



## 第32号

特定非営利活動法人  
日本健康太極拳協会 長野県支部

2022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

### 第16回総会・講習会に参加して

梓川教室 佐賀久美子

令和3年10月17日(日)、新型コロナウイルスの感染対策をとって、安曇野市三郷農村環境改善センターにて待ちに待った「長野県支部第16回総会・講習会」が開催されました。総会には41名の会員が出席され、令和2年度事業報告及び会計報告、令和3年度事業計画及び予算案について審議を行い、いずれの議案も満場一致で承認となりました。休憩をはさんで、当長野県支部の宮下圭子師範の指導による講習会へと移り、挨拶に始まり立禅、甩手、八段錦の前半、二十四式太極拳を通して演舞しました。このような機会に他の教室の先生方や会員の方々の実技を見ることができ、自分との違いなど再確認すべき点もあり、とても勉強になりました。部分稽古では『単鞭、雲手』を行い、稽古要諦の『主宰於腰・中正円転』では、「腰は全体の要」「背骨はまっすぐに動きはまろやかに」との指導をいただきました。

最後は牛尼支部長の指導で最初に百花拳の動きを確認し、次に音楽が流れる中、皆さんと気持ちよく百花拳を演舞し、立禅、甩手をして閉会となりました。当日の資料として楊名時太極拳カリキュラム、楊名時太極拳稽古要諦・基本五ヶ条、等のプリントが配布されました。今後は楊名時太極拳カリキュラムに沿った教室での稽古を通して二十四式太極拳を更に深め、併せて楊名時太極拳稽古要諦を学んでいきたいと思います。



功労者表彰



第16回総会、安曇野市三郷多目的ホールにて



宮下圭子師範の指導による講習会

## 第9回 諏訪湖太極拳交流演武会に参加して

塩尻教室 米久保 荘

令和3年10月9日(土)に開催された諏訪湖太極拳交流演武会に参加しました。

今回で9回目となる交流演武会は、新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる可能性もあったのですが、事務局の皆様のご努力により、感染防止対策をしっかりと実施した上で開催となりました。日本健康太極拳協会からは、新型コロナウイルスの影響もあって、例年ほどの参加はありませんでしたが、近隣の教室を中心とした長野県支部に加えて、山梨県支部からも応援に来てくださいり40名ほどで、二十四式太極拳と百花拳を披露しました。

当日は、青い空に白い雲がきれいに輝く、爽やかな秋晴れの日で、日差しが暑いくらいでした。二十四式太極拳は、マスクをしていても参加者の意識が集中した凜とした雰囲気の中で、演舞でき、心を洗われたように感じました。百花拳は、立ち位置を確認しただけで、本番に臨むことになりましたが、爽やかな秋空の下に参加者の思いがこもった大輪の花を咲かせることができ、清々しい思いでした。また、他流派の方々の演舞を見させていただき、根元は一緒にながら、それぞれ素晴らしい花を咲かせていることが感じられ、いろいろな刺激をうけた1日でした。うかつにも日焼け対策をしていなかったので、しばらく顔や手がヒリヒリしていたのですが、その度に、楽しかった1日が蘇ってきます。



二十四式太極拳



秋空の下に大輪の花を咲かせた百花拳



参加者全員で行った八段錦

連載2

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、柔らかな静かな動きですので病気の人、虚弱体質の人もその体力に応じて無理なく練習することができます。心を込めて、呼吸に合わせゆっくりと繰り返し行うことで、私たちの内にある良くなろうとする力(自然治癒力)が働き始めてくるのです。

◎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◎

今回は「第二段錦」をご紹介いたします。

だい に だんにしき  
**第二段錦**

所要時間目安…約1分

zuǒ ズオ	yòu ヨウ	kāi カイ	gōng ゴン	shì シー	shè シャ	diāo ティアオ
<b>左</b>	<b>右</b>	<b>開</b>	<b>弓</b>	<b>似</b>	<b>射</b>	<b>雕</b>

※型名のカナ表記には幾とおりかありますが、ここでは楊慧先生の  
『あなたが変わる太極拳』の表記によっています。

効能：弓を射る姿勢、更に深い呼吸により胸の筋肉を柔らかくすることで心肺機能の強化に役立ちます。心臓病の予防、治療に効果があるといわれています。また、馬歩(騎馬立ち)により足腰の筋肉を強化します。バストも美しくします。

- ①左脚を肩幅に開いて自然立ちになり、そこから更に左足を開き、両手を肩の高さまで上げています。(吸う)
- ②腰を落として馬歩(騎馬立ち)になり、両手は自然に前に垂らします。(吐く)
- ③両手を軽く握りながら、ゆっくり胸の高さまで引き上げて拳を立てます。(吸う)
- ④胸の前で、左手でVサインを作り、右手を弓を引くように右胸にひきつけます。同時に左のVサインを左横に押し出して胸大きく広げます。目は左手Vの間から遠くを見ます。(吐く)
- ⑤両手を正面に戻して両手を拳にして立て、(吸う)
- ⑥腰を落とし、握った両手を自然にほどきながら両手を下ろします。(吐く)
- ⑦再び両手を軽く握りながら上げてゆき、左と同様に右を行っていきます。

**ポイント**

馬歩(騎馬立ち)では膝がつま先より前に出ないように注意し、重心は真下に下ろし安定して立ちます。膝の痛い人は低くし過ぎないようにしましょう。呼吸に意識を向けて、肩甲骨を下げて緩めて、ゆったり、広々と行ってみましょう。

## 《昇段おめでとうございます》

令和3年度長野県支部会員

師範 降旗郁司さん 北村アヤ子さん 立木勝美さん 準師範 藤原美智子さん

指導員 桐生明奈さん 中伝 米久保荘さん 佐藤智美さん 初伝 飯田千文さん

## 《功労賞の表彰》

総会後、80歳以上の方に功労賞の表彰が行われました。

☆平林清子さん(長野教室) ☆安藤圭子さん(長野教室) ☆松山千津子さん(松本教室)

今回より記念品として、楊名時CD、トートバッグが贈呈されました。



楊名時CD



トートバッグ

## ◎「楊名時の你好(ニイハオ)！太極拳」CD

師家楊名時先生の肉声が中国語で収録されています。CDの収録内容は・八段錦・楊名時太極拳・稽古要諦・カリキュラム・免状の言葉です。

## ◎鶴のマーク入りトートバッグ

(サイズは縦37cm、横36cm、まち幅11cm)  
道衣一式やA4サイズの物が入ります。

2022年度  
前期行事予定

## 本部

◆2022年6月24日(金)

第23回通常総会(学士会館)

## 支部

◆2022年6月予定

第17回 長野県支部総会・講習会

## お知らせ

楊名時八段錦・太極拳創始60年記念イベント「アウトサイドde太極拳・特別版」が、2021年9月21日(火)に、師家楊名時先生とゆかりの深い新宿住友ビル三角広場で、開催されました。イベントの当日の模様が You Tube で配信されています。

<https://www.youtube.com/channel/UCvvk3CM3jY3hq4uyTKqja8A/videos>

## 編集後記

あらゆる活動の場面で新型コロナウイルス対策を求められる日々が、まだまだ続きそうです。

私たちができる対策をしっかりとつづり、健康への願いをこめて、立ち止まることなく楊名時八段錦・太極拳の道を歩んでいきたいものですね。(Y)

## ・投稿のお願い・

「太極信州」第32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(木)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](mailto:taichi-nagano@po32.lcv.ne.jp)

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