初めての太極拳で健康力UP

公園イベント開催！

JR駅から両公園とも徒歩約5分!!駅近

4/22 木 洋光台西公園

4/28 水 港南台西公園

先日、免疫力UPに役立つということでテレビにも取り上げられた太極拳。ご覧になった方も多いのではないでしょうか。
本紙主催、公園にて「初めての太極拳」イベントを開催します。凝り固まった身も心もスッキリさせませんか。
久しぶりに身体を動かす方、身体が硬い方でもご安心下さい。
終わった後は美味しいお弁当もご用意しています！

◆健康長寿の鍵

四百年以上前に誕生したといわれる太極拳（様々な説あり）。元々武術として生まれた太極拳ですが、今日では老若男女誰でも無理なく取り組める健康法として、世界中に広まっています。

ゆっくりと途切れることなく動き続ける太極拳は、気血の流れが良くなり、バランス感覚の向上や足腰・体幹を強くしたい方にお勧めできる健康法です。

身体を外から強くすることはもちろん、内臓など内からも強くする働き、更には安眠効果といった精神的効用まで、その効果は多岐に渡って報告されています。

◆秘訣その① ゆっくり動作

激しい動作やリズミカルな動きのない健康太極拳は、心臓や関節への負担が少なく、効果的に足腰を鍛え、心肺機能を高めることができます。太極拳は歩行や姿勢保持など身体を支える重要な筋肉（抗重力筋）を効果的に鍛えることから転倒予防にも役立ちます。

◆秘訣その② 深い呼吸

呼吸は身体の動作と密接に繋がっています。太極拳のゆっくりとした動作を行うことで、自然と深い呼吸（腹式呼吸）を繰り返すことができます。呼吸が浅くなりがちなマスク生活の今こそ、腹式呼吸でたくさんの新鮮な酸素を体内に取り込めます。

■駅近公園で開催

自粛生活も重なり、この1年間で身体が鈍った方、衰えた方もいるのではないでしょうか。

太極拳のゆっくりした動作は、無理なく始められる健康法としてご年配者、身体の硬い方にもお勧めできます。また、過去に太極拳の型が難しいと感じ諦めた方もご安心下さい。他とは一味違う健康太極拳を体験できます。終わった後はお弁当で胃袋も満たしましょう！人数を制限して開催しますので、ご参加される方はお早めにご予約下さい。両公園とも最寄りの駅から徒歩約5分（詳しくは下記地図参照）です。

■講師より

太極拳と言っても、指導する先生により様々ですので一概に言えませんが、私は太極拳を通じて「身体を感じる」ことを大切にしています。身体は思っている以上に緊張していますので、まずはその緊張を取り、身体を伸ばし緩めていくことを心掛けています。また、太極拳は覚えるのが大変と思った方もご安心下さい。「覚えなくてもいいですよ」が私の信条ですが、イベントで行う3つの型はマスターできるよう繰り返し行います。「初めての太極拳」で凝り固まった身体が徐々にほぐれていく爽快感を味わいながら楽しんでご参加下さい。

受付 横濱タウン新聞

初めての太極拳 イベント（約50分）

お申込み

お電話受付時間10時～17時（平日）
TEL 045-831-5211
✉ ask@town-np.jp

①お名前 ②ご連絡先
③参加日 ④参加人数
※両日ご参加も可
※当日払いです。

講師：Ryuichi.S　武術歴30年。
日本トップレベルの武術団体において、太極推手大会準優勝。24式太極拳や健康体操、及び空手、古武術教室を主催。現在、太極拳の源流である老架式の修練に励み技能向上に努めている。右記、動画は富士山で太極拳を演じたもの。

◆時　間：11時～11時50分
◆参加費：1名2千円（お弁当付き）
◆動きやすい服装、飲料水、お手拭き持参
※要事前予約（人数制限有り）

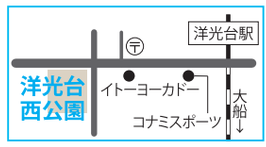
◆ 内 容 ◆

準備体操（練法）、太極拳（24式より2つ、老架式より1つ抜粋予定）、他
※体力に応じて途中休憩自由です。
※雨天中止

※要マスク※体調の優れない方はご参加頂けません。
※お弁当の準備がありますので、万が一当日キャンセルをされた方も参加費を頂戴致します。ご了承頂いた上でお申込み下さい。

【集合場所】各公園共に駅寄り入口付近

①4月22日木曜日 洋光台西公園



②4月28日水曜日 港南台西公園

太極拳を習っているお二人の声

港南区在住 川副さん

磯子区在住 斎藤さん

現在、太極拳教室に通っている斎藤さんと川副さん。お二人に太極拳を習うことでどんな利点があったのか、またどんな方にお勧めできるのか、本紙記者が聞いてきました。

斎藤さんは御年89歳、川副さんは76歳！お二人とも学生に戻った気分で太極拳を楽しみながら学んでいます。とても笑顔の素敵なお二人でした。

―太極拳を習ってどんな効果がありましたか？

長い間、薬を飲んでいるだけでしたが、なかなかよくならず、様々な治療もしたけれど、やはり自分で動くことも大切だと太極拳を習って気付きました。足腰の痛みもなく、以前より眠りが深くなったのがとても良かったです。

―どんな人におスメ？

体力が落ちた方やストレスが溜まっている方に良いと思います。長年身体が不調の方や自宅からあまり出ない方にも良いと思います。

―これから太極拳を習ってみたい方に一言をお願いします。

何も不安がる必要はなく、むしろ眠りが浅い、ストレスや足腰が弱い方に良いと思います。和気あいあいと楽しんで参加するのも大切です。私も最初は自宅にいると心配事などあれこれ考えてしまい、気分が沈みがちでしたが、参加した後は気持ちも前向きになります。まずは一歩を踏み出す勇気が大切だと思いました。激しい運動ではないので歳をとってもできます。楽しいから続けられます。

お二人も当日のイベントには参加予定です。ぜひ、本人から感想含め色々とお話を聴いてみて下さい。