

平成 29 年度東北ブロック研修会(岩手県)
講義「太極拳の学習法」、実技「基本動作、甩手他」について

記、阿部文明



＊講師：楊進理事長

岩手山が秋天にそびえ立つ 9 月 3 日、盛岡市西部公民館において平成 29 年度東北ブロック研修会が、岩手県はじめ東北各県の会員約 180 名が集い開催された。楊進理事長が太極拳新規範教程「太極拳の学習法について」午前の講義。午後からの「基本動作、甩手他」実技指導の内容で指導下さいました。

1、午前講義(10時30分～12時20分)

はじめに、楊先生の新刊発行の紹介があり、今年 7 月に「推手詳解」DVD 付(ベースボールマガジン)が発行され一時売れ切れになったとのこと。推手を何故やるかについて、先生は套路(型稽古)だけでは体感出来ないものが推手にあるから、大切にしているとのこと。いつものように、食べ物話から、「中国で担担麺は汁無しが定番である。」ということから始まり、バラエティーにとんだ話題満載の講義でした。太極拳をやることによって認知症予防ができると報告されていますが、その理由は太極拳の動作はマルチタスク(複数の動作)を脳に要求することによって、脳が積極的に休息できるようになるからである。それ故、稽古の時は動作に集中することが大切であると強調された。

太極拳の学習において大切にしてほしいのは、基本訓練である。基本的な身体の動かし方と姿勢の基礎をしっかりと身に着けて、歩き方を主とする歩行訓練と太極拳の基本動作を繰り返し練習する必要がある。特に初心者には膝を怪我させないように注意しなければならない。私たちの感覚の八割は視覚に頼っている。そのことから先生が座右の銘としているのは、野口三千三先生の論。「感覚は錯覚であり、錯覚以外の事実は存在しない」、「理解とは誤解であり、誤解以外の事実は存在しない」、「意見とは偏見であり偏見以外の事実は存在しない」、「判断とは独断であり独断以外の事実は存在しない」。そのため見取稽古については見る人の感覚で理解するので、正しく理解してもらうのは困難である。それを行うときは注意が必要である。太極拳を習い始めた人で長く継続できる人は 20 人に一人位しかない。色々な習い事の中で一番残存率が少ないと思われる。その理由として吉沢先生のフロー体験表から初心者に対して次のことを注意すべきと判ったとのこと。

太極拳教室が ①自分の能力より適度に難しいか ②対象のものを自分の計画や意図でコントロールしていけるか ③自分に直接的なフィードバック(例:橋口澄子先生の個人指導)があるか④集中を乱す外乱(おせっかい指導、雑音)が無い。

それらが大切であると思う。わかった?.....OK?

2、午後実技指導(1時15分～2時50分)

午後から1階の体育館に場所を移して実技指導が行われました。最初に進理事長から太極拳の問題が20問出された。それらは次の問題です。

1、身正体鬆

姿勢は正しく、頭部、腹部、尾ろうが(1) であれば無駄な(2)がない。(3)筋が最小の姿勢を維持しているときには主要関節にかかる体重負荷も最小に維持される。これは(4)と評され、その動き出しのスムーズさ決める重要ポイントである。

2、主宰於腰

主宰於腰は(5)として知られる文献中において、「基頭、骸於腰、主宰於腰、駭於手指」として記載されている。(6)は別名(7)ともいわれるが、伝承により文字数、内容に若干の差がみられる。

