

**いばらき指導者の会**

**第2回特別研修会**

**雨宮隆太先生講演録**

**「太極拳運動の姿勢を見直そう」**

**楊 進 監修**

**雨宮隆太・橋 逸郎・楊 崇**

**令和8年2月15日(日)**

**於：県南生涯学習センター**

今日の話は昨年話した『太極拳に必要な収臀、身体の使い方と運動連鎖について』の続きです。

別添資料参照

別紙1 太極拳運動の姿勢を見直そう：躯幹・腕・手指の使い方

別紙2 楊進先生の講演の一部『呼吸法と姿勢の関係』のまとめ



## 1. 太極拳起勢の収臀を意識した立ち方について

収臀が出来ていないと立った時に上腕部～肩を押されるだけで簡単に崩れてしまう。

収臀を基本とした立ち方が出来ていると押されても安定している。

[立ち方のポイント]

- ・踵に重心を落として椅子に座るように立つ(後座式)。
- ・背骨を垂直にする。昨年の資料を参考にして下さい。
- ・胯を緩める。
- ・頸(ウナジ)を伸ばして天に突き上げるようにして、顎を引く。

普段立っている収臀がいかに難しいかがわかる。立ち方は自分で直さなければならない。

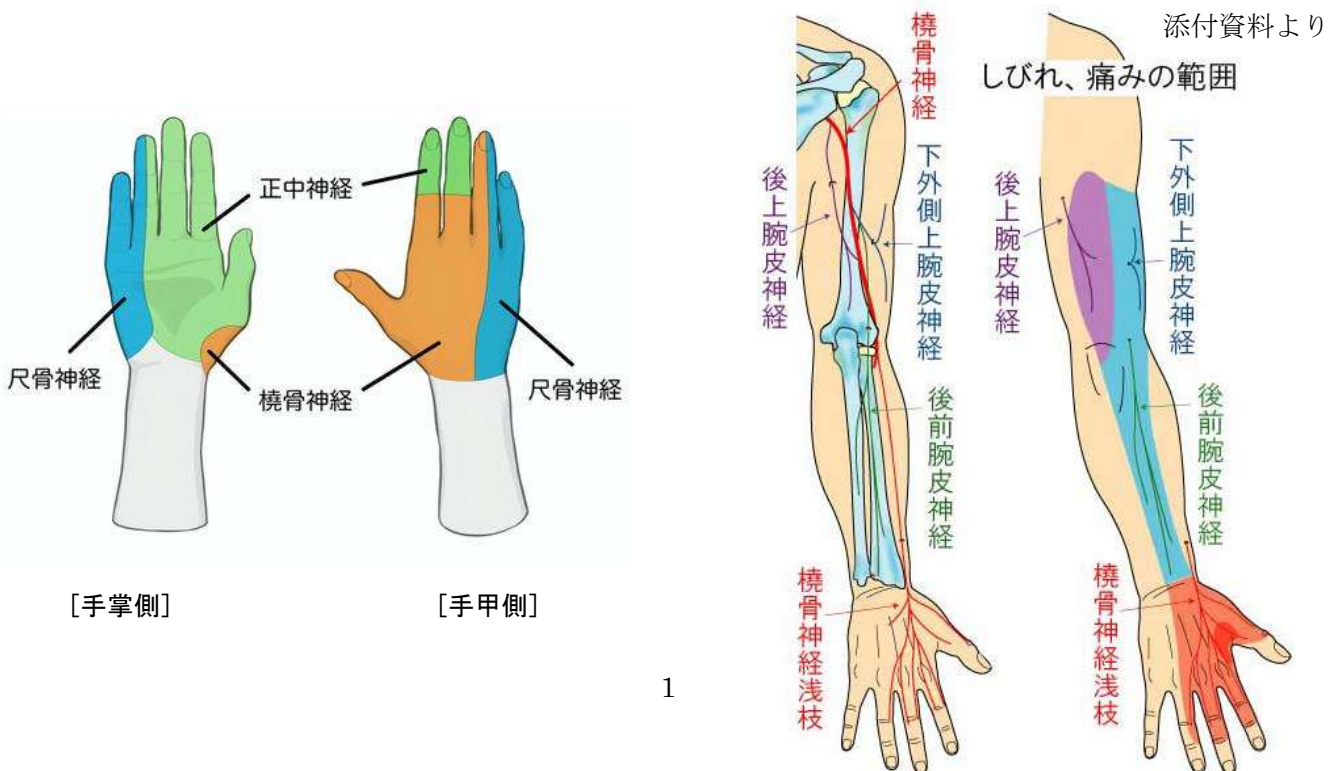
## 2. 掬勁

「掬勁」は太極拳の力の使い方の基礎であり、いかなる動作でも掬勁が成り立っていない姿勢は意味がないと解釈されている。

掬勁は外に向かう弾性の勁であり、ボールを抱く動作、站樁功の木を抱く動作の静功

「熊」のように橈骨神経系の筋肉を張り出して使う必要がある。この筋肉を鍛えることにより、ある種の丸みを帯びた強さ、弾性力、膨張力を自覚的に知ることができる。

初心者はまず橈骨神経支配域を応用して手背側を相手に向けて、「上肢の体前に膨れ上がる掬勁」と「躯幹の背部に膨れ上がる掬勁」を覚えることが必要である。



- ・擗勁を自覚するための最初の立ち方は、収臀でヨイショと両手で荷物を持ち上げるような感じである。

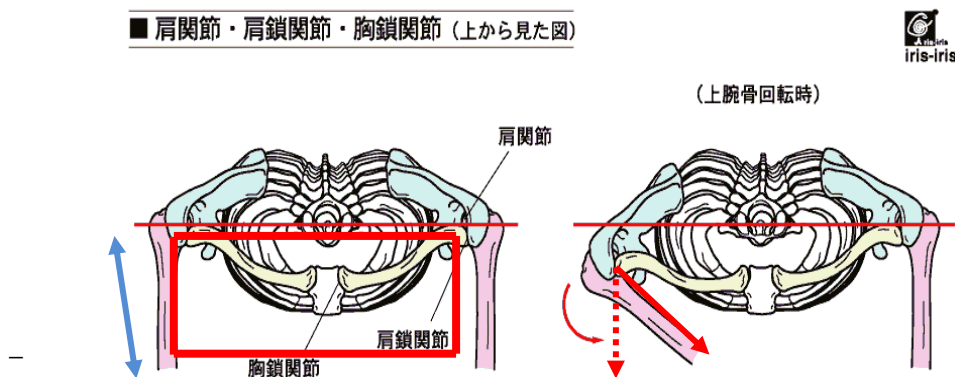


