

日本人の太極拳学習における問題点とその解決方法

張成忠*, 小野昌子**

I. 緒言

筆者は日本に移住して30余年、その間一貫して中国武術の指導活動に従事している。この30年の指導経験を通して、日本人が太極拳を習う姿勢に、逆に学ぶべきところが多いと感じている。そもそも日本人が太極拳に触れた歴史から紐解いていくと、20世紀の1950年代末に遡る。1959年10月、日本の政治家、故松村謙三氏と故古井喜実氏が訪中時、周恩来総理に太極拳を学びたいと嘆願したところ、中国側は周恩来総理の指示に従い速やかに専門家を派遣し、両氏は太極拳を体験した。

その頃とほとんど同時期に、日本の武術家(中国武術愛好者)佐藤金兵衛氏が1958年末頃、東京にて“全日本中国拳法連盟”を設立した。そして台湾の実践名人である王樹金氏を招聘、日本において形意拳、八卦掌、太極拳が伝授された。この頃、日中間は外交関係が結ばれておらず、台湾との武術交流が行いやすかったため、当時日本の中国武術愛好者は、台湾から指導者を招聘したり、或いは日本から出向いて行った等、台湾武術界との交流を行っていた。

1970年、日本に定住する一人の華僑、楊名時氏が“簡化24式太極拳”を伝えた。また、日本の中国武術研究家、松田隆智氏が、台湾の武術家蘇昱彰氏に師事して八極拳、螻蛄拳等を学び、更には蘇氏が推薦する武術名家である劉雲樵氏にも八極拳、螻蛄拳、八卦掌等を学んだ。

1972年日本と中国の国交が回復されると、中国は日本に向けて中国武術や太極拳等を紹介し始めた。中国政府は1974年に少年武術代表団を日本に派遣、1977年には中国武術代表団が日本を訪問、1980年は更に、張文広、李天驥、何福生、沙国政等、中国武術界における権威者を日本に派遣した。それに加え、20世紀1980年頃、サン

トリーがウーロン茶のコマーシャルに太極拳動作の場面を起用したり、ジャッキー・チェンの映画“酔拳”が日本でヒットする等、中国武術、太極拳は80年代頃から日本人に認識され、日本における太極拳学習ブームが巻き起こった。

1950年代に始まった日本における太極拳の歴史は半世紀余りを経たが、今日日本の各地では、小さなコミュニティーに至るまで、太極拳の“根”が着実に根付いている。推定では、日本の太極拳人口はおよそ150万人ともいわれている。

筆者は日本定住前の現役選手の頃に、中国の代表選手として幾度か日本を訪れ、演武や指導等を行った経験を持っている。そのため、日本についてある程度の理解があった。それに加え筆者は1987年より日本に移住してから、特にこの30年間の日本での生活や仕事、学び等を通じて更なる認識が高まり、常日頃日本人の太極拳に対する習練の姿勢に触れ、より一層の理解を深めることができた。これまで、日本の大学での体育実技の授業やカルチャーセンター等で、中国武術・太極拳の指導活動に携わってきた。この長期にわたる指導活動において、筆者は日本人が物事や仕事を敬い真面目に取り組んでおろそかにしないことや、決まり事に対してきちんと遵守する態度等に、非常に感銘を受けている。だからこそ、戦後の混乱からも立ち直り、努力を続け発展できたのであろう。

日本は中国の隣国であり、儒教等の影響も色濃いとも思うのだが、両国における文化の相違はやはり存在している。筆者は日本での指導活動を通じて、日本における太極拳の発展や、日本人が太極拳を学ぶ過程で直面する難易点について、様々な経験をしてきた。以下は、日本人が太極拳学習においてとまどう点と把握しやす

* 愛知大学

**愛知県立芸術大学

い点についての分析である。その目的は、日本人を理解して、日本人に合った方法で更に太極拳を広めていくためである。

一、問題

Ⅱ. 学習上の問題点

1) 日本人の文化背景

日本における太極拳学習者の、太極拳についての認識を更に深く分析するために、筆者は一連の調査を行った。結果は、大学生であろうと社会人であっても、太極拳についての認識について共通な一面があった。多くの人が認識している太極拳は、“優美で緩慢、柔軟で安定性があり、身体で表現される美しさは、演武者の内在于る強さや落ち着いた、争いのない自然の境地が墨絵に描かれているような感じ”を持っている。それに対し一部の人は、太極拳は緩慢過ぎて活気や勢いに欠けるという印象を持たれ、とりわけ大学生は一定の比率でこのような見解を持っている³⁾。これは彼らが年齢的に若いことと、太極拳についての理解がまだ浅いことが理由（の一つ）かも知れない。調査では、太極拳動作の模倣と穏やかな動きについては難しいと思わないが、太極拳における余分な力を抜くことについては、多くの人が難しく把握しづらいと考えている⁴⁾。

