

# 〈研究報告〉

## グローバル化する武術を考える ～武当道教功夫学院での武術修行日誌より～

瀧元誠樹

### 1. はじめに

中国の武術（以下、WUSHU と表記する）は、国際武術連盟（International Wushu Federation 以下、IWUF と表記する）に2013年には150ヶ国地域が加盟するほど広まっている。IWUF では、日本発の柔道や韓国発のテコンドー同様、オリンピック大会での競技種目採用に向けた運動を展開してきた。2008年には北京でオリンピック大会が開催されることもあり、WUSHU のオリンピック競技化の機運が高まった。しかし、競技種目の整理を進めてきた国際オリンピック委員会の方針もあり、WUSHU はオリンピック競技には採用されなかった。それでも、北京オリンピック大会と同時期にメイン会場と隣接した競技場にて北京武術トーナメントと題した世界武術選手権大会を開催し、WUSHU はグローバル化のステップを一つ踏み出したのである<sup>(1)</sup>。

ところで、IWUF は、WUSHU を Traditional と Competitive とに分類している<sup>(2)</sup>。このことは、たとえば柔道が近代競技スポーツとしてグローバル化していく過程で、伝統文化としての要素が薄れ、ときには排除されながら普遍化していくのを受け、伝統文化としての WUSHU と近代競技スポーツ化する WUSHU とを意識的に分離させて普及しようとしていると読み取れる。柔道が、講道館柔道をもとにした一種類の武道であるのに対して、WUSHU とはむしろ武道にあたり、多様な流派拳術や剣術、棍術などの套路、さらには自由に攻撃しあう散打を含めた総称である。したがって、それぞれの特徴を生かして近代競技スポーツ化を図ったり、伝統性を残しつつ伝承、普及を図ったりしているのだろう。それでも、伝統文化としての WUSHU は、「『大衆化』と『競技化』という『近代化』の関門を通過することができず衰退の一途をたどっている」<sup>(3)</sup>という。

そこで、中国における伝統的な WUSHU は、どのようにして伝承、普及がな

されているのか武当三豊太極拳の伝承を事例に考えていく。2013年7月 15日から8月15日まで湖北省武当山にある武当道教功夫学院にて寄宿生活しながら武当拳学んできた。そこで、本稿では、武当道教功夫学院での武術稽古日誌を中心にした研究報告をする。具体的には、「武当三豊太極拳十三式」を習い終える8月4日までの記録である(4)。

前述のように伝統文化としてのWUSHUは「衰退の一途をたどっている」とすれば、学んだ套路を日本語であるにせよ記述しておくことは、伝承する意味においても重要であると考え。なお、筆者はWUSHUも中国語も、初修であるため運動を記述するための言葉を十分に持ち合わせていないため、筆者が修めてきた武術の言葉とWUSHUで使用される言葉とが混在した形で稽古日誌をつけていることをことわっておく。

## 2. 武当道教功夫学院について

世界文化遺産にも登録されている武当山は、道教の山であり、武当拳術の発祥の地でもある。とはいえ、日本ではあまりなじみがないかもしれないが、嵩山少林寺とならぶ中国武術の聖地である。湖北省北西部の十堰市に位置し、総面積312km<sup>2</sup>を占めるこの山には、72峰と36の岩、9つの泉などを擁する自然の景勝地があり、山頂までの70kmの間に8宮、36庵72廟、39橋など元・明時代の道教建築群が配置されている。その中でとりわけ見ごたえのあるものが紫霄殿と金殿とされる(5)。



紫霄殿

この紫霄殿に付属する形で、武当拳ならびに養生術を研究・伝承しているのが武当道教功夫学院である。この武当道教功夫学院では、寄宿生活をしながら武術を学べるようになっており、学院の副院長であり武当太乙五行拳第十八代傳人、湖北省非物質文化遺産武当武術傳承人の楊群力老師をはじめ9名の老師と小学生から高校生くらいの寄宿生が18人、一時的に寄宿しながら学んでいた者が延べ26名、その他に事務職員数名が生活を共にしていた。また、1 kmほど離れたところにあるホテルに宿泊しながら小学生から中学生くらいまで20名ほどがサマーキャンプで武当武術を学んでいた。



武当道教功夫学院を望む

短期滞在者の一日の生活のリズムは、6時起床。7時半まで自主練習、7時半から朝食。8時半から11時まで稽古。12時から昼食。15時から 17時半まで稽古。18時から夕食。22時就寝であった。ただし、水曜日の午後と木曜日は、公的な稽古は休みとなり、大半の者は武当山の観光にでかけていた。

午前と午後の稽古は、前半が日替わりメニューでの全体練習、後半は各自の稽古であり、午後の始めの30分は瞑想であった。武当道教功夫学院には、筆者のように武当武術を学びに来ている者もいれば、何かしら病んだ身心を癒すために気功に取り組む者もいた。さらに一時的な滞在とはいえ、長い者では4年目を迎えるという者もいれば、半年以上滞在している者は4名いた。そうかと思えば、3日間だけの滞在で気功を体験する目的の旅行者もいたりするので、各自の稽古は数名の老師がそれぞれに個別対応しながら教授し、各自が反復練習していくという形態であった。筆者は、一か月間の滞在期間中、基本的な身

体操法・武当式の八段錦・武当三豊太極拳13式・武当三豊太極剣18式を学んだ。

また、筆者の滞在期間中にいた一時的に滞在していた26名の修行者のうち、中国人は3名だけ（ただし、アメリカ籍とオーストラリア籍の華人が他に1名ずついた）であり、日本人は筆者を含めて3名、他はみなヨーロッパ人であった。ヨーロッパでは、WUDANG WUSHU（武当武術）と言えば武術に関心のある人には知られた存在であり、武当山内外にある20ほどの道場に、すでに二万人を超える「洋弟子」が武当山に学びに来ているという<sup>(6)</sup>が、ヨーロッパ人がこれほどの比率で学びに来ているとは想像していなかった。

### 3. 稽古日誌より

7月16日（火）晴れ

5時半起床 夕べからの雨（雷雨だった）が続いている。

6時 開門

7時まで二度寝。晴れ始めてきた。

8時 朝食

8時半 上午の練習

ウォーキング、柔軟体操、駆け足、後ろ向き駆け足、開閉脚跳び、ケンケン、バランス（蹬脚、分脚、横蹴り状態伸ばし）

・移動練習

両開掌を両脇に垂らし、結び立ち。腕を開きながら両手を胸の前に持つ



主な練習場所 武当道教功夫学院の中庭

ていく。両手を外回転で掛け受けの様にして第一関節だけ曲げて掴むように掌を向き合わせる。そこから両手を掌が腰に向くように、四指が下にあるように腰へ引く。膝を折り、右貫手をへその高さへ出し、右足で脛を押さえるように前に出す。

左足に軸を保ち、右足を左足前に下ろして反時計回りに地をなぞるように回して9時方向に爪先を向けて左足前に置く。両開掌を指先を肩の高さに6時方向へ持っていき両腕で楕円を描くように構える。

右足に重心移動しながら、両手を指先から握るようにしつつ胸に引きつけてから、12時方向に両手を開きながら、右手前、左手は右手首のあたりにして構える。右足爪先をあげながら、両手指先をいったん下ろして構え直す。

