

2003年神戸南京町

春節祭

新春のイベント「春節祭」が1月31日（金）から2月2日（日）までの3日間、南京町で行われました。当協会は毎年南京町広場のイベントに参加しており、今年も春節祭に参加する事から協会のイベントスケジュールが始まりました。今号は「春節祭特集」をお届けします。編集スタッフが春節祭に繰り出し、祭りの雰囲気やステージの様子、協会のパフォーマンスをレポートしました。それでは、南京町の春節祭にご案内しましょう！

人！人！人！

押されて一方通行で出口へ。氏神の初詣にも行かず、中国の旧正月のお祭りを見に来たのに ... !」と、ぼやいていました。

2月1日、午後2時にJR元町駅で下車。ラッシュアワーの時間帯のような人込みに飲み込まれ出口へ。そのままの流れで南京町の東入口の長安門へ着きました。長安門の写真をパチリと撮ってから、お祭りを見に来ている人にインタビューしてみました。



バスを待っているツアーのバッチをつけた3人に声をかけました。「お祭りはどうでした？」「人の頭ばかりで何も見えず残念！」「これからの予定は？」「有馬温泉です」「せめて金の湯につかってのんびりして下さい。ただし手ぬぐいが茶色に染まるので気をつけて下さい」おじいちゃん、すかさず「金が出る温泉おませんか？」「私が入りたい！」で、大笑い。

次に声をかけたのは3人組のおばさま方。「和歌山からバスで来て、11時に着いてから自由行動。広場に行ったけど、人の頭ばかり見てきました。思ったより狭い場所で、人に



人込みに押されながらも、生まれも育ちも三宮の私、要領よく動いて南京町の様子を見て回ります。ホカホカ湯気のため豚まん1個200円、よく売れています。豚足300円、豚の耳200円は買う人なし。私の好きな刈包はすごい行列（今年は取材中の為、食べ損ねました）。その隣はお箸を持った長い行列、フカヒレラーメン1杯300円。列の後ろでお箸を一膳300円で売っていました。さすが華僑の商魂の逞しさ。京都から来た親子5人連れに聞きました。「何か見てきましたか?」「いいえ、今来たばかりで、まずは腹ごしらえ」と、ごま団子と揚げパンでの食事中。「春節祭が好きなのでよく来るんです」との事。

春節の楽しみのポチ袋を買いに南門へ、すごい行列...100人以上。取材がてら並ぶこと40分、残念賞ばかりでした。東大阪から来たという人とお喋り...この人も残念賞でした。5時からの太極拳のステージを是非見て帰って下さいとPRしました。

ステージのある広場は黒山の人だかり、老祥記の場所の地図を持った2人連れと出会いました。今日は休みでがっかり、整理の人に一貫樓の場所を尋ねていましたが、こちらも今日から暫く休業。気の毒になったので、元町西口の四興樓へ案内しました。豚まん5個入りを3パック注文していましたが13個しかない、後は30分待ち...。13個買って、一緒に南京町へ引き返しました。西側は出口だけで入口はないのですが、そこは要領よく潜り込みました。4時を過ぎると少し人が少なくなりましたが、広場はやはり満員。中国のお好み焼きや大根餅など、南京町ならではのお土産を紹介して、食べたり買ったり...、いい人に出会えてとても良かったと喜んでもらえました。そろそろ4時半、5時からの協会のステージの集合時間です。(小比賀記)

## 南京町広場も 人だかり

2月2日、南京町広場の模様をレポートしようと、3時からのステージに間に合うように南京町へ行きました。広場の周りは人だらけ...後ろにいると何も見えません。それでも前にいた人がパラパラと去ったスキに何とかロープの2~3列目にもぐり込んで人の頭の間から何とか広場を覗き込む事ができる位置を確保しました。目の前は東屋で、中には豚の頭やフルーツやお酒が供えてあり、常に線香を切らさぬようにスタッフの人が見守っていました。

3時からの「太極拳」は神戸華僑総会太極拳講習会と兵庫県太極拳同好会の合同チームによる24式、48式、32式剣、太極刀13勢の4つの表演でした。中国の公園で悠然と太極拳を行なう人達を見ているような、のんびりほのぼのした気分になりました。

3時30分からは神戸華僑総会民族楽器団による「中国楽器」。笛と弦楽器と打楽器による中国音楽の演奏でしたが、それぞれの楽器の調律が違っていたので、残念ながら楽器の競演に終わって音楽にはなりません。不協和音にたまらず逃げ出したかったけど、一度その場を離れると次のステージを見れる場所を取る事ができないので、ひたすらガマン...それくらい広場の周りは混雑していたんです。



