

# 中国伝統養生法に関する研究

—「太極五防功」について—

宮 本 知 次

体育研究 第47号 抜刷

2013年3月31日 発行



# 中国伝統養生法に関する研究 ——「太極五防功」について——

宮 本 知 次

## 1. はじめに

筆者ら中央大学保健体育研究所古武道研究班のメンバーは、研究所「紀要」において、中国伝統養生法や伝統武術（太極拳）の現代化や発展のかたちを紹介し、それらの現代における意義を検証してきた。

具体的には「紀要」第18号（2000年）で『中国伝統太極拳の現代化に関する研究－「太極養生功」を中心として－』を発表して、伝統呉式太極拳の武術動作と道教の求道者（道家）の気功鍛錬術である養生法を結びつけた「太極養生功」を紹介した。

また「紀要」第30号（2012年）では『中国伝統太極拳の現代化に関する研究Ⅱ－呉式伝統太極拳の「簡化」における取り組みについて－』と題して、伝統太極拳の練習法として古くから踏襲されてきた長大な套路（型）の表演時間を短くし、動作も基礎的かつ簡明な動きに限定して組み合わせた内容になっていることを写真画像を多用して紹介した。

「太極養生功」や簡化で扱った套路「呉氏太極拳十三勢」のいずれも、整理・編纂・表演にあたったのは呉式伝統太極拳四代傳人馬 長勳である。

さて本稿では、馬 長勳が、より純粹に養生法を意識して整理・編纂したと思われる「太極五防功」を紹介する。これも公刊されるのは中国でも、本邦でも初めてなので全7動作すべてを掲載したいと考える。

## 2. 馬 長勳 (马 长勋 ma chang xun) の経歴

馬 長勳は1933年11月に中国河北省で生まれ、二十余歳にして北京の著名な太極拳家で呉式太極拳三代傳人（繼承者・≡宗家）である劉 晩蒼に1955年から師事し、1960年正式な拜礼をして門下に加わった。その後4人の入室弟子（師の私宅に入り稽古することを許された弟子、≡内弟子）の一人となり、1990年に師が死去されるまで仕えた。後に、その技法・心法の全面的繼承者として第四代傳人となった。

彼が青年時代を送った1950年代の北京は太極拳をはじめ中国武術の名人上手が百花繚乱の如く輩出し、どこの公園に行っても優れた武術家達の技を堪能することができたと述懐している。

武術世界に魅せられた馬 長勳は、刻苦研鑽しながら呉式太極拳第二代名家である王子英をはじめ李 文傑、張 繼之、楊 禹廷などの多くの先達・師家から学び、太極拳と推手の技と理合いの深い影響を受け、真伝を伝授された。他流派の太極拳の研究にも余念がなく、呉 斌芝から楊 澄浦伝承の拳式と劍・刀・粘杆などの器械を、李 香遠からは武式太極拳を、また、楊式太極拳三代傳人の鮑 全福からは紀 子修伝承の拳式と道家養生功を学んだ。

馬 長勳は鮑 全福に対し敬愛と懐旧の思いを込め著作「太極養生功」序文のなかで以下のように述べている。「先生は楊式太極拳の第三代傳人であり、鮑先生の一家と劉 晩蒼先生は付き合い

の古い友人同士でした。劉 晩蒼先生は私の師匠（師傳）であったため、鮑先生はごく自然に私が教えを受けた老師のなかの一人となりました。鮑先生は非常に深い文化教養を備えた方で、道家文化を熱心に研究することに一生を費やされた方でもありました。この鮑先生がかつて私に通りの内家養生功（内養功）を教授してくださったのです」<sup>1)</sup>

今年80歳を迎える馬 長勲は、50数年間伝統技術の基礎に忠実に従って研鑽した結果、独自の風格を持ち、まさに円熟の境地をそなえるといった感がある。

馬 長勲の太極拳拳風は大河の流れのようにゆるやかで静かでありながら、また雲海の湧き出るような気のエネルギーを持ち、その美しさは芸術といっても過言ではない。特に、太極拳推手に関しては現代北京武術界における第一人者の評価を受けている。

