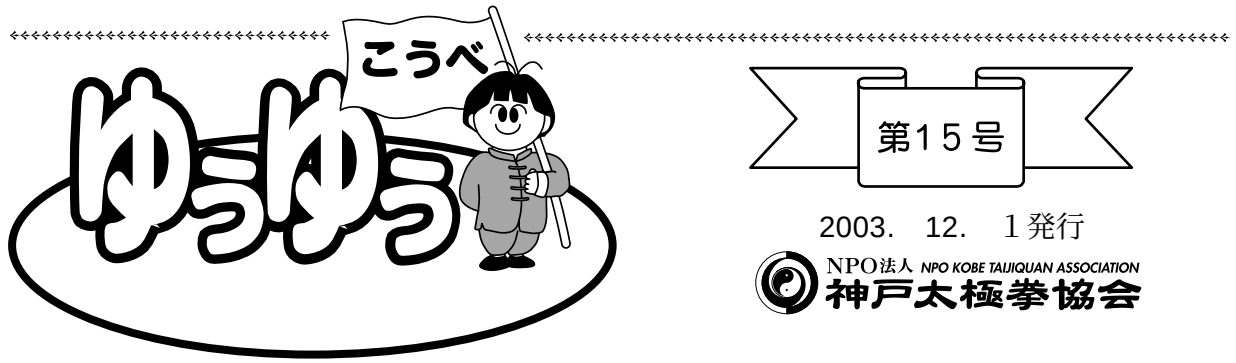




神戸・天津友好都市提携30周年記念友好訪中

本年は、神戸市が天津市と1973年6月24日に日中間で初めて（中国にとっては、対外的に世界初となる）友好都市提携を締結して30周年となります。これを記念して9月から10月にかけて神戸・天津双方において市長を団長とする代表団が相互訪問して祝賀行事が行われました。本来は7月に予定されていたものが、SARSの影響で延期となっていました。関係各位のご努力により、矢田立郎市長を団長に、当協会の他、各種市民団体が参加し、総勢123名の友好訪中団による天津訪問が実現しました。

今回の友好訪中団は、10月19日、20日の記念式典等の公式行事参加以外は各団体自由行動となるスタイルのため、当協会よりの参加者8名は10月17日に関空から北京を経て天津入りました。天津での滞在日程が4泊5日（&北京1泊）で、その内2日間は公式行事参加のため、普通の研修ツアーでも結構忙しい活動スケジュールが、圧縮されて昼夜多忙を極めました。以下、活動内容別にレポートします。

◎レセプション・記念式典編

10月17日（金）：いつもは受入側の天津市対外友好協会（以下、対友協と略）側によると歓迎宴と、協会側の答礼宴が行われますが、今回は歓迎宴（於：狗不理酒店）のみとなり大変恐縮でした。友好都市提携30周年記念行事で超多忙にも関わらずご出席いただいた趙燕南副会長、スウェーデン出張から帰国したばかりの赫維旭長ら、対友協の皆様と旧交を温めるとともに、今回天津を初めて訪問した団員たちも新しい友人として、暖かいおもてなしを戴きました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。

10月19日（日）：この日は17:00から神戸市長と友好訪問団各界代表者が天津市幹部を表敬し会見しました。天津礼堂大講堂において、張立昌中国共産党中央委員会政治局員・元天津市長、戴相龍天津市長ら、そうそうたるメンバーとともに、かなりの人数のマスコミ取材陣からも歓迎を受けました。

引き続き19:00よりシェラトンホテルで行われた30周年記念式典、祝賀レセプションは神戸側の出席者数1：中国側の出席者2といった感じで人が多く、盛大で熱気にあふれていました。

我々8名プラス郭福厚老師は席が2テーブルに分かれ、郭老師、上り浜、堀岡、新田が座ったテーブルに、神戸市日中訪問団メンバーで親和会太極拳クラブ世話役の村上さんもレセプション開始ぎりぎりまで到着（この日の午後3時の便で北京着のため）し、後は日中双方式の乾杯！カンペイ!! が続きました。川村、山本、秋田、小西、前田の4名のグループの

テーブルには天津外語学院日本語科の先生らが同席されていて、お話だけでなく、さり気ない中国式のテーブルマナーと気遣いに感激したそうです。

神戸市長と天津市長に郭福厚老師を紹介のため

め挨拶にうかがいました。9月15日の神戸ポートピアホテルでの天津代表団歓迎レセプションで、両市長と名刺交換していたこともあり、「太極拳ですね」と私の顔を覚えていてくれました。一緒に記念写真では、天津出身の歌手・南京町の歌姫こと范丹陽さんが華を添えてくれました。

10月20日（月）は、午前中に天津体育中心（スポーツセンター）で開催される「天津市・神戸市友好都市提携30周年写真展」と「東山魁夷展」を鑑賞しました。会場のスポーツセンターは、世界卓球大会等、結構大きなスポーツイベントが開催されますが、展示会はその横の小規模な建物で開催されていました。懐かしい写真が多くありましたが、その中でも有名な故・宮崎辰雄神戸市長と故・

周恩来総理が強く握手している前で、これからも末永い友好交流をという意味も含めて、郭老師と記念写真を撮らしてもらいました。

今回の友好訪中団は現地集合、現地解散の形式のため結団式なるものはなかったのですが、神戸市のご配慮により団参加者の慰労も兼ねて神戸市長主催で解団式が18:00より水晶宮飯店で行われました。矢田市長は連日の

