

太極信州

第15号

2013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 0263-64-3980
 FAX 0263-64-3980

第二回甲信越ブロック研修会

長野県支部副支部長 柳澤一男

第二回甲信越ブロック研修会が、去る十月二十一日(日曜日)、甲府市内小瀬スポーツ公園体育館内の武道館において、楊進先生を講師にお迎えして、長野県支部参加者五十一名を含む九十八名の同学が集まり、和やかに開催されました。

当日は、秋晴れに恵まれ、貸切バスの車窓から紅葉の山々を見渡し談笑するうちに会場に到着しました。

始めに今回幹事役である山梨支部の望月支部長に続き、新潟県支部寺尾支部長のメッセージ、当長野県支部小林支部長からあいさつをいただきました。楊進先生のご指導によりストレッチと準備運動で身体を緩めた後、まず、立禅から実技講習が行われました。アゴを引き気味にして左右それぞれ、股関節、くるぶしの内側が一直線

(垂直)となるような正しい姿勢で立つと、横から押されても身体がぐらつかないことを体験しました。

次に、平素から親しんでいる甩手(スワイショウ)ですが、「前歩き」・「後ろ歩き」の、甩手さらに、それぞれ虚側(体重の掛かっていない側)の足をわずかに浮かせて「分清虚実」を確認して行うことなど、より深い解説と実技指導をいただきました。

続いて、全員による楊名時太極拳二十四式套路の演舞を行い、その後、健康太極拳基本五方条について、「腕の上下の動きは肩で、左右は腰(ウエスト)で、胴体は股関節で回すことで中正円転となる。」等を豊富な具体例を織り交ぜて解説と実技で見せていただきました。

当日は、師範審査も併せて行われ長野県支部の会員四名を含む十名の方が受験して見事全員が合格されました。

来年度、新潟での再会を約束し、美しい夕暮れの富士山にも別れを告げて、多くの同学との充実した三時間に感謝の言葉を交わししつつ、帰路につきました。



甲府市武道館にて

楊慧先生をお招きして 長野県支部秋の研修会・合宿

両角 郁子

秋とは名ばかりの残暑きびしい九月八日(土)、九日(日)、長野県支部では、千曲市上山田農業者トレーニングセンター体育館・上山田温泉「ホテル晴山」に、楊慧先生をお招きし、恒例の秋の研修会合宿を行いました。

初日の参加者は二〇名。まずは、小林直利支部長の先導で、立禅、甩手、八段錦、太極拳二十四式を行い、さらに箱根の合宿等で行われている「不老拳」と「百花拳」を二グループで、同時に、「対面太極拳」として二回行いました。初めての方も大勢いらっしゃいましたが、ほど良い緊張感のなか、普段の稽古とは違った趣向で楽しむことができたと思います。

続いてのストレッチと真向法も、同じく小林支部長の先導により行われました。身体を伸ばしながらのリラクゼーションは、ゆったり解放感を意識した心地よい実技で、自身と向き合う有意義な時間とすることができました。

夜になり、慧先生が到着されると、おいしい食事を囲んでの大宴会に……。和やかな歓談は、自己紹介に始まり太極拳への想いを語り合っては胸を熱くし、慧先生そして皆様方のほほ笑みに包まれて充足の時を過ごしました。

翌朝は六時半より、宿舎近くの公園にて早朝稽



9月8日、長野県千曲市上山田農業者トレーニングセンターで

古。ご近所の年配者の飛び入り参加もあり、清々しさに加えて、のどかさに包まれて一日がスタートしました。

朝食後は、いよいよ本研修のメインプログラム

です。太極拳の心、実技を、慧先生のご指導で学ばせていただきました。体育館には、当日参加者も詰めかけ、総勢七八名で、立禅・甩手・八段錦・二十四式を稽古。涼と澄みわたった会場の空気感、雰囲気がとても印象的でした。

講話では、楊名時師家の太極拳への想い、解釈を大切に伝えていきたいとお考えを拝聴し、尊敬の念を深くするとともに、この感銘を自己の精進へと繋げてゆきたいと決意を新たにいたしました。

最後は、全員で輪(和)になつての百花拳。「心をこめて！」慧先生のご発声で心をひとつに合わせ、皆で大輪の花を咲かせました。心身にしみる丁寧なご指導をいただき、初めての方々ともども新鮮な感動を味わうことができました。皆様方とともに、慧先生の想いを受けとめ体現した貴重な瞬間ではなかったでしょうか。

またとない学びの機会に恵まれ、慧先生のもと、皆様方と出会って心通う稽古ができたことに感謝し、この喜びを持ち続けて、今後も太極拳のすばらしさを、太極拳を通しての生き方を学ぶ稽古に励んで参りたいと存じます。

本部機関誌『太極』第一九七号より転記。

《昇段おめでと〜うございませす》

平成二十四年度長野県支部会員(敬称略)

