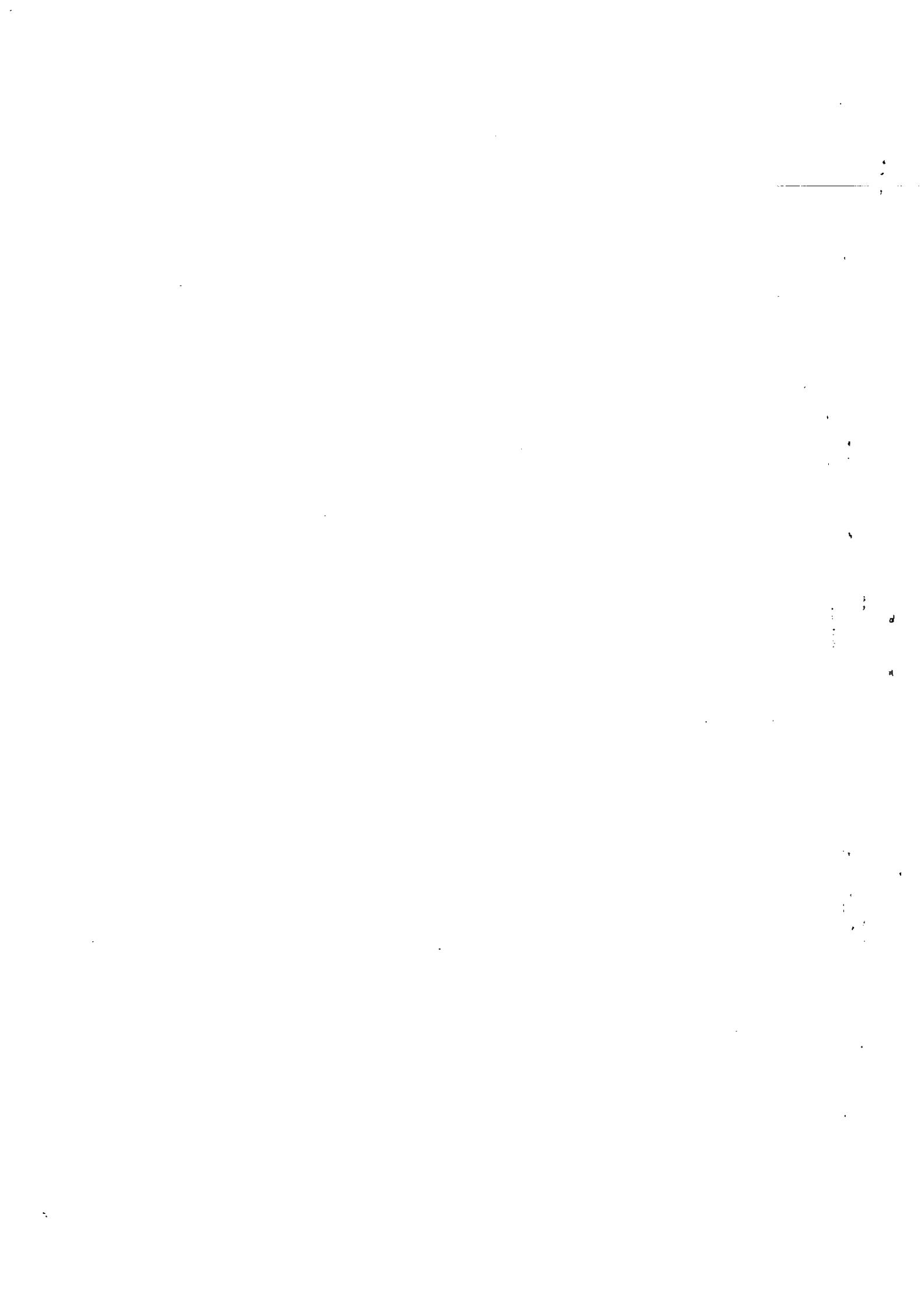


太  
極  
拳

(簡化二十四式)



# 心と体のバランス回復

## 太極拳のすすめ

早朝、北京の公園や広場、街頭を歩くと、あちこちで太極拳に精を出している人びとが目につく。北京にかぎらず、中国の至るところで見られる光景だ。中国の伝統的な武術体操——太極拳がこれほどまでに入びとを魅きつけていているのはなぜか？ 北京飯店に近い東單公園で、太極拳に熱中している人たちをつかまえ、そのわけを聞いてみた。

### 若がえったご老人

まず、両鬓に白いものがまじる二人の年配者に声をかけた。ひとくわ目立つ鮮やかな動作なのだ。いずれも古稀をこえた退職労働者とのこと、一息いれたところで、わけを話すところよく即席インタビューに応じてくれた。一人は徐良凱さんといい、もう一人は劉撫臣さんといった。まず徐さんの話——

「十年前退職したころは足がいたんで、松葉杖に頼らなければ歩けないほどだったんですが、太極拳をやりはじめたおかげで、今ではまったく健康を回復し、ますます若返る一方です。ほれ、このとおり」

徐さんは口もとをほころばせ、身軽に太極拳の動作をとって見せながら、「詳推用意終何在、延年益寿不老春」

と『拳論』にあるという二句をとなえた。まわりから笑いがあがる。この二句は「けっきょくは寿命を伸ばすのにいちばん役に立つ」という意味だ。

劉さんのケースも徐さんと似たりよったりだ。退職当時にはすっかり体が弱っていたが、太極拳に打ちこむようになり今ではすでに「童顔鶴髪」、

老いてますますカクシャクの態である。最近、もとの勤め先の工場が人手不足ということで、劉さんは申し出て、倉庫の管理員になつてもいるそうだ。

二人は、真夏であろうと真冬であろうと、毎日かかさず、朝まだきに公園へやってきて太極拳に打ち込む。そのうえ、多くの「弟子」を教えて、「免許皆伝」の腕前にまで育て上げ、まことに熱心な太極拳のしろうとコーチぶりを發揮している。徐さんと劉さんを人よんで「公園の老いぬ二本松」というのだそうだ。

## 劉医師の貴重な体験

「お二人はコーチというだけでなく、選手でもあるんですよ。昨年の十月には『体育報』紙が主催した『高齢者運動会』の太極拳の試合に出場されましたね」

眼鏡をかけた几帳面そうな感じの中年男子が口をはさんだ。聞けば、この人は病気治療のために太極拳を始めたのだそうで、しかも職業は医師なのだそうだ。

劉万泉さんといって、北京市郵政局の診療所に勤めているという。40歳になったばかりの1974年に、胆のう炎、胃かいよう、両膝の故障に加えて神経衰弱、高血圧と重なって7カ月入院し、さらに9カ月休暇をとって治療につとめたが、根治できなかった。いつも肝臓が痛み、油こいものはいっさいとれず、目まいや動悸が激しく、しかも両膝に力が入らないという状態だった。そんなとき、友人にすすめられるまま、ものは試しのつもりで太極拳をはじめた。

最初は両足が曲がらず、痛さのあまり汗がふきだす始末、二日でやめてしまった。このとき、「つづけなさい。きっとよい結果になりますから」とはげましてくれたのが徐良凱さんだった。

こんどはかなりつづけてみた。まもなく両膝が曲げられるようになり、しゃがむこともできるようになった。だが、気候の変化について、よくほかの病気が出た。そこでかれはまた尻ごみし、やはり家にとじこもって物

たさりとなり、あれこれ薬をのみつづけた。そこへ徐良凱さんがまた訪ねてきて、太極拳をつづければきっと効果があるはずだと説得した。

劉さんはふたたびやりはじめ、1年以上つづけて、「簡化太極拳」「八十八式太極拳」などを完全にマスターした。いつのまにか食欲が増し、熟睡できるようになっただけでなく、胃痛もやわらぎ、目に見えて元気になってきた。

1976年には2年ぶりに出勤し、いろいろ精勤をつづけているという。

劉さんは患者に自分の体験談を話し、薬物治療と太極拳による治療を並用するようすすめているそうだ。ことに、昨年には中央人民放送局のスポーツ番組に出て、太極拳の効果を説明した。医師として、また患者としての体験だけに、きわめて説得力をもっている。

## 太極拳の由来

— その歴史は？

— 太極拳とは、いったい何か？

— どんな種類があるのか？

太極拳研究の第一人者・中国武術協会の李天驥さんにきいてみよう。

十七世紀、明代の終りから清代の初めにかけて、戦乱がつづき、民間の武術が盛んとなった。そうしたなかで、各種の拳術を取り入れた新しい拳法が生まれた。それは素手による格闘技だが、ひとつひとつの動作が流れるように切れ目なく展開していくもので、しかも相手に応じて変化しつつ柔をもって剛を制し、力づくでなく自然に勝つというのがねらいであった。この拳法は主な手法八種と前・後・左・右・中、五つの変化を含むところから「十三勢」とよばれた。その稽古ぶりが、よどみなく流れる長江のようにつづくので、人よんで「長拳」ともいった。

これが広く民衆のあいだに普及し、長い歳月を経て次第に改善されていった。十八世紀の末になり、有名な武術家・王宗岳がこれを総合、整理し、古来の哲学である陰陽五行説による解釈をくわえ、これを「太極拳」と名づけた。

太極拳は、柔を主体として剛柔をかねあわせ、虚実の変化を重ねてゆく一連の運動として発達していった。その練習方法も通常の「徒手拳」のはか、二人で組み向いあって行なう「双人対抗推手」、またさまざまな武器を手にして行なう「太極剣」「太極刀」「太極槍(やり)」「太極棍(棒)」などが考案されてきたのである。

はじめは河南省の農村で流行し、やがて十九世紀中葉には首都北京に伝わって、それからさらに、南北各地にひろまった。

その名のように、当初は武術であったわけだが、この百年らい、社会の変化に応じて太極拳は、健康法、治療法にと変わってゆき、跳躍など力を要する動作は少なくなり、最終的には、現在見られるように、老若男女、体質の強弱を問わず、だれにでもやれる日常的なスポーツとなつたのである。

## 太極拳の流派

太極拳はこうした発展の過程でいろいろな流派が生まれた。近年における主な流派は四つある。

「楊式太極拳」は楊澄甫(1883~1936年)に代表されるもので、もっともさかんにおこなわれており、のびのびとおだやかなのが特徴である。

「吳式太極拳」は吳鑑泉(1870~1942年)に代表され、特徴は間合いが少なく、しかもやわらかみがある。

「孫式太極拳」は孫祿堂(1861~1932年)に代表され、きびきびしているのが特色だ。

「陳式太極拳」は河南省温県の陳發科(1887~1957年)に代表され、伝統的な練習法に則っており、剛柔の対比、ひねりわざなどに特徴がある。

このほか「郝式(別名・武式)太極拳」というのもある。動作がキビキビし、虚と実の別がはっきりしている。これらの各式は、手をつけだす動作にもそれぞれの特色をもっている。

新中国が誕生してから、太極拳はめざましく発展し、愛好者は非常に多くなった。ただ従来の方式は、手数も多く複雑で、初心者には江戸に上がった。

いうえ、時間もかかるという難点があった。そこでスポーツ部門では「楊式太極拳」をもとに代表的な動作二十四手を選び出して整理し、「簡化太極拳」（二十四式）を創出した。初心者にとっても、多忙な人にとっても、やりやすいものである。

このほか多くの人々や選手の体験をもとに、各流派の特徴を生かして整理した方式も創出されており、手数によって、それぞれ四十八式、六十六式、八十八式などといわれておる、こうして、太極拳の内容はますます充実したのである。

## 太極拳の基本原則

書に楷書・草書・隸書・篆書などがあるように、太極拳の各流派はそれぞれの特徴があるが、基本的な原則は変わらない。

その基本原則で、とくに大事なものが二つある。それは「<sup>ソシ</sup>鬆」と「<sup>シソ</sup>静」である。

まず「鬆」だが、この文字の意味は、「ゆるやかで、らくらくしていること」である。つまり、太極拳を行なうときは、からだをやわらかく自然な状態にくく。すなわち、姿勢をらくに、しかも上半身は正しくのばす。したがって頭部はまっすぐにたもち、背すじをのばす。肩・ひじは張らずに力をぬく。胸はつきだすことなく、ひきぎみとし、背すじをのばす。腰の力を抜いて臀部はうしろにつきださないようにする。

要するに運動のさいは、からだをゆるやかにのびのびとさせ、運動と平衡との統一をはかることだ。各動作は、ギクシャクさせず、なめらかに次々とつづけてゆかねばならぬ。動き出したら浮雲が空を行くように、悠然とする。力はごく自然に、抜かず入れずの状態とし、決して力んではいけない。

すべて動作は、まゆから糸をひきだすような気持ちでおこない、足の運びは、ちょうど猫が歩くようにする。呼吸は腹式呼吸が原則だが、最初は動きに合わせて自然に呼吸し、深く、長く、細く、とどこおりないようにする。息をつめてはいけない。これらは、すべて「鬆」の原則にもとづく

ものである。

もう一つ大切な原則は、「静」だ。これは雑念を去って精神を統一し、それぞれの動作をはっきりと意識し、その意識のとおり身体を動かしていく。

太極拳は「練身」「練意」「練氣」の三つを結びつけた全身運動である。意志の働きが、からだの動きをみちびく。意に重きをおいて、力に重きをおかない。これは、中国の古典的な「入静調息」という養生法を拳法のなかにとりいれ、動と静の統一をはかり、動中に静を求めようとするものである。

太極拳に集中することにより、ふだん使っていない部分が動き、ふだん疲労している部分に休息が与えられ、乱れた大脳細胞の働きが正常にもどるのである。こうして根底的な興奮状態の病理現象が治まり、そこで神経衰弱、高血圧、潰瘍などの治療効果がある。また、さまざまな動作を通じて意識の集中がはかられるため、生理機能の制御が可能となり、経絡の疎通、疲労回復、高血圧の降下、アレルギー体質の改善などに効果がある。このため、太極拳を「意識の体操」という人もいるほどだ。ともかく太極拳が、老化防止、心身の健康増進に独特の作用をもたらすのはたしかである。もちろん、それには「つづける」ということが必要だが……。

