

ようせい
大学体育養生学研究

1998年度第3回東洋養生法研修会報告特集号=私家版

〔報 告〕

- 1 横沢喜久子
序 文
- 3 横沢喜久子
からだの原点を問う
- 13 胡 愛本
伝統的中国養生法の現代的意義
- 17 邱 丕相
中国古来の健身術：最古の導引図に学ぶ
- 23 横沢喜久子・伴 義孝
からだの原点を問う：大学体育で何ができるか
- 25 杉山 進
東洋養生法研修会への期待：大学体育連合の狙い
- 28 高橋 和子
モノ化した身体からの脱却：「からだ気づき」の問いかけ
- 32 徳山 郁夫
人間関係の再構築：ヒューマニクスの問う「からだ」
- 36 張 勇
流れとしてのからだ：中国養生法から学ぶ
- 40 伴 義孝
総括：コーディネーターの本音

大学体育東洋養生法研究会

序 文

ここに『大学体育養生学研究』^{ようせい}の第1号をお届けいたします。はじめにご協力いただきました執筆者のみなさまに深甚なる感謝の意を捧げたいと思います。ところで本号は手作りの「私家版」として発行することにいたしました。簡単にその経緯を説明させていただき、そのうえで関係者のご理解を賜りたいものと願っております。

本号所載のすべての論文は、1999年3月6日から10日までの5日間に開催されました、社団法人全国大学体育連合（以下は「大体連」という。）主催の、第3回「東洋養生法研修会」における講演やシンポジウムの記録です。それぞれの著者が執筆されました論文は大体連「研修部」の報告として既に大体連の機関誌『大学体育』（No. 67）に収録されています。

このたび、本研究会では、本号への掲載にあたりまして、すべての本文はそのままに残し、編集手順の都合で若干の修正を施して収録することになりました。本号への掲載にあたりまして、大体連並びに著者のご承諾をいただきましたが、このような経緯のもとに、本号掲載論文を本研究会の記録に留め置くために、私家版として発刊することとなりました。さらに今後ともに、本研究会としまして、「研究論文」「研究報告」「研究資料」などを収録する、「会誌」を発行していき

いものと計画しております。

ところで本研究会はこのたび設立されたばかりですが、その設立経緯とこれまでの実践記録につきましては、本号の収録文に詳しく紹介させていただいております。ご参考にしていただきたいと思います。さてこれまでの過去7年間に遡ります関係者の「実践」と「蓄積」が無かったならば、この新しい動向「大学体育東洋養生法研究会設立」は始まっていません。その「実践」と「蓄積」を原点として、21世紀に向けて、これから「なにか」を生みだしたいものと思います。

もちろん、われわれは、「科学」を軽視するものではありません。本研究会のいわば前身ともいうべき大体連主催の一連の研修会でもそのことを十二分にわきまえておりました。そして、「原点の見直し」志向のもとに、「現代科学の成果を頼みとすると同時に、実践と科学との融合をはかりながら、人間存在を《生》の原点から全方位に理解していく」ことに視点を置いてまいりました。これからも、この「原点の見直し」志向と「科学との融合」志向との協調路線を進めていき、われわれの「実践」と「蓄積」と「研究」とを確固たるものに育てあげねばなりません。

そこに本誌『大学体育養生学研究』^{ようせい}が誕生することになりました。これでこれからの「実践」と「蓄積」と「研究」のための恰好の貯蔵庫ができたこととなります。これから本研究会は、「なに」をそこにインプットするのか、そして「な

に」を各界に還元するのか、心して取り組みたい
ものです。私家版といえども第1号誌を世に問う
ことになりましたこの機会に、会員のみなさまと
ともに、本誌の使命の達成に向けて、希望を大き
くもちたいものと願っています。

現在のところ本会の名称「大学体育東洋養生法
研究会」は仮称のままです。来る次期総会（2000
年3月）で正式名称も決定することになっていま
すが、既に特別委員会を設置して、それまでの必
要業務を着々と推進しつつあります。その主な事
業は次のとおりです。

- ▷ ニュースレター「ようせい」（第1号）
の発行・1999年5月10日
- ▷ ニュースレター「ようせい」（第2号）
の発行・1999年7月17日
- ▷ 設立臨時総会の開催・1999年7月17日
- ▷ 「中国養生法研修会」の開催・1999年9
月1日～9日・中国上海市
- ▷ 『大学体育養生学研究』^{ようせい}（第1巻第1号
=私家版）の発行・1999年11月1日

さらに特別委員会では、2000年3月開催の「総
会」並びに「養生フォーラム2000」^{ようせい}に向けて、現
在のところ、その準備のために鋭意取り組んでお

ります。本研究会はいまだ正式発足に向けての準
備段階にあるのですが、既に「実践」と「蓄積」
と「研究」という成果は膨らみつつあります。こ
れもひとえに関係者のご協力のお蔭と認識してお
ります。本誌第1号「私家版」の発刊のこの機会
に改めて関係者のみなさまに感謝と敬意を表した
いと思います。

なお本誌を学術刊行物として認知していただく
ためには、「編集規定」や「投稿規定」の制定な
ど、これから整備すべきことが多々あります。その
ような矢先にこの手作りの「私家版」を発刊する
ことは、本研究会のこれからの使命と展望とを、
みなさまに前もってお約束することになると受け
とめております。その責任をまっとうする心づも
りをここに自ら確認させていただきながら、本研
究会の今後の育成発展のために、みなさまのご指
導ご鞭撻をかさねてお願い申し上げます。

1999年11月1日

大学体育東洋養生法研究会

代表 横沢喜久子

からだの原点を問う

東京女子大学 横 沢 喜久子

社団法人大学体育連合（以下は「大体連」という。）主催の平成10年度第3回「東洋養生法研修会」は、1999年3月6日（土）～9日（火）の間に「東洋養生法研修会」を開催し、さらに3月10日（水）に「全国大学体育連合特別公開講演会」を開催し、これら2つのプログラムを成功裡に終始させることとなりました。今回の研修会をもって大体連主催のこの企画は一応終結することになりますので、今次の開催に当たって、スタッフを募り、度重なる運営会議を開いて綿密な計画を立てました。

計画は、昨年度の第49回日本体育学会が開催された松山市でその学会開催中に、これまでの一連の研修会の主要メンバーが集まった時の話し合いから始まります。そのとき話し合われた内容では、これからの大学体育が追究すべき「テーマ」の如何が問われることとなったのです。これまで大体連が主催してきた海外「中国養生法研修会」並びに国内「東洋養生法研修会」の実績と成果とを点検評価し、さらに検討を進め、今回の研修会では「からだの原点を問う」ことをテーマにすることになりました。研修会の基調テーマ「からだの原点を問う」はこうして誕生したのです。

同時に企画委員会を設置することも決まって、すべての計画づくりを託すことになりました。これまで研修部としての一連の研修会のお世話をさせていただいた関係もあって、私が「第3回東洋養生法研修会企画委員会」の代表を務めることになりました。メンバーは、久保隆彦先生（明治学院大学）、宮本知次先生（中央大学）、張 勇先生

（長野県短期大学）、伴 義孝先生（関西大学）と私で、その5名に、特別委員として「大体連」研修部長の杉山 進先生（お茶の水女子大学）に加わっていただいて構成しました。

新宿会議

具体的な会議は、昨年11月中旬に、東京の新宿で開催されることになり、その第1回企画委員会で決定した基本方針は次のとおりです。

- ① 「からだの原点を問う」を基調テーマとする。
- ② シンポジウム「《からだ》の原点を問う—大学体育で何ができるか—」の開催。
- ③ 中国の上海体育学院から講師を招聘する。
- ④ 上記の講師には、胡 愛本副学長と邱 丕相武術学部長の来日を交渉する。
- ⑤ 胡 愛本氏は特別講演「現代社会における伝統的中国養生法の意義」を担当。
- ⑥ 邱 丕相氏は講演「中国最古の導引図に学ぶ」と実技指導「創作健身体操」（「馬王堆導引図44動作」のアレンジ）を担当。
- ⑦ 研修会におけるセールスポイントを「馬王堆導引図」の関連事項に絞り込む。
- ⑧ 新企画として全国大学体育連合主催による「特別公開講演会」を開催する。
- ⑨ 上記の「⑧」の公開講演会の開催目的は、研究成果の地域社会への開放・還元という課題に対して、「体育」がいかにその先導性を発揮するかという実験的意味合いをもつものであって、これからの大学体育の果たすべき

新機軸を展望することにある。

- ⑩ 「ポスター」を大体連の予算的措置で作って広報用活動に資する。
- ⑪ 協力団体・後援団体を募る交渉を推進することによって、大体連の「事業」内容の外部への広報を積極的に図る。すなわちこの外部への働きかけによって、大体連の取り組み姿勢をアピールする。
- ⑫ 会期の確定。

協働する「こころ」

新宿会議で基本方針と会期が確定していよいよ本格的に準備がスタートしました。まずは会場設定が問題です。昨年の「第2回東洋養生法研修会」では、東京YMCAに全面的に会場を無料提供していただきました。今回の「第3回」も同じく、その本体「研修会場」を東京YMCAにお世話になり、会場のみならず、職員の方々の人的なご支援をいただきました。本紙をお借りしてその無償のご協力に対して深甚なる感謝の意を表しておきたいと思います。

問題は新規企画の「特別公開講演会」です。共催として学長はじめ明治学院大学の全面的な協力を得ることができました。さらにリハーサルをはじめ、会場設営、講演会当日の運営などに関して、同大学の久保隆彦先生を中心に体育研究室の全スタッフの先生方のご協力のもとに進めてくださることになりました。そのうえ大体連としても公開講演会は初めてのことで、その動員状況などで、所期の意図に反して不首尾に終わることを覚悟しておく必要もあります。そこで明治学院大学では、この動員作戦のために、早くから地域社会へ呼びかけたり、大学正門前に「掲示案内」を張り出したりして、さまざまな努力をしていただきました。まさに久保先生を中心とした体育研究室の八面六臂の働き振りだったと思います。

公開講演会ともなれば、招待者の接待なども含めて、大がかりな受付体制が必要になります。これらの仕事は宮本知次先生のお力で中央大学空手

部の学生が大挙して手伝ってくれることになりました。学生たちは、公開講演会のみならず、全会期を通じて、会場設営と受付業務などを全面的に受け持ってくれました。

そのほかお茶の水女子大学の院生なども勉強方々手伝ってくれたのですが、こうした協力体制が大きな力となりました。それだけでなく、大学ならばこそ、こうした機会の活用を工夫しさえすれば、学生にとっても、実学の現場になることを思い知らされました。これからの大学体育はこうした側面にも留意すべきです。この新発見は今回の副次的な産物であったように思われます。

「1つの目的」に向けて学生協力者もわれわれも一心同体、以心伝心で仕事ことができました。そこには阿吽の空気も漲っていました。とにかく学生が本当によく働いてくれました。彼らの目線を追っていると、「目の輝き」が随所に溢れていました。たとえば大学でも世間でも若者の目の輝きがとみに失われつつある昨今において、今回の学生協力者たちは多くを教えてくれたようです。総括すれば、裏方でのはらは、「からだの原点を問う」という総合テーマのもとに、この会期中をとおして手応えを学びとってくれているように感じられました。実に大学体育には、こうした協働する「こころ」の創造の場が求められるべきではないかと思います。

呼びかける「こころ」

大体連主催のこの「研修会」は一応のことに終結します。となれば「研修会」の向後は、独立した組織を新たに作ってその責任で実施しなければなりません。そこで問題が浮上します。この大体連主催からの「新しい転換」はかなり以前から決まっていたので、実に松山市での討議主題がこの問題でした。松山討議では、独立した「研究会」を組織することが妥当だとの方向性を見いだすことになりましたが、その見通しを確認するだけに留まりました。すべての問題は、既に大体連主催で開催することが決定されている1998年度

「第3回東洋養生法研修会」の成果のいかほどかに委ねられています。

そこで「プログラム」内容も重要ですが、同時にそのプログラムの企画内容を広く関係者に知ってもらう必要があります。これまでの一連の研修会におきましては、これまでの慣行で、大体連から加盟大学へ、一片の「開催要項」を送付して案内するだけに終始してきました。加えて、少々のは拡大作戦として、常連の参加者にダイレクトメールを個人的努力で発送しながら、細々と呼びかけ強化を図ってきたにすぎません。でも「大体連主催」ですので、担当者としても大船に乗っておられました。だが今回は、いまだ大体連主催のお墨付きのあるものの、かりに盛会にならなければ、この一連の「研修会」の独立存続問題に大きく影響することになります。

第1回新宿会議では、そんなわけで、次のようにこの「広報活動」に力点を置くことが確認されることとなりました。

- ① 協力・後援団体を募る。
- ② 関係雑誌社や新聞社などに協力要請する。
- ③ 大体連作成「ポスター」を、相当枚数余分に印刷して、各界に配付する。
- ④ 「開催要項」と「ポスター」を、大体連加盟大学に拘泥することなく、広く関係者に届けるローラー作戦を行う。
- ⑤ 可能なかぎり中身の充実した資料「研修ノート」を作成する。

基調テーマ「からだの原点を問う」を白抜きで目玉にあしらった広報用ポスターは好評でした。A3紙の緑地に、縦22センチ横16センチほどの「馬王堆導引図」原図（部分）をカラー写真の白抜きで配して、使用文字の大半は白抜き、標題文字の上の「第3回東洋養生法研修会」の文字のみを中国風に意匠化して金文字でアクセントをつけています。大学の広報窓口に張り出していたならば、洒落たデザインだから、学生が部屋に飾りたいので分けてほしい、と言ってきたというEメールも届いています。そのポスターの右下隅にある

「どなたでも自由にご参加ください」のキャッチフレーズが、20ポイントほどの活字にすぎないのに、印象的に目に飛び込んできます。

そのキャッチフレーズは今回の企画会議のもう1つの目玉でもありました。大学は地域社会と連携しなければならない。この命題を大学体育がいかにつめるのか。そこで、「特別公開講演会」を開催することになったのですが、「どなたでも自由に」は本体「東洋養生法研修会」にもあてはめました。その精神は、大学体育が隔絶して殻のなかに閉じこもるという、これまでの自閉症的通弊を意識してのことでもありました。大学という制度のなかで、体育教師が学生相手に、何かを指導しているだけの構図では、もう耐久力も説得力もありません。この問題は体育にかぎらず大学教育一般に指摘できることですが、この課題もまた、これまでの話し合いでの反省の産物でした。ということで、各界に働きかけて、ポスターに次のように書き込む結果が生まれたのです。

標題「からだの原点を問う」の真下に、細かな白抜き文字であるものの、一直線で「主催：(株)全国大学体育連合・協力：東京YMCA・後援：人体科学会、(株)日本女子体育連盟、(株)日本武術太極拳連盟、(株)日本レクリエーション協会」の名義が並んでいます。さらに明治学院大学共催の文字もあります。これらの名義をいただいたことによって、より一層の幅広い方々を対象とした企画にすることができたと思っています。今回の研修会には、こうした努力も実って、さまざまな専門家が関心を示してくれました。

体育研究の側面において、これまでわれわれの見逃してきたことは、実にこうした広報活動も含めての「政策面」ではないかと思われます。体育が体育の仲間同士のみでの「やりとり」に自己満足していたのでは、市民権は得られない。今回いみじくも学ぶことができた教訓です。そしてこの教訓でもやはり人間の集まりが重要であることを知りました。上記「④」のローラー作戦が、それです。ポスター配付・開催要項配付は、これまで

の一連の研修会の方々のご協力を頼みとすることになりました。同じ志を抱く方々ひとりひとりのお力が大きな力となります。こうしてすべてのプログラムに大勢が参加してくれることになりました。いわば今回の研修会は、こうして関心を寄せていただきましたすべての方々の善意と熱意が結集して成立したわけです。呼びかける「こころ」の輪は、その根拠があってこそ、大いに広がることを知りました。

大学体育で何ができるか

この研修会で使用した資料「研修ノート」に、私は、次のような「開催に当たって」の言葉を書いております。その骨子はこれまでの一連の研修会のおりに訴えてきたことと脈絡を同じくしています。全文を引いておきます。



新しい世紀を迎えようとしています。2000年という区切りを目前にしている現在、この世紀末という時点において、私たちの生きてきた20世紀を反省してみる必要があるように思われます。特に20世紀後半の科学技術が著しく進行していった時代のなかで、私たちの日常の生活は、豊かで便利になりましたが、人工的環境に包囲されてしまい、自然との関係において「生」を営む人間の生活を忘れがちになっておりました。そして、いつしか人間の「心」と「体」の乖離現象を引き起こしてしまい、ここにきて、私たちはさまざまな問題に直面しております。

21世紀にまもなく入ろうとしている昨今、体育教育も、転換期を迎えているように思われます。これまでの日本の「身体問題」「健康問題」「体育教育」を見直し、これからの「からだの見方」「からだの育て方」に焦点を合わせながら、『生の問題』と『人間の生活』との関係を問いなおす必要があるのではないのでしょうか。大学体育連合では、これまであらゆる領域に先駆けて、「からだの原点を問う」ために、「東洋養生法」や「からだ気づき」や「人間関係学としてのヒューマニ

クス」の研修会などをとおして、多くの実績を蓄積してきております。今回の研修会では、「生」の営みという人間の原点に立ち返って、これまでの実績を踏まえながら、『からだ』の問題を捉えなおしてみることを、重点的に企画してみました。

さて今回の研修会にも、中国の上海体育学院から、副学長である胡 愛本先生と、武術学部長の邱 丕相先生のお二人方を招聘することになりました。大学体育連合では、大学体育の授業開発の1つとして、1993年度より中国の上海で、上海体育学院のご協力のもとに「中国養生法研修会」を開催してきました。さらに国内において開催しております「東洋養生法研修会」は、今回で、第3回目を迎えることとなりました。この研修会はあの大綱化（1991年）以来の大学教育改革に資するための授業開発研究の1つの試みであります。これまで、中国側の全面的なご協力とご配慮のもとに、国内の研修会も含めて200人（今次の研修会で「300人」を越えた。）以上の方々が研修され、この分野での研究と教育を発展させつつあります。ちなみに東洋養生法関係の授業開発をカリキュラムに組み入れる大学が三々五々と増加しつつありますことは、まことに、ご同慶のことと言わねばなりません。

