

BIANGAN PAPER

べんがんペーパー

December 2012
vol.009



中国研修旅行

日時…9月1日～8日
場所…中国 山西省
参加人数…20名

どこを切りとつても楽しい幸福な時であった山西大学研修が、懐かしく思い出される。

“毛先生にお会いしたい”ただそれだけで参加を決めた私。そして又、毛先生のご指導、諸先輩の学びの様子を見せていただくだけでも私にとっては有意義であると。

案の定、スピードのある動きに、ただ一番後の隅っこでウロウロ先輩方のきびきびした姿がとつてもまぶしく、時には各々のピリツとした緊張感も伝わってきた。のんびりやの私は“自分こんなもの”と終始落ち着いていて、益々鞭杆が好きになっていった。

試験の日の朝、雨に洗われ鮮やかな樹々の中、二人の先輩と一緒に練習した。初めて気持ちよく通して動く事ができ、感動。

研修の最後に、とめどもなく大粒の涙がこぼれた。ご縁をいただいたありとあらゆるものへの感謝の気持ちだった。

ありがとう 謝詞

Balance Harmony &

Always Smile

S O A 松戸教室 瀧川美穂子

第1回九州地区鞭杆発表会

日時：9月17日(月・祝) 場所：熊本県公徳会武道場



第一回九州地区鞭杆発表会を、9月17日に熊本市内で開催しました。

鞭杆で習う種目も増え、楽しさも増してきましたので、鞭杆だけの発表会をやってみるのも面白いのではないかと考へて準備を進めて参りました。鞭杆協会・福岡鞭杆の会・肥後鞭杆の会で実行委員会をつくり主催。楊崇理理事長、楊進名誉顧問、大西昌史指導員にお願いいただきました。

午前中の段級試験には、5級から2級・準指導員まで福岡・熊本合わせて57人が受験しました。受験者は用意周到に臨みました。

午後からの発表会には13教室150人を超える参加者で、和気あいあいの中にも熱気にあふれました。基本動作1→10・11→20の定歩・活歩、16式、32式、24式、進退八法、短棍、形意鞭杆対練と、習ったものすべてを披露いたしました。

猛暑の2か月間、この発表会のため一同それは熱心に練習を重ねました。起床時間が7時の人は6時に、6時は5時に早起きして練習するものもあり、鞭杆を振っていつの間にか暑い八月を乗り越え、発表会当日に…。こうして今思い返しても、みんなよくやっただと感心します。

楊進先生は、当初一日つき合ったださるつもりはなかったかもしれませんが、とうとう始めから終わりまで座って見ていて下さいました。そのくらい参加者の姿勢が一生懸命だったと思います。

崇先生、進先生、大西指導員の表演も迫力満点でした。

発表会が終了した後は、各地の教室はより正しくより丁寧に練習を進めるようになりましたし、何より鞭杆教室が増えています。鞭杆の楽しさが広がり、会員増強に向けて下地もつくる事が出来たと自負しています。

肥後鞭杆の会 荒木ひとみ

鞭杆における腰の使い方(後編)

雨宮隆太・橋 逸郎

攻防動作のなかで腰を回すには脊柱の前後のたわみ(収臂、塌腰)が最も関係します。躯幹を回す動作は塌腰よりも、収臂がやりやすいことは知っていますね。躯幹の意識的運動は生まれてから習うことなく続けてきた呼吸に関連する筋肉運動を手がかりに背柱、胸郭の動かかし方を習得するのが最適な方法です。まず逆腹式呼吸(丹田呼吸)で覚えるようにします。習字で例えると永字八法で書き順を覚えることに相当します。鞭杆は運足をともなう躯幹運動ですから、套路動作に合わせて自由な拳勢呼吸を行います。套路は習字で例えると行書や草書に相当します。筆順の指導がないと筆使いの習得が困難なように、套路にもそれなりの基本訓練が必要です。

楊名時先生は太極拳を調心、調息、調身で説明されましたが、呼吸と動作の関連性から考察すると、初心者(呼吸法)に基づいた調身(身法)、上級者は調身に基づく自由な調息という関連性が見えてきます。

具体的には、套路を行う際に躯幹の形態を意識して“実となる半身が塌腰”の際には“反対側の虚の躯幹を中定もしくは中定的収臂で意識的に動かす”ことが二軸運動の基本です。反対に“実で収臂の半身”では“反体側が虚で中定や中定的塌腰の動き”になります。これらの二軸動作は身体の安定性を高め、運動耐容能を改善します。すなわち、動作が安定し、巧みで緩急自在になるのです。

