

2022年度講師講習会開催プログラム  
 一開会・進行 永島静子副支部長  
 二江藤律子支部長挨拶  
 三準備運動「練功十八法」  
 四立禅・甩手・八段錦前半四段  
 五牟田敏子顧問のリード  
 六江藤律子支部長の指導  
 七江藤律子支部長の指導  
 八江藤律子支部長の指導  
 九江藤律子支部長の指導  
 十江藤律子支部長の指導  
 十一江藤律子支部長の指導  
 十二江藤律子支部長の指導  
 十三江藤律子支部長の指導  
 十四江藤律子支部長の指導  
 十五江藤律子支部長の指導  
 十六江藤律子支部長の指導  
 十七江藤律子支部長の指導  
 十八江藤律子支部長の指導  
 十九江藤律子支部長の指導  
 二十江藤律子支部長の指導  
 二十一江藤律子支部長の指導  
 二十二江藤律子支部長の指導  
 二十三江藤律子支部長の指導  
 二十四江藤律子支部長の指導  
 二十五江藤律子支部長の指導  
 二十六江藤律子支部長の指導  
 二十七江藤律子支部長の指導  
 二十八江藤律子支部長の指導  
 二十九江藤律子支部長の指導  
 三十江藤律子支部長の指導  
 三十一江藤律子支部長の指導  
 三十二江藤律子支部長の指導  
 三十三江藤律子支部長の指導  
 三十四江藤律子支部長の指導  
 三十五江藤律子支部長の指導  
 三十六江藤律子支部長の指導  
 三十七江藤律子支部長の指導  
 三十八江藤律子支部長の指導  
 三十九江藤律子支部長の指導  
 四十江藤律子支部長の指導  
 四十一江藤律子支部長の指導  
 四十二江藤律子支部長の指導  
 四十三江藤律子支部長の指導  
 四十四江藤律子支部長の指導  
 四十五江藤律子支部長の指導  
 四十六江藤律子支部長の指導  
 四十七江藤律子支部長の指導  
 四十八江藤律子支部長の指導  
 四十九江藤律子支部長の指導  
 五十江藤律子支部長の指導  
 五十一江藤律子支部長の指導  
 五十二江藤律子支部長の指導  
 五十三江藤律子支部長の指導  
 五十四江藤律子支部長の指導  
 五十五江藤律子支部長の指導  
 五十六江藤律子支部長の指導  
 五十七江藤律子支部長の指導  
 五十八江藤律子支部長の指導  
 五十九江藤律子支部長の指導  
 六十江藤律子支部長の指導  
 六十一江藤律子支部長の指導  
 六十二江藤律子支部長の指導  
 六十三江藤律子支部長の指導  
 六十四江藤律子支部長の指導  
 六十五江藤律子支部長の指導  
 六十六江藤律子支部長の指導  
 六十七江藤律子支部長の指導  
 六十八江藤律子支部長の指導  
 六十九江藤律子支部長の指導  
 七十江藤律子支部長の指導  
 七十一江藤律子支部長の指導  
 七十二江藤律子支部長の指導  
 七十三江藤律子支部長の指導  
 七十四江藤律子支部長の指導  
 七十五江藤律子支部長の指導  
 七十六江藤律子支部長の指導  
 七十七江藤律子支部長の指導  
 七十八江藤律子支部長の指導  
 七十九江藤律子支部長の指導  
 八十江藤律子支部長の指導  
 八十一江藤律子支部長の指導  
 八十二江藤律子支部長の指導  
 八十三江藤律子支部長の指導  
 八十四江藤律子支部長の指導  
 八十五江藤律子支部長の指導  
 八十六江藤律子支部長の指導  
 八十七江藤律子支部長の指導  
 八十八江藤律子支部長の指導  
 八十九江藤律子支部長の指導  
 九十江藤律子支部長の指導  
 九十一江藤律子支部長の指導  
 九十二江藤律子支部長の指導  
 九十三江藤律子支部長の指導  
 九十四江藤律子支部長の指導  
 九十五江藤律子支部長の指導  
 九十六江藤律子支部長の指導  
 九十七江藤律子支部長の指導  
 九十八江藤律子支部長の指導  
 九十九江藤律子支部長の指導  
 百江藤律子支部長の指導