4時からの「中国民族舞踊と歌」の時にはもっと混雑してきて、横からも後ろからも押されてまっすぐに立つ事ができなくなりました。このプログラムは舞台と広場の両方を交互に使っていたので、舞台の方を向いたらそれっきり広場の方に向き直れない状態で、倒れないように体を支えるのにどれだけ筋力が必要か ... という体力勝負をしながらでしたが、北京から招いたという中華全国総工会文工団歌舞団の一行の踊りはさすがに美しかったです。一曲毎に衣装を換えて、長い袖を振ったり、ロングスカートを漂わせたり、フワフワの扇子を持ったり、長～い布を回したりして楽しませてくれました。歌の方「北国の春」を日本語でデュエットしながら、観客と握手をしてまわったりとサービス満点で、さすがプロやねえ～なんて感心していました。中国一のソプラノ歌手が登場する頃にはステージ脇に次に登場する協会の面々が出番待ちに姿を見せました。その頃、私はもう斜めになった体を支える脚力が限界に近づいていたので、ステージ脇に場所を移動する事にしました。さっきまで自分が立っていた場所を中から眺めると、人、人、人 ... みんな大変な思いをしながら見てるんだよねえ～。

そして、5時から我らが協会の「太極拳」のステージです。舞台上り浜理事長が簡略に種目紹介をしながら、広場を使って簡化、カンフー体操、入門長拳、太極剣、初級剣、32勢、少年長拳、規定長拳、梅花扇、自選長拳、対練 ... と、基本的に太極拳と拳術を交互に表演する実に軽快なステージ運びで、持ち時間の30分を目一杯に使ったスピーディな展開はお見事でした。

5時30分からは神戸華僑総会華芸民間舞踏団による「中国舞踊」。フォークダンスのような雲南省の踊りは5拍子の曲で、珍しいなあ～と感心しました。その後は広場を一杯に使ってフワフワのピンクの扇を持って、美しい優雅な踊りを見せてくれました。

6時からは協会の2度目のステージ。基本的に5時からのステージと同じプログラムですが、たまたま春節祭を見に来たという大阪府連盟の中田光紀君、下村有輝君、川口真由子さんが友情出演で南拳や刀術を披露してくれました。彼らはJOCカップのチャンピオンや上位入賞者で、その迫力ある動きに拍手喝采でした。



6時30分からは神戸市立兵庫商業高等学校龍獅團による「獅子舞」。1年生から3年生まで、総勢54名。今回は3年生16名を中心としたパフォーマンスを行うという事で3匹の獅子が登場しました。高校生だけあって身

が軽く、動きにキレがあって迫力満点！それに、鳴り物 ... 太鼓やカネモンによるリズムセッションは、楽譜もないのに息がピッタリ！音を大きくしたり小さくしたり、速くしたりゆっくりしたり ... と、6人が一つになって素晴らしいリズムを刻んでいました。そのリズムと獅子の動きが一体で、みんなで創るステージなんだなあ～と思いました。ステージに登場しなかった下級生達も、幟を持ったり一緒にリズムを刻んだりしながら、多分高校生活最後になるであろう先輩達の演技を食い入るように見つめ、全員の気持ちが一つになった姿がとてますすが良かったです

以上、最終日の3時から7時までのステージレポートでした。 (上柳記)



## ??ところで本場の春節って??

今年も恒例の南京町の春節祭に参加しました。例年の事ながら、人の多さ賑やかさに驚きます。このお祭りを見ていると、本場中国の春節祭はどんなだろう？見てみたい!! 行ってみたい!! という気持ちがフツフツと沸いてきました。そこで、北京体育大学に留学経験のある竹中コーチに本場の春節ってどんな雰囲気か教えてもらう事にしました。



「春節」というと、南京町のにぎやかな祭りをイメージされる方が多いのでは？と思いますが、中国では意外と静かです。

春節とは陰暦の正月の事で、日本では元日より営業する店が増え、正月という実感があまりなくなってきましたが、中国では元日から遊びに又は買い物にと外出はあまりせずに、家族で過ごす事が多く、正月（休み）って感じです。昼食は実家で、夕食は友人宅でというふうに、本当に食べて飲んで過ごします。別の意味で賑やかです。

賑やかといえば、今では爆竹は禁止されておりますが、私が留学している時は、大晦日の夜7時頃から元日の朝まで鳴らして寝れなかったです。あらゆる建物の窓から爆竹をつるして鳴らすのです。朝、外に出ると、そこら中に爆竹のゴミが山となっている位でした。南京町で爆竹を聞くと、今でもその頃の事が思い出されます。

(竹中記)