- ・皆は手掌側の正中神経を意識して上げているが、手を上げる時は手甲側の橈骨神経系の筋肉を意識して使うのが良い。  
収臀になって手の甲を上にして上げることが上手いかない時には、最初手掌を上に向けた形で動きだし、手の甲側の腕の筋肉を張り出す感じで手・前腕を上げ→途中で擗勁が自覚できたら手を返して手の甲を上にするとうり勢の形になる。  
慣れてきたら最初から手甲側の擗勁が使える様になり、最初から手甲を上向きのうり勢にする。



### 3. 胸郭の Square, 肩関節延長線上の頸椎

- ・十字手等の手を上に上げる動作で手の甲側を意識し、安定した状態になるには、両手は顔の前くらいまでが、左右の肩関節を結んだ線上に頸椎が入る。  
この肩関節を結んだ線上に頸椎が入っている位置が最も安定した立ち方である。  
この線を意識しないで手を挙げると肩関節が微妙に(2cm)位内側に入る(前方に出る)。  
進先生は両手を真横にして肩関節は前に出さない工夫の十字手を見せてくださっています。



図のように上腕骨と肩鎖関節線、胸郭が形作る square を変形しないように動かなければならない。

上腕骨と肩鎖関節線の位置関係がずれたり square 形が崩れると手の先に力が到達しない。

- 站椿功のボールを前で抱える動作も同じである。  
肩と頸椎を一直線にして前で円を作る形態にすると立ち方が安定し、押しでも崩れない。  
常に橈骨神経領域の手の甲側が張り出すような気持を意識することが大事である。



- リハビリの言葉でこれを PNF (周有受容性 神経筋 促通法) と云う。

## PNF

### ( 周有受容性 神経筋 促通法 )

手足の位置、働き、力の入れ方などを感じる感覚  
神経、筋肉の協調性を改善する  
運動機能の向上や筋力の回復

#### 促通法

脳や神経に刺激を与え動きやすい状態を作る

- 手は真っすぐ出すよりも少し手甲側に曲げる。  
鞭杆で構えた時後ろの手を背屈して手甲側に少し外に曲げる。  
物を持つ時、少し手の甲側を外に曲げるとしっかり持てる。
- 握る時に指を揃えるのではなく段差にして、サザエの殻のように段階状にする。



