

大和市太極拳協會

NEWS 1



1992年9月号

あいさつ

大和市太極拳協会

会長 小菅 章男

太極拳協会発足以来会員の皆様には、太極拳の普及と演武の向上、充実のためにたいへんご努力頂き、今日の協会に成長、発展することができました。紙上をおかりして心よりお礼申し上げます。

さて、このたび協会の機関紙を発行することができました。生涯スポーツとしての太極拳が、大和市民のスポーツとしてより多くの人々に愛好され、理解される上でたいへん意義深いことと思います。この機関紙を、会員の皆さんの情報交換や協調の場として広く活用していただきたいと思います。

最近、太極拳も競技スポーツとして盛んに行われる時代になって参りました。老若男女を問わず、だれでも楽しみながら健康づくりのできる、生涯スポーツとして愛好者が一人でも多くなりますよう、お互いに普及発展に努力していかねばならないと思っておりますので、ご協力をお願い致します。

連日、猛暑の続いた夏も終り、いよいよスポーツの秋が参りました。皆様の益々のご活躍と、太極拳の一層の発展をお祈り申し上げご挨拶と致します。

大和市太極拳協会

理事長 佐藤 衛

当協会も発足以来十余年となりました。本会は、大和市における太極拳の普及振興を図り、以て市民の健全な心身の維持向上と、生きがいのある生涯生活の達成に寄与することを目的とする。(規約第三条)を事業目的として活動して参りました。

太極拳は、90年北京アジア競技大会に引続き、94年広島大会にも正式種目に決定致し、市民スポーツとしての太極拳は益々一般化してまいりました。これを機に当協会も、広く太極拳の普及振興に努力すべく、小菅章男会長、富沢篤紘顧問を迎え、組織の充実を図るとともに、市民スポーツとして公に認知されるべく、現在、大和市体育協会に加盟申請中であり、また、今回、当協会の広報活動の一環として、「大和市太極拳協会NEWS」を発行することになりました。何卒当協会の活動にご理解とご支援を賜りますようお願い致しますと共に、会員のみなさまのご健闘をお祈り申し上げます。

最後に、本機関紙発行にあたり、関係者の皆様方から多大なご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

太極拳協会加盟団体名簿

団体名	会長	住所
大和市太極拳同好会	佐藤 衛	
林間太極拳同好会	金井 逸郎	
つきみ野太極拳クラブ	金田 恵夫	
太極拳ももの会	近藤 文江	
中央林間太極拳クラブ	椎名 功	
柳橋太極拳クラブ	大井 俊夫	

平成3・4年度役員名簿

役職・担当	氏名	住所	電話番号
会長	小菅 章男		
顧問	富沢 篤紘		
理事長	佐藤 衛		
副理事長	金井 逸郎		
理事	中尾 朋之		
理事	近藤 文江		
理事	椎名 功		
理事	大井 俊夫		
監事	金田 恵夫		
会計	向笠 静子		
事務局	海井 廣義		

平成4年度年間行事計画

	内 容
◎指導員講習会	指導員養成及び公認指導員資格取得の為の簡化24式の実技講習
◎会員講習会	練功十八法
◎一 般	太極拳の基礎と練功十八法の無料体験会
◎競 技 会	93年大和市太極拳競技大会
◎教 室	スポーツ振興公社の主催する太極拳教室に講師を派遣 年3回12回コース

92大和市太極拳競技大会開催

3月15日大和市スポーツセンターにおいて「92大和市太極拳競技大会」が開催された。大和市より北島忠義市議会議長、座間茂俊教育長、又神奈川県武術太極拳連盟、神奈川県太極拳連盟など多くの太極拳関係者の来賓を迎えるなか、団体の部、個人の部と熱戦が繰り広げられた。なお、成績は下記の通り。(敬称略)

