

やま なみ 岩 脈

YAMANAMI 2015年3月 No.77

編集・発行：
岩手県武術太極拳連盟
〒020-0807
盛岡市加賀野2-9-14
019-654-1265（高橋方）
発行人：小綿 節子
発行日：2015年3月31日
（毎年3回発行）
<http://iwtf-j.sakura.ne.jp/>

あなたもわたしもいつか…!?

太極拳

4段

かんたん
解☆説

への道



この記事は、太極拳技能検定4段位・5段位創設の意味と概要（実施規定）についての日本連盟文書・ホームページを参考にしつつ、技能検定委員長・岩根節子先生のご協力により、「そんなのまだまだ!」というあなたもわたしも、新段位の取得方法がざっくりと分かるような解説を目指したものです。

日本連盟の技能検定制度が1994年度に発足してから18年、2011年度技能検定試験では3段取得者が2,300人を超えました。

日本連盟では向上と普及を更に推進していく時期が到来したと判断し、4段・5段の高段位を設ける運びとなりました。2012年下半年より4段位の昇段制度が始まり、2017年度以降には5段位昇段制度を開始する方向です。岩手でも4段合格者のお名前を見聞きする機会も増えてきましたね。隣で練習している方も、現在挑戦中かもしれません…!





* 4段チャレンジの最低条件

3段位を取得してから満3年以上経過していること。
そして、**必要な研修会・講習会を受講**していること。

「限られた少数の高段位者養成を目的とするのではなく、全国の多くの愛好者が、先人の遺した太極拳の清華を習得し、奥義に近づくために参加することができるように、実施形態が検討され」ました。研修会でしっかり研鑽を積んだうえで、4段位昇段審査に挑戦します。

* ではその研修会・講習会とは、何をどれくらい受講するの？

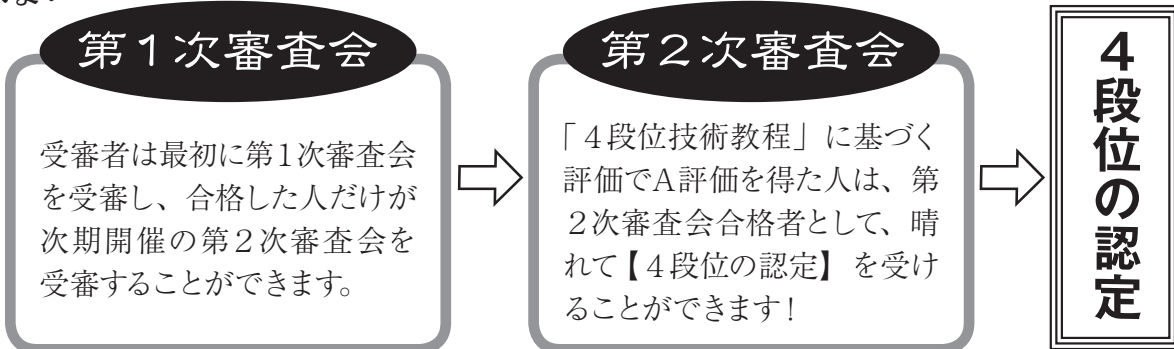
「中央研修会」を2回・「ブロック講習会」を1回

- ※注1 中央→ブロック→中央 の順に受けること。
- ※注2 中央研修会は何度受けてもOK。東京と大阪で年各5回開催されます。
- ※注3 ブロック講習会は、北海道・東北ブロックとして盛岡と仙台で年各1回開催されます。ブロック講習会は3段取得者であれば取得年限にかかわらず受講学習することができます。

これらを経て、「4段位昇段第1次審査会」を受審する資格が得られます。



いよいよ審査会へ!



