

太極信州

第22号

2016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

長野県支部第十一回総会・

小島信先生講習会の模様

長野県支部副支部長 柳澤一男

平成二十八年六月二十六日(日)午後、安曇野市農村改善センター体育館にて、当支部第十一回総会と小島信先生の講習会が、支部会員七十四名の出席をいただき、開催されました。総会では、平成二十七年年度事業報告、会計報告および平成二十八年年度の事業計画予算について審議が行われ、いずれの議案も満場一致で承認していただきました。

総会後の講習会は、日本健康太極拳協会本部指導者育成委員会顧問の小島信先生に八段錦、楊名時太極拳の講習をいただき、山梨県支部の望月支部長始め同支部六名を含め、体育館が一杯となる八十名の方々が楽しく熱心に受講しました。

始めに、壇上に立った小島先生に合わせ

て全員でゆっくりと、八段錦の前半を行いました。第三段錦では、天と地を押さえる意識を持つこと、第四段錦では、視線が手の動きに従うこと(眼随手転)の説明をいただきました。先生は富士山をイメージして八段錦を行うといわれましたが、本当に、そこに清冽な空気が流れているようでした。

続いて、二十四式の型を一度通して行った後、先生から百花拳(二十四式の後半)の順番に従って、各型の主な注意点を指導いただきました。単鞭では、腕・手の動きを大きく使うこと(大架式)。雲手では、腕を回して円を描くのではなく腰のひねりで円になるので、腕は両脇に挟んだ卵が落ちないくらいに動き、また、視線は上の手の人差し指の進行方向の少し先を見ることと。下勢独立では、手と脚を同時に上げるのももちろん良いが、手を上げてから落ち着



安曇野市農村改善センターにて



小島先生による八段錦

着いて脚を上げて良く、その方が楽であること等でした。参加者の「稽古要諦の中で一番好きなのは？」質問に「内外相合」と答えられ、外面の動きと内面のところが意識の一致を最も大事にしてこられたことが窺われました。

全員による二回目の二十四式演武の動きは、参加者の皆さんの動きがさらによく揃い、より和やかな動きと表情だったように感じられました。

編集者追記「内外相合」の説明

「内外相合」については、「健康太極拳稽古要諦」(楊進先生、橋逸郎先生/編著、ベースボールマガジン社刊)によれば、内とは、内蔵等の身体内部器官、内在する精神、意念、精気、血液等を指す。外とは外部の形態・姿勢、動作節奏、幅度等の時空的要素を指す。内と外は互いに関連し、切り離して考えることは片手落ちである。…外は外形、結果であり、内は内容、本質といえるもので、「合」は、双方の高度な統一と調整によって成立する。…具体的指標としては、動作理論を真摯に学習すること、知識を実際の身体動作に結び付けて意識的に動作を導くこと、心をこめていねいに動作を行うこと、などと述べられています。

終りに小島先生より、楊名時太極拳は型の許容範囲が広いが、健康のために、膝とつま先の方向を揃えること、膝がつま先より前に出ないこと等の基本を守ること、そして、「健康、友好、平和」を願う心で楽しく稽古することが大切との言葉をいただいた。今日の幸せな集いに感謝し、小島先生へのお礼の拍手で締めくくり、全員で記念撮影をして閉会となりました。



二十四式太極拳の稽古

《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。

☆酒井菊枝さん (長野教室)

☆岩垂安子さん (松本教室)

☆久保田薫さん (松本教室)

☆細井さとさん (飯田教室)

◆義援金の報告

熊本震災の義援金ですが、六月末まで次の募金が集まりました。ご協力ありがとうございました。ありがとうございました。

募金総額 三三〇、〇〇〇円でした。

(協会本部に、送金いたしました。)

◆実態調査の報告

各教室の先生方から頂きました実態調査の結果ですが、支部長会議にて発表されましたので、抜粋して報告いたします。

◎教室数

全国 三、一九四教室

長野県 四一教室

◎会員数

全国 五二、九七三名

男性 八、八五四名

女性 四四、一八四名

(重複回答が有り合計数が異なります。)

◎会員数

長野県 五七六名

男性 八九名

女性 四八七名

(支部登録されて無い方も含んでいます。)

◎教室の種類(全国)

カルチャー 四七二教室

同好会 一、六四八教室

学校・会社 二四教室

市町村・公的 五八四教室

その他 二六四教室

未回答 二〇二教室

合計 三、一九四教室

(長野県の結果は、出ていません。)

◎年齢層(全国)

二〇代 一〇九名

三〇代 五七〇名

四〇代 一、六一六名

五〇代 五、二九〇名

六〇代 二一、九二四名

七〇代 三、一九〇名

八〇代 四、一〇四名

九〇代 二二八名

合計 三七、〇三一名

(長野県の結果は、出ていませんが、

全国的には、六〇代が半分以上です。)

◎本部会員・支部会員

本部会員 三、九〇八名

支部会員 二六、四四四名

本部・支部会員 九、五六五名

未入会 一五、〇五五名

合計 五四、九七二名

◎太極拳年数

一年未満 四、四三〇名

一〜三年 九、〇一九名

三〜五年 九、三六一名

五〜一〇年 一四、二三四名

一〇年以上 一〇、八〇二名

二〇年以上 三、七〇四名

合計 五二、五五〇名

◎階位

なし 二二、七一六名

初伝 四、五七三名

中伝 二、九九八名

奥伝 二、七一七名

指導者 二、七〇五名

準師範 三、六二八名

師範 四、四四九名

合計 四三、七八六名

※実態調査の結果から、高齢化傾向に有り

より多くの若い方の加入と、本部・支部

会員の入会が課題となっております。

本部総会の報告

長野県支部長 小林直利

平成二十八年六月二十四日(金)、午後四時より、学生会館に於いて第十七回(通算四十一回)本部総会が行われました。平成二十七年事業報告、決算報告、平成二十八年事業計画、予算について審議され、満場一致で承認されました。また資料ですが、「楊名時師家を偲んでの会」の写真入で、「為了明天」希望を胸に明日を招くと題して、使用されました。



学生会館にて

◆日本健康太極拳協会本部事業

『師範審査会』

平成二十八年十月十日(月)

平成二十八年十一月五日(土)

於 楊名時太極拳記念会館

国内交流ミッション 中部編

愛知・三重・岐阜

「為了明天」をテーマに

中部ブロックの皆様と交流します。

平成二十八年十一月二十四日(木)

平成二十八年十一月二十六日(土)

会場 愛知・三重・岐阜各県支部

『師範会』

平成二十九年二月十七日(金)

於 学生会館

◆甲信越ブロック事業

『第六回甲信越ブロック研修会』

日程 平成二十八年九月四日(日)

時間 午後一時半～四時

講師 楊進先生

会場 新潟県(メイワサンピア新潟)

対象 奥伝以上

参加費 一、〇〇〇円

(貸切バスを用意します。定員は、四四名、

費用は、四、〇〇〇円)

詳しくは、事務局までご連絡ください。

後記

◆長野県支部秋の研修会・合宿のお知らせ

期日は、平成二十八年九月二十四日(土)

平成二十八年九月二十五日(日)

会場は、駒ヶ根市(すずらん荘)

時間は、午後一時から

内容は、リーダー研修会の発表

研修担当 牛尼喜和子師範

研修補佐 支部長

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。)

【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〇二六三一六四一三九八〇

URLhttp://naganosibu.sakura.ne.jp/Main.htm

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