

「今までも、これからも」

祝 都連文化センター教室、第100期おめでとうございます。

「習い事なんか大嫌い」と思っていた私が、なぜ40年近く
続いているのか？

太極拳は難しく思うように動けない、松田英子先生は厳しい、でも、
その松田先生との出会いで、今日まで続けてこられた。

一緒に練習した仲間や、先輩たちのお茶会、飲み会も楽しかっ
た。が、とにかく、合宿が一番楽しかったと今でも思っています。

未熟な私が指導員になった。当時、松田先生は「日中は自前で指導員を育てるのよ」と
常時言われていた。そして、私も時間を経て指導員の立場になった。生徒さんからたくさん
のことを学び、育てていただいたと感謝しています。

都連文化センター教室は、都連の常設教室として、どこの教室からも、だれでも参加できます。
今までも、日中友好協会の文化活動のひとつとして太極拳の普及に取り組んできました。これ
からも、太極拳で出会った皆さんと一緒に、平和であること、健康であることを願って、日中
らしい太極拳の楽しさ、奥深さを追求していきましょう。



日中友好協会東京都連合会
太極拳委員長
高橋 清枝

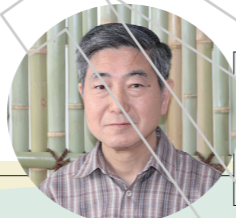


受講生が語る 長続きのヒミツ

高野千恵子さん

文化センター第54期
入門 伝統楊式、
48式、24式を受講中

太極拳は仕事のストレス解消に始めました。
同僚から「姿勢がいいね」とよく褒められま
す。何より素晴らしい仲間に出会
えたことに感謝しています。ずっと
高橋先生に教わっていますが、
少し太極拳が分かるようになって
きたかなと思うのは最近のこと
です。もちろんこれからも太
極拳を続けていき
たいです。



松沢常夫さん

73歳 拳歴17年半
文化センター第65期入門
88式入門、32式剣を受講中

「仕事より太極拳優先」家族の応援があっ
ての17年。いつでもどこでも誰でも
でき、身体の変化を実感できる
ところが魅力です。立身
中正を意識すると、天地と一
体となった喜びを感じられ
ます。私にとって太極拳は、
歳を超えて己の可能性を拓
いていく営み。開脚前
屈で肘が床につく身体にな
ることが目標です。



関口幸恵さん

82歳 拳歴22年
42式剣、古伝楊式、
楊式太極刀を受講中

長く続けてこられたのは、教室の後の飲み会
が楽しく、良い仲間の存在があったから。そし
て、修了証や段級認定が次のステップへの励
みになりました。これからも、年相応に、頭で
描いたイメージと体の動きが一致するような太
極拳を目指して長く続けていきたいです。

日本中国友好協会東京都連合会

〒101-0065
東京都千代田区西神田2-4-1 東方学会ビル4階
電話：03-3261-0433 FAX：03-3261-1788
メール：tokyo@jcfa-net.gr.jp

ホームページが新しくなりました!

<http://www.jcfa-net.gr.jp/tokyo/>



頒価 200円

JCFA-Tokyo
100th
TAI CHI since 1978

都連太極拳教室 1978_2021

100期のあゆみ



日本中国友好協会東京都連合会

日中友好協会の文化活動の一つとして都連太極拳の歩んだ道のりを、日本の太極拳の草創期から簡単に振り返りました。後ろに掲載した年表もご参照ください。

1956年、中国で『簡化太極拳』が発表されると、日本でも中国人指導者による講習会が度々開かれましたが、広く普及されるまでには至りませんでした。その後、東京オリンピック開催後の1965年に日本武道館内に「太極拳研究会」（三浦英夫氏）、1966年には「日本太極拳協会」（古井喜実氏）が設立され、1969年にはこの二つの組織が合併して「日本太極拳協会」が発足しました。

中国武術への関心から独自に研究を続けていた大瀧一雄氏は、楊名時氏とともに「日本太極拳協会」で太極拳の師範を務めていました。折しも中国で起きた「文化大革命」の影響を受け、この「文革」への評価をめぐって日中友好協会が分裂する事態になり、1976年、大瀧氏は「日本太極拳協会」と袂を分かち、独自の練習を進めていた「弥生拳友会」の名のもとに地道な普及に取り組むことになりました。

これより数年前、松田英子氏が太極拳に出会い、大瀧一雄氏の門下生になりました。簡化24式をはじめ、女子甲組剣術・短棍・刀術・太極剣・五路查拳・七節鞭・形意拳・螳螂崩歩拳・推手・大将・散手と練習を続け、また、伝統拳の楊式や陳式の技法も、大瀧氏や受講生の人たちと研究しながら学んでいました。

1976年5月1日付日中友好新聞の「弥生拳友会第4回合宿」案内の掲載を機に、日中友好協会の全国の太極拳愛好者との交流が縁になって、1977年1月5日から7日までの和歌山県での講習会から、松田英子氏による日中友好協会の文化活動としての太極拳指導と普及が始まりました。

