

## トピックス 東京都支部初稽古に参加

東京都支部役員・代議員の交流・親睦を目的とした、第3回東京都支部初稽古がさる1月19日(日)に本部道場で開催されました。

当日は真下支部長、小島協会理事(東京ブロック担当)、中野名誉支部長以下西地域、南地域、北地域の各役員、代議員73名が参加しました。終了後は懇親会も開催され約50名が参加し、それぞれ普段お会いする機会の少ない他地域の方々との交流と親睦を深めることができました。(写真は真下支部長の先導で北地域役員・代議員の表演)



## 東大島鶴の会に『師範代』誕生

東大島鶴の会(代表；鈴木武 指導；茶木登茂一)では、会員数の増加に伴い、さらに指導体制を強化するために、本年1月より『師範代』を置くこととし、かねて会の発足当時からボランティアでお手伝いいただいている藤城弘子師範(江戸川区・瑞江鶴の会所属)に委嘱し、教室指導の一端を担っていただくことといたしました。会のますますの充実と発展が期待されます。

## 閑人閑話

### 「綿菓子」のルーツは？

先日、太極拳の後の酒の席で「綿菓子(綿あめ)」が話題となりました。というのが、1か月もブラジルに滞在してこられたT先生ご夫妻の土産話を伺ったのですが、その中で、ブラジルでも子供たちの間で「綿菓子」はとても人気があるというお話が出て、ブラジルには日本からの移民も多いので、日本人がもたらしたものなのかしらという話になりました。



果たしてそうなのか、それとも「綿菓子」

は異国生まれのお菓子なのか、そのルーツやいかにかということ、宿題を授かりました。解ったら「雲の手通信」に書いてという某先生のご要請もあり、生まれつきの好奇心から、ちょっとインターネットで調べてみた結果は、以下のとおり、綿菓子はなんとアメリカ生まれでした！

『綿菓子の歴史；1897年(明治30年)に世界最初の電動綿菓子製造機を製作したのは、アメリカ合衆国テネシー州ナッシュビルの菓子製造業者である、ウィリアム・モリソン(William Morrison)とジョン・C・ウォートン(John C. Wharton)である。1904年(明治37年)のセントルイス世界博覧会において、“Fairy Floss”の名で出展されたこの商品は、一箱25セントで68,655箱も売れたという。……』

今では、綿菓子は世界中で子供ばかりではなく大人たちにも愛され親しまれているお菓子なのです。上の写真は中国でいま流行っているカラフルでまるで工芸品のような綿菓子です。さすが中国と言ったところですね。また、下の写真はフランス人アーティスト集団が作った世界最大の綿菓



子で、大真面目な立派な芸術活動だそうです、ただ大きいということだけのような気もしますが？  
ともあれ、まさに世界は広し、綿菓子もさまざまと言うところですね。

さこうべん  
**左顧右眄** (80) 【第15話 楊名時師家の名語録をひもとく】

| 2

**第10話 養心** (1997年9月 「太極」第106号)

『健康は人生の目的ではないかもしれない。健康は、人生で何かを達成するうえでの手段かもしれない。しかし、健康でなければ、人生はない。健康でなければ、志があったとしても、才能があったとしても、お金を持っていたとしても、人生を豊かに生きることにはできない。健康は人生を豊かに生きるための原動力、基本であることは間違いない。健康があつての人生である。

健康こそ、人間が生きていくうえで、もっともたいせつな条件であり、恵みであり、最高の喜びである。この健康の源は、心である。すべては心から発する。健康は心から生まれてくる。

宇宙につながる、大らかな、広い、深く、柔らかな、静かな心、博愛の心こそすべてをつくり出していく源である。

「以心行気、以気運身」——心をもって気をめぐらし、気をもって体を動かす。

心が気を動かし、気が血を導き、体の隅々にまでよどみなく血液を送り、細胞を活性化して、健康な体にする。

私どもの八段錦・太極拳では、心を込めて、深い呼吸に合わせて、ゆっくりと体を動かす。「心・息・動」である。「内外相合」で、心と体（動き）を呼吸とともに合わせていくことがたいせつである。

「心・息・動」と言うときも、まず心から始まる。

大相撲では「心・技・体」と言う。以前、日本相撲協会の出羽の海理事長（現在の境川親方）にお会いしたとき、大相撲では、かつては「心・気・体」と言っていた、とおっしゃっていた。心と体を気が結んでいる。「心・技・体」よりも、「心・気・体」の方が、私ども、太極拳をやる者には理解しやすいかもしれない。

「心・技・体」と言うときも、「心の技」と「体の技」とのバランスをとっていくことが必要で、心の支えがあつてこそ技が生きるのである。

「動于中、而形于外」——中から動き出して、形を外に表わす。心が形に表われてくる。と言う言葉もあるが、内の充実ぶりがおのずから外の動きとなってにじみ出てくる。とすれば、「養形」よりも「養心」に、よりいっそう心がけることが大事だと言えるのではないだろうか。体技を軽んずるわけではないが、心技を大事に考えないといけない。

根本は心である。心が人間にとっていちばんの支えである。

貝原益軒先生（1630～1714）は、その著書『養生訓』の中で、養生とは、まず第一には「心平気静」と言われている。心を平らかにすること。不平や不満がなく、イライラもしない。そういう状態の心から出てくるよい気が静。養生とは心の平静、バランスを保つことだというわけである。……

楊名時太極拳を、自分が良しとして選び、稽古を始めたなら、やり通すことがたいせつだと思う。継続しての稽古、功夫は決してあなたを裏切らないはずである。

健康あつての人生である。これからも、争いのない、健康を主体とした太極拳の道を、皆さんとご一緒に歩いてゆきたい。……』

楊名時師家の太極拳に対する哲学と信念が分かりやすく語られている一文ですので、ご紹介しました。

今号は2頁建てです。『旅をうたい拳を詠む』は休載です。