

初心者を対象とした「太極拳」健康づくり教室について

張 成兵*, 村瀬智彦**

I. はじめに

健康づくりを目的として全国各地で様々な教室や講座が開講されている。種目は多岐にわたるが、中国武術における太極拳については動きや運動量の特徴から愛好者が多い。

愛知大学においては、全国に先駆けて中国武術や太極拳の運動特性に注目し、20年以上も前から正課体育へ導入している。また、地域住民対象の公開講座¹⁾や健康づくり教室を開催し、さらに学術的研究^{2) 3)}や調査⁴⁾に取り組んできた。これらの継続的な取り組みにより、公開講座や教室への参加者の太極拳のみならず中国武術全般の技術は確実に向上している。

一方、今後、さらに中国武術と太極拳による健康づくりを継続・普及していくためには、新たな対象、つまり太極拳に興味・関心はあるが実際には指導を受けたことが無い初心者を対象とした講座や教室の開催も必要であると考えられる。過去の指導においては、熟練者や中級者と初心者が混在するクラスでは、技術差があることから十分な指導効果が得られないことや初心者の動機づけが高まらない場合もあることが指導者と参加者の両方から指摘されている。また、太極拳指導の入門段階では、一定期間からだづくりの準備が必要であり、初心者のみを対象とした教室の展開には工夫と注意が必要である。

本報告は、新たな試みとして初心者を対象とした柔軟体操を多く取り入れた「太極拳」健康づくり教室を開催し、その教室の指導や実践内容を報告するとともに、今後の太極拳による健康づくりの展開や指導に役立つ資料を示すことを目的とした。

II. 「太極拳」健康づくり教室

1. 開催期間

太極拳の健康づくり教室は、愛知大学名古屋体育研究室の主催により、地域貢献や中国武術の普及・発展を目的とした事業の1つとして、2014年9月中旬から2015年1月上旬にかけて、月曜日の10時から11時30分に全12回の教室として開催された。

2. 参加者

参加者は、継続して参加できる20歳以上の初心者を対象に募集した(受講料無料)。申込み人数は40名であったが、実際に教室に参加したのは37名であった。1回当たりの平均出席者数は約29名であり、全体の出席率は79.5%であった。

3. 指導内容

初心者用に太極拳のゆったりとした動作を中心に、健康づくりに必要なストレッチや筋力づくりを取り入れて教室が展開された。部分練習から身体全体を使った動きや流れのある動きへと展開していき、毎回参加者の習熟度に合わせて反復練習した。12回の指導内容(テーマ・主な太極拳動作名称・動きの内容など)は表1の通りである。12回のレッスンは、4つのテーマにより段階的に計画されており、上肢・下肢による別々の動きの習得の後に手足を組み合わせた動きの習得に進み、最終テーマは套路であった。

III. 実践報告

1. 参加者について

今回の「太極拳」健康づくり教室への参加者の内、男女の内訳は、女性29名および男性8名であった。他の健康づくり教室にも共通する傾向であるが、平日に開催される健康づくり教室へは女性の参加が多い傾向にある。女性と男性

* 愛知大学非常勤講師

** 愛知大学法学部教授

表1 指導内容

レッスン(回)	テーマ	主な太極拳動作名称	動きの内容	期待される効果
1	A 手	①接膝拗歩	上下・左右あげおろし、	腕の動作に伴う呼吸の調整、 肩甲骨・肩関節の柔軟性の改善、 姿勢を保持する筋力の強化
2		②倒巻肱	開閉、押し出す・引く、	
3		③云手	左右旋回などの動き	
4	B 足	①接膝拗歩	前進、片足立ち、	下肢・膝の機能強化、 股関節・足首・膝周囲の関節保護、 平衡感覚を鍛え転倒防止
5		②倒巻肱	後退、重心移動、	
6		③云手	横歩き、方向転換	
7	C 手足	①接膝拗歩	A 手とB 足の動きを組み合わせ	上下肢の協調、 腰・背中全体を使う、深筋を鍛える、 記憶力・集中力 UP
8		②倒巻肱	まとまりのあるひとつの動	
9		③云手	きへ	
10	D 套路	①起勢／左右野馬分鬚／白鶴亮翅／左右接膝拗歩／手揮琵琶	C 手足で習った①②③を連続した動きへつなげていく	姿勢がよくなる、 太極拳歩行と呼吸の連携、 リラクセス効果、 運動機能の向上・改善、 積極性とやる気 UP
11		②倒巻肱／左右攬雀尾／単鞭		
12		③云手／単鞭／収勢		

の柔軟性の性差を考慮して、また一人一人の柔軟性に注意して、今回は柔軟体操を多く取り入れて指導した。

女性の参加者の年齢は22歳～76歳、男性の参加者の年齢は57歳～82歳であった。参加者の年代別・性別の内訳は図1の通りである。20歳代の女性が2名参加していたが、太極拳が健康づくりの運動として選択される対象は主に50歳代以降の男女が多い。

全て初心者であったが、参加者の年齢が20歳代から80歳代であったため、年齢の他に各参加者の体力水準に応じた指導が必要であった。同じような年齢であっても、筋力や平衡性に個人差があることや参加者の既往症や持病が異なる場合があった。さらに、それまでの運動経験や日頃の運動実施頻度により、参加者の技術向上の

