

メディアとしての太極拳

山本 賢二*

はじめに

太極拳（術）とは無極（混沌）から生じた陰と陽の二気によって宇宙（自然）および小宇宙（人間）が生成されるとする哲理を理論基盤とし、その陰陽二気の消長循環運動を通じ、心身の調和（身心如一）、自然との融合（天人合一）、知識と行動の統一（知行合一）を目指した、型（套路）、武器（兵器）、組手（推手・対拳・散手）を備えた総合武術であり、環境（天地）との調和の中で自己（人）完結を志向する心身芸術でもある。

この太極拳は王宗岳の『太極拳論』の発見（1852年）を起点とし、陳家溝で継承されてきた武術が陳式太極拳となり、陳家家伝の武術を学んだ楊露禪と楊澄甫に代表されるその後継者が楊式太極拳を確立するなど、呉、武、常、孫式などの多くの流派が生み出されこんにちに至っている。その発展過程は、陳式太極拳という中核から人を介して諸流派という外縁が生まれ、その外縁がまた中核になってさらに新たな外縁を生むという無限の広がりをもつ文化変容の態様を示している。

そして、その広がりを生む所以のものは『太極拳論』の根幹をなす陰陽理論にある。呼吸から始まり、強弱、虚实、内外、表裏、上下、左右、前後、快慢、方圓、剛柔、動静など陰陽の二律関係を示す古からの素朴な認識論こそが変容を可能にする太極拳のもつ情報の根源なのである。それに、太極拳の要件である五行と八卦になぞらえる身法（八つの用法・掬、捋、擠、按、採、捩、肘、靠）と走法（五つの方向・左顧、右盼、前進、后退、中定）の十三勢と慢、圓、柔、静という風格が備われば、太極拳になり得るのであり、そのため、いまもさまざまな太極拳が創出されているのである。

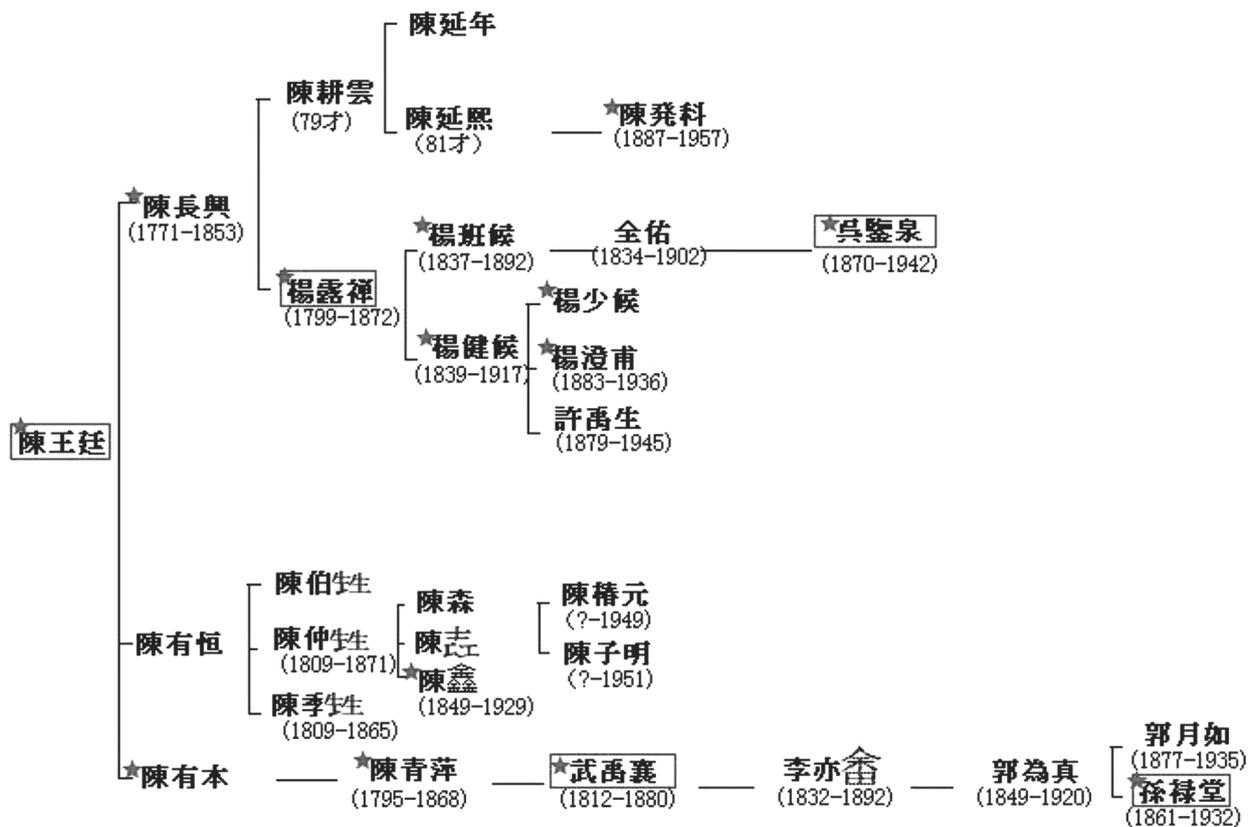
太極拳は中国の大地に生まれ、かの地の人々によって育まれた精神物質両面にわたる知恵の結晶であり、時代とともに発展し続けている、人類共有の文化財産である。そして、筆者は太極拳を人類が共有する一つのメディアとしてとらえており、そこから発せられる情報には健身、競技、武術、文化という四領域があり、中国文化を核として、武術、競技、健身というように広がり、このメディアに接触する人の志向によって引き出される情報が異なると考えている。すなわち、太極拳はそれを学習する者、あるいは教授する者の志向によって、「健身」のための太極拳になったり、「競技」のための太極拳になったり、「武術」としての太極拳になったり、中国の「文化」を理解するための太極拳になったりする。当面、筆者はこれを太極拳の四面体と呼んでいる。（山本 2003 「太極拳研究（10）—常式太極拳」）

上述の指摘後、段位制が普及し、「資格」の要素も加わったことで、本稿では、太極拳の発展を略述した後、太極拳の備える四つの領域に「資格」を加え、健身、競技、資格、武術、文化という五つの領域から、太極拳のもつメディア性について考察するものである。

*やまもと けんじ 日本大学大学院新聞学研究所 講師

1. 太極拳の発展

はじめに、中核としての中国の太極拳の発展と変容を下記の系譜に基づいて説明したい。



『太極拳術』(顧留馨)

- 陳式太極拳 (陳長興 1771-1853) _____
- 楊式太極拳 (楊露禪 1799-1872) _____
- 吳式太極拳 (全佑 1834-1902) _____
- 常式太極拳 (常遠亭 1860-1918) _____
- 趙堡太極拳 (陳青萍 1797-1868) _____
- 武式太極拳 (武禹襄 1812-1880) _____
- 忽雷太極拳 (李景延 1825-1893) _____
- 太極五星椎 (李瑞東 1851-1917) _____
- 孫式太極拳 (孫祿堂 1861-1932) _____
- 24 式簡化太極拳 (1956) _____
- 太極拳譜 64 式 (1978) _____
- 42 式綜合太極拳 (1988) _____
- 雙邊太極拳 (陳泮嶺 1892-1967) _____
- 混元心意太極拳 (馮志強 1928-2012) _____
- 王氏水性太極拳 (王壯弘 1931-2008) _____
-

1.1 陳式太極拳

陳式太極拳は陳家溝第9世陳王廷（およそ1600-1680）によって明末から清初にかけて創始された武術を原点とするといわれる。陳王廷は拳術5路、炮捶1路、長拳、刀、槍、劍、棍、鏢、鈞、斧、鎌、叉、耙および推手、雙人粘槍、八杆、杆梢対打などをつくり、拳、武器および対打を備えた総合武術に完成したとされている。

その後、陳氏第14世陳長興（1771-1853）がこれらの套路を整理し、いまに伝えられる陳式太極拳一路、二路にまとめた。これが陳家溝に伝承されるとともに、陳発科（1887-1957）、陳子明（?-1951）、陳照丕（1892-1973）、陳照奎（1927-1982）などを通じて、北京、上海、南京などに伝えられこんにちに至っている。その陳式太極拳の理論化は陳鑫（1849-1929）によって行われた。陳鑫は1933年に『陳氏太極拳図説』を著わし、太極理論に従って詳細に陳式太極拳を説明した。その中で「明の洪武七年」、「陳ト」が「陰陽開合を以て身体全体をめぐらす、消化飲食の法として子孫に教える。理は太極に根ざしている。よって名を太極拳という」としており、陳トにまで太極拳の起源が遡るとしているが、これは立証できる十分な証拠がない。

現在、陳式太極拳として広く行われているのは陳家溝系統の陳小旺、陳正雷、朱天才、王西安などに継承されている套路（一般に老架と称する）と陳発科、陳照奎などから学んだ馮志強、田秀臣、洪均生、馬虹、李経梧、金一明などに継承されている套路（一般に新架と称する）がある。また、陳鑫の『陳氏太極拳図説』の解析対象となった小架式も陳式太極拳の中に含まれている。さらに、この陳式太極拳を陳発科から継承した馮志強は自らの体得を通じて混元心意太極拳に発展させている。

1.2 趙堡太極拳

また、趙堡太極拳継承者によれば、趙堡太極拳は蔣発（1574-不詳）によって、明の萬暦年間（1573-1619）に河南省趙堡鎮に伝えられた。蔣はこの拳を王宗岳に学んだといわれ、王宗岳は張三丰から伝承されたとされている。趙堡太極拳に太極拳の起源があると主張する根拠になっているのが蔣発の存在である。

その蔣発は趙堡鎮でこの拳を邢喜懷（不詳）へ伝え、邢は張楚臣へ、張は陳敬柏（1663-1745）へ、陳は張宗禹（不詳）、張からその孫の張彦（1765-1843）へと伝えられた。さらに、張彦は自分の子である張応昌（不詳）や陳清平（萍）（1796-1868）に伝えた。

張応昌と陳清平に継承された太極拳はさらに次のように伝承されたとされている。

張応昌は張汶（不詳）へ、張汶は張金梅（不詳）へ、張金梅は張敬芝（不詳）へ、張敬芝は陳応銘（不詳）や侯春秀（1904-1985）などに趙堡太極拳を伝えた。特に、侯は西安において趙堡太極拳を数十年にわたり伝授してきた。

一方、陳清平は、その子の陳景陽（不詳）や和兆元（1810-1890）、牛発虎（不詳）、李景顔（不詳）、李作智（不詳）、武禹襄（1812-1880）らに趙堡太極拳を伝えた。この陳清平から伝えられた拳は次の二系統に別れ伝承された。

① 陳景陽—任長春（1839-1910）—杜元化（1869-1938）

杜元化は河南省国術館教授をつとめたことがあり、1935年に『太極拳正宗』という書名で、初めて趙堡太極拳を紹介した。

- ② 和兆元—和敬之（1853-1928）—和慶喜（1857-1936）—和学信（1890-1957）、鄭錫爵（1906-1961）、鄭梧（梧）清（1895-1983）

和兆元は陳清平から代理架（別名承（成）架あるいは尺寸架）を修めるとともに、研鑽を積み、理論構築に努め、趙堡太極拳を深化させた。その後、その孫の和慶喜は大架と小架に分け、大架は鄭錫爵、小架は鄭梧清らに伝えた。この鄭二氏が継承した拳はいずれも和兆元を起源とすることで和式太極拳とも称されている。

1.3 忽雷太極拳

忽雷太極拳、太極忽雷架、陳式太極拳忽雷架あるいは八卦方圓太極拳と称するこの太極拳は清末李景延（1825-1893）が晩年、その師である陳清平に授かった太極拳と彼自身が武術を詳しく研究したことを基盤にして、もともとの拳架に対し大胆な改編を行い、雛形を作り出した。李景延の死後、その子李火焰には子がなく、李家においては絶えてしまったが、直伝の弟子張国棟（1871-1933）によって継承された。張は精緻な研究を行い、現在伝えられる太極拳の套路に発展、定型化した。なお、現在の継承者張随勝は張国棟の弟子張国成（1905-1985）から学んだものである。

一方、この太極拳の発掘者ともいえる台湾の徐紀が杜毓沢（1897-1990）から継承した忽雷架は陳銘標（1878-1924）—楊虎（書文）（1860-1929）—李景延と遡る系統である。

陳家溝から徒歩で行ける距離にある王圪擋に伝承されたこの忽雷太極拳と陳式太極拳、趙堡太極拳のそれぞれの後継者の間で太極拳の起源をめぐる議論が続いていくであろう。

1.4 楊式太極拳

そして、陳家溝の陳長興（1771-1853）から太極拳を学んだ楊露禪（1799-1872）はその太極拳を徐々に改良し、次男楊班侯（1837-1892）、三男楊健侯（1839-1917）らに伝えた。班侯は武禹襄にも学び、小架式に改良し、全佑（1834-1902）へと伝えた。一方、健侯は中架式に改良するとともに、老架式ともども長男楊少侯（1862-1930）、三男楊澄甫（1883-1936）、許禹生（1879-1947）らに伝えた。楊澄甫はさらにそれを大架式に改良し、現在一般に広く行われている楊式太極拳を定型化した。楊澄甫はその太極拳を長男楊振銘（1910-1985）ら親族に伝えると同時に陳微明（1881-1958）、崔毅士（1892-1970）、李雅軒（1894-1976）、董英傑（1897-1961）、鄭曼青（1902-1975）、傅鐘文（1908-1994）、蔣玉堃（1913-1986）などに教えた。

その中でも、鄭曼青は37式に簡略化し、台湾において鄭子太極拳として普及させた。また、蔣玉堃も43式に改編し、南京をはじめ各地で楊式太極拳を教えた。

1.5 太極五星椎

太極五星椎（太極五行椎）、あるいは李式太極拳と称せられる太極拳は李瑞東（1851-1917）らによって創始された。この太極拳の創始には楊露禪の弟子王蘭亭（1842-?）および楊の次男班侯（1837-1892）との太極拳をめぐる確執がその背景にあったと伝えられている。

それには、楊露禪の死去後、弟子の王蘭亭と楊の次男班侯との間で摩擦が起き、龍潭和尚から武術を学んでいた王は楊の拳を捨て、友人である司星三、李賓甫、李瑞東とともに太極拳の五錘（搬拦捶、撇身捶、肘底捶、指裆捶、栽捶）を利用して、この太極拳を創始したという説をはじめ、い

くつかの説がある。

108 式李派太極拳五行捶を紹介した張紹堂（1950-）は李瑞東の三男李季英（1884-1962）および陳繼光（1882-1962）に学んだ父張万生（1926-1989）からこの太極拳を継承したとしている。

1.6 武式太極拳

武式太極拳の創始者武禹襄（1812-1880）は楊露禪とともに洪拳を学んでいた。楊が陳家溝に太極拳を学びに行ったのを受けて、武は1852年に温県に赴いたが、そのとき拳師陳長興（1771-1853）はすでに年を取り、病気がちで教えを請うことができず、趙堡鎮に行き、陳清平に拝師した。陳に学んだ武は兄の武澄清が咸豊2年（1852年）に河南省舞陽県の塩店で発見した「太極拳論」を手に入れ、理論研究を深めると同時に、おいの李亦畬（1832-1892）と研鑽を積み、「太極拳解」、「太極拳論要解」、「十三勢行功要解」、「十三勢説略」、「四字秘訣」、「身法八要」など理論面での著作を著わすなどして、武式太極拳の原型を完成した。また、1852年から武に学び始めた李亦畬はさらに理論研究を深め、「太極拳小序」、「五字訣」などを著わすと同時に、1935年には王宗岳、武禹襄および自身の論著を編集して『廉讓堂太極拳譜』などを作り、武式太極拳をより高度に発展させた。

こうした武式太極拳の先駆者の太極拳の理論化に対する貢献は小さくはない。武式太極拳の三代目は郝為真（1849-1920）で、彼は李亦畬に拝師し、これまでの武式に「開」と「合」を加え、今日伝えられる武式太極拳を完成した。その後、郝為真は次男の郝月如（1877-1935）へ伝え、郝月如はその子郝少如（1907-1935）へと伝えた。一方、李亦畬の次男李遜之（1882-1944）も武式太極拳を継承し、その弟子に姚繼祖（1917-1998）、陳固安（1913-1993）らがいる。

1.7 孫式太極拳

孫式太極拳の創始者孫禄堂（1861-1932）は李奎垣、郭雲深に形意拳を学び、程延華から八卦掌を学び、50余歳になって郝為真について太極拳を学んだ。この孫式太極拳は形意拳、八卦掌、太極拳の真髓を一つにまとめた太極拳である。この孫式太極拳は孫禄堂の娘孫劍雲（1914-2003）らから孫永田（1948-）らに継承されている。

1.8 呉式太極拳

楊露禪（1799-1872）に従い太極拳を学んでいた満族の全佑（1834-1902）は楊師の命を受け、その次男楊班侯（1837-1892）の門下に入り、楊式太極拳小架式も習得した。全佑はその太極拳を子の呉鑑泉（1870-1942）、王茂齋（1862-1940）、郭松亭、夏公甫、常遠亭（1860-1918）、斎閣臣などに伝授した。呉式太極拳と現在称するものは呉鑑泉が晩年に定型化した太極拳を指し、王茂齋が継承したものは茂齋太極拳、常遠亭が継承したものは全佑老架、または常式太極拳といわれている。呉式太極拳の継承者は北方の王茂齋の弟子楊禹廷（1888-1982）、その楊の弟子王培生（1919-2004）、李秉慈（1929-）らと南方（上海）の呉鑑泉の娘呉英華（1907-1997）、娘婿馬岳梁（1901-1998）らであるが、国外では呉鑑泉の長男呉公儀（1897-1968）が中心となり、その長男呉大揆、次男呉大齊、呉大新らに彼らの移住先のカナダを始め、香港、シンガポール、マニラ、クアラルンプールなどで呉式太極拳を普及させている。

