

[古武道研究班]

古武道研究 (第2報)

中国伝統太極拳の現代化に関する研究

——「太極養生功」を中心として——

宮本 知次 石原 泰彦
増田 勝 深瀬 吉邦

1. はじめに

現代は「価値観の変動期」と呼ばれ、現代社会はいろいろな面で混迷と閉塞状況に陥っているといわれ、統合された新しい価値観の創出を模索しているかに見える。武道研究の領域でも例外ではなく、伝統的な身体文化の価値を再評価して現代文化として再構築しようとする思潮が萌芽始めている。

古武道研究 (第1報)¹⁾の「総論2. 東洋的体育法の現代的意義」のなかで「武道の近代化と現代化」を論じ、「武道の近代化とは、武道の近代スポーツ化を指し、明治期以降国策として進められた近代化政策と軌を一にしたものであった」とし「伝統武術が近代化の過程で〈競技スポーツ化〉したことは、武道の大衆化・国際化を推進させた面で評価できるが、今後は伝統武術という文化遺産そのものを掘り起こしてその文化的価値の再構築を図るべきではないか。この立場を〈武道の現代化〉という」とした。日本に於ける武道の近代化=競技スポーツ化は、1870年代(明治初期)に始まり1945年の終戦を境に更に加速させながら現代まで130年の歴史を刻んでいるが、中国では1949年の中華人民共和国の成立以降50年でそれをなそうとしている感が強い。しかし中国では、武術の近代スポーツ化(国際化)を推進する一方で、伝統的な古武術の保存継承の努力が同時に行われているという。伝統的な身体文化の価値を(付随して形成されてきた精神文化の承継も含めて)現代社会のなかに生かそうとする文化政策は高く評価されてしかるべきであろう。

医療分野でも同様なことがいえよう。近代科学の粋を結集した西洋医学の進歩は目を見張るものがあるが、他方では近代医学の限界を感じ始めた人々によって中国医学(漢方)やアユ

ルヴェーダ医学（インド伝統医学）等の伝統医療が見直されてきていた。わが国では1998年に「日本代替・相補・伝統医療連合会議」が設立され、他方面の医学研究者や医療実践家たちが結集し本格的活動が始まってきている²⁾。

健康法の分野でも、わが国だけでなくアメリカ合衆国のヨーガ教室から広がった「ボディワーク」運動や世界規模でブーム現象を呈している「氣 QI」等にも同様の経緯が見られる。身体文化の枠組みの再編成ともいえる現象である。

このようななかで、(社)全国大学体育連合では1994年3月から海外研修視察を開始して1999年9月まで7回を数え、その間、海外研修視察団は上海体育学院との提携のもと太極拳・気功・推拿等の中国伝統養生法を調査研修してきた³⁾。

それらの成果を踏まえて2000年3月には新たに「大学体育養生学研究会」が発足しようとしている⁴⁾。これらの状況は「温故知新」、時代や地域を越えて先人達の日々の暮らしの中で積み上げられてきた伝統文化遺産を掘り起こし、新しい現代文化を創出しようとする営みにほかならない。混迷・混乱・閉塞の現代こそ、あらゆる意味で、われわれ人間が本来拠って立つ場所を確立することが真に必要とされているといえよう。

本稿では中国伝統呉式太極拳の現存の名手・馬長勛が整理編纂した「太極養生功」（1998、科学工業出版社刊）を石原が訳出したものを全訳で紹介し、わが国における現代養生学研究の基礎資料として供したい。

これまで本著の日本語訳がなく、「太極養生功」の全貌を知ることができないのを残念に思い、あえて全訳を掲載した。正確を期するため翻訳の過程で起こった動作や要領等の不明点に関しては1999年末から2000年頭にかけて、石原・宮本が北京に赴き直接編著者と面談を行い照会した。その時点で原著の著作内容の一部が編著者自身の意向により修正されたことを付記しておきたい。

（宮本，深瀬）

2. 太極拳の歴史と現状

2-1. 「太極」とは

まず、「太極拳」という呼称の中の「太極」という言葉がどこから出て、どのような意味を持つのかということであるが、この言葉は、中国古典の四書五経の一つ「易経」が出典となっている。「易経」は約3,000年前、周の時代に発達したとされる占卜の性格を持つ思想哲学書で、四書五経の中でも筆頭にあげられて重要な位置を占めている。

「太極」という言葉は、詳しくは「易経」の解説經典である「繫辞上傳」に出てくる言葉で、

「易に太極あり。これ兩儀を生ず。兩儀は四象を生じ、四象は八卦を生ず。」とある。ここに表されているのは、古代中国の宇宙観、哲学観である。

「易」の語源には「変わる」の意が含まれ、すべての事象は常に生々流転、千変万化するという本質をもっており、「太極」は、その変化の中の普遍の定理、あるいは変化を超越した根元的なるものとしてとらえられている。

また、易の概念を表す最も基本的な要素は陰と陽である。この陰と陽「兩儀」は、互いに対立したり調和したりしながら関係を保っており、いわば男と女、昼と夜、電極のプラスとマイナスの関係のように互いに引き合っており、なくてはならない存在をあらわしている。いいかえれば、易の思想は、森羅万象の根元である「太極」から生じた陰陽二気の絶えざる変化、循環の力学の中に、その真理を見出そうとする思想ともいえるであろう。

「太極」という言葉の出典となった「易経」は、啓示を与える英知の書であるとともに、宇宙の法則、根本原理を解き明かす自然哲学書、思想哲学書であるといえよう。陰陽二元論を核とした易の思想は、文学や哲学、医学など、広範なジャンルにわたって多大な影響を及ぼすことになった。もちろん、太極拳も例外ではなく、陰陽の千変万化は、太極拳の場合、虚実動静の絶えざる変化となって体现されている。

2-2. 太極拳の起源

太極拳の起源、開祖については伝説的なものも含めて諸説が伝わっているが、主なものは次のとおりである。

① 張三豊を開祖とする説

張三豊は、武当山の道士で、道教の太極陰陽理論を考察し、修行をつむうちに太極拳を編み出したというもの。しかし確たる根拠はなく、生没年代についても、宋代～明代と定説がなく、現代では伝説上の開祖であろうという説が定着している。

② 許宣平（唐代）などを開祖とする説

現在の研究者の間では、ほとんど取り上げられていない。客観的な資料に乏しく、後代の人々が、自己の門派を正当化するため創った説ともいわれる。

③ 陳王廷を開祖とする説

陳王廷は、河南省温県、陳一族の第9代で、17世紀半ば頃、郷兵を率いて、攻め入った匪賊を撃滅したとの記録がある。しかし拳法に精通したとの記載はあっても、太極拳を創始したとは明記されていない。陳王廷開祖説は、現在は最も有力視されているが、根拠を疑問視する説もでてくる。

④ 王宗岳を開祖とする説

現在の「太極拳」という呼称が確立した「太極拳譜」を著した、道家思想や哲学などに造詣の深かった武術家。しかし、王宗岳から伝承している門派が見あたらないため有力ではない。

太極拳がいつ、誰によって創られたのか、多くの武術史家によって研究がなされてきたが、およそ400年前後と推定される発祥時から、多くのすぐれた武術家の手を経て発展を遂げてきたものといえよう。

2-3. 太極拳の門派

太極拳が中国で広く普及するようになったのは、19世紀に農村から都市部に舞台を移すようになってからのことといわれている。また、この19世紀から20世紀初めにかけては、中国武術の名士が輩出した時代であり、太極拳もいくつかの門派が形成されていった。それぞれ各門派により、動作の特徴や型の相違があり、その主なものとして陳式太極拳、楊式太極拳、武式太極拳、呉式太極拳、孫式太極拳など五大門派があげられる。

① 陳式太極拳

河南省温県陳家溝で代々伝わってきた門派で、史実的には太極拳のルーツであるという説が一般的に定着している。陳式太極拳が広く世に認められるようになったのは、20世紀になり、名人・陳発科（1887～1957）が北京で普及に努めてからのことといわれている。陳式太極拳の動きの特徴は、他の太極拳に比べて緩急のリズムが多く、激しい動きも随所にみられることと、「纏絲勁」と呼ばれる、全身を螺旋形にひねる力が多用されている点である。

② 楊式太極拳

創始者で河北省出身の楊露禪（1799～1872）は、その武芸の才から「楊無敵」と称され、清王朝の要請で北京において武術を教えることになった。楊式太極拳の特徴は、力を表面に出さず内在させ、型は伸びやかで柔らかく動き、「連綿不斷」といわれるごとく滑らかに途切れることがないところである。この点が、都市部の人々の健康増進という需要とマッチして次第に普及していくことになった。現在世界中で最もポピュラーに広まっている太極拳の多くは、この楊式太極拳をベースにしている。

