

いばらき指導者の会

第1回特別研修会

楊 崇 先生講演録

「基本5ヶ条による太極拳動作の見直し」

令和6年4月21日（日）

於：県南生涯学習センター（ウララ）

# 1.平目平視

「頭は傾けることなくまっすぐに、視線も平に下へ落とさない」

首を反らしたり、うつむいたりしないようにする。

頭が傾かないこと、視線が下に落ちないことは姿勢を正しく保つ基本である。

視線は手の動きを追いやすいので、動作中は意識的に遠くを見るように心がけ手の動作につられて視線が下がらないように注意する。

「平目平視」は稽古要諦には入っていないが楊名時太極拳に重要な事として基本五ヶ条に入れた。

垂直に立つことが太極拳にとっては重要である。最小限の力で立てる。

人間の体は骨が縦に繋がっている。目が横を向いたら首も曲がり軸が垂直でなくなるので、回るとズレが生じる。正しくまっすぐのまま旋回することが大事である。

肩の位置も水平ではなくなると、体がゆがんでくる。

なぜ基本五ヶ条に入れたかと云うと、気を付けているつもりでも人間は見えているものを脳で修正する。

斜めに見えても平に見えると思っている。枠に入れると曲がっているかどうか分かる。TVなど

自分が動いている時、例えば穿梭の時曲がっていることに気づかない。正しくやっているつもりでも曲がっていることがある。

頭は傾けることなくまっすぐに、視線も平にして下へ落とさない。

視線は下げても良いが目を下げる時に首を曲げて下を向かないこと。

首を折らずに全体を見る。



## 2.三尖相照

「上肢、下肢、頭部の向かう先を揃える」

三尖は、手の指先、足の指先、鼻の先、この3点の向きを同じ方向（前方）に揃えるという教えである。

その際、視線、膝も同じ方向へ向いていることを確認し、手足と顔の方向を整えることで、動きが整う。

太極拳は、もとは武術であるが、その動きの調和は美しさをもたらすと同時に、敵に攻撃の隙を与えないためのものでもある。

### 拗歩と順歩

太極拳には拗歩と順歩がある。

手揮琵琶は順歩。順歩は前の手と足が同じ方向を向いている。拗歩は手と足が逆になる。顔が正中に鼻が相手を見ている。相手に意識が向いていることが大事である。

相手に打ち込む時、つま先方向に重心が移動する。つま先方向に膝を揃えて進む。

→つま先と膝が同じ向き



相手の力を受け流し返す時、手が相手に向かうから手と足と膝の三つの尖がり（三尖）が相手に向かっていく。三つが正中で揃う。正中であれば相手に対して返す事は出来るし、自分も相手の攻撃から守ることが出来る。

空手やボクシングも構えているのは自分を守りながら相手を攻撃する。

もう一つは拗歩。足に横幅を取ると反対側の肩が回り安定する。

左右の足の横幅を順歩と拗歩で変える。



### 収束

拗歩の時の先端は、まっすぐ平行線上に出しているつもりだと勘違いしている。

平行線では力は平面に当たる。

**鼻の先、手の先、足の先の延長線が収束する。**

どこで収束するかは、相手よりさらに後、向かう先が収束していると力がまとまるから手は少し内側になる。



手は少し内側に向けて先でつながるような意識を持って打つ。  
これは少し内側に入って絞る槍を突くのと同じである。

### 薬指

倒捲肱の例で足の方向がまっすぐ前とは、小指側がまっすぐのことである。  
手でも**薬指が大事である**。薬指がまっすぐに繋がっているから内旋外旋している。この先が相手に向かっていることが大事である。  
足も一緒に薬指が相手に向かっているので小指側はまっすぐの状態に近い。  
座腕の手は支えになっているので相手に向かった方が良い。



### 質問

足の向きを少し外に開いた方が安定するのでは。くるぶしの回転は外に向いた方が回しやすい。

### 回答

競技などでは両足は揃えて立っているが、自然に安定するのは少し開く状態だと思う。

太極拳では前足が開いたまま打つと収束が開くので、力をまとめるために少し内側に向かう。

進む時つま先を開いて、後ろ足をつける時小指側（薬指）から付けるのがポイント。前に前進するために前足が開くということは、立った時に体が回転して右足を出すため、開きが弱いと後ろ足が前に出づらい。