1.9 常式太極拳

楊露禪（1799-1872）とその次男楊班侯（1837-1892）に太極拳を学んだ全佑（1834-1902）を招聘し、その太極拳を学んだのが常遠亭（1860-1918）であり、その全佑から学んだ太極拳は子の常雲階（1906-1970）に継承された。常雲階は1961年から70年にかけて上海の浦東などでこの太極拳を教えた。常雲階の門下には汪波、衛道生、呉邦才、戴筆、馬殿臣らがいて、この太極拳を継承した。常雲階が教えていた当時、この太極拳は呉式老架、浦東太極拳などと称されていたが、常雲階の死後、とくに顧留馨が紹介したことによって知られるところとなると同時に、この太極拳の継承者である馬殿臣、樊繼芬らによって上海の虹口公園などで常式太極拳という名称で教えられた。現在も樊繼芬らのグループなどいくつかの団体によって虹口公園で常式太極拳が教えられている。ちなみに、常式太極拳はその動きが「龍」のようにダイナミックで、「蛇」のようにうねることから「龍蛇気功太極拳」とも称されている。そして、近年、瞿榮良によって改編された常式太極拳もいまひとつの別名である「龍身蛇形太極拳」を冠して、上海において普及しつつある。

1.10 双辺太極拳・王氏水性太極拳

さらに、南京中央国術館副館長であった陳泮嶺は楊式、呉式、陳式太極拳と形意拳、八卦掌を融合させ、双辺太極拳（別名99勢太極拳）を創始し、台湾においてその後継者を育成した。また、王壯弘は楊式を練拳する中で、自らの体得に基づき王氏水性太極拳を完成させた。前述した馮志強の混元心意太極拳も同様であるが、こうした自らが学んできた太極拳に、自分の体得という新たな情報を加える営みは、太極拳の歴史を通じて行われてきたもので、今後もさらに多くの太極拳が創出されるであろう。

1.11 制定拳

最後に、太極拳の歴史とその発展を概観するうえで、不可欠なのが規範化された太極拳である。それは中国では「普及套路」（普及型）、日本では制定拳という24式簡化太極拳をはじめとする48式、88式などと中国では「竞赛套路」（競技型）、日本では競技用太極拳という42式総合太極拳をはじめとする規範化された陳、楊、呉、武、孫式などである。さらに、2003年1月には伝統太極拳6拳種（陳、趙堡、楊、呉、武、孫）の簡化十三式太極拳双書が人民体育出版社からそれぞれ分冊として出された。これらも規範化された太極拳といえ、日本で言うところの制定拳の範疇に入るであろう。なお、台湾においても1978年に太極拳譜64式という規範化された太極拳がつくられている。

この規範化された太極拳の中でも、1956年に李天驥が中心になって制定された24式簡化太極拳は中国、日本を問わず最も多くの人学んでいる太極拳である。伝統太極拳の中で中国において広範囲に普及している楊式太極拳から24の動作を選び構成されたこの太極拳は老若男女に親しまれており、「健身」（健康維持）のための太極拳の象徴である。また、1988年に制定された伝統太極拳を総合してつくられた42式総合太極拳は競技用太極拳を代表するものである。

以上、中国における太極拳の発展を概観してきたが、陳式太極拳から始まる伝統太極拳諸派の変容の中心にあるのが人であるのに対し、制定拳の「普及套路」（普及型）、「竞赛套路」（競技型）は組織（国家）が介在していることである。すなわち、メディアとしての太極拳の情報は前者の伝統

太極拳が人を通じて変容継承されてきたのに対し、後者は組織によって加工され伝播してきたと言える。伝統太極拳には、身伝、口伝によって人から人へと伝えられる中で、それを継承した人によって伝統を受容し、それを墨守し、そのまま伝えていこうとする流れと自らの体得に基づいて変容させていく流れがある。前者には陳式太極拳をはじめとする諸派があり、双辺太極拳、混元心意太極拳、王氏水性太極拳などは後者である。

すなわち、太極拳というメディアには陳式をはじめとする伝統太極拳諸派および「普及套路」（普及型）の24式簡化太極拳と「竞赛套路」（競技型）の42式総合太極拳を代表とする制定拳という回路があり、太極拳を学ぶ人はその回路を通じてそれぞれの目的を達成するための情報を得ようとする。それらの情報は、すべての太極拳が共有する健身、競技、資格、武術、文化という五領域にあるのである。

2. 太極拳の五面体—健身、競技、資格、武術、文化

2.1 健身

筆者がエクステンション講座（日本大学国際関係学部）で「誰でも学べる伝統太極拳」という講座名で、常式太極拳を教えた時期（2004-2007）、受講者に対し、「講座参加の目的、太極拳のイメージ、学習歴」の3点についてランダムにアンケートを取ったことがある。

その中の「講座参加の目的」について紹介すると、初学者からは、女性（22）・女性（41）・男性（64）「健康のため」、男性（62）「健康・精神の安定統一」、女性（32）「ゆがみの矯正・新陳代謝促進」、男性（57）「健康とリラックス」、女性（54）「呼吸法・健康維持」、女性（35）「運動不足解消」、女性（56）「筋力をつけたい・自分なりに楽しみたい」、女性（39）「気に興味がある・呼吸法を学びたい」、女性（42）「中国文化を知りたい」などの答えを得た。ここから分かることは「呼吸法」を含む「健身」を目的とする人がやはり多数ではあったが、「精神の安定・統一」や「リラックス」といった「精神」面、「自分なりに楽しみたい」ことを目指す人、さらには「気」や「中国文化」への興味も示されていることである。これは筆者がいうところの太極拳のもつ多面性の反映でもあろう。

また、既修者については、武術太極拳連盟所属機関で1年余り学んだ女性（55）は「形のみではなく心身の在り方や太極理論を学びたい」、町の生涯学習講座で24式を学んだことのある女性（48）は「理論を含めて体系的に学びたい」、24式を1年間学んだ男性（52）は「ほかの武道との比較」、さらに双辺太極拳・楊式太極拳をそれぞれ8年と7年学んできた男性（26）は「常式太極拳に魅力を感じた・柔架を習得したい」と答えている。最後の参加者については、エクステンション講座が基本的に初心者を対象としているため、情報要求に十分こたえることはできなかったが、既修者についてはより深く太極拳を理解したいとする志向が明らかである。

もとより、太極拳のもつ「健身」とは武禹襄（1812-1880）の「太極拳解」にあるように、「心」も含むことに特徴がある。武は「先在心、后在身」（先に心あり、後に身あり）と指摘し、「身虽动，心贵静；气须敛，神宜舒。心为令，气为旗；神为主帅，身为驱使。刻刻留意，方有所得。先在心，后在身。」（身は動けども、心は静かなるを貴しとする。気は収斂せしめ、神は伸びやかを宜とする。心を令とし、気を旗とす。神を主帥とし、身を駆使とする。常に注意を払うことで、はじめ

て得るところがある。先に心あり、後に身ある。)として、王宗岳の「太極拳論」にある「“一气呵成”、“舍己从人”、“引进落空”、“四两拨千斤”」を解釈している。すなわち、太極拳では「身」よりも「心」が優先される。ここで言う「心」とは、いわゆる「こころ」ではなく、あらゆる指令を出す「頭脳」を指している。言葉を換えて言えば「身」が「物質」を指し、「心」は「精神」を指すとしてもよいであろう。太極拳の目指す「健身」とは「心」を含むものであり、それが優先されるべきものとして考えられているのである。

とはいえ、当面、太極拳の健身情報は、「身」に偏重しており、套路（型の連続）についていえばシンプルなもの、いわゆる制定拳の「普及套路」（普及型）に代表されるであろう。その代表的な套路が1956年に発表された下記の24式簡化太極拳である。

24式簡化太極拳

1. 起勢 2. 野马分鬃 3. 白鹤亮翅 4. 搂膝拗步 5. 手挥琵琶 6. 倒卷肱 7. 左揽雀尾
8. 右揽雀尾 9. 单鞭 10. 云手 11. 单鞭 12. 高探马 13. 右蹬脚 14. 双峰贯耳
15. 转身左蹬脚 16. 左下势独立 17. 右下势独立 18. 左右穿梭 19. 海底针 20. 闪通臂
21. 转身搬拦捶 22. 如封似闭 23. 十字手 24. 收势

この24式は楊式太極拳本来の複雑な手指の動きや足さばきを省き、誰でも学びやすい型に改編したもので、まさに太極拳の入門套路と位置付けられている。これに続いて1957年に制定されたのが伝統的楊式太極拳85式に基づく88式であり、さらに1979年には楊式を基調とし、諸派の型を組み合わせた下記の48式太極拳も制定された。

48式太極拳

起勢

第一段

1. 白鹤亮翅 2. 左搂膝拗步 3. 左单鞭 4. 左琵琶势 5. 捋挤势（三） 6. 左搬拦捶
7. 左棚捋挤按

第二段

8. 斜身靠 9. 肘底捶 10. 倒卷肱 11. 转身推掌 12. 右琵琶势 13. 搂膝栽捶

第三段

14. 白蛇吐信（二） 15. 拍脚伏虎（二） 16. 左撇身捶 17. 穿拳下势 18. 独立撑掌（二）
19. 右单鞭

第四段

20. 右云手（三） 21. 右左分鬃 22. 高探马 23. 右蹬脚 24. 双峰贯耳 25. 左蹬脚
26. 掩手撩拳 27. 海底针 28. 闪通背

第五段

29. 右左分脚 30. 搂膝拗步（二） 31. 上步擒打 32. 如封似闭 33. 左云手（三）
34. 右撇身捶 35. 左右穿梭 36. 退步穿掌

第六段

37. 虚歩压掌 38. 独立托掌 39. 马步靠 40. 转身大捋 41. 撩掌下势 42. 上歩七星
43. 独立跨虎 44. 转身摆莲 45. 弯弓射虎 46. 右搬拦捶 47. 右棚捋挤按 48. 十字手
收势

制定拳を学ぶ人は初めに24式を学んだあと、この48式を学び、その次に下記の88式に移行するのが一般的であった。

88式太極拳

1. 预备势 2. 起势 3. 揽雀尾 4. 单鞭 5. 提手 6. 白鹤亮翅 7. 左搂膝拗歩 8. 手挥琵琶
9. 左右搂膝拗歩 10. 手挥琵琶 11. 进步搬拦捶 12. 如封似闭 13. 十字手
14. 抱虎归山 15. 斜揽雀尾 16. 肘底看捶 17. 左右倒卷肱 18. 斜飞势 19. 提手 20. 白鹤亮翅
21. 左搂膝拗歩 22. 海底针 23. 闪通背 24. 转身撇身捶 25. 进步搬拦捶 26. 步揽雀尾
27. 单鞭 28. 云手 29. 单鞭 30. 高探马 31. 右分脚 32. 左分脚 33. 转身左蹬脚
34. 左右搂膝拗歩 35. 进步栽捶 36. 翻身白蛇吐信 37. 进步搬拦捶 38. 右蹬脚
39. 左披身伏虎 40. 右披身伏虎 41. 回身右蹬脚 42. 双峰贯耳 43. 左蹬脚 44. 转身右蹬脚
45. 进步搬拦捶 46. 如封似闭 47. 十字手
48. 抱虎归山 49. 斜揽雀尾 50. 横单鞭 51. 左右野马分鬃 52. 进步揽雀尾 53. 单鞭
54. 左右穿梭（四斜角） 55. 进步揽雀尾 56. 单鞭 57. 云手 58. 单鞭 59. 下势
60. 左右金鸡独立 61. 左右倒卷肱 62. 斜飞式 63. 提手 64. 白鹤亮翅 65. 左搂膝拗歩
66. 海底针 67. 闪通背 68. 转身撇身捶 69. 进步搬拦捶 70. 上歩揽雀尾 71. 单鞭 72. 云手
73. 单鞭 74. 高探马 75. 左穿掌 76. 转身十字蹬脚 77. 搂膝打捶 78. 上歩揽雀尾
79. 单鞭 80. 下势 81. 上歩七星 82. 退歩跨虎 83. 转身摆莲脚 84. 弯弓射虎 85. 进步搬拦捶
86. 如封似闭 87. 十字手
88. 收势还原

その後、1999年4月に北京体育大学出版社から武冬による『太極拳普及套路全書』（太極拳普及套路全書）が出版されたが、これには前述した3式以外に、4式太極拳、8式太極拳、16式太極拳が加えられ、6式が収められている。これらの6式が「普及型」太極拳であり、1997年から導入された段位制の初段位の一段に下記の4式太極拳、二段に8式太極拳、三段に16式太極拳が対応している。⁽¹⁾

4式太極拳

起势 1. 揽雀尾 2. 倒卷肱 3. 云手 4. 十字手 收势

8式太極拳

起势 1. 倒卷肱 2. 左、右搂膝拗歩 3. 左、右野马分鬃 4. 云手 5. 左、右金鸡独立
6. 右、左蹬脚 7. 右、左揽雀尾 8. 十字手 收势

16 式太極拳

1. 起勢
2. 左右野馬分鬃
3. 白鶴亮翅
4. 左右捋膝拗步
5. 進步搬攔捶
6. 如封似閉
7. 單鞭
8. 手揮琵琶
9. 倒卷肱
10. 左右穿梭
11. 海底針
12. 閃通背
13. 雲手
14. 左右攬雀尾
15. 十字手
16. 收勢

以上、「健身」情報の回路として中国の制定拳の「普及套路」（普及型）について、論じてきたが、太極拳を学びやすくする方法は套路を短くすることと型の複雑な点を省くことであり、達成感を通じて、「健身」の効果をあげようとする。88式太極拳は套路の長さから言えば伝統太極拳と変わらない。楊式の伝統太極拳85式との違いは型の複雑な点を省いた点にあり、24式から始まる「普及套路」（普及型）の完成套路といえる。この過程において、「心」（頭脳）は往々にして忘れられがちであるが、太極拳の「健身」には「心」も含まれていることを忘れてはいけない。肉体としての身体をただ技術的に動かすだけであれば他の運動との違いはない。逆説的になるが、「心」を論じれば論じるほど、非科学的傾向をもつようになり、太極拳自体が複雑になるので、それを省くことで普及させ、「健身」の効果をあげようとしてつくられたのが「普及套路」（普及型）なのである。

なお、套路を短くし、型の複雑な点を省き、学びやすくし、達成感を得させる方法は伝統太極拳においてもそれぞれ工夫され、入門型、基礎型、簡略型の套路がつくられており、前述した楊式の鄭曼青の37式、蔣玉堃の43式、伝統太極拳6拳種（陳、趙堡、楊、呉、武、孫）の簡化十三式太極拳などがそれに相当する。これらは同派内の「普及套路」（普及型）ともいえ、「健身」とさらなる深化を目的とした入門回路になっている。

2.2 競技

競技としての太極拳は中国では「竞赛套路」（競技型）、日本では競技用太極拳という42式総合太極拳をはじめとする規範化された陳式56式、楊式40式、呉式45式、孫式73式武式46式などである。こうした套路は国際大会の種目になっていてもいる。そして、この規範化された太極拳は関係組織と一体化しており、国内、国外に関わりなく、大会を開催するにあたって、関係組織によって一定の基準、ルールが定められており、その中で競技が行われ、順位を競うものである。

関係組織とは、中国においては中国武術協会、日本においては日本太極拳武術連盟が典型的な組織であり、国内大会を広範囲に組織するとともに、1987年5月に横浜で設立されたアジア太極拳武術連盟と1990年10月に北京で結成された世界太極拳武術連盟をけん引している。そして、太極拳武術は1994年10月の第12回アジア大会（広島）で正式種目になるなど、国際的認知が進んでいる。しかし、1999年6月に世界太極拳武術連盟が国際オリンピック委員会のメンバーとして承認され、2008年のオリンピック北京大会でエキジビションとして表演されたが、関係者の悲願であるオリンピックの種目にはなっていない。

その競技用太極拳の代表が国家体育運動委員会武術研究院によって1988年に発表された楊式太極拳を基調とし、諸派の型を融合した42式総合太極拳であり、それは下記の套路になっている。

42 式総合太極拳

1. 起勢 2. 右揽雀尾 3. 左单鞭 4. 提手 5. 白鹤亮翅 6. 搂膝拗步 7. 撇身捶 8. 捋挤势
9. 进步搬拦捶 10. 如封似闭 11. 开合手 12. 右单鞭 13. 肘底捶 14. 转身推掌
15. 玉女穿梭 16. 右左蹬脚 17. 掩手肱捶 18. 野马分鬃 19. 云手 20. 独立打虎
21. 右分脚 22. 双峰贯耳 23. 左分脚 24. 转身拍脚 25. 进步栽捶 26. 斜飞势
27. 单鞭下势 28. 金鸡独立 29. 退步穿掌 30. 虚步压掌 31. 独立托掌 32. 马步靠
33. 转身大捋 34. 歇步擒打 35. 穿掌下势 36. 上步七星 37. 退步跨虎 38. 转身摆莲脚
39. 弯弓射虎 40. 左揽雀尾 41. 十字手 42. 收势

この42式総合太極拳とともに、伝統拳についても1988年に陳式56式、楊式40式、呉式45式、孫式73式が発表され、武式46式は1997年に制定された。套路はそれぞれ下記の通り。

