

Vol.14:JUN18.2015

第 38 号

YOUSEI Life Awakening Arts

ようせい

巻頭言

「ようせいフォーラム2015」報告

「ようせいフォーラム2015」に参加して

「茶の湯 表千家〜もてなしのためこ」に参加して
寄稿文

遠藤 卓郎

平工 志穂

永沼 和喜

谷口 美保子

高井 茂

鈴木 秀明

横澤 喜久子

水原 佐和子

WA・KI・AI・AI

2014 年決算報告

『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 平工研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yousei.org>

巻頭言

近頃思うこと



遠藤 卓郎
(つくば気功研究所・円笑庵)

定年退職をして一年余りが過ぎた。既に退職された先輩方の様子や世間の様子を見て、小生にも毎日が日曜日になる日が訪れるものとばかり思っていたが、どうもそうではないようだ。何やら忙しい。なぜ忙しくなってしまうのか後で明らかになると思うが、ここでもまた心を亡くしてしまいそうな気がしてきている。

心を亡くしてしまうのも困りものだが、もっと困ることが忍び寄ってきている。着実に進んできている認知能力の低下である。頭が広範囲に、満遍なく、平等にその機能を失いかけてつある。それがリアルに感じられてしまう。これ以上、(老いのために)頭の機能を失くしてしまわないために、少しでも進行を遅らせるためにと老眼に鞭打ちながら『人間の往生』『痴呆老人は何を見ているか』大井玄著を読んだ。「我々は程度の違う痴呆である」本の帯にこう書いてあった。これを読んでおられる方は、随分ふざけた言い方だと思うに

違いない。小生もそうであった。「人を馬鹿にしてるなあ！」と思った。そう思いながらも何処かで思い当たるところがあるのを感じていた。そんな風に少しねじれて斜めに入っていったのだが、実際に読んでみると、あにはからんや極めて真面目な本であった。著者も、ふざけた人どころか、真っ直ぐにもものを見据える立派な学者であった。そして、読むにつれページが少なくなるのが惜しくなる気持ちを久方ぶりに味わうことができた。いまや小生は大井先生を尊敬してしまっている。下手な解説はしないでおこうと思うが、個人的な読後感を一つ。小生がこれまで長い間、疑問に思っていたことの多くが解決されてしまった、或いは解決するためのヒントを得ることができた。老いを実感している人だけでなく、人間に興味がある方にお勧めである。

直接的にはないが、読んでみて触発されたことがある。体育や養生についての考え方についてである。

体育では、伝統的に「健康、体力、運動文化の伝達、人格の育成、・・・」などの目標が掲げられてきた。特にスポーツ教育にいたっては暗黙の内に「より高く、より速く、より強く、より美しく！」が付け加えられているように思える。これらを表だって否定することは誰にもできないであろうが、どこか綺麗ごとだけのような気がしないでもない。

これらはどちらかと言えば陽の当たる側面のものばかりのような気がしてきた。それで良いのだろうかと思えてきた。例えば、人格の育成と言うとき、影の部分と全く向き合うことなく、立派な人格が育成され得るのだろうか。極端な例だが、全く死と接することなく、死と向かい合うこともなく、死のリアリティを感じることもなく、育っていくことが良いことだとも思えなくなってきた。現に現代では死は日常生活から遠ざけられてしまっている。隠蔽されていると言う人すらいる。そのせいとばかりは言えないが、「人が死ぬところを見てみたかった」というあの女子大学生の言葉は衝撃的であると共に、何か時代の必然のようなものすら感じてしまうのを隠すわけにもいかない。

体育の世界では、病の意味や、老いて行くことの意味、死んで行くことの意味などについては、問題にすることすら憚られてきたように思う。

養生の世界では、どうであろうか？本学会では設立以来、養生を「生を養う」とことと解釈し、「ようせい」と読んできた。養生（ようじょう）は一般的には「生活に留意して健康の増進を図ること、心身の健康と長寿を保つための方法」と解されているが、それを「ようせい」と読むことによって、養生に特別な意味合いを付与してきた。単なる健康法や生活訓、命を長らえるための生活習慣、技術、気配り等ということを超えて、もうすこし根源的な意味で「生を養う」とこととして考えることは決して間違っていないと、今も思っている。

しかし、その「生」は老、病、死とどう関わってくるのであろうか。全く関係のないことと捉えて良いのであろうか。正直に告白すると、つい最近まで筆者はそう思い込んでいた節がある。明確にはないけれども、暗黙の内にそう考えていたように思える。「生」ということは、生き活きとしていること、元気なこと、澁刺としていること、といったことの側のことであり、老いや病や死とは相容れないもの、むしろ反対の側にあるものと暗黙の内に思い込んでいたようだ。もっと正直に言うと、「生」とはそういうことと関係しない方が良いものとも考えていた節がある。PPK(ピンピンコロリン)を無条件に好ましいと感じ、自身にもそれを強く望んでいたが、これもその現れなのであろう。

「生を養う」ということを、生活をより豊かに、より快適に、より健康に、より長生きできるようにするための技術や考え方や、と考えることに少しばかりの変更をする必要があるように思えてきた。「老いを生きる」や「落ち着いた死を迎える」ためにということも、「生を養う」ことの中に含んで考える必要を感じ始めてしまったのである。

これまで、我々は「幸せに生きる」ための努力をしてきた。そして充分ではないにしてもある程度の成果を出してきてはいる。少なくとも平均寿命は長くなっている。

ところで「幸せに死ぬ」ための努力はと言うとどうだろうか？研究も「生」に関わるものが殆どではなかつただろうか。「生」あるものは必ず「死」ぬ、誰しもわかっていることだが、なぜか「生」の方ばかりが着目され、「死」の方はなおざりにされてきてしまっているのだろうか。

しかし、前例が全くないわけでもない。例えば死について例を挙げてみると、禅には座脱立亡、仏教には即身仏、ヒンズー教にはマハーサマディと言われる技術があるようだ。これらはある種の技法を用いて意図的に死ぬ技術のようである。また少しニュアンスは異なるけれども、身近なところでは肥田式強健術の肥田春充の例がある。彼は年老いた時、自らの意志で健康なままに食を断ち、家族に見守られながら静かにその生を閉じて逝った、そのことを古武術の甲野善紀が「表の体育・裏の体育」の中でかなりの分量をさいて紹介している。裏の体育として、である。幸せに自分の生を閉じる方法として、それを体育の範疇に入れている。慧眼だと思う。

ちょっと離れて考えて見れば、死は生まれたときから始まっていると考えられなくもない。死に向かって着実に歩みを進めている、と見ることもできる。あるいは、死に向かって着実に生の歩みを進めているということもできる。諄いようだが、誰にでも必ず死はやってくる。100%、例外はない。してみると、生を死と切り離して考える方が変ではないか。「生を養うこと」を「死を養うこと」あるいは「死に向かって生を養うこと」と捉えておいた方が素直な気がしてきた。

