

トピックス 8月17日(土)の北地域交流会報告

東京都支部北地域主催の地域交流会は8月17日(土)午後12時30分から錦糸町駅に近い墨田区総合体育館武道場で開催されました。当日は当該各区から27教室220名の参加を得て、さまざまな新趣向も含めて、約2時間楊名時太極拳の交流を行いました。

私も「楊名時太極拳の成り立ちと簡化二十四式太極拳との関連」というテーマで10分ほどお話をさせてもらいました。

担当教室からは瑞江鶴の会から十数名が新調したお揃いのTシャツ姿で参加しました。

亀戸鶴の会と東大島鶴の会は9月に開催される江東区教室交流会(下記)に多数



参加しようということで、今回は参加をあえて見合わせていただきました。【写真；左；講義 右；交流演舞 提供；露澤徹師範】



9月14日(土)江東区教室交流会に参加しましょう！

江東区内の楊名時太極拳教室が交流する会が初めて催されることとなりました。亀戸スポーツセンター教室、ならびに東大島鶴の会から多数参加して交流すべく準備中です。

日時； 2013年9月14日(土)10時～12時

(受け付けは9時30分から)

会場； 亀戸文化センター(カメラプラザ) 大研修室 ⇒

参加費； 無料。ただし1教室1000円程度を教室代表者から徴収(会場費に充当する)

服装； 自由

履物； 土足での利用です。動きやすい靴でご参加ください。



プロバンス会早朝太極拳もうすぐ3年

私の住む江戸川区清新町南ハイツ住民の老人会組織である「清新くすのきプロバンス会」主催の早朝太極拳も、早いもので今年11月で満3年を迎えることとなります。毎週土曜日の早朝、現在では約20人が参加して、ハイツ内のプレイロットで、“無理をせず、自分の体調に合わせて、できる範囲で体を動かしましょう”を合言葉に、蝉しぐれの下で、楽しい汗をかいています。今回はご覧のようなTシャツも新調して、いちだんと動きも滑らかになってきました。



瑞江鶴の会も T シャツ新調

6月に亀戸スポーツセンターの有志が T シャツを新調したのに続いて、8月には瑞江鶴の会とプロバンス会が相次いで T シャツを新調しました。シャツの生地の色はそれぞれ異なりますが、背中のデザイン【写真右】はいずれも同じもので、これは太極拳の5ポーズの下に基本五カ条を篆書体で列記したものです。小生が前にデザイン化したもので、東大島鶴の会の T シャツに初めて採用したものを今回も使いました。



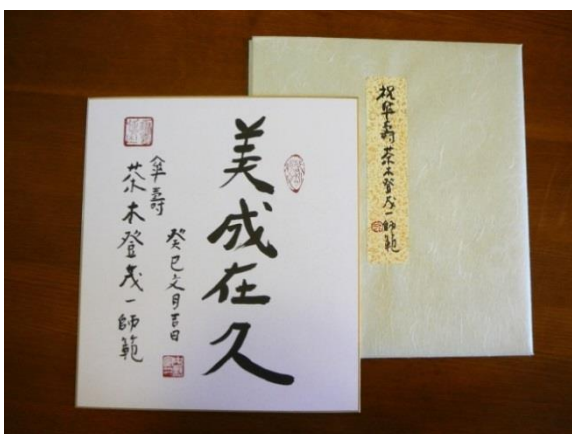
亀戸 SC が敬老の日に “おはよう太極拳” を開催

亀戸スポーツセンターでは敬老の日の催しの一つとして昨年に引き続いて、9月16日(祝)に下記のとおり、“おはよう太極拳”を開催することとなり、講師を委嘱されました。問い合わせと申し込みは同スポーツセンター〈電話03-5609-9571〉まで。

日時； 9月16日(祝) 9時30分から10時30分まで

場所； 亀戸スポーツセンター3階小体育室

閑人閑話 満79歳、傘寿になりました



歳月はあっという間に過ぎるものです。7月末についに79歳の誕生日を迎えましたが、8月初めの本部道場中野教室で中野完二先生から、思いがけず“傘寿”のお祝いにご覧の様な色紙をいただきました。慶事は数え年でということなのだそうで、数え年で80歳、つまり傘寿ということなのです。それにつけても中野完二先生の気配り心配りにはいつもただただ感謝するばかりです。本当にありがとうございました。