★審判 矢島孝一郎・朱 震海・林 幹人

★個人の部 簡化24A 1位 志津野 遵 大和太極拳同好会
 簡化24B 1位 大沢 永 つきみ野太極拳クラブ
 2位 竹内 恵子 ”
 3位 若杉 悦子 ”
 48式・総合 1位 山本左枝子 つきみ野太極拳クラブ

★団体の部 1位 大和太極拳同好会 楊式・簡化24式
 2位 つきみ野太極拳クラブ 簡化24式
 3位 拳 和 会 簡化24式

新加盟団体紹介

柳橋太極拳クラブ

柳橋コミセンにも。静かなブームを呼ぶあの「太極拳クラブ」が、今年2月からクラブ活動が始まりました。入会者は、20代から60代まで幅広く、入会の動機は、それぞれです。やさしそうに見えるあの動きをいざ始めてみて『大変なことを始めてしまった』なんて失笑を買う場面もあり、和気あいあい楽しいクラブになりました。まだ誕生したばかりのクラブですが、大和市太極拳協会にも仲間入り出来ました。どうぞ今後共よろしくお願い致します。



柳橋太極拳クラブ会長 大井 俊夫

公認指導員試験合格者発表

日本武術太極拳連盟は、5月3日より5月5日の3日間、渋谷オリンピック青少年センターにおいて、92年度B・C級公認指導員試験。5月31日に横浜国立付属小学校で公認普及指導員試験を実施した。当協会会員からB・C級に5名、普及に4名受験し、次の方々合格しました。(敬称略)

B級指導員	佐藤 衛	普及指導員	岩間 みさ子
"	向笠 静子	"	荒木 孝信
		"	梅藤 リツ子

おめでとうございます

★合格者から一言

太極拳を始めて7年目になりますが、今回普及指導員の資格を取得することができました。平凡な生活のなかでこんな心地好い緊張感と、疲労感を経験したのは何年ぶりでしょうか？ 私なりに練習を積んできたつもりでも、各団体の方々と共に表演をして、自分の技術の未熟さを思い知らされました。これからも自分の可能性を見つけ出せるまで太極拳を続けていきたい思います。

岩間みさ子

昔、大山師範が世界を武者修行した時、太極拳に技をかわされてしまったことを知り、空手に無い何かがあると疑問を持ったのが、私が太極拳を始めた動機です。「中略」今回普及指導員になれましたのも先生、先輩の方々のおかげであります。私は武道、武術は(無限)であると思っております。(無限の心)をモットーに、少しでも師匠の足元に近付けるよう努力し、又、太極拳が皆様方にもっと身近かに感じられ、幅広く活躍できるよう努力したいと思います。

荒木孝信



第4期全国審判員研修会

2月15～16日東京・オリンピック青少年センターで実施され、一級審判員に大和同好会の林 幹人さん、二級審判員に佐藤 衛 当協会理事長が認定された。

第9回全日本武術太極拳選手権大会

7月24日～26日愛知県体育館において選手1700人が熱戦を展開した。神奈川県武術太極拳連盟所属選手の入賞者は、次の通りです。

総合太極拳	男子	2位	伊藤 亮二(日本太極拳友会)
24式太極拳A	男子	2位	角井 信夫(神奈川県太極拳連盟)
24式太極拳A	女子	1位	音道 アエ(日本太極拳友会)
		3位	角井爽稚子(神奈川県太極拳連盟)
24式太極拳B	女子	5位	石田 真弓(神奈川県太極拳連盟)
24式太極拳C	男子	1位	長谷川 淳(日本太極拳友会)
24式太極拳C	女子	1位	江原 愛子(神奈川県太極拳連盟)
規定楊式太極拳	男子	2位	松尾 正美(日本太極拳友会)
規定呉式太極拳	女子	1位	大越 春美(横浜市太極拳協会)
		2位	萩野ユミ子(日本太極拳友会)
		3位	久保 眞子(横浜市太極拳協会)
鬪・88式太極拳	女子	1位	萩野ユミ子(日本太極拳友会)
		2位	塚原加代子(日本太極拳友会)
陳式(自選)太極拳	女子	3位	河原崎弘子(日本太極拳友会)
太極剣・刀	女子	2位	河村 南里(日本太極拳友会)



