



大和市太極拳協会

NEWS

第 86 号 2019 年 9 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com



第29回 大和市太極拳選手権大会

2019年6月16日（日）大和スポーツセンターに於いて、第29回大和市太極拳選手権大会（第51回大和市総合スポーツ選手権大会）が行われました。

当日は、個人67名、団体3チーム（21名）の選手が参加され日頃の練習成果を、精いっぱい発揮されました。また、応援の方々も来られて、大会が大変盛り上がりしました。

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。

入賞者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	長澤 英雄	⑬24式太極拳C男子	優秀賞	尾崎 純一郎
②総合太極拳AB女子	1位	天野 光	⑭24式太極拳C女子	優秀賞	保坂 和可子
③48式・88式太極拳男子	優秀賞	宇都宮 徳久	⑮伝統太極拳男子	1位	中山 智由
④48式・88式太極拳女子	優秀賞	佐々木 みちよ	⑯伝統太極拳女子	優秀賞	眞田 優子
⑤24式太極拳S男子	1位	林 末広	⑰太極剣・刀男子	1位	桑原 信一
	2位	峰 輝八郎		2位	片岡 春樹
⑥24式太極拳S女子	1位	中田 迪子	⑱太極剣・刀女子	1位	昆 智恵子
	2位	奥山 淑子	⑲32式太極剣S男子	1位	菊池 茂樹
⑦24式太極拳A男子	1位	多田 傑	⑳32式太極剣S女子	優秀賞	奥山 淑子
	2位	西脇 克己	㉑32式太極剣A女子	1位	多田 美保子
⑧24式太極拳A女子	1位	広岡 恵子		2位	広岡 恵子
	2位	横田 公代	㉒32式太極剣B1女子	優秀賞	沖嶋 一枝
⑨24式太極拳B1男子	1位	岩部 一宏	㉓32式太極剣B2男子	優秀賞	河村 智宏
⑩24式太極拳B1女子	1位	沖嶋 一枝	㉔32式太極剣B2女子	優秀賞	倉島 君枝
	2位	藤川 由可	㉕入門太極拳男子	優秀賞	岩本 興市
⑪24式太極拳B2男子	優秀賞	糸川 賢	㉖入門太極拳女子	優秀賞	宮崎 舘子
⑫24式太極拳B2女子	1位	糸川 三和子	㉗初級太極拳男子	優秀賞	猪野 功
			㉘集団太極拳	1位	レインボー

2019年度前期 技能検定合格者（敬称略）

皆様おめでとうございます！

氏名	所属クラブ	認定	氏名	所属クラブ	認定
岩村 夏江	渋谷	2級	藤森 ひろみ	渋谷	3級
吉田 親子	つきみ野	2級	熊谷 昭好	西鶴間	3級
宮崎 舘子	下鶴間	2級	宇多 真樹子	西鶴間	3級
山口 孝治	下鶴間	3級	吉田 晃	つきみ野	3級
佐々木 康代	下鶴間	3級	小池 洋子	やわらぎ	3級
上嶋 礼子	渋谷	3級	猪野 功	下鶴間	5級
大類 通子	渋谷	3級	五十嵐 清子	桜丘	5級
			笠原 敬三	深見ゆり	5級

全日本武術太極拳選手権大会出場者コメント（敬称略）

「第36回全日本武術太極拳選手権大会 in 岡山」が7月12・13・14日に東京オリンピックの関係で今年は東京体育館から岡山ジップアリーナに会場を移し開催されました。今回は日頃撮影できなかった、練習会場を取材し選手たちの本番前の緊張感に満ちた練習風景を目の当たりにしてきました。快く寄稿して下さいました出場選手のコメントを掲載させていただきます。普段通りミスなく演武することが最大のパフォーマンスなんだと深く感動した全日本取材となりました。



中山 智由（大和孔拳会）出場種目：総合AB

思い返せば総合太極拳で大会に出始めたのは2005年、今年で15回目の挑戦です。今まで前日に足首を捻挫したり、本番で足がつったり、フカフカの絨毯と緊張でボロボロだったり、満足できる表演はなかなかありませんでした。今年は体調もよく割と落ち着いて表演でき、失敗もしましたが練習不足なりに満足しています。結果4位で表彰台に立てなかったのは残念ですが今回で総合は卒業。

