



大和市太極拳協会

NEWS

第 85 号 2019 年 6 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com

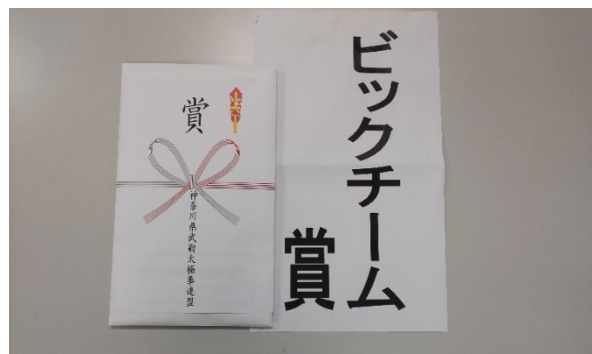
第 28 回 武術太極拳フェスティバル in 神奈川



3月16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式太極拳と32式剣の共演による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。

団体表演では、32式剣表演者が24式表演者を取り囲み進行する臨場感あふれる表演を行いました。また、待望の「賞」を頂くことができ、とても充実した一日になったのでは、ないでしょうか。

最後にスタッフ及び表演・応援参加の皆様、大変お疲れさまでした。



選手育成講習会

今年は「選手育成講習会」が復活し、多くの参加者が実り多い時間を過ごされたようです。参加者の方に感想をお寄せ頂きました。

宇都宮さん（つきみ野太極拳クラブ）

48 式太極拳を表演しました。海井廣義先生とゲスト講師河村南里先生から、上体が硬い・肩が上がる・前へ突っ込みすぎるなどなど…厳しくも納得のご指摘を頂きました。表演ではどうしても緊張する。緊張すると体はガチガチ足は震え上体はこわばる。

緊張した上で普段通りにできることが大事とはわかってるつもり。見られていようがいまいが、どんな舞台であろうとも。練習だけが味方なのね、放鬆放鬆。

広岡さん（林間太極拳クラブ）

実際に 審判なさってる先生方に、見ていただく、貴重な講習なので、かなり緊張しました。

どこを直すべきか、ピンポイントで、ズバッ、指摘してくださり、全く自信のない表演の、悪い所がはっきりし、審判はどこを見ているのか、よく分かりました。

一見のびのび自由な表演も、教室での基本の積み重ねであり、基本の大切さを、改めて痛感しました。

一つの大会が、終わったような疲労感と共に早く練習したいな！と、思った一日でした。

特別講習会

昨年度に引き続き5月26日に孔祥東老師の特別講習会が開催されました。

今回も前回に引き続き多くの参加者がありました。参加者の方に感想をお寄せ頂きました。

多田美保子さん（下鶴間太極拳クラブ）

孔祥東老師は短時間で大勢の生徒を周ってアドバイスしており、私も少し指摘していただきました。自分が気づかないズレや緊張を瞬時に指摘され、改めて癖に気づかせていただきました。特別講習会で初めて孔祥東老師の動作を間近に見て、熟練した圧倒的なパワーを感じると共に、今後も上を目指して学び続け、優雅に気持ち良い太極拳を続けたいと思いました。

2019年度試験合格者（敬称略）

皆様おめでとうございます！

■ 2019年度指導員合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
倉島 君枝	上草柳オーロラ	B級
鈴木 弘之	下鶴間	C級
松本 重美	南林間	普及

■ 2019年度前期1級・4段合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
山内 恒治	大和やわらぎ	1級
忍見 勝宏	渋谷	1級
高橋 純臣	上草柳オーロラ	4段



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

2019年度前期4段合格者コメント（敬称略）

高橋 純臣（上草柳オーロクラブ）

東京での一次試験の日程が合わず名古屋で受験致しました。名古屋へ行く事もまた楽しみの一つと思い臨みました。一次試験では下半身を充実させる練習に集中致しました。二次試験では下半身より伝わるエネルギーを上半身に伝え表して行く事に集中致しました。

しかし足裏より伝わるエネルギーが固まりすぎた腰で止まり指先や頭頂部まで届かせるどころかすべて打ち消され、また同時に腰や胸が緩まず伸び伸びと動作が出来ない日々のまま受験致しましたが、合格通知を頂き驚きと喜びでいっぱいとなりました。

