

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言
「ようせいフォーラム2016」報告
「ようせいフォーラム2016」に参加して
「養生つれづれ」
寄稿文

天野 勝弘
藤田 恵理
渡邊 奈々
跡見 綾
越部 清美
久保田 武美
狐崎 晶雄
横澤 喜久子
水原 佐和子

WA・KI・AI・AI
2015 年決算報告
『日々是養生』yousei

YOUSEI= Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 平工研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yousei.org>

巻頭言

今考えていること

「これまでの常識をダウトする」



スポーツパフォーマンスデザイン
代表 天野 勝弘

ご挨拶

この場をお借りして、私の近況報告を少しさせていただきます。

私、2014年9月に関東学園大学を退職いたしました。29年半の勤務でした。その後、岡山の朝日医療学園で約1年間、スポーツ科学センター準備室長として勤務した後、2015年10月に関東に戻って参りました。現在は独立し、これまでの経験などを活かした仕事をしていく準備を進めております。

今後ともよろしくお願いいたします。

【はじめに】

世の中は常に進歩しています。科学も然り。進歩とは、誤りの是正と言いかえることもできます。そうです、世の中の常識のほとんどには誤りが含まれています。それを、少しずつでも改めて、後の世に伝えていくのが、今を生きる私たちの役割です。

誤りと言っても、誰もが真実だと認識している「常識の中にも含まれる誤り」と、明らかな誤りがありま

す。明らかな誤りは、一部の例えば権力者などが、主義や利益のために変えないこともありますね。これは、みんなが声を上げて改めさせねばなりません。しかし、気づかない誤り、常識だと思っている誤りはやっかいです。ですから、私たちは常に、すべての常識をダウトする心を忘れてはいけません。それが、真理を追究する、科学する心だと思います。

【自分のしてきたこと、していること】

人間は、一生の間に世の中のすべてを知る(体験する)ことはできません。愚かなファウストになってはいけません。ほとんど、何も知らない中で生きていると言っても過言ではありません。あるいは、自分のしていることすら、極端に言えば砂浜の中の一握でしかないかもしれません。人はものの真偽を正確かつ冷静に判断できるほど賢くありません。誤解ないように言いますが、学びを通して判断力は増しますし、善悪の区別は十分に持ち得る存在ではあります。私が言いたいのは「常識の中に含まれる誤り」の判断は間違えることがかなりあるということです。浄土真宗では、そんな愚かな人間(衆生)は、ただ阿弥陀如来におすがりするしかないと言います。これを(絶対)他力本願というのはご存じですね。人間を戒めるよい教えだと私は思っています。宗教の話になりましたが、日本養生学会だからいいですよ。科学する心は、ちっぽけな人間がこの世の中で必死に生きる(修行する)姿であると思います。

【人は間違いを多く犯すいきもの＝内観の危うさ】

最近巡り会った本からの情報とこれまでの経験とを組み合わせでお話します。

書籍1 シリコンバレー式 自分を変える最強の食事 デイヴ・アスプリー(著)、栗原 百代(翻訳)2015 年刊

書籍2 「いつものパン」があなたを殺す: 脳を一生、老化させない食事 デイビッド パールマター(著)、クリスティン ロバーグ(著)、白澤 卓二(翻訳)2015 年刊

すでにお読みの方もいらっしゃるでしょう。内容はとても深いのですが、表題部分を説明するためにおおざっぱに言うと、私たち人類のからだは、人類史だけでも数百万年、生物(ほ乳類)としての歴史なら2億年をかけて培われてきました。ところが、人類は文化という両刃の剣を手に入れたお陰で、わずかな期間で高度な文明や人間社会を築き、肉体的にも精神的にも豊かさを手に入れました。一方、嗜好という方向性を推し進めたために、からだにとって有害なものを摂るようになってしまいました。そういうと、アルコールやたばこをすぐ思い浮かべるかもしれませんね。確かにそれは正しいですが、実は「炭水化物」もその一つのです。パン、ごはん、みんなそうです。筆者らによれば、炭水化物は脳にとって決定的なダメージを与え、破壊する物質なのです。近頃よく耳にするグルテンフリー食は、その恐怖から逃れるための食事です。

