

ニュース

【学童部キャンプ】

日 時：2018年8月3日(土) 15:00 ～ 4日(月) 10:00

場 所：崎野自然公園(時津町)

参加者：子供10名、大人9名、一般会員9名

内 容：学童部保護者会が主体となり、キャンプを開催しました。

子供たちは水鉄砲で遊び、スイカ割りを楽しんだ後は、BBQで腹一杯になりました。

夜はコテージに泊まり、楽しい夜を過ごしました。

保護者会の皆さん、ありがとうございました。参加者の皆さん、お疲れ様でした。



お母さん達は食材を準備中



お父さん達は火おこし中



子供達はスイカ割りの準備中



スイカ割り Now

【北星館総会】

日時：2018年8月11日(日) 16:30 ～

場所：岩屋中学校武道場

内容：一般会員による定例の総会を開催しました。

議題は平成30年度事業報告、令和元年事業計画等でした。

会員の皆様のご協力で北星館の運営は順調です。これからもよろしくお願いいたします。

【北星館懇親会】

日時：2018年8月11日(日) 19:00 ～

場所：月の喜楽 長崎本店(長崎市大橋町)

内容：総会後に場所を変えての懇親会です。

毎回、多数の方が参加しています。時が過ぎるのも忘れて合気道談議に花を咲かせ、多めに飲み、語らうことができ、とてもよかったです。

佐原先生の講習会（2）※2018年7月14日(日)午後、15日(月)午前 諏訪体育館（長崎市）

今年は去年より少し温度が低く、講習会が受けやすい気温でした。

遠くから、たくさんの方が佐原先生の講習会を受けにこられていました。

今年は中心線が大切だということで、話されていました。

説明の時、解剖学、東洋医学を引用されていて、他の練習生から私に説明を聞かれたことを、私の見解で書きます。

一か条の肘の手の置き方動き方で、「陰経の経絡にそって動く・・・」

陰経（いんけい）

東洋医学の陰陽学説から、きたもので自然界は陰と陽の調和で出来ている考え方で

太陽は陽、月は陰。夜は陽、昼は陰。男は陽、女は陰。熱は陽、冷は陰。夏は陽、冬は陰。上半身は陽、下半身は陰

・・・とずっと続く、また、陽の中に陰があり、陰の中にも陽がある

韓国の国旗に見られる陰陽のマークが東洋医学の陰陽図形の象徴です。

手の少陰心経



本題に戻します。太陽が照る外に、起立して人間が立ちます。

太陽に当たっているところが陽。当たってない場所、脇の下と股の下です。これが陰です。

陰にも太陰、少陰、厥陰と三陰に分かれ病気の深さと関係しますが難しいので割愛します。

今回一か条の肘の位置ですが、思うに手の少陰心経 少海（しょうかい）ではないでしょうか？（上の図）

（解剖学的には肘前内側、上腕骨内側上顆の前縁肘窩横紋と同じ高さ）

ツボの効用は精神安定、不眠、動悸に使います。

動きについてですが、経絡の流れの順番が、少陰心経の前が足の太陰脾経であり、経絡の流れが、腹全面4分の1あたりをとおり、乳首の外側を登って通ります。

よって、腹、胸部の内側を半円を描いて登っていき少海に親指を置きに来て一か条の枝をかけるものと考えました。 深読み ツボの効用で技をかけられる方も、心安らかにかけられる。

しかし、未だに私は一か条表が難しく、悩んでいます。

追記 解剖をすこし

腕は肘から上が一本、下が二本

上の一本が上腕骨（じょうわんこつ）、下の二本が親指の方が橈骨（とうこつ）、

小指の方が尺骨（しゃくこつ）→昔はここで尺を測っていたらしい。

覚え方「父ちゃん橈骨、小児は尺骨」。よく、先生たちが使う骨の名前ですので覚えときましょう。

編集後記

8月の後半は雨が多かったためか、猛暑日が昨年より少なかったようです。岩屋中にある温度計もイエローゾーン（注意）を指すこともあり、稽古もやりやすかったですね。

気温の変化が大きいと体調をくずすこともあるので注意して稽古に励みましょう。