

<研究資料>

[古武道研究班]

中国伝統太極拳の現代化に関する研究Ⅲ

—— 呉氏太極拳三十四勢 ——

宮 本 知 次 照 沼 秀 世
中 谷 康 司 青 木 清 隆

1. はじめに

古武道研究班が2000年に発表した「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—」で道教の修行者・道家の養生功に呉式太極拳の武術動作を組み合わせることで、練功を重ね武術の技法を研ぎ続けることが自然に内功を高めて健康維持増進に効果があることを紹介した。

また2012年には『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—』で、伝統の太極拳の長い套路（型）を短く簡便にすることの意味を考え「呉氏太極拳十三勢」を紹介した。



撮影／2013年8月20日 撮影地／北京

馬 長勲老師（左）と筆者宮本

今回は「中国伝統太極拳の現代化に関する研究Ⅲ—「呉氏太極拳三十四勢」—」として練功が進んだ愛好者のために動作数が少し多い套路を紹介する。いずれも呉式太極拳第5代傳人・馬長勳が整理編纂したものである。

2. 太極拳の門派

現在、中国でも、世界的にもたくさんの名を冠した「太極拳」が出来ているのであるが、伝統的・慣例的には五大門派が挙げられる。

- ① 陳式太極拳 陳 発科 (1887-1957) で有名。
- ② 楊式太極拳 創始者は楊 露禪 (1799-1872)。
- ③ 呉式太極拳 楊 露禪の弟子・全佑 (1834-1902) が創始。その子、呉 鑑泉 (1870-1942) が上海で、その弟子・王 茂斎 (1862-1940) が北京を中心に指導普及した。
- ④ 孫式太極拳 形意拳・八卦掌の遣い手・孫 禄堂 (1861-1932) が創始。
- ⑤ 武式太極拳 楊 露禪の弟子・武 禹襄 (1812-1880) が創始。

3. 呉式太極拳傳人達

初代 全佑 (1834-1902)

第2代 上海系 呉 鑑泉 (1870-1942)

弟子・馬 岳梁 (1900-1998), 呉 英華 (1905-1996)

第2代 北京系 王 茂斎 (1862-1940)

弟子・劉 光斗, 呉 凶南 (1884-1989), 楊 禹廷 (1887-1982), 王 子英 (1902-1967)

孫弟子・劉 晚蒼 (1904-1990), 王 培生 (1919-2004), 李 秉慈 (1929生)

曾孫弟子・馬 長勳 (1933生)

北京系傳人

第2代 王 茂斎

第3代 劉 光斗

第4代 劉 晚蒼

第5代 馬 長勳

4. 馬 長勳「呉氏太極拳」整理編纂 経緯

2016年12月にE-mailを使って馬 駿氏（馬 長勳老師ご子息）と連絡を取り，馬老師に幾つかの質問をした。馬 駿氏の返信を邦訳したものが以下の文章である。

「先ほど私は私の父と連絡をとりました。以下がその回答です。

34式は1982年初めに出来ました。当時父は北京の東単武術センターで推手を教えていました。生徒のためにもっとも良い太極推手の学習を指導する研究をしていました。

私の父は劉晚蒼先生の同意ののち，伝統呉式太極拳83式を34式に簡略化しました。

伝統呉式太極拳83式は，各動作が多く，しかも何度も同じ動作が繰り返されます。すべて行うにはとても時間がかかります。

私の父は簡化呉氏太極拳を改正しました。34式1982年，66式1996年そして13式1999年の順です。

13式の型は団結湖の練習時，当時基礎ができていない生徒のためにとっても短い套路をつくりました。」

5. 「呉氏太極拳三十四勢」行法上の留意点

- ① 34の動作を行うことで全身に「気」を巡らせ，内勁（ないけい）の働きを高めていくことをめざす。
- ② そのため，全身の筋肉を徹底的に緩めること。
- ③ 動作はゆっくり，途切れず，滑らかに行う。
- ④ こころと感覚を緩め，身体はこちよく動かす。
- ⑤ 歩幅は狭めに，腰高，膝に体重の負担がかからないようにする。
- ⑥ 一途に緩めることに努めるが，姿勢が潰れないようにする。（“ゆるめる”と，“つぶれる”の違いをしっかりと自覚すること）
- ⑦ 呼吸は自然に行い，身体の動きにまかせる。
- ⑧ これを継続して行うことにより真の「養生」と高度な「武術」の境地を求める。

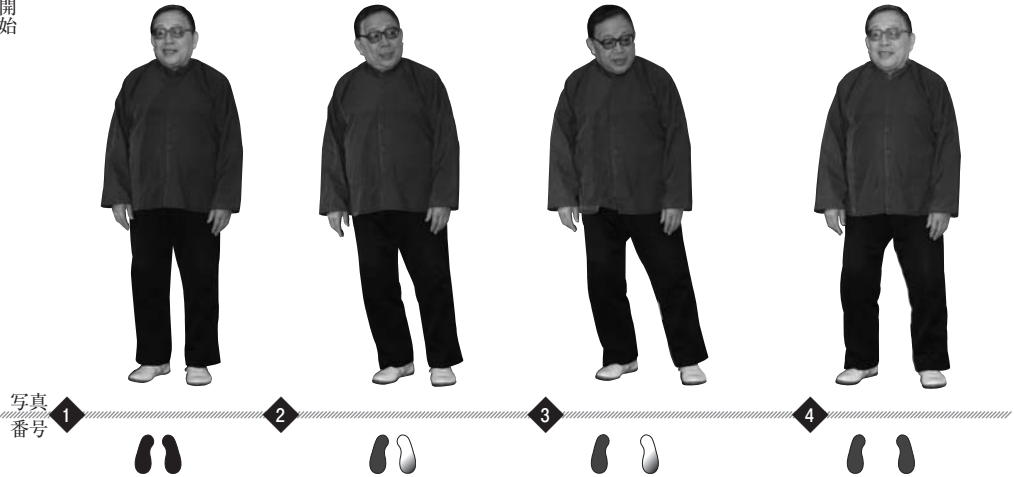
6. 呉氏太極拳・三十四勢 動作要領

1	起式	チーシー qi shi	p.69	20	转身撇身捶	ジュアンシェンピエシェンチュイ zhuan shen pie shen chui	p.90
2	左挤手	ズोजーショウ zuo ji shou	p.70	21	上步搬拦捶	シャンブーバンランチュイ shang bu ban lan chui	p.91
3	揽雀尾	ランチュウウエイ lan que wei	p.71	22	左右穿梭	ズオヨウチュアンスオ zuo you chuan suo	p.93
4	单鞭	ダンビエン dan bian	p.73	23	揽雀尾	ランチュウウエイ lan que wei	p.94
5	云手	ユインショウ yun shou	p.74	24	单鞭	ダンビエン dan bian	p.95
6	单鞭	ダンビエン dan bian	p.76	25	下势	シアシー xia shi	p.96
7	扑面掌	プーミエンジャン pu mian zhang	p.77	26	右独立	ヨウドウーリー you du li	p.97
8	右高探马	ヨウガオタンマ you gao tan ma	p.78	27	左独立	ズオドウーリー zuo du li	p.97
9	右蹬脚	ヨウドンジャオ you deng jiao	p.78	28	左右野马分鬃	ズオヨウイエマフェンゾン zuo you ye ma fen zong	p.98
10	左高探马	ズオガオタンマ zuo gao tan ma	p.79	29	转身单摆莲	ジュアンシェンダンバイリエン zhuan shen dan bai lian	p.99
11	左蹬脚	ズオドンジャオ zuo deng jiao	p.80	30	左右搂膝拗步	ズオヨウロウシーアオブー zuo you lou xi ao bu	p.100
12	肘底捶	ジョウディーチュイ zhou di chui	p.80	31	指裆捶	ジーダンチュイ zhi dang chui	p.101
13	倒撵猴	ダオニエンホウ dao nian hou	p.81	32	揽雀尾	ランチュウウエイ lan que wei	p.101
14	斜飞式	シエフェイシー xie fei shi	p.84	33	单鞭	ダンビエン dan bian	p.102
15	提手上势	ティーショウシャンシー ti shou shang shi	p.86	34	收式	ショーシー shou shi	p.103
16	白鹤亮翅	バイフーリアンチー bai he liang chi	p.87				
17	搂膝拗步	ロウシーアオブー lou xi ao bu	p.89				
18	海底针	ハイディージェン hai di zhen	p.89				
19	扇通背	シャントンベイ shan tong bei	p.90				

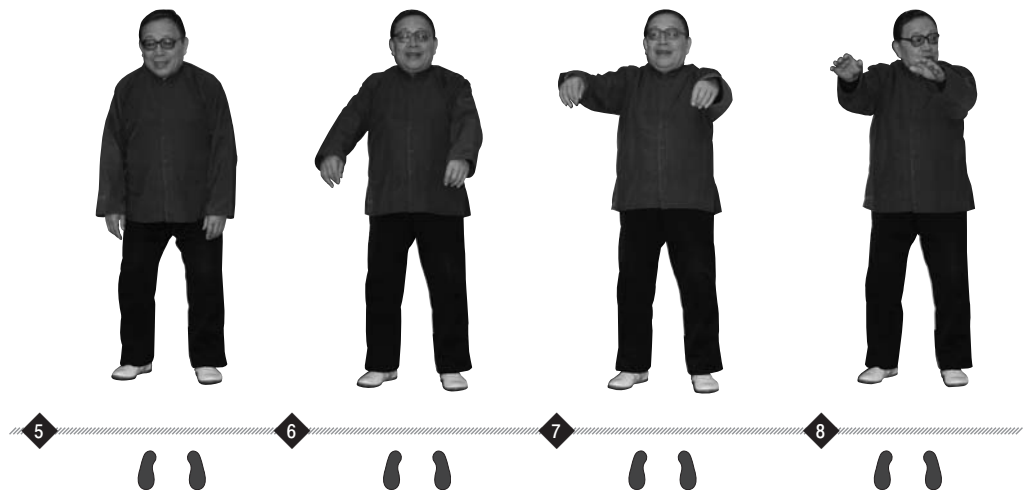
動作要領

1 【起 式】 qi shi

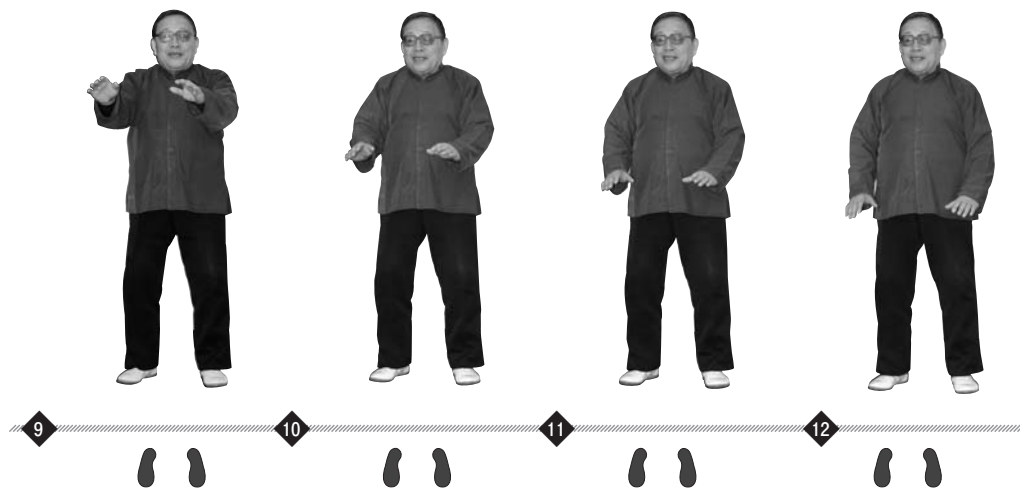
開始



1. 体の無駄な力を抜き、両足を揃え、つま先を前に向けて立つ。両手は自然に垂らし、目は真っ直ぐに遠くを見る (写真1).
2. 右足に徐々に重心を移し、右手でバランスをとるようにして左足を肩幅に開く (写真2・3).
3. 重心を徐々に左へ移し、両足の真中に立つ (写真4).

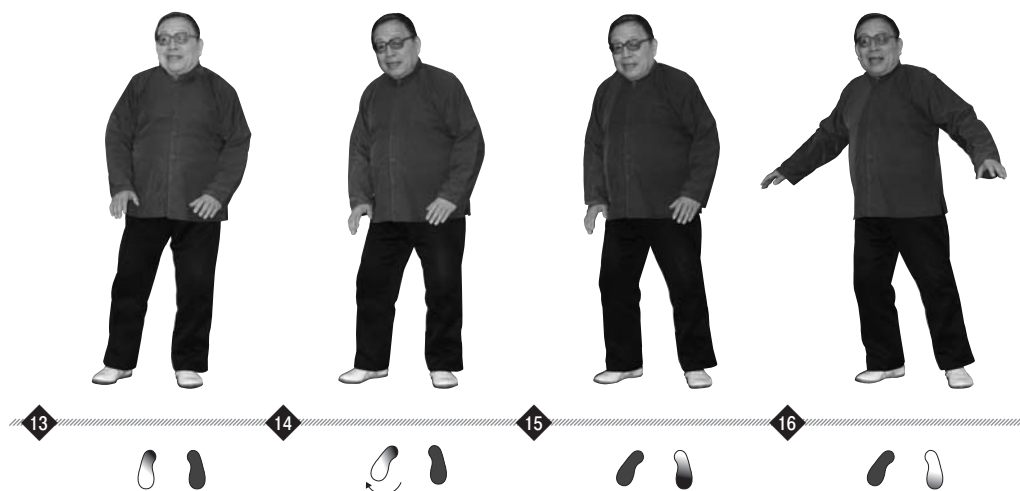


4. 少し沈み込んだところから、足の力で腕を上げていく (写真5～7).
5. 肩の高さまで上げたら、指先を前方に向ける (写真8).

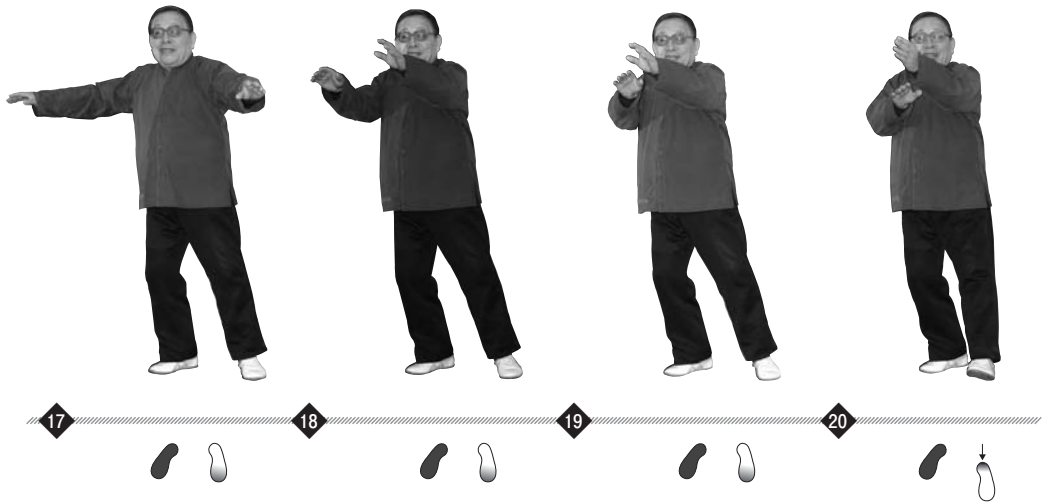


6. 腰を落としながら、物を押さえるようにして手を下ろす (写真9・10).
 7. 手がお腹の辺りにきたら、少し体を伸ばすようにして立ち上がる (写真11・12).

2 【左挤手】 zuo ji shou

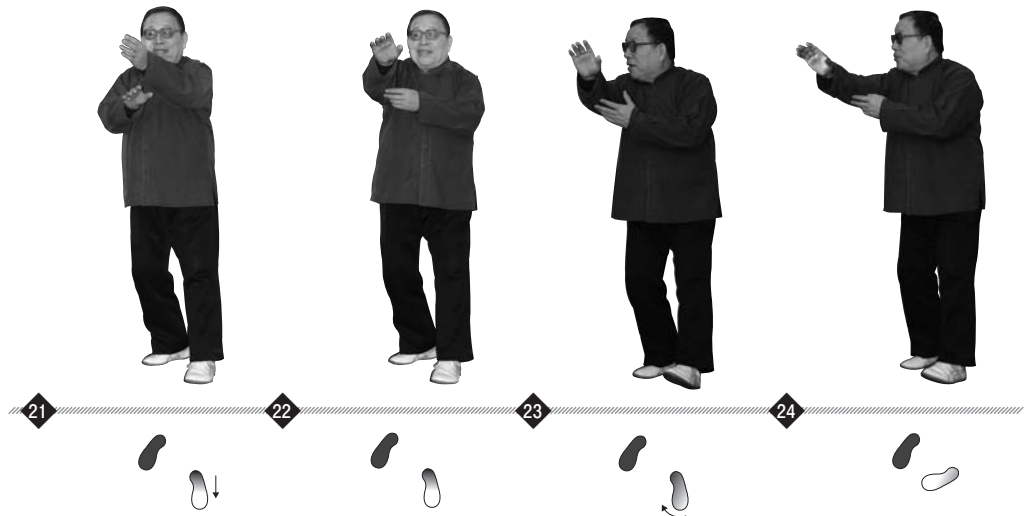


8. 左足に体重を移し、右足を少しだけ開く (写真13・14).
 9. 開いた右足に重心を移しながら手をゆっくり大きく開いていく。目線は重心の動きに合わせて、自然に動かす (写真15~17).

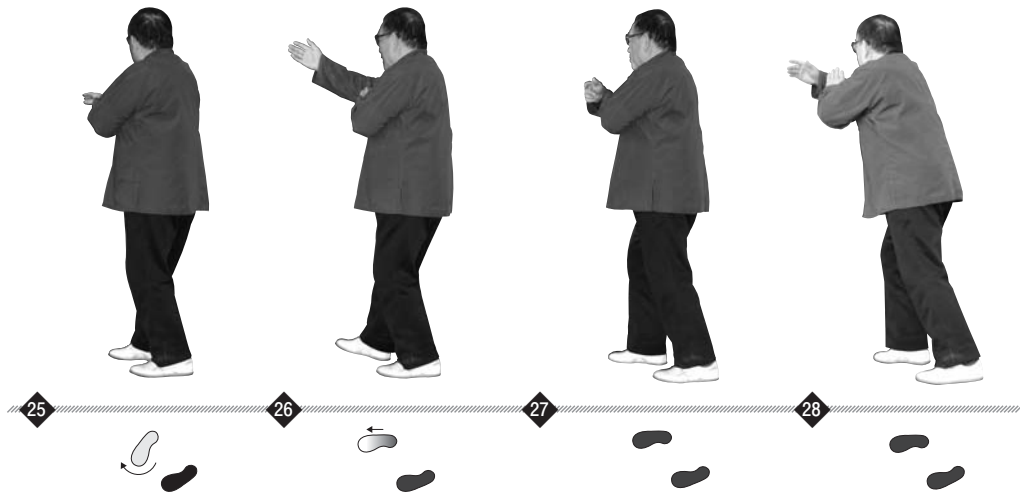


10. 右足に重心を移したら, 手を正面に回し込んで, 左足を前に出して, 踵をつける (写真18~20).

