

※※ 豁 = 転じてハッと開く  
豁然 = 心が急に開け通じ

走 = 上策  
北首 = ひまかりかある

勁 = 体のどこか一部を力・筋肉を緊張させて  
出す力ではなく、どこも緊張させて、体全体  
がまとまり内部から生じる力。  
弓の張る力のようなもの。  
(たゞは、本について説明するように  
言葉で説明しにくい)

強 = いえども

明に多大な貢献をした人で、後日彼が自分の体得したものと研究結果に基づいて「武式太極拳」という流派を創始しました。

# 王宗岳の《太極拳論》

## (一)《太極拳論》原文

「太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。動之則分、靜之則合。無過不及、隨曲就伸。人剛我柔謂之

「走」、我順人背謂之「黏」。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理唯一貫。由着熟而漸悟懂勁、由懂

勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉！

虛領頂勁、氣沉丹田。不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虛、右重則右杳。仰之則彌高、俯之則彌深；進之則

愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅蟲不能落。人不知我、我獨知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也！

斯技旁門甚多、雖勢有區別、蓋不外壯欺弱、慢讓快耳！有力打無力、手慢讓手快、是皆先天自然之能、非

關學力而有為也！。察「四兩撥千斤」之句、顯非力勝；觀耄耋能禦衆之形、快何能為！？

立如平準、活似車輪。偏沉則隨、雙重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、雙重之病未悟耳！

欲避此病、須知陰陽。黏即是走、走即是黏；陰不離陽、陽不離陰；陰陽相濟、方為懂勁。懂勁後愈練愈

精、默識揣摩、漸至從心所欲。

本是「捨己從人」多誤、捨近求遠。所謂「差之毫釐、謬之千里」、學者不可不詳辨焉！是為論。」

勢と認識し推量し思を巡らせながら勉強する事

矯正は復過正、弊害を直そうと一たければ、  
それも徹底させるまでに  
行きすぎをやめなければいけない。

正なる事  
矯正を直すこと  
矯正過正  
はよくない

※ 着は方法・手・かまゑ  
の練習の事

理解ある事  
要る事ある

虚勁  
のみ

# 太極拳論(王宗岳 著)現代語訳集

## 第一章:太極の定義と陰陽の理

「太極」とは、無極(空の状態)から生じるものであり、動きと静止の分かれ目であり、陰陽の母体である。動けば(陰と陽に)分かれ、静止すれば(一つに)合わさる。行き過ぎることもなく、足りないこともなく、相手の曲折(曲げる動き)に随い、伸びる動きに合わせる。相手が硬く攻めてくる(剛)のに対し、こちらが柔らかく受け流すことを「走(そう)」と言い、こちらが有利な体勢(順)であり、相手が不利な体勢(背)で密着している状態を「黏(ねん)」と言う。相手の動きが速ければ速く応じ、動きが緩やかであれば緩やかに随う。変化は千差万別であるが、その原理は常に一貫している。技の形(着)に熟達することで、次第に「懂勁(とうけい)」を悟り、そこから神業の域(神明)へと至るのである。しかし、長きにわたって修練を積まなければ、奥義を体得することはできない。

「太極者、無極而生、動静之機、陰陽之母也。動之則分、静之則合。無過不及、随曲就伸。人剛我柔謂之“走”，我順人背謂之“黏”。動急則急応、動緩則緩随。雖變化万端、而理唯一貫。由着熟而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉！」

---

## 第二章:身法と達人の境地

頭のとっぺんを軽く突き上げ(虚領頂勁)、気を丹田へと深く沈める。体はどこにも偏らず、寄りかからず、その姿は捉えどころがない。左側に重みを感じれば左側を虚にし、右側に重みを感じれば右側を実にする。相手が私を見上げればいよいよ高く、見下ろせばいよいよ深く感じる。相手が進んで攻めてくれればいっそう遠く、退こうとすればいっそう間近に迫る。その鋭敏さは、鳥の羽一枚さえ乗ることを許さず、ハエが止まることさえできない。人は私の手の内を知ることにはできないが、私だけは独り相手のことを知り尽くしている。英雄が向かうところ敵なしと言われるのは、皆これらの道理に基づいているからである。

虚領頂勁、気沈丹田。不偏不倚、忽隠忽現。左重則左虚、右重則右実。仰之則弥高、俯之則弥深。進之則愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅虫不能落。人不知我、我独知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也！」

---

### 第三章：先天の能と後天の技術

この武術の世界には多くの流派が存在するが、結局のところ「強い者が弱い者を欺き、遅い者が速い者に屈する」という域を出るものではない。力が強い者が無力な者を打ち負かすのは、すべて生まれ持った身体能力(先天自然の能)によるものであり、正しく学び工夫して得られる技術(学力)によるものではない。「四両(わずかな力)で千斤(巨大な重さ)を撥ねのける」という言葉を考えれば、それが力任せの勝利ではないことは明白である。高齢の老人が大勢の敵を防ぎ止める姿を見れば、スピードなどが一体何の役に立とうか。

斯技旁門甚多，雖勢有區別，蓋不外壯欺弱、慢讓快耳！有力打無力，手慢讓手快，是皆先天自然之能，非関学力而有為也！察“四兩撥千斤”之句，顯非力勝；觀毫釐禦衆之形，快何能為？

---

### 第四章：正しい姿勢と「双重」の病

身構えは天秤のように水平で安定しており、動きは車輪のように自在である。片側に重みを沈めれば自在に随うことができるが、両方に重みが掛かってしまう「双重(そうじゅう)」の状態になれば、動きが滞ってしまう。数年にわたって熱心に練習してきた者でも、相手の力を受け流しきれないのは、概して自ら相手に制圧されてしまっているからであり、「双重」という病をまだ悟っていないからである。

