

# 大和市太極拳協會

NEWS 3



1993年8月号

93

# 大和市太極拳競技大会開催

2月21日大和市スポーツセンターにおいて「93大和市太極拳競技大会」が、開催されました。大和市北島忠義市議会議長はじめ教育委員会、大和市体育協会の方々、また、神奈川県武術太極拳連盟、神奈川県太極拳連盟の方々など多くの来賓を迎えて熱戦が行われました。

## 個人の部

- 24式太極拳B
  - 1位 椎名 功
  - 2位 川内野 拓二
- 48式太極拳
  - 1位 小須田 正孝
  - 2位 田中 戦治
- 総合太極拳
  - 1位 金井 逸郎
  - 2位 中尾 朋之
- 伝統太極拳
  - 1位 向笠 静子
  - 2位 梅藤 リツ子
- 太極剣・刀
  - 1位 佐藤 衛
  - 2位 森安 美鈴

## 集団の部

- 集団太極拳A
  - 1位 金井 逸郎チーム
  - 2位 海井 咲子チーム
  - 3位 長澤 英雄チーム
- 集団太極拳B
  - 1位 梅藤 リツ子チーム
  - 2位 三並 京子チーム
  - 3位 田中 戦治チーム

## 競技会に出場して

金井 逸郎（大和太極拳同好会）  
二回目の大和市太極拳競技会が、多数の来賓の方々をお迎えして、盛大に行われたのは、会員の皆様の努力の賜物と思います。日本武術太極拳連盟の公認審判団をむかえ、選手の方々も緊張のみなきる中、日頃の練習の成果をいかに発揮されたと思います。総合太極拳に出場した私は短い時間ではありますが、練習と勉強に励み大会に挑みました。連貫円滑（綿々として絶えることなく一気に流れるように動作は自然に繋げる）に重点をおき、また会場の雰囲気にもまれることなく演技できるように心掛けました。幸いにも多大な評価をいただき感激いたしました。次回は、二つの重点目標をもって頑張るつもりです。



熱演中の金井選手



## 公認指導員試験合格者



5月3日～5月5日の3日間、渋谷のオリンピック青少年センターにおいて、日本武術太極拳連盟の公認指導員試験が実施され、当協会会員からC級に2名、また5月23日に実施された公認普及指導員試験に5名の方々が合格されました。合格者は、下記の方々です。(敬称略)

C級指導員 金井 逸郎  
C級指導員 海井 廣義

普及指導員 森安 美鈴  
普及指導員 和田 一之  
普及指導員 大井 俊夫  
普及指導員 太田 田鶴子  
普及指導員 若杉 悦子

合格された方の中から3人の方に受験の感想をいただきましたので紹介致します。

太田 田鶴子 (つきみ野太極拳クラブ)

私が、『太極拳指導教本』をひろげて勉強しておりますと主人は、チラッと覗いて「よくそんなむずかしそうな試験を受ける気になったものだ」といっておりましたが、好きで続けてきた太極拳をここまでやってきたという「あかし」が、欲しかったのとスポーツセンターで、先生のお手伝いのマネゴトをさせて頂き取ってみようと思うようになりました。

今年に入ってから筆記試験のために、少しづつ簡化24式だけは書けるように心掛けておりましたが、試験当日教本の常用語を全部書きだして持ってきて勉強してる方がいて、これは効率の良いやり方だと、ただ感心するばかり、心の底では「これはいけない大変だ！シマッタどうしよう！」と動揺して筆記試験は自信がありませんでした。これから受験される方は是非参考にして頂きたいと思えます。午後の実技試験に入ってくると「頭が痛い」と言う人お腹の痛くなる人など、あの緊張感とこの日のためにとりくんできた二・三ヶ月の充実感は、何とも言えない良い経験をさせて頂きました。

わが家に戻り着替えもせず飲んだビールの「ウマインダヨなこれが」が実感。先生のご指導はじめ先輩の方々のアドバイスに感謝いたします。

大井 俊夫 (柳橋太極拳クラブ)

願書を出してからの落ち着いた日々連日心の隅には有るが触れたくない部分であり、何の対策もこうじないままに日を過ごした。いよいよ1週間前、指導者

の皆様の暖かいながらも厳しい細かな注意を聴きながら、今日までの自分の動作に不安がつるばかり、学科、号令法、簡化とある中で号令法は音楽に合わせなくてはならないので一番不安である。

