

====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 「代々木鶴の会」五周年を祝う

新日鐵本社OB会太極拳教室「代々木鶴の会」が今年10月4日に5周年のお祝いをしました。同会はOB会会員・家族を対象に2001年10月に創設された教室ですが、早くも5年が経過し、現在は80歳台の大先輩3名を含め14名の男女会員が毎週1回太極拳を楽しんでおります。当日は新調したお揃いのTシャツで記念の演武を行った後、小宴を開いておおいに盛り上がりました。



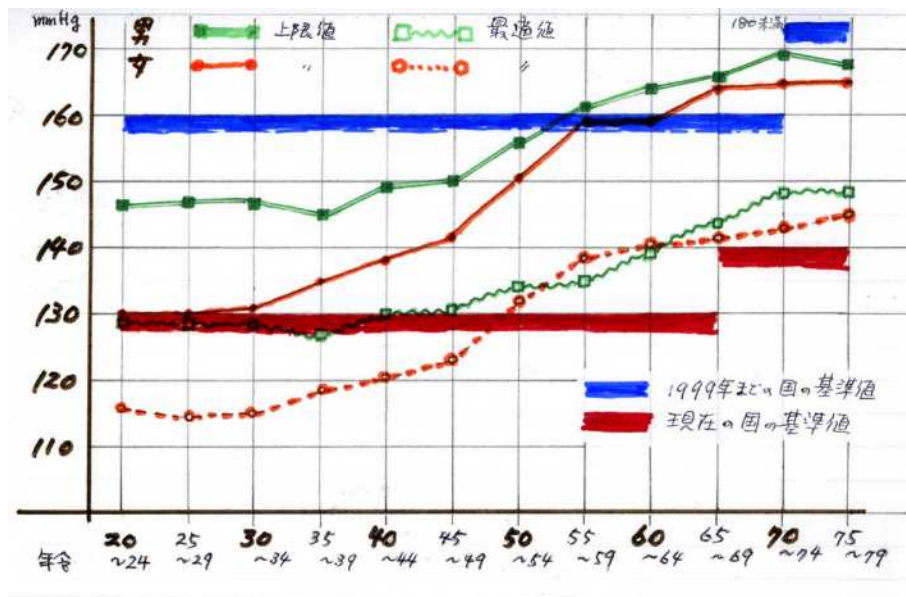
「瑞江鶴の会」から新師範誕生

去る10月14日中野区体育館で行われた審査会で総勢153名の新師範が誕生いたしました。が、「瑞江鶴の会」からも小林恵子さんが晴れて師範に合格されました。おめでとうございます。

健康妄語録 ふたたび「血圧」について

「週刊文春」10月12日号に『健康診断「正常値」のうそ』という興味深い記事が載っていました。内容は血圧やコレステロールなどのいわゆる“正常値”なるものが画一的に、かつ異常に低く押さえられていることと、それに基づく健康診断結果への疑問提起です。問題提起者のひとり東海大学の大櫛教授のホームページを開いてみましたら詳細なデータが出ていましたので、とりあえず最大血圧についての国の現行基準とを以下のグラフで比較してみました。

東海大学・大櫛教授による最大血圧の男女別年齢別上限値と国の基準値



赤い横線は現行（2004年改訂）の国の定めた上限値です。また青い横線は1999年までのものです。大幅に低く改訂されたため国民のなんと4割もが高血圧症と認定されているのが現状です。折れ線グラフが、大櫛教授の提示する上限値と最適値です。国の上限値と異なり、男女別、

年齢別に示されています。加齢によって上限値が上がるのは当然で、性別や年齢を無視して画一的に決めるのがそもそもおかしいと同教授は指摘しています。また「上限値」に近い人は生活習慣を管理してあせらずにできるだけ「最適値」内に収まるように努めればよく、薬物治療など必要ないとも付言しています。1年前の『雲の手通信・第18号』でも取り上げましたが、血圧が高くなる要因を放置したまま、降圧剤を飲むことは、“ブレーキを掛けながらアクセルを踏んでいる”ような、とても危険なことだという言葉の思い起こしました。また、大櫛教授は血圧を測る前には必ず深呼吸を繰り返してから行うことを勧めておられますが、まさに我が意を得た思いです。

再掲・用語解説 へいもくへいし 平目平視

これも健康太極拳の「基本5ヶ条」のひとつで、“**頭は傾けることなくまっすぐに、目線も平らに下へ落とさない。**”とされております。具体的には、①頭部が前後、または左右に傾かないようにする。②上半身、肩の線が左右に傾かないようにする。③伏目にしない。などに注意をすると防ぐことが出来ます。初心者の場合には何か気恥ずかしいこともあってか、ついつい背中をまるめ、下を向いて動き勝ちですので特に気をつけましょう。すっきりと背中を立て、まっすぐ前を向いて動くと呼吸も深くなり、おのずと気血の流れも良くなります。

中級者によく見られるのは、動作への思い入れが強すぎて上半身が振れたり倒れたりする（したがって「平目平視」とならない）ケースです。（左右穿梭、転身搬攔捶など）

左顧右眄さこうべん～さこ・うべん～

前置き 今回から「左顧右眄」と題するコラムを連載いたします。太極拳はむかし十三勢（手法の八門と歩法の五法のあわせて十三勢）と呼ばれていた時代があります。歩法の五法とは「前進、後退、左顧、右眄、中定」のことで、左や右に廻るときには目で見るというのが先行するという意味を含んでの「左顧右眄」です。一般的にはきょろきょろ周りを伺うといった意味に使われています。私の場合も楊名時太極拳を習い始めてまだ16年、やればやるほど奥が深く難しく、“左を見たり右を見たり”うろうろするばかりということで命名したわけです。

太極拳や中国文化にまつわる勉強の一端を、好奇心と探究心の赴くままにご披露してゆきます。もとより浅学非才の私ですので、間違いやら脱線も多々あるかとは思いますが、ご海容のうえご笑読いただければ幸甚です。

まずは、次号からしばらくは太極拳の歴史を遡ってみることにいたします。

旅をうたい拳を詠む

10月19日から3日ほど上高地、乗鞍高原、乗鞍岳畳平などを旅してきました。

梓川たにの峯かますいどうに登り来て釜隧道かますいどう抜ければパッと綾錦なり
上高地の秋のフィナーレからまつ落葉松が黄金の針舞い散らしある
(以上二首上高地にて)

魔王岳岩のピークに踏み立てば槍と穂高がぬっと顔出す
(乗鞍岳・魔王岳にて、写真右)

白樺の高い梢に絹雲が引っ掛かったが離れて行った
(乗鞍高原の露天湯にて)