ハードスケジュールでお疲れにもかかわらず、我々にも気さくにお声を掛けていただきました。現地でコロコロ変わるスケジュール調整に奔走していただき、大変お世話になった西元威連絡事務所所長



左から、上り浜理事長、郭老師、矢田神戸市長、戴天津市長、范歌手（天津出身）

はじめ、国際交流課の上田享史課長、山田孝浩主査その他、神戸市関係者の皆様、お疲れ様でした。この場をお借りしてお礼申し上げます。

19:45よりNPO国際音楽協会主催コンサートが天津音楽庁で開催され、これが公式行事参加の最後となりました。中国でこの種の西洋音楽を聞くのは2度目でしたが、以前と比べると中国のオーケストラのレベルもなかなか素晴らしいものになってきているようです。

◎太極拳研修編

今回は記念行事の関係で日程がかなりハードスケジュールにもかかわらず、頑張って10月18~20日の3日間、朝練を含め6单元も練習できました。

研修参加者には初級者レベルの方もいるため、やはり24式太極拳を中心に学習を進めてもらいましたが、郭福厚老師のどんなレベルの人にも、いつもわけへだてなく、優しく丁寧に指導する姿勢には、長年師事する者として、また指導の現場にある人間として、本当に襟を正す思いです。また、何度も聞いている郭老師の「理」と「法」の説明ですが、聞かたびに新しい発見があります。



少しの時間でしたが、郭老師編纂の現代50式太極拳の套路をチェックしてもらいました。自分なりに練習しているつもりでも、やはりポイントが少しずれていたりしており、協調完整、上下相随、勁力順達の真の難しさを感じました。

◎ 天津市内観光編

10月17日（金）の歓迎宴の後、場所が近いこともあり夜の天津を散策。今回我々の随行ガイドの周俊鋼さんの「古くから『勸業場』や『百貨大楼』がある和平区の繁華街は、現在では道路が整備されて夜間はライトアップされ、『金街』と呼ばれています。日本では繁華街の代名詞が『銀座』ですが、中国では金です」説明を聞き、思わず「へえー」とうなずいていました。

翌18日（土）は午後から新名所の「鼓楼」を参観。中国の都市は古くは城壁に囲まれており、そこに門と鐘楼があるのが一般的でした。現在では現代化により城壁が取り壊されて、一部だけが保存されているのがほとんどです。今回我々が参観した「鼓楼」はかつて胡同（フートン）と呼ばれる平屋建ての、日本式に言えば長屋式住宅が密集する地区で、住民が長い年月劣悪な環境に苦しんでいたのを、天

津市当局の都市計画と再開発により素晴らしい地区に変貌をとげた、ということが鼓楼の中にある展示室で詳しく説明されていました。

この「鼓楼」のすぐ近くに京劇等が上演される「広東会館」があり、私は以前にも何回か見学に来ているのですが、それがすぐには思いつけないほどの変貌ぶりでした。

時間があったので、周さんに「古文化街」に行きたいと希望を伝えると「古文化街は都市計画のためなくなりました」との返事。どうりで「鼓楼」の門前町のお土産屋さんや屋台、露店が見慣れた感じのものだと思ったら、どうやらこちらに移転してきているようでした。そういう訳で、今回古文化街には実際に行ってみて確認してないので何とも言えないのですが、古文化街に限らずお馴染みの場所がなくなって、天津の街がどんどん変貌することに、戸惑いと寂しさを感じます。

10月19日（日）は、30周年の記念祝賀式典・レセプションが夜なので、午後から天津の特産である泥人形と楊柳画の生産直売工場を訪問しました。日曜ということもあり、制作工程はお休みでしたが、直営の売店は元気に営業していました。以前は国営のこの手の直売所のある工場の売店は、愛想やサービスも本当に悪かったのに、昔とはえらい様変わりです。

◎番外編

公式行事参加のため移動する時、神戸市長様ご一行の車隊の後について行くと、天津市の公安当局がパトカーで先導してくれるため、非常にスムーズに移動でき、少しだけVIP気分を味わわせてもらいました。

10月21日（火）8：00に天津を出発しました。霧が発生し高速道路が閉鎖されるかもしれないということで、当初予定より1時間繰り上げての出発となりました。前日に市長ご一行の車隊の後に付いて高速道路に入ると打合せしていたはずが、閉鎖されないという情報により、運転手さんの判断で単独で先に出発し、高速道路に入ろうとしたら、案の定、入口で閉鎖されていました。そこで後から来る市長ご一行の車隊がくるのを待って合流することになりました。結構長い時間待つことになりましたが、何とか無事に合流できたのですが、ホッとしたのもつかの間、しばらく進むと反対車線は何と大事故！数キロに渡り玉突き何重衝突で大渋滞していました。何台もガードレールを超えてこちらの車線に飛び込んでおり、また凄惨な事故現場と遺体も目撃してしまいました。どうやら濃霧による追突事故がこの大事故の原因のようです。なにしろ中国の車間距離は日本に比べるとかなり短いのですから。もし、これがこちらの車線だと思えば本当にゾッとしました。反対車線には何台か観光バスもいたようですが、その日の内に天津に着いたのでしょうか？人ごとながら思わず心配してしまいました。

