

楊名時八段錦太極拳

いはらき指導者の会

雨宮隆太講演録 IV

「起勢・十字手・収勢を中心に、

収臀を基にした自分で直せる立ち方の矯正方法」

楊 進 監修 雨宮隆太・橋 逸郎 著

令和 4 年度第 2 回特別研修会

令和 4 年 7 月 31 日 (日)

茨城県武道館

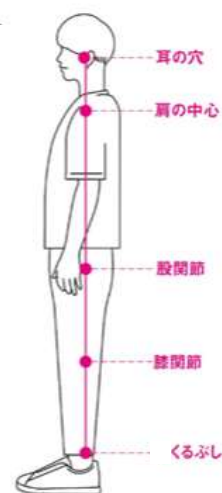
「太極」第246号17ページ(2022.10.10)の編集部現地レポート

[行ってきました！ 講習会 ⑥]に今回のこの講習会が掲載されています。

この講演録の最終ページに「太極」に掲載されたレポートを添付しました。

なお今回も貴重なご助言をいただいた内家拳研究会 本部道場日曜形意拳・孫式太極拳教室の伊藤精彦、富家康隆の両氏に深謝いたします。

今まで収臀についてどのような格好でやったら良いかについて何回も話してきましたが、今日は実戦的な収臀を自分が自覚し、誤っているあるいは足りない部位をどのように矯正するかに始まり、実践的にはどうするのが良いかというプラスαの研修をしたいと思います。



最も基本となる立ち方 (立った時の姿勢)

- ・姿勢は上から下へと作っていきます。頭頂部、耳の穴、肩、股関節、内踝までが一直線になる姿勢が良い形です。
- ・頸（うなじ）を伸ばすのが一つのコツですが、その前にまっすぐ一直線に立つことが出来なければなりません。
- ・頸を伸ばすのに一番大事なことは頭頂部を真上に引っ張り上げることです。自分で姿勢を作るには、①まずあごを上に向ける → ②耳の穴に手を入れる → ③耳に指を入れたままであごを引いて正面に戻したときに頭が背骨の上に乗った形になります。



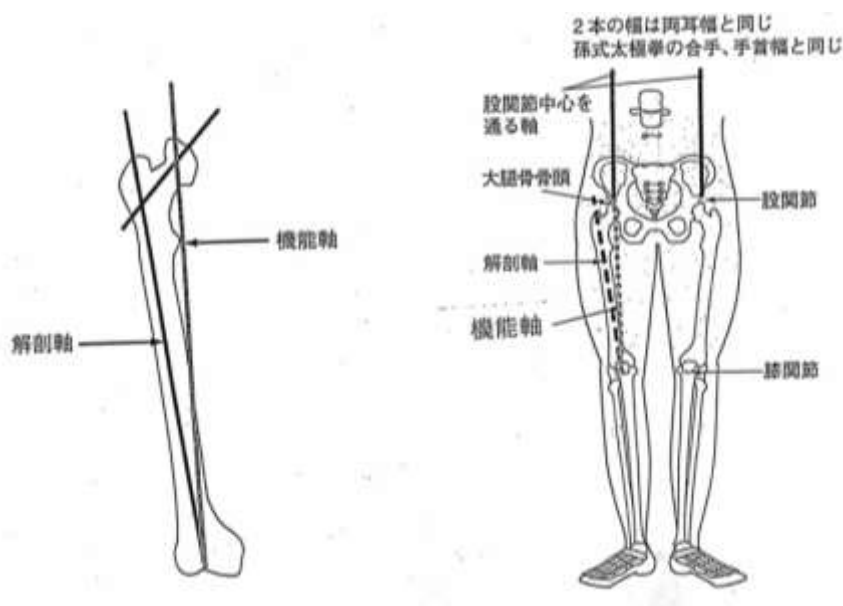
- ・頸を伸ばした後、ちょっとだけ空気の椅子に腰かける形になります。（後座式です） この動作により浅い収臀になります。極端な収臀ではありません。ただし会陰部を前に向けて攻撃する時には深い収臀になります。収臀にも浅い・中程度・深い等の幾つかのタイプがあります。攻防の状況によりどのような収臀にするかを考えて下さい。
- ・このような準備動作で直線的な垂直姿勢で太ももの内側の機能軸で立ち、重心を踵に置くと後座式になり、躯幹が安定して、肩を押してもぐらつきません。上虚下実や虚頸頂勁の形です。



