

いばらき指導者の会

第2回特別研修会

雨宮隆太先生講演録

「呼吸による躯幹の動かし方」

楊進 監修 雨宮隆太・橋逸郎 著

令和6年2月23日(金・祝日)

於：県南生涯学習センター

この頃評判になっている簡単にできるスクワットの1つとしてドクターズスクワットがあります。我々のやっている“起勢”にも取り入れられないかと考え、起勢における収臀・塌腰・軀幹の動きについて“起勢スクワット”として考えたのでお話しします。

呼吸に関連して全身の骨格が形作る角度、虚と実の割合を作る基本稽古です。

詳細は別添資料参照

1、呼吸法

(1) 呼吸は基本的に3つの形態があります。

- ① 腹式呼吸：息を吸ったときに腹が膨らみ、息を吐いたときに膨らみが戻る呼吸で、横隔膜を主とした呼吸の形態をいいます。逆腹式呼吸を行うための基本となる呼吸です。
- ② 胸式呼吸：息を吸ったときに胸が膨らみ、吐くときに胸が萎む呼吸で、胸郭を主とした呼吸の形態をいいます。左右別々に使うことで太極拳動作の折畳の動きが良くなります。
- ③ 逆腹式呼吸：腹式呼吸と腹の動きが逆に見えることから、対比して言われる呼吸形態です。背中の弯曲を平にする収臀に必要な呼吸です。
太極拳では胸式呼吸と逆腹式呼吸を組み合わせて使います。

(2) 楊名時八段錦太極拳の呼吸法

- ① 原則として鼻から吸い、鼻から吐きます。
- ② 手を上げるときは吸います。 (吸気)
- ③ 手を下げるときは吐きます。 (呼気)
- ④ 手を体に寄せるときは吸います。 (吸気)
- ⑤ 手を体から離れるときは吐きます。 (呼気)

(3) 起勢の呼吸

- ① 息を吸いながら、両腕を肩の高さまで上げます。
- ② 息を吐きながら、股関節と両膝、両肘と両手首を緩めながら両手をみぞおちの前くらいまで下ろします。
- ③ 背筋はまっすぐに、重心は踵におきます。

2、ドクターズスクワット(2023年 吉原 潔)

(1) しゃがむポーズ (和式トイレに座っている格好) から立ち上がる。

- ①足を肩幅に開く
- ②つま先をやや外側に向けます。
- ③両腕を前に伸ばして、両手のひらは下にして重ねます。
*手のひらはどちらが上でもかまいません。

- ④背筋をまっすぐにします。
- ⑤口から息を吐きながら立ち上がります。

(2) 立つポーズからしゃがみ込む。

- ①胸を軽く前に突き出します。
- ②視線はまっすぐ前に向けます。
- ③鼻から息を吸いながらしゃがみ込みます。



3、起勢スクワット

呼吸と体の動きは、楊名時太極拳とは逆の動きです。呼吸に合わせて体を上下します。

「起勢スクワット」は「ドクターズスクワット」を基に作りました。

- ・起勢の用意の姿勢：足幅は肩幅、真っ直ぐに立つ。両爪先が前方を向く並足で立つのが良いが、両足は30度外旋までは可とする。

①収臀(会陰部と仙骨を前に向けるばかりでなく、背中の湾曲を平らにする：[健康標準太極拳標準教程 p. 87])にして踵に体重を落とし、吸気しながら上肢を水平位にまで上げながら ゆっくり垂直に体を落としてしゃがむ (和式トイレスタイルまで体重を落とす)。



②呼気しながらゆっくり真っ直ぐに立ち上がる。体幹は伸ばす。手は前方の体幹から30度の角度になるまで下ろす（站椿功 静功虎）。背筋を使い、^{うなじ}頸を真っ直ぐ頭側に伸ばし、顎を引く。

③用意の姿勢から →①→②→①→②→①→②→ をゆっくり 30 秒間繰り返す。

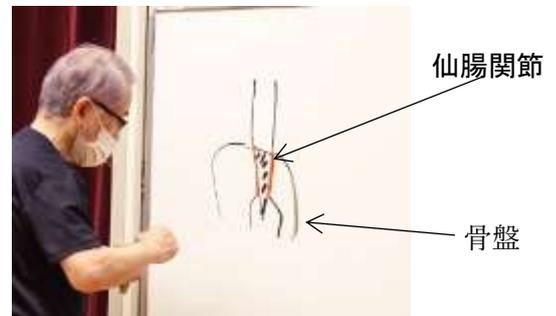
10 回程度

・息を吸いながら深く座る。

- ・深く座るのがポイント
- ・肘は下向き→沈肩垂肘
- ・肘を沈めて手掌で相手の体を撫でるような感じで腕を出す。



- ・骨盤を後ろから見た時、黒い斜線部が仙骨。
- ・仙骨の脇に付いているのが仙腸関節（赤いライン）である。仙腸関節は2mmくらい動く。
- ・仙腸関節・股関節を柔らかくする運動が座式トイレのように深く座ることである。



