

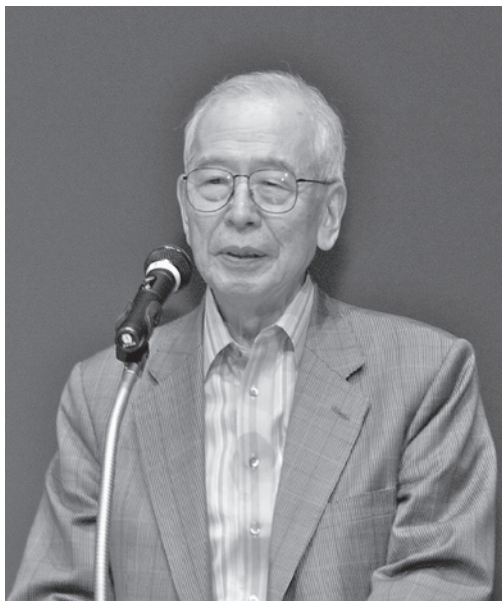


第31号

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7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



2015年6月28日 長野県支部設立10周年
記念大会で祝辞を述べられる中野完二先生
於:キッセイ文化ホール

中野完二 先生

1937年新潟県生まれ。
早稲田大学卒業後、
文化出版局に編集者として勤務、
日本パンクラブ会員。
NPO法人日本健康太極拳協会顧問。
元日本健康太極拳協会副理事長、
初代広報・機関誌委員会委員長、
東京都支部名誉支部長。
楊名時太極拳師範。
2021年3月11日逝去
著書、『太極悠悠』『太極悠悠2』、
『へび』『へびの眼』など。

長野県支部顧問の中野完二先生が、2021年
3月11日に逝去されました。享年84歳でした。

中野完二先生を偲んで

常任理事 小林直利

初めて中野先生にお会いしたのは、今から40年
前(1981年)、松本で楊名時・八段錦太極拳の教
室を開設することになり、講師としてお見えになっ
た時でした。以来太極拳のご指導をしていただきま
した。

中野先生との思い出は沢山ありますが、2005年
NPO法人日本健康太極拳協会・長野県支部設
立の際には、顧問をお願いして講演をしていただき
ました。2008年諏訪大社奉納では楊慧先生とご一
緒に、雨の中「太極の華」の演舞を行っていただきま
した。

また、2015年長野県支部設立10周年記念大会
では、楊進先生と一緒に越えいただき、お祝い
のご挨拶をいただきました。そして、機関誌の「太極
信州」発行にあたり表題を書いていただきました。

最後にお会いしたのは、一昨年の秋、私が本部理
事になってすぐに、本部道場で理事会があり、先生
が本部道場で稽古を終えて、帰られる時偶然お会
いし、理事就任のご挨拶をした時が最後でした。

中野先生の訃報を聞きショックでした。大変残念
ですが、長年に亘りお世話になった先生に感謝する
とともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

《教室紹介》小布施太極拳クラブ

傳田弥生

小布施町は葛飾北斎で有名な観光地です。教室は須坂市との境の松川を渡り、すぐ右手にある新生病院の一角の「千年樹の里」という施設の体育館で行っています。コロナ禍以前は平日にも人びとが蟻のごとく町中を散策していたものでした。



千年樹の里 体育館にて

現在生徒さんは60代から90代の15名で、週に一度仲間会

を楽しみにされて飯山・長野からも集まって来ています。発足は約20年前、小田切圭市先生の指導で始まり、その後私が引き継ぎ10年目に入ります。

昨年の年明けに入会された生徒さんはコロナ禍で足止めをうけながらも熱心で、今年も1名加わり男性も2名となりました。人数が増えると相乗効果上がるのでしょうか、休む方も少なく、他のカルチャー教室はできなくても太極拳だけはと、こころとからだの健康維持のため太極拳を続けておられます。いつもアツという間に時間が過ぎてしまいます。教室が終わった後は「お元氣コール」です。町の独り暮らしの高齢者の方に交代で生徒さんが安否確認の電話を入れ、会場を安くお借りしています。また町の様々なボランティア活動にも協力しています。小布施太極拳クラブは、親睦と健康維持のため腹式呼吸に合わせて八段錦・太極拳を行うことで、下半身強化と精神安定も得られとても楽しい時を共有しています。

新役員紹介

新理事就任にあたり

あんず教室 栗林のり子



栗林のり子理事

この度、新しく理事をさせていただくことになりました千曲市・あんず教室の栗林のり子と申します。よろしくお願いいたします。

私が太極拳を始めたのは30年程前。スポーツが苦手な私でもできる運動はないかとカルチャー教室の案内を見ていた時、「楊名時八段錦・太極拳」が目にとまりやってみることにしました。始めてみるとそれは楊名時師家が日本人に合うように工夫された動く禅ともいえる「和」の太極拳で、私は稽古を重ねるうちに、その魅力にどんどん引き込まれていきました。