- ・股関節を十分に緩める動作は多くの人には難しいので、空気の椅子に軽く（浅く）腰かけるように指導します。軸は両側の機能軸を通して、重心を踵に落とすように立ちます。これだけで安定した姿勢を作ることができます。このまま両上肢を上げれば起勢であり、両手を振り回せば甩手です。

甩手

- ・基本の立ち方で、機能軸で立ちます。
- ・押してふらつかないようにするには軸が必要です。太極拳で使う軸は二軸であり、左右の機能軸です。
- ・機能軸は左右の股関節を通る線であり、顔の幅で、鎖骨から胸、股関節、内くるぶしを結んだ線です。套路や推手の時には体重のかかる内股側の軸を意識することが大事です。孫式太極拳ではこの左右の機能軸の幅（約 16cm）を開合手の合手として暗示しています。



- ・機能軸には右の機能軸と左の機能軸があり、全ての太極拳運動で重心の移動により機能軸が右になったり左になったり変換しますが、一番簡単な左右の機能軸運動が甩手です。
- ・甩手は、軸脚側の膝と爪先の方が常に同一方向を向くように立ってください。
甩手は並足での前後の動きや軸足を左右交互に変換する前歩きや後歩き等がありますが、一番基本になるのが後歩きです。（虚歩の形になるように回ります。お臍は軸足の爪先方向を向いたままで、骨盤は回しません）。
- ・甩手は、機能軸で回るので手で体を打つ時の音が 2 回します。中心軸の一軸で回って左右一緒に動くではありません。左右の軸を使って躯幹を右左別々に動かすために、左右の躯幹の回転に時間差が生じて体を打つ音が 2 回になります。

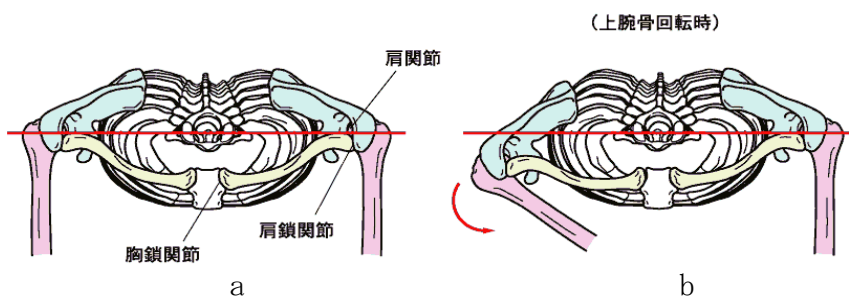


軸足の膝と爪先の方向を注意しています。

起勢

- ・両上肢を左右に下ろして立つと、下の図 a のように首の骨と肩鎖関節が一直線になっています。上肢を前方に少しでも上げる（出す）と、下の図 b のように誰もが無意識に肩が少し前に出ます。起勢で腕を上げるときに、意識して肩が前方に出ないように注意し、力を入れずにブレーキをかけます。

■ 肩関節・肩鎖関節・胸鎖関節（上から見た図）



- ・意識して両側の肩鎖関節を結ぶ線上に頸椎が入るようにします。
- ・手を上げるとき、肩をすこし（わずかに）後ろに引くと肩が前方に出る運動を抑制できます（肩甲骨を寄せるものではありません）。
- ・多くの人が今まで無意識にやっていた起勢は肩が少し（1 円玉の大きさぐらい）前に出ております。

これからは肩を前に出さず、少し後ろに引くように意識することで、腕を上げる強さが違ってきます。





肩を少し後ろに引きますが引きすぎはダメです。



- ・ 沈肩にして体の体側の線と肘がギリギリ触れる位が良い位置です。
- ・ 起勢は手首を折って掌屈して上げない。指先から上げるようにします。
- ・ 起勢で腕を上げ、腕を下ろすときのポイント

- ・ 起勢で腕を下ろすとき、肘の真ん中（肘窩^{ちゅうか}）*を少しだけ外転させて下ろします。

上肢の三凹（三星）の一つの肘星（肘窩）は体側よりわずかに外に出して、上腕は躯幹に対し 20 度程度外転した位置になります。肘の沈肩垂肘は肘が真下を向くものではありません。理論的に正しい位置で上肢を上げると三凹（三星）の一つの肩星（肩井穴）が見えます。

