

## 太極拳研修報告

(上海体育学院武術学部教授 曾 美英)

美馬美千代 (上智大学)

早田千家子(全日本太極拳協会福島県支部)

研修内容：1部 質疑応答、  
2部 楊式8式太極拳

第1部では、多くの質問が出て積極的な質疑応答が行われた。その概要をまとめると、

### 1. 国内の実施状況について：

特に統計はないが1000万人以上といわれ、健康目的の実施者が増加傾向にある。また、学校の教育課程においては地域差があるものの、上海の実施率は高い方である。

愛好者増加の要因としては次の3点が考えられる。

生活水準の向上に伴う健康意識の向上  
高齢化、及び定年年齢の引き下げ  
太極拳種目の多様化

次に、それぞれの背景をまとめる。のまず健康意識の向上についてであるが、早朝公園等で太極拳を練習している人達は、富裕層が多いとの事である。特に上海は中国経済の中心都市であり、経済の発展と共に個人生活に時間的・経済的な余裕が生まれ、それまで手が回らなかった自分の健康を見直す機会が出来たのであろう。実際、毎日の早朝や夕刻の太極拳練習は、少しでも体力を維持してゆこうという熱意がなければ続かないものである。の高齢化は、日本と同様、医療技術の進歩がその背景に在る。そして同じく生活水準の向上により、病気治療にかかる経費も賄えるようになった。また五年ほど前、それまで60歳だった定年年齢が50~55歳に引き下げられ、健康な老後を過ごさざるを得ない人達が増えた。余暇を有効に利用するひとつの手段として、太極拳が受け入れられ易かったのだと思われる。太極拳のゆっくりとした動きは、全く運動とは縁のなかった人達にとって、運動への入門として取り入れられることが多い。最後の種目の多様化であるが、以前

は公園等で行われている太極拳といえは24式・48式など器械類を使用しないものばかりであった。その後、太極剣・太極刀などが現れた。最近では、持ち運びが楽なこともあって太極扇が非常に愛好されている。また日本の太極拳段級制度にならぬ、中国でも段級制が確立した。但し中国では1段4段と進み、その後4級1級・特級へと昇格していく。日本とはやや構成が異なり、把握しづらい。段位が進むにつれ次々と色々な套路を覚えなければならない。流れを知る中で、その動作の裏付となる理論も必要となってくる。新たな套路と理論への興味が太極拳の普及へ繋がると曾教授はおっしゃっていた。

中国の中学・高校・大学の体育では「武術」が選択科目になっている。割合多くの学生が選択するが、卒業と同時に全く縁が無くなってしまふのが現状である。しかしその経験は、その後改めて太極拳を練習しようという素地としては大切ではないかと思われる。

以前、中国人の友人の御両親で、太極拳を毎日練習している方からお話を伺ったことがある。定年退職を迎え、御夫妻は毎朝公園でそれぞれ自分の好きな太極拳を練習した後、朝食をゆっくり摂り、その後昼食用のお弁当を持って証券会社へ出かける。そこで半日、小遣いの範囲で株の売買を行い、また夕方太極拳を練習して帰路につく。「健康にも、頭の体操にも、家計にも良い。」と述べていたのが印象的だった。概して中国人は、実利のないことは行わない。

2. 女性のための太極拳の存在について：当初は太極拳が女性にとって股関節への負担が大きいという意見もあったが、実際には男女の区別がなく、花架拳や木蘭拳などは武術とは別領域のものと考えている。

3. 動きと呼吸について：自然呼吸を重視し、あえて動きと合わせようとしなくても良い。熟練と共に自然に身についてくるものである。

4. 気功と太極拳について：気功は経絡を意識し、太極拳は自然を重視して行うため、本来は別領域のものである。実施者の状況に合わせて練習すれば良く、何れが先であっても問題ではない。

5. 動きが“ ゆっくり ”なのは：陳式から始まった太極拳が、皇帝の護衛用に活用されるようになった時、上流階級にも受け入れられるようになり楊式の穏やかな動き方になった。その後、中医学の考えに基づく健康目的の方法が一般に普及し現代に至っている。

6. 円運動とは：動きの各々が自然な円運動を成していることを指す。

7. 円運動の中心について：丹田は単なるツボで、実際は脊柱が縦軸の中心となる。

8. 片足運動といえるか：加重の移行はあるが、決して片足運動ではない。

その他には、動きの中心、腰の位置、推手の方向、履物などについての質疑がなされた。

第2部では、8式太極拳を実施した。これは24式を簡略化し、基本的な動作を左右対称に組み合わせたもので、初心者向けのコースとして活用されており、太極拳段位（1段）資格試験の規定様式にもなっている。近年の少子高齢化に伴って8式など、新式（他に16式）の実施者が増えている、とのことであった。実施後の感想は、動作数が少なく左右対称であるため覚え易いと思った。また、移動が少ないため体力の有無や場所を問わず誰にでも無理なく取り組める内容であった。講師の曾美英老子は、何度も師範を繰り返しながらご指導くださり、その動きは殊のほか緻密であったことが印象に残っている。（美馬美千代）

研修会後半は八式太極拳の実技へと移った。8式の太極拳は日本でも作られている

が、それとは套路が異なっていた。曾教授は大変伸びやかで綿密な太極拳をなさる老師だった。特に各定式において補助動作となる方の手足の動きは、大切になさっていた。一般的に太極拳の動作を行う際、どうしても直接視野に入ってくるほうの手足を中心に練習してしまいがちである。しかし、陰陽の考えからすれば、陰である下部・死角に位置するほうの手足こそ、陽を活かすための原動力となるべきであり、その点曾教授の動きは上下・左右のバランスの取れた非常に安定感のある動きであった。

初心者への注意点としては、次の5項目を教えて頂いた。

1. 角度や低さを求めない
2. 靴を履いたほうが良い  
（動作の安定を保つためには底の薄い靴が必要）
3. 呼吸法はレベルアップ後
4. 意念は時期が来てから  
（太極拳の意念は外へ向かう）
5. 動きの中心は腰  
（丹田は意守すべき所で動きの中心ではない）

太極拳に関してよくある質問で、「太極拳と気功はどう違うのか」「太極拳はカンフーの1種類なのか」というのがある。今回、曾教授は明確にその違いを述べていらした。太極拳は「慢々」と呼ばれるゆっくりした健康法ではあるが、拳法としての基礎をその根底に残す「武術」の一種であり、「舞」を基礎とした木蘭拳・花架拳とは一線を画す。また太極拳と気功とは全く違うものであり、同様に推拿と按摩も全く別である。少林拳・長拳などは外家拳と呼ばれ、太極拳・形意拳・八卦掌は内家拳として区別されている。太極拳はその理論的裏付に経絡・陰陽五行説を基としており、それを学ぶことも必要である。等々である。

僅か一時間半の講義ではあったが、理論・実技共に、非常に有意義な講義であった。（早田千家子 全日本太極拳協会福島支部）