早めにでたおかげで北京にも予定通り到着し、後はお馴染みのガイド王洪岩さんの出迎えを受けて、北京秋天を満喫し、観光&買い物もつつがなくこなし、翌日無事帰国の途へ付きました。

（上り浜 記）

● はじめて訪中国に参加して

Tio 舞子 川村 元実

10月17日12時35分、私たちを乗せた日航機は関西国際空港を飛び立った。SARSが流行した影響で、まだ中国旅行が敬遠されているのか、機内はかなり空席が目立つ。北京国際空港到着後、専用バスで一路天津へ。道路は相変わらずの混雑ぶりです。人と車と自転車が隙間を縫うように先を急ぐ。中国に来たという実感が沸いてきました。中国初日の晚餐は天津の「狗不理」という肉まんの専門店。次々と珍しい料理が運び込まれ、肉マンを作る実演もよそに、ひたすらお箸が伸びて食がすすむ。中国楽器の生演奏をBGMにお酒を飲み、食事ができるなんて、シアワセー！

2日目からは午前中、朝食を挟んで宿泊先・天津賓館の中庭で太極拳の練習。さすがに太陽が昇りきっていない早朝、寒かったが自然の花や木に囲まれての練習は、緊張を少し和らげるものがありました。太極拳を始めて2年半、ちょうど24式を一通り学び終わったところで参加したので、練習についていけるか心配していました。が、郭老師の丁寧なご指導で以前よりも少し理解できたような気がします。それにしても、このゆったりと動く太極拳をするのも中国人なら、交通渋滞にも拘らず、我先に急ごうとするのも中国人。対照的な行動に笑えます。

午後は天津市内の観光・ショッピングを楽しみました。天津市内は古い街並みを取り壊して、近代化されていく新旧入れ替えの真只中で、街は埃っぽいようです。

夜は神戸・天津友好都市30周年記念行事に参加しました。一般市民にはなかなか参加できない行事に出席できたことは、とても嬉しく思っています。



天津での4日間はアツという間にすぎ、郭老師との別れを惜しみつつ5日目は北京に移動。到着後、天壇公園・天安門広場・故宮へと休む暇もなく見学しました。一直線に並んだこれらの建造物も歩くとかなりの距離になります。今日も早朝練習して、バスに2時間以上ゆられ、そしてこの観光…。皆さんパワフル！これも日頃の太極拳の練習の成果でしょうか？

最後になりましたが神戸・天津友好都市30周年の記念すべき年に、訪中団の一員として各種行事に参加できたことと、太極拳の故郷で郭老師の御指導を受けられたことに、深く感謝しています。謝謝。

● 初めての中国旅行

二宮教室 新田 米子

2003年10月17日、中国初の有人宇宙飛行に成功した翌日、私達 NPO 法人神戸太極拳協会理事長を団長として、私達は JAL785 便で北京空港に着陸しました。神戸、天津友好都市提携30周年記念友好訪中に参加する為、私は初めての中国を訪れるので、上り浜、堀岡両先生を頼りに唯々ついて行くのみ…。神戸、天津友好都市提携30周年レセプションに参加。中国の要人の方と、天津市長及びその他多勢の高官、名士、神戸市長、議長、日頃会

えない人達に親しく握手言葉を交し、友好都市式典に私自身も参加して、多くの要人方と一餐の交わりをしてまいりました。晩宴会は中国風フランス料理のフルコースでした。10数年前私は神戸婦人大学で“日本の食文化とその器”をテーマに学習していました。当時の学長は前の市長の笹山さんで、その笹山さんも御出席なさっていました。中国の食文化もその器もステキで美味、又晩宴会のメニューが美しく描かれていました。レストランを出る間際、袋を渡され、その中にリボンで結んだ御品書き（メニュー）が入っていて、うれしいおどろき。堀岡先生、団長さんがたのんで下さった様で、記念に頂戴して参りました。しかし悲しいかな漢字が読めない。これから、中国語を学習しなければ…。

10月20日夜、神戸市長主催の解団式があり、立食パーティーでした。その後 NPO 国際音楽協会主催のコンサートがあり、ピアノとオーケストラでとても素晴らしくて感動しました。太極拳研修、早朝研修で郭福厚老師に手取り、足取り、たくさん御指導を頂き、誠に恐い事でした。

こんにち中国中を湧き立たせている宇宙飛行。天空を舞うことは中国 1000 年の夢でした。古代から中国人は天にあこがれ、天空を見上げて、龍や舟が天に昇るおとぎ話を語り、天空で輝く光が陰る日蝕や月蝕を不吉な兆しとして恐れてきました。そして天体の諸現象を観察して、紀元前に既に太陽暦や太陰暦が存在した事が書経に記されています。

私が子供の頃、おとぎ話でお月様の中で兎が餅をついていると聴かされましたが、中国のおとぎ話では月の中にカラスと三本足の蛙がいるそうです。中国の月の3本足の蛙は幸運をもたらすと云う縁起物で、おみやげにその置物をゲットする為に古文化街につれて行

ってもらうつもりが、古文化街はそっくり消えていました。街はオリンピックに向けてか
どうかわかりませんが、レンガ造りの家が
つぎつぎに壊され、そのあとに高層ビルが立ち、
新、旧が入りまじりとてもふしぎな街に変身
していました。

