
Vol.13:JUN30,2013
第 36 号

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言
「ようせいフォーラム2013」報告

活動報告
寄稿文
WA・KI・AI・AI
2012 年決算報告書
『日々是養生』yousei

矢田部 英正
越部 清美
福本 まあや
近藤 洋子
横澤 喜久子
糸井 信人

YOUSEI= Life Awakening Arts

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

2013 年 ようせいフォーラムに参加して



矢田部 英正
(日本身体文化研究所)

五月の連休が終わって新緑の風渡る季節となりました。

去る3月2、3の両日に法政大学の多摩キャンパスにおきまして、第14回 ようせいフォーラムが開催されました。今回の大会テーマは「時代に生きる養生と実践」と題され、養生研究と身体教育の実践とが密に結びついた多くの知見を学ぶ機会に恵まれました。

基調講演には近世史家の田中優子先生をお迎えし、江戸期の養生についてお話をいただきました。当時、薬種の調合を専らとしていた医療から、自身の生活を正して健康を養う「養生」の考え方が広まっていった様子を、貝原益軒の思想を中心にご紹介いただきました。薬や鍼灸といった治療の技術を用いる以前に、自身の生活から「保養」を用いることの重要性を説く益軒の教えは、本学会の重要テーマである「生きる力を養う」ための根本を問うような教育思想に根ざしていたことを、あらためて考え直させられるようでした。

思い返せば古代の中国においても、外用薬によって不老長寿を得ようとする「内丹法」が唐末に衰退してから、体操や呼吸法によって「丹」を養う「内丹法」が確立され、後に気功・養生法として発展していった経緯がありました。生きることの根本を問うていくと、「治療から養生へ」とおのずと移行していく精神のはたらきが、古代中国にも近世日本にも同じようくり返されていたようです。そうした歴史に学ぶことは、おそらく現代の養生学が進むべき方向性についても大事な示唆を与えてくれているように思いました。

『養生訓』の一節には「古人は詠歌・舞蹈して血脈を養う。詠歌はうたふ也。舞蹈は手のまひ足のふむ也。皆心を和らげ、身をうごかし、気をめぐらし、体をやしなふ。養生の道なり。」とあります。それは田中先生の基調講演の後に、舞踊や武術のワークショップへとつながっていく本大会のプログラムにも反映されているように見えました。近藤洋子、近藤清、両先生の舞踊は、素朴なお囃子と歌いを奏でながら、わたしたち日本人がとうの昔に忘れてしまった心の深層にまで届くような響きをもっていて、古来、祝祭の中心にあった舞と歌いが、健康だけでなく魂をも養う神事であったことが思い出されるようでした。

続くシン・イェンリン先生の演舞では、養生法から武術へと発展していった太極拳の基本の型が示されていました。「からだの自然」に適った動きというのは、自身の健康を高める効用と、時には人を殺傷するほどの強靱さと、舞踊芸術としても鑑賞できる審美性とを同時に兼ね備えるようになることが体現されているようでした。ワークショップではとくに、毛細血管を開く太極拳のはたらきについてご説明を頂きましたが、それは身体内部の動きを開拓するための技術が、千年を超える経験のなかで深められてきた歴史遺産でもあります。こうした技術が身近に体験できることの特別さを確認していくことも、学会のもつ大事なはたらきのように思えます。

さらに勝部ちこ先生のコンタクト・インプロビゼーションは、他者との身体接触をきっかけにして、さまざまな動きを即興的に生み出していくダンスでした。会場で撮影に携りながら、日常ではなかなか体験することのできない、人の新しい一面が次々と発見されるようでした。

最後に日野晃先生からは武術の技法から、日常の感覚を大きく覆されるような体験をさせて頂きました。「技をかける」という一つの目的についても、自身の力ではなく、相手との関係によって初めて力が発揮されるということでしたが、実際に体験をしてみると、「自我」を中心とした日常の認識が大きく覆されるようでした。自分が行動を起こそうとする意識が、逆の結果を招いてしまうという事実は、技の術理からそのまま人生の教訓を学んでいるようでした。

養生法の歴史にはじまり、民俗舞踊、太極拳、モダンダンス、古武術と、それぞれに異なる身体技法を体験しながら、分野を跨いで共有されるような技術と思想とが実感できたプログラムではなかったかと思います。

二日目に発表された研究報告では、測定評価、社会調査、授業報告と主に三つの分野からの成果が届きました。まず、測定評価研究の立場からは、経皮への電気刺激が「アンチエイジング」に及ぼす効果について検討されたもの、BANSHIN（温灸器）を用いた「身体柔軟性の評価因子」についての研究、さらにベトナムの女子学生を対象とした「生活習慣と足型」との関係が示されました。社会調査研究では、関東の学生を対象とした「東洋医学健康調査にもとづく体質傾向」についての報告と「ストレス記述が心の健康に及ぼす影響」についての報告が二点。さらに教育実践の立場からは、ヨットを用いた野外教育プログラムとその評価方法についての報告に続いて、ボディーワークの授業を通した「体による自己認識についての体育的意義」についての発表がありました。

ユニークな視点にもとづくこれらの研究のなかで、たとえば測定評価研究に異文化比較の要素が加味されたり、身体的な自己認識の方法が深層心理学の手法に接近してきたり、今後、新領域としての発展が期待される知見も萌芽しているように感じられました。とくに自然科学的な方法を用いた体育研究では、とかく不問に付されがちであった「方法」の妥当性について、つまり「何を明らかにするために」「どのような方法を用いるのか」という根本の問題にまで議論が深まっていくときに、それぞれの研究成果が相互補完的に機能するようになるのではないかと、そんな雑感を持ちました。主催者の方々の見事な采配によって、異分野を結び合わせる養生学の一つの側面が、臃げながらも輪郭を持ちはじめたような、全体を通してそんな印象を持つ大会であったように思います。

日本養生学会 第14回大会

【総合テーマ】

「時代に生きる養生と実践」

会期: 2013年3月2日(土)～3日(日)

会場: 法政大学 多摩キャンパス 百周年記念館



法政大学多摩キャンパス百周年記念館からの眺め

プログラム

3月2日

- ・基調講演 「江戸の養生」 田中 優子（法政大学 社会学部学部長）
- ・実技研修 「民俗舞踊にみられる体を正す養生法」
近藤 洋子（民俗舞踊研究所主宰、元国際基督教大学）
- ・シンポジウム 「ダンス・武道の実践から‘生きる力’を考える」
[第一部]
司 会 福本 まあや（富山大学）
シンポジスト シン イェンリン（中国武術健身協会会長、法政大学・東京女子大学等非常勤講師）
シンポジスト 勝部 ちこ（舞踊家）
シンポジスト 日野 晃（日野武道研究所主宰）
[第二部] 実技研修
「太極拳」 シン イェンリン（中国武術健身協会会長、法政大学・東京女子大学等非常勤講師）
「コンタクト・インプロビゼーション」 勝部 ちこ（舞踊家）
*コンタクト・インプロビゼーションとは、他者とのかわりを糧に即興で動きを紡ぎだすダンス
「武道、武道という身体」 日野 晃（日野武道研究所主宰）