③ 武式太極拳

楊露禪から太極拳を学んだ武禹襄（1812～1880）が、王宗岳の著した「太極拳譜（経）」の理念に基づき、独自に創始した太極拳である。武式太極拳は理論的にすぐれたものを含み、小さくまとまっていて動作が明確であるという「小架式」の特徴を有している。また、「内気潜転」という独特の呼吸法を行う。但し、残念ながら後代にはあまり普及していない。

④ 呉式太極拳

楊露禪に学んだ全祐（1834～1902）と、その息子呉鑑泉（1870～1942）が創始した太極拳で、楊露禪から伝わる大架式と、露禪の息子班候が武式太極拳創始者である武禹襄から学んだ後に創始した小架式の特徴を併せ持っている。特徴としては、「柔」を主体としているが、動作がこまかく、姿勢が伸びやかで、意識や気の運びに特徴がある。この門派の伝人には長命を保つ人が多くみられ、また、推手（組み手の一種）の達人も多く輩出している。この点からみて呉式太極拳は養生・武術の両面を兼ね備えた門派といえよう。今回の研究テーマの中心である「太極養生功」の編著者である馬長助は、呉式太極拳第4代伝人である。

⑤ 孫式太極拳

形意拳、八卦掌の名手として有名な孫禄堂（1861～1932）が、武式太極拳を学び、形意・八卦・太極のそれぞれの拳法の要素を合わせて創始した。孫式太極拳は「活歩太極拳」ともよばれているように、歩法に形意拳の「跟歩」を取り入れて靈活輕敏に動く点が特徴である。又、「開合太極拳」ともよばれるように気功の動作を感じさせる「開合手」が多く用いられている。

2-4. 太極拳の現状

① 近代スポーツ化と国際化の流れ

中国における太極拳の発祥、門派については、これまで述べてきたとおりであるが、これらは各々に師弟関係において口伝で伝授されることも多く、ともすれば閉鎖的、保守的になる傾向もあった。そこで、中国のスポーツ省にあたる国家体育運動委員会は、武術家、研究家などの専門家を組織し、この伝統太極拳を整理、編集して新たに普及型を創編するようはかった。1956年に正式発表された「簡化太極拳」は、入門教材として伝統楊式太極拳をベースに創編されたもので、初心者が学びやすいよう24式の型で構成されている。この簡化太極拳は、中国のみならず、日本でも幅広く普及し、定着している。

日本において太極拳が紹介されたのは1960年代であるが、急速に広まったのは1972年の国交回復後、日中の交流が盛んになり、中国の著名な太極拳家が多数来日するようになってからのことである。

やがて太極拳愛好者の増加に伴い、技術研鑽と相互交流を目的として、試合や交流大会も盛んに行われるようになる。特に1984年大阪府立体育館で行われた「第1回全日本太極拳中国武術大会」を契機として、定期的に全国大会が開催されるようになってからは、競技スポーツとしても急速に普及、発展を遂げるようになった。

また、太極拳は国際的な競技スポーツとしても、近年めざましく発展している。太極拳は、

1990年に中国で開催された「第11回アジア競技大会（北京）」で正式種目となって以来、同大会の「第12回大会（広島）」、「第13回大会（バンコク）」、「2002年第14回大会（プサン）」で正式実施種目となるなど国際的な公式大会の実施種目として採用されており、世界選手権も盛んに行われている。将来のオリンピック参加を見据えて着実に国際的な普及を進めている。

② 養生法としての太極拳

中国の朝の公園では、多くの太極拳愛好者の姿が見受けられる。その大半は高齢者であるが、中には治病、養生のために、欠かさず気功や太極拳を続ける人も少なくない。この点では、日本においても共通項がみられ、主に中高年層を中心に、健康法を軸として普及してきている。

元来、太極拳は、前述したような中国の古典哲理の陰陽学説を思想的バックボーンとして、古来から伝わる健康法の「導引術」や、呼吸法の「吐納術」などの養生法を取り入れ、意と気と力を体現する武術として発展を遂げている。

次に太極拳の養生法としての具体的な側面をいくつかあげてみることにする。

- 1) 太極拳は、そのゆっくりした動きと深い呼吸により、精神を安定させ、日常生活の緊張やストレスから解放させる働きを持つ。
- 2) 柔らかく連関性のある動作を行うことにより、硬直した筋肉や関節を和らげゆるめて、疲労を回復し、肩こりなどの解消をはかることができる。
- 3) 動作において意識を高度に集中させるため、大脳皮質への血行が良くなり、脳が活性化される。
- 4) 姿勢を中正に保ち、肩を沈めリラックスして動くことにより、体の歪みを自然のうちに無理なく矯正する。
- 5) 全身を協調させて伸びやかに動くため、血管の弾性を回復し、血圧を下げたり、安定させる働きを持つ。
- 6) 重心を低く安定させて動いたり、片足立ちの型なども練習するため、足腰が強化されバランス維持力も高められる。
- 7) スピードや瞬発力、筋力を用いずに無理なく行うので、心臓に負担をかけずに適度な運動量を得ることができる。しかし練習法によっては、十分な運動量にもなるので、老若男女、各人の身体条件による適応範囲が非常に広い健康法といえよう。

以上、太極拳の養生法としての効用を述べてみたが、これらの重要なファクターとなっているのが、太極拳の基本拳理の一つである「用意不用力」（意を用いて力を用いず）という概念である。この概念がスピードや筋力の強化の方向性とは異なる、きわめて独特な練功体系を生み出したのである。また、その練功体系に包括される要素としての養生法も現代社会において、

さらに着目され、研究されていくことと考えられる。

（増田）

3. 「太極養生功」の特質

編著者、馬長勛（マー チャン シュン）の著作と聞き取り調査をもとに氏の経歴と「太極養生功」の特質を紹介する。

3-1. 馬長勛（勳）の経歴と「太極養生功」編纂の経緯について

馬長勛は1933年11月に中国河北省で生まれ、20余歳にして北京の著名な太極拳家で呉式太極拳第3代伝人である劉晩蒼に師事し、後年その技法・心法の全面的継承者として第4代伝人となった。

馬長勛が青年時代を送った1950年代の北京は太極拳をはじめ中国武術の名人上手が百花繚乱の如く輩出し、どこの公園に行っても優れた武術家達の技を堪能することができたと述懐している。

武術世界に魅せられた馬長勛は、刻苦研鑽しながら呉式太極拳第2代名家である王子英をはじめ李文傑、張継之、楊禹廷などの多くの先達・師家から学び、太極拳と推手の技と理合いの深い影響を受け、真伝を伝授された。他流派の太極拳の研究にも余念がなく、呉斌芝先生から楊澄浦伝承の拳式と剣、刀、粘杆などの器械を、李香遠からは武式太極拳を学んだ。また、楊式太極拳第3代伝人の鮑全福からは紀子修伝承の拳式と「道家養生功法」を学んだ。この「道家養生功法」が太極拳の技法と結実して「太極養生功」として再編されたものが今回紹介する養生功である。

馬長勛は鮑全福に対し敬愛と懐旧の思いを込め著作「太極養生功」序文のなかで以下のように述べている。「先生は楊式太極拳の第3代伝人であり、鮑先生の一家と劉晩蒼先生は付き合いの古い友人同士でした。劉晩蒼先生は私の師匠（師傳）であります。このため鮑先生はごく自然に、私が教えを受けた老師のなかの一人となりました。鮑先生は非常に深い文化教養を備えた方で、道家文化を熱心に研究することに一生を費やされた方でもありました。この鮑先生がかつて私にひと通りの内家養生功（内養功）を教授してくださったのであります」⁵⁾。

今年67歳を迎える馬長勛は、40数年間伝統技法の基礎に忠実に従って研鑽した結果、独自の風格を持ち、まさに円熟の境地をそなえるといった感がある。

馬長勛の太極拳拳風は大河の流れのようにゆるやかで静かでありながら、また雲海の湧き出るような気のエネルギーを持ち、その美しさは芸術といっても過言ではない。

特に、太極拳推手に関しては現代北京武術界における第一人者の評価を受けている。「劉晚蒼先生の功力と、李文傑先生の軽靈さ、張継之先生の沈鬆、王子英先生の深い韻律をひとつの炉で融合したもので、技術の極限を超えて芸術の境地に達している⁶⁾との評は正鵠を得ている。「技芸より徳が優ること、悟理（道理に目覚めること）が最も大切なのである」とは、馬長助が一貫してこの哲理で自己を律してきた自戒の言葉でもある。弟子たちには常々、「太極拳の稽古の目的は、徳操を修養し、その哲理を悟ることである。人に勝ちたいという心を捨て、人に勝たなくても済む力量（功夫）を身につける稽古をしなければ太極拳の真諦を悟ることはできない⁷⁾と説いている。

