
Vol.10-1:May 27,2010
第 32 号

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言
養生フォーラム 2010 報告
第四期新役員紹介
2009 年決算報告書
日々是養生 yousei

YOUSEI= Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 横沢研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yousei.gr.jp/>

新たなスタートに向けて



日本養生学会理事長
横沢喜久子（東京女子大学）

私たちは生きる力を養うという観点から「養生」という語を本会では「ようせい」と読み、その「養生」を探究する新しい学問領域として「養生学」を提唱してきました。養うべき「生きる力」とは何なのか？ということをも身体の原点から問い直すために伝統的な東洋の自然観、人間観、身体観を見直し、また、それらに現代科学の検証を加えることによって、現代的に価値ある東洋的養生法を再構築し、その概念、実技、方法論から指導法までも総合的に研究していきたいと活動してまいりました。これまでの10年間の活動は現代の健康づくりに生かすこの現代養生（ようせい）思想、さらに日本養生学会の誕生を社会に伝え、この学会でなすべき方向性を見つけていくことを主眼におき、学会、情報交換としてのようせいサロン、10数回の中国研修、韓国研修を重ね、伝統的東洋身体観、身体技法の研究、実践を進めてきました。また、「からだの原点」、「健康なからだの基礎～養生の実践～」の2冊を発刊し、これらの本を通して、現代社会でなおざりにされてきたからだについて、まず「息する、立つ、動く、食べる、眠る」等の最も基本的テーマに取り上げてまいりました。今日、長寿社会を迎え、元気に過ごす人、不調を訴え続ける人、寝たきりになる人、痴呆が伴ってしまう人などさまざまです。人は生老病死であり、死ぬまで

生きるのです。私たちは誰もがそれぞれの寿命を身心ともに元気に、人間らしく生きたいと願っています。

これまでヒトは進化し、立ち、二足歩行することで人間となり、多くの文化を生み出してきました。しっかりとひとりで立つこと、自立は重要なことです。しかし、現代の生活では便利になり日常、動くこと、歩くことすら少なくなり、日々、進む機械技術によって、人間の生きる力が弱まり、人とのふれあいも少なく、こころ落ち着かせる時も少なくなる傾向がみられます。伝統的な東洋身体技法には人間が逞しく生き、本来動こうとする意識を支える身心の使い方、磨き方が伝えられています。そこで、私たちはこの人間の身心の使い方のルールを現代の学問的手法を用いてみつけいくこと、さらに、実践を通じて感得することによって、現代に生かしたいと考えます。これまで取り上げてきた東洋的身体技法は古くから武術や心身の調整方法として発達し、生活や東洋医療に取り入れられていますが、その中心には、体軸をみつけ、体幹のコントロール、歪み、意識の問題があります。意識とからだ、私たちが当たり前として見過ごされた心身の動きをできるだけ科学にして適切なノウハウを提起したいと思います。同時に、東洋、西洋の身体文化の背景を辿り、科学的に探ることもきわめて重要なことと思います。そこには文化的違いは見られても、人間として押さえておかななくてはならない共通なポイントがみられるのではないかと思います。私たちの心身はそもそも壊れやすいもので、生涯で身体を壊さず、意志による制御の可能性を引き出す方法があれば、教育にも医療にも大いに取り入れていきたいものです。人間がより人間らしく生きていくには放っておいては身につかず、しつけ、教育が必要です。こうした分野をこれからの本学会の活動として積極的にとりあげ、社会に大いに発信していきたいものです。

本学会は他学会にはないいくつかの特徴があります。ひとつは「生きる」といういのち、生命につながる壮大な、全てに広がる学会で、自然科学的面から人文、社会的分野と統合的学会です。多分野から研究に取り組み、生きる力を養うという『養生』に取り組み、大いに発展出来るのではないかと思います。さらに、研究成果を実践、社会、教育活動につなげ、社会に貢献していきたいという目的も持っています。会員は研究者ばかりでなく、職業も専門分野も年齢層も幅広く、前から言われていますように、社会でいわれる定年等に関係なく、それぞれのお立場で研究を続け、進めていく学会です。

