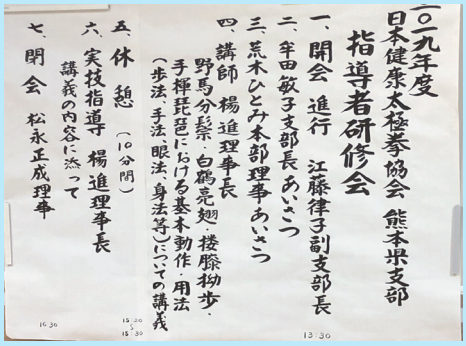
2019 年度

特定非営利活動法人・日本健康太極拳協会

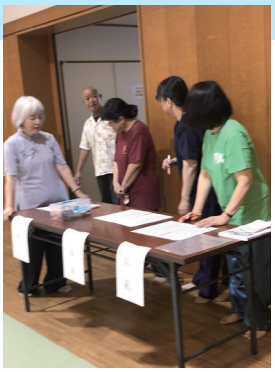
指導者研修会

◆日時　２０１９年９月２２日（日）　　１３時３０分開始

◆会場　熊本県公徳会武道場≪びぷれす熊日会館７Ｆ≫


二〇一九年度
日本健康太極拳協会 熊本県支部
指導者研修会
一、開会 進行 江藤律子副支部長
二、牟田敏子支部長あいさつ
三、荒木ひとみ本部理事あいさつ
四、講師 楊進理事長
野馬分鬃・白鶴亮翅・搂膝拗歩・
手揮琵琶における基本動作・用法
（歩法・手法・眼法・身法等）についての講義
五、休 憩 （10分間）
六、実技指導 楊進理事長
講義の内容に添って
七、閉 会 松永正成理事

本部より楊進理事長をお迎えし、楊名時太極拳の理論の解説と用法・基本動作の実技指導が行われました。参加者 108 名。



進行開会 ： 江藤律子副支部長

挨　拶

台風接近で足元の悪い中、研修会にお集まりいただき、ありがとうございます。楊進先生から丁寧に教えていただくことで、基本をしっかり身につけていきましょう。

牟田敏子支部長

楊進先生には悪天候にもかかわらず熊本にお越しいただき、ありがとうございます。今日は先生から学ぶことで、楊名時太極拳の心と技をさらにレベルアップしましょう。

荒木ひとみ本部理事

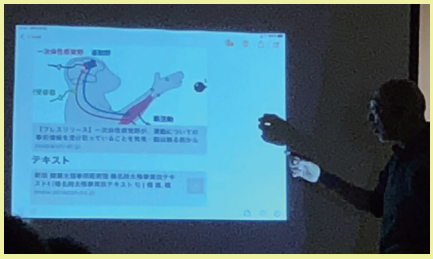
【基本動作についての講義】

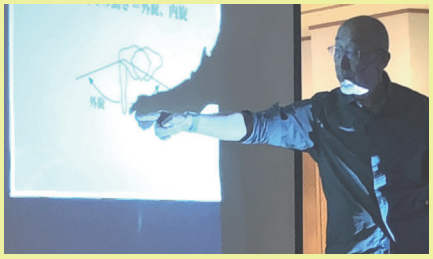
今年 7 月 11 日プレス・リリースされた脳内メカニズムと筋活動について紹介された。

プレスリリース：一次体性感覚野が、運動について事前情報を受け取っていることを発見
～脳は触る前からどんな感触を得るか知っているかもしれない～　『国立研究開発法人　国立精神・神経医療研究センター』
参考論文；「体性感覚野は運動出力情報を受け取っている」　URL：https://www.amed.go.jp/news/release_20190711.html

○脳の働きと太極拳

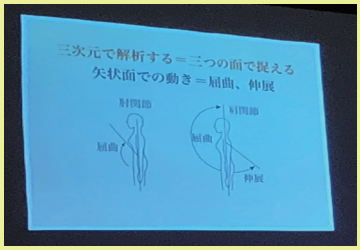
- 電極を脳に埋め込んだサルの実験から分かったこと。
- 脳は手で触れる前からどんな感覚を得るか事前に情報を知っている。
- 太極拳では技術が先か、心が先か。
- 心（脳の感覚野）にない技は、出てくるはずがない。
- 脳の感覚野に入っている事前の情報が基になるので、自分の意思で太極拳をやっていても自分勝手な技（思い込み）しか出てこない。

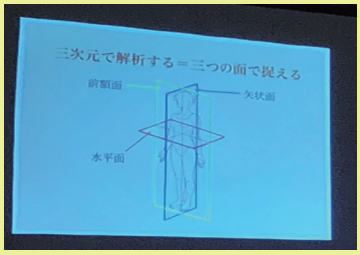


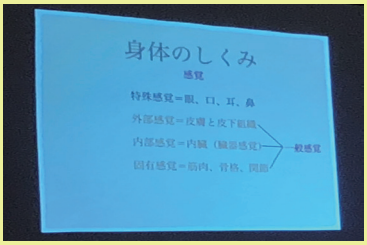


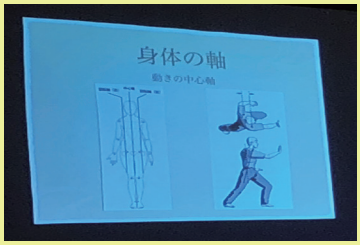
○太極拳をするときに知っておきたい身体の知識

・3次元で解析・・・基準の位置を前額面、矢状面（しじょうめん）、水平面で捉える。
・屈曲、伸展、外転、内転、外旋、内旋、回内、回外。
・雲手のときの上腕の動き：外旋、内旋はしていない。そう見えるだけである。
・筋の働きについて・・・筋コントロールの3要素と筋力発揮の3要素。
・太極拳の動きはエキセントリック収縮（伸張性収縮）。これは加齢でも衰えにくい。
・身体の軸・・・姿勢を見るための軸。
・血液の流れとリンパ。
・感覚・・・特殊感覚と外部感覚。
・情報の80パーセントは視覚から入る。









【実　技　指　導】

◆甩手について

・目が向かない方の足の内転筋に回転軸を置く（後ろ歩きの甩手）
・骨盤を回転させない。
・手を回すとき、膝がつま先から出ないように気を付ける。
・手は時間差をつけて回す。

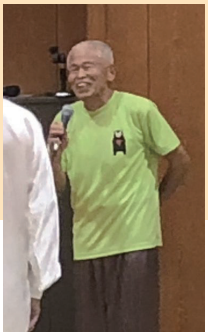
◆起勢について

・腕を上げるとき、あごを少し上げる。
・沈むとき、あごを少し下げて収臀（しゅうでん）。
　足首、膝の順で緩む。
・折腕（せつわん）にならないようにする。
　※折腕・・・手首が下に折れ曲がること。
・呼吸と動作を合わせる。

◆野馬分鬃について

・目線が先行し、顔が進行方向に向く。
・ヘソは正面を向かず、斜め45度。
・つま先を上げすぎない。
・かかとから着地し、つま先を下ろし重心移動。

◆白鶴亮翅

・右跟歩の後、右斜め上に体を回すときに左足を浮かせ、
　左つま先を着地させてから体を正面に戻す。

閉会：松永正成理事