先生方や諸先輩方に多くのご指導を頂きました。ご指導を無駄にしないために復習し吸収し体得していく日々の地道な努力と練習が、先生や諸先輩方への感謝の表し方と自負し、日々淡々と練習を積み重ねています。これからも目指すところは身体も心もほがらかで緩やかな太極拳です。

皆様の太極拳による更なるご健康を心よりお祈りいたします。

令和と養生

今回は、第一クリエイティブの高木美恵子さんにお聞きしたお話しがとても面白かったので、皆様にもぜひご紹介したいとご寄稿をお願い致しました。

「令和」と養生

中国の思想家、莊子。道教の始祖としてご存じの方も多いのではないのでしょうか。

彼の思想や足跡記した書籍「莊子」は、後世に大きな影響を与えています。

現在の日本でも文庫本として出版されているほど。

その中に「令和」が出てきます。

「導引者、導気令和、引体令柔」導引とは気を調和させ、体をストレッチして柔軟にすることである。

そんな意味です。

莊子は紀元前300年前の頃の人とされていますから、今から二千年以上前、万葉集に「令和」が登場する千年も昔にこの言葉が使われたことになります。そして、その当時既に気持ちや呼吸を整え、体を柔軟にすることが健康を保つ助けになる事が言われていたんですね。

そう思うと「令和」という言葉がもっと身近に感じませんか？今年から始まった令和の時代が、日本はもとよりアジア、そして世界が調和のとれた平和な時代になって欲しいと心から思います。



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

今年度は、海井会長に「季節の養生法」についての原稿をお願いしました。昨年に引き続き体を労りながら楽しい太極拳生活をしていきましょう。

「第1回夏の養生法」 私たちは季節に寄り添いながら暮らしています。

歳時記のもとになる暦は、この季節の移り変わりの目安として編み出されたものです。暦の中に二十四節気や雑節といった季節の目安が設けられ、季節感を共有しているのも大きなポイントで節分や立春といったお馴染みのものごと、季節と暦の関係からきています。暦を知ること、季節のめぐりがよくわかります。又、自分の生活環境を知ることが、自分を養う近道といえるでしょう。

立夏は二十四節気のひとつ（今年は5月6日）で、暦の上ではこの日から立秋の前日までが夏になります。このころはゴールデンウィークの時期、特に今年は改元と重なり長期休暇をとってレジャーに出かけた方も多かったと思います。6月21日頃は太陽が最も高く昇り、1年で最も昼が長い日「夏至」です。日本では梅雨のシーズンでもあるためあまり日の長さを実感できないかもしれませんが、暦の上では夏の折り返し地点にあたり、夏至を過ぎると暑さが増して本格的な夏がやってきます。

夏は五行では「火」臓腑の臓では「心」循環器系と脳の一部、腑では「小腸」血、脈になります。つまり、血脈、循環です。この季節の邪に「暑邪」汗かきや熱中症、「湿邪」関節痛や足のむくみ、「火邪」多汗や不眠、「寒邪」冷房があります。汗は老廃物を排出し新陳代謝を促進させますが、一方で元気の元の「気」をも排出して、夏ばてのもとになります。大汗をかかない程度の運動にとどめて、血脈、循環に過度の負担にならないように気をつけましょう。

中国のスポーツ選手は夏に薄い緑豆のスープを飲んでいました。（開宝本草）では「緑豆」は五味は甘、気は涼、帰経は心・胃、効能は清熱解毒、清暑利水、止渴とありました。さすが漢方の国！

立夏、立秋の前の18日間を土用といい年間で4回あります。日本では、特に夏の「土用の丑」の日が有名です。ミネラルをしっかり摂って暑い夏を乗り切りましょう。

大和市太極拳協会ホームページ

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

令和元年、新連載が始まりました。
気持ちも新たに頑張ります。

◆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 ・ やまと防災パーク近く 】

施術者：多田 傑（まさる）

【 はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師 】

TEL：080-2060-0403 / FAX：046-27

6-1722

営業時間：月～土 8:30～18:00 予約制

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