

====このお便りは私が担当している太極拳教室の皆さんに毎月お届けしています。====

トピックス

ご迷惑をおかけしました

3月9日の夜大手町駅のホームで、すれ違った人の曳いていたキャリアーにつまずいて転び膝を強打しました。翌朝近所の外科に行き治療を受けましたが、痛みがひどく歩くのも不自由で、太極拳をはじめとするもろもろの約束をほぼすべてキャンセルしました。教室はそれぞれ代講をお願いしました。生まれて初めて2週間ほど杖にすがって歩きましたが、幸い大事にはならず、22日の教室から復帰出来ました。皆さんにはたいへんご迷惑とご心配をおかけいたしました。深くお詫びいたします。

清新鶴の会の代表を交代しました

清新鶴の会(指導；蒨澤徹師範)では私が6年にわたって代表を務めてきましたが、世代交代をお願いして、3月12日に開催された定期総会で水沼平師範が新代表に選任されました。

旅をうたい拳を詠む

清新鶴の会 15周年を祝う

今年で創立15周年を迎える清新鶴の会はさる4月2日(日)午後2時から浦安の「サンルートプラザ東京」で記念パーティーを開催しました。席上、記念のTシャツと十五周年思い出のアルバムが全員に配布され、また10年以上在籍の会員8名(含む蒨澤師範)に記念品が贈呈されました。私と妻もともに創立当初からのメンバーですので感激もひとしおです。

鶴の舞い一期一会の十五年清しく祝いこころ新たに (「清新鶴の会」を詠み込みました)

思い出のアルバム見ればなるほどにむかしはみんな若かったのだ (時の流れを感じました)

今は亡き豊島師範に見守られ浦安の空鶴ははばたく (産んで育ててくれたご恩は忘れません)

再掲・用語解説 ぶーばーまん じーばーざん 不怕慢 只怕站

この言葉は太極拳を学ぶ心構えとして楊名時先生が折りにふれて説かれておられたものです。先生は自伝書『太極—この道を行く—』でもこの言葉に触れて「遅れを気に病むな。しかし立ち止まってはいけない」と解説されておられます。「怕」は怖れる、「站」は立ち止まるという意味です。“太極拳の上達の遅いことを気に病む事はない。ともかく練習を続けることが大切なのだ”というように理解していますが、さらに拡大解釈をさせていただいて“時にはお休みしてもいいですから太極拳を止めないで下さいネ。続けていることは、何もしない状態に比べれば大変なプラスなのですから”というふうに教室で言ったりもしています。私自身も毎朝の練習を心がけてはいますものの、体調や天候を理由に休むこともたびたびですが、“まあいいや「不怕慢只怕站」でいこう”などと、さぼる口実にも使っております。

健康妄語録 「塗り絵」の効用

“大人の塗り絵”が大ブレイクしています。先日丸善に行ったら目立つところに何十種類もの塗り絵本が並んでいたのにびっくりしましたが、インターネットで検索したら、なんと約59万件ありと表示されたのは二度びっくり。脳の活性化に役立つということで介護老人ホームなどでも積極的に取り入れているそうです。自慢じゃあないですけど、私が属している「鬼平熱愛倶楽部」(江東区・森下文化センター)では、西尾忠久先生のご指導と拡大原画ご提供による「江戸名所図会」の塗り絵をもう7~8年前

から続けています。池波正太郎が「鬼平」やその他の江戸物を書くときに参考にしたのが「江戸切絵図」や、この「江戸名所図会」です。江戸内外の名所、観光地が667景に余すところ無く描かれていて、短い解説もついています。池波先生がこの名所図会を眺めまわしながら構想を練り筆を進めていたことが良く分かります。

去る2月28日に「大人の塗り絵」と題してNHKラジオで西尾先生が、杏林大学の古賀先生と対談されましたこともあり、「ラ空間」の中に西尾先生が今般開設された『大人の塗り絵—江戸名所図会&』へのアクセスが急増しています。この塗り絵は先生の塗り絵だけではなく、われわれ鬼平熱愛倶楽部の“塗り絵師”の塗り絵も参加できる仕組みになっていて、私も下記の30枚の自慢？の塗り絵を出しています。ということで、一度ぜひ『大人の塗り絵—江戸名所図会&』をご覧ください。「otonanonurie」で検索すると簡単に開くことが出来ます。（「鬼平熱愛倶楽部」で検索して、開いたホームページ「鬼平犯科帳彩色江戸名所図会」の見出しにある『大人の塗り絵—江戸名所図会&』をクリックしてもご覧いただけます。また近じか茶木登茂一名の「個人画廊」としても一括してご覧いただけるようになります。）

