

長寿の作法

NPO法人神戸太極拳協会理事長 上り浜誠一さん

体と心に効く緩やかな動き

太極拳は、ゆっくりと円を描くような動きが特徴です。いまは健康法として多くの人に親しまれていますが、もともとは武術でした。

なぜ、武術が健康法になったのか。武術は、ふつう「より速く、より強く」を求めます。けれども太極拳の背景にある道教には「強くたくましいのではなく、柔らかくしなやかなのが『道』を知った人間のあり方である」との考えがあります。スピードやパワーに頼らず、柔軟な動きによって強さや速さが生まれるという、一見、矛盾するよう

な発想が太極拳にはあるので。現代的にいえば「省エネ」でしょうか。太極拳と健康法には、根本のところで親和性があるのです。

太極拳の動きは「大河滔々」など大自然のゆったりとしたイメージで表されます。こうした動きが、科学的、医学的にも理にかなっているという研究が示されています。

まず肉体面では、ゆっくり動くことで普段使わない筋肉、関節をしつかり使うことができます。また太極拳の特徴の一つである中腰の姿勢は、下半身を集中的に鍛えるのに効果的です。片足で体を支える動きは平衡感覚を養い、転倒防止が図れます。

トレーニング効果が高い一方で、息が上がるような運動ではありません。もちろん医師の判断が必要ですが、心臓や呼吸器系に問題があり、激しい運動が難しい人も取り組

上り浜さんの指導で、太極拳に取り組む人たち＝神戸市中央区下山手通2



あがりはま・せいいち 1958年神戸市出身。関西学院大卒。87年、神戸太極拳協会理事長。88～89年、中国・天津市南開大で太極拳などを研究。神戸市の各区民センター、神戸新聞文化センターなどで指導。神戸市中央区在住。

太極拳

300年ほど前に、中国で武術として誕生。現代では、健康法として幅広い世代に親しまれているほか、競技スポーツとしても取り組まれている。ゆっくりとした呼吸と動きが体を鍛え、自律神経のバランスを整えるとされる。

べて体の動きに差が出るようになります。

太極拳と長く付き合うコツは「頑張らないこと」。年齢とともに体力は衰えます。できていたパフォーマンスが難しくなるのが来ます。「以前と同じように」と頑張ると、無理が出てしまいます。自分を知り、自分を受け入れること。それこそが太極拳の考え方でもあります。

(聞き手・武藤邦生、協力・兵庫県予防医学協会)

上り浜さんが勧める 三つの作法

- 一、太極拳の緩やかな動きで、心も体も若々しく
- 一、いまの自分の限界を知り、受け入れる
- 一、無理をせず、10年、20年と長く続ける