

楊名時八段錦太極拳

いばらき指導者の会

# 雨宮隆太講演録Ⅲ

「收聲について」

「收聲を基にした起勢の立ち方」

楊進 監修 雨宮隆太・橋逸郎 著

令和3年度第1回特別研修会

令和3年10月31日(日)

県南生涯学習センター

## 【 収 臀 の ま と め 】

2020年に実技を含む収臀の解剖学的、臨床運動学的な講演をさせていただきました。これを「収臀についてI・II」の講演録（日本健康太極拳協会茨城県支部のホームページから検索を）として、いばらき指導者の会中川伸治会長のご助力でまとめて発刊することができました。

講演録を読んでも初心者には理解することが少し難しく、師範クラスは別として直ぐに技として使える人は少ないのではと感じました。この本講演録の最初に、収臀について3回講演した理論と実技をまとめて直ぐ使えるように「収臀をどう使うかのまとめ」として以下に掲載させていただく。後述するP4“起勢”は作り方の基本的な記述であり、套路を行う時に一瞬で基本的な収臀の体形を作る方法として、「**《基本の収臀の作り方》**—最重要：これだけ知っておけば良い」を最初に記述しました。

### 《 基 本 の 収 臀 の 作 り 方 》—— 最 重 要 ： こ れ だ け 知 っ て お け ば 良 い

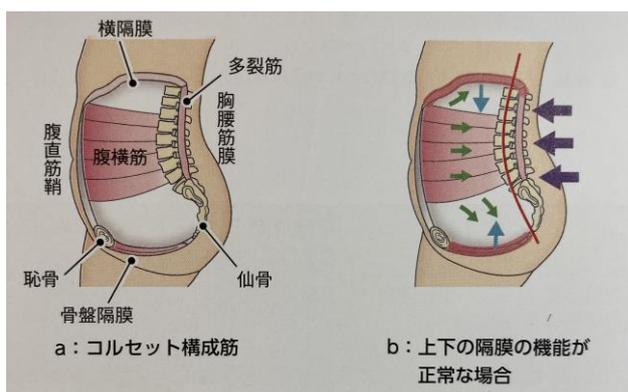
- ① “起勢”の基本の立ち方：肩幅に足を開いて横から観察した時に、耳→肩→股関節→内踝が垂線の一直線上にあるときに体の重心は綺麗に保たれる。立つ時には大腿内側の機能軸で立つ。機能軸で立つことにより、居着かない立ち方になる。大腿骨の骨軸に沿っての解剖軸で立たないようにする。
- ② 上半身は頭頂部が天に引っ張られるように垂直にして、背中の皮が全て頭側に引き上げられるようにして頸ウツを伸ばす。頸を伸ばしながら顎を引き、顎を引いた力を下腹部（丹田）まで下ろす。これは弓道で言う“胴造り”と同じで、上半身の基盤を整える大切な動作ある。股関節、膝関節は最初伸ばしたままで上半身の胴造りをする。平目平視、両肩、骨盤を地上と平行にするよう心掛ける。平目平視、両肩、骨盤が斜めに歪まないようにする。
- ③ 上半身の体形ができたなら空気椅子に座るように後座式にする。股関節は、わずかに折込められて屈曲し、膝も連られて屈曲する。上半身の垂直な線は踵の後方に下りている（浅い収臀になっている）——膝関節を屈曲する意識を持たないようにする。
- ④ 命門（第2・3腰椎間、おへその背中側）を中心として、下方の体は仙骨を前上方に巻き上げて、明らかな収臀になる。収臀は下半身の基盤を整える大事な動作である —— ただし骨盤を大きく後傾する過剰な動作に注意する。すでに頭頂部は天に引っ張られるように上方に伸びている。

⑤これで躯幹は上下に引っ張られている。背中（命門周囲）は平坦化する。

―― 虚領頂勁、含胸拔背、鬆腰、分虚実、沈肩墮肘の形を作っている。

基本的に太極拳の套路の多くの時間は収臀位で動いている。下半身から上記の体形を作ると、命門が平坦化せず、折畳がやりにくい。収臀は垂直意の上半身から作るのがコツである。太極拳十要は頭側から記述してあり、上半身から下半身へと順番に形を作るように提案していることが推測される。

