

====今月号は4ページ建てでお届けします。====

トピックス 9月25日（日）に第二回江戸川区教室交流会を予定

昨年夏にはじめて開催しました江戸川区教室交流会を今年も開催することといたしました。大震災の影響などで時期の設定と場所の確保に悩みましたが、9月25日（日）に前回と同じ北葛西コミュニティ会館の大ホールが予約できました。時間は10時から12時の予定です。各教室の先生方にはすでにその旨ご連絡をいたしました。おってプログラムなど決定後正式に案内状をお送りする予定です。

今年も多くの教室から多数ご参加いただけますよう期待しております。幹事は昨年同様松浦美恵子師範と私が勤めます。

健康妄語録 “ ゆっくり呼吸し、ゆっくり動く ”

東大島鶴の会の代表をされているSさんが、“いつも教室で先生が言っていることと同じようなことが書いてある本ですよ”と言って一冊の本を貸してくれました。『なぜ、「これ」は健康にいいのか?』という題名の新刊の本で、著者は順天堂大学教授で、日本体育協会公認スポーツドクターでもある小林弘幸先生です。さっそく読んでみましたが実に面白かつたいへん参考になりました。

要は、自律神経の働きが健康に大きな影響を持っていること、そして、交感神経と副交感神経をバランス良く、高いレベルで働かせ、かつコントロールすることが大切だということです。自律神経が血流を制御しているので、血流の悪化（量、質、循環）は全細胞の機能低下に直結する、つまり各臓器の機能低下と、同時に免疫力の低下、をもたらすということです。先生は、また順天堂大学付属病院の、たいへん評判の高い「便秘外来」を担当されているご経験から、腸内環境の重要性についても指摘されています。つまり、自律神経のバランスのいい人は腸の状態が良く、自律神経のバランスの悪い人は腸の状態も悪い。同じく、腸の状態のいい人は自律神経のバランスが整いやすく、腸の状態の悪い人は自律神経のバランスも整いにくいということを、強調されておられますが、これもまことに納得的です。

そして自律神経のバランスを良くするキーワードは「ゆっくり」という言葉であり、“ゆっくり呼吸し、ゆっくり動き、ゆっくり生きる”を提唱しておられます。

ということで、はからずも楊名時健康太極拳のよさを再認識出来たこの本でした。その健康効果を小林先生風にまとめてみればこうなるのではないのでしょうか。

背筋を伸ばして視線は下げず 脚を踏みしめ踏み変えて ゆっくり呼吸し ゆっくり動く
これであなただも健康になれるが、もう一つ大事なことは、心の持ちようでしょうか。

怒らず、あせらず、いらいらせず、と一緒に仲良く、太極拳を楽しみましょう。

左顧右眄～さこ・うべん～（49）【第6話 関節を科学する】

第9章 太極拳と膝関節障害

“太極拳でヒザを痛める云々”ということがよく言われていますが、このことについてより詳細に正確に検証してみました。「太極拳」といってもいろいろありますし、“痛める”という言葉も、前章で説

明した 怪我も②疾病も含むかなりあいまいな表現だからです。

9-1. 太極拳における膝の負荷は？

太極拳は楊名時健康太極拳や簡化二十四式太極拳のように、ただ套路を演ずるのみのいわゆる非接触型（相手はいない）のものと、推手や散打（試合）のように、対する相手がいる接触型（格闘技型）のものに大別されます。また同じ非接触型でも流派によっては震脚や跳躍技など膝への負担の大きい技を含むものもあります。膝にかかる負荷や外因性の怪我の危険性といった点について論じる場合に、これらすべてを“太極拳”という言葉で画一的、包括的に扱うのは適切ではありません。当然それぞれたいへん大きな違いがあるからです。

楊名時健康太極拳に限って言えば、自分の体重以上の負荷はほとんどありません。独立歩であれば、その負荷を一本の足で受けているということですし、弓歩の場合は前足6割、後ろ足4割ほどの割合で受けているということです。

下勢独立歩の出だしも現在では極端に低く沈むことは要求されていませんので、膝の前屈もさほどではなく負荷もそこそこに済んでいます。

この点は採点競技型の簡化二十四式において要求される下勢独立歩の低い姿勢（右上図）や、陳式太極拳套路の伏虎（右下図）などにおいて膝が爪先よりかなり前に出ていることと比較していただければ容易にご理解いただけると思います。

また当然のことですが、直接相手を押したり、相手に押されたりしての負荷もありませんし、ましてや相手に蹴られたり、倒されたり、関節をねじられたりする危険性もまったくありません。

