外部卓話　「健康と養生と太極拳」　　春田牧子様

私の太極拳との出会いは、交通事故の後遺症により健康を害し、簡単に誰でも出来る太極拳を始めてみようと思い、習い始めたのが最初の出会いです。平成元年の事でした。ゆっくりした動きは、簡単なようで、なかなか捉え難いものでした。30年も前のことなので、その頃学んでいらっしゃった皆さんより、私が少しばかり若く、皆さんが出来るのに私が出来ないのは恥ずかしいなぁ、と思いつつ、練習したことを覚えています。少しずつ健康になっていくと、欲も出てきます。

太極拳の大会があると聞いて、私も出場したいと思い、鹿児島県から初めて、全国大会に出場することになり、東京の道場に稽古に通うやら、一生懸命になります。すると、加齢も伴って、膝などに負担をかけることになり、また健康を害することとなります。そんな折、中国の馬長勲（マ　チョウクン）先生との出会いがあり、健身養生太極拳の勉強をする機会に恵まれます。

太極拳の根本思想は「老子」の随所から垣間見ることが出来ます。私たちは、推手太極拳を練習します。二人で組み、相手の技法を、接触点を通して把握したり、相手の姿勢や勁（＊、運動量）に従って、相手の力を借りていったり、無理なく相手にスムーズに勁を返す練習などをします。体のバランス感覚や「捨己従人」、捨てるものとは何か？捨てるものとは、己の主観であり、己の力など、「老子」の根本思想にみられます。馬長勲先生がいつも仰っておられる「老子の勉強や太極拳論の内容が分からなくても、読まなければならない。自身の太極拳の技術が上がれば理解が深まり、悟る力が高まるから」と。また、先生は「きれいに死ぬために、日々けいこに励んでいます」と。逆転の発想をする、ということらしいです。

このように心身ともに健康になってゆく健身養生太極拳に真摯に向き合っていけること、また皆さんと出会えたご縁に感謝し、私もまた、きれいに死ぬために日々稽古に励んでいきたいと思う毎日です。　　謝々

（＊）参考：https://ja.wikipedia.org/wiki/%E7%99%BA%E5%8B%81
発勁（はっけい）とは、中国武術における力の発し方の技術のこと。元々中国語には**発勁**という熟語はないが、発と勁で「激しく力を発する。」という意味ともとれる。楊式太極拳の第三代伝人の楊澄甫の弟子である鄭曼青によれば「左莱蓬老師曰く『力は骨より発し、勁は筋より発する』」と主張している。この論は形意拳大師の郭雲深の『三歩功夫』にも重なる論である。
専門的に中国武術を修したことが無い者は『勁』は気の力（超能力）と主張するが、武術（中国の武術以外にも気は存在する）における「気」とは、体の「伸筋の力」、「張る力」、「重心移動の力」などを指し、超常のものではない。勁を鍛えるため、様々な鍛錬（中国武術では練功という）を行う。また、「力む」と屈筋に力が入ってしまい、「張る力」を阻害するため逆効果であるともされる。 なお、「発剄」{剄（けい・くびきる）首をはねる}や「発頸」は誤字である。

●ホームクラブ出席率 80%を目指しましょう！

出席報告	第 2924 回	第 2922 回訂正
会員数	40(37)名	40(37)名
出席数	17 (16)名	22(21)名
出席率	44.73%	57.89%

●今後の予定

5/1(水)	祝日休会
5/8(水)	米山奨学生ナターシャさん卓話
5/15(水)	第7回クラブ協議会（地区協議会報告）

市内ロータリークラブのプログラム　　★印は記帳メークアップ受付があります。

ＲＣ	例会日	プ　ロ　グ　ラ　ム	例会場	ＲＣ	例会日	プログラム	例会場
東	4/25(木)	夜間例会	サンデイズイン鹿児島	東南	4/30(火)	祝日休会	サンロイヤル
北		★創立30周年打ち上げ18：30	ﾚｼﾞｪﾝﾄ鹿児島	城西		祝日休会	東急 REI ホテル
サザン		会員卓話	東急 REI ホテル	西	5/1(水)	祝日休会	山　形　屋
鹿児島	4/26(金)	外部卓話　キリンビール(株)鹿児島支店長井本様	山　形　屋	西南		祝日休会	ゆ う づ き
中央	4/29(月)	祝日休会	山　形　屋				