

太極拳に対する日本人学生の認識について

—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—

小野昌子*・張成忠**・松岡弘記***

I. 緒言

本研究の筆者の一人は中国人教員であり、中国武術専門家であり、これまで日本のA大学で10年間、B大学で4年間、大学の正課体育授業で太極拳を教えてきた。この両大学における授業において、日本人学生の太極拳に対する認識が、中国人とかなり異なるという主観的な体験をしてきた。

太極拳はもともと中国で生まれ、育まれてきたものであり、昔からさまざまな効用が謳われている。特に、太極拳の護身や健康な体づくりの方法や、心身の修養等についての効用は、昔からすでに中国人に広く認識されている¹⁾。太極拳は中国で発祥した中国の文化の一部であり、哲学・美学・兵学・陰陽学・医学等と当然のことながら深く関わりあっている²⁾。したがって、中国人は自国の文化である太極拳について、その奥深い意味を自ずと肌で感じ取り、知らず知らずのうちに悟っているのだと考えられる。しかし、日本人学生にとっては太極拳は、自国の文化ではないために見知らぬものなのである。このため太極拳についての認識が中国人と異なることは当然であろう。これまで太極拳に対する認識が中国人と日本人で、どのように違うのかを調査した研究は筆者たちが知る限り見当たらない。太極拳に対する認識について中国人と日本人の共通点はあるのか、またどんな点が異なるのかを知ることは、より効果的に日本人に太極拳を教える際の貴重な資料となろう。そこで本研究は、まず、これらの研究遂行の第一段階として、日本の大学正課体育において太極拳を履修している日本人学生を対象に、授業前と授業後にアンケート調査を実施し、日本人学生が太極拳に対して、どのような魅力を

感じているのかを明らかにし、また、授業後にそれがどのように変化するのかを明らかにし、中国人であり、中国武術専門家である教員が考えるところの太極拳に対する認識との違いを検討することを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象

大学正課体育で筆者の一人が担当している「太極拳」の履修者を調査対象とした。その内訳は、A大学の現代中国学部と文学部と経済学部の各々1年生251名（男89名、女162名）とB大学の文学部1年生86名（男42名、女44名）、合計337名（男131名、女206名）であった。

2. 調査方法

調査は質問紙法を用い、第1回目の授業（平成10年4月）と最後の授業（平成10年7月）の計2回行った。質問内容は「中国武術と太極拳の魅力は何ですか？」であり、その回答は、「異文化に触れる」、「健康的」、「運動になる」、「精神を集中させる」、「護身」、「カッコいい」、「強くなる」、「体に無理のない運動」、「芸術的」、「たくましくなる」、「気持ち落ち着く」、「気持ちよさそう」、「楽しそう」、「心と精神を鍛える」、「その他」の項目から、質問内容に賛同できるものを自由に選択させ、丸印をつけて回答を得た。その調査に用いた質問紙を表1に示した³⁾。

第1回目の回答人数はA大学251名、B大学86名、2校の合計337名となり、最後の授業の回答人数はA大学227名、B大学72名、2校の合計299名であり、回収率88.7%であった。

データの整理は、第1回目の授業と最後の授業に出席した299名（男123名、女176名）について、各項目についての人数と全体に占める割

* 愛知県武術太極拳連盟

** 愛知大学非常勤講師

*** 愛知大学現代中国学部助教授

表1 アンケート調査に用いた質問紙

中国武術と太極拳の魅力は何ですか？下記の内容から選んで○印をして下さい。（複数回答可）

健康的・運動になる・体に無理のない運動・異文化に触れる・芸術的・楽しそう・気持ちよさそう・
精神を集中させる・気持ちが落ち着く・心と精神を鍛える・たくましくなる・強くなる・護身・かっこいい
その他（ ）

ご協力ありがとうございました。

合、及び第1回目の授業と最後の授業との間における差を求めた。

Ⅲ. 結果

第1回目の授業（以下授業前）と最後の授業（以下授業後）における各項目の人数と全体に占める割合、及び授業前と授業後との間の差を表2に示した。

授業前に全体に占める回答の割合が多かったベスト5の項目は、「健康的」、「異文化に触れる」、「精神を集中させる」、「心と体を鍛える」、「運動になる」の順であり、その割合は57.2%、55.2%、39.8%、35.1%、25.1%であった。

授業後に全体に占める回答の割合が多かったベスト5の項目は、「異文化に触れる」、「健康的」、「体に無理のない運動」、「気持ちが落ち着く」、「精神を集中させる」であり、その割合は53.8%、41.5%、34.1%、30.4%、30.4%であった。