## 初心者の心得

李天驥さんの説明を聞き、記者も俄然、太極拳に興味をおぼえた。そこで「初心者はどこから入ればいいでしょう」とたずねると、「やはり簡化太極拳から習いはじめるのがいちばんいいでしょうね」とのこと。

「簡化太極拳」はその名のとおり重複したところや難しい動作を減らしてはいるが、太極拳の特徴と原則はすべておりこまれているという。ここから入門して、みっちり基礎を覚えれば、上達の自信もつくし、興味も出てくる。はじめからあまり激しくやったり、あせったりすることはない。正確な動作を会得することである。

初心者はとかく手の動かし方を気にするが、それだけでなく、からだの

動かし方、歩き方によく留意しなければならない。

動作の中心は腰で、基礎は足だ。動作がギクシャクして、何となくあやつり人形のような感じがするのは、軸の役割をはたす腰の動きをおろそかにし、手足だけ動かそうとするからである。

構えが不自然で緊張しすぎ、身体がぐらつくのは、足運びがよくなく、両足を開く角度が不適当で、綱わたりのように同一線上に足をおろすからだ。

かなりつづけても、からだが暖まらず、汗も出ないのは、姿勢が高すぎて、「上半身の力を抜き下半身に重心をかける」という原則が守られず、腿に重みがかかってないからである。

「虚実分明」といって、重心は常にどちらかの脚にかけ、重心のかかっている脚（実）と、かかっていない脚（虚）の区別をはっきりさせなければならないのだが、これがあいまいだと、片方の脚にだけかかるべき重味が、両脚に分けられてしまい、動きがスムースでなくなる。

足を進めるとき、腰の高さをつとめて一定にしておかないと、ピヨコン、ピヨコンとなり、「猫のように歩く」のではなく、散歩になってしまふ。こうしたクセは、すべて太極拳の効果を失わせてしまう。

太極拳は理論的には「足を基盤とし、脚から出発し、腰を主として、手と指で形をつくる」ということになる。そして全身の節々が貫してなめらかに動くことだ。精巧な時計のように規則正しく動かねばならない。

「そうならないのは、どこかの部品が故障しているからで点検してすぐ修理することですね」

ニヤリとしている李天驥さんにつられて、記者も思わず、

「これは大へんだ。初心者にできますかねえ」

李さんは、ポンと記者の肩をたたいていったものだ。

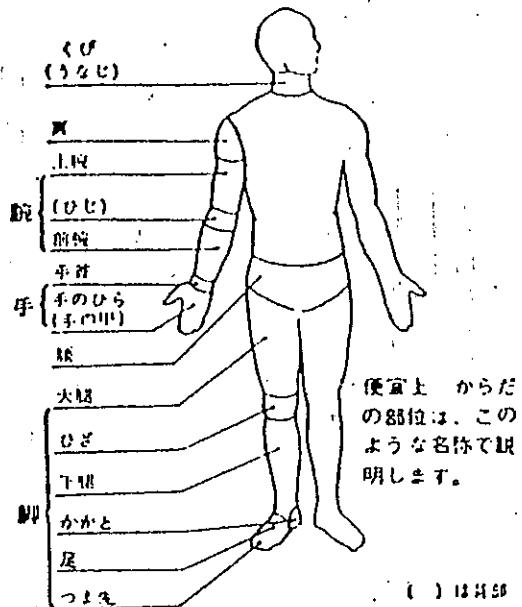
「天下に難事なし。要はその気になるかどうかですよ。根気と努力——これさえあれば決してむずかしいものではありません。とにかく、太極拳はいまや中国だけでなく、日本をはじめ世界各国で愛好者がふえているのです。どうです、あなたもぜひ……」。

## 簡化太極拳動作

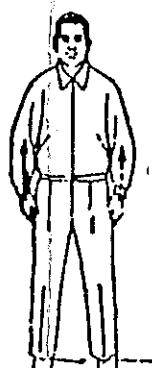
- |           |           |           |
|-----------|-----------|-----------|
| 1) 起勢     | 9) 單鞭     | 17) 右下勢獨立 |
| 2) 左右野馬分鬃 | 10) 雲手    | 18) 左右穿梭  |
| 3) 白鶴亮翅   | 11) 單鞭    | 19) 海底針   |
| 4) 左右摟膝拗步 | 12) 高探馬   | 20) 閃通臂   |
| 5) 手揮琵琶   | 13) 右蹬腳   | 21) 転身搬擋捶 |
| 6) 左右倒卷肱  | 14) 双峰貫耳  | 22) 如封似閉  |
| 7) 左攬雀尾   | 15) 転身左蹬腳 | 23) 十字手   |
| 8) 右攬雀尾   | 16) 左下勢獨立 | 24) 収勢    |

# 简化太極拳入門

「簡化太極拳」は、現在中国でも最も普及しているものです。これは、1956年に中国国家体育運動委員会によって「楊式太極拳」をもとに整理されたもので、8組24式の動作から成り立っていて時間は4~6分でおわります。



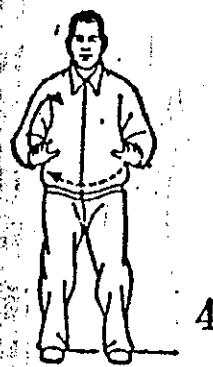
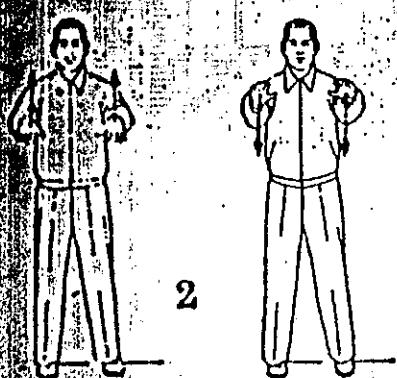
## 1 起勢（始めの姿勢）



1

### ① 両足を開いて立つ（1図）

足をそろえ、自然な姿勢でまっすぐ立ち、次にそのまま左足を横(左1)に軽くふみだす。そのとき、両足の幅は肩幅と同じぐらいにし、つま先はまっすぐ前にむける。両腕は自然にたらす。目は前を見る。



② 両腕を前にあげる（2図～3図）：

肩の力をぬき、両腕をそろえて伸ばしたままゆっくり前にもちあげ、肩の高さまででとめる。このとき、手のひらは下にむけ、指はかすかにまげている。目は前を見る。

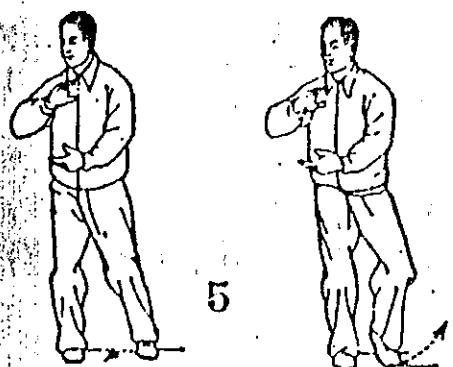
③ ひざをまげ、手を押しさげる（4図）：

上体をまっすぐにしたまま、両ひざをゆっくりとまげて姿勢を低くする（つまり腰をおとす）。同時に両ひじを少しまげながら、丸いものを撫でつつ下に押すような気持ちで、両腕を下げてゆく。目は前方を見たまま。

## 2 フォユイイエマフエンゾン 左右野馬分鬃 (野馬のたてがみをわける) このわざは左、右、左と三回、同じ動作をくりがえす。

### (1) フォイエマフエンゾン (左の野馬のタテガミ分け)

① ボールをかかえて左足をひきよせる（5図～6図）



両腕をつきだした上体をやや右へ回転させる。同時に右の前腕を横にして手前にひきよせ、左腕は弧をえがいて右下におろしながら、やはり前腕をひきよせ、手のひらを上むきにする。つまり、両腕で上と下から大きなボールをかかえるようとする。

このとき、重心を右脚にかけ、左足を右足の内側にひきよせて左つま

先を軽く地につける。目は右手の方向を見る。

② 上体を左に回して足をふみだす（7図～8図）

上体を左に回転させながらボールをかかえるようにしていた左手を手のひらを上むきにしたまま左上にのばし、右手は手のひらを下にしたまま体側にそって右下にひく。体は完全に左むきになる。

同時に、左ひざをのばして、左足を左真横よりさらに斜め左前（右かかとの線より約30センチ左）にふみだし、かかとを地につける。

視線は左手の移動にしたがって移す。

③ 脚を左弓歩（ゴンブ）にし両手をかきわける（9図）

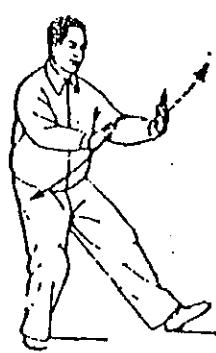
②の動作をとりながら、腰を左前方にすすめ重心を左脚に移して左足底を地につけて腰をせり出し、脚を左弓歩（左脚のひざをくの字形にまげ、ひざをややつきだし、右脚は後にのばす姿勢）にする。右のつま先を基軸にしてかかとを進行方向にむかひ45度になるよう修正する。

かきわけた両手は、左手は手のひらを上向きにしたまま目の高さまでのばし、右手は手のひらを下にしたまま手首が腰のあたりにくるまでひく。指先は軽くのばす。目は左手の方向を見る。

弓歩のとき、上体はかがまず、そりかえらず、まっすぐにし、腰の動きをなめらかにすることがかんじんである。



7



8



9

## 右野馬分鬃 (右の野馬のタテガミ分け)

### ① 重心を後に移す (10図)

上体をまっすぐにしたまま、ゆっくりうしろにひき、重心を右脚に移す。同時に左脚は、まがっていたひざがのび、かかとを基点にしてつま先を上げる。同時に上体を進行方向にむかって45度左へ向ける。目は左手の方向を見る。

### ② ボールをかかえて右足をひきよせる (11図～12図)

上体を前におしだすと同時に、上を向いていた左の手のひらを下向きにしながら手前にひきよせ、下を向いていた右の手のひらを上向きにしながら体側から体の前面にだし、上と下からボールをかかえるようになる形にする。

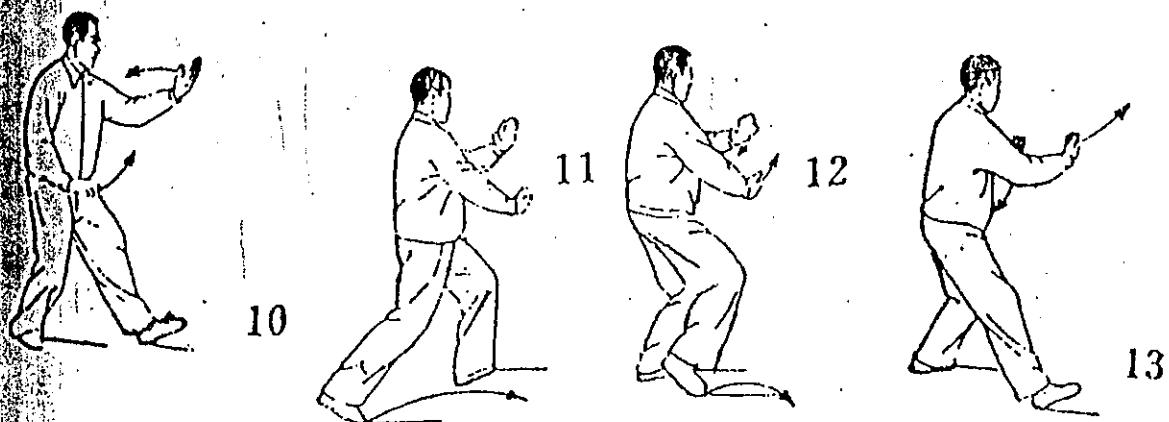
このとき重心は左脚に移り、右足を左足の内側にひきよせて、右つま先を軽く地面につける。目は左手を見る。

### ③ 上体を右に回して右足をふみだす (13図)

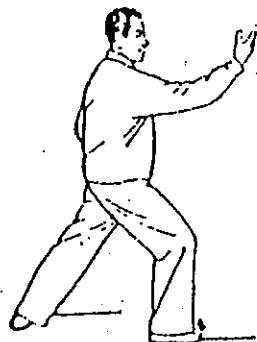
上体を右に回転させながら、ボールをかかえるようにしていた右手を手のひらを上むきにしたまま右上にのばし、左手は手のひらを下にしたまま体側にそって左下へひく。

同時に右ひざをのばして、右足を真横より、さらに斜め右前（左かかとの線より約30センチ右によせる）にふみだし、かかとを地につくる。

視線は右手の移動にしたがって移す。



④ 脚を右弓歩(ゴンブ)にし、両手をかきわける (14図)



14

上体を右に回転させながら、腰を前方にすすめ、重心を右脚に移して右足底を地につける。そのまま腰をせりだし、脚を右弓歩(左弓歩の逆で右脚を前に出す姿勢)にする。

かきわけた両手は、右手は手のひらを上向きにしたまま目の高さまでのばし、左手は手のひらを下にしたまま手首が腰のあたりにくるまでひく。指先は軽くのばす。目は右手の方向を見る。

ツォイエマフエソゾン

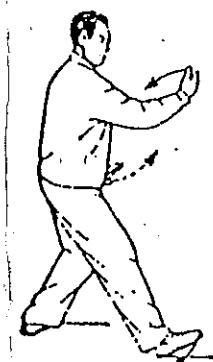
(3) 左野馬分鬃 (左の野馬のタテガミ分け)

① 重心を後にうつす (15図)

(2)の①の左右を逆にした動作 — 上体をまっすぐにしたままゆっくりうしろにひき、重心を左脚に移す。同時に右脚は、まがっていたひざがのび、かかとを基軸にして、つま先を上げる。同時に上体を進行方向にむかって45度右へ向ける。目は右手の方向を見る。

② ボールをかかえて左足をひきよせる (16図～17図)

上体を前におしだすと同時に、上を向いていた右の手のひらを下向きにしながら体の前面に出し、上と下からボールをかかえるような形にする。このとき、重心は右脚に移り、左足を右足の内側にひきよせて左つま先を軽く地につける。目は右手の方向を見る。



15



16



17

③ 上体を左に回して左足をふみだす  
(18図)



