



太極拳は、武術であり護身術でもある！との先生のお言葉に、実際に身体を動かしてみて実感！思っていたイメージとは違い、ゆるやかな動きに見えるけれど実はバランスが命！身体のバランスとは、精神的なバランスにもつながることを学び、とてもいい経験ができました。

保護者会会長 足立 由美子

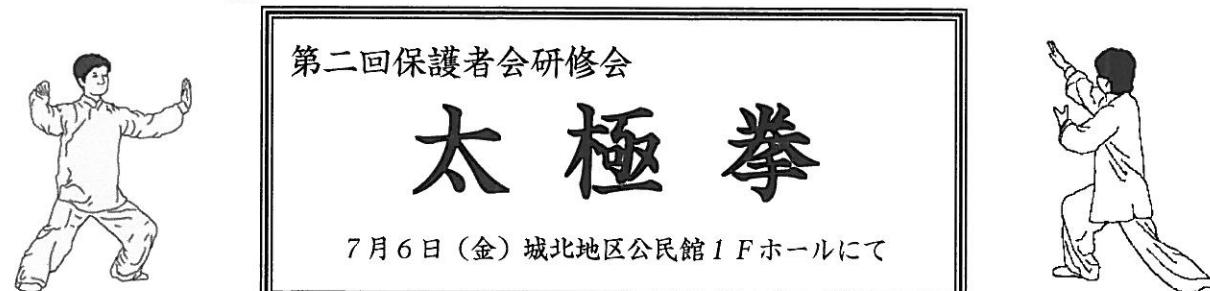
楽しみにしていた太極拳。体の中心をイメージした動きに、バランスの大切さをしみじみと感じ、独特な音楽が流れる中、体を気持ち良く動かす事ができました。今後、やってみたい一つになりました。参加できたことに大満足！やりたい一歩が踏み出せました。

年 長

普段、運動もせず夏バテぎみの私でしたが、太極拳をやってみて、気分がとてもリフレッシュしました。まずは、呼吸をしっかりと、姿勢を正す事を生活習慣から気をつけよう改めて思えた時間でした。熱心に教えて下さった講師の先生、ありがとうございました。

年 長

ト ニ ド ユ



第二回保護者会研修会

太極拳

7月6日（金）城北地区公民館1Fホールにて

* 太極拳講師 早川 真知子先生 をご紹介します *

太極拳経験年数 16 年のベテランです。

- ・3段技能検定
- ・A級指導員資格
- ・公認二級審判員
- ・気功指導員

の資格を取得されています。

また、全国大会に 3 回、スポレク県大会に 4 回出場されています。

- | | |
|----------|---------|
| ・32式剣太極拳 | 全国大会 |
| ・42式剣太極拳 | 全国大会 |
| ・総合太極拳 | 全国大会 |
| ・スポレク大会 | 四国香川県大会 |
| ・スポレク大会 | 鳥取県大会 |
| ・スポレク大会 | 青森県大会 |
| ・スポレク大会 | 宮崎県大会 |

平成 6 年に太極拳の体験教室に参加し、10 回教室を難しい分からぬで休まず参加を目標に始めました。

3 年間マイペースでゆっくりと週 1 回の教室に通ううちに、少しずつ楽しくなり、太極拳の世界の人々が生々としている姿に、私も生々とした大人の女性のように年を重ねたいと思い、それからは、熱のこもった練習をしました。ある大会に参加したことが宇都宮の先生にご指導を受けるきっかけとなり、試験も受けました。今までに 3 度の全国大会と 4 度のスポレク大会、今年は富山県の大会、来年は栃木県での大会と、自分自身を高めるため、日々励んでおります。

自らの体験、良い物をたくさんの人々に伝えられればと思っております。私自身今日が出発点。なかなかこれでよしはありませんが、皆さんのが自分自身にあった太極拳の道を楽しんで頂ければと思っております。

年齢を問わないスポーツで、生涯楽しんでいけるスポーツ武術です。心と身体の健康のため、皆さんも始めるきっかけがある事を願っております。

栃木県武術太極拳連盟 早川 真知子

初めの準備体操の時から体の硬さを実感しました。手と足と体の中心を意識しながら動くことは難しく、太極拳のすごさを知ることができました。終りにはリラックスして動くことができ、とても楽しかったです。

年 中

ゆったり動くイメージでしたが、カンフー映画の様にビシッとうごいたり、ポップな曲で踊る様にうごいたり（の先生）。私はよろめきながら真似するだけで精一杯でしたが、ぜひまた教えて頂きたい楽しい講習でした。

年 少

太極拳のゆったりとした動きが、忙しい日常から気持ちを開放してくれて、カラダの芯からリラックスできたような気がします。短い時間の中で、とても丁寧にご指導くださいました早川先生、ありがとうございました。二の腕体操実践中！！頑張ります。

年 長

初めて習った太極拳の動きは、初步という事もあり、とてもゆっくりなのに体からジワ～と心地良い汗が流れてきました。先生の剣を使った模範の舞は、力強くとても素敵でした。楽しい時間を過ごす事が出来ました。

年 少