21日北京天安門広場を観光。あのいまわし
い出来事も今は昔、夢のあと。すっかり平和
と秩序に守られた市民の憩いの場所となり、
多くの観光客が訪れていました。中国は比類
稀なる歴史の国。古都の風情を醸し出すふし

ぎな広い魅惑的な国。近代的になりすぎ
本来の姿をなくしては惜しい気もしますが…。

10月22日北京13:55、JAL781便にて離陸帰
途につきました。短い期間でしたが、御一緒
して下さいました皆様にとっても良くして
いただき、小さな幸せを願って縁起物の三ツ足蛙
さんも買えました。三ツ足蛙さんを持って魔
法の兎さんの彫った穴にはまり、色々の幽玄
の世界に旅する夢み、行ける様夢みて…。私
のはじめての中国旅行も大満足で有意義な旅
でした。謝謝、再見。

第20回 全日本武術太極拳選手権大会

— '03. 7. 18 (金) ~ 20 (日) 東京体育館 —

今大会は11月マカオで開催される「第7回
世界武術選手権大会」の日本代表選手選考会
を兼ねて行なわれ、武術太極拳の“盛夏の祭
典”に相応しく過去最高の出場者でした。

協会からは13名の選手が参加しました。武
田節子選手が女子楊式・88式太極拳の部で4
位に、武田悠選手が女子長拳Bの部で3位、
女子刀術Bの部で優秀賞に、浅井拓登選手が
男子長拳B、男子刀術B、棍術Bの部で何れ
も3位に入賞されました。

大会最終日には中
国武術代表団の選手
による『北京オリ
ンピック向けに策定中
の套路』が「模擬競
技形式」で披露され
ました。太極拳は長
拳と太極拳をミックス
したような難度の
高い套路でした。

(小比賀 記)



◆ 全日本選手権大会に参加して

学園YMCA 丸山 惣一

18日9時10分前、東京体育館前には多くの
人の行列ができています。朝一番に出場する選手
や一般観客の人が席を確保するために並んでい
るのである。

9時に開場して更衣室にて表演服に着替え選
手登録を終え、45分からの出番を待つのである
であるが、僕はすでに会場の雰囲気のにまれ落
着かない。大会前夜はいつも寝不足だが今朝も
半分寝ているようで、身体が怠くて仕方がない。
こんな時は既に精神的に上気しており、大会に
出場するのでは無かった、といつも後悔するの
であるがいざ競技が始まると身体を震わせなが
らの演技である。収勢が終りコートの外で審判
長の最終得点を訊きながら今年も大会は終り
である。上位入賞の選手は精神的にも落ち着い
ており套路も見応えがあるが自分の精神的弱さに
いつも腹が立つのである。

大会に向けてそれなりの練習をしても精神
的に弱い自分をどうにかしてメンタル面で強
くなりたいといつも思う大会後の反省である。

第14回 兵庫県武術太極拳フェスティバル

— '03. 10. 12 (日) 兵庫県立武道館 —



◆ フェスティバルに参加して

五行会 Y S

金木犀の香るさわやかな空気の中、兵庫県武太極拳フェスティバルが開催されました。出場するメンバーはベテランそろい。何も心配することはない、と遠足に行くような積りでランラン、と、武道館に乗りこみました。

ところが、ところがです。簡化24式で私の場所は前から2列目。前にも横にも人がいる安心できる位置だったのに、本番何分か前に「ここに来て」と、いわれた場所は前列の左端だったのです。「え…、私この場所?!」と、思はずのぞけりましたが、まあ隣にも後ろにも上手な人がいるし、ええかと思ったのが間違いでした。代わってもらえばよかったと思ったのは、本番が始まって進行方向に向かって進み始めた時でした。「誰も見えへんや…ん」「私、責任重大やん」しかも、もっともっと大変なことがおきました。進行方向に向かってのマットが足りないのです。前に進むにつれてマットを越え、マットを止めている

テープまではみ出してしまい、次の双峰貫耳では白木の床の上に脚をつけなければ弓歩ができません。武道館は新しくできたばかりで、床は綺麗な白木、シューズで歩いていいのは、マットが敷いてあるところだけ。マットの上から出るとすぐに「そこは歩かないで下さ…い」と、言われるのです。「あ…あ、ここで無垢の白木の床に脚を置くと注意されてしまう!」とドキドキしながらの表演

になってしまいました。

簡化24式で気力も体力も使い果たした私でしたが、次の32式剣ではしっかり大森先生の横でリラックスして楽しく表演することができました。上手くできたかは別として、参加できてとても楽しかったし、他の団体も一生懸命されていて刺激になり、「あー、やっぱり太極拳をしているときが一番幸せ!」と、思いながら帰途につきました。

