

日本養生（ようせい）学会

第 3 1 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
- ◇ようせいフォーラム2007：プログラム
- ◇2006総会案内
- ◇会員情報：ご活躍です
- ◇横顔：大会シンポの「お三方」

本会のモットーは「共生原理」

簡化24式太極拳の制定50周年に！！

日本養生学会

常任理事 谷 祝子

簡化24式太極拳は、1956年に、中国国家体育運動委員会が正式に発表したものです。爾来、今日では、中国のみならず、世界的な普及をみえています。当初の狙いは、太極拳が、「保健・体育・医療・芸術」などの要素を内包していて、たとえば国民の健康づくりのために最適であると判断されたからなのだそうです。そこで、中国国家体育運動委員会は、1954年に、これまで門外不出であった伝統的な「中国武術」を見直して、一般に普及させるための研究を始めることになったのです。それまでさまざまな伝統武術は、いわば日本の古伝武術の一子相伝のように、「師」と「弟子」の間でしか伝えられてこなかったようです。しかも、古来、中国におけるこの相伝形式の文化伝達においては、いかに師弟関係にあったとしても、いわんや民間には、その「神髄のところ」すなわち「奥義のすべて」は伝えられてこなかったらしいのです。そこで、中国国家体育運動委員会は、「世に埋もれた武術」の発掘に乗り出したというわけです。

こうして、中国国家体育運動委員会は、手始めに「太極拳」の研究から始めることになったのです。かくして注目された流派（式）は「呉式」「陳式」「楊式」「李式」「孫式」などです。諸派の集まった武術研究室では、それぞれの流派を総合的に検討して普及型としての「第一案」を取り敢えず制定して公布したものの、民間に受け入れられなかったようです。そこで1955年に、さまざまな比較検討のうえで、「楊式」にあらためて目をつけます。当時、楊式太極拳が、民間においてもっとも親しまれていたからだそうです。このような事情のもとに、楊式を基盤とする「簡化太極拳」の制定のための基本方針が、ようやく決定したようです。伝統的な楊式太極拳は「81」の動きから構成されています。問題はこれをいかに「簡素化」させるかでした。制定するためには原則が必要です。楊式の特長を活かす。簡単にする。学びやすくする。こうした原則のもとに現在の「簡化24式太極拳」が決まったのです。そして、いよいよ1956年に、正式に公布されました。

この簡化24式太極拳が日本へ紹介されたのは1960年のことです。私にも経験がありますが、当

プロフィール

1948年徳島県生まれ。日本体育大学卒。現、神戸女学院教授。舞踊・表現学専攻。身体運動文化学会関西支部会長。大阪府レクリエーション協会評議員。幼児教育・表現教育の論文多数。

時の日本での受け止められ方は、美しい動きではあるものなにか不可思議なものとして、あるいは
靈験あらたからしいなどと遠目から眺め置かれるだけであったように記憶しています。しかし1972
年に日中国交復興がなると、日本においても、急速に普及しだします。このころ日本は高度経済成長
の只中であって、その裏面で、さまざまな「負債」を抱え込まざるをえない状態にありました。負債
の1つが「不健康ニッポン」の大打進でなかったでしょうか。負債は、その後も、膨らむばかりでし
た。こうして日本中で人間疎外問題が横行するさなか、本会の前身である「大学体育養生学研究会」
が1991年に結成されたのですが、そのまた前身である社団法人全国大学体育連合「中国養生法研究班」
では1990年代初頭に「太極拳」に注目して研鑽を重ねてきました。このように振り返れば、この大学
の仲間での学術的な視点での取り組みは、日本での嚆矢であったこととなります。

簡化24式太極拳が生まれて50年。いまや世界中に普及しています。その普及の一翼をわれわれ
は担ったきました。しかし反省もまた必要であるし、これからの展望も必要です。ここに日本養
生学会の使命があるのではないのでしょうか。そこで今回の「ようせいフォーラム2007」の主要
課題を、この「使命」について、あらためて問うてみることにしたのです。ご期待ください。

