

## 第 21 回教室担当講師会

12 月 6 日（土）、教室担当講師会が三重県総合文化センター多目的ホールで開催され、122 名の参加がありました。川口恵子支部長から三重県総合文化センターが改修工事のため 2026 年 1 月～4 月使用できず代わりの施設もないため例年 3 月に行っていたのを 12 月に繰り上げたと説明がありました。また、教室担当講師が集まって学んだり相談し合ったりする機会を大切にしたいということも話されました。

### 第 9 回研修リーダー育成講座の報告

8 月 30 日～31 日の講座（テーマ「統一カリキュラムを守るリーダーの育成」）に参加された 9 班の杉本洋子師範に報告をしていただきました。楊進理事長からは太極拳の動きの大切なポイントとしてご自身がまとめられた基本五カ条（平目平視・三尖相照・上下相随・中正円転・分清虚实）について人体の構造に基づく説明があったこと、楊慧副理事長からは「気持ちの良い太極拳」を目指して欲しいというお話があったこと、研修委員さんからは百花拳について「和＝輪をもって演舞できるようにしてほしい」という楊名時師家の想いを教えていただいたことなど貴重な学びを紹介されました。一番良かったことは全国から集まった仲間と一緒に学んだり話し合ったりできたことで、教室間の交流や合同研修会がとても大切なことや楊名時師家のまかれた種によって人生のピンチから救われた方の体験談など多くを学ばれたそうです。最後に「楊名時太極拳は各地域によって特色があります。皆さんはそれぞれ自信をもって続けていってほしい。」という慧先生のお言葉を紹介されました。

### 楊名時師家の DVD 上映

楊名時師家の「呼吸を大切に、心を大切に」という説明の後に橋口澄子師範の二十四式の演舞がありました。途切れない滑らかな動き、重心移動の美しさに感動しました。楊名時師家は「<sup>わざ</sup>技的に注意するところ」として次の 4 つを挙げてみえました。

○手…手は柔らかく、手は体のバランスをとる、手首柔らかく、指先から気が出る

○目…手と目は常に関連し合っている

○腰…低く柔軟性に富む

○足…根本（ねもと）、根を下ろしたように立つ

10本の指が心につながり日本舞踊や能のような芸術的な美しさとなる。3年位で身につき10年ではようやく自分のものになってくる。稽古をすればするほどその難しさがわかるとおっしゃっていました。

### 実技研修

青木真理顧問にカリキュラム通りに研修を行っていただきました。気の流れのことや楊慧副理事長のアドバイスも加えて説明されました。二十四式は2グループに分けて2回行い、見て学ぶこともできました。

稽古要諦は「上下相随・弧形螺旋」で、動作の根底は足の裏で、足の裏に気と神を集めてこそ安定すること、内（心）の充実ぶりが動きとなって表れることも話されました。部分稽古は「左攬雀尾・右攬雀尾」

で、七・八式に含まれる4つの手の動き「<sup>ポン</sup>捌・<sup>リュウイ</sup>捋・<sup>ジー</sup>擠・<sup>アン</sup>按」についても説明していただきました。青木真理顧問の笑顔と簡潔で分かりやすい言葉がけで会場全体の気がさらに高まっていたように感じました。

### 連絡

事務局から①2026年度理事選出について、②2026年度総会が特例として5月になることについて、③事務局のFAXを2027年度に無くし電話も無くしていく方向であることについて連絡と説明がありました。

### グループに分かれて話し合い

テーマ「高齢化に伴う支部会員数及び支部会費の減少の対策について」

過去10年間の資料によると2018年に2,004人だった支部会員数が2025年現在1,634人まで減っています。

同時に本部会員数も減っている所以支部会費の減少に加えて本部からの助成金も減少しています。大変

難しい課題ですがグループに分かれて話し合いました。出し合った意見や問題点を基にできることをやっていきたいと考えています。