立如平準，活似車輪。偏沈則随，双重則滞。每見数年純功，不能運化者，率皆自為人制，双重之病未悟耳！

---

## 第五章：陰陽相済と懂勁への道

この病を避けようと望むなら、必ず「陰陽」の理を知らねばならない。「黏(吸い付く)」とは即ち「走(受け流す)」であり、「走」とは即ち「黏」である。陰は陽から離れず、陽もまた陰から離れない。陰と陽が互いに補い合い(相済)、融合してはじめて「懂勁」ができる。一度この「懂勁」を体得すれば、練習を重ねるほどに精妙さを増していく。心の中で静かにその理を認識し、深く推し量って工夫(黙識揣摩)を続けていけば、やがては自分の思うがままに体を操ることができる境地へと至る。

欲避此病，須知陰陽；黏即是走，走即是黏。陰不離陽，陽不離陰，陰陽相済，方為懂勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。

---

## 第六章：基本の重視と結語

太極拳の真髄は、本来、自分を捨てて相手に随う「捨己従人」にある。しかし、多くの者が基本を捨てて、遠くのを求めてしまう過ちを犯している。いわゆる「わずか髪の毛一本ほどの差であっても、その先には千里もの大きな隔たりが生じてしまう」のである。学ぶ者は、正誤を詳細に判別しなくてはならない。これが太極拳論である。

本是“捨己従人”，多誤“捨近求遠”。所謂“差之毫釐，謬之千里”，學者不可不詳辨焉！是為論。」

## 勁力を練る

太極拳とは勁力を練る練習です。

4年ぶりに来日ご指導して下さった宗維潔老師はひとつひとつの動作を使ってこのことを教えました。

勁力は、自分が持ち合わせている能力が全部一つに合わさって生まれる武術の力です。立身中正を保ち陰陽の変化で動くのがミソです。足の裏で地面をしっかり押す力を丁寧に腰に伝え、その力で腰を使い肩・肘・手と伝えます。力源から力点まで。終わって停止せず、すぐ次が始り綿々と続きます。できるだけ筋力を使いません。心も身体もリラックスしていないと勁が滞ったり切れたりします。少し尻が出たり肩が上がっただけでも勁は詰まって流れません。

正しい形、正しい意念、正しい感覚、正しい動き、リズム、どこを何時緩めるか？太極拳は全て勁力に集約します。簡単なことではありません。しかし勁力を練るを続けるうちに、自分の長所も短所も解って、新しい課題がどんどん生まれます。それに取り組み、自分を捉え自分と折り合いがつけられるようになれば自分を良く知り、人をも把握できます。そして勁を悟ってさらに長い間練れば神明になります。勁に老いはありません。宗維潔老師に来日指導を受けるようになってから20年、毎回老師の授業が変わるように思いませんか？実は、老師は一貫して勁に繋がる方法を指導しているのです。

しかし受ける側は、能力の範囲でしかものを捉えることができず、常に思い込みや偏見などのフィルターを通してものを判断します。套路を覚える段階の人は次の動きはどうだろうと老師を見、外形にこだわる人は手はどこ？足の動きは？と老師を見ます。美しい表演に興味がある人はその視点で見ます。勁が解り始めた人は、老師の小さな動きの繋がりや足腰の動き、力点への流れが見えてきます。内部感覚が練れている人には老師が今どんな感覚を得ているかまで解ります。フィルターの目が詰まってい

ると外見しか見えません。目の大きい人(素直な人)は進歩が早く、目が硬く小さい人(頑迷な人)は中々進歩しません。これが正しい、こうあるべき、本でこう読んだ、など固定概念を持つと物事は見えません。偏見やこだわりを捨て、ありのままにとらえる事から道が始ります。

老師の教え方が変わったと感じたとすれば、以前より自分が成長しており、今まで見えなかったものが見えるようになったのです。したがって、毎年老師をお招きして授業を受けて何を感じたかを点検すれば自分の成長のバロメーターになるのです。大会の点や資格合格など自分の評価を他人に託すのは本筋でなく、自分自身で自分の向上を確信でき、自信につながるのが武術です。だから私達は困難を克服して40年以上も毎年最高峰の老師を招聘して、指導員も初心者として、高いレベルのご指導を受け続けるのです。

私達が中国の老師から直接ご指導を受けるようになってからすでに44年経ちました。私達は複数の超一流老師の中から、特に中身を教えて下さる老師を厳選しています。宗維潔老師は子供時代から李秉慈老師の元で伝統拳の厳しい訓練を受け、大学の先生になっても競技選手や優秀な若者の指導にあたり、内勁も外見も特に素晴らしく、性格も温和で一緒にいるだけで勉強になるので最近はずっと招聘しています。しかし、皆さんに知って欲しいのは、老師がとても安い授業料で直接教えて下さるのは、当たり前のことではないのです。是非、特別のチャンスを生かして学習し、自分で深く楽しむ方法を見つけて欲しいと思います。

そのためには、勁力を知ること。套路は何でも同じ、そこで、私自身は決意して、今年は教室ではできないが、全体講習会や楊式研究会で、武術に一番大事な、勁力について皆さんと一緒にやってみたいと考えています。時間はかかるけれど必ず解ります。自分が今まで得たものをできるだけ公開して皆さんの検証を受けたいと思います。一緒に取り組んでみませんか？