「劉 晩蒼先生の功力と、李 文傑先生の軽靈さ、張 継之先生の沈鬆、王 子英先生の深い韻律を一つの炉で融合したもので、技術の極限を超えて芸術の境地に達している」<sup>2)</sup>との評は正鵠を得ている。「技芸より徳が優ること、悟理（道理に目覚めること）が最も大切なのである」<sup>3)</sup>とは、馬 長勲が一貫してこの哲理で自己を律してきた自戒の言葉でもある。弟子たちには常々、「太極拳の稽古の目的は、徳操を修養し、その哲理を悟ることである。人に勝ちたいという心を捨て、人に勝たなくても済む力量（功夫）を身につける稽古をしなければ太極拳の真諦を悟ることはできない」<sup>4)</sup>と説いている。

まさに、このような思想が氏の朴实で温厚、文雅な性格と気質を表している。

馬 長勲は長年にわたり太極拳の古い文献や、『易経』『道德経』『黄帝内経』『孫子兵法』などの典籍を深く研修し、さらに高度な武術世界を構築すべく精進を重ねている。

術技・指導業績では、1979年に南寧市で開かれた第一回全国武術観摩交流大会の伝統太極拳の部で銀賞を受賞し、1981年瀋陽市で開かれた第三回

全国武術観摩交流大会で王 培生と共に推手を紹介して優秀演武賞を受賞した。同年に、全国太極拳推手競技規則制定作業に参画し、翌年の規則改定作業にも尽力した。

また、1993年に中国武術研究院が組織した推手普及套路的編纂作業にも参加した。国家体育運動委員会と北京体育運動委員会の関係部門の要請に応じて、日本、アメリカ、カナダ、ノルウェー、オーストラリアなどからの学生を受け入れて教授し、数次にわたり太極拳と推手指導のため来日した。

現在、北京市武術協会員、北京呉式太極研究会名誉副会長、中国民間中医医薬研究開発協会武術医療研究会名誉副会長、伝統太極拳健身推手研究社名誉社長、国家武術一級審判員（1981年取得）を歴任している。

### 3. 「太極五防功」功法の特質と行法上の留意点

- ① 平易簡便 理解しやすく簡単に学ぶことができ、健康効果が期待できる。老若男女・初心者・病弱者など無理せずマイペースで行える。
- ② 意識と呼吸法 通常の気功は身体特定の部位に意識を保つ（「意守」する）ことを要求する。例えば「丹田を意守する」、「どここのツボ（経穴）を意守する」などである。この功法では「意守」を求めない。腹式呼吸、逆腹式呼吸など特定の呼吸法を要求しない。また、無理をして「氣」を探すことも必要がない。全身の「放鬆」（ほうしょう・fang song・リラックスのこと。簡便に放松と書くこともある）を行えば丹田は探さなくても自から得られるし、偏差（練功時におこる副作用）も出ない。偏差は無理な集中や不自然な呼吸法から起る場合が多い。
- ③ 功法自在 功法はどんな場所でもできる。動作の回数ややり方は一応、記してあるが自在に

変化させてよい。要は中身の問題で形や外見に囚われず、自分の「心地よさの実感」を大切にすること。「心地よさ」は「氣」の流れが良くなっている証と考える。

- ④ からだの放鬆 身体をゆるめて、こころ静かに行ずる中で自然に身心が統一された状態になる。「放鬆」はこのような行法では基本要求であるが、それは身体各部の関節をゆるめることで気血の流れを整え、感覚を研ぎ澄まし、融通無碍の技を引き出すための必須の条件である。「放鬆」であるためには無駄な力を極力廃することである。日常生活のなかで人は必要以上の力を使いがちである。これを「拙力」といい、「放鬆」してこれを極限まで抜き去ることが最も必要とされている。こころのなかで「鬆」になることをイメージしながら全身すべてを「放鬆」させる。例えば、肩から肘・手首・指先まで腕全体を、次に頭・顔面・頸・背中・腰・股関節・太腿・膝・脛脛・足首・踵・足先にいたるまでゆるめていく。
- ⑤ こころの放鬆 からだの放鬆と同時にこころも放鬆させ、こころの安静を保つことが大切である。雑念にとらわれず、あたまを空っぽにして脳を休息させる。ものごとにとだわらず、淡々と、自然で、楽観的であれば、こころとからだの両面を養生することができる。この行法を通して、このような至福の境地を求めることが肝要である。
- ⑥ 身心の伸展 すべての動作はのびやかにひろげて行くことを心がける。「大きく開き、大きく広げ、仙人のように飄々と動く」感覚である。ゆるめてひろげるのを体内から外に向けて行い、段々と指先まで伸ばしていく。但しひろげひろげることは、突っ張って硬くすることではなく、あたかも平らに垂らして広げたハンカチのように、柔らかいけど弛んでなく、広がっているが突っ張っていないような状態を指す。