## 南京町広場のイベントに参加して

今回、協会からイベントに参加された人は2日間・4ステージで何と64名。特に2日目はちびっ子が20名以上も参加してくれました。つきそいの親御さんも含めて、出番待ちの舞台裏は大混雑でした。

大観衆に見つめられながら表演された3名の方に体験記を書いていただきました。

### 春節祭に初参加 H

2月1日(土)は春節祭の中日、とにかく寒い。時計を見ると3時、家を出て集合場所の南京町に向かう。JRに乗り元町駅に着くと、いつもより数多くの人歩いていて混雑していた。とにかく遅れないようにしようと体に鞭打って走った。4時30分、待ち合わせの場所にどうにか到着。ぎりぎりに間に合っただけのため息をつく。

そこから始まった失敗談です。寒いのと、着替え場所がないと思い、家から表演服の上下を着込んでいたため、上着のすそから10センチ辺りのところがシワシワなのです。シル

クはデリケートだと思っていたものの、予想もしていなかったのです。この度、初参加の春節祭を楽しみにしていたのですが、これでは表演どころではありません。そして当日、人数調整で梅花扇へ変更することになりびっくりです。早々と簡化太極拳で申込み、楽観的な気持ちでいたのですが、頭の中はパニック状態です(2ヶ月間一度も扇を持ったことのないことや、套路はすっかり忘れてるし、シワシワの表演服のことも合わせて... 出演はキャンセルしようか、などなど)

そうこう思っているうちに、さて出番です。覚えた套路を少しづつ思い起こすのですが、

頭の中ではつながらないのです。なんだかんだでその場を過ごし、本当に疲れました。いろいろとびっくりした1日でしたが、今では苦笑いの楽しい思い出です。

行ってきました、春節祭  
鶴岡 啓子

行事があるたびに、緊張すると甘い物がほしくなるとか何とか理由をつけては食べている私達は、南京町に着くや否や、やはりとりあえずという事で、まずは豚まんやら水餃子を頂きました。オイシ～！

春節祭は初めてで、予想はしていたのですが、ものすごくたくさんの人でワクワクしてしまいました。色んな表演があるという事で、主人にビデオを撮ってもらっていたのですが、始まる前にどこにいるのかと探してみたら、なんと！人垣の一番前にはありませんか！（さすが！！）ちびっ子の長拳はかわいくてカッコよかったし、梅花扇に剣も素晴らしくてカンゲキしました（自分のことはおいといて...）。獅子舞も龍舞も見れたし（ワンス・アポン・ア・タイム・イン・チャイナみたい...）。めちゃ寒かったけどヒジョ～に楽しかったです。

余談ですが、帰ってビデオを見てみると神戸太極拳協会ではない中国舞踊の肌を露出したキレイなおねーちゃんの踊っている姿がやたらとズームアップで映っていました。彼も楽しかったのかな～。

今年も元気に参加 橋村 琢子

数日前から気象予報では今冬一番の冷え込みとか...。寒さが少し緩んだとはいえ、戸外は時おり風花が舞う2月1・2日の2日間、例年通り南京町広場での長拳・太極拳の表演が行われました。

今年は神戸太極拳協会の出演時間が両日共に午後5時と6時からの30分間、計2時間でした。2日の午後からの練習を早めに切り上げ、南京町に向かいました。簡化と32勢に出させてもらおうと思っていたのが、急きょ梅花扇もする事になり、堀岡先生からお借りした扇で飛び入り。何とか6人の動きが揃い、見ていた人から「よく揃って、きれいだった



ヨ！」の言葉にヤレヤレ...。

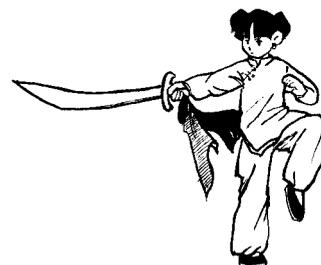
長拳のちびっ子達は人数も多く、所狭しと元気一杯に演じていました。上り浜・堀岡両先生の対練、竹中コーチの空を飛ぶ様なジャンプ（タメイキ...）、若さだけではないしなやかな動きに見入ってしまいました。王正コーチは練習中、足を痛められたとの事で、表演姿を見る事が出来ず残念！

表演服の下の「重ね着」「貼るカイロ」に助けられ、手先、足先の冷たさを感じながらも背中のカイロがポカポカと温かく、南京町にあふれる人波に、南京町を取り巻く人垣に、ドラや太鼓の力強い音や若者の演技や情熱から、今年も一年元気で過ごせそうな沢山の元気をもらえたような気がしました。