今回もまた、大学行政の専門家である胡先生に、中国における「体育事情」の最新情報を伝えていただくことになっています。さらに今回の研修会の中核となる「馬王堆導引図44動作」に関する講義と実技を、斯界の第一人者である、邱先生にご指導していただくことになります。ご承知のとおり、「馬王堆導引図44動作」に記録されている基本動作は、古代中国の自然の法則に根ざした3千年から4千年の歴史を有する中国最古の健身術「気功・太極拳」などの原形だとも言われています。今回はその「44動作」の実践研究を中心にして研修を行うこととなります。その意味において、この第3回東洋養生法研修会では、中国の第一人者と日本の大学関係者とが、学術的交流を結ぶまたとない機会であります。そのうえ研修会の目的

そのものが、いま全世界で問われている「原点の見直し」にあるわけですから、その成果を大いに期待するところです。

この一連の研修会を続けていくなかで、私は、中国養生法を中心とした東洋養生法の現代的意義とその重要性をまざまざと実感しております。「養生（ようじょう）」という言葉は、あまりにも有名な貝原益軒の『養生訓』（1713年草稿完成）の影響もあって、現代では古めかしく考えられがちでもあります。ところで、この「養生」の原意には「生を養う」「生命力・生き生きとした力を育てる」という意味があります。そのゆえをもって、「養生（ようせい）」と読むべきだとする持論を展開する研究家も存在しています。「ようせい」の響きから想起できるその原意の考え方こそは、第15期中央教育審議会が指針として提示した、日本の21世紀を見据える教育課題「生きる力」に通底することにほかなりません。

伝統的な東洋の考え方には、それぞれの「内なること」、自分自身の「内なること」、誰にでも備わっている「内なること」、換言すれば自分にしか存在しない「内なること」を見つめることに重きがおかれています。現代社会に生活する私たちは、この「生」の実相である、一人ひとりの「内なること」を見つめることに疎遠になっているようです。人びとはそれぞれのアイデンティティをもっています。それぞれ一人ひとりが異なった生きざまをもっています。そこに「自己」があり、一人ひとりの「生」があるのです。困ったことに現代人は、その内面を評価することを忘れてしまっており、あたかも外面ばかりに囚われています。外面に惑わされてはなりません。自分自身の内面の核を見つけ、その核を膨らませて、育てたいものです。「生」を育むこととはその核を膨らませることにほかなりません。「生きる力」の問題を問うとき、わたしにもあなたにも、備わっているその核をまず見つけることから始めなければなりません。今回の研修会の総合テーマ「からだの原点を問う」は、その意味を追究するために、設定

しています。

西洋的近代科学の考え方で教育を受けてきた私たちは東洋の伝統的な養生法に対して、「古いもの」「科学的でないもの」「現代では信じられないもの」と考えがちです。西洋的近代科学が日本に登場しだしてから、まだわずかに100年～150年ほどの時間しか経っていません。ところが爾来、私たちは、日本古来の、あるいは東洋思想としての、知恵を忘れ去っているようでもあります。これまでの日本古来の養生思想や健康思想を一瞥するだけでも、そこには、大いなる文化遺産の数々を見つけることができます。私たちは、この大いなる文化遺産を捨て去るのではなく、現代科学の成果を頼みとすると同時に、それらの融合を図りながら、人間存在について、「生」の原点から全方位に理解していくことを問われているのです。この意味において、この東洋養生法研修会は、またとない絶好の機会となるのではないのでしょうか。今回の研修会では、ご案内のとおり、多彩なプログラムが展開されます。大学体育連合では、「大学体育で何ができるか」の課題に応えるためにも、この研修会から大いなる成果と示唆が生まれることを期待しております。



上記のいわば開催趣旨は、もちろんのことに、私だけの「言葉」を寄せ集めた考え方ではありません。この「内なることを探究する考え方」は、大体連が一連の「研修会」を主催してきた間に、携わってこられた「300人」という新しい分野を切り開いた方々の思想の集積にほかなりません。今回もまたその集積に新たな成果を加えることとなったのですが、次にその多彩なプログラムの成立背景を簡単に説明しておくことにします。

原点を形成する「蓄積」

プログラムは次の3点に絞ることができます。

- ① 中国招聘研究者の講演と実技指導
- ② シンポジウム
- ③ 特別公開講演会

それぞれの内容や成果や評価などについては詳しい報告があります。ここでは、通常のところ「報告書」に書き留められることの少ない、プログラムの企画にあたっての裏方の仕事に触れておくことにします。

まずは中国関係のことですが、この研修会の企画面における、事前折衝と現地への出張を交えての、張 勇先生の奮闘ぶりを記録に留めておきたいと思います。企画本部では前もって「馬王堆導引図」関係の資料をできうるかぎり日本で収集しておきました。それらの資料をもとに、張先生を中心に、企画委員会でだいたいの青写真を想定していたものの、なにせ中国においてもこの「馬王堆導引図復元動作創作研究」は途についたばかりだそうで、その実技指導のデッサンづくりで、すべてに納得できるようなイメージがなかなか固まりません。もちろんその間、FAXで中国からもアイデアを送っていただくものの、なかなかうまくいきません。そこで張先生が、1月中旬大学業務のお忙しいなか、邱 丕相先生と、直接に打合せするために上海に出掛けました。加えて現地で、邱式創作「馬王堆導引図44動作」体操のビデオ制作も依頼しました。とんぼ返りの張先生を中心に、そのビデオなどを参考に材料作りに奔走しました。「スライド」や「掲示物」などの作成にも時間と労力を費やしました。

ことさらにご苦勞であったことは、胡先生と邱先生の「中国語原稿」の翻訳です。ご存じのとおり張先生は中国人の専門家で日本での研究生活も長く、また日中の体育事情に通じていて、これまでの一連の「研修会」では両国の架け橋役としてその技量をいかんなく発揮していただいています。その張先生をしても、特に「馬王堆導引図」に関する中国語語彙をいかに日本語に適切に焼き直すかについては苦勞の種でした。この問題1つをみても、体育研究者にとって、この「馬王堆導引図44動作」はなかなか興味深い可能性を潜めている未開拓の分野だと言えます。

ちなみに中国哲学の専門家で道教学会の坂出祥

伸会長（関西大学教授）が、今回の「導引図」関係実践研究の公開について学術的に大いに評価できると太鼓判を押してくれることになりました。坂出先生は、「『氣』と『養生』」などの著書でも著名で、中国でも高名なこの分野での第一人者のおひとりですが、その専門家が大体連主催のこの「研修会」を高く評価してくれたのです。これは大きな収穫でした。そうした評判を得ることになった背景には、張先生と中国の邱先生とのたびかさなる交信を糧としての、スタッフ一同の準備作業という影の力が大いに与かっています。

全体のコーディネーター役を担当された伴 義孝先生の仕事量は膨大なものでした。企画委員会並びに事務局の責任者を務めた私との間での、FAXや郵便で交換した原稿量だけでも、事後処置の分まで含めると、その間の半年間に大きな段ボール箱一杯になってしまいました。専門家に尋ねたりして探し当てた「馬王堆導引図」関係の原資料なども含めれば学術論文が幾つも書けるような材料が山積することになりました。シンポジウムと特別公開講演会の「シナリオ」などは、そこに加筆して書き下ろせば、それだけで書物になる重厚なものです。これらのシナリオを作るだけでも、シンポジストたちとの交信を数えると、すべての合意ができあがるまでには時間も経ちましたし、その仕事量も格別でした。ところで伴先生には今回初めてスタッフに加わっていただきましたが、ご自分では新参者と称されながらも、すべての的確なお仕事をさせていただきました。

こうして多くの蓄積が残りました。研修会の全日程の終了後の反省会において、スタッフから期せずして、蓄積を『からだの原点を問う』にまとめて出版したらどうだろうかとの提案もありました。それほどに蓄積が質的にも量的にも「宝」となっているということなんです。本番のシンポジウムも公開講演会も実技講習も理論講習も、それなりに、期待に添える出来栄であったと思います。そして参加者からは、面白かった、意義深かった、価値があった、良かった、などのお褒めの言葉

や助言もいただきました。と同時に、こうすればよかった、ああすればよかった、と多くの問題点もありました。だがそれらはすべて表面に見えたことばかりです。反省会では、その表面に見えたすべてにもう少し蓄積のなかから肉付けしていたら、さらに効果的だっただろう、と残念がる声も飛び交いました。しかし一方で、十分に反響があったのだから、無理して蓄積を表面に出し切ることはない、これから時間をかけてじっくりと取り組めばよい、これからの課題であるという自信と計画も残りました。

さて今回の研修会を担当した「企画委員会」を人間の身体に譬えるならば、本番で披露できた「プログラム」は目に見えるところのパフォーマンスする身体であって、それはそれとしての意義のあることだけれども、その身体の奥底に潜在している目に見えない「からだの原点」としての「何か」が問われなければなりません。その「何か」を問うためには、参加者の立場から言えば、プログラム自体は単なるカンフル材であって、そこからヒントを得て、自らが原点を求めて探究しなければなりません。そして企画者の立場から言うならば、目に見えるプログラムのみを意識するのではなく、万全の蓄積を携えながら、常に問題提起を余韻として残しうの中身に潜む原点に意を注がなければなりません。

今回の「余韻」とはなんでしょうか。2つあります。1つは「からだの原点を問う」という基調テーマです。もう1つは「馬王堆導引図44動作」という実践研究材料です。今回の企画ではこの2つが、課題として、見事にマッチングする余韻を残してくれることになりました。研修会を終えての反省会は向後の在り方問題を考える会でもありました。その会は4月3日に開催されましたのですが、実に一挙に、独立研究会を発足させることに意見の一致をみることになりました。

東京女子大学会議

さて反省会ですので、当然のことに向後の見通

しをも立てなければならないこともあって、18名の方々に集まっていただくことになりました。構成は、これまでの研修会を大体連の研修部長として携わっていただいた方々、これまでの中心スタッフ、今回のスタッフ、それに学術経験者となっています。当日は都合もあって全員が揃ったわけではありませんが、議事に関しては、委任してくださいました。さらにこれらの方々には、「大学東洋養生法研究会（仮称）設立準備委員」の就任方についてお願いいたしました。反省会では、次の議題のもとに審議されて、「設立準備委員会」が動き出すことになったのです。

- ① 第3回東洋養生法研修会について（反省）
- ② 「研修会」の収支決算（仮）について
- ③ 今後の研修会の在り方について
- ④ 「設立準備委員会」の発足について

まず反省会では、「これまでの経緯」を次のように総括することになりました。

大体連は一連の「研修会」を開催してきて一定の成果を修めてきた。その成果は、体育研究者の使命として、継承していかなければならない。（要約）

次に「これまでの研修会の趣旨」の再確認を次のようにとりまとめました。

大体連は、下記の2点の趣旨のもとに、その企画を推進する「研修部」の事業として、一連の「研修会」を開催してきた。

▷ 1991年の「大学設置基準大綱化」にともなう大学教育改革動向に資する授業開発研究を行う。

▷ 「これまでの西洋的身体観に基づく健康・運動・身体教育では限界がないか」「科学知識への偏重・西洋スポーツ中心主義・スポーツ技術志向の傾向を反省すべきでないか」などの問題提起に応じて、こらからの「大学体育」を創造する。

一連の「研修会」は、上記の趣旨のもとに、大いなる先鞭をつけた。（要約）

さらにこれまでの一連の「研修会」における

「成果の概観」は次の3点です。

第1点 ⇒ これまでの中国並びに国内の研修会におよそ「300人」（1998年度までの通算）が受講して、この分野における、研究と教育を発展させている。（要約）

第2点 ⇒ 特に今回の研修会企画は中国の専門家の視点から高く評価された。「馬王堆導引図」に関する実践的研修会は中国でもいまだに開拓されていない分野であって、日本における今次「企画」の先見性を高く評価してくれた。（要約）

第3点 ⇒ 今次研修会における「馬王堆導引図」に関する実践研究面の知見の公開は大いに学問的価値のあるものである。（要約）

また上記の「成果」をもたらした大体連の取り組み姿勢について次のように総括しました。

21世紀を目前にして、各界では、転換期を自覚すべきときに至っている。体育もしかりである。さまざまな見直しのもとで、「生」と「生活」の実相の関係を問いなおすために、「原点の見直し問題」が広く教育界全般にわたって求められている。そうした時局下において、大体連は、あらゆる関連領域に先駆けて、「からだの原点を問う」ために、これまでの一連の「研修会」を開催してきた。こうした先見的な企画のもとに一連の実績を蓄積してきている事実、大体連みずから、あるいは大学体育みずから、緻密な自己点検を経て評価すべきことである。（要約）

さらに「独立研究母体の設置」について、反省会は、次のような結論に達しました。

これまで蓄積してきた「実績と研究成果」をさらに発展させるためにも、大体連との協調路線を確保しながら、独立母体としての「研究会」を発足させるべき機運を迎えているように思われる。これまで一連の協力関係を締結してきた中国の上海体育学院関係者も、これまでの実績を踏まえながら、これまでの関係を発展させて、日中両国間を手始めとする

国際的な「研究会」組織への成長を希望している。これらの経緯と実績のもとに、ここに「大学体育東洋養生法研究会」（仮称）の設置を提案するものである。（要約）

この「4月3日」反省会での、上記の、「研究会」設置提案の可決とともに、「設立準備委員会」が発足することになりました。そして善は急げで、ただちに行動を起こしたのです。さっそくこのことに「設立準備委員会」は、4月5日に、大体連の清水 司会長宛に「大学体育東洋養生法研究会の設立計画について（お願い）」に関する要請状を提出いたしました。その要望内容の2つばかりを次に紹介しておきたいと思います。

その1 ⇒ 本研究会は、独立した性格のものであるが、貴連合における位置づけとして、傘下の団体として認可していただきたい。なお一般論として、ここに言う傘下団体とは、かかる「研究組織」を一定の基準を設けて、たとえば現行の「支部」組織に準ずる扱いにするという意味であって、この件に関しては、本研究会のみに対する特別措置を要望しているのではない。独立する傘下の「研究組織」等の支援体制を強化することが、すなわち貴連合の組織力の強化に連動することと認識しているので、特段にこの件に関する検討を速やかに行っていただき、本研究会にも、その取り扱い方の適用を、一般的な意味において施していただきたい。

その2 ⇒ 本研究会は「全国大学体育連合の『目的』に資する活動を推進する」ことを目的としているので、本研究会の開催するすべての事業に対する強力な支援をお願いしたい。

ちょうど大体連では研修部長の杉山先生のもとで研修事業の在り方問題をご検討中であるとのことですので、上記の要望内容が時宜を得たことであると思われます。このように「東京女子大学会議」の結果が生産的に一挙に開花したのは、これまでの大体連の蓄積と、これまでの一連の「研修

会」に参加されてこられた関係者の蓄積があればこそ、蓄積という「原点」のもとに、大きな力が湧き出ることを実感することになりました。

「原点」を問おう

報告が多岐にわたってしまいました。しかしながら、これまでの一連の「研修会」の足跡を思いやりますと、先人の残された「蓄積」という財産がなければ、今回の独立研究会への船出もないわけですので、この独立という転換期にあたってその経緯をあるがままに報告しておく義務が私にはあります。私自身第1回目の海外研修会「中国養生法研修会」に参加させていただいております。そのときから反芻してばかりいる感慨を、ある「報告書」に、次のように書いておきました。

私自身は「運動生理学」を専攻しているのですが、この研修会（1993年度第1回「中国養生法研修会」）で、目から鱗が落ちる思いを実感しました。この第1回目は「中国ウエルネス体験研修会」と銘打っていたのですが、無意識のうちにカタカナ横文字に拘泥していたというわけです。当時の日本の風潮からすれば妥当だと合点したのですが、現地では、そぐわないと直覚させられました。それも、その1つです。素直に、日本の体育が、これまで西洋の身体観にもとづく……傾向にあったことを、反省することができました。（中略）いつしか私は、この「研修会」をお世話すること自体に、まったく自然にのめり込んでいました。私自身が、中国養生法を中心とした、東洋養生法の現代的な意義の重要性を一層と強く感じだしていたからです。そして日本にもつい最近まであった「埋没文化」としての生活の知恵を思い出さなければいけない、とそんな願いを抱くようになりました。

（拙稿「全国大学体育連合研修部の動向について」・関西大学一般教育等研究センター編『研究センター報』第25号所載）

いまもなお、この素直な気持ちを、抱きつづけ

ています。しかもなお、その感慨は、一連の研修会をとおして対話を交わしてきた方々に触発されて膨らむばかりです。

今回の研修会終了後しばらくして、反省会に先立って、私的な「報告文」を必要があって書き送ることになりました。そのくだりを引いておいて本報告を閉じさせていただきたいと思います。



今回の研修会では本当に多くの方々にそれぞれの力一杯のご協力をいただきました。スタッフの方々には何度も何度もお集まりいただいた企画会議、それぞれの綿密な計画と準備、そして各役割でのそれぞれの方々の全力投球でのパワー、人的協力、金銭的協力、時間的協力、体育関係者以外の方々の協力、明治学院大学（特別公開講演会共催大学）での数回にわたる打合せと全学一致でのリハーサルなどをはじめ、外には見えないあちらこちらの素晴らしいご協力をいただきました。

6カ月間の準備期間でしたが、特に後半1ヶ月には毎日2～3時間の睡眠時間で頑張り続けあい、連絡しあつての会でした。まだ主流でないこの分野とそしてこれからの体育を見据えたうえでの、いやもっと大きく将来を見据えたうえでの、私たちの今なすべき役割への責任と使命感から発したみなさまの全力パワーの結集だったと思います。

