



大和市太極拳協会

NEWS

第 81 号 2018 年 6 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com

第 27 回 武術太極拳フェスティバル in 神奈川



3月17日（土）横浜国際プールにて神奈川県連盟主催の武術太極拳フェスティバルが開催されました。当協会は24式太極拳の団体表演と全日本大会入賞者及び県大会優勝者・優秀賞受賞者の個人表演を行いました。

団体表演は、チーム名をヤマト 風車（かざぐるま）として青空に吹く爽やかな風を受けながらゆったり回る風車をイメージし、250人が4つのブロックに分かれて24式套路の進行方向を変えて、風車のごとく全体が回るように行いました。

短期間の全体練習で立ち位置や全員の動作を合わせる難しい表演となりましたが、皆様と一致団結することで本番を無事終了することができました。

残念ながら賞をいただくことはできませんでしたが、楽しい一時を過ごすことができ、良い思い出になったのではないのでしょうか。

来年は、2019年3月16日（土）同一会場で開催されますが、さらに楽しめるような企画を行っていきますので、会員各位のご協力をよろしくお願いいたします。

最後にスタッフ及び表演参加の皆様、大変お疲れさまでした。

今年度の定期評議員会（2018年5月13日開催）において役員の改選が議決されました。

新
体
制

顧問：佐藤衛・会長：海井廣義・副会長：和田一之・理事長：椎名功

副理事長：海井咲子・中山智由・指導委員長：宇都宮徳久・技能検定委員長：高橋純臣

大会実行委員長：片岡春樹・フェスティバル委員長：中山智由・広報委員長：大野麻美

総務委員長：天野光・監事：大井俊夫・延原登美子・事務局：多田傑・会計：廣嶋雅子（敬称略）

海井会長就任挨拶

この度、会長職を拝命することになりましたが、31年前太極拳を習い始めて以来、佐藤会長の下（大和太極拳同好会）ご指導いただき、この間、神奈川県武術太極拳連盟加盟をはじめ、大和市体育協会加盟など多くの事業を会長の傍で、多くの会員の皆様と共に見聞き行動してきたことが、本当によい経験になりました。又、昨年の大和市体育協会加盟25周年記念事業をするにあたり、椎名理事長はじめ若手の皆様为中心となり企画、実施までがんばっていただき大成功に終わりました。皆様ともに歩んでこられたことを感謝しております。これまで同様、佐藤顧問はじめ皆様方のご指導、ご鞭撻賜りますようお願いいたします。

2017年度三段合格者コメント（敬称略）

多田 傑（下鶴間太極拳クラブ）

40代半ばに体調を崩し、ゆるゆると運動しないといけないなあ、という時に太極拳と出会いました。太極拳のような繊細な動作とは無縁な私でしたが、太極拳を通して出会った多くの方々のおかげで今まで辞めずに続けることが出来たのが「力」になったのだと思います。三段受験に取り組んだ際は「終わりのない練習」（太極拳自体がそうなのでしょうが・・・）のようで気持ちが黄昏ましたが、根気強く指導して下さった先生、そして応援して下さいました方々にこの場をお借りして心より感謝申し上げます。

小野 陽子（太極拳十二）

合格の連絡を受けたときは「やっと辿りつけた！」という喜びと「ご指導いただいた先生のご尽力によりやく応えることが出来た」と言う安堵の気持ちで、胸がいっぱいになりました。

「肩を沈め、胸を緩め、腰・胯を緩める」頭では判っていることなのに身体がなかなかついてこない。「緩む」ことがこんなに難しいなんて・・・。長年染みついたクセを直すのに時間がとてもかかりました。こんな私を長いことご指導頂きました先生には心から深く感謝しています。ようやく三段の扉を開いたばかりです。太極拳の奥の深さを感じています。クセも全て直せたわけでもなく、まだまだ勉強することが沢山あります。良き師・良き仲間助けられ、太極拳が続けられることに感謝し、これからも楽しく長く続けていきたいと思っています。今後ともご指導宜しく願いいたします。

Toho

太極拳 武術用品

服、靴、剣、扇、シャツなど
豊富に取扱っております。

東方商事 〒301-0032 茨城県龍ヶ崎市佐貫1-9-5
☎: 0297-66-6026 ✉: info@toho-japan.co.jp
ホームページ: <https://www.toho-japan.co.jp>

東方商事 検索

太極サポーター
TAICHI SUPPORTER

細野 美千代 (渋谷太極拳クラブ)

太極拳との初めての出会いは2007年頃渋谷中学の武道場でした。たまたま渋谷中学校に行った時に太極拳の練習をしている人達がありました。見学して良いですか?どうぞとやさしく声をかけてくださいました。時間的なこともありそのままになりましたがその後渋谷太極拳クラブに入会しました。ひとつの事を長く続けるのが不得手な私が太極拳を続けられたのは、多くの仲間と練習が出来る場所があったおかげでした。幸いに会長、先輩の人達、たくさんの先生方のご指導に恵まれた事に感謝、感謝です。ありがとうございます。出来ない事、わからない事、一つずつを昨日より今日、今日より明日へとつないでいく練習が出来ればと思います。これからもご指導よろしくお願ひします。

小原 洋子 (林間太極拳クラブ)