授業前と授業後との間の差において、授業前よりも授業後に増えたベスト3は「体に無理のない運動」、「気持ちが落ち着く」、「気持ちがよさそう」であり、+16.4%、+15.4%、+2.0%であった。逆に授業前よりも授業後に減った項目のベスト3は「健康的」、「心と精神を鍛える」、「護身」-15.7%、-10.7%、-9.4%であった。

Ⅳ. 論議

「異文化に触れる」、「健康的」の2項目につ

いて、授業前と授業後の調査では共に回答率が高かった。「異文化に触れる」の授業前の回答率は55.2%、授業後は53.8%であり、「健康的」の授業前の回答率は57.2%、授業後は41.5%であった。この2項目については、授業後の調査では回答率がやや下降したものの、しかし、その割合は全項目中において授業後に最も高かった。これらのことは、太極拳には健康な体づくりの効能があると認識しているものが多いこと、また、太極拳を異文化として認識しているものが多く、両者とも全体の約半数を占めることが明らかとなった。しかし、太極拳を健康的な運動だと考えていたものが授業後に15.7%減少した。この点については、大学生は青年期にあり、健康的で、エネルギーに満ちあふれ、身体活動を実践する欲求が高い。そのために、動きが緩やかな太極拳は、彼らにとっては運動量として物足りなさを感じるのも当然のことだろう。太極拳はゆっくりとした緩やかな動きであるため、歩を進める際、片方の足は重心を支えるので、ある程度大腿部の力が必要になる。したがって、中腰動作で行う太極拳の動作は、初心者の場合には自ずと姿勢が高めになる。このため大学生も、体力や脚力は申し分なくても、やはり姿勢は高めになりがちである。実際太極拳は低姿勢で行えば、脚力は相当鍛えられ、運動量も増える。しかし、授業においては、一回の練習時間も限られ、したがって体力もあまり消耗されない。このため授業前に太極拳を健康的な運動だと考えていたものが、授業後に減少したと考えられる。

表2 授業前と授業後における各項目の人数(N)と全体に占める割合(%)および授業前と授業後との間の差

	授業前 (全体299 名)		授業後 (全体299 名)		差 (%)
	N	(%)	N	(%)	
健康的	171	57.2	124	41.5	-15.7
異文化に触れる	165	55.2	161	53.8	-1.3
精神を集中させる	119	39.8	91	30.4	-9.4
心と精神を鍛える	105	35.1	73	24.4	-10.7
運動になる	75	25.1	62	20.7	-4.4
護身	72	24.1	44	14.7	-9.4
かっこいい	52	17.4	44	14.7	-2.7
楽しそう	53	17.7	31	10.4	-7.4
体に無理のない運動	53	17.7	102	34.1	+16.4
気持ちが落ち着く	45	15.1	91	30.4	+15.4
強くなる	48	16.1	25	8.4	-7.7
芸術的	40	13.4	39	13.0	-0.3
たくましくなる	22	7.4	15	5.0	-2.3
気持ちがよさそう	20	6.7	26	8.7	+2.0
その他	1	0.3	1	0.3	0

これまで太極拳を練習すると骨格や筋肉に良好な作用を及ぼし、血液循環を促し、新陳代謝を活発にする⁴⁾ことや健康上の効果について報告がなされている。この理由から、太極拳運動はどんな年齢層にも適しているが、中国人の特に高齢者が太極拳活動に参加している。一般的に太極拳運動は、他のさまざまなスポーツ種目と比べ、激しくなく体力もあまり消耗することもなく、体に無理のない運動である。太極拳は身体を鍛え、血液の循環を促進し、更には心と精神を鍛え、気持ちをよくする作用が報告されている。

本研究では「体に無理のない運動」「気持ちが落ち着く」の2項目は、授業前はそれぞれ17.7%、15.1%と少なく、授業前では日本人大学生はこの2項目についての認識がかなり不足していたが、授業後にそれぞれ16.4%、15.4%増えたことは、太極拳授業による改善効果と見ることができよう。中国では太極拳に関する書籍が多く、これらの随所には太極拳が「体に無理のない運動」や「気持ちが落ち着く」といった内容が書かれており、その認識は十分に高いといえよう。