これらの回答は、ある側面から見た太極拳についての直接的な感覚である。太極拳動作における姿勢についての要求に“立身中正”があるが、日本人は小さい子供の頃から座り方や立ち方をしつけられている。例えば剣道では、礼儀を重んじることが特に際立っている。座り方が歪んでいたり、椅子の背もたれによりかかって座っていたり、足を組んで座っていると、他人からは傲慢な態度に見られる。日本人は規則を遵守し、礼節を重んじ、命令に従うという文化的な特徴がある。日本人が太極拳を学ぶ際、一つの動作の細かな部分にも几帳面に、動作規格にも、まるで書画を模写するかのよう、指導者の要求通りに行おうと努める。

このような文化特徴は、太極拳を学ぶ上でも

ごく自然に表れている。例えば筆者が太極拳指導時、彼ら日本人は、説明の要求通りきちんと行おうと努め、細かな動作についても、例えば歩型をつま先の角度や、手の動作の掌の変化過程等も、深くとことんまで追及している。それは若い世代、中年層等、年齢に関係なく、指導者の要求通りに行き、自己を主張しない。

2) 日本人の審美意識

次に、太極拳動作の型や緩慢な動作について、どのような理由で日本人が把握しやすいと思っているのかを分析したい。また単に把握しやすいだけでなく、太極拳のこれらの特徴について、日本人がある種優越感を持ち、親しみまで感じている理由を分析したい。筆者は以上の点については、日本人の審美意識と切り離せない関係があるのではないかと考える。

太極拳は動作について、“緩み沈める、弧を描く、頭を立てる”等を要求している。日本の武道の中にも、相撲、柔道、空手等も同様に、しっかりした身体の安定感を求め、相手に倒されまいと意識するが、武術の格闘において、相手に倒されるということは非常に不利ではなはだ危険である。日本の武道におけるこのような安定意識と、太極拳が求める“落ち着いた安定感”ははからずも一致した効果があると思われる。日本の舞踊や和服は一種曲線の形体美があり、太極拳動作には“含胸抜背”—具体的に解説すれば、“腕だけでなく、膝関節も少し緩めて曲げ、胸も少し窪ませる”という要求なのだが、この身体表現の特徴と日本人の内向的な性格が合致していると思われる。とりわけ日本女性は儒教の文化的影響を受けているかも知れない。というのも、昔の日本女性が着物の襟の後ろ側から竹の定規をさし入れて、頭を持ち上げ胸を張ることを防いだというのは、胸を窪ませや前傾姿勢を保つためのようだ。このような含蓄ある審美意識と、太極拳の求める自然美は、同工異曲の効果があると感じられる。

3) 日本人の民族的性格と身体能力・年齢

日本人はとても含蓄があり女性はもの静か

で、男性は言葉少なく、静けさを好む¹⁾。日本の公共の場所では、大声で怒鳴り合っている場面を見かけることはほとんどない。日本の電車や地下鉄の中も静かで、静けさを好むことが日本人の性格と言えそうだ。太極拳では緩慢さを求め、緩慢な中にも更に静けさを要求し、この点が日本人と合致するのもかも知れない。日本で太極拳を習う人の多くは、運動が得意でないか、あまり運動をしない人達のように、当然激しい運動は適さない⁵⁾。太極拳では身体能力や年齢について、何も要求していないし、動作のテンポをゆっくり行うこととしているため、このような運動特徴が日本の多くの中高年太極拳愛好者からすれば、正に心身にぴったりの運動と言える。ゆっくり行って焦らない、という中高年の生理的な自然法則と合致していることが、太極拳の緩慢さについて、あまり難しさを感じないという理由と考えられる。