◎師範

神農悦子 酒井朝美 宮下圭子

小林みや子 栗林のり子 栗岩みちる

宮澤由美子 伊藤武子

◎準師範

関岡美智子 細野房子 服部和子

荻村千代美 田中すま子 川井良子

◎指導員

森山治子 高橋富 吉村奈岐

柳原知枝子 福嶋幸代 岩垂安子

関谷昌也 坪田睦子 佐賀久美子

片桐佳子

◎奥伝

酒井菊枝 垣内久子 涌田恵美子

小林靖子 牧内二郎 浜部節子

真道洋子 須江保子 篠原美千江

平林和子 深瀬賢一 折井ひとみ

永田正満 金井恵美子 金井かよ子

松沢さつき 西牧友子 木下幹治朗

◎中伝

永井藻子 吉田敏夫 松木博人

山田里美 朝倉知美 北村アヤ子

立木勝美 浅原久美子 吉沢るり子

◎中伝

杉田光子 清水一恵 土田香里

遠藤とも子 原田里江 川上富美子

北原裕子 久保田根代 横井真紀

久保田利恵 小口麻左美 青木清美

斎藤享子 金井美代子 波多腰光子

波多腰まゆみ 山崎輝行 宮嶋みもえ

東原清子

◎初伝

唐澤恵子 宮林美和子 宮川多恵子

金田美雪 田村千恵子 壺ヒデ子

久保田薫 赤羽ちづる 小松薫

飯田憲子 三澤浩門 大池美恵子

溝口よし子 田多井恵子 小松みずず

中村真知子

◆太極拳稽古要諦◆

『氣沈丹田 心静用意』

チチエンダンテイエン シンジンヨシイ

「氣沈丹田」は、氣を丹田(へそ下3cmくらいのところ)に集めること。

「心静用意」は、意を用いて心静かに行うということ。

◆太極拳稽古要諦◆

私は「氣とは何ですか?」と聞かれた時は、「人間の機能及び生活を活発に働かすためのエネルギーであり、西洋医学的に表わすなら、神経に

もつとも近いものだと思います」と、答えることにしています。

「病は氣から」は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

は、病は氣の持ちようといった精神的なものもありますが、経絡を流れる氣がとどこおるためという見方もあります。氣の流れをよくすることが病を防ぐのです。ていませす。神經にもつとも近いものだと思います「病は氣から」

【信心、決心、恒心】(太極拳のゆとりより)

まず、「信心」。第一に、学ぼうとすることを信じなければならない。自信をもつこと、自覚をもつという意味も含まれている。・・・

まごころを伝えるものでなければならぬ。学ぼうとすることを信じ、あるいは、つきあう相手、友人を心から信頼する。しかも、自覚をもつて、自信をもつて心から信ずることがなければ、すべてが始まらない。いったん信じた以上、次は「決心」である。心を決めて、実践に移るのである。いったん決心したからには、ぐらついてはいけない。

三番めは、「恒心」。つまり、持続する心、持続していつまでもいつまでも変わらない心のことである。ぐらつかぬ心である。日々継続して努力を積み重ねていくことである。

この三つの心は、太極拳を学ぶ場合のみならず、人生万事に通じるのではないかとと思う。

しかも、肩肘の力を抜いて、心をひろげるさせて、気持よく、楽しく身体を動かすことである。このことは健康法につながる。日々健康でなければならぬ。

◆日本太極拳協会本部事業

『楊進先生・片柳至弘先生講演会』

平成二十五年二月二十二日(金)本部道場会館

『第二十四回師範会』

平成二十五年二月二十二日(金)学士会館

『介護支援研修会追加研修』

平成二十五年三月二十日(水)本部道場会館

(午前九時三〇分〜十一時三〇分)

『介護支援研修会上級研修』

平成二十五年三月二十日(水)本部道場会館

(午後一時〜三時)

『総会』

平成二十五年六月二十一日(金)学士会館

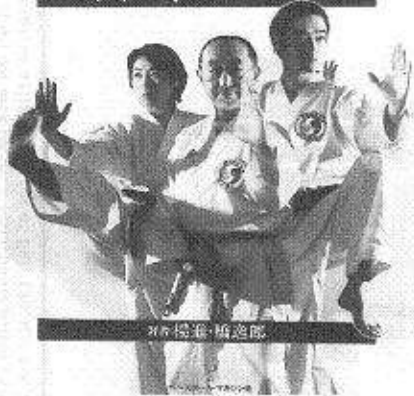
◆推奨図書情報

新版『健康太極拳標準教程』

ベースボールマンガ社 楊進・橋逸郎著

定価二、七三〇円(税込)

健康太極拳 標準教程



本部ホームページより

後記

◆長野県支部総会・講演会お知らせ

期日は、平成二十五年六月三十日(日)

時間は、午後一時より

会場は、松本市キンセイ文化ホール

内容は、長野県支部総会・楊進先生講演会

講師は、楊進先生をお迎えします

定員は、一〇〇名

参加費は、本协会会员一人 五〇〇円

支部会員一人一、〇〇〇円

申し込みは、各教室の担当者まで

詳しくは、事務局までご連絡ください。

投稿にあたって

会報、第一五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

長野県松本市五常六九九一三

電話・FAX〇二六三一六四一三九八〇

URLhttp://naganosibu.sakura.ne.jp/Main.htm

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