

太極信州

第8号

2009年7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

特定非営利活動法人 日本健康太極拳協会

『十周年記念全国大会』

(楊名時八段錦・太極拳五〇年) 報告

支部長 小林直利

平成二十一年七月二日(木)、東京都体育館に、全国より約六、〇〇〇名の同学者が集まり、特定非営利活動法人 日本健康太極拳協会十周年を祝って、全国大会が盛大に行なわれました。

午前十時半から開会式が行なわれ、楊進理事長、中野完二実行委員長の挨拶が行なわれ、来賓挨拶として、帯津良一先生、河野太通老師のご祝辞を頂きました。

その後、特別講話があり、中野完二副理事長、楊慧先生のお話を伺いました。引き続き、演舞になりました。参加者が多いので、3グループに別れ、午前の部では、東京支部を中心に、北海道、東北、関東、関西、中国、九州の各ブロック演舞が行なわれました。

午後の部では、八〇歳以上の「不老拳」演舞が行なわれ、最高齢者は九六歳の男性でした。特別に五名の方が、表彰されました。

その後、後半のブロック演舞と、千葉県、武相、神奈川県、甲信越、中部、の県別の演舞が行なわれ、長野県支部は、両方の演舞に出場致しました。長野県支部として参加された方は、見学者を含めて三八名でした。

◆参加者名(順不同敬称略)

小田切圭市、倉石昌和、神野悦子、福田昌雄、三井由子、土屋澄子、盛岡正枝、高橋富、栗林のり子、平林清子、平林和子、太田すみ枝、安藤圭子、原田ことえ、西沢節子、山崎徳子、久保田寿美子、小島和英、中村秀人、小林直利、花村和子、野村千春、庵悦子、倉田寛、倉田陸恵、伊藤武子、青柳豊子、根本さよ子、両角郁子、藤原みち子、半藤靖子、前島太平、片桐雍介、川井良子、太田直子、木下幹治朗、木下陽子、山崎みや子(見学)、以上



(東京都体育館にて)



(安曇野市三郷にて)

長野県支部第四回定期総会・講習会

支部長 小林直利

平成二十一年六月十四日(日)、午後一時、安曇野市三郷農村改善センターにおいて、長野県支部第四回定期総会を開催しました。午後一時半から、橋逸朗先生を講師に招いて、「エニースリータイチ」の講習会を行いました。参加者は、三六名でしたが、充実した講習となりました。

(総会の内容は、配布した資料の通りです。)

新聞・記事掲載

飯田教室(片桐雍介師範)が掲載されました。

(平成二十一年五月三十一日・信州日報より)

