

謹賀新年！

皆様明けましておめでとうございます。あっという間に1年が過ぎてしまったというか、またひとつ年を重ねることになってしまった、というのが本音ですが、ともあれ今年もまた心を新たにして一緒に楊名時健康太極拳を続けたいと思います。

各教室の練習を通じて、そしてこの雲の手通信を介して、本年もよろしく願いいたします。

雲の手通信も100号を超えて新しいステージに入りましたが、これからも皆様のお役に立つような、また楽しい話題を、お届けするよう努めてまいります。



【写真；大正池と穂高連峰 2007年6月撮影】

トピックス 亀戸SC教室有志が忘年会開催

亀戸スポーツセンター教室では、幹事役の鈴木圭二さん、田中美智子さんの呼びかけで有志約20名が参加して、さる11月27日(火)の夜、亀戸駅近くのカラオケ喫茶を借り切った忘年会を開催しました。鈴木さんの司会で、語り、飲み、かつ歌って、大いに盛り上がり、この一年の締めくくりとしました。



東大島鶴の会忘年会で盛り上がる

東大島鶴の会では毎年恒例の忘年会をさる12月22日(金)の昼、練習終了後に約30名が参加して近くのどんかつ屋さんを借り切った盛大に開催しました。会の代表を務める鈴木武さんの名司会で、それぞれこの1年を振り返り、また来る年への期待を述べるなど、和気あいあいのうちに、あっという間の楽しい昼宴会の2時間半でした。 【写真左；同会の練習風景】

東大島文化センターで2月24日に体験教室を実施

東大島文化センター恒例の「スプリングサンデー」で企画されている体験教室に東大島鶴の会として参加を予定しています。時間は13時から14時30分までです。詳細が決まり次第お知らせしますが、みなさんの周りで太極拳に関心をお持ちの方おられましたら、ぜひお誘いください。

閑人閑話

驚きの化粧法！

12月16日の朝日新聞の文化くらし欄に面白い話が掲載されていました。それは『オトナになった女子たちへ』というコラムで、作者は漫画家の伊藤理佐さん。私はよく知らなかったのですが、ギャグ漫画の分野で、またエッセーの書き手としてなかなか有名な女性ようです。

“ある美容法を始めたら、アット言う間に皮膚がキレイになった。これがもう、言うのが嫌になるんで

すが、「なにもしない」という美容法で、せっけん洗顔、化粧水、乳液、日焼け止め、お化粧品、すべてやめる。水洗いだけ。……”というのがその驚きの化粧法です。

不安が一杯だったが思い切ってやってみた結果、周りからも認められて、確かに肌がきれいになったと確信できたそうです。よかったですね！伊藤さん。あなたはまったく正しい。

洗い方によっては、顔は洗うとかえって汚れるもの。そして塗ったり、剥いたり、重ねたりで素肌は慢性的なお疲れ。女性の化粧というものも、ある面ではただただ、社会的に、あらゆるメディアの総力で、優しく脅迫され、静かに洗脳されてのことなのですから。

身の蓋もないような話で恐縮ですが、これは私の私見ということではなくカイチュウ博士こと免疫学者・藤田紘一郎先生の卓越した見解、知見の受け売りです。

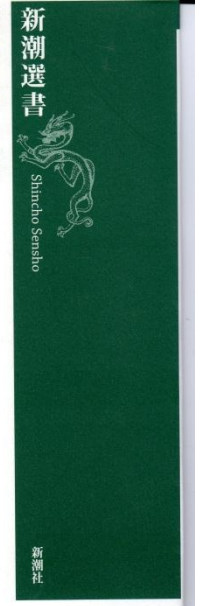
詳しくは「雲の手通信」の『健康妄語録』欄、2005年3月第11号「清潔はビョウキだ！」、同年4月第12号「洗うと汚れる！」、2008年1月第42号「細菌は大切なお友達」などを、読んでみてください。

藤田紘一郎先生は免疫学者の見地からたいへん多くの著書を出版されていますが、どれもとても面白いです。“腸をきれいにすれば、肌もきれいになる”“脳はバカ、腸はかしこい”などなど、目からうろこが落ちるように真実が見えてきます。ぜひ、ご一読をおすすめします。

【右は先生の著書「原始人健康学」の表紙】

家畜化した日本人への提言
原始人健康学

新潮選書
藤田紘一郎
Fujita Kohichiro



左顧右眄～さこ・うべん～ (67) 【第14話 私と太極拳・私の太極拳】

6) 居住地区での野外太極拳

このような教室とは別に、午前中の教室の無い日（週に3日程度ですが）には、早朝に野外で太極拳を演ずることをずーと続けていました。たぶん1994年（平成6年）ごろからだと思いますが、近くの公園などで、時にはひとりで、時には妻やご近所の仲間と一緒にです。

そうしているうちに、2010年（平成22年）に、居住している清新南ハイツの自治会で、新たに老人会「清新くすのきプロバンス会」が結成されることとなりました。これは江戸川区が昔から推進している活動で、“くすのきクラブ”という呼称で各地区の自治会ごとに組織化されているものです。私も、世話役の一人に押され、何か実のある活動を創りださねばならない立場となり、さっそく早朝太極拳の会を提案し、体験会を実施したところ好評だったので、11月20日から毎週土曜日の7時からハイツ内のプレイロットで始めました。それからすでに2年経ちますが参加者も次第に増えて現在18人ほどで楽しんでます。2012年8月からは二十四式全部を練習するまでに成長いたしました。

個人的にやるにせよ、こうしてお仲間と演じるにせよ、この清新町の早朝は空気もきれいですし、小鳥の鳴き声を聞きながら、周りの木々や草花の四季の移ろいを愛でながらの野外太極拳はとても気持ちの良いひとときです。

