

中国武術と中心感覚について

中国武術の現状を概観し、後半では身体の中心感覚に関して体験します。

1) 武術の近代化 — 伝統武術から体育項目への変化 —

- ①民族体育項目としての武術(中国国内での流れを中心に)
 - ・民族形式運動会と体育学院(重点教育施設) ・大陸と台湾のそれぞれで
- ②スポーツ外交の一項目として
 - ・諸外国との国交正常化と武術
 - ・ピンポン外交と比較して 共通型と発信型
- ③国際性総合スポーツ大会へのアプローチ
 - ・アジア大会、東アジア大会 90年アジア大会
 - ・オリンピック 08年北京オリンピック
 - ・国際スポーツへの取り組み ルール改編簡史 他の採点競技との関連
- ④競技化と伝統武術の関係
 - ・気功との関係 南寧大会 検証 折り返し点 新形式
 - ・武術というものへの理解
華人社会からの伝播と国際化、一般化 現在の国際大会
 - ・伝統武術の立場
競技項目内での二つの立場 純然たる伝統項目 情報社会の影響
- ⑤今後の展開と展望

2) 中国武術での身体の中心感覚

- 個人感覚と共通感覚 薄まっていくもの 口伝の意味
日本人と中国人 似て非なる者 似ていないもの 共通項 腰・丹田・コア
- 体験** ○放鬆…リラックスの意味と程度 意識の功罪
- ・抖丹田(心意六合拳基本功) ・抖杆子(大杆子基本…各流派に存在)
 - ・虎形と貍形(形意拳 束と展)
 - 眼法(半眼・怒勢・静視・平視) 整体力と歩法 三丹田の一致
 - 踩脚中門 軸の感覚
 - ・趟泥歩(八卦掌基本)
 - ①直線 一位五勁(蹬・踢・磨・探・踩) ②走圈 擺扣歩
 - ・双換掌(八卦掌)
 - 指天挿地 行歩撩衣と太公釣魚

まとめ…意識、感覚することの大切さ。できないものと思いたまえないこと。