

BIANGAN PAPER

べんがんペーパー

June 2012
vol.007



ゴールデンウィーク セミナー

日時…5月3日(木)～5日(土)
場所…港区スポーツセンター
主催…内家拳研究会
参加人数…延べ330名

今年のGWセミナーは、自身三度目の参加となりました。今回の目的は二十四式太極鞭杆の集中練習です。優しく、時に厳しく丁寧に指導いただき、細部の動きや視線の移動等もしっかり覚えることができました。最終日の進退八法はとても面白く楽しい時間で、技の攻防を興味深く学ぶことができました。さらに二人での対練ができるようこれからも稽古を重ねていきたいと思えます。

またセミナー以外にもお仲間達とランチしたり、打ち上げで美味しいビールをいただきつつたくさんの方と会話できたり、公園で朝練したりと有意義な時間を持つことができ、その全てが楽しい思い出のひとつとなっています。

楊崇老師始め指導員の皆様、サポートして下さったスタッフ、一緒にセミナーを受けた同志の方々、快く送り出してくれた家人も含めて全ての人に心からの感謝を申し上げます。謝辞。三日間お疲れ様でした。辛苦了。また来年を楽しみにして、再見。
眞田美智子

小田原ベンガン講習会

日時：4月13日(金) 主催：小田原太極拳同好連合会
場所：小田原川東タウンセンター・ロマニエ



今年で第15回目となる「小田原太極拳同好連合会総会」を開催致しました。私が楊名時太極拳を指導している5教室の総会です。今回、招待演舞として鞭杆協会・楊崇理事長をお招きし、太極鞭杆、形意鞭杆を披露していただきました。

崇老師の華麗にして力強い演舞に、皆、興奮し、鞭杆の魅力を十分に堪能しました。午後は体験教室。大西昌史指導員ならびに、大沼一心代表率いる「川崎鞭杆の会」の応援をいただき、総勢100名に及ぶ参加者で、会場はいつぱい。笑顔と熱気につつまれた楽しい体験教室でした。鞭杆の健身効果を実感し「是非、鞭杆教室を小田原で開いてほしい！」という熱い要望の高まりを感じました。

永井康江



**中野区太極拳協会
交流表演大会**

開催日：4月1日(日)
場所：中野体育館
主催：中野区太極拳連盟

第23回中野区太極拳協会交流表演大会に、二十四式太極鞭杆集体10名の一人として参加させていただきました。
鞭杆を練習して数年、鞭杆を持つと自分の体よりスムーズに話ができる気がします。毎回転の立て方、力任せではない動きのヒントをもらっています。

今回のような集体は、自分と向き合いつつも周囲とも調和しなければならぬのが難しい！でも、いつもの音楽で周りと呼吸を合わせて動くうちに、波に乗るような心地よさを感じます。これは集体ならではの醍醐味です。

大会の締めくくりの老師表演では、中国の一流老師方と並び、楊崇先生が形意鞭杆を演武。ゆつたりした太極鞭杆とはまた一味違う、シャープな動きで会場を沸かせていました。

ところで太極拳の大会で武器といえ、たいてい剣なので「棒」は注目度が高く、「あの棒は何？」「かつこいい、私もやってみたい」などよく声をかけられます。鞭杆の輪を、もつともつと広めていきたいですね！

小笠原加弥子

**一本の棒から広がる夢
NHK福岡教室 松田知香**

現在、7歳と4歳の娘と日々格闘中。36歳の私がベンガンに出会ったきっかけは、母に太極拳を薦められたことからでした。その頃の私は子どもを抱っこにおんぶ、そして授乳期もやっと終えたものの、全体のズレもあり、冷えや凝りなど居心地の悪い体のまま、1日を終えるのがやっとでした。

初めて意識しながら、身体を緩めて動かしてみよう。一本の棒を持つことで体の可動域が広がり、体の隅々までが動き出す感じがする。体が心地よいと自然と気分も上向きになる。