かつて他の学会のシンポジウムで哲学の先生からこんな質問を受けたことがある。「ホスピスで体育の先生方はどんな「体育」をなさるんですか？」正直に言って、その時は啞然としてしまった。何か違う、しかし何処かで盲点を突かれていると反射的に感じていた。居直って、体育ってスポーツを教えていけば良いのだ、あるいはスポーツで教えていけば良いのだ、と思いつくことも可能だった。だが、それで良いのだろうか、それだけで良いのだろうか？一体育教師としての私は、それで良いとは言い切れない何かを感じていた。今もなお体育の本質を問う課題的問いとして心にくすぶり続けている。また、養生学会員の一人としての私には、その問いがさらに重く、深く感じられてきてしまっている。

「幸せに生きるために「ようせい」は何ができるか？」という問いはとても大切である。同時に「幸せに死ぬために「ようせい」は何ができるか？」という問いも大事であるように思えてきた。いや、本来この二つの問いは同じ問いなのではないか、一つの問いの両側面に過ぎないのではないかと思えてきた。

個人的な解決に過ぎないが、少し解決の糸口のようなものが見えてきた。「生」を「いのち」と読んだらわかりやすい気がしてきた。「いのちを養う」と考えれば生・老・病・死の全てがいのちの内実だと思えてくる。「いのちを養う」、そう考えると筆者の関わってきた体育ということを考える時も、広がり可能性が出てくるように思う。「いのち」が「いのち」を育む、「いのち」が「いのち」を直接に理解する、そういう体育（いのちの体育、魂の体育、・・・）があっても良いのではないかと思えてきた。

ところで、大井先生の本から学んだことだが、「いのち」は、世（環境、人、生きている場、・・・）との繋がりを必死になって維持、保持しながら「生きて行こう」としているらしい。生き活きとした発育・発達の途上にあるときは勿論のこと、病や怪我で損傷を受けているときでも、生きて行くための機能が着実に失われていく過程においても、迫ってくる消滅の時を間近に迎えている時ですら、すべてを動員して「生」を全うしようとしてくれるらしい。ありがたいことである。ただただ感謝、合掌するばかりである。

感謝しながら、自らに問いかけてみた。その「いのち」は一体どこに何処に居るのだろうか、自分のからだの中には違いないのだろうか、・・・。

最後に、いつか、もし誰かに「ホスピスで「ようせい」は何をするのですか？」と問われたら、学会員の一人としてどう答えたら良いのだろうか？ 正しい答えなど出しようもないのは、上述の問いと同じで言わずもがなだが、少しでも何かまじなことを言えるように今から考えておかななくては、・・・。

いや、人ごとではない。ここにいたって自分自身を振り返ってみたら、私の個人的な人生もホスピスとさほど変わらない気がしてきました。死までの時間が多少不確定であるか、ある程度予測されているかの違いはあるけれども・・・。そこできて、私は私のホスピスで自分自身にどのような「ようせい」をやるのであろうか？

日本養生学会 第16回大会 ようせいフォーラム 2015 報告

【総合テーマ】

「養生と息すること」

会期: 2014年3月7日(土)～8日(日)

会場: 東京女子大学



東京女子大学キャンパス

大会名誉会長 清水 司 (日本養生学会会長・東京家政大学理事長)

大会会長 横澤 喜久子 (日本養生学会理事長)

大会実行委員長 平工 志穂 (東京女子大学)

プログラム

3月7日(土)

・ようせい研究プロジェクトのこれまでとこれから

司会: 天野 勝弘 (朝日医療学園)

- ① これまでの学会の歩みとこれから 横澤 喜久子 (日本養生学会理事長)
- ② これまでのテーマ「姿勢研究の成果」 矢田部 英正 (日本身体文化研究所)
- ③ キーノートレクチャー「呼吸の生理作用」 中谷 康司 (中央大学)



25号館 牟礼記念ホールでの
フォーラム開催風景



横澤 喜久子理事長

・シンポジウム「養生と息すること」

司会: 天野 勝弘 (朝日医療学園)

- ① 心地よく、息する 遠藤 卓郎 (つくば気功研究所)
- ② 逆腹式呼吸による健康法を科学する 久保田 武美 (久保田病院理事長)
- ③ 指定発言 狐崎 昌雄 (元日本原子力研究所核融合)
張 勇 (長野県短期大学)
水原 佐和子 (アルファ医療福祉専門学校)



平工 志穂大会実行委員長



天野 勝弘大会実行委員

・情報交換会 於: 東京女子大学同窓会館

3月2日(日)

・ 一般研究発表

座長:天野勝弘(朝日医療学園)

1. 女子大学生の体格・体力の課題について

○平工志穂,曾我芳枝,中村有紀(東京女子大学)

2. 日本民俗舞踊に見られる呼吸法

○近藤洋子(整体&民俗舞踊研究所「舞スタジオ」)

3. 日越女子学生の生活習慣、足の異常および体の痛みと姿勢の関係

○佐藤節子(埼玉女子短期大学),水原佐和子(アルファ医療福祉専門学校),
天野勝弘(朝日医療学園),横澤喜久子(東京女子大学)

座長:矢田部英正(日本身体文化研究所)

4. 幼児の足のワイズ(周径囲)と足幅との関係

○甲田希美,佐藤三友紀,寺内真里(関東学園大学経済学部経営学科スポーツマネジメントコース),
天野勝弘(朝日医療学園)

5. 幼児の土踏まず形成と運動能力との関係について

○中島弘毅,大窄貴史(松本大学),張勇(長野県短期大学),小林敏枝(清泉女子学院短期大学)

6. 日中幼児の体格・体力に関する研究

○張勇(長野県短期大学),中島弘毅(松本大学),陸大江(上海体育学院),
小林敏枝(清泉女子学院短期大学)

7. 幼稚園児の父兄に対する「子どもの姿勢・運動・生活についてのアンケート」結果

○佐藤三友紀,甲田希美,寺内真里(関東学園大学経済学部経営学科スポーツマネジメント
コース),天野勝弘(朝日医療学園)

座長:藤田恵理(東京農工大学)

8. 指導者の資質に関する調査 ―コミュニケーション能力や指導法に結びつける―

○西里佳子,甲田希美,佐藤三友紀(関東学園大学経済学部経営学科スポーツマネジメント
コース),赤井伸昭(関東学園大学経済学部経営学科ビジネスコース),天野勝弘(朝日医療学園)

9. 未訓練の一般人が実践する呼吸法や丹田意識が重心動揺に及ぼす影響

○赤井伸昭(関東学園大学経済学部経営学科ビジネスコース),甲田希美,西里佳子,寺内真里
(関東学園大学経済学部経営学科スポーツマネジメントコース),天野勝弘(朝日医療学園)

