

日本養生（ようせい）学会

第29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

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

▷卷頭言

▷ようせいサロン開催記録

▷第6号『養生学研究』の発行

▷本の仲間紹介

▷コラム：ようせい

本会のモットーは「共生原理」

## 日本養生学会に期待します

八ヶ岳リゾートアウトレット

相談役 琴坂 延洋

私は仙人になりそこない、かといって、都会でも暮らせなく、呼吸器系が弱かったこともあります。高原での生活をずっとしてきました。平成2、3年頃に長野の穂高町と山梨の八ヶ岳で当時の通産省の支援を得てテレワークの実験プロジェクトを行いました。私は現在のITによる企業活動、社会状況を予見し、今、私自身もITの恩恵を受けております。高原での暮らしは、何の不便もなく、快適です。ただ、田舎から社会を眺めている分、ゆがみが物凄く大きくなっています。何だか変な世の中になりそうで心配です。

どの様な世界になったら良いのでしょうか。「素晴らしい新世界Ⅰ」を書かれた私の好きな作家である池沢夏樹さんは読売新聞の連載小説『光の指で触れよ—素晴らしい新世界Ⅱ』の中に次のような一節を書いています。「身体は精神であり、精神は魂であり、魂は靈であり、それらは孤立することなく、宇宙全体の原理によって結ばれている。この感覚によってわたしは祝福されている」とあります。恐らく、ここがこの小説の主題の一つの大変な部分だと思います。私たち、少なくとも私は生を受け、やはり祝福されたいと思います。

この小説の主人公の一人であるアユミは小説の中で祝福されている状況をこういう風に表現しているのです。つまり、私たちは生を受け、最初に「身体がある」ということです。日本養生学会の皆さんには直接的に身体のことに関わり、目的とするところは「ひとりひとりが祝福される状況」になるようにと言ふことですね。文学者や作家は上記のような表現をしています。この目的への道筋は多様ではありますが、幸いなことに最初に身体が来ています。「ひとりひとりが祝福される状況」への一番近い道は養生学会の皆さんで築けるのではないかでしょうか。

多様な道筋ということは他のアプローチをしている方々の方法、成果がいろいろあるということです。どの道筋であっても、身体は精神であり、魂であり、靈であり、宇宙全体の原理であり、それらをも視野に入れて行かなければいけないのだろうと思います。

## プロフィール

慶應大学法学部公法修士課程中退。志賀高原で仙人になるつもりが適わず、リゾート開発会社へ就職。現在、山梨県小渕沢八ヶ岳リゾートアウトレット相談役。日本養生学会理事。

これから日本養生学会は大いにITを活用し、ネットワークを構築し、情報を結集し、統合し、検証し、前へ進まれるよう、私は八ヶ岳高原から期待しています。（日本養生学会理事）

## ようせいサロン開催記録

本会では2005年度から「ようせいサロン」を定期的に開催しております。この試みは、そのときどきの「論題」を中心にして自由に討議を深め、本会「日本養生学会」の活動に向けての指針をお互いに探ることにあります。またこの討議をとおして、参加者のみなさんは、さまざま「ヒント」を得られているようで、その成果を、たとえばご担当の「授業」などへも活かされているようです。もう既に「6回」の実績をもつことになりました。ここに記録に留めておきたいと思います。なお、本会のホームページで随時のご案内をしておりますので、ご利用ください。（担当：久保隆彦・張 勇）

### 第1回 ようせいサロン

- (1)日時：2005年7月22日（金） 14:00-17:00
- (2)会場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
- (3)論題：「子どものこころとからだーからだを動かす、こころが育つー」
- (4)論者：池田裕恵（東洋英和女学院）

### 第2回 ようせいサロン

- (1)日時：2005年9月10日（土） 13:00-17:00
- (2)会場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
- (3)論題：「『意識』と『からだ』と『自分』を考えるー東洋的身体技法を教材として使った授業からの省察ー」
- (4)論者：遠藤卓郎（筑波大学）
- (5)実践：「ようせい体操バージョンIー」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） 13:00-17:00
- (2)会場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
- (3)論題：「養生（ようじょう）とは」  
— 最も基本的なこの「養生とはなにか」について、今後の個人的活動と学会活動の取り組みについて意見交換 —
- (4)論者：横澤喜久子（東京女子大学）
- (5)実践：「ようせい体操バージョンIー」の練習会（指導：張勇）

### 第4回 ようせいサロン

- (1)日時：2006年4月15日（土） 13:00-16:00
- (2)会場：東洋英和女学院大学院校舎403号室
- (3)論題：「姿勢、立つ」
- (4)論者：天野勝弘（関東学園大学）

### 第5回 ようせいサロン

- (1)日時：2006年5月20日（土） 13:00-16:00
- (2)会場：立教大学池袋校舎5号館1F第二会議室
- (3)論題：「東洋養生法を科学から考える：東邦大学での試み」

東邦大学が取り組む「座禅の呼吸法の効能を神経科学から説明する」試みをセロトニン神経と関連して、既に論文となっているものを基本として、簡単に紹介する。この試みの中で、「脳内セロトニン神経の活動を血中セロトニンから推測する」方法について報告する予定。そして最後に、最近行っている「簡化24式太極拳実施時の脳波および局所血流・ヘモグロビン濃度の変化」についても紹介したい。