#### 4. 太極五防功 動作要領

##### 五防功の流れ

- 第1動作 **太極起勢** タイジー チーシー  
taiji qishi  
[身法要領] 全身放松頭要空  
[功法功效] 心平气和身轻灵
- ↓
- 第2動作 **大地回春** ダーディ ホイ チュン  
da di hui chun  
[身法要領] 意气下行全身松  
[功法功效] 平血平心有奇功
- ↓
- 第3動作 **犀牛望月** シー ニュウ ワン ユエ  
xi niu wang yue  
[身法要領] 开合虚实要分清  
[功法功效] 宽胸转腰颈中通
- ↓
- 第4動作 **俯身深海** フー シェン シェン ハイ  
fu shen shen hai  
[身法要領] 俯身起浮展胸背  
[功法功效] 强腰健肾丹田功
- ↓
- 第5動作 **揉動双膝** ロウ ドン シャン シー  
rou dong shuang xi  
[身法要領] 曲身旋转已双膝  
[功法功效] 通经活络健腿膝
- ↓
- 第6動作 **流星趕月** リユー シン ガン ユエ  
liu xing gan yue  
[身法要領] 胸腰背颈须转动  
[功法功效] 肩臂跨膝踝足通
- ↓
- 第7動作 **太極收勢** タイジー ショーシー  
taiji shou shi  
[身法要領] 身松意静顺自然  
[功法功效] 性命双修养生全

## 動作要領 第1動作 【太極起勢】



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)



(写真5)



(写真6)

[身法要領] 全身放松 头要空

[功法功效] 心平气和 身轻灵

全身をゆるめ、雑念をはらう。

心が穏やかになり、気とからだがおさまり軽快になる。

1. 放鬆し、両足を揃え、つま先を前方に向けて立つ。視線は遠く水平に見る(写真1)。
2. 徐々に重心を右足に移し、左足を軽くして踵を上げる(写真2)。
3. 重心が全て右足に移ったところで、右手を少

- し下に沈めるようにしてバランスをとりながら、ゆっくりと左足を肩幅に開く(写真3)。
4. 徐々に重心を左に移し、左右均等に体重をのせる(写真4)。
5. 少し腰を沈めて重心を下ろす(写真5)。



(写真7)



(写真8)



(写真9)



(写真10)



(写真11)



(写真12)

6. 足裏からのつながりを感じながら、ゆっくりと両手を前方に向かって持ち上げる。肩、肘、手首はゆるめ、指先が自然に下を向く状態にする(写真6～7)。
7. 股関節をゆるめて腰を沈めながら、肩、肘、手首の順に両手もゆるめ、指先を伸びやかに前方に向けて伸ばす(写真8～9)。
8. 椅子に腰掛けるようにしてさらに腰を沈め、両腕はゆるめながら腰の高さまでゆっくりと下ろす(写真10～11)。
9. 手首をさらに緩めて、指先が自然に下を向くようにする。この時、腰の高さは楽に立てる位置まで引き上げる(写真12)。※開始動作として1回行う。

## 動作要領 第2動作 【大地回春】



(写真13)



(写真14)



(写真15)



(写真16)



(写真17)



(写真18)

[身法要領] 意気下行全身松

[功法功效] 平血平心有奇功

1. 両腕を体の横からゆっくりと上げていく。この時、手のひらは下を向いている (写真13)。
2. 両手を肩の高さ付近で、人差し指を軸にして手のひら返して前に向ける (写真14~15)。
3. 両手の動きは止めず、手のひらをさらに回転

意識を下ろし、全身をゆるめる。

気血をおだやかにし、心をおだやかにするのに非常に効果がある。

- させて上に向けながら、両手を上げていく。この時、顔は両手の動きに合わせて、上を向いていく (写真16)。
4. 両手が頭の上に来るところで、自然に手のひらが向かい合うようにする (写真17)。





(写真19)



(写真20)



(写真21)



(写真22)



(写真23)



(写真24)

5. 股関節、腰、肩、肘を緩めるようにして、写真のように指先が向かい合うようにする（写真18）。  
 6. さらに、股関節、腰、肩、肘を緩めながら、向かい合った指先を正中線に沿って下ろしていく（写真19～21）。

