

～火曜日は学習館に行こう！

講師は河野 耕平先生 (支えあいサロン「楽々太極拳」・NPO 法人日本太極拳協会)

かいじょう にしすながくしゅうかん かい しちょうかくしつ
会場: 西砂学習館2階: 視聴覚室



講師の 河野 先生です

今日は、河野先生に「太極拳」について、教えてください。
皆さんは、太極拳という言葉聞いた事がありますか？ という所から始めました。

「太極」というのは、ビッグバンが起こる前、今の世の中、宇宙全体が出来上がる前の状態、「宇宙の根源」と言える状態を、言います。前後、左右、上下もなく、物事が混沌とした状態を言います。



左の旗は、大韓民国の国旗「太極旗」と呼ばれます。中央の円は「太極」、つまり「宇宙」を表し、「青と赤は陰と陽」の二気の象徴です。中央の宇宙をなしている陰と陽の形は、どこ

が頭でどこがしっぽか分からない状態です。物事が始まる最初の状態を「太極」と言います。

では、「太極拳」とは
中国には、「四書五経」と言う書物があり、その中に、中国の歴史や思想について書かれています。

中国の思想、三教は、仏(教)・道(教)・儒(教)の三つである。仏教は、お釈迦様の教えである。道教は、タオという教え。儒教は、孔子の教えです。

人間は、知識を頭に入れるだけでなく、体は内と外でできていて、それぞれを鍛えるという考え方。

仏教の教えを基に、座禅と少林拳が生まれました。一方、道教の教えを基に、太極拳が生まれます。戦に勝つために筋肉を鍛えるだけでなく、人間の内部の内筋・神経・精神等が正常に動くように鍛えるものである。

張 三丰(ちょうさんぽう)

表記では張三豊とも表記。伝説では、少林寺で修行をした後、武当山(湖北省十堰市)が武当派をつくり、太極拳を創設したとされる。(下の写



真: 武当山銅像)

仏教の教えを基にした、座禅と少林拳。道教の教えを基にした吐納法(とのおほう)という呼吸法。これら二つを一緒にして、宋の時代に太極拳を創設した。

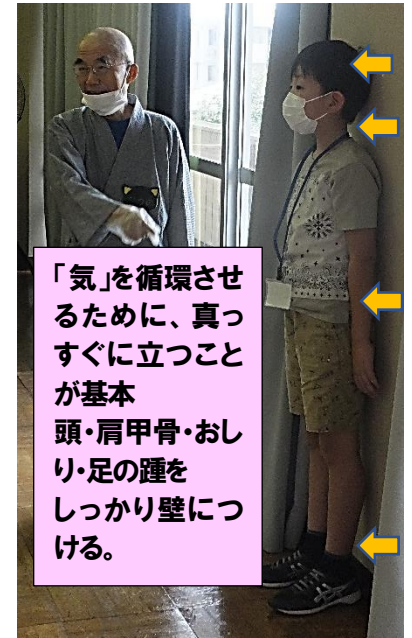
その後、明の時代になると、戦(いくさ)もなくなり、皇帝や高級官僚の健康法として、取り入れられていった。

余談: 映画「ラストエンペラー」の中で、最後の満州皇帝と言われた愛新覚羅溥儀さんも、太極拳をやっている姿が見られます。また、太極拳にはいくつかの流派があります





「太極拳の主な目的」は、「**体と心を活発にすること**」です。「心と身を一致させること」。「調身」「調心」。この二つを仲介しているのが「息」である。つまり、呼吸法が大事になってきます。宇宙の中の全てのものの中に、「**気**」が流れている。私たちの身体の中にも気が流れています。この「気」を循環させることが大切なのです。循環させる事で、私たちの脳内で、思考する・考える・意欲的に挑戦してみようとする部位が、活性化されます。・・・脳は**大脳・小脳・脳幹**の3つに分かれ、大部分を大脳が占めている。主に思考や判断を司る「**前頭葉**」、「**頭頂葉**」、「**後頭葉**」、「**側頭葉**」の4つの領域があり、このうちの「**前頭葉**」の大部分を占めるのが「**前頭前野**」です。「**前頭前野**」は、考える・記憶する・アイデアを出す・感情をコントロールする・判断する・応用する等、人間にとって重要な働きを担っているため、人間が人間らしくあるためにもっとも必要な存在と言えます・・・。
副交感神経の活性化(食事中、食後、心身ともにリラックスしている時、寝ているときには副交感神経が優位に働いて、回復優先モードになる)、アドレナリン(運動効果も高まって、またやろうという意欲にもつながる)が分泌される。



