

「秋の研修会」記録

○於奈良春日野国際フォーラム（総合司会 島田理事）

2018/11/10（土）

○参加者 237名（別途他支部からの参加役員4名）

1. 支部長挨拶・・・参加者への感謝

2. 中谷理事（関西ブロック選出本部理事）

○関西ブロック内の本部会員減少傾向にある。増強に向けて理解と協力をお願いしたい

○連絡事項 ①会費の納入方法の変更（現行銀行振込→コンビニでの振込）②長寿祝金支給基準の見直し等を検討中（早ければ2019年度から実施）

3. 講師（楊 慧先生）紹介

4. 研修会内容

①楊 慧先生の講話

「知之者不如好之者・好之者不樂之者」

（之を知る者は、之を好む者にしからず、之を好む者は、之を楽しむ者にしからず）
の言葉を再度解説され、楽しむことは、より深く学ぼうとする心を生み、楽しむ者が一番長く続きます。そして、深く味わうことができるのです、継続することが大切です。また、太極拳における諸動作が、転倒防止等健康に大変役立つことが医学的にも証明されつつあり、続けていくことで一層の効果が期待できます等身近なことと結び付いた内容でした。さらに、「師範審査会」で印象に残ること・感じる事等々、時間をいっぱいいっぱい使って温かな話をいただきました。

②楊 慧先生による実技指導

(1) 立禅・甩手・八段錦（第一段錦～第四段錦）

(2) 部分稽古＝稽古要諦 ①及び②についての詳細指導

十字手

気 沈 丹 田

（呼吸を整える）

（気を丹田に集める）

①起 勢（初めの姿勢）

心 静 用 意

②野馬分鬃（野馬のたてがみを分ける）

（意を用いて心静かに行う）

沈 肩 垂 肘

③白鶴亮翅（白鶴が羽をひろげる）

（肩に力を入れないで沈め、
肘は自然に垂らすこと）

身 正 体 鬆

④ろう（杵に姿）膝拗歩（膝を払って歩む）

（姿勢を正しくすると体が
リラックスするということ）

(3) 百花拳（初めの動作・収めの動作の指導・解説の後に二班に分かれて）

5. 泉原副支部長閉会挨拶 “本日は三重丸”

以上

*太田尾昌幸師範（元副支部長）ご逝去報告あり、全員黙禱にてお別れ