

太極信州

第9号

2010年1月30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

発行人 小林直利
長野県松本市五常
6999-3(〒399-7401)
TEL 0263-64-3980
FAX 0263-64-3980

長野県支部設立五周年目を迎えて

『設立五周年目の抱負』

支部長 小林直利

平成十七年の八月二十一日に、日本健康太極拳協会本部より中野完二副理事長と竹植弘次常務理事を迎えて、長野県支部を設立してから早いもので、今年、五周年目を迎え様とされています。そして、本年は、「楊名時 八段錦 太極拳・五十周年」の節目の年でもあります。発足時は、二〇教室で二六〇名の会員数でしたが、現在、三三教室で、二五〇名と増えております。主な事業としては、平成十七年に楊慧先生研修会、平成十八年に橋口澄子先生講習会、平成十八年と平成二十一年に橋逸郎先生講習会、平成十九年に帯津良一先生特別講演会、平成二十年に諏訪大社奉納演舞交流大会、平成二十一年に全国交流大会参加、又、毎年秋の研修会(合宿)を実施してきました。

所で、私が太極拳を初めてから来年三十年となります。昭和五十六年より中野完二先生に、一から教えて頂き今日まで、太極拳の普及活動に取り組んで参りましたが、中々思う様に発展しませんでした。

それと言うのも、長野県は南北に長い為、地域格差が激しく、又、自然環境が厳しい事もあり、活動期間が夏場に限られており、冬の活動が出来なかつた点にあります。又、熱しやすく冷めやすい県民性にもあります。健康ブームで、一時的に盛り上げて、時期が過ぎれば低迷してしまう、そんな繰り返しでした。それから、私の指導力不足もありましたが、指導体制に問題があると思います。

支部発足の以前は、集まって活動する事がなくて、個々に地区ごとに活動しており、統一性がありませんでした。設立五周年を迎えて、支部の組織も要約まとまってきておりますが、まだ決して十分とは言えません。

今後の方針としては、長野県支部の組織をより充実したものにして、活動の範囲を広げて、高齢者は元より、障害者を含め若い方にも参加して頂き、皆様からの意見を聞いて、健康づくりの事業を行いたいと思います。

又、協会本部との連携を取り、講師の派遣をお願いして、講習会や研修会を多く行い、会員の交流の場を設けて、親睦を深める様に事業計画を行いたいと思います。さらに、指導体制を整えて、指導員の育成に力を入れて行こうと考えております。

現在、企画している事業としては、今年の六月二十日(日)に、楊名時 八段錦・太極拳五〇年の祝賀行事を兼ねて、長野県支部設立五周年記念・『楊進先生講演会』・祝賀会を行う予定です。会員皆様のご協力をお願いいたします。



(楊名時 八段錦・太極拳 50年のマーク)

『氣の体験研修・合宿』

長野県支部事務局長 野村千春

氣の感じることの出来る全国にも有名な氣場のある、伊那市長谷の分杭峠（ぶんぐいとうげ）に於きまして、平成二十一年度長野県支部秋の研修会・合宿を九月五日～六日の二日間にかけて行いました。

県内各教室からの参加者に加え、静岡県支部の水谷支部長様をはじめ三名の方が参加され、総勢四十名で行いました。

分杭峠は中央構造線という断層の上にあります。断層には地表面のズレとしての段差、並びにゼロ磁場があり、人間に例える」と経絡と経穴と同様に氣の通る道及び、氣の出入口であると考えられます。

心身が充実している状態で座りながら、吸う、止める、吐く、のゆっくりした呼吸をして、リラックス集中を心がけて知性や理性を薄めていき、ゆっくりと吐くときに願いを重ねるとより強い効果があるといわれています。

分杭峠での体験研修では、駐車場から細い道を暫く下りますと手のひらに氣（痺れ）

を感じることが出来ます。しーんと静ま重みを感じ取ることが出来ました。身も心も癒されたように思いました。

氣場では多くの皆さんが瞑想の世界に入っており、心身の健康の増進に効果があったかと思われます。

また、当日は土・日曜日とあって、県外から一般の大変多くの方が、氣場の体験をされに見えており、一緒に座っての体験でした。

講習会は小林支部長の指導の下に、八段錦、二十四式を行いました。推手の講習会では、初めての参加者が多いこともあり基本から勉強することが出来ました。

分杭峠の麓にある宿泊場所の「入野谷」では、有機栽培野菜をはじめ、玄米ご飯等の健康食品の料理が出されました。懇親会は、小林支部長の挨拶、水谷支部長の乾杯から始まり、和氣藹々とした雰囲気懇親が出来たと思っています。

この二日間、とても有意義な合宿になりました。

（本部「太極」第一七九号に掲載されました。）



（「入野谷」玄関前にて）

◆教室紹介◆

長野市・更北太極拳クラブ

指導員のお免状を頂いて程なく、恐れ多くもクラブを立ち上げようと、チラシを配って仲間を募ることにしました。五百枚ほどのチラシに、実際に出かけて下さったのが、この土田さんと、松林さんのお二人。年齢が上で貫禄もある土田さんに会長さんをお願いしました。

