

====今月号は2ページ建てでお届けします。====

トピックス 清新鶴の会が20周年を祝う

江戸川区の清新鶴の会（指導；蒨澤徹師範）はさる6月12日に創立20周年を盛大にお祝いしました。

当日は午前中に記念練習会【写真右】を行い、午後は席を浦安のホテルに移して盛大な祝賀会を開催しました。私共夫婦も蒨澤師範ご夫妻とともに設立当初からの数少ないメンバーの一人ですが、この会で故豊島なつ江先生から太極拳を学ぶことになった、いわば私の太極拳のホームグラウンドですの

で感慨も一人でした。【写真下；祝賀会での蒨澤師範のご挨拶】



健康太極拳亀戸SC会発足

すでにお知らせしたように亀戸スポーツセンターが大規模修繕のため6月20日から約1年間閉館となることを受けて、現会員の強い意向により、自主サークル「健康太極拳亀戸SC会」が四十数名の会員で結成され、さっそく6月28日から活動を始めました。会場は近くの江東区青少年センターで、従来通り火曜日の午後1時15分から2時45分までが練習時間ですが、第3火曜日が休館日となるため原則月3回の練習となります。

篠崎に新教室「サークルさくら」誕生

瑞江鶴の会所属の宇留野良子師範がこのほど新教室「サークルさくら」を開設しました。週にもう一度練習の機会をとの趣旨で、木曜日の10時から11時半、篠崎駅至近の篠崎文化プラザなどを利用した教室です。目下は13人ほどの会員数ですが、大きく成長してゆくことを期待しています。

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（続き）

9-5 第二段錦を検証する

第二段錦についてもある時期から同様に膝が爪先より出ないようという風になっていますが、現実には指導者であれ、生徒であれ、ほとんどの人がやはり膝が爪先より出る形となっています。（是非一度、実際に観察をしてみてください。）

第二段錦については背筋がすっきり立っていること、その状態でやわらかく腕を左右に開く、閉じる形が大前提かと思えます。その上で、足腰を鍛えるためには腰を落とします。

下図を見てください。（赤線は重心線。緑は足裏の体重支持基底面。）

は上体を直立させていて、かつ膝が爪先より前へ出さない形ですが、当然低い姿勢は取れません。

は膝を前へ出さない前提で低い姿勢をとる形（いわゆるスクワットの形）ですが、安定して立つた

めには上体を前に傾けざるを得ないので、二段錦としては不適當な姿勢です。

は上体が直立している姿勢で、腰を低く落としてゆく形です。必然的に膝は爪先より前に出ます。《まれには膝が前には出ずに、重心線がかかとより後方に行つて、大きな後ろ倒しのモーメントが発生しても、低く沈むことが出来る人もいるでしょうが、大腿四頭筋や膝関節の負荷はより大きくなっているのは明らかです。言い方を換えれば、武術的な站椿功*を本格的に鍛えた人だけが取れる姿勢だということです。》

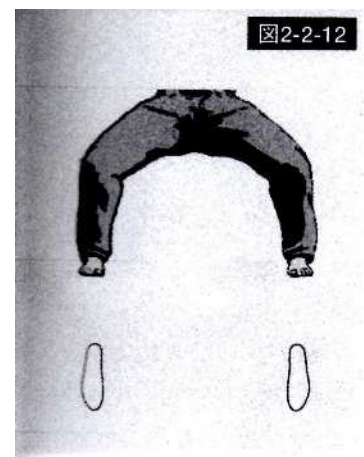
* 站椿功とは？

站椿功は馬歩功、馬歩站椿功などとも呼ばれていますが、目的により気功式と武術式に大別出来ます。またさまざま

な応用形があります。基本歩形は馬歩、つまり両足を肩幅ぐらいに平行に開いて爪先より出ない程度に膝を緩める。両手を肩の高さぐらいに上げる。掌を下に向けるのが按球式(つまり起勢の姿勢です)、樹の幹を抱くようにするのが抱球式とされています。比較的高い姿勢のままで長時間続けるのがいわば気功站椿功です。(上図の)

この姿勢からさらに後ろに腰を落としてゆくのが武術站椿功です。(上図の) 低くなるほど強烈な後ろ倒しのモーメントがかかることは当然ですが、これに抗する筋力をつけるのが目的です。両手を前に出していることで後ろ倒しのモーメントを軽減させ調整することが出来ます。(両腕の重量は体重の約16%とされていますのでかなりの効果があるわけです。両手を体側にたらしした状態、あるいは両側に拡げた第二段錦の形とは、大いにちがうということです。) 両足幅をより拡げて、爪先を開くやり方も見受けられます。いずれにしても長時間、かつ長期間の錬功として行うわけです。

馬歩については「規範教程」(2000年版のP27、新版のp54)には右図のような足幅を広く取り、爪先を前に向けた馬歩が紹介されています。説明では二十四式太極拳での使用例はないとされていますが、八段錦の場合には言及されていません。一方昔から出されている楊名時先生の、あるいは現在刊行されている楊慧先生の教則本の第二段錦は、「騎馬立ち」と言う呼び方で、明らかに爪先を広げ、膝を爪先より前へ出して低く沈んでいます(少なくとも私にはそう見えます)。



また、膝は爪先の方向に揃えるということも言われていますが、その意味からも肩幅程度に開いた馬歩では平行立ちが自然です。しかし騎馬立ちのように大きく開いた場合には低く沈むと膝は外へ開かれてゆきますので、この場合は爪先を開いておくことが膝と爪先の方向を合致させるための条件となると思います。(スクワットの教則本などにも同様の指摘が見受けられます。)

このように爪先の開き方ならびに爪先と膝との位置関係については、それぞれの教室現場で違いがあり、指導する先生にも迷いや戸惑いがあるようにも見受けられます。かく言う私自身もすっきりしていません。統一的なかつ明快な指針が欲しいものです。

健康妄語録 ならびに 旅をうたい拳を詠む は今回は休載します。