



## 第34号

特定非営利活動法人  
日本健康太極拳協会 長野県支部

2023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

### 2023年度に向けて

支部長 牛尼喜和子

世界五大長寿地域「ブルーゾーン」についての記事を最近いくつか目にしました。100歳を超えて健康で元気に暮らす長寿者が多く住んでいる特有な地域を指すそうです。この中には日本の沖縄も入っていますが、文化も生活習慣もまったく異なる5つの地域には9つの法則があるということです。①適度な運動を続ける②腹八分で摂取カロリーを控える③植物性食品を食べる④適度に赤ワインを飲む⑤はっきりした目的意識を持つ⑥人生をスローダウンする⑦信仰心を持つ⑧家族を最優先する⑨人とつながるといふ項目です。

特に最後の「人とつながる」という項目は、長寿要因として大きいとされています。楊慧先生の著書『太極拳で100歳まで健やかに美しく生きる』の中にも「仲間と一緒に」の効果として、運動・スポーツは、一人で行うより、誰かと一緒にやっている人の方が、身体機能を維持できている傾向にあると記載されています。私自身、太極拳を大勢の仲間と共に稽古していると自然とリラックスでき、体だけでなく、心もすっきり充実していくのを感じます。「人と比べない・競わない」楊名時太極拳だからこそ感じる事ができる効果だと思います。

Withコロナのこれから、人とのつながりを大事に、心も体も健やかで、よりよく生きられるよう、無理せずゆっくりと仲間と一緒に、楊名時八段錦・太極拳を続けていきましょう。2023年度(令和5年度)の支部行事として、楊慧先生・楊玲奈先生をお迎えしての研修会も予定しております。お楽しみに(\*^\_^\*)



世界遺産厳島神社にて

### 令和4年度 長野県支部総会と講習会

松本教室 関 ゆみ子

令和4年9月11日(日)、まだ夏の暑さが残る中で、長野県支部の総会が開かれました。

議事承認後、県支部の呼称を「楊名時八段錦・太極拳長野県支部」とすることの説明をうけ、最後に今年度の80歳を迎えた方々と、本部役員・長野県支部役員として長年ご尽力いただいた小田切先生への感謝の意を伝える表彰式が行われ、総会は終了しました。

休憩後の講習会では当支部の師範の先生方による立禅 スワイショウ 八段錦の前半、楊名時太極拳24式白鶴の舞を行いました。昨年度第6回研修リーダー育成講座(代替オンライン研修)を受けられた野村先生より「太極拳を伝える3つのポイント」という題目で、基本となる①姿勢を整えること②陰陽のバランス③心息動の一致のお話があり、配られたプリントを読んで、改めて楊名時太極拳の本質を学ぶことができました。

部分稽古では、今回初めて4グループに分かれて第11式単鞭・第12式高探馬を行い、県内の教室の先生方に御指導いただきました。

グループによりそれぞれの感想がありましたが、次回は時間をもう少し多く取っていただき、より良い講習会になればいいと思いました。コロナ禍はまだまだ続くと思いますが、太極拳を続けることによって、体力維持・免疫力向上を目指していきたいと思います。



今回の講習会では、初めての試みとしてグループ分けして部分稽古を行い、参加された方々から以下のような感想やご意見をいただきました。

- 普段とは違う先生に習い、新鮮な面があり、楽しく学ぶことができました。
- 時間がもう少しあれば、全体の共通な練習ができてよかったです。
- 他教室の方々と講習を受けて、同じような疑問点で共感し合えました。
- いつもの自分たちの教室では見えないところが見えたり、気付いたりして良かったです。
- 指導者の動きに個人差があり、少し戸惑いがありました。
- 総会後の講習会を楽しみにしていました。グループごとの講習会でしたが、指導の先生の統一性も必要と感じました。
- 部分稽古、今回の5人~6人の少人数がちょうど良かった。
- いい試みで、新しいことが発見でき楽しかった。
- 事前に先生同士で打ち合わせをする時間があれば良かった。

いただいた感想・ご意見を踏まえて、当支部の役員会議では、今後より良い研修会にするため、さまざまな案を検討しています。ありがとうございました。

## 第10回諏訪湖太極拳交流演武会に参加して

岡谷教室 飯田 千文

令和4年10月8日(土)、諏訪市湖畔公園において第10回諏訪湖太極拳交流演武会が開催されました。前日は一日雨が降り寒い日でしたが、当日は雨も止み、雲の合間から時折晴れ間もみられました。今年は残暑のためか、例年見られる片倉館の銀杏の色付きや、湖畔端の桜の紅葉は見られませんでした。諏訪湖や周囲の山々の景色を見ながら、さわやかな諏訪湖畔の空気を吸い、気持ちよく太極拳を行うことができました。