右上段掛け受けから掴むようにして右腰に引きつける。左手は構えたまま。左足裏で脛を押さえるように前に出して浮かせて留める。以上を、左右交代しながら前進。

前足を引きつけて平行立ちとなり、両開掌を腕を開きながら胸前に出し、掌を組みながら丹田に下ろして収勢。

#### ・ 進歩

両開掌を両脇に垂らし、結び立ち。

左手親指を右手薬指の根にあてて左掌で右こぶしを包むようにして丹田につける。

右爪先を少し右に開き軸も開く。

左足を浮かせて左10時半方向に踵から出す。爪先を降ろしながら軸を10時半方向へ移しはじめ、1時方向に向き直るようにして右踵に重心を移し右爪先を12時方向へ回転させつつ12時方向へ向きながら、左足に軸を移動する。

右足に軸を移動させながら、10時半方向に向きつつ、左爪先を上げる。左爪先を下ろしながら左足に軸移動させ、右足を浮かせる。以上を、左右逆にして移動。

11時 休憩

12時 昼食

12時半 休憩

13時 散歩。

15時 下午の練習

ウォーキング、ストレッチ、站椿功の形確認。

・溪谷横の庭で静功（六字訣）

站椿功で、6回ずつ音を出す。その後音を出さずに一回息だけで吐き出す。15分くらいはかかったと思う。

休憩後、中庭で進歩の練習（午前中の確認）。

・左右撻膝拗歩の練習。

結び立ちから右に爪先を開き、上半身と両腕を右後方へ開いていく。右腕を伸ばすように意識する。左足を引きつけてから11時半方向に踵から進め、左手は右腰前まで下ろす。左手は左太もも左横の上まで、右手は腕の形を保ったまま、掌を自分の方に向けて指先を前にむけて、上半身を12時方向へ向けていく。

右膝を折りながら軸を後ろに引き左爪先は上げる。同時に胸の前で抱球の構え。

左爪先を10時方向へ開いて下ろしながら、軸を左足に移し、右足を引き寄せる。同時に両手を左後方へ開き、上半身を9時方向へ向ける。

左右逆。

17時半 練習終了。今日で、帰国する人がいて記念撮影をする。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯。

19時 自由行動。

22時 就寝

7月17日（水）曇り

6時 起床、自主練習

7時半 朝食

8時半 上午練習

ウォーキング、ランニング、進歩、撻膝拗歩。

・撻膝拗歩：下に垂らす手は本当に力を抜いている様子。指先を下にむ



自主練習を行った溪谷脇

ける。掌で押す方は、下から上げるときに肘をたたむようにし、指先は20度くらい上を向き掌を内側へ向ける。顔の横を過ぎたら、手首を立てるようにして押していく。こちらもできるだけ脱力する。これは押されたときに流すためもある。

・野馬分鬚：結び立ちから軸を右に開き、右手を上抱球構え。左足を12時方向へ進め（爪先は11時半）爪先を着くときに重心を安定させる。

左足からの前に向く力を借りながら軸を12時方向へ向けつつ、左手は円形になるように胸前に掌を内側にむけて出していく。このとき手首を中心に肘を少し下ろして甲にて押していくイメージ。同時に、右手は掌を下向きに中段を押さえるようにしながら丹田に親指を持つてくる。

右膝と腰をさらに12時方向へ捻るようにしながら右掌で11時半方向下向きに押していく。左手は右上腕に沿うようにしながら肩口まで引き戻す。両掌を返す。右腕を大きく2時方向に時計回りに開き、左掌は右肩口から脇、下腹部へとスライドさせ、左足爪先を上げて軸を後方に移動する。左足爪先を9時半方向へ向けつつ両腕を大きく開き、軸を左足に乗せながら左手で胸前に包球の構え。

左右逆にして前進移動。

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう

15時 自主練習、その後散歩。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯  
19時 パソコンに向かう  
21時 就寝

7月18日（木）霧雨～曇り

7時 起床、自主練習

進歩を楊老師から指導してもらう。腰をまっすぐにするために放鬆すること、重心を落とすことを注意される。李老師よりも歩幅が大きく、前に運んでいた。

7時半 朝食

8時 パソコンに向かう。

10時 自主練習

11時 読書

12時 昼食

12時半 読書

16時 自主練習

17時 読書

18時 夕食

18時半 自主練習

20時 シャワー、洗濯

20時半 パソコンに向かう。

22時 就寝

7月19日（金）早朝小雨～曇り

6時 起床、雨のため二度寝。

6時半 起床、自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、馬歩、虚歩、弓歩。

・その場突き（突きはすべて肩の高さ、構えは腰骨）：外八字立ち、馬歩、



12時方向馬歩から3時方向弓歩となり逆突き（馬歩時には横打ちで構え）。

・移動：3時方向馬歩で前足側で軽く突き、弓歩になり早く逆突き。

3時方向馬歩で前足側肩の高さに突き、後ろ足側上段の高さに突き。9時方向へ前足を軸に半回転し、後ろ足膝の引きつけ、両腕は胸の前に上腕を揃えて構える（拳が口の高さで肘を水月前）。肘を下ろしながら前足を進めて馬歩、前拳肩の高さ、後ろ拳上段の高さに突く。

1時半方向に結び立ち、左腕を伸ばし掌を上へ肩の高さ、右掌は下向きで左肘に添える。左足を10時半方向に進めて虚歩、左掌を上へ弧を描きながら10時半方向で上段を押さえ受け、右掌は中段を押さえ受け。虚歩は猫足と同様だが、腰椎を真っ直ぐにする。右足を引き寄せ結び立ちになりながら右腕を伸ばして掌を上へ肩の高さへ、左掌は下向きで右肘に添える。

進歩、掬膝拗歩、野馬分鬃。

『武当三豊太極拳十三式』（以下、『十三式』と表記する）套路学習開始！

〔起勢〕

結び立ちより少し爪先をしぼった形で立つ。

腰椎をまっすぐにし含胸抜背、腕の力を抜いて、肩から指先さらに両膝へ意識を通し、膝を折る。右足に軸を移して、左足踵から膝を引き上げ、肩幅（少し広めのイメージ）に開き爪先から下ろす。太ももの前から両腕を正面に上げていく。指先が顎の高さに来たら、肘を折りつつ両手を下ろしていく。

〔抱球勢〕

水月の高さに肘が下りてきたら、左脚に軸を移しつつ1時半方向に体を捻りながら、右手をさらに下ろし水月を中心に左手上の抱球の構え。

右脚に軸を移しつつ10時半方向に体を捻りながら、右手を下ろして伸ばしながら前に持っていく弧を描いて水月を中心に右手上の抱球の構え。右脚軸に立つときには左足を引きつけて踵を浮かせて立つ。

左足を踵から肩幅くらいに9時方向へ出して爪先を12時方向へ向けながら軸を左脚に移す。左手を下ろし伸ばしながら左から前へ持っていく弧を描いて1時半方向へ体を捻り12時半方向へ向きなおり、水月前に左手上の抱球の構え。右足踵を浮かせて引き寄せる。

右足爪先を12時方向へ出して時計回りに弧を描き3時方向へ出して12時を向いて馬歩。

3時方向に右手前の野馬分鬃。

右爪先を上げて、左足に軸を移し、3時を向き、水月前で右手上の抱球の構え。さらに右足爪先を6時方向へ向けて、右足に軸を移動させ、左足を3時方向へ進め馬歩（少し横幅狭め）3時方向に左手前の野馬分鬃。

11時 ノート作成

12時 昼食

12時半 寒気があるので昼寝

14時起床 読書

15時 下午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、太極歩。進歩のことを太極歩と言っていた。直線上を爪先進行方向へ向けたまま行うパターンも。