7. 腰の高さまで両手を降ろしたら、指先を離し、両手が体の両脇に来るように、自然に下ろしていく（写真22～24）。

※第2動作は5回程度行う。動作の回数は気持ち良さを指標に回数を増やしてもよい。

## 動作要領 第3動作 【犀牛望月】①



(写真25)



(写真26)



(写真27)



(写真28)



(写真29)



(写真30)

[身法要領] 開合虚実要分清

[功法功效] 寬胸转腰颈中通

開合虚実を明確に分ける。

胸がひろがり、腰が回り、首の中の通りが良くなる。

1. 両腕を体の横からゆっくりとあげていく。この時、手のひらは下を向いている (写真25)。
2. 両手を肩の高さ付近で、人差し指を軸にして手のひら返して前に向ける (写真26~27)。
3. 両手の動きは止めず、手のひらをさらに回転

させて上に向けながら、両手を上げていく。この時、両手の動きに合わせて、顔も上を向いていく (写真28)。

4. 両手が頭の上に来るところで、自然に手のひらが向かい合うようにする (写真29)。



(写真31)



(写真32)



(写真33)



(写真34)



(写真35)



(写真36)

5. 頭を前に倒しながら、肘から先をゆるめて、両手を首の後ろまで下ろしてくる。この時、首の後ろで指先が向き合うようにし、肘は外に開いた形になる（写真30～31）。
6. 左右の肘と肘を前方で合わせるように、手のひらは頭の両側をなでるように回転させる。肘の高さは変わらない。この時、手の動きに合わ

- せて、頭を起こして肘が合わさるところでは上を見た形になる（写真32～33）。
7. 顔は上に向けたまま、両手を上方に伸ばしていく。手のひらはやや前を向く（写真34）。
8. 腰、体を左に回転させ、左手は回転に合わせて左後方へ開いていき、右手は徐々に下ろしながら左肩前に来るようにする。右手の手の甲が

## 動作要領 第3動作 【犀牛望月】②



(写真37)



(写真38)



(写真39)



(写真40)



(写真41)



(写真42)

左頬に付くようにする。顔は手の動きに合わせて左後方を見る(写真35~37)。

9. 腰、体を戻すように右に回転させ、左手はやや遠くに伸ばすように、大きな弧を描きながら、右膝外側に挿し込んでいくようにする。右手は左肩前で手の甲を頬の方に向けたまま添えている。目線は挿し込んだ右手を追う(写真38

~40)。

10. 体を起こして、手を胸の前で左右に分け開く(写真41~43)。



(写真43)



(写真44)



(写真45)



(写真46)



(写真47)



(写真48)

11. 左右に開いた手を、人差し指を軸にして手のひら返して上に向け（写真44）、両手を上げていく。この時、顔は両手の動きに合わせて、上を向いていく（写真45）。
12. 両手が頭の上に来るところで、自然に手のひらが向かい合うようにする（写真46）。

13. 頭を前に倒しながら、肘から先をゆるめて、両手を首の後ろまで降ろしてくる。この時、首の後ろで指先が向き合うようにし、肘は外に開いた形になる（写真47～49）。

## 動作要領 第3動作 【犀牛望月】③



(写真49)



(写真50)



(写真51)



(写真52)



(写真53)



(写真54)

14. 左右の肘と肘を前方で合わせるように、手のひらは頭の両側をなでるように回転させる。肘の高さは変わらない。この時、手の動きに合わせて、頭を起こして肘が合わさるところでは上を見た形になる (写真50)。
15. 顔は上に向けたまま、両手を上方に伸ばしていく。手のひらはやや前を向く (写真51)。

16. 腰、体を右に回転させ、右手は回転に合わせて右後方へ開いていき、左手は徐々に降ろしながら右肩前に来るようにする。左手の手の甲が右頬に付くようにする。顔は手の動きに合わせて右後方を見る (写真52～53)。



(写真55)



(写真56)



(写真57)



(写真58)



(写真59)



(写真60)

17. 腰、体を戻すように左に回転させ、右手はやや遠くに伸ばすようにして大きな弧を描くようにして、左膝外側に挿し込んでいくようにする。左手は右肩前で手の甲を頬の方に向けたまま添えている。視線は挿し込んだ左手を追う(写真54~56)。

18. 体を起こして、手を胸の前で左右に分け開く(写真57~60)。

※第3動作は左右を1回として5回程度行う。動作の回数は気持ち良さを指標に回数を増やしてもよい。

## 動作要領 第4動作 【俯身深海】



(写真61)



(写真62)



(写真63)



(写真64)



(写真65)



(写真66)