試験当日は女性が八割をしめる。午前中の学科試験を終えて、午後からの実地試験に備えて、思い思いにストレッチ体操をしている、からだは柔らかく皆上手そうに見える。すっかり自信喪失となる。私は最終組、一週間前に教わった注意事項が頭をよぎる、そのままできれば何とかなんと自分に言い聞かせたものの、審査員の先生方の顔をみたら頭の中真っ白、終わってみて自分が何をしたか一向に思い出せない、結局一番気にしていた号令法は皆に合わせてやれば良いのであり、簡化に一番手をやいたのである。

後日、冷静に考えてみて学科、号令法は何とかなるが、簡化24式の基礎を覚える事が合格への必須条件だと痛感致しました。

若杉 悦子 (つきみ野太極拳クラブ)

5月は、他の用事も色々あって忙しく練習不足でしたが、何とか合格できましたのは日頃の佐藤先生のご指導のお蔭と感謝しております。また、家族の支えがなければできない事でした。これが出発点であり、これからが本当の太極拳の修練であると思います。技術は勿論、人間的にも向上していかなければと、身の引き締まる思いです。

どうか皆様、ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

# 評議委員会開催

6月13日評議委員会が開かれました。平成4年度の事業なびに決算の報告と平成5年度の事業計画、予算案が審議され承認されました。また平成5年度の役員選出と新規登録団体（2団体）についても審議承認されました。

## 平成5・6年度役員

役 職	氏 名	住 所	電 話 番 号
会 長	小菅 章男		
顧 門	富沢 篤紘		
理事長	佐藤 衛		
副理事長	金井 逸郎		
監 事	金田 恵夫		
理 事	海井 廣義		
理 事	中尾 朋之		
理 事	椎名 功		
理 事	大井 俊夫		
理 事	佐伯 清一		
会 計	向笠 静子		

## 平成5年度行事計画

- ◇指導員講習会－指導員養成および公認指導員資格取得のための講習会
- ◇合同練習会－加盟団体会員合同の練習会
- ◇教 室－スポーツ振興公社の主催する太極拳教室（講師派遣）
- ◇体験太極拳－市民の方の体験講習会
- ◇競 技 会－'94大和市太極拳選手権大会
- ◇研 究 会－レベルアップを目的（毎月1回）

## 太極と太極拳

「太極」とは中国哲学の専門用語の一つであり、万物の発生の根源を指す。太極拳は太極の原理に基づく拳法の一つである。陳鑫は「原理は太極にあり、故に太極拳と称す」と言っている。〈陳式太極拳図説・自序〉先人は、二尾の魚で太極図を象り、太極の原理を表した。はじめ河南省温県陳家溝の太極拳はこの図を以て拳理とし、拳技の規範として伝わった。

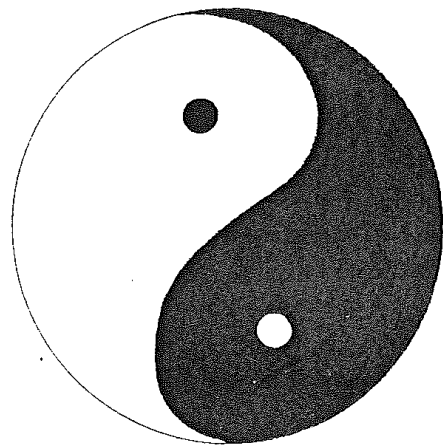
〈太極図〉は黒を陰とし、白を陽とする。黒白は互いに巡り合い離れることない。白魚黒眼はいわゆる“陽中に陰あり”黒魚白眼はいわゆる“陰中に陽あり”である。下から上に（あるいは上から下に）その図の中を見ると、白黒の両色は白色が序々に多くなり、黒色は序々に少なくなる。（あるいはその逆である。）なおかつ、一方が増え、他方が減る。中国哲学では、このことを「陰陽の消長と相克」と称している。下から順次時計方向に見ていくと、白色は無から有へと次第に増大し、しかる後に黒色に変わる。黒色も又、少から次第に増大し、しかる後に白色に変化する。このように、すべて極に達すれば必ず逆なり、互いに入れ替わった状態に循環する。

先人は陰陽両者は相互に離れず、相互に融合し、相互に軟化し、万物を生み出す。万物には皆この原理が含まれていると考えた。

太極拳においては、これを「動と静」「剛と柔」「虚と実」「開と合」等の対立と統一の状態を表す。「動と静」について言うと、太極拳は「静中求動」と言い静に達した中にも動が含まれていることを要求する。すなわち身体は相対的に静止させるが、意識をもって気を巡らせることによって、外静内動の形を呈する。具体的には練拳の時の予備式と収勢である。逆に「動中求静」と言って動に達した中にも静が含まれていることを要求する。すなわち運動中は緊張せず意識を集中させることによって、相対的に内静の状態にすることができる。太極拳の套路を練習する時、身体は静から動へ、又、動から静へ移行する状態は、静が極まって動となる「動の法則」に、又、動が極まって静となる「静の法則」識別され太極に合致するのである。これらはすべての型において成されることである。