18

(1)の②と同じ動作をくりかえす。



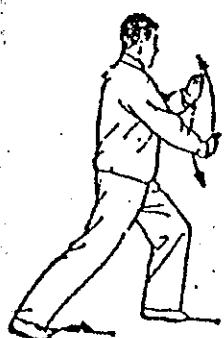
19

④ 脚を左弓步にし、両手をかきわける  
(19図)

(1)の③と同じ動作をくりかえす。

### 3 白鶴亮翅（白鶴、はねをひろげる）

① 上体を左に回しボールを抱える  
(20図)



20

上体をやや左に回し、左胸の前で左手を上、右手を下にして向いあわせボールを両手にかかえるような姿勢をとる（すなわち、左手はそれまで上を向いていた手のひらを下向きにしながら手前にひきよせ、右手は下向きにしていた手のひらを上にかえしながら弧をえがいて左腰の前にうつすと、左右の手のひらが上下から向かいあうようになる）。目は左手を見る。

② 右足を半歩出し、ついで上体をうしろにひく。(21図)

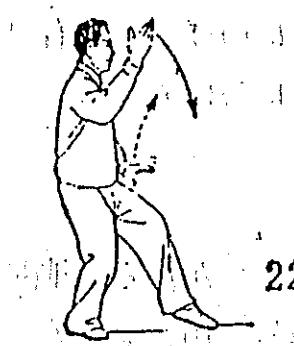


右足を浮かして半歩前にだし、軽くつま先を立てる。(重心は左脚) ついで上体をうしろにひいて重心を右脚にうつし、右足底をすっかり地面につける。ついで上体を右に回しながら、両手を右上と左下にひらく(右手は右上後方にあげて前腕をたて、左手は左下に……)。

目は右手を見る。

③ 脚を「左虚歩」にし、両手をひらく。

(22図)



左足を中心前にだして脚を「半虚歩」(両ひざを軽くまげ、左脚の力をぬいて左つま先を軽く地につけ、重心は右脚にかける姿勢) にする。

上体を左にまわし正面をむく。両手もそれについて移動するが、右手は前腕を立てたまま頭部の右側でとめ(手のひらは左後方にむける)、左手はもものそば(腰の下)に、手のひらを下むき、指先を前にのばしておく。

目は前方を見る。

#### 4 左右接膝拗歩

(右に左にひざの上をはらいながら腰をひねって進む)

(1) 左接膝拗歩 (左ひざはらい)

① 上体を左にまわし手をおろす(23図)

上体を左にまわしつつ、右手は斜め左下に向け手刀を切るようにしておろす。左手は左後方から上にまわし弧をえがきはじめる。

目は前方を見る。



② 上体を右にまわし、左足をひきよせる (24・25図)

上体を右にまわす（左むきから正面、さらに右へ）。同時に右手は下から右上後方に弧をえがきつつ耳と同じ高さ（位置は後方）まであげる（手のひらはななめ上にむく）。右手の動きと同時に、左手は左から右に大きく弧をえがき、右肩のまえでとめる（このとき手のひらはななめ下にむく）。虚歩になっていた左足は、さらに浮かして右足の内側によせる。目は右手を見る。

③ 左足を前に出し、右ひじをまげる (26図)

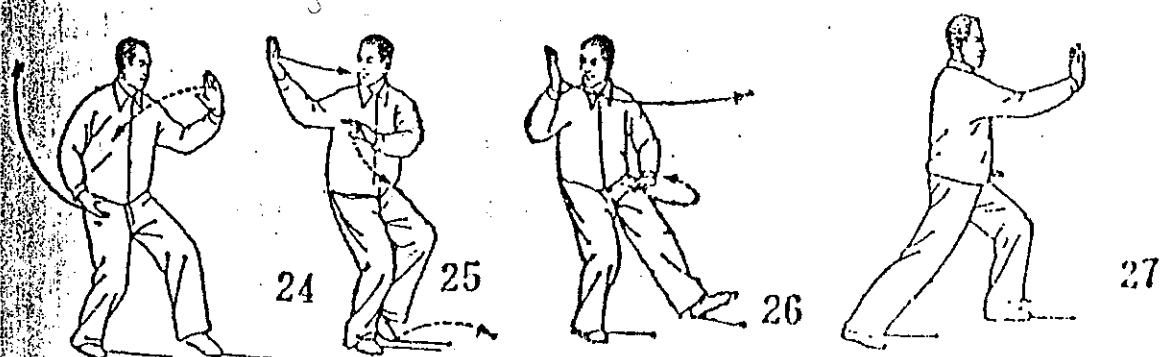
上体を左にまわす（つまり右むきから正面へ）。同時に左脚を左前方にふみ出し、かかとを地につける（着地の位置は右かかとから前進方向に延ばした線より30センチ左）。左手は右後方にのびていた右ひじをまげる（つまり前腕を前に倒す）。左手は左下にむけて……。

目は右手の移動にしたがう。

④ 右弓歩にして右手を前に押しだす (27図)

上体をつづけて左にまわす（正面にむくまで）。先にかかとを地につけた左足は全部着地し、ひざをまげて左弓歩（前号参照）をつくる。このときは上体はまっすぐにし、腰、ももは緊張させず、肩も力を入れない。右手は耳のわきを通って前に押しだす（このとき、腕に力を入れ指はそろえてまっすぐのばし、押しながら手のひらをたてる）。手の高さは鼻と同じ高さ。また、左手は左ひざの上をはらうように腰に沿ってまわし、左もものそばで下に押すようにしてとめる。このとき、手のひらは下に指先は前にのばす。

目は右手の指を見る。



## (2) 右摺膝拗歩 (右ひざはらい)

## ① 上体をうしろにひき、重心を右脚にうつす (28図)

上体をまっすぐにしたまま、ゆっくり後にひき、重心を右脚に移す（ひざはまがる）。同時に左脚は、まがっていたひざをのばし、かかとを基点にして、つま先を上げる。このとき、つま先を左にやや開き上体を進行方向にむけて約45度左へむける。

目は右手を見る。

## ② 上体を左にまわし、右足をひきよせる (29・30図)

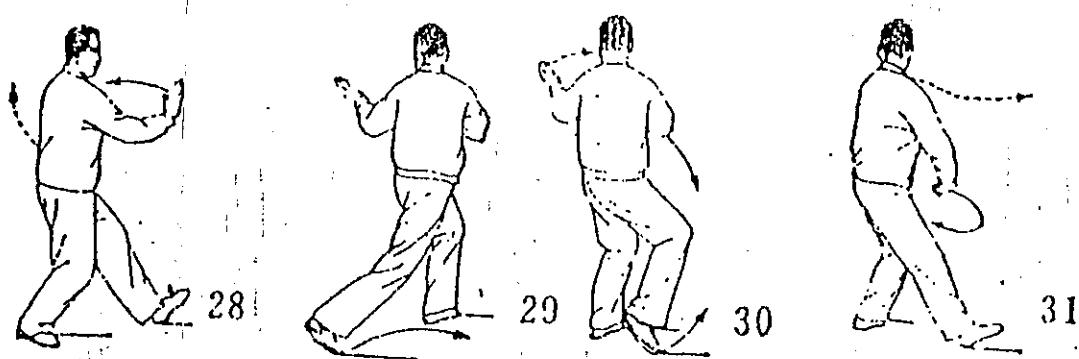
上体をつづけて左にまわす。同時に左手は下から左上後方にむけ弧をえがきつつ耳と同じ高さ（位置は後方）まであげる。手のひらは、ななめ上にむく。左手の動きと同時に、右手は右から左に大きく弧をえがき、左肩の前でとめる（このとき手のひらはななめ下にむく）。虚歩になっていた右足はさらに浮かして左足の内側によせる。

目は左手を見る。

## ③ 右足を前に出し、左ひじをまげる (31図)

上体を右にまわす。同時に右脚を右前方にふみ出し、かかとを地につける（着地の位置は左かかとから前進方向に延ばした線より30センチ右）。左手は左後方にのびていた左ひじをまげる（つまり前腕を前にたおす）。右手は右下にむけて……。

目は左手の移動にしたがう。



④ 右弓歩にして左手を前に押しだす

(32図)



上体をつづけて右にまわす（正面にむくまで）

先にかかとを地につけた右足は全部着地し、ひざをまげて右弓歩をつくる（左弓歩と同じ注意）

- 32 左手は耳のわきを通って前に押しだす（このとき、腕に力を入れ指はそろえてまっすぐのばし押しながら手のひらをたてる）手の高さは鼻と同じ高さ。また、右手は右ひざの上をはらうように腰に沿ってまわし、右もものそばで下に押すようにしてとめる。このとき手のひらは下に指先は前にのばす。 目は左手の指を見る。

フロクレイアオブ

③ 左膝拗步 (左ひざはらい)

① 上体をうしろにひき、重心を左脚にうつす (33図)

上体をまっすぐにしたまま、ゆっくり後にひき、重心を左脚に移す（ひざはまがる）。同時に、右脚はまがっていたひざをのばし、かかとを基点にして、つま先を上げる。このとき、つま先を右にやや開き上体を進行方向にむけて約45度右へむける。

目は左手を見る。

② 上体を右にまわし、左足をひきよせる (34・35図)

(1)の②と同じ。

③ 左足を前に出し、右ひじをまげる (36図)

(1)の③と同じ。



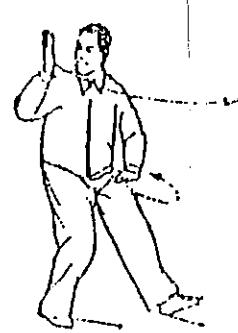
33



34



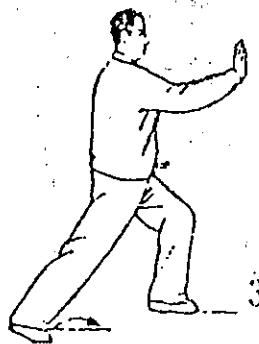
35



36

④ 左弓歩にして右手を前に押しだす  
(37図)

(1)の④と同じ。



37

## 5 レヨウホイビ バ 手揮琵琶 (手で琵琶をかかえる形)

① 右足を半歩出し、右手をひく (38図)

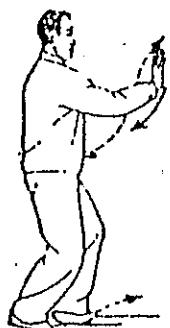
右足を前に半歩出し、つま先を地につける。同時に左手（手のひらを下にむけ、左腰の下部にひいていた）は、手のひらを立てつつ前にあげる。同時に右手（前方につきだしていた）は手のひらを立て、ひじをまげて後にひく。

目は右手を見る。

② 上体を後にひき左手をひき上げる (39図)

先につま先を地につけた右足をかかとまで地につける。上体をひいてやや右に回転させながら重心を右脚にうつす。同時に左手は指先が鼻と同じ高さにくるまで上げる。後にひいた右手は右胸（下部）の前でとめる。

目は前方を見る。



38



39

③ 脚を「左虚歩」にし、両ひじを体側によせる (40図)



左足は軽く前に出し、かかとを地につける。

(重心は右脚にかかるおり、左虚歩<前号参照>の姿勢となる) 両腕は体側により、右手のひらは左をむけ、左手のひらは右をむけ、また右手の位置は左ひじの高さにおく。

目は左手のひとさし指を見る。

ツオニク タオジユアンゴン

## 左右倒卷肱 (左・右ひじ逆まわし)

ツオダオジユアンゴン

### ① 左倒卷肱 (左ひじ逆まわし)

① 上体を右に回し、右手を右上後方にひきあげる (41図～42図)

上体をさらに右に回転しながら、右手は、それまで左むきになっていた手のひらを上にむけつつ、右上後方にむけ大きく弧をえがいて肩の高さになるまでひき上げる。(右腕はひじを軽くまげたまゝ) 左手は、その位置で、手のひらを上にむける。

目は体の回転につれてまず右後方を見、ついで前に転じて左手を見る。

② 左ひざを上げ、右腕をかえして前へ…… (43図)

左足のひざをまげて軽くもちあげ、つま先は自然にたらして、バックの準備をする。右腕のひじをまげ、前腕を立てて前にかえし、それについて手のひらは前下にかたむけ、耳のそばを通って前へ……。

目は前方を見る。



③ 後にさがり、右手を前につきだす (44図)

左足を後（まっすぐ後でなくやや左より）にさげ、まず爪先を地につけ、上体を前に回転させながら後にひくのにつれて、足底を全部地につける。そして重心を左脚にうつす。このとき右足は足底の前丘部を軸にして爪先が前にむくよう方向を補正し、ひざをややまげて「右虚歩」をつくる。右手は耳のそばからさらに前に押し出し、手のひらは前にむけて立てる。また左手は手のひらを上にむけたまま、手が左胸の外側にくるまで、ひじをひく。

目は右手を見る。

この動作中、特に上体をまっすぐにし、腰とももを柔軟に保つこと。

ユウダオジユアンゴン

(2) 右倒巻肱 (右ひじ逆まわし)

① 上体を左に回し、左手を左上後方にひきあげる (45図)

上体を左に回転しながら、左手を下から左上後方にむけ大きく弧をえがいて肩の高さになるまでひき上げる（手のひらは上にむけたまま）。右手は、それまで前にむけていた手のひらをかえして、上むきにする。

目は体の回転につれ、まずは左後方を見、ついで前に転じて右手を見る。

② 右ひざをあげ、左腕をかえして前へ…… (46図)

右足のひざをまげて軽くもちあげ、つま先は自然にたらして、バッタの準備をする。左腕のひじをまげ、前腕を立てて前にかえし、それに従って手のひらは前下にかたむけ、耳のそばを通って前へ……。

目は前方を見る。



③ 後にさがり、左手を前につきだす…(47図)

右足を後(まっすぐ後でなくやや右より)にさげ、まず爪先を地につけ、上体を前に回転させながら後にひくのにつれて、足底を全部地につける。そして重心を右脚にうつす。このとき、左足は足底の前丘部を軸にして爪先が前にむくよう方向を補正し、ひざをややまげて「左虚歩」をつくる。左手は耳のそばからさらに前に押し出し、手のひらは前にむけて立てる。また右手は手のひらを上にむけたまま、手が右胸の外側にくるまで、ひじをひく。

