

# Taiji Journal

# 太極通信

2021/06/14 第47号

陳沛山老師からの新年度メッセージ  
会員の皆さま

新型コロナウイルスの感染が収束しない中、練習を中止せざるを得ない教室もあり、また、日常生活においても外出自粛など制約を受ける期間が長期に及び、会員の皆さまには、心よりお見舞いを申し上げます。

昨年度はこのような困難の中ではありましたが、篠崎会長をはじめとする各位のご協力の結果、オンラインによる新たな講習会を導入し、理事会、各委員会、各支部の活動も停滞することなく継続しました。

協会全体が一致団結し、発展している状況をとても嬉しく思うとともに、大変勇気づけられた一年でもありました。

新年度におきましても、オンライン講習会等各種活動は継続して行きますので、会員皆様の相互のご協力、ご支援、こちらの支えをお願いいたします。

この時期こそ、我々は陳氏太極拳の練習効果を信じ、毎日練習を重ね、我が陳氏太極拳を広く伝えていくことで、社会に少しだけでも貢献したいと考えます。

我々が一堂に集まり、楽しく練習する日々も遠からず実現すると思っております。

皆様、ご自愛のほど心よりお祈りいたしております。

陳氏太極拳協会

主席 陳沛山

織田信長の「大うつけ」のナゾ、何処から学んだのか

「NHKの大河ドラマ「麒麟がくる」を見て」

コロナ感染症が昨年の3月頃から広がり社会のあらゆる方面で制限や規制が加えられてきた。身近なところでは週2回位の温泉行きがダメになり、いつも活用していた町の図書館が閉鎖され本が借りられなくなったりした。小生の読書は中国の古代から現代までの歴史を出来るだけ探りたいとの思いがある。なので理論書も読むが、同時に小説を楽しみながら読んでいくという方法をとっている。今迄で一番面白かったのは北方謙三の小説である。漢の武帝を扱った「武帝紀」から入ったがこれが面白く、次に「三国志」につづき、締めが大水滸伝シリーズの全部で51巻（水滸伝19巻、楊令伝15巻、岳飛伝17巻）だ。これは、実に面白かった。こんな経験は人生でもあまりなかったような気がする。

コロナで暇が出来て何を讀もうかなと思っていると宮城谷昌光の『草原の風』を讀んだ。これは後漢の初代皇帝劉秀の物語で、前漢を滅ぼして新しい王朝の王莽を滅ぼし「後漢王朝」を洛陽に築いた。諡号は光武帝。中々の力作だったのだ。次に『重耳』という小説を讀んでみた。これは、紀元前の春秋時代の晋の王で、死後に諡号の「文公」と呼ばれた。春秋時代は五霸の時代とも言われ五人の覇者の一人である。

NHKの大河ドラマ「麒麟がくる」を毎回楽しく見ている。室町時代から戦国

時代への入り口、下克上の典型である斎藤道三の姿が中々魅力的である。

時の英雄斎藤道三が注目するのは尾張の若き城主・信長である。自分の父親である前城主の葬儀の場面で、父の位牌に灰を投げつけるなど、信長の「大うつけ」ぶりには色々聞いている。前から本当に「大うつけ」ではなく、何らかの思いがあつての意識的な芝居を打っているのではないかと感じていた。何に学んだのか、自らの創作なのかナゾだった。

この作家に『史記の風景』という作品がある。司馬遷の『史記』から題材をとり、古代中国を探ったもので実に興味深い。この中に、信長の「大うつけ」のナゾの解答が見つかった。読書の楽しみの一つである。

信長の家来に大田牛一という武士の書いた『信長公記』という書がある。信長は15歳まではおとなしい少年であった。しかし16歳から18歳の間に生活態度に変化が生じた。

例えば、通りを歩きながら、栗、柿、瓜などを大口あけて食べ、人目の多い町の中でも餅をほおばり、歩き方といえば、人に寄りかかったり、人の肩にぶら下がったりした。そんな信長を見て、人々はあきれた。——大うつけとより外に申さず候——と大田牛一は書いている。この間に何があつたのか、牛一は言っている。

