

# 太極信州

## 第25号

2018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

「秋の研修会・合宿に参加して。」

豊科教室 三沢浩門

平成二十九年八月二十六日(土曜日)・  
 二十七日(日曜日)の二日間に亘り楊崇  
 先生を講師にお迎えをし、秋の「研修会・  
 合宿」が盛大に行われました。

今まで、参加してみたいと思っており  
 ましたが、まだ太極拳を始めて間もない  
 私が経験豊富な諸先輩と一緒に合宿な  
 ど、とても敷居が高く躊躇してありまし  
 た。しかし、教室の先生の後押しもあり



楊崇先生

参加することになりました。

当日、先生のお手伝いで会場の設営をして  
 いると、皆さん元気な声で挨拶を交わされて  
 いました。とても和やかな雰囲気、私の心  
 配など直ぐに吹き飛んでしまいました。

午後の研修は楊崇先生のもと、準備体操か  
 ら甩手、八段錦、太極拳二十四式へと進みま  
 した。

楊崇先生は御幼少の頃から太極拳を修練  
 されたとのことで、楊名時太極拳の各型の背  
 景や身体の使い方等について大変詳しい解  
 説と楊名時先生・楊進先生とのエピソードを  
 話して頂きました。同じ単鞭でも、前後の動  
 作、流れにより意味が大きく違うこと、相手  
 の力を逆手にとること、重心を崩すことによ  
 り小さな力で最大の効果を発揮する等々。  
 新たな発見をすることが出来ました。

翌朝は、早朝稽古です。とても空気が澄ん  
 で清々しい中での稽古で、日頃のストレスも  
 吹っ飛んでしまいました。



アスティかたおかにて



アスティかたおかにて

最終日の講習が新たな参加者を交えて行われました。昨日行われた講習会の確認稽古と雲手を応用した相手の重心を崩す原理の講義と実践を行いました。  
とても楽しくあつという間の二日間でした。これからも出来るだけ参加させて頂き、他の教室の皆さんや諸先輩からは元気を、自分自身では原点を見つめ直す機会にしていきたいと思えます。



楊慧先生

### 甲信越ブロック太極拳交流会開催

副支部長 柳澤一男

暑さがほどよく和らいだ九月三日(日)、下諏訪町体育館にて、楊慧先生をお迎えし、新潟県支部一名、山梨県支部四十八名、当長野県支部九十八名、総勢百四十七名の参加を得て、第七回甲信越ブロック太極拳交流会が当長野県支部主宰により開催されました。

当支部の皆さんの同心協力による駅前や交差点での道案内、駐車場の誘導などで、混乱なく予定通りに研修会を始めることができました。



下諏訪体育館にて

開会にあたり、寺尾ブロック長(新潟県支部長)より回を重ねることに充実してきたとのこと言葉を、続いて望月山梨県支部長より慧先生の身体の動きと氣を学び感じ取ってほしいとのこと言葉をいただき、小林長野県支部長より、慧先生から多くを学んでほしいとのこと挨拶をいただきました。  
ステージに登壇された楊慧先生に合わせ全員が立禅、甩手。続いて、八段錦の第一

段から第四段までを、効用を解説いただきながら行いました。そして全員で二十四式太極拳の通し稽古。慧先生の演武はまさに静謐そのもので、会場全体が静かな気で満たされたようでした。

休憩に続き、全員が集まって座り、慧先生の講義を拝聴しました。要旨は以下の通りです。「日本のカレー」が世界に広まったように、楊名時先生が禅や空手の心も取り入れた言わば日本生まれの太極拳を世界各地から多くの人が学びに来ている。楊名時太極拳は競わず、比べず、自分の心と身体に素直に行える。人と一緒に身体を動かす習慣を持つ人は老いにくいとの研究結果がある。それは、楊名時先生が人の和を大切に、自分とみんなの健康を祈る心で太極拳を行ってきたことも繋がるもの。この心を未来に引き継いでいきたい。具体的な指導としては、上虚下実で上体を傾けない正しい姿勢が理にかなった動きの元となる。心と身体の動きを息が結ぶことで「心息動」が一致していくことを講義いただきました。

続いて転身搬擲揮の部分稽古が行われ、拳背を使って打つ動作では、打つよりも運ぶ、払う意識で行う方が良いとの奥深いこ

指導をいただきました。

最後は、全員で百花拳です。「輪を和に。」という楊名時先生の心を伝えていくために、集まりの時はこれを行ってほしいとのことでした。初めての方もおられました。周囲に合わせて、三重の輪が、乱れることも無く舞え、終わりの礼の後は笑顔を交わし合うことができ、「輪は和に繋がる」ことが実感できました。慧先生に心からのお礼を申し上げ、山梨での再会を約束して帰途に就きました。

#### 【追記】

『為了明天』（希望を胸に明日を拓く）のマーク入りグリーンTシャツを、楊名時太極拳事務所にて販売しています。詳細については、☎〇三三三二五九八五九〇迄お問い合わせください。



背面プリントTシャツ



背面プリント部分  
拡大写真

#### 『為了明天』Tシャツ



下諏訪体育館にて

## 《昇段おめでとーい》ございます》

平成二十九年年度長野県支部会員（敬称略）

## ◎師範

細野房子 鈴木敏子

## ◎準師範

牧内二郎 宮川多恵子 酒井佳代子

土田香里

## ◎指導員

北村みどり 丸山 悟 小口麻左美

久保田利恵 百瀬さつき 斎藤享子

伊藤正明

## ◎奥伝

青柳敬子 田中成子 小松 薫

小林紀美子 中村真知子 大月良子

斎藤真理 中村千波 田中ゆかり

## ◎中伝

田中成子 宮本富美雄 八重樫弘信

市岡 恵 岡部篤美 勝見富子

澤木千枝子 上條靖子 中島美幸

牛尼和歌子 河西明子 阿部光恵

## ◎初伝

宮本富美雄 上條美弥子 田中和枝

田中洋子 中島玲子 内川啓子

小笠原玲子 有賀節子 伊藤光博

武井靖子 宮里 文 村瀬雅美

林 光代

## 《役員退任のお知らせ》

長野県支部発足以来、ご尽力された常任理事の小田切圭市先生が、この度、一身上の都合により、平成二十九年十一月二十六日付にて、理事を退任されました。

## ◆日本健康太極拳協会本部事業

## 『第二十九回師範会』

平成三十年二月二十三日（金）

午後六時～六時半

楊進先生、楊慧先生、ご講話

午後六時半～八時 師範会、会食

会場、東京・神田・学士会館

会費、一万円

## 『箱根指導者研修会』

平成三十年六月七日（木）～九日（土）

於 ホテル花月園・他

## 『国内交流ミツション（北海道）』

平成三十年六月二十二日（金）

於 札幌・他

## 『総会』

於 東京・神田・学士会館

## ◆甲信越ブロック事業

## 『山梨県研修会』

開催日 未定

講師 未定

会場 山梨県内

## 後記

## ◆長野県支部総会・講習会について

平成三十年度の総会と併せて太極拳講習会の開催を計画していますが、時期、会場等は未定です。

決まり次第ご案内いたしますので、よろしくお願いたします。

## 投稿にあたって

会報、第二五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】

〒399-7401

長野県松本市五宮六九九-13

電話・FAX 0263-1641398

URL <http://nagano-sibu.sakura.ne.jp/Main.htm>

E-mail: [n.koba@go.tvm.ne.jp](mailto:n.koba@go.tvm.ne.jp)