

ようせい  
大学体育養生学研究会

第18号

ようせい

YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

- ▷ 卷頭言
- ▷ 第2期発足懇親会開催
- ▷ 常任理事会（報告）
- ▷ 「本の仲間」紹介
- ▷ コラム「養生学」
- ▷ 貝原益軒『養生訓』に学ぶ

本会のモットーは「共生原理」

ようせい  
これから の 養生学研究会 に 期待する こと

ようせい  
大学体育養生学研究会

理事 長谷川 洋 三

「日本人のビジネスマンと会ったらゴルフの話をするに限る」…。どうもこんな暗黙の了解が米国のビジネス社会にはあるようだ。とにかく日本のビジネスマンの趣味は限られており、週末は家族と楽しむことより、つきあいゴルフが非常に多い。ところが日本のゴルフ場は都心から離れており、料金もひとこころではないにしろ高い。

これに対し、欧米人の趣味は広く手軽だ。ブッシュ元米国大統領は海外訪問でもジョギングを欠かさなかつたし、日産のカルロス・ゴーン社長の健康法は水泳だ。ゴーンさんによると、ゴルフは時間を食うばかりで、あまりリラックスした気分にならないので、仕事をからめたゴルフはしないそうである。

ガンを乗り越えてツール・ド・フランスで総合優勝したアームストロング選手の愛用自転車にレーシングパーツを提供したことでも知られる自転車部品大手のシマノの島野喜三会長に聞いた話では、サイクリングの盛んな欧州では、筋力の衰えたシニアのサイクリングファンを目当てにした軽くて走りやすい多段変速機のついた20万～30万円相当の高価な自転車がよく売れているそうだ。

これに対して中国の人々の健康法は手軽だ。どの

街に行ってものびのびと太極拳を楽しむ姿が見られる。広東省の幹部との取材を終え、広州市役所前の公園を横切った時、何十人の老若男女が思い思いに太極拳を楽しむ姿の壮観さに驚いた覚えがある。

日本の人口の中で65歳以上の高齢者が占める割合は、1950年にわずか4.9%だったが、2001年には18%に達した。米国の12.6%、英国の15.5%、オーストラリアの11.4%などと比べて大きく、しかも高齢

プロフィール

日本経済新聞社編集局編集委員。1943年東京生まれ。1967年慶應義塾大学経済学部卒業、日本経済新聞社へ入社。産業部、外報部記者を経て1982～85年ワルシャワ支局長兼ウイーン支局長。産業部編集委員を経て現職。B.S.ジャパン・メインキャスター、日本大学大学院グローバルビジネス研究科客員教授、学習院大学非常勤講師などでも活躍。著書に『ゴーンさんの下で働きたいですか』『ウェルチが日本を変える』『現代企業の条件』ほか多数。

化のスピードが速いのが特徴だ。終戦直後の1947年に男50.1歳、女54歳だった平均寿命も、2001年には男73.4歳、女82.9歳まで伸びている。

ゴルフの好きな米国GE（ゼネラル・エレクトリック）のジャック・ウェルチ前会長のボストンなど3つある別荘のすべてにゴルフ場がついているそうだが、平均的な日本の高齢者にとっては遠いゴルフ場に行くのは大変だ。手軽な健康法がますます必要になる。

これから養生学研究会に期待することは、高齢化の進む日本にあって、手軽でカネのかからない体を鍛える東洋の養生法を多くの人々に広げることだ。それには養生学研究会を大学人だけのものではなく、市民を巻き込んだより開放的な活動が必要だ。

(完)

## 第2期発足懇親会開催

— 2003年8月23日 —

本会の第2期（2003年4月1日より3年間）の発足に際して、東京西荻窪のレストラン「こけし屋」で懇親会が開催された。開会に先立って清水司会長から「ますますニーズの問われることになる本会の発展のために全員で尽くしたい」との抱負が語られた。清水司会長、鎌田章副会長、青木宏之顧問、小木曾友顧問など27名が集い、第2期目の目標「日本学術会議への登録」問題など、本会の「明日」の展望に向けて話題が盛り上がった。