* 昇段審査会の開催時期は？

毎年4月と10月に東京と大阪で各4日間開催されます。

※注1 平成27年度の東京での開催は4月7日～10日と、10月6日～9日

※注2 今年度のブロック講習会の日程は、この会報掲載の「平成27年度岩手県武術太極拳連盟事業予定」で確認できます。

* 審査される套路は？

24式太極拳前半（攬雀尾まで）



* その他、こんな講習会も開催しています

東京にある「日本連盟・本部研修センター」では、太極拳上級者のための様々な講習会を開催しています。技術向上に向け、全国で多くの方が研鑽を積んでいます。

- 2段特別講習会 (年2回 土～月)
- 3段特別講習会 (年3回 土～月)
- 4段特別講習会 (年3回 土～月)
- 3段・4段セミナー (年5回 火・水)
- 推手講習会 (年3回 土・日)

等々、大まかな参考としてどなたかのお役にたてたら幸いです。実際に受験をお考えの方は、詳細を指導者にお問い合わせください。太極拳4段チャレンジのイメージ、広がりましたか!?

AB級指導員講習会 開催

2月7日(土)、8日(日)の2日間、岩手県営武道館において、日本連盟の谷川大先生を講師に迎え、AB級指導員講習会が行われました。

今回の参加者は1日目57名、2日目42名でした。

1日目は24式太極拳の穿梭、海底針の動作を通して、ゆるんだ中での足裏とのつながりや外三合、内三合の確認をしながら動作を協調させるという内容でした。また、24式太極拳の前半の動作に応用したり、ペア練習で相互に確認することで、さらに理解を深めることができましたと思います。

2日目は推手の講習で、平円双推手を通して、足裏からのつながりを意識しながら、伝え方、受け方を学びました。

Report

盛岡太極拳倶楽部 今関 由紀子さん

昨年に引きつづき、指導員講習会で谷川大先生のご指導を受けました。

谷川先生は日本連盟の選手強化委員長であるばかりでなく、いろいろな武術に通じ、広い知識と実力を備えておられる得難い方です。

套路は独立から穿梭以降。推手は平円の双推手。少ない種目で、体の中心のゆるみから手に伝わる勁を丁寧に濃く教えていただきました。

ユーモアをもってわかりやすく話して下さるので、疲れも感じないで受講した2日間でした。

Report

岩手県太極拳協会 齋藤 淳子さん

2月7日(土)、8日(日)の2日間、太極拳公認指導員研修会を受講しました。

1日目は、準備運動からゆるめ、繋げて捻げることを念頭に行い、その後24式太極拳の動作を丁寧に指導していただきました。

2日目は推手の動作を用い、平円からお互いに発力しあう等の勉強をしました。

2日間を通して感じて感じたことは、講習会に来始めの頃は、???…(?が続く)と、なかなか理解出来ずにいましたが、この頃はわずかですが、?の数が少なくなったような気がします。以前指導していただいた内容が、少しずつではありますが体感できるようになっているのは、有り難いことです。

今後も、素晴らしい先生に教えていただけること、又そのような環境を提供して下さる全ての皆さんに感謝しながら精進して行きたいと思います。

JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会へ向けて

強化合宿で レベルアップ!!

2014年度3回目の東北ジュニア特別講習会が、3月14日(土) 15日(日) の2日間、孔祥東・原田将司両コーチの指導のもと、国立岩手山青少年交流の家で行われました。東北各県から約40名のジュニアが参加し、JOC大会が間近に迫っていることもあり、皆熱心に練習に取り組んでいました。

合宿では長時間密度濃く動くため、柔軟・準備運動をしっかり行うところから始まります。続けて圧腿・《ティー》腿・跳躍動作などをやり、その後太極拳と長拳に分かれます。太極拳は主に歩法や難度動作、大会套路を練習、長拳は套路練習の後に基本動作の繰返し練習などで基礎体力も上げていきます。岩手にはまだ合宿に参加していないジュニアがたくさんいるので、ぜひ今後参加できるよう頑張ってもらいたいです。



他県の選手からも刺激を受けながらの練習



もちろんじっくり個人指導も



大会がんばりませー!!

いよいよ
来年!



2016 希望郷 いわて国体

第71回国民体育大会 広げよう 感動。伝えよう 感謝。



「広げよう感動。伝えよう感謝。」のスローガンのもと、いよいよ来年、希望郷いわて国体が開催されます。スポーツを通じて感動を広げ、全国からの復興支援に感謝を伝える大会を目指しています。

「武術太極拳」はデモンストレーションスポーツとして、2016年10月2日(日)、盛岡体育館(盛岡市上田)を会場に開催される予定です。

Q 「デモンストレーションスポーツ」って何?

