

# 太極拳 昇段審査対策 講習録(2022年～2025年)

## 2022年度:基礎の徹底と身法の確立

2022. 8. 22 - 23 | 4段位昇段審査 受験対策講習会(講師:武石英子先生)

- 放鬆の基本:腰がゆるみ、足裏に重みが落ちる感覚を重視する。
- 一結節一動作:動作を連続させず、一つの結節ごとに必ず意識をリセットする。

2022. 10. 25 - 26 | 3段セミナー(講師:武石英子先生)

- 軸足の弾力:軸足に乗った後、もう一度深くゆるむことで弾力(身法)を生み出す。
- 手揮琵琶の収臀:収臀により、両手が自然に前に出る感覚を養う。

## 2023年度:審査合格への戦略と技術の精査

2023. 1. 17 - 18 | 3段・4段セミナー ④(講師:潮田先生・武石英子先生)

- 正中線の起点:抱掌などの腕の動きは、常に正中線からスタートさせる。
- 上下相随:定式後に再度ゆるむことで、体全体にゆるみを伝え、広がりを出す。

2023. 2. 21 - 22 | 4段位昇段検定 中央研修会(講師:武石英子先生)

- 空手の防止:正中線から手を離しすぎると「空の手」になり、協調が失われるため注意する。

2023. 3. 14 - 15 | 3段・4段セミナー ⑤(講師:武石英子先生)

- 結節点の確認:必ずゆるんで足裏に下りているのを確認してから、次の動作に進む。

2023. 4. 8 - 9 | 3段特別講習会 ①(講師:東桂子先生・武石英子先生)

- 油圧ポンプの動力:弾力を使って(油圧ポンプのように)ふわっと次の動作へ進む。
- 虚歩の加重:白鶴亮翅や手揮琵琶の定式時は、両足の力を「50:50」にする。

2023. 5. 16 - 17 | 4段位昇段検定対策 講習会(講師:川崎先生)

- 70%の演武:頑張りすぎず、セーブした「ミスをしない演武」を安定第一で行う。
- 攬雀尾の習熟:4段審査において減点が大きいため、丁寧にゆっくり行い、得意技にする。

## 2024年度:弾力とエネルギーの深化

### 2024. 2. 20 - 21 | 4段位昇段検定対策 講習会(講師:東桂子先生)

- 地球のエネルギー: 足裏から地球のエネルギーをもらい、身体をスプリングのように使う。
- 分掌の証拠: 分掌直前にゆるむと抱掌の手の間隔が自然と狭まる。これがゆるみの証拠である。

### 2024. 5. 18 - 19 | 3段特別講習会(講師:武石英子先生)

- 内勁の意識: 自分の気持ち(内勁)が中から動くように意識して演じる。
- 一次試験の要点: 足を摺ったり、トンと着いたりするのはマイナス評価となる。

### 2024. 7. 20 - 21 | 3段(4段)特別講習会(講師:小山晶子先生)

- 放鬆の順序: ゆるめ方は上から下へ(胸→肩→腹→腰→胯→膝→足首→足裏)。
- 後膝の拡張: 弓歩の際、前足に納めつつ後膝を広げることで膝のネジレをなくす。

## 2025年度:完成度を高める実践セミナー

### 2025. 2. 22 - 23 | 3段・4段特別講習会(講師:小山晶子先生・武石英子先生)

- イチゴシロップの比喻: 赤いシロップがカキ氷に染みていくように、全ての動作でゆるみを下ろす。
- 倒巻肱の縦線: 後ろに下がる意識ではなく、上から下への縦のゆるみで退歩する。

### 2025. 3. 15 - 16 | 東京都連 4段受験対策セミナー(講師:岩田崇江先生・丹生愛子先生)

- 膝つぶれの定義: 膝が踵と爪先の線上から外れることを「膝つぶれ」と呼び、厳禁とする。
- 協調一致の徹底: 弓歩が終わると同時に、楼膝と推掌も終わらなければならない。

## 2

# 4段位昇段審査：最重点合格チェックリスト

## 1. 審査に臨む精神と基本戦略

- 「70%の演武」を徹底する: 100%の力で頑張りすぎると緊張し、失敗に繋がるため、練習通りのゆったりした安定感を優先する。
- 最初の「收脚」と「上歩」を完璧にする: 起勢から最初の動作で審査員の第一印象が決まるため、絶対に音を立てず、丁寧に足を着く。
- 「ミスをしない」ことの徹底: 3段までは正しさを見られるが、4段は1回の失敗も許されない厳しさがある(例: 野馬分鬚3回とも完璧に)。

## 2. 身体操作の核心(身法・歩法)

- 定式後の「もう一度ゆるむ」: 技が決まった瞬間に意識的に再脱力し、広がり(上下相隨)を表現する。これが次の動作へのスムーズな起点となる。
- 「正中線」の死守: 全ての手足の動きを正中線からスタートさせ、骨盤の幅の中に納める。離れすぎると「空の手」になり減点対象となる。
- 油圧ポンプのような弾力: 軸足に溜めた弾力をスプリングのように使い、足裏から地球のエネルギーをもらって「ファ〜ッ」と動く。
- 膝つぶれの防止: 收脚、上歩、跟歩の際に膝が踵と爪先の線から外れないよう、股関節(クワ)を正しく使う。

## 3. 主要技法の審査チェックポイント

- 攬雀尾(ランチュウエイ): 最も減点が多い技。棚(ポン)の後に一拍置き、掙(リュイ)で一度止まってから斜め後ろへ放り出す動作を審査員に見せる。
- 野馬分鬚(イエマーフェンゾン): 上歩の前に必ず「合(溜め)」を入れる。分掌の際は体全体が前後左右にふくらむイメージを持つ。
- 倒卷肱(ダオジェンゴン): 4回ともミスなく、前足から後足へ送り込むように重心移動する。肩を抜きながら手が伸びる感覚(伸筋抜骨)を出す。
- 白鶴亮翅(バイフーリャンシー): 定式時に両足の加重を「50:50」に保ち、肘が自然に沈み指先が伸びるまでゆるみきる。

## 4. 減点を避けるための絶対条件

- 足を摺(ず)らない、音を立てない: 足をトンと着いたり摺ったりするのは4段審査では致命的なマイナスとなる。
-

- 協調一致の徹底: 弓歩の完成と同時に手法(推掌など)が終わるようにし、足が終わった後に手が動いている「バラバラな動作」を避ける。
- 眼法と路線の正しさ: 自分の気持ちいい位置ではなく、正しい路線を通っているか、目線が手法と一致しているかを常に意識する。

### 3

## 4段位昇段審査: 当日直前チェックシート

### 1. 演武直前のマインドセット

- 「70%の演武」で合格する: 100%の力を出そうとせず、普段通りゆったりと、ミスをしない安定した演武を心がける。
- 最初の動作を完璧に: 起勢から最初の收脚、上歩を絶対に失敗しない。足をパタンと着ける音も厳禁。
- 落ち着きと穏やかさ: 緊張でリズムを乱さず、足裏を感じているか自問しながら丁寧に演じる。

### 2. 全動作共通の最重点チェック(身法)

- 定式後の「再度のゆるみ」: 技が決まったあと、もう一度「ホッ」とゆるむことで広がり(上下相随)を表現し、次動の起点を作る。
- 正中線の死守: 全ての動作を正中線から始め、手足を離しすぎない。骨盤の幅の中に納める意識を持つ。
- 膝つぶれの防止: 收脚、上歩、跟歩の際、膝が踵と爪先の線から外れないよう股関節(クワ)を正しく使う。
- 弾力(油圧ポンプ): 足裏の弾力を使い、地球のエネルギーをもらってスプリングのように動く。

### 3. 技法別の「ここだけ」ポイント

- 起勢(チーシー): 無音で着地し、肩の力を抜いて(沈肩墜肘)指先まで意識を通す。
- 野馬分鬚(イエマーフェンゾン): 上歩の前に必ず「合(ゆるめて溜める)」を入れ、円く分け広げる。
- 楼膝拗歩(ローシーアオブー): 足(弓歩)の完成と同時に推掌が終わる「協調一致」を徹底する。
- 倒卷肱(ダオジェンゴン): 重心は「前2:後8」。後ろに退がるのではなく、前足から送り込まれる縦のゆるみで動く。
- 攬雀尾(ランチュウエイ): 轉身時は弧を描く。按(アン)は押し出す前に一拍置き、足裏を感じて弓歩の完成に合わせる。

### 4. 審査員の「減点」アラート

- 足を摺(ず)る・トンと着く: これらは大きな減点対象。静かな足運びを貫く。
- バランスを崩す: 軸足にしっかり乗ってから足を運ぶ。不安定な移行は厳禁。
- 空(実がない)の手足: 正中線を外れたり、意識が途切れたりした「空の手足」にならないよう注意。

起勢(チーシー)は、演武の始まりとして審査員の第一印象を決定づける極めて重要な動作です。4段位昇段審査において、審査員に「この人は基礎ができている」と思わせるための細かな注意点をまとめました。

## 1. 予備勢(立つ姿勢)の風格

- 立身中正(りっしんちゅうせい): 頭のでっぺんから吊るされているような「頂勁(チョウケイ)」を意識し、背筋を真っ直ぐに保ちます。
- 眼光八方(がんこうはっぽう): 視線を一点に固定しすぎず、ゆったりと広い視野(八方)を見渡すような落ち着いた眼法を保ちます。
- 心静体鬆(しんじょうたいしょう): 緊張を顔に出さず、心を静めて全身をゆるめる(放鬆)ことで、安定感と穏やかさを表現します。

## 2. 開歩(左足を踏み出す)の極意

- 無音の着地: 足を「パタン」と着ける音をさせてはいけません。4段審査では、このわずかな雑音が大きなマイナスとなります。
- 一瞬の弾力: 左足を横に出す際、軸足の弾力を使って「フワツ」と出しますが、弾力が生まれるのは一瞬であるため、ゆっくり出しすぎないように注意します。
- 足裏の聴勁(ちょうけい): 足裏が柔らかく床を踏みしめ、地球のエネルギーを受け取っている感覚(足裏が重くなる感覚)を意識します。