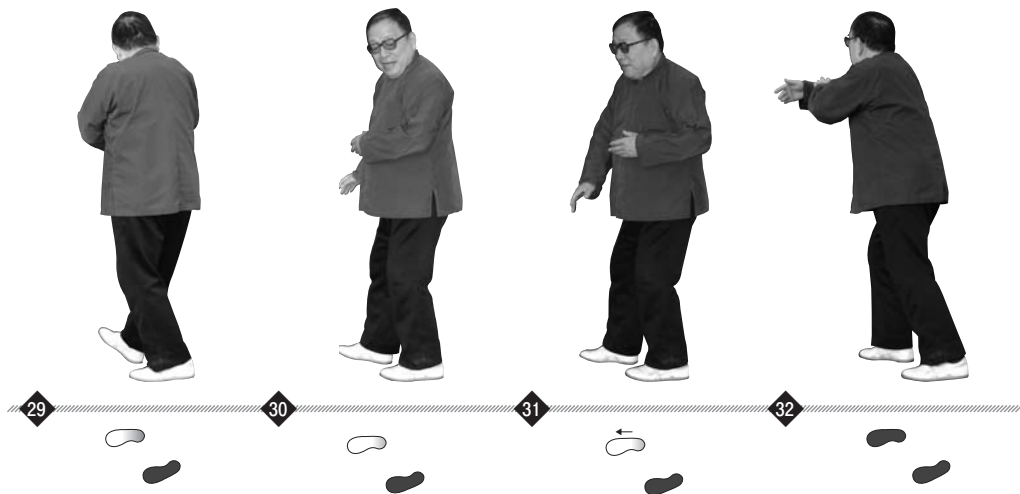
3 【揽雀尾】 lan que wei



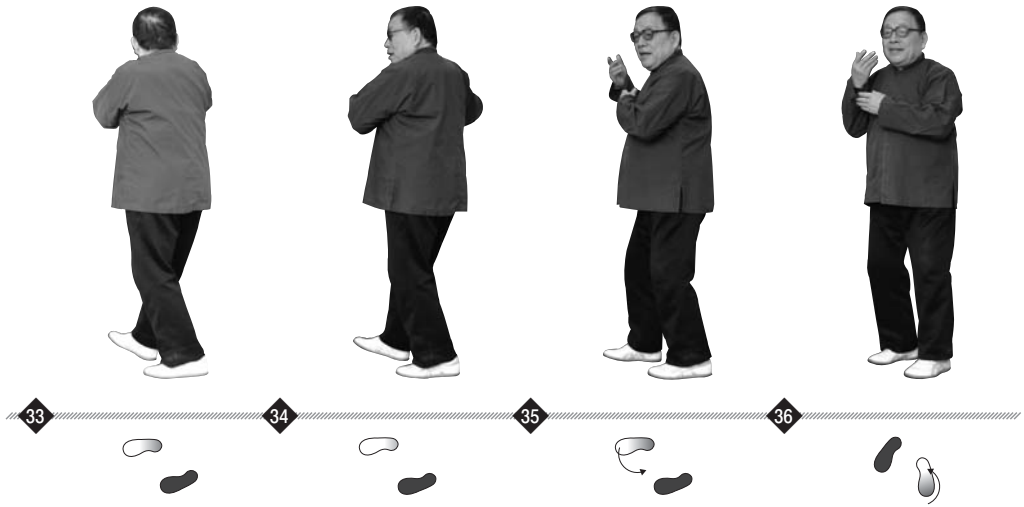
11. 左足に踏み込むようにして重心を前に移し, 右手は左手に添えて前方を押す (写真21).
 12. 重心を右足に移しながら, 左右の手が入れ替わり, 右手を伸ばす (写真22).
 13. 右足に重心が移ったら, 腰を右に回すようにして, 左つま先を右方向に回し込んでいく (写真23・24). 右手は, 腰の動きに合わせて, 右方へ回す.



14. 左足に重心を移しながら、右手を大きく回し込み、写真のように右手に左手を添える（写真25）。
15. 右足のつま先をつけて、踏み込むようにして、右足に乗り込み、両手で前を押す（写真26・27）。
16. 右手をそのまま伸ばし（写真28）、相手の手を引っ掛けるようにして、右腰の前あたりまで払い下げる（写真29）。

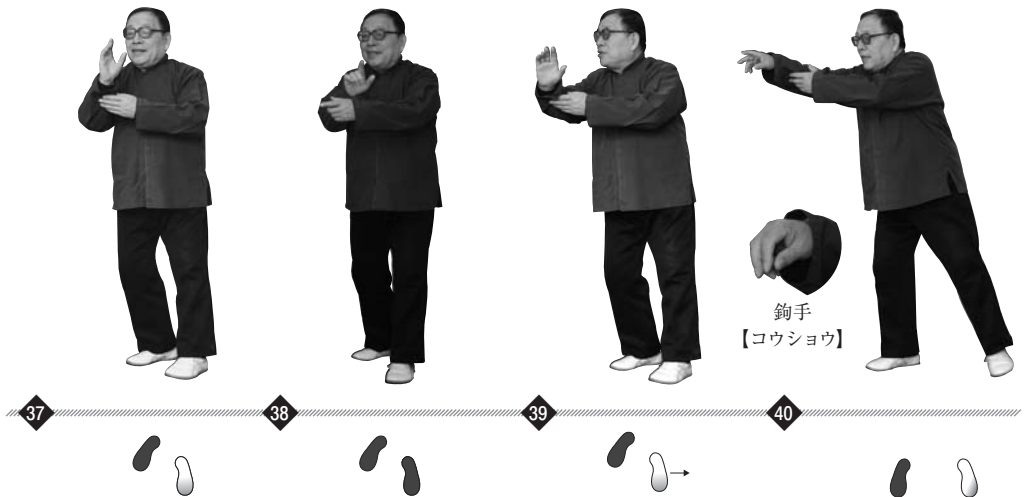


17. 腰の前を払うように、手を左腰の前に持っていく（写真30・31）。
18. 再び踏み込むようにして右足に重心を移し、前を押す（写真32）。

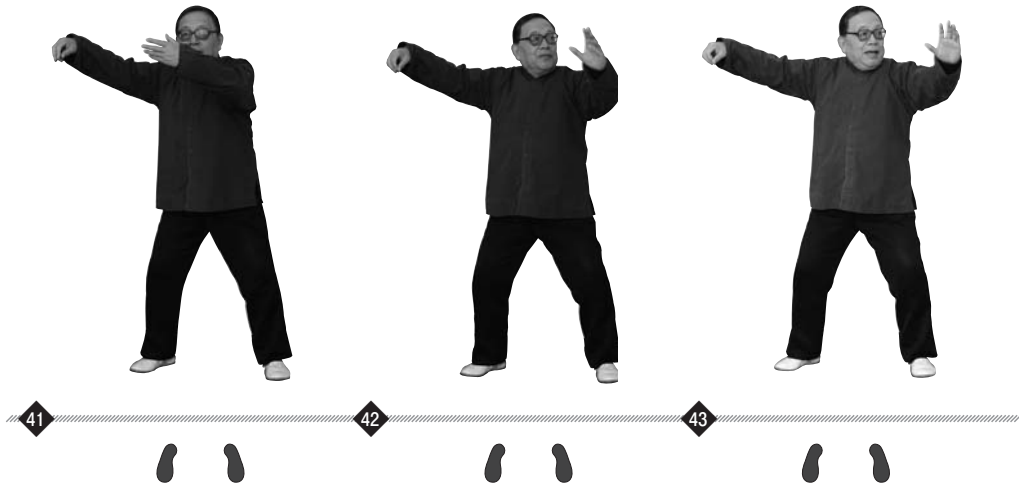


19. 左足に重心を移しながら、掌上向きで手を伸ばし、伸ばした手を後ろの方向に回していく (写真33).
20. 腰を少し沈めるようにして、右手を耳元に寄せる (写真34).
21. 腰を回すようにして前を向き、右つま先は前方向に向ける (写真35).

4 【単 鞭】 dan bian

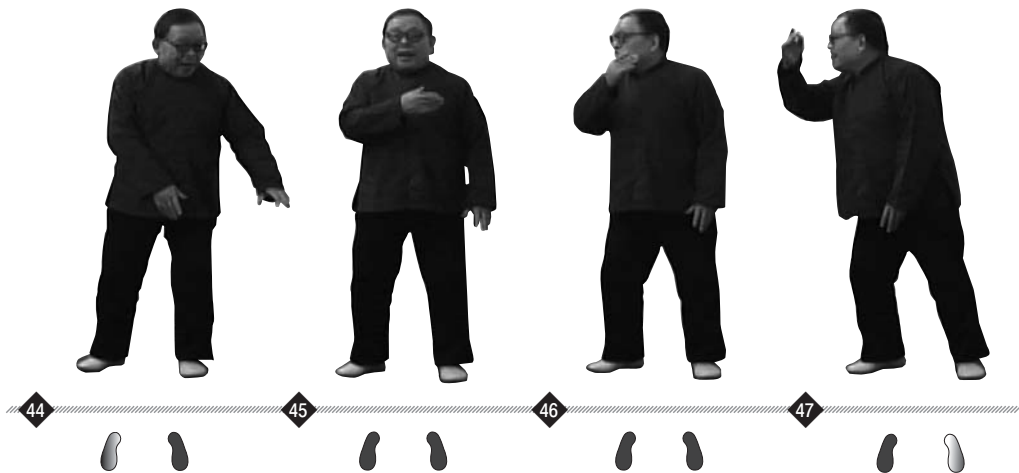


22. 右足に重心を移し、右手は前を押し、左足はつま先をつけ、踵を調整する (写真36・37).
23. 手首から先に動くように右に開き出し、写真のような鉤手を作り、右手とバランスをとるようにして、左足を出せる範囲で左方向に出す (写真38~40).

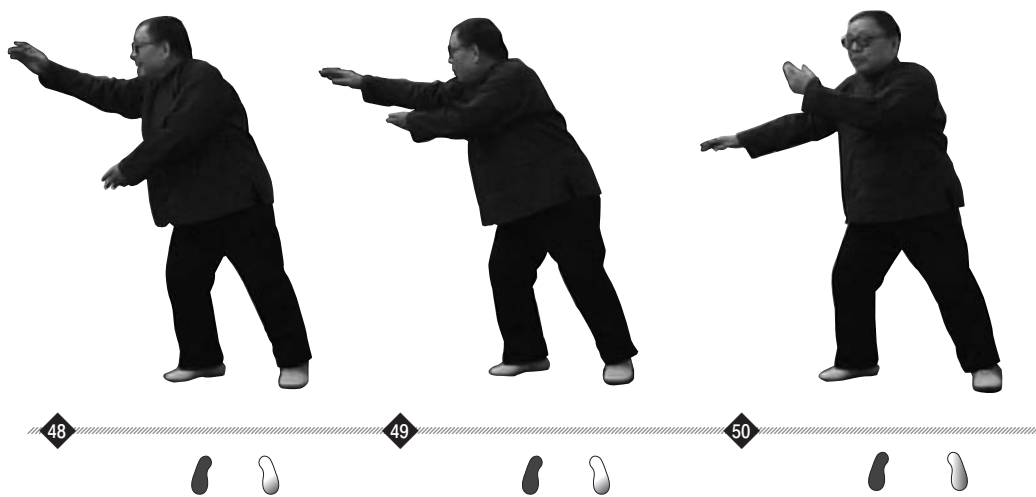


24. 両足の真中に重心を移しながら、左手はやや外に開き出すようにして、手は写真のように開く（写真41～43）.

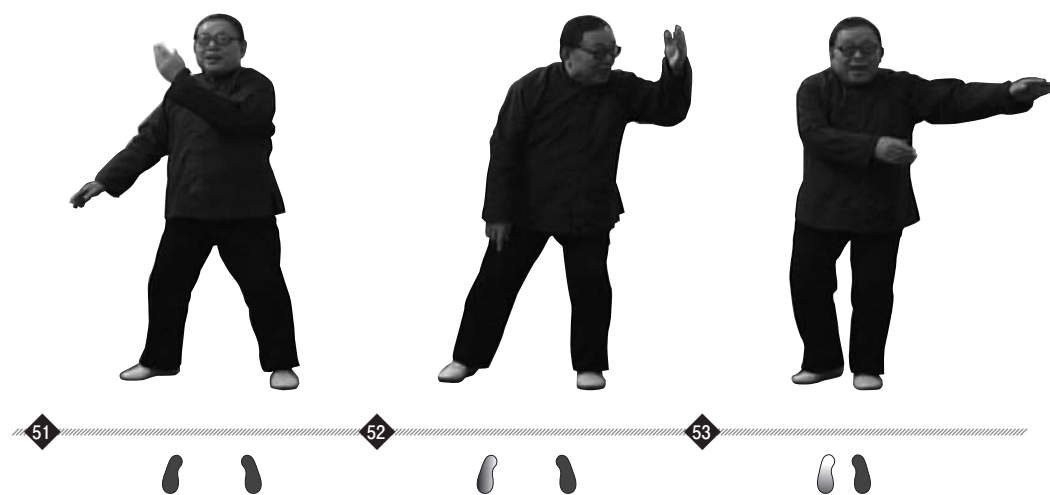
5 【云 手】 yun shou



25. 左手を下げ右方向へ流し、右手を顔の前に引き上げ、そのまま右手を右方向へ、重心も右足に乗せるようにする（写真44～47）.

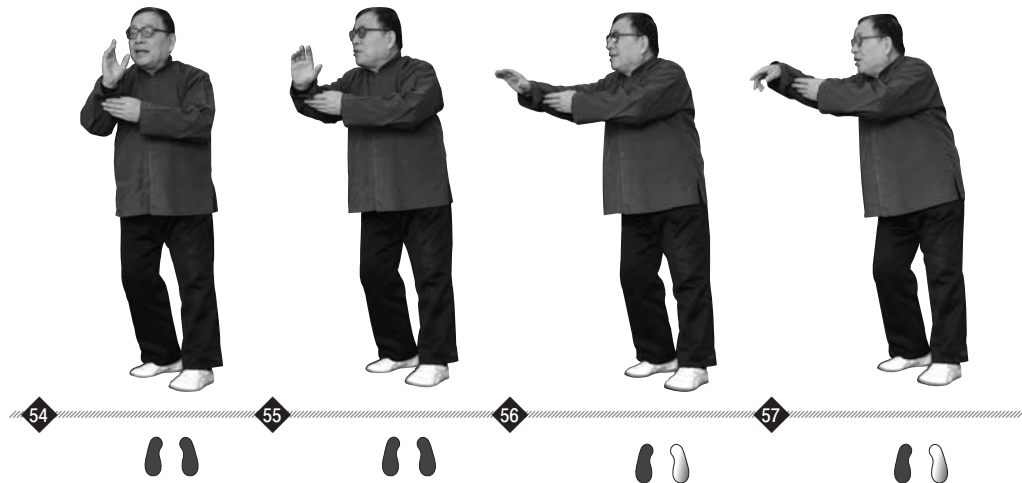


26. 手が右まで行ったら、左足を軽くし、右手とバランスをとりながら、左足を左方向へ送り出し、重心を両足の真中に移しながら、左右の手を入れ替える (写真48~50).

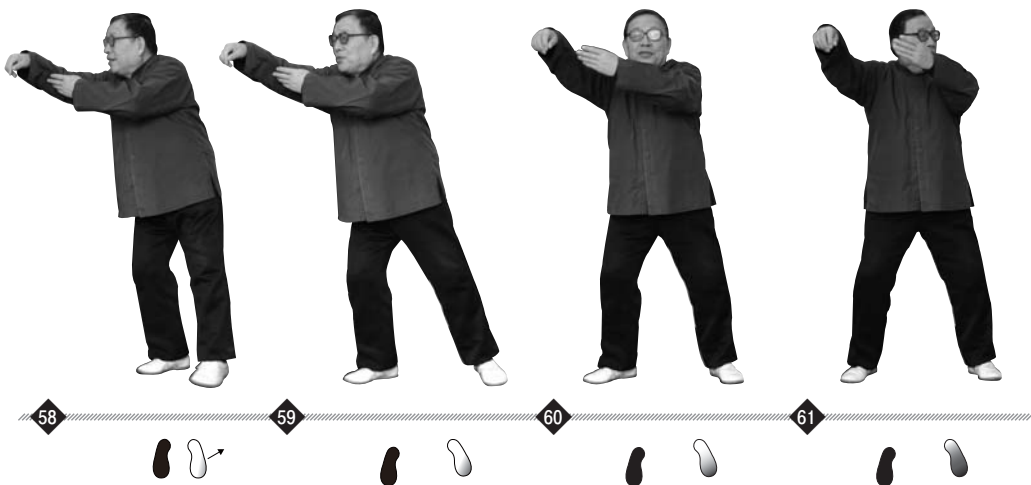


27. 左手を上げ、右手を下げ、左方向に重心を移しながら、右足を軽くして、左足の横に寄せる (写真51~53). これを3回繰り返す.