「気」を循環させるために、真つすぐに立つことが基本
頭・肩甲骨・おしり・足の踵をしっかりと壁につける。

太極拳の基本の動き方 体を正しく立てる(まっすぐに立つ) 足はハの字に立つ 肩幅に立つ 重心、方向、転換

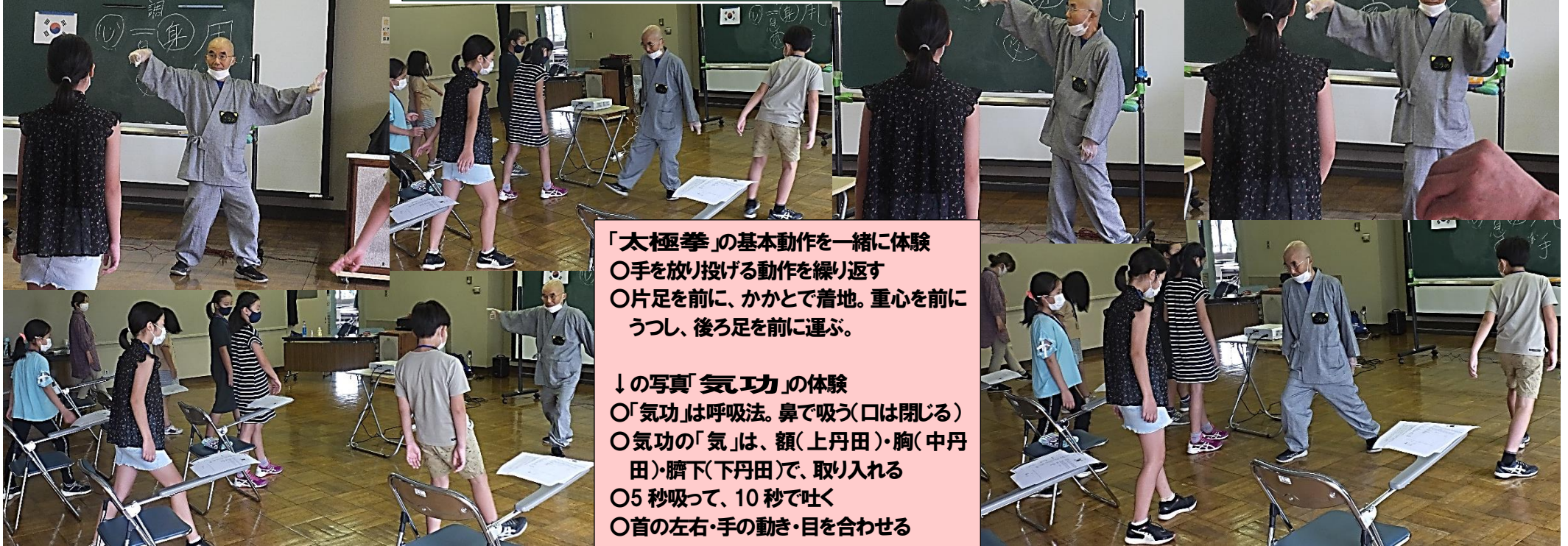


太極拳の基本動作 HPより
 手型 掌(ジャン) 鉤手(コウショウ)
 歩型 虚歩(シーフー:後ろ足に重心をかける)
 弓歩(ゴンフー:前の足に重心をかける)
 手法 抱球(バオチュウ:ボールを抱く様な形)

基本動作 虚歩(シーフー)
 歩型 虚歩(シーフー)後ろ足に重心をかける虚歩は、2種類あります。
 ① 後ろ足が重心となって、前足の踵をつけるタイプ
 ② 前足先をつけ、かかとをあげるタイプ

基本動作 虚歩(シーフー)と 弓歩(ゴンフー)
 虚歩(シーフー)で前足を出し、踵で着地。次に、体重を前に持っていきます。(凡そ、前の膝が曲がり、後ろの膝が伸びます)。前足の膝のあたりの形が弓のような形「弓歩(ゴンフー)」となり、ゆっくり体重を前に送り、後ろ足を揃える。

2021. 8. 31 西砂サマーイベント ~火曜日は学習館委行こう! N03



「太極拳」の基本動作と一緒に体験
○手を振り投げる動作を繰り返す
○片足を前に、かかとで着地。重心を前にうつし、後ろ足を前に運ぶ。

↓の写真「気功」の体験
○「気功」は呼吸法。鼻で吸う(口は閉じる)
○気功の「気」は、額(上丹田)・胸(中丹田)・臍下(下丹田)で、取り入れる
○5秒吸って、10秒で吐く
○首の左右・手の動き・目を合わせる



「気功」は中国から...必ず物事は左から。先ず最初は、吐くところから始める。



今夏最後の西砂サマーイベントです。学区内に2校の小学校がありますが、1校は既に、二学期が始まっています。ですから、今日の講座は1校のみの参加となります。参加者は少なくなりましたが、皆さんしっかり学習に取り組むことができていました。今日の学習支援のボランティアの皆さんです。青野さん、山本さん、小川さん、久門さん、社協のボランティアの奥川さん、石田さん。応援市職員の山路さん、水崎さん。包括支援センター実習生の安江さん。この後の「射的で遊ぼう」もお手伝いをして下さいました。

射的で遊ぼう！

今年はお祭りも中止でした。少しでも縁日の雰囲気を楽しんでくれたらうれしいな～

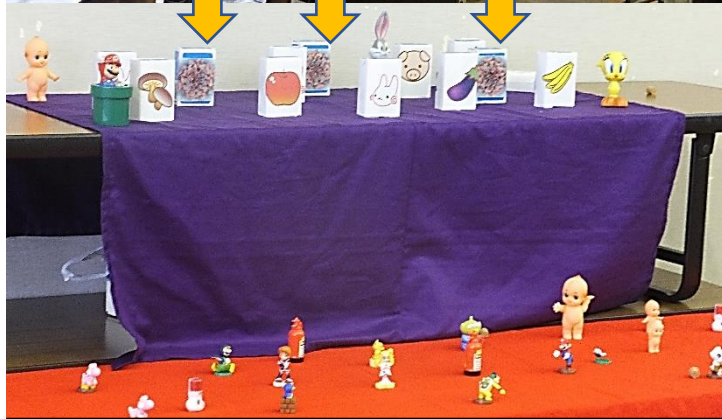


ゲーム大会が始まるまでの時間、各自が射的・輪投げの練習したり、ゲームで楽しんでいます。



左
大会の受付が始まりました。

輪投げに挑戦。5回挑戦できます。



コロナを倒したら、10点です。他は1点。ガンバレ

表彰式で結果発表があり、成績の良かった人から、景品を選んでいます。どれにしようかな～ まよっちゃうなあ～

参加カードに点数をつけ、成績順に並べました。