陳式 56 式

- 起式 2. 右金剛搗碓 3. 攬扎衣 4. 右六封四閉 5. 左单鞭 6. 搬拦捶 7. 护心捶
8. 白鹤亮翅 9. 斜行拗步 10. 提收 11. 前趟 12. 右掩手肱捶 13. 披身捶
14. 背折靠 15. 青龙出水 16. 斩手 17. 劈架子 18. 翻花舞袖 19. 左掩手肱捶
20. 左六封四閉 21. 右单鞭 22. 云手（向右） 23. 云手（向左） 24. 高探马
25. 右连珠炮 26. 左连珠炮 27. 闪通背 28. 指裆捶 29. 白猿献果 30. 双推手
31. 中盘 32. 前招 33. 后招 34. 右野马分鬃 35. 左野马分鬃 36. 摆莲跌叉
37. 左右金鸡独立 38. 倒卷肱 39. 退步压肘 40. 擦脚 41. 蹬一根 42. 海底翻花
43. 击地捶 44. 翻身二起 45. 双震脚 46. 蹬脚 47. 玉女穿梭 48. 顺鸾肘
49. 裹鞭炮 50. 雀地龙 51. 上步七星 52. 退步跨虎 53. 转身摆莲 54. 当头炮
55. 左金剛搗碓 56. 收式

楊式 40 式

预备式

1. 起式 2. 揽雀尾 3. 单鞭 4. 提手上势 5. 白鹤亮翅 6. 搂膝拗步 7. 手挥琵琶
8. 搬拦捶 9. 如封似闭 10. 斜飞势 11. 肘底捶 12. 倒卷肱 13. 左右穿梭
14. 左右野马分鬃 15. 云手 16. 单鞭 17. 高探马 18. 右蹬脚 19. 双峰贯耳
20. 左分脚 21. 转身右蹬脚 22. 海底针 23. 闪通臂 24. 白蛇吐信 25. 右拍脚
26. 左右伏虎势 27. 右下势 28. 金鸡独立 29. 指裆捶 30. 揽雀尾 31. 单鞭
32. 左下势 33. 上步七星 34. 退步跨虎 35. 转身摆莲 36. 弯弓射虎 37. 搬拦捶
38. 如封似闭 39. 十字手 40. 收式

呉式 45 式

1. 起势 2. 右揽雀尾 3. 左单鞭 4. 提手上势 5. 白鹤亮翅 6. 左右搂膝拗步
7. 手挥琵琶 8. 进步搬拦捶 9. 如封似闭 10. 十字手
11. 左揽雀尾 12. 右单鞭 13. 右下势 14. 金鸡独立 15. 左右倒卷肱

16. 右海底针 17. 左闪通背 18. 撇身捶 19. 肘底看捶 20. 左右野马分鬃
 21. 玉女穿梭 22. 云手（向左） 23. 右高探马 24. 右分脚 25. 左分脚
 26. 左右打虎 27. 右蹬脚 28. 双峰贯耳 29. 斜飞势 30. 右迎面掌
 31. 十字摆脚 32. 搂膝左栽捶 33. 左海底针 34. 右闪通背 35. 云手（向右）
 36. 左高探马 37. 回身指裆捶 38. 左下势 39. 上步七星 40. 退步跨虎
 41. 左迎面掌 42. 转身摆莲 43. 弯弓射虎 44. 退步搬拦捶 45. 收势

孫式 73 式

1. 起式 2. 揽扎衣 3. 开手 4. 合手 5. 单鞭 6. 提手上势 7. 白鹤亮翅 8. 开手 9. 合手
 10. 左搂膝拗步 11. 手挥琵琶 12. 进步搬拦捶 13. 如封似闭 14. 抱虎推山 15. 开手
 16. 合手 17. 右搂膝拗步 18. 揽扎衣 19. 开手 20. 合手 21. 左单鞭 22. 肘底看捶
 23. 左倒卷肱 24. 右倒卷肱 25. 左搂膝拗步 26. 左揽扎衣 27. 开手 28. 合手
 29. 右单鞭 30. 右云手 31. 高探马 32. 左分脚 33. 右分脚 34. 踏步打捶
 35. 翻身二起脚 36. 披身打虎 37. 左分脚 38. 转身右蹬脚 39. 进步搬拦捶 40. 如封似闭
 41. 抱虎推山 42. 开手 43. 合手 44. 左搂膝拗步 45. 揽扎衣 46. 开手 47. 合手
 48. 斜单鞭 49. 野马分鬃 50. 揽扎衣 51. 开手 52. 合手 53. 左单鞭 54. 左云手
 55. 云手下势 56. 金鸡独立 57. 闪通臂 58. 玉女穿梭 59. 高探马 60. 十字拍脚
 61. 上步指裆捶 62. 活步揽扎衣 63. 开手 64. 合手 65. 左单鞭 66. 单鞭下势
 67. 上步七星 68. 退步跨虎 69. 转身摆莲 70. 弯弓射虎 71. 双撞捶 72. 阴阳合一
 73. 收式

武式 46 式

第一段

1. 起势 2. 左右懒扎衣 3. 左单鞭 4. 提手上势 5. 白鹤亮翅 6. 左右搂膝拗步
 7. 进步左搬拦捶 8. 如封似闭 9. 白鹤亮翅 10. 抱虎推山 11. 左右野马分鬃 12. 手挥琵琶
 13. 对心掌

第二段

14. 右单鞭 15. 右云手 16. 玉女穿梭 17. 高探马 18. 左右分脚 19. 转身右蹬脚 20. 按势
 21. 青龙出水 22. 闪通背 23. 左单鞭

第三段

24. 左云手 25. 左下势 26. 左金鸡独立 27. 右下势 28. 右金鸡独立 29. 踏步打捶
 30. 翻身二起脚 31. 左右披身伏虎 32. 肘底捶

第四段

33. 左右倒卷肱 34. 青龙出水 35. 左拍脚 36. 转身十字摆莲 37. 跳步指裆捶 38. 左下势
 39. 上步七星 40. 退步跨虎 41. 转身摆莲 42. 弯弓射虎 43. 上步右搬拦捶 44. 如封似闭
 45. 双撞捶 46. 收势

以上が国際組織によって公認された競技会において順位を争う太極拳の種目の中心になってい

る。

そして、近年、これに国際競技ルールの改正により、「自選難度競技」が含まれるようになった。⁽²⁾日本武術太極拳連盟ホームページにある説明を引用すると、この「国際競技ルールが目指すのは、武術太極拳がオリンピック競技にふさわしいスポーツとして、世界の観衆を魅了し、公正、正確な判定が行われる採点競技となることです。」とした上で、「1 高い技術レベルの競技を行うために、A級、B級、C級など等級別難度動作を設ける。2 武術の特徴と芸術性を融合し、観衆にアピールするために、演技を自由化する（自選套路）。3 審判員の採点基準を数量化し、客観化をすすめる。」の3項目が柱になっていることを明らかにするとともに、「選手は、自分のレベルに応じて難度動作と連接難度動作を選んだうえで、全体の演技（套路）を自分で構成します（自選套路）。難度動作を含む自選套路で競い合うことから、日本では「自選難度競技」と称しています。」とし、この「自選難度套路」は、「高度な運動レベルを競う難度動作と、自由に技を構成する演技の多彩さを備えており」、「まさに時代に合った競技形式として登場したことになります。」、「観衆にとっても、難度動作が成功するかどうか、演技の流れが武術太極拳のそれぞれの種目の特徴を生き生きと表現しているかどうかなど、武術太極拳の魅力をアピールすることになると期待されま

す。」としている。

競技としてオリンピックを目指すのであれば、国際的に競技人口を増やすことに加えて、世界の誰でもわかる評価基準をつくり、公正に審判できる人員を増やさなければならないのは当然であるが、この「自選難度競技」の導入は、体操競技などが難度の高い技を開発し続け、いわゆる人間の限界を極めようとするように、太極拳も競技とする以上は宿命的にその道を踏襲することになるであろう。ただ、そこに現れる曲芸的な所作は、長拳は別として、「捨己従人」という太極拳のもつ最大の特徴を感じさせるものでもなく、競技人口を増やすことにもつながらないであろう。太極拳の競技化についてはその本質から更なる研究が求められるべきであろう。

2.3 資格

1997年12月、国家体育運動委員会は「中国武術段位制」を公布した。この段位制は現在「中国武術段位制2018修訂本」（国家体育総局武術運動管理中心・中国武術協会・国家体育総局武術研究院2018年11月）となり、運用されている。

その「第一章 総則」の「第一条」は「人民の体質を增強し、武術運動の發展を推進し、武術の技術と理論の水準を向上させ、規範的な全民武術鍛煉体系と技術等級基準を打ち立てるため、ここに中国武術段位制を制定する。」（为增强人民体质，推动武术运动的发展，提高武术技术和理论水平，建立规范的全民武术锻炼体系和技术等级标准，特制定中国武术段位制。）として、制定の目的を明記するとともに、「第二条」には段位制の性質について「段位制は武術を学ぶ者個人の武術活動に従事してきた経歴、掌握した武術の技術と理論、研究成果と武徳修養、および武術の發展に対して行った寄与に基づいて、その武術水準の投球を全面的に評価する制度である。」（段位制是一种根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限，掌握武术技术和理论水平、研究成果、武徳修養，以及对武术发展所做出的贡献，全面评价习武者武术水平等级的制度。）と明示している。

その上で、「第二章 段位の等級」の「第三条」に「武術段位制には段位と榮譽段位の二つの部分を設ける。」（武术段位制设段位和榮譽段位两部分。）、「一、段位」、「二、榮譽段位」いずれも

「低いところから高いところへ順次それぞれ設置する」（由低至高依次設置为）として、下記の段位を設けている。

「段位」

初段位：一段、二段、三段

中段位：四段、五段、六段

高段位：七段、八段、九段

「荣誉段位」

荣誉中段位：荣誉四段、荣誉五段、荣誉六段

荣誉高段位：荣誉七段、荣誉八段、荣誉九段

上掲が現行の段位制であり、以下「第三章 昇段」に詳しい要件が明記されている。

「年齢」を例にとると、初段位の一段は満八歳以上、二段は一段取得後一年以上、三段は二段取得後一年以上、中段位の四段は三段取得後二年以上、五段は四段取得後二年以上、六段は五段取得後二年以上、高段位の七段は六段取得後六年満45歳以上、八段は七段取得後七年満52歳以上、九段は八段取得後八年満62歳以上という基準が設けられている。

「荣誉段位」については「第五条 荣誉段位の条件」として「中国武術協会の規約を遵守し、武術文化を高揚させ、中国武術段位制の全面的な展開を推進し、社会各界人士の武術事業への関心、支持を鼓舞するため、武術事業発展の中で突出した寄与をなした個人。」（遵守中国武术协会章程，为弘扬武术文化，推动中国段位制的全面开展，鼓励社会各界人士关心、支持武术事业，在武术事业发展中做出突出贡献的个人）をその対象者にし、詳しい要件を説明している。

なお、「昇段評価内容」については中国武術協会が審訂出版した『中国武術段位制系列教程』、『中国武術段位（七段）考試指導手冊』、『武術散打段位晋級考評手冊』などを挙げている。

その中でも2009年以降陸續と出版されてきたDVD付の『中国武術段位制系列教程』は段位という資格を目指す者にとって必須の教材になっている。

太極拳に関しては2019年現在下記の教材が出版発行（2009.9）されている。

『中国武術段位制系列教程—陳式太極拳』

『中国武術段位制系列教程—楊式太極拳』

『中国武術段位制系列教程—武式太極拳』

『中国武術段位制系列教程—呉式太極拳』

『中国武術段位制系列教程—和式太極拳』

『中国武術段位制系列教程—孫式太極拳』

この上掲の教材の編集者とDVD演武者は以下の通り。

	主編	DVD 演武者
陳式太極拳	陈小旺	陈小旺、黄康辉、张东武
楊式太極拳	杨振铎	梁小葵、童红云、赵幼斌、田金龙、龙建峰
武式太極拳	钟振山	钟振山、王艳萍、刘力嘉、于京东、吴孟瑶
吳式太極拳	吴光宇	吴光宇、张峻峰、仝保民、陈俊华
孫式太極拳	孙永田	孙永田、邱惠芳、赵伟
和式太極拳	和有禄	和有禄、康涛、张恒

下記に参考として陳式太極拳の「陳式太極拳段位制套路単練動作名称」を例示する。

陳式太極拳段位制套路単練動作名称

第一段：第一小节			
1	金刚起势	2	白蛇吐信（弓步穿掌）
3	右二沓（马步冲拳）	4	金鸡独立（提膝右捋）
5	掩手沓捶（马步冲拳）		
第二段小节			
6	斜行推掌（弓步推掌）	7	拗步（插步下捋）
8	抹眉沓（弓步推掌）	9	倒卷沓（马步后捋）
10	捣碓收势		
第二段：第一小节			
1	金刚起势	2	云手（插步右捋）
3	雀地龙（仆步开臂）	4	转身献果（提膝摆拳）
5	劈身捶（马步格挡）	6	击地捶（跪步冲拳）
7	转身捋（马步右捋）		
第二段小节			
8	抹眉沓（马步推掌）	9	转身摆莲（摆腿左捋）
10	蹬腿（蹬腿分掌）	11	掩手沓捶（弓步冲拳）
12	右二起脚（腾空飞脚）	13	玉女穿梭（跳步右捋）
14	捣碓收势		
第三段：第一小节			
1	金刚起势	2	双捋势（马步右捋）
3	上步合掌（擦步合掌）	4	左单鞭（马步按掌）
5	上步大捋（转身右捋）	6	右单鞭（马步按掌）
7	卷沓势（马步左捋）	8	十字绞龙（马步按掌）
9	退步跨虎（弓步旋臂）	10	后招（虚步探捌）
第二段小节			
11	抹眉沓（马步推掌）	12	懒扎衣（马步缠臂）
13	转身高捋（提膝右捋）	14	野马分鬃（马步捌掌）
15	抱头推山（马步推掌）	16	野马分鬃（马步捌掌）
17	十字手（退步合掌）	18	转身摆莲（摆腿左捋）
19	后招（虚步探捌）	20	捣碓收势
第四段：第一小节			
1	金刚起势	2	抹眉沓（弓步推掌）
3	小红拳（左右捋）	4	云手（右转捋手）
5	开合穿掌（上步推掌）	6	斩手（震脚劈掌）
7	翻花舞袖（转身劈掌）		
第二段小节			
8	左挤（左转挤手）	9	当门炮（弓步冲拳）
10	蹬脚踏步（盖步蹬腿）	11	转身顺拦肘（马步分肘）
12	裏鞭炮（马步分拳）		
第三小节			
13	十字手（虚步合臂）	14	穿心肘（跟步顶肘）
15	单峰贯耳（马步摆拳）	16	转身大捋（转身右捋）
17	再收（活步右捋）	18	翻花舞袖（转身劈掌）
第四小节			
19	抱头推山（弓步推掌）	20	双震脚（震脚按掌）
21	雀地龙（弓步前靠）	22	转身拦肘（马步分肘）
23	前肩靠（马步肘靠）	24	捣碓收势

なお、『太极拳段位考试实用手册』（全球功夫网 编辑：吕健 日期：2014年09月23日）には「陈式太极拳段位制考核要求」をはじめ、伝統太極拳それぞれの評価基準も明記されている。

また、制定拳については、「健身」の中で初段位について言及したが、中段位4段用には楊式を基調とし、陳、呉、孫式の型を取り入れた下記の32式太極拳もつくられている。

32式太極拳

预备势

第一段

1. 起势 2. 右揽雀尾 3. 左单鞭 4. 左琵琶势 5. 进步搬拦捶 6. 如封似闭

7. 搂膝拗步 (2)

第二段

8. 右单鞭 9. 右云手 (3) 10. 野马分鬃 (2) 11. 海底针 12. 闪通臂 13. 右揽雀尾

第三段

14. 转身撇身捶 15. 捋挤势 16. 右拍脚 17. 左分脚 18. 右蹬脚 19. 进步栽捶

20. 右左穿梭 21. 肘底捶

第四段

22. 倒卷肱 (3) 23. 右下势 24. 金鸡独立 25. 左下势 26. 上步七星 27. 退步跨虎

28. 转身摆莲 29. 弯弓射虎 30. 左揽雀尾 31. 十字手 32. 收势

そして、競技用太極拳については五段に40式楊式太極拳、73式孫式太極拳、46式武式太極拳、42式太極劍、六段に56式陳式太極拳、45式呉式太極拳、42式太極拳、推手対練が置かれている。

こうした資格としての段位制は「中国武術段位制」に基づいて制定された『中国武術段位制』管理弁法』などによって制度化されている。

このような制度化された中での伝統太極拳の教材で問題になるのが、誰が関係教材を編集し、誰がDVDで模範を示すかにある。いわゆる国家のお墨付きが与えられることになるため、段位という資格を取ろうとする学習者に、その型がその伝統太極拳の「正宗」だと勘違いされることにある。しかしながら、資格を与える以上、一定の基準も必要であり、規範化は避けて通れない道であり、この点、競技用太極拳と共通する。

重要なことは伝統太極拳を学ぼうとする者はつねに太極拳を相対化することにある。例えば、陳式太極拳の段位を取得するためには、制度化された『中国武術段位制系列教程—陳式太極拳』を規範として、その套路を学び、段位取得の諸要件を満たせばよいことである。陳式太極拳を例にとれば、陳家溝に継承されたものだけが伝統太極拳ではない。陳発科や陳照奎は北京をはじめ、中国各地でその太極拳を伝授した。彼らは伝統太極拳の種を全国に播いてきたのである。同じ陳式太極拳でも先生によって異なるし、同じ先生でも教えた時期によって型が異なるものもある。それこそが伝統太極拳の良さである。