この上・下半身の理論で出来上がった形の収臀ができると套路の時に肩が上がらなくなる。



運動器の臨床解剖アトラス、監修 北村清一郎、馬場麻人、医学書院、2021. より

脊椎周囲の多裂筋が収縮して腰椎の前彎を強める一方で、両側腹横筋が収縮して腹壁が背側に引かれる。同時に横隔膜と骨盤隔膜（骨盤底筋を含む）も収縮して、腹圧が上昇する。この腹圧の上昇が腰椎の前彎を防止する（野口七恵、北村清一郎による）。腹圧を上昇させて腰椎を前彎させない体形は収臀位でないと作れない。ここに収臀の重要性がある。

オーストラリアの研究者 Paul Hodges は上肢や下肢を動かす時に、最初に反対側の腹横筋が他の筋に先立って収縮を起こす（上肢運動の 0.03 秒前、下肢運動の 0.11 秒前）と報告している。これにより腹横筋（深部筋-筋膜）のコルセット状態は無意識的に脊柱・体幹の安定性を高める事で、ヒトは四肢を動かす事が可能になる。四肢を動かすためには腹横筋が僅かであっても関連していることを認識すべきである。腹横筋が収縮すると腰椎を前方に引き、塌腰になってくる。太極拳で行う収臀による腰椎の平坦化は横からの衝撃に強い形を作るために必須の条件である。

## 【 収 臀 】

- 太極拳は動きの中で、骨盤の前傾・後傾と腰椎彎曲の多少を使い分ける。
- 自然な立位に近い、骨盤が前傾している状態を“塌腰”といい前進（攻撃）姿勢、骨盤が後傾し腰椎がまっすぐになった状態を“収臀”といい後退（防御）姿勢であると言われている。
- 太極拳で使われる腰の動きは、前後のたわみ、つまり収臀と塌腰である。
- 収臀の姿勢は、腹圧を高めたまま動くことに適した形態であり、収臀と塌腰の繰り返しは、健康技法として価値があることを理解しておきたい。
- 腹圧を高めたまま動くことで、腰痛を防止する姿勢を覚えることができる。
- 収臀と塌腰の繰り返しは、体表の血流やリンパ流の改善を促し、腹筋と背筋を交互に使った、横隔膜との連係動作で、呼吸力を高めることができる。
- 腰椎周囲の筋を活用することで、血流と活性を高め、腰椎自身を守ることに繋がる。
- 太極拳の収臀は、この腰椎彎曲をコントロールする動きであり、腰痛の予防や軽減、腰部の血流改善、または重いものを持つときの姿勢コントロールなど、様々な場面で腰を守り、運動を維持することができる。
- であるから収臀と塌腰のない太極拳は、美味しい部分を捨てているような太極拳である。

## 【 起 勢 】

- 腕を上げるときに息を吸い、腕を下げるときに体を沈め息を吐く。
  - 体重の沈みと腕の沈みは調和して同時にできあがる。
  - 沈み込みと同時に収臀となる。
  - 腕が上がる時、上腕、肘、前腕、手首、指先と根節（注）に近いところから順番にと位置を変えていく。
  - P2 の前述した「基本の収臀の作り方」で胴造りができていると、肩が上がらないようになる。
- （注）身体を三つの節に分ける考え方。先端を梢節、真ん中を中節、根本を根節と呼ぶ。
- 沈み込みは足首、膝、股関節、腰、肩、肘、手首とゆるみが流れるように連動する。
  - かかとに重心を置き沈むと膝は出過ぎない。また肘は曲げ過ぎないように、伸ばし過ぎないようにする。

## 《 初心者用の実技 》

・いままでやってきた起勢を、どうやって自分で直すのか。直し方について指導があった。(添付資料参照)

- (1) 立ち方：肩幅に足を開き、爪先を正面に平行に向けて立つ。耳孔-肩-股関節-両脚の内側踝が横から見て垂直、一直線になるように立つ。最初、股関節と膝は伸ばしたままにしておく。
- (2) ①お尻を出して上半身を前傾させる。  
②その形でお尻（骨盤）の上に上半身を乗せるようにする。  
股関節と膝関節は伸ばしたままを継続する。  
③その次に少しでも椅子に座る（後座式）形を取る。これにより股関節と膝関節はわずかに屈曲する。  
この動作で浅い収臀になっている。