家を出る時、雪が舞い出かけるのを億劫に思っていた気持ちも、帰路に着く頃には体も軽く感じられ、最寄りの駅に降り立つと、積もってはいないものの雪が盛んに舞っていましたが、顔に当たる冷たい雪が心地よく感じられました。

いかがでしたでしょうか？春節祭の雰囲気を楽しんでいただけましたか？来年はあなたも南京町で、人垣の中で表演してみませんか？

（加藤記）



# 第11回 兵庫県武術太極拳選手権大会

'03.2.16(日) 兵庫県総合体育館

今大会には、協会から約70名の選手がのべ29種目に出場、健闘しました。また、大会審判、スタッフ、コーチ、応援、見学と様々な立場で参加しました。

今回は、24式太極拳の男子A、女子A、女子Bが細分化され、県代表の選考競技(決勝戦)が実施されました。選手の皆さんは、体力、精神的にも大変だったと思いますが、観客にとっては最後まで目の離せない大会となりました。

協会からも多くの選手の皆さんが県代表となりました。各県の代表選手による全日本選手権大会は、7月18日(金)から20日(日)まで東京体育館において開催されます。兵庫県代表選手の  
(橋本 記)

## 陳式で初参加 今津 勝子

私と陳式太極拳との出会いは、2001年に大阪で行われた東アジア競技大会での集団演武を見た時でした。初めて目にする陳式の流れるような柔らかい動き、激しい発勁の動作に心奪われたのです。太極拳の源流でもある陳式をもっと知りたいという思いが湧いてきた私は、直後の協会の発表会で上り浜先生が披露され、舞台から降りて来られた先生に「私に陳式を教えて下さい」とお願いしました。熱い思いとは裏腹に上達はしませんが、好きな事に出会った喜びは何ものにも代え難く楽

しい充実した気持ちで練習しています。

今回、県大会に出場した私は「套路を間違わないように」「ゆっくり落ち着いて」で頭が一杯で、終わってみればただ動作を作っているだけで反省することしきりです。陳式の「体が火薬のように爆発する」様を体現すべく内気を整えていきたいと決意を新たにしました。私の陳式太極拳への情熱はまだまだ続きそうです。



## - 入賞者成績 -

男子24式太極拳A1	1位(8.65)	丸山惣一	男子少年長拳器械	1位(8.05)	加藤弘基
男子24式太極拳A1	5位(8.43)	小久保一郎	女子少年長拳器械	1位(8.16)	武田悠
男子24式太極拳B	1位(8.66)	調子英雄	女子少年長拳器械	2位(7.98)	高本沙耶
男子32式太極剣	2位(8.36)	西俊二	女子少年南拳	優秀賞(7.80)	井ノ上愛理
男子陳式太極拳(自選)	優秀賞(8.48)	黄武駿	男子初級長拳(中学生)	1位(7.90)	サンワル・レイモンド
女子24式太極拳A2	3位(8.56)	入口厚子	男子初級長拳(小学生)	3位(8.06)	古高昌宏
女子24式太極拳B1	2位(8.71)	大森洋子	女子初級長拳(小学生)	1位(8.11)	千田実香子
女子24式太極拳B2	3位(8.61)	林洋子	女子初級長拳(小学生)	2位(8.11)	山本綾子
女子総合太極拳C	1位(8.65)	田中麻絵	女子入門長拳(小学生高学年)	1位(8.00)	藤原景子
女子32式太極剣	1位(8.71)	森山幸子	男子入門長拳(小学生低学年)	2位(8.05)	渡邊拓弘
女子楊式・88式(自選)	1位(8.65)	武田節子	男子入門長拳(小学生低学年)	4位(7.91)	小林勇雅
女子楊式・88式(自選)	2位(8.60)	堀岡有美子	男子入門長拳(小学生低学年)	5位(7.86)	池田壮志
男子長拳規定	1位(8.46)	東内陽介	女子入門長拳(小学生低学年)	2位(8.11)	谷野こころ
男子長拳器械	1位(8.33)	東内陽介	男子カンフー体操(小学生高学年)	1位(7.75)	堀岡聡司
女子伝統器械	1位(8.23)	武田節子	男子カンフー体操(小学生低学年)	1位(7.65)	岡本直樹
男子少年長拳	2位(8.30)	浅井拓登	女子カンフー体操(小学生低学年)	1位(7.78)	中島すみれ
女子少年長拳	1位(8.26)	武田悠	女子カンフー体操(小学生低学年)	2位(7.63)	高橋涼子
女子少年長拳	2位(8.13)	高本沙耶			

注) カッコ内の数字は得点、 印は明揚会の選手です。

## 2002年度後期技能検定試験合格者

～ 長 拳 ～ '03年2月2日(土)に  
大阪市立中央体育館にて  
近畿地区の長拳の1級・2級の2002年度の技  
能検定試験が行われ、近畿各地から120名余  
りが受験されました。

