

『呼吸による躯幹の動かし方』

雨宮隆太

1. 楊名時太極拳の体の動きに合わせた呼吸法

手を下から上に上げる時に吸気、手を下げる時に呼気

伸ばした手を体に寄せる時に吸気、体から離れる時に呼気

体を曲げる時に呼気、曲げた体を伸ばす時に吸気

楊名時太極拳の起勢の呼吸は、息を吸いながら両手を肩の高さまで上げ、肘と膝を緩めて、息を吐きながら両手を胸の高さまで下ろす。

2. ドクターズスクワット (2023 年 吉原 潔)



3. 起勢スクワットのやり方 楊名時太極拳とは逆の動きで呼吸に合わせて体を上下します。

「起勢スクワット」は「ドクターズスクワット」を基に作りました。

起勢の用意の姿勢：足幅は肩幅、真っ直ぐに立つ。爪先は 30 度外旋まで可。

- ① 収腎 (背中の湾曲を平らにする:健康標準太極拳標準教程 p.87) にして踵に体重を落とし、**吸気**しながら上肢を水平位にまで上げながら ゆっくり直下に**しゃがむ** (和式便所スタイルまで体重を落とす)。
- ② **呼気**しながらゆっくり真っ直ぐに立ち上がる。体幹が伸びる。手は体幹から約 30 度の角度になるまで下ろす (站樁功 静功虎)。背筋を使い、顎を伸ばし、顎を引く。

用意の姿勢から →①→②→①→②→①→②→ をゆっくり 30 秒間繰り返す (10 回程度)。

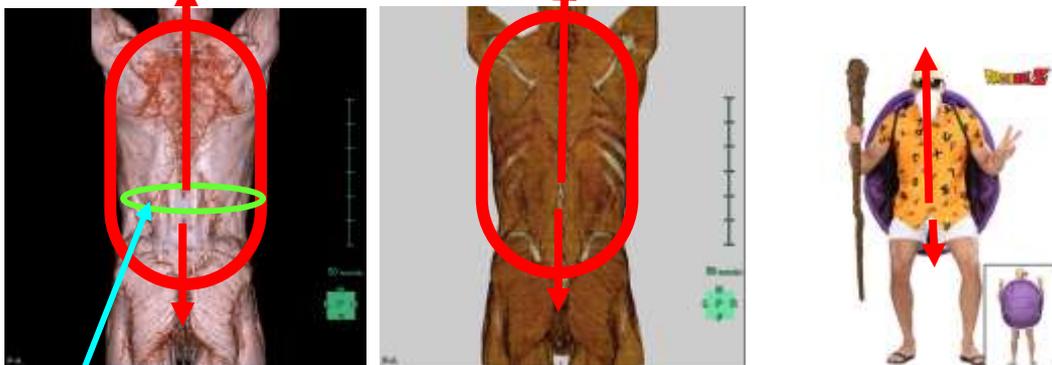
#### 4. 姿勢で注意すること

立身中正、含胸拔背、虚領頂勁、尾閭中正、主宰於腰、源動腰脊、脊貫四梢  
沈肩垂肘、手与肩平、平目平視

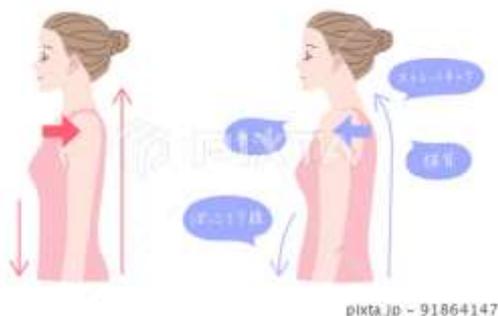
#### 5. 姿勢を作る時に以下のことを考慮する

- ①しゃがみ込んで作った収臀で背筋を亀の甲羅のように一つの塊にして、塌腰のように腰椎の前弯を作らない。
- ②命門より肛門側の背筋を下方に引き下ろし、命門より頭側の背筋は上方には引き上げる。  
これで亀の甲羅的背筋ができあがる。
- ③呼気で背筋を伸ばし、頸をひき上げて亀の甲羅的な背筋を作るのがコツである。収臀にしていないと吸気による亀の甲羅的背筋は作れない。
- ④猫背になったり顎を出した形では亀の甲羅的背筋が作れない。脊柱は垂直になることを意識する