『十三式』続き

右足に軸を移しつつ6時方向へ体を捻り右掌を下に向けたまま肘を中心大きく反時計回りに回転し始める。右手が6時方向にきはじめたら左足爪先を浮かせて12時方向へ向け始める。同時に左掌を返して下向きにする。左足に軸を移しつつ12時方向に回転する。右脚を右手の回転と揃えて回転させ、左足土ふまず横20cm くらいに右足爪先が来るように八字に立ち、左踵を浮かせ11時方向を向ける。上体も11時方向を向く。右手は指先を左手首に乗せるように添える。

左掌を返して上を向けながら、弧を描きつつ右肩前に持ってくる。上体は1時方向を向く。左足踵から9時方向に進める。左手首を胸前に引きつけるようにして左肘から8時方向へスライドさせ胸の前を掌が通り過ぎる時に掌を返して下を向ける。軸を左脚に移し、左手刀を9時方向へ出す（左腕は湾曲しておく）。右手はずっと手首に添えたまま。対手のイメージ。とにかく肩と二の腕を放鬆させる。

右足を引き寄せ、もう一度前段落部分を行う。

7月20日（土）雨

6時 起床、自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、形意歩。

・形意歩

構え：12時方向結び立ちから1時半方向に向き、両腕を開いていく。

肩まで来たら肘を止め、さらに掌が首の前で八の字になるまで回す。そのまま下しへその高さから両手を握り、丹田で止める。体だけ12時を向きながら右腕を捻りつつ上段に上げ突き、左拳は丹田に残す。左足を12時に出し虚歩、左掌を上向きに右上腕の上を滑らせ上段貫手、両掌を下向きに返し、押さえ受け。左は胸の高さ、右は丹田に。

- ①構えの姿勢から、両手を縦拳にして、左足を前に進め、右足を引き寄せて右縦拳逆突き。次は、左足を前に進め、右足を引き寄せて左縦拳順突き。
- ②構えの姿勢から、左腕をいったん下げてから左拳裏向き上げ突き、右拳甲を斜め前方上向きで丹田に構え。左上腕の上を滑らせながら右開掌貫手、両掌下向きにして押さえ受け。この繰り返し。
- ③構えの姿勢から、左手を握り熊手打ちのように胸前で落とし受け。左足を10時半方向へ進めて右足を引き寄せ虚歩になりながら、左上腕の上を滑らせて右拳裏向き上げ突き、左拳丹田。左足を12時方向へ進めて、右爪先を左足踵内側へ引き寄せ、右熊手打ち受け、左拳丹田。

右脚を1時半方向へ進めて左足を引き寄せ虚歩になりながら、右上腕の上を滑らせて左拳裏向き上げ突き、右拳丹田。右脚を12時方向へ進めて、左爪先を右脚踵内側へ引き寄せ、左熊手打ち受け、右拳丹田。

『十三式』続き

左足爪先を12時半方向へ向けていき、軸を左脚に乗せ3時方向に虚歩をつくっていく。左掌下から、右掌は高さを保ちながら3時方向へ大きく回転させ、右膝の上20cm位の高さへ指先斜め下前向きに下ろす。左掌

は右腕の内側を通り肘は水月の前、掌は肩の高さに右向きで構え。ここでは十分に腰を落とす。

#### 「単推勢」

右脚を9時方向へ引き、左爪先を6時方向へ向けていきながら、右腕を大きく肩の高さで回転させ、左指先を右手首に添えて、8時半方向へ持っていく、右爪先立ちとなる。右脚を9時方向へ進め、上体を7時方向へ捻りながら右掌を上向きに返しつつ胸前に引き寄せ、上体を9時半方向へ捻りながら右掌を下向きに返しつつ右肘を12時方向へ引いて右掌円を描きながら8時半方向へ持っていく。途中、左足を右足へ引き寄せる。相手のイメージ。

もう一度前段落を行う。

6時方向で馬歩となり、両掌を6時方向へ向け右肩前から左肩前、左腰前から右腰前、そして右肩前へと軸の移動と同調させて楕円を描く。

左足を右足へ引き寄せて、単鞭の構え。左足を3時方向へ進めて、単鞭。

12時 昼食、落花生と鶏肉の炒め物がおいしかった。

12時半 パソコンに向かい、その後読書。

15時 下午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ。

閉足立ちから大きく爪先を開きさらに踵を開いて広めの平行立ち。両手を上げていき、肩を回して掌を引きつけ手刀で胸の高さを押す、肘を開いて胸の高さで輪受けの形をつくる。両膝を折り低い姿勢になる。腰に虎口が沿うようにし、左足に軸を取りながら9時方向へ体を捻る。そのまま右脚に軸を取るように後退。右脚を軸に3時方向へ体を捻る。そのまま左足に軸を取るように後退。これを繰り返す。

前段落の構えから、右足に軸を取り9時方向へ体を捻る。右手を皿を持って捻り上げていく動きで、指先を下から後ろ腰へと向くように手首を捻り掌を上にもむける。さらに腰から水月～左肩～右肩前～右耳横～右頭上へと、掌を上に向けたまま捻り上げていく。右手掌を右腰に下ろしながら、左足軸へ後退。左右逆に行い、繰り返す。

#### 『十三式』続き

左足爪先を12時方向へ向けていき、左掌はそのまま右掌は丹田へ持つ

ていき抱球の構えをつくっていく。右脚はそのまま残して、左膝を折り捻った形で抱球の構えとなる。さらに右脚を左脚に寄せていき、地面をできるようにして右足を12時に差し出し時計回りに回転させて3時方向へ進め馬歩。3時方向へ野馬分鬚。

18時 夕食、スープがおいしかった。

18時半 シャワーと洗濯。

19時 パソコンに向かう。

21時 就寝

7月21日(日)曇り時々晴れ

6時起床、散歩

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、腿法の練習

足の振り上げ、足回し(内回旋・外回旋)、中段前蹴り、上段前蹴り、上段回し蹴りでの移動2往復で40本。その場で、足の振り上げ100本、足回し50本ずつ、中段前蹴り100本、中段回し蹴り50本、上段回し蹴り50本ずつ…疲れた。

『十三式』続き

右脚軸に左足を右足踵内側後ろに引きつけながら、左掌(掌底)で下段を左から右斜めへ押さえる。右掌はそのまま。

左足に軸を移し右足踵を浮かべせながら、右手掌を下向きに指先を左二の腕に添えながら左腕を甲側で受けるように左斜め上に上げていく。引き続き右爪先立ちになりながら腰を落としてつつ右掌を右腰脇で押さえるようにする。

「探勢」

右足踵を少し前に出し爪先を浮かせているところから4時半方向へ向けて右脚に軸を移していく。さらに左膝を引きつけて前鷺立ちのようになる。(爪先が少し内側に向く。藩老師は膝下を時計回りに回すようにしていた。菅老師は、相手のひかがみにかけて相手を押し崩す技として示

し、やはり回していた。) この動作と同時に、右手は右腰に掌が上に向くように捻って持ってきてそのまま水月・胸・左二の腕へと持ってきて、左腕の上を掌が下向きになり右手刀と手首で押し切るように滑らせていく。

左足爪先から前に下ろし左足に軸を持っていく。右掌を返して上向きにし、左掌も上向きにして甲から手首を右掌の中を滑らせて貫手の様にする。

右脚に軸を戻して虚歩になる。両掌を返して下向きにし、押さえ受け。右掌は丹田、左掌は胸の高さ。

11時 パソコンに向かう

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう

14時 昼寝

15時 下午の練習

站桩30分は立禅していた。移動し始めて小休止して戻ったら16時15分だった。

八段錦をしたが、日本や上海体育学院で習ったことのあるものと全然違い反復する時間もなく覚えられず。

### 『十三式』の続き

右脚軸のまま左足爪先を浮かせて7時方向まで時計回りに回転させる。左掌を下に下ろし、6時方向で抱球の構えになり、左足に軸を移動させて右足爪先を浮かせて12時方向まで回転していく。それに合わせて体も12時方向へ向く。左足を9時方向に進めて、9時方向へ左手を出して野馬分鬃。左足に軸を移動させながら右足を寄せつつ、右掌底下段押さえ右掌を右二の腕に添わせる。右脚に軸を移し左足爪先立ちとなり、左掌を返して指先を二の腕に添えて、右甲側で右斜め上に受けるように上げていく。左足爪先を9時方向へ下して虚歩となり左掌を左腰横へ下す。

