

# 雲の手通信

2004年7・8月

第4号

発行人;茶木 登茂一

このお便りは私が担当している太極拳教室のみなさんに毎月お届けいたします。

## 今月のトピックス 故・豊島なつ江先生を偲んで

早いもので、もうすぐ豊島なつ江先生の一周年を迎えることとなります。先生は昨年平成15年(2003)8月1日に享年78歳で亡くなりましたが、この地域で「楊名時健康太極拳」の普及に献身的に尽くしてこられた方です。

先生が太極拳の指導を始められたのは、昭和59年(1984)に「江戸川スポーツセンター教室」と伺っておりますが、それから江戸川区、江東区、荒川区で次々に教室を開設されて参りました。ちなみに現在東京都支部に登録されているこの3区の教室数は、それぞれ13、4、2、の計19教室ですが、その大部分は先生が開設され指導されてこられた教室です。

平成3年(1991)5月私の住む江戸川区清新町にも先生のご指導による「清新鶴の会」が発足し、私はこの教室で太極拳のイロハから教えていただくことになったわけです。平成12年(2000)5月にこの会の発起人でもあった蒔澤徹代表が師範に昇格されたのを機に、先生は「清新鶴の会」の指導を蒔澤新師範に託されました。私も準師範に昇格させていただきました。また、この年会社勤めを卒業したことから、さっそく先生から江東区の「亀戸スポーツセンター教室」の助手を務めるようお話があり、同年10月からお引き受けいたしました。この教室も「清新鶴の会」と同じく平成3年(1991)の4月に開設されて以来先生が指導されてきていた歴史のある教室のひとつです。

毎日あちこちの教室を走り回るようにお忙しく活躍されておられましたが、平成13年(2001)の春頃から先生はしきりに体調の不良を訴えられるようになり、8月にはついに入院して手術を受けられました。その前後から他の教室についても指導をお弟子さん方に順次お譲りになってこられましたが、この「亀戸教室」と、もうひとつ江戸川区の「篠崎鶴の会」については入院を機に当面私が指導するようにとのご指示があり、お引き受けして今日にいたっております。ちなみに「篠崎鶴の会」は昭和61年(1986)当時、江戸川区が推進した母親学級の一環として始まったものですが、その後女性だけの自主サークルとして自立して、南篠崎児童館を会場に豊島先生が指導されてきた教室です。

先生は平成15年(2003)5月末にふたたび入院され、ついに8月1日帰らぬ人となりました。亡くなる直前まで楊名時太極拳の普及に尽きぬ情熱を燃やしておられたのがいまでも強く印象に残っております。日ごろから“鶴のように舞う”と言われていましたように、先生の演武は優雅であるばかりではなく、凜とした気品を感じさせるものでした。また先生ならではの独特の解釈と所作があるところから我々はひそかにこれを「豊島流」とも呼んでいました。先生の20年に及ぶ普及活動で教えられた生徒さんの数、また育て上げられた指導者の数は大変なものです。まさにこの地域における最大の功労者であると思います。さいわい先生が蒔かれた種は地域に根付きそれぞれ順調に成長して、いま大きな花を咲かせております。先生が好んで付けられた“鶴の会”という名前の会もみな健在です。

先生の不肖の弟子の一人として、一周年を迎えるに当たって、担当教室の皆さんへのご報告の形を借りて先生の御遺徳を顕彰させていただきました。最後に私の拙い短歌を添えさせていただきます。

熱きころいだ抱きしままに旅立ちて かの地にも鶴と舞ふらん

世の中健康志向とかで、サプリメントが大流行のようです。サプリメントは「栄養補助食品」と訳されているものの、錠剤やカプセルなどまるで薬と同じですね。毎月何万円も飲んでる人が居るそうで、すでに1兆円市場とか。インターネットにも商品宣伝のサイトがたくさん載っていますが、まるでサプリメントを摂らないと病気になってしまうかのような表現も目に付きます。いわく、「今の野菜はミネラルが激減している」「現代人の食生活ではビタミンは補えない」などと毎日の摂取を強要しています。一方、かなり抑制的に過剰摂取の害や薬品との飲み合わせの危険性などをキチンと説明しているサイトもあります。最近ある週刊誌に記載されていた「サプリメントの上手な利用法」という某大学の栄養学教授のアドバイスは——『自分の食生活で不足していると思われる栄養素ごとにそれぞれその不足量を計算し、必要なサプリメントとその必要摂取量を確認したうえで、過剰摂取や副作用に注意して、出来れば医師、薬剤師、管理栄養士などのアドバイスを受ける』——というものでした。ああややこしい！ 毎朝必ず大きい梅干を一粒食べ、晩酌には旬のソラマメか枝豆を欠かさず、焼酎のお湯割にレモンを絞り込んで、納豆と豆腐が大好きで、わが家伝来のぬかみそをバリバリ食べて、緑茶をがぶがぶ飲んで、というのが、サプリメントとは全く縁のない私の食生活の一端ですが、これではいけないのでしょうか？

## 用語解説 甩手（スワイショウ）

教室で初心者の方が必ず質問するのが、この変った字とその意味です。「腕をポイと振る」という意味ですと説明していますが、“腕を振る”という筋肉の力を知らず知らず使って腕を“自分で廻そうとする”人が多いようです。腕と肩のすべての筋肉を完全に緩めて、上体のねじりとある程度のスピードによって遠心力が働き、肩を含む腕全体が“振り廻される”というのが正しい甩手です。廻った腕は背中を叩いてその反動がまた回転のエネルギーになります。軸は中心にあるのが基本ではありますが、回転が大きくなりスピードが出てくるとこれではちょっと窮屈になりますので、すこし体重移動を加えるとスムーズで、膝も楽になります。簡単な動作で、一人でも、またどこでも、いつでも出来ます。血行がとても良くなって、肩こりや腰痛の予防、内臓機能の改善に効果がありますので、ぜひ“毎日”実行して下さい。

## 旅をうたい拳を詠む

黄山（安徽省）は中国第一の名山と言われています。「三十六峰、二十四溪、十六泉」とも称される広大で変化に富んだ山城は、常に雲を吞吐し、奇松、怪石に事欠かず、あわせて3万段を越える雲梯（石段）が山麓から這い上がり、また峰々の間をめぐっています。山麓の駅からロープウェイで真っ白な雲の中を上がって行きましたが、途中思いがけない近くに突如岩峰が現われてきた、そのときの感激は今もって鮮鋭です。雲をキーワードに黄山を詠みました。

天涯へ飛び続けるかに音もなくゴンドラは行く雲を分けつつ

靈氣発つ蓮花の峰をまなかいに雲を踏みつつ拳を舞いけり

天の気を吐くがごとくに雲湧きて黄山仙境いま暮れんとす

お断り；「遊印遊語」はスペースがありませんので次号に廻します。