



花さき山



タイトル文字: 滝平二郎

七夕のお楽しみ会

場所: 明野図書館 視聴覚室

日時: 7月4日(水)

10:00~11:30

主催: 更生保護女性会

みんなで楽しく七夕パーティ♪

プレゼントもありますよ☆



音読会

場所: 明野図書館 視聴覚室

日時: 7月3日(火)

11:00~12:00

気軽に発声練習してみませんか?

大人向けの音読会です。

もちろんお子さんも参加できますよ☆

7月のテーマ 梶井 基次郎『檸檬』!

7月は大人向け映画会

場所: 明野図書館 視聴覚室

日時: 7月28日(土)

10:00~11:30

内容: 「恋とオンチの法則」

(上映時間: 90分)

お申込不要です。無料でご覧いただけます。

フックスタートクラブ

☆幼児向けおはなし会☆

7月 11日、25日 ⇒10:00~

7月 18日 ⇒10:30~

☆7月のおはなし会☆

場所: 明野図書館 児童室

日時: 7月7日(土)と15日(日)

11:00~11:30

光る! だんご作り☆

場所: 明野図書館

日時: 8月5日(日) 午前10:00~午後2:00

対象: 小学生

受付: 7月3日(火)~ 先着20名

明野図書館 カウンターで受付。

詳しくは館内ポスターやちらしをご覧ください。

小学生1日図書館体験

場所: 明野図書館

日時: 7月26日(木)

(※午後1:00~午後3:30)

対象: 小学生 先着3名

受付: 7月3日(火)よりスタート!

明野図書館 カウンターにて受付!



《7月の特集コーナー》

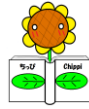
場所: 明野図書館 カウンター前「特集コーナー」

テーマは「宇宙」

ご来館の際には特集コーナーのチェックを忘れずに(*^_^*)

夏休み 読書感想文の課題図書について

7月1日より、課題図書は1週間の貸出になります。ご予約もおひとり一冊となります。ご協力の程、よろしくお願い致します。



太極拳のお話

宮本博好

私が太極拳を始めた頃(1982年)は太極拳を知っている人はほとんどなく、太極拳はまだまだ市民権を得ていませんでした。だからと云って、現在太極拳をどれだけの人が知っているかと云うと疑問が残ります。

太極拳は1600年～1680年頃中国河南省温県陳家溝で陳王廷が陳式太極拳を編み出したこと、これが太極拳の始まりです。

中国には陳式太極拳、楊式太極拳、孫式太極拳、呉式太極拳、武式太極拳の5大太極拳があります。これらは伝統太極拳と呼ばれています。また、1956年中国政府(国家体育運動委員会)は日本のラジオ体操のように国民の健康を考えて、皆ができる新しい太極拳を作りました。これを制定拳、または簡化太極拳と言います。それから、アジア大会等の太極拳の競技のため各国共通のルール of 太極拳も作りました。体操の床運動のようなものです。最初は5大流派の部分を集めそれを繋いで太極拳を作りました。これを競技用規定太極拳または42式総合太極拳と言います。その後、陳式規定太極拳、楊式規定太極拳、孫式規定太極拳、呉式規定太極拳、武式規定太極拳を競技用規定太極拳としました。寄せ集めの太極拳はやりづらかったようです。

私が稽古をしている太極拳は楊名時太極拳と云います。楊名時は人の名前です。楊名時先生は山西省五台県の生まれで官費留学生として日本に来ました。最初は東亜高等学校に入学し、その後京都大学法学部に入学、卒業しました。戦争のため政権が変わり、中国には戻りませんでした。最後は大東文化大学の教授を勤め定年退職しました。

楊名時太極拳は中国の簡化24式太極拳を元に自己が培ってきた伝統楊式太極拳の技に照らし合わせて、簡化24式太極拳を採用しながら伝統的技法を色濃く残し、武術本来の目的である健康法としても、文化的な意味からも独自の価値を有する太極拳になっております。また、中国政府が行ったのと同様に日本国民の健康増進のために普及に尽力し、今日に至っております。

我々が今行っている楊名時太極拳は健康太極拳で「健康・友好・和平」の理念のもと、「調心」、「調息」、「調身」を忘れずに稽古に励んでいます。この三原則が心と体が健康で美しく生きる極意です。

さて、太極拳は何故ゆっくりした動作なのか疑問を持ちませんか。太極拳は「後出しジャンケン」の理論です。

速く動くと相手の変化に対応できない。すぐに止まれない。反対に速く動く相手は動き過ぎる、行き過ぎる。太極拳の技はすべて、相手の行き過ぎ、動き過ぎを感知してその動きを利用するのです。ゆっくり動いてもインパクトの瞬間は一瞬です。ゆっくりとした動きではストロークは長く感じるが、実際の打撃ストロークは短いのです。打撃で使われた前進力は筋力ではなく、体重の落下がベクトル変換されたものです。また、ゆっくり動くとバランスが取り易くなります。

みやもと ひろよし / NPO 法人日本健康太極拳協会茨城県支部長・北関東ブロック長