6 【 单 鞭 】 dan bian

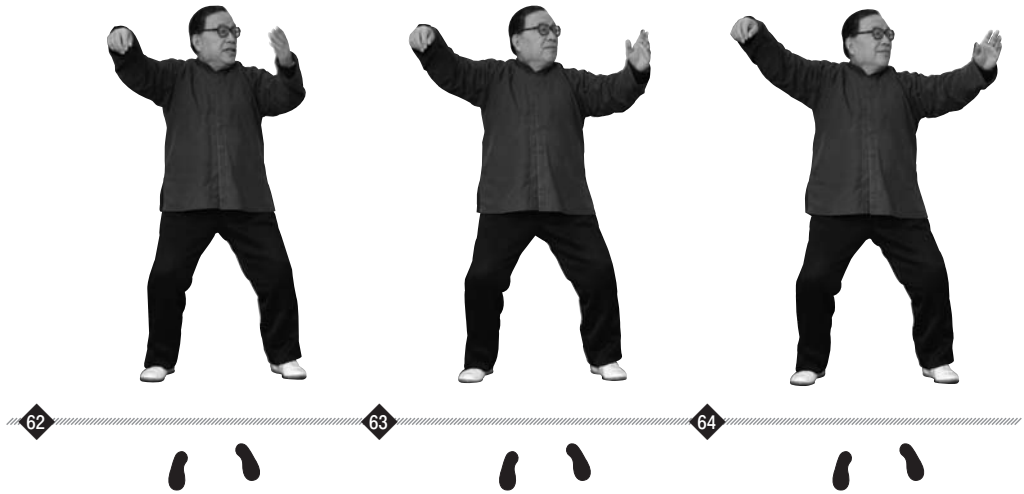


28. 3回目、右足に重心を移したところで右手は鉤手（写真40にて図説）を作る（写真54～57）.



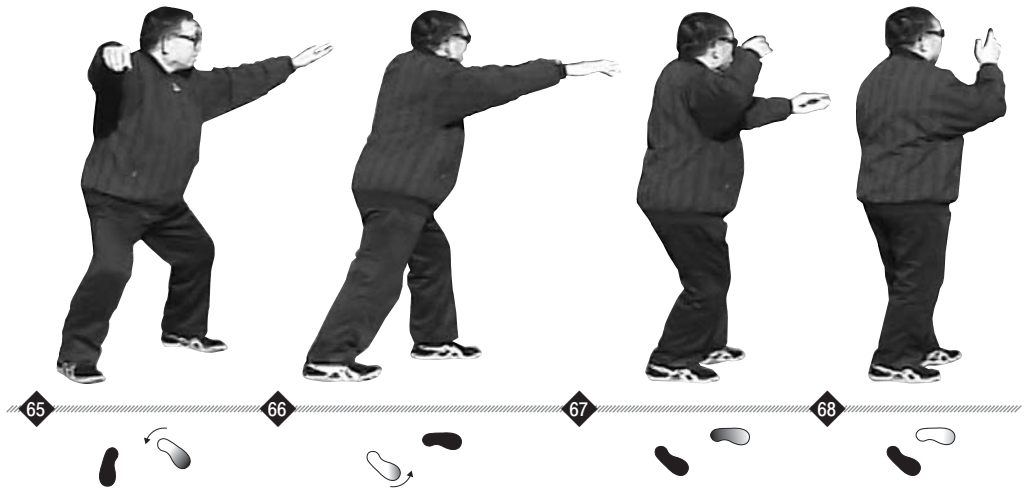
29. 右手とバランスをとりながら左足を左斜め後方に出す（写真58・59）.

30. 左足に乗り込むようにして、重心を両足の真中へ移していく（写真60・61）.



31. 重心の動きに合わせて左手はやや外に開き出すようにして、写真のような形をとる (写真 62~64).

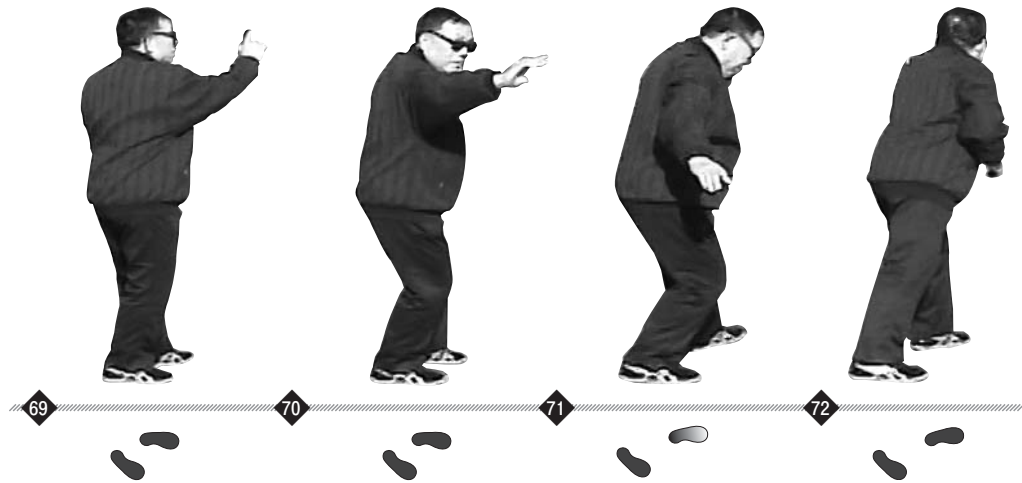
7 【扑面掌】 pu mian zhang



32. 左踵を内側に回した後、重心を左足に移し、同時に両手を左方へ伸ばし、最後に右つま先も左方に向ける (写真 65・66).

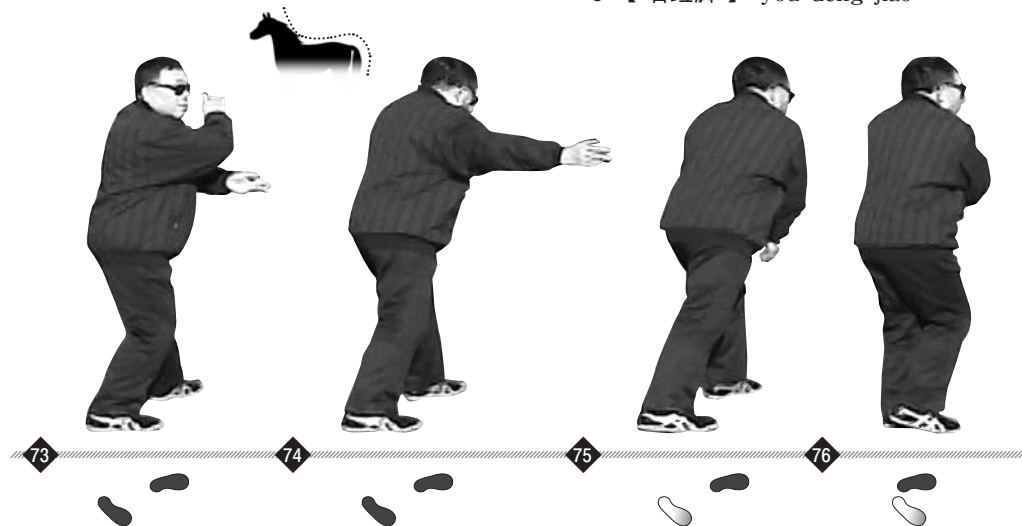
33. 右足に重心を移し、右手は耳元に寄せる。左手を引き込むようにして、体の方へ寄せながら、それと呼応して右手は押し出すように前方を押し。左足はつま先をついた状態 (写真67~69).

8 【右高探馬】 you gao tan ma

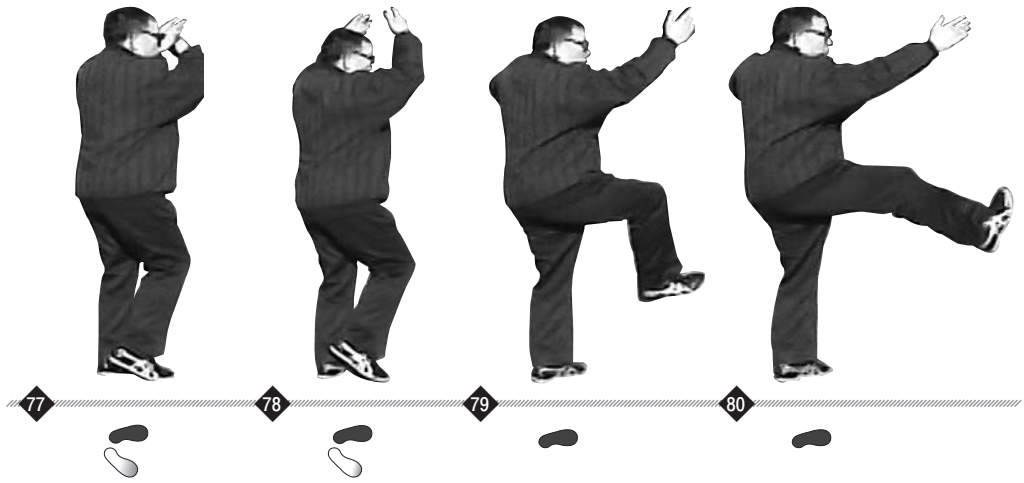


34. 右方向に向きながら，右手は右方向へ開き，バランスをとって同時に左手も開く．左足も合わせて調整する．右手とバランスをとりながら，左手左足を後方に出す（写真69～71）．
35. 重心を左方向へ移しながら，右手，下から，左方向へ左肩口まで差し込む．目線は手を追う（写真72・73）．

9 【右蹬脚】 you deng jiao

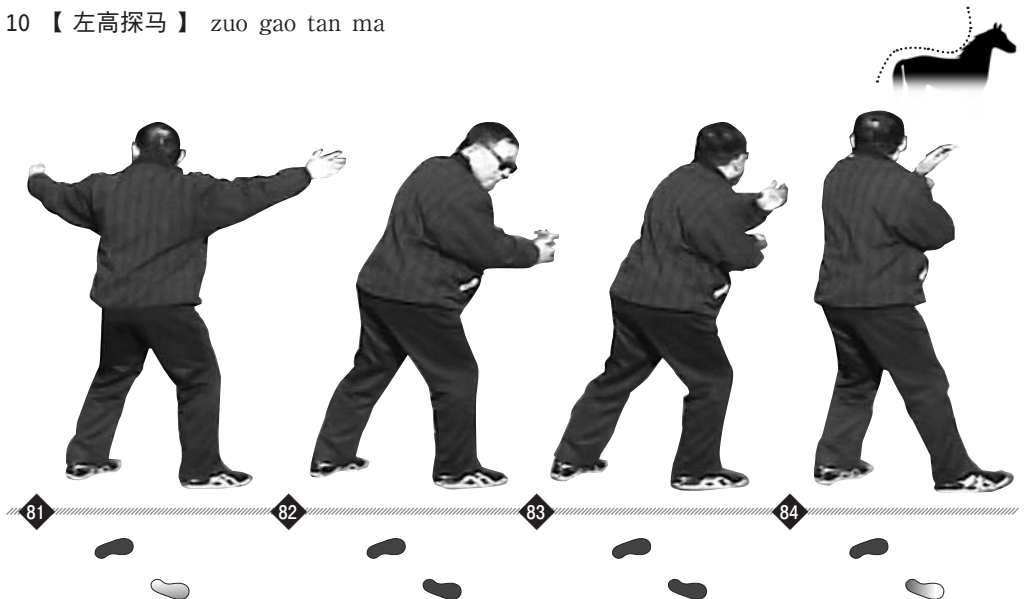


36. 重心を右に移しながら，右手は左肩口から馬の鬣，背を撫でるようにして右方向へ．馬のお尻まで撫でたら，再び重心を左へ移しながら，右手を左下方に差し込むようにしたところから，胸の前で両手をクロスさせ（手の甲は外側），上体を起こす（写真74～76）．



37. クロスした手を徐々に上げていき, それに合わせて右足を引き上げる. 両手は円を描くように左右に分け, 右足は膝から下を踵を出して蹴り出す (写真77~80).

10 【左高探馬】 zuo gao tan ma



38. 右足を下ろし, 目は左手先を見て, 左手は胸前を通るようにして, 右肩口まで移動させる (目線は手の動きに合わせて) (写真81~84).



39. そこから、馬の背を撫でるように左手を動かし、重心も左足に移す（写真85）。馬のお尻まで撫でるようにしたら、再び右足に重心を移しながら、左手を右膝前に差し込むようにする（写真86・87）。体を起こし、手は胸の前でクロスさせ、左足を徐々に上げる（写真88）。

11 【左蹬脚】 zuo deng jiao

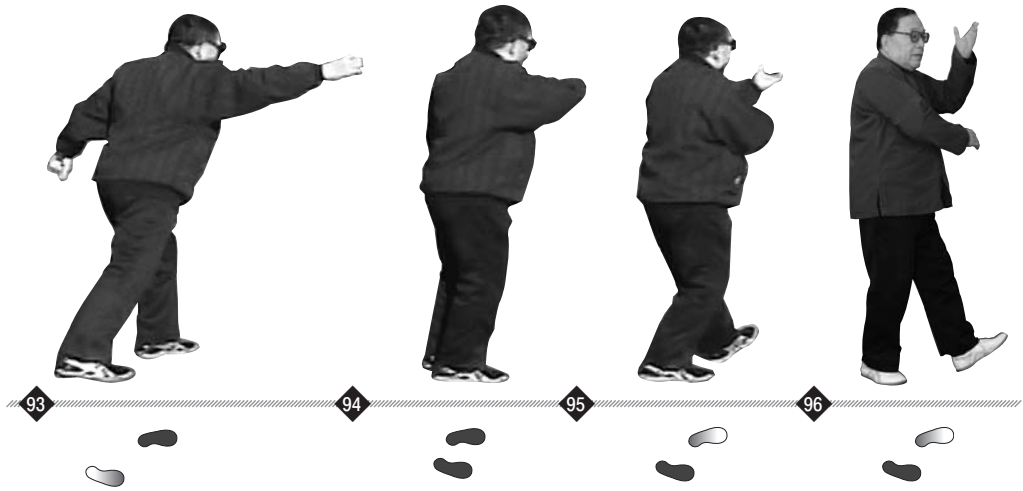
12 【肘底捶】 zhou di chui



40. 両手は円を描くように左右に開き出しながら、左足は踵を出して蹴る（写真89～91）。

41. 左足を前方に下ろし、右手で前を払うように腰を回しながら、左手は後方、右手は前方へ動かす（写真92・93）。

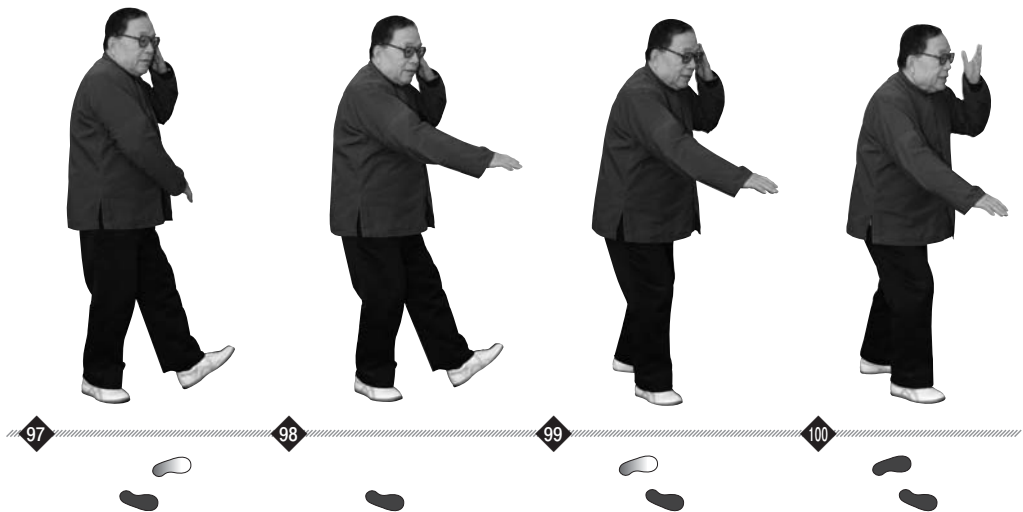
13 【倒撵猴】 dao nian hou



42. 左足に乗り込みながら右足を半歩寄せ、右手は内側に引き込み拳を握り、左手も同様に拳を握る (写真94).

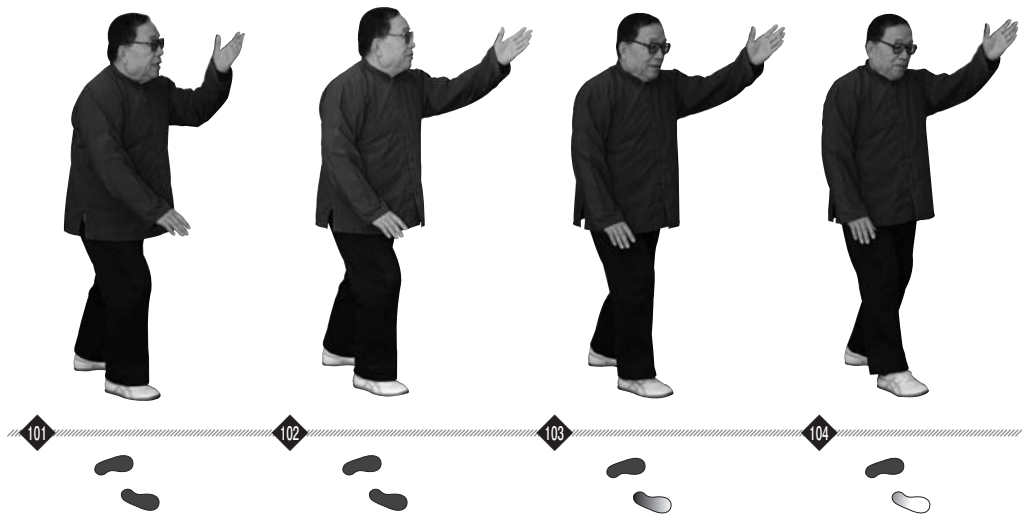
43. 重心は右足へ移し、左足は踏み込んで踵をつけ、左拳の裏側で相手を打つようにし、写真95の形となる。右手は甲を前にして、左肘の下に添える。

44. 右手は開いて相手の手を払うようにして下げ、左手も開いて耳元に寄せる (写真96・97).

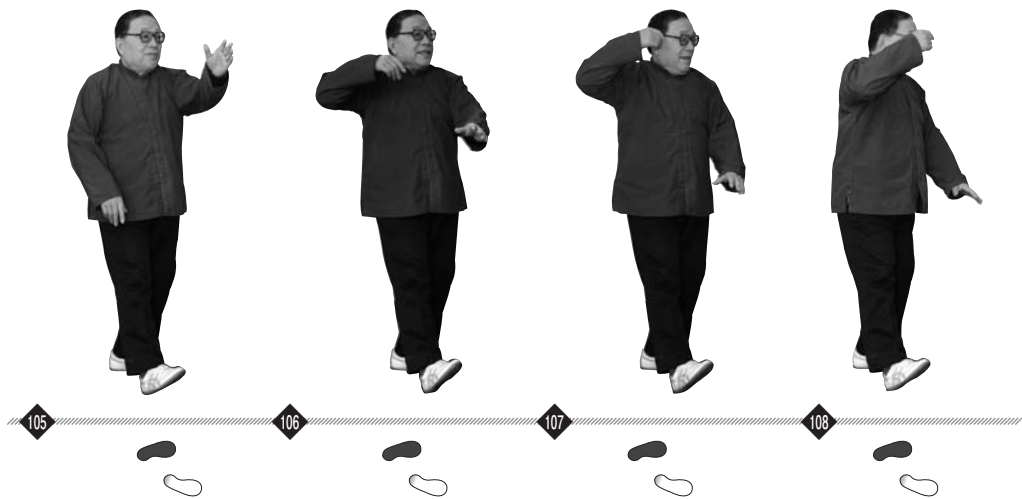


45. 重心を右足に残しながら、左足を浮かせ、後方に左足を移す (写真98・99).

