

よくわかる！陳微明の「太極問答」

訳・解説 太極拳.com

☯ 目次 ☯

よくわかる！陳微明の「太極問答」……………1

☯ 目次 ☯……………2

☯ 太極拳之單式練法 ☯……………3

【問答一二〇】……………4

【問答一二一】……………7

【問答一二二】……………11

【問答一二三】……………24

【問答一二四】……………28

【問答一二五】……………31

【問答一二六】……………34

【問答一二七】……………38

【問答一二八】……………41

【問答一二九】……………45

【問答一三〇】……………48

【問答一三一】……………53

■ おしらせ……………57

☯ 太極拳之單式練法 ☯

(太極拳の單式練習法)

【問答一二〇】

●問

〔原文〕

太極拳既有益於人生如此。則必須求其普及。使人人可學。而出版之太極拳書。又難一覽明了。必須如何能使人無師而自習耶。

〔訳文〕

太極拳は健康にとても有益です。学びたい人は誰でも学べるように普及させる必要があります。しかし出版されている太極拳の本は理解が難しいです。師に就くことなく独学で身につけるにはどうしたらよいでしょうか？

●答

〔原文〕

太極拳之運動。均是曲綫。相連不斷。頗為繁複。余所著之太極拳術。敘之非不詳。然未學者。欲觀書而得之。亦非易事。蓋非口傳心授不可也。昔許宣平所傳之三十七勢。均為單式教練。今可取其意。將太極拳中重要之式擇出。分式練習。如八段錦等法。無相接連貫之繁。苟敘之清晰。較易按書學習。今特分為以下十式。一太極起式。二攬雀尾左右揉手。三左右摟膝拗步。四十字手。五左右抅手。六左右打虎式。

七左右雙風貫耳。八左右野馬分鬚。九左右玉女穿梭。十左右單鞭下勢。十一左右蹬腿。每式左右運動。共有二十四次。若能練習。則於身體亦有大益。與練全套太極拳無異也。

〔訳文〕

太極拳の動作は皆曲線を描き、連綿不斷で非常に複雑です。私の著書『太極拳術』は詳細には記載していません。太極拳の未学習者が読んだとしても簡単に理解できないでしょう。口伝で無ければ真に伝えることは不可能です。

昔、許宣平が伝えた三十七勢は、みな単式の練習法でした。今この考えを利用して太極拳の最も重要な式を選び出しました。架式を分割して練習し、八段錦等のようにお互いの架式を繋げて連環させること無く行います。はつきり言うなら、学習するための書籍として比較的分かりやすくなっています。今回、特に以下の十一式をご紹介します。

- 一. 太極起式
- 二. 攬雀尾左右揉手
- 三. 左右摟膝拗歩
- 四. 十字手
- 五. 左右抔手

- 六. 左右打虎式
- 七. 左右雙風貫耳
- 八. 左右野馬分鬃
- 九. 左右玉女穿梭
- 一〇. 左右單鞭下勢
- 一一. 左右蹬腿

各式を左右行い全部で二四式になります。もしよく練習するなら、身体に大変良い効果があるでしょう。太極拳を全套練習するのと違いは無いでしょう。

- ※頗…非常に、甚だしく。
- ※繁…込み入っている、入り組んでいる。
- ※敘…述べる、記述する。
- ※擇…選ぶ、より分ける。
- ※苟…もし、かりそめにも。
- ※清晰…はっきりしている、明晰である。
- ※按…〜という点から言えば。

◆解説◆

ここからの単式練習法は原著では付録の位置づけとなります。

二四式とあり、一見数が合わないように見えて分かりにくいですが、起式と十字手はそれぞれ一式、攪雀尾は左右で六式、残りは二式ずつあり、計二四式となります。

じっくり動作をイメージして読むと、文章だけでわかりやすく伝えるために動作をかなり省略していることがわかります。

【問答 一二一】

●問

〔原文〕

太極拳起勢如何練法。

〔訳文〕

太極拳の起勢とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

身正立。兩足平行分開。寬與兩肩等。兩手下垂。(如後第一圖)

