

BIANGAN PAPER

べんがんペーパー

February 2011 vol.02

02

特集
鞭杆教室なう 第1弾

報告
太極拳全国交流大会
北海道講習会
新年特別講習会

新報
鞭杆入荷
DVD発売予告

鞭杆で春の訪れを知る。

表紙(左から)
大池美保
玉井夕海
田島由佳里
西村美和

cover photograph
Mihou Moriya

発行責任者
楊崇

編集長
楊英美

デザイン
大池美保



発行
特定非営利活動法人 鞭杆協会
〒164-0003 中野区東中野2-32-13
TEL/FAX 03-6322-5342



NHK福岡文化センター教室

所在地 [福岡市博多区下川端]
鞭杆開始時期 [2009年3月]
開催曜日 [第4火曜日]
在籍者数 [45名]
講師名 [楊進、楊崇、水間真弓]

推手や鞭杆を学べるのは幸せです

鞭杆教室は開講から三年めに入りますが、今も一番の人気講座です。初級と中級のクラスもつくられ、初心者も経験者も段階に応じた稽古が楽しめるよう工夫されています。毎月毎月ご指導くださる崇先生、そして楊進大先生にはとてもとても感謝しています。さらにありがたいことに、推手の教室も同日開講中！両先生の人気は高く、お陰様で受講生の幅が随分広がりました！地方都市の博多にはながら、推手や鞭杆を学べるのは幸せです。先生方にはご苦勞なことと思いますが、蒔かれている種は将来きっと豊かに実ることでしょう！



大阪山西会

所在地 [大阪府高槻市]
鞭杆開始時期 [2007年5月]
開催曜日 [第3日曜日]
在籍者数 [16名]
講師名 [市川達摩]

急がず一歩一歩上達

当会は日本健康太極拳協会、市川設代師範、杉山ひろこ師範、村上巖師範の教室の有志が集まって発足。棒を持つ楽しさと利便性、実用性を求めて、鞭杆を練習しています。楊名時の「同心協力」を鞭杆にも活かし、急がず、一歩一歩でも上達していけるように頑張っています。開始当初に比べれば、皆確実に進歩しているのでは？9月に大阪・なにわの宮で行われた中秋明月祭に参加し、一通りの成果を発揮しました。まだまだ伸びしろも十分！楊名時と共に、生涯教育を目標にこれからも会員一同鞭杆の練習に励んでいきたいと思ひます！



やわらぎ会

所在地 [東京都杉並区荻窪]
鞭杆開始時期 [2001年4月]
開催曜日 [日、月、火、木、金、土]
在籍者数 [50名]
講師名 [下川和久、小笠原加弥子]

武器術の核心として研究

最初は陳盛甫老師のテキストとビデオを手がかりに、楊進老師の指導も受けながら独自に研究していました。全日本大会で入賞するなど成果もありましたが、その後、楊崇老師から指導頂き、不明だったことや、勘違いしていたことなどが明らかになりました。教室では太極拳や伝統拳術も練習しています。鞭杆は刀剣棍槍の技術を内包し、太極剣の助けにもなります。黄康輝の「太極短棍46勢」、薛乃印老師の「陰陽躋棍」も練習していますが、全て、鞭杆基本三十式で解釈できます。今後も鞭杆を武器術の核心として研究していきたいと思ひます。



全国の鞭杆教室なう 第一弾



べんがんペーパー第2号をお届けします。今回は紙面にて、各教室のアピールをお願いしたところ、面白いレポートをたくさんいただきました。どうぞお楽しみください。



広島教室

所在地 [広島市東区]
鞭杆開始時期 [2010年9月]
開催曜日 [水曜日]
在籍者数 [13名]
講師名 [水野晋吾]

初心者からベテランまで

当会は内家拳研究会で鞭杆が始まった頃から、形意拳、孫式太極拳、推手などと共に鞭杆を学び始めました。鞭杆協会の発足に合わせ、鞭杆専門講座を開設し、基本練習、二十四式太極鞭杆、対練などを練習しています。メンバーは初心者からベテランまで、男性8名、女性5名です。中には遠方から長い移動時間をかけて来られる方もいます。少人数で、時間をかけてしっかり練習しています。みんな仲がよく、時々、鞭杆を箸に持ち替え、練習の後に美味しい料理を食べながら武術の話を楽しんでいます。広島に来られた時は、是非お立ち寄りください。