* 肘窩（ちゅうか）：肘ひじの反対側、肘を曲げると腕の内側に出来る浅いくぼみ



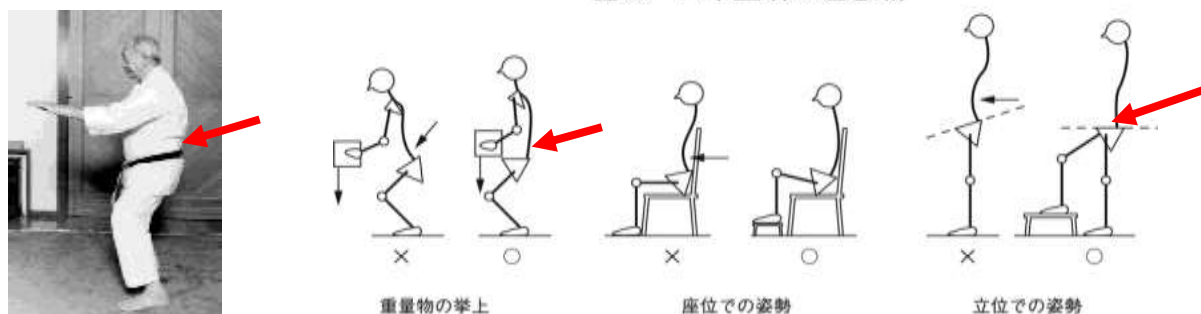
進先生の肩星：肩鎖関節の前方。三角筋中部（肩峰）・三角筋前部（鎖骨外側 1/3 に付着）が作る三角筋溝

- ・ 起勢で腕を上げるとき、上腕を内側へ回すように回内すると肩が上がってしまいますので回外を意識して上げます。
- ・ 起勢は肘を下げて、相手の手首を下におろすとき、手首を掌側に折まげずに、そのままの形で手首で引っかけて肩星がある状態で下ろすようにします。
- ・ 肘の位置 → 空気の椅子に腰かける → 膝は爪先より前に出さない。（膝が前に出ると膝関節に障害が起きる） → 股関節を折り込むことを自分の感覚でつかむようにして下さい。（出来るようになったら胯を緩めることを考える。）

- ・両肩を少し後下方に回しながら、肩と肘をちょっと横に広げます。この感覚は両上肢を左右に伸ばした位置です。
- ・躯幹と上腕が連係している部分は胸骨と鎖骨の胸鎖関節であり、鎖骨と肩甲骨は肩鎖関節で連係しています。
- ・頸（うなじ）を上伸ばして躯幹を上方に伸ばし、軽い収臀を作って下半身を下方に引き下ろし後座式にします。この動作は命門を中心に背中側の躯幹を上下に引っ張っている形です。この形にすると背中中の凹みがなくなって平坦に近くなり、浅い収臀が出来上がります。
- ・肩甲骨をわずかに後ろ下に回すようにして、腕を真下に降ろすと命門あたりと丹田に力が下りてきます。
- ・胸椎の前方凸の形をできるだけ少なくして立つのがこの動作の重要な部分（コツ）です。この形で上肢を挙げると命門あたりが支点（←）となっていることが分かります。武術に収臀位が必要な理由がここにあります。



図68 日常生活の注意点



- ・胯を緩めるというのは股関節を屈曲して折り込むことであり膝を曲げることではありません。膝を先に曲げると軸が崩れ、立位が弱くなってしまいます。腰を落とす時には股関節を屈曲するのが鉄則です（上手になったら胯を緩めます）。
- ・膝を曲げて股関節を緩めるのは絶対にやってはいけない動作です： 弱い ②
空気椅子に腰かけるようにして、胯を緩める。股関節を緩めて屈曲させると、膝関節は連動して曲がります： 強い ①
- ・緩める順番 ①胯 → ②膝
- ・股関節を曲げたら、肘、膝は連動して曲がる。膝を先に曲げないようにする。

