

# 平成24年度 指導者研修会

平成24年9月16日(日) 13:30 ~ 16:00

今年も恒例の指導者研修会が、公徳会武道場にて開催されました。

今回は、楊進理事長に、楊崇先生も同行され充実した内容となりました。



受付風景



## 司会進行 牟田敏子副支部長

心配されていた台風ですが、皆様の日頃の行いよろしく雨も降らずに150名ほどの方々にお集まりいただけました。

今回は、お二人の講師の方をお迎えしております。

楽しく、わくわくしながら講習会を進めて行きたいと思いますので皆様ご期待ください。



研修会を待つ参加者。  
思い思いに陣取り歓談中

## 支部長挨拶 丸山民代支部長

今日は台風の心配にもかかわらず、沢山の会員の皆様にご参加いただき、大変うれしく思っています。

本日の講習会は、八門五法について勉強します。これは、太極拳をする上で大変重要な部分です。じっくり聴講して、ひとつでも自分のものにしていただき、日頃の練習に生かしていきましょう。



## 本部理事挨拶 荒木ひとみ本部理事

熊本県支部で、例年このような充実した研修会を設けることが出来るというのは、初代支部長、前支部長、現支部長の努力の賜物だと思います(笑)

太極拳教室で皆様と一緒に練習し、継続させる苦労や楽しみを知る私のようなものが理事会に入ることで、より会員に親しみのある日本健康太極拳協会として発展して行くように尽力していきたいと思っております。

今日はお二人の先生のお話に耳を確かにしっかり勉強しましょう。



## 楊 進 理事長挨拶

楊名時太極拳も52年を迎えております。最初の30年は、好きで、趣味でやっていた太極拳ですが、ここ20年は医療に役立つとして世界に注目されています。日本健康太極拳協会としても、医療に関する証明に対して、いろいろな提案があり、今後も皆様のご協力をお願いします。また、地区のブロック制度があまり有効利用されていないようです。ブロック単位で勉強会、講習会をして、また支部でも勉強会をし、そうすることで太極拳に対する理論意識がもっと高まると思います。



## 楊 崇 先生挨拶

今日は、教えるというより、皆様と一緒に勉強したいと思っています。

## 講義 規範教程 八門五法

八門五法は、八と五を足して十三になり、それが太極拳。



昔は太極拳とは呼ばずに十三勢拳と呼ばれた。十三とは八が手法、五が歩法。

五つの歩法は前進、後退、左顧、右顧、中定。



中定では必ず動いている。

新しい規範教程に載っている図、正方形の四辺が四正、角が四隅という。

この技法は、太極拳の動作全般に出てくる。



## 休憩後、準備運動 練功十八法・八段錦



### 実技指導

甩手は、頑張ろうとしないで、一瞬でも足が上がればいい。  
目は水平。目が先に動いて、頸椎、首が動いて、胸椎が動い  
て、肩関節が動いて、そして片足。



全員で楊名時24式をしたあと、予定にはありませんでしたが、特別に、楊崇先生が形意拳、楊進理事長には流派が違う形意拳を表演していただきました。



閉会のことば 上田耕三副支部長

皆様、今日は崇先生がいらして良かったですね。先生方お二人が対してやっていただくと、太極拳の理論がこういうことなんだと深く理解できました。次回もぜひ、一緒にいらしていただきたいと思います。ありがとうございました。