



第36号

特定非営利活動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

2024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

特定非営利活動法人日本健康太極拳協会 公認について

太極信州第35号に掲載したとおり、2023年の支部総会での承認を受け、私たち長野県支部は「楊名時八段錦・太極拳 長野県支部」という新名称で活動しているところです。それに伴い本部へ公認の申請をしておりましたが、このたび本部からの日本健康太極拳協会公認を受領しました。今後、支部の名称は「特定非営利活動法人日本健康太極拳協会 公認 楊名時八段錦・太極拳 長野支部」となります。



公認証書

第9回甲信越ブロック大会に参加して

松本教室 斉藤 明美

9月10日、厳しい残暑のなか、長野県千曲市において「楊名時八段錦・太極拳」甲信越ブロック研修会が開催されました。コロナの影響もあり、5年ぶりの開催です。講師に楊慧先生・楊玲奈先生をお招きし、参加者178名（新潟5名、山梨65名、長野108名）で熱気溢れる充実した研修会となりました。

はじめに慧先生より調心（心軽く）、調息（深い呼吸）、調身（正しい姿勢）の大切さを教わり、楊名時太極拳のカリキュラムに沿ってお稽古が始まりました。呼吸を整え、心を静め、さわやかな風を感じながら、慧先生・玲奈先生に心をゆだね、みなさんと心（気）を合わせての演舞太極拳二十四式、後半に行った対面の不老拳・百花拳は心が和み、心地よく幸せなひとときでした。また、玲奈先生から名時先生の思い出を語っていただきました。先生の理念であります「为了明天」～明日を夢見る～「五則」仲間と力を合わせれば、仲間の輪（和）ができ、人を思いやることができると、わかりやすく丁寧に解説してくださいました。

終わりに慧先生より「みなさん笑顔でしたね。楽しかったです。またお会いしましょう」の言葉で割れんばかりの拍手のなか終了しました。これからも人と競わず「健康・友好・平和」を胸にみなさんとお互いの健康を願いながら、楊名時八段錦・太極拳を楽しみたいと思います。このような有意義な時をありがとうございました。



慧先生、玲奈先生と太極拳24式演舞



先生のお話を熱心に聴講



2グループで対面にて演舞

謝辞

第11回諏訪湖太極拳交流演武会に参加して

梓川教室 齋藤 享子

令和5年10月7日(土)に第11回諏訪湖太極拳交流演武会が開催され参加させていただきました。会場の諏訪湖畔公園に着いてまず目に入ったのは諏訪湖の素晴らしい景色でした。正面には、雪化粧した穂高連峰、湖にはカヌーを漕ぐ人やヨットをされている人も見えました。

私達楊名時八段錦・太極拳長野県支部は、山梨県支部から参加された30名の皆さんと一緒に総勢70名ほどで楊名時太極拳24式と百花拳を演舞しました。太極拳24式も百花拳も皆さん息もぴったりで他の方の気を感じながら気持ち良く演舞することができました。

昼休みには、他流派のミニ講習会があり、私も前にいらっしゃる先生の真似をして何回もやって見ましたがなかなか上手く出来ませんでした。来年も、他のミニ講習があるというので楽しみです。

全プログラム終了後、両角先生の先導により参加者全員で楊名時八段錦の第一段錦、第二段錦、第四段錦を行い交流会は終了となりました。

開会の挨拶で、諏訪湖から諏訪大社までは「龍の道」と呼ばれていて気の通り道だと教えていただきました。秋の青空にうろこ雲のきれいな素晴らしいお天気の中で、自然の気を感じながらいろいろな流派の交流会に参加することができ、昨日までの農作業や仕事の疲れも吹き飛んだ一日でした。



三重の輪でみごとな百花拳



参加者全員でスマイル

連載5

よう めい じ はち だんにしき
楊名時八段錦

楊名時八段錦・太極拳の統一カリキュラムでは二十四式の太極拳を行う前後に八段錦を行うのが特徴です。立禅で姿勢、呼吸を整えて心の準備、甩手で体の準備をし、八段錦では深い呼吸と共に全身の筋肉をいろいろな方向や角度に伸縮させて血液の循環を良くしていきます。自力で指圧マッサージをしているようなものです。生命エネルギーを充実させて、楊名時太極拳二十四式の動きへと繋げていきます。

