



随時会員募集中！

勝浦市太極拳サークル

美心会だより

合同練習発表会が行われました

暖かい春の陽気の4月20日（土）合同練習発表会が、興津小学校体育館にて午後1時より行われました。

準備運動から始まり、八段錦～斎法と続き、普段の練習では行っていない真向法という仙道整体になると皆さん大騒ぎ。体の硬い方は、「これ以上、前にいかない！」という悲鳴？中にはとても体の柔らかい方もいて、羨ましいとの声も聞こえました。真向法を行った後は、体が柔らかくなります。体が柔らかいと、体が硬い人に比べ、怪我をしにくくなります。この機会に、毎日柔軟体操を行ってみてはいかがでしょうか。



新体操選手のような柔らかさ

次に参加者全員での、24式、楊式太極拳と続きます。51名の参加者全員で行う太極拳は、やはり迫力が違います。楊式太極拳を練習していない初級の方は戸惑いながらも見よう見真似で、一生懸命演武をしていました。

その後、指導者全員での楊式太極拳。ベテランの安定感！男性全員の陳式太極拳も良かったですね。各団体別演武で、美心会は24式の輪唱バージョンを披露。間違えずに見事な演武で山岸先生よ

りお褒めのお言葉をいただきました。



壮観！！



指導者全員で行った楊式太極拳



各会参加の24太極拳



美心会の24式太極拳