目は左手を見る。

この動作中、とくに上体をまっすぐにし、腰とももを柔軟に保つこと。



47

ツオダオシユアンゴン

(3) 左倒卷肱 (左ひじ逆まわし)

① 上体を右に回し、右手を右上後方にひきあげる (48図)

上体を右に回転しながら、右手を下から右上後方にむけ大きく弧をえがいて肩の高さになるまでひきあげる。(手のひらは上にむけたまま) 左手は、それまで前にむけていた手のひらをかえて、上向きにする。

目は体の回転につれ、まずは右後方を見、ついで前に転じて左手を見る。



48

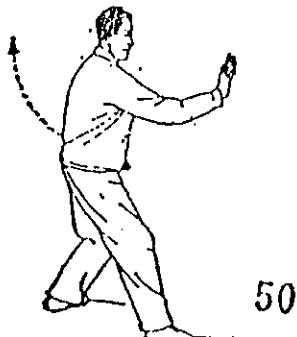
② 左ひざをあげ、右腕をかえして前へ……  
(49図)

(1)の② (43図)と同じ。



49

③ 後にさがり、右手を前につきだす（50図）  
(1)の③（44図）と同じ。



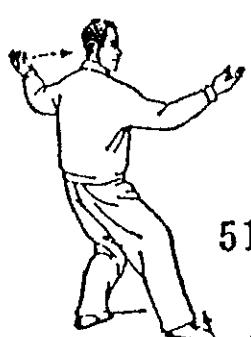
50

（4）右倒巻肱（右ひじ逆まわし）  
ヨウドウモンゴウ

① 上体を左に回し、左手を左上後方にひきあげる（51図）  
(2)の①（45図）と同じ。

② 右ひざをあげ、左腕をかえして前へ……（52図）  
(2)の②（46図）と同じ。

③ 後にさがり、左手を前につきだす（53図）  
(2)の③（47図）と同じ。



51



52



53

## 7 左攬雀尾 (クジャクの尾をひきよせる・左むき)

### ① 上体を右に回し、右手は右後方にあげる (54図)

上体を右に回し、右手は右後へ弧を描いて水平になるまであげ、手のひらは上向きにする。左手は力をぬき、手のひらを下向きにする。目は前を見る。

### ② 上体をなお右に回し、両手でボールをかかえる (55・56図)

左足を右足の内側にひきよせ爪先を地につける(55図)。同時に上体をひきつづき右に回転させ、左手は下→右→右上と弧をえがき右脇の前でとめ、手のひらを上向きにする。後にのばしていた右腕は肘をまげ前にたおして胸の前におき、手のひらを下向きにする。つまり両手は相対してボールを抱える形になる(56図)

目は右手の移動にしたがう。

### ③ 左足を前に出し、両手を左上・右下に分ける (57図)

上体をやや左に回転させ、左足を左前に一步踏み出して、かかとを地につける。同時に左手は左上にあげはじめ、右手は右下にさげはじめめる。

目は左手の移動にしたがう。



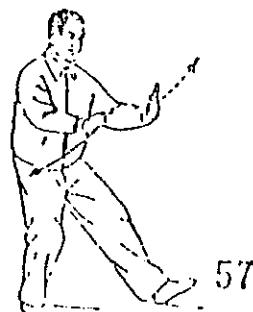
54



55



56



57

④ 「左弓歩」の姿勢をとり、左前腕を横にして前におしだす（58図）

上体をなお左に回して左正面（左足先の方向）におしだしつつ、それまでかかとだけ地についていた左足の爪先もおろして全部地につけひざをまげる。右脚はのばす。つまり「左弓歩」の姿勢をとる。（このとき両足の横幅は10センチを超えないようにする）。同時に左手はひじをまげて前腕を横にし、（手のひらは手前にむける）肩の高さになるまで前におしだす。右手は右下におろしてゆき、腰の下部のそばで下に押すようとする。（手のひらは下向き）

目は左手を見る。

⑤ 体をやや左に回し、両手を斜め左上にのばす（59図）

体をわずかに左へ回し、それに従って左手を斜め左上にむけてのばす。（手のひらは下向き）。同時に、右手は手のひらを上向きにかえしつつ、腹の前を通って、やはり斜め左上にむけてあげ、指先が左ひじの下にくるぐらいまでのばす。両足はそのまま。

目は左手を見る。

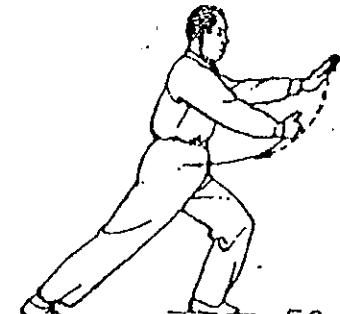
⑥ 上体を右に回しつつ後にひき、両手をおろして後にむけ弧をえがく（60図）

上体を右に回しつつ後にひき、重心を右脚にうつす。（右ひざはまがり、左ひざはのびる）。同時に両手を下におろし腹の前を通ってさらに右後方上に弧を描いてあげる。そのとき、右手は手のひらをななめ上に向けて肩の高さになるまであげ、左腕は手のひらをかえて手前にむけつつ胸の前で前腕を横にする。

目は右手を見る。



58



59



60

⑦ 上体を左に回して右手を左手首に近づける (61図)

上体を左に回して、前（左足先の方向）にむける。同時に右腕はまげて前腕を前にたおし、右手のひらを前にむけてたて、左手首をおすようにして近づける（約5センチ離しておく）。

目は前を見る。

⑧ 左ひざをまげて重心を前にうつし、両手を前におしだす (62図)

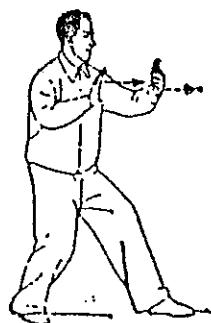
左脚のひざをまげながら上体を前におしだす。つまり重心が前に移り、右ひざはのびる。同時に両手を、手首を近づけた形のまま前へゆっくりとおしだしてゆく。（このとき、左手のひらは後向き、右手のひらは前向きで、左の前腕は半円形を保つようすること）

目は左手首を見る。

⑨ 上体を後にひき、両手も後にひきよせる (63・64・65図)

右手を左手首のそばから外して前へのばし、手のひらを下むきにする。左手も前へのばして手のひらを下にむける。（63図）このとき両手の間隔は肩幅と同じくらいとする。つづいて上体をじょじょに後にひいて左ひざをまげ、重心を右脚に移す。左脚は自然にのびて爪先があがる。（64図）同時に両手は肘をまげて腹の前までひきよせる。そして手首をまげて手のひらを約45度たてる。（65図）

目は前を見る。



61



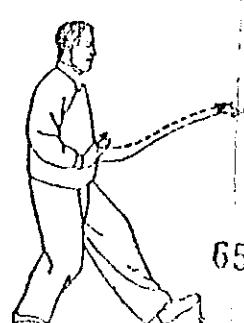
62



63



64



65

① 「左弓歩」の姿勢をとり、両手を前・上におしだす（66図）

上体を前におしだし、左ひざをまげて重心をかけ、右足はのばす（つまり「左弓歩」の姿勢）。同時に両手の手のひらを垂直にたてつつ、前・上にむけて、肩の高さになるまでおしだす。

目は前を見る。



66

（なお、弓歩の姿勢をとるときは、腰の動きをなめらかにし、上体をまっすぐにすること。また両手は十分に前におしだすが、肩に力を入れないようにし、手のひらをひろげて指をのばすこと）

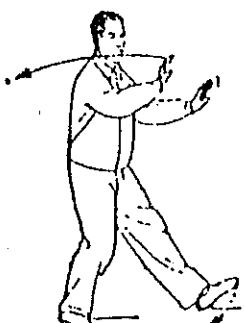
8 右攬雀尾（クジャクの尾をひきよせる・右むき）  
Yousan Chonkusei

① 上体を右に回し、左足先を内側にまわす（67・68図）

上体を後にひき、重心を右足に移して右ひざをまげ、左足はひざをのばして爪先を上げる。同時に上体を右に回し、左足はかかとを基軸にして爪先を右にむける。これにつれて右手は水平に弧を描いて右にまわし、手のひらを前にむける。つまり左右に手をひろげた形となる。

（68図）

目は右手を見る。



67



68

② 両手でボールをかかえるようにし、右足をひきよせる（69・70図）

右手は右から下、そして左にと弧をえがいてまわし、左腹の前で手のひらを上にしてとめる。また左手は手のひらを下にむけ左胸の前で前腕を横にする。すなわち両手はボールを抱えるような形になる。（70図）この動作と同時に、重心を左足に移しながら、右足を左足の内側に引きよせて右足の爪先を地につける。（69図→70図の足）

目は左手を見る。

③ 右足を前に出し、両手を右上・左下に分ける（71図）

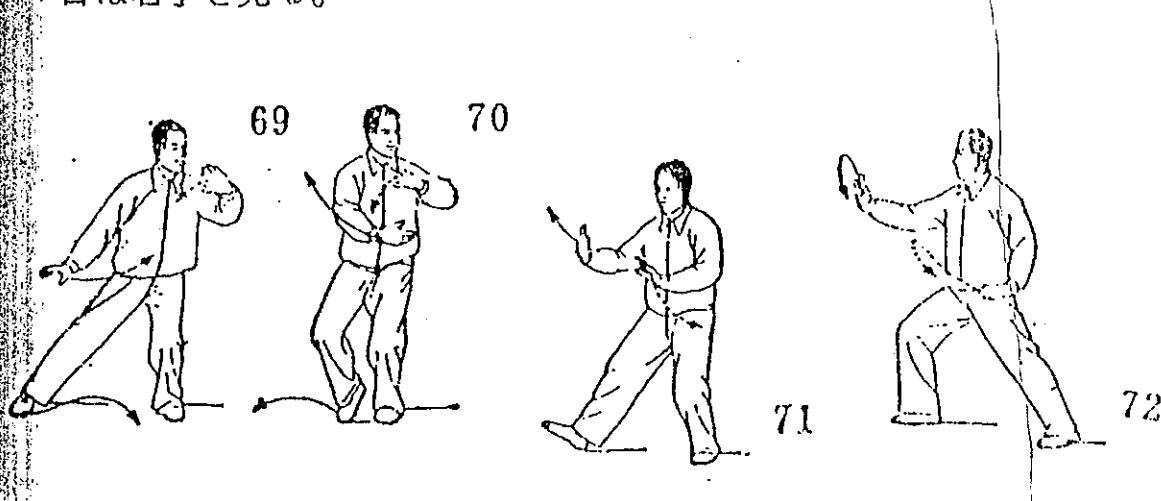
上体をやや右に回転させ、右足を右前に一步踏み出して、かかとを地面につける。同時に、右手は右上にあげはじめ、左手は左下にさげはじめめる。

目は右手の移動にしたがう。

④ 「右弓歩」の姿勢をとり、右前腕を横にして前に押し出す（72図）

上体をなお右に回して右正面（右足先の方向）に押しだしつつ、それまでかかとだけ地につけていた右足の爪先もおろして全部地につけ、ひざをまげる。左脚はのばす。つまり、「右弓歩」の姿勢をとる（このとき両足の横幅は10センチを超えないようとする）。同時に右手はひじをまげて前腕を横にし（手のひらは手前にむける）肩の高さになるまで前に押しだす。左手は左下へおろしてゆき、左腰の下部のそばまでひいて、下に押すようとする（手のひらは下向き）。

目は右手を見る。



⑤ 上体をやや右に回し、両手を斜め右上にのばす（73図）

体をわずかに右へ回し、それに従って右手を斜め右上にむけてのばす。手のひらは下向き。同時に、左手は手のひらを上向きにかえしつつ腹の前を通って、やはり斜め右上にむけてあげ、指先が右ひじの下にくるぐらいまでのばす。両足はそのまま。

目は右手を見る。

⑥ 上体を左に回しつつ後にひき、両手をおろして後にむけ弧をえがく（74図）

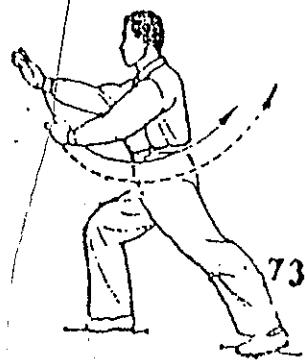
上体を左に回しつつ後にひき、重心を左脚にうつす。（左ひざはまがり、右ひざはのびる）。同時に両手を下におろし腹の前を通ってさらに左後方上に弧を描いてあげる。そのときは左手の手のひらをななめ上に向けて肩の高さになるまであげ、右腕は手のひらをかえて手前にむけつつ胸の前で前腕を横にする。

目は左手を見る。

⑦ 上体を右に回して左手を右手首に近づける（75図）

上体を右に回して前（右足先の方向）にむける。同時に左腕は肘をまげて前腕を前にたおし、左手のひらを前むきに立てて右手首を押すようにして近づける。（約5センチ離しておく）。

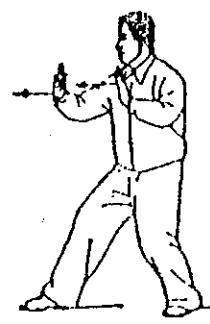
目は前を見る。



73



74



75

⑧ 右ひざをまげて重心を前にうつし、両手を前におしだす（76図）

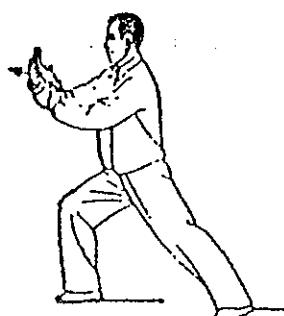
右脚のひざをまげながら、上体を前におしだす。つまり重心が前に移り、左ひざはのびる。同時に、左右の手を近づけた形のまま両手を前へゆっくりとおしだしてゆく。（このとき、右手のひらは後向き、左手のひらは前向きで、右の前腕は半円形を保つようにすること）。