## 3. 両腕の拳昇・按下

- 肩からゆるめる: 腕を上げる際、肩の緊張を忘れて(抜きながら)、ゆるみが指先に伝わって手が上がるようにします。
- 沈肩墜肘(ちんけんついちゅう): 肩を落とし、肘を下げることで、腕が「空(実が入っていない状態)」になるのを防ぎます。
- 内と外的一致: 体の内側の充実(内勁)が外側に表れているか、指先まで意識が通っているかを確認します。

## 4. 最初の移動(野馬分鬚へ)

- 收脚(ショウジャオ)の慎重さ: 起勢から最初の野馬分鬚へ移る際の「收脚」を絶対に失敗しないようにします。ここでのふらつきは、その後の演武全体の評価に影響します。
- 上歩(シャンブー)の安定: 足を着いた時に、重心がすでに前に突っ込んでしまわないよう、軸足にしっかり乗ってから足を運びます。

審査員へのアドバイス(総括):

「70%の演武」で良いという心の余裕を持ち、無理に大きく動こうとせず、自分の「ゆるみの範囲内」で丁寧に動くことが、結果として「安定した高評価」に繋がります。

これまでの講習会(武石先生、東先生、潮田先生等)で繰り返し指導された「野馬分鬃(イエマーフェンゾン)」の重要ポイントを、4段審査の評価基準に沿って整理しました。

## 1. 身法(身体の使い方)と意識の核心

- 「合(ごう)」のプロセス: 上歩(シャンブー)して分掌(フェンジャン)する前に、必ず「合(ゆるめてエネルギーを溜める)」の動作を入れます。
- 正中線の死守: 手の動作は常に正中線からスタートさせ、そこから離しすぎないようにします。正中線の近くで操作することで、身体をゆるめることが容易になります。
- ゆるみの証拠: 分掌の直前に深くゆるむと、抱掌(パオジャン)している上下の手の間隔が自然にフワッと狭まります。これが「ゆるみが正しく入った証拠」です。

## 2. 手法(手の動き)の具体的注意点

- 「円」を描く軌道: 両手を分ける際は、まず押し広げるように前に出し、その後に「円(弧)」を描くようにゆったりと分け広げます。
- 広げすぎの禁止: 手を大きく広げすぎると「空の手」になり、身体の協調やバランスが崩れて減点対象となります。
- 息と連動させる: 動作の切り替わりで「フツ」と息を吐くか、指先にまでゆるみが届いたのを感じてから、次の動作へ進みます。

## 3. 歩法(足の動き)と重心の安定

- 膝つぶれの厳禁: 弓歩(ゴンブー)になった際、膝が踵と爪先のラインから内側や外側に外れる「膝つぶれ」は4段審査では致命的なミスとなります。
- 軸足の二度ゆるみ: 軸足にしっかり乗ったあと、そこでもう一度深くゆるむことで軸が安定し、足裏に心地よい弾力が生まれます。
- 歩幅の管理: 自分の両足裏が最も楽に感じ、安定を保てる歩幅(広すぎない幅)を維持します。

## 4. 審査合格のための仕上げ

- 一貫性と安定感: 審査では3回の野馬分鬃をすべて一貫して、ふらつきなく穏やかに演じることが求められます。
- 定式後の再脱力: 定式(ポーズ)が決まった瞬間、もう一度だけ「フワツ」とゆるむことで、身体の広がりや次の動作への連動(上下相随)を表現してください。

繋がります。起勢(チーシー)は、演武の始まりとして審査員の第一印象を決定づける極めて重要な動作です。4段位昇段審査において、審査員に「この人は基礎ができている」と思わせるための細かな注意点をまとめました。

## 1. 予備勢(立つ姿勢)の風格

- 立身中正(りっしんちゅうせい): 頭のでっぺんから吊るされているような「頂勁(チョウケイ)」を意識し、背筋を真っ直ぐに保ちます。
- 眼光八方(がんこうはっぽう): 視線を一点に固定しすぎず、ゆったりと広い視野(八方)を見渡すような落ち着いた眼法を保ちます。
- 心静体鬆(しんじょうたいしょう): 緊張を顔に出さず、心を静めて全身をゆるめる(放鬆)ことで、安定感と穏やかさを表現します。

## 2. 開歩(左足を踏み出す)の極意

- 無音の着地: 足を「パタン」と着ける音をさせてはいけません。4段審査では、このわずかな雑音が大きなマイナスとなります。
- 一瞬の弾力: 左足を横に出す際、軸足の弾力を使って「フワッ」と出しますが、弾力が生まれるのは一瞬であるため、ゆっくり出しすぎないように注意します。
- 足裏の聴勁(ちようけい): 足裏が柔らかく床を踏みしめ、地球のエネルギーを受け取っている感覚(足裏が重くなる感覚)を意識します。

## 3. 両腕の挙昇・按下

- 肩からゆるめる: 腕を上げる際、肩の緊張を忘れて(抜きながら)、ゆるみが指先に伝わって手が上がるようにします。
- 沈肩墜肘(ちんけんついちゆう): 肩を落とし、肘を下げることで、腕が「空(実が入っていない状態)」になるのを防ぎます。
- 内と外的一致: 体の内側の充実(内勁)が外側に表れているか、指先まで意識が通っているかを確認します。

## 4. 最初の移動(野馬分鬚へ)

- 收脚(ショウジャオ)の慎重さ: 起勢から最初の野馬分鬚へ移る際の「收脚」を絶対に失敗しないようにします。ここでのふらつきは、その後の演武全体の評価に響きます。
- 上歩(シャンブー)の安定: 足を着いた時に、重心がすでに前に突っ込んでしまわないよう、軸足にしっかり乗ってから足を運びます。

審査員へのアドバイス(総括):

「70%の演武」で良いという心の余裕を持ち、無理に大きく動こうとせず、自分の「ゆるみの範囲内」で丁寧に動くことが、結果として「安定した高評価」に

これまでの講習会(武石先生、東先生、潮田先生等)で繰り返し指導された「野馬分鬚(イエマーフェンゾン)」の重要ポイントを、4段審査の評価基準に沿って整理しました。



## 1. 身法(身体の使い方)と意識の核心

- 「合(ごう)」のプロセス: 上歩(シャンブー)して分掌(フェンジャン)する前に、必ず「合(ゆるめてエネルギーを溜める)」の動作を入れます。
- 正中線の死守: 手の動作は常に正中線からスタートさせ、そこから離しすぎないようにします。正中線の近くで操作することで、身体をゆるめることが容易になります。
- ゆるみの証拠: 分掌の直前に深くゆるむと、抱掌(パオジャン)している上下の手の間隔が自然にフワッと狭まります。これが「ゆるみが正しく入った証拠」です。

## 2. 手法(手の動き)の具体的な注意点

- 「円」を描く軌道: 両手を分ける際は、まず押し広げるように前に出し、その後に「円(弧)」を描くようにゆったりと分け広げます。
- 広げすぎの禁止: 手を大きく広げすぎると「空の手」になり、身体の協調やバランスが崩れて減点対象となります。
- 息と連動させる: 動作の切り替わりで「フツ」と息を吐くか、指先にまでゆるみが届いたのを感じてから、次の動作へ進みます。

## 3. 歩法(足の動き)と重心の安定

- 膝つぶれの厳禁: 弓歩(ゴンブー)になった際、膝が踵と爪先のラインから内側や外側に外れる「膝つぶれ」は4段審査では致命的なミスとなります。
- 軸足の二度ゆるみ: 軸足にしっかり乗ったあと、そこでもう一度深くゆるむことで軸が安定し、足裏に心地よい弾力が生まれます。
- 歩幅の管理: 自分の両足裏が最も楽に感じ、安定を保てる歩幅(広すぎない幅)を維持します。

## 4. 審査合格のための仕上げ

- 一貫性と安定感: 審査では3回の野馬分鬃をすべて一貫して、ふらつきなく穏やかに演じることが求められます。

定式後の再脱力: 定式(ポーズ)が決まった瞬間、もう一度だけ「フワツ」とゆるむことで、身体の広がりや次の動作への連動(上下相隨)を表現してください。

これまでの講習録(岩田先生、丹生先生、小山先生、武石先生、潮田先生)から、「楼膝拗歩(ローシーアオブー)」の重要ポイントを整理しました。

4段審査でも「協調一致(手足が同時に終わること)」は非常に厳しくチェックされる項目です。

## 6 「楼膝拗歩(ローシーアオブー)」

## 1. 動作の連動と「協調一致」

- 手足の同時終了: 弓歩(足)が完成するのと、楼膝(下の平)と推掌(押す手)が定まるのを、寸分違わず同時に終わらせます。
- 腰の回転の考え方: 意識的に腰だけを回そうとせず、楼膝・推掌・弓歩の3つを全て使う結果として、体が自然に前を向くようにします。
- 意識のバランス: 推掌(押す手)に意識が行き過ぎると、押し続けてしまって腰の回転が止まるため、押しすぎに注意します。

## 2. 下半身と歩法の要点

- 膝つぶれの防止: 楼膝で「空気を押さえる」ように動かすと、動作が前膝で決まるため、体が前に突っ込むのを防げます。
- 後足の仕事: 弓歩へ進む際は、後足を順次送り出し、前後の太ももが互いに拡がっていく感覚を持ちます。
- 腹から動く: 上歩した後、推掌へ進む際、まずお腹を正面に向け(これでゆるみが出る)、その後に後足の膝を動かして弓歩を完成させます。
- ゆるみの範囲: 常にゆるみながら、自分が「ゆるんだ分だけ」動くようにします。

## 3. 手法の具体的ポイント

- 手の始動順序: 右手(下ろす手)がわずかに早く動き出し、次に楼膝・推掌、最後に搭掌へとつなげます。
- 指先の位置: 手を脇の方へ伸ばした際、肘を曲げた手の指先は「体の中心線上(正中線)」で止め、脇の横まで伸ばしすぎないようにします。
- 手の方向: 左右の指先は同一方向に一致させます。
- 小指側の意識: 払い出す手の小指側に「力」を感じてから、押さえる(楼膝)動作に入ります。
- 肩・肘からの伸展: 推掌は、肩から肘、手へとゆっくり伸ばしていきます。

