

# ごきんぎ 健身気功『五禽戯』講習会

〔日時〕 2008年2月2日（土） 14時15分～15時40分 支部総会終了後  
〔会場〕 熊本公徳会武道場《びぶれす熊日会館7階》

荒木支部長から、「楊名時先生、帯津良一先生、翻訳監修で出版されている『五禽戯』（ベースボール・マガジン社）をもとに、『虎・鹿・熊・猿・鳥』の5つの動物動作が、それぞれ2つずつ、合計10の基本動作を練習してみましよう。」とのことで、さっそく見よう見まねで、練習開始。



<説明に聞き入る受講者>



<バランスが難しそうですね・・・>



<背中はずっと伸ばせますか？>



<斜めのひねりが、しんどいですね。>



<だいぶ慣れてきたようで、少しは、かっこうがついてきましたか？>



<手先は「鳥」の口ばしにあらず「猿」の木の实トリ！>

<私は超(鳥)人！ うまく飛べるかな・・・？>

「4月の県支部大会に向けて、師範の先生による百花拳演舞練習風景」



<円陣で舞うのはむずかしいんでしょうね・・・>