目は右手首を見る。

⑨ 上体を後にひき、両手も手前にひきよせる（77・78・79図）

左手を右手首のそばから外して前へ伸ばし、手のひらを下むきにする。右手も前へのばして手のひらを下にむける。（77図）このとき両手の間隔は肩幅と同じくらいとする。ついで上体をじょじょに後にひいて左ひざをまげ、重心を左脚に移す。右脚は自然にのびて、爪先があがる。（78図）同時に両手はひじをまげて腹の前までひきよせる。そして手首をまげて手のひらを約45度たてる。（79図）

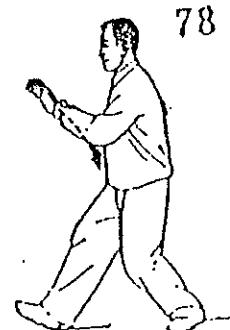
目は前を見る。



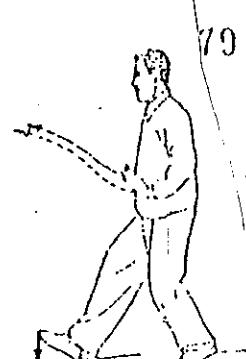
76



77



78



79

① 「左弓步」の姿勢をとり、両手を前・上におしだす (80図)



80

上体を前におしだし、右ひざをまげて重心をかけ、左足はのばす。(つまり「右弓歩」の姿勢)。同時に両手の手のひらを垂直に立てつつ前・上にむけて、肩の高さになるまでおしだす。目は前を見る。

(なお弓歩の姿勢をとるときは腰の動きをなめらかにし、上体を真っすぐにすること。また両手は十分に前におしだすが、肩に力を入れないようにし、手のひらをひろげて指をのばすこと)

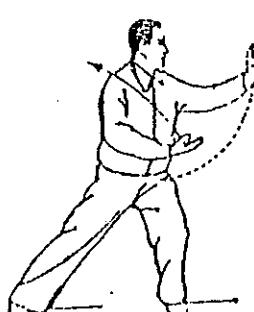
(以下、説明文中の①②のように付した同一番号は同時に動くことを意味します。たとえば、上体の動きに①を付し、足の動きにも①がついていれば、それは同時に動作することです)

## 9 単鞭(ひとむち)



81

(1) 体を左へ回し、重心を左足にうつす  
(81・82図)



82

①上体を後ろにひき、左に回転させながら②重心を左脚に移す。①右足の爪先をあげ、かかとを軸にして、爪先を左に回す。①右手は手のひらを下にむけたまま下方に弧をえがき、②上体の回転につれ左へ回して左腹の前へもってゆく。①左腕は体の回転につれ、前腕を挙げて左へ水平に回し、②手のひらを左にむけて立てる。目は左手を見る。

(2) 右手で鉤手をつくり、重心を右脚にうつす (83・84図)

①やや左にむいていた上体を右(つまり正面)にもどしつつ重心を右脚に移す。ついで左足を右足の内側にひきよせて②爪先を地につける。①右手は右上に向かって弧を描いていき、②右側までできたら鉤手(手首を下に折りまげ、指先をそろえて物をつかむような形(図84.85.86の右手参照))にする。腕は肩の高さで、肘はやや届けぎみにすること。①左手は下におろし、腹の前を通り弧をえがいて肩右上に向かい、②右肩の前でとめる。このとき、手のひらは手前にむける。

目は左手を見る。

(3) 上体を左に回し、左足を左前にふみだす (85図)

上体をやや左に回しつつ、左足を左前に踏み出してかかとを地につける。このとき、右手はそのままにし、左手は上体の移動にしたがって顔の前を通って左に動かす。

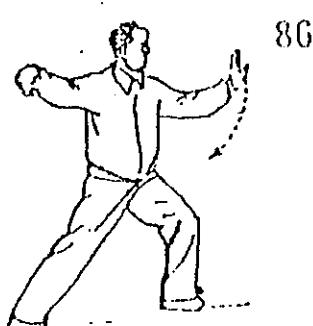
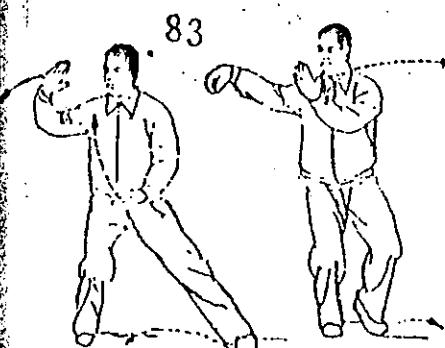
目は左手の移動にしたがう。

(4) 「左弓歩」の姿勢をとり、左の手のひらで前におす (86図)

①上体をさらに回しつつ左前にせりだす。①左脚の足底を地におろしながらひざをまげて重心をかける。①右脚はのびる。つまり、「左弓歩」の姿勢となる。①左手は手のひらを前にむけ、上体をせりだすにつれてゆっくり左前に押し出す。このとき、腕は肩と水平で、ひじはわずかにまげる。

目は左手を見る。

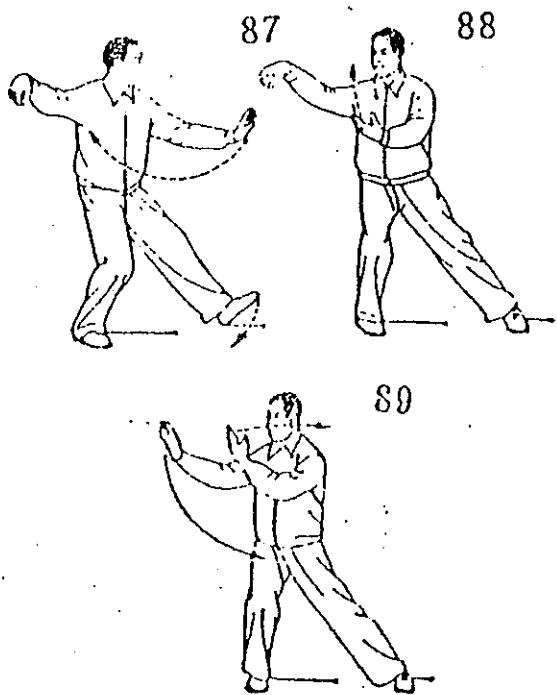
(手を押し出すときは、上体をのばし、肩を張らず腕に力を入れ、手のひらを開き指はのばすこと。また「弓歩」で両足の横幅は、10センチを超えないこと)



## 10 雲 手 (手で雲をえがく)

(1) 上体を右に回し、左手は下方に弧をえがく (87・88・89図)

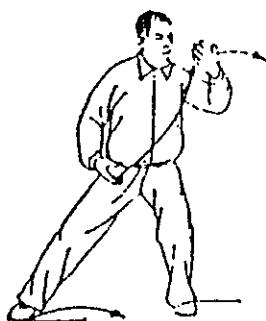
①重心を右脚に移して上体をゆっくり右に回す。(右ひざは軽くまがり、左ひざはのびる) ①左の爪先をあげ、上体の動きにつれ右に回す。①左手は下におろし、②腹の前を通って弧をえがき(87図)、右肩の前に至る。(87図) 手のひらは手前に向ける。②鉤手についていた右手の手首をのばして手のひらを右向きに開き、下におろしはじめる。目は左手を見る。



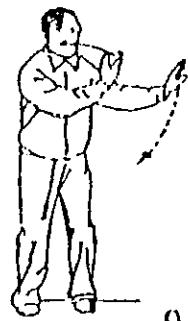
(2) 両手をそれぞれ上と下から左に回し、重心を左へ移して、右足を左にひきよせる (90・91図)

①やや右むきになっていた上体を正面、そしてやや左へとゆっくり回しながら重心を徐々に左脚へ移し（左ひざはまがり、右ひざはのびる。90図）完全に移ったところで②右足を左にひきよせ（90図）、約10～20センチ離しておろす。このとき両足先はひとしく前にむける。重心は両脚にかかる。①左手を右肩の前から、手のひらを手前にむけたまま、さらに顔の前を通って左に動かし、②体の左側にいったところで手首を回して手のひらを左にむける（91図の左手）。①右手を右下におろし、腹の前を通って下方に弧をえがき、②さらに左上に回し左肩の前に至る。手のひらは手前にむける。

目は右手を見る。



90



91



92



93



94

(3) 両手をそれぞれ上下から右に回しつつ重心を右に移し、左足を左にふみだす (92・93・94図)

①上体をやや右に回しながら重心をゆっくり右に移し、②左足を左真横にふみだす。そのとき、両足と爪先は正面にむける。①上体の右回転につれ右手を左肩から顔の前を通って右に回し、②体の右側にまできたら(93図)、それまで手前むきの手のひらをかえして右に向ける。①左手は体の左→下→右と回し、腹の前を通って②右肩前まで上げる。手のひらは左手前にむける。

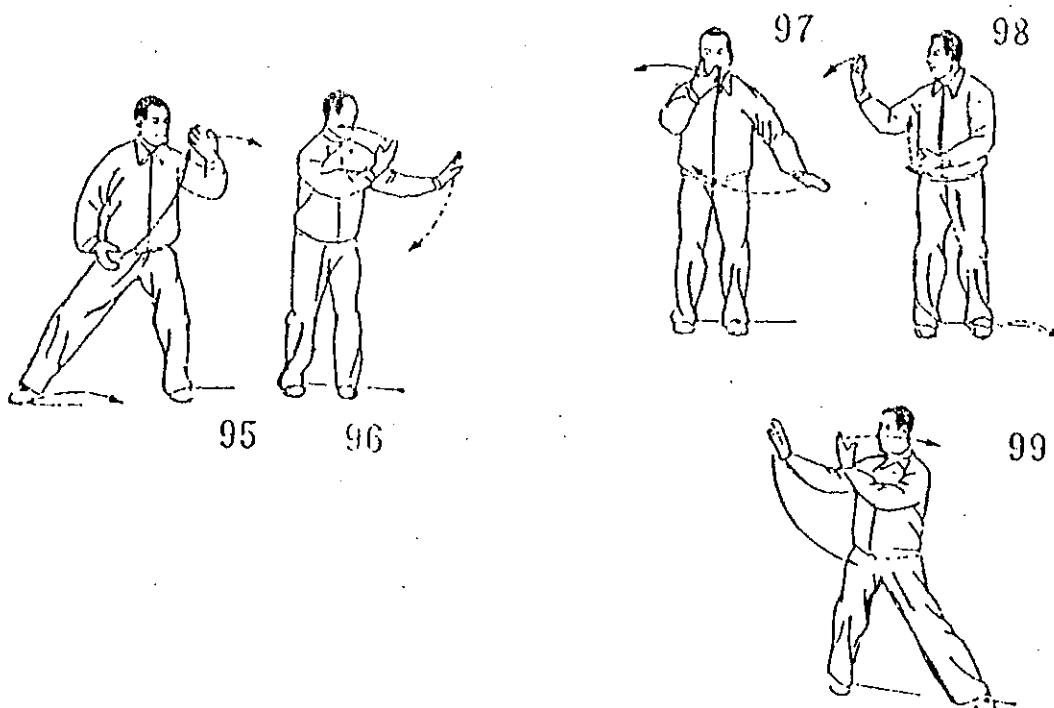
目は左手を見る。

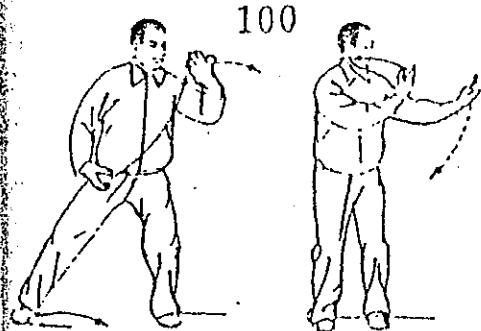
(4) 両手をそれぞれ上と下から左に回し、重心を左へ移して、右足を左にひきよせる (95・96図)

(2)と同じ動作をくりかえす。

(5) 両手をそれぞれ上と下から右に回し、重心を右へ移して、左足を左にふみだす (97・98・99図)

(3)と同じ動作をくりかえす。





101 (6) 両手をそれぞれ上と下から左に回し、重心を左へ移して、右足を左へひきよせる (100・101図)

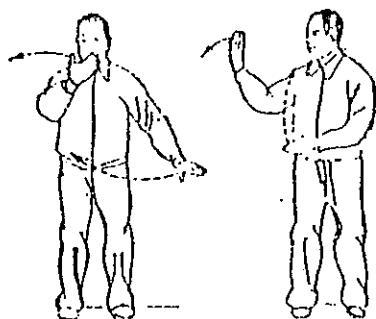
(2)(4)と同じ動作をくりかえす。

## 11 単鞭(ひとむち)

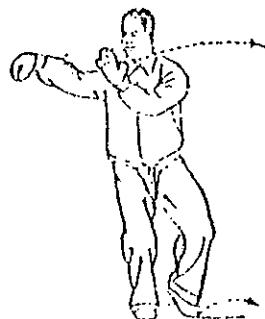
(1) 上体をやや右に回し、右手を右へのはして鉤手をつくる  
(102・103・104図)

①上体をやや右に回して、②重心を右脚に移し、左脚はかかとを浮かす。①右手を左肩から顔前を通って右へ回し、②体の右側にきたら鉤手（手首を下に折りまげ、指先でものをつまむようにした形。104・105・106図参照）にする。①左手は下におろし、腹の前を通り弧をえがいて右上に向かい、②右肩の前でとめる。このとき、手のひらは手前にむける。

目は左手を見る。



103



104

(2) 上体を左に回し、左足を左前に踏み出す (105図)

上体をやや左に回しつつ、左足を左前（真横より約15度左）に踏み出してかかとを地につける。このとき右手はそのままにし、左手は上体の移動にしたがって顔前を通って左に動かす。

目は左手の移動にしたがって移す。

(3) 「左弓歩」の姿勢をとり、左の手のひらで押す (106図)

①上体をさらに回しつつ左前にせりだす。①左脚の足底を地につけながらひざをまげて重心をかける。①右脚をのばす。つまり、「左弓歩」の姿勢となる。①左手は手のひらを前にむけ、上体をせりだすのにつれてゆっくり前に押し出す。このとき腕は肩と水平の高さで伸ばすが、ひじはわずかにまげる。

目は左手を見る。

(手を押しだすとき、上体を伸ばし、肩ははらず、腕に力を入れ、手のひらを開いて指を伸ばすこと。また「弓歩」で両足の幅は10センチを超えないこと)