であるから、資格としての段位を得ようとする学習者は規範化された伝統太極拳を盲信することなく、ただ単に資格を得るための回路にすぎないことを銘記しておくべきであろう。

2.4 武術

武術の本質は孫子の兵法にあるように戦わずして勝利することであり、現代において法治国家に生きる個人が身を守る手段として武術を身につける必要もない。しかし、社会生活の中で、時として、個と個の対立が生じることもある。その対立が、最終的に力の行使の段階に至れば、国家が「専守防衛」の「暴力装置」をもつように、自己防衛のための一定の武力を備える必要もある。そして、その行使は法治国家においては、あくまでも「法律」に許容された範囲内に限定される。とはいえ、太極拳のもつ武術としての情報は、太極拳が武術である以上、それを熟知する必要がある。学ぶ側にとっては太極拳の何を学ぼうとするかによって異なるが、必ずしも必要ではないであろうが、教える側には必要不可欠な知識といえる。

『太極拳段位考試実用手冊』に各段の「技術元素」という表現で武術として習得すべき基本が提示されている。一段は「打」、二段は「打、踢」、三段は「打、踢、拿」、四段は「打、踢、拿、靠」、五段は「打、踢、拿、靠、摔」、六段は「綜合（打、踢、拿、靠、摔）」としている。この基本「元素」を武術としてどこに活用するか。太極拳で言えば、「棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠」という八つの「身法」と「進、退、顧、盼、定」という五つの「方向」の展開の中で使われる。

折しも、2018年、国家体育総局武術運動管理中心から太極「八法五歩」が公表され、その普及が呼びかけられている（体育总局武术中心关于推广普及太极（八法五步）的函武术字〔2018〕350号 发布时间：2018-08-14）が、少しでも多くの太極拳学習者が、太極拳は套路だけではなく、套路を構成する型に「棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠」という八つの「身法」が組み込まれていることや五つの「方向」に展開することを体得できれば、それが規範化された套路とはいえ、武術としての太極拳理解を促すであろう。

八法五歩

1. 起勢
2. 左棚勢 右掙勢 左擠勢双按勢
3. 右採勢 左捌勢 左肘勢右靠勢
4. 右棚勢 左掙勢 右擠勢双按勢
5. 左採勢 右捌勢 右肘勢左靠勢
6. 进步左右棚勢
7. 退步左右掙勢
8. 左移步左擠勢左移步双按勢
9. 右移步右擠勢右移步双按勢
10. 退步左右採勢
11. 进步左右捌勢
12. 右移步右肘勢右移步右靠勢
13. 左移步左肘勢左移步左靠勢
14. 中定左右独立勢
15. 十字手
16. 收勢

太極拳に限らず、すべての武術は自らを守るために、相手を「制圧」することを目的としている。その「制圧」は最終的に致命傷を与えることも想定しているものである。太極拳の場合も、「点穴」（経穴）に象徴されるように、急所を攻撃の的にする。

ここでは中国武術の世界に語り継がれている「八打八不打」から太極拳のもつ武術「元素」を説明したい。「八打」とは「攻撃することができる八つの箇所」、「攻撃できる」といっても相手に致命傷を与えることなく、うまく相手を「制圧」できる「点穴」などを示している。一方、「八不打」とは「攻撃してはいけない八つの箇所」、そこを攻撃すれば致命傷を与えてしまう「点穴」などを示している。類似した様々な言い方があるが、ここでは「百度」にアップされているものをその説明と共に利用する。

一打眉头双眼；不打太阳为首，
二打唇上人中；不打正中咽喉，
三打穿腮耳门；不打中心两壁，
四打背后骨缝；不打两肋太极，
五打肋内肺腑；不打海底撩阴，
六打撩阴高骨；不打两肾对心，
七打鹤膝虎骨；不打尾闾风府，
八打破骨千金；不打两耳扇风。

八打

(1) 眉头双眼

「眉头」とは「眉弓当」を指し、目の周りの血管および神経を損傷する。両目が打撃を受けた時は判断と視覚能力を失う。（眉头指眉弓当，用力击打时会引起眶上血管及神经损伤：双眼当受到击打时会使其失去判断和视觉能力。）

(2) 唇上人中

鼻の下唇の上の「人中穴」を指し、打撃を与えると相手の神経が損傷を受け、過度に力を入れて打つと歯にまで傷が及ぶ。（是指鼻子下方唇上方的人中穴，击打时会对方神经方面受到损伤，过力击打亦会伤及牙齿。）

(3) 穿腮耳门

頬と下顎の部位を指し、ここは相手の顎を脱臼させることができる。（是指腮帮和下颌部位，此处可使对方下巴脱臼。）

(4) 背后骨缝

「肩胛骨缝」とも言い、肩甲骨の内外縁を指す、ここに打撃を与えると、相手の上肢の活動を鈍らせることができる。（又称“肩胛骨缝”，是指肩胛内外缘，击打此处可使对方上肢活动失灵。）

(5) 肋内肺腑

大胸筋の下側を目標および肋骨内の肝臓、脾臓などの臓器を指し、打撃後は胸筋が傷つき、呼吸困難になり、上肢の活動に影響を与える。（指胸大肌靠下的目标以及肋内的肝\脾等器官，

击打后可使胸肌受损，呼吸困难，并影响上肢活动.)

(6) 撩阴高骨

恥骨のつながる部分を指し、打撃を受けると激痛をもたらすが、臓器を傷つけることはない。(指耻骨联合处，击打后可使之巨痛，但不伤及脏器.)

(7) 鹤膝虎骨

膝関節の部分を指し、きつく打撃を与えるとその膝関節を外すことができ、運動障害をもたらす、重大な場合は一生障害が残る。(指膝关节部分，重击后可使其膝关节错位，造成运动障碍，严重时可能造成终身残疾.)

(8) 破骨千金

ふくらはぎの脛骨を指し、打撃を与えると相手の脛骨をくじいたり、骨折させたりし、ふくらはぎに活動支える能力を失わせることができる。別の言い方では「廉骨」を指す。(指小腿脛骨，击打后可使对方脛骨隐裂或骨折，使小腿失去活动和支撑能力，又有一说法是指廉骨.)

八不打

(1) 太阳为首

太陽穴（こめかみ）に打撃蹴りを入れてはならない。(不准击打与踢击太阳穴.)

(2) 正中咽喉

喉元および鎖骨に打撃を与えてはならない。(不准击打锁制咽喉以及锁骨.)

(3) 中心两壁

みぞおちおよび左右両側に打撃を与えてはならない。(不准击打心窝部及左右两侧.)

(4) 两肋太极

思いのままわきの下両側の軟かい肋骨に打撃を与えてはならない。(不得随意击打腋窝下两侧软肋.)

(5) 海底撩阴

思いのまま下腹部に打撃あるいは打ち付けてはならない。(不得随意击打或撩击裆部.)

(6) 两肾对心

身体両側の腎臓の急所に蹴り打撃を与えてはならない。(不准踢打身体两侧的肾脏要害.)

(7) 尾闾风府

尾骶骨の部位にを蹴り打撃を与えてはならない。(不得踢打尾椎骨部位.)

(8) 两耳扇风

両耳に「双风灌耳」の打ち方を行ってはならない。(不得对两耳施用“双风灌耳”的打法.)

以上の「八打八不打」はあくまでも経験則であり、実戦を通じて科学的に証明されたものでもない。少なくとも、筆者はその威力を直接目にはしていない。ただ、「経穴」の所在を考えると、そうでもあらうと思う。と言うのは、経絡を通る気の流れを遮断するには、急所としての「経穴」を攻撃の対象とする必要があるからである。

2.5 文化

中国では太極拳が2006年から「非物質文化遺産」(「無形文化遺産」)として認定され始めている。そして、それは世界無形文化遺産に登録しようとする動きにもつながっている。河南省の焦作市(陳式)と河北省の永年県(楊式)などといった地域を指定し、その地域に在住する人を代表人物に登録することに筆者は疑問を感じている。それは、何式、何式というのはいわゆる外形であって、太極拳の本質ではないからであり、太極拳が太極拳である所以のものは陰陽理論にあり、登録を目指すのであればさまざまな太極拳を創出した思考法である陰陽理論を祖上にあげるべきであると考えているからである。ただそれは、中医学も然り、食についても然りで、すでに中国人の日常に深く入っており、こうした思考法はあまりにも身近にあり、無形文化遺産としての保護対象の枠をはるかに超えてしまっている。

太極拳が太極拳である所以のものとなった陰陽理論は王宗岳の下記の「太極拳論」に顕著に表れている。

太極拳論

太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。動之則分、靜之則合。無過不及、隨屈就伸。人剛我柔謂之『走』、我順人背謂之『黏』。動急則急應、動緩則緩隨。雖變化萬端、而理惟一貫。由著熟而漸悟懂勁、由懂勁而階及神明。然非用力之久、不能豁然貫通焉!

虚領頂勁、氣沉丹田、不偏不倚、忽隱忽現。左重則左虚、右重則右杳。仰之則彌高、俯之則彌深、進之則愈長、退之則愈促。一羽不能加、蠅蟲不能落、人不知我、我獨知人。英雄所向無敵、蓋皆由此而及也!

斯技旁門甚多、雖勢有區別、概不外、壯欺弱、慢讓快耳!有力打無力、手慢讓手快、是皆先天自然之能、非關學力而有為也!察『四兩撥千斤』之句、顯非力勝;觀毫釐能御眾之形、快何能為?

立如平準、活如車輪。偏沉則隨、雙重則滯。每見數年純功、不能運化者、率皆自為人制、雙重之病未悟耳!

欲避此病、須知陰陽:黏即是走、走即是黏;陰不離陽、陽不離陰;陰陽相濟、方為懂勁。懂勁後愈練愈精、默識揣摩、漸至從心所欲。

本是『捨己從人』、多誤『捨近求遠』。所謂『差之毫釐、謬之千里』、學者不可不詳辨焉!是為論。

(日本語訳)

太極は無極にして生ず。動靜の機、陰陽の母なり。動けば則ち分かれ、静まれば則ち合す。過ぎること及ばざることなく、曲に随い伸に就く。人、剛にして、我、柔なる、これを走という。我、順にして、人、背なる、これを粘という。動くこと急なれば、則ち急にして応ず。動くこと緩なれば、則ち緩にして随う。変化万端といえども理は一貫と為す。着(技)、熟するによりて、漸く勁をさとる。勁をさとることによりて(理)階は神明に及ぶ。然るも力を用いることの久しきに非ざれば、豁然として貫通する能わず。頂の勁を虚領にして、氣は丹田に沈む。偏せず倚よらず、忽ち隠れ忽ち現る。左重ければ則ち左は虚ろ、右重ければ則ち右はくらし。仰ぎては則ちいよいよ高く、俯しては則ちいよいよ深し。進みては則ちいよいよ長く、退きては則ちいよいよ促す。一羽も加うるに能わず、一蠅も落つるに能わず。人、我を知らず、我独り人を知る。英雄の向かうところ

敵無きは、けだし皆これによりて及ぶなり。この技の旁門は、はなはだ多し。勢は区別ありといえども、おおむね壯は弱を欺き、慢は快に譲るに外ならず。力有る者が力無き者打ち、手の慢き者が手の快き者に譲る。これ皆、先天自然の能。力を学ことに關するに非ずして為すところ有るなり。察せよ、四両も千斤を撥くの句を、力に非ずして勝つこと顕らかなり。觀よ、耄耋（老人）の衆（人々）を御するのさまを。快なるも何ぞ能く為さん。立てば平準（はかり）の如く、活けば車輪に似たり。深みに偏れば則ち随い、双重なれば則ち滞る。毎に見る、数年純功するも運化を能わざる者は、おおむね自ら人に制せらるるを。双重の病ち、いまだ悟らざるのみ。この病ちを避けんと欲すれば、すべからく陰陽を知るべし。粘は走、走は則ち粘。陰は陽を離れず、陽は陰を離れず、陰陽相濟して、まさに勁をさとり。勁をさとりてのちは、いよいよ練ればいよいよ精なり。黙と識り、揣摩（研究）すること漸くにして心の欲するところに従うに至る。本はこれ己を捨て人に従うを、多くは誤りて近きを捨て遠きを求む。いわゆる差は毫釐（わずか）、誤りは千里なり。学ぶ者、詳らかに弁ぜざるべからず。これ論と為す。（ウィキペディア⁵）

この「太極拳論」は一般に冒頭の一句「太極者、無極而生、動靜之機、陰陽之母也。」を『易経』繫辞上傳にある「易有太極、是生兩儀、兩儀生四象、四象生八卦」（易に太極あり、これ兩儀を生じ、兩儀は四象を生じ、四象は八卦を生ず）から解釈を始める。この「太極→兩儀→四象→八卦」という生成論については、兩儀は天地あるいは陰陽、四象は四時、八卦は万物と解されている。また、後段にも「欲避此病、須知陰陽：黏即是走、走即是黏；陰不離陽、陽不離陰；陰陽相濟、方為懂勁。」があり、陰陽の關係が示されている。さらに、本文を通じて陰陽關係を示す動靜、分合、屈伸、剛柔、順背、急緩、偏倚、隱現、虛杳、仰俯、進退、壯弱、慢快、有無などで説明している。

すなわち、太極拳は「陰陽」を知らなければならないとしているのである。ここに太極拳の文化的本質があるのである。

さらに、下記の「太極拳積名」では、「棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠」を「八卦」の「坎、離、震、兌、乾、坤、艮、巽」になぞらえ、「進、退、顧、盼、定」すなわち「進歩、退歩、左顧、右盼、中定」を「五行」の「金、木、水、火、土」にあたるとしている。

太極拳釋名

太極拳、一名『長拳』、一名『十三勢』。

長拳者、如長江大海、滔滔不絕也。十三勢者、棚、掙、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定也。

棚、掙、擠、按、即坎、離、震、兌、四正方也；採、捌、肘、靠、即乾、坤、艮、巽、四斜角也。此八卦也。進歩、退歩、左顧、右盼、中定、即金、木、水、火、土也。此五行也。合而言之、曰『十三勢』。

（日本語訳）

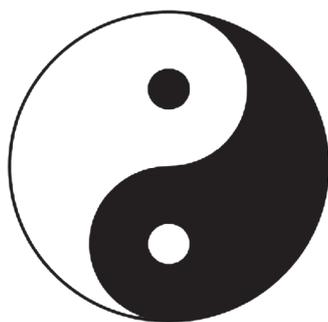
太極拳は、別名「長拳」という。またの名を「十三勢」という。長拳は、長江や大海の如く、滔滔と絶えることがない。十三勢は、ほう（掙）、り（掙）、せい（擠）、あん（按）、さい

(採)、れつ(掙列)、ちゅう(肘)、こう(靠)、(の八種の技と、)進、退、顧、盼、定(の五種の方向)で成り立つ。ほう(掙朋)、り(掙履)、せい(擠)、あん(按)、は、坎、離、震、克。四正方である。さい(採)、れつ(掙列)、ちゅう(肘)、こう(靠)、は、乾、坤、艮、巽の四斜角である。そして、これを八卦という。進歩、退歩、左顧、右盼、中定は、金、木、水、火、土である。そして、これを五行という。これらを合わせて、「十三勢」という。(ウィキペディア)

「八卦」はもとより「万物」を解釈するものであり、「五行」も「相生」と「相剋」という関係の中で、「金、木、水、火、土」という五要素が相互に影響し合い森羅万象を説明できると考えられている。その基本には陰陽二気の対立と統合・循環と消長により、世界のあらゆる事象の法則を説く『易経』繫辞上傳にある「易有太極、是生兩儀、兩儀生四象、四象生八卦」の生成論があり、「太極拳論」がこれに強く影響されたのは否定できない。

すなわち、太極拳が生まれた文化的根元がここにあるのである。

その陰と陽の関係を図式化したのが下記の「太極図」である。



陰陽魚太極図

この形をした太極図は、陰陽太極図、太陰大極図ともいい、太極のなかに陰陽が生じた様子が描かれている。この図は古代中国において流行して道教のシンボルとなった。白黒の勾玉を組み合わせたような意匠となっており、中国ではこれを魚の形に見立て、陰陽魚と呼んでいる。黒色は陰を表し右側で下降する気を意味し、白色は陽を表し左側で上昇する気を意味する。魚尾から魚頭に向かって領域が広がっていくのは、それぞれの気が生まれ、徐々に盛んになっていく様子を表し、やがて陰は陽を飲み込もうとし、陽は陰を飲み込もうとする。陰が極まれば、陽に変じ、陽が極まれば陰に変ず。陰の中央にある魚眼のような白色の点は陰中の陽を示し、いくら陰が強くなっても陰の中

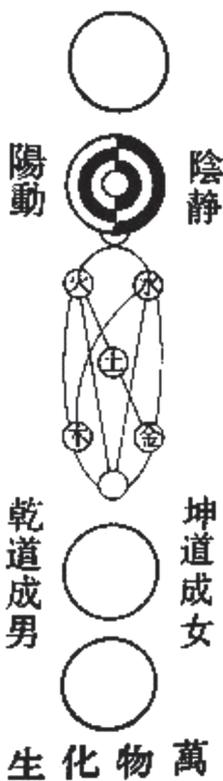
に陽があり、後に陽に転じることを表す。陽の中央の点は同じように陽中の陰を示し、いくら陽が強くなっても陽の中に陰があり、後に陰に転じる。太極図は、これを永遠に繰り返すことを表している。(ウィキペディア)