1978年3月2日、いよいよ日中友好協会東京都連合会の最初の講習会が開催されました。「普及にはまず指導員の養成が急務なので、講習会の名称も『講師養成講座』というものでした。30名ぐらいの集まりだったでしょうか。1期を月2回6カ月という練習でしたから、覚えることなどほど遠く、それはそれはひどいものでした。（松田英子氏）」、「募集には苦労はいらなかったが、なかなか指導員はそう簡単に育つものではなく、受講生の中から少しでも上手な人を見つけては、指導員の助手をお願いする『学びつつ、教える』という綱渡りの日々でした。（染谷三郎氏）」（『都連太極拳20年のあゆみ』より抜粋）

それから43年のときが流れ、2021年4月、日中都連及び 20 数名の指導員が、新型コロナ禍を転じて福となすよう気持ちを新たに、さらなる都連太極拳の充実発展に向けて一歩を踏み出します。



大瀧一雄（おおたきかずお）

1918年2月29日 新潟県高田市に生まれる
1947年 東京大学文学部中国哲学科卒
1977年 獨協大学経済学部教授
1989年 3月4日 逝去
楊式太極拳第四代 楊振銘師直門
山東螳螂門師家趙竹溪師門弟
著書に『八十八式太極拳』、『太極拳入門』ほか



はじめに

日本中国友好協会東京都連合会（以下、「都連」）太極拳講座は、1978年3月第1期開講から今年春季で、100期を迎えることができました。これを機に、日本の太極拳の草創期からのあゆみを振り返り、日中友好運動の文化活動の一つとして、都連太極拳の普及に尽力された数多くの方々に敬意を表するとともに、今後多くの人々にそのすばらしさを知っていただきたいと考え、できあがったのがこの小冊子「100期のあゆみ」です。

新型コロナウイルス感染の広がりや都連太極拳講座も制約を受けましたが、この間、中国の太極拳がユネスコ世界文化遺産に登録され、また、免疫力アップなど太極拳の健康への効用も再認識されるようになりました。

健康で豊かな人生を切り開いていく架け橋となる都連太極拳、その一端をご紹介します。



ごあいさつ

日中都連文化センター太極拳講座第100期を記念し、心からお祝い申し上げます。

日中友好協会東京都連合会の太極拳の普及は1978年3月2日、千代田区内の東方学会2階会議室での講習会から始まりました。当初は月2回6カ月でしたが、その後は週1回3カ月を1期コースとして、每期修了後に合宿を励行していました。

都連教室開講後は1979年ごろから府中、大田、調布、小金井、中野、練馬教室へと広がって、講師として出向くようになりました。喜怒哀楽の引き出しの中には数えきれないほどいっぱいの思い出が詰まっています。

これまで折々のごあいさつで「平和があってこそその太極拳」と話をしてまいりましたが、日中友好協会の太極拳が真の日中友好運動を促進させる文化活動の一環として、21世紀渦中において、絶えず原初に立ち返り、自彊息（じきょうや）まずの精神で、技の向上に努め、健康で仲良く、楽しい生きがいとして続けてくださいますようお願いして、お祝いのあいさつといたします。



日中友好協会顧問
太極拳指導員
松田 英子



座談会 100 期に寄せて

43 年前、78 年の第 1 期開講に携わった染谷三郎都連副理事長、高橋清枝都連太極拳委員長、初期の太極拳委員を務められた塚崎和夫さんに、当時の思い出や次の 100 期に向けてお話を伺いました。

第 1 期開講と太極拳との出会い

——年始めからのコロナ禍で、都連太極拳教室の運営にも深刻な影響がありますが、来年 4 月に文化センター教室が第 100 期を迎えます。都連太極拳の草創期からのあゆみを振り返り、太極拳をはじめられたきっかけや思い出をお伺いしたいと思います。

染谷：わたしは当時、都連で専従の事務局長をしていました。大瀧一雄先生が主催する弥生拳友会で太極拳を学んでいた松田英子先生から、都連でも太極拳をやろうと提案があり、1978 年 3 月 2 日、東方学会ビル 2 階の会議室で第 1 期をスタートさせました。松田先生を講師に、隔週水曜日の夜、6 カ月コースで 32 名。第 1 期生のなかに伊藤洗子さんがいます。79 年秋、サントリーのテレビコマーシャルに太極拳が登場し、受講生が集まる起爆剤になりました。11 月の第 4 期目から週 1 回 3 カ月コースにするなど試行しながら、湯島の文京総合体育館や文京区内の学校の体育館を借りて、夜の教室を運営していきました。読売新聞が小さな記事にとりあげてくれると大反響で、80 年 4 月 2 日、千代田区立体育館で 135 名を集めて、千代田婦人教室を開講しました。水曜・木曜の昼の 2 コースで、新井幸子さん、須藤美智代さん、上田雄二さんたち講師が育っていきました。



▲第 19 回 日中都連キャンプ (1980.7.26～27)

塚崎：わたしは 1976 年、弥生拳友会で太極拳を始めました。当時、弥生拳友会は、キーパンチャーなどの職業病である頸肩腕症候群のリハビリに太極拳がいいということで、日曜の午前中の教室は「療養者太極拳友の会」という名称でした。松田先生に指導を受け、やがて都連で講師を務めるようになりました。大瀧先生には合宿で教えていただくくらいでしたが、大きなごっつい手をしていただいていたのを覚えています。