藩老師に、単鞭時に左足を3時方向へ出すように直された。あと、腰椎の放鬆を注意された。

7月22日（月）曇り

6時 起床、散歩

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習 紫霄殿にて

ウォーキング、ランニング、ストレッチ

その場で腕回し。両腕を肩の高さに左右に開く。上体を左に捻りながら、右腕は上・前面から左へ、左腕は下・背面から右へ、そのまま回転させる。戻ったら逆に上体を右に捻りながら行う。

結び立ちから1時半方向へ向き、左足を12時方向へ進めて左足軸に右手上の抱球の構え。体を7時半方向へ反時計回りに捻り、左腕を大きく伸ばしながら4時半方向まで回す、右手はそのまま。右脚を踵から12時方向へ進め、右足に軸を移して左手上の抱球の構え。左右逆に行う。

結び立ちから1時半方向へ向き、左足前の鷲達。右開掌上段受け、左開掌12時方向へ上段貫手（掌上）のよう。左足を大きめに12時方向へ進め、右足に軸を取り6時方向右肩上で両腕で輪をつくる。伸脚運動の様に右膝を折り左脚を伸ばして、左開掌甲を右腕内側・右胸・水月・左腰・左脚を添いながら、左足に軸を移動させる。左足前屈立ちで両腕を前後に開く、掌は3時方向。左開掌9時方向へ向け、逆に行う。

結び立ちから12時方向へ右足を進めて9時方向を向いて外八字立ち、両腕は12時・6時に開く。左脚を右脚後ろから1時方向へ進め（爪先を



紫霄殿での稽古風景

着ける)、左手は右脇へ、右手は弧を描きながら左足前へ。目線を9時方向へ保ちながら、左腕から大きく回転させつつ、上体を一回転させる。右脚を12時方向へ進めて外八字立ち。繰り返す。

### 『十三式』 続き

右脚を軸にして、左爪先を浮かせて7時方向へ向け、左手を下げ、右手上の抱球の構え、さらに左足に軸を移して右爪先を浮かせて12時方向へむけ、上体も12時にむける。左足を9時方向へ進めて馬歩、9時方向へ野馬分鬃。左足に軸を移しつつ右脚を引き寄せ右掌で下段左腰前に押す。右足踵を着け、腰椎を放鬆させて右腕甲側で受けるように右斜め上に上げ、左爪先を9時方向へ出して左掌左腰横を下に押さえる。左踵を少し前に出して爪先を7時半方向へ向けつつ、左開掌を上向きに左腰へ引く。右膝の引きつけをするが、右足を下段に伸ばしていきながら左開掌を右肩口へ構え、右膝を停めて足を引き寄せながら左手刀で押していく。右開掌上向きで右腰へ。右足を前に下ろし左掌の上を右手甲側を滑らせるようにしつつ右上段貫手(掌上向き)。両掌を下向きに返して左足に軸を移し虚歩になりながら、両手で押さえ受け(左掌丹田前)。

### 「托勢」

左手で相手の手首、右手で相手の肘を取り捻りながら押さえる技のイメージ。両掌を12時方向へ向けつつ捻りながら左手は胸前まで上げていき、左爪先を浮かせて6時方向へ向けつつ、左開掌上向きに指先を時計回りに回し、右肘を軽く曲げる。上体を6時に捻りながら、両膝を折り、右膝の上に左ひかがみがきて交叉してしゃがみ、左手を左股関節に、右手は8時方向へ掌下向きで相手の肘を押さえる形。

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう。

13時半 昼寝。

14時45分 下午の練習

站桩、右足前虚歩、右開掌上段を押さえ、左開掌丹田前で押さえて構え。そのまま15分。逆も15分。

円を描きながら、中心に左開掌を向けて視線を送り、虚歩でゆっくり進む。逆も同じ。

「十二桩」第3式まででした。簡略して書く。ノートに図有り。



- ①腰の横に開掌下向きに押さえ、軸の回転。
- ②皿を掌に乗せるようにして前から頭上に回転。
- ③皿を掌に乗せるようにして後ろから体も捻って頭上に回転。

『十三式』 続き

立ち上がりながら右足を3時方向に進め、両開掌を脱力して下ろし左開掌を10時方向中段の高さへ右開掌を丹田から左胸の高さへと上げていく(掌は12時方向から上向きへ)。右爪先を上げて6時方向へ回転させながら状態も6時方向へ捻り、右手は反時計回りに掌を上に向けたまま捻り(手首中心で回転)、左肘を曲げながら左掌で相手の腕を押さえるようにしながら、両膝を交叉させて折り曲げ腰を下ろす。右手は右股関節。

立ち上がり、左足を3時方向へ進めながら左手首に添わせつつ左手に持たれた手首を右手刀を返して拔手、右足を爪先立ちで左足内側に引き寄せつつ右手首に添わせつつ左手刀を返して拔手。

右足を9時方向へ進めて馬歩となりながら右腕を垂らしたまま体の回転に合わせて下段を払い、同時に左手は上段内受けに持っていく。左足を伸ばしながら9時方向へ弓歩で左上段開掌内受け、右手は腰に構え、両手を握る。

9時方向へ右上段裏拳振り打ちのように持っていき、左拳は左腰へ引く。左足に軸を移して右足爪先立ちで左足内側へ引き寄せつつ、右上段内受け。

7月23日(火)曇り

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の稽古 紫霄殿

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、八卦の歩法

『十三式』の続き

「扑勢」

右足を開き爪先から12時方向へ方向展開し右脚軸で左足爪先立ちで右足内側へ引き寄せつつ、右拳は右股関節へ、左拳は上段裏拳振り打ちの

ようにしながら左股関節へ。左足を9時方向へ開いて馬歩になりながら、両手を開いて指先を上にあを合わせるようにしながら肩の高さまで上げてくる。9時方向に弓歩となり両開掌手刀で押す。

10時方向に体を戻しながら両開掌を股関節に下ろして握る。

左足爪先から6時方向へ体を捻り右足爪先立ちで左足内側へ引き寄せながら、左上段外受けから左腰へ引き、右上段裏拳振り打ちから上段内受け。

左手を開き4時方向肩の高さへ掌を上腕を開いていく、右掌を下向きに肘を起点に左肩前に弧を描きながら下ろす。そのまま、右足を9時方向へ開き馬歩から弓歩になり体を9時方向へ捻りつつ、右腕は垂らして体の捻りに合わせて下段を払い（腕は弧にすること）、左手刀で上段を押し。

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう。

14時 昼寝

14時45分 午後の練習

柔軟体操（マットを敷いて普通の柔軟体操だった）

『十三式』の続き

左足爪先立ちとなりながら右足内側へ寄せて右手刀で拔手、その場で足を踏み換えて右足爪先立ちとなり左手刀で拔手、さらに右足を踵から9時方向へ進めて左足爪先立ちを右足内側へ寄せて右手刀で拔手。