北海道鞭杆教室

所在地 [札幌市西区宮の沢]
鞭杆開始時期 [2006年]
開催曜日 [第1・3・5日曜日]
在籍者数 [35名]
講師名 [楊崇、宮本征季]

仲間と共に大きな輪と成っていく

教室を始めたのは私が茨城県から北海道に転居してからになります。それまでは新宿朝日カルチャーで、崇先生に指導をいただいております。家事の都合で恵庭市に移り、太極拳の北海道支部長である湊屋先生を始め、良き先輩のご支援を頂きながら鞭杆教室としての格好が少し付いて来たところです。崇先生には3ヶ月に一度は北海道へ来ていただき、色々ご指導を受けております。教室は若い人たちも多く、大変に和やかな雰囲気です。これからは、もっともっと良き鞭杆の仲間と共に大きな輪と成っていくように、努力をしてまいり所存でございます。謝々



大江戸鞭杆の会

所在地 [東京都江東区東砂]
鞭杆開始時期 [2006年4月]
開催曜日 [第1・第3土曜日]
在籍者数 [30名]
講師名 [藤塚秀男]

華やか？な、賑やかな会

太極拳の先生方が楊崇先生の指導を受け、太極拳教室の中で鞭杆の楽しさを教えて下さったのが始まりでした。当初、鞭杆の魅力に惹かれて集まった数人の同好会が、今や30人を超える会に育ち、活動も充実、技量も向上してきました。2007年末から楊崇先生の講習会を3ヶ月毎に開催しています。また区民祭り地域祭りなどにも参加し、演舞をすることも。ご多分にもれず当会も女性の比率が高いので、なかなか華やか？な、賑やかな会です。鞭杆協会が発足したことにより相互交流や技術向上の機会が更に増える事を願っています。



朝日カルチャーセンター新宿教室

所在地 [東京都新宿区西新宿]
鞭杆開始時期 [2004年10月]
開催曜日 [入門クラス 日曜日、中級クラス 第2・4日曜日]
在籍者数 [40名]
講師名 [楊崇、眞野臣弘、鈴木浩之]

和気あいあいと楽しみながら

当教室は、鞭杆を専門に教える最初の教室として誕生しました。開講当初は入門クラス1つでしたが、やがてもう1つに増え、さらに中級クラスもできています。入門クラスでは、初めて鞭杆を持つところから、基本功や太極鞭杆などを中心に、鞭杆の基礎的な扱い方を学びます。中級クラスでは入門編で学んだことをさらに細かく深めると共に、総合鞭杆套路や対練套路まで幅広い技法を学ぶことができます。日曜午後のゆったりとした時間の中で、和気あいあいと楽しみながら、鞭杆の勉強に励んでいます。



大会報告 太極拳全国交流大会

日時：2010年11月23日(火・祝)
場所：国立代々木競技場第1体育館
主催：日中太極拳交流協会
参加人数：256名



朝起きると雨だった。二五〇を越える我が「太極鞭杆」集体表演は、全国から集まり、今日初めて顔を合わせるのだ。雨で屋外練習ができなければぶっつけ本番でやるしかないため不安がよぎる。開会式、個人競技と進んでゆき、関連団体である日本健康太極拳協会内家拳研究会、やわらぎ会等の出場者たちが目覚ましく活躍してゆく。でも雨はまだ降っているらしい。我々は天に見放されてしまったのか。しかし、午後になると勢いに乗れとばかりに空が晴れてゆきお昼の弁当を食べ終えたころには雨があがっていた。屋外練習の時間になると、棒を持ちいぶし銀の麒麟を背にした黒服の集団が体育館から出てきて、水溜まりもなんのそので動き出す。さすがは全国から集まった精鋭たち。かなり揃っている。練習後には各代表がグループの自己紹介をした。さすがは天下の代表者！ひと言なのにふたつ面白い！もっと聞きたいところだが、さあ本番だ。

胸に二匹の麒麟を配した黒いシャツ姿の群衆が、体育館に降り立つ。音の始まりと共に、呼吸を合わせて表演がスタートする。普段練習をしている時とは異なり、はるか遠くの仲間とも呼吸を合わせるのには、なかなか難しい。多少のバラつきはあったものの、楊崇理理事長を筆頭に糸乱れぬ心で臨んだ黒い隊列。太極鞭杆の普及度をアピールすることができたことを確信している。

