

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」 part2

令和8年4月25日(土)

於: 県南生涯学習センター(ウララ)

- ・前回あまり進まなかったが、今日は第2組の倒捲肱までやりたい。

1、規範教程

- ・規範教程の内容をベースに進めて行く。ここにすべて書いてある。
- ・私自身も楊名時先生に習ったと云う訳ではない。先生は細かく教えず基本的には見取り稽古であった。基準がなく一人歩きし太極拳の基本的な要素が薄れていくので楊進先生が中心になって正しい動き、健康としての太極拳を広めるために、この本が出版された。進先生も規範教程により皆さんの動きも段々良くなってきたと云っていました。

2、歩法

前回起勢と野馬分鬃までやりましたが、大事なのは歩法です。これを知るために甩手が大事です。

甩手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。軸を意識して使い分けることが重要で、これが歩法に繋がります。

- ・甩手

主に3つのやり方があります。

- ① 前歩き甩手
- ② 後歩き甩手
- ③ 左右の甩手

- ・前進では順歩と拗歩があります。

- ・順歩は前の手と足が同じ 野馬分鬃等

- ・拗歩は前の手と足が逆になっている。体のねじれを使う。搂膝拗歩等

- ・楊式太極拳を日本人に合った形のものを作って楊名時太極拳とした。陳式太極拳、楊式太極拳、武式太極拳の要素が入っています。

- ・伝統的楊式太極拳の講習会に行って来ました。私自身楊名時太極拳、孫式太極拳及び武式太極拳をやってきましたが楊式太極拳をやってこなかったのが伝統楊式太極拳は大変面白かった。先生が最も大事にしているのが「敬愛」と云うことです。無理をしない、人を慈しむ等、ここで学んだことを交えながら話していきたい。

3、歩法前進

規範教程では前進する時一時下り、前のつま先を開きそこに乗って行く。分清虚実を分かりやすくするためにやっています。

伝統的楊式太極拳では下らない。

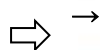
- ①「開胯」(股関節の付け根をゆるめる。)つま先を開こうとする時、膝から下を動かすのではなく股関節を開こうとする。そのためにはゆるめなければならない。そこに沈み込みがあって軸足に重心が移動する。
- ②「帯腰」ゆるみによって腰で体を運んでいく。腰で引っ張って行く。
- ③「転腰」足を前に出す時、何でバランスを取るか。お尻でなくウエストを回す。ウエストのねじれでバランスを取る。

- ④「猫歩」音がしないように踏む。猫足でゆっくり進む。股関節をしっかりと開き重心を移動する。

動き出し前進する時はこの4つを意識すると良い。



「開胯」



「帯腰」



「転腰」



「猫歩」

4、手法 八門五法

太極拳の基礎となる13の要素（太極十三勢）を構成する手法と歩法の総称とされている。主に楊式太極拳の伝統拳で重視される理論で、8つの手法（八法）と5つの歩法（五歩）を組み合わせた防御・攻撃・姿勢安定の基本技法である。

棚 掙 擠 按 採 捌 肘 靠

- ① 棚（ポン）・・・膨らむ力で外側に膨張する防御。
- ② 掙（リュイ）・・・相手の力を斜め後ろに流す、引き出す動作。
- ③ 擠（ジー）・・・両手を使って相手の力を押し返す、挟み込む技。
- ④ 按（アン）・・・腰の力を使い、両掌で相手を押え込む技。
- ⑤ 採（ツァイ）・・・相手の重心を指や掌で引き下ろす技術。
- ⑥ 捌（リエ）・・・相手の関節を捻じり、力を反らす技。
- ⑦ 肘（ジョウ）・・・肘を使って相手を突き飛ばす技術。
- ⑧ 靠（カオ）・・・肩、背中、胸を使って相手に体当たりする技。

野馬分鬚では採で相手をさばいて防御、中に入って体当たりするので靠（肩）→肘（ひじ）→捌（手）の順に動く。



採



靠



肘



捌

5、白鶴亮翅

- ・規範教程より

- ・左膝を緩めて、ゆっくり重心を移しながら右足を左足に寄せ、爪先は斜め右に向けて置き、次にゆっくり重心を右足に戻し左足踵を少し上げる。
- ・そのまま左足を少し前に出し、虚歩の姿勢となる。
- ・両手は、いったん交差するように円を描いて、右手は右上、顔の横あたりで手の平を内に向け、左手は左下の股関節斜め前に置く。
- ・右手が前に上がった時、視線は右手を追いつき、できあがりと同時に正面に向く。両腕は、曲げず、伸ばし切らず、弧形を保ち余裕を持たせる。
- ・右足を半歩寄せる。跟歩 後ろ足を作っている。斜め 45 度 開きすぎると体が回ってしまう。
- ・股関節は球体なので進行方向を見ると自然に開かれるのを利用している。無理して進行方向を見なくても良い。
- ・前の手の動作は「**捌**」である。これが大事 相手の攻撃を上方向にずらしている。
- ・左手は「**按**」押さえる人や払う人も居る。