3月3日

- ・一般研究発表

1. 経皮的電気刺激法（TENS）がアンチエイジングに及ぼす効果の検討
糸井 信人（臨牀鍼灸医学研究会、気楽会、糸井鍼灸治療院）、永沼 和喜（臨牀鍼灸医学研究会）、谷口 美保子（臨牀鍼灸医学研究会）、荒木 廣展（臨牀鍼灸医学研究会）、齊藤 弘樹（臨牀鍼灸医学研究会）、天野 勝弘（関東学園大学）
2. 身体柔軟性の評価因子の関連性
永沼 和喜（臨牀鍼灸医学研究会）、糸井 信人（臨牀鍼灸医学研究会、気楽会、糸井鍼灸治療院）、谷口 美保子（臨牀鍼灸医学研究会）、齊藤 弘樹（臨牀鍼灸医学研究会）、天野 勝弘（関東学園大学）
3. 関東の学生における東洋医学健康調査に基づく体質傾向
谷口 美保子（臨牀鍼灸医学研究会）、糸井 信人（臨牀鍼灸医学研究会、気楽会、糸井鍼灸治療院）、永沼 和喜（臨牀鍼灸医学研究会）、荒木 廣展（臨牀鍼灸医学研究会）、齊藤 弘樹（臨牀鍼灸医学研究会）、天野 勝弘（関東学園大学）
4. 体による自己認識の体育的意味—ボディワークの授業から—
遠藤 卓郎（筑波大学 体育センター）
5. 「生きる力」を養う野外教育プログラムと教育評価について
藤永 博（和歌山大学）
6. ベトナムと日本の女子大生に見られる体の痛みや生活習慣と足型との関係
佐藤 節子（埼玉女子短期大学）、水原 佐和子（神奈川県立よこはま看護専門学校）、横澤 喜久子（東京女子大学）、天野 勝弘（関東学園大学）
7. ストレス経験の記述が寮生活者の心の健康に及ぼす影響について
中井 定（東京理科大学）、高井 茂（東京理科大学）、白石 安男（東京理科大学）

「ようせいフォーラム 2013」報告



左より:大会名誉会長 刈谷 春郎(法政大学 スポーツ健康学部学部長)
大会会長 田中 優子(法政大学 社会学部学部長)
実行委員長 越部 清美(法政大学)

越部 清美
(法政大学)

この2013年3月2日―3日の2日間、法政大学多摩キャンパスにおいて「第14回日本養生学会ようせいフォーラム2013」を開催し、関係者の皆様のご協力のもとに無事に終わりましたことをご報告させていただきます。今回は本学の田中優子先生、刈谷春郎先生のご協力をいただき、法政大学共催という形で、都心型キャンパスでは味わえない、豊かな自然に恵まれた多摩キャンパスでと開催をいたしました。いかがでしたでしょうか？

東北大震災・原発事故から二年以上が経ちました。今、日本中、世界中がこれまでの自然と人間とのかかわりについて見直し、考え、さらにこれからの私たちのいのちをいかに育む、実践に結びつけていくかをひとりひとりに問われている気がいたします。

本会では大会テーマを「時代に生きる養生と実践」としました。田中優子先生に「江戸の養生」、江戸時代の賢者からの先人の知恵、暮らしの中での実践についての基調講演をいただき、さらに現在取り組んでいる教育現場でいかに「生きる力」を育むかについてのシンポジウム、実践指導研究と進めました。学会発表ではさらなる発展的な演題も多くみられました。オプションツアーの高尾山ハイキング、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た薬王院、いつの時代も自然への畏れ、畏敬の念を忘れず、自然界のバランスとハーモニーの中に生きてきたことを感じます。

皆様のご協力本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。



高尾山山頂からの眺望

シンポジウム

《武道・ダンスの実践から “生きる力”を考える》の報告



福本 まあや
(富山大学)

本稿では2013年3月2日に法政大学多摩キャンパスで開催された、ようせいフォーラム2013におけるシンポジウムの概要を、司会からの印象を交えつつ報告する。

本シンポジウム《武道・ダンスの実践から“生きる力”を考える》は、昨年（2012年）のフォーラムの講演で横澤喜久子理事長が述べた意向を受け、今回の実行委員長を務められた越部清美氏が企画された。その意向とは、中学校の体育に武道とダンスが男女必修必修化されたことを機に、これらの領域の学習内容の特性や意義について養生学の立場から理解を深めよう、というものである。

シンポジストは講演順に、シン・イエンリン氏（中国武術／太極拳）、勝部知子氏（ダンス／コンタクト・インプロビゼーション）、日野晃氏（武道）が招かれた。それから私（舞踊学／ボディワーク研究）は、この耳慣れないコンタクト・インプロビゼーション¹というダンスの即興の形式を研究していた関係で司会を務めさせて頂くことになった。

3名のシンポジストは、それぞれの専門分野の第一線で国際的に活躍され、同時に学校や福祉施設等での指導経験も豊富という経歴の持ち主である。ただ今回はシンポジウム後に3名全員の実技研修も予定されていたため、シンポジウム自体の時間は1時間35分、各シンポジストの講演時間は20分と短かった。そのためシンポジストの各氏には、講演の内容として「学校と言う現場で、子どもや学生に何を指導されているか。こういった身体性を伝えたいと考えられているかを中心に話して頂きたい」と事前をお願いしてあった。

当日は、ほぼ定刻に開始した。越部実行委員長より挨拶があり、続いて司会の私より企画趣旨及びシンポジストの紹介を行い、各シンポジストの講演へと続いた。法政大学多摩キャンパスの広く立派な国際会議場に比してそれほど多数ではない参席者ではあったが、シンポジストと参席者のいずれもが身体の専門家であるためか、みるみるうちに会場にエネルギーが充満したように感じた。

シン氏は、太極拳の歴史とその特徴を紹介され、続いてその実践の効用について説明された。シン氏によると、太極拳は、弱い力で強い力に勝つ方法として武術の攻防の中から生まれた動きであると同時に、中医の基本理念「経絡説」を取り入れているため、現代では主に健康法として人々に享受されているという。生きる力ということについて、彼女は、健康な身体があって始めて健全で有能な思考力が発揮されるという考えを示し、太極拳が、高血圧の改善や骨密度値の向上など身体機能に及ぼす影響について数値化可能な側面から説明した。そして日常生活における「自然運動」が減った現代において、年齢を問わず健康という目的のために運動を行うことが必要であると、太極拳は特に近年の学生に見受けられる心身症や生活習慣病にも効果が見られると締めくくった。

勝部氏は、自身のダンス歴を日米のダンス事情に触れながら紹介し、続いて「触れることから始まるダンス」という表現を使いながらコンタクト・インプロビゼーションというダンスの即興の形式の特徴や、その指導経験にまつわるエピソードを紹介された。その形式は「現代社会では自然発生しにくくなった他者との有機的な交流を創りだしていく一つ

¹ 米国の舞踊家 S.パクストンが1972年に考案したダンスの即興の形式で、二者またはそれ以上の人が触れ合い、体重のやり取りを通して互いに動かし動かされながら自由に踊るというもの。考案者らが著作権を主張しなかったため、誰もがこの名称を用いて指導することは可能であり、また指導者となる誰もが自ら、動きや指導法を探究することが推奨されて発展。