ようせいフォーラム2007：プログラム

日時 第1日目＝3月10日（土）・第2日目＝3月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 ・大会事務局 TEL&FAX：0798-51-8556

《第1日目＝3月10日・研究発表会・受付＝12：30》

【第1セッション】 13：00～13：55（発表20分×2題・質疑応答15分）

座長：横沢喜久子（東京女子大学）

演題1：身体運動の受動様態と能動様態の問題について－西田幾多郎の「純粹経験」の立場を
出発点にして－

発表者：○伴 義孝（関西大学文学部身体運動文化専修）

要旨：人間は、なぜ、自ら積極的に「動く」能動様態の身体と、自ら積極的に「動かない」
受動様態の身体とにかかわる2様態の文化を作り上げたのだろうか。発表ではこの課
題について東西文化の身体観の観点から今日的な生活問題について議論を展開する。

演題2：野口体操研究・その1－野口三千三の体操探究の足跡－

発表者：○小林 桂（筑波大学大学院）・遠藤卓郎（筑波大学）

要旨：野口体操は時代とともにその思想や動きが変化している。それがどのような領域と関
連していたかについて明らかになった。本研究では、その「関わり」を年代順に整理し
野口体操の総合年表を作成したのであるが、「野口体操」の価値の所在を検討する。

【第2セッション】 14：00～14：55（発表20分×2題・質疑応答15分）

座長：太田正和（岡山理科大学）

演題3：活殺術と気合術の身体運動理論と生体計測

発表者：○露木博正（早稲田大学大学院情報生産システム研究科博士後期課程）

要旨：腹芸などの「ハラ」の養成と強化は健康養生、能力開発、運動能力の向上と深く関連

している。この「ハラ」と「気合現象」とについて、呼吸運動を中心とした生体力学と運動エネルギーの視点から考察して、最終的に活法との関連について考えてみる。

演題4：太極拳が健康に与える効果—文献研究および重心動揺実験の結果から—

発表者：○天野勝弘（関東学園大学）・張 勇（長野県短期大学）・三浦孝仁（岡山大学）・横沢喜久子（東京女子大学）・跡見順子（東京大学）・平工志穂（東京大学）・藤永 博（和歌山大学）

要 旨：太極拳の立位姿勢における重心動揺量は、通常立位姿勢よりも大きく、特に太極拳トレーニングの影響は左右方向の動揺として現れる。また非線形パラメーターの結果からも、左右方向動揺が増していた。これはいかなる状況にも対応できる姿勢である。

【第3セッション】 15:00～15:55（発表20分×2題・質疑応答15分）

座長：遠藤卓郎（筑波大学）

演題5：「還精補脳」を再考する—道教の伝統養生法に関する近年の解釈をめぐって—

発表者：○平沢信康（鹿屋体育大学）

要 旨：中国の古代以来の伝統的な養生思想には、「脳」に対する着目はなかったのであろうか。実は道教の養生思想には「還精補脳」という言葉がでてくる。しかしこの言葉に対する理解は研究者によって微妙に異なっている。本研究ではその異同を点検する。

演題6：性（心）命（形）双修の内丹の技法

発表者：○坂出祥伸（関西大学名誉教授）

要 旨：内丹とは、鉛や水銀などの鉱物を用いて「金」を煉成することを外丹と呼ぶのに対して、意念を操作することによって体内に「金」に相当する「スピリチュアルなエネルギー」としての「金丹」を煉成する技法である。今回はその技法を検討してみたい。

【第4セッション】 16:00～16:30 全体討議：座長・発表者・参加者

《第2日目＝3月11日・ワークショップ&シンポジウム・受付＝09:30》

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！！

— 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式太極拳の「動き」を原点に戻って見つめ直してみよう —

