
Vol.10-2:Nov 26,2010
第 33 号

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言
「ようせいフォーラム 2011」のご案内
寄稿文
活動報告
『日々是養生』 yousei

遠藤 卓郎
藤永 博
伴 義孝
谷 祝子

YOUSEI= Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 横沢研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yosei.gr.jp/>

哀しみと希望

遠藤卓郎(筑波大学)



定年をあと数年後に控えて、少し悩ましいことがあった。心を落ち着けるために、久しぶりに昔の愛読書をぱらぱらと眺めてみた。そうしている内にこんなページが目に見え込んでしまった。

24-おしゃべり

弟子が町から戻ると、いの一番に市場で聞いたうわさ話を先生に知らせようとした。

「ちょっと待て。」師は言う。「おまえが、話そうとすること、それは本当のことなのか？」

「いや、そうとは思いませんが・・・」

「益になることか？」

「いえ、ためになることなどありません。」

「おかしいことか？」

「いいえ。」

「しからばなぜ、そんな話を聞かせようと言うのか？」

「沈黙の泉」、アントソニー・デ・メロ、女子パウロ会、1994、p45

ギクリ、ときた。「うわさ話」が自分の書いてきたものとリンクしてしまったのである。「本当のことなのか？」と改めて問われると、どうだろうか？「いえ、そうではありません」とは、さすがに言わないが「間違いなく本当のことです！」と断言できる自信は今のところない、残念だが・・・、哀しい。「益になることか？」と問われたら、これも限定的にならどうか役に立つかも知れないという程度にしか言えない。「おかしいことか？」あるいは「珍しいことか？」と問われたら、当たり前のことを言っているだけだ、と言わざるを得ない。書いた当時は新しいことを言っているつもりだったが、今となってみると昔の偉人たちが言っていることの二番煎じだと言えなくもない。

心は更に窮してしまった。「悩ましい」は「困った」に変わってしまった。さて一体全体、どうしたらよいだろうか。困ってしまって頭を掻いていたら、壁に貼ってあるマザーテレサの写真が目に入った。歳のせいであろうか、マザーが私に微笑みかけてくれているように感じられてしまった。そして、マザーのあの言葉が蘇ってきた。記憶の彼方から蘇ってきたのは以下のような内容だったと思う。

大切なことはいかに大きなことをなすことでも、
いかに沢山のことをなすかでもありません。
どれだけ「こころ」を込めてやるかです。

この言葉に出会った時、心が大きく動かされたのを憶えている。心のどのあたりが動かされたのかはわからなかったが、何か深い真実が語られているように感じてはいた。意味もわからないままに、何度もこの言葉には助けられた。その当時は（実は今もだが）、自分を不甲斐なく思っていた。友人たちが社会的に活躍し立派な仕事を成し遂げているのに、自分は何もしえていないことに落胆していた。そんな自分を「それで良いんだよ！」と言ってくれているように感じられたのである。今回もこの言葉に救われそうである。

しかし、この言葉にはそんな慰めや癒しになるという以上のもっと深い意味があるように思えるのだがどうだろう。依然として個人的には窮地のただ中に居るわけだが、そこから抜け出するためのヒントをこの学会の最近の活動に見い出せたように思える。

改めて問いかけて見よう。「この学会でやろうとしていることは、おかしいことか？珍しいことか？」と問われたら、「極めて珍しい！」と答えることができるだろう。「東洋的身体技法の技と知恵を西洋的理性（科学）で解明しようとしている」組織は此処にしかないだろう。「益になることか？」と問われたら、「これ以上に有益なことなど滅多にあるものではない！」と断言できるだろう。「本当のことなのか？」と問われたら、どうだろうか。「本格的な研究が出てきている。本当のことかどうかを見極めてゆける！」と答えることができるだろう。



