

ようせい
大学体育養生学研究会

第19号



- ▷ 巻頭言
- ▷ 第4回研究会開催要項
- ▷ 甲野善紀先生の実践講演会案内
- ▷ 総会案内
- ▷ コラム「養生学」
- ▷ 原著論文募集

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）

本会のモットーは「共生原理」

幸せのトレーニング

ようせい
大学体育養生学研究会

理事 平野 卿子

10人に1人は何週間も続く落ち込みを経験し（2000年の調査）、毎年1万人以上の人々が精神的な病がもとで自殺しているといわれるドイツで、最近、興味深い本『Glücksformel』（幸せの定義）が出版されました。この本を読んであらためて感じたのは、精神と健康とのきわめて深い関係です。

絶え間ない不安や意気消沈はストレスをひきおこす。そしてストレスは心筋梗塞や脳卒中の原因になる。いっぽう、喜びや楽しみはストレスをなくし、免疫システムを活性化する。したがって幸せな人間の方が健康に生きられる確率は高い—これらはすでにいわれていることです。でも、「幸せになる」ための方法についてはどうでしょうか？

「コップの水はまだ半分あるのか、もう半分しかないのか」は私たちの幸せ感についての古典的な命題ですが、本書によれば、これが正しいこと、つまり「究極的には幸せは主観にのみ基づくということ」は最新の脳神経科学の研究によって立証されているといえます。つまり、幸せはトレーニングできるのです。いちばんいいのは、私たちがそれぞれ自分にとって幸せな瞬間を見つけ、それをじっくり味わうことです。それはなにも「他人も羨むようなすばら

しいこと」である必要はありません。「庭の薔薇が咲いたとき」でも、「丁寧に入れたお茶がおいしかったとき」でもいいのです。こういう感情をくりかえし体験することで、私たちは脳をポジティブな方向に向けることができるのです。しかもこれはいくつになっても可能だということです。これまで脳は骨と同様、思春期までに成長を終えると考えられてきましたが、実は成人後も変わり得ることがわかったからです。

また、幸せのトレーニングには運動も大いに役立つそうです。運動は脳の神経細胞を育てるだけでない

プロフィール

翻訳家。ドイツ文学専攻。お茶の水女子大学卒業後、ドイツのチュービンゲン大学留学。訳書に『灼熱』『ロミー・シュナイダー事件』（集英社）、『南京の真実』（講談社）、『花粉の部屋』（新潮社）、『ゼルブの欺瞞』（小学館）、『北朝鮮を知りすぎた医者』（草思社）ほか多数。本誌前号に『灼熱』の短評紹介がある。

く、新たにつくり出す助けをし、鬱を防ぐとか。(運動は大の苦手な私ですが、これを知ってから、週に一度の太極拳のほか、毎日散歩をするようになりました)。

ドイツのみならず、先進国では、21世紀には鬱がベストのようにはびこるという予想があります。私たちは早急に「幸せ文化」を必要としているのではないのでしょうか。

(完)

ようせいフォーラム 2003

第4回大会

大学体育養生学研究会

開催要項

私たちは便利な生活を求めてきましたが、一方で人間の自然性までも失いがちなこんにちです。私たちが生きているということは「息」していることであり、広い意味でのからだ「運動」していることです。これらのことは当たり前のことであり、どんな時代でも変わることはありません。だがこんにち、みな忘れがちなことになっています。もっとも基本的なことであるのですが、たとえば、しっかり立てない、動けない、うまく呼吸できない人が増えてきています。こうした「基本からの逸脱」こそが、人間らしく生きていけないことに、繋がっていくのではないのでしょうか。研究会では、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、現代科学を採り入れ、現代に活かしたいと研鑽を重ねております。今回は、「呼吸する、立つ、感じる、動く」といった基本運動をとりあげます。第1日目は、「立つということ」と「野性動物の動き」から、日本の「古武術」の智慧と伝統的中国養生術の「五禽戯」を実習課題にしています。第2日目には、大学体育連合との共催で、「動いているからだをサイエンスする」をテーマにQ&A式シンポジウムを開催し、さらに「古武術に学ぶ」実習を行います。両日のプログラムとも現代サイエンスからの検証を試みることを計画しております。どうぞご期待ください。

主催：大学体育養生学研究会

共催：(社)全国大学体育連合関東支部

東京女子大学健康・運動科学研究室

と き：2004年3月6日(土) - 7日(日)

ところ：

3月6日(土) 東京女子大学・9号館・体育館

(JR中央線「吉祥寺駅」下車・関東バス西荻窪駅行にて「東京女子大学前」下車)

3月7日(日) 東京大学教養学部・学際交流棟3階・体育館

(JR山手線「渋谷駅」乗換・井の頭線「渋谷駅」⇒「駒場東大前駅」下車)

参加費：6日の研修会：2000円(会場で徴収)

(会員以外は申込み順先着30名まで)

7日の研修会：2000円(会場で徴収)

※6日・7日共実技用服装も用意してください。

※公開講演会・実習会には知友の方をお誘い合わせの上、ご参加ください。

申込み：FAX並びにEメールで下記へ直接に参加手続きをお願いします。

FAX ⇒ 03-3396-9996

(大学体育養生学研究会事務局)

Eメール ⇒ yokozawa@lab.twcu.ac.jp

対象：関心のある方はどなたでも参加できます。

備考：両日とも「会場」周辺の食堂等は営業しておりません。昼食は各自でご用意ください。「車」でのご来場はご遠慮ください。

見逃せないプログラム！

〔3月6日(土)〕(東京女子大学)

テーマ：「生きることの基本運動」

09:30 受付

10:00 第1部門「一般研究発表」

13:00 第2部門「講演・実習会」

〔3月7日(日)〕(東京大学駒場キャンパス)

テーマ：「動いているからだをサイエンスする」

09:00 受付

09:30 第3部門「Q & A」

14:00 第4部門「実習」

※ 詳しくは次頁をご覧ください。

ようせいフォーラム 2003
3月6日第2部門「講演会」

13:00-15:15

テーマ

「立つということ」

— 現代人と古代人の身体の動きの違い —
講師 甲野 善紀 (古武術家)

最近、しっかりと立てない人が増えてい
ます。まずは、「立つこと」、高齢者の転倒防
止にも役立ちます。古武術の身体操作が今、
多くのスポーツの分野でも応用され、陸上
競技の末っ子選手、バスケットボール、野球
などでも注目を浴びています。いまもっと
も魅力的で生活的な身体論をなげかけてく
れる古武術家の甲野善紀先生をお迎えして、
参加者との対話のうちからヒントを得て実習
形式で新身体感覚を磨きます。要参加申込。

「古(いにしえ)の武術に学ぶ」(日本放
送出版会)「古武術で蘇るカラダ」(宝島
社)「古武術に学ぶ身体操法」(岩波書店)
ほか著書多数。 <http://www.shouseikan.com>

ようせいフォーラム 2003
3月6日第2部門「実習会」

15:30-17:00

テーマ

「五禽戯」

講師 劉 静 (上海体育学院武術学部助教授
・広島大学交換教授)

野性動物の動きに学ぶ。五禽戯は『三国志』
に出てくる関羽を治療した医師として登場
する名医華佗が創り出したといわれている。
現代まで伝承されている中国古来からの導
引法(養生術)の実習。要参加申込。

ようせい
大学体育養生学研究会

総 会

3月6日(土) 17:15-18:15

於: 東京女子大学

議題: ①役員改選について
②2004年度事業計画について
③その他

ようせい
大学体育養生学研究会

懇親会

3月6日午後6時30分

会場は研修会場でお知らせします。

お気軽にご参加ください。

大学体育連合関東支部プログラム
3月7日第3部門「Q&A式シンポ」

09:30-12:30

「動いているからだをサイエンスする」

つもりと実際	大築立志 (東京大学)
感覚(視覚)と運動	村越隆之 (東京大学)
運動と細胞	跡見順子 (東京大学)
立位歩行と人体	渡会公二 (東京大学)
歩行・走行と意識	小林寛道 (東京大学)
呼吸と意識	遠藤卓郎 (筑波大学)

大学体育連合関東支部プログラム
3月7日第4部門「実習」

14:00-16:30 (その後理論化の提案につづく)

「いかに動くか(古武術に学ぶ)・理論と実習」

講師 甲野善紀 (古武家)

司会 遠藤卓郎 (筑波大学)

— 実践と理論の一体化を「からだ」で学ぶ —

ようせい
コラム「養生学」

本会の跡見順子さんが今年の賀状で呼びかけて
くれています。「東洋が、日本が、育んできた
身体技法が知恵をくれます」、だからこの文化
を大切にしましょう、と。ボクは、かねがね跡
見さんの極小「細胞」の視点から全体「身体運
動・生きる・環境」を考えると、そしてこ
れまでの分析科学依存の引き起こしてきた諸種
の弊害を払拭してくれるかもしれない予感を与
えてくれる、総合的な「ものの見方」に惚れ込
んでいます。すべての科学者もこうあってほし
いと願っています。賀状に跡見さんが謂います。
「人はヒトとして生まれ、環境との相互作用の
中で人間になる。生命は閉じていない無限の可
可能性をもってうまれてきます。出力依存に脳が
育まれてゆく。はいはいなどの手足を交互に動
かす人間のロコモーションが人間としての脳の
土台をつくる、とだれよりも挑戦的に生きてい
らした70歳をすぎた現役の先生から教えられま
した。呼吸が苦しくならない速度でのジョギン
グはこの脳の細胞システムを維持します。長い
進化の歴史のなかで獲得してきた運動は《細胞
のすみかであるからだ》のメンテナンスに必須
です。細胞たちの生き生きとした営みに耳をか
たむけてみましょう。私は、わたしでありなが
ら、活かされていることをしらせてくれるから
です。」どうですか、あなたは、あなたの細胞
の叫びに聞き耳をたてたことがありますか。こ
の短文のなかには、日本の風土が育ててきた思
想がキラリと輝いています。「環境との相互作
用の中で人間になる」がそれです。これは、和
辻哲郎の言に倣えば、たとえば細胞と人間は、
あるいは人間と環境は「自他不二」の関係にあ
るということを言い当ててくれる至言です。身
体運動に視点を置くとき、誰にでも、こうした
相互作用としての総合的な視点が生まれるはず
です。身体運動こそが「細胞」と「環境」とを
循環させてくれるからです。楽しい賀状です。
どうもありがとう。

原著論文募集

ユニークな論文を投稿してください。
投稿規定をご参照ください。
送付先：本会「事務局」宛

会員募集!!

本会の第2期目の大目標は「学術団体登録」で
す。そのために、「会員」の増員が必要です。

正会員のみなまへ（お願い）

「1会員1新入会員獲得」運動にご協力ください。

年度会費について（お願い）

2003年度会費の未納の方は下記へ振込を…!!
みずほ銀行西荻窪支店・普通2118044
大学体育養生学研究会・横沢喜久子

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・横沢喜久子・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

ようせい
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