

# 太极拳在日本的传播

陈舒玥

云南大学 云南昆明 650504

**摘要:** 作为东方武术文化缩影,太极拳就是中国的一张名片。在当代太极拳运动的国际化中,我国东邻日本成果显著,具有借鉴意义。但是,其仍然存在对太极拳文化挖掘不够深入、日本太极拳练习者对太极拳理解程度低等问题。本文主要就日本千叶县为切入点,研究太极拳在日本的传播、发展情况以及存在的问题及改进策略,以推进太极拳走向世界提供借鉴意义。

**关键词:** 太极拳; 日本; 传播; 千叶县

## 1. 绪论

### 1.1 研究目的及意义

本论文选取日本千叶县为调研地,了解太极拳在日本的发展具体情况。主要从客观的传播途径,主观的了解程度、理解程度入手,通过文献研究法、问卷调查法相结合的方式,得出太极拳如今在日本传播和发展中存在的问题,并提出一些见解和建议,希望能为推动太极拳国际化进程提供借鉴。

## 2. 国内外研究现状

### 2.1 太极拳的功效国外研究现状

金信敬,黑迟和生等得出太极拳可提高老年人平衡功能、增强大腿力量,增强步行的稳定性,使提高参加社会活动的积极主动性,充实生活。<sup>[1]</sup>藤沼宏彰等通过实验得出太极拳比走路时呼吸商低,脂肪燃烧比率高,习练太极拳能够提高肺功能。<sup>[2]</sup>

### 2.2 太极拳在日本的传播国内研究现状

张晶晶认为太极拳被日本纳入全民健身的项目中,已然融入了日本终身教育发展机制中成为公民健身运动中不可缺少的项目之一。<sup>[4]</sup>卫香莲认为太极拳在日本的受众主要是中老年人,以女性居多,且家庭主妇居多。<sup>[5]</sup>堀米昭义认为日本福岛县喜多方市在2003年提出建立“太极拳市”,并在2007年完成制作“太极拳宽松体操”,这是一项适用于身体能力衰弱的虚弱高龄者的运动项目。<sup>[6]</sup>

## 3. 太极拳在日本的传播现状

### 3.1 太极拳在日本的主要传播途径

#### 3.1.1 太极拳教室

在各个都道府县的公民馆、体育馆等场所都有太极拳

教室的开展。各类场馆设备十分齐全,有很多场馆都有网络畅通的电脑和视听设备,大大方便了太极拳的学习与传播。

#### 3.1.2 国际交流

2010年,我国国家体育总局武术运动管理中心设立的推广培训部接待了日本太极养生道协会的17名会员。2011年日本人气明星水野美纪与著名的日本电视台NHK一起来到河南陈家沟,拜访太极拳第十一代传人陈正雷大师,让更多的日本民众了解到真正传统的太极拳。

#### 3.1.3 竞赛体制下的比赛交流

太极拳在日本盛行的40多年,不仅被纳入了全民健身体制中更形成了全国自上而上的竞技与健身相结合的竞赛体制。不同形式、不同目的的比赛开展成为太极拳在日本传播的另一个重要途径。

#### 3.1.4 医疗康复

日本是一个极度高龄少子化的社会,严峻的老龄化让日本政府推出各种以“让老人加油”为口号的政策。日本国内越来越多的养老院都出现了以太极拳为主题的介护预防形式的活动。

### 3.2 千叶县有关太极拳传播的问卷调查

#### 3.2.1 千叶县受访者基本情况

性别 调查结果显示,受访者中男性占40%,女性占60%。

年龄 世界卫生组织对老年年龄划分标准为65岁以上,发展中国家为60岁以上。45-59岁为中年人;60-74岁为年轻老人;75岁以上为老年人;90以上为高寿老人。调查结果如表1。

职业不同文化程度者对体育锻炼持有不同的态度，通常，受教育程度越高的人能够较早的认识体育锻炼对身体的促进作用，对体育锻炼有效改善心理和生理上有较深的理解。本次调查结果如表2。

