

健身太極拳交流会に参加して

服部 富美子



ました。

1日目は、午後から健身太極拳の西村さんによる身体の動かし方や姿勢の直し方の個人指導を時間をかけて丁寧に行っていました。宿泊は、日吉津(ひえづ)温泉 うなばら荘で、夕食後は健身太極拳の有志の方々と懇親会を開き、盛り上がりま

2日目は朝の海辺を散歩して、6時半頃から西村さんに特別に功夫扇の講習会をして頂いて、すがすがしい空気の中での練習は、本当に気持ちの良いものでした。朝食後、鳥取県立武道館で、いよいよ交流会が始まりました。私を含む岡山の6名

6月18日19日、高速バスに乗って、米子での健身太極拳交流会に8名で参加しました。今回の講習会の内容は「太極功夫扇」と太極拳を深める身体

は、功夫扇を受講しました。今まで、あいまいだった点を分かりやすく教えていただけ、理解できたように思います。

午後からは、表演もあり健身太極拳から「42式総合太極拳」「武当剣」、岡山からは、私も青木正美指導員と講習会の仲間2名と共に、覚えてたの「陳式簡化太極拳」を表演しました。緊張しましたが、新調した表演用の服を来ていたこともあり、とても気持ちよく表演出来ました。また、小川さんが、独りで若さあふれる「自選功夫扇」を表演しました。そのあとは、熱のこもった講習会を再開しました。

元気で交流会に参加できたこと、大勢の仲間から良い「気」をもらったこと、幸せな2日間でした。これからの練習が楽しみです。

〔太極拳〕劣等生のひとりごと パート④

小坂信代

=太極拳はエコだ! =

何の知識もないまま太極拳に参加しました。太極拳はとてもエコなスポーツ(武術)だと思います。特別なユニホームはいりません(動きやすい服装でOK)。道具や(剣や扇を持つ競技もあるようです)特別な場所も不要です。自由に動ける広い部屋か、戸外でも良いのです。そして、身体も力いっぱい全力で動かす事は少ないように思います。

準備体操や整理体操をする時も、ゆっくりゆっくり大きな呼吸をしながら、普段動かさないような所も動かすので身体がほぐれます。お金をかけない自力マッサージです。

そして、太極拳の技法も少ないエネルギーで最大限の効果(攻撃)ができるよう、それぞれの動きに意味があります。

いつも指導員さんがいてねいに説明してくれるのですが、劣等生のわたしは、まったく覚えられないのです。毎回まいかい、手取り足取り見よう見まねの練習です。「ずっとこのままかなー」と思いながらも続けています。

SMAP や EXILE のパフォーマンスを見るたびに、彼らは恵まれた才能もあるのだろうけど、きっと見えない所ではいっぱい努力をしているのだろうと思います。

私は自分のために、「とにかく続けるだけよ」と思いながら、練習に行ける日を楽しみにしています。いつの日か、中圃の大地を踏みしめながら、現地の人たちの太極拳を見たい(参加したい)と思っています。

好きな言葉の力

何 曉麗

〔日本語訳〕

日中友好協会岡山支部の新聞おかやま第639号(日中友好新聞第2226号付録)に寄稿させていただいた文章に「本心を観照する」という言葉を使った経緯について、ここで少し加筆させていただきます。

静閑淡泊 観心証道
静中念慮澄澈 見心之真体
閑中氣象從容 織心之真機
淡中意趣冲夷 得心之真味
観心証道 無如此三者
中華伝世名著精華叢書菜根譚 前集八七 琮瓊訳注

静かなところで考えが澄みとおつていけば、心のほんとうの姿が見える。ひまな時に気持ちがあつたりと落ち着いていけば、心のほんとうの働きが分かる。淡々として執着しない立場で、心ばせが深くおだやかであれば、心のほんとうの味わいが悟れる。このように本心を観照し、真実な正道を悟るには、この三つの方法が一番よい。

岩波文庫『菜根譚』今井宇三郎訳注より
「観心」という言葉が気に入って、日本語訳の「本心を観照する」を使っていた経緯でした。

言葉は本当に不思議な力をもっています。いい言葉に出逢ったらしいことをもたらしてくれると思います。みなさんにもきっと自分のお気に入りの言葉があるでしょう。最後に、拙稿を読んでいたか、そして応援のハガキやメールをいただいた皆さんに一言お礼申し上げます。

謝辞!

二〇一一年七月三日

んだほどだ。車窓から眺める景色は、中国のそれとはまったく異なる。台湾の景色は、日本の景色に酷似している。時折、椰子の木が、列車の窓の外をビューンと、ものすごいスピードで通り過ぎるのを除けばだが。列車で2、3時間揺られるのもなかなか趣があつていい。

カレンに到着すると、皆、一斉に下車しようと銘々のスーツケースをプラットホームへ運びだそうとするが、阪急交通社のタグが付いたスーツケースがポツと一つだけ車中に取り残されているのを発見。発車のベルが鳴り始め、僕はすんでのところでホームへ引きずり出した。すみませうん」とおちよこちよの女性が慌ててやってくる。詳しくは知らないがその前か後にも、もう一回くらいみんなに迷惑をかけていた。

次回の新聞送付作業は7月21日(木)午後1時半、民主会館2階で行います。前回お手伝いくださった方です。

井内和
小竹内
竹内井
坪井垣
三垣

台湾旅行 ③

谷川浩文



台湾の駅は、どことなく私の幼少の頃の懐かしさを思い出させる。2日目に初めて駅に隣接するコンビニで25元の緑茶コーヒという不思議な飲み物を買った。緑茶なのかコーヒなのか?台湾では緑茶飲料には砂糖がたっぷり入っている。緑茶コーヒも甘くて余計に喉が渴いたので、無糖の緑茶を列車の車中で買って飲