Vol.12-1:May26,2012
第 35 号

YOUSEI Life Awakening Arts
ようせい

巻頭言　平沢　信康
「ようせいフォーラム2012」報告　藤田　恵理
活動報告　佐藤　彰
寄稿文　横澤　喜久子
「ようせいフォーラム2013」ご案内　越部　清美
2012 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.org

「養生」との縁と研究の歩み

平沢 信康（鹿屋体育大学）

私は、教職科目担当という立場で、地方国立大学のなかでも唯一の体育の単科大学に籍を置いております。専門は一応「教育史」専攻と自称しておりまして、養生の専門的な研究者ではありません。当該分野につきましてはアマチュアに毛の生えた程度の学識を有するにすぎませんが、どうしたわけか本学会に初期の頃から紛れ込んで、会員の末席に連なることをゆるしていただいています。

ところで、雑学のきらいのある自分が、なぜ「養生（論・思想）」ないし「養生研究」に関心を寄せるようになったのか、自問自答してみましても、自分自身でも確たる明答がみつかりません。それでも過去を振り返ってみますと、以下の幾つかの切掛けや出会いあるいは発見が養生研究に導いてくれたようです。

第 1 は、東京大学大学院教育学研究科博士課程の大学院生だった 20 代後半に、民間の治療院

のような所を訪れた体験です。これまで入院するほどの大病こそしなかったものの、生来やや虚弱体質でした。加えて当時は、進路の迷い、研究上の煩悶、人間関係に由来するストレス、夜更かしによる生活パターンの乱れによる睡眠＝覚醒リズムの乱調などが絡んで、神経過敏となって、体調がすぐれない時があり、強健な体質に転換したい願望があったのでしょう。チラシか何かを見て、「日本道観　中野東京道場」との表札を掲げた民家を訪問しました。慢性疾患で苦しむ息子さんのことで母親が相談に来ていたことを記憶しています。道場で如何なる話を聴いたのかは忘れましたが、本を購入して帰ってきました。今も研究室の書架に置いてある早島正雄著『道家の人びと　道家の信条　道士列伝』（日本道観，昭和 58 年）が、それのようです。当時は、読んでも必ずしも十分に理解できなかったかもしれませんが、小生にとって道家・道教系の健康法について初めて接した機縁となりました。

その後、汲田克夫氏の養生思想に関する論文などを読んだ記憶がうっすらと残っていますし、貝原益軒の『養生訓』も読みかじったようです。大学院在籍当時、私は「史哲研究室」（教育史・教育哲学専攻）に所属していましたが、健康教育の研究室にいる瀧澤利行氏（現・茨城大学教育学部教授）という若手院生が日本近世養生論を研究していることを仄聞し、少しく刺激を受けました。また当時すでに日本に気功ブームが及んでいたため、多少、気功についての知識もあったようです。が、この種の関心は、自分の中では、しばらくのあいだ沈潜して、表面には浮上してきませんでした。

第２は、鹿児島県の大隅半島に開設された鹿屋体育大学へ 1991 年 4 月に赴任してまもなく、気功を習い始めたことです。鹿屋市に新しくオープンした商業施設の３階で各種の文化講座が開設されました。それらの教室の中に中国気功法のクラスが開講されたので受講することにして、夜かよいました。指導してくださったのは、南日本気功協会の理事長を名乗る楠本さんで、中国気功を指南するにふさわしい、福々しい印象の若い人でした。この教室に通って、気功の何たるかについて初めて体感することが出来ました。受講者はごく少なかったのですが、基本的な考え方と雰囲気を会得するのに、大変よい機会となりました。いつでしたか、理事長が津村喬さんを鹿児島市に招いた際に、誘っていただき、夕食を同席したことがあります。

第３は、鹿屋市で開催された気功のワークショップで、米国ロサンゼルス在住の気功医師の風姿に接したことです。楠本理事長が招いた張宇先生です。会場に現れ登壇した氏から受けた印象は、素晴らしい脱力ぶりにくわえ、何とも言えない自信に満ちた態度を具えていたことです。張宇先生については、津村喬著『気功への道』（創元社, 1990 年）に治療中の写真が挿入されています（117 頁の図 36）。昨夏、和歌山県東牟婁郡那智勝浦町にあるホテル浦島で開催された日本養生学会第 12 回大会「ようせいフォーラム 2011」に参加してシンポジウムの司会を務めました。津村喬さんが 8 月 29 日に特別講演者兼パネリストとして招かれて来場されましたので、夜の懇親会場で、立話の中で張宇先生について質問してみましたところ、黒竜江省で若くして頭角を現し中国政府が認定した外気功で定評のある気功医師の数人に選ばれた実力者と教えられました。1980 年代に神戸に招いて交流した由で、人柄のよい気功家と評しておられました。

張宇氏は、立ち姿からして、どことなく普通の人と雰囲気が違った気がします。身体から力が抜けていると言いましても、いわゆるジベタリアンの虚脱感とは全く逆の脱力ぶりです。みごとなまでに生命力に裏打ちされたリラックスぶりでした。さほど体格の良い先生ではないのですし、どちらかといえば童顔なのですが、大人（たいじん）の風格を具えておられました。ですが、「風格」という言葉で表現するのがふさわしいのでしょうか。なにか押し出すような迫力ではないのです。ゆったりと寛いでいるなかに、得も言われぬ勁さを秘めているような存在感なのです。どこにも力みがないのです。張宇式の気功法には、準備段階として一連の動功からなる準備動作があります。その一つに、ゆっくり片腕を真っ直ぐに高く上げ、上げきったら、力を用いることなく重力に任せて振り下ろす導引があるのですが、氏の示範はみごとで、驚くほど速く、鞭のようにしなやかでした。