高橋：松田先生が大瀧先生と出会ったのは、1972 年ころ。弥生拳友会では、大瀧先生が教鞭をとっておられた獨協大学の学生さんが会場取りをしよっちゅう忘れて、公園で練習をして警察にとがめられたりしたそうです。それで、松田先生が会場取り、宣伝、会計などを引き受けるようになったと聞いています。わたしは新潟で腰の痛みで入院を繰り返していましたが、上京して大田区に住むようになりました。ある日、区報で第 3 期募集の案内を見つけ、申し込んだところ、定員がいっぱいでお断りがきました。その後、足立区へ引っ越して忘れかけていたころ「お待たせしました」と手紙が来て、80 年 9 月から大田教室へ通うようになりました。



染谷三郎

都連事務局長として第 1 期開講に参画。日中友好協会東京都連合会東京都連合会副理事長。火曜/陳式 38 式・陳式剣担当。

高橋清枝

80 年大田教室第 4 期入門。日中友好協会東京都連合会太極拳委員長。火曜/指導員研修、水曜/伝統楊式、金曜/42 式剣担当。

塚崎和夫

76 年弥生拳友会で太極拳を始める。初期の都連太極拳委員。飯能教室在籍。



第 1 回目は松田先生の講義でした。そのときの松田先生の動きを見て「まるでからくり人形のようなだ」とびっくり。あ那时的びっくりが、今につながっているんだと思います。松田先生はすごく真面目で、会場のセッティングでわたしも早めに行くんですが、先生より先に着いたことがない。「すみません、遅くなりまして」と言うと、「いいんですよ、いいんですよ」とおっしゃる。ようやく少し口がきけるようになって、「先生はいつもお早いですね」と言うと、「指導員は早めに来て生徒さんを待つんですよ」とおっしゃって。

そういう良き先生との出会いが、40 年近くも太極拳を続けてきた要因の一つだったと思います。受講生は 40 人いました。新井幸子さんが同期です。

地域教室の広がり文化センター教室の開講

——日中国交回復から数年がたち、中国への関心が広がるなかで、メディアの影響もあって太極拳愛好者が増えていきました。地域の教室が広がった当時のこと、また、ここ文化センターが常設の道場になったときのことをお聞かせください。

塚崎：飯能教室は、80 年 6 月と早い時期に開講しました。わたしのスキーマの知り合いが公民館の主事で、サントリーのコマーシャルを見て公民館でも太極拳をやりたいということで、松田先生に指導にきていただくことになりました。「チイシイ」という会報を出したり、ユニフォームをつくったりして、日中友好新聞が取材に来ました。

高橋：飯能の 1 期生はよくまとまっていたね。梶田勝さん、石黒育さん、中島英子さんたち指導員に合宿で教えていただきました。78 年の第 1 期開講から数年のあいだに、府中、大田、調布、小金井、中野、飯能、練馬、世田谷……と、枝葉のように、都連の支部のあった地元で教室を立ち上げていきました。松田先生が休む暇なく、あちこちの教室を教えにまわっていただきました。

染谷：あの当時、生徒はどんどん集まりました。太極拳委員会の仕事は、だから早く指導員をつくらなくちゃ、ということでした。まさに「学びつつ教える」というふうでした。地域の教室への指導員の派遣はどうする、松田先生の助手を誰にしようか、委員会はずっと夜の 10 時を過ぎ、塚崎さんや大谷清美さん(大田夜)、遠藤洋子さん(練馬)たちと、ああじゃない、こうじゃないと終電まで。中級者コース、上級者コース、各種研修会を開き、1984 年 4 月には、文京総合体育館で第 1 期指導員研修会を発足させました。

高橋：都連の夜教室は、初めころは文京第五中学校の体育館を借りていて、剣道場と柔道場で、初心者と中級者に分かれて練習しました。いつも早く行ってゴミ箱を点検したり、掃除から始めるなど、ずいぶんと気を遣いました。

あちこちの学校にあいさつ回りをしながら、地の利のよいところを探して、やがて巣鴨と千石のあいだの文京区立駕籠町（かごまち）小学校の体育館に落ち着きました。

でも、学校はいつも使えるわけでもない。都連の役員会に、昼教室と夜教室にこれだけの生徒さんがいるのだから、いつでも太極拳が習える専門の道場がほしいと、何度ももちこみました。

当時、東方学会の4階には大きい教室に中国語教室が、小さいほうには日中本部が入っていました。まず、中国語の教室を移して文化センター教室を開講したのは、1995年5月の第46期からです。第1期開講からじつに17年目のことです。

やがて、2004年4月には現在のB教室も太極拳スペースとして、今日に続く道場ができあがりました。あの当時は、1週間に500人もの生徒さんが出入りしていました。

合宿を重ね、松田先生に鍛えられて

— 1978年3月の第1期開講から91年3月までのあいだには、3カ月1コースの時期もあり、1期終了後には合宿をするというスケジュールだったようですが、合宿や松田先生のご指導の思い出をお聞かせください。

高橋：松田先生の自慢は、講習会の期の数と合宿の回数が一致していたことです。いまはコロナ禍で数がずれてしまいましたが……。期の終わりには合宿で締めるといふふうで、ひんぱんに合宿を行いました。

染谷：3カ月コースのときは、年に4回!

