

トピックス 江戸川区教室交流会にご参加ください

2月号でもお知らせした江戸川区教室交流会の細目が決まり、申し込みを受け付けておりますので、教室ごとにとりまとめて、ぜひ多数ご参加くださるようご案内いたします。

日時； 2013年5月19日（日） 10時～12時 （受付 9時30分から）

会場； 北葛西コミュニティ会館 1階ホール

参加費； 無料。ただし1教室1000円を当日教室代表者から徴収させていただきます。

（会場使用料、通信費など経費に充当し、清算します。）

服装； 自由。お揃いのユニフォームがあればぜひどうぞ。

履物； 床はフローリングです。裸足または上履きで。

プログラム； 前回と同じです。楽しく交流いたしましょう。

エニースリータイチ講習会に参加

さる3月10日（日）の午後、江戸川区北葛西コミュニティ会館で開催された「呼吸法とエニースリータイチ講習会」に参加しました。この会は江戸川区の松浦美恵子師範が企画してご自分の教室のみなさん及び区内の各教室の先生にも呼び掛けて開催されたものです。私も清新鶴の会と瑞江鶴の会の有志の皆さんとご一緒に参加しました。

江東区で教室の指導をされ、また、呼吸法とエニースリータイチの普及活動でも活躍されておられる鶴

岡睦子師範を講師にお迎えして、66名が参加して行われました。椅子に座っての動作は初めての方がほとんどでしたが、鶴岡先生【写真左端】のわかりやすい解説と、きびきびとした実技指導に導かれて、逆腹式呼吸や体幹部のねじれなど新鮮なまた貴重な体験に充実した1時間半の講習会でした。



第14回太極拳祭りに参加

さる3月23日（土）、台東リバーサイドスポーツセンター体育館で開催された第14回



太極拳祭りに参加してきました。

この会は本部道場中野教室一門による交流の催しで、今回が第14回となりますが、今年も500人を超える参加を得て盛大に開催されました。私も本部道場中野教室の一員として参加しました。【写真上は全員での表演（露澤師範提供）、下

は75歳以上の不老拳演舞】

ちょうどこの日は都心の桜も満開とあって、お花見の人出でにぎわう隅田川河畔の会場での今回はとく

に印象深い会となりました。

各会で年度末皆勤・精勤者を表彰

恒例により、24年度の1年間の教室の皆勤者と精勤者を以下のとおり表彰して、ささやかなグッズを進呈しました。

瑞江鶴の会 精勤賞；蟹谷幸子さん、東由紀子さん、関根光子さん

亀戸SC教室 皆勤賞；西野進一郎さん

精勤賞；池田真江さん、市村文子さん、鈴木葉月さん、中田美貴さん

東大島鶴の会 皆勤賞；中野純子さん、湯瀬三枝子さん

精勤賞；鈴木武さん、高橋ミサ子さん、
網代節子さん、斉藤弘子さん

清新プロバンス会早朝太極拳の会

皆勤賞；高瀬みよ子さん 精勤賞；田巻誠さん

また、瑞江鶴の会では年度最終日の3月26日の練習の後近くの和食店で昼食会を開催して懇親を深めました。東大島鶴の会も同様最終日の29日は近くの小松川公園で恒例のお花見会を開催しました。今年はまだ満開状態で最高のお花見となりました。【写真右】



閑人閑話

東京国立博物館の楽しみ

久しぶりに2月の末に上野の東京国立博物館へ行ってきました。ちょうど平成館では特別展「書聖王羲之」が、そして本館では「飛騨の円空展」が開催されていたのですが、両方見るエネルギーはどうも無いので、妻が特別展「書聖王羲之」を、私が「飛騨の円空展」を観ることとして一緒に出かけました。平日の午後でもありそれぞれ比較的スムーズに鑑賞することができました。

円空はご承知のように、江戸初期のいわゆる遊行僧として、各地を遊行しながら仏像を作り続けた在野の名僧として昭和の世になって高く評価されるようになった人物です。円空は生涯に12万体の仏像を彫ったと推定されていますが、現在までに発見されているものは、約5350体。円空仏は全国に所在し、北は北海道・青森、南は三重県、奈良県までおよびます。多くは、寺社、個人所蔵がほとんどです。



