

Taiji Journal

太極通信

2019/12/15 第40号

陳沛山老師特別講習会イン長崎

6月8日・9日と2日間にわたり陳老師を招いての講習会が行われました。場所はあの福山雅治、さだまさしの故郷長崎市のすぐ隣の長与町。

みかんの産地で魚介類も美味しい長与町での陳老師を招いての講習会は今度で6回目です。8日の懇親会では魚のあら炊き、刺身の盛り合わせなどを肴に本格焼酎黒霧島が進むにつれ、陳老師の太極拳に対する想いを私たちに熱く熱く語られました。中国における今の太極拳事情などなど。しかし、明日の講習会に差支えが出るといけないので老師のお話の続きはまた今度となりました。残念です。1日目の8日は婦人の家で午後から指導者講習会に12人が集まりました。2日目の9日はふれあいセンター体育館で午前特別講習会に52人、午後会員向け一般講習会に30人参加で講習会が行われました。

午前の部特別講習会は太極拳または陳氏太極拳の初心者の方も多く準備運動からだをほぐし、基本功、歩法、手法から四正太極拳の講習を受けました。特に、歩法。制定拳との違いを指摘されて、無理のない足の出し方をする事で、膝を傷めない歩法。健康にいい太極拳の技法を学びました。陳老師の体全身を使っている息遣いを感じられる実技には目を見張るものがあり、「本物の太極拳はやはり違う！一老師の太極拳を初めて見る参加者から驚嘆の声が漏れていました。午後からの一般講習会は四正太極拳、一路、剣と盛りだくさんの内容でした。

1日で5時間越えの内容の濃い練習で足腰ががたがたになって、足を引きずるように帰りました。夜中に足がつかないかと心配していましたが、疲労感はあるものの翌日はスッキリして普通に歩けていました。いつも以上にまずは丹田から体を緩めてからの意識が強かったからでしょうか。呼吸と共に体の内側から全身を使う太極拳は体に良いと実感しました。

来年の3月21・22日に陳老師の妹・沛菊老師をこの長与町に招いての講習会がある予定です。

会員の皆さまも長与町にお越しください。隣の長崎市は平和のまちであり世界遺産に登録された所もあります。世界3大夜景の稲佐山も1度は観る価値があります。是非、お待ちしております。



長崎教室 近江信子

八戸講習会

九月二十二、二十三日には八戸にて陳沛山老師の講習会が開催されました。参加された会員の皆様より感想等をいただきました。

陳先生演武目前で拝見することができて本物のすばらしさに感動しました。初めての講習会参加でしたが、意念と重心移動・丹田から各関節へ駒を回すように回転し各指先まで伝える。全身運動。この感覚を忘れないよう教室での練習に励みたく思います。

伝統同好会 加賀京子

習い始めてすぐに陳先生の講習会に参加できて本当にラッキーでした。改めて太極拳は武術であると実感しました。特に陳先生の演武をまじかに見て「ゴゴ」や「ユ」チューブとはまた別の感動というか：圧倒されました。素人ながら強い気を感じました。懇親会にも大変楽しく参加させていただきました。皆さんの若々しさにとても驚いたのとお人柄の良さ、これも太極拳の影響？陳先生の影響？両方でしょうか。またお会いできる日を楽しみに太極拳を学んでいきたいと思っています。

伝統同好会 高橋律子

9月23日(祝日)の一般会員講習会に、前日の指導員講習会に引き続き多くの指導員の方々が参加されました。これまで、指導員の方は近づき難く感じていましたが、一般の部にも沢山の方々が参加されていて親近感が湧く事にもなりました。午前3時間、午後3時間の講習会は、その日は何ともありませんでしたが、次の日から3日間足のふくらはぎの筋肉痛に悩まされました。2日間連続で指導された陳先生や指導員の方々の筋肉・スタミナには驚かされました。

四正太極拳では、膝を傷めないような足の使い方、

纏糸、経絡、腹式呼吸、内臓を鍛える等の話は、まだ深く理解することはできませんでしたが、基本をしつかりと教えて頂きました。四正太極拳は剣の握り方から剣の使い方の基本を、一路は套路の半分まで基本を学びました。陳先生に「推手」上手くできなかった事について伺いましたら「慣れです。」との答えが返ってきました。推手、用法は護身術として女性にも役に立ちます。健康維持のために始めた太極拳でした。今後は、継続は力なりを信じて更なる深みを体感すべく練習に励みたいと思います。

