



# 太極拳



## 瀬谷区太極拳協会報・このはずく

2020.10.01 No.5  
発行責任者 原 功  
編集責任者 宮本智司

6月から各クラブの練習が再開されました。3密を避けそりそりのスタートですが、如何でしょうか？  
練習が出来る喜び、マスク越しでもそっと話が出る楽しさを噛み締めて、後期も頑張りましょう！

### 原会長メッセージ

- ① コロナ感染者数が増加傾向にあり、一向に収まる気配がありません。
- ② 利用時は各施設のルールを必ず守る事(マスク、消毒他)、3密=密閉・密集・密接にならないよう、受付や休憩時、特に注意しましょう。
- ③ 8月から講習会もスタートしました。秋には検定もあります。体調を整え、技術を磨き、太極拳でコロナを吹き飛ばしましょう！



スポ・トレ、7,000回表彰！  
1997年8月から23年で達成。  
長く続けて健康、太極拳も。



### 知らない人から見たら・・・

太極拳を知らない人から、こんな事を言われました。「思わずほっこり」シリーズです。

- ① 海外の娘「私のお母さん、最近、危くない？ 派手派手、龍の服を着てるよ」
- ② 家内「今日は踊りの練習日でしょ」自分「いや、武術の練習です」(と、昔はむきに反論)。今は健康に良い、優雅な運動と思っている。
- ③ 吹奏楽の孫「ジジババの白い表演服、なんか怖〜い」ジジババ「中身は人畜無害だよ」
- ④ 整形医「最近、身体が真っ直ぐになってきましたね」私「太極拳かな。心も真っ直ぐに＼(^\_^)／」
- ⑤ 市民の森で剣を練習していた×通報された×パトカーが3台来た×磁石で剣をチェックされた…
- ⑥ お祭りの表演で⇒観客「太極拳は見るもんじゃないねえ。演るもんだねえ」私「じゃ、一緒に演りませんか」と普及活動に精を出す？
- ⑦ ゴルフで好スコア⇒私「さすが、太極拳効果ですな」すると、皆、興味津々😊スコアが悪くなると、皆、沈黙…♪
- ⑧ 妻「太極拳は練習なの？呑み会なの？」夫「身体を鍛えて、お酒も楽しむ！両立なんだ」

### 2020年度後期活動スケジュール

- 第2波、第3波、或いは再宣言の可能性もあり、後期のスケジュールもかなり流動的です。協会HPの情報、各クラブを通じての連絡で確認願います
- ★ ~~第2回無料講習会 原中コミュスク⇒中止~~  
2020.10月土曜日計5回 9:30~11:30
  - ★ 秋のさわやか太極拳⇒開催  
2020.11.03(火祝) a.m. スポーツセンター
  - ★ スポーツレクリエーション・フェスティバル  
2020.11.08(日) a.m. スポセン⇒日程変更
  - ★ 2級～5級検定(後期)⇒実施  
2020.11.29(日) a.m. 瀬谷センター
  - ★ ~~第28回神奈川県武術太極拳選手権大会⇒中止~~  
2021.02.23(火祝)09:00-17:00 海老名総合体育館
  - ★ 県フェスティバル合同練習⇒未定  
2021.01.10(日) 09:00~12:00 スポセン  
2021.02.07(日) 09:00~12:00 瀬谷センター
  - ★ 第30回武術太極拳フェスティバルin神奈川⇒未定  
2021.03.13(土) 10:00~16:00 横浜国際プール

### 長寿祝い贈呈

夏苺明美さん  
(6/7南瀬谷)

秋本令代さん  
(6/17拳周会)



例年、瀬谷フェスティバルで贈呈される長寿祝、今年は中止となったため、各クラブの練習時に、協会役員から贈呈されました。夏苺さんは16年、秋本さんは15年、太極拳を続けてきました。今の健康は太極拳のお陰と口を揃えます。これからも益々お元気で、末永く太極拳を続けて頂きたいと思っております。おめでとうございます！

## コロナに負けない！

4月7日から5月25日まで、緊急事態宣言の49日間、皆さん、如何お過ごしでしたか？クラブの練習、講習会、そして、年に一度の瀬谷フェステも中止になり、寂しい春となりました。また、毎週の練習が、健康作り、仲間作りの貴重な場だった事にあらためて気付いた事と思います。その間の風景をスナップしてみました。あなたはどの派でしたか？

### 仕事派



Essential Workerとして毎日通勤した方々、医療介護に従事した方々、

在宅でPC睨みながら仕事を続けた方々、孫や子供の面倒を見た方々、本当にお疲れ様でした！

### 自宅でネット、買い物、動画派



外出自粛、Stay HomeでテレビやPCに費やす時間が増えましたね。ネットでの購入も増えた事と思います。会員間ではSNSを通じた情報交換も盛んになったようです。悩みは何と言っても運動不足。そこで↓



### 公園で太極拳派



とある公園で三密ゼロの自主練習。練功、入門初級から総合まで音楽に合わせて一通り。緑に囲まれ、爽やかな練習風景でした。32式剣は落ちていた小枝を活用です。春の季節で何よりでした。

### 農業派

とある方の農園。時間が生まれ、午前中はほぼ畑仕事になりました。今年は41種の野菜を植付ました。余暇、体力作り、収穫物と一石三鳥です。生ゴミは全て堆肥にしてSDG'sの先取りです。



### 公園で会議派

協会運営のため色々打ち合わせがありますが、場所がない。そこでスポセン前の公園の丸い席を活用です。距離を取りマスクも着用しての会議開催でした。



その他、ウォーキング、家族団欒、読書等、色々工夫した日々、本当にお疲れ様でした！

## 講習会・練習・再開スナップ

8月10日、スポセンの全面が確保でき、伝統楊式、楊式刀、42式剣を同時開催しました。総勢32名が酷暑の中、久し振りの講習会を楽しみました。



練習中のマスク着用は距離を取って自由。会場が狭い時は、9時組、10時組と分けて練習。当面は全套路を何回も練習です。

南瀬谷太極拳クラブ



## 協会人物風土記・第3号

今回も多種多様な協会会員をご紹介します。引き続き、他薦、自薦の人物をお待ちしています

### 鈴木洋さん(拳周会) 中央 第九合唱(^^)



昨年12月、瀬谷区制50周年(公会堂)でベートーベン第九を難解なドイツ語で36分間も歌えたのは逆腹式呼吸での高音発声と軸立姿勢。

太極拳が合唱に役立つとは、驚きの連続でした！！

### 井上春之さん(辛夷) 健康第一



会社をリタイアして10数年、健康のため太極拳、卓球を始め、お陰様で風邪も引きません。コロナ渦で自粛の中、毎日、4,000~5,000歩の散歩をしています。

### 中嶋正裕さん(阿久和) 多種多芸

児童登校時に見守り、拙い水彩画を楽しみ、NPO法人に属して、小中高生の校外学習、一般客の市内ガイドを通じ人々との出会いを楽しみ、新しきを知り、脳トレになればと……



### 小川恵美子さん(三ツ境) グラスリッツェン

習い始めて10年、用具はダイヤモンド粒子付ペンだけです。ガラスの皿、コップ、鏡などに点や線で彫ります。音楽を聴きながら彫る時間が好きです(^^)♡



## 編集後記

まだまだ「新しい日常」が続きます。やるべき事をしっかりやり、太極拳で免疫力を高めましょう！