太極拳で　足腰鍛え　友だち増やして　楽しみながら健康に

瀬谷拳周会

瀬谷拳周会は今年で創立２０周年の太極拳クラブです。
会員は５０歳代～８０歳代の４２名。
初心者も安心して参加できる初心者クラスが好評です。
水曜日１３時からの見学・体験はいつでも大歓迎です。

練習場所と時間

瀬谷スポーツセンター　第１体育室
第１～第４水曜日（月４回）１３時～１５時
体験１カ月 無料、会費２０００円/月、入会金２０００円
連絡先　小滝　濶　TEL　０４５－３９１－７１５０

６日のスポーツフェスタで表演します！

日時　１１月６日（日）
　　１５時４０分から１５分
場所　第１体育室
演目　〇全員で入門・初級・２４式太極拳
　　〇Acorn（エイコーン）２４式自選

太極拳　区内初の演武集団が初陣

ねんりんピックのリハで

瀬谷区で初となる太極拳の演武グループ「Acorn」がこのほど、「ねんりんピックかながわ2022」のリハーサル大会に出場。約3年かけて創りあげてきた演武を初披露し、念願の〝デビュー〟を果たした。今後は神奈川県の選手権大会出場を計画しており、将来的にはねんりんピックを目指す。

中国発祥の太極拳は呼吸に合わせたゆったりとした動きが特徴で、下半身の筋肉や持久力、平衡感覚などを養うことができる。若い人から高齢者まで年齢に関係なく取り組める健康法として、日本での愛好家も多い。区内では2002年、「瀬谷太極拳クラブ」（現・瀬谷拳周会）が発足。06年には8クラブ加盟の「瀬谷区太極拳協会」が設立された。

リハーサル大会に出演するエイコーン※グループ提供写真

3年かけて磨き

エイコーンは拳周会の会員によって、ねんりんピックのリハーサル大会出場を目指して19年に結成された。瀧本弘子さんを監督として、リーダー長谷川あつみさん、谷内公美さん、館岡千恵子さん、矢島美代子さん、菅原晶子さん、庄司澄江さん、村山由美さんの8人で構成される。エイコーンは英語で「どんぐり」という意味で、選手全員が同じような背丈であることから命名された。

4分間の演武は、「24式」と呼ばれる型を自由に組み合わせて行う。隊列編成も重要で、全体の統一感や調和も審査対象となる。練習を重ね、演武内容を試行錯誤してきたメンバー。特に隊列変化には苦心し、「自然にフォーメーションを変えられるよう頭を悩ませました」と長谷川さんは振り返る。

リハーサル大会は11月の本番に向けて運営面などを確認するもので、7月24日に大和スポーツセンターで開かれた。本大会には出場しないが、「エイコーンにとってはリハーサルが本番であり、とても大きな一歩」と拳周会の小滝濶会長。メンバーたちは本番さながらの環境で練習成果を発揮し、「初挑戦だったが自信につながった。やればできる」と手ごたえを感じている。

〝デビュー戦〟を終えての目標は、23年1月の県選手権大会。来年のねんりんピック（愛媛県）にもつながる大会だ。長谷川さんは「リハーサル大会で見つかった隊列の改善点も直していきたい」と、演武に更なる磨きをかけていく考えだ。

エイコーンのメンバー※提供写真

Acornが タウンニュース で取り上げられました

ケータイからどうぞ

太極拳　エイコーン