(山本高弘)

北海道講習会

日時：12月23日(木・祝) 場所：発寒地区センター
主催：北海道鞭杆教室 参加人数：44名



三ヶ月に一度の北海道講習。今回は指導員の大西、楊英美、田島と共に四人で行ってきました。なぜ北海道に行くようになったかというところ、二〇〇四年、私が中国から帰国して初めて鞭杆講座を開いた新宿朝日カルチャーに、宮本征季さんがおられました。それから二〇〇六年くらいに宮本さんが北海道に移住することになり、北海道は宮本さんに任せましたといって送り出しました。私は軽い気持ちで言ったのですが、宮本さんはそれを真摯に受け止めて、北海道の地で、生徒を育ててくれたので、私は、私そのことを知ったのは、日本健康太極拳協会の北海道支部の大会に招かれて北海道に行った時でした。その大会で宮本さん率いる二十名が、二十四式太極鞭杆と進退八法を披露したので、演舞の構成も工夫されていて、私はそれを見て感激して涙が出ました。宮本さんが北海道の地で、仲間を広げてくれたという



ことが嬉しくて、私も三ヶ月に一度でも良ければ、北海道に行く約束をしました。北海道の教室には意欲的で元気な人材がそろっています。武術性を理解する若い才能ある人もいて、本当に素晴らしいものを自分たちで構築して、発展しているのです。自分もいつも刺激を受けたい。東京から行った指導員たちもプレッシャーを感じただろうと思います。道内は広く、北見から十時間以上車を運転して来てくれた人もいます。環境がよいからできるのではなく、環境が悪くても、意欲を持って学ぶことにこそ意味がある。支部化に向けて話も、一番始めにしてくれたところ。本部もそれに恥じないように一生懸命やっています。

(楊崇)

新年 特別講習会

日時：二〇一一年一月四日(火)
場所：荻窪体育館
参加人数：五十五名



今回は、練習経験の長い方から初心者など様々な参加者がいました。最初は定歩の基本練習をおこないました。進んで行くことに参加者の中には動きがぎこちなくなる方も出てきました。幸い指導員の数が多かったため、そのような方には指導員がそばに行き、細かく指導することができました。

鞭杆は非常にシンプルな武器ですが、実に細かい部分での変化が多く、先生の動きを見てそのままやってみても、中々簡単には動けないと思います。特に手だけで鞭杆を動かしてしまおうと、全身の動きがぎこちないものになっていくようです。手、身体、鞭杆が一体になって動くことでスムーズになると思いますが、そのためにはやはり基本の振り方や身体の使い方方をしっかり練習して、自分で感じる事が大事です。皆さんの様子を見ながら、鞭杆を振るだけでなく、脳を沢山使ったんだと改めて感じた講習会でした。ありがとうございます。

(鈴木浩之)



Sがゆく！鞭杆の健身効果の考察

—— 鞭杆指導員で、全体の先生でもあるSが、整体的世界や中国医学世界から鞭杆をウォッチ ——

鞭杆に触れる最初の部分、手と握りについて考察してみたいと思います。

まずは手と身体の関係ですが、手には指が五本あります。東洋医学では指はそれぞれの臓器と対応していると考えられています。例えば韓国の高麗手指鍼では親指は肝臓機能を調整し、人差し指は脾臓・膵臓・脳を、薬指は呼吸器や肺臓の機能を、小指は腎臓と子宮の機能を調整出来ます。このように各指と五臓や身体に関わりがあるという考えです。

中国の経絡学では手には陰陽の経絡があると考えられ、指先や手首から流れる六経絡があります。鞭杆は、指や手首をはじめとして、腕から腰までの筋肉全体の動作であり、それにより各指から五臓に伝わる影響を含め身体全体に影響を与えると考えられます。

リフレクソロジー(反射学)で指先は、脳や脳下垂体と関係が深い箇所です。このことから、脳の活性化にも関わりがありそうです。指先にある末端神経系を多く

使っていくことは、脳への刺激となります。

鞭杆の練習をする際に、これらのことに少し意識を持って動かしてみると、それだけで身体には変化が生まれると思います。

次に鞭杆の握りについて考えてみます。正握や反握、陰陽握では最初はしっかりと握っても、動かしている時には手の内は緩めて使用しています。握りを強くしすぎると筋肉全体を固めることにつながり、手首が動かしにくくなり、身体を動かす上でも支障が起きてきます。この時、握りを少し緩めると、身体に余計な緊張を出さずに動かすことができます。武器を使うときは、身体を使って動かすと言われますが、はじめは中々簡単には出来ないと思います。まずは手の内から意識して、鞭杆を柔らかく優しく握るように心がけてみてください。自然に身体にも効果が出てきて、動きが変わって行くと思います。