- ④顎を引く。

自分の練習として顎の下に指を入れグッと  
思い切り顎を引くと、連動して下腹部（丹田）に力が入る。



- ⑤うなじを伸ばす。

(3) 命門（第2-3腰椎）を境として、上と下に引っ張る感覚でやる。



(4) 虚領頂勁、立身中正など太極拳十要にある順番でやっていく。腰椎は平坦化するので下腹部（丹田）に力が伝わってくる。

- 上肢を上げる時には指先から上げる → 肘は下を向いている（沈肩垂肘）。手首関節が屈曲している幽霊の手の上げ方はやめましょう。



- 壁の所を、下から這い上がっていく感じとする。



- 肘を落としながら両方の胯を緩め、いつも椅子に座っている状態にする（後座式）。胯を緩めると膝も連動して緩むので、膝を曲げる意識は捨てる。
- 肘を下に下げながら両手を胸前に引いてくる。

## 【 発 生 学 的 に 見 た 収 臀 の 位 置 ず け 】

### 《 四 つ 足 (四 つ っ ん 這 い) 動 物 の 発 生 学 的 変 化 》

ヒトは発生学的に四つ足状態から二足状態へ変化している。これは人類が発生した時にも、幼児が成長する時にも同様の变化をしている。

四つん這いではヒトであっても脊柱（背骨）は亀の甲らのように全体が上方に凸である。四つ足動物の骨格模型と比べれば良く分かる。

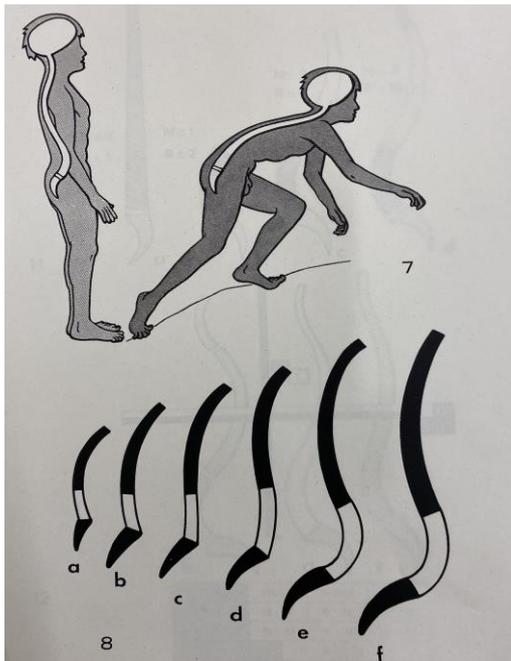
人が二足での直立位になる時に、赤ちゃんの時には前方凹であった腰椎の彎曲は逆転して、現在の成人のように腰椎前彎（後方凹の彎曲）を生じるようになる。

体幹が四つん這い位から二足歩行の直立位を取るには、骨盤が後方傾斜することで対処されている。二足歩行になり上からの圧力に抵抗できるよう、脊柱はS字型に変形していった。

真直ぐな脊柱に比べ腰椎、胸椎、頸椎の3つの彎曲で真直ぐな脊柱への長軸方向の圧力に対し10倍の抵抗力が出現している。

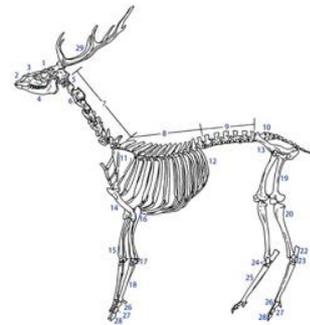
ただしS字型の脊柱は前後左右からの圧力には弱いので、四つ足動物のように腰椎を背中側に凸するあるいは平坦化させることで前後左右の圧力に強く抵抗できる体系になる。

四つ足動物のように腰椎が背中側に凸あるいは平坦化とし、仙骨は内側に入り、収臀状態になるためには、ヒトは四つん這いのような収臀の形態になるのが理想となる。躯幹を上下に引っ張ることで背中（命門周囲）は平坦化してくる。



カパンディ関節の生理学 III 体幹・脊柱

- a. 出生時：腰椎前方に凹      b. 生後5ヶ月：腰椎前方に凹
- c. 生後13ヶ月：腰椎真っ直ぐに      d. 生後3年：腰椎彎曲出現
- e. 生後8年：腰椎彎曲が顕著になる      f. 生後10年：成人と同等になる



