



第35号

楊名時八段錦・太極拳
長野県支部

2023年8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

楊名時八段錦・太極拳 長野県支部第18回総会報告

長い間続いているコロナ禍ですが、ウイズコロナそしてアフターコロナへと移り変わり、今年度は、通常通り6月25日、岡谷市民総合体育館において長野県支部第18回総会が開催されました。

支部会員421名に対し、総会出席者92名、委任状提出者290名で総数382名となり、定数を満たし総会は成立。議事の令和4年度事業報告および会計報告、令和5年度事業計画および予算書について全員の拍手で承認されました。改訂版の長野県支部規約も可決され、変更に伴い「楊名時八段錦・太極拳 長野県支部」という新しい名称での規約が支部会員に配付されました。最後に役員改選と、それにともない新役員の紹介があり閉会となりました。

楊名時太極拳統一カリキュラムのアンケート結果

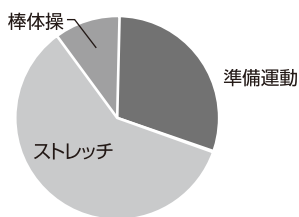
第2回指導者研修会時、統一カリキュラムについて指導者を対象にアンケート調査を行いました。その結果がまとまりましたので報告いたします。

楊名時太極拳には、師家により確立され半世紀以上にわたり変わることなく一貫して守られ引き継がれている独自の稽古体系(統一カリキュラム)があります。

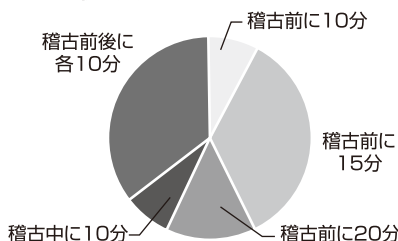
- 楊名時八段錦・太極拳 統一カリキュラム**
- | | | |
|----------------|--------------------|--------------------|
| 1. 挨拶「你好」 | 2. 立禅・甩手 | 3. 楊名時八段錦(第一段～第四段) |
| 4. 十字手 | 5. 楊名時太極拳二十四式 | 6. 部分稽古・稽古要諦 |
| 7. 楊名時太極拳二十四式 | 8. 楊名時八段錦(第五段～第八段) | 9. 立禅・甩手 |
| 10. 挨拶「謝謝」「再見」 | | |

統一カリキュラムについては95%以上の指導者が知っているという答え、カリキュラムによる指導をほとんどの教室で行っている。また半数以上の教室ではカリキュラムを守りつつ、ストレッチなどを教室前後で取り入れていました。そのほか、カリキュラムに沿って教室を続けられることに感謝しているとの意見もありました。

統一カリキュラム以外に何を行っているか



取り入れているタイミング



取り入れている理由

- ・教室の生徒からの希望
- ・柔軟性の維持、体をほぐすため
- ・太極拳の成り立ちを学ぶ
- ・ストレッチを稽古前に行った後、改めてカリキュラム通りの稽古をしている
- ・カリキュラム+αで教室が和み楽しく長続きすると思う

長野県支部第2回指導者講習会

諏訪教室 長林 みどり

去る6月25日(日)午前10時30分から一時間、長野県支部の第2回指導者向け研修会が開催されました。教室で指導をしている指導者向け研修会とのご案内があり、参加してまいりました。会場は岡谷市民総合体育館でしたが、遠方の先生方も含めて多くの皆様がお集まりでした。教室でのお悩みや不安の解消、また太極の学びの良き機会と捉えられてご参加されている様子でした。研修の内容は、楊名時八段錦・太極拳研修リーダー育成講座の報告及び、質疑応答、実技に関する確認、支部長からのお願いなど盛りだくさんの内容でした。

第7回研修リーダー育成講座の報告は長野市の栗林先生から、楊進先生からのご伝言である会報誌『太極』熟読のススメ、書籍『太極のゆとり』の中から抜粋して紹介して下さったのは太極における「心のありよう」についてのお話でした。やっと増刷が叶った良書とのことで、こちらも購読を薦めて頂きました。手にされた本に付いたたくさんの付箋を拝見し、日頃から勉強を怠らない先生の姿にも感銘を受けました。

実技に関しては、野村先生、柳沢先生からいくつかの型の足運びに関する確かな安全性と効果についての確認がなされました。質疑では「逆複式呼吸について詳しい説明」が知りたいとのご要望に、両角先生、柳沢先生からわかりやすい回答がありました。また呼吸については小林先生から楊名時二十四式太極拳の呼吸についての資料が配布され、自然呼吸と意識した呼吸の解説もありました。

参加して感じましたことは、技術磨きの重要性はもちろんのこと、失ってはならない学びの習慣づけと新しい知識への興味、つまり伝えることへの情熱を枯渇させないことの大切さです。