左足を3時方向へ引きながら左手は脚に合わせて下段を払い、右手は8時方向へ上げてから4時方向へ上段開掌内受け、左爪先立ちを右足に引きつけつつ右拳腰に引き、左拳上段裏拳振り打ちのようにしてから上段内受けで6時方向へ向く。左足を3時方向へ踵から開き爪先を浮かせて12時方向へ向けつつ、左肘を腰に引き、右肩の高さへ上段裏拳振り打ちの様に3時方向まで持ってきたら、右拳を右股関節に持って行き、合わせて左拳も左股関節に持って行く。

右足を3時方向へ開いて馬歩から弓歩になりつつ、両手を開いて肩の高さまで甲を合わせて上げてから両手刀で押す。

18時 夕食

18時半 自主練習

19時 シャワーと洗濯  
19時45分 パソコンに向かう。  
22時 就寝

7月24日（水）晴れ！

6時 起床、日当たり良好、布団を一番に干す！  
6時半 自主練習  
7時半 朝食  
8時半 上午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、スタミナトレーニング。

前向き走（慢、快）、後ろ向き走、ケンケン跳び、立ち幅跳びのようにして往復。横向きで足を交叉させながら往復。円になって、ジグザグ走、腕立て伏せ20回して五体投地10回してからジグザグカエル歩き、しゃがんだ姿勢から弓歩へ左右交互に20回、両脚跳び20回してからジグザグ走。

『十三式』続き

左足に軸を移しながら両手を握り股関節に下ろし、右爪先を浮かせて6時方向へ向けながら、右上段外受け、左大きく振り打ちをしながら上段内受けしつつ体を6時方向へ捻り、右脚軸で左爪先立ちを右足内側へ引き寄せる。

右開掌上向きを7時半方向へ開き、左開掌下向き右肩前に構える。左足を3時方向へ進めて馬歩から弓歩になりつつ体を3時方向へ捻り、左腕は下へ垂らして下段を払い、右手刀で3時方向へ押す。

右爪先立ちを左足内側へ寄せながら、右掌の上を左甲から滑らせつつ左上段開掌裏貫手、右開掌上向きで丹田に引く。脚をその場で踏み換えて左爪先立ちとなり、右上段開掌裏貫手、左開掌上向きで丹田に引く。さらに左足を踵から3時方向へ進めて右爪先立ちを引き寄せて左上段開掌裏貫手、右開掌上向きで左肘まで。

右足を9時方向へ下げて軸も移動し、右開掌下向きに変えながら水月・右腰・7時半方向へと大きく弧を描き、左開掌下向きに変え左爪先を浮かせて12時方向へ向けつつ軸を左脚に乗せ換える。右開掌下向きのまま肩の高さを維持しながら肩の高さでの輪受けのようにしつつ、右足を弧

を描きながら内八字立ち（右爪先は左土ふまず横30cmくらい）のように引き寄せる。

左足を4時半方向へ引き軸を下げながら、左・水月前、右・肩前から両開掌にて相手の腕を引き崩すように両手を左腰から4時半方向へ引いていく。左開掌は腰を過ぎたら手を握り、甲を腰椎につける。右開掌は左腰を過ぎたら握りながら大きく10時半方向へ裏拳打ち落とし、この際、右足を10時半方向に踵から踏み出して軸を右足に取り膝を折って打ち落とす。同時に左爪先立ちを右足内側へ引き寄せ膝を折る。

#### 7月25日（木）晴れ

6時 起床

6時半 布団を干して、自主練習

7時半 朝食

8時 パソコンに向かう、読書。

12時 昼食

13時 散歩

16時半 坐式導引十二段錦を楊老師に呼ばれて参加。5つ教わる。

18時 夕食

18時半 自主練習

19時 シャワーと洗濯

20時 パソコンに向かう

21時半 就寝

#### 7月26日（金）晴れ

6時 起床

6時半 布団干し、自主練習

7時半 朝食、パソコンに向かう

8時半 上午の練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、腿法

脚の振り上げでの移動（膝を伸ばすように言われた）、脚回しでの移動

(内・外)、両手を開いての振り上げ出の移動、脚回しでの移動(内・外)、逆突きと前蹴りを同時、掌底突きと前蹴りを同時にして移動。

『十三式』の続き

「担勢」

左足を3時方向へ引いて立ち上がり左足に軸をとり右上段外受け。腰椎に置いていた左拳を左腰へ移し、右足に軸移動をしながら12時に体を捻り左足を9時方向へ進めて馬歩となり、右上段受け、左中段縦拳突き。軸を左脚に取り3時方向へ体を向けて、右手前左手11時方向から到擗猴を3回。両手は胸の前で掌が触れるくらいに近付けている。右掌上向きで指先は3時方向、左掌は下向きで指先は4時半方向。

11時 パソコンに向かう

12時 昼食

12時半 読書

13時半 昼寝

14時45分 自主練習

15時10分 下午の練習、打坐

太極歩

『十三式』の続き

右足に軸を取り6時方向で肩の高さに輪受けの形を作り、左足爪先を浮かせて6時方向へ回して軸を左脚に取り、右足爪先を浮かせて12時方向へ回し、さらに左脚を回しながら10時方向へ動かして、軸足を左脚に取り右足を7時半方向へ引いて、両開掌にて(右手手前)相手の腕を押しさえるようにして7時半方向へ引いていき、右足に軸を取り左爪先を引き寄せ右拳は腰椎へ、左開掌はそのまま顔の高さまで持って行ってから左足を1時半方向へ進めて左裏拳打ち、右爪先立ちを左足内側へ引き寄せて両膝を折る。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯

19時 パソコンに向かう

21時 就寝



打坐を行った教室

7月27日（土）曇り

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午練習

ウォーキング、ランニング、ストレッチ。

馬歩から弓歩での逆突き、馬歩から鷺立ちから馬歩での12時と3時方向への突き、同様に12時と6時方向への突き。

『十三式』の続き

右足を9時方向へ引き軸を取り左爪先立ちを引き寄せながら左上段外受け、同時に右拳を腰に構える。右足を3時方向へ進めて馬歩になりながら12時向きで左上段受け、右中段縦拳突き。左足に軸を移しながら右手を右頬へ近付け、左掌上向きで9時方向へ伸ばす。左足を3時方向へ引きながら、倒撐候を三回。

11時 パソコンに向かう

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう、読書。

13時半 昼寝

15時 下午の練習、打坐

太極歩

『十三式』の続き

右足を引き寄せてから10時半方向へ進め、右開掌を返して掌を上にしつつ右手首上を滑らせながら左上段裏貫手。左爪先立ちを右足へ引き寄せて左手の抱球の構え。左踵から4時半方向へ引き左足へ軸を移しながら、右開掌を10時半方向肩の高さへ上げていき水月のあたりで左開掌を裏返し、右開掌は肘を起点に6時半方向へ押しこんでいく。左開掌は丹田の前で掌上、右開掌は水月前から30cm くらいのところで掌下向き。さらに右開掌を下段に押しこむ（左脚軸のまま基立ちのよう）。右脚に軸を移しながら左手を右肩口に引きあげて、時計回りの大きな風車をしつつ、左脚に軸を移して右爪先立ちを左脚に引き寄せて右開掌上の抱球の構え。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯

19時 パソコンに向かう。

22時 就寝

7月28日（日）雨のち晴れ

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習

ウォーキング・ランニング・ストレッチ、形意歩

『十三式』の続き

「分勢」

右脚を10時方向へ進めて馬分鬃。馬歩から弓歩になりながら右裏手刀を水月の高さへ、左掌は丹田へ。さらに左掌にて下段を押ししながら、右甲を左腕に添わせながら二の腕まで戻す。右手を返して手刀にて下段を切り下ろすようにしながら、左甲側にて腕を開きながら肩の高さを受けように開き、右掌を内側へ向けて大きな球を抱えるようにしながら反時計回りに回して、右手上の抱球の構え（右脚軸にして左爪先立ちを引き寄せている）。