の提案」だと勝部氏は語る。この言葉より、勝部氏は生きる力の一つとして、他者との有機的な交流の中で育つ意欲・関心・自己発信力といった力を捉えていると伺われた。また、園児や学生とのエピソードからは、子どもの独創性を受け止めることのできない大人たちの中で、委縮し予測可能な自他関係にすがりつく、精神的に孤立した子どもたちの姿が垣間見られた。「即興であることは自発的で自立すること」「交流しようとする気持ちこそが大切」という彼女の言葉は、身体的な実感が乏しいままに成長してゆく現代の子どもたちに向かい合い、身体を触れあわせながら動くダンスを指導する中から生まれてきたのだろう、と感じられた。

日野氏は始めに、そもそも武道とは何か、その実践の目指す境地とは何かを説明し、続いて小学校や福祉施設でのエピソードを紹介しながら、武道を通して育まれ得る自他関係について話された。彼は競技化される以前の武術のあり方に立ち「武道というのは勝たなくていい、負けなければいい」と述べ、身を守る為には稽古を通して相手に気取られぬよう自分の癖をとり、一方で、相手の様子に応じる気配さえ伝えずに応じる状態、すなわち「水月一射」の境地をめざすと述べた。続いて勝部氏の講演内容にも同調され、現代の子どもたちの弱さを創り出しているのは、大人がそのように望んでいるからに過ぎない、と指摘された。また、武道は、大人の思惑によって子ども同士の対立や摩擦が避けられてしまう現代において、子ども同士に、きちんと向かい合い対立する経験を提供することで、対立を恐れずに絶対に諦めない心を育むとともに、逆に対立しないという選択肢を知ることにつながると述べた。これが「武道の実践が育む生きる力」というテーマに対する、日野氏の一つの答えと思われた。

予定通りに進めば最後に 20 分間の質疑応答時間が残るはずであったが、予定通りに進むものではない。5 分延長は許容範囲と見込んで最後に、シンポジストにはフロアから 2 つ、司会から 1 つの質問に答えて頂いた。

フロアからの 1 つめの質問は「日野氏の説明に、“対立することが諦めない心を育む”とあった。が、“対立する”と“諦めない”の間に、もうワンクッションあるのではないか」というものだった。日野氏は、「対立するとは[その前提として]自分の考えがあることと、他人の考え方が[自分の考えとは]違うということをきちんと認識できること」(〔 〕は筆者)と前置きし、自身がミュージシャン仲間と芸術論について数日間徹底的に意見を戦わせ、ついに違いを認め合う地点に至った例を挙げた。日野氏の回答が武道から芸術論上の対立に話が飛躍したためか、質問者はまだ腑に落ちない様子であったが「考えてみます」と答えて着席された。私は本稿を当日のテープ起こしの記録を元に作成しているが、その記録をよく見ると日野氏は講演の中で、「他者との対立を経験することで、思い通りにはならない他者の存在が自分に及ぼすその程度を知ることになり、他者との対立を恐れずに諦めなくなる」というような説明をしている。このように複雑な論を、印象的にエピソードを交えながら披露することで聴衆を惹きつけつつ、聴いた者は後になってふと頭をかしげ言葉を吟味する必要に駆られる、という話し方は実践家ならではの感じる。

フロアからの 2 つめの質問は「勝部氏のコンタクト・インプロビゼーションには音楽やテーマはあるのか。またそれらは指導者が決めるのか、参加者全体で決めるのか」というものだった。勝部氏は「いずれもケースバイケースである。音楽は、共に踊るダンサーの一人としての存在に近く対等な関係で、ダンサーが音楽に合わせるという関係ではない。テーマについてはストラクチャー（構成）や演出を設定する場合はある。無い場合もある。講習会ではそうしたテーマを指導者が提供することもあるし、指導者と参加者とが話し合って決めてゆくこともある」と回答された。²

最後に司会から「それぞれの実践において、快を感じるのはどのような瞬間か」という

²補足すると、コンタクト・インプロビゼーションは歴史的に、観客の目をいったん度外視し、上演者間に生じる自然発生的な相互作用を追及する中で発展した形式である。従って、即興芸術の多くに見られる観客に伝えることを前提とした動きの源泉となる「イメージ」「テーマ」は無く、むしろ即興のための「ルール」(時間・空間・関係性等の取り決め)がある。

質問を投げた。シン氏の答えは「太極拳はその動きの順番を覚えると、深い呼吸に合わせながら気の流れ、動きの流れを体験できることが気持ちよい。数時間でも動き続けることができるほどだ。そのことで汗をかくてまた気持ちがよい。また、動きの順番を覚えていない時にも指導者を真似することで集中し、その集中が気持ちよいという人もいる」というものだった。勝部氏は、「学生のレポートに見られたものなのだが、“テニス等のスポーツでも交流はあるが、コンタクト・インプロビゼーションでは共に転がり、手を取るという関係。これほど近い関係の経験はショッキングであり、また非常に嬉しく感じた」というものだった。この言葉は信じて良いと思う」と答えた。日野氏は「快って感じる手ごたえが無かった時が一番の快だ」と述べ、続いて講演中にも繰り返し挙げられた「正面向かい合い」という2人組の稽古の中で欧州の舞踊家が見せた集中力と感涙の様子を挙げた。

日野氏の答えの前半が私にはよく分からなかったもので、同日夜の懇親会の席で再度尋ねたところ次のような説明があった。「力で相手を投げ飛ばせた時に快を感じるという人もいるが、それではなく、ほとんど力を使わずに相手がそのように動く（投げ飛ばされる）ことがある。投げたという手ごたえがなく。それが私の武道で経験する快だ。」それは、まさに自他の境目が無い境地を示す瞬間のことだと思われた。シンポジウム後の日野氏の実技研修の中で、相手の神経反射³を利用して、攻撃してくる相手を思い通りに動かしてしまうという日野メソッドに触れ、この快を体験された参加者は多いのではないだろうか。



日野氏による実技研修

他のシンポジストによる実技研修についても触れておこう。シン氏は陳式太極拳と扇を手にした中国武術の華麗な演武を披露されるとともに、シン氏考案の太極拳養気功を紹介された。参加者はゆったりと呼吸に合わせて動く快、師を真似つつ動く快を体験されたと思う。勝部氏とアシスタントの鹿島聖子氏は、身体や空間への意識を高める導入部に続いて、相手と背中合わせで体重をかけ合う動きや、相手が指し出す手に自分の手を合わせてゆくという即興を紹介した。この即興をさらに3組（つまり6人）で、互いの移動経路を交差させつつ動くという活動に展開した。互いに衝突せぬように気遣い動く中で、空間的に非常に親密な関係におかれた参加者には満面の笑顔が見られた。



勝部氏による実技研修



シン氏による実技研修

時にも、双方に化学反応のようなことを引き起こし、双方の生きる力（生きたいと思う力）を増幅するように思われる。武道とダンスの授業を通して、子どもたちの身体に潜在する生きる力が喚起され育まれることを願う。

今回のシンポジストらの専門とする実践の動きは、文脈は違えども他者との関係から必然的に生まれる／生まれた動きの経験という点で共通している。その必然の動きの経験は力強く、一個人の頭の中で創り上げられた思い込みを吹き飛ばす力を持っているように思う。シンポジウムと実技研修を経て私が強く感じたことは、自他の境界というものは意識で理解しているほど身体次元ではそれほど明確にある訳ではないのではないか、ということである。そして、その自他は支え合い協調している時のみならず、せめぎ合い対立している