同じ時間を共有させていただきました先生方、またお世話になっていた近隣の先生方、何より教室の生徒様、関わってくださる全ての方々がかけがえのない『師』であり同志です。敬愛の心で太極のゆとりを忘れず、今後も邁進して参ります。

最後になりましたが、支部長をはじめ運営にご尽力いただきました先生方には、心より感謝申し上げます。



栗林師範の話を熱心に聴講

令和5年度 長野県支部総会と講習会

更北太極拳クラブ 松林 孝文

令和5年6月25日(日)、梅雨時期の晴天に恵まれ、岡谷市民総合体育館スワンドームにおいて「楊名時八段錦・太極拳 長野県支部第18回総会」が開催されました。

牛尼支部長の挨拶で始まり、議長に小島和英理事が選出され、議事は滞りなく終了しました。また、特別功労賞表彰に2名、功労者表彰に14名、合計16人が表彰され、記念品が贈呈されました。

総会后、本部の楊玲奈先生による講習会が開催されました。山梨県支部から30名ほどの皆さんが加わり、総勢120人ほどの方が参加されました。

冒頭の講話では多くの見識と楽しい話を交えて下さり、全員が熱心に聞き入っていました。その後、八段錦のうち第一段錦～第四段錦と楊名時太極拳二十四式を全員で行い、第七段錦と第13式(左踏脚)について稽古要諦を交えながら懇切丁寧に説明いただきました。百聞は一見にしかず。時間をかけた立禅や八段錦のゆっくりとした開歩・

閉歩動作、手の動きや形など大変参考になりました。最後に全員で三重の輪になって百花拳を行い、玲奈先生への感謝の盛大な拍手で講習を終わりました。

秋の甲信越ブロック研修会では、北信の千曲市上山田に楊慧先生、楊玲奈先生がお見えになるとのことで、また講習会を楽しみにしたいと思います。

上金子太極拳クラブ 阿部 光恵

楊名時八段錦・太極拳 長野県支部総会、講習会が、梅雨晴れの6月25日に開催されました。蒸し暑さを感じながらも、支部の皆様との久しぶりの集いに、コロナ禍前の日常に戻りつつあることを実感いたしました。

提示された議事は、それぞれ承認され、続いて長年太極拳を続けてこられた80歳、90歳を迎えられた方々が、大きな拍手の中、表彰されました。今尚エネルギーに活動され、「継続は力なり」の言葉どおり身をもって示して頂きました。

総会終了後、楊玲奈先生を講師にお迎えし、山梨県支部の皆様方と合同で、講習会が行われました。広い会場の空気も穏やかな心地の良い空間となりました。幼少の頃より最も身近な環境の中で、親しまれ、勉強されてこられた先生の言葉、太極拳への思い、多くの人々に伝えたいと願う心、お話しされた中から様々な思いを感じることができました。穏やかな表情をされゆったりと動かれている姿が、とても印象に残りました。



楊玲奈先生による第二段錦の指導



楊玲奈先生と一緒に楊名時二十四式太極拳



参加者全員での百花拳演舞

新役員の紹介 令和5年度から新たに役員になりました。どうぞよろしくお願いいたします。



理事 斉藤 明美



理事 百瀬 さつき

理事 太田 正子



監事 斎藤 享子

《功労賞の表彰》

特別功労賞

松本教室 入山正男さん
諏訪教室 降旗郁司さん

功労賞

長野教室 藤井道代さん 降旗慶子さん 田中勝子さん
松本教室 庵悦子さん 服部和子さん 武田正子さん 北原裕子さん
長崎仁子さん 西尾忠美さん 大嶋芳子さん
諏訪教室 立木勝美さん 茅野教室 住中節子さん
飯田教室 山本栄子さん 駒ヶ根教室 小林美恵子さん



2023年度後期行事予定

本部

◆2023年11月3日(金)
太極拳全国交流大会お祝い演舞
(国立代々木体育館)

支部

◆2023年10月7日(土)
第11回諏訪湖太極拳交流演武会
(諏訪湖畔公園)

甲信越ブロック

◆2023年9月10日(日)
第9回甲信越ブロック研修会
(千曲市上山田農業者トレーニングセンター)

編集後記

功労賞、特別功労賞を受賞された皆さま、おめでとうございます。ご縁があって、楊名時八段錦・太極拳と出会い、生活の中での優先順位が変わっても、ずっと続けてこられたこと。それは素晴らしいことです。ちなみに、楊名時師家の御著書「新装版・太極拳」には「太極拳を修練するには、求めずして得る気持ちで」と記されています。やはり、続けることが大切なのですね。(Y)

○ 投稿のお願い ○

「太極信州」第35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、12月15日(金)です。(写真も掲載いたします。)

【NPO法人日本健康太極拳協会公認 楊名時八段錦・太極拳 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/