

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

「太極拳に必要な身体の使い方」

～収臂、上腕の使い方など～

楊 進 監修

雨宮隆太・橋 逸郎・楊 崇

令和7年2月16日(日)

於：県南生涯学習センター

「太極拳に必要な収臀、身体の使い方と運動連鎖について」
～収臀、上腕の使い方など～

今回の講演録も雨宮に対し普段から貴重なご助言をくださっている内家拳研究会 本部道場日曜形意拳・孫式太極拳教室の伊藤清彦氏、富家康隆氏のお二方に深謝いたします。

別添資料参照

1、収臀

(1) 本邦への導入時

- ・一番最初、昭和40年代～50年代にかけて、日々皆が、一生懸命に太極拳の稽古をしていた時期には、まだ収臀の知識がない時代であった、と言うより収臀という用語も一般的ではなかった。

その後、“健康太極拳規範教程”（楊 進先生 橋 逸郎先生 共著、ベースボールマガジン社、2000 年）が出版された。

しかし、収臀の姿勢・やり方は難しく、各教室では誤って演武している部位をどのように矯正するか等、よく理解出来ず収臀と思われる格好をして自己満足し、現在のようにしっかりした知識と形が浸透していなかった。

- ・一般的な知識として、「骨盤を後ろに倒して、椅子に腰かける格好をとり、会陰部を前に向ける」くらいが収臀だと思っていた。
骨盤を後ろに倒すと多くの人は矯正の仕方を知らないために、躯幹が少し後傾した格好になってしまい、注意しなければならない。
実際に、自分で収臀を体感し、理解し術技として套路に取り入れて行うのは、なかなか難しいところがあった。



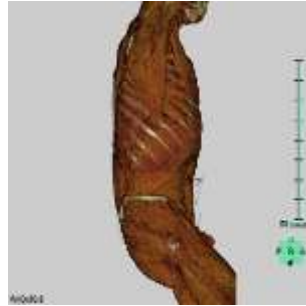
(2) 収臀の姿勢

- ・股関節を緩めて椅子に座る姿勢（空気の椅子に軽く腰掛けるイメージ）
- ・軸は、両側の機能軸を通して、重心を胯（股関節）から両側踵に落とすように立つ。
- ・膝は深く考えず、股関節を緩めると膝は勝手に緩んでくれる。
- ・今日の話は胯を緩めて（深く折り込んで）収臀になることに行きつきます。
- ・攻撃する時も直前までは収臀である。塌腰で打ったら直ぐに収臀に戻る。
相手を打つ時にただ押しても崩れないが、収臀で緩んでいるところから、プルアップ運動連鎖（後述）を用いて第1・2頸椎で体幹を引っ張り上げて伸ばすと、手で押すことなく相手は崩れる。

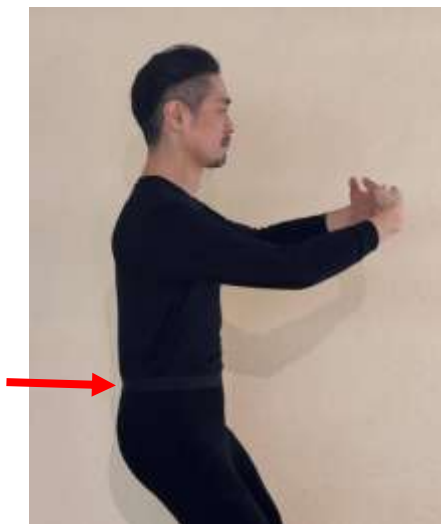




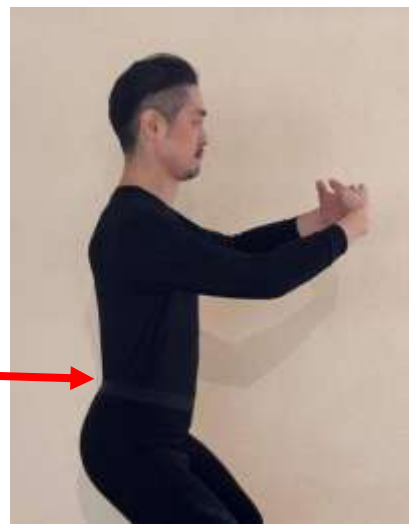
(3) 躯幹部の収臀 CT 三次元映像を基にした躯幹の収臀 (別添資料より)