- 起勢で手を上げる時に幽霊の手のようにダラッと垂らしたような手はダメである。  
起勢で手を上げる時に手指～掌で何かをこする様な感じにして擦り上げる。手は手甲側にわずかに背屈している。

- 手を耳の脇に持ってくる時も敬礼の格好にするくらいが良い。
- 座腕の手の向きが正面か内側で力の伝わり方が違う。座腕の手は指先が相手に向くような位置・形が良い。
- 前の手は打った時に手首にしわが出来ない程度に手甲側に曲げておく。



•胸の前で、両手で合わせる動作

木を抱くのではなく板を抱くような感じで行い、腕で作る輪は少し楕円になる。

指先は合わせ、手首は掌屈させずに真っすぐに一直線様にすると安定する。

手の外側の橈骨神経領域の筋肉の張りを意識する。



•前に出した手は沈肩垂肘にすると上肢の肩から肘の角度は **square** な四つ足動物の前脚の位置する角度である。

上肢を左右に振った時、腕が内側に入るので崩さないように動かす。

お盆にビールのコップを沢山乗せて左右に振って移動する形は折畳を使う動きである。

脇がつぶれないように **square** を意識し、腕と胸の形をキープする。



## 4. 折畳

上半身だけを回す。胸郭を回す。

甩手もなるべく上半身を回す。

腕の位置をキープしたまま回す。

ウエストより上半身を回し、脇で抱球した時、外にはじけるような張りを持たせた時、橈骨側の筋肉が意識される。

両腕が抱球時外側に張り出すような意識すると力が入りやすくなる。

収臀にして前側でなく後ろ側(背中側)も棚が出る意識を持つ。



- 抱球する時、腕の外側に棚の意識を持つ。

PNFはずっと出ている。

- 薙刀を持って構える時に手首を手甲側に少し捻る。絞り込むと後ろの手は少し外を向く。この感覚をつかまえてほしい。雑巾を絞る時の形である。この感覚は太極拳をやっている時に使ってほしい。



- 穿梭で手を上げる時、肘が正中まで入らないと相手の腕を受けて上げれない。

上げる側の胸郭に折畳をかけないと、受ける腕・ひじが正中に入らない。

- 右手を出す時はウエストと一緒に回っているのでなく微妙に左から右に順に動いている。



・ボールを抱える時は手の甲側(橈骨神経の支配域)がはじけるような感じの気持ちでやると捌勁が出ている。



・先ず収臀になって腕を伸ばす。手首は掌屈しない。  
収臀の状態でも横から肩を押ししてもらい崩れないことを確認すると理想的な立ち方である。



自分の技が上手にできないのに「私たちは、こう習いました！」は、やめましょう。  
初心者の頃に、習ったままの動作をずーっと固持していると上達しません。  
練習した結果が動きにも出てきます。初心者と熟練者は段階的に違うことを自覚して下さい。  
太極拳は、大変奥深い意義・動きがあり、進化を遂げています。  
日々、術技・理論を実践に生かす稽古を続けることが何より大切である。  
今後も、指導者としての振り返りと、常に学びの姿勢が求められる。

