

太極信州

第20号

2015年7月31日発行
 特定非営利活動法人
 日本健康太極拳協会
 長野県支部
 表題 中野完二先生
 発行人 小林直利
 編集人 柳澤一男
 長野県松本市五常
 6999-3(〒399-7401)
 TEL 0263-64-3980
 FAX 0263-64-3980

長野県支部設立十周年大会

楊進先生講演会・祝賀会

支部長 小林直利

長野県支部は、平成十七年に設立して、今年十年目となりました。発会当初支部会員一六〇名でしたが、現在、四〇〇名となっています。平成二十七年六月二十八日(日)、楊進先生を迎えて、長野県支部設立十周年大会を開催しました。大会は、二部構成で、第一部



講演される楊進先生

は、松本キッセイ文化ホール(中ホール)にて、十二時半から、支部総会と楊進先生講演会を行いました。長野県内から一五名と山梨県支部からも九名参加して頂き、一二四名の参加者が有りました。講演会の前に、望月昭三山梨県支部長から来賓挨拶を頂き、中野完二先生からも、御挨拶を頂きました。講演会の内容は、「陰陽訣」についてで、プロジェクトを使用して、分かりやすく説明をして頂きました。

陰陽訣は、太極拳の陰陽法を解説するもので、七言八句の形式をとり、陰陽説と五行説の両方を含むものである。「太極陰陽少人修、吞吐開合問剛柔、正隅收放任君走、動靜変化不須愁。生克二法隨着用、閃進全在動中求、怪重虛実怎的是、重里顯怪勿稍留」(太極の陰陽を修める人は少なし、吞吐開合は剛柔に問う。正隅收放は行くに任せ、動靜の変化は愁うにおよばず。生克の



祝 長野県支部設立10周年大会 楊進先生講演会

松本キッセイ文化ホール(中ホール)にて

二法は用（用途）に随い、避けるか行くかはみな動中に求めるにあり。軽重虚实はなにが正しいのか、重の中に軽が見え末端に留まることなかれ。（稽古要諦より）最初に、一般的歩行図と太極拳歩法の歩行周期図による解説で、ふつうの歩行は無意識動作で、自覚せずに陰陽を使い分けているが、太極拳では、意識動作で意識して使いわけが必要がある。呼吸の閉合は、攻防の基本要件である。方向の変化は、相手に委ね、動くか待つかの変化に惑う必要はない。相手の力を活かすか克するかは、その時の用途に任せ、避けるも進むも動きの中に求める。軽重虚实の真実とは、重いように見えても軽さを含み、少しの間も留まらないことであると解説して頂きました。

後、「腕振り健康法 スワイショウ」の本の紹介と、動作と呼吸の関係で、吸気は、（立ち上がり・腕を上げる・腕を広げる・上を向く・背を反らす・足を上げる）ときで、呼気は、（座る・腕を降ろす・腕を閉じる・下を向く・背を丸める・足を降ろす）ときであると説明がありました。最後に、YouTubeで、最高齢の武術家（Lu Zijian）百十六歳時の剣演武を観ました。とても、齢には観えない素晴らしい演技でした。

第二部は、会場を松本市内の「ホテル翔峰」に移動して、午後四時から祝賀会を行いました。祝賀会の出席者は、四五名と少なかつたです。

祝賀会の式次第により、私のあいさつ、次に、来賓の楊進先生に御祝辞を頂き、中野完二先生にも御祝辞を頂きました。乾杯の発声を、中野先生にお願いして、祝宴が始まりました。途中余興として、私の教室で、二胡を習われて居る方をお願いして、二胡の先生（渡辺真理子さん、飯島三穂さん）、お二人による二胡演奏をして頂きました。会場内が、大変和やかになりました。又、中野先生による、歌「荒城の月」に合わせて、指押しマッサージュ法をご披露して頂きました。

普段中々会うことが無く、短時間でしたが、各教室の方々との交流と親睦を深める事が出来ました。万歳三唱を片桐雅介副支部長にお願いして、一次会の締めをしました。最後に、小田切圭市常任理事による謝辞をして頂き、祝賀会をお開きにして、散会となりました。

今回、長野県支部設立十周年大会（楊進先生講演会・祝賀会）を開催に当たり、準備を一年前から行ってきましたが、至らなかつた点も有りますが、無事終了出来ました。関係各位の皆様にお礼申し上げます。



祝賀会・ホテル翔峰にて

今後は、更なる発展の為に、「同心協力」の精神で、役員一同取り組んでまいりますので、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

