



第39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

2025年4月24日、楊名時師家生誕100年記念大会東京大会が東京体育館にて開催され、盛大なすばらしい大会となりました。長野県支部からも約80名の方が参加され、大会の一日をおおいに楽しみ盛り上げてまいりました。

楊名時師家生誕100年記念大会に参加して

茅野教室 佐藤 智美

楊名時師家生誕100年記念大会・全国大会開催、誠におめでとうございます。

長野県支部一会員として参加し貴重な経験をさせていただきました。ありがとうございました。

オープニングでは『白鶴の舞』がピアノとフルートで生演奏されました。

指揮者が作曲者と伺いとても感銘を受け、日々のお稽古ではさらに曲を感じながら太極拳に取り組みたいと思いました。

鎌田實先生による基調講演では 心と体の健康～「がんばらない」けど「なげださない」 をテーマに貴重なお話を伺いました。

食事のバランスを朝・昼・夕で4:4:2に心がけること、食材ではブロッコリー・具沢山味噌汁・納豆を積極的に摂ること、運動では万歳スクワット・トイレスクワットといずれも日常に取り入れやすく心に残っています。

鎌田實先生の若々しさにも驚きで、がんばらないけれど投げ出さずに程々にがんばろうと思いました。

演舞に入ると、東京体育館のアリーナは各支部ごとに統一されたTシャツで一気に華やかになりました。

参加者総勢約4,000名、3グループに分かれて演舞しましたが、それでもアリーナは埋め尽くされ観客席からの景色は波打つようで素晴らしかったです。

最後の全員での百花拳は狭い中での演舞になりましたが、上から見たら圧巻だったと思います。

友人に誘われて太極拳を始めて十余年、明るく優しい先生と楽しい仲間がいる教室では、お恥ずかしいのですがあまり深く考えずにお稽古をしていました。

大会に参加して、今日に至るまでの師家の思いに改めて触れ、お稽古への取り組み方に変化があるように思います。

『楊名時の生きる心動く心』に「人間という小宇宙をめぐる心と気と血の流れ、そこから和の精神、和の世界が生まれるのです。私は、それが全ての健康の出発点だと思っています。いやそれ以外に健康はないと思います。心安らかに気をめぐらし血をめぐらす。そこには、たたかいはありません。」とあります。このお言葉は、今大会でも謳われていた楊名時太極拳のスローガンにある「健康・友好・平和」に繋がります。

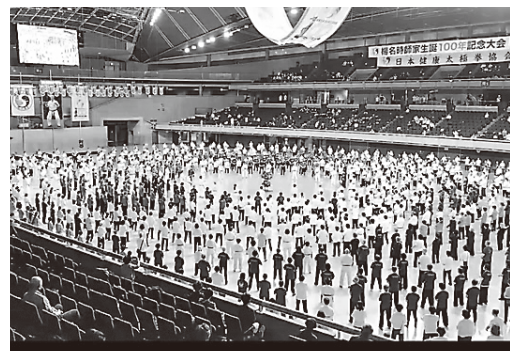
お稽古の時のみならず、日常のあらゆる場面で心に留めて日々精進していきたいと思います。



グループに分かれての演舞



いよいよ長野県支部の演舞



最後は全員で百花拳

6月29日(日)午前中には、長野県支部第4回指導者研修会が行われ、教室の先生方はじめ役員など41名が参加しました。間違えやすいポイントとして、立禅や起勢、弓歩、虚歩などの姿勢や動きをスライドで分りやすく説明し、実際に動きを隣の人と確認しあいました。学びの多い研修会となりました。

第20回長野県支部定期総会と講習会に参加して

松本教室 百瀬 さつき

連日30度を超える暑さの続く6月29日塩尻市のユメックスアリーナ(冷房の効いた新しい体育館)において楊名時八段錦・太極拳長野県支部第20回定期総会が開催されました。

総会では、令和7年度事業計画の中で10月19日に長野県支部創立20周年記念行事として松本のアルピコプラザホテルにおいて講師に楊進理事長をお招きしての講演会および祝賀会の開催が承認されるなど、すべての議案が承認されました。

後半は昨年に引き続き講師に楊玲奈先生をお迎えして楊名時八段錦・太極拳の実技講習会が行われました。(山梨県支部から46名、長野県支部から90名参加)

玲奈先生が長野県支部のスカイブルーのTシャツ姿で入場されると大きな拍手が湧き起こりました。

楊名時八段錦・太極拳の統一カリキュラムに従って講習が始まり無音の中での24式太極拳は玲奈先生と皆さんが心と呼吸を合わせゆっくりと丁寧に演舞することができ素晴らしい経験でした。

部分稽古ではまず呼吸と姿勢、上虚下実についてお話がありました。まっすぐ立つ(正しい姿勢)とは良い呼吸のためであり、良い呼吸とはしっかり吐けること。しっかり吐くと緊張が緩み重心が下がり足元が安定する。緩むことで次の動きが続いていく。心と体を繋ぐものが呼吸であると実演を交え丁寧に説明してくださいました。その後17式(右下勢独立)と18式(左右穿梭)の動きを確認しながら行いました。