昨年の夏に3級～5級の技能検定が初め  
て行われ、今期の後期検定が1級・2級の初

1級	2級
浅井 拓登	武田 節子
高本 沙耶	千田 実香子
武田 悠	山本 綾子
	山本 千尋
	武田 さや乃
	谷野 こころ
	渡邊 拓弘
	サンワル レイモンド

めての検定試験でした。検定課目は1級が基  
本功と初級長拳の後半の套路試験、2級が基  
本功と初級長拳の前半の套路試験です。

今回は3級から1級への飛び級受験も可能  
で、その際には2級と1級の両方の課目を受  
験する事が条件です。

級毎に基本功と套路試験の2種目がセット  
になっていますが、級によって基本功の内容が  
変わります。

ちなみに、6級の検定課目は基本功とカン  
フー体操1の套路試験、5級が基本功とカン  
フー体操2の套路試験、4級が基本功と入門  
長拳の套路試験、いずれの套路も号令に合わ  
せて行います。3級は基本功と6級から4級  
の套路試験を号令なしで行うというのが条件  
です。

今年はおなたも挑戦してみませんか？

～ 太極拳 ～ 太極拳1級の後期検定試験が'03年1月19日(日)に神戸市水道局体育館で  
行われ、兵庫県内各地から96名が受験されました。

太極拳2級から5級の技能検定試験は'02年12月15日(日)に生田文化会館で行われ、過去最高  
の受験者数となりました。

1級	2級	3級		4級		5級
井上 曙美	近藤 房子	猪俣 嘉代子	鈴木 郁与	大山 綾子	英 チズヨ	魚住 玲子
浦本 美津子	村上 由美子	高桑 常次	鈴木 賢司	中嶋 智恵子	木村 隆史	鎌倉 幸子
大橋 育世	森本 一三	田重田 洋子	田中 弘美	有方 智子	澤 真知子	河合 篤子
大橋 浩二	平井 美子	辻川 美恵子	西村 一福	秋田 佳子	澤 邦夫	辰巳 眞樹子
小田切 たから	井上 敏子	飛鷹 敏子	森本 周子	奥山 寿子	梶村 久仁子	谷本 久美
河合 典子	鈴木 孝	松井 しげ子	藪下 節子	久保木 英美子		辻井 洋子
小林 宮子	富木 秀子	松野 典子	渡辺 妙子	小畑 澄子		泥谷 道子
佐藤たか子	東谷 君江	森 月子	前田 秀子	橋谷 公代		藤原 昭子
坂上 高志	松尾 孝子	吉澤 幸子	増田 美智子	櫃本 道子		藤原 ヤクエ
柴田 佳子	村田 伸子	大池 正司	柳 由美子	西谷 幸代		堀田 邦子
平子 宏平	森 和子	熊本 鈴子	澤村 紀子	岩井 恵都子		吉井 サチ子
藤川 和子	赤木 恵美	佐藤 真人	青木 文	川村 元美		山田 益美
古川 艶子	荒巻 正子	苗村 昌良	藤原 美智子	原 長久		平松 和栄
宗本 敏枝	嶋岡 啓子	半田 昌子	河上 智恵子	井上 ひとみ		山本 けい子
山根 あさ恵	廣川 アヤ	松下 峰久	山下 暢子	藤谷 ヒトミ		松田 隆男
横山 洋子	井上 裕	三俣 正子	森田 きよみ	森田 美津代		
善本 すや子		太田 理	戸次 明子	副島 麗子		
		奥村 栄子	井崎 三喜子	澤谷 利恵子		
		北上 安子	岸田 チツ子	岡田 まち子		
		小野 貴美子		岡田 ゆかり		

# 教室便り



## 神戸市役所親和会太極拳部

私達は神戸市職員の倶楽部活動として、週1回一日の仕事が終わった後、神戸クリスタルビルで練習しています。健康づくりを基本に、初心者からベテランまで色々な職種の会員が集まり、王先生・飯田先生・春木先生のご指導で楽しく練習をしています。

倶楽部の歴史は古く、協会の前身である神戸太極拳同好会発足の1年後に同好会の先生方と一緒に活動を始めました。当時は神戸市と天津市の友好都市提携もあって、職員の中での講習会では100人近くの参加がありました。それ以来、毎年の初心者講習会を行い、

職員の健康維持と太極拳の普及をめざしてきました。

昨年は長年の夢であった天津での研修合宿にも協会の皆さんと一緒に参加し、郭福厚老師の直接指導を受ける事ができました。普及を第一に活動しているため、24式太極拳中心の練習ですが、初級太極拳や32勢太極拳も行っています。