謝辞

《功労者表彰》

総会終了後、八十歳以上の方々に、功労者表彰を行いました。次の四名の方々が、受賞されました。

☆塚田真千子さん (松本教室)

☆中野節子さん (松本教室)

☆瀬口洽六さん (長野教室)

☆折井美波さん (諏訪教室)

◆訂正とお詫び◆

第一九号四頁の掲載に、誤りが有りました。訂正の上お詫び申し上げます。

◎師範

半藤靖子 藤原みち子 太田正子

緑川 健 大久保直行

◎準師範

松林孝文 古村奈岐 柳原知枝子

山田徳彦 福島幸子 近藤千恵子

佐賀久美子



◎師範

半藤靖子 藤原みち子 太田正子

緑川 健 大久保直行 三輪信子

◎準師範

松林孝文 吉村奈岐 柳原知枝子

山田徳彦 福島幸代 近藤千恵子

佐賀久美子

教室紹介

「太極拳・青いそよ風」

諏訪・湖東教室 細野勝也

茅野市で場名時太極拳を学ぶ「太極拳・青いそよ風」は、現在、登録会員十八名で毎週金曜日の午前中に、市内の湖東コミュニティセンターを会場に、楽しく練習しています。

会が始まって早八年、両角祐子師範の指導の下、準師範一名、指導員二名、奥伝二名、初伝一名、その他の会員で、日々研鑽を続けています。

この会の特徴は、なんと言ってもその和気藹々の楽しさです。勿論、技を磨く日々ですが、笑い声と共に会場に流れる穏やかな「気」は、太極拳の学びとは、徹しただけではなく「心の和らぎ」が、大きな意味を加味しているのだと皆が実感しています。だからメンバーの誰もが、練習に来るのが楽しく、待ち遠しく、休みたくないと話します。

師範の指導はその人柄どおり、丁寧で細部にわたり、常に質問と指導のキャッチボールでより判りやすく、ベテランから入会したばかりの人まで好評です。

場名時太極拳を学ぶ私達は、この会こそ、技の上達や健康はもとより、師範や仲間との

交流を通して、人としての向上も手にすることが出来る会だと、自負しています。

〔写真の左端が、筆者の細野勝也さんです。〕



茅野市・湖東コミュニティセンターにて



学士会館にて

本部總會の報告

長野県支部長 小林直利

平成二十七年六月二十六日(金)、午後四時より、学士会館に於いて第十六回(通算四十一回)本部總會が行われました。平成二十六年事業報告、決算報告、平成二十七年事業計画、予算について審議され、満場一致で承認されました。また、役員の変更が行われ、甲信越ブロック長の小田切圭市理事が、退任され、懇親会において、功労表彰されました。

◆日本健康太極拳協会本部事業

『師範審査会』

平成二十七年十月十日(土)

平成二十七年十一月一日(日)

於 楊名時太極拳記念会館

健康友好平和を未来へ

『楊名時師家を偲んで』

〜楊名時八段錦・太極拳

五十五年の歴史とこれから

平成二十七年十一月四日(水)

一三時〜一五時

会場 東京・中野サンプラザ

参加費、二、〇〇〇円

『師範会』

平成二十八年二月十九日(金)

於 学士会館

◆甲信越ブロック事業

『山梨県研修会』

平成二十七年十一月八日(日)

午後二時〜四時半

講師 楊玲奈先生

於 山梨県甲府市内

小瀬武道館

後記

◆長野県支部秋の研修会・合宿のお知らせ

期日は、平成二十七年九月二十六日(土)

平成二十七年九月二十七日(日)

会場は、アゼイリア飯綱

時間は、午後二時から

内容は、太極拳実技講習会

講師は、小田切圭市 先生

定員は、二〇名(宿泊)

参加費は、一〇、〇〇〇円

詳しくは、事務局までご連絡ください。

投稿にあたって

会報、第二〇号を発行致しましたが、内容を少しでも充実する為、次回の発行にあたり、ご感想、ご意見等がありましたら事務局までご連絡ください。又、皆様方からの投稿を受付致します。各教室の紹介、行事予定、太極拳や健康に関する事について、ご投稿をお願い致します。(写真も掲載いたします。)

【日本健康太極拳協会長野県支部事務局】

〒三九九一七四〇一

長野県松本市五常六九九九一三

電話・FAX〇二六三二一六四一三九八〇

URL<http://naganosibu.sakura.ne.jp/Main.htm>

E-mail:n.koba@go.tvm.ne.jp