今回は飛騨高山の千光寺や、その近くにある仏像、神像100体が展示されました。いずれも特異な造形美とダイナミックな刀法とが特徴です。久しぶりに円空佛の魅力を満喫することができました。【写真右；両面宿儺像・千光寺所蔵】

円空展を観た後、リニューアルされた東洋館をちょっと覗いてみました。すっかりきれいになり、見やすく、またエレベーターも新設され、写真撮影も一部許されているなど【写真左；菩薩頭部(東洋館で撮影)】、びっくりするほど変わっていました。今回は時間がなかったので一部しか見てきませんでしたが、法隆寺宝物館も2年前に



新しくなりましたし、本館の展示も変わりました。本館や平成館の常設展だけでも見ごたえがあります。一日楽しめる場所ですので、また改めて訪ねようと思っております。

左顧右眄～さこ・うべん～ (70) 【第14話 私と太極拳・私の太極拳】

第2章 私の太極拳 2) の続き

⑤ 部分稽古

会場に掲示してある二十四式套路図(下図)に基づいて、毎週一組づつ、部分稽古を行います。二十四式套路図を掲示している意味はこの全体的な構成を知ってもらうことと、その中での当日の練習箇所のポジションを皆さんに理解してもらうことです。この太極拳が八組から構成されていることや、それぞれの持つ意味と流れを知ってもらうことが重要であり、かつその方がより覚えやすいと考えているからです。

個所によっては2回に分けて、たとえば二組は4と5番で1日、6番が次の週、第四組は9、10、11番がちょうどセットになっているので1回で、第五組は難しいところなので、12、13で1回、次週に14、15と第五組のおさらいといった具合です。

部分稽古はまず講師が模範を示し、次いで皆さんが一緒に動くというやり方ですが、とくに初心者には焦点を合わせて丁寧に指導するように心がけています。亀戸スポーツセンターの教室はセンターの直

営教室で、一年を三期に分けて定員50名を募集していますので、(大部分は長年の継続会員ですが)必ず毎期新入会員がありますので、資料を用意して導入レクチャーを行うことができますが、その他のサークル教室では、随時に新規会員が入ってきますので、その分気を配る必要があります。

初心者の方には、まずは弓歩の形と運足を覚えるように繰り返し繰り返し教えます。弓歩については、「弓歩の虚実」(7、8番など)、「前進弓歩」(2、4番)、「横向き弓歩」(2番のはじめ、9、11番など)の3種類に分けてそれぞれの特徴と動きの要点を教えます。また初心者とはかく腕だけを動かしがちなので、ウェスト回しにより腕が回るという練習も行います。

そして『力まない、ゆがまない、ひずまない』、『手は器用、足は不器用・手は見える、足は見えない』などの私の造語も使いながら、この太極拳を覚えるコツを易しく教えるように努めています。

⑥ 二十四式・2回目

2回目は1回目で気づいた個所を冒頭で注意したうえ、あとは粛々とするようにしています。

⑦ 八段錦(6、8段)・甩手・立禅

後半の八段錦は通常は六段錦と八段錦ですが、時には五段錦と七段錦も行います。甩手を30回ほど行います。これらをいわば整理運動と位置付けています。最後に立禅を数分間行って体と心を静めて終わるようにしています。会場の利用時間が決められているので、休憩のときから時間の進行に気を付けて、で

八段錦	第一段錦	双手托天理三焦	第二段錦	左右開弓似射雕	第三段錦	調理脾胃須單舉	第四段錦	五勞七傷往後難	第五段錦	揺揺擺尾去心火	第六段錦	兩手攀足固腎腰	第七段錦	攢拳怒目增氣力	第八段錦	背脊七顛百病消																						
	四	11	單鞭	10	雲手	9	單鞭	8	右攏雀尾	三	7	左攏雀尾	6	倒捲肱	二	5	手揮琵琶	4	樓膝拗步	一	3	白鶴亮翅	2	野馬分鬃	1	起勢	十字手	組番号	名稱	歩型								
	弓歩	橫行歩	弓歩	弓歩	弓歩	弓歩	弓歩	後退歩	虚歩	弓歩	虚歩	弓歩	自然立	自然立																								
基本五ヶ条	平目平視	三尖相照	上下相随	中正円転	分清虚実	八	24	收勢	23	十字手	22	如封似閉	21	轉身搬攏捶	七	20	閃通臂	19	海底針	六	18	左右穿梭	17	右下勢獨立	16	左下勢獨立	15	轉身左蹬脚	五	14	双峰貫耳	13	右蹬脚	12	高探馬	組番号	名稱	歩型
	自然立	自然立	弓歩	弓歩	弓歩	虚歩	弓歩	獨立歩	獨立歩	躡蹴り	弓歩	躡蹴り	虚歩																									