講義の中で玲奈先生は、「太極拳を楽しみながらゆっくりと丁寧に仲間の皆さんと続けていくといつしか心身が健康になっていきます。今年は師家生誕100年記念大会が行われましたが2060年には楊名時八段錦・太極拳が100年を迎えます。その時に向け皆さんと心を合わせ太極拳の輪を広げていきたいと思います」と話されました。

玲奈先生の穏やかで丁寧な言葉の一つ一つが心に響く学び多い講習会に参加できたことを心から感謝いたします。



楊玲奈先生による部分稽古(右下勢独立)



楊玲奈先生の講義を熱心に聴講



全員で楊名時二十四式太極拳を演舞

連載7

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、丹田を中心に呼吸で体を動かしていきます。その時に体を巡る気の流れをイメージしてみましょう。また、普段気にしていない内臓を腕の動作などで伸び伸びとさせる感覚なども意識してみましょう。動作の所要時間目安も参考にゆっくり動いてみましょう！

◎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「第七段錦」をご紹介します。

だいな だんにしき
第七段錦

所要時間目安…約2分

zān
ザンquán
チュエンnù
ヌーmù
ムーzēng
ゼンqì
チーlì
リー

攢

拳

怒

目

増

氣

力

※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：目の奥深くから力強い目線を拳に向けることで、肝の気を高め気力を増進させると言われています。緊張と弛緩をはっきりさせて動くため、気の流れを促し、血流が促進されると同時に血管をしなやかにして筋肉や骨格を丈夫にします。

- ①左足を肩幅に開いて自然立ちになり、そこからさらに左足を開き、両手を肩の高さまで上げていきます。(吸う)
- ②腰を落として馬歩(騎馬立ち)になり、両手は自然に前に垂らし拳を握ります。(吐く)
- ③拳眼を上にも胸の高さまで引き上げます。(吸う)
- ④左拳の甲を上にして注視しながら左斜め前方に突き出し、右の拳は甲を上にも胸前に寄せます。(吐く)
- ⑤腰を上げながら両拳を胸前に戻します。(吸う)
- ⑥腰を落として両拳が丹田くらいまで下がるように緩めます。(吐く)
- ⑦両拳を斜め頭上前に引き上げ、掌が外へ向くように両拳をほどきます。(吸う)
- ⑧両手は弧を描くように下ろしながら腰を落とし、拳を握ります。(吐く)
- ⑨反対側も③からの⑧のように行い、最後は拳を握らずに両手を下ろして元の姿勢に戻ります。

ポイント

- しっかり緊張と弛緩のメリハリをつけて動きましょう。
- 『怒目』は眉間にしわを寄せないように、拳を注視します。
- 拳を突き出す時は同じ側の膝の方向に突き出します。

《功労賞の表彰》

特別功労賞

飯田教室 片桐雍介さん
諏訪教室 三井サカ代さん

功労賞

長野教室 石川雅一さん 深町醇子さん
松本教室 山田トク子さん 山崎政子さん
諏訪教室 古田克代さん 岩波米子さん 松尾静子さん 北村アヤ子さん



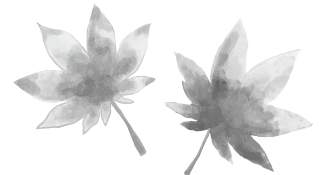
2025年度後期行事予定

◆2025年10月13日(祝)

第13回諏訪湖太極拳交流演武会
会場:諏訪湖畔公園

◆2025年10月19日(日)

長野県支部創立20周年記念 講演会・祝賀会
会場:松本市アルピコプラザホテル
講師:楊進理事長



長野県支部創立20周年記念Tシャツ

楊名時八段錦・太極拳長野県支部は今年創立20周年となります。そこで、何か記念品をと役員で話し合いを重ね、20周年記念Tシャツを作成しました。さらに4月24日開催の楊名時師家生誕100周年記念大会には、長野県支部参加者みんなで着用できるようにと、タイトなスケジュールの中なんとか間に合わせ、当日はとても素敵に東京体育館会場を彩っていました。



前面



背面には長野県らしい図案

編集後記

今年は楊名時師家生誕100年、そして私たち楊名時八段錦・太極拳長野県支部創立20周年となる節目の年。その関連行事に「県支部創立20周年記念Tシャツ」も活躍していると感じます。さわやかなスカイブルー、長野県の自然をモチーフにした独自のデザインで、楊名時師家生誕100周年記念東京大会の会場でもひとときわ映えていた気がします。また、支部総会に続く講習会で講師の楊玲奈先生がこの記念Tシャツ姿で登場されたのは、たいへん嬉しいサプライズでした。

記念Tシャツの企画・制作に携わられた支部役員・事務局の方々ほか皆さんにこの場を借りて感謝申し上げます。(柳澤)

○投稿のお願い○

太極信州第40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/>