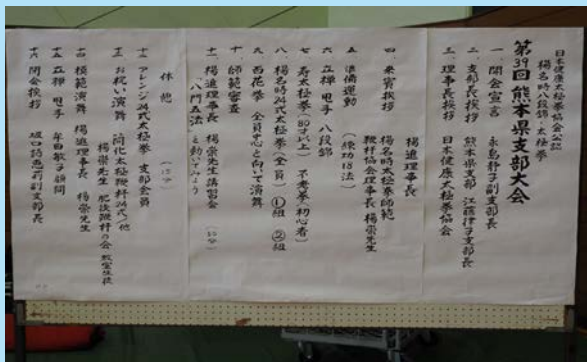


日本健康太極拳協会公認 楊名時八段錦太極拳熊本県支部 第39回支部大会

日時：2024.5.19（日）12:00~15:30

場所：熊本市総合体育館 大体育室



〔開会宣言〕 永島静子副支部長

皆様がいい思い出ができるよう大会を楽しみましょう。



〔支部長挨拶〕 江藤律子支部長

日頃太極拳が大好きで練習されている451名参加者が県内各地から集まりました。

39回分の歳月が流れ、歴代の支部長、松川富子、荒木ひとみ、丸山民代、牟田敏子各支部長が受け継ぎ、理事役員の熱い思いで本日の大会に至りました。来年は支部設立40周年、九州ブロック大会主催並びに、楊名時先生の生誕100年記念の年、6月開催予定です。



〔楊進理事長挨拶〕

コロナ禍の最中は大きなイベントがやれなかったが、各地のブロック大会や支部大会や研修会が始まってきました。来年「為了明天2025」師家生誕100周年、東京ではお祝いイベントが計画されています。九州では熊本40周年、九州ブロック、生誕100周年三つのお祝いを重ね、おめでとうございます。

コロナ後各地から復活が始まったが元の活動体制には戻らない、世の中はテレワークが中心になりました。協会も研修をテレワークによって活動し、より沢山の人が参加出来るようにします。(5/17~5/23) 飯田健二先生のオンライン講演配信がありました。機関誌・ホームページ委員会が新しい体制で稼働し、ホームページリニューアルは3回目。クイズなど面白い内容が満載されているので、ぜひホームページを開いて見てください。今日は一日楽しく参加させていただきます。





〔楊崇先生挨拶〕

第39回熊本県支部大会おめでとうございます。これまでも熊本県支部からは会員研修会の講師として招かれました。ここで自分の講演講義を行ったところ、噂でどんどん他県からもオファーが来るようになりました。挑戦する機会を与えてもらうことで、役者である自分の演技のスキルアップにも繋がり、成長にも役立ちます。太極拳もどうやって楽しむかを工夫して様々な挑戦をし、皆さんと共に楽しみながら成長していきたいと思えます。

練功十八法 : リード 坂口副支部長、東事務局長、松本会計理事



立禅・甩手・八段錦 : リード 水上・亀井・橋口・赤星各理事 浜口・小田各監事
坂口哲次理事 : 号令



寿太極拳・不老拳 : リード 松川富子顧問、楊崇先生
80才以上・初心者



全員で楊名時太極拳 2組で演舞

1組 リード：楊進理事長、江藤支部長、牟田顧問



2組 リード：楊崇先生、荒木顧問、松川顧問



全員で百花拳演舞

中心の輪は楊崇先生、顧問、理事役員。参加者は中心の輪に向かってダリアの花びらの様に散らばって演舞。二階席観客から「綺麗な花が咲きました。」と好評。



師範審査



荒木顧問のリードの下、緊張する中 19名の受験者は堂々と演舞。

楊進理事長講評：それぞれ違う環境で習って、それぞれの個性を持つ、これからはご自分の思いの太極拳を目指しましょう。おめでとうございます。



写真撮影

講習会

NHK 番組「明鏡止水」に出演された楊進理事長、楊崇先生による 50 分間の講習会がスタート。太極拳は日本の国体種目にはあるけど、正式種目ではない。世界遺産ではあるがオリンピック種目ではない。なぜなら太極拳の中身はもう昔のような武術ではない。太極拳と言う名前になったのは僅か 140 年前。



