

2020年度東海・北陸ブロック指導者講習会

9月12日(土) 静岡県：静岡県武道館

9月21日(月祝) 愛知県：露橋スポーツセンター

◆太極功

- 要点
1. 放松 = 根本
 2. 身法 = 脚裏からの勁を使う。
 3. 聴勁 = これが無くては正しく行えない。

☆静功・養生功 = 養気(内勁) … 知己(自己)

↓ 深まれば意・気・勁は一致する。

☆套路(つなげる) = 脚裏の勁→腰が主宰→運勁(手法) … 知己(自己)

↓

☆推手 = 用勁(聴勁が必要) … 知彼(对方)

※推手の段階でぶつかることをすれば、功夫はとまる。

◆推手・ペア練習について

① 聴 ting 「聴勁」相手との接点を通じて、相手の勁の方向、力量、質を感じ取ること。相手の足裏の状態を察知すること。

↓

②-1 化 hua 相手の勁力の方向を変えることや勁力を無力化することをいう。

↓

②-2 打 da 「打」は変化無窮一方法に限りはない。

練習の要領

1. 必ず足裏に降りて聴勁し、化勁する。(くい止める力、けりだす力はダメ!)
2. <接触点>常に軽くして、ぶつからないように離れないように「不丢不頂」を保つ。
ぶつからずに協力しあえば互いに傷つくことはなく、両者が良い状態になる。
3. 自分を苦しめない。やたらと欠点を直そうとしない。そうした太極拳を進めていけば、指導においても苦しいものを求めてしまう。慣れれば慣れるほど楽になる。

※化勁…ゆるめて相手の勁を無力化する。

舍己従人…己を捨てて、相手に従う。

順人之勢、勢、借人之力…相手の動きにつき従って、力は人から借りる。

技術課題

1. 接触点のぶつかりを消す。
2. 方向を知る。方向から速度、力量を知る。
来たものに対して一度は緩めても、また同じ場所に返すと相手は打てる(衝突)。そのため方向を知り、方向を変化させて返す。

以 上