その時、これからの私達の太極拳を応援するかのように、端から端までの見事な虹が二重にかかっていました。

◆ 県フェスに参加して

東加古川公民館 小野 圭祐

10月としては蒸し暑い曇り空の日曜日、姫路の兵庫県フェスに初参加しました。会場手柄山公園内に新しく建設された武道館です。

明るく広々として気持の良い会場ですが、柔道を主体とした建物のためか土足・上履・裸足の区別が厳しく、上下どちらかの靴を持

ったり裸足になったり、広い会場をあちこち右往左往しました。スタッフは大勢の人に注意するのが大変だった事でしょう。

演武が始まると、素晴らしい表演に引き込まれてしまいました。滑らかな動きと大きな動作に惚れ惚れ。目が輝いているのが印象的でした。

私自身が表演するときはきっと緊張して、滑らかな動きが制約されるだろうから、今日は目の動き（眼法）だけでも注意して動こうと思い表演しました。

普段の練習ではうまく出来ているみたいでも、人前でうまくいかないのは普段からの基本動作に欠けている部分があり、緊張するとモロに欠点が出てきます。太極拳をするときは平常心でやらねば、と思いつつ人前では緊張してしまいます。

大会終了後、会場のベランダ越しに、又帰りの道すがらでも大きく綺麗な虹がみえました。会場では太極拳を通じて知り得た人達との交流もあり、これも虹の架け橋かとも思われ、充実した一日でした。

自分の欠点を再認識し、これからの練習に生かし精神的にも豊かになり、いろんな人との交流の輪を広げていきたいと思いながら帰途につきました。

◆ 県フェスデビュー

長拳指導員 品川 仁志

今回のフェスティバルは私にとっては初めてのことで、雰囲気やイメージがよくつかめな中、表演の指揮をとることになりました。重責ではあるが面白そうだと思い、また一緒に参加する生徒の名簿を見てみると皆レベルの高い子だったので、同

じやるなら、観客をアッと驚かせ、また次の展開はどうなるのだろう？と思わせるような表演にしたいと構想は膨らみました。

しかしながら11月1日に迫った近畿大会の練習の真っ最中でなかなかこの表演の練習ができず、またやっと時間が取れたということで実際にみんなに動いてもらおうと色々と不具合が続出する始末。指揮をとっている私は冷や汗タラタラでした f(^_^;)。本番前日、竹中先生と周先生にご助力いただき、形を整え、当日に臨みました。勇気というか、無謀というか…。

結果、本番中には観客から歓声を頂き、生徒からも「うまくいってよかった♪」と労いの言葉をかけられホッと肩の荷を下ろしました。まあ1つ残念だったことがあったとすれば、最初の予定では私も槍術で参加しようと思っていたのが、必要不可欠ということでドラたたきになり、ある観客の方から表演後、「ドラの人ですね」と声をかけられたことですね(>_<)。

今後はさらに高質の神戸武術隊の表演を目指し、取り組んでいきたいと思います。



◆ シニアパワースの初参加

いなみ野学園 木寅 等

シルバーの県立いなみ野学園大学の部活で太極拳の手ほどきを受け始めてやっと2年目の私です。週1回の練習では先生や諸先輩の、時には厳しく、時には優しい指導に何とかついて行くのがやっとの有様、心身の老化を否定なく痛感させられ、到底フェスティバルに出場出来る自信を持つことができず、かなりの不安を覚えていたものです。

果せる哉、武道館第一道場は、四囲を観覧席に取り囲まれたすり鉢の底状態にあり、多くの観客の視線にさらされ、未熟な私は大いにあがっていた様でした。

不安の裡にも何とか演武を終え冷たい水を一杯飲んだ後、今度は観客席に陣取って、次々に進行する表演を見ながら、プログラムに目を通し始めました。

県下一円から様々の団体が参加し、種目も拳・剣・扇等々多彩、その上表演する人は少年少女から老境に入った男女迄、文字通り老若男女です。実にバラエティーに富んだ表演を楽しく見る事ができました。

一体、人々は何故こんなに太極拳に魅せられるのでしょうか。

開国・明治維新期に始まった西洋の優れた文化や文明の模倣は、今やその極に達し、私達の周囲にある文物の多くが、その起源をたどれば西洋に行き着く。そして、その多くは

もはや私達の血肉となりつゝあるのではないか。その中で太極拳はその起源・思想・手法が明らかに東洋的なものであり、身体をゆったりと大きく使い、意を一点に集中する。また精神（意識）が肉体を強化し支配する。西洋とは異質の世界であり、そこに人々は引きつけられるのではないか。

素晴らしい身体バランスを持った美女達がゆったりと美しく表演する。太極拳のほんの一断片が心にしみる音楽に乗って展開する。

テレビのコマーシャルはここで終わるが、その先に何かあるのか。どんな優雅な世界を夢見ることができるのか。見るものの中でイメージは無

限に広がり続け太極拳の世界に誘われる。私がそうであったように。

こんな思いにふけている間にもプログラムは進行し、閉会の時が次第に近付いてきました。

ゆったりと大きくししなやかに。私の持つ太極拳のイメージですが、目にも止まらぬ早業、力感あふれる長拳や、鮮やかな剣の動きにも言い尽くせぬ魅力を感じます。

そして又、今日演武した少年達が大人になった頃には、年老いた頃には、この社会は、太極拳の世界はどのようになっているのか、等々に思いを馳せながら武道館を後にしました。雨上がりの陽光の下、手柄中央公園の木々がきらめいていました。



