

## 日本人大学生の中国武術・太極拳についての認識状況について

張成忠\*, 小野昌子\*\*, 樊孟\*\*\*

### 目的

現在日本では、“太極拳”と聞けば、大抵の人がそれを想像できるほど普及しているが、その他の“中国武術”の種目は?と問われれば、知っている人はまだ多くはないようだ。太極拳は健康に良い運動ということで、すでに多くの日本人に受け入れられているが、中国武術の中の、太極拳以外の他の種目については、日本では知る人が限られているように思われる。太極拳愛好者であっても、太極拳が、中国武術の中の一つ目なのだ、ということさえはっきりすることもなく、ゆっくりとした柔らかな動きの太極拳が、勢いすさまじく戦う武術と関連付けることなど連想すらできないようである。もちろん、これは太極拳愛好者が、習い始めの頃に指導者等から特に説明も受けていないことも一因であると考えられる。そのため、日本における太極拳愛好者に分かりやすく、あえて“太極拳”を独立させて呼称し、“中国武術”の他の種目と区別して説明を行っていききたい。

1989年4月、愛知大学は、中国武術の種目の一つである太極拳と他の種目（以下、他の種目を“中国武術”と称す）を、体育実技の選択科目として取り入れた。日本においては愛知大学が初めてであったため、当時、この取り組みは社会から注目された。太極拳や中国武術が日本の大学に取り入れられたことについて、日本社会からしてみれば、いわば新しい事物であるため、当時、東海テレビ局が着目し愛知大学に取材に訪れ、授業等の様子が後日放送された。現在では、日本の大学において11の大学が太極拳を取り入れ、体育実技科目としている。今年、愛知大学に太極拳と中国武術が取り入れられてから30年を迎えるのを機に、日本の大学生が太

極拳や中国武術についてどのように認識しているのか、彼らはなぜ体育実技において太極拳・中国武術を選択したのか、太極拳や中国武術のどこに引き付けられたのか、また、太極拳・中国武術の魅力を感じないところや慣れない部分について等、筆者はアンケート形式で調査を行った。

太極拳・中国武術が正課の授業に取り入れられたのは、日本の大学としては愛知大学が初めてである。筆者は1989年から愛知大学にて太極拳・中国武術を教え始めてから今日まで、日本の大学生の太極拳・中国武術に対する認識についての変化過程を目の当たりにしてきた。そこで筆者は、一連のアンケート調査や、聞き取り調査等を行った。その目的は、日本の大学生の太極拳・中国武術の認識状況を把握し、その調査結果を踏まえ研究していけば、今後世の中にも太極拳・中国武術がより広く伝えられていく手助けになるのではないかと考えたからである。年若い大学生の思考は柔軟で、発想等も常に進歩していくので、大変参考になることと考えた。日本の大学生の大きな特徴は、資質に優れ、全体的に純粋、真面目で、規則を遵守する等、調査結果は確実性が高く、彼ら若い世代の大学生達の理解を以て、彼らを通じて太極拳・中国武術が更に伝え広められ継承されていくことができると願った次第である。大学生達はもちろん筆者よりも、日本の文化習慣や日本人の思考、美意識や好み等を十分理解しているため、彼らを通して太極拳・中国武術が日本人に受け入れられやすい方法等を探っていきたい。

### 方法

筆者が2019年1月、愛知大学「スポーツ・健

\* 愛知大学  
\*\* 愛知県立芸術大学  
\*\*\* 愛知大学非常勤講師

康演習」、名古屋大学「健康・スポーツ科学実習」、中央大学「太極拳と中国武術」のそれぞれの体育実技を履修する1年生の学生(男:163名、女:111名、合計274名)を対象に行ったアンケートと聞き取り調査の内容は以下の通りである。

- 1) 中国武術・太極拳を選択した理由
- 2) 授業前の中国武術・太極拳についての印象
- 3) 授業後の中国武術・太極拳についての印象
- 4) 中国武術・太極拳の好きなところ
- 5) 中国武術・太極拳の好まないところ
- 6) 中国武術・太極拳についての感想

