

大阪西支部ニュース

No.291 2026年2月1日

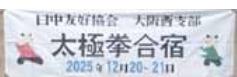
日本中国友好協会 大阪西支部

info@jcfao.osaka.org

日中友好新聞

新年おめでとうございます

2026年 午年

午年は、新しい挑戦や飛躍に良い
エネルギーが満ちた年です2025年12月20～21日
指導：恒岡正勝他

富田林市市民会館レインボーホール

2025年度日中友好協会大阪西支部：簡化24式の型から学ぶ
太極拳の攻防原理と対練体験・入門講座対練に
かかせない
突きの練習参加されたのは
群馬・愛知・岐
阜・三重・和歌
山・田辺・広島・
岡山・富田林・
東三国・西支部
の全57名。

今回の合宿は『太極拳は聴勁と化勁の技、接触してからは沾粘勁を使って受け流す又は空を切らす』の練習になります。手の使い方、腕から肩関節、肘関節、手指先まで連動して使う。壁を使って、ボールを使って。5班に分かれて指導員も大変！ボールを相手の拳とみなして受け流す。やってみると難しい。二度受けから双按、対練までなんとか漕ぎ着けたか。恒岡指導員は「ボールは、太極拳で対人練習に必要な沾粘勁・発勁・化勁・攻防の間合いを知るのに

今後の会場予定＆スケジュール

1

- ① 8日…北スポーツ
- ② 15日…北スポーツ
- ③ 22日…北スポーツ
- ④ 29日…北スポーツ

123期

2

2月5日(木)
国労会館メトロで
扇町駅近
または
環状線の
天満駅近
お間違いなく

- | | | |
|---|------|-----------|
| 日 | 1日 | 陳式 多目的室 |
| ⑤ | 5日 | 国労会館1Fホール |
| 日 | 8日 | 自由参加 特練 |
| | 12日 | 会場取れず休み |
| ⑥ | 19日… | 北スポーツ |
| 日 | 22日 | 自由参加 特練 |
| | 26日 | 会場取れず休み |

2月1日(日) 陳式 多目的室 朝9:00～12:00

2月8日・22日(日) 自由参加 特別練習 朝9:00～12:00

木曜日が5日と19日の2回です。身体を動かしたい「あなた」参加歓迎！



12月14日 干支きりえ講習会

今回が3回目の参加です。初参加の時は何もかもちんぷんかんぷんでしたが、少しでも手際が良くなつたかな～アレアレ切り口は下絵の線を外れ、太くなつたり細くなつたり、それでも何とか形になり、最後に目や口を貼るのは緊張します。私は笑った表情にして目をお手本と違う形にしました。先生から、それなら口の形もちょっと変えてバランスをとりましょうとアドバイスをいただき、笑顔の馬が完成しました。

時間に余裕があつたので初めて名前を入れることができ大満足。



長年参加の先輩方の中にはお手本以外のモチーフを加えてオリジナルの色紙を完成させる方も、来年は私もやってみようと思つて密かに決心しました。十二支を一巡して二巡目に入ったというようなお話を聞いて、私はとりあえず一巡を目指して今後も参加を楽しみにしております。

2026年1月11日 新春太極拳初けいこ 北区天満国労会館



陳式



ウレシイ！

恒例のお年玉くじ引きの当選者です
和歌山・東三国・西支部が参加。
アットホームな初けいこでした。

1月11日(日) 今季1番の寒い中、昼1時過ぎに始まり参加者21名。24式・風華48式・刀・陳式を練習して演武。今年は50周年に向けて、ひとつひとつ行動を成功させて行く、挑戦と飛躍の年にしたいものです。解散後は飲みグループと食事会グループに分かれて新年会をしました。