



太極拳



瀬谷区太極拳協会報・このはずく

2025.04.13 No. 14

発行責任者 濱田さだ子

編集責任者 宮本智司

4クラブの講師と練習を特集しました。指導方針、練習内容について講師と会員が共有し、お互いに確認しながら練習を進めると良いですね。地道に練習を進める一方で、時にはお喋りや遊びも楽しみましょう。

濱田会長メッセージ

元気ですか！ 楽しんでますか！

日頃のご協力に感謝申し上げます。



高齢化の今、相手を気遣い自分も楽しむ太極拳が求められます。武術太極拳も養生太極拳も基本となる



軸は同じです。正しい動作を身に付け、健康と技術の向上に繋がましょう。仲間と共に楽しく練習ができるよう心がけたいと思います。

濱田会長、40年前はソフトホールの大砲

「日々是好日」

2025年度・協会役員紹介

4月13日付の総会で選任されました(赤字は新任)
1年間、ご協力、ご支援を宜しくお願いします！

顧問	原 功
会 長	濱田さだ子
副 会 長 兼 事務局(県武連)	庄司澄江
理 事 長	谷内公美
協会理事(技能検定委員長)	村山由美
協会理事(技術委員長)	高野福子
協会理事(フェスティバル委員長)	小川訓江
協会理事(広報委員長)	宮本智司
理事(拳周会会長)	長谷川あつみ
理事(辛夷会長)	庄司澄江
理事(南瀬谷会長)	斉藤 博
理事(三ツ境会長)	久保田朝子
理事(ユトピア会長)	麻野黎子
理事(東野会長)	末永澄子
理事(阿久和会長)	堀部友子
理事(のばら会長)	相澤節子
事務局(一般)	原田泰亘
会 計	宮本智司
監 事	鹿島知子

菅原さん、井上さん、富田さん、ありがとうございました！

2025年度・活動スケジュール

スポーツセンターのリニューアルが終了し、4/27のイベント後、オープンします。楽しみです！

★ 2025年度総会

2025.04.13(日) p.m. 瀬谷センター会議室

★ 春のさわやか太極拳

2025.05.03(土祝) a.m. スポーツセンター

★ 2級～5級検定・前期

2025.05.18(日) a.m. 瀬谷センター

★ 第18回瀬谷区武術太極拳フェスティバル

2025.06.01(日) 12:00～16:00 スポセン

★ 第3回輝きフェスティバル(予定)

日時未定 瀬谷駅北口広場

★ 瀬谷区スポーツフェスタ(予定)

2025.10.19(日) 終日 スポーツセンター

★ 秋のさわやか太極拳

2025.11.03(月祝) a.m. スポセン

★ 2級～5級検定・後期(予定)

2025.11.30(日) a.m. 瀬谷センター

★ 第2回神奈川県シルバー大会

2026.01.12(月祝) 海老名総合体育館

★ 第32回神奈川県武術太極拳選手権大会

2026.02.22(日) 県立スポーツセンター

★ 第32回武術太極拳フェスティバルin神奈川

2026.03.22(日) p.m. 横浜国際プール

2024年度決算・2025年度予算

3年間で積極的な支出を行い、繰越金を約70万円、削減しました。2025年度を削減最終年度とします
2026年が協会発足20周年、企画検討を進めます。

	2024年度予算	2024年度決算	2025年度予算
前期繰越金	2,794,465	2,794,465	2,703,205
収入	1,383,000	1,546,226	1,380,000
支出	1,639,000	1,637,486	1,704,000
当期繰越金	2,538,465	2,703,205	2,379,205

我がクラブの講師と練習を紹介します。ご覧あれ！

各クラブには歴史があり、特徴があり、個性があります。海発先生の指導でスタートした瀬谷区太極拳協会クラブの講師と練習について、2回に分けて紹介します。参考になれば早速【頂き】して下さい。

瀬谷拳周会

①指導の基本・原則

太極拳の基本に沿って練習します。

新しい拳式も出来るだけ取り入れて行きたいです

②練習内容

練功。24式。剣(32式、42式)

扇(華武扇、楊式扇等)

③工夫していること

2クラスに分けてそれぞれのレベルに合った指導を心掛けています。**合同練習**も行うようにしています

④自クラブ会員へのメッセージ

太極操から太極拳へ少しでも近づきましょう??
心と体を**リラックス**させながら



瀧原幸代講師・長谷川あつみ講師



阿久和太極拳クラブ

①指導の基本・原則

太極拳の基本をしっかりと?

八段錦、五禽戯等の**気功**も取り入れています。

②練習内容

気功、24式、扇(華武扇)、32式剣。最近は昔を思い出して**カンフー体操**も復活しました。

気持ち良い汗をかいています??

③工夫していること

初心者も経験者も**一緒に練習?**

④自クラブ会員へのメッセージ

人生100年の時代、**最後まで自分の足で歩く事**を目標に【**運動・食事・人との交流**】の三本柱で頑張らしましょう?



長谷川あつみ講師

東野太極拳の会

①指導の基本・原則

初心者は入門から始める。試験は出来れば受ける
初心者であっても扇、剣は皆と一緒にやる。

②練習内容

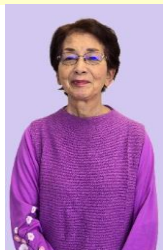
①練功の前段⇒②初心者がいれば入門、初級、
いなければ24式をする⇒③扇⇒④剣⇒⑤**陳式**

③工夫していること

試験間近になったら分かれて指導をします。
出来ない所を繰り返し練習します。

④自クラブ会員へのメッセージ

中国太極拳の基となっている**陳式**は思い切りやると**スッキリ**します。皆、頑張らましょう。Fight!



菅原晶子講師

のばら太極拳クラブ

①指導の基本・原則

今まで学んできた太極拳の**正しい姿勢**を基本にお互い理解し合い、一人一人の向上を図ります。

②練習内容

ストレッチ、五防功、練功、カンフー体操、入門、初級、24式太極拳を**反復練習**します。

③工夫していること

膝や腰を痛めないように**基本動作**に重点を置き**ゆっくり**時間をかけて練習します。

④自クラブ会員へのメッセージ

仲間と力を合わせて、太極拳を**楽しく気長に**続けながら、**健康増進**に努めてほしいです。



石井加代子講師

