



「24式太極拳を通して推手の基礎である - - 相手と繋がること - - を感じ、24式太極拳套路の動作の意味を考えた体の使い方を学びましょう」というテーマを掲げた県連盟の呼びかけに、20～70代の幅広い年齢層の参加者89名が集まりました。

10年間継続してこの県連行事の講師をお願いしている 増田勝・増田文子先生には、今まで各種套路をご指導いただきましたが、最近上記テーマによる先生方に講習会が各地で大好評だと伺い、「今回は、是非、岩手でも。」という運びになりました。

先生は「24式套路すべての動作には意味があります。単に足しを動かすのではなく、腰の動きに合わせた手や足の動きを学んで欲しい。」と師範し、何度も受講者と手を合わせ、二人組の動作をチェックして回られました。

「皮下路を抜いて、もっと抜いて。」「腰、緩めて。腰、回して。手、ついて行く。」「目、前見て。」「・・・。」と声をかけられ、言われたとおりに力を抜いて腰の動きに手を合わせると相手の体勢が崩れます。吃驚しながら動作の動きの意味を理解し、正しい体の使い方を体感しました。終始和やかな雰囲気の中で、ペアを組んだ二人の繋がりや動力の伝わりを実感できる講習会となりました。

先生方の動きに注目する受講者。
野馬分髪で先生の後ろ足から腰・背中を通して手に伝わる力を感じる
参加者の一言

相手にどう体を使えば力が伝わるか分かり動作がイメージできた。
手の力では相手が動かないことがすごくよく分かった。
正しい動きをイメージしながら24式を練習します。(甜辣倶楽部 30代女性)

今まで手を振り回して24式太極拳をしていた私です。
手は腰の動きに合わせて相手を動かせるなんて吃驚しました。
太極拳って本当に武術なんだなぁと思いました。(女性センター60代女性)

起勢～覽雀尾までペアで動作を確かめたのは初めてです。
30分かけて練習した「開歩・起勢」の練習では、重心の移動や手の上下動作は意味があり、足 腰
手と力が伝わるのが感じられた。(岩手県協会 70代女性)

面白いし、楽しかった。
今回のような講習会であれば何回あっても受けてみたい。(岩手県協会 50代男性)

第16回太極拳講習会

24式動作の意味を考えてペア練習

平成18年8月19日(土)～20日(日)