- ・ 躯幹は会陰部を前方に向け（収臀）、股関節を折り込む。機能軸を意識する。
股関節の
屈曲により以下を作る。
- 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）、
- ② 骨盤の後傾が生じる（収臀）、
- ③ 股関節に関連する全ての靱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。



馬歩での収臀（楊 崇 師範）：腰椎の前弯がない
頸椎・胸椎・腰椎が垂直・一直線である



馬歩での塌腰（楊 崇 師範）：腰椎の前弯が見られる
脊椎はS字形を呈している

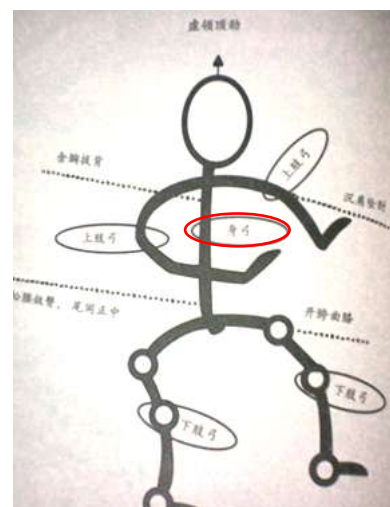
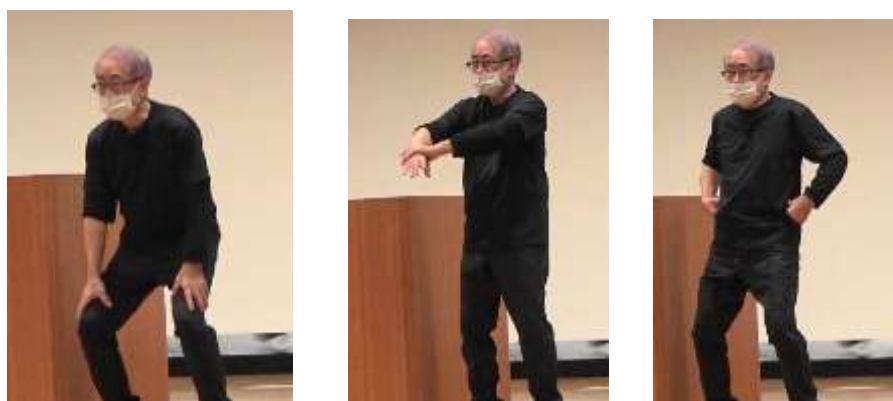
- ・収臀は、会陰部を前に向け、骨盤が後傾・後方回旋することにより腰椎の前弯を作る腰の凹みをなくしている。正しい収臀は背中(脊柱)がまっすぐになるようにし、塌腰の時は伸びるような感じを自分で作って下さい。これが一番の基本です。
- ・太極拳の多くの動作は収臀で動くことを基本とする。



- ・教室では椅子に座る格好で、胯を少し強く折り込む姿勢を教えてやってください。
- ・稽古で収臀をしなさいと云っても 8 割くらいの人が普通に立っています。中々うまく出来ないの椅子に座る格好をさせ、まず少し股関節を折り込ませ、出来る人には更にもう少し強く折り込む事を教えて下さい。

2、太極拳身法(身体五弓) (別添資料より)

- ・身弓は、含胸拔背と、弓腰収臀によって作られる弓を指す。
他の弓は、上肢2弓と下肢2弓で5弓となる。



5 弓

- ・ 防御・化勁の時……身弓は含胸拔背と弓腰収臀となり、収臀の形をとります。
- ・ 攻撃の時……塌腰になって脊椎は伸長する。
躯幹は収臀の格好で弓が出来ている。