どうやら長年のトレーニングの賜であるらしいのですが、不思議な魅力が目に焼き付き、中国気功の奥深さを体感した瞬間でした。大げさに言えば、気功の〈本質〉を直感した気がします。おそらくは、その直感は錯覚ではなく、正しいものと今でも思っています。当日、20～30 人の

参加者に対して、目をつむってください、との指示を受けて目を閉じている間、閃光のような光を感じました。何をされたのか見ていませんが、外気を発したのでしょう、ふしぎな体験をした記憶が残っています。ちなみに、津村喬氏によれば、張宇先生は太陽の黒点数の変化を体で感ずることができるそうです（『黄帝内経講義』2006 年 1 月，13 頁）。もし本当であれば、超人的な感受能力と言わざるを得ません。

第４は、助教授の頃、上海体育学院にお邪魔して、本場の気功関係者に接しえたことです。上海体育学院と鹿屋体育大学との国際交流協定が 1997 年 1 月に締結され、学術交流が開始されました。まもなく教員交流が始まり、先駆けとして江田学長から派遣され、1999 年冬、上海に 1 週間ほど滞在して気功の実態を調査できました。渡航の前に、どこからあるいは誰から情報を得たのか失念してしまいましたが、本学会の前身である（社）全国大学体育連合の研修部主催の「中国養生法研修会」について情報を得ていたようです。たぶん、学内掲示板に張ってあったポスターによるものだったかもしれません。体育の世界に疎かった小生は、インフォーマルな席で江田学長から大体連の組織性格について教えていただいたことを覚えています。その後、小生の方で依頼したのでしょう、たしか中国養生法研修会の上海体育学院関係資料を横澤理事長が送ってくださり、これに目を通すことで「予習」して訪中した記憶があります。

上海体育学院においては、指導しておられる教員の気功（動功）や古代の五禽戯の復元動作を拝見したほか、マッサージ専門の先生の施術の様子も見ました。学院の研究棟内を巡っていて、某教授の研究室の本棚に、道教気功の研究書があるのを認め、その分厚さに驚嘆した記憶があります。このほか学外では、上海気功研究所を訪問して「気功史陳列室」を見学することができました。陳列室の企画展示責任者は、『中国気功学』の著者として有名な馬斉人先生（故人）だったそうです。陳列室で案内解説してくださった若い女性は、馬先生の門下生であったとのことでした。たまたま当日、風邪をひいていたため、医療門診部の気功医師による外気治療をも体験できました。さらに民間の宗教気功の一派「慧霊気功」の教室を訪問するなど、収穫がありました。この訪問調査の内容は、エッセーとして「上海訪問雑記」（『蒼天』第 99 号、鹿屋体育大学体育スポーツ振興教育財団、1999 年 6 月）に書き、さらに「上海における気功の研究と教育について」（鹿屋体育大学『学術研究紀要』第 22 号、1999 年 10 月、47-54 頁）にまとめました。

第５は、中国北京在住の道家系気功家・席春生老師を招聘したことです。席氏に気功を習ったことのあるという中国人女性留学生から偶然、席春生監修制作の「渾元気功」なるビデオテープを見せてもらい、その質の高い内容に魅せられたので、彼女を介して招くことを決意しました。招聘の前に、席春生先生の著書を入手できたので、その内容について『中日大辞典』を引きながら、時々は留学生に確認しながら長い時間をかけて読解を進め、論文「現代中国における道教系気功の伝統継承―全真龍門派性命双修内丹術第十三代･席春生について―」（鹿屋体育大学『学術研究紀要』第 23 号、2000 年 3 月、41-48 頁）にまとめ、予習としました。

席春生氏の招聘は、2000 年 3 月に中冨健康科学振興財団から平成 11 年度（第 12 回）研究助成金を獲得でき、その国際研究交流助成金を旅費・滞在費に活用することで実現したものです。ご本人には 2000 年度に鹿屋に来てもらい、大学で気功についてレクチャーしてもらいました。このほか、本学武道館前の芝生広場や鹿屋市保健センターのホールで太極拳の演武を披露してもらい、後者では同好の市民に大変な好評を博しました。氏は、気功の大家たるのみならず、脈診にも熟達しておられることを示してくれ、感嘆させられたことがあります。詳しい内容は、年度末に「外国人研究者招聘プログラム実施報告―中国伝統養生法の研究者＝気功家の来学について―」（『鹿屋体育大学 学術研究紀要』第 25 号、2001 年 3 月、59～63 頁）にまとめました。

この間、1999 年 4 月に設立委員会がもたれた「大学体育養生学研究会」が、翌年 4 月に東京女子大学を会場としてスタートし、さらに同研究会は 2004 年に名称を変更して「日本養生学会」となりました。

そこで、関連するアカデミックな先行研究の諸文献について、もう少し勉強したうえで、日本養生学会第 5 回大会（東京女子大学）に持ち込み、2005 年 3 月 5 日（土）、「中国伝統内丹養生学と道家気功― 全真龍門派性命双修内丹術第十三代･席春生の「渾元気功」を中心に ―」の題で口頭発表しました（『ようせいフォーラム 2005』17-18 頁）。それを幾分か修正加筆して日本養