午前の部では楊名時太極拳24式を音楽に合わせて、長野県支部と山梨県支部から集まった35名で演舞し、午後の部では、二重の輪になり百花拳を演舞しました。諏訪湖に観光に来ている方や、散歩の方が足を止めて観覧してくださり、多くの方に太極拳を知っていただく機会にもなったと思います。

来年もまた演武会に参加できるよう、コツコツとお教室に通いたいと思います。



諏訪湖畔に咲いた大輪の花、百花拳



連載4

よう めい じ はち だんにしき  
楊名時八段錦

楊名時八段錦はその時の自分の状況に合わせて行える優れた健康法です。疲れていたり、足腰が辛いときには椅子に座って行うこともできます。息が苦しい時には息継ぎをしながらでかまいません。一度に全部を行わなくても、仕事中の気分転換や気力の充実等、ご自分の日常生活の中でどれか一つからでも気軽に行ってみましょう。無理なく、ゆっくり続けていくことが大切です。

◎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「第四段錦」をご紹介します。

だいよんだんにしき  
第四段錦

所要時間目安…約2分

wú	láo	qī	shāng	wǎng	hòu	qiáo
ウー	ラオ	チイ	シャン	ワン	ホウ	チャオ
五	勞	七	傷	往	后	瞧

※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：気の大切な通路である首を左右に回すことにより、気が巡り自律神経を安定させて血液循環を良くします。五臓(心臓、肝臓、脾臓、肺、腎臓)を丈夫にし、七つの強い感情(怒・喜・憂・思・悲・恐・驚)による内臓や生殖器、泌尿器の慢性病の予防をしてくれるものです。更に、肩こりをほぐし、目の疲れを癒し、頭を柔軟にし、エネルギーを満たしてくれます。頭がすっきりとして集中力も高まってきます。

- 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にして肩の高さまで上げていきます。(吸う)
  - ③両手のひらを下向きに返し、両手を腰の脇に下ろしていきながら、目線を左後方に向けていき、首も左に回していきます。意識を右の足裏に移していきます。(吐く)
  - ④両手のひらを上向きにして上げていき、同時に目線から先行し顔を正面に戻していきます。(吸う)
  - ⑤両手を肩の高さまで上げ、下向きに返して同様に右を行います。意識を左足裏に移します。(吐く)
  - ⑥両手のひらを上に向け上げながら顔を正面に戻していきます。(吸う)
  - ⑦両手のひらを下向きに返し、両手を腰の脇に下ろし、自然立ちに戻ります。(吐く)
- 左足を寄せます。

## ポイント

背筋をまっすぐに整えて肩を緩め、首は傾けず、また、肩が一緒に回っていかないようにします。丹田から足裏へと意識を通し、全身を感じて深くゆったりとした呼吸に合わせて、動作もできるだけゆっくり行いましょう。

《昇段おめでとうございます》

令和4年度長野県支部会員

- 師範 今井綾子さん 山田里美さん 土田香里さん
- 準師範 阿部光恵さん 伊藤泉さん 加藤英明さん 中村真知子さん 百瀬さつきさん
- 指導員 丸山悦子さん 奥伝 村瀬雅美さん 米久保荘さん 宮本明美さん
- 中伝 山下ゆ可里さん 川口史郎さん 杉本孝江さん 福島智恵子さん
- 初伝 松木久美子さん 川村拓矢さん 川村康恵さん 三澤真紀さん 上垣外美千代さん  
松田由美さん 塩原悟子さん 中野友紀さん 吉田あや子さん 山下千草さん 中村由美子さん

《功労賞の表彰》

**功労賞** 鈴木伸一さん(諏訪) 柴田トキエさん(飯田)  
80歳以上の方に功労賞の賞状と、記念品として楊名時CDとロゴ入りトートバッグを贈呈しました。

**特別功労賞** 小田切圭市さん(長野)  
長年、常任理事として当支部の発展にご尽力いただきました。そのご功労に感謝を込めて、記念のクリスタル盾を贈呈しました。



2023年度前期行事予定

本部

- ◆2023年2月24日(金)  
第32.33回合併の第34回師範会(学士会館)
- ◆2023年6月23日(金)  
本部総会・支部長会議(変更の可能性あり)

支部

- ◆2023年6月25日(日)  
第18回長野県支部総会・講習会(場所未定)
- ◆2023年9月10日(日)  
第14回長野県支部秋の研修会(場所未定)

編集後記

2022年を振り返りますと、当支部の総会・研修会は、おかげ様でほぼ通常に近い形で開催することができたものの、やはり新型コロナによる制約に耐える一年だったように思います。

新しい年には、楊慧先生と楊玲奈先生をお迎えしての研修会も計画されています。先生方のきわめて洗練された動きを見て、多くの仲間と一緒に動き、お話を聞く中で、何かしら、その後の自分の財産になるような新たな気づきや学びが、きっとあります。楽しみです。(Y)

・投稿のお願い・

「太極信州」第34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15日(木)です。(写真も掲載いたします。)

NPO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/>