

解説：武術太極拳と国際競技種目

◆ 武術太極拳とは

- ◎ 日本では太極拳が広く行われるようになって、約40年がたちます。近年では長拳、南拳や各種の伝統拳術が若い人々の間で行われています。中国武術は国際的には「武術」の中国語の発音、WUSHU（ウーシュー）の名称で普及しています。太極拳は武術（WUSHU）の中の一つ目ではありますが、日本では太極拳の愛好者人口が圧倒的に多いことから、太極拳と各種の中国武術、中国拳法を総称して、「武術太極拳」の名称で普及を進めています。日本での愛好者人口はすでに100数十万人となり、最近の普及・発展は顕著なものがある。うち女性は約7割、男性は3割位で、若い人の関心が近年高まっている。競技者人口は70,000人（ジュニア年代約1万人）と言われています。

◆ 武術の起源は悠久

- ◎ 中国武術の起源は数千年前に遡りますが、14世紀から20世紀初めにかけて特に目覚ましく発達して、打つ、蹴る、投げる、つかむ、刺す等の技法を組合わせた数多くの武術の流派、種類が生まれました。現在行われている武術は200～300種類あると言われ、力強く速い動作を主体にしたものから軟らかく、巧妙な技を使うものまで多岐にわたります。

◆ 国民スポーツとして普及発展

- ◎ 格闘技としての武術は、社会状況の変化につれて、しだいに健身、体育種目として心身の鍛練と修養を目的とするようになりました。合理的でかつ、高度な技術体系を有する運動であり、これを行うことに芸術表現の喜びを得ることもできるため、近年、日本、アジア諸国や欧米各国でも広範な社会層の愛好者人口を得るに至っています。

日本では太極拳技能検定制度が1995年から全国的に導入、実施され、愛好者に目標を与え向上心を促すものとして歓迎され、太極拳の普及振興を進めるうえで大きな役割を果たしています。太極拳に加えて、長拳技能検定制度も2001年度から開始となりました。太極拳活動を通じた“健康づくりの輪”が広がる一方で、長拳技能検定の実施により少年・児童はじめ若年層へのカンフー体操、長拳の普及促進に弾みがつき、武術太極拳はより幅広い年齢層の人々が体力と興味に応じて親しむことのできる国民スポーツとしてさらに大きく成長するものと期待されています。

日本武術太極拳連盟は1987年4月に発足し、1988年12月に文部省（現在の文部科学省）より社団法人の認可を受け、2012年4月には内閣府より公益社団法人として認可を受けました。現在、47都道府県すべてに都道府県連盟が発足し、うち45道府県連盟が道府県体育協会にそれぞれ加盟しています。

◆ 競技スポーツ・生涯スポーツとしてますます盛んに

- ◎ 全国競技大会として毎年、春に「全日本武術太極拳競技大会」および「JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会」、夏に「全日本武術太極拳選手権大会」がそれぞれ開催されています。生涯スポーツの全国大会としては、厚生労働省等の主催による全国健康福祉祭（ねんりんピック）で正式実施種目として＜太極拳交流大会＞が行われています。また、2019年（平成31年）から4年間、国体公開競技種目として実施されます。各都道府県においても、「県民ねんりんピック」「県民長寿体育祭」等の名称で実施されている生涯スポーツ大会で武術太極拳が広く行われるようになっていきます。

各都道府県においても武術太極拳交流大会、武術太極拳選手権大会・競技大会等が活発に開催されています。1997年12月に正式発足した日本学生武術太極拳連盟（学生連盟）も毎年、交流大会を開催しています。学生連盟の今後の大きな発展が期待されています。

◆ 国際的な競技スポーツに

- ◎ 武術太極拳は、国際競技スポーツとしても大いに発展してきました。第11回北京アジア競技大会（1990）、第12回広島アジア競技大会（1994）、第13回バンコクアジア競技大会（1998）、第14回釜山アジア競技大会（2002）、第15回カタール・ドーハアジア競技大会（2006）、および2010年に行われた第16回中国・広州アジア競技大会（2010）に引き続き、昨年9月に韓国・仁川市で開催された第17回アジア競技大会でも正式実施競技として行われました。

武術太極拳はアジア競技大会の正式実施競技として定着しています。

また東アジア競技大会の第1回大会（1993年、中国・上海市）、第2回大会（1997年、韓国・釜山市）、第3回大会（2001年、日本・大阪市）、第4回大会（2005年、中国・マカオ）、第5回大会（2009年、中国・

香港)、第6回大会(2013年10月、中国・天津)でも開催されました。

なお、「東アジア競技大会」は今後「東アジアジュニア大会」と改称し、実施競技が28競技から12競技へしぼられ開催されることになりました。東アジア地域でも<ジュニア>を重視する方向で今後の成長が期待されます。「東アジアジュニア大会」で実施される12競技の中に「武術太極拳」が選定されており、いま2019年の開催をめざし準備が進んでいます。