生学会の学会誌へ投稿しました（『養生学研究』第 4 巻 1 号､2006 年 3 月、17-29 頁）。

第６は、明治から大正にかけて活躍した日本を代表する剣道家の一人、直心影流十五代の山田次朗吉（一徳斎）についての「再発見」です。大学院博士課程の末期に教育家で農本主義者の加藤完治について調べて論文を書いたことがあります。この人物研究を通じて、加藤の剣道の師として山田次朗吉を認識しました。たまたま小生のゼミに入った武道課程の学生（剣道専攻）に、山田の著書が少なからず本学図書館にあるので､卒業研究の対象として山田次朗吉を選択することを勧めました。山田は剣道修行に励む傍ら、剣術に関する古文書資料を数万点も収集して、剣道史の大著を著しています。指導の過程で山田の業績を調べていくうち、山田が中国の伝統的な養生論を抄録した編著を出版していることに気づきました。山田次朗吉の名は 30 代初めから知っていましたが、彼が晩年には養生に関心を寄せていたが分かりました。このことは、小生にとって新鮮な発見でしたので、紹介しようと発起して、2010 年 3 月 23 日の日本養生学会第 11 回大会で「山田次朗吉著『古代養性論』について」と題する一般研究発表を行いました（『ようせいフォーラム 2010』30 頁）。

以上のような機縁によって、細々とながらも研究関心を途切れさせずやってきました。せっかく体育大学に勤務していることから、教職科目担当という本務をこなす以外に、何か身体に関する研究を（能力と関心の及ぶ範囲で）した方が坐りの良さそうな気がしたことも側面的に後押しし、導きの糸となったようです。

とはいえ、あくまで余技で、かつ何事も「三日坊主」に終わってしまう小生のことですから、たいした実践的には深まりはないのですが、次第に情報面では旧来学んだ知識が定着し、地に足がついて幾分か自家薬籠中に近づいてきた感覚が生じてきたので、勤務校で公開講座「養生思想史講座」を 3 年前から開催しています。受講者のほとんどは中高年の主婦で、「半学半教」の心構えで講座に臨んでいます。馬斉人『中国気功学』の歴史の部分を基本的に下敷きとして、中国で撮ってきた写真も紹介し、時々はビデオやＤＶＤ作品も視聴しながら進めています。

すでに述べたように｢蒲柳の質｣であったので､養生に心ひかれたのは間違いないようですが、どうも、それだけではなさそうです。「修養」というと古風で厳めしく、スピリチュアリティというと今日では手垢が付いてしまった表現ですが、「養生」の智慧には、単に健康だけでなく、そうした言葉で表現されるべき《何か》霊妙なものへ触れうる、といった超俗への期待感も内心あるようです。気功の練功にともなう情緒の安定、判断力や智慧の深化、人格面での円熟ないし熟成といった修養面、さらには潜在能力の開発と発揮にも想いが及びます。

修養や思想史への関心と共に、（理科Ｉ類入学という学歴もあり）科学的な脳研究にも興味を抱いています。禅や自律訓練法、気功といったリラクセーションの訓練にともなう脳（脳波や各部位の血流量）の変化に、大学院当時から関心を寄せています。測定機器を操作できる立場でないので、あいかわらず問題意識にとどまったままですが、覚醒時における脳の「入静」状態がもたらす自律的な（自律神経系、内分泌系、免疫系、精神・心理系におよぶ）回復調整機能については、いつも考えているところです。リラクセーションによる筋肉の弛緩と毛細血管の血流量の増大、イメージ（意念）による操作可能性にも関心を寄せています。近年、測定機器の進歩が著しいので、開発と研究の進展に期待しています。

小生の養生研究の歩みは、私の中で興味関心や認識の「点」が「線」になり、「線」が幾分か「面」になりして、徐々に気づきが深まってきましたが、牛歩どころか蝸牛の歩みのごとく、のろく、拙いものでした。人様に誇れるような業績があるわけではありません。日本の養生論よりはむしろ中国の養生思想に惹かれますが､古代中国語はもちろん現代中国語についてもきちんと勉強していないので、語学力の乏しさがネックとなっています。この方面で、どなたかサポートしてくださる有能な若手研究者が現れることを期待しています。

養生の思索と実践は、私にとって小学生だった頃の「道草」のようなものかもしれません。還暦に近づきつつあるため、老いと共に養生への関心は、以前にも増して、より切実なものになりつつありますので、今後も、ちょっぴり真剣な趣味として、ときどき寄り道していきたいと思っています。

日本養生学会 第 13 回大会

「ようせいフォーラム 2012」報告

<会場：東京理科大学 久喜キャンパス>

【総合テーマ】　「身体技法に学ぶ」

プログラム

3 月 17 日

- 講演　「日本養生学会の歩みとこれから」
  横澤　喜久子（日本養生学会理事長　東京女子大学）
- シンポジウム I　「日本の身体技法に学ぶ」
  岩見　利男（宮本武蔵兵法二天一流第十一代宗家）
  塩津　圭介（喜多流シテ方、若者能の会代表）
- 実技研修　「身体のゆがみをとる簡易整体」
  佐藤　彰（東京造形大学）

3 月 18 日

- 一般研究発表

1.BANSHIN による熱刺激が呼吸機能に及ぼす効果の検討―プロトコール 作成のための予備的研究	
2.BANSHIN による熱刺激が身体柔軟性に及ぼす効果の検討	糸井 信人（臨牀鍼灸醫學研究會、気単会、糸井鍼灸治療院） 永沼 和喜（糸井鍼灸治療院） 谷口 美保子（医療法人仁寿会いわさく診療所） 齊藤　弘樹（糸井鍼灸治療院） 天野 勝弘（関東学園大学）
3. 養生からみた気を蓄える重要性とその方法としての站椿功	北川　延江　（太極拳から学ぶ会）
4.集中実技におけるスキー指導法について～SAJ 指導員のアンケート調査～	高井 茂（東京理科大学） 白石 安男（東京理科大学） 中井　定（東京理科大学）
5.養生学における姿勢研究について―スキーにおける SEM の適用―	藤田 恵理（東京大学） 天野 勝弘（関東学園大学） 白石 安男（東京理科大学） 高井 茂、（東京理科大学）
誌上発表　一環　三維　五柱	羽根　善弘（小石川整体・気功院）