この「太極図」の説明はあたかも太極拳の套路を練る際の一つの型から次の型への転換、套路全体を通じての型の循環、消長を象徴している。であるから、太極拳愛好家はこの太極図をことのほか珍重するのである。この太極図自体、文化的シンボルとして陰陽二気の消長循環運動を示しており、最も陰陽のバランスが取れたイメージを象徴するこの太極図は太極拳でいうところの一式の完成である定式に相当する。

もとより、太極図の説明でよく引用されるのが北宋の周敦頤(1017-1073)の下記の「太極圖説」である。

太極圖説

自無極而為太極。太極動而生陽，動極而靜，靜而生一動一靜，互為其根；分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合，而生水、火、木、金、土。五氣順布，四時行焉。五行，一陰陽也；陰陽，一太極也；太極，本無極也。五行之生也，各一其性。無極之真，二五之精，妙合而凝。「乾道成男，坤道成女」，二氣交感，化生萬物。萬物生生，而變化無窮焉。惟人也，得其秀而最靈。形既生矣，神發知矣，五性感動，陰。靜極復動。而善惡分，萬事出矣。聖人定之以中正仁義（聖人之道，仁義中正而已矣），而主靜（無欲故靜），立人極焉。故「聖人與天地合其德，日月合其明，四時合其序，鬼神合其吉凶」。君子修之吉，小人悖之凶。故曰：「立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。」又曰：「原始反終，故知死生之說。」大哉易也，斯其至矣！ 《周元公集》



(日本語訳)

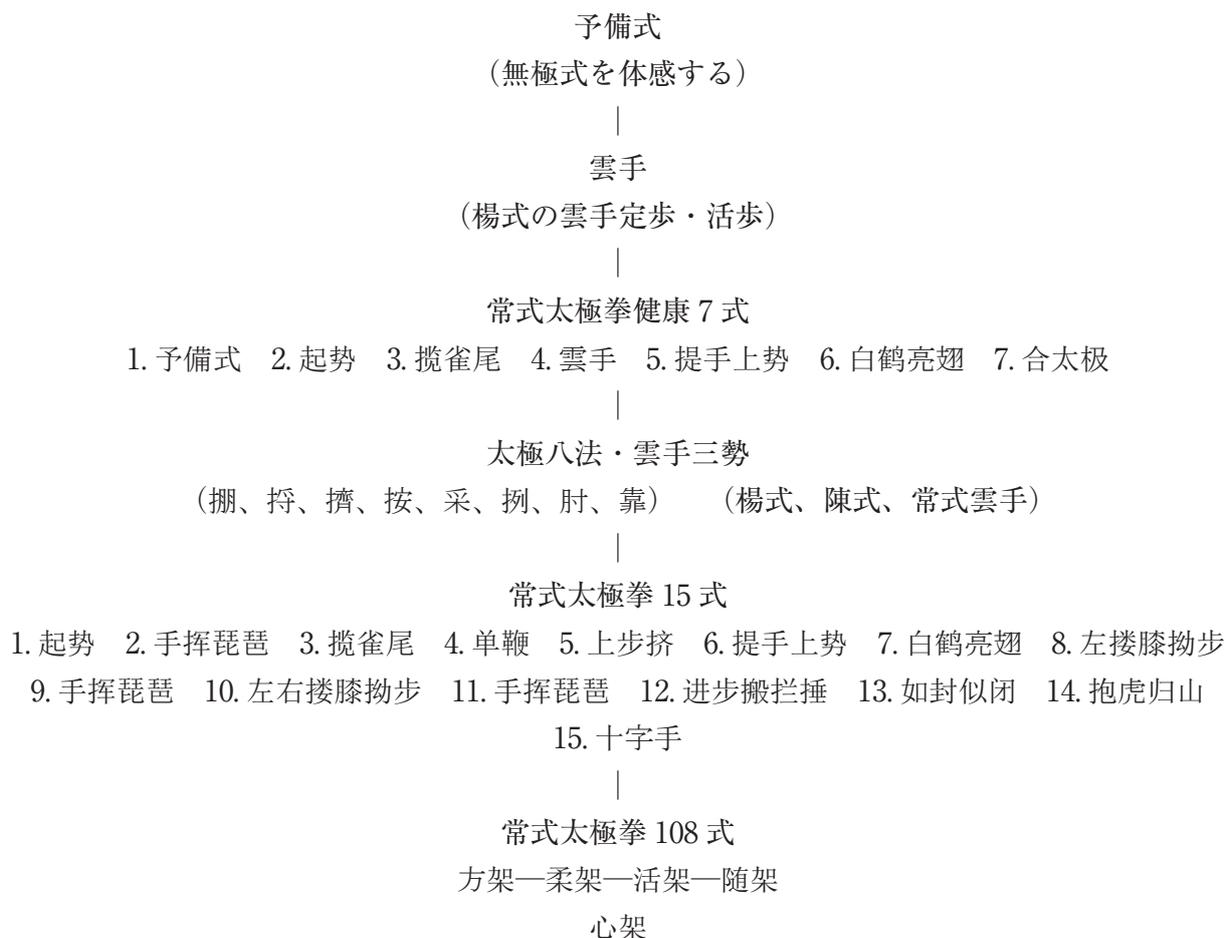
無極にして太極（混沌たる根元）。太極が動いて陽（分化発動する働き）を生ず。動が極まって静なり。静にして陰（統一含蓄する働き）を生ず。静が極まってまた動。一動一静、互いに其の根と為って、分かれて陰、分かれて陽、兩儀立つ。陽が變じて陰が合して、水火木金土を生ず。五氣（水火木金土）が順に動いて四時（四季）が行われる。これを五行と言うけれども、要するに一陰陽である。陰陽は一太極であり、太極はもと無極である。五行が生まれるというけれど、各々其の性質は常に必ず一になる。これが無極というものの本質（真）。二氣（陰陽）五行（水火木金土）の精（エネルギー）が微妙に配合して形を作る（凝）。乾道、男を成し、坤道、女を成し、この二氣が交わり感じて万物化成していく。その万物は生々して変化窮まり無し。ただ、あらゆる生物が色々変化してきたが、人間というものだけが其の中の一番秀れたものを得て、非常に靈妙である。其の秀麗な形を生んで形の中に神（精神の深奥）が知を發する。五性（水火木金土）が感動して（感に動いて）、ここに善惡というものが分かれ、あらゆる人間活動（万事）が出てくる。そうして最も秀麗にして神知を發した優れた聖人がこの万物生成化育の道を觀察・開拓して、中正仁義というものを立てた。人間としていかに生くべきか（人極）は静（含蓄・潜在）を主とする。故に聖人と天地と其の

徳を合し、日月其の明を合し、四時（四季＝自然の道）は其の秩序に合致する。鬼（創造の破壊作用）神（生命の進化助長作用）と其の吉凶を合致する。君子これを修めて吉、小人これに悖（もと）りて凶。故に、天の道を立てて陰陽と言ひ、地の道を立てて柔と剛と言ひ、人の道を立てて仁義と言ふ。又、始めをたずねて終わりに返ることによって死生を知ると言ふ。大いなるかな易は。ここに其れ至れり。（ウィキペディア）

以上、太極拳のもつ「文化」領域の情報を見てきたが、そこには「元素」として易、太極、兩儀、陰陽、四象、五行、八卦、無極などがあることが分かる。

3. 東瀛太極拳社での実践

筆者は1970年代に相模原で組織した「太極拳の会」を前身とする東瀛太極拳社を1995年に立ち上げ、伝統太極拳に関心のある学徒に陳式、楊式、常式太極拳、推手、対拳などを教えてきた。日本大学では30年在職した国際関係学部において中国武術部の顧問を務めるとともに、エクステンション講座の「誰でも学べる伝統太極拳」で常式太極拳の方架の第一段を教えた。また、2017年からは地域新聞社の運営する「ちいきカルチャー」の公津の杜教室と四街道教室で「心身を癒す伝統太極拳—常式太極拳」講座を開講、常式太極拳を教えている。この講座は学習者がいれば継続して開講するため、次のような長期的カリキュラムに基づいて教えている。



この中で、「常式太極拳健康7式」は左右行うことで約5分、「健身」を目指したものであり、「常式太極拳15式」は約10分、それは「常式太極拳108式」の第一段であり、入門段階として設定した。その間の「太極八法・雲手三勢」には「武術」としての基本を習得する目的がある。「常式太極拳108式」の方架—柔架—活架—随架—心架はそれぞれ下記の目的を以て練拳する。いずれも最終的に「武術」に帰着する。

- 方架 (外形を習得する) 套路(型)を通じて陰陽の消長を理解する
- 柔架 (内功を修練する) 圓運動を通じて内気をめぐらす
- 活架 (拳式を活用する) 套路の発展・展開を創造する

随架（自由に運用する） 圓運動の中に套路を自由に組込む

心架（無形に到達する） 套路を溶解し自らが太極（無極）となる

なお、常式太極拳 108 式には 40 の型があり、その組み合わせで 108 からなる套路が構成されている。下記は套路内の回数の多い順に並べたものであり、中国語読みを付記している。

- (1) 単鞭 danbian タンピエン (13 回)
- (2) 攬雀尾 lanquewei ランチュエウエイ (9 回)
- (3) 捋膝拗歩 louxiaobu ロウシーアオブ (9 回)
- (4) 上歩挤 shangbuji シャンプジー (8 回)
- (5) 高探馬 gaotanma カオタンマア (5 回)
- (6) 手揮琵琶 shouhuipiba ショウホイピパ (5 回)
- (7) 搬拦捶 banlanchui パンランチュイ (4 回)
- (8) 云手 yunshou ユンショウ (4 回)
- (9) 披身 pishen ピーシェン (4 回)
- (10) 扑面掌 pumianzhang プーミエンジアン (4 回)
- (11) 踢脚 tijiao ティジアオ (3 回)
- (12) 撇身捶 pishenchui ピエシェンチュイ (3 回)
- (13) 白鶴亮翅 baiheliangchi パイホオリアンチー (3 回)
- (14) 提手上勢 tishouhangshi ティショウシャンシ (3 回)
- (15) 如封似閉 rufengshibi ルーフオンシィピイ (2 回)
- (16) 抱虎归山 baohuguishan パオフークイシャン (2 回)
- (17) 十字手 shizishou シーツショウ (2 回)
- (18) 倒撵猴 daoquanhou タオズアンホウ (2 回)
- (19) 海底針 haidizhen ハイデーチェン (2 回)
- (20) 扇通背 shantongbei シヤントンペイ (2 回)
- (21) 蹬脚 dengjiao ドンジアオ (2 回)
- (22) 起勢 qishi チーシー (1 回)
- (23) 斜飞勢 xiefeishi シエフェイシイー (1 回)
- (24) 栽捶 zaichui ツアイチュイ (1 回)
- (25) 二起脚 erqijiao アルチージアオ (1 回)
- (26) 退步打虎勢 tuibudahushi トエイブダーフーシイー (1 回)
- (27) 双峰贯耳 shuangfengguaner シュアンフォンクアンアル (1 回)
- (28) 野马分鬃 yemafenzong イエマーフェンツォン (1 回)
- (29) 玉女穿梭 yunüchuansuo ユイニユチュアンズウオ (1 回)
- (30) 单下勢 danxiashi タンシィアシイー (1 回)
- (31) 金鸡独立 jinjiduli チンチードウーリイ (1 回)
- (32) 单摆莲 danbailian ジュアンシェンタンパイリィエン (1 回)
- (33) 捋膝指裆捶 louxizhidangchui ロウシージィーダアンチュイ (1 回)

- (34) 双下勢 shuangxiashi シュアンシアシイ (1回)
- (35) 上歩七星 shangbuqixing シャンプチーシン (1回)
- (36) 退歩跨虎 tuibukuahu トエイプクウアフー (1回)
- (37) 双摆莲 shuangbailian シュアンパイリエン (1回)
- (38) 弯弓射虎 wangongshehu ワンコンショウフー (1回)
- (39) 进步挫捶 jinbucuochoi チンプツウオチュイ (1回)
- (40) 合太極 hetaiji ホォータイチー (1回)

このほか「文化」理解のために、次の10回の講座を設定している。講義不能の場合は、関係資料を提供している。

第一講 太極拳略史	第二講 太極拳の四面体と情報
第三講 陰陽・五行・八卦	第四講 太極拳の特徴
第五講 呼吸（吐納）	第六講 常式太極拳の系譜
第七講 常式太極拳練拳段階	第八講 常式太極拳の特徴
第九講 王宗岳の太極拳論・太極拳釋名	第十講 太極図説

上記のカリキュラムを通じ、自ら練拳し、自立し得た学習者には下記の「認定書」を「資格」として授与している。なお、講習会においては、一段階を終了するごとに講座名を含む「修了証」も授与している。

学士＝「常式太極拳健康7式」、「雲手三勢」および「常式太極拳15式」を習得し、太極拳と常式太極拳の基礎知識を備えた人格者。

教士＝「太極八法」を理解、「常式太極拳108式方架」を習得し、太極拳の歴史に造詣の深い人格者。

練士＝「常式太極拳108式柔架」を習得すると同時に、陳式太極拳にも精通するとともに、太極拳の理論も熟知した人格者。

範士＝「常式太極拳108式活架」および「常式太極拳108式随架」を体得し、「心架」へ向かう不断の努力を行う人格者。

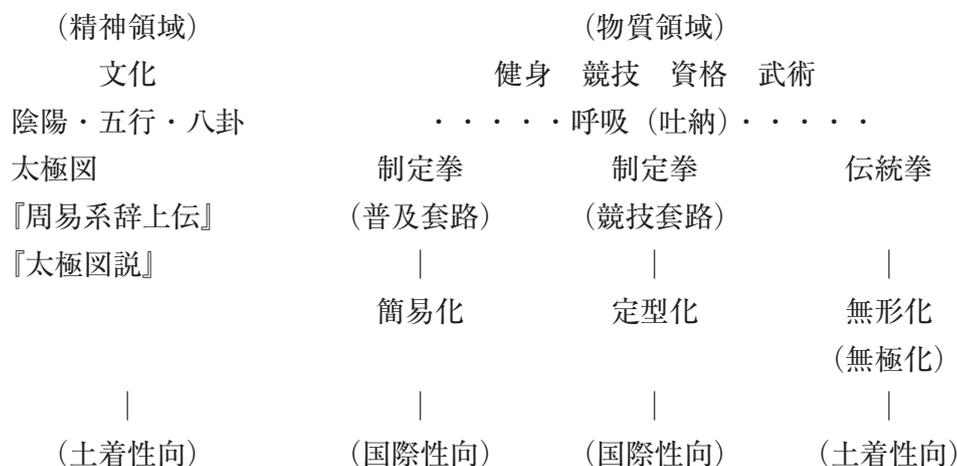
ここには本稿で議論してきた五面体の内、「競技」の領域が無いが、それは太極拳はもともと競い合うものではないという筆者の考えがあるからであり、あくまでも「常式太極拳」は数多くある回路の一つであり、太極拳というメディアのもつ情報（陰陽理論に基づく消長循環運動を通じて物事を相対化できる思考法）を学び取ることが目的だからであることにほかならない。

なお、2015年に65歳時点における筆者の太極拳（定歩雲手、活歩雲手、太極13式、太極肘法、常式太極拳の基礎套路、活架、随架）の映像を「東瀛太極拳社」でyoutube（下記アドレス）にアップしている。

<https://www.youtube.com/channel/UCwPrUUxh6BayTqSX9Om5tyw>

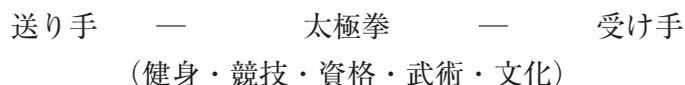
おわりに

以上、メディアとしての太極拳を健身、競技、資格、武術、文化の五つの領域から解釈してきたが、それを図式化すると下記のようなになるであろう。



もちろん、太極拳からどんな情報を引き出し、それを身につけようとするかは受け手(学ぶ人)の志向問題である。送り手(教える側)は、受け手の必要に応じて、情報を提供することが求められる。しかしながら、筆者のように、太極拳を通じて隣国の中国に常に客観的関心を持ってもらうことも考えている場合、太極拳をメディアとするコミュニケーションの過程で「雑音」も生じることもなる。

一般に、「メディア(media)」とは、情報の記録、伝達、保管などに用いられる物や装置のことを指す。太極拳はそれに情報が「記録・保管」されており、人を介してそこにある情報が取捨選択され伝えられるコミュニケーション媒体である。すなわち、太極拳に「記録・保管」されている情報から、送り手が「健身・競技・資格・武術・文化」の情報を引き出し、受け手に提供するコミュニケーション形態であり、それを図式化すると次のようになるであろう。



もとより、「太極拳」というメディアは情報を繋ぐさまざまな回路を持つ。それが、「24式簡化太極拳」、「48式太極拳」、「88式太極拳」などの普及型、「42式総合太極拳」などの競技型のような各種制定拳、陳式、楊式、呉式、武式、孫式、常式、趙堡架、双辺などの伝統太極拳である。

そして、その場を提供するのが競技団体組織、各流派独自の組織、個人などである。日本を例にとれば、アジア大会などの競技会に出たいのであれば日本太極拳武術連盟傘下の組織に属する必要がある。それを望まなければ、さまざまな場においてさまざまな太極拳に触れることができる。もちろん、その太極拳には健身・競技・資格・武術・文化という情報が組み込まれている。

日本の太極拳の受容は中国と台湾からの二つのルートがあった。もともと、日本の中華民国に対する侵略によって、十分な国家建設ができない中で、中国共産党が強大になり、国内内戦によっ