高橋：1982年12月の藤沢・遊行寺での合宿が、わたしが初めて参加した合宿です。その時の講師が塚崎



▲1982年4月 第12回日中太極拳合宿



▲1988年4月 都連10周年記念合宿 東京厚生年金サンピア多摩にて

さん。最後の夜、成果発表を畳敷きの大きな部屋で行いました。みんなで枕投げをしたり、布団を投げたりして遊んだのを覚えています。

染谷：八ヶ岳で中級クラスの合宿をしたときのこと。当時岡山支部の事務局長をしていた渡辺恵子さんの実家の大きな民家を借りたのですが、寒い時期で、2時間もかけて五右衛門風呂を沸かし、夜は布団をわけあって寝て、寒くて目が覚めたら布団がない……懐かしい思い出です。

高橋：松田先生の指導は厳しく、例えば白鶴亮翅でストップをかけられて一人ひとり直してくださるのですが、「はい、手を下げないで。笑わないでください、歯を出さないで!」と。同じ動作を繰り返しくりかえし30～40分やらされる。2時間のあいだに2つか3つの動作しかやらない、そんな厳しさがありました。「松田先生の厳しさについてきた私たち、ラッキーだったよね」と宇納めぐみさんとも話します。

中国語のテキストの読み合わせもしていただきました。指導員試験で、中国語の説明文の型式の名称を問う問題もありました。のちにずいぶんと役に立ちました。



塚崎：松田先生の指導は、テキストに忠実でした。

高橋：入退院を繰り返していたころ、入院するとよくなっても、退院して3日もするとまた痛みが出る。いちごっこで、これは自分で治さないとダメだな、と。太極拳を始めてしばらくたって、松田先生が芝のヨガ教室につれていってくれて5年通いました。都連でも、初期にはヨガの講習会もやりましたね。いまでは、疲れによる腰痛は出ても、昔のように油汗が出るような痛みはなくなりました。太極拳で腰回り、

【インタビュー】伊藤冨子さん

Q：そもそも太極拳との出会いは?

伊藤：1978年、新聞に日中太極拳講習会の春季教室を見たので参加しました。夜の教室で働く人が参加できたのが良かったです。

Q：初期の太極拳普及でもっともご苦労されたのはどんなことでしたか?

伊藤：苦労という言葉よりも、まったくわからないというのが一番の答えです。太極拳の文字からほど遠いイメージでした。体操とかダンスとか言えない雲の動きに見えて、こんなにも人間が柔らかく見えるのかとも感じました。

Q：思い出深いできごとを一つ上げるとすればどんなことですか?

伊藤：やはり、大瀧一雄師と松田英子師との出会い。

Q：100期を迎え、これからの文化センター教室講師陣に託す思いをお聞かせください。

伊藤：数字を見て改めて驚いています。松田先生の背中を見て今日まで来ました。先生の存在を知らない人も出てきている現在です。松田先生なくしては日中の太極拳は存在しないのです。誠心誠意を持って指導に当たってほしいです。

(2020.11.20 書面にて)



伊藤冨子

1978年、都連太極拳教室の1期生として太極拳を始める。以後、初期の世田谷、大田教室の指導員を始め、2001年、品川うみなり教室の指導員として現在に至る。



▲松田先生還暦のお祝い

膝回りなどの関節回りの筋肉を鍛えることができたからだと思います。

塚崎：飯能教室は最初ころ、会場が和室だったので、最初の30分はヨガをやりました。準備運動ひとつとっても、からだのどこにどんな作用があるのか、太極拳につなげていくことが大事だと思います。套路の順番だけ覚えても、体を鍛えることにはなりません。

次の100期に向けて

— 文化センター教室が100期を迎えることができるのは、都連太極拳を支えてこられたたくさんの方々、指導員や事務局、そして受講生のみなさんのつながりがあればこそです。最後に、次の100期に向けて、現在のお気持ちや指導員・受講生へ伝えたいことなどお話しいただけますか。

塚崎：これまでいろいろな先生に教わりながら太極拳を続けてきました。ゆるみ、鬆（ソン）ということひとつとっても、指導者は言葉で伝えなければなりません、言葉だけではだめで、やはり太極拳十要、これをいかに自分のなかで納得していくかが大事だと思います。上級者であっても、やはり簡化は基本だと思います。入門者・初心者の簡化だけでなく、上級者の疑問や要求に応えられるような簡化のコースがあってもいいと思います。

染谷：太極拳を長くやっていて思うのは、大事なことは、やはり内勁。丹田から指先まで、指先から丹田までの流れを、言葉じゃなくて、自分自身が気持ちいい、楽しいと感じられないと、生徒には伝えられない。站樁功でも、いやいややっている、やらされているようではだめでしょう。朝5時に起きて、1時間半くらいの自主練を習慣にしています。毎朝それをやらないと飯がうまくない（笑）また、本家の中国ではいまどんな太極拳をめざしているのか、そんなことも研究していく必要があると思います。2020年12月、太極拳がユネスコ無形文化遺産に認定されます。陳式、

楊式、呉式、武式、孫式などの各派の代表者が陳家溝に集まり、今後、中国や世界の人々に太極拳をどう広めていくか、シンポジウムが開かれます。日本でも今後、太極拳愛好者がさらに広まっていくことでしょう。そのためにも、日中文化センターの太極拳の発展が期待されます。

