



クロイズアップ
今を生きる 人がそが宝
第10回

和寒太極拳愛好会 代表 雄谷道子(おや みちこ)さん
太極拳を生涯スポーツとして定着させたい

◆太極拳との出会い

音威子府村に生まれ、小学校までを音威子府小学校で過ごす。その後、和寒中学校を卒業し、国立療養所看護学校(現在の道北病院)に進学。そして、稚内市内の国立療養所へ看護師として勤務した。また、稚内市役所衛生課にも看護師として勤め、実に40年近く看護業務に携わってきた。

◆太極拳の魅力

太極拳とは、中国の長い歴史の中から生まれた中国武術の一つであり、緩やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴であり、健康や長寿に

も良いとされています。太極拳には様々な特徴と効果がある。

- 1 呼吸を重視した全身運動である。
- 2 柔軟性：体も心も柔らかく、ゆったりしていて気持ちの良い運動。
- 3 いつでも、どこでも、だれにでも手軽に出来る生涯スポーツ。
- 4 連続性：流れるように
- 5 統一性：悩み事を忘れて
- 6 自らの生命力を高める。
- 7 円運動性：まろやかに、美しく。

雄谷さんは太極拳の魅力について「道具も必要なく、だれでも気軽に行うことができるところで、腰や足など体の弱い人でも挑戦でき、健康維持増進に効果的なスポーツ」だという。

また「多くの仲間と楽しみながら出来るのが最大の魅力」だという。

太極拳には、数多くの流派があり、和寒町で行っている

のは楊式太極拳といわれるもの。また、資格も取得することができ、雄谷さんは平成15年に普及指導員の免許も取得している。

現在、和寒で太極拳に参加しているのは34名。最高では77歳の方も太極拳を楽しんでいる。参加者のほとんどが4級から5級を取得しており、和寒町でも雄谷さんを含め稚内などからの講師派遣のもと、年1回ではあるが4級から5級までの検定を受検することができるようになった。そんな情熱から平成19年2月に会を設立し、平成20年には、体育協会へ加入した。

◆将来の夢

雄谷さんは「町内にも指導者が生まれ、生涯スポーツとして太極拳が定着してほしい。また、5年をめどに正式な協会として設立し様々な活動にも参加したい」と夢を膨らませている。

興味がある人は是非体験してほしいと参加を呼びかけている。



雄谷 道子さん [和寒太極拳愛好会代表] 71歳
和寒町字三笠 TEL0165-32-2784

出身：音威子府村生まれ
経歴：1950年 音威子府小学校卒業 1953年 和寒中学校卒業
1955年 国立療養所看護学校 同年 国立療養所(稚内市)
以降 稚内市役所衛生課、稚内市体育協会
趣味：水泳、スキー