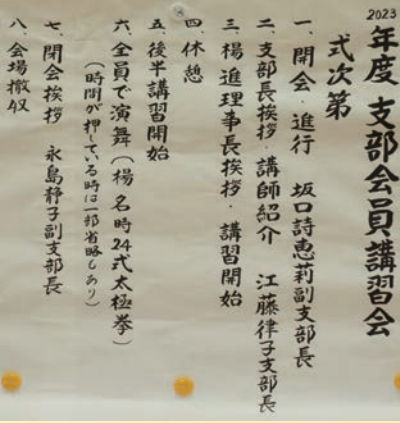


2023年度 熊本県支部会員講習会

日時：11月26日（日）13：30～15：45

会場：益城町総合体育館サブアリーナ（2階）



江藤律子支部長の挨拶

好天候に恵まれ、絶好の講習日和になり、勉強意欲がある方々、87名のご参加ありがとうございます。今回の講習会の名称を以前の「指導者研修会」から「支部会員講習会」に変更し、広く指導員以上の方々と共に太極拳の理論や実技を学び、太極拳の本質に少しでも近づきたいです。

本日の講師、日本健康太極拳協会理事長の楊進先生は各地からの講演や指導の依頼があり、国内を飛び回って多忙なスケジュールの中今回熊本に来ていただきました。大変ありがたく、大変楽しみにしていました。



講演前半座学 13：35～14：45

楊進理事長はまず全国飛び回った講演場所のご当地グルメをスクリーンでお見せになりました。

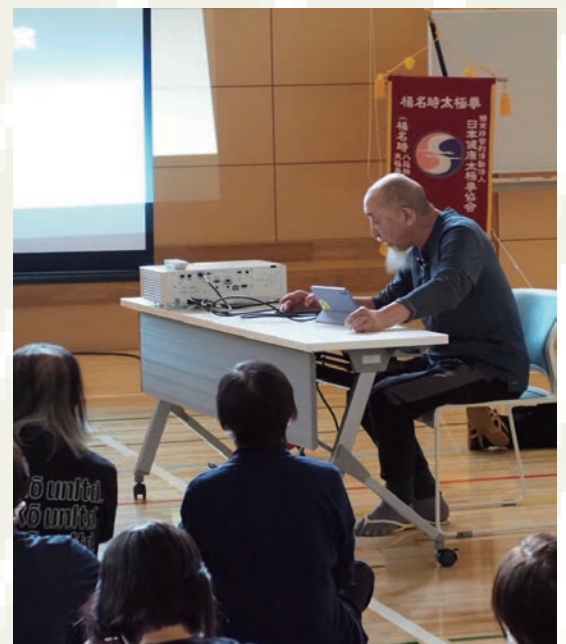
我々は赤牛うどんやカレーうどんや鯛のかまぼこの味を想像しながら和やかな雰囲気の中で講演会が始まりました。

講義内容：健康太極拳基本五ヶ条

平日平視：頭は傾けることなく真っ直ぐに目線も平らに下へ落とさない。人は顔の傾きが案外自覚しない。

どんな動きにも目が先導であること。目が動きそして頸椎、胸椎、腰椎の順番で動く。

腰(yao)とは腰椎の3番目、おへその真後ろ「命門」と言う場所、軸としてあんまり動かないこと。



三尖相照：上肢、下肢、頭部の向かう先を揃える。

動作方向は平行線ではなく収束線である。

語源：三尖六合一六合の内三合心と意、意と気、気と力外三合肩と跨、肘と膝、手と足すべて完整一気を条件とする。

健康太極拳 基本五ヶ条

選び抜かれた実技要訣集

伝統要訣の範疇

最も重要な学習項目
動きを通じて健康に寄与する

平目平視

二目平視

頭は傾けることなくまっすぐに
目線も平らに下へ落とさない

三尖相照

上肢、下肢、頭部の向かう先を揃える

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

上下相随：腰が動きを中心となる、前進は上肢が、後退は下肢が先導する。

太極拳論の文中に「其根在脚、発於腿、主宰於腰、形於手指」具体的な動き要求は脚と腿、手指の動きのすべてに腰が関与し、動作のタイミングを整うこと。太極拳が要求されるのは「上下相随」であって、“上下一致”ではない。

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。

ウエストの回転と股関節の水平回転を効果的に組み合わせること。

肩甲骨と上腕骨合わせて肩といいます。上腕の内旋と外旋により、肩甲骨も動かすのが重要です。

上腕の内旋で、沈肩垂肘、抜背の状態となる。

分清虚实：片足が実となり、軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。虚实の変化は身体全体に及ぶものだが、その大元は両足間の虚实にある。両足同時に重心に乗った場合は双重の病と言う。



講義後半実技 14:55~15:45

10分休憩後全員で立禅、甩手、第六段錦と不老拳を行いました。

立禅： 呼 ・ 重心踝、意識お腹、経絡任脈

吸 ・ 重心踵、意識背中、経絡督脈

甩手： 前歩き、後ろ歩きの重心の置き方

左右の甩手には後ろに振り上げた腕は脱力したまま肩の高さ以上にあげたい。掌心は上向き。



第六段錦：任督二脈が伸ばせる運動。

不老拳の後は、2人組で、一方の人は両手の中指を相手に持ってもらった状態で、起勢の動きで首の軽い上げ下げ、この絶妙の手加減で相手を浮かせたり、引っ張ったりすることで太極拳を実用体験しました。このシーソー作用、実は太極拳経に言及した「四両撥千斤」です。こんな風に太極拳の醍醐味を味わうことができたので、皆が大興奮でした。



閉会挨拶：永島静子副支部長

先生の素晴らしい講義を受け、時間があっという間に過ぎました。面白い内容で皆大喜び、感動しました。また来年も是非においでになり、私たちに教えてください。



謝謝
再見