



片足立ち

始まり真向法へ。

今回は山岸先生の体の柔軟さについていける人は、一人も見られなかった。

真向法・運歩と体をほぐした後、全員で簡化太極拳24式、楊式太極拳を体育館いっぱいに演武した。

スタートは普段の練習と同様、八段錦・齋法に



真向法 (柔軟体操)



張三豊の表演

員)、張三豊原式太極拳(大槻指導員)の、4つのグループに分かれ各自が練習したいブースに分かれて指導者から指導を受けた。



山岸先生は各ブースを周りながら指導、特に初級者に



楊式太極拳の演武(全員)

参加者全員での演武に続いて、各団体別の発表となった。最初は美心会の発表で、ビデオを視、技を研究して練習を重ねてきた簡化太極拳24式と陳式太極拳のコラボを表演。

は野馬分鬃の時、弓歩は一直線上に足を置くのではなく、常に肩幅程度の足の開



きが必要で、仮想の敵は、正面から30~40度前方におり、180度反転すると仆歩(ほくほ)になると



指導を受けた。楊式太極拳は、高木指導員と練習を重ね、普段と異なる緊張感



簡化太極拳24式・陳式コラボの表演(美心会)

成増太極拳クラブ・タオ研究会は陳式太極拳老架式を、勝浦清心会は楊式太極拳(天・人)を、初級者全員で簡化太極拳24式を、ベテランは張三豊原式太極拳(履修者)を表演した。

休憩後、簡化太極拳24式(野口指導員)、楊式太極拳(高木指導員)、陳式太極拳老架式(渋谷指導

を味わい、張三豊原式太極拳を指導した大槻指導員は、更なる理解の深化を感じたようだ。



陳式太極拳では、細かい動作の一つ、ひとつを確認



しながら練習に励み、終了間際まで充実した時間を過ごした。