

ある。受講生達は、太極拳の学習をする過程で、その歴史や理論の深さに気づき、思いのほか技法の難しさに出会うのである。大真面目に取り組んでも全身の動きはもとより、手足、上体の各部分の動きにおいても、実に稚拙なものである。が、からだの動かし方や動きの順序などをわれを忘れて懸命に向かう姿は大変好ましく、いとおしさが感じられる。既存のスポーツの面白さとは違って、ぎこちない動きの中でその時の自分の姿や心情、こまやかな感情に気づいていく楽しみを、じっくり味わっているように思える。

(ふじい はるえ 本学コミュニティ福祉学部教授
全力運営センタースポーツ健康科学教育研究室)

<学生レポート1>

太極拳を履修して

文学部英米文学科
1年 費田美香

前期、太極拳を履修しようと思ったのは、めったに触れることがない科目であるから、この機会に…という単純な理由からでした。

また、実技だけでなく、理論についても学ぶということで、気功などに代表される中国の健康や運動に関する歴史などについても、わずかでも知ることができるかもしれない、と思ったからです。

とにかく、中学や高校でやったような一般的な球技や体操ではなく、普段できないようなことをやってみよう、という気持ちからこの「太極拳」を選択しました。

実際に選択して授業に参加してみると、思った以上に楽しく、充実した内容でした。

まず、この授業の利点としては、人数制限科目であり、1クラスが30人未満と少人数であるために、クラスの連帯感が生まれやすく、良い雰囲気の中で学習できたと思います。また、ほぼ全員が「太極拳初心者」であり、そのためお互いの動きを同等の立場から観察しながら上達していく、といった和やかな空気の中で授業がうけられました。

次に、授業の内容については、思っていた以上に本格的なものでした。

型の基本となる姿勢から始まり、いくつかの型を連続して行うことで一つの流れをつくるまで習いましたが、この基本姿勢一つをきちんと体得するのにも何時間も時間をかけることで、太極拳の奥深さを知ることができました。やがて、一つの流れをつくり、少しずつその動きに慣れていくにつれて、自分の動きについても直すべき点などが次第にわかるようになり、周りの人の動きから学ぶことも多くなっていきました。

一つの流れが完成し、音楽に合わせて動くようになると、楽しさも増していきました。

もちろん、短い期間で行うため、「完成」といっても全くの表面上のことで、それでも普段触れる機会の少ない「太極拳」に少しでも触れることができてよかったと思います。

また、この授業では太極拳の動きに関連して「気功」についても触れました。当然、「気」を感じるなんてことはできませんでしたが、目を閉じて、ただじっと座っているような、ゆったりした時間をわずか数分でも、1日の生活の中にとり入れたら、と藤井先生もおっしゃっていましたが、そういう心の落ちつく時間を確保するという点でも、この授業はとても意味深いものでした。

更に、授業の初めに必ず10分前後のストレッチをやっていました。

けがの予防というよりも、体の柔軟性を高めるためのもので、2ヶ月、3ヶ月とつづけていくにつれて、その効果は確実にありました。また、普段伸ばすことのない部分に刺激を与えることで、健康の面でもとても良い影響を与えられたと思います。特に2人組でストレッチをすることで、1人分の体重をそのまま利用して伸ばすことができる、という利点もありました。この授業は月曜日の1・2限にあったので、1週間の始まりとしての日に朝から体を伸ばすのはキツイと同時にとても気持ち良かったです。

また、この授業では、最後に自分たちの動きをビデオにとってみました。自分の動きを客観的にみることで、実際に動いている時にはわからないような手の伸ばし方や足の上げ方などをみることができ、また、友人の動きと自分の動きを比較することもできました。

「太極拳」はスポーツスタディであったために、理論についても学びました。時間数としてはごくわずかでしたが、太極拳の歴史やその流儀、創始者についてなどに触れました。

また、気功に加えて、体のつぼについても触れ、各々の効果や姿勢への影響についても知ることができました。

本当に軽い気持ちで履修しようと思いき、始めた太極拳でしたが、授業は想像以上に本格的で充実していました。私たちは「入門」のほんの一端をやったにすぎませんでしたが、私はそれ以上に、それに付随して学ぶことのでき

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、その道の理は一つである。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。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。