A 天皇杯・皇后杯を競い合う正式競技とは違い、開催県に住んでいる皆さんが交流を深めながら参加できる競技です。主役は皆さんです。

Q 「武術太極拳」では何をするの?

A 個人種目や集団種目の他、体験ミニ講習、一流選手の特別演武なども予定しています。詳しい要項を検討中ですので、お楽しみに。

NAKAMA 紹介

▶ 滝沢ポピーの会 ◀

私達のサークルは滝沢ニュータウンの活動センターで毎週火曜日に練習しています。太極拳を始め、1年から4年ぐらいの人がほとんど。50代から70代までの8人で活動しています。

24式太極拳、88式太極拳と取り組んできましたが、習った先から忘



れていくことの繰り返しです。それでも、岡村先生の「24式太極拳は基本です」の言葉に、背筋がピンとなります。みんなも「健康のために続けていきたい。」「おもしろさがわかってきたように思える。」「楽しくて、体が喜んでいる感じがする。」等々。剣を握り始めて1ヶ月。いつかは、32式太極拳剣の演武ができるようになりたいというのが、全員の思いです。

▶ 盛岡太極拳倶楽部 岩手大学太極拳教室 ◀



岩手大学には、とてもユニークな太極拳教室があります。連盟への登録はしていませんが、岩手大学保健管理センターが主催するかたちで、立身センター長が指導にあたり、盛岡太極拳倶楽部の阿部指導員や今関指導員の協力も仰ぎながら、2000年4月から15年も続けられました。

学生や教職員だけでなく、卒業生、OB、それに地域住民の方々も参加しています。毎回の参加者は10人ほどですが、学生は卒業・入学とともに入れ替わり、これまでに参加した人は200人近くにもなります。

練習は毎週木曜日の午後5時30分から7時まで、岩手大学学生センターA棟エントランスホールで行っています。

拳式は、入門太極拳、二十四式太極拳、カンフー体操1・2、初級長拳などを練習してきましたが、最近では伝統楊式太極拳の十三功法と精練二十八式に取り組んでいます。

興味のある方はぜひ一度訪ねてみてください。



平成26年度 第2回理事会

平成27年3月29日(日)、アイーナにおいて標記理事会が開催されました。出席は会長代行と理事15名、監事2名、審判委員長で、委任状提出理事は5名でした。事務局は9名が出席しました。

小綿会長代行の挨拶に続いて報告(日本武術太極拳連盟第50回定例総会、2014年度第2・3回東北・北海道ブロック会議、第10回東北ジュニア武術太極拳交流大会入賞者、2014年度冬季ジュニア強化合宿および冬季海外強化合宿参加者)があり、その後審議が行われました。

第1号議案

＝退会届団体(長春・かねがさき太極拳同好会)、

入会申込団体(太極拳蛟竜(こうりょう)会)(武術太極拳しらゆり)について＝
いずれも承認され、退会団体の挨拶文代読と新入会団体代表の挨拶がありました。

第2号議案

＝平成26年度事業報告および収支決算(見込み)について＝

事務局から説明があり、原案通り承認されました。

第3号議案

＝平成27年度活動方針(案)および事業計画(案)並びに収支予算(案)について＝

事務局から説明があり、原案通り承認されました。

第4号議案

＝会長・副会長選出(案)について＝

会長に現理事長立身政信氏、1名増員する副会長に二戸市太極拳協会会長小原豊明氏を、定期総会において選出案とすることが承認されました。

第5号議案

＝新専門委員会体制について＝

日本連盟専門委員会制度に沿い、「運営委員会」から「組織整備委員会」への改編と、2019年国体公開競技対応のための「国体準備委員会」新設が承認されました。

追加議案

＝いわて国体デモスポにおける全体演武について＝

準備状況について事務局より説明がありました。要項案・予算編成案は最終版として盛岡市に提出されます。盛岡市連よりデモスポ競技終了後に会員で全体演武を行う提案があり、県連会員で全体演武を行う大筋が承認されました。