太極拳で無理なく健康に

鼎華甲大学の開講式

飯田市鼎公民館の高齢者クラブ「華甲大学」の〇九年度講座は二十九日、鼎体育館で受講生六十余人が参加して行われた。開講式に続き「健康太極拳の体験講座」として第一

回のこの日は約六十人が参加し、日本健康太極拳協会の師範片桐雍介さんを講師に体験講座が開かれた。受講生はまず、高齢者でも無理なく行える健康

太極拳の目的と基本の姿勢や呼吸法を習った後、実際に基礎的なポーズを行った。参加者は講師の流れるような動作や独特の姿勢にとまどいながらも、呼吸を整えながらゆっく

りと体を動かしていた。受講した松尾久井の女性は顔に汗をにじませながら「皆でないと体験できないことばかりなので参加した」と話していた。



飯田市鼎公民館の高齢者クラブ「華甲大学」が開講

【活動状況】

現在、飯田地域では、片桐雍介師範指導の元、三教室(座光寺、鼎、松尾)が開催されております。会員数も三五名と少しずつ増えてきています。

華甲大学は、飯田市鼎地区近隣の高齢者を対象に開き、「生涯青春・生涯学習」をテーマに毎月一回、多様なテーマで学習を重ねて

新聞・記事掲載

寿教室（野村千春師範）が掲載されました。

（平成二十一年五月二十一日・中日新聞より）

ゆっくりな動きで健康に



音楽に合わせて太極拳の動作を繰り返す。表情は真剣だ—松本市寿台公民館で

静かな音楽が流れる室内で、三十一七十代の男女が手足をゆっくり、大きく動かす。動作に集中し、静かな息



遣いだけが聞こえてくる。そのまなざしは真剣そのもの。松本市寿豊丘の寿台公民館で、第一、三の火曜日活動する。午後八時前に集まり約一時間、おそろいの赤いTシ

寿台健康太極拳クラブ（松本市）

太極拳には胃腸を整えたり、肩こりをほぐしたり、気持ち落ち着かせたりといったさまざまな動きがあるという。最年長の百瀬才子さん（モジ）同市神林は「運動になり、足腰への負担も少ない。もう二十年以上やってます」と笑った。「和気あいあいと楽しく活動してます。興味のある人はぜひ一度見に来て」と代表の橋詰美千恵さん（心）。会費は一回五百円。問い合わせは、橋詰さん（電話0263（58）3636）へ。

（宿谷紀子）

【活動状況】

塩尻地域では、野村千春師範が中心となって、四教室（寿、松原、朝日、サム塩尻）を開催しており、四〇名の会員が、活動しています。又、昨年より夏の時期（月に一回）、近くの「信州スカイパーク公園」にて、早朝太極拳を行なっています。

太極拳五側

心 息 動

揚名時八段錦・太極拳の稽古実践の三つの極意です。なかでも、もっとも大切なのは「心」です。人間は心の存在です。すべては心から発します。

あなたの心が健康を作るのです。豊かで、大きくて、広々としていて、こだわりのない心は、苦しいことも、うれしいことも、全てを無にして動く太極拳の中から生まれま

す。心を空っぽにして体を放鬆し、リラック

クスすることで、全身の経絡が開かれ、気の流れがよくなります。気の流れは血液の流れを導きます。血液は生命を養う源。その全てのもとは心なのです。「息」は呼吸です。生きることです。呼吸は全ての武道の極意であり、健康法の源です。八段錦・太極拳の呼吸は、息をゆっくり吸いながら「意」をもつて「気」を丹田（へそ下3cm）に導く深長呼吸法です。「動」は、体から力を抜き、手の指先、足の指先まで気血をめぐらしながらゆったりと鶴が舞うがときに柔らかくバランスをとって体を動かします。この三位一体が人生の要諦です。

（日本健康太極拳協会本部ホームページより）

第二十七回指導者研修会報告(箱根合宿)

平成二十一年五月六日・七日箱根にて、指導者研修会が行われました。参加者は、全国より三〇〇名以上の参加者がありました。楊慧先生の指導により、「百花拳」が行なわれました。又、師範審査会が実施されました。



(箱根研修会にて)



楊進先生 (山梨県甲府市にて)

甲信越ブロック

(楊進先生・第五回規範教程講習会)

平成二十一年四月四日(土)、午後二時から、山梨県甲府市内にて、山梨県支部と長野県支部の合同で、第五回規範教程講習会を行いました。長野県からは、二六名参加し、楊進先生の講義と実技講習を受けました。

訂正・お詫び

平成二十一年六月十四日(日)の總會資料で、一部訂正がありました。總會次第の第五ページ、本部署業平成二十一年六月二十七日(金)は、平成二十一年六月十九日(金)の間違いでした。申しわけありませんでした。お詫びして訂正いたします。

投稿にあたって

会報、第八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

◆県支部秋の研修会・合宿のお知らせ

開催日は、平成二十一年九月五日(土)、六日(日)

会場は、長野県伊那市長谷 分杭峠

宿泊は、気の里「入野谷」

講師は、後藤正行先生・後藤春美先生

内容は、「播手講習会」「気の体験研修」

定員は、三〇名(宿泊)

参加費は、一人一、八〇〇円(六日呑み)

宿泊費は、一人一〇、〇〇〇円(研修費込み)

締切日は、八月二十日(木)

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

長野県松本市五常六九九九一三

電話・FAX〇二六三一六四一三九八〇

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

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