

平成25年度 指導者研修会

日 時： 9月15日（日） 13：30～16：00

場 所： 熊本公徳会武道場（びぶれす熊日会館7階）

今年度の指導者研修会が熊本公徳会武道場で開催されました。本部より楊進理事長をお招きして、今回は健康太極拳規範教程に基づいた太極拳をレベルアップするための理論と実技を指導していただきました。



司会進行は牟田敏子副支部長

今日はお暑い中お越しいただき、ありがとうございます。やっと、秋らしい風も吹いてきました。今日は楊進先生をお招きして、楽しく、また新しいことも学んでいけたらと思います。

丸山民代支部長の挨拶

今日は指導者研修会を開催しましたところ、160名の方が参加されました。今日の内容は「あなたの太極拳をレベルアップするために」ということです。講義の内容をしっかりと練習して、一つでも二つでも生かしていきたいと思います。楊進先生、ご指導をよろしくお願い致します。

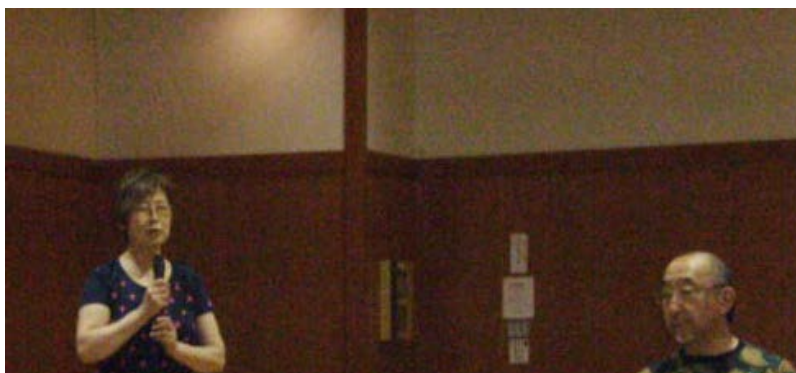


荒木ひとみ本部理事の挨拶

熊本県支部の支部長をはじめ、理事会、会員の皆様方には日頃より活発な太極拳の活動を継続、発展させていただき、本部理事会としても喜んでおります。

私たちはやさしい太極拳をやっていますが、要求度が少ない

からと漫然とするならば、姿勢も太極拳の形も崩れ流れるがままになってしまいます。そこをいつもきっちりと締めてもらうのが楊進先生です。今日は半日、一生懸命練習に励みたいと思います。



<理論研修>

(1)技量を向上させるには (新版 健康太極拳規範教程 p.149 ~)

①あたりまえのことを再確認する

技術向上のプロセスで最も重要なことは基本ができていることだ。前に進むときは基礎の充実に立ち返ることが大切。



②動きが簡単に見えるほうがいい

太極拳の動作は全身の協調性が巧みなほど滑らかで無駄がない。動きの個性は無駄をなくした後の雑味のようなもの。太極拳ではこの雑味が強調されやすい。動作は雑味を感じさせない簡単にサラリと見える方がレベルは高い。

③多くを学ばない

熟練を目指すと、学習のアイテムを増やすことに走りやすい。本質なレベルアップは、根本のスキルを高めること。

④姿勢の間違ひは足の裏に訊け

すべての姿勢の良否は足の裏にある。弓歩でどちらかの膝が内側に入れば、足の親指側に加重がかかる。虚歩の姿勢でも同じ。足の両わきに加重のかからない姿勢は、膝の横ブレがない。

(2)健康増進効果を得るには

① 腰

腰椎の前後のたわみ、収臀と塌腰 (ターヤオ) の繰り返しが内臓を揺り動かし、リンパの流れや血流を改善し、腰椎のまわりの筋肉を緩めほぐし姿勢維持能力を高める。

② 首

加齢と運動不足で首が前に垂れやすい。「虚領頂勁」を守ることで姿勢の基本を保つことができる。

③ 背式

背式にならないようにすること。背式とは関節の配置がバランスを欠くことであり、四肢の配置で螺旋構造の破綻があることである。手足のバランスを欠くと、リンパの流れの障害となる。

④ 手

「掌」の緩みすぎは良くない。手のひらは開くこと。手首に注意すること。



⑤ 歩法

太極拳の健康効果の多くは歩法にある。下肢は第2の心臓と言われ、血流増進に関与する。大腿四頭筋のストレッチ運動が太極拳の歩法である。移動中の重心移動が適切であれば、血流が増加を促し転倒予防にも役立つ。



○五弓とは両手、両足、命門。

○七星とは手、肘、肩、足、膝、股、頭。

<実 技 研 修>

(1)練功十八法 (前)

- 第13節の左右転膝では、ヒジを曲げないで足首を回すこと。
- 第16節の扶膝托掌は、手の上げ下ろしに注意すること。



(2)八段錦



(3)楊名時24式太極拳

○並歩から開立歩のときは、最初に顔（首）を右に30度回し重心を右足にかけ、左足のかかと、つま先を浮かし、つま先、かかとを着け左大腿四頭筋を収縮させる。



閉会の挨拶（永田弘子理事）

今日はお忙しい中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。
今回も楊進理事長の講義がすばらしくて大変勉強になりました。ありがとうございました。
皆様のご健康を願いつつ、今日はこれで終了させていただきます。

