

# 太極信州

## 第24号

2017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

### 長野県支部第十二回総会・

#### 佐藤佳代子先生の太極拳講習会

長野県支部支部長 小林直利  
 平成二十九年六月二十五日(日)午後一時から、安曇野市農村改善センター多目的ホールにて、長野県支部第十二回総会・佐藤佳代子先生の太極拳講習会を開催いたしました。

総会には、九四名の出席をいただき、平成二十八年度事業報告、会計報告および平成二十九年度の事業計画予算について審議をしていただきました。いずれの議案も満場一致で承認していただきました。

午後二時から、日本健康太極拳協会本部育成研修委員会の佐藤佳代子先生による、八段錦・楊名時太極拳の実技講習会を行いました。

山梨県支部から早川副支部長ほか三名、当支部の講習会への参加もあり、総勢で一一四名集まっていたいただきました。

始めは、太極拳と介護の話からで、佐藤先生のお母さんが、脳梗塞で倒れて、現在療養中で、先生が介護しておられるとの事でした。リハビリの一環で、太極拳と折り紙をされているとの事で、先生も協力されて、折り紙のミニバッグを作って来てくださり、参加者全員に、飴入りミニバッグをいただきました。また、楊名時師家が書かれた『以和為貴、同心協力』のコピーをいただきました。

講話の後、八段錦・太極拳の実技をおこないました。挨拶でお辞儀をするときに、身体の堅い方は、『胯』(クワ)股関節を緩めると手が床に着くようになります、説明を受けて、股関節に手を当て、前屈をする方法を習いました。その後、八段錦・第一段から第四段を行い、太極拳二十四式を、通しての演舞を行って、前半を終えて休憩になりました。



安曇野市農村改善センターにて



佐藤先生による講話

後半は、第一段錦を、二人一組になり、一人が前に立って、もう一人は後ろから正しい姿勢が出来ているか、肩と腰が左右平行になっているか、体が反っていないか、また、腕を上げたとき肩が上がっていないか、首筋が伸びているか、お互いにチェックをしました。基本の正しい姿勢を常に心がけて、八段錦を行うことが大切であると、佐藤先生から指導を受けました。

最後に、大きな三重の円になり百華拳を二回行いました。一回目は、初めての方もいて、説明を受けての演舞を行いました。二回目は、休憩しつつステージ上から見学しておられた方々から、素晴らしい演舞だったと、「花まる」の感想を受けました。

今回、佐藤先生の三年ぶりの講習会と言うこともあり、大勢参加していただき、皆さん熱心に受講していただきました。大変充実した講習会でした。ありがとうございました。追記「以和為貴 同心協力」について

「以和為貴」(わをもってとうとしとなす)は、聖徳太子の十七条憲法の冒頭の言葉です。楊名時師家が、座右の銘としていた言葉でもあります。「人の和こそ、この世の全てを円満、順調に運ぶ元です。太極拳において、心の和は『健康、友好、平和』を願う心であると信じている」と師家が述べておられます。(海竜社、「楊名時健康太極拳の神髄 心・息・動の訓え」より)

「同心協力」(どうしんききょうりよく)は、『三国志』の「桃園の誓い」の言葉です。楊名時八段錦太極拳五則の言葉でもあります。同じ心をもって、協力することです。(海竜社、「幸せを呼ぶ 楊名時八段錦・太極拳」より)



参加者全員による百華拳の演舞

《功勞者表彰》

総会終了後、八十歳以上の方々に、功勞者表彰を行いました。次の七名の方々が、受賞されました。

- ☆垣内久子さん (長野教室)
- ☆田中すま子さん (松本教室)
- ☆瀧 光洋さん (諏訪教室)
- ☆瀧 昌子さん (諏訪教室)
- ☆木下幹治朗さん (飯田教室)
- ☆細井孝子さん (飯田教室)
- ☆片桐雅介さん (飯田教室)

◆役員の改選◆

今回、役員の改選が行われました。

任期は、平成二十九年六月二十五日〜平成三十一年六月迄です。

◎新役員

次の二名の方が選任されました。

- ◎副支部長 牛尼喜和子さん
- ◎理事 事 南澤 敬さん

◎退任役員

次の三名の方が退任されました。

- ◎副支部長 花村和子さん
- ◎理事 事 後藤洋子さん
- ◎理事 事 三井由子さん

長年に亘り、おつかれさまでした。

教室紹介

「わが教室の期待の星 大野美喜子さん」

「教室のみなさんに感謝」

安曇地区福祉ひろば 庵教室

コーディネーター 前田寿久

わが教室の期待の星は、太極拳の生徒の大野美喜子さんです。

福祉ひろば事業として、六年前から太極拳教室を行っています。

大野さんは当初からの生徒ですが、始めた頃は病気のため途中で椅子に座らなければ続けられないなどの状態でした。

そうした中で、ご指導していただいている健康太極拳師範の庵悦子先生や他の生徒さんにより、毎回、教室の最後に全員で大野さんを囲み掌から「気」を送ることが恒例となりました。その甲斐あつてか、もちろん皆勤している本人の努力もあり、四〇キロを切っていた体重も五キロ程増え、それとともに持ち前の明るい性格も戻り、教室にはなくてはならない存在となっています。

その他、福祉ひろばで行っている体力づくり講座やウォーキング事業にも積極的に参加しており、特に昨秋の上高地ウォーキングでは片道二時間の距離をすごい

スピードで歩くくらい健康を取り戻しています。

「大野さんのひとこと」

こんなにも健康を取り戻したのは、太極拳に出会えて、家でも教わったことを実践し続けてきたおかげです。

「継続は力なり！」

(教室は、毎月曜日です。時間は変則的で、午前九時半〜または、午後一時半〜です。)



安曇地区福祉ひろばにて



学士会館にて

本部総会の報告

長野県支部長 小林直利  
 平成二十九年六月二十三日(金)、午後三時三〇分より、学士会館において第十八回(通算四十二回)本部総会が行われました。今回、一五七名出席して、平成二十八年年度事業報告、決算報告、平成二十九年年度事業計画、予算について審議され、満場一致で承認されました。また、役員の変更があり、理事、監事の紹介が行われました。

◆日本健康太極拳協会本部事業

『第三回楊名時八段錦』

太極拳研修リーダー育成講座』

平成二十九年七月二十九日(土)

平成二十九年七月三十日(日)

『指導者会』

平成二十九年十月二十日(金)

於 学士会館

『師範会』

平成三十年二月二十三日(金)

於 学士会館

『国内交流ミッション』(九州ブロック)

平成二十九年十一月十六日(木) 福岡県

平成二十九年十一月十七日(金) 福岡県

平成二十九年十一月十八日(土) 熊本県

於 ヒルトン福岡シーホーク

『太極拳全国交流大会』お祝演舞

平成二十九年十一月五日(日)

於 東京体育館メインアリーナ

◆甲信越ブロック事業

『第七回甲信越ブロック研修会』

日程 平成二十九年九月三日(日)

時間 午後二時〜四時

講師 楊 慧先生

会場 長野県(下諏訪体育館)

参加費 一、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、平成二十九年八月二十六日(土)

平成二十九年八月二十七日(日)

会場は、塩尻市(アステイカたおか)

ゲイトボール場

時間は、午後一時から

内容は、太極拳実技講習会

講師は、楊 崇先生

定員は、三〇名(宿泊)

参加費は、一〇、〇〇〇円

広丘駅から、送迎バスがあります。

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、第二四号を発行いたしました。内容を少しでも充実するため、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。また、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。)

【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