10. 指突端部刺激や手における物体保持が重心動揺に及ぼす影響

○谷口美保子(朝日医療学園岡山校),赤井伸昭(関東学園大学経済学部経営学科ビジネスコース),
甲田希美,佐藤三友紀,西里佳子,寺内真里(関東学園大学経済学部経営学科
スポーツマネジメントコース),三浦孝仁,天野勝弘(朝日医療学園)

11. 習慣的なアロマオイル使用によるリラクゼーション効果の増強

○中井定,高井茂(東京理科大学基礎工学部),白石安男(東京理科大学経営学部)

12. 等速性筋力における競艇選手の競技特性と障害リスクの発見

○寺内真里,甲田希美,佐藤三友紀(関東学園大学経済学部経営学科スポーツマネジメントコース),
天野勝弘(朝日医療学園)

13. からだの使いこなしの評価に関する研究―一流エアロビック選手のジャンプ評価―

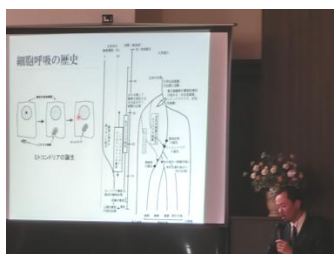
○天野勝弘(朝日医療学園),三浦孝仁(朝日医療学園)

「ようせいフォーラム 2015」 大会報告



大会実行委員長 平工 志穂
(東京女子大学)

日本養生学会第16回大会(ようせいフォーラム2015)は2015年3月7日～8日の日程で、東京女子大学にて開催されました。今回のテーマは「養生と息すること」。生命を養うことを旨とする養生法の中から呼吸に焦点を当て、息をすることに関連した科学と実践の双方の専門家に学びながら、人間のあらゆる活動に関与している呼吸の役割について理解を深めていきたいとの思いを込めての企画となりました。



中谷 康司先生

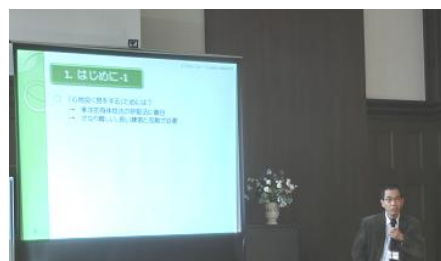


矢田部 英正先生

初日は25号館にて大会組織委員会企画が行われました。第1部「ようせい研究プロジェクトのこれまでとこれから」では、「これまでの学会のあゆみとこれから」について、横澤喜久子日本養生学会理事長にご講演頂きました。日本養生学会の目指すところ、これまでの研究活動のあゆみ、これからの研究活動の展望などについてお話し下さいましたが、東洋の伝統的な自然観、健康観、身体観等からのからだの見方の重要性を再認識することができました。続いて本学会がこれまで精力的に取り組んできた「姿勢研究の成果」について、中心的役割を担ってこられた矢田部英正先生(日本身体文化研究所)から報告を頂きました。研究成果は多岐にわたり、時間内にすべてをご紹介しきれないほどでしたが、研究成果についての先生の分析は大変興味深く、今後の研究活動につながる多くの示唆を頂いたご講演でした。続いて「呼吸の生理機能」について、中谷康司先生(中央大学)によるキーノートレクチャーがありました。呼吸の生理機構について医学部で指導しておられた際のパワーポイント資料なども用いて詳細かつ分かりやすく教えていただき、これから呼吸、息することをテーマに研究・実践を進めていく会員にとって、大変勉強になるレクチャーとなりました。



久保田 武美先生



遠藤 卓郎先生

午後は第2部 シンポジウム「養生と息すること」が行われました。まず、「心地よく、息をする」と題して遠藤卓郎先生(つくば気功研究所)のご講演がありました。呼吸が生活の質、生の質を上げるためにいかに重要であるかのお話について、普通の人々が少しの練習で誰でもいつでもどこでもすぐに効果を実感できる呼吸法として独自に開発された円笑呼



逆腹式呼吸の実習をなさる
久保田 武美先生

吸法をご紹介いただきました。実習を交えてのご講演は、呼吸の効果
を様々な角度から学ぶことができる貴重な機会
となりました。私にとって円笑呼吸法の効果はてきめんで、実習後ほ
どなく自分のからだところが副交感神経優位のリラックス状態とな
ったことを実感することができました。続いて「逆腹式呼吸による健
康法を科学する」と題して久保田武美先生（久保田病院理事長）のご
講演がありました。逆腹式呼吸の本態は呼吸時に強い腹圧がかかる呼
吸であること、様々な健康効果があることなどについて、先生の研究
成果を交えてご披露くださいました。呼吸時の超音波の映像な
ども拝見することができ、ご講演後の活発な質疑応答で更に理
解を深めることができました。狐崎昌雄先生（元日本原子力研
究所核融合）、張勇先生（長野県短期大学）、水原佐和子先生（アルファ医療福祉専門学校）
による指定発言では、「養生と息すること」について様々な角度から学び、考えることがで
きました。



張 勇先生



狐崎 昌雄先生

2日目の一般研究発表は朝9時より口頭発表形式で行われました。発表テーマは呼吸法、
姿勢、からだ、足型、運動能力、体格・体力、指導者の資質、重心動揺、リラクセーショ
ン効果、競技特性と障害リスク、動作評価法など多岐にわたり、活発な質疑応答がなされ
ました。

総会、閉会式、昼食に続いてオプションが実施されました。まず表千家茶道教授の金田
洋子先生による茶の湯のおもてなしがありました。前日にシンポジウムが開催された牟礼
記念ホールは畳、掛け軸、茶道具などが美しく配置され、素敵なおもてなしの場となりま
した。金田先生、スタッフの皆様、会員の先生方のお着物姿が落ち着いた華やかさを一層
引き立ててくださるなか、金田先生がお点前をご披露くださり、とってもおいしいお茶と
お菓子（桜上用饅頭）を頂くという贅沢な時間を過ごしました。続いて矢田部英正先生に
よる禅についてのご講義と実習があり、禅の世界を体験することができました。

2日間とも少雨のあいにくのお天気でしたが、多くの方にお集まりいただき無事日程を終
えることができましたこと感謝しております。学会員の皆様のこれからの研究・実践に役
立つ知見や情報がたくさん詰まった学会大会であったのではないかと思います。行き届か
ない点も多くあったことと思いますが、ご支援ご協力いただき誠にありがとうございました。
また学会大会をより良いものにしようとする努力を惜しまず前々からの準備、当日の運営
に携わってくださった大会会長、実行委員の先生方、講演・シンポジストの先生方、学会
員の皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。心より御礼申し上げます。そして私
自身、この度実行委員長として学会運営に携わったからこそ知りえた多くの学びにも感謝
して、筆をおきたいと思ひます。



親睦会に駆けつけて下さった
小木曾 友先生
(アジア学生文化協会理事長)



「茶の湯」の風景

「ようせいフォーラム 2015」に参加して



永沼 和喜
(臨牀鍼灸醫學研究會 気単会
鍼灸師/鍼灸学士)