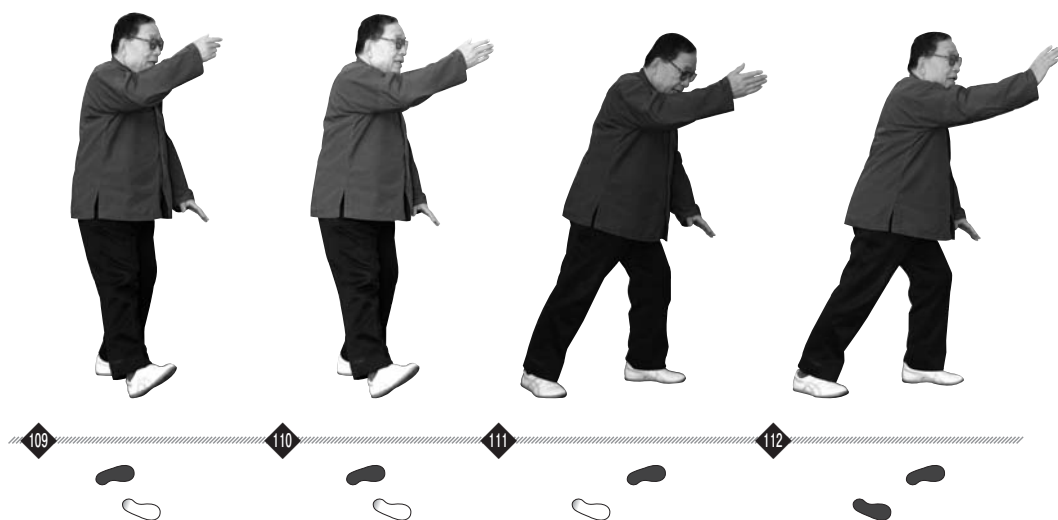
46. 左手はやや内側、顔を撫でるようにして前に突き出し、右手は払い押えるようにする。このとき、右つま先、右膝、鼻が同一線に並ぶようにする (写真100・101).



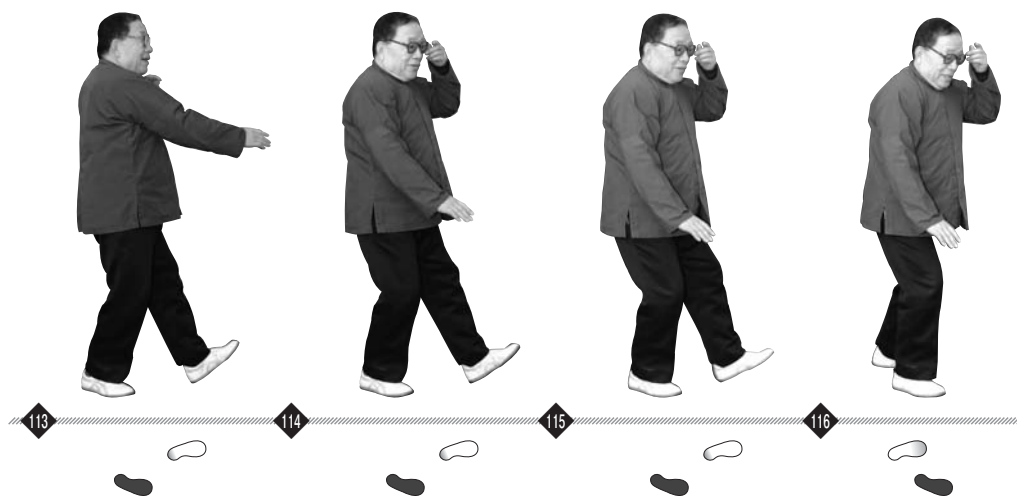
47. 右足に更に乗り込みながら，左手を伸ばすようにし（写真102），左手を下げ，右手を徐々に上げながら重心を左足に移して，右足はつま先から軽くしていく（写真103・104）.



48. 更に後ろ足（左足）に乗り込みながら，左手は下を払うように，右手は耳元まで引き上げ敬礼のような形（写真105～107）.

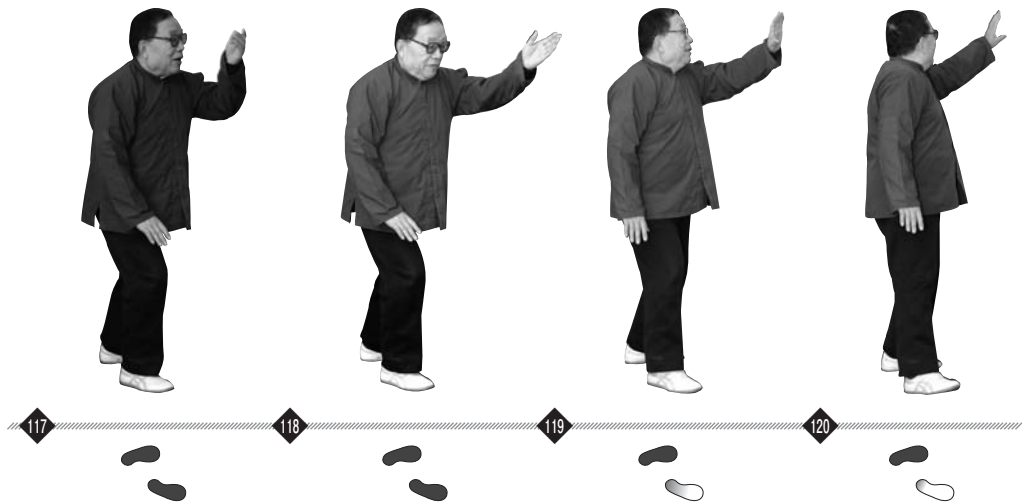


49. 左足に重心を残したまま、右手は前に突き出し、右手とバランスをとりながら右足は後方に移す (写真108~112).

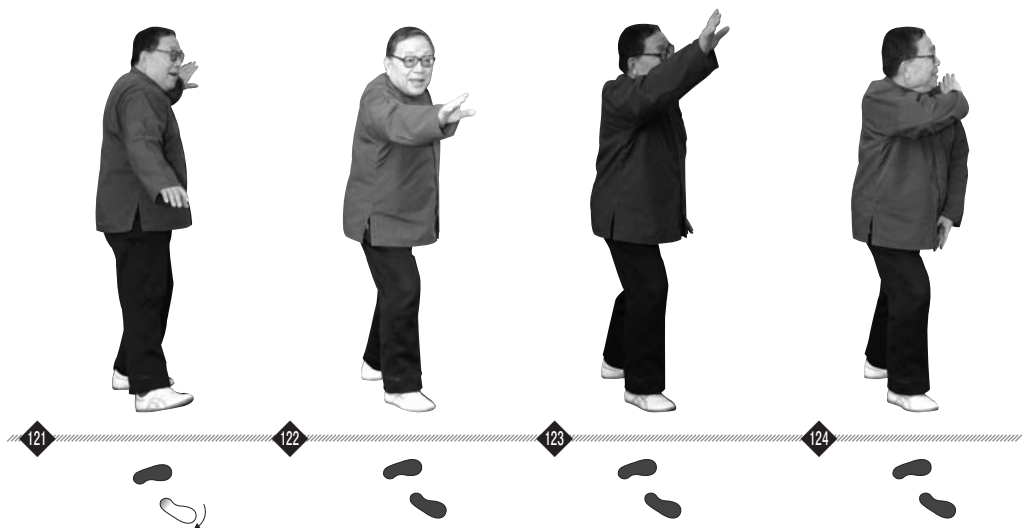


50. 同じように反対側も繰り返す (写真113~118).

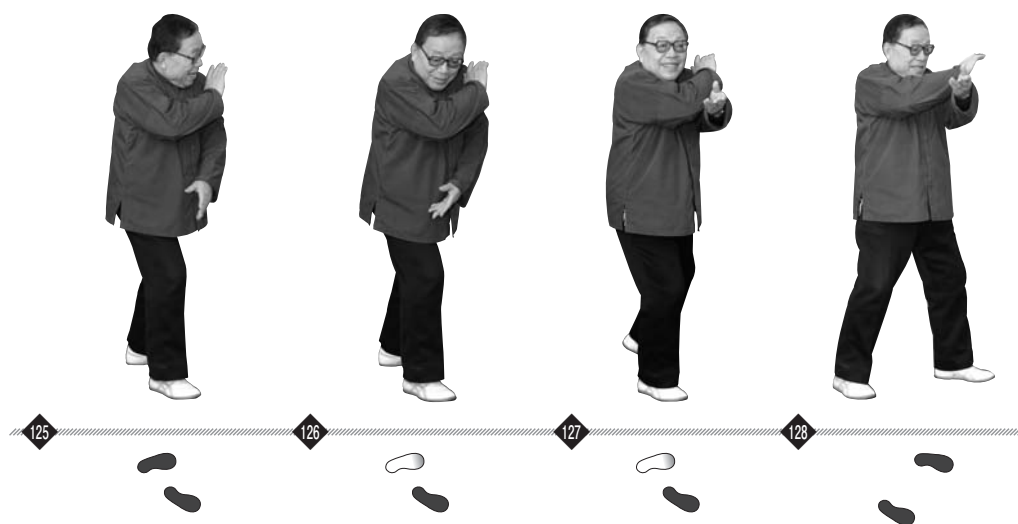
14 【斜飞式】 xie fei shi



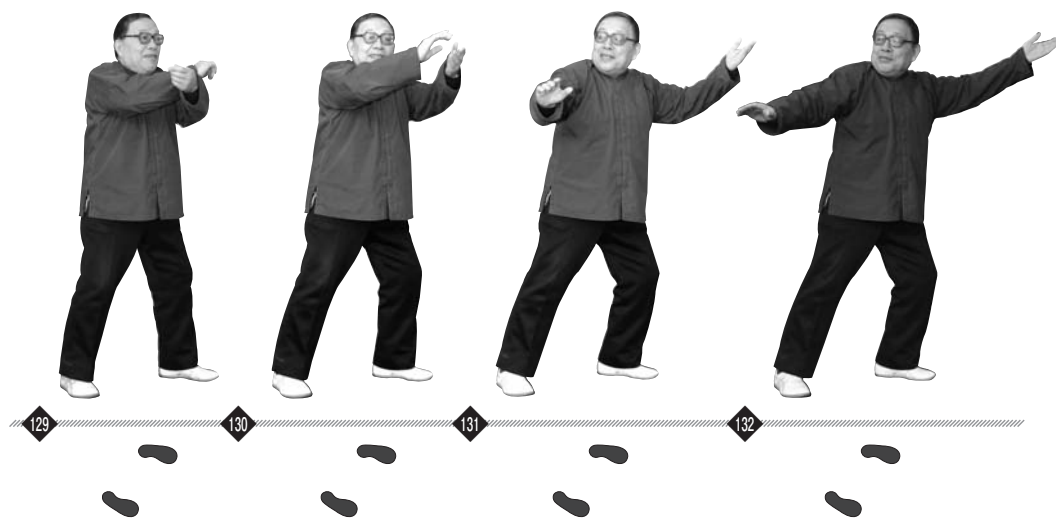
51. 後ろ足（左足）に乗り込みながら，手は写真のように後方へ大きく開き，目線は左手先を追う（写真119・120）.



52. 右手を右方へ上げながら，手先から右方を見るようにして，右足に重心を戻す．右手はそのまま左肩まで動かし，左手は下方から右膝の横に差し込む（写真121～124）.

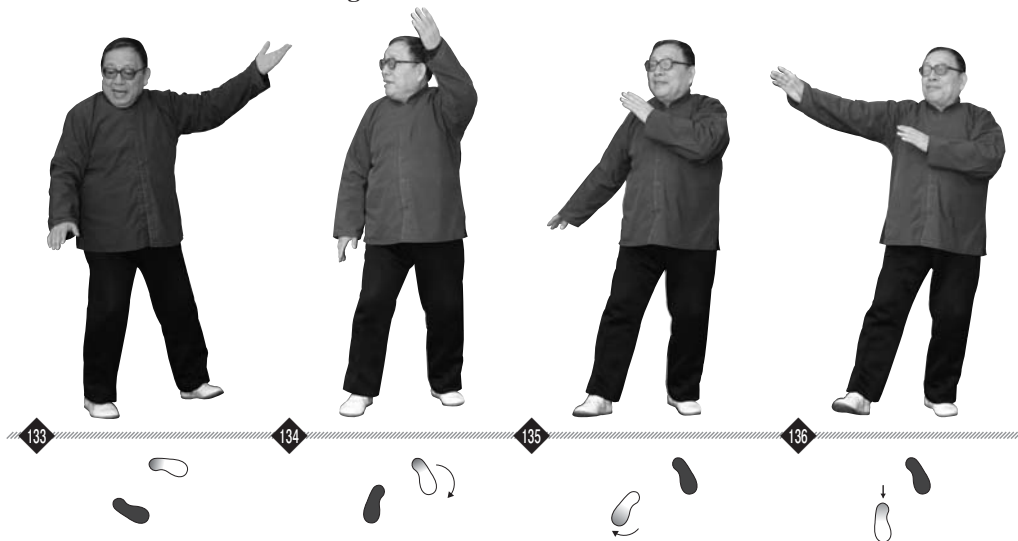


53. 更に右足に乗り込みながら左足を軽くし，体を起こしながら，左手を徐々に上げ，左足が軽くなったところで前に出す（写真125～128）.



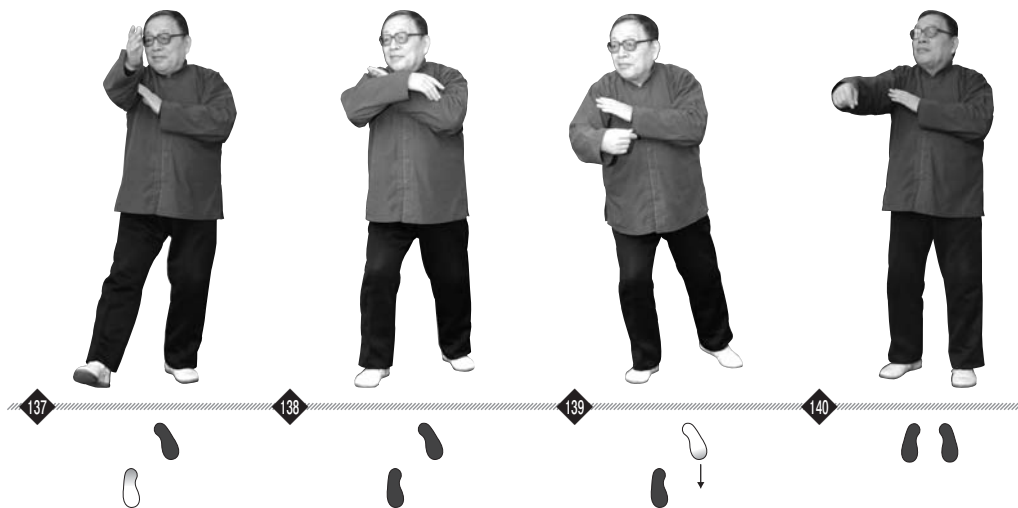
54. 前足（左足）に重心を移しながら，左右の手を分け開くように広げる．右手指先は伸ばしたまま後方に向ける（写真129～132）.

15 【提手上势】 ti shou shang shi



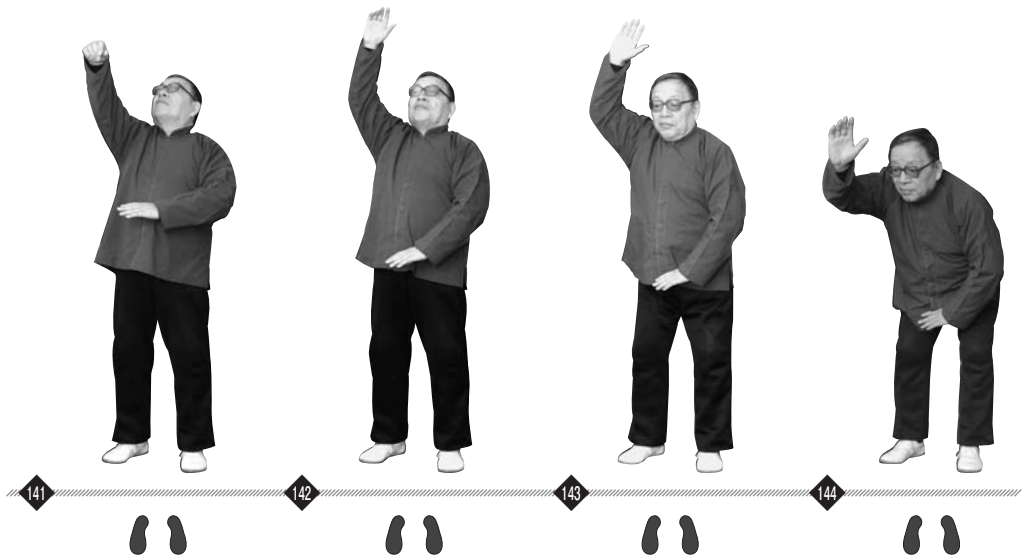
55. 後ろ足（右足）に重心を移しながら、腰を回すようにして、左つま先を軽くして右方へ回す。左手は前を払うようにして体の前に寄せる（写真133・134）。