八戸伝統教室 鈴木孝義

一般講習会、午前は準備運動から始まり基本動作、四正太極拳小架式の歴史を学び、午後は四正太極拳・一路・推手でした。含胸・立身中正・開合・内部運動の重要性等を今後勉強していきたいと思っています。

八戸研究会 福土政也

講習会にあたり、参加協力頂きました会員皆様に厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

会報編集委員(八戸)

畑中真紀子



青函交流（せいかんこうりゅう）

9月に青森県八戸市で行われた陳沛山老師の講習会に、函館から3名で参加しました。

青森と函館は津軽海峡を挟んで向かい合う土地柄、昔から『青函交流』が行われてきました。小学校の修学旅行では、お互いの歴史や自然を学習しています。函館の小学生は青森のねぶた体験や奥入瀬溪流の散策等をし、青森の小学生は函館山や五稜郭をめぐる、大沼公園でカヌー体験等を行っています。函館駅前で十和田の小学生に特産物や地元を紹介を聞いたこともあります。

そんなことで子どもたちだけでなく、大人もいろいろな形で青函交流をしています。函館から八戸へは新幹線を使って一時間半ほどで、札幌に行く半分ほどの時間で着きます。

初めて八戸を訪れたのは、平成二〇年に行われた「日中文化交流 はちのへ太極拳大会」に参加した時で、その頃は新幹線がまだなかったので三時間程かかったでしょうか。その時は総勢一七名で参加しましたが、レクリエーションも兼ねていたので大会の表演も楽しみましたが、国の重要文化財の櫛引八幡宮や足利遺跡、種差海岸などの観光で八戸の街を存分に楽しみました。その時にすっかり八戸が好きになったので、八戸で沛山老師の講習会があると聞くと、講習会と街を楽しもうと足が向くのです。

今回は昨年に引き続き続きの受講となりました。一日だけの講習会でしたが、一緒に受講したのは三名と少なかったのですが、十分街を楽しみしっかり青函交流しました。

沛山老師の講習を受けるのは一年ぶりです。で、日々の練習でうまく動くことができないところや老師に形を直されたところなど確認し、短い時間で頭に入れるのが大変でしたが、集中した有意義な時間を過ごすことができました。是非ともまた次の青函交流を楽しみにしています。



会報編集委員 函館太極拳研究会

石戸谷 淳子

組合講習会

2019年9月14日、東京一般労働組合（一人でも入できる労働組合です）から依頼を受け一日太極拳体験講習会を行いました。（今回二回目になります）。

普段身体を動かす仕事の方、事務仕事の方等、色々な方いらっしゃいましたが、なんと中には八卦掌を学んでいる方もいらっしゃり、完全な素人ばかりではないので、こちらも緊張して臨みました。

初めに歩法の説明から基本動作を体験してもらいました。基本動作の説明をしながら、少し動作の要求をする「むむむ？なぜ先生と同じにならない」と悪戦苦闘。続けて一路を少しやってみると、早速「これは何を意味しているのですか？」と質問がありました。

「あくまで一例ですが」と少し用法的説明をすると、皆さんただの振り付けでは無いことが分かり、熱心に見て聞いて、一生懸命真似をしながらやってくれました。あつという間に3時間程たち、「あれっ？足がもうやばいかも」と声が・・・。

皆さん足がぐくぐくするまで夢中になっている事に気が付かないほどでした。

そんなところで終了。整理運動をして懇親会に突入し話をすると、「太極拳のイメージは、何故今のような健康体操になったんだろう？」「見方が変わりました」「次はいつやりますか？」「来年の組合のサマーキャンプで、朝皆でやったら気持ちいいよ」等々。

少しでもただの健康体操と思っていた方が減り、すぐにどこかの教室に入ってくれなくても、今回で太極拳のイメージがアップした方々から、伝わってくれば良いかなと思っっています。



会報編集委員 山王クラブ
新名 広樹



脱教してるわけではないですよ

「仲間意識」

十月十四日、福岡市にて、第33回市民総合スポーツ大会の一環として、太極拳交流大会が開催され、福岡地区の4教室と、私たち北九州錬功会の計5教室24名で、四正太極拳を表演することとなりました。チーム名は、「千代太極拳倶楽部」です。