ワークショップ 10:00～12:00・みんなで「太極拳」の実践研究

講 師：劉 莉（太極拳研究家・知音太極拳研究会理事長）

シンポジウム 13:30～15:30

表 演：劉 莉・知音を舞う

シンポ：宮本知次（中央大学）・劉 莉・谷 祝子（神戸女学院大学）

2006総会の案内

2007年3月10日（土）・17:00 から
会場：神戸女学院大学「大会会場」

大会へのご参加を！

ようせいフォーラム2007の「プログラム」は
充実。お仲間をお誘いのうえで参集を…！！

会員情報：ご活躍です

- ◆かつてご講演いただいた天外伺朗氏からホロトピック・センターの行事「死を想えメント・モリ」（2007年2月25日）開催のご案内がありました。
- ◆本会副会長の田中朱美氏から第15回「気の医学会」（2007年2月25日）開催のご案内です。
- ◆本会監事の平野卿子氏がこのたび「レッシング・ドイツ連邦共和国翻訳賞2006」を受賞（2007年2月9日）されました。
- ◆本会理事の瀬戸謙介氏は「空手」を通して青少年の育成にご活躍です。同氏の「瀬戸塾新聞」は第26号（2007年1月号・年3回）を発行しますます充実してきています。
- ◆本会会員の羽根善弘氏は東京都文京区教育推進部教育講座で「元気わくわく気功法」を小中学生の保護者対象でご担当です。
- ◆本会常任理事の美馬美千代氏は埼玉県新座市立栗原小学校で3年間の研究主題「健康な栗っ子の育成」の取り組みにご協力中。
- ◆本会会員の岡村隆二氏から日常生活における「気の活用法」の研修会開催案内が届いています。「NPO：気の活用コム」のホームページを開いてみてください。

このように「ようせいプログラム」は、大学生だけにでなく、小学生からお年寄りを対象にして、本会会員のみなさんによって、推進されております。本会の次の研究目標としてこうした全国展開の会員情報を集積して分析したいものです。

シンポ「演者」の横顔

ようせいフォーラム2007の「大会シンポジウム」のテーマは「簡化24式太極拳制定『50周年』に太極拳を再考しよう」です。大会事務局は、この問題を、本会のこれからの在り方展望にも役立てるために、本会の会

員のなかから演者をお願いして、当日の参加者のみなさんとともどもに、忌憚のない議論の展開を期待することになりました。そこで次のお三方が経験と展望を語ってくれます。

◆劉 莉氏（1984年天津体育学院体育科武術専攻卒業・中国生まれ）
幼いころから中国武術を学び、1988年に来日。武庫川女子大学運動生理学研究室・神戸大学教育研究科保健体育専攻で太極拳を運動生理学的に研究し1994年に修士学位を取得。長年に渡って太極拳の普及、究明及び資料収集、翻訳に努めている。現在、知音太極拳研究会理事長・関西大学非常勤講師。翻訳書：『太極拳要訣』（1996・ベースボールマガジン社）・『楊式太極拳推手訓練秘訣』（1999・BABジャパン社）。

◆宮本知次氏（1946年生まれ・中央大学法学部卒業）
北京：清華大学客座教授。現在、中央大学法学部教授。東洋身体運動文化と東洋的体育法・東洋養生法などの研究をしている。空手を江上茂（遊天）、剣を土佐英信流居合道二十代宗家竹嶋嘉雄（大雲）に師事。「東洋的体育法の現代的意義」（体育研究22号・中央大学）、「中国武術の身体・気・霊性－伝統呉式太極拳・馬長勲の世界－」（『科学とスピリチュアリティの時代』所載・BNP）などの論文多数。

◆谷 祝子氏（1948年生まれ・日本体育大学卒・神戸女学院大学教授）
1980年に太極拳に出会う。1982年中国天津で王書声老師（故）に「八卦掌」を習う。この頃より大学の教職員を集めて「簡化24式太極拳」の練習会を開始。同時に音楽学部の学生に「初級長拳」を教える。当時、誰も太極拳を知らない時代だった。その後1994年頃から神戸女学院や関西大学の体育授業で太極拳の指導開始。中国での早朝「おばちゃん練習会」に魅せられ、現在は自宅付近で指導実践中、6年間で愛好者増加中。日々是好日。

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