第30号

特定非営利活動法人
日本健康太極拳協会 長野県支部

2021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

2020年、支部活動を振り返って

支部長　牛尼喜和子

新型コロナウイルスの感染拡大はいまだ収まる気配をみせず、支部活動はもとより、多くの教室が3月から休講を余儀なくされました。支部の役員会も会場が閉鎖され開くこともできず、対応が遅くなりご迷惑をおかけしました。会議開催による感染リスクを考慮し、メールやLINE、電話などによる打ち合わせを重ね、新しい生活様式での役員会なども今後の課題となりました。

今年度の事業計画も新型コロナの影響で、大きく変更となりました。6月に予定しておりました第15回総会・講習会・指導者向け研修会は感染が拡大し、中止としました。また、今年は長野県支部設立15周年の記念行事として、9月には楊慧先生をお迎えし祝賀会および講習会を予定しておりましたが、皆様の安全安心を第一に考慮し、残念ながら開催は見送りとしました。

第15回総会については、役員で話し合い従来の総会は避けて「書面議決権行使書による総会」とし、会員全員に総会資料を配布し議決権行使書を記入していただきました。10月4日、役員および代議員の出席の中で通常の総会次第に基づいて議事を行い、事前に回収された「議決権行使書」の議決集計を行いました。
集計結果は以下のとおりです。

日本健康太極拳協会長野県支部 第15回総会の結果

長野県支部の会員数（議決権行使書回収数＋総会出席者数）430名（396名）

令和元年度事業報告に関する議案	賛成 368 名	反対 0 名	保留 4 名
令和元年度決算書に関する議案	賛成 368 名	反対 0 名	保留 4 名
特別会計 記念行事積立金に関する議案	賛成 368 名	反対 0 名	保留 4 名
会計監査報告書に関する議案	賛成 368 名	反対 0 名	保留 4 名
令和2年度事業計画（案）に関する議案	賛成 367 名	反対 0 名	保留 5 名
令和2年度予算（案）に関する議案	賛成 368 名	反対 0 名	保留 4 名
役員変更に関する議案	賛成 368 名	反対 0 名	保留 4 名

その他ご意見

- 支部規約の第22条で、支部の事務所の所在に支部長の住所を載せてあるが、この場合支部長が交代する度に規約を改訂する必要がある。また、個人情報の保護のためにも、「支部の事務所は支部長宅に置く」とした方が良いのではないかと思う。
- 功労者表彰で、賞状の額は不要と思う。また、記念品は図書券等が良いと思う。

（上記2件につきましては、役員会で検討します。）

- ホームページで情報が分かり、ありがたく思います。
- ホームページが携帯でも気軽に見ることができるようになり良かった。

上記の結果をもちまして全ての議案が可決されました。

長野県支部総会(トライあい･松本にて)

今回の総会は、何もかもが初めてで戸惑うこともありましたが、役員理事の皆様、教室担当の先生方をはじめ支部会員の皆様にはご理解とご協力をいただき心より感謝いたします。

まだまだ新型コロナへの不安は続きますが、「3密」に気をつけながら免疫力をアップさせる太極拳を楽しみながら心身を健やかにしたいものです。最近ではメディアでも「太極拳は転倒防止に一番良い」とよく取り上げられています。筋力を鍛えるだけでなく、陰陽のバランス力も培われます。「継続は力なり」。仲間の健康を祈りながら、ともに楊名時八段錦・太極拳をゆったりと続けましょう。

《教室紹介》「憩いの森」・try

宮澤由美子

私達の教室は「トライあい・松本」の夜の教室です。ここは城下町松本の東に位置し近くに柔剣道場があります。40年前に先輩の先生方がご苦労され、柔剣道場に楊名時太極拳の木(気)を根付かせました。その木が大樹になり、やがて実を付け、それが「トライあい・松本」にこぼれ芽を出し、私達の今の教室ができました。初めは花村先生、故・秋山先生がやられていましたが、その後を引き継ぎ指導者5人と、40代から80代の仲間合わせて22名が現在和気あいあいと太極拳を行っています。

年代は60代から80代が圧倒的に多いです。昼間は仕事、火曜日の夜は太極拳と、充実して生活しているので、皆若々しく元気いっぱいです。中でも85歳の久保田さんは、大手術を何度もされましたが、昼は美容室、夜は健康のためにと太極拳を頑張っています。私たちの人生のお手本です。

教室も今年はコロナ禍で前半はあまりできず、6月から本格的に始動しました。夏は猛暑で大変でしたが、換気に気をつけ、マスクも着用し口の体操は控えて、指導者5人と教室の皆さんの心と呼吸を合わせて気持ち良く太極拳を行いました。

今年はコロナ禍で自粛生活も強いられ、運動不足の改善をとの思いで若い方も入会されて、教室も一層活気づき賑やかになりました。こんな時だからこそ、今基本に戻り、先輩の先生方が育ててくださった楊名時太極拳の大樹を教室のみなさんと、同心協力・心息動・和而栄の教えで、元気パワーを持って、より一層成長させていきたいです。

このところ世の中激しく変化していますが、競わない太極拳、奥の深い楊名時太極拳を新人もベテランも、呼吸と心を合わせ気持ちよく行い、健康に繋げていきたいです。みんなで学び、身体を動かす中で、この教室がこれからの人生のオアシスになればと願います。謝謝!