「剛と柔」について言うと、陳式太極拳では「純陰無陽は軟手であり、「純陽無陰は硬手である。ただ五陽と五陰が有るだけであり陰陽の偏りがないのが妙手である。」〈陳式太極拳図書講義・総講発明〉として、重んじている。前半は陳式太極拳の勁法を表して、必ず「柔中有剛・剛中有柔」でなければならず、後半は一步進めて「剛柔相濟」として妙手としている。陳鑫は「剛柔相濟」の意義について具体的に記述して「剛が有って柔が無いのはいけない。柔がなければ力をかわす早さがない。柔が有って剛が無いのはいけない。剛が無ければ攻め込む素早さがない。剛と柔が融合することによって太極拳の要領である“粘、游、閃、抖、空、搦、捥、擠、捺”等が出来上がるのは当然のことである。」「開合と虚実」について言うと陳式太極拳において「虚実、開合はすなわち拳經」としている。開の中に合有り、合の中に開有り。開合の相互交替が必要であり、虚の中に実有り、実の中に虚有り。虚実の相互交換と交替が必要である。

肢体の開合、虚実の交替と変換は、ゆっくりとしたものである。太極図の形で言うところの陰陽の減少、増大であり、一方が増大すれば他方が減少し序々にする。この形から太極拳は、上から下へ筋肉を順次ゆるめ沈めて行き、下から上へ順を追って動き「上下相隨、節節貫串」の特徴が形成された。



太極圖

次ページへ続く

＜太極拳＞は環状をしている。この環状は平面においては円形、空間においては球状を形成する端の無い形である。太極拳においては、動作を円滑に弧形を保ち、姿は皆円形を呈するようにし、套路の動作をする時は「円転連貫」「一气呵成」にする。

＜太極拳＞は双魚が巡り合う形である。ちょうど太極推手の練習の時の二人の二本の手の形のようなものである。練習中の双方の腕、肩は環状にとぎれることなく変化し、一方が進めば他方が退き、一方が伸ばせば他方が屈する。粘りをもってつなげ、粘りをもって従う。まさに、他方が陰であれば我方が陽、他方が陽であれば我方が陰となり、相互に増大、減少する交替、変化の法則に符合する。

康戈武 編著 「中国武術實用大全」 今日中国出版社刊より

## 神奈川県太極拳連盟

### ◎合同練習会

5月21日大和市スポーツセンターにおいて神奈川県太極拳連盟による定例の合同練習会が開催され、当協会の会員も多数参加しました。

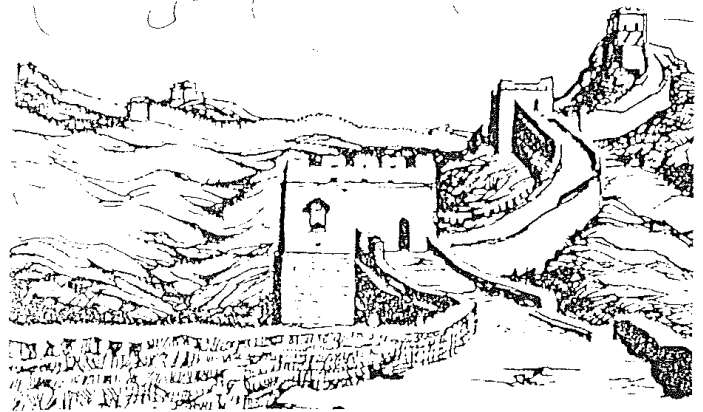
### ◎第5回訪中学習団

10月30日から11月7日の9日間佐藤理事長を団長とする訪中学習団を派遣をいたします。

今回は初めて北京に行きますので多数の参加をお待ちしています。

問合せ

☎0462-73-0371  
(金井)



## 長拳講習会開催される

7月11日と8月1日の二日間、大和スポーツセンター第一武道場於いて、初級長拳講習会を開催致しました。中国武術大会で輝かしい成績を残された李霞先生の指導のもと充実した講習会でした。





編集後記

今回も発行にあたり、皆様にご投稿いただきましてありがとうございました。次号も是非皆様のお声を聞かせていただきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

広報担当 椎名 功

●編集・発行

大和市太極拳協会  
理事長 佐藤 衛 広報 椎名 功  
大和市中心林間

TBL

●発行日 1993年8月