



第33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

一昨年より猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症ですが、ワクチンの接種などにより、少しずつ勢いが小さくなってきたと感じます。しかし、今なお予断を許さない日々が続いています。当支部の各太極拳教室でも、やむを得ず休講が続いたり、感染の不安から休会される方もいらしたかと思います。そんな中、それぞれの教室では、工夫して和を大切に集い、太極拳を楽しんでおられます。楊名時師家がよく使われていたという言葉「不怕慢・只怕站」(ゆっくりやることはいいけど立ち止まってはいけません)のとおり、休んでもいいのでゆっくりと楊名時八段錦・太極拳を続けていきましょう。今回は、青空太極拳を特集しました。

青空太極拳

中野教室 小島 和英

年に一度、気候の良い時期をみて、中野教室では「青空太極拳」を行なっている。今年も風薫る5月の第二月曜日、5月9日(毎月第二・第四月曜日が活動日)の良き日に青空太極拳を行なった。場所は中野陣屋記念館の前庭ステージである。この日も私を含めて7人の会員が集まり太極拳を演舞した。あいにく、このところ5月の連休明けとはいえ、肌寒い日が続いていて、この日も寒かった。皆、そこは心得ていて、暖かいアンダーウェアを着込んで参加していた。準備運動、楊名時八段錦、二十四式太極拳いつものメニューを行なった。

練習も終わりに差し掛かった頃、陣屋記念館隣の割烹料理店のご主人が飛び入りで参加して、練習に加わった。というのも、このご主人、以前に中野教室を見学に来られたことがあったが、店の方が忙しくて入会しなかったという経緯があったのである。しかし、その後もDVDやYouTubeを見て、独学で練習をされていたのである。かなり、演舞の形は様になっていた。幾つかの部分の形を修正指導しながら練習を終えた。

記念館を利用する人や通りすがりの人にアピールの意味もあって、毎回は行なっていたが、思いがけない珍客があり、いつもと違って楽しい時間を過ごすことができた。青空太極拳ならではの出来事であった。また来年もこの時期にやるつもりである。



中野陣屋記念館前庭ステージでの青空太極拳

連載3

よう めい じ はち だんにしき

楊名時八段錦



楊名時八段錦は簡単な動きでありながら、一つ一つに効能、効用があり、続けることにより大きな効果を得ることができます。一段ずつが完結した動きですので、場所を選ばず、いつでも行うことができます。「錦」とは美しい模様を織りなす最高峰の絹織物。楊名時師家の「錦のように素晴らしい八つの健康法」との想いから「はちだんにしき」といいます。(古くからは「はちだんきん」との名称があります)

◎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「第三段錦」をご紹介します。

だいさんだんにしき

第三段錦

所要時間目安…約2分

tiáo
テiaolǐ
リーpí
ピーwèi
ウェイxū
シュdān
ダンjǔ
ジュイ

調

理

脾

胃

須

単

拳

※型名のカナ表記には幾とおりありますが、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：上下に片手ずつ、のびのびと伸ばしてから下ろす動きは脇腹の筋肉を刺激して胃や脾臓を鍛えて丈夫にします。胃炎や胃・十二指腸潰瘍の予防に効果があり、イライラ不安などを取り去り心身のバランスを整えてくれます。

- ①左足を肩幅に開き、自然立ちの姿勢で呼吸を整えます。
- ②両手のひらを上向きで上げていきます。(吸う)
- ③肩の高さくらいで両手のひらを下向きで下げていきます。(吐く)
- ④みぞおちの位置で左手のひらを天に、右手は地に向け同時に天と地を押し分けるように開いていきます。(吸う)
- ⑤左手が頭の斜め前に上がったら、左右の労宮同士の協調を感じてから一度肩甲骨をフッと緩め、弧を描くように下ろします。(吐く)
- ⑥両手が同じ高さまで戻ったら、自然立ちに戻ります。
- ⑦再び両手を上げていき、同様に右を行います。

ポイント

片手を上げるときは、体の縦軸を定め、脇腹、内臓がのびのびと引き上げられてゆくのを感じます。また、下げるときには下側の手との繋がりを意識し上下、左右、前後のバランスを感じながら下ろしていきましょう。気血の流れを促進し消化器の働きが高まります。

早朝の青空太極拳

松本教室 宮澤由美子

5月8日 国宝松本城にて、早朝太極拳を行いました。

大型連休の最終日で、前日までは夏のような陽気でしたが、この日は曇りで、北から寒風が私たちの白鶴の舞の間を通り抜けていき、前日の感覚のまま薄着で来た人には厳しかったようです。また、散歩の人も観光客もいなかったのも、私たちがお城と自然を独占して動きました。