木漏れ日

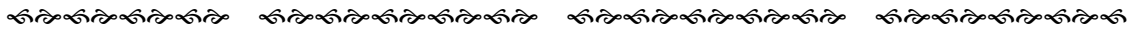
その根拠は本学会設立の趣旨にも認めることができるが、実際の活動の中にも見つけることができる。一つは昨年の大会である。ジャンルを超えて議論が行われていた。年齢を超えて、研究者と実践家が、教育者と研究者が、闊達に議論し合っていた。特筆すべきは、その雰囲気である。誰でも質問できる、自由に答えることができる、体裁や自己保身を考えなくてすむ、本音で語れる、である。筆者の勝手な思い込みかも知れないが、その雰囲気の根底に「信頼」を見ることができた。当たり前のことのように思われるかも知れないが、実はこれがなかなか得がたいものなのだと思う。

筆者は7つの学会に属しているがその多くでは、「自己主張 ⇒ 批判と反論の繰り返し」ばかりが目立つ。「相互理解 ⇒ 創造的認識」という議論は珍しい。確かに難しいことだが、この学会にはそのための土壌が自然にできているように思える。

この信頼という土壌はこの十年間で先輩の方々が育て上げてきたものである。一朝一夕にできるものではない。海外研修、ようせいサロン、フォーラムなど多くの時間と努力を注ぎながら継続してきたことがそれを育んできたのであろう。こうした一つ一つの行事に心が込められていたからこそ育まれえたのだと思う。

もう一つの例は、「ニュースレター・ようせい 32 号」である。心を込めて作るということのお手本を見せていただいた気がする。作られたものに心が宿っているように感じた。その心に希望を感じる。そこに信頼と希望と思いやりを見いだすのは、筆者だけだろうか？

最後に確認と個人的な希望を述べて終わりたい。この豊かな土壌はどこまで行っても土壌である。問われるべきはその上に育つ草木であり、果実である。願わくば、この土壌の上で小さな野草となり、やがて土の一粒となりたい。



日本養生学会第 12 回大会

「ようせいフォーラム 2011 in 和歌山」のご案内

ようせいフォーラム 2011 実行委員長
藤永 博 (和歌山大学)



熊野参詣道

日本養生学会第 12 回大会「ようせいフォーラム 2011」の和歌山県での開催が、学会の常任理事会で承認されました。開催期間は 2011 年 3 月 21 日(月・祭日)から 22 日の 2 日間の予定で、大会会場は県を中心地である和歌山市ではなく、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の熊野周辺エリアに位置する那智勝浦町に設定したいと考えております。熊野古道の散策などをオプションルツアーとして盛り込んだ和歌山ならではの大会を企画中です。年度末のお忙しい時期の開催になりますが、是非、和歌山にお越しください。

和歌山県、三重県、奈良県にまたがる「紀伊山地の霊場と参詣道」は2004年7月に世界遺産に登録されました。紀伊山地は、神話の時代から神々が鎮まる特別な地域と考えられていました。仏教も深い森林に覆われた紀伊山地の山々を阿弥陀仏や観音菩薩の浄土に見立て、仏が持つような能力を拾得するための山岳修行の舞台としました。その結果、紀伊山地には、起源や内容を異にする「吉野・大峯」、「熊野三山」、「高野山」の三つの「山岳霊場」と、そこに至る「参詣道」が生まれ、都をはじめ全国から多くの人々が訪れるようになり、日本の宗教・文化の発展と交流に大きな影響を及ぼしました(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/sekaisan/kiisanti.html> より。一部改変)。那智勝浦町には、熊野三山詣の最終目的地である熊野那智大社、熊野古道らしさが最も残っているといわれる大門坂、那智大滝、那智原始林、青岸渡寺、補陀洛山寺などの登録資産があります。生鮮マグロの水揚げが日本一の勝浦港、和歌山県を代表する温泉のひとつである南紀勝浦温泉も有名です。那智勝浦は、霊場、森林、海、温泉、食など、癒しに通じる資源に恵まれた、養生の研究と実践にふさわしい町です。

