楊名時八段錦太極拳

いばらき指導者の会

創立 30 周年記念

雨宮隆太講演録

楊　進 監修　　雨宮隆太・橋逸郎 著

目　　次

・はじめに　雨宮隆太　「講演録をまとめて思うこと」 1
・ご挨拶　楊　進 3
小松崎貴枝　「雨宮隆太先生との出会い」 4
中川伸治　「雨宮隆太先生の講演録」 5
・本講演録に関係する筆者らが執筆した書類 6
・講演内容
1．呼吸法
太極拳と呼吸の科学「息」 H22年2月11日 県南生涯学習センター 7

2．動作の運動学の基礎
機能軸と胯の話 H28年4月24日 県南生涯学習センター 16
機能軸と胯の話２ H28年7月24日 同上 19

3．八段錦
八段錦（第一段錦～第四段錦）と呼吸法
H27年2月1日 鹿行生涯学習センター 30
八段錦のレベルアップ H27年6月28日 みと文化交流プラザ 40
呼吸法と八段錦（第一段錦～第五段錦）
H27年7月26日 鹿行生涯学習センター 48
八段錦（第五段錦～第八段錦） H28年11月23日 みと文化交流プラザ 56

4．坐功八段錦
坐功八段錦　理論・実技 H24年6月3日 県南生涯学習センター 62
坐式八段錦 H25年6月30日 同上 69
坐功八段錦　理論・実技２ H26年5月25日 同上 77

5．甩手
スワイショ・呼吸法 H30年7月22日 県南生涯学習センター 85

6．太極拳
太極拳が体に良い理由 H23年1月16日 県南生涯学習センター 95
太極拳が良い理由　（呼吸） H23年8月7日 同上 103
八段錦の効用　運動生理学を中心とした心の作り方
H26年7月21日 県武道館（剣道場） 123

7．Any3 Taichi
Any3 Taichiに関連する呼吸法の練習 H17年2月20日 ワークヒル土浦 137
太極拳・Any3 Taichi呼吸法の運動効果 H18年4月29日 鹿行生涯学習センター 139
介護支援太極拳を体験しましょう H19年9月9日 鹿行生涯学習センター 141
（理論と実技指導）
・あとがき　相野谷和子 143

講演録をまとめて思うこと

雨宮隆太

私が小松崎貴枝先生に指導者の会で呼吸法の話をしないかと誘われてから既に 20 年以上が経過しました。

驚くことに、私たち（橋・雨宮）が講演した話の多くはいばらき指導者の会で書きとめられ、残されていました。この 20 年間、書記の方々が苦労して我々の話し言葉を文章に起こしてくださったこの講演録をこのまま眠らせておくのは勿体ないと思い、会の歴史の一環として“いばらき指導者の会創立 30 周年記念誌”として世に送り出すことにしました。

初期の講演の一部は、「太極拳と呼吸の科学（2003 年）」「初めての呼吸法（2005 年）」「太極拳が体に良い理由（2007 年）」などとしてすでに上梓されています。これらに掲載された理論・知識の基本となる話はいばらき指導者の会から依頼されて皆様に話をさせていただいたものであり、この講演録の種を蒔き育んでくださったのは指導者の会であると言っても過言ではありません。

この講演録の根幹は楊名時先生、楊進先生の動きに対する臨床運動学的、スポーツ医学的分析に始まり、それを現在まで継続しています。その分析結果の一部を指導者の会の皆様に還元できればと考え、まとめたものが本誌です。

現在、太極拳の指導時に使われている“機能軸”という言葉は楊名時先生監修の「健康太極拳規範教程（2000 年）」の 61 ページに“*このような構造ゆえ大腿骨には解剖軸と機能軸が別に存在する*”と一行のみ記され、図（図 3-5-12）1枚が掲載されているだけです。我々はこの機能軸を研究し、最初に 2015 年2月にいばらき指導者の会で太極拳の指導用語として使い始めました。さらに胯の臨床運動学的研究から、機能軸は胯（股関節と周囲組織）を貫いていることが判明しました。この機能軸は孫禄堂先生が創始された孫式太極拳の開合動作の“合”の形の手の延長線上を通っていることも分かりました[太極拳推手詳解（2017 年）]。これらの機能軸と胯の理論と太極拳での使い方は茨城から始まり、その後に全国の日本健康太極拳協会の会員の方々に浸透していったのです。

改めて講演録を読み返し、現在の理論では足りない部分を追加し、同じことをくどくどと話している部分や分かりにくい部分、一部誤って話した部分を削除したために文の校正を3回行なって、講演録が完成しました。この講演録には出版されている文献（後記）には記載されていない、泥臭いコツのような話が散りばめられています。

2018 年ノーベル医学生理学賞を授与された本庶 佑京都大学特別教授は「教科書に書いてあることをただ鵜呑みにせず、自分の目でモノを見る。 教科書に書いてあることを信じない。 本当はどうなっているんだという心を大切にする。」と言われておられます。太極拳も同様であり、「こう教わりました、茨城ではこう教えられています。教えています。」ではなく

何故このように動くのかということを考えて技が使えるようになっていただくことを希望します。

新しい診断技術、画像、映像、運動学・医学的文献、古典研究会の文献の再検討などにより太極拳運動学として新しい理論が生み出され、見つけ出されています。特に、オーストラリアの研究者 Paul Hodges 氏の“腹筋の収縮は、上・下肢の動きと関連している”等の一連の論文(1997 年)には太極拳運動の根幹が述べられています。この基本運動を解明していくうちに、坐功八段錦の第三段目左右托按(“健康太極拳標準教程” (2012 年)、楊英美師範の演武写真を参照)そのものであることが分かりました。太極拳運動の中に Hodges の理論を体現できるようになることが本会指導者の目標と想定したいのです。この技法は機能軸で動くことで、套路、推手、八段錦、甩手さらには武器術などの全ての動作への活用が可能であり、知っているか否かによって大きな差が出てくると思われます。

最後に筆者らの業績について述べさせていただきます。全国太極拳交流大会に健康大賞がありますが、今まで健康大賞において理論的業績により 50 歳代で表彰を受けた者は筆者ら(2001 年 雨宮隆太、2013 年 橋 逸郎)のみです。

この講義録に対し、必ず「私たちはこうは習っていない。このような動きは楊名時太極拳では無い。」という運動学を知らない人が出てくることが危惧されます。楊名時太極拳は見取り稽古が主であったので、先人の中には各々の感性で動いている部分があり、人体の健康のための運動としてはおかしい動きをしている人がおられます。そのような方の太極拳は機能軸に乗って腰からの折畳を主とする楊名時先生の動きでは見られない太極拳であり、健康太極拳としての動きとは少し相違があると考えています。

雨宮は日本呼吸器科学会の専門医・指導医、日本呼吸器外科学会終身指導医であり、日本医師会認定健康スポーツ医、日本スポーツ協会公認スポーツ医です(なお日本スポーツ協会においてスポーツ種目として太極拳で登録しているスポーツ医は全国で9名です)。橋は中部学院大学短期大学部で介護福祉、スポーツ医学を中心として主にリハビリテーションを教授しています。さらには国立病院機構徳島病院においてパーキンソン病リハビリテーションの研究に太極拳部門で参画しています。

我々は呼吸法も含めた太極拳の臨床運動学的な動きや健康に役立つ動きの研究を行なっていますが、研究中に誤った部分を発見した際にはそれを改善すべく行動しています。なお今後の研究成果から、この講義録の一部に直すべき点を見つけた時には直ちに報告し、改善するつもりです。

雨宮先生講演録

先日いばらき指導者の会でこの講演録のお話を聞き、そして目次から前書きの内容を拝見しました。

委員の方々の周到な準備と記録から、更にすばらしい明日への太極拳の発展を確信しました。

普段から講演や講義、イベント等、やりっ放しで記録さえ不十分なことが当たり前な状況のなか感動しました。

理論と実技を解明し推進させることになる内容です。

古いものを大事にするだけですと「継承」でしかありませんが、新しいものを加えることによって「伝統」を作っていくという基本を確信できました。

広くお伝えください。

ＮＰＯ法人
日本健康太極拳協会

理事長　楊　進

雨宮隆太先生との出会い

雨宮隆太先生と、いばらき楊名時太極拳との出会いは、平成３年４月の事でした。雨宮先生は、茨城県中央病院、県立地域がんセンターの医務局次長として赴任されました。

帯津三敬病院の院内太極拳教室に通っていた雨宮先生は、いばらきでも太極拳を続けたいと希望しておられ、私の友人から先生の面倒を見てほしいと依頼されました。

私は「喜んでご一緒に稽古します」とお引き受けいたしました。

雨宮先生には私が指導していた「太極あおいの会」へ入会して頂き、今日に至っています。

お忙しい立場の先生なので、時々教室に見えられる位でしたが、もともと日本空手道琉球古武道拳生会師範の武術家です。勘がよく太極拳はとても上手でした。

平成７年２月には、いばらき指導者の会の講師としてお招きして「呼吸法と太極拳」と言うご講話を頂きました。（気が遠くなるほどの難しい話であったとの記憶があります）

その後、雨宮先生は楊名時太極拳師範、茨城県立中央病院名誉地域がんセンター長、雪谷大塚クリニック院長となり、現在に至っておりますがいつでもお忙しい先生です。

雨宮先生は、いばらき指導者の会ではなくてならない講師として、毎年ご指導を頂いております。振り返れば20数年ご指導を頂きました。

いばらき指導者の会が創立30周年を迎えるのを期に雨宮先生の「講演録」を特集しました。

毎回、いかにして会員の皆さんに理解してもらえるかと考え研修会に臨まれる先生の情熱には誠に頭が下がります。

ご指導ぶりも20数年前より優しくなり、理解できるようになりました。

時には「ザルで水を汲むようだ」と嘆かれる先生ですが、講話の工夫を怠りません。

素晴らしい先生に巡り会えたことをいばらき指導者の会一同心より感謝申し上げます

いばらき指導者の会

相談役 小松崎貴枝

雨宮隆太先生の講演録

いばらき指導者の会創立30周年記念として､雨宮先生の講演録が出版されます。指導者の会と致しましても大変有意義であり、また先生におかれましては、ここ10年間に20回以上の研修会の講師をお願いしており､ありがたい事と感謝しております。

この研修会の内容を書記の人たちが頑張って記録として残して下さいました。沢山の記録の中から今回雨宮先生に本にして残しておきたい講演を選んでもらい、さらに加筆して頂き、何回かやり取りを行い講演録が出来上がりました。
書記の方々のご助力にも感謝致します。

先生の医学的な見地からの説明は、わかりやすく特に座学より実技が中心で、体を動かしながらの研修は知らず知らずのうちに頭に入ってきます。
甩手、八段錦、套路等での体の使い方を時には道具を使用したり、実際にやって頂いたりと大変具体的で自分のものとして吸収することが出来ます。

ただ研修中はわかったつもりでも､いざ帰宅してやってみるとうまくできない、こんなはずではなかった等の経験は誰でもあると思います。せっかくの貴重な内容がそのままになるのは大変残念です。

今回の講演録は以前研修で学んで何となくわかったつもりでいた知識や技能を改めて再確認し、自分のものとして、さらに教室で指導する上での参考書となる本です。ぜひ有効活用して頂きたいと思います。

先生にはこれからも専任の講師として、いばらき指導者の会のレベルアップにお力をお貸し頂きたいと思います。よろしくお願い致します。

いばらき指導者の会
会長　中川伸治

本講演録に関係する筆者らが執筆した書籍

1．楊名時監修：楊進、橋逸郎；健康太極拳規範教程、ベースボール・マガジン社、2000 年

2．楊進：至虚への路、太極拳経解釈、ベースボール・マガジン社、2009 年

3．楊進、橋逸郎；健康太極拳規範教程、新版、ベースボール・マガジン社、2011 年

4．楊進、橋逸郎；健康太極拳稽古要諦、ベースボール・マガジン社、2011 年

5．楊進、橋逸郎；健康太極拳標準教程、ベースボール・マガジン社、2012 年

6．楊進、橋逸郎；健康太極拳入門、ベースボール・マガジン社、2013 年

7．楊進、橋逸郎；太極拳推手詳解、ベースボール・マガジン社、2017 年

8．楊進、雨宮隆太、橋逸郎；太極拳と呼吸の科学、ベースボール・マガジン社、2003 年

9．楊進監修：雨宮隆太、橋逸郎；はじめての呼吸法、ベースボール・マガジン社、2005 年

10. 楊進監修：雨宮隆太、橋逸郎；太極拳が体に良い理由、ベースボール・マガジン社、2007 年

11. 楊進監修：雨宮隆太、橋逸郎；太極拳エクササイズ、ベースボール・マガジン社、2010 年

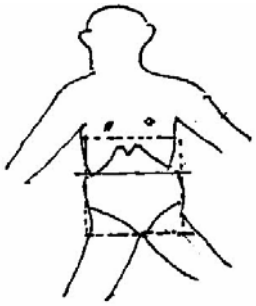
12. 楊進監修：雨宮隆太、橋逸郎；腕振り健康法 スワイショウ 入門、ベースボール・マガジン社、2015 年

13. 楊進監修：雨宮隆太、橋逸郎；「完全版 呼吸法」ベースボール・マガジン社、2016 年

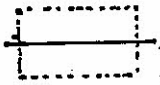
14. 雨宮隆太、橋逸郎；各種の呼吸法と呼吸法に関連する動作・運動について、雑誌 健康一番（けんいち）；1 号～15 号、2016 年 10 月号～2018 年 5 月号、ベースボール・マガジン社

本誌の図は講演時に配布した資料の一部やスライドから取りました。

今まで身体の格好で収臀と塌腰の話をしてきましたが、「太極拳と呼吸の科学」の第2章は、呼吸と背骨の動きから如何にして腰を回す、背骨をたわめるという話が記述してあります。

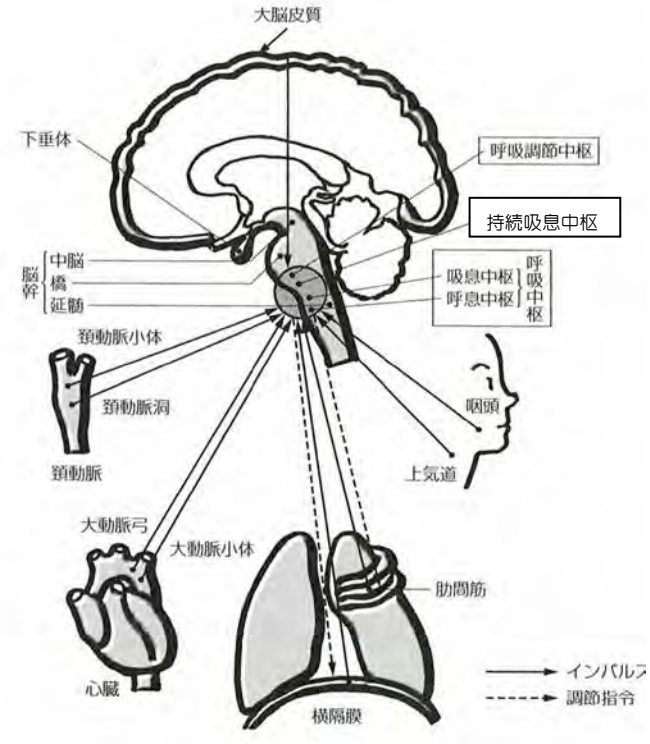


太極拳の動きは2軸で行うことはご存知のとおりです。
腰を回す例えとして、石臼は上と下があり、上の臼が回る話は覚えていますね。



点線の部分は石臼の上と下にあたります。

持続吸息中枢



規則正しい呼吸はリズムをとる呼吸です。無意識に行っている呼吸です。

基本的に生きるためには、人間の体は息を吸う方が大事です。普通に坐って静かに呼吸している時には、息を吸う筋肉を使って吸っていますが、吐く時には吸気に使った筋肉がただ緩んでいるだけで、意識的に吐く筋肉は使っていません。

太極拳や呼吸法の時は、先ず大脳皮質を使って呼吸のコントロールをします。

呼吸法や感覚的に仕事をする時には、大脳からある刺激が呼吸中枢に伝えられます。そして意識的に呼吸をします。意識して呼吸することは、図に書いて

あります。
ただ太極拳は**呼吸調節中枢・ 持続吸息中枢** を使って呼吸しているだけではありません。
意識下に呼吸している太極拳の套路のように拳勢呼吸をやっていると、呼吸は徐々に無意識的な呼吸調節中枢に移ってきます。
呼吸法や太極拳で呼気が大事というのは、生きるために必要な呼気筋でなく、何か仕事をするために使う呼気筋の重要性を指摘した言葉です。

◎呼吸に関する筋　（以下は呼吸に関する代表的な筋肉をまとめたものである）

表3　呼吸に関連する代表的筋肉

①吸気に使う筋肉（吸気筋、基本的には躯幹の伸筋）

a　横隔膜　安静時呼吸の７０～８０％に関与し、吸気時に収縮する。
b　肋骨挙上筋群　外肋間筋
　（起点は脊柱、体位の維持作用が主であり、呼吸活動は二次的）
c　吸気補助筋群（吸気作用を持つ姿勢筋）
　僧帽筋、広背筋（上肢の外転位時に）などの背部躯幹の伸筋
　大胸筋、脊柱起立筋の上部線維、腰方形筋

②呼気に使う筋肉（呼気筋、基本的には躯幹の屈筋）

a　横隔膜、呼気時に緩む
b　肋骨下降筋群、内肋間筋
　（起点は胸骨、体位の維持作用が主であり、呼吸活動は二次的）
c　呼気補助筋群（呼気作用を持つ姿勢筋）
　腹部の屈筋群、腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋
　広背筋、脊柱起立筋の下腹部線維、腰方形筋

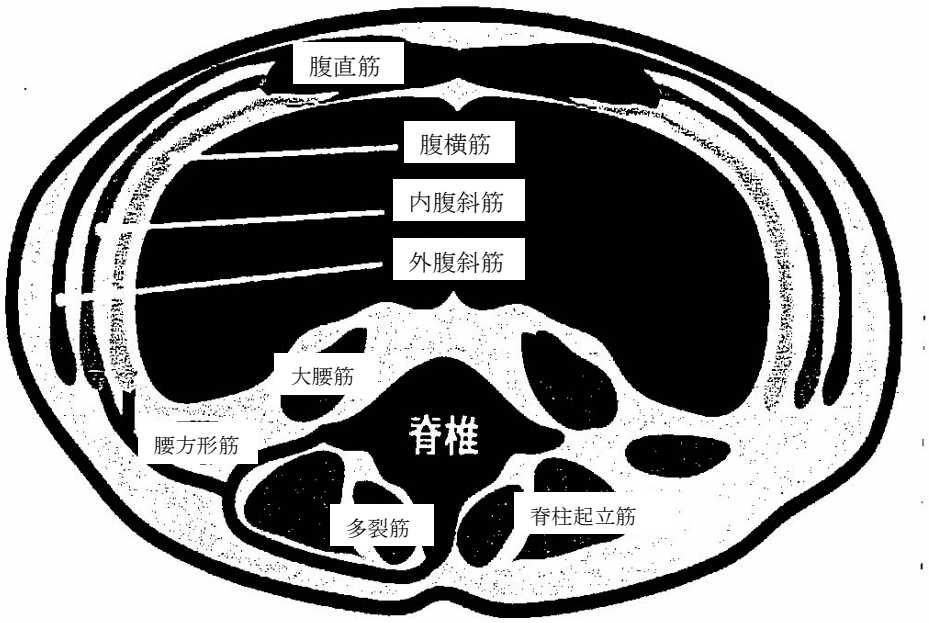
呼気に関係する筋で最も重要な筋は横隔膜である。横隔膜の収縮は、仕事量にして安静呼吸の７０～８０％を占め、直立した状態では１回の呼気で換気される容積の約２／３を負担している。

C 呼気補助筋群

腹部の屈筋群として外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋があります。
外腹斜筋は上方から中下方に線維が走っています。
内腹斜筋は正中内側から外下方に線維が走っており、外腹斜筋と交差しています。右側の外腹斜筋が働くと左に捻れます。右側の内腹斜筋が働くと右に捻れます。
太極拳運動に一番大事な腹筋は腹横筋、次に内腹斜筋です。

※下記の「腹部の筋肉」を参照されたい

※腹部の筋肉



腹部の屈筋は、息を吐く時に一番使いやすい筋肉です。ところが腰を回す時や、ボールを抱える時に息を吸いながら抱えて腰を回しています。

例えば、右に抱球する時には、息を吐く時に使いやすい右の内腹斜筋は息を吸う動作の中で使われています。このような部分は太極拳の体使いの難しい所です。

初心者は、息を吐きながら腰を回す（実際には胸部を回す）方がやりやすいです。

呼吸と体の動きがなかなか一致しないということがあります。しかし、このようなパラドクス的動きも逆腹式呼吸が分かっていると簡単に対処できます。

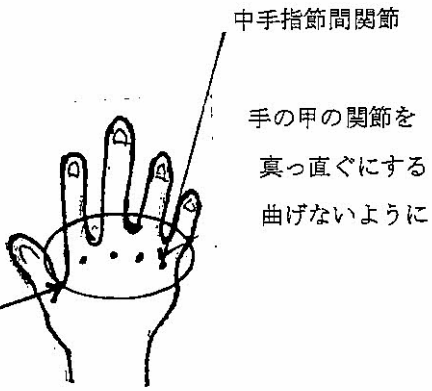
〔腰を回す〕

手の形一つで腰の回りが変わってきます。

1月の師範研修会で橋先生が手の格好の話をしてくださいました。

手甲部の関節を真っ直ぐにして抱球動作で腰を回してください。

中手骨と基頭骨の間の中手指筋の関節



は必ず伸ばしてください。

実技

①右にボールを抱える　――――― 手の関節を曲げないで回す
②右にボールを抱える　――――― わざと手の関節を曲げて回す
（本当はやっていけない技法）

①と②どちらがまわりやすいですか。曲げて回すと腰が上手に回りません。手の中手指関節筋を真っ直ぐにする。手の格好だけでも腰の回りが変わってきます。

〔逆腹式呼吸〕

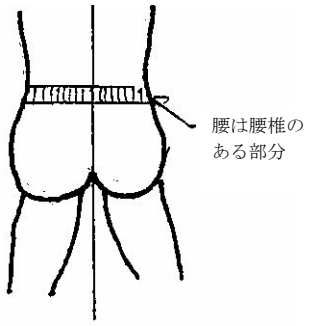
今まで３種類やりました。その３種類は以下の①～③の３つです。

①息を吸う時に塌腰になって、吐く時に収臀になる格好。
太極拳の中には　倒捲肱　手を巻く（巻肱）時に塌腰にし、手を押し出す（推掌）時に収臀にする。
雲　手　収臀できて転体し、手を下から上に上げて息を吸う時に、手をあげる側の腰を塌腰にする。

②息を吸う時も吐く時も収臀の格好。重い荷物を抱えて歩く形です。

③息を吸う時に収臀になって、吐く時に塌腰になる格好。一番分かりやすいのは左攬雀尾で「按」の所です。押さえて収臀、吐くと塌腰になっています。

逆腹式呼吸を如何に太極拳に応用するかが大事です。
呼吸法でやっている時は、収臀、塌腰です。
太極拳でやっている時には、両腰が同じでなく左右別々に使えるようにしましょう。



① 片方が塌腰　　他方がどちらかというと収臀気味です。
② 片方が収臀　　他方が塌腰気味です。
だから、２軸で左右別々に動いています。
前に述べた「雲手」や「□膝拗歩」などでは片側が収臀、他方が塌腰になっていく典型的な形式です。

〔実技・「雲手」〕

○立って行う。足は平行に開く。膝を中に入れない。
・先ず右の方に体重をかけて（右脚は曲がり、左脚は伸びている）股関節、膝の関節を緩めます。
・次に左に重心、左に重心が乗った時、右の腰が塌腰になります。

左重心（収臀）	右手を掬い上げる時（塌腰）
↓	↓
左の足、爪先と膝が揃っている。	肘を持ってくると真横まで回ります。

〔実技・「腰を回す」〕

○　坐って行う（Ａｎｙ３　ＴＡＩＣＨＩ として）

・右に腰を回す　　①肩を水平で回す

②左肩を少し下げて回す

③左肩を少し上げて回す

＊一番回りやすいのはどれですか？

・ボールを抱える時、息を吸っています。胸が膨らみます。

①左の胸を膨らませて、右の胸を縮ませて息を吸いながら右にボールを抱えます。

②右の胸を膨らませて、左の胸を縮ませて息を吸いながらボールを抱えます。

＊どちらがやりやすいですか？

②です。

背骨というのは、Ｓ字の格好をしています。体は右に腰を回した時に微妙に左の肩が少し下がって右の肩が上がっています。

但し、見た目には立身中正です。

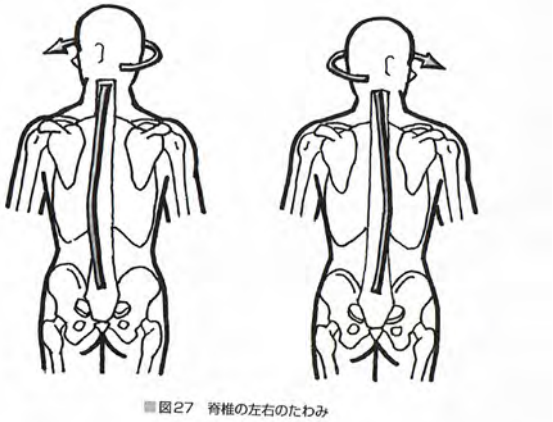
息を吸いながらボールを抱える時には、右の胸を意識して息を吸えば吸いやすいし胸郭を回しやすいです。

では、吐く時はどうするか。その時は左の胸に意念を置いて吐くとよいのです。

肋間筋では吸気時、第２～３肋骨部分を、呼気時には第７～１０肋骨部分を意識して動かすと胸郭は回しやすい。

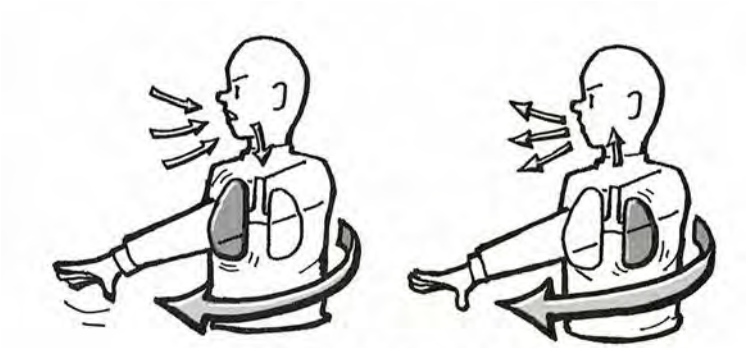
右にボールを抱えた時、右の胸を少し膨らませ気味にして肘で脇腹を誘導してくる。手の格好にも注意する。

お腹の筋肉は息を吐く時に使う筋肉ですから、息を吸いながら腰を回すとやりにくい。息を吸いながら腰を回す時には脇腹（側胸部）を回すように努力するとやり易くなります



■図27　脊椎の左右のたわみ

右に意念を置くか、左に意念を置くかの違いは「太極拳と呼吸の科学」の**ｐ80** に書いてあります。
吸気と呼気の違いになります。



■図28　振り向き動作と呼吸

腰をあまり早く回すと屈折線の奥にある胸推の11～12番目に障害が起きますが、太極拳はゆっくり動くので障害は起きません。

ゆっくり回す。

腰を回すのと　脇を引くのは違います。

腰を回すということは、

①先ず屈曲線（左右の第10肋骨の下を結んだ線で　P97図参照）でウエストから回し始めます。次に、

②順番に腹側から頭側に向けて胸郭を回していきます。

最終的には胸推だけで捻ろうとしない。胸推だけで胸郭を捻ると肋骨がブレーキになって動きが悪くなります。

練習のやり方としては、肘で脇腹を引く練習をします。上手くいかない時は右にボールを抱える時、左側を少し縮ませます。そして右の胸を広げるようにすると、脇が広がって胸部が回り易くなります。

太極拳の呼吸は、吸ったとき塌腰になっても収臀になってもどちらでもできるようにしなければなりません。

では何故、普通の腹式呼吸、胸式呼吸ではないのか？

重い物を持った時、ギックリ腰にならないためには、背骨の前に腹圧をかける。

逆腹式呼吸でしか重い荷物を持てません。逆腹式呼吸をすることにより腹腔内から胸腔に梁を作る必要があります。

医学的には、肺活量を増やしたり、維持したりする一番いい方法は、股関節を折って中腰で動いて、手を上げたり下げたりすることです。このような運動は太極拳そのものです。

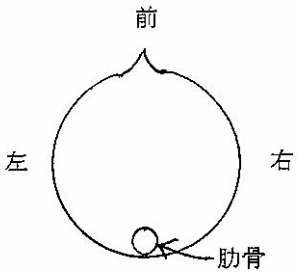
過去の医学的報告をまとめると、太極拳は3年以上週5回以上行うのがよいそうです。週１回でも年単位でやらないと肺活量は向上してきません。
太極拳をやっていると精神的に落ち着くとか、癒しの気持ちが入ってくるな

どと言われますが、過去の報告では、１年以上やらないと効果は表れないようです。１ヶ月、３ヶ月位の人にはこれから良くなりますよと言ってください。
アメリカのハーバード大学のホームページによりますと、太極拳は体に良いと言っていますが、その中に呼吸の話は入っていません。
私達が書きました「太極拳が体に良い理由」の中に呼吸のことを書いておきました。

〔息を吸う筋肉〕

外肋間筋は瞬間的に動けます。しかし、息を吸うと体が固まってしまいますので、太極拳はゆっくり吸うようにします。
疲れた時には緩息をして回復することに努めます。
皆さんの体は、普通に息を吸って軽く吐いた時が車のニュートラルと同じ体のニュートラルです。体は息を吸うとニュートラルに戻ろうとします。安静時には吐く筋肉を使わなくても体はニュートラルに戻ることで息を吐きます。

〔肋骨・脇腹の話〕



[上から見た図]

○右にボールを抱えると、右側の胸部は前→後ろに捻転します。
左は捩れて左胸部が後ろ→前に捻転します。

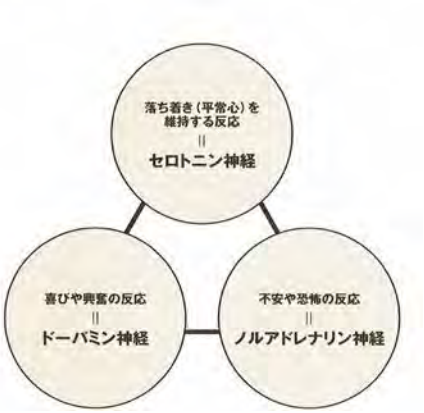
○抱球動作は、右手を引いて脇を引き躯幹を右に回転します。
左手は肘が前方を向くまで持ってきて、下から右手の下に差し込むようにします。

〔第八段錦〕

逆腹式呼吸では、骨盤底筋が鍛えられます。八段錦は尿失禁の予防になります。１日に何回かやると、とても良い運動になります。初心者は息を止めた方が逆腹式の形になりやすいです。但し、息を止めると血圧が高くなり体に負担がかかります。これを予防するには、息を漏らす呼吸（漏気）を覚え、腹圧、胸腔内圧が過剰にかかり過ぎないようにします。
この頃分かってきたことは、第八段錦と同様な踵をストンと落とす動作は複数回行うことにより骨粗鬆症の予防に効果があるそうです。

〔セロトニン〕

血液の中のセロトニンは、脳の入り口にある脳血管関門という防止弁を通り抜ける事ができず、脳中に入ることができません。脳内のセロトニンは脳でつくられます。セロトニンはリズム的な動きをすると増えてきます。



太極拳もゆっくりした動きで呼吸でリズムをとっています。それ以外にもガムを噛むとか、ハグなどで、脳内のセロトニンは増加します。セロトニンは心を落ち着かせますね。

ノルアドレナリンは不快感を、ドーパミンは快感に作用する神経伝達分質で、左の図のような関係にあります。

セトロニンは、気分の問題で働きが活性化すると晴れやかになり、低下すると沈みがちになります。

表情はセロトニンで明るくなり、ストレスは減少します。姿勢も安定化し、筋肉もよく動きます。不足することで姿勢が悪くなり、疲れやすくなります。

これはセロトニンが抗重力筋を支配するので足腰の鍛えや姿勢にも関連するわけです。セロトニンが不足すると感情にブレーキがきかなくなり、平常心が保てなくなります。

うつ病の人は、脳内のセロトニンが少ないことが分かってきました。

太極拳をしてセロトニンが増えると、うつ的な状態から脱出できる人が出てくると思います。

副交感神経は、どちらかというと寝ている時に働きます。

セロトニンを脳の中に多量に作ると、交感神経が優位になります。この時の交感神経が優位な状態は、非常に温和なあまり過激でない交感神経の優位な状態です。副交感神経に近い交感神経優位の状態であるために、健康にも良いとされています。

人によっては、興奮状態でないとやる気が出ないという人もいますので、セロトニンを少し出してやってやる気を引き出します。

〔太極拳はどのくらいの運動か〕

太極拳の運動強度はどのくらいの運動かといいますと、運動単位の基本では、普通に歩くのを３メッツ、太極拳を４メッツとしています。１時間４メッツの動きをしますと、４エクササイズという値です。

（１エクササイズに相当する時間１５分）

メタボリックにならないためには、１週間に２３エクササイズ動きなさいと厚生労働省が言っています。太極拳の他に歩いたり、家事などの運動を含めてです。

息を吸った時には、外肋間筋は持ち上がります。安静時は、外肋間筋を緩めて息を吐きますが、歌っている時の呼吸は内肋間筋を使って自分で肋骨を下ろすようにしています。

自分で意識して、吸ったり吐いたりしながら、肋骨を動かすようにしてください。ボールを抱えやすくなりますし、腰も回るようになります。

セロトニンが多くなると、動力に関係ある筋肉が強くなります。中腰での歩行が歩きやすくなります。これにより呼吸の状態も良くなり、筋力も強くなり転ばなくなります。

〔実技〕

＊復習する

野馬分鬃

ボールを抱える
左右に分ける（左右に体重を移動する）
相手は正面にいる　　上の手の小指は前に
ボールを右に　　その時顔を完全に右に向けるなど
座腕の位置はステッキを付いた位置です。

雲手

回す時は収臀
手をすくい上げる時に、すくい上げる方の腰を塌腰にする

〔実技のまとめ〕

・体を半分ずつ使うことは難しいです。
・覚えて欲しいのは
右にボールを抱える時は、右の足に体重をかけます。
右の胸を広げるようにします。そうするとボールが抱えやすいし、胸郭も良く回ります。
自分の体で感覚的に覚えてください。

以　上

記録　相野谷　和子

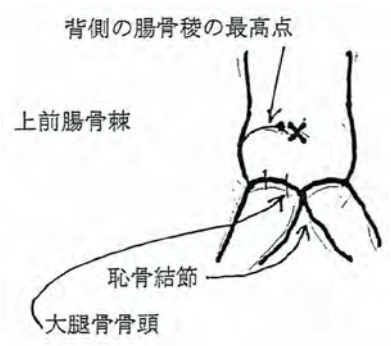
今回は機能軸と胯に関係する話です

★機能軸（mechanical　axis、運動軸、荷重軸）とは股関節（大腿骨頭）中心部と足関節の内側を結んだ線であり、体重（荷重）がかかる軸のことです。股関節周囲組織を含む胯の中心は機能軸上の股関節中心部にあります。

★鼠径部（恥骨の外側から上前腸骨を結ぶ線）の溝の部分の内側⅓の部位の1㎝下方に股関節中心部があります。

★垂直線と機能軸は1～3°　、垂直軸と解剖軸（anatomical　axis）は9～10°の傾きがあります。

★骨盤にある股関節臼蓋（大腿骨頭部が入っている部位）は上から見ると10時（左）と2時（右）方向に位置しています。

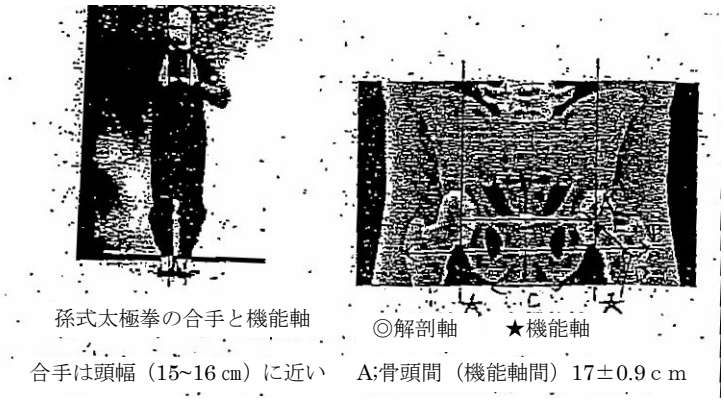


昨年まで機能軸と胯の解説をしていた時に、鼠径部を触ってコマネチと線を作って説明していましたが、今回は点で説明します。鼠径部を３等分して内側 ⅓の部の下1㎝位に大腿骨頭の中心部があります。胯を緩めるとは，この部を意識して折り込むことです。

これからコマネチと言って説明する際の股関節は１点で押さえてください。
今日知って欲しいのは、胯（クワ・股関節とその周辺組織）を中心とした機能軸の仮想点についてです。

体の前側の機能軸は、股関節の中心を頭側と足側に伸ばした線です。
もう一つ、背側から見た時には、機能軸は何処にあるのでしょうか？
後ろの腰の骨（腸骨）の一番高い所に一致します。この部は経絡で腰穴といい、脊柱起立筋の外側線にあたります。
後ろに下がる時、この部位を意識して下がるようにすると、上手く下がれます。
骨盤の腸骨稜の最高点を意識して収臀になって、その部から背中頭側に垂線を伸ばし、この線を指標として動いてください。

少し話が難しくなりますが図を見てください。



孫式太極拳の合手は顔の巾位（日本人の顔の巾は一般的に15.5㎝～16.5 ㎝位）です。これは股関節の巾に大体一致します。

両耳の所から両手を下ろしてくると、孫式太極拳の合手に大体一致します。

機能軸は骨盤の股関節部に大腿骨頭が入っているところです。

胯を緩める時は、股関節部を背側に向かって緩めることであり、初心者はこの部分を折り込むように努力してください。

胯を緩める時には
１，股関節　　２，膝と,順番に緩めます
機能軸に乗って胯を緩めるとそのまま動けます。

解剖軸に乗っていると、大腿骨頚部で骨盤を動かしてから躯幹を動かそうとするために、力が骨盤でストップしてしまい、体重移動による力の伝達がなくなります。
機能軸に乗る時には、先に股関節を緩めて（胯を緩めて）から下ります。
機能軸に乗ると骨盤もそれ程動揺しません。
膝を先に緩めると重心が爪先側にいってしまい上手に下がることが出来ません。
今まで言われてきた後座式とか、踵に重心を乗せるとか、股関節を折り込むとか、

説明を受けてきましたが、これらは機能軸の使い方を教えてくれている言葉です。
機能軸は線ではなく点で折り曲げます。
胯は初めなかなか緩みません。自分で意識して、吸気時に収臀にして股関節を折り曲げるようにして練習します。それから次のステップに入っていきます。
甩手では当然機能軸を使わないと動けません。
機能軸の動きを体現しなければ太極拳、推手の理想的な動きになりません。
機能軸が体で無意識に体現でき、胯を緩めることができると太極拳の套路時の楊名時先生、楊進先生のような動きに近づきます。
機能軸は重心をクルブシの内側辺りにさげていきます。

[野馬分鬃]

後ろに下がった時、機能軸に乗っていないと、次の体重移動で前に出ることが出来ません。

[按]　按で押さえる時も背中側の腸骨稜の最高点（腰穴周辺）を意識して、収臀で押さえます。

今まで、進先生の動きでは、機能軸の使い方を見せてくださっていましたが、見ている我々が機能軸の動きであると理解していませんでした。
今日はいろいろ話しましたが、機能軸と胯のまとめは、

（１）前側はコマネチ１点です。
（２）後ろ側は腸骨稜の最高点（腰穴）を意識してこの部の垂直線を使うことです。前側と背中側からの機能軸を常に意識してください。
（３）股関節臼蓋は骨盤の左１０時と右２時方向に向いており、そこから大腿部は斜め後方１５度の方向に位置しています。胯を緩めるのが難しいのは解剖学的な位置に起因しています。
（４）股関節は体の中で一番大きな関節です。股関節を緩めることは全身の力を抜くキーポイントになります。

