

太極信州

第21号

2016年1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
 表紙 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

第八回 秋の研修・合宿を終えて

諏訪教室 土田 香里

さわやかな秋風が吹く九月二十六日(土)、
 二十七日(日)、長野市飯綱高原「アゼイリア
 飯綱」体育館にて、小田切圭市常任理事をお
 招きし、長野県支部恒例の秋の研修合宿を行
 いました。参加者は四〇名。小林直利支部長
 の挨拶後、立禅・甩手・八段錦(第一段錦〜
 第四段錦)・太極拳二十四式を行いました。

今回で二回目の合宿参加の私には、普段の
 稽古とは違った、程良い緊張感の中、殆どの
 参加者の方が胴着を身に付け、凛と澄みわた
 った空気感・雰囲気、私はいつそう気が引
 き縮まる思っていました。立禅の姿勢から始
 まり、肩の力を抜いてく手の指先は肘をゆる
 めてもの横へ、甩手では手を左右に大き
 く振り、腰とともに首も回転させる時には目
 線から先に、と、一つ一つの動きや姿勢を先
 生は丁寧に一人ずつ見て歩かれました。単調
 なことを繰り返すことは、簡単そうで案外難

しいもので、膝の方向に気をつけ、体のほぐ
 れや心地良さは姿勢一つで変わることも改
 めて感じました。太極拳套路でも手足の動き
 を中心に、二十四式の部分稽古でも細かな動
 作を一つ一つ行いながら何度も稽古をしま
 した。緊張感の中でも、先生の「指導は終始
 和やかな雰囲気で行うことができ、集中して
 いると、あっという間に時間が過ぎました。
 その後、宿泊先「アゼイリア飯綱」では、
 ゆつたりと温泉につかり、にぎやかな宴会の
 始まりです。美味しい豪華なお料理と楽しい
 お酒を少々、初めてお目にかかる方とも話
 が弾み、和気あいあいとした楽しい時間を過
 ごすことが出来ました。

翌日早朝、施設内のテニスコートに集ま
 り、小林支部長の先導で八段錦と二十四式太
 極拳を行いました。朝の清々しい山の空気を
 身体に取り込んだあとは、朝食のバイキング
 を美味しくいただき、二日目の稽古がはじま
 りました。



長野市飯綱高原「アゼイリア飯綱」にて

新たに参加者も加わり、前後左右整列しての八段錦（第五段錦、第八段錦）・太極拳套路のおさらいです。前日の稽古も振り返りながら小田切先生からは細かい動作のご指導を頂き、最後に太極拳二十四式を全員で行いました。いつもより大きくゆったりと滑らかな太極拳を行うことが出来ました。「今日も元気に太極拳が出来たことに感謝をして」と、最後の挨拶で締めくくりです。

昼食にはバスに乗り込んで、戸隠そば博物館「とんくるり」にて、香り高い戸隠そばをいただきました。いつの間にか秋晴れの青空が広がり、きれいな空気の高原での合宿が和やかで楽しく無事に出来たこと、またとない学びの機会に恵まれ、小田切先生のもと皆様方と出会って心通う稽古が出来たことに感謝をして、これからの稽古にさらに励んでいきたいと思いました。

私は太極拳を始めて四年目になりますが、太極拳を始める前は激しい運動で酷使した腰痛から椎間板ヘルニアを患い、一時は車椅子での治療をしたこともありましたが、太極拳を始めてからは太極拳の特徴である「ゆったりとした動き」と「深く長い呼吸」で私の滞っていた心身に今までにない深いリラクゼーションを感じ、特に長い間悩まされていた足指先

のしびれも今では感じないくらいの回復で、楊名時太極拳健康効果を実証して感じています。また、この太極拳を通じて健康な身体と穏やかな心を手に入れたことは私の何よりも宝となり、日々の稽古やこの様な合宿・講習会などで一緒にさせて頂く事で、方々との出会うことが出来、学ぶことの幸せと喜びを日々感じています。

今後も「楊名時太極拳」に出会えたことに感謝して、「一期一会」太極拳の健康効果と魅力を生感感じていきたいと思えます。有り難うございました。

『第一回研修リーダー育成講座』

受講レポート

楊名時八段錦・太極拳の心と技
参加して、学んだこと、感じたこと、
そして未来に向け

諏訪教室 牛尼喜和子



牛尼喜和子さん

この研修に参加するにあたり、事前配布された「楊名時著（太極）巻頭文集」を予習し、先生の教えを学ぶよう宿題が出されました。

箱根で撮影された先生のお写真から始まる四〇〇ページの本、楊名時先生の教えが、お人柄がギュッと詰まっています。「楊名時太極拳の「心」をこの文集から汲み取り、そしてその「心」を今に活かし、未来につないでいくことを願っている。」とお言葉・・・これがこの研修で学ぶことの一つなのだと思いで参加させて頂きました。

研修室での開講式、前の席が空いているからと最前列の特等席に移動し始まった講座。進先生・慧先生の講座を、間近で全身で聞き逃さないよう受講させて頂きました。

楊進先生からリーダー研修の意義は「正しく学び、正しく伝える」こと。楊慧先生からは「分かっていることを思い出して確認する場」であるとのことのお話があり、今回の自分が果たすべき役割を再認識しました。

