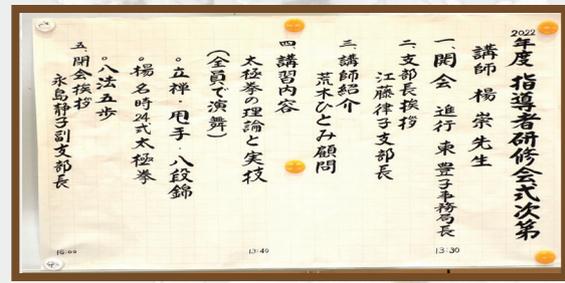


2022 年度指導者研修会

2023年2月25日(土) 13時30分開始
益城総合体育館サブアリーナ



江藤律子支部長挨拶

9月に実施の予定が変更になり今日の開催となりました。参加者127名です。楊崇先生をお迎えして太極拳の理論と実技を解説、指導して頂きます。しっかりと学んでください。教室の仲間にも研修会の内容を広め、自己研鑽してください。



講師紹介：荒木ひとみ顧問

崇先生は我らが楊名時太極拳と鞭杆のホープ、実力者であります。幼少の頃からお父さんの楊進理事長と中国に渡り、中国の名だたる太極拳の老師と共に稽古に励み、力をつけています。その後山西大学留学を経て鞭杆協会を立ち上げ、現在に至っておられます。最近はNHK「明鏡止水」に楊進理事長と出演され益々ご活躍です。今日は皆さん楽しく学習してまいりましょう。



楊崇先生挨拶

7歳から太極拳を始めて、40年ぐらいました。父楊進理事長のもと太極拳を教え込まれ、無意識のうちに体の中に入っている。私がこれまで実践してきた太極拳の理論と実技を私なりの解釈で皆さんに伝えたい。わかりやすい言葉で、解説していきます。

理論と実技

楊崇先生は折しもNHKで中国黄土高原麵料理紹介番組が放映されたばかりであり、山西大学に留学されていた時の食べ歩く機会のあった麵へのこだわりの話から始められました。郭福厚老師の「練太極拳套路的原则」を例に楊名時師家の太極拳について日頃から思いを巡らせていたことも含めて解説が進められました。

立禅 楊名時先生が静岡県の一寺で禅を学び取り入れた。弛んでいるときは身体が揺れる。揺れながら一番心地よいところを探す。自分の身体で確かめる。呼吸は自然に行う。

甩手 手を振るのは何が先か。目が先に行って背骨が回り、腰が回る。尻は振らない。眼随手転を使う。後ろ重心になり右手、左手と動く。後ろに回った手は腎臓を刺激する。





足の出し方

楊名時先生は空手をやっていた足を回しながら出していた。空手の方法を太極拳に取り入れていたのではないかと思っている。

進在会陰

進むときは会陰から動き場腰・・背中をS字湾曲させる

退在夾背

下がる時は背骨から動き尻臀する・・背中をまっすぐにし尾てい骨を中に入れる



沈肩垂肘

皆さんはどうして太極拳では沈肩垂肘にしないといけないと思うか。四足歩行（四つん這い）になると肩の下に肘が来ないと体は支えられない。そこで肘は垂直となる。また手与肩平は必然となる。



腰帶四肢

太極拳の動作の主体は腰であり、胴体の延長として手足を動かす。

眼領先

動く際にはまず意識・眼が先です。

周身一家

ひとたび動き出すと全てが連動して動きます。一動全動。



楊崇先生のリードの下、全員で立禅、甩手、八段錦、楊名時太極拳を演舞



八法五歩を演舞



閉会挨拶 永島静子副支部長

楊崇先生に初めての太極拳のご指導して頂き、皆さん新鮮な感動
ではなかったでしょうか。
今後も益々力を発揮されてご指導お願いいたします。

楊崇先生をお迎えしての初めての太極拳講習会 お疲れ様でした。

