



第37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

山梨県支部記念大会に参加して

長野教室 小林 みや子

3月31日、甲府市小瀬武道館にて山梨県支部設立20周年記念大会が開催され、楊進先生の講習が行われ、長野県支部から28名が参加しました。

前半は、進先生の先導でスワイショウ、楊名時八段錦、太極拳二十四式の実技を行った後、楊名時太極拳稽古要諦についての講習がありました。今回は「気沈丹田」「心静用意」について、『健康太極拳稽古要諦』に沿って解説がありました。

後半は、NHKの番組『明鏡止水』の内容を体感しました。最初に希望者4名が登壇しました。丹田の前で手のひらを重ねて身体の軸をつくると（「開花観空」）、「気沈丹田」になり、突き出した拳を押されてもぐらつきませんでした。次に、二人ずつ向かい合って、一方が相手に中指を持たれた状態で起勢をして、指を持っている人のバランスを崩すという体感をしました。

さらに進先生は、腕が上がると肩甲骨は下がり、腕が下がると肩甲骨は上がるという人体の構造に触れ、起勢の動作は肩甲骨と上腕骨のシーソーの原理であること、収臀しながら肩甲骨が下がる動きを意識して腕を上げることで、力を使わずに相手を後ろに崩すことができると解説されました。

その後、全員で起勢の体感を試みました。相手と向き合い両腕を肩の高さでまっすぐ前に伸ばし、相手に中指を持たれた状態で収臀しながら肩甲骨が下がる動きに意識を集中すると、相手のバランスが崩れ、逆に相手の中指を持っている時は、相手の起勢の動きで後ろにぐらつくのを感じました。

講習会を通じて力を使わない動きを意識することの重要性を実感しましたが、それは「心静用意。訓練時に精神を集中させ、途切れることなく意識で動作を導き」（『健康太極拳稽古要諦』13頁）により導かれると思いました。進先生、山梨県支部の皆様、実りの多い講習会を感謝いたします。



楊名時24式太極拳を演舞



楊進先生と長野県支部の参加者

長野県支部指導者研修に参加して

諏訪教室 山田 里美

6月30日(日)下諏訪体育館において、楊名時八段錦・太極拳長野県支部第19回定期総会に先立ち午前中に第3回指導者研修会が開催されました。

研修会には指導員以上の方々40名が参加され、第8回研修リーダー育成講座に参加された長林みどり師範より研修内容について発表があり、その後の質疑応答等含め約1時間、大変有意義な勉強会でした。

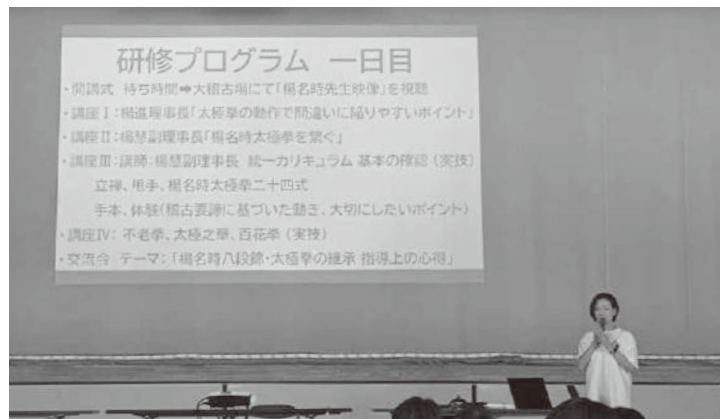
最初に長林師範より育成講座の目的である「楊名時先生の教え・楊名時太極拳の根幹」「楊名時八段錦・太極拳の心と技を正しく伝え、発展させる」というお話がありました。

日本全国どこでも統一カリキュラムに沿った稽古と太極拳五則を大切にすることを改めて確認いたしました。楊進先生、楊慧先生の講和・メッセージ、長林師範の講和への内容や説明があり、その総体が「太極拳のゆとり」の中の「健康であって…」に繋がっていくのだと感じました。

書籍「太極拳のゆとり」の薦めでは、第7回研修リーダー育成講座の報告の中で本の紹介をされた栗林師範のお名前を挙げられ、“やっと復刊がなかったこと。楊名時先生が尊敬していた鑑真和上は伝戒の師として招請されたこと。また、鑑真和上像が会館展示室に飾られていること”なども写真と共に話してくださいました。

実技を行う上で正さなくてはならないところでは、楊進先生の講和「太極拳の動作で間違いに陥りやすいポイント」として、起勢、弓歩、虚歩の姿勢、野馬分鬃の説明をされました。(内容については協会本部の「太極」252号に楊進先生のご指導が紹介されておりますので省略します)

今回の指導者研修会で自分なりに心に刻んだことは、楊名時先生のお言葉である「体の使い方だけ注目するのではなく、来週もここに来ようという場を、時間をかけて作り上げる」ということです。「健康・友好・平和」を願い、仲間の和が広がることを願って日々精進したいと思います。



長林師範による報告

第19回長野県支部総会・講習会に参加して

諏訪教室 百瀬 芳子

令和6年6月30日(日)梅雨の時期、それほど暑くもなく比較的過ごしやすい一日となり、下諏訪体育館アリーナにて楊名時八段錦・太極拳の長野県支部総会と講習会が開催されました。

総会ではすべての議事が滞りなく終了し、80歳を迎えられた会員様に賞状と記念品が贈られました。長年続けてこられ、背筋がピンと伸びた姿を拝見し、他のスポーツとは違い年齢に関係なくいつになってもできるのがまさに楊名時太極拳なのだと思います。総会終了後は楊玲奈先生をお迎えして講習会が開かれました。牛尼喜和子支部長の