## 4. 審査でのマイナス要因

- 二段動作の禁止: 足が先に終わって、後から手が動くのは、協調一致ができていないとみなされます。
- 膝のネジレ: 後ろの膝をしっかり広げる(がらす)ことで、膝のネジレを解消した弓歩を作ります。

これで、主要な技法(攬雀尾、倒卷肱、楼膝拗歩)のポイントが揃いました。

これまでの武石先生、小山先生、岩田先生らによる講習録から、4段審査でも重要なポイントとなる「倒巻肱(ダオジェンゴン)」の要点をまとめました。

## 7

### 1. 重心移動と歩法のポイント

- 重心移動の比率: 退歩(トゥイブー)の際の加重は「前2:後8」を意識します。
- 送り出す意識: 前足の股関節(クワ)を使い、後ろ足へと重心を「送り込む」ように移動します。
- 自力で退がらない: 自分で後ろへ重心を移そうとするのではなく、前足からの「水の流れ」のような連動で自然に退がります。
- 歩幅の制限: バランスを崩さないよう、歩幅を大きく出しすぎず、自分のゆるみの範囲内に留めます。

## 2. 身法(身体の使い方)の核心

- 縦のゆるみ(最重要): 「後ろに退がる」という意識を捨て、上から下への「縦の線」でゆるむことを優先します。
- 二段階のゆるみ: 手が耳の横に来たあと、すぐに退がり始めず、もう一度縦にゆるんで「ゆるみが前足に下りた」のを感じてから退がり始めます。
- 腰の回転範囲: 腰を回しすぎると「空の手」になりやすいため、正中線を意識し、骨盤の中幅程度の狭い範囲内で回します。
- 一動全動: 足・腰・手が連動し、一回の弾力で退歩までを完結させます。

## 3. 手法と眼法の注意点

- 前手の動作: 前の手を降ろす際、手前に「引く」のではなく、ゆるめて自然に伸びるように扱います。
- 両手のバランス: 両手を広げる際、もう一度ゆるみを入れることで、左右の手が等しく動き出すようにします。
- 視線の固定: 視線は、常に前に置いた手の先の方を見つめ続けます。

## 4. 4段審査合格へのアドバイス

- ミスの根絶: 2次審査では、4回とも一貫してミスなく安定して行うことが求められます。
- 安定感の表現: 軸をしっかり作り、落ち着いて丁寧に、穏やかなリズムを保つことが評価に繋がります。

これまでの膨大な講習録(武石先生、川崎先生、東先生、小山先生、丹生先生等)の中から、4段位昇段審査でも特に重要視される「攬雀尾(ランチュウエイ)」のポイントを整理しました。

PDFの冒頭や、稽古直前のチェック用にご活用ください。

# 8

## 1. 全体を通じた身法・心得

- 上から順にゆるむ: 動作の土台を作るため、必ず「頭→肩→腰」と上から順にゆるめてから動き出す。
- 空の手にならない: 手先だけで動かさず、足腰の動きを体の中を通して手に伝える。
- 歩幅の管理: 無理に大きく出さず、自分が自然に出せる、安定した幅に足を置く。
- 審査の重要性: 攪雀尾での失敗は減点が非常に大きいため、丁寧に、ゆっくり行い、得意技にすることが合格への近道である。

## 2. 轉身(方向転換)のポイント

- 弧を描く: 轉身時、両手(特に右手)は直線的に動かさず、円く弧を描くように広げる。
- 棚勁(ポンケイ)の維持: 体を回す間も、右腕の張り(棚勁)を保ち、肩や肘を上げない。
- 安定した着地: 轉身して足を出す際、バランスを崩してドスンと着きやすいため、軸足にしっかり乗って静かに上歩する。

## 3. 各動作(棚・捋・擠・按)の急所

### 棚(ポン)

- 一拍置く: 手を斜め上に伸ばした定式後、すぐに次の「捋」へ行かず、一拍置いてから移ることでリズムを作る。

### 捋(リュイ)

- 引き込まない: 手を手前に引っ張るのではなく、下におろす(按じる)意識を持つ。
- 位置の正確さ: 左手は左足つま先の少し左まで上げ、戻す際はお腹の前(正中線)で止める。腰の回転の範囲内に収めること。
- 虚実の入れ替え: 重心を徐々に移し、右足を踏み込んで背筋を伸ばす力を利用する。

### 擠(ジー)

- エネルギーの貯蓄: 結節点ごとに必ずゆるみ、弾力を溜めてから「ファ〜ッ」と動く。

### 按(アン)

- 二つの過程: ①前方への按(相手を牽制する)と、②押し出す按の2段階を意識する。
- 高さの制限: 両手を押さえる際、腰より低い位置まで下げすぎない。
- 協調一致: 手が先に動かないよう、足裏の力を感じ、弓歩の完成と同時に手を押し出す。
- 定式後のゆるみ: 押し出した後、もう一度「ホッ」とゆるむことで、体全体の広がり表現する。

これまでの講習録(武石先生、東先生、小山先生、川崎先生、岩田先生、丹生先生等)に基づき、太極拳における「緩め方(放鬆:ファンソン)」の具体的な方法を体系的にまとめました。

## 9

### 1. 緩める順序と身体操作

身体を緩める際は、\*\*「上から下へ」\*\*順番に意識を落としていくことが基本です。

- 具体的な部位の順序:
  1. 胸: 含胸拔背(がんきょうばっぱい)の状態にする。
  2. 肩: 沈肩墜肘(ちんけんついちゅう)を意識し、肩の力を抜くことで腰の緩みにつなげる。
  3. 腹: お腹の中を広く寛(ひろ)げるイメージを持つ。
  4. 腰: 尾閥中正(びろちゅうせい)を保ち、腰を据える。
  5. 胯(クワ)・膝・足首: 順次に緩め、最後に足裏が柔らかく床を踏みしめる状態にする。

- 足裏への到達: 肩の力が抜けると腰が緩み、その緩みが足裏にまで伝わって「足裏で地球を感じる」状態になることがゴールです。

## 2. 緩めるタイミング(結節点)

動作の合間や定式の瞬間に緩めることが、演武の質を左右します。

- 結節点での緩み: 一つの動作ごとに必ず「結節点」を作り、その都度緩んで弾力を溜めることが重要です。
- 定式後の「二度緩み」: 定式が決まった後、もう一度深く緩むことで、体全体に広がり(上下相随)が生まれ、次の動作へスムーズに移れるようになります。
- 動作の前(合): 次の動作へ「開」く前には、必ず「合(緩めて溜める)」のプロセスを入れます。

## 3. イメージと感覚の活用

視覚的な比喩や内面的な意識を使うと、より深く緩むことができます。

- イチゴシロップの比喩: 「真っ白いカキ氷の上から赤いイチゴシロップがサーッと下に染みていく感じ」で、上から下へ緩みを浸透させます。
- 「ホッ」とする意識: 次の動作に移る準備として、気持ちを「ホッ」とさせると、指先や背中まで空気が入ってふくらむ感覚が得られます。
- 油圧ポンプと弾力: 足裏から届いたエネルギーを「油圧ポンプ」のような弾力に変え、身体をスプリングのように使って「ファ〜ッ」と動きます。

## 4. 注意すべき点

- 脱力との違い: 単なる「脱力」と「緩める(放鬆)」は異なります。緩めるとは体の中を「聴く」ことであり、芯を保ったまま余分な緊張を除くことです。
- 緩みの範囲で動く: 無理をして歩幅を広げたり手を伸ばしたりせず、自分の「緩んでいる範囲内」で動くことが、安定した演武(立身中正)に繋がります。

これらの「緩め方」を意識することで、4段審査で求められる「安定感」と「身体の連動」が表現できるようになります。

## 9-9

2021. 8.5 10:42 茨城県連・塚原かよこ先生（メールにて）

「ゆるみが一番難しいですね。

それはあまりにも固執し過ぎるからだと思います。

一度思いっきり息を吸いながら肩を上げて、息を吐きながら肩をおろしていくと、お腹、股関節、足裏に下りて来るのがわかります。

その感覚がゆるみです。これが身法でやっていることです。

そして頭頂を忘れずに。

思いっきり息を吸いながら、肩を上げて、息を吐きながらゆっくり肩を下ろし……です。」



## <弓歩の過程について>

10

### 1. 上歩

- 上歩は柔らかく軽く着地して、松腰松胯して、足裏に降りる。
- (丹田と両足をつなげる)
- ※手書き注釈: 上歩のあとの、松腰松胯が大切.....結接点

### 2. 弓腿(移動)

- ① 弓腿の移動は、松腰松胯・気沈丹田のなかで、後脚の胯と膝を後方・足裏に向けて柔らかく送り出していく。
  - 後脚の胯をゆるめながら拵げ、膝もゆるめて伸ばしていく。
  - 後脚の胯と膝を後方・足裏に向けて働かせることにより、後足裏からの勁力(弾力)を、下から上へとつなげて、腰から背へと伝えていく。
- 
- ※手書き注釈: 審査員は膝裏を見ている。
  - ② この後脚から送り出される働きに従い、前脚の胯を収めながら、後脚足裏からの働きを前足裏に伝え、前足裏で柔らかく受けとめる。
  - 両脚・両足裏の協調のなかで、足裏からの勁力は上肢に伝えられる。

### 3. 弓歩の完成

- 両脚の働きの協調のなかで、腰をゆるめて前方に送り出し、後脚の胯をゆるめて拵げながら膝もゆるめて伸ばし、手法の拵がりと結合させて、弓歩を完成する。

心静体鬆、気沈丹田

## 10-9

### 2022年度 4段位昇段検定中央研修会 東京 ⑤ (1/2)

- 日程:2023. 2. 21(火) ～ 22(水)
- 講師:武石英子先生
- 班分け:
  - ① 1～28 梅沢講師先生
  - ② 29～56 西村 "
  - ③ 57～84 潮田 "
  - ④ 85～112 友崎 "
  - ⑤ 113～140 河村 "
  - ⑥ 141～168 上原田 "
  - ⑦ 169～187 武石英子先生

