

属于你的天天好日

この人の天天好日

自发组织起来的太极拳活动

在东京江戸川区的一个小小的公园里，有一个从每天早晨七点起就开始练习太极拳的归国者小组。这个活动组织现在一共有八名成员。住在近处的，骑自行车就能到；可是住在远处的，得坐公共汽车再倒电车、要折腾上一个小时才能到。

这个小组是从去年 8 月开始活动的。转眼间一年已经过去了。无论酷暑还是严寒，没有一天停止过练习，也不分周末或节假日。一个成员带着十分充实的表情愉快地告诉我，练太极拳“就象上班一样。”只是下雨时，脚下会变得泥泞不堪，所以不得不停练。要是天气好坏难以揣摩断定的话，就通过打电话来相互取得联络。这是因为以前曾经发生过有一个成员跑到公园里去，却发现只有自己一个人的事情，所以从那以后，大家开始了正式的联络。

大家每天早晨六点半在公园集合，先聊上一阵子的天儿，然后从七点起练习一个小时。打太极拳时间不长的成员，还会被安排在易于观察和模仿有经验的成员其“姿势”的位置上。几个月前起，这个小组开始带上录音机，一边播放太极拳的音乐一边进行练习。录音带是一个成员找来的。为了让参加活动人在家里也能练习，他还给每个人都复制了一份，并送给了大家。

成员们接触太极拳的时间参差不齐。最长的 8 年，还有从几个月前才开始打的。但是大家都有着的一个共同点，那就是所有的人都是来日本以后才开始打拳的。给我留下深刻印象的是，没有人出来指导、指挥，而是由大家相互纠正各自的不足之处、彼此间相互指教。

这个活动的组织的契机，是由首都圈中心的太极拳课堂而得来的。每周三上午十点开始两个小时，是邀请身为归国者的

自分たちで作った太極拳サークル

東京、江戸川区の小さな公園で毎朝 7 時から太極拳の練習を行っている帰国者のサークルがある。現在、メンバーは 8 人。近い人は自転車で来られる距離だが、バスと電車を乗り継いで 1 時間かけてやってくる人も

いる。
このサークルが活動を始めたのは去年の 8 月。あっという間に 1 年が経った。夏の暑い日も冬の寒さ厳しい日も、毎日欠かさず練習してきた。日曜日にも祝日もない。メンバーの 1 人は充実した顔で「仕事みたいなものさ」と楽しそうに言う。ただ、雨の日だけは足もとがぬかるむので休みにする。天候がはっきりせず、練習があるか判断に迷うときには電話で連絡を回す。以前、誰か 1 人だけ公園に行ってしまったことがあってから、きちんと連絡を取り合うことにしている。

朝、6 時半ごろ公園に集まり、まず、おしゃべりをひとしきりして、7 時から 1 時間の練習を行う。経験の浅い人がベテランの「型」を見て真似しやすいようにと立ち位置にも心を配る。数ヶ月前からテープ・レコーダーを持参し、太極拳の音楽をかけて練習している。太極拳のテープはメンバーの 1 人が探してきたものだ。家でも練習できるように全員

の分をダビングして配った。
太極拳のキャリアは様々だ。いちばん長い人で 8 年、数ヶ月前に始めたばかりの人もい

老师来执教。这样，不仅仅局限在每星期一次的练习上，而是希望练习得更多一些、让自己的拳术更进步一些的人，便招呼在一起学习的同伴，开始了自发性的活动。

成员们为了取得更大的进步，现在也在首都圏中心的课堂继续着太极拳的学习。每周跟着老师学一次，成员们在中心主办的课堂上解决那些自主练习时做不好的动作，然后再回到自己的活动中进行反复练习。本来以中心开办的课堂为契机起步的自主练习活动，现在已经将重点转移到了小组活动上去了。



三个月前，两名日本人有時也加入到了这个活动中来。她们是居住在附近的娘俩（母亲和女儿），据说是有一次在散步的时候偶然经过公园，看到有人打太极拳，就主动打听“我们能不能参加？”而成为小组一员的。虽说指导两个人太极拳的主要是这个小组中日语比较好的成员，但是休息的时候大家都聚在一起愉快地进行闲谈，平时很少有机会与日本人沟通的成员，此时也交流得很开心。成员们说只要是想打太极拳的人，无论日本人还是中国人都敞开大门欢迎。