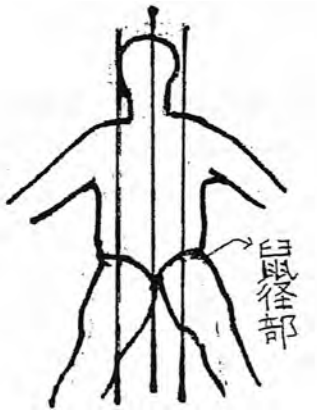
記録：相野谷

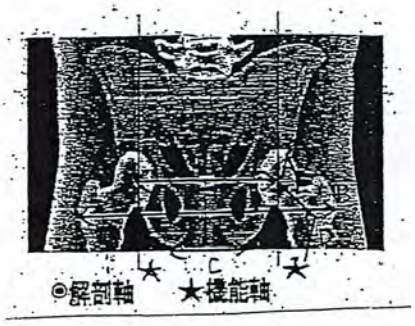
機能軸は運動の中心になる運動軸、重心を支える荷重軸とも言われています。

太極拳では駆幹を回転させる、腰を回す、甩手などの軸になるのが機能軸です。

4月の研修会で機能軸と関係する股関節は何処にあるかという話をしました。

一般には鼠径部を3等分して内側１／３部位の1㎝位下が股関節の大腿骨頭部の中心であるという話をしました。





実際に動いている時に二軸の機能軸を使っていることが分かりやすい動作があります。

例えば、□膝拗歩の動き方です。左右の機能軸を連想させる動きです。

それを意識して動かなければなりません。

空手では、夫婦手（メオトデ）を使うのに機能軸を右と左に使い分けることによって、上手く使えるようになります。

太極拳も同様で、□膝拗歩で膝を払う時、中心軸で払うのではなく、最初に左手で膝を払う（右の機能軸を使う）①

次に右手の打つ（拗歩で打っているので左の機能軸を使う）②

そうすると、①（右）、②（左）と2軸で順番に回ります。

自分が機能軸を使っているかどうか、一番分かりやすいのは和式トイレで坐るようにして動けば機能軸で動いている証しです。

機能軸は荷重軸とも言い、重心が下がってくる軸です。

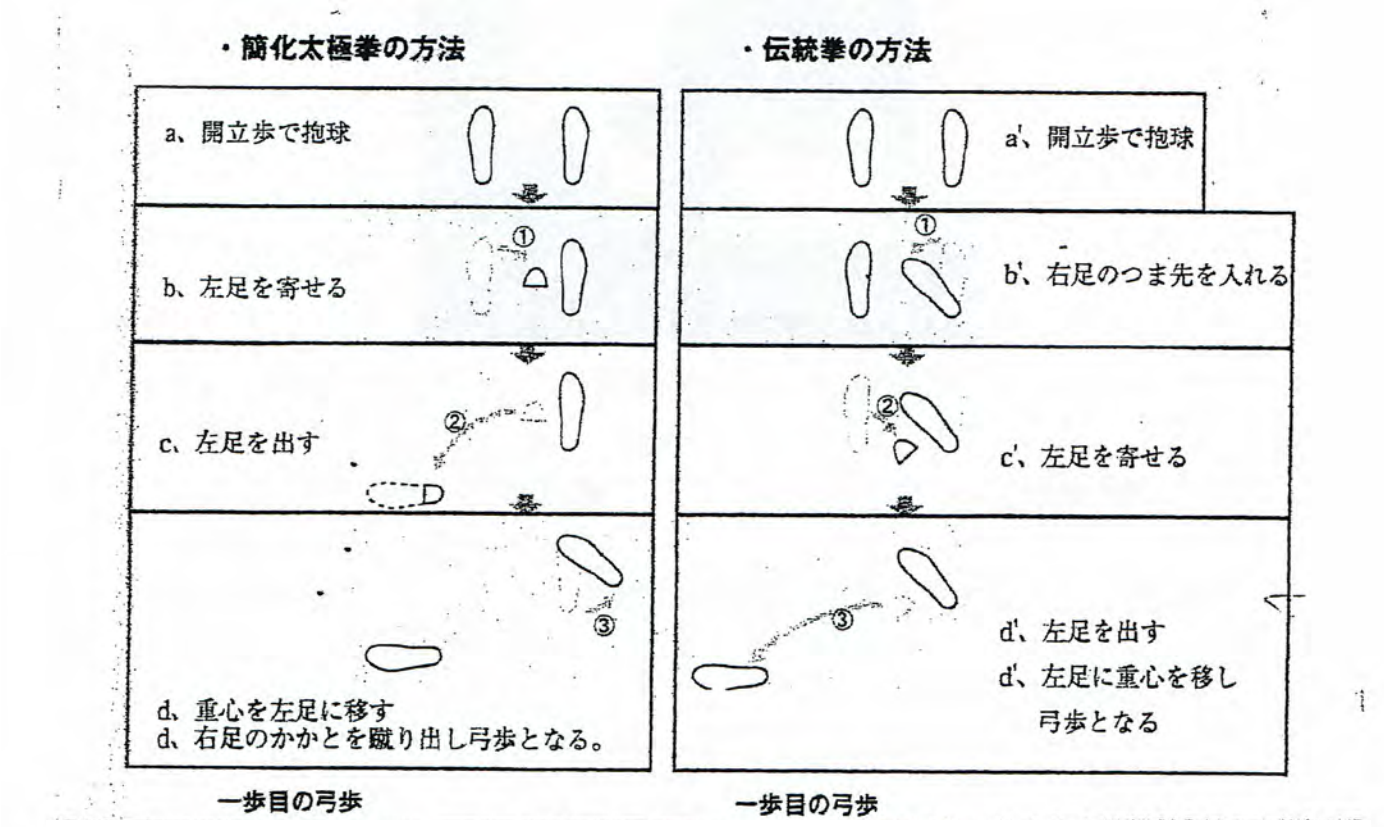
和式トイレに坐る動作は、重心が下がってくる線を認識できます。

〔実　技〕

（１）両足を揃えて立つ→開脚→ストンと和式トイレに座るように坐って下さい（ゆっくりではありません）
坐れた人は機能軸で立っていました。

（2）開脚する時も顔を右に向けると、右脚側に重心が移動し右脚内側に機能軸が出来ます。
いつも機能軸を意識して開脚するようにしてください。

(3) 起勢から野馬分鬃への移動について、
足を開いてボールを抱え左を向く。



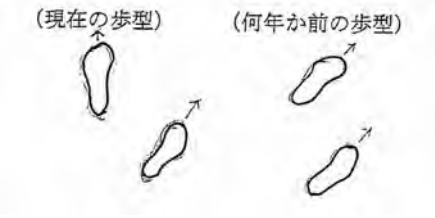
・伝統拳では、抱球動作の時に先ず足先を中に入れて、そして反対側の足を出してボールを分けます。
「健康太極拳標準教程」に以下のような使い方の例が書いてあります。

・「後ろ足を直す時何処で直すか。踵を蹴り出さずに踵を軸に右足爪先を斜め内側に回します。」
・通常の方法で左野馬分鬃をやる時には、解剖軸で立ってしまうことが多いのです。最初解剖軸で立ってしまった時の矯正方法は、後ろ脚に体重を戻す時がポイントです。
・後ろ足に体重を戻す時、坐り込むような意識を持つと、右後脚が機能軸で立っていることが自覚できます。
そうしないと、機能軸なしで進んでしまいます。
・自分で練習する時は、伝統拳の方法で踵を軸に後足の爪先を内旋して斜めに向けてやってみると機能軸で立つ感覚が掴めます。

（4）ボールを抱えて坐ってみる

・ここで下方に下がれなかったら機能軸でなく、解剖軸で下りています。
・踵で蹴り出す方法では、多くの人は機能軸ではなく解剖軸が動くことになります。
・後ろへ下がった時、意識して坐り込むようにして機能軸への体重調整を行ってください。
・坐ると言いましたが、簡単に両足底がペタリと着けて和式トイレ型に坐れるようにならないと駄目です。

（5）倒捲肱



・実際にやってみると、右側の方が簡単に坐れます。
機能軸が使いやすいのです。

・前の歩型では、両脚の胯を緩めることがやりやすいです。
現在の歩型では初心者では両脚の胯を緩めることが難しいのです。
楊名時先生は、両脚の胯を緩める姿勢を教えてくださいました。
・自分で練習する時は前足を斜めに出すと、簡単に後座式になれます。
たったこれだけの足位置の違いで胯の緩みが違ってきます。

（６）□膝拗歩

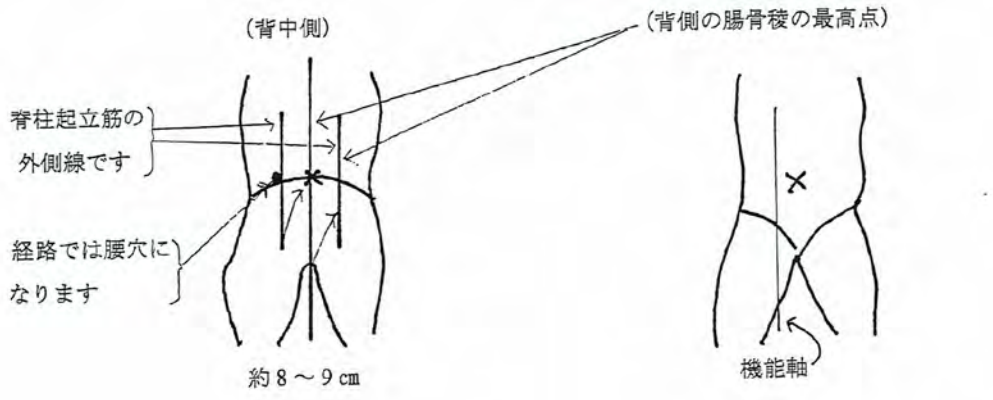
・左脚を前に出して両手を右肩横に構えます。
・左手を払ってから途中まできたところで、軸が前足側に移動して左側の機能軸で右手を打っていきます。
左右の手が一緒に拗歩で動くと正中線で動いてしまいます。

・次に後ろ脚に重心をのせて構えます。そこで、後ろ脚踵内側に重心を移すようにイメージして後座式で坐ります。
・坐れない人は、機能軸を使って動いていないのです。
・自分で自分の機能軸を知るには、どの格好がよいか。
どうするとよいかは色々試してみるしかないのです。
・基本的に両手は一緒に動かさない。夫婦手でどちらかの手が速くて、どちらかの手が遅い時間差の動きです。分からないで見ていると両側が一緒に動いているように見えます。
いつもいつも軸のことを考えた太極拳をやってください。
・坐ることができれば仆歩も機能軸で坐れます。
弓歩でも虚歩でもそうです。
・構えの手の格好も自分でやりやすい格好でやって下さい。

とりあえず先ず、両側の機能軸を作る練習をしてください。

（7）背中から見た時の機能軸の位置

・背中側から見た時、何処が機能軸に一致するかといいますと、



・倒捲肱でバックする時
上図の背側の機能軸を意識します。

・バックする時、塌腰だと背中の線の感覚がなくなり、下がる時の感覚が鈍くなります。
収臀だと含胸抜背の格好が背中の機能軸の線の感覚を強く自覚できます。

・バックする時、解剖軸にならないように注意します。
私が如何に説明しても、皆さんが自分で機能軸を自覚し体感してもらわないと駄目です。

・背側に軸のイメージを作って虚歩になって下がります。
これは力を入れるのではなく、体重移動だけで相手を攻められるかという基本の体位作りです。
これは、この前説明しましたが、大腿骨は骨盤の真横に出ているのではなく、大腿骨頚部が15度～30度後ろに出ているので骨盤に対して大腿骨は斜め後方に位置してます。そして大腿骨は前方凸の弧を描いております。

・胯を緩める動作は最初は上手にできないので、先ず、胯関節を折り込むように意識し、次に大腿骨を外から内側に入れるように意識します。

大事なことは甩手が最も基本的な運動で、甩手で回る時に機能軸で立つように意識して下さい。
稽古では、甩手の後ろ歩きをやってください。

〔実技〕(半分ずつ交代で行う）１組

（１）開立歩　野馬分鬃

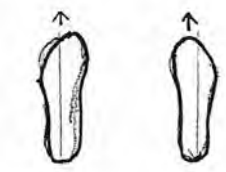
・閉足立から斜め右を向いて、右脚内側に機能軸を作ります。
この斜めを見ることが大事です。
・右足の機能軸に乗って左足を開きます。
・右にボールを抱え左脚を寄せる。
（左の肘が左正面を向き、顔は右を見ます。顎を完全に右方に向けるようにします）ここで両足底をつけたままで坐る。坐れない人は機能軸を使っていない。
・野馬分鬃で一歩足を出して両手を分ける。
・後ろに下がって後脚に重心を移して坐ってみる。
坐れる人は機能軸を使っています。
２月の楊進先生の実技を思い出してください。
機能軸の使い方を教えてくださっています。

（２）倒捲肱で下がる

・琵琶を抱える格好から後ろへ下がる。
・後ろの機能軸（背側の腸骨稜の最高点）を意識して下がるようにします。
・虚歩で構えた格好のまま坐る。和式トイレの坐り方です。
自分の機能軸を意識してください。

（３）騎馬立ち

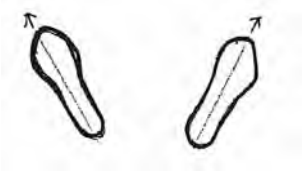
・両足爪先を前に向けて平行に開く



・両手はバランスをとるため前に出して股関節を折り入れ込んで坐る
・爪先より膝が出ないようにする

・坐る時、両足踵に重心を置き膝から緩めるのではなく、股関節（胯）から緩めていく。
主体は先ず胯を緩めることからです。そうすると膝も緩み後座式になます。

・普段やっている爪先を開いた格好で下りる



・普段やっている時も膝が爪先から出さないように後ろに座ります

・この形で踵に重心を移すと後方に倒れやすい。
・両足平行な騎馬立ちの方が、後座式になりやすい。

・腰を落とす時には、最初に股関節を緩めて屈曲し、次に膝関節が屈曲する。自分から膝を曲げるようにすると、膝が爪先より前に出てしまうので、そうならないように注意します。
胯を緩めると膝は勝手に屈曲します。

〔実　技〕(交代で同じ稽古をする）２組

（１）野馬分鬃
・弓歩で踏み替え、重心移動で後ろへさがる時も背中側の機能軸を忘れないようにする。→前に出る手の回内、外旋をして、躯幹の折畳を行うことにより大腿の内転筋の動きが自覚できます。

（２）手揮琵琶
・琵琶を抱えた格好で重心を下ろす。
坐ろうとした時に後方に倒れた人は機能軸ではないですよ！

（３）倒捲肱
・手を開く時、手の甲側の骨の所に気・意念を通します。
技としては差し手です。
手首を曲げるのは釣り手だけです。
・バックする時は、背中側の外側方向に移動するのではなく、内側の腸骨稜の最高点を意識して動きます。
・足を後方に出した時は塌腰です。
・その時その時の套路の格好は機能軸の動きを教えてくれていますが、自分で最初は意識的に機能軸になるように動きましょう。
長年太極拳をやっていますので、皆さん意識するとすぐにできるようになるはずです。
・稽古中に時々、わざと機能軸で重心を下ろしてみる(弓歩、虚歩)
教室で機能軸の説明をしてから、稽古をやるようにしてください。
但し、蹬脚を機能軸で動くことは難しいです。無理をしなくてもよいですが、躯幹の折畳を使うと機能軸で立ちやすいです。

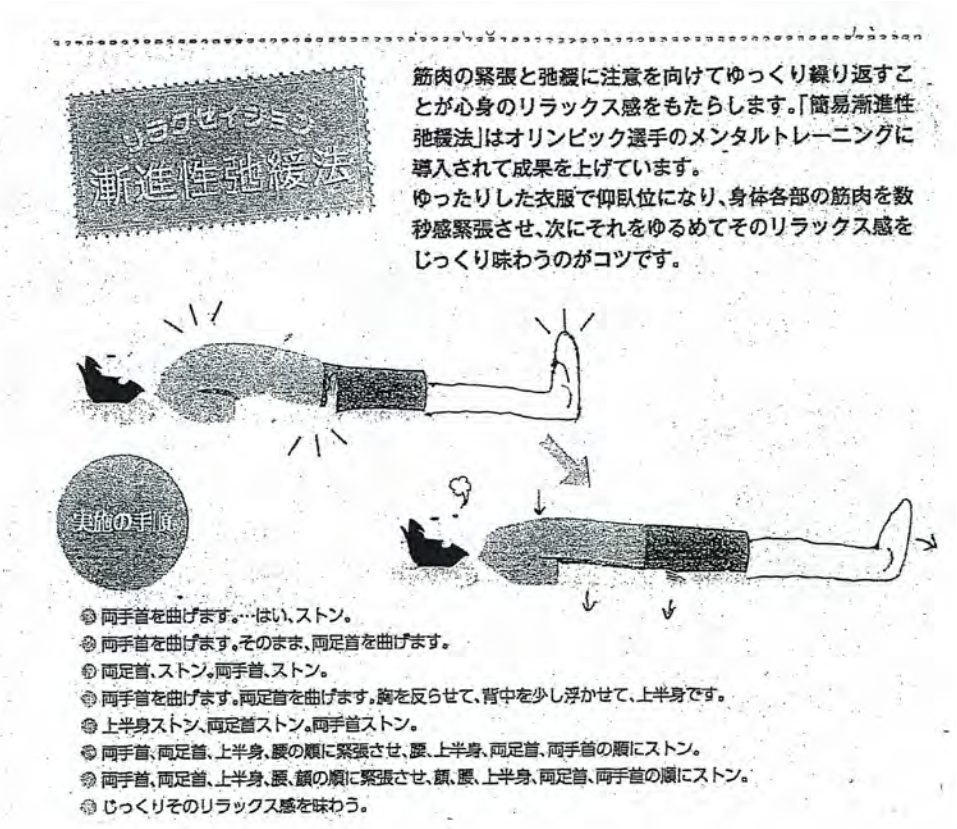
（実技終了）

よくリラックスしなさいと言われますが、リラックスする方法と

して最初に覚えるのは仰向けに寝て、先ず緊張させた後に、手は指先を上に立て、下ろすことでリラックスできる。足は爪先を立てて下げます。以下に図を示します。

床と背中に隙間が出来ないようにして、命門を床に着ける。
太極拳は立ってやりますので、命門が後方に出て背中が真っ直ぐな形、即ち、収臀にすることで体はリラックスした形になります。

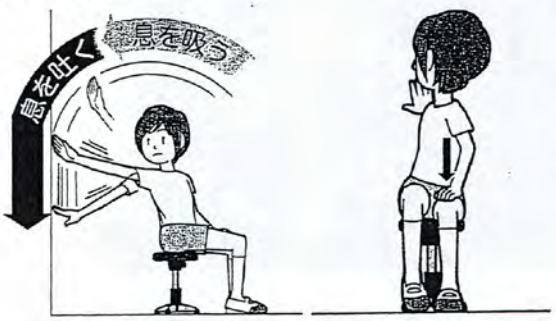
〔実　技〕



〔実　技〕

座式２軸ストレッチ

●背泳ぎ



（横から見たところ）　（前から見たところ）

準備：壁を背にして、腕を伸ばせば手で壁に触れるぎりぎりの距離にイスを置く。壁を背にして座る。

①右腕を上げてゆっくりと後ろに回し、重心を左の尻に移しながら、体を大きくひねって右に振り向いて、後ろの壁をなでるように下ろす。（図）

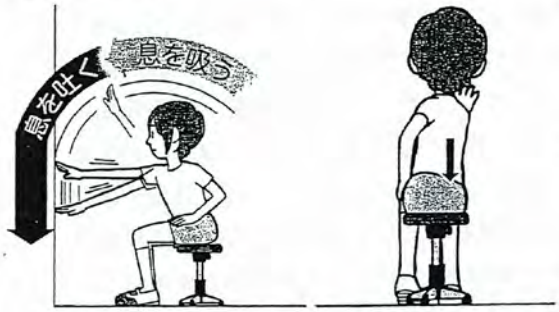
②次に左腕を上げてゆっくりと後ろに回し、重心を右の尻に移しながら、体を大きくひねって左に振り向いて、後ろの壁をなでるように下ろす。

③以上を5～10回繰り返す。

回数 5～10回

座式２軸ストレッチ

●クロール



（横から見たところ）　（後ろから見たところ）

準備：壁に向かって、腕を伸ばせば手で壁に触れるぎりぎりの距離にイスを置く。壁を前にして座る。

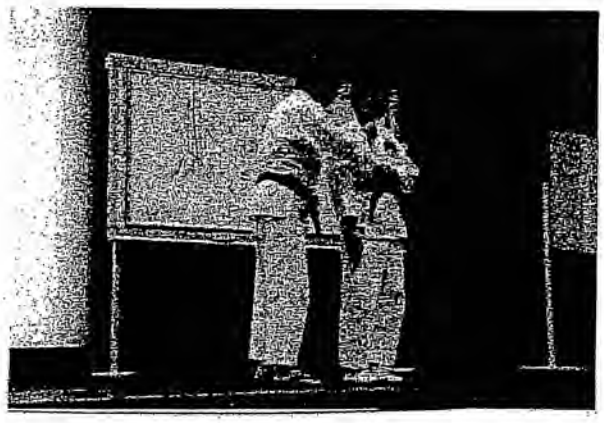
①右腕を後ろから上、前へと回していく。このとき、右の尻に重心を移しながら、体を大きくひねって、右腕を伸ばして壁をなでるように下ろす。（図）

②次に左腕を後ろから上、前へと回していく。このとき、左の尻に重心を移しながら、体を大きくひねって、左腕を伸ばして壁をなでるように下ろす。

③以上を5～10回繰り返す。

回数 5～10回

・手がボディーについている場所は、胸鎖関節です。（写真）



上肢は鎖骨を介して躯幹と繋がっています。胸骨と鎖骨が繋がっている部位を胸鎖関節と言います。左右の胸鎖関節は台形の形をしており、上方が約 4cm、下方が約 8cm の幅があります。

医学的な胸腹部の基本線では鎖骨の中央を通る垂線を鎖骨中線と言い、乳腺上を通る線である乳頭線とは同じ線です。機能軸に近い垂線は胸骨の外側縁と鎖骨中線の中間を通る胸骨傍線になります。孫式太極拳の開合の“開”は鎖骨中線に近い位置、“合”は胸骨傍線に近い位置で機能軸に当たる。鎖骨 1/3 の胸骨側は胸鎖乳突筋が付着している部分です。

鎖骨近傍で機能軸に近い‘経絡’は足の陽明胃経である鎖骨上窩に位置する缺盆(ケツボン)と、鎖骨下際に気戸(キコ) があります。この二つのツボは乳頭腺上を取ると解説されています。しかし、‘経絡’の図では缺盆の部位が胸骨傍線上で胸鎖乳突筋の外側に描かれ、気戸は缺盆のさらに外側に描かれています。ちなみに機能軸を背中側からみると肩甲骨の下角を通る垂線である肩甲線に大体一致します。

いつも収臀・塌腰を意識し、機能軸も意識します。

自分ができるようになったら、稽古をしている場所で生徒さん達に運動理論を教えていかないと進歩しません。

我々の会の次の世代の人には、我々が費やした時間よりも、短時間で運動の詳細を伝えていきたいです。

§質　問§

Ｑ：収臀、塌腰の呼吸の仕方を教えてください。

Ａ：呼吸法の練習では、逆腹式呼吸で３種類に分けて行います。

①吸気時に塌腰、呼気時に収臀→最も基本的な動き
この腹式呼吸を練習し、次に胸式呼吸を組み合わせて、
胸郭を閉じたり、開げたりする0練習をします。
これにより套路時の駆幹の動きが良くなります。

②吸気時に収臀、呼気時に収臀→重い荷物を持って運ぶ時に普段でも使っている形です。

③吸気時に収臀、呼気時に塌腰→これは攬雀尾の「按」で使っています。

①～③は全てできるようにしなければならない。

以　上

記録:相野谷和子

「八段錦（第一段錦～第四段錦）と呼吸法」

先ず最初に甩手について話をします。

健康雑誌「安心」2015年2月号に甩手の特集が掲載されました。

帯津良一先生、楊進先生、私の記事も掲載されています。

読んでみてください。

今回の八段錦は第一段から第四段までを、呼吸法を基にして話すようにとの小松崎先生のリクエストです。

第一段目から第四段目は躯幹部の動きの基本を教えてくれています。

第一段錦

八段錦は800年以上も前からある健康運動です。太極拳の歴史はまだ200年位です。

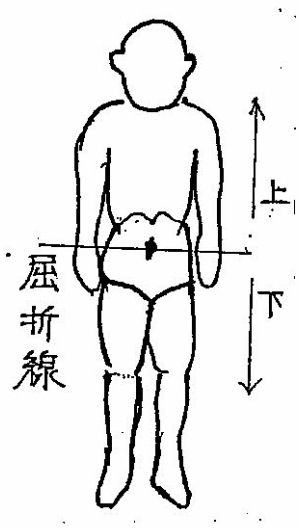
八段錦で目標とするものは，2つあると思います。

１つは気功的なもの、２つめはストレッチと経絡の自得です。

楊名時先生のやり方で気功は広まってきましたが、最初からあのやり方をやりますと、初心者には運動的、呼吸法的、気功的に少し足りない部分が有りますというより、楊名時先生のような躯幹の動はまずできません。

最初に、ストレッチと経絡を基にした躯幹の動きを覚えてもらいたいです。躯幹の動きとは胴体、胸郭の動きです。

一段錦で手を頭上に真っ直ぐに上げる時は、上腕部が耳の後ろにくるように伸ばします。手を真っ直ぐに上げると必然的に上腕部は耳の後ろになります。上腕が耳の重なったり、耳の前にある時は手が真上に上がっておりません。



一段錦というのは、上半身と下半身を屈折線を境にして、上と下に分けて引っ張る運動です。

上腕が耳の後ろに位置することで、初めて上半身を上方に引っ張ることができます。

初心者はまず上に引っ張り上げることだけを考えましょう。

§実　技§

・両手を組んで吸って吐いて、吸って手を上げる。

頭上に真っ直ぐに耳の後ろまで腕をもってきて、後 ゆっくり吐いて下ろします。

・上に引っ張るのは分かりやすいのですが、下方に降ろすのは坐腕で収臀にして胯を緩めて押し下げます。

初心者は先ず、下半身は収臀にしてそのままで上半身のみを引っ張り上げていきます。

・手を下ろす時は、全身を中定位にします。
上下の手の感覚を自分で摑まえてください。

※雨宮先生考案のバケツを利用した特性模型により説明がありました。

・骨盤はバケツのような形です。
・バケツの上が斜め前に傾くと塌腰です。
・バケツの上が斜め後ろに傾くと収臀です。
・塌腰→背骨が凹み
（背骨のS状カーブが強くなる）
・収臀→背骨の凹みがなくなる
（背骨が真っ直ぐになる）

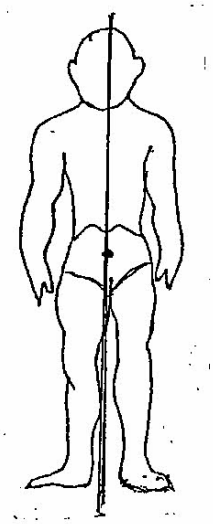
・前支部長が言っていた胯を緩めるということは収臀・塌腰をやりやすくするための動作です。
胯は股関節とその周辺の筋や腱ですが、体で一番大きな股関節の緊張を取ることで背筋の動きもスムースになります。

第一段錦　　全員で行う

①中級者
・吸って→吐いて（収臀）。収臀したままで上肢を上に伸ばす→下ろす。
・上半身は上方に背筋を伸ばし、下半身は収臀にして行う。
・上げていく時は背筋が伸びているので、上は塌腰の格好、下は収臀の格好、収臀と塌腰を一つの体の中でやろうとしています。

②上級者用
・師範以上の方は、収臀、塌腰を同時に動かすように努力してください。
下半身は収臀、上半身は塌腰にします。
・上手にできない方は、中級者用の収臀にしておいて，塌腰にする二段階の方法をとってください。

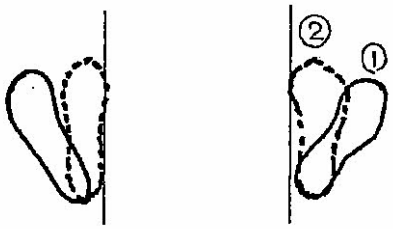
第二段錦　**二段錦は体を左右に分けて使う運動です。**



・弓で矢を射る動作です。
・ストレッチとして行う時には、肘が下を向かないようにします。
・弓を引く時は、肘は横を向いています。そうしないと矢羽で肘を切ってしまいます。
ただ気功的な第二段錦では沈肩垂肘で肘が下を向かないと胸部全体を下方に落とし丹田に力が入りません。
・ストレッチでやるならば、肘は下を向けないようにしてください。
・これは胸式呼吸を習得させる運動です。

・練習ですから、背式にならないように肩と肘を真横に引き胸を張るやり方で胸を動かしてください。
・左方に弓を引く形では、右手拳甲を上に向け、虎口は自分の方に向け胸を張ります。
・左手のＶは掌底部分で弓を推すようにします。この動作が大事です。
右肘は右方に推します。
胸を開いて背中で肩甲骨を寄せるのではありません。

楊 進先生は、橋逸郎先生の「標準教程」に、二段錦の足のことが出ています読んでください。



①は、普段皆様が立っている足の形です。
②は、足を平行にします。この形にすると血流が良くなります。
馬に乗っている格好ですから騎馬立ちといいます。

普段、皆様が立っている足の形は、 お相撲さんが四股を踏む格好です。

楊名時先生はお年寄りでもできるように、四股立風騎馬立ちの格好でやられたのだと思います。

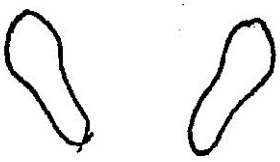
体を鍛えるためには、先ず、胯を緩めて腰を落とします。股関節で後座式にすると膝が爪先より前に出ません。

この形は②の足の形でないと、上手にできません。更に、真後ろの敵を弓で射る姿勢（パルティアンショット）は、②の足でないとできません。

②の足はスクワットを内臓しています。

§実　技§

①



・いつもの格好で、できるだけ斜め後ろに矢を射る格好
（覚えておいてください）

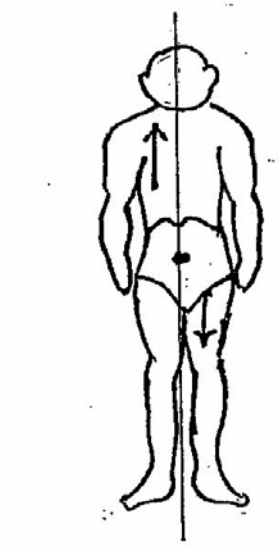
②

・騎馬立ちの格好で矢を射る格好
この方が後ろを向けるでしょう
パルティアンショットはこの形でないとできません

中国での以前の格好は②だったと思います。いろいろやって簡単に誰もがその

格好でできるように①の形が出来上がってきたのだと思います。
馬に乗っているので膝は動きませんよ。
　７５歳以上の人、骨粗鬆症の薬を飲んでいる人、骨折したことのある人は無理しないでください。
　できれば騎馬立ちで大腿が床と平行になるまで、腰を落としてください。
　出来る人は、騎馬立ちで体重を足首と踵の間にかけてやってください。矢を射る動作なので、出す手は真横にします。第七段錦は手を斜め３０°に出しますので、手を出す角度が違います。
　①の立ち方は、大腿骨の解剖軸で立っています。
　②の立ち方は、大腿骨の機能軸（運動軸とも言う）で立っています。
　　機能軸は股関節を通る軸です。
　　この軸が太極拳の時に言われている左右の軸になります。
　　太極拳をやる人は②の立ち方の軸を習得しなければなりません。
　　①の形でやる時には足首の外転を15°以下にしてください。15°まででしたらパルティアンショットが可能ですし、機能軸で立てます。

第三段錦



・躯幹の右半分、左半分を別々に上下に動かす練習です。
・手ではなく躯幹を動かします。
・上半身を上に、反対側の下半身を下に動かします。
　例えば、左は下へ下ろし、右は上へ引っ張るということです。

坐功八段錦の三段錦のようにやってみましょう！

・左手を真っ直ぐ上げる、梢節からの動きです。
・顔は正面を向き、胸は右に回し、左手と左前腕は正中線を上げていく。
・上の手は天井に突き上げる。（前腕と肘を伸ばす）
　下の手は床を押しつけるようにする（坐腕のように肘を伸ばす）（右も同じ）
　この動作は、上肢を動かす時の、Ｈｏｄｇｅｓの理論を具体化したもので手と反対側の腹横筋の使い方を教えてくれています。太極拳では雲手の動きのコツです。

◇初級者用：普段やっているやり方での三段錦

・両手を上げて下げる。手を上げる時には根節から動き始めます。
・片手を上げていく時、左なら左の手首が正中線を越えない。
例えば右手首が正中線を越え左側に入ってしまうと背式です。
肘で上げると脇が伸びます。
まず肩から動き始め、次に肘で上げます。肘より末梢側は意識しないようにする。
顔は正面　　上げる手と反対側の体のわずかな捻れが入ります。
捻れが入ることで躯幹の捻りが効いて来ます。

◇中級者用:坐功のやり方での三段錦

・先ず、両手を上げ、下げる時に収臀にする。そして上げる手と反対側の側腹部を後方に引きます。手を挙げる時に顔は正面を向いています。
・片手を上げる時に、上げる方の腰だけ塌腰にする。手を下げる側は側腹部を引くので収臀になっています。
下ろしながら両躯幹を中定位にする。（右も同じ）

収臀から片方だけ塌腰にする動作は、普段皆様がやっている雲手に出てきます。

雲　手

体の中心領域は収臀で動いてきて、横を向いて手を上げながら、手を上げる側のみが塌腰となります。

※その場で雲手をやってみましょう。

・ボールを抱えて収臀できて、上げる方の手の腰を塌腰にします。
そして躯幹を真横まで回してから一方を収臀、もう一方を塌腰にします。
・練習する時は思い切り手を上げてみると、必ず 塌腰になります。
体で覚えてください。

◇上級者用:三段錦

第三段錦は右と左の体を別々に使います。一生懸命やると疲れますね。

○後ろを向いて実演

左手を上げる。　右胸から側腹部を回す。　肩は動かさない。
同時に右側の腰が収臀、左側の上半身が塌腰になり、左右の躯幹が別々に動きます。

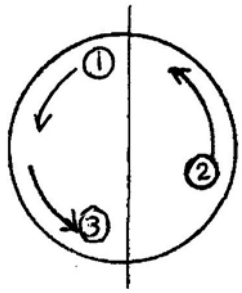
＊師範を持っている人は、此処までやって欲しいです。（反対側も同じ）

○全員で三段錦を行う

上げる手の方は塌腰、押さえる手の方は収臀にします。
左手を上げる時、右の胸と側腹部を少し背中側に回します。骨盤は動かさない。顔は正面を向いたままです。難しいですよ。
最初は座腕側の収臀にする側の胸と側腹部を少し動かします。

次は、収臀にして上げる手の方だけ塌腰にしていく。
先ず、中級者用を練習してください。出来るようになったら、上級者用の収臀と塌腰が同時に作れるようにしてください。

第四段錦



・見る時は、顔は真横まで向けてください。
こういうところで癖を付けておかないと、抱球動作の時に胸椎の回りが少なく、不十分な太極拳になってしまいます。
・最初、左を見る時は、少しだけ左機能軸を使い、左胸だけ後ろに回します。それが出来るようになったら、左に顔を向けながら45°までの部位で左の胸だけ回し、次に残りの90°まで顔を回すところで右の機能軸を使って右胸を少し回します。そして最後に左胸部を出来るだけ背側に回します。
・最初は①だけで回す。次に②を回す。そして最後に③で肩と骨盤を回さずに胸郭のみを回します。そんなこと出来ないと思いますか？
太極拳ではやっていないと思うでしょう。でも、皆さんは普段このような動きをやっています。ボールを抱える動作は一方の胸を回して、その後もう一方の胸を回します。何故、八段錦を太極拳の前後でやっているのか考えましょう。
腰を回さずに躯幹を回すためのストレッチです。
四段錦は、ボールを抱える動作に直ぐに移行できます。太極拳も八段錦も手足だけでなく、如何に躯幹を回し、動かすかがポイントです。

§実　技§

・少しだけ左の胸を動かして、そして右の胸を動かす。元に戻る。
（反対側も同じ）
・体を回していく時に、前足に軸が行くか、後ろ足に軸が行くかを体で掴んでください。後ろ足に意念を通さないと、左胸郭のみの動きは出来ません。
基本的には左に顔を回すと、後ろ足側である右足に軸があるはずです。外見上、体はそのままの格好ですが体の中では後ろ足に軸があります。ということは過去の稽古で後方を見て後ろ足が軸となった時に、捻りがあまり入っていなかったので、それを分からさせるために「後ろ足に意念を置け」と言っているのです。 このような二段階的な躯幹の捻りを入れると、顔を向けたのと反対側の足の軸になります。
第四段錦は赤ちゃんが生後4ヶ月頃まで持っている非対称性緊張性頸反射に内臓されています。

◆緊張性頸反射とは
頚部の伸張度に応じて四肢伸筋の緊張を変化させる。
原始射で、生後４週間から八週間に最も顕著に見られる。
新生児を背臥位にし、頭部を方に向けると、顔を向けられた側の上下肢は伸長し、後頭側の上下肢は屈曲する。
顔を右に向けると右の手足が伸び、左の手足が曲がります。
太極拳では白鶴亮翅、手揮琵琶の形そのものです。

（P43 対称性緊張性頸反射を参照）

太極拳の例　§実技§「抱球について」

①上の手の動かし方→指先は相手の方に向ける。

②下の手の動かし方→下から大きく動かしてボールを抱える。

そうすると反対側(下の手側)の躯幹が前方に回ります。

先ず①、次に②と動く。一緒に動くのではなく２段階で回ることを自覚する。

・顔を横に向ける時に平目平視を意識していないと、脊椎の弯曲の形態から生理的な動きで、顔が下を向いてしまいます。

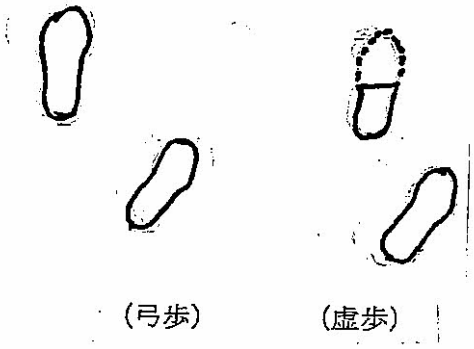
・平目平視を意識して体を回すと下を向きません。最初から意識して体を動かしてください。

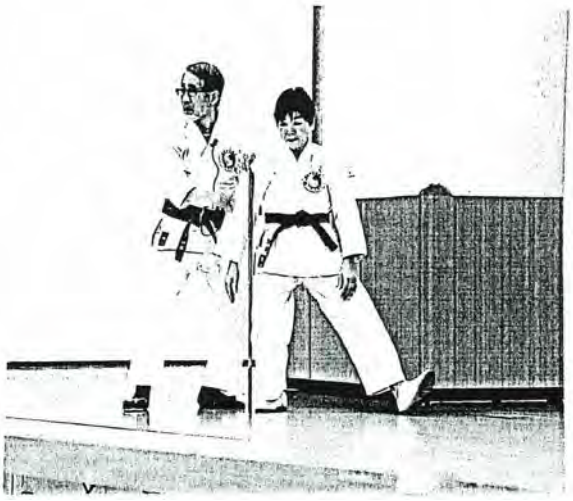
・第四段錦の時も、ボールを抱える時も、平目平視で体を回すことを意識してください。

・第四段錦で首を回す時、肩は動かさないで首を回した側の胸だけを動かすように努力してください。

❖野馬分鬃で弓歩から後ろに体重を

移す時の軸が問題です。



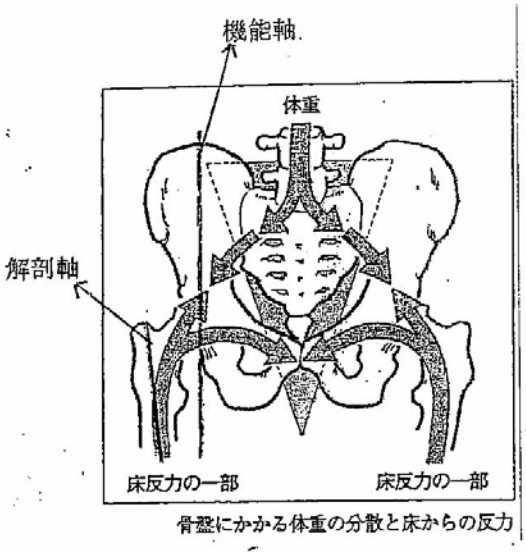


(図Ｂ)

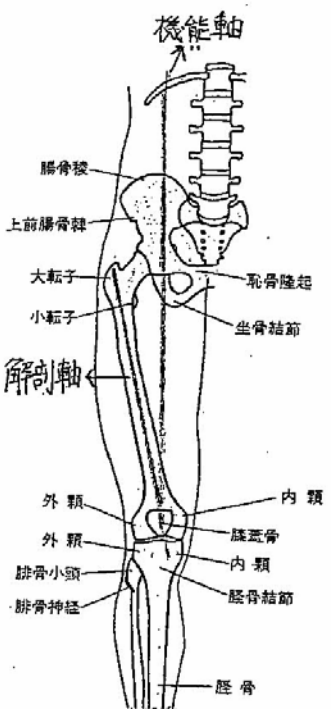
・写真のように機能軸を使って虚歩になる。

・機能軸の解説（図Ａ、図Ｂ参照）

(図Ａ)



