

BIANGAN PAPER

ぺんがんペーパー

June 2011 vol.03
第3号

06

特集
鞭杆教室なう 第2弾

報告
関西講習会
ペンガン体験
in三宅島レディース・ラン
GWセミナー

新報
震災復興支援チャリティーパッチ
ホームページリニューアル

一人一人ができることを

表紙
ぺんがんピクニック

cover photograph
Miho Oike

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 03-6322-5312



肥後鞭杆隊

所在地【熊本県熊本市】
鞭杆開始時期【2004年】
開催曜日【第4日曜日※変更有】
在籍者数【80名】
講師名【楊崇】

時にチョロチョロ、時にメラメラ

3年前から当地で楊崇先生直接の講習会が始まり、肥後鞭杆隊は一気にレベルアップしています。それまでも二十四式を中心に丁寧に熱心に取り組んでいました。鹿児島・福岡・大分・石川で30人規模でデモンストレーション、4月には熊本市内で120人公演を実現させました。「鞭杆隊の出番ですよ!」と声をかけますと、さっと集合します。肥後鞭杆隊は時にチョロチョロ、時にメラメラと鞭杆に燃えているようです。肩が回るようになった、背中が柔らかくなったとの声も聞きます。これからも棒を振って、意気軒昂に心身柔らかく参ります。



太極拳練習会・千一干

所在地【東京都町田市】
鞭杆開始時期【2004年秋】
開催曜日【日・火】
在籍者数【30名】
講師名【足立宏光】

ちょっとやってみよう

太極拳練習会・千一干と申します。東京と神奈川県の間をまたぐ、町田・相模原地域を拠点としています。推手の勉強会からスタートして、現在は鞭杆とともに、二十四式太極拳、三十二式剣などもやっています。名称の「千一干」は「幹」の簡体字で「実行する」の意味。「千一干」で、「ちょっとやってみよう」ということになります。思いがけないことに、練習会場の案内表示に、カタカナで「チーチ」と表記されることが多く、しばしば心傷めております。



NHK文化センター青山教室

所在地【東京都港区南青山】
鞭杆開始時期【2008年10月】
開催曜日【第4日曜日】
在籍者数【6名】
講師名【楊崇、菊地進】

超初心者向けクラス

NHK文化センター青山教室の月1回の講座です。青山一丁目駅から外へ出ずに教室までたどり着けます。雨の日でも傘は要りません。二十四式太極鞭杆を2年かけて覚え、昨年の太極拳交流大会の集団演武に初参加しました。現在は基本動作と並行して十六式を稽古しています。4月から新人さんが5名も入れられ、一気ににぎやかな教室になりました。新参加の方々は初めてベンガンに触れたばかりです。現在は初級以前の超初心者向けクラスになっています。ベンガンを始めてみただけで意外とたいへんだなと思いつつ、青山教室をお試しください。



朝日カルチャーセンター横浜

所在地【神奈川県横浜市】
鞭杆開始時期【2010年7月】
開催曜日【第2・4日曜日】
在籍者数【22名】
講師名【楊進、永田美和子】

楽しく、正しく学ぶこと

ほとんどの生徒さんは初心者で、この教室で初めて鞭杆に触ったという人がたくさんですが、みんな熱心で、教室はいつも熱気にあふれています。カリキュラムは、簡単な準備運動、鞭杆の基本動作1~3つ、二十四式套路を前回のやさしいと新しい部分を、用法の説明をしながらおこなっています。半年たって、基本は10動作、二十四式も三段の半分までとスローペースかもしれません。なかなか覚えられないけれど楽しいと言ってくださる方も多く、早く覚えるより、楽しく、正しく学ぶことを目標として、基本を大切にしたいと思っています。



