

Passion
 パッション・インタビュー

今回は、留萌太極拳サークル
 会長 三浦美代子さんに
 お話を伺いました。

いつでもどこでも 太極拳(たいきょくけん)

ゆるやかに流れる動きが 体にいい、気持ちにいい!

多数の飛び入り参加があつたサークル合同の発表会です。肝心なのは基本の姿勢を保つこと。これが意外と難しい?



ゆったりとリラックスした動きの中に体重移動を伴い、全身をバランス良く動かす太極拳。気分も爽快です(´_`)

練習の合間に、宮本先生から太極拳や中国に関する話を聞くことができます。とてもためになる面白い話が盛りだくさん!



康法として中国で広まり、日本でも中高年の方を中心に普及してきてと言われています。太極拳は、年齢や性別を問わず各自の体力に応じて楽しむことができます。心と体を芯からリラックスさせて、呼吸、姿勢、バランスなどをポイントに全身を使つて動くことにより、健康維持はもちろんです。また、ストレスの解消や集中力を高める効果も期待できます。また、太極拳を通じて共通の趣味を持つ仲間ができるのも魅力の一つですね。

どのような活動を行っていますか? 太極拳を通じた健康づくりや健康維持を目的に、毎月第2・第4水曜日の午後6時から8時まで総合福祉センターで活動しています。このほか、婦人の家が主催する太極拳講座のお手伝いや各サークル合同の発表会にも参加しています。毎月2回の活動日は、小樽から来ていただいている宮本先生の指導を受けて練習を行っています。

留萌太極拳サークルが発足したきっかけは? 太極拳サークルは、留萌市働く婦人の家講座として平成11年10月から11月まで7回開催された太極拳講座をきっかけに活動を始めたサークルです。この講座は、北海道武術太極拳連盟の宮本一弘さんを講師に招き、定員を超える46名が参加して行われました。宮本先生の講座は、楽しくて分かりやすく、回を重ねるごとに、この講座が終わってもサークルとして続けていきたいねという声に参加者の間に広がってきました。そこで、宮本先生に相談したところ、快く講師を引き受けていただけることになり、平成11年12月にサークルを発足しました。

現在、24式という太極拳の型を練習していますが、だんだん動きも複雑になってきますので、みなさんとても真剣に練習しています。見た目はゆるやかですが、全身を使って動くので、汗ばむほどの十分な運動量があります。最初の頃は、先生の動作をまねするのが精一杯でしたが、みなさんもだんだんと慣れてきて、先生が発する中国語を聞いて自然に体を動かせるようになってきました。スローテンポの中国音楽が流れる練習会場では時間もゆつくりと過ぎていく感じがします。練習前に本場の中国茶をご馳走してくれたり、練習の合間に太極拳の解説や中国の話をやーモアを交えながら話していただいたり、いつも和やかな雰囲気を作ってくれる宮本先生には本当に感謝しています。

最後に読者へのメッセージをお願いします! 太極拳は、一度身につけるといつでもどこでも年をとつても続けられる健康法に、また、生涯スポーツにも適しています。私たちのサークルでも20代から80代までの幅広い年齢層の会員が元気に活動しており、今度、野外でも太極拳をやってみようかと計画しています。ぜひみなさんも一緒にゆつたりとリラックスした時間を過ごしてみませんか。まずは、お気軽に見学・体験をしてみてください!

PROFILE

みうら みよこ
 三浦美代子さん

留萌太極拳サークル会長

問合せ 働く婦人の家
 ☎0164・43・0440



愛車Kawasaki「ゼファー」と夕日です。

「バイク仲間が増えてほしい」と思っていますので、私のことをみかけたら、気軽に声を掛けてほしいです。みなさん、一緒にバイクの輪を広げていきたいと思います。



仲間と宗谷岬に行った時。(写真右)

確かに車に比べれば危険が少し減りますが、ヘルメット、グローブ、ブーツを着用して、ルールを守れば実に楽しい最高の乗り物だと思います。よくバイクに乗つて風を感じる」といいますが、季節やその土地によって、匂いが違うことが感じられます。

例え、海であれば、磯の匂い、山であれば、木々の匂いなど色々です。バイクで走りながら、春から夏、秋と季節の移り変わりを肌で実感できることは、最高な気分です。夏の夕暮れ時、夕陽を横目に見ながら、オロロンラインをゆつくり走るのもいいですね。また、見知らぬ方とバイクを通して、仲良くなったなど思わぬ出会いもあります。留萌に住む人ばかりではなく、道内や道外にバイク仲間ができ、交流の輪が広がっています。

普段は、友人3、4人と一緒に走ることが多く、職業も様々です。これから、留萌でバイクに乗っている人と友達になつていきたいと思います。

留萌の元気発見! 留萌ひと倶楽部



阿部 仁さん
 あべ・ひとし

大好きなバイクに乗れるのも、家族の理解があつての事と語る阿部さん。バイク歴は、約25年。たまに乗せる息子さんからは、「中年ライダー」と呼ばれているそうです。自らバイクのHPを立ち上げています。HP⇒http://www.geocities.jp/jnzep/ 三ナイ運動とは、高校生を対象に、バイクを買わない、乗らない、免許をとらないことをさします。

バイク大好き。中年になってやめられない。多分一生やめられない。バイクに乗れる季節が来ると毎日、ワクワクします。休日雨降ると一日中愛車を磨いて、磨き終わったら、「んーカッコいい」と一人悦に浸つたりと、どっぷりバイクにはまっています。学生の頃、偶然見かけたバイク雑誌の裏表紙に載つていたバイクを見て、カッコいい、乗ってみたい!と思ったのが、そもその始まりでした。当時はまだ、「三ナイ運動」というものもなく、16歳で免許を取れることもあつて、高校に入り、当然のように免許を取得し、バイクに乗り始めました。その頃は、今以上にバイク「不良」という方程式がありました。幸いにも不良にならずにすんだようで、現在にいたっています。「バイクは、危ない」といわれますが、