4) 太極拳における“弛緩”が難しいとする原因 その一

太極拳でよくいわれる“力を用いるのは容易く、緩めることは難しい”について論じてみると、太極拳を習った人から見れば大多数がこれに賛同するほど、太極拳における“緩み”は本当に把握しにくい。結局のところその原因は、一つには太極拳の“弛緩”はとても独特のもので、身体が緩む中にも弾力性を求めているというのが非常に把握しにくく、矛盾の中にも統一されるという一種独特の身体表現方法なのだ。身体運動は本来、筋肉が緊張し力を用いる過程であるが、運動生理からは、筋肉が働き力を用いる一方と、もう一方は必ずや自ずと筋肉が緩むという、ごく自然な生理現象が、太極拳の“陰あれば必ず陽あり”の哲学に似ている。太極拳の“弛緩”は正に、もう一方の筋肉の緩みで、その緩みが表れているのは外側（から見てとれる）であり、緊張するもう一方は内側から（見ることができず）隠れている。外観から見れる太極拳の緩みは一部であり、往々にして多くは、“緩み”に隠れて後ろ側では緊張して補助している部分があることを理解していない。独断的

に言えば、弛緩について、時には筋肉が緩まないという問題ではなく、緊張する側の不足の致すところでもあると考える。というのも、人体の筋肉の緊張と弛緩は正比例しており、つまり、もし緊張側が十分緊張していれば、弛緩側も十分弛緩できる。太極拳において緩めることができないのは、十分な緊張ができていないからで、更には緊張側が弛緩側になってしまう練習者もいて、その結果は簡単に想像できるはずだ。筆者はこの現象を“筋肉緊張における力のずれ”と名付けた。

5) 太極拳における“弛緩”が難しいとする原因 その二

筆者は太極拳の研究に数十年携わり、動作の弛緩が難しいことは身に染みて体得している。太極拳が要求する弛緩は、実際には関節の弛緩と考える。もし関節が緊張していたら、関節周りの筋肉も緊張するため、両者は関連している。太極拳中の動作の多くが緊張するのは、関節が原因だと考える。動作にゆったり感を表現するためには、太極拳では関節についての具体的な要求がある。例えば、膝を曲げる、臀部を締め、鼠径部を開く、胸を窪ませ背中を伸びやかに、肩を沈め肘を垂らす、掌は卵を乗せたように窪ませる等、これらはすべて関節を緩ませる具体的な要求だ。太極拳での膝を曲げることと伸ばすことを比較しても、膝を曲げることは弛緩している状態、同様に、肩を沈め肘を垂らすのと、肩をすぼめ肘を上げているのでは、後者は緊張している状態だ。このことから、太極拳の弛緩はどの様なことかと問われれば、関節と直接的な関係があるともいえる。

6) 太極拳における“弛緩”が難しいとする原因 その三

もう一点、身体動作の弛緩と思考にも密接な関連があると思われる。例えば太極拳を行う時、誰とも向き合わず、一人自宅の庭で行う状況であれば、この時精神的には緊張しないし、動作も自ずとゆったりとできる。反対に、大勢の人たちが自分の練習を見学したり、ましてや審判

が見守る中での演武時の心理は、周りの影響を受けやすく、思考もそれによって変化する。人に見られていたり、評価される場面であれば、動作は思考の変化を受けて緊張するはずだ。

日本人はもともと物事に対して真面目であるため、太極拳に関しても同様のようだ。日本での太極拳愛好者の弱点は、緊張しやすいことにある。一例ではあるが、筆者の受け持つ大学生達は、毎回期末テスト時に、彼らのほとんど100%が緊張している。多くは、自己の動きを人に見られることによる不安から緊張している。日本の民族的性格は、恥ずかしがり屋で内向的、表に現さないタイプだ。こういう性格は緊張しやすく、これが弛緩を難しくさせているもう一つの原因ではないかと考える。

7) 太極拳における“弛緩”が難しいとする原因 その四

更に調査を通じて分かったことは、特に日本男性の太極拳愛好者が、弛緩が難しいとする比率が高い。これについて筆者の分析は、一般的に男性は女性に比べて筋肉が発達しており、パワーやスピードも勝っている。しかし、柔軟性や弛緩面では、女性の方が優勢だ。また、日本には悠久の武士文化があり、武を尊び勇敢であることが日本文化の大きな特徴の一つにある。武と勇というのは、和の精神と切り離せない関連性を有する以外にも、例えば剣道や相撲等、パワーとスピードとも密接な関係がある。パワーとスピードが際立っている時こそ、筋肉の緊張が再現されている。そのためパワーとスピードが強調されている最中には、自ずと弛緩の文化は生まれにくい。とりわけこのような環境で生活している日本男性は、当然、パワーとスピードが習慣的になっているが、弛緩に対してはよく分からないようだ。特に太極拳での独特の弛緩方法は、最初は結構把握しづらいものでもあるため、日本男性が太極拳の弛緩が難しいとする間接的な原因になっているかも知れない。