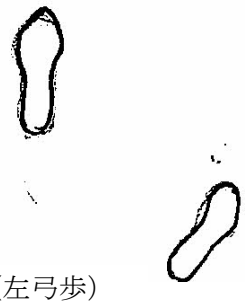
骨盤にかかる体重の分散と床からの反力



・大腿骨の内側に骨盤にはまり込む股関節がある。
股関節内の骨頭部を機能軸が通っています。
・大腿骨の大転子部（触れると外側に突出している部分があるので判ります。）に軸があると、和式トイレスタイルで座れません。和式トイレスタイルで座れないと解剖軸で動いていることになります。
・機能軸は大腿骨の内側に軸を作ります。
ビートたけしがやるコマネチの動作の部位が機能軸です。
・骨盤を頭側から見ると、恥骨が前方にあり、12時方向です。
左右の股関節は、2時方向（右）と10時方向（左）にあります。

❖自分が機能軸で立っているか否かの検証法

§実技§



（左弓歩）

・左弓歩になってその形から左虚歩になる。
・右足の踵に体重を落とし、虚歩になりそのまま腰を落としていく。
ある高さから腰がおりない人は解剖軸で立っています。
そのままずっと下りてきてヤンキ―座りになれる人は、機能軸を使って立っています。

・自分で練習する時はヤンキー座りの形から、頭頂部にヒモがついて引っ張られるように、そのまま上がっていきます。上がっていく途中で後脚の膝関節の角度が120°の辺りで止めると正しい虚歩です。
自分の機能軸を見つけてください。機能軸を理解できるようになると推手で役立ちます。
軸を覚える事は太極拳の一番基本です。

⟪まとめます⟫

◇第一段錦

・組んだ手を下ろしながら収臀（下半身）　　・組んだ手を上げていく塌腰（上半身）
・手を分けて下ろす

◇第二段錦

普段の立ち方（初心者用の四股立風騎馬立です）

・出す手は真横に伸ばす。
・胸を横に広げる時、肩甲骨を寄せない。
・四股立風騎馬立は、回転動作がやりにくい立ち方であることを理解して下さい。
・膝を曲げずに股関節を折り込むように曲げると膝が爪先より前に出ませんが、難しいです。

騎馬立ち（中級者、上級者用です）

・四股立風騎馬立の立ち方より腰は下がりにくいですが、機能軸が理解できます。

・馬に乗っている格好です。躯幹の回転が十分にできます。

・この立ち方は股関節を曲げて、胯を折り込むことを意識することで膝は爪先より出ません。

☆一段錦は上下の感覚を、二段錦は左右の感覚を理解してください。

◇第三段錦

○先ずは、Ｈｏｄｇｅｓｎの理論を坐功八段錦のやり方で覚えてください。

・天井に手を押し上げていく時に、顔は正面を向いたままで、横を向かない。

・手を上げていく時に反対の胸部と側腹部を後方に回し、上げる手は梢側から動かします。

○立位でやっている第三段錦のやり方

・上げる時、根節から肘であげていくように意識する。肘より先は無いものと考える。

・手を上げる反対側の胸を背中側に少し回す。顔は正面に向けたままで行う。

○もう一度三段錦を行いましょう。

・手を下ろしながらに収臀にする。右手を上げていく時に、先ず塌腰にして、左の胸を回して左側を収臀にし、右手を上げながら塌腰にする。

収臀の中で反対側に塌腰を作る。

この動きを太極拳でやると、雲手の上げる手の形になります。

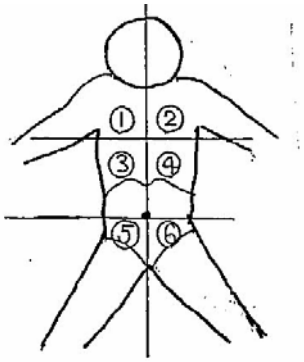
・アイスクリームを掬い上げるように上げますが、上げる手側の上半身と下げる手側の側胸部と側腹部が回っていないとやりにくいです。

♦今日やった八段錦の基本は、太極拳と凄く関係していることが分かってきましたね。

◇第四段錦

○顔を横に向けた側とは反対側の機能軸を使い、左なら最終的にはできる限り左側胸部だけ回します。

後ろ足側の機能軸で左に回す。



・楊名時先生の太極拳は、体を6つに分けて使っていました。

・左を向く時は、肩を回さない。胸だけ回す。

・如何に片方の胸だけ動かすかを自覚して下さい。

このような6つに分けた身体の動きが出来るようになりますと、楊 進先生の動きに近くなってきます。
最初は易しいやり方で、出来るようになったら段階的に、図を参考にして躯幹を動かしてください。
前頁の図の②、④部分の躯幹が動くようにしてください。
①、②と⑤、⑥は動かさないようにしてください。

以　上

記録：相野谷 和子

「八段錦のレベルアップ」

健康雑誌「安心」２０１５年７月号に橋先生がパーキンソン病について座式太極拳を使っての体操を書いています。私も後ろのほうに座っての太極拳について解析していますので良かったら読んでみてください。
現在ベースボールマガジン社から発行されている「甩手スワイショウ」の本は、昨年夏の研修で甩手をやってくれと依頼されて、それが発端となって少しずつ話を作っていきました。あの本が出来たのは皆さんのお陰です。甩手は全身の力を緩めて（力を抜いて）行う唯一の運動です。

＜実技＞

[縦回転甩手・片腕垂直回転]
・前回し、　後ろ回し、　　呼吸をいれて行う

[縦回転甩手・両腕垂直回転]
・これは縦回転の甩手です。
・両足を肩幅に開いてつま先を正面に向ける。
・両腕を上げて、片腕は前に、反対の腕は後ろに同時に回転させる。
・顔は正面を向いたまま、肘はまっすぐ伸ばす。
・腕の力だけで回さずに、胴体の力（胸、背中、腰の筋肉）を使って回す。
・左右交代して行う。

[後ろ歩きの甩手]
・練習なので足幅を少し広くとって重心を完全に右足に乗せてください。
・重心の乗った足の膝を前に出すとき、**絶対に膝を内側に入れない**でください。
・呼吸は真ん中で吸って、体を回して後方を向いた時に吐きます。
・左に振り向いたら**真後ろ**まで見ます。後ろ脚の踵を軸にし、機能軸を使って回ります。
・息を吸う時に回すほうの胸の上側（上部胸郭、第２、３肋骨）を意識して回す（捻る）と沢山回れます　⇒　息を吐く時に下部胸郭（第７～10 肋骨）を後ろに捻るように動かすと沢山回れる。
・手の振りは一緒ではなく、後ろの手が早くて腰へ当たり、前の手は少し遅れて肩へ当たり、身体の柔軟性を使って振ります。

＊甩手には太極拳の基本のすべての動きが入っています。
太極拳は２軸だ２軸だと言っていますが、甩手でそれを自覚して体現できなければ、皆様の太極拳は永遠に真の太極拳ではありません。

【胯を緩める】

上級者レベルでは全員ができるようになってください。
意識するのはコマネチライン。鼠径部を折り曲げる。折り曲げるというより折り込むようにする。下腹と大腿の間に手が入り込むくらいに意識的に折り曲げる。
（練習）
　白鶴亮翅や手揮琵琶のように左足前の虚歩になってください。基本的には
　前足のかかと内側線の延長線上に右足の踵の内側線が位置します。
　そのまま腰を落として胯を折り込んでいきます。
⇒大腿骨の骨の軸（解剖軸）に乗っての折り込みは一定のところまでしか折り込めず、
　腰が落ちません。
⇒もう少し内側（正中側）のところ（機能軸）に重心を移動すると深く折り込めます。

　機能軸と解剖軸の違いを理解し、自分の機能軸はどこにあるかを調べる必要があります。機能軸は前に足を出してヤンキー座りが出来るかどうかで判断します。
　ヤンキー座りで座れるようになったら、次に後ろ足になる足に体重を移動し立ち上がってください。出来れば機能軸です。その微妙なところを自分の身体で掴んでください。

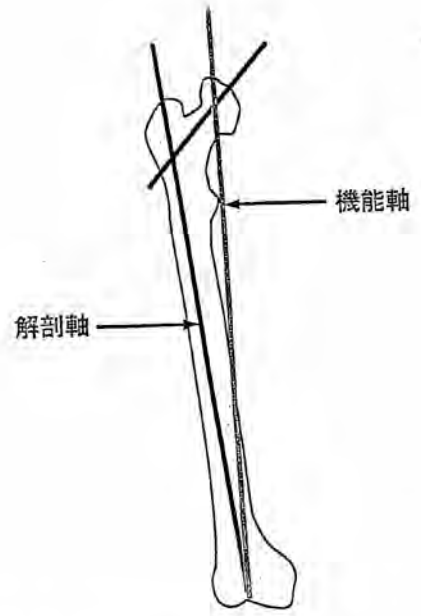


図 13　大腿骨の機能軸と解剖軸

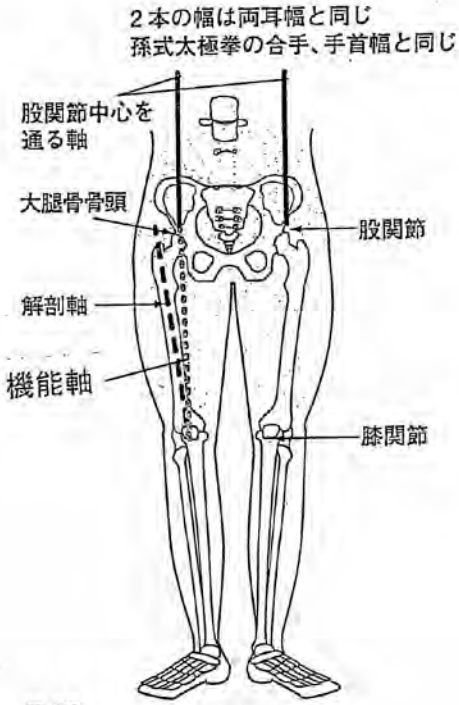


図 16
下肢と骨盤の関係＋大腿骨の
機能軸と解剖軸

機能軸はこの会で最初に話し始めてたのが平成２７年の２月です。
茨城以外では東京や横浜のグループが理解してくれています。
茨城支部の多くの人はまだ解剖軸を使っており、機能軸を使って後座式になれず、胯の折り込みがまだできていません。機能軸を使うと胯の折り込みが出来てきます。
胯を緩めるためには、この折り込みを一生懸命やらないといけないのです。

甩手は実はこの機能軸を使う練習であり、実際には動作の中でこの折り込みが出来るような練習を、時間をかけてやっていたのです。それが教える方も教わる方もこの機能軸を意識していませんでした。私もボーッとして甩手をすると今でもすぐ解剖軸になってしまいます。**ですから意識して機能軸を使うように努力しましょう。出来る出来ないの話ではなく、やらなければいけません。**

＊　色々言いますが、甩手で後ろを見たとき、骨盤が少しだけ動きます。ただ意識しての動きを出さないようにしています。

＊　虚歩で立つ時に、多くの人はおへそが斜めに向きます。
・しかし足はそのままでおへそを前に向ける気持ちになって動きます（実際には後足の爪先の方向におへそが向きます)
・虚歩では軸足と反対側の胸部躯幹を後方にねじります（折畳です)。
軸足の踵の内側に体重を落とすことで胯の折り込みが強くなります。
今までやっていなかった人は今やらなければなりません。「後ろ歩き」というのは軸となる後脚の胯を緩める動きが入っているのです。
機能軸で折畳するなら、虚歩や三体式で立って、拗歩で手を出すと、回りが大きく強くなります。

[前歩きの甩手]
・回す方向に体重を移動させます。膝は前向き。
・回した時、顔は真横に向きます（完全に顔を回すこと)。
・手の振りは同時ではない。

＊「後ろ歩き」も「前歩き」も練習なので足幅を広めにして完全に体重を移動します。回転は真ん中でなく２軸で行います。２軸（機能軸）の左右の幅は、自分の顔幅より僅かに広い幅を真っ直ぐ股関節におろしてきた幅です。　その幅は男女関わらず17±0.8cm です。　これは孫式太極拳の開合手の合のときの手首の幅です。ですから「後ろ歩き」も「前歩き」もしっかりその位置まで体重を移動してください。

＊「前歩き」は弓歩と一緒で、向く方向に体重が乗ります。「後ろ歩き」は虚歩で歩きます。皆さんは教室で教えなければいけないのですから、この前歩きと後ろ歩きの違いをしっかり理解してください。　そしてこの２つの甩手が完全に区別して動けるようになり、はっきり使い分けて指導してください。

＊今までは、胯を緩めるといってもどうしたらいいのか・・と言う話しか出てこなか

ったのですが、**やっと、意識的に股関節を前方から骨盤に向けて折り込む・・ことが解ってきました**。そうすると、甩手というのは胯を緩める最初の段階として覚えなければいけないことです。ですから「前歩き」と「後ろ歩き」は必ず分けてください。最初は意識して折り込む　⇒　それが無意識でも自由に出来ているようになったら、それが　**胯が緩んでいる**　ということです。
股関節は骨盤の２時と１０時の方向にあります。この股関節から左右とも大腿骨は１５°背側に向かって出ています。そのために初心者にはこの部分の解剖を理解し折り込むように股関節を誘導して下さい。
進先生が「後歩き甩手」と言っても「前歩き甩手」をやっている人がいて、進先生が注意されたことを覚えていますか。指導者は意識して両者を区別して下さい。
＊**この胯の緩みをどこで使うか、というと**

☆　**楊名時太極拳の弓歩**は後ろ足を伸ばしていない、股関節を伸ばしていない。
⇒後ろの足も胯の緩みがあり、**順歩**のときに前の手が出し易くなります。

⇒**拗歩**のとき、前足の胯を折り込んで下に沈むと手が出し易くなります。
股関節の折り込みを強くすると自分で手を出していかなくても手と反対側の機能軸で上半身が回って折畳がきいて、手が自然に前方に出てきます。これは乳児の時にあった対称性緊張性頸反射が身体運動に使われているためと考えます。
特に頸部伸展の形態は後頚部を天に向かって突き上げ、股関節を緩めて、手を前方に出した形です。起勢はこの反射が入っています。

この形は股関節を曲げてうなじうと上肢を伸ばしている攔雀尾の前按そのものです。
推掌で胯を緩める理由がここにあります。
（P35 の非対称性緊張性頸反射を参照）

☆　楊名時先生の太極拳は、手足だけの動きだけでなく身体全体を使って打てるようになる、ということを教えてくれております。

＜左足前拗弓歩で練習＞
・推していく右手の肘は１３５°、沈肩垂肘で出します。
・左足の胯を折り込んで重心を真下に下ろします。

緩める（折り込む）ことによって相手への打撃が強くなります。重心を前のクルブシの内側に体重を落とすようにします。これにより体重を機能軸を使って真下に下げた強い打撃になります。

・胯を折り込んでの身体全体の動きになることを意識して推掌を打ちます。

午後からの「推手」の練習は、前から推されてきて退くとき、機能軸を使って回してください。無意識でやっていると進歩がありません。

骨盤は動かないと言われていますが微妙に動きます。仙骨と腸骨の間の仙腸関節は３ミリくらい前後左右に動きます。腰痛の人の 3 分の 2 は CT や MRI を撮影しても原因が見つからないのですが、その多くは仙腸関節が異常が起きていると言われています。この関節を一番よく使って動く運動は、座ってやる「お尻歩き」です。

＜実技＞　　床に座って足を伸ばし「お尻歩き」の練習

この運動は左と右の骨盤を交互に収臀、塌腰を動かして動きます。収臀、塌腰が出来るようになってくると、脳脊髄液の流れが良くなり、神経系統が活性化されます。甩手は正面を向いて真ん中で吸って塌腰、躯幹を回して両脇で吐いて収臀になるのですが、甩手は骨盤の動き方の練習でもあります。呼吸法の動きは甩手にも影響しているということが解ります。

【第二段錦】

足の向きは両足を外旋して爪先を斜めに開いて沈むよりも、爪先をまっすぐ前に向けて沈んだ方が、胯の折り込みがやり易く、また深くなりよく沈めます。

爪先を開く時は１５～２０度までにしてください。

【起勢】

多くの人は手を伸ばして少しだけ引いて真下に下ろしていますが、手が遠い位置ですと股関節が伸びてしまい、胯の緩みが少ない状態になっています。

手をあげる時に後頚部を伸ばし、下げる時に前胸部から腰部の緊張した筋肉をゆるめます。

⇒　手を身体の近くまで引き寄せて、足中心の真下ではなく後ろ側の踵に体重をかけて後座式になり、踵重心で下ります。それに伴って胯の緩みが強くなり沈み易くなります。手が遠い位置で下ろすと、体の重心バランスを取るのが難しいです。

↓

実際に手を近くまで引き寄せてやってみたら驚くほどよく沈めました！

【坐功三段錦】

・左手（右手）の前腕を正中線に沿って真っ直ぐ上げる。
・顔は前向き。
・身体は上げる手と反対側の躯幹を捻ります（右手を上げる時には躯幹を左に捻る）。
・上げる手の肘が顎まできたら、身体の捻れを直していく。
・真上に上げた手の上腕は耳の後ろにくるまで持ってくる。
・上の手は天井を突き上げ、下の手は床を押しつける。
＊立位の第三段錦は坐功の第三段錦を修練することで躯幹の動きが良く判ります。

座功八段錦の第三段目

前半

後半

【坐功四段錦】

・両手を組んで後頭部へ置く。
・肘を外に開きながら顎を突き上げるようにして背を反らし（吸）、その後に首を中定位に戻す（吐）。

・肘を閉じながら胸骨が上に上がってくるようにして首を前屈し（吸)、その後に首を中定位に戻す（吐)。
・右に体重移動して甩手様に後ろ回りで左へ回り（吸)、戻して真ん中で吐く。
・左に体重移動して甩手様に前回りで左へ回り（吸)、戻して真ん中で吐く。
これは坐ってやる甩手です。
・背を右にたわませて左の脇を伸ばし（吸)、戻して吐く。　　左右行う。
この動作は身体は前に倒さず，肋間腔を伸ばします。体を横に曲げるのではありません。
・最後に両手を頭上に上げ伸ばし、ゆっくり息を吐きながら両手を下ろす。

【立位でする坐功八段錦】

「では「坐功八段錦」を立ったままで通してやってみましょう」

【坐功一段錦】
・収臀、塌腰をしっかり入れる。
【坐功二段錦】
・立位では爪先を正面に向けて、股関節を折り込んで、機能軸で立ってやってください。

【坐功三段錦】
・手を上げるのと反対側への身体の捻りを絶対に入れるようにして下さい。顔は正面を向いたまま、手を上げるのと反対側の身体を後方に捻ってください。

【坐功四段錦】
・両側へ身体を曲げるときに身体は前屈せずに、真横へ曲げて脇を伸ばします。
横方向へのたわみの練習です。

＊第二段錦で沈む時、膝が爪先から出ないように注意して沈みます。
沈む時にはまず股関節を緩めると膝関節が続いて屈曲します。このやり方で行うと膝は爪先より前ません。膝のお皿が爪先から出ないようにやってください。
＊第三段錦で身体と手を一緒に同方向に動かすと効果が乏しくなります。切り離して別々に動かすほうが効果があります。　顔は正面に残すようにさせているのは、

頚椎を動かさずに胸椎のみを動かすようにして躯幹の動きを理解し、Hodges の理論を体感して欲しいわけです。

＊「平目平視」という言葉があります。例えば相手の胸に手を当てて推掌で打つ時に、まっすぐ前を見て相手の背中の後ろの空間を見るようにして手を押し出すと力が伝わりますが、下を向いて押す場所を見ながら押すと力が伝わりません。
「平目平視」というのは相手に対して力が有効に働く方向を教えてくれています。

＊太極拳をやっている時に下を見たり、同じ場所ばかり見ていると、力が脱けて力が滞ってしまいます。「平目平視」「虚領頂勁」「上下相随」など、ちゃんと考えながら動いてください。

まとめとして
☆ 甩手はすべての基本です。前歩きと後歩きをしっかり分けて使えるようにしましょう。
特に後歩きが重要です。
☆ 順歩のときは後ろ足の胯の折り込みを深くすると打つ力が強くなります。
☆ 拗歩のときは前足の胯の折り込みを深くすると打つ力が強くなります。
☆ 起勢は両手を身体に引きつけてから下におろしてみましょう。
☆ 第二段錦で沈むときは足の向きをちょっと変えて、爪先を正面に向けて沈んでみると胯の折り込みが強くなります。
etc.

以上のことをやっていただけたら、太極拳が次の段階に上達していくヒントになると思います。これらのことは、自分が理解して出来るようにならなければ次の世代に繋がりません。間違ったままでやっていたら次の世代にもそれが続いていってしまいます。
まちがっていたら軌道修正するようにしてください。

終　了

今回の＜実技＞の研修では、坐功八段錦のモデルとして、猿谷祐子さんと椎名秀子さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

記録：　松コース書記　　羽原多賀子

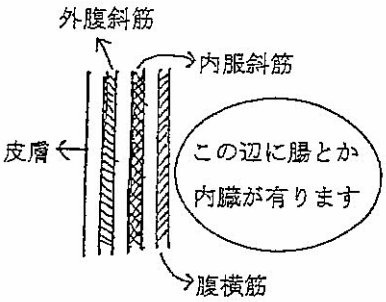
甲手という本を書きました。この本を書くようになったのは、平成26年のいばらき指導者の会の夏コースの研修会で甲手の話をしたことから、勉強していく中で、進先生、橋先生と検討し合いあの本が出来上がりました。

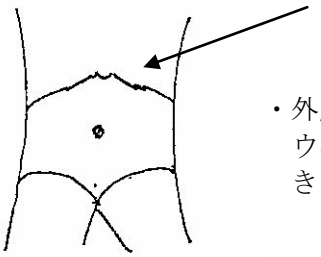
あの本を書いたのは、平成27年の1月、2月、3月くらいでした。

本を書いている時には完成したと思っていましたが、その後、勉強を続けますと、もっといろいろな事が分かってきまして、あの本に載っていないことが沢山分かってきました。

皆さんが相手を打とうとする或いは足を動かそうとする時、一番最初に動き始める筋肉は何処かという論文が有りました。

1997年の論文でオーストラリアのＨｏｄｊｅｓが書いています。昨年までその論文を私も橋先生も知らなかったというところが、不徳の致すところです。





・外腹斜筋、内腹斜筋を鍛えるとウエストのビーナスラインが出てきます。

今日お話するのは腹横筋についてです。

筋電図をとると、手を動かそう、足を動かそうとする直前に動かそうとしたのと反対側の腹横筋から動き始めると書いてあります。

ということは、我々が手を出そうとした時に、お腹の中の腹横筋が動いて引き金になっている。それから手なり足なりが動き始めている。

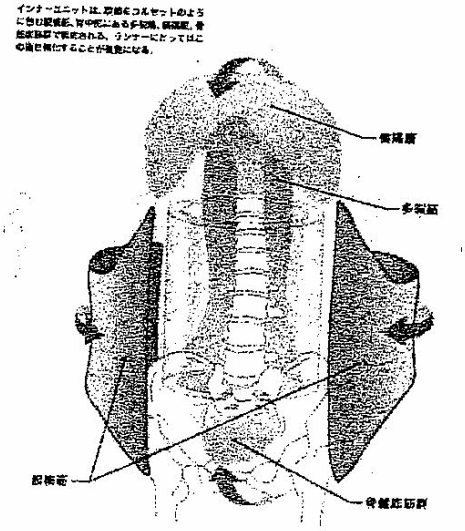
①一番最初に頭の何処かで手や足を動かそうと考えます。

↓

②動かそうとする手や足の反対側の
　　腹横筋が反射的に動き始めて

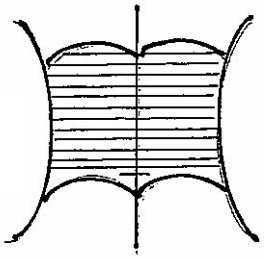
↓

③さらに体の中では腹横筋、横隔腹、
骨盤底筋群、脊椎に付いている
梨状筋が活性化し、次に上肢、下肢が
動きます。腹横筋の動きを意識して
手足を動かすと、手足の初動が
一寸速くなります。



腹横筋は何処にあるかといいますと。

[背中から見た図]



・肋骨の下部から鼠経部まで、コルセットのように背中側まで拡がってお腹を取り囲んでいます。

・この筋肉は、お腹を凹ます時に使います。

我々は鼠経部 の回りの関節・筋肉を含めて**胯**という言葉を使っています。

腹横筋は鼠経部に付いているので この部分（胯）を最初に動かすと、腹横筋も一緒に動き始めます。

ですから、「胯を緩めろ」というのは、胯を緩めることによって足や手が動きやすくなります。

今日は胯の話をしに来ました。

胯を緩めることは、腹横筋に関連して手と足を動かす一番最初の引き金になっています。

この辺から**甩手の話に入ってきます。**

“スワイショウ”の本の中に「後ろ歩き」「前歩き」について書いてあります。

後ろ歩きは虚歩、前歩きは弓歩です。

それを自分で理解して、自分の体で体現出来るようにならないと太極拳は上手になりません。

手を振り回してそれらしくやっていますが、太極拳はボディを使います。

先ず、甩手で躯幹の使い方を理解してください。

胯を緩める

胯を緩めるとは、股関節の部分を緩めて曲げます。股関節を緩めて体を前屈するのでなく、股関節を緩めて後座式の形を作ります。

＊〔実演〕両方の股関節を緩める

鼠経部の股関節に手を置いてコマネチを体現出来るようにしてください。

・後ろ側の胯だけ緩める。相手に伝える力が伝わりやすくなります。

・胯を緩める

虚歩の時→後ろ側の胯を折り込む。

弓歩の時→拗歩で打っている時は前側の胯を緩める。

順歩では後ろ足の胯を緩めます。

胯を緩めると、折畳が強くなり打つ力も強くなります。

（例）閃通臂

楊名時太極拳では、後ろ脚が曲がっています。

順歩で後ろの胯を緩めることで、相手への打撃力が強くなります。

・套路では、後ろの胯を緩めて順歩で前へ出ていきます。
・弓歩の時は、順歩と拗歩で緩め方が違います。
・虚歩と弓歩でも、胯の緩め方が違います。
・胯の緩め方を自分で練習する基本的な方法が甩手です。

甩手は準備運動だと思ってやっているかも知れませんが、楊進先生が講　演の中で24式全てに甩手の動きが入っていると話されました。
甩手は2軸の動きを教えてくれています。どうやって甩手を自分のものにするかです。

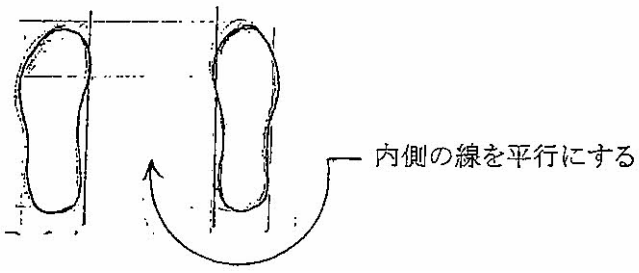
〔実技〕

☆肩幅に開く

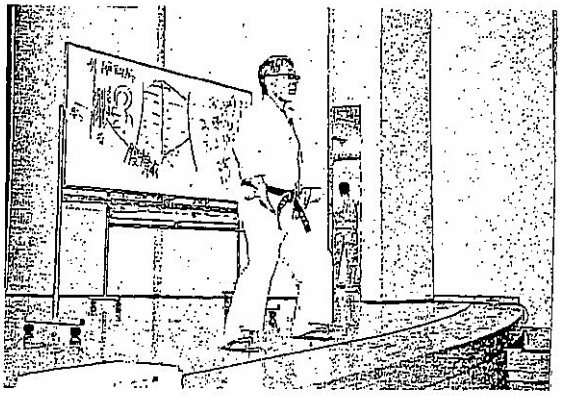
・手を振り回さないで、右の胯を緩めて左を見ます。
顔は左真横から真後ろを見るようにします。膝を緩めたのでは真後ろを見ることが出来ません。胯(股関節)を緩めるのです。
・次に、真ん中の時は高くなって両手を広げて吸気します。(左右交互に繰り返し)
・大事なことは胯を緩めて、鼠経部を折り込むことです。股関節から動き始めなければいけません。股関節を緩めると膝関節は自然に緩んで屈曲します。

☆騎馬立ち

・両足を平行にして落とす。
馬に乗っている格好です。
足首を外に開いて外旋
しても15～20°迄にしてください。



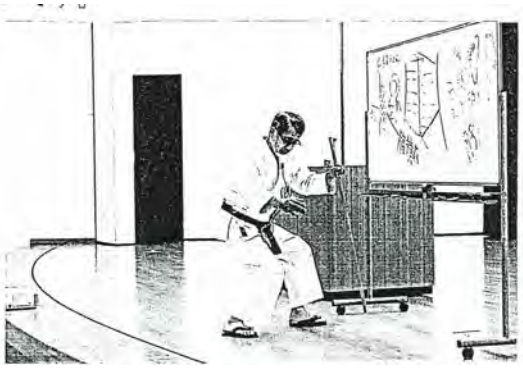
膝を折り曲げるというと、そのまま膝を折り曲げてしまい、膝が爪先より前に出てしまいます。膝が前に出て下りるのではなく、お尻が後ろ側に下りるようにします。
太極拳の意念は、膝を緩めるという考えを持たずに最初から股関節だけを緩めると考えてください。



胯の折り込みの練習として
・虎口を股関節の所に当てる。
・下腹と大腿部で指を挟み込むようにする。

“虚歩の立ち方”

・左前の虚歩は、右の胯を緩めます。そうすると右の大腿と下腹の間に手が挟まれるようになります。
・右前の虚歩は、左の大腿と下腹の間に手が挟まるようにします。
最初は自分で意識しないと出来ないです。
・虚歩の立ち方で躯幹、骨盤を
下げてみる。
どうでしょうか？



練習方法としては、昔の和式トイレに座る格好でどちらかの足を前に出します。

上手く下りられない人は、大腿骨の軸に体重を乗せているのですから、膝が折り曲げられないのです。

・普段やっている太極拳の時に
多くの人は外側の大腿骨の軸
（解剖軸）に乗っています。
・大腿骨の軸に乗ると胯の折り込
みができません。
・大腿内側の内転筋群の軸（機能
軸）に乗ると胯が折り込めます。

甩手はこのような一番の基本的動きを、意識的に教えてくれます。
先ず、弓歩でなく、虚歩の動きで股関節を折り曲げる練習をします。
意識しないと、機能軸は自覚できません。

今日の主たる話は胯の動かし方の時の軸、機能軸のお話です。

体を動かす時に、胯を緩めることによって腹横筋が刺激されて手が打ち出ていきます。　この時、膝と爪先の方向を一致させます。
膝が内側に入ったり、膝が爪先より前に出たりすると膝を悪くします。

虚歩で立っている

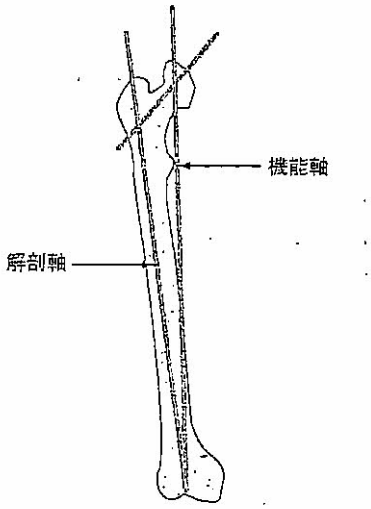
外側の軸（解剖軸）に乗ってしまうと股関節が曲がらずお尻が地面の近くまで下がりません。少し内側の軸（機能軸）に乗ると股関節が曲がります。普通、虚歩になる時に大腿骨の軸に乗りやすいです。

それより内側の機能軸を理解して、その軸を作ることが必要です。

練習としては、前述した和式トイレにすわる格好です。

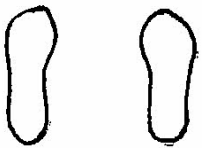
何処に軸を作るか

機能軸だと相手に力を伝えて倒せます。
自分が解剖軸か機能軸か、どちらかの
軸に立っているか分からない時には、
誰かに相手になって貰い、
二人で押し合ってください。



・楊名時太極拳の悪いところは、格好を見せればいいと思っている人が多いのです。
元は武術ですから、相手に力が伝わるかどうかを知ることが太極拳の本質です。
・和式トイレの格好で機能軸を覚えると、力を入れなくても体重移動だけで、相手を動かせる、或いは倒せるようになります。
・自分の体で理解できないと、その先の進歩がありません。
・股関節の部分に軸があります。分からなかったら、顔の巾で両手を下ろしていった線が機能軸です。孫式太極拳の合手ですよ。

甩の実技



平行立ち

・軸になる足の胯を緩める。膝も緩みます。（左右繰り返し）
・右軸で左の足を少しだけ上げる ┐ 真ん中が高くなる
　左軸で右の足を少しだけ上げる ┘

これが手を振りながら出来るようになると、甩手と胯を緩めるということに合致します。

・右の胯を緩めて、そして右膝を曲げて左横を見る（顔は横から後に向ける）
→真ん中で高くなって→次に横を見る。(左右繰り返し)
臍は少し横を向く位で、骨盤はなるべく回さないようにする。
意識して胯を緩め、それにつられて膝を曲げる。出来るようになったら、後ろ歩き甩手では前足を少し上げてもよい。

・教室では甩手を後ろ歩きと前歩き虚歩と弓歩で先ず練習します。
虚歩と弓歩は甩手で先ず覚えてください。一つの体の動きとして出来てきます。

後ろ歩き、前歩きの甩手

・二軸の感覚が掴めます。
・大腿と下腹の部分に胯の折り込みが出来るようにします。
・胯を緩ませる意識は難しいので、最初は鼠経部の折り込みを力を入れても良いから出来るようにします。

◇第一段錦

・両手を組んで下ろす。収臀
・両手を組んで上げていく。
収臀のまま上半身を引っ張り上げる。
・両上腕は耳の後ろにつけ、上方には手で
収臀で引張って下ろします。
本質は肋間部を伸ばすことです。
・機能軸で立つと躯幹はより伸びます。

◇第二段錦

・両足平行、騎馬立ち
・Ｖサインの手が真後ろにまで回せるような胯のゆるみと躯幹の折畳を練習して下さい。
甩手でやっているので真後ろまで回すことは可能です。
・馬歩で後ろを見る。膝を入れない。
・一カ所で回さない。ウエスト、胸の脇、肩と下方から頭側に向かい順番に回していく。
スピードをつけて回らず、次々にゆっくり廻っていくことを練習します。

◇第三段錦

・顔は正面で左手を上げていく時に、反対側の右の胸部と側胸郭を捻る。
そして体を元に戻す、即ち正面になりながら上の手は天井を押し上げる。
下の手は下へ押し下げる。

・左手腹前で構える（収臀）

・左手を上げる時、左手の方だけ塌腰にする。体を陰陽に半分半分で使います。
・ワッペンも陰と陽です。躯幹も陰陽に使う努力をしてください。
・手を上げた方だけ塌腰。下の手の方だけ収臀が出来るよう努力して下さい。
体を二つに分けて使う練習です。後に役に立ちます。
体の半分が収臀、半分が塌腰という体の使い方です。
・□膝拗歩　出していく手の方が塌腰、膝を払う手の方が収臀。
・雲手も閃通臂も同じです。

◇第四段錦

・左へ回す　顔を向ける方の脇（胸郭のみ）を回します。脇だけ回すように努力して下さい。両肩は動かない。（右も同じように）
・肘は後ろへ引かない。背式になるので注意する。
乳児の緊張性頚反射で見られる反射であり、顔を側方に向ける側の上下肢が伸び、反対側が曲がります。
・第四段錦では、見ていても分からない程度の僅かな動きで良い。

◇第五段錦

・両手の虎口を鼠径部に置く。そして、股関節の内側を折り込む。
・胯を緩める練習であることをいつも考えてください。

◇第七段錦

・騎馬立ち　足は平行にする。
・腰を落とす。収臀で立ち、手を出していく側のみを塌腰にする。

◆起　勢

・手を上げて、下ろす前に肩の高さで肘を下方に落とすと、両手が自然に少し自分の方に引き寄せられてくる。
・両手を体に近づけてから、手を下ろすと上肢が下げやすい。

◎まとめます

※手や足が動く前に腹横筋が動き始める

それを上手く支配するのは，鼠径部を動かす。
腹横筋は鼠径部に付いているので、先ず股を緩めて股関節の部分を曲げると
腹横筋が引っ張られて手も足も動きが伝達する。
特に、虚歩の場合　後ろ足の股を緩めることによって手が出ていく。
　　弓歩の場合（拗歩）前足の胯を緩める。
胯を緩めると上半身の捻れも変わってきます。
明日から太極拳を変えましょう

※如何に腰を回すか

腕を振る甩手、息を吐きながら回していますが、太極拳のボールを抱える時には呼吸が異なり吸いながら胸部の上方、第2～3肋骨を意識して後方に回ると回り易いです。

胸の下側第7，8，9，10肋骨を意識して、体を前に回すと吐きやすいし、捻りやすくなります。

※弓歩で膝が出る(膝のお皿は爪先まで)

踵の所で立つようにして、股関節を緩めて曲げてください。そうすると膝が出ません。

※普段やっている時にどちらの胯を緩めるか

どちらの股関節の折り込みを、強くするか考えて套路をするとよいです。

※腹横筋、胯を緩める

一方で収臀、一方で塌腰にすることによって、体の強さも変わってくるし、動きも変わってきます。普段“雲手”で、この体形に近い稽古をしています。“雲手” をもう一度やり直してください。

Q：後ろに重心を持って下りると、前傾してしまうのですが？

A

・太極拳ですから、立身中正です。歩幅を少し狭くして、それほど腰を落とさないで機能軸の練習をしてください。
和式トイレ座りで、真っ直ぐ下りる練習をして下さい。練習していくと、筋肉を緩めるだけで下がってきます。
一番の基本は起勢です。前傾してしまうのは起勢の稽古が足りないのです。

・外側の軸（解剖軸）より、内側の軸（機能軸）の方が動きやすいです。
機能軸で動くようにし、機能軸で歩くようにします。

・機能軸のお尻の下に足はありません。最初は非常に不安定に感じます。
重心は体の中心部でなく、体の外に近いお尻の下（坐骨の下）にあります。
これは自分の体で感覚を作るしかありません。

以　上

記録：相野谷 和子

『八段錦後半：第五段錦～第八段錦』

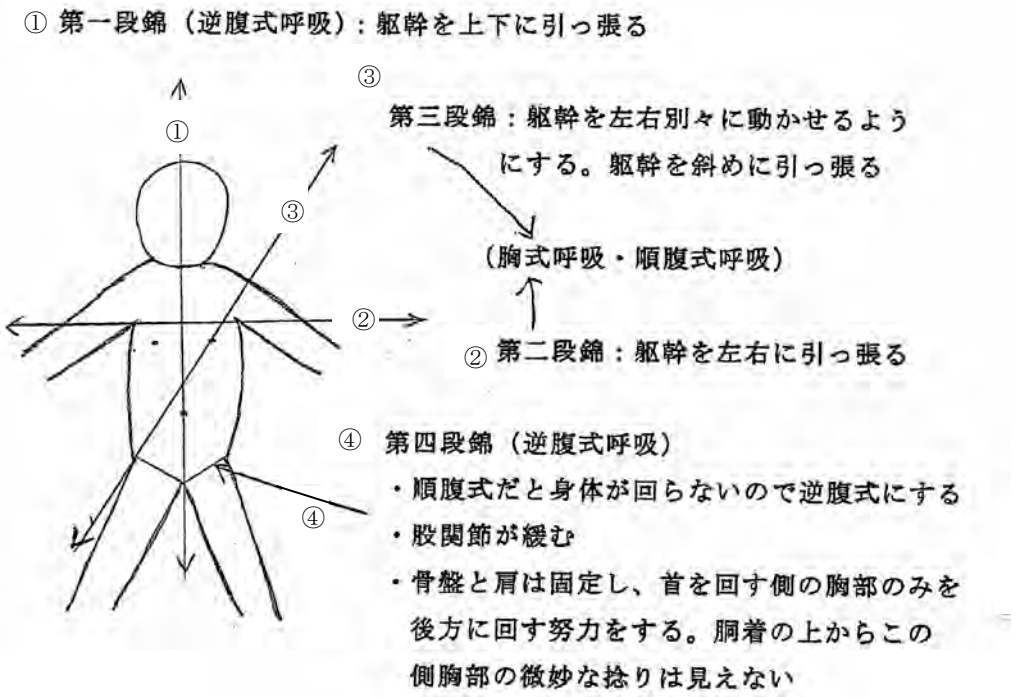
午前中に支部長が弓歩の話をしてくださいました。
弓歩の基本は、前に足を出した時に後ろ足の爪先と膝の方向が一致して、臍も後ろ足の爪先の方向を向きます。
皆さんは順歩のときは大丈夫ですが、拗歩のときに臍が後ろ足の爪先方向とずれて内側に入ってしまう方がいるのが問題です。
臍と爪先をどこで調節するかというと胸部で、折畳を使わなければいけません。
股関節で骨盤を動かしてしまっては甩手になりません。股関節を動かさなければ骨盤の無駄な動きは防げます。そこを注意しましょう。