表1 日本千叶县受访者年龄

年龄	人数	占比
18-45	2	13.33%
45-59	8	53.33%
60-74	4	26.67%
75及以上	1	6.67%

表2 日本千叶县受访者职业

文化程度	人数	比例
小学	2	13.33%
初中	3	20%
高中及中专	7	46.67%
大专及本科	2	13.33%
研究生及以上	1	6.67%

### 3.2.2 受访者对太极拳的认知

对练习者的理解程度 调查结果显示，受访者对太极拳练习者表示理解的有12人，占总人数的80%，理解不足的有3人，占20%。

学习动机 调查结果显示（表3），受访者对千叶县太极拳练习者学习动机的认知，是为了健康的占60%，业余时间占13.33%，防卫自身的占13.33%，解除运动不足的占6.67%，美容、减肥的占6.67%。

表3 日本千叶县受访者对太极拳的学习动机认知

学习动机	人数	占比
健康	9	60%
业余时间	2	15.33%
防卫自身	2	13.33%
解除运动不足	1	6.67%
减肥、美容	1	6.67%

派别认知 简化24式太极拳是目前日本太极拳练习者练习最多的项目。在日本流传的传统太极拳还有多种，有陈式、杨式、吴式、孙式、武式等。调查结果显示，了解太

极拳各个派别的仅13.33%，不了解的则占86.67%。

了解途径 调查结果显示，受访者大多通过社区开展的活动了解并学习太极拳，占80%。其余则是通过互联网或是电视节目了解，占20%。

自身练习情况 调查结果显示，受访者中有60%的人学习过太极拳，40%的人没有学习过。并且结合年龄分析，年轻人由于工作压力较大，缺乏学习太极拳的时间和耐心，而中老年人有相对充足的时间和经济条件支持他们学习太极拳。

### 3.2.3 受访者对太极拳的自身了解程度认知

根据调查结果（表4），受访者大多都是只了解太极拳，不太了解太极拳其中的文化内涵。由此可见，太极拳在日本的传播应该更注重这一方面，需要继续挖掘其中的文化内涵。

表4 日本千叶县受访者对太极拳的自身了解程度认知

自身了解程度认知	人数	占比
了解太极拳	8	53.33%
了解太极拳及部分文化内涵	5	33.33%
对太极拳和文化内涵都十分了解	2	13.33%

### 3.4 太极拳在日本的传播中存在的问题

对太极拳其中的文化挖掘程度不够，练习者理解程度较低。

太极拳训练场地中的条件不够完善，比如没有空调。

关于太极拳在健身方面的功能研究不足。

日本民众对不同派别的太极拳了解不足

## 4、促进太极拳在日本的传播的对策及建议

政府推动对太极拳文化的了解的宣传，普及太极拳文化内涵，让更多人深入的认识、了解和支持太极拳活动。

改善练习者的训练场地条件，尤其是针对老年群体和虚弱的高龄群体。

鼓励太极拳科学研究

普及不同派别的太极拳中的差异，针对不同层次、不同年轻层的太极拳练习者给予练习内容的选择和建议

## 5、结论

日本千叶县在太极拳的传播上已经取得了一些成果。从太极拳传入日本开始，太极拳在日本就一步步呈现渐进式

发展, 这在我国推动太极拳及太极拳文化国际化进程中, 是值得借鉴的。同时, 中日两国地理位置相近, 文化认同度较高, 也为太极拳落地并生根发芽提供了土壤。在老龄化程度如此之高的日本社会, 当今太极拳的发展成果虽然可喜, 但仍然有很大的发展空间, 今后需要在联盟、竞赛、医疗、社区、太极拳教室、国际化交流等现有途径上继续扩展和优化, 促进太极拳在日本与群众需求相对接, 继续推动太极拳在日本的传播。

#### 参考文献:

- [1] 金信敬, 黒沢和生, 齋藤信夫. 太極拳運動が地域高齢者の身体機能と健康関連 QOL に及ぼす効果 [J]. 国際医療福祉大学紀要, 2006, 16: 10-16.
- [2] 藤沼宏彰, 河村真, 和田勝. 太極拳実施時の呼吸特性、歩行運動との比較 [J]. Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 2008, 57 (6) : 859.
- [3] 张晶晶. 太极拳在日本传播现状与途径研究 [D]. 导师: 杨啸原. 成都体育学院, 2014.
- [4] 卫香莲. 日本国神奈川地区太极拳运动的社会学研究 [J]. 福建体育科技, 1998, (05): 24-28.
- [5] 堀米昭义. 日本福岛县太极拳活动现状与发展对策 [D]. 导师: 徐伟军. 北京体育大学, 2013.