

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@jcfaosaka.org

日中友好新聞

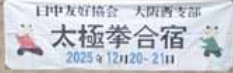
新年おめでとうございます

2026年 午年

午年は、新しい挑戦や飛躍に良い
エネルギーな年です

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
かけない
突きの練習



左手右手で
ボールをアン

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。



ボールを
持って 24 式

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

123
期

③ 22 日…北スポーツ

④ 29 日…北スポーツ

2

⑤ 1 日 陳式 多目的室

⑥ 5 日 国労会館 1F ホール

2月5日(木)
国労会館

⑦ 8 日 自由参加 特練

12 日 (会場取れず休み)

⑧ 19 日…北スポーツ

⑨ 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！

記事・草野さん



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ったかな～アレレ切り口は下絵の線を外れ、太くなったり細くなったり、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たく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。時間に余裕があっ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いに決めました。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、私はとりあえずは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



ウレシー！

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、ひとつひとつの行事を成功させて行く、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。