まさに、このような思想が氏の朴実で温厚、文雅な性格と気質を表している。

馬長助は長年にわたり太極拳の古い文献や、『易経』、『道德経』、『黄帝内経』、『孫子兵法』などの典籍を深く研修し、さらに高度な武術世界を構築すべく精進を重ねている。

術技・指導業績では、1979年に南寧市で開かれた第一回全国武術観摩交流大会の伝統太極拳の部で銀賞を受賞し、1981年審陽市で開かれた第三回全国武術観摩交流大会で王培生と共に推手を紹介して優秀演武賞を受賞した。同年に、全国太極拳推手競技規則制定作業に参画し、翌年の規則改定作業にも尽力した。

また、1993年に中国武術研究院が組織した推手普及套路的編成作業にも参加した。国家体育運動委員会と北京体育運動委員会の関係部門の要請に応じて、日本、アメリカ、カナダ、ノルウェー、オーストラリアなどからの学生を受け入れて教授し、数次にわたり太極拳と推手指導のため来日した。

現在、北京市武術協会委員、北京呉式太極研究会名誉副会長、中国民間中医医薬研究開発協会武術医療研究会名誉副会長、伝統太極拳健身推手研究社社長、国家一級武術審判員などを歴任している。

3-2. 「太極養生功」功法の特質と用法上の留意点

① 簡便平易

理解し易く簡単に学ぶことができ、健康効果が十分に期待できる。また、老若男女を問わず習得することができるもので、初心者や体質が虚弱な人も同じように効果を楽しむことができる。

② 陰陽調和

陰陽の調和を保つことが重要である。例えば、「開合」の動作で言えば、「開」く動きが「陽」で、「合」せる動きが「陰」である。外側の骨格筋に対する刺激が内側の内臓諸器官に影響を

与えて、身体のバランスがとれた状態に導くものである。

③ 意識と呼吸法

通常の気功は、体の特定の部位に意識を保つ（「意守」する）ことを要求する。例えば「丹田を意守する」、「どこどこのツボ（穴位）を意守する」等である。この功法では「意守」を求めない。腹式呼吸、逆腹式呼吸など特定の呼吸法を要求しない。

初学者はこれらの要求を理解するのに精力を費やし、それでいて要領を把握するのが難しいことがよくある。

特殊な呼吸法を要求しないばかりか、無理をして「気」を探し出すことも必要ない。どんな場所でも全身の「放鬆」（ほうしょう・ファンソン、心身の弛緩）を行えば、丹田は探さなくても自ずから得られるし、偏差（練功時における副作用）も出ない。偏差は、無理な集中と不自然な呼吸法から起こる場合が多い。

④ 用法自在

通常、太極拳を練習する時には、型の用法を研究し、歩法を研究し、体の力を受ける部位を研究する。この功法ではそのような制約を受けることなく、その動きは太極拳と比べて更に伸びやかであり、整っている。どんな場所でも行うことができる。

その場で開合運動を行い、その場で「放鬆」の練習を行えばよいのである。座ったままでも、横になってでも、修得することができる。要は運動によっておこる中身の変化や効果が大切であり、形や用法にとらわれる必要がないということである。

⑤ 体の放鬆

体を緩めて、心を静かに保って行なうなかで、自然に心身を調整できる状態になる。「放鬆」は太極拳の基本要求であるが、それは身体各部の関節をゆるめることによって、気血の流れを良好にし、感覚を研ぎ澄まし、融通無碍の技を引き出すために必須の条件である。「鬆」であるためには、無駄な力を極力廃することである。日常生活のなかで人は必要以上の力を使いがちである。これを「拙力」といい、「放鬆」してこれを極限まで抜き去ることが最も必要とされている。心のなかで「鬆」になることをイメージしながら、全身のすべてを「放鬆」させる。たとえば、肩から肘・手首・指先まで腕全体を、次に頭から頸・背中・腰・太股・膝・臍・足首・踵・足先に至るまで緩めていくといった具合にする。

⑥ 心の放鬆

体の「放鬆」と同時に、心も「放鬆」させ、心の安静を保つことが大切である。雑事を考えないように頭を空っぽにして大脳皮質を休息させる。ものごとにとらわれず、淡々と、自然で、楽観的であれば、心と体の両方を養生する境地に入ることができる。このような至福の境地を

焦らずに求める事が大切である。

⑦ 心身の伸展

すべての動作は、伸びやかに抜けて行うことを心掛ける。「大きく開き、大きく抜け、仙人のように飄々と動く」感覚である。緩めて抜けるのを体内から外に向けて行い、だんだんと指先まで伸ばしていく。ただし、開き抜けることは、つっぱって硬くすることではなく、軽くて平らに抜けた絹のハンカチのように、柔らかいけれどたるんでいないし、抜がっていてもつっぱっていない状態をさす。

⑧ 動作構成

太極養生功の基本動作は8つ(②大地回春～⑨海底撈月)であるが、それに起勢と収勢を加えて、計10動作となっている。「内修外練」、身体を内外ともに整え、養い、練成する効果がある。また、この功法は、「静功」・「外功」・「站椿功」(たんとうこう・チャン ジュアン ゴン)も含む養生法の套路であり、太極拳を練習する前の準備練習法として行うこともできる。

先ずは、運動動作(挙手)をしっかりと身体でおぼえたら、場所や時間を問わず、繰り返しておこなうことが大切である。体力を消耗する運動と異なり、行うほどに身体を柔軟にして、気血の流れを増し、身体のみならず精神的疲労をも回復する働きがあることを、ここ数年来北京に赴き実習を重ねた筆者(石原・増田・宮本)らには実感的に体験したことを付記しておく。

(宮本, 石原)

4. 太極養生功 動作名称

- ① 太極起勢 (たいきょくきせい・タイジー チーシー)
- ② 大地回春 (だいちかいしゅん・ダーディ ホイチュン)
- ③ 獅子揉球 (ししじゅうきゅう・シーズ ロウジュウ)
- ④ 野馬分鬃 (のまぶんそう・イエーマー フェンゾン)
- ⑤ 白鶴亮翅 (はっかくりょうし・バイファー リヤンチ)
- ⑥ 金鷄獨立 (きんけいどくりつ・ジンジー ドウーリー)
- ⑦ 転腰雲手 (てんよううんしゅ・ズアンヤオ ユンショウ)
- ⑧ 倒卷双肱 (とうけんそうこう・ダオジェン シュアンゴン)
- ⑨ 海底撈月 (かいていろうげつ・ハイディー ラオユエ)
- ⑩ 太極収勢 (たいきょくしゅうせい・タイジー ショウシー)

5. 太極養生功 動作要領

① 太極起勢（たいきょくきせい・タイジー チーシー）：

準備

心を緊張状態から解き放ち、体をゆるめてくつろげる【以下、このことを「放鬆」（ほうしょう・ファンソン）と言う。体の無駄な力を除いてゆるめるだけでなく、心を安静に保ち、くつろげることを求める】。自然な姿勢で立ち、目は前方を水平に見る（図1）。

左足をゆっくりと左横に出して、両足が肩幅と同じになるように置く。両足の足先を、前に向かって平行になるように向ける（図2）。

呼吸は、自然に行う〔特に呼吸を調整することを意識しない。〕

動作

両腕を前に向かってゆっくりと出しながら、上にあげてゆく。手首をゆるめて五指が自然に下に向いている状態で、両腕をあげてゆく（図3）。

両腕が肩の高さになる時（図4）に、両手の五指を前に向けてゆっくりと伸ばしてゆき、指先を伸びやかに前方に向ける（図5）。

つづいて、両腕をゆっくりと下におろしてゆく。股関節をゆるめて、椅子にまっすぐ腰掛ける要領で、両膝をわずかにゆるめて曲げ、下に座る。この時、両手のひらで腹の前をやわらかくおさえる（図6）。

次に、両膝を少しだけ伸ばして、両手は体の横におろして収める（図7）。

両膝は少しだけ伸ばすが、つっぱるように伸ばしきらず、ゆるめて少し曲げておく。

要領

全身を「放鬆」させて、頭のなかをからっぽにするように意識する〔頭脳要空〕。両手を上にあげる時に、体をわずかに前傾させる。両手を下におろす時には、両膝を少し曲げる。