色紙の成句“美成在久”（美の成るは久しきにあり）『莊子』を肝に銘じてさらに人生の研鑽を積みたいと思います。

ところで、今年も終戦の日の8月15日に恒例の熟年健診を受けました。その結果が分かるのは9月初めということなので、10月号でご報告することといたします。ただし当日測った血圧が上169、下103という従来にない高い値を示したのには本人も診療所の先生もたいへん驚きました。さっそく毎日家で血圧を測るようにと「高血圧管理手帳」なるものを渡されましたので、それから毎日欠かさず測っているのですが、朝と夜では違いますが、概して上が130~150、下が70~90と言った数値です。何とも理解しにくいことですが、ほかの検査項目の数値と併せてどんな結果が出るのやら、乞うご期待!?

今年はまだたいへんな猛暑が続きましたが、何事も焦らず、無理せず、ゆるゆると過ごすように、ときには義理を欠いても、休養と、甲子園のテレビ観戦と、“家食、家飲み”を、優先するように過ごした結果、まあ夏バテもせず、この夏を乗り切ることが出来たようです。

左顧右盼 (75) 【第15話 楊名時師家の名語録をひもとく】

第5話 種瓜得瓜、種豆得豆

(1988年9月 「太極」第52号)

『「瓜」は瓜ウリ科の総称。キュウリ、シロウリ、マクワウリ、スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオな

どをさす。「種瓜得瓜、種豆得豆」とは、カボチャの種をまけばかぼちゃが得られるし、豆をまけば豆が得られる、ということ。種をまけば収穫できるとは、当たり前のことだ。が、まかなければ何も得られない。平凡な、わかりきったことだが、中国ではたいへん大事な格言である。

健康もそのとおりで、太極拳を一生懸命、毎日積み重ねて稽古すれば、必ず健康が得られる。毎日、積み重ねて稽古しないと、やはりなかなか健康を得ることは難しい。日々繰り返して稽古して得られたものが功夫であり、功夫が重なれば必ず健康によい。

健康は私たちにとっていちばんたいせつな財産である。太極拳を通じて各自が自分自身の健康を得ること。と同時に、一緒に稽古している仲間の健康を同じようにたいせつにすること。そうすると、友情が生まれ、人間と人間の間でたいせつな平和が築かれてくる。平和を得るには、まず、人をたいせつにする心から出発しなければならない、とも言えよう。……

その健康も平和も、一番の根底の出発は、心である。心が、体の健康の、平和の、いちばんたいせつな主宰者である。心の結びつきがたいへんたいせつであると思う。私どもの太極拳は心を通わせる太極拳であり、仲間がそれぞれ人を大事にし、友を信じて、心の結びつきをたいせつにしている。それは今の世の中で、今の世界で、美しい、尊いものである。そこが私どもの誇りであり、私どもの幸せのよりどころでもある。

組織も大きくなれば大きくなるほど困難も増えるが、やはり、いつも申し上げているように、スローガンは「同心協力」である。同じ心で、同じ志で、惜しみなく心の底から協力しあうこと。人が三人集まれば衆になる。協の字も力が三つよっているが、たくさんの力ということ。たくさんの心のこもった力が協力すれば、より大きな結果が得られる。友を信じ、自分を信じること。みんなの和を得、和の気、和の心、信じる心によって太極拳の友情の華を咲かせたい。

重ねて申し上げるが、健康を得るには健康の種をまくことが必要である。その種とは何か。心が広々して、焦らない、平常心の心で、呼吸をととのえ、体を柔らかく、日々積み重ねて稽古することであろう。

……大きな夢に向かって。力を合わせて、子々孫々のために、個人の財産である健康、みんなの財産である平和に向かって努力することを切に願っている。

全国津々浦々で太極拳の種まきをし、心をくだいてみんなのために尽くしている。……八月二十一日には千葉県支部結成大会が開かれ、全国に支部もだんだんふえてきている。支部、指導者の皆さんが団結して、一丸となって進んでいけば、思想、政治を超えて、生きるうえでたいせつな健康と平和にとって無限の力が生まれてくると信じている。』