程度は違っていた。

2. 期待される効果について

手の動きをテーマとした1～3回目の教室では、上下・左右・開閉の動きや押し出す・引く、左右の旋回の動きについて指導した。この段階では、腕の動作に伴う呼吸の調整、肩甲骨や肩関節の柔軟性の改善、姿勢を保持する筋力の強化が期待された。

続いて、下肢の動きをテーマとした4～6回目の教室では、前進・後退、片足立ち、重心移動、横歩き、方向転換の動きの習得により、下肢における膝の筋力強化や股関節、足首、膝周辺部の関節の保護や平衡感覚の改善による転倒防止が期待された（写真1）。

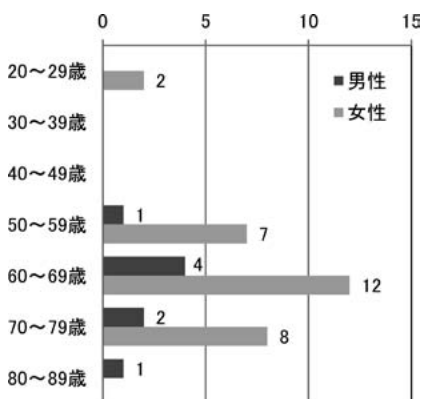


図1 参加者の年代別・性別の内訳



写真1 正しい姿勢の保持により平衡感覚の改善が期待される



写真2 指導者の説明に熱心に聞き入る参加者

7～9回目の教室では、手と足を組み合わせた動きがまとまりのある一つの動きになるように指導した。上肢・下肢の協調や腰部・背部の利用による深部筋の強化、さらに記憶力や集中力の向上も期待された。参加者からは膝の痛みが軽減されたとの報告があった。

10～12回の教室では套路を目的として、それまでに習得した個々の動きを連続した動きへとつなげていくための指導を実践した。この実践を通して、姿勢の改善、呼吸法の習得、体力水準の維持・向上、さらに精神面においては、リラックス効果や積極性・意欲の向上が期待された。実際に、参加者からは、教室参加によりリラックスできるようになったことや他の生活習慣においてメリハリが出てきたことが報告された。

3. 参加者の変化について

参加者の身体面の変化に関しては、ゆっくりとしたやさしい動きであったため身体への負担が小さく、徐々に太極拳の実践に必要なからだづくりをすることができたことが特徴として挙げられる。参加者の筋力・柔軟性・平衡性の様々な要素による体力づくりができたことや腰痛・肩こり・膝の痛みの軽減が変化として実感された。

精神面での変化に関しては、参加者の感想から、リラックスができて心身がすっきりすることや精神の安定が得られることが報告された。若返りの感想も寄せられた。

生活習慣の変化については、運動することにより食事がおいしく感じることや適度な疲労感のため熟睡ができ、生活にメリハリができたなどの実感が報告された。

指導者の指導に対する参加者の積極性や熱心な取り組みにより両者の信頼関係が徐々に確立された(写真2)。また、参加者間では一緒に身体を動かすことや異年齢の参加者間のコミュニケーションを通して仲間づくりができ、楽しく過ごす時間を持つことができたという感想が寄せられた。このようなことが比較的高い出席率に関係していると思われる。

以上のことから、参加者の変化に関して、太極拳の基本的な動作の習得に限らず、特に筋力・柔軟性・平衡性の維持向上や持病の痛みなどの軽減が認められた。また、教室参加を通して、好ましい生活習慣の確立や仲間づくりができたことは、その後の太極拳の実践に大きな動機づけとなり、その結果、太極拳の愛好家が増えることが期待される。

IV. まとめ

新たな試みとして初心者を対象とした柔軟体操を多く取り入れた「太極拳」健康づくり教室を開催し、その教室の指導や実践内容を報告した。参加者は、50歳代以上の女性が大部分であったが、性・体力水準あるいは運動経験や日頃の運動実施頻度が異なるため、技能習得のペースは異なり、初心者の指導では個別性を重視した

指導が必要である。期待される効果に関しては、初めはからだづくりに重点を置いて、徐々に太極拳の上肢・下肢の部分的な動作から複合的な動作の習得につなげていくことにより、参加者は無理なく練習を続けることができ、結果として期待される効果も得られた。参加者の変化に関しては、太極拳の基本技能の習得の他に、筋力・柔軟性・平衡性の色々な要素による体力づくりができたことや腰痛・肩こり・膝の痛みの軽減の変化が認められた。加えて、精神面や生活習慣、さらに仲間づくりにおいても好ましい影響が得られたと思われる。

〔謝辞〕 本報告をまとめるにあたり、愛知大学名古屋体育研究室事務員の塚崎扶貴代さんと山

田恵美さんには資料整理を手伝っていただきました。ここに御礼申し上げます。

文献

- 1) 村瀬智彦 (2014) : スポーツ公開講座「中国武術と太極拳」の第25回開講を迎えて. 愛知大学体育学論叢, 21, 23-28.
- 2) 植屋春見 (1987) : 太極拳の運動生理学的研究 - 心拍数と血圧の応答から見た太極拳の運動量について -. 愛知大学体育学論叢, 2, 1-8.
- 3) 張成忠 (2001) : 中国武術「長拳」の特徴と変遷. 武道学研究, 34 (2), 41-51.
- 4) 張成忠, 小野昌子 (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 - 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 -. 愛知大学体育学論叢, 12, 17-23.