

=== 今月号は4ページ建てでお届けします。 ===

トピックス 新年度支部会員登録のお願い

4月から新年度となりますので、東京都支部会員の登録の更新手続きをお願いいたします。年会費は1000円です。本部会員の方も同様提出をお願いいたします。

9月24日(月)には東京都支部大会も開催されますので、現在未加入の方もこれを機会に加入されては如何でしょうか。(なお、支部大会は非会員でも参加は大歓迎ですが、参加費で若干差がつく見込みですのでお含みおきください。)

東京健康ランド太極拳講習会が閉幕

東京健康ランド(江戸川区船堀)で平成15年9月以来続いていた太極拳講習会はさる2月19日(日)をもって終わりました。これは主催する東京健康ランドが3月11日(日)で閉館することになったためです。

同館での太極拳講習会は毎月1回継続的に開催されてきて、毎回20名から25名ぐらいの方が参加しておりました。最終回の19日も20名の方が参加して最後の名残りを惜しみました。【写真上】



宇留野師範が篠崎で新教室を開設

江戸川区の宇留野良子師範(瑞江鶴の会)が新しい教室を開設しました。今回開設の教室は江戸川区篠崎文化プラザなどを会場として月3回木曜日の夜18時30分から20時まで、名前は「サークル篠^{しの}」。働いている若い方などの参加を期待しているとのこと。昨年7月に開催した「サークルさくら」とともにますます発展することを期待しています。

東大島文化センターで体験会開催

江東区の東大島文化センター恒例の春のお祭り“スプリングサンデー”がさる2月26日(日)に開催されました。同館で日ごろ活動している各サークルが、成果発表会や無料体験会を各部屋で開催し、また有志によるバザーもあり、一階のロビーは雛飾りで華やかに彩られるなど、終日たいへんな賑わいでした。同館で活動している東大島鶴の会も、昨年に続き太極拳無料体験会を催しました。当日は10名の方が事前応募、あるいは飛び込みで参加され、会の有志とともに楊名時健康太極拳の心地よさを体感していただきました。



閑人閑話 パーキンソン病に太極拳が効く！

「パーキンソン病に太極拳が効く」という趣旨の記事が2月16日(木)の朝日新聞の朝刊の科学欄に掲載されていました。米国のオレゴン研究所の研究結果を伝えるものですが、それによると軽・中度のパーキンソン病患者195人を、太極拳、筋トレ、ストレッチの3グループに分けて週2回、1時間の運動を半年間続けて効果を比較したところ、太極拳グループの患者は、体を傾けられる範囲や方向の正確さが、他のグループより高まり、また歩幅の広がりやバランスもよく、ストレッチグループに比べ転倒する人も少なかったという内容でした。

パーキンソン病は中高年に発病するケースが多く、脳内のドーパミンの産出不足とアセチルコリンの増加が原因とされている難病で、体の震えやこわばり、姿勢保持や動作が難しくなる、意欲が低下し、感情表現が乏しくなる、内蔵機能に変調をきたすなどの全身性疾患とされています。認知症との合併となる比率が高いとも言われています。発症の原因は特定されていないのですが、生真面目で仕事一筋といった方がなりやすいとの説もあるようです。

ドーパミンは中枢神経系にある神経伝達物質で、前向き、能動的にさせる物質で、一方のアセチルコリンは副交感神経や運動神経末端から放出される物質で、沈静や抑制に働く物質ですから、これらの過不足が上記のような全身症状、心身症状になることはよく理解できます。

同研究所は、“太極拳のゆっくりとしたリズムで、重心の移動や足首を動かす動きが含まれ、足の筋肉強化につながり、これらが体全体のバランスを良くし、転倒防止につながった”と結論付けています。全く同感ですが、さらに言えば、ゆっくりと太極拳を演ずることで、自然に呼吸が深くなりますので、肺臓のガス交換の改善効果や自律神経機能の活性化、また気の流れの改善による新陳代謝活動の向上という大事な部分も見落として欲しくないと思います。

簡化二十四式太極拳の制定責任者である李天驥先生の著書「太極拳の真髓」には、“太極拳は健身、養生、医療、美容に十分な効果のある体育運動であることが多くの事実と科学的な実験により証明されている”と前置きして、次のような項目をあげて詳細な説明がなされています。かいつまんでご紹介しますと