はり・きゅうの往診施術を自営業にて行っている、鍼灸師の永沼和喜と申します。学生時代からのご縁で、現在京都府にてはりきゅう往診施術やトレーナー活動を行っている糸井信人先生や朝日医療学園岡山校の谷口美保子先生とともに、臨牀鍼灸醫學研究會 気単会という有志のグループにて、研究活動を行っております。その活動の中で、朝日医療学園の天野勝弘先生とのご縁があり、2012年の東京理科大学での養生フォーラムより、養生学会に参加させていただいております。初めての養生フォーラムがついこの間のこのように感じておりましたが、フォーラムやサロンで多くの先生方にご指導をいただきながら、つたない発表をさせていただいているうちに、4回目の養生フォーラムを終えてしまったことに驚いています。私は、身体柔軟性とそれに対する東洋医学的アプローチや心身の健康に関する東洋医学的アンケートのあり方等に取り組んで参りました。本年は研究活動と鍼灸業務を両立できず、発表に至らなかったことお詫び申し上げます。

今回の養生フォーラムでは、進行中の写真撮影や受付等のお手伝いをしながら、可能な範囲で諸先生方の発表も聞かせていただきました。今回のテーマは「養生と息すること」ということでした。今回特に印象的だったのは、時代・文化や活動内容・流派などによって数千もの呼吸法があるということ、また、その中で状況により臨機応変に呼吸を意識することが重要ではないかということと、円笑呼吸でした。鍼灸治療で施術を受けた方の症状を改善させることができますが、その症状やその悪化の原因となるものを排除するためにも、その方の生活習慣を変えるよう勧めさせていただくことがあります。しかし、相手の性格や伝え方・伝える内容によっては、その勧めがかえって相手を緊張させてしまい、症状の悪化等につながる恐れもあります。施術中の私自身の呼吸は意識しても、息の仕方をお勧めしたことはありませんでした。からだに聞きながら探す円笑呼吸は、具体的な手法を細かく規定したものではなく、呼吸する個人が試行錯誤の中で気持ち良い状態を見つけるというものでした。具体的な強制がない分、多くの人を受け入れやすいのではないかと思います。鍼灸の施術中や、ご自宅でのリラックスのためにお勧めするとともに、私自身の気分の切り替え、緊張緩和のために有効に利用させていただきたく思います。

今回も先生方との貴重な交わりの中で様々なことを学ばせていただいたこと感謝申し上げます。少しでも多くのことを学び、身の回りの方々の「生きる力を養う」お手伝いができればと願います。まだまだ未熟な者ではありますが、また学会のお手伝いや発表で皆様の前に出る機会があれば、是非ともご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。



「茶の湯 表千家ーもてなしのために」に参加して



谷口 美保子

(朝日医療学園岡山校)

2015年3月8日、養生フォーラム2015に参加し、オプション講習を受講したのでその感想を述べる。

「茶の湯 表千家ーもてなしのために」で最初に驚いたのは茶釜の形をしたお湯を沸かす道具があったことだった。

私は茶室という空間を体験したことがない。お茶についての知識はせいぜいテレビで見た、とか素人が立てた薄茶を口にしたことがある程度だ。そこに何があるべきなのか、実際にどんな道具が使われているかを知らない。

だから本当の茶室のような空間は別として、それ以外の空間でやる場合はお湯は別で準備して魔法瓶のような状態で置いておいて使うんじゃないかと思いついていた。考えてみたら野点という言葉があるぐらいなので、茶室以外でのお湯の出番も多いだろう。そこに魔法瓶ではお茶をいただくという特別感が減ってしまう。場面に合わせた物に便利さを付加する職人さんがすごいと思った。

さて、今回のお話を聞かせて頂いて、印象的だったのはもてなしはどこから始まるかということと一つ一つの動きに意味があることだった。

茶室という空間を作るための花や掛物、お茶をいただくという目的のための茶碗やお茶・お菓子など、事前準備が思っていた以上に多いことを知った。

また、お茶をたてる動作やお茶のいただき方は不要な動きが多いと思っていた。しかし、実際お茶をたてる動作を拝見すると、一つ一つの動作は確かに必要な動きで、目的を達するために不必要な動作を省いた合理的な作法といわれても納得できる。

私が不要な動きが多いと思っていたのお茶のいただき方だったようだ。なぜお茶をいただくときにわざわざ正面を外すのか、飲み終わった後にのみ口を拭い、正面に戻すのか。その目的を知らなければ不要な動きとってしまう。しかし、その目的を知ればなるほどと理解できる。

知らなければ”知らない”で終わってしまう。

掛物や花にしても一言の感想で終わるだろうし、それ以上は何も思わないだろう。実際、私は今回の掛物で、お話を聞く前に見た時はただの猿の絵だと思った。しかし、お話を聞いて、亭主が客に対し、”悪事災難がさるよう”願ってかけられたものと知ると一つ一つの準備されたものがもてなしのために選ばれたのだと気づいた。数多くの道具がそのようにして選ばれたのだと知っていると、それは非常に嬉しいことだと思う。

今回の話を思い返していると、ふと小学生の頃の家庭訪問

を思い出した。親は普段は使わない応接間を掃除し、前日に普段より上等なお茶菓子を買に行き、普段より上等なティーカップでお茶を出していた。実際に学校の先生と親が話すのは十数分程度。しかし、そのために前日から準備していたのは「茶の湯のもてなし」とよく似ていると思ったからだ。

お茶の経験が一切ない私でも日常生活でよく似た思いをしていると思うと、”誰かをもてなす”という意味では大して違いがないのではないかと思う。



お茶をたてる金田 洋子先生



お茶をいただく

戦国時代、茶の湯は武士や貴族の嗜みとされていたと聞く。そして当時、茶の湯をしていた人たちは教養人であったとも聞く。 ”もてなす” ということが相手を考えることにつながるとすると、周囲の人に対する礼儀の一部として茶の湯が使われていたのではないかと考えた。そして、その ”もてなし” を出来るよう、またもてなされた時に実感できるように掛物や茶碗について詳しくなっていた結果、教養人になっていったのではないかと考えた。



寄稿文

「北の国から」



高井 茂
(東京理科大学基礎工学部)

こんにちは、北海道キャンパスからご挨拶申し上げます。自由題というご依頼でしたから、北海道に転勤した当時全国的ブームになっていた TV 番組の題名を拝借しました。

私の勤務地は北海道の道南にある長万部町という人口約 6000 人の町です。この地に基礎工学部の教養が創設されたのは 1987 年、以来ここで、1 学年のみの全寮制教育を続けております。とはいっても学生の 9 割以上は本州出身者で地元北海道は 1 割もいません。しかも殆どが都会出身者です。4 年間ではなく、1 年間だけの北海道の生活というのが学生側から見ると大きな魅力になっているようです。

