



【とくはた ただよし さん】 自由ヶ丘 / 83 歳
●千歳太極拳愛幸会顧問
千歳太極拳同好会会長（昭和 61 年 10 月～平成 17 年 3 月）
昭和 57 年に公民館教室で太極拳を習い、昭和 60 年から平成 24 年まで公民館教室の太極拳講師として、たくさんの生徒を指導。

太極拳とともに歩んだ30年

健

康指向の高まりなど、若い方から高齢の方まで幅広い層に支持を受けている太極拳は、中国で発祥した武術のひとつで、流派は大きく5つあるそうです。

「昭和57年に公民館教室が開設されたのが、千歳での太極拳教室の始まりと言われています」と話すのは、この道30年の大ベテラン、徳畑さんです。

「職場を定年退職したあと、時間の有効利用と体が衰えないようにと始めました」と当時を振り返ります。

徳畑さんが習ったのは、動作が柔らかいため、からだにやさしく無理のない、楊式太極拳というものです。

公民館教室では、6か月間で簡化24式（24とおりの基本動作）を第1期生の仲間45人とともに、札幌から来て

いる先生に習ったそうです。

「先生のお手本を目で見て、説明を聞いているときは理解しているつもりですが、実際にやってみると、普段とはちがう筋肉を使うため、体が思うように動かなくて困りました」と話します。つぎの週に前回の復習をしますが、出来なかつたときは、先生から厳しく指導が入ったそうです。

「この指導を受けるのがいやで、教室が終わった後も、教室の仲間といっしょに町内会館を借りて一生懸命に練習しました」と懐かしそうに話します。

あつという間の6か月間でしたが、太極拳は奥が深いので、教室が終了したあとも続けようとみんなで話し合い、10数人で「太極拳愛幸会」の前身となる「太極拳同好会」を立ち上げたそうです。

「昭和60年からは、同好会のみんなからのすすめもあり、私と同好会会員の2人で公民館教室の講師を務めました」。

教えることはむずかしいもので、なかなかマスターできない方には、「余計なことは考えず、精神を集中して、何度も練習するようにと、やさしく指導しました」と笑います。

「太極拳は、体を動かして下半身を鍛えます。私も太極拳を続けたおかげで足腰に筋力がつき、反射神経もよくなり、とつさのときでも転ばずに済んでいます」と話します。

愛幸会は、50代から70代の方が多く、女性が7割を占めます。毎週水曜日に公民館で練習していますので、興味のある方は、気軽にのぞいてみてくださいと笑顔で語ってくれました。

人のいる風景

SCENERY OF PEOPLE



徳畑

TADAYOSHI
TOKUHATA

唯吉

さん