三、対策

Ⅲ. 解決方法

1) 動作の造型及び“緩慢”についての表現に個性を活かしていく

日本の太極拳習練者は、太極拳の造型と緩慢な速度は把握しやすいとしており、これは優れた特徴だ。この良さを保っていくには、筆者としては、まず日本人はこのような優れた特徴を持っていることを知った上で、開拓していくことだ²⁾。例えば、腕が長めの人には、動作をなるべくゆったりと行えば、悠々たる独特のスタイルを形成できる。各人の身体的な特徴や能力、意識は全てが同じではない。そのため、同様な動作であっても表現される特徴は、最終的に人に与える印象に違いがある。

動作の緩慢についても同様に、太極拳動作の“緩慢”を“落ち着いた緩慢さ”とする人は、武術において非常に大切にしている安定感を表現している。また“緩慢”を“弾力性のある緩慢”とすれば、太極拳の“あたかも相手と対峙しているかのような”抵抗、攻防の意識が表現される。“敏捷的な緩慢”であれば、武術の象徴“さっと交わす・受け流す・避ける・身を隠す”という敏捷性が表現される。

これら緩慢動作の一連の異なる表現の裏には、一つには習練者の意識の重点の置き方の違いにあり、それが習練者自身の特徴が表現された個性的なスタイルになり得る。これがつまり、規則を離れながらも規則と離れず、自ずと心が表わされる境地である。このような高い境地に至るには、長期的な練磨が必要で、師匠の一步一步順を追っての導きや、また自己の太極拳に対する悟りによって、最終的にようやく、太極拳の規則から離れながらも、なおかつ規格から外れないという真の内面の修養を悟ることが出来るのだ。

2) 動作の飽満と弾力性

日本の太極拳における含蓄ある動作造型と均一的な緩慢さという優れた点以外に、更に一歩前進するには、動作造型の飽満さが必要になっ

てくる。具体的に動作の造型時における要求は、腕は赤ちゃんを抱くように弧形を保ち、胸と背中では弓型にしながら曲げ、鼠径部は馬にまたがるように開く等である。また上肢は段々と膨らんでいく球の如く、下肢は地中に四方八方に伸びる樹木の根の如く、つまり上半身は飽満に⁶⁾、下半身は安定の状態を現わすのだ。太極拳動作のかたちと動きの過程は、ともに奥行きのある弾力性を含んでいる。この時の状態は、水中で動くことを想像してみるのだ。腕を伸ばすときに一種の抵抗を感じられるし、その抵抗感覚は同様に、ゴムを引っ張る時の抵抗感にも似ている。これは、目で見て認識しやすい引っ張る強さ（太極拳では弾力性と称している）である。

3) 動作の流れとつなぎ

動作の流れについて、まずは太極拳の特徴を理解する必要がある。太極拳には“行雲流水、連綿不断”といわれ、動作が途中で途切れないことが要求されている。筆者は数十年の指導の過程で身に染みて感じているのは、太極拳動作が途切れるのは、往々にして前の動作とそれに続く後ろの動作が繋がれる時と、もう一つはバランスを崩した時と考えている。前後の動作のスムーズなつなぎを解決するには、一つには前の動作が終わるその部分を次の動作の始まりとすることで、前後動作を重ね合わせて繋ぐことだ。もう一つは、前の動作が終わる部分を伸ばし、伸ばしながら次の動作につなげていく。これらの要領を把握できれば、太極拳動作は流れるようにつながっていく。

4) 動作の弛緩と意識、呼吸

太極拳の弛緩が難しい、と多くの方が直面する問題については、日本の太極拳愛好者の中で問題となる割合が高いため、この現象についての個人的な見方を述べて改善に役立てたいと思う。太極拳では“内を以て外に導く”、つまり意識を用いて外形の動作を導くのだが、このことから太極拳動作の外形の表現、緊張と弛緩の大半は内在する精神面の再現であるものだ。筆