# 「腰」や「丹田」を自在に動かす 国式インナーマッスル・トレーニング法

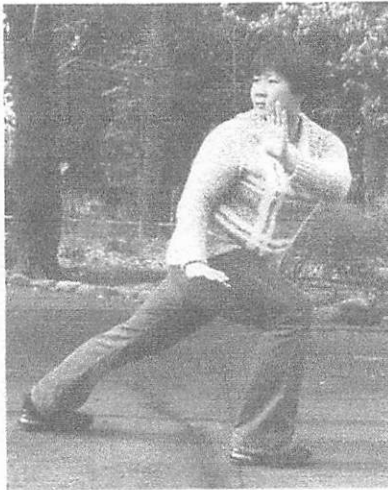
「腰を回して下さい」と言われたら、あなたはどんな動作をするだろうか。ある人は上体をひねるかもしれないし、別の人はフラフープを回すような動きをするかもしれない。

しかし中国武術の動きとしては、どちらも正しいとは言えない。中国では骨盤と肋骨の間を腰と呼ぶ。そして、この部分をうまく動かすことが、武術上達の大きなカギとなっているのだ。

STEP 2で登場してくれた女性武

呉式太極拳「擻膝拗歩」で「腰」を開発する

◀左手で前方を打つ姿勢から、ゆっくりと右後方をふりむく。この時、頭と右膝を動かさないのがポイント。そうすることによって腰が極限までストレッチされ、深部の感覚が目覚める。ウエストも細くなり美容にもよい。



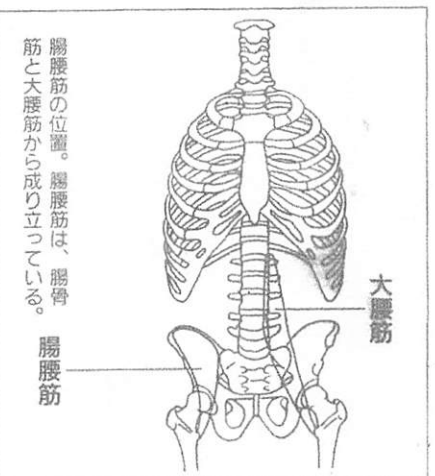
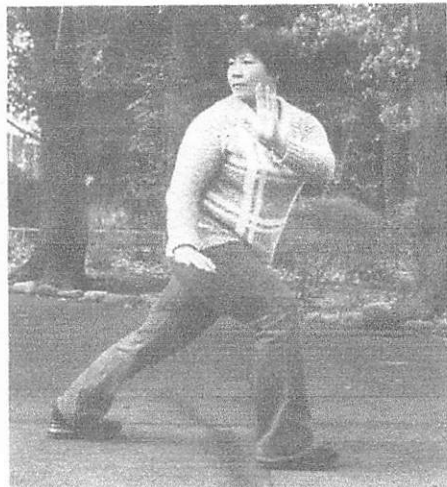
大椰子だいかんしと呼ばれる、15メートルのトネリコの棒。よくしなり、棍術や槍術の練習に使われる。構えた姿勢から、右手を腰に固定し、「腰」の動きに連動させて左手を返すことにより棒の先端を左上方に半回転させる。相手の棒を弾く動きて、「腰」の使い方を学び、強化することができる。



術家・陸瑤さんは、実際に腰を回すとはどういう動作か、見せてくれた。確かにウエストの部分だけが旋回している。椅子に坐って骨盤を動かさず、肩も動かないのに、肋骨の下の方の柔らかな部分だけが背骨を中心に回るのだ。しかも横回転だけではなく、縦にも回る。真似してみても、どうしてもできない動きだ。

「これを『丹田を回す』と表現する人もいます。臍下丹田が横や縦に回って

◀悪い例。普通に振り向いてしまうと、頭と右膝が後方に動いてしまう。これでは腸腰筋の感覚は目覚めない。



いるように見えるでしょうか？ でも実際は、腰が回っているんです」

そう語るの陸さんの御主人である大貫氏である。大貫氏は武術を研究してきた結果、腰の使い方について独自の見解を持っている。氏によると、こうした「腰」の動きは腸腰筋の働きではないかという。

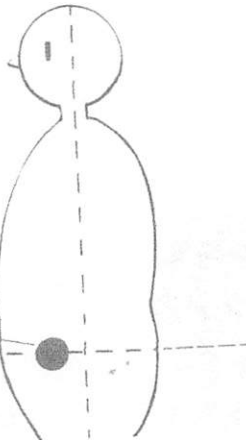
「骨盤と背骨をつなぐ筋肉ですよ。普通、この筋肉は意識的に動かすことはできないんです。『足の中指を動かせ』と言われてもできないのと同じで、腸腰筋を動かすという意識がないんです。まして日本人と中国人では腰に対する身体意識が違います。だから武術の上達も、そのあたりから考え直す必要があるんです」

腸腰筋とは、最近「インナーマッスル」などと呼ばれて、その使い方、鍛え方が注目されている筋肉である。中

## あなたの丹田は ここにある!

身体内部に存在する丹田は外形を厳格に作り上げることで内部に影響を与えるのだ。

丹田



## 丹田の動き



丹田功では丹田の位置を自身で把握し、かつ動きで丹田の動きを導く。最初はソフトボール大のボールを意識すると良いだろう。しかし最終的には丹田で動きを導くようにする。丹田は身体の中にあるものだから目には見えない。だからこそ目に見える「動き」から厳格に作っていく必要があるのだ。