## 常任理事会

とき： 2003年10月11日

ところ： 東京女子大学「健康運動科学研究室」

出席者： 横澤喜久子（理事長）・跡見順子・天野勝弘・池垣功一・池田裕恵・遠藤卓郎・太田正和・久保隆彦・張 勇・伴義孝・美馬美千子・宮本知次（以上常任理事）・石水極子・園部真理（以上事務局幹事）

### 〔報告事項〕

1. 2003年度会員数・会費納入状況等について  
池田裕恵常任理事担当
  - (1) 遠隔地からの常任理事会出席者への交通費補助を検討する。
  - (2) 予算について。基本計画にもとづく予算編成を検討する。
  - (3) 会費未納者に督促する。
  - (4) 会員増員計画を検討する。

### 〔審議事項〕

2. 2004年度の中国研修会計画について  
久保隆彦常任理事担当
  - (1) 2004年度の実施案を早急にまとめる。
  - (2) 中国研修「10周年」企画を検討する。
3. 中国研修会「10周年」記念企画について
  - (1) 馬王堆導引図研究プロジェクトを企画し、調査団を派遣してはどうかという提案があった。
  - (2) 拡大委員会で上記提案をも含めて11月末日を目処にして成案を検討する。
4. 会則改定について  
天野勝弘常任理事担当
  - (1) 総務委員会「改定案」の説明。
  - (2) 「目的」「名称」等について11月末日まで意見を聴取。
5. 2003年度「ようせいフォーラム」開催計画  
跡見順子常任理事担当
  - (1) 関係団体との共催を考える。
  - (2) 時期：2004年3月6日（土）・7日（日）
  - (3) 12月までに「成案」をつくる。

## 会員大募集！！

本会の第2期の大目標は「学術団体登録」です。そのためには会員の「増員」が必要です。

### 正会員のみなさまへ（お願い）

まず手始めに会員のみなさまのご同僚などを勧誘してください。緊急作戦とし「1会員1新入会員獲得」を展開…。

「生の原点」「からだの原点」を問う

## 本の仲間紹介

※ 太字著者は本研究会の役員・会員です。

本欄では、本会の活動目的に同調する「本の仲間」を、会員の推薦によって紹介します。適切な本を事務局までお知らせください。お待ちしています。

書名：日本全国神話伝説道指南

著者：吉元昭治（2003年10月10日初版発行）

発行所：勉誠出版・560頁・7800円。

一言：日本武尊などなど…日本人の源流を今に伝える350以上の伝承地を1000点を超える豊富な写真資料と共に紹介。写真はすべて著者撮影。物語を秘めた美しい風景と感動。

書名：生と死の美術館

著者：立川昭二（2003年2月27日初版発行）

発行所：岩波書店・345頁・3400円

一言：古今東西の作品に生・病・老・死を読み解く。医学史家による美術エッセイ。古代ギリシアの墓碑・源氏物語絵巻・法然上人絵伝などを立川史観で読ませ見せる。

書名：自分を守る患者学

著者：渥美和彦（2002年3月1日初版発行）

発行所：P H P新書・192頁・660円

一言：副題に「なぜいま〈統合医療〉なのか」とある。「先端の医療技術だけで安心ですか」と著者が呼びかけてくれる。読めば「統合医療の理想」と「本当の安全」がわかる。

書名：灼熱

著者：シャーンドル・マーライ著 平野卿子訳  
(2003年6月30日初版発行)

発行所：集英社・222頁・1800円

一言：[訳者あとがきより] ハンガリーの高名な作家シャーンドル・マーライの傑作『灼熱』は、体制転換後、50年を経て再び刊行され、

脚光を浴びた。…これは、文学がまだなんのためらいもなく「文学」でいられた幸せな時代の作品である。

書名：子どものこころ、子どものからだ

著者：池田裕恵・志村正子・吉田博子・日比暁美  
・小野眞理子（2003年4月15日初版発行）

発行所：八千代出版・238頁・2000円

一言：子どもにとって自分という感覚はからだを離れてありえない。からだには、感じるからだ、わかるからだ、人と交わるからだ、働くからだなどいろいろな機能がある。本書はその機能について発達心理を専門とする保育研究家5人が語りつくす。

