

太極拳 3 段検定 実施内容の一部変更と今後の展望

太極拳指導員委員会講師幹事会

太極拳技能検定 10 年目を迎える今期に、現在の段位制度の最高位である 3 段の実技試験を、24 式太極拳の前半部分のみで審査することになった。この措置の目的と、今後の展望について報告する。

受験者数の増加：

太極拳技能検定・段級位試験は、普及と向上の高まりを反映して、受験者数が年毎に増加の一途をたどっている。

今年度の初段～3 段の受験者数は 4,137 人となり、昨年度の 3,293 人の 25% 増加。3 段受験者数 (687 人) も昨年度 (526 人) の 30% 増加となっている。試験会場を増設しても、受験者数の増加に追いつかず、特に、東京会場では、268 人が受験するため、1 日の試験実施可能時間の制約のなかで、厳正な審査を確保することが至上命題となった。来年度は、東日本の 3 段実施会場を増設することが迫られている。

今期は、下記に述べるように「五式太極拳」・「虚歩」練習套路が実施されているなかで、受験者の演武時間が延長される可能性があるために、「前半套路」、「10 分以内」、「8 人同時演武」の措置をとる。

この措置は、現実的な試験時間への対応問題のみならず、下記のように、技術課題の進展に対応してとられるものであることを、ご理解いただきたい。

愛好者の熱意と技術向上の課題：

全国で太極拳の普及が進展し、愛好者の技術向上への熱意は年々高まる一方である。各段位の受験者が技術向上のために、意欲的に、真剣に取り組んでいる姿勢は敬服に値する。

本委員会講師会は、愛好者の意欲と期待に応えるべく、毎年 3 回実施されている講師研修合宿において、技術課題、重点課題の検討をすすめる、講師同士で実技の相互点検を積み重ねるなかで、特に、上級者の技術向上のための重点課題を設定し、「ブロック講師養成セミナー」と「2 段・3 段特別講習会」で、受講者のみなさんがこれらを習得することができるように図ってきた。

これらの「セミナー」、「特別講習会」に参加する受講者の多くは、重点課題にたいする理解度は年々向上してきているが、体得度をすすめるには、なお一定の時間を要するのが現状である。

重点課題の取り組み方を見直し、練習の「質」と「量」を見直す：

太極拳の上級者としての重点課題は数項目にわたるが、その趣旨は；

1) 「外形」から「内外」へ；

初級者・中級者の段階で求めてきた、動作・姿勢の外形を整えることから、上級者としては、「身体の各部をゆるめて、つなげ、動作を拡げる」という、身体内部の緻密な結合運動を通して、意識の働きを求め、身体の内部の運動と身体の外形の運動を調和させることを求める（「内外相斉」、「手・眼・身・法・歩の一致」）。2つの3点セット＝ ゆっくり、均一に、ゆるめながら、腰・胯をゆるめる（鬆腰鬆胯）、背筋・うなじを軽く伸ばす（虚領頂勁）、足裏を柔らかく踏む（踏実）、で動作を行なうことを求め、さらに、身法（含胸 寛胸）と手法（沈肩墜肘）の結合などを、徐々に体得してゆくことを求める。

2) 技術向上＝太極拳の特性を体得する；

上記の技術要領は、性急に求めて体得できる性質のものではない。日常的、継続的に、ゆっくりとした時間の経過のなかで練習を積み重ねることによって、徐々に、自然に体得できるものであることを理解しなければならない。太極拳の＜ゆっくりとした、無理のない、合理的な動作、伸びやかで、心身ともにリラックスできる運動＞という特性に沿って、身体の内部の働き、外形の運動と意識の働きが、徐々に連携を深めて運動することができるように、導いてゆかなければならない。

性急に求めれば、複雑で、難度の高い運動になってしまう。太極拳の本来の楽しみも減少してしまう。上級者への道は、シンプルな練習方法で、奥深い内容を、段階的に体得してゆくための、工夫と心構えが求められる。