上記6項目のアンケート調査に基づいてまとめた結果は以下の通りである。

## 結果

### 1) 中国武術・太極拳を選択した理由

日本の大学生が“中国武術・太極拳を選択した理由”については、様々であった。その内の回答が多かったものについては以下の通りである。

- ①珍しいから。他の大学では一般的に中国武術や太極拳の種目が履修できないため。異文化に触れることができる、極めて少ない機会であるため。
- ②現在中国語を学んでいるため、中国に興味があるから。
- ③元々武道が好きで、習ったことがある、或いは現在も習っているため。
- ④中国武術の動画を見たことがある。大学の中国武術部の演武を見たことがあり、カッコいいと思ったから。
- ⑤小学校から高校まで、様々な体育種目は体験済みなので、大学では未経験の中国武術を習ってみたかったから。
- ⑥中国武術は個人で行う種目なので、失敗をしても他人やチームに影響を及ぼすこともなく、精神的に責任感等のプレッシャーを感じなくてすむため。

### 2) 授業前の中国武術・太極拳についての印象

日本の大学生が“授業前の中国武術・太極拳についての印象”についての調査の、回答が多かったものについては以下の通りである。

- ①特にジャッキー・チェンやブルース・リー等のカンフー映画の影響を受けていて、中国武術・太極拳も映画の中のアクションと同じようなものだと思う。
- ②中国武術は格闘技だと思う。
- ③中国の朝早くの公園等で、老人が行っている“手探り”のような運動は、中国武術の一つである太極拳だと思う。
- ④中国武術の一種目である太極拳は、中国独特のラジオ体操のようで、中国人なら誰でもできるようなと思う。

日本の大学生は、中国武術・太極拳についての印象は人それぞれようだ。

### 3) 授業後の中国武術・太極拳についての印象

“授業後の中国武術・太極拳についての印象”についてのアンケート結果は、日本の大学生は身を以て体験をした後に中国武術・太極拳に対する明らかな認識が生まれたようである。具体的には以下の通りであった。

- ①各動作には全て武術的な意味が含まれていて、単純な動作をしている訳ではない。
- ②主に太極拳については、動作と動作は滑らかに繋がれ、落ち着いて柔らか、優雅である等の印象。
- ③主に中国武術については、身体をしなやかに用いてねじったり翻ったり、動作には緩急がありリズム感に富み、カッコいい等の印象。

### 4) 中国武術・太極拳の好きなところ

“中国武術・太極拳の好きなところ”のアンケートについては、実際に体験をしたことが直接関係しているようである。回答が最も多かった3つを挙げたいと思う。

- ①優雅、かっこいい
- ②中国武術の技の意味を知り習得できれば護身になる
- ③授業内に行われた5分間の腹式呼吸と、目を閉じての5分間の静寂な時間は、心身を共に休めることができた。

以上の内容は、大学生達が実際に経験をしたうえで感じたことなので真実味があり、中国武術・太極拳に対する認識について、参考に値すると考える。

#### 5) 中国武術・太極拳の好まないところ

“中国武術・太極拳の好まないところ”について、大学生の感想に多くの共通点が見られた。

- ①動作の順番が覚えにくい
- ②身体を動作の要求通りに動かすにくい
- ③動作が複雑で、変化が多い
- ④動作の芸術性が容易に把握できない
- ⑤日本では、中国武術・太極拳についてまだ馴染みがなく、関心が高くない
- ⑥太極拳はゆっくり過ぎてやる気が起こりにくい

若い世代の大学生は身体も健康であるため、特に太極拳の動きのテンポについて、体を存分に動かしたいという心理と切り離せないからではないかと思う。

#### 6) 中国武術・太極拳についての感想

- ①先生の熱心で根気が良い丁寧な説明がよかった
- ②動作を、上半身と下半身に分解した説明は、分かりやすく習得しやすかった
- ③授業内で習得する内容は多く、時に吸収できないところもあった
- ④授業の進め方が早く、時に内容についていけないことがあった