ちなみにここに一枚ご紹介するのは「383 牛天神社」の私の塗り絵です。牛天神は今も飯田橋大曲の近くの崖上にある神社ですが、むかしから梅の名所として有名です。画面の下部を流れているのが神田上水（今は埋め立てられて道路になっています）です。左隅に小さく描かれているのが「牛石」で、かつて源頼朝が舟を降りてこの石に座ったとされています。つまり11世紀頃まではこの辺りはまだ海だったということですね。

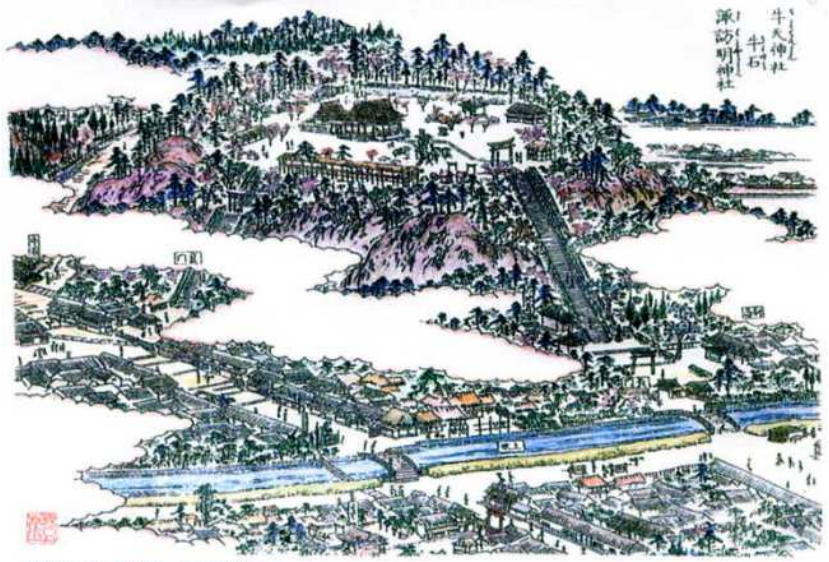
また、鬼平ファンがこの絵を見れば左下隅の“金杉水道町の角地にあった小体な菓子屋、実は妖艶な女賊お千代の隠れ家(5-3女賊)”を推定することも可能です。

惜しむらくは右側の表門と石段は現在は無くなっていますが、江戸のむかしを偲ぶには良い場所です。

というふう一枚の塗り絵でこれだけいろいろと楽しめるのですから、脳も活性化しないはずはありません——と信じて、塗り絵を楽しんでいるわけです。

何時も教室でもお話ししていますように「手は第2の脳」と呼ばれています。指先には感覚神経と運動神経が集まっていますし、経絡の起点や終点のツボもあります。毛細血管も密集していますので、指を使う、刺激することはいろいろな効用があるのです。加えて視覚を通じて自分の知識の引き出しを開けたり想像力を掻き立てたりと多彩な楽しみも味わえるのが「大人の塗り絵」です。

027 馬喰町馬場 048 新川酒問屋 181 青木明神社 214 麻布一本松 228 雉の宮 255 青山善光寺
297 代々木八幡 339 月桂寺 344 自証院 352 宝仙寺 358 小金井堤 361 牛込神楽坂 368 高田八幡
383 牛天神 389 道山幸神社 396 清土星の清水 437 戸田川渡 467 谷中感応寺 475 吉祥寺
481 無量寺 502 西福寺 519 正覚寺 530 性信房無想 566 今戸橋 574 洲崎弁財天 580 本所弥勒寺
586 小名木川一本松 605 押上法恩寺 614 弘福禅寺 648 行徳塩釜之図



遊印遊語 今月は休載させていただきます。