- シンポジウムⅡ　「養生学からの立つ、歩くを考える」
  梶野　克之（獨協大学）　「自力で立つ、歩くを取り戻す」
  跡見　順子（東京大学）　「体軸・重心意識　太極拳に学ぶ」
  天野　勝弘（関東学園大学）「こどもはいかに立っているのか」
  藤永　博（和歌山大学）　「自発性立位姿勢動揺と 1/f ゆらぎ」
  瀧澤　利行（茨城大学）　「近世養生における立つと歩く」

ようせいフォーラム 2012 大会報告

大会組織委員　藤田 恵理（東京大学）

2012 年 3 月 17 日～18 日、東京理科大学久喜キャンパスで第 13 回日本養生学会（ようせいフォーラム 2012 大会会長・東京理科大学・高井茂 教授）が開催された。埼玉県久喜市にある東京理科大学・久喜キャンパスは、理工系総合大学の中では珍しい経営学部のキャンパスとして 1993 年に設立され、広々とした緑豊かな敷地に、まだ新しい校舎、中庭、体育館、グラウンドがゆったりと配置され、伸び伸びとした雰囲気である。1 日目の朝は肌寒い小雨の天気であったが、60 名近くもの多くの先生方が遠方よりお集まり下さった。

日本養生学会は、今から 13 年前に設立された学会で、科学技術の進展とともに生活が便利になった現代日本で起こっている身体能力の変化や健康意識の変化という背景の下、生きる力を養うことを目的にからだ・いのち・健康を育む生活の知恵を追及し、現代に生かす研究活動を行っている。当時、大学設置基準大綱化が進み、大学の体育教育も見直される中、全国大学体育連合の研修部企画により授業開発の 1 つとして伝統的中国養生法を学んだことがきっかけとなった。こうした発足経緯のため東洋の養生法を学びつつ科学的検証を加えるというユニークな学会形式が生まれたのである。このような「日本養生学会の歩みとこれから」を養生学会理事長の横澤喜久子先生（東京女子大学）が御講演下さった。

宮本武蔵兵法二天一流第十一代宗家・
岩見利男先生による二刀流の演武

今回の養生学会のテーマは「身体技法に学ぶ」。実技研修・第 1 部は日本の伝統芸能である武術と能楽を極めた各先生の御講演と実演から、日本の身体技法を学んだ。武術の部では、九州は小倉から、宮本武蔵兵法二天一流第十一代宗家・岩見利男先生とお弟子さん達が本大会のためにお越しくださり、宮本武蔵の宗家に伝わる二刀流を披露頂いた。剣豪として知られる武蔵は、晩年に兵法の道を自らの言葉で綴り「五輪書」として残している。その真意は序文にあり、「わが兵法至極してかつにはあらず」。たまたま運がよくて勝負に勝ったのであり、病に倒れていては老人にも負けてしまう、奢らず身心の鍛錬に努めることこそが兵法の道において大切なこと。世界各国で翻訳され、今でも世界中で哲学書として読まれている五輪書の原点を知ることができた。

喜多流シテ方・塩津圭介先生

能楽の部では、喜多流シテ方、若者能の会代表の塩津圭介先生より、能独特の動作の理由、能の楽しみ方を教わった。能は室町時代に成立した特権階級のため（究極的には神のため）の芸能である。面（おもて）をつけた能楽者が、屏風に松が描かれたシンプルな舞台上で舞う。面は、顔の角度を変

える事により表情の変化を表現することができる道具で、顔の傾きがわずかに変化しても面に現れる表情は変わってしまう。ある場面である表情を表現するためには、顔の角度を常に安定して制御することが必要であるため、顔や上半身が上下動したり傾くことなく安定した姿勢を保つよう、すり足で舞うことが大きな特徴である。能では、舞台装置はほとんどなく小道具も白い箱や扇子などわずかなものだけ。このように敢えて情報量を少なくしているのは、能とは、目の前にあるものに限らず目に見えないものを想像し、鑑賞者がそれぞれのストーリーを生み出すという、絵画や彫刻のように自由でシンプルな芸術であるからだ。その例として塩津先生がいくつかの実演をして下さった。ある舞いは人間の感情や行動だけではなく、季節の変化や自然などの情景を表す。体育館に移動しての実演は「牛若丸」の演目の一部で、塩津先生が牛若丸と戦う相手の動きを舞うと、実際にはいないにもかかわらず、ひらりひらりとかわす牛若丸の姿が見えるようだった。

続いて実技研修・第 2 部では、身体の歪みをとる簡易整体を佐藤彰先生（東京造形大学）に教えて頂いた。長年の日常生活の間で蓄積した動作の癖や偏りのために、私達の体は左右のバランスがくずれて怪我をしやすくなる。実際に 2 人ペアになりお互いの身体の歪みをチェックすると、例えば足の曲げ具合にも左右差があることが分かる。こうした身体のアンバランスを、佐藤先生の言うとおりにほぐしていくと・・・あっという間に歪みがとれていくことに驚き、会場でのバランス療法の実演は大変賑やかなものとなった。実技研修の始めには、仙台より星憲明先生と白石安男先生（東京理科大学）が約 20kg もの甲冑を身に付けてご登場し、戦国時代の武士のような勇壮な出で立ちで仙台藩伝来の柳生心眼流甲冑兵法の演武をご披露下さった。