3、運動連鎖

- ・運動の法則として運動連鎖と云う言葉があります。関節が順番に動いていくことを指しています。
- ・「一動全動」と云う言葉があります。どこか一ヶ所を動かすと全身が動くということです。一動はどこが最初に動き始めるかです。運動連鎖は各自が初期に研究する際の一動全動の解析に有効な考え方の一つです。

運動連鎖とは （添付資料より）

『・連なって配列された複数の関節の連結』をもとに生じる現象のことです。

- ・太極拳では「節節貫串」として古来行われている動作です。ただ太極拳運動時に体がどのように変化しているかがなかなか理解できませんでした。皆が分かり易いように運動連鎖の上行性、下行性、プルアップ性に分類して説明しました。
- ・下肢から生じた運動エネルギーが、末端に向けて鎖のように連なった配列された複数の関節に順次・伝達される。場合によっては、移動運動によりパワーが加算され、次々に動きが波及していく現象のことです。』
- ・運動連鎖には上肢と下肢があるが今日は下肢の連鎖について話します。
- ・防御する時背中中の凹みのところである命門(腰椎の2,3番目)から動き始めます。
- ・相手を打つ時は距骨・足関節から動き始め躯幹を通して上肢に伝えます。



通常の下肢の運動連鎖 （添付資料より）

a. 下行性運動連鎖 骨盤部から骨盤に運動が波及

通常動きの中では、骨盤が後傾した状態では、股関節は外旋し、骨盤が前傾気味で行うと、股関節は内旋する。→ 太極拳では収臀で、按で押さえた時など

b. 上行性運動連鎖 足部から骨盤に運動が波及

足関節の回内によって、上行性に膝関節・股関節・骨盤帯・胸郭・肩甲帯・頸部へと運動の影響が波及する。→ 攪雀尾の掌打で打った時など

c. プルアップ運動連鎖(pull up、引っ張り上げ運動連鎖)---資料には書いてありません。

我々はこのプルアップ運動連鎖が上記 a 下行性、b 上行性の運動連鎖では分析・説明がやりにくく、太極拳独自の運動連鎖と考えている。上行性運動連鎖は距骨(かかと)から運動が始まるが、プルアップ運動連鎖は第1・2頸椎が垂直に真上に引き上げる運動を開始し、塌腰になる。

・太極拳に関係していると思われる運動連鎖（添付資料より）

太極拳は、下丹田を起点にした力を背骨で増幅させ、体幹の動きで四肢を操作している。「踵から動き始める上行性の運動連鎖」と「命門から動き始めて骨盤の前方回旋から生じる力を用いる下行性の運動連鎖」は、一般の説明では上行性の運動連鎖の場合は「屈曲・外転・内旋」であり、下行性の運動連鎖の場合は、「屈曲・外転・外旋」となり、回旋肢位が逆になっているために太極拳運動とは異なっていることに注意すべきである。

プルアップ運動連鎖の動き:上肢は動かさない



収臀（窪田美津子師範）：
第1・第2頸椎を意識する



第1・第2頸椎を垂直に上方に引き上げ、
躯幹も引きずられて上方に伸び、塌腰になる（腕は不動）

・上肢の運動連鎖 関係する関節は別添資料 P6 参照

動き始める時は手首から動かす。（上腕から動かすやり方もあります。）



- ・前腕を回外して使おうとしているが間違いです。
 - ・両手を開く時は、前腕の回外の角度を 30 度位までのところに持って行き、肘を動かさないうで上腕部を外旋して外に回す。
- 前腕と上腕を同時に回さず、前腕をある角度まで回し、前腕の回外を止めて、次いで上腕を回し外旋運動を引き起こす。

・練習方法の一つとして次の方法がある：

テーブルに手を置く。肘のへこみが上を向く → 肘を横に向ける → 肘のへこみを上を向ける



脇に手で触ってみる。

→ あるところまで来たら肘を外に回す。(側胸部の筋肉が動いているのがわかる。)