事前の練習をすることができなかつたため、本番前のわずかな練習時間でいかに皆の息を合わせるかです。

ゆつくりと6分間、とにかく四隅の人に合わせ、日頃の成果が出ることを祈ります。

さあ私たちの出番です。事前に決めた位置まで進み、号令を待ちます。図らずも隣のBコートに曲が、ゆつくりとした四正太極拳に合い、皆の呼吸が合っている感じで進んでいます。無事に演じ終わり、あとは結果を待ちます。その後の表彰式で、なんと私たちの合同チームは、優勝の栄誉を手にすることができたのです。

日頃の練習の成果が出たことを喜び、教室や地域は違っていても、陳氏太極拳で結ばれた仲間意識が、素晴らしい結果をもたらしてくれたことに、改めて想いを至らせた一日となりました。

会報編集委員 陳氏太極拳北九州錬功会
工藤京子



八戸イベント情報

11月3日 大館公民館芸術発表会

四正太極拳(曲…花)、四正太極剣(曲…冬牡丹)

冬牡丹)

出演…阿部由美子、阿部百合子、阿部竜子、市沢津ズ子

指導…大倉広治

司会の田鎖さん行方不明のハプニングが発生しましたが、出演者は自分好みの衣装で、太極拳を楽しんでいました。お疲れ様でした。



11月4日 菊祭り 詩吟友情出演

(会場…マチニワ)

一路、(詩吟…平家物語)

陳氏太極剣(詩吟…八戸の四季)

一か月前から堀合さんと何度も連絡取り合い、一回限りのリハーサルでした。持

ち時間4分以内、会場狭い…。推手の「自由に足を運ぶ」に気が付いたのは3日前でしたが、気楽に演武できました。



会報編集委員(八戸) 畑中真紀子

東村山夏フェス!

九月二十九日に東村山市立中央公民館にて、NPO法人多摩ホットライン主催の「日中友好をテーマにしたフェスティバル」が開催され、陳紹華老師と会員が演武を行いました。15分間という短い時間でしたが、新名指導員のプロデュースのもと、推手、新名指導員の伝統太極拳、四正太極拳、一路自選、陳紹華老師の表演等、数々の演武盛り込みテン

ポの良いプログラムが実現しました。今回イベント監督陳紹華老師とイベント演出新名広樹指導員に話を伺ってきました(以下、敬称略)。

Q、今回、夏フェスに参加された経緯は?

(紹華) 東村山市が中国のホストタウンという事で、日本と中国の交友関係がより深まるようにと思い、お誘いをお受けしました。

Q、どの様に今回の構成、編成になさったのですか?

(紹華) 演出の流れや音楽の選択などは、新名さんにお願ひしました。

(新名) 初心者からの学習過程を表現する事で、分かりやすくなるし、武術面も見せられると思い四正から順番にしました。ただ、剣は場所も狭いし軽い推手と共にオープニングにもってくる事でインパクト出て良いかな? と思い、今回の構成になりました。

(紹華) 太極拳の本質を感じ取れるようにと思い、色々な要素を盛り込みました。

Q、出演は10代からベテランまで幅広かったのですが、意図して声をかけられたのですか?

(新名) 幅広くという考えのもと、声かけしましたが、小学生や若い方は少なく、無理かなと思いましたが、快く参加して貰えたので、計画通りに進められました。

Q、出演された方の感想はありますか?

(新名) 小学生は僕の教室に通っているのですが、初めての表演で、家でお父さんと一緒に沢山練習してくれて、それだけでも誘った甲斐はあったのですが、ステージ上で普段見せない真剣な眼差し、動きで、すごく感動しました。また、若い方の真剣な取り組みが感じられたのもうれしかったです。もちろんベテランのサポートあってこそですが。

Q、観客の反応はいかがでしたか?

(新名) ステージ上からの反応は見る余裕なかったですが、後日、イベント見て入会された方がいらっしやっただけで嬉しかったです。

(紹華) フェス終了後、多くの方から「自分の知っていた太極拳とは違っていい!」のように、驚いた方が大勢いました。太極拳の印象が変わったのではないでしょう。また、うちの教室にはYouTubeの動画を見て、入会した大学生がいます。会場に来れなかった人にもインパクトを与えたようです。

Q、イベント主催者から感想等ありましたか?

