

第九集	如封似閉（ルー・フォン・ス・ビ）と 十字手（シー・ズ・ショウ）	7月30日 追加
4分22秒	次は如封似閉（ルー・フォン・ス・ビ）と十字手（シー・ズ・ショウ）です・最初は如封似閉です。注意すべき点は、左掌が右手の下にある時、右手の肘を保護するため、左手心は上を向きます。左掌が右手に沿って上がっていき、両手首は交差の状態になります。これを「封（フォン）」といいます。両手の掌が分け開いて按の形になることを、「閉（ビー）」といいます。 ・次は十字手です。両手が腰に従い落ちる時、手心は下を向きます。右足が収まる時（収回）、両手も同時に収まります（収回）。両手が交差する時、左手が上に、右手は下になります。	
李理事長 解説		

第十集	復習（徐社長功架--預備式～十字手）	7月30日 追加
3分46秒	既に第九集まで放映しました。預備式から十字手まで身につきましたか。今回は復習をします。徐憶中老師に合わせて一度振り返りましょう。	
李理事長 解説		

第11集（徐社長インタビュー）は別にあります

第12集	抱虎歸山（バオ・ホ・グイ・シアング）	8月16日 追加
4分4秒	張三丰の太極拳論に「上があれば下がある、前があれば後ろがある、右を向けば左を向く」。よって抱虎歸山は十字手より始まり、重心を左足に置き、腰を左方向へ回した後すぐに右へ回します。右足はこれに従い、右後方に大きく一歩踏み出します。右手は摟膝の後、小さい円を描きながら手心（掌）を上に向けることを忘れないでください。 （動画では引き続き、攬雀尾（ラン・チュエ・ウェイ）の履（リー）、擠（ジー）、按（アン）を行います）	
李理事長 解説		

第 13 集	斜單鞭（シエ・タン・ビエン）及 肘底看捶（ジュオ・ディ・カン・ツエイ）	8 月 20 日 追加
x 分 xx 秒	次は斜單鞭（シエ・タン・ビエン）と肘底看捶（ジュオ・ディ・カン・ツエイ）です。斜單鞭と單鞭は異なります。單鞭は正面を向きますが（東方向）、斜單鞭は右斜め前方向（東南方向）を向きます。左足先も右斜め前方向を向きます。 次は肘底看捶です。 （１）右足が腰の動きに従って前に出る時に、右足の爪先と左足の踵が平行になります。 （２）両手が腰に従って動き、右手が前に来た時、右手心は下を向きます。左手は回りながら左股に達した後、腰に従って回り戻りながら、手心は先ず下を向き、ゆっくりと上がっていきます。	
李理事長 解説		

第 14 集：祝賀!! 徐憶中社長百歳壽宴

徐憶中社長の百歳長寿のお祝い会です。

第 15 集	倒攆猴（ダオ・ニエン・ハウ）及 斜飛勢（シエ・フェイ・シ）	9 月 5 日追 加
5 分 55 秒	次は倒攆猴（ダオ・ニエン・ハウ）と斜飛勢（シエ・フェイ・シ）です。 倒攆猴で注意すべき点は、 （１）左下がりであろうと右下がりであろうと、真っすぐに後ろへ引くときに、爪先を先につけてその後に徐々に体重を移動させていくことです。両足は平行で肩幅です。 （２）両手は腰の動きに従い盪（dang ）し、決して自ら動かしてはいけません。 （３）耳付近に手が戻り、後ろへ向けて重心が移動する時、指先は前に向けて刺すようにします。 斜飛勢は、左式倒攆猴から腰を少し右方向に回しながら、両手は左手を上、右手は下にして抱きかかえるようにします。腰は続けて右方向に回しながら、右足を右斜め前に大きく踵から一歩踏み出します。右手は、重心が左足から右足へ移るに従い、左手下から開いていきます。	
李理事長 解説		

第 16 集	雲手（ユイン・ショウ）	9 月 11 日
4 分 47 秒	次は雲手（ユイン・ショウ）です。倒撐猴は後ろへ向かって移動しますが、雲手は左へ向かって移動します。次にいくつかの注意点を申し上げます。	
李理事長 解説	（１）両足は平行に移動します。 （２）左足を広げるときの幅は、肩幅の 2 倍です。 （３）重心の移動に従って上の手と下の手の交換を行い、重心が左足にあるなら左手が浮き上がり、棚の形をつくります。 （４）身体が正面を向いたときは、両手の手心は内側を向きます。 雲手は、手は忙しく、足は大雑把に見えますが、注意して練習すれば必ずポイントを捕まえ、習得することができます。	

第 17 集	單鞭下勢（タン・ビエン・シア・シ）及 金雞獨立（ジン・ジ・ドー・リ）	9 月 19 日
4 分 57 秒	次は單鞭下勢と金雞獨立です。	
李理事長 解説	・單鞭下勢から説明します。左雲手から右足を前に半歩踏み出します。それから右足に重心を移すときに右手を吊手にし、單鞭の形をつくります。 單鞭から下勢に移る時には重心を左足から右足へ変えるため両足の足先が開いたり合わさったりしますので注意が必要です。下勢は腰股関節と尾閭（尾骶骨）が下に沈みます。腰が湾曲したり背中を丸めてはいけません。左手は動きに従い足の内側に沿って下に挿していき、指先は前に向けます。 ・次は金雞獨立です。「尾閭中正、神灌頂（カンジョウ）」（頭頂から尾骶骨まで真っすぐ）の状態で行います。手の肘と足の膝頭は接します。重心が下がり虚となる足が浮き上がり金雞獨立を形成します。浮かんだ足の先が下に垂れることに注意してください。	

第 18 集	左右分脚（ズオ・ヨウ・フェン・ジアオ）	10 月 1 日
4 分 28 秒	次は左右分脚です。注意点を幾つか申し上げます。	
李理事長 解説	（１）分脚の方向は斜め前方です。金雞獨立は正面でした。 （２）足先と足の甲は平らで、前に向かって蹴っていきます。金雞獨立は足先が下に垂れましたので同じではありません。 （３）膝頭は大腿と水平になるまで上げます。 （４）両腕は左右に分けて開き肩の高さと平らになります。 （５）分け開いた手と上げた足は一直線になります。	

