



第40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

2026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

諏訪湖太極拳交流演武会に参加して

松本・旭町教室 八重樫 弘信

2025年10月13日(スポーツの日)に諏訪市湖畔公園にて第12回諏訪湖太極拳交流演武会が開催され、初めて参加させていただきました。台風23号の影響により、当日は曇天で、冷たい風が吹いておりましたが、諏訪周辺で活動されている太極拳愛好家が集い、簡化24式太極拳、42式太極拳、楊式太極拳、陳式太極拳、32式太極剣、42式太極剣、太極功夫扇など、いろいろな流派の演武を見ることができました。

楊名時八段錦・太極拳長野県支部は、午前中の最後に楊名時太極拳24式、午後の最後に百花拳を演武いたしました。百花拳では、長野県支部創立20周年記念のスカイブルーのTシャツを着て、30名ほどが3重の輪になり、諏訪湖からの強い風が吹く中、6分ほどの演武を行いました。24式太極拳の直線上の套路とは異なり、円周上を動く百花拳は見ていてなかなか趣のあるものでした。

長野県支部の会員の中では、鞭杵の演武にも出演される方も多く、すぐに次の演武の準備に入らなければならない場合もあり、この日のために準備されてきた他の団体の演武をゆっくりと見学することができなかったことが残念でした。次回にはもう少し演武のプログラム間の時間を長めにとっていただいてもよいのかなと思いました。

常日頃の練習の成果の発表の場があることは良いことだと思いますので、来年もまた参加させていただこうと思います。御指導いただく先生方には今後ともよろしくお願いたします。



諏訪湖畔で百花拳の演舞

楊名時八段錦・太極拳長野県支部 創立20周年記念大会第1部「講演会」

更北太極拳クラブ(長野) 松林 隆文

10月19日、松本市内のアルピコプラザホテル『ミヤビエ』にて、長野県支部創立20周年記念行事の第1部として、日本健康太極拳協会楊進理事長を講師にお迎えし記念講演会が行われました。

楊進理事長より、冒頭「協会本部の機関誌<太極>の最新号を読んだ方は?」との問いかけがあり、突然の質問のためか挙手する人は少なく、進理事長も「そんなものかな。」と言われ、最近では各地のカルチャーセンターでの太極拳の講習等の参加者が減っているとのことで、「時代の変化を感じるが、逆に言えば楊名時太極拳が日本各地で気軽にいけるようになり、より身近なものになったことは喜ぶべきことだと思われる」とのことでした。

続いて太極拳の動きの原理等の解説があり、会場からの質疑においては、小島師範より太極拳の武術的な仕組みについての質問があり、進理事長は福島さんという方の文献を参考に、野馬分鬚(イエマフエンゾン)、攬雀尾(ランチュエウエイ)などの型で掌を内向きにするのは、『肩甲骨が下がり相手からの押しに対し体勢が崩れないためであること』を小島師範と実演していただきました。人体の骨格・筋肉の特徴から編み出された優れた武術の一部を拝見し、会場の皆さんからも感心の声が上がっていました。

その後、機関誌<太極>の過去の記事「是為論(これを論となす)⑤⑥」の写しを配布され、太極拳経について講義されました。難しい漢文の読み下し文を読まれ、「陰陽」と「走・粘」を解説いただき、また、武術の理論を踏まえた楊名時太極拳の要諦、練習の心構えなどのエッセンスをユーモアのある語り口で説明いただきました。その記事には、楊名時師家著書の「太極拳のゆとり」に解説ありとのことで、私も家に戻ってから以前購入したこの本を再度読んでみました。

楊進理事長は来年80歳をお迎えになるとのことで支部の行事への参加も来年でやめたいとお言葉もありましたが、できればお元気な姿でご指導を続けていただきたいと思います。



講演される楊進理事長



創立20周年記念大会第2部「祝賀会」

飯田健康太極拳教室 勝又 潤子

気温がグッと下がり寒い日となった10月19日、松本アルピコプラザホテルで長野県支部創立20周年記念大会が開催されました。

第1部「記念講演会」に続き、会場をコミチナに移し記念撮影の後、出席者45人が7テーブルに分かれての祝賀会(記念パーティー)です。

支部長のあいさつに続き、楊進先生よりご祝辞をいただき、大久保副支部長のご発声で乾杯の後は、すわ胡会のみなさんによる二胡の演奏でした。2本の弦から奏でられる独特の美しい音色に引き込まれました。

おいしいお料理をいただきながら、諸先生方からそれぞれの地域や教室の様子などをお聞きすることができ勉強になりました。長野県支部の創立以前は二つの会があり、一つの支部として始めるに当たりご苦労があったこともお聞きし、支部がここまで続けてこれたのも諸先輩の先生方の努力のおかげであり、会員のみなさんの協力の成果であると改めて感じました。

