



エッセイ

太極拳-健康管理そして更に・・・

SCE・Net 中村喜久男

E-31

発行日
2011.01.22

およそ 30 年前の在職時、在社中の中国設計院の人が、会社の屋上で昼休み、約 3 ヶ月に亘って簡化太極拳(注 1)を教えてくださいました。30 分位でしたが、時期は真冬であり寒かったと記憶しています。そのとき教えて頂いた太極拳の型は、忘れてしまいましたが、覚えていることは、不思議なことに、練習しているときあまり寒さを感じなかったことです。そして、太極拳ってすごいな。いつか、何かのチャンスがあつて、時間があつたらキチンと教わりたいと思つていました。

退職後、体によい何かを毎日やらねばならないと考えていたとき、友人からラジオ体操、水泳、スポーツクラブ、ゴルフ等を勧められ、先ず手近な毎朝のラジオ体操をすぐに実行しました。ラジオ体操は、退職後ともすれば、不規則な生活になりがちなところ、毎朝決まった時間にやるので、午前中が長くなり、生活のリズムがとれ、一日が有効になりました。そんな折、長年太極拳をやっていた会社の友人から太極拳教室への入会の誘いがありました。早速、その友人の紹介で、どのような教室かを理解するため、練習日に見学に行きました。その太極拳教室では、気功(注 2)、抜筋骨(注 3)から始まり、太極拳、推手(注 4)等の練習をやっていました。教室で練習していた人は、20 代～70 代で、男女比は、50:50。練習は、なごやかな中にもピーンと張り詰めた緊張感がありましたので、入会しました。そして、毎週土曜日午後の練習に参加し、現在に至っています。ここ 3 年間、病気らしい病気にかかっていないところをみますと、太極拳をやることは、私にとっては健康によいと言えます。

この教室で教えている太極拳は、正宗太極拳(注 5)と言われているもので、型が 1 勢から 99 勢まであるものです。教室には、いくつかのレベルに対応したグループがあり、それに合わせて練習が行われていました。先生は、何人かおられて、初心者には、特に丁寧に教えてくださいました。最初、初歩的に基本の型 1 勢から 14 勢まで教えて頂くのに、約 1 年かかり、次に、型 15 勢から 99 勢まで教えて頂くのに、約 2 年。途中、一度合宿にも参加しました。

先生は、“太極拳は、単なる動作ではなく、力を抜いて正しい型通りにやりなさい。その結果として、「気」というものが活動しやすくなる。”と言われました。先生から何度も同じことを注意されるに従い、太極拳は奥深いものだな

とを感じるようになりました。

そして、初段の昇格テストの審査を受ける時期になりました。テストは、1 勢から 14 勢までの基本的型をみて頂き、さらに審査の先生が組手になっての推手の実施テスト。このテスト対策として、約 4 ヶ月、週 1 回練習日を、週 2 回とし、又特別訓練も受けました。その間、先生からはもちろんのこと、年齢は若いですが教室では先輩にあたる人達からもありがたく、型の悪いところを指摘して頂き、また正しい型を指導して頂きました。それでも、推手のうち、双推手については、難しく、どうも先生・先輩の言われるようにはならなかったところもありました。

審査の日は、9 月 23 日。場所は、太極拳の本部。審査する先生は、10 人以上おられたと思います。

テストは、あっというまに過ぎました。ただ、審査の太極拳を演じているとき、いくつかの型のところで、教室の先生がこう注意してくれたなと頭に浮かんできました。審査のあと、あまり自信はなく、合格したとは、思えなかったです。悶々としていた 3~4 週間後に、合格との連絡があったとき、本当に嬉しかったです。また、家族や親しい友人に連絡したとき、よかったと喜んで貰えて、太極拳の練習を始めて良かったなと思いました。

この時点で、初段が認定されたということは、太極拳入門が許可されたようなことだなあと理解しました。

太極拳の目標とするものは、「気」を養い心を清め、心身の健康をよくするためストレスを解消し、護身にも役立つ等で、奥深く難しくなっていきます。確かに、身体の健康維持だけでなく、私に太極拳を勧めてくれた友人は、あるとき、太極拳をやることで、人柄もマイルドに変わったと人からいわれたと、言っていました（注 6）。私も、健康だけでなく、心の持ち方も多少変わってきたのではないかと感じます。

70 代になりましたが、これからも太極拳を続けていきたいと思っています。

[用語の説明]

注 1 簡化太極拳： 24 式太極拳ともいい、楊式太極拳の主要な 24 の動作から構成されている中国国家体育委員会が制定した制定拳。

注 2 気功： 「気」= 生体エネルギーの質を高め、その流れをよくする鍛錬法。

注 3 抜筋骨： 全身の関節を緩め、血と気の流れをよくする気功の効果を高

める運動。

注4 推手： 他の拳法では「組手」に相当するもので、太極拳の技の感覚を磨く。

注5 正宗太極拳：伝統太極拳には、陳派、楊派、武派、呉派、孫派の五大流派があり、各流派からの実力者が集まってその五大流派の太極拳の長所を取りまとめたもの。

*上記用語の説明は、下記文献より、本エッセイ作者の理解の範囲内で記載しています。太極拳を詳しく知りたい方は、下記文献を直接参照される事をお勧めします。

- ・改訂新版 太極拳全 地曳秀峰著 (東京書店)
- ・DVD で 太極拳 地曳寛子著 (山と溪谷社)

注6 心の状態が変わること：用語の説明ではありませんが、この事は、次のように説明されています。

“太極拳の重心を落とした低い姿勢は大腿四頭筋の発達に大いに寄与するといわれています。高齢になり大腿四頭筋が衰えると転倒しやすくなってしまいます。また大腿四頭筋には多くの神経が、集まっていてそれを刺激すると脳内ホルモンが出やすくなり、気分がすぐれてきて心の状態をよくするのだそうです。”

以上