

# 太極信州

## 第26号

2018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

### 長野県支部第十三回総会・

#### 佐藤佳代子先生太極拳講習会開催

長野県支部副支部長 柳澤一男

平成三十年七月一日(日)午後一時三十分から、松本市柔剣道場にて長野県支部第十三回総会と佐藤佳代子先生の太極拳講習会が開催されました。

総会は九十四名の支部会員が出席され、平成二十九年度事業報告、会計報告および平成三十年度の事業計画・予算について審議いただき、いずれの議案も満場一致で承認されました。



佐藤佳代子先生の講話

午後二時から、日本健康太極拳協会本部

育成指導委員会の佐藤佳代子先生を昨年に続き講師にお迎えして、楊名時八段錦・太極拳の実技講習会が行われました。参加者は、山梨県支部から望月支部長はじめ二十一名の参加をいただき、総勢百二十七名となり、広い会場が手狭なほどとなりました。

佐藤先生の指導のもと、全員で立禅、甩手(スワイショウ)から八段錦の前半、そして楊名時太極拳二十四式の通しの演舞を行いました。その中で、先生から甩手では膝が内側に入らないよう円橋(えんどう)を股間部を丸く開きアーチ型に保つこと。)を意識するように、また、第二段錦の足型は、平行立ちから両足のつま先を親指一つ分くらい外に向けて広げると脚の負担が少ないと指導いただきました。

小休止の後、講話をいただきました。楊名時先生がご著書や講演で仰っていた「之を知る者は之を好む者に如かず。之を好む



松本市柔剣道場にて

者は之を楽しむ者に如かず。」という論語の言葉を引き、「楊名時太極拳を楽しんで稽古し、太極拳五則や基本五ヶ条（後記）を学び、十年後も太極拳を続けてほしい。」と話されました。そして、九十歳になった今も太極拳をされる先生のお母さんとともに作られたという折り鶴を参加者全員にいただきました。因みに楊名時先生は、楊名時太極拳を美しい「鶴の舞」に例えておられたそうです。

太極拳実技指導の後半に入り、野馬分鬃（イェマフエンゾン）の第一歩では、前から見たとき両足が揃わない（間隔がある）ようにすること、「勝」（クワ。股関節のこと。）を緩めること、左ひざが左つま先よりも前に出ないこと、右足の踵（かかと）を「けり出す」ことなどを指導いただき、二人一組になりお互いに型を確認し合いました。

最後に全員で「不老拳」（楊名時太極拳二十四式の前半）を舞いました。

記録的に早い梅雨明けで猛暑となった中、楽しさ溢れる講習をしてくださった佐藤先生に参加者全員が心からのお礼の拍手をした後、全員で記念撮影をして散会となりました。

#### ○太極拳五則

心息動 同心協力 和而榮 博愛  
健康・友好・和平

#### ○健康太極拳基本五ヶ条

- ・平目平視（頭は傾けることなくまっすぐに、視線も平らに下へ落とさない。）
- ・三尖相照（上肢、下肢、頭部の向かう先を揃える。）

- ・上下相隨（腰の動きが中心となり、前進は上肢が、後退は下肢が先導する。）
- ・中正円転（腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節で行い、円の動きとなる。）

- ・分清虛実（片足が実となり軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。）

#### 《功労者表彰》

総会終了後、八十歳以上の方に、功労者表彰を行い、次の八名の方が受賞されました。

- ☆ 萩村千代美さん （松本教室）
- ☆ 伊藤武子さん （松本教室）
- ☆ 根本さよ子さん （松本教室）
- ☆ 麻和早智子さん （松本教室）
- ☆ 宮坂哥子さん （松本教室）
- ☆ 富永伊恵子さん （松本教室）
- ☆ 倉田 寛さん （松本教室）
- ☆ 三輪信子さん （松本教室）



二十四式太極拳の稽古

### 太極拳と健康

松本旭町教室 八重樫弘信

誰もが毎日の生活を健康に送りたいと思つていると思いますが、健康維持のためには食事・運動・休養（睡眠）が大切です。運動にはいろいろなものがありますが、太極拳は高齢者でも気軽に始められ、早歩きと同程度の運動強度がある有酸素運動です。太極拳や太極拳を応用したエクササイズには、バランス能力の改善・転倒予防効果・歩行速度の改善などの身体機能改善効果があることが多数報告されており、一回六〇分・週二回程度の練習を三か月継続するだけでもこれらの効果は得られるようです。また、認知機能改善効果・ストレス軽減効果・うつ症状の軽減などの精神機能改善効果や血圧低下作用（高齢者）・骨密度の増加・免疫機能の向上など様々な医学的効果が報告されてきています。太極拳を長く（一年以上）続けることで喜びの体験やポジティブ感情が高まると言われており、太極拳は体の健康維持だけではなく精神的健康の維持にも役立つものと考えられます。太極拳と出会った貴方、

途中でやめるのはもったいないですよ！  
楽しく長く続けていきましょう！！

（追記）

プロフィール

昭和四十二年生まれ

東京農工大学農学部獣医学科・

信州大学医学部医学科卒業

ひろ内科医院 院長

太極拳歴 十年



八重樫弘信先生

《昇段おめでとうございます》

平成二十九年長野県支部会員（敬称略）

◎ 準師範

山崎輝行

◎ 奥伝

伊藤 泉

◎ 初伝

小原育子

### 【訂正とお詫び】

前回、第二五号四ページ本部事業の掲載に誤りがありました。  
訂正してお詫び申し上げます。

#### 掲載内容

◆ 日本健康太極拳協会本部事業

『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

『国内交流ミッション（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

#### 訂正

『箱根指導者研修会』

平成三十年五月六日（日）～七日（月）

於 ホテル花月園・他

『国内交流ミッション（北海道）』

平成三十年六月八日（金）～十日（日）

於 北海道プロック内

『総会』

平成三十年六月二十二日（金）

於 東京・神田・学士会館

本部総会の報告

長野県支部長 小林直利

平成三十年六月二十二日(金)、午後三時より、学士会館において第十九回(通算四十三回)本部総会が行われました。平成二十九年度事業報告、決算報告、平成三十年度事業計画、予算について審議され、満場一致で承認されました。また、機関誌の『太極』が、リニューアルして、大判化、カラー化されることになりました。



学士会館にて

◆日本健康太極拳協会本部事業

『国内交流ミッション』(北海道ブロック)

平成三十年六月八日(金) 札幌

平成三十年六月九日(土) 旭川

平成三十年六月十日(日)

『第四回楊名時八段錦・太極拳研修リーダー育成講座』

平成三十年八月四日(土)

平成三十年八月五日(日)

於 楊名時八段錦・太極拳道場会館

『太極拳全国交流大会』お祝い演舞

平成三十年十月十九日(金)

於 武蔵野の森総合スポーツプラザ

『師範会』

平成三十一年二月予定

於 学士会館

◆甲信越ブロック事業

『第八回甲信越ブロック研修会』

日程 平成三十年十一月二十五日(日)

時間 午後二時から

講師 楊 慧先生

会場 山梨県甲府市

小瀬武道館 二階

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、平成三十年九月二十二日(土)

平成三十年九月二十三日(日)

会場は、長野市(アゼイリア飯綱)

館内体育館

時間は、午後二時から

内容は、リーダー研修の発表

講師は、両角郁子師範

定員は、二〇名(宿泊)

参加費は、一〇、〇〇〇円

長野駅から、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、第二六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】

〒399-1740

長野県松本市五常六九九九-13

電話・FAX 〇二六三-1641・1398

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

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