ようせいフォーラム 2011 のシンポジウムでは、「養生思想の現代的意義」について再考する予定です。養生思想の研究者と実践家をパネリストとしてお招きし、大会参加者のみなさんとしっかり「対話」をする時間をもちたいと思います。フォーラムの特徴ともいえる実技講習も組み込みます。また、「紀伊山地の霊場」を背景に開催する大会ですので、養生のスピリチュアルな部分についても考察する機会を設けたいと思います。最近では近代医学の中にもスピリチュアルな要素が少しずつ入ってきているようで、曖昧だった分野に科学的な姿勢をもって対処しようとする雰囲気生まれ始めているそうです(『養生問答』 五木寛之 帯津良一 平凡社)。理論と経験、東洋と西洋、そのどちらにも偏らないアプローチが求められる時代を迎えつつあるのかもしれません。この点についても議論ができればと思います。

学会の設立趣旨を尊重し、これまでのフォーラムの流れを引き継ぎつつ、「紀伊山地の霊場と参詣道」の恩恵を享受できるフォーラムにしたいと考えています。年内にはプログラム案をお示しますので、学会員のみなさま方のご意見・ご希望をお聞かせください



紀伊山地の霊場

〈寄稿文〉

「川中論理」という省察、そして「川岸論理」という省察

伴 義孝（関西大学）



筆者はこのしばらく湯浅泰雄（1925～2005）に導かれて省察している。湯浅泰雄は半世紀以上も格闘してきた自らの「東洋的身心論」を噛み砕いて 2005 年に言い切った。現代社会で実際に問われているのは「学問」以前の人間の「生き方の問題」である、と。筆者の省察の核心はこの湯浅箴言に凝縮されていて膨らむばかりなのである。なぜなのか。

例えば川岸に立って「あなた」が川中の出来事を観察しているとする。そこへ「桃」が眼前に流れ着いたとする。この場合、その「いま」が「現在」であって、川中の「そこ」の桃は上流から流れてきたのであるから、あなたが「考える」ならば、上流は「過去」であって、過去に桃は上流に「あった」と推定することができる。眼前の桃は下流へと流れて行くのだから、下流は、まだ桃が到達していない「未来」を象徴している。

この論理を「川岸論理」（図 1）と命名するならば、川岸論理の「時空」の見方では、「あなた（観察者）」の「立場」を「いま」という主観的時間論理で第一義的に設定する。そして、川中の「桃」を「そこ」という分離的空間論理で捉える。この場合、川岸「いま/現在」の観察者は、川中での「出来事」を、川の流れの外側から観察する立場で「ここ」の「主体」と「そこ」の「客体」とを「主客分離構造」の二元論で捉えることになる。

そして、川岸論理の「出来事の見方/時空の見方」では、「桃」の問題を「知性原理」の時間論理優先で捉える外観法の「近代西洋思想/近代科学主義」の立場を象徴し、また川岸論理の「時間推移」は通時的現象として「桃」の問題を必然的であると考え「直線的連続的時間構造」で捉えることになる。