「今回の講演録を作り上げるまでに貴重なご助言を頂いた内家拳研究会本部道場日曜形意拳・孫式太極拳教室の伊藤精彦、富家康隆の両氏に深謝いたします。」

以上

記 録 羽富 香代子

『太極拳運動の姿勢を見直そう：躯幹・腕・手指の使い方』

雨宮隆太・橋 逸郎・楊 崇

1. 普通の立ち方

**吸気** 塌腰になる。脊椎のS状カーブが見られる。

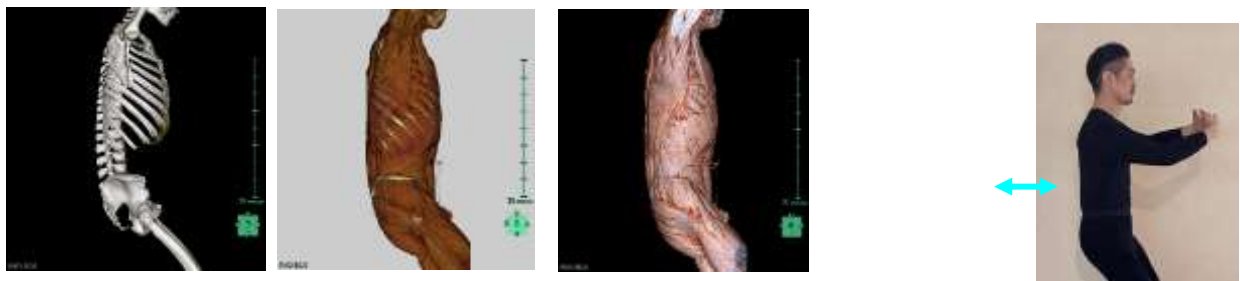


**呼気** 塌腰になる。脊椎のS状カーブが見られ、呼吸による差は殆ど見られない。



2. 太極拳で収臀を意識した立ち方

収臀により脊椎のS状カーブは無くなり、脊椎は一直線になり、(起勢の立ち方)



安定した立ち方である。この立ち方で相手に触ったまま塌腰になると、相手は崩れる。  
骨盤直上に腰部の筋肉(←→)を触れる。太極拳動作の基本の立ち方である。

◎開立歩、馬歩での**収臀**：腰椎の前弯がないように立つ。並足立、馬歩での**塌腰**では腰椎の前弯が見られる。**収臀**では頸椎・胸椎・腰椎が垂直・一直線にある。**塌腰**の脊椎はS字形を呈している。

◎収臀は会陰部を前方に向け、股関節を折り込む（上級者は胯を緩める）。

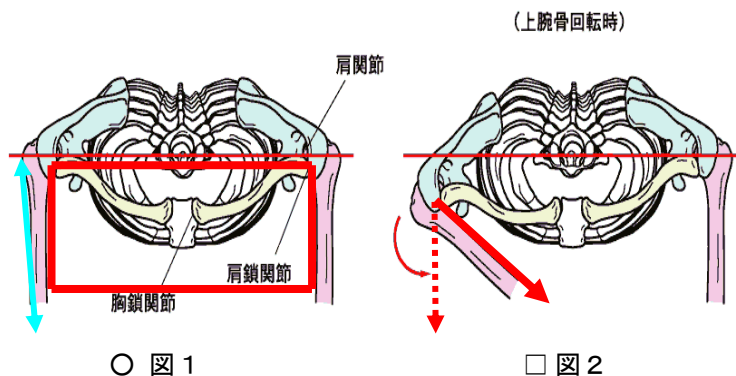
下肢内側の機能軸を意識して立つ-----内転筋で立つ

股関節の屈曲により以下を作り、脊椎を垂直に立てる。

- ① 腰椎前弯屈曲が減る（腰椎を垂直～後屈にし、頸椎・胸椎を垂直にする） -----これにより、腰部の筋肉を使いやすくなる
- ② 骨盤の後傾が生じる（収臀になる）、
- ③ 股関節に関連する全ての靭帯を弛緩状態にする（股関節は緩んでくる）
- ④ 腰椎から頭側の躯幹は垂直に立てる。
- ⑤ 頸（ウナジ）を伸ばして天に突き上げるようにして、顎を引く。

### 3. 胸郭と上腕の形作る上半身の square、頸椎の位置について

■ 肩関節・肩鎖関節・胸鎖関節（上から見た図）



○ 図1

□ 図2

左右の肩鎖関節を結んだ線上に頸椎が入っている姿勢が良い。

上の図1のように上腕骨と肩鎖関節線が形作る square を変形しないように動かなければならない。図2のように上腕骨と肩鎖関節線の位置関係がズレたり、square な形が崩れると力が到達しない。

