

## 日本養生学会第5回大会

ようせいフォーラム 2005

### テーマ : からだの礎

私たちは便利な生活を求めてきましたが、一方で誰もがもって生まれているはずの人間の自然性が失われそうな今日です。しっかり立てない、歩けない、動けない、うまく呼吸できない、さらにこころが不安定な人が増えているのです。何としてもまずは「からだの礎」をしっかり築くことが重要です。これらは当たり前のことであり、どんな時代でも変わりませんが、今、皆が忘れがちなのです。

本会ではたくましく、こころ豊かに生きる力を養おうと私たちの文化が創り出してきた伝統的東洋身体技法を見直し、現代科学を取り入れて、元気に生きるヒントをつかみたいと考えています。

# プログラム

10:00 会場受付

10:30 ~12:00

第1部 特別講演

9号館 9101教室

演題 運命の法則 宇宙の根っこにつながる生き方

天外伺朗氏(ソニー・インテリジェンス・ダイナミクス研究所所長)

12:00~13:00 昼休み

当日、学内および近辺で昼食の購入できませんのでご用意ください。

13:00~14:30

第2部 実習 13号館(旧体育館) 体育館用靴をご用意ください。

からだ・こころに語りかけ、元気が生まれる

"ようせい体操 Part (大学生対象)" 原案発表

よいせい体操作成プロジェクト・チーム

14:30~14:45 移動、着替え

第3部 研究発表(会員のみ)

9号館 9101教室

14:45~16:45

1. 太極拳を教材とした大学体育授業の試み

飯田えり子、金森泉、古屋亜季、横澤喜久子(東京女子大学)、

張 勇(長野県短期大学)

2. 太極拳式立位(無極式)と通常立位との重心動揺の比較

天野勝弘(関東学園大学)、石水極子(光風霽月会)、平工志穂、

政二慶、跡見順子(東京大学)

3. 太極拳基本動作実施中の呼吸循環応答

藤沼宏彰(太田西ノ内病院運動指導室)、

早田千家子(全日本太極拳協会)和田勝(日本大学)

4. 太極拳が脳機能に与える影響

平工志穂(東京大学)、畠山望(東京大学)、天野勝弘(関東学園大学)

石水極子(光風霽月会)、跡見順子(東京大学)

5. 中国伝統内丹養生学と道家気功

平沢信康(鹿屋体育大学)

16:45~17:15

第4部 総会

9号館 9101教室

18:15~20:15

懇親会

会場:

懇親会会費:5000円 学生は3000円

## 第 1 部 特別講演

演題 運命の法則 宇宙の根っこにつながる生き方

講師 天外伺朗氏

**講師紹介：**本名・土井利忠。1942 年生まれ。ソニー・インテリジェンス・ダイナミクス研究所所長。大学で電子工学を専攻した後、ソニー研究所で先端技術の研究開発に携わる。フィリップスと組んだ CD の共同開発者、ワークステーション NEWS、エンターテイメント・ロボット「AIBO」の開発責任者をつとめた。その経験を生かし科学技術評論、人材開発論にも健筆を振るう。2004 年より人々が病気にならないように指導し、生まれてから死ぬまでのケアする「ホロトロピック・センター」を病院に代わる概念として推進するネットワーク「ホロトロピック・ネットワーク」を主宰。著書に「宇宙に根っこにつながる瞑想法」(飛鳥新社)「宇宙の根っこにつながる生き方」(サンマーク出版)、「深美意識の時代へ(講談社)」など多数(運命の法則・飛鳥新社より)

今回は特別講演に天外伺朗氏(本名・土井利忠)をお迎えいたします。土井利忠氏はこれまでソニー研究所で先端技術の研究開発に携われ、幼い頃からの「命あるロボットを作りたい」という夢の人工頭脳ロボット開発に取り組んだ方でユニークな科学者であり、エンジニアとして CD やソニーのロボット犬、アイボの生みの親です。一方、天外伺朗氏は人が病気にならないように心身の深層に働きかけ、深い自己発見と癒しを可能にする等と研究会主宰、作家活動と興味深い展開をされています。人間の根源的問いをも含めて宇宙の根っこにつながる生き方を通して、生きる力を養う、はぐくむ方法等について大いに語っていただきたいと思います。

