

◆自主グループ紹介

南第2自主グループ『成瀬エンジョイクラブ（町トレ）』



代表の斉藤さんの説明

・互近助（ごきんじょ）クラブとしてスタート
・太極拳を15年前から始めて、今では師範の資格も持っています。当クラブで普及活動をしています。

グループ名	成瀬エンジョイクラブ
代表	斉藤武司さん
活動場所	成瀬駅前市民センター 3階
活動日	毎週火曜日 10時～11時半
内容	町トレと太極拳
会員数	現在25名

当自主グループの特長は、町トレおよび「八段錦」という太極拳健康運動を取り入れていることです。八段錦には、それぞれ七文字の名前がついています。運動の方法とその効果を表しています。

豊田元彦さんが見本を見せてくれました →



八 段 錦	
第一段錦 シムアツシヨウキョウタイエンリーサンジャオ 双手托天理三焦	第五段錦 ヤオトウバイウェイヂュイシンフオ 搖頭擺尾去心火
第二段錦 ズオヨウカイゴンレーショーディアオ 左右開弓似射雕	第六段錦 リマシヨウバズグンゲンヤオ 両手攀足固腎腰
第三段錦 ティアオリビウェイシヨウダンジュイ 調理脾胃須單拳	第七段錦 ザンチュエンヌームゼンチリ 攢拳怒目增氣力
第四段錦 ウラネチランワンホウチャオ 五勞七傷往後腰	第八段錦 ペイホウヂュイエンバイピンシアオ 背後七顛百病消



会員の平均年齢は、約75歳です。会員は女性が多いですが、会の運営や体操の指導は男性です。いいバランスだと思っています。歳を重ねると、とにかく健康が大切です。そのために、毎週、みんなで体操と太極拳を楽しんでいます。

