

平成28年度
特定非営利活動法人・日本健康太極拳協会

熊本県支部 師範審査会・指導者研修会

◆日時 平成28年9月25日(日) 13時30分開会

◆会場 熊本県公徳会武道場 《びふれす熊日会館7F》

熊本地震のため4月17日の熊本県支部大会が開催できず師範審査会は延期になっていたが、9月25日、13時30分から楊進先生立会いの下で師範審査会を実施した。14時から指導者研修会を行った。



《師範審査会》



江藤律子副支部長のリードによる全員での立禅、甩手、
楊名時24式太極拳。

牟田敏子支部長より

「ゆったりとした呼吸でいつもの
自然体で太極拳を行ってください」





楊進理事長による講評

「雑味のない太極拳で、みなさん、
とてもよくできました。
全員合格です！」



記念写真撮影



《指導者研修会》

牟田敏子支部長挨拶

地震から5ヶ月が過ぎましたが、今日、皆様が元気に集まっていたことに感謝いたします。8月10日、楊進理事長、楊慧副理事長、佐山一夫事務局長に熊本にお越しいただき義援金授与式を行いました。私たちはこれからも一つにまとまり、楊名時太極拳をさらに広げていきたいと思ひます。楊進先生、本日は私たちの太極拳のレベルアップのため指導をよろしくお願ひします。



荒木ひとみ本部理事挨拶

熊本県支部指導者研修会が本日開催できたこと、大変おめでとうございます。熊本地震で大変な中にも、私たちが太極拳の活動を正しく一生懸命行っている姿を全国の仲間届けたいと思っています。「太極」の次号で熊本地震の現場や義援金のお礼を掲載してもらうために、役員・スタッフで原稿を集め準備をしているところです。



理論研修

「健康太極拳稽古要諦」は太極拳の動作の要点を解説してまとめたものである。楊名時師家が中国の古い文献から太極拳の稽古に必要なものをわかりやすく24組にまとめたものである。漢字4文字を使い表してある。出典については楊進・橋逸郎編著「健康太極拳稽古要諦」のP104～P106を参照。



「氣沈丹田」について

- 気を丹田に収めることで、精神と重心の安定を図る。
- 肺活量を増やす運動ではないので、吸気で肺をいっぱいにくらませる必要はない。
- 呼吸は肺のまわりの胸筋を使わずに、腹圧をかけて呼吸する。吸気するとき収臀（しゅうでん）になる。呼気するとき搦腰（とうよう）になる。
- 立禅が呼吸の練習には適している。

「心静用意」について

- 「心静」とは心を静かに安定させること。交感神経の働きを上げずに、副交感神経優位にすることである。それによって平常心が生まれ、物事に動揺しなくなる。
- 少林拳や空手と太極拳の違いは「心静」かどうか、気を上げるか上げないかである。
- 野馬分鬃では息を吸って吐く。吐いた後すぐ吸わない。間を空ける。緩んで「聴勁（ちょうけい）」（力んでいては相手の動きを読むことはできないのが前提）そこから「化勁」（相手の力を利用して相手の攻撃をなきものにする技）をする。
- 回内（かいない）・・・手のひらを返すとき親指が内に向かう動き。
回外（かいがい）・・・ 〃 親指が外に向かう動き。
- 太極拳は心（精神）だけではできない。正しい技術の習得が必要である。
- 「不用力」の後に続く言葉は「而して力なり」。
- 意を用いて動く。160グラムの力で相手を動かす。無駄な力を使わない。



実技指導

◎錬功十八法（前段）を行った後、基本の歩型と歩法についての説明があった。その後、実技練習に入った。



- 立禅、甩手を行い実技指導が終わった。江藤律子副支部長の閉会の言葉で指導者研修会を終了した。