

太極信州

第23号

2017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

第九回 秋の研修・合宿に参加して

駒ヶ根教室 宮下 圭子

九月二十四日(土)、二十五日(日)の両日に亘り、ナナカマドが色づく駒ヶ岳の麓、駒ヶ根キャンプセンター多目的ホールと、湖畔の宿すずらん荘において、秋の研修・合宿が行われました。

今回の研修は「リーダー研修の発表」がメインで、八月に本部道場で行われた「研修リーダー育成講座」に、本県支部からの推薦で参加して勉強された牛尼喜和子師範を講師に、支部内勉強会として行われ、参加者は各日約三十名、宿泊者は十八名でした。

この勉強会は、指導者のもとより「楊名時八段錦・太極拳」を学ぶ全ての方が、共通の認識としなければならぬことを学ぶ、非常によい機会であったと思います。

初日は、この研修の一番の目的として、「楊名時八段錦・太極拳」を次世代に正しく伝承していくために、全国どここの支部・教室にお

いても、本部カリキュラム通りの稽古をしましようと言うことで、実際にその通りの流れで実技ご指導いただきました。

挨拶↓立禅↓スワイショウ↓八段錦第一↓第四↓通し稽古↓部分稽古・稽古要諦↓通し稽古↓八段錦第五↓第八↓立禅↓スワイショウ↓挨拶 の順番通り牛尼先生の柔らかな動きと穏やかな美声が参加者をリードしてくださり、心地良さに包まれて一日目が終了しました。

木のぬくもりと、たくさんの日差しを感じられるキャンプセンターから少し離れた宿へ移動し、その後は、温泉と美味しい夕食を楽しみながら、皆さん和やかな様子でした。

牛尼先生から翌日までの宿題となった、前愛知県支部長・長表貞幸先生が支部会報に書かれた「身体がよるこぶ太極拳をめざして」を読む時間も十分あり、私はお会いたことのない楊名時先生の教えを、長表先生の文章から感じ取ることができてありがたかったで

す。「目に見えるものだけを追わず心に感じるものこそ大切」との言葉を深く胸に刻み、稽古を重ねて行きたいと思いました。



駒ヶ根キャンプセンター多目的ホールにて

二日目は、宿の前にある大沼湖の畔での早朝稽古から始まりました。天気が良ければ、駒ヶ岳の紅葉が湖に映るビュースポットだと、駒ヶ根教室の菊澤さんが湖の対岸へ皆さんを案内してくれたこと・残念ながら雲が広がって山が隠れてしまったこと・近くまで自然に暮らすお猿さんが出て来たことなども思いでの一コマとなりました。

朝食バイキングの後は、キャンプセンターに移動して二日目の研修が始まりました。一日目とは参加者の顔も少し入れ替わり、名時先生のDVDを見たり、太極の華・不老拳・百花拳を小林支部長のご指導で会場一杯に二列になったり、二重の円になったりして息を合わせて稽古しました。

終了後、希望者二十数名で駒ヶ根名物ソースかつ丼を味わい解散、それぞれ帰路に着きました。

講師を務められた牛尼喜和子先生をはじめ、お世話になった役員の方、参加された全ての皆様に感謝とお礼を申し上げ、研修・合宿の報告と感想といたします。ありがとうございました。

【追記】

現在、駒ヶ根には、駒ヶ根総合スポーツクラブ教室と、駒ヶ根武道館教室があります。



駒ヶ根総合スポーツクラブ教室

毎週火曜日 午後 3:25～4:55

駒ヶ根武道館教室

毎週水曜日 午後 2:00～3:30

第六回甲信越ブロック

研修会に参加して

長野市総合運動場教室 南澤 敬

九月四日、第六回ブロック研修会に参加させていただきました。

長野、新潟、山梨の総勢百五十余名の参加者が新潟県メイワサンピア新潟に集い、長野県からは貸し切りバスで二十八名が参加しました。講師は日本健康太極拳協合理事長、楊進先生。始めに、先生の講義が初めての方に拳手をしてもらい、先生得意の計数を聞いて、「いつもより初めての方の割合が多い。」と言われ、「私の講義は、理に叶っていますですが難しいと評判なんです。」と受講者一同を笑わせ、和ませてくださいました。やはり、先生の講義は人気があるのだと改めて感じました。

前半は、健康太極拳基本五ヶ条の平目平視（二目平視）三尖相照、上下相隨、中正円転、分清虚実の講義をうけました。私は、現在まで研修や本などで習ってきたと思っていましたがまだまだ理解出来ていなかったことが多々あり、とても良い講義でした。基本五ヶ条は、太極拳を長年経験してきた者にとってためになるのは勿論ですが、初心者の方にも（難しいですが）覚えておくことで太極拳の深さが理解しやすくなる基本でもあると感じま