創設の理念は主に以下の 2 つであります。

- ・ 自然を理解し大切に活用する科学者の育成 (自然教育)
- ・ 全寮制教育によって協調性と自主自律の人格陶冶 (従って個室でなく 4 人部屋)

この理念に基づき時間をかけてキャンパスの候補地を選定し、敢えて都会を離れて自然豊かな北海道に開設したのであります。開設と同時に私も千葉県野田キャンパスから移ってきました。実技専門がスキーなので白羽の矢が立ったのと思いますが、陰では「蝦夷地に飛ばされた・・・」という声も聞かれたとか・・・。他人がなんと言おうと、私にとっては居心地の良いキャンパスです。

田舎だからこそ、スポーツや自然体験以外に学生が遊ぶような施設は殆どないのがミソであり、最初からの大学のねらいです。それでいて交通の便は、東京からの特急が停車し、高速道路が走り、やがて北海道新幹線駅ができる絶好の場所なのです。学寮とキャンパスは海と街を見下ろす高台にあり、学生は、東の海から昇る朝日を見ながら起床し、日中は授業、夕方は西の山に陽が沈む頃にグラウンドから戻る自然サイクルの生活を送り、毎日勉強やスポーツの疲れを学寮の天然温泉で癒します。「女子学生さんは 1 年間温泉につかって美人になって帰ってゆく・・・」は町長さんのご挨拶の言葉。

ここで私は、体育講義、テニス、ゴルフ、スキーを担当しております。特に、スキーとゴルフは北海道の自然を活かし都会のキャンパスではできない実技を実施しています。

前置きが長くなりました。私が養生学会に入会させていただいたキッカケは、本学の白石教授からのお誘いで東京理科大学久喜校舎での学会に参加させていただいたご縁でした。「分野が少し違うかな・・・」とも思いつつ、初めて参加した会場で東京造系大学の佐藤先生に偶然再会しました。先生には大学院生時代に集中授業などで呼んでいただき大変お世話になっておりました。以来、毎年参加させていただくことになり、現在は本学の中井定専任講師と一緒に参加いたしております。

本学会に参加するようになって私の興味にやや変化の兆しが出てきました。一昨年から地元で「高齢者対象の健康スポーツ教室（2時間×全5回）」を始めることになりました。講演や座学としての健康教室などは時々呼ばれたのですが、実際に高齢者を相手にするのは初めてです。皆さん一生懸命やってくれるのですが、参加者の体力のバラツキや学生以上の安全面の配慮、運動強度の加減の難しさなど、自分の想定外なことが多いので、私にとってもいい経験になり、新たな研究テーマが増えてしまいました。

私自身はと言えば、実技授業をやっているだけで自分も運動をしていると錯覚し50歳近くまで運動習慣から遠ざかっていました。たまたま近くに手ごろな施設（プール+温泉：600円）があったので、48歳の頃スイミングを始めましたが、最初は25mがきつく感じて驚きました。小学校以来約30年間も泳ぐための筋肉を使っていなかった結果です。それでも「地道にコツコツ・・・」で、なんとか1500mを30分程度で泳ぐようになり、「この調子で」と思ったところで、地元プールが通年営業廃止に追い込まれ、通年スイム断念。地方でスイム健康法が普及しない一つの理由でしょうか。短時間で運動量も確保でき、その上温泉付きのオアシスでしたが残念です。少しがっかりしつつ、「それでは走るか」と、53歳の秋からジョギングを始めました。またまた驚きです。スイムの時以上にビックリでした。はじめは200mすら続けて走れないのです。学生時代は毎日10キロ平気でしたし、その時点で1500m泳げる体でしたから、まさに「アンビリャブル」。最初から5キロ走るつもりでスタートしたのに全く走れないのです。息が苦しいのではなく、股関節が痛くて走れないのです。何十年も走る筋肉を使っていなかった結果です。思い直し、グラウンド芝生で短いインターバル走から始め、徐々に距離を伸ばしていくことにしました。高齢者のスローペースを冷ややかに見てきた自分が、恥ずかしながら最初に打ち立てた目標は500m走でした。結果的には500mの克服が一番きつかったです。その後は1キロ、2キロと距離を伸ばしてゆくのですが、2キロ走れたらあとは簡単でした。60越えての新発見：『2キロ走れば、誰でもその後5キロ、10キロスイスイ伸ばせる』です。走る筋力が整うと股関節の痛みは自然に消えました。ペースが速くなるにつれて今度は、膝や足首や腰への負担も大きくなり別々の部位で痛みが発生してきました。ここも「地道にコツコツ・・・」で、結局全ての痛みを経験し、呼吸法・走法・姿勢・休息配分など色々工夫しながら全て走って治してしまいました。

北海道では11月下旬～翌3月は走れません。冬はスキーをやっているのですが、4月の走り始めは毎年少しの辛さを我慢してブランク分を取り戻さなくてはならず、今頑張っている最中です。始めの3・4年間はペースも順調に上がり、若い時の走りも・・・と欲も出たのですが、さすがに60過ぎからはタイムは伸びません。それでも走っていると気持ちの方も少し若返り、ちょっとした移動なら小走りするようになるものです。今はまだ仕事優先で毎日走れませんが、週に1～4回仕事後に5～10キロの田舎道を牧場の牛クンたちに見守られながら走っています。

などと健康的なことを書きましたが、一番の理由は、晩酌が止められず、帳尻合わせで走っているのが本音。病気の前に始めればこの程度の運動でも何とか健康が保てるのが有難いのです。でも「運動が好きで良かった」と本当に思うのはこれからですネ 敬具



寄稿文

鈴木先生からのお便り

「思い出の上海体育学院」



鈴木 秀明
(珠光院住職)

拝啓

先日、久しぶりに横澤先生から連絡があり、以来を受けて近況を報告いたします。

最近の2年間養生学会の会合に顔を出さず失礼しています。今年で81歳になり、筋力は衰えましたが、元気に曹洞宗の寺の法務をこなしています。とほいうものの、気ままに、読経、作夢（掃除・草取り）、座禅、経行、太極拳を行っています。特に太極拳は二十四式とか十三式を系統的にやるのではなく、気のついた動作を呼吸に合わせて筋力と相談しながらゆっくりとやっています。この歳になると一番いい運動です。

22年前、上海体育学院の中庭での朝の太極拳の講習が懐かしく目に浮かんで来ます。夜のミーティングと打って変わって真剣な表情の伊藤 順蔵先生の大きな体が私の目の前にありました。響き渡る大きな声で指導して下さった女性の先生について、のそりのそりと演技していた研修参加者の皆さんの顔が思い出されます。その後、谷 祝子先生が真剣に取り組み指導者としていろいろ教えて下さったにもかかわらずさぼって身につかず公開しています。