(4) 論者：中谷康司（東邦大学医学部・生理学第一講座）

#### 第6回 ようせいサロン

- (1) 日時：2006年6月17日（土） 13:00-16:00
- (2) 会場：立教大学池袋校舎5号館1F 第二会議室。
- (3) 論題：「姿勢と健康」
- (4) 論者：和田 勝（日本大学工学部）

#### 第7回「ようせいサロン」開催予定について

— ごあんない —

日時：2006年7月15日（土） 13:00-16:00

詳細は「ホームページ」で…

#### 『養生学研究』

##### — 学会誌「第4巻1号」について —

このたび、2006年3月31日発行で、標記の学会誌をお届けすることになりました。既にご報告のとおり、本号から「オンライン・ジャーナル」として本会ホームページ「<http://www.yosei.gr.jp/index.html>」に掲載されることになりました。ご高覧のほどをお願いします。なお当号の表紙は下記のとおりです。

#### 養生学研究

第4巻1号（通算6号）

2006年3月31日発行

#### 【原著論文】

張 勇（長野県短期大学）

日本の現代健康づくり政策の変遷と  
これからの課題

#### 【原著論文】

平沢信康（鹿屋体育大学）

中国伝統内丹養生学と道家氣功－全  
真龍門派性命双修内丹術第十三代・  
席春生の「渾元氣功」を中心に－ 17

#### 【実践報告】

美馬美千代（上智大学）

スワイ・ショウ 30

#### 【ようせい情報】

横澤喜久子（東京女子大学）

世界伝統民俗舞踊フェスティバル：  
日本の踊りを海外へ発信し、大成功 31

#### 【学会大会報告】

ようせいフォーラム2005

36

#### 【学会通信】

2005年度日本養生学会総会議事録 43

ニュースレター巻頭言 45

編集委員会から 46

日本養生学会

## 本の仲間紹介

※印は本会の会員・役員です。

書名：認知症を「手術で」直す男—L-P シャント手術の先駆者として—

著者：桑名信匡（※）

発行所：悠飛社・1400円

一言：治る痴呆「突発性正常圧水頭症」に挑んだ医師の軌跡が「悠飛社ベストドクター・シリーズ」でイキイキと読める。脳神経外科医の忘れられないエピソード、突発性正常圧水頭症との出会い、これまでこれからも臨床重視の各章が臨場感溢れて「なるほど」と納得させられる。さらに「医学部紛争収拾への道」では人間味溢れる機微に触れられる。

◇

書名：ひとりでできる気功養生法

著者：羽根善弘（※）・磯浦康二

発行所：実業之日本社・1400

一言：「気功養生法（きこうようじょうほう）」とは、からだと心の全体のバランスを整えて生命力を養っていく健康法のこと。本書は「動・食・体・息・意」の5つの通路から誰にでも活用できる気功養生法を「トータルヘルスケア」として、また個別の気功養生法を「パーソナルヘルスケア」として紹介。副題「病気にならないライフスタイルを探す」が21世紀社会のまさに生活指針を明示。

## コラム：ようせい

コラム子はこの頃「規制緩和と格差社会出現の問題」が気掛かりでならない。1991年の大学設置基準の大綱化はまさに規制緩和。結果はどうか。いまや大学の教養教育は死に体も同然。教養は大切だとみなは頷く。しかし改革動向に翻弄されている大学ではすべてが暗黙の了解のもとに教養を切り捨てる。煽りで、昨今の大学体育は起死回生の途を断たれたとみてよい。こうした教養と体育の状況は関係教員の自助努力のみで打開不可能。この

際、規制緩和とは「弱い者いじめ」の代名詞であるのだ。この実態をどう立て直すのか。

あのライブドアや村上ファンの事件で容疑者の公言した「金儲けをしてどこが悪いのか」という論脈も気に掛かる。もちろん金儲けは悪くない。だが手段に問題がある。この自明の連立方程式を無視する言説の横行。しかも一般化しつつある。無責任な規制緩和はこうした精神荒廃をもたらしているのだ。ところで子どもの「体力」が低下の一途。

2006年5月4日、「9歳男子の走跳力20年前の女子並み」と報道された。そこで同紙は「体育専門の家庭教師」急増するさなか「遊び」を売り物にする「体力不足の子改造ビジネス」が続々、と診断。「楽しさ知って」と遊びの講座開設にプロ参入というわけだ。

昨今の東大進学者は教育費投資の可能な裕福層からと限定されつつある。さてビジネスが子どもの体力や遊びの問題までをもターゲットに。これは傍観できることなのか。生きる土台の「からだ」の根本問題までにも格差構造が忍び込みつつある。規制緩和も経済原理が優先すれば不条理を生み出す。要反省。

## 中国養生法研修

— 2006年度海外研修会準備中 —

上海もしくは少数民族の村を訪ねる実践研修会を只今企画中です。詳細の決定次第ホームページほかでお知らせします。ご期待ください。時期は8月下旬予定。

## 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

FAX: 03-5382-6092

<http://www.yosei.gr.jp/>

〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1