歩を進める時はしっかり開いて、丁歩から足を出す。



前後の幅が狭い人が多い。重心の移動がすぐに終わるので協調完整がない。

対処方法として楊名時先生は狭いが切り替えて直している。

この方法は無理がない。

自分に合った方法で無理のないようにして下さい。

根性論でやらないで下さい。



軸になっている右足を直している。

## 質問

三尖相照の重心の乗っている足の向きは三尖でなくて良いか

## 回答

順歩の時の重心の乗っている後ろ足は横を向いても良い。

単鞭とか順歩の足はこれから重心が乗って行く足なので前に向かっていて。

後ろ足が進行方向を向くと、バランスが取りにくい。Tで立っているのだから重心は安定する。

三尖であり後ろ足は横を向いており、これで良い。

後ろ足を進行方向に向けると腰が前を向き背式になりやすい。フェンシングも同じである。



拗歩では右手で打つ時、腰を入れウエストの回転で打つので後ろ足は進行方向を向く。

## 3.上下相隨

「腰が動きの中心となり、前進は上肢が、後退は下肢が先導する」

手と足が同時に動き出したり、バラバラな動きにならないようにする。

太極拳は筋力ではなく力の流れを重んじ、上下相隨は効率よい姿勢を保つ基本である。

手の動き、腰の動き、足の動き、眼神の動きが互いに相関し、速度の差はあっても方向性や位相に差異のない状態を保つ。身体各部のほんの少しの部分でも動かないところがあれば、それはバランスを欠く動作である。よって、上肢と下肢の連携をうまく機能させることが大切である。

もともと力の配分を効率的にするための要訣だが、動きを整えて背式を避け、血流を改善する効果が期待できる。前進を上肢が先導することで肩関節の背式を避け、後退を下肢が先導することで下肢血流の腹腔への還流を促進する。

### 前進は上肢

相手に向かって打つ時、足が先に出て手が遅れると体が先に行くので背式になる。手が向かっていく時に体を乗せていく。



上下相隨は上肢と下肢が一緒に動くように勘違いされやすいが、上も下もお互いに関係

を持って、どちらかが引っ張り合っている。それに伴い上が動くか下が動くかである。その中心は腰である。腰が上肢と下肢を繋ぐ役目をしている。

野馬分鬃では体をねじってバランスを取って足を出す。その足に引っ張ってもらって体重が乗ったら、その流れを手に伝える。これが相隨と云うことである。



バランスをうまくとる。バランスをとりながら動いている。同時に動いているということは止まっていることである。どちらかが先に行って常にどちらかが引っ張ってくれている。尺取り虫みたいに動いている。

### 後退は下肢

後退の時は相手が居るので手を出して自分を守っているの足が先に行ってから重心が行くしかない。

下がる時は足は付くがお尻からでなく背中から行くと垂直が保たれる。

進むときは足を滑るように出してから重心を移動すると垂直に行ける。

左右穿梭で下の手は雲手の手の使い方と同じで、ねじりながら体をさばいて相手に返し、その中に入って行くだけ。



⇒



⇒



⇒



⇒



引進落空

合即出

引進落空:相手の攻撃を受け流し、相手が行き過ぎてバランスを崩すように誘うこと。  
合即出:自分に有利な態勢が整い反撃すること。

## 4.中正円転

「腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節で行い円の動きとなる」

体の中心軸をまっすぐに、体幹から動くようにする。

健康効果のもと、ウエストのひねり。太極拳の円運動は、腕をウエストのひねりで動かすことで成り立つ。

「中正」は、体の縦軸と横軸が整っていること。「円転」は、まるくまわること。動きの中心軸が曲がったり不安定であっては、正確な動作は望めない。背骨がまっすぐであれば、腰のひねりもスムーズなものとなり、その動きを手足に伝えやすくなる。

ウエストの回転と股関節の水平回転を効果的に組み合わせること。

ウエストの回転は兎手で練習している。お尻は振らない事。

椅子に座ってやると分かりやすい。

股関節は少し動く。進先生は10度と云っている。

ねじることは体の周りについている筋肉を絞ったりすることで強度を増す。

雑巾を絞って固くなる感じ。絞って張りを作ることである。

姿勢維持筋を良く動かしている。バランスもとれるようになる。

腕の上下は肩で。

肩と腕は一緒である。肩甲骨と上腕を肩と云う。肩が下がるから手が上がる。手を上げたら肩が下がるのではなく、手が上がることで肩が下がる意識を持つことが先である。

野馬分鬚の時右手座腕で下に押さえるから左手が出る意識と同じことである。これが大事である。

槍で考えると持つ手が下がるから槍が上がる。テコの原理である。

起勢で手が上がるのも同じ。皆さんは上がる時に体も上がっている。体が下がるから手が上がる。前後兎手も同じである。



### 左右の回転はウエストと腰で回す。

胴体の回転軸を作ること。軸は3つある。体の中心軸と左右の足に乗った時の回転軸である。

身体を回転する時重心は必ず片方の軸にのる。



野馬分鬃の抱球後重心を右足から左足に移動したときの右足の向きを直すのもいくつかやり方があり理にかなってればどれでも良い。

- ・ 重心を移動する前に直す
- ・ 移動後つま先を軸に直す
- ・ かかとを軸に直す。

雲手は手が上下の動作のみで良く、なぜ横はいらないかと云うと体と分離するからである。横軸は体で動かすこと。縦の動きは肩だけでなく背骨も一緒に動かす。

上の手を下して支え下の手が上がる。上下にウエストの回転が入ると円を描いているように見える。



推手では中正円転のことを中正円活と言い換えている。攻撃から防御に変わる転換である。

郭福厚先生の「太極拳推手訓練秘訣」の内容について紹介があった。内容の一部について以下のとおりです。

中正円転とは立身中正の事であり、重心の中心であり、バランスを安定させるのが主な条件となる。四肢と胴体をゆるめ気を丹田に沈め、重心を下に降ろすことが中正安定の助けとなる。