92武術太極拳フェスティバルin神奈川

盛大に挙行

神奈川県武術太極拳連盟(大場正典会長)は6月21日横浜市文化体育館において「92武術太極拳フェスティバルin神奈川」を開催しました。加盟7団体の会員と一般入場者約850名の参加者により、午前中講習会(24式、42式等5種目)午後は各加盟団体の表演につづき、日中一流選手多数が表演されました。

92年ねんりんピック山梨

11月1日開催

11月1日に山梨県竜王町で開催される「第5回全国健康福祉祭ねんりんピック92やまなし」の協賛事業<太極拳競技大会>が竜王町体育館で開催されます。当協会から大和の梅藤リツ子さんが出場されます。

神奈川県太極拳連盟

☆定例の合同練習会を12月5日(土)川崎市体育館で開催の予定。

☆第4回訪中学習団概要決まる

昨年に引き続き本年12月26日から1月1日までの予定で第4回訪中学習団(林 幹人団長)が結成される。本年は日中国交正常化20周年ということもあり、多数の参加者を期待している。詳細については、今後中国側と詰めの作業に入る。本年は、上海、桂林、香港の各地を訪問し、太極拳の学習、友好親善の旅にしたいとしている。

指導員講習会 開催

大和市太極拳協会主催の指導員講習会が8月30日県立大和青少年会館で開催された。今回の指導員講習会は、全3回の内の第1回目。三代正廣講師（日本武術太極拳連盟理事・JOC強化本部委員）をお招きして、協会加盟団体の指導者及び会長推薦の会員25名が熱心に受講した。第2回は9月27日、第3回は10月11日にを予定している。



練功十八法講習会のお知らせ

10月17日（土）11月（未定）の2回大和スポーツセンターにおいて佐野靖子講師をお招きし、練功十八法の講習会を行ないます。対象者は協会加盟団体会員の全員が参加出来ます。詳細は各団体会長に問合せして下さい。この機会にきちんとした練功十八法を身につけましょう。

第1回太極拳無料体験講習会

協会では10月24日（土）引地台公園（自由広場）において『第1回市民太極拳無料講習会』を計画中。講習内容は太極拳の基本動作と中高年の為の中国健康体操（練功十八法）で、午後1時から4時までを予定しています。ご近所の皆さんに声を掛けて、一人でも多く参加をして頂くよう会員の皆様のご協力をお願い致します。

実行委員長 佐藤 衛

☆クラブ便り☆

中央林間太極拳クラブ

★9月から会員を募集します。初心者歓迎

★練習日 毎土曜日10時～12時 第1・2土曜日 コミュニティセンター-中央林間会館
第3・4土曜日 コミュニティセンター-緑野会館

★会費 月1,000円（初回2,000円）★問合せ 椎名

柳橋太極拳クラブ

★9月から会員を募集します。初心者歓迎

★練習日 毎土曜日10時～12時 第1・2・4土曜日 コミュニティセンター-柳橋会館

★会費 月1,000円（入会金1,000円）★問合せ 大井

大和太極拳同好会

★10月から会員を募集します。初心者歓迎

★練習日 毎日曜日1時～4時 大和スポーツセンター他

★会費 月2,000円（入会金3,000円）★問合せ 目次

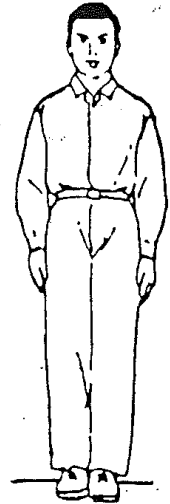
練功女子

以前から林間の金井さん、大和の海井さんと三人で「勉強会をやろう」話し合っていたところ、その話を聞いた中央林間の椎名さんが「ビデオを撮りましょう」と話が進み8月16日つきみ野文化会館でビデオを見ながら勉強会を行いました。自分の姿をあまり見る機会がないので、気が付かなかった事、思っていた動作と違うところがあって、びっくりしました。途中からつきみ野の金田会長もお見えになり、お互いにアドバイスをし、充実した勉強会になりました。帰りには4人でビールを飲みながらの太極拳談義。とても楽しい1日でした。 中尾 朋之