左脚を8時方向へ進めて馬分鬃。前段落の左右逆。

右脚を10時方向へ進めて馬歩から弓歩になりながら右裏手刀を水月の高さへ、左掌は丹田へ。

11時 パソコンに向かう。

12時 昼食

12時半 シャワー、パソコンに向かう。

15時 下午の練習

站桩なし…自主練習

### 『十三式』続き

右脚に軸を移して左足を7時半方向に爪先を向けて右足内側爪先寄りに引き寄せつつ、右手首の上を左開掌裏貫手。左手を返して掌下向き、右手そのまま丹田へ下して抱球の構え。右足は反時計回りに円を描きながら左足内側へ引き寄せ、左爪先立ちとなり4時半方向へ体を向ける。左足を12時方向へ踵から爪先を1時半方向へ向けて移し、左手上段掛け受け、右手は相手の肘を下から押さえていくようにして、左足に軸を移し弓歩になって、左手を丹田に、右手は左手の横3時方向に掌下に持ってくる。

### 「云勢」

左開掌を胸まで引き上げて掌を返して、右手は丹田に引き寄せて抱球の構えのようにする（上下の位置関係が直線ではなく左掌が胸から離れている）。軸をゆっくり右に移しながら、右開掌を胸まで引き上げて胸の前を右へ動いて掌を下向きに返して下へ押さえていく。同時に、左開掌は下へ押さえていきおなかの前を右へ動いて掌を上へむける。

軸を左に移しながら、左開掌を胸まで引き上げて胸の前を左へ動いて掌を下向きに返し、同時に、右開掌は下へ押さえていきおなかの前を左へ動いて掌を上へむけ、抱球の構え。抱球の構えのときには右爪先立ちを左足内側へ引き寄せる。

右足を5時方向へ出して馬歩から右脚軸に取って弓歩になりながら、右開掌を船底のように引き上げて胸の高さで掌を下向きに返し、左開掌は逆の船底の様に引き下げて丹田の前で掌を上向きに返し、抱球の構え。左爪先だけ引き寄せておく。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯



19時 パソコンに向かう

22時 就寝

7月 29日 (月) 曇り

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習 紫霄殿

ウォーキング・ランニング・ストレッチ

〔十二桩〕

④閉足立ちから結び立ち、内八字立ちから平行に。両手を前に肩の高さまで上げて肩を引き肘をたたんで両手刀で胸の高さを押す。肘を開き輪受け。膝を折り、掌を押さえていく。左足に軸を取りながら9時方向へ体を捻り、左手上で抱球の構え。右足へ軸を取りながら右甲を前に抱球の構えを前後に変える。両肘を緩めながら指先を上にもむけて反時計回りに回しつつ体も反時計回りに捻り3時方向へ向き右甲上の抱球の構え。

左脚に軸を移しながら、抱球の構えを前後に変える。前段落の左右、回転を逆にして繰り返す。

『十三式』の続き。

右踵から4時半方向へ進め右脚に軸を取り左爪先立ちを引き寄せる、同時に右掌上向きで内側を上、左掌下向きで外側を下に動かして、両開掌を返して右掌下向き上で大きめの抱球の構え。

左踵から2時半方向へ進め左脚に軸を取り右爪先立ちを引き寄せる、同時に左掌上向きで内側を上、右掌下向きで外側を下に動かして、両開掌を返して左掌下向き上で大きめの抱球の構え。

前二段落をもう一度繰り返す。最後は、左足前の弓歩。

11時 パソコンに向かう

12時 昼食

12時半 シャワー

13時 昼寝

15時 下午の練習

站桩、双推勢もする。

平行立ちで、両手刀で胸の高さを押す形から。腰を右に捻りながら右掌を引き、左掌にて内受け。左踵から前に足を出し右甲側を左肘上から滑らせて、甲と手首で押し流すようにし、左足に軸を移し、両手刀で押す構えをつくる。右足を引き寄せ平行立ちになりながら、両手刀で胸の高さを押す。

『十三式』の続き

「化勢」

右脚に軸を移しながら右掌を右腰に引き、左爪先立ちを右足内側へ引き寄せながら体を3時方向へ捻りつつ左開掌上段内受け（上段内受けからそのまま相手の手首に手刀を乗せて円を描きながら丹田まで下ろしていく。柔らかさが肝心）。左足を10時半方向へ退けながら左開掌を左腰へ引き、右開掌を甲側から4時半方向へ振り上げていく。右爪先立ちを左足内側へ引き寄せながら体を3時方向へ捻りつつ、右開掌上段内受け。

これをもう一度繰り返し、最後は右開掌上段内受けの右肘内側で左開掌上向きに手停めておく（右足前虚歩）。

7月30日（火）晴れ

6時 起床 インターネットが昨日の午後からつながらない…

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の稽古

ウォーキング、ランニング、ストレッチ、十二桩

「十二桩」の続き

⑤準備姿勢から、左脚に軸を取り9時方向へ体を捻り、両手首を合わせて指先を開き花のポーズ。右脚に軸を後退しながら、手首の接点を中心に反時計回りに指先を回しつつ左甲を胸側に持ってくる。右足に軸を取ったまま3時方向へ体を捻りつつ、手首の接点を中心に時計回りに指先を回す。右甲を胸側に持ってくるときには左脚に軸を後退する。体を9時方向に捻りつつ、手首の接点を中心に反時計回りに指先を回す。左甲を胸側に持ってくるときには、右脚に軸を後退する。それを繰り返す。

⑥準備姿勢から左脚に軸を取り、体を9時方向に捻る。右足に軸を後退させ、両手を静功の形にする。体を3時方向に捻りながら、両指先を内側から下向きに捻りながら軽く握り、体が3時方向に向くときに指先を開いて貫手の形（右手前、左手右肘内側）。両貫手を肩口の前に揃え、肘を腕力させ、両指先を内側から下向きに捻りながら軽く握り、体を9時方向に捻る。体が9時方向へ向くときに指先を開いて貫手の形（左手前、右手左肘内側）。これを繰り返す。

⑦準備姿勢から左脚に軸を移して右上に大きめの抱球の構え。右足を前に出して反時計回りに円を描いて元に戻す。右足に軸を後退させて9時方向へ体を捻る。両手を上下入れ替えて、右掌は下向き、左掌は胸の高さで内へむける。そのまま体を3時方向へ捻ってから、12時方向へ向きなおり、左掌下向きで上の抱球の構えにする。

前段落の左右逆をする。そして、これらを繰り返す。

『十三式』の続き

「双推勢」

体を1時半方向へ捻りながら、右開掌内受け、右腕内側から左開掌甲側で流し受け、両肘は脇にとどめたまま起点として両指先を外から回転させて肩口へ持ってきて手刀で肩口を押す。両開掌を回転させているときに右踵から前に進めて、両手刀で押すときに右爪先をつき、右膝を前に折り、左爪先立ちを引き寄せる。

同じ動作をもう一度繰り返す。

右脚を後退させ、体を4時半方向へ捻りながら、左開掌内受け、左腕内側から右開掌甲側で流し受け、両肘は脇にとどめたまま起点として両指先を外から回転させて肩口へ持ってきて手刀で肩口を押す。両開掌を回転させているときに左踵から前に進めて、両手刀で押すときに左爪先をつき、左膝を前に折り、右爪先立ちを引き寄せる。