³想定された敵役は、静止状態で全力発揮の条件におかれていたので、単に反射作用だけでなく、敵役側の意識の集中と緊張状態の持続の限界点や呼吸による緊張と弛緩の波の利用、さらには触れることで生じる所謂、気エネルギーの同調作用などを利用しているとも考えられる。

整体と民俗舞踊の実践研究 1967～2013 年



近藤洋子
(整体&民俗舞踊研究所主宰)

養生学会へは設立当初から参加させていただいています。私の研究テーマである 1.日本の民俗舞踊 2.整体（野口晴哉設立）が大学の体育教員になって入会した体育学会の範疇にぴたりとは収まらず、スポーツ人類学という分野が出来て半分は落ち着いたものの、それでもしっくりしない時に養生学会設立の朗報を得たからでした。早速入会し勉強させていただくと同時に、私の専門の研究成果を聞いていただいて参りました。何時しか年を経て大学教員を辞して 10 年近くをむかえようとしておりますが、大学での専門研究はそのままライフワークとなり現在も継続しております。この度事務局からのお話で活動報告をさせていただくことになりました。まずは当学会での活動報告から始めさせていただくことと致します。

養生学会での発表、ワークショップ、公演 その他

1.2001 年：「生命力（いのち）を鼓舞する手段・実践研究 30 余年の報告ー 日本の伝統民俗舞踊・野口晴哉流気功法ー」 自分自身の出産体験が無痛分娩であったことは、踊りで認識した腰を入れるという身体技法が、野口晴哉氏が述べている出産は痛くないに見事に当てはまった…という内容からはじまり、両者を比較検討した結果、両者が直接“いのち”に良い影響を与えているという実践研究の結果でした。

2.2002 年：「2001 年度に遭遇した『腰痛』治し方・治り方」
スポーツクラブで腰を痛めた学生が、民俗舞踊のクラスで踊っているうちに治ったという実例を始めとして、踊ることで腰痛の自然治癒に良い影響を与えた報告と、整体指導を受けに訪れた人々が、それぞれ個別の生活による、個別の身体部所の疲労が原因で腰痛に繋がったことが判明し、その原因を「手当という気功法」で治癒に手助けした…という発表でした。

3.2003 年：「『黒川さんさ踊り』が大学体育実技授業で果たした役割」
岩手県の県名に由来し、盛岡市の観光行事へと発展した踊りは大学生男女にふさわしい教材として、民俗舞踊の中でも最も歓迎され、心身の発達に多大に寄与しているという発表でした。

4.2003 年「デモンストレーション 日本の民俗舞踊 1.黒川さんさ踊り 2.古歌舞伎踊り・小原木踊り 3.舞踊性の高い芸能といわれる 古能・山伏神楽の舞 八幡」
数十人の男女の学生及び卒業生による舞いや踊りのデモンストレーションは大変な好評を博し「これは海外へも紹介したい踊りである。」との横澤理事長の評価を得、やがてイタリア公演へと発展したのでした。

5.2004 年：「『日本民俗舞踊の身体使い』学生への影響 2003 年度の授業効果」春、秋、冬

三学期間にわたる期末レポート集計の結果から、心身への影響が多大であったとの発表でした。際立った事例として、脳腫瘍摘出後の男子学生が授業始めに片足立ち 10 秒間に対し、授業終了時に 3 分 30 秒に至った報告がありました。

6.2004 年：第 10 回記念国際養生フォーラム 2004 於：上海大学

1)「日本における健康作りと病気治療に関する大学教育の一例

ー 民俗舞踊と野口整体ー」

日本に生まれ育った 1.長い伝統を誇る民俗舞踊と、2.野口晴哉設立の整体・両者の実践研究を発表したものでしたが、発表後に中国側の教授陣より「お前のやっていることは素晴らしい。」との評価をいただいたことと、気功研修の折りに指導にあたった気功師より「この中で一番健康なのは貴方です。」と指摘をされたことはその後の研究への自信と励みになったと同時に、現在のライフワークへとつながる強い動機となりました。

2) デモンストレーション 1.筑子踊り (参加者全員) 2.竹の子舞 (近藤の独り舞)

7.2005 年：サルデーニヤ (伊国) 国際フェスティバル公演

サルデーニヤ島の 2 カ所で開催されたフェスティバルに出演し、延べ 10 日間、9 都市の会場にて日本の民俗舞踊を披露しました。初めて日本の民俗舞踊を見た人々は拍手喝采し、オープニングの TV ニュースは日本色にあふれていました。踊り手は、①本務校であった国際基督教大学の日本民俗舞踊クラブの学生 (非常勤先の東京女子大学の学生も同クラブ員として活動していました) ②当時授業を受けていた国際基督教大学、東京女子大学の学生 ③両校の OB,OG ④日頃より私達と民俗舞踊に親しんでいる大学教師等の三十数名でした。

8.2006 年：「サルデーニヤ国際フェスティバルで披露された日本伝統芸能の考察」演目は「筑子踊り (富山県の芸能)」以外はすべて国指定の重要無形文化財を手本としたもので、「三番叟 (岩手県)」「小原木踊り (新潟県)」「鹿島踊り (東京都)」「西馬音内盆踊 (秋田県)」を身体で勉強した成果を披露しました。10 カ国あまりの人々との交流があり、国際交流が少しは果たせたとの実感を参加者全員が持ちました。日本の踊りの特性は ①他の国の芸能がステップ中心のものが多く中で、全身を使つての表現となっている ②他の国が笑顔で踊るのに比べ、日本の踊りには、笑顔がない点にありました。お祭りの神事の意味合いの強いことが他の国の踊りと異なる特徴であったと思われます。共通点も見られました。①西馬音内盆踊りは豊作祈願、城主の霊を慰める、拳法の型がみられる踊りですがブラジルのダンサーから「僕たちの踊りに似ているから後で踊るから絶対見て下さい。」と嬉しそうに話しかけてきました。その後に見て解ったのですがそれはカポエラだったのです。・強く祈願する・鎮魂の意味がある・戦いの技が入っているという共通点を鋭く感じたようです。②三番叟で拍手喝采を受ける振りの箇所が日本人が拍手するところと何処の町で踊っても同じでした。国は違い民族が違っても人間が拍手喝采する感性は同じであるとの実感を持ちました。非常な過密スケジュールの中で無事、成功裏に終わったことは日本の民俗芸能の心を私達がなんとか伝えることが出来たと同時に民俗芸能が人類共通のエッセンスを有した結果であろうとの考察をしました。

9.2011 年：第 12 回に本養生学会

1)「山伏神楽の特徴ー他の民俗舞踊と比較してー」民俗芸能の中でも取り分け複雑でかつ激しく腰を使い、それゆえに五体を闊達に駆使できるように仕組まれている山伏神楽であることが他の芸能と比較して判明した。週一回の練習を積んでいる若者からのアンケート結果と共に発表しました。

2) ワークショップ「山伏神楽の身体使い」

山伏神楽の「腰使い」を具体的に説明し、全身が調和をとって動く仕組みを経験してもらいました。

10.2013 年 第 14 回日本養生学会

1)「日本民俗舞踊に見られる体を正す養生法」実技講習



本大会での近藤氏一家による山伏神楽の演舞

法政大学の田中優子先生の講演（江戸時代の養生法を含んだお話し）につづく実技講習として、歌舞伎の創始者阿国の面影が忍べるといわれる③近世ぶりの民俗舞踊の一部分を実際に体験していただきました。ウォーミングアップとして①アイヌ舞踊 ②腰を極限まで低くする身体使いを膝を痛めず最小限の筋力で動く。…を行ないました。④「生活に根付き継続されてはじめて養生法となる」という結論に基づき「歌いながら踊ることが出来るもの」を取り上げました。⑤参考資料として私どもの生徒 31 名のアンケート結果を提示しました。