四つ足動物の脊柱の状態

### 【 後歩きの甩手 】

- ・ 甩手は、ポイと投げるという意味である。
- ・ 視線の移動が動作を導き、重心の移動は沈勢によって自然に行われ、膝はゆるんで爪先方向へ進み、後ろ脚に体重が乗る。
- ・ 脚がゆるみ重心が乗るとき、膝を内側に入れないように注意する。
- ・ 膝は回転運動をおこさず、爪先方向への前後運動に終始する。
- ・ 身体の回転は左右の軸で行われる。
- ・ 中心軸で回転が行われると膝が内側に入り、円襠が失われやすい。
- ・ 骨盤部を横に振らない（骨盤は腰ではないですよ）。
- ・ 左右の機能軸の間の重心移動は沈勢によって行われ、横の移動ではあるが横に押す動作ではなく、沈み込みによる移動である。
- ・ 視線は少なくとも真横を向くが、ねじれを多くしたいときは真後ろまで向いて回転する。
- ・ 視線を下に向けると虚領頂勁が失われ、姿勢が悪くなり、躯幹の回転が低下

するので注意する。

- ・全身に気血をめぐらし、体全体をリラックスさせる。便秘、肩こり、腰痛の予防・治療に効果がある。

## 《 実 技 》

- ・とにかく腕を脱力する。
- ・後ろ歩きの甩手は腕を回すとき、なるべく後ろを向く。なるべく真後ろを見るようにする。膝は前に出て良いが、左右には動かさない。
- ・まず後ろの手を抱え回し、次に前の手を抱える。後ろの手は反対側の腎臓を軽く打って刺激する。
- ・両手が一緒に躯幹の周りを回るのではない。デデン太鼓のようにという人がいるが、同時に両手を振るのではない。
- ・両手は体を打つ時に2度打ちになる。ただしイチニではなく「イーチ」であり、腰部を打つ後ろの手が「イー」、肩を打つ前の手が「チ」である。
- ・前歩き甩手は、腰の回転のとき、反対側の踵が上がって良い。



## 【 掬 膝 拗 歩 】

- ・深長呼吸で丹田に集めた気を、指の先まで、足の先までめぐらせるつもりで  
する。
- ・弓歩のできあがりて塌腰、虚歩姿勢で収臀を意識  
する。
- ・打ち出す手を耳傍に上げた時に、膝を払う手の掌  
を仮に上向きにするとボールを抱えている形に  
なっている。
- ・右足に体重をのせ、体重の移動で左足の軸に移る。  
右手と左手は一緒に動かず、わずかに時間差がある。





払う手が「イー」、打つ手が「チ」であり、イチニ（同時）ではない。



- ・腰を回転しながら、左手を払いきちっと座腕にする。左手は身体の外に出ない。
- ・座腕の指先は、正面に向けるか、少し内側に向けている。
- ・折畳を利かさないと、払う手側の肘が後ろに出てしまい背式になって力が出ない。
- ・基本的には、後足の踵から伝わった力が、後ろ足側の骨盤の前上腸骨棘から反対側の肩に胸部でX状のたすき掛けになるような形で、反対側の上肢に力が移動する。

## 《 実 技 》

- ・下半身は動かさない、重心は真っすぐ下におろす。
- ・後ろ足のつま先の方向にお臍が向く。
- ・腰を回すとき、肘が真正面を向く。
- ・骨盤を回さない。



## 【左右攪雀尾】

- ・収臀の形で、胯と膝を緩めて体重移動(伸び上がらない)しながら前按して押し進むことにより、相手は後ろへ退がる。股関節を延ばしきらずに押し進む。



- ・前の手を払い出すとき、腕や肘が伸びきらないように意識する。
- ・手の動きは身体の回転でおこない、腹前で小さな円を描く動きは腰の動きで回す。
- ・虚歩姿勢で両手を腹前に収めるとき、前足の爪先を上げ過ぎないこと。
- ・身体の転動と手の動きの協調性を保つこと。上下肢の動きを協調させる。
- ・擠のときに肘関節を直角近くにするると強い、胯を緩めてちょっと引き込んだ後に押し出す(この時に上肢で引っ張らない)。
- ・縦は横で破り、横は縦で破る。縦まっすぐで攻撃した敵に対し、横または下に押さえ収臀で防御する。
- ・収臀は攻撃と防御をするときの、最も基本的な動作である。相手を押すあるいは打つ時には深い収臀を意識する。
- ・手首の関節部で相手の腕をひっかけ、その後に胯を緩め真っすぐに抑え、収臀の形でそのまま押していく。塌腰の形になりながら技をかけない。技は収臀の形の時にきまっている。
- ・前足の爪先をあげて収臀にする。推掌は手を斜めにあげず、床と平行に押し出す。
- ・手の位置を変えずに、肩と手首は地面と平行に移動する。
- ・前足の爪先を少し上げ、三尖相照を意識して、最後に前足指先がつくようにし、軸は前足内踝の部位に落ちてくるようにする。
- ・収臀は、吸気・防御時に使い、攻撃では使わないとされているが、攪雀尾の