膝の悪い人がいらっしゃいます。
「騎馬立ち」するとき、爪先の開く角度が広いと大腿四頭筋への負荷が大きくなります。角度を少なくすると大腿内転筋群に負荷がかかるので膝への負担が少なくなり、腰への負担も少なくなります。

爪先の開く角度は　○　30°以下にする。
出来るなら 15°～20°にして下さい。

×　45°以上はやめてください。

【八段錦】　躯幹からみた第一段～第四段の動き



第一段錦～第四段錦は、腕の動きで躯幹の動きを誘導しています。手を使っていかに体を動かすか、身体の使い方の基本を教えてくれています。

第一段錦

・逆腹式呼吸の練習。逆腹式はこういうものだと覚えこませる。
・副交感神経を刺激する。
・手を真上に上げ、上腕が耳の後ろに位置するようにして、背中や胸部の筋肉が真上に
伸びるのを誘導している。
手を斜め前方に上げると引っ張る力が違ってしまい、胸部の動きが弱くなります。
逆腹式呼吸で行うと下方への力が働き、手で上方へ、逆腹式呼吸で下方へ誘導して上下の引っ張り合いが起きてきます。

第二段錦

・胸式呼吸の練習。
・副交感神経を刺激します。
・腕を横に広げて筋肉の動きを誘導している。
・V 字側の方の手は引っ張るというのでなく弓を押します。肩を寄せるようにして引っ張ると弓を引けません。
・気功としてやるときはV 字の手側の肘を下に向ける。肩甲骨は背中で寄せない。
ストレッチとしてやるときは肘は下に向けず、肘が横に向くようにする。
（弓を引くときと同じ）弓を押す力が強くなる。
・可能ならば、並行に立つ騎馬立ちで真後を向けるようにする。
これは真後を射る技法（パルデイアンショット）となる。

第三段錦

・胸式、順腹式呼吸。
・初心者は上に上げた手と下に下げた手で斜めに引っ張り合います。下の手の座腕をしっかり作る。
・上の手の指先の向きは、上げた手と反対方向へ**横向き**にする。（体側がよく引っ張られる）
・上の手の指先が後ろに向いていると体側の引っ張られ状態が違ってきて側胸部の伸びがありません。
上級者は手を上げる時に、上げる手・腕と反対側の側腹部（腹直筋）を斜め後方に回すようにします。これにより躯幹と上げる手の関係が理解できるようになり、“雲手”の基本になります。

第四段錦

・逆腹式呼吸。
・首だけ回すのではない。首を左（右）に向けることで、背骨、脊柱起立筋が微妙に左（右）に回ってきて、背骨から出ている神経を刺激します。

・中国の昔の四段錦は、体を捻って背中から覗き込むように背屈して、反対側の足が見えるまで回っていたそうです。
・首を左に回転させると右股関節が緩み、左の側胸部のみが僅かに左側に回転します。身体の両側で股関節が伸びてはいけません。乳児の時にあった非対称性緊張性頸反射がわずかに起きてきます。

第五段錦

・逆腹式呼吸。お腹を膨らませていては上手に回らない動きです。
・副交感神経を刺激します。
・両手虎口を股関節の近くに置き、胯を緩めさせています。
胯を緩めることがベースです。
・背中に棒が一本入っているように、身体全体が回るようにします。
・方向が大切、膝方向に顎と胸の正中が向くようにして少しずつ動かします。
・吐く時間を長くする。

第六段錦

昔の六段錦は　①伸び上がって背筋を伸ばす（背屈）と
②曲げて足首を掴む（前屈）
の２動作だったのですが、脇腹のお肉を取るために、楊名時先生が途中に「回す」動作を入れました。

（背屈と前屈）

・「回す」動作は帯より上で**背屈**を入れて回します。
帯より下のほうで回すと背屈がよく出来ません
身体の前後面（腹側と背中側）を使い、前面のみで回さないように注意します。
・**前屈**して足首を掴む動作はきついです。高齢者は手をふくらはぎや大腿部の後ろあたりに置いてもいいですので前屈してください。

（手を上に押し上げる動作）

・上を見て掌底（掌根）でゆっくり押し上げると背中がよく伸びます。
・手を上げた時、指先を後ろに向けます。後ろに向けた方が背中側に伸びと張りがよく出てきます。（第三段錦の指先横向きと区別する）
・中心は丹田にあります。
・副交感神経を刺激する。

第七段錦

太極図

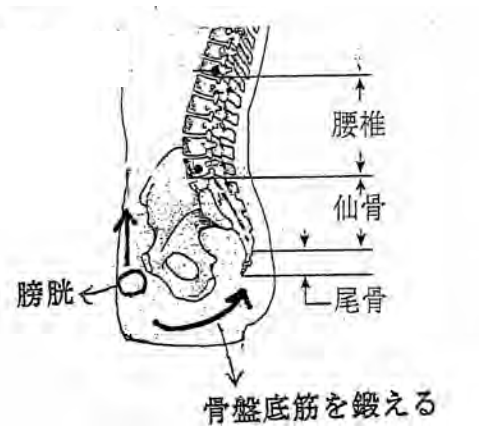
・**交感神経**を刺激する。
第一段錦～第六段錦は**副交感神経（陰）**を刺激します。
陰陽のバランスをとるために、第七段錦は**交感神経（陽）**を刺激するようになっています。

・（七段錦）突いた手は斜め前約 30° の方向です。（身体を少し左斜め前に回し、反対側は右に回る）
（二段錦）Ｖ字に伸ばした手は左真横に出ます。（身体は真横を向いたままです。）
・沈むときはかかと側に重心を置きます。
（胯の緩みが作り易い。膝を痛めない。大腿の後ろの筋肉（ハムストリングス）を鍛える）

第八段錦

・第八段錦は、「おつかれさん」と心を安らげる運動です。
これこそ逆腹式呼吸でないと出来ません。
・重心のかけ方
第一段～第七段錦（第六段を除く）―重心は基本的にかかと側にかかる。
第六段錦　―　手を頭上に持ち上げる動作では重心を基本的に前にかける。
第八段錦　一　爪先で立ち上がり、ストンと落とす。

・逆腹式呼吸は３種類ありますが、第八段錦は
「吸っても吐いても収臀」の練習です。
これによって骨盤底筋群が鍛えられ、
「尿もれ」等の予防になります。
・踵をストンと落とす動作は
骨粗鬆症の予防にもなります。
この運動だけを取り出して
１日２回、一回に１０回程度
やってください。



楊名時先生の八段錦は手を緩めてやっているように見えますが、実際は脇をしっかり伸ばしています。我々並みの人間は、手に誘導されてしっかり伸ばさないと躯幹が伸びません。人間が安静時に１回に吸う空気の量は約 500ml ですが、年々歳をとると肺活量が 20ml～30ml ずつ少なくなります。そうすると２０年先は無くなってしまう・・。　一人でやると続きませんがみんなでやると続きますから、意識して呼吸筋を鍛えましょう

◉　「起勢」で両腕を上げるときは、脇を開けずに肘を下に向けて上げてください。両手を下げるときも同じです。**（上下とも肘を外に向けない。**わずかな斜め向きは可です）

- ◉ **「順歩」**で相手を推すときは、手と反対の**後側の胯を緩める**とよく技がかかります。**「拗歩」**で相手を推すときは、**前の脚の胯を緩めて折畳で躯幹を回す**ことによりよく技がかかります。
  両方の胯を緩めるのですが、「順歩」のときは反対側の胯が主体、「拗歩」のときは前脚の胯を主体に緩める、ということです。こうすると、推さなくても胯を緩めるだけで相手に力が伝わって動いてくれます。
- ◉ 指１本に分布している運動感覚の神経と、体幹部全体に分布している運動感覚の神経の数はほぼ同じです。生理解剖的に躯幹の運動や折畳がやりにくい理由がここにあります。

＜全員で「八段錦」をやってみましょう＞

第一段錦
- 上げたときの上腕部は耳の後ろ。
- 下げるときはピンと伸ばした肩の位置から腕をそのまま下げるのではなく、肩をおとしてから手を下げます。　根節から中節を動かし、次に末節を動かすようにしてください。

第二段錦
- 足の角度はあまり広くせず、爪先はできるだけ並行にしておいた方がやり易いです。
- 両方の手をきちんと使い、V 字の押す手だけでなく逆の手も肘で側方に押します。
  站椿功も両方の手でやることで両腕の関連性が強くなります。
  野馬分鬃も座腕があるから前方に開く腕が強くなります。
  両手、両腕は背中で繋がっています。通背です。空手では夫婦手（メオトデ）と言います。

第三段錦
- 手を上げるときは肋間を広げるように上げます。
- 口から上にいく手は肩次に肘から上がっていきます。
  根節から動かし肘から先を意識しで上げます。
  体側の筋肉を使って上げます。

第四段錦
- 目を真横まで回す。中途半端はだめ。そうすると肩の位置は変わらないが背骨が回り始める　→　第一胸椎は喉仏のあたりにあるので、頚椎で誘導しないと胸は回りません。ということは頸椎を回さないと折畳が不十分ということです。
- 平目平視を意識しないと首が傾きます。
- 胯を緩めなければなりませんが、出来ない人は椅子に座る気持になって下さい。
- 左に回すときは右に重心。水に浮かぶ板を押し下げるようなイメージで手を下げる。すると自然に胯、膝が緩んでくる。
  意念を持ってやる。

第五段錦　・背中に一本棒が入っているようにして身体を回します。
・曲げるほうの側の胯を緩めてから回していく。
・血圧の高い人は頭をあまり下に下げない。

第六段錦　・上半身は背筋を真っ直ぐに。下を向いて足首を掴むときは股関節で前屈して上半身を引き寄せる。
・手を上げる時には上げるところを見る。

第七段錦　・拳の人差し指と中指の中手骨と前腕が一直線になる。
・沈肩垂肘で肘が下を向く。
・身体が傾かない。
・肩を上げない。

第八段錦　・爪先立ちになった後に踵を落とす時には、ドスンではなくストンと首に軽い振動を与えるようにおりてください。
・慣れてない人は片方の手を机に置き、反対の手を座腕にしてやってください。
・「吸っても吐いてもお腹をへこませたままの逆腹式」をします。
爪先立ちになったとき息を完全に止めてしまうと、胸腔内圧が上がって心臓に悪いので、微妙に吐いている漏気の呼吸を使います。
必ず吐くことを意識してください。初心者の時だけは逆腹式呼吸の形を覚えるために息を止めても良いです。
息を止めないと初心者は逆腹式呼吸の体形が覚えられないことが多いのです。
・ストンと落としたあと、初心者は少しの間お腹に力を入れたままにして、そのあとリラックスします。
慣れている人は最初からリラックスします。

（15:40　　終了 ）

文責：　松コース書記　羽原多賀子

〔坐功八段錦〕

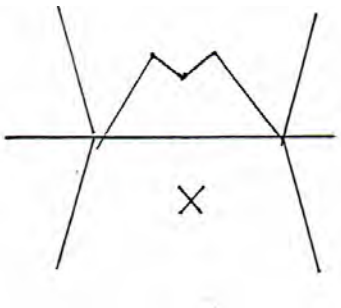
楊名時先生が僅かな人に坐式八段錦を教えていらっしゃいました。
典型的な坐式八段錦の中には、体を叩くものもあります。これは按摩功と言います。
中野完二先生のグループのマッサージや体を叩く技法は、楊名時先生が指導した按摩功です。
楊名時先生が教えた坐式八段錦には、叩くとか、足を伸ばして坐り、体を前に倒すというのもあります。
このような動作は、椅子に座ってやるとひっくり返ってしまうことがあります。　ということで不慮の事故が起きないようにアレンジしました。
楊名時先生の教示されていた坐式八段錦は、今、我々がやっている立位の八段錦と似ていたようですが、順番が違います。
そのために我々がやっている立位の八段錦と関係のある順番に、並べ直して名前を変えてあります。
また、もっと厳しくやった方が良い部分は厳しくやるようにして、経絡の考えを入れて作り直し坐功八段錦と命名しました。
基本的には、中心軸で行い、軸を移しません。
先ず、呼吸法とストレッチで体を慣らします。

〔準備姿勢〕

椅子に座り、背中をつけないで、足は肩幅に開き、足先は少し引き気味にして座ります。そして、肩幅に開いた爪先を前に向ける
（呼吸法Ａｎｙ3の坐り方と同じ）

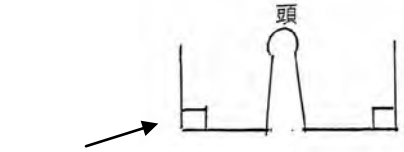
①両手を膝の上に手掌を上に向け、手甲を大腿の上につける。
　体を前に倒し手を前へ向けて伸ばし、手甲部は大腿の上をこする。
　息を吐く。
　頭頂部が前を向く位に体を倒す（繰り返す）

②体を捻る。真っ直ぐに身体を立て息を吸い、吐きながら捻る。
　吸って正面を向いて吐く（左右繰り返し）



躯幹は屈折線から回し始め、主に胸郭部を回す。
今までは屈折線での回りを強調して
一枚板のように回らせていました。
しかし脊椎の回転可動域が判ってから胸推の下から上に向かって順番に回っていく方法に改善しました。その方が回り易いし、９０％以上まで回れるようになります。
自分の体で回し、限界まで回す方法を覚えてください。

③両手を分ける。



顔の前で両腕を直角に立てる。
吸いながら腕を開き、吐いて戻す（繰り返し）
肩甲骨を背側で近づける。

④腕を前へならいのように肘から先のみを出して吸う。
吐きながら両腕をいっぱいに前方に伸ばして、頭部が前を向くように前屈しながら、手掌を返して前腕を回内し手背どうしが着くようにします。（繰り返し）

実技〔坐功八段錦〕

◆第一段　托天按頂

「全身の気を三焦を通じて流し、上丹田に気を集中させ、その後に全体に気を巡らせる動作。それによって命門の気を充実させ、抵抗力を高める。」

手を真っ直ぐに上げる

上腕が耳より前にある人はダメ
上腕が耳の横にある人はダメ
上腕が耳より後ろにある人が正しい。

手を真上に上げる動作は、本当に真上まで上げて欲しい。そうしないと胸郭の筋肉のストレッチが出来ない。
上腕は耳の後ろまで行くように持って行く。

①両手を組んで息を吸って頭の真上に挙げる。
（塌腰になる）
その時、肘も伸ばす（写真1）
②次に収臀になりながら、両手を頭の上に
下ろしてくる。
そのまま息を吸って伸びて、塌腰になり、
次に、吐いて緩む。（収臀となる）
③息を吸いながら、両手を頭上に上げ、次に
吐きながら指を解き、脇の筋肉を緩めながら
脇へ下ろす。

（写真１）

75歳以上の人は、無理をしないように…。
骨折したり、骨粗鬆症の薬を飲んでいたりする人は、無理をしないようにして下さい。

◆第二段　左右開弓

「腕の開合と肺経、大腸経を意識することで、呼吸器に刺激を与える」

①右手を拳にして、左手は掌のまま両腕を肩の高さに上げ、右拳を拳心を下にして左肘の内側に付ける。（次頁の写真2）
②左手は手のひらを前に向けて、左の肩の延長線上に置き、更に、その部位で掌を剣指にして立掌にする。

立掌した手は立て過ぎないようにする。
手首に、シワが寄らない程度にする。
右手は拳の甲が真上。
拳頭を左手の方向に向ける。

③弓を引く動作は、肩が上がらないように
肘を伸ばす。（写真3）
伸ばした腕の肘窩が内側、肘頭が外側を向き、
上腕は回内している。
剣指の手は弓を押すように伸ばす。
（矢羽で肘を切らないようにする）

（写真2）

（写真3）

上級者になると、何処から剣指を出そうが
上腕が回内した状態でコントロールでき
るようにする。（左右繰り返し）
立位では沈肩垂肘で肘が下を向きますが、
坐位では上肢を回内させて肘が横を向く
練習をする。
立位ではやらない上肢を回内させる練習が
入っている。

肺経……親指　　大腸経……人差し指
親指の指節間関節と、人差し指を意識する。剣指にしているが中指は忘れる。環指（クスリ指）と小指は伸ばす意識を持ち、拇指がそれを押さえる。

◆第三段　左右托按

「大腸経、小腸経を意識することで、胃腸を活性化する。」

①左の掌を上にして丹田の前に置き、右手は外に垂らす。
②左腕は正中を真っ直ぐに上げるために、体を右側に捻らざるを得ません。
手を頭上に上げるまで吸気で行う。
顔は正面、上げる手は正中で脇ではない。
躯幹が捻れる。（写真4）
顔と上げていく腕の距離が近い程きつい。
出来ない人は、間隔を広げる。
③小指を意識して、肘を顎の部位まで上げる。
肘が顎の部位を過ぎたら、躯幹を正中に戻しながら
左肘を伸ばす。反対の手は坐腕にする。
座腕の手は、小指の指先が正面を向く。
太極拳と異なって肘を伸ばす。

（写真4）

④上げた手は呼気をしながら脇に下ろし準備姿勢に戻す。

・大腸経…人差し指　　・小腸経…小指

（左右繰り返し）

この動作は、太極拳運動の根幹をなしている。

左手を上に上げる時に、最初に動き始める筋肉は、右側の腹横筋です。腹横筋が動き始めると、同側の内腹斜筋、以下、横隔膜、反対側の腹横筋、背骨に付いている多裂筋、骨盤底筋群と次々に活動していく。

これはオーストラリアのＨｏｇｅｓの論文（1991年）で説明されているが、脊柱の安定性を高めるフィードフォワード機能である。太極拳の套路の全ての動作と関連しているが、最も判りやすいのは雲手で、片手を下ろして他の手を上げる動作で自覚することができる。

◆第四段　手抱崑崙

「任脉、督脉、陰・陽維脈といった縦の経路をストレッチして、身体のバランスを調整する。」

息を吸いながら身幹を捻るのがコツである。

①両手を組み、丹田の前に置く。それから両手を後頭部に付ける。

息を吸いながら頭を後ろへ倒す。顎を突き上げる感じが大事である。

肘を広げ、吐いて戻す。

②次に息を吸いながら頭を前へ倒す。その肘を閉じる。

胸郭を持ち上げて下顎に付ける感じで行うと吸気が上手に出来ます。

③息を吸いながら体を捻る。（写真5）

左なら、左の肘で誘導するように持っていく。

吐いて、正面を向く。右も同様にする。

（甩手の後歩きをするつもりで行う）

（写真 5）

④脇を伸ばす（写真6）

吸いながら肘で天を突き上げるようにして側胸部を伸ばします。

吐いて正面を向く。右も同様に行います。

躯幹を側屈して、側胸郭を伸ばすのでなく自分で胸を引き上げるようにします。

⑤最後に組んだ両手を真上に上げる。

耳より後ろまで伸ばした後に、元に戻す。

（左右繰り返し）

（この動作は一段錦と同じ）

（写真6）

◆第五段　微擺天柱

「膀胱経を意識することで目の疲れ、肩凝りなどの緊張を緩和し、内臓全般にも働きかける。」

膀胱経によい

①両手を組み丹田の前に置く。少し息を吸う。

②両手を返しながら、手のひらを左膝に置き、息を吐きながら、左肘を伸ばす。左肘は完全に伸ばすことがポイント

③右の肘を右の膝の上に付けて、体を斜めにし、息を吸いながら首を回して天井を見上げる。左肘は伸ばしたままとする。　（写真7）

④吐きながら首を回して、右大腿の外側から右の足の小指側を見る。

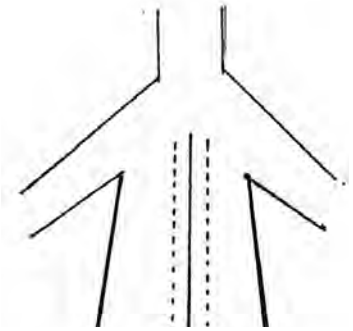
⑤息を吐きながら体を元に戻して肘を伸ばす。

反対の左側も同じように行う。

・右の肘が付いている時は、右の膀胱経を軸にして回るようにすると、正中で回るよりも、もっと回れる。

反対側の膀胱経が引っ張られて刺激される。

（左右繰り返し）



膀胱経

・背骨から１寸5分離れているところ

（人によって2.5～3.5㎝の間位）

◆第六段　臀転車輪

「眼の疲れ、肩凝りなどの緊張を緩和し、内臓全般にも働きかける。」

腕を回して作る円は前後も左右も同じ大きさ。真円にするように心掛ける。

逆腹式呼吸の塌腰で呼気、収臀で吸気の技法と塌腰で吸気、収臀で呼気の技法の両者が入っている。

①用意として、両手を拳にしてウエストの脇、左右の肋骨の下に置く。

拳心は下向きにする。

屈折線の所に親指の拇指球が付くようにする。

②舟漕ぎ円運動

最初、上から下へ3回、次に下から上へ3回、 横から見ると円を描くように拳を回す。

腕で脇を擦り、脇を開けないようにする。
手を前に出す時に吐きながら塌腰にする。
手を後ろに引く時に吸いながら収臀にする。

（写真８）

③片方ずつ回す時も体には躯幹部を左右半分づつ動かす。
呼吸はどちらかの手に合わせる
拳を出す時、引く時に躯幹が左右が別々に動くように、両腕を交互に出して回す。

④前向き車輪回し円運動
両側へ内から外へ3回、外から内へ3回回す。

（写真８）

拳は小指を前に向けて構える。内から外へ回す時に吐きながら塌腰になり外から内に回す時に吸いながら収臀になる。ペンを握って体前の壁に円を描くつもりに意念するのが良い。

拳を前後に回す。

・舟漕ぎ運動では上から下へ回して出す時には拳を背屈気味、引く時には掌屈気味にするとよい。下から上へ回す時にも出す時にも拳を背屈気味、引く時には掌屈気味にするとよい。
・脇は広げない。腕を側胸部に擦りつけるようにして、肩を上げないようにする。肘から上腕部が側胸部の前鋸筋をこするようにします。

◆第七段　左右沖拳

「心経・小腸経を意識することで内臓に、脇を通る肝経、胆経を意識すれば精神に作用する。その時は立功のように目を意識して気力を充実させる。」

左拳、右拳交互に出す。

①用意は拳を作り掌側が屈折線の所に付くようにする。
②左腕を前に出し、息を吐きながら左拳を打ち出す。
ゆっくりでよい。
・肩の延長線上に出す。（写真9）
肩の延長線上は動物が四つん這いで歩いたことに起因します。
・息を吸いながら拳を引いて元の位置に戻る。

（右も同じ）

（写真９）

③左腕を右斜め前に打ち出す。
（拳を出す前に右脇腹を少しだけ引く）

肘が反対の大腿の上に来るようする。
打ち出す手は肩の延長線上に出す。実際は拳一つ分下方に出す。
拳眼は上で沈肩垂肘で拳を出していき、最後に回内して、手の甲が上になる。これは折畳を使って斜めに回り、拳は延長線上のままです。
（右も同じ）
拳を出す時に呼気、塌腰、拳を引く時に吸気、収臀とします。
この動きで２軸の使い方が分るようになると、太極拳での２軸の使い方が変わってくる。梢節、次に、中節、そして根節を動かしていく。小指を意識して柔らかく動かす。
斜めに拳を出した時、梢節、中節、根節と動くと脇腹の肝経・胆経が引っ張られる。小指を意識して拳を出すと、特に強く引っ張られる。
指導者の会のメンバーですから、感覚の違いを自覚して行う。
“太極拳標準教程”の太極拳の箇所に、初級、中級、上級のやり方が書いてあります。その人その人の力量に応じて、教え方を考えてください。

◆第八段　天柱微震

「頭を回すことで“火の邪気”を払い、精神を安定させる。勁を圧迫することで、頸動脈洞反射による血圧降下も期待できる。」

用意で手は両腿に置く

①鳩尾を中心にしてその部分から上を回します。
（上半身を回す。首を回すのではない。）
ゆっくり右から前～後ろ～前へと3回
回します。（写真10）
正中位に来たら体を持ち上げます。
②左も同じ。体で回す。頭を回すのでなく
上部躯幹を回します。　（写真10）
鏡獅子の踊りの中の毛振りをイメージして下さい。

「健康太極拳標準教程」には、立位で行う第一段～第八段までの八段錦では、それぞれ太文字で書いてある部分がある。ここを意識して動くようにすると体に効果がある。
第一段～第四段は、主に上肢の経路を使う。
第五段～第八段は、主に下肢の経路を使う。
・最後に第一段～第八段まで通し稽古をします。
・教室では、幾つかを取り上げてやっていくと良い。
・尚、何故この坐功八段錦が出来たかについては、
「太極 第106号、2012年9月発行」に詳しく記載されているので参照のこと。

以　上

記録：相野谷 和子

八段錦は、長い歴史が有ります。
皆さんがやっている立位での八段錦も何千年かの間に変化してきました。
立位以外に坐って行う方法、寝て行う方法も有ります。
Ａｎｙ3という坐って行う太極拳を考えて、坐って行う八段錦も必要ということになりました。
その後、坐式で行う八段錦について研究しました。

今日は皆さんと一緒に座って行う坐功八段錦をやりたいと思います。
太極拳は、全て腕を伸ばしません。
坐功八段錦は腕をきっちり伸ばします。
腕を伸ばすことによって、その人の腕の経路が実感できるようになります。

★先ず、呼吸法を基にしたストレッチをします。

①両手を組んで頭の後ろに置く
- 吐きながら両手を後上に伸ばしていく。
- 吸いながら戻す。　（繰り返し）

②両手を組んで胸の前へ息を吸う。
- 息を吐きながら、手を前へ伸ばす。（手のひらを前へ）
- 頭頂部が前を向く位まで体を倒す。息を吸う。
- 次に腕を伸ばした格好で、息を吐いて、そのままで腕を伸ばす。
  吐いて、吸いながら戻す。　（繰り返し）

③両手を組んで頭の後ろに置く
- 息を吸って、吐きながら体を斜めに倒し、側屈した後に吸いながら元に戻す。そして吐く。（繰り返し）

④体を捻る
- 真っ直ぐで息を吸い、吐きながら躯幹を捻る。
  吸いながら前を向く。吐きながら反対側に捻る。　（繰り返し）

＊特にウエストより上を捻るようにします。思い切り捻る。体を捻る動作は最初吐きながら捻って捻り方を覚えます。上手になったら吸いながら捻ることを覚える。これは抱球動作に繋がります。

⑤手のひらを向き合わせて、前へならえのようにして吸う
- 吐きながら手を前方に伸ばして、手掌を返して手背が付くようにする。吸いながら元に戻る。（繰り返し）

⑥両手を分ける
- 顔の前で両腕を肘で直角にする。上腕は床と水平にする。
- 吸って腕を開き肩甲骨を寄せる。肘は直角のまま。
- 吐きながら元に戻る

⑦基本動作；すべての呼吸の基になる。

・収臀と塌腰

1.体を前に倒す（吐く）→　2.起こして吸う(腰は中定)→　3.伸ばして吸って塌腰にする→4.上半身緩めて収臀にする→ 5.前に体を倒す （吐く、最初の1の動作である）　　（繰り返し）

〔緩息〕

息を吐く→大きく吸って→体を前へ倒しながら吐く→吸わずに起きて→体を倒しながら吐く→吸わずに起きて→体を前に倒して吐く→ 楽にして息を吸う。

吸気と呼気のニュートラルの位置（体形）があります。吸気すると体はニュートラルに戻ろうと反応します。呼気しても体はニュートラルに戻ろうと働きます。安静時呼吸は吸気筋を使って息を吸いますが、呼気は吸気筋を緩めるだけで行います。呼気筋を使っていません。

緩息の３回息を吐いた後の吸気はニュートラルの位置まで呼気が緩んで息を吸うことになります。

この緩息は肺内に残っている空気をできるだけ出して、沢山の空気を吸うことができます。３回呼気を吐くことにより次は呼気筋が緩んで沢山の空気が吸い込まれ、次に吸気筋を活動させて、息切れ時の回復を早く改善する呼吸法です。

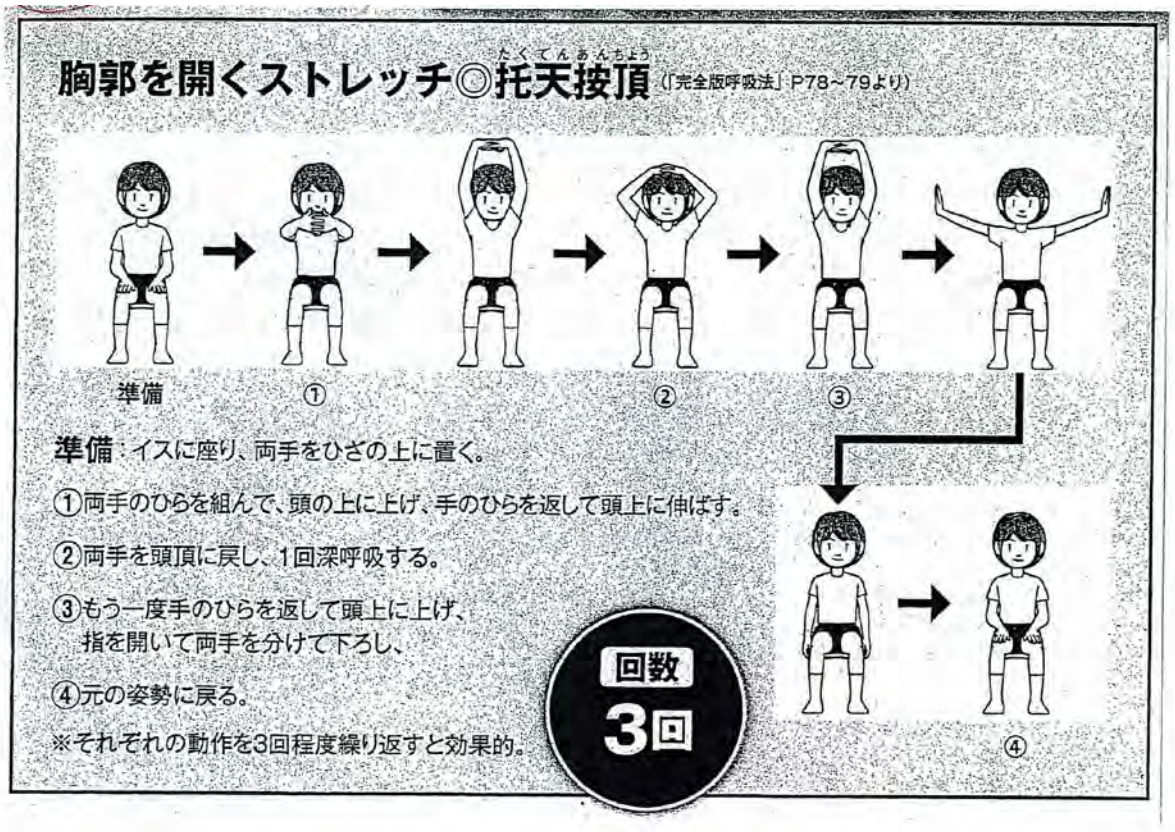
坐功八段錦（実技）

第一段　托天按頂

「全身の気を三焦を通じて流し、上丹田に気を集中させ、その後に全体に気を巡らせる動作。それによって命門の気を充実させ抵抗力を高める。」

①息を吸って、手を返しながら頭の真上に上げる。（塌腰）
②息を吐きながら両手を頭の上に下ろしてくる。（収臀）
③そのままで息を吸って（塌腰）吐いて（収臀）になる。
④息を吸いながら両手を頭の上に上げ、手を離す時、息を吐く。（息は3回程度に分けて吐く）

・手は頭の真上まで上げる。上腕を耳より後ろまでもっていく。
・頭の上に手を置いた時、腕は体の線の真横にして目線で両肘が見えるくらいの位置に肘を開く。



第二段 左右開弓

「腕の開合と肺経、大腸経を意識することで呼吸器に刺激を与える。」

①右手グー、左手パー　にして構える。

右拳は左の肘の内側に手甲を上にして付ける。

やりにくい人は、左手パーを最初からチョキにしてしまっても良い。

分かっている人は、動きながらＶサインにしてやる。

②左手は手掌を前にして、左の肩の延長線上まできたら、掌をＶサインにして立掌にする。右手は右の胸の前に付けて置く。

③手を開く時は、肘が真横を向くようにし、手首を曲げないようにする。

肘は下を向かない。左なら左の真横まで肘は伸ばし、肘は横を向く。

・手を開いた時、肩甲骨が寄らないように注意する。

・Ｖ字指の中指が真上を向くようにする。　肺経…親指が前を向く。

（＊反対側も同じ、左手グー、右手パー）

第三段　左右托按

「大腸経、小腸経を意識することで、胃腸を活性化する。」

①左手を上げる

左の掌を上にして丹田の下に置き、右手は外に垂らす。

②左手下から正中に沿って上げていく。

そのためには顔は前方のまま、右躯幹の半分のみを後ろに引く。こうしないと左前腕を垂直に上方に持って行けない。前腕は回内して拇指は正面を向き、手掌は左手背は右に向けるようにする。

③手が顎の部位にきたら、両手を上下に伸ばしながら右半分の体の捻りを元に戻す。下の手は指先を前に向け肘を伸ばす。上の手は耳の後ろまで持っていき、下の手は椅子の座って居る部分を押さえるような気持ちで坐腕を作り、上の手は天井を持ち上げるように伸ばす。

④手を下ろす

左の肩甲骨を下げた後に、上肢を下ろして行く。（次に右手も同じようにして上げていく）　手を下す時に呼気とする。

・上げる手はなるべく低いところから、息を吸いながら上げていく。

・捻りを効かすには、なるべく顔と腕の距離を狭くし、顎の部位に肘がきたら正面に戻す。

・手は正中を動かし、手と顔の間は狭く、体を捻るのがポイントである。

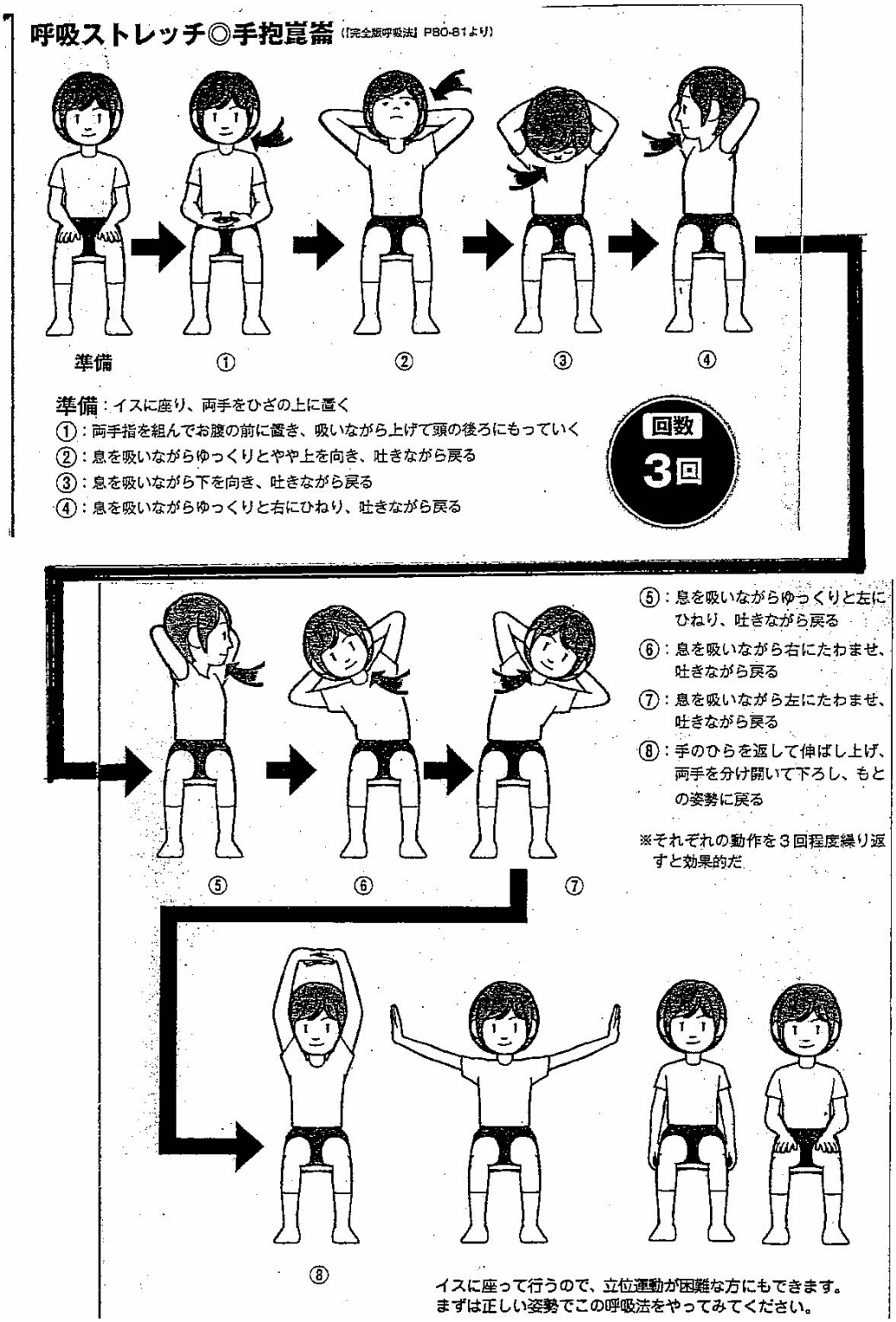
第四段　手抱昆崙

「任脈、督脈、陰・陽維脈といった縦の経路をストレッチして身体のバランスを調整する。」

体を捻る

普通、体を捻る時は、息を吐きながらやった方がやりやすいが、第四段は息を吸いながら捻る。

組んだ手を頭の後ろに置く。肘は両目で見えるくらいに両上腕部分を開いて水平にする。



①顎を天に向かって突き出すようにして、首が後ろへ倒れるように見えるがうなじを後方に伸ばす。顎が上がったので倒れたように見える。首を後屈したのではない。（吸う）肘を後ろに開いていき、吐いて元に戻る。
②吸って胸骨を上方に引き上げると、顎が胸に付くようになり、背筋が伸びる。胸骨が上方に引き上げられるので息は吸いやすい。肘を閉じて内側に入れて、吐いて元に戻る。
見た目には首を前屈しているように見える。
③体を捻る
組んだ両手は水平にして、左に体を捻る時には左の肘で体を誘導する。
（右も同じ）
組んだ手はあくまでも水平に、顔は真横まで向ける。
左に捻る時には，右の鎖骨の内側1/3の部分を軸（機能軸に近い）にして回す。
甲手の後ろ歩きをイメージして行う。（左右行う）
④突き上げる
吸って左肘で天井を突き上げる。左の上腕から躯幹の線は垂直にする。
吐いて元に戻る。（右も同じ）
顔は真正面を向いたままで、首が側屈する。
⑤組んだ両手を真上まで上げて元に戻る。（一段の下ろし方と同じ）

◇太極拳の何処に役立っているかといいますと。

§実技

・抱球動作を作り、ボールを抱えて捻る時、後ろの手と前に出す手の感覚を掴んでください。
・上の前腕は体の真横にあり、下の肘は正中を向くまで下側の躯幹を捻って回します。
・穿梭の腰の回り方は右でボールを抱え左手を斜め方向に出し、右手をへその横10㎝の位置まで下ろして、斜め左方に右手を出す。
これは躯幹の捻り（折畳）を使う。

第五段　微擺天柱

「膀胱経を意識することで目の疲れ、肩凝りなどの緊張を緩和し、内臓全般に働きかける。」

両手を組み丹田の前に置く。
①両手を返しながら、左の膝の上に両手を置く。（吸気）
②右の肘を右の膝の上に置き、左肘は完全に伸ばす。（呼気）
体は少し斜めになる。骨盤から頭までの背骨は一直線にする。
③息を吸いながら首を左に回して天井を見上げる。体が捻れる。
④次に吐きながら首を捻って、右の足元（小指側）を見る。
⑤右肘を伸ばして、更に息を吐き元に戻る。（左も同じ）

