

イベント・講習会

やってみよう！太極拳

劉 立凡 立教大学非常勤講師、元上海体育学院講師

コーディネーター **杉浦 克己** 立教大学ウエルネス研究所

日 時・場 所:

2012年2月28日(火)18:30～20:30 池袋キャンパス14号館地下

2月29日(水)18:30～20:30 新座キャンパス7号館3階

参 加:教職員対象で池袋33名／新座22名



【趣旨】

教職員を対象とし、今年度の疲れを取り、次年度も元気にスタートを切れるように、心身のコンディショニングを図るような健康教室を企画しました。講師は、全学共通カリキュラムで『太極拳』を教える劉 氏であり、太極拳の初歩的な動きや呼吸法、リラクゼーションに有効な『放松功』、太極拳よりも古いとされる『八段錦』など、いつでもどこでも手軽に取り組める健康法を指導していただくこととしました。



池袋教室

【講習会の内容】

・準備運動

・呼吸法・気功

両手を上下させる動きとともに、吸気・呼気を行い、意識を手のひらに集めてリラックスする

・太極拳の練習（前への動き・後ろへの動き・横への動き）。24 式という 24 種の動きのうち、12 式を実施

・八段錦

太極拳よりも古い健康法。8つの動きを呼吸とともにを行い、主に内臓の機能を調整する

・放松功

松;ショウを中国語でソーンと発音し、その発声と同時に、頭と顔、首と肩、腕、胸・背中・お腹・腰、ヒップから脚、そして全身を意識してリラックスさせていく。気功の一種

・五禽戯デモ

虎、鹿、熊、猿、鳥の5種の動物の姿と動きを真似することにより、頭・脊椎・腰・四肢を動かす健康体操

・酔拳デモ

ジャッキー・チェンの映画で有名になった拳法の一つ。酔えば酔うほど強くなる酔っぱらいの動きを用いた独特の拳法



新座教室

【感想】

90 分間の限られた時間の中で、中国に長年伝わる気功や健康法に触れ、その醍醐味を味わうことができたので、参加者は大変満足していました。

受講者アンケートを取った結果、両会場ともに、「先生の気とパワーをいただいた」、「体が温まった」、「体が軽くなり、とてもスッキリした」、「ぜひ定期的に教室を開い

てほしい」という意見が続出しました。

実際、2012 年度から職員の有志で劉先生を招いての太極拳教室が毎週始まり、現在も続いています。

忙しい教職員のリラックスのきっかけになり、とても良かったと思います。

(杉浦 克己 記)

劉 立凡(リュウ・リーファン)

立教大学非常勤講師。

中国生れ。元上海体育学院講師。7 歳から武術と気功を習い始め、1980 年に中国全国武術交流大会金賞、1981 年に中国全国武術表

演大会 最優秀賞。

1994 年に来日し、オリエンタル・エクササイズ国際シンポジウムで卓越した技能を披露して参加者を魅了した。1995 年～1997 年東京大学大学院、1997 年～1999 年早稲田大学大学院で研究員として中国の護身術について科学的な研究を行なう一方、日本全国で太極拳指導者や気功指導者に中国健身術を指導。

2000 年～2007 年の間に教えた生徒達は国際武術太極拳大会で 18 個の金賞と優秀賞を授賞。2004 年～2005 年米国でも指導をしており、米国全国太極拳総会顧問。

得意功法は、太極拳、五禽戯、八段錦、易筋経、長拳、醉拳、気功。