総会にて支部長挨拶

挨拶のあと、立禅、甩手、八段錦の第一段錦から第四段錦をおこなった後、全員で24式太極拳を演舞しました。太極拳はゆったりした呼吸にあわせて行うバランス運動であり、体のどこにも力を入れずにリラックスして動くことが大事であるとお話があり、壇上の玲奈先生を見ながら、また周囲の皆さんのことも意識しながら普段の練習とは違う雰囲気の中でしたが体を動かすことができました。部分稽古では15式「転身左蹬脚」の際、三つの部位が同じ方向を向くこと、脚、腕、顔が一緒に動かないとバランスが崩れてしまうこと。また、大きく腕を動かすことでより呼吸も深くなりリラックスできて安定し、かつ足も高く上げることができるとのことでした。いつも呼吸を意識するのはなかなかできないのですが一つ一つの動作を丁寧にやるのが大切だと改めて感じ、他の人の動きを見ることで気づくこともあり、大変勉強になりました。

最後に参加者全員で百花拳を行いました。普段顔を合わせることはいらない皆さん達ですがみんなの気が一つになり大輪の花がきれいに咲いたと思います。

予定の時間もあっという間に過ぎ楽しい一日でした。集合写真を撮り閉会となりましたが、その後、玲奈先生と並んで写真を撮れたことは良い思い出です。快く対応して下さいました玲奈先生に感謝申し上げます。



楊玲奈先生と一緒に楊名時太極拳を演舞

第19回長野県支部総会・講習会に参加して

茅野教室 藤原 美智子

令和6年6月30日(日)楊名時八段錦・太極拳 長野県支部第19回総会・講習会が下諏訪体育館にて開催されました。

総会では、牛尼支部長より長野県支部の横断幕が刷新されたとの報告があり、ステージに掲げられていました。その下には「為了明天」の横断幕も掲げられており、来年度、楊名時師家生誕100年の記念大会が開催されること、長野県支部としては4月に行われる東京大会に参加することが決定しているとお話がありました。

令和5年度の事業報告、決算報告、令和6年度の事業計画、予算案などの議事が無事了承され、続いて功労者表彰が行われ、本年度は13名の方が表彰されました。

その後、楊玲奈先生による講習会が始まり、先生を拍手でお迎えしました。楊玲奈先生と八段錦の前半、24式太極拳をご一緒に演舞しました。玲奈先生は、檀上で演舞していただいたので、後ろからでもよく見ることができて良かったです。

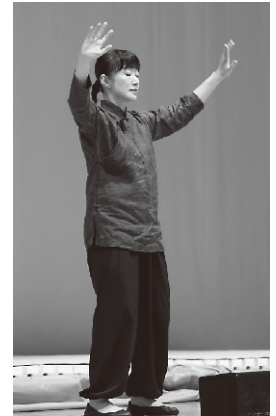
休憩後はプロジェクターで映像を見ながら講義をしてくださいました。在りし日の楊名時師家のお写真も見せていただけました。そして部分稽古15式「轉身左蹬脚」、16式「左下勢独立」の説明があり、15式の左足を蹴り出す時は両手をしっかり広げてバランスをとること、16式では足の運びが一直線にならないようにすること、平均台の上立つような不安定にならないようにと教えていただきました。

最後は全員での百花拳です。三重の輪になり、中心の輪に玲奈先生も加わって演舞されました。ゆったりと行う百花拳はとても気持ち良かったです。

役員の皆様には、会場準備から進行、後片付けとご苦労いただき感謝いたします。

おかげさまで充実した爽やかな時間を過ごすことができました。

ありがとうございました。



楊玲奈先生による第一段錦



熱心に楊玲奈先生の講義を聴講



全員で百花拳を演舞

《功労賞の表彰》

功労賞

長野教室 小沢幸子さん 久保田寿美子さん
 松本教室 松岡泰輔さん 杉山洋子さん
 永田正満さん 田多井八千子さん
 遠藤征樹さん 川口史郎さん
 諏訪教室 細野勝也さん 両角とみ子さん
 川原井三恵子さん 南襟子さん
 駒ヶ根教室 松澤哉子さん



ご出席の80歳以上の方々に賞状と、記念品を贈呈

2024年度後期行事予定

本部

◆2025年4月24日(木)
 楊名時師家生誕100年記念大会
 ~健康・友好・平和を明日につなぐ~
 (甲信越ブロックは東京大会に参加)
 会場:東京体育館

支部

◆2024年10月5日(土)
 第12回諏訪湖太極拳交流演武会

◆2024年11月9日(土)~10日(日)
 第14回長野県支部秋の研修会・合宿
 研修会場未定
 宿泊:梓水苑(松本市)
 講師:楊崇先生

編集後記

☆来春の楊名時師家生誕100周年記念行事の開催に向けて、協会本部でその検討や準備が進められているそうです。多くの方が参加可能とのこと、楽しみです。

☆私ごとで恐縮ですが、数か月前に旅先で不覚にも足首を怪我し、日常の歩行も普通にはできない日々を経験しました。医師とリハビリの先生から太極拳の稽古再開を許可されたときは、本当にうれしかったのですが、ゆっくりした重心移動や片脚立ちなど太極拳の動きの難しさに改めて気づく機会にもなりました。

食欲や寝付きの良さが、楊名時八段錦・太極拳の稽古とともに戻ってきてくれました。(柳澤)

○ 投稿のお願い ○

太極信州第38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、12月15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/>