トライあい･松本教室

自然の中　諏訪市中央公園で青空太極拳

土田香里

諏訪湖畔で毎年月1回・5月～9月行っている青空太極拳!

今年は新型コロナウイルスの感染拡大予防のために、開催を中止するかどうか…迷いながらも、参加についてはご自身の体調と相談し、感染予防のためにマスク着用をお願いしての開催を決めて青空太極拳を行いました。

感染予防のため外出もままならず、稽古もできない状況の中…「それでも月1回の青空太極拳だけは行いたい!」「少しでも体を動かしたい」という、参加者からの声もあり、密にならない環境・森の中にいるような木々に囲まれた諏訪市中央公園にて希望者が集まり、太極拳を楽しみました。

しかし、5月・6月は雨のため中止。7月～9月の3回は、正に暑い夏の青空の下での青空太極拳でした。暑かった今年の夏。朝の空気は爽やかで、参加者全員がマスク着用であっても、新緑が美しく、大きな木が日差しを遮ってくれる緑いっぱいの場所は涼しく、太陽の日差しと自然を身体中に感じられる〝免疫力アップ〟の青空太極拳となりました。

参加者は6～8名ほどでしたが、牛尼先生・野村先生・両角先生のリードで八段錦前半・二十四式太極拳・八段錦後半・百花拳と最後にストレッチまでの約一時間。緑あふれる自然の中での太極拳は、木々を眺め、鳥のさえずりを聞き、五感で自然を感じる気持ちの良い時間となりました。また、今回はじめて参加された方からは、新緑と木々の間を吹き抜ける風も心地よく太極拳をした後の気持ち良さにびっくりしていました。

諏訪市中央公園にて

役員紹介

「新理事就任にあたり」

豊科教室　三沢浩門

三沢浩門理事

この度、令和2年10月4日に開催された日本健康太極拳協会長野県支部第15回総会において新理事に選出されました豊科教室の三沢浩門と申します。宜しくお願い致します。

私と楊名時太極拳の最初の出会いは、今から30年前ほどになります。当初は勤労者福祉センターでの教室で、夏は暑く、冬はとても寒い中でのお稽古でした。その後、職場の配置転換・転勤などにより楊名時太極拳とは縁遠くなってしまいました。

2回目の楊名時太極拳とのご縁は豊科教室で行われた無料体験教室でした。心臓疾患に加え、神経をすり減らす仕事に疲弊していた時に無料体験教室でのお稽古で心身ともにリフレッシュできたことを鮮明に覚えています。それからは、毎週行なわれる同志とのお稽古は無くてはならないものとなりました。楊名時先生の「不怕慢、只怕站」のお言葉を心に刻みお稽古を続けてきました。

今後は理事として自分のためだけでは無く「我為人人」を実践し、現在まで先生や諸先輩方が守られてきた楊名時太極拳の伝統を汚さぬよう誠心誠意務めをはたしたいと思います。

最後に、先生や諸先輩方に比べれば私はまだまだ若輩者です。ご迷惑をおかけするかもしれませんが、楊名時太極拳を広める一翼になればと思います。今後もご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。また、同志の皆さんゆっくりでも立ち止まることなく太極拳道を共に歩んでいきましょう。

《昇段おめでとうございます》

令和2年度長野県支部会員

師　範	篠原美千江さん
準師範	齋藤　享子さん　齊藤　真理さん
指導員	市岡　　恵さん　岡部　篤美さん　上條美弥子さん　加藤　英明さん　阿部　光恵さん 伊藤　　泉さん
奥　伝	塚田　和男さん　小笠原玲子さん　勝見　富子さん　上嶋　章夫さん　桐生　明奈さん
中　伝	宮本　明美さん　上田恵美子さん　倉科ちあきさん　三澤　佳苗さん　矢島　裕子さん 林　　光代さん　小原　育子さん
初　伝	遠藤　征樹さん　福島智恵子さん　小林　春子さん　小野　静子さん　桜沢和歌子さん 唐澤　晶子さん　渡辺美智子さん

2021年度前期行事予定

※新型コロナウイルスの感染状況により
中止・延期になる場合があります。

本　部

◆2021年2月19日(金)
第32回師範会(学士会館)中止（代替案検討）

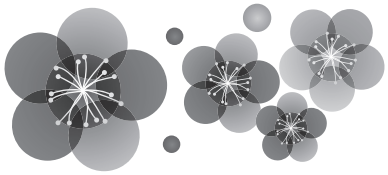
◆第39回箱根指導者研修会 未定

◆2021年6月25日(金)
第22回通常総会(学士会館)予定

〔甲信越ブロック〕
◆行事未定

支　部

◆2021年6月または7月
第16回長野県支部総会 予定



・お知らせ・

新型コロナウイルスのため、予定した「長野県支部設立15周年記念祝賀会」は延期となりました。
また、「甲信越ブロック大会」も延期となりました。開催時期につきましては、改めてご連絡いたします。
なお、7月発刊予定でした「太極信州」は中止とさせていただきました。

・投稿のお願い・

「太極信州」第30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、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/