今回の研修会が終わってみますと多くの課題が残りました。数々の失敗もありました。私の不手際でのご迷惑も色々あったと思います。でも現段階では、多くの方々のお力で大勢の参加者を動員できたことで、ひとまず大成功と思っています。研修会には、学年末、入試、スキー実習の時期などでお忙しくて、全日程出席が叶わず、1日のみの参加の先生もいらっしゃいましたが、参加者は、当日一般受付などを含めて「97名」で、講師・スタッフ・大体連の研修部関係者なども含めると「124名」の方々が参加したことになります。3月6日のシンポジウムの出席者は「68名」、講師・スタッフを含めると「80名」ぐらいの方々が参加したことになります。なかなか面白いとの賛

同のご意見や激励の声をいただいております。

もう1つの柱であります特別講演会は、社会との繋がりを模索するための試みでしたが、数々の課題を残しながらもまずは大成功で、「250人」ぐらいの参加者のもとに開催することができました。未熟な部分も多々ありましたが、1つの大学をモデルにして、これからの大学体育の1つの役割の在り方として、その実例を提示できたのではないかと考えています。

いまさらながら、こうした「からだの見方」、そして「人間の見方」、さらに人間を取り巻く「環境と自然の見方」を問いなおし、主流ではありませんが、失ってはいけないこと、忘れてはならないこと、大事なことを育てて見つめていくことの重要性について、反省しています。



上記の文章は、大勢の力で1つの仕事をやり遂げたときの、その実感を直截に伝えておかなければならない使命感から書いたある「私信」からの抜粋です。このような経緯のうちに、「大学体育東洋養生法研究会」（仮称）設立準備委員会では、その発足に向けて、次のような具体的な「事業」内容を提示しつつ、関係者の参画を呼びかけることになりました。

- ① 海外研修会「中国養生法研修会」（上海体育学院との連携事業）の開催。
- ② 国内研修会「東洋養生法研修会」の開催。
- ③ 広く国際的な視野に立った「養生（ようせい）学」の研究と実践活動の普及。
- ④ 大学や地域社会との連携による各種「ワークショップ」の開催。
- ⑤ 大学や地域社会との連携による各種「公開市民講座」の開催。

これらの事業を推進するための「目的」「趣旨」「精神」は本文中に述べてあるとおりです。

ところで中国の関係者からは国際学会の設立を要請されています。現在のところ独立することが精一杯なので、とても一気に学会組織をそれも国際的な組織を作るのには準備不足です。しかしな

がらこの案件もまったく検討されなかったわけではありません。いまのところは無理でも、力量が揃ったら、希望「国際養生^{ようせい}学会」を実現することも可能です。そのために、とにかくまずは、「地力」をつけなければなりません。

さて私どものこの新動向に参画していただける方は、ご遠慮なく、われわれの「門」を叩いてください。お待ちしております。ご連絡は、FAX（03-3396-9996）のみで、東京女子大学健康・運動科学横沢研究室内「大学体育東洋養生法研究会」へお寄せください。

最後に、これまで一連の研修会にご参加いただいたすべてのみなさまに、あらためて衷心から謝意を申し述べさせていただきます。みなさま方の「蓄積」が無かったならば、決してこの新しい動向は始まっていません。その「蓄積」を原点として「何か」を生み出したいと思います。（完）



写真▷「第3回東洋養生法研修会のポスター」好評を博しました。本文5頁にその様子が説明されています。「からだの原点を問う」が大テーマでした。この主題はこれから本研究会の道標となりそうです。

伝統的中国養生法の現代的意義

上海体育学院 胡 愛本（講演）

長野県短期大学 張 勇（日本語訳）

ただいまご紹介いただきました上海体育学院の胡 愛本です。このたびは、全国大学体育連合のお招きで、邱 丕相先生ともども、日本の体育研究者のみなさまにお会いできることは、私にとっても大変な喜びであります。さらにさきほどは、全国大学体育連合理事長の伊藤順藏先生から、ご丁寧な歓迎の言葉をいただきまして、大いに感激しております。ここ7年間にわたって毎年開催されております「日中研修会」も、年々と盛会になり、日中の大学体育の交流のために、非常に有益なことだと思っています。

今回の「第3回東洋養生法研修会」のご準備にご苦労された諸先生方に、また本日のプログラムにご参加のすべての先生方に、私ども中国側を代表しまして、また上海体育学院を代表しまして、心から御礼を申し上げます。本日から始まります「研修会」が充実したものとなって、日本と中国の大学体育関係者のみならず、広く「体育」を支援して下さるすべての方々の、よりよい学術交流の場となりますことを期待しております。本日私は、「伝統的中国養生法の現代的意義」と題しまして、中国における最新の動向をお伝えしたいと思います。

近年、中国は、大きく変化しております。その様子は日本での報道でご承知のことと存じます。ところで昨今の上海市のさまざまな発展には瞠目するものがあります。その急速な発展の過程に、現代人の健康問題が、中国においても浮上してきています。日中間では社会システムが異なりますので、この「健康問題」に、どのように対処して

いるかについて、あまり知られていないのではないのでしょうか。こうした意味で、本日私がお伝えする現代中国の体育事情が日本の研究者のお役に立つことになれば、と願っています。

さて東京に着きますとさっそく、本日の日本語訳の通訳を務めていただきます張先生と、私の講演内容につきまして打合せを行いました。張先生は日中両国の体育事情に通じておられる方で、私の意図するところを、的確にお伝えしていただけることと安心しております。それでは、始めさせていただきます。

胡 愛本（HU AI BEN） 1939年中国に生まれる。復旦大学物理学専攻卒業、現在は上海体育学院副学長。主な著書に『現代思维新方法』『科学技术意識簡論』『管理学新論』など。大学行政面に活躍。

めざましい科学の発展や社会の進歩は、現代の人びとに新たな要求を突きつけるようになりました。人類の生存に関わる科学の発展は、特にいま、注目されております。人間は、自然を改造し、高度な文明を手に入れました。しかし、人間にとって、最も根本的なことは、健康です。現代社会における健康問題は、科学的研究の重要な課題であり、また他分野でも、広く全世界の社会的関心にもなっています。現代社会が求める健康は、ただ体力的、体質的なことだけでなく、心身の健康にほかなりません。

一般的に言えば、体育やスポーツの目的は、人

びとの健康に貢献することと言えます。しかし近年の世界各国のスポーツ界をみると、発展、向上にともなって、ますます偏ってきたと言わざるをえません。スポーツは、国の政治、経済、文化などの政策に利用され、本来の健身スポーツは競技スポーツの服従品になってしまっています。

現代社会における体育・スポーツの意義について、1995年6月の中国政府の「全民健身工作計画綱要」には、「体育・スポーツは、国民の体力・体質向上の重要な手段の1つである」と記載されています。中国政府は、現代のさまざまな体育・スポーツの問題に対し、伝統的、民族的な体育や養生法をさらに発展させ、問題を解決しようと計画したのです。

中国に伝承されている養生法は、中国古代の優れた文化遺産だと言えます。これらの伝統的文化は5000年余りの歴史を持つと同時に、56の多民族の文化の結集でもあります。中国の伝統的養生法は、内容も非常に豊富であり、それぞれ優れた、独特な流派をもっています。その優れた養生法は、導引術、気功、太極拳などにもよく現れています。それらの方法は、主に「修身養生」にし、「健」と「寿」を追求していくものであり、「心身合一」「動静結合」という大きな特徴をもっています。

それらの独特な身体の動きの目的と特徴は、近代体育・スポーツと非常に異なっています。また多種多様の養生法は、古くから民間のなかで生まれ、広がり、長い歴史のなかで民衆に愛好され、深く、広く大衆スポーツの基礎になってきました。最近、中国社会では、開放政策の経済が著しく発展し、国民は経済的に豊かになり、生活水準、余暇時間などが大きく変化しています。このような国民生活を背景に、1995年6月、中国「全民健身工作計画綱要」が作られ、3年余りの実施のなかで、伝統的養生法を1つの重要な柱として、その伝承・発展を呼びかけ、研究と普及に力を入れる方針を示しました。

それは、多様化社会に伝統的養生法の豊富な内

容を提供できるものであり、年齢、体力、体質、場所、器具、時間、環境、気候などの条件に左右されることなく、行われることができるものだからであります。

中国の「全民健身工作計画綱要」の実施にあたって、伝統的文化の継承と発展を重視しうるのは、自国の、あるいは同じ文化の背景を持つ国の、伝統的文化を継承・発展させることによって、国民の団結する凝集力となるからでもあります。伝統的養生法は、独特な特徴をもっており、その文化的特徴は、深く国民の間に根付いております。その特徴を整理してみましょう。

① 素朴的な「天人合一」の養生 ⇨ 天人合一というのは、人と自然の關係に、「和諧統一（調和）」を図り、「生態平衡」を保つこととあります。これは現代社会にとって必要なことだと思われます。

② 「心身合一」の養生 ⇨ 人間の健康には、身体の形態と機能の統一、生理と心理の統一、局部と全体それぞれの統一が必要であります。「綱要」のなかでは、全民健身の基本的原則を「天人合一」「心身合一」「内外合一」であるとし、筋骨強化、体力のみを追求することを避けることを強調しています。

③ 伝統的養生法 ⇨ これは中国の伝統的哲学の色彩と倫理道德思想をもつ、中国民族の伝統文化であります。それは単に「健身」だけではなく、人の「修身（身を慎む）」「養性（正しい行い）」という生き甲斐の道でもあるのです。

④ 伝統的養生法 ⇨ これは中国医学（中医学）と一脈、一理の關係を持っています。病気を予防、治療し長寿になるものとして、国民に深く根強く広がっております。また普及にあたっては、施設、設備などの条件にこだわらずに実行できるという利点があります。

以上が特徴ですが、中国の伝統的養生法には、さまざまな流派、方法があります。しかし現在、全民健身活動のなかに代表して採り上げられてい

るのは、主に太極拳、気功類の流派です。気功は、中国の伝統的養生法のなかでも、大変貴重な宝物と言えます。中国全民健身政策のなかでも、「気功は、国民の健康になる大変良い方法である」と位置づけて、気功の「継承と発展」を強調していることが何よりの証拠でしょう。

1987年7月、中国国家教育部（文部省）は、「気功は、教育という観点からも、気功科学の教授と健康を行うことが重要である」と述べています。また気功を正しく認識させるために、1992年7月には、「中国の民族的な伝統体育やスポーツを理解するため、養生法、武術、気功または少数民族体育を行うことが大切である」と定め、1990年から1995年までに民族的な伝統体育やスポーツを、小・中・高・大学の教育内容として採り入れました。それ以来、気功も、学校教育のなかで、実施されるようになりました。

そののち、中国の多くの学校では、一流大学にも伝統的養生法、特に気功が採り入れられるようになりました。気功を学校で行うことでさまざまな効果があがっています。たとえば、江蘇省華東師範大学では、1998年当初、気功授業を行い、「学生の脳の開発、体質の増強」に大きな効果を得ました。学生の記憶力が「3倍」から「5倍」になり、読書力が「60.2/分」から「689.3/分」になりました。円周率の記憶は「小数400位」から「小数2000位」にも増えました。このように、気功は、学生の体質の増強や勉強の集中力を高める効果があります。

気功という科目を専門科目として行うため、中国の教育部は、1986年7月に「大学における気功専門科目教授の指導要領」を各大学に通達し、大学でも気功科目の実施と研究を進めました。現在はさらに多くの小・中・高・大学で、気功を授業科目として行っています。授業として行われることによって、気功理論や実践面は、より一層高められることになります。

1986年中国国家運動委員会（スポーツ省）は、中国体育気功研究会を設立し、各地方に、気功研

究会、管理センターを設け、気功を民間的、自己流的な方法から、組織的に行えるように改革しました。そして、社会的にも、国民の体質増強の一手段となるように推進しているのです。政府は、気功の発展のために、積極的に気功に関する文献を整理し、研究を支援しています。

1995年6月に定められた中国國務院（総理府）の「全民健身工作計画綱要」の第22条のなかには、「年齢、性別、職業、体質、環境、気候など個人差にあわせて健康づくりが重要であり、また、伝統的な民族体育やスポーツ・医療・保健・リハビリなどの遺産を発掘し整理、研究することで、全民健身に貢献していくべきである」と述べられています。

1996年8月に気功に関して、中国政府宣伝部（総務庁）、国家運動員委員会（スポーツ省）、衛生部（厚生省）、民政部、公安部、国家医療局、国家工商業行政管理局の共同による「関加強社会気功管理的通知」（社会における気功管理通達）が全国に公布されました。「気功は、中華民族の宝貴な遺産である。科学的な気功を用いることにより、国民が心身共に健康になり、国民の心身の健康に有益である」と述べています。また「気功は、一種の大衆的社会活動になり、全民健身、修身養心、体質増強に積極的な効果を発揮している」と奨励しています。さらに「気功を実施する大衆の積極性を支援し、科学的方法を追求する態度が必要であり、独善的、迷信的な宣伝を退け、大衆の心身の健康に奉仕する方針を堅持する」とも述べています。

中国では「全民健身工作計画綱要」の施行によって、伝統的養生法はますます普及し、統計によれば、大衆スポーツ参加者の「80%」は、伝統的民族的養生法を行っています。その行う目的は延年長寿と体質増強です。上海市で気功を行っている人口は「100万人余り」であり、およそ「100種類」の気功が行われています。大学のなかで行われている伝統的養生法の目的は次の4点を指摘することができます。

- ① 医療保健としての教育
- ② 生涯スポーツとしての教育
- ③ 道徳教育としての教育
- ④ 動静結合（西洋と東洋融合）・特徴のある
体育教育の形成

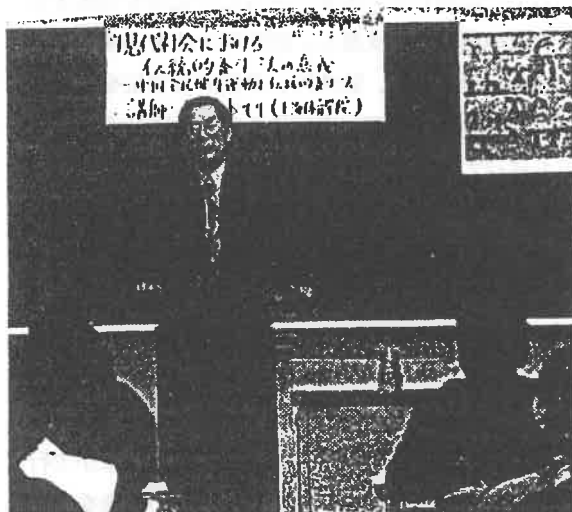
最近、世界の多くの国の科学者や医学者は、気功に対して関心を示し、盛んに研究が行われるようになっていきます。アメリカでは特に関心が高く、「気功学院」もあって、「超覚静座」「生理回復」「行為矯正」などの教室を開設していたり、宇宙飛行士の養成課程のなかにも気功が必修科目となっています。カナダでは「気功療法」が盛んで、医学協会では「300人」を超える医学者が熱心に研究を行っているそうです。ドイツでも、「呼吸自我訓練法」という一種の気功が健康療法として行われ、注目を集めています。スイスのある大学では、気功に対して、生理学、生化学、心理学、社会学などの多面から総合的に研究を進めているようです。

中国の伝統的養生法は、独特な特徴をもち、病気の予防と治療、心身あわせた健康の養成、人間の潜在的能力を引き出す、延年長寿などのさまざまな効果が判っています。

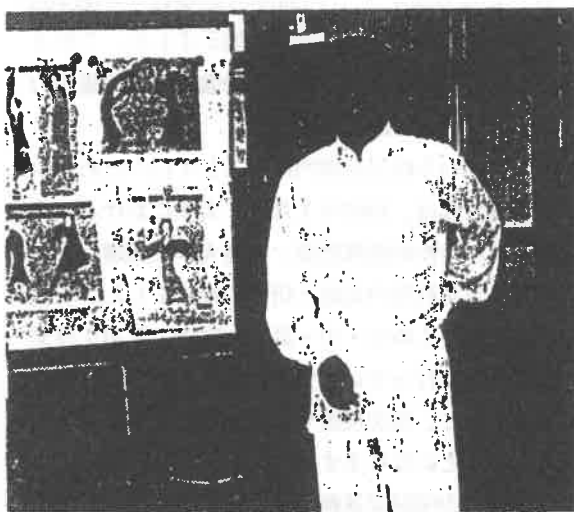
さて将来の体育・スポーツ・健康領域の取り組みは、オリンピックの創始者クーベルタンが述べ

たように、「個人の自由運動であり、個人がスポーツをして鍛える」ことにあると思われます。つまり、一人ひとりの人間が自覚的に行う、自分の体質、性格に合わせた自由な活動が望まれます。しかし現代社会では、都市化が進み、自然環境が崩壊され、活動空間が狭くなり、活動様式の単純化、競争の激化によって生活リズムが崩れるなど、現代化の過程に特有の問題が生じています。

このような時代にあって、クーベルタンが述べた言葉は、ますます重要性を帯びてきたと言えます。中国伝統的養生法の特徴は、これらの在るべき姿に対応することが可能です。私は、中国の伝統的養生法が受け継がれ、科学的研究の結果さらに発展することによって、全人類に貢献できることを信じています。最後になりましたが、この7年間にわたって、私どもの上海体育学院と提携していただき、伝統的養生法を題材にした「日中学術交流」を推進してこられた日本のすべての関係者の方々に最大の敬意を表したいと思います。間違いなくこの「交流」は、近い将来、国際的な研究組織に発展することと思います。私たち上海体育学院関係者もその日の来ることを楽しみにしております。それでは日本の研究者のみなさんが、この夏、上海で開催される研修会にいられて再会できることをお待ちしております。（完）



中国養生法の現代的意義を語る・胡 愛本副学長



「馬王堆導引図」のすべてを語る・邱 丕相教授

中国古来の健身術：最古の導引図に学ぶ

上海体育学院 邱 丕相（講 義）

長野県短期大学 張 勇（日本語訳）

ただいまご紹介いただきました上海体育学院の邱 丕相です。全国大学体育連合のお招きで、本日、日本の研究者のみなさまの前でお話できますことを大変に光栄に思います。このたびの「研修会」のご準備に当たられた関係者のみなさまに感謝申し上げます。さて本日は、私は、「馬王堆導引図」に関する講義をすることになっていますが、まず日本の研究者のみなさまが、このテーマに関心をもってくださることに、大変嬉しく思っています。と言いますのは、私の長年の研究の成果を、このたび日本で初めて発表させていただくことになりますので、その意味においても、私自身大いに有意義であると考えています。