その場で、前段落の動作をもう一度繰り返す。

11時 パソコンに向かう

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう

15時 下午の稽古

打坐、ウォーキング・ランニング・ストレッチ、脚の振り上げの移動

一往復

『十三式』の続き

右開掌内受け、左脚を10時方向へ引きながら左開掌掛け受け、右開掌を左手首の下から4時方向へ開いていき、相手の腕を押さえこむように体を10時方向へ捻り、押さえるときには右足に軸を後退させる。

左脚を右足内側から後退させながら、左開掌上向きで右手首の上を滑らせて下ろしていく。右足をさらに3時方向へ引いて軸を取り、両手を垂らした状態から船底型に右へ引き上げていく。左爪先立ちを引きつけてから、9時方向へ進めて単鞭。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯

19時 パソコンに向かう

22時 就寝

7月31日（水）晴れ

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の稽古で太子洞へ行く。

やはり岩窟は独特の雰囲気がある。入ったときに身体から湯気が立ち上ったのはちょっと震えた。老道士はそこで生活をしているらしく、最低限の生活用品すべて揃っていた。蜂箱もあった。ペンダントをいただいた。感謝。

10時過ぎ学院に戻り『十三式』の復習。

11時 パソコンに向かう。

12時 昼食

12時半 シャワーと洗濯。

13時 パソコンに向かう。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯。

19時 パソコンに向かう。

22時 就寝

8月1日（木） 晴れのち雷雨のち曇り

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時 パソコンに向かう。

12時 昼食

13時 雷雨となる。

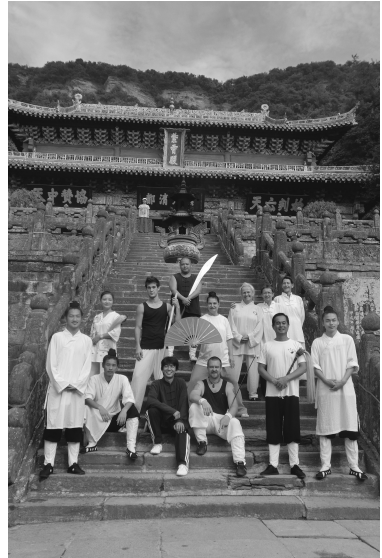
14時 停電したが15時に復旧。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯

19時 パソコンに向かう。

22時 就寝



紫霄殿にて老師や仲間たちと

8月2日（金） 曇り

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の稽古 紫霄殿

・ランニング・ストレッチ、太極歩

降雨のため学院へ戻る

『十三式』の続き

「下勢」

単鞭の歩幅は広めの方がいい。右爪先を1時半方向へ向けて右脚に軸を取りつつ、左開掌を上から弧を描きながら右手首内側へ引き寄せる。左踵を9時方向へ開きつつ腰を落として鋪歩となりつつ、左開掌を右胴前から下ろし股間前、左脚に添って回しつつ左足首のあたりで指先を9時方向へ向け、同時に左爪先も9時方向へ向ける。

左脚を軸に立ちあがりながら、左手は肩の高さで停めておき右開掌を

上向きに右腰へ引き寄せてから左手首内側へ添える、同時に右足を左足9時方向へ爪先を5時方向へ向けて引き寄せ、左足爪先立ちとなる。

左足を広めに3時方向へ進めつつ、両開掌を1時半方向へ前から孤を描きながら移し、左手を指先を前から下ろすようにして勾手にする。右踵を9時方向へ開きつつ腰を落として舗歩となりつつ、右開掌を左胴前から下ろし股間前、右脚に添って回しつつ右足首のあたりで指先を9時方向へ向け、同時に右爪先も9時方向へ向ける。

#### 「收勢」

右脚を軸に立ちあがりながら、右手は水月の高さで停めておき左開掌を上向きに左腰へ引き寄せてから右手首内側へ添える、同時に左足を右脚9時方向へ爪先を11時半方向へ向けて引き寄せ、右足爪先立ちとなる。右足を3時方向へ広めに開いて馬歩となりつつ右手を下から3時方向へ孤を描きながら開く。さらに両手を大きく円を描きながら上に上げつつ、右脚を少し引き寄せて平行立ちとなる。両開掌を顔の前で八の字になるようになったら下ろしていき、股関節の前で停める。左足を引き寄せて閉足立ちとなり、両手を両脇へ垂らして終わり！

8月3日（土）曇り

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の練習

ウォーキング・ランニング・ストレッチ

#### 「八段錦」

①結び立ち、丹田に太極の掌で構え。

両手を組んで、頭上に背伸びするように掌を上にして両腕を伸ばす（踵は着いたまま）。上体を9時方向へ三回ゆっくり捻っては戻す。続いて上体を3時方向へ三回ゆっくり捻っては戻す。もう一度、9時方向へ三回、3時方向へ三回ずつゆっくり捻っては戻す。両手を両側へしっかり開いて下ろしていき、肩の高さに来た時には両開掌を両側へ向けてぴんと張る。指先を6時方向へ向くように腕を捻り、両腕を前に持っていくと掌底が合うよ

うにして掌を前にむける。肘をゆるめて輪受けのようにしてから丹田へ下し、太極の掌で構え。

## ②結び立ち、丹田に太極の掌で構え。

両開掌を上向きにして胸前まで体に添って引き揚げ、肘をたたみ手首を外回転させて胸を張り指先を後ろに掌を上向きにする。両開掌を外向きに押しこんで腕を張る。左足を9時方向へ移して馬歩となり、右脚を捻り9時方向への弓歩となりながら右腕を伸ばしたまま前を通して左腕に添うようにする。左開掌を胸まで引き掌で9時方向へ押しこみながら、右手を小指から握り絞めて肘から3時方向へ水平に引く。

右肘をたたみ掌を上に向け、左足を捻り3時方向への弓歩となりながら左腕を伸ばしたまま3時方向へ移す。右掌で3時方向へ押しこみながら、左手を小指から握り絞めて肘から9時方向へ水平に引く。左肘をたたみ掌を上に向け、右脚を捻り9時方向への弓歩となりながら右腕を伸ばしたまま9時方向へ移す。

両腕を外側へぴんと張る。指先を6時方向へ向くように腕を捻り、両腕を前に持っていき掌底が合うようにして掌を前にむける。肘をゆるめて輪受けのようにしてから丹田へ下し、太極の掌で構え。

## ③結び立ち、丹田に太極の掌の構え。

両開掌を上向きにして胸前まで体に添って引き揚げ、肘をたたみ手首を外回転させて胸を張り指先を後ろに掌を上向きにする。両開掌を外向きに押しこんで腕を張る。右腕を上、左腕を下に動かして、体に添って上下に張る。上体を8時方向へ捻りつつ、右腕は上から左腕は下から6時方向へ伸ばしていく。そのまま腕を交叉させて円を描き上下を入れ替え12時に向き直る。続けて上体を4時方向へ捻りつつ、左腕は上から右腕は下から6時方向へ伸ばしていく。そのまま腕を交叉させて円を描き上下を入れ替え12時に向き直る

## 『十三式』復習 菅老師によるアドバイス

- ・起勢では、腕をシャツの裾を払うように扱う。
- ・抱球勢では、動き始めを丸く作る。左踵をついてから爪先を捻るのに合わせて左腕も動く。
- ・馬分鬚から単推勢へ移る方向転換では、左手は、左手首を中心にして

左裏掛け受けのようにしてから、掛け受けのようにする。右手は、掌を内にむけてから下向きにしつつ丹田前から、肘を開いて反時計回りに肩の高さに掌が動くようにしていく。ただし、分解技としては、左手首を相手の左わきに当て、右手で相手の左手首を取り鈍裏投げのようにする。

