



# 大和市太極拳協会

## NEWS

第90号 2021年3月30日発行

[www.yamatotaichi.com](http://www.yamatotaichi.com)

2回の休刊を経て、今回が90号の広報誌となりました。

新型コロナウイルスの影響、変異型新型コロナウイルスの影響でまだまだ先が見通せませんが安全に細心の注意を払って前に進むしかありません。

医療従事者の方々に敬意を示しながらも、頑張ってください！！

2020年度の各種検定試験の合格者は、以下のとおりです。

皆様、おめでとうございます。(敬称略)

### ■段検定試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
片岡 春樹	林間	4段
多田 美保子	下鶴間	4段
多田 傑	下鶴間	4段
峰 輝八郎	桜丘	4段
中田 迪子	つきみ野	4段
大橋 桂子	中林拳	4段
小須田 正孝	同好会	4段
越水 武	拳竜会	4段
広岡 恵子	林間	3段
鈴木 祥子	下福青空会	3段
稲垣 ハヤ子	下福青空会	3段
高橋 慎一	南林間	3段
福井 弘子	南林間	3段
石田 初江	南林間	3段
曾我 博	拳竜会	3段
大西 祐一	拳竜会	3段
小棚 繁之	林間	3段
大谷 トキ子	下鶴間	3段
是村 俊代	南林間	3段

### ■級検定試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
熊谷 昭好	西鶴間	1級
小谷部 校一	つきみ野	1級
小笠原 美保	つきみ野	1級

### ■指導員試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
斎藤 君子	拳竜会	B級
眞田 優子	大和孔拳会	C級

氏名	主な所属クラブ	認定
赤平 誠	拳竜会	3段
斎藤 君子	拳竜会	3段
沖嶋 一枝	オーロラ	3段
芝原 悦子	下鶴間	3段
山口 喜一郎	拳竜会	2段
三浦 玲子	同好会	2段
小川 久美子	下鶴間	2段
鈴木 弘之	下鶴間	2段
鈴木 智賀子	下鶴間	2段
関水 寛巳	下福青空会	2段
吉村 るみ子	やわらぎ	2段
山内 美香	やわらぎ	2段
松本 重美	南林間	2段
古川 早苗	渋谷	2段
浅地 麻里	レインボー	2段
山田 るみ子	やわらぎ	初段
山内 恒治	やわらぎ	初段
宮崎 謁子	下鶴間	初段

氏名	主な所属クラブ	認定
吉田 親子	つきみ野	1級
吉田 晃	つきみ野	1級

氏名	主な所属クラブ	認定
尾崎 純一郎	大和孔拳会	普及
保坂 和可子	大和孔拳会	普及

## 長拳試験及び審判試験合格者

### ■長拳試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
眞田 優子	大和孔拳会	2級

### ■審判試験合格者（太極拳）

氏名	主な所属クラブ	認定
佐藤 明	やわらぎ	1級

## 2020年度大和市スポーツ功労賞受賞

2月11日「大和市スポーツ人の集い」が開催され、下福青空会）河野桂子様が  
大和市体育協会よりスポーツ功労賞を受賞されました。

誠におめでとうございます。

受賞コメントをいただきましたのでご紹介します。

### 河野 桂子（下福青空会）

コロナ禍で不自由、不安な日々の折、スポーツ功労賞受賞ありがとうございました。  
15年前に公園で太極拳を始めクラブを設立しました。

土曜教室や講習会のレッスンでご指導いただいた諸先生のお陰と感謝の気持ちで一杯です。今後も仲間と共に楽しく継続します。

## 2020年度後期4段合格者コメント（敬称略）

### 大橋 桂子（中林拳周会）

コロナ禍の中、幸運にも四段に合格することが出来ました。

先生方のおっしゃる注意点がすーっと体の中に入って来るようになったのが少し上達したのかと自賛しています。

せっかく頂いた四段資格に恥じないよう精進したいと身を引き締めています。

この先の素敵な新世界が見えてくる時を楽しみに。

### 越水 武（林間拳竜会）

今回の受験は前に痛めた膝の古傷が再発し受験するのはやめようと思いましたが、今回は最後にしようと思い参加することにしましたが

やはり開始早々に大きなミスをしてしまい、途中でやめようと思いましたが

とりあえず最後までやりきりました。審査が終わり気持ちもすっきりし結果など気にもせずいた所に合格

の通知をいただき、間違いではないかと大変驚きました。今後はもっと基本を見直し太極拳の高みに少しずつでも近づけるよう精進していきたいと思います。今後とも宜しく御指導の程よろしくお願ひします。



# 表・艶・服 艶・舞・服

あなたの演技の演出を盛り上げる  
東方商事だからできる  
とっておきをご提供いたします

シューズ・武器類もおまかせ  
他にはないオリジナルも承ります。

太極拳  
武術用品の心と身  
**Toho**

東方商事 〒301-0032 茨城県龍ヶ崎市佐貫1-9-5 2F  
TEL.0297-66-6026 FAX.0800-100-1040(フリー)  
ホームページ <https://www.toho-japan.co.jp>

太極拳  
武術用品の心と身  
**Toho**

## 中田 迪子（つきみ野太極拳クラブ）

新型コロナで二度の延期、練習もままならず、何とも頼りない受験でした。合格通知の喜びは、全員合格とすることで「めでたくもあり、めでたくもなし」の気持ちです。先生に多くのご指導をいただき、悩んでいたことが試験前日にこれだと体感できたのは嬉しいことでした。まだ仮免中、本免許をいただけるよう楽しみながら精進していきたいと思っています。

