



勝浦市太極拳サークル

美心会だより

スポーツ安全保険 加入今年度から

6月20日に野口会長から提案があったスポーツ安全保険加入について、7月11日の休憩時間に会員に審議をお願いしたところ、加入賛成者が過半数を占め、保険加入が決定した。

この時の提案は、個人負担が1000円、会の運営費から850円を支出する予定だった。同時に現在、月額500円を徴収している運営費を3ヶ月で500円に値下げ案が提案された。値下げの要因は練習会場が「キュステ」や「小学校の体育館」を利用するようになり会場費の支出が大幅に減少した為である。

その後、会計委員から運営費の余剰金が多額になっていると報告があり、今年度は、保険の掛け金の1人当たり年額1850円を運営費から全額支出する案が提案され、両案共に賛成多数で承認された。



これにより、加入と同時に事故があった場合、**傷害保険金**として、死亡2000万円・後遺障害（最高）3000万円・入院は日額4000円・通院は日額1500円が支払われる。また、**責任賠償保険**は対人・対物賠償合算1事故5億円（但し対人賠償は1人1億円）。さらに**突然死葬祭費用保険**として180万円が支払われる。保険加入は会員の氏名・年齢等、必要事項が判明次第申請・掛け金支払いの予定。但し、入会6ヶ月以上の会員が対象となる。

これまで、運営費や月謝は会計委員が現金で管理していたが、会計委員の負担が大きく会計委員選出の際支障となっている。そこで会計委員の負担軽減を図るため金融機関に口座を設けて、金銭管理をする方向で野口会長が手続きを進めている。

太極拳の技

四段錦(五勞七傷往后瞧)

《医療効果》心と体の疲れをとり、精力、活力を高める。慢性病の治療効果を高める。自律神経の働きをよくする。

1 背筋はのびのびしていますか？

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 両手を上げていく
息を吸いながら手のひらを上向きにしてゆっくり上げていきます。

4 両手を肩の高さまで上げる
両手を弧を描くように肩の高さまで上げます。

5 吐く

6 両手を下ろしていく
ゆっくり息を吐きながら、両手を腰の脇に下ろしていきます。視線はゆっくり左後方へ。意識は右足裏に移していきます。

7 首を横に向ける
視線を水平に移動させ、首を横に向けず。意識は右足裏に置きます。

8 両手のひらを返す
息を吸いながらゆっくりと、手のひらを返します。

9 両手を上げていく
息を吸いながら、手のひらを上向きにしてゆっくり上げていきます。同時に視線を正面に戻していきます。

9以降は5から8の動作を右方向に繰り返す

師範のころがけ

視線は、さらに後ろへ

⑦と⑧で横を見るときは、首の痛みに注意し、眼球をよく動かすようにしましょう。視線を向けている方と反対側の足裏を「意」で見ようように意識することで、気の流れがよくなります。