本学会は第4期を迎えました。新たなるスタートです。いよいよこれから面白く、発展していこうという息吹き、兆しが感じられます。多くの皆様方が積極的に参加いただくことによって研究面も充実し、実技・実践、普及活動等の広がりを持てることと思います。私たちはひとりでできることは小さいことですが、多くの方々の力を集め、一人ひとりが健康を作り出し、自分自身で楽しんで生きる力を身につけ、楽しい、力が出てくる会に進めていきたいものです。どうぞ、これからの皆様のお力に期待したいと思います。



てっせん

日本養生学会第 11 回大会（ようせいフォーラム 2010）報告



【総合テーマ】

養生学・温故知新

ー養生学の新たな展開に向けてー

プログラム

3 月 22 日

- ・シンポジウム 「養生学の視点から、これからの身体教育を考える」
- ・特別研究発表 「米寿の健康づくり」
- ・実技研修 1.真向法 2.西式健康法

3 月 23 日

- ・特別企画「養生学の一つの方向性を考える」～アスリートからの養生学への期待～
- ・一般研究発表

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1.基層文化としての身体技法～先行研究の事例から | 矢田部 英正（武蔵野身体研究所） |
| 2.山田 次朗吉著『古代養性論』について | 平沢 信康（鹿屋体育大学） |
| 3.氣功が開くコミュニケーションの地平:体験者達へのグループ・インタビュー分析に基づく類型化の試み | 武者小路 澄子（筑波大学） 加藤 敏弘（茨城大学） 遠藤 卓郎（筑波大学） |
| 4.ヨガエクササイズの習得過程に見られる女子短大生の心身観の変容 | 佐藤 節子（埼玉女子短期大学） |
| 5.大学保健体育科目 必修「ウェルネスと身体」の可能性 | 美馬 美千代（上智大学） |
| 6.理工系大学におけるスポーツ実技・氣功呼吸法の成果と課題 | 田中 幸夫（東京農工大学） |
| 7.高齢者における介護予防運動と呼吸法による効果について | 松尾 静香（徳山大学） |
| 8.統合失調症の養生～予防法の一解析結果～ | 田中 幸夫（東京農工大学）
白石 安男、小森谷 好美 |
| 9.達人達の「立つ」を計るーようせいフォーラム 2009 における重心動揺解析の結果報告ー | 下川 哲矢、高井 茂（東京理科大学）
天野勝弘（関東学園大学） |

大会を終えて



大会実行委員長

天野勝弘（関東学園大学）

去る平成 22 年 3 月 22 日および 23 日に東京女子大学を会場として、標記学会（以後フォーラム 10 と表記）を無事終了することができました。まずは、この場をお借りしまして、ご協力いただいたすべての方々にお礼申し上げます。詳細な報告についきまして、傍聴記などを依頼してありますので、養生学研究あるいは学会ホームページ上でいずれご紹介できるとしますので、ここでは、フォーラム 10 の開催趣旨と実際の大会の概要を、私見で報告させていただきます。

まず、会場についてです。本来なら、大会事務局のある大学で学会を開催するのが筋なのですが、私の所属する大学が群馬県ということで、交通の便などを考え、東京女子大学で開催させていただきました。そのため横沢先生には、多大なご苦勞をおかけすることになってしまいました。東京女子大学での開催は正解だったとは思っていますが、今後の大会運営はこの点を十分に考慮する必要があると痛感いたしております。

次に、大会の開催趣旨についてお話しします。フォーラム 10 では、「養生学・温故知新、養生学の新たな展開に向けて」をテーマにかかげ、それに基づくプログラム作りを進めました。日本養生学会は今年の 1 月より第 4 期目（10 年目）に入りました。この第 4 期目は、日本養生学会の新たな展開への移行期と位置づけています。これは理事長の意見を受けて、常任理事会においても確認されました。すなわち、これまで培ってきた本学会の様々な蓄積を踏まえた上で、さらに養生学を発展させていく段階を固める時期ということです。