上腕を回外させる筋肉は側胸部から肩甲骨周囲の筋肉である。



相手と手を合わせたら → 肘から先を少し外に動かし(前腕の回外) → その後肘を外に回す(上腕の外旋)。

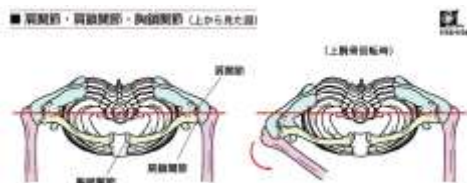


普段やっているように見えるが、多くの人は上腕の肘から外に回す外旋の動きは出来ていない。
倒巻肱をやる時に上腕の外旋を入れるようにして練習する。

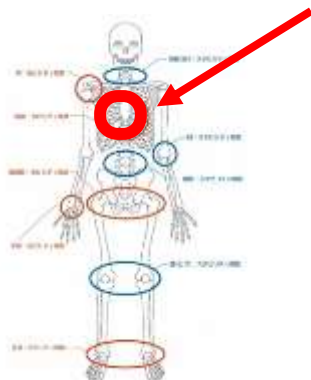
4、甩手(後歩き甩手)

- ・胸を回して腕を動かす。あまり動かしてはいけないところは膝である。
規範教程が出た大きな理由は甩手で膝が内側に入るのを防ぐ為である。
- ・膝は前に出すが、内側に入れない。腰はあまり回さない。胸椎が回る。
- ・順番として

- ・踵→股関節→胸椎→腕→肩から腕が回る→後ろを見る
- ・最初、両肩関節と首の骨のラインが上から見たら一直線になる。



- ・かかとに軸を移す。
- ・股関節(胯)を折り込む。
- ・回り始めは一動全動なのでまず胸椎を回して、外側の脇・側胸部が動き始めるようにする。



- ・主に段々上の方に連鎖して動いていくが、一部わずかに下方に連鎖する動きもある。
- ・二軸で動いているので、腕の早い方と遅い方がある。最初に動き始める背中側に回る腕と、一拍遅れて前胸部から肩上に回ってくる腕が、同時でない。





重心をしっかり移動する。



首が主導して胸を回す。



後脚のかかとに軸を置く



重心を後ろに低く落として回す。



股関節が回って動きが上がってき
てきて胸椎が動き腕が回る。

・股関節を緩めて折り込む形



左足を前に出す。



股関節を緩める。



折り込む 踵の上でなくもっと内側に座る。

・座る練習の一方法

吸いながら和式トイレの姿勢で股関節の真上に座るようにする。



吐きながら立ち上がる。

・脇を伸ばす練習

- ・天井と床を押す。脇を伸ばす。
- ・重心を左右に移動して行う。
- ・両方の手で行う。(座腕が大事)



5、まとめ (添付資料 P7 参照)

- ・昔は教室の先生の格好を見て、その通りに覚えるしかなかった。
これからは例えば両手を開いた時の角度も大事であるし、一動全動で使う筋肉は順番に動かしていく。一度にすべて動かすのではなく、どこを動かすかで順番が決まってくる。
- ・今日は収臀と運動連鎖の話をしました但最终的には甩手です。
基本的には添付資料の P1 及び P2 の図のとおりである。
- ・収臀、塌腰については自分の体を作れるようにして下さい。人に教えられても中々わからないので、自分で背中に手を置き凹みが出来るか否かを感じることである。
- ・基本となるのは躯幹の凹みの方向はどちらにあるかです。足首の方向でなく斜め後ろに座るようにして下さい。
- ・収臀の姿勢を正しく体得するためには、日々技術・理論を実践に生かす稽古を続けることが何より大切です。
- ・自分が知ったことを次の世代に伝えなければならない。
今日学んだことを覚えて責任を持って教室で皆に教えて下さい。お願いします。



以上

記 録 羽富 香代子