

# 气功简介

## 气功概略

气功源远流长。据考古发现，在中国青海出土的马家窑文化时期（约5000年前）彩陶罐上就有习练气功的彩绘人像。汉代（公元前206年—公元220年）《尚书》里已有气功的文字记载。中国湖南长沙马王堆出土的西汉（公元前206年—公元25年）文物中，也有多处关于气功的描述。千百年来，气功以其简单易学、动作舒缓、内涵丰富、健身效果明显等特点，一直深受人民群众特别是中老年群众的喜爱，在帮助人们祛病健身、延年益寿等方面发挥了积极作用。

气功は悠久なる歴史を有している。考古学の発見によると、中国青海省で出土された馬家窑文化時代（約5000年前）の彩陶缶の上に既に気功練習の彩色上絵の人形があったということになっている。漢の時代（西暦紀元前206年—西暦220年）の「尚書」の中に既に気功の文字記録があったのである。中国湖南省長沙市馬王堆で出土した前漢（西暦紀元前206年—西暦25年）の文化財にも気功に関連した表現が何ヶ所も見られている。千数百年來、気功はそのシンプルかつ、動作が緩やかであることから、動作を模倣することによる習得が容易で健身効果が顕著であるなどの特長から、ずっと大衆特に中高年層に愛され続けてきており、人々に病気の予防と健康保持への手助けや、さらに寿命を延ばす面において積極的な役割を果たした。



### 国际健身气功联合会

http://www.ihqf-healthqigong.org  
 秘书处电话：0086-10-67052078/67051231  
 秘书处传真：0086-10-67052078  
 秘书处邮箱：intelhqf@126.com

### 國際健身氣功連合會

http://www.ihqf-healthqigong.org  
 事務局電話：0086-1067052078/67051231  
 事務局ファックス：0086-10-67052078  
 事務局メール：intelhqf@126.com



### 中国健身气功协会

http://jsqg.sport.org.cn  
 对外交流委员会电话：0086-10-67052078/67051231  
 对外交流委员会传真：0086-10-67052078  
 对外交流委员会邮箱：intelhqf@126.com  
 地址：中国北京市东城区天坛东里中区甲14号  
 邮编：100061

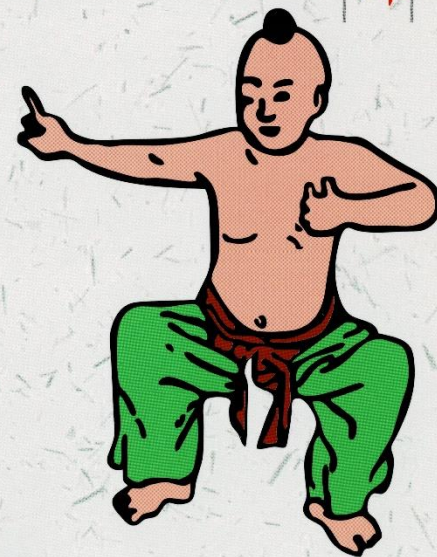
### 中国健身氣功協會

http://jsqg.sport.org.cn  
 对外交流委员会電話：0086-10-67052078/67051231  
 对外交流委员会ファックス：0086-10-67052078  
 对外交流委员会メール：intelhqf@126.com  
 住所：中国北京市東城区天壇東里中区甲14号  
 郵便番号：100061

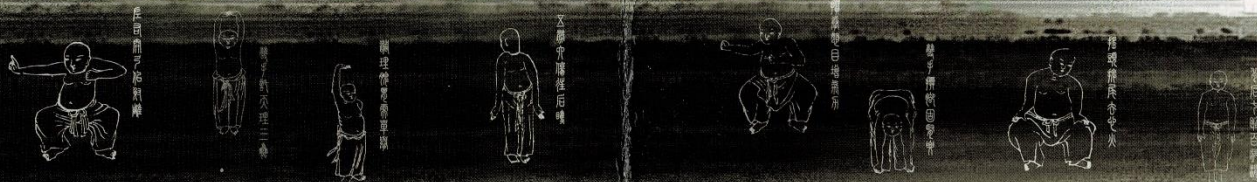


http://www.qigong-culture.jp/index.html  
 Email: npo.q.c.c@outlook.jp  
 Tel/Fax: 03-3886-2988

健身氣功・八段錦  
 八段錦



全日本健身氣功國際連盟  
 NPO 法人氣功文化センター  
 Email: npo.q.c.c@outlook.jp  
 Tel/Fax: 03-3886--2988



## 健身气功·八段锦

健身气功·八段锦

八段锦产生于中国宋代（公元960年—1279年）以前，在明（公元1368年—1644年）、清（公元1644年—1911年）时期逐渐发展并完善，是历代养生家和习练者共同创造的传统健身方法。八段锦动作简单易学，健身效果良好，是中华养生文化中的瑰宝，一直深受广大群众的喜爱。

八段锦は中国の宋の時代（西暦960年—1279年）以前に生まれ、明（西暦1368年—1644年）、清（西暦1644年—1911年）の時代に入ると、次第に発展を遂げ完全なものになり、歴代の養生家や練功者によって共同作成された伝統的な健康法である。八段錦は動作がシンプルで習得し易く、健身効果が良好で、中華養生文化の至宝であり、ずっと広く大衆に愛され続けてきたのである。

健身气功·八段锦继承了传统八段锦各流派的精要，基本保持了传统八段锦的定势动作和风格特点，并按照现代运动学和生理学规律，对动作次序和运动强度进行了科学合理的调整，突出了健身的特点，使其更加完整规范，安全有效。

健身气功·八段锦は伝統的な八段錦の各ジャンルの要素を継承し、基本的に伝統的な動作やスタイル特性を維持している。そして現代運動学と生理学の法則に沿って動作順序と運動強度を科学的かつ合理的に調整を行ない、ヘルスの特性を強調表示している。それをより完全で標準化し、安全で効果的なものにしてある。

健身气功·八段锦柔和缓慢，圆活连贯，舒展大方，动作松紧结合，动静相兼，并通过动作、意念和呼吸的协调配合，达到强身健体的功效。

健身气功·八段錦は柔らかでゆったりと円滑な動作を見せている。また、伸びやかで上品かつ、緩みと強さを取り合わせ、動態的なものと静止状態のものを兼ね備え、また、動作と呼吸との協調と連携によって健康の目標を達成するのである。

科研测试表明，习练健身气功·八段锦有助于改善呼吸系统、神经系统及循环系统的功能，增强细胞免疫功能和机体抗衰老能力，改善心理健康，并能提高上下肢力量、关节灵活性和平衡能力。

科学研究テストでは、健身气功·八段錦を練習することは、呼吸系、神経系及び循環システムの機能の改善や、細胞の免疫機能とアンチエイジング能力の強化及びメンタルヘルスの改善に寄与し、また上肢と下肢の強さ、関節の柔軟性とバランス能力を向上できることが示された。