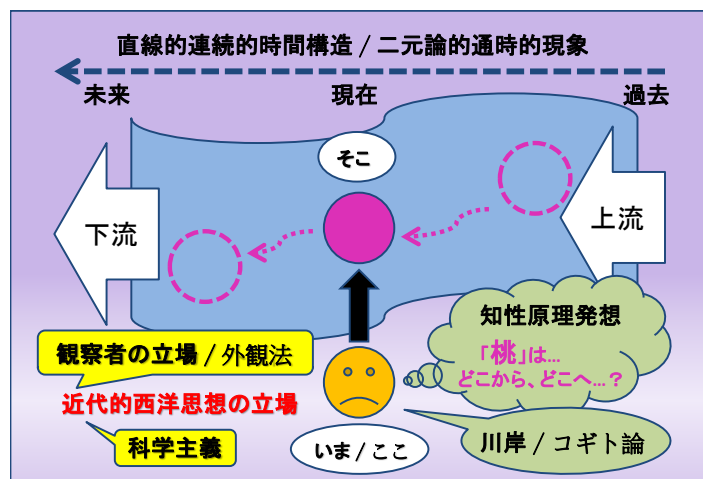


図 1：川岸論理の「時空」の見方（伴・2009）

現代人の誰もが上記の「川岸論理」を当たり前の論理であると考えている。実にこの考え方はデカルト（1596～1650）の考案した「われ考える故にわれ在り」（1637）という哲学第一原理が普遍的に行き渡ってしまった結果のことなのである。しかしながら、この当たり前であると現代人のすべてが考える第一原理は、ある「条件」が不成立の時、そのとおりに働くことはありえない。デカルトが捏造してしまった「条件」とは「われ」の「立場」を「出来事の外側」（川岸）に置くという「トリック」を言い当てている。

では、トリックを見破ってみよう。例えば川中に遊ぶ「あなた」の眼前に川中を流れる「桃」が突然に現出したとしよう。そして咄嗟に思わず掴み取ろうとするその瞬間が「ここ/ いま」における「現在」である。もしも掴み損じると「桃」は流れ去る。この場合すべての出来事は、「後の祭り」となって、「ああ、しまった」「桃は流れて去ってしまった」ということになり「下流」は「出来事」の終結「過去」を象徴することになる。川中に遊ぶあなたの眼前に「桃」が未着であるのならば、いまだに何も起こっていないのであるから、「上流」でのすべての未知の出来事は、「未来」を象徴することになる。

この構図を「川中論理」(図2)と命名するならば、川中論理の「時空」の見方では、「あなた(実践者)」と「桃」とが偶然的に遭遇する「立場」を「ここ/ いま」の共時的共存的「瞬間」において成立する関係性の只中で捉える。この場合、川中の「あなた」の「立場」は、出来事の只中であって、「川の流れ/ 生活世界」の只中「ここ/ いま」に同調する「主客未分構造」の一元論にほかならない。

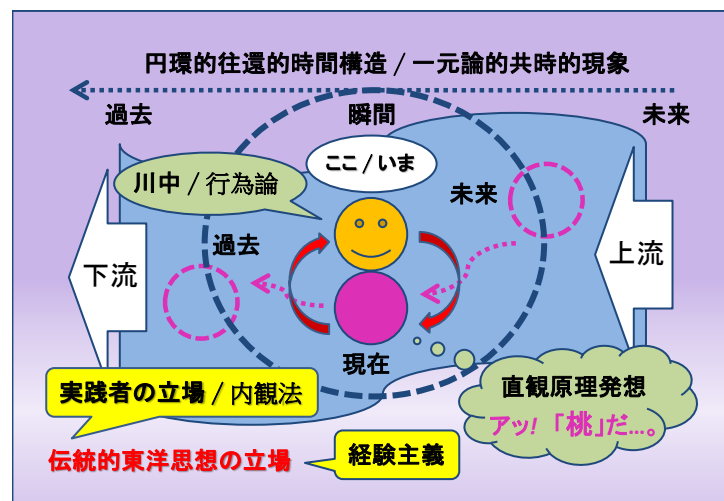


図2: 川中論理の「時空」の見方(伴・2009)

さらに、「ここ/ いま」の只中では「主客の逆転構造」さえも瞬間的に喚起されてしまう。そして川中論理の「時空」の見方では、「桃」を瞬間的に「直観原理」の空間論理優先で捉える内観法の「伝統的東洋思想/ 伝統的経験主義」の立場を象徴し、また川中論理の「時間推移」は共時的現象として「桃」を偶然的な「円環的往還的時間構造」で捉えることを特徴としている。