効果

心と体をくつろげて、気血のながれを安定させる〔心気平和〕。体が軽やかな感じになる〔身体趨於輕靈〕。

太極起勢

1



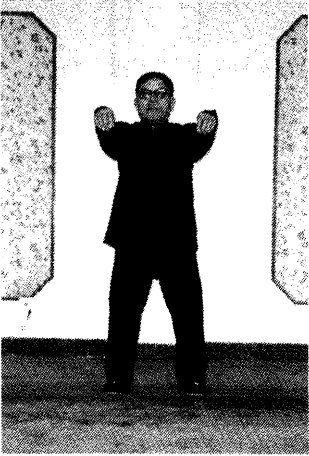
2



3



4



5



6



7



② 大地回春（だいちかいしゅん・ダーディ ホイチュン）：

準備

太極起勢と同じ（図8）

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき、手のひらは下に向ける（図9）。

両手が肩の高さになった時に、人指し指を軸にして手のひらを返して前に向ける（図10）。

両手は動きを止めず、手のひらを上に向けながらゆっくりと上にあげてゆき、両手が頭の上きたら両腕をさらに上に向かってのびやかに伸ばす。両手の五指を上に向け、手のひらを向かい合わせる。目は頭の真上を見る（図11）。

つづいて、両手を中に向けて近づけ（図12）、上から体の前にゆっくりとおろしてゆき（図13）、体の両側におろす（図14）。

この動作（図9～14）をあと2回行う〔合計3回〕。この大地回春の動作（図9～14）は、③獅子揉球～⑨海底撈月までのすべての動作の始めと終わりに各1回ずつ行う〈始めに行うのは動作を始めるための準備運動＝起勢として、また、終わりに行うのは動作を取め、心と体を鎮めるため＝収勢として行うのである〉。

要領

体を内部から外に向けて拡げ伸ばし、伸ばしきったところで、意識を用いて気を下に降ろしてゆく。

効果

体内の気血をバランス良く循環させ、精神を安定させて気を静める〔平血平心〕。

大地回春

8

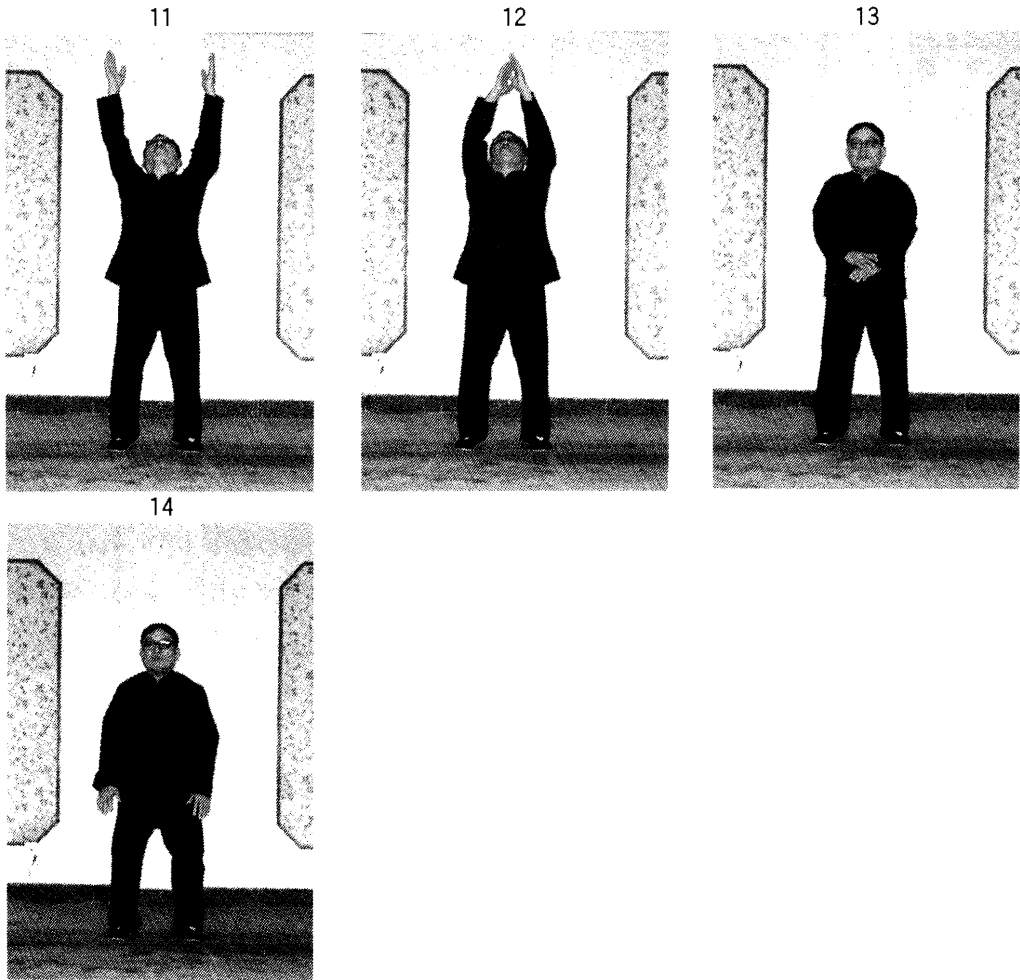


9



10





③ 獅子揉球（ししじゅうきゅう・シーズ ロージュウ）：

準備

太極起勢と同じ（図15）。この獅子揉球を行う開始動作〔起勢〕として、大地回春（図9～14）を1回行う。

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき、両手が肩の高さになった時に、手のひらを返して上に向け、引き続き上にあげてゆく。両腕がまっすぐ上に向いた時に、両手のひらを向かい合わせる。目は頭の真上を見る（図16）。

目が上を見ている状態で、両手の指の内側や手のひらが脈拍を打つような、跳ねるような感じがするのを待ってから、腰・体を右にまわし、それにつれて両腕をまわしはじめる。その時、

両手の間に大きな「球」を抱えている意識を保ち、腰を使って「球体」をまわす（図17）。

まず、左腕が体の右下にまわり込み、右腕は体の前方で上に置く。腰と両膝をゆるめて体を少し下に沈める（図18）。

それから、腰・体をわずかに右にまわし、腰がまわることによって、球の上にあった右手が球の下にまわり込み、球の下にあった左手は上に来る（図19）。

続いて、腰をわずかに左にまわすことによって、右手は球の下から前方、上にまわり込み、左手は体の前で球の上から下にまわり込む（図20）。

この図19、20の動作を続けてもう一度行い、球を正面より右側で計2回まわす。続いて、体を少しずつ正面に向けてまわしてゆき、同時に、両手で棒げ持った球を上挙げて行く（図21）。

次に、腰を続けて左にまわしてゆき、右手は球の下に、左手は上にまわり込む。腰と両膝をゆるめて体を少し下に沈める（図22）。

腰を引き続き左にまわすことによって、右手は球の上に、左手は下にまわり込む（図23）。

続いて、腰をわずかに右に回すことによって、左手は球の下から前方、上にまわり込み、右手は体の前で球の上から下にまわり込む（図24）。

この図23～24の動作を続けてもう一度行い、球を正面より左側で計2回まわす。体を少しずつ正面に向けてゆき、両手で棒げ持った球を上挙げて行く（図25）。

図17～図25までの動作をもう一度繰り返す〔球を体の正面より右側で2回まわす動作と、正面より左側で2回まわす動作を各2回、合計4回行うことになる〕。

頭の上で両手のひらを後方に向け、両肘を下に沈めておろしてゆく（図26）。

続いて、両腕を体の前、横で、左右にゆっくりとおろしてゆく（図27）。

「大地回春」の動作（図28～31）を行って終わる。

要 領

上肢の運動の路線は必ずしも重要ではない。重要なのは、腰を揉みまわすように動かすことである。肩・肘・手首に力を入れず、ゆるめて、あたかも腰部に骨が無いように柔らかく動かす。腰の運動より手を動かす動作が大きいと効果が少ない。常に、体の前〔あるいは上〕で、両手で球を柔らかく保持し、腰の転動にしたがって球が転動するように行うとよい。腰をまわす時に、膝がねじれないように注意する。

効 果

脾臓と胃を丈夫にし〔強脾強胃〕、心肺機能を高めるのにも有利〔也有利於心肺的健康〕。

獅子揉球
15



18

16



19

17



20



21



22



23



24



25



26



27



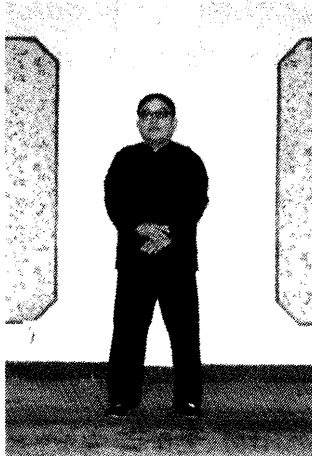
28



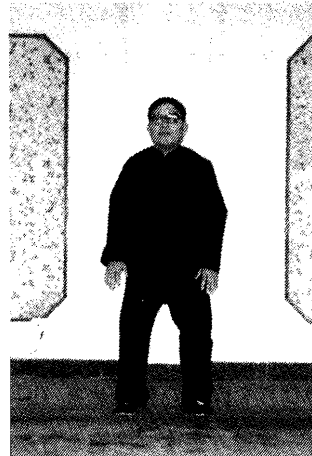
29



30



31



④ 野馬分鬃 (のまぶんそう・イエーマー フェンゾン) :