本大会での実技講習

最近の民俗舞踊の活動（日本養生学会以外）

1. スポーツ人類学会 2009 年「日本の民俗芸能を『三番叟』から探求する」於：北京 精華大学）での発表その他
2. 舞踊学会 2011 年「子宮に働きかける民俗舞踊・女歌舞伎踊り『小原木踊り』を実例として」舞踊学第 34 号 p.58 その他
3. 国内公演・講演（①2005 年～2011 年 山伏神楽を中心とした奉納公演 於 大国魂神社 <2013 年 7 月 14 日 15:00～>②2005 年～2013 年 アイヌ舞踊他の民俗舞踊公演 於 仙川劇場③2010 年～2013 年 公開講座 於 国際基督教大学）その他
3. 海外公演（2008 年アフリカダンスフェスティバル にて山伏神楽「山の神」「普将」その他の公演 於 ルワンダ）
4. 「こんにちわいと 6 けん 東京いま人ー 踊りが結ぶ 里の心ー 近藤洋子さん」NHK 総合 2005 年 11 月 11 日放送
5. 日常的な民俗舞踊指導の活動 2005 年～2013 年 1) 週一回の練習会：①舞スタジオ②山伏神楽研究会 ③ICU 日本民俗舞踊部 2) 月 2 回の練習会：輪踊りの会 3) 月例研究会：①於 町田市 イチョウ会館 ②於 北杜市 舞遊舎 その他

整体関係の活動

1. 2006 年 第 10 回日本代替・相補・伝統医療連合会議、第 6 回日本統合医療学会 合同大会 ポスター発表「大学生が代替医療として認めた“直接手を触れる気功法『手当気功』”」於：名古屋
2. 1990 年～2009 年 “整体 “を取り入れた大学の講義 於：国際基督教大学、青山学院女子短大、江戸川大学
3. 日常的整體指導の活動 1) 1970 年～2013 年 個別指導 2) 2013 年～ グループ指導)
4. 2012 年～ フィジカルトレーニング指導：整體指導と民俗舞踊のエッセンスを体操にして指導する完全な個別指導

これからの展望

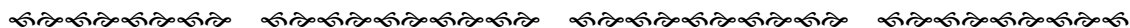
1. 民俗舞踊指導を後身に託す
2. 整體指導、及びフィジカルトレーニング指導を後身に託す。
すべての活動を後身へとバトンタッチし、活動が末永く継続すると同時に、広がりを見せて欲しいと願っている。
私のライフワーク「整体と民俗舞踊の指導、両者をミックスした指導」は共に何の道具

も機械も使わずに出来る大人のスキンシップです。何時でも何処でも身一つで実行出来る効率の良い養生法です。大勢の人々が身につけることができればどんなにか社会へ貢献出来るでしょう。そんな願いを込めて遺言状のつもりで同人誌（参考資料 10 を参照）に文章をしたためました。ご希望の方はご覧下さいませ。

2013 年 5 月 16 日 73 歳の誕生日にて

参考資料

1. 国際基督教大学図書館公開講演集第 4 集「日本民俗舞踊の世界 - 古能・古歌舞伎」国際基督教大学図書館編集発行 1989 年 p35-p58
2. 大学体育 第 61 号 授業の実例 No.7 「日本民俗舞踊- 民俗伝統の知恵を学び、親しみやすく奥が深い舞や踊りを追体験する」（社）全国大学体育連合 発行 1998 年 p49-p54
3. 漢字文化圏と民族舞踊「日本民俗舞踊に特徴」韓国芸術総合学校舞踊院編集発行 2001 年 p52-p61
4. 生きいきとしたライフステージのために 「手軽にできる手当法」森下春枝編共栄出版 K.K. 2002 年 p83-p89, 「日本の踊り」 p169-p176
5. アジア文化研究別冊 13 「動く曼荼羅 - 『黒川さんさ踊り』『山伏神楽』 - 」国際基督教大学編集発行 2004 年 p15-p20
6. 教養としてのスポーツ人類学「民俗舞踊の教育- 文字や言葉に多くをたよらない伝統文化の体験学習- 」寒川恒夫編 大修館書店出版 2004 年 p125-p130
7. 「日本の踊り海外で喝采」日本山へ新聞 2005 年 9 月 16 日
8. 「自己を語る身体表現」谷海祝子編 2007 年 冬幻舎 p14-p58
9. 亜洲体育人類学論壇論文集- 体育・人類・文化- 「日本の伝統芸能『山伏神楽』- 三番叟- から探求する」亜洲体育人類学論壇組委會編 2009 年 p71-p84
10. 老閃余酔 6 号, 7 号「平成版 養成訓 - 効率よく心と身体を整えましょう- 」老閃余酔編 2012 年 p27-p46、2013 年 p17-p35



南相馬被災地訪問の記



横澤喜久子
(日本養生学会理事長)

私は 2013 年 4 月 12 日、13 日に高校時代の友人ら 8 名で東北大地震、大津波さらに福島第 1 原発事故に奪われた福島南相馬を訪問いたしました。東日本大震災、原発事故からもう 2 年 1 カ月経っています。私はこれまで現地で何かお手伝いさせていただくことができないものかという気持ちだけでどうしたらよいかわからず、もう 69 歳の年齢では現地に行くことはかえってお邪魔になるのではないかと何も動けずにおりました。今回、私は友人の関係で現地に暮らしていらっしゃる知り合いの方のご協力、ご案内のもとに先ず自分の目で直かに見て、できればお話をお聞きし、私に何かできることはないかとまず被災地に向かいました。

12日 朝9時48分に東京駅を出発、福島駅。駅で簡単に早目の昼食。福島駅でレンタ・カーを2台調達し、約1時間半で南相馬に向かいます。途中、原発事故現場から約40キロ離れていても最も高い放射線量にある飯館村を通っていきました。

(飯館村) 人の姿、車も、誰もいない、ひっそりとしています。道路脇にちょっと車を止め、友人らが持ってきた線量計3台で草原を測定。最高で $4\mu\text{Sv/h}$ とあまりに高い、私の見た数値は間違っているのではないかと思ったほどです。まだ建てられて間もない、モダンなヨーロッパ風の素敵な飯館村の村役場、コミュニケーションセンター、一見、長閑で美しく、自然に包まれたこの村に人は住んでいられなくなっていました。



放射線量の測定



飯館村の村役場

〈相馬の海岸線〉 鈴木さん（友人の元同僚の妹さん、南相馬在住の方）と南相馬で落ち合い、鈴木さんのご案内のもとに相馬市の港を見て、そのあと海岸線を南下しながら2年1カ月経った被害、復興の様子を見てまわりました。復興とは程遠い、津波でさらわれ変容してしまった村落、建物も財産の全てを集落ごと押し流され、まだ行方不明の方々も多くいらっしゃる海岸線、広々と繋がる空っぽ平地、塩害で手のつけられない田畑、1階が筒抜けになって生き残った建物、へし折られた送電線、道路柵、橋、漁船、車、まだ処分できないがれきの山、家庭用品・・・等がまだに無惨に残っています。流された古いテトラポットと防潮堤をつくるためのあちこちに山のように積まれた新しいテトラポット・・・。