按のときは攻撃にも使える。

- ・攬雀尾の按で敵を下方に押さえ、推掌で押す。

胯は緩めたままで行い、股関節を伸ばすと押せなくなる。

## 《 実 技 》

- ・前に出ていくとき、股関節を伸ばすと力が入らない。
- ・チョットとした股関節の折り込み・曲げ方で違ってくる。
- ・下半身は斜め、上半身はやや正面、臍は後ろ足の爪先の方に向く。
- ・両方の胯を緩める、収臀にして行う。

## 【 収 臀 の 利 点 】

- 1、八段錦・太極拳、站椿功の基本的な立ち方は収臀である。
- 2、簡単な収臀の自覚方法は後座式の立ち方で行う。
- 3、収臀は躯幹を上虚下実にする ～ 脱力は収臀位で自覚する。
- 4、折畳は収臀がやりやすい。胸郭運動も収臀では自由に動く。
- 5、塌腰に比べ収臀は機能軸が理解しやすい。
- 6、胯を緩める立ち方は収臀がやりやすい。
- 7、股関節を屈曲させるのではなく緩める。

記録 小川 喜代子

# 資 料

令和3年度いばらき指導者の会

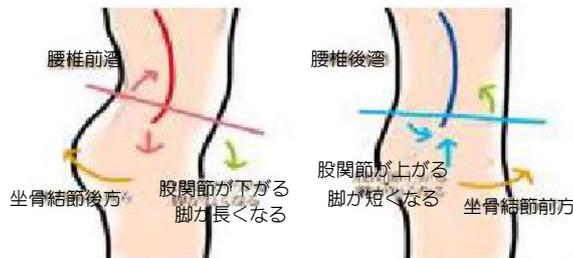
(2021. 10. 31.)

雨宮隆太

## 収髻はどこに役立っているのか、起勢の立ち方を基に

(講演録 II、p. 18 を参照)

1. 立ち方：肩幅に足を開き、耳孔-肩-股関節-両脚の内側踝が横から見て垂直、一直線になるように立つ。最初、股関節と膝は伸ばしたまま。
2. 股関節で上半身を前傾させると、お尻が少し後方に出る。このお尻（骨盤）の上に上半身を乗せる。股関節と膝はまだ伸ばしたまま。
3. ここで空気椅子に座る（後座式）。股関節はわずかに屈曲し、膝も連られて屈曲。上半身の垂直な線は踵の後方に下りている———浅い収髻になっている。
4. 顎を引き、その力を下腹部（丹田）まで下ろす。
5. 命門（第2・3腰椎間、おへその背中側）より下方の体は仙骨を前上方に巻き上げて、明らかな収髻になる。命門より下方に引っ張る。  
命門より頭側は天に引っ張られるように上方に伸ばす———頸ウナジを伸ばす。
6. これで躯幹は上下に引っ張られている。背中は平坦に近くなる。  
————— 虚領頂勁、含胸拔背、鬆腰、分虚実、沈肩墮肘の形を作っている。



7. 起勢は手の合谷が大腿に触れるように手を下げた姿勢から、両手は指先から上げていく。  
手が肩の延長線上に上がったなら、股関節を屈曲しながら（胯を緩めながら、軽い収髻となり）肘を真下に下ろして手を水平に体幹に近づけ、肘関節が 30 度程度に屈曲したら、半円を描きながら手を真下に下ろす。
8. 虚歩／三体式の立ち方：後脚を軸足として、踵近くの機能軸に体重を落とす。  
攬雀尾の下方に按する「後坐引手」では後脚の胯を緩めて虚歩になる。大腿部を内旋し、骨盤は回さない。後脚の膝を内旋せずに、膝と爪先は同方向を向く。  
棚（打按）は「弓歩前按」で打つ。後脚の胯は折り込んで、股関節を伸ばさない。  
この時の体重移動時に会陰を前に向けて「進在会陰」の深い収髻を使う (II、p. 21)