

令和4年度 体協ニュース

No.	4-④
行事名	指導者交流研修会 《武術太極拳》
会場	板橋区立小豆沢体育館 多目的室
日時	令和4年6月18日(土) 午後1:30~午後4:00
主催	公益財団法人 板橋区体育協会

令和4年度指導者交流研修会が6月18日(土)に板橋区立小豆沢体育館多目的室にて、「武術太極拳」を板橋区武術太極拳連盟の協力の下、30名の参加者を迎えて開催しました。

司会は総務部浅倉理事で、当協会吉田副会長と武術太極拳連盟丹生理事長よりご挨拶をいただき、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に留意しながら、武術太極拳を体験しました。

先ず初めに、準備運動として「太極養生五防功」を行いました。ゆったりとした動作ではありませんがかなりの運動量があり、一通り体験後に1回目の休憩をとりました。次は、いよいよ「初級太極拳」です。8つの動作を流れるように行うため、少しずつ分けて指導を受けましたが苦戦する姿も見られました。途中で休憩をとりながら、きめ細やかに指導してくださったので、最後はBGMに合わせて全員でできました。

「太極拳」はそのゆったりとした優美な動きが特徴ですが、すべてが攻めと守りの武術の型からできているそうです。「太極拳」のゆったりとのびやかな動きは、心と身体をときほぐし、心身一体化の感覚を生み、バランスのとれた生き生きとした精神と肉体を育てるそうです。

事前準備から当日の指導を担当してくださった武術太極拳連盟の方々に、感謝いたします。

(写真・文 浅賀公子)