一連の動き



両肩を少し回す。



肩を少し後ろ下に引く。



肩を外旋させる。



あごを上に向ける。



戻してうなじを上へ伸ばす。空気の椅子に腰かける。

・その他

- ・体の各部分部分の連係した作り方と使い方、特に上半身と下半身の別々の動かし方、右半身と左半身の分離した使い方、骨の使い方、筋肉の使い方により太極拳運動は全く違ってきます。
- ・抱球動作ではボールを抱えて片方の肘を真正面に持ってきて、腰の回転で回ることによって相手を制御できます。



- ・強く打つ時には座腕を使うことが大事です。座腕が使えると夫婦手での関係で打つ力も強くなります。
- ・動作の基本を、一つ一つ自分の体で理解しなければなりません。

個人を中心とした実技指導

研修の後半は2人一組で研修内容を確認し注意点を指摘し合い、また雨宮先生による個人指導がありました。

- ・2人一組で今日学んだ姿勢について、片方の人に肩を押してもらい、ふらつかないで安定しているかを確認した。



機能軸で座る、機能軸で立つ。

和式トイレに座る格好から → 左足を少し左側に向けて立ち上がる。肛門の位置は後軸足の踵よりも後方に位置させます。

虚歩でスーと体を落としてそのまま和式トイレに座る形になれない時には、解剖軸で立っています。機能軸で立っていないと推手での自由な動きができません。

後脚の大腿骨に乗って立つことを解剖軸で立つと言い、胯が弛まず自由が利かず、太極拳的二軸の運動は不可能です。



- 手首の掌側部で引掛けて相手の腕を下ろします。



- 両手を左右に開く動作はわずかに肩を後ろに引いてから上腕を外旋するように開くと、大きさと力強さが違います。楊名時太極拳では倒捲肱で上腕の外旋運動を教えています。
- 肩を少し外旋し、肘は脇の線に合わせ、肘を下にして胯を入れると強い力が出る。



最後に資料の呼吸に関する部分を忘れないでください。

「吸気活動時には脳からの錐体路を通して骨格筋に情報を伝える神経活動が抑制されます。このために吸気時に最大の力で運動しようとしても躯幹、手足を思うように上手に動かせない状態にあります。呼気時にはこの抑制力はなく、随意運動では呼気時に最大限の力が出せます。そのために巧妙な攻撃は呼気で行います。」このことを理解しておいてください。太極拳運動になぜ呼吸が大事なかが武術の面からも分かりますよね。

参考文献

- 1) 新版『健康太極拳規範教程・楊名時太極拳実技テキストⅠ』楊進・橋逸郎著、ベースボール・マガジン社 2011 年
- 2) 『健康太極拳標準教程』楊進・橋逸郎著、ベースボール・マガジン社 2012 年

[過去の講演録]

- 3) 『雨宮隆太講演録』楊進監修：雨宮隆太・橋逸郎著、いばらき指導者の会発行 2019 年
- 4) 『雨宮隆太講演録Ⅱ』楊進監修：雨宮隆太・橋逸郎著、いばらき指導者の会発行 2020 年
- 5) 『雨宮隆太講演録Ⅲ』楊進監修：雨宮隆太・橋逸郎著、いばらき指導者の会発行 2021 年

記録 小川 喜代子

特別研修会添付資料

2022. 7. 31. 雨宮隆太

1. 基本の立ち方 講演録Ⅲ「収髻について」「収髻を基にした起勢の立ち方」を参照

骨格が正しい位置にあれば、あらゆる部分が連動して動くようになってくる。

❶：肩幅に足を開いて横から観察した時に、耳→肩→股関節→内踝が垂直一直線上にあるときに体の重心は綺麗に保たれ安定した立ち方になる。立つ時には大腿内側の機能軸で立つ。