ただ立っているのではなく緩めて少し沈んでいる。



防御の時は相手に従って「走」で円の動きで回転させて、次の攻撃「粘」の動きに変わる。推手の理論。

円で動いて直線で打つ。「円直」

中正は立禅に近いニュートラルな状態。どうにでも変化できる自然な状態を作ること。

太極拳はすべて円である。上肢の動きはすべて円、下肢の円は胯が緩んで円襠であること。上肢と下肢を繋いでいる腰が主宰し緩んでいる。



自分が円になることでなく体もパーツもすべて円になる。  
站椿功は大事である。  
軸で左右に回るだけでなく上肢と下肢を一致させると安定して  
中正円転が作れるようになる。

単鞭の中正円転は相手の攻撃をさばいて右足の軸にのって体を回転  
させ相手をはじく。  
はじいた後打つのもある。いくつかやり方がある。



## 5.分清虚実

「片足が実となり軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。」

「太極拳は、分虚実をもって第一の要義と為す」とする文献があり、太極拳をするにあたって、虚実の理解は根本的な大切な要素である。

実 is 重く、虚 is 軽い。どちらの足にたくさん体重がかかっているか、太極拳は常にそれを意識して動く。

体重がより大きくかかった足を軸に回転する。

左右2本の軸を使い分けると、とても多くの筋肉や神経を使うことができ、慣れてくれば足の軸に加えて胴体の動きも左右の軸を体感できる。

虚実 is 固定したものではなく、自在に変化させられるように、前後左右へ動くときは、腰を中心に、静かに注意深く足を運ぶことが大切である。

虚実の変化は身体全体に及ぶものだが、その大元は両足間の虚実にある。

体重の乗らない足、浮いている足に無駄な力が残らないこと。

それによって血流増進と感覚力増幅を見込むことができる。

分清虚実 is 太極拳全てに共通している。

片足立ちは難しい。楽にできることは素晴らしいことである。

片足で楽にバランス良く立てる方法がある。



必ず体のどこかで引っ張ってバランスを取ってやると楽に出来る。

これを探す練習をしている。これが備わって鍛えている人は**転倒防止**になる。  
重心の移動を明確に出来るように片足ではバランスで支えるしかない。  
片足で足を前後するのもバランス感覚として鍛えられ楽に出来るようになる。

虚実を明確にしないとバランスが取れない。

立身中正で柔らかく無駄な力なくまっすぐに立つ。  
目は平目平視することで体の軸も真っ直ぐになる。それで相手に向かっていく。  
鼻と手と足が向かっていれば良いと思うけど、そのためには体が相手をちゃんと捉えていることである。



次頁資料《基本5ヶ条》参照

記録 羽富香代子

## 《基本5ヶ条》

### 1. 平目平視

「頭は傾けることなくまっすぐに、視線も平らに下へ落とさない」

姿勢の善し悪しは健康に寄与するといわれるが、顔の傾きは案外自覚しないものである。視線は手の動きを追いやすいから、動作中は意識的に遠くをみるようにしよう。動作の途中でも、手の動作につられて視線が下がらないように注意したい。  
(左攪雀尾、右攪雀尾)

### 2. 三尖相照

「上肢、下肢、頭部の向かう先を揃える」

三尖は鼻先、手、足(つま先と膝)のこと。鼻先は身体の正中にあるが、手と足は正中から外れる。前進動作のときにこれらの動作方向を揃えること。それぞれの動作方向は平行線でなく収束線である。収束位置は仮想相手より遠くに置く。  
(接膝拗歩、手揮琵琶、倒捲肱)

### 3. 上下相隨

「腰が動きを中心となり、前進は上肢が、後退は下肢が先導する」

もともと力の配分を効率的にするための要訣だが、動きを整えて背式を避け血流を改善する効果が期待できる。前進を上肢が先導することで肩関節の背式を避け、後退を下肢が先導することで下肢血流の腹腔への還流を促進する。  
(野馬分鬃、左右穿梭)

### 4. 中正円転

「腕の上下は肩で、左右は腰で、胴体の回転は股関節で行い円の動きとなる」

ウエストの回転と股関節の水平回転を効果的に組み合わせること。これが上手く行われると体幹表層の動きが増え、真皮内層の血管やリンパの流れを改善する。さらに姿勢維持筋の活動範囲が拡大し、バランス能力が高まる。  
(雲手、単鞭、左右穿梭、閃通臂)

### 5. 分清虚実

「片足が実となり軸ができる。虚と実があり、真ん中で回転しない。」

虚実の変化は身体全体に及ぶものだが、その大元は両足間の虚実にある。体重の乗らない足、浮いている足に無駄な力が残らないこと。それによって血流増進と感覚力増幅を見込むことができる。

(左下勢独立、右下勢独立)