

しなやかな体と前向きな態度をはぐくむ

## 新太極拳教室 (太極拳&気功)

今日から  
レッスン!

20代から80代まで一緒にレッスン (右端が小田さん)



20代から80代までの約20人の男女が先生を中心に、ゆっくり舞うように動いていて、太極拳のレッスン場は、ピンとした緊張感がみなぎっています。1時間半のレッスンですが、終わるころには皆さんの顔は汗びっしょり。

今号では、年齢も男女の区別もなく取り組める太極拳を紹介しましょう。

### 新太極拳教室 (太極拳 & 気功)

主宰 小田きく江

〒604-0862 京都市中京区烏丸通夷川

上ル 烏丸梅田ビル5階 京中貿易 (株)

Tel.075 (213) 3204 Fax.075 (213) 3202

[京都レッスン場]

京都市中京区堺町通錦小路上ル菊屋町

531 オーゾン3階

日時/毎週土曜日 午前10時30分~12時

TEL.075 (221) 0764

[大阪レッスン場]

大阪市淀川区西中島1-11-9 R Sビル4階

TEL.06 (6889) 3305

日時/毎週土曜日 午後3時15分~4時45分

[受講料]

入会金/4,000円、受講料/1か月6,000円

太極拳は中国武術の一つですが、現在では健康法や美容法の一つとして、老若男女を問わずできる健康スポーツとなっています。

「太極拳が日本に一般的に紹介されたのは、一九七二年の日中国交回復後のことで、その不思議な動きに惹かれました」と話されるのは主宰者の小田きく江さん。中国の杭州市江中医学院や北京体育学院で陳式太極拳や気功を体得され、一九八八年に京都で太極拳の教室を開きました。

「太極拳はゆっくりとした動作ですが、踊りや武術と同じように集中力が必要です。鍛錬を積むと腰が据わり、からだの血流もよくなりますよ」とのこと。

レッスンは一回一時間半で、関節の円運動とストレッチ、基本の気孔と七星気孔、陳式太極拳、楊式剣などをを行います。

小田さんに太極拳の効用をお聞きすると、「精神力が鍛えられて性格が前向きになるので、何事に対しても積極的に取り組めるようになることとでしょう。ぜひ、高齢者の方にお勧めしたいですね」とのことでした。