毎日新聞（阪神版）

（平成16年）2月1日（日曜日）　三田　阪尼　24

各種イベントにも積極的に参加、演武を披露している（太極拳同好会提供）

## 太極拳同好会　拳寿会

# 健康と疲労回復に

## メンバー数十人　体と心　リラックス

神戸

ぐるぐるぷる

神戸市垂水区にある孫中山記念会の「移情閣友の会」のメンバーが参加する太極拳同好会。85年に発足。メンバーは十数人。ベテランが指導しながらJR舞子駅近くの菩屋公園コミュニティーセンターで毎週土曜午後2時から3時間、深い呼吸に合わせて手足をゆっくり動かし、汗を流す。

太極拳は常にひざを曲げ、上半身をまっすぐ伸ばし、ゆっくり体を動かす。日ごろ使わない筋肉を動かすことで健康を維持し、疲労回復の効果があるという。

同好会世話役で太極拳歴19年の高田秀峰さん(54)は「動作は一見、簡単そうに見えますが見かけよりハードで汗が吹き出ます。体だけでなく心までリラックスできます」と話している。

メンバーは30歳～70歳代と幅広い。また、神戸まつりや移情閣フェスティバル、同コミュニティーセンター内の文化祭などへもカンフー着で参加している。

高田さんは「3カ月で基本的な型が出来るようになります。興味があれば、いつでも見学に来てください」と参加を呼びかけている。【長尾真希子】

**メモ**　太極拳同好会の会員になるためには「移情閣友の会」の入会が条件。年会費1000円。見学は自由。移情閣友の会事務局078・783・7172。

ひと・人・考点

☆水瓶座（1・20～2・18）あいさつが信頼を作るとき。笑顔が異性の人気を集めそう。
☆魚　座（2・19～3・20）引っ込み思案が多いとき。思い切りの良さが開運の鍵。

…口に注意すること。
21）忘れ物が多いとき。
さないこと。
・19）意地を張って損を
柔軟姿勢で。