

太極信州

第27号

2019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/FAX 0263-64-3980

「長野県支部 アゼイリア飯綱合宿」

諏訪教室 酒井朝美

本部道場での研修リーダー育成講座の報告を、両角郁子師範がしてくださいました。

本部研修で学ばれたことを、そのまま伝えようと努力、工夫してくださいっている両角師範の声が、優しく柔らかく場を包んでいました。合宿に参加された方は、楊名時先生の和の心を感じ笑顔も多くなったように思いました。個人的には、八段錦の動きが、いつのまにか我流になってしまっていた事に気付きました。カリキュラムの内容は、文章では伝えきれないので、合宿に参加された先生方から学んでいただきたいと思います。

◎長野駅バス乗り場で、参加者を待っていてくださった係の先生の笑顔

◎百花拳の真ん中に、支部長が用意してくださった花のスタンドが、参加者への花束に思えたこと、百華拳を知らない参加者が困らな

くださった先生方

◎秋の陽の中、庭の秋明菊が、美しく咲いていたこと

◎お会いしたかった先生の隣の席にすわって大きなエリンギをハサミで切って焼いて食べたこと

◎支部長指導の朝練の、さわやかさと高い空久しぶりにお会いする方、初めてお会いした方、同じ太極拳を志す仲間との、たくさんのおし出と、参加者一人一人に折ってくださいった折り鶴を胸に帰路につきました。

リーダー育成講座の報告をしてくださった両角師範のように、誠実で美しい立姿になれるように、私は柔らかく、ゆっくり呼吸することから始めようと思います。この実り多い合宿を準備してくださいました係の先生方、本当に、ありがとうございます。

【追記】平成三十年九月二十二日、二十三日、長野市アゼイリア飯綱で開催しました。参加者は、宿泊・日帰りを含め三一名でした。



アゼイリア飯綱にて



穂高柏原会館にて

〈教室紹介〉

「みんなの健康太極拳」

安曇野柏原教室 代表 西澤良子

毎週木曜日の夜、穂高柏原会館にて太極拳を楽しんでいます。会が発足して七年余り、荻原先生の動きに憧れ、誠実で分かりやすく丁寧なご指導に、お仲間も増え長続きしてい



安曇野柏原教室の皆さん

また毎年、長峰山の青空太極拳、忘年会、長野県支部の行事への参加など研修会、親睦の機会も大切にしています。楊名時先生の太極拳の心を忘れないように、この出会いに感謝し、楽しみながら続けていきたいと願っています。

【追記】

師範 荻原都紀子

十年ほど前、毎日曜の早朝、五人でお宮の大木の下で太極拳をしていました。それがこの会の始まりとなるとは思いませんでした。この会ですが、この気持ちよさを皆にと、その時の仲間がこの会を立ち上げ、運営をしていています。

長野県支部に入り安曇野柏原教室となりました。「みんなの健康太極拳」の心は変わらず、和気あいあいの教室です。

『比べない、競わない』をモットーに、楊名時太極拳の目指すところに近づけるよう、私も精進したいと思っています。

「甲信越ブロック太極拳交流大会開催」

支部長 小林直利

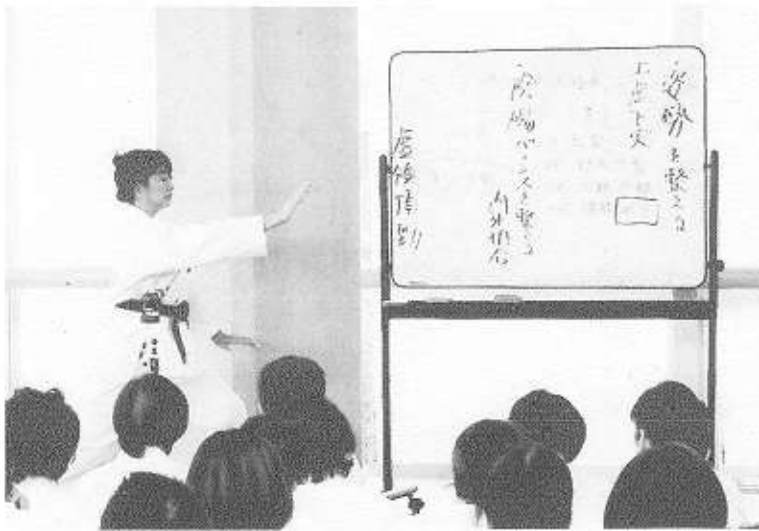
平成三十年十二月二十五日(日)、午後二時から、山梨県甲府市小瀬武道館において、楊慧先生をお迎えして、第八回甲信越ブロック太極拳交流大会が開催されました。