以前は、小林直利先生のご指導のもと行っていましたが、新型コロナで二年間中止でした。晴れた日には朝日を浴びた新緑の木々と松本城、鳥のさえずりを聴きながら、遠くに雪を頂いた北アルプスと共に、仲間と無心で行う太極拳は最高でした。散歩の方が距離をおいて動いていて、「次回はいつやりますか?」と聞かれた時もありました。

今年も9月までの第一日曜日に青空太極拳を行う予定です。朝のさわやかな空気と風景のもとで行う太極拳は心身ともにスッキリします。コロナ禍で閉塞感のある今だからこそ、青空の下で気持ちよく行いたいです。



国宝松本城にて

毎月第一日曜日の早朝青空太極拳

安曇野柏原教室 荻原都紀子

6月5日(日)朝8時、安曇野市柏原会館駐車場で今年3回目の早朝青空太極拳です。清々しい空気の中、久しぶりにみんなで心を合わせ演舞を楽しみました。

私たちの太極拳は10年前この会館のホールから始まりました。みんなの健康太極拳として一緒に始めた仲間が少しずつ増え、ほとんどの方が続いているのは、楊名時太極拳の心の中までほぐれるような動きからでしょうか。教室を飛び出し山で青空太極拳をするなどの行事も行い和気藹々と楽しんでいました。

2年前の春、コロナウイルス感染症が流行りだし、教室は広いホールですが全員で動くのは心配で、対策として午前の部と夜の部に分けてのお稽古としました。しかし、コロナウイルスが活発になる度に会館は閉鎖され残念な思いをしています。

全員が集まれる場所として、会館前の駐車場で早朝太極拳をすることとし、日曜日の忙しい朝ですが昼の部と夜の部の仲間と一緒に集うことができました。7月からはいつもの教室でお稽古ができます。コロナウイルス禍が早く終息しますよう祈りながら太極拳を楽しみたいと思います。



あづみ野のさわやかな朝

《昇段おめでとうございます》

令和4年度長野県支部会員

準師範 小林善博さん 指導員 塚田和男さん 一柳秀子さん 小笠原玲子さん
 奥 伝 矢島裕子さん 中 伝 梅木朋子さん
 初 伝 塚原由恵さん 青木一義さん 小澤宗子さん 小澤若子さん 塩原明子さん
 筒井千鶴子さん 本郷五十鈴さん 松岡泰輔さん 松岡利子さん

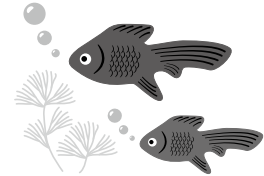
2022年度後期行事予定

本 部

- ◆2022年10月29日(土)
2022太極拳全国交流大会お祝い演舞
(国立代々木競技場)
- ◆2022年11月10日(木)
第7回楊名時八段錦・太極拳研修リーダー育成講座
(オンライン)

支 部

- ◆2022年9月11日(日)
第17回長野県支部総会・講習会
(松本市 柔剣道場)
- ◆2022年10月8日(土)
諏訪湖太極拳交流演武会
(諏訪市 諏訪湖畔公園)



お知らせ

2021.11.25(木)13:00楊名時八段錦・太極拳 研修リーダー育成講座代替オンライン研修がZoomミーティングにより開催され、当支部からは野村千春さんが受講されました。(講師は楊進理事長、楊慧副理事長)受講した野村さんは「先生方が画面越しですが目の前で話をしてくださり、身近に感じられとても聞きやすかった。貴重な体験ができました。」と語っていました。

2022年度も昨年同様にオンラインでの研修が予定されています。教室指導をされていて、Zoomミーティングで受講可能な先生は、オンライン研修希望との連絡を支部長、または各理事までお願いします。

ミニ情報

NHK総合の平日11時台・18時台の地域ニュース内で楊玲奈先生が楊名時八段錦・太極拳を7月の5週にわたりご紹介します。詳細は日本健康太極拳協会本部ホームページ「お知らせ」欄をご覧ください。

編集後記

一人でも行える楊名時八段錦・太極拳ですが、やはり仲間と一緒にやることでより集中でき、より爽やかになれて、免疫力も上がるような気がします。青空太極拳の輪がさらに広がりますように、そして、コロナウイルス禍が収束し、安心して教室や行事に集まれる日が早く戻ってくることを切に願っています。(Y)

• 投稿のお願い •

「太極信州」第33号を発行しました。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けいたします。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15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

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