この一文もまた、楊名時師家の太極拳に対する熱い想いと、健康というものに対する確固たる理念が、明快に述べられているものであると思い、ご紹介しました。

旅をうたい拳を詠む 花の旅

夏休みの小旅行で長野県の車山高原へ行ってきました。車山は霧ヶ峰の主峰ともいえる標高 1925 メートルのなだらかな草原のドームです。白樺湖から松本的美ヶ原までヴィーナスラインが通っているので、中腹の車山高原と呼ばれるバス停から夏山リフト 2 本を乗り継ぐと簡単に頂上を踏むことができます。五十数年前初めて登ったときには白樺湖からずっと歩いたものでした。四方に信州の名山を眺めることが出来る絶好のビューポイントなのですが、今回登った時は、頂上はちょうど濃い雲の中で眺望ゼロでした。

車山高原の小さなしゃれたホテルに 2 泊して、フランス料理とワインで優雅に楽しんできました。バスで少し行けば霧ヶ峰の中心であり、グライダーの滑空場がある強清水です。どこもニッコウキスゲをはじめとする高山植物が咲き乱れていて、久しぶりに夏山の良さを味わってきました。写真と短歌でその一端をご紹介します。

車山はすっぽり雲に覆われて登山リフトは空しく往き来す
 峰々も尾根も峠もなつかしき八ヶ岳連峰夕映えに顕つ
 柔らかく曲を描ける草原に蓼科山がぬっと顔出す
 草山の起伏優しくやわらかに雲の影行く緑のキャンパス
 霧去りて日差し戻ればたちまちにキスゲの群落まばゆく輝く
 鹿除けの通電柵に囲われてニッコウキスゲの咲くはさびしき
 草原に白い花火を揚げるごとシシウドの花孤高に咲けり
 ウスユキ草に霧流れれば思い出す

スイスのアルプのエーデルワイスを

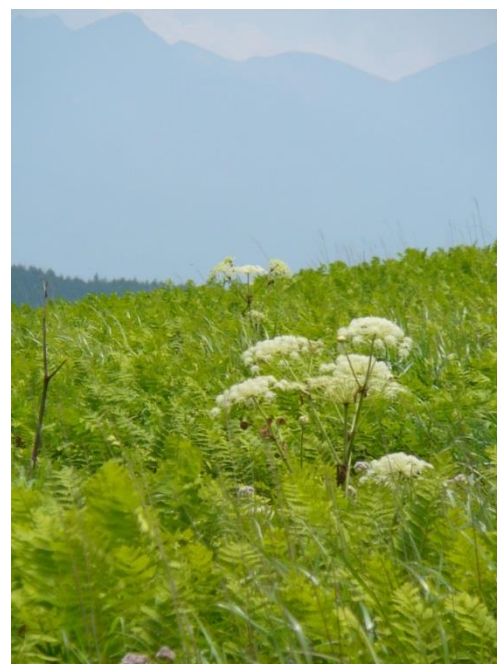
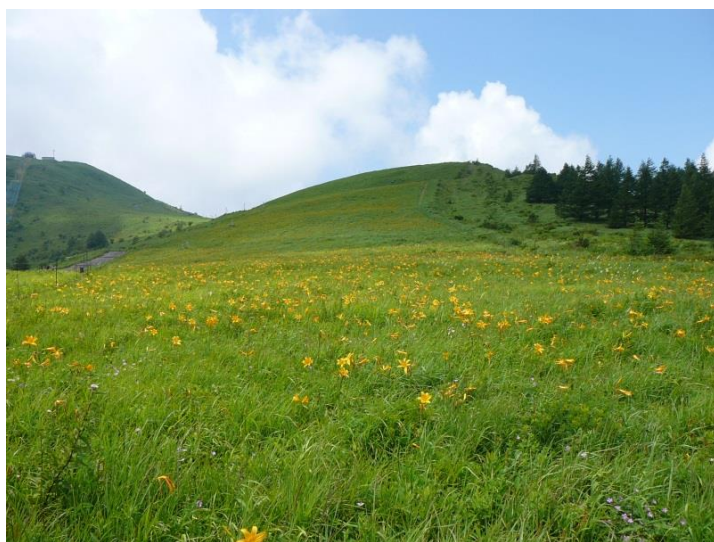


上；ノアザミ



左；ウスユキ草

右と右下；シシウド



上と下；ニッコウキスゲ



右；夕映えの八ヶ岳連峰
 (ホテルの食堂から)

