

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

おかげさまで「師範」に合格しました

さる10月10日（日）中野区立中野体育館で行われた日本健康太極拳協会の師範審査を受けました。当日満八十歳、傘寿のお誕生日を迎えられた楊名時師家から、審査を受けた151名に「全員合格です」のお言葉があり、私も無事「師範」となることが出来ました。

ご推薦いただきました「お茶の水中野教室」の中野完二先生（日本健康太極拳協会副理事長・東京都支部長）はじめ、故豊島なつ江師範、「清新鶴の会」の蒔澤徹師範ほか関係の皆様のおかげと心から感謝しております。「お茶の水中野教室」からは今回私を含め3人が推薦をいただき、今年の春以来竹植先生や水口先生に厳しく特訓していただいたおかげで皆無事に合格することが出来ました。また「清新鶴の会」からも、会の発足以来ともに学んできた3人の仲間が蒔澤師範の推薦で今回審査を受けて合格いたしました。そのひとりには私の妻の中子で、凶らずも夫婦揃って師範にさせていただいたわけです。正直たいへん嬉しく、また光栄なことだと思っております。

振り返ってみますと、準師範になったときに故豊島先生から先生の教室の助手を仰せつかり、さらにはご病気の先生に替わって講師を勤めさせていただいたことが、今にして思えばたいへん勉強に

なってきたとつくづく感じております。まさに楊名時師家のおっしゃる「教えることは即学ぶことである」ということであったのです。私の担当する教室の生徒さんに、心からの感謝の意を表したいと思います。これからも「楊名時健康太極拳」の普及のために、



【当日の審査風景 蒔澤徹師範撮影】

また私自身を含め熟年者の健康の維持向上のために、微力ながら尽くしてゆきたいと考えておりますので、よろしく願いいたします。

けんこうもうごらく 健康妄語録

多趣味も健康法のひとつ

よく「趣味が多いですね」と言われますが、確かに少ないほうでは無いと思います。

歩き舞いよみかき刻し打ち指して 飲んで仕上げる老春の日々

というのは、コレも趣味のひとつである短歌（狂歌）で私の趣味を詠ったものです。

「歩き」は毎朝の散歩、鬼平熱愛倶楽部の街歩き、そして大好きな旅行を、「舞い」はもちろん太極拳を、「よみ」は短歌や川柳を、そして読書を、「かき」はこうして文章を綴ることや絵を描くことを、「刻し」は篆刻を、「打つ」はゴルフやパソコンを、「指す」は将棋を、「飲んで」は言うまでも無くお酒を、それぞれ意味しています。この他にも下手ながら50年以上はやっている写真などもあります。歌には入れきれませんでした。

ところで私の趣味の選び方や付き合い方には一定の法則があるようです。コレを昔から私の「趣味

の要諦」などと称しています。つまり――

金がかからず、時間がかかる

【つまりパチンコのようにお金ばかりがかかり、そのわりに時間がかからない趣味は選ばない。出来るだけ経済的で、かつ時間を楽しくつぶすことが出来る趣味を選びます。】

二流で結構

【無能なことの言い訳けのようなものですが、「二流でけっこう、楽しむことがいちばん」という心境です。もちろん上手くなる努力はしますが、一流を狙うことが、人間関係の葛藤や過剰な競争心を産むケースがあるのも趣味の世界にはありがちだからです。】

好奇心の赴くままに

【不思議なこと、未知なるものへの好奇心を持ちつづけて新しい分野へも挑戦する。】

頭を使い、手を使い、体を使う

【この三つすべてが叶う趣味があればよいのですが、いろいろ選択して三つを叶えている訳です。たとえば、将棋や短歌で頭を使い、篆刻で手先を使い、太極拳で体を使うというように。】

と、以上のように考えて、暇すぎず、忙しすぎない範囲で毎日日替わりで楽しんでいます。これも私の健康法のひとつということだと思います。

用語解説 じょうげそうずい 上下相隨

健康太極拳の「基本五ヶ条」のひとつで、“腰の動きが中心となり、前進は上肢が、後退は下肢が先導する”とされており。先月年10月10日に行われた秋の指導者研修・審査会のおりに、楊進理事長が、壇上で「野馬分鬃」を例に実際に動かれながら詳しくご説明されたいへん参考になりました。つまり「相隨とは、同時ではなく、どちらかがどちらかに随したがって動くということ」だということです。そして「前進するときには上肢、それも手先から、先に動き出す」のであり、「後退するときには下肢がさきに動く（緩む）」ということです。これ以上言葉で説明することは難しいので、各教室で皆さんと一緒に勉強したいと思います。

旅をうたい拳を詠む

10月10日の審査会の印象と感慨を短歌に作ってみました。

禅か能か静中動の幽玄に 傘寿はちだんにしきの師家の「八段錦」は
肅々と気を合わせつつ白鶴の 百五十一羽「師範」に舞い立つ
応援のあまたの視線に支えられ 審査の拳を舞い納めたり
図らずも夫婦して得し師範位を 杖と頼みに七十路ななそじの坂

遊印遊語

『学ぶ心もて聴く』という言葉です。古代中国の思想家「荀子」の著作の中の「正名篇」にある言葉だそうです。「真摯に学ぶつもりで人の話を聴き、公平な心でそれを判断する。」ということはなかなか難しいものなのですね。座右の銘として彫ったものです。

