

淑女検定

☑ チャレンジテーマ

太極拳

ジャッキー・チェン主演の映画音楽が流れる太極拳の教室。スローな動きだからといって侮ることなかれ。実は太極拳は武術なのだ。敵を想定した動きの連続で、想像以上にかっこいい世界だった。

問題 1 太極拳では扇を使うことがあるが、それは何に使うため？

- A. あおぐ
- B. 武器にする
- C. スタイルよく見せる
- D. 顔を隠す



問題 2 太極拳の格好として好ましいのはどれ？一つ選んで。



- A. 靴は絹でできている
- C. スポン丈は床すれすれ



- B. 白色が望ましい
- D. 髪型はシニヨン



WHITE



問題 3 静岡県武術太極拳連盟の登録人数はどれくらい？

- A. 約3千人
- B. 約3万人
- C. 約30万人
- D. 約300万人



SBS学苑 静岡校

今月の先生



【やさしい太極拳】講師 佐野 好美 さんのよしみ

(静岡県武術太極拳連盟常任理事、太極龍紫蓮代表) 幅広い年齢層が参加できる手軽な生涯スポーツとしての太極拳。どなたでも基礎から楽しく学べる講座を開講中。

SBS学苑静岡校 INFORMATION

10/22(土) 13:30~15:00

ペットのがんの最新医療

受講料/3,024円 講師/伊藤 博(東京農工大学附属 動物医療センター教授)

今、「がん」はペットの犬や猫の死因のトップ。ペットを病気から守るための知恵と最新医療について、専門医が解説します。

【お問い合わせ・お申し込み】 Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題 1 → 正解 B

太極拳といえばゆったりとした中国の健康体操というイメージが浮かぶかもしれないが、実はれっきとした中国武術の一つ。一見穏やかなようだが、敵を想定して戦っているのだ。相手の力を利用して払って抑え込む。こうした太極拳の動きは「真綿の中に針を潜ませる」と表現される。武器としては扇のほか、両刃の剣や刀も登場する。かつては鉄扇が使われ、骨の先端を尖らせ毒を塗っていたそうだ。まさに映画の世界！

問題 2 → 正解 C

太極拳の衣装は何色でもOK、髪型も自由！襟元はチャイナカラーが基本。ズボンは今ではやりのガウチョに似た太い幅。股下に拳二つ分のゆりみがあると望ましく、床すれすれの丈がかっこいいとされる。素材は動きのシルエットが美しい絹がベスト。一方、靴は本革が好ましい。できるだけボディが柔らかく、靴底が平らなものを選びたい。衣装に身を包むと気も引き締まる。始める前は丹田に意識を集中して直立し、気を静める。

問題 3 → 正解 A

県内の太極拳人口は約3千人と少ないが、国内の太極拳愛好者は約150万人とも言われている。ハアハアと息が上がるスポーツではないので、年を重ねても続けられる生涯スポーツ。とはいえ、武術なので競技となると蹴りなどのハードな動きになる。佐野先生は選手育成にも携わり「若手が少ない」というのが目下の悩み。20~30代で始めても国体出場選手になれる可能性があるのだとか！今から新境地が開けるかも？！