水戸鞭杆の会

所在地【茨城県水戸市】
鞭杆開始時期【2007年1月】
開催曜日【第3金曜日】
在籍者数【36名】
講師名【楊崇】

嬉々として振り回す

毎月一回、茨城県内各地から集まってくるメンバー。鞭杆を持つひとり一人の眼が輝き生き生きとしています。開催当初より変わらぬメンバーで、何事にも協力的な仲間です。年長的に若者の集まりとは言い難く、先生も考慮して休憩を入れて下さっています。パワーでは負けませんが…。毎月、崇先生がおいで下さってご指導頂いているとても幸せな稽古ですが、思うほどに上達していないかも…?上達の有無はともかく、【知之者不如好之者 好之者不如樂之者】と、楊名時先生の教えを実践し、楽しく和気あいあいと稽古しています。



市原鞭杆の会

所在地【千葉県市原市】
鞭杆開始時期【2010年1月】
開催曜日【第2月曜日】
在籍者数【21名】
講師名【楊崇、大西昌史】

真摯に学ぼうという気持ち

2010年「楊名時太極拳市川グループ」の秋の大会に来賓としてお出で頂いた楊崇先生に、是非にとお願いして、2011年1月から毎月1回ご指導を受けております。亀の歩みではございますが、遠方より来てご指導頂いている先生に対しても、真摯に学ぼうという気持ちだけは全員持ち続けております。高齢者も数名おりますが、今年の秋の大会には、何とか参加できるように目標を決めて頑張っております。また、鞭杆の仲間を増やそうと会員募集のポスターを作り、会の垣根を越えて、鞭杆愛好者の環を広げるよう努めております。

特集 全国の 鞭杆教室なう 第二弾



べんがんペーパー第3号をお届けします。まずは、東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様、そのご家族の方々にも心よりお見舞い申し上げます。

震災後のこの期間は、東北と関東では施設が使用できない状況なども続き、たいへんなご苦労があるかと思えます。一人一人が自分の置かれた状況で、できることをやり、全体の復興につなげていければと願っています。避難所で生活されている方々に、鞭杆で無理なく体をほぐしてもらおうエクササイズをお教えするなど、協会としても支援活動に取り組んで参ります。一日も早い復興に向けて、協力していきましょう。



港区 鞭杆教室

所在地【東京都港区芝浦】
鞭杆開始時期【2010年6月】
開催曜日【第2・4月曜日】
在籍者数【45名】
講師名【楊崇、高橋悦三、山本高弘、大西昌史】

協会唯一の直営教室

当教室は、田町駅から徒歩約1分と便利な場所にあります。楊崇理事長の直接指導とともに、複数の指導員がきめ細かな指導を心がけています。さまざまなレベルや年齢層の方が参加しており、休憩時には和気あいあい互いに教えあい、初心者から始めても、いつの間にか上達しています!会員割引や、不定期参加の方のためにチケット制もありますので、東京にお越しの際はぜひご参加ください。



恒例のゴールデンウィークセミナーが開催されました。今回の最高人数は六十八名となりました。たくさんの方が参加してくださいました。三日間ともコマ目は基本動作、二コマ目は二班に分かれて套路を学びました。初日は、三十式の一十式を定歩と活歩で行い、力の方向や重心の位置、移動を丁寧に確認して行きます。二コマ目は、二十四式太極鞭杆と十六式に分かれて、それぞれ細かい技や体の使い方を教わりました。二日目は、三十式の十二、二十式でした。十式までの組み合わせや回転、振る動作が多く、お互い場所を譲り合いながら行いました。二コマ目は、二十四式太極鞭杆と進退八法に分かれ、進退八法では実際に打ち合っって間合いを学びました。最終日は三十式の二十一、三十式で、この中には動物シリーズがあるので、イメージしながら楽しくおこなっていました。セミナー締めくくりにコマ目は、二十四式太極鞭杆と形意鞭杆の二班。みなさん三日間の疲れを感じさせない明るい表情で、気迫に満ちていました。

今回の講習会を通じて、大きな力を持つていても正しく動けないと小さな力しか生み出せないことがわかりました。余計な力を抜いて意識をすみずみまでつなげ、繰り出す方向を正しく合理的に動くことで、持てる力は小さくても大きな力を生み出せるように練習していきたいです。ただ形を追うのではなく、ひとつひとつの技の用法を学び、自分の体に合わせた動きを考えていく。練習を重ねる度に体が少しずつ変化していくことにワクワクします。

