雨の台北・『太極館』で

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　太島とみ子

2016年3月11日～13日まで、台北市で行われた『Ｃ級教練講習会』に参加してまいりました。会場の『太極館』は、ＭＲＴが往来する復興南路に面したビルの13階で、道路に面した側に窓があり、反対側の壁は鏡張りになっていました。

受講生57名のうち日本人は12名。お仲間や会場の関係者の方たちと接しているうちに、三日間という長い講習を（体力的に）受けられるだろうか？　との不安と緊張感が和らぎました。三月でもあり日本よりも暖かいだろうとの予想が外れ、連日雨が降る肌寒いお天気でした。

一日目一時限は「教練的職責興修養」。学ぶ姿勢から広める事の大切さと意義等六項目、十二基本要領を理解し意識することの大切さを、日・台で何度かお目に掛かっている詹徳勝老師がご講義くださいました。

二日目午前中。謝棟樑老師「陳式十三式の基本技術」の講義の後、二班に分かれて技術

指導を受けました。長時間椅子に腰掛けていると背や腰が痛くなってきますので、身体を動かした後は、全身が温まり凝りもほぐれました。

三日目。「三十七式太極拳」の技術指導は、御齢93歳の徐憶中老師です。背筋が伸びたお姿は、この御齢とは信じられないほど若々しく凜としていらっしゃいます。老師の能書の文字を拝読しながら、その意味や技術的七項目の要点について、ご教授いただきました。

午後は、坂井先生が「太極拳教学興演示」の講義で、「堆手」の動きの実技指導を　　　　　　　　　　してくださいました。二人が組になって交互に手の運びを変える「堆手」。先生の動きはまるでダンスのようにリズミカルかつ滑らかで美しく、ぜひ習得したいと思いました。

楊紫瑢老師の、医学的見地から太極拳の効能などデータを編集・講義された「運動傷害興防護運動医学」について。太極拳を続けると健康になる――未病をいくつか抱えている私にとって、拝聴して更に納得かつ期待が増幅してきました。練習を重ねて自身の体験によっても実証できれば、と改めて思っています。

今後の課題として「三丹田」を意識し、百会穴･労宮穴・湧泉穴に、「気」を真に感じたい、鄭曼青老師の「太極不動手、動手非太極」の「美人掌」を心がけたらば、私の老姿勢が幾らかは良くなり、シワシワな手も果たしてどのようにするでしょうか。

最後に、三日間にわたり太極拳の真髄にふれる講義をしてくださった老師方に、心より感謝申し上げます。貴重な体験の機会を与えてくださった坂井先生、長時間通訳していただいた石井さん、国内試験および台湾での講習会のための特別練習をご指導いただいた教練の皆様、ご一緒に受講し有意義な日を楽しく過ごした皆様、ありがとうございました。