

たストレッチや正しい姿勢に関して、よい習慣を身につけることができ、よかったですと思います。

普段学ぶことのできない科目を少しだけでも知ること、それに関する健康の知識をたくさん得ることができました。

短期間でやるには多少きつい内容でしたが、とても意味のある充実した授業でした。

<学生レポート2>

太極拳に触れて学んだこと

文学部フランス文学科
1年 杉本正子

宇宙の根源を太極という。太極はもともと無で、動静のきっかけ、陰陽の母である。ひとたび動けば千変万化を生み、静まればもとの無に帰る。この自然法則に逆らうことなく太極拳の技は過不足なく、相手の曲に従って伸びず。相手が力強く己が小力の場合は、逆らわずに流すこと、これを走という。己を有利な立場におき、相手を不利な方向や体制におくことを粘という。相手が速く動けば、自分も速く動き、人がゆっくり動けば、こちらもそれに従う。色々と変化はするけれども、そのもとの道理は一つである。型の積み重ねの稽古により、はじめて「勁」がわかり、「勁」を理解することによって太極拳の極意に到達することができるとされている。しかし長い稽古を経なければ、この境地に達することはできない。私は、後期のスポーツスタディの授業ではじめて太極拳というものに接することとなったが、太極拳というスポーツはとても奥の深いものであるということが、とても感じられる。私は、はじめて先生の太極拳を演武するところを見た時、鶴が飛翔する姿を連想し、その優雅で繊細な動きにびっくりした。そこで、太極拳を「鶴の舞」と呼んだ。

もともと太極拳は、鶴と蛇の闘争からヒントを得て創作されたと伝えられている。鶴は亀と並んで長寿のシンボルであり、お祝いごとに必ず登場する動物である。鶴がどのように体を動かし、どのように呼吸するかを克明に観察し、それを人間に当てはめたら、人間も動物と同じように長生きできるのではないか。これらのことが太極拳の発想である。太極拳だけではなく、護身術、ひいては外敵から身を守る武術の源である。中国武術の起源は、後漢時代の道引術にさかのぼるといわれる。道引とは、腰を中心に身体を曲げたり伸ばしたりする屈伸運動をいい、おもに血行をよくするための一種の健康法である。当時名医といわれた華佗は、五禽（虎、鹿、猿、熊、鳥）の動き、スピード、身のこなし方をよく観察して『教本五禽経』を作った。この動物の動きからヒントを得た運動は、健康法としてかなりの効果があったらしい。華佗の弟子、呉晋が教本どおりに五禽法を実行したところ、90歳になっても頭髮はふさふさと豊かで、血行もよく、長寿を保ったという。万里の長城を築き、不老不死の妙薬を万国に探し求めた秦始皇帝でさえ、わずか50歳で没している。90歳という数字は当時として驚異に近い。

華佗の考案した五禽法は、いつしかほかの体術などに吸収されていったが、五代に入ってから、インドの帰化僧、達磨大師が河南省少林寺で「五拳」というものをまとめた。これは、虎、竜、

豹、蛇、鶴の動きを基本にした、出家僧のための健康法、護身術である。少林寺拳法の始まりである。太極拳の源は、こうした動物の動きに学んだ昔までさかのぼることができ、さまざまなエッセンスを取り入れながら、今日まで伝えられてきた、貴重な文化遺産であると思う。

太極拳は、型こそ鶴の動作を多くとっているが、動きは亀の歩みに似て非常にのろい。そして丸く柔らかい。しかし、たゆまず一生懸命に練習を積み重ねていけば、ついには健康という勝利を得ることができると思う。そのような意味でも、太極拳は日本人に愛される鶴と亀の長所を兼ね備えた医療体術だと思う。

健康こそ生活の基本である。体の調子が悪いと、人間は消極的になる。意気も消沈して勉強に対する情熱、ファイトも欠けていく。まさに健康があつての人生であると思う。また、健康であつてはじめて健全な、ゆとりのある考え方が生まれ、他人のことにも思いを馳せることができる。だから、極論すれば、洋の東西を問わず、健康な人間が増えれば増えるほど、やがては世界の平和に通じる道といえるのではないだろうか。国家間においても、自分の国を良くしようとするならば、まわりの国も平和でなければならない。「自他共栄」である。そういう、健康な、心のゆとりをもつ人々が多くなつてはじめて、他国のことを心配するゆとりが生まれてくるのであると思う。

しかし、その健康は、だまって待っていても、やってくるものではない。他人から与えられるものではなく、自分自身でつくっていくものである。「自力更正」という言葉もある。自分で、たゆまず、日々繰り返し積み重ねてこそ得られるものである。あわてず、あせらずに励むことが大切であると思う。変転きわまりない大宇宙に対し、小宇宙である人間の体も常に動かさなくてはならない。ほどよく動かすことによって、体も柔らかくなり、心も柔らかくなる。心と体は分けて考えられない。心と体を結ぶものは呼吸である。冷静に物事に対処するゆとりを与えるのである。太極拳の太極とは無極、宇宙と

いう意味だが、極をつくらないという意味でもある。空手のように決めずに、次々と技を繰り返すゆとりをもつことにも通ずる。手足が伸びきったり、どこか力んでしまうと、極をつくることになり、体のバランスも、心のバランスも悪くなる。体のバランス、心のバランス、食べ物のバランスをとりながら自分なりに、太極拳を続けたいと思っている。

週1回しかない太極拳の授業は、とても学ぶことが多かったと思う。日々運動していない分、この太極拳の授業時間が楽しみでもあった。授業の明るい雰囲気もとても良く、心も体も健康になることができたと思う。