この研修会では、講義だけでなく、実技研修で私の創作「馬王堆導引図」健身体操をご披露させていただくこととなりますが、大変に長い時間を

かけて苦勞して創作に漕ぎ着けたものですから、こちらもみなさまに関心をもっていただいて、嬉しく思います。まだまだ研究を重ねて、より精度の高いものに、完成させなければならないと思っていますので、このたび日本で発表させていただく機会に、日本の専門家のみなさまからもご意見やご指摘を頂きたいものと考えています。

この創作健身体操の研究は、やっと、半年ほど前に一応の目処をつけて完成に近づいたところですので、今回の日本での研修会にあたって、どのような教材を使うのか、日本に来る直前まで、日本在住の張 勇先生や横沢喜久子先生などと電話やFAXで連絡を取り合って検討いたしました。さらに張先生にはわざわざ上海にまで来ていただいて、ビデオ撮影や実演内容に関して、綿密に打合せをさせていただきました。そのように準備を整



馬王堆導引図「44動作」復元図（原図トレース）：邱式「創作健身体操」はこの原図からアレンジ

えていますので、可能なかぎり、みなさまに納得していただけるように務めたいと思います。宜しくお願いします。

それではただいまから講義を始めます。

邱 丕相 (QIU PI XING) 1943年中国山東省に生まれる。上海体育学院卒業。現在は上海体育学院武術学部長、中国体育科学学会理事、上海体育科学学会理事、中国武術協会委員、上海市武術協会副会長、中国武術審判委員会副会長、中国国家武術8段(武術家)。1995年中国全国武術十大名教授賞を受賞。主な著書論文に『武術理論基礎』『武術初級』『太極拳の修心養性についての検討』など。創作健身体操に「双人心身修練法」「馬王堆導引図の44動作」など。国際的な講演活動と実技指導に活躍中。

はじめに

オリンピックに代表される西洋型スポーツは、20世紀初頭から、多くの西洋文化とともに、中国へも、もたらされた。体操、ゲーム、スポーツ競技など、先進的な西洋スポーツは、人びとの文化的素養を高め、余暇や健康維持のために良い手段となった。しかし、オリンピックは人類の進歩と平和に極めて大きな貢献をしたと同時に、「より高く、より速く、より強く」という際限なき追求は、競争の激化を生み、次第に健康づくりという原点からかけ離れてきたと言える。特にこの十数年来、手段を選ばない金メダル争いの激化、激しいトレーニングによる人体への損傷などマイナス面も浮かび上がってきている。

こうした流れのなかで、人びとはスポーツの理念を冷静に考え直すことを余儀なくされている。人間と自然の調和を強調する東洋の文化が振興し、健康増進のための大衆スポーツとして、気づかない間に、普及するようになったのである。東洋的スポーツの理念が西洋にとって変わるという予測は、必ずしも現実のものになるとはかぎらないが、

東西スポーツが融合し、補い合う日が遠からず来るであろう。

1. 東西の思考とスポーツ理念

西洋文明の目的は自然の征服と人類のサバイバルにあり、東洋文明の目的は自然との融合にある。西洋は物事の外側と形を見て、分析的かつ理性的である。東洋は物事の内側と内容を見て、統合的かつ直観的である。西洋思考法は「知識の樹」を植えて、科学技術と工業の近代化をもたらした。東洋思考は「命の樹」を植えて、生命を保全して天寿を全うすることを教えたのである。

こうした背景から、スポーツ理念にみられる東西の相違を概観すれば以下のとおりとなる。

(1) 心身共に鍛える

東洋では「心身共に鍛え、形と神を兼ねて保養する」ことを狙いとする。

西洋スポーツは、力量、速度、敏捷性などを高めることに着眼し、競争を勝ち抜く強靱な体格を作り上げることを目的にしている。一方で、東洋では、精、気、神を保つことを最も重要視し、動静の結合を強調している。外形の運動だけではなく、内在を養うことも大切にされ、精神的な健康も重視した。東洋では内外を同時に保養するスポーツが良いのである。

(2) 中和で度を過ぎない

東洋では「中和で度を過ぎない。過ぎたるは、なお及ばざるがごとし」と謂う。

西洋スポーツは競争が目的で、向上心と超越を主張する。ここから積極的な意識が育成されるが、あまりこれを強調すると、絶えず自分を超越、他人を超越、極限を超える能力を身につけなければならなくなる。それに対して、東洋では、比較的控えめでほどほどの疲れを主張する。「形に小さい疲れを与え、大きな苦勞に至らないように」という表現には、古代哲学「中庸の道」の影響が見られる。健康維持の観点からは、過度の運動をせ

ず、適度な運動が良いとされる。導引、八段錦、太極拳などは、まさに健康管理に良いと言える。

(3) 全体的な協調性

東洋では「全体的な協調性をもち、陰陽のバランスを保つ」ことを理想とする。

西洋スポーツは生理学、解剖学、機械論に立脚し、人体の各部に分割した効果を与える。すなわち、トレーニングの効果は固有であり、ボディビルなどでは効果的である。東洋では、全体的な協調性を最も強調している。武術においても、身体全体の上下、内外の総合性が重要である。漢方医学でも、人体の不健康は全体のバランスが失われ、陰陽が調和を失うことに起因するとし、「生命はバランスにあり」と言っている。経絡学の理論から言っても、1つの動きをするには全身を動かす必要があり、全身を動かして気血を流れさせないと「不通によって痛みが生ずる」ということになる。

(4) 自然への順応

東洋では「自然への順応、天人合一」の思想を旨とする。

西洋スポーツは、超越と征服の精神に満ちている。より高い目標を達成しようとして、挑戦する意志力が称賛される。東洋では、「天人合一」の思想を受け、人体の変化と自然界の移り変わりの規則が結びついている。自然は、春に種蒔き、夏に成長、秋に収穫、冬に蔵収というように変化するが、人間も、自然の移り変わりに順応して暮らすのがいいのである。気功や太極拳などは、自然のなかに溶け込む最高の方法である。中国古来の健身術にみられる動物の動きや、形を模倣したもの人間と自然との協調性を主張した現れである。

以上のように相違点を列挙してみれば、仮に西洋スポーツを「鍛練」という言葉を使って表現すれば、東洋スポーツを表現するには「修練」という言葉が最適ではないだろうか。「修練」とは、

「内修外練」のことである。「動」においても、「静」においても、心身を投入することによって、自然への回帰が図れるのである。

2. 現代に伝わるまで

以下に、3点に分けて、中国伝統的養生法が現代社会へと至る関係を歴史的にみている。

(1) 養生の歴史

養生とは、生命を養い、延年長寿を願うもので、古代からその内容は非常に豊富であった。社会道徳、人生観、処世態度まで含む幅広い内容にわたっているが、身体の養生に関しても、導引術、武術、気功、ヨーガ、婆閼、章球、騎馬、射撃、武舞、坐禅、内丹など数えきれないほどある。このなかから、さらに古代の導引術について話してみよう。

導引術の起源は「舞」である。この「舞」とは舞踏ではない。感情の表現ではなく、「足踊之、手舞之」である。つまり、血液循環、関節強化の健身である。中国の歴史書をみても、春秋戦国時代に既に導引の文字は見られていたが、馬王堆3号漢墓のなかから発掘された「導引図」によって、秦・漢時代には、導引が養生法として盛んに行われていたことを証明してくれた。それ以降、劉安の「六禽戯」、華佗の「五禽戯」をはじめ、明代の「易筋経」、清代の「太極拳」など次々に生まれたのである。

養生の書籍でも、多くの人物が優れた文献を残している。乞洪の『抱朴子』、陶弘景の『養性延命録』、陳搏の『太極図』、巢元方の『諸病候論』、王宗岳の『太極拳論』などが有名である。

(2) 養生法と健身術の関係

養生法、健身術、導引術、武術、気功の関係を図式化的に分類してみれば、次のようになる。

① 中国伝統的養生法の目的

道徳育成・四季調攝・導引気行・飲嗜服食・
賞授清遊・医薬方劑・起居衛生。

② 中国伝統的健身術の類型

大舞・導引図・五禽戯・八段錦・易筋経・武術・気功。

導引は、主に、肢体運動と吐納（呼吸）運動を組み合わせたものであって、呼吸運動と身体運動（按摩・舞踊・存想・静養）が結合した一種の医療的養生の方法と解釈してよい。厳密に言えば、導引には気功の内容が含まれているが、気功には導引が含まれなく、つまり気功に含まれていない「動的な方法」を導引とすることができる。

(3) 現代の大学における意義

21世紀には、技術や経済がさらに発展して、人間の競争はますます激化すると予想されている。大学は人材を育成するところであり、高度な知識を有し、身心共に健康な人材の育成が要求されるところである。身体的な能力だけでなく、心理的な能力、道徳観、理想への情熱をもつ人材が求められることとなろう。こうした人材を競技スポーツだけで育成することは困難であると言わなければならない。フランスの著名な思想家で哲学者であるヴォルテールが「東洋は、新たな精神世界と物質世界をもっている。その新しいこととは、道徳、精神、身体の多方面にわたる修練であり、自然と人の調和の健身術である」と語っている。吟味しておきたいものである。

3. 馬王堆「導引図」の研究

(1) 馬王堆墳墓

1973年末、湖南省長沙市郊外で、馬王堆という小高い丘が発掘された。そのなかにあった漢代初期（紀元前160年頃）の墳墓から、古代の文献が大量に発見された。第3漢墓のなかからは、14種の医学書が発掘されたのだが、そのうち「44のさまざまな動作」を行っている男女の絵が描かれている帛画（はくが・絹布に描かれた絵）があって、多くの研究者の注目を集めることとなった。

専門家の調査の結果、この帛画は、導引を行っ

ている人びとを描いたものであることが分かり、「馬王堆導引図」と名付けられた。ここに描かれている「導引図」こそは、世界の最古の体操を表したものであって、その生活的描写から類推すれば、欧州で生まれた医療体操より1000年以上も前にその実践が行われていたことになる。

この「導引図」が発掘されたことによって、先秦時代から前漢初期に至るまでの医学史や体育史の研究にとって、重大な貢献をすることになった。さらに重要なことは、この発見において、現代における健康増進法や長寿法として、東洋の特徴をもつ身体技法（導引）の理論確立につながる第一級の根拠を提供してくれるという事実である。

(2) 導引術

導引術は、中国古代の養生法として、重要な意味をもつものである。その起源は、古代の舞踊とも謂われ、上古時代の人びとが病気を治すために行った「舞似宣導之」というものであったと言われている。前述の説明と重なるのだが、もう少し詳しく触れておきたい。

春秋戦国時代（紀元前8～5世紀）に、道教の教祖老子は「長生久視」という養生思想を提唱し人びとに大きな影響を及ぼした。また「熊経鳥伸」（動物の模倣技法）、「吹句呼吸、吐故納新」（新陳代謝の活性化）というような長寿延命の技法も工夫され、この頃既に、導引が行われていたことが知られている。しかし、漢、秦時代以前の導引については、資料としての簡単な文字の記載と個々の動作を描いた僅かな資料「図」に限られており、その詳細は明らかでなかった。翻って、この馬王堆「導引図」の発見は、その量と質において、この間の空白を埋める貴重な資料を提供してくれることとなったのである。

導引術は、主に、身体運動と吐納（呼吸）運動の組み合わせたものである。中国古代の書『莊子・刻意』の李頤の註には、導引即「導気会和」・「引体会柔」・「導引神気、以養形魄」・「揺筋骨・動肢節」と記されている。つまり、導引とは、

呼吸運動と身体運動（按摩・舞踊など）が統一した一種の医療的体育の方法であると解釈できる。しかしただ身体を動かすのではなく、「気・体」を導くことによって、心身を「柔・和」にし、人間の内在的な潜在能力を引き出し、疾病の予防や治療を施し、健康になると考えるのである。

(3) 「導引図」帛画の概要

復元された帛画の大きさはおよそ縦「53 cm」、横「110 cm」である。描かれている人物は「44人」であるが、老若男女さまざまで、服装も長衣、スカート、ズボン、裸体などいろいろである。これらの人物が4列に配列されて、各列は「11人」となっている。この「11人」という員数は「11経脈」を象徴しており、「4列」という配列は「四季」に相当する。さらに配列には「陰陽五行」や「22節季」も反映されている。

この「導引図」の「44人」の動作は、それぞれの名称から、下記のとおり3つのグループに分類することができる。

名称分類 ① ⇒ 病気の予防と治療のための

動作 ⇒ 引腰痛・引背痛・引膝痛など。

名称分類 ② ⇒ 野性動物の模倣の動作 ⇒

燕飛・猿戯・龍登など。

名称分類 ③ ⇒ 人間の日常生活の動作 ⇒

仰呼・蹴脚・振手挽弓など。

また、技法的には、次の3つの方法に分類することができる。

技法分類 ① ⇒ 導引（身体運動）⇒ 導気目（呼吸運動）・引体目（動作運動）。

技法分類 ② ⇒ 行気（気功＝意念を重視する）。

技法分類 ③ ⇒ 按摩（マッサージ）。

(4) 「導引図」帛画の特徴

「導引図」の全体的な特徴は次のように整理することができる。

① 44人の人物構成が、老若男女さまざまで、服装や服飾からみると、普通の庶民である。

このことから、当時（紀元前160年頃）既に、導引術が一般大衆までに非常に盛んに行われていたことが分かる。

② 動作に関わる身体部位をみると、上半身を用いる運動が最も多く、39の図にみられる。そのなかの半数以上は、頭部、上半身、下半身、全身にわたる運動である。その時代（紀元前160年頃）既に、全身に関わる運動の効果を知っていたということは非常に貴重な研究資料になる。

③ こん棒や球や砂袋などの器具を利用して動作をより完成させることを知っていたことから、古人の優れた知恵が分かる。たとえば、こん棒をもつことによって両手をさらに十分に伸ばすことができ、目で球を直視することで集中力が高まる。また、男は上半身裸で、足は素足で鍛錬していることから、身体運動に対する真剣な態度が読み取れる。

④ 野性動物の模倣は9つの図にみられるのだが、それらの原図からは、古人が「自然のなかで生かされている」ことを意識しながら、自然界での生活において、人の動物的本能を活用したものと考えられる。

⑤ 東漢時代の著名な「五禽戯」、宋代の「八段錦」、明代の「易筋経」、清朝の「太極拳」の動作のなかに、「導引図」動作が永く伝承されていて、受け継がれてきたものであることが証明できる。つまり「導引図」は、中国の医学と体育の原点であって、後世に大きな影響を与えることになった。

まとめ

「導引図」の示している動作は、中医学の経絡や鍼灸などの主要な治療手段であるだけでなく、非常に優れた保健体操や運動である。外部から与えられる薬物や治療に頼るのではなく、自己の内部から積極的に「からだ」を養うものである。十分な「動と静」の要素を含む運動をすることによって、身体は調整され、生き生きとした精神が

外に現れてくるのである。この効果は古代から現代まで変わることはない。

「導引図」の動作の復元にあたっては、大量の文献や資料の分析が必要であった。長い歴史のなかの数多くの導引術を整理分類して、遡って原形を求め、馬王堆の原図と照合させながら、それぞれの動作を再現したのである。古代の導引養生法を研究することは、文化を伝承することであると同時に、現代の社会において、偽物を捨て、本物を残すことによって、真の意味において、人類の「生」の問題や「健康」の問題に貢献できるものと信じている。



今回、日本の研究者の方々に、「導引図」動作の再現を紹介できますことは、私の喜びであって、みなさまのなんらかの参考になることを願っています。また、「導引図」の研究が、さらに発展すること期待しております。

編集子「補遺」

邱 丕相先生には、講義以外に、次のプログラムを入念にしかも華麗に指導していただいた。

① 演武（3月6日14時15分～14時45分）

⇒ 「馬王堆導引図44動作の創作健身操」

② 実技実習（3月7日14時00分～16時30分）

③ 実技実習（3月8日09時30分～11時30分）

④ 実技実習（3月8日14時00分～16時30分）

⑤ 実技実習（3月9日09時30分～11時30分）

⑥ 実技実習（3月9日14時00分～15時30分）

⑦ 公開講演（3月10日13時00分～15時30分）

上記「⑦」については別稿で触れるが、「①～⑥」は「実技」のために、その印象記しか、ここには収録できない。指導してくれる邱先生は、中国の斯界の第一人者である。ということは世界のナンバー・ワンと言っても差し支えない。とにかく、「華麗」「素晴らしい」の感嘆の形容がぴったりだった。さらに手ほどきを受ければ、あたかも古代の「帛画」のなかに吸い込まれてしまいそうな、感じ入ってしまう実習だった。時の流れが

とまる。素直な「自分」だけがゆったりと動いている。まさに「天人合一」への気づきである。

日本の現代思想「身体論」の泰斗が謂う。「古代の匂いもときどき感じられて面白い。……まねてやってみる。清遊の一日であった」と。研修会に参加した湯浅泰雄（桜美林大学名誉教授）さんの弁である。とにかく邱先生の馬王堆導引図復元「創作健身操」は学術的に価値のあることらしい。編集子は素人であるから判らないものの、先の湯浅さんは「人体科学会誌」にそう紹介してくれているし、道教学の第一人者である坂出祥伸さん（関西大学・中国哲学）も研修会場で絶賛してくれた。迂闊であった。編集子は、今回の研修会の、コーディネーターを兼ねている。だが素人故に、実感としての「本物さ」を覚えるものの、その域を超えられない。そこですべての行事が終わって、坂出さんの称賛を耳にしたあとで、おそるおそる邱先生に尋ねることとなった。「この創作健身操はいつごろ完成したのですか」と。そして答えを聞いて「しまった」と悔やんだ。