私は、フォーラム 10 の実行委員長を引き受けるにあたり、この点を次の様にとらえ、企画を進めました。

「養生学は、学会を立ち上げた諸先輩方の尽力により、社会的に認知されるようになった。そこで、これからは、ますます社会との交流が求められることになる。そこには、学会として責任を持った情報を社会に発信していく使命が生まれる。そのためには、今一度養生学の基盤を問い直すことも必要になるだろう。同時に、他分野との共同研究も今後は行っていく必要がでてくる。研究者との交流は、日本養生学会を学会として社会的に位置づける上で重要であり、若手研究者の養生学への参画を促すことにつながっていくと期待される。」

初日のシンポジウムでは、養生学を、様々な分野の異なる視点からとらえ、身体教育を考える内容を矢田部英正先生にコーディネイターをお願いして企画しました。遠藤卓郎先生（筑波大学）には大学体育という立場から話を伺いました。平山満紀先生（江戸川大学）にはコミュニケーションする身体という視点で、現代の若者の抱える問題を身体論の視点から話していただきました。平山先生はこのシンポジウムを機会に本学会に入会いただきましたので、今後の活躍を期待したいところです。次に、元日経ヘルス副編集長、現在フリーライターをされている北村昌陽先生には、大きな発行部数を誇っている健康誌の編集をしてきた経験から、時代が求める身体の動向について講演いただきました。最後に、コーディネイター役でもある矢田部英正先生（武蔵野身体研究所）に、身体技法に関する歴史的視点を導入いただきました。このシンポジウムを通して、養生学の概念やそのカバーする範囲を、今一度考え直す良い機会を与えていただきました。指定発言をお願いした小林勝法先生（文教大学）、平沢信康先生（鹿屋体育大学）にも的確なコメントをいただき、シンポジウムの枠組みを明らかにいただきました。

次の特別研究発表は、養生の実践報告という位置づけで元岡山理科大学の川崎晃先生にお話しいただきました。テーマは「米寿の健康づくり」で、88 歳のご高齢にもかかわらず健康でいらっしゃる先生の養生法をお聞きすることができました。

次に、日本養生学会の特徴である実技研修を次の様に行いました。実技研修については、「必ず入れて欲しい」との要望が強いプログラムですので、企画者としても責任を感じる場所でした。しかし、今回お願いした 2 つの実技は、伝統に支えられた奥深い技法を、担当者の入念な準備と指導力により質の高いプログラムになったと感謝しております。参加者の皆様にも満足いただけたと思います。プログラム内容は、1. 真向法、担当：渡邊志保先生（真向法協会）2. 西式健康法、担当：太田正和先生（元岡山理科大学）および西万二郎先生（西式健康法 西会本部）でした。



西式健康法実技研修

最後に、懇親会を東京女子大学内の同窓会館で催し、初日のプログラムを終了いたしました。

二日目の「特別企画」では、これまで養生とは対極にあるとらえてきた、競技スポーツを話題に取り上げました。しかし、養生学や養生法を競技力向上に直接結びつけるのではありません。ここ最近、競技スポーツの世界でも、これまで常識とされてきたものとは異なる、東洋の伝統的な身体観や身体の使い方に注目



2 日目の特別企画「アスリートから養生学への期待」

し始めているという事実を踏まえて、養生学が競技スポーツの世界にどのような情報を提供できるかを考えるものです。コーディネイターは、藤永博先生（和歌山大学）にお願いしました。まず、藤永先生が「スポーツ動作法の視点」というテーマで、シンポジウムの趣旨的内容の話をし、続いて NPO 法人・海と自然の体験学習協会の藤本浩先生から「ジャパン・アスリート・サポート・システムの取り組み」についてお話を伺いました。ここでは、アスリートが抱える問題の数々の事例を、現場視点でお話しいただきましたので、私を含め日本養生学会会員の方々には、これらの問題を養生学の問題として考えることができたように思います。お二人の発表を受ける形で、日本養生学会から3つの指定発言を用意しました。特に、技法・実技的な要素を強調した発言を以下の方々をお願いしました。岡村隆二先生（NPO 法人 氣の活用コム）、羽根善弘先生（小石川整体・氣功院）、増田勝先生（太極拳研究家・日本学生武術太極拳連盟※表演つき）でした。お三方の発表は、養生学が持っている可能性を皆さんに示してくれたと思います。このようにして、お互いに関わりを持てることは積極的に協力し合い、共通の目的（例えば生きる力、活動力など）に向かって仕事が行き行かればと考えました。