大宇宙の気が喜びに満たされていくようなスケールの大きな演舞をされる楊名時先生にお目にかかる時をととても楽しみにしていました。松本で行われた講習会の帰路でのことです。松本駅で一足早くホームにいた私たちが、遠くのホームにいらした楊先生を見つけ騒いでおりますと、私たちに気付かれた先生が左手で右手を支えるようにして、にこやかにいつまでも手を振ってくださったお姿が今も心に残っています。

先生の作られた「你好」から始まるカリキュラムを教室の皆さんとただただ楽しく稽古を続けていましたが、令和元年の台風19号の被害により、20年以上使用していた稽古場が水没しました。「再見」から次の稽古の

「你好」まで何事もなく続くことが当たり前ではないことを痛感しました。稽古は一期一会。お互いに元気に挨拶をして稽古を始められる幸せ、一緒に動くうちにいつの間にか心も体も穏やかに調えられ、感謝と笑顔で稽古を締めくくることのできる有難さを一層強く感じています。

これからは、私も未来に向かってこの太極の道の幸せを一人でも多くの方に広めていくお手伝いができるよう、微力ながら皆様とご一緒に歩みを進めてまいりたいと思います。ご指導、ご鞭撻のほどよろしく願いたします。

連載 1

よう めい じ はち だんにしき
楊名時八段錦

楊名時八段錦は、皆さんご存知のとおり中国古来の健康法である八段錦に、楊名時師家が独自の工夫を加え、楊名時太極拳とともに1960年に完成し、普及して来られたものです。ひとつずつ独立した8種類の動きで構成されており、ゆっくりしたやさしい動作で深い呼吸を促します。ひとつひとつの動きにはそれぞれ効能があり、続けていくうちに血液循環や内臓機能などが高まり、健康づくりに役立ちます。

◎今回、先生の著書や講習会などで学んだことをもとに、動きや呼吸、効果、ポイントなどを簡単にまとめてみました。シリーズでご紹介していきますので、普段の稽古などの参考にしてください◎

だいいちだんにしき
第一段錦

所要時間目安…約1分

Shuāng シュアン	shǒu ショウ	tuō トゥオ	tiān ティエン	lǐ リー	sān サン	jiāo ジャオ
双	手	托	天	理	三	焦

効能：深呼吸しながら両手を上げるので内臓をのびのびさせ、胃腸の働きを活性化し丈夫にします。

また、上半身を伸ばし肩の筋肉をほぐすので肩こりの緩和にも効きます。

- ①左足を肩幅に開いて自然立ち(気を丹田に沈めて呼吸を整える)
- ②丹田の前で軽く手を組み、弧を描くように持ち上げます(吸う)
- ③肩まで上げたら両手を下向きにして下ろします(吐く)
- ④両手を内側に向けながらゆっくり上げ、顔の前で手のひらを外に向けながら頭上まで持ち上げます(吸う) なお、体調により、両手は頭の真上でなくやや前方でも結構です。
- ⑤静かに指をほどこき両手で大きな円を描くようにゆっくり下ろします(吐く)

ポイント

手を上げるときに息を吸い、下げるときに吐きますが、はじめは呼吸があわなくてもかまいません。むりをせずに途中で息継ぎをしたり、自然な呼吸でも大丈夫です。まずは気軽に肩や肘、膝などの力を抜いてリラックスして行いましょう。

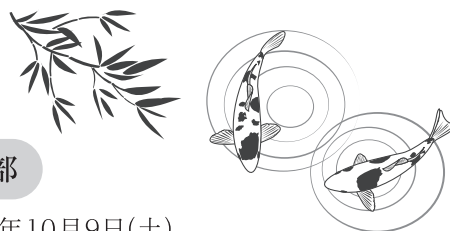
2021年度後期行事予定

本部

- ◆2021年9月21日(火)
「アウトサイドde太極拳」創始60年記念イベント
(新宿住友三角広場)

支部

- ◆2021年10月9日(土)
第9回 諏訪湖太極拳交流演武会
- ◆2021年10月17日(日)
第16回 長野県支部総会・講習会



お知らせ

10日10日「楊名時太極拳の日」に、みんなで太極拳を行いましょう。

師家の誕生日(10月10日)を記念日として、太極拳を普及活動する企画です。
どこでも自由に、個人、グループ、ご自宅、公園などで、太極拳を楽しみましょう。

ミニ情報

楊名時太極拳の動画や解説がご覧いただけます。(ネット検索してください。)

- 楊名時太極拳事務所 YouTube
- 初心者でもできる!かんたん太極拳/NHK健康チャンネル
- 健康長寿の秘訣!太極拳の「呼吸」に秘められたチカラとは/NHK健康チャンネル

編集後記

県下各地へ何度もお越しになり、深いご指導をしてくださった中野先生…。こころより、ご冥福をお祈り申し上げます。

師家楊名時先生のご著書(楊名時の生きる心、動く心)に「和の心とは(中略)健康と友好と平和を願う心」、「太極の道は和の道」と述べられていることが思い出されました。コロナ禍の終りがまだ見通せない中ですが、この大切な道を少しずつでも歩み続けていきたいものですね。(Y)

・投稿のお願い・

「太極信州」第31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、12月31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/>