



健康応援団概要

登録項目	「運動・スポーツ」
代表者氏名	所山 浩司
所在地（事務局）	西東京市谷戸町 1 - 1 5 - 3 0
連絡先	所山 浩司 080-1204-1770
健康応援活動の内容	毎週日曜日に練習教室（武道場）にて体験希望者を随時受け付けています。また、市総合体育大会等のイベントにて太極拳演武会を年に数回開催し、太極拳の普及・啓発を図っています。

技をきわめるもよし、体力維持もよし、気分爽快太極拳！

当協会は、三十年以上の実績をもつ安定した団体です。会員は老若男女がそろい、ご夫婦でのご参加も何組もあり、総勢五十余名です。

太極拳の特徴は、ゆっくりした動作を通じて持続性筋力を鍛え、深い呼吸法によって全身を体内から活性化すると共に、集中力を養い、心身ともに活力を高めてくれる点にあります。

緩慢に見える動きはきついですが、年齢・体力・上達度に応じて取り組めるため無理がなく、しかも奥が深いために飽きがきません。加えて室内練習のため天候・気候に関わりなく行え、長続きできます。

練習は、●日時＝毎日曜日の9時からお昼まで。前半「初級・中級」と後半「上級」に分かれ、●場所＝市の武道場で、●指導＝東京太極拳協会の複数指導員により、●内容＝入念なストレッチの後、練功十八法、基本功、入門・初級・簡化二四式、四八式や三二式剣の演武を行います。

（詳しくは当協会のホームページ <http://nishitokyotaichi.web.fc2.com/> をご覧ください。）



● 所属

西東京市教育委員会西東京市体育協会
西東京市文化協会
東京太極拳協会

● 指導

東京太極拳協会一級指導員の宮崎玲子先生、
他数名 さらに全くの初心者に対しては有級
有段者の会員が個別に補佐

太極拳の概略（誰でも容易に始められます。が、幅が広く奥も深いです。ちょっと覗いてみませんか）

◎そもそも太極拳は

私たちが毎週練習している太極拳は、実はより広義な太極拳 = 武術太極拳の中の一つです。太極拳のもととは十七世紀、明代終り～清代始めに戦乱が続いた中国で、武器を持たない民衆が素手による格闘技として生んだ拳法の、習練法に発祥しています。もとが武術ゆえ、現在国際的には武術の中国語発音 wushu（ウーシュー）で通じています。

◎拳法のいろいろ

もとが武術ですから、日本の刀術（剣法）にもさまざまな流派があるように、太極拳にもさまざまな拳法があります。ざっと紹介すると…

- 南拳 = 南方中国で普及した拳術の総称で、その一部は日本の空手の源流とも言われています。
- 長拳 = 查拳・華拳・少林拳等の総称で、姿勢や動作が大きくスピードがありまさに武術的です。
- 短器械 = 武器を用いるもので剣術・刀術・槍術・棍術そのほかがあります。

◎太極拳（狭義）の拳式のいろいろ

太極拳には楊式・孫式・呉式・陳式などの諸式（伝統拳と呼ばれています）があります。

簡化太極拳は太極拳の普及を目的にして諸式のいわば「いいとこどり」をしてまとめた、標準かつ基本となるものです。（私達の教室は、簡化太極拳と入門・初級太極拳を練習しています）

◎太極拳（狭義）の要素のいろいろ

①健康法・医療体育として ②芸術的な表現スポーツとして ③武術 = 武道として ④競技スポーツとして このうち私たちの練習教室は①と②が主眼になります。③は動作の理（ことわり）を理解する上で関わり、④はそこまで行ったら凄いもの。なお①・②であっても正しく正確に行わなければ進歩がないばかりか身体的故障すら招きます。太極拳は武術として、力学的合理性に裏付けられた身体動作の訓練法に発しており、その習得が②の芸術的表現に結合します。

お問い合わせ

西東京市太極拳協会 〒202-0012 西東京市東町 3 - 2 - 3 1 担当 原 孝雄
電話: 042-423-5705