## 養生体操（最終原案）

ようせい体操作成プロジェクト・チーム

最終原案作成にあたって

最終原案を作るにあたり、まず前回提案された 10 個の項目は、そのまま採用されました。

また、今回提案される動きは、あくまで一例であり、今後数多くの動きが運用者から提出されることを期待しております。ただ、まったく動きが示されていないと、分類されている 10 個の項目についての具体的なイメージも湧きづらいですし、新たな動きを考えていただく手がかりにもかけるとの考えから、プロトタイプの性格付けで動きの選定を試みました。

10 項目についても、今後、改良の余地はあります。

感想（天野私見）

多人数で一つのものを作り上げることは、それだけ多くの知恵が結集されるので、質の高いものができる期待があります。今回もそうでした。ただ、まとまり（一貫性）に欠ける嫌いもあります。今回の体操もそのように感じる部分があります。

そこで、養生学会の会員の方々には、お一人お一人「自分の養生体操」を制作していただきたいと思っております。ただ、その手がかりとして 10 個の項目と今回の動きを提案したと、私は考えています。また、養生という名が付いた体操をオリジナルに制作するということは、例えば太極拳の動きを持ってくるようなこととは根本的に異なります。それなら太極拳をすればいいことになってしまいます。そこで、養生思想を体操という形式に変換できる要素を抽出して、それを提供することが、養生体操制作委員会の仕事だと考えています。今回の「10 項目」はその一つです。また、先にお配りした「養生思想マトリックス」も、今後整備を進め、活用に耐えるものに仕上げたいと考えております。

#### 今後の予定

- 1.今回提案された体操を、制作委員の方々に検討いただき、意見をもらう。
- 2.それらの意見を集約し、養生体操完成版を決定する。
- 3.養生体操の理念と動きを、現在制作中の教科書に掲載する。
- 4.養生体操最終版を、学生などに実践させ、その反応を確かめる。
- 5.本年度の日本養生学会大会（来年3月）で、養生体操を披露し、広く意見を求める。  
同時に、養生体操を多くの先生方に習得していただく。
- 6.来年度の授業において養生体操を学生などに指導していただき、その反応を確かめてもらう。  
上記の作業と並行して、養生体操の整備（天野私見内のことなど）を進める。

## 第3部 研究発表

### 1. 太極拳を教材とした大学体育授業の試み

飯田えり子、金森泉、古屋亜季、横澤喜久子(東京女子大学)、

張 勇(長野県短期大学)

### 2. 太極拳式立位(無極式)と通常立位との重心動揺の比較

天野勝弘(関東学園大学)、石水極子(光風霽月会)、平工志穂、政二慶、  
跡見順子(東京大学)

### 3. 太極拳基本動作実施中の呼吸循環応答

藤沼宏彰(太田西ノ内病院運動指導室)

早田千家子(全日本太極拳協会)和田勝(日本大学)

### 4. 太極拳が脳機能に与える影響

平工志穂(東京大学)、畠山望(東京大学)、天野勝弘(関東学園大学)、

石水極子(光風霽月会)跡見順子(東京大学)

### 5. 中国伝統内丹養生学と道家気功

平沢信康(鹿屋体育大学)

# 太極拳を教材とした大学体育授業の試み

## 学生自主グループによる身体運動科学実習『太極拳の世界』授業の発展

飯田えり子、金森泉、古屋亜季、横澤喜久子(東京女子大学)、張 勇(長野県短期大学)

### 目的

本学の2・3・4年次対象とした選択科目、1年間履修の身体運動科学実習『太極拳の世界』受講生の中から授業受講と同時に自主グループを結成し、学生による発展的プログラムを企画、実施しました。その活動内容および成果を報告します。

### 方法

**授業概要** 1年生には1年間必修で講義実習統合型の健康・運動科学基礎教育を受講しました。「太極拳の世界」クラスは2・3・4年次を対象とした応用・発展型として開講されている科目の一つであり、2クラス開講され、ご担当張勇先生です。受講生は1クラス40名の2クラスで希望者の中から抽選し、4年生は優先された。2年生は25名、3年生22名。4年生36名であった。実習には全員が太極拳パンツを着用し、気分の高まりがみられた。

授業内容はつぎのようでした。

(前期)

第1週 オリエンテーション

第2週 太極拳のころ

(中国養生思想、陰陽論)

第3週 太極拳の歴史

(医療体操・練功十八法)

第4週 太極拳の動きの特徴・魅力

(動中求静)

