

平成30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

平成30年度
指導者研修会
一、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、研修会 楊進理事長
内容 稽古要諦
(含胸拔背・脊貫四梢・
虚領頂勁・三尖六合)
実技指導
五明会 永島静子副支部長

- ◆日時 2018年9月23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》

楊進理事長を講師に迎え、健康太極拳稽古要諦から4つ取り出し、理論と実技研修が行われました。
たくさんのことを学べた指導者研修会となりました。
参加者129名。



進行: 江藤律子副支部長



牟田敏子支部長

楊進先生から太極拳の理論や体の使い方を教えていただく年に一回の研修会です。今日は私たちがどれだけ学べるかが問われます。しっかり学んでいきましょう。

年齢を重ねても、太極拳は学び続けていくことができます。
楊進先生の話をしっかり聞いて、指導者の皆様は今日学んだことを教室の生徒さんにも伝えていってください。

荒木ひとみ本部理事



【理論研修】健康太極拳稽古要諦より

健康太極拳稽古要諦の中から含胸拔背、脊貫四梢、虚領頂勁、三尖六合の要訣を楊進先生が動作を交えて具体的に説明されました。

1. 含胸拔背

○胸はゆったりと構え、背中は伸びる。

上半身は内から広がり、萎むところなし。

- ・含胸とは元々の意味は胸にたっぷりの水を蓄えること。
- ・拔背とは肩甲骨が外へ広がった状態のことを言う。
- ・含胸と拔背は同時に一緒にではなく時間のずれがある。
- ・胸を張る挺胸（ていきょう）では気が上に向かい重心が上がるので、重心を下に下げる太極拳では挺胸ではなく含胸にする。



2. 脊貫四梢

○動きは腰から発し、関節を貫くように流れ、末端に伝わる。

- ・脊とは背骨、脊椎、脊髓を意味し、四梢とは両手、両足のことである。
- ・手と足を動かすその基は脊椎である。
- ・体の動きは腰から発し、関節を貫くように流れ手足の末端に伝わる。



3. 虚領頂勁

○頭はてっぺんから上に伸び、首・背中を引き上げる。

- ・力が入ると項（うなじ）がこわばり、体が上手く動かない。
- ・項は緩んでいることが大切。
- ・太極拳は、芯を下にして鉛筆を立てるようなもので、回ることによってバランスを保つことができる。

・太極拳はかかとを軸にして回り、かかとの 重心が交互に替わりながら進む。



4. 三尖六合

○手先、足先、鼻先を目標に向け、四肢関節の配置と意識活動はバランスする。

- ・三尖とは手先、足先、鼻先のことを言う。
- ・手先、足先、鼻先が一線上にそろう意味ではなく、定式時にそれらの向く方向がそろうことである。
- ・六合は内三合と外三合。
- ・内三合とは精、気、神の要素をあわせること。
精→エッセンス 気→エネルギー 神→身体の外に表れるさま
- ・外三合とは肩と胯、肘と膝、手と脚を合わせること。



- ・前歩きと後ろ歩きの甩手
- ・起勢の基本の実技指導



実技を通して太極拳の理論を学ぶことができた
意義ある研修会でした。

楊進先生、ありがとうございました。