〔訳文〕

身体を真っ直ぐにして立ちます。両足を並行にして分け開き、肩幅と同じくらいにします。両手は下に垂らします(図1参照)。



図1

〔原文〕

兩手毫着力。向前向上漸漸提起。提與胸平。手心向下寬與兩肩等。（如第二圖）

〔訳文〕

両手は少しも力を入れません。前方に上に向かって徐々に上げ胸前まであげます。手のひらは下を向き、肩幅と同じくらいに開きます（図2参照）。



図 2

〔原文〕

兩臂漸漸收屈。兩手與腰同時下按。按至兩膝處。（如第三圖）

〔訳文〕

両腕を徐々に下ろし、両手を腰と同時に下ろして按を行います。按は膝の高さまで下ろします(図3参照)。



図3

〔原文〕

復漸漸向前向上提起。周而復始。如是者練習十次。

〔訳文〕

また徐々に前方に上に向かって上げていきます。繰り返し行い、十回行ったら次に移ります。

【問答 一二二】

●問

〔原文〕

攬雀尾揉手如何練法。

〔訳文〕

攬雀尾揉手とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

第一式兩足分開。作丁字步。右足在前。左足在後。如右足尖向南。（以下各式均以向南為準）左足尖則向東南。兩足長短之距離。以一直一曲為度。兩足寬之距離。以一足之長為度。兩手平伸。寬與兩肩等。手尖向南。（如第四圖）

〔訳文〕

第一式..

両足を分け開き、弓歩になります。右足が前、左足が後ろになります。右足先は南に向けます（以下全ての式は南を正面とします）。左足先は南東に向けます。右足は曲げ、左足は軽く伸ばします。前後の幅は一足分の長さ程にします。両手の平を肩幅に開いて南に伸ばします（図4参照）。

※寛：幅、広さ。



図4

〔原文〕

此兩手毫不用力。隨腰漸漸向右轉。轉至手尖向西南。此時坐實右腿。（如第五圖）

〔訳文〕

両手は少しも力を入れません。腰に随って徐々に右に回転します。手先は南西に向けます。この時右足を実として座ります（図5参照）。

※實…実。



図 5

〔原文〕

再由右如畫圓圈。隨腰漸漸往左轉。轉至手尖向東南。此時坐實左腿。（如第六圖）

〔訳文〕

右からまた円圏を描き、腰に随つて徐々に左に旋転します。手先は南東を向き、左足を実として座り
ます（図6参照）。

※畫…書く、描く。



図6

〔原文〕

兩手隨腰。復由左向右圓轉。周而復始。往右轉則坐右腿。往左轉則坐左腿。如是者十次。

〔訳文〕

両手は腰に随い、また左から右に向かつて円転します。何度も繰り返します。右に向かう時は右足に座り、左に向かう時は左足に座るようにします。これを十回繰り返します。

〔原文〕

第二式。左足在前。右足在後。左足尖向南。右足尖向西南。兩足寬長之距離。均如前式。兩手平伸向南如前。隨腰漸漸向左轉。轉至指尖向東南。此時坐實左腿。再由左如畫圓圈。漸漸往右轉。轉至指尖向西南。兩手隨腰復由右向左圓轉。周而復始。如是者十次。第二式與第一式。惟左右不同。其法均同。故不另作圖。

〔訳文〕

第二式..

左足が前、右足を後ろとし、左足先は南に向け、右足先は南西を向けます。両足の幅は第一式と同じです。両手の平を第一式のように南に向かって伸ばします。腰に随って徐々に左に転じます。回転が終わると手先は南東に向きます。この時左足を実として腰を座らせます。左から再び円圏を描くように、腰に随って徐々に右に転じます。回転が終わると手先は南西を向き、右足を実として腰を座らせます。はじめに戻り、これを十回行います。第二式は第一式の左右反対に行うだけで内容は変わりません。写

真はありません。

〔原文〕

第三式兩足丁字步右腿坐實在前。左腿伸直在後如前。右手伸向前向南。高與眉齊。臂稍屈。肘下垂。手心向上向內。手指斜向上向東南。左手心正對右脉門處。約二寸許。手指向上。(如第七圖)

〔訳文〕

第三式..

兩足を弓歩に開き、右足前にして実として座ります。左足は後ろにして前式のように軽く伸ばします。右手を南に向かって伸ばします。手は眉毛の高さとし、腕は少しゆるめ、肘は垂らし、手の平は内側上方に向け、指先は南東を向きます。左手の平は右手の手首に向けて、二寸ほど離し、指は上を向きます(図7参照)。

※脉：脈、脈拍。

※齊：そろっている、一致する。



図 7

〔原文〕

右手與左手。隨腰往右圓轉。右手心隨轉向下。左手心隨轉向上。右手在上。左手在下。(如第八圖)

〔訳文〕

右手と左手を腰に随つて右へ円転し、右手の平を動作に随つて下に向け、左手の平は動作に随つて上を向けます。右手は上に、左手は下にあります(図8参照)。



図 8

〔原文〕

與腰同時往回收。至全身坐在左腿。兩手隨往後往上轉動。轉至左肩處。左手心向前。手指向上。右手心向內。手指斜向上。(如第九圖)

〔訳文〕

腰と同時に戻していき、全身は左足に座ります。両手は動作に随って後ろから上に転じ、左肩の所まで動かします。左手の平を前に向け、指先を上に向けます。右手の平は内に向け、指先は斜め上を向きます(図9参照)。