て、中華民国政府は台北に遷都し、1949年10月、北京で中華人民共和国の成立が宣言された。いわゆる「二つの中国」の誕生である。この「二つの中国」は日本における太極拳にさまざまな影響を与えた。

周知のように、中華民国政府は「武術」を「国術」とし、南京に中央国術館を設立し、各地にも国術館をつくり、太極拳を含む武術を「国術」として振興してきた。双辺太極拳を創始し、台湾台中において1957年9月から、九九健身會を設立し、この九九太極拳とも称する双辺太極拳を台湾の地に根付かせた陳泮嶺は中央國術館副館長、河南省國術館館長であった。この双辺太極拳は日本にも伝えられ、伝統太極拳を学ぼうとする人々を魅了した。また、楊澄甫の高弟であった鄭曼青は楊式太極拳を37式に改編し、台湾に普及させた。杜毓澤（1897-1990）も台湾に陳式太極拳、忽雷太極拳をもたらした。王樹金（1905-1981）は台中に「誠明国術館」を開設し、誠明太極拳などを教えた。来日は数多く、彼に学んだ学徒は多数に上る。また、八極拳を継承した劉雲樵（1909-1992）は1971年6月、武学研究社（後に武壇国術推广中心に改編）を設立し、「武壇」を通じて伝統武術の梁紀慈、徐紀、蘇昱彰などを育てた。楊澄甫の弟子の呂殿臣に楊式太極拳を学んだ王子和（1913-2003）は鄭曼青の簡略化を良しとせず、伝統的楊式太極拳を教えた。その門下には鄧時海らがいる。組織としては1956年につくられた「中美經濟文化協會太極拳委員會」を前身とし、「中國太極拳學術研究會」⁽⁶⁾、「中華民國太極拳協會」の改称を経て、現在の「中華民國太極拳總會」にいたる組織がある。⁽⁶⁾ こうした台湾に伝承された優れた太極拳はさまざまなルートを通じて日本にも伝えられた。

日本においては、1968年1月楊名時師範を招き活動を開始した日本太極拳協会は日中友好運動に尽力した古井喜実を理事長におき、三浦英夫専務理事が実務を担っていたことから分かるように、当時国交のない中華人民共和国を「一つの中国」だと捉えていた。栢木徳二の回想によると、三浦は会の機関紙『太極』2号（1972.7.15）の「北京への道」と題した一文の中で（中国卓球代表団が武道館で親善試合を行った際、同会会員が太極拳の演武を行ったことを受けて）「中国に対して大罪を犯してきた日本人に対して、中国の選手達は何事もなかったような表情で温かい手をさしのべて、日中友好の真実を示してくれた。日中友好と叫び乍ら、通りすぎようとする日本人の群れの中に、私の姿を発見して慄然とする。罪深い日本人より、日本人になりすましている自分の心を省みる事はないのであろうか。太極拳に二つはない。日本太極拳の道は、遥かに北京に通じている。悠々たる歩調で日中友好と世界平和のために前進しよう」と書いている。さらに、1975年の薫風号（1975年5月第八号）の結びでは「古い支配階級の覇権や侵略の道具として中国の武術が台湾、香港に残存し、日本の中国武術家も武士道、儒教、仏教、動く禅といった覇権思想にならぬ様に、中国国家体育運動委員会と連繋を取り乍ら、前進していくことこそ本協会の精神である」と結んでいる。彼らからすると「台湾、香港に残存」する「中国武術」は「古い支配階級の覇権や侵略の道具」であったという評価であり、「太極拳には二つはない」、それは「中国国家体育運動委員会」とともに「前進」することであるとしている。

筆者は こうした贖罪感について、たいへん違和感を持っている。もし、本当に中国を侵略したことに贖罪意識があるとすれば、日中戦争終結後、無数の日本人を安全裏に帰国させた日本の交戦相手国政府の蒋介石をはじめとする国民党政府に対してもそれを感じるべきであり、台湾を50年にわたり植民統治したことにも贖罪意識を向けるべきだと考えている。個人的思想信条はそれぞれ異なっているが、それがあつた団体を率いて行こうとすると、「政治結社」化する。言ってみ

れば、当時、日中友好運動の中に太極拳が組み込まれていたものであり、残念ながら、それは日中友好運動の「道具」でもあったと言える。それゆえに「台湾、香港に残存」する「中国武術」は「古い支配階級の覇権や侵略の道具」などという言葉が浴びせられたのである。

こうした中、日本において、楊名時太極拳は独自の発展を遂げる。楊名時（1924-2005）は1975年に「楊名時八段錦・太極拳友好会」を設立、1981年には「楊名時太極拳連盟」を発足させ、1999年にはNPO法人として「日本健康太極拳協会」を組織するに至る。楊名時の空手着を着ての24式太極拳はいささか異様に映る。しかしながら、それには彼自身の工夫が込められており、中国の24式簡化太極拳とは同列に論じることができない独自の太極拳といえる。彼が太極拳の本質を見抜いていたかは分からないが、「健康太極拳」という最近の名称は楊名時太極拳の本質を表しているといえよう。そして、彼が「中国国家体育運動委員会」とともに「前進」するという流れから離れ、その太極拳が独自の発展を遂げたことは、彼の構築したビジネスモデル（組織運営形態）については議論の余地もあるであろうが、日本の太極拳にとって幸運であった。幸運という理由はさまざまな太極拳を相対化できる一助になっていることであり、台湾から伝えられた太極拳も含めて、太極拳のもつ相対性を学習者に理解させることができるからである。

一方の日中友好運動の流れの中にあつた太極拳は、1984年6月23、24日の二日間にわたって大阪府立体育館で開催された第1回全日本太極拳中国武術表演大会がその総決算であると同時に一つの飛躍台でもあつた。日本中国友好協会全国本部主催の同大会は日中友好協会各支部の太極拳教室で学んできた個人・団体が結集すると同時に在野の中国武術愛好家も参集した。この大会に結集した組織が中心になり、その後、1987年4月に日本武術太極拳連盟が創設されるのである。

日本は中国語圏以外で最も太極拳が普及している国であることは周知の事実である。三宅正一衆議院副議長を団長とする日本国会議員代表団が1978年11月に訪中した際、太極拳を学んでいた三宅団長の求めに応じて、鄧小平が「太極拳好」と揮毫したことからもその一端がうかがえるであろう。

太極拳好
鄧小平
一九七八年十一月十六日

太極拳が日中友好の一翼を担うという方向から出発した武術太極拳連盟はその後、1988年12月には文部大臣より社団法人の認可を受けるとともに、1990年10月には国際武術連盟（IWUF）と（財）日本オリンピック委員会に加盟、翌1991年3月には（財）日本体育協会にも加盟し、名実ともに日本を代表する競技団体となった。同連盟はさらに2002年2月に国際武術連盟（IWUF）、国際オリンピック委員会（IOC）正式承認団体になった。この間、1995年4月には太極拳技能検定制度を導入、全国で検定試験を実施するようになった。さらに、2002年と2006年の第14回・第15回アジア競技大会では正式競技として武術太極拳が採用され、選手団を送り込んだ。この日本武術太極拳連盟は今後も太極拳の競技としての側面を担っていくであろう。

「太極一家」とは太極拳を愛する者はすべて仲間であるという意味である。太極拳の五面体（健身・競技・資格・武術・文化）のどの情報に関心をもつかはあくまでも個人の問題である。そこにはなんらの優劣もないのであり、まさに「太極一家」なのである。

日本の太極拳の黎明期における政治の影響はその時代背景があった。もともと、「人類共有の文化遺産」の一つである太極拳は政治を凌駕する、国と民族を超えた「人類が共有する一つのメディア」という属性をもつ。もちろん、発祥の地は中国であり、彼の地の人々によって育まれてきた過去がある。しかし、中国が唯一の宇宙であった時代はすでに過ぎ去り、世界という大宇宙の中の小宇宙になったいま、太極拳は中国という中核から、世界という外縁へと新たな発展を遂げつつある。「健身」のための太極拳はその典型である。また、「競技」・「資格」としての規範化された太極拳は、今後も国際化の方向に沿って発展し続けるであろう。一方、「武術」としての伝統太極拳がいかなる発展を遂げるのかはその太極拳が置かれた環境によって変わってくるであろうことも事物発展の必然ではあるが、最終的には「無形化」の方向に向かうであろう。そして、「文化」としての太極拳はその根源にある哲理を、その文化「元素」を中心に、より深く理解する必要があるゆえ、それを生み出した中国文化について不断の研究が求められる。

日本について言えば、日本という文化環境の中で、日本の文化を継承した人々が太極拳をどのように捉え、育んでいくかという問題になる。私見ではあるが、規範化された太極拳については、日本人は極めて忠実に再現できる優位性をもつ。これに対し、中国人は太極拳を自由に解釈するため、「競技」としてメダルを目指す若者や「段位」という「資格」を得ようとする者以外は、規範にとらわれない。中国においては「太極拳」という名を冠した太極拳が無数に生み出されていることがその一つの例証である。また、雑然とした公園の中で、太極拳の本物は残り、偽物は淘汰される。常に新陳代謝が繰り返されている。これはこれで中国と中国人の優位性であろう。日本においては、太極拳を「競技」、「武術」としてとらえている一部を除き、多くが「健身」のための太極拳であり、週に1回程度仲間とともに体育館や文化会館に集う。中国の公園などで見られる一人で太極拳を練っている愛好者を見ることはほとんどない。これは日本の特徴である集団志向の現れであり、套路を学んだあとは自ら太極拳を完成、創出しようとする中国人のもつ個人志向は希薄である。これは民族性など文化環境の違いによって太極拳に対する取り組み方も異なるという事例でもあろう。楊名時太極拳をめぐるかつての議論も彼が上述したような中国人の特性を持っていたために24式に独自の解釈を加えたことで生じた一種の文化摩擦の反映であったともいえる。

また、「文化」として太極拳を位置づけて学ぼうとする日本人は多いとは言えない。もちろん、中国でも決して多いとは言えないが、太極拳の根幹をなす陰陽理論が中国人には日常と一体化しているのに対し、日本人にはそれが日常から離れたところにあることも関係しているであろう。漢字を修得している日本人が「文化」としての太極拳を理解するうえで欧米人に比べ優位にあることは確かではあるが、陰陽理論が日常化されている中国のその太極拳の本質を真に理解するにはまだ時間が必要であろう。

われわれが忌避すべきことはその政治による政治化と経済による商業化であろう。太極拳はもとより中国の「ソフトパワー」の一つであり、「伝統文化のメディア」の一つでもあるが、それはすでにグローバルな価値を備えた「人類共有の文化遺産」となり、「人類共有の一つのメディア」にもなっている。言葉を換えていえば、太極拳は地球の人々を平和裏につなぐグローバルネットワークを形成し得るメディアなのでもある。なぜならば、太極拳を育ててきたのは、中国はもとより、日本を含む世界各国の人々であり、その主体はあくまでもそれを学ぼうとする市井にある個人であったからである。

経済発展につれて、中国が中国人の知恵の結晶ともいえる太極拳に「非物質文化遺産」（無形文化財）指定に続き、いかなる環境を提供するのか関心のあるところであったが、中国体育報 2017 年 3 月 9 日の報道によると「2030 年までに『太極拳健康プロジェクト』を核とする太極拳公共サービス体系を樹立し、安定した太極拳核心基幹隊伍を育成し、社区、郷鎮太極拳指導センターの基本的充足を達成し、太極拳人口の一億人近くを実現する。政府、社会及び市場などが多元的主体的に協同協力し合う運行メカニズムの基本的形成を促し、太極拳事業と太極拳産業の協調の取れた発展を推進し、重点企業が大きくなること、太極拳文化ブランドを強くすることを扶助し、それを国際競争力を備えた文化企業にさせる。太極拳を核とする文化遺産を保護し、国家戦略に奉仕し、太極拳文化の「『外に出る』を推進する。」というおよそ 10 年の長期計画を発表した。こうした計画の成否は豊かになった人々の多様化された健康志向の中で、いかに魅力ある太極拳にするかにある。しかも、それを産業と結び付け、経済効果をあげようとする至難の方向が示されたといえる。

かの地の人々がその太極拳を如何に育んでいくのか。また、すでに日本を含む世界の多くの国々に太極拳の種が播かれているので、これからいかなる花を咲かせ、いかなる実を結ぶのか。太極の世界はその拠って立つ陰陽理論のように無限の広がりをもつ。

筆者は、日本においては、かつて陰陽から陰陽師が生み出されたように、陰陽理論を客観的にそのまま受容することはないであろうが、その中から、陰であったものが、陽になったり、陽であったものが、陰になったりする、陰陽の消長循環運動である太極拳を通じて、物事を相対化する思考法は学び取ることができ、あらゆる事物は常に変化しており、一定不変の絶対的価値がないことを理解できるのではないかと考えている。そして、それは「心身」の「癒し」にもつながるのではと考えている。

その実践の場が筆者の主宰する東瀛太極拳社である。31 歳より、中国、台湾で制定拳をはじめ、陳式一路、二路、楊式太極拳などさまざま伝統太極拳を学んできたが、1990 年に上海の虹口公園で遭遇した常式太極拳はこれまでの太極拳観を一新させるほどの魅力にあふれていた。陳美珍先生主宰の常式太極拳輔導班の一期生としてこの太極拳を学んでから 30 年、ようやく太極拳がなにかを知るようになり、当時学費さえ受け取ろうとしなかった先生の「この素晴らしい太極拳を日本に伝えて欲しい」という言葉にも後押しされ、これまでの筆者自身の体得も含めて、この太極拳を地域に残そうと考え、私的に教えていたものを公開することにした。筆者が学習者に常に言うことは、套路はいくらでも教えることができるが、それに魂を入れるのはあなた達だということ。そして、物事を相対化できる思考法を身につけてほしいということである。本稿に沿った言葉に換えて言えば、常式太極拳という回路を通じて、必要とする情報を得ながら、太極拳というメディアのもつ普遍的情報にたどり着いてほしいということである。

本稿では太極拳のメディア性について健身、競技、資格、武術、文化の五領域から議論してきた。別の視点から考えると、太極拳には「太極」という思想と、「拳」という武技という二つの情報があるともいえる。ここでいう思想とは本稿の「文化」の一節で繰り返し述べてきた「物事を相対化する思考法」であり、武技とは伝統太極拳、普及型と競技型を含む制定拳などのそれぞれ異なる型による套路を指す。さらにこれを敷衍すれば、太極拳は思想と武技を陰陽のように包含するものであり、太極という思想が無ければただの拳になってしまい、拳という武技が無ければ、ただの思想になってしまう。両者がともに備わって始めて太極拳になるのである。

ただ、その思想といっても「太極思惟」などという高邁なものではなく、極めて素朴な陰陽の考

え方、例えば左右、前後、高低、上下、明暗、強弱、動静、起伏、深淺、剛柔、快慢、善悪などすべて相対的なものとして捉えることができるような市井のわれわれが受け入れられる程度のものである。われわれにとって、呼吸はもとより、太極拳の動きとしての重心の前後左右中への物理的移動はまさに陰陽の消長循環を理解するのに有益であり、その運動法則は物事の相対性を思考する上での推進機能を果たすであろう。

しかしながら、太極拳で重要とされる「運氣」の問題に入ると「氣」の存在をどのくらいの学習者が体感できるのであろうか。さらに、「武術」の一節で言及した「経穴」についても、「経絡」の存在を含めどのくらいの学習者が信じているのであろうか。どうやら、太極拳についていえば、ここらあたりが科学と非科学の分水嶺になるのではなからうか。もちろん、非科学が悪いといっているのではない。非科学があるから科学が成立するのであり、これも陰と陽のように相対的關係にあるのである。

なお、太極拳における「氣」について、「氣功」を呼吸法だと考えている筆者は、時として、天の「氣」、地の「氣」、人の「氣」などと「三才」に合わせて自然との融合を説明することもあるが、それはあくまでもイメージの領域でのことであり、基本的には呼吸によって生起されるものであると捉えているので、「運氣」は「呼」と「吸」の消長循環の流れであると教えている。

筆者は、こうした物事を相対化する思考法をさらに精練させ、これからも「人類が共有する一つのメディア」である太極拳、その回路の一つである常式太極拳を通じて、「癒し」を含む新しい価値を、同好の士と共に創造していきたいと思っている。もちろん、そこには日本という地域に住む人々に中国に対する客観的関心を持ち続けてもらいたいという「雑音」も含めてではあるが。

(本稿は「メディアとしての太極拳」というテーマで国際行動学会第10回年次大会(2014.11.23)で報告した内容を基礎としているが、それにその後の実践を経て、再考し大幅に加筆したものである。)

注

- (1) 「個人図書館」や「百度」には、太極拳の段位について、一段を八式太極拳、二段を十六式太極拳、三段を24式簡化太極拳としている回答も寄せられている。
- (2) 「難度動作」について、何笑は「新しい規則の下での男子自選太極拳套路難度動作の發展趨勢分析(新規則下男子自選太極拳套路難度動作的發展趨勢分析)」(<http://www.doc88.com/p-3055672009300.html>)の中で、「太極拳は体操ではなく、難度動作以外に、太極拳の基本動作を加えなければならず、しかも基本動作が大部分を占めており、難度動作は少数にすぎない。」とした上で「競技の勝敗を決めるのは難度動作ではなく、高い規格、高い正確性によって基本動作を完結することである。」と指摘している。筆者も同意見であるが、その「趨勢」はより「難度」の高い「動作」を求める方向にある。
- (3) 太極拳は国務院が「国務院の文化遺産保護強化に関する通知(国务院关于加强文化遗产保护的通知(国发〔2005〕42号))」に基づいて公布した「第一期国家級非物質文化遺産名簿(第一批国家級非物質文化遺産名録(共518項))」(2006年5月20日)に「293 VI-11 太極拳(楊氏太極拳、陳氏太極拳)河北省永年縣・河南省焦作市」として登録された。その後、「追加項目(擴展項目)」(すでに名称が登録されていてその中に追加する)として「第二期」(2008年6月14日)では「293 VI-11 太極拳」として、また、「第四期」(2014年7月16日)では「太極拳(吳氏太極拳、李氏太極拳、王其和太極拳、張三丰太極拳、和氏太極拳)北京市大兴区、天津市武清区、河北省任县、福建省、河南省温县)」などが加えられ