星憲明先生と白石安男先生による
柳生心眼流甲冑兵法の演武

晴天となった 2 日目は一般研究発表からスタート。糸井信人先生・永沼和喜先生（臨牀鍼灸醫學研究會）は、鍼灸治療用温灸器 BANSHIN による熱刺激により肺活量の増加や身体柔軟性に効果が見られ、体性内臓反射から自律神経遠心路を介した気管支拡張作用や痛覚受容器から交感神経を介した骨格筋血流増加がそれぞれ関連するのではないかと発表された。BANSHIN は家庭用医療機器で誰でも同じ程度の刺激で鍼灸治療ができる。65℃の熱で 1mm 四方くらいの部分を瞬間的に刺激するので少々チクッとするがほんわり温かい。熱により皮膚細胞や皮下の細胞が直接刺激され、熱ショックタンパク質増加など生体防御機能が細胞内でも亢進されているかもしれない。北川延江先生（太極拳から学ぶ会）は卓球日本代表、外務省勤務の経歴を持ちながら、養生法である太極拳・気功に目覚めたとのこと。年をとるにつれ上へ上へと行ってしまう気を下に引っ張り、下腹に力があり上半身の気が少ない「上虚下実」の状態になることが養生の基本。下腹、つまり丹田に気が集まると精神面でも落ち着くなどの効用があり、頭でだけ理解することなく是非実行したい。東京理科大学・長万部キャンパスからお越しの高井茂先生は集中実技でのスキー指導法について、「反動の利用」と「自分から廻る」ことに意識を向けると短期間で上達することを発表、藤田恵理（東京大学）（当日は白石安男先生がご発表）はスキー・スノーボード実習授業をうけた大学生を対象とし、滑走の際に意識する体の部分を調査するアンケートの信頼性・妥当性を確認するため共分散構造方程式モデルを使う方法論を発表した。羽根善弘先生（小石川整体）は一環三維五柱という道家・儒家・佛家など中国の思想に見る養生システムについて、2 日目はご欠席のため誌上発表であった。個人がそれぞれ健康維持の栄養や運動を実践することが、人・社会・自然の調和、万物のいのちの尊さにつながるという理解でよいか、是非詳しくお話をお聞きしたい。

午後からのシンポジウム II は「養生学からの立つ、歩くを考える」がテーマ。梶野克之先生（獨協大学）は 10 年前にアレルギー性肉芽腫性血管炎にかかり膝から下が麻痺して自立歩行が出来ない状態になった。今は歩行練習・リハビリの成果が表れ、歩いて登壇されるご様子は以前足に麻痺があったとはとても見えない程回復されていた。高齢になってから懸命にリハビリを続け「歩く」を取り戻すまでの努力はいかばかりか、ご自分でも運動メニューを考案し懸命にリハビリを続けるお姿に感銘を受けた。

東洋的な身体動作や作法は古くから身心の調整法として生活や東洋医療に取り入れられてきた。跡見順子先生（東京大学）は、東洋的な身体の使い方の中心となる体幹制御方法を科学にして適切なノウハウを提起すべきとした。地球上で生活する私達の身体活動（動作・姿勢制御）は常に重力の影響を受けていることや、人体の内部環境のホメオスタシスを維持するシステムが存在している。細胞から考えるとその仕組みが理解しやすい。重さに耐えて形を支えつつ状況に応じて変形可能な動的不安定性をもつ線維性のタンパク質や、生存に適切な反応の場を調整する分子シャペロンなど、細胞は自律的に機能している。こうした細胞機能に基づく身体の仕組みは遺伝子で決定付けられているのではなく、運動などの活動依存的に遺伝子の読み出しを変えることができる。脳には自発的に運動する時だけ活動する島（insular）という場所があることから、人間の意欲も細胞機能から理解できるのではないかとお話しされた。「気功の先生も細胞で感じろとおっしゃる。細胞が感じることは意識で感じられるのか（遠藤卓郎先生）」「心と体の境界は明確か？意識を生み出す物質はあるのか（白石安男先生）」など議論は大いに盛り上がった。

赤ちゃんの時には寝ることしかできなかったのに、どのように私達は立てるようになり、大人のようなバランス能力を獲得したのか。こどもの発達段階に応じて姿勢反射を獲得し放棄する中でバランス能力を向上させるという従来の考え方は姿勢を十分に説明できなかったが、天野勝弘先生（関東学園大学）は、立位という姿勢を運動の１つの形態とみなし環境や筋骨格系・神経系など複数の要素の関わりが姿勢制御に関することを発表した。

姿勢制御の安定性を足圧中心動揺の相関構造から評価する試みを藤永博先生（和歌山大学）は行っている。足圧中心動揺の相関が生から負へ起こるフィードバック遅れ時間が姿勢制御系機能状態の指標になるとした。

最後に瀧澤利行先生（茨城大学）は思想史の観点から、我が国においても多くの養生論で運動は非常に重要であるという共通の見解があったことを示した。掃除が良い運動である、というように生活の中に養生法としての運動が取り入れられている点も特徴的である。近世養生論では心と体の関係についての記述も多く、「気静体動」論から「気動体動」論へと変換はありつつも、「気は全体に渡りてあるもの（谷了閑「養生談」）」とあるように古代の日本人は単純な身心二元論ではないことを理解していた。

現代自然科学の教育を受けた者から見ると、伝統的養生法は謎めいた印象があるが、歴史的には元々養生法は近代日本にも存在していた。自分の体を動かしてやってみると、自分のからだの反応を感じながら納得し分かる、と実感できる。「気」や「丹田」などの東洋的な身体観や養生法は、必ずしも物質との一致があるわけではなく、身心を動かし意識を集中させて初めて知覚することができるもので、身体のシステムの関係性の中で生じるものなのであろう。これをうまく科学的に検証するには、自分の直感や感性、体や心からきこえてくる内なる声をきき、いかに客観的な言葉やデータを積み重ねるかによる。こうした研究は、情報に振り回されがちな現代人に生きる力を与えるだろう。学会の活動により養生法という体つくりの文化と知恵の研究が今後ますます発展することと思われる。