その他

- 太極拳普及活動実施状況について、「のぎく太極拳倶楽部」と「おおふなと放松塾」から報告を受けました。平成27年度事業として予算も計上し進めていきます。
- 2019年からの国体公開競技実施に向けての動きについて説明がありました。
- 平成27年度団体報告書提出のお願いと、次回5月6日の理事会と総会の案内があり、小綿会長代行の挨拶の後、閉会しました。



合格おめでとうございます



■ 太極拳技能検定 3段 合格者

【盛岡市太極拳連盟】 齋藤 淳子、伊藤 喜美子 【おおふなと放松塾】 柏崎 正一
 【奥州市太極拳協会】 佐々木 ケイ子

■ 太極拳技能検定 2段 合格者

【盛岡市太極拳連盟】 小田島 節夫 【遠野市太極拳連盟】 鳥谷部 敬子
 【奥州市太極拳協会】 沼倉 規子 【北上太極拳同好会】 八重樫 伸子
 【釜石遊武拳】 佐々木 利一

■ 太極拳技能検定 初段 合格者

【盛岡市太極拳連盟】 巖 美樹、 浅野 文子、 大沢 久人、 駒井 みどり、 三浦 紅子、
 高橋 敏子、 田村 幸子、 田屋 美春、 柳田 良子、 山崎 明子、
 山本 礼子、 村井 規子
 【北上太極拳同好会】 八重樫 幸子、 熊谷 志津子、 竹田 智子、 高橋 孝市、 大西 タイ
 【花巻市太極拳連盟】 四戸 清子 【奥州市太極拳協会】 石田 紀夫

■ 太極拳技能検定 1級 合格者

【盛岡市太極拳連盟】 黒澤 福子、 馬場 光子、 福士 知樹、 堀 雄介、 松井 恵子
 【遠野市太極拳連盟】 金浜 典子、 菊池 勝子、 館林 蝶子、 細川 智衣
 【北上太極拳同好会】 小原 義和、 高橋 慎一、 水戸 和憲
 【釜石遊武拳】 芦萱 眞理子、 石村 律子、 小笠原 千壽子、 葛西 美佐子、 久慈 る美子、
 佐々木 侑、 高橋 光子、 平田 弘子、 村上 雄子
 【奥州市太極拳協会】 菅野 麻理絵 【のぞく太極拳倶楽部】 袴田 嘉行

■ 長拳技能検定 1級 合格者

【盛岡市太極拳連盟】 森 冬姫子、 三浦 大晟

■ 長拳技能検定 2級 合格者

【盛岡市太極拳連盟】 松本 陽子、 萩原 和真、 十文字 佳奈、 鹿糠 智宏、 風祭 奏、
 和野 絢、 樋ノ口 大翔

◆ あとがき ◆

太極拳が体にいいという話はよく聞きますし、実際にやりながら、感じていることと思います。そこで今回は太極拳が記憶力アップにつながるなど脳に何らかの影響を与えているという話題をあげてみます。

◎適度な運動を続けることで血流が増加し、記憶の中核をつかさどる「海馬」やその周りの神経細胞が増えることが確認されているそうです。このことは、適度な運動で記憶力が増すことを示しています。

◎適度な運動が脳への刺激になるというメカニズムに関わるのが「遅筋」で、下半身に多く分布しておりゆっくり動くことが得意な筋肉。私たちの筋肉は遅筋と速筋でできていて、特に遅筋が脳に発する情報の中には、脳細胞の機能を良好にし老化を防ぐ栄養情報が含まれると考えられている。遅筋を最もよく使う運動に太極拳以上の運動はない! のではないでしょうか。 (C.A)