・ゆっくり起き上がる。

- ・太極拳では上下運動で相手を崩すため、起き上がる時に相手を仮想してください。
- ・収臀とは背中のへこみをなくすることである。
- ・下まで座ると背中のへこみもなくなる。なくなったまま立ち上がる。



(3) 基本の姿勢 姿勢で注意すること

①立身中正：前傾しないで軸を真っすぐにし、姿勢を正す。

②胸含抜背：胸をゆったりさせること。背中を伸び伸びさせて背筋を伸ばすと呼吸がスムーズになる。この時胸骨を腹側に下ろすことが大事です。

躯幹は上下に縦長にするのが基本です。猫背になると胸腔内の肺の形が強制的に変えられ、全体として球形に変化させられる。球形になると上下方向の移動距離が減少することで肺活量も減少する。

③虚領頂勁：首筋（頸）を真っすぐに伸ばし、顎を引き頭部を上方に立てる。

④尾閭中正：背骨を真っすぐにして尾底骨の位置を正しくする。

①～④は肺活量と収臀・塌腰に大きく関係する姿勢です。

⑤主宰於腰：腰を中心にして動く。腰は体全体の要です。

⑥原動腰脊：動きの源は腰と背骨です。

⑦脊貫四梢：脊髄の神経を手足の先端まで通わせる。

⑧沈肩垂肘：肩に力を入れないで沈め、肘は自然に垂らす。*1

⑨手与肩平：前方に押し出す手の高さは、肩と同じくらいの高さにする。

⑩平目平視：頭は傾けないで真っすぐにし、視線も平に下へ落とさないです。

*1 沈肩垂肘 膝や骨盤は回さない。そのまま肘は下を向ける。

手を上げる時は指先から上げる。肘を下向きにするには、

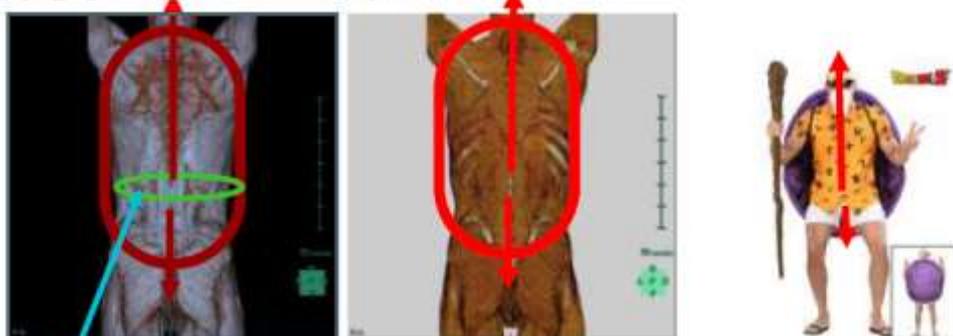
脇の筋肉を動かして上腕部をわずかに外旋させる。

練習するには何かにつかまってやると良い。

4、背骨を亀の甲羅のようにして使う。

- ・イメージとして背中の筋肉を一枚の布団のようにする。猫背にするのではない。
- ・上と下が繋がって柔らかい亀の甲羅（ソフトシェル）のような一つの塊にする。命門あたりを上下に分けるようなことをしない。
- ・背中の筋肉を頭側にこすり上げるような感じで上げる。
- ・猫背は前方に力が良く伝わらない。頸^{うなじ}を伸ばし、顎を引き気味にすると安定する。