上半身は斜めになっても、頭から骨盤までの背筋は一直線（1本の棒）である。首を側屈して捻る人が多いので注意して下さい。

第六段　臀転車輪

「目の疲れ、肩凝りなどの緊張を緩和し、内臓全般にも働きかける。」

手を車輪のように回す。

・回す大きさは、前後も左右も同じ大きさにする。

・両手を拳にして親指側がお腹につくようにする。

①前後に回す

・息を吸って手を前へ、吐いて手を後ろへ持ってくる。（3回）

・手を前へ出した時には塌腰、手を腰に引いた時には収臀になる。

・手は腰から斜め上に弧を描いて出し、両膝の外側に向かって斜め下にひきおろし、更に斜め下に弧を描いて引き、そこから腰へ弧を描いて引き上げる。横から見ると拳で円を描いている。

②左右交互に手を回す

・左手を出して、代わりばんこに片手ずつ出したり引いたりする。（3回ずつ）

・回す時に上体を左右別々に動かす。自転車のペタルを左右の手で回している感覚である。

③横回しで正面に円を描く

・内から外へ、外から内へ。（3回ずつ）

・拳の小指側が前を向く。手が上に来た時には塌腰、手が下に来た時には収臀になる。吐いて収臀、吸って塌腰の逆腹式呼吸となる。

・正面から見て左右の拳が2つの円を描く。

・第六段錦は逆腹式呼吸の吸気塌腰、呼気収臀（横回し）と吸気収臀、呼気塌腰（前後に回す）の2種類の逆腹式呼吸を練習する。

第七段　左右冲拳

「心経・小腸経を意識することで、内臓に、脇を通る肝経、胆経を意識すれば精神に作用する。その時は立功のように目を意識し、気力を充実させる。」

先ず、両手を拳にして、小指側を腹部に置く。

①正面を突く手技⁑　左手を出す

・ 左拳を出す時は真っ直ぐに前に、左膝の延長線上に出す。これは動物が四つ足で歩いている前脚の方向である。右手は脇に置いたままにしておく。左手を左肘が前腋窩線の位置まで手甲を下に向けて出し、前腋窩線を過ぎたら前腕を回内して甲を上に向けて腕を伸ばす。

・腕を伸ばしていく時に息を吐く。

・手を引く時は、肘から引き息を吸います。（右手も同じ）

・拳を出す時に腕は側胸部を擦るようにして出す。これにより胸郭の前鋸筋が擦れて胸（根節）も回って前に出ていく。

②斜め内側を突く手技⁑　左手を右斜め前に拗歩崩拳のように出す。

・顔も体も斜め45度に向け、体も折畳を誓って捻る。
・出す拳は肩の高さより少し下位の位置となる。（右手も同じ）
・左手を出す時には右胯（股関節）を折り込むように意識する。左肘は右大腿部の上に位置するまで躯幹を捻る。拗歩の突きの感覚が判る。
◎太極拳と同じ　梢節、中節、根節の順に動く。

腰を回す

第八段　天柱微震

「頭を回すことで“火の邪気”を払い、精神を安定させる。頸を圧迫することで、頸動脈洞反射による血圧下降も期待できる。」

手は両腿に置く。

首を回すのではなく、上腹部の屈折線を中心にして上体を回す。

①右から回す
・先ず右の方に頭の重さで倒れ、回し始めまする。右から前→後ろ→前へ3回回す。
・上から下に回す時に呼気、下から上に持ち上げて回す時に吸気となる。

②次に左から回す
・首が真ん中にきたら、少し左の方に回して右の方へ回し始める。3回回して首が真下にきたらゆっくり首を上げる。

＊最後に、全体を通して行いましょう！
第一段～第八段

先生のご指示のもとに稽古をしました。

以　上

記録：相野谷 和子

最初に「脊椎の回旋可能性」について、話をさせていただきます。（資料別紙）
脊椎は、全部１っ１っ回る角度が違います。
前から言っていますが腰椎は５つあります。腰椎は片側に１度しか回りません。これは分かっていました。
胸椎は12個、頚椎は7個あります。
胸椎は肋骨に繋がっているので、回るのは屈折線の所で凄く回ると思っていましたが、細かく調べてみると違いました。
では、何処が回るかといいますと、胸椎の8番9番から頭側が回るということが分かってきました。
資料に各脊椎何度回るか書いてありますが、測定者によって微妙に誤差があります。
基本的に胸椎の8番9番辺りから大きく回ります。それはどのあたりかと言いますと、前から見ますと鳩尾（ミゾオチ）辺りが8番9番辺りです。
今まで躯幹を回し始める時は、腰から回し始めてくださいと言ってきました。皆さん腰というと、お尻も一緒に回してしまいます。
日本で「腰が痛い」という時は、腰の部分ですが腰が回ると言うときに皆、骨盤まで回してしまいます。
では、脊椎の何処が回っているかと言いますと、腰から順番に頭側に向かって回っています。
今までの回し方の理論とは、違うことを分かってください。
その図が資料の図です。
前を向くと、喉仏の辺りが胸椎の1番目です。躯幹を回す時は喉仏の胸椎1番目まで回すようします。真横を向く時には胸椎を完全に回さなければなりません。これが真横を向いて脊椎を回させる理由です。

皆さん今日から腰の回し方が変わってきますね。
甩手の回し方は、基本的には下から上（頭側）に向かって少しずつ回します。今まで回していても、意識して回していなかったと思いますが、お臍から鎖骨までの間を、①屈折線、②鳩尾、③乳の下、④乳、⑤乳の上から鎖骨と大きく5部位に分けて、下から上に順番に回してください。　太極拳でゆっくり動くのは、胸郭をゆっくり回す方法を教えてくれています。甩手で回す時にも意識は同じです。

頚椎の回り方
横を向いた時、意識して回さないと目が下を向きます。平目平視を意識すると下を向きません。
大事なことは、
・首を回すことで、体が回り、首は真横を向くことになります。頭はその人の体重の約８％一般に５㎏程度とされています。
　平目平視にならずに下を見てしまうと胸に重さがかかり太極拳になりませ

ん。
・目線が下向きだと血流が悪くなり、胸郭の動きが悪くなり、躯幹の回りが悪くなり肺活量も低下します。
・また平目平視で動かないと首が原因で背式を作ることになります。
この理論を知っていると、明日からの太極拳が変わります。
◎まとめます
・折畳は鳩尾から上の部分を順番に回します。意識してやるようにします。
・平目平視　　意念を持って下を向かないようにします。
・手 の 形　　手は各指を少し開け、相手の肩に手を当てた緊張のない格好です。
手の格好が崩れやすいので注意が必要です。
手首の関節を曲げないようにします。
例えば以前、力道山が空手チョップで指を全部付けて振っていました。指を開いて振る方が打撃力が大きくなります。手の中手骨と指の基頭骨の間の中手指節間関節は絶対に曲げないでください。手の格好は大事です。

（1）野馬分鬃

・上の手　体の中から水が噴き出して、指先から水が吹き出ているというイメージを持ってください。
腕の曲線は135度で、120度以下に曲がってしまっては力が出ません。
常に意識して手を出しますが沈肩垂肘が基本です。
・下の手　坐腕の手も指先から、水が吹き出ていると思うことで、両手が背中で繋がり（通背）、夫婦手の動きになります。

（2）体の前でボールを抱える

站椿功でも、両方の指先から水が吹き出ているイメージを持ちます。

(3) □膝拗歩
・上の手　　手首を曲げると水が流れません。

血流の流れが悪くなります。手を出す時に手首関節部にシワが寄らない程度が良いのです。
常に指先から、水が吹き出ているかイメージを持ちます。

（4）単　　鞭

・鈎　手　　鈎手の指先から、水が垂れるイメージを持ちます。
太極拳は体に良いと言われていますが、自分でイメージをするだけでも体に良いのです。ちょっとした意識、意念の持ち方だけで違ってきます。
・鈎手の手の形は拇指の先端と中指の遠位指節間関節の中節骨を合わせそれに人差し指を添えると強い力が出せます。

坐って意念の持ち方の練習をしましょう。

(1) 手の甲を大腿の上に置き何かを持ち上げる
イメージを持つ。そのまま上げていく。
指先と指先を向かい合わせるが付けずに数㎝離す。
親指は真っ直ぐ前方に向け、両方から水が噴き出すイメージを持ちます。
腕の角度は水の流れる角度にしなければなりません。
そして、右手脇へ引く。
左手は少し上げて手のひらを返して、
右のお尻に体重を乗せて顔は真横まで向きます。
（90度横を向く）
この時に右側の腹筋を使って回すようにすると動きが良くなります。（反対側も行う）

ゆっくりでいいですから真横まで向くと躯幹も回るようになります。

(2) 右手上、左手下　そして右を向く。ボールを抱える格好です。
右のお尻に体重を乗せて90度横を向くと、手首が正中にきます。手で回して右肩関節がつぶれると右手首は正中線を超えて右側にきてしまい背式になります。
太極拳は楽ではないです。躯幹の捻りを使います。

（3）左右攬雀尾
「□」で回します
初心者は、肘を体に付けて回します。肘を体に付けると躯幹が回ります。
慣れてくると、肘を付けなくても回るようになります。

自分の両手の間に鼻がくるようにします。
手で回さない。腰から胸郭部で回します。
肘を少し曲げているから、相手を引けるのです。角度が大事です。
135度位だから沈肩垂肘になりやすいです。水が噴き出るイメージです。
手で回そうとすると、背式になります。
そうすると気血の流れが悪くなります。

坐功八段錦

・椅子に浅く腰掛けます。
・足は肩幅位に開いて、踵を少し引きます。
膝と爪先が垂直に合う位の位置です。
これは動物が四つ脚で歩いている後ろ脚の形です。
・なるべく下半身の力を抜きます。

第一段　托天按頂

・組んだ両手は頭の上まで上げる。以下の３つのどれが正しいでしょう。
腕が耳より前にある人　×
腕が耳の所にある人　　×
腕が耳より後ろにある人、これが〇。
体の格好がどうしても前屈してしまったり、顔が下を向いてしまう人は自分で分からないと思うので、以下の方法で矯正すること。
顎を天に向かって真上に上げる。そして首を動かさず顎だけそのまま下ろす。
そうすると耳と肩が一線に揃い、含胸抜背、虚領頂勁、立身中正になります。
自分で姿勢の直し方を知っておかないと、前傾のままでで太極拳をやってしまう。
・両手を組んで手の掌を返して、頭の真上に上げます。
両腕は耳の後で伸ばして、肘を伸ばします。
・吐きながら両手を頭の上に下ろします。（収臀）
そのまま息を吸って伸びて、吐いて緩みます。
・息を吸いながら両手を頭上に上げ、吐きながら脇へ下ろします。
最後に肩を落とすようにして下ろします。

第三段　左右托按

右手は脇に垂らし、左手は掌を上に丹田の前に置きます。
・息を吸って右側躯幹を後方に捻って、顔は正面を向いたまま左手は正中を真っ直ぐ上げていきます。
・左肘を顎の所まで上げたら、体を正面に向けて上下に両手を伸ばします。（肘を　伸ばす）
・上の手は天井を押し上げるように、下の手は坐腕ですから椅子の端を押さえるような意念を持ちます。

・顔を正面に向けて躯幹を捻るのがコツである。（反対側も同じ）

第四段　手抱崑崙

息を吸って組んだ両手を頭の後ろに持っていく。

・顎を上に突き上げるようにして、両肘は開いて息を吸う。　　その後吐いて元の姿勢に戻す。

・顎を下に向ける　胸骨を持ち上げるようにすると、胸が上に開いて息が吸いやすくなる。

・躯幹を左に回す。平目平視、左の肘で誘導するように体を回します。（右も同じ）

・左の脇を伸ばす。左上腕と左の脇は一直線になるようにする。
顔は斜め上を見ない。顔は捻らない。（右も同じ）

・最後に組んだ両手は真上まで挙げる。そして両手を下した姿勢に戻ります。

・身体を回す動作は、ゆっくりとした甩手に似ています。その時に組んだ左（右）手の回る側の肘で誘導します。
甩手の基礎的な練習をしています。坐功八段錦で躯幹を下から上に向かって順次捻る練習をすることにより、皆さんの普段の甩手が変わってくると思います。

第六段　臀転車輪

両手を握って腰に構える。（ウズラの卵が１っ入っているイメージ）吸う。

①前後に回す　：前へ丸く円を描きながら息を吐く、戻しながら吸う。

②左右交互に回す：自転車の車輪を回す感じで、左手前で交互に車輪を回します。手だけではなく体を回します。

③横回し　：前にある紙に円を描くつもりで、拳眼は自分の方に向けます。
肩甲骨が寄らないようにして、ボールペンを持って、
前にある紙に円を描くイメージで手を回します。手は少し高めにして回した方がやりやすいです。

＊注意点

・肘を体に付けて擦るようにする。前後に回す時と左右交互に回す時には、脇の下を空けないで上腕内側で脇を擦るようにする。

・首は正面を向いたままで回す。

・拳の高さは口の高さまでとする。

・前回しの時には　吸った時－収臀　　吐いた時－塌腰にする。

・横回しの時には　吸った時－塌腰　　吐いた時－収臀にする。

・手と腰の使い方　呼吸法に連動した体の使い方を練習する。

第七段　左右沖拳

両手拳を作り腰に構える。吸う。

①正面の突き：吐きながら左手の肘は前腋窩線を過ぎるまで体に付けている。前腋窩線を越えたら、腕を回内して捻り出していく。肘は下を

向く。肘が下を向いているかどうかは大事なことです。
（沈肩垂肘です）
：出す手は肩の延長線上に、手首は一直線にする。
（右も同じ）

②斜め前方への突き
：斜め方向への突きも肘を付けてから伸ばしていく。
：左手の突きは反対側の右膝の上に左肘がくるように躯幹を折畳で捻る。（右も同じ）　吸って収臀　　吐いて揚腰

これで第一段、第三段、第四段、第六段、第七段までやりました。
それでは、全部通して行いましょう。

［まとめ］

第一段　托天按頂

・両手を組んで頭上に上げる。吸う。
・吐きながら両手を頭の上に下ろしてくる。そのまま吸って、吐く。
・息を吸いながら両手を頭上に上げ、吐きながら脇へ下ろす。

第二段　左右開弓

・左手は前、右手は拳にして左肘の内側に付け、擠のような井桁の形になる。
・左手は手の掌を前にして、左の肩の延長線上で手首を返して、指をＶ字にして横へ出していく。
肩を上げないように注意する。弓を引き終わったら、吸いながら元の姿勢に戻る。（右も同じ）

第三段　左右托按

・顔は正面で上げる手の反対側の体を捻る。
・上げた左手は肘を伸ばして天井を押し上げる。
・下の手は坐腕で押さえる。（右も同じ）

第四段　手抱崑崙

・息を吸いながら顎を突き上げるようにし、元の姿勢に吐いて戻る。
・息を吸いながら顎を胸に付けるようにし、元の姿勢に吐いて戻る。
・息を吸いながら左の肘で誘導するように捻る。息を吸いながら行う甩手である。
吐いて戻る。平目平視に注意する。（右も同じ）
・息を吸いながら肘で天井を突き上げるようにして、同側の側胸部を伸ばす。
吐いて戻る。（右も同じ）

第五段　微擺天柱

・両手を組み丹田の前に置く。
・両手を返して左の膝の上に置く。吸う。
・右の肘を右の膝の上に置き、左肘を伸ばす。吐く。体は少し斜めになる。
・息を吸いながら、天井を見上げるように首を回す。

・吐きながら右の足元（小指側）を見る。
・右肘を伸ばして元の姿勢に戻る。（反対側も同じ）

第六段　臀転車輪

両手を拳にする。

① 両手を前後に回す。
・両拳を前へ出しながら息を吐く。吸って拳を腰に戻す。
ボートを漕いでいる形に似ている。３回（逆回し３回）

②左右交互に回す。
・片方ずつ前へ出して交互に腕を前後に回す。左手前へ　右手前へ
交互に３回（逆回し３回）

③正面に円を描く横回し
・鉛筆を握って紙に円を描くように。内から外へ３回。外から内へ３回
手の掌を前に向けないように、肩甲骨が寄らないようにする。

第七段　左右沖拳

①正面突き
・吐きながら左手を前に突き出して、吸いながら引く。（右手も同じ）

②斜め前方への突き
・吐きながら左手を斜め前に突き出す。その時顔も向け躯幹も捻って回す。
（右手も同じ）

第八段　天柱微震

・息を吸って、右から頭を回し、吐きながら斜め前下方へ回っていく。
・鳩尾辺りから上をジョウゴの形で回すようにする。
・胸椎、胸骨の辺りを中心に回すようにする。（反対回りも同じ）

§質問

Q：甩手は、力を抜いて、でんでん太鼓のように腕を回して、腰を回すと私は聞いたのですが。
今日の説明と健康効果に違いがあるのでしょうか？

A：甩手にも段階があります。
最初は力を抜いて手を振りますが、でんでん太鼓では太極拳に使えません。
次の段階では２軸で回れるようにして始めて太極拳での有効な動きになります。
でんでん太鼓は一軸で動いて、躯幹の筋肉の使われ方が少ないです。
二軸の動きでは動作が大きくなり、使われる筋肉も多くなります。
力を抜いて行う運動が甩手です。一方の筋肉を活動させ、反対側の筋肉を緩めます。陰と陽を一動作の中で形を作っている運動です。

以　上

記録：相野谷　和子

脊椎の回旋可動性

体幹ひねりの臨床運動学

R.Amemiya , I.Hashi

trial-01 May/3/2014

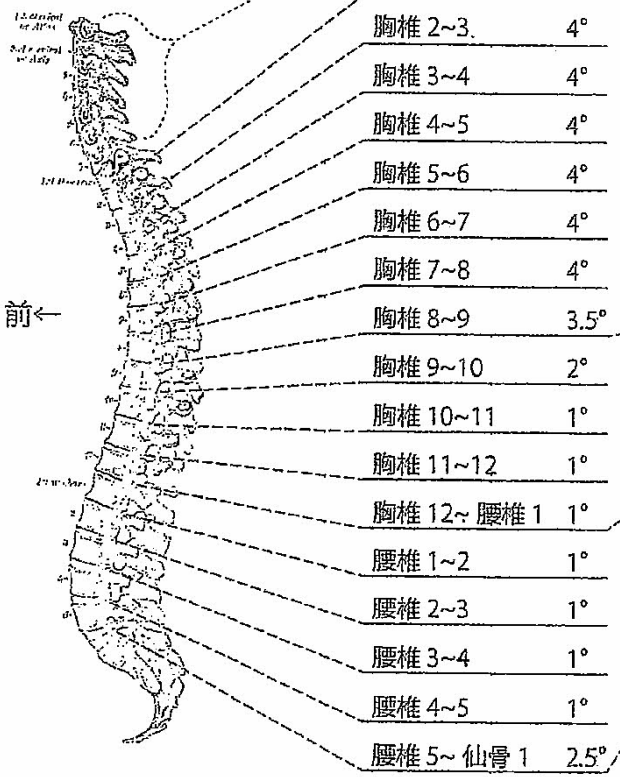
〖胸椎〗関節面の向きが前額面（垂直）に近いため、比較的回旋（ひねり）が得意。
反対に屈伸は胸郭があるため行いづらい —— 可動性の関節

〖腰椎〗関節面の向きが矢状面（水平）に近いため、屈伸（たわみ）が得意。
しかし上下の関節突起が交差するように連結しているため、回旋は行いにくい
—— 安定性の関節

姿勢（脊柱アライメント Alignment：椎骨の配列）は骨盤の傾きで決まる。

1、前傾位骨盤：腰椎の前弯が強くなる：脊柱起立筋・多裂筋の遅動が骨盤を前傾する ——
腰椎前弯の増強は大腿四頭筋、大腰筋、背筋の緊張で起こる —— 塌腰：腰椎の進展

2、後傾位骨盤：腰椎の前弯が弱くなる：腹横筋の遅動が骨盤を後傾する ——
腰椎前弯の減少は腹筋・ハムストリングスの緊張で起こる —— 収臀：腰椎の屈曲



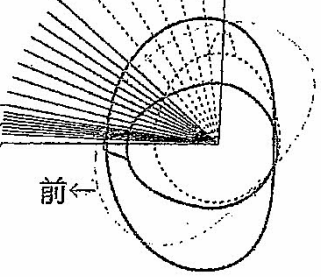
頸椎 1~7	50°
胸椎 1~2	4.5°
胸椎 2~3	4°
胸椎 3~4	4°
胸椎 4~5	4°
胸椎 5~6	4°
胸椎 6~7	4°
胸椎 7~8	4°
胸椎 8~9	3.5°
胸椎 9~10	2°
胸椎 10~11	1°
胸椎 11~12	1°
胸椎 12~ 腰椎 1	1°
腰椎 1~2	1°
腰椎 2~3	1°
腰椎 3~4	1°
腰椎 4~5	1°
腰椎 5~ 仙骨 1	2.5°

頸椎 1~7=50°

胸椎 1~9 まで=32°

胸椎 9~12 まで=4°

胸椎 12~ 腰椎 5 まで=5°

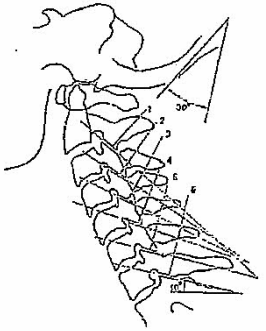


頸椎　　=片側 50°
胸椎 12～仙骨まで =片側 7.5°
胸椎～仙骨まで　=片側 43.5°
回旋角の大小はあるが、体幹のひねりは脊椎全体でおこなわれる。

回旋軸は垂直ではなく、それぞれの椎体で角度が違う。身体を貫く一本の回転軸は存在しない。

Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice より参考集成

〖頸椎〗（脊椎で最もよく動く部位）
上に行くほど回旋軸が後ろに傾くので回旋するとらせん状になり、頭部は 25°斜め下に傾く。
（回旋と側屈）

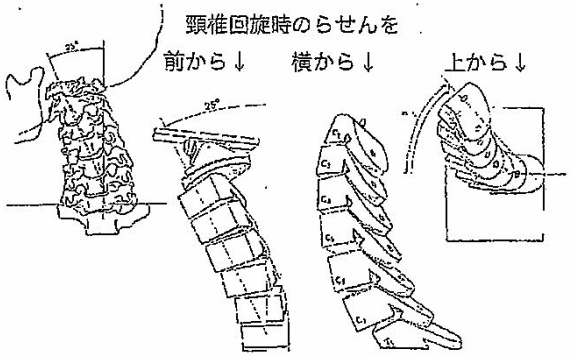


←図の 1～6 はそれぞれの椎体の回旋軸。
回旋面も上の椎体ほど後ろに傾斜しているのがわかる。

下の図のように、首をひねる（頸椎全体の回旋）運動では頭部は傾くのが自然。つまり無意識に首を捻ったときは平目平視にならない。

縮み側の頸部血管は圧迫され血流障害（背式）になる可能性がある。**つまり平目平視は背式を防止する。**

頸椎回旋時のらせんを
前から↓　横から↓　上から↓



Fisiologia Articular 3 Vol (I. A. Kapandji) より参考集成

〔開立歩〕

・立って顔を少し右に向けて足を出す。この時に右足の機能軸に乗ります。
そして顔を正面に向けます。
・百会がつり下げられている感じでうなじを突き上げて立ち、
顎を引きます。
・収臀にして後座式で立つと押されても倒れません。
・頭で顔の位置を正すため、始める前に
顎を天井に向けて上げます。
・これで耳孔と第１頸椎の位置を正します。
そして耳孔を円中心として顎を下ろします。
姿勢を正しくしましょう。

頭は体重の８～１３％（平均１０％）です。体重５０kgだと頭部５kg、
６０kgだと約６kgです。
姿勢は首が直線だと頸椎に５kgの重さがかかっていますが、首を
１５℃傾けるだけで前胸部に１２kgの重さがかかってきます。
下顎は１kgの重さがあり顎の位置により体の傾きが変わってきます。
虚領頂勁が大事な理由です。

〔野馬分鬃の定式〕

・下の手は脇の下（中腕窩線）より肘が
後ろにいくと背式になります。
・普段ボールを抱える格好で立ってみる。
背中が真っ直ぐになります。
・抱球時、上の手と下の手どちらが弱く
ても駄目です。
上の手は肘が横を向くと弱いです。
肘は下を向いています。（沈肩垂肘）

〔甩手〕（前後・後ろ歩き・前歩き）

・甩手は脱力して行う唯一の運動です。

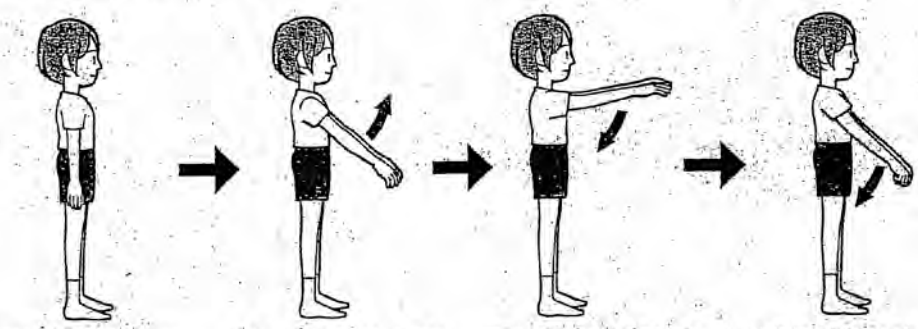
１．前後の甩手

・肘を下げる。上がってきた時、踵側に体重を乗せます。
・手が前のまま腰を落とす。
・最初に股関節を曲げて踵に重心を落とすと爪先より膝が出ません。
・股関節より先に膝を曲げると膝が前に出てしまいます。
・前後の甩手は膝を伸ばさない。股関節を緩める。
立禅の時も股関節は緩んでいます。

＊次の図「前後のスワイショウ」資料参照

前後のスワイショウ

（「完全版呼吸法」P82より）

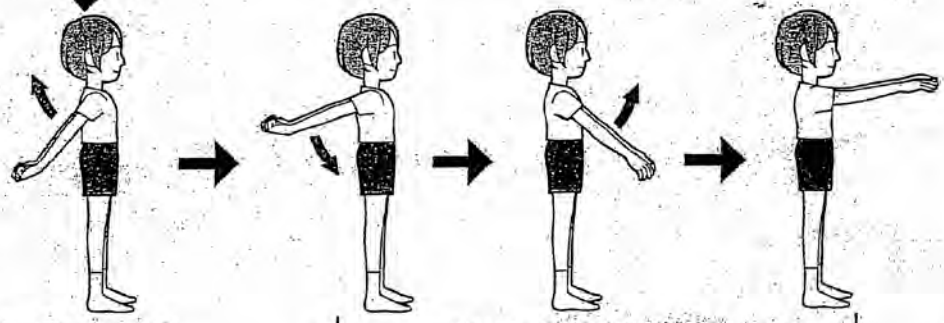


両脚を肩幅より少し広めに開いて立つ。両腕をよく緩めて脇に垂らす。

両腕を上げ、前へ振り上げ

両腕を前へ肩の高さまで上げ

後ろに放り投げるように振り



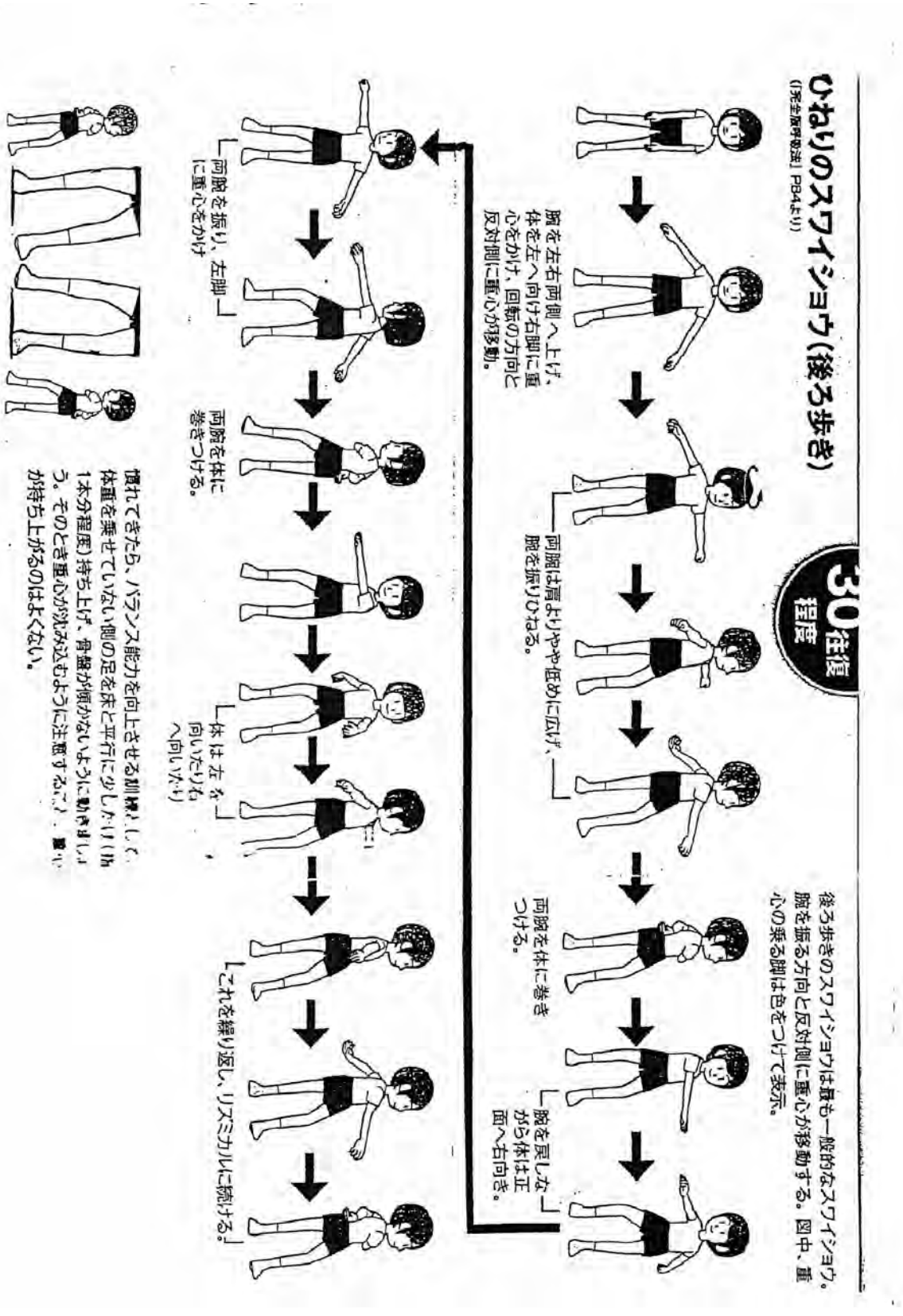
両腕を後ろへいっぱいに振る。

前に戻し振る。これを繰り返す。

「スワイショウ」は心身のリラクゼーションに適したもっとも手軽な呼吸運動。
両脚を肩幅より少し広めに開いて立ち、両腕をよく緩めて脇に垂らす。
両腕を肩の高さまで前に上げ、後ろに放り投げるように振り、前に戻す。
自然にゆっくりとリズミカルに続ける。

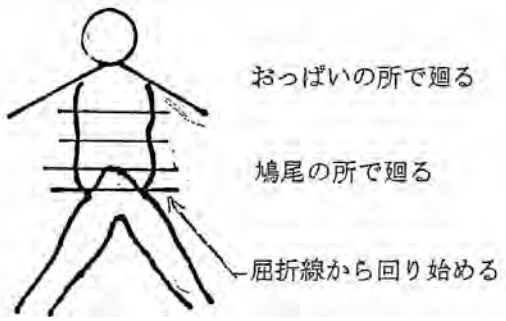
回数
30往復
程度

2．ひねりの甩手（後ろ歩き）



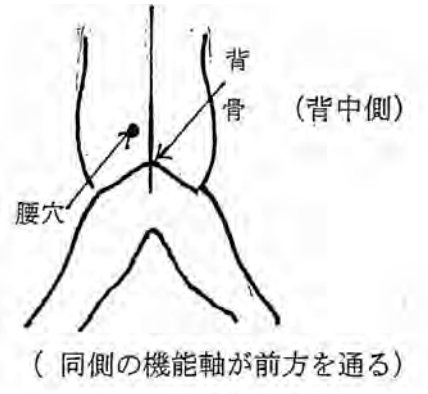
後ろ歩きの甩手

・後ろ側に目標を見つけて、真後ろを見る。
・お尻を振らない。
・後ろ脚の軸に乗る。後ろ足の膝を中に入れない。
・骨盤をあまり回さない。
・甩手で回る時に真ん中は高く、回った時に膝、股関節が緩んで低くなる。
・躯幹の回り方にもコツがあります。
一度に胸郭全体を回すのでなく、屈折線から頭側に向かって順番に回すのが良いです。



・甩手でも順番に回る癖をつける。

・前の手は反対の肩辺りに、後ろの手は腰穴の所に手首が当たる位に回す。この腰穴は後ろから見た機能軸に一致する。
・顔は真後ろまで、後ろの手は背中の反対側まで振る。
・足は平行にする。（よく回る）
・踵側に立つ。下を見ない。
・四股立ちになると股関節が硬くなり、後ろまで向けない。



如何に自分で視線を正しくして、
順番に回るかです。
目標は踵側で立って、
踝の内側に機能軸が来て動くということを覚える。

〔実技〕

後歩きの甩手　真ん中で息を吸い　背が高くなる

・両手を一緒に回しては駄目です。後ろの手を先に振り始め時間差で前の手が反対側の肩を軽く打つ。全身の力を抜いて回す。
・できるだけ真後ろを見る。
・回った時に緩める。伸び上がらないので、後ろを向いたときに背が縮む 。膝を中に入れない。

・なるべく踵に重心を置くクセを付けてください。

＊教室に帰ったらちゃんと教えてください！

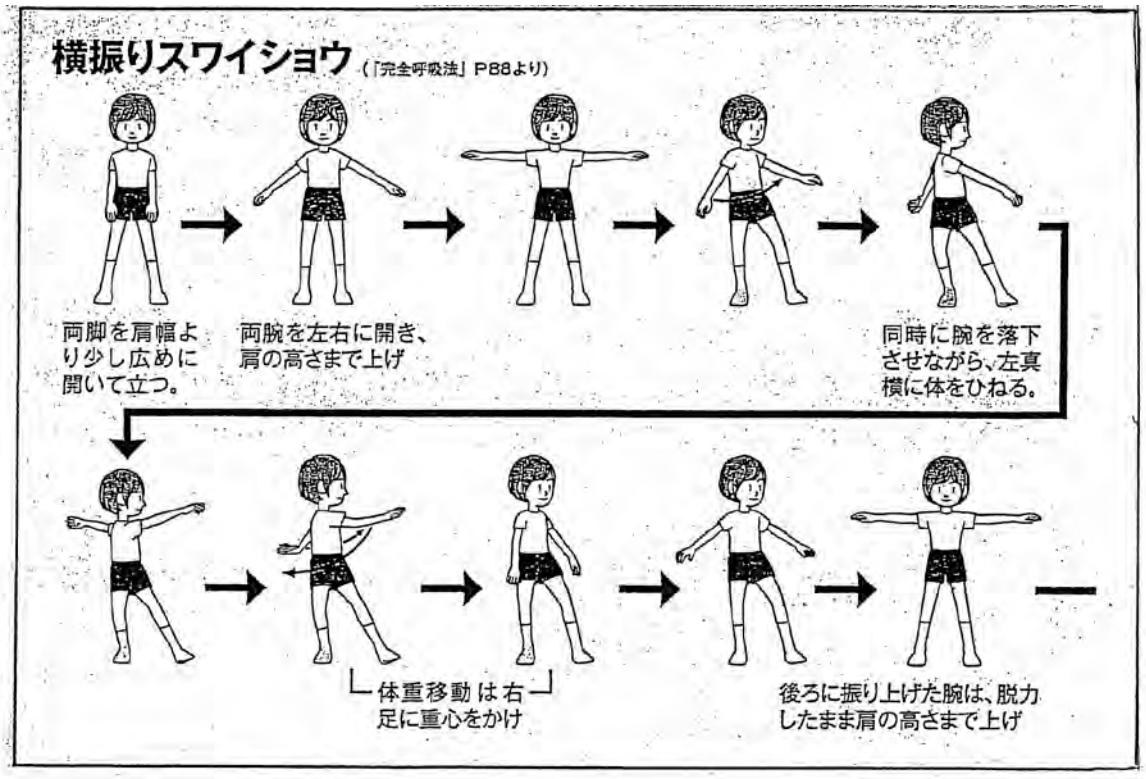
３．横振り甩手

・両手は真横を見て振り上げる。

・後ろの手が肩より上がるように肩甲骨から上げる。

・後ろ足に体重をかける。

・後ろに振り上げる手の方向を意識して見るようにして躯幹を回すと、平円単推手の練習になります。



＊おさらいします

〇後ろ歩き甩手

〇横振り甩手

・両手を真横に伸ばし、身体が“大の字”の形になった時に息を吸う。
　吐く時に捻る。

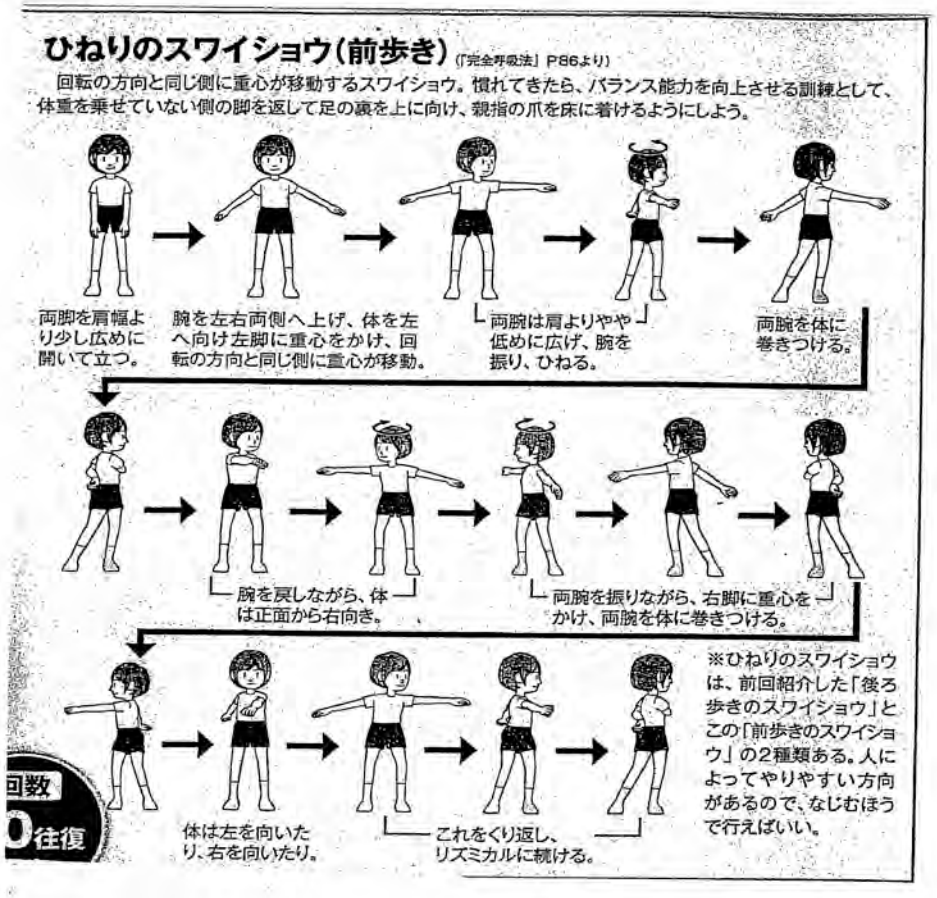
・後ろの手は振って回した時には腰の高さ。

〇前歩き甩手

・真横を見る。

・右足が前なら其処に軸を落とす。
　左後ろ足は踵を下げて内旋する。

ひねりの甩手（前歩き）



４．縦回転の甩手

・正面を向いて回す。

前から後ろへ回す。　顔は正面

後ろから前へ回す。　手の掌は外向き

・左手前　右手後ろから同時に回す。（反対も同じ）

上の所で手が合うように。手だけでなく上半身で左右に回すようにする。

太極拳の技に入っている甩手

・一番典型的なものは、ボール抱えです。

ボールの大きさは、その人の足のサイズ、前腕の長さ、顔の大きさ等です。

肘は肩の高さより下に位置して、掌・手首を曲げない。下の手は真正面から後方向に向かって入ってくる。

ボール抱えも甩手と同じで一緒に動かない。先ず上の手が動き、続いて下の手が入ってくる。上の手の指先は前を向く。

・**“□膝拗歩”**も両手は一緒に動かない。

上の手の脇の下を開けすぎない。開けたいのなら脇の下の胸郭を後方に回す。

右へボールを抱えて左足を出して、左手で腹前を払い、次に右手を押しだす。

・**“穿梭”**では、ボールを抱えて上の手は、ウエストの位置まで下に下ろしていき、親指を脇につけて、ウエストの高さから前方へ押しだす。

〔もう一度やりましょう！〕

○後ろ歩き甩手

・真後ろを見る。

・後ろの手の当たる所はお尻でなく、反対側の腰（腰穴）です。

・胯を緩ませ、膝が少しだけ前方に屈曲する。

中心で回らない。左右の機能軸で回る。

体を打つ音は2回するように。最初は腰で、２回目は肩で。

・身体は真ん中で高くなり、

左右回った位置では低くなる。

○横振り甩手

・膝が中に入らないように。

・真ん中で伸び上がらない。

肩甲骨を使って、手を肩より上に上げないと伸び上がってしまうので、

後ろの手の振り上げに注意する。

・後の手の手掌は、上向きにする。

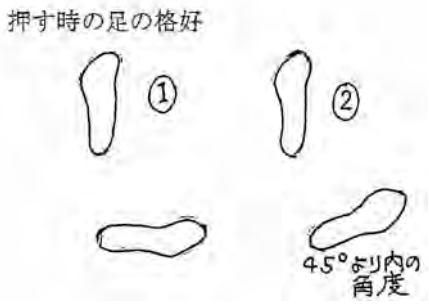
○前歩き甩手

・顔は真横を見る。

○単鞭

・打ち出す左手は、左手の掌（手鏡）
　を見ながら出していく。
　この時に腰が回る。
・鈎手は肘を落として技をかける。

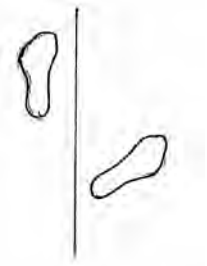
押す時の足の格好



・物を押す時に①よりも②の方が押しやすい。

・臍が横を向いている時より、前を向いた方が押しやすい。
　これが単鞭です。

・一寸した脇腹の使い方は甩手で覚える。



・足を置く位置は大事です。
・腹横筋が動くと、横隔膜、内腹斜筋、多裂筋、骨盤底筋群が瞬間的に動いて腹腔のboxを作っていく。
・ボールを抱えた方の脇は縮んでいる。反対側の時もそうです。変わりばんこに縮んだり緩んだりします。

