

BIANGAN PAPER

べんがんペーパー

September 2011 vol.04
第4号

09

特集
鞭杆のルーツを探れ

報告
第1回 登山DEべんがん
全日本武術太極拳選手権大会
教室紹介

べんがん持ってあじまろび

表紙
登山DEべんがん

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



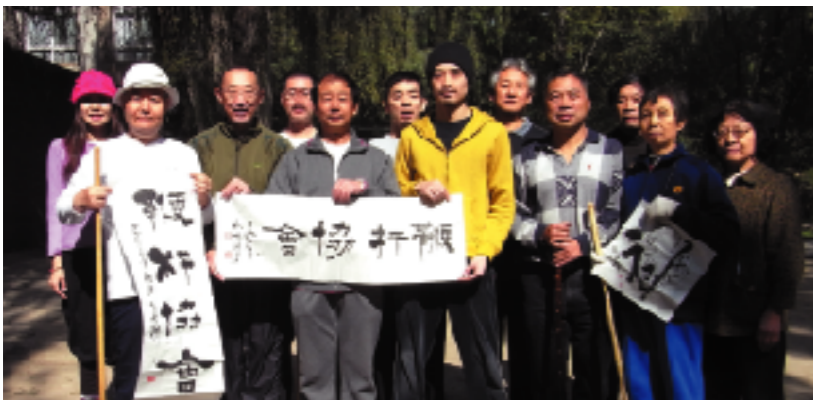
2000年。留学時代『武功』という名の駅



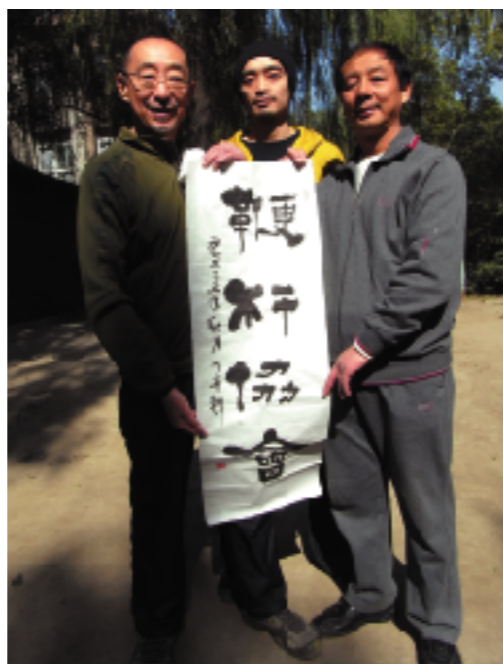
2000年。シルクロードの旅にて ウルムチ



2000年。留学時代 毛明春老師と王海鷹師兄



2009年。指導員研修旅行



2009年。協会顧問 毛老師、進老師と

《楊崇理事長からのメッセージ》

いろんな質問をしてほしい。各人が自分がある環境の中で出てくる意見や、質問などが全体に反映されていくことが大事。会はできたばかりなので、一緒に成長していったらと願う。お互いに学びあいながらわかることがある。私も中国ですべてを習ったとは思わない。人に教えることで気付かされたこと、それを練っていくことで、己の技が深化していく。

山西省で学んだ鞭杆はたいへん奥が深く、その意味を多くの人に知ってほしい。また、鞭杆を学びながら気付いたのは、棒術は中国だけでなく世界中にあり、棒術を通じて世界とつながることができると思う。世界各地の棒術のエッセンスを知ることで、鞭杆をより発展させていきたい。実は、進先生も、楊名時先生も、伝承したものを自身でさらに発展させていきたい。二人とも、いいと思ったことはやれ、という人。やらないより、やってみて初めて得るものが大きいことがわかる。

帰国してからは？
帰国してすぐ、みんなやりたいたいと言ってくれた。しかしその時は形意拳の速い動きが必要とされ、形意拳を学んでいない人には難しかった。その後しばらく山西省に行く機会がなかったが、六年ほど前、楊名時先生が亡くなられた後、橋先生と五台山に行くことになった。そして二人太原に一週間残り、簡化二十四式太極鞭杆を習うことができた。それからは、皆さんも太極拳ならできるといふことで、一気に仲間が増えた。

鞭杆協会設立のきっかけ
年々ベンガンの仲間が増え、下川先輩などから協会にしてはどうかと言ってもらっていた。約三年前くらい前から考え始め、一昨年からNPO法人として発足。昨年からは本格的に協会運営を開始した。中国の基準に合わせつつ、日本の現状に照らして指導要綱や段級制度をつくっていくなど、準備はかなり大変だった。