図 9

〔原文〕

兩手復隨腰前進。坐實右腿。轉至原處不停。復隨腰往右圓轉。周而復始。如是者十次。

〔訳文〕

両手はまた腰に随つて前進し、右足を実として座ります。元の位置まで転じたら、止めずにまた右へ腰の動きに随つて円転させます。はじめに戻り、これを十回行います。

〔原文〕

第四式兩足丁字步左腿坐實在前。右腿伸直在後如前。左手伸向前。向南。高與眉齊。臂稍屈。肘下垂。手心向上向內。手指斜向上。向西南。右手心正對左脉門處。約二寸許。手指向上。左手與右手隨腰往左圓轉。左手心隨轉向下。右手心隨轉向上。左手在上。右手在下。與腰同時往回收。至全身坐在右腿。兩手隨往後往上轉動轉至右肩處。右手心向前。手指向上。左手心向內。手指斜向上。兩手復隨腰前進。坐實左腿。轉至原處。不停。復隨腰往左圓轉。周而復始。如是者十次。與前法同。不另作圖。

〔訳文〕

第四式

兩足を弓歩に開き、左足を前に出して実として座ります。右足は後ろにして前式のように軽く伸ばします。左手を前方(南)に向かって伸ばします。手は眉毛の高さとし、腕は少しゆるめ、肘は垂らし、手の平は内側上方に向け、指先は南西上を向きます。右手の平は左手の手首に向けて、二寸ほど離し、指は上を向きます。左手と右手は腰に随って左へ円転し、左手の平を動作に随って下に向けます。右手の平は上に向けます。左手は上に、右手は下にあります。腰と同時に戻していき、全身は右足に座ります。両手は動作に随って後ろから上に転じ、右肩の所まで動かします。右手の平を前に向け、指先を上に向けます。左手の平は内に向け、指先は斜め上を向きます。両手はまた腰の動きに随って前進し、左足を実として座ります。元の位置まで転じたら、止めずにまた左へ腰の動きに随って円転させます。はじめに戻り、これを十回行います。前の動作の左右対称であるため、写真はありません。

〔原文〕

第五式。右腿坐實。在前。左腿伸直在後如前。兩手伸出。寬與肩等。指尖向上。手心向前。（如第十

圖）

〔訳文〕

第五式..

右を前に出して実として座ります。左足は後ろにして前式のように軽く伸ばします。両手を伸ばし、肩幅くらいに開きます。指先は上を向け、手の平は前を向きます（図10参照）。



図 10

〔原文〕

兩手向上鬆起。使指尖向前。手心向下。隨腰往後鬆。至坐實在左腿。（如第十一圖）

〔訳文〕

両手は上に向けてゆるめて起こし、指先を前に向け、手の平を下に向けます。腰の動きに随って後ろにゆるめ、左足を実として座ります（図11 参照）。



図 11

〔原文〕

兩手復往前按出。兩手不可太過膝。復往上鬆。周而復始。如是者十次。

〔訳文〕

両手をまた前に按出します。両手は膝から出過ぎないようにします。また上へやりゆるめ、はじめから繰り返します。これを十回行います。

〔原文〕

第六式左腿坐實在前。右腿伸直在後。兩手之隨腰前進後退均如第五式。不另作圖。

〔訳文〕

第六式..

左足を前に出して実として座ります。右足は後ろにして軽く伸ばします。両手を腰の動きに随って前進後退させるのはみな第五式と同様です。写真はありません。

◆解説◆

ここでは、四正の動作を行っています。

第一式、第二式は前後の重心移動に併せて両手で平円を描きます。明記されていませんが、棚の意を入れるのがよいでしょう。第三式、第四式は所謂捥と擠の繰り返しです。第五式、第六式は按です。

【問答一二三】

●問

〔原文〕

摠膝拗歩如何練法。

〔訳文〕

摠膝拗歩とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

第一式左腿坐實在前。右腿伸直在後。作丁字歩如前。右手伸出。正對前胸。手指向上。手心向前。左手在左膝外。手指向前。手心上。手心上。（如第十二圖）

〔訳文〕

第一式..