56. 左足に重心を移動しながら、右手は大きく円を描くようにして、写真のように上げていく（写真135・136）。



57. 上げた右手を左手に合わせるようにおろし、前足（右足）に踏み込むようにして重心を移しながら、両手で前に力を伝えるようにする（写真137～138）。

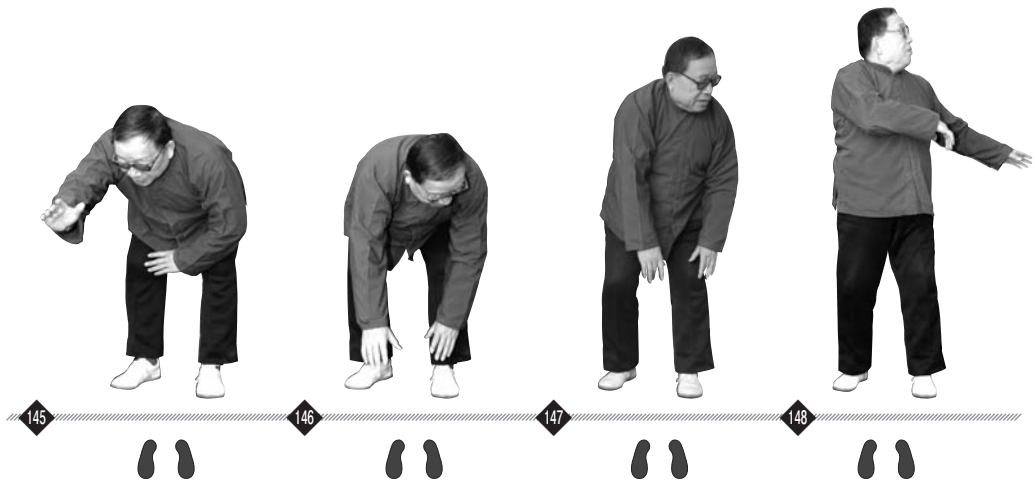
58. そのまま右手を前方に伸ばし（甲は前のまま）、右手につられるように左足を軽くして前方へ移動する（写真139）。



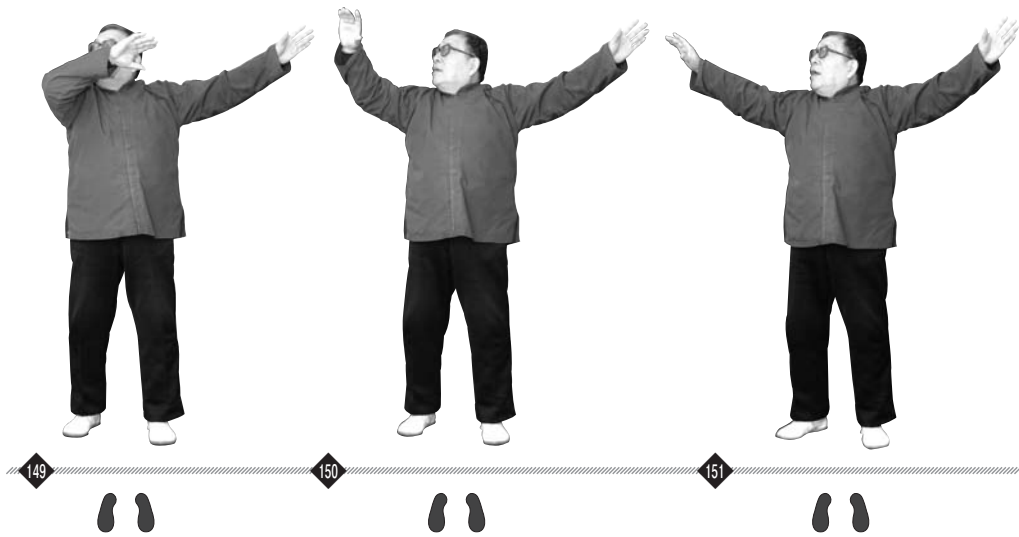
59. 限界まで行ったら右手を上方向へ伸ばしながら、右手掌を上向きにし、左手掌は下向きでお腹の前におさめ、写真のような形となる (写真140~142).

60. 背筋を伸ばしたまま、股関節から上体を前方へ倒す (写真143・144).

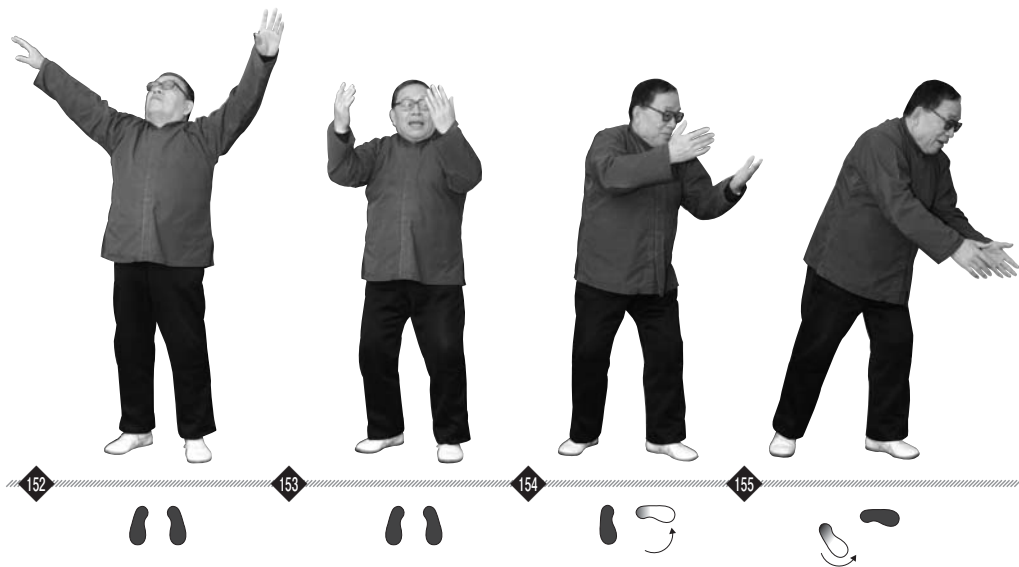
16 【白鶴亮翅】 bai he liang chi



61. 上体が床と水平になるくらいから右手のみを床まで下げていき、合わせて左手も下方へ下ろす (写真145・146). 限界まで下ろしたら、手の形、上体はそのまま左へ回し、左右の手が左足を沿うようにして上体を起こす. 膝のあたりまできたら、上体を立てながら、左右の手は左斜め後方に伸ばし、写真のような形となる (写真147・148).



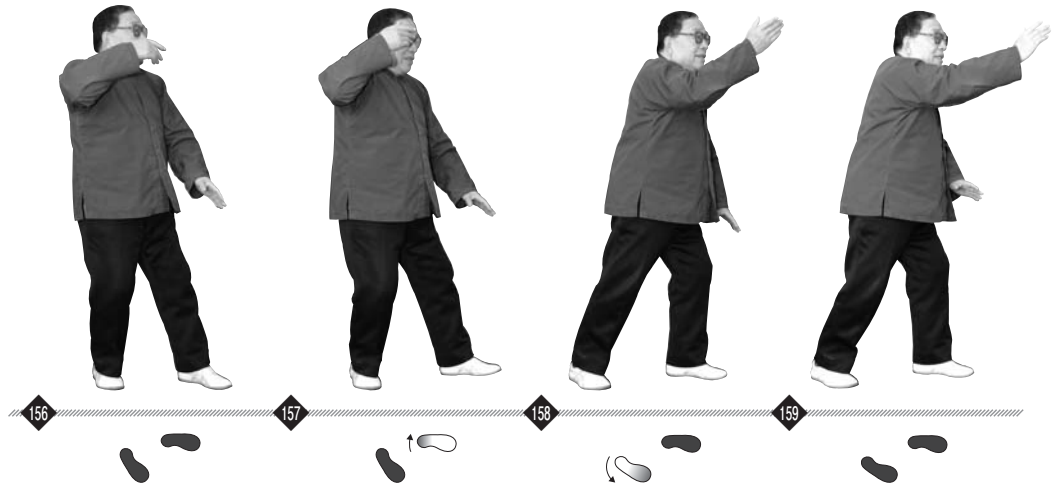
62. 腰を右へ回しながら，右手は大きな円を描くように右方向へ伸ばし，両手を左右に大きく開く（写真149～151）.



63. やや腰を落とし，足の力を手に伝えるようにして，両手を上方に上げる．上まで伸ばしたら，肘を緩めるように，徐々に手を下ろし（手の甲外向き），そのとき，腰も沈める（写真152・153）.

64. 手が顔の前あたりまで下りたところで，重心を一端右に移しながら左足をやや開き，手も左方向へ，重心を左足へ移しながら右つま先を左方向に向ける（写真154・155）.

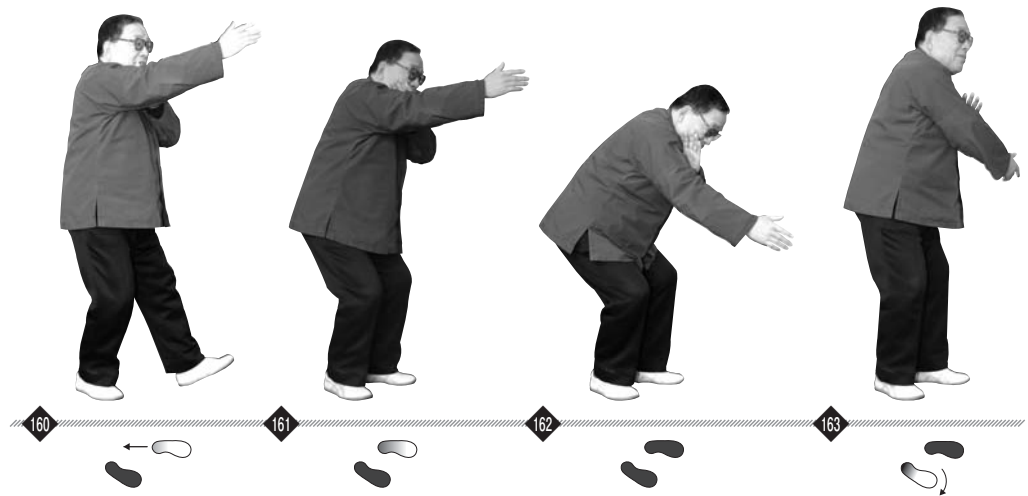
17 【 搂膝拗歩 】 lou xi ao bu



65. 右足に重心を移しながら、右手を耳元に引き寄せる (写真156).

66. 軽くなった左足を、左前方に踏み出し、前足 (左足) に乗り込むようにして、左手は下方を払い、右手は顔の前を撫でるように左前方に差し出す (写真157~159).

18 【 海底針 】 hai di zhen

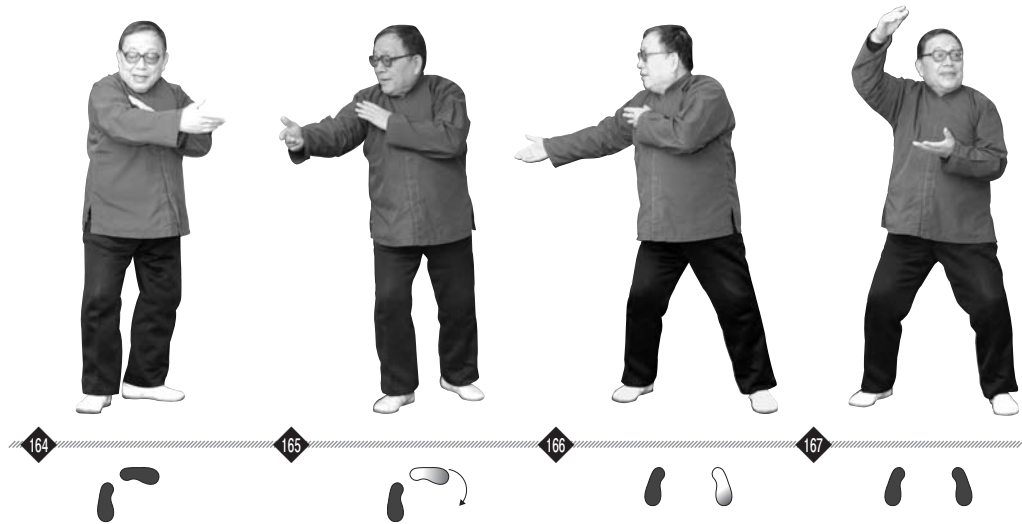


67. 後ろ足 (右足) に重心を移し、軽くなった左足を、体の下によせ、左手は右肩口に引き寄せる (写真160).

68. 右手先を下方に向け、しゃがみ込むようにして下方に落とす (写真161・162).

69. 立ち上がりながら、重心を左足へ移し、軽くなった右足を右方向へ回す (写真163).

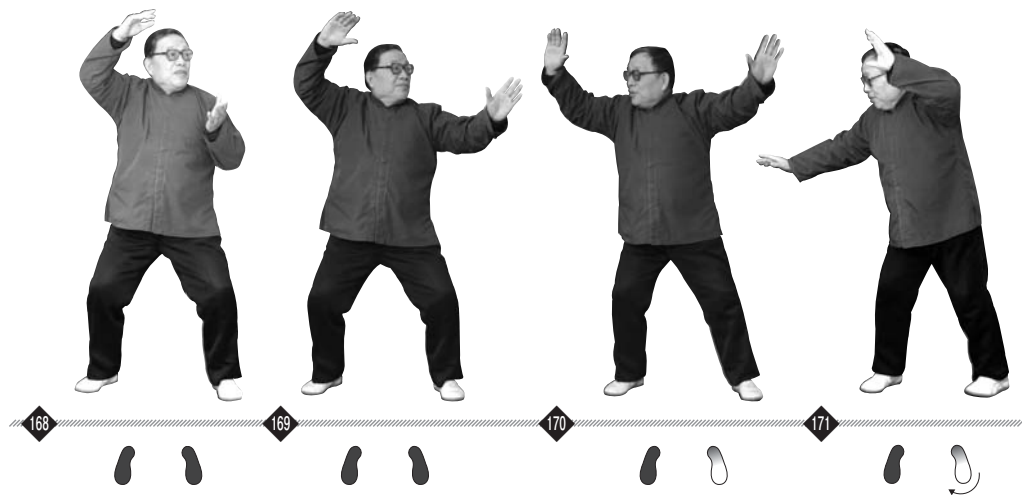
19 【扇通背】 shan tong bei



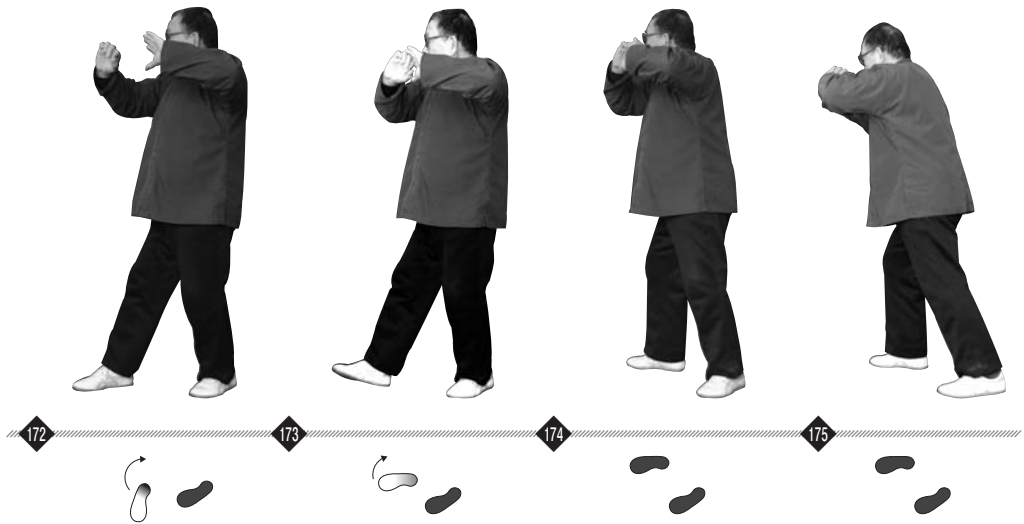
70. 右足に重心を移しながら、手は右手首に左手を添えるようにして、大きく右方へ回していき、それに合わせて重心を更に右足にのせる（写真164）。

71. 左足が軽くなったところで、左足を体の横へ移動し、右手は右頬の手前から上方へ、左手は右肩口から左前方を推すようにして、写真のような形となる（写真165～169）。

20 【转身撇身捶】 zhuan shen pie shen chui



72. 重心を右足に移し、両手は左右に開きながら、軽くなった左つま先を左方へ向ける（写真170・171）。



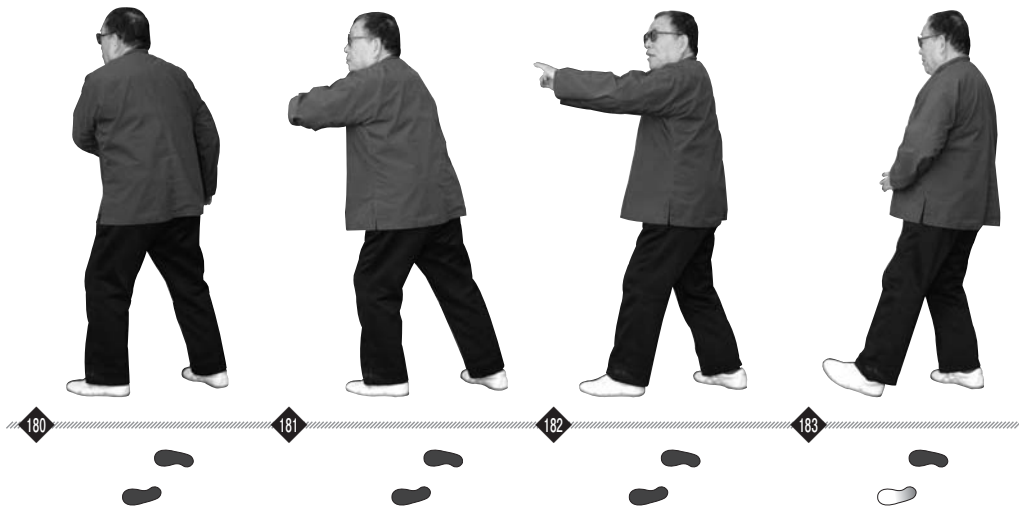
73. 左足に重心を移して乗り込みながら、左耳の前あたりで、左掌に右拳を当てるような形を作る (写真172・173).

74. 軽くなった右足を、右前方に踏み出しながら、肘で前にいる相手を打つようにして両手を合わせたまま、右腰横まで大きく回す (写真174~177).

