

楊 進先生による6回シリーズ研修会（第4水・土曜日）

（新版）規範教程の基本と実技研修

指導：楊 進

I. カリキュラム

- 1回 太極拳をするときを知っておきたい身体の知識
- | | |
|------------|--------|
| 三面で見る関節の動き | P36～ |
| 身体の軸 | P33～35 |
| 骨格と身体のしくみ | P36～67 |
- 2回 太極拳の特徴
- | | |
|---------|--------|
| 三節論 | P74～80 |
| 関節の可動域 | P74～80 |
| 動きのデザイン | P82～84 |
- 3回 太極拳学、技法解釈
- | | |
|-------|----------|
| 踏実 | P107～110 |
| 架空の力点 | P118～122 |
| 三大原則 | P122～124 |
- 4回 健康法としての運動特性
- | | |
|--------------------------|--------|
| 高齢化対策に最適 | P86 |
| セロトニン（禅とつなぐ立役者） | P87～89 |
| ミラーニューロン（集団演舞はコーラスの爽快感…） | P89～91 |
- 5回 太極拳の学習について
- | | |
|---------------|----------|
| 段階と方法 | P136～138 |
| 初心者が気をつけるポイント | P136～142 |
| 教室で考えること | P143～148 |
- 6回 あなたの太極拳をレベルアップするために
- | | |
|-------------|----------|
| 健康増進効果を得るには | P145～151 |
| | P152～157 |

自分が好きになれる自分を創る。

Ⅱ. 正誤表

1. はじめに (P.003)

12 行目「～や記事は以外に少ないのが現状だ。」

「以外」→「意外」

2. (1) 三面で見る関節の動き (P.030)

7 行目「ゼロポイント」→「ゼロポジション」

3. 身体のしくみ (P.037) 図 2-17

「眼」がふたつある。

右側 1 行目「眼」→「耳」

「内部感覚野 (内蔵)」(この下の行も)

右側 4 行目・5 行目「内蔵」→「内臓」

「外部感覚野」の説明

左側 6 行目「聴力」→「張力」

4. (2) 手型の注意点 (P.041) 図 2-23

トウ骨の字体が「橈骨」でない

5. 身型 (P.061)

見出しから 4 行目「この 3 種のうち左右のひねりと前後のたわみ動作」

「左右」のひねり→「縦軸」のひねり

6. ② 135° の理由 (P.079)

「次の図は肘関節のモデルだ」

「次の図」とはどれでしょうか。図 3-25 のことでしょうか。

次ページの図ではないと思います。

7. 関節の可動域 (P.081)

「肘の曲里は 90 度を超えない。(水平、垂直ともに図示)」図 3-31

図 3-31 は上から見た図ですが、横から見た図がありません。

旧版では P.44 の図 3-1-7 が横から見た図でした。

8. 移動の方法（歩法） (1) “歩く”ことの意義

(P. 084) 下から 6 行目 および (P. 085) 本文部分 7 行目「接地相」→「立脚相」

(図 3-39 の中の説明では「立脚相」という語を用いているので、図に合わせては?)

9. (2) 歩き方の違い (P. 085)

下から 5 行目「特化していおり」→「特化しており」(「い」トルツメ)

10. 呼吸法三態 (P. 099)

(1) の見出しから 4 行目「意気を吸ったとき横隔膜の～」
「意気」→「息」

11. ④重心を移す＝分清虚実 (P. 132)

18 行目「～そのどちかがあれば失格と見なされる」
「どちか」→「どちらか」

12. 第四章の冒頭 (P. 136)

9 行目「ここでは太極拳本来が訓練方法は～」
「本来が」→「本来の」

13. ④姿勢の間違いは足の裏に訊け (P. 151)

下から 10 行目「すべての姿勢に良否は～」
「姿勢に」→「姿勢の」

14. 4 套路定歩練習 (P. 163)

一番下の行「独立歩、収勢 (写真 5-1)」
「写真 5-1」という番号が写真に付けられていません。
(型名が付けられているので、どの写真かはわかるのですが)

15. ④肩こり (P. 177)

見出しから 3 行目「対象療法には肩のマッサージやストレッチが～」
「対象」→「対症」

p98 は弛緩、収縮は誤植です。

p100、13 行は間違った解釈・方法の説明、18 行は筆者の考え方。

Ⅲ. 早引き 『新版・健康太極拳規範教程』

2013. 12. 6.

[からだのこと]

「腰」とはどこを指すのか	．．． P. 157
中国語で「腕」とはどこのことか	．．． P. 41
前腕の「回内」「回外」とは	．．． P. 32、P. 41
「腰間」とはどこを指すか	．．． P. 79
筋肉の働き	．．． P. 32～33、P. 70～73、P. 129
伸長性(エキセントリック)収縮	．．． P. 32～33、P. 73、P. 86
関節の可動範囲はどのくらいか	．．． P. 81～82
体は柔らかいほどいいのか	．．． P. 81
人間の歩行動作の特徴とは	．．． P. 84、P. 104～105
犬や馬には踵がないのか	．．． P. 104
四足歩行では前脚・後脚はどのような順序で動いているのか	．．． P. 103～104

[太極拳の用語]

