

# 大和市太極拳協会 NEWS

<http://www.geocities.jp/yamatotaichi1980/>

## 三段合格 おめでとうございます！

昨年11月の段検定において、つきみ野太極拳クラブの大野麻美さん三段に合格されました。大野さんから喜びの声をお寄せいただきました。

### 「三段に合格して」・・・ 大野麻美

三段検定は年々要求事項が厳しくなっているようだなあと感じていただけに今回の合格は感動の極みでした。ご指導頂きました先生方に心からお礼を申し上げます。

形を追うのではなく、意を持って動く事、自分の体の中を聴く楽しさまでもお教え頂きました。それらがあつたからこそこの合格だったと思うとご指導下さった先生方への感謝が尽きることはありません。

私には太極拳をする上で目標としている大切な言葉があります。

「頭を上げて顔を正す、肩を沈めて肘を垂らす。上下の動きを関連させる、円く緩やかに動く、一心に感じて悟る、続ければ必ず成果有り。」目標が達成出来ると満足感と共に心が少し空虚になります。その時、ある指導者の

先生が「三段合格は二段卒業という事だと思えますよ。」とおっしゃって下さいました。それを耳にした時、曙光を見たように嬉しくなりました。何故ならプレッシャーから開放され、今以上に色々な太極拳に楽しく挑戦する事が出来るようになれそうだと感じたからです。

これからも日々練習を重ね、やる側はもちろん見ている人も気持ち良くなってもらえるような太極拳を目指し精進していきたいと思えます。

応援、お祝いのメッセージを頂きました方々この場をお借り致しましてお礼を申し上げます。最後に目標とする言葉の特に気に入っている部分です。「続ければ必ず成果有り。」

謝謝！！



## 技能検定試験合格者

技能検定試験に次の方が合格されました。  
おめでとうございます。(敬称略)

**三段** つきみ野・・・大野麻美

**二段** 大和・・・関根栄二 川端ノリ子

拳竜会・・・福士まち子 林間・・・片岡春樹

**初段** 下鶴間・・・渡辺勲 大和・・・林智和

南林間・・・中村慶子 つきみ野・・・中田迪子

春日台・・・柏木みどり 橋本典子 島崎圭子

相模台・・・佐藤琢 広星会・・・高瀬健治

林間・・・秋田伸一 比留川うた 大谷トキ子

桜丘・・・田窪武彦

**二級** 太極拳十二・・・唐津勝子 高谷道子

横田淳子 中央林間・・・清田日出夫 桜丘・・・

山下幸江 拳竜会・・・曾我博 広星会・・・

高山千代子 相模台・・・小林のぶ子 斉藤節子

下和田・・・保田孝子 酒見ミチ つきみ野・・・

河村智宏 葉山道子 高下早苗 安藤恵子

西鶴間・・・磯田恵美子 芝原悦子 南林間・・・

平山愛子

**三級** 下福・・・笹やつえ 渋谷・・・小野教子

相模台・・・吉田エミノ 中央林間・・・加藤誠治

つきみ野・・・高橋富美子 深見・・・沖島一枝

つ拳周会・・・清水千鶴 中林拳・・・小林重美

中会館・・・市川千恵子 岩渕泰子 林間・・・

小野良彦 田崎君子 斉藤君子

**四級** 健心会・・・長尾和子 下福・・・小室ミヨ

薄田雅子 松本美智子 南林間・・・太鼓ヨシエ

相模台・・・木村明子 つ拳周会・・・笹塚竹夫

広星会・・・初山愛子 関塚かほる

**五級** 渋谷・・・戸谷康夫 五領田千里

下和田・・・小菅洋子 西鶴間・・・森岡まゆみ

下福・・・高寺美佐子 原スミ子 相模台・・・

葛西妙子 吉田サチ子 中山智子 竹口節子  
安西喜恵

## 第34回大和市スポーツ人の集い

2月11日、大和市保健福祉センターで「スポーツ人の集い」(大和市体育協会主催)が開催されました。第一部は式典、第二部は講演会というプログラムで、講演会の講師は森久子氏(バルセロナオリンピックでバドミントンダブルスに出場)でした。演題は『バドミントンで学んだこと』。内容は“競技者としての脳(勝負脳)を作るため”というもので概要を紹介します。勝負脳に近づけるステップは、