二軸運動は素手よりも鞭杆のような物を持って動くことで習得が容易になります。次の機会には躯幹運動に必要な呼吸法をもう少し詳しく説明しましょう。

ワンポイントレッスン
第1回
楊 崇

快如闪电

【kuài rú shǎndiàn】
『鞭杆歌訣』陳盛甫 より抜粋

稲妻が光るように速く、機敏に。(閃電は稲妻の意。動詞では“稲妻が光る”となる。)

技を出す上でよく当たり前のことだが、それには目や脚の動きが速くなければもろろん技にも反映しない。攻防、防攻が一体であるなら防御して弾いた瞬間に攻撃に転じなければならぬし、自ずと呼吸も一瞬になる。

私達が練習している技の中から紹介すると、「夫子拱手」フウシキョウシュ(孔子が礼をしている様の意)がわかりやすい。

套路や単練ではなかなか見つけられない技の用法だが、



挂→戳
挂で引っ掛けて自分の中心から外し反対側で同時に戳



挂→劈
挂で攻撃を外しながら相手の懐に入り劈



撩→拱手→劈
相手の攻撃を撩で跳ね上げ拱手から劈

対打練習をする事でバリエーションや身体の使い方が解ってくる。練習は鞭杆が相手の体に当たらない距離で、集中してゆっくりから始めましょう。

各教室のカリキュラム例

Vol.1 松戸教室



大西指導員に、カリキュラム例を聞きました。「松戸では套路は短く、基本に時間をかけていきます。特に戳は毎回やります。開講してから現在3期目に入っています。1期目は16式太極鞭杆のみをやり、2期目から24式太極鞭杆を取り入れました。時間はかかりますが、確実に階段を登れるよう意識しています。」

- 1、準備体操
- (1) 指、手首足首、首、胸肩、腰、屈伸
- (2) 腕回し、烏龍盤打
- 2、棒の基本ストレッツ
- 3、棒の基本動作
- (1) 棒揺らし
- (2) 棒回し基本(前後8回ずつ×2セット)
- (3) 棒回し応用(左右、前後)
- (4) 棒回し新技(中国研修より紹介)
- (5) 轉環(換把)定歩、活歩
- (6) 米字溜手(正・反)定歩、活歩
- 4、休憩10分
- 5、太極鞭杆基本10式復習、戳・挑(壓)定歩で8回、活歩3歩
- 6、裏・劈 定歩、活歩、轉身。劈の轉身を重点的に練習。
- 7、16式太極鞭杆 劈まで、左右、定歩・活歩。
- 8、休憩5分
- 9、24式太極鞭杆 2回目なので、十字を軽く説明し、一段の終わりまで練習。

中国研修日誌

2012年9月1日〜8日

1日目 後発隊を除く研修団15名が成田空港で集結。東京、千葉、茨城、遠くは広島、熊本からの参加者も。成田空港から北京国際空港。旅行会社の女性が同行し、国内線で太原空港へ。雨の中、貸し切りバスで山西大学に到着。馬先生が迎えに来てくれ、大学の食堂で山西料理の夕飯。毛明春老師も来てくれて、歓待を喜ぶ。

2日目 大学の食堂で朝食。雨はすっかり止んで青空。山西省は涼しい。9時から12時まで大学構内の公園で稽古。毛老師に、日本でやっていることを一通り見せた結果、今回は全員で駝螺鞭杆を学ぶことになる。

駝螺鞭杆の基本動作を一つ一つ丁寧に教えていただく。第一段套路と、基本の技の対練方法もやる。前回の研修でもお世話になったという王先生と、小柄で細いのに恐ろしく推手が強いおばあさんも健在。昼食は先生と一緒に近くのレストランへ。メの刀削麵がたいへん美味しい。午後は街を散策。夕食の時に、鈴木満義指導員の誕生日を祝った。

3日目 皆さんは、世界遺産の平遥古城などを見学するため、1泊2日の旅行に立上。指導員9名は残って稽古。基本の技の用法を理解し、身につけるため、ひたすら練習する。毛先生の技を受けてみると、新しい感覚だった。対練の大切さ、基本の大切さを改めて知ることができた。昼食には先生の奥様もお見えになった。毛老師が午後も時間をつくってくださいだったので、午後も2時間ほど稽古。

