

楊進先生をお迎えして、指導者研修

2023年11月27日 於：サンアリーナせんだい

原理原則を学び「楊名時太極拳」を深める。

西地域 堀 昭一

「基本五ヶ条」の要訣を学ぶ

2023年11月27日、楊進先生をお迎えして、指導者研修が開かれました。講義内容は「基本五ヶ条の要訣。」太極拳動作の基準をなす実技要訣、且つ最も重要な学習要件で動きを通じて健康に寄与する要訣として、選定された経緯と、そのポイントをご教示頂きました。

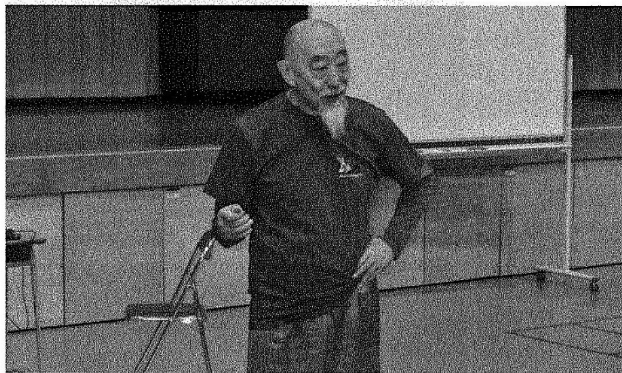
■「平日平視」は、頭を傾けずに目線を下げない。姿勢の良否が健康に寄与すると言われる中、顔の向きは案外気にしないもの。動作中は、できるだけ遠くをみて、手の動きにつられて目線を下げない様に注意することをご教示。稽古要諦の「眼随手転」と関連してご解説されました。

■「三尖相照」は三尖の収束位置を仮想相手の遠くに。拗歩時の手先、足先、鼻先の収束線を合わすとご解説。併せて「三尖六合」の六合もご教示を頂きました。

■「上下相随」は、腰が中心となり、前進は上肢、後退は下肢先導で。動きを整え、前進は上肢先導により肩関節の背式を避け、後退は下肢先導により下肢血流の促進も期待できるとご説明。三節論（※）と併せてご教示を賜りました。（※三節論の内容は「規範教程」74ページをご参照下さい）

■「中正円転」は、腕の上下は上腕と肩甲骨、腕の左右は腰で動かし、腰は命門を指し、腰を動かすのは眼。胴体の回転は股関節（股関節内側の内転筋）で動かすとご解説。

■「分清虚实」は片足が実となり軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。使っている方が実。使っていない方が虚。虚の方に無駄な力が残らないよう注意とご教示。



参加者と対話を交えながら解説される楊進先生

「化勁」実技を体験して…

太極拳とは奥深いもの…。

西地域 向原 宮子

楊進先生より、動きの要諦である「基本五ヶ条」のご解説を頂いた後、NHKで放映された「明鏡止水」を視聴しました。

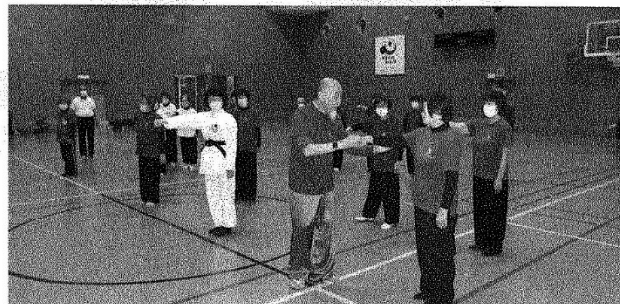
その後、実技で「化勁」を二人一組で体験。力だけでは動かない者を「力を捨てスピードを捨てる。相手より先に動かない。屈筋を使わず伸筋をもって動かす」とご説明を受けて行いました。実際にやってみると、小さな力で大きな力のある者が動くのだと驚きと共に、太極拳の奥の深さに改めて魅力を感じました。

立禅、甩手、八段錦、不老拳のご教示。甩手では、後歩き・前歩き・左右・前後の4種類のやり方をご教示頂きました。



楊進先生ご指導の稽古

「気沈丹田」「化勁」感動の体感。



参加者全員で「気沈丹田」と「化勁」を体験

そして、NHKで放送された「明鏡止水」の視聴の後、実技では参加者全員が「気沈丹田」と「化勁」を体験。「気沈丹田」では、結立ちでの普通の状態と、百花拳の開花観空を行った後と比較し、重心の安定度が全く違うことを体感。「これが気沈丹田の状態」と楊進先生。

「化勁」では、まず楊進先生から達人の技をご披露。気沈丹田で重心が安定した状態を、力を用いず指一本で動かす、指を掴まれた状態を起勢の動きで崩す、腕を組んだ姿勢を雲手の動きで崩す等、「力を用いない。これが太極拳だよ」とご説明を頂き、全員で化勁を体験。

原理原則を学び、深めゆく喜び…

「太極拳は、最新鋭の武術」と楊進先生。

武術の技の会得は容易ではなく、その奥深さを感じた貴重な体験に皆さんの目も輝いていました。原理原則のご教示から武術の奥義までご披露を賜わり、養生法として原理原則の大切さと、生涯求め歩む養生術「楊名時太極拳」と出会えた喜びと奥深さを改めて感じた2時間でした。

