

福岡市武術太極拳連盟

【設立年月日】

1995（平7）年1月28日

【加盟年月日】

1996（平8）年5月28日

【歴代会長】

1995（平7）年1月 浦 了

【沿革】

太極拳は現在では健康法の一つとして日本では定着しているが、本来は350年前の明朝末期、清朝の初めごろに創始されたと言われている。敵から身を守るための拳法であり、当然その動きは複雑で、目に見えない繊細な技術を要した。しかも一子相伝で受け継がれるものであり、よそ者を拒んできた経緯がある。その後いろんな門派が派生し、その動きに創意工夫と研究が進み、門派独自の太極拳が作りだされた。それでも民衆が気安く取り組むまでにはいかず、ごく一部の人にだけに限られた。1956（昭31）年中国政府は太極拳をスポーツの一環として「簡化太極拳」を制定、これにより中国全土に広く健康太極拳として受け入れられた。1969（昭44）年に各門派の特徴を取り入れ一つにまとめた「48式太極拳」が制定されると、より技術のレベルアップを目指していた愛好家に引き継がれ、またたくまに世界へと広まった。後の1989（平成）年門派ごとに試合用に編纂した「競技用規定套路」が発表され、各国で競技大会が開催されるようになり太極拳への人気が一気に高まった。

福岡市では1974（昭49）年に第1号の団体が発足し、以来次々と諸団体が誕生した。1995（平7）年に各団体が集結して「福岡市武術太極拳連盟」を結成した。

1996（平8）年福岡市体育協会への加盟が認められ、現在では福岡市近郊を含め当連盟で5,000人の会員数となった。

【活動状況】

＜若年への浸透＞ 太極拳は生涯スポーツと位置づけされたが、年寄りだけが取り組むものと勘違いされている面がある。ここ数年テレビに放映されているように、20代そこそこのチャンピオンが誕生しており、そのはつらつたる動きは華麗で荘厳さを感じさせる。もっと若い人に太極拳の魅力を知ってもらおうと、幼稚園児に遊び感覚で指導をしている。園児は楽しく体を動かし、覚えようと一生懸命に講師のあとについて回っている。このように将来を見据えた若年層への浸透を図っている。

＜種目の紹介＞ 太極拳の主要な門派として5大太極拳があるが、その一門派の中にもいくつもの種目がある。人それぞれ好みがあるように太極拳もベテランになってくると自分の好みに合った太極拳を模索するようになる。種目の選択ができるように、講習会の実施、教科書等の資料の提供をしている。



武式太極拳の講習

＜個人の能力アップ＞

■ 指導者の育成 会員のレベルアップを図るために、指導者の技術の向上と、多くの指導者の誕生を目指している。中国の北京、上海等への研修団の派遣、あるいは中国老師（先生）、日本人チャンピオンの招聘を行い、講習会を通じて指導者の育成をしている。

■ 推手の装備 太極拳を行ううえで必要不可欠なものが3種の神器と呼ばれるもので、その一つが推手である。

太極拳は武術であり、本来の目的は相手の力を利用して自分の体制を有利にして相手を倒す

ための鍛錬法である。推手は2人でお互いの手を密着させ、8つの技撃法と5つの歩法と眼法を用いて、相手の動きを一瞬の間に感じとる練習を行う。その技術を太極拳の動作の中で意識して実践し練りこんでいく。美しさを追求するのではなく、真の目的を実現する手段の一つである。



推手の講習

- 器械の使用 これも3種の神器の一つで主に刀剣類を使用して行うもので、体の動きを増幅したり形や重さで体の動きを導いたりする作用があるため、バランスと身のこなしが問われる。これを学ぶことにより、太極拳を行ううえでの慣れから熟練していく過程を養うものである。動作や姿勢の基礎を固め、全身を協調させるために身につける大切な用法である。



42式太極劍の講習

- 段位の習得 当連盟では柔剣道と同じように段位制等を設けている。自分の技術の程度がどの程度かを知る手段として、また後進の指導の目的に段位の習得を薦めている。習得するための絶え間ない努力は、生徒へのゆるぎない見本

となり、ひいては練習への大切さを学ぶことになる。

但し習得した段位に奢ることなく、今後とも努力を重ね、より上の段階を目指すよう奨励している。

<老人対策>

- 老人ホーム 先にも述べたように幅広い活動の一環で、老人ホームへのボランティアを実施している。車椅子の人には座ったままで、上半身だけを使った太極拳を体験してもらっている。体を使う機会が少ないお年寄りには、軽い運動とはいえ今まで経験したことがない未知への世界への挑戦が大変好評をいただいている。
- ねんりんピックへの参加 全国の60歳以上の者が集って、いろいろな種目を競う大会で毎年開催されている。大会への参加は、世代を超えた新たな絆と、良き縁づくりと位置づけし、奮って参加するよう奨励している。当連盟では太極拳の部で参加しており、選抜競技大会を実施して福岡市の代表として送りだしている。競技は6人から7人のチームで演武を行うため、お互いの協力が必須条件であり、協調性あるいは健康面の自己管理を養う意味で大いに役立っている。
- 導引養生の推進 太極拳は武術的な要素を要求するが、お年寄りには太極拳は健康志向のための手習いの手段の感をゆがめない。そのために太極拳と平行して、健身を主とした気功法の導入を図った。中国伝統の医学的な要素を取り入れ、優美な動きは、本人はともかく見る人にも感銘を与える動作でもある。これによりさらに健康レベルを高めることができる。

<大会への参加> 最高峰の全国大会での優勝、あるいは世界大会への出場を目指して日々会員は技術の研鑽に励んでいる。

最初は小さな大会から勇気を持って出場することを、それが牽いては大輪の花を咲かせることを念じて会員への参加を薦めている。