



美味いビールで楽しいひと時

岡山支部太極拳講習会では、夏恒例のビアガーデン飲み会を7月22日に駅前の「岡山キッチン」にて10名で開催しました。

場所の選定にあたっては、随分前から多くの候補が上がっていました。先生と宴会部長が体験下見に行ったり、副宴会部長が情報収集したりしてここに決めた

だけあって大変素晴らしいところでした。

世界の飲んだことのないビールや美味しいつまみ、値段も手頃で店の雰囲気もとても良かったです。皆ビールやワインを飲みながら、

日頃の練習の課題や、今後の技の向上について意見を交換したりして(?)有意義な時を過ごしました。

あつという間に楽しい時間が過ぎてしまいました。暑い夏を乗り切り、今後の練習の活力になる楽しい時間でした。

(牧 政廣)

太極拳 とは どんな演舞か



お名前

使用したテキストは全 17 ページ
都度 1 枚ずつ渡して学習していく

ユネスコ無形文化遺産 太極拳に触れて

8月2日(日)
13時30分から16時30分まで、岡輝公民館において、「国際交流ネットワーク岡山」が呼びかけた講座「太極拳とはどんな演舞か」が開催されました。

当日は、当友好協会岡山支部の小川涼子氏(介護福祉士)を講師に迎え、筆者を含む計8名が参加しました。筆者は講座テキストの作成と当日の司会進行を

担当しました。

講座はまず、太極拳が「ゆっくり動くだけ」と思われがちだが、実際には整形外科的ケアと内科的ケアを同時に行える数少ない全身運動であるという点から導入されました。テキストに沿い、太極拳が中国三大内家拳の一つであり、儒教・道教の「太極」や陰陽哲学に基づくこと、単なる健康法ではなく攻防一体の総合拳術であることが解説され



ました。歴史パートでは、13世紀の張三丰伝説、河南省陳家溝での陳王廷による確立、楊露禪による北京での普及を経て、一九五六年に国家体育運動委員会が楊式を基に「24式太極拳(簡化太極拳)」を制定したこと、さらには二〇二〇年にユネスコ無形文化遺産に登録され、現在では百五十以上の国と地域で十数億人が学ぶに至った経緯が詳細に語られました。また、陳式・楊式・武式・呉式・孫式の五大流派の違いについても触れ、初心者に広く親しまれている楊式のなめらかで優雅な特徴が紹介されました。

実演と体験パートでは、小川氏による実際の演舞を鑑賞した後、参加者全員で基本動作に挑戦しました。予備式で心身を整え、起勢で両腕を上げ下ろし、さらに攢雀尾(雀の尾を掴む)、単鞭、白鶴亮翅(白鶴が翼を広げる)、雲手といった代表的な套路を体験しました。動作は「緩(ゆるむ)」「穩(安定)」「均(均一)」「圓(円弧)」の四つを基本とし、呼吸と動きを連動させることが強調されました。特に、太極拳の演舞は音楽の拍子に合わせる踊りとは異なり、内側からの気と外側の動作を一体とし、絶え間なく流れるように動く「相連不断」の精神が重要なことが理解されました。

講座のハイライトは、武器を使った演舞です。小川氏は太極剣による優雅な演



題字 故 原田 親

第 1076 号

2026 年

8 月 15 日



日中友好協会
岡山支部
〒700-0054
岡山市北区下伊福
西町 1-53
民主会館 1F
086-250-5806

mail :



website :



日中友好協会
倉敷支部
〒710-0056
倉敷市鶴形
1-9-30-1202
050-3440-1931

日中友好ネット
ワーク岡山



必ずお読み下さい！！

会費・新聞購読料納金のお願い

岡山支部の会員・新聞読者 様

平素より日中友好協会をご支援いただき、ありがとうございます。お陰を持ちまして、岡山支部は 7 月 12 日に本年度の総会を無事終えることができました。

さて、昨今の物価高等で、何かと生活が厳しくなる中で誠に恐縮なお願いですが、本年度前期の会費・新聞購読料が未納の方は、この機会に納金していただきたくご連絡申し上げます。

会費・新聞購読料は、前期が 4 月から 9 月までの 6 ヶ月分、後期が 10 月から翌年 3 月までの 6 ヶ月分の 2 期に渡って納金していただいています。

この度、未納分を集金させていただきますのは前期の 9 月までとなります。**(8 月末日までにご入金下さい)** 今年の前期分以前からの未納がある方は、別途金額をご納金下さい

■ 新聞を購読されている会員の方 6000 円の納金

(会費 500 円 / 月 + 新聞購読料 500 円 / 月) × 6 月 = 6000 円

■ 新聞のみをご購読されている方 3000 円の納金

新聞購読料 500 円 / 月 × 6 月 = 3000 円

振込先：ゆうちょ銀行 01250-0-3835 日中友好協会岡山支部

※年度初めにお送りしている振込用紙をご利用下さい。振込用紙が見当たらない方は、直接ご入金をお願いいたします。後者の場合、振込手数料をご負担下さい。

ご自身のご入金状況が不明な場合は、以下までメールまたは電話でお問い合わせ下さい。

会計担当：大月正雄 ed.net@dream.jp 090-3927-5411

舞や太極刀による力強い演舞に加え、太極扇を披露しました。参加者全員が扇子



を持ち、開閉の際に鋭い音を発するのを楽しみました。また、扇子には鉄の扇骨のものもあり、それは優美な見た目とは裏腹に実戦性を感じさせるもので、参加者一同から感嘆の声が上がりました。

事後の感想では、S 氏から「この講座形式での参加は初めてで良かった。ミニテキストもお得感がある」との意見が寄せられました。また、K 氏からは「短時間だったがとても楽しかった。都合が合えばまた参加したい」との嬉しい声をいただきました。



グループ LINE

「日中友好ネットワーク岡山」

エラーが出て入れない場合は
090-3927-5411 (大月)
までお問い合わせ下さい。

連絡方法をお選び下さい

岡山支部の会員・新聞読者 様

平素より日中友好協会をご支援いただき、誠にありがとうございます。

さて、この度、会員・新聞読者様との連絡を、ネットを活用する方法でも取らせていただきたく、次の 3 つの方法をご用意させていただきました。

連絡方法① グループ LINE 「日中友好ネットワーク岡山」推奨

LINE による連絡網です。双方向の連絡が最も取り易い方法です。様々な日中友好に関する情報に接することができ、イベントなどの案内も分かりやすくご覧になることができます。最も推奨したい連絡方法です。

右上の QR コードからお入り下さい。

連絡方法② メールアドレス

メールアドレスをご提供下さい。個別の連絡とメーリングリストによる連絡に使わせていただきます。

こちら (ed.net@dream.jp) までメールをご送信下さい。

連絡方法③ 電話番号

固定電話の登録も可ですが、可能ならスマホ等の携帯電話番号をご登録下さい。携帯電話番号の場合は、ショートメッセージを利用させていただくこともあります。

こちら (090-3927-5411) まで、お電話かショートメッセージでご連絡下さい。

大変なご無理を申し上げますが、今後の円滑な会の運用にご協力いただきますよう、以上の 3 つの方法から、どれか一つをお選び下さい。**(8 月末日までお願いいたします)**

※ なお、まだ検討段階ですが、今年の 10 月から**日中友好新聞の電子化**をめざしています。その利用には連絡方法①のグループ LINE 「日中友好ネットワーク岡山」への参加が必須となります。電子化配信のお約束は現時点ではできませんが、新たな電子化のサービスが実現した際に、ご利用なされたい場合は、連絡方法①をお選び下さい。