

# 太極信州

第7号

2009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  
長野県松本市五条  
8000-3 (〒390-7401)  
TEL 0263-64-3080  
FAX 0263-64-3080



長野県支部・副支部長  
(柳澤一男)

## 『秋の研修会・合宿』の報告

平成二十年九月六日、七日、安曇野市三郷農  
村環境改善センターにて、後藤正行・春美先生を  
講師に招いて、推手講習会を行いました。

### 太極拳周辺探検記 「推手」

柳澤一男 (県支部副支部長)

先般、当支部で行われた推手合宿研修会に  
参加した折、「太極拳を長く続けよう」と再決  
意した日のことを思い出した。

私が太極拳を始めたのは十八年前のこと。  
稽古を続けて七年目、東京で準師範の審査を  
受けたころには、長年苦しんだ背張筋膜症や  
慢性鼻炎等から開放されていたうえ、太極拳

をほぼ解かったつもりになっていた。当時は  
何事もゆっくり楽しむことを知らず、趣味に  
ついても常に探求が放棄が二者択一で、太極  
拳も「卒業」か、と迷いが出たのだ。

それでも、答えを出す前に、断片的に見開  
きた推手を一度本気で体験してみようと、  
東京浅草橋の太極学院へ一人飛び込んだ。

「深雪を掻き分けて来ました。」と長靴を  
見せると、楊進先生は破顔一笑、「自身で対  
練指導して下さいな。」と云った。

向かい合い、楊先生は両腕を下ろして定歩  
で立つ。「僕の胸板を本気で突いて倒してこ  
らん。」そう言われ、試みるが「暖簾に腕押  
し」のように私の動きはことごとく吸収され  
る。何度やっても、たちまちバランスを崩さ  
れ転んでしまう。楊先生は奥に乗られたの  
か、ベテランのお弟子さんに、助走付きで飛  
び掛らせた。結果は同じだった。

推手も含めた広い意味の太極拳の、想像を  
超える奥深さに圧倒され、「続けよう!」そ

う思った。その後、富士山のふもと、箱根  
の推手合宿にも二度ほど参加させていた  
いた。

推手では相手の力のベクトルを感じ取る  
「聴勁(ちようけい)」が基本だ。自分ばかり  
まず(用意不用力)、相手について行き(捨  
己従人)、相手が動き過ぎたところを咎めて  
わずかな力で制する。分かってはいても自分  
勝手に動くことを抑制するのは大変だ。大  
抵、こちらが制される。ただ、勝ち負けの意  
識は少なく、自然に敬意を表し合えるのが有  
難い。推手という富士山の、ほんの二合  
目程度の学習であったが、太極拳の各型の意  
味や、さらに、あの「太極拳経」の意味も少  
しずつ見えて来る気がした。少なくとも、健  
康太極拳の学習者にとっては自分の太極拳  
の動きが綺麗になり、型の良否を自己点検で  
きるようになるという大きなメリットが有  
りそうだと思感した次第である。

\* \* \*

来年も当支部で推手研修が開催されそう  
です。なお、通常推手練習では転倒すること  
は殆ど無く、武術としての太極拳のエッセ  
ンスを大変安全に楽しみ、学べるようになって  
います。

きっと、参考になると思います。試してみ  
られては、いかがでしょうか。



長野県支部設立二周年記念  
諏訪大社奉納演舞交流大会参加者

(長野県関係者 順不同敬称略)