105



106

## 12 高探馬（高いところで相手をさぐる）

(1) 右足を半歩前に寄せ、両手のひらを上向きにかえす (107図)

①右足を半歩前に寄せて、②爪先を地につけたのち、③かかとをむろす。③上体をやや右に回し、重心を右足に移す。③左足のかかとを浮かし、爪先だけ軽く地につく状態にする。②～③鈎手にしていた右手首をひねって手のひらを開きつつ上にむけ、同時に左手も手のひらを上に向ける。つまり、両手を開いて天を支えるような形となる。肘はややまげる。 (107図の右手)

目は前の手を見る。

(2) 左虚歩になり、右手を前に押し出し、左手を体側にひく  
(108図)

①上体を左にまわして左正面をむき、左足をやや前に移して爪先を軽く地につけ(ひざをややまげて)、左虚歩になる。①右手のひじをまげて前腕を前に倒しつつ、手のひらを前向きにして②耳のわきを通り、そのままの高さで前に押し出していく。②左手は手のひらを上向きにしたままひじをまげて後に引きおろし、左腰の前でとめる。

目は右手を見る。



107



108

## 13 右蹬脚（右足で蹴る）

(1) 両手のひらを背中合わせに交叉させ、左足を擧げる (109図)

上体をかすかに右に回し、左手をそのまま前上にあげ（手のひらは手前むき）て、右手（手のひらは外むき）と背中合わせに相交叉させる。同時に左脚はひざを屈げて足をかるくもちあげる。

目は両手の中間を見る。

(2) 右足を左足に近寄せておき、両手を回して胸の前で交叉する

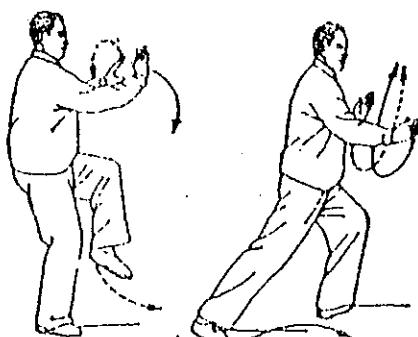
(110・111・112図)

①上体をやや左に回し、左足を左前（左正面より約30度左）へ踏み出し、②ひざを屈げて左弓歩をつくる（111図）。①～②両手を分けて、右手は右回し、左手は左回し（左手のひらは手前むきから外むきに変る）に円をえがき、一回り（手のひらは外むきから内むきに変る）して、③胸の前で交叉する。このとき右手を左手の外側にする。③右足を左足に近づけて足先を地につける。（112図）

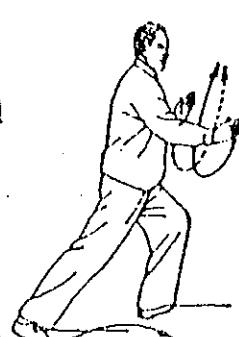
目は右前を見る。



109



110



111



112

(3) 右膝をもちあげ、両手を分ける  
(113図)



113

体の重心を安定させ、右膝をもちあげる。右足先は自然にたらす。左手は左後に、右手は右前に分けはじめめる。

目は右手を見る。

(4) 右足を右前方に蹴りあげ、両手を左右にあげる (114図)

左足先だけで立ち、右足を右前方（正面より約30度右）にむけて蹴りあげる。このとき足先を立てて、かかとに力を入れる。同時に両手をそれぞれ右前と左後に弧を描いて分け開き、手のひらを外むきにして、左右に押すように擧げる。腕は伸ばすが、肘はかすかに屈げ、また右手と右脚は上下の位置で相対する。また左脚はやや屈げる。

目は右手を見る。

14 双峰貫耳 (相手の両耳をせめる)

(1) 右ひざをまげて足先をたらし、両手を右ひざの両側におろす

蹴りあげていた右脚のひざをまげて足先を自然にたらす。同時にそれまで後方にのばしていた左手を上方から弧をえがいて前方にのばし、両手をそろえて手のひらを手前にかえし、そのまま下に弧を描いて右膝の両側におろす。（手のひらは上向きとなる。）

目は前を見る。



115



116

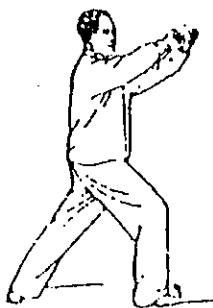
(2) 右足を右前方におろし、手を拳にする  
(117図)



117

右足をのばして右前方(約30度)におろし、かかとを先に地につける。両手は体の両側を下にむけておろしながら、腰の両側で徐々に拳をにぎる。(重心はまだ左脚に)

目は前を見る。



118

(3) 右弓歩をつくって両拳を顔の前方へつきます (118図)

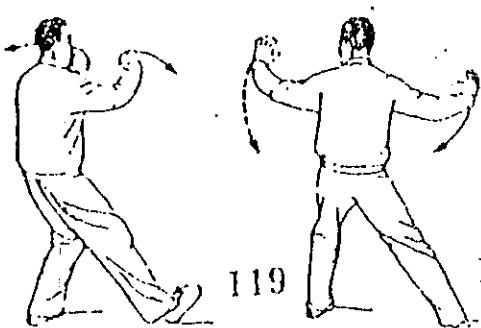
右足を前部地につけ、ひざを屈げて右弓歩をつくる。(つまり重心は右脚へ) 両拳はそれぞれ両側から前上に向かい、弧を描いて顔の前方へつきだし、半開きにしたヤットコのような状態にする。両拳の間隔は10~20センチ、高さは耳と水平。このとき、肩を沈め、肘をさげて両腕とも弧状を保つこと。

## 15 転身左蹬脚 (体の向きを変えて左のかかとで蹴る)

(1) 重心を左脚にうつし、上体を左に回転させる (119・120図)

左足の膝を屈げながら体を後にひいて重心を左脚に移し、上体を左にまわす。同時に右脚はひざをのばし、かかとを軸にしてつま先をあげ左にまわす。同時にまた、両手は拳を徐々にひらき、上から左右に向かって弧を描いて平行に分け開く。(手のひらは前向き)

目は左手を見る。



119

120



(2) 重心を右脚にうつし、両手を胸の前で交叉させる (121・122図)

重心をふたたび右足に移して、左足を右足の内側へよせてきて足先を地につける。両手は外側から内へ弧を描いて、胸の前で交叉する。

(このとき、左手は右手首の外側におき、手のひらはともに手前にむける。

目は両手の中間を見る。

(3) 左膝をあげ、両手を分ける (123図)

体の重心を安定させ、左膝をもちあげる。左足先は自然にたらす。右手は右後に、左手は左前に分けはじめめる。

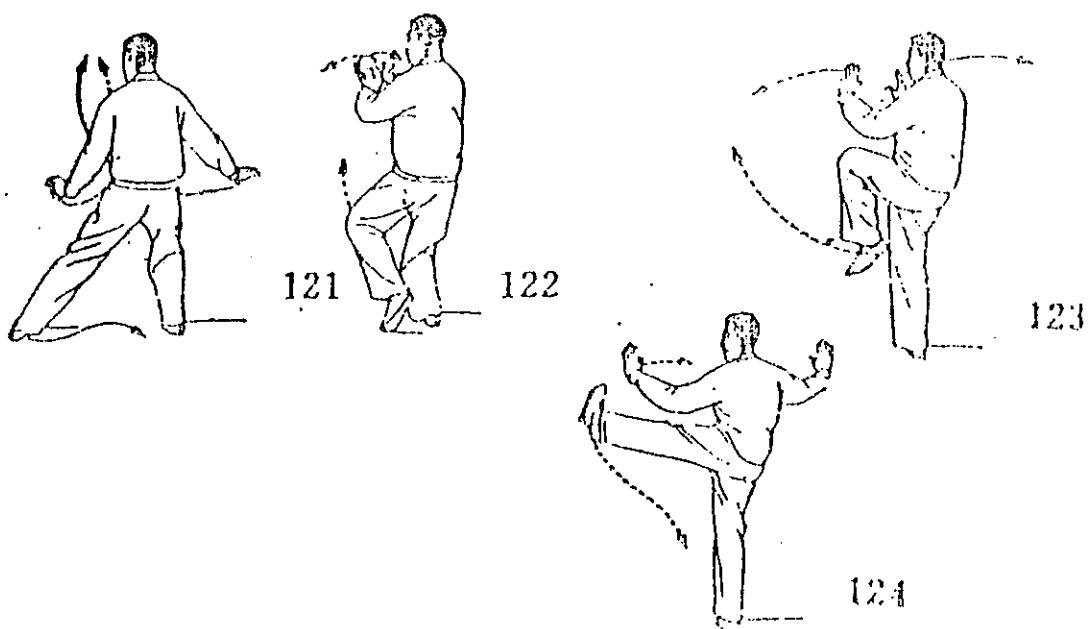
目は左手を見る。

(4) 左足を左前方に蹴りあげ、両手を左右にあげる (124図)

右足だけで立ち、左足を左前方よりやや(約30度)左にむけて蹴り上げる。このとき足先を立てて、かかとに力を入れる。同時に両手をそれぞれ左前と右後に弧を描いて分け開き、手のひらを外むきにして左右に押すように擧げる。腕は伸ばすが肘はかすかに屈げ、また左手と左脚は上下の位置で相対する。また右脚はややまげる。

目は左手を見る。

注意：この<左蹬脚>の方向は、前号<13右蹬脚>と180度になる。



## 16 ブオウレキレドウリ 左下勢独立（左脚一本立）

(1) 右脚だけで立ったまま左ひざをまげて足先をたらし、右手を鉤手にする。（125・126図）

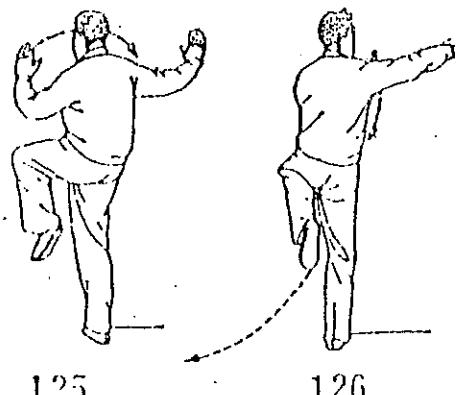
蹴りあげていた左脚のひざをまげて足先を自然にたらす。上体をやや右にまわし、右手を鉤手（爪先でものをつまむようにして手首を下にまげる）にする。つづいて、左手の手のひらを上向きにして、右に弧を描いておろし、右肩の前で手のひらを立てる。このとき手のひらは手前に向ける。

目は右鉤手を見る。

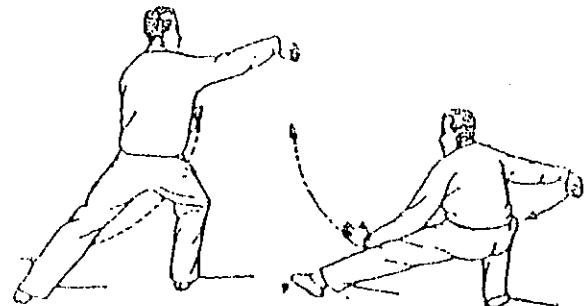
(2) 右ひざをまげてかかみ、左脚を左側にのばす（127・128図）

①重心のかかっている右脚のひざをまげて、かがむ。②左足をおろしつつ左横（やや後ろ）にのばして、爪先を右かかとの線上におき、かかとをつきだすよう（つまり爪先をやや内側）にして足底を全部地につける。③上体を左にまわし、おろしてきた左手は股間の前を通って左前方につきだす。（上体はあまり前こごみにならぬよう）

目は左手を見る。



125



127

128

(3) 体の重心を左に移し、徐々に上体をおこす (129図)

①左足のかかとを軸にして爪先を立て左にまわす。①体の重心を左脚に移しつつひざをまげ、同時に右脚はのばし、右足の爪先を内側にまわす。②上体をわずかに左へまわしつつ、おこしてゆく。③前方へつきだした左前腕を徐々に立てる。(手のひらは右むき) ④⑤右腕は鉤手にしたまま体の後ろでよじり、指先を上向きにする。

目は左手を見る。

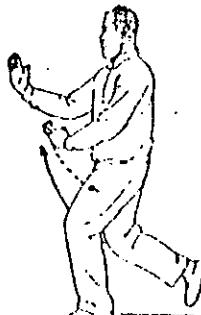
(4) 左脚だけで立ち、右ひざをあげる (130・131図)

①左脚(ひざをまげたまま)に完全に重心をうつす。(心持ち前ごみになる) ②右足を地から離し徐々にひざをまげつつ前にあげ、足先は自然にたらし、左脚だけで立つ。上体はまっすぐにする。③右鉤手をおろして手のひらを開きながら右脚の外側にそって前へ出し、ひじをまげ、上体、手のひら(左むき)を直立させる。右ひじと右ひざが相対する。④左手は徐々におろし、手のひらで下をおすようにして左もものそばにおく。(手のひらは下むきだが指先は上げきみに)

目は右手を見る。



129



130



131

## 17 ヨオクシャン ドウリ

### (1) 右足をおろし、左手を鉤手にする (132・133図)

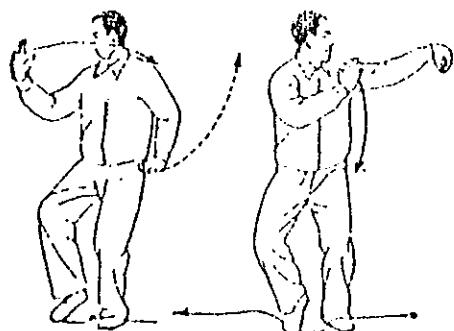
①右足を左足の前におろし、足先を地につける。②左足先を軸にかかとをまわして身体を左にまわす。③左手を左後方、腕が水平になるまでひきあげ、鉤手にする。④右手は身体の回転にしたがって顔の前を通って左へ弧を描き、左肩の前で手のひらを立てる。(手のひらは手前むき)