押し流された海岸線



家は流され、土台だけが残った

私たちは途中車を止め、鈴木さんに当時の状況をお話いただきながら、260号線に沿った海岸線を車で走りました。ここならば大丈夫とした高台の避難場所にやっと逃げ、そこからまでもさらわれてしまった人々、私たちは今、手を合わせ、ご冥福を祈るしかありませんでした。



押し流された村落に新しい道



ここに眠る犠牲者慰霊の塔



必死に逃げて守り、生き残った漁船

〈小高区〉さらに車を走らせ、加えて起こった福島原発の大爆発事故によって帰還困難区域、居住制限区域となっている小高区の小高駅、周辺の商店街を通りました。小高駅前には新築された病院、手入れの行き届いた庭木を持つ立派な家、ゆったりとした家々、商店街と美しい街並みがありましたが、2年以上過ぎた今も誰もいないゴーストタウンです。小高区地域は避難指示解除準備区域ということで日中は出入りが可能になったとのことですが、水は出ない、ゴミは出せない、商店は全く閉鎖状態、夜は泊まることは禁止状態とのことでした。駅前の自転車置き場にはいっぱいの自転車、これらは通勤、通学のために乗ってきた何十台が2011年3月11日から2年1カ月間、時間は止まりその時のままに置かれているのだということ、あらためてこの街の状況を実感しました。この地域は地震、津波の災害というよりも原発事故によって立ち入り禁止地域になっているのです。突然に襲った原発の爆発、何が起こったのかわけわからず、ひとまず避難したあの日、あの時から生活が一変してしまったのです。その日の朝に駅まで自転車に乗り、この駐輪場においたままでこの街に帰れない状態なのです。小高駅も閉鎖状態、駅の出入り口は錠がかけられ、街には人は全くみられない状況が2年以上たった今も続いているのです。自然豊かな暮らしを過ごされていた方々の生活があの日あの時から除染活動は進まず、見通しもつかず、自宅に戻れない状況にあることを見ました。



誰もいない小高駅前



小高駅に3.11から置かれたままの自転車



閉鎖されている小高駅の前で

（浪江町警戒区域） 小雨も降り、日も暮れてきました。福島第1原発の爆発によって立ち入ることのできなくなった富岡町、大熊町、双葉町、浪江町があります。その警戒区域である浪江町に入りました。道路には何台かの警察の車が止まっています。三重県警と書かれた上着の警察官3名に「通路許可証をお持ちですか？」と聞かれ、検問です。私たちの車はストップ、一度降り、Uターンして戻り、宿泊予約している南相馬のビジネス・ホテルに向かいました。きっと全国の警察から応援出動されているのでしょう。私たちの前を警戒区域から数台の車が走って行きました。放射線量の高い現場での仕事関係者の車でしょう。いのちをかけての大変な環境下での仕事です。誰にとっても大変なことになってしまいました。こんな危険な状況を引き起こす原発事故は恐ろしいことです。私は原発が絶対に安全であることなどありえないと考えます。想定外のことは起こるのです。放射能は私たちのからだの細胞を傷つけ、壊してしまうのです。DNAを傷つけ、突然変異まで起こしていくのです。人間だけでなく自然界の全てのものにです。今、私たちは人間が何でもできると思いあがっているのではないのでしょうか。私たちは人間も自然の一員ということ、そして自然への恐れも忘れてしまいがちなのです。



警戒区域での検問



Uターンする

13日 朝8時30分 ビジネス・ホテルをレンタカー2台と地元の鈴木さんの夫君の車の3台で出発しました。この日は南相馬の方々にお会いし、直接にお話を伺う貴重な日でした。

(集会所で) 相馬の元中学校校長の草野先生から当時の被害状況についてお話をいただきました。この地域には500年、600年に1回、大地震が起こり、それは大津波につながり、高台に避難するようにと古くから言われてきましたが、まさかこれほどになるとは誰も思わず、逃げ遅れたということです。今、毎日のようにあちこちで揺れる日本列島、中国にもと、地球規模での地殻変動が起こっているのです。当日、中学校は卒業式を終え、生徒たちは帰宅した後だったとのことでした。その後、学校の体育館は地域の人々の避難場所となり、生徒らの生存確認、地域ごとの家族確認等と先生方はご自分のご家庭、ご自宅を心配されながらも学校で皆を守られたのです。着の身着のままの避難者の方々は寒さ、水・食料、トイレ、下水道・・・と籠城しなくてはならなかった状況の中でのご対応、その大変さと思うと想像を絶します。日が経つにつれて、仮設住宅、ゴミ、がれきの処分・・・さらの多くの難題に日々過ごされていたご様子、草野先生のもの静かな語りの中に大変な厳しき状況が伝わってきました。先生は体調を崩されながら、一步一步前向きに対応されているご様子でした。お忙しい中、貴重なお時間を私たちにお話し下さり、先生はすぐに次のご予約に出られました。ありがとうございました。

(相馬野馬追のビデオ観賞) この地域には有名な1000年以上続く神事、祭りの伝統行事、相馬野馬追があります。私は名前を聞いたことがあるだけでよくは知りませんでした。海外テレビ局の制作されたこの福島大震災、大津波の様子と伝統文化である「相馬野馬追」を紹介する貴重なDVDを見せていただきました。素晴らしい映像です。私たちは皆、このDVDで全国、世界の多くの方々にご紹介できればと思いました。この大災害そしてこの地生きている貴重な伝統文化を伝えることは私たちにとっても貴重です。この伝統文化が大変な状況の中で途絶えてしまうことなく、引き継いでいってほしいと願っています。映像から甲冑を身にまとった勇壮な騎馬武者がそれぞれの家から400—500騎も出発、雲雀ヶ原祭場地に結集し、甲冑競馬、神旗争奪戦が行われることを知りました。これらの甲冑装束は各家の自前のように、代々受け継がれているものが多いようです。これら甲冑も多く流れられてしまったのです。地元の方々のご努力で昨年から復活し、今年も7月27日—29日に開催されるようです。私も一度是非、見に行きたいと思いました。ご一緒した井伊氏が昨年、相馬でのボランティア活動に参加され、その思いを作詩し、詩吟を詠いました。



(仮設住宅)

相馬野馬追有感

人馬負旗駆草原
毒塵来散装御村
託誰勇壮追野馬
聚手再興武者魂

井伊轟充

人馬、旗を負い、草原を駆す
毒塵来たり散じ、御村(きょうそん)を装う
誰に託さん、勇壮 野馬(のま)の追
手を聚め、再興せしは武者の魂

南相馬市寺内塚合応急仮設住宅を訪問し、私たちのために 10 数人の方が集会所にお集まりくださいました。会長、副会長さんからこの仮設住宅の状況を、さらに、ご参加いただいたお一人お一人から、3.11 当日の状況、そしてこれまでの状況、お気持ち等を聞かせてくださいました。どうしても涙が流れてきてしまいます。