書名：子どもの生活世界へのまなざし

著者：堀内かおる・青山宏之・大島聰・黒田矢須子・高橋和子（2003年5月30日初版発行）

発行所：丸善株式会社・129頁・1800円

一言：横浜国立大学教育人間科学部のそれぞれ専門を異にする5名が、今日の子どもたちの生活世界に潜む問題点を指摘し、今後の教育の課題を提起する。第1章に体育科教育学の立場から高橋和子が「子どものからだとこころ」を書く。前掲の「池田裕恵編著書」と読み合わすならば、両方ともが「鬼に金棒」となるのではなかろうか。

## よせい コラム「養生学」

「…満員の会場は緊張した雰囲気に包まれた。2000年昔の古代人の姿がよみがえったのである」と本会の顧問でもある湯浅泰雄先生（哲学・桜美林大学名誉教授）が感嘆された。1999年3月10日のことだった。本研究会が主催した「特別公開表演回：馬王堆導引図復元創作体操」を観てのことである。湯浅先生は、東洋思想と西洋思想との融合を企図して21世紀社会に相応しい人間像の在り方を探求するために、新しい総合科学の確立をと提唱している。日本で初公開されたこの「復元創作体操」は本研究会が交流する上海体育学院の邱丕相教授らの長年の共同研

究を経て発表されたものである。同じく本会顧問で道教研究で本場の中国においても高名な坂出祥伸先生（中国哲学・関西大学教授）も謂う。「…この復元は学術的に非常に価値が高い…」と。本研究会は、全国大学体育連合時代から数えて、上海体育学院をはじめとする中国関連機関との交流をはじめてから、明年に10周年を迎えることになる。コラム子としてはこの機会に「日中交流10周年記念：馬王堆導引図研究プロジェクト」を展開できないものかとひそかに考えている。読者から賛同の声が届くのであれば、多少とも「アッ」と目を見張っていただけるような企画を提示できる用意もあるのだが…。

### 「大学体育養生学研究会」予告

2003年度研究会は下記日程で計画中です。  
追って詳細なプログラムをお届けします。

とき：2004年3月6日（土）～7日（日）  
ところ：未定（ただし、東京で開催。）

### アイデア募集!!

本研究会はこれまで「中国研修会」を大好評のうちに開催してきました。「全国大学体育連合時代」から数えれば明年に10周年を迎えることになります。この領域での日中共同研究活動としては他団体の追従を許さない目ざましい成果をあげています。さて、本研究会では、この10周年を契機にしまして記念行事を企画したいと考えております。つきましては企画アイデアを募集いたしておりますので、事務局まで書面でご一報ください。お待ちしております。

### 原著論文募集

ユニークな論文をどしどし投稿してください。

## 貝原益軒『養生訓』に学ぶ

立川昭二

日本における養生思想は、今からおよそ300年前の正徳3（1713）年、数え年84歳の貝原益軒が著した『養生訓』に集約されている。本書はたんなる健康法を述べたものではなく、人としていかに生きるべきかを説いた人生の書といえる。…大幅略…

…からだの自然を信じ、呼吸や運動で気をめぐらし、食や性を慎み、医薬にみだりに頼らず、病気になる前に用心し、病になってしまって憂えず、医療をよくえらび、そして老年に至って真の楽しみを楽しむ。養生とは、こうした日常の生活態度、心のケア、子育て、病気との付き合い方、そして老年をゆたかに生きる指針までをふくんだ一貫した人間学である。そして、この養生の思想と方法を集約した貝原益軒『養生訓』こそ、現代人が学ぶべき歴史と実践の書といえるのである。（大学体育養生学研究会編『からだの原点：21世紀〔養生学〕事始め』所収立川論文）

### 好評発売中

#### からだの原点 ～21世紀〔養生学〕事始め～

執筆者：湯浅泰雄・横澤喜久子・伴 義孝  
・養老孟司・跡見順子・立川昭二・張 勇  
・田中朱美・遠藤卓郎（執筆順）：本書は「21世紀の大学体育」の教科書に最適です。

市村出版・176頁・2000円

大学体育養生学研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX 03-3396-9996

〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1