#### 2/21(火) 1日目 メモ

1. 体の中心「正中線」をいつも意識する。

- 正中線から、手・足を離し過ぎない。離し過ぎると、ゆるみが生まれにくく難しくなる。
- 離し過ぎると「空の手(くうのて)」になるため、正中線からあまり離さないこと。
- 2. 軸をしっかりつくる。
  - 軸足にしっかり乗り、そしてもう一度ゆるむ。
- 3. 軸足にしっかり乗ったかどうか確認、意識する。
  - それから次の動作に移る。
- 4. 腰を中心に動く。
  - 手・足も「協調」しているか意識する。
- 5. 手を大きく広げ過ぎない。
  - 正中線と離れ過ぎると「協調」やバランスをとるのが難しくなる。軸足にしっかり乗ること。
- 6. 野馬分鬚(イエマーフェンゾン)の両手を分ける時、正中線の近くに置くと体を守るのが容易となる。手を大きく広げ過ぎないこと。

## 2022年度 4段位昇段検定中央研修会 (2/2)

### 2/22(水) 2日目 メモ

1. 定式を決めた後、もう一度「ゆるむ」。
  - これにより「広がり」が出る。
2. 「按(アン)」では、あまり下まで押さえない。
3. 落ち着いて、丁寧に、安定、穏やかに。
  - 足の裏を感じているか意識すること。
4. 手や足を「正中線」から離し過ぎない。

## 11

## 2022年度 3段、4段セミナー ⑤

日程: 2023. 3. 14(火) ~ 15(水)

講師: 武石英子先生

### 3/14(火) 1日目 メモ

1. 足元が大切。
  - 軸足にしっかり乗る。足裏を感じる。
  - 足裏を感じながら、次の動作に進む。
2. 上半身、両肩(両腕)の力を抜く。
  - 腰、足裏に下りて行き、ゆるむ。足裏を感じるまで。
3. 定式の時も、上記2を意識する。
  - ゆるむ → 次の動作にスムーズに行ける。
4. ゆるんだ範囲内で、足・手を出す(伸ばす)。
  - 手、足の動きは、正中線からスタートする。
5. 定式を決めたあと、もう一度ゆるむ。

6. ゆるんでいること(力が入っていないこと)を感じて、それから次の動作に進む。
7. (後ろに退くとき)、指先の伸び = 反作用(?)をきちんと意識する。
8. 集中して、安定して、穏やかに。
9. 正中線を意識する。
  - 正中線の小さな幅の範囲で手の動作をする。

## 2023. 3. 15(水) 2日目 メモ

1. 結節点では必ずゆるむこと。
  - ゆるんでいることを確認して、足裏に下りていることを確認して、次の動作に進む。
2. 分掌は両手(腕)を「円」を描くように分ける。
  - 野馬分鬚(イエマーフェンゾン)、白鶴亮翅(バイフーリヤンチー)。
3. 野馬分鬚で、後に下がる前に「フツ」と息を吐くか、指先にゆるみが届いてから、次の動作に進む。
4. 白鶴亮翅の「定式」を決めた後、もう一度両足裏を感じてゆるむ。
  - これにより、両腕の「肘」が下り、両手先が伸びやかにゆるむ。
5. 攬雀尾(ランチュウエイ)
  - 轉身する時は、両手(主に右手)は弧を描く。

これらの内容も、これまでのメモ同様に「足裏の感覚」と「定式後の再度のゆるみ」が非常に重視されていますね。

## 12

## 2022年度 4段位昇段審査会 受験対策講習会 会場 ②

- 日時: 2022. 8. 22(月) ~ 23(火)
- 場所: 日本連盟トレーニングセンター
- 参加人数: 93名(4班に分かれ)
  - 1班 堀江美里先生、2班 河村珠美先生、3班 丹生愛子先生
  - 4班 武石英子先生(68~93番、宮台は78番)

## 8/22(月) メモ

- ゆるむ: 腰がゆるんでいることを感じるか → 足裏に落ちていることを感じるか → 足裏に伝わっているか。
- 次動への移行: 足裏に伝わっていることを感じてから、次の動作に移る。急がないこと。
- 動作の範囲: ゆるんでいる範囲の中で、足や手の動作をする → 無理をして、足を大きく出したり、手を大きく動かしたりしない(歩幅を大きくしない)。
- 軸の形成: 軸をしっかりとつくる → 足裏・軸足にしっかりと乗る。
- 心がけ: ゆるむ、落着いてやる、丁寧に(ていねいに)やる。

- 「正中線」: 体の中心線を常に意識する → 体の中心線から外れない。

## 8/23(火) メモ

- 午前中: 「攬雀尾(ランチュウエイ)」の練習。
- 腰のすわり: 「腰のすわり」を保ちながら動く。これをくずさない。「この腰のすわり」の範囲内で動く。そうしないと、空の手、空の足になって、外れる。
- 沈肩(ちんけん): 肩の力を抜く(ゆるめる) → 腰のゆるみにつながる → 足に下りて、足裏につながり、感じる。
- 結節の意識: 一つ一つの動作の前に(間に)、必ず意識すること。「一結節で一動作」……連続で動かない。

## 武石英子先生 2022. 8. 22(月) ~ 23(火) (2/2)

- 8/23(火) 二日目の午後:
  - 「野馬分鬚(イエマーフェンゾン)」と「攬雀尾(ランチュウエイ)」。

こちらのメモでも、武石先生が一貫して指導されている「足裏への落とし」と「一動作ごとの丁寧な結節」が強調されていますね。

今回の分を含め、これまでにテキスト化した全ての講習記録を、\*\*「講師別」「技法別」「審査の減点ポイント別」\*\*などに整理して、自分専用の「太極拳バイブル(まとめ集)」を作成することも可能です。

## 13

## 2022年 3段セミナー受講メモ (1/2)

- 日程: 2022年10月25日(火)~26日(水)
- 講師: 武石英子先生
- 受講者: 14名

### 上歩(シャンブー)のポイント

1. 足の前後幅と横幅は、自分の両足裏が楽に感じられる幅にする。私(自分)の場合は、両方とも幅が広過ぎる。
2. 上歩した前足に重心をかける時、足裏の「真ん中」におく。
3. 手揮(ショウホイ)の左手は虎口。
4. 適切な路線。
5. 体の中央から外れないこと。絶えず「正中線」を意識する。
6. 攬雀尾(ランチュウエイ)、とにかくゆるむ。特に按(アン)で押さえた後、ゆるむ。
7. 手揮(ショウホイ)の右足は最大で45度。よって、体の向きも大きく右側を向いてはならない。

8. 後重心にし、こまかく、小さく、少しづつ、足を寄せる(移す)。ゆるむ → 前・後にのっていく。
9. 手揮(ショウホイ)の最後のところ。
  - 右の後ろの足に重心をのせて、左の前足を踏みかえて、前(両)手を合わせ挙げる時、後ろの右足に重心をのせた後、体重をかけてはならない。
  - 前足に重心をもっていかない。
  - 肩、肘、腕の力を抜き(ゆるみ)、収臂(シュウデン)すると、両手は自然と前に出る。最後には、背中を抜く。

## 2022年 3段セミナー受講メモ (2/2)

10. 楼膝(ローシー)
  - 推掌(トウイチャン)する際、肩、肘からゆっくり伸ばす。
  - 払い出す手の小指側に「力」、そして押さえる。
11. 動作は、結節点を意識し、ゆっくり、丁寧に。
12. 軸をつくる時、軸足に乗る時、一度つくったら(乗ったら)もう一度、深くゆるむと、更に軸がしっかりして、軸足に弾力ができてくる。→ 身法(シンポウ)。
13. \*\*白鶴(バイフー)\*\*で分掌(フェンジャン)する時。
  - まず前に広げて、それから分ける。
  - 押し出し、胸と両腕の間を広げる。
14. \*\*野馬(イエマー)\*\*で分掌する際、両手(掌)を押し広げるように前に出し、そのあと「円く」分け広げる。ゆったりと。
15. ゆるんだ範囲の中で、動く。
16. \*\*攬雀尾(ランチュウエイ)\*\*で、手はお腹の前まで(正中線を越えない.....体の半分の方を守っている)。
  - 右手を後方に払い出す時も、肩の線より大きく後ろに出さない。
  - 斜め後ろではなく横である。(友崎先生 2022.9.7)

## 14

### 2022年 10月25日(火)～26日(水) 3段セミナー受講 (1/2)

講師: 武石先生

#### 上歩・重心と基本動作

1. 上歩の歩幅: 足の前後幅と横幅は、自分の両足裏が楽に感じられる幅にする。私(自分)の場合は、両方とも幅が広すぎる。
2. 重心の置き所: 上歩した前足に重心をかける時、足裏の「真ん中」におく。
3. 手揮琵琶(ショウホイピーパ)の左手: 虎口(ここう)を意識する。
4. 適切な路線を意識する。
5. 正中線の意識: 体の中心から外れないこと。絶えず「正中線」を意識する。
6. 攬雀尾(ランチュウエイ): とにかくゆるむ。特に「按(アン)」で押さえた後、ゆるむ。
7. 手揮琵琶の右足: 右足は最大で45度。よって、体の向きも大きく右側を向いててはいけない。
8. 重心移動: 後ろの足(後足)重心に、こまかく、小さく、少しずつ、ゆるみながら前後に乗っていく。
9. 手揮琵琶の結び:

- 右の後ろの足に重心をのせて、左の前足を踏みかえて、前に両手を合わせ挙げるとき、後面の右足に重心をのせた後(体重をかけてはならない)、肩、肘、腕の力を抜く(ゆるみ)。
- 収臀(しゅうでん)すると、両手は自然と前に出る。
- 最後に、背中(裏)の力を抜く(裏重心)。