◎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「第五段錦」をご紹介します。

だいご だんにしき
第五段錦

所要時間目安…約2分

yáo	tóu	bái	wěi	qù	xīn	huǒ
ヤオ	トウ	バイ	ウェイ	チュイ	シン	フォ
揺	頭	擺	尾	去	心	火

※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：背骨を真っ直ぐにして腰を軸に頭と上半身を揺り動かすことで、腰を柔軟にし、収縮した血管に刺激を与え副交感神経の働きを促します。精神を安定させ、疲労感、イライラ、ストレスを解消します。更に馬歩（騎馬立ち）の状態を保って腰を落とし足の筋肉を強くすることにより、脳が刺激され、脳の老化予防にもなります。

- ①左脚を肩幅に開き、自然立ちの姿勢で呼吸を整えます。
- ②左足を更に一步開き、背筋は真っ直ぐのまま軸を沈めて馬歩（騎馬立ち）になります。両手の親指を後ろに回して膝に近い位置で大腿に添えます。（吸う）
- ③背筋を伸ばしたまま、上体を右に向けて右膝方向に倒してから、尾てい骨を中心に頭で半円を描くように左へと回していきます。（吐く）
- ④左膝方向で上体を止めて首をゆっくりと右に回し（背骨と首を真っ直ぐ保ったままで）右足の土踏まずに視線を向けます。（吸う）
- ⑤ゆっくり首を元に戻して、③④同様に尾てい骨を中心に頭で半円を描くように左から右へ回して戻ります（吐く）
- ⑥背筋を真っ直ぐのまま右向きで上体を起こします（吸う）
- ⑦上体をゆっくりと正面に向けます。
- ⑧③～⑥の動きを左右逆に行います。
- ⑨上体を正面に戻してから自然立ちに戻ります。

ポイント

- 馬歩（騎馬立ち）を保ち下半身を安定して行います。
- 頭頂から尾てい骨までを真っ直ぐに保ち、特に、正面～左（又は右）への半円は背骨が湾曲しないよう腰の回転を使って背筋をまっすぐに保ちます。
- 足裏土踏まずを見る時には首だけを回し、頭を前に倒さないようにして、心の目で土踏まず（湧泉穴）に意識を向けます。

《昇段おめでとうございます》

令和5年度長野県支部会員

師範 柳原知枝子さん 服部和子さん 関ゆみ子さん

準師範 田中ゆかりさん 岡部篤実さん 市岡恵さん

指導員 矢島裕子さん 澤木千枝子さん

奥伝 佐藤智美さん

中伝 飯田千文さん 三澤真紀さん 塚原由恵さん 唐澤晶子さん

初伝 住中節子さん 松尾静子さん 米光育代さん 川原井三恵子さん 松崎直子さん



三二情報

飯田市広報11月号「やまびこトーク」に本支部の川井良子さんの記事が掲載されました。

私の健康法

川井 良子

年を重ねると健康に関心が出てきます。私の健康法について考えてみました。私は体のために太極拳をやっています。忙しくてもこの時間は、唯一、無になり心身共に充実できる健康法です。あとはメンタルですが、くよくよせず前向きの姿勢を大切にしています。私は花が大好きでよく見に出かけます。最近では、赤そばの花を見に行ってきました。自然の美味しい空気を吸い清々しい気持ちになれ、「よし、明日からまた頑張ろう」という気持ちになります。健康に感謝しながら笑顔で過ごせることが私の健康法です。

2024年度前期行事予定



本部

- ◆2024年3月17日(日)・18日(月) ◆2024年5月6日(月)・7日(火)
- 第8回楊名時八段錦・太極拳 箱根指導者講習会
- 研修リーダー育成講座 (箱根花月園他)
- (楊名時太極拳記念会館)

支部

- ◆2024年6月30日(日)(変更の場合あり)
- 第19回長野県支部総会・
- 本部講師講習会(場所未定)

編集後記

新型コロナ禍により5年ぶりとなった第9回楊名時八段錦・太極拳甲信越ブロック研修会。この研修会のこと、心が温くなる記憶として、昨日のことに思い出されるのは、私だけでしょうか。会場に到着された楊慧先生と楊玲奈先生の輝くような笑顔に嬉しさを覚えたこと、そして、厳しい残暑の中、和やかに講義・演舞された両先生からも、熱心に受講された皆さんからも、笑顔の輪が自然に広がり絶えなかったこと。それは文字どおり、ありがたい(有り難い)ことだと感じられました。(Y)

○投稿のお願い○

太極信州第37号では皆さまからの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30日(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 公認 楊名時八段錦・太極拳 長野県支部】

TEL : 0266-82-1968 E-mail : taichi-nagano@po32.lcv.ne.jp

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