4日目 指導員は稽古。3時間で習う技は、一つ。その一つを感覚が得られるまで体に入れていく。技の理解が広がり、また質問が生まれてくると先生に問う。先生は答える時、問うたこと以上の多くを示唆してくださる。午後も稽古。夜は後発隊が合流し、旅行組も帰って来て、20名揃って老師を囲んでの晩餐会。ほぼ毎晩、山西省名産の汾酒を飲んでいる。今日の馬先生の書が口ゴに使われている逸品。

5日目 いよいよ全員揃った稽古。しかし、ついに雨が降ってしまった。先生の先生が創始したという武術館をお借りすることに。手狭ではあるが、サンドバッグや、縄など、面白い練習器具がいろいろあった。先生が、指導員組は、技の理解や用法を

お互いに話し合いながら練習しなさい、と言われた。一人では気付かないポイントや相手の動きを見て考えることなど、これも新鮮な時間だった。昼食のデザートに山西省特産の柿の飴がけ「拔絲」が出た。美味。午後は晴れて外で稽古。後発隊と旅行組は、一気に駝螺鞭杆を最後まで習い、たいへん充実した。夜は毛先生と王先生が「百姓漁村」という豪華レストランにみんなを招待してくれ宴会。小麦でつくった人形細工があった。さすが麵類発祥の地。

6日目 稽古はお休みして、山西省の観光へ。しかしあいにくの雨。双塔寺を参詣。塔の一番上に登った。階段はきつかったけど、楽しかった。続いて晋祠を訪問。広大な敷地に歴代の伝統建築が保存されており、美しい。天気が少し持ち直して、鞭杆を持って記念撮影など。

7日目 いよいよ最後の練習日。総復習しながら、先生に技の用法など疑問点を聞いて、教えてもらう。毎日こんな練習だったらしいのに。昼食は念願かなって、山西料理の名店「晋陽飯店」へ。楊名時先生は生前、青山にあった支店に祖国の味を求めて通った。何十種類もの麵が出て来る。毛先生に、若き日の修行の話や、今やっておられる鞭杆の調査研究のことを聞く。午後はこの研修の最終目標、駝螺鞭杆第一段の審査会。初日に、先生が全員審査までやろうと言ってくれたので、一人一人が目標を持って練習を重ねることができた。全員が無事、免状を授与され、「手鞭」のプレゼントまで。最後に感想を話し合うところで、感極まって号泣。夕食は火鍋。羊肉は中国北方の民にとって、なくてはならないもの。

鞭杆もこの地方の気候風土の中で生まれたものだ。先生が「楊家将、吃羊肉」「楊門女将、喝酒」と連呼して、私はありがたいたいお肉とお酒をたくさんいただいた。食べて稽古して、こうして体がつくられていくわけだ。

8日目 朝早かったが、毛先生、馬先生が宿舎に見送りに来てくださった。自分の持っていた防水の鞭杆ケースを先生にプレゼントした。先生は、何故かそれをマフラーのように首に巻いてふざけていた。毛先生は常に明るく、楽しく、ユーモアに溢れ、かつとてもスマートな方だった。

楊英美



稽古風景



食事風景



毛明春老師



毛老師と指導員

特定非営利活動法人鞭杆協会 平成二十四年度通常総会

日時：平成24年10月21日(日)
場所：中野区勤労福祉会館

- 一. 本総会の成立及び追加項目報告
出席人数24名、委任状の参加286名、参加数合計310名。審査の結果、定款第26条により条件が整うため総会開催成立。
- 二. 議長団選出
仮議長大西により議長、副議長、書記を選出。
議長：楊崇 副議長：菊地進 書記：最佳撰子
- 三. 定款の改定
総会の権能のいくつかを理事会に移す、また新たに項目を追加。

- 四. 平成23年度事業報告
●総会員数583名（入会者数51名、退会者数21名）、全国の教室数38ヶ所（前年度より+7ヶ所）、講習会年19回（1184名参加）、試験総受験者数280名（合格者272名）
- 五. 平成23年度収支決算報告
収入 合計：6,198,305円
支出 合計：5,267,905円
当期残高（収入-支出） 930,400円
（詳細は別紙を参照）
- 六. 会計監査報告
石川監事より監査報告。

