

# BIANGAN PAPER

べんがんペーパー

September 2012  
vol.008



## 第2回 登山DEべんがん



日時：6月23日(土)  
場所：大山(神奈川県伊勢原市)  
参加人数：25名

日本は森の国というけれど、車で行ったことしかなく、山を体感した経験はありませんでした。山に着くと、そこは生命の源。アスファルトから開放される自然の恵みを感じます。

私たちは急傾斜を登り続け汗を流しました。一歩ずつ、足を踏み外さないよう慎重に、慣れてくると(鞭杆を練習する時、身体の使い方を工夫するようになったので)脚だけでなく、ウエストから繋がる脚を意識して動かしました。途中一時休憩の時、皆の明るい笑顔が嬉しくて、ここに鞭杆の皆と集えた幸福に感謝し、阿夫利神社に参拝しました。

山頂に着いた時、「私にもできました!」と思いました。崇先生、英美先生、同志の方たちと一緒に登ったから出来た、はじめての登山です。

山頂は霧に包まれ、雲の中に居て大パノラマは見えなかったけれど、最高の気分でした。そこで私たちは皆で鞭杆をしました。

朝日カルチャーセンター新宿教室

堀内 恵美子

## 大田区武術太極拳交流競技大会

日時：7月8日(日) 場所：大森スポーツセンター



大田区武術太極拳交流競技大会に、集体の部で参加させていただきました。参加メンバーは8名。

本番前の各団体の練習の熱気に包まれ、既に始まっていた表演を時折見ながら、私たちも直前練習に励みました。各自の疑問を持ち寄り確認している、普段注意を払っていない動作や、思い込みで動いている点が多々あることに気付かされました。日頃の稽古を共有できることは勿論、いつもは活動を別にする方々との練習の楽しさも実感です。

表演が迫り整列を促されると、審判員に囲まれたコート

を前に緊張感が充満。必死に冷静を装いました。本番では、いつもより視野が狭く感じたり、練習通りにできたり、思わぬ所をミスしたり、いつも通りにミスしたりと、わずかな数分をこんなにも濃く感じることは日常にはそうないなと思えました。

入賞は果たせませんでした。が、今大会に参加させて頂いたお陰で日頃の練習と練習仲間の大切さを痛感し、懐かしい緊張感をも味わうことができました。有難うございました。

六本木鞭杆教室  
飯田恵子

# 新年度の「あいさつ」

早いもので1999年に老家、山西省で鞭杆と出会ってから13年の月日が流れました。

習った当初は、基本動作八式・進退八法・形意鞭杆・対練と、まだ太極鞭杆は完成していませんでした。その5年後に、毛明春老師がより多くの人へ普及できるようにと、二十四式太極鞭杆を編纂されたので、単身習いに行きました。これを日本で皆さんに紹介したところ、太極拳ならできるかも、棒を使った太極拳は新しい、と興味を持ってくれる仲間が次第に増えはじめました。そして、この年から全国交流大会に集体で参加することとなり、更に多くの人たちに知ってもらえるようになりました。

3年後には全国交流大会の集体が200名となり、これだけ多くの人たちが楽しんでるならと、先輩や同学たちの協力をもらい、協会の設立となりました。

毛明春老師への報告と、顧問になっていただくために指導員10名で山西省に研修に行くこと、かつての二十四式はより鞭杆の用法・技術が盛り込まれたものになっていました。このときに基本動作三十式、十六式、三十二式を教えてください、基本の大切さ・左右のバランス・一つ一つの技の理解とつながりが大切なのだ、実感しました。皆でより良いのをと、必死に練習をしました。

今、中国では短棍が学校教育科目の一つとなり、武術を学ぶ上で重要なのだと教え



て来ています。9月から、協会を設立して4年目に入ります。今年は段級試験を進んできた皆様の中から指導員になる人も増えてくると思います。鞭杆を学べる環境と質の高い理解、そして楽しい練習を皆様に届けられるよう励んでいきたいと思えます。9月に第2回目の研修に行つてきます。何が待っているのか楽しみにしててください。中国でも日々変わってゆく鞭杆に、私たちも対応できるよう自信を持って鍛錬し、世界中に存在する棒術の優れた技を理解できるようなれば、更なる進化と発展と言えるのではないのでしょうか。