目は左鉤手を見る。

### (2) 左ひざをまげてかがみ、右脚を右側にのばす (134・135図)

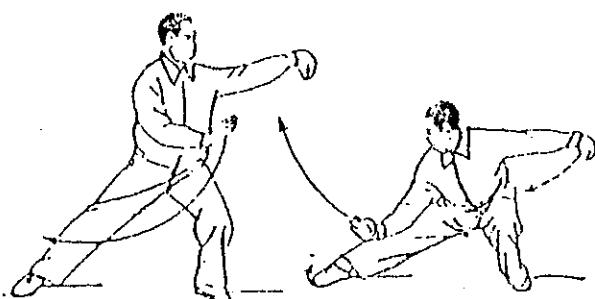
①左脚に重心をかけ、ひざをまげて、かがむ。②右足をわずかにあげ、右横(やや後ろ)にのばして、爪先を左かかとの線上におき、かかとをつきだすよう(つまり爪先はやや内側)にして足底を全部地につける。③上体を右にまわし、おろしてきた右手は股間の前を通って右前方につきだす。(上体はあまり前こごみにならぬよう)

目は右手を見る。



132

133



134

135

(3) 体の重心を右脚に移し、徐々に上体をおこす (136図)

①右足のかかとを軸にして爪先を右にまわす。①体の重心を右脚に移しつつひざをまげ、同時に左脚はのばし、左足の爪先を内側にまわす。②上体をわずかに右へまわしつつ、おこしてゆく。②前方へつきだした右前腕を徐々に立てる。(手のひらは左にむける) ①②左腕は鉤手にしたまま体の後ろでよじり、指先を上向きにする。

目は右手を見る。

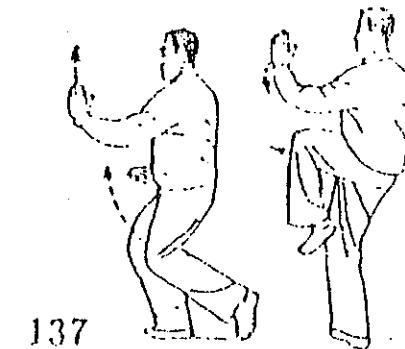
(4) 右脚だけで立ち、左ひざをあげる (137・138図)

①右脚(ひざをまげたまま)に完全に重心をうつす。(心持ち前にごみになる。) ②左足を地から離し徐々にひざをまげつつ前にあげ、足先は自然にたらし、右脚だけで立つ。上体はまっすぐにする。②左鉤手をおろして手のひらを開きながら左脚の外側にそって前へ出し、ひじをまげ、上体、手のひら(右むき)を直立させる。左ひじと左ひざが相対する。③右手は徐々におろし、手のひらで下をおさえうにして右もものそばにおく。(指先は上げぎみ)

目は左手を見る。



136



137

138

18 ヨヨクヨオウチュアンスヌ  
左右穿梭(はたおりの姿勢)

A ヨヨクチュアンスヌ  
右穿梭(右・はたおり)

(1) 左足をおろしつつ、身体を左に回転させる (139・140図)

①身体をやや左に回転させ、左足を徐々におろす。(足先は斜め左前に向くことになる) ②右足のかかとをあげ、両足の膝をまげてかがむような姿勢になる。①～②両手はそれぞれ弧を描いて左手のひらは下むき、右手のひらは上むきにし、ボールをかかるような形をとりはじめる。

目は左手を見る。

(2) 両手でボールをかかるようにして右足を左足の内側によせる (141図)

①左手は上に、右手は下にして、左胸の前でボールをかかるようになる。①重心を左脚に移しながら右足を左足の内側によせ、足先を地につける。

目は右腕を見る。



139

140



141

(3) 右足を斜め右前に踏み出し、両手を上下逆にする (142・143図)

①身体を右に回転させ、右足を斜め右前(右正面より約30度右)に踏み出し、まずかかとを地につける。②右手を上にあげ、手のひらを手前向き斜め下に向けて顔の前まであげる(手をかざすような形)。

③左手を左腰付近までおろし、手のひらを立てて前にむける(つまりかかえていた玉をまわすようにして、両手の上下を逆にする)。

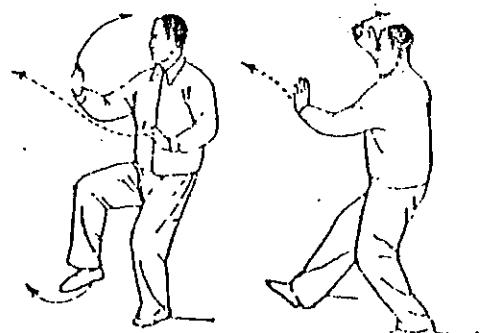
目は前を見る。

(4) 右弓歩となり、右手をひるがえし、左手を前に押し出す (144図)

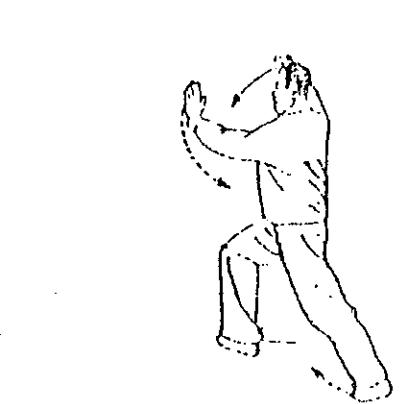
①右足底を全部地におろし、重心を右脚にかけて右膝を上げ、左脚をのばす(つまり「右弓歩」となる)。②腰の左側にあった左手を前に押し出す(手のひらは前にむけ、鼻の高さまであげること)。③かざすようにしていた右手の手のひらをひるがえして右額の斜め上まで押し上げる。手のひらは斜め上に向ける(右手で自分の頭を守りつつ左手で相手を攻めるような形)。

目は左手を見る。

注意: 弓歩のさいは、上体をまっすぐにし、あまり前へかたむけないこと。また腰・股のつけ根はコチコチにせず力をぬく。両かかとの距離は正面からみて約30センチ離す。



142



143

144

## B 左穿梭 (左・はたおり)

### (1) 体をひいて重心を後に移す (145図)

①体をひいて重心を後 (左脚) に移し、右足先をわずかに外側にもける。上体をやや右にまわし、両手はそれぞれ手のひらをかえして、ボールをかかえるような形をとりはじめる。

目は前を見る。

### (2) 両手でボールをかかえるようにして、左足を右足の内側によせる (146図)

右穿梭(2)を左右逆にした動作。すなわち①右手は上、左手は下にして、胸の右前でボールをかかえるようにする。重心を右脚に移しながら、左足を右足の内側によせて、足先を地につける。

目は右腕を見る。

### (3) 左足を斜め左前に踏み出し、両手を上下逆にする (147・148図)

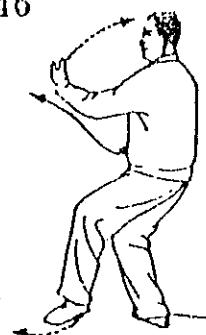
右穿梭の(3)を左右逆にした動作 (説明省略)



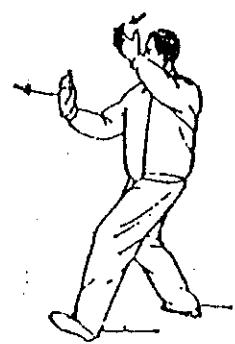
145



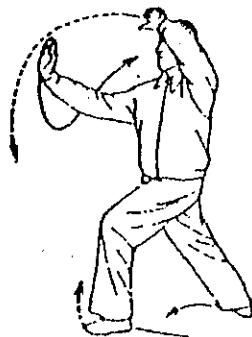
146



147



148



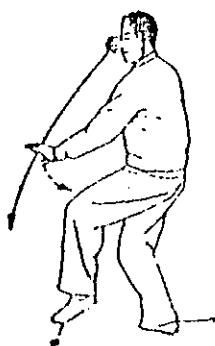
149

(4) 「左弓歩」となり、左手をひるがえし、  
右手を前に押し出す（149図）  
右穿梭の(4)を左右逆にした動作。  
(説明省略)

## 19 海底針（海底の針をひろう）

(1) 右足を半歩前によせて、右手を耳のそばにひきあげる（150図）

①上体をかすかに左前に傾ける心持ちで右足を浮かし、半歩前に上げ、足底の前丘部を地につける。②ついで右足底を全部地につけて、上体をひいて重心を右脚に移す。③同時に上体をやや右に回転させりて右手を下から回して右耳のそばまでひきあげる。（手のひらは左側に向き、指先は斜め下に向く）④左手は体の前面で下におろす。（手のひらは下に向き、指先は斜め前に向く）目は前下を見る。



150

(2) 左虚歩となり、右手を前下におろす  
(151図)

①上体を左にもどして正面にむける。②右手を耳のそばから斜め前下に向け、つきよっておろしてゆく。（手のひらは左もきのまま）③左手を左に回し、左もものそばで下に押すような形になる。（手のひらは下向き）④左足をわずかに前に移しながら、膝をやや屈げて、足先を軽く地につける。（左虚歩、つまり重心は右脚にかかる）目は前下を見る。



151

## 20 閃通臂（中国拳法特有のうけわざ）

### (1) 両手を上にひきあげて左ひざをもちあげる (152図)

①上体をやや右に回転させつつ、左ひざをもちあげる。②右手を顎の前までひきあげる。(手のひらは左向きのまま、指先は前に向ける)  
③左手を右手の左下までひきあげる。(手のひらは右に向かって、指先は斜め上に向ける)

目は前を見る。

### (2) 左脚を踏みだし、両手を分けはじめる (153図)

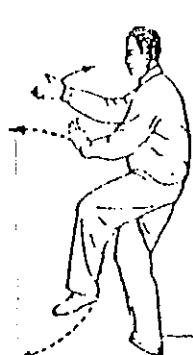
①左脚を左前に踏み出して、かかとを地につける。②両手の手のひらをかえしはじめて、つぎの動作の準備をする。

目は前を見る。

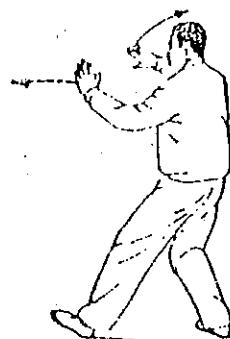
### (3) 左弓歩となり、左手を前に押し出す (154図)

①左足底を全部地につけて、膝を屈げて左弓歩の姿勢をとり、左手を前に押し出してゆく。(手のひらは前向き、高さは鼻の高さ) ②右手はひじを屈げて手のひらを斜め上に向かって右額の前まであげてくる。(親指が下になる)

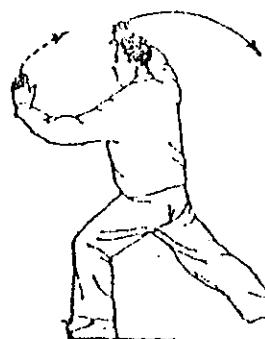
目は左手を見る。



152



153



154

21 転身搬攔捶(身を転じ、右手の鉄鎌でうつ意)  
スアンド レエンド バン フンチヌイ

(1) 上体をうしろにひいて重心を右脚に移しつつ、右に回す(155図)

上体をうしろにひいて重心を右脚に移しつつ、体を右に回転させる。

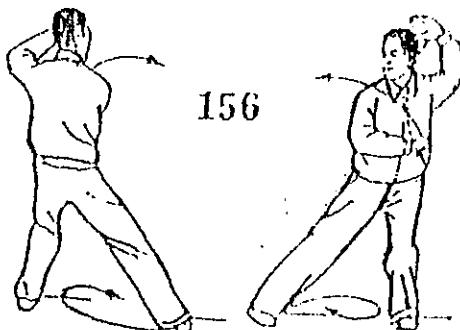
①左足のかかとを軸にし、爪先をあげて右に回す。②右手は後に弧を描いておろしてゆく。③左手は上に弧をえがいてあげる。

目は前を見る。

(2) さらに身を転じつつ、右手で拳をつくる(156図)

①体をさらに右に回転させ、左の爪先をおろして重心をふたたび左脚に移す。②右手を弧をえがいて下におろしつつ、手のひらを握って拳をつくり、③腹の前を経て左胸の前まで上げる。(拳心、つまり手のひらの方向は下向き)④左手は左額の上方にあげてきて、手のひらを斜め上に向ける。

目は前を見る。



(3) 右足を踏みだし、右拳をつきだす (157・158図)

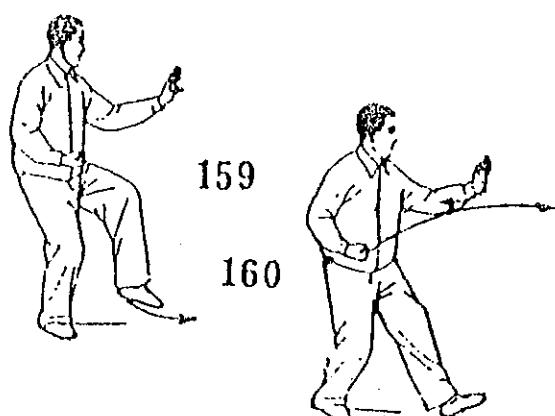
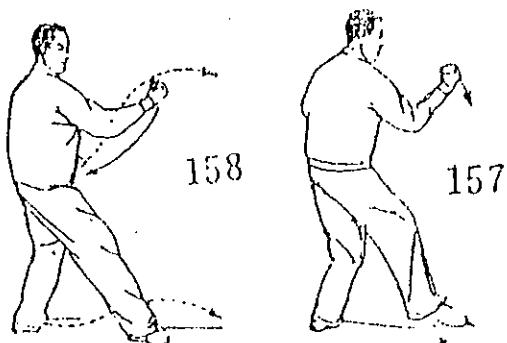
①さらに体を右に回転させ、(うしろむきになる)、右足をいったん引いて(足先は地につけない)、また②前に踏み出す。(足先は外側にひらく) ①右拳を胸の前を通って②前につきだし、拳心を上向きにする。①左手をおろして、②左股のそばで下に押すような形になる。

目は右手を見る。

(4) 左足を前に踏み出して左手を前に出す (159・160図)

①体を前にせりだしつつ右脚のひざをまげて、重心を右脚に移す。②左足をあげて前に一步踏み出し、かかとを地につける。(重心はまだ右脚にある) ①上体をやや右に回転させて、右拳心を下向きにしつつ体の右側までひきおろし、ぐるりと回して拳心をふたたび上向きにかえす。①左手は左側から平らに弧を描いて前に出してゆく。