## 片岡 春樹（林間太極拳クラブ）

コロナ禍での特殊な検定試験ではありましたが、合格通知が届きホッと胸を撫でおろしております。ここまで多くの先生方のご指導と励まし、そしてよき仲間たちとの支えがあったからこそと改めて、その支援と友情に感謝申し上げたいと思います。これからは今までの努力と一層の学びを後進に楽しく、そして分かり易い太極拳として伝えたいと思っています。

## 峰 輝八郎（桜丘太極拳クラブ）

合格通知を頂き、大変嬉しく思いました。

昨年の挑戦は失敗に終わり改めて臨んだ今年は、練習も思うように進まず不安と焦燥にかられながらの毎日でした。各講習、特に大和市の講習では緩めて繋げて拡げるを丁寧に指導して頂き、感謝でいっぱいです。今後も研修を重ね充実した日々を送りたいと思っています。

## 多田 傑（下鶴間太極拳クラブ）

試験に挑戦するその過程が唯一、真摯に太極拳に取り組める機会でした。もっとシンプルに、もっと柔らかく太極拳が出来ればいいなあと思うのですが、煩惱多き私はかなりの断捨離をせねばならないでしょう。（無理）そんな私をここまで導いて下さった方々に感謝するとともに、今後も長い目でご指導助言等頂ければ幸いです。

## 多田 美保子（下鶴間太極拳クラブ）

4段二次の要求である「放鬆による～」に悪戦苦闘しました。脳と身体の矛盾に悩みながらも、練習を積み重ねることで身体の感覚が研ぎ澄まされると感じました。4段のトンネルは長く辛いものでした。最近、新たな太極拳の醍醐味を味わうことができ楽しんで練習しています。これまで多くの先輩方に引っ張って頂いたお陰と感謝しております。

## 小須田 正孝（太極拳十二）

『「推手特別講習」（日本武術連盟）での”勁”の本質練習が思い出されます。太極拳論で言う要素が一つか二つに統一されていく感覚に切替えられていくのが楽しかったです。なん度か参加した「中央研修」の審査でも、同じ川崎講師に合格ラインを頂いていたので、まあいいかと。』

# 我愛太極 I Love Tai Chi.

着心地、肌触り、動きやすさ。  
そして、こだわりのデザインがYUNの特徴。  
あなたの太極拳ライフに彩りを添える  
YUNのウェアをぜひお試しください。

いきいき 晴々 太極拳ウェア、yun.

yun

お問い合わせは

[ 電話 ] 03-5785-1157  
[ WEB ] www.yun.jp  
[ E-mail ] info@yun.jp

QRでアクセス



## 用語解説「放鬆」

前回89号で代表的な用語解説を実体験と共に記載しましたところ「ファンソン」を取り上げてほしいと、リクエストがありました。

非常に難しいリクエストでしたが、何とか海井会長にお願いをして原稿を頂くことが出来ました。本当に難しい内容です。会長に厚く御礼申し上げます。

何度も何度も読んで、イメージを膨らませて頂ければ幸いです。

### 放鬆

太極拳を習い始めて、だいぶ慣れてきた頃、先生・コーチに「ファンソン！」と言われたことがあると思います。

“ファンソン”は中国語で「放鬆」と書きます。最近では「放鬆」と書いたりします。

漢和辞典で「放」を見ると“はなれる・追いはらう・ときはなつ・自由にさせる”の意味になっています。また、「鬆」は“髪が乱れる様・ゆるむ”の意味で、合わせると「ゆるめ、解き放つ」つまり、「放鬆」は“緊張を緩め解き放つ”と理解すればいいと思います。

緩め方は松の木の葉が八方に向かって広がっているように解き放つ感じです。

太極拳では前号「用意不用力」の項で表現されている様に“力”を用いず「意」を用いる”を重視します。心静かにして「体を緩める」の状態「心静体鬆」で動作を行います。しかし、どうしても無意識の内にどこかに「力」が入ることになります。そんな時 先生・コーチは「放鬆！」と声を掛けます。

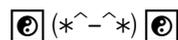
動くと言うことは、筋肉の緊張と弛緩で可能になるわけですが、その中で、太極拳では筋肉の緊張（締め上げる）を最大限避ける（緩める）なかで動きます。大変難しいことですが、挑戦してみてください。

### 編集後記

世界中が新型コロナウイルス、変異型コロナウイルスと未だ戦っている状況ですがスポーツ界も少しずつ模索しながら形を変えて再開の兆しが見えてきました。これからは以前のように戻るには時間がかかりそうですが健康を維持し太極拳を楽しんでいきましょう。

- ◆発行：大和市太極拳協会
- ◆理事長：椎名 功
- ◆編集：広報委員会 大野麻美・桑原信一

協会ホームページは、以下のとおりです。



[www.yamatotaichi.com](http://www.yamatotaichi.com)



# イチクリ

太極拳のことなら  
迷わずイチクリに  
ご相談ください!!



株式会社 第一クリエイティブ

フリーダイヤル  
電話 0120-976532 <http://1cre.co.jp>

FAX 0120-976562 〒422-8064 静岡県静岡市駿河区新川2-3-15  
E-mail: webmaster@1cre.co.jp

イチクリ 検索 クリック!