高橋：わたしは、松田先生のいいで細やかな指導が自分の土台になっていると思っています。松田先生に習った基本に肉付けをして生徒さんに教えてあげたくて、他のところへ習いに行っていた時期もあります。書物をよく読んで、この言葉の意味は何だろうとか、なぜ手はこの位置なんだろうとか考えるのが楽しかった。手の内旋・外旋と腰の回転がひとつになって、納まる場所に納まるとこの位置になるんだ、ということが実感できたときに、太極拳は難しいけれどもおもしろいなあ、と。自然に動くことの気持ちよさ、からだのすみずみまで眠っているところがないような、その気持ちよさと、それで元気になっていく、健康につながっていく太極拳を伝えていきたいですね。

本日はお忙しいところ、貴重なお話を伺うことができました。ありがとうございました。
(2020年11月23日 於：日中文化センター太極拳スペース)



▲1990年 北京 万里の長城にて太極拳

【インタビュー】遠藤洋子さん

— 太極拳との出会いや、練馬太極拳教室の立ち上げの苦勞をお聞かせください。

洋裁が好きで、北海道から上京して文化服装学院で学び、自宅で注文服の仕立てを仕事にしていました。男物のスーツなどなんでもこなし、松田先生の太極拳着もつくりました。まだ中国からの情報もないなか、身体に合わせてあれこれと工夫したものです。簡化太極拳の旧版テキストの最初に、下勢を演じている松田先生の写真が載っていますが、あの太極拳着もわたしの作品のひとつです。

頸肩腕症候群で右手が痛み、指先がしびれて物が掴めないまでになったことがあります。あちこちの医者を訪ねましたが、よくならなかった。そんな折、松田先生から「太極拳をやると治るよ」と言われて入門、太極拳を始めました。体を動かして血流がよくなり、また自律神経に良い作用があったとみえて、痛みや痺れもなくなり仕事ができるようになりました。練馬教室は、1981年5月の開講です。区報で募集すると40人が集まりました。当初は松田先生に教えに来ていただき、やがて宇納めぐみ先生が助手につかれました。以来、宇納先生にはもう32年ご指導いただいています。会場確保が大変でした。一番乗りで予約しようと、朝5時6時から窓口が開くまで立ち続けたことも度々です。



遠藤洋子(左)

1980年、48歳のとき第5期生として入門。初期の太極拳委員、1981年の練馬教室立ち上げに参画し、現在に至る。
(写真：宇納めぐみ指導員と)

— 都連太極拳委員を担われた時期の特に印象的な思い出をお聞かせください。

太極拳委員をしていたころは、合宿の会場探しや運営に苦勞しました。1982年12月4・5日の第14回都連合宿のときのこと。藤沢で会場を探して歩いて、飛びこみで学校などを訪問しては断られ、もう少し足をのばしてみよう、と行きついたのが遊行寺でした。遊行寺は時宗総本山の由緒ある大きなお寺、それこそ拝みこんで宿坊を貸していただきました。参加者は86人でした。

— 来年4月で都連文化センター教室が100期を迎えます。今、胸のうちに去来することなどお話しいただけますでしょうか。

自宅が全焼したことがありました。仲間みなさんに助けられ、仮住まいで懸命にミシンを踏んで太極拳着を縫いつづけた日々のことは忘れられません。練習に没頭しているときは辛さも忘れることができました。太極拳のおかげで人生の艱難辛苦を乗り越えられた、と思っています。太極拳は、わたしの生きがいです。

(2020年11月18日 於：練馬区立勤労福祉会館)



▲遠藤さんお手製の表演服を着て

都連太極拳年表

(◎印は日中友好協会 *印は日中友好協会外の動き)



▲日本中国友好協会結成大会
1950年10月1日 東京一ツ橋 教育会館

- 1950 10 ◎日本中国友好協会創立
- 1956 8 簡化太極拳制定される
- 1958 黄耐之、簡化太極拳の講習会（華僑会館）に協会会員参加
- 1964 3 唐豪、顧留馨著『太極拳研究』発刊される
- 1965 4 太極拳研究会、日本武道館内に設立（会長・三浦英夫）
- 1966 2 日本太極拳協会発足（会長・古井喜美）太極拳の練習に協会会員参加
- 5 中国で文化大革命起こる
- 1969 8 日本太極拳協会発足（理事長=古井喜美、専務理事=三浦英夫、師範=大滝一雄・楊名時）
：太極拳研究会と日本太極拳協会の合併したもの
- 1972 9 日中国交回復
- 1975 1 太極拳友好会発足（会長：楊名時）
- 1976 5 弥生拳友会（大瀧一雄主宰教室）第4回合宿（西伊豆）に協会会員参加
- 10 毛沢東死去、文化大革命の終結
- 1977 1 ◎和歌山県連合会で太極拳の講習会開く（～1/7 協会組織としては初めて 17人）
- 1978 3 第1期 都連講習会開講（東方学会2階会議室、32人）
- 5 ◎テキスト『初級講座簡化太極拳』発行
- 8 第1回都連合宿（～8/20、本厚木丹沢七沢荘、8人）
- 1979 3 「太極拳通信」NO.1発行
- 1980 1 第1回新春初げいこ（文京区体育館）・新年会
日本太極拳協会解散、全日本太極拳協会発足（会長：三浦英夫）
- 4 第1期千代田婦人教室（毎週水曜日）開講（～9/24、千代田区立体育館）
- 1982 11 第1回都連太極拳合同練習会・成果発表（千代田区立体育館、60人）
*日中太極拳交流協会発足（名誉会長：古井喜美）
- 1983 7 都連5周年記念合同練習会（千代田区立体育館）
- 1984 1 ◎テキスト『古式八段錦』発行
- 1984 4 都連指導員研修会開講（30人）
- 1986 4 新種目開講（太極刀・長拳三路、隔週金曜日）
- 1987 4 ◎テキスト『簡化太極拳』改訂版発行
*日本武術太極拳連盟発足（会長：藤波孝生）
- 7 ◎テキスト『四十八式太極拳』発行
- 8 特別種目講習会（楊式・太極刀・陳式、板橋区立小豆沢武道場）
- 9 ◎太極拳普及10周年記念合宿（～9/13、熱海暖海荘、187人）
- 1988 4 都連太極拳10周年記念第30回都連合宿（東京厚生年金サンピア多摩、165人）
- 1990 3 ◎テキスト『陳式簡化太極拳』、『楊式太極拳』発行
- 5 千代田婦人教室10周年のつどい（新宿スポーツセンター）
- 1991 8 ◎テキスト『太極剣（三十二式）・太極刀』発行
- 1993 6 都連15周年記念第1回太極拳まつり（大田区民プラザ、500人）
- 1995 7 第2回太極拳まつり（すみだりバーサイドホテル、515人）
- 11 ◎テキスト『八十八式太極拳』（改訂第二版）発行
- 1996 1 ◎ビデオ「簡化太極拳（新版）」完成
- 9 ◎太極拳普及20周年記念レセプション・表演会・東京下町巡り（表演会800人）