（文中の写真は天野勝弘先生からご提供いただきました。）

フィジカルセラピーをライフワークに

佐藤 彰（東京造形大学）

今年の大学の新年会で私は「永年勤続４０年」の表彰を受けました。日本体育大学を卒業した年に奉職し、そのまま４０年間を過ごし、手前みそながら造形大学に多少の貢献は出来たと自負しています。大学に勤務する面接で、理事長の桑沢洋子先生（服飾デザイナー）は、「とかく芸術家は不健康になりやすい。これからは、造形大学の学生の健康づくりに是非ご尽力下さい。」と言われました。その当時、保健講義と体育実技の専任の先生はすでに４人居て、新採用は無理な状態でしたが、時が私に味方してくれました。東大安田講堂から始まった学生運動の波が、高尾の造形大学にも来ていたのです。

体育実技の主任教授荒木先生（日体大卒）が学生課長を兼務していた関係で、私を学生課と体育教員の兼務の形で採用してくれて、学生運動の渦に巻き込まれていったのです。私は学生時代に体操部の副主将をしていたのですが、３年生の頃から空手部の主将と懇意になり空手道場で組手の練習や巻き藁の拳突き特訓をやっていました。卒業後は実践空手の道場に通い３段の免状を頂いており，これが学生運動のガードマン的役割を果たすことになりました。即ち、教授会にヘルメットと覆面でなだれ込んでくる学生達に両手を広げ立ち向かうことが出来たのです。

結局、学生運動は学生達が占拠していた校舎を機動隊が突入し（突入を教えた教員の情報でもぬけの殻でした)、終焉を迎えることになり、残務整理のために私は体育教員として勤務し、その後４０年を過ごすことになったのです。その前半には、西ドイツで学んだジャズ体操をジャギーの愛称で広めたり（妻正子中心ですが)、Ｕ、Ｆ、Ｏの研究や広報活動に加わったり、後半には、整体学校を卒業してから治療関係の本を１０数冊出版したり、リンパ整体やリンパテーピングの記事をあらゆる健康雑誌に掲載しました。そして、潜在意識や潜在能力に興味を持ち、造形大学の学生や整体教室の生徒さん達に右脳教育を勧めることになったのです。

実は、人間を治療する時に効果を発揮するのは、その細胞にテレパシーを送り、その人の細胞の自然治癒力を高めることが最短・最良なのです。それは、日本ＧＡＰ（真実を知らせる運動）の故久保田八郎先生が月例会で『あなたの細胞の神秘な力』（祥伝社）を紹介してくれたことがきっかけでした。この本には、バクスターといううそ発見器の大家が、偶然発見した植物との対話をきっかけに、卵や乳酸菌や人間の細胞にテレパシーが影響を与えるという実験結果が載っていました。想念が他の人の細胞に影響を与えるならば、自分の肉体細胞にも働きかけることが出来ると思いました。

大学での「保健講義」から「健康科学」への名称変更をきっかけに、授業内容を学生の能力開発へと変えていったのです。即ち、テレパシー訓練、逆さ絵描写、透視（図形・色彩・風景)、名刺の割りばし切り、スプーン曲げ、Ｏリングテスト、速聴と速読、瞑想の色々など様々な右脳開発訓練をおこなうようになりました。芸術家の卵達にとって、一番大切なのは発明・発見・閃きの世界、思考と創造の世界に導くことが最高の教育だと思ったのです。と同時に専門の「気功と整体」を身体演習としておこないました。身体構造や仕組

みや解剖学を知らないとリアルな人体は描写出来ないし、偏った姿勢で行う作業のため身体に歪みのある学生を健康体にする必要があったからです。

これらの授業を通して在学生や卒業生が大活躍をしてくれました。在学時代に映画女優になったり、漫画家になったり、卒業後に童話作家になったり、会社社長になった人も数人出ています。更に、芸術系教員になった人は数知れず、造形大の先生になった人も多数いて大変過ごしやすい環境にあります。ちなみに、現学長の諏訪敦彦氏は、カンヌ映画祭などで数々の受賞をしていますが、夫婦共に私の教え子です、４月２９日の私の妻正子の「ジャズ＆自然運動」の講習会を２人で見学に来られ、終了後に一杯飲んだ時に、二人は私の授業の時に知り合ったと言っていました。このようにミラクルを起こす方法を確信した私は、今年の２月に『宇宙につながる運命の金の糸』（ハート出版）をミラクルな経過で出版することになったのです。

一方、社会的には「わかさ」「安心」「ゆほびか」「壮快」「医療ジャーナル」などの健康雑誌にリンパ整体やリンパテーピングについて発表し、少しは“リンパ治療”の分野を広める役割を果たしたと思います。出版に関しては、美容や治療関連の単行本を十数冊出しましたが、１９９４年に出した『スポーツ整体・家庭整体』は昨年２５刷というロングセラーとなり、２５刷目を記念して新しい「バランス療法」を加えて『身体総合療法　フィジカルセラピー』（ベースボール・マガジン社）として今年１月に出版されました。又、３年前に出した『フィジカル・リンパセラピー』は１昨年中国で、今年台湾で翻訳出版されました。

私達夫婦は２０代後半に、西ドイツでジャズ体操・ジャズダンスを学び、日本で“ジャギー”の愛称で広め、そのブームのおかげで北新宿にスタジオを持つことが出来ました。そこで妻正子はダンス教室をやっていますが、私はフィジカルセラピスト（身体総合療法師）養成講座をおこなっています。Ａコースが手当療法師養成講座（１か２週目の土日）、Ｂコースがリンパ整体師養成講座（３か４週目の土日）で、各コースだけでもその資格が取れますが、両コースを修了すると「フィジカルセラピスト（身体総合療法師）」の認定を受けることが出来ます。高校や大学の体育の先生方も退職の後、地域住民の人達の為に整体院等を開業し、「世の為　人の為　ちょっと自分の為」（私のモットー）に活躍されています。