① イメージトレーニング(見たものを記憶し再生)

② 反復練習(最高のパフォーマンスするため)

③ マインドコントロール(練習の結果自信がつく)

④ オリジナリティ(独創性・創造力を持たせる)

であり、そのための脳を鍛える(脳トレ)には、

・夢を叶えるための「目的」を持つ

・「目的」を達成するための「目標」を具体化し実現していく

・「目的」を達成するまでは、途中で「目的」を変更しない

ということです。初心を忘れず、継続することにより「夢」＝「目的」を実現する強い意志を持ってほしいというメッセージでした。



森久子氏による講演会

## コラム～太極拳の起源と歴史

今回は太極拳に絞って紹介します。起源には「伝説的起源」と「歴史的起源」に分ける場合がありますが、詳しいことは分かっていません。

「伝説的起源」～太極拳は中国武術3大流派である湖北省・武当山の武当派に属し、創始者は張三豊といわれています。

彼は少林寺で修行した後、武当山で自己修練を積んでいたある日、庭先で鶴と蛇の決闘場面を目撃します。鶴は羽を広げて旋回しながら円形の動きをとり、蛇は尾を首の動きに合わせて攻防する・・・その鶴の飛翔する姿と蛇の走る形から、柔が剛を制する原理を悟って太極拳を編み出したと伝えられています。

「歴史的起源」～歴史的に考証できる近代太極拳の始祖は、河南省温県の陳家溝という村出身の陳王廷という説が有力です。

彼は17世紀中頃（明の末から清の初めの時代）に生きた武将で、道教の養生法である吐納術（腹式呼吸に合わせて上肢を動かす呼吸法）と導引術（体を屈伸させたりする曲伸法）を組み合わせ、さらに中国医学の経絡学説（人体の気血の流れ）を取り入れて連続する螺旋のような円運動を行っていたところ、かなりの瞬発力（勁：けい）が得られたので、それにヒントを得て太極拳を生み出したといわれています。

その後、陳家子孫代々に太極拳が受け継がれ発展し、「陳式太極拳」となりました。

19世紀末から20世紀初めにかけて「陳式太極拳」から「李式」「孫式」「楊式」「呉式」など多くの流派が出現し、現在中国内外で広く普及している「24式簡化太極拳」は108式か

らなる「楊式太極拳」を整理し主要な24の動作を構成させ、1956年に創作されました。

さらに1957年には88式、太極推手、太極剣が創作され、太極拳の普及と健康増進の目的で国家制定拳（1956年以降に制定された太極拳）が制定されました。その後、1979年に48式太極拳、1989年に総合太極拳（42式太極拳）が創作され、運動競技としての太極拳という側面も出てきています。

日本では1987年日本武術太極拳連盟が発足、1995年に技能検定制度が導入されています。

参考：布施勲著「太極拳」、中野晴美著「太極拳入門」  
人民中国インターネット版 日本武術太極拳連盟 HP

## 賛助会員募集

来年度の協会ニュースに広告を載せる予定です。年会費1万円で4回掲載いたします。興味がある会員またはお知り合いの方は広報委員までご連絡をお願いいたします。

## 編集後記

「スポーツ人の集い」の講演会で、森久子氏から会場の参加者に次のような質問がありました。

『よく言われる「心・技・体」。あなたは順位をつけるとしたらどうなりますか？』

皆さんはいかがでしょう？

心＝精神力、技＝技術、体＝肉体・体力

心理テストのようですが、「順位を低くしたもののほど後まわしにしている」ということでした。

ドキッとしますね。

発行 大和市太極拳協会

理事長 椎名功

編集 広報委員会（延原、多田）