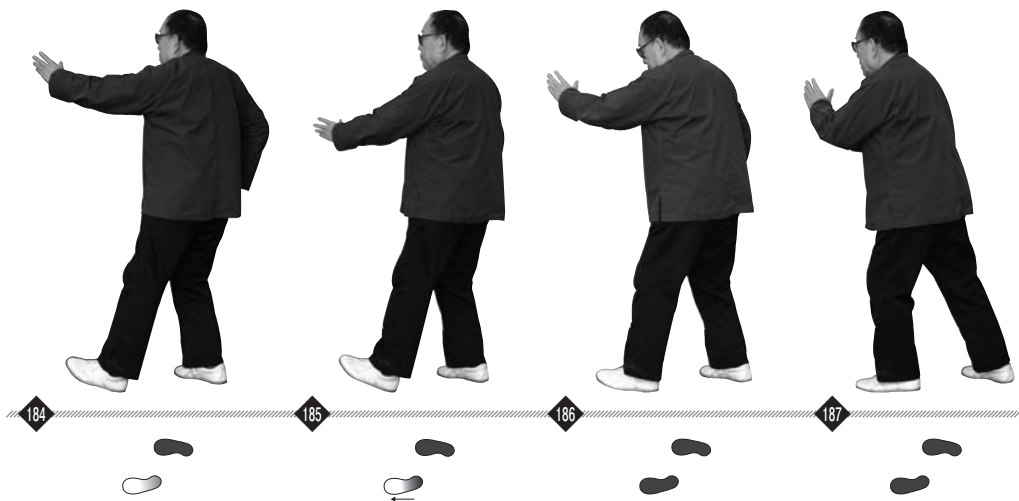
21 【 上歩搬拦捶 】 shang bu ban lan chui



75. 更に右足に乗り込むようにして左足を軽くし、左前方に踏み出す (写真178・179).



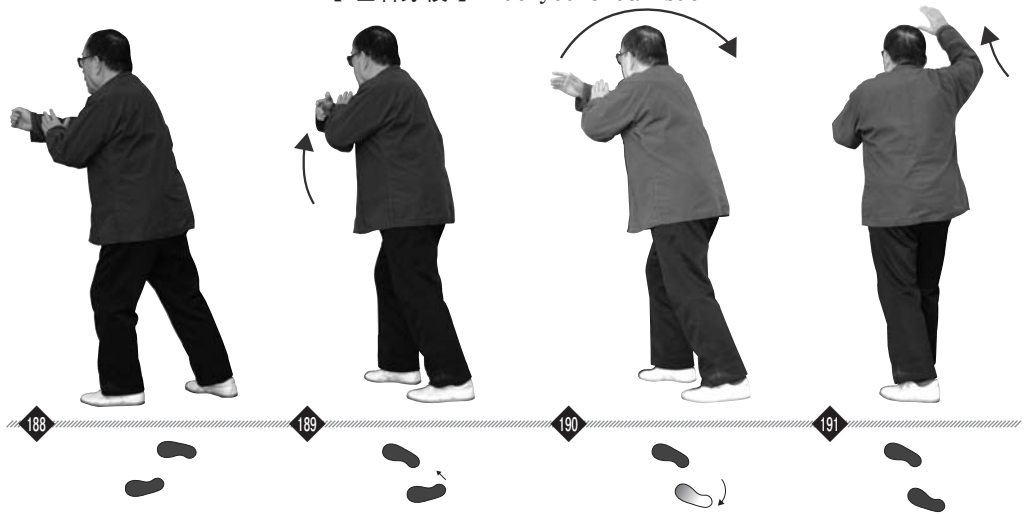
76. 前に出した左足へ重心を移しながら、肘で前にいる相手を打つようにして、手は合わせたまま、大きく両手を回す（写真180・181）。前に出した両手を右腰のところまで引き寄せ、それに合わせて重心は右足に移し、左足を軽くする（写真182・183）。



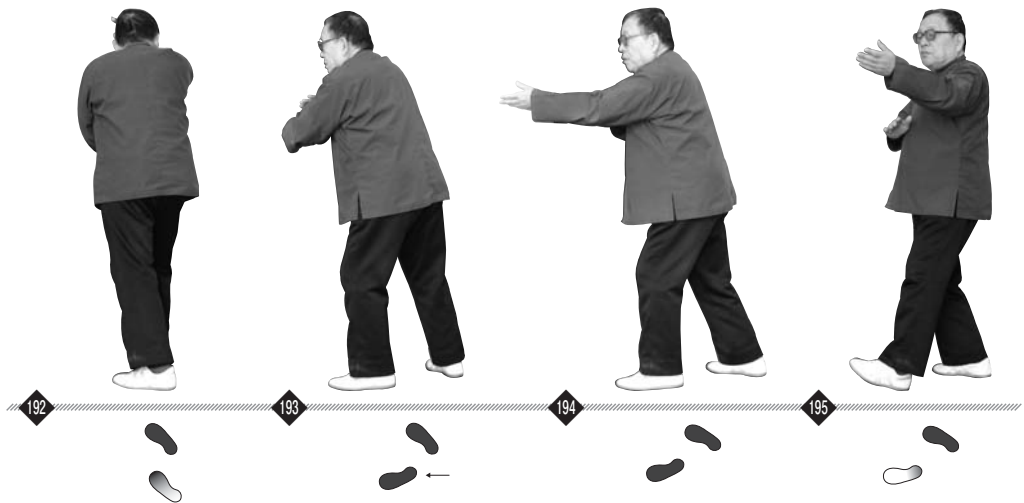
77. 重心はそのまま（右足）、左手は下方から前に差し出す（写真184）。

78. 前足（左足）に踏み込むようにして重心を移し、左手は引き寄せながら胸前を押えるように、右拳（縦拳）はその下方から前方へ突き出す（写真185～188）。

22 【左右穿梭】 zuo you chuan suo

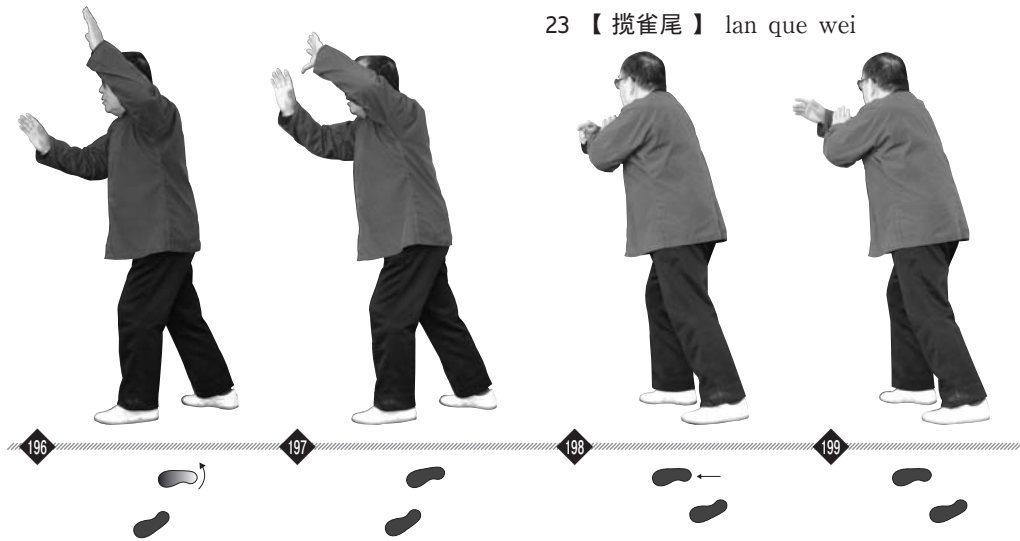


78. 右手を開いて左膝前に差し込み, 更に左足へ乗り込むようにして右足を軽くする(写真なし).
79. 軽くなった右足を右前方に出し, 右手を大きく水平な円を描くように回しながら(右手掌上向), 右足に重心を移す. 左手は右手に添える(写真189・190).
80. 右手をそのまま右後方まで回し左手は胸前に, 再び重心を後ろ足(左足)に移したところから(視線は後方まで回した右手を見る), 右足に重心を戻しながら, 写真のように右手を返して上方を受け, 左手は前方を押す(写真191).



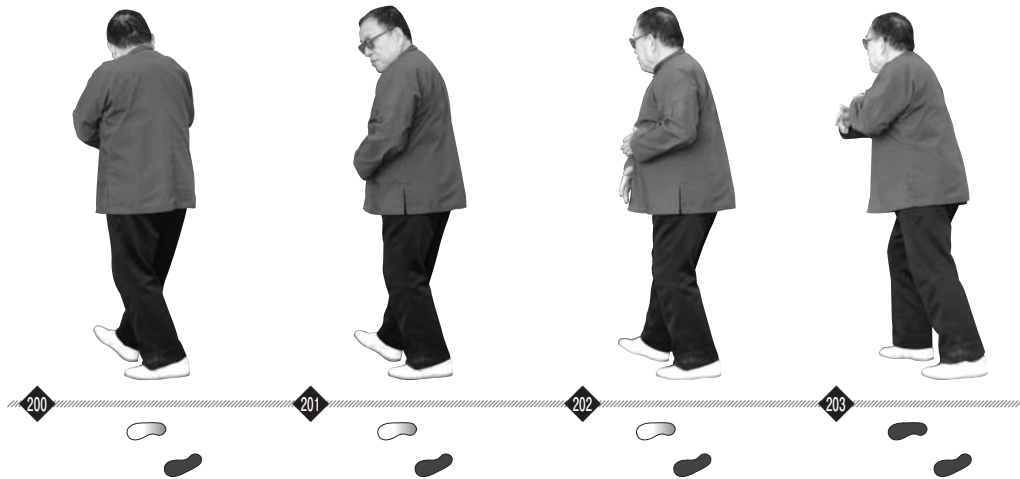
81. 右足に更に乗り込みながら, 右手は左肩口へ, 左手は右膝前に差し込む(写真192).
82. 軽くなった左足を左斜め前方へ移し, その左足へ重心を移しながら, 左手を水平に大きく回す. 右手は左手に添える(写真193・194).
83. 更に左手を後方まで回しながら, 重心は右足に移す. 右手は胸前でとめる(写真195).

23 【 攬雀尾 】 lan que wei



84. 重心を前足（左足）に移しながら，左手は手を返すようにして上方を受け，右手は前方を推す（写真196・197）.

85. 更に左足に乗り込むようにして，両手をクロスして合わせたところから，軽くなった右足をその方向に移し，重心を移しながら前を推す（写真198）. この後，動作3と同様に攬雀尾の形をとる（写真199）.

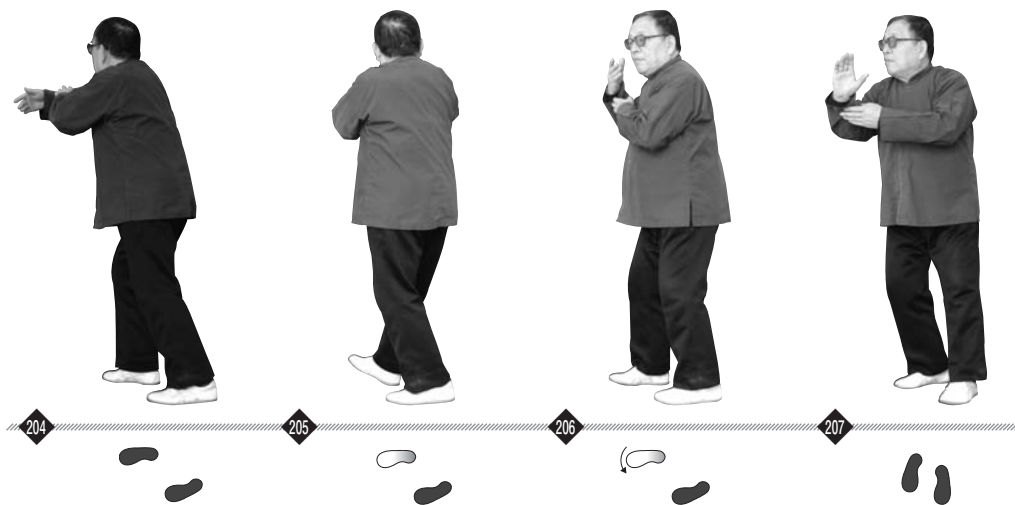


86. 右手をそのまま伸ばして，相手の手を引っ掛けるようにして，右腰の前あたりまで払い下げる（写真200・201）.

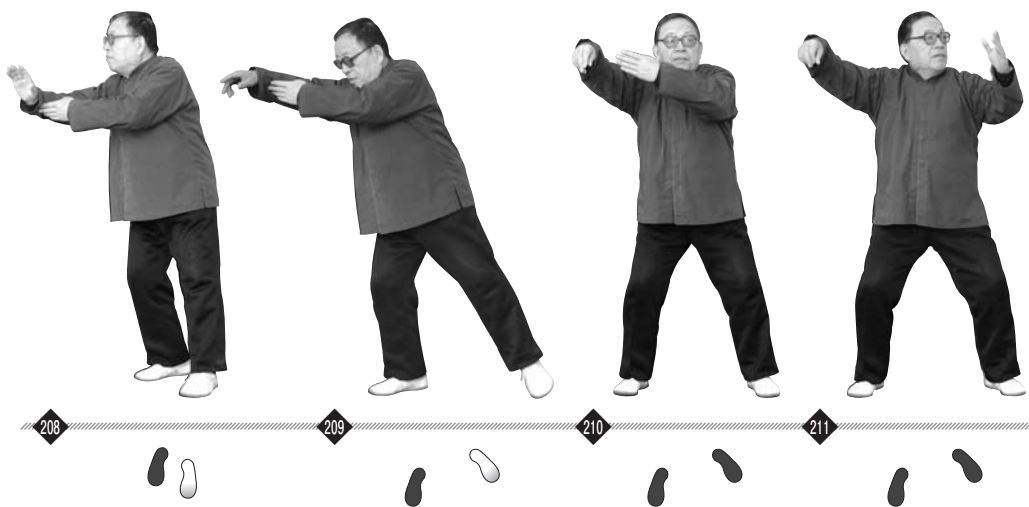
87. 腰の前を払うようにして，手を左腰の前に持っていき（写真202），再び踏み込むようにして右足に重心を移しながら，前を推す（写真203）.

88. 掌を上向きで伸ばし，開いた手を後方へ回し，重心を左足に移す（写真204・205）.

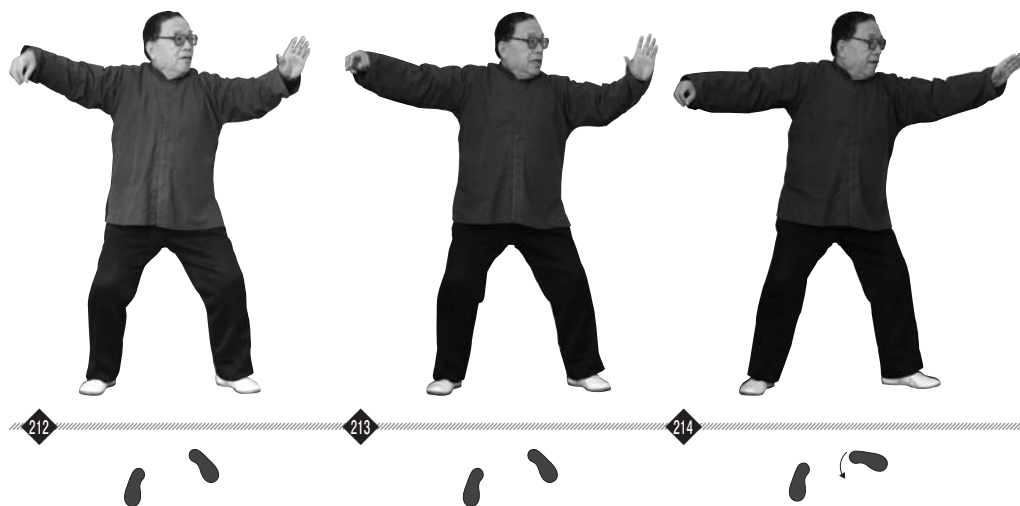
24 【单鞭】 dan bian



89. 腰を緩めるようにして沈め、右手は耳元に引き寄せ、右足先を左に回す (写真206).
 90. 右足に重心を移しながら右手は前方を押し、左手はそれに添える (写真なし).

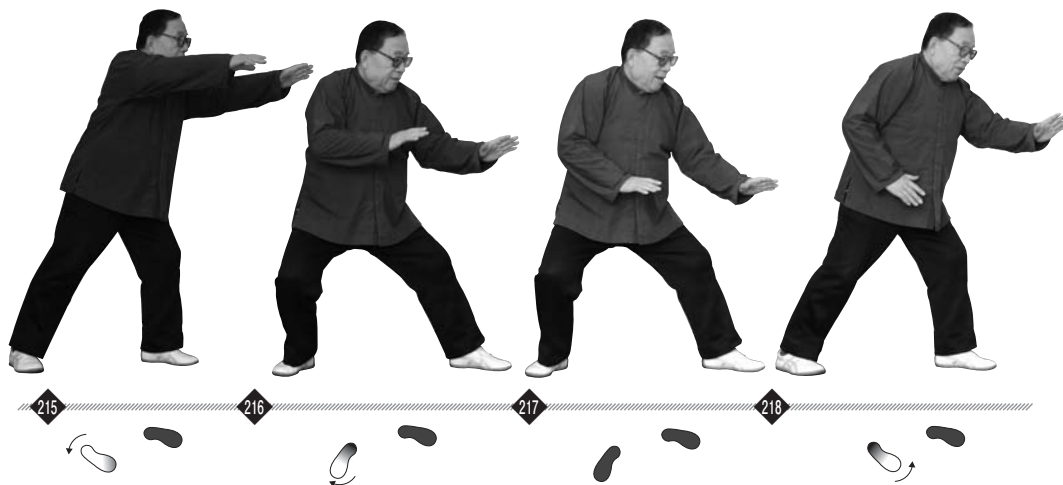


91. 右鉤手を作りながら右足に更に乗り込み、軽くなった左足を左後方に移動する (写真207～209).



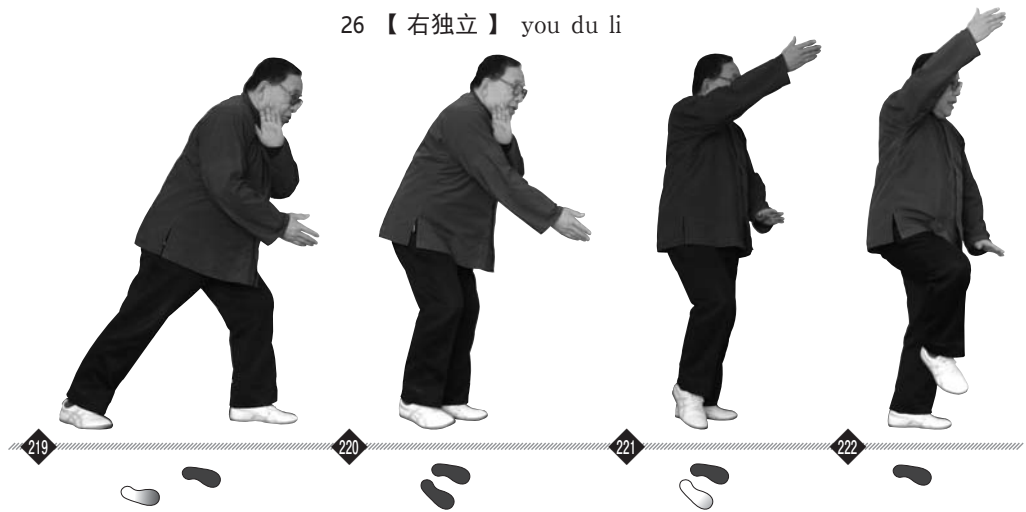
92. 左足踵をおろし、両足の真中に重心を移しながら、右手の鉤手とバランスをとりながら左手は外に開き出して写真のような形となる（写真210～212）.

