

# 2019年度東海・北陸ブロック指導者講習会

9月29日(日) 静岡県：静岡県武道館

愛知県：枇杷島スポーツセンター

10月6日(日) 富山県：体育文化センター

## ◆太極功

套路と推手は太極拳の両輪である。

①站樁 — ②套路 — ③推手

↓ ↓ ↓  
静功 行功 用功  
知己(自己) 知彼(对方)

(日) \* 站樁の基本を套路の中に生かしていく。

\* 站樁、套路の基礎の上に推手を行う。

\* 推手で要求されることは套路でも要求される。

## ◆推手練習について

◎基本練習 問 wen 答 da (有問有答・一問一答)

会話を楽しむように推手を楽しむ。

① 聴 ting 「聴勁」相手との接点を通じて、相手の勁の方向、力量、質を  
↓ を感じ取ること。相手の足裏の状態を察知すること。

②-1 化 hua 相手の勁力の方向を変えることや勁力を無力化することをいう。

②-2 打 da 「打」は変化無窮一方法に限りはない。

◎応用練習 四正推手

棚、捩、挤、按の各技法を問・答(基本練習)の方法から行い、その後に自由に変化を加えていく。

応用練習を重ねるなかで、自身の勁力のつながりを知り、相手との勁力のつながりを知り、太極拳の内功を深める。(懂勁)

基本練習および応用練習の要点：

1. 必ず足裏に降りて聴勁し、化勁する。(くい止める力、けりだす力はダメ！)
2. <接触点>常に軽くして、ぶつからないように離れないように「不丢不頂」を保つ。  
ぶつからずに協力しあえば互いに傷つくことはなく、両者が良い状態になる。
3. 自分を苦しめない。やたらと欠点を直そうとしない。そうした太極拳を進めていけば、指導においても苦しいものを求めてしまう。慣れれば慣れるほど楽になる。

用意不用力…手に頼らない、手を使わないということ。

手・腕の力だけに頼らないで、全身を使うことから始まる。

「勁」は整っており「一動」、対して「力」は「二動」あるいは「三動」

※一動＝一動無有不動 [一動全動]

舍己従人…己を捨てて、相手に従う。

順人之勢、勢、借人之力…相手の動きにつき従って、力は人から借りる。

## ◆『太極(八法五歩)』について

『太極(八法五歩)』は、中国国家体育総局が優秀な中国伝統文化である太極拳をより広め普及させるために、体育総局武術運動管理センターにより編纂した入門太極拳套路であり、その内容は、武術の核心である「十三勢」すなわち八法五歩から成り立っている。

十三勢構成

五歩 … 前進 後退 左顧 右盼 中定 \* 左顧、右盼は眼法である。

八法 … 四正＝棚 捩 挤 按 四隅＝采 捌 肘 靠

以上