



# 大和市太極拳協会

## NEWS

第 83 号 2018 年 12 月 30 日発行

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

## 大和市太極拳フェスティバル '18



9 月 17 日（月祝）大和スポーツセンターで大和市太極拳フェスティバル '18 が開催されました。午前中は、恒例になりました体験講習会（151 名）及び無料講習会（9 名）が行われ合計 160 名が参加されました。

体験講習会は 8 種目（24 式、48 式、総合、32 式剣、42 式剣、規定楊式、規定呉式、規定陳式）から選んで体験するコーナーで、日ごろ興味のある種目を受講することで、レベルアップに繋げることができたことと思います。

午後からは、表演 1 部と表演 2 部の順に表演が開始されました。

表演 1 部は、26 クラブ／チームによる表演が行われ、特別表演として招待クラブの龍鳳武術アカデミーの若いメンバーが躍動感あふれる表演を披露していただきました。

表演 2 部は、協会会員が好きな種目を選んで表演する種目別が行われ、日ごろの練習成果を発表されました。大会入賞者による模範表演も披露され、最後に会長表演で締めくくることができました。皆さま一日、太極拳三昧で有意義な一時を過ごすことができたことと思います。

最後に役員/スタッフ及び参加者の皆様大変お疲れさまでした。

**高齢者表彰** おめでとうございます！

大和市太極拳フェスティバルにおいて、高齢者表彰を受けられた下福青空会) 角川栄一さん(88歳)からコメントをいただきましたのでご紹介します。

この度、大和市太極拳協会より米寿の表彰状を頂き誠に有り難うございました。

私は山形県の大蔵村で4人兄弟の長男に生れ24歳で結婚し2人の子供に恵まれました。

妻が66歳の時、心肺停止で倒れ78歳で他界した12年間を在宅で介護しました。

その後は失意と自分自身の身の振る方に迷っていました。

下福青空会に入会し元気にいられる事に感謝し楽しんでいます。私のモットーは規則正しく人に優しく常に感謝の心を忘れないことです。今後共よろしく願いいたします。有り難うございました。



**2018年度試験合格者(敬称略)** 皆様おめでとうございます！

■段検定試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
市塚 信男	下鶴間	初段
鈴木 智賀子	下鶴間	初段
須藤 政行	広星会	初段
奥山 宏幸	孔拳会	初段
小棚 繁之	拳竜会	初段
山内 美香	やわらぎ	初段
吉村 るみ子	やわらぎ	初段
吉田 健太郎	西鶴間	2段
吉村 光寿恵	下鶴間	2段

氏名	主な所属クラブ	認定
平本 富雄	やわらぎ	2段
斎藤 君子	拳竜会	2段
倉島 君枝	オーロラ	2段
大橋 恒子	桜丘	2段
橋本 律子	南林間	3段
磯崎 紀代美	下鶴間	3段
田中 昇	つきみ野	4段
桑原 信一	孔拳会	4段

※3段検定で12月受験の方は、結果が出ていませんので次回掲載いたします。

■長拳3級技能検定合格者

氏名	主な所属クラブ
尾崎 純一郎	孔拳会

**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  
TAI CHI SUPPORTER

■後期1～5級検定試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
竹内 明子	渋谷	1級
佐藤 和江	渋谷	1級
保坂 和可子	孔拳会	1級
小笠原 美保	つきみ野	2級
荒巻 美智子	深見ゆり	2級
山岡 貴美子	深見ゆり	2級
北出 由美子	渋谷	3級
番場 暁子	渋谷	3級

氏名	主な所属クラブ	認定
吉田 親子	つきみ野	3級
西森 由美子	オーロラ	3級
山口 孝治	下鶴間	4級
星 芳子	深見ゆり	4級
藤野 陽子	深見ゆり	4級
熊谷 昭好	西鶴間	4級
林 祐子	林間	5級

2018年度後期4段合格者コメント（敬称略）

**田中 昇（つきみ野太極拳クラブ）**

太極拳を始めて20余年、目標としていた4段に合格出来たことを嬉しく思います。御指導いただいた先生方や、応援くださった諸先輩や仲間達に感謝します。今回の経験では難しさも加わり、指摘されたことが頭では理解したつもりでも体が思うように動いてくれず、もどかしさを感じました。例えば「鬆(ム) める」こと等。そこで、意識を集中し練習を重ねる事で、あっこれだと感じる状態ができ、逐次その数を増やし内容を高めるように反復練習することでした。太極拳の門戸は広く深い。これからも今回の経験を踏まえ心技体共にレベルアップするよう楽しみながらも研鑽を重ねて行きたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

**桑原 信一（大和孔拳会）**

3段受験以来、受験套路から遠ざかっていたこともあり、受験モードになかなか入れず悶々とした時期が続きました。4段位の重点項目や点検項目資料を読んでも理解するのが困難を極め、自信がなくなりました。そんな中で打開策として本部の中央研修会に参加して指摘項目を体感で対応できるよう反復練習することでした。受験当日は、切羽詰まりながらも、やることはやったと自分に言い聞かせ受験に望みました。合格通知を受け取った時は、驚きと嬉しさで胸が一杯になりました。これからは、太極拳の真髄に触れるべく、伝統拳を学んで行きたいと思っています。最後に試験直前でご指導いただきました先生、先輩に心より感謝申し上げます。



# 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

FAX  0120-976562

イチクリ  検索 

<http://1cre.co.jp>

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

今回は「冬の養生」です。今年は天気変動が大きく一日で夏と冬が存在した日もありました。体調を整えるのが大変ですが養生を読み、一年を締めくくりましょう。次回は「春の養生」です。お楽しみに。

### 第3回：「冬の養生」

第3回は「冬の養生」について考えて見ましょう。五行の「木・火・金・土・水」の内冬は「水」になります。

冬の養生でまず気をつけなければならないのが、五行の五悪で冬は「寒・燥」寒さと乾燥です。五臓では「腎」、五腑は「膀胱」、五穀は「大豆」、五果は「栗」、五味は「塩辛い」になります。

「腎」は「心」に次いで重要な臓器で、冷えに弱い臓器とされています。我々の体は適切な体温の維持とスムーズな気血の流れがとても重要です。外気温が下がるこの時期は特に注意が必要です。

熱はどこで生み出されるか？

熱の70%以上は筋肉などで生み出されています。寒いとき体を動かせば少しずつ暖かくなってきます。筋肉を動かす（運動する）ことによって発熱されたからです。太極拳をすることによって副交感神経を優位にして、リラックス効果で血流が増大すれば、さらに良い効果が得られます。つまり極端に寒い日でなければ、発熱効果が得られ、基礎代謝をあげることに役立ちます。

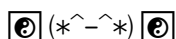
冬の中国、朝日が昇る時間になると暖かく着込んだ人々が公園に集まって、思い思いの太極拳をしている光景を見かけます。体内に陽気を取り入れ、体温を上げさらに放松（ファンソン）で血流を上げ、免疫カアップに繋がる効果的で良い習慣だと思います。食事は体の中から暖めるアツアツの鍋（ショウガ、ネギなどは発汗作用のある食材）がお勧めで、風邪対策にも有効です。

医食同源（草木根皮みな薬）の表に、肉は羊、烏骨鶏、鴨肉などは腎を温める作用があると書かれています。ちなみに北京の冬名物料理に北京烤鴨、羊肉のシャブシャブがあります。

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

#### 編集後記

平成最後の今年には災害や異常気候で自然界が大きく変化しました。会員の訃報もありました（合掌）  
体を労り末永く付き合える太極拳でありますように。

◆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/>