ところで、湯浅箴言を筆者の省察するままに捉え直せば、「学問」はもちろん「川岸論理」であるし、「生き方の問題」は「川中論理」である。ついで見逃すことのできない「一点」を確認しておこう。図1と図2における「時空の見方/ 時間推移」を定点比較するならば、すべてにおいて「立場」と「意味」とが正反対になっている。実にこの「正反対」を無視しての東西の「文化」と「思想」における懸隔の単なる指摘は無責任に過ぎる。だがこの無責任は至る所に横行している。そこで、2011年の3月末をもって関西大学を退職することになる筆者の省察を少しばかり整理しておいて、本稿を閉じたいと思う。

さて人類は、その始祖から捉え直せば、400万年間を「二足ロコモーション(位置移動)生活者」として生きてきて、その間の「川中論理経験」(生き方の問題)のすべてをDNA情報として現代人のすべてに受け渡してくれているはずである。言明するまでもなく、洗練され尽くされている「川岸論理発想」(学問的合理主義)が登場しだしてから、たかだか数百年しか経っていない。ましてや、日本社会に限ってみても、あまりにも「頭でっかち」に「われ考える故にわれ在り」と「人間主張/ 自己主張」しだしたのは、第二次世界大戦後の数十年のことではしかない。日本養生学会はこの経緯を見落としてはならない。

間違いなく川岸論理が先鋭化しだしたのは250年ほど前に始まった「産業革命」を発条

にしてからである。そして二足ロコモーション生活を放棄できない宿命にある人間は、生きるために、川中論理の生活課題から逃れることができないことも間違いない。しかしで、ある。現代人は、その川中論理であるべきはずの日常生活をも、例えば川岸論理の道具でしかない「ゼンマイ仕掛けの時計時間」に拘束されてしまっていて、本物の「生き方」を見失っている。ここにも日本養生学会が、何をすべきかの、課題があるはずだ。

もう1つを指摘しておこう。人類史「400 万年間」を省察する視点を忘れてはならない。人間化過程においても人間化を遂げてからも「文化」を創造してきたからこそ「現代人」のわれわれが存在する。人類学的視点で要約すれば、その間の「399 万年間」は狩猟文化で始祖のすべてが生きてきた。農耕栽培文化は1 万年前に開化したにすぎない。西洋と東洋への枝分かれば、その1 万年前に、始まったにすぎない。そうであればこそ人類共通の「原文化」は399 万年間の「狩猟文化」にあるはずである。

ほりさげるならば、狩猟文化という川中論理は、「ハンター」対「獲物」の二項対立発想を基軸にしないことには成立しない。やがて時が下って西洋世界に引き継がれた原文化は、この二項対立発想を先鋭化させるために、あまりにも人間本位主義の「川岸論理」という装置を考え出したのであった。プラトン(427～348B.C.)とアリストテレス(384～322B.C.)が嚆矢だといわれている。では、東洋世界は、どうなったのか。ここでは原日本人を代表者に見立てて結論を述べておきたい。

原日本列島には原文化を西洋流もどきに発展させるだけの余地がなかった。だから文明の大転換が不可欠であった。それが、川中論理における、「主客未分化」の「生き方の問題」である。原日本列島だけではない。多くの東洋世界では、こうして、西洋思想とは対照的な、東洋思想が萌芽したのである。この経緯を無視してしまえば、西洋文化と東洋文化の比較検討は原則的に無効のはずである。すなわち、現代人の思考方法から片時も離れない「川岸論理」と、生き方の問題の基層をなすべき「川中論理」との基本的構造の相違を無視したのでは何も見えてこないのである。こうして筆者の省察は沈潜するばかりである。



WA KI AI AI

その1

上海体育学院学長 戴健先生が来日されました！

日本養生学会の中国養生研修は10 年間以上、上海体育学院の協力の下に実施されてきました。この11 月14 日に現在の学長、戴健先生が北大、仙台大、早稲田大等ご訪問のために来日され、東京にお立ち寄りになり、急でしたが東京でお会いすることができました。皆さまによろしくとのことでした。