意識して動くことで、ひとつひとつの動きに問いが生まれる。教えて頂きながら「なるほど！」と、体感できることが楽しい。

我が家では、棒を持つと必ず、子ども達が棒の取り合いをする。棒好きな子ども達にも棒を作ったくらいです(笑)。好奇心の塊で飽きっぽい子どもと一緒に、棒に触れて、回して、遊んでみる。そんな時間も楽しい。

育った土地を見渡せる丘で、深呼吸をしてみよう。棒でチャンバラしてみたり、四葉のクローバーを探して、楽しんでみる子どもの姿を見ながら、いつかベンガン大好きっ子達が、福岡に増えたらいいな。子ども達と一緒に、私の夢が広がる。私はベンガンが好きです。大好きだからこそ、緩く息ながく、素晴らしさを味わいながら、続けていきたいですね！と思っています。(右下へ)



「棒持つてあの丘にいこう！」子ども達との毎日の時間の中で、一本の棒から広がる夢も育てながら。

**歴史の街でベンガン
古河鞭杆教室 久米裕子**

古河は茨城県の西端。宇都宮線では南隣は埼玉県、北隣は栃木県です。国際的に重要な湿地、ラムサール条約湿地の新規登録候補地となっている渡良瀬遊水地もあります。歴史は古く万葉集に地名がうたわれ、室町時代、鎌倉に倣って古河公方を名乗りました。城下町が形成され、寺の多い街です。昔の石蔵をそのまま活用した、日本唯一の篆刻美術館もあります。

鞭杆の歴史も古く、現在北海道支部長である宮本征季指導員が古河におられた当時、種を播いてくださいました。とにかく古河で鞭杆を学びたい、広めたいの一心で、何人集まって下さるのか？多少の不安の中に始めた教室でした。

棒を持つとイキイキ楽しく動き出します。「皆さん息してますか？」と、大西先生の優しい声。新しい動きに入ると真剣になるのは良いのですが、顔が恐ろしくなっているそうです。みんな初心者。常に参加者募集中です。

また、古河では街並みを散策して鞭杆を行うイベントを企画しています。どうぞご参加下さい。
「きやっせ古河へ」お待ちしております。

段級試験・指導員試験合格者

各地で試験実施中！合格者の皆様、おめでとうございます。

準指導員(3名)

赤塚 隆彦 早川 雄二 横山 優子

2級(4名)

青木 みち江 出間 昇 鳴尾 知子 三角 明

3級(27名)

江藤 律子 大池 美保 大沼 一心 上村 敏江 北濃 ユキ 黒木 豊子 河野 知子 佐尾 晴美 坂口 詩恵莉 佐藤 香 眞田 美智子 仙田 源市 高橋 さゆり 富永 純治 永井 康江 永田 陽子 中武 典子 西 敏美 福澤 敦子 福屋 ヤスコ 藤岡 頌弘 堀内 恵美子 三宅 幸子 牟田 巖 村上 巖 山本 晴茂 米津 周作

4級(89名)

秋山 勲 浅野 千鶴子 浅野 雅三 池田 好光 石川 順一 今井 広武 入野 文子 大和田 徳 岡野 すみえ 小川 憲男 小野 忠子 鹿島 和美 加瀬 治 加藤 とも子 紙谷 京子 川崎 栄子 君谷 眞由美 日下 明子 久保 真佐子 栗若 昌代 小浦方 美佐子 桑折 真由美 小杉 邦夫 小林 力 西郷 敬子 酒井 則江 佐藤 節子 佐藤 久秋 佐藤 陸子 清水 のり子 白石 紀美子 新江田 かおり 末廣 孝吉 鈴木 優梨子 清塘 絹子 清宮 妙子 大保 利子 太楽 茂信 高坂 綾子