- ・伝統的楊式太極拳では両手の間が空くので大分前で構える。



- ・目視は右手を見たら直ぐに正面を見る。
- ・半歩寄せた時に少し左にねじれ、右足に乗った時体が少し右に引っ張られ前に沈む。



6、搂膝拗歩

- ・ 搂膝は膝を払う動作であるが高い人が多い。相手の蹴りを払う。



- ・ 左右の手は協調。右手は引かない。右手がアンカーになって左手が出る。
- ・ 手法では右手は「採」、「按」 左手は「按」またはひじで打つ人も居るので「肘」



- ・ 歩法は拗歩
- ・ 後に下って「開胯」「帶腰」「転腰」「猫歩」



- ・ 写真は片方だけですが搂膝拗歩は左右の動作があります。
- ・ 上がる手は1 3 5 度位が良い。
- ・ 上半身をねじる為、顔は真横を見る。目が大事
- ・ 歩形は弓歩で前足が弓後ろ足が矢。



- ・膝はつま先より出さない。
- ・推す手は沈肩垂肘及び含胸拔背 後にも引っ張るような感覚
- ・伝統的楊式太極拳の抱球と按
- ・抱球は初心者にわかりやすくする為の訓え方であって伝統的楊式太極拳にはない。
本来は平面の動きであって上下はしない。無駄な動き
- ・按は大きくやらない。手は下げない。



7、手揮琵琶

- ・規範教程より
 - ・左膝をゆるめて、ゆっくり重心を移しながら右足を左足に寄せる。
 - ・つま先は、斜め右に向けておき、次にゆっくり重心を右足に戻し、左足の踵を少しあげる。
 - ・そのまま左足を少し前に出し、つま先を上げ踵を着地して、虚歩の姿勢となる。
 - ・左手を右に振ってから、顔の前にあげ手の平は、右へ向け手首と肘を沈める。
 - ・右手は左肘の内側にそえ、手首と肘を沈め、腕は円く構えながらもってくる。
 - ・視線は正面、左手の先を見る。
- ・楊名時太極拳独特の形である。
- ・難しいので覚えやすい様に明確に分けた。
- ・前の手が伸びながら体を右に引っ張って、左足の膝が緩んで右足が着いて乗ったら顔が右に引っ張ると左足が上がる。足はチョンチョンと上下しなくても良い。



- ・楊名時を含め簡化太極拳はすべてこの形である。

- 本来の伝統的楊式太極拳は相手の攻撃をさばき、かがんで沈む。
相手が手を掴んできたものを引っ張ってははずす。
前に出した手は胸の前、下の手は肘の横で自分の正中を守る。
- 肩の向きと腰の向きは軸足と連動し45度位である。



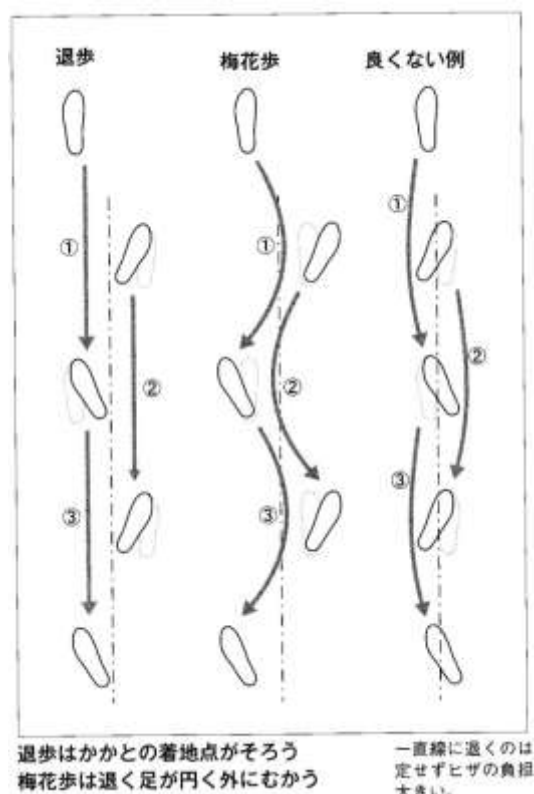
8、倒捲肱

- 両手を開く動作は、相手に腕を掴んでもらって手を上げようとしても上がらない。
- 体の中から開いていくと相手は飛んでいく。手を開くのではなく体の中から開く。
- 大きくやる必要はない。小さな動きで良い。
- 視線は45度→90度→45度 進行方向を向く。
- 伝統的楊式太極拳では左手はそのまま動かさない
肩を中心に体の右半分で動かす。
- 左右は一緒には動かない。
- 下がるのは体のバランスです。
- バックして足を着く位置はつま先から着いて
踵が内側に入る。前の足は少し外側に置く。
- 退歩と梅花歩



規範教程（健康標準教程 116 頁）より

楊名時先生は少し外側に開いていた。梅花歩



- ・下がる時に大事な事は、前に進む時は腰・会陰から、後ろに下がる時は背中を下がる。
- ・一人でやる時でも相手が居るように目的意識を持ってやる。

9、高探馬

- ・構えた時が高探馬だと思っている人が多い。
- ・伝統的楊式太極拳では右手を出した動作である。
構える動作は蹬脚するための途中の動きである。



10、実技指導

- ・歩法前進の4つ「開胯」「帶腰」「転腰」「猫歩」について実技指導する。
- ・骨盤の上に両手を当てウエストの動きがわかるようにして動く。



- ・開胯: 右ひざを緩めて左股関節を緩める。



- ・帶腰: 左足方向に腰で持っていく



- ・ 転腰：顔を横もしくは後ろを見る。
ウエストを捻る。



- ・ 猫歩：前に猫足を置く。前を見る。



- ・ 掬膝拗歩で動いてみる。



開胯

帯腰



転腰

猫歩

記録 羽富 香代子