※6 月 15 日発売「わかさ ８月号」に、リンパ整体（膝痛の自己療法）が掲載されます。

八王子市南浅川の武蔵野御陵前の桜

奈良薬師寺　花会式の奉納に参加

横澤　喜久子（東京女子大学）

中国武術健身協会会長シン イェンリン老師のお誘いで 2012 年 3 月 30 日に奈良に入り、薬師寺の花会式の 2 日目(31 日)1 時から本堂、次いで講堂前での太極拳奉納演武に際し、私は皇后役で参加してまいりました。由緒ある薬師寺で、何と素晴らしい経験をさせていただいたことでしょう。花会式（修ニ会）とは平安時代から続く法会で、奈良の大寺が国家の繁栄と五穀豊穣、万民豊楽などを祈る春の行事です。修ニ会とある通り、この法要は 2 月に行われるのですが、薬師寺の場合は旧暦の 2 月末に行われていた事から、そのまま新暦に直して 3 月 30 日から 4 月 5 日にかけて行われているとのことです。春先に東大寺の修二会「お水取り」という俗称がついたように薬師寺修二会には十種の造花がご本尊に供えられるところから「花会式」と呼ばれ、奈良に春を告げる行事として親しまれています。花会式（修二会）の十人の練行衆と呼ばれる僧は不眠不休で法要を行います。私も参篭（仮眠）、宿坊に雑魚寝し、行に参加いたしました。花会式の法要は初夜・半夜・後夜・晨朝・日中・日没の合計 6 回の法要があります。私は寒さと眠気の中、初夜、半夜（7 時から 9 時 30 分）と深夜から明け方(3 時から 5 時)の後夜、晨朝（じんちょう）に毛布を抱えて寒さを凌ぎ、俗塵を断って２日間の厳しい修行にも参加いたしました。

夜間の行では、堂内の灯りが落ちて灯明だけのほの暗い中で、咒師（しゅし）作法が行われ、僧侶が仏徳を讃えて散華（紙花びらを撒く）し、幻想的な雰囲気を感じることができました。これらの作法が 3 月 30 日から 4 月 5 日までの 7 日間毎日ずっと続けられ、私達の過ちを懺悔すると共に、世界平和、国家の繁栄と五穀豊穣などを祈り続けられます。薬師寺金堂内の薬師如来の前で読経される声明は、朗々とした節回しであるかと思えば、ある部分では非常に大きな声を張り上げ、絶叫とも言って良いほどの声で読経することもあり　圧倒されてしまうほどとても変化に富んだ声明でした。南都声明［なんとしょうみょう］の醍醐味を味わいながら、花に囲まれた荘厳な世界を現出してくれます。また、堂内では突然に明かりが消え、法螺貝、鐘、太鼓などが鳴り響くなか、咒師が内陣を、真剣を持って堂内を疾走します。つまり、咒師は真剣で天地の邪悪なものを切り裂き内陣の結界を作り清めるという作法です。私もこれまでの過ちを懺悔し、世界の平和と東日本大震災への復興の願いを込めて祈りました。

1300 年以上前、日本への仏教伝来した飛鳥の地に私は足を踏み入れ、太極拳奉納演武を通してあらためて中国とのつながりに想いが馳せました。秦の始皇帝からの「東方の三神山にあるという不老不死の薬を探す」との命を受け、徐福が日本に逗留したとの伝説、また、唐招提寺の鑑真らが思い起こされます。先ずはこの地で日本史上最初、最大の都城で飛鳥京（藤原京)、そして平城京が始まり、日本の文化が始まってきたのです。そこから平安を求めて都は京に移り、雅の平安文化が生まれています。奈良、京都の文化の違い、また、薬師寺、東大寺など奈良の主なお寺は学問所であって、檀家を持つお寺と違うことも村上執事長奥様のご説明でよくわかりました。こうした行事への参加によって、1300 年もの長い年月の歴史の流れの中に私も入り込み、あらためて日本と中国の文化は古くから大きなつながりの中で発展して来たことを再認識いたしました

日本養生学会第 14 回大会
「ようせいフォーラム 2013」のご案内

ようせいフォーラム 2013 実行委員長
越部清美(法政大学)

日本養生学会第 14 回大会「ようせいフォーラム 2013」は、法政大学多摩キャンパスで行われることになりました。会場担当を仰せつかりました法政大学の越部と申します。どうぞ皆様、よろしくお願い致します。

2013 年 3 月に開催予定です。テーマ及び内容に関しては目下、検討中です。年内にはまとめてプログラム案を提示したいと思います。皆さまのご意見、ご要望などいただけましたら幸いです。

日本養生学会は、理論と実践をふまえた万人にとって必要なからだの教養を学べるとても貴重な学会だと思っています。学会員だけが聞いたり実践したりするのはもったいない。そこで、第 14 回大会では、一般の方々にも参加していただこうと考えています。幸い、法政大学多摩キャンパスでは、2000 年からダンススクールを開設しています。また 2010 年度からは総合型地域スポーツクラブの NPO 法人法政クラブが活動しています。こういったキャンパスを訪れる地域の皆さんにお声をかけ、メディア等を介して宣伝し、日本養生学会をより多くの人々に知っていただきたいと考えています。そして、本フォーラムが社会に対して少しでも貢献でき、意味のある内容のものにしたいと考えています。

法政大学多摩キャンパスの魅力について少し紹介します。

多摩キャンパスは、郊外型キャンパスとして開設され、多摩丘陵の西端に位置しています。多摩キャンパスの 58.5%に相当する面積が緑地として残され、東京ドーム 10 個分の森林が保存されていることになるようです。高尾山山頂付近から見下ろすと、森林の中にニョキッと 11 階建ての社会学部棟が頭を出している様子が見られ、「ああ、多摩キャンパスは、本当に山の中に建っているのだなあ」としみじみ感じます。