来年からは心機一転、陳式でがんばります！

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

高橋 純臣（上草柳オーロクラブ） 出場種目：24 式A

やりましたー！入賞出来ましたー！！おかげ様で今回 24 式 A デビューで 4 位が取れましたー！！過去 8 年間 24 式 B では入賞に届きませんでした、全日本 9 年目でようやく目標の入賞が出来ました。試合内容として、、、来るゾ～来るゾ～来るゾ～で「グラッ」とドンジャオで 2 回、チャンソーの上歩で「ヨロッ」と 3 回のミスで恥ずかしい試合内容でした。この先はミス無く動ける精神の鍛練を強化して、目標を表彰台へと自分に言い聞かせ頑張ります。有難うございました。

保坂 和可子（大和孔拳会） 出場種目：24 式C

全国大会、見るのと出るのでは大違いで、私はとにかく緊張しました。

本番では、ドンジャオで大失敗して悔しい結果でしたが、なんとか最後までやりきる事ができました。終わってから観客席で、改めて会場を見渡して、私はあそこで表演してたのかと自分に驚きました。

『まだまだこれから』と多くの方に励ましをいただき、今回の大会は、私にとって、これからも頑張る良いきっかけになりました。また全国大会に出場できるように、練習を続けたいです。

佐藤 明（大和太極拳やわらぎ会） 出場種目：48 式・88 式

岡山は遠いし、まだまだ先の話と思っていたのが忽ち目前に迫りあわただしく小旅行の準備！関東の選手は恵まれていたんだ。前泊しての会場視察、地方のタクシー運転手は話好き、あー、岡山へ来たんだなと実感する。立派な会場、スタッフの気持ちも伝わり徐々に選手権モードに身体も気持ちも否応なしに ON 状態、緊張！ 結果は良くも悪くもそれが実力、分かり切ったことを今更ながらかみしめる。

ほろ苦いビールで乾杯！往生際をまたまた見失ったかと思いつつ。

長澤 英雄（大和太極拳同好会） 出場種目：太極剣・刀

私は 12 日（金）の「太極剣・刀」に出場し、成績は得点 8.65（前回 8.63）、順位 12 位（前回 9 位）でした。競技レベルは一様に上がっており、更なる技術向上及び、体力強化の必要性を痛感しました。

次の全日本の予選となる神奈川県大会に向けてぼちぼち練習開始したいと思います。

最後に、岡山まで応援に来て頂いた皆様、コーチ、関係者の皆様には感謝申し上げます。

片岡 春樹（林間太極拳クラブ） 出場種目：呉式

先ずは、岡山での全日本大会に出場できたことを嬉しく思っています。

県予選で入賞し全日本に行けることの喜びと、岡山かという思いが交錯しましたが、初めて行く岡山で大会だけではなくご当地グルメ、倉敷観光など他県での大会だけに楽しめることに期待が膨み始めました。大会では思うような結果は残せませんでした、とても貴重な経験ができたことに感謝しています。是非また来年岡山に行けるよう頑張ります。



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

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

イチクリ 検索

第2回 秋の養生

秋は気候の入れ替わりスイッチ

旧暦の「秋」は「立秋」から、8月8日からおよそ3ヶ月の期間をさします。まだ厳しい暑さが当分続きますが、これから本格的な秋に向かって少しずつ涼しくなって、体も動かしやすい季節となります。

一方で9月上旬から10月中旬にかけて日本列島付近に前線が出現します。俗に秋雨前線といいますが、北に出現して次第に南下して消滅しますが、列島の南岸沿いに停滞すると「秋の長雨」になります。又、台風の影響が加わると大雨による大きな災害をもたらすことがあります。この時、急激な気圧の変化で体調を悪くする方がいます。又、鰭雲のきれいな秋晴れの朝、気温の低下と共に湿度も低下し空気が乾燥します。

気温の変化、湿度の変化、気圧の変化に十分気をつける必要があります。この変化に対応しているのが、交感神経で体は緊張状態にあります。

陰陽五行説において、秋は金、五臓では肺（呼吸器系）が当てられています。太極拳の生まれた中国河南省の気候とは比べられませんが、この時期は特に呼吸に注意して練習しましょう。

太極拳の呼吸は呼気も吸気も鼻でします。鼻の気道は口呼吸に比べて長いので、冷たい空気が温められ、適度な湿度が加えられて肺にやさしい呼吸が出来ます。

ゆったりした動作に合わせた呼吸をするのですが、決して力をいれず自然にまかせた副交感神経優位、のびやかな呼吸に心がけてください。

野馬分鬚は胸を大きく開く（呼気）ので呼吸に合わせた単式練習はまさにこの時期に最高の練習メニューといえます。

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

猛暑と豪雨の夏にも負けず太極拳を続けられた健康に感謝しましょう。

◆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 ・ 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/>