準備

太極起勢と同じ (図32)。この野馬分鬃を行う前の起勢として、大地回春 (図9~14) を1回行う。

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき、両手が肩の高さになった時に、手のひらを前に向け、両腕を引き続き上にあげてゆく。頭の上で五指を上に向け、手のひらを向かい合わせる (図33)。

左手をさらに上に伸ばし、右手をおろして左肩の上に置く (図34)。

体重を少し左足に移しながら体を右にまわし、左手を上から下に弧を描きながらおろして右膝の外側に差し込む。目は左足のかかちを見る (図35)。

次に、顔をあげて体を起し、腰・体を左にまわしながら、左腕が扇の面を開くように左上方に、正面まで弧を描いて開いてゆく。右手は左手の手首の上に置く (図36, 37)。

引き続き、体を左にまわし、体重を左足に移して、左腕を左約45°方面まで開く。左腕は、肩・肘・手首の順にゆるめて伸ばし、目は左人指し指の前方を見る。右手は右横、下におろす。体重は全部左足にのせて、右足は体重が全くかかっている「空」の状態にする (図38)。

体を正面に向け、体重を両足に均等にかける。体の横で、左手を下に、右手を上にあげ、手のひらを下に向けて、両手を左右対称にする (図39)。

両手を上にあげ、頭の上で手のひらを向かい合わせる (図40)。

右手をさらに上に伸ばし、左手をおろして右肩の上に置く (図41)。

体重を少し右足に移しながら体を左にまわし、右手を上から下に弧を描きながらおろして左膝の外側に差し込む。目は右足のかかちを見る (図42)。

次に、顔をあげて体を起し、腰・体を右にまわしながら、右腕が扇の面を開くように右上方に、正面まで弧を描いて開いてゆく。左手は右手の手首の上に置く (図43, 44)。

引き続き、体を右にまわし、体重を右足に移して、右腕を右約45°方向まで開く。右腕は、肩・肘・手首の順にゆるめて伸ばし、目は右人指し指の前方を見る。左手は左横、下におろす。体重は全部右足にのせて、左足は体重が全くかかっている「空」の状態にする (図45)。

体を正面に向け、体重を両足に均等にかける。体の横で、右手を下に、左手を上にあげ、手のひらを下に向けて、両手を左右対称にする (図46)。

両手を上にあげ、頭の上で手のひらを向かい合わせる (図47)。

図34から図47までの動作をもう一度繰り返す (両腕を右から左に分け開く動作と、左から右

に分け開く動作を各2回, 合計4回行うことになる)。

「大地回春」の動作 (図12~14) を行って終わる。

要領

動作は, 「開」と「合」, 「虚」と「実」をはっきりと区別して行う。

効果

胸を拡げ, 肺をくつろげる [寛胸舒肺]. 全身の姿勢が伸びやかになり, 気血の流れが滞らずスムーズになる [周身舒暢].

野馬分鬃

32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42



43



44



45



46



47



⑤ 白鶴亮翅（はっかくりょうし・バイファー リャンチ）：

準備

太極起勢と同じ（図48）。

この白鶴亮翅を行う前の起勢として，大地回春（図9～14）を1回行う。

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき，両手が肩の高さになった時に，手のひらを前に向け，両腕を引き続き上にあげてゆき，両手が頭の上に来た時に両手のひらを向かい合わせ（図49），つづいて上に向ける（図50）。

両手のひらを前に向け（図51），上半身を少しずつ前にたおし，両腕はそれにつれて前方下に伸ばしてゆく。両脚は曲げない（図52）。

両手のひらが床にさわりそうになるまで待つてから（図53），上半身を前に倒したまま右にまわし，右手の親指が右足のかかとの位置に来るまでまわす（図54）。

少しずつ腰を下におろし，頭を上を伸ばしながら立ちあがってゆく。右手の親指が右膝の裏まであがってゆくまで，引き続き少しずつ立ちあがってゆく（図55）。

つづいて，腰をできるだけ右にまわし，両腕を右後方にあげて，伸ばす（図56）。

右手を後方に伸ばす意識を残しておきながら，腰を左にまわし，それにつれて左腕を左にまわし，開いてゆく。顔も左にまわし，目は左手が進む方を見る。（図57）。

体が正面に向いた時に，両腕を斜め上方に左右対称に開く（図58）。

両手のひらを前に向け，上にあげて行く（図59）。両手が頭の上に来た時に，両手のひらを向かい合わせ（図60），つづいて上に向ける（図61）。

図51から図61の動作要領で、正面から左方向に、左右反対に行く（図62～71）。

図49から図71までの動作をもう一度繰り返す〔右後方から正面に向けて両腕を開く動作と、左後方から正面に向けて開く動作を、左右各2回、合計4回行うことになる〕。

両手を頭の上で近づけて、体の前からゆっくりと下に下ろす「大地回春」の動作（図72、73、74）を行って終る。

要 領

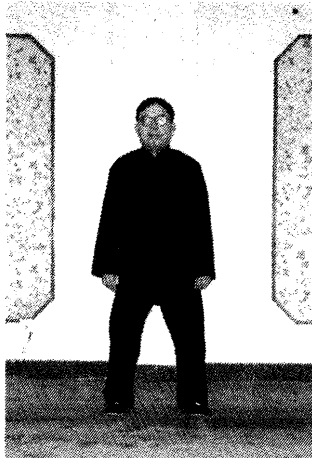
立ちあがる時に、胸と背をのびやかに抜げる。

効 果

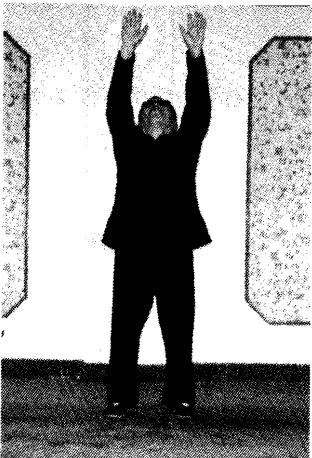
腰を鍛え、腎臓の働きを健全にする〔強腰健腎〕。腰痛、背部の疼痛の治療効果がある〔治療腰背酸疼〕。