4級つづき

高橋 重記海 高橋 征子 高橋 良一 竹内 キヌ 竹内 菜生 竹馬 恵美子 竹馬 亘 竹原 富士隆 田中 敏江 寺島 匡子 東風 美和子 戸花 幸作 富家 袈裟代 内藤 文子 中川 圭喜 長戸 ますみ 西岡 直実 西垣 京子 仁歩 和弘 仁歩 和代 野田 玲子 芳賀 誠次 萩原 時男 畠山 涼子 林 美子 引間 章一 樋口 みち子 久田 美千子 平野 多鶴子 広瀬 佳代子 松浦 昇 松浦 美恵子 松川 貞子 松島 嶮扶 松永 奈々美 松原 健一 松本 静代 松本 ふみ 松本 玲子 三瓶 禾津子 宮村 美恵子 谷津 千代 山本 育実 山本 敏子 山本 正和 湯澤 幸敏 横川 弘 吉村 潤 吉村 寿子米澤 静雄

5級(99名)

相野谷 和子 安達 加代 阿部 富士美 荒木 富美江 飯田 恵子 池田 菊治 石垣 幸夫 石川 正浩 一色 しのぶ 伊藤 由紀子 井上 要 牛込 富美 宇都 房光 大沼 裕子 岡田 由記子 岡村 公子 岡村 祥三 小川 真弓子 小田 洋輔 小野寺 博 柿田 比佐子 金子 良 河岡 久美子 川口 千代美 河津 千代子 菊地 智子 木下 冷子 久米 裕子 黒澤 隆子 河野 美子 國土 千尋 後藤 輝美 小林 カイ子 小林 直利 小原 真理世 小南 秀幸

5級つづき

金野 容子 坂本 美恵子 三宮 美代 柴田 美津子 嶋田 京子 白井 一江 新宅 愛子 末永 洋子 菅谷 利子 高井 勝子 高崎 すゞ子 高橋 クミ 高橋 悠子 瀧川 美代 竹村 恵一郎 田尻 昌子 田中 幸子 棚橋 るみ子 玉森 幸一 田山 あや子 柞磨 慎吾 恒松 島子 中川 清子 中川 伸治 中村 高見 永盛 麻利子 野村 千春 橋本 トキ子 長谷川 浩久 花咲 典之 浜名 俊宏 原 繁子 原田 禎子 日川 文子 廣瀬 孝子 藤井 貴子 藤岡 雪絵 藤島 郁子 藤原 まりこ 松浦 啓子 松田 知香 松田 房二郎 松永 正成 松藤 由紀子 湊屋 勢智子 宮川 政義 宮下 美輪 宮田 まき子 宮永 忠男 宮永 裕子 宮本 博好 宮本 由紀子 向村 ひろみ 村岡 悦子 村上 武彦 廻谷 久美子 柳澤 栄子 山岡 久乃 山口 まさ子 山下 芳子 横田 泰行 和田 絹子 渡辺 つる子



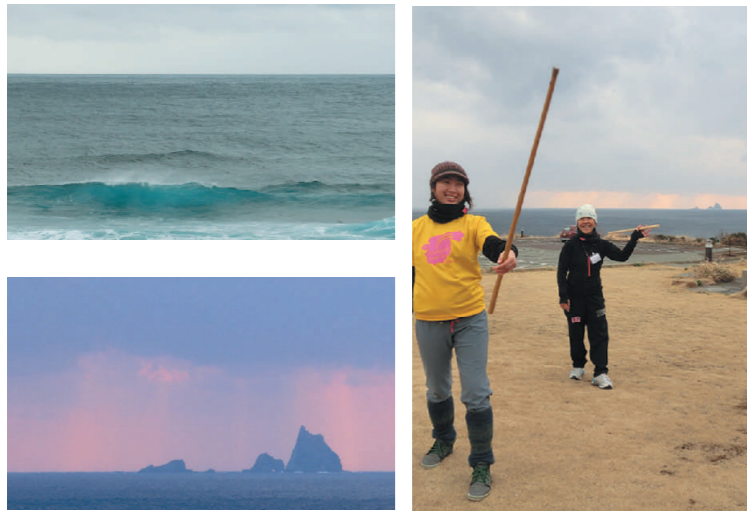
三宅島レディース・ラン × ベンガン

3月3日のひなまつり、「第2回三宅島レディース・ラン」が開催され、ランナーたちのアフターランの体をほぐす目的で、ベンガン体験コーナーをおこないました。

東京の沖合約180キロに浮かぶ自然豊かな島、三宅島。噴火で4年半の全島避難生活を余儀なくされ、2005年に帰島がはじまりました。島の女性たちが有志で立ち上がり、島の復興をPRしようとするイベントを企画しています。島の内外から200名以上が参加し、沿道の応援も熱心で、島中が盛り上がりました。