3) 練習の「質」と「量」を見直し、方法を工夫し、練習に楽しみを求める；

一定の練習量を確保しなければ、質の向上は望めない。しかしながら、仕事や家庭、社会生活などの狭間で、一定の練習量を確保することは容易ではない。日常的に、たとえ10～20分の短い時間でも、練習をする習慣を作る。練習に長時間を割けない場合は、短時間の練習の回数を増やす、などの工夫をすることができる。仕事や社会生活に必要な時間を犠牲にするのではなく、食事や入浴と同様に、練習を生活習慣に導入し、毎回の練習をその都度楽しむことができるようになれば、上級者への道が開けたことになる。

「五式太極拳練習套路」・「虚歩練習套路」：

上記の趣旨で作られたのが、「五式太極拳練習套路」・「虚歩練習套路」である。今年1月の「第12期ブロック講師養成セミナー（2回目）」と各県・各ブロックの伝達講習会で実施された。また、7月からの「2段・3段特別講習会」は、この2つの練習方法に限定して実施された。「セミナー」と「特別講習会」の講習終了時に、受講者に提出してもらった「受講者レポート」で、ほぼ全員の受講者が上記の趣旨を理解することができ、2つの練習用套路を実践することを通じて、上級者の重点課題を体得する道が開けたように実感したことが報告されている。

この2つの練習用套路は、24式太極拳の基本動作を取り出して組み合わせたもので、

上級者のレベルを目指す愛好者が、基本動作をゆっくりと、繰り返して行なうことで、重点課題を自ら点検しながら、体得をすすめてゆくものである。各動作を、無理のない高い姿勢で、従来よりも意識的にゆっくり、均一な速度で行い、同じ動作を、数多く繰り返して行う。そのなかで、重点課題を、徐々に、自然に、体得してゆくことを目的としている。

統一した技術課題の方向性：

日本連盟が、1998年の「3段検定特別講習会」以来、毎年積み重ねてきた「特別講習会」は、その都度、技術課題を提示しながら、全国の上級者、技術指導者のためのレベルアップを図ってきた。特に、この数年間の「2・3段特別講習会」の実施内容の推移のなかで、「ブロック講師養成セミナー」の事業が始められた。

上級者の技術課題・重点課題が、徐々に明確な方向性を持ち、全国に浸透してゆきつつある。このように、統一した技術向上の方向性を持ち、全国的に、継続的に、太極拳上級者の技術向上の事業が実施されていることは、太極拳の普及・向上をすすめるうえで、このうえなく重要な活動の基盤となっている。

アマチュア愛好者とアマチュア指導者が、このように全国的、組織的に技術向上を図っている状況は、中国はもとより、おそらく世界に類を見ないものであろう。都道府県連盟の指導者と愛好者は、このことに、自信と誇りを持つことができる。

「五式」・「虚歩」練習套路によって、上級者としての基礎技術を固めながら、より高いレベルの体得をすすめる道筋の、第1段階ができた。画期的であると言える。

試験方法の今後の展開：

初段～2段は従来通り全部の套路で審査されるなかで、最高位の3段が、24式太極拳前半套路だけで審査されることは、形式的には矛盾しているように思われる。しかしながら、太極拳愛好者が上級者としての技術内容を獲得するために、ここまでたどってきた道筋を重視するなら、形式的な不整合は大きい問題ではない、と考えられる。

今期の3段検定は、上記のような重点課題を備えているかどうかを中心に審査するので、前半套路だけでも十分に厳正な審査が行なわれることになる。

この数年間は、上述の趣旨に基づいて、「五式」・「虚歩」練習套路を継続実施してゆき、ベテラン愛好者層や各地の指導者層が、上級者の重点課題を、無理なく、自然に体得することができる期間を設けることが必要である。

この措置は、永遠に不変ではなく、ベテラン愛好者層や各地の指導者層が、上級者としての一定のレベルを獲得することができた段階で、次の課題として「連貫、開合、虚实等」を含む動作を求めてゆくことになる。その時には、「動作の速度」や「動作の数量」を超えた審査内容となり、全套路審査に復帰することになる。

何年後に次の段階に移行するかは、性急に答えを求めず、各人が楽しみながら実践を深め、多くの愛好者が成長することを楽しみとしてゆきたい。