答えは「半年ばかり前にやっと構想がまとまった。まだ修正が必要だ」「中国でもまだ今回のような形では公開していない」であった。この事実を察知していたら、いかに素人でも、もっとまじなプロモートができたことだろう。地団太を踏むだけしか仕方がなかった。無念のうちにも「馬王堆導引図復元研究グループ」のメンバーを聞き出すことはできた。せめてもの幸運である。

① 上海体育学院 邱 丕相 教授

② 天津体育学院 梅 杭強 副教授

③ 河南大学 王 震 講師

④ 山西大学 張 智祿 副教授

⑤ 山東大学 李 戸玉 副教授

⑥ 武漢体育学院 趙 樹軍 教授

6名のメンバーのまとめ役が邱先生である。邱先生は実に謙虚な方である。実技講習会では、復元動作について、素人同然の我々にまで意見を求めた。魅力的な研修会だった。邱先生はこれからもお役に立ちたいと約束してくれている。（完）

からだの原点を問う：大学体育で何ができるか

東京女子大学 横沢喜久子（司 会）

関 西 大 学 伴 義孝（進 行）

キーワード： からだ 原点 気づき 人間関係 養生（ようせい）

一連の研修会では

全国大学体育連合では、1993年度より毎年、中国の上海で、上海体育学院の協力を得て、「中国養生法研修会」を開催している。また国内では、「東洋養生法研修会」と銘打って、本年度で第3回目の研修会を開催することになった。周知のとおり、1991年（平成3年）には、「大学設置基準」が大綱化されて、「体育」は一律の必修科目ではなくなった。大学体育連合の研修部では、この前後より、ある反省がなされるようになった。それは、これまでの西洋的身体観にもとづく、健康、運動、身体教育に視座をおいた「科学知識への偏重・西洋スポーツ中心・スポーツ技術志向の傾向を改めるべきでないか」ということだった。爾来、大学体育連合では、「東洋養生法」「からだ気づき」のテーマのもとに数多くの問題提起を行ってきている。また1997年度の研修会においては、「人間関係を問う生のヒューマニクス」という新たな視点にたつて、やはり前出の反省のもとに、プログラムを増やすことになった。この一連の企画の底流には共通の「核」がある。それは人間の全身心を構成する「60兆個の全細胞」の問題を捉えなおそうという姿勢である。いわば、アンチ「近代ヨーロッパ科学主義偏向」というテーゼである。言うまでもなく、このテーゼには、「科学」そのものを否定する意図は微塵もない。いわばこの潮流は、我々自身に内在していた、これまでの「偏向」「過剰」「誤謬」に反省の光を当てて、「忘れ去っていたこと」「見つめようとしなかったこと」を掘り起こしながら、「大学体育で

何ができるか」の課題に応えるための「目覚め」と「気づき」であったと謂えるのではないか。

シンポジウムの狙い

ところで、中国の養生法は3千年とも4千年ともいわれる実績をもっている。さらに、近代ヨーロッパ科学主義の行き詰まりを感じ取って、欧米での「気づき」として新興した「ボディアウェアネス」や「ヒューマニクス」も、中国などの東洋養生思想に大いに触発されてのことでもある。そこで本シンポジウムでは、こうした潮流を他に先駆けて先導してきた大学体育連合の仕事を正當に点検し評価するためにも、1999年現在の日本の問題状況に視点を置いて、標記のタイトルのもとで「原点」を問いなおしながら、大学体育で何ができるか、の課題に対する指針を探ることにしたい。なおこの「何ができるか」の視点には、単に「体育」問題そのものに直接に裨益することを狙いとするのではなく、譬えて言えば大学体育自体が、日本における在るべき姿としての「生活の再構築」革命への参与を意図すべきだと示唆する展望も含まれている。

プログラム

プログラムでは、「問題提起」を枕にして、先進的な気鋭の3名の専門家に、シンポジウムの「テーマ」に則して見解を述べていただく。

まず杉山 進先生（お茶の水女子大学）には、全体のバックボーンを押さえるために、問題提起として、「東洋養生法研修会への期待：大学体育

連合の狙い」を語ってもらう。杉山先生は現在大学体育連合の研修部長を務められているので、大いに示唆を提供してくれるはずである。

1番バッターの高橋和子先生（横浜国立大学）には、15年間にも及ぶ「からだ気づき：ボディアウェアネス」の実践研究への取り組みを踏まえて、大学体育における「その実際と課題」という側面から、いま問うべき「からだ」の問題を語ってもらう。高橋先生は、このところ、「からだ気づきワークショップ」の開催で八面六臂のご活躍である。昨今の毎回の日本体育学会でも、この新分野の構築のために精力的な発表を続けられている。豊富な活動経験からの示唆が期待できるだろう。

2番バッターの徳山郁夫先生（千葉大学）には、現在アメリカの学校体育でも旋風を巻き起こしつつある「ヒューマニクス」の実態を紹介してもらい、ともすれば壊れつつある現代人の人間関係の再構築に向けて、「からだ」に視点を当てれば、何ができるのかを示唆してもらう。徳山先生は、現在大学体育連合の研修部副部長として、新しい視点に立った授業開発研究の牽引車となろうとしているリーダーである。期待しておきたい。

3番バッターの張 勇先生（長野県短期大学）には、西洋型発想と東洋型発想の根本的比較検討を根底において、「内外相合」原理（人間と自然の共生原理）の観点から、中国伝承の養生法の謂う普遍的な「からだ」の問題を問いなおしてもらう。張先生は、大学体育連合が始めた一連の海外「中国養生法研修会」と国内「東洋養生法研修会」当初から、日中学术交流の架け橋役を一手に引き受けてこられた中国人研究者である。中国伝承の「身心一元論」の教えを期待したい。

コーディネーターの声

いま大別すれば、たとえば授業内容における大学体育の「在り方」を示唆する動向には、次の3つが顕著に観察できる。

① 生涯スポーツ志向 ⇨ ニューススポーツなどの授業開発。

② 科学化志向 ⇨ スポーツ科学演習や健康科学演習などの授業開発。

③ 原点の見直し志向 ⇨ 東洋養生法・からだ気づき・ヒューマニクスなどの授業開発。

いずれの方向も、大学体育にとって、開発しなければならないことではある。ところで現今の教育改革論議では「不易と流行」に対応する側面がクローズアップされている。その観点から言えば、上記「③」の「原点の見直し志向」が、特に「不易」の問題に力点をおいて、体育の在り方問題に肉薄しようと試みているとみてよからう。しかしながらこの「原点」「不易」志向は、これまでの体育にとっても、さほどに注目されてきたわけではない。まして大学自体や他の専門領域も、さらに社会一般さえも、この問題に対して表層的に語るとしても、その実践には常に無頓着であったと断定してよいだろう。

しかしながら大学体育連合「研修部」では、この「原点」「不易」問題にはやくから着目してきて一定の成果を修めつつある。その一端が本シンポジウムで採り上げる「東洋養生法」「からだ気づき」「ヒューマニクス」にほかならない。我々関係者としては、この分野の、大学体育連合における開拓を大いに期待したいものである。いずれにしても人間の「生」の問題を問うとき、この「原点」志向を無視できないはずだ。

大学体育が、これまで大学や大学教育や研究領域の関心を示さなかった隙間「原点」に目線を据えて、人間の「生」の実相問題を真正面から問うとき、体育の真価が認められるのではないか。これからの大学体育は、単に有用性の論理を追求するのではなくて、たとえば「からだ」問題に関しても、個を超えて、自然との共生問題をも視野に収める必要がある。大学体育がここに視座をおいて、「何か」を世間に示唆できれば、大きな希望が生まれるのではないか。体育はまさにこの生きる「からだ」の問題を放置できないのだから、根源的な「養生（ようせい）」思想へのこの気づきが、一大転機を促進してくれるだろう。（完）

東洋養生法研修会への期待：大学体育連合の狙い

お茶の水女子大学 杉山 進（研修部長）

キーワード：大学体育連合 研修部 授業開発 展望

はじめに

問題提起として「東洋養生法研修会への期待：大学体育連合の狙い」という資料がお手元にあるかと思いますが、読んでも何を言っているのか理解できないんじゃないかと思います。当初は単に研修部からの挨拶だということで承諾したんですが、こんなことになってしまいました。そういうわけで、今年度から新しいスタッフでスタートした研修部がこの養生法研修会を今後どのように取り扱うのかといったことを中心にしてお話ししたいと思います。

本 題

中国養生法研修会は1993年から始まって今年で7年経過致しました。東洋養生法は1996年からですから3年目になります。前研修部も、今回のこのシンポジウムだけでなく、中国養生法、東洋養生法研修会を当初からマネジメントしています。これら一連の研修会は、いわばこの養生法研修会を育ててきた横沢先生が中心となって、運営されてきました。しかし来年度（平成11年度）からは、連合の部長会、あるいは在京の理事会からの意見もあって、研修部主催では、この養生法研修会を実施しないことになっております。

その理由は幾つかありますが、1つには、いつまでも同じ種目ばかりを支援するんじゃないかと、もっと支援するような実技があるんじゃないかということです。全国の会員の意見や意向を聞きながら、学生のために新しい魅力ある教材を発掘し、それを支援していくことが使命じゃないかという

ことです。もう1つは、もう既に連合が直接関わらずにやっていくだけの体力がついたという判断です。養生法を研究・指導できる核となる先生方が連合の研修会を通じて誕生したということです。いつまでも連合の傘のなかだけでの活動では、その内容に制限があるのではないか。今回は最終日の3月10日に、特別公開講演会のような、新企画を実施することになりましたが、今後は、独立した研究会かグループを作って、その輪を広げたり、ネットワーク作りをしていながら、新企画を開発していくべきではないかと思います。

研修部は、来年度から、このような考え方を発展させて、夏期・冬期の中央研修会での実技研修において、大学教員を中心とした研究会や学会などとのジョイント研修会を模索していきたいと考えております。

昨年の10月の大学審議会答申「21世紀の大学像と今後の改革方策について—競争的環境の中で個性が輝く大学—」のなかにも「教育方法等の改善」として、次のような指針が示されています。すなわち「④」の「教員の教育内容・授業方法の改善」のなかで、その「イ」の「学協会等における取り組み」として、「大学団体や学協会等において大学教員の教育能力向上のための研究・研修プログラムの研究開発を進め、各大学においてその活用を図って行くことも有効である」とうたっていますが、研修部ではこの指針に着目しているわけです。このようなFDに役立つような組織としての可能性を連合としても探ろうということで、そのためにも特に実技に関わる研修については、

各種目別に組織する研究会や学会や研究グループがもっているノウハウを提供していただきたいと考えています。そのようなわけで、連合として、将来的にそれらの研究団体などを支援していくことが課題となります。

連合としては、研修プログラムの在り方をいま洗いなおしているところですが、一方で研修そのものに何らかの権威づけをする施策も必要なことで、これらの方策についてまだまだ検討を重ねなければならないと考えています。ただいまの連合はこのような事情下にありますので、この養生法を中心とした研修会も、これまで核となって切り盛りされてこられた先生方によって、いままで以上の研修会へと盛り上げ築き上げてほしいものと願っております。

さきほど独立した研究会かグループを作る体力がついたのではないかと申し上げましたが、実際には、養生法として大学体育で実施している大学はまだまだ少ないのが実情のようです。その理由としてはいろんなことが考えられるでしょうが、幾つか思いつくままに私なりに言わせていただければ、まだ新しい種目・教材であるということ、指導者がまだ少ないということ、指導者の資格として非常に熟練を要するということ、なぜか「とっつきにくい」といったイメージがあること、それに教育効果への疑問といったこともあるのではないかと思います。多くの大学で実施してもらうためには、そのような多くの障害がまだまだあるんだろうと考えています。

そのような障害をどう克服したらいいのか、今後、いかにして大学体育のなかでしっかりと根の張った実技種目として発展するのか、そのような方策を検討することが必要ではないでしょうか。本日のシンポジストの先生方から数々の示唆をいただけることと思いますが、克服すべき問題点などについても討議していただきたいと考えています。さらにそのような障害を超越する、もっと素晴らしい教育効果がこの養生法にはあるんだという、そのような議論になれば、また違った意味で

展望が開けるのではないのでしょうか。

連合では、平成8年の九州での夏期中央研修会から、下記のように、実技研修を大きく3つのタイプに括って実施しております。

1つ目は、健康・スポーツ科学系統で、いわゆるトレーニング実習などの科学的知識の習得とその実践とっていいような、いわゆる実習または演習形式で行われるものです。今年度（平成10年度）は、東京大学で、レジスタンス・トレーニングを採り上げて実施しました。

2つ目は、スポーツ教材を採り上げて生涯スポーツを志向しながら、従来のメジャーなスポーツ種目からニュースポーツの紹介といったものまでの多岐にわたっています。平成元年度にはゴルフ、バドミントン、卓球、ボートセーリングを採り上げました。平成2年度にはテニス、バレーボール、ゴルフ、シャトルボール、ユニバーサルホッケーでした。平成3年度にはトランポリン、硬式テニス、ゴルフ、レクリエーションでした。平成6年度にはウオーターフロントスポーツと銘打って実施しています。平成7年度にはゴルフ、テニス、スポーツフィッシングを採り上げて、平成8年度にはフライングディスク、バスケットボール、レク・スポーツを採り上げました。平成9年度にはボーリング、ゴルフで、今年度はフロアボールを研修種目に選定しました。このような種目系統の授業が大学体育として現在一般的に行われているのだらうと思われます。

3つ目には、平成元年度の太極拳に始まって、平成6年度の西野流呼吸法「足芯呼吸法」や、平成7年度の「体の技法と心」というテーマで実施された心身鍛錬法、からだ気づき、ボディーワークなどの系統です。平成9年度にはボディーワークのテーマのもとに、からだ気づき、リラクゼーションを採り上げています。そして今年度はボディーワークとヒューマニクスを採り上げています。このような一連の実技種目が3つ目のタイプです。これらは、個人的な意見ですが、たとえば、いわゆる多くのスポーツが持っているよ

うなエネルギーの外向きのベクトルでなくて、内に向いたちょっと陰気臭いような気もしないでもないのですが、そのような内省的な実践が不可欠な実技だろうと思われます。

これらの実技で問う「からだ」は一般的な身体ではなくて、自分自身の「からだ」を見つめるということで、あえて言えば自己と直面することに課題があるようです。教材的には、自分の身体的存在としての自己、あるいは人間存在としての自己の理解、そして現在の自己の理解から、さらなるもっと豊かになっていく自己、そんなことを主題にした授業展開が期待できるのだらうと考えられます。これはよく考えれば決して新しいものではなくて、武道などに通じる、いわゆる修行にも似た伝統的な身体文化の持つ教育的な価値だろうと思われます。養生法は、こういった枠組みで捉えられるような種目だと考えていますが、はたして現代にも通じる教養としての価値があるのかどうか、本日のシンポジウムをはじめとして、そのような観点からも討議していただきたいと思います。そこには、私などには窺い知れない、もっと深い教養的価値があるのかもしれない。

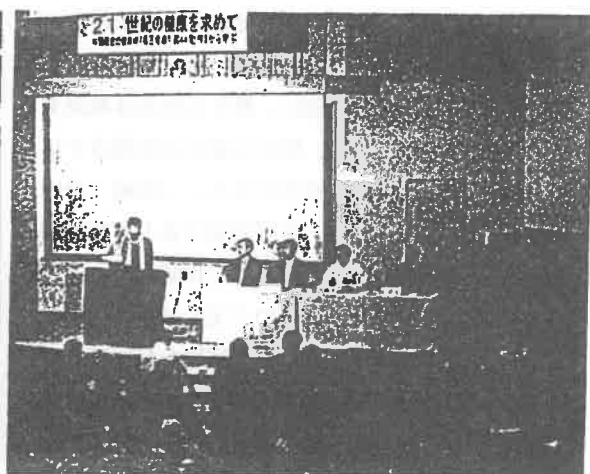
先程採り上げました大学審議会の答申のなかには、「大学の個性化への方策」として、「課題探究能力の育成」問題が第1にあげられています。

答申は、「主体的に変化に対応し、自らの将来を探究し、その課題に対して幅広い視点から柔軟かつ総合的判断を下すことができる能力」を育成していくことが肝要であると述べています。いわゆるこれは教養といわれるものです。そのなかで答申では、例として、4つを提示しています。そのうちの1つですが、「社会生活を送る上で身に付けておくべき基本的な知識と技能」のなかに「心身の健康に関する教育」の例示がありますが、その観点からも、本日のシンポジウムでは大学体育の目指すものがどうあるべきかを討議してほしく思います。本日のシンポジウムの総合テーマに関して、特にこの場合、「からだに向けられた総合的な知」を標榜しようとする教養とはどうあるべきなのか、本日のシンポジウムの狙いに含まれているのか、あるいは違ったものなのかについても、討議していただきたいと思います。

これからも必要とされる大学体育の実技種目について、その時代的要請という側面から、単にそれこそ頭だけの理解でなく、「からだ」での実践的な理解からの論議を深めていただきたいと、連合では考えています。そしてFDプログラムの在り方、さらにはFDのための研修会の在り方についても討議していただきたい、とそうように研修部では願っています。(完)



実技講習・2000年前の「古代の動き」を復元



さまざまな聴衆で大盛況の「特別公開講演会」

モノ化した身体からの脱却：「からだ気づき」の問いかけ

横浜国立大学 高橋 和子

キーワード：モノ 身体 からだ 気づき 存在

1. モノ化した身体

クローン羊「ドリー」誕生は命の操作を、代理出産は人間部品産業を、テレビゲームは疑似体験を、援助交際やパイグラは欲望の売買を、インターネットは自殺補助や殺人までを引き起こした。生身の「からだ」で直接に人や自然と関わる体験の不足が益々と実感のない自己や身体を作っていく。80年代初頭からの動向である。こうした動向は、いまや「操作される身体」として一括りで表現できる世紀末点描を露呈している。そして一方で乙武洋匡さんの『五体不満足』が345万部（4月末現在）売れるなど、21世紀を目前にして、身体に関わるトピックがあとをたたない。