第5週 太極拳の基本原則

(調息・調身・調心)

第6週 太極拳の基本技術

(1) 姿勢 (その場太極拳)

第7週 太極拳の基本技術

(2) 型 手型・歩型・身型

第8週 太極拳の基本技術

(3) 法(動き方) 手法・歩法・腿法・身法・眼法

第9週 太極拳の基本技術(4) 呼吸法

第10週 太極拳の基本動作

(5) 基本技 八法五歩

第11週 簡化十六式太極拳

第12週 簡化十六式太極拳

第13週 実習まとめ、レポート

### 後期

第1週 簡化十六式太極拳

第2週 簡化十六式太極拳

第3週 簡化二十四式太極剣

第4週 簡化二十四式太極剣

第5週 簡化二十四式太極剣

第6週 簡化二十四式太極剣

第7週 簡化二十四式太極剣

第8週 簡化二十四式太極剣

第9週 中国養生思想 陰陽論

(馬王堆導引図・馬王堆導引体操)

第10週 中国養生思想の身体観

呼吸法(生命の源は氣にあり)

第11週 養生学の健康づくり

氣功法(未病)

第12週 養生学の健康づくり

(目のマッサ-ジ体操)

第13週 実習まとめ、レポート

毎時間、練功十八法(中国の医療保険体操)や、体の各部位の準備体操を教わり、十分に行う。実習は五歩拳、太極拳、太極剣を中心に教わる。東洋医学に関する張先生の個人的経験のお話から東洋医学、つばに関する講義を受けた。

### 自主グループによる発展的研究と実践

4年生をリーダーに大学祭での演武発表、学生奨励研究への参加、中国研修への参加の3プログラムを実施した。

1. 大学祭での演武

目的:

授業で学んだ成果を発表することから、太極拳とはどのようなものかを紹介し、見学者に太極拳の楽しさを知ってもらおう。さらに、発表者が一つのイベントを楽しみ、大学生活の思い出づくりをする。

方法:

11月のVERA祭のステージで、受講生の有志約20名で五歩拳、太極拳、太極剣を発表する。昼休み、授業前後などの時間を利用し、特訓を行う。見学者も一緒に太極拳を体験する時間を設け、楽しんで見られるような構成とする。

成果・感想：

毎回の授業で少しずつ教わった動きの練習を繰り返すことで、動きを理解し、体で覚えることを実感できた。また、皆で発表を作る過程を楽しむことができた。特に学部や学科、学年の枠を超えた協調関係を形成できたため、学内では数少ない貴重な機会になったと思われる。

## 2．中国養生法研修会への参加

受講生3名（金森泉、古屋亜季、細野加奈子）が日本養生学会の国際ようせいフォーラム（上海のみ）に参加した。

目的：太極拳を初めて知ったことをきっかけに、根本にある東洋医学や中国の健康法に触れる。中国での太極拳の位置づけや、どのように行われているのかを知る。

感想：短い期間ではあったが、太極拳を含む多様な養生法の世界の存在を知ることができ、上海の文化に触れることもでき、得るものがとても大きかった。生きていく上で最も身近であり、誰にでも当てはまる「体」と「心」に関する研究や関心が、中国の長い歴史に根付いていて、今後も大切にされていくということを感じた。

## 3．学生奨励研究への参加

学生奨励研究とは東京女子大学学会の活動であり、本学学生および教員を会員とする学術団体である。本学会の目的は、本学における学術研究を促進し、学外との交流をはかり、大学の講義・演習等以外の場において広く研究の成果をあげることにある。その活動の一つとして本学学生会員のグループが行う自主的な研究活動し、本学専任教員を助言者とし、研究奨励費を援助する活動がある。その奨励研究に加わった。

研究目的；授業での太極拳の実践により、関心が

高まった太極拳の理論を学ぶとともに、受講生の心理的变化や運動効果、授業や太極拳に対する意識を明らかにする。

方法：太極拳の根本にある中国の思想・身体観、歴史、動作の成り立ちなどを中心に調べる。受講生へのアンケート調査、POMSから、太極拳の影響を分析する。結果を学生奨励研究費報告会で報告する。

成果・感想：授業での太極拳の学びを広げることができた。アンケート調査では授業への期待、体と心への影響、今後の太極拳の継続意思などを通じて、受講生の健康への意識の高さや、精神的安定の実感を明らかにすることができた。POMSでも良好な心理的影響を数値として明らかにすることができた。