**丹田は正しい動作から生まれる**  
丹田は触ることも見ることもできない人体の核(コア)。だからこそ正確な外形と動作からしかアプローチできない。これにはちゃんと師に就いて教えるを受けるしかない。独学は禁物だ。

## 丹田の威力

丹田功を練ると下腹部あたりにボールがあつてコロコロと転がるような感覚が出てくる。今回協

力いたいたた霍永利先生の先生である段錫福大師は寝たままだ丹田功を行い、腹に乗せたコインを丹田功で飛ばして天井に打ち当てたというほどだから鍛えればスゴイものになる。



## ポイント解説

頭頂部を上  
に押し上げる。

●目は一点を凝視する。

●呼吸は自然呼吸で行う。最初から呼吸を意識すると身体に緊張が起こるからだ。

●舌を上顎につける。

●背を反らさない。

●胸は張らない。

●膝をくっつける。

●つま先をそろえる。

●肩をあげない。

●胸を丸め背中を張る。

●尾骨を前方に巻き上げ頭が上へ向くようにする。

しかし、こと「丹田功」については、いや戴氏心意拳の練功(練習)についてはがんばりや忍耐は禁句だ。筋肉が破壊と蘇生を繰り返すことで強くなるのとは、違う原理だからだ。疲れたら休む、絶対無理をしないのが丹田を作る上でのコツなのだ。丹田は身体内部にあり、それは最初、微細な感覚としてしか自覚できないだろう。だからがんばりや根性より集中力と感覚が重視される。しかし正しく師に就き指導を受けたなら、2〜3日で丹田の自覚は可能だという。

正しい丹田の形は下腹部全体を下から軽く前方に半回転させるよう持ち上げると  
無駄な力を入らず正しい形を取れる。背筋は重力に沿って落下し腰椎に無理な  
力が加からない。

この姿勢で腰が落とせば股関節・膝関節・足首が固い。そこをやわらかくする

まず丹田には何があるかと解剖学的に見ると、要するにそこは下腹部であり、腸が重層的に詰まっているに過ぎません。しかし、力学的に見ると下腹部は重力という天からの力と、これに抵抗して生じる地上からの反発力とが拮抗しているところです。

試みに、地上に直立している人体の前面から骨格を透かし見るようにイメージしてみましよう。この時、人体は重力に抵抗して立っています。上から重力を受けつつ、これに抵抗して立っているということは、地上に踏み立つ力が足裏から上方へとさかのぼっているということになります。こうして天・地の力が実は骨盤でぶつかり合い、バランスを取っているわけです。

整体医学の名著ともいえるべき『関節の生理学』（カパンディ著・医歯薬出版）は、骨盤でぶつかり合うこの上下の力は骨盤の構造に沿って一つの円を描いていると説いています。この円に支えられるように対置している場所が仮想上の丹田です。

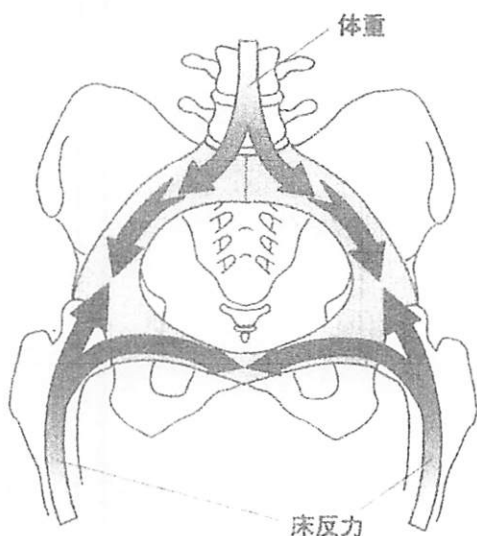
つまり丹田に力を入れると感じる充実感は、まず第一に地上に対する踏み応えから生じる上下のバランス感覚であり、より簡単には力学的安定感であるということができるといえるでしょう。

しかしながら、丹田に気力を集中することによって生じる充実感は、力学的な起因から



## 骨盤リングと丹田

骨盤で天・地の力がぶつかり合いリングを形成している。このリングに支えられた下腹部中央（臍下）が仮想上の丹田



I.A.Kapandji原著、荻島秀男監訳、嶋田智明訳：カバンディ 関節の生理学Ⅲ  
体幹・脊柱 医歯薬出版 1986 P.51図3改変

だけではありません。生理学的にも確かに丹田すなわち下腹部に所在する腸から「気血が湧いてくる」のです。生体を動的に見れば、むしろこちらの方が重要でしょう。

それは生理学的に単純化していえば、呼吸と栄養吸収及び代謝活動によって生じる生体エネルギーの発現にほかなりません。

丹田の気力集中とは腹式呼吸を行なうということであり、具体的には横隔膜のポンプ運動によって上部ではゆるやかな心肺運動を行ない、下部では腸を主体とする内臓器官の収縮・弛緩運動を繰り返すことになります。

