

2017年11月17日信濃毎日新聞

太極拳に舞踊の要素加え

「太極扇」教室

佐久で開催

佐久市臼田健康活動サポートセンター（うすだ健康館）は、中国で開かれた太極拳の大会で優勝経験がある伊藤洋平さん（34）＝東京都板橋区＝を同センターに招き、太極拳に舞踊の要素を加えた「太極扇」の教室を開いている。

同センターによると、伊藤さんは2012年に中国に留学して太極拳を学び、翌年、北京での大会で太極扇と「簡化24式太極拳」の部門で1位になった。簡化24式は太極拳の基本の形で、比較的簡単な24の動作から成る。無理のない運動で、バランス感覚を鍛え、健康に良いという。

伊藤さんは昨年9月から今年2月まで仕事で佐久市に住んでおり、伊藤さんの経歴を知ったセンター側が講師を依頼した。

このほど開かれた教室には佐久市内の40～70代の男女8人が参加。半径約30メートルの赤い

扇を片手に、伊藤さん（中央）をまねてポーズを取る参加者



扇を振りながら、息を吸ったりはいたりして手足を曲げ伸ばした。伊藤さんは「形と形

の間は滑らかに「伸ばした両手は一直線にして」とアドバイス。参加者は額に汗をにじませながらポーズをとった。

健康を保ちたいと参加した大工原武市さん（72）は「体の負担が程よく、形を覚えるのが脳への刺激にもなっている」と話していた。

今後の太極扇教室は22日と12月6日、同20日のいずれも午前10時半～11時半。事前予約が必要で定員10人。参加費千円で初参加は2千円。問い合わせは同センター（☎0267・81・5541）へ。