

6.詳細説明資料

当クラブでは、師範や準師範の資格をお持ちの先輩の指導の下に、週1回1時間半程度楊名時太極拳24式と八段錦を練習します。楊名時太極拳24式はその名のとおり24の型の連続したものです。入部されると2年生の動きを真似ることから始まりますが、楊名時太極拳を紹介した本やDVD、あるいはYouTubeなどにより自主学習することが必要です。あとは講師が型の説明や個別の指導をしてくれます。毎年11月に文化祭が開催されますが、その際には、1年生は24式中9式まで（これを「不老拳」と言います。）を演舞します。集団演技のため皆に合わせる必要がありますが、文化祭に向けて合わせるように心がけているといつの間にか型が身についています。

このクラブは楊名時太極拳を初歩から学ぶ活動です。太極拳初心者の方を歓迎・優先します。クラブ希望の際太極拳を第一希望とした方にはこの点を確認させていただきます。

楊名時太極拳とは

（日本健康太極拳協会HPより抜粋）

楊名時八段錦・太極拳は、日本でもっとも早い時期から一般普及した太極拳です。

創始者である師家・楊名時は1924年、中国山西省五台县の武門の家に生まれ、幼少の頃から実父より武術の手ほどきを受け、さらに多くの武術家から様々な伝統武術を伝授されました。

1943年に官費留学生として来日し、京都大学に学んだ後、自身の修めた伝統太極拳をもとに、中国で制定された簡化二十四式太極拳に独自の工夫を加えて完成させたものが、楊名時太極拳です。

「心・息・動」の調和（調心・調息・調身）を目指すゆったりとした動きを信条とし、中国古来の医療体術である「八段錦」とあわせて稽古する万人向けの運動として「楊名時八段錦・太極拳」と命名し、半世紀以上にわたり広く親しまれています。