運動会から徒競走は消え、体育の授業参観に行っても子ども達はバラバラな活動を黙々とやり、難しい技に挑戦しないので一見楽しそうであったが、下手な子が多いことに父は気づいていた。逆上がりができない息子達を何度か公園に連れて行ったが、ぶら下がったまま動けない彼らを前に、教える意欲は減退するばかりであった。40年の歳月は原風景や日常や学校の風景を変容させた。（拙稿「身体形成のための技術－主観的気づきと客観的知－」・体育の科学・vol. 48. 1998）

40年前、少年であった頃の「父」は、暑い夏の日、清流に時折垂らすトンボの尻尾を見つけていた。まだ茶色である。だがその少年の脳裏には空一面の赤トンボが映っている。「餌を一杯食べて秋になれば赤トンボになる」と諭されたことがあるからだ。いま「父」は、鉄棒にぶら下がっても

がいている息子達を見ている。これから40年後、息子達は、鉄棒を見て何に気づくのだろうか。「父」は、運良く赤トンボに遭遇しさえすれば、いまなお少年の頃の追憶に遊ぶことができる。そして「秋になれば赤トンボになる」と教えてくれた父親を懐かしく思い出す。「父」は焦燥した。40年後、息子達は逆上がりを巧く教えることのできなかった父親を思い出してくれるだろうか。

私が「からだ気づき」（body awareness, ニュー・カウンセリング）を、ダンス学習における「恥ずかしさ克服」のために、導入したのは1981年の頃である。その頃と現代とでは、身体を取り巻く状況が、大きく変化している。市川 浩氏に謂わせれば、心身二元論的身体は青年期の特徴であるのだそうだが、現在では年齢に関係なく、モノ化する身体の様相すら見せている。「からだ気づき」を導入しはじめた初期の頃の実践では、「恥ずかしさ克服」という手段の要素を帯びていたものの、この頃では一転して「モノ化した身体からの脱却」を願うほどに、「気づき」そのものを、体育や教育の学習内容に位置づけることになっている。私の脳裏にも、「実感のない自己や身体を作っている」世紀末状況に接するたびに、先にモデル「父」親像を想定して素描してみた焦燥が巣くってしまっているからだだろうか。

2. からだ気づきの実際

ダンス学習では「あるがままの自分＝からだを受け入れること」を願う。一般体育では「緩みほぐれ関わるなかでバランスよいからだ」の形成を

願う。人間関係論では「関わり表現するからだ」の成立を願う。看護教育では「自分のからだを与え受け取ること」を願う。

私のからだはボディー・ワークに関われば関わるほど、自由になり解き放たれていった。

「からだ」は肉体だけでなく心も含む。「教育とは行動が変容すること」「からだが変われば生き方も変わる」……私はまさしく行動も生き方もいつの間にか変容し、大学での体育も変わっていった。からだにとって居心地のいい空間や時間を求めているうちに、……気づいたら変わっていた。（拙稿「からだとの対話－居心地のいい空間－」体育科教育・1998年4月号）

ものごとの見方や受け止め方も変わった。その基準は私の「からだ」だから、私のからだが変われば世界も変わる。一人ひとりの「私」の変容に気づいてほしい、そこに「願い」がある。

それぞれの重点の置き方は異なったが、人間が「感じ、動き、関わり、表す」生き物であるとすれば、「いま・ここで」どのように感じて存在しているのか、そこに気づくことが、からだのもつ自然で生き生きとした力を取り戻してくれるのではないかと考えている。それをどのような形（方法）で体験（学習）するかは、関わる個人の「生の問題」であって、そこに「到達目標」を設定するのではなく、ただ「やってみるなかで気づく」ことを優先させてきた。気づきの内容は自己概念や身体感覚（内部感覚）、人間関係や自己表現力、自然や環境などの多岐にわたっている。

学生と二人組になり「目隠し歩き」の実習をすると、学生がいとおしくかけがえのない存在であることに気づく。信頼し身をゆだね共に歩く心地よさ。日頃から「教え授ける」授業をしているつもりはないのに、自分が学生を下に見ていることに気づく。（拙稿・同上文献）

この目隠し歩きは多くのことを気づかせてくれる。「目をつぶる側として」は、「初対面でも相

手の人がよく分かる。自由にさせてくれる人。連れ回る人。……任せっぱりのいい自分にも気づく」ことになる。「目を開いた瞬間」には「白黒から鮮やかな色の世界。美しさにただ感嘆する」だけでなく、干からびたミミズまでもが意味を気づかせてくれる。授業は次のような構成で行う。

内容 二人組になり、一人が、目隠した相手
を安全に快適に誘導する。

時間 体験「60分」⇒ 振り返り「5～30分」。
（途中の「30分」で交代。）

説明はさらりと、「二人とも話をしてはいけません。……連れて行く人は……色々なものを触れさせたり、匂いをかがせたりしてください。……30分の間に一回だけ目をつぶっている人に見せたいものを見せてあげてください」などの約束ごとのみでとどめることにしている。あとは一人ひとりの「私」の「からだ」に任せればよい。

（終われば）円座になり「どんな体験でしたか」と尋ねる。例えば「色々な感覚が働いていると改めて思いました」など、学習者はこのような抽象的な言い方をするが、その時はできるだけ具体的に言うように促す。授業者は、学習者が「いま・ここで」経験していることと共にある（気づき）ように援助する。大事な役である。学習者は表現（話す・書く・描くなど）することで、自らの思考や感情の曖昧な部分を明確化し、さらに一人の体験をみんなで共有することができる。この振り返りの時間が授業者にも学習者にも文字通りの振り返り（通常評価と言われる）になる。振り返りの方法や時間は場に応じて色々あるが、「からだ気づき」の授業ではとりわけ重要であり、やりっぱなしでは（授業効果が）深まらない場合がある。（拙稿「目隠し歩き」・体育科教育・1998年7月号）

「からだ気づき」の基本は、ニュー・カウンセリング、センサリー・アウェアネス、アレクサン

ダー・テクニーク、野口体操、即興表現、呼吸法、操体法などに学ばばよい。それぞれのワークでは、「心と体を一体として」捉えるのだが、立脚点や方法が異なるので、私のなかで消化できている「気づきの場を提供しやすい実習」で構成している。実践も、初期（1981年当時）とは異なり、技術習得を目指してはいない。技術はシステムや構造が明確であって、学習過程も予測できるが、「気づき」はいつどこで誰にどのように起こるか見当もつかず、気づきが起こらないこともありうる。気づかなくても、「からだ」に何かが起これば、行動は変化する。

この考え方は、実践現場で、時に、受け入れ難く思われることもある。「それで教育といえるのか、何をどうするのか、いかに評価するのか」などの疑問が寄せられることもある。本人が気づいて、はじめて「からだ」を意識し、生活のなかで実践することも可能となる。実感できなければ、他人がいくら教えても、本人の「からだ」に届きはしない。目隠し歩きの授業では、1時間後、三々五々集まる。「これでおしまい」と目を開けば、色々のため息が聞こえる。思い思いに話し始める。「からだ」が緩みほぐれたのだ。

3. からだ気づきの課題

気づきへの契機や動機づけのために数値（客観）化を試みてきた。身長や体重差や自己肯定度の測定、写真やビデオ撮影をとおした変容などに頼ってみたりもしたが、切り取られた一面や数値に囚われてしまって、「からだ」の実感が薄れることもあった。初期の頃は、このように私も、数値化などに拘泥していたのである。しかし「からだ気づき」実践研究を15年も続けていると、ある方法や技術にとらわれた時、気づきは起こりにくいことや、気づきは誰にも教えられず、本人が気づくだけであることにも、気づいてきた。

1998年の秋、大学院の私の授業で、院生たちが警句を残してくれた。「現場はマニュアル化を待っている。総合的な学習も同様だ」と。さて近

頃話題の「体ほぐし」の登場だが、現場が慌てふためいて色めき立っている。やれ指導者講習会だ、これが指導案だ、と大合唱が聞こえてくる。現場が変化に乗り遅れたら大変だと騒がしくなっている。決して、体育だけではない。その可笑しさぶりに院生たちは敏感だった。ところで「体ほぐし」が、「体」を、ほぐし気づくモノであると捉えるならば、これまでの、操作される対象としての身体観と変わらないことになる。モノとして対象化する途端に、そこに、技術論が入り込む。さらには効率よく教え込むためのマニュアルが珍重されることとなる。評価もまた数値化基準に頼らざるを得なくなるだろう。これでは折角の「体ほぐし」もいままでどおりと一向に変わらない。

最も畏れていることはマニュアル化した「体ほぐし」実践が全国にはびこり、キツケキツケと火を吐く「カラダキツケザウルス」が蹂躞することです。（拙稿「動きやベースとしての『からだ気づき』」・体育科教育・1998年12月号）

私は院生の可笑しさ発見「気づき」を支持しておきたい。キツケキツケの連呼が、ますます、日本の子どもたちを駄目にしないか。この現実問題は、やがて親になる、大学生にも考えてもらいたい。そんな「気づき」の授業が体育授業であっていけない理由はひとつもない。

やはり授業であるからには評価を無視できない。そこで評価は「plan-do-see-plan……」の循環のすべてを対象にせざるをえなくなる。授業者と受講者と実習で織りなす授業の流れすべてが問題であるわけで、実のところ、気づきのレベルや広がりという結果は、数値で評定できることではないのであって、一人ひとりの人間の「存在」（生の主体）のみに顕れることである。

現在のところ、受講者に人気があって、指導しやすく、気づきの目標を掴みやすい実習には、「自然探索」「目隠し歩き」「寝る」「立つ」「緩むからだ」などがある。

近代スポーツの特質である競争、勝利、記録

主義に触れてきた学生は、他者の目が気になり、「頑張りイズム」「苦しいのが美德」の思いが強く、そのためか、身構え堅くなったからだが多い。体育の場で、緩むからだ、楽なからだ、関わるからだ、しなやかなからだを体験し、自分のからだを受け入れてほしいと思う。(拙稿「からだとの対話―居心地のいい空間―」・前掲書)

4. からだはどこへ向かうのか

最近では100人くらいの講義でもあえて「からだに関わり表す」仕掛けを作っている。二人で話す、絵を描くなどであるが、なかには無表情で一言も話さずペアも組めない学生がいたり、緩んだ途端に「自分」をやたらと語りはじめ、「からだ」を委ねてくる学生もいる。

「今は私はとりあえずこの体の中に入っているの。そのうち理想とする体を手に入れるんです」。この女子学生はあたかもヤドカリの如く、身体は脱ぎ着できると思っているらしい。(拙稿・同上文献)

「先生の授業は友達を作らないと参加できない授業です」。私の授業は実習も講義もグループワークが多く、二人組になることさえ苦痛なこの男子学生にとっては大変なことらしい。(拙稿・同上文献)

このような学生たちにある対話を誘いかける。「私」の「人生のエポック」を、さらりと生の言葉で、折りに触れて語って聞かせるのである。

「お乳をあげながら満ち足りた安らかな気持ち。だから子どもも育てられた」27歳。

なるほどとうなずく学生もいる。その「うなずき」は「からだ」の変化なのだ。

「乳癌の疑い。病院からの帰り、道を歩く子どもが妙に生き生きと見えた。私の内部世界とは違う世界が鮮やかに通り過ぎた」36歳。

目の輝く学生を見つけると、気づいてくれたのかと思う。「その後、大丈夫ですか」と問いかけてくれるとき、対話の成立を実感できる。

「学生と共に踊りを創ったひと夏はまるで恋をしたかのように、楽しくエネルギーに弾んでいた」44歳。

次の授業で、モノモノと、「あの親父がですね、一杯飲み屋でビールを初めて飲ませてくれたとき、ボク嬉しかったです」と小さな声で囁いてくれた。一瞬だが、大人のいい顔だった。

このように気づいてくれるとき、からだを覚醒させる「善意の仕掛け」が必要だと思ってしまう。立つ、休む、坐る、歩く、鍛える、息をする、食べる、排泄する、身に纏う、化粧する、踊る、話す、教える、関わる、まだまだある。私たちは、「からだ」を自分の言葉で語ること、言葉にならないことを丸ごとの感覚として大づかみにすること、そんなことを意識し、からだとの対話を続けて生きているはずだ。その「からだ」がままにならない。子どもも、大人も、ままにならないことにさえ気づかない。これで、いいはずがない。

さて冒頭に世紀末点描を掲げておいた。その様相に無関心であってはいけない。周りに横溢する文明の利器は人間を生き物の世界から遠ざけて、ヒトに転化させてしまっている。自然から遠ざけて、モノに転化させてしまっている。モノ化した身体は、遂に、いかなる状態にあっても修理可能な精密機械に落とし込まれている。

40年後に、トンボが棲息していなくても、鉄棒が学校の校庭から消えてしまっている、いずれの「私」も、「からだ」を離れて存在することはありえない。私たちの目の前の「からだ」は、いったい、どこに向かおうとしているのか。

大学体育の授業で、「操作される身体」の即席加工という、現代社会のこの大きなうねりに棹さすことが可能かどうか、心許ないのだけれども、何もしないわけにいかない。これまでの15年間の気づきを踏まえて、たがいの「からだ」の関わりの中かで営まれる授業を模索しつつ考えたいと考えている。私のからだとの対話は目覚めたベッドのなかから始まる。大きく息を吸い込んで止息し、一気に脱力する。そして、一日が始まる。(完)

人間関係の再構築：ヒューマニクスの問う「からだ」

千葉大学 徳山 郁夫

キーワード：体験学習（体育実技） 多様性 唯一性 人間関係 信頼 からだ

1. はじめに

著者は、昨年度の大学体育連合夏期合宿中央研修会に「ヒューマニクス」というワークショップを企画した。当初は「信頼関係形成プログラム」という名称であったが、もう少し柔らかなタイトルをという関係者の勧めもあり、講師を依頼した難波氏とも相談して“Humanics”¹⁾と命名した。ワークショップは、参加した方々からの好評を得て終了した²⁾。本稿では、著者がワークショップ“ヒューマニクス”によって大学体育に問いかけた問題を説明するとともに、大学で育むべき《からだ》について触れることにする。

2. “ヒューマニクス”の提言

“ヒューマニクス”は、スポーツ種目やトレーニングのように活動内容そのものを示すものではない。“ヒューマニクス”で問いかけたことは、実技の“場”における人間関係の構築であり、体験学習という視点からの体育実技の見直しである。体育実技は、スポーツ・スキルを習得したり、健康増進や体力向上の基礎となる知識を実習する科目である。しかし、別の視点から見ると、体育実技は、自我と深い関わりを持つ身体を主題にした科目でもある。学習者は、まさに全人格的に学習に関わらざるを得ないだけに、学習にふさわしい“場”が構築され、丁寧に学習過程をたどらなければならない。つまり、不用意な授業は、正の教育成果をあげるどころか、負の教育成果をもたらしかねないのである。

学習者は、体育実技において客観的な知のみに

出会うわけではない。身体存在は、時として恐れや疲れを伴ったり、意のままに動けないもどかしさを伴うものであり、主観的な立場をとる。学習者は、他者との関わりから、周囲の目を意識した気負いや恥ずかしさに多分に左右される厄介な身体存在であることを自覚するであろう。大学生が、身体存在を踏まえて青年期の人間形成を再考することにこそ、体育実技の教養として機能する価値があるものと確信する。

担当した多くの学生が、過去の体育実技体験を振り返り、身体の能動的な側面、つまり自己の体力や技能などと向き合う以前に、他者の冷淡な眼差しを受け止めきれないために、“スポーツに参加してみたい”“一緒に動いてみたい”という動機を持ちながら、体育嫌いに陥ったということをレポートしている。失敗を恐れずのびのびと試行できる、あるいは他者の支援が受けられるという“場”において実技が行われていたならば、スポーツ・スキルの習得においても、体育実技に対する態度においても、おそらく別の結果が得られたであろうことは想像に難くない。仮に“できなかった”（課題を達成できなかった）としても、新しい課題に挑戦する体験から多大なことを学ぶことができるはずである。にもかかわらず、“できなかった”という苦い体験のみが“体育嫌い”や新たな課題に挑戦することへの恐れや自信喪失を生み出しているとしたら、それは何を意味するのだろうか。

体育実技は、身体あるいはパフォーマンスが“見る・見られる”という状況で行われている。

また、パフォーマンスは、物理的にも精神的にも学習者相互に影響を及ぼす状況で行われている。そこで、学習者がのびのびと学習に取り組める“場”を構成することが種目特性を超えて重要な条件となる。従来、新しい教材が取り上げられたり、種目特性に焦点を当てた研修が行われてきた。しかしもしも“スポーツを体験すればよい”“体験しているから体験学習だ”という安易な授業展開をしているとしたら、多くの学生は体育教材の本質を享受できずに、授業を通り過ぎていくだけになりかねない³⁾。それでは、体育実技を大学教育に位置づけることは難しくなる。

このような意味から、体育実技の特性に目を向け、体育実技の骨格となる人間関係の構築と体験学習という側面に焦点を当てる研修を提言し、改めて大学体育の可能性を問いかけようとしたのである。

3. 人間関係について

著者が敢えて“Human-Relation”というタイトルを避けた理由は、人間関係にはいろいろなものがあるからである。“命令-服従”というパターンが効率的に機能するように構成されたものも人間関係である。学習者に対してどのような人間観、あるいは身体観で臨むかによって、授業で構築する人間関係には相違が生じるのである。以下に、さわりではあるが、“Humanics”で目指す人間関係の基盤を紹介する。

(1) 多様な存在

近代科学の基盤には、ものごとを分断して理解しようとする「機械論的パラダイム」という枠組みがある。人間を説明するときに精神と身体に分けるのもこの枠組みに沿ったものであると言えよう。分断の思考の枠組みは、ものごとの物質的な側面についての解明に大きく貢献した。勿論、物質的側面からとらえた身体の解明も著しく進歩している。