## 3段セミナー受講メモ (2/2)

10. 楼膝(ローシー): 推掌(トゥイチャン)する際、肩、肘からゆっくり伸ばす。払いだす手の小指側に「力」。そして押さえる。
11. 動作の質: 結節点を意識し、ゆっくり、丁寧に。
12. 軸足の形成: 軸足をつくる時、軸足に乗る時、一度つくったら(乗ったら)もう一度、深くゆるむと、更に軸がしっかりして、軸足に弾力ができてくる(身法)。
13. 白鶴亮翅(バイフーリャンシー): 分掌(フェンジャン)する時、まず前に広げて、それから分ける。押しだして、胸と掌の間をゆったりと。
14. 野馬分鬚(イエマーフェンゾン): 分掌の際、両手(掌)を押し広げるように前にだし、そのあと「円く」分け広げる。
15. 可動範囲: ゆるんだ範囲の中で動く。
16. 攬雀尾の手法:
  - 手はお腹の前まで(正中線を越えない...体の半分の方を守っている)。
  - 右手を後方に払いだす際も、肩の線より大きく後ろにださない。
  - 斜め後ろではなく、横である(友崎先生 2022.9.7 指導)。

この日のメモでも、武石先生が一貫して強調されている「定式後の再度のゆるみ」や「正中線の維持」が具体的に記されていますね。

## 15-1

## 3段・4段セミナー ④ 講習会 (1/2)

- 日程: 2023. 1. 17(火) ~ 18(水)
- 講師: 潮田先生、武石英子先生

### 1/17(火)

1. 抱掌(パオジャン)等: 手(腕)を動かす起点は、「正中線」からスタートする。
2. 定式(思い)を決めたあと、もう一度ゆるむ: 体全体にゆるみが伝わり、広がりが出る。これにより、次の動作に移りやすくなる(上下相随)。どんな時も、絶えず「正中線」を意識する。
3. 安定、穏やか: 足の裏を感じているかを確認する。
4. 手(や足)を遠くに出し(伸ばし)過ぎない。
5. 骨盤は平衡(たいら)に保つ。
6. 倒巻肱(ダオジェンゴン)
  - 前足から後足に「送り込む」。
  - 自分で後足に重心を移さない。
  - 腰を回しすぎない。



- 「正中線」から離れないようにする(＝ 骨盤の中幅の範囲内に納める)。

## 1/18(水)

1. 軸をしっかりつくる:軸にしっかり乗り、そして(もう一度)ゆるむ。
2. 定式を決めたあと、もう一度ゆるむ:体全体にゆるみが伝わり、広がりが出る(上下相随)。次の動作に移りやすくなる。

## 3段セミナー 講習会 (2/2)

### (3) 攬雀尾(ランチュウエイ)

- 「按(アン)」に移る前の両手を前方へ伸ばしたところで、前の足をふみ込んで力を入れると、両手のひじがゆるむ。
- それから後の足に重心を移しながら、両手を胸の方に近づける。
- 「按」で両手を押さえる時、あまり腰の高さ(低い位置)まで押さえない。
- 次の「按」で両手を押さえた後、もう一度ゆるんで、それから前方に向かって腰を中心に押し出す。

### (4) 楼膝(ローシー)

- 手を左肩(脇)の方に伸ばした時、右手の肘を曲げた手の指先は、体の中心線上止まり。
- 左脇の方まで伸ばさない。
- また、左手の指先と右手の指先は、同一方向に一致する。

## 15-2

## 2023年度 4段位昇段検定中央研修会 東京 ⑤

- 日程:2023. 2. 21(火) ～ 22(水)
- 講師:武石英子先生

### 2/21(火) 講習内容

1. 体の中心「正中線」をいつも意識する:正中線から手・足を離し過ぎない。離し過ぎると「ゆるみ」が出来にくく難しくなる。手を離し過ぎると「空手(くうのて)」になるため、正中線からあまり離さないこと。
2. 軸をしっかりつくる:軸(足)にしっかり乗り、そしてもう一度ゆるむ。
3. 軸足にしっかり乗ったかを確認・意識する:それから次の動作に移る。
4. 腰を中心に動く:手・足も「協調」しているか意識する。
5. 手を大きく広げ過ぎない:正中線を離れ過ぎると「協調」が難しくなり、バランスをとるのも難しくなる。軸足にしっかり乗ること。
6. 野馬分鬚(イエマーフェンゾン):両手を分ける時、正中線の近くに置くと体をゆるめるのが容易となる。手を大きく広げ過ぎないこと。

2/22(水) 二日目 【内容】:収脚(しょうじゃく)、収臀(しゅうでん)

## 2022年度 4段位昇段検定中央研修会

- 日程: 2023. 2. 22(水) 二日目

### 2/22(水) 講習内容

1. 定式を決めた後、もう一度「ゆるむ」:これにより広がりが出る。
2. 「按(アン)」では、あまり下まで押さえない。
3. 落ち着いて、丁寧に、安定、穏やかに:足の裏を感じているか意識すること。
4. 手や足を「正中線」から離し過ぎない:手や足を遠くに出し過ぎると、次の動作に移る時に支障がある(バランス、協調が困難になるため)。

武石英子先生の指導では、特に「正中線の維持」と「動作の合間の再度のゆるみ」が繰り返し強調されています。

## 15

### 2022年度 3段・4段セミナー ⑤ 講師:武石英子先生

日程: 2023. 3. 14(火) ~ 15(水)

#### 3/14(火) 1日目 メモ

1. 足元が大切:軸足にしっかり乗る。足裏を感じる。足裏を感じながら、次の動作に進む。
2. 脱力(上半身・両肩):上半身、両肩の力を抜く。力が腰、足裏に下りて行き、ゆるむ。足裏を感じるまで。
3. 逆心の時:逆心の時も、上記2を意識する。ゆるむことで、次の動作にスムーズに行ける。
4. 動作の範囲と起点:ゆるんだ範囲内で足を出す(伸ばす)。手の動きは「正中線」からスタートする。手で先を伸ばす。
5. 定式後の再脱力:定式を決めたあと、もう一度ゆるむ。
6. 連動の意識:ゆるんでいること(力が入っていないこと)を感じて、それから次の動作に進む。
7. 反作用の意識:(後ろに引くとき)、指先の使い=反作用(?)をきちんと意識する。
8. 精神状態:集中し、安定して、穏やかに。
9. 正中線の意識:正中線を意識する。正中線の小さな幅の範囲で手の動作をする。

## 2023. 3. 15(水) 2日目 メモ

1. 結節点での確認: 結節点では必ずゆるむこと。ゆるんでいることを確認し、足裏に(重心が)下りていることを確認してから、次の動作に進む。
2. 呼吸と動作の協調: 合(ごう)して、捕(よう)して。対象: 野馬分鬚(イエマーフェンゾン)、白鶴亮翅(バイフーリヤンチー)。
3. 野馬分鬚: 斜め上下に分ける前に「フツ」と息を吐く。または指先にテンションがかかっているか確認し、次の動作に進む。
4. 白鶴亮翅: 定式を決めた後、もう一度両足裏を感じてゆるむ。このとき、両膝の「肘(ひじ)」が下り、指先が伸びながらゆるむ。
5. 攬雀尾(ランチュウエイ): 転身する時、両手(左・右手)は弧を描く。

これらのメモは、特に動作の合間(結節点)での「足裏への意識」と「再度のゆるみ」を非常に重視されていますね。他にも整理や解説が必要な箇所がありましたら、お気軽にお申し付けください。

## 16

### 2023年度 3段特別講習会 ①

- 日程: 2023. 4. 8(土) ~ 9(日)
- 講師: 東桂子先生(1回目)
  - ①班 1~21(宮台 16) 東先生
  - ②班 22~43 武石英子先生

#### [4/8(土) の動き]

- 体の中を感じる → 感性をみがく。
- 弾力を使って(油圧ポンプ)、次の動作に動く(進む) ⇒ ふわっと動く。(東先生、友崎先生、上原田先生)
- 野馬分鬚(イエマーフェンゾン): 内ももを使って、踵(エンブー: 碾歩)を向く。足先だけで向かない。
- 体の中にたまったエネルギーを、柔らかく開く。
- 「一動全動」
- 白鶴亮翅(バイフーリヤンチー): 定式時の両足(左足は虚歩)を置く力は「50:50」。定式時の左足(虚歩)は、一足分左に置く。
- 手揮琵琶(ショウホイピーパ): 定式時の両足(左足は虚歩)を置く力は「50:50」。定式時の左足(虚歩)は、一足分前に置く。また、その前の跟歩(ゲンブー)。

## [4/9(日)]

- ゲンブー(跟歩)した右足は、元の右足の位置より一足分左に置く。
- 定式を決める際の左右の膝(?)は、この両足の間(狭くなったところ)に置く。

## [4/9(日)]

(1) 前日に練習した「白鶴亮翅」と「手揮琵琶」の『跟歩(後ろの足を半歩前に出す)』練習をした。

- とにかく、体の中の動きを感じる。その感性をみがくこと。
- 体の中にたまったエネルギーを、弾力を使って(油圧)、ふわっと広げる。
- 足裏から届いた地球のエネルギーを、弾力にして、
- 「たんとうこう(站椿功)」

この資料では、東先生の指導の特徴である「油圧ポンプのような弾力」や、虚歩の際の「50:50」の加重など、具体的なバランスの取り方が詳細に記されていますね。

# 17

## 2023年度 4段位昇段検定対策講習会 1/2

日程: 2023. 5. 16(火) ~ 17(水)

講師: 川崎先生

参加者: 26名(1班のみ)

### 審査の心得と基本理念

- 審査の捉え方: 1次審査と2次審査は若干異なるが、どちらも「基本的なこと」が大切。緊張から来るもの、また頑張りすぎるといけない。緊張するとやり損なう。
- 基本項目の注意点:
  - 收脚(ショウジャオ)、上歩(シャンブー)、跟歩(ゲンブー)、退歩(トウイブー)における「膝つぶれ」に注意。
  - 弓腿(移動): 上歩で足を着いた時、重心がすでに前に突っ込んでいる状態(引きずられる)は不可。後脚のひざが伸びておらず、曲がっているのもダメ。拡がりがない。
- 3段と4段の違い: 3段は正しくセットできたかを見る。4段は(例: 野馬分鬃3回中)1回でも失敗すると不合格となる厳しさがある。
- 「70%の演武」の推奨:

- 目いっぱいのことをやろうとして頑張りすぎると、緊張して失敗する。最高の演技をしようと思わず、セーブした「ミスをしない演武」を心がける。
- 自分のタイミングで、練習している範囲で行う。安定第一の演武として、普段通りゆったりと演じる。
- 特に、最初の「收脚」「上歩」を失敗しないこと。足をパタンと着ける音をさせてはいけない。