左足を前に実として腰を座らせ、右足は後ろにして軽く伸ばし、前式のように弓歩になります。右手を胸の前に伸ばします。指先は上を向き、手の平は前に向きます。左手は左膝の外側にあり、指先は前

に向け、手の平は下に向けます（図12 参照）。



図 12

〔原文〕

右手心漸漸翻轉向上。往下轉動。復隨腰往後轉。漸漸坐實右腿。此時右手尖向下垂。左手同時往上起。起至胸前。復隨腰由胸前往右。轉至右肩前。此時右手已漸圓轉而上。至坐實左腿時。左手漸漸往下轉至胸下腹上之處。右手此時由後漸漸轉至右耳邊。（如第十三圖）

〔訳文〕

右手の平を徐々に上に向けて翻しつつ、手は下に動かします。腰の動きに随って後ろに回し、徐々に

右足に重心を移動して右足に座ります。この時右指先は下に垂らします。左手は同時に上へ起こし、胸前にいたりします。また腰の動きに随って胸前から右へやり、右肩の前まで持ってきます。この時右手はゆっくり円転して上に挙げます。重心を右足を実として座らせた際、左手は徐々に下へ転じて胸下から腹の上部へやります。この時右手は後ろから徐々に転じて右耳のそばへやります（図13参照）。



図 13

〔原文〕

復隨腰往前按至當胸原處。左手亦同時隨腰往下摟。仍至左膝外。眼神隨右手轉動。周而復始。如是者十次。

〔訳文〕

また腰の動きに随つて前へ押し、胸の正面に戻ります。左手はまた同時に腰の動きに随つて下を払い、左膝の外側に至ります。視線は右手の動作に向けます。またはじめに戻ります。これを十回行います。

〔原文〕

第二式右腿坐實在前。左腿伸直在後。左手伸出。正對前胸。手指向上。手心向前。右手在右膝外。手指向前。手心向下。左手同前式之右手。右手同前式之左手。隨腰轉動。周而復始。如是者十次。均如前法。不另作圖。

〔訳文〕

第二式..

右足を前に実として腰を座らせ、左足は後ろにして軽く伸ばします。左手を胸の前に伸ばします。指先は上を向き、手の平は前に向きます。右手は右膝の外側にあり、指先は前に向け、手の平は下に向きます。左手は前式の右手同様に動かします。右手は前式の左手同様に動かします。腰の動きに随つて転動させ、またはじめに戻ります。これを十回行います。すべて前式と同様なため、写真はありません。

【問答一二四】

●問

〔原文〕

十字手練法。

〔訳文〕

十字手とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

身正立。兩足平行分開。兩手相交作斜十字形。正當胸（如第十四圖）前。

〔訳文〕

身体をまっすぐにして立ち、足を平行に分け開きます。両手は胸の前で斜めに交差させます（図14

参照）。



図 14

〔原文〕

兩手向上向左右分開。分至與兩肩平時。隨腰下坐。(如第十五圖)

〔訳文〕

両手を上昇させ左右に分け開きます。分け開いて肩と水平になったら、そこから腰に随って下に座
らせます(図 15 参照)。



図 15

〔原文〕

兩手復由左右向內漸漸相合。隨腰上起。起至胸前仍作斜十字。兩手如同畫一大圓圈。隨腰上下。周而復始。如是者十次。

〔訳文〕

両手を左右からまた内に向けて徐々に合わせていきます。腰に随って上に起こし、胸前でまた斜めの十字を作ります。両手は同じように動かして大きな円圈を描きます。腰に随って上下し、はじめに戻ります。これを十回行います。

※畫…書く、描く。

【問答一二五】

●問

〔原文〕

抔手練法。

〔訳文〕

抔手とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

兩腿作平行綫分開。約距離兩足半之譜。兩手先平分。與肩成為一字。手心向下。(如第十五圖) 右手隨腰往下往左圓轉。漸漸轉至手心向上。轉至左肩前。手心漸轉向內。坐實左腿。此時左手不動(如第十六圖)

〔訳文〕

両足を平行に分け開き、大体二足半の幅にします。両手を肩からまっすぐにし、手の平は下に向けま
す（図15 参照）。右手は腰に随って下から左へ円転します。徐々に転じて手の平は上に向けま
す。肩の前まで来たら、手の平はゆっくり内側に向けて転じていき、左足を実として座ります。この時左手
は動かしません（図16 参照）。



図 16

〔原文〕

左手亦隨腰往下往右圓轉。漸漸轉至手心向上。轉至右肩前。手心漸轉向內。坐實右腿。先坐實左腿之
時。左手轉動。右手同時隨腰復往右轉。隨轉手心隨轉向下。與肩成為一字。（如第十七圖）

〔訳文〕

左手はまた腰に随つて下から右へ円転します。徐々に手の平は上に向けます。右肩の前まで来たら、手の平はゆっくり内側に向けて転じていき、右足を実として座ります。左足を実として座らせた際、まづ左手が動き出し、右手は同時に腰に随つてまた右へ転じ、腰の動きに随つて手の平は下に向きます。肩から両手はまっすぐになります（図17参照）。



図 17

〔原文〕

坐實右腿之時。左手轉至右肩。亦不停。同時隨腰復往左轉。隨轉手心隨轉向下。與肩成為一字。此時右手復轉至左肩處。坐實左腿。（如第十六圖）兩手隨腰一往一來。圓轉如輪。右手至左肩處。眼神隨右