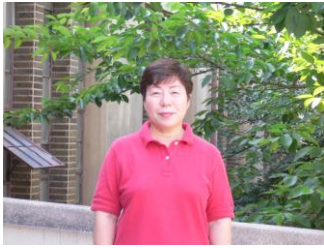
上海体育学院は益々、発展、充実化のようです。立派な武術博物館、室内陸上競技場等が建設され、また、近くの私たちの宿舎であった「交流中心」も生まれ変わり、卓球学部も立ち上がるとのことです。また、一度訪問したいですね。



↑ 戴健学長（前列中央）

横澤 喜久子（東京女子大学）

〈活動報告〉



—太極拳に触れていられる幸せ—

谷 祝子（神戸女学院大学）

まずは私事の報告をしますと、神戸女学院大学に勤めて43年目、最後の年を迎えております。春には兵庫県功労賞の教育功労賞を兵庫県公館に於いて井戸知事より頂戴いたしました。身に余る光栄であり、長年真面目に勤めたご褒美と嬉しく思っております。

この度、編集委員より活動報告をとの依頼がありました。普段でしたらあまり活動しておりませんのでお断りするところですが、今年はちょうどタイミングよく2・3ご報告できることができました。

一つ目は、中国天津在住の武術家、郭福厚老師を神戸にお迎えしました。2002年に続けて2度目の招聘人として複雑なビザの手続きも、以前と違って北京の旅行社に代行手続きをお願いできました。87歳というご高齢に関わらずお嬢様とともに来てくださいました。老師をお迎えでき、予定していた全日程を終了して無事に帰国されたことは何よりでした。

滞在中5月28日～14日までの間に、5回シリーズでの講習会を行ないました。今回は「伝統楊式太極拳」を学ぶこととしたものの、24式太極拳をはじめ多少なりと経験はあっても、伝統楊式太極拳はまったく初めてという人が約半分という中での講習会でした。最初は皆さん戸惑っておられましたが熱心に学ばれました。套路の順番はまた後でいくらでも勉強できるので、郭老師には直接に足の出し方、手の振りなど動作の基本的なところを一から教えていただくこととしました。

難しいのですが伝統楊式太極拳はとても気持ちのよい套路だと思います。

「伝統楊式太極拳」5回シリーズのうち2回を本学の体育館で行ないました。

郭老師には学内にあるゲストハウスで5泊していただき、私も泊り込み、毎朝の朝練、その後の朝食をご一緒するという、またとない至福の時を持つことができました。

またとない機会ですので、本学の生涯スポーツコース「太極拳」の授業で、履修学生、一般の愛好者、教職員が加わり指導していただきました。学生たちは普段と違う授業で緊張しながらもあっという間の充実した時間が過ぎました。郭老師の話を聞き、老師の姿を目の前にして太極拳に対しての認識が変わったことでしょう。職員の中にも刺激をうけて後日数名が学内で教えてほしいと昼休み練習を始めました。本物の力はすごいです。

郭老師からは「毎日練習しなさい。薬を飲むのと同じこと。練習と練習の間隔が広いと効果が薄れ効果が繋がらないから毎日しないといけない。そのための練習時間は30分から1時間程度で良い。練習の質が良ければ若干短時間でも良い。質が良くなければ量を積まないといけない。」ということでした。練習の大切さを改めて思い知りました。

套路を覚えるのは簡単だが“できる”ことはなかなか難しい。第2段の十字手までいけば、楊式太極拳の肝心なところはほぼ学べるということでした。伝統楊式は馴染みがない人が多く88式と套路は同じですと言われたが何人かができるだけで、初めての人があまりにも多くて老師は苦笑いされていました。案の定、予定していた第2段の十字手までは進むことができませんでしたが、充実した講習会に参加者は大いに満足でした。