白鶴亮翅

48



51



49



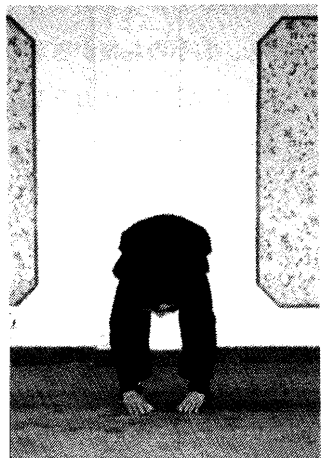
52



50



53



54



55



56



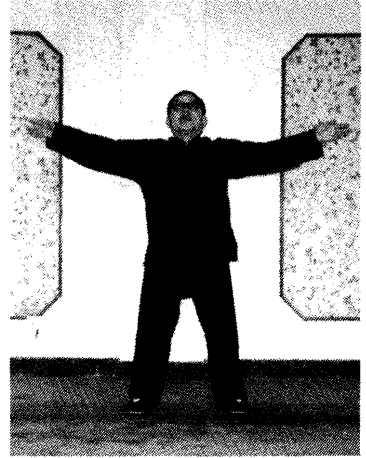
57



58



59



60



61



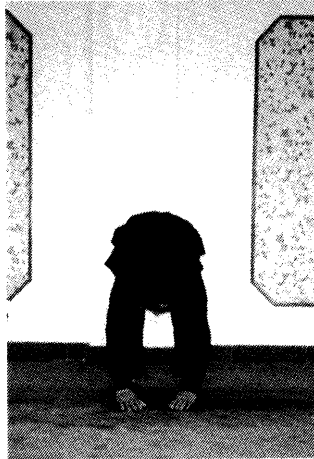
62



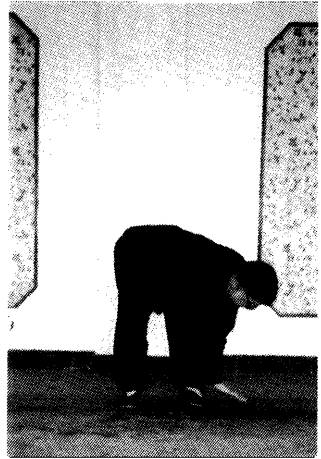
63



64



65



66



67



68



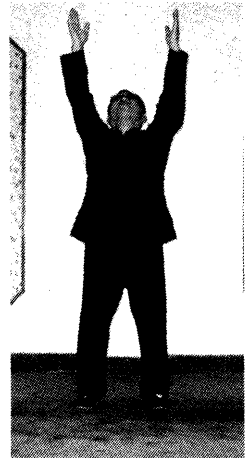
69

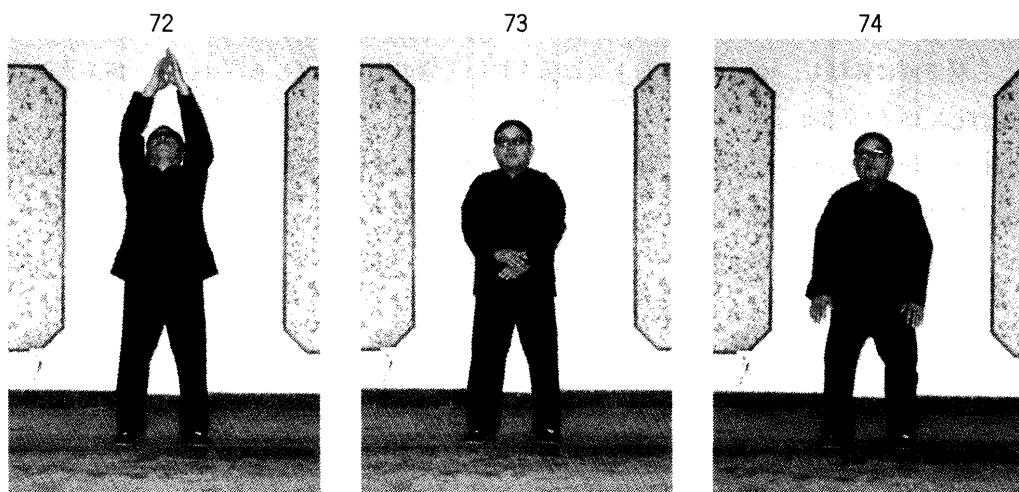


70



71





⑥ 金鶏独立（きんけいどくりつ・ジンジー ドゥーリー）：

準備

太極起勢と同じ（図75）。この金鶏独立を行う前の起勢として、大地回春（図9～14）を1回行う。

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき、両手が肩の高さになった時に、手のひらを返して前に向け、両手が頭の上に来た時に、両手のひらを向かい合わせる（図76）。

左手をさらに上に伸ばし、右手をおろして左肩の上に置く（図77）。

左手を上から下に弧を描いておろし、右膝の外側に差し込む。体重を徐々に右足に移して、尾骶骨を右足かかとの上に乗せるようにする（図78）。

左腕を前に伸ばし、ゆっくりと左上方に弧を描いて頭の上に伸ばしあげながら、体を正面にまわしてゆく（図79）。

体が正面に向いた時に、右膝を伸ばして立ちあがり、左大腿部を上を持ちあげる。右手は体の右股関節の前におろす（図80）。

左脚の膝を伸ばして前方をゆっくりとかかたで蹴るようにしてから（図81）、徐々にゆるめて左脚もとの位置にもどす（図82）。

左手を上から下におろし、右手を横にあげて、両腕を体の横に持ちあげる（図83）。

両手を上にあげ、頭の上で両手のひらを向かい合わせた後に、右手をさらに上に伸ばし、左手をおろして右肩の上に置く（図84）。

右手を上から下に弧を描いておろし、左膝の外側に差し込む。体重を徐々に左足に移して、

尾底骨を左足かかとの上に乗せるようにする (図85).

右腕を前に伸ばし、ゆっくりと右上方に弧を描いて頭の上に伸ばしあげながら、体を正面にまわしてゆく (図86).

体が正面に向いた時に、左膝を伸ばして立ちあがり、右大腿部を上を持ちあげる。左手は左股関節の前におろす (図87).

右脚の膝を伸ばして前方をゆっくりとかかたで蹴るようにしてから (図88)、徐々にゆるめて右足をもとの位置にもどす (図89).

右手を上から下におろし、左手を横にあげて、両腕を体の横に持ちあげる (図90).

以上の動作 (図76～図90) をもう一度繰り返す [左手・左足を上にあげる動作と、右手・右足を上にあげる動作を、各2回、合計4回行うことになる].

「大地回春」の動作 (図10～14) を行って終わる.

要 領

「虚」と「実」をはっきりと区別して行う。重心のバランスをとって行い、全身をリラックス [「放鬆」] させる。図81と図88のかかたで蹴り出す動作は、脚力が十分でない人が無理に行うと全身が緊張するので、その場合は無理に蹴り出す動作を行わないで、図80から82に、また、図87から89に、足をゆっくりとおろして直接もとの位置にもどせばよい。

効 果

坐骨神経痛を鍛え [鍛錬座骨神経]、肩関節と脚部の疼痛を除き、消化不良を改善する [治療肩痛腿痛及消化不良].

金 鷄 独 立

75



76



77



78



79



80



81



82



83



84



85



86



87



88



89



90



⑦ 転腰雲手 (てんよううんしゅ・ズアンヤオ ユンシヨウ) :

準備

太極起勢と同じ (図91).

この転腰雲手を行う前の起勢として、大地回春 (図9~14) を1回行う。

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき、両手が肩の高さになった時に、手のひらを返して前に向け、両腕を引き続き上にあげ、頭の上で両手のひらを向かい合わせる (図92).

腰・体をわずかに右にまわし、体重を右足に移しながら、右手を上から下に弧を描いて左肩の上におろし、左手は弧を描いて胸の前におろす (図93).

体重をさらに右足に移し、腰・体をさらに右にまわしながら、右手を体の前で伸ばし出し、

手のひらを下に向ける。左手は右肘の下で、手のひらを斜め上に向ける（図94）。

引き続き、体をできるだけ右後方にまわし、両手を右後方に伸ばす。目は右手を見る（図95）。

体を徐々に左にまわし、体重を左足に移しながら、体を正面に向けてゆく。左手は、顔の前で、手のひらを顔に向ける。右手は後方、下に弧を描いておろす（図96）。

体を正面に向けて、左手は顔の前、右手は腹の前に弧を描いてまわり込む（図97）。

体重を引き続き左足に移しながら、腰を左にまわす。左手は、体が左に回るのにつれて左に払い出し、腕を伸ばしながら、手のひらを下に向ける。右手は左肘の下で、手のひらを斜め上に向ける（図98）。

腰・体をできるだけ左後方にまわして、両手を左後方に伸ばす。目は左手を見る（図99）。

体を右にまわし、体重を右足に移しながら、右手を顔の前にあげ、手のひらを顔に向ける。左手は、後方、下に弧を描いておろしてゆく（図100）。

体を正面に向け、右手は顔の前、左手は腹の前に弧を描いてまわり込む（図101）。

図94から図101の動作をあと3回繰り返して行う（合計4回行うことになる）。4回目に図100の動作から、体を正面に向け、左手が下から上に弧を描いて、胸の前で右手首の下で交差させ、両手のひらを顔に向ける（図102）。両手を前に伸ばし、両手のひらを下に向けながら、両腕を体の横で左右対称に開く（図103）。

「大地回春」の動作（図10～14）を行って終わる。

要 領

胸、腰、背、頸部をすべて動かして、体を回す。上半身と下半身の動作を協調させて、スムーズでまとまりのある動きにする〔動作が停滞したり、手足の動作がばらつかないこと〕。目は遠くに目標を定めて見る。