重心は踵に置き、後座式で立つ。

❷太極拳を使う時には機能軸（運動軸、荷重軸）で立つ。機能軸とは股関節（大腿骨頭）

中心と足関節（踝）の中心を結んだ線で、体重（荷重）がかかる軸のことである。

股関節周囲組織を含む胯の中心は機能軸上の股関節中心部にある。

大腿骨の骨軸に沿って立つ解剖軸で立たないように注意する。

❸骨頭間（機能軸間）は $17 \pm 0.9\text{cm}$ 、孫式太極拳の合手は頭幅（15～16cm）に近い。

機能軸（大腿骨頭）と解剖軸（大転子部）の距離は 6.0cm 前後である。

機能軸については文献 ①雨宮隆太：縦回転軸の話、「太極拳推手詳解、楊進、橋逸郎：2017年」を参照

❹ 命門（第2・3腰椎間、おへその背中側）より下方の体は仙骨を前上方にわずかに巻き上げることで、浅い収髻になる。命門より下方に仙骨部が引っ張られる。

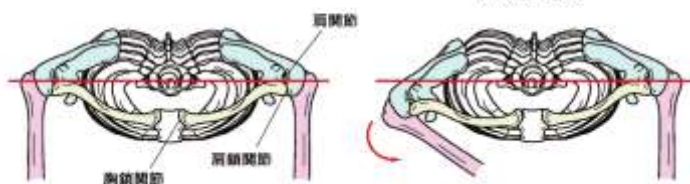
命門より頭側は天に引っ張られるように上方に伸ばす。顎を引き、顎ウナジを伸ばす。

❺これで躯幹は上下に引っ張られている。背中は平坦に近くなる。

-----虚領頂勁、含胸拔背、鬆腰、分虚实、上虚下実、沈肩墜肘の形を作っている。

2. 上肢について

■ 肩関節・肩鎖関節・胸鎖関節（上から見た図）



肩鎖関節



胸郭側面

a. 両側上腕を水平にして真横に伸ばす。これは肩鎖関節と頸椎を一直線にした形で、左右の肩鎖関節と頸椎を一直線上に置いた形で、躯幹からの力が伝わる形である。

無意識に腕（手）を出すと、肩甲骨は前方に出て、上腕は内旋してしまう。この無意識的な肩甲骨と上腕の動きを制御し、起勢では肩鎖関節と頸椎を一直線上に矯正する。

b. 意識的には肩甲骨を前から後ろ下に回して、肩甲骨を後方にずらして肩を下げ、上腕を外旋する。それにより背中側では命門と仙骨辺りに力が入り、尾骨が前に出て収髻になる。

前胸部では顎を引き、胸骨を腹側に下ろすようにすると、下腹部（丹田）に力が入る。

c. 身体の重力を使った打ち技は当たった時に腕を胴体にしっかり固定する必要がある。

この腕を固定するテクニックは前鋸筋、僧帽筋、菱形筋を使うことにより、肋骨・胸壁と腕が合体化する。

d. 手の高さと肩の高さは同じで、地面と平行の一直線上として、站椿功では掌は上向きに、起勢いでは掌は下向きにする。体は百会を中心に前腕のみが三日月形の半円を描く形になる。

両腕を真下に下ろした時には、肘は体側部にある。胸郭の横幅の線に肘を置く



站椿功で樹木を抱くようにと言われているが、太極拳の技には繋がりが少ない。

●移動する時には、臍中と水月の間の前胸部が引っ張られるように意識して、前に出る。

前進は重心が真っ直ぐ前に向かうようにする。

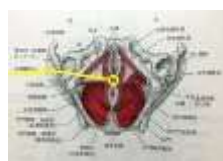
●各技は決まった動作でなく中間動作が大事である。中間動作で打ち、受けている。

打つ時には収臂になって会陰部を前に出し、仙骨を後ろから前に押し出すように意識する。

会陰部の解剖 会陰とは男性では陰囊の後方の境から肛門までの間、女性では陰裂の後縁から肛門までの間をいう。男性の会陰は前後径 5～6cm、女性では 2～3cm である。



男



女



呼吸 呼吸の一連の運動を制御しているのが脳幹最下部の延髄である。

延髄は呼吸をコントロールすると同時に、大脳からの命令を全身の骨格筋に伝える自分の意思で体を動かす(随意運動)神経群の通路でもある。したがって呼吸中枢の働きは錐体路に影響を及ぼし、太極拳運動の随意運動にも影響を及ぼす。

吸気活動は生命維持に最も大切なものなので、吸気活動時には脳からの錐体路を通して骨格筋に情報を伝える神経活動が抑制される。このために吸気時に最大の力で運動しようとしても躯幹、手足を思うように上手に動かせない。