王宗岳の太極拳経の中の一文を借用したもの。本来は陳家溝発祥の十三勢拳で、段々各流派への発展によって現在に至る。太極拳は足腰が強くなる。健康的に身体に良だけでなく、飯田健二先生の専門的に分析して得た結論には実に精神上的の安定、ホルモン系統に有益であり、心が安らぎ状態になれる。千年以上の歴史がある八段錦がベースとなるのが練功十八法、効果が高く養生学的に発展している。NHK 番組「ヒューマニエンス」に中枢神経と末梢神経に

ついての話、男女の感覚は違うこと。男性が理屈、理論を解明してから訓練をするのに対し、女性は感覚で行動をする。目的は美容と健康のため。運動を操る神経は末梢神経なので、感覚さえつかめば、その経験は中枢神経へ保管する。

人間は皮膚感覚で音や色を識別することができる。音楽鑑賞にはライブがいい。安いCDより高いレコードが良い。それに裸で！なぜなら空気中振動で伝ってくる音波を肌で感じる。料理や活け花などは女性が多い。男性は理論をまとめる。目が見えない人は皮膚感覚がもっと鋭い。太極拳は感覚を磨くことが前提。

中国古代哲学書籍「易経」中、太極の陰陽理論が書かれてある。この陰と陽、二進法理論資料はドイツ宣教師が持ち帰り、ドイツの哲学者が二進法の計算術を発見し、コンピューターの演算原理となった。伝説で、易を説いたのは伏羲と言う人首獣身の宇宙人である。(～実に意味深ですね！)



本日の講題、八門五法

八門は太極拳主要な8種手法の要素。八は方向に由来するもので、正方形を描いて上下左右の4辺に相当する四つを「四正（搯・掙・擠・按）」、角に相当する四つを「四隅（採・捌・肘・靠）」と



言う。四正を明確に表現している型は攬雀尾にある。四隅には典型的な野馬分鬃がある。

五法は五つ歩法要素で、前進・後退・左顧・右盼・中定。太極拳運動の特徴は二足歩行でありながら両足が地面に着いている時間が長い。だけど重心の虚実ははっきりする。前に進む、後ろへ下がる、左から右、或はその逆には、真ん中に通過点がある。この通過する動きは必ず安定する状態である。これが氣沈丹田である。太極拳は常に動いているので、安定し動いている状態を回っている独楽に例えられる。

四正を実用できるのは推手であるが、実際動きの順番は搯、擠、掙、按にしている。四隅も実際は「採」のあと、反対の手の肩「靠」、ひじ「肘」、手「捌」で動作を完成する。教科書上の套路をいくら覚えても実際は使えない。順番が違うことを知ってもらいたい。



4名の志願者に化勁の実体験をしてもらい、先生がほんの少し重心移動、テコの原理を利用して、簡単に相手を動かしたり、倒したりした。上腕の外旋（バックハンド）、内旋（フォアハンド）、伸筋で開くこと、力とスピードを捨てること、肩甲骨と腕の連動、収臀になる姿勢をうまくコントロールすべきである。さすが進先生、仙人の技！（楊進理事長の話術が巧みで、皆が楽しんだ！）

アレンジ太極拳

支部会員によるアレンジ太極拳、まだ課題が有るけれども頑張りました。



お祝い演舞

崇先生と鞭杆教室のメンバーが「24式太極鞭杆」と「知恵の輪の輪」を表演



模範演舞 楊進理事長、楊崇先生



魅了される、迫力のある先生方の演舞は皆が異口同声：“超～格好いい♡”



〔閉会挨拶〕

坂口詩恵莉副支部長

大勢のご参加ありがとうございました。新師範の皆さんおめでとうございます。大会中の講習会も模範演舞も私達に感銘を与えて頂きました。先生方に言い尽くせないぐらい感謝いたします。皆さん、充実した大会に参加し満足して頂いたのでしょうか。来年の節目になる特別な40周年記念大会はぜひまた会いましょう！