また、「心を下方に持っていくこと」は、実は頭脳の緊張を解きほぐすことでもあります。

上部を空虚にしなから下部を充実させた時、**上虚下実**

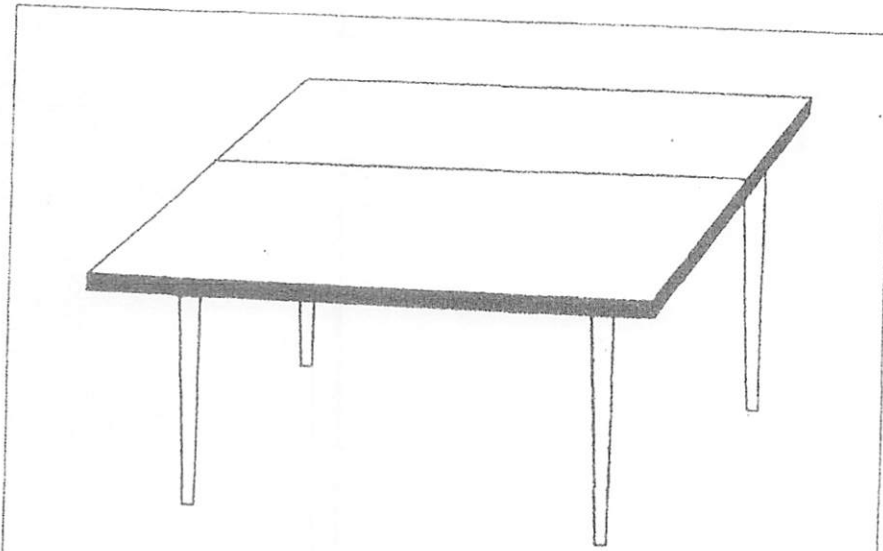
腸の活性化↓肝臓と腸は緊密なチームプレー・肝機能高まる。

と、両方のペダルを同時に踏めば、車輪がかえって動かなくなる（これが「双重則滞」、両方が重になれば、すなわち滞ること）と。

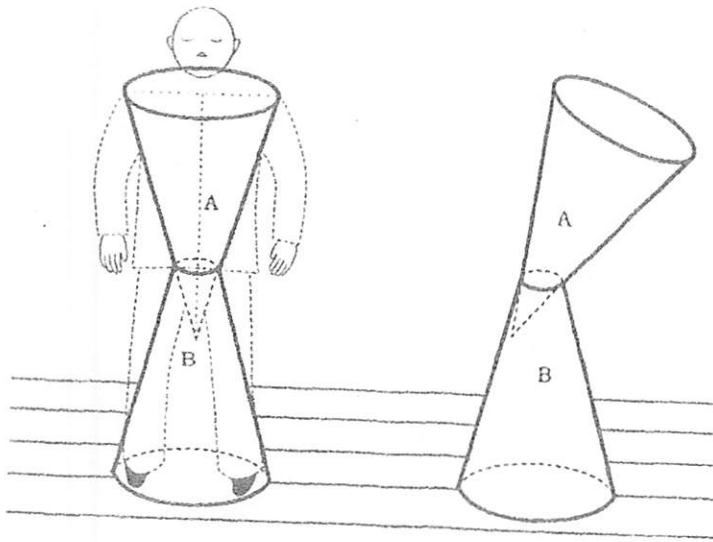
この譬えから見ますと、確かに、「双重」はそんなに難しい概念でもないようです。では、なぜ長年真剣に勉強し、練習を積み重ねて来た人が往々にしてこの「双重」の病を悟らないが故に自ら人に制され、従って「懂勁」も悟らないのでしょうか？

問題はやはり「双重」の真意をはっきり認識していないことと、「捨己従人」という根本原則に対する認識不足からきていると思います。多くの人が「双重」をただ自分が体重を平均に両足（の間）に置くとか、両腕に同じく力を入れるとか、要するに自分だけのことだと理解しています。

実はこれは相手にも関連することです。おおよそ両方の力が互いに逆らう、互いに対抗する場合、つまり、二つの力が相殺するすべての場合が「双重」と見なされます。ですから、相手の押して来る力に対して自分が逆方向の力で對抗することも、相手が我を引き寄せようとする力に対して我が引き寄せられないように力で頑張ることも、同じく力の相殺ですから、「双重」になり、推手での原則的な欠点になります。



【双重】まん中で二つに割った四角いテーブルを図のように立たせば立てる。双方とも相手の「杖」（つえ）になっている。推手では相手の「つえ」になるのを避ける。



- 1、練習者双方とも初級段階にある場合、体は二つの円錐体の組み合わせと考えられる。
- 2、組み合わせの安定度は次の二要素に影響される：①A、B両錐体の重量関係、②A・Bの接合部の自由度。
- 3、これを動かす為には照準をBの下方に合わせた方がより効果的。ここからも肩の力を抜く重要性が分かる。

力比べをせずに、努めて相手の力を利用する「捨己従人」こそが太極拳の特色です。力学によりますと、ある物体に影響を施す為にはその物体に働きを及ぼさなければなりません。逆に言うと、物体が働きを受けていなければ、影響されないことになります。沼地にはまり込んだ人が吸い込まれるように沈んで行くのは、泥沼が人の踏む足や押さえて支えようとする手に反作用力を与えないからです。

日本語にはこの道理を具体的に、如実に描写している言葉があります。「暖簾に腕押し」、「ぬかにクギ」です。暖簾はきり状のものには壊され易いけれども、腕押しには反応しません。両方から大きい力で押されても壊されません。板にクギを打てば、そのクギを持って板全体に影響を施す、板を動かすことができます。板とクギが一体(双重)になったからです。ぬかにクギを打っても、両者は一体になりませんから影響されません。ですから、押して来る相手の力に対して、こちらが暖簾

が、この時の指はまっすぐに伸ばさず、曲げもせず、互にくつつかずに軽く伸ばして開いた状態にするのです。掌（たなごころ）もびんと平に伸ばすのではなく、少しへこませて、小皿のようにし、マリをもっているような感じにするのです。当然、手全体をリラックスさせます。