ウーロンパンダ（難しいですが覚えてください。敵に自分の肘を上げられて押された時の化勁として使えます。）

◎椅子に座って左右に分けて使うエクササイズをやる。
・背泳ぎ、クロール　膝を叩く（繰り返し）
　前傾しない
・横の動きと縦の動きが一緒になる。

第三段錦の太極拳への応用練習

〔実技〕

・左手を上げる時、右半分の胸だけまわす。

右の腹横筋と内腹斜筋を使って回り始める。
左手は臍の前から正中線を真っ直ぐに手を上げる。
・顔は真っ正面を向いたままで回さない。
・左肘が口の位置にくるまで右胸を回している。
左肘が口を過ぎたら身体を緩めて，左手を上に上げていく。
・左上の手は頭上、指先横向き
右下の手は床を押さえる。（坐腕です）
背中がＳ字カーブを描く。
・下の手は小指側を前斜めに出した方が
指先が真正面を向いているより手の締めが効いて強いです。

◎手を上げる時、中心から捻って上げていく。これは坐功八段錦の三段目、この練習を沢山してください。
◎折畳を使って回す。
１０ 雲手　　７，８ 左右攬雀尾の「□」で回す。

〔背推の回旋可動性〕

＊別紙プリントによる説明がありました。
・腰を回すというのは嘘です。ウエストの部分から上方の胸部で回ります。ウエストは腰椎の１１番１２番辺りですが、実際に回り始めるのは胸推からです。下の胸椎から上の胸椎、頸椎に向かって順番に回っていきます。
・初心者の練習としては、吐きながらやった方が回しやすいです。
真ん中で吸って、回りながら吐いて、躯幹の回し方、折畳を覚えます。
・練習として吐きながら回す。これで回るようになったら抱球動作のように吸いながら回します。
・息を吸う時に回りやすいのは、胸の上部第２，３肋骨辺りを意識して回すことです。
息を吐く時に回りやすいのは胸の下部第７～１０肋骨辺りを意識することです。
・胸を回すためには首を回します。套路の時も同じです。
基本的には平目平視です。
すべてボールを抱える時も平目平視です。

〔倒捲肱〕

・倒捲肱の斜め後方に開く手は躯幹の135度位後方に出しますが、肘は伸ばさず肘は下向き。
・下の手を回外して環指を軸に少し捻ると強いです。腕も躯幹もあらゆる所

で捻ります。纏絲勁（テンシケイ）です
・上の手を生かすには、下の手の捻りが大事です。手首を曲げない。
・指の付け根の中手指節間関節も曲げない。
・手を出す時は上体全部を使って出します。
後ろ足の機能軸で回り、出す側の胸郭で回り、出す腕が回ります。

〔最後に後ろ歩きの実技〕
・回った時に身体が下方に少し落ちます。
・顔は後ろまで向きます。
・後ろの手の中手指節間関節から手甲部を腰穴に当てます。

以　上

記録：相野谷和子

太極拳が体に良い理由ですが、皆さんが今やっている太極拳をやればよい訳です。
今日は、こうすれば良いという話でなく、こうすることが体に悪いですよという話をさせて頂きます。

先程、石田先生が楊名時先生の心の話をされましたが、楊名時先生は太極拳を動く禅と言われました。太極拳というのは、我々がやっている楊名時太極拳だけでなく、全ての太極拳は世界的に「太極拳は動く瞑想　Taichi is moving meditation」と書かれています。太極拳は動く禅であるということを世界的に感じているわけです。　　太極拳は心に落ち着きを与える。禅や瞑想と同等であるなどと言われています。心が浄化されるのは、我が楊名時太極拳だけではありませんので、楊名時では心がと……言い過ぎないよう気をつけてください。楊名時先生の考え方は「楊無敵」と言われましたが、楊名時先生は敵を作らない、他会派を卑下するような言動には注意しましょうとおっしゃられました。

体に良い理由の一つとして、１年以上太極拳をやっている人は、脳波の中に安らぎを示すα波が出てきます。この脳波が出てくることは、長く太極拳をやっていると心の落ち着きが出てくる理由です。

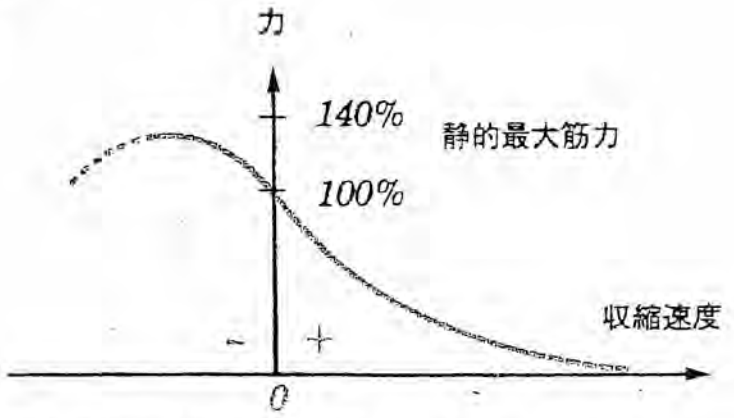
皆さんが練習している時、音楽をかけながらやっている所が多いと思います。橋先生から音楽をかけない方が良いという話がありましたが、必ず「何故だ？」というクレームがきます。かけた方が落ち着くという方もいらしゃいますし、集団でやる時は統制がとりやすいと言う方もいらっしゃいます。
本当に体に良い理由では、かけた方が良いか，かけない方が良いか。
結論から言いますと、かけないでやった方が良いのです。理由は太極拳をやっている時には、脳の中の血流が前頭葉で増えます。血流の増加は脳の活性化に役立っているとの報告があります。
音楽をかけた時とかけない時ではその差が大きく、音楽をかけない方が脳内の血流増加が多いのです。また、認知症の予防にも良いのではないかとの考察もあります。
教室の状況等を考えて、套路を行う時に音楽をかけるか否かは、その教室やその場で考えてください。
太極拳が体に良いこととして、早くから言われてきたのが転倒防止に良いということで、1990年代の半ば頃、アメリカの有名な医学雑誌・JAMAに報告されました。それから太極拳は転倒防止に良いという報告が沢山出てきました。
その後、血圧を少し下げるとか、他の病気にも良いという報告がでてきました。
太極拳の最も良い動作は、胯を緩めて（股関節を折り込んで）中腰姿勢で歩くことです。

1. 中腰姿勢―下肢筋肉の伸張性収縮(エキセントリック収縮)

伸びる下肢を途中で止めての運動―何時でも次の動作が出る

収腎での階段の上り―腸腰筋が収縮し易い。

踏実



(−) エキセントリック収縮　(+)コンセントリック収縮

踵重心で動く

―回転動作 古伝楊式太極拳の体重移動を習得のこと

太極拳の歩き方は伸張性収縮、或いは、エキセントリック収縮と言われている筋肉の使い方をします。

太極拳を始めた頃、中腰でやっている時に下肢が痛くなります。長く練習していると足の痛みが無くなってくるはずです。

一番最初は、腰を落としなさいと言うと膝を曲げる筋肉（屈筋）を使って膝を曲げます。初心者は股関節を曲げることを意識して下さい。股関節の屈曲が自由にできるようになったら、次に股関節を緩めるようにしてください。

長く太極拳をやっている方は、股関節を中心とした立ち上がる筋肉（伸筋）を緩めて立つ動作を途中で止めて動いています。

ですから、曲げる筋肉を使っているか、伸ばそうとしている筋肉を使っているかの差が下肢の痛みとして出てきます。伸ばす筋肉を途中で止めて（緩めて）動かしているのがエキセントリック収縮です。

普段の生活では太極拳の中腰の格好で歩いていません。普段歩く時には、靴の裏側が見えるように足を蹴った格好で歩いています。

太極拳の動作は踵を着いて下ろします。その時に体重を移動させていきますが、前（爪先）に体重を移しません。爪先を下ろす間も体重は踵の所に残っています。　このような歩き方を踏実といっていますね。そして曲げる関節は股関節です。膝を曲げるのでなく胯を緩める理由がここにあります。膝を緩めるのではありません。

太極拳は左右の手を一緒に動かしません。微妙に時間差があります。

例えば、楼膝拗歩では払う手が動いて、遅れて打つ手が出ます。時間差の動

きは脳神経学的にはデュアルタスク（二重課題作業）といいます。別々の作業を時間差で行うことで脳血流が増加します。

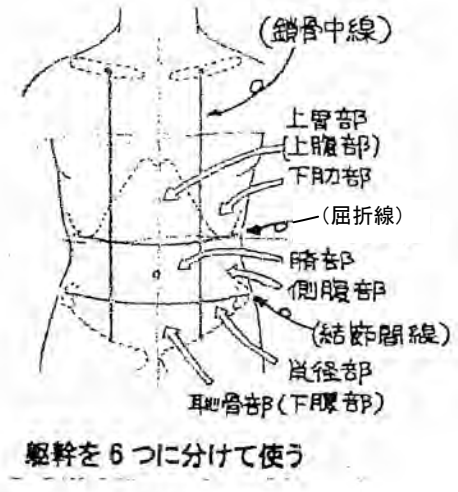
物を持ち上げる時、よくギックリ腰になります。重いものを持ちあげる時に収臀で持ち上げないで塌腰でやると腰が痛くなります。それ以外にも何か物を持って腰を回した時に腰痛が起きやすいのです。このような動きは“雲手”で自覚して下さい。例えば、物を持って右へ回ろうとする時には、皆さんが太極拳でやっている踵を軸にして180度の方向転回をする動き方にすると腰痛が予防できます。

太極拳運動で、もう少し上を目指す方は、踵に軸（機能軸）がありますから、移動する時に胯股関節）を少し緩めていただくと良いのです。こういう腰と膝、胯の動かし方は、楊名時先生が昔やっていらした古式の楊式の太極拳の動きです。

今やっている太極拳を普通の実生活に応用するには、踵の方に重心の軸（機能軸）があって股関節を緩めるという事を覚えれば、実生活の中に応用できます。

例えば、階段を上がる時に塌腰で上がるより収臀で上がった方が膝を上げやすいです。これは体の腸腰筋を使うと足が上げやすいことを利用した訳です。

２．腰を回す―体幹の左右（側屈）、前後のたわみ（屈伸）、回転―脊髄内でも動く



躯幹を６つに分けて使う

10番目の肋骨の下を結んだ線を屈折線という話は今までしました。

・腰を回すには、この屈折線から回り始めます。

・石臼に例えて、上と下があって回すのは上の石臼即ち胸部の部位です。

屈折線は上下石臼の境です。

できるならば、脇の下を繋ぐ線（中腕窩線と屈折線で体を上、中、下と３つに分けて使います。

更に、それを正中で分けると体が６つに分けられます。

初心者は先ず屈折線の所で上半分と下半分に分け、それを左右に分けて４つの部分を使うことを心掛けましょう。準師範以上の人は躯幹を６つ分けて使えるように努力してください。実際問題として何処を動かしたらよいか。或いはどうやって覚えたらよいか考えましょう。１つは、肋骨を捻転させるやり方が

あります。病気で呼吸が苦しい人にレスピレーター（呼吸器）という機械を付けて胸部を拡張させる治療をすると、一寸だけ肺活量が上がります。

普通皆さんは、静かに座っての呼吸は大体500CCを吸ったり吐いたりしています。

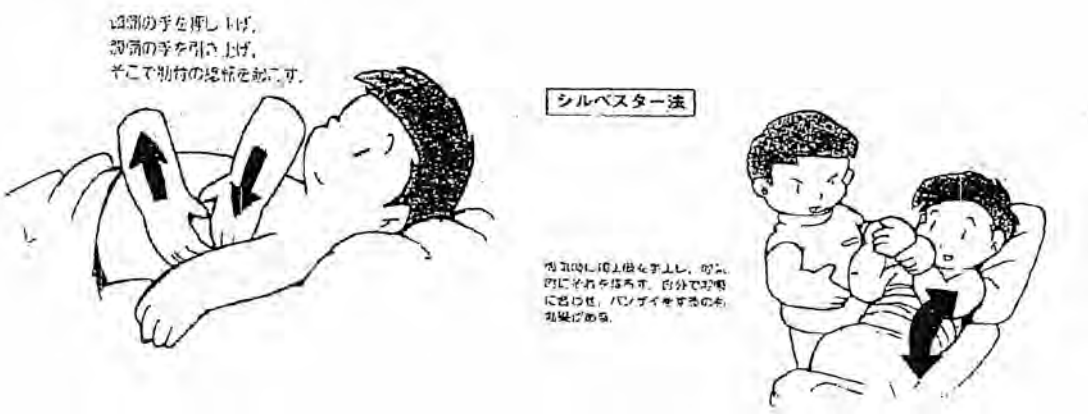
当然深呼吸をすれば、1000ＣＣとか2000ＣＣを吸ったり吐いたりできます。

機械をつけて呼吸をしている病気の人達は１分間の自発呼吸量が300ＣＣ以下になってしまった人です。

呼吸のリハビリでやる手技を少し紹介します。

e. シルベスター法――胸式呼吸

背臥位で膝を軽く立てさせる。一側の手で対象者の両前腕を持ち、他側の手は下胸部前面に置き固定する。深吸気をさせて、両腕を頭上に上げ、呼気時に下ろす。吸うときに万歳させ、吐くときに下げる



シルベスター法は呼吸不全患者に対する運動：呼吸不全患者では30-50mlの一回換気量の増加がある。人工呼吸器からの離脱時有効：呼吸数 30/回以下、
一回換気量：5ml/Kg(50Kg の人で 250ml 以上)

患者さんの左胸に対しては、自分の左手が上向きで、右手が下向きで呼吸に合わせて、患者さんの左胸を絞るようにします。これが肋骨の捻転です。
これを頭側から腹側までやって下さい。

次は胸部の捻転ですが、患者さんの左側に立ち、患者さんの右胸に右手の脇の下あたりから手を差し入れ。左手は屈折線のあたりに置きます。患者さんに吸ってもらい、次に吐かせながら自分の手を脇の所が側に行くように下から斜めに押し上げます。

一人の練習では、自分の体の脇の所を後方に回すように努力してください。
肋骨の捻転、胸郭の捻転をやりました。この練習はペアでないと出来ません。
脇が回り、脇が変形することを体で分かって下さい。一人でやる動かし方としては、呼吸

法でやっている大振息があります。

〔大振息〕

真っ直ぐで息を吸う。　　吐きながら背骨を側方に「く」の字に曲げます。

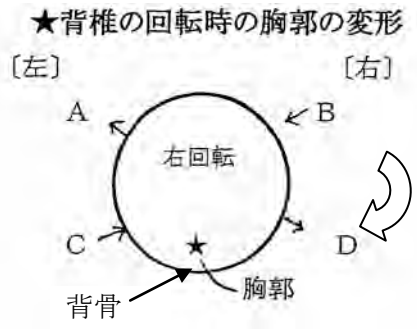
一方の脇が縮み他方が拡がります。これは脇腹の肋骨と肋骨の間の肉を柔らかくします。太極拳には胸式呼吸も必要です。胸式呼吸で胸郭の動きを覚えることが折畳の基本となります。

伸ばしたり縮めたりすることにより、ストレッチと肋間筋を使っての運動能力が向上し、それによって肋骨、胸郭の捻転がやりやすくなります。

〔塌腰・呼吸法の基本動作〕

普通は吸って背骨が伸びた時に塌腰になっています。伸びることによって筋肉が柔らかくなります。

「起勢」でやっている動作で手を上げる時には、胸部前方を拡げ、上腕と肘で上げる意識を持ち、下げる時には肋骨と肋骨の間を狭める意識を持ち肘を下げます。太極拳の腰の回しは、左或いは右の半分だけを回すような体も作って欲しい訳です。



右に回すと胸郭が変形します。
どのように変形するかといいますと、
Ｂ側の右前が少し中に入り、Ｄ側の右後
が後方に突出すようになります。

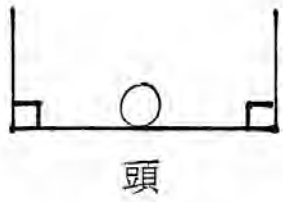
太極拳で最初にボールを抱えた時、ボールを抱えて右に体を捻ると微妙に右の後ろ側が出ます。右の前側が少し凹みます。そして、左の前が出てきます。ですから、ボールを抱えた時、右の後ろ側が出て、右前が凹んで左側が前に出ます。このような変化は、自分の体で意識して、胸郭の捻転、肋骨の捻転をやることにより太極拳動作の中で取得していくものです。

ある程度体が動くようになると、自己練習としてボールを抱える最初の動作と同じで息を吸いながら脇腹を後ろに持っていくように動かします。この動作に熟達すると吸っても吐いても自由にあばらが動くようになります。

ただ、最初は呼吸法で吐きながらやるようにした方が覚えやすいです。

〔背式〕（同側の肘が同側の中腋窩線より後方にあること、あるいは手首が正中線よりも反対側につくことです。）

太極拳で体に良くない格好として背式があります。気血の流れが悪くなるといわれています。エコーで確認しましたが、鎖骨下動脈が前・中斜角筋に押さえられ、扁平に狭窄するためです。



・両手を上げて腕を直角にする。後ろの人は、前の人の橈骨動脈の脈に触れる。
・真横より肘を後ろに持ってくる。脈が触れにくくなります。血流が低下したためです。
医学的には胸部出口症候群といいます。

以前、会報「太極」の「健康指導」に脇の線より肘が後ろにこないよう書きました。肘が後ろにくると血管等(鎖骨下動脈と上腕神経叢)が微妙に圧迫されます。その結果として血流が悪くなります。これが理解できれば肘を背側へ持っていかなくなります。背式とはどんなものかを理解し、これを予防するには胸郭の捻転をすること、即ち折畳です。これが出来るようになったら、明日からの太極拳が変わります。

さっき、両脇の下に水平線を引きました。それに屈折線を入れ上、中、下と３つに躯幹を分けて運動できるようにしなければなりません。

これからは、手の格好は云々ではなし、もっと大事な躯幹をどう動かすか、どう使うかを考えてください。そうすると**体に良い太極拳**が出来上がって来ます。

普段から中腰での動きをやっていますから、それに加えることは屈折線で腰を回すことです。その次に胸郭の捻転による躯幹を動かす折畳の練習をします。

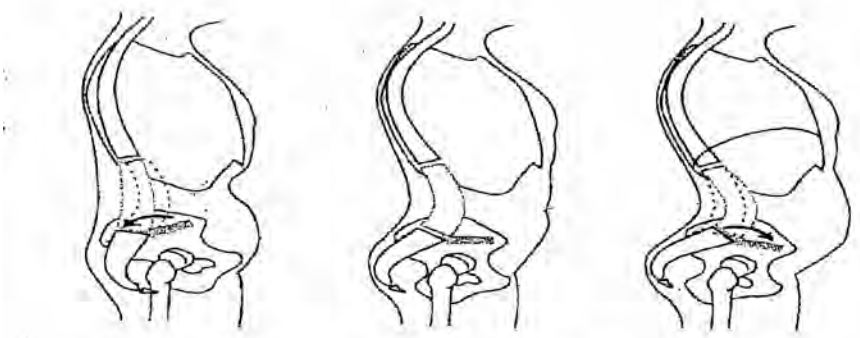
普段からやる練習としては、塌腰と収臀で体を伸ばしたり縮めたり、折畳で横に捻る練習です。さらに「起勢」で上げたり、下げたりして躯幹運動と四肢運動を連動させます。

「起勢」　上げる時は、上腕を意識して
下げる時は、肋骨と肋骨の幅が狭くなるように動かしていきます。

［収臀と塌腰］

〈実技〉椅子に座って基本動作

前に倒れて息を吐いて→起こして吸う→伸ばして吸う（塌腰）→上半身ストンと落として（腰部の背中部分だけ出るようにしてほしい）



１つの体の中で収臀と塌腰が右と左で別々に出てくることがあります。
体の半分が完全な収臀、他の半分が完全な塌腰というのは困難な運動です。
一方が収臀で片方が中定的塌腰運動は雲手で普通皆さんがやっている動作ですが、躯幹を捻って更に収臀・塌腰使う技法をが出来ないと、太極拳の動きに近づきません。坐功八段錦の第三段を習得すると良いのですが。

〔雲手〕

太極拳でいわゆる腰を回す動作、躯幹を回していく動作では、収臀で回ると回りやすいです。左に回って右手が上がって行く時左側が中定的収臀、右側が塌腰になっていきます。体半分で収臀と他側で塌腰と１つの体の中で陰と陽ができています。
そのつもりで見ていくと、太極拳の動作の中には、１つの体で一方が塌腰（中定的塌腰）一方が収臀（中定的収臀）で組み合わさっているところが沢山あります。実際には全部そうではないかと思います。それを意識して動くようになって欲しいのです。
このような左右別々に塌腰と収臀の体形になると、特に胸郭と腹横筋の動きが良くなり、内腹斜筋、多裂筋、骨盤底筋群などのインナーマッスルも良く動くようになります。
このような動きは、基本的な躯幹を動かす動作が出来ないと、体を陰陽に使う一方を収臀に他方を塌腰にという動作が出来ないことになります。
この動きを覚える最良の方法がＡｎｙ３ Ｔａｉｃｈｉです。
茨城の皆さんのレベルは高いですから、皆さんが協力してやっていくと早く覚えられます。

〔手の格好〕

物をつまむような格好にします。
拇指と中指でつまみ、それに示指が付きます。
本当につまんでしまうと屈筋に力が入り自由に動かない
微妙に指が触っていればよいのです。
息が吸いやすい格好で鉤手の形で手首関節で打つことを弧拳と言い、吸気での攻撃技として使えます。

一寸した手や腕の格好で、脇の回りが良くなります。
抱球動作で脇を回す時、上方の前腕が僅かに回内すると、腰が回り易くなります。自分でやってみてください。
一番問題になっていることは、膝の向きと爪先の方向です。
上腕には大きな筋肉が付いています。上げる時には上腕と肘を意識して上げていきます。下げる時には、肋骨の間を狭めるように意識します。
楊名時太極拳の一番の特徴は腰の回りが他の太極拳よりも複雑であり、ここ

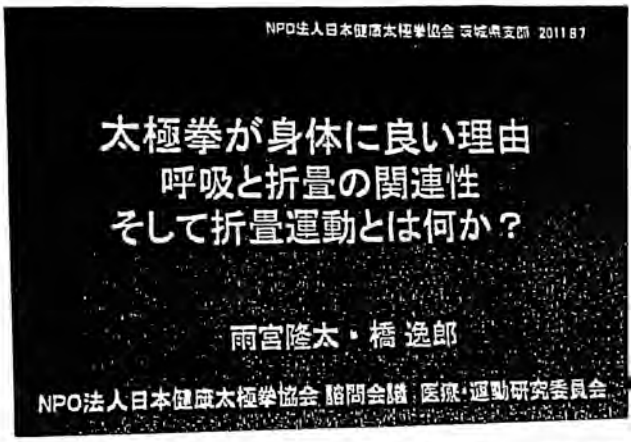
が楊名時太極拳の最も優れている点です。
　橋先生のお話では、楊先生は体を６つに分けて使っておられたそうです。
例えば“擠”を打つ前に、手を後ろに持ってくる。脇をしっかり後ろに回しておくと背式になりません。その練習には，坐ってやるＡｎｙ３　Ｔａｉｃｈｉが一番です。
Ａｎｙ３は真横に手を出しますが、脇だけ後ろに回して練習します。
皆さんがやることによって、自分自身の体に良い結果が出てきます。

　仮想的に相手がいると考えて。触る時は指先でなく掌底で触れるようにする。押さえる時も指先でなく掌の感情線よりも腕側を使います。
　視線は、顎を回すその方向に向けることで確実に頸が回り、胸郭も連動して回ります。
　手の格好は、たき火にあたっている時の格好がよく、指をピッタリつけず全てを僅かに開きます。手をピッタリ付けるとそれだけで手に力が入ってしまいます。

以　上

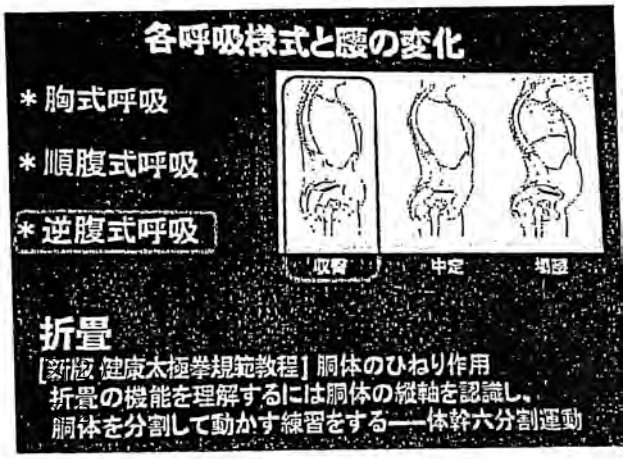
記録：相野谷 和子

太極拳が体に良い理由　（呼吸）



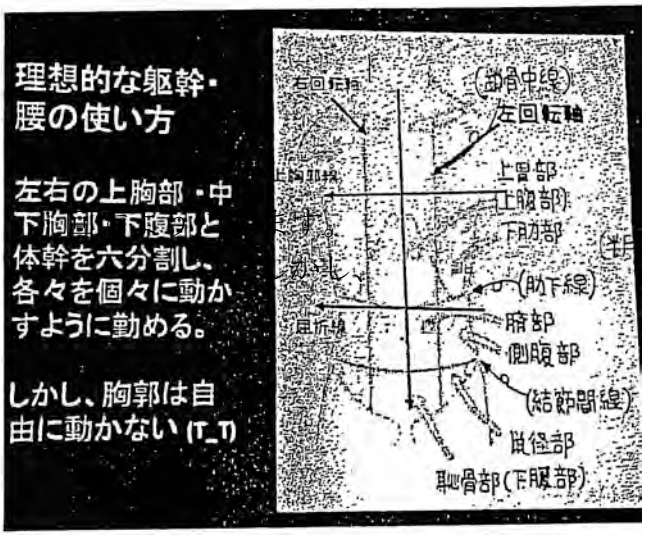
呼吸と折畳が関係する事をお話したいと思います。
折畳とは単なる腰回しではなくもっと深い意味のある動作と考えまとめて話をさせてもらいます。

（図１）



今までの講演会で太極拳では逆複式呼吸が重要であり、
収臀は逆複式呼吸が上手く出来ないと使いこなせないという話をました。

（図２）

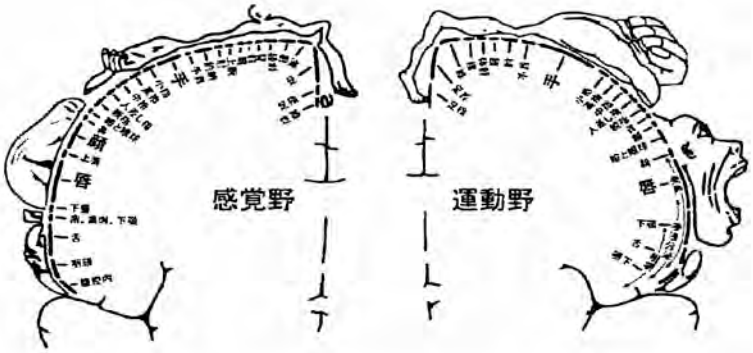


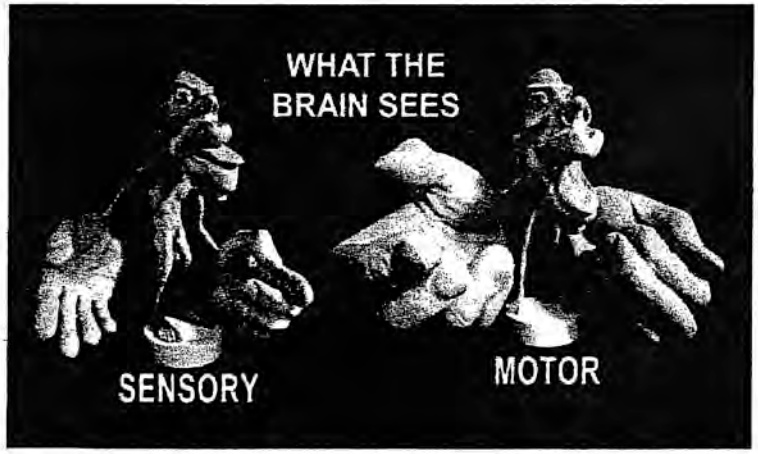
理想的な躯幹・腰の使い方として、体幹を六分割して個々に動かすようにします。
いわゆる腰を回す動作としては、胸郭を下部、中部、上部と順に回すようにします。
しかし胸郭はなかなか自由に動きません。
何故かと言いますと、肩からお尻までの体幹に分布している神経の数と指１本の神経の数は同じ位だからです。

ですから指を動かすのは簡単に動きますが、躯幹を動かすのは簡単に動きません。　　**＊次頁の（ペンフィールドの脳地図を参照）**

このような理由で従来腰を回すと言われていた胸郭を回す運動は難しく、やりにくいということになります。

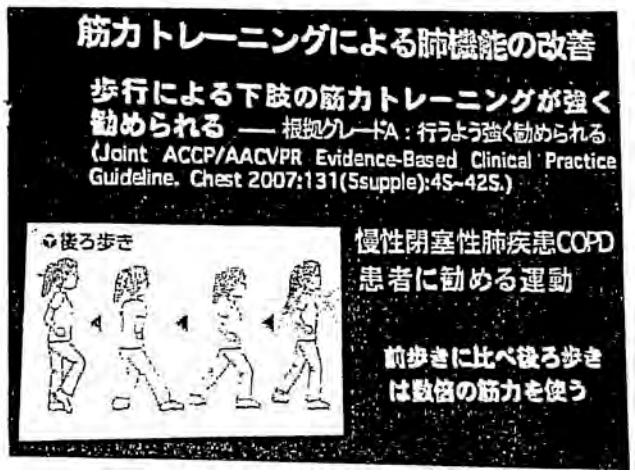
ペンフィールドの脳地図





[感覚野]　　[運動野]

ペンフィールドはヒトの大脳皮質を電気刺激し、運動野や体性感覚野と体部位との対応関係をまとめた。皮質上の身体部位の図の
大きさは、その部位を司る大脳皮質の面積に比例している。
感覚野、運動野の人体図は手、手指、顔、口、足などはその部位にしめる大脳皮質の面積の割合が大きい。それだけ脳のつながりが大きいともいえる。躯幹の運動野神経支配は１本の指と同等であることが分かる。



呼吸理学療法では、肺機能の改善には、下肢の筋肉トレーニングが一番強く勧められている。これは大腿四頭筋の筋肉量は25歳時100あってた筋肉も、60歳で25歳時の20～30％の減量が見られるからである。

足腰が弱くなっては駄目だと昔から言われていますが、足腰を強くすることによって肺活量が改善されます。

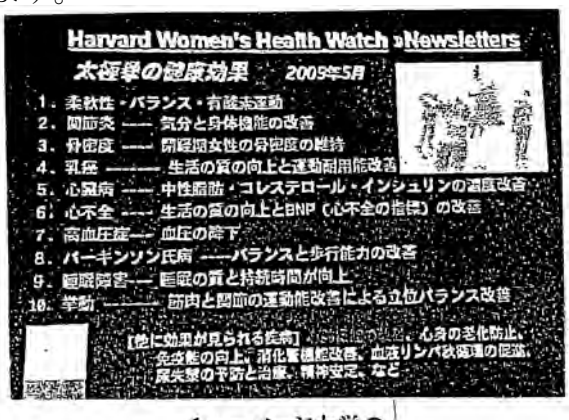
皆さんも加齢により、１回の換気量が1年に30cc位ずつ吐く息の量が少なくなります。

太極拳で足腰を鍛えるには、前歩きよりも後ろ歩きが筋力を数倍使うので、後ろ歩きでの運動は効果があります。更に、上肢の筋肉トレーニングを加えるとよいです。

呼吸困難が強い人では、上肢の筋肉強化運動をすると、大体1回の換気量が30～50cc増えます。

皆さんが普通に座って呼吸している時は、1回500cc位の空気を吸ったり吐いたりしています。

ですから、苦しくて苦しくてしかたがない呼吸不全の人では、1回の換気量が300cc以下位となっており、これらの人が上肢トレーニングをすると効果がでてきます。



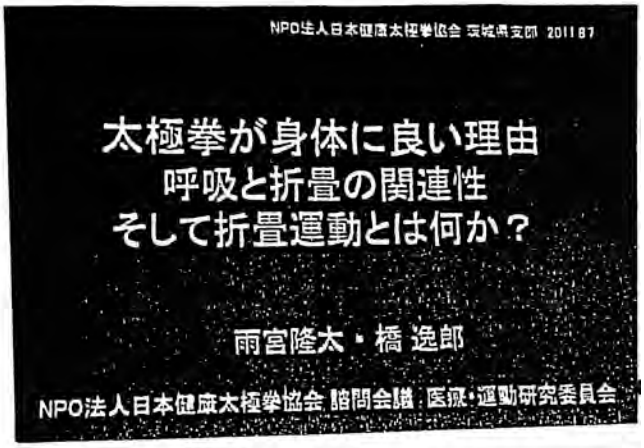
〔ハーバード大学のホームページより〕

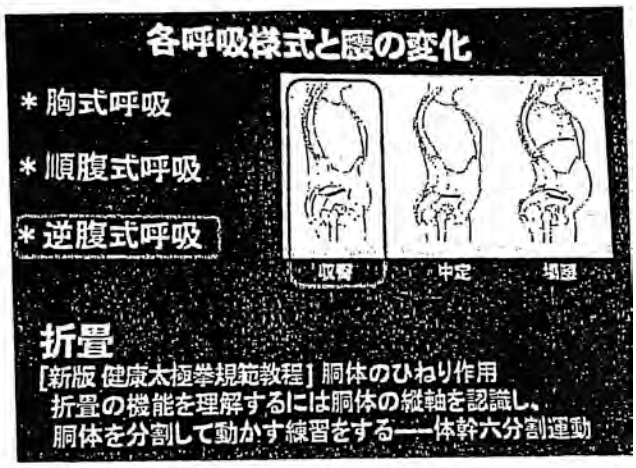
左記の中には、心臓とか肺の機能の改善などについては書いてありません。

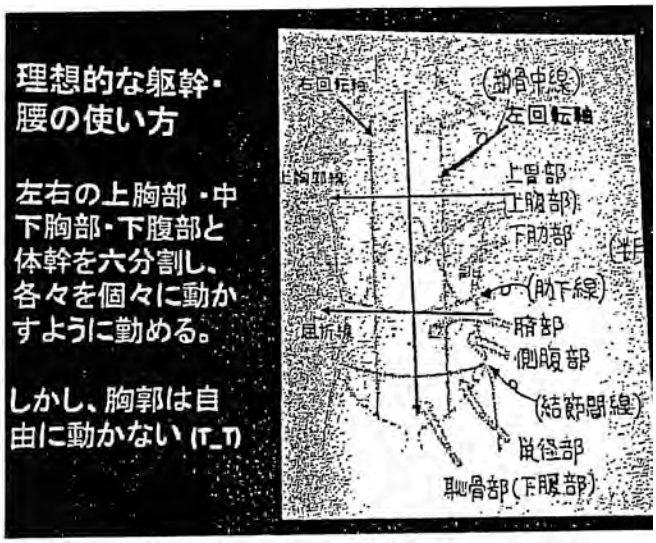
何故かと言いますと、太極拳の呼吸に関する医療効果を調べますと、10年位やっている人で初めて良い効果が出てきます。

多くの人は10年間をやっていないのです。

我々がやっている太極拳ではなく、伝統楊式太極拳をやっている人達の報告です。







目標となる酸素摂取量

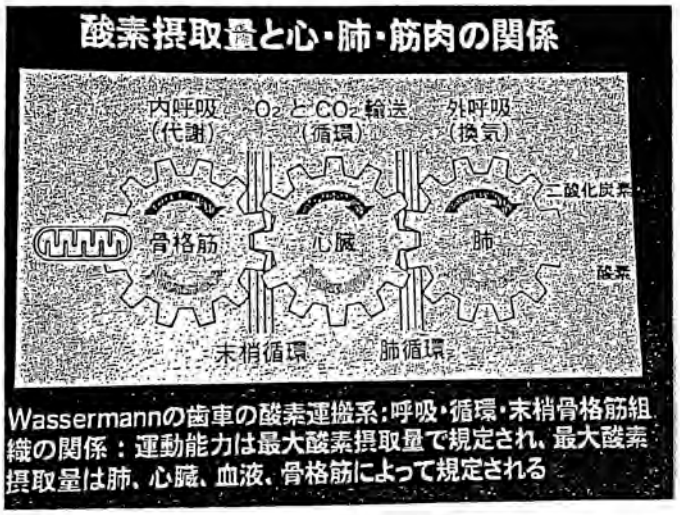
〔210－年齢〕でみます。例210－80歳＝130　脈拍となります。

一生懸命運動すると、それに応じてエネルギーが必要になります。

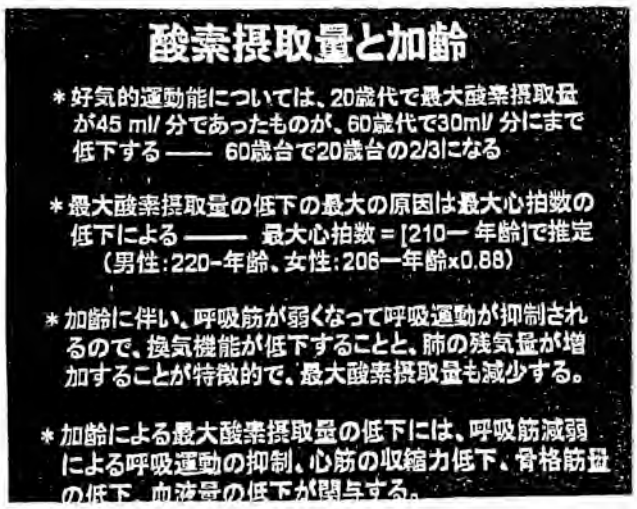
それに応じて酸素摂取量が増えてきます。

下図の（図９参照）のどこか悪くなると、最大酸素摂取量は低下します。全体機能して初めて良い値になります。どこか１つでも２つでも良くすることによって最大摂取量は少しずつ増加します。