ですから、楊名時健康太極拳に限って言えば、第8章で述べた①の外因性のいわゆるスポーツ性障害（いわゆる怪我）についての懸念は無い、あるいは他の太極拳や他のスポーツに比べればその懸念はきわめて少ない、と判断してよいのではないかと思います。また健康太極拳ゆえに、すでにそのように配慮され、設計されていると考えることも出来ます。

ただし、楊名時太極拳は簡化二十四式や陳式太極拳などに比べるとかなりゆっくり動きますので、たとえば独立歩などのときの膝の負荷がより高いことはある意味での懸念材料かも知れません。

9-2 膝がつま先より出ることの危険性とは？

楊名時健康太極拳の套路においてしばしば用いられる「弓歩」、たとえば「野馬分鬃」において、前側の足の膝が爪先より前に出ないのが正しい姿勢であることは言うまでもありません。しかし、膝が爪先より前に出ると（大腿骨が前に滑り出て？）膝を痛める危険があるから絶対出さないようにということをよく聞きますが、正直なところこれがよく理解出来なかったのが、このように原点に立ち返って膝関節についての勉強をしてみたというのが、本稿を書くに至ったひとつの理由です。

ここまで詳細に説明してきました、膝関節の構造、機能、強度、などからすれば、膝がつま先より前に出ことは一般的にはごく普通の動き、正常な現象です。膝を曲げてゆけば負荷が増えることは当然ですが、それはふつう大腿四頭筋をはじめとする関節周りの筋肉群や靭帯が受け止めてくれるのです。またあえて膝を曲げて低い姿勢となって負荷をかけることがいわば大腿四頭筋などに対する筋肉トレー



ニングでもあります。

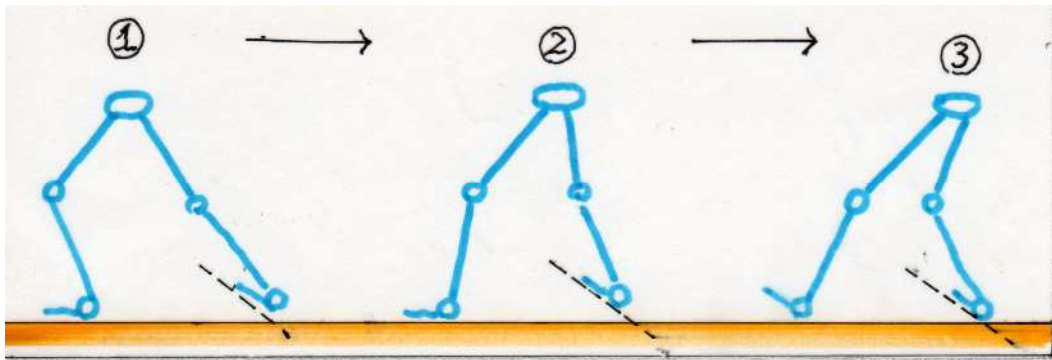
この弓歩の場合は相手を押すなどの仕事量はゼロです。両足を前後に開いて安定していますので、(よほど極端に上半身を前にのめりださない限り)前に倒れるモーメントもありません。単に体重の6割ほどの荷重を支えているだけだからです。

じつは私も教室での説明に悩んでいるのですが、同じ楊名時太極拳の同じ野馬分鬃の後座の姿勢においては後ろ軸足の膝が爪先よりかなり前に出ていること(右図;規範教程P70)、下勢独立歩の出だしの姿勢における膝の前屈、などとの理論的な整合性を説明しにくいのです。ましてや、膝を爪先より前に出して体重を乗せて行う膝回し運動を準備運動として行っているわけですから、このあたりの矛盾をうまく説明できません。



さらに言えば、他のスポーツや他の太極拳との比較のうえでも、単に弓歩の姿勢で膝がつま先より前へ出ることを絶対的に危険視することはちょっと納得性に欠けているのではないかと思うのです。

9-3 弓歩における体重移動 (筆者が数回ずつ計測した左右の脚の荷重の平均値)



体重配分			
かたち	前弓 (弓歩の定型)	後ろに体重移動中	後座 (爪先が上がる)
前足	60.0%	→ (36.0%) →	21.0%
後ろ足	40.0%	→ (64.0%) →	79.0%