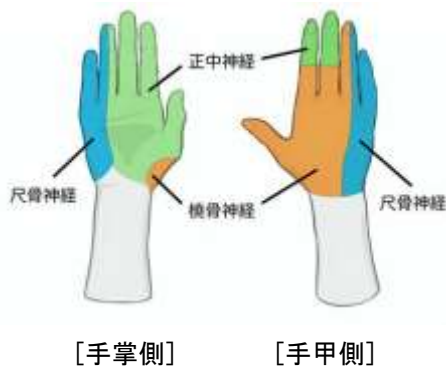


収臀にすることで骨盤頭側の腰部の筋を意識的に僅かであるが動かせるようになる

-----[例] 捲膝拗歩：①座腕側の腰を動かし→②打ち出す手側の腰を動かし、体幹を回す。

#### 4. 手首関節部の運動・知覚神経

手首関節部の運動・知覚には主に以下の3種類の神経が関わっている。



#### 橈骨神—Backhand に使う

**支配領域：** 橈骨神経は、上腕の後部から前腕の外側部を走っており、肘関節、手関節、手指の伸展運動を支配している。また、上腕、前腕、手の背側の大部分の知覚を司っている。

手首を反らせる（背屈）筋肉や、親指を広げる筋肉を動かす。

**働き：** 物を持つ、ドアノブを回すなどの動作で重要な役割を果たす-----ドアノブ動作は上腕の外旋筋とも関連する。 手・前腕の伸筋に関係している。

[関連する筋肉] 主に手・前腕の伸筋 **腕橈骨筋**：肘関節屈曲 **長・短尺側手根伸筋**：手関節伸展、

**総指伸筋**：示指-小指の MP 関節(中手骨指節骨間関節)伸展 **示指伸筋**：示指の伸展

**長母指伸筋**：母指の IP 関節伸展 **短母指伸筋**：母指の MP 関節伸展



手・腕の橈骨神経・正中神経支配

### [手甲背屈に関連する手甲側の伸筋]

**伸筋群**：**長橈側手根伸筋**：前腕の親指側に付着している。

手首を甲側に反らし、さらに親指側に傾ける動きも助ける。

**短橈側手根伸筋**：長橈側手根伸筋のすぐ隣に位置している。

この筋も手首の甲側への動きに大きく貢献する。

**尺側手根伸筋**：前腕の小指側に付着している。

手首を甲側に反らし、小指側に傾ける動きも担当します。

「**捌勁**」は太極拳の力の使い方の基礎で、いかなる動作でも捌勁が成り立っていない姿勢は意味がないと解釈されている。

捌勁は外に向かう弾性の勁であり、ボールを抱く動作、站樁功の木を抱く動作の「熊」など筋肉を張り出す橈骨神経系の筋肉を鍛える必要がある。これを鍛えることにより、ある種の丸みを帯びた強さ、弾性力、膨張力を知ることができる。

初心者はまず橈骨神経支配を応用して手背側を相手に向けて、「上肢の体前に膨れ上がる捌勁」と「躯幹の背部に膨れ上がる捌勁」を覚えることが必要である。

捌勁は収臀にしないと弾性で膨張する力が出ない。骨盤が後傾した状態で、股関節が外旋し、体の中心部から生み出された運動エネルギーが末端方向にタイミングよく順次加算伝達され、末端の運動エネルギーを大きくします。これを“運動連鎖”と言い、手掌を背屈させることで運動連鎖の通りが良くなります。

開掌で橈骨神経支配の筋肉を意識して稽古すると、捌勁の感覚、運動連鎖を自覚し易い。

**正中神経**—— ForeHand に使う

**支配領域**：正中神経は、上腕部では上腕二頭筋内側をとおり、前腕のほぼ中央を走って

手根管内に入り、母指球筋（母子の付け根の筋肉）への運動枝と、母子指～中指・環指  
 橈側に分布する知覚枝 となる。親指と人差し指、中指の感覚と、親指を他の指と向か  
 い合わせる（対立運動）筋肉を動かす。

**働き：**細かい作業、例えばボタンを留めるペンを握るなどの精密な動きに必要である。

**正中神経筋枝（運動枝）：**円回内筋、前腕の回内橈側手根屈筋 手関節橈屈での屈曲

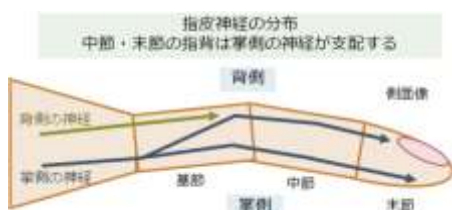
**第 2,3 深指屈筋：**第 2～3 指の第 1 関節の屈曲。（第 4・5 指の深指屈筋は尺骨神経支  
 配）