以上は、今後筆者が反省を踏まえて、改善していく点でもある。

### 考察（対策）

#### 1) 中国武術・太極拳を選択した理由

調査結果について、総合的に述べたいと思う。“中国武術・太極拳を選択した理由”についての「①珍しいから。他の大学では一般的に中国武術・太極拳の種目が履修できないため。異文化に触れることができる極めて少ない機会であるため。②現在中国語を学んでいるため、中国に興味があるから」。以上の回答を得て、筆者は以下について説明を行う必要性を認識することができた。それは、「中国武術・太極拳の特徴と中国伝統文化の関係性を紹介すること。中国武術は中国伝統文化の陰陽・平衡・変化・全体観を理論の拠り所としていること。中国武術は護身・健身・娯楽・競技等、多機能であること。中国武術の各動作には攻防の意味が含まれていること」等の内容を更に具体的な説明を加え、またそれらは、中国人の審美意識、情緒とも密接な関係性があること等を織り交ぜながら授業を展開していくことができると考える。

中国武術動作の目線・歩法・見えを切ることや、姿勢における“傾き・斜に・ねじる・上に伸び上がる・丸く・外側へ膨らむ・安定”等の要求を表現することは、実は中国人の審美意識であるため、中国武術の独特な魅力の重要な構成部分であることを軽視できない。中国武術は過去、中国では崇高な地位にあって“文化の精華”とも称されていた。これら一連の特徴が、日本の大学生を強烈に引き付けたのであれば大変喜ばしいことだ。中国武術文化を伝え広めていくことは、中国武術に携わる者としての責任であると思う。

#### 2) 授業前の中国武術・太極拳についての印象

アンケート調査を通じて知り得たことは、授業前の中国武術・太極拳についての印象の多くは、ジャッキー・チェンやブルース・リー等のカンフー映画の影響が大きかったことであった。その次には、“中国武術は格闘技であること”で、なぜなら“武術”の二文字から連想されるからという理由だ。また、“中国の朝早くの公園等で、“手探り”のような緩やかな運動を行っ

ている、中国人は誰もが行うことができる中国独特のラジオ体操のようである、テレビ等で見かけた、中国旅行等で朝、公園で目にしたことがある”等については、“中国武術の一つ、太極拳という種目であることが分かった。”と回答している。

彼らの、中国武術・太極拳についての印象は間違っていないが、それは完全ではない。そのため、授業では中国武術について、全面的に具体的な紹介をしている。例えば、カンフー映画の中でジャッキー・チェンやブルース・リーが表現しているのは、中国武術の“南派”拳法であること。またその動作の特徴は力強く迫力があり、勢い速く猛烈、果敢な雰囲気を出していること等を紹介した。

“中国武術は格闘技だと思う”ことについては、中国武術は、護身術であるだけでなく健康にも良く、また鑑賞したり、競技種目でもあることを説明している。お年寄りが行っている“手探り”のような運動（太極拳）と認識していることについては、現在太極拳は、お年寄りの特権ではなく、若い世代や外国の青年達も太極拳を好み、この東洋の太極文化に魅了されていることを解説している。また、中国人は皆中国式ラジオ体操（太極拳）ができると認識していることについて、それは一種の誤解であって実際中国で太極拳を行っている人は全人口の一部であり、これは昔から変わっていない。事実、これまで筆者の授業を履修した中国人留学生の中でも、太極拳ができるのはゼロに等しかった。このような現状を日本の大学生に説明を行っている。これを踏まえ中国国内でも、伝統文化を大切に守っていくことを呼び掛けていく必要があるのではないかと考える。現在日本でも、伝統武道に興味を抱く人が減少傾向にあるかも知れない。

### 3) 授業後の中国武術・太極拳についての印象

アンケートの回答で最も多かったのが「動作がかっこいい。動作には攻防の意味がある。動作は滑らかに流れリズム感がある」だ。これらの印象は基本的に中国武術と太極拳の動作特徴

が捉えられている。「動作がかっこいい」については、中国武術で表現する静止動作や一連のめりはりのある動きのかっこよさであろうし、それらは実際には中国人の審美意識を身体で表しているものなのである。太極拳動作で強調される“落ち着き、真っ直ぐ、上に伸び上がる”等の要求は、中国人の生活の中で理想とされている姿勢等の特徴と一致している。つまり、中国武術における動作特徴と中国人の審美意識、情緒とは密接に関連している。

