

**いばらき指導者の会**

**第1回特別研修会**

**楊 崇先生 講演録**

**「太極拳24式(1組、2組)の  
動作の解説」  
(推手による用法・八門五法 他)**

**令和7年4月20日(日)**

**於: 県南生涯学習センター(ウララ)**

## 1、立禅

- ・楊名時先生は禅寺で修行し、立ったままの禅を立禅として、日本で初めて発信した。
- ・精神を統一しなければ正しい動きは出来ない。体と対話も出来ない。
- ・楊名時先生の立禅は揺れていた。自分の居心地の良い安定した場所を探していた。自然な状態、ニュートラルな状態である。
- ・立禅は呼吸と共に行われている。呼吸により収斂、塌腰が行われている。呼吸と共に動くことが大事である。
- ・立ち方は閉足立ちから上体を少し右に向けてから左足を出す。閉じる時はその反対で上体を少し左に向けてから左足を寄せる。



## 2、甩手

- ・甩手には前歩き、後歩き、前後等色々な動きがある。ただ一つのやり方だけにとらわれていると自分の体が緩まないし、他への繋がる動きもわからない。楊名時先生は自分の体調を知るために両足で立って真ん中、後重心、前重心等色々な動きをやって体を解していた。色々なやり方をすると良い。



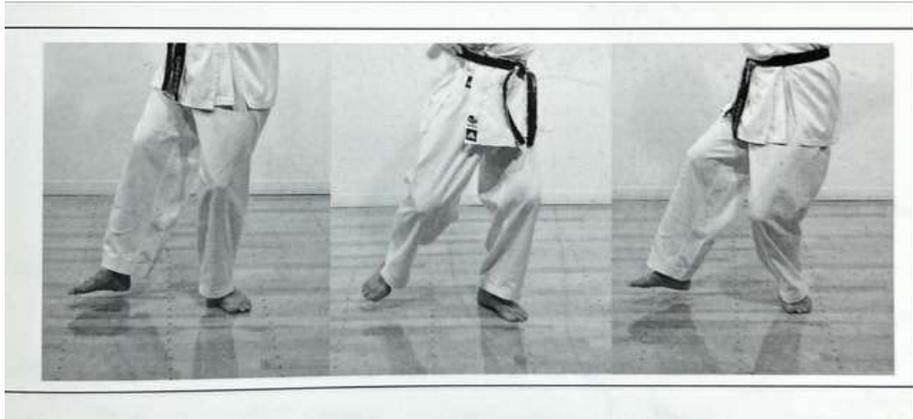
- ・標準教程 P16 より

### スワイショウで虚実を明らかにする訓練

後ろ歩きのスワイショウでは、虚側の足を少しだけ床から上げる。前歩きのスワイショウでは虚側の足のかかとを床から上げる。どちらも実側の脚をゆるめ身体をゆめながらおこなうこと。左右のスワイショウも後ろ歩きのスワイショウと同様におこなう。

分清虚実は太極拳の歩法でもっとも役立つ要訣。血流増進やバランス能力向上に役立つので十分に練習しておきたい。スワイショウで虚実の訓練ができれば太極拳の歩法は確実に上達する。

虚側の足のかかとを床から少し上げる。進先生は紙 1, 2 枚分と云っていました。



- 片足立ちになる。相手が押してくると回転できる。一本の軸になるから回りやすい。片足で沈むことで収斂している。
- 相手の力を外にずらし相手の中に入って崩すこともできる。
- 甩手は回転することと沈む練習をしている。
- 左右の甩手は後ろに上がる手は、手のひらを上に向けて肩を上げるようにする。
- 標準教程 16P の進先生の前後甩手の図では手が後ろに下りる時、腰の位置はバランスを取る様に前に行っている。



## 甩手の実技指導



### 3、十字手

- ・手を上げる時は、胸のふくらみを感じるような意識で行う。
- ・手を上げる時、両手の開きは視野から外れない位にする。
- ・手を下げる時は胯が緩み体全体が少し沈む。



### 4、起勢

- ・先ず緩んでから立円を描くように押さえ、ある程度押さえてから協調しながら重心を下げる。
- ・楊名時太極拳では、両手を上げて下す時に一緒に沈むが、太極拳の理論から云うと両手を上げた時、体が上に行くと突かれて相手とぶつかる。
- ・手を上げる時に沈み、手を下す時は体が少し伸びる。  
沈みながら上げると相手との接点の圧があまりない。  
手を上げるために緩んで手が上がり始める。  
上がり出したら自分も上がる。
- ・下りる時はまだ上がっているが、その後同調して一緒に沈む。
- ・かかるとに重心を置いて緩める。



