

ホームページ リニューアル

本会のホームページを再構成・公開したのは、2019年5月31日、22年2月末の訪問者数は5132人となった。ところがホームに掲載した投稿記事が長いと、次の投稿記事に簡単にアクセスできない欠陥があり、ダイレクトにアクセスできるよう改善した。



ホームの画像の下には投稿記事の写真と記事の一部が表示される。

投稿記事の詳しい内容を知りたいときは、「続きを読む」をクリックすると記事の全文が表示される。

こうすることで、興味ある記事はじっくり、興味のない記事は飛ばして閲覧可能になった。

また、新しい記事は、タイトルの後ろに「新着」の赤文字が表示される。

ホームページのビデオに、昨夏、会長・副会長が苦心の末、実現した「熱中症救命講習会」が「熱中症救命講習会 講義編」と「熱中症救命講習会 実技編」としてアップ。新型コロナウイルス感染対策の人数制限で講習会に参加できなかった方、講習会の内容をもう一度復習したい方は是非ご覧になり、今後の熱中症予防の参考にさせていただきたい。



美心会だより 第8号より

太極拳の看板技といえば単鞭です。後ろ手を鉤手(こうしゅ)にし、指先を下に向け物をつかむ形になります。左手はムチのようにしなやかに打ちます。右手は相手の左手を固定し、左手で顔面から首にかけて平手か手刀で打つのが一般的な武術的解釈です。

両手を広げ大きく前進して前に向かう気力を後ろの手でコントロールします。左右の肩は同じ高さで、姿勢は中正を保ち前傾姿勢にならないように注意します。

美心会回顧録 vol.2

美心会だより 第9号より

手揮琵琶と提手上勢とは左右が違う同一型です。手揮琵琶は相手の右手を自分の右手で押さえ、空いている左手で相手の右手の肘関節を強打する技です。右利きの人が多いので提手上勢の方が技としては分かり易いと思います。

前足は虚歩ですから、いつでも蹴りの出来るように後ろ足に重心がかかります。したがって、相手の腕を捕らえると同時にすねを蹴ると解釈する場合があります。

この型は気功の站椿功(たんとうこう)としても使用され、手揮琵琶と提手上勢を交互に行います。※站椿とは立つことです。站椿功は立った姿勢で気を練っていく修練を意味します。

美心会だより 第10号より

摠膝拗歩、摠膝は膝を払うこと、拗歩は反対側の手で業を掛ける場合の歩の進め方を言います。

前の手で下段に払い、後手の掌で相手の胸を打ちます。尚、手前で攻撃する場合、例えば野馬分鬃の歩の進め方は順歩といますが、技の名前としては出てきません。

順歩に比べ拗歩は腰が安定しているだけ、力を加えることが出来ます。摠膝拗歩で手の動作のポイントは、手首と肘を柔らかく波状に送り出すことです。

柔軟に波打たせることにより、動きに深みが出てきます。