また昨年8月には中国・南京で国際オリンピック委員会(IOC)主催の「第2回ユース五輪」が挙行され、武術は「トーナメント競技」として実施されました。

◆ 国際競技大会の競技種目

◎ 試合形式には、一定のルールのもとに相手と格闘して勝負を決めるもの(対抗性競技)と、一定の動作を単独で演武してその技術水準を評価するもの(演武競技)の2種類があります。

演武競技は、個人種目別競技で行い、エントリーした種目で選手が定められた時間とルールにもとづいて1人ずつ演武し、審判員が与える得点によって順位を定めます。アジア武術選手権大会、世界武術選手権大会では演武競技として太極拳、太極剣、南拳、南刀、南棍、長拳、剣術、刀術、槍術、棍術の各種目が行われています。

◆ 統一規定演武型

◎ 従来、演武競技は選手が各種目の武術の特徴を備えた足技、打法、跳躍技などを自分で組み合わせて演武する自由演技で競われてきました。しかし、武術の国際化の流れのなかで、各国の選手の技術の向上を促進し、また、審判をより合理的に行うために、武術競技用統一規定演武型(規定套路)が定められ、北京アジア競技大会からこの規定演武型が採用されています。選手はすべて、各種目で定められた規定演武型で、技と表現力の優劣を競います。規定演武型を採用したことにより、観客も各選手の技術の特徴(力、スピード、体のコントロール能力等)や個性を見分けることができるようになりました。

◆ 厳正な審判方法

◎ 競技の採点は、10点満点のうち、武術としての姿勢と動作の正しさに6点、動作の均衡と力の運用の正しさに2点、精神、風格等の表現に2点を配分して、各種目について、審判員が審判規則にもとづいた減点をして選手の得点を発表します(例:9.3, 8.86等)。

1人の選手の演武が終ると、5人の採点審判員が得点を発表し、5人の得点のうち、最高点と最低点を除いた3人の得点の平均点に、審判長が規定時間の過不足等の減点を行い、その選手の最終得点として発表します。

演武時間は、太極拳は5分以上6分以内、その他の種目は1分20秒以上で、この規定時間に過不足がある場合は、規則にもとづいて減点されます。

◆ 競技種目の解説

1. 太極拳

伸びやかで大きく、ゆったりとした動作が特徴。本来、軟らかい動きで相手の力を外しバランスを崩して合理的な力を用いて相手を倒す技法の武術。老人でも体力に応じて行うことが出来て健康法としての効果大きい。伝統的な太極拳は、陳式、楊式、呉式、孫式等で、それぞれ異なった風格がある。広く普及するために定められた規定太極拳（24式、48式、88式）等が最も広く行われている。競技用には、総合太極拳（42式）が定められている。



2. 南拳

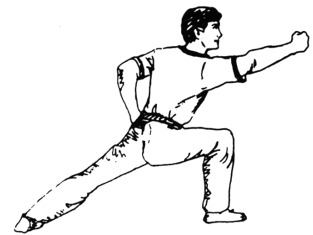
中国南方で行われる拳術の総称で多くの流派があり、その一部は日本の空手の源流と言われている。特に、広東省、福建省の南拳が華僑などを通じて広く世界に広まった。特徴は、両脚をしっかりと踏んばって両腕を力強く使い、力を出す時に気合を発する。



3. 長拳三種目総合

(1) 長拳

查拳、華拳、少林拳等の総称である。特徴は姿勢や動作が大きく伸びやかでスピードがあり、跳躍動作が多く含まれ、優美で活動的なことである。体操の床運動のように全身を用いて縦横に動きまわるので年少者や初学者の練習に適している。特に、アメリカ、カナダ、ヨーロッパ諸国で、最近急速に競技人口が増えている。



(2) 短器械

● 剣術

器械（徒手の拳術に対して、各種武器の総称）は各種の拳術、流派がすべて各々の技法、風格に応じて行うが、この競技種目での器械は長拳系の技法を用いるものに限定される。剣は両刃の直剣で、刺す、切る、払う等の技を身体の跳躍、回転、前進、後退等と組合せて複雑な攻防の技を行う。優美、華麗でスピードと力強さが要求される。



● 刀術

片刃で湾曲した刀身で切る、払うことを主体にして、刺す動作も加わる。身体の動作とともに力強く行うことが要求される。



(3) 長器械

● 槍術

柔軟性のある柳の木などで作った槍身に短い穂先をつけたものを用い、突く、払う、からめる、打つ等を身体の動作と組合わせて行う。槍の基本技は他の武術にも応用できる重要な基礎訓練となり、また応用技は非常に高度なテクニックが要求される。



● 棍術

槍と同様に柔軟性のある柳などの木で作った棍棒を用い、払う、突く、打つ、からめる等の技を身体の前進、後退、回転、跳躍とともにを行う。棍術は長器械の基本技術を身につけるための必須の種目といわれている。