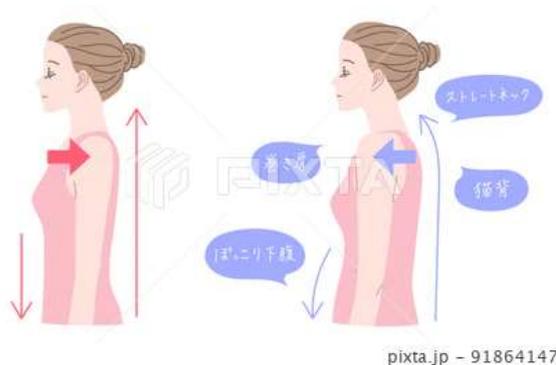
背筋を亀の甲羅のようにして使う



この部で背筋を上下に分けない

5、背中の前弯を作らず、猫背と前屈ネックを禁止する。

通常の体型では腰椎前弯で形作られているが、太極拳運動では腰椎前弯をなくすような収斂位の体型を作り、腰椎前弯がなくても衝撃の吸収がないような体形作りをしなければならない。



6、首の前屈による頭部の重さの変化

- ① 耳→肩→股関節が垂直に一直線上にある角度0度するとき、頭の重さ約5kgが脊柱の首にかかります。
- ② 首の角度が、15度：12kg、30度：18kg、45度：22kg、60度：27kgの重さが脊中にかかります。
- ③ 耳→肩→股関節が一直線上にある角度0度するとき、体の重心は綺麗に保たれる。
- ④ 首の位置が正しければ呼吸も楽になりなる。

7、スクワット運動で鍛えられる筋肉

- ① 太ももの前側に位置する大腿四頭筋
- ② 太ももの裏に位置するハムストリングス
- ③ お尻に位置する臀筋
- ④ 背中の脊柱起立筋

*ハムストリングスとは、お尻の付け根から太ももの裏側、太ももから膝周辺にある、3つの筋肉（大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋）の総称を指します。このハムストリングスが硬くなってしまっている場合や、筋肉が機能していない場合、お尻が痛くなったり、腰痛・膝痛の原因になりやすいと言われています。

8、首と肩の筋肉は一直線上で動いているよう自覚する。

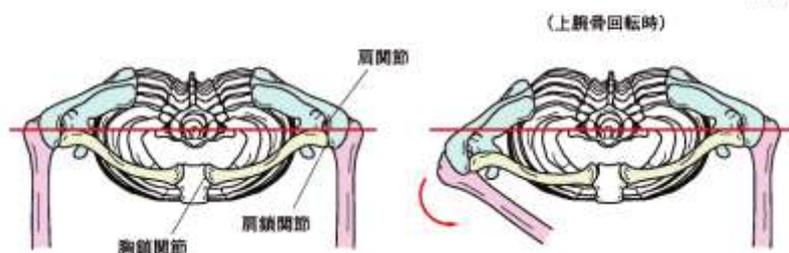
- ① 頸椎と両側肩関節が、一線上に並ぶ位置が躯幹からの力が伝わる



最も強い形です。

- ② 無意識に腕（手）を出すと、微妙に頸椎と肩がズレてしまい、躯幹の力が腕にうまく力が伝わらない。 チョットだけ（約2cm）肩を後ろ下に引いて肩関節と頸椎を一直線の形にすることにより力が最も伝わり易い強い形になる。

■ 肩関節・肩鎖関節・胸鎖関節（上から見た図）



- ③ 無意識的な肩甲骨と上腕の動きを制御・矯正するのが、両側上腕を水平にして真横に伸ばす方法が站椿功^{たんとうこう}です。肘を曲げるのではなく曲線をイメージした上肢を作る。

*站椿功とは、気功法の一種の中でも最も重要で奥の深い型になります。足を肩幅に広げ、腰を落とし背筋を伸ばし腕を軽く持ち上げる。この状態をひたすらキープします。

効果として下半身のバランスが良くなります。

- ④スクワットで手を前に出すときに、肩関節が前方に移動しないように注意します。

9、座腕側の胸郭の動かし方

- ① 「掬掌拗歩」で座腕側の左手や左腕を引くのではなく、座腕側の胸郭下部を、座腕側機能軸を中心に背中に回します。右手は座腕側胸郭の回旋力で打つことになります。



右側で打つのではなく、左側の背筋を回して右側に力を伝えることで右手が出ていく。

- ② 真後ろに引き過ぎると、躯幹の力を失くす。
- ③ 躯幹の筋肉は、吸気でも呼気でも動かせるように稽古するのが良い。

10、呼吸の効能

- ① 呼吸法が身体を守り、姿勢・動作を美しくします。
- ② 高齢者になっても肺活量が維持できる。
- ③ 将来の転倒防止に備えます。
- ④ 筋トレをするなら、呼吸法で横隔膜の持久力を高めることを心がけます。
- ⑤ 自律神経の調整役が、心の安定につながります。

以 上

記 録 小川 喜代子