手轉。左手至右肩處。眼神隨左手轉。周而復始。如是者十次。

〔訳文〕

右足を実として座り、左手は転じて右肩に至ります。また止まることはありません。同時に腰に随つてまた左に転じます。腰の動きに随つて手の平を回転させ下に向けます。肩から両手はまっすぐになります。この時右手はまた転じて左肩に至ります。左足を実として座ります（図16参照）。両手は腰の動きに随つて行ったり来たり、腕の円転は輪のようです。右手が左肩に向かう時は、視線は右手に向け、左手が右肩に向かう時は、視線は左手に向けます。またはじめに戻ります。これを十回行います。

【問答一二六】

●問

〔原文〕

左右打虎式練法。

〔訳文〕

左右打虎式とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

兩足分開作平行綫如抔手式。先坐實右腿。右手伸直與右肩成一字。手心向下。左手屈在右肩處。手心亦向下。兩手隨腰往下往左轉。左手由左復向上轉。轉一大圓圈。轉至額上。握拳。手心向外。右手轉至胸前握拳。手心向內。兩拳虎口相對。此時坐實左腿。(如第十八圖) 兩手轉動時。眼神隨左手轉動。

〔訳文〕

兩足を抔手式のように平行に分け開きます。まず右足を実として座ります。右手を真っすぐ伸ばし右肩を一直線にし、手の平は下に向けます。左手は曲げて右肩の前におき、こちらも手の平を下に向けます。両手は腰の動きに随って下から左へ転じます。左手は左からまた上に向かって転じ、大円圈を描きます。額の上に至って拳を握り、手の平は外に向けます。右手は胸前に至って拳を握り、手の平を内側に向けます。両拳の虎口を向かい合わせます。この時左足を実として座ります(図18参照)。両手が転動する際、視線は左手に随います。



図 18

〔原文〕

左拳復向左向下轉。轉至與左肩成為一字。復隨腰向下向右圓轉。轉至胸前。手心向內。右拳隨左拳同時向左向下。復轉而向右向上。轉一大圓圈。轉至額上。手心向外。兩手虎口相對。(如第十九圖) 眼神隨右拳轉動。

〔訳文〕

左拳はまた左下に向かって転じ、左肩から手にかけて一直線にします。また腰の動きに随って下から右へ円転し、胸前に至ります。手の平は内に向けます。右拳は左拳に随って同時に左から下に向けま

す。また転じて右から上に向かい、大円圏を描きます。額の上に至って、手の平は外を向け、両手は虎口を向かい合わせます（図19 参照）。視線は右手に随います。



図 19

〔原文〕

兩拳左右旋轉。一往一來。如是者十次。

〔訳文〕

両拳は左右に旋轉し、行ったり来たりさせます。これを十回行います。

【問答一二七】

●問

〔原文〕

左右雙風貫耳練法。

〔訳文〕

左右雙風貫耳とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

右足在前。左足在後。作丁字歩。先坐實左腿。兩手相交在左膝上。手心向上。(如第二十圖)

〔訳文〕

右足前、左足後ろの弓歩となります。まず左足を実として腰を座らせませます。両手を左膝の上で交差させます。手の平は上に向いています。(図20 参照)。

※相交：交差する。



図 20

〔原文〕

兩手下下左右分開。開至與兩肩成為一字時。復向前轉。漸轉漸合。合至額前。握拳。手心向外。兩拳相對距離約二寸許。腰亦同時前進。至坐實右腿。稍停。(如第二十一圖)

〔訳文〕

両手は下に向けつつ左右に分け開き、両肩がまっすぐになるほど開いたら、また前に向かって転じていきます。徐々に回転し左右を合わせて行きます。額の前に至った際、拳を握って手の平側を外に向けます。両拳は大体二寸(6cm程度)ほど離れています。腰は同時に前に進みます。右足に重心を移

して座ったら、動作はわずかに止まります（図21参照）。



図 21

〔原文〕

兩拳復鬆開為掌。變至手心向上。復向下左右分開如前狀。腰同時向後坐。至左腿坐實。兩手復向前相合。至坐實右腿。如是者十次。若左足在前。右足在後。亦同前法。

〔訳文〕

両拳はまた鬆開して掌とし、手の平を上に向け、また下に向かって左右に分けてはじめての状態に戻

ります。同時に腰は後ろに座らせませす。左足に重心が移って座ったら、また両手を前に向かって合わせていき、右足に重心を移します。これを十回行います。もし左足が前なら右足は後ろとなり動作は先ほどと同じです。