[身法要領] 俯身起浮展胸背

[功法功效] 強腰健腎丹田功

身をかがめた後に起こし、胸と背中をひろげる。

腰を強化し、腎臓を丈夫に、丹田に効果がある。

1. 第3動作（最終回で）左右に開いた手を、人差し指を軸にして手のひら返して上に向け、両手を上げていく。この時、顔は両手の動きに合わせて、上を向いていく（写真61～62）。
2. 両手が上まで来たところで、指先を内向きに

回し、手のひらを上に向ける（写真63）。

3. さらに手のひらを前に向けるようにして伸ばし、股関節を曲げて、上半身を少しずつ前に倒す。それに合わせて両手は前方から下方に伸ばしていく。両足は曲げない（写真63～64）。





(写真67)



(写真68)



(写真69)



(写真70)



(写真71)



(写真72)

4. 両手のひらが床まで降りたら、腰を起こして、上半身を少しずつ起こしていく。この時、両手は床から両足に沿って腰の位置まで上げていき、やや軽く握る（写真65～66）。
5. 写真のように、軽く握ったこぶしを向かい合せ、やや腰を沈める（写真67）。
6. 手のひらを開きながら、両手を前方に差し出

- す。指先は徐々に前に向け、沈めた腰は動作に合わせて元に戻す（写真68～69）。
  7. 肘をゆるめながら前方に出した手を体の方に戻す。この時、手のひらは開いたまま、指先が向き合う（写真70～71）。
  8. 左右の手を体の脇に自然に下ろす（写真72）。
- ※第4動作は10回程度行う。

## 動作要領 第5動作 【揉動双膝】



(写真73)



(写真74)



(写真75)



(写真76)



(写真77)



(写真78)

[身法要領] 曲身旋转己双膝

[功法功效] 通经活络健腿膝

身をかがめ、両膝を回す。

経絡が活発に通り、脚や膝が丈夫になる。

1. 両手を体の横からゆっくりとあげていき、肩の高さで手のひらを上に向けて、さらに上方まで上げる (写真73)。
2. 股関節、腰、肩、肘を緩めるようにして、指先を向かい合せ、正中線上をゆっくりと降ろし

ていく (写真74)。

3. 両手が腰の高さまで来たら (写真75)、股関節を曲げて上半身を倒し、両手を膝に当てる (写真76)。



(写真79)



(写真80)



(写真81)



(写真82)

4. 椅子に座るようにして、腰を落とし、やや膝を内側に入れる。膝が前にならないように注意する（写真76～77）。
5. 膝を開くようにして膝をやや伸ばす。膝を内から外へ回す回転運動になるように動かす（写真78～79）。

6. 反対に膝が外側に開くように腰を落とし、そこから内側に膝を回しながら、膝を伸ばす（写真80～82）。

※第5動作は内回し、外回し、それぞれ10回程度行う。動作の回数は気持ち良さを指標に回数を増やしてもよい。

## 動作要領 第6動作 【流星趕月】



(写真83)



(写真84)



(写真85)



(写真86)



(写真87)



(写真88)

[身法要領] 胸腰背颈须转动

[功法功效] 肩臂跨膝踝足通

1. 両手を体の横からゆっくりとあげていき、肩の高さで手のひらを上に向けて、さらに上方まで上げる (写真83)。
2. 股関節、腰、肩、肘を緩めるようにして、指先を向かい合せ、正中線上をゆっくりと降ろし

胸、腰、背中、首がつながるように回す。

肩、腕、股関節、膝、踝がつながる。

- ていく (写真84)。
3. 両手が腰の高さまで来たら (写真85)、手首、肘をゆるめて、左右の手を体の脇に自然に下ろす。
4. 股関節を緩め、腰、上半身を左右に回しながら



(写真89)



(写真90)



(写真91)

ら、両手を左右に振る。最初は小さく行う（写真86～写真87）。

5. 徐々に回転と手の振りを大きくしていく。この時上になった手は手のひらで肩から首の後ろあたりに触れ、下になった手は手の甲で腰を軽く叩く（写真88～90）。

6. 徐々に、回転と手の振りを小さくし、写真の

ような姿勢に収める（写真91）。

※第6動作は、左右を1回として10回を目安とするが、慣れてきたら、左右の振れを小さいところから段々と大きくしていき、気持ち良くなったら、自然に少しずつ振れを小さくして収めていく。

## 動作要領 第7動作 【太極収勢】



(写真92)



