

BIANGAN PAPER

べんがんペーパー

March 2013
vol.010



日時：2012年11月23日(金・祝)
場所：国立代々木競技場第一体育館
主催：太極拳全国交流協会
参加人数：266名

太極拳全国交流大会に今回も参加でき、とても感謝しております。鞭杆集体の表演は今回で8回目になると、大会後のパーティで楊崇先生が話されました。私は初回を除き、なんと7回連続で参加させていたでいます。改めて我ながら驚いています。鞭杆の楽しさや難しさの魅力にとりつかれているのかも知れません。

また毎週の地元愛知県大府市の教室の仲間がいること、毎月の名古屋の教室の仲間がいること、毎年の全国から集う仲間がいること、そして楊崇先生はじめ先生方に恵まれていることも続けられている要因だと思えます。すべての同志に感謝です。まだまだ未熟な私ですが、太極拳が好き、鞭杆が好き、この思いが毎日の練習に駆り立ててくれています。「鞭杆も太極拳」この言葉を胸に、また東京の大会を楽しみに、鍛錬です！

中部内家拳研究会

新江田 かおり

初めての 合同講習会・段級試験に参加して

日時：11月24日(土) 場所：港区スポーツセンター
参加人数：のべ150名



太極拳全国交流大会の翌24日、初冬を思わせる風が冷たい港区スポーツセンターで、合同講習会・段級試験に、初めて参加させていただきました。早めに会場に到着したので、午前中の指導員講習会を窓越しに拝見しました(見学不可なので)。鞭杆の体の動きの大きさ・鋭さ・フットワーク・鞭杆の打ち合う音・しなやかな流れ。楽しそうな掛け声の稽古風景に興奮と感銘を受けました。

鞭杆仲間と一緒に練習できる喜びを感じながら、套路を終えました。初体験の段級試験は心地よい疲労感さえ覚える中で受験することが出来ました。大西先生の指揮のもと5級ノ指導員の段級試験が厳正な雰囲気の中、格調高く進められました。各受験生は日ごろの練習結果を存分に発揮され、その姿に元気を貰いました。

私の所属する「市原鞭杆の会」は、楊崇・英美、大西各先生の指導を仰ぎながら月1回の練習を重ね、全国交流大会への参加、市原教室での段級試験にチャレンジ中です。

市原鞭杆の会 正林 満生



新年講習会
開催日：2013年1月4日(金)
場所：杉並区荻窪体育館
主催：内家拳研究会
参加人数：23名



大江戸鞭杆の会-新年事始め-
開催日：1月19日(土)
場所：江戸川区スポーツセンター
参加人数：38名

迎春 寒さ厳しき季節、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

例年通り、内家拳研究会主催の新年講習会で鞭杆の講座を設けさせて頂きました。今年度はカレンダーの都合で参加者が少なめでしたが、各々充実した内容となりました。なんといつても豪華講師陣！参加者を基本・進退八法・駝駝鞭杆の3班にわけ、それぞれ2名の講師が担当しました。私は楊英美指導員と駝駝鞭杆を担当。基本的なことを始めた時点で、楊進名誉顧問からありがたい教示。いつも進老の言葉には、深みがあります。面白いのが、自分のレベルによって理解が変化していくこと。また1年後に同じことを言われても、新しい勉強になるでしょうね。そのためには練習あるのみ！です。

私たちが毛老師に教えていただいた、基本30式、24式・32式太極鞭杆。進退八法、駝駝鞭杆、形意鞭杆、対練。崇理事長の理解・技術も、ますます洗練されています。大切なことは、立ち止まらずに進化すること。そんなことを感じた新年講習会でした。鞭杆協会もみなさまのお力添えをいただきながら、進化していきたいと思っております。ご挨拶が遅くなりましたが、本年もどうぞよろしくお願いたします。

鞭杆協会事務局

大西 まさし

大江戸鞭杆の会

紙谷 京子

平成25年の新しい年を迎え、正月気分も抜け始めた16日、崇先生の鞭杆講習会が開催されました。三ヶ月に一度のこの日を何と心待ちにしていたことでしょうか！おまけに一月は新年会付きなのです。朝からいそいそと身支度を整えていざ出陣。久しぶりの仲間の顔を確かめると、キョットと身が引き締まります。今回は崇先生と大西先生お二人お見えになりました。