最後に、やはり学会の中核である研究発表ですが、数的にも昨年度が8題、今年が9題と、数年前に比べれば、着実に成果が表れているといえます。もちろん、質の向上も顕著



だと思われました。至らない点は多かったですが、皆様のご協力により実りある会であったと思っています。ご参加、ご協力いただいた方々に今一度お礼を述べさせていただき、フォーラム10を終えた感想とさせていただきます。皆様、2日間、ありがとうございました。

日本養生学会第4期新役員紹介

第四期の新役員構成が下記のように決まりました。任期は2010年1月から3年間です。

会長	清水 司	： 東京家政大学理事長
副会長	鎌田 章	： 神奈川大学名誉教授
顧問	青木 宏之	： 新体道 会長
	渥美 和彦	： 日本代替・相補・伝統医療連合会議 理事長
	小木曾 友	： (財)アジア学生文化協会理事長
	帯津 良一	： 帯津三敬病院 名誉院長
	片岡 暁夫	： 国士舘大学大学院 教授
	坂出 祥伸	： 関西大学名誉教授・(元)日本道教学会 会長
	立川 昭二	： 北里大学 名誉教授
	春木 豊	： 早稲田大学名誉教授
	養老 孟司	： 東京大学 名誉教授
	吉元 昭治	： 吉元医院 院長
理事長	横沢 喜久子	： 東京女子大学 教授
副理事長	遠藤 卓郎	： 筑波大学 教授
常任理事	跡見 順子	： 東京大学 名誉教授
	天野 勝弘	： 関東学園大学 准教授
	池田 裕恵	： 東洋英和女学院大学 教授
	太田 正和	： 岡山理科大学 名誉教授
	金田 洋子	： 表千家茶道教授
	久保 隆彦	： 明治学院大学 名誉教授
	佐野 信子	： 立教大学 准教授
	谷 祝子	： 神戸女学院大学 教授
	張 勇	： 長野県立短期大学 教授
	中谷 康司	： 東邦大学医学部 助教
	平工 志穂	： 東京女子大学 准教授
	伴 義孝	： 関西大学 教授
	藤永 博	： 和歌山大学 准教授
	三浦 孝仁	： 岡山大学 教授
	美馬美千代	： 上智大学 教授
	宮本 知次	： 中央大学 教授
	矢田部英正	： 武蔵野身体研究所 所長
	和田 勝	： (元)日本大学 教授
理事	石原 泰彦	： (社)日本武術太極拳連盟 理事
	伊東 秀子	： 弁護士
	片渕 美穂子	： 和歌山大学 准教授
	木内 明	： 東洋大学 准教授
	久保 鉄男	： 日本教育シューズ協議会
	桑名 信匡	： 東京共済病院 院長
	石井 延洋	： 志賀高原 ホテルマウント志賀 支配人
	小宮山 昭	： 建築家
	近藤 洋子	： 民俗舞踊研究所 主宰
	白石 安男	： 東京理科大学 准教授
	白木 悦子	： 宮城学院女子大学 教授
	鈴木 秀明	： 珠光院 住職
	瀬戸 謙介	： 明治学院大学、瀬戸塾 主宰
	都倉 雅代	： 常磐会短期大学 教授
	外山 恵美子	： 心とからだの研究会 主宰
	長谷川 洋三	： 帝京大学 教授
	羽根 善弘	： 小石川整体気功院 主宰
	増田 勝	： 太極拳実践研究家
	南 隆明	： (株)京都駅ビル 社長
	横倉 長恒	： (元)長野県立大学 教授
監事	平野 卿子	： ドイツ文学翻訳家
	梶野 克之	： 獨協大学 教授
幹事	古屋 ひとみ	： 東京大学
		事務局 東京女子大学

2009年度収支決算報告

(2009年1月1日～12月31日)