今回は、山梨県が主催で、山梨県支部が七四名、長野県支部から六四名、総勢一四〇名の参加でした。

始めに、各支部長挨拶、楊慧先生のご挨拶を頂き、講習会となりました。立禅、甩手を

行ってから、八段錦の第一段から第四段までを、説明して頂きながら行いました。その後、二十四式太極拳の通し稽古を行いました。

休憩の後、楊慧先生の講話と実技指導をして頂きました。太極拳の基本姿勢を整える説明として、「上虚下実」、「上半身の姿勢と動作は柔らかく緩やかに、下半身はしっかりと、いつも安定の状態を保つこと」陰陽バランスを整える「内外相合」（意識と動作を一致させ



講話される楊慧先生

首・背中を引き上げる。首が前に垂れないこと)の解説をして頂きました。

稽古要諦の内「気沈丹田」（意識を丹田におくことで、精神と重心を安定すること）、

「心静用意」（意識を集中させ、感覚を鋭敏にすること）、「沈肩垂肘」（首から肩の力を抜き、腕の重さで肘を垂らすこと）、「身正体鬆」（姿勢は正しく、頭頂、腹部、骨盤が、

一線であれば無駄な緊張はないこと）、の説
明を大変分かりやすくして頂きました。

実技としては、全員で太極拳二十四式の前段、「十字手」、第一式、「起勢」、第二式、「野馬分鬃」、第三式、「白鶴亮翅」、第四式、「樓膝拗歩」、の指導をして頂きました。

最後は、八段錦の後半、第五段から第八段を行い、立禅、甩手をして、講習を終えました。その後記念撮影をして、太極拳交流大会を閉会しました。

今回の甲信越ブロック太極拳交流大会は、天候に恵まれて、大変充実した内容で、太極拳の基本動作を学ぶことが出来ました。残念ながら、新潟県支部との交流は出来ませんでした。山梨県支部の皆さんと交流が出来ました。これからも、太極拳を通じて交流が深まれば良いかと思っています。 謝辞！



甲府市小瀬武道館にて

《昇段おめでとーございます》

平成三十一年度長野県支部会員（敬称略）

◎師範

川井良子

◎準師範

西澤良子

三澤浩門

◎指導員

中野好子

◎奥伝

市岡 恵

外山孝江

牛尼和歌子

藤原美智子

◎中伝

久保田洋子

小笠原玲子

宮里 文

岩波美伸

◎初伝

塚田和男

田中まゆみ

三澤佳苗

酒井映子

高橋静子

齋藤真弓

齊藤真理

岡部篤美

井上たも子

中島美幸

金原圭子

上嶋章夫

上條美弥子

村瀬雅美

長沼里子

西山美智子

佐々木邦子

永井和江

北澤利明

山田好美

倉科ちあき

矢島裕子

佐々木知穂子

◎初伝

小林美恵子

桐生明奈

伊與部裕子

竹村智保子

◆日本健康太極拳協会本部事業

『第三十回師範会』

平成三十一年二月十五日（金）

午後六時～六時半

楊進先生、楊慧先生 ご挨拶

午後六時半～八時 師範会、会食

於 学士会館

会費、一万円

『第三十七回箱根指導者研修会』

元年五月六日（月）～ 七日（火）

於 花月園・他

『設立二十周年記念式典』

『第二十回本部総会』

『設立二十周年記念祝賀会』

元年六月二十一日（金）

於 楊名時太極拳記念会館・学士会館

◆甲信越ブロック事業

開催日は、未定

会場は、未定

後記

◆長野県支部総会・講習会について

平成三十一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、よろしく願います。

投稿にあたって

会報、第二七号を発行いしましたが、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ことについて、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】
〒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〇二六三二六四一三九八〇
URL: <http://naganosibu.sakura.ne.jp/Main.htm>
E-mail: koba@go.tvm.ne.jp