あとは練習あるのみです。私も天津で何度か教えていただいています。今回は良い復習の機会となりました。



郭福厚老師（通訳：劉莉老師）



武庫川女子大学のオープンキャンパス

さて、二つ目は、昨年より武庫川女子大学のオープンキャンパスで「太極拳」の授業を担当しています。生徒さんは40歳代半ばから81歳までの総勢30名で、今男性は4人であとは女性というクラスです。キャリアもバラバラ、6年前の開講当時から継続されている人もいます。

授業は3学期制で、春学期、秋学期、各10回と冬学期は5回の年度で計25回です。毎学期2・3名の入れ替わりはありますが、ほとんどの人は継続して受講されています。

帝国ホテルを建築されたフランク・ロイド・ライト氏が設計した旧甲子園ホテル（今は武庫川女子大学の校舎）の重厚で立派な部屋を使っている授業ですので、とても気持ちがよく、生徒さんたちも熱心で、とても良い雰囲気です。地元の人が多いですが、大阪、神戸からも来ています。

初めての人ばかりに手を取るわけにもいかないので、しばらく皆の間に混ぜてもらって、まず動きに慣れてもらいます。キャリアがバラバラだとどう進めたらよいかと思案のしどころです。私の経験から、何度も何度も聞き、動いて、また聞いての繰り返しだと思います。それでもまだ分からない「できない」ところがいっぱいあります。生徒さんには「諦めず続けてね。しばらく辛抱がいらいますよ。そしたら楽しくなってくるからね」と励ましています。内容は今のところ「十式太極拳」「24式太極拳」が中心です。

この講座は、開講から4年間は郭老師に師事して、郭老師の太極拳を極めようと頑張っている、兵庫県武術太極拳連盟加盟団体の知音太極拳研究会理事長劉莉老師が担当していました。彼女は中国の青島に在住です。

そこでこの夏、中国の青島へ太極拳の研修旅行を16名の参加で行ってきました。期間は5日間と短かったのですが充実し、満足の日々でした。青島では劉莉老師に24式太極拳の指導を仰ぎました。朝練はホテルの周辺で1時間半、朝食を済ませ、午前中2時間みっちり練習しました。午後は観光地巡りや買い物などに時間を割き、青島のきれいな街を廻りました。青島ビール工場で、飲めない私が試飲コーナーで少し飲んでいました。飲みやすく美味いビールでした。

青島の研修では、軸足に重みをしっかりとのせる。重みをしっかり感じる。沈むと同時に肩、肘、手首の順に重みを感じて下ろす。体重をしっかりと乗せてから回転するなど、これから教室で練習するときの注意をまとめてお土産としていただいていた帰りました。

秋学期が9月30日から始まり、皆さん張り切って集まりました。新しく入られた3人の生徒さんの一人は自転車で50分の道を来ておられます。青島での研修内容の習得がこの学期での課題ですが時間がとても足りません。繰り返し、繰り返し生徒さんとじっくり取り組んでいきたいと思っています。

先に言った郭老師の言葉ですが“覚える”のは簡単だが、“できる”のは難しい。質を高めるための練習を毎日するよう心がけ、質の良い太極拳を求めて共に練習していきたいものです。

最後に、自宅近くの公園で近所の皆さんと早朝太極拳を始めて10年目となりました。この頃、そこにもオープンカレッジの生徒さんが一人二人参加してくださるようになりました。過去に近所の人何人か顔を見せてくださいましたが続きません。太極拳は辛抱が必要です。

「10年入門」の世界、やっとまた新たな目標に向かってのスタートに立つことができました。「継続は力なり」の言葉の如く、前を向いて前進していきたいと思っています。

『日々是養生』 yousei

<小木曾 友先生からのおたより>

((財)アジア学生文化協会理事長)