中国武術の各動作には全て武術的な意味が含まれていることについては、大学生達は意外であったようだ。とりわけ太極拳については、そもそもお年寄りが行う健康体操と認識していたため、太極拳が中国武術の一種目であって、太極拳には大変多くの武術的な意味合いが含まれているとは思っていなかったようだ。太極拳を習う者、特に初心者にはこのような太極拳についての誤解を避けたい。初期の段階に太極拳動作の武術的な意味を説明し、武道であるとの認識を失わせないことが必要ではないかと考える。

中国武術・太極拳について、動作は滑らかに繋がれリズム感があるという印象を持っているが、これについては他の側面から説明をしなければならない。というのも日本の武道文化における身体表現は、太極拳のような柔らかさはほとんど見受けられず、リズム感の表現も中国武術のようではないからである。日本の武道の中でも、余分な力を抜くことを強調していると思うが、外見からはほとんど分かりにくいものだ。

太極拳について大学生達は、柔らかなリズム感を感じる、という印象を持っている。日本の武道では身体表現において、太極拳ほど柔らかな動作は見受けられないし、リズム感の表現も中国武術のような明らかなメリハリがないため、これらの点については十分な説明を行っている。日本の武道では、余分な力を抜いていても外見からほとんど分からず、“柔”の字で称されている“柔道”は力強さが印象付けられて、太極拳のような、水が流れるような柔らかさは見受けられない。中国武術で強調している緩急、

軽重、高低のあるリズム感に至っては更に見られない。日本の武道は人々に、静けさや力強い勇ましさ、落ち着き等の動作的な特徴や内包された精神を印象付ける。

筆者の聞き取り調査からの分析では、授業内での解説や模範動作は、学生達の印象に残る重要な拠り所であることが分かった。中国武術の独特の雰囲気には、多くの中国文化のエッセンスが浸透している。故に、これらを大学生達に伝えることが、重点的に強調しなければならない部分と考える。

#### 4) 中国武術・太極拳の好きなどころ

アンケートでは以下のような回答を得た。「動作がかっこいい。動作の形が独特。動作が滑らかで武術的な意味を持っている。授業の途中に行われた5分間の静かな時間が良かった。手と足の動作を分解して習うことができた」等である。では、このような回答を踏まえ、筆者の長年にわたる観察から推測するに、中国武術の切れのある動きながらも滑らか、緩急と安定、胸を柔らかく使い腰をねじったり翻ったり等の動きが、彼らにとってはこれまで見たこともないような美しさ、かっこ良さと目に映ったのかも知れない。

日本の武道の空手の型は、動作一つ一つが簡潔で速く、強く猛々しいキレのある雰囲気がある。剣道は更に、一発で勝負を決める迅速な技の代表のようだ。日本の武道の動作過程において筆者は3つのリズム感があると分析している。それは、“静粛な準備、迅速に技を繰り出す、簡潔に終える”で、いかなる場合ももたつかない。それに対し太極拳動作では、流れるような連環性を強調し、中国武術では胸や腰を柔らかく使ってねじったり翻ったりと、身体を運用する独特なきびきびとした動作造型がある。学生達は日本文化ではない太極拳や中国武術に触れ、新鮮な感覚でかっこいいと思い、自ずと好きになったのであろう。また、特に太極拳に関して、各動作ごとに武術的な意味が含まれていることに驚き、そのことが興味を沸かせたようだ。特に太極拳に対しては、中国式ラジオ体

操ではなく、中国武術の中の一つ目であったと、誤解も解かれたようだ。

アンケート内容で意外だったのが、授業内で行った5分間の腹式呼吸と、目を閉じての5分間の静寂な時間を過ごしたことだ。中国武術や太極拳とは趣が異なるが、10分程度でも、ある意味気分転換になったのか、授業後半にやる気がみなぎったようだ。そこで、学生達がなぜそこまで生き生きと元氣になれたのかを尋ねてみたところ、「10分後、まるで睡眠後のような感じで頭がはっきりとして、身体が軽くなって力が湧いてきた」という回答であった。この結果から、90分間の授業に一定時間の呼吸法を取り入れることにより、授業の効果も能率的、理想的になるのではないかと考える。今後も考慮していきたい。