93名の参加者が検温と手指消毒の措置を受け、会場に集合。

## 2022年度講師講習会 / 支部会員全員対象

日時：11月26日（土）

会場：益城町総合体育館サブアリーナ



### 江藤律子支部長挨拶

本日は県内各地から多くの会員の皆様にお集まり頂き、ありがとうございます。今回は、熊本県支部独自に支部手作りの講習会を開催することになりました。丸山顧問、牟田顧問のお力をお借りして、理事総出で頑張っている講習会に取り組んでまいります。太極拳の基本を知るをテーマに、こちら

### 開会・進行

永島静子副支部長

が指導するというより、皆さんと一緒に学んで行こうと思っていますので、どうぞよろしくお祈りします。



### 準備運動「練功十八法」

水上千賀子、林真理子、松本玲子各理事がリード



### 立禅・甩手・八段錦前半四段

牟田敏子顧問のリードで全員演舞



江藤支部長が稽古要諦二十四訣の中の五つ：胯与膝平・尾闾中正・中正円転・三尖六合・手与肩平について丁寧尚且つ簡潔に解説しました。

『稽古要諦は「秘訣集」。秘訣とは、ただ稽古を重ねるだけでは気づかないこと、具体化されないことを理解するための解説であり、多くの先達の叡智がここにあるわけで、ぜひ活用して太極拳学習を進化させたい。』という楊進先生の思いを認識して欲しい。





### ・ 胯与膝平

股関節、膝を水平に保つ、しかし太極拳の場合、骨盤の水平維持と膝の内向を防ぐ目的の要訣です。股関節を緩ませ開くことで、腰と腿の動作は円滑で調和が容易となる。膝関節が45度に屈曲した時が大腿筋力は最も効率よく発揮できる角度である。

### ・ 尾閭中正

骨盤の軸を垂直にし、脊椎の土台を安定させる。中正とは、端正な姿勢の条件となるバランスや正直性、位置の正確さをあらわす。「含胸拔背」と「尾閭中正」下に向かう垂直導線、虚領頂勁は上に向かう垂直導線それが互いに、上下に平衡を保つ存在です。高齢者にとっては上体の前傾、頭部の傾き、腰の曲がり、猫背などを防ぐ有効な方法である。

「虚領頂勁」は上に向かう垂直導線で、「尾閭中正」は下に向かう垂直導線、「胯与膝平」、「手与肩平」はこの垂直線と直交する水平線の表現である。

### ・ 中正円転

腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節で行い円の動きとなる。中正は頭頂から会陰まで垂直に揃い、肩と胯がバランスを保って配置される。円転は回転運動の軸中心がぶれないことで円運動の正確さで表現される。太極拳は三本の軸（股関節の二軸と腰椎の一軸）でバランスをコントロールし、身法と歩法と連携での円運動。



### ・ 三尖六合

三尖（手先、足先、鼻先）を目標に向け四肢関節の配置と意識活動がバランスを取る。

六合・・・内三合：精・気・神（内面的、精神、気の流れ、思考の大元のこと。）

・・・外三合：肩と胯、肘と膝、手と足、身形のこと、全体連動して一括で整うこと。外三合を整えることができる動作でなければ太極拳の動きとはいえない。太極拳にはより多くの部位を意識でコントロールする特徴が有る。

### ・ 手与肩平

動作の一部で手と肩の高さが一致する。左右の手、左右の肩、左右の耳が水平を保つ姿勢の要訣として「胯与膝平」と同様、そして「立身中正」「虚領頂勁」「沈肩垂肘」の関連項目でもある。人間の腕は四つ足だった頃の前足で、上半身を支える為に背骨と直角であること、今、その関係は有効である。前に向かって力出すとき、手と肩の高さが一致することは効率的な形態である。

コツコツ学ぶ、少しずつご自身の太極拳が進歩出来ますように期待を込めて今回の講義を皆様にお伝えしました。

牟田敏子顧問、坂口詩恵莉副支部長、東豊子事務局長が、弓歩、虚歩、側行歩、仆歩の歩行練習の指導。野馬分鬃、倒捲肱、雲手、下勢独立など東事務局長が注意点を説明し、全員で練習しました。



野馬分鬃を練習



全員で歩行練習



倒捲肱の練習



下勢独立の説明



八段錦後半四段・二十四式太極拳  
丸山顧問のリードで全員演舞



八法五歩

坂口詩恵莉副支部長による部分、部分のきめ細かい指導で、はじめて八法五歩を体験した  
会員も満足そう。



閉会挨拶 坂口哲次理事

本日の講習会はきっと皆様の太極拳の糧になるものと  
確信しております。お疲れ様でした。

