



大和市太極拳協会

NEWS

第 87 号 2019 年 12 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com

ねんりんピック紀の国わかやま2019、堂々の銀メダル獲得！

2019年11月9日に於いて、第32回全国健康福祉祭和歌山大会（ねんりんピック紀の国わかやま2019）が紀三井寺運動公園陸上競技場で開幕しました。

全国47都道府県と20政令市のあわせて67選手団1万人が集結しました。

今大会のテーマは、「あふれる情熱、はじける笑顔」です。

4日間に渡り県内21市町を会場に、27種目で熱戦が繰り広げられました。

太極拳交流大会は11月10日海南市総合体育館にて全国50チームで競い合い大和チーム（ウイングフラッシュ）が準優勝を獲得しました。

表彰台に乗りたいたと全員がワンチームになり、練習に励んだ結果ではないでしょうか。

皆様、応援ありがとうございました。

尚、東京オリンピックの翌年2021年は、ねんりんピックが神奈川県で開催され何と太極拳の会場が大和スポーツセンターで行われます。その際は皆様のご協力をよろしくお願いします。

第32回全国健康福祉祭、ねんりんピック紀の国わかやま2019を終えて

監督・選手 大野麻美

神奈川県太極拳代表「ウイングフラッシュ」として参加致しました。

代表と決まってから神奈川県連盟へご挨拶に伺い、約120時間の練習を重ね、結果は主催の和歌山県ふた組の間に入って2位を獲得しました。

最終得点は1位9.16 2位9.16 3位9.10と大接戦。練習通り堂々とやり通せることの難しさを痛感してきました。2020年は岐阜大会、2021年には神奈川大会となります。

楽しみに胸を膨らませながら太極拳を楽しんでいきたいと思っています。

たくさんの激励、応援をありがとうございました。感謝致します。



選手（監督） 敬称略

大野麻美（つきみ野）

高橋純臣（オーロラ）

佐藤 明（やわらぎ）

天野 光（孔拳会）

多田 傑（下鶴間）

多田美保子（下鶴間）

桑原信一（孔拳会）



大和市太極拳フェスティバル2019開催

9月16日(月・祝)に大和スポーツセンターにて大和市太極拳フェスティバル 2019 が開催されました。午前中は体験講習会で、やったことのない太極拳を体験してみようという目的の8種目の講習会と、初心者向けの無料講習会を行いました。

午後からの表演の部では、協会加盟クラブや愛好団体の他、ねんりんピック出場チームや各大会の入賞者など合計33の表演を行いました。

今年の特別表演は、龍鳳武術アカデミーの何柳コーチと広田泉選手に陳式剣と八卦掌の素晴らしい演武をしていただきました。

最後は海井会長の李派太極拳で締めくくり、終わった後は懇親会で楽しい時間を過ごしました(^^)

参加・観覧していただいた皆さま、ありがとうございました！！



いきいき茨城ゆめ国体2019出場

9月15日(日)~16日(月)の2日間、取手グリーンスポーツセンターにて「天皇陛下御即位記念 第74回国民体育大会 武術太極拳競技会」が行われ以下の方が入賞されました。

おめでとうございます！

- ・太極拳推手套路 1位 中山智由、島井絵里子
- ・初級長拳 12位 杉山徹朗 (敬称略)



柔軟UP養生太極拳に参加して

渋谷太極拳クラブ 細野 美知代

柔軟運動の講習会と思い参加しました。新藤講師による柔軟運動の基礎、コツを太極拳動作の中に取り入れるという事でした。経験度により、感じ方、理解の差はありますが、この事を同時に学べば癖や、体を痛める事は減ると思います。私(理解不足のまま太極拳の練習をしている)のような者でも気がつかないまま適当に行っていた事を解りやすく教えて頂き、良い経験でした。

このような機会が増えて沢山の方が参加できればと思います。

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

2019年度検定試験合格者（敬称略）

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
赤平 誠	拳竜会	2段
井上 忠夫	拳竜会	2段
小柳 繁之	林間	2段
奥山 宏幸	下鶴間	2段
吉田 淑子	オーロラ	2段
石谷 政子	オーロラ	2段