**尺骨神経**———搬欄捶に見られる垂肘での突き技

**働き：**尺側手根屈筋（手関節尺屈での屈曲）、深指屈筋（第 4.5 指の第 1 関節の屈曲）、  
 小指球筋群、骨間筋

[橈骨神経と正中神経の比較]

| 各神経の特徴 | 橈骨神経             | 正中神経             |
|--------|------------------|------------------|
| 主な役割   | 伸ばす動き            | 曲げる動き、細かい動き      |
| 手首の動き  | 手首を反らせる          | 手首を掌側に曲げる        |
| 指の動き   | 指を伸ばす            | 親指の対立、人差し指・中指の屈曲 |
| 手・腕の動き | 腕、手首、指を伸ばす、回外させる | 手首・指の屈曲、回内させる    |
| 病的状態   | 下垂手、指の進展困難       | 猿手、細かい作業困難       |



5. 上腕の外旋筋 攪扎衣、楼膝拗歩、野馬分髪で多用する

上腕を外側にひねる作用を持つ筋肉は、主に肩甲骨と上腕骨をつなぐ筋肉である。これ  
 らの筋肉がバランスよく働くことで、スムーズな肩の動きが実現する。

上腕の外旋筋は、以下のような動作に大きく貢献しており、これらの筋肉を意識することで、

より効果的な運動や動作ができる。

**投げる動作**：ボールを投げる際の腕の振り上げの最終段階

**ドアノブをひねる**：ドアを開けるときのひねる動き ----- 橈骨神経の運動領域と関連する

**物を持ち上げる**：腕を横に開いた状態で持ち上げる際

### 主要な外旋筋

代表的な外旋筋は、以下の2つである。

#### a. 棘下筋：

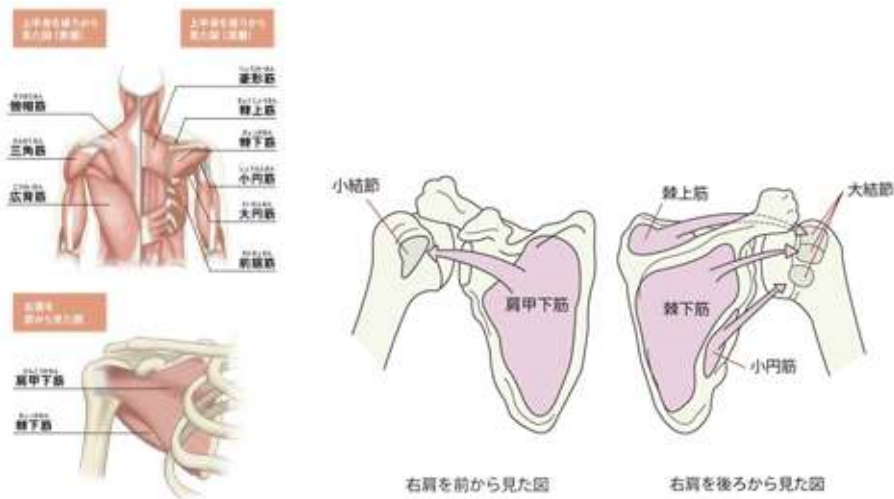
肩甲骨の棘下窩から始まり、上腕骨の大結節に付着する。肩関節の最も強力な外旋筋であり、腕を外側にひねる動作で最も活躍する筋肉である。

**構造的な安定性**：肩関節の安定性にも大きく貢献しており、特に、腕を下ろした状態での安定性が重要である。

**b. 小円筋**：肩甲骨の外側縁から始まり、上腕骨の大結節に付着する。棘下筋を補助する形で外旋作用を発揮する。棘下筋と一緒に上腕の外旋を助けます。単独での外旋力は棘下筋ほど強くない。**細かい動きの調整**：肩関節の繊細な動きの調整に関与し、上腕を少し内側に寄せる（内転）作用も少しだけある。

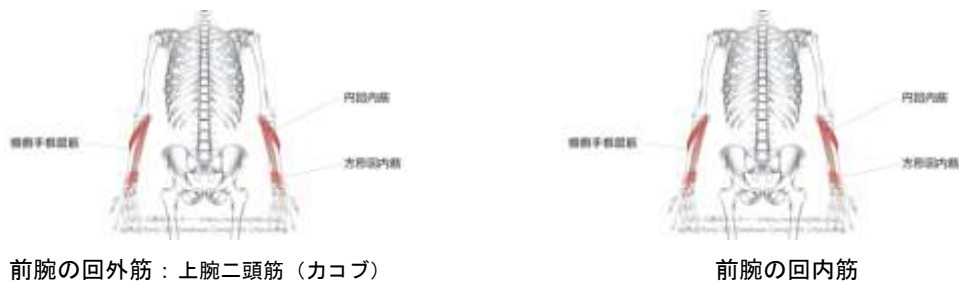
### 棘下筋と小円筋の比較

| 項目   | a. 棘下筋   | b. 小円筋       |
|------|----------|--------------|
| 主な機能 | 上腕の強い外旋  | 上腕の外旋、補助的な内転 |
| 大きさ  | 大きく強力：主体 | 小さく細長い：サブ    |