② 特に親指に注意しなければなりません。我々が物を持つ時、親指の果たす役割は外の四本の指が一緒になつて果たす役割と同じです。ですから、親指の状態いかんによつて手全体の作用が随分異なつてきます。初心者によく親指を外側にあげますが、逆に親指をやや内側に曲げた感じで、親指と食指の間がVの字ではなく、Uの字を成すようにするのはです。これが「虎口」（親指と食指の間のたるんだまたの部分）を丸くすることです。常に「虎口」を丸くしていると、「虎口」の奥にある「合谷」（ツボ）にも影響し、健康にも有益です。

③ 推手の時手首の機敏性が大変重要でです。その機敏性を保つためには、手首を常に平の（手の平とひじが一直線上にある）状態か、やや外側に、手の甲の方に膨らませた状態に保つのです。手首が角を作ることや手首に力を入れることをできるだけ避けなければなりません。相手に影響されて角の状態になつた時、努めてひじか別の部分に助けを求めて、手首を平らにまたは外側に膨らんだ円弧状態に戻すようにするのはです。手首が角を作れば、動きが不自由になり、そこに力を入れれば相手に利用されやすいからです。

## （二）足首、足の裏

① 足が何時も我々を支えているのに、我々は往々にして足の、ことに足首以下の「脚」の部分の重要性を忘れます。推手の時、一定の意味では、手よりもむしろ足（脚）の方が重要です。例えば、姿勢を低くする場合、一般的にはひざを曲げますが、まず意識的に足首を緩めた方がより安全です。足首を緩める方法は予

備勢の所で説明しました。

② 足に対しては、ある先生たちの要求によりますと、足の裏をただ地面に置くのではなく、「十指抓地」(十本の指で地をつかむように)しなければなりません。しかし、筆者個人の体験から言わせると、これは特定(例えば発勁)の場合の瞬間的な要求であり、もしこの要求を機械的に実行すれば、足首に力を入れやすく、足の自由な動きに影響しかねません。ですから、普段はやはり予備勢のように、足の指が前へ伸びて行くイメージで(こうすれば涌泉ツボが降ろされる感じになります)、足の裏を自然に地に置いた方がいいと思います。ついでにですが、常に足の指を伸ばしたり、つかんだりするように動かすことが体の健康に大変有益です。

### (三) 肘と膝

肘と膝は上肢と下肢の中間関節です。中間といふかなめの部位にありながら、両関節とも円滑性を欠き、一つの方角にしか曲げられません。競争の時にこういうウィークポイントが狙われるのは当然ですから、特に保護しなければなりません。

① 肘の有り方の要点は、第三部の最後で「掣肘されないように」と呼びかけましたが、ここで補足したいのは、推手の時、しきりに動く肘を努めてイメージで地面にくっつけ、肘が常に地面に沿って動いているように想像することです。もう一つは、肘と腰の関連を忘れないようにすることです。腰は全身の主宰ではありますが、なかなか肘との関係が密接で、腰の協力がなければ肘のほとんどの動作が効を奏しません。

② 膝の役割の重要性を改めて言う必要はありません。ここではただ膝の保護を強調します。套路練習も推手の時も膝を曲げている時が多く、しかも片足に体重がかかる時が多いのです。これが故に太極拳練習で過



バイオメカニクス＝生体力学は、生体の構造や機能を力学的に解析する学術分野で、スポーツや医療、介護などの分野で活用されています。

普遍的な評価基準を持つことで、専門分野にかかわらず共通言語として活用できます。

どんな人にも等しく働く力は「重力」です。どんな運動をしても、どんな姿勢をとっても、身体には「重力」が働いています。身体の運動を分析するときに「重力」の働きを無視することはできません。

### <身体に働く力は「外力」と「内力」に分類される>

「外力」とは身体の外側から働く力。主なものでは、地球から身体全体が受ける「重力」によって、床面地面から受ける「床反力、地面反力」、回転時の「遠心力」、接した時の「摩擦力」などがある。

「内力」とは身体の内側の筋肉や骨格の働きによって生み出される力。

人は日常においては、「外力」と「内力」を無意識に統合、協調させて身体を楽に動かして生活している。バイオメカニクス（生体力学、スポーツ力学）の①「外力」と②「内力」についての理解は、「太極拳推手」のレベルアップ、「足裏からの勁力」のつながりの理解を深めて高めることにも通じる。

### <「地面反力・床反力」は誰でも使っている>

重力の有る世界では、人は等しく「重力」の働きの中で日常生活をしている。

地面に立つことができるのは、体重にかかる「重力」と全く同じ力の「地面反力」が押し返しているからである。（運動の第3法則→作用・反作用の法則）

歩くことや、動作中に「地面反力」の働きがあることは自然な事です。「地面反力」の働きは、太極拳で用いられている技術用語の、「其根在脚」＝勁力の根は足裏に在るという表現と共通していて、「重力」の有る世界での「外力」の働きを言い表した言葉と解釈できます。

「外力」の働きを理解して、「外力」と「内力」を統合・協調させて動くことは、効率の良い身体の使い方につながり、「内力」だけで頑張るよりも身体への負担は軽減されます。