今後も研究や実践を継続していきたいという思いが強められた研究となった。

## まとめ

受講生それぞれが太極拳に楽しさや魅力を感じていたと思われる。太極拳は、運動神経や運動経験を問わないため入りやすく、自分の動きを意識し、各自に合った動きを模索することができる。今回、授業からの発展的研究を行う中で、私たちを含めた四年生の参加が目立っていた。大学生活で自分がやるべきことや、やりたいことを取捨選択していくなかで、最後の一年の時間を太極拳の世界の授業を受講し、大学祭発表、奨励研究に費やしたということは、各自の専門分野に関わらず、体や心の「気づき」や関心が共通して高いものであったと言えるだろう。卒業後の生き方を考える時期に意欲的に取り組んだ経験を、今後も生かして発展させていきたい。



# 太極拳式立位（無極式）と通常立位との重心動揺の比較

天野勝弘（関東学園大学）、石水極子（光風霽月会）、平工志穂、政二慶、跡見順子（東京大学）

## 【緒言】

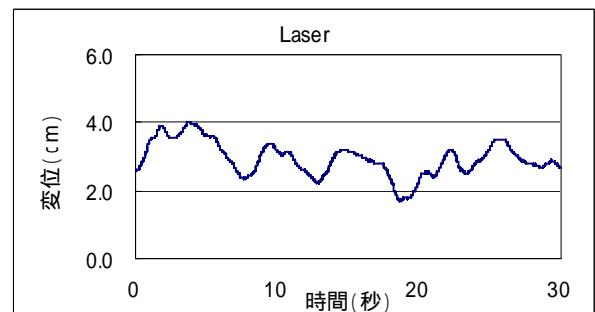
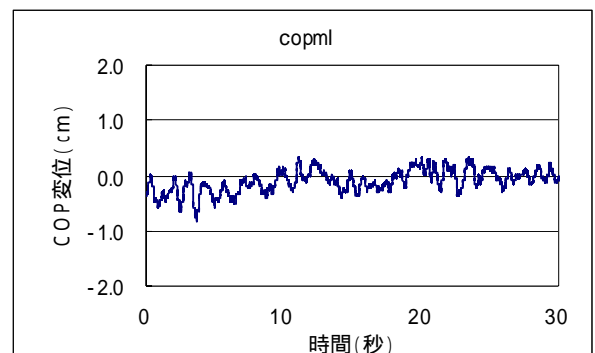
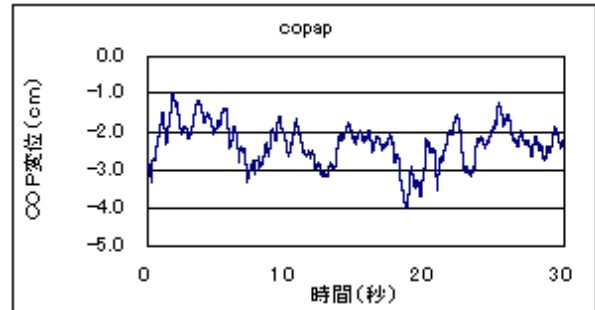
## 揺を含ん

ヒトにとって立つことは最も基本的な動作である。これまでの研究から、ヒトは二脚という極めて不安定な状態で、巧みに動的平衡性を保持していることがわかっている。そこで、何らかの理由、例えば障害や加齢など、により立位保持の安定性が低下する事態などを考えれば、この能力の評価は重要である。

さて、東洋の身体技法と位置づけることができる太極拳においては、ことのほか立つことの重要性は高い。そこで本研究では、太極拳式立位姿勢である無極式をとりあげ、通常の立位姿勢との違いを、重心動揺解析から明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