## 2次審査の場合

- 心静体鬆(しんじょうたいしょう)・氣沈丹田(きちんたんでん):体のバランスを保てないと不可。
- 倒巻肱(ダオジェンゴン):4回ともミスなく行うこと。
- 「ミスの数が少ないこと」が大事。
- 攬雀尾(ランチュウエイ):轉身する時にバランスを失って、ドスンと足を着きやすいので注意。
- 全体的な意識:リズムが不規則であったり、不安が見えたりするのは良くない。全体的に安定していることが合格のポイント。
- 「失敗をしない! 70%の演武でいい。無理をしない、頑張り過ぎない」

## 2枚目:2日目 2023. 5. 17(水) 2/2

### 川崎先生「ラン雀尾のやり方について」

- 上歩の足を出し過ぎない:まずは失敗しないことが肝要。無理な歩巾をとらないこと。
- 動作の送り出し:上歩の足を着いてから「クワ」をゆるめ、ゆっくり後脚の膝を伸ばして力を送り出す。
- ※ 轉身の上歩:轉身時も無理のない歩巾をとり、安定して行う。
- 按(アン)のタイミング:手が先にやっしまいがちだが、足を感じ、弓歩の完成に合わせて手を伸ばす。手法と気持ちをゆっくり合わせ、リズムをとって行う。
  - 按の2つの過程:①前方への按、②押し出す按。
- リズムと間(ま):掬(ポン)から手を斜め上に伸ばしたあと、\*\*「一拍置いた」\*\*あとで、次の掬(リュイ)に移る。身体を整えたあと、目線と手法をきちんと合わせる。
- 攬雀尾の心得
  - 丁寧に、ゆっくり行う。
  - 攬雀尾を好きになること、得意にすること。
  - 攬雀尾を失敗すると、減点が大きくなる。

## 18

### 3段・4段セミナー ④ 講習会 (1/2)

- 日程: 2023. 1. 17(火) ~ 18(水)
- 講師: 潮田先生、武石英子先生

#### 1/17(火) 講習内容

1. 抱掌(パオジャン)等: 手(腕)を動かす起点は、「正中線」からスタートする。
2. 定式(思い)を決めたあと、もう一度ゆるむ: 体全体にゆるみが伝わり、広がりが出る。これにより、次の動作に移りやすくなる(上下相随)。どんな時も、絶えず「正中線」を意識する。
3. 安定、穏やか: 足の裏を感じているかを確認する。
4. 手(や足)を遠くに出し(伸ばし)過ぎない。
5. 骨盤は平衡(たいら)に保つ。
6. 倒巻肱(ダオジェンゴン)
  - 前足から後足に「送り込む」。
  - 自分で後足に重心を移さない。
  - 腰を回しすぎない。
  - 「正中線」から離れないようにする(骨盤の幅の範囲内に納める)。

#### 1/18(水) 講習内容

1. 軸をしっかりつくる:軸にしっかり乗り、そして(もう一度)ゆるむ。
2. 定式を決めたあと、もう一度ゆるむ:体全体にゆるみが伝わり、広がりが出る(上下相随)。次の動作に移りやすくなる。

## 3段セミナー 講習会(2/2)

### (3) 攬雀尾(ランチュウエイ)

- 「按(アン)」に移る前の両手を前方に伸ばしたところで、前の足をふみ込んで力を入れると、両手のひらが開く。
- それから後の足に重心を移しながら、両手をお腹の方に近づける。
- 「按」で両手を押さえる時、あまり腰の高さ(低い位置)まで押さない(押さえない)。
- 次の「按」で両手を押し出す前、もう一度ゆるんで、それから前方に向かって腰を中心に押し出す。

### (4) 楼膝(ローシー)

- 左手を左肩(脇)の方に伸ばす(広げる)時、右手の肘を曲げた右手の指先は、体の中心線上止まり。
- 左脇の方まで伸ばさない。
- また、左手の指先と右手の指先は、同一方向に一致する。

## 19

## 2024年度 3段特別講習会 (1/2)

講師: 武石英子先生(6回目)

日時: 2024.5.18(土)~19(日) 9:00~16:30

### 【1日目 (5/18 土)】

- 腰を整える:腰の据わりがいい → 上体もいい。余分の力を抜く。
- 定式の時、上半身の力が抜けているか、足の裏に伝わっているかを確認する。
- 次の動作に行く前に、もう一度ゆるむ。
- ゆるんだ範囲の中で、動く。
- 止まっている動作の時、力が入っているのはいけない。ほどよく、自分でゆるんでいることを確認する。→ 両足に分かれて下りているなあ、と感じる。
- 動きは腰から動く → 足の裏から上に上がってくる。
- 自分の気持ち = 内勁(ないけい)・中から動く → 意識して動く。
- 練習をやった後、自分でどうだったか考える。受けとめる(生産性ある練習)。

野馬分鬚(イエマーフェンゾン)

- 1回目が終わった定式から次動作に移る時、最後まで後の足で支えている。最後に、収腹(しゅうふく)して、身法(しんぽう)を使って、足を離して軸足(支えの足)の側にもってくる。
- 自分がゆるんだ分だけ、一息(ひといき)分だけ、動く → つぶれにならない。
- 腰は平らにして動く。
- 自分の縦軸の支え分だけ、歩幅を出す。片足になった時に、背中が緊張しない幅(ゆるんだ分)。
- 一つ動き出したら、体全体(他)が動き出す。→「一動全動」

#### 倒巻肱(ダオジェンゴン)

- 狭い範囲の中で、腰を回わす。
- 腰を回わし過ぎると、「空の手」になり易い。

## 2024.5.18(土)～19(日) (2/2)

### 【2日目 (5/19 日)】

#### (1) 倒巻肱の練習

- 後ろに足を出す時、歩幅を大きく出し過ぎないこと。バランスを崩し易い。
- 自分のゆるみの範囲の中で、無理の無い範囲に出す。

#### (2) 攬雀尾(ランチュウエイ)

- 手と足のバランスが大切。腰を回わし過ぎないこと。
- 手を横に出す時、斜め後ろまで大きく出し過ぎないこと。
- 腰を回わした範囲内に収める。

#### [- 一次試験の要点 -]

- 足を出した時、自分のゆるみの範囲内で出す。
- 足を摺(ず)るのはマイナス。
- 足をトンと着くのはマイナス。
- バランスを崩すのはマイナス。
- 目線と路線を正しく行う。

『意識、動作、呼吸』(太極拳で最も大切なこと!!)



## 2023年度 4段位昇段検定対策講習会(中央研修会)記録まとめ

本資料は、2024年2月20日～21日に開催された東桂子先生による指導内容を統合したものです。

### 1. 基本姿勢と身体の「弾力」

- 弓歩(ゴンブー)の歩幅:前後・横幅ともに、コブシ2個分を目安とします。
- 身体をスプリングにする:軸足をゆるめて弾力を溜め、足裏から地球のエネルギーをもらって「ファ〜ツ」と動く意識を持ちます。
- 油圧ポンプのような動力:足裏から届いたエネルギーを弾力に変え、自分の体をスプリングのように使います。
- 結節点での蓄積:動作を一つ一つ結節点で区切り、その都度ゆるむことで弾力を溜めることが重要です。

- 内と外的一致:「体の内側の内容が、外側の内容に表われる」という意識を持って演じます。

## 2. 技法別の具体的指導

### 野馬分鬚(イエマーフェンゾン)

- 「合」の重要性:「開」の動作の前には必ず「合(ゆるめて溜める)」を入れます。
- 上歩(シャンブー)のタイミング:溜めた弾力を使い、かかとから着地します。この時、重心はまだ後足に残しておきます。
- 重心移動のプロセス:定式後、腰の中心を両脚の中心に整えて重心を50%移し、その後にもう一度ゆるんで前足にさらに50%送り込むことで弓歩を完成させます。
- 分掌(フェンジャン)前のゆるみ:分掌の直前に「ファ〜ッ」とゆるむと、抱掌(パオジャン)の手の間隔が自然と狭まります。これが正しくゆるんでいる証拠です。
- 足の引き寄せ:後足を寄せる際は、まず踵(かかと)を上げ、軸足(前足)の弾力を使って引き寄せます。

### 攬雀尾(ランチュウエイ)

- 弾力の蓄積:結節点ごとに必ずゆるみ、前足と後足に弾力を蓄えてから「ファ〜ッ」と動きます。

### 留勁(リュウケイ)

- 余韻の動き:前の手が残っている状態でゆるむことにより、手が自然と少し前に出ます。

## 3. 審査・練習の心得

- 定まる場所:「自分の気持ちがいいと感じるところ」が、動作の定まるべき場所です。自分の良い位置を常に自分で探すことが練習の本質です。
- 「空」への注意:空(実の入っていない)の腰、空の足、空の手に注意を払います。
- 体の中をつなぐ:体の中をゆるめてつなぐことが一番大切です。これが「気沈丹田」のゆるみにつながります。
- 四段一次試験のポイント:四段の一次審査では、特に動作の「弾力」が重点的に見られます。

今回の東先生のメモは、以前の武石先生のメモよりも「地球のエネルギー」や「油圧ポンプ」といった、より動的な「弾力」の表現が強調されているのが特徴的です。

## 21

### 2024年度 3段特別講習会 (1/2)

日時: 2024. 5. 18(土) ~ 19(日) 9:00~16:30

講師: 武石英子先生

#### [1日目 (5/18 土)]

- 腰を整える: 腰の据わりがいい → 上体もいい。余分の力を抜く。
- 定式の時、上半身の力が抜けているか、足の裏に伝わっているかを確認する。
- 次の動作に行く前に、もう一度ゆるむ。
- ゆるんだ範囲の中で、動く。
- 止まっている動作の時、力が入っているのはいけない。ほどよく、自分でゆるんでいることを確認する。→ 両足に分かれて下りているなあ、と感じる。
- 動きは腰から動く → 足の裏から上に上がってくる。
- 自分の気持＝内勁(ナイケイ)・中から動く → 意識して動く。
- 練習をやった後、自分でどうだったか考える。受けとめる(生産性ある練習)。