今年は神戸天津友好30周年です。日中友好の先駆であった両市の関係をますます深め、太極拳を通じ、交流の一助となればと願っています。(村上記)

## グルメなお店

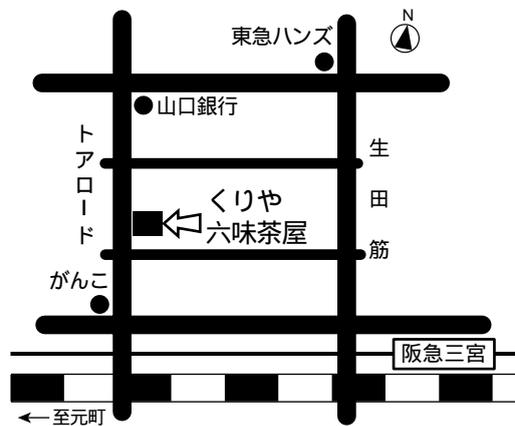
### くりや六味茶屋

和食ならではの、季節感をたっぷり味わえるお店!! 気軽に、でも少しリッチにというお昼には最適な和食屋さんです。

お昼の限定、まな板御膳(2,200円)がおすすめです。まな板に、おつくり、和え物、揚げ物、おすし等11品。季節の旬のものが盛り込まれており、更に煮物、汁物、ご飯、香の物、デザートもついており大満足されることうけあいです。

場所はトアロード、ヤナセビル1階にあり、大きな店ではないので平日のお昼でも予約される方が良いと思います。夜のコースは6,500円からです。まずはお昼でお試しされてはいかがでしょうか。

(住記)



神戸市中央区北長狭通 2-6-6 ヤナセビル 1F  
TEL 078-331-0502

営業時間 11:30 ~ 15:00  
16:00 ~ 21:00(ラストオーダー)  
日祝はラストオーダーが20:00  
定休日 月曜日

# 私と太極拳

田中 麻絵

私が太極拳と出会ったのは6年前、アルバイトをしていたスポーツクラブでプログラムされていた太極拳で、母に「一緒に入ってみようか?」と言われて参加したのが始まりでした。その時、私は正直「お年寄りの人がする体操なんか嫌や! 同じ体操するならエアロビクスの方がかっこいいわ!」と思っていました。でもプログラムに入ってみると心地良い音楽が流れ、それに合わせて呼吸しながら心・身体をリラックスしていく気持ち良さ、先生が動く優雅さ、そして力強い中国武術のかっこよさに私はすぐにはまってしまいました。

そして何ヶ月かスポーツクラブで練習した後、私はもっと習いたいと思い「スポー

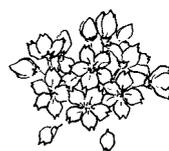
ツクラブ以外で教室はないですか?」と先生に聞くと「知っている先生が教室をしているからそこに行ってみる?」という事で神戸太極拳協会を紹介してもらいました。それからプログラムで2回、神戸太極拳で1回、の週3回の練習を続けて入門・初級・24式を覚え、それと同時に太極拳の難しさを知り、奥が深いという事を感じました。

動作を覚えてやれやれと思ったら、次は目線・意識・内勁等々...細かい要求が次から次へ...。思っている以上に難しく、自分の身体なのに思うように動かなくて嫌な時もありました。でも、この難しい要求を自分のものにできた時のうれしさと、まだできないけどいつか先生方のような動きをしたいと思いながら今も続けています。まだまだ先生方のように上手く動けません、焦らず長い先までゆっくり学びたいと思います。

太極拳、そして良い先生方や太極拳の仲間巡りに出会った事を本当に嬉しく思います。

# 太極拳ノート

指導本部 上り浜 誠一



## 沈 勁

沈勁は気勁とも言われ、全身をリラックスさせて「以意行気」(意を以て気をめぐらすこと)により発生する惰性力であり、重力に近いものといえます。沈勁が人に与える感覚は“綿で鉄を包むが如し”と言われるように、柔軟で重いものです。太極拳の「以意行気」, 「用意不用力」等の原則に従い長期に訓練した結果、形成される特別な走・粘の勁力と勁法の一つであるといえます。

この沈勁を少し身近な例で説明してみましよう。もし誰かが病気や泥酔状態等で倒れていて、意識不明や人事不省の状態で行動能力を失っているとします。この場合、その人を抱き起こそうとすると非常に重く感じるはず。これはその人の体重が増えたのではなく、自制能力を失っている(自分で立ち上がれない)ため、その人にかかる引力(重力)