特集 インタビュー 鞭杆のルーツを探れ

ベンガンのルーツを探るインタビュー。第1回目は、楊崇理事長に鞭杆協会の今日にいたる道のりをお話してもらいます。



第1回 ゲスト：楊崇 鞭杆協会理事長

常に鞭杆を 持ち歩いていた

―鞭杆を始めたきっかけ

大学を卒業してすぐ、役者を目指していたが、やるのが特にならぬ日々が続く、毎日釣りばかりしていた。そんな時、楊進先生から山西省行きを提案された。楊名時先生が名誉教授を務める山西大学で留学生を受け入れていた。進先生の考えでは、内家拳研究会は内家三拳を究める。進先生は河北派形意拳だから、山西派形意拳を習ってこいということだった。河北派との違いを知るための実験台である。さらに、その中には棒術がある。楊名時先生も棒術が好きだったし、ということでもベンガンと出会う。一九九九年、山西大学の体育の先生で、伝統武術の伝人として会を主宰してもらっている毛明春先生に師事することとなった。

―そこではどのくらい？
七ヶ月。十二月だったので大学は学期の途中。中国語の授業が全然わからなくてとにかく困った。とりあえずDVDデッキを買って、映画を見て字幕で勉強した。留学生は日本、韓国、カナダ、北朝鮮の方もいて、全部で二〇人くらいだった。その間ほぼ毎日稽古した。午前中は授業。昼飯昼寝をしてから、午後三〜五時くらいが稽古だった。形意拳と鞭杆を並行して習った。立ち方、五行拳。筆で拳譜を紙に書いて発音を覚え、それがどんどん増えていった。はじめは一週間に一つしか教えてもらえなかった。稽古以外の時も常に鞭杆を持ち歩き、部屋でもどこでもやった。



活動報告 第1回 登山DEべんがん

日時：2011年6月4日(土)
場所：高尾山
参加人数：12名

教室の枠を越えた交流、互いに見聞を深めることを目指してイベントを企画しました。第一弾は、登山DEべんがんです。
もともと山西省の人足が杖として、また時には身を護る武器として持ち歩いたという歴史もある鞭杆。昔を知り、今に活かす企画です。第一回は、東京都でパワースポットとしても有名な高尾山。埼玉や神奈川県からも参加者があり、総勢十二名が集まりました。
まずは高尾山名物の蕎麦でお腹を満たします。さまざまな登山道がある高尾山ですが、今回は日本一の急勾配があるケーブルカーを利用し、景色を楽しみます。
五合目付近にある駅からは、歩いて頂上を目指します。途中にある神社や茶屋で休憩していると、その棒はなんですか？と、尋ねられます。鞭杆の説明などしながら、頂上の広場に到着。
休んでいる外国人の方を誘い、十六式と二十四式太極鞭杆をみんなでも楽しみました。わからないながらも必死で真似をし、技ができるかと歓声が上がります。楽しい声に誘われたのか、日本人のカップルや観光客も加わり、かなりの人数になりました。教えながら、楽しみながら。通常の教室よりも大変でしたが、自然の中で行っているせいか笑顔がこぼれます。帰りは麓の足湯でリラクゼーション。さらに親睦が深まります。
鞭杆は世界を繋ぐ。意外と本当かもありません。次回はどんな出会いが待っているのでしょうか。ぜひご参加ください。

大西昌史

大会報告

全日本武術太極拳選手権大会



開催期間：2011年7月8日(金)～10日(日)
場所：東京体育館

全日本武術太極拳選手権大会の伝統器械の部に「形意鞭杆」で出場しました。もう6回目なのですが、緊張感は相変わらずで、数日前から「早く終わって欲しい」と思い始めます。同じ日に出場する仲間を思うことで自分をなだめます。

当日は、地下のサブアリーナで準備運動をして本番に備えます。いざコート中央に立ちパフォーマンスを始めると、不思議な精神状態になります。緊張で身体が思うように動かない硬さを感じながらも、皆の声援がひとつひとつ聞こえるような冷静さもあります。試合後、自分の動きをビデオで見ると、注意されていたのに直っていないところがまだまだ残っていました。今後の練習ではもっと基本動作の精度を高めていきたいと思えます。また、伝統の形意鞭杆の套路は表演時間が長いので、大会規定の2分以内に収まるように動作内容をカットしたり変更したりしています。それでもまだ2分ぎりぎりくらいの長さがあるので、もっと短くしたほうがよいと言われます。これも課題です。

菊地 進

鞭杆教室 紹介



2011年9月より鞭杆協会は3年目を迎えます。皆様のご理解とご協力のおかげで会員数も550名に達する勢いで、着実に鞭杆の輪が広がっているのを感じます。今後も講習会及び教室を通して、より皆様と一緒に鞭杆を楽しみ、技術の進歩、健康の増進に役立つ活動を目指します。また、ホームページ、会報等で一般の方々にも、鞭杆の存在を知っていただけるよう努力して参ります。皆様の健康とご発展を祈念しております。

鞭杆協会事務局スタッフ一同

市川教室

所在地 [千葉県市川市]
鞭杆開始時期 [2010年9月]
開催曜日 [第2・4水曜日]
在籍者数 [8名]
講師名 [楊崇、大西昌史]

奇跡の起きる会

駅から見える好立地の市川教室は、形だけではなく鞭杆の本質に迫るために基本をしっかり練習しています。考えるのではなく、感じる教室。そして、楽しく。やる時はやり、騒ぐときは騒ぐ！パワフルな女性、集まれ！男性も、もちろん歓迎です。



