

## 今月のトピックス

### 1) 瑞江鶴の会から新師範誕生

さる6月22日(土)に中野区立体育館で秋の審査会が開催され、新たに146名の新師範が誕生しました。瑞江鶴の会からも後藤操さんと藤城弘子さんのお二人が新師範となりました。おめでとうございます。(写真は当日の審査風景)



### 2) 「サNST健康太極拳」発足

亀戸南口のショッピングモール「亀戸サNSTリート」の主催で常設の太極拳の会が新たに開設されることとなりました。参加費は無料ですので、現在各教室に通っておられる方も“週にもう一回太極拳を”ということでは是非参加してください。10月3日が第1回です。

場所； 亀戸サNSTリート マーケット広場

日時； 毎週水曜日 10時から11時まで 雨天中止

講師； 松浦美恵子、鶴岡睦子、深井正良、茶木登茂一の各師範が輪番で担当します

問い合わせ先； 亀戸サNSTリート (03-3681-0697)

(亀戸サNSTリートのホームページでもPRしております)

### 3) 11月3日に葛西臨海公園で北地域野外太極拳開催

第9回の野外太極拳が11月3日(土)に葛西臨海公園で開催されます。詳細は各教室で別途お知らせしますが、ピクニックを兼ねてぜひご参加ください。

## 健康妄語録 「水平足踏み法」の効用

「水平足踏み法」は、もう6年ほど前から中野完二先生がご自分の教室で取り入れられているものですが、先生によると、これは大阪市の加藤内科医院院長である加藤治秀医学博士が提唱されたもので、「万病に効く水平足踏み」という著書も発行されているそうです。関西ではかなり前から広く行われていたようで、特に瀬戸内寂聴さんが毎日朝夕150回ずつ、一日300回なされていることでも有名な、超簡単健康法です。ポイントは腿を水平まで引き上げることにあります。腿を水平に引き上げることで腸腰筋が最大に働き血行がよくなるとされています。

腸腰筋は腸骨と大腿骨を結ぶ腸骨筋と、腰椎と大腿骨を結ぶ大腰筋の総称です。もちろん足をあげる動作はこれ以外の筋肉、たとえば、大腿四頭筋、大腿二頭筋、大殿筋などとの拮抗と協調によって行われるものですが、特に体の深奥部にあつて上半身と下半身を繋いでいる腸腰筋の働きが重要とされ

ています。ですから、こうした筋肉が衰えてくると、水平足踏みそのものがうまく出来ないようになってしまいます。

私の担当する各教室では準備運動の一部として毎回50回の水平足踏み法を実行していますが、そのなかのある教室に昨年はじめに入会されたAさんもその一人でした。体がうまく動かせないので、水平足踏みもほとんど足が上げられない、<sup>そわいしょう</sup> 兎手もおぼつかないという状態でした。

「出来ることからまず続けていてください。だんだん動くようになりますよ。あきらめないでくださいね」と助言していましたが、さいわい何よりもご当人が熱心で、ほとんどお休みすることなく出席され続けてきました。そうしているうちに体もだんだんに動くようになりまして、なんと水平足踏みも最近はしっかりと力強く出来るようになったのです。先日、教室で「Aさん、水平足踏みが立派に出来るようになりましたね」と言うと、周りから期せずして拍手が起きました。皆さんもちゃんと温かく見守っておられたのです。

ご当人はたいへん照れておられましたが、出来るようになったのは水平足踏みだけではありません。太極拳を続けてきてよかった、元気になってきてよかったという嬉しさを、その輝く笑顔が物語っているように私には思えました。

## 左顧右眄～さこ・うべん～ 【第1話 太極拳の源流を辿る】

### 14) 『太極拳譜』の発見

1852年に『太極拳譜』なる文献が発見されたとされています。この文献は『太極拳経(論)』『十三勢』など複数の資料から成り立っていました。

発見の経緯は、河北省永年市にいた武禹襄がはるばる河南省舞陽県知事であった兄の武秋瀛を訪問したときに塩店(地名です)で発見した(あるいは兄が発見していたものを見せられた)というのですが、原本はその後火災で焼失したとされ、武禹襄による写本と当人の解説文がいわば原本扱いとなっているものです。発見されたものが『太極拳経(論)』だけなのか、『十三勢歌』やその他の文献も含まれているかは、論者によってまちまちです。なお、この旅の途中に河南省温県陳家溝と隣村の趙保鎮を訪ねているとされています。同年に本人もまた北京へ転勤になっているので、あるいはその挨拶に兄を訪ねたということなのでしょう。この『太極拳譜』の著者は当時から王宗岳の作であると言われていましたが、後に1920年になって、太極拳研究家の唐豪氏の考証によって追認されたとされています。しかしこれ以降も現在にいたるまで、実は武禹襄の作ではないかという見解が種々出ていて、いまだ確定されていません。

これにはいろいろな理由がありますが、次号でそのあたりをご説明いたします。

## 旅をうたい拳を詠む 太極拳をうたう

朝早い近所の公園での太極拳の一コマです。

けやき樹を諸手で抱き我もまた樹に化さんとて氣息合わせる  
足先にあかつめ草の揺れるれば歩を踏み替えて拳を舞い継ぐ

中野教室の「やみぞ合宿」を詠いました。

ともがらと朝露踏みて拳舞えば八溝の山の霧も晴れゆく  
年一回の邂逅なれど師を囲みたちまち和の輪広がる楽しさ

グーグルなどで『雲の手通信』で検索すると第1号からすべてご覧いただけます。お試しください。