▲1990年10月 第1回研修会合宿



草創期

第1期スタート

- 1998 4 屈国鋒老師による日曜講座（簡化24式、総合42式）始まる
- 8 都連太極拳普及20周年記念交流会
- 1999 7 ◎鄭曉光老師による陳式簡化太極拳講習会開催される
- 2000 5 ◎日中友好協会創立50周年記念太極拳表演会（千代田区立体育館）
- 6 ◎第1回太極拳研修の旅（～7/5、北京師範大学）
- 9 馮正宝老師による対練講習会（コスモス館）始まる
- 10 第4回太極拳交流会（900人）
- 2002 5 第5回太極拳交流会（東板橋体育館、800人）
- 2004 5 都連太極拳普及25周年記念第6回太極拳交流会（東板橋体育館、1,300人）
屈国鋒老師（42式総合、42式剣）、彭琪芳老師（双剣）、馮正宝老師と彭琪芳老師（対練）、馮正宝老師（孫式）の特別表演
- 12 太極功夫扇講習会（コスモス館）始まる
金曜特別講習会（千代田体育館）始まる
初段レベル講習会（文化センター）始まる
- 2005 1 ◎太極拳普及30周年記念全国交流会（東京武道館） 劉玉萍老師の特別表演
- 2006 9 馮正宝老師による長穂剣講習会（コスモス館）始まる
- 2007 9 李自力老師による本部指導員研修会始まる
- 2008 5 レベルアップ講習会（文化センター）始まる
- 7 五禽戯講習会（文化センター）始まる
- 2009 5 太極拳普及・東京北京友好都市30周年記念第7回太極拳交流会（東京武道館、1,598人）
心意混元講習会（文化センター）始まる
- 9 2010 4 彭琪芳老師による太極扇講習会（コスモス館）始まる
- 2011 3 *東日本大震災（M9.0、東京電力福島原子力発電所原子炉爆発）
- 9 第8回太極拳交流会（川崎・とどろきアリーナ、1,210人）
- 2012 1 認定指導員講習会始まる
- 9 ◎テキスト『初級テキスト新版簡化太極拳（二十四式太極拳）』発行
- 2013 7 第9回交流会（東京武道館）
- 2014 4 「都連太極拳だより」NO.1発行
- 7 武冬老師による日曜特別講習会（コスモス館）始まる
- 9 ◎「太極拳講習会の手引き」第10改訂版発行
- 2015 7 劉志老師による認定指導員講習会始まる
- 9 第10回太極拳交流会（東京武道館）
- 2016 11 ◎太極拳普及40周年記念全国交流会（東京武道館、1,500人）
- 2017 4 ◎4/15付日中友好新聞「健身気功 五禽戯」連載（①～⑧、宇納めぐみ）
- 2018 6 第11回太極拳交流会（東京武道館、950人）
- 2019 1 ◎「太極拳指導員の手引き」第1版発行
- 2020 2 新型コロナウイルス感染拡大防止のため第97期都連文化センター講座休講（～3/19）
- 5 ◎テキスト『陳式簡化太極拳』発行
- 6 開講準備月として文化センター講習一部再開（～6/28、19クラス）
- 7 第98期 文化センター講座開講（～9/29）
- 10 第99期 文化センター講座開講（～3/23）
- 12 新型コロナ感染拡大に伴う外出自粛要請のため1/9まで講座休講、1/11初稽古中止
- 2021 1 緊急事態宣言発出に伴い講座休講（3/8から講座再開）
- 4 第100期 都連講習会スタート



▲鄭曉光老師（右）



▲馮正宝老師、彭琪芳老師を囲んで



▲2007年 屈国峰老師 謝恩送別表演会



▲2015年9月 第10回交流大会

100 期を迎えて

～メッセージ～

文化センターの講師の方々から太極拳をはじめられたきっかけや思い出のお話などをいただきました。

当たり前ですが、講師の皆様にも初心者の時代があったのですね…。100 期を迎えて、これからも末長く太極拳を続けていきたいですね。今後の更なる健康と素敵な出会いに期待して！