- 小田切主市 塚田美佐子 柳沢 一男
- 土屋 澄夫 盛岡 正枝 倉石 昌和
- 堀内 昌雄 太田 正子 園田美智子
- 堀内 久子 金子恵理子 栗林 善子
- 酒井 菊枝 櫻井 秀秋 伝田 秀生
- 藤澤まち子 三井 由子 緑川 勲
- 宮崎 玲子 涌田恵美子 小島 和英
- 中村 秀人 小野塚直子 宝剣 幸子
- 小島佐知子 田川 寒子 田中 初江
- 荒井 睦子 栗林のり子 久保田寿美子
- 安藤 圭子 西沢 節子 平林 清子
- 平林 和子 上村千代子 原田 里江
- 大田すみ枝 春原美恵子 酒井 朝美
- 石井 優子 小尾 勝子 遠藤 邦夫
- 花村 和子 関 ゆみ子 伊藤 武子
- 宮沢由美子 麻和早智子 岩垂 安子
- 大野 久子 上條 陽子 荻村千代美
- 久保田 蔵 高山 和子 中村 君子
- 中野ひろ江 吉島 節子 二木満喜子
- 庵 悦子 上島 善治 小岩井通子
- 小林 洋子 小林 優 征矢野陽子
- 武居 晴美 坪田 睦子 戸塚千枝子
- 小林 直利 上條佳代子 木下 幹子
- 清水 輝子 西村 順次 萩原あつ子
- 花岡 正明 山田 徳彦 米津 正子

- 野村 千春 青柳 豊子 近藤千恵子
- 橋詰美千恵 百瀬 才子 曾井 詔子
- 上條 純子 飯島 トワ 長岩 広子
- 大野やす子 倉田 寛 倉田 睦恵
- 小松 寿 小松 周子 二木須磨子
- 中沢 為憲 二村 孝子 佐賀久美子
- 西牧 友子 清口よし子 金井美代子
- 二木 彰子 水谷 恵子 田多井八千子
- 金井かよ子 加藤 英明 永田 正満
- 谷野しのぶ 谷野しのぶ 永川 美子 羽田麗愛子
- 森沢なが子 長村みどり 森去 一男
- 田中 善男 小田切秀穂 小田切妙子
- 長沼 弘子 岩波 善子 小泉 公
- 後藤 昭子 中路 久江 渡木 早苗
- 増沢美津江 三嶋美智子 稲越 克子
- 宮坂 仁子 有賀万之助 平出 敏彦
- 前島 太平 牛山千とせ 三井さか代
- 折井 美波 小池 知笑 稲色 典子
- 中村 千波 津金 千咲 真道 洋子
- 加藤 洋子 高西 綾子 牛尾喜和子
- 両角 穂子 半藤 靖子 藤原みち子
- 細野 房子 両角 明美 片倉由美子
- 宮下 圭子 後藤美佐子 飯島 友紀
- 松澤 哉子 里田 江里 菊澤 賢次
- 菊澤 紀子 片桐 雅介 後藤 洋子
- 赤羽 恵 松島久美子 堀沢みどり
- 古島美和子 新谷志津子 竹下裕美子
- 木下幹治朗 木下 陽子 太田 良子

- 川井 良子 木下 恭 渡田 初美
- 中島 淑子 片桐 佳子 降旗 郁司
- 佐藤 光勇 伊藤 清子 (計一七二名)

〔招待者〕

- 楊 慧先生 中野完二先生 中野夕工先生

〔本部・各県支部長先生〕

- 竹徳弘次先生 清水徳三先生 橋口澄子先生
- 真下 進先生 佐山一夫先生 渡屋勢智子先生
- 宮坂昭七先生 鈴木和子先生 小倉久典先生
- 水谷和正先生 岸田秀美先生 長表貞幸先生
- 平賀清美先生 内藤成子先生

(他各県支部会員より計二四〇名参加)



(ご招待の本部先生方と各県支部長先生方)

昇段おめでとうございます

平成二十年長野県支部会報 (敬称略)