者が考える解決方法としては、まず、太極拳の習練時には動作の要求に専念し、あれこれの雑念を追い払うことだ。心の中で他人と比べたり、人に見られている等々を考えてはいけない。これらはすべて自分で自己にプレッシャーをかけるマイナスの意識だ。朝、自宅の庭で悠々自適に行っているかの如く、自由自在に何にもとらわれない状態を積極的に意識することだ。これらの意識も太極拳動作を緊張させてしまう原因を解決する一つの手段だ。内側の精神と外側の身体の動きは互いに全体に影響を与えあっている。もう一点、合理的な呼吸も、動作の弛緩の手助けとなる。太極拳の一般的な呼吸の法則は、手を出していくときは吐く、手を収めていくときは吸う、腕を下ろしていくときは吐く、腕を持ち上げていくときは吸う。

5) 動作の弛緩と柔軟性

各関節の柔軟性を高めることは、太極拳にとっては欠かせない。とりわけ運動幅が大きい太極拳動作は、関節の柔軟性の具合によって制限される。例えば、「馬歩靠」「玉女穿梭」「擦膝拗歩」等、股関節や腰、肩甲骨、そして足首や手首に至るまですべて相当の要求がある。もしこれらの部位の柔軟性が芳しくなければ、動作を理想的には作り出せないし、無理矢理に行えば動作は必ずや緊張して硬くなる。それは柔軟性に欠け関節が動きの制約を受けるし、また動作要求に到達しようとして自己の柔軟範囲を超えれば、関節の筋肉が極限を超えて緊張状態になり緩むことができないからだ。

運動範囲が大きかったり、筋肉の伸びが長ければ柔軟性があり、その反対はつまり柔軟性に欠けている。関節筋肉の伸縮の優劣は直接的に動作の理想（完全の状態）に近づけるかどうかに関わる。太極拳の伸びやかな動作で、運動範囲を大きくする時、柔軟性のある人は、筋肉の伸び幅にゆとりがあるため容易に行うことができる。反対に柔軟性に欠ける人は限度を超え、筋肉は自ずと緊張状態になり、結果的に弛緩は不可能となる。

これが太極拳習練者が弛緩が難しいと感じ

ているもう一つの理由だと思われる。解決するには柔軟性を高める練習を行うことで、特に足首、鼠径部、肩甲骨の柔軟はとりわけ重要になる。これらの部位の柔軟性を高めることで、太極拳動作の緩みについて大きな手助けとなるはずだ。

IV. 結論

以上述べてきた太極拳の習練における日本の良さを保つために、現在の練習方法を大切にしていって、自己の優劣を知ることである。意識を強め想像力で動作を導くことである。弛緩の難しさを克服するには、精神の注意力を強め、身体の柔軟性を高めていくこと以外に、関節を緩めることが、大切な要素の中でもとりわけ大事なことである。具体的なやり方として、静止して立つ“站樁”を行う時の「頭を上へ引っ張る、肩を沈め肘を垂らす、胸と背を弓のように曲げる、尻を締め鼠径部を緩ませる」といった意識や想像を行う練習は、緩みの難しさが解決される一種の手段である。日本の太極拳が更に深められるよう、日本の習練者は自己分析を行った

り、他人の観察をしたりすること以外にも、太極拳の原点を改めて知ることでも大切であり、指導者の的確な伝授もことのほか重要であると考えられる。

文献：

- 1) 邱岭, 胡令遠 (2001): 日本 一文学芸術集粹一, 東方出版中心, pp.267-268
- 2) (株)日鉄ヒューマンデベロプメント (1999) 日本 一姿と心一, 学生社, pp.243-244
- 3) 張成忠 (2001): 太極拳に対する日本学生の認識について 一太極拳の授業前と授業後におけるアンケート調査からの比較一, 愛知大学体育研究室 体育学論叢第9号, 38-39
- 4) 張成忠 (2004): 太極拳に対する日本と中国における愛好者の認識比較 一認識上の相違性と特有性から太極拳普及への鍵を探り出す一, 愛知大学体育研究室 体育学論叢第12号, 19-21
- 5) 張成忠 (2013): 中央大学における中国武術・太極拳の授業に関する研究, 中央大学体育研究, 33, 28-30
- 6) 余功保 (2013): 太極拳密碼 一太極拳經典拳勢悟解一, 人民体育出版社, p.14