2012年9月

鞭杆協会理事長 楊崇



## 全日本健身氣功太極拳練功大会「マスターズ2012」

開催日：7月12日(木) 場所：代々木競技場 第二体育館  
主催：全日本健身氣功太極拳練功大会実行委員会



### 祝 大会特別賞受賞!

集体の部で太極鞭杆が初めて賞をいただきました。これを励みにして、全国交流大会もがんばりましょう。

今年の年頭目標に「みんなと一緒に鞭杆で大会に出場すること」を掲げました。崇先生をはじめとする朝日カルチャー教室の皆様からご指導を賜り、今回7月12日代々木競技場で開催された「マスターズ2012」に初出場させていただきました。

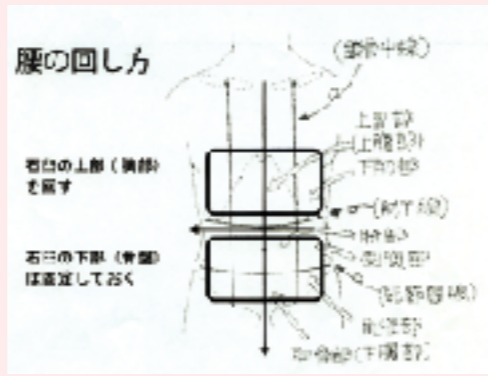
私が太極鞭杆を始めたきっかけは、自分に自信を持つと思ったからです。お陰様で丸1年になり、この大会で先生方や周りの諸先輩からアドバイスやコツ等を教わり、たくさん助けていただいて大きく一歩を踏み出すことが出来ました。

大会の表演前に小雨の降る屋外で皆様と練習をし、本番を迎えました。崇先生を筆頭に

「みんなで気持ちに合わせて24式を表演する」この意識がとても大切なことだと、学びました。

《みんなは一人の為に、一人はみんなの為に》度胸試しで初出場し、いろんな発見と学びがありました。この大会でグループが特別賞をいただいた吉報を知った時、勇気を持って参加して本当に良かったと思えました。崇先生をはじめ、一緒に出場した皆様に重ねて感謝申し上げます。「ありがとうございます。」

朝日カルチャーセンター新宿教室 阿部富士美



かし鞭杆や太極拳、そして医学的にも腰とは腰椎部分(ウエスト)を指し、同部の回旋やたわみ運動が「腰を使う」という動作に一致します。太極拳では「腰を回す」動作を折畳と言ひ、鞭杆でも太極拳と同様に図の石臼の上部(胸部)を第12胸椎より頭側へ向かい順次回旋させる動作です。運動学的に、腰椎は一側方向に5度、胸椎は35度、頸椎は50度回ります。套路の中で、顔を真横に向かせる動作は胸椎の回旋を頸椎の回旋で引き出して、意識的に35度限度までの胸椎回旋を促しているのです。胸椎12番より上では、胸郭が一枚板のようにクルッと回るのはなく、肋骨一対ずつがそれぞれラセン状に回旋していく必要があります。

(次号へ続く)

## 内家拳研究会30周年記念表演会

開催日：7月16日(月・祝) 場所：座・高円寺  
主催：内家拳研究会



横浜教室が初めて団体として参加したのが、この内家拳研究会30周年記念表演会でした。会場のどちらを向いてもベテランばかりの中、「初心者集団がこんな所で表演して良いのかな？」という不安と「ここまで練習してきたし、Tシャツも格好良く揃えたし」というワクワク感で全員が妙なテンションでした。

そんな高揚感も舞台裏に来ると緊張して皆無口になり。そして本番。音楽がうまく始まらなくて起式のタイミングを逃してしまい焦りましたが、その後は大きなミスもなく、横浜らしい表演ができたと思います。