体力的筋力的に無理ができない高齢者や女性の方たちにとっても、身体にやさしく練習ができて技術向上が図れます。

「其根在脚」（足裏の勁）を、生体力学の「地面反力」「外力」として解釈して本文を進めさせていただきます。

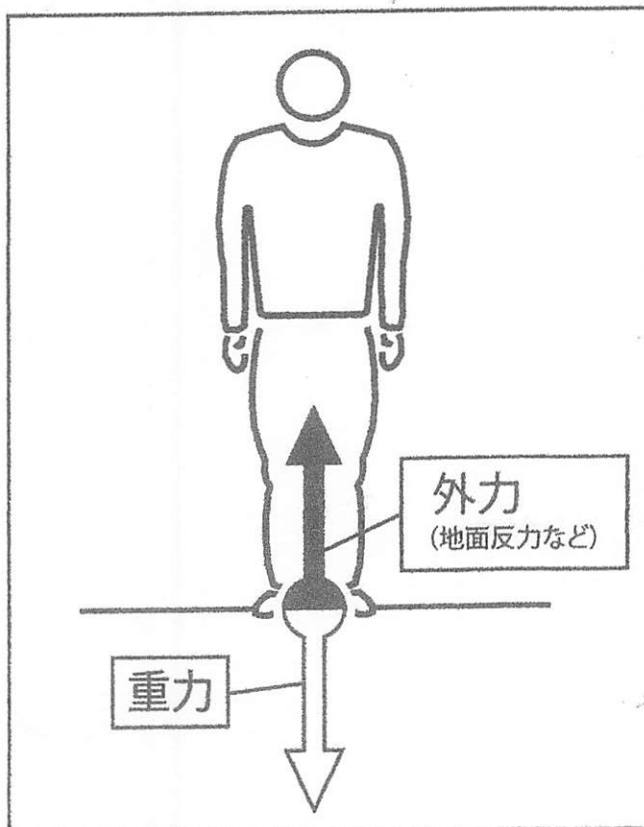


図1

※地球上の「重力の有る世界」での自重から得られる「地面反力」や、脚を使って重心移動するときの「反動」などは、全て地面上における〈運動の第3法則→作用・反作用の法則〉に基づく。

重力は全ての人に等しく働いている「外力」の基で「自然の摂理」である。

※人間はただ立っているだけでも、地面・床面から自重分の反力が働いている。

そのことを生体力学では「地面反力」「床反力」という。太極拳の技術用語の「其根在脚」と共通している。

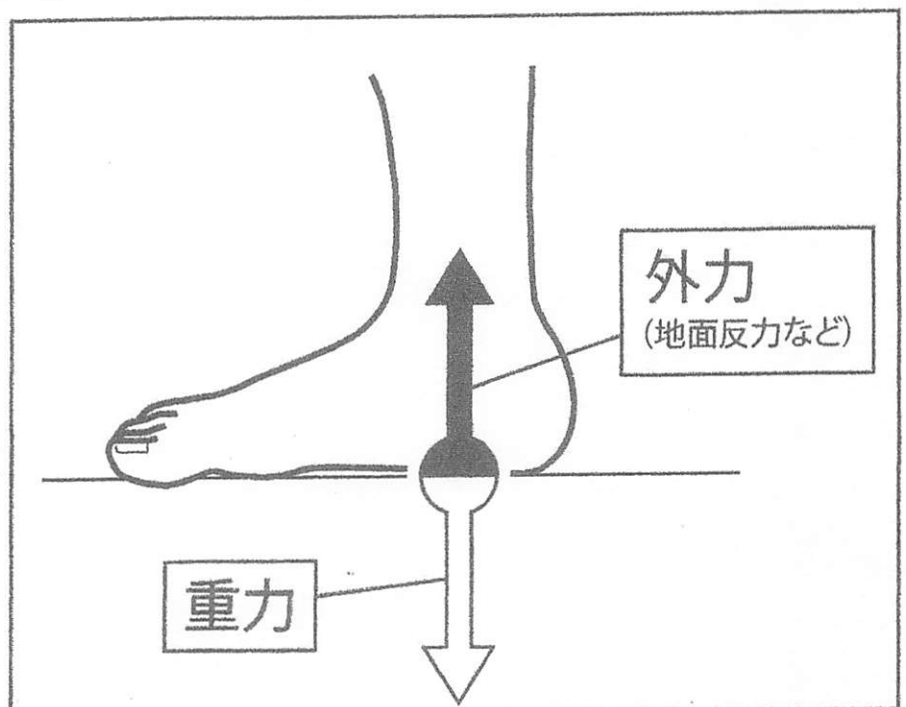


図2

hokoro 5/24  
ペア練習を通じて、「外力」と「内力」の効率的な使い方を修得する。

『其根在脚、発於腿、主宰於腰、形於手指』

其の根は足裏に在って、脚で発して、腰で主宰して、形は手・指に表す。  
足裏から順に、下から上へと、内から外へとつなげて拡げる。

### 「地面反力」と「運動連鎖」

◎相手の方に体の一部を押さえていただき、その後にバランスを保ちながら腰胯をゆるめて、足裏に柔らかく降りて地面の反力（足裏の勁）を蓄える（合）。その蓄えた弾力が失われないように、胯を足裏の方に働かせて、下から上へと、内から外へと、つなげて拡げて、接触点から伝える。足裏～脚部～腰胯～背～手法へと、ゆるめて、つなげて、拡げる。

この足もとから順番に身体の中で力を伝えていく働きを「運動連鎖」と呼ぶ。

主に「地面反力」は身体の動きの初動時に発生させる。

相手と接した時に、全身をゆるめて足裏につなげる意識をあらかじめ持つておく。

初動前には、手から先に押し返す感覚ではなく、受けの姿勢を保ったまま穏やかに、気沈丹田で腰胯をゆるめて柔らかく足裏に降りて、「足裏の勁」（地面反力）、地面からの弾力・反力を感じておく。

