

## 太極拳と出合って

29期 徳永 幸枝（旧姓 金）

私は中学生の時に肺浸潤で進学を諦めていました。3歳下の妹が高校に行くとき、私も妹の同級生と北野定時制に入りました。

高校に入ってから健康診断で心電図に異常があり体育はよく見学してました。昭和63年に倉敷に移り、秋の市民講座で太極拳を見つけ通い始めたのが出会いでした。練習するうちに健康効果があり、はまったという感じです。太極拳とうろ套路、用語、用法、呼吸法等勉強して指導員、審判員資格を取りました。技術向上の為、中国にも行き夢中になりました。海南島の世界大会に参加、国体が岡山であった時はデモンストレーション競技に出場（2019年国体から正式競技）、北海道札幌ねんりんピックでは岡山代表として参加しました。また、中国、四国の各県の交流会に出かけ元気になっています。

今年は関西の地震、豪雨災害、台風、北海道の地震と暗いニュースが続いていますが、前向きに一步一步進んで行きたいと思っています。今は倉敷スポーツ振興事業団の太極拳講師として世代を越えて大勢の人達と触れ合い皆様から力を貰っています。秋は総社市民総合スポーツ祭、岡山市の総合体育大会、岡山県の交流大会の実行委員を務めさせて頂いています。

例年東京で開催されていた太極拳全国大会が2020年東京オリンピックの為、会場使用出来ないので2019年2020年は岡山で開かれます。興味のある方はNHKで放送されるので見て下さい。

北辰会の皆様も何か自分に合うスポーツを見つけて下さい。楽しい人生を歩んで下さい。そして、出来たら太極拳にも挑戦して下さい。

\*事務局 とうろ 套路とは太極拳の動作名称です。24式太極拳は24の套路から構成されています。簡化太極拳とも呼ばれます。（Googleより）



中央のピンク太極拳服：徳永さん



右から3人目：徳永さん

