

私と太極拳

2010-6-12 辰巳博司

私の太極拳は、1994年の9月～11月に開催された町田市主催の初心者太極拳教室を受講した時から始まる。63歳の時であった。講師は大沢則夫先生で全10回の講習中8回出席し、終了証も頂いた。それまで、太極拳についての予備知識はなかったが基礎の歩法、手法などから小架型14式までを学んだ。順番、型をきちんと覚えるのにかなり苦労した記憶がある。

その後、中断していたが1999年に近所で太極拳の会が発足し、家内なども参加したので、誘われて2000年8月から加わり、約10年となる。その間、日曜日の芹ヶ谷公園の朝練、長江会武相支部の合同練習、大地沢での合宿練習など機会があれば出来るだけ参加する様にしている。

学んでいる99式小架型太極拳、81式大架型太極拳は、ともに武術、格闘技としての技を型としてまとめたものと理解しており、型のもとになる技を習得するのは簡単ではない。

旧制中学では剣道部に所属し、会社でも剣道部に入り、休日には近くの中村道場に通り研鑽して剣道3段まで進んだ。剣道にも型があり、昇段審査には実技と共に型の審査がある。太極拳も剣道も同じ武術だから共通する部分があると思う。足捌き、気の入れ方、力みをなくすことなど先生の説明を聞いていて納得することが多い。同じく、ゴルフなどともスポーツとして共通する事項も多いと思う。

健康法としての太極拳は

- ①大自然の中でのびのびと演舞すると、大自然から気を貰い自然との一体感を感じ爽快な気分になる。
- ②体全体の筋肉、関節を緩やかに動かすので柔軟性を維持することに寄与する。
- ③ゆっくりと身体を移動し、片足立ちのことも多いので身体のバランスを保つ訓練になる。
- ④ともすると運動不足になる高齢者でも演舞でき、体力を維持し、足腰の筋力の衰えを防止する。

など何時までも無理なく楽しみながら続けられる健康法だと思う。

さらに、定年退職してともすると生活がルーズになりがちだが、太極拳会の「何時までどこそこに集まる」などの約束は、生活に緊張感を与える。また、太極拳を通じて多くの知人、友人が得られることも効用のひとつだと思っている。

「継続は力なり」でこれからも、ずっと続けることに意味がありその積もりでいる。