3. 11 津波からいのちカラガラ、必死に逃げて助かったお話、2・3 日すれば帰宅できるとひとまず自宅から体育館等への避難したこと、段ボール等での区切つてのプライバシー確保、さらに、原発爆発危険情報からバスで避難移動、現地から逃げるために各地に避難先を探し、家族バラバラ、安住の場がなく、不安、過労、体調を崩す、仮設住宅へ、さらに仮設住宅を移動等と、この 2 年間に 4 回も 5 回も逃げ回り、移動されているのです。現在この仮設住宅で暮らしていらっしゃいますが、これまでの自然の中で暮らしていたのに今は殆ど外には出られない、友達はいない、これからどうしたらよいかわからない、これまでの農作業は全くできず、自然に恵まれたこの土地を全く使えない、歩くことも山にもどこにも行けず、何もすることがない生活、買い物は車で 15-20 分のスーパーマーケットがあるが、車がないととても大変、食糧販売の巡回車が週 2 回、仮設住宅に来るようになったとのことでした。単身者は 1 K、2 人家族は 2 K、3 人以上は 3 K の広さで、隣の部屋の声が筒抜け、これまでゆったりと暮らしていらした方々がこうして長期化した状況でさぞや不便で、大変なものと察しました。家族がバラバラ、子どもたちの親は仕事でこちらに残り、二人の孫を連れて横浜の新婚の息子の家に避難、しかし、どんなに温かく迎えられ、やさしくお世話いただいても落ち着けない毎日、さらに、この年齢でいきなりお孫さん二人を預かり、守り、育てることはさぞや大変なことでしょう。多くの方々が体調を崩した、自分の家でないとほんとできず、精神的にも不調、仕方なく、さらに家族がバラバラになりながら、南相馬に戻り、この仮設住宅に入居されていらっしゃるという。集まってくださった方々は明るく、お元気そうにこのように大変な、つらい状況を語ってくださいましたが、これまで大変な日々、これからの不安なお気持ち等を思うと何の言葉も見つかりません。「絶対に戻れます！帰ります！皆さん、頑張りましょう！」と声高く、皆を勇気づけられたご婦人（真ん中のお写真の方）の言葉が忘れられません。



仮設住宅の集会所で



お一人ずつ語っていただく



お集まりいただいた方々と一緒に

（野馬追いの会場へ 桜並木満開）

南相馬は晴れて、青い空に白い雲と爽やかで、よい天気になりました。毎年、お祭り、神事には甲冑騎馬が集結し、甲冑競馬、騎馬戦が行われるという雲雀ヶ原の相馬野馬追祭場地にご案内いただきました。桜が満開で、一周 1000m もあり、競馬が走るといふ広々とした、美しい野原です。私はこの相馬の宝物、相馬野馬追をかならず見にきたいと思います。



雲雀ヶ原相馬野馬追祭場地



遠くに見える満開の桜

帰路 18時 福島駅出発 東京へ向かいました。

今回は本当に貴重な訪問をさせていただきました。この大災害はたまたま東北地方に起こりました。こうした災害はどこに、いつ起こるかわからないことであり、全く他人ごとではない、被災者は私自身であったかもしれないと思うのです。特に、私は同世代の方々が大変な生活を強いられ、どんな思いで、毎日を過ごされているのか、私はこれまでメディアを通して、また、人から話からでしか現地の状況に触れることができていませんでした。私たちはこの同じ時代に同じように共に暮らしているのに、あの日を境に現地の方々は突然に多くの身近な人、家、ものを失ってしまい、それでもそこで生活を続けていかななくてはならないのです。現地の方々はどのように生活していらっしゃるのか、そうした現実を私はやはり、自分の目で見て、聞いて知っていたい、できることは共有して生きていきたいと思います。同時に、私は人災を起こさないように皆で努力していかななくてはと思います。私たちの世代は経済性、豊かさ、便利さを求めて夢中で走って来てしまったような気がします。このままでは私たちは一番大事なものの、いのちを失ってしまいそうです。次世代、さらにずっと続く私たちのいのち、豊かな自然を守っていくために何ができるのでしょうか。



日本養生学会 2012年 決算

(2012年1月より12月まで)

収入の部

勘定項目	予算額	決算額	△は予算に比較して減	摘要
①会費収入	400,000	286,000	△114,000	年会費5千円(学生千円)
②特別郵送費	15,000	0	△15,000	
③研修会	0	0	0	
④前年度繰越金	1,204,222	1,204,222	0	
⑤寄付金	0	0	0	
⑥利息	1,000	37	△963	
合 計	1,620,222	1,490,259	△129,963	

支出の部

勘定項目	予算額	決算額	△は予算に比較して支出減	摘要
運営費				
①会議費	50,000	25,813	△24,187	
②賃金	40,000	6,400	△33,600	
③印刷製本費	100,000	12,000	△88,000	ニューズレター等
④通信費	50,000	30,580	△19,420	ニューズレター等郵送料
⑤特別郵送費	15,000	0	△15,000	
⑥消耗品費	30,000	29,416	△584	
⑦交通費	100,000	54,000	△46,000	
⑧借料	5,000	0	△5,000	
⑨広報宣伝費	40,000	8,010	△31,990	インターネットHP代等
⑩慶弔費	5,000	0	△5,000	
⑪予備費	10,000	100,000	90,000	
(運営費小計)	445,000	266,219	△178,781	
事業費				
①日本養生学会第13回大会	150,000	150,000	0	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	0	△150,000	運営費補助
④ようせいサロン	6,985	6,985	△14,3015	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	10,841	△89,159	研究プロジェクト推進
(事業費小計)	500,000	167,826	△332,174	
収入総計	1,620,222	1,490,259	△129,963	
支出合計	945,000	434,045	△510,955	
次年度繰越	675,222	1,056,214	380,992	

監査の結果、上記に相違ありません

2013年 3月27日

日本養生学会

監事

梶野 克之

監事

梶野 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 25 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

日本養生学会第 14 回大会（ようせいフォーラム 2013）オプションツアー

「高尾山ハイキングツアー」報告



糸井信人
(気単会 糸井鍼灸治療院)

日本養生学会第 14 回大会（以下、ようせいフォーラム 2013）が、「時代に生きる養生と実践」という大会テーマを掲げ、平成 25 年 3 月 2 日（土）から 3 日（日）の 2 日間という日程で法政大学多摩キャンパスにて開催されました。本学会は法政大学 越部清美 実行委員長を始め、運営スタッフの方々の支えにより盛大に行われ、大変有意義なものであったと考えております。この場をお借りし、学会運営に対し御努力いただいた実行委員長および運営スタッフの方に深く感謝を申し上げます。

さて、本題である学会終了後に参加させて頂いたオプションツアー「高尾山ハイキングツアー」について報告させていただきます。

スケジュールは以下に示します。

オプションツアー「高尾山ハイキングツアー」のスケジュール

1. ようせいフォーラム 2013 会場(法政大学 多摩キャンパス) 出発。
タクシー、電車を經由し京王線高尾山口駅を目指す。
2. 京王線高尾山口駅 到着。徒歩にて登山鉄道 山麓駅を目指す。
3. 登山鉄道 山麓駅 到着。エコーリフトにより登山鉄道 山上駅を目指す。
4. 登山鉄道 山上駅 到着。1 号路を進み、高尾山駅付近展望台を目指す。
5. 高尾山駅付近展望台 到着。昼食、休憩をとる。
6. 引き続き、1 号路を進む。(たこ杉、ひっぱり蛸、天狗の腰掛杉、浄心門、男坂、薬王院などを見学)
7. 山頂に到着。休憩をとる。
8. 山頂を出発。4 号路を經由し下山開始。(未舗装路、吊り橋あり)
9. 登山鉄道 高尾山駅 到着。ケーブルカーにより登山鉄道 滝瀬駅を目指す。
10. 登山鉄道 滝瀬駅 到着。徒歩にて京王線高尾山口駅 到着。
11. 各自解散。