が相対的に増大しているからです。この状況は沈勁を説明する時の根拠となります。しかし異なる点は、沈勁は自覚して行い、重力のみに頼ってはいない点です。

沈勁は重く沈み込む感覚とその作用で相手にある種の脅威を与え、技法の走粘の力を強化する効果がありますが、ただ単に巨大な力を加えるものであると誤解してはいけません。

また、沈勁と硬力とは厳密に区別すべきで、沈勁は逆に硬力を排除するもので拳論に言う“柔軟を極めた時初めて堅剛を極める”ことを念頭に置き、決して硬力を帯びてはいけません。

沈勁は引力の要素の外、全身が柔軟に沈むことも重要な条件で、特に下肢の重くゆったりした安定感が求められます。太極拳では姿勢・動作が「屈蹲」(中腰)が強調され、直立を嫌う意味もここにあり。

さらに沈勁と呼吸は内的に関連があり、水泳の呼吸と同様、呼は沈となります。

## 中国便り

西安市在住 品川 仁志

日本の皆様、こんにちは。西安の品川です。2003年3月を帰国予定として、とうとう1年半の留學生活の、いま最後のヶ月を迎えたところです。というわけで僕からお伝えする中国便りも今回が最終回となりました。今の自分の思いをいっぱい込めて書きましたので読んでください。

まもなく帰国となると、しておきたいことが次々と出てきます。武術の資料も中国でなければ手に入らないという物が山ほどあります。留學の始めから今まで、自分の周りを優秀な老師に囲まれ、武術のことで疑問などがあれば直接質問すればよかったのですが、いざ帰国となると持っておきたい資料が山ほどあって、最近はそのを求めてあちこちの書店やビデオショップを回っています。

そこがやっぱり本場中国！ものすごい数の書籍やビデオがあり、僕はどれを買うかで毎回書店で長時間を過ごすこととなります。それにしてもやはり中国でも一般的に普及しているのは太極拳で、それに関する書籍は種類も多ければ一冊の厚みもハンパでなく、中を開けてみれば漢字のオンパレード（あたりまえだけど...）で、一気に読む気をなくしてしまうようなものもたくさんありました（もちろん内容は興味深いものばかりだと思いますが...）。それにしても一年半も漢字だけの世界で暮らしてきたのにまだやっぱり漢字ばかりの本を読むとなると気合いと辞書の準備をしなければいけないとは... あゝ、情けない一言ですねえ。まあでも焦らず地道な努力を続けることが何をしてもプロフェッショナルになる唯

一の方法でしょうね（このことに気付いたのがこの留學での一番大きな収穫だったかもなあ）

さて練習の方はといいますと、西安に来てもう一度基本の基本から練習を始め、とうとう一年半という期間が経ちました。その間に自分のレベルごとに感じる事が変わり、意識するところが変わり、今のレベルでは次のことを意識しながら練習に取り組んでいます。

昨年 of 年末より套路の練習時間を増やし、ただ規定の動きができるだけでなく、そこにスピードの変化や力の入れ方などを意識しながら、自分の動きをいかにリアリティーある、表現力豊かなものにしていくかに努めています。ここで学んだことは数多くありますが、

老師はよく「中国武術」は単に人を打ち負かす道具ではない。過去の優秀な武術家たちはみな攻防技術

に長けているだけでなく哲学、倫理学、心理学、物

理学、医学、芸術学など、さまざまな分野で

の専門家でもあった。

“中国武術”を極めて

いくためにはそれらの要素、意識が必要で

ある」と、話してくれます。今の僕はこの言葉を

自分の武術精神の土台

において自分の武術と付き合

っています。

さて最後はもちろん中国留學をまもなく終えようとしての感想と今後の自分について現時点で考えていることを書きたいと思います。

留學を始めたころはほとんど知り合いもあらず、言葉も通じず、自分の考えている“基本的な生活スタイル”すらとることができず、中国スタイルへの我慢とその学習の繰り返でした。しかし3~4ヶ月が過ぎたころに気付けば、すでに自分もその流れに沿って動いており、次第にできることが増え仲間が増えていました。今ではあとこれから何年間中国で住みなさいと言われても住める自信と余裕があります。中国はすでに僕の中では“外国”



という範囲からは外れているような気がします。それぐらい中国での生活は今の僕にとっては違和感のないものになっているということです。そして今僕がそういう気持ちになれている最大の理由は多くの中国でできた友人たちの存在でしょう。またその友人たちの中には“中国武術”というキーワードでつながっている人たちもいるということは今後の僕の夢にとって非常に重要なことだと思っています。

