

====このお便りは私が担当する太極拳教室のみなさんに8月を除き毎月お届けしております。====

トピックス 北地域の合宿に参加

さる10月12～13日に、日光の日光林間学園で開催された研修合宿に参加して来ました。今回2回目この合宿は北地域の各教室の指導者のスキルアップを目的としたもので、25名が参加して2日間に渡って真下先生の特訓を受けました。老骨の私には正直かなりきついものでしたが、何とか付いてゆくことが出来ました。教えていただいたことのすべてを、これからの教室の指導に役立ててゆきたいと思っております。

健康妄語録 我が家にドライヤーが無い訳は？

鏡を見ると最近わが髪もだいぶ薄くなってきましたが白髪もほとんど無いので、74歳というトシの割にはまあまあ長持ちしているほうだと思っています。別にたいした手入れはしていないどころか、むしろ何もしていないというのが真相ですが、これは、むかし、30歳すぎのころある理髪店の主人から言われたことが大きなヒントになってのことです。

その人によると私の髪は“細くて、やわらかく女性の髪に近い性質なので、ヘアークリームをつけてブラシと櫛で十分整髪できる。リキッドを使いドライヤーで固めるとむしろ毛髪が傷みますよ。”というものでした。それ以来、ずっとそのヘアークリームを家でも理髪店でも使い続けています。理髪店ではやはり速く乾かすためにドライヤーを使われてしまいますが、それはそれとして、我が家ではいっさいドライヤーで乾かすとか、整髪することはしていません。子供たちが同居しているころは我が家にもドライヤーはありましたが、現在はありません。妻ももっぱら自然乾燥で済ませているようです。

若いころは新陳代謝が活発なせいかフケもけっこう出ましたが、これもむかしの話です。毎日洗う必要も感じませんし、洗えば洗うほどそれだけでなくも少ない毛髪がさらに抜けることは自明ですので、いまでは2日に1回ぐらいしか洗髪しません。家にいる日はヘアークリームもつけません。そのままです。これが私の髪の手入れ法？で、そのおかげで今日まで、まだ黒い髪が残っているのだと思っています。いうならば「無過不及」「中庸」の応用ということでしょうか。

体や髪を洗いすぎたりすることの弊害については、この「雲の手通信」の2005年3月第11号で『清潔はビョーキだ！』、次いで2005年4月第12号で『洗うと汚れる！』と連載しておりますので、ご興味のある方はぜひお読みになってください。

左顧右眄～さこ・うべん～ (21) 【第3話 李天驥先生のこと】

1. 生い立ちから北京に出るまで

第1話、第2話のなかでしばしば引き合いに出しました「李天驥」先生について、あらためて御紹介しようと思います。先生は新中国における太極拳発展の大功労者であり、また日中友好、日本への太極拳の普及についてもたいへん重要な役割を果たされた方だからです。

この小論の内容については先生の自書「太極拳の真髓」、また「楊名時太極拳三十年史」、その他もろもろの資料から適宜引用したものを中心に構成いたしました。

先生は1914年河北省にある「白洋淀」水郷の圏頭村（地図で調べると北京の南約100KMのところです。）に李玉琳氏の2男として生まれ、6歳から武術家である父に就いて武術を習い始めたといえます。1927年、13歳のときに父が当時属していた天津の「中華武士会」を訪れて、当時たいへん著名で

あった孫式太極拳の創始者「孫禄堂」の薫陶を受けるようになりめきめきと頭角を現します。1936年、22歳には山東省陵県の国術館館長にまでなりました。しかし程なく日中戦争（1937年）が始まり、先生も武術会の仲間を結集して日本軍と戦うがたちまちにして敗北。やむなく当時の満州国ハルビンへ身を隠して、名前も変えて、先に来ていた父とともに「健身太極拳の普及」に専念しました。

1945年に日本が敗れて中国が開放されると、再び武術の道に復活して研鑽を積み、1951年天津で開かれた武術大会で武当剣を演じて大いに名声を高めました。

こうした背景があって、ついには1955年、41歳のとき、中国政府の国家体育運動委員会武術処勤務を命じられて北京へ赴任することになりました。

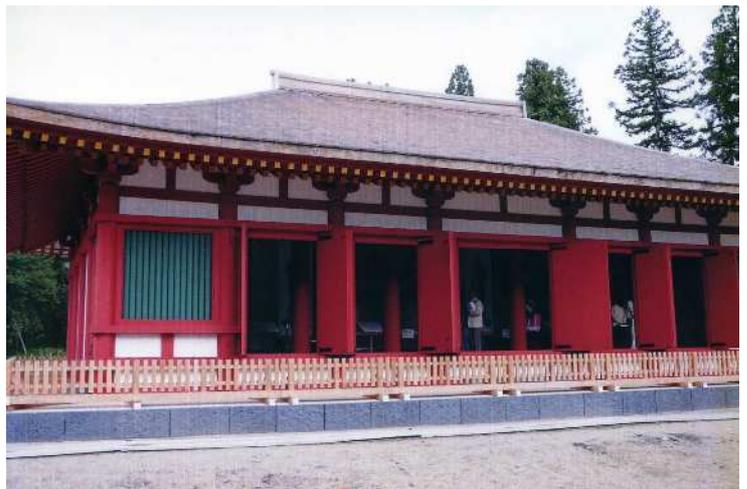
その数年前から、中国政府は毛沢東主席と周恩来首相の強い指示に基づいて、戦争で疲弊した中国人民の体力づくり、健康づくりのための健身法を制定し、普及させることを大きな命題としていました。前年の1954年にはすでに「太極拳」がその対象材料として選ばれて、太極拳各派の代表による協議のすえある成案を得て公表したのですが、評判が悪く不首尾に終わりました。そして李天驥先生に改めてその制定責任者としての任務が託されたのです。健身法として広く人民大衆に普及させることを目的としていたので、さまざまな流派の太極拳の中から、もっともそれに適したものとして、かつ当時でも普及度、知名度が比較的高かった「楊式太極拳」にまず検討対象を絞り込みました。

旅をうたい拳を詠む 秋の会津をゆく

9月下旬に大江戸熱愛倶楽部の仲間18人で会津を訪ねる旅をしてきました。磐梯山山麓から喜多方、会津近郊の寺や神社を回り、東山温泉で一泊、翌日は会津市内の^{ぼしん}戊辰戦争の史跡などを訪ねました。作りました歌のいくつかをご紹介します。

新しき朱の金堂に平安の

徳一菩薩の偉業を偲ぶ（慧日寺）



←【会津鶴ヶ城】

【復元された慧日寺金堂】



勝常寺薬師如来の手にありし^{やっこ}薬壺のミニチュア記念に^{あがな}購う
里人に護られて来し御仏を訪ね訪ねて稔りの会津路

歌碑ふたつ愛でつつ橋を渡りゆき夢二と^{ゆかり}晶子所縁の湯宿へ
谷深き山の出で湯の岩風呂にゆるり浸かれば蟋蟀の鳴く

白虎隊隊士に倣い手をかざしはるか戊辰の鶴ヶ城見る（飯盛山）
地に森に無念の霊の満ち満ちる会津に行くはそぞろ哀しも
会津びとの恨みはかくも深きかな謝罪と和解いまだならずと

【 [雲の手通信](#)で[検索](#)すると1号から50号まですべてお読みいただけます。お試ください。 】