本研究で課した実験条件は、無極式による開眼および閉眼の立位、通常立位による開眼および閉眼の4条件であった。無極式による立ち方については、太極拳指導者より約1時間×2回（翌週）の講習が被検者に行われた。被検者は、前方約2mの目の高さに設置されたマークに目線を固定し、それぞれの条件で2分間立ち続けた。各条件間には適時休息を入れた。重心動揺は、キスラー社製フォースプラットフォームから1000Hzで検出された垂直方向（Fz）、左右方向（ml）および前後方向（ap）の力を、PowerLabによりパソコンに取り込み、左右方向および前後方向の圧力中心（cop）を計算した。本研究では、COPの変動をもって重心動揺とした。同時にレーザー変位計（キーエンス社）により、1000Hzで腰部の前後方向の位置変動を測定した。分解能は10 $\mu$ mである。分析項目は、COPの変動（ap、ml）から求めた総軌跡長、床反力（ap、ml、Fz）、COP変動の周波数帯域とパワースペクトル（最大エントロピー法による）であった。また、COPの変動（ap、ml）の長期相関（DFA: Detrended Fluctuation Analysis）も求めた。被検者は、大学授業で太極拳を習い始めた男子大学生7名であった。【結果および論議】右上の3つの図には、COP変動のap（上段）およびml（中段）、レーザー変位計（下段）のスタートから30秒間の結果（典型例）が示されている。apとレーザー変位とはほぼ同期した変動を示している。ただしCOPの変動の方が小刻みな変動を示し、速い周波数動



総軌跡長は、いずれの条件の立ち方にも有意差は認められなかった。COPの変動幅を標準偏差で見ると、開眼時の通常立位が無極式に比較してmlで有意に大きかった。床反力には、開眼と閉眼の条件差が認められたが、無極式と通常立位とは差はなかった。COP変動の周波数分析では、閉眼になると個人差が大きくなる傾向が見られた。また、0.5Hzあたりの変動量が、無極式では通常立位にくらべ少なかった。長期相関分析では、閉眼することによってCOPの変動に長期相関が見られるようになった。しかし、その傾向は無極式ではあまり見られず、これが無極式の特徴と言えるかもしれない。

## 太極拳基本動作実施時の呼吸循環応答

藤沼宏彰（太田西ノ内病院運動指導室）早田千家子（全日本太極拳協会）  
和田勝（日本大学）

【目的】太極拳は健康の増進を目的として、特に中高年齢層で広く実践されている。しかし、その運動の強度や運動量などについての報告は少ない。また、太極拳の動作は膝を曲げた状態でゆっくりと実施され、大腿四頭筋を収縮させたまま維持される局面も多い。筋を収縮させたままの状態では筋内の血管も収縮し、血管抵抗が高まることで血圧が上昇する危険性も考えられる。本研究では太極拳の基本動作実施中の呼吸循環応答を調査し、健康増進のための運動としての有効性と安全性を確認することを目的とした。

【対象】対象は太極拳愛好者 12 例（男性 6 例、女性 6 例）である。平均年齢は  $63.0 \pm 5.8$  歳、経験年数は  $6.8 \pm 6.8$  年であった。12 例中 2 例に高血圧症の既往があり、カルシウム拮抗薬を服用していた。

【方法】被検者は太極拳やその準備運動の中に含まれる基本動作 5 種目を 20 分間実施した。内容は動作 1：深呼吸 2 分間、動作 2：起勢 5 分間、動作 3：雲手 5 分間、動作 4：弓歩 5 分間、動作 5：立禅 2 分間、最後に動作 1 の深呼吸を 1 分間である。膝関節の屈折の深さや動作のスピードは実施者のペースに任せた。運動中心電図、心拍数をモニターすると同時に、自動血圧計により 1 分毎の血圧を測定した。血圧の測定を確実にするため、測定の際カフを巻いた腕の動きを制限し、ヘッドホンにてコロトコフ

音を確認した。動作実施中呼気ガスの分析を行い、エネルギー代謝率を求めると同時に酸素摂取量からエネルギー消費量を推定した。

【結果】太極拳の基本動作実施中の呼吸循環器応答には大きな個人差が見られた。動作実施中の心拍数は動作 1 が  $79.2 \pm 13.5$  拍/分、動作 2 は  $91.9 \pm 14.9$ 、動作 3 は  $89.8 \pm 16.9$ 、動作 4 は  $97.9 \pm 18.1$ 、動作 5 は  $97.5 \pm 20.3$  拍/分であった。収縮期血圧は安静時の  $149 \pm 16.9$  mmHg から  $162.8 \pm 21.2$ 、 $187.7 \pm 24.8$ 、 $184.5 \pm 24.3$ 、 $189.3 \pm 28.5$  mmHg へと上昇し、屈膝姿勢を維持する動作 5 では  $195.5 \pm 31.3$  まで上昇していた。動作終了後の深呼吸時には  $166.8 \pm 37.6$ 、終了 5 分後には  $142.6 \pm 17.7$  mmHg まで回復した。動作実施中の拡張期血圧も同様に上昇する傾向にあった。各動作時のエネルギー代謝率 (METs) はそれぞれ  $1.4 \pm 0.3$ 、 $2.2 \pm 0.5$ 、 $2.2 \pm 0.4$ 、 $2.8 \pm 0.5$ 、 $2.2 \pm 0.4$  METs であった。酸素摂取量から計算した 20 分間の推定エネルギー消費量は  $44.7 \pm 9.6$  kcal となった。

