KOBE
第19号
2005. 4. 1 発行
NPO法人 NPO KOBE TAIJIQUAN ASSOCIATION
神戸太極拳協会

太極拳の高峰に登り、大海に漕ぎだす

巻頭の記事では、協会の活動報告やイベント等の紹介記事が多いのですが、前号からの流れを受けて、格調高く？ 伝統太極拳の歴史や伝承、門派流派について、いろいろとまとめてみました。

今回は、当協会の客員コーチである于希軍先生が、呉式太極拳の専門家である関係から、まず呉式太極拳を中心にご紹介します。于先生にはいろいろと貴重なアドバイスをいただきましたことを、この場をお借りして感謝申し上げます。

かなり専門的な内容も含まれますが、伝統太極拳を知る手がかりになり、皆さんの太極拳学習の興味を高める内容となれば幸いです。

太極拳が中国で広く普及するようになったのは、19世紀に農村から都市部に舞台を移すようになってからのことと言われています。また、この19世紀から20世紀にかけては、中国武術の優秀な人材、名士を数多く輩出した時代でもあり、太極拳もいくつかの門派が形成されていきました。各門派により動作の特徴や型の相違等があり、五大門派と呼ばれる陳・楊・呉・武・孫の各派に発展していきます。

●呉式太極拳の略史と特徴

（注：中国の老師方の氏名は文章表現の流れのため敬称を略している場合があります）

【プロローグ】

呉式太極拳は、楊式太極拳の開祖である楊露禅（1799～1872）とその子、楊班侯（1799～1872）に太極拳を学んだ満族（※）の全佑（1834～1902）によって創始された。全佑（別名：呉公甫）は満族の出身で、武術の名門の家に生まれた。若い頃は禁裏の八旗軍で実地練習担当の武官であり、当時、楊露禅が八旗軍で武術教官を務め、太極拳を教えていた。その関係で万春、凌山（二人とも満族）らとともに、楊露禅から太極拳を学ぶこととなったが、楊露禅は、息子である班侯の門下に加えさせた。

なぜ、そうなったのかは楊露禅の生い立ちと、いかにして太極拳の新しい流派の開祖となったのか、そして全佑との関係を少し知る必要がある。

【楊露禅ミニヒストリー】

楊露禅は、本名を楊福魁、又の名を禄纏といい、河北省永年県の人であった。かつて河南省温県の陳家溝の陳長興先生の所におもむき、20年余りの長きに渡って武術を学び、陳氏の太極拳の真伝をことごとく得た。

楊露禅は故郷に戻って後、同郷の人に武術を伝え始め、さらに後には、各地を広く渡り歩い

各ページへリンク ▶ 1P 2P 3P 4P 5P 6P 7P 8P 9P 10P 11P 12P

てその有名を馳せた。当時、永年県には武汝清という人物がいた。彼は進士出身で、かつて河南省温県の知事を務め、後に刑部侍郎にまで昇進して、実に多くの王公大臣と交流があった。その頃、時貝勒（シーベイルオ：ベイルオは満族語で「王子」の意）が息子のために有名な武術老師を招きたいと考えていることを武汝清は知って、ついに楊露禅をシー王子の邸へと教えに赴かせ、王子の息子・紹南に太極拳を学ばせることができたのである。また岳柱臣軍門という人がいたが、岳は武状元の出身で、楊の名を聞くと、シー王子の邸に赴き太極拳を学んだ。

彼ら二人は、正式に楊露禅の門下となった。当時、たいへん多くの王公の子弟が太極拳を学びにきていたが、彼らは根気が続かず、正式に門下に加えられた者は誰もいなかった。凌山、万春、全佑の三人はその身分によって、王子達や将軍達と同列に師兄弟と称するわけにはいかなかったため、楊露禅の命により、その次男である班侯の門下に名を連ねることとなった。

シー紹南の太極拳の功夫が奥義にいたったので、楊露禅はたいへん喜んだが、不幸にして41歳で天然痘にかかりこの世を去った。楊露禅は深く心を痛め、また高齢でもあったため、永年県の家に戻って養生した。全佑もまた八旗軍を辞め、北京水磨胡同の官舎の表の方に武館を設けた。

【伝承と発展】

全佑は楊露禅の大架と班侯の小架をひとつにまとめ、自ら太極拳の架式を創って、学生に教えたので、その名望はたいへんに高いものとなり、人からは全三爺と称され、百有余を超える門弟達にその技を伝えたといわれる。