「信長を変えたのはどう考えても父の信秀の死であろう」と。信秀は信長の16（18歳（諸説あるが）の時に死んだ。信長はその年齢で君主になった。

「信長は頭脳明晰な男で、一見、独創的なことを次々に打ち出していったように

受け取られているが、その底に実に勤勉な学習者の姿が見える。自分を大うつけに見せたのも、学習したことの実践ではなかったか」と。

例えば『史記』の『田敬仲完世家』に、齊の威王が即位して9年の間国政をほったらかしにして、うつけをきめこみ、実直な臣と不実な臣を見極めたという故事があり、信長はそれに学んだというのである。宮城谷さんは『中国の古典を学んだにちがいない信長の頭のどこかに、この話があったのではないだろうか』と言っている。

RYUの会（九州支部） 松尾武蔵



【最後に案内があります】

申し込みは  
ISCT記念T-シャツ申し込みフォームから  
<https://forms.gle/FYw9AUPYench6Zbm8>

## 教室便り 北海道登別

登別陳氏太極拳同好会のメンバーは、現在八十八歳の千嶋華代子先生を中心に二十四名です。今回はメンバーの一人であるNさん（七十八歳）にスポットを当てさせて頂きました。

Nさんはパーキンソン病という難病を患いながら、雪や氷の路面を歩き風が冷たく強い日は、肩から下げた剣に体を持っていかれそうになりながらも、週二回練習場へ通っています。その原動力は「教室へ行くのが楽しみで嬉しいから」

今から八年前、日常生活において特別な体の異変には気が付かず、普通に過ごしていました。ただ体重が減って疲れやすくなっていたとの事です。

内科を受診後、専門医を紹介され検査してみると、「初期のパーキンソン病」との診断結果はとてもショックだったそうです。この病気は難病で徐々に進行するため、直ぐに投薬を開始しましたが、なかなか症状と薬の相性が合わず不安でした。だんだん体の動きも遅くなり、ふらつきや手足の震え、バランスも悪くなって来ましたが、三年前やっと相性の良い薬の服用で症状は軽減されています。医師から「パーキンソン病には太極拳がとても有効なので是非とも続けて下さい」と言われたそうです。

またこの病気に対して知識がおりだった千嶋先生からも「太極拳は止めないで続けて」「この病気はじっとしていないで動くことが良いのです」と言っていたとき、メンバーにもその旨伝えてくださったので、安心して楽しんでいきます。練習会場ではいつも最後尾の窓側が何時しか決まった立ち位置となり、疲れたらスーツと抜けて休みながら無理しないで、四正太極拳・剣・小架一路を頑張っていますとニコリ。これからも先生や皆さんのお力を借りながら続けていく限り頑張りたいと話されていました。

かのお役に立てる事があればと、快く取材に協力してくださったNさんに感謝致します。

最後に、楽しいだけの太極拳が、ある日を境に生き甲斐へと変わって行ったお話は、まさしく陳沛山先生が書かれていた本の中の文章そのものだと感じました。素敵な文章なので書き加えさせて頂きます。

「太極拳があったから、あの苦しみを乗り越えることが出来た。これも他人に合わせるのではなく、自分を基準に練習したから。他人が入り込めない自分だけの場所を持つ。それは自分の船を持つようなものです。船が無いと危ない時にどこに逃げるのですか。船があれば大きな波が来ても大丈夫です」……

健康のことや、コロナの影響でご苦労されておられる方のためにも、この太極通信を通じて声を掛け合い、それぞれに「自分の船」を見つけて皆で頑張っていけたらと思います。





会報編集委員（北海道） 田村 静子

### 大切な丹田のイメージ

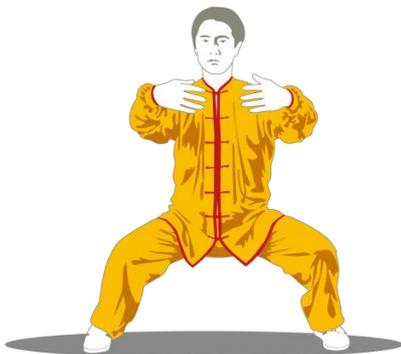
丹田を意識するのは、太極拳のみでなく日常生活の中でも大切だと感じている。そして、日常生活が太極拳につながる実感している。私は太極拳を始めたのは、4年前からである。私は太極拳を習いたての頃から「丹田を意識して」と指導を受けてきた。それは、現在でもつづいており、練習のたび、丹田を意識を集中させる指導にかわりはない。

