

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

## トピックス 北地域・野外太極拳へ参加

去る11月3日（祝）に第10回となる「北地域・野外太極拳」が当該の11区の45教室から350人が参加して江東区大島小松川公園自由の広場で盛大に開催されました。私の担当教室のうち瑞江鶴の会、亀戸スポーツセンター教室、東大島鶴の会、東京健康ランド教室から35名が参加して皆さんと交流しました。（左下の写真では数名漏れてしまっておめんなさい。）

また、私が所属している清新鶴の会（指導；蒔澤徹師範）も右下の写真のとおり、おそろいのTシャツで参加しました。その写真は前列右から、蒔澤徹師範、真下進先生（東京都支部副支部長・北地域担当）、中野完二先生（日本健康太極拳協会副理事長・東京都支部支部長）、土田亮先生（北地域事務局長）、の皆さんです。



## 瑞江鶴の会が東部地域祭に出演

江戸川区東部区民館恒例の地域祭が去る11月9日（日）に同所周辺でにぎやかに開催されました。当日はあいにく小雨がちらつく肌寒い日でしたが、瑞江鶴の会では例年どおり有志が舞台で八段錦と太極拳を元気に披露しておおぜいの観客の注目を集めました。（写真は同会会員の蟹谷幸子さん撮影）同会では入会者も増えて総勢32名となり、毎週火曜日に東部区民館で練習を重ねています。



## 健康妄語録 手を温めると他人に優しくなる！？

「手を温めると他人にやさしく、親切になる」という実験結果があるというお話を中野完二先生から伺いました。出所は10月27日の朝日新聞夕刊とのことでしたので、早速読んで見ました。これはアメリカのコロラド大学と、エール大学がサイエンス誌に発表したものだそうで、ホットコーヒーとアイスコーヒー、温湿布と冷湿布をそれぞれ（もちろん目的は知らされずに）持たせた被実験者のその後の行動から、いずれのケースも前者が後者に比べると、他人に対して優しい、寛大な、好意的な行動を取ったということから“無意識のうちに物理的な暖かさが人間関係の暖かさに結びつくものである”との結論を導き出

しているものです。調査対象者が41人とあるので、その程度の人数の実験から相当大胆な結論を下したものだとは思いますが、我が意を得たりとは思いません。

ただし手を温めることの効用はもっと深いところにあると思います。私の教室の生徒さんはよくご存知ですが、まず手をよく暖めることから練習を始めているのもそうしたことを意識してのことです。

「①両手を上に上げて手のひら前向きぶらぶら、後ろ向きぶらぶら、両手を横にして同様ぶらぶら②手を開く、結ぶ、③手首回し、④指先を突き合せて強く押す、緩める、⑤両手を握り締める、開いて引っ張る、押し付ける、⑥手のひら、手の甲の摩擦、労宮のつぼの押しほぐし、」とこれだけ行っているわけですが、手のひらや指先は真っ赤になり、労宮や指先はちりちりしてきます。いつもお話していますように、また最近再度資料を配布して講義した『新資料・からだの仕組みシリーズ』にも書いてありますとおり、これらの準備運動（というか準備運動の前の予備運動）の刺激は、血液とリンパの流れ、経絡やつぼ、指先の神経、と多岐にわたり、結果として、血流を良くし、体温を上げ、脳を刺激し、経絡の気の流れを良くしているのです。つま先立ちの足踏みとともに特に寒い季節はおすすめの超簡単運動ですね。

多分、暖かいコーヒーや、温湿布よりは、とても大きな複合的な効用をあなた自身にも、またあなたの周りの人たちにも、もたらしてくれるものだと思います。

## 左顧右眄～さこ・うべん～ (22) 【第3話 <sup>りてんき</sup>李天驥先生のこと】

### 2. 「簡化二十四式太極拳」の制定

ただ当時の伝統的な楊式太極拳は81もの動作から成り立っていましたので、この中から制定の目的に合った、基本的な、誰にでも習得できる、健身効果の高いものを選び出し、改めて24の動作にデザインし直し、合理的な套路に編集したものを、「簡化二十四式太極拳」として制定したのです。李先生によると、型は中正姿勢を基本に、動作はおおらかで伸びのあるものとし、歩法は軽やかで手技は簡潔でという特徴だということです。集団練習や独習を容易にするため、連続動作で表した掛図のテキストと教材が用意されました。このように中国政府が制定したものを「制定拳」、昔からの各派の太極拳を「伝統拳」と呼んで区別しております。

この「簡化二十四式太極拳」は1956年に正式に発表されるとたちまち広く普及し、掛図の発行部数もすぐに100万部を超えたと言われております。従来の各流派の太極拳がともすると閉鎖的な師弟関係の中で口伝によってのみ伝えられてきたものが、この「簡化二十四式太極拳」の制定によって誰でもおおよかに、それもお金もかけずに習得できるようになったのですから、都市、農村をとわず太極拳のブームが起こったのも当然のことだったのでしょう。

ちなみに、当時東京におられた楊名時先生のところへ送られてきたのが、この掛図だったのです。先生のご本「太極＝この道を行く＝」によると、先生は早速友人2人とともにこれを見ながら練習してすぐに修得されたと書かれておられますが、それも先生はじめ友人の皆さんが伝統的な太極拳を幼少のころから身に付けていたからこそのことでしょう。先生がアジア・アフリカ学園で学生たちに太極拳を教え始めたのが1960年とされておりますので、まさにわずか4年の遅れで、日本でも太極拳普及がスタートしたというのは、とりも直さず楊名時先生こそまさに日本における太極拳普及のパイオニアであられたということです。

**旅をうたい拳を詠む** は本号は休載します。

### 拳法小僧 その3 用心坊

