

東急サニーパークの管理事務所に申請して、休憩室とトイレに電気の使用まで許可を得ていただいた。

曇天だった空は、時間の経過と共に雲が切れ、太陽が顔を出した。穏やかな陽気に恵まれ汗ばむほど。



暖かな秋空の下で太極拳

今回は成増太極拳クラブの会長、渋谷さんが特別参加。簡化太極拳24式を全員で練習後は、初級者と中級者に別れての練習。山岸先生から中級者に、楊式太極拳88式（山岸先生）と陳式太極拳（渋谷さん）に分かれて練習が提案された。すると、中級者全員が陳式太極拳希望。足場の悪い中、渋谷さんの熱心な指導



陳式太極拳を指導する渋谷さん（左から2人目）に時間を忘れ、青空の下で陳式太極拳の習得に励んだ。練習終了の頃には全員がしっかり汗をかいていた。

ネットで板橋人図鑑視聴

美心会だより第80号<1>でお伝えした板橋人図鑑、山岸先生の出演番組がインターネットで視聴できることがわかった。

10月20に放映された番組だが、インターネットで、「板橋人図鑑」を検索し第53回を探すとサイト



収録中の山岸先生といっこく堂さん

が表示され動画が視聴できる。この番組は、YouTube配信なので、パソコンとスマホでも視聴可能だ。

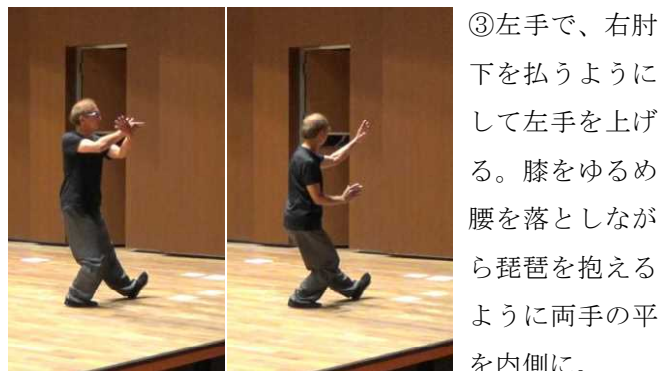
太極拳の技連載 14

手揮琵琶(05式)

両手で琵琶を抱えるような動き。



- ①右足を左足に引き寄せる。
- ②右足に重心を移し、左足を半歩前に出す（虚歩）。右手は肩の高さ、左手は胸の下位の高さで構える。上体を右に回しながら左手を右肘の下から弧を描くように上げて行く。



- ③左手で、右肘下を払うようにして左手を上げる。膝をゆるめ腰を落としながら琵琶を抱えるように両手の平を内側に。