【結語】太極拳の基本動作実施中の呼吸循環器応答には個人差が大きかったが、心拍数の増加の割合に対し血圧の上昇が大きい傾向にあった。特に、脚筋を収縮させたままで維持する動作では収縮期、拡張期とも著明に上昇した。高血圧の既往がある場合、また安静時の血圧が高い場合には、膝関節の角度を浅くし、負荷をかけすぎないように注意することが必要と考えられた。

## 太極拳が脳機能に与える影響

平工志穂（東京大学） 畠山望（東京大学） 天野勝弘（関東学園大学）石水極子（光風霽月会）  
跡見順子（東京大学）

### 目的

太極拳が生理状態、健康、姿勢、心理面に好影響を与えることが明らかになってきているが、本研究では脳機能には影響を与えるかどうか、与えればどのような影響をあたえるのかを検討する。また、太極拳によって気分の変化が生じるかどうかの検討を行う。

### 方法

被験者は東京大学全学自由ゼミ「太極拳を科学する」の履修学生である。ゼミ開講日である2004年6月11日および18日の両日（18:00-19:30）に、東京大学第一体育館剣道場で測定を行った。

6月11日は太極拳（楊式太極拳 30分）の前後に脳機能、気分の変化を測定するテストを行った。被験者は11名（内女子3名）であった。6月18日は講義（30分）の前後に脳機能、気分の変化を測定するテストを行った。被験者は8名（内女子1名）であった。

測定項目は、脳機能については短期記憶課題、計算課題、ストループ課題を用いた。短期記憶課題は横一列に並んでいる英数字を左から順に2分間でいくつ覚えられるかを問うテストである（川島隆太著：脳を鍛える大人のドリルの問題を使用）。計算課題は4桁の数字から13を順番に引いていき、それを用紙に記入させ、1分間で正答した数を問う（Trier Social Stress Testの暗算課題を改変して使用）。ストループ課題（Stroop, 1935）はStep1,2,3に分かれており、Step1では黒字で書かれたひらがなの色名单語をなるべく早く正確に音読してもらう。Step2では4種の色のパッチが提示してあり、順番にできるだけ早くインキの色を命名してもらう。Step3では4種の色でその色とは異なる色名单語が記載されていて、被験者には文字に惑わされずにできるだけ早くインキの色を命名してもらう。いずれも課題数は100で、所要時間と誤答数を記録する。

気分の変化はMCS-3（橋本他 1992）を用いて行った。このテストは運動によるポジティブな感情の変化を見るのに適しており、「快感情」「リラックス感」「満足感」の各因子の変化を見ることができる。

### 結果と考察

太極拳と講義が脳機能テストに与える影響を検討した。その結果、太極拳実施後のほうが講義実施後よりも短期記憶の成績が有意に高まることが明らかになった。計算課題においては有意差は見られなかったものの、太極拳実施後のほうが講義実施後よりも成績が良くなる傾向が示唆された。一過性の太極拳が脳機能の向上に効果的であることが示された。尚、本研究で用いられた脳機能テストの練習効果については畠山らの先行研究に基づき影響を極力排除している。

ストループ課題においては太極拳と講義でほとんど差が見られなかったことから、特に前頭葉に特異的に効果を発揮するということではなく、全頭的に影響を与える可能性が考えられる。

気分の改善効果については、太極拳では講義に比べ快感情がもたらされることが示唆されたが有意差はなかった。

### まとめ

太極拳が脳機能に与える影響について、短期記憶課題、計算課題、ストループ課題を用いてパフォーマンスレベルで検討を行った。太極拳直後に短期記憶の成績が有意に向上したことから、太極拳が脳機能にダイレクトに影響を与える可能性が示唆された。またMCS-3を用いて検討した結果、太極拳に気分の改善効果があることも示唆された。今後はこの結果を支える脳内メカニズムについて、パフォーマンスレベルの検討に加えて、脳機能をよりダイレクトに捉える生理心理指標を用いて検討を行う予定である。

