

健康のために始めた太極拳の普及の ために自ら講師となり活躍。

おがわ えつこ
小川悦子さん 富山県 80歳



50歳代の体調不良がきっかけで始めた太極拳。

「高校時代に軟式テニスを始め、国体にも高校時代に1回、社会人となった後も2回出場しました」と語る小川悦子さん。

ところが50歳代になると、接骨院や整形外科に通院することが多くなりました。

そこで、体に良くて長くできる運動を始めようと考え、当時富山県内にあった太極拳の教室に通い始めました。すると次第に体調がよくなるとともに、太極拳自体が楽しく

なつたのです。

8年程太極拳の教室に通い上達してきた小川さんは、自分でも何か太極拳の資格を取りたいと思い始め、仲間とともに、「日本武術太極拳連盟」の先生の指導を受けるようになります。一緒に資格を取得しようという仲間がいたことも力となり、平成7年、62歳の時に初段を取得。この頃、太極拳の指導にも取り組み始めました。

健康維持のためにクラブを発足し太極拳を普及。

平成9年、富山県いきいき長寿財団が開催した健康講座で、医者であり一緒に資格試験を受けようと誘ってくれた中瀬眞一先生が講座を行った際、小川さんは助手として太極拳の実技を指導しました。

このとき参加者から、「もっと続けたい」との希望が寄せられ、「動きがゆっくりとして

いて、高齢者でも、長く無理せずできる太極拳を健康維持のために普及させたい」と考

えていた小川さんは、平成9年9月に参加希望者とともに「VITA太極拳クラブ」を発足し、講師として本格的に指導を始めることになりました。最初は、適当な会場がなかなか見つからないなど苦労もありましたが、現在は活動の場所も確保し、毎週定期的に活動を続けています。

自らの研鑽だけでなく、後進の指導もさらに励んで。

現在、クラブ員は27名。富山県武術太極拳連盟の発表会や、富山市総合体育館の主催するスポーツ祭、ねんりんピクニックなど、様々な機会に積極的に参加しています。

小川さん個人としても、本武術太極拳連盟の全国大会で、60歳以上の部では、3位入賞1回を含めて3回の入賞

を果たすなど、優秀な成績を収めています。

平成10年から富山県武術太極拳連盟の理事を務め、太極拳の普及に努めているほか、近隣の町内会や老人クラブからの依頼による太極拳講座の開催や、ボランティアでの太極拳指導なども行っている小川さん。

「74歳の時に三段を取得しましたが、次は四段の取得に挑戦したいと思っています。また、太極拳による健康づくり、仲間づくりを進めていくとともに、指導者の育成も行っていきたいと思っています」と今後の抱負について語ります。