当時は、青いきれいな空もとの上海体育学院も、今は毎日煤煙が覆って曇りのような日々が続いていると聞いています。懐かしい先生方の消息が知りたくてもう一度上海体育学院に行きたいと思いますが、なかなかチャンスがありません。養生学会の先輩と現役の皆さんでの研修と見学の二つのグループで研修旅行を計画してくれませんか。

私の所属している豊橋仏教会が、7月21日から3日間暁天講座を行っています。第1日目は、養生学会に関係のある帯津良一先生に全力往生「あの世とこの世にときめきを」と題して朝6時から一時間講演していただくことになりました。また、最終日の23日は、岡村隆二（NPO 気の活用.コム の理事長）さんに「気の活用法」について講演していただくことになっております。今後も豊橋仏教会は、この時期に3日間暁天講演会を開催いたします。養生学会の先生方にも講演をお願いすることもありますので、その節はよろしく願います。

敬具



寄稿文

戦後 70 年

— 私の終戦後に見聞・体験したこと、

そして思うこと—



横澤喜久子
(日本養生学会理事長)

今年には戦後 70 年を迎えます。私はまだ、生まれて間もなくで直接の戦争体験は記憶にありません。私たちにとって戦争は歴史上のことで、日々の生活には関係ないと思いがちですが、その後も世界のあちらこちらで戦争が起こっており、大事ないのちが奪われ、街が破壊され、多くの人々が泣き、苦しんでいます。戦後 70 年、日本は戦争放棄してきました。そのお陰でこれまで戦いには加わず、平和に生きてこれたことに感謝すると同時に、さらに、これからの世代もずっと悲惨な戦争を起こさないように、それぞれが真剣に考え、行動していかなくてはと思っています。そして今、新聞、テレビ、国会中継等を見ているだけでも、日本が「積極的平和主義」といって、日に日に、戦争に加わっていくことのできる国になってしまいそうな不安を感じます。

私はこれまで健康・運動科学の分野を専門とし、主に運動生理学面からさらに養生学の立場からいのちを守り、ひとりひとりの持って生まれた力を引き出していきたいと考えてきました。しかし、こうした専門分野でどんなに深め、進めてみても、大本となる全ての破壊をもたらす戦争が起こるような状況になったら全くの意味のないことです。まず一番に誰もいのちを大事にし、これまでの 70 年間のように、誰もが二度と悲惨な戦争には加わらないようにと願うばかりです。人類はいつの時代にも、どこでも争い、戦いを起こしそうなのです。しかし、どんな状況にあっても、理性と話し合いで止めていくのが人間のなすべきことだと思います。強くなること、一番になることを追うのではなく、何としても「共生」です。一人ひとり皆、違うのです。そのために私たちは多くを学び、知性を磨き、違いを認め、誰もが共存し、幸せな一生を過ごせることを求めて生きているのです。世界中が危うい状況になっている今、一人ひとりのいのちを守り、平穏な日々を過ごしていくことのできるように、より一層、平和の尊さを知り、絶対に戦争を起さないように皆で積極的に声を上げ、伝えていくことが大事に思っています。

戦後の我が家の状況、当時の生活暮らしぶりを思い返してみることになります。戦後の日本中が困窮していた頃の記憶、子どもの当時にはその生活が当たり前と思って受け入れ、日々を過ごしてきましたが、そうした生活状況を今の若い世代はもちろん、わが子たちも想像すらできないと思います。同世代の方々には誰も経験してきた生活ばかりとは思いますが、次世代の方々に知ってほしいと私も書いてみることにしました。

日本は戦争によって全てが破壊され、我が家でも食べるもの、着るものも不足し、貧しい子ども時代を過ごしました。日本中が栄養失調状態、我が家でも子ども 5 人分の何もかもが母の手づくり、親は食わずに何でも分け合って過ごしました。私は幼いながら、我が家は貧乏だからモノをほしがってはいけなかったと思っていました。両親が必死になって子どもを守り、育ててくれたことは肌で感じています。我が家族の父は 74 歳で 35 年前に亡くなりましたが、母は今年で 100 歳、5 人の兄弟姉妹は 78 歳 - 68 歳と皆、大きな病気もせず、無事に生き抜いています。戦争の悲惨さを私はまだ幼く、あまり記憶にはありませんが、身近に多く見てきたことを記してみます。

敗戦後の私が生きてきた生活環境を思い出してみます。戦争による多くの悲惨なことがありました。70年前、私の住んでいた東京（新宿区下落合）でも多く家々が燃え、大事なひと、モノ、財産を失い、文化、歴史も多く破壊され、焼き出されたのだそうです。戦争によって多くのいのちを奪われ、級友の中にもお父様、ご家族がなくなった方、さらに、浮浪児と呼ばれる子も多くいて、街にはヤミ商売、インチキ商売、盗み、自殺、病気といった生活苦、多くの暗い出来事が日常的にありました。戦後しばらくは新宿、池袋といった駅の近くには傷痍軍人、手を失った、脚を失った人々が白衣姿、戦闘帽、松葉づえで、アコーディオンを弾いて（なぜ、多くの傷痍軍人さんがアコーディオンを弾けたのか、今になって不思議に思います）募金を乞う姿が多く見られました。ラジオからは毎日「尋ね人の時間」が放送され、家族の消息を探していました。長い間、舞鶴港から引揚者の帰国ニュースが放送されていました。また、私の家の近くの駅には夕方いつも真っ白な衣に兵隊さんの帽子、下駄履き姿の真面目そうで、暗い感じのおじさんが毎日、毎日ヴァイオリンを弾いていました。戦争で頭がおかしくなったのだと噂され、子供ながらに心配で、怖かったことを思い出します。戦争で多くの人々の生活が壊され、皆、貧しくなってしまったのです。我が家は両親ともに東京育ちで田舎がありませんでした。実家（新宿区下落合）のあたりも空襲で危なくなり、戦況があやしく、私の出産間近の1年間だけ畑の多かった世田谷経堂に疎開、私はその家で生まれたといえます。益々、東京が危なくなり、長姉（小学校3年生）、次姉（小学校1年生）は学童疎開で長野県の湯田中に疎開したとこのことです。子どもの頃、疎開先からの幼い姉たちから手紙、「日本が勝つまでは」と頑張っている様子の手紙を何通か見つけ、泣いた覚えがあります。小学校1年、3年生の子供が疎開先で食べ物もしっかり食べられず、ガリガリに痩せてしまい、親を恋しく、我慢、我慢の日々であったようです。小学校1年だった次姉に疎開での思い出をと尋ねたところ、「食事に大豆3粒で」等とつらかったことを語ります。



