



第38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

2025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

2024年を振り返り、そして2025年に向けて

支部長 牛尼 喜和子

長野県支部会員の皆さま、いつも温かいご支援をいただきありがとうございます。

支部ではこの一年、6月には指導者講習会・総会・楊玲奈先生による講習会、10月には毎年恒例になった諏訪湖太極拳演武会が開催され、そして11月には楊崇先生による2日間に亘る研修会および合宿と、さまざまな活動を行ってまいりました。

皆様の熱意のおかげで、支部は着実に成長していると実感しております。

さて、2025年(令和7年)4月24日には楊名時師家生誕100年記念大会が開催されます。本部会員、支部会員はもとより、楊名時太極拳の愛好者の皆さんが、東京体育館に集い、「健康・友好・平和」の理念のもと、楊名時太極拳をさらに盛り立ててお祝いします。スローガンの「為了明天」直訳すると、明日のためにです。楊名時師家が、八段錦や太極拳を通じて伝えようとした深い意味が込められていると考えられます。太極拳は単なる運動ではなく、健康増進のための優れた呼吸法であり、バランス感覚も養われます。そして稽古を重ねることで、身体の機能を高め免疫力を上げ、より健康的な未来を築くための明日への投資であると思います。また、個人の健康だけでなく、社会全体の健康を願う師家のメッセージが込められていると思っています。ぜひ、記念大会に一人でも多くの方々と参加し、百花拳の大きな輪をつくり楊名時太極拳の輪を明日へつなげていきましょう。

さらに、2025年(令和7年)は長野県支部設立20周年を迎え、10月19日には松本にて楊進理事長による講習会、そして祝賀会を予定しております。会員の皆さまには、引き続きご協力をお願いいたします。そして、楊名時太極拳の稽古を通して、皆さまの心身がより一層健やかになり、穏やかで充実した明日であることを願っております。



秋の研修会にて楊崇先生と楊名時太極拳を演舞

秋の研修会・合宿に参加して

駒ヶ根教室 宮下 圭子

11月9日(土)安曇野三郷文化公園体育館へ、楊崇先生をお迎えして59名の参加で秋の研修合宿初日が行われました。楊名時八段錦・太極拳の実技と二十四式太極拳の型の意味の講習という内容で、崇先生の洗練された動きを拝見しながらの実技実習と多くの古典文献に基づく太極拳理論の講義を受けることができ大変感謝申し上げます。

寒くなり始めたばかりの日でしたので、実技では『身体を動かしましょう!』とカリキュラムの順に進み、座学では、『日の当たる場所へ移動しましょう!』と先生の優しいお言葉が参加者を和ませてくれ、まず『練太極拳套路の原則』について解説してくださいました。

「進在会陰」進むときは会陰で（腰を送るように）

「退在夾背」下がるときは背中から（百会から吊り下げられているように）

「腰帶四肢」腰が四肢を導く

「眼領先」目が先導（先行）する

「周身一家」動くときは全身一緒に（連動させて）

「周身一家」は「一動全動」とも。そこから「協調完整」へとお話が進み、『楊名時八段錦』の「第四段錦」を例に、長さが違う頭部や手足の動く速さを整えながら、最後に一致させることが大切であることを、お手本を示しながら語られ、心・息・動の重要性も合わせて、皆さんと共に改めて勉強させていただきました。

また、『スワイショウ』には「分清虚実」「源動腰脊」、『健康太極拳基本五ヶ条』の「平目平視」など大切な基本が詰まっていること、『楊名時太極拳稽古要諦』は姿勢の要求など要訣が関連しあっているものがたくさんあるというお話がありました。（省略）

今回崇先生に楊名時太極拳の武術的な奥深さを教えていただけたことで、師家が数多くの古典文献から健康に導くための要訣を選び抜かれたのだと実感させていただき、これからのお稽古がますます楽しみになりました。