効 果

肩、腕、股関節、膝関節、足首、足底部などを全体的に鍛える。

転腰雲手

91



92



93



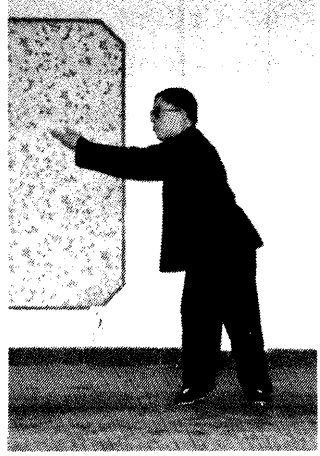
94



95



96



97

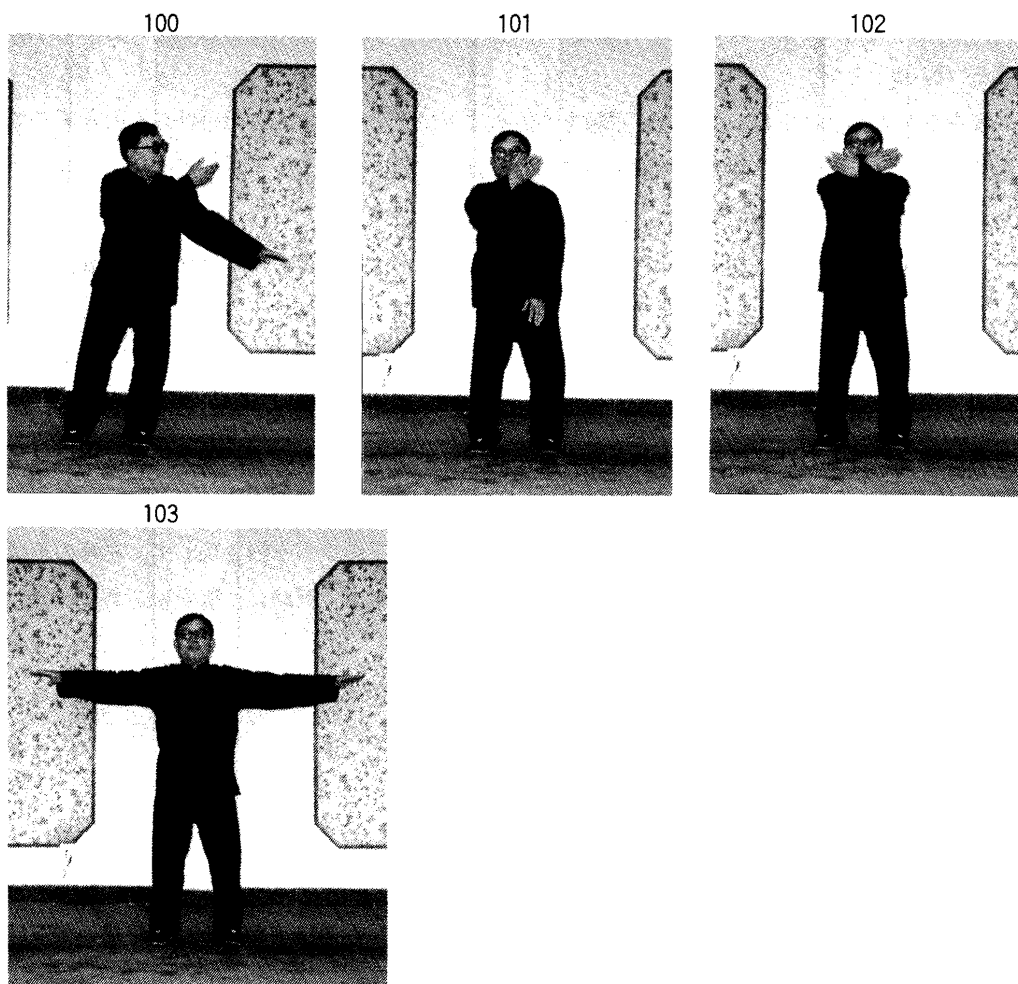


98



99





⑧ 倒巻双肱 (とうけんそうこう・ダオジェン シュアンゴン) :

準備

太極起勢と同じ (図104).

この倒巻双肱を行う前の起勢として, 大地回春 (図9~14) を1回行う.

動作

両腕を体の横からゆっくりとあげてゆき, 両手が肩の高さになった時に, 手のひらを返して前に向け, 両手を頭の上にあげて近づけた後に, 両手のひらを前に向けて, ゆっくりと顔の前におろす (図105, 106).

腰を右にまわし, 左手を前に伸ばし, 右手を下に弧を描いておろす (図107).

腰・体をできるだけ右後方にまわし, これにつれて右手は, 下から後方, 上に弧を描いて,

手のひらを上に向ける。胸部が無限大の方向に拡がってゆくように想像して行う。目は右手を見る(図108)。

腰を少しずつ左にまわしながら、右肘をゆるめて下に沈めて曲げ、右手のひらを引き戻して右耳のそばに近づける。股関節をゆるめて、右手は前に伸ばす準備をする。同時に、両肩をゆるめて沈め、内側に向けてすばめ、胸を内側に合わせる(図109)。

さらに腰を左にまわしながら、右手は、肘を下に向けて沈め、手のひらは顔の前で五指を上に向ける。左手は、引き戻して右肘の下をこするように通す。意識で、無限に小さい方向に胸を合わせてゆくようにする(図110)。

引き続き、腰を左にまわし、右手を前に伸ばし、左手を弧を描いて下におろす(図111)。

腰・体をできるだけ左後方にまわしながら、左手は、下から後方、上に弧を描き、手のひらを上にむけ、「無限大」に伸ばし、拡げる(図112)。

腰を少しずつ右にまわしながら、左肘を沈めて曲げ、左手のひらを引き戻して、左耳のそばに近づける。股関節をゆるめて、左手は前に伸ばす準備をする。同時に、肩をゆるめて沈め、内側に向けてすばめ、胸を内側に合わせる(図113)。

さらに腰を右にまわしながら、左手は、肘を下に向けて沈め、手のひらは顔の前で五指を上に向ける。右手は、引き戻して左肘の下をこするように通す。意識で、無限に小さい方向に胸を合わせてゆくようにする(図114)。

図107から図114までの動作をもう一度繰り返して行う(左右各2回、合計4回行うことになる)。

腰・体を左にまわし、正面に向ける。左手は前に伸ばし、右手は下から上に弧を描いてあげて、両腕を体の横で左右対称にひろげる(図115)。

「大地回春」の動作(図10~14)を行って終わる。

要 領

動作は大きく開き、大きく合わせる(閉じる)。動作を伸びやかにいき、腰をまわしても膝をねじらないように注意する。腰をゆるめて行う。人が船のへさきに立って、波にあわせて体が起伏するようなイメージ。

効 果

内臓の諸機能、特に、肝臓と胆嚢の機能を高める〔利臓腑、利肝胆〕。

倒卷双肱
104



105



106



107



108



109



110

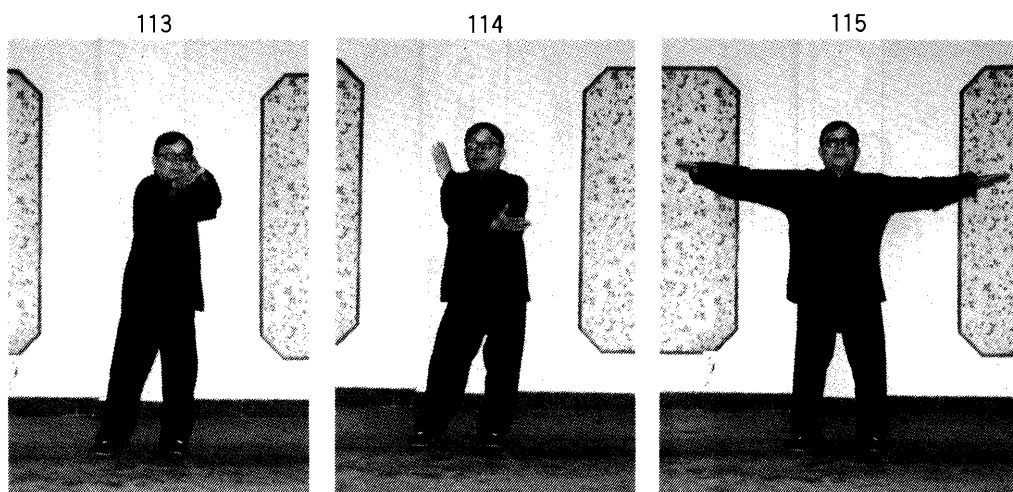


111



112





⑨ 海底撈月（かいていろうげつ・ハイディー ラオユエ）：

準備

太極起勢と同じ（図116）。この海底撈月を行う前の起勢として、大地回春（図9～14）を1回行う。

動作

両腕を体の横からゆっくりと持ち上げてゆき、両手が肩の高さになった時に手のひらを前に向け、両手が頭の上に来た時に、両手のひらを向いあわせる（図117）、つづいて、両手のひらを外に向け、斜め上に向ける（図118）。

両腕をゆっくりと体の横におろしてゆき（図119）、体が下に座り込んでゆくのにしたがって、さらに両手で体の前を「すくう」ようにおろしてゆく（図120）。

膝の前で両手を近づけ（図121）、両手の指先を前に向け、手のひらを上に向けて前方に伸ばし出す時に、腰をさらに後方、下に沈めて座りこむ（図122）。

両手をさらに前に出し、上にあげてゆく。手が肩の高さになる時に、両手を伸ばし出す動作と協調させて、両膝をゆるめ、腰を使って体を徐々に立ち上がらせてゆく（図123）。

両腕を顔の前から、横に開いて手のひらを上に向ける（図124）。

両腕を体の横から頭の上に持ちあげ、両手のひらを向かい合わせる（図125）。

両手のひらを前に向け、顔の前におろしてゆきながら、体をゆっくりと沈めてゆく（図126, 127, 128）。

両手を胸の前で横に開き（図129）、体がさらに下に座り込んでゆくのにしたがって、両手を横から体の前を「すくう」ように下におろしながら、膝の前で両手を近づける（図130）。