太極拳と私 ⑧

西 俊二

太極拳と出会う前は「練功十八法」や「香功（シャンゴン）」などの気功を三好公子先生に習っていました。NHK教育テレビ番組に、関西気功協会代表の津村喬氏が講師で出演されていましたが、ちゃんとテキストを買い、ビデオに撮って見ていました。「練功十八法」は前段・後段・続集とみっちり学習しましたが、すっかり忘れてしまいました。西宮市の県立総合体育館のスポーツ教室の中の気功クラスを受講していた訳ですが、三好先生に同教室の太極拳クラスを紹介して頂いたのがきっかけになります。

前置きが長くなりましたが、太極拳クラスを受講して教室に入ってみると、あの調子さんや多くの先輩が学習されていま



した。準備運動の体ならしに「宗次郎」や「喜多郎」などのBGMが流れ、癒しの空間が広がっていました。今でも音楽を聞くと当時の様子が目に浮かんできて、懐かしく聞き入ってしまいます。夢にも思わなかったのですが、現在は同じ鳴尾浜で今年の四月にスタートしたばかりの高須太極拳クラブの講師補佐として指導する機会を頂いて、奮闘中です。多くの方と出会い、太極拳の輪をこれからも、もっと広げたいですね。たぶん私は、老いばれても「一生涯太極拳人生」です。

生田神社 秋季大祭 奉納演武

— '03. 9. 22 (月) —

9月22日に、先生・スタッフ・私達約30名が参加させていただきました。

初めに、上り浜理事長が「太極拳には色々な種類があります」と説明して下さいました。次に、私達が24式太極拳を披露しました。始まるまでは、舞台が畳という事や各教室からの参加という事で不安でした。が、奉納演武という大きな目的が皆の心を一つにし、ライトアップされた朱あざやかな社殿・楠・楼門の景色が美しく、楽しく演武する事ができました。先生方も色々な演技を披露して下さい、太極拳の素晴らしさを広める貴重な機会になったと思います。

最後になりましたが、生田神社の皆様には演武の前に“NPO法人神戸太極拳協会”の進



展を願ってお祓いをしていただいたり、奉納演武の機会を与えていただいたり、数々のご支援をしていただき、本当に有難うございました。

(二宮教室 小林 禮子 記)

— '03. 11. 1 (土) 大阪市中央体育館 —

入賞者

男子	ジュニア長拳A	4位	小野 真司	男子	長拳	3位	東内 陽介※
		15位	古高 昌宏			9位	浅井 拓登
女子	ジュニア長拳A	5位	谷野こころ	女子	長拳	7位	山本 千尋
		7位	池野真奈美	男子	短器械	10位	東内 陽介※
男子	ジュニア長拳B	7位	原田 祥太			11位	加藤 弘基※
		13位	谷野 朝陽	男子	長器械	4位	東内 陽介※
女子	ジュニア長拳B	10位	山渕 彩加※			12位	加藤 弘基※
		12位	中島くるみ※	女子	長器械	10位	井ノ上愛理※

2003年度長拳技能検定・指導員検定合格者

— 11 —

教

室

便

り

梅花扇 神戸教室

月2回のペースで、日曜日の午後1時30分から2時間の練習は、元気ハツラツ。周先生の掛け声で準備運動が始まります。

太極拳の1種目と思う人もいるかも知れませんが、それは違います。伝統器械に分類されます。実際に受講してみて、「武術の長拳をゆっくり動いている感じ」がしました。太極拳の時よりも、腕を前後左右にしっかりと広げます。腕、首、足、体中をストレッチしながら動くので、練習後は体の隅々まで爽快です。

太極拳は初心者という方も、思いきって受講をお勧めします。初めは戸惑うかも知れませんが、最初の8回は、なかなか動きになじまないかも知れません。まずは扇の扱いに、親しみましょう。2度目の受講で、動きが繋がりはじめると思います。勢いを付けて、扇を開じたり開いたり、パシッ！パシッ！の音は、太極拳に無い快感です。（武田 記）



グルメなお店

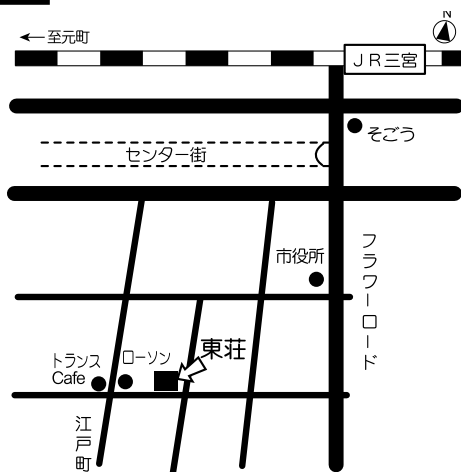
東 荘

今回は旧居留地にあります和食のお店です。船舶会社が建てたという重厚なビルの一階にある和風作りのお店です。落ちついた雰囲気、ジャニーズ系の若い男性（女性もいますが）スタッフが対応してくれます。