会場中が笑顔で溢れ祝福ムードに包まれ、みなさんが友好を深めることができた楽しい時間となりました。

次の創立記念大会に向けて、より一層会員が増え仲間の輪がさらに大きなものになることを願い、そしてまた、元気で参加させていただけるよう努力していこうと思います。



連載8

よう めい じ はち だんにしき
楊名時八段錦

楊名時八段錦では呼吸を意識してみましょう!体の張り(吸う)と緩み(吐く)を交互に行います。特に吐く息を大切に稽古を重ねていくと、呼吸が深く長くなります。ぜひ連載1~7を読み返してみてください。「さあ、動きましょう!」「仲間と一緒に稽古を楽しみましょう!」とまるで師家のお言葉が聞こえてくるようです。毎日一つからでも日常生活の中に取り入れていきたいものです。(*^^*)

◎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「第八段錦」をご紹介します。

だいはちだんにしき
第八段錦

所要時間目安…約1分

bèi	hòu	qī	diǎn	bǎi	bīng	xiāo
ベイ	ホウ	チー	ディエン	バイ	ピン	シャオ
背	后	七	顛	百	病	消

※型名のカナ表記には幾通りかありますが、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：息を吸いながら肛門を締める動きは骨盤底筋を鍛えて尿失禁を予防するほか、肛門の毛細血管の働きを活発にするため便秘や痔の予防効果が期待できます。つま先立ちからストンとかかとを落とす動きは背部にある多くのツボを刺激するため万病に効くとされ、また、振動が全身に伝わることで血流促進や骨粗しょう症予防も期待されます。

- ①左足を肩幅に開き、拳1つ~1つ半開けたところに左足を寄せた後、両手を下向きに肩の高さまで上げていきます。(吸う)
- ②両手をそのままゆっくり体の脇まで下ろします。(吐く)
- ③徐々にかかとを上げ下腹と肛門を締めていきます。(吸う)
- ④膝を少し緩めてかかとをストンと落とします。(口からフッと息を吐く)
- ⑤①~④を適当回数繰り返します。
- ⑥⑤の後、しゃがみ込むように腰を落とし(吐く)両手で膝を抱えます。
- ⑦膝を伸ばし、膝、膝裏、ふくらはぎなどを両手でさすりながら上体を起こします。
- ⑧左足を寄せて元の姿勢に戻ります。

ポイント

- ③のときはふらつかないように両手でバランスを取るようにして、3段階くらいにかかとを上げたらしの間キープします。(バランス感覚を養う効果もあります)
- ④でかかとを落とすときは身体の力を抜いて、強く落とし過ぎないように気をつけましょう。
- 膝や股関節、腰、背部など調子が悪い人は⑤の後⑧で終わりましょう。

《昇段おめでとうございます》

令和7年度長野県支部会員

準師範 須江保子さん 小口麻左美さん 澤木千枝子さん

奥伝 飯田千文さん 松崎直子さん 唐澤晶子さん 塚原由恵さん 川原井三恵子さん

中伝 五味洋子さん 佐々木邦子さん 米光育代さん 上垣外美千代さん 松木久美子さん 吉田綾子さん

初伝 久保田美保子さん 中本浩之さん 西牧由利子さん 塩見葉子さん

金子美鶴さん 河西澄江さん 江黒美幸さん 中本晴子さん

上野あけみさん 中村泰子さん 曾根原 淳子さん 矢野小百合さん

皆川かずみさん 中谷美奈子さん 弥勒寺紗恵子さん 森本英輔さん

富澤明子さん 平林啓子さん 赤羽登貴枝さん 山下洋子さん

宮下エイミーさん 中田志奈さん 丹羽由美さん



審査会(諏訪市中洲公民館にて)

2026年度前期行事予定

本部

◆2026年2月27日(金)
第37回師範会
於:KKRホテル東京

◆2026年5月6日(水)7日(木)
第44回箱根指導者研修会
於:箱根花月園

◆2026年8月30日(日)31日(月)
第10回研修リーダー育成講座
於:本部会館



支部

◆2026年3月22日(日)
甲信越ブロック大会
於:小瀬スポーツ公園内武道場

◆2026年7月5日(日)
第21回総会・講習会
於:塩尻市総合体育館

◆2026年7月5日(日)
第5回指導者研修会
於:塩尻市総合体育館



編集後記

2025年を振り返りますと、4月は楊名時師家生誕100年東京大会への参加、6月は支部総会と楊玲奈先生をお迎えしての講習会、10月は諏訪湖太極拳交流演武会への参加、そして楊進理事長をお迎えしての支部創立20周年記念講演会と祝賀会。一つ一つが糧になる大切な経験でした。そして、どのシーンにも、支部の事務局と関係の方々の熱意で生まれた支部創立20周年記念Tシャツのスカイブルーが映えていました。(進先生、玲奈先生にも着ていただきました。)今も、稽古のとき、教室の皆さんと一緒にこのTシャツを着るたびに、心にスイッチが入るのです。(柳澤)

○投稿のお願い○

太極信州第41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/