☆皆様からのお手紙をお待ちしております（広報）☆

預備姿勢

1. 顔を南向きとして、動作の変換方向を説明します。套路を掌握し熟練すれば、自由に方向を変えて練習することができます。
2. 並歩站立の時、両脚先は正しく前方を向き平行にし、外に開いて八字脚になってはいけません。
3. 太極拳運動の最も基本的な要求は“心静”と“体松”です。“心静”とは、精神を集中して一心不乱に動作要領にしたがって動作を行うことです。例えば預備動作を行うとき、まず心を静め、頭、首、軀体は端正か、身体各部は自然に放松されているか等をチェックします。“体松”とは身体各部が自然に伸びやかで、不必要な緊張をしないことです。又、力を用いる部分は、無駄な力や、硬勁を用いずに自然に行います。



例えば、預備姿勢を行うとき、まず胸をゆるめます。胸を突き出したり、腹を無理に収めてはいけません。両腕は自然に垂らし、両脇にぴったり貼りつけたり、突っ張らないようにします。両肩は緩やかに沈め、聳やかさない。指は自然に微屈し、無理に伸ばさないようにします。両足も自然にたって体重を支えるということです。

ここで言いたいことは、“心静”は目を閉じて精神を安定させることではありません。又、“体松”は綿のように柔らかで無力ということではない、ということなのです。“心静”と“体松”の大切な要点をきちんと理解してから練習し、柔和、連貫、バランス、円滑で、自然に強調すると言う運動の特徴を完成することができれば、体質を増強し、予病効果をあげることができます。ある人は、“松”と“静”を太極拳の“基本功”と呼びます。まったくその通りです。

4. 預備姿勢を行うときには、太極拳の身体各部に対する要求を正確に満たさなければなりません。頭、首は正直、あごはやや収め、頭の上に何か物を乗せている感じ、心を平静にします。頭部へのこのような要求を“頂勁”といいます。首は硬直したり、斜めにしてはいけません。頭を下げることや、あごを前に突き出すことも避けなければなりません。目は一般に前方を平視します。細めたり、無理に大きく見開いたり、閉じたり又は、ぼんやり見ているは行けません。

初心者が練習時に往々にして、足元に視線を落とすことがありますが、これは随時注意して正していかなければなりません。

身体は端正にして、胸、腹、腰は自然に緩めます。長拳を行うときのように、胸を張り、腰を落とし、腹を収めてはいけません。又、わざと両肩を持ち上げて、背を丸めてはいけません。普通の人歩いたり、座ったりしている時は、自然ですが、いざ太極拳を行うときになると、頭を垂れて、胸を縮め、背を丸めて腰を曲げてしまいます。これは身型が“含胸拔背”になっていないからです。

身体各部の姿勢が太極拳の要求に合わないと、鍛練の効果に悪影響を与えるだけでなく、練習すればするほど、悪い癖が付くこととなります。誤った姿勢は、習慣になって改めにくくなります。だから、始めに正確な姿勢定型を学ぶべきです。そうすれば、絶えず運動技術のレベルを高めることができますし、身体を健康にし、病気を防ぐ目的を達することができます。俗説に“拳を学ぶは易く、拳を改むるは難し”といわれる通りです。

編集後記

初めての広報紙発行にあたり、皆様にご協力いただき、ありがとうございました。『大和市太極拳協会NEWS』は、皆様のお声を聞き楽しい広報紙にしたいと思いますので、ご意見を是非、お聞かせ下さい。 広報担当 椎名 功

●編集・発行

大和市太極拳協会
〒 佐藤 衛 榎 椎名 功
大和市中央林間
TEL

●発行日1992年9月