戦後の子供（兄と弟と私）

東京は1945年3月10日の下町の空襲をはじめとして、4月13日、5月24日、25日と続く大空襲を受け、その大半が廃墟に帰したといえます。実家のあった目白文化村一帯（下落合）の空襲は1945年4月13日夜から14日明け方であったといえます。B29来襲の警報が鳴り、激しく焼夷弾が集中攻撃、下落合から目白駅まで一面、その空襲で焼け野原に化したといえます。記録によれば、第1から第5ある目白文化村では半数以上の家屋が焼失し、多くの人々が焼け出され、焼夷弾が落ちた第1文化村では50軒かのうち焼け残ったのはたったの4軒といわれます。実家のある第2文化村では、幸いにも我が家のある1区画だけが焼けず、僅かに残ったのです（都市叢書 目白文化村 日本経済評論社より）。その焼夷弾による集中攻撃、空襲の最中に出来事です。我が家では3歳前後の幼い兄が「おしっこ!! おしっこ!!」と叫び、やむを得ず、母が幼い兄をトイレに連れて行った間に、我が家にもズトーンと、それまで母と兄が坐っていた座布団の上に不発弾が屋根を突き破って落ちたというのです。まだ20代の若かった母も幼い兄もあの時にトイレに立たなければ、二人は死んでしまったかもしれないと聞いています。母はその落ちてきた焼夷弾のかげらをずっと大事に保管し、見せてくれたことがありました。鉄の塊のようなものでした。その空襲で実家の近所は道路一本先まで丸焼けになってしまったようです。当時、こうした状況で家は焼かれ、丸裸にされ、ひとのいのちは一瞬にして消される状況だったのです。大切ないのちも脆いものなのです。焼け出された級友もその後、一時、自宅の駐車場やバラック小屋に暮らしていたという記憶があります。

戦後、我が家にも食べるものが不足していたことは幼いながら記憶にあります。私の原風景はお茶の間で卓袱台の回りを5人の子供が取り囲み、1-2歳の私が立ちあがっていて「スイトーン! スイトーン!!」と喜んでいる姿かもしれません。我が家は子ども5人を抱え、当時、家族7人を食べさせていくことはさぞ大変だったと思います。戦争中、お米

を始め、多くの食物、全てが不足し、ヤミで手に入れる。赤子であった私を背負って、母の持っていた着物を練馬（大泉のあたり）の農家に行っては、お米、農作物に換えてもらった、途中、警官にお米を没収されそうになって必死だったとよく聞かされました。きっと多くの家庭がそのような暮りであったのでしょう。米穀通帳による配給米、食料品等では全く足りず、戦後もご近所の家でヤミ米を分けていただいでいく、私も使いに行ったことをよく覚えています。庭にわずか 2 羽の鶏を飼い、朝にすぐに卵をとりました。ひとつの卵を子ども 2 人に分けて、ご飯に生卵を混ぜてかけて食べるのですが、分ける時に白身が多くなるか、黄身が多くなるかは子どものにとっては大問題、じっと分けてくれるのを見守り続けたものです。我が家では何でも正確に 5 つに分けなくてはならず大変なことでした（年齢差があったにもかかわらず、5 等分でした）。お金もなく、さらにお金を出してもモノがないのです。

公立の小学校も大変だったようです。窓ガラスにバツテンに白い紙が貼られた学校の窓は多くが割れ、（爆音でガラスが飛び散るのを防ぐためだったという）危険な状態だったそうです。疎開から戻った 2 人の姉たちは近くの小学校があまりに荒れはて、危険な状態であったので、遠く離れた私立の女子大学付属小学校に歩いて通うようになったと聞いています。焼け出されてしまった学校も多くあったのです。徐々に、学校も復旧し、兄、私、弟は近くの区立小学校に入学しました。私が入学した頃は小学校の一部を近所の中学校が使い、教室が足りずに朝行き、早く帰宅するクラスとお昼近くに登校するというクラスという 2 部授業でした。

焼け残った自宅の回りのお宅の中には進駐軍関係の住まいに借りられ、外人家族が住むようになりました。何も分かっていない小さい私達、子どもはそこに出入りする MP からのガム、チョコレート、ケーキ、コココーラ・・・等を珍しがり、英語を面白がって、喜んでいたものです。貧しい日本人の生活と比べ、テレビ、大きな冷蔵庫、車があり、PX という進駐軍基地内のマーケットには夢のような世界があったことに驚いていたものです。日本中が栄養失調、不衛生状態になりました。GHQ によるのみ、シラミ撲滅作戦、アメリカの MP が各家庭にまわり、DDT を撒いて、（私は隠れ、無事でした）近所の子供たちの坊主頭が真っ白けになったことを覚えています。

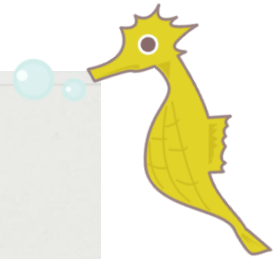
日本中が栄養失調、子供たちに栄養をとらせるために学校給食が始まります。まずは 1 年生の時、週 1 回、水曜日だけ金色のアルマイトのコップを家から持っていき、脱脂粉乳が配られました。何も知らず、惨めな、つらい思いもせず、私はなんか焦げ臭いような脱脂粉乳をいやがらず飲んでいました。（脱脂粉乳を調べてみると「保存性がよく、蛋白質、カルシウム、乳糖などを多く含んでおり、栄養価が高いことから、戦後しばらく学校給食に用いられた。学校給食に用いられたのは主にユニセフからの援助品である。戦後間もない頃の日本の食糧事情を知ったアメリカ合衆国の市民団体が、日本の子供たちの為に実行した支援だった。保存性や栄養価などを評価されることは多いが、当時の学校給食で用いられた脱脂粉乳の味を知っている者（団塊の世代など）には、これが美味しかったという評は皆無に近い。特に臭いが酷かったといわれるが、これは、当時学校給食に供されたものは、バターを作った残りの廃棄物で家畜の飼料用として粗雑に扱われたものだからで、また無蓋貨物船でパナマ運河を経由した為に、高温と多湿で傷んだからという説もある」とあります）。そのうち、月曜日から金曜日までの給食が始まり、工夫され、ちょっとしたおかず、コッペパンにマーガリンのついた給食を食べるようになりました。日本の学校給食はこうした食糧事情の中から生まれたようです。私は通っていた公立の小学校の級友の中にはその給食の一部を「家に待っている妹、弟に」とそっと持ち帰る子がいました。家が焼かれ、バラック小屋から通う子、赤ちゃんを背負って、通っている子もいました。小学校の近くには戦争で両親を亡くした子供のための施設があり、クラスの中に何人か通っていました。私は時々、そこから通う友人に誘われ、遊びに行っていたことがあります。当時は何も思わず、1 部屋に数人の子ども達がいて、各人にお小遣いの代わりに寮姉さんからノート、鉛筆、お菓子といった券を配られて、小さいながら皆がしっかりと生活し、びっくりしました。今、思うと本当に大変な状況だったのです。親を亡くした子どもたちはそうした施設から学校に通っていたのです。戦争によって家族を失い、ひとりひとりのいのち、

