

# 日本健康太極拳協会公認 楊名時八段錦・太極拳 熊本県支部会員研修会

2025年11月2日(日)10時～  
熊本市総合体育館青年会館



今回初めての試みで受講生を支部会員に加え教室生徒さんに枠を拡大しました。  
支部会員118名、教室生徒37名。充実した研修会となりました。



## 開会挨拶 永島静子副支部長

只今より2025年支部会員研修会を行います。狭い会場ですけど、短い時間でもしっかり学んでほしいと思います。皆さんと一緒に楽しくやりましょう。

## 支部長挨拶 江藤律子支部長

今年6月15日楊名時師家生誕100年記念、九州ブロック及び熊本県支部設立40周年記念特別大会は皆様のご協力と溢れたパワーのお蔭で無事終了することができました。感謝致します。

全国から参加された来賓の方々からも沢山の温かい言葉を頂戴しました。これまで年二回行っていた研修会は支部会員のみ、指導員以上に限られました。その制限を取り除き、意欲ある人も受け入れることを理事会で決定しました。今日はその一回目となります。基本を学ぶ大事な機会です。教室担当講師も大事な指導ポイントになると思います。しっかり学びご自分の太極拳に生かしていきましょう。

## 八段錦発音解説・実技指導 坂口詩恵理副支部長

各教室では挨拶や八段錦や二十四式太極拳の動作名称などを中国語読みをしています。中国語の漢字は一文字ひと音節となっています。一番の特徴は4つの声調(4声)と轻声があること。音域が五段階(高い⑤～低い①)としたら、

第一声は発音が高く平に延ばす⑤の高さを保ったまま

第二声は中盤から急上昇する③→⑤

第三声は低く抑えてから上げる②→①→④

第四声は高い所から一気に下がる⑤→①

轻声は本来の声調をせず、軽く短く、添えるようにする。例えば 謝謝 後ろの「謝」は軽く発音します。ピンインは文字の音節を構成する母音と子音の組み合わせさった読み方です。子音の中にはそり舌音が日本人にとって難しい発音ですが、z h、c h、s h、r これらの子音が見えたら、舌を巻いて発音してみましょう。





八段錦とは中国民間に伝わる八種類の健康運動で、昔は「抜断筋」と表記したそうです。全身の筋肉をいろいろな方向や角度に伸縮させて、血液の循環を良くして、体を健康に保つ運動です。徐々に心身のバランスが取れる、この気功を美しい絹織物に例えて八枚の錦「八段錦」に表記が変わりました。

第一段錦 両手で天を押し上げ、三焦（中医学専用語で、横隔膜以上は上焦、即ち心臓肺。横隔膜以下臍以上は中焦、脾臓胃のこと。下焦は臍以下、肝臓腎臓大小腸を指します。）を整える。要するにこの動作は体を伸ばして内臓機能を活性化させる動きです。

第二段錦 鷲を射るみたいに左右に弓を開く体を左右に引っ張って呼吸を合わせてやると心肺機能を強化する。騎馬立ち（馬歩）の形で足腰を鍛えます。馬歩をする時には膝と爪先の方向を一致させることが大事です。



第三段錦 片手を上に、片手を下に、体を上下伸ばすによって、脾臓と胃の働きを調整する。上の手の指先は横向き、下の手の指先は前向きにする。

脾臓は胃と横隔膜に挟まれた奥まった所にあるので、マッサージしにくい臓器ですが、単純に手の上げ下げ、割と効果的なので、是非呼吸と共に行いましょう。

第四段錦 五労七傷を癒すには後ろを向く（体を後方へ捻る）

五労は五つの臓器。心臓、肝臓、脾臓、肺臓、腎臓の疲れや病気を指す

七傷は過度な感情や生活習慣が原因で引き起こされる心身の不調を指す。食べ過ぎが脾臓に悪い、怒りが肝臓に悪い等々。

後ろを見るには深い意味がある。丹田に集めた気を胃、胸を通し、経絡に沿って頭に導き、背中、太ももを通ってかかとに誘導するように、気を全身に巡らすと言う狙いがある。

第五段錦 頭を振り、お尻を揺り動かす。これで心の火（イライラ）を取り除く。

腰に重心をおいて、頭と上半身を円を描くように、ゆっくりと回しているうちに精神が安定し、気を澄ますことができる。その気を丹田に集め、脳に集めて背中を通し、足心まで導くようにして、全身に気を通し、気血の流れをよくする。

第六段錦 両手で足を掴んで腎臓と腰を丈夫にする。

両手を頭の上まで挙げて、交互で手を伸ばす、両肘、脇腹、腰、体全体を気持ち良く伸ばすのがポイント。体を後ろに反らして回し、体を前に折り曲げ、背中の運動と腹筋運動になっている。体を軟かくすると共に、胃や腎臓に刺激を与え、内臓の働きが活発になり、新陳代謝が良くなる。