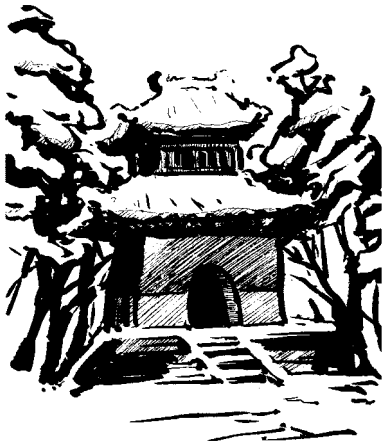
子息の呉鑑泉（1870～1942）や王茂斎（1862～1940）、郭松亭、夏公甫、常遠亭らの伝人・高弟達によって世に広く伝えられ、発展していった。

呉鑑泉は、元の名を愛紳といい、満族族の呉福（ウーフー）氏であったことから、ウーフーの最初の一字をとり、姓を呉とした。幼い頃から武術を好み、馬術、歩術、箭術、弓術、刀術、投石術に優れていた。その中でもとりわけ深奥に達し、独自の境地にまで到っていたのは箭術で、片方で鞍の上に標的をたてて、馬を駆けさせながら、自分は横乗りになり、そのまま箭を放って、百発百中であったとされる。家伝の太極拳については、厳しい父の指導の下、日々奥義を究めるべく習練を重ねた。呉式太極拳の定型人とも称される。

呉鑑泉は中国南方への普及に多大な貢献を果たした。1935年に上海で「鑑泉太極拳社」を設立し、その子、公儀･公藻や、娘の呉英華（1907～1996）・娘婿の馬岳梁（1901～1998）ら一族を中心とする活動により、東南アジアをはじめ欧米等広く海外にも伝藩している。

特に呉公儀は、1954年マカオに於いて香港白鶴拳の陳克夫氏と公開試合（呉陳比武と呼ばれる）を行い、呉式太極拳の実戦性を証明している。

王茂斎は北京において多くの伝人・弟子を育成し、その系統は、楊禹廷（1887～1982）－王培生（1919～2004）・李秉慈（1929～）、劉光斗－劉晩蒼－馬長勲（1933～）という、日本にも馴染みの深い多くの名人、達人を数多く生み出している。



こうしたことから呉式太極拳の伝承は、「北王南呉」ともいわれるが、呉鑑泉が北京で教学活動した時期も比較的長い。1912年、許禹生（1879～1945）が北京で体育研究社を創立した際、呉鑑泉は楊少侯、楊澄甫（1883～1936）とともに太極拳教師として招聘されており、1928年に上海に転居するまで、多くの門弟達を指導している。

この時期より、太極拳はこれまで一族を中心に伝えられてきたものが、一般の人々にも公開されて伝えられるようになり、社会に大きく貢献するようになったのである。

【呉鑑泉のエピソード】

前号の「ゆうゆう」18号で少し紹介した、内蒙古医学院の元教授・呉秉孝先生の御尊父である呉桐老師（1899～1963）は、呉鑑泉が北京で活動していた時期に学び、内蒙古の地にはじめて太極拳を伝えた人物であり、「塞外武術大師」とも称された。以下は呉秉孝先生からうかがったお話を少し紹介したい。呉桐老師は偶然にも姓が「呉」と同じため、よく誤解されるようであるが、血縁関係ではない。むしろ回族（※）であったため、満族の呉鑑泉について学ぶことが当初困難であったそうだ。しかし呉桐老師は八卦掌の開祖である董海川の直門の第三代伝人（董海川→呉英→呉桐）であり、その功夫（技のレベル）が非常に高かったことを呉鑑泉は評価し、ぜひ門弟に加えたいと思った。しかし当時の慣習では、民族間の問題もあり、儀礼的な武術の拝師式（ひざまずいて叩頭する）を行うことができなかった。イスラム教を信仰する回族は真主（アッラー）だけに叩頭し、普通の人間には叩頭しないという教義・習俗があるためである。

そこで一計を案じた呉鑑泉は、宴席を設け呉桐老師を招いてあまた多くの門弟達の前で紹介し、その技量を讃えることで拝師式の代わりに

若き于希軍客員コーチと、その師 呉秉孝老師による推手

した、ということである。その当時に武術を学ぶことは現代とはまったく状況が違い、我々がうかがい知る事のできない様々な制約や条件があったようである。

しかし、本物は本物を知る、ではないが呉鑑泉の人物を知り、当時の武術界の雰囲気の一端を伝える話であろう。

【呉式太極拳の特徴】

楊露禅から伝わる大架式と、楊班侯が武式太極拳創始者である武禹襄から学んだ後創始した小架式の特徴を併せ持っている。そのため、架式としては中架式として分類されることもある。

「柔」を主体とし、動作は緊奏（緊密で細かい）、姿勢が伸びやかで、手法は厳密で、「軽、慢、匀、圓、静」等の字訣が強調され、意識や運気に特徴がある。また「斜中有正」とよばれる前傾姿勢・動作も特徴であり特有の風格がある。推手には中正と安舒が要求される。比較的多くの伝

