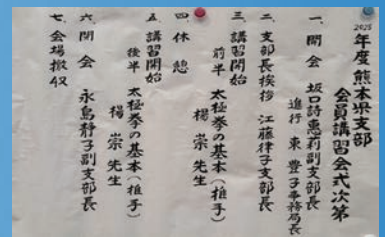


2025 年度支部会員講習会

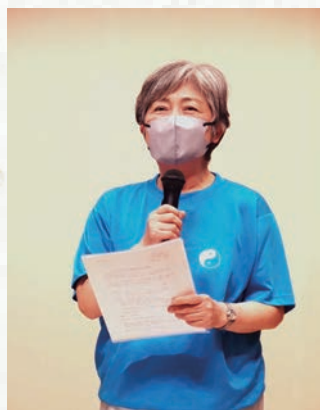
2025 年度支部会員講習会は 2026.2.22（日曜）に熊本市総合体育館青年会館ホールで開催されました。支部会員及び教室生徒の参加者 157 名。



開会挨拶：坂口詩恵莉副支部長



本日沢山の方々が集まってくださって、本当にありがとうございます。
太極拳スキルアップの為、お互い精一杯学びましょう。



江藤律子支部長挨拶

春の本番、三寒四温の日々が続いています。お体ご自愛下さい。今回の講習会は支部会員 122 名、教室生徒 35 名の参加がありました。嬉しく思います。

講習内容は荒木ひとみ顧問からの提案「推手」について勉強することになりました。明日（23日）も追加講座を行います。6月7日支部大会でも継続して学ぶ体勢を計画しています。

推手は我らが日頃に学んでいる太極拳を楽しめて更に深める要素が沢山あります。一つでも二つでも自分のものにし、充実した太極拳の練習をして下さい。講師は楊崇先生です。崇先生に学び充実した一日にしたいと思います。

講師紹介・推手についての説明 荒木ひとみ顧問

本日の講師は、我らが貴公子（！）、鞭杆協会理事長でもあり、昨年6月開催された楊名時師家生誕100年記念大会熊本会場に宗家の一員としてお越しいただきました皆さまご存知の楊崇先生です。

今回の研修テーマは推手。私たちは太極拳の基本を理論や実技で勉強してもなかなか埒が明かない。

立ち方、姿勢等改めて基本に立ち戻り、「推手」の訓練方法で楊名時太極拳をより良く動こうと「推手」をテーマにするに至りました。

太極拳は元々弱い我が身が強い相手に負けないための武術。推手も相手の動きを冷静に判断する「捨己従人」。この技法を推手を通して学ぼうということです。推手が教えてくれます。楊崇先生が教えてくださいます（笑）。

学び方を間違えると、誤りの差が最初は僅かであっても最後には大きな差となります。最初の一步（基本）が肝心です。



講師挨拶：楊崇先生

「推手」を知らない人が多いようです。実際太極拳と推手は離れない関係であり、共に車の両輪と言われています。太極拳は武術であり、推手と同様に攻撃、防御、陰陽バランスを保つことによって成り立つ。一人で練習するのが太極拳套路、相手がいる練習が推手です。6月に楊進先生が推手講習をしてくださる前に私が何かできることをやります。まずは皆さんと楽しく柔らかくやっていきたいと思います。



講習開始

「推手」は推す手と書きますが力で推してはいけません。太極拳と同様、姿勢が非常に重要です。

健康太極拳の基本五ヶ条 {平目平視・三尖相照・上下相随・中正円転・分清虚实} は太極拳を動く時のガイドライン。太極拳の円運動が求めている体の軸を球体のようにどの角度でも垂直に軸を取れる。押されても体の旋回で相手の力を流せること。太極拳と推手の陰陽理論、技法の考え方はまさに人間の行きつく、人生論とも言える。理性的な判断が出来て余計な力を使わずに物ごとを遂行する、人と争わない流れを持つ人間のようなようです。



推手（太極拳と同様）の理論

以弱勝強＝弱い力で強い相手に勝る、強い力は要らない

以意行氣＝意を持って気を巡らす

後発先至＝後出しじゃんけんのように、先手を取らない。相手の動きを察して動く、防御から攻撃

捨己従人＝己を捨て、人に従う。相手について行くことによって「人を知る」感覚を得る。憶測は良くない。

聴勁＝相手との接触点を通して察知すること。感覚を鋭敏にさせるには体のリラックス状態が必要

化勁＝相手が発した力を無理なく流す。それから自己の攻撃に転換する（発勁）

平円単推手の基本動作：

- ・並歩、相手と両腕を伸ばし切らない程度に立拳で触れ、両者の適正距離を測る
- ・左（右）足爪先を30～45度開き、膝を緩め、相手と互いに右（左）足の内側10cm程度間隔をとり右（左）足を出す。
- ・お互いの手の甲を手首の部分合わせる（搭手勢）



太極拳・推手はすべてこの言葉「接手・引進落空・合即出」で成り立つ。

【意味：触れたところで（接手）、相手の力を引き込む、ぼかす（引進）と、相手は体勢を崩す。相手の踵が浮いている状態（落空）になり、素早く打ち出す（合即出）】

太極拳で一番多く使うのは弓歩、しっかり立つには三尖相照の状態、前の足の小指側が真っ直ぐ前向き、膝は内側に入らないように注意する。推手のカリキュラム〈気功「調養功」站樁功



の虎の形・猿の形・熊の形・龍の形〉を紹介され、これらの呼吸法で心身を整える運動をしました。



【参考資料：土へんの搭手は姿勢や構造が崩れず安定した状態を指す。手へんの搭手は相手と腕を乗せ合うと言う接触する瞬間を指す。どちらも「どうしゅ」と読みます。】

- ・動作①虚歩の状態、体を右（左）へ回転右（左）立掌、左（右）手は体の横（座腕）バランスを取る
- ・動作②重心前へ移動、相手の正中線へ向かって掌を押し出す
- ・動作③相手の攻撃により、掌を手前に向け棚を作る
- ・動作④相手の攻撃により、虚歩になり、上腕は自分のお腹の方に押される

自分が①→②→③→④の順序で動き、同時に相手は③→④→①→②と動く

右手で搭手組む時は反時計回りの円運動、左手で搭手組むには時計回り円運動となります。



推手の要領：

- ・走（防御）、粘（攻撃）の転換は重心移動と体（ウエスト）の回転により行う、体の回転は目で裁く。
- ・激しくぶつかり合いではなく、相手と柔らかい力でバランスを取り、皮膚感覚を研ぎ澄ます
- ・三不動

不要用意動（意欲的に動こうとしない）

不主動（自主的に行動取らない）

不妄動（無駄な行動をするな）

約2時間崇先生の講義を受けて、楽しく推手を体験。
最後に全員で不老拳、八法五歩、アレンジ太極拳を練習。





閉会挨拶：永島静子副支部長

2025年度熊本県支部最後の会員講習会は今日で終わります。
ご参加された皆様、役員の皆さんと早く来られた駐車場係の方々、
ありがとうございました。お疲れ様でした。

翌日の23日、熊本公德会武道場で追加講習会を実施しました。参加者64名。
楊崇先生による講習は前日同様きめ細かく、丁寧な指導で参加者全員は夢中で二日間の
推手講習会を受講しました。