#### 背筋を亀の甲羅のようにして使う



この部で背筋を上下に分けない



太極拳では上図のような背中の中の前弯を作らず、猫背ストレートネックを禁止する。

通常の体型では腰椎前弯が必要であるが、太極拳運動では腰椎前弯をなくすような収臀位の体型を作り、腰椎前弯がなくても衝撃の吸収がないような体作りをしなければならない。



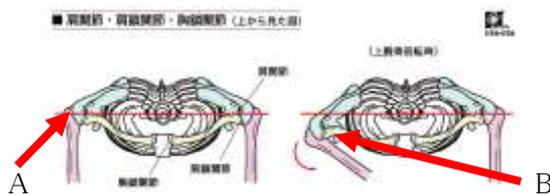
### 虚領頂勁

頭の重さは体重の約10%です。首が前に15度傾くと頭の重さは約2倍に、30度曲がると約3倍もの負荷が首にかかる。首に負荷がかからず、太極拳的動きをするためには含胸拔背、虚領頂勁、立身中正、手与肩平、平目平視にする理由がここにある。

## 6. スクワットで鍛えられる筋肉

- ・ 太ももの前に位置する大腿四頭筋
- ・ 太ももの裏側に位置するハムストリングス
- ・ お尻に位置する臀筋
- ・ 背中の脊柱起立筋

## 7. 肩関節と頸椎の位置を自覚すること



頸椎と両側肩鎖関節が一線上に並ぶ位置が構造学的に躯幹からの力が伝わる最も強い形である。頸椎と両側肩鎖関節が一線上に並んでいる：A。

無意識に腕（手）を出すと、肩甲骨は前方に出て、上腕は内旋する：B。この無意識的な肩甲骨と上腕の動きを制御し、矯正する運動が 両側上腕を水平にして真横に伸ばす練習が站樁功である。

これは肩鎖関節と頸椎を一直線にした形で、意識的には肩をわずかに後方に引き、肩甲骨を動かさずに下方に引き、上腕を外旋する形にする。

そうすると命門と仙骨の上辺りに力が入りわずかに尾骨が前に出て収臀となる。

用意の時には両腕を真下に下ろした時には、肘は体側部にある。胸郭の横幅の線に肘を置く

肩甲骨を前から後ろ下に回し、肩甲骨を後方にずらすようにして肩を下げる。

この腕を固定するテクニックは僧帽筋を固める技術であり、肋骨・胸壁と腕が合体化する。

手の高さと同じで、地面と平行の一直線上とする。体は百会を中心に前腕のみが三日月形の半円を描く形になる。



スクワットで手を出す時に肩鎖関節が移動しないよう注意する。

站樁功の静功態の木を抱く動作でも百会と両肩間関節が一直線上に並ぶ。

站樁功：静功態（熊抱式：熊を抱える）；指先の間隔は 10cm、前腕は地面と水平、手首掌側に皺を作らない、肘を側方に張る

## 8. 座腕側の胸郭の動かし方

太極拳の「搂膝拗歩」では座腕側の手や腕を引くのではなく躯幹の一部、主に座腕側胸郭下部を、機能軸を中心に回す。機能軸を使って反対側の打ち手に躯幹胸部を回旋した運動力を伝える。座腕側の胸郭の回旋力で打っている。真後ろに引き過ぎると、躯幹の力を使えなくなる。



□ 部位を背側に回す

躯幹の筋肉は吸気でも呼気でも動かせるように稽古するのが良い。