本日のメニューは鞭杆基本動作30式の内、動物シリーズの雀と猿でした。崇先生の「雀と猿の気持ちになつて」という説明を受け、その気になるのですがどうやってもドバトとゴリラ。若い方はさすがに飲み込みが早いですね。崇先生は猿の真似をしてもカッコイイです。大西先生の繰り返し動作を真似てどうにか習得。最後は得意？！の24式を全員で舞って終了しました。いつもながら爽やかな講習会でした。講習会終了後は近くの会場で楽しい新年会です。「何でも質問コーナー」では「鞭杆の一番の心得は何ですか？」という鋭い質問も最後に藤塚会長の「今年も未来へむけて、皆で一丸となつて頑張ろう！」というお言葉で閉会しました。

太鼓を打つように、澄んで響きわたる

(『鞭杆歌訣』陳盛甫 より抜粋)

脆如击鼓

【cui rú jī gǔ】

筋力で動かすよりも、クラウチングスタートのようにつかえ棒である腕が外れ落下する勢いを使うのです。これが最速の、動き出す時に負荷のかからない力であり、「沈墜勁」などの発勁になります。

私たちが練習している技の中では、「弓歩架戳」の時の「戳」であり、これは形意拳の炮拳と同じです。他にも、「猿猴搬杖」があり、これはボクシングのジャブの動きと覚えてもらえばよいです。

「纏」も、雑巾を絞るように身体を捻り縮める、求心性の力です。「刺」は、想像がつくでしょうか？普通「刺す」の意ですが、今回は沈墜勁を使った刺を紹介いたします。

中国語辞書をひくと、「脆」にはもともと、「もろい」という意味の他に、「壊れやすい」、「音声がかたくなっている、よく通る」などの意味があります。

ここでは、ピンと張られた太鼓の皮をはじくように、澄んで響き渡る音を出す勢いというのが相応しく思います。良い打音を出すため、バチが太鼓に当たるときの瞬発力、集中力、精緻さを持った、思い切りの良さなどを鞭杆の動きのなかにイメージしてください。

それは、突然なる落下の力「沈墜勁」、「膨張力」、開合や収縮の発勁の力と言えないのでしょうか。唐突に発勁する力は、



1、正面で棒を水平にし先端は前方、掌で端をおさえる。歩型は高い弓歩、重心5:5または4:6。

2、息を吸いながら棒と手は水平のまま胸の高さまで上げる。

3、息を吐きながら両膝を緩め、棒を水平に前方へ出す。端を押す掌は指をしっかりと開く。

膝を緩めることで身体が落下し、前に出す手と棒に自身の体重が乗るといわけです。膝の緩みと共に息を吐くことを忘れないでください。息を吐き出す時にも力は出ているのです。

普段練習している中で感じた疑問などは、指導員の先生にぜひ質問してください。皆で共に学んで行きましょう！

各教室のカリキュラム例

Vol.2 荻窪教室

- 1. 準備体操
(1) 手足首、首、肩、腰、屈伸、スワイショウ、足のストレッチ、弓歩
(2) 腕回し、烏龍盤打、突き、五歩拳、調養功
(3) 米字溜手
2. 鞭杆のストレッチ
(1) 棒回し 前後を左右、八字を左右、新技
(2) 転環、転環換把
(3) 米字溜手
3. 鞭杆の基本動作
(1) 棒回し 前後を左右、八字を左右、新技
(2) 転環、転環換把
(3) 米字溜手
4. 太極鞭杆基本10式
(1) 刺(點)・撥(雲撥、轉撥)・架(横撃)
(2) 掃(刹)・十字 定歩
(3) 撥 活歩
(4) 撥と穿 対打
5. 16式太極鞭杆 全套路
6. 24式太極鞭杆 全套路をおこなった後、1段を細かく練習



楊英美指導員に、カリキュラム例を聞きました。「荻窪教室では基本を練習する際に、対打をやるようにしています。一人では練習できない、棒の当たる感覚、相手との間合いを身に付けるためです。無駄な力が抜けてきて、良い練習になっていきます。」