九. 理事長挨拶
今年度は、より多くの人に鞭杆を知ってもらうことを目標とし、イベント等への参加、地方講習会の実施、教室の増加をはかっていきます。その実現のためには、指導員の育成と、質の向上が必須となります。指導員の育成教室では、各人の資質や経験に合わせてカリキュラムを組む体勢で臨んでいきます。また、各地方で将来支部化が進められるよう、まずは基盤づくりをおこなっていきます。今年度は東京都支部を立ち上げ、本部や理事会との連携をスムーズにすることを目指しています。会員の皆様の要望に応えられる組織作りをできるよう、頑張りたいと思います。



七. 提出議案

- 第一号議案：平成24年度事業計画（案）
- ①目標入会者数117名、総数700名
 - ②全国の教室数43カ所、前年度より+5カ所
 - ③講習会年間開催数24回、前年度より+5回
 - ④試験総受験者数375名、前年比137%
- 第二号議案：平成24年度収支予算（案）
- 収入入金収入 1,170,000円、会費収入 3,820,000円、事業収入 3,792,000円、經常収入合計 8,782,000円
 - 支出事業費 1,750,000円、管理費 5,386,000円、經常支出合計 7,136,000円

八. その他
①段級試験の変更について
5〜2級の審査内容に一部変更があります。技術向上を目的として、16式太極鞭杆に重点を入れていく。2013年5月より適用される。

5級	○太極鞭杆基本動作10式 前半(戳・壓・挑・裏・劈・背) 定歩、活歩 ○24式太極鞭杆一段
4級	○太極鞭杆基本動作10式 後半(掃、剝・刺、點・架、横撃・撥・十字) 定歩、活歩 ○16式太極鞭杆 ○24式太極鞭杆二段まで
3級	○鞭杆基本動作30式 1~10(定歩、活歩) ○24式太極鞭杆全套路 ○32式太極鞭杆 少人数で審査を受けること
2級	○鞭杆基本動作30式 11~20(定歩、活歩) ○鞭杆進退八法単練 ○32式太極鞭杆 ○24式太極鞭杆 少人数で審査を受けること

②認定NPOについて
寄付していただいた人に対し、寄付金の税金が免除になるというメリットがある。認定を受ける為の審査が厳しい。寄付金の実績が必要。取得に向けて賛助会員（寄付として認められる）、寄付等を増やして行き事業を大きくしていきたい。制度が始まったばかりで、認定された会が少ない（東京都ではまだない）が、とる方向で進めている。寄付は一口3000円で、1000円以上の寄付が認定の条件にある。ぜひ御協力をお願いしたい。定款の変更により、東京都に認証を申請。認定には半年から四カ月かかるので、来年の総会までには取りたい。

③支部について
東京都支部発足準備会11月17日を予定。

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(7名)

佐尾 晴美 坂口 詩恵莉 牟田 巖
江藤 律子 中武 典子 黒木 豊子
福屋 ヤスコ

2級(4名)

林 眞理子 東 豊子 牟田 敏子
水間 真弓

3級(5名)

清塘 絹子 中川 圭喜 松島 嶮扶
松本 玲子 竹原 富士隆

4級(55名)

荒木 富美江 井上 要 小川 真弓子
高橋 クミ 中村 高見 藤島 郁子
松田 房二郎 松永 正成 宮永 忠男
木下 冷子 末永 洋子 山岡 久乃
藤井 貴子 黒澤 隆子 河津 千代子
松藤 由紀子 岡村 祥三 松田 知香
岡村 公子 原 繁子 大沼 裕子
橋本 トキ子 安達 加代 高崎 すゞ子
後藤 輝美 長谷川 浩久 田山 あや子

4級つづき

柴田 美津子 藤岡 雪絵 藤井 保雄
戸倉 和子 久野 治与 大越 喜代子
上妻 智恵子 鹿志村 靖子 松本 恵子
羽原 多賀子 加藤 敏江 加藤 芳絵
椎名 秀子 根本 麻里子 平松 朋子
小岩井 良枝 青木 はる子 佐藤 昌子
江面 久子 石井 喜代美 大武 ウタ子
杉川 進 宮野 明美 谷中 のり子
岡本 清江 猿谷 裕子 加瀬 康子
関 一夫

5級(30名)

