

# 楽しく自分の身体と向き合い 健康を保つ意識の源に

鹿児島市 ● かごしま社会保険センター「太極拳講座」

残暑が厳しい9月上旬、鹿児島市城山町の照国神社すぐそばにある、かごしま社会保険センターを訪れました。ここでは毎週土曜日、太極拳愛好家の皆さんが集まっています。国保でHOT情報では、太極拳を楽しみながら、健康づくりにつなげている方々の様子を取材し、9月19日にお伝えしました。

## 心肺機能を高めて 健康維持

こちらの太極拳講座は会員数約65人、20歳代から80歳代まで幅広い年齢層の方々が参加しています。まずは準備体操で身体を慣らし、音楽に合わせてゆつくりした動きから始めます。太極拳が身体に作用する良い影響や楽しさについて、講座の指導にあたっていらっしゃる鹿児島太極拳連盟の前田修理理事長にお話を伺いました。

——幅広い年齢の方々がいらっしやるようですが、どんな方でも太極拳はできるのでしょうか？

前田理事長／興味を持っている方、やってみたいと思う方ならどなたでもできます。それぞれの年齢や体力に合わせて行うのが本来の運動ですから、どなたでも十分できると思います。

——太極拳は健康にいいと言われていますが、その理由は何でしょうか？



片足を上げてバランス感覚を養う

——太極拳で健康維持につながるのですか。それでは太極拳の楽しさはどこにあるのでしょうか？

前田理事長／中腹の姿勢でゆつくり運動すると、呼吸が腹式呼吸になり、心臓や肺の機能が高まります。そうすると骨密度が高まり、骨粗しょう症に対抗する力がかかります。また、深呼吸をすることで、自律神経機能が改善され、それに加えて肥満防止にもつながります。

## 大極拳の奥深い魅力

す。例えるなら幼稚園、小学校、中学校と順番に学習するのではなく、いきなり大学院の勉強をしている感覚です。でも続けていくうちに身体が分かってきて、だんだんと太極拳の深みにはまってゆくのです。そこまで行き着くには時間がかかりますが、上手になりましたという気持ちよりも、身体を動かして、手足を伸ばして気持ちよく感じる。だから楽しく参加している方が多いように感じます。

ゆつくりした動きではありながら、実際に体験すると汗ばむ運動



準備運動で手足をのばし、身体を柔らかくします

量の太極拳。参加している皆さんにお話を伺うと、太極拳が楽しみで仕事にもハリがでたり、コミュニケーションづくりや、若々しさの秘訣にもなっているようです。

また、太極拳を継続することで、足腰が強くなったり、年齢とともに下降する体力の保持増進につながったりと、身体に及ぼす影響も大きいようです。そこで、太極拳を始めたきっかけや健康づくり、今後の目標等について、福島和彦さんと西ゆかりさんにお話を伺いました。

太極拳を始めたきっかけは何



中腰姿勢のゆっくりとした動きは、足腰を鍛えます

ですか？

福島さん／ちょうど40歳になるとき、何かを始めたなと思っていました。たまたま太極拳をテレビで見で、最初はゆっくりとした動作が運動になるのかと思いましたが、実際にやってみたら意外に奥が深かったですね。それがきっかけで太極拳を始め、今まで続けて20年になります。

太極拳の良いところ、そして20年続けたことができたのは、なぜでしょうか？

福島さん／ゆっくりとした動作で気持ちが本当に安らぐことです。週

に1、2回していますが、一人で言うとうせいせいで5分から10分が限度です。でもみんなで行うと楽しくて、1時間でも2時間でもできるのです。

太極拳と健康づくりの関わりを教えてください。

福島さん／太極拳が上手になりたいと思うと、他の運動もするようになるのです。ランニング、ウォーキング、水泳等、太極拳の技術向上に影響していると思います。太極拳をしていなかったらこれらの運動はしていなかったかもしれませぬ。

### 未永く続けたい

太極拳を始めて3年目ということですが、難しさや楽しさはどうなところでしょうか？

西さん／太極拳は奥が深く、慣れてきても教えていただくことがたくさんあります。また、バランス感覚が大切なのですが、なかなか身体の芯が安定せず、そこが難しいです。でもだんだん太極拳らしいポーズがきめられるようになると励みになり、先生にも褒められる感じがいます。

西さんの今後の目標は何ですか？

西さん／昇級試験があるので、少しずつ級を取得していきたいですね。そしてこれからも未永く太極拳を続け、いつか段を取得したいと思っています。

参加している皆さんとお話していると、性別や年齢を問わず、生き生きと肌つやのいい方がかりでした。笑顔でインタビューに答える様子から、太極拳を本当に楽しんでいることが伝わってきます。

また、太極拳をすることで自分の身体と向き合い、健康を保とうとする意識の源になっているように感じました。それが自然と、健康づくりにつながっているようです。長年継続している方が元氣いっぱいだった理由は、ここにあるのかもかもしれません。



鹿児島県太極拳連盟の前田修理事長(写真左)と太極拳初挑戦の和田樹健康リポーター(写真右)