神経系統における効果

大脳皮質を休養させ、自律神経の機能を活性化させる。「意を用いる」ので気血の流れを良くする。

心臓、血管における効果

やわらかく協調性のある動作で、血圧が下がり、血管の硬化や高血圧症を防ぐ。

呼吸系統における効果

深長呼吸を行い、気を丹田に沈めることで、横隔膜の運動を強くしている。これらにより血液循環が改善され、内臓の働きが良くなる。

骨格、筋肉系における効果

立身中正、歩法の安定、屈伸の軽快などが求められ、良好な体型を形成できる。鍛錬では下肢が重視される。強靱でやわらかいこと、協調性などが養われる。若さを保ち、老化を防ぐことに効果がある。

これらこそ、まさに太極拳の“益寿延年不老春”効果である。

というのですが、大雑把に言えば、**内**が「内」に、**外**が「外」に該当します。あわせて「内外兼修の拳」といわれるゆえんです。また、これらが、深長呼吸と、ゆっくりとしたやわらかな協調性のある動作を、意念を持って行うこと、によることは明らかです。さらに言えば、これは楊名時先生のご著書の題名である「楊名時健康太極拳の真髓“心・息・動の訓え”」というところに、やはり行き着くことになるわけですね。現代風に言えばつねに新陳代謝を活発にして免疫力を高めるということでしょうか。

パーキンソン病の患者の症状改善につながったのも、単なる筋肉系の効果によるものではなく、こうした内外あわせての総合的な効果といえるのではないのでしょうか。いずれにしてもパーキンソン病はたいへんな難病です。出来れば発病したくないですね。そのためにもせつせと太極拳に励みましょう。

左顧右盼~さこ・うべん~ (57)

【第9話 八段錦の多様化の歴史と現状を検証する】

第5章 歩型についての整理

八段錦にはいくつかの歩型があります。混乱を避けるためここでの定義をまずはっきりさせておきます。

閉足； 両足をそろえて立つ 予備勢や段と段の間、また終了時

閉足爪先開き； 爪先を各45度広げる 武式の一段錦などの例

開立歩（自然立ち）； 肩幅程度に開いて立つ、つま先は開かない

（たとえば“馬歩站档功”のように、これを馬歩と呼ぶ例もあるが、混乱を避けて開立歩とした）

馬歩A； 肩幅の1.5ないし2倍程度に開く、つま先は開かない

馬歩B； 同上、ただし爪先は左右に開く

半馬歩； 馬歩Aから動作に応じて片足を開いて半馬歩とする、武式の二段錦などの例

各種の八段錦を検証した結果言えることは以下のとおりです。

まず第一に、第二段錦、第五段錦、第七段錦については圧倒的に馬歩Bが多いことです。文式も、武式も、ということです。ちなみに李天驥先生の八段錦も馬歩Bです。

また第二には、半馬歩は現在のいわゆる武式八段錦特有の歩型と見受けられます。また、閉足爪先開きは武式専用の、開立歩（自然立ち）は文式、武式ともに用いられている歩型ということのようです。

要は、大部分は、立ち姿勢では開立歩（自然立ち）ですし、馬歩の時には馬歩Bです。いわば楊名時先生が長年示されていた歩型そのままです。

「馬歩」の定義にはずいぶん混乱があるように思えます。肩幅程度に開くのも、その倍ぐらいに開くのもあわせて馬歩と呼ぶのか、爪先を開くのかどうかについてです。それぞれの拳法や気功の流派の中でそれぞれに適した呼び方と、形があると考えるのが妥当なのではないのでしょうか。

ちなみに楊名時太極拳や簡化二十四式太極拳の套路には馬歩Aや馬歩Bは用いられていません。問題は八段錦の馬歩です。楊名時太極拳カリキュラムの中の八段錦は先生が自ら述べている通り伝統的な文八段錦であり、その馬歩（騎馬立ち）は爪先開きであることは各種資料や先生の教則本からも明らかです。

第6章 『健身気功・八段錦』の特徴

国家体育総局健身気功管理センターが2003年に新たに発表した『健身気功・八段錦』の特徴は；

1. 国家体育総局による公的な編纂である。
2. 過去の立勢八段錦64個を収集し比較検討した上ひとつのものに集約編纂した。（武と文の統合）
3. 編纂後集団テストを行って作用と効果を確認した。
4. 柔和緩慢、円活連貫、鬆緊結合、動静相兼、鍊養相兼などが重視され、動作、呼吸、意念の結合を目指す。
5. 各段ごとに「功理と作用」と題する説明が、経絡および経穴と関連付けて為されている。
6. 各段は6回（左右×3回）が基本回数である。ただし、第八段は歌訣通り7回。