# 中国伝統内丹養生学と道家気功

全真龍門派性命双修内丹術第十三代・席春生の「渾元気功」を中心に

平沢信康（鹿屋体育大学）

## 1 はじめに

我が国は今日、世界で最も平均寿命が高い国となっているが、中国の道家ないし道教系統に属する修行者の中には、驚異的な長寿者がいたとの伝説がある。サクセスフル・エイジングが唱道されるなか、中国の伝統的な養生思想と道家気功について学ぶことは無意味でなからう。

## 2 道教 (Dao-jiao) について

儒教・仏教とともに、中国の三大宗教の一つである。その教理は、不老長生を求める願いと、老子・荘子などの無為自然を中心とする道家思想とを原型としている。そのなかに、卜占いや五行思想や医術などが時代とともに流れ込み、他方、儒仏二教の倫理思想や儀礼も融合して、現在みられるような多神教としての道教が成立している。

不老長生のための修行としては、辟穀、服気、導引、胎息などの呼吸法、養生の法があり、また、存思のように神々を脳中に思い描く観想法等がある。

## 3 外国人による研究

西洋人による中国の道教に関する本格的な研究は、20世紀に入ってからであった。

ドイツでは、中国学者リヒャルト・ヴィルヘルムによる道教経典の訳文と解説に、深層心理学者C.G.ユングが長文の「ヨーロッパの読者のための注解」を付した共著 *Das Geheimnis der goldenen Blute, ein chinesisches Lebensbuch* の初版が1929年に刊行された(邦訳:湯浅泰雄・定方昭夫訳『黄金の華の秘密』人文書院、1980年)。

フランスでは、著名な東洋学者の一人で、コレージュ・ド・フランスの教授も務めた碩学アンリ・マスペロ(1883~1945)の道教関係の歴史学的遺稿が、第二次世界大戦後、P.ドミエヴィル

によって編集されている(邦訳:川勝義雄訳『道教』平凡社[東洋文庫329]、1978年)。

## 4 日本人による研究

わが国では、歴史的に漢学は伝統があり盛んであったが、道教研究は儒教研究や仏教研究に比較すると微弱であった。わが国で道教の名を冠した先駆的著作とされるのは、1923(大正12)

年に出版された小柳司気太おやなぎしげたの『道教概説』である。その後、彼は北京での調査を基に、1934(昭和9)年には『白雲觀志』を東方文化学院東京研究所より出版している。

近年では、福永光司による一連の研究業績に加えて、石田秀実による『気・流れる身体』(1987年)および『からだのなかのタオ 道教の身体技法』(1997年)さらに『道教事典』と道教文化研究会編『道教文化への展望』が出版(いずれも平河出版社、1994年)されるなど、1990年代に入って道教研究が活性化しており、詳細な情報が容易に入手できるようになった。

道教と気功に関係した研究書を挙げるならば、坂出祥伸『「気」と養生 道教の養生術と呪術』(1993年)と、李遠国『道教と気功 中国養生思想史』(大平桂一・久代訳、1995年)が人文書院から、1996年に坂出祥伸『「気」と道教・方術の世界』(角川選書278)が角川書店から、それぞれ出版された。なお関連した研究として、1994年に三浦國雄『気の中国文化 気・養生・風水・易』が創元社から刊行されている。

1980年代以降、わが国において気功はブームとなり、90年代に入って若干陰りはみえたものの、今なお多くの類書が出版されるなど、その人気は高い。しかしながら、気功のなかでも道教系の気功についての正確な認識は、未だ日本人の間においては薄弱と言わざるをえない。と

くに現代中国社会における道教系気功の伝統の継受と、その活動については情報不足であると言えよう。

#### 5 渾元気功について

今回の発表は、道教系養生思想の歴史的系譜をおさえるとともに、現代中国において道教気功の指導者として活躍中の席春生（北京在住）の経歴と活動および彼の創始した気功法を紹介することを目的とする。中国養生文化の研究と教育に専心している席は、1988年に中国道家正統養生学のうち最高の資格である全訣全法遞接證書を修得し、華夏龍門内丹術研修院を創設して院長を務める。今日の中国のなかで、道家伝統養生文化を真に正しく理解している極めて少数の正統的継承者の一人であると自認し、当該学界から認められているようである。