我禁不住问起大家参加这个活动的动机及其变化。

“前一段时间退了休、有了时间，就悠悠闲闲地呆在家里，或者是照顾照顾孙子，日复一日、天天都是一个样。多亏打上了太极拳，使我的生活有了劲头。住在

る。みんなに共通しているのは、日本に
から始めたということだ。誰か1人が指揮
をとるのではなく、お互いうまくできてい
ないところを指摘したり、教えあつたりして
いるのが印象的だ。

このサークルができたきっかけは、首都圏
センターの太極拳教室だった。毎週、水曜
日の午前10時から2時間、帰国者講師を招
いて教室を開いている。週に1度の教室だけ
でなく、もっと練習して上達したいと思っ
た数人が教室の仲間に声をかけ、活動を開始
した。

メンバーは更に上達したいからと首都圏セ
ンターの教室に現在も参加している。週に1
回、先生に習うことで、うまくできないとこ
ろを解決し、自分たちの活動で更に練習を積
む。センターの太極拳教室がきっかけになっ
て始まった自主サークルだが、今は自分たち
のサークル活動に重心を置いている。

3ヶ月くらい前から、2人の日本人も時
々、参加するようになった。近所に住んでい
る親子（お母さんと娘さん）で、散歩でた
またま公園を通りかかったときに太極拳を見
かけ、「参加してもいいですか」と言ってきた
そうだ。2人へ太極拳を教えるのは主に日本
語の上手なメンバーだが、休憩のときには
みんなで雑談を楽しむ。普段、日本人とあま
り交流する機会のない人もこのときは楽し
く交流できる。太極拳がやりたい人だったら
日本人でも中国人でも誰でも大歓迎する
そうだ。

みんなにサークル参加の動機や変化を伺
った。

同一个团地里的日本人还让我‘快点学好太极拳，然后在这儿教教我们！’，所以我要更加努力。”

“是朋友约我来参加的，打太极拳对于病后康复很有好处。我因为生病留下了后遗症，身体不听使唤，现在好多了。”

“我的体重减了七公斤。以前太胖了，脚使不上劲儿，可是最近变得有体力了。”

参加活动的每一个成员都众口一词地告诉我，打上太极拳以后，生活真的变得快乐起来了。看来伙伴们聚在一起练习打太极拳，对身心健康的确是大有好处啊。

通过太极拳而相识、结交的成员们，在我看来仿佛是多年的老友至交。他们在打太极拳以外的活动里也经常碰面。遇上高兴事儿就一起吃顿饭；有谁搬家就去帮个忙；谁有困难就伸手相助、互相支撑。成员们都说，即便出现了什么令人发愁的事，因为身边有了能随时吐露、商量的人，就可以放心地生活了。最早回到日本的 T 先生对日本的情况比较了解，有谁去医院要是说不明白的时候，T 先生就主动做陪同或翻译。

自己动手，去营造一个舒心的环境。通过“太极拳”这个共同爱好而结交的伙伴们，每天充满生机地、愉快地开展着他们的活动。（やま）



「しばらく前までは、退職して、時間ができたので家でのおんびりしたり孫の面倒を見たりする日々だったが、太極拳のおかげで生活にはりができた。同じ団地の日本人に“早く上手になって、ここで太極拳を教えてよ！”と頼まれているから、もっとがんばらないと。」

「友人から誘われて参加するようになったが、太極拳はリハビリにとってもいい。病気の後遺症で体が思うように動かなかったが、だいぶ良くなってきた。」

「体重が7キロも減った。前は太りすぎていたし、足に力が入らなかったが、最近は大分、体力がついてきた。」

毎日、太極拳をするようになって、生活が本当に楽しくなると口々に話してくれた。仲間が集って行う太極拳は体にも心にも、よく効くようだ。

太極拳がきっかけで知り合ったメンバーだが、今は旧知の友のように仲良く見える。太極拳の活動以外で会うことも多い。うれしいときに一緒にご飯を食べたり、引っ越しを手伝いあったり、困ったときは互いに助け合う。みんな、困ったことがあっても気楽に相談できる相手がいるから安心して生活できるという。日本にいちばん早く帰ってきた T さんは日本の事情にも詳しく、誰かが病院に行っても意志疎通ができないときに付き添ったり、書類の翻訳をしたりする。

居心地のいい場を自分たちで作っていく。「太極拳」という共通の趣味を通じてできた仲間たちは生き生きと、とても楽しそうに活動していた。（やま）