

# あなたもやって ミント!?

～社会教育委員による訪問記～

町内で活動するサークルなどをご紹介します。  
あなたも一緒に活動してみませんか？

## 太極拳 (Tai chi chuan)

「中国から伝わる太極拳  
タイチークワンの世界に  
潜入レポート!」

秋の夜長のひと時、取材班のもとに「緊急取材」の電話が1本鳴った。慌てて取材に向かった我々が見たものは、上下お揃いの衣装を身にまとった美女7名。独特の雰囲気の中、坦々と準備体操をする7名は、一斉に「二一ハオ」と挨拶。次の瞬間、どこからともなく音楽が流れ始めた。とても神秘的な音楽の中、ゆっくりと、とてもゆっくりと、そう、それは宇宙と交信しているかのようなどとも不思議な動き。一斉に様々なポーズを決めているのだ。

### 「簡化24式太極拳」

全てのポーズに意味があるのだろうか？脚を上げ、次には腕を回し、やはり宇宙との交信なのだろうか!？と、そのとき潜入レポートのM氏は手と脚がバラバラになりながらも美女7名をまねているではないか!

とにかく正確にそしてゆっくりと動く7名の美女からはとても神秘的な汗が流れていたのだった。

何だかぎこちないM氏



(編集部)

美容と健康に太極拳!

### 太極拳

開催日:月2回程度  
時間:午後7時~9時  
場所:文化センター  
会員数:7名  
お問合せは、文化センター(29-3735)まで  
お待ちしております!

### 「太極拳体験レポート」

私は、運動といえば、球技(野球、ソフトボール、ミニバレー)しか経験がありません。今回初めて太極拳24式を体験しましたので、そのレポートをします。

太極拳には健康太極拳・武術太極拳があり、滝上では健康太極拳教室を行っています。この教室は、2年前から7名の女性だけのグループで、先生のお話では、大変上達の早い生徒とのことでした。

体験日には、第50回滝上町民文化祭芸能発表会に出演するために本番さながらの練習に取り組んでいましたが、早く体験を引き受けて頂きました。このようなことは、初めての体験で、手と足がバランスよく動かない、呼吸のとり方もうまくない状態でした。約10分の音楽に合わ



ゆっくりとした動きだからこそその難しさが太極拳の魅力!



せて演舞しましたが、本当にかっこ悪い動きとなりました。

私は、健康のために特別なことはしていませんが、健康を維持していくためには、太極拳は良い運動です。しかし、私は続けていくことは無理かもしれません。

### 「太極拳とは」

(健康太極拳・武術太極拳)

中国武術に呼吸法を組み合わせ、中国伝統医療の陰陽、人体の経理理論を応用したものとされています。その種類は、陳、楊、吳、武、孫式の五大流派があり、日本には、日中国交回復後の昭和47年に簡化24式が伝わりました。

皆さんも一度は体験してみませんか。太極拳教室の皆さん、お邪魔しました。(M記)