## 5、野馬分鬃

- ・抱球は手だけで動かさない。体が一緒に動く。  
重心は左向いた時左足、右向いた時右足で真ん中に戻る。
- ・右に重心を移動する。体の向きは 30 度位で左足は右足のかかと位に寄せる。
- ・左進行方向を向き足を出す。  
軸が沈んで体をねじるとバランスが取れ、沈みながら左足を置く。
- ・両手を左右に分ける。



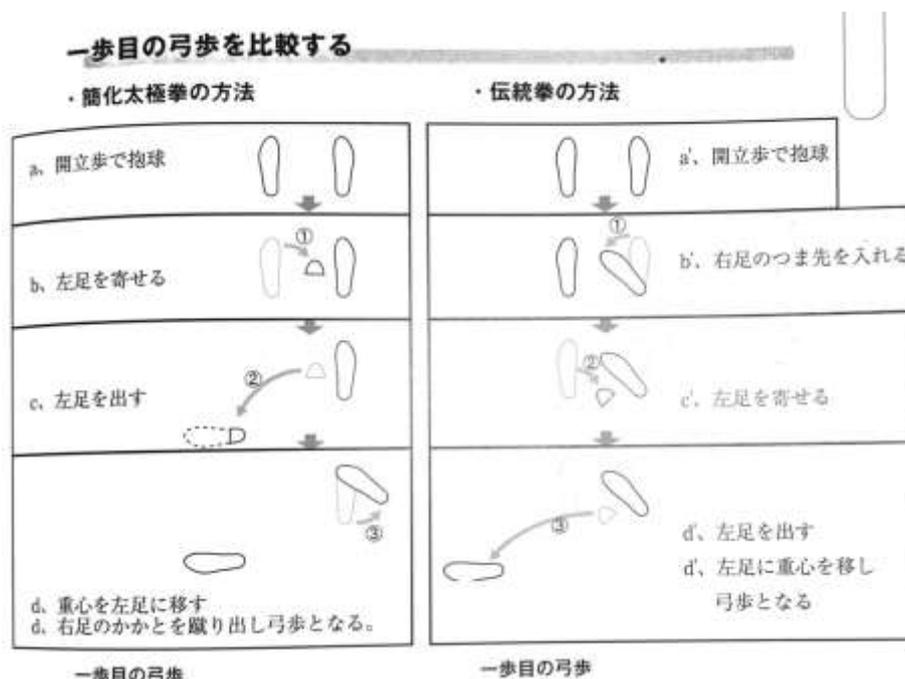
⇒



⇒



- ・右足はけり出すようにして直す。
  - ・伝統太極拳では行く前に軸足（右足）は 45 度に向け後ろ足を作る。
  - ・かかとを軸にして爪先を入れても同じ。
  - ・進先生は抱球の動作で、左を向いた時に右足を 45 度に入れている。  
大変効率的である。
  - ・体に無理がなければどちらでも良い。
  - ・標準教程の P97 参照



- ・抱球

- ・抱球は手首から肘の長さ、また肩甲骨の中である。
- ・抱球した時の左手は相手の攻撃をかわしている。
- ・横から前に変換して相手に返している。



- ・相手の中に入って前のめりになって化勁して相手は崩れる。

引進落空して空に浮いているのでそのまま出せば相手は飛んでいく。

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

- ・腕だけで動かすのではなく体と一緒に動かす。両手は体の中心で上下するだけである。



- ・アンカーポイント

- ・右手はアンカーポイントである。
- ・アンカーポイントがないと両手が同時に動き隙だらけになる。
- ・アンカーポイントがなければ前に進まない。
- ・腰の前に置く。支える手。 座腕 沈肩垂肘



- ・含胸拔背

- ・背中全体が球体の一部のようになる。



- ・右足に重心を移動する。
- ・右足の胯が緩み 30 度位左を向く。



- ・左足に乗りながら更に体を開いて、90度位向いて沈みながら右足を出す。
- ・左手の平はいつ返すか。  
推手の動きで見ると分かりやすい。相手が押して来た時に体が回り、流れ始めて初めて手が返る。攻防で相手の力を吸収してずらした後に返す。



- ・右足に乗りながら手の平の向きを返し、沈みながら左足を出す。



## 実技指導

楊 崇 先生と共に、全員で「楊名時 太極拳 24式」の演舞を行う。

## 表演

孫式太極拳



鞭杆



記録 羽富 香代子