



# 太極拳

# 極めろ!!

中国の代表的な風景と言えば？  
 実はそれは万里の長城でも故宮でもない!!  
 公園や広場に早朝集まった人々がおもむろに太極拳をしている光景だと主張する人も少なくないはず。  
 どこか優雅なその姿に憧れながら、自分もやってみたいと思いつつもやり方が分らなくてその輪に入れず、歯がゆい思いをした人はきっと多いはず。そんなわけで、今回は太極拳の中でももっともシンプルな基本の形「8式太極拳」の全てをご紹介します。これで中国の人たちとの文化交流だけでなく2008年の健康維持も約束されたようなもの!!

提供：青島貝蒙特武館

【修練】太極拳【要説】中国具有代表性的風景，應該有不少人說是早上在公園或廣場集會的人們慢慢地打太極拳的場面，一邊懂得優雅的姿勢一邊也想著自己試試看，但因為不知道怎麼做所以無法加入他們，肯定有很多人也很著急，因此本月介紹太極拳中很簡單的基本型「8式太極拳」的全部內容，這不只是和中國人的文化交流，也是2008年維持健康的約定!!

## 6 まずは武術場の門を叩こう!!

見よう見まねの我流で覚えて、人々の輪に加わるのもいいけれど、せっかくなら美しい形や正しい呼吸法をマスターしたいもの。それならやはり武術館に通うべき。青島鉄道駅前にある貝蒙特中国武術館は青島でも有数の武術道場。個性豊かな師範がそろっていて、徒手の太極拳だけでなく、剣術、棍術、槍術をはじめ、螞蟻拳なんかも学べるぞ。心身を鍛える中国武術は、子供たちの習い事としても人気。



### 貝蒙特中国武術館

湖南路55号 貝蒙特大厦B1F ☎82869566

- 子供武術クラス(6~12歳)…金：16:30~18:30、土、日：9:00~11:00
- 伝統武術クラス ……火、木、金：19:00~20:30
- その他、女性護身術クラスなどもあり
- レッスン料：50円/時間~

## 6 武術だって初めと終わりが肝心。

太極拳の基本姿勢は中腰。そこで演武の初めは直立の姿勢から中腰にまで、演武の終わりには中腰から直立の姿勢へと戻る必要がある。何事も初めと終わりが肝心。実際の演武の内容には関係のない動作だけれど、ここで手をあげれば全てが台無しに。気を抜くべからず。

### 起勢

演武に入る前の基本動作。

【起勢】开始演武时的基本动作。



### 收勢

演武を締めくくるときの基本動作。

【收勢】※結束演武时的基本动作。



【首先叩開武術場的大门!!】雖然習武時間久而自通人人都能加入這個圈子，但是想精通這樣深奧的形法和呼吸法，應當仍去武館。青島火車站前面的貝蒙特武館是青島數一數二的武館，擁有個性豐富的教練，不僅有徒手的太極拳、劍術、棍術和槍術，還有螞蟻拳也可以學到，身心都得到鍛煉的中國武術。即使少兒學習也很受歡迎。【貝蒙特武館】少兒班：(6-12歲) 週五、週六、日。/ 傳統武術班：週二、週四、週五。/ 其他，也有女子防身術。課程費每小時50元起。【始終是關鍵】。武術也是一樣。【太極拳的基本姿勢是中腰】。習武的起勢是從直立的姿勢到中腰為止。習武的收勢從中腰開始到返回到直立的姿勢是必要的。任何事情起和收是關鍵。在實際習武的內容中雖然沒有關係的動作，如果丟掉全部就沒有基礎，不能泄氣。

# 8式太極拳の全て

さてここからが本番。常に手の指、足の指の先にまで神経を集中すること、動かす身体の部位だけでなく、動かさない部位は動かさない。そして流れるような動きを心がける。これが上達への早道。

【注意】 ※「式」とは一つの流れの中にある動作一区切りのこと。

※今回紹介するのは「楊式太極拳」。太極拳の中にもさまざまな流派があり、同じ8式でも組み込まれる動作の種類や順番が異なる場合もある。

※24式など長い演武では「起勢」と「収勢」を数に数えることもある。

18式太極拳の全部。那么正式开始表演。把神经集中到手指、脚跟前端，不仅身体活动的部位，而且身体没动的部位也不动，然后把流畅的动作记在心中，这是进步的基础。【注意】“式”是一个流派中动作的划分的标志。这次介绍的是杨式太極拳。太極拳中有各种不同的流派，即使是相同8式，也有输入动作的种类和顺序不同的情况。/24式等长的拳法式数包含起势和收势。

# 倒卷肱

「肘を巻き返す」

【倒卷肱】



# 樓膝拗歩

「膝を曲げ、ふらつくように歩む」

【樓膝拗歩】

