

日本養生（ようせい）学会

第30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
- ◇ようせいサロン開催記録
- ◇ようせいフォーラム2007開催案内
- ◇本の仲間紹介
- ◇中国養生法研修報告

本会のモットーは「共生原理」

## 生涯学習のきわめつけ

日本養生学会

常任理事 太田正和

「養生」という二文字に関して言えば、静養して早く病気を治す、日頃養生しておれば病気にならないなど、もう少しつっこめば、貝原益軒の養生訓の教えが少々頭に浮かぶ程度で、いわゆる従来の一般的な病気に対する捉え方のみが昔の私の認識であった。しかしその後、本学会での研修を積むほどに、養生には人生をかけるほどの奥の深いものがあることを知るに至った次第である。

私は若いころ、自己の体力の過信、健康に関する無知・無理で体調を崩し不調が続き、病院、薬と手をうちながら各種健康指導書も取り寄せ読みあさるといった不安が続く中、ちょうどその頃、健康の真理「自然良能」を追求するある健康法・研究グループとの出会いがあった。健康回復を求めて暗中模索していただけたに、現代の科学万能だけでない人間の健康の捉え方を求める哲学じみた健康観に一条の光明を感じとり、自己納得はほんの序の口ではあったが、未知なる世界が目前に展開したようで肩の荷をおろしたことを思い起こす。勿論、健康も徐々に回復していった。そのような環境下において、私はやがて、より健康志向を追求する東洋（中国）伝統養生法との研修交流を主眼とする日本養生学会へ入会した。

行き詰まった現世相も反映して特に現在求められるものは「自然との調和と共生」ではないだろうか。その研究内容の一側面についてであるが、例えば生きるか死ぬかの急性疾患が対象であるならば外敵を直接叩く現代医学が適しておりすばらしい効果と恩恵をこうむっているものの、長い年月をかけて発症する病気（ヘルペス、ウイルス性肝炎、がん、エイズ、生活習慣病、等々）には決め手となる治療法がないと言われている。専門家によれば、これらのウイルスは、ゆっくりと増殖し、環境がウイルスにとって不利な場合には、つまり身体が元気で健康な時には神経節や遺伝子上に隠れてしまい、身体が弱まると目を覚まして増殖を始めるらしい。こうしたウイルス型の病気が現代社会では問題になっている。だからこそ、身体に戦い方を覚えさせたり、抵抗力をつけることが重要であろう。それが体質改善となり、健康体維持につながる。まさに「養生思想」の理解と実践そのものではない

## プロフィール

1934年岡山県生まれ。東京柔道整復専門学校卒。日本体育大学卒。現、岡山理科大学特任教授・英数学館理事・岡山県大学スポーツ国際交流推進機構理事長。著書・論文など多数。

のかと思うのである。

日本養生学会の「ようせい」の名付け親は道教学の第一人者・中国哲学の坂出祥伸先生であった。現代日本では「ようじょう」と濁って読んでおるが、本来的な「ようせい」と発音したほうがよい。そう読むべきだと、本学会の目的内容にもそっているとの指摘とともに、アドバイスをいただいたのである。グローバルな感触でもある。これからしても本文中の冒頭にも述べている私が若いころ感じた哲学じみたという表現を撤回したい。ずばり養生学は、生きる力を養う、人間力を高める、再生力強化を根幹とする「身体の原点」を追求するための、人生向上を目指す哲学であって、何人にも不可欠な生涯学習のきわめつけなのである。

## 2006年度ようせいサロン開催記録

(報告者：久保隆彦・張 勇)

### 第7回「ようせいサロン」

- (1)日時：2006年10月28日（土） 14:30-17:00
- (2)場所：立教大学・池袋校舎5号館1F第二会議室
- (3)論者：藤永 博（和歌山大学経済学部）
- (4)話題：「ゆっくりした動きの価値を見直そう」

藤永氏は、本学会の掲げている「『生きる力』とは何か、東洋の伝統的な自然観、人間観、身体観を見直す現代的価値のある東洋的養生法を再構築し、科学的な検証を加える」という視点を問い直し、また具体的に身近な太極拳の動作は、なぜ「ゆっくり」なのか、太極拳で何が変わるのか、立ち方が変わるのかという議論を提供して、さらに「重心動揺の周波数分析と揺らぎについて」の研究を紹介された。

### 第8回「ようせいサロン」

- (1)日時：2006年11月25日（土） 13:00-16:00
- (2)場所：立教大学・池袋校舎11号館4F会議室
- (3)論者：瀬戸謙介（明治学院大学非常勤講師・瀬戸塾主宰）
- (4)話題：「身を守る」

瀬戸氏は、テーマについて、テキスト『健康なからだの基礎－養生の実践－』をもとに論じられた。「身を守る」ことこそ「養生・生きる力を養う」の根本であって、いのちを守る大原点であると、同氏は考える。また、そのいのちを守る多くの要素の中から、日常生活における護身術「襲われないようにする・逃げる・襲われたときに身を守る」という基本的な考え方を実践、練習課題としてきた。同氏の歩まれる空手道では、技術、体力とともに、心の修行、人間の生き方の追求にあって、同時に大いに読書し、学問することによってこそ、品格が高められると語る。

### 第9回「ようせいサロン」（開催予告）

- (1)日時：2006年12月16日（土） 13:30-16:30
- (2)場所：立教大学・池袋校舎12号館地下1F第一会議室
- (3)論者：足立美和（横浜国立大学・東京女子大学非常勤講師）
- (4)話題：「からだ気づき：良い姿勢・良いからだの使い方とは？」