映像で見る楊名時先生は凛とされ、ゆったりとお優しく、「太極拳は体と心を通して舞う論語です」の言葉そのものでした。三〇年前初めてお会いしたときの「全員合格です」とおっしゃった穏やかな姿を思い出しました。

そして「先生の教え」として中野先生、小島先

生、竹植先生、佐藤先生のお話。全てが『太極拳は心が七割・技が三割』に通じて感じました。

実技では「百花拳」のBGMにびったり合った演舞、とても気持ち良く隅々まで気がめぐった瞬間でした。橋口先生がおっしゃった「八段錦は宝物」の言葉、最近年を重ね、私自身も感じていくことです。

今回各支部長さんや大ベテランの方が大勢いらつしやる中で、自分にできることは何なのかと悩みましたが、研修で学んだこと、楊名時先生の教え・太極拳の心・カリキュラムの統一・八段錦を正しく伝えること、そして学び、継続することだと思えます。それが楊名時太極拳の「心」を今に活かし、未来につなぐということになるのではないかと思えます。

最後に今回の研修開催にご尽力された先生方ありがとうございました。参加させてくれた長野支部にも感謝です。他支部の色々な世代の方々と交流できたことも研修の大きな収穫となりました。次回が楽しみです。

謝々

《追記》

「研修リーダー育成講座」は、次の指導者を育てる為に、各県支部より推薦を受けた方と、育成委員合わせて、四五名が集まり、協会本部の主催で、八月二十九日(土)、三十日(日)、日本健康太極拳協会本部道場に於いて開催されました。

第五回甲信越ブロック研修会

長野県支部長 小林直利

平成二十七年十一月八日(日)、午後二時より、山梨県甲府市小瀬スポーツ公園内の武道館に於いて、開催されました。長野県支部からは、四四名参加しました。

今回、次期甲信越ブロック長の寺尾英明先生(新潟県支部長)が、来られ冒頭、ご挨拶をして頂きました。講師は、楊玲奈先生で、八段錦と太極拳二十四式の実技指導をして頂きました。

講話で、太極拳二十四式の内、第四式まで「十字手」「起勢」「野馬分鬃」「白鶴亮翅」「接膝拗歩」の解説と「気沈丹田」「心静用意」「沈肩垂肘」「身正体鬆」の説明をして頂きました。又、「調心」「調息」「調身」の楊名時師家が残された、教えを話して頂きました。

ブロック研修会も、五回目を迎えて充実した内容になって来ました。来年は、新潟県で開催される予定です。講師は、楊進先生です。再会を誓って、楽しい研修会を終了しました。

再見



楊玲奈先生による講話

《昇段おめでとーう》ございます》

平成二十七年年度長野県支部会員（敬称略）

◎師範

倉石昌和 上内由美子

◎準師範

垣内久子 酒井菊枝 田川憲子

湧田恵美子 篠原美千江

◎指導員

酒井佳代子 宮川多恵子 牧内二郎

三澤浩門 根本さよ子 野竹智恵子

土田香里 吉沢るり子 杉田光子

◎奥伝

伊藤正明 齊藤真弓 百瀬さつき

小口麻左美 久保田利恵 横水光子

金子貴世子 齋藤享子 青木清美

須江保男

◎中伝

深美美代子 北村みどり 丸山 悟

太田則子 大月良子 小林紀美子

中村真知子 太田詩子 小松 薫

折井金興 中村千波 田中ゆかり

高橋静江 金原圭子 宮澤美津子

北原弘子 宮脇良子

◎初伝

青柳敬子 田中成子 菊澤賢二

菊澤紀子 岩波美伸 寺尾正英

◎初伝

斉藤恵子 藤森貴美子 牛尼和歌子

矢崎美香 藤原美智子 湯沢正美

浜 光洋 浜 昌子 河西明子

山田滋子 伊藤文子 岩波米子

古田克世 青嶋祥子 唐沢千寿子

◆日本健康太極拳協会本部事業

『第二十七回師範会』

平成二十八年二月十九日（金）

午後六時～六時半

楊 進先生、楊 慧先生 講話

午後六時半～八時 師範会、会食

会費、一万円

於 学士会館

『箱根指導者研修会』

平成二十八年五月六日（金）・七日（土）

於 レイクアリーナ箱根

『本部總會』

平成二十八年六月二十四日（金）

於 学士会館

◆甲信越ブロック事業

『新潟県研修会』

平成二十八年九月四日（日）

講師 楊進先生

於 新潟県新潟市内

後記

◆長野県支部總會・講習会のお知らせ

期日は、平成二十八年六月中旬

会場は、未定

時間は、未定

内容は、總會・太極拳実技講習会

講師は、小島信 先生（予定）

詳細が、決まり次第ご案内します。

投稿にあたって

会報、第二二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をく

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。）

《ホームページのリニューアルについて》

掲載方法を変えたいと考えております。

アイデアをお持ちの方は、ご連絡下さい。

【日本健康太極拳協会長野県支部事務局】

〒399-1740-1

長野県松本市五常六九九-13

電話・FAX 0263-1641398

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

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