けれども、この枠組みが、人間を機械のように

扱う素地をもたらししていることにも注意しておきたい。つまり、人間を社会の一部品かのように扱い、標準化した規格を当てはめて、人を押し量ったり、育てているのである。

はたして人間は、標準化された身体に一元化された価値基準のもとに序列化されるものではない。少なくとも教養教育で扱う教育目標に関してはそうである。しかし、分断の思考という枠組みのもとで、知らず知らずのうちに、人間をある規格のもとで判断したり、この規格に従って劣等意識を抱かせたり、規格外の人間を排除しようとする意識が私たち現代人の心の内側に形成されているのではなかろうか。

著者は、ひとりひとりが多様な存在であるという人間観に根ざした教育の実現を目指したいと考える。ともすると、学習者は社会から提示された基準に強引に自分を合わせることを求められ、この基準に従って序列化されている。社会にさまざまな選抜という制度がある以上、止むを得ないこととはいえ、それは教養教育の本意ではない。特に物質的にとらえがちな身体に関わることを規格で押し量ることについては、身体が同時に自我と深い関わりを持つだけに重大な問題である。

ひとりひとりの持つ多様な価値観や能力が受け入れられ、安心して自らを表現できる“場”が約束されて初めて、学習者は自分を見直し自らを高めることに取り組めるのである。自らを冷静に見つめ自らの価値観を他者と交流させる過程で、自らの価値の実現を目指すことこそが、学ぶ力を養うことにつながるものである。したがって多様な存在が許容される人間関係の構築が必要である。

(2) 唯一の存在

約40億年前の地球上に生命は誕生した。そしてこの地球上で多様に姿を変えて繁栄した。今日の地球上の生命は、みんなその起源を約40億年前の生命にさかのぼるものであろう。そして生命は、一方で、どれ一つをとっていても同じものはない個別的な存在である。それらの生命は、すべて孤

立しているわけではなく、物質的にも歴史的にも相互の物語のなかで関係を織り成し存在してきたものである。しかしながら、それらは、その結果として、地球上で、あるいは歴史上で、たったひとつの存在でしかない。そして「私」という生命にたどり着いたのである。「私」は、生命誕生以来の、唯一の存在である。空間的にも時間的にもどの関係が欠落しても、今の「私」は存在しない。ひとりひとりの人間はそのような関係のもとに存在しているのである。

著者は、この関係性を学ぶことを、「自分の《からだ》を知る」と表現したり⁴⁾。そして著者は、自らがこのような関係の上に成り立つものであることを発見することを、自らの生命の意味と価値を学ぶことを、教養としての体育の目標であると考えている。しかし、このような考えは、抽象的であるとの謗りを免れない。このような考え方をなんとか具体的にしようとし、他者との関係から、見える自分への気づきに焦点を当てることにたどり着いた。

体育実技で養うべき《からだ》は、学習者の身体存在の意味と価値を自らが探究することで、自覚するものであると考える。唯一の存在がその人生において画一的な価値に押し込められることなく、固有の意味と価値を表現することを支援するのが教養教育である。このような考え方に基づいた人間関係の構築はひとりひとりの存在が尊重されるものでなければならない。体育実技の“場”では、他者の価値観に強制されることなく、その場に関わるすべての事物との間に、相互の信頼に基づいた人間関係が構築されなければならない。

4. 具体的な授業から

著者は、「からだと動き」という実技の授業で、次のようなことを行っている⁵⁾。

(1) 相互達成課題の展開

著者は、課題に対する関わり方やそれをめぐっての他者との関わり方について、学習者の気づき

を期待している。特に個人で取り組む課題を極力なくし、複数の学習者が相互の協力のもとで達成するような運動課題で授業を構成し、参加者のひとりでも多くの学生が課題達成できることをクラスに望んでいることを伝える。個人的な運動課題についても、複数の学習者の相互的な課題に再構成することでより難しい課題へ発展するようにし、学習者相互の交流が頻繁になるようにしている。

(2) 課題への取り組みの振り返り

課題を達成することを最終的な目標にしているのではない。より難しい課題へ自主的にチャレンジすること、その体験を通して自らを振り返ることに重点を置いている。したがって体験を振り返ることをレポートさせ、課題への取り組み方の観察に焦点を当てることで、自分たちの体験過程における課題への取り組み方や、その過程での他者との関わり方などへの気づきを促している。

受講生ひとりひとりが唯一の存在であることに根ざし、人間の多様性を承知したうえで授業を出発するとしたら、提示された運動課題の達成度、つまりパフォーマンスの出来映えをもって評価することは矛盾につながる。ある意味で教養とは、人間の品性である。これを尺度で測ろうとすること自体、誤りであると考えざるを得ない。学生ひとりひとりが「自分の《からだ》を知る」という遠大な課題に向けてスタートすることがなによりも重要であって、その限りにおいて、自分の授業に対する取り組みについては学生自身が一番よく判っていることである。自分を冷静に省察できないとすれば、それはその背景に、社会の序列的評価に不安を抱き自らに正直になれないという、誘因があるからだろう。この不安を取り除かないかぎり真の教養教育は展開できないと言ってよい。

5. むすび

著者は、授業の基本方針を上記のようにとらえて、公開授業やリーダシップ研修などにも応用している。当然、バスケットボールや卓球などの授

業としても展開している。

「信頼という誰でも大切だと知っている問題についてずいぶん考えさせられた。単に個人の問題ではなく、信頼される側と信頼する側の双方の問題であり、それでいてあるところから個人への責任へ回帰してくるということを実感した。……そして、そういうことを考えさせられたのが体育実技の時間だったことが、皮肉だった」

これは著者の授業を受講したある学生のレポートからの引用である。このように自らの体験に基づいて正直に学んだことを述べることに對して、なんらかの基準のもとに序列化して、優劣を明確にすることの必要性がどこにあるのだろうか。

個人の存在に関わるような教養教育においては、評価の意味を再考し、一元的な序列的評価から脱却し、多様性を評価する方法を検討することこそを求めなければならない。この学生の学びに対して、個別に応え、次の目標を設定することこそが大切なのではないだろうか。

〔注〕

- 1) “Humanics” という単語は、ほとんどの辞書に掲載されていない。実は、この名称は難波氏の母校であるスプリングフィールド大学の講義科目にヒントを得たものである。スプリングフィールド大学の卒業生向けの冊子では、この名称“Humanics”について次のように定義付けされている。

“Humanics espouses the balanced development of each individual spiritually, mentally, and physically.”

「ヒューマニクスは、精神的にも、知的にも、身体的にも、一人ひとりの人間のバランスのとれた発達を促すことを支援する営みである。」

- 2) 寺田邦昭「信頼関係形成授業に参加して」大学体育, No. 65, p. 61, 1998。
3) 「子どもの個性を伸ばすために、子どもの発言、発想を自由に出させ、それでよしとする授

業でなにかおきているか、理念を唱えた人たちはその現状を直視する責任がある。授業で子どもたちは発言する。その時々で思いで発言する。指導者はそれらをそのまま受け入れるから、一見活発に発言し、活動しているように見える。しかし子どもたちは発言するが『わかること』『高まること』からは疎外されている。どの発言も個性的で良いものとされるのだから、思いつきであろうとでたらめであろうと、その域から出ることはない。……『放任』と『管理』が繰り返され、授業が荒れ、子どもたちがずさんでいく。今、学校では、このような事態が確実に進行しているのである。」(大貫耕一「子どもの他者認識」pp. 209-210・中村敏雄編『スポーツ・コミュニケーション論』, スポーツ文化シリーズ6, 創文企画, 1995)

上記は、小学生の体育実技についての指摘であるが、大学にも似た状況として、自主性という名目のもとにひたすらゲームに終始する体育実技が行われているのも実情ではないだろうか。何を体験する学習として教材が構成されているか、そして何を学んだかという成果が確認されて、初めて授業として成立するのではないだろうか。

- 4) 徳山郁夫, 松岡信之「ボディー・センサーによるフィールド・ワークとしての体育」千葉体育学研究, 第12号, 1989. および徳山郁夫, 松岡信之「一般教育としての体育の展望—暮らしの中の『からだ学』の提唱—」千葉体育学研究, 第14号, 1991. これら両論文で「注4」個所の考え方を提示した。

- 5) 徳山郁夫「大学教育としての体育」大学体育, 第62号, pp. 82-87, 1997を参照。

(完)

流れとしてのからだ：中国養生法から学ぶ

長野県短期大学 張 勇

キーワード：からだ 生と死 ころ 免疫

1. いま何故「からだ」なのか

現代医学では機械の故障箇所を修理するように人間の身体を修理することができます。その対象は人間の身体の間々まで行き渡り、ついに細胞や遺伝子レベルまでに及んでいます。どんな小さな部品も交換可能となりました。しかしその結果「手術は成功したが、患者は死んだ」という皮肉な話も聞こえます。これは笑い話でしょうか。

方法論的に、医学の分野は、最も主観が排除されてきた世界ですが、そこにおいても、最近はこの機械論的な身体観に疑問を持つ人が増えてきたと言われています。からだに関するこれまでの常識が通用しなくなってきたからです。からだが変わってきたという印象を与えたきっかけは何だったのか、私なりに整理してみました。この研修会のテーマが、なぜ「からだ」なのか、この問題提起への答えにもなると思います。そして、たどり着いたキーワードが「生と死」「ころ」「免疫」でした。まずこれら3つのキーワードを手掛かりにして考えてみたいと思います。

2. 生と死・ころ・免疫

現代社会は人間の死が見えにくい構造になっています。死が日常生活から隔絶されてしまって、自分とは無関係な世界の出来事になってしまっているのです。死が見えにくいということは、生が見えにくいということでもあり、私たちは、死と照らしあわせた自分の「生」の意味（重さ）を自覚する機会がないまま生きて行くようになりました。機能優先の現代社会では、病気や死は、シス

テムのなかに組み込まれておらず、人間の「ころや感情」も制御が難しいものとして、本人からさえ持て余されるようになってしまいました。

「死」は誰にとっても、できれば避けたいことです。死は医学の世界では「医学の敗北」とみなされますが、東洋の考え方では、特にチベット医学の考え方では、人間の病気が不可逆的に進行した場合、それに対する治療が「死」なのです。死を治療であると思ふ思想は、「生死一如」や「生死超越」あるいは「空」や「無」を説く東洋の思想のなかに、共通する多くの視点を見出すことができます。我々は長い間伝統的にこのような心情の世界に生きてきました。

免疫の問題にしても、現在では「自己と非自己」「自己でなければ非自己である」といった単純な図式が崩れ、境界線が非常に曖昧になっています。ガン、エイズ、アレルギーをはじめ、免疫に起因する多くの難病に対して、まだ有効な治療はありません。現代医学はこの「生と死」「ころ」「免疫」という3つのキーワードに関して、何ら有効な解決策を持ち合わせていません。何故ならばこれらは医療（科学）の技術を超え、人間の根源（存在）に触れる問題を含んでいるからです。人間の「からだ」を舞台にして、これまで端役であった宗教や哲学がやっと舞台に登場する日が来たというのが、私の印象であります。

3. 「見える」と「見えない」

中国養生法の背景にある中国医学は、医学といっても、その対象は病気や人間だけではありま

せん。宇宙、天文、気象、地理、哲学、宗教など、あらゆる分野を含む、膨大で、かつ緻密な一大思想体系をかたづくっており、それらの相互関係のなかから人間の問題も明らかにしていくというかたちをとっています。したがって、単なる医療技術ではなく、文化として捉えなければ、正しい評価をすることにはなりません。

「からだ」を理解するという場合、まず私たちは、からだについての事実を知りたいのか、それとも価値や意味を知りたいのか、立場を明らかにしておく必要があります。何故ならば、中国医学には、現代科学の公式や水準からみれば証明できないことも多く、科学でありながら「信じるか、信じないか」を私たちに迫ってくる部分があるからです。たとえば「経絡」や「ツボ」なども、実際に見ることはできませんから、「ない」というべきでしょうが、実感としての存在感は、多くの人が認めています。このように「見える、見えない」は基準とはならず、見えるものも見えないものにも等しい価値があると考えるところに中国医学の特徴があります。したがって人間の臓器についても、実際の解剖図とは名前も働きも少し異なるところがあり、臓器と臓器の間の見えない関係の方をより重視します。

同じような意味で「からだ」という言葉の指す範囲ですが、抄録には「からだ」と「ころ」と書きましたが、「からだ」のなかに「ころ」が含まれるのは常識です。ところで、見えないころも、養生思想では非常に重視されています。ころの養生は「養神」と言い、からだの養生は「養形」と言いますが、どちらかと言えば養神についての記述の方が多いようです。何故ならば、人間の本質は精神であり、それが形を成したものが人間であると考えているからです。

4. 観察された「からだ」

まず中国養生思想でみる「ひとのからだ」は知恵の集積した「からだ」、知恵の堆積としての「からだ」ということができます。非常に緻密で

膨大な関連性から成立している「からだ」なのです。「ツボ」を例にとって緻密について説明しましょう。通常「ツボ」は全身で「365穴」、奇穴と新穴を加えると全身で「1000穴」を超えます。このツボを上手に組み合わせて治療する。きわめて複雑で緻密な治療法を確立させました。耳のツボも常用だけで「100穴」といわれます。脈に関しても全部で「27種類」を聞き分けて分類しています。西洋医学では、「脈拍」という言葉が象徴するように、主に「数」が問題にされますが、東洋医学では「脈診」といって、「脈の性質」が問題とされます。これらがすべて、名前を持ち、意味を持ち、関連を持っています。これらを古代の中国人はすべて観察によって分類し整理しました。

「関連性」としては、最も重要なものは陰陽五行説ですが、経絡は体表と内臓の関連を問い、天人合一は人と自然との関連を問います。他にも、心理と生理、ころとからだ、局部と全体などの関連を問います。というのは、からだ全身が、耳、手、足、顔、舌などに局在しているということで、手のひらや足のうらを見れば、全身の状態が分かるというわけです。同じような意味で、人間の「からだ」は大自然の投影であり、人間の「からだ」に自然が凝縮していると考えています。つまり、人間と自然は一体であって、自然を抜きにした人間はありえないのです。

陰陽五行説にしてもすべてのものが対立しながら依存しているという相互関係があるということを証明したもので、このような原則は現代の社会生活にも参考になることが多くあります。ここで私が強調したいことは中国人の身体に対する並々ならぬ関心と観察力ということです。古代から、人間観察を繰り返してきたその経験の凝縮が、独特の「からだ」の概念を作り上げ、人間関係に対する深い洞察となったということです。この経験には大いに学ぶべきではありませんか。

5. 流れる「からだ」

中国医学では、人体は、気、血、水で成り立っ

ていると考えています。これらは、すべて流れるもので、動くものに対する深い観察から導き出されていますが、「からだ」には、この気、血、水が流れています。そもそも人間は、気が集まって「生」を得たのであって、気の流れを切り取ったのが人間ともいえるのです。肉体は器であって、気、血、水の流れにのって、こころやからだや自然が正しい関連性を持って動いている状態が人間の「生きている」ことだと考えています。

この「気」について詳述すればそれだけで時間が尽きますので簡略にしますが、「気」は、世の中を成り立たせている最も基本的な最小単位で、物も作用も、すべて「気」の働きとみなされます。しかもこの微小単位は単に物質であるだけでなく、それ自体がエネルギーを持っていると考えるところに特徴があります。つまり構成要素でありながら、エネルギーを持っているということで、この考え方からも、中国では、物質と機能を分けて考えられなかったということが分かります。「気」の真偽はさておき、ここでは、中国人のすべての思考の出発点にこの「気」が存在しているということを知っていただきたいと思います。

「気」は風のように絶えず流れ動いています。季節の変化をあまり感じ取れない現代の生活でも、ちょうど今ごろ、寒い毎日のなかに、かすかに感じる春の気配は、私たちのこころを、浮き立たせて、春を待つ楽しい気分にさせてくれます。こうした気配を私たちは、どこでキャッチしているのでしょうか。単に気温の変化として皮膚で感じているわけではありません。「冬の気」のなかにかすかに感ずる「春の気」が、私たちの内外に流れてくるからです。季節の変化も一日の変化も、急に変わるものではなく、少しずつ休みなく変わっています。この変化を速い段階でキャッチできる「鋭敏なからだ」が望まれるわけで、自然の変化とからだの変化を同調させ、自然に即応して生活することが大切なのです。

反対に「流れ」が停滞することは良くないことで、気、血、水の滞りは、からだやこころに障害

をもたらします。肉体には、しこり、むくみ、かたまりなどとして現れ、こころには、思い込み、執着、こだわり、囚われなどの感情となって現れるのです。このような停滞が良くないということは、「流れる水は清い」という譬えが人間にも当てはまるということを意味しています。

6. 修行する「からだ」

わずかな変化をキャッチするためには、からだもこころも敏感にしておかなければなりません。しかしこれは、人間に初めから備わっている能力で放っておいても自然に身に付くというものではありません。からだも、こころも、養わなければ敏感にはなりません。つまり修行によって、作り上げるものなのです。修行というと、僧侶や武道の修行をイメージして、二の足を踏んでしまいがちですが、私が言いたいのは、修行というのは、ある目的を達成するために実践して、達成したら終了というものではなく、修行をすること自体が人生に意味をもたらすということです。簡単に言えば、日課として何か心身の鍛錬を行うというレベルでも十分に目的を達成できます。

中国では、「養神」といって、こころの修行を重視することは前にも触れましたが、これに関しては、儒教、道教、仏教を中心として、多くのこころの修行法が残されています。儒教の静坐、道教の内丹、仏教の座禅などは特に有名ですが、いずれも静かに座して、深く自己を見つめるなかで真理を悟ろうとしたものです。このとき、特に重視するのが「呼吸」で、呼吸に意識を集中させることによって、より高い境地に到達できるように何段階にも分けて呼吸法を教えています。私たちは、普通の日常生活で、呼吸に意識を向けることはほとんどありません。呼吸こそ生まれた瞬間から自然に身に付いているもので、練習をすることなど考えもしないことだと思います。しかし呼吸と意念の訓練こそすべての修行に関わる重大なことだとされています。ためしに呼吸に意識を集中させてみると、確かに最も簡単に自分の「から

