

太極信州

第16号

2013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

長野県支部第八回総会・

楊進先生講演会

長野県支部副支部長 柳沢一男

平成二十五年六月三十日(日)午後一時三十分より、長野県支部第八回総会、楊進先生講演会が松本市のキッセイ文化ホール内の国際会議室において、会員九〇名の出席をいただき、開催されました。総会では、平成二十四年度事業報告、会計報告および平成二十五年年度の事業計画予算について審議が行われ、いずれの議案も講場一致で承認していただきました。

総会後の講演会は、日本健康太極拳協会理事長である楊進先生に、「講演をいただき、山梨県支部の笠島副支部長始め同支部五名を含め二二一名の方々が、楽しく熱心に聴講しました。

講演は約二時間に及び盛り沢山の内容でしたが、そのうち、「眼法」「目の使い方」を

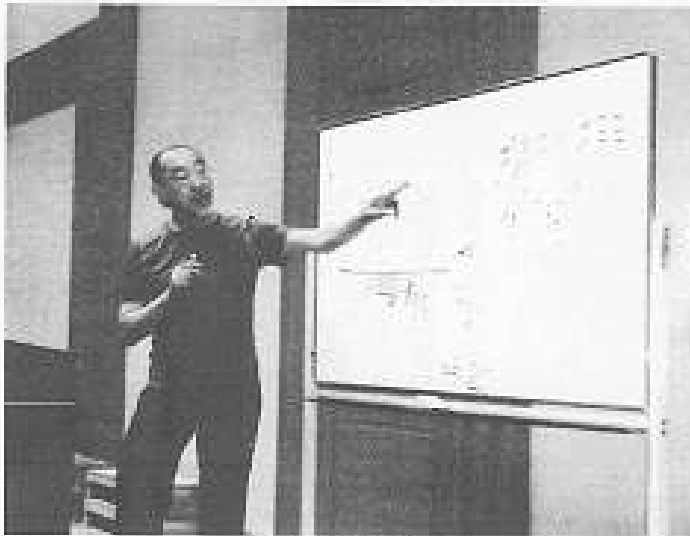
例に太極拳の動きを解説いただいた部分を以下に振り返ってみます。(文責、筆者)

楊名時太極拳は、大架式(型を大きく使うこと)で分かりやすいとはいえ、覚えることが多いことから、身体とともに大脳も使います。また、考えて動きを構築しながら動くことで、小脳も開発されます。太極拳の動きに意識を集中することで普段使う頭は休まり、郭福厚先生はこれを「脳の強制的な休息」と表現しています。常に動きや姿勢を考えて動くことが大切で、その積み重ねにより誤りがしだいに減り、正しいものになっていきます。

考えて動くことは、例えば、目の動きについて、楊名時太極拳種古要路の一つに「眼隨手転」とあります。目は、次の動きの方向を定めます。目の動きが身体の方向を定めるのに、「目が手の動きを追う。」という理由は、目は身体の中で最も速く反応する



キッセイ文化館ホールにて



講演される楊迅先生

が低速の制御が大変苦手だから、視覚にたよると動きが速くなり過ぎます。「眼酔手転」は、それを戒めています。(それができようになつたら) 例えば雲手では、目は手の進行より数センチ先を進行して良いのです。(遠近については、目は、手の向こうの相手を見るつもりで、手より遠くを見ます。)

ヒトの五感から入力される情報の約八十パーセントは、視覚情報です。目に頼らないことによつて、聴覚、嗅覚、味覚、触覚が向上します。

太極拳では、触覚、特に足の裏のどの部分に体重が乗っているかを感じ取る感覚が大事になります。「太極拳論」には、「その根は脚にあり、腿から発し、動きは腰が主催し、形は手指に表れる。」とあります。太極拳を行うとき、音楽の伴奏があると音楽に合わせて動いてしまいがちですが、本来は、仮想の相手を考え、身体の動きや体重の移動が正しいかを考えて動くことが大切です。

〔編集者注〕

中国語の身体部位の名称は、日本で日常言い表される語の意味と異なりますので、右の文を理解するのに、注意が必要です。「脚」は、足関節から先を意味します。同様に、「腿」は足首から太腿の付け根までを、「腰」はおおよそウェストを意味します。

《功労者表彰》

總會終了後、平成二十五年三月現在で、八十歳以上の方々に、功労者表彰を行いました。

今回は、次の三名の方々が、受賞されました。

☆星 亮介さん (長野教室)

☆中原二三子さん (松本教室)

☆藤山和子さん (飯田教室)

