

群馬県女子体育連盟だより

第162号

2015年 9月発行

<本部> 〒371-0051 前橋市上細井町1700-8

松本富子

TEL 027-234-3190 090-7175-3366 <http://gunma-joshitaiiku.jimdo.com>

*HPを開設しました。アドレスをコピーしてご覧ください。

第2回生涯体育研修会 導引養生功「健康気功」

9月12日(土) 13:30~15:30 伊勢崎市民プラザにおいて、第2回生涯体育研修会が開催されました。今年も、導引養生功「健康気功」の指導者広瀬絹枝先生をお招きし、講習会が行われました。参加者24名。参加者の皆さんは自然と体が温まり、疲れやストレスから解放され大変有意義な時間を過ごすことができました。

気功とは、数千年にわたって古くから伝わる、中国の伝統的な健康法です。「導引養生功」は、中国北京体育大学の張 廣得 教授によって創られた健康気功で、中国を代表する気功です。気(生命エネルギー)の流れをコントロールする方法です。呼吸によって気を取り入れ、身体を動かすことによって経絡(ツボ)を緩めたり刺激をして、気を流し、気血の調和を図って免疫力を高めたり、病気を治したり、気力を充実させる自己トレーニング法です。動作・呼吸・意念(意識)が一体となって気を導き、健康の保持と病気の予防、治癒を目的とした健康法です。本で行った「八脈交会功」は、張 王松 導引養生功日本総本部会長が考案されたものです。



広瀬先生は、健身気功国際インストラクター認定者。2013年8月 アメリカ・ニューヨークで開催された「第5回国際健身気功交流競技大会」で二種類の功法で入賞されています。太田市を中心に多くの教室で指導にあたっておられ、今年1月に行われた群馬県女子体育連盟第22回ダンス発表会では、先生と各教室からの参加者が「導引養生功十二法」を表演しました。

講習内容

- 1 **両手をぶらぶら** 手首のツボを刺激して心肺機能を上げましょう。肺と心臓の機能を高めて免疫力をアップ。
- 2 **引体 <ストレッチ>** ゆったりとした音楽にあわせて自然な呼吸を行いながらからだの中心から気持ちの良いところまで引っ張ります。

○呼吸 呼吸と体が調和する必要があります。そのために膈中を緩めます。肩に力を入れない、肘をたれる。



手首のツボを刺激

意識を丹田（おへその握り拳一つ下）に置きます。心穏やかにしましょう。

○立ち方 足の裏にしっかりと立つ。腹を引き締め、胸を張らない。足のつま先は正面。

○足首をぶらぶら 足首は自然に回ります。膝が悪いと回りません。

○屈伸 足を肩幅に開き呼吸に合わせて屈伸しましょう。股関節が痛いのはリンパが流れないから、筋が緩まなければなりません。



3 八脈交会功 すべての動きに意念がある。意念の中に経絡がある。肌も腎臓も排泄が大切。腎が悪くなると心臓が頑張る。心臓が悪くなると肺が頑張る。経絡を整えることで健康につながる。五臓六腑とは、五臓（肝臓・心臓・脾臓・肺・腎臓）が死ぬまで元気でいられるためには、六腑からエネルギーをもらっていくこと。八脈とは、五臓の経絡以外の細かいところの経絡を流していくこと。今日はこれを行いました。



4 閉会 吉田副会長

第一式～第八式のうち本日は、第四式まで丁寧に教えていただきました。

次回、11月14日（土）の第二回目に残りの四つの功法を教えていただきます。

参加者の感想

とても良い内容で有り難うございました。自分の体の調整に少しでも役立てたいと思います。有意義な2時間、参加させていただき本当に有り難うございました。

わからない言葉があると部分的にわかりません。資料があつて説明しながらが良いと思います。

気功はじめての体験でした。気分がゆっくり落ち着きました。思っていたより今の自分に合っているようです。

以前気功の講習会を受け、その後気持ちよかったです。今回も参加させていただきました。講習会后、体が温まり、ゆるめた後のエネルギーのゆくえを考えると、自然と体の動きがわかり「気功」という意味が分かったような気がしました。次回も参加できたらと思います。

たくさんの言葉の引用があつて勉強になりました。太極拳と近い動作があつて楽しくできました。

(文責 福地)

2