25 【下 勢】 xia shi



93. 左踵を少し内側に入れ、左足に重心を移して乗り込みながら、両手は左方向へ伸ばす（写真215・216）。この時、右足はつま先を中心に踵を外へ開き出す。動かした右踵に重心を移しながら、右足つま先を外へ開き（前の動作に引き続き歩幅を広げる）、更に重心を右足に移しながら、沈み込む。手は相手の手を引き落とすように体の前を押える（写真216・217）.

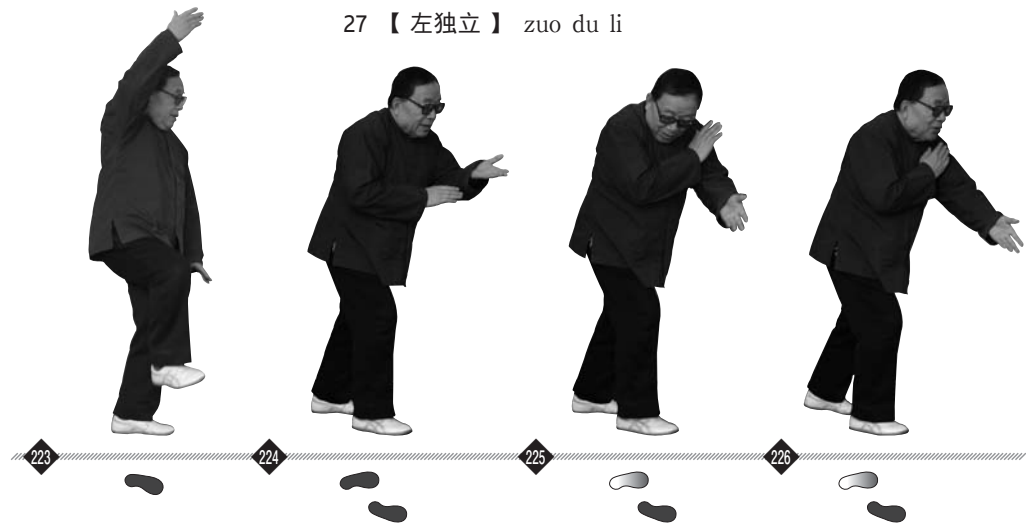
26 【右独立】 you du li



94. 右手を左膝前に差し込みながら，左手を右肩前に持ってくる．これに合わせて，重心は左足に移し，右足を踵を中心につま先を前に向け，その後そのつま先でバランスをとりながら踵を軽くし，更に左足に乗り込み，右足を左足に寄せる（写真218～220）．

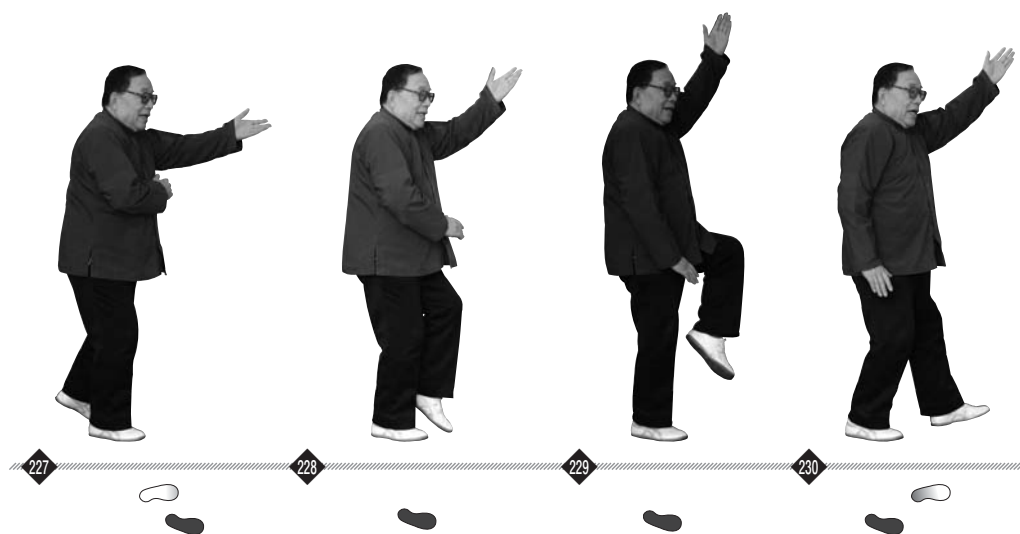
95. 体を起こして，右手を上げる動作に合わせて，右足も膝を吊り上げるように体の前へ持ってくる．この時，右手先は上方に，右つま先は下方に向ける．左手は右手とバランスをとるようにお腹の前を押える（写真221～223）．

27 【左独立】 zuo du li



96. 右足を下ろし，右手は体の前を払うようにして下ろし，右足に重心を移して乗り込みながら，右手の上を突き刺すように左手を前方に差し出す（写真224）．

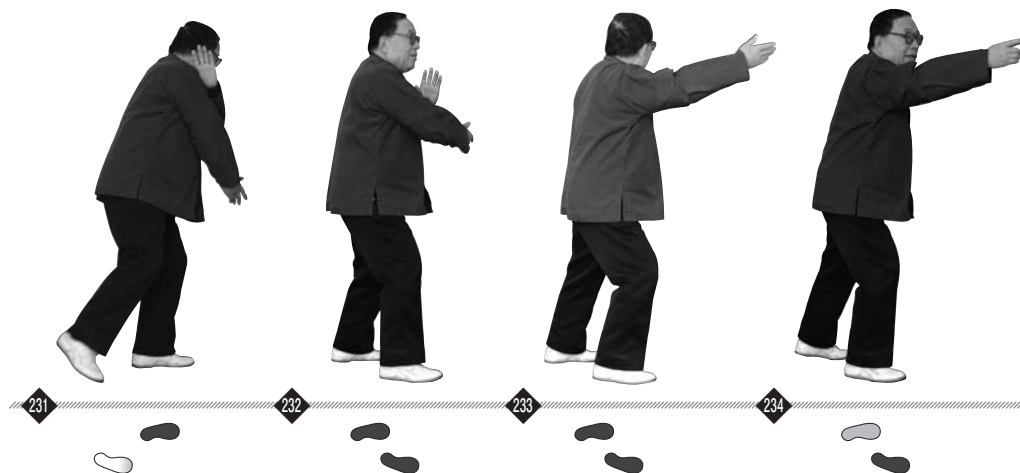
97. 左手は右膝前，右手を左肩へ移動しながら，更に右足に乗り込み，左足は踵が軽くなる（写真225）．



98. 体を起こし、左手を上げ、それに合わせて左足を膝から吊り上げるようにして、写真のような形となる（写真226～229）。

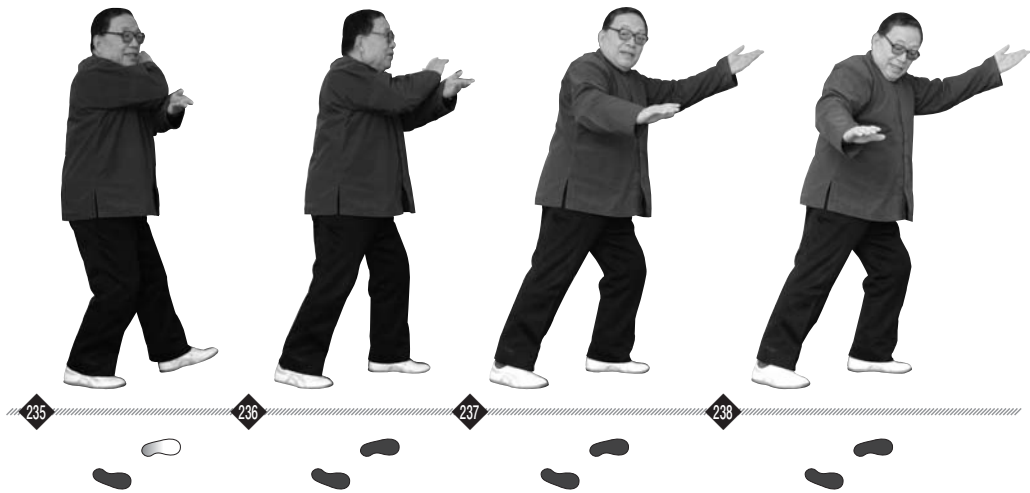
99. 左足を踵から下ろす（写真230）。

28 【左右野馬分鬃】 zuo you ye ma fen zong



100. 左足に重心を移しながら、左手は右肩前、右手は左膝前に差し込む（写真231）。軽くなった右足を斜め前方に踏み出し（つま先前）、重心を右足に移しながら、手は左右に分けるようにして開く。右手は甲が外側、左手は押えるようにして指先を前方に向ける。目は左後方を見るようにする（写真232・233、参考：237と対称）。

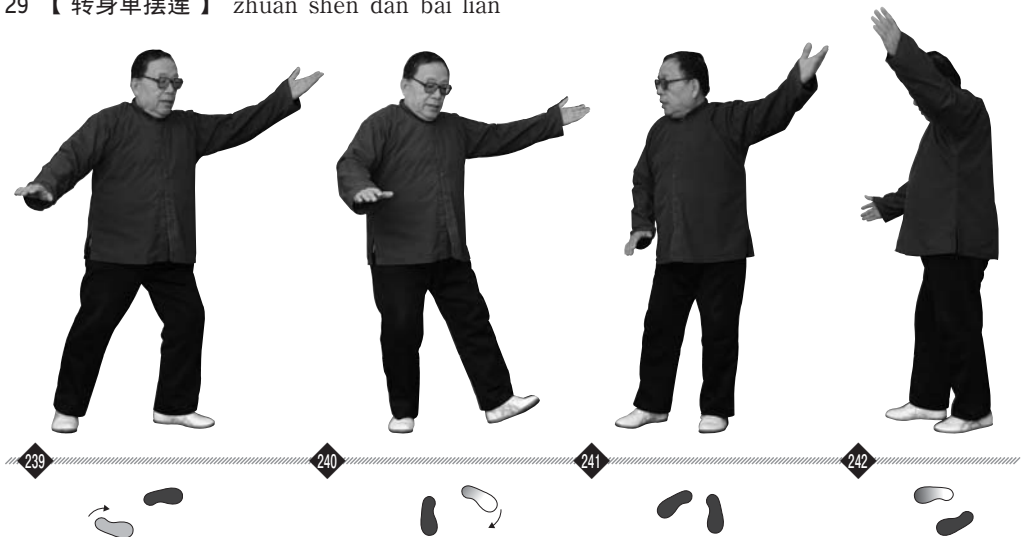
101. 視線を右手先へ移し、それに合わせて右手を右方へ伸ばしながら、更に右足に乗り込み、左足を軽くする（写真234）。



102. 左手を右膝前に差し込み、右手を左肩前に持ってくる。目は右手の先から左方向を見るようになる(写真なし)。

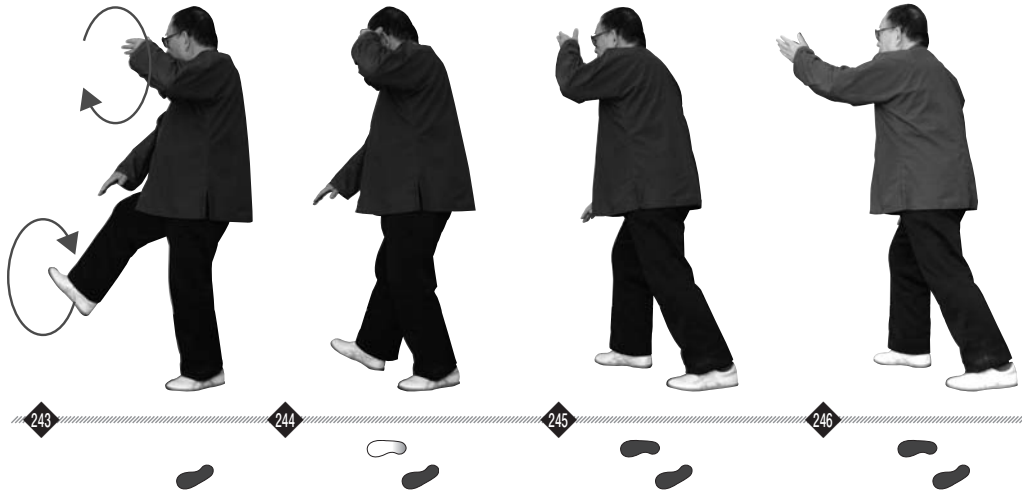
103. 軽くなった左足を左前方に踏み出し、先ほどと同様に、前方に押し開くようにして、左右に手を分け広げる(左手甲前, 右手指先を前方に向ける)(写真235~238)。以降同じ要領で2回繰り返す。合計4回。

29 【转身单摆莲】 zhuan shen dan bai lian



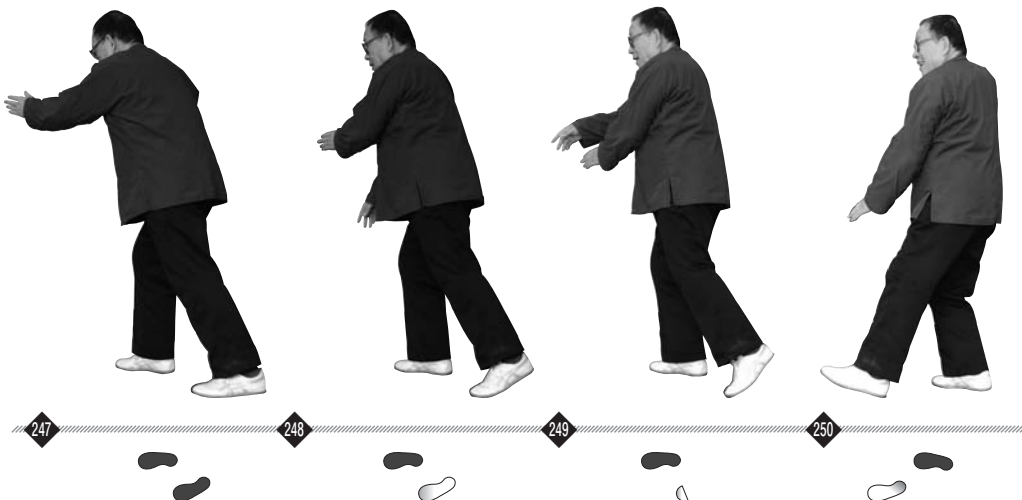
104. 右踵を中に入れ、右足に乗り込みながら、左足を体の下に移動し、左足に乗り込みながら、右手は下腹部を防御するようにする。左手は右から左へ大きく回し込む(写真239~242)。

30 【左右楼膝拗歩】 zuo you lou xi ao bu



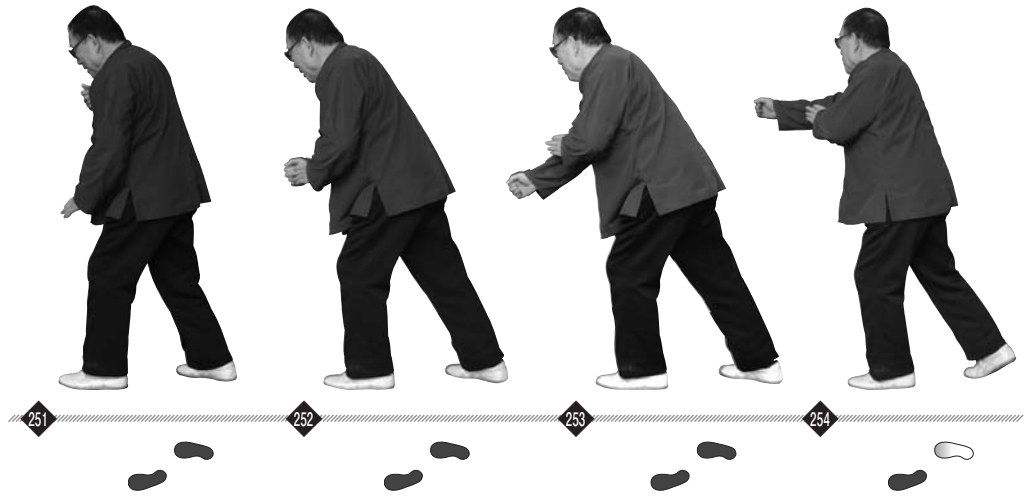
105. 右足を左から右方向に大きく回し、左掌を右足甲で蹴るようにする（気が上がらないように注意する）（写真243）。

106. 蹴った右足は、右方向に静かに下ろし、右手は下段を払って、左手は耳元へ引き寄せる（写真244）。前足（右足）に踏み込むように重心を移しながら、左手を前に押し出し、右手は下を払い押える（写真245）。楼膝拗歩の形。以降3回繰り返す。



