



ゆったりとした太極拳の動きは気と血の流れを整え、
 ストレスで疲れた身体を癒してくれる。
 シニア向けの健康体操のイメージがつきまとうけれど、
 実は中国の皇帝も身につけたという、貴人のための究極の武術なのだ。

講師プロフィール



地曳秀峰老師
 (じびきひでみね)

中国武術界の偉人王樹金老師から終南門の奥義を受け継ぐ日本での正統継承者で、攻撃と防御のすべての型が隠されている「正宗太

極拳(せいそうたいきょくけん)」の第一人者。小柄かつ79歳というお年ながら、師の指先がちよっと触れた瞬間、大柄な男性が吹っ飛ばさまは驚愕(きょうがく)。全日本柔拳連盟会長・日本中華武術誠明会・日本中華国術総会会長。

生徒さんプロフィール



中里高一さん
 (なかさとたかいち・57才)

電機メーカーに勤務するエンジニア。最近増えてきたウエストまわりのぜい肉と、体力・視力の衰えがもっかの悩み。身体に負担

をかけずに健康を保つため、昨年8月から正宗太極拳を習い始める。現在、正宗太極拳の99ある型のうち41番目まで進む。勤務先の埼玉・川口から、東京・渋谷の本部に通うほど熱が入っている。

太極拳をはじめたきっかけ

ずっと野球を続けてきたが、最近、思うようには体が動かない
 そこで、若さやパワーに頼らない太極拳を習いはじめる

「若いころからスポーツが大好きで、ずっと野球を続けてきたんですよ。けれど、50代も半ばを過ぎると、目が弱ってくるんですね。ボールがよく見えなくなってきたし、体力的にもだんだんついていけなくなっていたので、何か別の運動を始めたいと考えていたときに、思いついたのが太極拳でした」

中里さんは仕事柄、中国、台湾、香港に出張することが多い。現地によく見かけたのが、公園で太極拳を楽しむ同世代の人たちだった。「中国文化そのものに興味がありましたし、太極拳は身体に非常によいと言われているじゃないですか。それに動きがとてもゆっくりしていますから、腰や膝などの負担も少ない。50代後半になった自分にぴったりな健康法だと習い始めたんです」



新しい道具をそろえる必要はまったくなし。動きやすい格好と運動靴があれば始められる

中里さんは小さめのスポーツバッグにTシャツとスポーツウエアのパンツにカンフーシューズを持参。「はきやすくて木の床を傷めない運動靴なら何でもいんでしょうけど、カンフーシューズだと太極拳をやっているって気分が浸れやすからね」。同じクラスの生徒たちをみると、みんな思い思いの格好をしている。太極拳は新しい道具をそろえる必要はまったくない。自宅にある動きやすい服さえあれば始められる。

レッススタート

身体を「気」を出しやすい状態にするため 抜筋骨と気功でウォーミングアップ

太極拳の基本は、体の力を抜くこと。そのため、レッスンは抜筋骨（ぼつきんこつ）という独自の準備体操からスタート。腕を大きく揺らしたりしながら、普段、意識はしていないけれど、筋肉や関節にかかっている無駄な力を抜いていく。

抜筋骨をおこない身体がゆるんだら、今度は気功で誰もが持っている生体エネルギーの「気」を出しやすい状態に持っていく。「気」は手から多く放出されるので、手のひらをやや丸めて、型によって腕を上下させたりしながら、わずかな「気」をだんだんと高め、全身の気の流れをよくしていく。気功の後半になると生徒たちの手のひらが紅潮してくるのが見てとれる。

「太極拳で使うのは力のエネルギーとはまったく違う気のエネルギー。気血の流れがよくなりますから体内のバランスが理想的な状態になり、筋肉の質が変わるとともに五臓六腑の機能も高めます。太極拳は内臓まで鍛えられる武術なのです」（地曳老師）



手のひらの角度をわずかに変えるだけで「気」の流れがぐんとよくなる。中里さんも「気」を集める感じをつかみ始めた。



気功をしていると、手と手の間の空気がじんわり温まってくる。

■中里さんコメント

太極拳の武術クラスでは言葉での説明は少ししかありません。頭で理解するのではなく、身体で感じろってことなんでしょう。習い始めて間もないころは、「気」の存在については半信半疑だったんですが、最近では「もしかしたら、気という生体エネルギーは実在するのかも…」と、思えてきました。なぜかという、気功をしていると身体の中の流れがスムーズになるような気がするんです。

レベルにあわせて型の個別指導

毎回、順を追って2つ、3つの新しい型を学び 1年間かけて、99ある正宗太極拳の型を習得する

ウォーミングアップが終わると、先生が「今日は何番からですか？」と聞いてくれます。本日の中里さんは39番の型からスタート。まずは先生が脇についてお手本を示し、中里さんが、それを見よう見まねで動きを習得していく。

「動きの一つひとつに攻撃や防御の意味があるのですが、まずは正しい型を身体で覚えることが重要なんです」と先生。腕の位置、曲げる角度、重心のおきかたなど事細かに指導するのは、先生たちの頭の中に「こういう攻撃には10番の型で受ける」といった映像イメージがはっきりあるから。太極拳は「気」と技で戦う拳法なので、「気」を集めやすい型を身体に覚え込ませると、非力な女性やお年寄りでも一瞬にして相手から身を守ることができる。また、「気」を集めやすい身体になると、体内バランスが改善されるので健康と美容にも効果抜群なのだ。