この瞬間からヨチヨチ歩き「先生」が始まりました。以前一緒に太極拳を習っていた(故)吉田さん、小山さんの助けを借りて未熟ながら少しずつ、八段錦と二十四式を進めてきました。細かい部分は後でゆっくり習えば良い、とりあえず太極拳に慣れてもらえれば、と私自身は小田切先生に指導頂きながら、無我夢中で回を重ねてきました。

松林さんと小山さんの初伝のお免状審査の時、ふたりより緊張していたのは、私です。小田切先生の審査は、彼らの姿を借りた「私の太極拳」でした。一年間の指導の結果がそこにあります。こんな未熟者によくついてきてくれたと、胸が一杯で息つくこともできず、でもものすごく長い時間に感じました。「合格です。」の言葉にほっとした途端、汗が吹き出しました。

あれから三年、松林さんが指導員免状の審査を春に受けます。土田会長と松林指導員の二本柱でこのクラブが大いに活気付いていくことを願って、私もまだまだ精進です。

記 太田正子(準師範)

更北太極拳クラブ 土田義昭

「あなた、明日十時から、更北公民館で太極拳ですよ。はい、これ上履きね。」

「なんだい、それ?」
「私が申し込んでおいたの、あなたの名前だね。」

郵便受けに入っていた郵便のチラシに「女房が勝手に応募しておいたらしい。駅も分からず追い立てられるように公民館」行ってみると、女性が三人「お待ちしてましたあ〜」とこりお出迎え。

何だか急に嬉しくなつて、見よう見まねで手を振り、足を出すと、太極拳なるものを初体験。

ナンなんだ、これ? ゆっくりな動きなのに、しきりに体が汗ばんできて、どことなく気持ちが良い。

「有酸素運動だから」との事。なるほど! なるほど?、解つたような顔をしながら、毎週土曜日通つこと四年。八段錦、二十四式をようやく覚えたと考えるこの頃です。

それから、一回目の二十四式後の休憩時仲間との雑談がまた楽しい。せつかく温めた体が冷えてしまつて、くらい「和気あいあいに論戦が繰り広げられ、ストレッチ解消にも大いに役立っている。もしかしたらこちらの方に惹かれて、続けている人もいるのかも。(あつ、自分だけ? 週一回は、ここに来て、みんなとやらないと何だかもの足りない。

高齢になるほど仲間づくりは難しい、と言われています。「太極拳は理にかなつた健康体操」をキーワードに同心協力、輪を広げるべきだと「洗脳」されつつあります。



(更北公民館にて)

【追記】

更北太極拳クラブは、現在九名の会員さんが毎週土曜日の午前十時から十一時三〇分まで、稽古されています。又、太田正子さんは、支部の理事として、活躍されています。

《昇段おめでとうございます》

平成二十一年度長野県支部会員（敬称略）

◎師範

牛尼 喜和子

◎準師範

緑川 健 金子恵理子 半藤 康子

藤原みち子 大海 春枝 倉田 睦恵

大久保直行

◎指導員

桜井 秀秋 三井 由子 佐藤 光男

小田切秀穂 小岩井道子 小岩井友道

戸塚千恵子 小林 洋子 小林 優

上嶋 善治 近藤千恵子

◎奥伝

松林 考丈 細野 房子 中山 明子

北川 順子 関戸 朋寛 高西 綾子

加藤 洋子 荻村千代美 奥 明美

森 甫紀子 篠田 初美 松島久美子

◎中伝

樋口 和彦 土田 義昭 石井 優子

市川 唖子 須江 保子 西村 順次

山田 徳彦 渡辺 彰子 征矢野陽子

関谷 陽子 根本さよ子 武居 晴美

新村 節子 宮下 隆幸 宮下 桂子

◎初伝

込山 友里 吉田 敏夫 細野 勝也

小林 善博 森山 治子 北村美矢子

小松 彩子 関谷 昌成 坪田 睦子

中野ひろ江 清沢 智代 上條 和子

新田 久恵 米窪やす子 山崎いずみ

深瀬 賢一 神嶋千枝子 福島 幸代

山崎りえ子

◆日本太極拳協会本部事業

『楊名時 八段錦・太極拳五〇年』

記念祝賀会（楊進先生・楊慧先生主催）

平成二十二年十月十日（日）、東京 帝国ホテルにて開催する予定です。

◆推奨図書

『太極拳経解釈 至虚への道』楊進先生著

二女社発行：定価：一、五〇〇円（税別）

太極拳の思想と原理をまとめた聖典です。



太極拳の奥義と秘めた聖典がいまここに明らかとなる
太極拳愛好家、必携の書

投稿にあたって

会報、第九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下さい。又、皆様方からの投稿を受付致します。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、ご投稿をお願い致します。（写真も掲載いたします。）

後記

◆県支部設立五周年記念・総会

『楊進先生講演会』のお知らせ

期日は、平成二十二年六月二十日（日）午後一時

会場は、長野県松本文化会館（国際会議室）

《支部総会》第五回定期総会

《記念講演会》楊進理事長先生

《祝賀会》（講演会終了後、立食パーティー）

会場は、松本文化会館内のレストラン パウゼ

参加費は、一人一、〇〇〇円

申し込みは、各教室の担当者まで

詳しくは、事務局までご連絡下さい。

【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

長野県松本市五常六九九一三

電話・FAX〇二六三一六四一三九八〇

URL <http://naganosibu.hp.infoseek.co.jp/>

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