

太極拳愛好会へのお誘いのご案内及び活動状況

【太極拳愛好会へのお誘い！】

2020年春、OB会館移転に伴い、我が愛好会は文京区の「茗台アカデミー」に場所を移し練習を継続しております。

この度長年に渡りご指導いただいた JTB OB でもある日本太極拳養生健身会長の竹内彰一先生がご高齢のため10月をもって引退されました。

同好会は竹内先生から学んだ太極拳の技術のみならず太極拳の心「道法自然」～あるがままに振る舞い、力を抜き、心を楽にして、自然にゆったり進む～の精神を大切にして、継続してまいります。会員は23年前発足時と同じ12名で活動しております。

世話人は11月から私、高橋博夫と高井和子が勤めております。

「継続は力なり」続けることが肝要です。繰り返し、繰り返しの練習で覚えられます。太極拳はゆっくりした動作ですが意外に難しく、体幹や脳も鍛えられ筋力、体力はいらぬ中高年にぴったりの運動だと思います。

皆様のご参加をお待ちしております。見学自由！熱烈歓迎！

2021年11月

世話人 高橋博夫



《太極拳愛好会のご案内》

- ・発 足：平成10年（1998年）2月 会員12名
- ・現会員数：12名（男性4名、女性8名）（2021年11月現在）
- ・日 程：毎月第2、第4水曜日
- ・時 間：13：30～15：30
- ・場 所：「茗台アカデミー」
文京区春日2-9-5（03-3817-8306）
*丸の内線「茗荷谷」1番出口徒歩10分
- ・会 費：1年分前払い@8000円（会場使用料、事務経費、通信費ほか）
- ・申し込み：23倶楽部 [高橋博夫 090-8305-2765 mail:gg_ht1742@yahoo.co.jp](mailto:gg_ht1742@yahoo.co.jp)
- ・その他：「太極養生健身大会」出場・2012年～2016年、2018年～2019年



《これまで稽古した太極拳》

- * 健身気功八段錦～伸ばす、回すの組み合わせの動作。関節の柔軟性と筋力強化
- * 健身気功五禽戯～五つの動物（虎、鹿、熊、猿、鶴）の動作や形態を真似し鍛錬する医療体操
- * 簡化二十四式太極拳～世界的に最もスタンダードな代表的な太極拳
- * 段位制八式太極拳～初心者向けの8つの動作
- * 楊式太極拳健康八式～左右それぞれ前進する表と裏の16動作
- * 段位制十六式太極拳～24式を基に16動作に短縮し24式とは左右逆の動作がある
- * 養生太極拳五式～入門太極拳と云われる簡単な5つの動作
- * 健身気功熊酔功～熊がお酒飲んで酔っ払う様態。身体の全体を整える
- * 練功十八法前段～ラジオ体操的な動作。全身運動。時間は掛かる
- * 秘伝養生長寿術龍游功～龍が動くように上下左右くねるように動かす。これをやると長生きする。
- * 健身気功馬王堆導引術～馬王堆古墳から出土した導引図に描かれている人物の動作を基に創られた
- * 甩手（シュリイショウ）健康法十五式（両手式）～両手を中心に前後左右斜めに動かし、回す15の動作
- * レベルアップ32式太極拳～中級4段に相当
- * 伝統「楊式太極拳26式～伝統太極拳として有名な楊式太極拳

《参考教材》

- ・ 竹内先生の著書とDVD類（有料）



- ・ 練習用の太極拳音楽CD類及びTシャツ



～活動状況～

【画像】

会員総勢 16 名 (2020 年 12 月現在)



太極養生健身大会出場 2018 年 5 月



2018年5月 太極養生健身大会



2015年5月 太極養生健身大会



練習風景 月2回



オプション～野外でのデモンストレーション



太極拳の心～道法自然

竹内彰一先生演武

