



大和市太極拳協会

NEWS

第 88 号 2020 年 3 月 30 日発行

www.yamatotaichi.com

第 27 回神奈川県武術太極拳選手権大会



2020年1月26日(日)海老名運動公園総合体育館において、第27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前回同様に大きな成果をあげることができました。これは、選手皆様方の努力の賜物と確信しております。

来年も、さらに飛躍できるよう頑張りましょう。

参加選手・審判・スタッフ・応援者の皆さま、大変お疲れさまでした！

来年は、2021年2月23日(火祝)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
①24式太極拳A男子	1位	高橋 純臣	⑦太極剣・刀男子	2位	長澤 英雄
	3位	桑原 信一	⑧48式・88式太極拳男子	1位	佐藤 明
	8位	多田 傑	⑨楊式太極拳女子	3位	大野 麻美
②24式太極拳A女子	4位	天野 光	⑩24式太極拳S-3男子	3位	畠山 明則
③24式太極拳B男子	3位	岩部 一宏		4位	峰 輝八郎
④24式太極拳B女子	9位	藤川 由可	⑪32式太極剣C男子	1位	河村 智宏
	10位	沖嶋 一枝	⑫32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	⑬32式太極剣G男子	1位	仲戸川 栄
⑥24式太極拳C女子	2位	保坂 和可子	⑭長拳B棍術男子	1位	高橋 慶多朗
団体			⑮国体少年長拳男子	1位	杉山 徹朗
⑯太極拳推手規定	1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)			

県選手権大会トピックス

日本武術太極拳連盟では「新型コロナウイルス」感染症が拡大していることを受けて本年6月まで全国規模の大会開催が自粛されました。

4月の「第28回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会」と

6月の「第37回全日本武術太極拳選手権大会」の中止が決定しました。

例年のように全日本大会が7月ならば・・・と若干悔やまれます。

今回は神奈川県武術太極拳選手権大会で“24式10連覇”の偉業達成した高橋純臣選手と規定推手套路で“初優勝”しました中山智由選手の感想コメントをご紹介します。

高橋純臣（オーロラクラブ）

2007年に3位で表彰台上がり翌年3位、その翌年2位、その翌年2位で2011年によやく1位となりそれ以降10年連続1位、14年連続入賞となりました。24式Bで8年連続、昨年より24式Aで2年連続。本当に落ちることなくギリギリ表彰台の淵に足の指だけを引っ掛けて立って来ました。そんな訳で足の指が鍛えられ今県大会の10年連続1位となりました、、、。2回目3回目の1位を取った頃「僕のどこが認められて1位なんだろう」「1位としての実力が有るのだろうか」と、とても悩みました。その答えは未だに見つかっていませんが、先生方のご指導や周りの友人の意見を取り入れ学習し練習する。日々淡々と練習する。その思いで今日まで来ました。先生方のご指導、友人の意見、審判の方々の採点により成長させて頂きました。皆様に感謝しております。

中山智由（大和孔拳会）

国体推手のついでに始めた規定推手も今年で7回目の挑戦になりました。

今までは全日本優勝ペアの高い壁に阻まれてずっと2位でしたが、今年はなぜか不参加だったおかげでついに1位、全日本の出場権を手に入れることができました。

昨年の国体優勝の勢いで全日本でもいい成績を取りたかったのですが、新型コロナの影響で大会が中止になってしまいとても残念です。来年、強豪ペアが復活しても負けなくらい練習したいと思います。

大和市長表彰

1月31日に第74回国民体育大会（国体）太極拳部門の推手套路で優勝されたことが評価され、大和市長より表彰されました。

◆中山智由選手

おめでとうございます！



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

■段検定試験合格者

氏名	所属クラブ	認定
高橋 鴻子	オーロラ	初段
松本 重美	南林間	初段
竹内 明子	渋谷	初段
古川 早苗	渋谷	初段

氏名	所属クラブ	認定
白坂 忠久	渋谷	初段
井出 謙三	渋谷	初段
酒井 知機	拳竜会	初段
長澤 千鶴	孔拳会	3段

大和市スポーツの集い

2月11日「第45回大和市スポーツ人の集い」が開催され、太極拳協会から以下の方が大和市体育協会より表彰されました。2019年第36回全日本武術太極拳選手権大会の24式C女子部門で初出場されたことが評価されました。

◆成績表彰（敬称略）：保坂和可子

おめでとうございます！

八法五歩講習会（県主催）

太極八法五歩は中国国家体育総局が太極拳をよりよく宣伝して普及するため、及び中国の伝統文化を発揚するために創られました。「太極十三勢」を中心に系統的にまとめられています。套路の構成は簡単で動作も多くありません。太極十三勢は十三種類の姿勢ではなく十三種類の方法であり、かつ十三種類の攻める技です。これからも講習会が行われるようです。参加して大いに楽しんで下さい。

今回本講習会に参加されました尾崎さんの感想コメントをご紹介します。

尾崎純一郎（大和孔拳会）

私は2月8日（土）海老名運動公園総合体育館で行われた李霞先生の八法五歩の講習会に参加しました。先生の指導法は独特で套路の練習だけでなく、勁法（掬、捋、挤、按、採、捌、肘、靠）の正しい使い方、体の使い方や角度など細かく丁寧に教えていただきました。普段は経験できないことがたくさんあったのでとても貴重な一日でした。先生は「自分の頭や体で理解すること」や「意を用いること（用意不用力）」の大切さを特に強調されていました。今回の講習会を通して太極拳は「力」ではなく「意識・気」を用いる武術だということをお私に改めて実感しました。

李霞先生の八法五歩の講習会は今後も継続的に開催されるようなので、引き続き参加していきたいと思えます。





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

第4回 春の養生

「春眠暁を覚えず」という言葉があります。意味は諸説あるようですが一般的に「春はぐっすり眠れるものだから、夜が明けたのに気づかず寝坊してしまう」だそうです。

事実、立春の日およそ2月5日頃の日没と、前月同日の日没では30分くらい日没が遅くなります。又、日の出時間の差を加えると1ヶ月で45分くらい夜の時間が短くなります。寝坊してしまうのもなんとなくわかります。

一年の中でも最も寒い2月から、花めいて来る4月までの3ヶ月は身体に大きなストレスを与えます。体の中の気・血・水がスムーズにめぐるようにコントロールしている肝の働きが重要視されます。ストレスなどで「気」の流れが滞り、イライラしたり、やる気が起こらない、寝付けない場合は、タントウ功がお勧めです。短時間でも全身の力を抜いて瞑想して、内観すると、脳の緊張が解けてすっきりします。そのまま太極拳をすると、この時期最高の養生になります。特に乾燥、寒冷にも気をつけてください。

生活養生

- ◎ 日の出と共に起きる
- ◎ 心身ともに活動的な気持ちを持つ
- ◎ 適度な運動などを行う
- ◎ 太極拳でストレスを発散する
- ◎ 暴飲暴食を避ける

東洋医学の知恵を利用し、それぞれに合った養生法見つけて健やかで安らかな生活が送れますように！ ご拝読ありがとうございました。

編集後記

2020年の幕開けは新型コロナウイルスに世界中が震撼とさせられ、また練習会場の閉館もあり太極拳の練習がままならない状態が続いています。運動の大切さ、免疫力を付ける食事の大切さ、海井会長の養生原稿を改めて読み返す時間が増えました。

- ◆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/>