以前、太極拳教室の仲間から「丹田はどこですか」と尋ねられた。そのときには具体的に説明できなかった。一体この丹田とは何者だろうかと大辞泉で調べてみた。「へその少し下のところで、下腹の内部にあり、心身の精気、気力が集まるところで、そこを膈下丹田と言う」とあった。陳氏と世陳氏太極拳の陳沛山老師は次のように述べている。「太極拳において動きは手足で直接作り出されるものではなく、膈の下にある丹田から発し、腰や股関節、腎臓や肝臓、腸、肺そして肩など身体部分を通して手足へ流れていくことが重要」（陳沛山『太極拳「超」入門』BABジャパン、2012年9月、88頁）。さらに「呼吸する時の意念を丹田に集中させます。丹田を意識を集中することは、「小腹」を意識して「小腹」の筋肉を使って呼吸すること、「小腹」下腹部のことであり、ヘソ及びその下の部分」（陳 沛山『太極拳「超」入門』BABジャパン、2012年5月、88頁）。太極拳において丹田をいかに働かせ呼吸するかが大切であると言えよう。

私は、日常、趣味で管楽器の一つフルートを吹き、また、男声合唱団で楽しく歌をうたい、毎日、畑を耕している。空気を吸い込み、

吐き出しエネルギーを集中させ、そして、持続させてフルートを演奏し、歌を歌う。そのとき、横隔膜でもなく、みぞおちでもなく、へその下に重心があるらしい。フルートの先生からは、お腹の支えがないと美しい音色を奏でられないと言われる。どれだけ身体が演奏に影響を与えているかを意識しなければならぬ。呼吸の法則にあったやり方ではないとうまくいかない。畑を耕すときは「腹」に力をいれて耕す。息を吸うときにクワを上にあげ、息を吐きながら振りかざす。フルート演奏、歌、畑を耕す時、陳沛山老師のいう「丹田から発し、身体部分を通して手足への流れ」を体験しているように感じる。丹田を意識した身体の流れのイメージと呼吸は、太極拳においてはもちろん、私の日常生活の中でも大切だと思う。日常生活での意識が自分の身体をよりよい動きの方に向わせるのではないだろうか。

私自身、まだ丹田を深く意識して太極拳をできているとはいえない。しかし、日々生活のなかに、丹田を意識したい。太極拳をするときにも更に丹田を意識を深めていきたいと思っている。





長崎教室 野口一郎

令和3年度総会のご報告

令和3年の総会に關しましては、新型コロナウイルスの影響により書面決議とさせて頂きました。報告いたします。以下に本年度承認されました役員を紹介いたします（敬称略）。

