

====今月号は2ページ建てでお届けします。====

トピックス

恒例の日の出太極拳に参加

江戸川区の蒨澤徹師範、松浦美恵子師範の呼びかけで毎年の恒例となっている、1月3日の葛西臨海公園での日の出太極拳には、今年も約二十人が参加しましたが、今回は瑞江鶴の会やその他の教室からの初参加者もありました。【写真上】



すいしゅ 推手講習会に参加

1月10日（月）に葛飾区青戸地区センターで開催された「楊進先生推手講習会」（葛飾区太極拳連合会主催）に瑞江鶴の会の師範、準師範の方4人が初めて参加しましたが、楊進先生から手をとって教えていただくという貴重な体験に皆さんたいへん感激していました。【写真下】



2月27日（日）に体験教室（東大島文化センターで）

江東区の東大島文化センターのお祭り「スプリングサンデー」の体験教室に東大島鶴の会として初めて参加することになりました。“気功と太極拳を体験しませんか？”というテーマで、当日13時から14時30分まで開催する予定です。どなたでも無料で予約なしに参加することができます。

左顧右盼～さこ・うべん～（47）【第6話 関節を科学する】

第4章 膝関節の機能

関節の中でもたいへん重要な膝関節について、まずその機能について勉強いたします。

膝関節は、人間の生活や運動の機能、すなわち、立つ、座る、歩く、走る、飛ぶ、蹴る、などに深

く関与している関節です。基本機能は「**屈曲・伸展**」と「**旋回**」です。「屈曲・伸展」機能を重視してふつうは**蝶番関節**に分類されていますが、「旋回」機能も加味する立場から**車軸関節**ないし**螺旋関節**に分類している専門書もあります。

もちろん、これらの“動く”機能は「**膝関節**」そのものが行うものではなく、「**膝関節**」を取り巻くさまざまな筋肉の拮抗的な、あるいは協調的な働きによってなされるものです。また膝関節は**中間関節**とも呼ばれるように、これらの動きのほとんどは上にある**股関節**と、下にある**足首関節**、およびこれらを動かす筋肉との複合的な働きによるものであることが大きな特徴です。

【教室の皆様には膝関節模型で機能や構造（次章）を確認していただきます。】

まず「**屈曲・伸展**」機能ですが、専門書によれば0度～145度とされています。0度すなわちまっすぐに立った状態は、膝を締めた、あるいはロックした状態と呼ばれていますが、これは脛骨が（約5度自動的に外旋して）大腿骨頭とうまくかみ合った状態のことで、これにより、最小限の筋力で長時間立ち続けることが出来るわけです（これも進化の結果そうなったのです）。145度というのはいわばしゃがんだ、あるいは座った状態での平準的な屈曲角度を意味しています。

次に、「**旋回**」機能ですが、まっすぐに立った（伸ばした）状態では、「旋回」はまったく出来ません。これは膝がロックされた状態だからです。しかし、屈曲位になると膝は左右に「旋回」できます。膝から下の外旋が約10度、内旋が約20度（40度とする論文もある）とされています。【ぜひそれぞれ実際にご自分で確認してみてください。】

また、さらにはいわゆる「**膝回し運動**」では、左右それぞれ約70度までの旋回能があるとされています。もちろんこの動きは膝関節と股関節（球関節）と足首関節（鞍関節）の三つの関節の協調によるものですが、実質的な膝の旋回機能としてよく知られています。この膝回し運動は教室でも準備運動のひとつとして取り込んでいますし、いろいろなスポーツにおいても同様に準備運動としてひろく行われているものです。

また、膝の屈曲・屈伸機能と旋回機能を複合させて、かつ足首関節と股関節と協同して、複雑な螺旋状の動きをたくみに用いることは、スポーツ、武術、舞踊などに共通したよくある動作です。

さらに、跳躍後の着地のように、膝を大きく屈曲させて衝撃を和らげる、いわゆる**パンタグラフ機能**も、膝関節ならびにその周囲の筋肉の受け持ちわめて重要な機能のひとつです。

のちにご説明する過酷な多様な荷重を受ける状態において、上記のようにさまざまな優れた機能を発揮できるのが膝関節の大きな特徴です。

旅をうたい拳を詠む

NHK短歌大会入選歌

平成22年度のNHK短歌大会へ応募していましたが、今年も次の2首が入選し、そのうち、1首が三枝昂之先生により秀作に、1首が篠弘先生により佳作に、それぞれ選ばれました。しかしながら、念願の特選には届かず、1月22日に開催された大会への出場という栄誉は得られませんでした。これにめげず2度目の大会出場を目指して今年もまた精進してゆくつもりです。

秀作 あ頃のクスリは素朴でよく効いた傷に赤チン眼には明礬みょうばん（題詠「明」）

佳作 それぞれに日差しを避けて立つゆえにバス待つ人の列も乱れて（自由題）

健康妄語録

今月は休載します。