毎年、新学期の始めに体育実技の授業で多摩キャンパスを 1 時間ほどウオーキングし、新入生に多摩キャンパスの広さを体感してもらうプログラムを組み込んでいます。ほとんど山歩きのようです。地方出身の学生から「先生、本当にここは東京ですか」と驚かれます。近隣の池では、トンボ（昨日、すでに見かけました）やホタルなども見ることができ、タヌキ、ハクビシン、ムササビ、イノシシなども観察されています。鳥類は 20 種確認できたそうで、いつも野鳥の鳴き声で私は癒されています。（参考：「法政大学多摩キャンパス自然と生物」2012 年 3 月法政大学多摩環境委員会発行小冊子）

高尾山で咲いていたカタクリ

多摩キャンパスの中には、多摩送信所跡があり、日本が「ポツダム宣言受諾」ニュースを世界に向かって発信したという歴史的な場所になっています。また、バーベキュー場や神宮球場と同じ大きさの野球場などがあり、都心型キャンパスでは味わえない魅力があります。このような豊かな自然に恵まれた多摩キャンパスに

ぜひ皆様お越しください。
　また、オプショナルツアーとして、高尾山ハイキングを企画します。数年前から高尾山に登る人が多くなりました。山頂を目指すルートはいろいろありますが、よく晴れた日は高尾山頂で富士山をきれいに見ることができます。また、高尾山の中腹にある薬王院は真言宗智山派の大本山で 1200 年以上の歴史を持っています。その薬王院で精進料理をいただくのはいかがでしょうか。
皆様お忙しいと思いますが、予定に組み込んでいただければ幸いです。

城山から望む相模湖

日本養生学会　2011年　決算
（2011年1月より12月まで）

収入の部

△は予算に比較して減

勘定項目	予算額	決算額	差引増減	摘要
①会費収入	350,000	457 000	107 000	年会費5千円(学生千円)
②特別郵送費	15,000	0	△15000	
③研修会	0	0	0	入会金3千円(学生免除)
④前年度繰越金	1,168,975	1,168,975	0	
⑤寄付金	0	0	0	
⑥利息	1000	90	△910	
合　計	1,534,975	1,626,065	91,090	

支出の部

△は予算に比較して支出減

勘定項目	予算額	決算額	差引増減	摘要
運営費				
①会議費	50,000	33,410	△ 16,590	
②賞金	20,000	26,900	6,900	
③印刷製本費	100,000	9,550	△ 90450	ニューズレター等
④通信費	50,000	34,140	△ 15860	ニューズレター等郵送料
⑤特別郵送費	15,000	0	△ 15000	
⑤消耗品費	30,000	4,935	△ 25065	
⑥交通費	100,000	45,340	△ 54,660	
⑦借料	5,000	0	△ 5,000	
⑧広報宣伝費	40,000	32,821	△ 7,179	インターネットHP代等
⑨慶弔費	5,000	0	△ 5,000	
⑩予備費	10,000	0	△10,000	
（運営費小計）	425,000	187,096	△237,904	
事業費				
①日本養生学会第12回大会	150,000	100,085	△ 49915	大会運営費補助
②海外研修会補助	100,000	0	△100,000	準備および研修先経費等
③国内研修会	150,000	70,000		運営費補助
④ようせいサロン		5,662	△ 74338	ようせいサロン茶菓代等
⑤研究プロジェクト推進費	100,000	59,000	△ 41000	研究プロジェクト推進
（事業費小計）	500,000	234,747	△ 265253	
収入総計	1,534,975	1,626,065	91,090	
支出合計	925,000	421,843	△ 503,157	
次年度繰越	609,975	1,204,222	594,247	

監査の結果、上記に相違ありません　　2012年 3 月 12 日

日本養生学会　監事　[illegible]

監事　平野御子

会費納入のお願い

一般会員	5,000 円
学生会員	1,000 円

平成 24 年度の会費を下記の口座にお振込み下さいますようよろしくお願いいたします。

ゆうちょ銀行
口 座 番 号：00100-0-472757
口　座　名：日本養生学会

WA KI AI AI

世紀の金環日食

皆さま御覧になりましたか？平安時代以来の世紀の天体ショーに遭遇できた幸運を味わった方も多いことと思います。古の人々が畏れおののいた現象も、皆さまはどのように感じられましたか?

金環日食（日時：2012 年 5 月 21 日午前 7 時 34 分

撮影場所：国立天文台三鷹キャンパス

『日々是養生』yousei

開催予告

日本養生学会第 14 回大会

ようせいフォーラム 2013

日　時：2013 年（平成 25 年）　3 月
場　所：法政大学　多摩キャンパス
アクセス：JR 東京駅―西八王子駅（約 55 分）
新宿駅（京王線準特急）―めじろ台駅（約 45 分）
西八王子駅、めじろ台駅より「法政大学行」バス約 10 分
大会責任者：越部　清美（法政大学）
大会事務局：越部研究室　tel:042-783-2764 / e-mail:koshibe@hosei.ac.jp

養生学会ホームページの URL の変更についてのお知らせ

ホームページで告知しておりますが、
2012 年 7 月 1 日より養生学会ホームページの URL が
http://yosei.gr.jp/ ⇒http://yousei.org に変わります。
よろしくお願いいたします。

編集後記：世の中の価値観が変わろうとしている今、真実とは何か・・・本当の幸福とは・・・毎日のように考えさせられる事件が起っている中で、私たちはどのように生きていけばよいのでしょうか？養生学会の活動が少しでもそんな迷路の案内になればと思います。皆さまのお便りお待ちしています。　　編集委員　金田・古屋