

近年日本の武術太極拳競技会において、従来主流であった規定套路以外に長拳自選套路の枠が増えてきた。中国から受け継いだ套路の他、オリジナルの套路を競う今日の状況は日本の武術太極拳の進歩であるが、同時に自選套路編成に関する情報は十分とは言えず、一部の選手や指導者にとって自選套路の編成が新たな壁になっている。本稿では長拳自選套路の編成¹⁾法について整理したので紹介する。

1. 当該競技会で採用される競技ルールの套路内容に関する規定の把握

動作の内容、数、演技時間の規定だけでなく、布局、技術要求、歩数の数え方、難度動作と順位決定に関する特記事項、コート of 広さなども確認をする必要がある。内容規定は時代で変遷があり、大会ごとに確認が不可欠である。ここでは以下に①から⑤まで年代の異なる五つの競技規則から、套路内容規定に関して記された箇所を参考例としてとりあげる。

① 長拳、動作数 55、2 分以内、手型 3 種、歩型 5 種、組別の異なるバランス 3 種、跳躍 5 種、腿法 5 種²⁾

②

1. 「拳、掌、勾三種手型和弓歩、馬歩、虚歩、仆歩，歇歩五種歩型。弓歩不得少于 4 次，仆歩和虚歩不得少于 2 次。
2. 五種拳法（其中冲拳不得少于 5 次），五種掌法和两种肘法（其中必须有一种进攻性肘法）。
3. 屈伸，直摆，扫转，击响四种不同组别的腿法（其中屈伸性腿法不得少于两种 3 次）。
4. 三种不同组别的平衡，其中必须有一种持久性平衡。
5. 三种不同组别的跳跃
6. 指定动作」

「长拳，南拳和刀，剑，枪，棍的自选套路，不得少于 1 分 20 秒。」³⁾

③ 「长拳：至少包括拳、掌、勾三種手型，弓歩、馬歩、仆歩、虚歩、歇歩五種歩型，直摆、屈伸、扫转三種腿法，三種拳法，两种掌法，一种进攻性肘法，一种持久性平衡。」⁴⁾

④ 「長拳至少包括拳、掌、勾三種手型；弓歩、僕歩、虚歩三種主要歩型；彈腿、踹腿、後掃腿三種腿法和頂肘及扣腿平衡。」⁵⁾

⑤「長拳には少なくとも拳・掌・勾の3種の手型、弓歩・仆歩・虚歩の3種の主要歩型、弾腿・踹腿・後掃腿の3種の腿法、頂肘、扣腿平衡を含まなければならない。」⁶⁾

以上五つの規定の比較からそれぞれの内容は必ずしも同じでないことがわかる。競技ルールの見落としは套路内容に不備を招き、大会成績へ影響を及ぼしかねず、新套路を編成する際はまずルール中の該当箇所を減点の基準も含めて確認する必要がある。なお、競技会に参加する以外の目的で自選套路を編成する場合はこの確認作業は必ずしも必要ない。健康の為、訓練の為、観客の為など、その套路をつかう目的にあわせ編成すればよい(図1)。



図1 観客と選手の楽しみのために楽曲に合わせて編成されたカンフー体操の剣バージョン⁷⁾

2. 素材の収集

日々の訓練動作、テキスト、文献、映像、所属が異なる選手、見学したもの、他流派他拳種の動作(図2)、難度に見られるような体操等異種競技の動作等、ありとあらゆるものが素材となる。套路編成の目的にあわせ、集める素材の比重を変える。競技会で好成績を収めるには、試合がどのような発展の方向をたどっているかの分析も必須で、これに有用な素材も集める。その為に競技ルールの変遷をたどり、競技の向かおうとする方向を知るのみならず、評価の高い優秀な選手の套路を参考にするのもよい。武術の特徴をより濃く出すために、攻防動作に比重を置いてよい。集めた素材が他拳種あるいは異種競技である場合は、長拳の動きになるように改造を加える。改造したものも、長年の訓練によりすでに堅固な長拳系の風格をもっている選手がこれを学習し、その風格の上で演じるならば価値のあることである。また素材を選ぶ際はその套路を学ぶ学生、演じる選手の状況に合わせて個々人の長所を引き出すような取捨をする。



図2 酔拳に着想を得た長拳自選動作

3. 套路の組成を把握、大きな輪郭を描く

単独動作、組み合わせ動作、段（趟）、起勢、収勢からなる套路の骨組みを理解したうえで、規定中にある動作と収集した素材を並べ、編成の目的（この場合は競技会への参加）を考慮しながら何段に構成するか、各段の路線はどのようにするか、布局が偏らないようにどう運ぶか大きな輪郭を決める。

4. 主要な動作の配置

套路には難度が高い動作、華やかな動作を組み込むことになるが、これら是一套の中で重点となるので、まず先にその組み込みの計画を立てる。これらの動作がパワー表現型、攻防技巧型、身法歩法表現型、跳躍型、柔軟バランス表現型等々それぞれどの属性で突出しているのか考え、その前後につなぐ動作を選び、コート上での位置、角度で行うのかも吟味する。一套中に重点となる段があり、段の中に重点となる組み合わせがある。組み合わせの中に重点動作があり、単独で成り立っているわけではない。故に重点動作を引き立たせるには単独で考えるのではなく、套路全体の演技の中でスムーズ且つより確実に重点動作を演じきれるように考える。

5. 全体の調整

およそ形になった套路について路線に偏りがいいか、難度の高い動作、重点動作の配置や組み方に不合理がないか、動作の配置に入れ込み過ぎや間延びがないか、運動量は適度であるかなどを確認する。運動量に関しては選手の素質に従い調整する。場合によってはここで大きく編成しなおす。

素材を集めた結果盛り込みたいものが多くなることもあるが、円滑でない編成は避けるべきで、自選套路の編成において最も考慮すべき是一套をスムーズにつなぐということである。動作同士、段から段、全てを無理なくスムーズにつなげるためには丁寧に調整しなければならない。また、武術リズム（节奏）についても調整する。

この全体の調整作業は細部まで時間をかけて行う。

6. ルールの再確認

動作の改造、編成、組み換え等を繰り返すうちに、当該競技会の規定から反れてしまったところがないか再確認する。

7. 改善

自選套路は一旦収勢までいけば完成という事はなく、広く意見を募りながら再考を重ね、実際に訓練を積むうちに新しい矛盾や発想を見つければ常に改善と再調整をしていく。

8. おわりに

膨大な武術技術の中から自由にオリジナルの型を組むのは、希望が大きい一方で大海の一岸より単艘漕ぎ出すに似た頼りなさがある。本稿が武術界の友人にとって小さな海図になれば幸いである。

参考文献

- 1) 『武术』, 体育院, 系教材编审委员会, 《武术》编写组编, 人民体育出版社, 上册, pp.144-150
- 2) 劉暢, 中国武術における套路競技の過去と将来: 武術規則の変遷と武術性の分析から, 武道学研究, 52(1)pp.1-13, 2019
- 3) 『武术套路竞赛规则 1996』, 第二十五条, 第二十九条, 人民体育出版社, pp.28-29,
- 4) 『武术套路竞赛规则与裁判法』, 第六章第三十三条, 国家体育总局武术运动管理中心审定, 人民体育出版社, 2012
- 5) 『國際武術套路競賽規則 (副則)』, 第四章第二十七條, 國際武術聯合會, 2005
- 6) 『2005 年國際武術套路競技規則』, 第 4 章第 27 条, p.10
- 7) T-ENSEI KAI, カンフー体操 1 海賊版剣術図解, 2024