



たいきょくつるぎ

## 太極剣はじめませんか？

天満宮の境内に梅の香りたちこめ、陽ざしも明るくなり、やっと春の気配がしてきましたね。

今回は、私が超ハマっている <sup>たいきょくつるぎ</sup>太極剣 をご紹介しましょう。

太極剣は太極拳の親戚みたいなもので、房の付いた直剣を使う中国武術です。カンフー映画をみていたら、主人公の武術の先生というのが人の良い老人で、ちょっと病気がちで、悪玉にすぐやっつけられる。その一人娘が何を隠そうこの太極剣の達人で、主人公と恋仲になっちゃうというストーリーがよくあります。太極剣の愛好者は中国でも日本でも圧倒的に女性が多く、柔軟性と優美さが重要で、上手な人の表演をみていると天女の舞の様にみえます。動きの美しさの中にキリッと決まった精神面の強靭さもうかがえ、何千年も継承されてきた中国武術の女王と言えるものです。

東洋医学の治し方には四つの基本があり、それは①湯液（漢方薬）②鍼灸③導引（マッサージやストレッチ体操）④食養です。気功や太極拳は③に入り、健康づくりにもってこいの方法です。私は30年位前から太極拳を練習し始めましたが、最近この太極剣を始めました。もともと刀や剣が大好きなので、すぐに太極剣の魅力にはまりました。太極剣はゆっくりとした動きで、動作が美しく自分一人で出来るので覚えて家の中で自由に出来ます。春から何か運動を始めたいなあと考えている方、太極剣で中国五千年の歴史を味わいましょう。今、私の通っている教室は香里会 <sup>こうりかい</sup>【連絡先: (事務局)090-5127-9867 魚崎と甲子園に教室あり】です。他にもあちこちに団体があります。お近くで32式太極剣を練習している所を探しましょう。

### 隠岐先生のおすすめレストラン

やまねこけん

**山猫軒** TEL.078-891-3908

神戸市灘区高徳町4-1-12 ホルン六甲1階

定休日：毎火曜日と第一月曜日

灘区の山幹沿いにある洋食屋さんです。

店内のオブジェは猫で統一され、テーブルには

『決して遠慮はありません』

と、“注文の多い料理店”の一節が書いてあります。

山猫と言うより黒熊みたいな貫禄のマスターが作る料理はウマ

イ！

の一言。ランチ900円には自家製プリンもつきます。

ちなみにこの店のトイレ、どこにあるか見破ったらたいしたもんです。



TEL (078) 811-4109