ベンガン体験コーナーは、楊英美、大西指導員、大池会員がおこない、体験以外の時間は、ボランティアスタッフとして大会運営をサポートしました。ベンガンについて、名前すら知らない方がほとんどでしたが、体を使うことの楽しさを共有している皆さんなので、とても真剣に、そして楽しんで参加していただけたのがよかったです。

三本岳を望む大海原に夕日が射し込み、美しい景色でした。
楊英美



新規入会割引キャンペーン!

2012年6～8月に鞭杆協会にご入会の方は、年会費が半額の2,500円になります。9月の年度更新の際にピンバッジをもらえる嬉しい特典もありますよ。どうぞご利用ください。お申込みは鞭杆協会まで。

「ベンガンプラス」配布開始

ベンガンのことを多くの方に知ってもらえるよう、一般の方にも読みやすいフリーペーパー型のパンフレット「ベンガンプラス」を作成しました。会員の皆様も、ご近所や職場などで配布してませんか? 配布いただいた方には教室参加費1,000円キャッシュバックのお得なチケットを進呈いたします。

第2回登山deべんがん 参加者募集

日時：6月23日(土) 8:00～15:00 予定
 集合：小田急線伊勢原駅
 参加費：3,500円(昼食代含む)
 定員：30名。どなたでも参加できます
 申込み：メールかFAX、及び参加費をお振込み下さい。
 〆切：6月10日

内家拳研究会30周年記念表演会

日時：7月16日(月・祝) 開場：13:30 開会：14:00
 会場：座・高円寺 B2F 座・高円寺2
 JR総武線 高円寺駅北口より徒歩5分
 入場：無料 ※定員あり
 お問い合わせ：内家拳研究会 03-3223-3744

行事予定

- 【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17日(日)】北海道鞭杆講習会
 場所：発寒地区センター
- 【6月23日(土)】第2回登山deべんがん
 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：全日本健身気功太極拳練功大会実行委員会
- 【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
- 【7月21日(土)】第19回大江戸鞭杆講習会
 場所：江戸川スポーツセンター
- 【8月5日(日)】長野鞭杆講習会
 場所：松本市内(予定)
- 【8月19日(日)】北海道鞭杆講習会
 場所：発寒地区センター
- 【9月】年度更新

BianganWorldロゴTシャツ

気鋭のイラストレーターunoyoshihikoが手がけた、Biangan WorldのロゴマークがTシャツになって初登場!!



薄手で柔らかな素材。細めの首リブが、ポップなデザインにマッチ。素材：綿50%、ポリエステル50%

2種類のデザイン、地色が各4種類あります。

- ①BW×UNOフロントロゴTシャツ 会員¥3,000 一般¥3,500
- ②BW×UNO胸ロゴTシャツ 会員¥3,000 一般¥3,500

unoyoshihiko : <http://www.unoyoshihiko.com>

ワッペン付きバッグインバッグ

限定200個

お稽古時の小物入れとして最適!
 ピンバッジと同デザインの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! お買い物やお出かけにも便利です。



サイズ：ヨコ25cm×タテ17cm×奥行き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生成り・グレー+グレー
- ②デニムブルー+黒
- ③ベージュ・ライトピンク+ダークブラウン

価格：会員¥2,980、一般¥3,480 送料：全国一律500円

べんがんペーパー第7号いかがでしたか?
 みなさまのご意見や感想をお寄せください。

次号は2012年9月1日発行予定です。

[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/>