生活を奪われてしまった人々が多く出たのです。

日本社会では戦後必死になって復興に動き、経済成長に取り組み、今ではそうした悲惨な生活も忘れ去られそうに戦後 70 年を迎えます。私たちの世代は経済成長を重視してきた路線に乗って生活し、忙しい生活の中で当たり前と思ってきた最も大事ないのちの尊さを次世代に伝えず、これまでないがしろにしてきたのかもしれない。この年月の中、人間がつくり出してきた機械化、科学技術等によって、効率よく、便利にさせてきた生活の中で、日本中「お金重視」で大事なものを忘れてきてしまった気がします。何としても一番大事なことは一人ひとりのいのちです。授かったそれぞれのいのちはどんなに長くても 100 年です。ひとりひとりのいのちを生かし、それぞれがそれなりに幸せを感じ、全うできる世の中を受け継いでいくことが一番に大事なのではないのでしょうか。



2014年決算報告



日本養生学会 2014年 決算 (2014年1月より12月まで)

収入の部

勘定項目	予算額	決算額	差引増減	摘要
①会費収入	400,000	250,000	△150,000	年会費5千円(学生千円)
②特別郵送費	5,000	0	△5,000	
③研修会	10,000	0	△10,000	
④繰越金	1,078,850	1,078,850	0	
⑤寄付金	0	0	0	
⑥利息	100	5	△95	
合 計	1,493,950	1,328,855	△165,095	

支出の部

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	43,562	△6,438	
②賞金	40,000	0	△40,000	
③印刷製本費	100,000	80,000	△20,000	ニューズレター等
④通信費	50,000	23,031	△26,969	ニューズレター二等郵送料
⑤特別郵送費	5,000	0	△5,000	
⑥消耗品費	50,000	68,122	18,122	
⑦交通費	100,000	60,940	△39,060	
⑧借料	5,000	0	△5,000	
⑨広報宣伝費	30,000	6,218	△23,782	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	0	△10,000	
(運営費小計)	445,000	283,873	△161,127	
事業費				
①日本養生学会第12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	100,000	0	△100,000	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	100,000	0	研究プロジェクト推進
(事業費小計)	500,000	250,000	△250,000	
収入総計	1,493,950	1,328,855	△165,095	
支出合計	945,000	533,873	△411,127	
次年度繰越	548,950	794,982	246,032	


監査の結果、上記に相違ありません

2015年 3月 3日



日本養生学会

監事 梶野克之 

監事 梶野御子 



アルファ医療福祉専門学校
水原 佐和子

美しく見せるワンポイント身体訓練

日頃より、アクティブに体を動かしておられることの多い皆様でいらっしゃるかと存じますが、春の陽気に包まれて、ますます運動への意欲も湧いてくる今日この頃ではないでしょうか。気温の上昇と共に、スポーツやダンスのしがいのある季節がやって参りました。

さて、昨年に引き続き恐縮ではございますが、この度再び表題の内容で原稿を書かせていただくことになりました。昨年は、いわゆる歩き方について書かせていただきましたが、この度は私たちの身体で最も使いやすい部位であろう「手」の表現について取り上げてみたいと思います。

舞踊（敢えてジャンルは絞りません）・身体表現において、手の表現の重要性は言わずもがな…であります。そこに表現性が宿るに至る道のりはそう簡単なものではないようです。長年の訓練に加えて、心身により発せられた真の表現力が体を伝い、全身を通し指先まで繋がるという表現性を得るまでには、長い時間が必要です。私とてそれについて考えてはみるものの、実践できているとは言い難いものですが、優れた表現者にその凄みを見ることはあります。つまり、身体表現は心身の連鎖に依るもので、心身を、そして身体の部位を切れ切れにし、それを捉えることは困難であるからこそ、ワンポイントとして「手」の表現を語ることはなかなか難しいものである…。一ということを変更して思うと同時に、だからこそ、希わくは普段の生活にその要素を少しでも取り入れることができたなら素敵なものでは…とも思うのです。

大学院時代に指導を受けた教授は、よく舞踊や学問の話をしながらしながら身振りを交えてくださる方でした。そしてそれは、今もなお心を充たす思い出として印象深い程に美しかった。「美とは何か」などと難しいことを考えずに、その時のことをよく思い返してみれば、素直に心が受け取った「美しさ」のイメージが豊かに躍り上がってきます。そう、彩りのある「指先」です。では形容でなくそれを実際にどう取り入れることができるのか。以下に、想像と身体との二重合わせのような感覚を少し追ってみたいと思います。よろしければ、お試しください。

では実際に、それとなく然しそこに冷たさ温かさを覚える想像の面を感じて、指先に神経を集中させてみる。力を入れ過ぎず、緩めずに、両手の中指を感じてみる。併せて、きっとそれ以外の指も中指に続いているはず。上記の中指への意識に加え、親指は関節を曲げずに、内側にそっと隠すように…。その意識のまま片方の腕を、肩甲骨から動かされているイメージで真横に出してみる。

さて、そんな単純な動きが、実際に行ってみると二の腕に現実的な重みと感覚とを芽生えさせるのではと思います。またそこに先程の指(中指・親指)を再度意識すれば、いつもと異なる腕～指先の一連の感覚を与え、妙にしっくりくる身体のそれと軽やかな昂奮とを掴むことができるはず。人間の腕はなんて重いのでしょうか。然しこのようなイメージと、肩～腕～指先までの感覚を拡げ、日頃の体操や、ダンスや、日常の動作をしてみてください。何気ない動作に、きっと違いが生まれてくるはず。何がさて、敢えて改めてワンポイント身体訓練と云わせていただくならば、今回のテーマは「二の腕に効く」、これだったのかもしれない。

『日々是養生』 yousei

跡見順子先生 (http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/27/04/1356509.htm) が平成27年度科学技術分野の文部科学大臣 表彰されました。このような賞は、社会貢献活動に当るのですが、教育学博士である跡見先生 の場合は、研究と教育を分けない方針で長年、その歩みをとめることなく、常に進化し、情熱的に教育・研究活動に取り組みられていますので、今回、これまでの 跡見先生の人生そのものが評価されました。

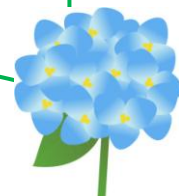


会費納入のお願い

平成 27 年度会費を下記の口座にお振込み下さいますようお願いいたします。

ゆうちょ銀行
口座番号：00100-0-472757
口座名：日本養生学会

一般会員 5,000 円
学生会員 1,000 円



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。よろしくお願いたします。



編集後記

戦後 70 年を迎え、地震・火山の噴火等の天変地異の危険にさらされた日本で、人災、天災を問わず、我々は覚悟をしなければならないということを痛感させられる今日この頃です。「どこで何があっても自分のいのちは自分で守る」と、出かける時には常にペットボトルを持ち歩くことを忘れない 85 歳の恩師の姿に、戦争を体験した方の覚悟を見た思いがいたしました。

「WA KI AI AI」、「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)