(紹華) 想像していた太極拳より、激しく実践的だったと感想を頂きました。今度機会があれば是非チャレンジしたいとおっしゃっていました。

(新名) 「こちらが思っていた斜め上(?)」を行っていてよかった」とも仰ってましたね。

Q、協会のチラシも配布されていましたが、今回の為に準備してたのですか?

(紹華) 今回、チラシの用意があれば、配布いただけるという事が1週間前位に分かって、急遽作成しました。チラシ効果もあつたみたいです。

Q、演武冒頭に当協会の映像が映し出されていましたが、それも準備されたのですか?

(紹華) 僕がDVDのオリジナルの動画を加工し、新名さんがISCT2018のDVDを加工しました。

Q、紹華さんの推手の技は套路の中からやったのですか? なんとと言う套路名称の所ですか?

(紹華) 閃通背です。上功会の練習内容を反映しました。

Q、老師として演武する機会も多いと思いますが、心掛けていることはありませんか？
 (紹華) 緊張しないことです(笑) あとはイメージトレーニングも取り入れています。

Q、最後に、今回のイベントを契機に、今後取り組んでいきたい事はありますか？
 (紹華) 今後若者が興味を引くイベントや企画、コンテンツを考案し発信していきたいです。

(新名) 太極拳は仕事も年齢も違う方々が、同じ教室、講習に集まります。これは他のスポーツでは、なかなかない事ですので、若者にとつて経験豊富な方に話が聞ける魅力をアピールできますし、また、ダイエット、ストレス解消、美容そして武術等、多様な楽しみ方が出来る事を伝えるお手伝いができればと思います。

(聞き手) 会報編集副委員長 久保 聡

動画は陳氏太極拳協会チャンネルからご覧ください。

<https://www.youtube.com/channel/UCWov0c0ocwogXmgD71eFPHg>

<https://www.youtube.com/watch?v=83sAG1yHyoY>



初めての表演

十一月十日、宮城県名取市にて増田西公民館祭が開催され、宮城教室は四正太極拳と、教室先生の一路闊歩で表演参加しました。

会場には約150人が来場し、壇上での初めての表演に、とても緊張しました。ドキドキして少しミスもしましたが、楽しく、良い経験になりました。欲を言えばもう少し上達してから発表したかったです。

私が太極拳を習い始めたのは今年の4月からです。教室案内のチラシを見た時からやってみたいなあと思っていたのですが、最初の一步がなかなか踏み出せずにいたら、友人から一緒にやらないかと声を掛けられ、習い始めました。週に一回、2時間の教室は、やってみると難しく覚えてくるのも大変ですが楽しい時間です。

毎日のウォーキングはしていますが、それとは違いビックリする程の汗をかき、日頃の生活にはない、ゆっくり、ゆったりした動きについて行くのに一生懸命です。

まだまだ太極拳の入り口に立ったばかりですが、皆さんと楽しく頑張っていこうと思っております。自分にフアイトです。



宮城教室

遠藤佐恵子

陳沛山老師 北海道講習会

10月12日(土)白石区体育館

午前9時30分～12時 四正太極拳。広報などの広告により一般の方も参加しました。初心者にもわかるように基本から教わりました。後半の時間は上級向けに詳しくご指導をいただきました。

午後13時30分～16時 小架一路。ピエシエンチュイ、チンロンチュイのあと四正太極拳の活歩を学びました。軽やかに足を動かしてとても楽しかったです。夜の部は特別講座です。動作を細かく直していただきました。

10月13日(日)

午前9時30分～12時、四正太極拳の活歩の続きをしました。11時30分からは小架一路をしました。午後13時30分～16時四正太極剣です。何回か習っていますので、細部も理解できるようになってきたと思います。

最後になりましたが今まで講習の主催をしておりました北海道太極拳協会の小平孝夫会長が8月12日にお亡くなりになりました。以上、ご報告させて頂きます。

会報編集委員(札幌) 藤原真知子



写真中央が小平孝夫様

小平孝夫様の訃報に接し、心よりご冥福をお祈り申し上げます

陳氏太極拳協会 会員一同

発行：陳氏太極拳協会 会報編集委員会