両手の指先を前に向け、手のひらを上に向けて前方に伸ばし出す時に、腰をさらに後方に沈めて座り込む (図131)。

両手のひらをさらに前に伸ばし、手が肩の高さになる時に、手を前に伸ばす動作と協調させて、両膝をゆるめ、腰を使って、体を徐々に立ちあがらせてゆく (図132)。

両腕を顔の前から横に開いて、手のひらを上に向ける (図133)。

両腕を体の横から頭の上に持ちあげ、両手のひらを向かい合わせる (図134)。

図118から図134までの動作をもう一度繰り返して行う【両手を体の横からおろして「すくう」動作と、体の前から横に開いてからおろして「すくう」動作を、各2回、合計4回行うことになる】。

「大地回春」の動作 (図12~14) を行って終わる。

要領

座り込んだ姿勢から立ち上がる時は、膝をゆるめて、両手を前に伸ばす動作と協調させて行う。両手の動作と協調しないで、膝だけに力を入れて立ちあがると、膝関節に過度な負担がかかることになるので注意する。座りこむ程度は、年齢や脚部筋力の状態に応じて行い、無理に深く座りこまなくてもよい。

効果

経絡の流通を良くする [通経活絡]。大腿部と膝関節を鍛える [強健腿部和膝部]。

海底撈月

116



117



118



119



120



121



122



123



124



125



126



127



128



129



130



131



132



133



134



⑩ 太極収勢 (たいきょくしゅうせい・タイジー ショウシー) :

準備

太極起勢と同じ (図135). 大地回春 (図9~14) を1回行う.

動作

両腕を体の横からゆっくりと持ちあげて, 両手のひらを下に向ける (図136).

手が肩の高さの時に, 両腕を水平に体の前に移動させる (図137). 続いて両肘をゆるめて下に沈めながら, 両手を胸の前に引き寄せ, それからゆっくりと下におろす (図138).

体重を右足にかけて (図139), 左足をゆっくりと右足のそばに寄せ, 太極起勢のもとの位置にもどる (図140).

要領

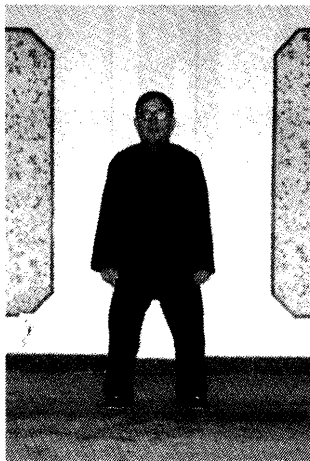
体をゆるめて [「放鬆」] 気持ちを静め, 雑念を払って頭を空にする [身体放鬆, 頭脳空静]. 心身ともに自然な状態に従う [順其自然].

効果

心と体の両面の修養, 養生から益を得る [性命双修, 益於養生].

(石原, 宮本)

太極収勢
135

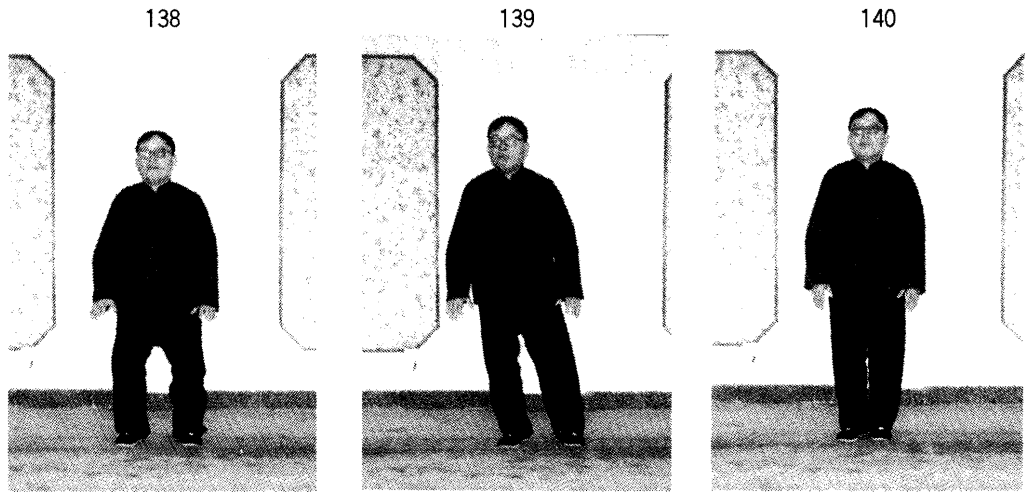


136



137





6. まとめにかえて

中国では、医療の分野においても西医（西洋医学）と中医（中国医学）が同一病院のなかで平等に存在し交流しあいながら患者に対応している。いわゆる「中西医結合」である。

西医は経験と実証を重んじる中医を尊重し、中医は西医の近代的科学知識と科学技術を評価して、それを活用する。要は患者の病状に応じてどの療法が適しているかを問題にするだけである。東西の医術の優劣を競うのではなく、医学という人類共通の英知の結晶をいかに活用するかという姿勢である。

本稿で取りあげた中国における伝統武術の評価・活用の問題にも同様な取り組み方を見取ることができる。伝統太極拳の近代化・競技スポーツ化・国際化が進む一方、それぞれ個人の年齢差や体力差・興味・目的の差異などの需要に合わせて、レクリエーションスポーツ・養生法（健身・健康法）や護身法等として自由に行われている。ここでは、理念と実利、こころとからだ、学と行、理論と実践、また自己と他者との関係（自他一如・自他共栄）においてさえも対立概念ではないのである。あたかも陰陽調和して良好な安定した状態になるとの理論を実践しているかの如くである。ここに「現代化」の問題解決の糸口があるように考えられる。

「近代化」を否定して「現代化」があるのではなく、「近代化」そのものを文化遺産として取り込み、それとの調和・共生のなかに新たな価値を創出していくことこそが、我々にとって真に必要とされる「現代化」と考えられる。

今回取りあげた「太極養生功」は「道家」の養生功の理合いに「太極拳」の武術的攻防技術

動作の理合いを取り込むことによって、練功を重ねて武術の技法を研ぎ続けることが、自然に内功を高めて健康の維持増進を図るように構成されている。これらの技を継承してきた歴代太極拳技法の名手が比較的長命長寿であることがそれを裏付けている。武術は本来「戦闘不敗の技法」である。しかし、必勝の武術技法追求のみを第一義に専念することに偏してしまった場合、必ずしも健康・養生法とはならない。この事は現在でも多くの武術家たちが体験している事実である。前掲の馬長助の稽古の哲理に関する感慨、即ち「技芸より徳が優ること、悟理（道理に目覚めること）が最も大切なのである」「太極拳の稽古の目的は、徳操を修養し、その哲理を悟ることである。人に勝ちたいという心を捨て、人に勝たなくても済む力量（功夫）を身につける稽古をしなければ太極拳の真諦を悟ることはできない」などの真の理解と実践、またそれを踏まえた技能練成の継続が根底にあってこそ到達できる世界といえる。

近代化が「数」の論理を前面に進められたと仮定した時、現代化は「質」の問題を深めていくところに象徴的差異があるのではないかと考える。今後、われわれ現代に生きるものとして、あらゆる面で「真に価値有るものは何か」という問いかけをおこない続けていくことが重要であることは言うまでもない。殊に体育の分野では「からだ」を通してそれを学び、実践のなかで育んでいく教科或いは営みであることを確認する契機として「現代化」の問題を捉えたいと思う。

この「太極養生功」がその命題に答える特性を備えているのか。そして具体的に護身・養生・健康法や、レクリエーションスポーツ・生涯体育教材として有用性があるかどうかは、今後の実践活動やさらに深めた研究を通して検証する必要があると考えている。

（宮本，深瀬）

参考・引用文献

- 1) 宮本・深瀬「古武道研究（第1報）」中央大学保健体育研究所紀要 中央大学保健体育研究所 1999 p.68
- 2) 藤波襄二「日本代替・相補・伝統医療連合会議について」 Mind-Body Science 所収 人体科学会 1999 p.16
- 3) 横沢 他「中国養生法研修会報告」大学体育第66号所収 (社)全国大学体育連合 1999 p.44
- 4) 横沢 他「大学体育養生学研究第1巻第1号」 大学体育東洋養生法研究会 1999
- 5), 6), 7) 馬 長助「太極養生功」科学工業出版社（中国）1998
- 8) (社)日本武術太極拳連盟 編集・発行「太極拳実技テキスト」 1993
- 9) 中華人民共和国体育運動委員会運動司 編「太極拳運動」 1962
- 10) 笠尾恭二「中国武術史大観」福晶堂 1994
- 11) 増田 勝「太極拳一理論と基礎技法の教程」前野書店 1996
- 12) 増田 勝「太極拳概論」東洋医学の人間科学Ⅶ 所収 早稲田大学人間科学部 1998