統器械項目もあり太極剣、太極対剣、太極刀、太極十三槍（大槍）、太極二十四槍、太極扎四槍、粘捍等が伝承されている。

※満族：中国の少数民族で満州語を使用する。人口は約1,000万人といわれる「満州」の漢字は満州語の民族名 Manju（マンジュ）の当て字で、元来は「満洲」と表記されていたが、日本では一般に常用漢字をもって「満州」と表記する。しかし現代中国では、満族と呼ばれているため、ここではこの呼称を使用した。

※回族：中国の少数民族でイスラム教を信仰する。人口は約900万人といわれる。

〈参考文献〉

「正宗呉式太極拳」（呉英華、馬岳梁著　北京体育大学出版社）

「楊禹廷太極拳系列秘要集錦」（李秉慈・翁福麒編著　奥林匹克出版社）

当協会では、制定拳以外にも名誉顧問の郭福厚老師から楊式、孫式、武式の各伝統太極拳や武当剣等の種目をお伝えいただいております。また、陳式においても少人数ながら、陳氏太極拳第十九代伝人の陳正雷老師にご指導いただいた老架一路も学習しています。

そうしたことからも、会員をはじめとする皆様により興味・関心をもっていただけるように今後も会報で各式伝統太極拳や伝統武術について逐次シリーズ化して紹介できるよう努力していきたいと思います。

（文責：上り浜　誠一）

教室便り

両荘公民館

小高い山々、広がる田畑、加古の流れが豊かな上荘町と平荘町の両荘公民館では、月３回木曜日の10時から24式太極拳を練習中です。

早々と来られては小さな鏡の前で熱心に練習している方、忙しく走りこんで来られる方、ウォーキングの果てにニコニコ参加される方、それぞれの大切な時間を一緒に過ごします。太極拳難しいね、奥深いね、と感嘆の声も聞かれます。行きつ戻りつ、一歩前進できたかな、ちょっと運動不足を解消できたかな。皆の喜びが伝わり、笑い声が響きます。

騒然とする世の中いったい私たちはどこへ。年を重ねながら、益々わかり辛く不安な昨今、でも気がつくと、太極拳のおかげで肩の荷が少し軽くなっているのは私だけではないようです。

今日を大切に、今を大切に、さわやかいきいき太極拳を大切に。同好の皆さん、両荘の仲間達をよろしくお願いします。

（近藤　記）

第3回 兵庫武道祭

2004. 11. 23(火・祝)
兵庫県立武道館

兵庫武道祭に参加して

長拳コーチ　品川　仁志

昨年11月23日（火・祝）に兵庫県立武道館で開催されました『第三回兵庫武道祭』に長拳の生徒15名と県選抜の10名の太極剣士の方々とともに参加してきました。私は引率者にもかかわらず、今回が初めての参加でしたので勝手がわからず、祭典関係者の方々、県連の方々や子供たちの保護者の皆様には何度も助けていただきました。ありがとうございました。

開会式の中で、我々は武道を学ぶことから人としての道を捜し求めていかなければならない、武術（技術）を武道（文化）にまで高めていかなければならないというお話がありました。さすが武道祭の開会式！と思いながら私はお話を伺っていましたが、会場に並ぶ大半が白地の衣を着ている参加者の中、我々武術太極拳だけが赤や黄色、緑にオレンジとカラフルな衣装であったためか非常に目立ち、観客席からも注視されていることを感じました。そして私は『武』についてのお話を聞きながら、見られていることを感じた瞬間、一種不安な気持ちになりました。中国武術にあまり馴染みのない方からすれば、衣装は派手、実際の演技も体操や踊りの様と、何か日本の武道とは全く別世界のものだと捉えられるのではないかと私は感じたのです。

中国武術にも武徳というものがあり、日本の武道と通じるところは多数あると思います。不安に感じたというのは、私の中で武徳の意識が薄れていたからでしょう。私が指導を受けてきた先生方は口を揃えて中国武術を学ぶのであればまず武徳を学ばなければならないとおっしゃっていたことを思い出しました。中国武術は中国文化の１つです。私はこれを正確に伝える義務と使命があります。今回の武道祭参加は改めて自分の中国武術に対する姿勢、中国武術を伝える者としての姿勢を考えさせられた１日でした。

武徳とは…礼儀、自己管理、健康促進など、今まで意識して取り組んできたことも含まれていると思います。しかしまたまだ自分が気付いていないこともあると思います。私はそれを今後も武術とともに生きていく中で捜し求めていきたいと思います。