筆者が長年の教学の過程で、何度か模範を示してみても、学生達は複雑な中国武術の動作をなかなか把握できないことがしばしばあった。そこで、上半身と下半身の動作、手法と歩法に分解して解説するようにしてみた。分解後に改めて上半身と下半身の動きをつなげ、手法と歩法もつなげ、全体をゆっくり動いてみる練習を行ってみたところ、動作の順序が比較的分かりやすく習得できるようになったようだ。

#### 5) 中国武術・太極拳の好まないところ

アンケートで得られた回答には、「覚えられない。把握しにくい。複雑・ゆっくり過ぎる。知名度が低い。芸術性が求められる」等であった。これらの回答結果はつまり、中国武術・太極拳の難しい部分でもある。そして中国武術・太極拳を伝える者が往々にして直面する問題でもあり、様々な方法を考えながら解決していかなければならないものであると考える。

まず、学生達が中国武術・太極拳の動作の順番が覚えられない、という点については、上肢と下肢の動きを分解して行ったことは上述の通りである。それ以外に筆者は、動作の順序を覚えるための独自の方法を実行している。一つ目は“号令法”によるものだ。全体の動作を分解

して、号令ごとに一つずつの動作を当てはめていくもので、何番がどのような動作なのか、号令と動作とを一致させて覚えていく。するとこの方法は、覚えにくいという現象が緩和されていった。二つ目は“技の用法”を解説することだ。学生達に、脳裏で相手とのやり取りを想像させることで、両手両足の動きや順序が覚えやすくなる。三つ目は“組み合わせ記憶法”で、一連の連続動作をつなぎ、2～3の動作の組み合わせや一段落のようにつないだ動作を反復練習を通じて徐々に上達させていく方法である。しかしながら上述の3つの方法は、いずれにしても一定の時間と反復練習量の下地が必要になってくる。そのため実践あるのみである。

アンケート回答の二つ目の「中国武術動作の要求通り正確にできない」については、多くの原因があると思われる。その一つに、身体的条件と感性の問題だ。例えば身体的な協調性、柔軟性、敏捷性、スピード、パワー、芸術性等は、動作の把握に重要な要素であり、逆に言えば、中国武術を習うことにより前述の要素が強化されることにもなる。全面的な身体的要素を強めることにより、中国武術の動作が把握しやすくなっていくはずだ。感性面の芸術的要素を養うには、動作についての想像力が不可欠だ。自主練習の時でも、相手との格闘場面を想像してみるとか、また日常生活においても例えばコンサートに出掛け音楽鑑賞する等のことも、一見異なる事ではあるが、習練者にとっては感情的な想像力を養う助けとなる。豊富な想像力は動作の感性表現の効果を高められる。そのためには芸術性のある舞台を鑑賞したり、また美術鑑賞をしたり、文学作品を読むこと等も、感性を磨くことができる手段であると考えられる。ただ、中国武術は中国文化の一つである為に、日本文化の求める芸術性とは異なり、例えば日本女性の控えめなおとなしさと、日本男性の礼儀正しい謙虚さ等は、現代中国が強調する“自信を持ち堂々とする”こととは区別があり、それが学生達にとって慣れなかった原因の一つかも知れない。

「太極拳動作がゆっくり」等の回答について、

学生達は年若く、太極拳のリズム感と合わないのは理解できる。若い人達にとって体をもっと動かしたいのは、生理的な現象である。太極拳は、ゆっくりと、静かに行うことを重んじているため、彼らの心理とは釣り合わない。だが性格的なものか、“静”を好む学生ももちろん多い。道を極め己を磨く東洋の太極文化として、太極拳は人々に平和的な静けさや健康的な喜びをもたらしてくれるはずだ。物質豊かな現代に、このような精神を伝えることができるのは、大変重要な意義があるのではないかと思う。

「知名度が低い」については、今後も引き続き日本において積極的に伝えていかなければならないことだ。中国武術はその実、護身、健康促進、娯楽、競技種目でもあり多機能であること等を紹介していくことで、今後、日本での知名度も上がっていくに違いない。