本研究では授業前よりも授業後に大きく回答率が減少した項目には、「心と精神を鍛える」(-10.7%)と「護身」(-9.4%)があった。「心と精神を鍛える」という項目は、日本語の概念では、ある種の忍耐感を感じさせる。その忍耐感にも身体的あるいは精神的な苦痛があるが、いずれにしても忍耐力があってこそ精神は鍛えられ、心身が共に成長できるはずである。しかし、本授業では、楽しく学ぶことに重点を置いているため、授業全体に和らいだ雰囲気は保たれており、学生たちの太極拳の取り組みには忍耐を必要とするようなことはなかった。このため、彼らが認識していた「鍛え」とは隔たりができたのだと考えられる。中国語で「精神修練」とは、高尚で価値を持った感情や温和で善良な品性を追求することであり、日中両国の「心と精神を鍛える」における概念が異なっているようである。日本の大学生たちが感じた太極拳の練習過程の雰囲気は、特別厳粛で緊張感が伴う

ものではなく、リラックスして自然体であったため、心に描いていた「心と精神を鍛える」という域に到達できなかったのだろう。このため調査結果で、回答率が減少したものと考えられる。

授業後に「護身」の回答率が減少した理由は、大学の授業内容は套路(型)練習に限られていた。このために動作が本来示すところの格闘わざの意味を説明をしたものの、それは理論に過ぎず、具体的に格闘わざを実践していなかったために、太極拳は単に型だけのものであり、「護身」として用いることは出来ないという印象を与えたのではないかと考えられる。本来中国武術の一種目である太極拳は、自己防衛能力を備えており⁵⁾、当初は套路(型)と散手(実践組手)の両者は共に修練を行うための手段として用いられていたが、散手はかつて冷遇されて禁止された時期があった。しかし、その後、散手は復活したものの、套路とは一体化されないままで、それぞれが独立した状態で現在に至ったという歴史がある。

今後は、太極拳が本来持っているところの格闘わざの真意を伝えるために、「護身」のための格闘わざを授業で実践することも必要であると考えられる。

V. 要約

日本の大学正課体育において太極拳を履修している日本人学生(A 大学251名、B 大学86名)に授業実施前と実施後に質問紙法にてアンケート調査を実施し、日本人大学生が太極拳に対してどのような魅力を感じているのかを明らかにした。また、それが授業前と授業後とでどのように変化するのかを明らかにし、中国人であり中国武術専門家である教員が考えるところの太極拳に対する認識との違いを検討した。その結果、以下のことが明らかとなった。

- 1) 授業前に全体に占める回答の割合が多かった項目のベスト5は「健康的」(57.2%)、「異文化に触れる」(55.2%)、「精神を集中させる」(39.8%)、「心と精神を鍛える」(35.1%)、「運動になる」(25.1%)であった。

- 2) 授業後に全体に占める回答の割合が多い項目のベスト5は「異文化に触れる」(53.8%), 「健康的」(41.5%), 「体に無理のない運動」(34.1%), 「気持ちが落ち着く」(30.4%), 「精神を集中させる」(30.4%)であった。
- 3) 授業前と授業後との間の差について、授業前よりも授業後に増えた項目のベスト3は、「体に無理のない運動」(+16.4%), 「気持ちが落ち着く」(15.4%), 「気持ちがよさそう」(+2.0%)であり、授業前よりも授業後に減ったベスト3は、「健康的」(-15.7%), 「心と精神を鍛える」(-10.7%), 「護身」(-9.4%)であった。

以上のことから、大学正課体育で太極拳を履修している日本人学生が太極拳に対して感じている魅力は「健康的」な運動であり、「異文化に触れる」ことができると考えている人が半数いることと、授業後にも太極拳に同じ魅力を感じている人が多いことが明かとなった。しかし、授業後に授業前よりも魅力が減少した項目もみられ、日本人学生が大学正課体育として実

施した太極拳運動は、本来、中国人が考えているような「中国武術としての太極拳」と認識が異なることが考えられた。一方、太極拳に対する魅力が増加した項目もあり、日本人学生の認識が、本来、中国人が考えているような「中国武術としての太極拳」に認識が近づいた傾向もあったが、しかし、さらに「中国武術としての太極拳」へ近づけるためには、套路以外の「護身」のための格闘わざの実践的な学習内容と方法の改善が考えられた。

参考文献

- 1) 陳小旺「世伝陳式太極拳」人民体育出版社(1985) P. 1
- 2) 江百龍等「武術理論基礎」人民体育出版社(1995) P. 33~42
- 3) 張成忠「中央大学における中国武術・太極拳の授業に関する研究」中央大学体育研究第33号(1999) P. 23~24
- 4) 何明・何新蓉・劉耀麟「楊式太極拳及医療保健」北京体育学院出版社(1992) P. 269~271
- 5) 石環「中華太極拳大全」成都出版社(1995) P. 58~74

