太極拳

瀬谷区太極拳協会報•このはずく

2025.10.01 No. 15
発行責任者　濱田さだ子
編集責任者　宮本智司

瀬谷区スポーツ協会が今年設立50周年、瀬谷区太極拳協会が来年20周年を迎えます。記念誌や行事でお祝いをするとともに、未来に向けて新たな一歩を踏み出したいと思います。盛り上げをよろしくお願いします❣

濱田会長メッセージ

極暑を無事に乗り越えましたか?
太極拳をして心身の調整を図り、夏を乗り越え、秋、冬に気力体力の向上を目指す事を目標としていますが、年々難しくなっていますね。

今回はバドミントン姫

仲間とワイワイやりながら、日々楽しめる事に感謝し、【一期一会】の心を大事に、乗り越え、頑張りましょう。

元気に続けて•続けて元気に

今年のフェスティバルでは、7名の方が長寿表彰を受賞しました。おめでとうございます！
勿体ないので【長寿の秘訣】を聞いてみました。

受賞者　麻野憲一(南瀬谷)
秘訣　よく飲んで よく運動する

受賞者　佐藤キイ子(南瀬谷)
秘訣　よく歩くこと、よく食べること、そして【自己中】?で

受賞者　久岡雅見(阿久和)
秘訣　よく食べる 運動する

受賞者　北条澄江(南瀬谷)
秘訣　散歩

受賞者　山口邱子(阿久和)
秘訣　良い仲間に恵まれ頑張っていること

受賞者　吉田健二(辛夷)
秘訣　仲間に助けられここまできました。ありがとう

受賞者　吉田よし(南瀬谷)
秘訣　自分の好きなように自由に暮らしています

2025年度•活動スケジュール

瀬谷区スポーツ協会が設立50周年を迎えます。
1975年6月に発足した当時、加盟は7団体でしたが現在は20団体、太極拳協会も所属しています。
記念誌発行や記念式典(11/29)が予定されています

★ *瀬谷区スポーツフェスタ*
2025.11.02(日) p.m. スポーツセンター

★ *秋のさわやか太極拳*
2025.11.03(月祝) a.m. スポーツセンター

★ *２級～５級検定・後期(予定)*
2025.11.30(日) a.m. 瀬谷センター

★ *神奈川県シルバー大会*
2026.01.12(月祝) 海老名総合体育館

★ *第32回神奈川県武術太極拳選手権大会*
2026.02.22(日) 県立スポーツセンター

★ *第32回武術太極拳フェスティバルin神奈川*
2026.03.22(日) p.m. 横浜国際プール

国際園芸博を応援しよう

【2027国際園芸博覧会】まであと2年となりました
開催は2027年3月19日から2027年9月26日迄です。
地元瀬谷区の応援プログラム(左)があり協会としてエントリーしました。早速、第18回フェスティバルプログラムにロゴを使用してPRしました(右)
協会として個人として、園芸博を応援しましょう❣

元気に続けて

国際園芸博に行こう❣

【せや区人材バンク「メイト」】に登録

瀬谷区民活動センター(せやまる)に協会として登録しました。今後、太極拳講習会やボランティア表演の依頼が協会に入ることになります。その際にはクラブ、会員のご協力を宜しくお願いします❣

我がクラブの講師と練習を紹介します②　ご覧あれ❣

各クラブには歴史があり、特徴があり、個性があります。海発先生の指導でｽﾀｰﾄした瀬谷区太極拳協会。
8クラブの講師と練習について、2回に分けて紹介します。参考になれば早速【頂き】して下さい。

三ツ境みんなの太極拳

①指導の基本・原則

太極拳の基本の動きを**くり返し**練習する。
扇、剣なども積極的に取り入れる。

②練習内容

ストレッチ、練功、五防功、カンフー体操。入門・初級・
24式・総合太極拳。楊式・18式太極扇。32式・42式剣。

③工夫していること

全員での合同練習とレベルに合わせた練習の2段階で習得
をはかる。あまり参加できない会員には**自主練習**を行う。

④自クラブ会員へのメッセージ

一人一人が主役になって太極拳を楽しんでほしい
です。**細～く長～く**続けましょう👌

石井講師　久保田講師

辛夷の会

①指導の基本・原則

基本の姿勢と**体の中心軸**を大切に動けるよう、各自の
段階を踏んだ**フィードバックとサポート**を心がける。

②練習内容

練功　カンフー1・2・入門長拳　入門・初級・
24式　32式剣　24式扇　呉式・基本など

③工夫していること

太極拳入門・初級・24式・基本は全員で行い、
その後ベテランクラスと新人クラスに分かれる。

④自クラブ会員へのメッセージ

これからも皆で仲良く元気に無理なくいつまでも
動ける身体作りをしていきましょう❤全力応援❣

施設利用
でマスク
着用です

庄司講師　谷内講師

ユートピア太極拳クラブ

①指導の基本・原則

会員の**個性**を尊重しつつ、一つ一つの**拳式**を
丁寧に指導し、**達成感**を味わってもらう。

②練習内容

ストレッチ、五防功、練功、入門、初級、24式、
規定楊式、48式、32式剣、扇、と盛りだくさん。

③工夫していること

初心者と上級者のクラス分けを行い、レベルに
にあった指導をし、皆さんに都度、**声掛け**をする

④自クラブ会員へのメッセージ

健康に気を付けて、**仲間との出会い**を大切にして
楽しく練習して行きましょう❣

須山女(おとめ)講師 麻野黎子講師

南瀬谷太極拳クラブ

①指導の基本・原則

基本を丁寧に、仲間と共に太極拳の向上を目指し
健康で楽しい日々に繋げる。

②練習内容

入門、初級、24式、18式扇は毎回全員で練習
24式、32式剣、42式剣、規定楊式、総合はクラス別

③工夫していること

基本を大事にやる事が、表演を楽しくでき、
レベルアップに繋がる事を意識してもらう。

④自クラブ会員へのメッセージ

健康第一、講師の先生方の指導のもと、明るく、
楽しく、元気良く、を基本に技術の向上に努める

左から、兼平、鹿嶋、
濱田、麻野、猪狩の精鋭講師