その他の外旋動作に関与する筋肉：上記の棘下筋と小円筋の2つの筋肉がメインであるが、状況によっては以下の筋肉も外旋に関わることがある。  
 三角筋後部線維：肩の丸みを形成する筋肉で、後部繊維は上腕の外旋を少しだけ補助する。  
 広背筋：背中にある大きな筋肉で、負荷がかかる状況では外旋に関わることもある。

[掌屈 (Fore hand) には、主に前腕の屈筋群が関わっている。]



前腕の回外筋：上腕二頭筋（カコブ）

前腕の回内筋

楊名時太極拳の攬雀尾：橈骨神経系を意識して、伸筋を使える様にする。

孫式太極拳の攬扎衣：橈骨神経系の技。

ピンポンの Forehand は手掌を相手に向けて打つ攻撃的な技、Backhand は手の甲側で打ち、技術が必要な防御的技と言われている。

太極拳では Backhand は収髻、Forehand は場腰が使い易い。

## 楊 進先生の講演の一部『呼吸法と姿勢の関係』のまとめ

[基本]-----太極拳時の呼吸と収臀・塌腰の基本的な考え

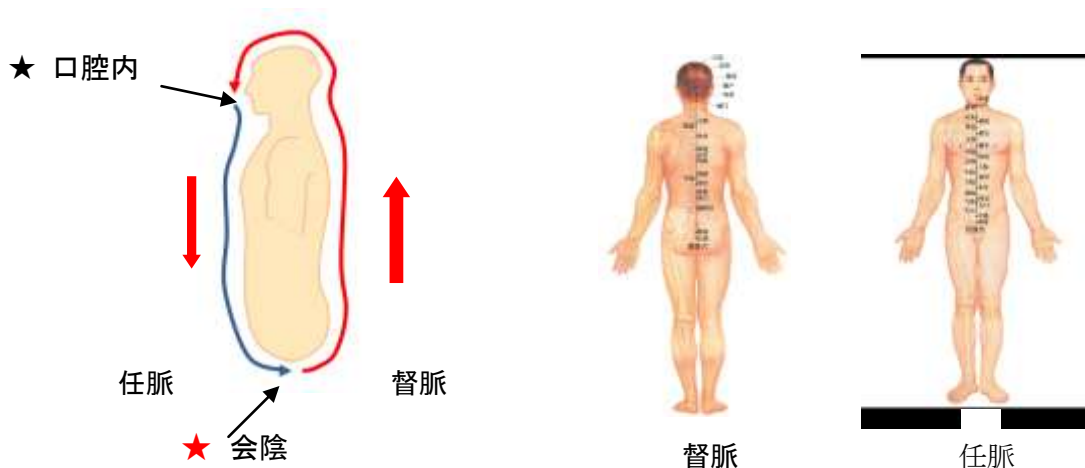
1. 収臀：吸気：督脈で吸い：脊椎は寄り戻る

起勢にも収臀と塌腰がある。

2. 塌腰：呼気：任脈で吐く：脊椎は伸びる

声楽家は声を出す時に背が伸びる。

[小周天ショウシュウテン： 督脈と任脈の2つの脈に気を巡らすことを小周天と言う]



督脈は「会陰から背骨の正中を通り頭頂の百会を経て上歯ぐき裏の齦交まで上がる一本線である」

任脈は「会陰部に起こり、下腹部の正中を上り、臍に達し、さらに腹部、前胸部の正中を上り、喉を巡り下顎の正中から下歯齦に終わる」

呼気で下方に下ろす時には丹田から、骨盤底筋、尾骨、会陰部へと巡らせる。

「運動時の呼吸と体幹の使い方」

「起鑽翻落も収臀・塌腰を使う」

1. 吸気時：収臀となって会陰部を前に向け背骨の凹凸をなくす。

2. 呼気時：背骨を垂直に伸ばす。腰部に凹みができる。