木曜 32 式剣・48 式担当
新井幸子

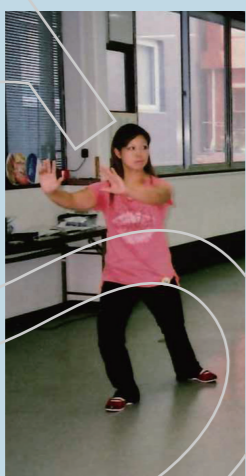


▲ 約 20 年前、母の米寿のお祝いの席で

「身体に良さそう!!これは一生できるぞ」と思い、私は太極拳を始めました。千代田教室では松田先生の準備運動ヨーガのお声が心地よい響きと共に深く心に残っています。文化センターに移り、最初の頃から続けている方々とは長いお付き合いをさせていただいております。ありがたく幸せなことです。100 期を迎える中で微力ながら指導をさせていただき感謝しています。太極拳は健康の源であり宝物になりました。日中文化センターの益々の飛躍を祈念いたします。

土曜太極拳入門担当
木本泰枝

太極拳を始めた頃の写真です。中村力先生のクラスで初めての体験。練習時も緊張していたのを思い出します。100 期という長い歳月の中、その片しかご一緒できていませんが、先生方、先輩方から教わった太極拳の素晴らしさを丁寧に正確に、そして自分らしく皆様に伝えていきたいと思っております。日々成長!太極拳を楽しみましょう。



金曜簡化 24 式・48 式担当
宇納めぐみ

松田英子先生の期を絶やさずに続けて行くという強い熱意のもと 100 期を迎えられ、お祝い申し上げます。太極拳をはじめて 38 年、文化センターの指導は 20 年となりました。受講生の皆様の熱い太極拳愛に支えられ、明るく楽しいクラスになりました。これからも皆さんの要望に応えられるよう努力してまいります。

木曜簡化 24 式担当
大信田洋子



文化センター教室に入った時に言われたのは、私（指導員）と太極拳と仲間をすきになって!どの指導員も信頼し、太極拳の奥深さを知り健康を維持。仲間とは教室が違って、一緒に自主練をしたり意見や疑問を話し合ったり、太極拳以外の色々な事を教えて頂いたりして沢山の友人ができました。皆さんも太極拳で元気に楽しい人生の一頁をつくって下さい。

金曜古伝楊式・楊式太極刀担当
須藤美智代

これにかけてみようかな。と、ひたすら練習して7年目位に酒も飲めるようになり、痩せていた体も標準体重になった。10 年にたり未知の世界を知りたくなった。つまらない演技を少しずつ変えたのは、今まで出会った老師達と仲間達だろう。柔軟な思考、ほんの少しの優しさが欲しいとつくづく思う。いつもこうありたいと鏡に写る自分を見て嘆きのため息。年に一度会う酔った義兄がいつもほめる。それは太極拳を長〜く続けている事が素晴らしいと。



木曜 32 式剣・48 式担当
月坂和子



▲ 受講3か月 同期の宮地さんと先輩の荒幡さんと某年 9 月の 50 歳誕生日を機に、10 月開講した文化センター太極拳講座の 53 期生として入会しました。土曜午前、24 式の担当は中村力先生でした。30 分前から復習して下さり、熱心で丁寧な指導が心地よく、套路は 3 か月で一通り終わりました。初稽古で套路修了者グループに入り、拳歴を聞かれ「3 か月」と応えると、担当された秋山先生が「中村先生、どんな指導されているのですか!!」と驚かれました。拳歴を重ねた今、24 式修了は、遥か彼方に。

木曜太極拳入門担当
坂元未知子

1997 年 10 月、第 53 期の簡化 24 式太極拳を始めてからその時々の指導員に導かれ、教室の仲間と言葉を交わしながら 23 年。色々な思い出が脳裏に浮かびます。「難しい!覚えられないよ」と口走りながらも、太極拳の奥深さに魅了され「体感」を求めて続けて行こうと思います。日中都連文化センターの更なる発展を期待して。



▲ 岡山にて先輩荒幡さんと対練

土曜総合 42 式・陳式簡化初心者担当
上田雄二



長い様で短い月日でした。桜の下での嵐山春合宿写真なく、板橋体育館での集合写真と思います。陳式の鄭老師も写りこんでいます。皆さん若いですね。本来の太極拳に近づくべく!年をとっても出来る養生拳を目指しましょう。

金曜簡化 24 式担当
小島成予

太極拳を始めて 1 年目の合宿です。撮影に廻ってこられた高橋清枝先生から「あなた達、上手ね」と褒められ、すっかりその気になった私達は俄然ヤル気! 34 年経ち 25 人の同期生は私一人残して去って行きましたが、松田先生、先輩指導員、仲間達が私にとって太極拳を越えた大切な存在となりました。懐かしい一枚の写真。私の原点です。



