

BIANGAN PAPER



新年 特別講習会



日時… 1月4日(水)
場所… 産業商工会館
主催… 内家拳研究会
参加人数… 40名

今年も恒例の新年特別講習会(主催…内家拳研究会)にて鞭杆講習を行いました。昨年は野外で寒かった反省から、今年は室内に。少し手狭でしたが、多くの方が参加してくださいました。講習会のメニューはバリエーションに富んでおり、まずは当協会の指導員でもある下川和久先生による楊式刀講習。続いて菊地指導員、鈴木指導員、私の3人による鞭杆講習。そして最後は楊進名誉顧問による推手講習でした。参加者は皆一様に真剣に取り組んでいました。鞭杆講習は初心者と上級者に分かれ、それぞれハードに稽古しました。進先生からアドバイスをいただき、新しい知識、解釈にイキイキとしていました。

毎日毎分進化していく鞭杆と、皆様。これからもどうぞ、脳を若返らせながら、末永く棒とお付き合ってください。よろしくお願いたします。

大西昌史

2011年 太極拳全国交流大会

日時：11月23日(水・祝) 主催：日中太極拳交流協会
場所：国立代々木競技場第一体育館 参加人数：243名



今年の大会はお天気恵まれるよう祈り、当日目覚めましたが、早朝から小雨。午後から雨も上がり、鞭杆集体演技の参加は今年で三回目、参加者は243名で、参加者の一員として緊張と感動を覚えました。

鞭杆を習い始め四年、最近気付いたことがあります。2011年3月11日、東日本大震災の日から私は後期高齢者となり、元気であります。年齢と共に前屈みで歩き、つまづくことも度々。鞭杆を練習する時、頭の頂点の百会から足の裏の足心の体の中心に鞭杆があるよう常に意識し、歩く

ように心掛けると、足がかかると出て軽やかな歩き方になったことです。

楊進老師の指導で、「虚領頂頸」「尾闾中正」「沈肩墜肘」「立身中正」を常に意識することで転倒防止につながることを確信し、鞭杆が健康に効果あることも実体験しました。

鞭杆協会の発展を切に願望し、5000〜1,000人の集体演技の一員で大会参加できる日まで、週一度の内家拳研究会で精進致し、元気高齢者80〜90歳を目標に歩んで参ります。今回投稿させて頂き、有難うございました。

田淵とみえ

鞭杆と太極拳の運動学的関係は？

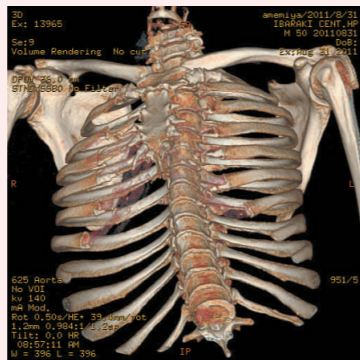
雨宮隆太・橋 逸郎

「鞭杆で、身体に良いの？」と質問されると、判りませんと答えます。太極拳のように、身体に良いという科学的根拠に基づく報告はまだ無いからです。但し、体育運動として身体を動かすことに悪い理由などあるはずがないでしょう。

沖縄では「空手と古武道(棒、釵等)は車の両輪の如し。」と言われています。鞭杆協会で鞭杆を練習している人の多くが太極拳も稽古をされている方でしょう。身体の動きには素手で身体を動かすよりも、物を持つことによって動きが判りやすくなる箇所が多々あります。

我々は太極拳ばかりでなく、全ての武術は躯幹(胴体)を二軸に使う運動と理解しております。太極鞭杆で、起式から右弓歩架戳鞭の箇所は二軸運動を自得する最初の動きです。

劈鞭で打つ前に鞭杆を背側に引きますが、これは楊名時太極拳の攪雀尾の擠を打つ前に、後方に上肢を伸ばす動きに一致します。上肢を後ろに伸ばす時に、手を下から掬い上げるようにしますが、これは肩甲骨胸郭関節を動かして上肢を長く使う方法を教えています。単なる半身で背骨を中心軸として上肢を真後ろに伸ばすと、一般的には気血の流れが悪くなる背式になりま



幹運動が必須となります。この種の躯幹運動は日本の棒術も沖縄の棒術も全て同様です。

躯幹の二軸運動は脊柱を目的方向にたわませます。3D CT写真参照。楊進先生が「太極拳には5本の弓がある。手足(両上肢・両下肢)と背中(背骨/脊柱)。弓をしならせて動く。」と説明される理由の一つがここにあります。鞭杆は太極拳の背骨の弓のたわみを自得するために絶対役立ちます！二軸習得にはAny3 TAICHIも同じように役立ちますよ！(´-`*)／

