

# 太極拳 取材レポート



## 【シニアに聞く、太極拳の魅力】

- ・未経験でも大丈夫、ラジオ体操感覚で取り組める
- ・毎日のように市民センターなどで講習会が開かれており、気軽に参加できる
- ・わきあいあいとした雰囲気だから、一人でも参加しやすい
- ・腹式呼吸を習うため、健康に良い
- ・昇段試験、大会を目標に頑張れる



**大橋 正さん**  
つじが丘 72歳  
65歳で定年したとき、経験者の妻から勧められたのがきっかけで始めました。  
毎日のように市内の施設で教室が開かれていたため通いやすいですよ。昇段試験など目標があるところもやりがいにつながっています。続けていると、できることが増え、楽しいですね。



**船見 美佐子さん**  
あかしあ台 82歳  
太極拳歴32年です。元々体を動かすのが好きです。一人でもできる運動を探しているとき、太極拳に出会いました。公園、家の中など、場所を選ばず練習できるところが良いですね。



お問合せは、三田太極拳協会  
後藤エツ子さん  
TEL 079-563-4012