摂取量は肺・心臓・血液・骨格筋によって規定されます。



（図９）



（図１０）

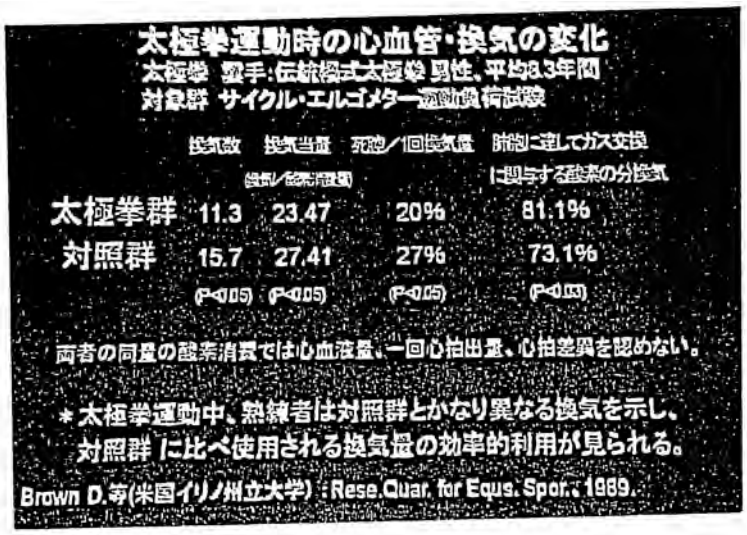
酸素摂取量は年齢によって変化していきます。

20歳の時、1分間45㎖/分であっても、60歳では30㎖/ 分迄低下します。

最大心拍数は　男性　200－年齢　　女性206 －年齢×0.88　の予想式があり、女性の方が少ない値です。

太極拳でなくても、高齢者は1日45分間　週4回　6ヶ月運動を行うと、最大酸素摂取量が20～30%増えるという報告があります。筋力の増加、また若い人では、血液量の増加もあるとされています。

運動トレーニングを定期的に行っている人は、行っていない人に比べ最大酸素摂取量が高いのです。



（図 11）

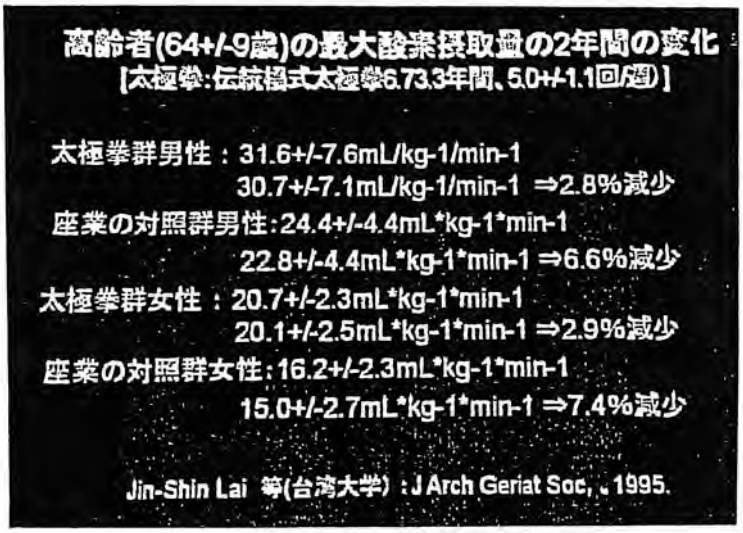
○男性

太極拳をやっている人、坐って仕事をしている人、両者に加齢による変化は起きますが、太極拳をやっている人達は2年間で最大酸素摂取量が2.8%減少しているのに対して、坐って仕事をしている人達は6.6%減少します。

○女性

太極拳をやっている人達は2.9%減るのに対し、坐って仕事をしている人達は7.4%減少という報告があります。

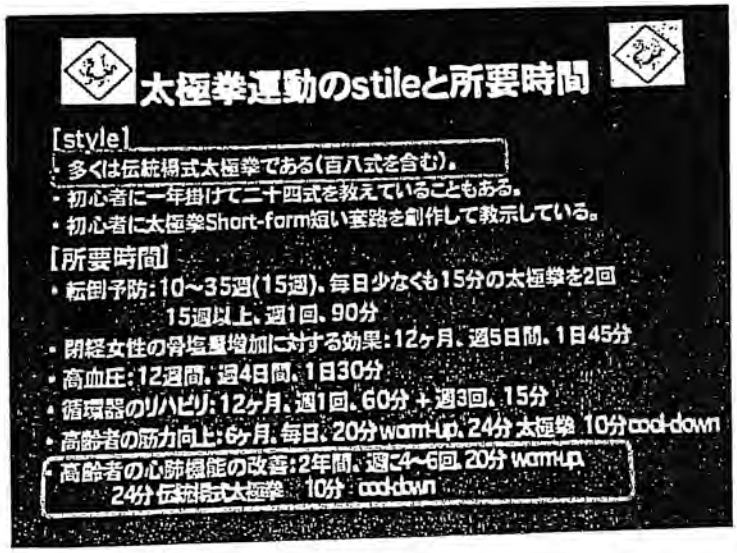
これは、太極拳をやっている人は、体力の落ち方が少なくてすむということです。



（図 12）

また、太極拳をやっている人は呼吸数が少ないと言われています。それは酸素の消費量に対して換気数が少なくてすみます。

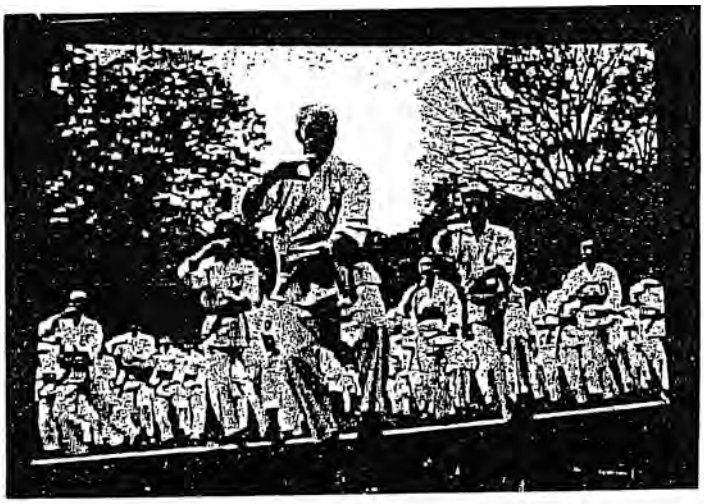
太極拳をやっていると、効率の良い呼吸が出来るということです。



(図 13)

初心者の人が対象の報告では24式太極拳を4ヶ月程度の短期間の練習しただけでも転倒しなくなります。

高齢者の心肺機能の改善としては、2年以上の長期間、週4～6回、20分以上の練習が必要です。

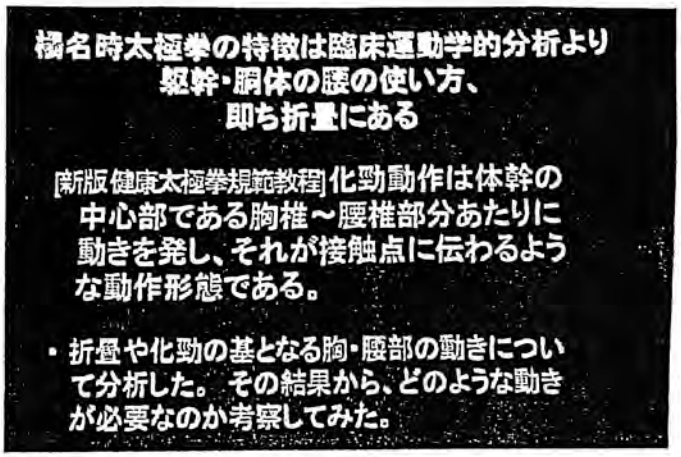


(図 14)

楊名時先生の腰の動きをよく見てください。

腰を回している時に顔はどちらに向いていますか。他の人は皆正面を向いたままです。しかも楊名時先生は機能軸で立っているのです。

楊先生の太極拳は何処が違うのか観察すると、胴体の使い方、腰の使い方、折畳が違うという結論に達しました。



（図１５）

今日はこれらのことついて話をさせていただきます。

（図１６）

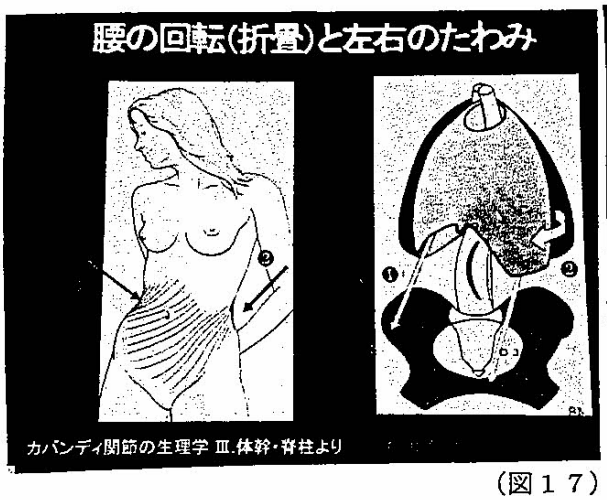
右に腰を回そうとすると、右の後ろ側の肋骨が少し後ろに出っ張って左側の肋骨が少し前側に出てきます。普通に中心軸で腰を回していても胸郭は微妙に変形していきす。

右に腰を回す動作として、右にボールを抱えて右を向きます。そのとき、どのようなことが起きているかといいますと、脊柱が少しづつ回転します。

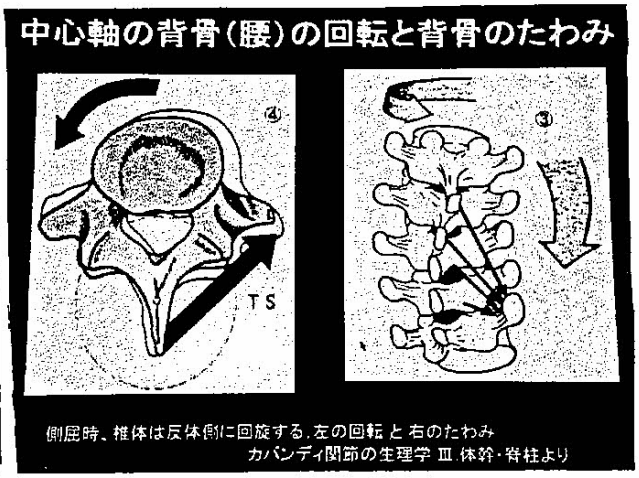
腰の骨が関係しているのは　５度位
胸の骨が関係しているのは　３５度位　＞　９０度
首の骨が関係しているのは　５０度位

・完全に横を向かないと腰を回す練習にならないことがわかりますか？

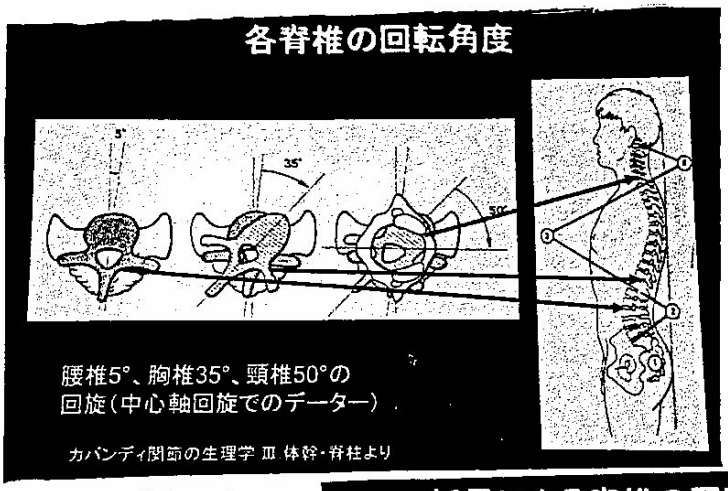
普段の練習として完全に真横を向くつもりになって、胸郭のひねりを練習して下さい。体感の捻りがよくなります。正中を見てから左か右の真横に向かうことで９０度回れます。
Any3でやっているように、どちら側かのお尻に重心を移して、二軸のうちのどちらかの軸で回るともっと回るようになります。



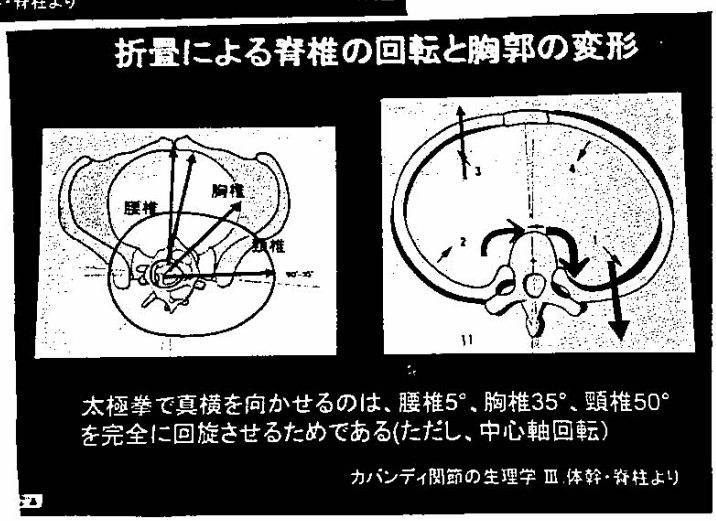
（図１７）



（図１８）



（図１９）



（図２０）

障害者水泳競技と太極拳の上肢・下肢・体幹の運動能の比較

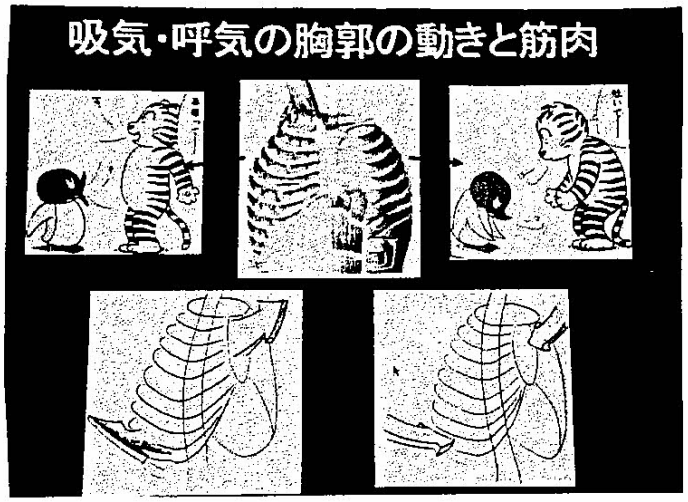
	障害者水泳		太極拳		
	平泳ぎ	自由形・背泳 バタフライ	Any 3(案) 障害者	Any 3(案) 脳機能の正常な人	二十四式(案)
上肢	100	170	50	50	50
下肢	130	60	0	10*	80
体幹	50	50	150	150	100 (30~100)

*膝の左右ブレを防ぐ股関節と膝の協調運動

（図２１）

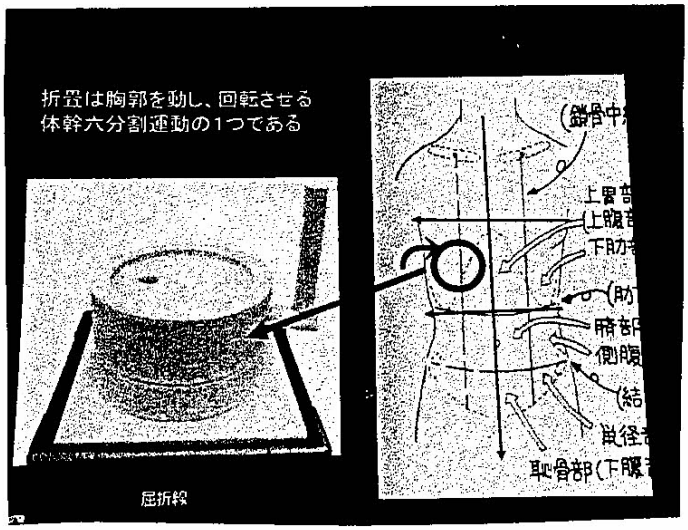
・障害者の水泳
バタフライは手でかいて
平泳ぎは足でかいて進みます

・太極拳２４式の場合
人によって躯幹を使っている人、使っていない人がいます。
・Ａｎｙ３は腰を使わざるを得ませんので体幹運動が高い数値になっています。



（図２２）

息を吸うと上部胸郭の前面が前に出て、下部胸郭の横の所が外に広がります。吐く時は狭まります。



（図２３）

いつも石臼の話をしますが、我々の太極拳の折畳は石臼の上部を動かす運動です。腰を回す時には、この石臼の上部を動かすことです。屈折線は石臼の隙間です。

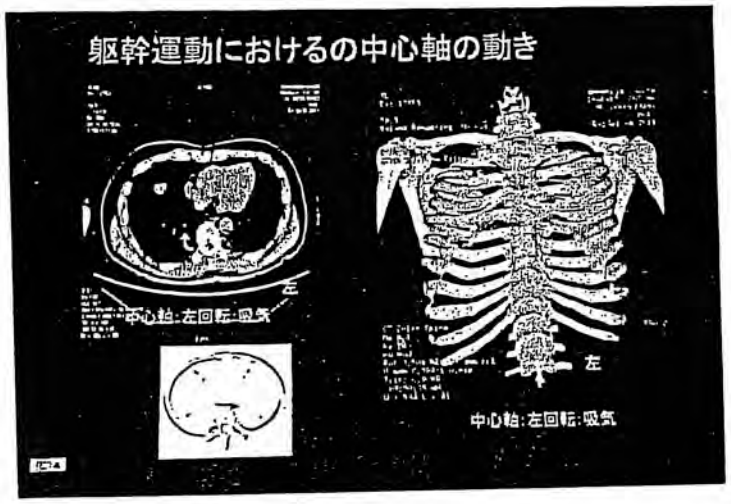
石臼の下を動かすのは、タヒチアンダンスやベリーダンスになります。

「規範教程」には、“胸郭を二軸螺旋状に動かすのが一番理想的です”と書いてあります。

本当に動いているのか胸郭の動きをＣＴで撮ってもらいました。ＣＴは寝て撮りました。立って太極拳をやっているのと条件が違います。

寝て撮影するＣＴ画像よりも立って、また坐ってやる太極拳の方が、胸郭に強い変化が生じているはずですから其処を理解しておいてください。人体実験ですが、橋、雨宮どちらかの映像です。

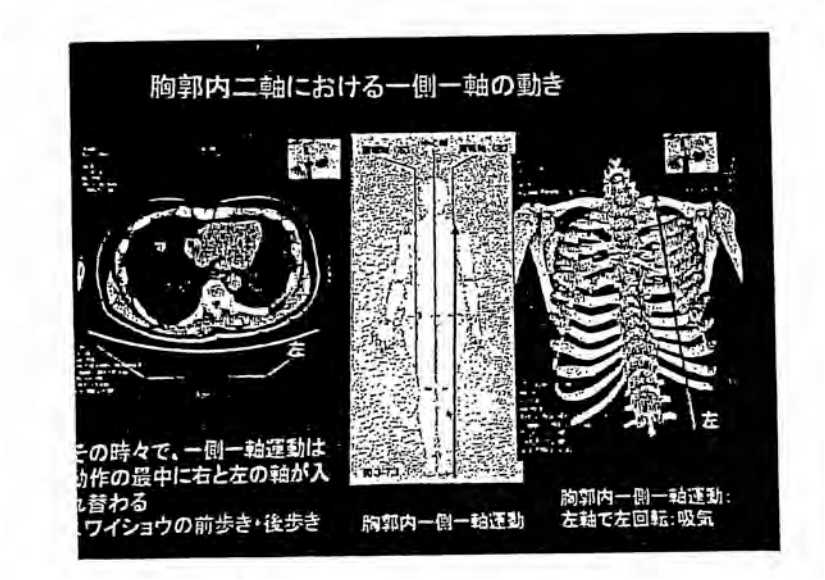
（図24）



（図 25）

右側の下側の肋骨の幅が少しだけ広くなって、中心軸で動いても胸郭の変化

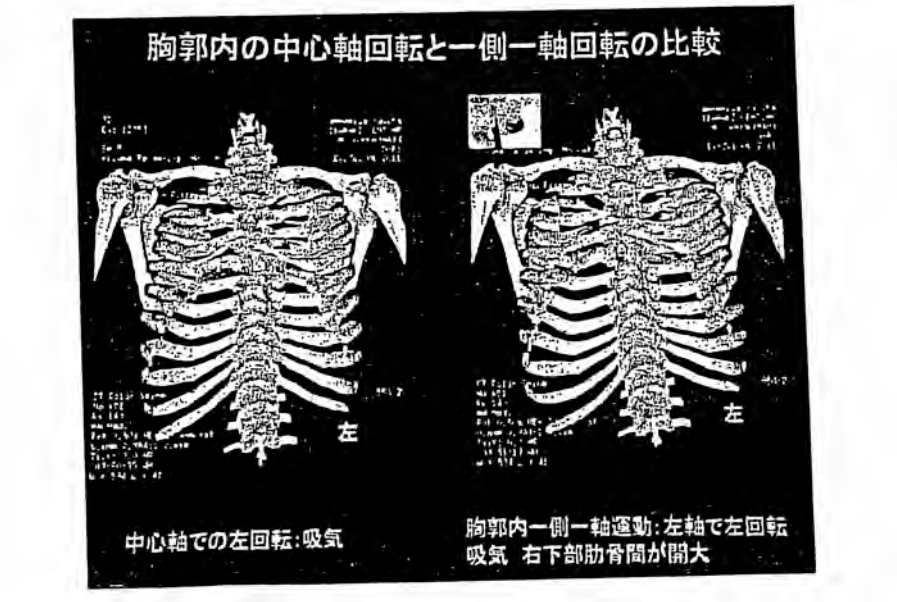
が僅かに見られます。



（図26）

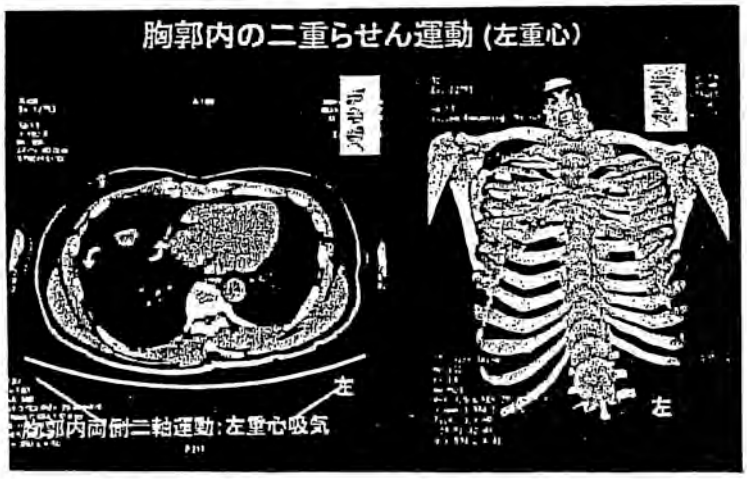
太極拳の二軸運動の前段階の一側一軸の動きを示したものです。上の図は、左側の軸で左に回転した吸気です。

そうしますと、右の胸郭の下部の幅が拡がってきています。



中心軸回転に比べ、胸郭の動き、脊椎の撓みが一側一軸運動で大きくなっていることが分かります。

そしてこの左側の一軸運動は、左の機能軸を使った運動です。



(図 28)

胸郭躯幹運動では、二重螺旋運動の前段階として、一側一軸で右に回ると、右側の肋間の幅が広くなっています。

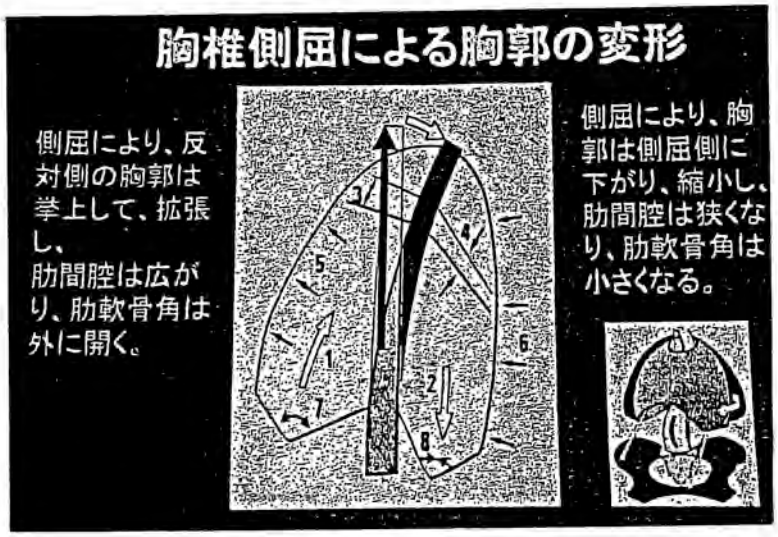
背骨が微妙に撓み始めています。Ａｎｙ3をやっている時、背骨の撓み、前後の撓みと言っていますが、これらの言葉が画として確認できます。上手な人ほどこの胸郭の変形が大きくなります。

肋骨の5，6番目辺りから12番目まで、撓みがおきています。

では、胸腔内の **一側一軸** と **二重螺旋**

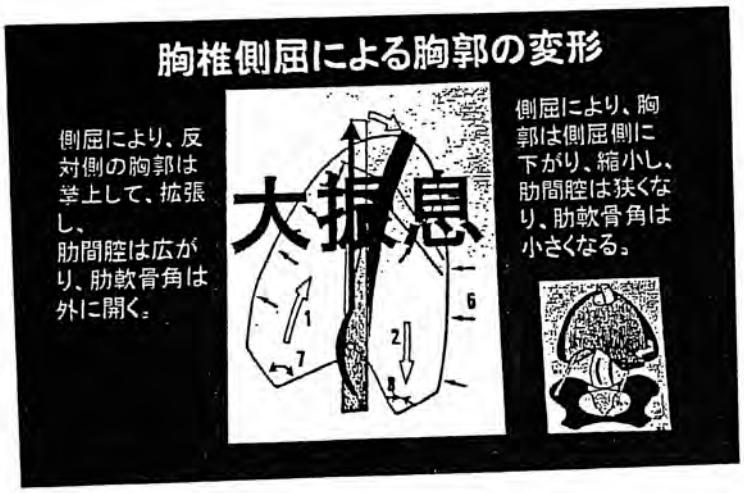
- 一側一軸
  - ・微妙に背骨の撓みが起きています。
  - ・二重螺旋の前段階として、一側一軸の動きを一生懸命やると、二重螺旋に行けるのではないか。
- 二重螺旋
  - ・背骨の撓みが強くなっている。

太極拳をやる時に背骨の撓みの無い人達は、未だ中心軸で回っていることになります。

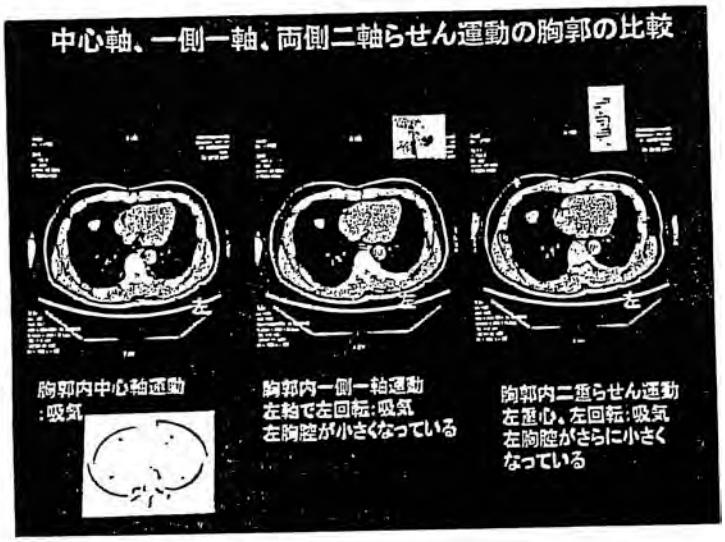


(図 29)

実際に太極拳をやっている時には、図のように背骨が少し撓みを持って胸郭の変形をおこしています。
　一番基本的な動きは呼吸法の大振息が合致すると思います。

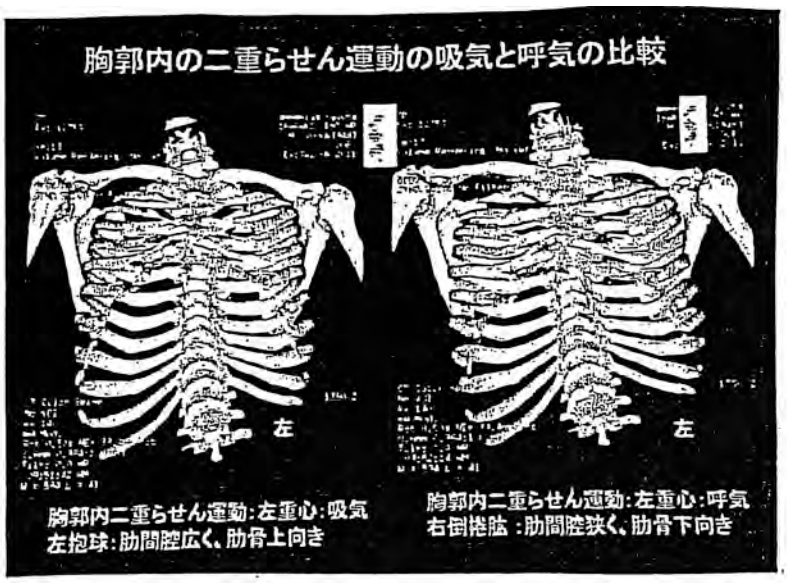


（図 30）



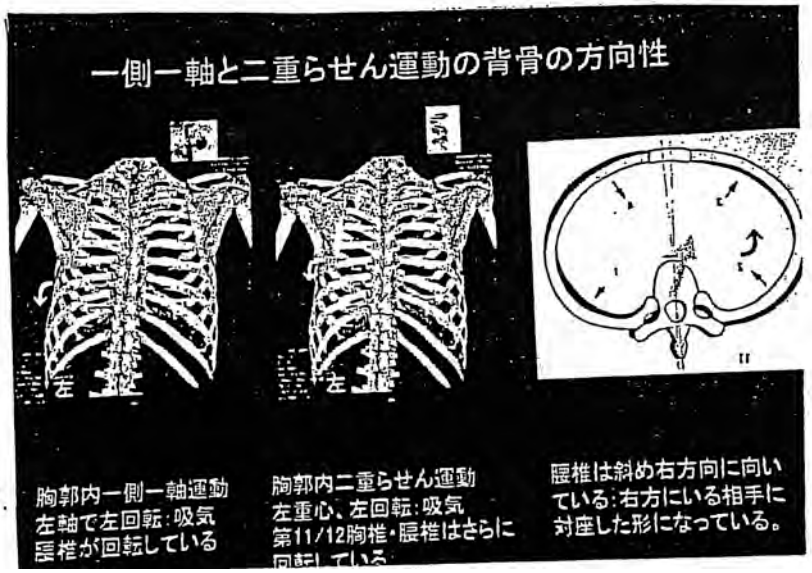
右側の二重らせん運動では、左の胸が小さく胸郭が変形しています。
それによってエコロジカルな呼吸が出来るのではないかと
推測します。

（図31）



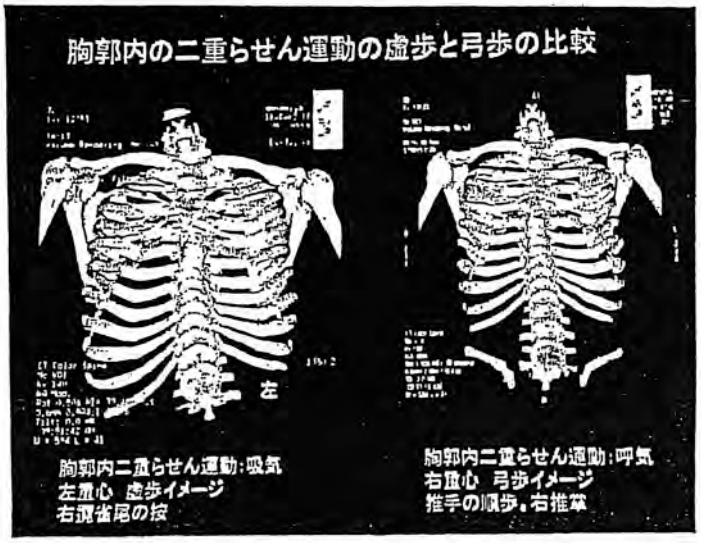
（図３２）

吸気→肋骨と肋骨の幅（肋間）が広くなっています。
呼気→横隔膜が上に上がっている。
　　呼気になると胸郭の変形が小さくなっています。
それでは背骨はどのようになっているのでしょうか。

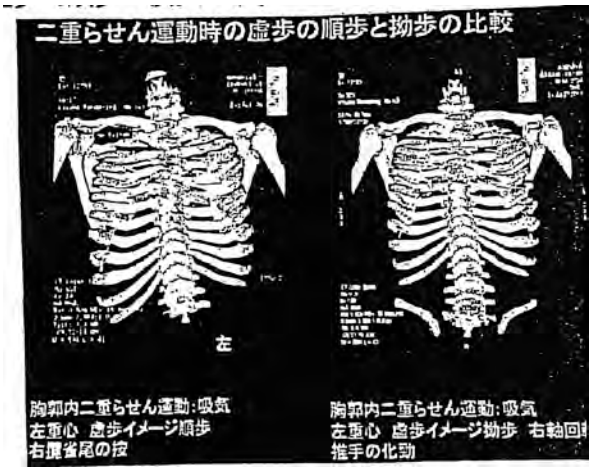


(図33)

左重心、左回転では、背骨が少し右を向くようになっています。

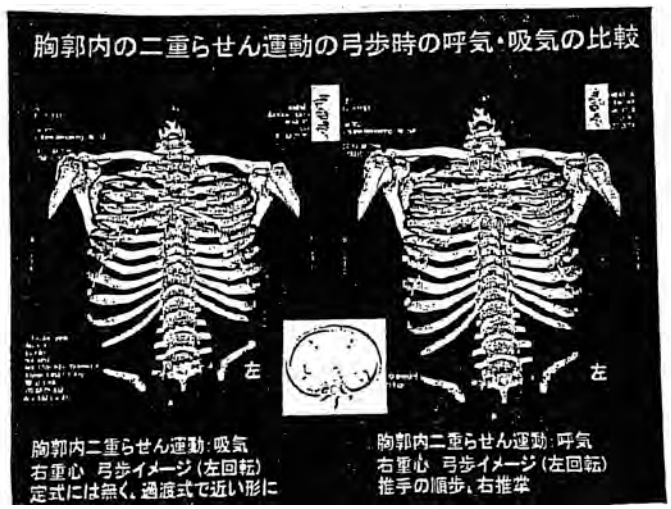


吸気で二重螺旋運動の時、背骨が右に向かってたわみます。（虚歩）
呼気では、たわみが強くありません（弓歩）
虚歩の拗歩で吸気の場合、背骨が真ん中に戻ってきます。



・推手の腰の使い方として
背骨が反対側の
たわみになります。
後ろ側から見ると
腰椎のたわみが見えて
きます。

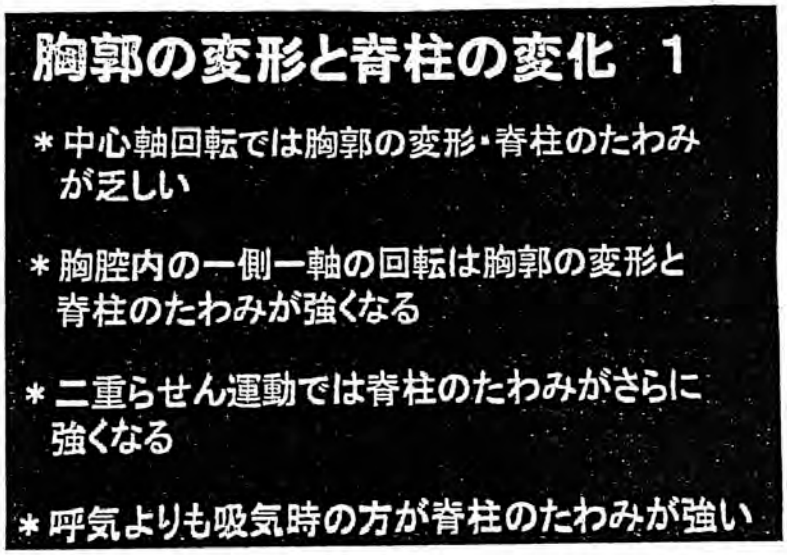
（図35）



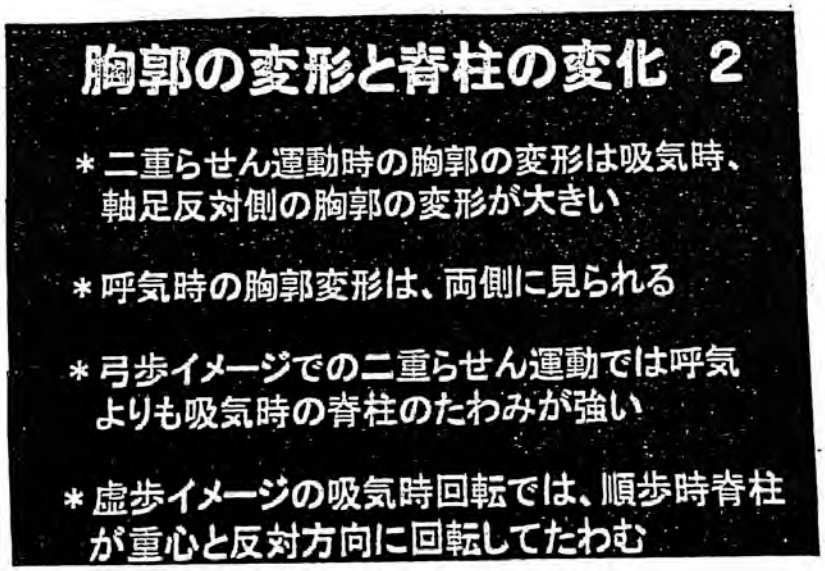
（図 36）

図36は弓歩のイメージで二軸回転。この場合の背骨のたわみは虚歩より少ないです。
普段使っている弓歩では、ほとんどたわみが少なく背骨は真っ直ぐです。

まとめますと、

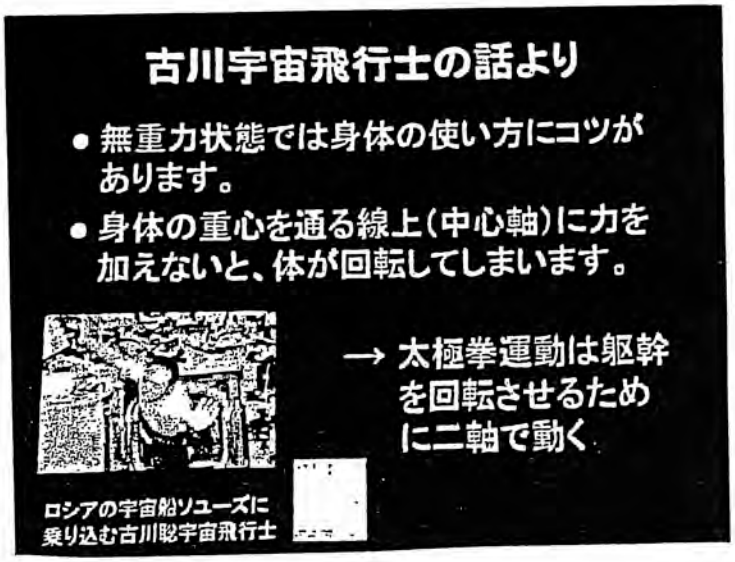


（図３７）

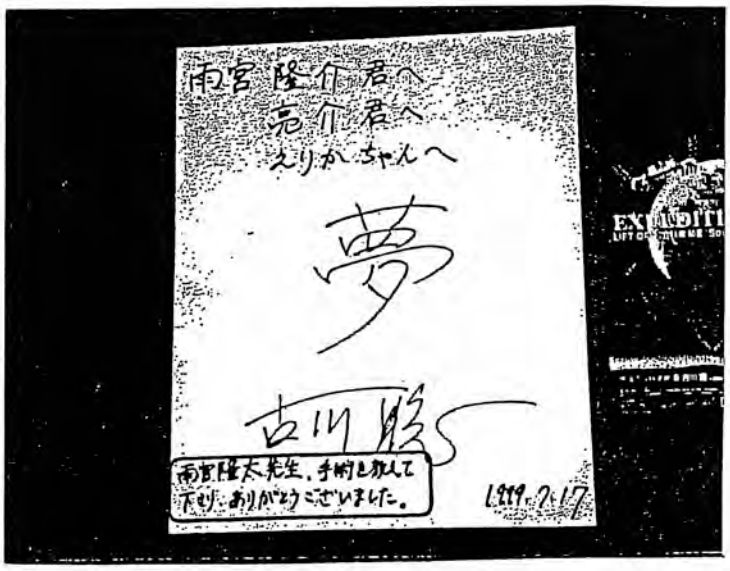


（図３８）

古川宇宙飛行士は、今、ソユーズで飛んでいますが、次のように言っています



（図 39）



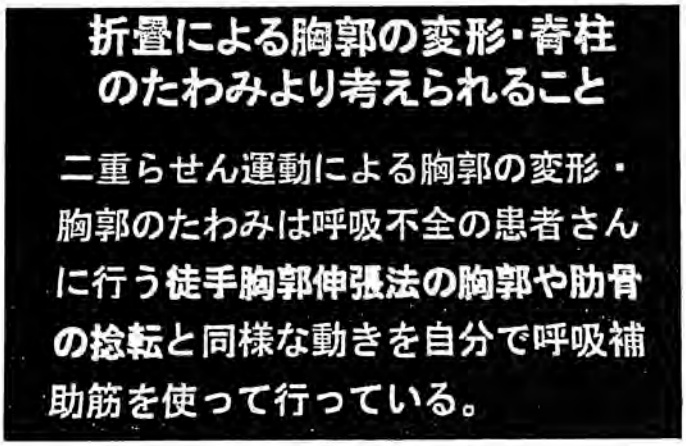
（図 40）

これは、私が教えたことがある古川宇宙飛行士が子供たちに書いて下さった色紙です。

ラテンダンスと折畳 の違い

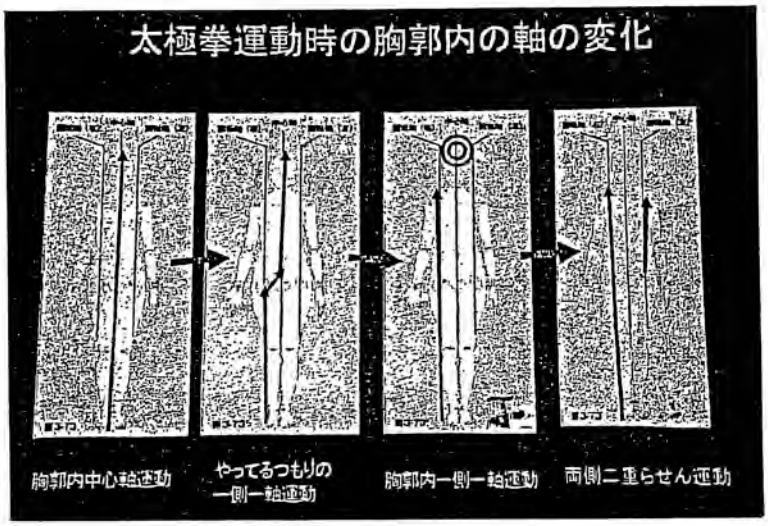
中心軸回転がラテンダンスであって、我々がやっている折畳は、

体幹の六分割二重螺旋運動を目標としてやらないと、胸郭の変形動作は出てこないようです。



（図 41）

太極拳で二重螺旋運動を一生懸命やりましょう。



（図 42）

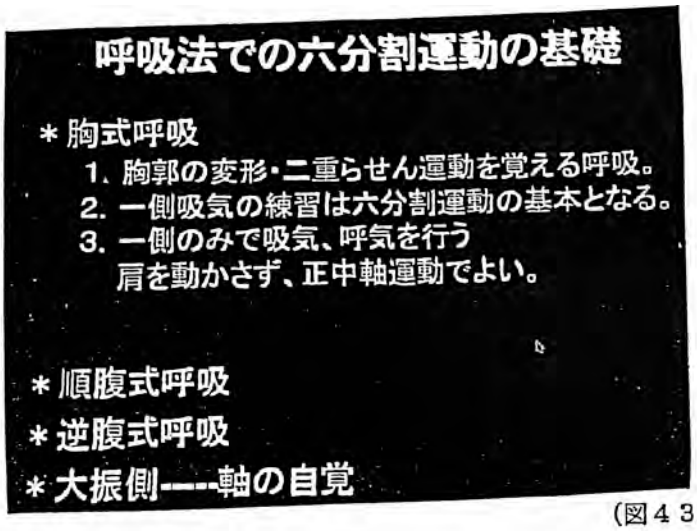
最初は、胸郭内一側一軸運動でやっていただきます。

これは、二重螺旋運動に行く一つ前の段階として考えてください。

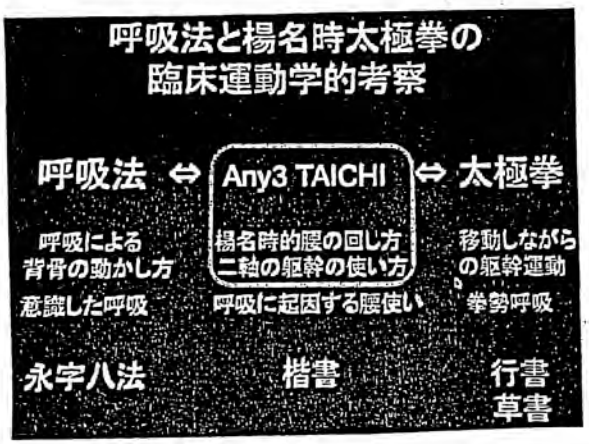
平成29年になりますと、二重螺旋運動の二軸は左右の機能軸で動いることが判ってきました。

一側一軸の運動を覚えるのに一番簡単な方法はAny3です。
Any3により体幹の左右の軸が自得できるようになります。
Any3の体幹運動が立ってやっている套路の時に、二軸の動きが少しづつできるようになれば良いのです。
まず、抱球運動で胸郭の中間部の動きを少しづつ覚えてください。

今まで逆腹式呼吸が大事と行って来ましたが、機能軸を使った二軸運動を修練する段階に入ると、胸式呼吸も大事ですよという話になります。
まず、逆腹式呼吸のやり方、収臀・塌腰が出来るるようになったら、次に胸式呼吸で胸部の二軸の動きを覚え、それによる胸部の変形を理解して下さい。
片側だけ息を吸う、吐く練習をする。次に反対側もやってみる。
次に肩、腕、手を動かさないで側胸部だけ後ろにひく感じで息を吸う訓練をすると、だんだん二軸の動きが出来てきます。この動きは四段錦の動きになってきます。



（図４３）



（図４４）

（記録　相野谷　和子）

太極拳の効用 運動生理学を中心とした心の作り方

脱力・リラックス・放☒はどのような効果があるのか?