夕食会でも、崇先生から名時先生のエピソードなどをお聞きすることができ、一日目の研修会が楽しく無事に終了しました。皆様お疲れ様でした。謝々。



楊崇先生の熱心な講習

長野県支部秋の研修・合宿に参加して（研修二日目）

副支部長 柳澤 一男

令和6年11月10日(日曜日)、松本市梓川の宿泊施設を出て朝日に映える山々を望み、乗用車に分乗して研修二日目の会場である安曇野市三郷体育館へと移動しました。

9時30分、45名の参加者の皆さんが、講師、楊崇先生の前に整列してご挨拶し、研修二日目が始まりました。

全員で改めて挨拶し、立禅、甩手（スワイショウ）を行いました。崇先生より、甩手については目が身体の動きをリードすること、真後ろが視界に入るように腰（ウェスト）を回すことを指導いただきました。

続いて八段錦の前半、第一段錦から第四段錦までを行ったあと楊名時太極拳二十四式を通して演舞しました。崇先生は、各型の手法、歩法やその意味などを解説されましたが、その中で左右穿梭を例に、「平目平視」（基本5か条の一つ）をしっかり意識していないと、手の上下の動きを追うように視線を上下しているが自身は気づかないことがあると注意点を示されました。

また、攪雀尾の型を例に、太極拳の型は、もともと対戦相手の攻撃の力（その大きさや方向）を感じ取って受け流し、その力を相手に返す動きから成り立っていると話しされ、その基本の4手法である掄（ポン：外に張り出すような動き）、掤（リュイ：引き下ろすような動き）擠（ジー：押し出す動き）、按（アン：押してくる相手を両手で下に抑え封じめるような動き）の動きを解説されるとともに、これらの動きが野馬分鬚等の型の中にも含まれていることを見せていただきました。

和気あいあいとした空気の中で瞬間に研修終了時刻が迫り、全員で立禅、甩手、挨拶の後、集合写真を撮り、名残を惜しみつつ散会となりました。

わかりやすくご指導くださった崇先生、運営に尽力された皆さん、そして参加された同学の皆さんに心から感謝します。

〔追記〕本研修の後、改めて、楊進先生著「新版健康太極拳規範教程」と楊慧先生著「太極拳の教科書」（共に基本4手法について解説されています）をますます興味深く読み直いたしました。



研修会2日目の集合写真

連載6

よう めい じ はち だんにしき

楊名時八段錦



楊名時八段錦・太極拳は続けることに意義があります。「ブウバアマン 只怕慢ジー パーザン」(ゆっくりは怖くないですよ。でも立ち止まらないでください。)と楊慧先生が師家からの言葉を伝えてくださいます。時間をかけて肌や心にしみ込んでいくことが大事です。吸って、吐いて、ゆったりと深い呼吸を大切に心を込めて動くというのが楊名時八段錦・太極拳の特徴です。

◎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「第六段錦」をご紹介します。

だいろく だんにしき
第六段錦

所要時間目安…約2分20秒

liǎng
リァンshǒu
ショウpān
パンzú
ズーgù
グーshèn
シェンyāo
ヤオ

両

手

攀

足

固

腎

腰

※型名のカナ表記には幾とおりかありますが、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：両手を大きく伸ばしたり、股関節から上体を前屈したり更に回転させるなど、全身を大きく動かすことで、関節・筋肉をほぐして血流を促します。腰を柔軟に丈夫にし、腎臓の機能が高まります。手足が温まるので、冷え性にも効果があります。

- ①閉足立から左足を肩幅に開いて自然立ちになり、吐く息を丹田に沈めて呼吸を整えます。
- ②両手を上げる。両手のひらを下向きのまま肩の高さまで上げます。(吸う)
- ③ゆっくりと両手を腰のわきに下ろします。手のひらは後ろに向いています。(吐く)
- ④両手を押し上げる。ゆっくりと両手を頭上まで押し上げます。(吸う)
- ⑤交互に手を頭上に伸ばす。左手から上げ、左右交互に両手のひらを上向きにして頭上に伸ばします。5～6回行います。視線は上げた手の先へ向けます。(左右交互に押し上げながら短く吐く)
- ⑥両手を伸ばす。両手を手のひら上向きで頭上に伸ばします。(吸う)
- ⑦上体を回す。上体を右に向けて腰を軸にして円を描くように右から正面へと回します。(吐く)
- ⑧正面から回し続けて左から上に回し(吸う)、さらに続けて右へ回します。(吐く)。
- ⑨3回くらい⑦⑧を繰り返す。最後は正面に戻る。(吐く)
- ⑩方向を変える。正面で逆回転し左から正面へ腰を中心に円を描いて回転します。(吸う)
- ⑪正面から回し続けて右から上に回し(吸う)、さらに続けて左へ回します(吐く)。
- ⑫3回くらい⑩⑪を繰り返します。最後は正面に戻り回旋を止める。(吐く)
- ⑬再び両手を押し上げる。ゆっくりと両手を押し上げていき、頭上まで押し上げます。(吸う)
- ⑭左手から上げ、左右交互に両手のひらを上向きにして頭上に伸ばします。5～6回行います。視線は上げた手の先へ向けます。(左右交互に押し上げながら短く吐く)
- ⑮両手を伸ばす。両手を手のひら上向きで頭上に伸ばします。(吸う)
- ⑯上体を前に倒す。股関節から両手を床に近づけながら上体を倒し、足首をつかみます。(吐く)
- ⑰上体を起こす。背骨を積み上げる意識でゆっくりと上体を起こす。(吸う)
- ⑱自然立ちに戻る。左足を寄せて足を閉じます。