【問答一二八】

●問

〔原文〕

野馬分鬚練法。

〔訳文〕

野馬分鬚とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

兩足作平行綫分開。如扨手式。單式練習。歩法不能不變通。若身向南。先坐實左腿。兩手相合。在左膝上。右手在下。手心向上。手尖向東南。左手在上。手心向下。手尖向西南。兩手如抱球狀。(如第二

十二圖)

〔訳文〕

抔手式のように、両足を平行に分け開きます。単式練習では歩法の変化はありません。身体が南を向いているなら、まず左足に重心を移して実として座り、両手は左膝の上方で向き合うようにおきます。右手は下にして手の平は上に向けます。指先は南東に向けます。左手は上になり、手の平を下に向けます。指先は南西に向けます。両手はボールを抱えるような形となります（図22 参照）。



図 22

〔原文〕

両手漸分開。右手斜向上向西南分去。手心仍向上。指尖漸轉向西南。左手斜向下向東北分去。手心仍向下。指尖漸轉向東南。腰隨兩手分時。漸漸移右。坐實右腿。眼神隨右手向西南。稍停。（如第二十

三圖

〔訳文〕

両手を徐々に分け開き、右手は斜め上（南西方向）に向かつて分けていきます。手の平は上に向けたままです。指先はゆっくり南西に向けて転じていきます。左手は斜め下（北東方向）に向かつて分けていきます。手の平は下に向けたままです。指先はゆっくり南東に向けて転じていきます。腰の動きに随って両手を分け開く際、徐々に右に重心を移していきます。右足に座り、視線は右手のある南西に向けます。動作はわずかに止まります（図 23 参照）。

※仍：依然として、なお。



図 23

〔原文〕

右手心本向上。漸漸往回收。轉至向下。指尖漸轉至向東南。左手心本向下。漸漸往右轉。轉至向上。指尖漸轉至向西南。與右手相合。右手在上。左手在下。兩手如抱球狀。在右膝上。兩手漸漸分開。左手斜向上。向西南分去。手心仍向上。指尖漸轉向東南。右手斜向下。向西北分去。手心仍向下。指尖漸轉向西南。腰隨兩手分時。漸漸移左。坐實左腿。眼神隨左手向東南。稍停。法如前。不另作圖。如是者往復十次。

〔訳文〕

右手の平は上に向いています。徐々に身体を戻していき、右手は下に向かいます。指先は徐々に南東に向けて転じていきます。左手の平は下に向け、徐々に右に転じて、手は上に向かいます。指先は徐々に南西に向けて転じていきます。右手と向かい合わせ、右手が上、左手が下にあります。両手はボールを抱えるような形となります。右膝の上方におきます。両手を徐々に分け開き、左手は斜め上（南東方向）に向かって分けていきます。手の平は上に向いたままです。指先は徐々に南東に向けて転じていきます。右手は斜め下（北西方向）に向かって分けていきます。手の平は下に向いたままです。指先は徐々に南西に向けて転じていきます。腰の動きに随って両手を分け開く際、徐々に左に重心を移していきます。視線は左手のある南東に向けます。動作はわずかに止まります。前式と同じように行います。写真はありませぬ。これを十回往復して行います。

※向西南分去…東南の誤りと考えられる。

【問答一二九】

●問

〔原文〕

玉女穿梭練法。

〔訳文〕

玉女穿梭とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

右足在前。向南。左足在後作丁字步。先坐實左腿。左手在上。手心向下。右手在下手心向上。兩手相合。在左膝上。（如第二十四圖）

〔訳文〕

右足前で身体を南に向け、左足は後ろにして弓步となります。まず重心を左足に移して左に腰を座

らせます。左手は上であり手の平は下に向け、右手は下であり手の平は上に向けます。両手の平を向かい合わせて左膝の上方におきます（図 24 参照）。



図 24

〔原文〕

右手漸漸向上向前轉。轉至額上。手心向外。手尖向東南。左手同時向前按出。略與胸齊。手心向外。手尖向上。兩手動時。腰亦同時向前進。至右腿坐實。稍停。（如第二十五圖）

〔訳文〕

右手を徐々に上にあげて前に転じていきます。額の上までやり、手の平は外に向けます。指先は南東

に向け、左手は同時に前に向かって胸の高さに按出します。手の平は外に引き指先は上に向けます。両手を動かす時、同時に腰もまた前に向かって進みます。右足に重心が移って右腰を座らせませます。動作はわずかに止まります（図25参照）。



図 25

〔原文〕

右手随腰向右略轉。轉至手心向下。左手同時亦略向右轉。轉至手心向上。右手在上。左手在下。相對。
（如前第八圖）隨腰往回收。隨收隨轉。轉至右手仍在下。左手仍在上。兩手相合。坐實左腿。與前起式同。復往前進。如是者十次。如左足在前。右足在後。則先坐實右腿。兩手相合。在右膝上。一切均如前法。惟左右手上下交換耳。