鞭杆を持つことによる感覚の刺激にも興味深いものがあります。それはまた後日……

す。この時に、伸ばす上肢と同側の胸郭をさらに背中側に回しながら肩甲骨胸郭関節を動かしますと、背式になることなく腕が10cm以上長く使えます。下肢を運動させるとさらに長く使えます。この動きは躯幹の二軸運動の一つです。使う棒が長ければ長いほどこのような躯

会員からのお便り

「筋力、脳の伝達回路、いずれもいくつになっても鍛え直せる」この言葉を信じ、後十年は続けたいと切に願っております。会場で見知らぬ先輩から「大丈夫よ。」とお声掛けを頂き、どんなに心強かつたことか。先生方、メンバーの皆さん、この感激を味わわせてくださり、ありがとうございます。皆様のお力添えのお蔭を、心より感謝いたしております。

謝

平成23年9月19日、楊崇さんに出会い、初めて鞭杆を握りました。私はこれまで40年間剣道を修行してきました。本当の剣道を求めて竹刀競技↓居合↓抜刀道↓山岡鉄舟の無刀流↓合気道と修行項目が増えていきました。途中抜刀道とほぼ同時期に楊名時太極拳も始めています。剣道上級者は居合で日本刀の操法・技の理合を。居合の上級者は『斬れる居合』を目指し抜刀道で斬れる理合・手の内・日本刀の特性を修行します。私の場合は無刀流の竹刀で稽古する中に剣がどんどん短くなり腕や体が剣になり合気道につながりました。太極拳の雲手が、剣道の摺り上げや萎やしに相当します。これら各道の第一人者の師匠の共通の訓えが『至大至剛』です。楊崇さんの鞭杆を観てそれを感じました。杖で最大の直径で真円を描くには手の内で杖を滑らすことです。エンジンのクランク・コンロッド(※)の原理です。日本の白樫の杖に比べ白蠟の杖はその点遙かに優れています。日本の杖と比べ鞭杆はその都度とどめを刺さずに振り出しに戻る点も大いに気に入っています。これは相手を許すという事ではないかと感じています。日本武道であれば握りの小指・薬指を締めたり、合谷のツボで鞭杆を押し付けさえすれば相手との縁は斬れている処を、取えずに次の動作につなげていく。技量と心の広さと余裕を感じる武術です。私が『鞭杆は愛の杖術』と感じる処です。鞭杆とのご縁をお互いの長所を引き出しあえる関係に育てていきたいと考えています。

※コネクティングロッド=コンロッドは、クランクシャフトとの運動により、ピストンの往復直線運動を回転運動へ変換する部品

交流大会を初体験！

西村 静香

この歳でついでに行けるかな？無理かも、鈍な自分にはとても無理！！

迷いに迷って始めた鞭杆。案の定、脳と手足の連絡不行き届きでオロオロ、バタバタ…。挫折寸前の一年の支えは、崇先生、大西先生、メンバーの皆さんの激励と見守りでした。大会直前の皆さんとの自主練習で、何とか手順だけ頭に入ったという有様。

鞭杆は愛の杖術

金子 良

交流大会 健康大賞受賞！！

飯沼顧問・今井顧問



賞状を受け取られた飯沼顧問(左)と今井顧問(右)

11月におこなわれた太極拳全国交流大会で飯沼直志顧問、今井治顧問が健康大賞を受賞されました。

お二人は、九十一歳と八十七歳になられます。祖父・楊名時の同志であり、長年にわたり太極拳を指導されてこられ、誰からも尊敬される方です。そんなお二人に、鞭杆協会の顧問を務めていただいていることも、この場をお借りして感謝申し上げます。

一緒にお稽古をしていると、鞭杆を扱う熟達した技もさることながら、子どものように楽しんでいる時もしばしば。綿々と技を伝えながら、また、新しいことに目を向け、楽しむことで受け入れ、人とのつながりも大切になさっている。誰もが目標とする生き方ですね。

楊英美

第一回 長野ペンガン講習会



日時：2012年2月5日(日)
場所：三郷農村環境改善センター
主催：日本健康太極拳協会長野県支部

私が、ペンガンと始めて出会ったのは、八年前(二〇〇四年)、故楊名時先生の傘寿会で、楊崇先生による「鞭杆」演舞を拝見した時が最初でした。その素晴らしい演技に感銘し、ペンガンを習いたいと思っていました。

二〇一〇年、『楊名時八段錦・太極拳五十年』祝賀会で、楊崇先生にお会いすることがあり、長野県でのペンガン講習をお願いしました。翌年(二〇一一年)、日本健康太極拳協会長野県支部秋の研修会・合宿で、始めてペンガン講習を行うことに成りました。場所は、長野県茅野市白樺湖で、県内外から、四十五名の参加者があり、大変好評でした。