3、中正円転

(8)の上下は(9)で、左右は(10)で動きの源は(11)で行い、円の動きとなる。

4、尾閭中正

(12)の軸を垂直にして、(13)の土台を安定させる。

5、源動腰背

すべての動きの源は(14)にあり、動きは(15)と(16)の間から湧き出る。

太極拳は全身各部のすべてが動き、それぞれの部分に虚実が存在する。それらの源たる動きは腰にあり、その枢軸は(17)穴近辺を中心とする。

腰が転ずればそれによって身体各部分があたかも波のように回転、らせんの動きを伝達し、その流れは中心から末端へと身体全体に及ぶ。

腰から末端への動きはスムーズかつ秩序を保ち、停滞や固有活動による乱れの見られない状態が正しい。その流れ方、伝達スタイルを(18)と表現する。

人体で最も動作範囲の大きな関節は(19)、次は(20) これらの関節が良く動くということは、手足は単独で動きやすいということである。注)解答は末尾に記載。

50点以上の上位2名には、「太極拳経」が賞品として先生から授与されました。

続いて、*吸気と呼気と動作の関係を説明。

・吸気:立上る、腕を上げる、腕を広げる、上を向く、背を反らす、足を前に上げる。

・呼気:座る、腕を下す、腕を閉じる、下を向く、背を丸める、足を下す。

*動きの回転軸について。

太極拳の回転軸は体の中心ではない。大腿骨では無く、左右大腿骨の内側の内転筋部を中心軸とすることが大切だ。片足立ちのポイントは足先を30度開くと、回転軸に重心を乗せることができる。

*筋肉の赤筋と白筋について

動物や魚の筋肉は瞬発力はあるが持久力がつづかない白筋と、持続力のあるが瞬発力が少ない赤筋に分類できるが、ピンク色の筋肉もある。その筋肉は魚の鮭に代表されるが持久力と瞬発力も備えている。太極拳運動ではピンク色筋の増加が期待される。

次に実技指導に移りました。

＊開歩について

動作に呼吸をつけて行うこと。動作の初めに右足重心、吸気して左足の踵をあげる。最初首を動作方向に少しごかし重心を移動しながら左足を開く。中央重心にする。閉じるときも同様な動作である。

＊甩手について

骨盤を回すと膝が内側に入り関節を悪くするので、骨盤は回さないこと、左右に揺れるように意識する。動作順序は、最初に「眼が行って足が行って重心が移動して手が動く」。背中をたたく手と肩をたたく手は二段階で時間差をおくようにして体を廻す。肩と首の線は一緒になるように廻すこと。回し終えたとき目線は後ろを見る。

・後歩き甩手:身体を回した時に眼が行かない方の足に重心を乗せ、眼が行った方の足を後ろに送る。

虚の足は1センチほど床から水平に浮かす。状態が伸び上がらないように注意する。体が正面を向いたとき高く、回す方に沈むように回す。

・前歩き甩手:身体を回した時に眼が行った方の足に重心を乗せ眼が行かない方の足を前に送る。

首の重量(約4kg)が前に移動するので後ろ歩きより簡単である。体が正面を向いたとき高く、回す方に沈むように回す。

甩手の時、頸椎と胸椎で約 35～40 度回す腰椎は1度ぐらいしか回らない。上体は構造上 45 度までしか回らないようになっている。

＊雲手について

雲手の動きは頸椎が動作の根本である眼が動いて頸椎が動き腰が動き手を動かしていく。雲手の手は下がる時小指で、上げる時人差し指で誘導していく。下がるのが先で次に上げていく。人差し指を自分の方に向けなくて動かすこと。その理由は推手を行うことによって理解できる。

膝の曲げと上体の直立維持は壁に正対して屈伸動作をすることにより練習できる。

＊推手による重心とアンカーポイントについて

実際に相手と対面する推手の解説を、野馬分鬃、楼膝拗歩で説明された。その時重要なのは下の手の位置、アンカーポイント(固定点)を正確におさえることである。

参加者は長時間に渡る楊先生の熱心な指導のおかげで、頭と身体で太極拳のエッセンスを理解できたような気がしました。最後に進先生の個人演舞を披露していただきました。太極拳の武道的なダイナミックな演舞に感動しました。

3、師範審査(15時～15時30分)

午後三時から師範審査が行われました。受験者は岩手県支部2名、宮城県支部5名が進理事長の審査を受け、全員息の合った演舞を行い、全員合格しました。進理事長の講評では、師範になったら個性的な太極拳を身に付けてもらいたい、との要望がありました。

宮城県支部師範受験者

・上田和子 ・相模依子 ・菅原美津子 ・渡辺幸江 ・阿部文明

以上

注) 問題解答

- 1、直線 2、緊張 3、起立 4、軽霊(ケイレイ) 5、太極拳経 6、太極拳論 7、十三勢行功心解
- 8、手 9、肩 10、腰 11、股関節 12、骨盤 13、脊柱 14、腰 15、横隔膜
- 16、丹田 17、命門(メイモン) 18、節々貫串(セツセツカンセン) 19、肩関節 20、股関節