学生達が中国武術を好まないというよりも、それはつまりまだ慣れていない、という方が適切かも知れない。太極拳を含み中国武術の種目は動作が複雑で、全身の各関節をくまなく運用して套路（一種の型）の動きを行うのは並大抵ではできない。中国武術・太極拳は、日本の大学生にとっては異文化であり、日本の武道文化にはない複雑な動作が多く、しかも中国武術ではしなりのある柔らかな身体運用も必要とされるからだ。日本の武道も余分な力を抜くことを重んじているが、太極拳のそれとは異なる。日本人の行う太極拳を見た印象は、一挙一動が、模範的にきちんとはっきりしていて美しいが、不足点を挙げれば、身体表現がやや硬い。このことから筆者は、審美的な要素は、文化習慣と一定の関係があると考えている。ある日本人学生の意見だが、日本人が表現する直線的なやや硬めの太極拳姿勢が美しく感じる、ということであった。これも文化的相違であるように思う。

## 6) 中国武術・太極拳についての感想

アンケートで最も多かった回答は、「先生の熱心な指導により、習うべき内容が把握しやすく、分かっていないところを一人ひとりに指導し、動作を分解して学べたので、学ぶ過程で困

りごとが解決できた」等であった。しかしながらシラバス上で計画をした授業内で習得すべき内容は少なからずあり、そのため授業の進め方が早くなったり、時に、説明している声がきちんと届いていないという問題があった。

授業内容が多いという問題点だが、学習内容に対しての時間配分が不足していたかも知れない。そのために学習内容が多いと思われたのであろう。日本の大学生にとって中国武術は、単に習うだけではなく大切なのは習得するためには反復練習を行う時間も必要であったことだ。そこで今後は、套路（型）の重複した動作等を取り除く等、元々のカリキュラムを見直して、授業時間内に収められるよう修正を行えば、この問題は解決できると考える。

学習進度が速いという問題点についてだが、上述の学習内容が多いことと関わっている。決められたカリキュラムを授業時間内に収めようとした状況から起こっている。授業を延長できない以上、学習内容について見直していくことが大切であると考え。

もう一点、先生の声が聞こえにくいとの指摘について、授業では動作習得のための説明が不可欠で、終始学生達に解説を行っている。体育館は広く、学生達は個々それぞれの場所で練習を行っている状況だ。今後は、解説を行う度に、学生達に集合してもらるか、拡声マイクを使用する等の方法を考えたい。多くの大学生達が中国武術・太極拳の体育実技を履修することで、中国武術・太極拳の魅力を紹介できる機会を得て、更には彼らに興味を持ってもらうことができれば、中国武術・太極拳も広まっていくであろうと期待している。

## 結論

以上の調査結果から筆者は、大学生達の中国武術・太極拳についての認識状況を把握することができた。まず中国武術・太極拳を選択した理由は様々であったが、多くの履修生が、中国武術に挑戦すること、中国武術が好きになることが選択の理由であったことが明らかにされた。授業の過程において、中国武術のかっこ良さや動きの滑らかさ、柔らかな動きの内側には芯がある、といった精神世界までも、最初は未知の状態から始まり、実践を通じて魅了されていったことが認識された。しかし授業では確かに様々なやりにくき等があったことも事実であるので、今後改善していきたい。

この度の調査で筆者は、大学生の中国武術の好きな部分を認識できただけでなく、授業において彼らがどのような部分に苦勞しているのかを理解できたことは、更に重要なことであった。中国武術の教授に携わる一人として、彼らの困りごとや疑問を解決することが、筆者の取り組むべき課題であり、中国武術を広く伝えていくためにも今後も努めていきたい。

## 参考文献

- 1) 余功保, 随曲就伸, 人民体育出版社, p190-191, 129-130, 402-403, 2002.3
- 2) 温力, 武術と武術文化, 人民体育出版社, p192-195, 2009.9
- 3) 康戈武, 中国武術実用大全, 今日中国出版社, p109-110, 1990.8
- 4) 松田隆智, 中国武術史略, 四川科学技術出版社, 1984.7
- 5) 張成忠, 中国武術「長拳」の特徴と変遷, 日本武道学研究第34巻第2号, p49-51, 2001.11
- 6) 張成忠, 小野昌子, 日本人の太極拳学習における問題点とその解決方法, 愛知大学体育研究室体育学論叢第26号, 2019.3

