

区は高齢者の地域参加活動を応援しています!

太極拳「あおの会」

深い呼吸でゆっくり動く太極拳 毎日が、心豊かに穏やかに

スポーツで

“せたがや人”の

輪を
広げよう



ラジオ体操だけの参加もOK!

ラジオ体操の後の八段錦 指導者は米寿の強者!

ゆっくりゆっくり集まって、かなり間をあけて好きな場所に立つのは総勢20人ほどの参加者。お互い軽く挨拶はするものの、ラジオ体操おなじみのスタンプ帳などは見当たりません。やがて流れてきたラジオ体操第一、続いて第二に合わせてそれぞれ体操をします。ラジオ体操が終わり、公園に静けさが戻ると、指導者らしき男性が、ゆったりと参加者の前へと進み出てきました。

まず目をつぶって、何も言わず直立姿勢に。ここから「八段錦」が始まります。八段錦とは、「身体

ラジオ体操が終わった後、八段錦で太極拳の準備運動。深い呼吸でゆっくり動く。不思議とカラダがポカポカしてきます



世田谷の住宅街の一角、仙川を挟んで東西に広がる都立祖師谷公園。朝、暗いうちからジョギングや犬の散歩などをする人たちににぎわっています。太極拳「あおの会」は、園内のふれあいの森に集い、毎朝6時半からのラジオ体操に続いて、太極拳を楽しむグループです。私も早起きして参加してきました。

取材・文 桜井洋子

を丈夫にして長生きするための8つの運動」という意味とのことで、それぞれ1～2分、全部で15分ほど。太極拳の準備運動にもなります。

いよいよ太極拳へ 呼吸と体力のバランス運動

指導者が「はいっ、太極拳です」と声がけをした後、ゆっくりと動き出します。参加者たちも同じ動きを同じ速度でゆっくりと。この指導者こそ、今からおよそ四半世紀前に「あおの会」の活動を始めた人で、昨年米寿を迎えた折井勉さん。「丹田に力を込め、深い呼吸でゆっくり動く。太極拳は呼吸と体力の高度のバランス運動です」と、言葉も力強く、所作もしなやか。全体で30分ほど。一連の動きに参加してみて「毎日続けていると、心豊かに、穏やかになります」との折井さんの言葉に、初心者の方も納得できる気がしました。



太極拳の先生、折井勉さんは、昨年2月に米寿を迎えました



折井さんを囲んで集合写真

どなたでも参加できます!

開催情報

午前6時30分～40分

……ラジオ体操

6時45分～7時

……楊名時八段錦・太極拳

7時～7時15分

……楊名時二十四式太極拳

場所 都立祖師谷公園ふれあいの森(雨天中止)

自由な雰囲気が好き

「あおの会」のメンバーは、もちろん顔見知りですが、会長もいないし、会則や会費もなく、参加・不参加は自由です。雨天や台風など荒天の日以外は毎朝活動しています。太極拳が始まると散策をしている人が足を止め、参加することもあります。私は、加わってまだ2年ですが、この自由な雰囲気がいいですね。

太極拳「あおの会」
渡辺三千男さん



●問い合わせ

太極拳「あおの会」

☎ 090-7213-6388 (渡辺さん)