同期の仲間と切磋琢磨し、新しい套路を覚え、昇段試験に臨むのは、心踊る楽しい太極拳でした。しかし、3段は今までの太極拳では、許されませんでした。ショックでした。でも、「太極拳はここからです。」の言葉に納得しました。毎月の講習で教えて頂いた事を、考える・動いてみる・体で感じる・の切り返しでした。講習の最後に「堂々と自信を持って!」と送り出してくれました。合格した今は、支えてくださった先生や、共に練習した仲間、感謝の気持ちでいっぱいです。道はまだ先に続いています。これからも拳錬に励んでいきますので、ご指導よろしく御願ひします。

峰 輝八郎 (桜丘太極拳クラブ)

不器用で物覚えの悪い私が、この度三段合格を頂けたのは、偏に先生方の熱心なご指導の賜物と感謝しております。太極拳との出会いは、散歩途中の引地台公園でした。毎朝通ううちに教室に誘って頂き入会、良き指導者、先輩に出会えました。段級審査や競技会での不安や迷いフェスティバルでの楽しさ等太極拳を通して色々な経験をさせて頂き充実した日々を送ることが出来る幸せに感謝の気持ちで一杯です。三段合格までには色々な心の葛藤もありましたが行き止まりのない奥深い太極拳の入り口にやっと今、片足を踏み入れることが出来たような気がします。健康に留意して一步一步向上していけたらと思っております。

眞田 優子 (大和孔拳会)

三段受験まで、対策講座もほとんど出ることが出来ず、自分でも何を練習して良いのかわからない状態でした。なにしろ「緩めて、つなげて、抜げる」なんて雲をつかむようで、何の事だかさっぱりわかりません。そんな私にギリギリまで教えてくださった先生方、先輩のおかげでやっと少し方向性が見えてきました。試験の前日にバツリお会いした先輩からもアドバイスをいただき、本当に最後の土壇場で間に合ったという感じです。三段試験は推手があったり、今まで以上に一緒に練習する仲間のありがたさを感じました。皆様、どうぞこれからもよろしくお願ひ致します。



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 



太極拳基礎講座でご指導を頂いている海井会長に経絡や食べ物、また変わりゆく季節と上手に付き合いながら太極拳を楽しむ方法など「季節の養生」と題した連載を企画しました。今回は「夏の養生」です。次号から「秋の養生」「冬の養生」「春の養生」と続きます。お楽しみに。

第1回：「夏の養生」

夏は「天地の気が盛んに交わり万物が花開き実をつける」（黄帝内経）と書かれています。天地陰陽の気が盛んに交合することで、植物は花を咲かせ実をつけ、人間の陽気もすべて外に出すように働きます。適度な運動で体内の老廃物を発汗と共に体外に排出させることが出来れば一番です。さらさらした汗をかくのが最高です。ウォーキング、太極拳などの有酸素運動は毛細血管を生成する作用があるようで、発汗作用を助けます。大汗をかくような過度な運動をすると重要な栄養素も排出されて体調を崩すきっかけになります。又、夏でもあまり汗をかかない、冷える人は注意が必要です。夏の太極拳の練習は、朝晩の涼しい時間帯に風通しの良い日陰で行ってください。この時期は筋肉の伸展性も良いため大きく広げる運動などに適していますが、無理のない限度にします。又、技術、柔軟性などの訓練を多くして、全体の運動量を少し減らすようにします。クーラー温度の下げすぎにも注意してください。冷やしすぎや冷たい物の取りすぎて下痢を起こすことがあります。夏は蒸し暑くイライラしがちですが、太極拳仲間と和気あいあい楽しく愉快地、適度な汗をかいて暑さや湿気、冷房から体を守ることが肝心です。五味では「苦」が配されているように、ミネラル分の多い食材をとるようにすると良いでしょう。又、トマト、冬瓜など体を冷やす食材もお勧めです。

大和市太極拳協会ホームページ

協会ホームページ見えていますか？
講習会の予約・日程確認・大会・
フェスティバル・写真・広報誌 etc
是非、閲覧、活用してください。



www.yamatotaichi.com

編集後記

第81号より広報担当が新メンバーになりました。協会情報を中心に太極拳に関する話題提供を進めていきたいと思っています。今回から「季節の養生」と題し海井会長に連載原稿をお願いしました。上手に季節と付き合い太極拳を楽しみましょう。

◆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



鍼・灸・按摩指圧マッサージ

身休庵

しん きゅう あん

しんきゅう

鍼灸マッサージでつらい症状を和らげます。

首・肩の凝りや痛み、腰痛、膝関節痛、眼精疲労、便秘症、
慢性的な疲労・倦怠感等を治療し、ストレスを和らげます。

住 所： 大和市南林間6-30-4

【 十一條通り・農水省横浜植物防疫所跡近く 】

施術者： 多田 傑（まさる） 【下鶴間太極拳クラブ】

【国家資格：はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師】

TEL： 080-2060-0403 / FAX： 046-276-1722

営業時間：月～土 8：30～18：00 予約制

* 駐車場1台分有ります

* 遠慮なく電話でご相談ください

ホームページ ☞ <http://www.maroon.dti.ne.jp/sinkyu-an/homepage/>