ランチが2種類、東荘昼食1,500円、東荘御膳2,800円。夜の定食は3,000円～5,000円、その他一品もあります。

東荘御膳は、まず八寸が4品、後はその日の市場のお魚とかお肉に替わりますが、お膳物で、主菜と御飯、汁物、香の物…上品なお味です。

お店は若いスタッフが多いのに落ちついていきます。お席はカウンター、テーブル、掘り炬燵式と、ゆっくりくつろげるお店です。



飲み物は、地酒・地焼酎・洋酒と取りそろえてありました。（森田 記）

神戸市中央区江戸町101 三共生興スカイビル1F

TEL 078-334-1055

● 営業時間 11:30～14:30
17:30～

● 定休日 年中無休

太極拳体用 ①

客員コーチ 于 希軍
— 陰陽からヒトの健康を考える —

「陰」と「陽」は「太極」から生まれたものであるが、「太極」とは、天地が分けられる前に存在したものである。これは見ることも、触ることもできない無限の大きさを持った球体のようで混沌（カオス）として、まとまっていない状態のものである。この混沌の中に一点の気：元気が生じ、この気によって陰陽、天地、万物は生成される。これが「太極」の宇宙観である。

宇宙観から見れば、人体とは一体何であろうか？ 読者には人体は小宇宙だという言葉も聞いた人もあると思うが、この宇宙は「陰陽五行」によって無限に変化し、万物が産出される。その宇宙が、いつ始まりいつ終わるかは誰にも分からない。人間は宇宙の中で生きている。宇宙と共存するためには、陰陽変化（＝人間の活動で言えば寝るとか動くことによる新陳代謝）しなければならない。

命（生命）とはその陰陽変化の運動なのである。このことはよく知られたことかもしれないが、では陰陽変化の運動とはどのような運動なのか、その意味を知ることが重要なのである。

例えば、電車のような機械類は長時間動かさないと、だんだんと錆（サビ）ついてきて働きが悪くなることがある。これは陰

陽変化から言えば「陰」の状態が過ぎたためである。逆に、最大限のスピード（エネルギー）で長時間走り続けたりすると、故障が起こりやすくなる。これも陰陽変化で言えば「陽」が過ぎており、やはり良くない。時間という要素とスピード（エネルギー）という要素のバランス、すなわち「陰陽平衡」となる状態が一番と良いといえる。人間の身体の状態も同じことがいえる。

もうひとつの例として「木」で考えてみよう。2～3年で早く成長するような木は、棟木や梁（はり）になれるほど丈夫ではない。

しかし数十年をかけゆっくりと成長する松のような木はたいへん丈夫である。



太極拳もこうした道理で、長寿のシンボルでもある亀のようにゆったりとリラックスした動き、すなわち最少レベルのエネルギー活動で、時間をかけ一定期間鍛錬すれば、確かに体が丈夫になることは、誠に自然の摂理ともいえるであろう。

以上のような例から、太極拳を行うときに大切な基本理念として「陰陽平衡」、「陰陽相済」があげられる。

「平衡」とはバランスを意味し、「陰陽平衡」はすなわち動きながら体の重心、呼吸、精神（心、魂）を人体生理の範囲内できちんとバラ

ンスさせることである。「相済」とは相互変移であり、「陰陽相済」は「陰」から「陽」を生じて、同時に「陽」から「陰」を生じる。すなわち「虚」と「実」の移り変わりなのである。

「虚实」の変化という、太極拳の愛好者がまず思い浮かべるのが左右の足の間における重心の移り変わりであろう。例えば体重を支える軸足の中だけでも、伸筋と屈筋（前：表と後：裏）、内転筋と外転筋（内側と外側）の関係があるように、体全体では非常にさまざまな要素が絡んでくる。（この状態を一動全動ということもある。）

このような複雑な陰陽変化が太極拳運動の大きな特徴で、健康法としての特性を決定づけていると言っても過言ではない。

私の経験から一言アドバイスさせてもらうと、太極拳をするときには、「ある」状態に入り、夢中にならなければならない。では、その「ある」とは何かといえば、答えは至極当たり前であるが「太極」である。しかしこの「太極」とは何かと尋ねられればとはっきり説明するのは非常に難しい。なぜなら中国古代の哲学である「陰陽五行」の理論、保健医学、気功と武術、文化などを幅広く含んでいるからである。

実際に套路を行うときには、

1. 周囲の状態は意識しているようで、そうではないという曖昧な状態となる。
2. 体内の「陰陽平衡」、「陰陽相済」の感覚を敏感にし、舌を口蓋につけて、「虚領頂勁」、「気沈丹田」の状態となる。
3. 動作は、溢れでる泉の水の流れのように延々と続けざまに（連綿不断）、静かに、ゆっくり、楽しく動く。

ということをアドバイスとしたい。

太極拳ノート

指導本部 上り浜誠一

一 節節貫串と三節論 一

節節貫串とは、動作が形整より勁整に達することを表している。人体の四肢と躯幹を三節と見て、三節の中の各節をまた三節に分けることができる。その節をまた更に分ける。（三節論）身体の三節は腕が梢節、身が中節、足脚が根節。梢節の中の三節は、手が梢節、肘が中節、肩が根節である。根節の中の三節は足が梢節、膝が中節、腿が根節。中節の中の三節は、頭が梢節、心が中節、丹田が根節である。

三節の関係は、起、随、追であり、梢節が起これば、中節が随い、根節がそれを追う。運動時は下から上に、或いは上から下に、節節の順序に従って動かせば、「整」（全部、全体をまとめるという意味）の要求を達成できる。現在では「協調完整」と称している。

関連する歌訣（拳訣）として、出典：《研手法（一、二）杜育万述、蒋発が山西の師伝を受けた歌訣》《十三総勢説略：武禹襄 編》に「その根は脚に在りて、腿に発し、腰に主宰し、手指に形をあらわす。」がある。