「陰陽」とは何か	．．． P. 11～15、P. 114
「身法」とは何か	．．． P. 62～64、P. 163
「三節論」とは何か	．．． P. 74～80
「中定」とは何か	．．． P. 60、P. 62
「八門」とは何か	．．． P. 49～52
「五法」とは何か	．．． P. 58～61
「棚（ポン）」とは何か	．．． P. 50
「靠（カオ）」とは何か	．．． P. 52
「塌（ター）腕」とは何か	．．． P. 47
「分清虚実」とは何か	．．． P. 132、P. 170
太極拳の三大原則とは	．．． P. 116～117
「用意不用力」とは何か	．．． P. 112～113、P. 116、P. 123～124、P. 154
「順勢借力」とは何か	．．． P. 117
「後発先至」とは何か	．．． P. 117
「伝統拳」と「制定拳」の違いは	．．． P. 15～20

[太極拳の形]

太極拳の基本姿勢（無極式）とは	．．． P. 72、P. 130～131
太極拳はなぜ中腰なのか	．．． P. 72、P. 113～114、P. 130

「身型」とは何か	．．． P. 61～62
「円襠（えんとう）」とは何か	．．． P. 128
「折畳（せつじょう）」とは何か	．．． P. 120～122
「虚領頂勁」とは何か	．．． P. 34、P. 153
「含胸拔背」とは何か	．．． P. 161
「背式」とは何か	．．． P. 154
適切な骨盤の向きとは	．．． P. 141～142、P. 157
膝の向きとつま先の向きの関係は	．．． P. 35、P. 53、P. 82、P. 126～127、P. 142
太極拳の手型を知るには	．．． P. 40～46
「手法」とは何か	．．． P. 46～52
なぜ手のひらを開くのか	．．． P. 42～43、P. 155～156
「拳眼」「拳心」とはどこを指すのか	．．． P. 40
推掌のとき肘の角度は	．．． P. 74～79
推掌のとき掌の高さは	．．． P. 46～47
「歩型」とは何か	．．． P. 53～55
「歩法」とは何か	．．． P. 56～61
弓歩の歩幅はどのくらいか	．．． P. 53
弓歩の重心バランスは？	．．． P. 53
弓歩では骨盤が前方に正対しなくてよいのか	．．． P. 82、P. 141～142
軸足の膝の位置は	．．． P. 53～55、P. 82
軸足の膝の向きは	．．． P. 142
なぜ膝とつま先がずれてはいけないのか	．．． P. 34～35、P. 126～127、P. 139～140
[太極拳の動き]	
なぜゆっくり動くのか	．．． P. 65、P. 86、P. 114～116
なぜ円運動なのか	．．． P. 110～112
太極拳の重心移動と歩行動作との違いとは	．．． P. 84～85、P. 105～106、P. 132～133
後ろの脚で「蹴らない」とはどういうことか	．．． P. 104～105、P. 107～108
「踏実」とは何か	．．． P. 107～110
太極拳はどのように力を出すか	．．． P. 78～79、P. 123～124
力の伝達経路は	．．． P. 78～79
太極拳のインパクトはどこか	．．． P. 111

太極拳はしっかり立たない？	．．． P. 106～107
双重にならない弓歩とは	．．． P. 107～108
太極拳は踵重心なのか	．．． P. 109～110、P. 157
脚を踏み出すときのバランスのとり方は	．．． P. 133、P. 162
つま先を開く角度はどれくらいか	．．． P. 156～157
「眼法」とは何か	．．． P. 64～66
「注視」と「眺視」はどのように違うのか	．．． P. 66
「アンカーポイント」とは何を意味するのか	．．． P. 118～119
「野馬分鬃」の上の手はどの方向に下ろすのか	．．． P. 118～119
「塌（ター）腰」と「収臀」の関係は	．．． P. 35、P. 62、P. 152
「腰が主宰（しゅさい）する」とはどのようなことか	．．． P. 121

[太極拳の呼吸]

「拳勢呼吸」とは何か	．．． P. 100～101
呼吸は動作に合わせて行うのか	．．． P. 102

[太極拳の練習]

推手で学ぶこと	．．． P. 173
相手を想定するとはどのようなことか	．．． P. 117、P. 118～120、P. 122～124
太極拳の訓練の段階とは	．．． P. 136～138
套路以外にも練習方法があるのか	．．． P. 148、P. 173
姿勢の間違いを感じる方法	．．． P. 150～151

[推手]

「纏系勁（てんしけい）」とは何か	．．． P. 47、P. 119～120
「化勁」とは何か	．．． P. 123～124
「聴勁」とは何か	．．． P. 122～123

[その他]

甩手（スワイショウ）のやり方は	．．． P. 87、P. 139～140、P. 170～172
血液の流れとリンパ	．．． P. 36～37、P. 62、P. 76、P. 91～93、P. 107、P. 152、P. 176
高齢化対策としての効果とは	．．． P. 86
太極拳の効能	．．． P. 174～178、P. 182～185
太極拳の社会的価値	．．． P. 26～27

太極拳の心	．．． P. 21～25
太極拳の神経系への作用	．．． P. 38～39
太極拳とセトロニン	．．． P. 87～89
武術が求めるものとは	．．． P. 90、P. 147～148
楊名時先生の生い立ちを知るには	．．． P. 10
楊門女將（楊家将）とは何か	．．． P. 10

作成：（太極学院）足立・菊地