

日本養生学会主催・(社)全国大学体育連合共催
2004年度第10回中国養生法研修会
「第10回記念国際ようせいフォーラム2004」報告

第10回中国養生法研修会実行委員会

実行委員長 横沢喜久子(東京女子大学)

報告書編集委員長 久保 隆彦(明治学院大学)

はじめに

本稿は日本養生学会主催、(社)全国大学体育連合共催、上海体育学院協力により2004年8月25日～30日に中国上海で実施された「2004年度第10回中国養生法研修会：第10回記念国際養生フォーラム2004」、および8月30日～9月3日の「雲南省少数民族伝統養生法調査」の記録をまとめたものです。

第10回中国養生法研修会運営委員会

委員長 横沢喜久子(東京女子大学)

委員 久保 隆彦(明治学院大学)

委員 張 勇(長野県短期大学)

委員 谷 祝子(神戸女学院大学)

委員 宮本 知次(中央大学)

この中国養生法研修会は11年前、(社)全国大学体育連合の活動のひとつとして、大学体育の授業開発、国際化の一つの試みとして始まりました。当時の研修部数名が張勇先生にご案内いただき、上海体育学院訪問、伝統的中国養生法の体験から始まりました。その後、この研修会は毎年上海で開催され、さらに日本国内でも開催され、これまでに延べ数百名の方々が研修、活動を進めてまいりました。この間、上海体育学院学長、副学長、武術学部長をはじめ、多く先生方が来日され、交流を深めました。2000年には大体連の研修会から発展的に「大学体育養生学研究会」が発足し、さらに2004年度より「日本養生学会」となり、現代科学との融合のもとに伝統的からだの見方、育て方、身体技法の研究・教育・普及を目的とし、大学体育だけでなく、社会全体に発信し、大きく研究・教育・実践・普及活動に歩き出ております。こうした日本養生学会の大きな事業活動として「第10回記念国際ようせいフォーラム2004」が開催されました。

研修参加者

今回の参加者は上海研修16名、雲南省研修16名の延べ32名(上海・雲南省研修ともに参加10名)でした。今回の初めての参加者と経験者、また、学生も加わり、年々、参加者の幅も広がり、嬉しいことと思っております。

本研修会の趣旨

本学会では上海体育学院との日中共同研究活動によって西洋現代科学と東洋伝統養生思想・身体技法の融和を求め、21世紀養生学に徐々に成果をあげつつあります。この10周年の記念行事とともに、更なる発展のステップにとこの研修会を位置づけました。これまで現代科学中心に進んできた健康・運動・スポーツ教育に加えて身体活動、スポーツ等を含め、全てわたしたちが生きているからだの原点を求めて問いかける東洋養生法などの授業は大いに注目されつつあります。これまでの中国研修では中国医学、養生法が今日もなお生き続ける中国に行き、直に触れ、伝統的中国養生法を学ぶことからスタートしました。この10年間、多くの専門分野の異なる方々が参加し、それぞれの取り組みの中で発展させてきました。医学、広く健康科学の世界では本学会の顧問・癌治療の帯津良一先生、心臓外科の渥美和彦先生、精神医学田中朱美先生らをはじめ、この現代科学医療に対し、人間、生物、地球、宇宙へと広くみつめなおし、中国・インドに限らず世界中の伝統的医療見直しての統合医療、代替医療、相補医療の提案がなされてきております。これからの私たちの取り組みはさらにそれぞれの専門分野から伝統的養生法をとりあげ、この領域への理解を深め、21世紀の新しい養生学の構築です。

プログラムは研究討議やシンポジウムによる学術交流、「呼吸法」「気功」「太極拳」「推拿(マッサージ)」の実習、伝統文化研究調査でした。今回の実技研修はこれまでの10年間の積みあげ、活動の中で学び・研究の中から起こってきた参加者からの疑問・質問をまず取り上げ、さらなる今後の課題・発展へと結びつけられるようにと試みました。ここに簡単な研修内容、研修状況等を報告させていただきます。

この10年間だけでも著しく変化していく上海の近代化の中からもヒントが与えられます。現代科学主義の中で陰に隠れてしまった伝統的養生法を見直し、私たちが生き生きと生きていくには何を大事に守り、研究・検討したらよいのか、伝統的養生法調査・研究することから少しずつ光が見えてくるような気がします。