終わってみれば「楽しかったね!」と互いに笑顔で言い合える素敵で誇らしい数分間でした。緊張と興奮を一緒に味わったせいかわりと距離が今まで以上に縮まった気がします。そしてもっと上手になりたいという熱意も。

参加を許可して下さい下さった楊先生、当日サポートしていただいたスタッフの方々に改めて感謝です。ありがとうございます。

朝日カルチャーセンター横浜教室指導員 永田美和子

## 特定非営利活動法人 鞭杆協会第四回理事会

開催日：7月30日(月)  
場所：鞭杆協会事務所

1. 報告 ※7月30日現在
  - (1) 会員数 597名 前年度より54名増
  - (2) 今年度講習会 14回 前年度より1回増  
教室数 33教室 前年度より2力所増
  - (3) 段級取得者数 5級102名、4級105名、3級29名、2級4名、準指導員3名
  - (4) 今年度収支報告
  - (5) 株式会社鞭杆ワールド 今年度収支報告
2. 総会について
  - (1) 事業報告書 会員数増加が50%しか達成されなかった原因を分析
  - (2) 事業計画書 指導員の増員、指導員の質向上、教室の開設を主眼にしたアクションプランを
  - (3) 予算案 事業計画に沿った予算の組み方を
3. 計画
  - (1) 来年度事業計画について
  - (2) 予算について
  - (3) 段級試験について 内容の見直し
  - (4) 支部について 基本は都道府県単位
  - (5) 認定NPO化について 詳細を調査中
  - (6) 事務局について 仕事が増加しており、事務補佐が必要
  - (7) 株式会社について 営業目標の立て直し、販売管理方法の見直しが必要

## 鞭杆における腰の使い方(前編)

雨宮隆太・橋 逸郎

鞭杆で「腰を使う」とは何をどのように使うのでしょうか。“べんがんペーパー第6号、2012.3.”に鞭杆における躯幹の二軸運動の必要性を解説しましたがいかがでしたか?

躯幹の二軸運動とは両方の股関節を通る2本の縦を使いわけること。それによって脊柱の前後のたわみ(収腎、塌腰)、左右のたわみ、腰の回旋(折畳)を基に、躯幹を左右に分けて使うことができ、複雑な胴体運動を実現します。

上級者を除くと、進先生や崇理事長のような躯幹の動きがどうしてできないのか疑問に思いませんか? 躯幹を意のままに動かすことは何故難しいのでしょうか?

大脳皮質運動野の体部位局在をペンフィールドの脳地図(新版健康太極拳規範教程、44ページ参照)と比較すると、指一本と躯幹の肩・躯幹・臀部に分布する面積が同等に描いてあります。これは躯幹に分布する神経が総体的に少なく、指のように意のままに動かないことを意味しています。

腰を使う方法の一つに「腰を回す」技法がありますが、一般的にわが国では骨盤を回すことを「腰を回す」と言います。し

## 特定非営利活動法人鞭杆協会 第三期通常総会のお知らせ

日時：10月21日(日) 18:45～20:30(18:30開場)  
会場：中野区勤労福祉会館  
申込み：所定の用紙にておこなってください。  
切：9月10日(月)

## 「2012太極拳全国交流大会」 鞭杆集体参加者募集

300人の鞭杆集体を目指します。大会後にはパーティーもあります。ぜひ参加しましょう！

日時：11月23日(金)  
会場：国立代々木競技場 第一体育館  
参加費：3,000円  
申込み：各教室より、所定の申込書にて。  
※今年より鞭杆協会会員のみ参加可。  
切：9月16日(日)



## 前日練習会 & 合同講習会

太極拳全国交流大会の前日と後日に、合同練習をおこないます。大会に出場しない方でも歓迎です。年に2回のみ指導員を含む段級試験を開催します。

日時：11月22日(木)  
①13:00～14:45 ②15:00～16:45 ③17:00～18:45  
11月24日(土)  
①10:30～12:00(指導員のみ) ②13:00～14:45  
③15:00～16:30(段級試験)