立川朝日カルチャー教室

所在地 [東京都立川市]
鞭杆開始時期 [2011年7月]
開催曜日 [第1・3日曜日]
在籍者数 [12名]
講師名 [楊英美、鈴木浩之]

鞭杆の奥深さを少しずつ理解

生まれたばかりの新しい教室は、太極拳未経験の方もたくさんいらっしゃいます。純粋に棒を持って動くことを楽しみながら、鞭杆の奥深さを少しずつ理解していきます。歩法など太極拳の基本を随所に織り込んで、体を自己調整していく運動として学びます。いつでもご参加歓迎しております。



川崎教室

所在地 [神奈川県川崎市]
鞭杆開始時期 [2011年1月]
開催曜日 [第2・3火曜日]
在籍者数 [8名]
講師名 [大西昌史]

みんなで協力しています。

来る者を拒みません。未経験者でも楽しく学べるよう、鞭杆仕立て講習会などイベントも開催しています。練習では一度にたくさんの方を学ぶより一つの発見を大切に、着実に成長しています。お近くへお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



中国武術まめ知識

中国武術を「北派」「南派」と分類する場合があります。中国大陸の北方と南方の気候風土の違いが、それぞれの武術にも表れるという考え方です。棍（こん＝長い棒）の素材にも違いがあります。北派の棍は柔らかい木で細く、しなります。南派は硬い木で太く、しなりません。日本と比較すると、日本の棒術で使う棒は硬い木で、細いですがしなりません。日本の棒術の型は一打一打に気合を入れて打ちますが、中国の棍術は動作の連続性を重視しています。YouTubeで「棍術」を検索すると、中国の有名選手“趙長軍”や“原文慶”の棍術を観られます。突く、叩く、振り回す、瞬時に持ち替える、持ち手を滑らせるなど豊富な技法が棍術の魅力です。

[鞭杆協会図書委員 菊地 進]

information



10月開講！朝日カルチャー千葉教室

「はじめての太極ベンガン入門」
毎月第1・3木曜日11：35～12：45
会場：朝日カルチャーセンター千葉教室
講師：楊崇、大西昌史、鈴木満義
問合せ：043-227-0131 担当：磯野
※9月19日（月・祝）11：00～12：00
デモンストレーション



太極拳全国交流大会参加者募集中

今年も11月23日開催の交流大会で鞭杆大集体をおこないます。全国の仲間と心をひとつにし、楽しいひとときを過ごしましょう。お申し込みは各教室の先生までお願いいたします。個人参加をご希望される方は、協会事務局までお問い合わせください。



行事予定

- 【9月19日（月・祝）】港区武術太極拳連盟交流大会
場所：港区スポーツセンター
主催：港区武術太極拳連盟
- 【9月23日（金・祝）】北海道講習会
場所：発寒地区センター
主催：鞭杆協会北海道支部
- 【9月29日（土）】全日本健身気功・太極拳練功大会
場所：国立代々木競技場第二体育館
主催：新太極拳日中共同推進会、全日本健身気功連合会、日本フィットネス太極拳協会
- 【10月1日（土）・2日（日）】秋の研修会・合宿
場所：亀屋ホテル
主催：日本健康太極拳協会長野県支部
- 【10月24日（月）】広島講習会
場所：東区二葉公民館
- 【10月30日（日）】鞭杆協会第二期通常総会
場所：杉並区立阿佐ヶ谷地域区民センター
- 【11月3日（木・祝）】関西地区鞭杆講習会
場所：神戸女子大学教育センター
- 【11月23日（水・祝）】全国太極拳交流大会
場所：国立代々木競技場第一体育館
主催：日中太極拳交流協会
- 【1月3日（火）・4日（水）】新年特別講習会
場所：杉並区荻窪体育館（仮）



職人によるハンドメイド鞭杆ケース

001 赤葉柄



002 青アンティーク



表面



裏面



003 黒和柄



004 オレンジサテン



デザイン、生地、ひとつひとつ職人によるハンドメイドでの縫製と、こだわりをもってつくった鞭杆ケースです。第一弾となる今回は全4種類のパターン。それぞれ数量限定となっておりますので、お早めにご注文ください。鞭杆2本が入るサイズ、肩掛け紐・調節可能、底・牛皮使用、ご希望で苗字、名前、インシヤルのいずれかを刺繍(別途500円)

001 赤葉柄	会員¥3,000、一般¥3,500
002 青アンティーク	会員¥3,000、一般¥3,500
003 黒和柄	会員¥3,500、一般¥4,000
004 オレンジ花柄サテン	会員¥4,000、一般¥4,500

送料：全国一律500円



協会ロゴ入り鞭杆ケース

山西大学 馬 靖宇老師による書。黒色綿製。
会員¥800、一般¥1,000 送料：全国一律500円



イメージ

「べんがんペーパー9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
(13:00～17:00 平日のみ、土日・祝祭日は除く)
メール：info@biangan.com
ホームページ：http://www.biangan.com/

NEXT ISSUE

リニューアル特別号

次号は2011年12月1日発行です。