目は前を見る。



(5) 左弓歩となり、右拳を前につきだす (161図)



161

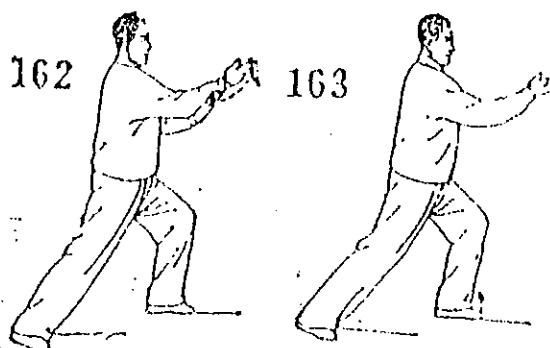
①左足底を全部地につけ、左膝をまげて体を前にせりだし（つまり重心を左脚にうつし）左弓歩の姿勢をとる。②右拳の拳心を内側に向けながら前につきだす。（拳の高さは胸と同じ高さ）③左手は右腕と逆に手前にひき、右肘の内側にひき止せる。（手のひらは内側むき）  
目は右拳を見る。

22 ル・フォン・シビ  
如封似閉 (封じる姿勢)

(1) 手のひらをそろえて上に向ける (162・163図)

①左手を右腕の下を経て前に伸ばし、②手のひらを上向きにする。  
②右手の拳をひらき、これも上向きにする。つまり、両手のひらとも上向きとなる。

目は前を見る。



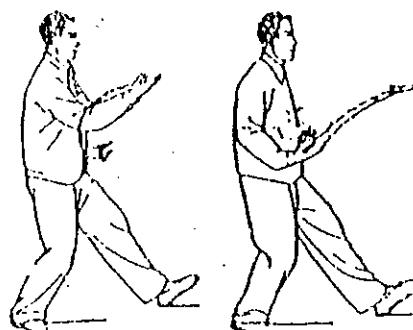
(2) 上体を後にひき、両手も手前にひきよせる (164・165)

上体を後にひいて、重心を右脚に移しつつ右ひざをまげ、左脚はのばして爪先をあげる。ひじをまげて両手をゆっくり手前にひきよせ、胸の前で手のひらをひるがえして下向きにし、それぞれ肋（あばら）のそばにもってくる。（上体をまっすぐにすること）  
目は前を見る。

(3) 左弓歩をつくり、両手を前・上におおだす (166・167)

左足の爪先をおろして足底を地につけつつ、上体を前におおだして重心を左脚に移し、左弓歩をつくる。同時に、両手の手のひらを前に向けておおだす。そのさい腕は肩の高さまであげ、また両手の幅は肩幅と同じ。（手を押し出すときは、肩を沈めて、肘をたらし、腕に力を入れて、手のひらはちゃんとひらく）

164

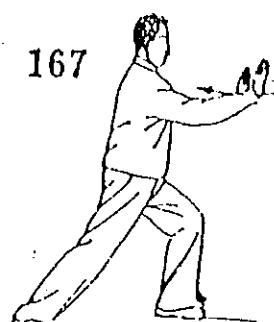


165

166



167



23 十字手（両手を組んで敵を防ぐ意）

(1) 体を右にまわす (168図)

①体をひいて右(すなわち元来の正面)にまわしつつ、重心を右脚に移してゆく。①左足の爪先をあげて右にまわす。①右手を弧を描くようにして右にまわしてゆく。目は右手を見る。

(2) 右脚に重心をかけ、大手を広げる (169図)

①ひきつづき体を右に回して完全に正面をむく。①右足の爪先を右にまわす。①右脚のひざをまげ、左脚は自然にのびる。(つまり右弓歩となる) ②転体にしたがって右にまわした右手と、左手とで、ちょうど正面に向かって大手を広げた形となり(腕はあまり張らず、ひじをたらしきみにする)、手のひらはともに正面にむける。

目は右手を見る。

(3) 上体を左によせ重心を左脚に移す (170図)

上体をゆっくりと左によせ重心を左脚に移し、右足の爪先を内側にずらす。同時に両手を腹の前にむけて弧をえがくようにしておろしはじめめる。

目は右手の移動にしたがう。

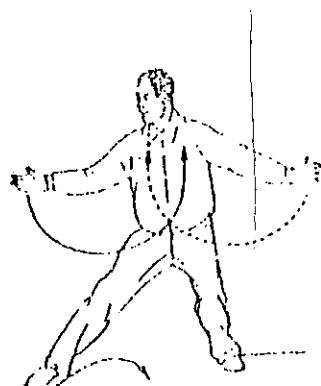
168



169



170



(4) 左足を左に移し、腕を交叉させる（171図）



171

①重心が完全に左脚に移ったのち、右足をかるくもちあげて左に移す。②両ひざはゆっくり伸ばして立ちあがる。

①②両手は腹前を経て、こんどは上にむけて弧をえがき、胸の前で腕を交叉させて抱えるようになる。このとき腕の高さは肩と同じで右手を外側にする。手のひらはともに手前にもける。目は前を見る。

## 24 収勢（終わりの姿勢）

(1) 手のひらを前にむけつつ両手をひきわける  
（172図）



172

両手の手のひらをかえして下むきにしながらひきわけ、両ひじを左右に開いてたらす。

目は前を見る。

(2) 両腕をおろす（173図）

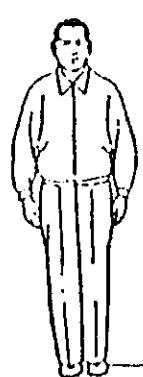


173

両腕をゆっくり体の両側におろす。このとき上体はまっすぐにし、頭はちょっと上へ伸ばすような気持ちにする。

目は前を見る。

(3) 左足を右足に寄せて、始めの姿勢にもどる  
（174図）

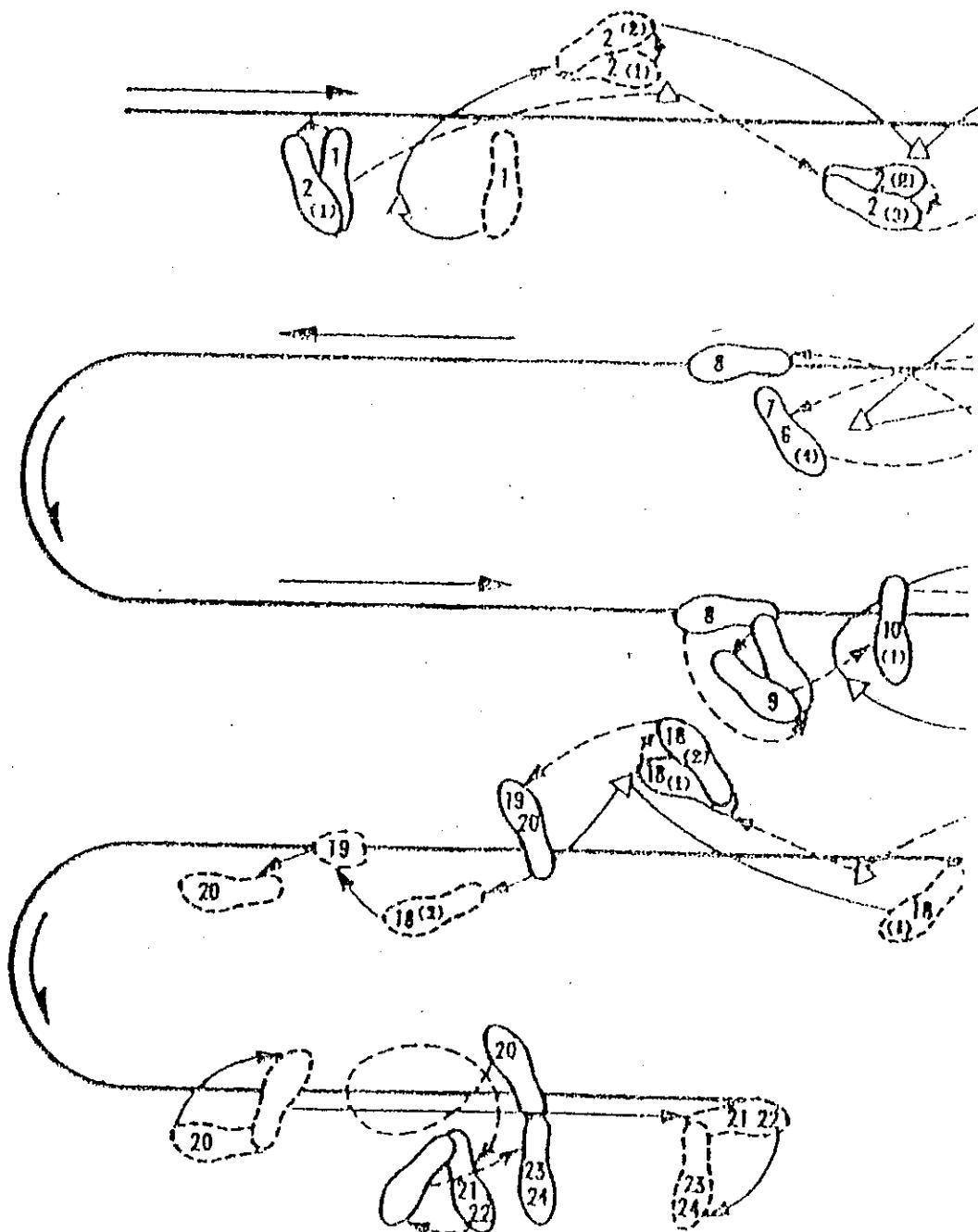


174

左足をかるくあげてゆっくり右に寄せ、右足とならべる。このとき爪先はやはり前向き。

目は前を見る。

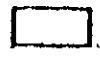
# 練習方向



足のうら前半分が着地することを表わします。



かかとの着地を表わします。

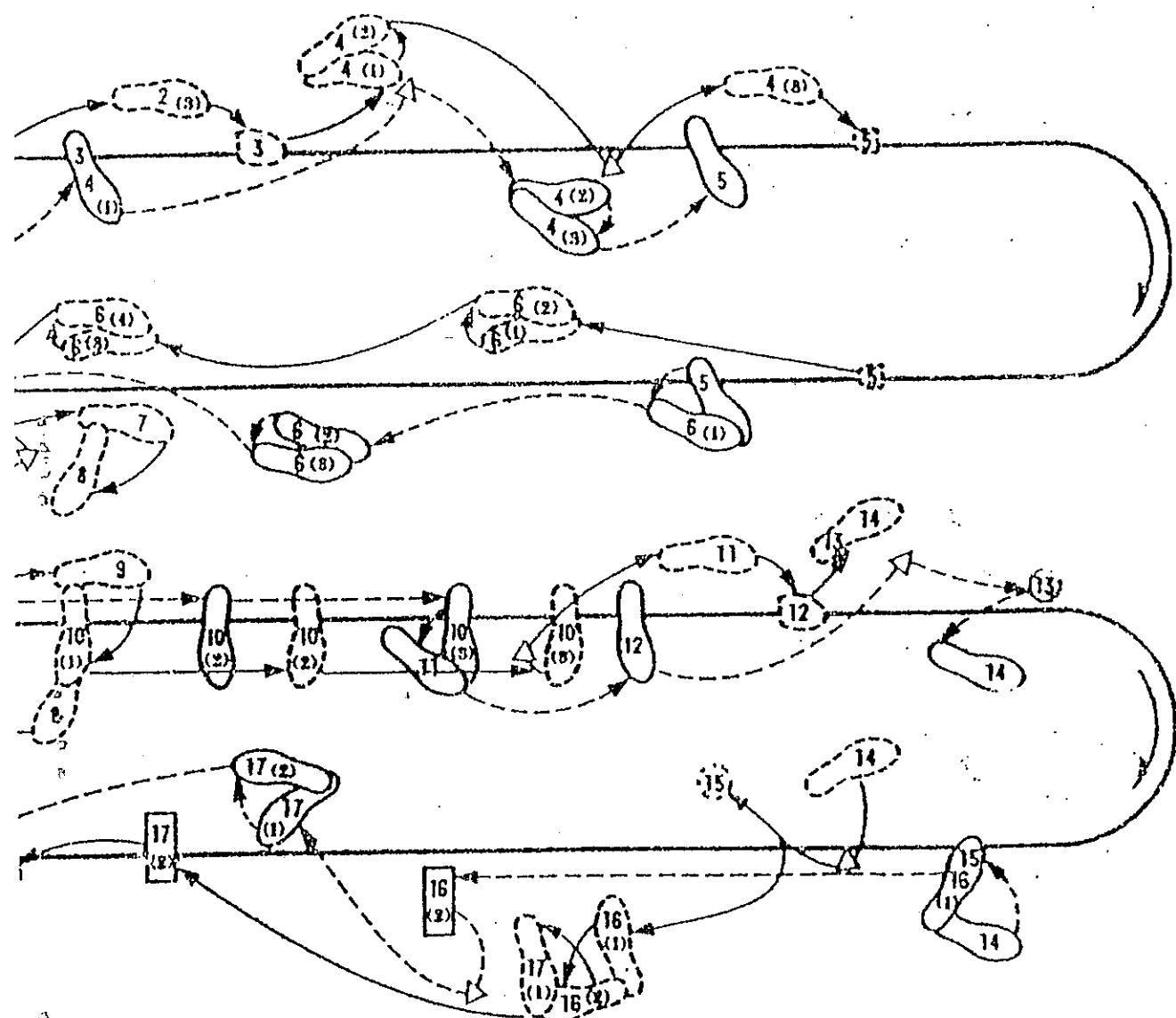


独立式の、脚を挙げている動作を表わします。



左（右）の足をけりあげている動作を表わします。

# と進退路線図



(16)  
5  
16

点線を左足とし、実線を右足とします。

足形の中に書かれてある、括弧のない番号は動作の順序を表わし、括弧のある番号は左右の足の同一動作又は重複を表わしております、空白のものは、そこを通過した動作を表わします。



通過する動作の中で、つま先の着地地点を表わします。

簡化太極拳 1981年6月

※この印刷物は昭和58年4月22日東方書店の許可を得て印刷したものです。