2004年度 長拳技能検定合格者

■1級

武田　節子　　古高　昌宏　　谷野　朝陽　　小林　勇雅
池野真奈美　　山本　千尋　　谷野　夕陽

■2級

中浦　哲志　　森　優樹
森　俊憲　　岡本　裕貴

春節祭 2005

中国の旧正月をお祝いする春節祭が２月９日(水)から20日(日)まで神戸南京町で行われました。南京町のイベントとしては、12日間のロングラン開催となりましたが、２月11日(祝)～13日(日)の連休期間は、人出も最高潮で大変な賑わいでした。

南京町広場を囲む何重もの人垣の中で、当協会は11日の午後、太極拳と長拳の表演を行いました。今年は広場にステージが組まれ、その分狭くなった広場とそのステージを利用して、太極拳と長拳を交互に表演し、観客から大きな拍手をいただきました。ロングラン開催に伴い、16日（水）にも当協会有志の表演が予定されていましたが、この日は生憎の雨模様で中止となりました。春節祭にご参加くださった皆さま、お疲れさまでした！　　（前島　記）

春節祭に初めて参加して

すずらん　秋田　佳子

太極拳を体験し、教えを乞うようになって４年目に入りました。体験の時、太極拳は難しそうでどこまで続けられるか未知数だけど、準備体操だけでも充分良い運動になりそうだし、週１回では物足りないぐらいだけど続ける意義は大きいと感じて入門しました。60歳を過ぎてからの習い事は頭も身体も硬くてなかなか前に進みませんが、あくまでも80歳まで続けられる生涯スポーツと割り切って、ゆっくり楽しみながら、年齢のさまざまな同級生と一緒に続けてきました。

そんな中で同じ前中（旧姓 田中）先生の他の曜日の生徒さんとの交流も少しづつ始まり、フェスティバルや試験場などでは全く違う教室の生徒さん達とも顔見知りになったりして、太極拳を通しての世界がわずかづつですが広がりつつあります。

そんな矢先、昨年12月初めての表演服を購入した勢いを駆って、大胆にも春節祭にエントリーしてしまいました。春節祭など行ったことも見たこともなかったのに、単なる興味と好奇心で参加して集合場所で驚くことに!!　お顔しか知らないけれど、明らかに先生級の方々、又は年季の入った大先輩方ばかりで、場違いは明らかでした。でも、そこですぐに居直りました。「今日はお祭り。折角来たのだから、参加できたことを感謝して楽しみ、先輩方の演武をしっかり見せてもらおう」と。

自分の出番は夢中で終えて、剣、扇、長拳など、皆さん方の表演はさすがに見ごたえがあり、時間は短かったけれど良い勉強になり、楽しませていただきました。皆様にはご迷惑をおかけしてしまったかもしれないけれど、若輩者（年は十分いっていても）の私には大先輩の方々のすばらしい演武を間近に見られる良い機会となりましたことを感謝いたします。ありがとうございました。

第13回 兵庫県武術太極拳選手権大会

2005. 2. 19(土). 20(日) 兵庫県総合体育館

２月19日(土) 20日(日)兵庫県立総合体育館にて第13回兵庫県武術太極拳大会が実施されました。

嬉しい事に年々大会の参加者が増えています。そこで、エントリー数が21名以上となった場合、今大会より一部の種目において予選（19日）が実施されました。24式太極拳Ｂ（満40歳以上60歳未満）女子の部では、全種目の中で一番多い107名のエントリーがありました。

当協会からも多くの選手の皆さんが、予選、決勝戦と参加し、健闘されました。２日間に渡って参加された選手、審判団の皆さん、本当にお疲れさまでした。また、陰で運営を支えて下さったスタッフの皆さん、ありがとうございました。（橋本　記）

●県大会に参加して

林　　洋子

２月19日・20日、２日間に渡り兵庫県代表選抜大会が開催され、私は女子24式太極拳Ｂに出場しました。今年度より前日に予選会ということで、大会の雰囲気も変わり、予選競技は１コート６名で淡々と行われました。

予選会という初めての経験に、出場が近づくにつれ、私は不安でいっぱいになりました。戸惑いと緊張のまま、競技コートに立ちましたが、予選を通過することができました。

ほっとする間もなく２日目がスタートしましたが、この日は応援観客の方も増え、大会も活気づき、さらに緊張感が増しました。予選会や前大会とは違い、コート内の競技者は２名となり、順番を待つ選手はスタートラインの確認を何度もしていました。

２日間にわたる大会は、気力、体力が必要だったように思います。不安と緊張の連続でしたが、自分なりに達成感を味わう事ができれば、大変ではなく楽しい大会になったと思います。

●県大会を振り返って

武田　　悠

今回の兵庫県大会で、私は長拳と槍術に出場しました。もう何度も行き慣れている会場なのに、いざ自分の出番が近づきコートの前に立つと、緊張感で胸がいっぱいになりました。