「気沈丹田」実技を体験して…

あっという間の2時間。感動の体感。

中央地域 指宿 敏江

紅葉や銀杏が色づく美しい秋晴れの日、楊進先生をお迎えしての指導員研修。楊進先生の指導による立禅、甩手、八段錦、不老拳の後、太極拳動作の基準となる「基本五ヶ条」について、ご解説をいただきました。実技では稽古要諦の「気沈丹田」を全員で体験。会場のあちこちから「おーっ」と歓声があがり、体感の喜びに溢れた研修となりました。武術やクイズも楽しく学べ、あっという間の2時間。次回の研修では、是非、24の稽古要諦を学習して楽しみたいと思います。謝謝。

みんなのひろば

心・息・動

みんなのひろば

石蔵での太極拳に参加して。

南地域 宮本 慶子

堀芳夫先生とのご縁から、令和元年6月より丁子屋石蔵で太極拳を始め、早いもので4年5ヵ月が過ぎました。入門当初は堀先生と浜崎先生に手ほどきを受け、現在は浜崎先生に月4回ご指導を頂いています。今年で74歳。最初は難しく不安でしたが、先生の丁寧なご指導の下、6名の皆さんと、楽しく太極拳を教わっています。同級生の歩く姿を見て年齢を感じることがありますが、私はお蔭様で颯爽と歩いて、若さを実感。健康と若さをいつまでもと願ひ、太極拳を楽しく続けていきたいと思ひます。



太極拳と学習。

東地域 永井 英一郎

経験した事のないコロナなるものが蔓延。行動制限で休日が増え、多くのことに気づく機会を得ました。楽しいだけで過ごしてきた過去を見直す必要ありと、養老孟司の「バカの壁」を再読。「身体を動かすことと学習とは密接な関係にあり、脳は入力と出力とがセットで、入力した情報から出力することが次の出力の変化に…」の一節に、脳の中だけで入出力を繰り返し、体を動かしての情報入力が疎かになりがちなのが反省点だと判りました。これからも「競わず」を心に頑張ります。



階位取得おめでとございます。

鹿児島県支部 2023.10.8 県支部研修大会 (キャンセル 8F 体育館)

師範 徳田 芳文 (中央地域) 前田 律子 (東地域)
北野 義明 (西地域) 向原 宮子 (西地域)

鹿児島北地域 2023年度 出水市青年の家小原山

準師範 金子スマ子 指導員 沖 弘子
奥傳 松浦 や子 石原 智子 初傳 山下 末子

鹿児島中央地域 2023年 各教室 (令和5年12月末時点)

準師範 米盛 章子 奥傳 西 明子
中傳 瀧畑みつる 初傳 前村 順子 迫田 廣美

鹿児島東地域 2023年度 サンエールよつばさーくる

初傳 樋口 香織

鹿児島南地域 2023年度 枕崎市武道館

準師範 酒匂 正子 中傳 田代 勢子
初傳 宮下多津子 篠原美和子

鹿児島西地域 2023年度 各教室

準師範 川野カズ子 中内正一郎 中内 國子
指導員 山本 政子 西 勝一
奥傳 米盛 隆志 大野まり子 立山 仁美 谷口 和子
中傳 児玉 京子 西 由美 新盛 啓子
初傳 福元 優子 清田たか子 有村美恵子 橋本 恵美 鮫島 節子

県支部よりお知らせ



支部設立30周年を迎えるにあたり、人生百年時代を会員の皆様が和やかに集い、養生体術「楊名時太極拳」を楽しみ、お互いに健康と幸せを体感できる未来へと繋げたいと願うところです。

2024年度の役員改選につきまして今年度の県支部運営方針に基づき、役職者(4役)も一つの地域に偏らず分担し、活動可能な会員の中から階位も問わず、幅広く自薦他薦にて選任し、次世代の人材育成をはじめ、和して活力ある支部活動の推進を図りたいと存じます。

宜しく願い申し上げます。

県支部

2024年度行事予定

| | | | |
|-----------|-----------------|----------|-------------|
| 鹿児島県支部関係 | 総会 | 2024.6 | 会場未定 |
| | 九州ブロック大会(鹿児島開催) | 2024.10 | ウエルビュー鹿児島 |
| 鹿児島北地域関係 | 出水市体育大会関連事業 | 2024.7 | 出水市小原山体育館 |
| | 市民文化祭 | 2024.11 | 市文化会館 |
| | 新春奉納演舞会 | 2025.1 | 加紫久利神社・八坂神社 |
| 鹿児島西地域関係 | 野外太極拳交流会 | 奇数月第二土曜日 | 国分寺公園(雨天中止) |
| | 生涯学習フェスティバル | 2025.2 | サンアリーナせんだい |
| 鹿児島中央地域関係 | 総会 | 2024.5 | 会場未定 |
| | 市民体育大会 | 2024.7 | 西原商会アリーナ |
| | 野外交交流会 | 2024.11 | 南洲神社・公園 |
| | 新春演舞大会 | 2025.1 | 県武道館 |
| 鹿児島東地域関係 | 東地域会話し合い | 2024.5 | 協元地域公民館 |
| | 座禅会 | 2024.5 | 重富紹隆寺 |
| | 地域交流会 | 2024.9 | 協元地域公民館 |
| 鹿児島南地域関係 | 枕崎市文化祭 | 2024.11 | 枕崎市民会館 |
| | 南地域交流会 | 2024.11 | 枕崎市武道館 |
| | 鑑真お和尚の遺徳を偲ぶ会 | 2024.12 | 南さつま市鑑真記念館 |

※各地域の催しは、他地域の会員にも参加を呼びかけ、交流を深めましょう

徳留前委員長様



ご尽力ありがとうございました。
益々ご壮健に。

広報HP委員一同