た。「第四期」で認定され太極拳については、本稿の「1. 太極拳の発展」の中で、呉氏太極拳は呉式太極拳、李氏太極拳は太極五星椎、和氏太極拳は趙堡太極拳の一流派として紹介している。王其和太極拳は武術に親しんできた創始者王其和（1889-1936）が武式と楊式を学び独特の風格を創り出した（百度）。とされているが、筆者が王其和太極拳の動画映像を見る限り、この種の太極拳は中国には星の数ほどある。いかなる基準で登録対象を選定しているのかはなはだ疑問である。また張三丰太極拳も張三丰がいつの時代に実在したのかも明確ではないものを認定したことも筆者の疑問を大きくする。

これとともに、「国家級非物質文化遺産代表的項目代表的伝承者（国家級非物质文化遗产代表性项目代表性传承人）」も第一期（2007）、第二期（2008）、第三期（2009）、第四期（2012）、第五期（2018）と公表されている。これまでその「伝承者」と認定された太極拳家は以下の通り。

第一期

楊振河	男	1953.05	太極拳（楊氏太極拳）	河北省永年縣
韓會明	男	1925.11	太極拳（楊氏太極拳）	河北省永年縣
王西安	男	1944.09	太極拳（陳氏太極拳）	河南省焦作市
朱天才	男	1945.07	太極拳（陳氏太極拳）	河南省焦作市

第三期

楊振國	男	1928.02.05	太極拳（楊氏太極拳）	河北省—邯鄲市—永年縣
陳小旺	男	1945.10	太極拳（陳氏太極拳）	河南省—焦作市
陳正雷	男	1949.07	太極拳（陳氏太極拳）	河南省—焦作市

第五期

翟維傳	男	漢族	太極拳（武氏太極拳）	河北省永年縣
和有祿	男	漢族	太極拳（和氏太極拳）	河南省溫縣

こうした太極拳の「非物質文化遺産」化は国家—省—市—県という4級保護体系にあって、地方政府の認定も進んでいる。「・・・非物質文化遺産」登録などというお墨付きをもらおうとする動きの中で、おそらく雨後の筍のようにその種の太極拳が現れるであろうが、歴史の検証にどれだけの太極拳が耐えられるのか見守っていききたい。

- (4) 中国には太極拳を世界「無形文化遺産」に登録しようという動きがある。2018年3月、河南省の代表団の李光宇ら全人代代表33名は第13期全国人民代表大會第一回會議に「太極拳の無形文化遺産申請活動を加速し、太極拳文化をより一段と高揚させることに関する提案（关于加快推进太极拳申遗工作进一步弘扬太极文化的建议）」を提出した（2018-03-14 14:30 www.sohu.com）。かつて韓国の「テッキョン」が、また、2017年にはインドの「ヨガ」も登録されたことで、申請活動11年目に入る中「緊急性」も含め、提案者はその必要性について次の3点を挙げている。

1. 和をもって美とする中国文化を伝播させ、平和裏に台頭した中国のイメージを打ち立てるのに有利である。太極拳は当面、世界で最も歓迎されている、海外での普及率も最高の中国伝統の健康種目である。太極拳文化は中華民族独特の哲学、思想体系として、世界のますます多くの国家に認められ推奨されている。全世界に多数の愛好者を擁することによって、太極拳は国際的に中国伝統文化を伝える最も有効なルートの一つであると称するに足る。
2. 中国伝統文化の代表的記号として、太極拳はその他の国によって『先に登録』される危険がある。太

極拳が国連の人類無形文化遺産代表名簿に登録されず、国際的な無形文化遺産保護の権威ある機関に認められていないことで、太極拳のより一層の宣伝、普及に諸々の不利な影響がもたらされている。

3. 太極拳の無形文化遺産申請を加速することは、より一層太極拳の文化資源をまとめ、まとまった力を形成し、この民族の貴重な遺産の伝承と高揚を推進するのに有利である。太極拳をして人類文明により大きな貢献をさせると同時に、焦作市の太極拳関連文化産業の発展に契機も提供することができ、無形文化遺産種目の開発利用を焦作市の経済発展方式の転換を推進する重要措置とし、現地の社会経済の発展を推進し、文化遺産の保護と利用面の二つの勝利を実現できる。

(5) 「太極拳論」などの日本語訳は 銭育才著『太極拳理論の要諦』（2000年12月）福昌堂等の書籍、インターネット上でも多数みられるが、ネット事典としての性格上より多くの人が目にとると考え、当面、「ウィキペディア」にアップされたものを利用する。筆者自身は現在、中国・香港・台湾などで出版された解釈本を検証中であり、その検証が済み次第、文言の解釈を含めて、試訳したいと考えている。

(6) 台湾の太極拳については、筆者は『太極拳のメディア性の研究』という研究テーマで2016年8月7日から9月5日までの間、台湾の台北、台南、台中の三地点の公園を中心に、住民の公園利用、その中でも太極拳の伝播状況を調査した。特に台北では大安森林公園、台南では台南公園、台中では台中公園を基礎的調査対象に設定した。その初歩的結果は住民の利用について三つの公園それぞれ特徴があった。太極拳については個人で練拳している者を除き、グループでは大安森林公園に台北市陳家太極拳協会、台南公園に「秘伝楊式太極拳」グループがあり、組織的な活動を行っていた。台中公園にはグループによる組織的活動は見られなかった。」とする次の報告書を日本大学法学部に提出している。

1. 台湾の公園における太極拳

(1) 台北

台北市陳家太極拳協会が杜毓澤によって継承された陳式太極拳を練拳。杜毓澤の陳式套路以外に、37式太極拳（鄭子太極拳）を練拳。指導者によると、同会は中華民国太極拳総会に属していたが、民国103年に大安森林公園で教えるようになった。日時は月曜日から金曜日まで6時から8時頃まで。会員は20名。予備運動、杜毓澤の陳式套路以外に、簡化24式、37式太極拳（鄭子太極拳）、剣、推手などを選択して教授している。

同協会は中華民国政府が1949年に台北に遷都するとともに、大陸から伝えられた杜毓澤の陳式套路（杜毓澤→涂宗仁→游金地）を中心にしているが、分断後、兩岸の交流が開始された後に中国から伝えられた簡化24式も教えている。いわゆる「規定套路」であるから、受容したものと考えられる。

このほか、同公園では太極拳グループは10余人の小集団がいくつかあり、簡化24式鄭子37式、陳式などを練っていた。

大安森林公園では旗を立てたり、横断幕を掲げて活動するグループは少なく、筆者が調査した5日間では「上班族元極舞休閒活動」（通勤族元極の舞余暇活動）のグループが「教育部体育署」の旗も掲げながら40余人が指導者のもと「元極の舞」を舞っていた。こうした「健康体操」、気功の類のグループはほかにも多数あったが、時間が限られておりインタビューできず、詳細は不明である。

また、同公園にはジョギング、ウォーキング、「外労」（外国人労働者）に付き添われた老人も多かった。前二者を定点観測（8月14日6時）したところ一分間に30人あった。

国父記念館（中山公園）、記念館周囲東西に4グループ。その中で、記念館西側の楊式81式太極拳を練るグループは台北市太極武藝協会という団体で、孫詔九が1972年2月（民国61年2月）設立、毎朝6時30分から8時30分頃まで練拳、会費として年500元。およそ40名が練拳。ほかに、同じく西側に、鄭氏太極拳を練る10名前後のグループがある。一方、東側には80名を超える女性を中心とした「太極拳」グループがあるが、太極拳を学びやすくした太極拳体操？を舞っていた。また、「中国気功五行八歩」という旗を掲げて気功を練る20名前後のグループもあった。さらに、数人、または一人で陳式太極拳や武器を練る人たちがあった。

「二二八記念平和公園」では一人で形意拳や太極拳を練る老人はいたが、集団で練拳しているグループは見られなかった。青年公園、孔子廟・保安宮も同様であった。

(2) 台南

台南公園では活動しているグループがそれぞれ横断幕を掲げていたので、いかなるグループがこの公園を利用しているのか一目瞭然であった。

王延年から継承した「秘伝楊式」王栄山（80余歳）グループは「台南市楊家秘伝太極拳協会」という横断幕を掲げており、そこで学ぶ住民はいくつかのグループに分けられ50余名が活動していた（8月23日6時-7時）。

そのほか、台南公園では下記のグループが横断幕を掲げて活動していた。

全民免費氣功 楊式太極拳八段錦五禽戲 國際太極氣功十八式 余雪鴻丹道氣功
生物能醫學氣功健身運動十七法 太極氣功十八式 道家氣功仙學派 活血功
余雪鴻丹道氣功 八卦内功 法輪大法好 香功 菩提禪修

上掲のグループ名から見ると、「気功」が主流を占めていると言えよう。

また、ここでもジョギング、ウォーキングをする者が多く、定点観測（8月18日6時）の結果、一分間に15名あつた。

台南公園以外、体育公園、孔子廟、赤崁楼、安平小砲台、古堡、延平郡王祠、成功大学などでは個人で太極拳を練る人はいても、グループは確認できなかった。

(3) 台中

前述したように、台中公園では太極拳を学ぶグループによる組織的活動は見られなかった。住民の活動は、「生物能医学気功健身運動十七法」（李承恩博士創編指導）のグループが横断幕を掲げていて最大規模でおよそ50余名が指導者に従って練功していた（8月23日6時）。その他、10余名のグループがいくつかあり健康体操を行っていた。その中には、台南公園にあった八卦掌などのグループ（菩提禪修）とみられる数人の団体もあった。ここでも、ジョギング、ウォーキングをする人は多く、定点観測（8月24日6時）の結果、一分間に15名あつた。隣接する小学校のグラウンドでは一分間に20名あつた（8月25日6時）。

なお、孔子廟、忠烈祠、老樹公園、国家歌劇院、秋紅谷公園などに太極拳グループはなかった。

2. 中華民国太極拳總會

台湾において内政部によって認められた組織が中華民国太極拳總會であり、台湾における太極拳運動の中核ともいえる。

(1) 設立経緯

1946年、上海の致柔拳社陳微明の弟子謝鏡湖と周敏益が上海から台湾に戻り、新竹で太極拳を教授した。その後、1948年には陳微明が直接台湾に来て指導と演武を行い、太極拳発展の基礎を築いた。1949年、戚靜之、王延年、施丞志らが台北の新公園、圓山などで太極拳を教授した。1950年は台湾において太極拳の種が播かれた時期であり、次の各氏が台湾全土で太極拳を教授した。

鄭曼青、郭連蔭、張詳三、潘詠周、盧鴻賓、居浩、孫慶堂、常東昇、陳泮嶺、高芳先、王鶴林、杜毓澤、傅淑雲、李元智、朱玖瑩、倪清和、彭其樸、杜鍵堂、熊養和

1956年には鄭曼青、梁寒操、韓振声らは共同で「中美經濟文化協會太極拳委員會」を設立、台南では徐積成が「中美經濟文化協會太極拳委員會台南市支会」をつくった。1960年になると、鄭曼青は台北で「中国太極拳俱樂部」も設立した。

1966年、「中美經濟文化協會太極拳委員會」主任委員の韓振声は全国規模の太極拳組織創立を呼び掛け、「中国太極拳學術研究会」と命名した。1975年、中華民国体育協進会のスポーツ団体会員に加入するため、「中華民国太極拳協會」という名前に変更し、内政部に登録、1993年の中華民国体育協進会の改組に伴い、「中華民国太極拳總會」と名称を変更し、内政部に承認を受け、今日に至っている。

(2) 任務

中華民国太極拳總會の「任務」は下記の9項目とされている。

- | | |
|---------------------|------------------|
| ① コーチ、審判の講習会を行う。 | ② 国内・国際競技会を開催する。 |
| ③ 太極会報など各種出版物を発行する。 | ④ 教材を編集する。 |
| ⑤ 法規を研修し、競技規則を制定する。 | ⑥ 两岸交流と學術座談会を行う。 |
| ⑦ 全民運動を推進する。 | ⑧ 組織を發展させる。 |
| ⑨ 優秀な選手を育成する。 | |

(3) 会員

中華民国太極拳總會は目下、104の協、分、支会によって構成されている。下記はその一部である。

台北市楊家秘傳太極拳協會 高雄市太極拳協會 台北市鄭子太極拳協會
 台北市太極武藝協會 台北市木柵陳氏太極拳協會 台北市中華石泉師太極拳協會
 中華民國玄牝太極健康導引學會 中華李派太極拳研究會 易簡太極拳台北市分會
 南海太極學苑 松竹梅養生太極拳分會 台北市藝術太極養生學會
 台北市薪傳鄭子太極拳協會 臺北市圓山楊祕太極拳推手協會
 中華陳長興太極拳研究發展協會 台北市榮華太極拳協會 六藝拳社
 中華十三式氣功太極拳研究會 臺北市華佗五禽之戲養身運動協會
 臺北市體育總會太極拳協會 台北市鄭子太極拳學會 台北市華佗五禽之戲太極拳協會

臺灣楊家秘傳太極拳協會 中華楊家老架太極武藝協會 台北市陳家太極武術協會

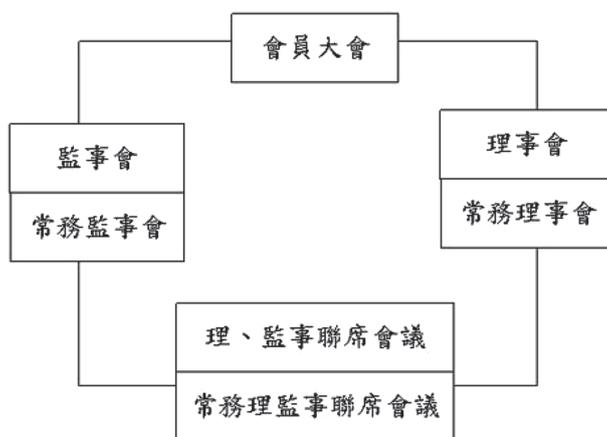
(4) 国際的活動

同総会は国際的には、米国、英国、日本、ドイツ、ブラジル、スウェーデン、ベルギー、スペイン、ドミニカ、シンガポール、マレーシアの関係組織とともに1979年に「太極拳国際聯盟總會 Tai Chi Chuan World Federation」を設立、1980年に台北市で設立大会を開催した。その後、同総会は1990年、内政部に「台(79)内社字第803958號函」で登録成立が認められた。その後、韓国、香港マカオ、アルゼンチン、オランダ、スイス、イタリア、チリ、オーストラリア、ニュージーランド、タイ、ブルネイなどの国と地域が加入し、2003年までに下記の団体を含む47の外国の組織が加盟している。

南非武藝協會 馬來西亞擁年太極拳學會 新加坡太極促進會 日本宮崎縣武術太極拳
法國中華文化心道協會 美國三丰太極武術 美國陳至誠太極拳學院 清美太極拳
美國麻州芳太極氣功協會 墨爾本鄭子太極拳研究會 太極拳格燦術拳武會日本總本部
馬來西亞柔佛州太極健身總會 世界聯盟美花中華武術名古屋支部 日本圓華會

(5) 中華民國太極拳總會組織図

中華民國太極拳總會組織系統表



- | | |
|---------|----------|
| 選訓委員會 | 財務委員會 |
| 評鑑委員會 | 編輯委員會 |
| 法紀委員會 | 會籍管理委員會 |
| 學術研究委員會 | 北訓中心 |
| 公關文宣委員會 | 中訊中心 |
| 教練委員會 | 南訓中心 |
| 賽務委員會 | 秘書處 |
| 裁判委員會 | 127個協分支會 |
| 推手研究委員會 | |

3. 武術情報のプラットフォームとしての「武術書館」

台北市重慶南路のビルに「武術書館」があり、武術関係の書籍を専門に扱っている。その店主は武術を研究し修士号をとるなど武術に造詣が深く、書店内で武術の指導さえしている。この書館はただ単に書籍を取り扱う書店ではなく台湾における太極拳を含めた武術情報のプラットフォームと言える。同書館は台湾の研究書（1949年以前に大陸で出版された書籍も含む）はもとより、中華人民共和国で出版された書籍も扱っている。さらに、特徴的なものはさまざまな理由で大陸では出版できない内容の書籍を版權を得て自ら出版していることである。こうした書店の存在は太極拳研究の中国と台湾の懸け橋になり、台湾において中台文化の武術領域における融合を促していくであろう。

4. 「土城林」功夫褲

新北市に店を構える「土城林」は太極拳愛好者に安価で「功夫褲」（ズボン）、上着、靴などを通販と店舗（工場兼ねる）を通じて提供している。店主自身、太極拳をしながら、改良し、自社工場で製作しているので安く売れるということで、彼曰く「薄利多売」でやっているとのことであった。公園で太極拳やその他の気功、健康体操などを行っている者はジャージではなく、ほぼ「功夫褲」あるいは「灯笼褲」と言われるゆったりした「ズボン」を着用している。同社はネット通販でそれを190円で販売している。この価格は最も安い価格で他の通販では安くても290円である。もちろん材質などによって価格に違いは出ることは当然であるが、庶民にとってはありがたい価格と言える。ただ、公園で練拳している者がどの程度同社の「功夫褲」を着用しているかは調査のしようはないが、同社製の上着は「目につく」ので、それと同程度着用されているのではないかと想像できる。

