



### 各クラブBチームによる楊式88式の表演

模範演舞の取りは、側見先生と坂田指導員による「太極扇」滅多にお目にかかれないとあって熱い視線が注がれた。



### 側見先生の「太極扇」 模範演舞

模範表演の最後は、山岸先生、渋谷・大室・野口・田原各指導員、山田さん鈴木さんを加えて陳式太極拳で終了。休憩後、合同練習は、24式（高木指導員）、楊式（山岸先生）、張三豊（側見先生）、陳式（渋谷指導員）に分かれ、各担当の先生からきめ細かい指導を受け充実した練習を重ねた。

熱心に練習したため予定を10分オーバー、最後は野口会長の挨拶で合同練習を締めくくった。



### 熱心に簡化24式の指導をする高木指導員

# 太極拳の技 連載2

## 一段錦（双手托天理三焦）

<医療効果> 胃腸を整え、腹部のぜい肉をとる。肩こり寝ちがいの予防に効果がある。

1 **足を閉じて立つ**  
両足をそろえて立ちます。

2 **左足を肩幅に開く**  
左足を肩幅に開きます。気を丹田に沈めて呼吸を整え、「自然立ち」します。

3 **両手を組む**  
丹田のあたりで軽く手を組みます。

4 **両手を上げる**  
息を吸いながら組んだ手をゆっくりと上げていきます。

5 **両手のひらを返す**  
手が肩の高さまで上がったたら、両手を下に向けていきます。

6 **両手を下ろす**  
息を吐きながら静かに丹田の位置まで下ろしていきます。

7 **両手を内側に向ける**  
組んだ手をゆっくりと上げていきます。

8 **外側に向ける**  
顔の前まできたら、手のひらを外側へ向けながら、頭上までもっていきます。

9 **上半身を伸ばす**  
両手で天を押し上げるように意識し、体の内側のびのびとさせます。

10 **両手を下ろし始める**  
真上まで両手が上がったら静かに指をほどきます。

11 **静かに下ろし続ける**  
静かに両手を下ろしていきます。息を吐きながら大きな円を描くように下ろします。

12 **さらに下ろす**  
さらに両手を下ろしていきます。ゆっくりと吐く息に気持ちを集中させましょう。

吸う (呼吸のひびき) 吐く (呼吸のひびき)

### 師範のこころがけ

**両手を上げるときは、弧を描くように**  
③～④で両手を上げるときは、息を吸いながら、弧を描くようにゆっくりと上げていきます。

**両手を上方に上げるときは、内臓を引き上げるイメージで**  
両手を上方に上げていくときは、内臓を引き上げるようなイメージで動かしていくと上半身がよく伸びます。また、普段使わない筋肉がのびのびして気持ちよくなります。