小美玉市 一日体験教室
開催日：2012年12月23日(日)
場所：小美玉市玉川地区学習等供用施設



茨城県小美玉市で鞭杆の一日体験教室を開催しました。講師は、私(菊地)が担当しました。小美玉市は間に霞ヶ浦を臨むところです。当日はあいにくの曇り空で、雨こそ降りませんが、会員の田山さんの呼びかけに応じて、40名近い方々が集まってくれました。午後1時体験教室が始まり、田山さんの挨拶と講師紹介からスタート。参加者の各グループ紹介もしていただきました。スワイショウ、鞭杆のストレッチから棒回しへと、普段の教室と同じ流れで身体を動かします。そして、基本動作を4つほど練習。ほとんどの方が初めてで、棒を動かすのにも四苦八苦です。しかし、皆さまとても熱心に練習してくださり、予定の休憩時間にずれこむほどでした。最後は、私の形意鞭杆の表演、さらに、青山教室の方々と24式太極鞭杆を表演しました。後でいただいた写真を見ると、私の形意鞭杆も、いろいろのアラが見えてきます。もっと練習しなければと気を引き締めました。会場では、茨城からNHK文化センター青山教室に通ってくださっている生徒さんたちが、道案内や受付に一致協力してあたってくださいました。素晴らしいチームワークでした。また、体験教室開催に奔走してくださった田山さんにはお世話になりました。ありがとうございました。なおこの後、小美玉市で月に1回、定期的に鞭杆教室を開催する運びとなりました。お近くの方はぜひお問い合わせください。鞭杆協会指導員 菊地 進

東京地区鞭杆交流会

都内15教室の交流会を初めておこないます。特別ゲスト太極養生杖、老師表演あり。

日時：3月31日(日) 13:45~16:30

会場：杉並区高井戸地域区民センター体育室

費用：観覧無料

仙台ベンガン体験講習会 参加者募集!

日時：4月13日(土) 13:00~14:30 / 14:45~16:15

会場：東一中央ビル4階会議室(仙台市青葉区一番町2-5-5)

費用：1コマ 2,000円 2コマ 3,000円(会員、一般とも)

講師：菊地進(鞭杆協会指導員)

新規教室・小田原鞭杆の会

日時：金曜日(月3回) 14:00~3クラス

会場：茶半家具ビル4階(小田原市栄町2-1 2-3 5)

費用：4,000円/月

講師：大西昌史(鞭杆協会指導員)、大沼一心(鞭杆協会準指導員)

問合せ：odawara-bengan@hb.tp1.jp

行事予定

【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：NPO法人東京都武術太極拳連盟

【3月10日(日)】北海道講習会

場所：発寒地域センター

【3月31日(日)】東京地区鞭杆交流会

場所：杉並区高井戸地域区民センター体育室

【4月13日(土)】仙台ベンガン体験講習会

場所：東一中央ビル(仙台駅前)

【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

【4月21日(日)】北海道講習会

場所：発寒地域センター

【4月28日(日)】港区無料講習会

場所：港区スポーツセンター

主催：港区武術太極拳連盟

【5月3日(金)・4日(土)・5日(日)】GW講習会

場所：港区施設(予定)

【5月19日(日)】関西講習会

場所：未定

【5月25日(土)】第3回 登山D E 鞭杆

場所：未定

【5月30日(木)】第3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5日(金)~7日(日)】第30回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

【7月21日(土)】第23回大江戸鞭杆講習会

場所：江戸川区スポーツセンター



Sport Easy Pants (スポーツイージーパンツ) 予約受付!! 4月発売開始!!

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。高機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。



ダブルネーム版バックスタイル

カラー：①ターコイズ(クリーム)、②オリーブ(イエロー)、③ブラック(ホワイト)

サイズ：XS、S、M、L、XL

価格：会員3,300円、一般3,500円

プリントタイプ：シングルネーム版→表面に「麒麟」のプリント、

ダブルネーム版→表面に「麒麟」、裏面に「NNN」のプリント

素材：ポリエステル80%レーヨン16%ポリウレタン4%

送料：一律1,000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。



4月開講! 東京・雪が谷大塚教室

日時：毎月第2・4日曜日 15:30~17:00

会場：東急セミナーBE雪が谷校(東急池上線雪が谷大塚駅ビル)

費用：15,000円/6回

入会金4/30まで無料キャンペーン!

講師：大西昌史、楊英美(鞭杆協会指導員)

3/24(日)に体験講習有り

問合せ：03-3728-7231 東急セミナーBE雪が谷校



茨城県小美玉鞭杆教室

日時：毎月第2日曜日(第3日曜日への変更もあり)

13:00~15:00

会場：小美玉市玉川地区学習等供用施設

費用：1,500円/回

講師：菊地進(鞭杆協会指導員)

べんがんペーパー第10号はいかがでしたか?
みなさまのご意見や感想をお寄せください。

次号は2013年6月1日発行予定です。

[問合せ]

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/

