



# 広げよう! 太極柔力球

<https://rouli-ball.jp>

No.41

2022年3月発行

特定非営利活動法人  
日本太極柔力球連盟

〒599-8123 堺市東区北野田1番地6 サウスタワー1203 TEL/FAX:072-236-8305 E-mail [info@rouli-ball.jp](mailto:info@rouli-ball.jp)

## ご挨拶

代表理事 鄒力

大家好！三回目のワクチン接種が順調に受けられたところで新年度を迎えます。Withコロナ時代を安全で元気に過ごせる体内環境ができることに一安心でしょう。過剰な外出自粛は運動不足を招き免疫力が低下し、対面の交流減少で高齢者は認知機能低下のリスクが増大することがこの2年間の調査でわかったそうです。ですから、新年度もしっかり感染拡大防止対策をしながら「交流の場」を作りましょう。



一つ目は、会員の皆様全員に課題として新套路「追夢人」を作りました。秋の交流大会で、皆一緒にできる喜びを味わいたいです。

二つ目は、遠方の方々に応援する目的でオンライン授業を継続できるよう工夫します。コミュニケーションの場を絶やさず、普及活動を続けていけることを期待しています。

三つ目は、2006年から開催して第9回目になる「八卦杯」を、兵庫県宝塚市で開催することを決めました。大阪国際交流大会と隔年で開催する「八卦杯」は、日本国中で開催する夢を持っていましたが、

なかなか実現に至らず、堺市を飛び出すのは、2013年の全国レクリエーション大会・福岡大会以来です。兵庫ブロックの指導者の皆様のご承諾とご協力に、心よりお礼を申し上げます。宝塚と言えば、華やかな宝塚歌劇団が思い浮かびます。近くには有馬温泉など観光名所も沢山あります。

人と人が交流することで「幸せホルモン」が生まれます。100歳時代を元気で生きるには運動と食事、それにコミュニケーションが欠かせない要素です。全国の会員の皆様、ご家族や友人とも一緒に、ぜひ宝塚でお会いしましょう。

## 2021年11月～2022年3月活動

### 普及指導員研修・技能検定事前研修

- 指導員研修：12月11日に堺市金岡公園体育館にて開催され、会場44名、リモート12名が参加し、「夜游西塘～導入編～」を中心に練習しました。
- 技能検定事前研修：1月23日と2月26日に堺市金岡公園体育館で開催され、2日間でのべ2級28名、3級13名、4級7名、5級5名が参加しました。コロナの影響で度重なる中断にもめげずに練習を続けてこられた様子が見て取れました。3年ぶりの検定試験は3月27日を予定しています。3級合格者は、ぜひ引き続き普及指導員養成講座も受講して、普及指導員を目指してください。



今回こそ必ずや！



[2022.2.26 技能検定事前研修 @堺市金岡公園体育館]

### ステップアップ教室 オンライン授業

- ステップアップ教室では、オンライン授業の定期化を目指しています。基本的に毎月初回に90分間のオンライン授業を行い、その週の土曜日9時～翌月曜日9時の48時間、YouTubeで再配信する運用を2月から開始しました。オンライン授業は単発で受講することもできます。再配信でじっくり復習ができることも、遠方でこれまで鄒力先生のご指導を直接受けられる機会に恵まれなかった指導員にとっても、うれしい取り組みと思います。ご興味のある方は、事務局まで。

✉ [info@rouli-ball.jp](mailto:info@rouli-ball.jp)



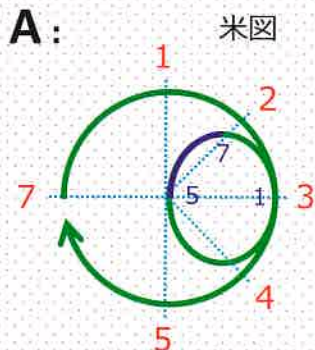
当連盟は、令和3年度totoスポーツ振興くじ助成（スポーツ団体スポーツ活動助成）を受けています。活動推進事業「スポーツ指導者の養成・活用」の細目において『太極柔力球普及指導員養成』事業を実施。令和4年度も申請中です。

スポーツくじ  

ワンポイントレッスン  
 ? 鄒力先生 教えて!

体幹の垂直軸が回旋する(背骨を軸にして回す)ことにより、腕で肩水平位の円弧を完成しましょう。

Q: 夜游西塘～導入編の「肩水平の螺旋円弧」を詳しく教えてください!



【準備】下肢: 左足に重心、右足は肩幅に軽く置く。上肢: 肩の高さの7番位で、右腕を左腕に揃える。

【1段階】下肢: 垂直軸を意識して扉が開くように体幹を右へ回旋し、右足爪先を外側へ、肩幅より広く着地する。重心を右足に移す(左右 約4:6)。上肢: 左腕は7番位に残したまま、右腕は体幹の回旋と共に4番位へ開く。

【2段階】下肢: 腰を後(左)足の上に座るように乗せ、重心を左足に戻す。上肢: 右肘を緩めて脇側へ曲げる。

【3段階】下肢: 重心は動かさない。上肢: 親指をグリップの後ろに握り替え、グリップの先端を5~7番位(紫の弧線)まで円弧を描く。

【4段階】下肢: 再度重心を前(右)足に乗せて踏み、体幹を回旋させながら真上に立つ。上肢: 右肘を伸ばし、グリップの先端で大きく円弧を引き、背後で左手に持ち替える。



## 2022年度の予定

八卦杯は兵庫県の宝塚市総合体育館で行います。各教室みんなで楽しんで参加しましょう!

普及指導員養成講座/普及指導員研修: 4/16, 5/14

総会・会員研修: 5/22

会員研修: 7/17

指導者研修: 4/23, 8/7,9/18,11/12

第9回 八卦杯: 10/2

キャッチ交流会: 10/9

普及指導員研修: 12/10

技能検定事前研修: 1/29, 2/19

技能検定: 3/19

ステップアップ教室: 4/12, 4/26, 5/10, 5/24, 6/7, 6/21, 7/12, 7/26, 8/9, 8/23, 9/6, 9/27, 10/18, 10/25, 11/8, 11/22, 12/13, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28

※体育館の予定は上記の通りですが、コロナ等の状況により内容が変わる可能性があります。

## 始めよう! 柔力球

太極柔力球とはどんなスポーツなのかをわかりやすく紹介した約4分半のYouTube動画です。PRにご活用ください。



### 編集後記

心おきなく外出できない日々が2年を越え、なんとなく鬱屈した気分にも慣れてしまいましたが、皆さんは最近よく笑っていますか? 笑わない人の認知機能は2倍以上低下すること、笑う習慣のある人は認知機能の低下が抑えられていること、そして高齢になるほど笑いの頻度が低下しているのだそうです。“人と接する機会の有無”は笑いの頻度に大きく関わっていると思います。

令和4年度の連盟の活動が、コロナと共存しながら皆で集い・笑う機会になって、そんな姿を伝えられればと願っています。(広報: 谷井・広田)