平成27年度岩手県武術太極拳連盟事業予定(抜粋) ※平成27年3月31日現在 日本連盟/東北・北海道ブロック関連事業含む

月	日	曜日	事業名	会場
4月	4日	土	長拳6～3級技能検定事前講習会	岩手県営武道館(剣)
	5日	日	長拳6～3級技能検定試験	
	5日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会①盛岡	盛岡市立武道館(剣)
	12日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会①北上	サンレック北上
	18～19日	土・日	公認太極拳C級指導員認定試験	アイーナ
	19日	日	JOC大会リハーサル	仁王小体育館(予定)
	25～26日	土・日	第23回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会	神奈川県藤沢市・県立体育センター体育館
5月	2～3日	土・日	ブロック講習会(4段位昇段)	アイーナ
	9～10日	土・日	公認太極拳B級指導員認定試験	仙台
	9～10日	土・日	公認太極拳A級指導員認定試験	東京・本部研修センター
	10日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会②北上	サンレック北上
	16日～	土	ブロック第1期国体コーチ・選手養成講習会	盛岡病院体育館
	17日	日	ブロック第1期国体審判員講習会	アイーナ
	24日	日	公認太極拳普及指導員認定試験	アイーナ
	24日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会②盛岡	盛岡市立武道館(剣)
6月	6日～	土	全日本選手権大会選手強化講習会	盛岡病院体育館
	7日	日		盛岡市立武道館(剣)
	13～14日	土・日	東北ジュニア特別講習会①(孔祥東コーチ)	岩手山青少年交流の家
	14日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会③盛岡	盛岡市立武道館(剣)
	21日	日	岩手県3段特別講習会①	アイーナ
7月	5日	日	全日本選手権大会演武リハーサル	盛岡市立武道館(剣)
	10～12日	金～日	第32回全日本武術太極拳選手権大会	東京・東京体育館
	19日	日	太極拳2段技能検定岩手県1次試験	アイーナ
	20日	月祝	太極拳3段技能検定岩手県1次試験	アイーナ
	26日	日	太極拳1級技能検定事前講習会(前期)	盛岡市立武道館(剣)
8月	2日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会③北上	サンレック北上
	9日	日	太極拳1級技能検定試験(前期)	岩手県営武道館(剣)
	29～30日	土・日	3段受験対策講習会	仙台①
	31日～9月1日	月・火	3段受験対策講習会	仙台②
9月	6日	日	第27回岩手県民長寿体育祭 太極拳交流大会	岩手県営武道館(大・剣)・①会
	13日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会④盛岡	盛岡市立武道館(剣)
	20日	日	第11回東北ジュニア武術太極拳交流大会	山形・山形県体育館
	20～21日	日・月祝	ブロック講習会(東北・北海道ブロック)	仙台
10月	3～4日	土・日	第23回岩手県武術太極拳選手権大会	岩手県営武道館(大・剣)・①会
	11日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会⑤盛岡	盛岡市立武道館(剣)
	18日	日	第28回全国健康福祉祭(ねりんピック山口)	山口県・下松市
	24～25日	土・日	東北ジュニア特別講習会②(孔祥東コーチ)	岩手山青少年交流の家
	25日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会④北上	サンレック北上
	31日	土	太極拳2段技能検定事前講習会	仙台
11月	1日	日	太極拳2段技能検定試験	
	3日	火祝	太極拳初～4段技能検定事前講習会⑤北上	
	7日	土	太極拳3段技能検定事前講習会	仙台
8日	日	太極拳3段技能検定試験		
12月	15日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会⑥盛岡	盛岡市立武道館(剣)
	5日～	土	ブロック第2期国体コーチ・選手養成講習会	仙台
		日	ブロック第2期国体審判員講習会	仙台
	13日	日	太極拳初～4段技能検定事前講習会⑥北上	サンレック北上
	23日	水祝	岩手県3段特別講習会②	アイーナ(予定)
	26日	土	太極拳初段・2段技能検定事前講習会	アイーナ
27日	日	太極拳初段・2段技能検定試験		
1月	31日	日	太極拳1級技能検定事前講習会(後期)	盛岡市立武道館(剣)
2月	11日	木祝	太極拳C級・普及指導員研修会 花巻会場	花巻市交流会館(予定)
	13～14日	土・日	太極拳公認AB級指導員研修会	岩手県営武道館(剣)
	20日	土	長拳1・2級技能検定事前講習会	岩手県営武道館(剣)
	21日	日	長拳1・2級技能検定試験	
	20～21日	土・日	ブロック講習会(4段位昇段)	
	21日	日	太極拳1級技能検定試験(後期)	盛岡市立武道館(剣)
	28日	日	太極拳C級・普及指導員研修会 盛岡会場	岩手県営武道館(剣)
3月	12～13日	土・日	東北ジュニア特別講習会③(孔祥東コーチ)	岩手山青少年交流の家