



第29号

特定非営利活動法人
日本健康太極拳協会 長野県支部

2020年1月31日発行
発行人 牛尼喜和子
編集人 柳澤 一男

表題 中野完二先生

秋の研修会・合宿に参加して(第1日目)

長野教室 塚田和男

今年の長野県支部の秋の研修会は9月7、8日の2日間、松本市の梓川公民館で行われ、私は1日目に参加しました。まだ残暑の厳しい時期でしたが、冷房の効いた多目的ホールで66名の参加者の研修となりました。牛尼支部長の挨拶に始まり、日本健康太極拳協会設立20周年記念事業のDVDを視聴し、改めて協会の存在の大きさと目標に向けた熱意ある活動を知ることができました。DVDの中で、長野県支部が全国でかなり早い設立と知り、小林前支部長はじめ、支部設立に関係された方々のエネルギーはすごかったのだろうと思いました。その後、協会から20周年を記念して、協会の運営と発展に永く貢献された小林直利前支部長(ブロック理事)に永年特別功労賞、片桐副支部長、花村師範、柳沢副支部長の3氏に永年功労賞の表彰の授与が牛尼支部長により行われました。



両角郁子師範による講習

休憩をはさんで、後半は、本部の研修講座を受講された両角師範の指導による実技研修となりました。まず、挨拶に始まり立禅、甩手を行いました。ついで八段錦の前半を行いました。第三段錦では、左右の手の向きを向かい合わせにし

ながら上下に動かすことや、上げた手は肩甲骨の力を抜いて下げることなどの指導がありました。八段錦の終了後には、静かなホールの中で、両角師範から各式の注意点の指導を受けながら、通して二十四式太極拳を行いました。

その後の部分稽古で、第三式(白鶴亮翅)、第四式(搂膝拗步)等の動作の指導を受けました。実際に身体を動かす、両手の動き、足の開き方やつま先の向け方を気にし、更には呼吸の仕方とも思うと、なかなか稽古要諦に言われるようには身体が動かないのですが、少しずつでも身につけたいと思いました。さらに、八段錦後半と立禅・甩手を続け、終わりの挨拶

を行い、参加者全員による記念撮影を行い、研修は終了しました。

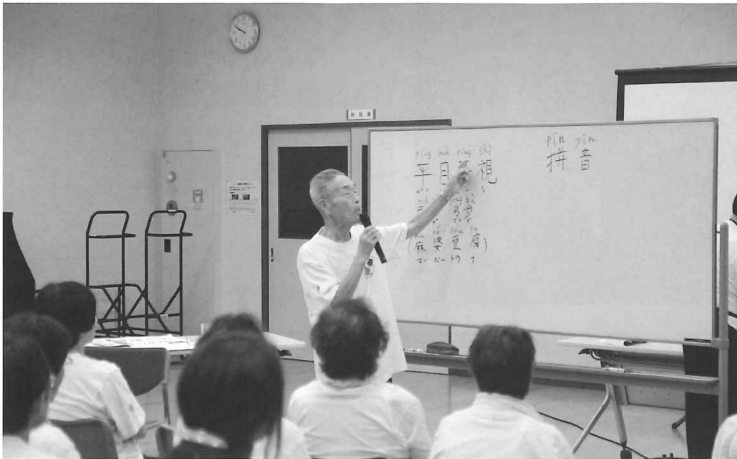
この研修では他の教室の先生方や参加された方々の実技等を見たりすることができ、日ごろの実技と違う点や疑問な点などの確認をすることができました。また、そのことで他の教室の方々ともコミュニケーションができ、とても有意義な研修を体験できました。この研修で学んだことを忘れずに、今後の健康の維持を目指して、自分にできる形で無理なく動きながら、少しでも上達できるよう稽古を続けたいと思います。



八段錦の実技

秋の研修会・合宿に参加して(第2日目)

中野教室 小島和英



降旗郁司さんによる講座

私は2日目から参加した。会場の梓川公民館に着いてしばらくすると続々と参加者たちが体育館に集まってきた。昨日から参加した方々の顔を見ると、昨日の研修と夕食の懇親会が充実したものであったことを物語っていた。少しうらやましく思った。

2日目の最初は、「日本健康太極拳協会の歩み」をまとめたDVDを見た。

それによると、楊名時先生がアジア・アフリカ語学院の中国語の学生に簡化太極拳を紹介した(1960年：昭和35年)ことが日本での「楊名

時太極拳」始まりであった。それから日本武道館で太極拳を紹介され稽古が始まった。また、朝日カルチャーセンターの教室が始まり、太極拳がまたたく間に普及して行った(1974年：昭和49年)。1975年に「楊名時八段錦・太極拳友好会」が発足し、指導者研修会が箱根で開催されるようになった。1999年に「NPO法人日本健康太極拳協会」が発足した。その後、東京都支部が発足してから各都道府県で支部が続々と発足して行った。遅ればせながら6年後の2005年に長野県支部も発足した。奇しくもこの年に師家・楊名時先生が急



対面太極拳の演舞



合宿の参加者(梓川公民館にて)