した。

後半は、前半の講義を裏付けるように実技としてスワイショウ、起勢、雲手等の部分稽古を受けました。実技では先生の身体能力の凄さを一目瞭然に感じとれるので、皆の眼は先生の動きに釘付けになっていました。また、後ろ歩きと前歩きのスワイショウ、それぞれの身体の軸や体重の移動などを講義いただき、参加者一人ひとりの動きを見て指導いただきました。

ところで、この日は大変暑く湿度も高い日でした。私は暑さで身体が参ってしまい、長時間に亘り講義を行ってくださる先生、熱心に研修に取り組む先輩方の姿を見て、自分が情けなく感じられました。そして、改めて初心に戻ることの大切さに気付きました。

「楊名時太極拳は心と身体を鍛える武道でもある養生法」。このことが私の初心です。

私のお話で恐縮ではありますが、私は学生時代から太極拳やいろいろな養生法に関心があり、埼玉で楊名時太極拳の本を愛読し、いつか習いたいと思いつつも、学業等の関係で中々叶わず、長野に帰ってきてからも仕事等の関係で年月だけが過ぎ諦めかけていましたが、ある日のこと、新聞の募集記事を拝見し悩みましたが、入門を決断したのが私の勇気でした。

た。

楊名時太極拳に入門した日、私はそれが、それまでに経験したことのない技法であること、中国の古の武術に由来しながらも近代的な稽古方法と快適で楽しい環境があること、護身術でもあり、神秘的で理に叶った技法の数々があること、力の乏しい女性や年配者でも稽古を続けられ、健康に繋がることなどを認識しました。本当に心躍る、楽しい時間でした。

また、それまでの私の人生の中で楊名時太極拳でしか習うことがなかった立禅を教えていただいた時のことは忘れられません。「これは坐禅の立位系なのか、呼吸法なのか、深呼吸とは違うのか。」と悩みましたが、「いつでも、どこでも、己の心身の状態を理解することが出来る。私には最適。」と感じました。

楊名時太極拳に入門してから十年以上の月日が過ぎた今、この立禅は、太極拳を行う前後等に心身の状態を確認する指針にもなっています。

私は、楊名時太極拳の稽古ができることに感謝しています。今回のような研修は勿論ですが、日々の稽古を大事にし、これからも健康に人生を過ごすことができるようにと願っています。



新潟県メイワサンピア新潟にて

楊進先生、楊名時太極拳の先輩方、本当にありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いたします。

《昇段おめでとうございませう》

平成二十八年度長野県支部会員（敬称略）

◎師範

三井由子 潤間美智子 櫻井秀秋

◎準師範

永井濑子 星 亮介 市川唳子

青柳豊子 北村アヤ子 立木勝美

山田里美 降旗郁司 宮下隆幸

◎指導員

深美美代子 齋藤真弓 南山政子

矢澤住夫 桐原郁夫 桐原敬子

西澤良子 高橋静子 小畑郁代

◎奥伝

深美美代子 北村みどり 丸山 悟

大池美恵子 田多井恵子 波多腰まゆみ

高橋静江 両角明美 宮澤美津子

◎中伝

青柳敬子 外山孝江 井上たも子

青木邦子 加藤英明 丸山悦子

一柳秀子 齊藤真理 湯澤正美

藤原美智子 伊藤文子 橋爪啓子

◎初伝

田中成子 上嶋章夫 上田恵美子

富美フジエ 宮本明美 増田訓子

久保田洋子 伊藤 勝 野口信子

◎初伝

中島美幸 佐藤智美 後町千鶴子

阿部光恵

◆日本健康太極拳協会本部事業

『第二十八回師範会』

平成二十九年二月十七日（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』

平成二十九年五月七日（日）・八日（月）

於 レイクアリーナ箱根・他

『指導者会』

平成二十九年十月二十日（金）

於 学士会館

『国内交流ミッション（九州）』

平成二十九年十一月十六日（木）

平成二十九年十一月十八日（土）

於 福岡県

◆甲信越ブロック事業

『長野県研修会』

平成二十九年九月三日（日）

講師 楊慧先生

於 長野県内（会場未定）

後記

◆長野県支部総会・講習会のお知らせ

期日は、平成二十九年六月二十五日（日）

内容は、総会・太極拳実技講習会

講師は、佐藤佳代子先生（予定）

会場、時間等は、未定です。

詳細が、決まり次第ご案内します。

投稿にあたって

会報、第二三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いたします。

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、ご投稿をお願いいたします。（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、ご連絡をください。

【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 0263-1641-3980

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

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