清水 鏡雅 赤松 由美子 長瀬 洋子
岡安 秀子 小野山 千春 岡部 節子
緒方 英子 小山 映子 木村 昭一
黒木 美代子 島田 三郎 島本 知子
富田 登世 東 ヒロ子 藤岡 知加子
本多 節子 水田 澄子 宮原 のぶ子
山本 清水 吉田 妙子 野上 俊介
立石 弓子 伊藤 修子 是永 芳香
河津 敏明 阿久澤 充 八木 悠子
浜園 敏子 向井 理津子 小野崎 幸子



◎ 新年初稽古

日程：2013年1月4日(金)
 15:00～太極鞭杆/17:00～楊式刀/19:00～推手
 (21:00終了)
 会場：荻窪体育館武道場
 費用：1コマ 会員1,000円、一般2,000円
 問合せ：内家拳研究会

◎ 池袋コミカレ新春特別講座 <太極鞭杆 タイチベンガン>

日時：1月6日(日) 15:00～16:30
 会場：池袋コミュニティ・カレッジ
 費用：3,675円(会員、一般とも)
 講師：楊崇
 問合せ：03-5949-5470(池袋コミュニティ・カレッジ)

◎ 第21回大江戸鞭杆講習会

日時：1月19日(日) 9:30～11:45
 会場：江戸川区スポーツセンター(江戸川区西葛西4-2-20)
 費用：会員 2,500円、一般 3,000円
 講師：楊崇、大西まさし 他

◎ 行事予定

- 【12月8日(土)】大田区交流大会
 場所：大森スポーツセンター
 主催：大田区武術太極拳連盟
- 【12月9日(日)】北海道講習会
 場所：発寒地域センター
- 【12月中】第6回定期理事会
 場所：中野区事務所
- 【1月4日(金)】新年初稽古
 場所：荻窪体育館武道場
- 【1月6日(日)】新春特別講座
 場所：池袋コミュニティカレッジ
 主催：池袋コミュニティカレッジ
- 【1月14日(月・祝)】北海道講習会
 場所：発寒地域センター
- 【1月19日(土)】第21回大江戸鞭杆講習会
 場所：江戸川区スポーツセンター
- 【2月2日(土)】関西特別講習会
 場所：未定
 主催：山西会
- 【2月17日(日)】北海道講習会
 場所：発寒地域センター
- 【2月19日(火)】渋谷区民太極拳大会
 場所：渋谷区内施設
 主催：渋谷区武術太極拳連盟
- 【3月2日(土)】三宅島レディースラン
 場所：三宅島
 主催：三宅島LR実行委員会
- 【3月10日(日)】第20回東京都武術太極拳選手権大会
 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
- 【3月17日(日)】北海道講習会
 場所：発寒地域センター
- 【3月中】第7回定期理事会
 場所：中野区事務所
- 【4月20日(土)】第22回大江戸鞭杆講習会
 場所：江戸川区スポーツセンター

◎ スポーツイージーパンツ、来春発売決定！

伝統的なカンフーパンツをベンガンワールド・オリジナル素材、カラーでデザインしました。高性能であらゆるスポーツに対応。格闘技のウェアを得意とするスポーツブランド「NO NEED NEW」との共同開発です。

初回カラー：①ブラック ②ターコイズ ③オリーブ
 プリントタイプ：ダブルネーム版「NNN」「麒麟」
 シングルネーム版「麒麟」のみ
 会員3000円、一般3500円(予定価格)

カラー



ダブルネーム版

シングルネーム版



◎ 鞭杆協会オリジナル ジャージパンツ 絶賛発売中！

光沢感が特徴の暖かいジャージパンツを期間限定で発売。両サイドに文字プリント。ウエスト、足首はリブが長め。上下で揃えたい方にも、上着のみで普段着にも。※ロゴブラックは、大会出場用にも使用できます。

カラー：ロゴシルバー、ロゴブラック
 サイズ：XS、S、M、L、XL
 会員6,500円 一般8,000円
 ※12月末締切の受注生産品です！



◎ 鞭杆協会オリジナル ジャージ上着 再販中！

寒い冬の稽古に必携のアイテム。大人気だったジャージ上着を再販。ご予約はお早めに！ジャージ上下セットアップでご購入の方は5%OFF！！
 サイズ：XS、S、M、L、XL
 会員8,000円 一般9,000円



上下セット価格
 会員14,000円、
 一般16,000円



送料：一律1000円
 合計金額1万円以上
 ご購入の場合は、
 送料が無料となります。

べんがんペーパー第9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2013年3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/