会場：港区施設  
講師：楊崇 ほか、鞭杆協会指導員  
参加費：1コマ 会員1,500円、一般2,000円  
※段級試験の審査料は当日徴収  
申込み：各教室より、所定の用紙にて  
切：9月16日(日)

## 行事予定

- 【9月1日(土)～8日(金)】中国・山西省研修旅行
- 【9月17日(月・祝)】第1回九州地区鞭杆発表会  
場所：熊本県公德会武道場  
主催：九州地区鞭杆発表会実行委員会、福岡鞭杆の会、熊本鞭杆の会、鞭杆協会
- 【9月17日(月・祝)】港区武術太極拳交流大会  
場所：港区スポーツセンター(東京)  
主催：港区太極拳協会
- 【9月30日(日)】第5回理事会  
場所：中野区施設(東京)
- 【10月21日(日)】第三期通常総会  
場所：中野区勤労福祉会館(東京)
- 【11月3日(土)】関西講習会・段級試験  
場所：神戸女子大学教育センター(兵庫)
- 【11月11日(日)】第3回鞭杆講習会  
主催：日本健康太極拳協会長野県支部
- 【11月22日(木)・24日(土)】前日練習会 & 合同講習会・段級試験  
場所：港区施設(東京)
- 【11月23日(金)】2012太極拳全国交流大会  
場所：国立代々木競技場 第一体育館(東京)  
主催：日中太極拳交流協会
- 【1月3日(木)】新年講習会(予定)  
場所：東京・杉並区施設  
主催：内家拳研究会
- 【1月6日(日)】池袋コミュニティカレッジ新春特別講座  
主催：池袋コミュニティカレッジ

## 【鞭杆基本三十式 第一～三巻】DVD発売！

鞭杆基本三十式が、10式ずつ3枚のDVDになりました。それぞれ定歩、活歩を収録。指導・出演、楊崇。各30分程度。

第一巻	第二巻	第三巻
1. 戳	11. 正握溜手(米字溜手・正握)	21. 犀牛望月
2. 壓(挑)	12. 反握溜手(米字溜手・反握)	22. 龍形翻身
3. 裹	13. 轉環	23. 白蛇吐信
4. 劈	14. 轉環換把	24. 雀顧翹尾
5. 背	15. 抽棍換把	25. 猿猴搬枝
6. 刺(點)	16. 甩棍換把	26. 左右架戳
7. 撥(雲撥、轉撥)	17. 穿鞭換把	27. 滑把舞花
8. 架(橫擊)	18. 蓋鞭換把	28. 下掃卷地風
9. 掃(剝)	19. 翻鞭換把	29. 平掃倒騎龍
10. 十字	20. 空鞭換手	30. 上掃雲遮月(接把、接梢)



[第一巻、第二巻、第三巻それぞれ]

価格：会員¥2,000、一般¥2,500 送料：全国一律500円

[全三巻セット]

価格：会員¥5,000、一般¥7,000 送料：全国一律500円

## 「関西講習会」参加者募集

日時：11月3日(土) 13:00～16:30、16:45～(段級試験)  
会場：神戸女子大学教育センター  
講師：楊崇 ほか  
参加費：会員4,500円、一般5,000円  
申込み：振込用紙に「関西講習会参加」と連絡先等を明記し、費用を鞭杆協会に振込み。  
※段級試験の審査料は当日徴収  
切：10月25日(木)

## 「北海道教室」開講

日時：毎月第2又は第3日曜日 13:30～16:30  
会場：はっさむ地区センター ほか  
講師：楊崇 ほか  
会費：6,000円/3ヶ月 3,000円/回  
問合せ：鞭杆協会

## 「大江戸鞭杆講習会」参加者募集

日時：10月20日(土) 9:30～11:45  
会場：江戸川区スポーツセンター  
講師：楊崇 ほか  
参加費：会員2,500円、一般3,000円  
申込み：鞭杆協会  
切：10月13日(土)

べんがんペーパー第8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12月1日発行予定です。

[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/