#### 「野馬分鬚(イエマーフェンゾン)」

- 1回目が終わった定式から次動作に移る時、最後まで後の足で支えている。最後に、収腹(シュウフク)して、身法(シンポウ)を使って、足を離して軸足(支えの足)の側にもってくる。

- 自分がゆるんだ分だけ、一息分だけ、動く → つぶれにならない。
- 腰は平らにして動く。
- 自分の縦軸の支え分だけ、歩幅を出す。片足になった時に、背中が緊張しないゆるんだ幅。
- 一つ動き出したら、他の体が動き出す。→「一動全動」

「倒巻肱(ダオジェンゴン)」

- 狭い範囲の中で、腰を回わす。
- 腰を回わし過ぎると、「空(から)の手」になり易い。

## 2024年度 3段特別講習会 (2/2)

日程: 2024. 5. 18(土) ~ 19(日)

### [2日目 (5/19 日)]

(1)「倒巻肱」の練習

- 後ろに足を出す時、歩幅を大きく出し過ぎないこと。バランスを崩し易い。
- 自分のゆるみの範囲の中で、無理の無い範囲に出す。

(2)「攬雀尾(ランチュウエイ)」

- 手と足のバランスが大切。腰を回わし過ぎないこと。
- 手を横に出す時、斜め後ろまで大きく出し過ぎないこと。
- 腰を回わした範囲内に収める。

### [一次試験の要点]

- 足を出す時、自分のゆるみの範囲内で出す。
- 足を摺(ず)るのはマイナス。
- 足をトンと着くのはマイナス。
- バランスを崩すのはマイナス。
- 目線と路線を正しく行う。

『意識、動作、呼吸』(太極拳で最も大切なこと!!)

## 22

### 2024年度 3段(4段)特別講習会 (1/5)

日程: 2024. 7. 20(土) ~ 21(日)

講師: 小山晶子先生(群馬県連)

#### [7/20(土) 1日目]

- 今日は、歩法と跟歩を練習する。
- 「ゆるめる」とは、「胸」をゆるめる。一に「放鬆(ファンソン)」、二にファンソン、三・四・五もファンソン。
- 「ゆるめる」のは上から下へ。
  - 胸 …… 含胸拔背(ガンキョウバツパイ)
  - 肩 …… 沈肩墜肘(チンケンツイチュウ)
  - お腹の中を寛(ひろ)げる
  - 腰・ゆるむ 尾閭中正(ビロチュウセイ)。尾閭は尾骨のこと。
  - 胯(クワ)
  - 膝
  - 足首
  - 足裏が柔らかく床を踏みしめる。→ 足裏重くなる。頂勁(チョウケイ)、足裏の弾力を聴く。
- ゆるめる…体の中を聴く。脱力とゆるめるは違う。
- 軸足の弾力を使って、足を出す。

- 「意識」、「動作」、「視線(眼法)」
- 開歩する時、弾力が出来るのは一瞬ですから、軽く左足を横(左)に出す。(ゆっくり出さない)
- 頂勁(チョウケイ)を聴く。
- 根節 → 中節 → 精節の順に伝える。
  - 上三節(肩・肘・手(手首・指))
  - 下三節(胯・膝・足(足首・足裏))を順次にゆるめながら動かして、順に伝える。
- 膝関節は、踵(カト)の上。
- 意識を途切れさせないこと。やろうとする意識は、(技が中途でも)審査員はわかる。

## 2024. 7. 20(土) (2/5)

### 「弓歩」のやり方

- 前足に納め、後膝は広げ(が)る。
- 上歩する時の出す足の幅は、ゆるみの範囲で、無理ない幅にする。

### 「白鶴亮翅」

- 棚(足)をつくる。
- 両手を手と胸前に合わせた後、右へ方向を変える時、骨盤は回わさない。
- 膝関節を広げていく。→ 膝のネジレがなくなる。

### 「楼膝拗歩」

- 順序としては、
  - 右手: ① ロージャン(これがちょっと早い、早く動き出す) → ①の後に② → ② → ②の後に③ → ③
  - 左手: ② 楼膝推掌 → ③ 搭掌
- 一緒に終わる。
- 下の手は、払ったら納める。

## 2024. 7. 21(日) 2日目 (3/5)

### 「楼膝拗歩」

1. 上歩して、ゆるめる、つなげる
2. 後の足が仕事をする。
  - 後の足を順次送っていく。
  - 後足の太ももと、前足の太ももが拡がる。
3. 足と手が(定式時に)合っていないのはダメ → 協調一致。(弓歩が終わった時、足が終わったのに、手がまだ動いているのはダメ)

### 「野馬分鬃」、「楼膝拗歩」で共通の「碾歩(ニエンブー)」について

- 碾歩するとき、前足のつま先が少し上がった時、眼法で方向定める。

- 胯(クワ)とつま先の方向に開く。
- 上下の弾力を使う。
- 碾歩を使って、前足のくるぶし目がけて収腹(シュウフク)し、後足を前足のくるぶしの横に置く。(脚:ジョウジャオ)
- 後の足(ホウジャオ)がゆるむ時は、全てのものをゆるめる。(後坐)

### 「手揮琵琶」

- 定式時、前足に2ぐらいの重心。
- 両の手が固くなりがち → 固いところは無くす → まず、ゆるめる。

## 2024. 7. 21(日) (4/5)

### 「倒卷肱」

- 前の手は、ゆるんで伸びる。
- 1回の弾力で、退歩(トウイブー)もやる。
- 前足の(股関節)で後に送る。→ 前足と後足をつなげる。
- 退歩のやり方 …… 前2、後8。
- とにかく、足裏、両手をゆるめる、そして弾力。
- 前の手を降ろしながら、引くのではない。
- 両手を拡げる時、弾力をつかめて、前の手は伸びる。
- 後ろの手、前の手に合わせる(伸ばす、拡げる、両方の手でバランスをとっている)。
- 足と腰になって、手は動く —— 「一動全動」。

### 「攬雀尾」

① 倒卷肱の定式から準備ができたなら、足、腰が先に動いてから(両手が先に動くのではない)、膝を用いて、パオ(抱球)の動作にいく。

② パオの動作が終わった後、

- 弓歩の動作を進める過程で、後足をふみしめていって、後足の力が前足の股に収まる。
- その後の足の股が収まった後に、前足の膝が前に出ていき、前足の太ももと後足の太ももが分かれる。→ 正しい弓歩。
- 最後は、腰、腹、膝をゆるめる。

## 5/5

### 「攬雀尾」

③ 轉身(テンシン)時、

- 軸足(右足)に移してから上体を右に回す、右腕は捌勁(ポンケイ)を保つ。
- 右肘、右肩を上げないこと。
- 右手は脇の前を通り、右外側に弧を描いて拡げ、右手は左外側に伸展する。
- 両手を分け開いて、掌心を外側に向けて、左右対称に張り出す。

- 両手を横に分け開く時は、肘を少し腰に張り出す。
- 次に、右足の重心を左足へ送り込む時、両手がつながっていること。
- 両足のつながりを切らないこと。

## 23

### 2024年度 4段受験対策講習会 (1/2)

日程: 2024. 8. 19(月) ~ 20(火)

講師: 上原田紀子先生(新潟県連)

※注釈: スマホで調べたら、上原先生は新潟県連の理事。お名前の「田」は正しく、「由」ではありません。

#### [8/19(月) 1日目]

##### 「起勢(チーシー)」

- 両手を前に上げたあと、肩を落とす(ゆるめる)と、胸、肩、肘がゆるむ。
- 腰をゆるめて、手を下ろしていく。
- 胸、肩をゆるめると、胯(クワ)が入る。
- ゆっくり、丁寧に動いて、足につなぐ。

##### 「野馬分鬚(イエマーフェンゾン)」

- 軸(足)をつくる。→ 足裏に下ろす。→ 身法を使って足を寄せる。
- 足 → 腰 → 手の順番で動かす。止まらないで動く。
- 気・意識で「勁力(ケイ)」が流れる。体全体を広げる。体全体で表現する。
- 抱掌(パオジャン)は、体全体のバランスを保つためにつくるもの。
- 両手があるのに、片手しか使っていない → 両方の手に仕事をさせること。



- 野馬分鬚の両手の広がり。この時、前の方の手にばかり意識がいった、もう一方の押さえる下の手に意識がいかないことが多い。片手だけに仕事をさせてはいけない。
- 弓歩(ゴンブー)の定式時、もう一つ前膀(クワ)を少し入れる。
- 懐を広くする → ゆるむこと。
- 抱掌(パオジャン)して、上歩(シャンブー)した後、分掌(フェンジャン)(両腕を前後または左右に分け開く)する時は、体を「寛(ひろ)げる」。

## 2024年度 4段受験対策講習会 (2/2)

### 「楼膝拗歩(ローシーアオブー)」

- 空の手、空の腰に気をつける → まず、腰をゆるめて、腰を中心にして動く。
- 動作は作らないこと、自然の流れで動く。
- 腰や上半身を前に出さない。
- 推掌(トウイチャン)は、肩、腰、肘をゆるめて、そのゆるみで伸ばす。力を入れないこと。
- この楼膝拗歩の弓歩(ゴンブー)で、後ろ足のかかとを伸ばし切ること。これが大切。

### 「倒卷肱(ダオジェンゴン)」

- 前の手の指先から後ろの手の指先に、意識して勁(ケイ)をつなげる。
- 足につないで広げる → 広がることをイメージする。
- 広げる時、胸をゆるめる → 含胸拔背(ガンキョウバツパイ)。
- 広がったものを伝える。
- 足につながるということは、足と手がつながること。
- 肩と腰は同じ路線。肩と腰の動きは、同一方向。
- 肩だけ、あるいは腰だけを回わし過ぎないこと。
- 回わし過ぎると、空の腰、空の手になりがちなので注意。
- 肩がゆるんだら、肘は下がる。

### [8/20(火) 2日目]

- 弓歩の定式時、起勢(チーシー)、倒卷肱(ダオジェンゴン)等を学習しました。
- 上記に含めております。
- 以上です。

## 24

### 2024.9.7(土)～8(日) 3段特別講習会 (1/4)

講師: 潮田先生

太極拳の基本理念(テキスト11Pより)