だ」の声が聞こえるような気がしてきます。

静かに座って、自分の内面を見つめると、自分の人生の価値や目的も次第に明らかになってきます。そうした機会を持たない人生は、むしろ深みのない味気ない人生といえるのではないのでしょうか。現代の生活に欠けているのはこうした時間で、忙しさに紛れてこころも鍛えられないままに、人びとは、ただ成長しているようです。脆くて壊れやすいこころの危うさは、最近指摘される多くの現象がよく物語っているように思われます。強靱で鋭敏な心身はだまっています手に入らないということなのです。

7. 「こころ」はどこにあるのか

西洋医学では、脳は精神活動の一切をつかさどる、大変重要な器官で、人間の意思、感情や心理作用も神経細胞の働きとして理解されています。

では、中国では、こころはどこにあると考えているのでしょうか。結論から言えば、こころはからだのなかにあり、心理作用も体内の色々な臓器に分散されています。人間の感情と臓腑の働きは「気」によって、密接に結びついており、（怒りと肝、喜びと心、思い込みと脾、悲しみと肺、恐れと腎のように……）、脳が全身を集中的にコントロールするという一極型とは、少し異なったイメージを描いています。つまり観察眼が体内隈なく行き渡っていたことの証左でしょうか。

また同じような例として、これは特に、道教の教えですが、頭や五臓六腑をはじめ、からだのあらゆる部分に、「神」が宿っていると考えています。それぞれの神は異なった色の服装をして、名前も呼び名もあり、大きさもさまざまですが、多いものでは3万6千神という記述も見られるほどです。当然、五臓にも丹田にも頭部にもいろいろな神が宿っており、これらをイメージする練習をするのですが、単に想像するのではなく、実際に神に会うことができると説明しております。

これは道教の修行法ですが、我々にヒントとなるのは、からだの隅々まで注意を行き渡らせ、そ

こに意識を留めて観察するという、大変すばらしい方法を教えてくれています。体内神を念ずれば、その病気が治り、神が外に出て行かないよう、体内に留まってくれるよう祈ることで、自分のからだに対する関心が高まります。なにより、沢山の小さな神が体内に住んでいるということ自体楽しい想像に思われてなりません。そのように思うと、軽々しくからだを損傷したりすることはできないのではないのでしょうか。

8. 混沌と秩序

西洋では人間を創造したのは神で、神はある意図を持って人間を造られたと考えられています。そして、その神の国は完全なる調和と秩序をもった国として描かれています。

中国ではどうでしょうか。人間は宇宙の混沌たる気が集まってできたもので、天と地、陰と陽の結合の結果なのです。人間の生まれた天と地の間には、ただ「気」が充満しているだけで、宇宙は混沌とし、姿も形も名前もない、どこから来たのか、どこへ行くのか、分からないものとして描かれています。中国では、人間が生まれるのも死ぬのも、気の集散によるもので、生と死は本来同じ「気」の違う側面だと言っています。

しかし、だからといって、人間の生を軽視しているわけではありません。自分の命が生まれるのは因縁の結果で、現代的に言えば、長い「遺伝子の連鎖」があるということです。

それだからこそ「生」は、人間にとって、ただ一度だけ与えられている富貴な宝物にほかなりません。その「生」は、「からだ」とともに、存在しています。混沌から生じたこの貴重な宝物を真に大切にするためには、自分がそこから来て、自分がそこに去って行くその「世界」を見つめなおして、人間の「本来の性」を尊重することが、現代人にとって必要ではないかと思われます。そうすることによってのみ、自然性とは何か、初めて分かります。そのためには、いま、「からだ」の問題を問わなければなりません。（完）

総括：コーディネーターの本音

関西大学 伴 義 孝

1. はじめに

われわれ体育仲間にも、湯浅泰雄『身体論—東洋の心身論と現代—』に触発されて、いままでのようにスポーツ技能や健康指数などの「目に見える」ことへの志向だけでは行き詰まってしまうだろうと懸念してきた向きが多いはずである。その湯浅は、「東洋文化の根底には、形なきものの形を見、声なきものの声を聞くと云った様なものが潜んで居るのではなかろうか」と考える西田幾多郎の問題提起に触発を受けて、西洋流でない、東洋流の独自の現代身体論の端緒を切り開いている。湯浅はその著書を次の箴言で閉じている。

近代科学の道とはちがって、この道（内面の経験を通して生ける自然へ向かう人間の存在の基本的境界を問うこと）は学問的知識に乏しい（人びとも含めて）凡ての人に対してひらかれている」（1987・英語版翻訳書・括弧内補注引用者）

第3回東洋養生法研修会の総合テーマ「からだの原点を問う」の目指すところはまさに湯浅の指摘する「この道」の追究にある。しかも体育は、鉄棒運動「逆上がり」の上手な子どもや、華麗なパフォーマンスを得意とする大学生などのみを対象にしているのではない。さらに体育が「凡ての人（びと）」に対して開かれていなければならないことは言明するまでもない。ところで、大学体育も含めて、これまでの日本の体育は「この道」の問題を意識してきたであろうか。「否」ではあった。だがいま「変革」が始まろうとしている。その変革の意味論「存在の基本的境界の織りなす

関係」の諸問題を、今回の「シンポジウム」と一連の「プログラム」から拾っておきたい。

2. 「気づき」とは

ゲームセンターで、「ヒト踊らせ機械」に乗って、勝手に放たれるリズムと光に反応しながら、ピョンピョンダンスの名手になったかのように錯覚してタダ動いているあの光景を、どう考えればよいのか。薄汚れた雰囲気だが、恰好は悪くない。側目には楽しそうだが、踊らされっ子の二つだけの瞳は虚ろである。汗を流しているのだから、運動量は十分だろう。こうした「操作される身体」の問題を問うてくれたのが高橋和子であった。

高橋は27歳のときの自らの「気づき」を提示して、これからの大学体育の在り方を、教えてくれた。「お乳をあげながら満ち足りた安らかな気持ち。だから子どもも育てられた」と。その「気づき」は、我が子との間における、「私」だけの「生」を実感できる人間存在の基本的境界において生起した。ここに謂う「私」は、高橋ひとりの「身体」ではなくて、乳飲み子と高橋の互いの「身体運動=生^{せい}」が織りなす関係という意味論を形成してくれている。「満ち足りた」「安らかな気持ち」は、その意味論の生起しないとき、決して気づきうることでない。「ヒト踊らせ機械」がいかに「踊らされっ子」に運動刺激を与えてくれたとしても、そこには、「からだの原点を問う（気づき）」関係は成立しない。

人間は身体運動的存在者である。授乳という身体運動はひとつのヒントにすぎないのだが、その

ヒントのうちに「気づきとは何か」の問題への示唆が潤沢に含まれている。これからの教養としての大学体育は、この高橋和子の問題提起に、見倣わなければならない。大学体育で、「操作される身体」の即席加工という、現代社会のこの大きなねりに棹さすことが可能かどうか心許ないのだけれどもと、いたって低姿勢を保ちながら、高橋和子は15年間に及ぶ実践研究をとおして手応えを得ている。この謙虚な姿勢は、「気づき」は「気づく側」の生起であるという本質問題に拠っている。ならばわれわれ体育仲間が、援護射撃のためにも、「棹さす」のを高橋だけに任せておいては駄目だと、気づかなければならない。

3. 「ヒューマニクス」とは

徳山郁夫は、近年の教育現場にあって、人間は、たとえば鉄棒運動「逆上がり」のできる「身体」に一元化された価値基準のもとに序列化されるべきものでない、ことを問題にする。そして、一人ひとりの持つ多様な価値観や能力が受け入れられ、安心して自らを表現できる「場」の創造の必要なことにも気づく。そのために、大学体育にあって、「スポーツを体験すればよい」「体験しているから体験学習だ」という安易な授業展開を超えて、「自らを冷静に見つめ自らの価値観を他者と交流させる過程で、自ら価値の実現を目指すこと」を問う。そこで、多様な存在が許される人間関係の再構築を模索しながら、「ヒューマニクス」の導入を提案することになる。

ヒューマニクスとは、アメリカで生まれた、「精神的にも、知的にも、身体的にも、一人ひとりの人間のバランスのとれた発達を促すことを支援する営みである」。いわば、この試みは、さまざまな身体運動をとおして実践する総合学習にほかならない。問題はなぜこのヒューマニクスが現代アメリカで勃興したのかにある。その問いに気づかないのであれば、日本への、導入も意味をなさない。ヒューマニクスは、「スポーツ種目やトレーニングのように活動内容そのものを示すもの

ではない」のであって、「実技の『場』における人間関係の構築であり」、同時に「自我と深い関わりを持つ身体を主題にした科目である」。自我と関わりをもつ身体は、当然のごとく、他者や環境や自然とも、深い関わりをもつ。この場合、関わりをもつ身体は「からだ」と呼ぶに相応しい。さらに「からだの原点」とはその「関わり」にしかない。しかし現代日本では、この関わりの実相があらゆる局面において希薄であって、その惨憺たる状況に万人も不安さえ覚えている。

この人間関係再構築を目指す「徳山授業」に提出された次の学生のレポートをどう点検しておけばいいのか。「信頼という誰でも（頭では）大切だと知っている問題についてずいぶん考えさせられた。……そして、そういうことを考えさせられたのが体育実技の時間だった」（括弧内補注引用者）ことはなんとも皮肉であった、と受講学生は書いている。この「皮肉」は何に向けられているのか。大学で学ぶすべての授業に隙間があって、その隙間から、たとえば学ぶべき本質（信頼関係問題など）がボロボロとこぼれ落ちてしまっている現実を指摘しているのである。徳山「体育実技」がこの現実を無視していたならば、この学生もまた、その本質に気づくことはなかっただろう。徳山郁夫「ヒューマニクス」に学ぶべきことは単に体育の課題だけではない。

4. 「流れとしてのからだ」とは

もちろん「からだ」を理解するという場合、まず、からだについての事実を知りたいのか、それとも価値や意味を知りたいのか、その立場を明確にしておく必要がある。張 勇の「からだの原点を問う」姿勢は、この根本問題に始まって、西洋流と東洋流とのいずれの視点をとるのかを問うている。「見える」ことを重視してきたこれまでの体育研究はその研究対象を指定するにあたって、あまりにも曖昧にすぎた。張 勇は謂う。「見える、見えない」は基準とならず、「見えるものも、見えないものにも等しい価値がある」と考えるところ

ろに」東洋流思考の特徴がある、と。

一方「見える」対象に視点をおきつづけてきた近代ヨーロッパ科学主義は、それゆえの人間中心主義に立脚して、外部としての目に見える自然への切り込みも凄まじく、そこに搾取すべき二項対立の関係しか見いだすことができなかった。現代日本もしかりである。その結果、人間を社会の歯車のひとつとしか見做さない、主語と述語の逆転現象までも生み出してしまっている。こうした生活現象の矛盾のすべては、張 勇の指摘する「手術は成功したが、患者は死んだ」という「笑い話」の意味論に凝縮されているではないか。

ところで「天人合一」とは何か。中国養生法の説く「からだ」の本質のすべてがこの言葉に象徴されている。人間の「からだ」は大自然の投影であり、人間と自然は一体であって、自然を抜きにして、人間は在りえない、と中国養生思想は考える。張 勇は、その「からだ」を、「流れるからだ」と表現する。「からだ」には、気、血、水が流れているのだが、それらは、外部の自然にも流れていて、その流れのゆえに、内外を交通させてくれている。そこに「生」が成立しているのであるから、その「生」を養うために、二項対立で、人間と自然を、精神と身体を、バラバラにして考えたのでは無理が生じる。こうした当たり前の論理が、現代社会にあって「見えない」状態にあるのだけれども、これからの大学体育が、「からだ」と「生」の問題を問いつつ、この「当たり前の論理」に視座をおくとき、総合科学の旗手になりうる可能性もあるのではないかと。張 勇論考はそのような大きな希望をも与えてくれている。

6. 「中国講師の意義」とは

関西大学では、昨年(平成27年)第2回東洋養生法研修会後に、中国からの招聘講師などに来阪してもらい、関西一円の大学に呼びかけて、「大学体育研究会」を開催した。研究会の目玉は、上海体育学院の俞 継英学長の「中国の大学一般体育と全民健身計画について」の講演である。その内容は中国

の大学体育の必修制度の全容を詳細に伝えてくれるものだった。さらに最新情報として中国の健康政策「全民健身計画」についても詳細に伝えてくれた。俞 継英学長は、その講演を、「世界の人口の4分の1を数える中国人民が健康になることは人類全体に対する大きな貢献である」と述べて締め括った。その貢献に大学も、「全民健身計画」を通じて、与かっているという自負を語ったのである。この精度の高い研究会を企画できた立場から、私「伴 義孝」は、事後速やかに、大学体育連合の担当責任者であった横沢喜久子研修副部長へ率直に意見具申している。

「これだけのプログラムを用意できる大学体育連合の実力は素晴らしい。しばらくこの路線を続けてほしい。だが仲間うちだけの研修会に終わったのでは勿体ない。超一級材料の料理の仕方を工夫すべきだ」

と不躰に申し入れた手前、この研究会の全貌を、関西大学一般教育等研究センター編『研究センター報』(平成11年3月号)に記録することを約束した。30数頁に及ぶその記録に対する反響は大きい。「体育はやりますなア」という具合に、少なからず専門外からの声としても、聞こえてきている。その予感、昨年3月の本番時に、既に関いていた。そこで今回の企画委員を引き受けることになった私は、しばらく同じ路線踏襲で地固めすべきであることを提案したのである。

今回は胡 愛本副学長の来日である。故 愛本は行政畑の専門家である。題材は同じ「中国全民健身計画」を採り上げてもらうことになったのであるが、その内容は得意な政策面から政府通達の詳細などに触れてもらった。時間の関係で政策紹介に留まる嫌いもあったが、専門的にその一部始終を精緻な視点で検討していけば、さまざまな示唆がそこから生まれてくる内容である。しかし企画委員としての私の「目」は、また別の視点にも光っていた。それは、この7年間にわたる日中学術交流の成果は「間違いなく……近い将来、国際的な研究組織に発展することと思います」と語っ

た胡 愛本副学長の講演の結びにであった。日本の体育に欠落している視点は実にこの政策的な展望にあることを改めて教えられたのである。

今回の実技研修の目玉は、上海体育学院武術学部の邱 丕相部長である。題材は「馬王堆導引図44動作」についてであるが、すべてにわたって天下一品の内容であったことだけを告げておいて、紙幅の関係でその詳細については改めて総括することにした。ところで道教研究で本場の中国においても高名な坂出祥伸（関西大学・中国哲学）が「邱教授の馬王堆導引図復元創作体操は学術的に非常に価値の高いものである」と研修会場で絶賛してくれた。だが、体育が井の中の蛙のままでいたならば、今回大学体育連合が招聘した講師「邱 丕相」の研究価値のいかほどかにも気づかなかったかもしれない。教訓としておきたい。

7. 「本音」とは

本音を語るのであるからには、結びを、^{なま}生の筆致で書いておきたい。企画委員を引き受けるとき、私は、条件をひとつだけ用意した。条件とは「原点見直し」を総合テーマとすることであった。その本音を、研修会企画委員会にも直截にぶつけたし、理由があって提出した大学体育連合関係者への要請状にも同じトーンで述べている。



これら一連の研修会における人間の「生」の実相に迫る取り組みは、自らが、日本の時代状況を的確に捉えながら、細密に点検して、評価すべきであると認識している。その意味で、私は、その当初から「横沢喜久子グループ・養生法」の取り組み姿勢に注目していた。また同じ目線で、「高橋和子グループ・からだ気づき」や「徳山郁夫グループ・ヒュウマニクス」などの原点探し動向にも注目していた。これらの動向は、実践活動として取り組むというその1点において、日本の教育界にこれまで見られなかった新しい潮流である。しかもその潮流の原点が大学体育から始まったということに、われわれ関係者は、視点をもたなけ

ればならない。……（この原点志向は）当然のことに、「科学」を見下してのことではない。のみならず、その「科学」に「原点見直し」発想をドッキングさせて、新たな地平を切り開こうとしている。この姿勢こそは、これまで日本のあらゆる教育施設において、特に大学において、まったく見られることのなかった、新しい切り口の芽えそのものである。その「芽え」こそは、長年にわたる、大学体育連合の活動の蓄積が、さまざまな試練を経験しつつ、その陣痛に喘ぎながらも生み出した財産である、と私は考えている。（本音）



ついでにプログラムについても、これまで大学体育連合が手をつけてこなかった分野を開拓すべきであると進言しておいた。その結果が明治学院大学の共催参加を得て3月10日に開催された「第4回全国大学体育連合主催：特別公開講演会」である。

「21世紀の健康を求めて：中国最古の健身術『馬王堆導引図』に学ぶ」と銘打ったこの公開講演会では、中国と日本の第一線実践研究家の「競演」と「討論」を内容として、邱 丕相講師（中国全国武術十大名教授）と日本の青木宏之講師（新体道創始者）との両者が企画意図を余すことなく表現してくれた。その全容の総括も紙幅の関係で機会を改めることになるが、前出の湯浅泰雄が「満員の会場は緊張した雰囲気包まれた。2000年昔の古代人の姿がよみがえったのである」（人体科学会編『Mind-Body Science』1999年3月号）と書いてくれるほどに反響を呼んでいる。

このように工夫さえすれば、大学体育にも大いに可能性が生まれる。湯浅泰雄は、人間の存在の基本的境界の問題を問いなおすことで、学問の深奥を究めようとしている。その碩学が、大学体育連合の「原点見直し」志向に応じてくれて、「清遊の一日であった」と満足してくれている。第3回東洋養生法研修会には、湯浅泰雄や坂出祥伸などの斯界の第一人者のほかにも、さまざまな分野の専門家が詰めかけてきてくれた。ひとり相撲ではなかったのである。本音で、そう思う。（完）

大学体育^{ようせい}養生学研究 第1巻第1号 1999年11月1日発行

編集発行 大学体育東洋養生法研究会 〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1
東京女子大学文理学部横沢研究室内・FAX 03-3396-9996

印刷製本 東京女子大学印刷室