そこで、長野県に「ペンガン」を普及したいと思い、三ヶ月に一回定期的に講習会を行うことにしました。二〇一二年二月五日(日)、第一回長野ペンガン講習会を、長野県安曇野市三郷にて開催しました。参加者は、二十八名でしたが、楽しく充実した内容でした。

将来的には、鞭杆協会の長野県支部が出来ればと思っています。今は、一日でも早くペンガンの技を習得すべく稽古に励んでいます。

小林直利



北海道支部鞭杆講習会

開催日：2011年12月23日(金・祝)
場所：札幌市はっさむ地区センター
参加人数：39名

キッズ・スティックカンフー開講！池袋

4月開講！4月6日は体験講習もあります。

日時：毎週金曜日 16：45～18：15
 会場：池袋コミュニティカレッジ（建物名）
 受講料：23,100円／3ヶ月（別途入会金 6,300円）
 体験：2,415円
 講師：楊 崇、大西 昌史
 問合せ：03-5949-5470

登山deベンガン

神奈川の大山に登ってベンガン、おとうふ会席
 日時：6月23日(土)
 講師：楊 英美、他
 詳細はHP、ブログにて公開予定

第二回全日本健身気功・太極拳練功大会 ベンガン集体出場者募集

日時：7月12日(木) 9：30～18：45
 会場：国立代々木競技場第二体育館（東京）
 詳細は、HP、ブログ、各教室取りまとめへご連絡予定

行事予定

- 【3月11日(日)】全日本武術太極拳選手権大会 東京都予選
 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
- 【4月1日(日)】中野区太極拳協会表演交流大会
 場所：中野区立総合体育館
 主催：中野区太極拳協会
- 【5月3日(木)～5日(土)】GWセミナー、指導員認定試験
 場所：港区スポーツセンター
- 【5月20日(日)】関西講習会
 場所：王寺町地域交流センター
- 【6月15日(金)～17日(日)】全日本武術太極拳選手権大会
 場所：東京体育館
 主催：全日本武術太極拳連盟
- 【6月23日(土)】登山deベンガン
 場所：大山（神奈川県伊勢原市）
- 【7月12日(木)】第二回全日本健身気功・太極拳練功大会
 場所：国立代々木競技場 第二体育館
 主催：実行委員会
- 【7月16日(月・祝)】内家拳研究会30周年記念表演会
 場所：座・高円寺（東京都杉並区）
 主催：内家拳研究会

ベンガンペーパー第6号いかがでしたか？
 ご意見ご感想をお寄せください。

次号は2012年6月1日発行です。

【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
 (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/



ワッペン付きスウェットパンツ

新登場！ゆったり快適な着心地
 オリジナルデザインのワッペンをあしらった、ゆったり型スウェットパンツです。中厚手の生地は肌触りが良く、快適な着心地。稽古着はもちろん、普段着にも色々使えます。



サイドポケット付。ウエストは紐でサイズ調整可能。

カラー：①ブラック ②グレー
 サイズ：S・M・L・XL
 価格：会員¥5,000、一般¥6,000 送料：別途問い合わせ

ワッペン付きミニトートバッグ

新登場！お稽古に最適
 オリジナルワッペンをあしらった丈夫な素材のミニバッグです。財布、化粧ポーチなどが、すっきりと収まります。サブバッグとして大活躍！お買い物やおでかけにも便利です。



サイズ：ヨコ25cm×タテ17cm×奥行10cm、内ポケット×2、外ポケット×1、マグネット式ボタン開閉、デニム・キャンバス生地、内側防水ポリウレタン加工

カラー（本体・側面+持ち手）：①デニムブルー+黒 ②ベージュ・ライトピンク+ダークブラウン ③生成り・グレー+グレー
 価格：会員¥3,000、一般¥4,000 送料：全国一律500円

鞭杆袋コレクション 2012春

009 赤 花柄
スウェード×薄金

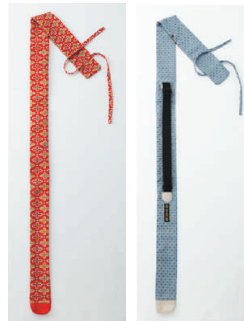


010 赤 花柄
スウェード×赤



表面形状

裏面形状



011 紺青
はっかく柄



012 黒
グラフィック



防水

職人がひとつひとつ手作業でつくる鞭杆袋。数量限定発売です。
 鞭杆2本が入るサイズ、肩掛け紐・調節可能、底・牛革使用
 苗字、名前、イニシャルのいずれかを刺繍も可能（別途500円）

009 赤 花柄スウェード×薄金 会員¥3,500、一般¥4,000
 010 赤 花柄スウェード×赤 会員¥3,500、一般¥4,000
 011 紺青 はっかく柄 会員¥4,000、一般¥4,500
 012 黒 グラフィック※防水仕様 会員¥4,000、一般¥4,500
 送料：全国一律500円