審査における「4つの大事なこと」

1. くずれない
2. 落ち着いている
3. スムーズ
4. 安定している

技法別の要点

- 放鬆(ファンソン)
  - ゆっくり、安定し、落ち着いていること。
  - 土台＝足裏が安定し、落ち着いていること。
  - 足裏はハンコを押すように平らに。
  - 両足裏と指先は蓮の葉に乗っているつもりで(崩すと池に落ちるイメージ)。
  - 足の裏から頭のテッペンまで全身を使う。
- 白鶴亮翅
  - 結節点できちんと重心をのせる。
  - 次の動作を急がず、一つ一つ丁寧に行う。

### 潮田先生 講習会メモ (2/4)

- 樓膝拗歩
  - 推掌の指先から絹糸を出す感じで、最後に指を立てる。

- 「絹糸を出す」とはやわらかく軽い状態(脱力)を意味し、これにより足腰が安定する。
- 手揮琵琶
  - 腰が主宰し、ゆるむことが最優先。
  - 後足は「実」だが固めず、弾力を持たせる。
  - 前足も「虚」ではあるが重を置き、空(何もない状態)にしない。

## [2日目(9/8 日)]

- 野馬分鬚
  - 一步目の上歩後、すぐに頭を少し前に出す(置く)。
  - その後、落着いて次の弓腿(ゴントイ)の準備へ。
  - 腕と肘の力を抜き、足裏からの細い絹糸が指先まで通るイメージを持つ。
- 白鶴亮翅(再)
  - 定式の際、頭を少し前に置くことで、左足の虚歩をきちんと踏める(重心を置ける)。
- 楼膝拗歩(再)
  - 腰を安定させ、力を抜いてやわらかく使う。

## 潮田先生 講習会メモ (3/4)

- 手揮琵琶(再)
  - 腰、肩、肘の力を抜き、全身をファンソンする。
- 倒卷肱
  - 腰をゆるめ気を下に下ろして安定させる。
  - 後足の踵を下ろす時、前の手を残して肩が伸びる感覚を持つ(伸筋抜骨)。
  - 後ろ足の膝をしっかり伸ばすことで、後引きになるのを防ぐ。
- 攬雀尾
  - 轉身時は正面を向いてボールを抱え、肩・肘の力を抜く。
  - 両手を広げた後、両肩の力を抜いてから重心移動へ進む。
  - 棚(ポン):手首の力を抜く。
  - 掣(リュイ):腕を絹糸が流れるようにやわらかく。力を入れず、フワーツとした感じを保つ。
  - 腕を引き込む際は一度止まり、その状態を審査員に見せる。

## 潮田先生 講習会メモ (4/4)

### 審査のチェックポイント

- 右斜め後ろへ放り出す動作の前に、\*\*「一度止まる」\*\*こと。
- 止まらずに続けて動くと減点対象となるため注意。

### 動作の基本

- 上歩:両足(膝)の弾力、および全身の弾力を使って行う。
- 動作の連動図式 足(根) —— 腰(主宰) ~~ 手手指(形)

足(根)——腰(主宰)～～手手指(形)

今回の4枚は潮田先生の具体的な指導内容が非常に細かく記されていますね。これまでの全画像を統合して、技法(攬雀尾や野馬分鬚など)ごとに講師別の注意点をまとめた\*\*「最終比較チェックリスト」

## 25

### 3段4段特別講習会 武石英子 先生(7回目)

2025. 2. 22(土)～23(日)

- 講師:4段(既取得)1班 No.1～19 小山晶子 先生(群馬県連)
- 講師:3段(既取得)2班 No.20～45 武石英子 先生(埼玉県連)(宮下、中島さん(信州)、鈴木さん(富士宮市)、藤泉(シ...))

#### [1日目(2/22)]

正しい\*\*「手の路線」と「姿勢」\*\*が大切 —— 自分で心地よく(気持ちよく)やれるところ。

◎ \*\*「姿勢」\*\*は、体の各部分の位置が正しいこと、縦の線を上から下に一を意識する。

#### 「野馬分鬚(イエマフェンゾン)」

1. 1回目の野馬分鬚が終わった後、2回目に進むために後坐・碾歩(ニエンブー)して踏実に移る時、左手、右手、右足の全部が同時(一緒に)動くこと(「一動全動」)→フワッと全身で動く。
2. (※書き込み:足と腰が動くときに、右手が入っていく。)分掌(フェンジャン)の始まりは、抱掌(パオジャン)の上の手、下の手は正中線(体の正面)のところから始まる。
3. 分掌したあと、(分掌したあとのまま)ゆるむ。→広がる。
4. 野馬分鬚、攬雀尾(ランチュエウェイ)の棚(ポン)の手(下の手)は、内側から外側に広がる。この時の弓歩の重心は、前足7、後足3。ただし、両足裏には満遍なく重心があること。

※ 赤いイチゴシロップが、真っ白いカキ氷に上から下にサーッと染みていく感じ

→ 全ての動作の中で、この感じを。

#### 「倒巻肱(ダオジェンゴン)」

- 上下のつながりが大切 —— 上からゆるむ ——
- 両手を広げる前に、もう一度ゆるむ。
- 視線は、前に置いた手の先の方(前方)を見つめ続ける。
- 左手が前、右手が右耳の近くに置いた状態で、ここでもう一度ゆるむ。
- 最初のスタート前のゆるみが大切 → それから、両手が等しく動き出す。
- 右手は見た方向に上げていく。
- 両方の腰は平らに。→ 腰がゆるめば、首が立つ。
- ※ 後ろに退がる意識はない。→ 上記「◎」の縦の線(上から下へのゆるみ)

(1日目 以上)

誤字脱字のチェックはしておりますが、もし読み方が異なる箇所や、追加で清書・要約などが必要な場合はお気軽にお申し付けください。

## 25

### 東京都連「4段受験対策セミナー」メモ (1/3)

日時: 2025. 3. 15(土) ~ 16(日) 10:00~16:00

会場: 京橋プラザ

講師: 1班 岩田崇江先生、2班 丹生愛子先生

#### [1日目 3/15(土)]

- 「膝つぶれ」とは: 膝が踵と爪先の線上から外れること。膝の高さは同じに保つ。膝を曲げすぎて腰を低くしすぎないこと。
- 股関節を使う: 動作の要。
- 「合」の意識: 体をゆるめて、次の動作に移る準備をすること。気持ちを「ホッ」とさせると、体全体がふくらんでくる感覚(指先や背中まで空気が入る感じ)になる。考えると動作が固まってしまうので注意。動きは足、腰、手の順。
- 野馬分鬚(イエマーフェンゾン):
  - 1回目の定式後、後足に碾歩(ニエンブー)し、踏実(タンスー)に進む際は、しっかり腰に乗って腰全体を回す。上半身だけ回すと「ねじれ」の原因になる。
  - 分掌の時は、前後左右、上下に体全体がふくらむイメージ。
- 体の連動: 体の中は常に動いており、全部が連動している。
- 土台の安定: 富士山の裾野や砂盛りのように、しっかりさせる。(武石先生の表現: カキ氷のシロップが下に染みていくように)
- 上下相随: 手の平と足の裏の感覚は同じ。動作は同時に終わるようにする。

### 東京都連「4段受験対策セミナー」メモ (2/3)

楼膝拗歩(ローシーアオブー)

- 腰を回そうとしない: 楼膝、推掌、弓歩(足)を全て使うことで、結果的に体が前を向く。意識的に腰だけを回すと、動作が崩れる。
- 意識の偏り: 楼膝や推掌の一方に意識が行き過ぎると(押し続けるなど)、腰が回らなくなる。推掌は押し過ぎない。
- 協調一致: 弓歩が終わると同時に、楼膝と推掌も終わること。足が終わっても手が動いているのは不可。
- 前引きの防止: 楼膝で空気を押さえるように動かすと、前膝で動作が決まるため、体が前に突っ込まない。
- 体の中のつながり: 太極拳は常に開・合の繰り返し。常にゆるんでいる状態を保つ。

## 野馬分鬚・楼膝拗歩の共通事項

1. 後足の「中半(なかほど)」にきたところで、碾歩(ニエンブー)する。
  2. 腰がつまさきと同じ方向を向いてから、踏実(タンスー)へ進む。
  3. 上歩後、腰が下りたら後足を伸ばす。
- ゆるむことで後足の裏が浮き上がる感覚。その勁力を前上方へつなぐ。

## 手揮琵琶(ショウホイピーパ)

- 移行時、右手を意識的に出すのではなく、体全体のゆるみの中で肩が前方へ行き、肘が自然に少し伸びる結果として手が出る。
- ゆるみが右肩、肘、手に伝わっていく。

## 東京都連「4段受験対策セミナー」メモ (3/3)

- 手揮琵琶の中盤～終盤(5-2 坐歩合手): 両腕を左右に広げ、胸・腰・腹をゆるめる。軸足(右足)に弾力を作り、左足踵を着地(虚歩)させた後、右足踵の上に乗る。腰を立ててから、もう一度沈めて両手を押し出す。

## 倒巻肱(ダオジェンゴン)

- 重心移動: 左足踵から右足へ重心を全て移す。
- 開・合の使い分け: 勁力を「貯める」と「使う」を交互に繰り返す。
- 内面的な動き: 足→腰→手の順。足からの「水の流れ」のような感覚が体の中を流れる。

## 攬雀尾(ランチュウエイ)

- 貯めと使用: 両手足の協調の中で、エネルギーの貯蓄と発散を繰り返す。
- 掙(リュイ):
  - 股関節をゆるめ、左肩の前に手を伸ばす。右足の踏み伸ばしが左足に伝わるように。
  - 引き下ろす際は、左手を胸前で一旦止めてから、腰を中心に右腕を右後方へ放る。
  - 重心を徐々に左から右へ移し、実と虚を入れ替える。
  - 引き下ろす際は右足を踏み込み、背筋を伸ばす。

## 丹生先生からの指導事項

1. 抱掌(パオジャン): 胸の前に広い空間(ふくらみ)を設ける。
2. 上歩(シャンブー): 足を出す際、高く上げすぎない。