1クラスに2～3人の先生が個人のレベルに合わせて指導をしている。



道場のあちこちに99の型の順番が書かれた紙が張ってある。この紙を見ながら、順番に習っていく。

■中里さんコメント

去年の8月から通い始めて、今日でようやく41番目の型。先生たちからは「先へ先へと焦らずに自分のペースで型を習得しなさい」と言われるけれど、なかなか達観できなくて、もっと先へ進みたくなってしまいうんですね。一般的なスポーツは、人より少しでも早く上達して、相手を打ち負かすことが醍醐味だけど、太極拳って本当に何もかもが他のスポーツとは違うんです。力を入れるのではなく、いかに力を抜けるかが上達のポイントです。でも、人と競り合わないからストレスを感じず、いつでも、どこでも、一人のできるから、僕らの世代にぴったりだと思います。

人対人で組み手や護身の実践的な練習

相手の手と自分の手を離さず、推手の練習

上級者になればなるほど、攻撃をしかけてくる瞬間が読めない

推手(すいしゅ)とは、いわば組み手。腕と腕、手と手などをかすかに触れさせた状態で、八の字や楕円状に動かしつつ、相手のスキをみて攻撃をしかける練習だ。175センチある中里さんだが、たとえ相手が160センチに満たない女性であっても、上級者にはあっという間に負けてしまう。これが、太極拳が体格で不利な人に最適な護身術といわれるゆえん。「中国の皇帝や貴人たちは、いつなんどき暴漢に襲われるとも限りません。力対力の武術だと体格が大きく、筋力のある人が断然有利ですが、気で相手を倒す太極拳では体格差は関係ありません。だからこそ、貴人のための究極の武術として伝承されてきたのです」(地曳老師)



クラスの仲間と代わる代わる推手。地曳老師は生徒の間をゆるゆると歩きながら、相手を務める。そのたびに、生徒たちは一瞬にしてバランスを崩し、後方に吹き飛ばされたり、足下に崩れ落ちたり…。

■中里さんコメント

推手の数を重ねていくと、僕ぐらいのレベルでも相手が初心者だと攻撃が読めるようになるんです。攻撃をしかける瞬間に力が入るのがわかりますからね。けれど、上級者になるとまったく読めない。以前、上級者の女性と組んだときに、一瞬にして吹っ飛ばされてしまって唖然としたことがありました。地曳老師に推手を手合わせいただくときなんて、もっと摩訶不思議。軽い衝撃なのに、何か別の力でいきなり体を持っていかれるような感じがするんです。

稽古もいよいよ終盤

正宗太極拳の99の型を通して練習

そして地曳老師への質疑応答と模範演技

クラスに参加している生徒のレベルは様々だが、全員で99ある型を通して演じる。型が進むごとに、静謐に包まれながらもじわじわと空気が温まり、生徒たちの手のひらや頬が再び紅潮していく。「みなさん推手で気を散じてしまいましたから、もう一度溜めないといけないんです」と先生。気功より何より、いちばん「気」が溜まるのが通しての正宗太極拳なんだそう。このプログラムが終盤にあるので、全員が全身に「気」を満たして、爽快感と充実感を自宅まで持ち帰れるのだ。



終了5分前には、再び地曳老師が登場。道場に入ってくると、なぜか空気が一変する。老師ほどの達人になると、一瞬にして大量の「気」を身体に溜められるのだと、リアルに体感する瞬間だった。模範演技は、まるでSFX映画。クラス全員が食い入るように見つめる。

最後は地曳老師の師であり、中国武術の大家・王樹金老師の写真に向かって礼。びんと張り詰めた緊張がほどけ、生徒たちはなごやかな表情で道場を後にした。

■ 中里さんコメント

90 分間のクラスを受講した後はとても爽快。この気持ちよさをまた味わいたいから、足繁く通っているのだと思います。太極拳を始めてははっきり言えるのは、体調がすこぶるよくなったこと。まったく風邪をひかなくなり、肩こりが消え、ウエストまわりもすっきりしてきました。実際、血液の流れがよくなったようなんです。

それに、太極拳を習っていると、これまで生きてきて味わったことのない不思議な感覚におそわれることがあります。僕は鈍感なほうですが、かすかな兆しみたいなものを感じるんですよ。それが何なのかを知りたいから、ずっと太極拳を続けていくと思います。



どこにも力が入っておらず、おだやかで優雅な雰囲気先生の型に比べると、中里さんは肩や脚に無駄な緊張があることがわかる。だが、頭ではわかっていても、力は簡単には抜けないものなのだ。

■ 地曳老師より



古代より中国に伝わる太極拳は、その後、様々な流派に分かれることとなりました。その主な5つをまとめて、最強の武術として編み出されたのが正宗太極拳です。太極拳の根本は「力を使わずに身を守ること」。ゆったりとした動きの中にすべての攻撃と防御の秘策が隠されているのです。中国では医者に見放された人が最後に頼るのが太極拳。それだけ身体にいいんですね。ゆるやかな動きは全身にあるツボを適度に刺激しますから、循環器、消化器、呼吸器の機能も高めます。また、新陳代謝がよくなるので老廃物をどんどん排出。体だけでなく気持ちもすっきりして集中力が高まります。