先に長拳の競技を行いましたが、たくさんのミスをしてしまったので、とても悔しく思いました。すぐ後に槍術があったので、仲間の応援をそっちのけで練習会場へ行き、なんとか気持ちを切り替えようとウォーミングアップを行いました。結果、槍術では大きなミスをせずに最後まで套路を通す事ができました。

翌日の練習後、コーチからどこをどう直さないといけないのか、今大会の問題点をいろいろと指摘していただきました。おかげで私は今後の練習への取り組み方についてはっきりとしたイメージを持つことができました。

次の５月の競技会へ向け、これからも練習に励んでいきたいと思っています。

太極拳体用 ③

～太極拳養生の段階的練習～

客員コーチ　于　　希 軍

一．基本要求

太極拳の養生練習は「動中に静を求む」、「意を以て動を導く」ことが要求される。このような要求にかなえば、神経系統の性能をレベルアップすることができ、消化器系統や呼吸器および心臓血管系統の機能を改善し、骨格および関節の活動を強化し、経絡を通し、人体の免疫力を引き上げ、身は強く体は健やかとなり、病を予防・治癒し、寿命を延ばす効果をあげることができる。

太極拳の鍛錬時に注意しなければならないのは、自己の体質に基づいた合理的で適切な姿勢によってレベル、力をあげていくことであり、段階を踏んで着実に進め、成功を急いではならず、一つの套路練習中においては以下の十点に注意を払う事が必要である。

1．養心静気
2．虚領頂勁
3．沈肩墜肘
4．含胸抜背
5．上下相随
6．内外相合
7．鬆腰鬆胯
8．節節貫通
9．連綿不断
10．用意不用力

（訳者注：以上の用語の概念は、一つ一つが深い内容を含んでおり、すでに過去に会報で用語としての解説を行っているのものも多く、ここでは紙幅の都合で説明を割愛する）

二．太極拳養生練習の各段階について

＜第一段階＞

入門開始から、定式姿勢と運動過程中はすべて虚領頂勁、立身中正で安定し伸びやかであり、前進後退あるいは左右旋転はすべて両(股関節)で導いて動き、運動過程中に、肩が上がり、体がねじれたり曲ったり歪んだりすると、肩と胯（そけい部股関節）が合わなくなる。身体の前進後退時には必ず重心を水平に保持し、高低起伏が起きないようにし、足を出すときは穏やかで軽快に行う（足を出すときは猫が歩く如し：邁歩如猫行）

＜第二段階＞

勁が足裏まで沈むことに注意し、胯の「進」と「退」と左右の旋転には、必ず足裏と地面とが密着した状態での左右の螺旋運動による、足裏からの反作用力を用いる。こうすることで足裏からの力が両胯を導いて動かし、さらに、両胯および腰から全身へと伝達されていく。これが実質的に「節節貫穿」といわれるものである。

野馬分鬃を例にとってみると、力の伝導は、足→腰→体幹（胴体）→肩→肘→手と通過していく。このような練習を長く続けていくと、経絡が通るようになり、全身がますますリラックス（放鬆：ファンソン）し、すみずみまで軽快な感じとなる。

＜第三段階＞

毎式（動作姿勢）の完成時において、全身が相互に配合されるようにしなければならない。そのためには、百会穴はほんのわずか上に引き上がり、脊椎の節々が上に抜けるように立ち、尾が前に収まり、命門穴がわずかに後ろへ膨らみ、肩関節が下に沈み、靭帯が長く伸びていくような感じとなり、さらに眼光は向けた視線の遠く先へ、あたかも勁をリラックスしたまま空

の果てへと放つようにする。意が遠くへ至ればそれだけ勁が長く働く。套路動作ではそれぞれの定式姿勢を全てこのように行わなければならず、そうすることで、一身に五弓を備える姿勢（一身備五弓勢）となり、弓を張れば張るほど、矢を遠くに射ることができるように、勁を目的に向かって矢を射るように放つことができる。

三．注意事項

太極拳の養生練習をする者は、以上の各段階において、経験を積んだ（レベルの高い）先生から勁（の感覚）を試してもらうことを通じて、自己の動作が規範にあった正しいものか否かを自己検証し、さらに一歩進んで修正することができる。

なぜなら、拳を練習においては、ある場合には「最初のミリほどのわずかな誤りが、やがて千里もの大きな誤りをもたらす」という比喩(※)がある。

したがって、必ず経験のある先生より勁を試してもらうことで手引きを受け、さらに自己の理解力を高め、反復練習することにより体得して、ようやく太極拳の技量レベルが日々向上することとなる。

さらに注意すべきは、各段階の練習において、勁は足から始まり、運勁・発勁を行うが、これらは皆すべてしっかりと勁を用いることの結果である。

また、練習者は基本功が必須であり、この基礎があってはじめて「意を以て動を導く」ようになる。

さらに注意すべきは、各段階の練習において、「意」というもの、すなわち「用意不用力」の意を、少しずつ強化することで、実際の蹬脚、転換、運動発力等が意念・イメージによって取って代わる。