5. 小結

太極拳は中国大陸で生まれたものである。発祥の地を中核とすれば、他は外縁ということになる。その意味で言えば、河南省陳家溝が中核で、それ以外の大陸各地も外縁と言えるであろう。中国伝統文化のメディアとして太極拳を考えると、日本の敗戦とともに、台湾は1945年に中華民国政府の統治下に入ったことで、それが1949年10月に大陸に中華人民共和国が成立したことと関係なく、中国文化の中にあると言える。今回、課題としたのは中華人民共和国とは異なる政治社会体制にある台湾において、特に兩岸の交流開始後、太極拳がいかに受容されているのかを公園の利用を中心に調査することとであった。もとより、太極拳は地域が継承するものではなく、人が継承するものである。陳家溝の陳発科、陳照奎が同地を離れ中国各地で太極拳を教え、各地に陳式太極拳の名手が育ったことはその典型的事例である。台湾においても伝統太極拳が継承されている。それは杜毓澤、陳津嶺、王延年、王子和などの伝統太極拳継承者が台湾にそれぞれの太極拳を根付かせたからである。その意味で、太極拳の「中核」は各地に散在しているとも言えよう。しかし、それが人を介しているものである以上、永遠不変ではなく、人と共に「中核」も変わっていくのであり、もしその人が亡くなったとすると、「中核」も消滅することにもつながる。その意味で、「場」が重要になるであろう。公園という公共の「場」は中華圏においてこれまでその「場」を提供してきたが、中国では「封建的」とされた「拜師」の復活とともに、かつてあった「道場」方式も復活しつつあり、伝統太極拳と健康太極拳の棲み分けが進んでいる。メディアとしての太極拳は中台の歴史的経緯に係わらず、今後は伝統太極拳と健康太極拳の棲み分けが進展するものと考えられるが、共時的には太極拳はそれが伝統太極拳であろうが、健康太極拳であろう

が、人々を結び付けるメディアとしての機能を発揮していくであろう。

台湾においては「武壇」に象徴されるように、かつての中央国術館方式が継承されてきたと同時に、公園という「場」もその場を提供してきた。そして、公的組織としての中華民国太極拳総会、太極拳研究のプラットフォームとなる書店、さらに太極拳の服等を安価に提供する店舗の存在など台湾における太極拳を支える環境は整っていると言える。しかし、通時的に見た場合、「中核」となったものが、また「外縁」になる可能性も常にあるので、伝統を継承する人の育成を忘れてはならないであろう。

- (7) 楊名時太極拳の「誕生」については、蒲生諒太「健康太極拳の誕生. 一楊名時とその太極拳普及初期に関する歴史研究—」養生学研究 11 (1) : 1 - 21, 2017. 1. が参考になる。なお、筆者は、当時の狭隘な日本人の太極拳観（中国の制定太極拳だけを正統と見なす）が楊名時の排除につながったものと考えている。もちろん、楊も中国の24式簡化太極拳とは趣の異なる彼の太極拳が淘汰されるのではないかという危機感を持ったであろうことは想像に難くない。また、楊が国民党系の「東京中華学校」の校長であったことから、そこには政治的立場の微妙な相違もあったのではないかと想像する。蒲生諒太氏のさらなる検証を待ちたい。
- (8) 筆者は太極拳の政治利用について拙稿「新疆ウイグル自治区における太極拳」(『新疆(東トルキスタン)研究論集』pp.280-282)の「余談」の中で触れたことがある。少数民族地域における太極拳普及の一端も理解できると思われるので、その一文を下掲する。

新疆ウイグル自治区における太極拳

新華網河南チャンネルが2007年1月12日、新疆日報の報道として伝えた「太極拳運動が新疆で普及しつつある」という記事が目にとまった。もとより、新疆ウイグル自治区における「文明の衝突」に関心のある筆者は中国文化の幾多の情報を含む太極拳が同自治区にどのように受容されているのか興味をもってこの記事を読んだ。その記事によると、「近年、新疆の太極拳運動は発展が速く、新疆太極拳協会はホータンを除く全新疆の各地州にそれぞれ独立した分会機構をもち、全新疆の会員は4万人余りに達し、ウルムチだけでも会員が1万人余り、140のステーションがある」ということである。また、同記事は新疆太極拳協会が1989年に設立されたことや、陳家溝太極拳館新疆分館ができ200人余りがそれに登録していることなども紹介している。

1. 新疆太極拳協会

「企業目録」(<http://area.wwwinfo.cn/com31info113833.html>)に登録された同協会は名称を新疆ウイグル自治区太極拳協会とし、住所はウルムチの紅山路24号、登録日時は1990年11月18日とされ、登録資金が3万円で、職員数11人、法人として汪兵を代表とし、社会団体として学術交流、人材育成、競技会主催、情報提供、コンサルタントサービス、刊行物出版、太極拳(木蘭拳を含む)活動を展開するとしている。汪兵会長によると、同会は毎年一回春に指導者講習会を開催しており、2006年6月には「天山の夏太極拳招待試合」も開催している。また、同協会は自強武学研習会を組織し、「天山派」武術の創設にも尽力している。

2. 陳家溝太極拳新疆分館

2005年9月18日、陳家溝太極拳新疆分館が正式に設立された。紅山体育館に設置された新疆分会は陳家溝の陳式太極拳を普及させるために作られた。陳家溝の陳正雷が2004年に新疆に来て陳式太極拳を教えたことから、同分会の設置に至った。館長には陳氏第21世、陳氏太極拳第12代継承者陳全勝が就き、指導に当たっている。同分会は2006年に、新疆大学、新疆医科大学、新疆高等警官学校、新疆科信学院などの大学に前後して太極拳課程を設置した。そして、2007年8月には、陳正雷が新疆陳氏太極拳研究会会長任建品と陳家溝太極拳新疆分館館長陳全勝にそれぞれ新疆陳氏太極拳研究会と新疆太極拳協会陳正雷太極文化研究会のボードを授け、紅山体育館に掲げられたこの二つの会は「新疆の陳氏太極拳愛好者と中心的勢力が陳式太極拳を普及、宣伝し、優れた太極文化を継承するために、設立した民間組織であり、会員には老壯青の異なる年齢と高所得階層から賃金階層までの愛好者を含み、彼らの隊列は日ごとに壮大になっている」(<http://www.xjstjq.com/Article/ShowArticle.asp?ArticleID=486>)とされている。そして、陳式太極拳を学ぶものは北疆で2000人近くになっている(<http://www.taijicn.net/viewarticle.php?id=3058>)。ウイグル族の多い南疆について触れていないのは、陳式太極拳人口が漢族の多い北疆に偏在していることの現われである。

3. 楊式太極拳の普及

2007年7月24日、楊式太極拳第5代継承者趙幼斌が新疆ウイグル自治区イリ州太極拳協会の招きで、一週間の「楊式伝統太極拳育成班」を主宰するため、西安からイーニン（グルジア）に入った。これより先、趙は2005年春に新疆太極拳協会の招きでウルムチにおいて10日間の「楊氏太極剣」学習班を開いている。また、趙は2006年には「天山の夏太極拳招待試合」にも招かれて大会仲裁委員会メンバーとなっており、新疆との関係は深い。今回、イーニンで60名の受講者に楊式伝統太極拳を教授した後、趙は8月2日ウルムチに向かい、3日の「新疆太極拳協会陳、楊式太極拳高級育成班」の開会式に出席すると同時に、楊式太極拳研究会に招かれて同地で太極拳を教授した。また、7日には2007「華夏銀行杯」新疆太極拳（陳式、楊式）交流大会にも出席した。そして、8日に新疆を離れ西安に帰った（「趙幼斌老師太極行」博武国際武術網 2007.9.28）。このように、楊式太極拳も新疆で普及しつつあることが分かる。

4. ウイグル族と太極拳

カシュガル第2中学教師であった66歳のホディボディウズルは中国語と太極拳を生涯教えてきた。今もカシュガルで太極拳を教える主要教練である。彼の家庭は割りと早く中華民族の主流社会に入ったウイグル人の家であり、長兄は黄浦軍校に入り抗日戦争に参加し、国民党の将軍となり、台湾に行っている(<http://lotour.com> 2007.9.27)。こうしたウイグル人は多くはないであろう。特に、漢族の妻を持っているということから、彼がムスリムではない可能性がある。その彼の教えてきた太極拳が何式かの紹介はないが、太極拳を愛好しているウイグル人の一人であることには違いない。

一方、アリムジャンというウイグル人の青年も太極拳愛好家の一人である。愛好家というよりはむしろ選手とも言える彼は2006年の「天山の夏太極拳招待試合」で2種目に銀メダルを獲得している。彼は小さいころから武術が好きであり、武術を教えるVCDを買えなかったので、動きの多いVCDを買って動きを真似していた。1996年夏、中等専門学校で学んでいた彼は広場でジョギングしていた時、そ

ここで太極拳を練習している人々にひきつけられた。その老人たちとともに学びたいと思ったが、人から笑われるのではないかとあきらめた。なぜなら、当時、彼は、太極拳は老人の運動であり、漢族だけが太極拳を練習するものであるから、と見ていたからである。しかし、2005年4月のある朝、広場にジョギングで行った彼はある老人のすばらしい太極拳に魅了された。その老人は「国際武術師」という資格を持つ李新華であり、彼はその李について太極拳を学び、競技会でもよい成績を取めた (<http://www.taijicn.net/viewarticle.php?id=3623>)。このアリムジャンのようなウイグル人も多くはないであろう。

以上名の拳がったホディボディウルズやアリムジャンが太極拳の理論をどの程度理解しているか不明であるが、ウイグル人のなかで少なくとも二人は太極拳を学んでいるということである。

5. 龍形太極拳と李新華

アリムジャンが李新華から学んだ太極拳は龍形太極拳と呼ばれる李自身が創始した太極拳と思われる。この龍形太極拳で中国龍形太極門新疆分会の選手たちは2008年3月上旬香港で開催された武術大会で金メダル20、銀メダル12、銅メダル4の好成績を挙げてウルムチに凱旋している (<http://sports.xjl68.cn/NnewsList.php?id=35694>)。

この龍形太極拳は、李新華が1998年から「科学化、系統化、標準化」に着手し完成させた拳種であり、「散打、摔跤、擒打および太極拳」を一体化し、「練功」と「用功」を結びつけたもので、50年にわたる李の武術経歴の集大成とも言えるものであり、2005年5月新疆に来て教え始めた。

龍形太極拳創始者李新華は南京人であり、6歳から武術を学び始め、13歳で陳式太極拳を陳照奎に学んだとされている。その後、形意拳、八卦掌を学び、80年代から90年代にかけて、楊式、陳式などの名家に学んだ。李は現在、国際武術審判などを勤めており、彼に学んだ者は一万人近くに達している (<http://zgtjl.blog.sohu.com/76618169.html>)。

もとより、夏暑く冬寒いという新疆ウイグル自治区での太極拳の普及は気候的に不利である。そして、文化的には漢族の多く住む北疆での太極拳の普及は難しくないであろうが、南疆というウイグル人の地では中国文化のメディアであるその浸透は決して容易ではないであろう。

余談になるが、陳家溝太極拳新疆分会の設立が日本の中国侵略の象徴である「9.18」事変という「国恥日」を忘れないようにと9月18日を選んだ(設立者談)ことに大変違和感を感じる。中国において、太極拳が老人だけのものとして、余り関心が向けられなかった時代、いち早く日本人が太極拳を学びだし、競技会を開いたり、中国の多くの太極拳の先達(陳正雷を含む)を招き、伝統拳さえ積極的に吸収してきた。「新疆太極拳彩雲」という紀行文を書いた徐才は其中で周恩来が日本の賓客にあった際、太極拳に触れ次のように語ったことを紹介している。「太極拳は中国の一種の優れた伝統文化であり、内実は大変豊富であり、太極拳を学び練習することは一つのすばらしい健身活動であり、体を強く健康にできるし、自己を守れるし、また情操を陶冶できもし、一種の美の享受である」(<http://www3.100md.com/serch/paper/detailnewsb.asp?info=11434037>)。さらには、鄧小平に「太極拳好」という題字をしたためてもらったのも日本人であり、日本における太極拳人口は中国語圏を除き世界最多であり、中国における太極拳復興の契機を提供したのが日本の多くの太極拳愛好者であったといっても過言でない歴史的経緯を考え

た時、日本と中国を結ぶ絆の一つとしての太極拳に対する政治化は、中国において無形文化財と指定された太極拳に対する冒涇でもあろう。30年近く太極拳を愛好してきた筆者は、太極拳は人と人とのコミュニケーションを媒介するメディアであり、もとより中国の文化財であると同時に、人類に対する中国文化の寄与であり、世界各国の人々の共有する宝であると考えている。来日した温家宝首相が市民の中に入って太極拳を行った政治的パフォーマンスには微笑ましいものがあるが、太極拳を通じて「愛国主義」教育を行うかのような政治化は太極拳の本来の価値を知らない者の所作であると言わざるを得ない。

参考文献

陈鼓应赵建伟 注译 周易今注今译 2005年11月 商务印书馆

谢华编著 黄帝内经白话释译 2000年10月 中医古籍出版社

清・張伯行 太極圖詳解 1990年5月 學苑出版社

陈爱平译注 阴阳家语录 2008年8月 重庆出版集团重庆出版社

太极拳全书（修订本） 1995年1月1日 人民体育出版社

王宗岳（作者），沈寿（译者），太极拳谱（修订本） 1995年1月1日 人民体育出版社

郭福厚 太极拳秘诀评解与太极拳剑 1993年6月 天津科学技术出版社

李亦畬（作者），二水居士（译者） 王宗岳太极拳论 2016年4月1日 北京科学技术出版社

武冬 太极拳普及套路全书 1999年4月 北京体育大学出版社

武冬 太极拳竞赛套路全书 1999年3月 北京体育大学出版社

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院（编者） 吴式太极拳（附DVD光盘1张） 2009年9月1日 高等教育出版社

国家体育总局武术研究院（编者） 陈式太极拳（附DVD光盘1张） 2009年9月1日 高等教育出版社

国家体育总局武术研究院（编者） 杨式太极拳（附DVD光盘1张） 2009年9月1日 高等教育出版社

国家体育总局武术研究院（编者） 武式太极拳（附DVD光盘1张） 2009年9月1日 高等教育出版社

国家体育总局武术研究院（编者） 孙式太极拳（附DVD光盘1张） 2009年9月1日 高等教育出版社

国家体育总局武术研究院（编者） 和式太极拳（附DVD光盘1张） 2009年9月1日 高等教育出版社

2014 国际太极拳竞赛规则. International Taijiquan Championships. Rules and Regulations. (套路竞赛规则选编). (Routine Championships Regulations Excerpt).

国家体育总局武术运动管理中心 中国武术协会 国家体育总局武术研究院 中国武术段位制 2018 修订本 2018.11 <https://max.book118.com/html/2>

国家体育总局武术运动管理中心 中国武术协会 国家体育总局武术研究院 中国武术段位制手册 2011.10 <http://ishare.iask.sina.com.cn/f/66983292.html>

余功保（作者，编者） 精选太极拳辞典 1999年1月1日 人民体育出版社

余功保（作者，编者） 中国太极拳词典 2006年1月 人民体育出版社

余功保（作者，编者） 中国太极拳大百科 2011年11月 人民体育出版社

中国武术百科全书编撰委员会编 中国武术百科全书 1998年10月 中国大百科全书出版社

中国武术大辞典编辑委员会编 中国武术大辞典 1990年9月 人民体育出版社

杨丽主编 太极拳辞典 2004年6月 北京体育大学出版社

- 山本賢二 太極拳研究 (1) —陳式太極拳について— 1994年2月 国際関係学部研究年報第15集 pp.65-80
- 山本賢二 太極拳研究 (2) —楊式太極拳について— 1995年2月 国際関係学部研究年報第16集 pp.81-97
- 山本賢二 太極拳研究 (3) —呉式太極拳について— 1996年2月 国際関係学部研究年報第17集 pp.139-150
- 山本賢二 太極拳研究 (4) —孫式太極拳について— 1997年2月 国際関係学部研究年報第18集 pp.139-150
- 山本賢二 太極拳研究 (5) —武式太極拳について— 1998年2月 国際関係学部研究年報第19集 pp.47-52
- 山本賢二 太極拳研究 (6) —趙堡太極拳について— 1999年2月 国際関係学部研究年報第20集 pp.57-67
- 山本賢二 太極拳研究 (7) —総合太極拳について— 2000年2月 国際関係学部研究年報第21集 pp.59-67
- 山本賢二 太極拳研究 (8) —太極五星椎について— 2001年2月 国際関係学部研究年報第22集 pp.71-79
- 山本賢二 太極拳研究 (9) —忽雷太極拳について— 2002年2月 国際関係学部研究年報第23集 pp.65-76
- 山本賢二 太極拳研究 (10) —常式太極拳（全佑老架太極拳）について— 2003年2月 国際関係学部研究年報第24集 pp.103-125
- 山本賢二 太極拳研究 (11) —伝統太極拳簡化十三式について— 2004年2月 国際関係学部研究年報第25集 pp.97-106
- 山本賢二 太極拳の歴史と発展 2009年3月5日 現代中国事情第24号 pp.160-185