では最後に僕の夢を書きたいと思います。中国武術は中国伝統文化のひとつです。僕はそれをできるだけ多くの人に紹介し、興味を持ってもらい、共に練習に励むことで、その人たちが中国や外国に興味を持つようになり、旅行でも留学でも、または仕事でも中国と日本、世界中を人が往来するようになることが僕の夢です。僕は自分が中国留学をし

て異国の者（中国人に限らず）と一生懸命交流しようとするのは当人の成長にとってはもちろんのこと、それを見ている周りの人にとっても本当に素晴らしい影響を与えてくれることを実感しました。僕はこの感覚をできるだけ多くの人にも体験、実感してもらいたいのです。それを伝えていくことが僕の今後の使命だと思っています。僕はこれからの国際社会を生きていくにあたって本当に何物にも換えがたい経験をしたと思っています。これで完璧な国際社会人になったとは言えませんが、そうなるための第一歩はうまく踏み出せたと思っています。

日本の皆さん、一年半、5回にわたってお伝えしてきました中国便りを最後まで読んでいただきありがとうございました。次回は皆さんと日本で直接お会いできることを楽しみにしております。それではまた、再見！

## 事務局からのお知らせ

### 太極梅花扇 講習会のご案内

#### 神戸地区

##### 日程と会場

3月2日（日） / コミスタこうべ  
3月16日（日） / 生田文化会館  
3月30日（日） / 生田文化会館  
4月6日（日） / こうべ小学校（予定）  
4月20日（日） / こうべ小学校（予定）  
5月11日（日） / 会場未定  
5月25日（日） / 会場未定  
6月1日（日） / 会場未定  
時間 13：30～15：30  
講師 周 偉・竹中 保仁

#### 加古川地区

日程 4月5日 / 4月19日  
5月17日 / 5月31日 / 6月7日  
6月21日 / 7月5日 / 8月2日  
いずれも土曜日  
会場 加古川総合文化センター  
時間 14：00～16：00  
講師 竹中 保仁

講習費 全8回 10,000円



学習用の扇（4,000円）も販売します。講師の周偉老師示範による太極梅花扇の教材ビデオが完成し、3月上旬に販売予定です。購入等のお問い合わせについては、事務局までお願いします。

## 神戸国際交流フェア 2003

阪神淡路大震災の2年後に開催された「がんばれこうべっこ！ 国際交流フェア」を皮切りに、今年で7回目の開催となります。今年のテーマは「きて！ みて！ たべて！」。神戸市近郊の国際協力・国際交流団体の活動を広く市民に紹介すると共に、各団体間の連携の強化、人種・国籍・性別・年齢の違いにかかわらず、様々な人々の交流を活性化する機会を設けています。ステージパフォーマンス、団体紹介ブース（飲食・物販・その他団体紹介）、展示ブース、大抽選会、天津の工筆画家展等が開催されます。今年はちょうど神戸市・天津市友好都市提携30周年ということで、中国との交流団体が数多く参加する予定です。

当協会としては、昨年がNPO法人化を記念しての初参加で、2回目となる今年は物品販売のブース（天津の特産品販売）とステージパフォーマンスでの参加で、頑張りたいと思います。

現在、ステージパフォーマンス出演者を募集中です（締切は3月9日）。詳しい内容は事務局までお問い合わせ願います。

2003年3月16日（日）11：00～18：00  
神戸ハーバーランドスペースシアター  
（神戸ハーバー・サーカス隣）  
デュオドーム（デュオこうべ浜の手）  
いずれもJR神戸駅・地下鉄海岸線ハーバーランド駅を南に下ってすぐの所です。



## ホームページで会報が！

ご要望にお答えして、今号より会報が協会のホームページ（<http://www.kobe-ta.org>）で、PDFファイルで見られるようになりました。バックナンバーも公開中です。

## お詫びと訂正

前号（12号）に掲載した「第1回ジュニア武術太極拳・近畿交流大会」の入賞者で浅井拓登君の成績に記載もれがありました事をお詫び申し上げます。浅井選手は長拳男子の部門に出場され、9位に入賞されました事を改めて報告させていただきます。



## 編集後記

厳しい寒さも緩んでいよいよ春の訪れですね。会報が協会のホームページで見られるようになったのに伴い、今号からレイアウトをデザイン事務所「フィールドスペース」にお願いしています。連載の「中国便り」は今回が最終回です。品川さんは3月の初めに帰国予定です。今後は協会の練習会場で直接お会いして色々お話を伺って下さいね。また、連載中の「推手のすすめ」は橋先生による推手教室が昨年末に終了し、連載も終わりになりました。橋先生、長い間ありがとうございました。次号は9月1日発行の予定です。(U)

ゆうゆう < 第13号 > 2003年3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 / Field Space

