



大和市太極拳協会

NEWS

第 84 号 2019 年 3 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com



2019年1月19日（土）海老名運動公園総合体育館において、第26回神奈川県武術太極拳選手権大会が開催され、全6コートで熱戦が繰り広げられました。

大和市太極拳協会からは、個人54名、団体2チームの選手が出場して過去最高の成果をあげることができました。これは、選手の皆様が大会を意識した、日頃の鍛錬が実を結んだのではないのでしょうか。来年も、さらに飛躍できるよう頑張りましょう。

来年は、2020年1月26日（日）同一会場で開催されます。

入賞者の方は以下のとおりです。皆様おめでとうございます！！

入賞者一覧

（敬称略）

種目	順位	氏名	種目	順位	氏名
①総合太極拳AB男子	1位	中山 智由	⑦太極剣・刀男子	2位	長澤 英雄
②24式太極拳A男子	1位	高橋 純臣	⑧48式・88式太極拳男子	1位	佐藤 明
	3位	桑原 信一	⑨呉式太極拳男子	2位	片岡 春樹
	7位	林 末広	⑩24式太極拳S-2男子	2位	峰 輝八郎
③24式太極拳A女子	8位	天野 光	⑪24式太極拳S-3男子	2位	畠山 明則
④24式太極拳B女子	6位	沖嶋 一枝	⑫32式太極剣C男子	1位	河村 智宏
	8位	倉島 君枝	⑬32式太極剣E女子	3位	多田 美保子
⑤24式太極拳C男子	2位	尾崎 純一郎	⑭32式太極剣F男子	1位	仲戸川 栄
⑥24式太極拳C女子	1位	保坂 和可子	⑮長拳B棍術男子	2位	高橋 慶多朗
団体					
⑯太極拳推手規定	2位	中山 チーム（中山 智由、島井 絵里子）			
⑰シニアフェスタ	1位	ウイングフラッシュ（大野 麻美、天野 光、佐藤 明、桑原 信一、高橋 純臣、多田 美保子、多田 傑）			

※氏名欄の「黄緑黒抜き」の方が全国大会出場者です。

全国大会出場

今回、個人競技6名の方が2019年7月12日～14日岡山県総合グランド体育館（ジープアリーナ岡山）で開催される第36回全日本武術太極拳選手権大会に出場が決定しました。

また「ウイングフラッシュ」チーム（7名）が2019年11月9日～12日第32回全国健康福祉祭和歌山大会（ねんりんピック）に神奈川県代表として出場が決定しました。

太極拳は11月10日に海南市総合体育館で行われます。皆様のご健闘をお祈りしています。



片岡選手



保坂選手



長澤選手



佐藤選手



中山選手

高橋選手



ウイングフラッシュメンバー

特別講習会

1月28日（火）今年の指導委員会イチオシの特別講習会、世界太極拳チャンピオン“孔祥東”老師による32式太極剣が大和スポーツセンターで開催されました。

60名もの大勢の参加者で第3体育室が熱気に溢れていました。剣の基本を丁寧に分かりやすく説明くださり、全員がそのご指導の姿の美しさに魅了されたのではないのでしょうか。

大和での講習会開催にご尽力頂きました海井会長に心より感謝いたします。



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



大和市スポーツの集い

2月11日「第44回大和市スポーツ人の集い」が開催され、太極拳協会から4名が体育協会より表彰を授与されました。

◆功労表彰（敬称略）：昆智恵子

◆成績表彰（敬称略）：高橋純臣、佐藤明、中山智由

皆様おめでとうございます。

聞くに聞けない聞いてみたいこと

太極拳準備として、心を静め「百会」から「湧泉」や両手の指先まで熱いものが流れていることをイメージし、全身をリラックスさせる。太極拳は意念を重んじ念を用い意念を修練する・・・(by 邱慧芳老師)
良く耳にする「百会」と「湧泉」って？・・・を取り上げてみました。

「百会」＝左右の耳の頂部を線と顔の中央を通る正中線とが交差するところ。

頭頂部のツボで気の流れの収束点。

「湧泉」＝足裏の人の字の少しくぼんだ部分。人差し指と中指の骨の間。

生命力（気）が泉のように湧くとされるツボ。

中国留学

今回は大和孔拳会の尾崎純一郎さん（28歳）に中国留学していた時のことを寄稿して頂きましたので皆様にご紹介します。

私は、大学在学中の2年間北京と上海に語学留学していました。中国語を始めた理由は、中国武術を題材にした漫画「拳児」を読み、中国文化や中国武術に興味を持ったことがきっかけです。

留学当初は苦労の連続でした。日本と生活習慣が異なり、しかも言葉がまったく通じません。そのため日常生活を送るだけでも大変でした。授業も当然全て中国語で行うので最初は、ついていけませんでしたが。そこで放課後もC-POPを聴いたり、中国映画の台詞を真似してみたりなど、少しでも早く上達できるよう、中国語漬けの毎日を過ごしました。結果、授業の内容が聞き取れた時や自分の中国語が相手に通じた時は本当に嬉しかったです。

授業以外にも留学生生活を満喫しました。旅行に行ったり、武術関連の本を探しに一人、書店巡りなどもしました。中でも毎週末、学生寮近くの屋台で友達と羊肉串（羊の串焼き）を食べ、青島ビールを飲みながら夜通し過ごしたのは一番の思い出です。私は羊肉串が大好きで、多いときは一人で50～60本近く食べていました。皆さんも是非、中国を訪れた時は食べてみてください。機会があれば今度は、太極拳や形意拳、八卦掌を学びに中国へ武術留学がしたいです。





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

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



今回の「春の養生」で養生シリーズの連載が終了となります。

時々読み返し、一年を通して自分の体と真摯に向き合い健康で太極拳を続けていくヒントにして頂ければ嬉しいです。

第4回：「春の養生」

季節が人のカラダにどう影響しているのでしょうか。

春という言葉は 発る・張るから来ているといわれ、冬の間かくれていたすべてのものが、芽を出し活動的になり始める時期です。

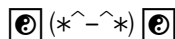
昼の時間が長くなり、外の気温もだんだんと上昇しはじめると、「陽」の要素が少しずつ増し、消耗を避けてじっと閉蔵していた動物や植物も、陽気に応じて活発に行動し始めます。人間も同じく陽気が徐々に活発に働き始めます。着ていたものも薄くなり、動きやすくなっていきます。このときに春の陽気に従って適度に行動する事は体にも良く、逆に動かないでじっとしていると、陽気が体の内にこもってしまい病気になる原因を作ってしまう。

春になると、眠っていた細胞も目を覚まし、動きははじめます。放っておいても血が騒ぎだす為、血の貯蔵庫の肝臓はフル回転になります。この肝の動きを助けるのが酸（収斂させる作用）です。酸の代表的な食品は、「酢、梅、苺、レモン、オレンジ、ゆず、トマトなど」です。この食材に重点をおいて他の物とまんべんなく食べることを心がけましょう。ですが、食べ過ぎてはいけません。食養生は節食こそが最大の補身です。

陽気が少しずつ増えてきているときなので、激しい運動ではなく、太極拳は最適な運動といえます。体を動かさないでじっとしていると、陽気が体内をうまくめぐらず、体の上部に停滞してしまうためのぼせや、不眠、イライラが起こりやすくなります。太極拳で、気持ちよく汗をかき、体内の陽気発散するようにしましょう。

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

今回を持ちまして連載が終了となりました。
海井会長には厚く御礼申し上げます。
次号からも楽しみにして頂ける広報誌を目指し
メンバーで頑張ります(*^-^*)v

◆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/>