（大池美保）

憶えるより 楽しむ鞭杆

十六式太極鞭杆準備 基本八法 十六式套路をベースに講習を行っていただきました。

今回の開催主旨は二点。
・会員優遇を明示することで、鞭杆に興味を持ってもらえる(参加者(非会員)を対象に、協会に鞭杆を持ってもらう。
・大西指導員のキャラクターを有効に發揮してもらうことで、一部であったがっていた、「鞭杆は難しくて」という声に対して、「楽しんで練習してもらう」方法を示す。

前者は一般参加者(非会員)の方の約半数から、入会希望をいただくことができました。協会の趣旨や、鞭杆の楽しさを理解していただけた点で、成功であったと思われまます。

後者も概ね好評で、皆「楽しい時間を過ごせた」との感想を多くいただきました。上手になる事も大切ですが、真剣な稽古ばかりでなく、「憶えられなくても、気分良く鞭杆をふりまわす」ということを大西指導員は提示してくださいました。このことから、今回のイベントは、一定の成果をあげることが出来たように思います。

会計、受付、会場のお世話、記録撮影等、裏方をしてくださった方々のおかげで、順調に進行しました。五月の崇理理事長の講習に向けて、いいステップが踏めたように感じます。

大西指導員、お世話をしてくださった皆さん、ありがとうございました。
(市川達摩)

指導員・段級取得者名簿

今年度も各地で試験がおこなわれました。おめでとうございます。

指導員 (1名) 楊 英美	五級 鈴木 優梨子 永井 康江 佐藤 香 白井 大治 堀内 恵美子 正野 修二 石井 謙 高橋 さゆり 大沼 一心 永田 陽子 福澤 敦子 米澤 静雄 米津 周作 松永 奈々美 山科 敬子 加藤 とも子 谷津 千代 西岡 直実 伊東 順三 清水 のり子 萩原 時男 三瓶 かつ 田中 敏江 佐藤 節子 紙谷 京子 松浦 恵美子 栗若 昌代 清宮 妙子 樋口 みち子 浜島 綾子 橋 照子 秋山 勲 浅野 雅三 浅野 千鶴子 加瀬 治 富家 袈裟代 小浦方 美佐子 末廣 孝吉 芳賀 誠次 高橋 征子 桑折 真由美 竹馬 亘 佐々木 博之 石黒 文子 久保 真佐子 戸花 幸作 山本 敏子 平野 多鶴子 小杉 邦夫 小野 忠子 今井 広武 久田 美千子 風間 静子 竹馬 恵美子 松原 健一 酒井 則江 高坂 綾子 佐藤 陸子 高橋 重記海 桜井 直子 藤井 保雄 藤井 あい子 太菜 茂信 畠山 涼子 小川 憲男 眞田 美智子
準指導員 (6名) 東 豊子 牟田 敏子 林 眞理子 松川 富子 青木 みち江 丸山 民代	
五級 (118名) 中川 満義 岩崎 努 松山 基樹 榎田 晴司 横山 優子 西 敏美 山本 晴茂 東内 輝彦 畑 啓一 北濃 ユキ 藤岡 頌弘 村上 巖 小西 舞 木下 智子 松本 玲子 江藤 律子 佐尾 晴美 松本 ふみ 内藤 文子 清塘 絹子 福屋 ヤスコ 中武 典子 黒木 豊子 上村 敏江 大保 敏子 吉村 寿子 中川 圭喜 牟田 巖 富永 純治 松島 嶺扶 松本 静代 西島 真子 坂本 洋子 白石 紀美子 川崎 栄子 坂口 詩恵莉 田淵 とみえ 西郷 敬子 林 美子 高橋 良一 松浦 昇 横川 弘 引間 章一 竹原 富七隆 池田 好光 長戸 ますみ 松川 貞子 新江田 かおり 広瀬 佳代子 湯澤 幸敏 寺島 匡子 矢野 宣子	

敬称略 (平成22年度 新規)