◀ 1987 年 4 月 合宿にて

月曜 88 式・48 式担当
関口ゆみ子

太極拳を始めた頃、高橋先生の太極拳教室は、仕事や対人関係で疲れていた私にとって別世界でした。太極拳だけに集中し心地良い汗を流し、練習後の一杯が何とほっとする一時であったか。仲間との交流は、私の毎日の生活を豊かな楽しいものにさせてくれました。退職後指導にあたり、指導の難しさや太極拳の奥深さを、生徒と一緒に学ばせて頂きました。ここでの出会いは、私の人生のかけがえのないものになっています。



▲ 2006 年 3 月 21 日 松田先生傘寿の祝い

月曜太極拳入門担当
中村早苗



写真は 07 年 (?) 春の合宿、緊張の固まりで恥ずかし～!まだ放鬆という言葉も知らなかった。練習が楽しくなって、世のウサを忘れてのめり込み、いつの間にか 18 年。太極拳は一生もの。入門クラスの皆さん、こつこつと正しい歩法・手法を身につけて、ご一緒に長～く楽しみましょう。数々の良き出会いに感謝しつつ、目指せ次の 100 期!



土曜簡化 24 式 第 97 期迄担当
中村力

日中太極拳 100 期を迎えおめでとうございます。私は 52 期より 23 年間、簡化 2 クラスを受持ち延 228 名の受講生の中から、5 名の指導員と 4 名の太極拳委員を送り出した事を誇りに思っております。今年 3 月米寿を期に引退しましたが、今も毎朝簡化の練習を続けています。皆さん今後も日中太極拳を愛し、末永く練習を続けてください。

土曜 32 式剣・88 式担当 豊田成子

かつては小さい会場で、皆が一同に会して行われていた交流会も年月を重ねて大きな会場でできるようになりました。しかしコロナ禍の中、それも叶わず残念です。この写真は 2002 年、板橋体育館で行なわれた時のものです。大勢の皆さんの前で表演する前の緊張感と終了後の解放感は忘れられません。2020 年の表演会は延期となり、いつになるか分かりませんが、目標として日々仲間と精進してみませんか。



月曜太極拳入門・水曜対練担当
柳原喜恵子

剣を持ちたい!というきっかけで通い始めて、尊敬する先生と今も続く仲間に出会いました。講座を担当した当初は緊張で息を切らしながら話して、皆さんをハラハラさせていたかもしれません。皆さんに、より太極拳を楽しんでいただけるよう心掛けていきたいです。

土曜陳式簡化担当 渡部快枝



陳式簡化は鄭老師をお迎えし 57 期から上田指導員に受け継がれ 66 期から初心者クラスも増えました。年々陳式太極拳に興味がある方も増え、現在男女半々、和気あいあい楽しいクラスとなっています。2020 年新版テキストが発行され動作の難しさを再認識しています。100 期を迎え文化センター太極拳講座の普及に皆様と盛り上げていきましょう。

火曜 88 式・水曜総合 42 式・42 式剣担当
福岡和恵

日中友好協会の太極拳講座の歴史は、日本の太極拳の歴史でもあります。太極拳専門団体は数多くありますが、「中国文化としての太極拳を普及する」という志を持つところは他にないと思っています。誇りを持って、コツコツ、絶えることなく続けていきましょう。「練太極拳 首先要明理 其次要有恒」(太極拳を練習するに先ず理を理解すること、次に続けることが大切)。この言葉に準じ、理論を知ってもらうこと、笑顔でかえってもらうことに努めていきたいと思っています。



▲ 2014/11 指導員合宿 愛知県連の井上和子さんと

土曜簡化 24 式担当 半田良子

太極拳のスタートは中村力先生が初めて担当された教室、私はその 1 期生でした。23 年の時が流れ昨年中村先生が引退、その教室を引き継ぎました。練功 18 法で始まり 24 式套路を気持ちよく通して終わる、ずっと変わらないのどかな土曜日。この教室から次の 100 期を共に支えてくれる指導員が育ってくれるといいな...



▲ 3 級の認定証書をいただいて嬉しそう。

月曜総合 42 式・火曜 32 式剣担当
水上喜美子

平成 5 年 11 月に小島指導員の紹介で太極拳を始めました。同じ会社の上司ということもあり断れず... 文京区駕籠町小学校の体育館で教わりましたが、なんとも不思議な仕草に馴染めず 3 か月くらい何をやっているのか分かりませんでした。あれから 20 年以上が経過し、太極拳の奥深さにふれ現在指導員として頑張っています。今は小島さんに感謝しています。指導することによって自分自身が多くを学び皆さんにお返しできればと思っています。



初期の都連教室(初級・中級・上級)、千代田婦人教室(水・木教室)で講師、助手を担われた方々、文化センター教室で指導を担当された方々(敬称略)

松田英子 伊藤洸子 八田勝弘 曾我圭子 皆川桂一 志村圭子 松本茂代 重弘勉 鳥居ちよ子 有井正夫 石井恵子 野藤修司 遠藤洋子 大谷清美 桜木和代 木村三男 木本洋子 加藤芳春 宗像ひろ子 田中俊幸 大里幸子 秋山武美 佐藤幸世 菅野伸子 大塚義紀 柳川和江 茂木和代 豊島要子 屈国鋒老師 鄭曉光老師 前野慈作 橋本楊子 白鳥信子 坂井修子 鷹野広明 飯塚元昭 粕谷泰介 相場そのみ 小山田昭子 中村光一 和田尚子 沢玲子 小沼稜子 半貫輝也 小久保映子