(鈴木浩之)





中国武術まめ知識

鞭杆は白蠟(はくろう)という木から作ります。中国産の柳の一種で、よくしなります。中国武術では竹を使う七星竿(しちせい・かん)という武器術もあります。日本の棒術では檉(かし)を使うことが多いようです。映画『SP』の主演を演じている岡田准一はフィリピン発祥の武術カリのインストラクターですが、カリで使う棒は籐(ラタン)です。インドにも竹や籐を用いた棒術があります。イギリスにはシャーロック・ホームズも習得していた(?)というクォータースタッフ(Quarterstaff)という伝統的な棒術があります。ハシバミ・トネリコ・檉・サンザシなどで作るそうです。他にフランス、ポルトガルなど世界各国に独自の棒術があります。

[鞭杆協会図書委員 菊地 進]

information



鞭杆販売開始 限定200本

良質の鞭杆となる白蠟樹の棒が、中国から届きました。長さ180cmで、樹皮がそのままの未加工品です。好きな長さに切り、軽くやすりをかけて、油で拭くなどしてご使用ください。
価格/会員2,500円、一般3,000円
送料/実費



【十六式太極鞭杆】DVD販売予告

待望の十六式太極鞭杆DVDが、完成間近となっています。コンパクトな套路は初心者にも覚えやすく、基本動作の理解が深まり二十四式や形意鞭杆の練習にも役立ちます。3月からご注文を承ります。全編70分。
価格/会員3,000円、一般3,500円
送料/全国一律500円、10枚以上で無料



読売文化センター荻窪 新規教室

「太極ベンガン入門」(4月開講)
毎週土曜日12:00~13:30
会場 荻窪駅ビル「ルミネ」6階
講師 楊英美
*3月26日(日)に1日体験講座あり
問合せ TEL.03-3392-8891



池袋コミュニティ・カレッジ 新規教室

「太極鞭杆 タイチベンガン」(4月開講)
毎週金曜日15:00~16:30
会場 西武池袋本店別館8・9階
講師 楊崇、山本高弘、ほか
*4月8日(金)体験講習、15日(金)講座開始
問合せ TEL.03-5949-5486



行事予定

- 【2月11日(金・祝)】関西講習会
場所: 尼崎中小企業センター ホール
主催: 鞭杆協会
- 【3月5日(土)】三宅島レディースラン 鞭杆体験講習
場所: 三宅島
主催: 三宅島レディースラン実行委員会
- 【3月27日(日)】北海道講習会
場所: 発寒地区センター
主催: 北海道鞭杆協会
- 【3月13日(日)】東京都武術太極拳選手権大会
場所: 中央区総合スポーツセンター
主催: 東京都武術太極拳連盟
- 【5月3日(火)~5日(木)】GWセミナー 指導員認定試験
場所: 港区スポーツセンター(予定)
主催: 鞭杆協会
- 【5月15日】関西地区鞭杆講習会
場所: 神戸女子大学教育センター
主催: 鞭杆協会
- 【6月の毎週木曜日】杉並区無料講習会(区民対象)
場所: 杉並区荻窪体育館
主催: 杉並区太極拳連盟



中野区ベンガン教室 開講中!

毎月第2・4木曜日15:00~16:30
会場 昭和地域センター
講師 楊崇、ほか
問合せ 03-6322-5312

「べんがんペーパー2月号」はいかがでしたか?

本誌へのご意見ご感想を、お待ちしております。取り上げて欲しいテーマなど、お気軽にお寄せください。送り先は「鞭杆協会内 べんがんペーパー編集部」まで。

[問い合わせ]

特定非営利活動法人 鞭杆協会

〒164-0003 中野区東中野2-32-13

TEL/FAX 03-6322-5312

メール: info@biangan.com

ホームページ: <http://www.biangan.com/>

NEXT ISSUE

特集「全国の鞭杆教室なう2」

次号は5月15日発行です。