

還暦スキー・・・3

「暈の上の水練」っていう言葉、若い人には馴染みがないかな。

方法を知っていても実際の練習はできないから、理屈ばかりで実地には何も出来ない人、という意味の諺です。「畑水練」とも言っていて、地上でいくらスイミングの理屈を覚えても、プールにはいったら溺れてしまう、という意味です。

私は35年前に医院を開業した当時、ストレスで身体を壊しそうになりました。そのとき、週に一度、プールに通って救われた経験があります。まだ30代中頃の若造でしたから、それまでは、いろいろ生意気に手を出してもさっぱり長続きしなかった。

そのプール通いは20年近く続いて、ストレス病から解放されたと同時に、宿痾ともいえるべき、中学生の頃からずっと続いていた腰痛が、ぬぐうように治りました。どうして水泳がこんなに長く続けられたのでしょうか？

水泳をやっていると上に書いたような御利益が具体的にたくさんあったから、一週間にいちど通うのがほんとに楽しみだった。あの頃水泳の講師をしていたお嬢さん達は、今でも顔を思い出せるくらいです。ふかく感謝している。でもそれは長く続いた最大の理由ではない。

長く続いた秘訣はなにか？それは、水泳はプールに行かないと予習も復習もできない。「暈の上の水練」は復習にも予習にもならない。だからプールに居る時間以外は、なんにも水泳のことをかんがえなくてよい。

な～んだ。そんなことか。生来の怠け者の私が考えつきそうな理由だ。

でもよく考えるとちょっとステキ。どうです、いいでしょ。

習い事というと、いろいろ準備しなくちゃ、ピアノやバイオリンなら、少しは予習していかないと・・・これが子供のときに始めたレッスンを、大人になるまで続かなかった最大の理由でしょ。ほんとに一週間に一時間、まあ往復の時間をいれても二時間、たったそれだけの拘束で他には関連の努力も何もしなくて良いなら、皆さんのピアノ・バレエのレッスンも継続したのでは？

いま、二階のホールで太極拳を教えている奈良先生、この紙面の三ページに「タイチャーセンス」を連載している方ですが、彼は5歳のときに、空手を習いはじめて間もなく「武術を生涯追求しよう、身体追求こそわが人生」と決意したそうです。

親の手前もあって、大学・社会人と一応の経歴は踏みましたが、「どうしようか、普通の勤め人になろうか」と迷ったことは一度もないそうです。こういう話を聞くと、それは名人伝だ、いってみれば天才だ、と思いますよね。

だけどそれはこちらが大人になったから、いろいろ体験したから、そう思えるのであって、実は、子供のときの私も、それを見守る親たちも「奈良先生みたいになれないんだったら、レッスン料と時間のムダ」と思っていたんじゃないかな？

大人になって、レッスンを受ける、習い事となると、とたんに緊張し、構えてしまう。子供のときの続かなかった習い事のトラウマが、なにかと蘇ってきて、不安になってしまう。そもそも楽しみにやるべき趣味が緊張のタネになってしまう。続くわけがありません。

そこで、予習復習の不要な、「量の上の水練」は要らないレッスンは如何？予習復習をしない言い訳がはじめからできている、というのは気楽でしょ。私の還暦スキーも実はこの延長なのです。

プールの次はスキーだ。こりゃ、たしかに、そこに行かなければ出来ないから、〈時間と身体とお金〉と、まったくそのときだけ使えばよい。ゴルフよりリフト代の方がぜんぜん安いし、ホームで傘をクラブ代わりに振らなくてよい。最近見かけなくなったが、ありゃホントにみつともないよな！！

などと悪口を言いながら、最近、パラレルターンのマネをして腰を振っている私を、ホームでときどきみかけます。身体のすごい堅いフラダンス！やめてー！

映画でいうと、役所広司が演じた「**Shall we** ダンス？」を思い出しました。

大人になっての習い事。逆説的ですが、目標を持たないこと。下手に目標を持たないことです。

——以下次号——

タイチーセンス 67

「推手～二人で行う太極拳」

太極拳といえば一人でゆっくりと型を行うものだと思われがちですが、二人で行う「推手」というものがあります。

一人で行う型を「套路」（とうろ）と言い、二人で行うものを「推手」（すいしゅ）と言って、この二つをセットで練習するのが本来の正しい学び方です。

ゆえに〈**套路と推手は太極拳学習の両輪**〉であるといわれています。

しかし現在太極拳を学ぶ人の大半は套路練習のみになってしまい、推手は全く練習されていないのがあたりまえになってしまっています。

太極拳を長年学習していながら推手を一度も練習した事がないという人が珍しくないのです。推手をやったことがあると言う人も、手順を一通り学んだだけだったり、講習を受けた事があると言う程度で、多くの人が推手を全くやった事がないか、過去にやった事がある…つまり今練習しているという人は非常に少ないのです。

更にもその数少ない練習者も推手本来の目的ではなく、検定試験科目や競技種目として練習している場合があります。つまり自分自身の太極拳学習の為に、普段から〈**套路とセットで推手に取り組んでいる人**〉は非常に少ないのが現状なのです。

そのため套路の種類をたくさん学ぶことが進歩であり、色々な套路をこなせる事が上達だと思われてしまっています。教師の側も、多くの套路を教えられる事が価値となり、新たな套路を創作することもするのです。

本来、套路と推手は太極拳を学ぶ為の両輪なのですから、一方が欠けて片輪では不安定で上手く進めませんし、片側ばかり大きくなってしまふと曲がってしまい真っ直ぐ進めません。この両輪をバランスよく調える事が太極拳上達の道を正しく真っ直ぐ進む為の大切な練習方法なのです。

では推手とはどのようなもので、どのように練習するべきなのか？何が大切で、どのような効果があるのか？この推手にこそ太極拳の理論を実感し体現する重要な役割があるのです。

これらを解説していきましょう。 —以下次号— 太極拳：奈良英治

- 邦楽練習室R-1、R-2、
火曜日を除く毎日、邦楽・ギターなどの練習室に使えます。
一時間 500 円です。
詳細は下記へお問い合わせください。

- 自彊術教室
毎週：水曜日の午前 11 時～12 時半です。
津田先生。一回 1000 円。
随時参加可能。

- 三味線教室：お琴教室
三味線・・・松永鉄六・・・毎週水曜日
お琴・・・菊川 泉・・・毎週金曜日
初めての方も歓迎です。
お問い合わせは下記のメール又は医院ファックスへ。

- 寺子屋（漢方医学の古典を現代に読み解く講座）
毎月：第一火曜日：6 時半。
5 月 7 日：火曜日：6 時半 6 月は 4 日の火曜日です。

- 奈良太極拳：江口太極拳：下田ヨーガ：松本和ヨーガ、
などの日程は、ホールDOZにあります。

- ホールDOZ、一階の邦楽練習室：R-1，R-2、などの
使用・申し込み・などは、下記の専用メールで受け付けております。
yff00124@nifty.com (ワイ・エフ・エフ・ゼロ・ゼロ・イチ・ニイ・ヨン・
アットマーク・ニフティ・ドット・コム)