そして技法を行う際には、腰胯をゆるめて柔らかく足裏に降りた後に、「地面反力」からの運動エネルギーを、身体の中で「運動連鎖」させる感覚で、足裏～脚部～腰胯～背～手法へとつなげて拡げて伝える。

「地面・床面の反力」＝「足裏からの勁」（足裏の弾力）を身体の運動エネルギーの「外力」として、ゆるめてつなげ、足腰手の「運動連鎖」に『変換』させて、足裏からの全身の弾力性として拡げて伝える。

『足裏で受けて、足裏につなげて返す。』

相手が押さええている接触箇所から感じる、相手の力の方向や力の力量を全て足裏で受けとめる感覚、足裏に吸収する感覚を持つことが大切で必須である。ペア練習の中で、相手の勁力を足裏につなげて、地面・床面で受けとめる感覚を養う。

相手に伝える時には、「足裏からの勁」(地面・床面からの弾力)を足腰手の全身の運動に『変換』させて伝える。足裏からの地面反力と全身の運動連鎖を使う感覚を養う。

身体の運動は必ず「足」から上方向に伝わっていく。

綺麗なフォームで走る人は、足から上半身に向かって運動が連鎖していて、足からの動きで、上体の揺れや、腕の振りをコントロールしている。動作における初動時での地面からの反力を発生させる感覚を養い、その足裏からの反力を「運動連鎖」させて、足腰手の下から上へと、内から外へとつなげて拡げて伝えることを養う。

常に「ペア練習」や「推手」の際には、自身の〈意識〉は相手とともに、必ず自身の足腰、足裏に向けておく。

「足裏からの勁」を相手に伝える時も、相手からの「勁」を受けて退く時も、『足裏で受けて、足裏につなげて返す』ことを必ず意識して行う。ペア練習・推手練習に際しての安全の確保につながり、手腕や上体で受けることなく《足裏につなげて受ける・伝える・退く》ことで、常に「体重心の安定」を保つ感覚を養い、〈転倒の防止・ケガの防止〉につながり「安全対策」としても必須の要領です。

相手の勁力を接触している部分で受けているが、足裏につなげて受けて、足裏からつなげて伝えるように行って、ペア練習の質を高める。

今回は、①「外力」→「地面・床からの反力」、②「内力」→足腰手の正しい「運動連鎖」について、ペア練習時のイメージで文章を作成してみました。

各位の研修の参考資料の一助になればと思います。

足の内側・外側から（前足）を背中（後足）  
相手の勁を前足で受け、推し出す分だけ後腰で受けに行く。  
（前腰も一筋に引かない。前足を前に後へおかない）  
後足は前足のゆるみを感じ、膝・大、肘・小で受ける。  
肩・肘・手・足も受けてあげる。

内外相合 滞っている内的な自分のエネルギーを全体的なリズムに順応させ本来の自然の働きを呼び戻す  
外側や一部の力だけでなく 柔らかな体から全身の調和から生まれ 大きな力が発せられる。

相連不断 起があり 止がある  
断があり 続がある これは相手から狙われやすい。  
初めから終わりまで 綿々として絶える事のない 大河の如く  
(機械式のブルトザー と 油圧式のブルの違い)

動中求静 ゆっくりの動きの中で 呼吸は深長 気は丹田に沈む。  
動作 1 から一揆に 10 に行くのではなく 1 から 10迄の一つ一つの動作を踏みしめて達する。  
無駄な動きを見つけることが出来る。 無駄 無理 ムラ は無くす。

棚 空気が充満した風船のように弾力性を有し 推手技法の中では至る所に存在し 終始保持する事。  
柔勁…相手を誘導して進まず  
棚勁…引き込み放つ 蓄勁して発勁

将 防御技法 蓄 収 含  
反撃技法 発 放 開 が結び付き 将法単独で攻撃の作用を発揮することはない。  
相手を自分の体の斜め下後方に将して 前に引き倒そうとすれば 相手はバランスをとろうと上半  
身を起こすので そのタイミングを利用。  
引進から攻撃」までの間は認勁。 (自分の勁の運用が適切か認識する事)

挤 発放より形成する方法を 例えば 甲が乙の右腕を推 甲の左手 乙の右肘の上  
乙が将 乙の右肘が中土の位置から離れた時  
甲の両手は同時に中土位置を占領と同時に前方に  
(タイミングが合わないと上手くいかない)

按 将を破る技法 又 引進し蓄勁する。  
相手の将のタイミングにあわせ全身の協調で按  
緩めて 沈めて沈肩墜肘で相手の黏で受け止め引進落空  
相手がバランスをとろうと上半身を起こすタイミングを利用  
縮膊 吸腹 鬆腰 (股関節の骨頭部を内側に収縮するように おさめる)

攪雀尾は太極拳の全ての勁の働きがここに尽くされている。

謙虚に聴けばその他の動作の勁の流れも見えてくる 聴勁である。

聴勁とは相手の動きを知る事のみでなく全ての物に存しているエネルギーの諸相を知る為の方法である。  
対象となるもののエネルギーの流れを知ろうとするならば 自分のエネルギーの動きを知らなければなら  
ない。

無為自然 ”何もしない” というのではなく 知識を体の中に消化した人が 何に対しても応じられる  
ベストな状態。

頭に入っただけの情報を忘れ 詰め込みすぎた情報 知識を捨てる。

人に聞いた物だけをやっていては学問ではない。役に立つものが知識。ハートで捉え腹に落ちる  
自分で考え 体で試し理解。何をしよう…とか特定の考えにとらわれない。

ある時期になって 基本の重要性がわかる。