高尾山は関東山地の東縁に位置する山の一つであり、明治の森高尾国定公園と指定されています。また中腹には数多くの建築物や文化財を有する高尾山薬王院、高尾山ビアマウント(夏季限定)、山頂には関東平野の街並みや富士山をも見渡せる展望台やビジターセンターが存在し、2007 年より連年ミシュランガイドにおいて、最高ランクの”三つ星”の観光地として選出されていることは皆様の記憶にも新しいのではないのでしょうか？都心部(新宿)からも 1 時間程度で到着できる交通アク

セスの利便性の高さ、ケーブルカーやリフトを使用し気軽に老若男女問わず登山できることが、高尾山が世界で最も登山者数が多い理由ではないかと考えられます。

私たちは、ようせいフォーラム 2013 2 日目のプログラムが終わり、法政大学 多摩キャンパスよりタクシー、電車を経由し東京都八王子市高尾町にある高尾山へと向かいました。京王線高尾山口駅より山頂をめざし、金田洋子先生・越部清美実行委員長の案内に従って歩いてきました。天候は決して良いとはいえないものの、春の装いを感じ取れる温かさがそこにはあり、足取りは軽く、途中、エコリフトを用いたこともあって、登山鉄道高尾山駅付近展望台にも苦もなく 到着することができました。



お祝いの「たけのこ舞」を披露する
近藤先生

この場で昼食、休憩を取った際、一般客の方より差し入れを頂いたり、私事でありますが入籍の祝いにと近藤洋子先生より伝統舞踊を一差頂いたことはそこから見えた景色とともに私は生涯忘れることはないでしょう。休憩後、引き続き 1 号路を進みました。そこにはたこ杉、ひっぱり蛸、天狗の腰掛杉、浄心門、男坂、高尾山薬王院などがありました。ここまでは登山というよりも舗装路を歩くハイキングだといってもよいでしょう。高尾山薬王院より山頂までは自然観察および自然保持のため未舗装路となっています。先日雨が降ったようで未舗装路である登山道はぬかるんでいましたが、無事山頂にたどり着くことが出来ました。

山頂では八王子市内が一望出来ましたが、今回は富士山や東京スカイツリーを視認するまでには至りませんでした。帰り道は行き道と違う 4 号路を経由し下山しました。この 4 号路は未舗装路が続く、途中には吊り橋がかかるなど自然にあふれる景観を楽しみました。しかし私は途中で悲しい気持ちになりました。登山道にある階段において、土砂の流出が目立ち崩れている部分があることに気がついたのです。これは山道を保持する役割を担う植物の自生が不安定であることを示しています。登山者が多いことは喜ばしいことですが、貴重な植物が多い高尾山だからこそ、そういった部分にも他の登山者にも目を向けてほしいと私は考えます。よく見れば山道には樫や榎といった木々には新緑が芽生え、カタクリやイチリンソウがこれから迎える春をひっそり待っているかのようで、そこはかとなく子供をめでる親の気持ちに似た気持ちをいただけるだろうと考えます。

4 号路をたどり、登山鉄道高尾山駅に到着後、ケーブルカーにより滝瀬駅まで向かい、京王線高尾山口駅にて各自解散となりました。

古来より、人は山を崇め祭り、共生してきました。まさに登山するということはその山を知ることと考えます。今回のツアーで私は自然の大切さを再認識させられたと思いました。



高尾山薬王院前にて



高尾山 4 号路の吊り橋で楽しむ参加者

『日々是養生』 yousei



会員の皆様の著書の紹介です。

ご自分の著書の紹介、寄稿等ございましたら

youseigakkai@yahoo.comまでご連絡ください！

お待ちしております。

〈啄木と「昴」とアジア ラビジャンカールのシタール響く〉

◆小木曾 友・
沢木 あや子(歌と文)【著】
ブイツーソリューション



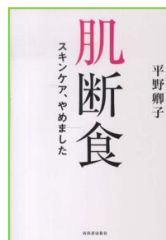
『医者のお世話にならない生きかた』 ～医者・医学者として60年、 最後にたどりついた真実～

◆渥美 和彦【著】
ダイヤモンド社



『肌断食 - スキンケア、やめました』

◆平野 卿子【著】
河出書房新社



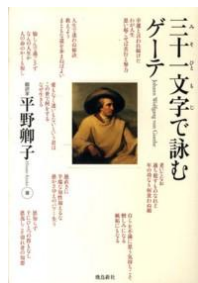
『恵庭OL殺人事件 こうして「犯人」は作られた』

◆伊東 秀子【著】
日本評論社



『三十一文字で詠むゲーテ』

◆平野 卿子【著】
飛鳥新社



『美貌の文化史—神と偶像』

◆矢田部 英正【著】
中央公論新社

☆女性芸能者の歴史を
記紀神話の時代から
現代まで概観した文化史

読売新聞評↓

<http://www.yomiuri.co.jp/book/bunko/20130605-OYT8T00420.htm>

北海道新聞評↓

<http://booklog.jp/users/kanoyauni>



地域に根ざす大学が創造した キャリアデザインのテキスト！ 『大学生のためのキャリアデザイン』 —大学生をどう生きるか—

ヒューマンパフォーマンス研究会＊編

◆三浦 孝仁・
坂入 信也・
宮道 カ・
中山 芳一

かもがわ出版

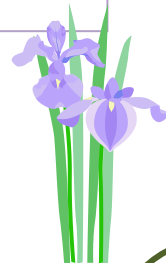


東京大学名誉教授 跡見 順子先生より放送大学の番組のご紹介がありました。

タイトル：「自分が分かる細胞健康科学～細胞・身体連係力学応答機構と

スローエクササイズ効果～」

太極拳につながっていますので皆様のお役に立てるかもしれません。



放送大学番組受信方法

BS デジタル放送 231ch、またはケーブルテレビ

地上デジタル放送 リモコン番号「12」（UHF：28ch）

本年の前期の放映日時

7/29（月）20：45～21：30



開催予告

日本養生学会第15回大会

ようせいフォーラム 2014

日 時 : 2014 年(平成 26 年) 3 月

場 所 : 埼玉女子短期大学

大会責任者 : 佐藤 節子(埼玉女子短期大学)



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、養生学会ホームページの URL が <http://yosei.gr.jp/> ⇒ <http://yousei.org> に変わりました。よろしくお願いいたします。



編集後記

異常気象が続く昨今の気候ですが、今夏はどうなるのでしょうか？自然と闘い挑みながらも、自然を崇啓し共に生きてきた、生物としての人間の歴史を振り返り、現代社会の在り方に思いを馳せる今日この頃です。今年度のフォーラムも無事終了し、来年度の準備がはじまりました。どんなフォーラムに出会えるのか…楽しみですね。

「WA K I A I I」、「日々是養生」コーナーへのご寄稿は下記編集委員までご連絡ください。お待ちしております。

連絡先：youseigakkai@yahoo.co.jp

(KANETA & FURUYA)