7) 協会活動への参画

揚名時太極拳の全国的な展開に対応してNPO法人「日本健康太極拳協会」が1999年（平成11年）6月に設立され、これに対応して同年10月には同東京都支部が発足しました。いずれも賛同される会員のみなさんとともに入会いたしました。これ以降、数次の東京都支部大会や同北地域の野外太極拳や研修会、などへも極力参加するように努めてまいりました。2005年（平成17年）から北地域の江戸川区幹事（現

在は代議員) になったこともあり、各催しについてはスタッフ役としてお手伝いするようになり、広くいろいろな方々とお知り合いになることができました、たいへんよかったです。とくに2009年(平成21年)7月2日に開催された10周年記念全国大会のスタッフの一人として参加することができましたのも良い思い出です。

その後本部、支部体制ともますます強化され、活動も活発になっておりますが、できる限りのお手伝いは、という気持ちで臨んでおります。現在は本部の広報・機関誌委員会委員、東京都支部の研修担当委員会委員、北地域の代議員などを務めさせていただいております。

8) 下町会での勉強会

2009年(平成21年)の初めごろ、当時北地域の事務局長をされておられました土田亮師範(現在は東京都支部副支部長・北地域担当)から、ご自分が主宰されている「下町会」で何か話をしてくれとお声がかかりました。メンバーを伺うと、そうそうたる先輩師範ばかりか、新進気鋭の若手も多いということで、たいへんびびったのですが、自由に話して結構だからということなので、お引き受けすることにしました。

2009年(平成21年)5月の第1回を皮切りとして、だいたい毎月1回のペースで続けております。会の皆さんからテーマについて注文が出ることもあって、資料を作るのに悪戦苦闘していますが、自分自身の勉強になることこの上もありません。

第1回の「楊名時太極拳の成り立ちと簡化二十四式との関連」に始まり、第2回2012年(平成24年)3月の「太極拳経に秘められた武禹襄の仕掛け」まで、さまざまなテーマでお話をさせていただきましたし、なかには再度取り上げたテーマもあります。

第23回2012年(平成24年)5月からはテーマを「新版・規範教程の勉強」として、毎回出席の皆さんで逐条ごとに読み合わせをしながら、解説し勉強するという形式で続けております。おそらくこのテーマで後一年ぐらいはかかるのではないかと考えております。会が終わった後はいつも浅草裏の隠れた名店「H」でごちそうになるのがたいへん楽しみな会でもあります。

9) 太極拳まるごと勉強会の発足

下町会のおかげで膨大な資料が積み上がりました。ちょっとこのままではもったいないと考えて、「太極拳まるごと勉強会」という新しい会を作りました。毎月1回、午前の部と夜の部を設けて会員を募りましたところ、午前の部で27人、夜の部で17人の方が私の教室以外からも広く参加されることになり、2012年10月からスタートしました。下町会や雲の手通信で使った資料を体系的に組みなおし、あるいは内容を改定して新しい資料を準備しつつ進めてゆく予定です。現在決まっている部分をご紹介します。

勉強会テーマ (太字はすでに実施したもの)

回	年	月	部	テーマ		
1	2012年	10月	はじめに～1	太極拳この深遠なるもの		
2		11月	はじめに～2	「気」と「気功」を考察する		
3		12月	第1部	太極拳とはなにか?	第1章	太極拳の源流をたどる
					第2章	“太極拳”の誕生
4	2013年	1月		同	第3章	太極拳譜の謎
					第4章	だれがいつ広めたか
5		2月		同	第5章	各派の違いを検証する
					第6章	新中国における展開
					第7章	楊式太極拳を総括する

6	3月		太極拳余話	第1話	楊露禪と川島芳子
7	4月		同	第2話	馬賊・道教・武当拳
8	5月	第2部	氣と氣功(各論)		
9	6月		同		
10	7月		同		
11	8月		同		
12	9月		同		

10) 私の“太極拳的週刊予定”

以上述べましたように、現在の私の生活は太極拳を中心に回っているといっても過言ではありません。私の一週間の日替わりメニューをご紹介します。

曜日	早朝	午前	午後	夜
日曜		清新鶴の会に参加	下町会 (月1回)	
月曜	公園で練習			
火曜		瑞江鶴の会指導	亀戸SC教室指導	
水曜		まるごと勉強会(第2水曜)		まるごと勉強会(第3水曜)
木曜	公園で練習			中野教室に参加
金曜		東大島鶴の会指導		
土曜	プロバンス会指導			

各教室や行事でともに太極拳を演じ、あるいは語らい、交流する方々の人数は週平均でおよそ 200 人ほどになりますが、私にとってはとても貴重なお付き合いの場であるということです。

このほか、雲の手通信や資料を作成したりとか、時々会議に出席したり、各種の行事に参加したりするので（それにこれ以外の趣味もありますし、家事の手伝いとかもありますし、時には旅にも出ますし、飲み会もありますし、）結構忙しいはずですが、万事“楽しむに如かず”の心境でさばっています。

旅をうたい拳を詠む 筑波山紀行

筑波嶺の風返し峠は黄に染まり
ツグミの群れの渡りゆくなり
双つ峰をつなぐ山路に風花の
舞いて筑波嶺冬に入るらし

御幸ヶ原の^{ぶな}櫛の林が蓄えし
水したたりて^{みなのかわ}男女川生る
早暁の筑波の宿の露天湯に
十六夜月を独り占めして

(参考) 筑波嶺の峯より落つる^{みなのがわ}男女川

恋ぞつもりて淵となりぬる
(小倉百人一首より；作者は陽成院)

【右は広重の「江戸名所百景・飛鳥山北の眺望」に描かれた筑波山】

