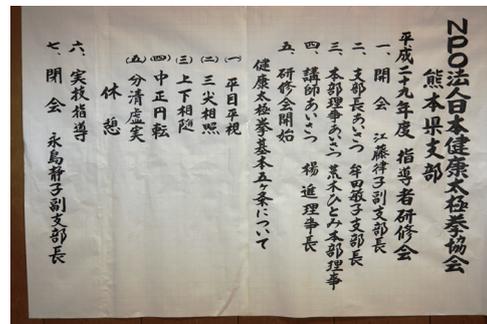


平成29年度 特定非営利活動法人・日本健康太極拳協会 熊本県支部 指導者研修会



- ◆日時 平成29年9月24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》

楊進理事長に熊本までお越しいただき、健康太極拳の基本五ヶ条を中心にした理論と実技研修が行われました。ユーモアも交えての楽しい実のある研修会でした。



開会、進行は江藤律子副支部長



牟田敏子支部長

健康に役立つ太極拳の理論を、楊進理事長に直に教えていただきます。皆さん一緒に学んで、楽しみましょう。

荒木ひとみ本部理事

今日は理事長を迎えて、私たちの太極拳のスキルアップのための大切な研修会です。

しっかり聞いて、明日からの実践に役立てましょう。



【理論研修】

健康太極拳 基本五ヶ条

★五項目はすべて古くから伝わる要訣の中から選出したものである。

★太極拳の学習には最も重要な学習項目であり、すべてが動きを通じて健康に寄与する。





1. 平目平視

○頭は傾けることなくまっすぐに、視線も平らに下に落とさない。

2. 三尖相照

○上肢（手）、下肢（足：つま先と膝）、頭部（鼻先）の向かう先をそろえる。

○動作の3方向は平行線ではなく、ずっと先で集まる収束線でそろえる。



3. 上下相随

○腰が動きの中心となり、前進は上肢が、後退は下肢が先導する。

○三節論の考え方が基になっている。

三節論：身体を梢節、中節、根節の三つの節としてとらえ、各部分の動作順序を規定する攻防の理論。

○肩関節が背式（はいしき）にならないように注意する。

背式：上下肢のバランスを欠いた不自然な姿勢。無駄なねじれが生じたりして、気血の流れを阻害する。



4. 中正円転

○腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節で行い円の動きとなる。

○雲手では手は腰と一緒に動いていく。体の軸は片方の股関節にある。



5. 分清虚実

○片足が実となり、軸ができる。

虚と実があり、真ん中で回転しない。

○双重（そうじゅう）にならないように気をつける。

双重：重心が二つあること。

【実技指導】

○基本五ヶ条の要訣が相互に連動していることを実技を通して学習。

○前歩きや後ろ歩きの甩手や雲手で重心移動の基本を確認。



閉会は永島静子副支部

健康太極拳の理論と実技を学んだ

充実した研修会でした！

事務局より連絡

- ・ 11月18日（土）、国内交流ミッションでは熊本で太極拳の交流会。
- ・ 場所：熊本城二の丸広場、集合は午前10時。

服装：グリーンの復興Tシャツ（白も可）を着用。

