

# 平成22年度指導者研修会

平成 22 年 9 月 19 日(日)熊本公徳会武道場にて開催

楊進理事長をお招きして、指導者研修会が開催されました。

例年になく記録的猛暑にも拘わらず、150名の会員が参加され、進先生のユーモアと笑いの中、規範教程他、興味深い内容で意義ある楽しい研修会となりました。

## 荒木ひとみ支部長挨拶



先ずご紹介したい事があります。

来年熊本で開催される「ねんりんピック 2011 熊本」のホームページに、大先輩の下田富美子さんが「私と健康・私と太極拳」と題して写真入りで紹介されています。

また9月初旬に石川県支部(金沢市)との太極拳交流会が行われ、24名で参加しました。

支部のHP(トピクス)に掲載しております、ご覧ください。

只今から講義して頂く進先生は、太極拳理論面でも第一人者です。ゴルフの宮里藍プロ(女子プロ現在世界トップクラス)がスランプ時、太極拳的練習法で見事に復活したことについてコメントを求められ、ゴルフ専門誌にも登場されました。



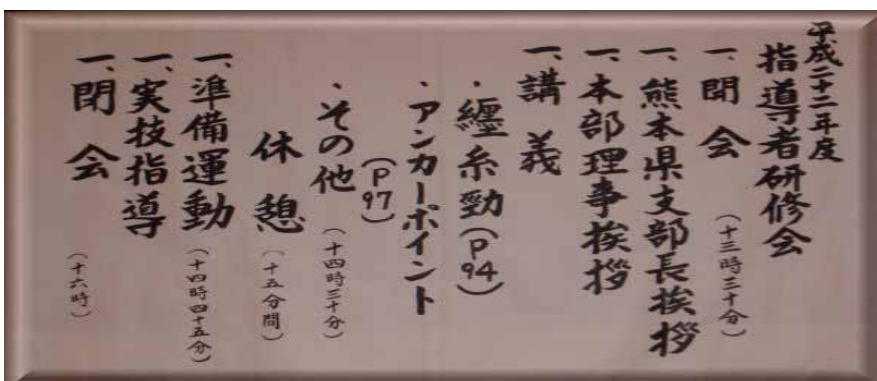
## 牟田光一郎本部理事挨拶

2010年9月12日 初会合

協会本部に「医療・運動研究委員会」設置されました。

メンバーの一員としてより安全で効果的な指針をまとめていきたいと思っています。

## 丸山副支部長・スケジュール説明



## 楊進先生の講義



### 女子プロゴルフ 宮里藍

ゴルフ専門雑誌社が訪れスロースイングが何故役にたつのか理論的に知りたいと質問された。スロースイングは点の連続で判りやすい、これにより、**運動慣性を脳が制御し好結果となる。**

プロ野球投手からも**タイチスローイング**の相談もあり理論的にはゴルフと同じ。

最近子供のゴルフがブームである。大人のゴルフは筋肉が発達しているため、スイングに左壁を造るが、子供は筋肉の成長期で左右同じであり壁は造らないし成長が早い。

#### 規範教程 理論と実技講習

テーブルの上に小道具を置き先生の妙技・体の動きで判り易く説明して頂きました。



#### 纏糸勁(P94～)

攻撃・防御にかかわらず、力点は1ヶ所にとどまらずに2点以上存在する。動作における力点の2点時間差複使用を纏糸勁という。

人間の体は楕円形で楕円は2点である

**楼膝拗歩**・膝を払ってから推すのではなく、払いながら推す。

**穿梭**も同じです。

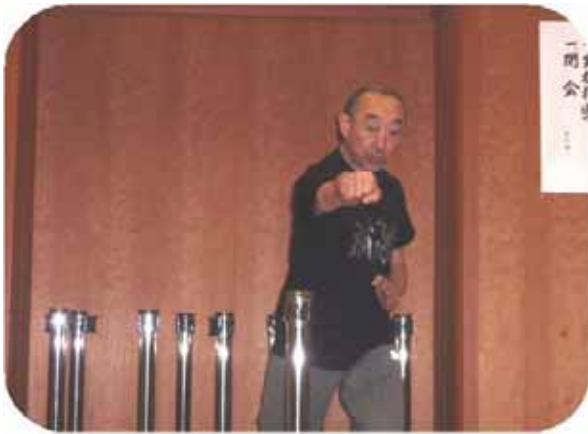
#### アンカーポイント(P97～)

船の碇を連想すれば良い、架空の支持点としての機能である。

2本の脚が床を踏んで重心移動を支えるように、下に向かう手も架空の固定点として前進動作を補助する機能を有する。

**単鞭の鉤手**や**搬攔捶の攔手**にも見られる。





他に鈍角三角形法や135度スパイラル構造、等太極拳の概要や原理を説明して頂きました。  
～規範教程の前に次のような面白いお話もありました～

◆ **アインシュタインの目**

東大工学部にて撮影、ドイツ製装置で、200台のカメラで撮影し同時にコンピュータにて解析している優れものである。日本には、東大に1台だけ所有している。  
10月にバンクーバーにて学会発表予定。

◆ **秋田支部すごく元気な小松師範(98歳)**

若さの秘訣はトキメキある人生ですと～。

◆ **朝日新聞アンケート**

競争は好きか。嫌いか。  
結果女性の70%は嫌いだった。(世界中で競争嫌いは、日本だけと思われる)

◆ **太極拳効率よく覚える練習時間と休憩の関係**

練習を長時間通してやるより、途中休憩時間を入れる方が、覚えが良い。  
動物実験では、練習直後の差は無いが、24時間後では、通し練習の記憶は半分に薄れる結果だった。

**ストレッチ体操と太極拳24式**



最後に進先生のリードでストレッチ体操と楊名時太極拳24式を気持ちよく爽やかに演舞し、暑さを忘れた2時間30分であった。