運動過程中で、空気の流れを液体にイメージすることで、空気が手、足、全身に体する抵抗力や圧力となるような、有るようで無いような繊細な感覚を体験して行く。

こうして一心不乱に練習することで自然に心が「静」の境地に達する事ができ、日々年ごとに、実の中に虚を求め、虚の中に静を求めることができる。

さらに推手の実践と組み合わすことで、真に正しく太極拳養生の神秘をつかむことができるのである。

※王宗岳『太極拳論』の中にも「いわゆる、毫厘の差が千里の謬となる。」と述べられている

（訳責：上り浜　誠一）

第13回 兵庫県武術太極拳選手権大会結果成績

※は明楊会の選手

種　　目	順位	氏　名	種　　目	順位	氏　名
男子24式太極拳Ｂ	１位	調子　英雄	女子初級長拳(中学生以上)	１位	浦島　直佳
女子24式太極拳Ａ	６位	入口　厚子	男子少年長拳規定	１位	浅井　拓登
女子24式太極拳Ｂ	１位	大森　洋子	女子少年長拳規定	１位	池野真奈美
	４位	加藤ともこ		２位	中島くるみ※
女子24式太極拳Ｃ	１位	前中　麻絵	男子長拳Ａ規定套路	１位	東内　陽介※
女子楊式太極拳自選	１位	住　　妙子	女子長拳Ａ規定套路	１位	山本　千尋
女子楊式太極拳規定	１位	橋本　美穂		２位	入江　真帆※
男子パンダ長拳	１位	新免　恭庸	男子初級長拳器械規定(初級刀術)	２位	古高　昌宏
	２位	岡村　晃佑	女子初級長拳器械規定(棍術)	２位	池野真奈美
	３位	岡村　泰佑	男子長拳器械規定Ａ(棍術Ａ)	２位	浅井　拓登
	５位	杉原　篤輝	女子長拳器械規定Ａ	１位	入江　真帆※
女子パンダ長拳	１位	炭谷　祥乃		２位	山本　綾子
	３位	岩井　七彩		３位	武田　　悠
男子ドラゴン長拳	優秀賞	厚見　隆志	男子伝統拳術(八極拳)	１位	宮川　貴生
男子初級長拳(小学生以下)	４位	後藤　広大	女子初級南拳規定	優秀賞	井ノ上愛理※
女子初級長拳(小学生以下)	２位	藤原　景子※	女子南拳器械	優秀賞	井ノ上愛理※

太極拳と私 ⑪

片 岡 一 郎

札幌から、ご挨拶をさせていただきます。

毎週土曜日の朝、NHK-BSで一週間分の『わかば』を見て、神戸の街をなつかしく想い出しています。神戸を離れて５年、その前の広島の２年を合わせると７年間、太極拳から離れています。サラリーマンの宿命である転勤のためですが、日々の忙しさにかまけて、好きだった太極拳ができていない、またする機会がないのが現状です。

しかし、私にとって太極拳は、“心と身体のバランス”を整えることができるかけがえのないものです。

生命エネルギーである“気”。目には見えない“気”ですが、“元気”、“やる気”、“気遣い”等、“気”はとても大切なものだと感じています。また、力を抜く“放鬆”への意識。それは、日々の精神的なストレスへの対応や、人間関係のバランス等を維持する上で活かしています。我々の業界も年毎に厳しくなっていますので、“リラックス、リラックス…と”。 でも、なかなかむずかしいのですが…。

神戸の地で培った太極拳は、北海道でもいろいろな場面で役立っており、これからも“弱気”になった時の心の拠り所にしていきたいと思っています。そして、いつか、みなさんと一緒に楽しい太極拳ができることを思い描いています。その時にみなさんのレベルに追いつけるように、この春より、「自主練習開始！」といきたいと思います。自宅の近くには、北海道神宮や円山公園があります。そこをフィールドとしてがんばってみます。幸いなことに、太極拳で鍛えた足腰は、まだしっかりしていますので。

