

「太極拳のまち」喜多方市（白井英男市長）は2月23日（土）24（日）市内の押切川公園体育館で「第4回喜多方冬の太極拳講習会」を開催した。講習会は喜多方市の「太極拳のまちづくり事業」の一環として太極拳の普及、愛好者の交流をはかるために毎年開かれており、日本連盟が協力している。

講習会1日目の23日（土）は、石原泰彦講師（日本連盟理事・事務局長）による、太極拳技能検定初段以上を対象とした「24式太極拳レベルアップ講習」（受講者90人）と、孔祥東講師（日本連盟選手強化委員会強化コーチ）による「24式太極拳」の講習会（受講者110人）が、2日目の24日（日）は石原講師の「太極養生功」（受講者69人）と、孔講師の「楊式太極拳」（受講者82人）の講習会が行われた。また、24日の講習会後には孔講師による「楊式太極拳」の模範演武が披露され、大勢の観覧者が素晴らしい演武に魅了された。

悪天候による大幅なダイヤの乱れにもかかわらず、遠くは熊本、大阪、北海道などからの参加もあり、受講生・観客合わせておよそ400人の太極拳愛好者が参加して、盛会のうちに終了した

## 石原泰彦講師の24式太極拳レベルアップ講習会

「両先生との記念撮影、喜多方市太極拳協会お茶コーナー、喜多方の名水コーナーでのおもてなし等、市民と参加者との交流もあり、多くの方々に喜んでいただくことができました」（主催の喜多方市）

## アンケートより

### 【24式太極拳レベルアップ講習】

- \* 「虚領頂勁は動作ではなくて意識である」というお話に目から鱗が落ちる思いがしました。
- \* 日ごろ疑問に思いながら練習していた、重心の移動などについて、少しだけれど初めて理解できた気がしました。

### 【24式太極拳】

- \* 解説のあとに、自分で実践してみて、また最後に先生が見本を見せてくださるという指導法が、とても分かりやすくよかったです\* 一昨年も受講しましたが、同じ内容ではなく、新しい発見がたくさんあり、大変勉強になりました。

### 【太極拳養生功】

- \* 養生功によって、太極拳では感じる事がなかった「身体つながり」が理解できて、太極拳のレベルアップにもつながったと思いました。
- \* とにかく気持ちよかったです。日々の健康づくりに活かします。

### 【楊式太極拳】

- \* 先生の動きの美しさを見られただけでも出てよかったと感じました。内容もとても分かりやすかったです。
- \* 天候が悪くて講習が少し短縮されたのが残念でした。また受講してみたいです。

### 【楊式太極拳模範演武】

- \* 美しすぎて呼吸するのを忘れて見ていました。



孔祥東講師の24式太極拳講習会



石原泰彦講師の24式太極拳レベルアップ講習会