107. 3回目は前半部分は同じように動くが、前足（左足）に重心を移しながら、耳元に寄せた右手は拳を握る（写真246～251）。

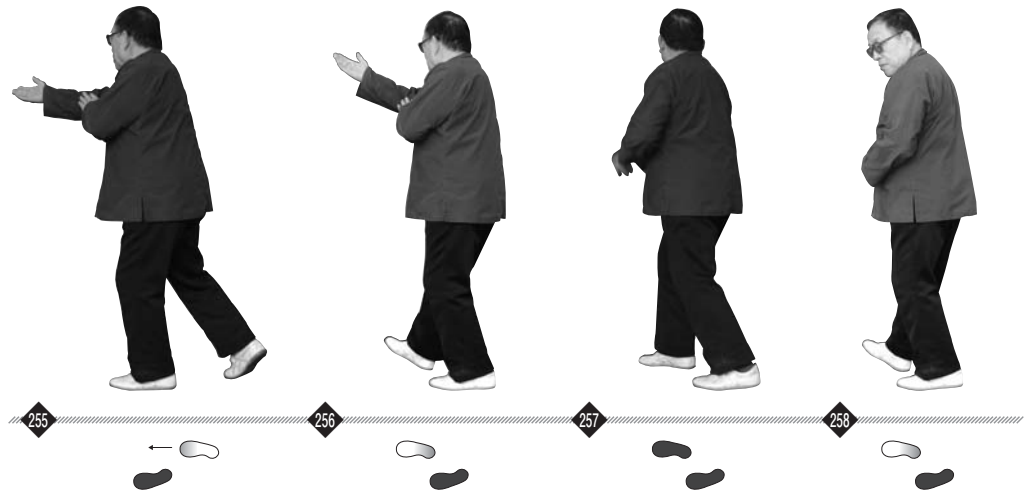
31 【指裆捶】 zhi dang chui



108. 肘から落とすように手を下げる．拳が左手の前にきたら，そこから前方に突き出すように縦拳で突く．左手は右肘のところに添える（写真252～253）．

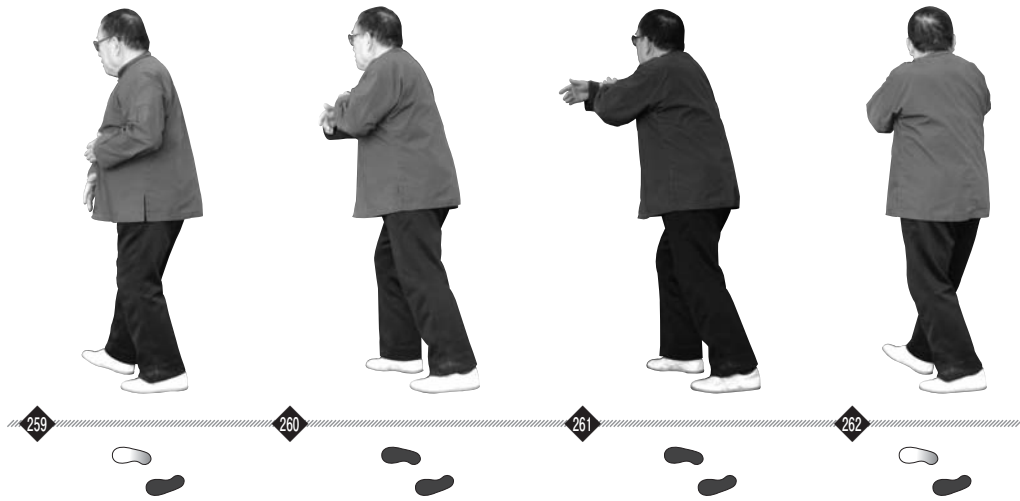
109. 体を起こしながら，右足を軽くし右手の拳は開いて左手を添える（写真254・255）．この後，3回目の攬雀尾の動作に入る．要領は前2回と同じ．

32 【攬雀尾】 lan que wei



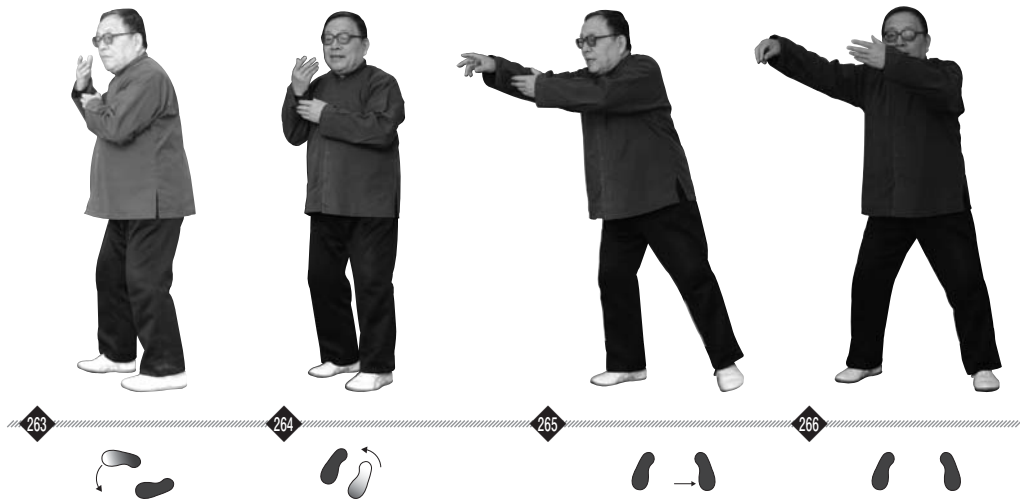
110. 前に移動した右足に乗り込み，両手で前を押す（写真256，写真の不足は前出参照）．

111. 右手を開いて，前方に差し出し，相手の手を掛けるようにして，右腰の前まで払い下げる（写真257・258）．

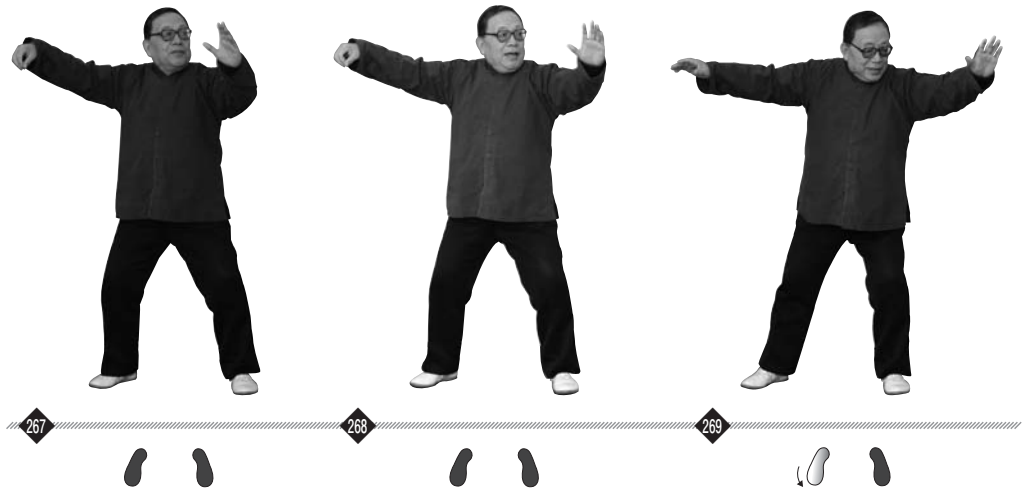


112. 腰の前を払うようにして、手を左腰の前に（写真259），
 113. 再び踏み込むようにして右足に重心を移し，両手で前を押す（写真260）．掌は上向きで伸ばし，左足へ重心を移しながら，開いた手を後ろの方向に回していく（写真261・262）．

33 【单 鞭】 dan bian



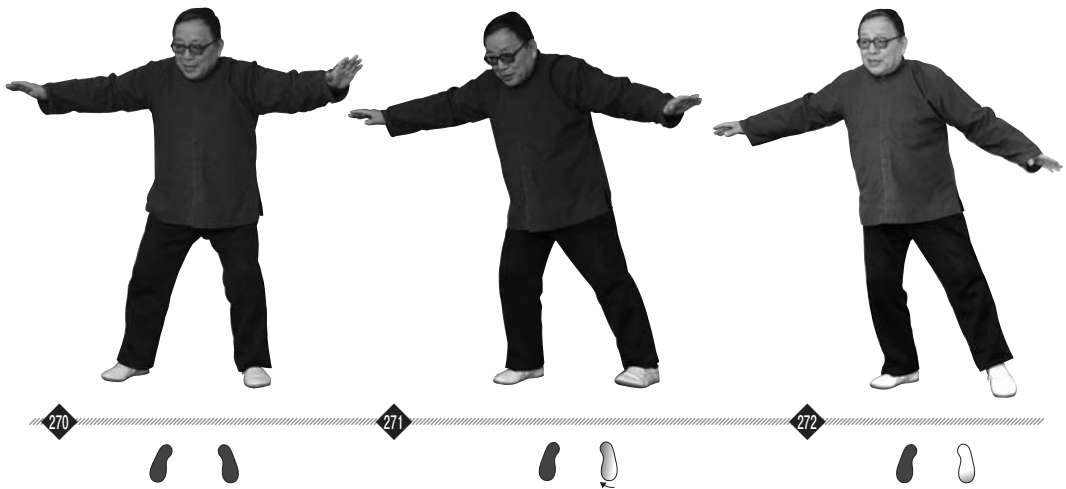
114. 動作4と同様，腰を沈めて，右手は耳元へ引き寄せ，顔を左へ回しながら右つま先も左へ回す．回した右足に重心を移し，右手は正面を押し，左手は手前に添える（写真263・264）．
 115. 手首から先に動くように右に開き出し，写真のような鉤手を作りながら，右手とバランスをとるようにして，左足を出せる範囲で左方向に出す（写真265・266）．



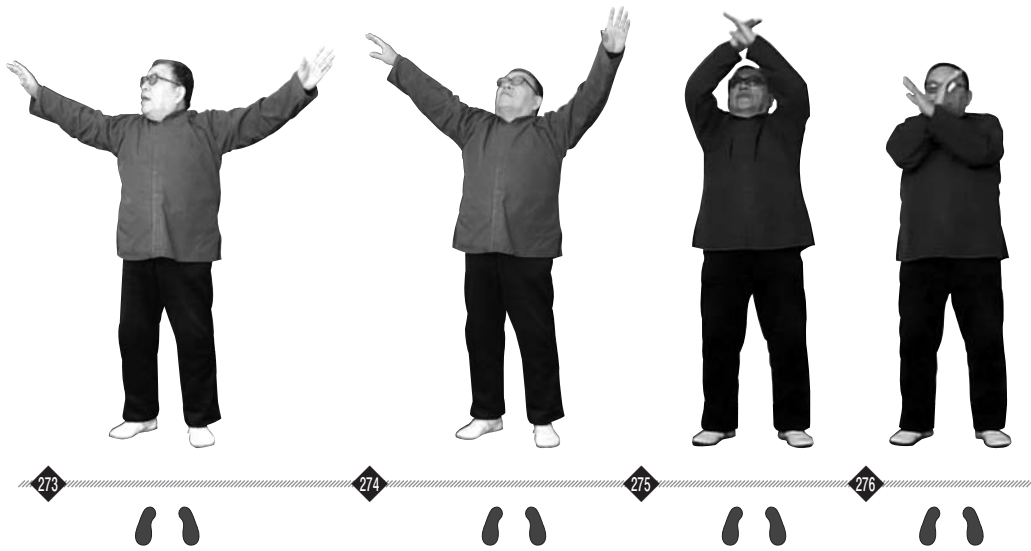
116. 動作4写と同様. 両足の真中に体重を移しながら, 右手鉤手でバランスをとりながら, 左手を外に開き出して写真のような形になる (写真266~268).

117. 左手先を見るようにして伸ばし, 重心も左に移して右足を軽くしたら位置を調整する (写真269).

34 【収 式】 shou shi



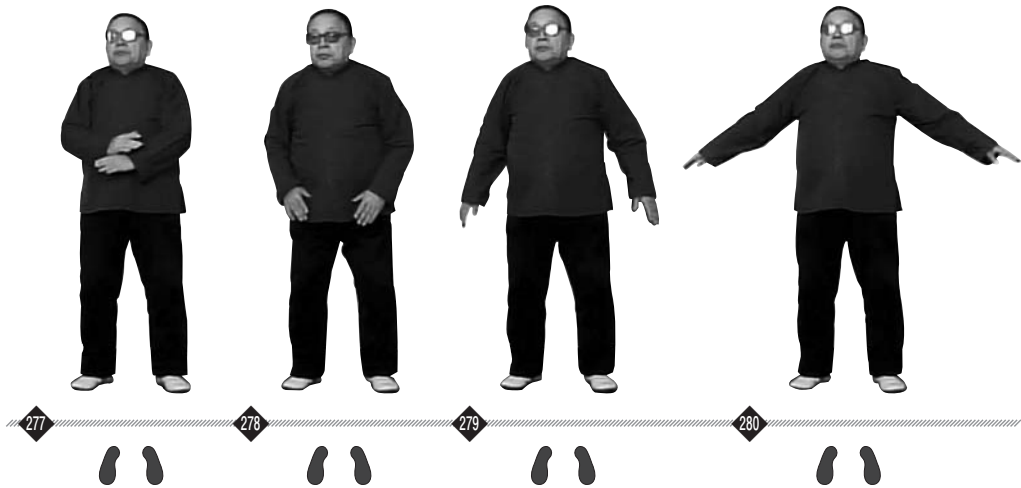
118. 視線を右に向けながら, 右足に重心を移し, 軽くなった左足を肩幅まで引き寄せる (写真270~272).



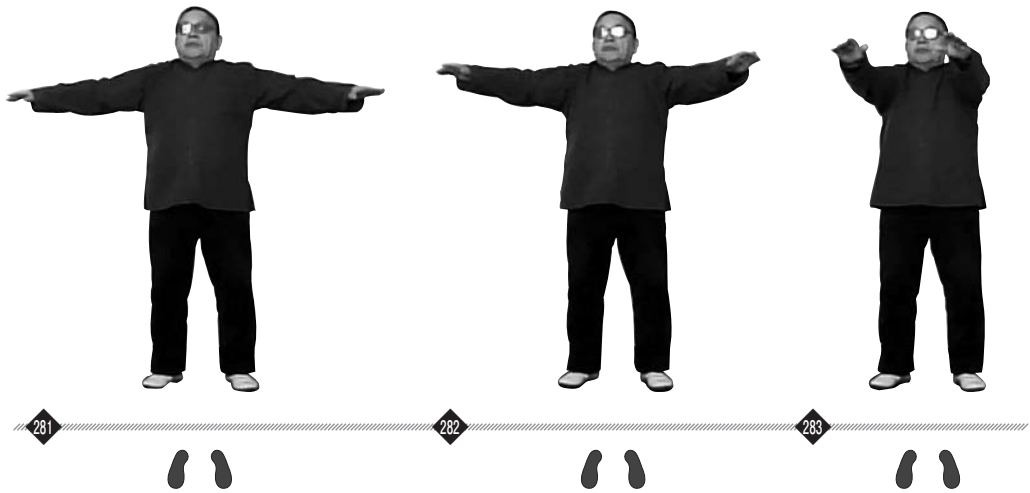
119. 両手を体の横からゆっくりと上げていく (写真273).

120. 掌は手の動きに合わせて自然に回転させながら、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る (写真274).

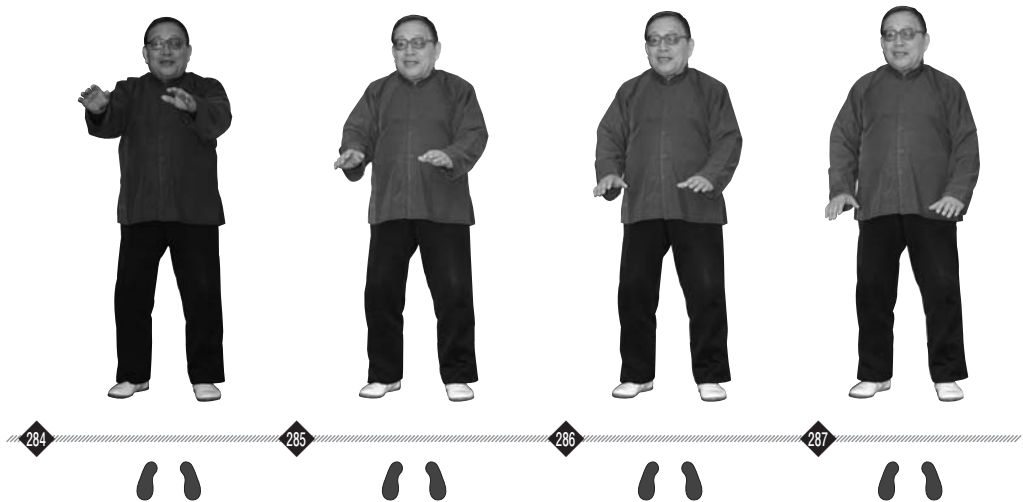
121. 両手が頭の上まで来たら、ゆっくりと肩、肘、手首の順に緩め、両腕を交差させながら静かに下ろす (写真275~278).



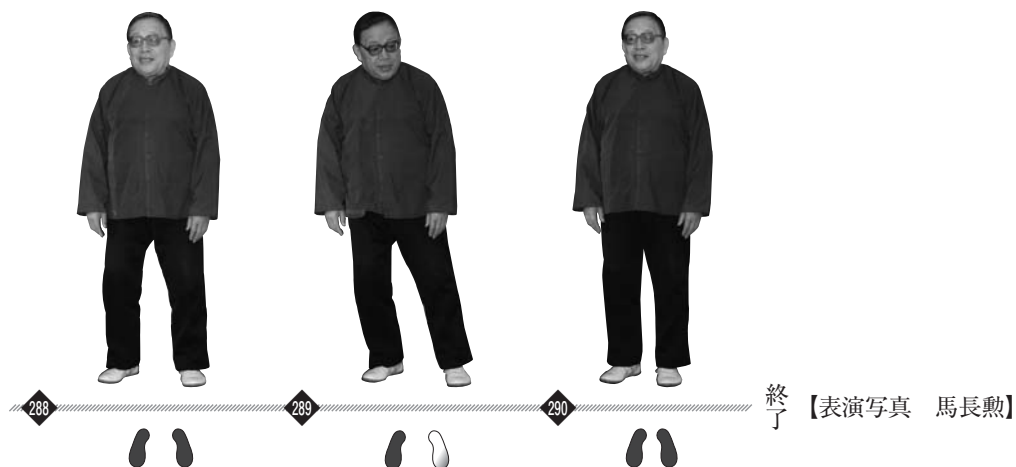
122. 掌を下に向けたまま両手を体の横からゆっくりと持ち上げ、肩の高さまで上げる (写真279~281).



123. 両手を肩の高さと水平のまま体の前まで持っていく（写真282・283）.



124. 静かにお腹の前まで下ろす（写真284～287）.



125. 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288~290)。

7. まとめにかえて

今回の「呉氏太極拳三十四勢」は未だ日本語訳がないため、全訳を紹介する。貴重な資料になると考える。

付記 全佑を呉氏太極拳傳人初代とする考え方と基礎をつくった人物として、その子・呉鑑泉や王茂齋を初代とする見方があるが、この稿では、全佑を初代として捉えてある。

写真資料

掲載する写真資料は、以下の内容で構成される。

- 写真番号44-53 (2008年12月撮影ビデオ映像より)。
- 写真番号65-95 (2003年1月撮影ビデオ映像より)。
- 写真番号275-283 (2008年12月撮影ビデオ映像より)。
- 上記以外写真は2008年12月スチール撮影による。

引用・参考文献

- 1) 宮本知次・石原泰彦・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.
- 2) 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.
- 3) 宮本知次(2013) 中国伝統養生法に関する研究—「太極五防功」について—, 体育研究 第47号:25-46.
- 4) 余功保編著(2006) 中国太極拳辞典 人民体育出版社.