楊名時健康太極拳二十四式

きるだけ時間通りにびたりと終わるようにつねづね心がけています。

⑧ 音楽について

各教室とも音楽を使っています。カリキュラムの①と②の用手までは二胡や中国楽器の演奏曲の入ったCD、たとえば、「月亮心」(陳敏^{チェンミン})、「絲綢之路」(朱昌耀^{チュウチャンヤウ})、上海的夢幻(伍芳^{ウーファン})「紫翠水明」(賈鵬芳^{ジャホウファン})など10枚ぐらいを適宜取り替えながら使っています。大体教室には練習開始の15分前には入室しますので、すぐこのCDをかけておくようにしています。

②の立禅と八段錦では、宮下富実夫のヒーリングミュージックの「瞑想」と「朝の瞑想」を使っています。気功効果抜群の音楽です。③と⑥の二十四式の通しは2回とも、東儀秀樹の「ニューエイジア」などを使っていますが、時には違う曲を使うこともあります。

⑨ 方向指示パネルについて

初心者の方が最初戸惑うのは、どのような向きに動くのか、何を基準にするのかが分からないことだと思います。さいわい楊名時健康太極拳の套路の方向性は18番を除いて、正確に四方向に規定されていますので、各会場に東・西・南・北4枚の方向パネルを掲示して動く方向の指標としています。各会場の実際の方角とは関係なく十字手から始まる正面を南、左を東という風に掲示しています。別に掲示してある二十四式套路図でそれぞれの組、あるいは式の動作方向を説明しながら各式を教えるように配慮しています。単に右へ左へと相対的にいうのではなく、東へ向く、北へ向くという風に絶対的な指標で教えるほうが皆さんにもわかりやすいようです。

⑩ 師範代について

師範代というと大げさですが、各教室ではそれに相当する師範がいますので、できるだけお手伝いをお願いしています。通し稽古の時、私が左の前に立てば、師範代は右端に立つとか、師範が多い教室では順番に四隅に立ってもらうとか、阿吽の呼吸でやってもらっています。また部分稽古の時も師範代の演技に倣ってみなさんに動いてもらい、私は観察しながら、正しい動きが出来ない方に個別にアドバイスすることもあります。通し稽古でも左端の前に立つ師範を指名して、その人に合わせて皆が動くようにします。最初はどうしてもテンポが早くなりがちですが、だんだん慣れてきて、度胸がついてきて？本来のゆったりとしたテンポで全員をリード出来るようになります。

いずれ一本立ちして自分の教室を開いてもらうための、あるいは、いずれ私の教室を継いでもらうための準備期間として、いわば指導者として独り立ちできるための心身の練習ということです。

この稿自体、私の教室に在籍しているそうした師範の方々、あるいは師範を目指して現在勉強している方々に、なにがしかの参考になればという思いで書いてきました部分があることをお許しください。

(第14話 「私と太極拳・私の太極拳」はこれをもちまして終わりといたします。)

旅をうたい拳を詠む 啓蟄

かの日より揺れ収まらぬ列島に静心なく春はめぐり来
日足伸び風も温まる季節来れば桜に先立ちマスクの花咲く
箱根から桜の誘い届けども群発地震の報にためらう
啓蟄と聞けば心は春模様手袋脱いで早朝練習
雉鳩の鳴く声つとに強まりぬ三寒四温に入りしころより
埋もれゐる仏を木より彫り出すと万余の仏像残せし円空



【写真；小松川公園の桜のトンネル】