

# 瀬谷区太極拳協会通信

2018.11.1

発行責任者 原 功

編集責任者 宮本智司

7、8月で協会会員の皆様にアンケートをお願いし、9月で集計、本通信で結果をご報告します。  
今後とも、協会の活動にご理解を頂くとともに、ご意見やご提言をお待ちします。

## 協会役員からのメッセージ



左から、原田事務局長、原会長、松田副会長、濱田理事長  
会員の皆様

暑い夏も去り、日々、太極拳に励まれていること  
と思います。

今回、協会においては、会員の減少を受けて普及  
委員会を設け、対応することとなりました。その始  
めとしまして、会員皆様の声を聴き、活動に生かし  
たく、アンケートを実施し、大勢の方々のご協力を  
頂きました。心より感謝申し上げます。

普及委員会でアンケートの結果を整理してまとめ  
この度、通信としてご報告いたします。

**協会設立時、11のクラブで220名いましたが、現  
在、8クラブ、140名程と大幅に減少しています。**

アンケートの中では、健康に良いと自覚され、  
また、仲間との交流が楽しいとの声が数多くありま  
す。是非、皆様のお友達や知り合いに太極拳の良さ  
を伝え、口コミで広げていきたいものです。

協会としても、まずは出来る所から行動を起こし  
ます。例えば、PRピラ等を利用した積極的な広報、  
初めての方を対象とした週末の無料講習会の開催等  
を検討しています。

**太極拳を元気で、楽しく！**

これからも会員増に向け、力を尽くしていく所存  
です。

**皆様の熱いご協力をお願い致します！**

瀬谷区太極拳協会 会長 原 功

## 秋のさわやか太極拳スナップ

2018.9.24(月)、スポセンで開催。43名が参加しました。



## 2018年度・後期スケジュール

下記が予定されていますので、応援願います。

★「中屋敷地区センターまつり」「辛夷」表演

2018.11.04(日) 時間未定 中屋敷地区C

★「東野コムスクまつり」「東野」表演

2018.11.11(日) 11:40-12:00 東野中コムスク

★「瀬谷センターまつり」「南瀬谷」表演

2018.11.17(土) 11:20-11:40 瀬谷C

★2級～5級検定 2018.11.25(日) am 瀬谷C

★「阿久和地区センターまつり」

「阿久和」「ユートピア」表演

2019.2.2(土) 時間未定 阿久和地区C

★「神奈川県武術太極拳選手権大会」

2019.1.19(土)9:00-17:00 海老名総合体育館

★県フェスティバル全体練習

2019.1.14(月祝) 13:00-15:00 スポセン

2019.2.24(日) 09:00-12:00 瀬谷C

★「神奈川フェスティバル」

2019.3.16(土) 9:00-16:00 横浜国際プール

## 太極拳で健康作り

太極拳は、古来より中国に伝承された武術です。

「柔よく剛を制す」武術といわれ、小さな力で大  
きな力に克つために、相手の力の大きさと方向を  
察知し、柔軟な動きで相手の力を外します。

ゆっくりとした動作を行う全身運動という特性  
が健康とのつながりを深め、多くの人に親しまれ  
るようになりました。一般市民の生涯スポーツや  
健康づくりのための運動として、幅広い年齢層で  
楽しまれています。

太極拳は立位で片足位になることもあるため、  
主に脚筋力、バランス能力、全身持久力の向上に  
効果的です。そして、

☞意識と呼吸と動作を合わせ動く

☞ゆっくりと柔らかく伸びやかに動く

☞正しい姿勢を意識し、無駄のない動きである

☞有酸素運動である

☞いつでも、どこでも、だれでもできる

これらを永く練習を続ける事で、心身の健康増進、  
養生、気力の充実、リラクゼーション効果等を  
得る事が出来ます。

# アンケート結果の紹介

瀬谷区太極拳協会は8クラブ、総勢約140名です。会員の状況を生データでお伝えするとともに、多くの皆さんからご指摘頂いた、「健康作り」と「仲間作り」について、生の声をお届けします。

## 協会データ Q&A

会員数143名の内、114名(80%)の方から回答を頂きました。

太(ふとし)くんの質問に、  
極(きわめ)ちゃんがお答えします。  
極ちゃんと太くん ⇒



太Q→男女の比率はどうか？

極A→女性が75%で圧倒的な女性パワーですよ。

太Q→年齢はどうか？

極A→70歳台が5割、60歳台が3割。

50歳台以下はナント1割！

若い方に、もっともっと入ってほしいです。

太Q→みんなどの位やっているのかな？

極A→10～15年のベテランの方が半分もいるのよ。

太Q→太極拳を始めたきっかけは？

極A→健康作りが76%、余暇が20%、  
仲間作りが12%。

周りに誘われて何となくと言う人が24%もいるよ。気軽に声掛けしてみるのもイイね。

太Q→いきなりクラブに入る人もいるのかな？

極A→スポセンの定期教室から入る人もいるよ。

太Q→みんないつまで続けるのかな？

極A→元気な内は、と言う人が8割！

太A→すごいなあ！太極拳で元気になって、  
元気だから太極拳を続けられるんだね。

太Q→周りにお勧めしたい人はいそう？

極A→知人、親族、友人、妻、娘等、19人もいたよ。

飲み屋で勧誘している人もいるみたい(秘)

健康に良いから自信を持って勧められるね。

太Q→普及のグッドアイデアはあった？

極A→一杯貰ったわ。無料定期教室、協会報、  
ホームページ、出前表演とか。  
一遍にはできないけど、健康ライフを広めるためにもどんどんPRしていきたいわね。

## 健康づくりと仲間づくり

回答頂いた皆さんから太極拳の効果・効用として、「心身の健康」と「仲間作り」の声を頂きました。

体 良 シ ユ	足腰の強化 21人	足の動きがスムーズに。足腰が丈夫に足の筋肉が引き締まった。転倒しなくなった。動きが柔軟になった。
	健康体に 20人	病気に掛かり難くなり、回復も早い。風邪を引かなくなった。年より若い。丈夫になった。病気にならなくなった
	姿勢の改善 12人	姿勢が良くなった。猫背が治りそう。姿勢を気にするようになった。正しい姿勢で健康維持。
	持病の改善 11人	膝痛がよくなった。肩こりが解消した持病が改善した。腰痛が軽減した。五十肩が治った。練習1年で腰痛解消術後の回復効果よし。
	体幹強化 8人	軸の意識。体幹が鍛えられた。体のバランス感覚が良くなる。
	運動習慣 6人	いつでもどこでも手軽にできる。定期的に体を動かす習慣。
	呼吸法 3人	正しい呼吸で健康維持。深い呼吸。重心移動と呼吸法。

心 良 シ ユ	仲間ができた 23人	仲間といると楽しい。友達の輪。地域での知り合いが増えた。他県まで知人ができた。
	充実した日々 7人	覚える楽しさ&知る楽しさ&人生の楽しみ教室に出かける張り合い。
	精神的安定 5人	精神的落ち着き。ストレス発散。心とからだの正しい使い方。深い呼吸でリラックス。
	ボケ防止 4人	頭と体を使うので痴呆の予防。脳の活性化。やる気。

## 新Tシャツ、デビュー

長年、親しんできたブルーのTシャツから、黄色のTシャツに変わります。

デビューは来年3月の神奈川フェスティバル。

「自選24式太極拳」を晴れやかに表演しましょう！

## 西日本豪雨災害義援金

協会全体で、72,150円の協力を頂きました。ありがとうございました。