



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

# 美心会だより

## 2020年練習初め!

晴天に恵まれた1月4日(土)2020年の初練習を行いました。興津中学校舗装工事の関係で、会場は北中学校体育館。興津中学校に比べて、内陸で標高も少し高いからか、体育館の中は非常に寒かったのですが、20名の参加者で、楽しく、また熱心に練習しました。



### 先生をお手本に真剣に練習

集合写真を撮りました。失敗作?(全員が正面を見ていない写真)と取り直し写真です。集合写真が欲しい方は、役員または、村上さんまでお声がけください。



カメラをちゃんと見て~!  
撮影前のリラックスした笑顔



はい、チーズ!(^^)!

## 太極拳における 注意と要領

~上達への道~

### えん 円とう

とうとは股のことであり、円とうとは股間を円型にすることである。もしも股間が鋭角状になっていると、股間の経路はホースが折れた状態と同じになって、気血の流通がどこおってしまい、健康に好ましくないばかりか、強大な力が発揮できない。

### 円 股

正

不正