〔訳文〕

右手は腰の動きに随って左へ転じ、手の平は下に向きます。左手はまた同様に左へ転じて手の平は上に向きます。右手が上で、左手が下となり向かい合わせます。(図8参照) 腰に随って戻していき、戻すにしたがって転じていきます。右手は下に、左手は上にして、両手を向かい合わせ、左足を実として腰を座らせます。前式と同様にまた前に進みます。これを十回行います。左足が前、右足が後ろの場合、まず右足に座り、両手を向かい合わせて右膝の上方におきます。すべて前式と同じように行います。ただ左右上下が入れ替わるだけです。

※右手随腰向右略轉：「右手随腰向左略轉」の誤りと考えられる。

※左手同時亦略向右轉：「左手同時亦略向左轉」の誤りと考えられる。

【問答一三〇】

●問

〔原文〕

左右單鞭下勢練法。

〔訳文〕

左右單鞭下勢とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

左腿坐實。右腿伸直兩足寬之距離。約一足長。左手伸出。手心向前。指尖向上。與左足尖同一方向。左臂略屈。肘正對膝。不可太伸直。右臂向後伸直。五指下垂。與右腿同一方向。眼神看左手。作單鞭式。

（如第二十六圖）

〔訳文〕

左足を実として腰を座らせます。右足は軽く伸ばし、両足の前後の幅は大体一足の長さとしします。左手を前に伸ばし、手の平は前に向け、指先は上を向きます。左足の爪先も同一方向に向けます。左肘は軽く曲げ、肘と膝を合わせ、まっすぐ伸ばしすぎないようにします。右腕は後ろに向かつて軽く伸ばし、五本の指を下に垂らし、右足と同一方向に向けます。視線は左手に向け、單鞭式を作ります（図26 参照）。



図 26

〔原文〕

身隨腰漸漸收回往下坐在右腿上。愈低愈好。低至左腿伸直。身不可太俯。頭仍要有頂勁。左手隨腰向回收。收至右肩處。轉而向下。至左膝處。(如第二十七圖)

〔訳文〕

身体は腰に随つて徐々に戻しながら下に沈めて右足に座ります。低ければ低いほど良いです。姿勢は低くなり左足はまっすぐ伸びます。身体は傾けすぎてはいけません。頭にはまだ頂勁があります。左手は腰の動きに随つて戻し、右肩に至り、下に向かって転じ左膝に至ります(図27 参照)。



図 27

〔原文〕

復隨腰向上起。起至與眉齊。手心仍向外。右手同時隨腰向下向左轉一圓圈。向上轉至左肩。（如第二十八圖）

〔訳文〕

また腰の動きに随つて上に向かつて起こしていきます。左手は眉の高さまで起こし、手の平は外に向けたままです。右手は同時に腰に随つて下に向かい左に転じて一円圏を描きます。上に向かつて転じ左肩に至ります（図 28 参照）。



図 28

〔原文〕

左手又復隨腰向回收。轉而向下。右手復向右轉。至伸直如前。兩手隨腰上下。如輪圓轉。如是者十次。
右足在前。左足在後。作單鞭勢。均如前法。

〔訳文〕

左手は再び腰の動きに従って戻し、下に向かって転じます。右手はまた右に向かって転じて、まっすぐ前に至ります。両手は腰の動きに従って上下し、輪のように円転します。これを十回行います。右足が前で、左足が後ろの単鞭式を作り、左右対称に行います。

【問答一三一】

●問

〔原文〕

左右蹬腿練法。

〔訳文〕

左右蹬腿とはどのような練習法でしょうか？

●答

〔原文〕

先正立作十字手式。向南。兩手略向上漸漸分開。如半月形。右手向西。左手向東。分開之後。兩手指均向上。右腿同時提起。向西蹬出。(如第二十九圖)

〔訳文〕

まず真っ直ぐ立ち十字手式を作ります。身体は南に向けます。両手は少し上に向け徐々に分け開きます。半月の形を描くようにし、右手は西に向け、左手は東に向けます。分け開いた後、両手の指先は

皆上を向け、右脚を同時に提起します。西に向かつて踵で蹴り出します（図29参照）。



図 29

〔原文〕

右腿收回。右手由右往左。與左手手心相對。左手略在上。右手略在下。同時隨腰由左往右往下圓轉。右足同時隨腰隨兩手。往西邁步坐實。兩手由下圓轉往上相合。作十字。兩手同時分開。左手向東。右手向西。左腿提起。向東蹬出。（如第三十圖）