活動報告 ゴールデンウィーク講習会

日時：2011年5月3日(火)～5日(木)
場所：港区スポーツセンターセンター
参加人数：353名(3日間6コマ合計)

ひとつひとつの 技を学ぶ

恒例のゴールデンウィークセミナーが開催されました。今回の最高人数は六十八名となりました。たくさんの方が参加してくださいました。三日間ともコマ目は基本動作、二コマ目は二班に分かれて套路を学びました。初日は、三十式の一十式を定歩と活歩で行い、力の方向や重心の位置、移動を丁寧に確認して行きます。二コマ目は、二十四式太極鞭杆と十六式に分かれて、それぞれ細かい技や体の使い方を教わりました。二日目は、三十式の十二、二十式でした。十式までの組み合わせや回転、振る動作が多く、お互い場所を譲り合いながら行いました。二コマ目は、二十四式太極鞭杆と進退八法に分かれ、進退八法では実際に打ち合っって間合いを学びました。最終日は三十式の二十一、三十式で、この中には動物シリーズがあるので、イメージしながら楽しくおこなっていました。セミナー締めくくりにコマ目は、二十四式太極鞭杆と形意鞭杆の二班。みなさん三日間の疲れを感じさせない明るい表情で、気迫に満ちていました。

今回の講習会を通じて、大きな力を持つていても正しく動けないと小さな力しか生み出せないことがわかりました。余計な力を抜いて意識をすみずみまでつなげ、繰り出す方向を正しく合理的に動くことで、持てる力は小さくても大きな力を生み出せるように練習していきたいです。ただ形を追うのではなく、ひとつひとつの技の用法を学び、自分の体に合わせた動きを考えていく。練習を重ねる度に体が少しずつ変化していくことにワクワクします。

（大池美保）

ベンガン体験×イベント

三宅島レディース・ラン
2011年3月5日(土)

「棒を持つ太極拳」この響きには、島内だけでなく島外から参加した方々も興味を抱き、鞭杆を片手に大自然の中で身体を動かしました。



雄大な自然を前に心を落ち着かせます

三宅島は火山と生きる島です。20年に1回の割合で火山が噴火します。「溶岩は歩くよりも遅いから、弁当持って避難しなさい。」こう言われて育てられた若い衆は、近所の高齢者を背負って避難するそうです。最初はどきどきしますが、あまりの自然のきれいさと島民の明るさに、すぐに不安はなくなります。

この特異な島で、島民による「三宅島レディース・ラン」というマラソンイベントがおこなわれました。参加者は約160名。全島を挙げてのイベントは、今回が初めてだそうです。女性がメインですが、男性も参加できますよ！

走り終えてから表彰式までの時間をいただき、「鞭杆でストレッチ」講座を二回おこないました。参加者は各10名程度でしたが、「ぜひ鞭杆教室を島でもおこないたい」と好評でした。

大自然の中でおこなう鞭杆は、体育館とは違う発見をもたらしてくれました。海に沈む夕日を眺めながら鞭杆をやった思い出は、生涯忘れることはないでしょう。皆様、来年のご参加をお待ちしています！

(大西昌史)



Sがゆく！鞭杆の健身効果の考察

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

今回は緊張について考察してみたいと思います。緊張とは、心理学的に「これから起きる物事を待ち受ける心の状態」を指すものと、生理学的に「筋肉の収縮運動」を指すもの、大きく分けてこの二つがあります。日常では、両者が同時に起きている場合もありますが、特に太極拳や鞭杆では後者の生理学的緊張が関連しています。

太極拳では「力を抜いて！」という言葉を目にするのですが、力が入っている状態を自分で感じて抜くのは難しいのではないのでしょうか？中国武術では放松(ファンソン)が重要と言われているのは、皆さんご存知だと思います。この放松を、私はただ力を抜くという事ではないと考えています。余計な力を入れないで、身体全体を感じながら力を通していくことなのだと考えています。

鞭杆基本動作のときに何か動きにくいな？とか、棒が上手く動かせないと感じることもあるかと思いますが、そんな時は、自分の身体のどこかに動きを阻害する緊張部分があります。過度に力が加えられた場所がないか、自分の身体に注目をしてください。そうする

