

# 平成 26 年度 指導者研修会

日 時： 平成 26 年 9 月 15 日 (土) 13:30 ~ 16:00

場 所： 熊本公德会武道場 (びふれす熊日会館 7 階)

今年度も本部より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。



受付風景

早々にお集まりの会員の皆様。  
理事長のお越しを心待ちの様子。

## 牟田副支部長の開会挨拶

こんにちは。

お忙しい中、大勢の方々にお越しいただいてありがとうございます。  
年に一度の機会ですから楽しく勉強していきたいと思ひます。  
宜しくお願ひ致します。

## 丸山支部長挨拶

こんにちは。皆様には日頃から支部活動にご協力頂き、ありがとうございます。  
今年是全国的に異常気象で、蟬の声も元気がなく、あまり聞こえない夏でした。

本日は 170 名のご参加で、皆様、楽しみにしていらしたと思ひます。  
太極拳十要ということで、これはもっとも基本になるものです。ひとつでも自分のものになればよいと思ひますが、なかなか理論と実技がかみ合いませんね。  
しっかり勉強いたしましょう。

来年の 4 月は支部設立 30 周年を迎えます。4 月の第 3 日曜日を予定しており、  
九州ブロック大会も一緒に開催いたします。皆様に楽しい一日を過ごして頂ける様に、理事・役員で着々と準備を進めておりますので、どうぞご期待ください。

では、今日一日楽しく研修いたしましょう。宜しくお願ひ致します。



## 荒木本部理事 挨拶

こんにちは。年に一度の指導者研修会を盛大に開催するため、支部の役員一同、本番前まで大変な準備を頂いてありがとうございます。

進先生は大変にお忙しい方で、よく倒れずに激務をこなしておられると感心しております。進先生の強靱な身体には驚きます。

私たちは理論は難しいと言いますが、間違った体の動かし方をすると体が壊れてしまいます。何度も進先生のお話をお伺いすることで、少しずつ理解し、理論を頭に入れて体を動かすことが出来るようになります。理論にのっとった正しい体の使い方をすることで、年をとっても体を壊さずに動くことができ、今では本当に良かったと思います。

本日は、より健康で元気にいられる太極拳のやり方を進先生に教えて頂きたいと思います。どうぞ、宜しくお願い致します。

## 楊進理事長 挨拶

你好。初めてお目にかかる方もいらっしゃると思います。

規範教程にもありますが、太極拳の中身は初心者にとっても大変健康に良いものです。なにが良いかは体を動かすことです。

それが年を経ると体が動かなくても太極拳ができるようになります。

それは、筋肉運動ではなく気血がめぐる、ということです。

その段階に至らなければ太極拳ではないのです。

太極拳は普通の運動ではありません。うちの協会は全体の10%が80歳以上です。これが太極拳の良いところです。

・・・中略・・・

それでは、宜しくお願い致します。



## 準備運動（立禅・甩手・八段錦）





# 講 義

太極拳のすべての元は八段錦から作られたものです。

今日のテーマは太極拳十要。これは楊澄甫が口述したもので、楊澄甫は字が書けなかったため、弟子の陳微明が書き残したものです。本当は二百以上あったものを弟子が十個にまとめたもので、太極拳を広げるのにととても寄与したものです。全部は覚えられないので、今日は2つぐらいを話します。

これは普段から本で読んだり、それぞれに学んでください。まずは虚靈頂勁。

入門から多くの月日が流れていても、立場がどうであっても、基礎の充実に立ち返らなければ前に進めないときは必ずある。基礎訓練に立ち返ることは決して後戻りすることではない。

太極拳では雑味が強調されやすい。動作は雑味を感じさせない簡単にサラリと見える方がほうが良い。



「巧詐は拙誠に如かず」

熟練を目指すと、学習のアイテムを増やすことに走りやすいが、多くを学ばない方が良い。姿勢の間違ひは足の裏に訊け。すべての姿勢の良否は足の裏にある。

## 上田副支部長の閉会挨拶

皆様、お疲れ様でした。

今日、進先生から教えて頂いたことは基本の徹底だと思います。もう一度初心に帰って基本を行い、無駄なものをそぎ落とす。こういう太極拳を少しでも目指していければと思います。自分の身体も心も、いかにニュートラルにすることができるかが大切だと思つづく感じました。

今日は本当にありがとうございました。謝謝。再見。