呼気時にはこの抑制力はなく、随意運動では呼気時に最大限の力が出せる。そのために攻撃は呼気で行う。

以下、太極 第 246 号の原稿です。

「太極」第 246 号(2022.10.10) P17 編集部現地レポート 行ってきました！ 講習会⑥

「頭や肩の位置に注意、「空気いすに座る」意識で立つ」

いばらき指導者の会・雨宮隆太先生研修会

機関誌・HP 委員会 林美子

2022 年 7 月 31 日、茨城県水戸市の県武道館で、「いばらき指導者の会」の研修会が開かれました。指導者の会は、茨城県支部で教室指導を担当する 323 人が会員で、この日は新型コロナウイルス感染の第 7 波の最中でしたが、95 人が参加しました。講師は日本医師会・日本スポーツ協会認定のスポーツドクターの雨宮隆太先生で、立禅の立ち方や起勢を中心に、実際に体を動かして確かめながら太極拳の基本を学びました。

雨宮先生は、茨城県中央病院の医師だった 1995 年に初めて指導者の会で講話をし、それ以来毎年、同会で講演・研修をしています。『太極拳が体に良い理由』『完全版 呼吸法』(いずれもベースボール・マガジン社)などの共著書があります。

研修会の前半は、参加者の中から 3 人に前に出てきてもらい、基本の立ち方を確認しました。基本の立ち方とは、肩幅に足を開いた時に、耳→肩→股関節→内くるぶしが地面に対して垂直の一直線上にある状態です。太ももの内側の機能軸で立ち、重心はかかとに置き、「後座式」にします。この立ち方により「虚領頂勁」「上虚下実」などの状態ができれば、横から押されてもぐらついたりせず、ゆるんで安定して立つことができます。すると、動く時も楽に動けるようになります。

姿勢は上の方から整えます。まず、頭を後ろに傾けて両耳に人差し指を入れ、その位置を動かさないように頭をまっすぐに戻します。後頸部のうなじが伸びてあごが引かれ、頭蓋骨が正しい位置にきますので、その位置を体で覚えておきます。頭蓋骨が重くて首が前に出がちなので、そうならないための工夫です。命門より上は、百会が上方に引っ張られる「含胸拔背」、命門より下は下へと引っ張られるように「鬆腰」で立ちます。

後座式は、股関節をゆるめ、後ろにある空気いすに浅く腰掛けるようにした形です。この時、「腰を落とす」と表現すると、初心者は太ももの前側に力が入り、膝を使って姿勢を低くしてしまいがちなので、「いすに座る」と説明するのがポイントだそうです。

命門より下は、仙骨の下の方を少し前方へ巻き上げるようにすると、背中が平坦に近くなり、浅く「収臀」の形になります。また、肩甲骨を後ろから下へと回して下げると、命門と仙骨のあたりに力が生まれ収臀になります。体の前側は、あごを引いて胸骨をお腹の方へ下ろすようにすると、丹田に力が下りてくる感覚があります。

肩は、立った姿勢を真横から見た場合、鎖骨と肩甲骨をつなぐ肩鎖関節が首の骨より前になる「前肩(まえかた)」になりがちです。両腕をいったん真横にまっすぐ伸ばし、肩鎖関節が真横から見て一直線になる位置を確認して、その位置を変えないように腕を下ろします。すると肘は体の真横のラインに来ます。肩甲骨は体の他の部分に完全にくっついていてではなく、わずかに浮いてい

ます。その「浮き」をなるべく少なくすると、腕と体（胸壁）がひとかたまりとなり、遊びがなくなります。ただし、肩甲骨を後ろに引いてしまうと、二つの肩甲骨の間が縮む「背式」になりますので、注意します。

この姿勢から、起勢をします。腕を上げる時、肩が腕につられて前に出ないようにします。手首から上げず、指先から、前にある壁をすり上げるように上げていきます。そうすると、肘が下を向く「沈肩墜肘」の形を維持できます。腕を下ろす時は自然と丹田に力が入ります。

休憩の後は、全員で太極拳二十四式を舞ったあと、参加者が二人一組になって互いに姿勢を確かめ合いました。雨宮先生が参加者の中に入ると、自分の姿勢を確かめてほしい人の列ができ、予定時間をすぎても指導は途切れなく続きました。

雨宮先生が強調したのは「二十四式も基本の姿勢を意識して動いてほしい」ということと、「それぞれが教室での指導に取り入れてほしい」ということです。「立つ」という、最も基本的なことを学べる貴重な機会でした。

茨城県支部ホームページの「いばらき指導者の会」のコーナーで、雨宮先生の過去の講演録を公開しています。参考にしてくださいとのことです。