太極拳や推手をやっておりますがなかなかうまく脱力できません。
そこで脱力・リラックス・放☒はどのような効果があるのか?と言う事について少し研究してみました。荒削りの研究ですが、よろしくおねがいします。
「太極拳はどのような効果があるのか」についてはハーバード大学医学部のホームページに以下のように載っています。

Harvard Women's Health Watch »Newsletters

太極拳の健康効果 *2009年5月*

1. 柔軟性・バランス・有酸素運動
2. 関節炎 ---- 気分と身体機能の改善
3. 骨密度 ---- 閉経期女性の骨密度の維持
4. 乳癌 ------- 生活の質の向上と運動耐用能改善
5. 心臓病 ---- 中性脂肪・コレステロール・インシュリン
6. 心不全 ---- 生活の質の向上とBNP(心不全の指標) の改善
7. 高血圧症---- 血圧の降下
8. パーキンソン氏病 ----バランスと歩行能力の改善
9. 睡眠障害---- 睡眠の質と持続時間が向上
10. 挙動 ------- 筋肉と関節の運動能改善による立位バランス改善

その他にも次のような効果があり、特に精神の安定には、副交感神経の活用化があるのではないかと言われております。

[他に効果が見られる疾病] 心肺機能の改善
心身の老化防止、免疫能の向上、消化管機能改善
血液・リンパ液循環の促進、尿失禁の予防と治療
精神安定、副交感神経の活性化 など

世界的にも「**太極拳は MoviingMeditation あるいは Meditation in Mortion として精神と身体の医療体術である**」と言われ、それは古代の套路でなく、アレンジされた短い套路であっても効果があると報告されています。

太極拳の脳・精神・心への影響の根拠としては

①熟練者においては精神心理学的に後頭葉領域に、
脳波にてリラックス時に表れるα波が出現する。
1年程度の初心者には表れない。
太極拳は心理的緩和と精神的集中を誘発する（大阪大）

②24式の套路の一部で前頭葉と側頭葉に血流の増加が
認められる。一部では前頭葉と側頭葉に血流の低下が
認められる。血流量の変化が大きい程、脳刺激作用が
大きい。音楽が無い時に血流量変化が大きい（徳島大学）

③心理テストで怒りや攻撃性、ストレスが低下しており、
太極拳の効果が示唆される（埼玉医大）　などがあります。

皆さんが太極拳をするときに頭で考えながらやっていると、脳への刺激が大きくなり、もしかしたら認知症になりにくくなるかもしれません。套路のときの音楽は、皆で一緒にやる時は統制を取るために必要かもしれませんが、橋先生が前から言われているように、音楽はない時の方が脳の血流量が大きく、身体には良い結果をもたらします。

また太極拳は二重課題な動き Dual task デュアルタスクです。

両手を一緒に動かしているように見えてもどちらかが速く、時間差で他の手が動きます。

3つのことを一緒にするとパフォーマンスは活力が80―95%低下するそうです。

2 つのことをやるのであっても時間差をつける事により脳の活動場所が瞬時に切り替えられ、そのために脳血流が増加します。当然 3 次元的な動きになり認知症予防に役立ちます。

リラクックス・リラクゼーション（筋弛緩）することの医療への応用 としては

1. 呼吸療法のリラクゼーション（筋弛緩）
2. 痛みに対するリハビリテーション時のリラクゼーション-----骨格筋に弛緩が起きると、間接的に自律神経支配下の平滑筋（心臓、血管、胃腸）もリラックスする。
3. 精神科的リラクゼーション：自律神経症状の改善を目指す
4. 癌と診断された時のリラクゼーション

（3&4は気持ちを安定させ、不安や落ち着きの無さを改善する）　などがあります。

＊2 皆さんは太極拳をするときに骨格筋(骨に付いている筋肉)を動かすわけです。

骨格筋に弛緩が起きると、間接的に自律神経支配下の筋肉、例えば血管や消化管の筋肉がリラックスすることにより血圧が下り、胃腸の筋肉がリラックスすることによってお腹の痛みが軽減します。

＊3 リラックス・リラクゼーション（筋弛緩）の医療効果としては

1. 降圧効果
2. 脈拍の減少
3. 自律神経の副交感神経活動の亢進
4. 免疫機能の向上：S-IgAの上昇
5. 不安や抑うつの軽減 ----- セロトニン神経の活性化
6. 一時的な疼痛の緩和・軽減
   （持続性は確認されていない）
7. 緊張の緩和　があります。

＊4 イライラしてる人は癌になりやすい、笑って心の落ち着いている人は癌になりにくい、と言われています。

＊5 「うつ病は脳内のセロトニン神経が減量したときに起きる」とされています。ですからうつ病の薬は脳内のセロトニン神経を活性化するような薬剤が投与されます。

＊6 痛みの緩和は継続できるものではなく、一時的なものです。

太極拳では緩める・リラックスする、リラクゼーション(筋弛緩)、脱力する、これを放⊠（ファンソン)と言いますが、一般に使われているリラックスと同じなのか？

リラックス、リラクゼーションは心・精神に関係があります。
心や精神的問題に関係しているリラックス、リラクゼーションは自律神経の副交感神経系に関係があります。

「楊名時太極拳は心がーーー」
と言う方がいらっしゃいますが、楊名時太極拳の何が心・精神に関係しているのでしょうか?
楊名時先生が他界されて 9 年経ちましたが、心・精神は伝わっているのでしょうか?
楊名時先生の心・精神を伝える方法は何なのでしょうか?

例えば・　・　・
皆さんには楊名時太極拳の指導者として教室で指導されていますが、楊名時先生の心・精神を伝えるために、稽古の前に楊名時先生の書いたものを読んで、それを生徒さんにお話しする、と言うようなことをやっていますか?
ほとんどの方はやっていないですよね。

楊名時太極拳の特徴を医療・運動学的に検討していました。

“心”に対する他会派との違いとしては以下の意見が出ました。

◎佐藤登代子:武蔵野大学準教授(精神看護学)は、
「呼吸法にあるのではないか!」
◎桂川秀嗣:東邦大学名誉教授・物理学博士は
「太極拳と心について脳波を使って研究中ですが、脳の働きに変化があるのでは」
◎われわれは、腰の動きを中心とした躯幹の動作に関係してしているのではないか、と考えました。これは甩手や折畳が関係してきます。楊名時先生は⊠で

腰を使って回しますが会員の多くの人は腕を回しています。

臨床運動学的な楊名時太極拳の他会派との違いの分析では

動く瞑想・沈想と言われている太極拳に、師家はさらに「太極拳は動く禅」と言い、立禅に始まり立禅に終わるシステムを作られました。

楊名時太極拳の“套路・動き”における違いとしては

〇他会派に比べ腰の動きが大きい。これが Any3 Taichi の開発につながりました。
〇収臀・塌腰・脊椎のたわみなどにより脊髄と胸部、骨盤内の運動が大きくなります。
これらの動きは呼吸法に関係してきます。

このようなことが、他の会派との違いになると思います。

丹田呼吸(逆腹式呼吸)の脳波の研究では
・視覚の刺激を残す(半眼・開眼)ことにより、遅いα波(10 から 13 ヘルツ)が出現します。
開眼時には遅いα波(8 から 10 ヘルツ)が出現します。
・立禅について楊名時先生は、開眼と半眼の両方を記述しております。
開眼は初心者に指導し、脳波では遅いα波が出現します。半眼は熟練者が行う動作で、速いα波が出現します。これは前頭前野の血流が増加し、第六感で把握する能力や、共感して涙を流す能力(心)に関係してきます。
自律神経の働きとしては、副交感神経と交換神経の比率は 1 対 1 が良いのです。最低でも両者の比率は 1 対 1.5 までが理想です。
交感神経は緊張・興奮を惹起し適度な緊張を司り、呼吸時に反応し、身体のアクセルバランスとなっています。

副交感神経と交換神経の比率は前述したように 1 対 1 が良いのですが、昼間イライラしたりカッカしたりすると、この比率が 1 対 2 に、1 対 3 になって交感神経が優位になります。

ただ副交感神経だけをどんどん優位にすると、喘息のある人は夜に咳が出てくるので注意が必要です。

筋の緊張・ 弛緩と呼吸の関係は
基本的には、吸気時に筋が緊張しやすく
呼気時には筋が弛緩しやすくなります。

安静呼吸時では
吸気時吸気筋(横隔膜と外肋間筋)が収縮し
呼気時に吸気筋(横隔膜と外肋間筋)が弛緩するだけです。

ですから、練習するときに呼気をゆっくりすることによって、筋肉の弛緩が誘発されやすくなります。これは胯を緩める時に初心者は息を吐きながらやってください。体の力を抜くときには息を吐きながら胯を緩めてください。
全身のリラクゼーションには体で一番大きな関節である股関節の緩みが必要です。「胯を緩めろ。」とうるさく言われるのは心にも関係していたのです。

運動時の呼気と呼気筋群:内肋間筋が緊張します。
歌を歌ったり激しい運動をしたときの呼気は、呼吸筋を緊張させる呼吸になります。

自律神経のバランスを整える体操として小林裕之教授がなぜ「これ」は健康に良いのか? (2012 年)に発表されています。
①体側の伸展・屈曲運動(伸展時の呼気)
②躯幹の回転運動(回転時呼気)
(①と②は基本的に二軸の動きです)
③肩甲骨を動かす運動
外転・内転、挙上・下制、下方回転・上方回転です。
④股関節の運動

【私たちの太極拳は、これらの要素を全て含んでいる!! 】

この自律神経のバランスを整える運動を太極拳において検討しますと、
体側の運動は大振息・坐功・Any3Taichi で行っております。
躯幹の回転運動は、坐功・Any3 Taichi で行っております。
これらではより複雑な一側は伸展、反対側は屈曲運動を行っています。

肩甲骨を動かす運動は坐功・Any3 Taichi で行い、股関節の運動は円襠・外旋内旋として太極拳で行っています。
そして二軸の動きは、大振息・Any3 Taichi で稽古をしています。
躯幹の回転は吸気時に第 2、3 肋骨部を後方に回すようにして下さい。
呼気時には第 7、8、9、10 肋骨部を前方に回すように意識して下さい。
呼吸と胸郭運動のコツです。

先生から「力を抜くように、脱力するように」
「緩めるように・　・　・胯を緩めるように」
「リラックスするように」
と言われてきましたが、力の抜き方、緩め方を直接具体的には指導された事はありません。
脱力し、リラックスするメリットは何なのでしょうか?

太極拳の放鬆(ファンソンfàngsōng)

太極拳の放鬆について劉慶渕先生は「太極推手入門」で、全身を緩める。筋肉も関節も全て完璧に緩める。まず意識を緩め、意識でリードして呼吸が呼応するように、筋肉と関節を個々に各部位で緩める 、と言っております。

放鬆は単に筋肉を弛緩することではない。
筋緊張の解けた、意識の作用によつて達せられた全身の関節の伸び伸びと余裕のある状態である、と「 銭育才:太極拳理論の要諦 」で言っております・

立禅は站椿功の一種ですが、立禅時に完全に筋肉を弛緩して力を抜いたら、ダランとして倒れてしまいます。
足の筋肉を脱力したらグラグラしますが、立っているときの弛緩は全身で必要ない部分の力を抜くことです。

太極拳の放□、力を抜く事は、一方の筋肉が収縮してる時他の拮抗する筋肉は弛緩すると言うことです。

立禅や站椿功をするときに、ただじっと立って筋肉を動かさないでいると思ったら大きな間違いで、自分の頭の中では筋肉を動かし、関節を動かしているわけです。見た目にはそうは見えませんが。

立禅の時の立ち方は、肩幅に立つ、まず塌腰になり高頚部(うなじ)を突き上げ、顎を引く虚領頂勁です。このままですと胸部や腰部に力が入っているので同部の力を抜く。抜き方は起勢であげた上肢をおろしてくる方法と同じです。腕をおろすときにわずかに胯を緩めて後座式になると安定した立ち方になり、心も落ちつきます。

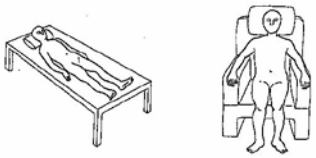
リラクゼーションについて医学的な筋弛緩訓練を検討してみました。

1930 年に発表した Jacobson.E ジェイコブソンの方法は、骨格筋の収縮と弛緩を反復した練習を行い、その感覚を確かめて、深い弛緩に入って行く手法です。世界で最初に報告されたもので、現在まで、この方法に基づいた筋弛緩訓練法が行われています。

Jacobsonの漸進的弛緩法手技として

- 1つの筋群から他の筋群へと1つ1つ意識的に筋緊張と弛緩を繰り返し練習して、次第に全身の筋弛緩に入っていきます。
- まず筋の緊張させた時に起こる緊張感を積極的に覚えさせ，これに対して反対の消極的な何もしない弛緩の感じを会得させます。

漸進的筋弛緩法の体位としては



臥位か座位で行います。
軽度屈曲位で下肢は軽度外旋させます。

Jacobsonの漸進的筋弛緩法の順番として

① 前腕 (左右)、②上腕(左右)
③ 下腿・大腿部の前面(左右)
④ 下腿・大腿部の後面(左右)、
⑤ 臀部(肛門部)、⑥腰部、⑦腹部、⑧胸部
⑨ 肩(左右)、⑩首(後頸部)⑪首(右頸部)
⑫ 首(左頸部)、⑬首(前頸部)、
⑭ 顔の上側(前額部)
⑮ 顔の中央(眉間と目の回り
⑯ 顔の下側(下顎・舌・口唇)
末梢側から中枢側へ順番に左右別々に 16筋群を動かします。

この弛緩法は全部やると３０～４０分かかるので、Wolp の簡易な改善された弛緩法もあります

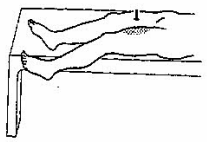
下肢、躯幹の筋弛緩法を以下に示します

人が緊張を生じやすい筋肉は

①大腿四頭筋（大腿部の前面）
②前腕屈筋（尺側と掌側）
③上腕三頭筋（上腕の肘側）
④僧帽筋
⑤前頭筋
⑥顔輪筋、オトガイ筋（下顎の前側）、咬筋
があります。太極拳の時にこれらの筋肉に力が入らないよう、注意しましょう。

自分で何度も練習して、まず緊張する感覚を覚え、次に弛緩する感覚を覚えてください。

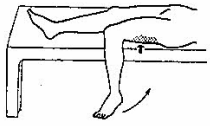
大腿の筋伸展・弛緩部位



膝関節伸筋

緊張：下腿を台の端から出し、膝を伸ばす

弛緩：下腿が落ちる

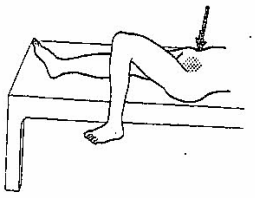


膝関節屈筋

緊張：台より下腿を下垂し、屈曲すると大腿後面に緊張感

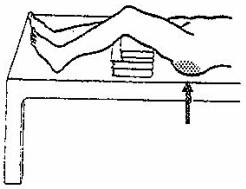
弛緩：下腿がブラブラになる

股関節の筋緊張部位



股関節屈筋

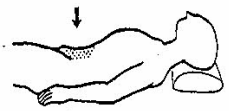
緊張：下腿を下垂して、股関節を屈曲すると下腹部の奥に緊張を感じる



股関節伸筋

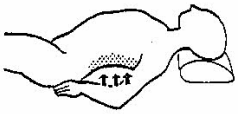
緊張：膝の下に本を置くと、臀部に緊張を感じる。

軀幹の筋緊張部位



腹部：腹を引っ込めるようにすると、腹全体に緊張を感じる：順腹式呼吸呼気

胸部：深呼吸をすると胸部全体にかすかに緊張を感じる
：胸式呼吸吸気



背部：背をそらせる脊柱の両側に緊張を覚える
：塌腰

Jacobsonの方法を整理した漸進的
筋弛緩法の順番を示します

① 前腕 (左右)、上腕(左右)
② 下腿・大腿部の前面(左右)
③ 下腿・大腿部の後面(左右)
④ 胸部
⑤ 肩
⑥ 顔の上側(前額部)
⑦ 顔の下側(眼のまわり・下顎)

7筋群と減少しています。

色々調べてみましたが、他に、どうやって弛緩すればよいのか、それはあまり書いてありません。
なかなかうまく弛緩できない人のための弛緩体操があります。
また試合に出て緊張のあまりうまく出来なかったスケート選手がいましたが、アスリートのための弛緩法もあります。

弛緩体操(立位で行います)

1. 指を広げて伸展させる → 脱力・弛緩して落とす
   拳を握る → 脱力・弛緩して落とす
2. 真っ直ぐに立ち、頭をもたげ →脱力・弛緩して落とす
3. 腕を伸展して伸ばす → 脱力・弛緩して落とす
4. 上半身の力を抜いて → 再び直立する
5. 腕を上げる → 伸展する→上半身と腕を脱力・弛緩して前に落とす
6. 腕の力を抜いて、ブラブラさせる

アスリートに対するWolpの簡易的漸進的
筋弛緩法の効果としては

- 競技者は1日2回、2週間以上本法を行うと心理的リラクゼーション効果が得られる。
- 緊張状態は5〜7秒、弛緩状態は20〜30秒、各部位2回づつ行うので良い。

太極拳の放鬆として意識の鬆と身体の鬆があります

意識の鬆としては以下の順番で行います
（劉慶洲；太極推手入門、2013年）

① [頭部～上肢] 百会穴 → 耳 → 頸椎 →
肩 → 上腕 → 肘 → 前腕 → 手首 → 掌
→ 指先
②[身体前面] 鼻先 → 胸 → 腹 → 腿脚 → 膝
→ 足 → 足底部
③[身体後面] 後頭部 → 頸椎 → 背中 → 腰
→ 臀部 → 両脚

上から下へシャワーを浴びるように関節の
1つ1つを呼吸と同調させて緩めていく

身体の鬆としては
（劉慶洲；太極推手入門、2013年）

① [頭部の鬆] まず頸椎を緩める
② [両腕の鬆] まず肩を緩める→
肩を沈めると肘が沈まる→
[掌や指の鬆] 手首を緩める
③ [上半身の鬆] まず腰を緩める
④ [下半身の鬆] 主に胯と膝関節を緩める
→ 膝から足まで少しずつ緩める

前述した立禅時の体の緩め方と同じです。

太極拳の身体の放鬆のコツとしては
（劉慶洲；太極推手入門、2013年）

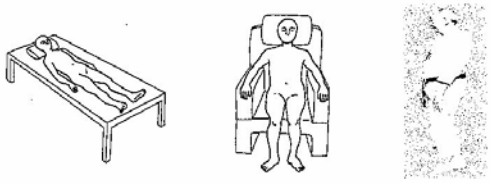
❶ 腰を緩めて初めて膝関節に鬆ができる
❷ 膝が全身の中で最も緩めにくい部分である。
❸ 太極拳の鬆はだらけることでなく、重みはあるが硬くはない。
❹ 鬆は筋肉と呼吸の絶妙の呼応である
❺ 推手時の鬆は相手と同じペースで同じタイミングで緩める。

（我々はまず胯が緩まないので膝ではなく股関節を緩めることを第一とする。）

太極拳の予備式(勢)と放鬆の関係は以下のとうりです。予備式は立禅に通じます
(銭育才:太極拳理論の要諦、2000年)

- 予備(姿)勢が放鬆の起点です。
- 予備勢は站椿功の無極椿であり、気功鍛錬の方法です。
- 百会を引っ張り上げ→肩井を湧泉(足裏)に落とし→肘の曲池(橈骨側)を小海(尺骨側)に回し→10本の指が地面に着くように→乳中が丹田に落ちるようにします。
- 抜背→両胯の大腿骨頭を外旋して鬆腰→尾底骨を緩め(收臀)→膝・足首を緩めます。

漸進的筋弛緩法のリラクゼーションと太極拳の放鬆の体位の違いを検討しました



１、漸進的筋弛緩法は臥位・座位である。
２、太極拳は立位である
―――予備式・立禅が起点になります。

立つ動作は股関節が緊張しています。われわれは立っているのでこの緊張が自覚できておりません。股関節を緩める方法は後座式で立たないとできません。和式トイレに座って立ち上がり、途中で止まった格好です。

Ｐ26 に図を入れてありますが
漸進的筋弛緩法と太極拳放・の脱力・史観の順序では

医学的に行う漸進的筋弛緩法は
四肢の末梢側→躯幹→頸部→頭部の順に練習します。

太極拳は
頭部→頸部→肩・躯幹→上肢、胯・下肢→四肢の抹消側へと
練習します。

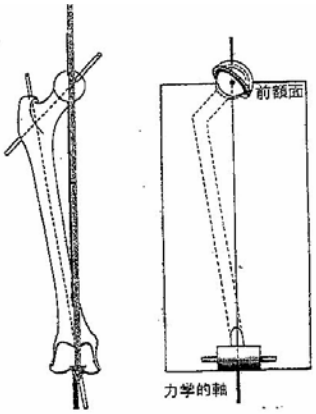
現在の結論としては

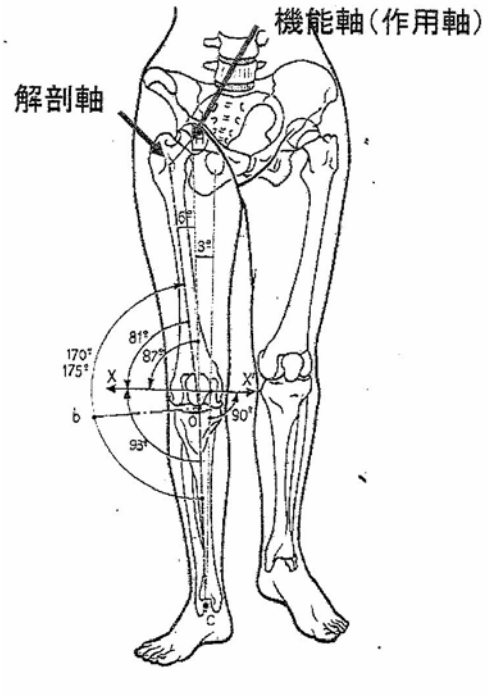
① 心・精神は正しい体系、正しい動きで形成されます。
② 立禅、躯幹のたわみ・回転、2 軸の動き、呼吸法などが基本です。
これらは放・、リラックス、リラクゼーションの状態を引き起こします。
③ 楊名時太極拳では躯幹を使う運動と立禅が精神的リラクゼーションを引き起こし、副交感神経が活性化した状態を形成します。
④ 逆腹式呼吸に基づいた躯幹の動きは、脳内のセロトニン神経を活性化させます。

今まで言われてきた心、あるいは精神的なもの、脳の中のいろいろなものが全部複合的に組み合わさって、「**楊名時太極拳は心が・　・　・**」と言うことに関係してくると思います。
すなわち、理にかなった正しい動きは、心・精神を向上する医療体術であると言うことができます。

順天堂大学の小林裕之教授が「　“心・技・体”と言うが、体がなければ技も出ない。心はそこについてくる。」と言われたそうです。
“心・息・動 ”と言いますが、動は技と体です。そうすると技と体、心をつなぐものが呼吸です。技・体・息を考えずに最初から心と言うのは宗教です。
体を鍛え、技を練り、呼吸が伴って初めて脳が活性化されて何事にも動じない心が出来上がります。
楊名時先生の躯幹を使う太極拳が体を作り、技と呼吸が一致して心が醸成されるのです。

心を作るのには大腿の機能軸で立ち胯を緩めることが必要です。





胯を緩めるのは難しいです。

立ってやってみましょう。

虚歩(右足重心、左つま先）になって後脚側の胯(右足)を緩めてください。

緩めた状態になったら座ってください。

重心は後ろ足くるぶしの内側に降りています。

どうですか？

座れない、と言う事は軸が違うために胯がきちんと緩んでいない、と言うことです。

軸が違うんです!

うまく緩まない人は**解剖軸**(大腿骨の外側の触れるところ)に沿って軸を作ってしまいます。もっと内側(数センチ内側で背側)の**機能軸**を使って緩めてください。

(機能軸を使って座ってみたら、本当に、今までより楽に深く沈めました!!)

正しい立ち方と正しい軸で胯が緩み、リラクゼーションが出来てくれば、心も身体も安定してきます。「楊名時太極拳は心が・ ・」と口では言っていますが、ちゃんとした楊名時太極拳を、立禅から最後まで全部やれば、リラクゼーションが出来て、もっともっと心の余裕が出てくるわけです。練習する時は下肢と力のかけ方で正しい軸を作り、練習してください。

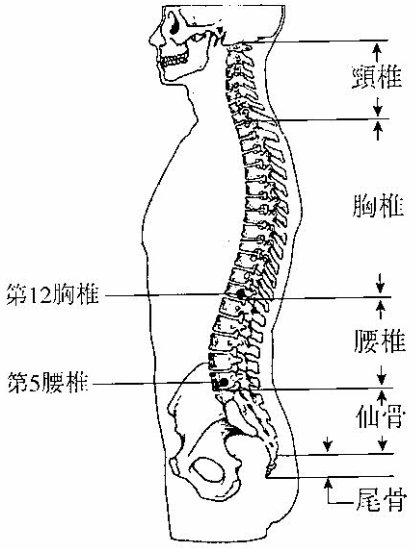
呼吸法:準備体操から　　Any3 Taichi 関連する呼吸法の練習

1. 呼吸法と太極拳の関係

呼吸法と太極拳はどこにつながりがあり、どのように関係しているのか?
手をあげるとき息を吸い、手を下げるとき息を吐くことだけなのでしょうか?
楊進先生が腰を回すのはウェストから頭側の躯幹を回すことだと言われましたが、呼吸との関係はどうなっているのでしょうか?

「規範教程」　P 20 図 2-1-2

「太極拳と呼吸の科学」には胸椎の 12 番目を中心にして背骨は回ると書いてあります。体の外側から見ると図 2-1-2 を参照してください。
後でやりますが、手を使って息を吐く波浪息の時にお腹に差し込んでいく手法が、第 12 胸椎の腰の回転に関係しています。



2. Any3 Taichi

Any3 Taichi
呼吸法 ——┼—— 太極拳

呼吸法と太極拳を結ぶものとして参考になります。

Any3 Taichi は車いすの人のための太極拳としてアピールされていますが、実際には皆さんが教室でやっている太極拳の参考になります。その理由としては、皆さんがやっている太極拳は字で言うと行書・草書にあたり、座って行う太極拳は楷書の字の格好を覚える段階に当たります。　Any3 Taichi は呼吸による身体の動きが大事です

よと言うことを教えてくれる太極拳です。座って行う呼吸法は、股関節が使えないために胴体全体を積極的に使う全身運動です。

吸ったり吐いたり呼吸の練習をしても、呼吸の筋力が向上する事は少ないのです。呼吸力を高めるために間違いないと分かっている事は、足腰を鍛えることです。
皆さんは立って中腰で動きながら太極拳をやっているので、呼吸力が上がると思います。中腰で動くので足腰の筋肉を使っているわけです。

病気になって寝たきりの状態になったときに、目標となる格好は椅子に座る格好です。この形が取れると洋式トイレで排便が可能になります。
歳をとって寝込むと筋肉が衰えて座れなくなります。そして、ボケが始まります。呼吸法は躯幹全体を使う運動と言いましたが、座る筋肉ができているとある程度の呼吸力の維持が可能です。座ることで姿勢維持筋としての呼吸補助筋のある程度の筋力は残っていますが、それ以上強くするには動いて足腰を鍛えなければいけません。

安静時の呼吸では息を吸う時に吸う筋肉が縮み、息を吐くときは吸うときに使った筋肉が弛緩してもとに戻ります。息を吸って「やー」と気合をかけた時になど基準位(「太極拳と呼吸の科学」を参照:普通に吸って普通に吐いてて止まった位置)よりさらにたくさん息を吐きます。基準位よりも下まで息を吐いた後には、たくさんの空気を吸うことができます。この応用が緩息や第五段錦です。

3. 準備体操

①前胸部～側胸部の筋肉のストレッチ
②前胸部の筋肉のストレッチ
③背中の筋肉のストレッチ
④側胸部の筋肉のストレッチ

吸うときには躯幹はまっすぐで、吐くときには躯幹を側屈する。吸いながら元のまっすぐの姿勢に戻る。Any3 の基本として左側に曲げて右側胸部を伸ばすときには右坐骨に体重を移動すると、より大きく側屈することができます。どこから曲げているかといいますと大体腰椎 5 番目が軸となって曲がっています。

⑤胸背部～腹部の筋肉のストレッチ
⑥肩のストレッチ
⑦頸の運動

4. 呼吸法の実技

①基本動作　　②順腹式呼吸　　③波浪息

太極拳・Any3 Taichi 呼吸法の運動効果

期待できる運動効果

1．生活習慣病の解消・予防(肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病)

赤筋を鍛える利点

赤筋は毛細血管が多く、たくさんの酸素が供給され、カロリーを燃やす力が強いのです。

体をゆっくり動かすと赤筋が使われます。ですから、太極拳は「赤筋、遅筋」が鍛えられます。

体内に酸素をたくさん取り入れて、体の中の脂肪を燃やして、赤筋をゆっくり使って運動する方法が太極拳です。

2．血液循環の促進

太極拳は中腰で動いているのでリパーゼが活性化され高脂血症の予防に役立ちます。(大腿部の筋肉に負担をかけている)

3．心臓と肺の機能の促進

太極拳は中腰で手足を動かしているので、呼吸治療の 1 つである運動療法になります。しかも呼吸補助筋も鍛えられます。

4．消化管機能の向上

お腹を膨らませたりへこませたりすることにより、胃や腸はある種のマッサージを受けることになります。座ってやるだけの呼吸法でも、腸の蠕動運動が促進され便秘の予防になります。

5．筋力低下の防止、関節の柔軟化、骨の強化

太極拳の歩き方をしていると転ばなくなります。下肢を鍛えるためにエキセントリック収縮ができるようになります。骨粗しょう症の予防に最も良い運動とされています。

6．尿失禁の予防・治療

第八段錦は従来、疲労回復、便秘、痔の予防に良いとされていますが、尿失禁予防、尿失禁治療運動に効果がある骨盤底筋体操そのものです。

7．心身の老化防止

太極拳を行うことにより加齢に伴う最大酸素摂取量の低下が減少します。

8．創傷治療力の向上

定期的な運動で傷の治りが早くなります。体を動かすと傷の治りも良くなります。

9．脳細胞の活性化、気分転換、ストレス発散

脳内の 3 種類の神経(セロトニン神経、ドーパミン神経、アドレナリン神経)がバランスをとることで心の安定が得られます。

◎太極拳・呼吸法は横隔膜と腹筋、背柱を意識的に動かし、生活習慣病を中心とした疾患予防に適した運動です。

介護支援太極拳を体験しましょう（理論と実地指導）

1. 日本健康太極拳協会の社会的使命
   ・健康太極拳を普及させること
   趣味→健康法→介護に応用しよう→医療に関係しよう
   指導者は段階に応じて技術レベルを高め指導することに対して自覚を高める。

2. Any3 Taichi はどのように役立っているか
   (だれでも・いつでも・どこでもできる太極拳　5 分間　10 動作)
   ・介護のために
   ・自分が介護されないために
   ・今、稽古している楊名時太極拳の基礎的練習、躯幹の動きを主とした練習、体作りのためにも必要です。

3. 車椅子用太極拳の開発に当たって
   ・目標を定めました。
   呼吸機能の増進　　腰痛のコントロール
   姿勢維持機能の増進　　便秘対策
   立位への移行準備

4. 太極拳の運動特性
   太極拳の最大の特徴は下肢を緩ませて動いています。座って練習すると下肢を鍛えるという太極拳の 1 番良いところがなくなってしまいます。
   立位での通常の太極拳は、下肢の緩みによって血流の改善、下肢筋力の強化、バランス能力の強化呼吸機能の強化向上などがあります。

5. 最大の特徴が活かせないのを補うために
   ・Any3 Taichi はダイアゴナル・トルソー・コントロールを採用しました。
   (対角線上に躯幹を統制する)
   ・身法を積極的に使う方法を取り入れています。
   腰の回転、折畳の捻り、腰の左右のたわみ
   前後のたわみ(収臀・塌腰)　　回転軸機能軸による二軸の動き

6. 介護・福祉施設に太極拳を勧める理由
   ・障害を持った人のために

・部分ではなく躯幹と上肢の全体的な運動です(躯幹を動かす)
・座っていても全身が関与する運動です
・ゆっくり動く利点を持っています
・誰でも無理なくできるエキササイズです

Any3Taichi の動作と基本五ケ条

予備式(十字手)

1.左攬雀尾：1回		：平目平視(頭の傾き、視線の落下に注意)
2.右攬雀尾：1回		：平目平視
3.搂膝拗歩：右、左、右の3回		：三尖相照(上肢、膝、頭部を揃える)
4.手揮琵琶：1回		：三尖相照
5.倒捲肱	：右、左、右、左の4回	：三尖相照
6.野馬分鬃：右、左、右、左の4回		：上下相随(動きの中心は腰で)
7.左右穿梭：右、左、右、左の4回		：上下相随
8.雲手	：3回半 右の単鞭に入る時に半回	：中正円転(腕の上下は肩、左右の回転は腰で)
9.左右単鞭：左、右の2回 右の単鞭が入る		：中正円転
10.独立歩	：右、左、右、左の4回	：分清虚実 (虚実があり真ん中で回転しないようにする、二軸)

収勢(十字手)

◎自分の体、特に体重移動を意識して使う。
◎自分の体の動きを認識するために役立ててください。

あとがき

近年、健康志向への意識の高まりとともに、不活動から能動的に体を動かそうとする人々が増えております。

しかし、そう思いながらもどのような運動が我が身に適しているか、試行錯誤された方もおられたかと思います。僭越ながら私もそうでした。

そうした折に居住地(坂東市)の市民講座に初めて太極拳が取り上げられ、早速参加致しました。

健康体操にはうってつけのものでした。稽古を重ねるうちに指導の先生の推挙もあって「いばらき指導者の会」の一員となり、その後、書記の仕事を担当することになりました。

この小誌は、雨宮隆太先生の講義の内容を編集したものです。

先生は、太極拳の指導者として著名な方であり、更には、医師という観点からも太極拳を科学的に運動分析され、「何故体に良いか」「どうすれば良いのか」等を太極拳経験の深度に関係なく、実践することにより健康法の即戦力となるという基本的な
事項を鮮明にされ、その普及に努められております。

その先生がご多忙中にもかかわらず、「いばらき指導者の会」の講師を受諾なされ、その理論を実践をもとにわかりやすく説かれたものがこの小誌です。

読することにより、太極拳は、優しく、親しみやすく、健康体操には最適のものであることが理解できると思います。

指導者の会の皆様には、自己の研鑽とともに、一般の方々に太極拳の良さを知らせる役割もあろうかと思います。

その折には、この小誌を教書としてご活用願えれば何よりの喜びです。

末筆になりましたが、日本健康太極拳協会理事長楊進先生にはこの誌の発刊に際し、ご監修いただきましたことに、深く感謝を申し上げます。

2019 年 4 月

本部書記　相野谷和子

いばらき指導者の会
創立３０周年記念

雨宮隆太講演録

編　集　中川　伸治
〒306-0011　茨城県古河市東 3-13-15
☎0280-32-1137

発行日　平成 31 年 4 月 17 日

印　刷　石岡印刷　有限会社
〒315-0013　茨城県石岡市府中 1-3-1
☎0299-23-2336

The 30th Anniversary Since 1989