◎師範

栗林 善子

◎準師範

今井 綾子 百瀬 才子 荒毛 淳子

◎指導員

三井 由子 佐藤 光男 小田切秀穂

前島 大平 吉柳 豊子

◎奥伝

桜井 秀秋 中川 綾子 小島佐和子

荒井 睦子 早川ゆう子 田園美智子

増沢 明子 里澤 若江 伊藤 清子

小岩井友道 小岩井通子 小林 優

小林 洋子 戸塚千恵子 上嶋 善治

近藤千恵子

◎中伝

松林 孝文 小山 京子 関戸 朋寛

中山 明子 北山 順子 赤羽 恵

川井 良子 二村 博子 去 甫紀子

奥 明美

◎初伝

中島 康夫 樋口 和彦 土田 善昭

小尾 藤子 大黒 茂子 石井 優子

降旗 藤司 須江 保子 宮下 隆幸

宮下 佳子 征矢野陽子 武居 略美

新村 節子

### 太極拳の精神と心

支部長 小林名直利

最近、形にとらわれて太極拳の精神と心が、薄らで来ている感じがします。もう一度原点に返って、故師家楊名時先生の残された言葉を噛み締めて、見たいと思います。

### 『愛 おおく』の精神(楊名時)

太極拳を学ぶ心がまえを示す。

五つの語の語を纏ると「あいおおく」「愛おおく」となる。

これは、私どもの生き方にも示唆するところが大きいであろう。

孫文先生の「博愛」の精神にもつながる。

あせらす

いばらす

おこらす

おこたらす

くさらす

### 『同心協力の心』

『三国志』が古典で、劉備、関羽、張飛の三人が、桃園で義兄弟の契りを結び、蜀の国を住みよい国にしようと誓い合った時の言葉です。

いつまでも同じ心で力を合わせ、人々が真に生まれてきてよかったと思われたい理想の国を作ろうとし、三人は生涯、この「同心協力」の誓いを実践遂行しました。なかでも関羽は、中国人がもっとも大切にしている忠義の模範的な人物として、現在も尊敬されており、

協力は、自分から進んで力を共にすることです。産して待つことではありません。

人に愛して欲しかったら、まず、愛することです。許して欲しかったら自分から許すことです。

人には誠意をもって接し、己には厳しい律を、それには外には柔らかく内には強い信念が必要で、

太極の道は、自分を大切に、友を大切にすると、ところから生まれます。友を大切にすれば、自分も救われるのです。

(日本健康会極楽協会本部ホームページ) 転載





(練習をされる楊進先生)

### 第二〇回秋の指導者研修会の報告

平成二十年九月二十一日(日)、東京ガス深川体育館にて開催されました。

全国より二〇〇以上の参加者があり、楊進先生の指導で、八段錦・二十四式太極拳が行なわれました。又、師範審査が行なわれ、新たに八四名の方が師範なられました。その後、楊進先生による、講話がありました。

長野県支部からは、小田切圭市、太田正子、栗林義子、小林直利、四名参加して、栗林さんが、審査を受け師範に合格されました。

### 全国大会のおしらせ

NPO法人日本健康太極拳協会、一〇周年記念全国大会(楊名時八段錦・太極拳五〇年)が、左記の様に開催されます。

#### 記

- 一、日時 平成二十一年七月二日(木)  
午前十時～午後四時
  - 二、会場 東京体育館  
渋谷区千駄ヶ谷一―七―
  - 三、内容 記念演舞及び交流会
  - 四、参加者 五、〇〇〇名(予定)  
全国各支部の会員
  - 五、参加費 一、〇〇〇円
  - 六、主催 NPO法人日本健康太極拳協会
- ※申込みは、支部単位で行ないます。



### 投稿にあたって

会報、第七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け致します。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

##### ◆甲信越ブロック研修会

開催日は、平成二十一年四月四日(土)、  
時間は、午後一時から

会場は、山梨県甲府市内

内容は、楊進先生による規範教程研修会  
詳しくは、又ご連絡いたします。

##### ◆第四回定期総会・講習会

開催日は、六月十四日(日) 予定  
時間は、午後一時から

会場は、未定

内容は、未定

詳しくは、又ご連絡いたします。

##### 【日本健康太極拳協会長野県支部事務局】

〒三九九一七四〇

長野県松本市五等六九九九一三

電話・FAX 〇二六三二一六四一三九八〇

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

E-mail: [n-kobago.tum.ne.jp](mailto:n-kobago.tum.ne.jp)