ポイント

- 回転数は決まっていますが、左右同じ回数にします。
- 視線は両手の動きを追いかけます。
- 足首は、外側からつかみます。無理が無ければ手のひらをアキレス腱側に当てます。しかし自分の身体の様子に合わせて、つかめなくても大丈夫です。
- 手を伸ばす時は、天を押し上げるような気持ちで身体の内外の伸びを感じながら行ってみましょう。挙上は、頭の真上ではなくやや前方へ、また、首や背は反らさず伸ばすようにしましょう。

《昇段おめでとうございます》

令和6年度長野県支部会員

師 範 勝又潤子さん

準師範 塚田和男さん 上條美弥子さん 小笠原玲子さん 丸山悦子さん 一柳秀子さん

指導員 米久保荘さん

奥 伝 梅木朋子さん 三澤真紀さん

中 伝 松崎直子さん 塩原悟子さん 松田由美さん 松尾静子さん 川原井三恵子さん

初 伝 辻村照子さん 五味洋子さん 田中妙子さん

2025年度前期行事予定

本 部

◆2025年4月24日(木)

楊名時師家生誕100年記念大会

会場：東京体育館

時間：12:00～17:00

(1月10日よりwebにて申し込み開始)

支 部

◆2025年6月29日(日)

第20回支部総会・講習会

会場：塩尻市総合体育館(ユメックスアリーナ)

講師：楊玲奈先生

(午前中は指導者講習会の予定)



会員さんからののお便り

野外太極拳

松本教室 中野 好子

私たちの教室では、コロナ禍で休んでいた教室行事「野外太極拳」が久しぶりに行われました。9月29日(日)、池田町の高台にある池田創造館前庭で、眼下には美しい安曇野の平らが広々と見渡せる所です。参加者は21名。私の家族(6歳女子を含め)3名も参加しました。

いつも通りのびのびと楊名時太極拳が始まると時おり風が頬をなで雲の中を舞っているようでした。女の子が列の中を走り抜けても皆にっこりと眺めながら一つになった演舞でした。

休憩時間は仲間のひとりのハーモニカの演奏を聴き、みんなで“里の秋”を歌いました。

後半の圧巻は百花拳、大きな花が開き閉じ、本当に気持ちよくみんなで拍手をしあいました。最後はスタッフの用意してくださったお弁当タイム。美味しさと話の花を咲かせ楽しい野外太極拳でした。



編 集 後 記

☆来る4月24日の楊名時師家生誕100年記念大会には、多くの本部・支部会員、愛好家の皆さんが集い、祝い、未来に繋がりたいものですね。また、10月19日の長野県支部20周年記念講演会・祝賀会もご期待いただける内容になるものと思います。

☆仲間が集って屋外で行う楊名時八段錦・太極拳は、素晴らしいですね。意識がより覚醒するためでしょうか、仲間と自分とその影の動き、景観や流れる風などが、贅沢な映像資産として、永く心にとどまる気がします。(柳澤)

○ 投稿のお願い ○

太極信州第39号では皆さまからの投稿を受け付けています。各教室の紹介、行事、昇段、太極拳や健康に関することについて400字程度でお願いします。また、写真も掲載しますので、下記アドレスに投稿願います。

【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/>