長拳ノート

長拳コーチ 品川 仁志
～ 圧腿 ② ～

※ 前号（14号）の続きです。（カッコ内のアルファベットの後の数字は声調を表します）

側圧腿（ce4 ya1 tui3 : ツァーヤートゥイ）
主に大腿部、大腿二頭筋、大腿四頭筋、下
腿三頭筋などの靱帯を柔軟にするための圧
腿です。

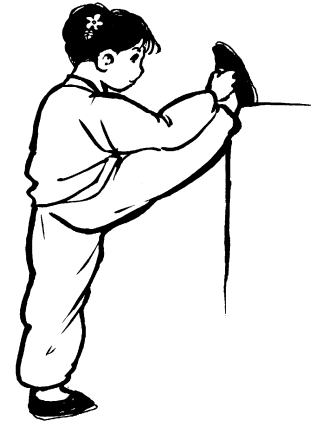


練習方法は1：
適当な高さで
足をかけられ
る壁や台など
に片足踵をか
け、つま先を
自分の方に向
ける。2：上体
を壁に対して
垂直方向に向
ける。3：他方

の足先をその壁に対して平行もしくは内角
90°以上に向ける。4：上体の向きを変えず
に上げた足の方に倒していく。5：上げた足
と反対側の手でつま先をつかみにいく。6：
他方の手は上げた足の前に垂らす（肩をいれ
る意識で）。

正圧腿（zheng4 ya1 tui3 : ジョンヤートゥイ）
大腿部裏側の大腿二頭筋、下腿三頭筋（腓復
筋）などの靱帯を柔軟にするための圧腿です。
練習方法は1：適当な高さで足をかけられる
壁や台などに対してまっすぐ向かって立つ。
2：片足をその壁に上げる。3：上げた足のつま
先は自分の方に向ける。4：他方の足先は
変わらず壁の方に向ける。5：上体を上げた
足の方に倒していく。6：両手でつま先を自
分の方に引き寄せる（手が届かない場合は膝
を下に押し負荷をかける）。

4種類の圧腿を練
習する上での共通
の注意事項は1：伸
ばした足は軸足も
含めて膝を曲げな
いように意識する。
2：負荷をかけると
きに上体が猫背に
ならないように意
識する。3：負荷を
かけるとき呼吸は止めずに、吐いて行う。以
上の事を注意して練習してみてください。



圧腿は武術の練習の上で最も辛い練習だと思
います。留学中は何度老師に足をちぎられ
るかと思うような経験があったか。武術学院
でもあちこちの練習場で子供のうめき声が聞
こえてきました。ああ～、オソロシヤ、オソ
ロシヤ。しかし、ここまでしなくても柔軟性
は十分高める事が出来ますのでご安心くださ
い。短期間で一気に高めるためには上のような
方法も有効ですが、これは子供だけが出来る
事です。大人がするとこれは大怪我の元にも
なりかねません。そこで負荷をかけていく
ときは絶対に無理し過ぎないように。柔軟性
を高める事には時間がかかることを理解し、
焦らず、ゆっくり、そのかわり毎日続けて練
習する事が最重要点です。体が温まった状態
で練習すると痛みが少し和らぎます。という
わけでお風呂上りの練習は比較的楽に取り組
む事が出来ますので皆さんも1度試してみ
てください。柔軟性をあげる、これだけで武
術のレベルは飛躍的に伸びますよ。

ではまた次回 … 再見（zai jian : ザイジエン）

事務局からのお知らせ

■ 太極梅花扇 講習会のご案内

来年2004年度の扇講習会
(加古川地区・第8回)開始の日程が決まりました。

4月3日(土)、17日(土)
時間：13:30～15:30
場所：加古川文花センター

5月以降の開催日は未定ですが、基本的に第1,3土曜日を予定しています。詳しい日程は開催時期が近づいたらホームページでお知らせします。

■ 太極剣 講習会

2004年度太極剣講習会日程(予定)時間は
いずれも日曜午前10:00～12:00

第1回：1月11日(日) 生田文化会館体育室
第2回：1月18日(日) 生田文化会館体育室
第3回：1月25日(日) 県立健康センター

2月以降の会場は未定ですが、開催日(予定)は以下の通り。

2月1、8、22、29日 3月7日 詳しい内容は後日ホームページに掲載します。



■ 訃報

松浦 悦子さん(二宮教室)享年69才
9月28日病気のため永眠されました。
心よりご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

金木犀の薫る頃編集会議。メーンが無い、ドナイショー。ところが訪中の話がありやしやし。なんとか格好がつきました。武道館のフェスではいろいろ制約があり、会場が広すぎて大変だったことと思います。でも今になるとこれも楽しい思い出です。帰途二重にかかった大きな虹のアーチ。綺麗でしたね。

今回より于老師の太極拳体要シリーズが始まります。乞うご期待。

今年も後一か月余り、イラク戦争、新型肺炎、暗いニュースの多い年でしたね。

来年はいい年でありますように。(〇)

ゆうゆう <第15号> 2003年12月1日発行

編集発行：NPO法人 神戸太極拳協会 広報委員会

〒650-0002 神戸市中央区北長狭通5丁目3番9号 中村ビル403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

