

ながの 人模様

伝統楊式太極拳の普及に励む

瀧澤克夫さん

っている人が少ない。体の使い方や動いた後の充実感が違うので、さらに多くの人に広めたい」と意気込む。

伝統楊式太極拳は、中国の武術家・楊露禅

(ようろぜん)が始めて、現在広まっている簡化太極拳(制定拳)の基になったと言われる。

若者にも魅力アピール

瀧澤さんによると、筋肉を意識して動かすのが特徴で、足腰が丈夫になり、考えながら動くことで頭も使って、より高い運動効果が得られるという。大会で

は型の正確さや力強さを審査員が評価し、得点を競う。

太極拳に出合ったのは、1992(平成4)年。当時は会社員でデスクワークが主だ

極拳選手権大会に出場するようになった。

08(平成20)年に伝統楊式太極拳を広めるため「長野楊式太極拳普及会」を結成。太極拳の動きは「マスター

するの」に3〜5年はかかる」といい、現在は市内8カ所の公民館で、高齢者を中心に足の動きなどを丁寧に指導している。

選手としては、剣を持って演舞する「32式太極剣B男子」や、数種類の太極拳を組み合わせた「総合太極拳B

男子」に出場。11年からは伸びやかな動きが特徴の「呉式太極拳」に挑戦しており、「荒削りで力強い」演舞で毎年3位か4位の成績を残している。

目標は大会での優勝と、若者への競技普及だ。太極拳の愛好者は高齢者が多く、少子化に伴う将来的な競技人口の減少が懸念される。一方、19年の茨城県国体で公開競技に選ばれたなど若い世代へのアピールも始まっている。「太極拳は集中力も養える。若い人に挑戦してほしい」。その魅力を身をもって伝えていくつもりだ。



へたきざわ よしお 55歳。日本武術太極拳連盟の太極拳・長拳公認指導員で県武術太極拳連盟事務局長。長野楊式太極拳普及会の代表も務める。高田在住。

(高原綾子)

中国に古くから伝わる「伝統楊(よう)式太極拳」の普及に力を入れる。毎年7月には東京体育館で開かれる全日本武術太極拳選手権大会に自ら出場し、上位入賞を果たしている。「日本ではまだまだ伝統楊式太極拳をや