I.収入の部

勘定項目	予算	決算	増△減
会費収入	378,000	250,000	△128,000
国内研修会	0	0	0
前年度繰越金	759,360	759,360	0
寄付金	0	0	0
利息	1000	632	△368
合 計	1,138,360	1,009,992	△128,368

II支出の部

勘定項目	予算	決算	増△減
運営費			
会議費	50,000	16,400	△33,600
賃金	15,000	23,000	8,000
印刷製本費	50,000	0	△50,000
通信費	30,000	2,820	△27,180
消耗品費	30,000	1,875	△28,125
交通費	70,000	7,000	△63,000
借料	5,000	0	△5,000
広報宣伝費	50,000	34,440	△15,560
慶弔費	5,000	0	△5,000
予備費	10,000	0	△10,000
(運営費小計)	315,000	85,535	△229,465
事業費			
日本養生学会第10回大会	100,000	100,000	0
海外研修会補助	100,000	0	△100,000
国内研修会	75,000	40,000	△35,000
ようせいサロン			
研究プロジェクト推進費	50,000	50,000	0
(事業費小計)	325,000	190,000	△135,000
支出合計	640,000	275,535	△364,465
次年度繰越	498,360	734,457	236,097
支出総計	1,138,360	1,009,992	△128,368

III.収支差額

収入(1,009,992)・支出(275,535)
=差額(734,457)

2010年3月14日 監査の結果、
上記に相違ありません。

監事 梶野克之
監事 平野獅子



姫ひおうぎ

年会費振込先

2010年より皆様の要望にお応えして下記
ゆうちょ銀行に年会費用振込口座を開設しました。

ゆうちょ銀行
口座番号：00100-0-472757
口座名：日本養生学会

今後ともよろしく願いいたします。

日本養生学会事務局

『日々是養生』 yousei

気功・太極拳・ヨガなどのボディーワークによりそれぞれの方の体質がどのように変化するのか「体質判別チャート」を用いて比較検討してみたい。
ぜひどちらかの大学で協同研究させていただけませんか。

羽根 善弘 (小石川整体気功院)

会員の方々の情報交換コーナーです。

今回は、2010 ようせいフォーラム時のアンケートの
[本学会で研究したいこと]からピックアップしました

本学会として「世界養生学会」に参加してはいかがか？
外国の研究者との交流を図りたい。

平沢 信康(鹿屋体育大学)

身体的変化(呼吸法や気功・東洋的運動による好転反応・関節の可動域)
精神的変化(東洋的運動が精神にどのような効果があるか)

学生・一般・中高齢者の違い

松尾 静香(徳山大学)

「養生」というテーマについて、今後、人文科学的、社会科学的、アプローチをするなら、主観的体験や、現状報告のみでなく多層的な学問的技法を用いてきちんと集積できる知見を得ていく方向性が見えてくるのではないのでしょうか。

武者小路 澄子(筑波大学)

食の養生 yousei おにぎり編

WA KI AI AI

フォーラム当日、羽根善弘氏の奥様手作りのおにぎりをいただいた学生から「元気が出たと感想がありました。早速にその滋味溢れるおにぎりの握り方を伝授いただきたく、羽根氏にインタビューいただきました。

Q: (H 氏)

炊き方は？
握り方は？
強さは？

温度は？

隠し味？

A: (His wife)

一昔前のガス炊飯器を使用しています。
手洗いの上、手のひらで直接にぎります。
1粒1粒の米が呼吸できる程度の隙間をイメージして強すぎず、弱すぎずにぎります。
熱いご飯でにぎります。手のひら全体に均等にあら塩をまぶし、熱さでよく溶け、おにぎりの表面から温度変化に応じてしみ込み、ご飯からおにぎりに変身していく過程です。
15年程続けている気功養生法



今朝 鉢植えの鶯神楽に可愛い実がなっているのを発見しました。

編集後記

今回は『ようせいフォーラム 2010』の特集を会場の熱気とともにお届けいたしました。新コーナー『日々是養生』への投稿をお待ちいたしております。

(Kaneda & Furuya)

youseigakkai@yahoo.co.jp