本部役員

主席 陳沛山

会長 篠崎潔

副会長 若松岳

理事 友光茂雄

飯田耕一郎

石堂秀二

鈴木美枝子

陳文蘭

向博子

矢口佳代子

新名広樹

前川信隆

久保聡

八木正信（新任）

関根里江（新任）

山本武弘

畑中真紀子

能登谷昌明

中野大輔

今崎留美子

主席補佐 陳紹華

陳紹康

会計 向博子

大嶋利明

事務局（兼）向博子

新名広樹

久保聡

八木正信

（兼）関根里江

顧問 吉田茂承

監査 尾上富美子

小川春美

ISCT事務 関根里江

支部役員

【関東支部】

支部長 若松岳

副支部長 矢口佳代子

会計 上田利次

【北海道支部】

支部長 山本武弘

副支部長 田村静子

副支部長 石戸谷淳子

会計 斎藤由美子

【東北支部】

支部長 畑中真紀子

副支部長 大倉広治

副支部長 能登谷昌明

事務局 吉田幸司

会計 畑中真紀子

【四国支部】

支部長 中野大輔

【九州支部】

支部長 今崎留美子

副支部長 興膳一道

事務局長 原美和子

会計 深井邦彦

常設委員会

◆技術研究及び資格審査委員会

委員長 友光茂雄

委員 飯田耕一郎

委員 石堂秀二

委員 友澤信明

委員 柴田望洋

委員 興膳一道

委員 白川隆一

委員 鈴木美枝子

委員 阿部皓美

委員 足立ユウ子

委員 野村博幸

委員 河野吉人

委員 新名広樹

委員 中野大輔

委員 新川裕

事務局 岡本隆

向博子

◆会報編集委員会

委員長 若松 岳  
副委員長 久保 聡  
委員 藤原真知子  
田村 静子  
石戸谷 淳子  
吉田 幸司  
畑中 真紀子  
能登谷 真紀

新名 広樹  
関根 里江  
中野 大輔  
原 美和子  
工藤 京子  
松林 知子

◆「」委員会

委員長 新名 広樹  
副委員長 陳 紹華  
委員 陳 紹康  
広瀬 明将  
馬場 志

◆オンライン講習会実行委員会

委員長 若松 岳 (新任)  
委員 篠崎 潔 (新任)  
陳 文蘭 (新任)  
陳 紹華 (新任)  
矢口 佳代子 (新任)  
上田 利次 (新任)  
新名 広樹 (新任)  
向 博子 (新任)  
久保 聡 (新任)  
八木 正信 (新任)

第5回武術太極拳競技会あおぞら杯

2021年5月16日、埼玉県坂戸市の道教のお寺である聖天宮にて、太極拳及び中国武術の競技会が開催されました。朝から風雨の悪天候でしたが、新型コロナウイルス禍で久しぶりの大会とあって、参加された皆さんは張り切って色鮮やかな表演服に身を包み、競技に望んでおられました。

今年から個人戦そして団体戦も加わり、陳氏太極拳協会所属教室と個人会員からは、平尾、平井、菅野、平本、外館、吉ヶ崎、渡邊（敬称略）の7名が個人戦に参加され、グランドチャンピオン、部門1位4名、2位1名、3位1名という輝かしい成績を収めました。中でも特筆すべき事は、小江戸国際友好会の平本繁男さん(88歳)です。大会参加者中最高齢の年齢にもかかわらず堂々とした演武で、今大会最高点100を獲得されました。以前から右肩の腱断裂で手が上らない困難な状態でも、ご自身で工夫を重ねて練習をし、勁力のある素晴らしい演武を見せて、審査員の方々も一様に驚くほどでした。

彼の太極拳に対する直向きな取り組みと、そのチャレンジする精神は、私達の大変励みとなるものです。尚、大会主催者から平本さんに対し、秋に開催されるあおぞら太極拳祭りに、グランドチャンピオンとして特別表演のオファーがありました。これから新型コロナウイルスの疫病が終息に向い、以前と同様大勢の方々が一堂に会して、太極拳を楽しめる日の来ることを信じてご報告とします。

大会成績

グランドチャンピオン	平本 繁男
陳式太極拳	1位 平本 繁男、平尾 健司
同	2位 菅野 美和
同	3位 吉ヶ崎 剛
陳式剣	1位 平井 亜矢子、渡邊 勝義



小江戸国際友好会  
会長 松浦 洋子



【記念T-シャツ、見本】

ISCT2018  
太極文化国際交流大会

記念T-シャツ

Lサイズのみ 1000円  
もう少しあります

<https://forms.gle/FYw9AUPYench6Zbm8>

ISCT2018関連グッズの特別販売  
「ISCT2018の記念T-シャツ(Lサイズのみ)」「DVD付記念写真集」を特別販売します。購入ご希望の方は、左記URLをクリックのうえ、必要事項を入力のうえお申込みください。  
T-シャツ1000円、DVD付記念写真集1500円です。  
皆様のお申込みをお待ちしております。

\*\*\*\*\*

会報編集委員一同

皆様からの記事をおまちしております。よろしくお願いたします。

\*\*\*\*\*

投稿して下さった皆様、本当にありがとうございます。

【DVD付記念写真集、見本】



陳氏太極拳協会ホームページのアドレス <http://jp.chentaiji.net/>  
会員登録、ご意見、お問い合わせアドレス [t.tuusin@jp.chentaiji.net](mailto:t.tuusin@jp.chentaiji.net)

発行：陳氏太極拳協会 会報編集委員会