ことで、練習の中から自分の緊張部位が感じられるようになっていくと思います。「放松とは身体に余分な力を入れずに丹田に集中する事」と書かれてこともあります。

さて、今度は健康に置きかえてお話ししましょう。仕事上色々な方にお会いしますが、身体の不調を訴える方の多くは、過度な緊張があり上手い具合に力を抜く事が出来ない方が多いです。緊張で筋肉が収縮して血流を阻害し、身体を硬くしてしまうのです。血流が阻害されると、血中にある発痛物質も滞り、痛みが出てきます。筋肉は、血が多く通ると柔らかくなるのです。

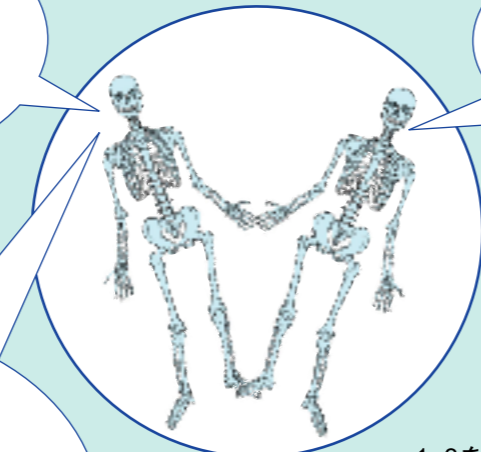
さらに緊張状態を放っておけば…大病へ繋がっていく可能性も考えられます。実際に大病を患っている方の中には、足首を回そうとすると逆に自分の力で足首を絞めてしまうことがあります。緊張が多ければ力も入り、動きも体内の排出すべきものも出にくくなるのです。運動の効果も少し下がるかもしれませんね。

(鈴木浩之)

〈自分で緊張をとく方法〉

1. イスにゆったり座る、もしくは寝ていても構いません。障害物の無い状態で準備します。

2. 呼吸を整えてから軽く息を吐きます。ゆっくり息を吸いながら身体に力を入れて行き、吸いきったら身体全身に力を入れて呼吸を止めます。



3. 呼吸を一気に吐き、同時に力を抜きます。

1~3をおこなって、力を抜いた後に来る身体感覚に意識を向けてみます。緊張のある所や、血が流れる感覚が強くなった所など、身体に出る色々な変化を自分で感じながら分析しましょう。身体の事が分かるようになると思います。そして緊張の多い部分も解消しやすいと思いますので試してみてください。

震災一時避難施設でベンガンストレッチ



参加者のみなさん



棒を用いてストレッチ



被災者のみなさん

紙芝居を鑑賞

群馬県吾妻郡にある避難所、「コニファー岩櫃」を訪ね、鞭杆を指導しました。南相馬市からの避難者二百三十名ほどが生活しております。避難所のある男性は病を患っており、薬も診療も満足にいかない今、自分の免疫を高めるしかない、そのためには太極拳がよい、と本で読んだそうです。その要望を聞いた東京FMの森岡さんがわたしにつなげてくれ、奉仕活動団体「国際ソロプチミスト」の協力のもと、紙芝居家の中平先生と二本立てで訪問が実現しました。

朝食後から指導をおこなう予定でしたが、中庭で棒を振っていると、一人、また一人と参加者が集ってきました。運動している余裕なんかないのではないか、という不安をよそに、最終的には五十名を超える参加者が体育館にいました。用意していた棒も全てなくなり、竹や傘を代用しておこなう方もいました。終わった後もストレッチに使用したい、とのことでした。持っていた棒は全て差し上げました。運動の後は、国際ソロプチミストの方が用意された柏餅をほおぼりながら、中平先生の紙芝居を鑑賞。子どもから大人まで、夢中になっていました。自分が何を残せたのか、何ができたのかまだ見えませんが、続けていくことに意義がある、と感じます。もし他の避難所でも要望があれば、早速に行きますので、情報お待ちしています。

(大西昌史)

