



太極拳の集い

部会長：渡辺 真司

「東久留米稲門会 太極拳の集い」は、今年で結成以来 14 年が経ちました。毎週土曜日午前 10 時から昼まで、成美教育文化会館 1F ギャラリーで稽古を行っています。部員は約 30 名、毎回の平均参加者は、15~20 名くらいです。

稲門会会員だけでなく一般市民の方もメンバーに加わっています。

太極拳のゆっくりとした穏やかな動きと呼吸法は、中国悠久の歴史を背景に、各流派の武道として始まったものが、徐々に統合・進化したもので、現在では、健康管理・増進のための運動となりました。

本場中国においては、日本における「ラジオ体操」のようなものになっています。

当会も体力気力の充実をめざし、無理なく楽しく稽古をしています。

柔軟な身体を維持するための健康体操として、また病気予防・体力回復維持のための運動として、楊名時の健康太極拳と、中国で制定された簡化二十四式太極拳の稽古をしています。是非一緒に体を動かしましょう。