

# 平成 27 年度 指導者研修会

日時：平成 27 年 9 月 23 日(水) 13:30～16:00

場所：熊本公德会武道場（びふれす熊日会館 7 階）

今年度も本部より楊進理事長をお招きして開催されると共に、11 月 4 日「楊名時師家 10 回忌記念式典」のためのビデオ撮影に伴い胴衣を着用し 160 名が参加しました。



受付状況



受講状況



司会進行の江藤副支部長により、今日行く(教育)と今日用(教養)を持って参加された皆様への感謝と開会挨拶で始まりました。

## 牟田支部長挨拶

「シルバーウィーク最終日に初めて参加された方を含み、このように一同に集まって勉強する機会は年に一度であり、楽しみながら心も体もリラックスして吸収していただきたいと思っています」という挨拶とリーダー研修会の報告で「楊名時太極拳教室は日本全国このカリキュラムで行います。挨拶、立禅、甩手、八段錦（1 段～4 段まで）、24 式（部分稽古、稽古要諦）→ 24 式、八段錦（5 段～8 段）、立禅、甩手、挨拶の順序で実施されています」という説明がありました。



## 荒木本部理事挨拶



皆さん、こんにちは！  
ここに集まる前に朝から産文跡地で行われているイベントに100人で参加して青空のもと気持ちよく太極拳をして参りました。楊進理事長も会場へ駆けつけて下さり「太極拳がなぜ身体に良いのか」を解説していただきました。

また、本部の委員会では、全国の支部会員数や教室所属者数、年齢層、拳歴などの実態調査を計画しています。皆様のご協力をお願いします。

本日は楊先生のお話を理解して、教室に持ち帰って多くの皆さんに伝えられるよう頑張りましょう。

## 講師挨拶

称好！シルバーエイジの皆様、ご苦労さまです。  
私もだんだんシルバーになってきました。

先月も「リーダー研修会」がありました。将来に渡るリーダーを育てて行きたいと思っています。2日間に渡り講義を行いました。今回のリーダー研修会では試験を行いました。大半の方が満点に近い点数を取られましたが、回答が少なかった問題が次の2問でした。

① 分清虚実の原文は何か。② その出典は何か。  
でした。本日は有難うございます。謝々！



## 準備運動

参加者全員で練功十八法～立禅～甩手～八段錦を行いました。



## 《研修》

「三節論」は、省エネ動作を実現する動作原則であり、力学的に無駄を省くことで精神作用を安定させ、血流を抑制しないで必要な筋肉が適切に働き筋力強化ができる。

- ・「腕の三節」の動作では、前進(攻撃)は 梢節(掌)<sup>ショウ</sup>→中節(肘)<sup>チュウ</sup>→根節(肩)<sup>コン</sup>の順であり、後退(防御)は、逆に根節(肩)→中節(肘)→梢節(掌)の順で行う。
- ・血流を抑制しないで筋肉が適切に働き、ひいてはその必要な筋力強化ができる。「用意不用力 而して力」なのです。
- ・関節は伸びすぎると構造が弱くなり、曲げ過ぎると力の伝達や血液の循環が悪くなる。



「呼吸法」が最近、話題になっているが、吸う時の2倍で吐くのが良い。

- ・吸う時に交感神経が作用し、吐く時に副交感神経が作用する。
- ・立上る時に吸って<sup>かが</sup>屈む時に吐く。腕を上げるときに吸って下げるときに吐く。腕を広げる時に吸って閉じる時に吐くのがよい。



閉会 は、上田副支部長から「本日、習った呼吸法や筋力の使い方を明日からの太極拳に生かします」というお礼の挨拶で研修会を終了した。