(写真93)



(写真94)



(写真95)



(写真96)



(写真97)

[身法要領] 身松意静順自然

[功法功效] 性命双修養生全

体を緩め意識を落ち着け、自然な状態を保つ。

性と命の双方を修養し、養生が完全な状態となる。

1. 両手を体の横からゆっくりと上げていく。手のひらは下方に向ける (写真92)。
2. 肩の高さまで上げたところで手のひらを返して上に向け、そのまま上方に上げていく。視線も腕の動きに合わせて上方に向けていく。

3. 両手が頭の上まで来たら、股関節、腰、肩、肘を緩めるようにして、指先が向かい合うようにし (写真93)、さらに各部を緩めながら、向かい合った指先を正中線に沿って下ろしていく (写真94~96)。



(写真98)



(写真99)



(写真100)



(写真101)



(写真102)



(写真103)

4. 手のひらを下に向けたまま両手を体の横からゆっくりと持ち上げ、肩の高さまで上げる (写真97)。
5. 両手を肩の高さと水平に体の前まで持っていく (写真98), 両肘をゆるめて静かにお腹の前まで下ろす (写真99~写真100)。
6. 手をゆるめて自然な姿勢に戻ったら (写真

101), 右足に重心を移し, 左足を徐々に軽くする。右手をやや沈めるようにしてバランスをとりながら軽くなった左足を静かに引き寄せ, 最初の姿勢に戻る (写真102~103)。

※功法動作の最後に収めの動作として1回行う。

【表演写真 馬 長勲】

## 5. まとめにかえて

中国武術の名家や達人の多くが、晩年には、武術の持つ格闘技的な技法の追求から長生を意識した健身・養生法に研究の軸足を移すという話をよく聞く。これは自分の生命の先行きを感じ始められた時に、そのいのちを少しでも長らえさせたいという生き物としての本能のようなものからきているのだろうか。本稿で取り上げた馬 長勲老師の稽古に対する取り組み方を拝見すると、それに対するひとつの回答を導きだせるような気がする。

それは老師の稽古の体系では、武術（格闘技）と養生法・健身法の間に垣根が無いのである。また、質の高い武術的な力は「勁力」といって、筋力だけに頼らない力を想定しているのである。それを体得しようとするれば筋肉を緊張させ、大汗をかくて息を切らすような動きをしないよう心掛ければならない。馬 長勲老師の北京の稽古場では、武術の稽古がそのまま健身法であり養生法ともなっているように見受けられる。その稽古風景の一部を具体的に紹介すると、私たち日本の稽古仲間十数人みな熟年者、なかには高齢者といってもよさそうな年代の者たちが、馬 長勲老師と共にホテルに缶詰めになって1週間ちかく、午前中3時間以上、午後3時間ほどの稽古をするのである。しかし、その稽古の最中も終了後も全員疲労困憊という感じはない。稽古すればするほど元気になっていくような感じがするのである。

これは、武術の稽古が元気を取り込むような健身・養生法になっていると考えざるを得ない。つまり上記中国武術の名家や達人の多くが一見健

身・養生法に傾斜していくように見えることは、高度な技や境地に辿りついた人たちが更に高みを目指すときの状態は格闘技的武術とは別の次元にいるように見えるということであろう。今回この稿で紹介した「太極五防功」は武術的よりも養生法的動作が多い功法だと思われる。しかし、「氣」を体内に取り込み、中国医学でいう氣・血・水の働きを高め、健身・養生効果をあげるとともに、武術的能力も高めていくことができる功法といってもよいのではないかと感じている。今後はこれらのことを実技練習を通じて検証していこうと考えている。

謝辞

本研究の写真構成にあたっては照沼秀世氏、中谷康司氏の協力があつた。ここに感謝の意を表する。

### 注

- 1) 馬 長勲「太極養生功」科学工業出版社：中華人民共和国 (1988).
- 2) 前掲1.
- 3) 前掲1.
- 4) 前掲1.

### 参考文献

- 宮本知次, 石原康彦, 増田 勝, 深瀬吉邦 (2000) 中国伝統太極拳の現代化に関する研究—「太極養生功」を中心として—, 中央大学保健体育研究所紀要 18: 29-68.
- 宮本知次, 中谷康司, 青木清隆 (2012) 中国伝統太極拳の現代化に関する研究Ⅱ—呉式伝統太極拳の「簡化」における取り組みについて—, 中央大学保健体育研究所紀要 30: 87-109.





