

## YouTube 配信：【鄭子太極拳教学選集】

2023 年 7 月 4 日（荒井保）

追加 2023 年 10 月 1 日（荒井保）

台湾の時中学社が、鄭子太極拳に興味のある方、学んでいる方への学習用の動画を YouTube に配信しました。鄭子太極拳 37 式の型ごとに編集しており、それぞれ 5 分～10 分でどなたでも視聴出来ます。Wi-Fi 環境での視聴をお勧めします。

- （１）内容は、DVD（＊１）から各式ごとに抜粋した動画及び分解した動画です。李理事長による内容紹介が入ります。台湾語ですが動作の動画をみるだけでも役に立つと思います。（＊１：「鄭子太極拳教学專輯（選集）」東海拳社）
- （２）李理事長の内容紹介は下記に翻訳しましたので参考にしてください。
- （３）QR コードを付けたので YouTube の検索に活用ください。チャンネル登録をしますと YouTube のページに一覧が出ますので、ここから容易に検索できます。
- （４）黒カバー本の「鄭子太極拳自修新法（鄭曼青著）」は、「自修新法」と記します。
- （５）型式のフリガナ（カタカナ表記）は参考にしてください。

|                        |                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 第一集                    | 鄭子太極拳の紹介と徐憶中老師の演武（拳架）                                                                                                                                                             |  |
| 9 分 22 秒               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                       |
| 李理事長挨拶<br>（動画の後半にあります） | 皆さんこんにちは。 今ご覧になった映像は徐憶中老師の 3 7 式太極拳の演武です。次回からは、毎式ごとに解説と模範演技をお見せしますのでご期待ください。見られた方は「いいね」と「チャンネル登録」（＊ 2）をお願いします。（＊ 2：YouTube の動画の下にあります。「いいね」は画面左端の親指を伸ばしたアイコンです。「チャンネル登録」は画面右端です。） |                                                                                       |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 第二集        | 手の用語の説明                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 6分26秒      | 「掌（ジャン）、拳（チュエン）、吊手（ディアオ・ショウ）」、<br>預備式（ユイ・ベイ・シ）、起勢（チー・ス）                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |
| 李理事長<br>解説 | 皆さんこんにちは。これから各式の説明、動画、分解した動画を紹介します。<br>・最初は、手の用語の説明です。特に「美人手（メイ・レン・ショウ：美人の手）」には注意を払って下さい。これは他の太極拳と大きく異なります。<br>・次は「預備式（ユイ・ベイ・シ）」です。この中で、気を丹田に沈める際は細く長く静かにゆっくりとおこなうこと、急ぐと気は上がっていきます。<br>・次は「起勢（チー・ス）」です。起勢は手首をリラックスさせます。気をしずめて体内に充満させ、気で手を浮かび上がらせます。意識して手を挙てはいけません。 |                                                                                       |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 第三集        | 攪雀尾（ラン・チュエ・ウェイ） -<br>左棚（ズオ・パン）及び右棚（ヨウ・パン）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 5分29秒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・左棚（ズオ・パン）：4つの注意事項があります。               <ul style="list-style-type: none"> <li>（1）両股は平正です。</li> <li>（2）膝頭は爪先より前に出てはいけません。</li> <li>（3）前脚に重心の70%をかけ、あたかも樹木を真っすぐに植えるようにします。後ろ足は湾曲し30%の活力を保ち、前に向かって推し進めます。</li> <li>（4）尾骶骨を少し引き締めます。</li> </ul> </li> <li>・右棚（ヨウ・パン）：注意事項は「自修新法」のP54に書かれているように左へ向きを変えるときに、右の腰股をリラックスさせます。（後ろ足の）左足には30%の活力があります。</li> </ul> |                                                                                     |
| 李理事長<br>解説 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 第四集        | 攪雀尾（ラン・チュエ・ウェイ） -<br>履（リー）、擠（ジー）、按（アン）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 4分43秒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・履（リー）：2つの注意事項があります。               <ul style="list-style-type: none"> <li>（1）眼神は腰に従い、体の正面を向き平目、腰が止まると眼神も止ります</li> <li>（2）手は腰に従い、腰が止まると手は止まるのですが、腰が回る時、余力が生まれ、手は盪（dang：揺れ動く）します。動と盪は繋がっています。</li> </ul> </li> <li>・擠（ジー）：注意点は、左掌は右手首に張り付けるようにし、左手と右腿が相呼応し、気貫きます。</li> <li>・按（アン）：両手は擠の状態から腰に従って盪して後ろへ戻し、腰に従って前に平らに推していきます。勝手に手のみを動かしてはいけません。</li> </ul> |                                                                                     |
| 李理事長<br>解説 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |

|            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 第五集        | 単鞭（タン・ビエン）                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 4分25秒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・右手首に注意してください。吊手（ディアオ・ショウ）を作り高さは肩と平らで、肘が垂れます。</li> <li>・左手は立掌し、手の平を外に向け、高さは肩と平らにします。この動作は複雑です。前後180°の転換があり、三つの方向を経ますが、途中での頓挫が多くみられます。よく練習して、熟練したら綿々として断絶しないように、連続して一気にやり遂げることが大切です。</li> </ul> |                                                                                       |
| 李理事長<br>解説 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 第六集        | 提手（ティー・ショウ）、靠（カオ）、<br>白鶴亮翅（バイ・ホー・リアン・チ）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7月10日<br>追加 |
| 5分24秒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初は提手（ティー・ショウ）です。単鞭から腰を右（正面）に回しますこの時、注意する重要なことは、腰が回る時に手（腕）も一緒に動かしリラックスして収めます。つまり、手は自ら（意識して）動いてはいけません。また、脚はT字型となります。</li> <li>・靠（カオ）も大事なことは提手と同じです。手、脚は自ら動いてはいけません。腰に従ってリラックスして動き収めます。定式時（型が決まった時）に両手の位置に注意してください。右手の肘はやや弓型になり、左掌は右肘の傍に置きます。</li> <li>・白鶴亮翅（バイ・ホー・リアン・チ）で注意すべき点は、右掌は額の傍に置き、掌は右前を向きます。左手は膝を払う動作をしながら左股の傍に置きます。</li> </ul> |             |
| 李理事長<br>解説 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 第七集        | 摟膝拗歩（ロー・シー・アオ・ブ）、<br>手揮琵琶（ショウ・ホイ・ピー・パー）                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7月10日<br>追加 |
| 4分41秒      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・摟膝拗歩（ロー・シー・アオ・ブ）は、前式から右手を腰の動きに従って右後方に大きく円を描くように盪（dang）し、右耳横に勢いを蓄えます。手心は下を向き、重心を左脚に移動させ、更に、前脚（左脚）に重心を移動させる時に、右掌は腰に従い前に向かって刺していきます。</li> <li>この時、「肩を沈め」「肘を墜とし」「美人手」を忘れないでください。</li> <li>・手揮琵琶（ショウ・ホイ・ピー・パー）は、前式から後脚の3分の活力で前に向かって緩やかに推し進め左脚を実とします。定式時は左手の肘と右手の掌が相対し、まるで琵琶を抱えているような形になります。</li> </ul> |             |
| 李理事長<br>解説 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 第八集        | 搬攔捶（バン・ラン・ツエイ）                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月15日<br>追加 |
| 3分46秒      | <p>手揮琵琶の次は再度、摟膝拗歩ですが、前回解説済ですので次へ行きます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・搬攔捶（バン・ラン・ツエイ）のビデオは非常にわかりやすいですが、注意すべき点があります。右の拳が右腰股にある時は、虎口は右を向かなければなりません。左手の立掌は前に向かって攻撃し、攔（ラン）と呼ばれます。左手は、右拳が腰に従い前に向かって攻撃する（捶 ツエイ）時でも動いてはいけません。（定式時）左掌は右手の手首と肘の間に位置します。つまり、太極拳は手を（意識して）動かしません。</li> </ul> |             |
| 李理事長<br>解説 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |