

日本養生（ようせい）学会

第 2 6 号

よ う せ い

YOHSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX:03-5382-6092 <http://www.yosei.gr.jp/>

▷巻頭言

▷「ようせいサロン」報告

▷「ようせいフォーラム」案内

▷近刊！本会第2弾・紹介

▷コラム「ようせい」

本会のモットーは「共生原理」

ある劇作家の見たもの

日本養生学会

常任理事 天野 勝弘

最近、私が観た演劇のプログラムに、長谷川孝治（弘前劇場主宰・劇作家・演出家）が寄せた「おにぎり」と題されている一文が載っていた。それを読み、私は、ある種の衝撃を受けた。まずは、少々長い引用をお読みいただきたい。

弘前駅から電車に乗って帰宅途中、私は不思議な女性を見かけた。20才をいくつか過ぎた頃だろうその女性は、連れの老婆に経木にくるんだ「おにぎり」を差し出していた。老婆は差し出された「おにぎり」を食べるでもなく、かといって無視している訳でもなかった。時折、若い女性の耳元に口を持っていき「もぐもぐ」となにか言っている。「はいはい」そのたびその女性は経木を開き、「おにぎり」を老婆に差し出した。すると老婆は深く首を振ってその「おにぎり」を否定するのだった。否定されると、その女性はまた経木に「おにぎり」をしまった。年の塩梅なら曾祖母とひ孫だろうか、それにしても二人の間に親密な関係はないようにも見える。右手で自らの「おにぎり」を持ち、左手で彼女は老婆に「おにぎり」を勧めた。しばらくそれを見つめていた老婆は、やがて両手で押し抱くように「おにぎり」を受け取り、口にした。老婆がぼろぼろとご飯をこぼすと、彼女は素早く拾って自らの口に入れた。老婆の目ヤニをハンカチで拭いた。下車駅に着いて、「まさか…」電車が走り去って、私は老婆と二人ホームに残された。若い女性の影はなかった。老婆は私を低い位置から見上げて莞爾とした。しばらくして、車椅子を押して中年の男女が老婆を迎えにきた。そして、彼らは老婆の手に握られている食べかけの「おにぎり」と私の顔を見比べてこう言った。「どうもお世話になりました」。

「あ、いえ」そう答えるのが精一杯だった。

長谷川は、この一文の締めくくりにあたり、「『自己実現』だの『負け犬・勝ち犬』だの『本来

プロフィール

1957年、東京生まれ。日本体育大学大学院体育学研究科修了。現在、関東学園大学助教授。バイオメカニクス、スポーツ人類学（インド舞踊）専攻。現在の研究テーマは「太極拳をはじめとしたボディワークの心身への影響を、重心動揺、心拍変動および動作分析などの多方面から解明すること」である。主な著書に『健康運動指導者必携キーワード』『スポーツ健康科学の基礎』などがある。本会常任理事。

の自分探し』だのとは無縁な場所で美しく生活している人もいる。(中略)普通に生きることがこれほど難しい時代はない」と述べている。

ここで長谷川が言いたかったことははっきりしている。ともすれば老人を「汚い」とさえ考える今時の若者が、身内でもなく、電車の中で偶然知り合った(と思われる)老婆の面倒をみている。しかも、その関係はあの空間にしっかりとけ込み、『1mmの違和感もない』のである。こうした世界は一昔前には当たり前だった。いや、今でもまだ存在しているのだ。長谷川はこうした世界を美しいと表現した。普通に生きていたと言った。そして、遠い(存在が難しい)世界だと考えているようである。私が衝撃を受けたのは、このような世界が今の日本にもまだ残っているという事実を見せつけられたからである。そしてさらに、長谷川が「美しい」と表現したことであった。「美しい」とは、先進している人間の上からの視点のように思われる。未来へ向かう歩を緩めることを許されないという言い訳と、古き良き時代への郷愁とが感じられる表現である。

私は、長谷川の目撃した世界を「強い」と表現したい。そこは、生きる力を持った人々の世界だからだ。言い古された言葉だが、人間の生活は物質的に豊かになり、生活は便利になった。それは確かに近代化、言い換えれば西洋科学のお陰であった。一方で、生物としての人間が備えている智慧(身体知)や、人間が長年培ってきた社会システム、自然や他者との関わり方、が失われつつあるのは確かだろう。こうした生きる力を再認識し現代社会に調和させることが養生(ようせい)ではないだろうか。

川頁調！ ようせいサロン！

本年度からの新企画「ようせいサロン」が順調に進行しています。これまで本会では、3回の「サロン」を開催しました。サロンは、フランス語の「salon」であって、「広場」を意味しています。英語の「saloon」やイタリア語の「sala」などと同義語です。ところがフランス語での由来は17世紀の上流社会の「婦人たちが芸術家などを招いて優雅な社交場をもったことに始まっています。もちろん転じて現在ではさまざまな「場」を言い表しています。

しかし、日本でよく指摘されるように「サロン化している」という表現は、ただただ有象無象の集まりに終始していることを言い当てていて、本来の研究会などとしてのあり方を逸脱しているときに使います。本会の「ようせいサロン」は、17世紀のそれでもないし、サロン化しているそれでもありません。しかし、畏まった場でもなく、誰もが胸襟を開いてお互いにアイデアを交換する場です。さて、「ようせいサロン」から何が生まれるのか。楽しみです。本会では「ようせい」を漢字で「養生」と書き表します。本会の狙いとする「生」を「養う」ということは「何かを生み出すこと」に意義があるのであって、その意義は、意気の合った人間同士の集まりの場に自然に生まれ出るのではないのでしょうか。

これからもその「何か」を求めるみなさまの参加をお待ちしています。さてこれまで3回の集いで何が生まれたのか。みなさまも、語源論はともかく、紙上参加で考えてみてください。



第1回「ようせいサロン」

- (1)日 時：2005年7月22日(金) 14時-17時
- (2)会 場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
- (3)参加者：天野勝弘(関東学園大学)・池田裕恵(東洋英和女学院大学)・遠藤卓郎(筑波大学)・久保隆彦(明治学院大学)・張 勇(長野県立短期大学)
- (4)話 題：池田裕恵「子どものころとからだーからだを動かす、ころが育つー」
- (5)展 開：現在、日本養生学会で刊行準備中のテキスト『健康なからだの基礎とはたらきーからだの礎ー』(仮題)に投稿されている池田氏の論考を中心に討議した。

第2回「ようせいサロン」

- (1)日 時：2005年9月10日（土） 13時－17時
 (2)会 場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
 (3)参加者：天野勝弘（関東学園大学）・池田裕恵（東洋英和女学院大学）・遠藤卓郎（筑波大学）・太田正和（岡山理科大学）・久保隆彦（明治学院大学）・張 勇（長野県短期大学）・羽根善弘（小石川整体・気功院）・美馬美千代（上智大学）・横澤喜久子（東京女子大学）
 (4)話 題：遠藤卓郎「『意識』と『からだ』と『自分』を考える」
 (5)展 開：「東洋的身体技法を教材として使った授業からの省察」を中心にしての討議。
 (6)実 践：「ようせい体操・バージョン1」の練習会（指導：張 勇）

第3回「ようせいサロン」

- (1)日 時：2005年10月15日（土） 13時－17時
 (2)会 場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
 (3)参加者：天野勝弘（関東学園大学）・池田裕恵（東洋英和女学院大学）・小木曾友（アジア学生文化協会）・小木曾史子・張 勇（長野県立短期大学）・羽根善弘（小石川整体・気功院）・美馬美千代（上智大学）・横澤喜久子（東京女子大学）
 (4)話 題：横澤喜久子「養生（ようせい）とは」
 (5)展 開：本会の指標である最も基本的な「養生（ようせい）とは何か」の問題について、個人的活動をこえる「今後の学会活動としてどう取り組むのか」について討議。

ようせいフォーラム

— 2005開催案内 —

- (1)日時：2005年11月26日（土）13:30-17:00
 2005年11月27日（日）09:30-12:30
 (2)会場：筑波大学春日キャンパス「第2トレーニングルーム」
 (3)交通：TX（つくばエクスプレス）「つくば駅」下車・A1出口より徒歩10分
 (4)主催：日本養生学会
 (5)共催：(社)全国大学体育連合
 (6)協力：全国大学体育連合関東支部（予定）
 (7)費用：3千円（テキスト代を含む・学生2000円）
 (8)参加：申込は下記へ
 FAX 03-5382-6092（東京女子大学：日本養生学会事務局）
 E-mail yokozawa@lab.twcu.ac.jp
 (9)内容：簡単な実技もあります。要：用意。
 26日 13:30-15:00 「呼吸と動きでからだを暖める」
 （遠藤卓郎・筑波大学）
 15:15-17:00 「立つこと：腰はからだの要」
 （渡會公治・東京大学）
 27日 09:30-10:30 「こころを考える」 （坂本昭裕・筑波大学）
 10:45-12:30 「ようせい体操」 （張 勇・長野県短期大学）
 （天野勝弘・関東学園大学）

近刊！本会第2弾

『健康なからだの
基礎とはたらき
—からだの礎—』（仮題）

待望の第2弾が市村出版より近々発刊されます。本書は、第1弾『からだの原点：〔養生学〕事始め』（理論篇・2003・市村出版）につづく、「からだシリーズ」の第2弾実践篇です。本書は本会の執筆者の全力投入による時機相応の自信作です。ご期待ください。

多彩な執筆者

清水 司・鎌田 章・田中朱美・帯津良一・
 小木曾友・太田正和・跡見順子・池田裕恵・
 横澤喜久子・張 勇・遠藤卓郎・渡會公治・
 天野勝弘・和田 勝・谷 祝子・瀬戸謙介・
 桜井隆史・吉元昭治・平工志穂・久保隆彦・
 松尾志郎（順不同）

時代の求める豊富な内容

養生学テキストの誕生／養生体操は心身一如の妙薬／生命の躍動／細胞が生きている／あ

たま・こころ・からだ／自然とともに／一人ひとり皆ちがう／心地よく息する／養生と呼吸法／呼吸のメカニズム／姿勢をつくる・立つ／からだの歪みを知る・直す／腰はからだの要・メカニズムを中心に／歩く／真似る・学ぶ／戯れる・遊ぶ／身を守る／動くことが生きること／寝方の工夫／こころを整え安らぐメカニズム／ようせい体操／養生の知恵／

会員募集！！

本会はますます斬新な企画をみなさまとともに展開しております。大学院生や学生も含めて「新会員」をご紹介します。

コラム：ようせい

日本では、1970年代になって、身体論が盛んになった。ひとつはメルロポンティなどの現代西洋思想に触発されてのことであるが、他方に古来からの東洋思想の見直しという反省思潮に促されての流れがある。本会もこの反省思潮を源流としている。なかでも湯浅泰雄『身体－東洋的身心論の試み－』（1977・創文社）が本会のような実践派を掘り起こすきっかけとなった嚆矢であろうか。

ところで20世紀末から21世紀初頭にかけて東洋身体技法に関する実践講座や刊行物が相次いでいる。なぜ、いま実践なのか。70年代は高度経済成長に便乗してなにもかも一変しだしたころだった。慌てだした学者たちが取り敢えず机上論ではあったものの「からだの原点」問題を指摘しだしたのである。そして、いまようやく世間の要請に実践領域が応えつつある。実にこの「30年間」のズレの意味するところは深刻な問題なのである。

人文学あるいは人間学の領域にあっては、まず実践があって、そのあとに理論付けとなることが学問上の常道である。だとすれば、戦後の60年間を俯瞰するとき、この「30年間」の歴史的「ズレ」という逆転現象は実に奇怪な一大事とみなしなければならない。

さらに1996年には、日本の子どもの生活状況にかかわって、「生きる力」と「生活習慣

病」という造語が世に登場することになる。この経緯も本会の追求する「からだの原点」問題からすれば迂闊に納得してはならない。

さて、子どもの「生きる力」は突然に萎えたりするものでない。「生活習慣病」だって唐突に罹るものでない。にもかかわらず、時の文部省と厚生省が、「育む」ためと「罹らない」ためにお題目としたのは後追い行政の典型ではないのか。そのツケは子どもに大きくのしかかっている。すべての原因は戦後の60年間の「教育」にも「生活」にも適切な「実践」が抜け落ちていたからなのである。

前半の「30年間」世代には自ら育む「からだの実践学」がどうにか生きていた。「貯金」と言ってもよい。やっと喰いつなげたのである。けれども、昨今の子どもの生活がどこか可笑しいと気づいてから久しい。原因は万人が承知しているはずだ。実にこの奇怪しい生活状況を甘受しなければならないのが後半の「30年間」世代。そのうえ、1970年代生まれは既に現在の親世代である。

この親世代に「からだの実践学」が継承されているとは言い難い。そして、それ以降は「からだの実践学」を次世代に伝えるという義務さえも日本ぐるみで放棄している。だからこそ、現在の子どもの「からだの現象」として、生きる力が急に細ったり生活習慣病が突発したりするのである。あまつさえ現代は育児放棄の時代とも映じているのではないか。さても本会はいかに考えたらいいのだろう。「答え」は本会近刊書『健康なからだの基礎とはたらき』（市村出版）が教えてくれる。

年会費の振込は下記へ

みずほ銀行西荻窪支店
普通・2118044
日本養生学会：横沢喜久子

日本養生（ようせい）学会
東京女子大学文理学部・横沢研究室内
FAX：03-5382-6092
<http://www.yosei.gr.jp/>
☎167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1