氏名	主な所属クラブ	認定
庄司 節子	オーロラ	2段
下西ノ園 理恵	同好会	2段
齋藤 聖	同好会	3段
眞田 優子	孔拳会	4段
天野 光	孔拳会	4段

■後期1～3級検定試験合格者

氏名	主な所属クラブ	認定
西脇 克己	同好会	1級
荒巻 美智子	深見ゆり	1級
山岡 貴美子	深見ゆり	1級
宮崎 謁子	下鶴間	1級
北出 由美子	渋谷	2級
番場 暁子	渋谷	2級

氏名	主な所属クラブ	認定
吉田 晃	つきみ野	2級
西森 由美子	オーロラ	2級
熊谷 昭好	西鶴間	2級
林 祐子	林間	3級
穂田 照子	林間	3級

※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。

2019年度後期4段合格者コメント（敬称略）

天野 光（大和孔拳会）

合格に至るまで多くの先生方にご指導頂きました。改めて感謝申し上げます。

市受験対策講習会は5回ありましたが、受講を重ねる毎に身体が理解していくのが分かりました。また「ここは大切なところ、審査のチェックポイントですよ！」と要所を教えて頂いたことは、大きな力となりました。

現在選手としても楽しんでおりますが、検定を通して得た知識を活かしながら、心が喜ぶ太極拳を続けていきたいと思っております。

眞田 優子（大和孔拳会）

4段受験の大きな課題となったのは、開合とは何かを理解する事でした。

その為、大和や日本武連の講習会に参加しました。厳しくも、解り易く熱心に指導をしてくださる講師の方々のお蔭で、自分なりに理解が深まり、今後の太極拳をしていく上でのヒントとなりました。

ご指導、応援して下さいました先生方、先輩方、仲間の方々、ありがとうございました。



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

第3回：冬の養生

季節が人のカラダにどう影響しているのでしょうか。

黄帝内経素問という中国の古書に季節と臓器を当てはめた部分があります。

それを基に冬の季節を考えて見ましょう。

厳しく、心臓に負担がかかる季節であります。

冬は寒さが循環器にストレスとなり、体温を上げようとするために、心臓に負担がかかる季節です。また、寒暖の差が激しい環境から体を守るために毛細血管が収縮し血圧も上がりやすくなります。結果として心臓病、脳卒中などの発生がこの時期に集中しています。続いて寒さは、腎・膀胱系に影響を与えます。冷えによっておしっこが近くなったり浮腫んだり、膀胱炎、腎炎などの腎疾患が悪化しやすくなります。

冬は春夏に消耗したものを回復する季節ですから、寒さから身を守り静かに過ごすことが必要です。

この時期に夏と同じように汗をかきすぎたりすると、寒さに熱を奪われて、生命力をどんどん消耗していきます。そこで、身体はこれを避けるために「気」の流れをできるだけ内側に引きとどめようとして、「消耗した生命力を回復して各機能を修復すること」で、翌春からの活動力の基礎を作ります。

秋に収斂を始めた身体は、冬になるとさらに圧縮され、余計な代謝や体力の消費を抑える体制に入ります。そんな中、重要な働きをするのが腎です。腎は、人が生まれつき持っているエネルギーである「先天の気」を保管する役割があります。「丹田」と呼ばれる場所で腎が持つ「先天の気」と、呼吸や食物から作られる「後天の気」を結びつけて人の精神力である「真気」を作ります。「丹田」は腎を支える働きを持ち、心と身体の結び目なので、ここが安定すれば精神力を増すことができます。「丹田」を活発にするには、疲れたときは目を閉じて、肩の力を抜きながらゆっくりと腹式呼吸をします。太極拳の練拳は、「意守丹田」に留意します。腎の働きを助けるのは「鹹（塩味）」です。

摂りすぎは禁物ですが、適度な「鹹」は「腎」を刺激して津液の流れを助け、身体全体を活性化します。

編集後記

令和元年は自然災害で多くの太極拳仲間も被害にあわれました。国体やねんりんピックの嬉しい報告もありました。広報で作ったチラシも大和の拠点に置かせて頂き400枚が残り30枚となりました。期待して頂ける広報誌を目指しますので来年もよろしくお願ひ致します。

◆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

身体庵

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/>