

しゅん か しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育④ 《太极拳》

今年，终于迎来了北京奥运年。全世界的体育竞技项目都将集聚于北京，由各国选手来争夺名次。为此，本期我们打算给大家介绍一项日本人也十分熟悉的中国武术 — “太极拳”。

有关太极拳

“太极拳”的起源，虽然可以追溯到数千年前，然而在 14 世纪至 20 世纪这几百年间，太极拳出现了无数流派和拳法，有的讲究用力、神速，有的则出招柔软、高妙，可谓门派繁多，纷呈不一。

作为武打功夫的“太极拳”，同时也是一种健身・体育项目，它有着其合理性，而且是拥有高难度技术体系的一项运动，它甚至能够达到艺术境界，因此近年来，中国以外的太极拳爱好者也在不断地增加。

日本于 1995 年在全国范围内导入・实施了“太极拳技能检定制度”，这一制度为“太极拳”在日本的普及和振兴，起到了巨大的推动作用。除此之外，2001 年日本还诞生了被认为是适合于低龄者和老年人练习的“长拳”技能检定制度，太极拳因此被期待着成长为一颗各个年龄层的人们都可以根据自身的体力和兴趣，去亲近和接触的国民体育希望之星。

“太极拳”作为一项国际竞技项目，已经成为亚运会以及东亚运动会的正式比赛项目，人们期待着它能登上奥运会的大舞台。中国奥林匹克委员会（中奥委）以过去的事实（柔道在东京奥林匹克运动会上成为正式比赛项目；跆拳道在汉城奥林匹克运动会上成为表演项目）为例，提出了将中国武术列为 2008 年北京奥运会的正式比赛项目，可惜遭到了否决。

すぽーつ たいぎょけん
スポーツ④「太极拳」

今年は、いよいよ北京オリンピックの開催年です。中国に世界の運動競技が集結し、各国の選手により技が競われます。そこで今号では、日本でもすっかりなじみになった中国武術の「太极拳」について、ご紹介いたします。

しじょう
太極拳事情

「太极拳」の起源は数千年前に遡りますが、14世紀から20世紀初めに数多くの武術の流派・種類が生まれ、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。

格闘技としての「太极拳」は、健身・体育種目として合理的かつ高度な技術体系を有する運動であり、芸術表現もできるため、近年、中国以外の国々でも愛好者が増えてきています。

日本では、「太极拳技能检定制度」が1995年から全国的に導入・実施され、「太极拳」の普及振興を進める上で大きな役割を果たしています。また、これに加え、年少者や初心者の練習に適していると言われる「長拳」の技能检定制度も2001年度から開始され、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に育つよう期待されています。

「太极拳」は、国際競技スポーツとしても、アジア競技大会、東アジア競技大会の正式実施競技としてすでに定着し、さらにオリンピックへの登場が期待されています。中国オリンピック委員会は、過去の事例（東京オリンピックで正式競技となった柔道、ソウルオリンピックで公開競技となったテコンドー）をあげて、本年のオリンピックでの中国武術の正式競技化をねらいましたが、残念ながら否決されています。

太极拳的比赛形式

比赛形式可以分为：按照一定规则与对手格斗并决出胜负的形式（对抗赛）；还有单独表演规定动作，并给表演者的技术水平打出分数的形式（表演赛）两种。

表演赛以不同内容的个人表演形式进行，报名参加的运动员必须一个一个地在规定时间内按照规则完成动作，并且根据裁判员打出的分数来决定名次。

以往，表演比赛都是参赛运动员自由表演由自己编排的、融入了各项武术特点的腿功、拳法以及弹跳等成套动作。可是，在武术不断国际化的大潮下，为了提高各国运动员的武功及技能，同时，也为了使裁判员能够更加合理地进行裁判，制定出了专门面向比赛的表演型武功（规定套路），并在 1990 年北京亚运会上正式采用。所有参赛选手都必须在各个比赛项目中表演规定动作，比试各自的技能技巧和表达能力。规定套路的采用，使得观众也能够对各参赛选手的技巧特征（力度、速度以及身体控制能力）还有个性，做出判断。

如此这般，很多人与其说是为了参加正式比赛，不如说是为了在身边某处随意锻炼锻炼、增进身体健康这一目的，而开始打“太极拳”。天气晴朗的日子，到公园里去打打太极拳，说不定能亲身感受到月换星移、四季变化呢。而且，太极拳还有可能成为您与近邻交往的契机呢。

※居住在东京都的藤本淑子女士，投来一份有关“太极拳”的稿件（中文），但因字数关系，恕不能登载。若对此稿有兴趣，敬请与本编辑部联系。（TN）



太极拳の試合形式

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。

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、1990 年の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。規定演武型の採用により、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。

このように公式競技でやる人よりも、身近な場所で健康増進の目的で「太极拳」をはじめる人の方が多いのではないでしょうか。天気の良い日に公園で太极拳ができれば、季節の移り変わりを直に感じることができそうです。近隣の交流づくりのきっかけにもなりそうですね。

※東京都在住の藤本淑子さんから「太极拳」についての投稿（中文）がありました。が字数の関係で掲載できませんでした。興味のある方は、本誌編集部までご連絡ください。（TN）



東京都藤本淑子さんの作品