

2017年2月

はじめまして！此花区民ホール事務局の山田です！

早速ですが、みなさん、此花区民ホールで、社交ダンスやヨガ、英会話や生け花・水彩画など、様々なジャンルの講習会がおこなわれているのをご存知でしょうか？

現在、此花区民ホール【指定管理者(一財)大阪市コミュニティ協会】主催の講習会は、全部で11種類。曜日、時間帯は様々で、此花区民の方のみならず、近隣の区にお住まいの方、会社帰りの方など、多くの方が入会され、レッスンを楽しんでおられます。

「以前から興味があった」「知り合いに誘われて」「最近、運動不足で…」「友達を作りたい」など、習い事を始めるきっかけは人それぞれですが、なかなか思うような教室が見つからず、諦めてしまう人も少なくないでしょう。**此花区民ホールの講習会は気軽に見学・体験していただけます**ので、ぜひ一度お越しください。実際に見て体験することで、自分にあった教室を見つけることができたり、新たな自分を発見するきっかけになるかもしれません！

そして、皆さんに少しでも講習会のことを知っていただくために、わたくし、此花区民ホール事務局の山田が、講習会の様子をご紹介します!!

第一回目は『**太極拳**』です。



「太極拳、やってみたいな。」
と思っても、身近に教室がない…
何から始めればいいのか分からない
…と思いとどまることもあるのでは
ないでしょうか。

此花区民ホールでおこなわれている講習会では、社団法人日本武術太極拳連盟2段の岡部和子先生をお迎えし、**月曜日 18:30 から 20:30 まで、月3回のスケジュール**

ルで開講しています。詳しい日程は館内設置のチラシ、または、此花区民ホールホームページ内の講座をご覧ください。

運動が苦手な方、身体の硬い方でも大丈夫。太極拳は、ゆったりと円を描くような動きが中心です。最初は慣れない姿勢に戸惑うこともあるかもしれませんが、**だんだんと自然に身体が動くようになっていきます**。**健康長寿に良い**とされているので、武術・護身術としてだけでなく、**健康法**として習う人もいます。

《よくあるご質問》

Q. 初心者でもできますか？

A. 区民ホールの講習会では、基本を大事に教えていきます。
基礎からゆっくり学び、ひざ・足腰を鍛えましょう。



Q. 体を動かすことが苦手なのですが、大丈夫ですか？

A. 基本的なゆっくり歩く動作から始まりますので、心配いりません。
無理に身体を動かすとかえって足腰に負担がかかり、
太極拳の理想とする姿勢がとれなくなります。



Q. 道具やユニフォームなどは必要ですか？

A. 不要です。
服装は動きやすいもの、靴はかかとのないものを
着用して下さい。

Q. 見学・体験はできますか？

A. はい。無料で見学・体験していただけます。
講習日に、まずは此花区民ホール事務所までお立ち寄りください。



「腕の向きと高さはこうね」

Q. 体力がないので2時間の講習についていけるか不安です…。

A. 練習はとてもゆっくりで、休憩も合間にはさみながら
やりますのでご心配なく！
お茶やスポーツドリンクなど、水分補給できるものを
持参してください。

Q. たくさんの型を覚えられるか心配です…。

A. すぐに全てを覚えるのは誰だって難しいですが、何度も
繰り返し練習することによって、身体が自然に動くよう
になります。まずは簡単な8式とゆう8個の型から始めます。
わからないところを先生に聞くと、ポイントを教えてください
ます。



「足の向きはそっちよ～」

Q. 仕事帰りに通おうと考えていますが、着替える場所がありますか？

A. 女性専用のみをご用意しております。お気軽にご利用ください。

《岡部先生より》

太極拳は全身運動であり、武術でもあります。年齢層も幅広く、若い人から50代60代の方まで、生涯スポーツとして楽しまれています。心身共に鍛えられ、バランス感覚を養い、老化防止にもつながります。

此花区民ホールでの講習は、基本的な手・足・腰の動きからゆっくりやっています。

太極拳は、基礎の動きがきちんと出来ていないと、かえって、ひざ・足腰を悪くするので、きちんとした基本的な動きから無理なく、一緒にやっていきましょう。

腰はこう開くのよ～



青の太極拳Tシャツかっこいい☆

紫色の時もステキです♪

《生徒さんの声》

脚を鍛えたくて、太極拳を始めました。他にも水泳などの選択肢はあったのですが、自分にとって無理のない全身運動で、身体にも良いと聞いたので、太極拳に決めました。最初は先生の動きを真似しながらも、なかなか思うように出来ませんでした。続けてやっていくことで、足腰に効いているのがわかりますし、筋力を鍛えるだけでなく、心身両面で太極拳の奥深さを知りました。

(太極拳歴2年：女性)

そうお話ししてくれた生徒さんは、先生も「上手よ～」とおっしゃるほどの腕前。けれどご本人は「いやいや、まだまだ…」と言い、先生に指導を仰いでらっしゃいました。丁寧なご指導で繰り返し練習するので、初心者の方も安心ですね。

道具を使わなくていいから、いつでもどこでもできるのがいいですね。家で思い出した時に、すぐ復習できるし！

講習会が月曜の夜だから、土日に『復習せな！』って思って、家でやっています

全てのものが心身に大きく関わっている事がわかり、よりバランスの取れた生活を送れるようになりました。



《まとめ》 やまだ☆メモ

太極拳初挑戦の私は、基礎の歩く練習に参加させて頂きました。先生のゆっくりとした動きを見よう見まねでやってみたのですが、難しい…。足の置き方、手の向き、腰の開き具合、バランスの取り方など、まさに全身運動。

『普段使わない筋肉ってこんなにも動かないのか…。』と改めて実感しました。



丁寧な指導で、初心者にもわかりやすい！

とはいえ、無理な動きをすると足腰を悪くしてしまいます。重心の取り方など、先生が細かく教えて下さり、こんな私でも少しずつスムーズに動けるようになりました。先生は「若いからすぐ覚えられるよ～」とおっしゃって下さいましたが、それがなかなか覚えられず…。でも、先生の美しい動きを見ながらやっていると、あたかも自分自身も美しく動いているような気分になるのです！

(あくまでも気持ちの問題…イメージって大事ですね。)



そんなこんなで、繰り返しの練習で自然と身体が覚え、スムーズにバランス移動できた時は『おお！こういうことか！』と心の中で静かに感動していました。今回初めて、太極拳を体験させていただきましたが、見れば見るほど、やればやるほど、知れば知るほど、その美しさや楽しさに魅せられます。

「太極拳やってみたいけど、一步が踏み出せなくて…」とお悩みなら、ぜひ一度見学・体験にお越しください。年齢問わず楽しめる太極拳の魅力を、皆さまにも感じていただけたらと思います。

此花区民ホール 【指定管理者：(一財)大阪市コミュニティ協会】