- ・単推勢では、足の移動との同調に注意。特に、腕を引き寄せたときには後ろ足に重心を移すこと。
- ・単鞭に入る前の楕円運動は、開始時に軸の捻りと手首の返しを同調させること。
- ・基本的に、両足は平行になること。
- ・単鞭は、右勾手はこめかみの高さ、左開掌指先は顎の高さ。

11時 シャワー、パソコンに向かう。

12時 昼食

12時半 散歩

14時 昼寝

15時 下午の稽古  
站桩

### 【十三式】復習 菅老師によるアドバイス

- ・単鞭での勾手をつくるときには、放鬆させていく。手首を掴まれていても上がるように。
- ・単鞭の左手は、次の動作では掛け受けをして手首を取り引いていく。それに合わせて右腕は湾曲させて下ろしていき、肩口で相手を押すような形となる（抱球の構え）。
- ・掌底での下段押しは中段だった。脇を開けること。
- ・裏手刀での上段外受けは、放鬆させていく。手首を掴まれていても上がるように。右開掌は上段外受けが肩の高さを通り過ぎる時には、下段を払っていく。
- ・爪先が外へ向くときに合わせて手刀上段内受け。
- ・相手の脚に、足をからめて手首で押すタイミングと、軸を預けるようにして技を行うことに注意。
- ・上段裏貫手は、目に対するもの。そこから、両掌底で押さえ受け、下は中段まで。後ろへ引くのではなく、落とすこと。



- ・腕をからめる技は、手首の返しと軸の捻りを同調させること。肘を押さえる手は水月の高さでよし。爪先の返しと軸移動をはっきりさせること。
- ・手首を掴まれているものを手刀で切る技の一つめは、左足踵を進めたときに右を行い、左足爪先を下ろしていき軸を乗せる捻りを使って左を行う。

17時半 パソコンに向かう。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯

19時 パソコンに向かう。

22時 就寝

8月4日（日）晴れ

6時 起床

6時半 自主練習

7時半 朝食

8時半 上午の稽古

ウォーキング・ランニング・ストレッチ、形意歩

『十三式』菅老師のアドバイス

- ・下段手首切りは、二回目で歩を進める。
- ・下段と上段受ではなく、馬歩で抱球の構えの下の掌下向き、脇を押さえているよう。
- ・上段振り突きを、爪先の回転と合わせて行う。
- ・両手刀で押すのは、外回り。
- ・両手でつかんで引き落とす。
- ・中段外受け、上段内受け。
- ・下段手首切りは、二回目で歩を進め、爪先を下ろしながら三回目。
- ・両開掌外向きで輪受のようにして回転する。
- ・相手の腕を引き寄せるのは下向きと言うよりは回転を続けて掌外向きで行っている。腕が体に巻きつくようにしてから、裏拳打ち。
- ・上段受け・中段縦拳突き、中段とはいえ肩の高さ。
- ・相手の腕を引き寄せる動きから、掛け受けをして手首を取り、手刀で

押さえ・もしくは攻撃。

11時 パソコンに向かう。

12時 昼食

12時半 パソコンに向かう。

13時半 昼寝

15時 下午の稽古

打坐・ウォーキング・ランニング・ストレッチ、八卦歩

#### 『十三式』菅老師のアドバイス

- ・双推勢では、開掌内受けでもう片方の開掌は肘に添える。その後、内受の手は円運動を描き（風車のよう）、肘に添えていた手は掛け受けをする。押すときにはいったん肘を緩めて手が体に近づいてバネになっている。
- ・四回目の双推勢で、右脚を左脚に寄せて立ち、左足を後退させながら右開掌内受け、左開掌肘に添えつつ、右爪先を浮かせる。左掛け受け、右手下して反時計回りに円を描き相手の腕を押さえるようにする時には、右爪先を12時方向へ下して右脚に軸を取り、さらに左脚を3時方向へ後退させる。さらに左手で手首切りをして、相手の腕を3時方向へ引いていく。
- ・下勢から立ち上がる時は、踵からついて爪先を回転させながらついて軸を移し、別の脚を爪先立ちにさせる。

17時半 パソコンに向かう。

18時 夕食

18時半 シャワーと洗濯

22時 就寝

## 4. おわりに

本報告は、筆者が武当道教功夫学院にて学んだ20日間の稽古日誌を抜粋して取り上げた。特に、「武当三豊太極拳十三式」に関しては、套路の内容といただいたアドバイスを記録した。あらためて見直してみても思うのだが、ここまで集中して武術に取り組んだのはずいぶん久しぶりであった。注意深く一挙手一投足を観察し、示範されたものを咀嚼して身につけていく作業の面白さにはまっ

た一か月間であった。もちろんこんな短期間で修得できるほど甘いものではないが、一応及第点を得られたようで、楊老師から最終日に褒められたのは感慨深かった。

さて、実は筆者が習い始めてから二日後に来学されたアメリカ籍の華人男性も「十三式」を習うということで、二人一緒に習うことになった。ところが、この男性は滞在期間が短いため早く習いたいと申し出たので、筆者よりも5日間ほど短く順番は習い終えていた。とは言うものの、反復練習する時間が短くなっていたためか覚えられずに聞き返すことが多くなり、挙句の果てには筆者に確認してくるほどであった。明らかな順番の間違いは正すものの基本的には老師に確認するようお願いをした。というのも手足の動く軌道や形など、修正すべきと指摘できる場所は見つけられるものの、それは筆者の解釈であってそれが正しいかどうかは別物だからである。

筆者が習っていた時期には、イタリア人やイギリス人男性も時折「十三式」を演じて見せてくれたり、間違いを指摘してくれたりした。しかし、それはそれで少しずつ雰囲気が違うのである。それは、習熟度が違うために起きていることと思われた。基本的に同じものでなければ教えられ、伝えられる者にとっては混乱が生じよう。さらには、老師によっても筆者から見る限り多少なりとも軌道や形、緩急などに相違点が認められたのでなおさらである。こうしたことがらにも普及と伝承の難しさが垣間見られた。

伝統的な WUSHU であるからこそ、バナキュラー性があるべきである。別言すれば、相違点があっても致し方ないのかもしれない。人が違えば、体格も思想も違ってくるのであり、その人の習熟度に応じて、相応の技が演じられるものではある。ただ、たとえば筆者とかの華人男性とイタリア人、そしてイギリス人男性がそれぞれに伝承したとして、その伝授された者たちが一堂に会して演じあったとき、同じものはずなのに何か違うと感じられるということになる。こうしたことも容認したうえで伝承がなされているのか、それとも積み残された課題なのか。ここでは検討の余地はないが伝統文化の伝承を考える際につきまとう問題であることは再確認しておきたい。

## 5. 注および引用文献

- (1) 筆者は、北京武術トーナメントを観戦し、WUSHU のグローバル化、特に近代競技ス

ポーツ化することへの関心事を小論にまとめている。拙稿、「武術への関心について」、『現代スポーツ評論 第20号』、創文企画、2009年。

(2) <http://www.iwuf.org/>

(3) 李自力、『日中太極拳交流史』、叢文社、2009年、P.74。

(4) この寄宿生活は、札幌大学の在外研修制度を利用して行ったフィールドワークの一部であり、本報告は在外研修制度による研究成果の一部である。

(5) 『中国国家観光局大阪駐在事務所』HP 参照。

<http://www.cnta-osaka.jp/heritage/ancient-building-complex-in-the-wudangmountains?heritage=55>

(6) 「武当山上 “洋人” 学武熱」『新華網』2013年6月6日記事より

[http://news.xinhuanet.com/photo/2013-06/06/c\\_124823705.htm](http://news.xinhuanet.com/photo/2013-06/06/c_124823705.htm)