震災10年目の今年ですが、協会のみなさまのご活躍・ご健勝を心よりお祈りいたします。

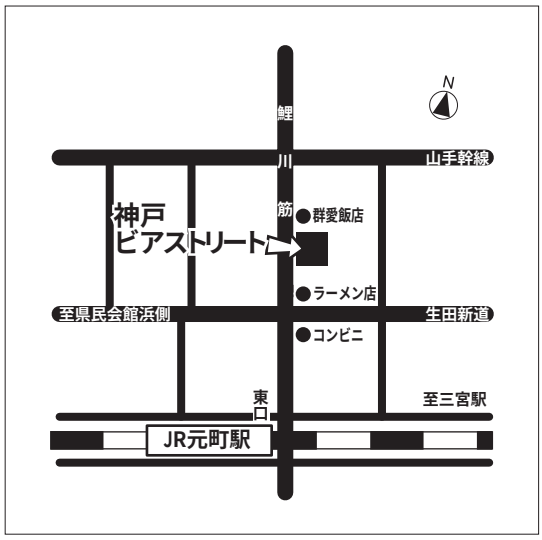
グルメなお店

神戸ビアストリート

ベルギービールと神戸の地ビールが飲めるお店です。

お昼の定食は日替わり定食が700円。その他５種類の定食も700～900円です。

おすすめは鯨の料理。はりはり鍋は１人前2,500円。ビールの種類が多く、いろいろ選べます。 （春木 記）



●営業時間
月～金曜日　昼11:30～15:30
夜17:00～23:00
土～日曜日　夜のみ17:00～23:00

●定 休 日　第２・第４日曜日
●神戸市中央区下山手通３－15－10
万葉ハイツ104
● TEL 078－332－6020

おめでとうございます!

◆住　妙子さん（太極拳主任指導員）

健康運動指導士 認定試験合格

健康運動指導士とは、平成13年から（財）健康・体力づくり事業団が厚生労働大臣の認定事業として養成を行っているもので、医学的基礎知識、運動生理学の知識等に立脚して、個々人に対して、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行うことができると認められた方に付与される称号です。

住さんは指導等で多忙な中を、実習20単位、講義76単位、合計96単位（一単位90分）の講習（１期７日間を３期）を受講・修了されて、見事合格されました。

今後も専門知識を生かした指導で、活躍されることを期待致します。

◆武田　悠さん（長拳メンバー）

県スポーツ優秀選手賞 受賞

平成16年度の兵庫スポーツ界で輝かしい成績を残した選手、チームをたたえる「兵庫県スポーツ優秀選手賞」と「兵庫県体育協会表彰」の表彰式が２月８日（火）、神戸市中央区の兵庫県公館で開かれました。受賞者は延べ540人で、今回兵庫県武術太極拳連盟から、武田　悠さんを含む４名の受賞者が出席し、表彰を受けました。益々のご活躍を期待致します。（上り浜　記）

2004年度 後期太極拳技能検定試験合格者

１　級		２　級		３　級		４　級	５　級
井上ひとみ	森田きよみ	辻川美恵子	下光　定	山田　益美	前田　守生	太田　良子	芝本　恭子
井上　恵美	森田美津代	北川　益子	植松　久子	永富　勝	山崎　澄江	猪間　禮子	二宮　順恵
英　チズヨ	青山多美子	河合　篤子	河合　範子	上紺屋晴代	斉藤　礼子	森本ゆみ子	山本　末子
花房　義夫	辰巳眞樹子	山田　艶子	松下　道子	魚本　順子	久保田きよみ	中川　節子	石原陸奥子
梶村久仁子	中藤　努	米花加津子	山本　通枝	西尾梨枝子	冨田真由美	内田さやか	河内　綾子
菊田　謙一	長　元一郎	渋谷　和子	前谷　ハル	廣田　孝志	ロベールひとみ		宮井ひろ子
橘　公美子	辻本　義弘	柳井　京子	井上　一美	熊本　武	杉本由美佳		高井　整爾
近田香都子	田中　孝子	樫木都弥子	岡本　和也	上月　恵子	梅本　泰子		大中　俊男
原　長久	田中　弘美	別院　信代	山内　弘子	東原　秀市	上野　深雪		蔭山　幸紀
佐伯てる子	反田　恭子	菅野　君代	小西　敏夫	勝樂　恒美	中尾晶紀子		田中　清照
三浦　菊栄	富木　秀子	濱田　和美	野口　典子	荒神　卓	山内美智子		坂井　弘子
三乗　峯男	副島　麗子	神吉　晴子	石橋レイ子	輿石　悦男	花房　緑		佐藤　孝樹
三俣　正子	澤　真知子	貴田　久江	松林　広子	根本　信夫	田河　和子		井上　晃
秋田　佳子	澤　邦夫	難波　敦恵	川野奈緒美	藤田　文吾	山岡　明美		井垣　至弘
小椋　映子	澤谷利恵子	数岡八重子	岡本　武子	松保　聖子	松林美千代		松本　喜吉
小野貴美子		水田寿賀子		向井眞美子	竹田　聡		井上　富江
				渡辺　啓一	新居きよこ		是沢鐵太郎
							河合　強
							宮本　直美
							山本　勝
							森本眞智子

