

電手で交流

熊本太極拳クラブ

代表 荒木ひとみ

新型コロナで明け暮れた 2020 年でした。多人数での集まりの場は無くなりました。集まらなくとも思いをひとつにしてやれる事。10 月末に朝イチで楊玲奈先生が紹介された電手。11 月、12 月を電手月間としました。体幹のきれいな回転、折面を意識した重心移動、もちろん膝と爪先の方向に気をつけて、熊本太極拳クラブ所属教室全体で取り組みました。電手があるなら電腿もやってみよう。前後電手に踵落としを同時にやってみよう。毎日、電手やりましょう！

写真提供講師：荒木ひとみ、丸山民代、鬼木小夜子、東豊子、林真理子、松本玲子、吉村寿子、清塘絹子、魚住佳枝、中川圭喜、前田静穂、小川真弓子、田中孝子、佐々木大司、東ヒロ子、小山映子、浜口啓子



熊本太極拳クラブ

熊本市南区



幸田公民館 A



幸田公民館 B-1

電手の大切さや、効果など、日頃の稽古で言っていますが、この取り組みで、より意識してやるようになったように思います。

講師一同



幸田公民館 B-2



出仲間公民館



お達者文化会館主催



和楽 HOTHOT クラブ



御幸コミュニティーセンター



田迎南コミュニティーセンター



田迎西コミュニティーセンター



田迎コミュニティーセンター



いずみ南健康太極拳

熊本市中央区



熊日生涯学習プラザ（金）



熊日生涯学習プラザ（日）



大江公民館（昼）



大江公民館（夜）



アクロス太極拳



託麻原コミセン



中央公民館



熊本カルチャーセンター

熊本市西区



池ノ上梅花教室



西部交流センター

熊本市東区



画図地域コミュニティーセンター



保田窪教室

熊本市北区



北部公民館



西里健康太極拳



北部東公民館

地域老人会でも定期的に行われる「サロン」やグランドゴルフの前にけん手をやっています。皆さんに朝イチを見てもらいました。好評です。 老人会世話人：O

益城町



益城町福田公民館



きらめき館さわやか太極拳



ましき太極拳愛好会

私は例年寒くなると座骨神経痛に悩まされていたのですが、今年は 甩手を毎日朝夕2回続けているせいか、今のところ痛みがなく、助かっています。あらためて、継続は力なりと、感じています。 講師：Y

阿蘇町



阿蘇教室 A



阿蘇教室 B

菊池市



西部市民センター火曜教室



西部市民センター木曜教室

合志市



黒石市民センター水曜教室

私は日々実感しています。圧迫骨折をしているので、家事を頑張り過ぎたり、歩きすぎると、腰や背中が重くなって来ます。そんな時、立ち止まり、甩手をします。楽になり仕事も歩くのにも、とても役にたっています。

講師：M



黒石市民センター木曜教室



合生教室



須屋火曜教室



野々島教室

今年は新型コロナウイルスのために公民館等、高齢者の交流施設は休館になり、その後も自粛生活に入り教室に来れない日々が続いています。自宅でやること、それは甩手でしょう。テレビを見た人から「これだけは欠かさずやっていますよ。」と嬉しい報告頂きます。何がなんでも甩手。講師：H