第七段錦 拳を握り、目を怒らせ、気力を増す。

拳を突き出すような動きをするので、雑念を払い、精神統一が図れるので、血圧を下げる働きをする。

第八段錦 背中（脊髄）七回震わせて百の病を消していく

呼吸を合わせて爪先立ちにするだけで、足から立ち上げるより、お腹に力を入れて上体を引き上げるのがお勧めです。これによって、肛門周りの筋肉も引き締められ、より運動効果がアップする。ストーンとかかかとを落すときは脳に悪影響を与えないように強すぎないこと。最後の一回は深く下ろし、手で膝を抱え込んで軽く揺すり、腎臓を優しく刺激する。

解説後全員が八段錦を中国語読みで発声しながら動きました。



### 実技指導 荒木ひとみ顧問

2023 年度箱根指導者研修会が配信された内容の一部：楊進理事長講習テーマ「太極拳の動作で間違いに陥りやすいポイント」を荒木顧問が解説しました。

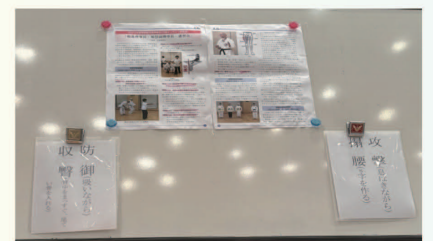
【間違い1】起勢姿勢で収臀できない、体幹が前傾後傾する

矯正方法：開歩後、尾骶骨を少々前向きに、おへそを若干上向きにする、背骨のS字湾曲を取る。この時点にはすでに膝、股関節が緩まないといけない。これが収臀の状態だ。

そうすると、耳、肩、踝は一直線になり、膝頭は爪先に超えないようにする。この中正円転の姿勢で動作をまろやかに動かし、中正軸に保って、安定した動きができる。

収臀 息を吸う・・・防御の体勢

塌腰 息を吐く・・・攻撃の体勢



【間違い2】弓歩の姿勢で尻が横に出る

矯正方法：弓歩の前の足、膝頭を内側に入らないよう、爪先と同じ方向にする。内側に入ると体が歪み、膝を痛める原因になる。股関節は丸く開いて円襠開跨と言う状態を保つ。

【間違い3】虚歩姿勢で重心が後ろすぎる

矯正方法：倒捲肱は第3胸椎より後ろに下がる、尻から下がる。

【間違い4】虚歩の姿勢で骨盤が正面を向く

矯正方法：両足が前後した時には骨盤（へそ）を正面向いたままにすると、後ろの膝に不自然に負荷がかかる。虚歩も弓歩も骨盤の向きは斜めにすると、安定した姿勢で動きやすい。へそが正面に向くのは起勢と収勢だけ。

\*椅子を利用して、骨盤正面向きと斜め向きに置き着席してから起き上がって感覚を検証。

【間違い5】爪先と膝の方向が合わない

矯正方法：三尖相照、手先、足先、鼻先の向きを一致させる。

「三尖六合」外三合：手と足、肘と膝、肩と股関節 内三合：精、気、神  
全体のバランスを取ることが必要。



【間違い6】すべての姿勢が背式になる

矯正方法：背式とは肩甲骨が寄る（内収）状態、上肢、体幹、下肢の位置とバランスの配合が崩れた状態を言う。太極拳は肉体的には交感神経支配を抑制して血流の偏りをなくし、精神的には感覚受容器の知覚レベルを高めるため、無駄な力をなるべく排除すること。これが「用意不用力」の本旨であり、背式を防止すると全身のバランスが良くなる。



【間違い7】運足で左右バランスに無理がある

矯正方法：左弓歩の摺膝拗歩完成後、後ろに重心が戻るとき、前方にある右手の位置を変えないようにし、前方左爪先を外へ開くとき、顔（目）が90度横を向けば後の足は自然に前に出、スムーズに前方へ進むことができる。人体の構造により、重心は機能軸に置くべき。

\*以上7つ間違いを分解して説明したが、すべては動作の基本要求に繋がってる。  
この7つ間違いに気を付けて、間違いないように楽しく正しい太極拳をやりましょう。



休憩後、江藤律子支部長のリードで全員が立禅・甩手・二十四式太極拳の演舞を行いました。

### 立禅・甩手 楊名時 24 式太極拳



### 閉会挨拶 坂口詩恵理副支部長

学問には限りがなく、太極拳の分野だけでも学び事が沢山あります。

些細な所も注意しなければなりません。本日の研修会のように少しずつ理解して行って、理論と実践を繰り返して、知識を積み重ねる事が太極拳を上達させる道に違いないので、緻密に頑張りましょう。