太極扇 講習会のご案内

５月から加古川地区で新しく太極扇の講習会が始まります。

太極扇は、『楊式・陳式・呉式』等、太極拳の基礎の上に、武術（長拳）の内容を加えた風格ある套路が特徴です。充実した内容で覚えやすい套路です。

●日　程　５月７日
　　６月４日・18日
　　７月２日・30日
　　８月６日・20日
　　９月３日
　　いずれも土曜日
●会　場　加古川総合文化センター
●時　間　13:30～15:30
●講　師　竹中　保仁
●講習費　全８回　10,000円

事務局からの お・知・ら・せ

●事務所を移転しました

新住所　〒650-0011
　　神戸市中央区下山通５丁目１－５
　　繊維会館602号
電　話　078－382－8611
ＦＡＸ　078－382－8612
E-mail　jim@kobe-ta.org
（電話・FAX・E-mailについては変更ありません）

前の事務所のすぐ近所ですが、広さは約1.5倍になりました。新事務所では、打ち合わせスペースやAVコーナ等も充実させていければと思っています。今後ともよろしくお願い致します。　（上り浜　記）

●Taijilogo Ｔシャツ新作できました

各教室、講座にて案内カタログを配布いたします。担当の指導員を通じて申し込み・注文できます。協会ホームページからも注文できます。

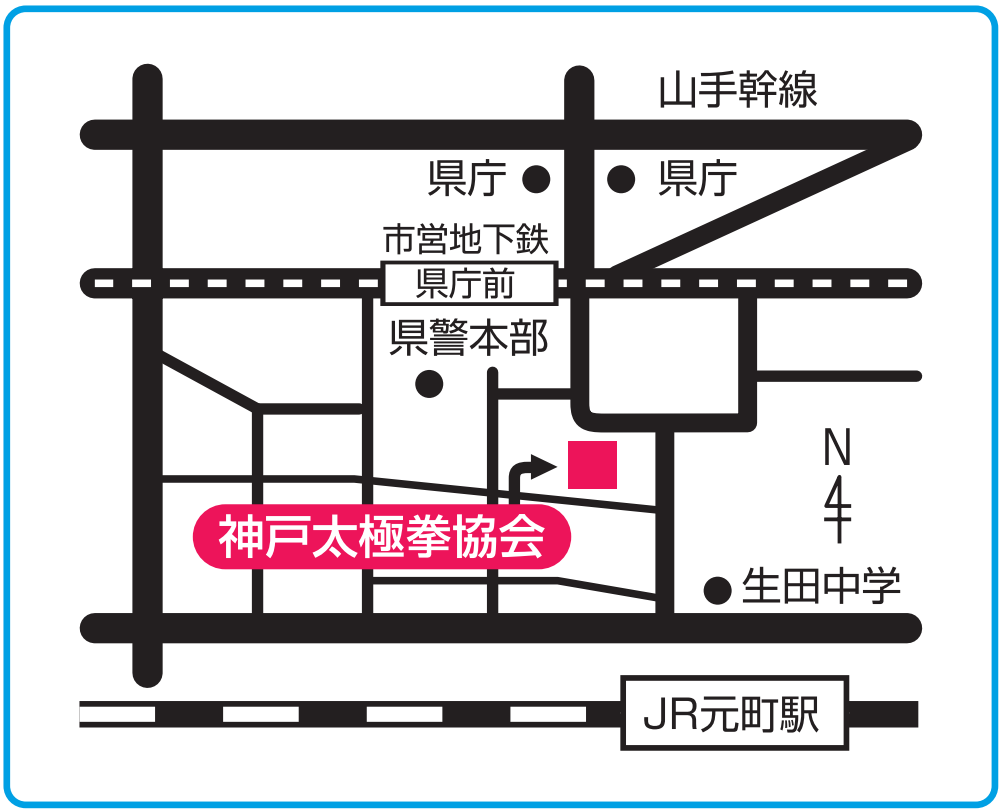
編集後記

いよいよ春！　新年度の始まりです。

事務局も新しい場所に移り、本誌「ゆうゆう」の顔（ロゴ）も新しくなりました。以前のキャラクター同様可愛がってくださいね。また、原稿執筆の依頼が行くかもしれませんが、皆様のご協力で楽しいゆうゆうが出来上がります。これからもどうぞよろしくお願いします。　（M）

ゆうゆう ＜第19号＞2005年４月１日発行
編集発行：NPO法人 神戸太極拳協会　広報委員会
〒650-0011 神戸市中央区下山手通５丁目１－５ 繊維会館602号
Tel 078-382-8611　Fax 078-382-8612
E mail jim@kobe-ta.org　URL http://www.kobe-ta.org
イラスト：大橋加津子

NPO KOBE TAIJIQUAN ASSOCIATION


山手幹線
県庁
県庁
市営地下鉄
県庁前
県警本部
N
神戸太極拳協会
生田中学
JR元町駅