山梨県支部研修会に参加して

長野県支部諏訪教室 北村アヤ子

去る四月十三日(土)に、太極拳山梨県支部研修会が、講師に佐藤佳代子先生をお迎えして、甲府市総合市民会館において開催されました。

私共は長野県支部所属ですが、参加させていただくことになり、何人かの仲間と共にドライブ気分です。諏訪を出発しました。

甲府に向かう高速道の両側にひろがる山や林には、山桜があるがままの姿で気負うことなく咲いていて、私の心に印象深く残りました。

市民会館に着くとすでに山梨県支部の方々が、万事おこたりに準備をされていて、初めて参加する私は急に緊張感に襲われて、体が硬くなるのを覚えました。師範の方々は空手着に、その他の人はツルのワッペンTシャツに着替え、広々とした会場に整列して、いよいよ研修会が始まります。

各役員の皆さんや、山梨、長野両支部長のご挨拶の後、今日の研修会の講師である、佐藤佳代子先生が紹介されました。

小柄で気さくな可愛らしい先生で、朝早く遠くからお越しいただいたとのことでしたが、力を抜いた行まいが、あの山桜の清



甲府市総合市民会館にて

楚な姿と重なり、私の緊張感もほぐれて行く
 思いでした。その後皆で二十四式を舞い、先
 生から細かい所の御指導を頂き、各々に留
 めながら明日からのお稽古に、生かして行こ
 うと誓った事でしょう。

最後に佐藤先生の模範演舞を拝見させてい
 ただきました。体幹のしっかりした、良く腰
 の下りた姿勢でいながら、ぶれることのない、
 しかも足の運び、手のしなやかさ、目線
 さらに息づかいまでもが一体となった、自然
 でさりりとした所作となり、思わず引き込ま
 れてしまいました。物音一つ立たない 館内
 には拝見する側と、舞う先生との呼吸がやわ
 らかく重なり、平らかな空気がゆるやかに漂
 っている様な気がしました。これぞ太極拳の
 奥義ではないかと、未熟者の私でも感じたも
 のです。大変勉強になりました。

佐藤先生を中心に、山梨、長野両支部の皆
 さんと、記念写真に納まり解散となりました。
 山梨県支部の皆様方には、行き届いた研
 修会運営に心より感謝し、離れてはおります
 が、太極拳を同じくするものとして、互いに
 心を寄せ合って行く事が出来ればと思っ
 ております。

有難うございました。



長野県支部の参加者

《昇段おめでとうございます》

平成二十五年長野県支部会員(敬称略)

◎指導員

宮下隆幸

宮下桂子

本部総会の報告

長野県支部長 小林直利

平成二十五年六月二十一日(金)、午後四時より、学士会館に於いて第十四回(通算三十九回)本部総会が行われました。平成二十四年度事業報告、決算報告、平成二十五年度事業計画、予算について審議され、満場一致で承認されました。また、役員の変更が行われました。

永年功労者表彰が行われ、長野県支部顧問の中野完二先生が受賞されました。



学士会館にて

《おくやみ申し上げます》

福田昌雄さん(脱事)が、平成二十五年三月九日、病氣のため逝去されました。享年六十七歳でした。

◆訂正とお詫び

第十五号掲載、四頁上の表記が間違っていました。訂正してお詫び申し上げます。

×間違え

○訂正

○訂正

○訂正

◆本部事業のお知らせ

第三十四回指導者会と講演会

期日、平成二十五年十月十八日(金)

講演会、本部道場二階大稽古場

懇親会、学士会館にて開催

◆甲信越ブロック研修会のお知らせ

◎第三回甲信越ブロック研修会

期日は、平成二十五年九月二十九日(日)

時間は、午後一時三〇分〜午後四時

会場は、メイワサンピア新潟

講師は、橋口澄子先生

参加費は、一、〇〇〇円

(貸切バスを用意します。定員は、四四名、費用は、四、〇〇〇円)

詳しくは、事務局までご連絡ください。

後記

◆長野県支部総会秋の研修会・合宿お知らせ

期日は、平成二十五年十月五日(土)・六日(日)

時間は、五日、午後一時〜六日、正午まで

会場は、松川村清流苑

内容は、太極拳・推手研修会・合宿

講師は、後藤正行・春美先生をお迎えします。

参加費は、一〇、〇〇〇円(宿泊)

定員は、三〇名(宿泊)

申し込みは、各教室の担当者まで

締切日は、九月二十一日(土)

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、第一六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。)

【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

長野県松本市五富六九九一三

電話・FAX 〇二六二一六四一三九八〇

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

E-mail: n-keho@go.tvo.ne.jp