チャリティバッチ販売のお知らせ

鞭杆協会では、東日本大震災の復興支援活動の一環として、避難所での鞭杆指導ボランティアをおこなっています。プレゼントする棒の購入及び交通費等の資金とするために、チャリティバッチを4種類作成し販売します。ご協力宜しくお願いします。なお、送料が発生してしまうため、発送をご希望の方はなるべくまとめてご注文ください。

価格：各500円



べんがんピクニック at 代々木公園



毎週土曜日10:30から代々木公園にて鞭杆の練習会を行っております。自然の中で鞭杆を振るのはとても気持ちが良いものです。初心者の方も気軽にご参加ください。練習後は持ち寄ったランチでピクニックします☆参加無料

べんがんピクニック及び各講習会、教室では義援金の募金箱を設置しています。現在の合計金額は、295,554円となりました。今後も東日本大震災の復興支援活動を続けて参ります。



中国武術まめ知識

日本では刀(とう、かたな)を剣(けん、つるぎ)とも呼びますが、中国武術では、片刃を「刀dao」、両刃を「剣jian」と区別して呼びます。「剣は是(こ)れ君子佩(お)び、刀は乃(すなわ)ち俠盜使う」とは、剣は装飾や儀礼の道具として使われることが多くなるが、刀は戦場で使われ続けたという意味です。「君子(くんし)」は知識人、「俠盜(きょうとう)」は軍人のことです。悪人の意味はありません。両刃の剣は構造上、刀身が厚くできないため、戦場で使うには繊細過ぎました。片刃の刀のほうが刀身が厚くしやすく製造が容易だったのです。映画では剣や刀で打ち合う場面が珍しくありませんが、現実にあんなことをしたら刃はどうなるでしょう？

[鞭杆協会図書委員 菊地 進]

information



BianganWorld株式会社設立

「鞭杆をより機能的に、よりおしゃれに楽しむ」をコンセプトに、グッズデザイン販売をするBianganWorldが設立しました。当社の収益を鞭杆協会に還元します。

代表取締役：楊崇

取締役：山本高弘、大西昌史

どうぞ宜しくお願いいたします。



【十六式太極鞭杆】DVD発売予告



当初の発売予定が延期となり、ご迷惑をおかけして申し訳ありません。十六式太極鞭杆DVDを、7月に発売します。準備式～基本八式、定歩・活歩も収録の、全編2時間20分。価格：会員5,000円、一般6,000円(※価格が変更となりました) 送料：全国一律500円、10枚以上で無料



ホームページリニューアル



鞭杆協会のホームページが全面リニューアル！見やすく、楽しいコンテンツを充実させていきます。本部スタッフが鞭杆についてふと思ったことをつぶやく『ツイッター』、イベントをタイムリーに配信する『ブログ』も随時更新しております。覗いてみてください！

twitterアカウント名：biangan2009

ブログURL：http://ameblo.jp/biangan

ブログ検索は「ベンガン日和」で



鞭杆協会「北海道支部」設立のお知らせ

北海道内での鞭杆普及に力を入れていこうと思います。

宜しくお願いいたします。支部長：宮本 征季

2011年2月6日 設立

ホームページ <http://bianganhokkaido.okoshi-yasu.com/>



7月開講！朝日カルチャー立川教室

毎週日曜日14:30～16:00

会場：朝日カルチャーセンター立川教室

(ルミネ立川店9F)

講師：楊 英美

問合せ：042-527-6511



行事予定

【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

【6月19日(日)】北海道地区講習会

場所：発寒地区センター

主催：北海道支部

【6月4日(日)】第一回「登山DE鞭杆」

場所：高尾山

主催：鞭杆協会

【7月8日(金)～10日(日)】全日本武術太極拳選手権大会

場所：東京体育館

主催：日本武術太極拳連盟

【8月7日(日)】関西地区鞭杆講習会

場所：尼崎中小企業センター

主催：鞭杆協会

「べんがんペーパー6月号」はいかがでしたか？

本誌へのご意見感想を、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「鞭杆協会のルーツを探る」

次号は2011年9月1日発行です。