一般的に「よい」と言われる姿勢の見本は、はたして「自分」にとっても良い姿勢なののでしょうか。また普段のからだの使い方は、どうなっているのでしょうか。今回は姿勢やからだの使い方について、自らのからだを内側から「感じる力」を手がかりにして探ってみたいと思います（足立予告）。足立氏は、からだ気づき教育研究会事務局長で、「からだの在り方」や「人とのかかり方」などを実践指導されている。

## ようせいフォーラム2007

### － 開催案内 －

日本養生学会大会「ようせいフォーラム」は、はじめて東京を離れ、「神戸女学院大学」で開催されます。研究発表・実践研究への積極的なご協力並びに大会参加をお待ちしています。

**大会テーマ：「簡化24式太極拳制定『50周年』に太極拳を再考しよう」**

主催：日本養生学会・神戸女学院大学体育研究室

共催：大阪体育学会身体運動文化領域研究グループ・人体科学会関西ワーキンググループ・身体運動学会関西支部・兵庫県武術太極拳連盟

日時：2007年3月10日（土）～11日（日）

会場：神戸女学院大学（阪急電車今津線「門戸厄神駅」下車徒歩12分・大学HP参照）

会費：3000円（学生：1000円）

参加：「参加申し込み・問い合わせ」は下記へ

◇「ようせいフォーラム2007大会事務局」

神戸女学院大学「体育研究室・谷 祝子」宛

TEL/FAX：0798-51-8556

E-mail：n-tani@mail.kobe-c.ac.jp

### 【プログラム】

3月10日（土）	10:00	受付
	10:30～11:30	理事会
	12:30～16:00	研究発表
	16:30～17:00	総会
	17:30～20:00	懇親会
3月11日（日）	09:30	開場
	10:00～12:00	ワークショップ
	◆「知っているようで、知らない。やっているようで、できていない。 簡化24式太極拳を『動き』から再考してみよう！」	
	◆午後の「表演・シンポジウム」で討議を深める。	
	13:30～15:30	表演・シンポジウム
	表演会	劉 莉（知音太極拳研究会理事長）
	シンポ	劉 莉
		宮本知次（中央大学）
		谷 祝子（神戸女学院大学）
	16:00	閉会

### 年会費の振込を!!

みずほ銀行西荻窪支店  
普通・2118044  
日本養生学会・横沢喜久子

### 新入会員募集

本会の活動はますます充実してきました。ただいま、「会員募集」キャンペーン中です。

## 本の仲間紹介

※は本会の会員・役員です。

書名：上手なからだの使い方—未病の治をめざして—

著者：渡會公治（※）

発行所：北溟社・1700円

一言：スポーツ医学に東洋のことば「未病の治」を導入。先端をリードする新思想。身体の仕組みを勉強する、上手な身体の使い方を考え身につけること、これが、未病の治の原点。コツは、原因の「早期発見」、そして「早期治療」。選手自身がコンディショニング作りをしながら、「未病の治」のコツを同時に学ぶ。本書の眼目である。日本臨床スポーツ医学会理事などで活躍する著者が「原因・要因」を徹底追求。そして対処方法を伝授。現場に役立つ必携書。

## 中国養生法研修

— 国際ようせいフォーラム2006・報告 —

本年度は、「上海研修」並びに「雲南調査」の2つのプログラムを企画。大いに学びました。上海では、上海体育学院を中心に中医学院や中医大学で実践と見聞を深めました。雲南での「雲南省少数民族中国伝統養生調査」では「ナシ（納西）族農家訪問」のユニークなプログラムをはじめ、世界遺産の街「シャングリラ（香格里拉）理想郷」見学で伝統養生法や伝統医学の実際に接しました。

【上海＝8月24～29日】／参加者  
梅山薫美子・小島未紀・亀田祥世・鈴木得正・森博史・和田勝・久保隆彦・横澤喜久子・張勇・佐野信子・都倉雅代の11名。

【雲南＝8月29～9月2日】／参加者  
太田正和・鈴木秀明・梶野克之・横倉長恒・横倉勝子・永野順子・森博史・和田勝・久保隆彦・横澤喜久子・張勇・佐野信子・都倉雅代の13名。

## 研修を終えて

岡山理科大学 森 博史

中医大学気功研究所の見学では、数千年もの歴史をもつ中国伝統医学の良さは副作用が少なく肉体の自然治癒力を最大限に高めての疾病治療や健康増進に強い効果をもっていることなどの説明を受けました。そして、上海体育学院での気功・太極拳・推拿の実技実習を通して、その理論のすばらしさに驚嘆し、引き込まれました。先進国といわれる国々では、現代人の病気を増加させる色々な要因が文明生活の中に潜んでおり、生活習慣病・半健康状態の人が増えているのが現状です。たしかに、近年の西洋医学の発達は目ざましく多くの人々を救っていますが、数千年の歴史をもち、経験を積み重ねた英知のある中国伝統医学との融合を図れば、患者各個人のその時々合った最善の治療が可能ではないかと感じました。また、虹口公園、楊浦公園や街頭で多数の老若男女が、早朝からはつらつとした姿で、さまざまな運動や趣味を、個人や集団で行っている風習に接して、中国養生思想が長い歴史の上に成り立ち浸透していることを実感させられました。さらに、上海体育学院での武術演武鑑賞では、学生が武術に打ち込んでいる姿勢に、自分自身の鍛練や技術を極めることと、守らなければならない良き伝統を継承しようとする意気込みが感じられ、現在の日本で失われつつあるものを感じました。長い間教育現場に身を置き、競技スポーツの指導を続けてきた私にとって感動的なものでした。…以下、略。

## 原著論文の投稿を！

— 『養生学研究』編集委員会へ —

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