逝された。

このように楊名時太極拳が全国に広がり、根強い人気があるのは楊名時太極拳が持つ素晴らしさからであろう。次に、降旗郁司さん(伊那地区、諏訪教室)の「中国語発音講座」があった。私は長年耳で聞き覚えた中国語で技の名称などを発音してきたが、降旗さんの中国語の発音講座を受けて、もう一度きちんと発音の基礎を自身で学びたいと思った。そして、続けて降旗さんの技の先導発音により二十四式太極拳を演舞した。左脇で牛尼支部長が先導し、本部で学んだ姿は楊名時先生を彷彿させるものだった。

最後に、「不老拳」と「百花拳」を演舞した。不老拳も百花拳も初めてという人たちもいたが美しく演舞することができた。研修会が終了してから、有志30名ほどが「そば処 縁庭(ゆかりてい)」で昼食の蕎麦を食べた。落ち着いた店内と手入れの行き届いた日本庭園を眺めながらの昼食は格別だった。おいしかった!

研修会終了後その日の夜、牛尼支部長は長野県支部役員のグループLINEで「秋の研修会・合宿お疲れさまでした。役員の皆さんをはじめ参加された全ての方々に感謝です。お陰さまで太極拳の輪、仲間の和が、またひとつ大きくなりました。」と感謝のメールを載せていた。

大変、良い研修会だった。会員のみならず是非次の機会にはご参加してみたいかだろうか。

諏訪湖太極拳交流演武会

茅野・豊平教室 牛尼和歌子



二十四式太極拳の演舞

令和元年10月14日諏訪湖太極拳交流演武会がありました。

毎年、さわやかな諏訪湖の風を感じながら湖畔公園の広場で行われていましたが、雨天のため諏訪市の元町体育館に移動し開催されました。

各地に大きな被害をもたらした台風19号の影響で公共交通機関が止まり高速道路も通行止めのため出席できなかった方もいましたが9団体約150人の太極拳愛好家が集結しました。日本健康太極拳協会からは、県内各地および山梨からも応援に来てくださり総勢57名で二十四式太極拳と

百花拳を披露しました。

百花拳では、急な会場の変更でリハーサルもできない中、掲げられた花を中心に皆で譲り合いながらスムーズに三重の輪を作り、ゆったりと息を合わせながら大輪の花を咲かせることができ、清々しい思いでした。

これからも他流派の方々や、他教室の会員の皆さん方との楽しい交流を深めながら、心静かにゆったりと健康・平和を願いつつ太極拳を続けていきたいと思わせていただけた楽しい一日でした。



百花拳の演舞

《昇段おめでとーございます》

令和元年度長野県支部会員

- 師範 松林 孝文さん 佐賀久美子さん 福嶋 幸代さん
- 準師範 桐原 郁夫さん 桐原 敬子さん 丸山 悟さん
- 指導員 中村真知子さん 須江 保男さん 須江 保子さん 藤原美智子さん
- 奥伝 上條美弥子さん 澤木千枝子さん 北澤比登美さん 丸山 悦子さん 菊澤 賢二さん
一柳 秀子さん
- 中伝 塚田 和男さん 内川 啓子さん 峰村 恵子さん 増田 訓子さん 酒井 映子さん
桐生 明奈さん
- 初伝 新井 俊夫さん 山本恵美子さん 川口 史郎さん 杉本 孝江さん 高橋三枝子さん
梅木 朋子さん 磯崎 秀子さん 米久保 荘さん 菊池 明美さん 山下ゆ可里さん
木村すい子さん 清水 節子さん

《本部・委員会の委員》2019.11 両角郁子理事が、本部の育成・研修委員会委員に委嘱されました。

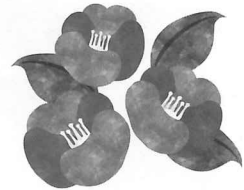
2020年度 前期行事予定

本部

- ◆2020年5月6日(水)・7日(木)
第38回指導者研修(箱根)
- ◆2020年6月19日(金)
第21回本部総会(学士会館)
[甲信越ブロック]
2020年9月12日(土)(案)

支部

- ◆2020年6月7日(日)
第15回長野県支部総会
- ◆2020年9月12日(土)
長野県支部設立15周年記念祝賀会
- ◆2020年9月12日(土)・13日(日)
第14回秋の研修会・合宿



・台風災害のお見舞い・

昨年、台風19号により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

・お知らせ・

2019.11. 特定非営利活動法人 日本健康太極拳協会 長野県支部のホームページがリニューアルいたしました。ホームページの担当者として、塩尻教室の米久保荘さんに管理を依頼しました。

まだご覧になっていない方は、ぜひご覧になり感想やご意見をお聞かせください。ホームページのお問い合わせページから直接メールもできます。

・投稿のお願い・

「太極信州」第29号を発行しましたが、内容を少しでも充実するため、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。また、皆様方からのご投稿を受付いたします。各教室の紹介、行事予定、昇段、太極拳や健康に関することについて、横書き400字程度でお願いいたします。次号の締切日は、6月30日です。(写真も掲載いたします。)

【特定非営利活動法人 日本健康太極拳協会 長野県支部事務局】

TEL : 0266-82-1968 E-mail : taichi-nagano@po32.lcv.ne.jp

URL : https://taijiquan-nagano.org/