〔訳文〕

右脚を下ろし、右手は右から左へやり、左手の手の平と対称に動かします。左手は少し上であり、右手は少し下にあります。同時に腰の動きに随って左から右、下へと円転します。同時に右足は腰と両手に随い、西に向かつて歩を進め実として座ります。両手は下に円転して上で合わせ十字手を作ります。両手を同時に分け開き、左手は東に向け、右手は西に向けます。左足を提起し、東に向かつて踵で蹴り出します（図30 参照）



図 30

〔原文〕

左手復由左往右。與右手手心相對。右手略在上。左手略在下。同時隨腰由右往左往下圓轉。左足同時隨腰隨兩手。往東邁步坐實。兩手由下圓轉往上相合作十字。兩手復分開。左足蹬出。如是者十次。

〔訳文〕

左手をまた左から右へやり、右手の手の平と対称に動かします。右手は少し上であり、左手は少し下にあります。同時に腰の動きに随って右から左、下へ円転します。左足は同時に腰と両手に随い、東に向かい歩を進めて実として座ります。両手は下に円転して上で合わせ十字手を作ります。両手を同時に分け開き、右足の踵で蹴り出します。これを十回行います。

※左足蹬出：右足の誤りと考えられる。

■おしらせ

▼太極拳 com について

太極拳 com は日本の太極拳普及、太極拳レベルの向上を目的としたささやかな活動を行っている、太極拳愛好家による集まりです。主催者である久世を中心に二〇一二年より活動を行っています。本書の作成も複数名で実施しています。おかげさまで、二〇二二年八月時点で、Twitter のフォロワー数は 3,000 人を超えました。

二〇一二年、Twitter による要訣、書籍紹介を開始。

二〇一三年、推手練習会（推手 com）を都内にて開始。

二〇一四年九月、太極拳教室（STUDIO Nejia）を神奈川県にて開始。

二〇二〇年五月、太極拳教室（STUDIO Nejia）のオンラインレッスンを開講。

二〇二二年八月、『よくわかる！陳微明の「太極問答」』を出版。

二〇二二年九月、女性限定推手練習会（推手女子会）を開始。

二〇二二年十月、『太極拳を深める！陳微明の「太極拳術」』を出版。

▼推手練習会のご案内

本書をご覧になって、推手に興味を持たれた方が多くいらっしやると思います。推手練習に興味をもった方は、推手の練習会に参加してみたいかがでしょうか。最近では各地で推手練習会が開催されています。

太極拳comでも都内近隣で推手練習会「推手com」「推手女子会」を開催しており、一回五百円で参加可能で、太極拳論に沿った推手の練習を目的としています。「推手com」はどなたでも参加可能です。「推手女子会」は女性限定となっております。

詳しくはWebサイトのコンセプトをご確認ください。

●推手com Webサイト

<https://www.facebook.com/tuishoucom>



●推手女子会 Webサイト

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083864155391>



▼太極拳・内家拳教室「STUDIO Neijia」の「家」

「STUDIO Neijia」は太極拳.comを主催する久世が指導する太極拳・内家拳教室です。太極拳だけでなく形意拳や心意六合拳、八卦掌等の内家拳を学ぶことができます。またスタジオでの受講だけでなく、オンライン受講や動画閲覧による受講も可能で、全国どこからでも参加できます。

対練では力まず楽に、相手より弱い力で相手を制することを目標に練習を行っており、皆さん楽しんで練習されています。本書に書ききれなかった内容や、書けない内容も、もちろんここでは語られません！

内家拳の練習には終わりはありません。一緒に成長しましょう。

● STUDIO Neijia Web サイト

<https://neijia.jimdofree.com/>



● STUDIO Neijia LINE 公式アカウント

友だち募集中！ 週に数回、太極拳や各種内家拳のコツを投稿しています。



▼書籍『太極拳を深める！陳微明の「太極拳術」のご案内』

太極拳普及に大きく貢献した歴史的名著「太極拳術」を分かりやすい訳文と解説で説明！

- ・ 楊澄甫(楊式太極拳三代目)が語る、太極拳の姿勢と動作に関する十の要訣
- ・ 楊澄甫の写真を使用した初期の大架式の解説
- ・ 大量の連続写真(二六一枚-)により動きが見える
- ・ 陳微明による『太極拳論』の解説
- ・ 太極拳と老子『道德経』の道の教えとの附合に関する記述

好評発売中！

太極拳を深める！

陳微明の「太極拳術」

訳・解説 太極拳.com

- ✓ 初級者から上級者まで必読の書！
- ✓ 三代目楊澄甫が語る太極拳の十の秘訣とは！
- ✓ 三百枚を超える写真で見る百年前の套路！
- ✓ 陳微明による太極拳論の詳細解説！
- ✓ 太極拳を老子の道德経から紐解く！

太極拳の普及に絶大な影響を
与えた陳微明による名著！