

スポーツスタディ「太極拳」によせて

藤井 陽江

2001年度全学共通カリキュラム大改革のもとに、スポーツ・健康科学教育研究室では、現行の「スポーツ実習」を見直し、充実をはかるとともに、長年の念願であったセメスター制のなかでの2単位取得科目を「スポーツスタディ」の名で2000年度より開講を試みた。「太極拳」種目はその中のひとつとして設置されたもので、このことはすでに知るところである。学生の履修状況は、全体としては限られた開講数、施設の不足状況（池袋校における学生数と施設状況）から全種目定員となっても全学生数の10%ほどである。が、応募者数は2000年度後期においては定員の2倍強であった。その中で「太極拳」はスポーツ実習とあわせて計3コマ開講だが、各定員24名でいずれも定員の約5倍となっている。全体的にも学生の運動意欲が低いとはいえない状況である。スポーツ・健康科学教育研究室は、学生達の運動意欲度にかかわらず、次代を担う学生に、現代の劣悪な生活環境の中でも、人間らしく生きがいある活路を見出していくために、学生一人ひとりが正しい健康の知識や、病気にならない知恵、自分に必要な健康情報

を集め、自分の健康管理哲学を確立させていくことである。そのために、生きることの基盤である食をベースに身体運動をうまく活用し、生活習慣の改善こそがキーポイントになることを理論的に理解させ、合理的な実践方法を身につけさせることを使命としている。健康生活の合理的な実践方法のひとつとして、スポーツスタディ「太極拳」を開講させたのである。

太極拳は、承知のとおり中国武術として紀元前700年代の戦国時代から盛んに行われた記述がある。その太極の理論とは、道教の説くところの宇宙に天地が存在する以前のなにもなかった頃の無の状態を無極という。やがて無の状態に一点の「気」が生じて陰と陽に分かれその一切を含むものが太極であるとし、天地の五行の金、水、木、火、土の五物がからみあってすべての物質が生じてくるという陰陽五行説である。人間も宇宙の「気」によって生じた小宇宙であり、体内に気があるから生きているのであり、気を多く蓄えることは強大な力をもつことであるとして、「太極拳」は陰陽五行説の理をもって「気」を蓄える技法を行うことで

ある。受講生達は、太極拳の学習をする過程で、その歴史や理論の深さに気づき、思いのほか技法の難しさに出会うのである。大真面目に取り組んでも全身の動きはもとより、手足、上体の各部分の動きにおいても、実に稚拙なものである。が、からだの動かし方や動きの順序などをわれを忘れて懸命に向かう姿は大変好ましく、いとおしさが感じられる。既存のスポーツの面白さとは違って、ぎこちない動きの中でその時の自分の姿や心情、こまやかな感情に気づいていく楽しみを、じっくり味わっているように思える。

(ふじい はるえ 本学コミュニティ福祉学部教授
全カリ運営センタースポーツ健康科学教育研究室)

<学生レポート1>

太極拳を履修して

文学部英米文学科
1年 齋田美香

前期、太極拳を履修しようと思ったのは、めったに触れることがない科目であるから、この機会に…という単純な理由からでした。

また、実技だけでなく、理論についても学ぶということで、気功などに代表される中国の健康や運動に関する歴史などについても、わずかでも知ることができるかもしれない、と思ったからです。

とにかく、中学や高校でやったような一般的な球技や体操ではなく、普段できないようなことをやってみよう、という気持ちからこの「太極拳」を選択しました。

実際に選択して授業に参加してみると、思った以上に楽しく、充実した内容でした。

まず、この授業の利点としては、人数制限科目であり、1クラスが30人未満と少人数であるために、クラスの連帯感が生まれやすく、良い雰囲気の中で学習できたと思います。また、ほぼ全員が「太極拳初心者」であり、そのためお互いの動きを同等の立場から観察しながら上達していく、といった和やかな空気の中で授業が受けられました。