上の図と表は弓歩における体重移動を自分で計測した結果を示しています。弓歩の定型時よりも後座となったときの後ろ軸足の膝の荷重(爪先より前に出ている)のほうが大きいことが確かめられました。定型時は両足裏全面で立っていますが、後座のときには前足の爪先が上がっているのも当然といえば当然なことです。(ただしこれらの数値には個人差もあり、また姿勢の高さによっても異なると思います。後座のときの後ろ足の荷重が79%というのはちょっと過大であるのかも知れませんが、私がいつも通りに動いた時の計測値ということでご理解ください。また、定型時に前足の荷重を70%まで持ってゆくのはかなり難しいことが確かめられました。)

9-4 爪先より出ないことは正しいが

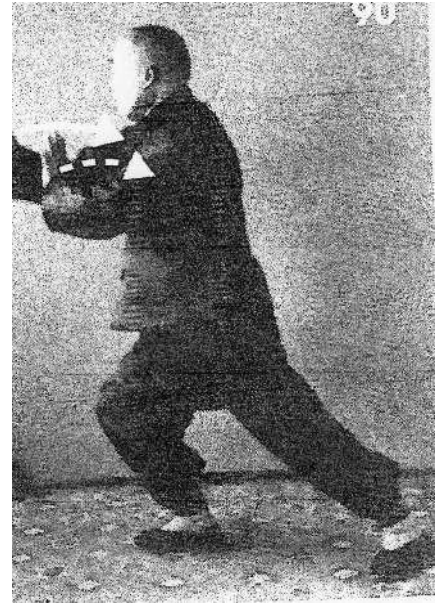
もちろん弓歩の定型としては膝がつま先より前に出るのは正しくありませんので、特に初心者へは的確に指導して早めに直すようにしています。初心者が野馬分鬃などで膝がつま先より前に出してしまう原因は、腕だけ回して、ウェストが廻らず、半身の形で背中も前に倒してしまう、あるいは後ろ足のかかとを上げてしまう、ことにありますので、“腕が廻るとはウェストを回すことである(基本五カ条の「中

正円転)、背中はずっきり立てて(同「立身中正」)と指導すれば早期に矯正することができます。あるいは、円檔を意識させる、または、前足の鼠径部を意識させることも有効です。

しかし“膝をつま先より前に出さないように”と強く指摘しすぎると、かえって動きがぎごちなく窮屈になったり、膝を突っ張って体重移動がなされずに棒立ちの姿勢(双重の病)になったりしてしまいます。

したがって、膝の前屈の程度については、いわば膝の正常な可動域の範囲内であれば、万一練習の過程で多少爪先より出たとしても、正しくはないが、危険視するほどのことはないと割り切って指導しています。

上級者でも動きの流れのなかで爪先より膝が前に出することはしばしば見受けられることです。つまりは健康太極拳という目的からみればいずれも許容される範囲内であると思います。また、楊式伝統拳(八十一式)のいくつかの套路の弓歩では明らかに膝を爪先より出していますが、こうゆう「弓歩」もあるということです。【右写真参照。李天驥先生の父君・李玉琳先生の攬雀尾の演技】



旅をうたい拳を詠む 演歌を詠う

流し目でおとこ幾^{いく}たり殺^{あや}めたか不死身のあや子いよよ艶めく

月の夜に桜の精が妖しくも歌う冬美の「夜桜お七」

“待つて待つて”蹴出し蹴りたてみぎひだり舞台狭しとはるみは踊る
サブちゃんを前に臆せず島津あや歌い上げたり「風雪流れ旅」
ひとの世の悲哀身に負い泣き菩薩ひばりのうたう「悲しい酒」は

ご案内 彩色・江戸名所図会展示会開催

大江戸熱愛倶楽部の塗り絵師12名により隅田川界隈を描いた彩色・江戸名所図会21景の展示会が開催されました。【写真右】

私も「白髭明神社」と「弘福禅寺」の2点を出品していますので、江戸時代にご興味のある方はぜひご覧になって下さい。

なお、私は30日(月)の午後と3日(金)の午後は会場におります。(他の日も大体は他の出展者が会場にいる予定です。)

会場； 江東区森下文化センター

期間； 5月29日(日)から

6月4日(土)(4日のみ15時まで)



江戸名所図会(えどめいしょづえ)は江戸時代後期の天保年間に斎藤月岑が7巻20冊で刊行した、鳥瞰図を用いた江戸の地誌紀行。長谷川雪旦の挿図667景が有名。神田の町名主であった斎藤長秋(幸雄)・莞斎(幸孝)・月岑(幸成)の3代にわたって書き継がれたもの。