20 年ほど前、『月刊アジアの友』に、谷村新司作詞作曲の歌「昂」と石川啄木の歌との関係を論じた〈「目を閉じて何も見えずー「昂」と啄木〉というエッセイを書きましたが、このたび、新しい資料も加えた続編〈「昂」と啄木、その後〉を新しくし、ABK 同窓会のホームページに発表しました。

どうか、ご一読いただき、率直なご感想、ご批評などをお寄せいただければ幸いです。

(<http://abkdasia.exblog.jp/>)



八ヶ岳の紅葉

<吉元 昭治先生の新刊案内>

(吉元医院院長)

『落語 笑う門 - おなじアホなら
笑わにゃそんそん』

勉誠出版(株) 1,000 円

<お医者さんの創作落語>

藪ならぬ名医が処方する究極の妙薬

笑ってぐる福の門

買わなきゃそんそん

読まなきゃそんそん

笑わにゃそんそん

東西南北

<岡村 隆二先生からのおたより>

(NPO 法人 気の活用 ドット コム)

お元気ですか！

10/24 (日) に仙台で「全日本大学女子駅伝」があります。

メンタル面を指導している昨年初優勝をした佛教大学の応援に、

前日 (23 日) から仙台に行きます。

今年 3 月 17 日に 4 回目の「スポーツにおける“氣の活用法”」の実技指導をした佛教大学女子駅伝チームが、10 月 24 日 (日) に仙台で行われた「杜の都 第 28 回全日本大学女子駅伝」で、前回樹立した 2 分 47 秒短縮の大会新記録を、更に 48 秒短縮して、2 年連続の大会新記録で二連覇を達成しました。

二連覇が掛ったプレッシャーを見事に跳ね除けて、より進化した感動的な走りを披露してくれました



<谷 祝子先生推薦の DVD>

(神戸女学院大学)

- ① 花扇 解説書籍付 4,000 円
 - ② 十式太極拳 解説書籍付 3,000 円
劉莉老師 (知音太極拳研究会理事長)
 - ③ 伝統楊式太極拳 (5 回シリーズ講習会記録)
郭福厚老師 (通訳: 劉莉老師)
- DVD 5 枚組 8,000 円

購入希望の方は、谷先生までご連絡ください。

n-tani@mail.kobe-c.ac.jp

<田中 四郎先生からのおたより>

(大阪大学日本語日本文化教育センター)

ご無沙汰いたしております。

機関紙を拝読させていただきましたが、みなさまお元気にご活躍の様子が思い浮かび頼もしい限りです。今回、数年前小生の還暦を迎えるに当たり、わが人生の一区切りと考え、以前から取り組んでおりましたストレッチや健康体操運動を写真集としてまとめた小冊子ができあがりました。紹介させていただきます。

『Power Stretching & Easy Exercises
(写真と解説) 元体操選手の健康管理術』

発行者：大阪大学（非売品）

連絡先：shirotok@cjl.osaka-u.ac.jp



八ヶ岳の紅葉

WA KI AI AI

その2



おめでとうございます

♪神戸女学院大学の谷 祝子先生が
兵庫県功労賞の教育功労賞を受賞
されました。

♪小木曾 友先生の短歌が
東京新聞（2010.10.24）
「東京歌壇」に入選されました。

真昼間の
駅のベンチに友を待つ

襟元すぐる風は秋なり

友

2011 年度会費納入のお願い

年会費振込先

会費は下記口座にお振込ください

ゆうちょ銀行

口座番号：00100-0-472757

口座名：日本養生学会

日本養生学会事務局

一般会員	5,000 円
学生会員	1,000 円



胡蝶侘助

那智大滝

高さ 133 メートル、幅 13 メートルの日本一の滝で、熊野那智大社、青岸渡寺の信仰の原点である。



編集後記

実りの秋となりました。
皆さまのさまざまなお便りが
ニューズレターに鮮やかな彩りを
添えてくれました。
来春、和歌山の大会にて
お会いいたしましょう。
皆さまのお便りお待ちしております。

編集委員 金田・古屋