などがその特徴と言えるものです。若干補足すれば；
 やわらかく弧形に動くが最後は伸ばしきり、間をおくことで、ストレッチ効果をも意図している。

馬歩は上述したベースボールマガジン社の表紙イラスト図や文中の写真画像（右図）では馬歩 A と B とも取れるが、本文中に爪先についての記述は無い。ただ第二段錦の項では、足が八の字に開かないようにとあるので、馬歩 A が定型であると理解される。しかし、他の資料やインターネットで見る画像はしっかり爪先を開いた馬歩 B が殆どである。なお半馬歩の歩型は用いられていない。

七文字の歌訣だけでは説明しきれないことを「功理と作用」で詳細に解説している。とくに経絡や経穴に対する作用についての説明が特徴的である。

結論的には、文式と武式が統合された八段錦といえる。同一の歌訣で異なった八段錦が存在することへの問題意識が編纂当局である国家体育总局にあったものと推察される。



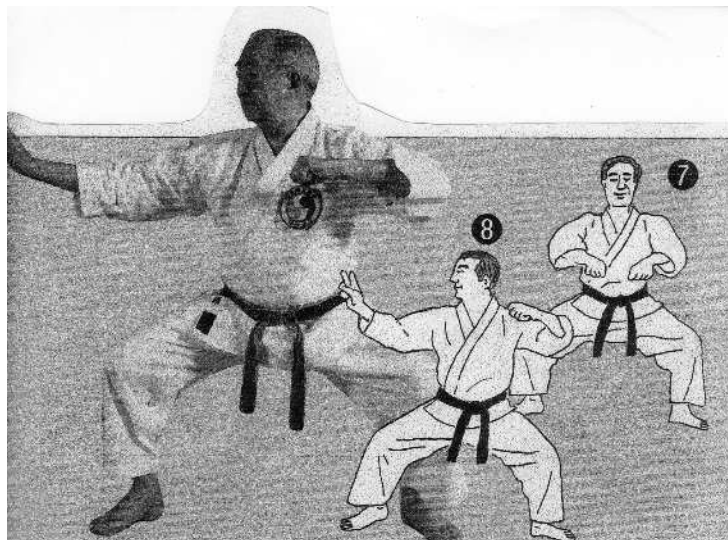
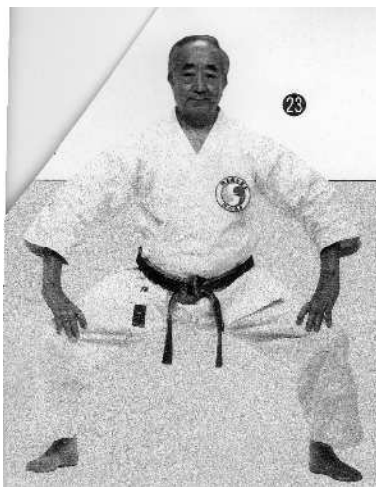
馬歩
 両足を開いて立ち、両足の間は本人の足長の約2～3倍、膝を曲げて半しゃがみになり、大腿はやや水平にする(写真3)

第7章 楊名時八段錦の歩型について

第2段錦、第5段錦、第7段錦の馬歩の歩形について、いろいろな解釈があるようで悩んでいます。大会や研修会などでも、ある人は爪先を開き、ある人は閉じ、また膝が爪先より出ている人も、逆に出不いようにしている人もおります。いつもあらゆる機会に観察しているのですが同じです。

馬歩は楊名時先生が行っていた馬歩 B（下図）

のままではいけないのでしょうか？ 少なくとも馬歩 A に変えねばならない論拠が、合理的にかつ公式に説明されていないのか、あるいはその説明が納得的に浸透して



いないのではないかとと思いますが、どうなのでしょう？いつも悩んでいます。

旅をうたい拳を詠む 演歌を詠う・その2

凜と立ち撥を当てればたちまちに長山洋子の世界が広がる
 細い目をさらに細めて嫋々と五木ひろしは「夜空」を唄う
 敦煌の煌めく星夜浮かび立つ谷村新司の昂を聴けば
 逝きてはや四半世紀に近づけど聴けばひばりのいのち顕ちくる