最近、元プロ野球選手が麻薬(所持、使用)で捕まりました。麻薬の恐ろしさの一つは、その常習性にあります。たばこもそうですね。しかし、炭水化物も極めて常習性が高い摂取物です。稲作が始まったのは早く見積もっても約1万年前あたりらしいので、人類史からすればごく短い期間の間に、私たちは炭水化物の虜になってしまったようです。私たちのからだは未だに炭水化物に適応はしていないのです。炭水化物は摂るとまた欲しくなる、摂らずにはいられない、そうした物質です。私は以前から、朝食を摂ると(もちろん炭水化物も含まれる)、朝抜いた時より早くおなか为空くと感じていました。それは、このためだったようです。

前置きが長くなりましたが、私たちのからだ欲していることに耳を傾けることは、かなり注意しなければならぬといえます。からだの声は真実ではないことが多いでしょう。身体技法ではよく内観ということを行います。これは非常に奥深い、だれでもこの手法を取り入れてからだに向き合うことは有効だと考えられています。私も、その考えを真っ向から否定するつもりはありません。ボケーとして、自分のからだとまったく向き合わず生きている、人の言葉にすぐ流される(真偽を確かめないで)生き方には警鐘を鳴らします。しかし、内観に頼りすぎることはもっと危険かもしれません。だから、客観的事実(例えば科学)があるのです。

この学会は、どちらにも耳を傾けながら歩んで行くところが最大の売りだと、私は考えます。

【失敗を味方にするために＝集中力】

ようせいフォーラム 2016 でも発表した「脳トレ」のお話です。スポーツでは、肉体を鍛えるだけではだめで、メンタルも重要です。加えて、判断力・集中力・注意力といった脳の機能も大事だということには異存がないと思います。しかし、これらの脳の働きを鍛える有効な方法は今のところあまりありません。そこで私はこのいわゆる「脳トレ」の研究をしています。詳しい話は省かせていただき、ちょっとおもしろい話題を提供します。まだまだデータの蓄積が必要で、不確定な部分も多いのですが、皆さんからいろいろご意見をいただきたいと思っています。

それは集中力です。集中力はわかっているようでわかっていません。いいかえれば、どうすればコントロールできるかがわかりません。よく「集中！集中！」などというかけ声を聞きますが、そんな簡単なことじゃないってことは、選手ならわかっているのではないのでしょうか。

これまでの私の脳トレ経験からわかってきたことですが、集中力を切らす最も大きな要因は「失敗」のようです。人は失敗すると脳が”パニック状態”になり、しばらくまともに行動できなくなるのです。これを「集中が切れた」といいます。そうならないためには、あるいははなってもすぐに回復できるようにするためには、トレーニング＝脳トレが必要だと考えます。失敗しても崩れなければ、パフォーマンスの低下を押さえられます。相手の失敗の時には、相手の脳が”パニック状態”になっているので攻め時だとわかります。失敗は行動にはつきものですが、これを味方につければかなりの武器となるでしょう。今後さらに研究を進めていきたいと思っています。

※脳のパニック状態の説明は今ではできません。脳にそうしたことを起こす物質が分泌されているのかもしれませんが。あるいは逆に、必要な物質の分泌が滞っているのかもしれませんが。

【最後に、物の使い方は作られた時の目的を超える＝地下足袋(たび)靴を作った】

バンコク在住のT・Aさん「週に一度、公園で行われている太極拳に履いて行っていますが、仲間にも羨ましがられています。」

物作りをしている人々は、自分たちの仕事に誇りを持っています。足袋(たび)を作っている会社では、足袋の価値を認めています。そこで、足袋型の靴を作ることになりました。きつといい靴ができると確信して、でも何がいいかはわからないままのスタートです。そこがまたおもしろい。そのお手伝いをしました(継続中)。足袋型とは、足袋の機能を受け継いだということです。機能とは、指の部分が親指とその他の指とに分かれている(これを股割れという)こと、底が薄いことです。股割れの部分があると、しっかり地面を指でつかむ意識が生まれ、指を使った活動ができるようになります。本来の足袋は、高所の幅の狭い材木の上などを移動するために、やはり親指でつかむような動きをするために作られたようです。現代人は指使いが悪く、したがって浮き指が多くなっています。足袋型の靴を1ヶ月はき続けたことにより、足指の筋力が平均で32%伸びました。職人さんの履物が現在の一般人にも有効だということがわかります。股割れは、また外反母趾の防止にも役立ちます。次に、底が薄いことは足裏の感覚を鋭敏にします。足への注意勧告ですね。同時に足裏の刺激にもなります。リフレクソロジーの効用が期待できます。足袋が生まれた頃には、そんな概念はなかった、少なくともそのような目的では足袋は開発されなかったことは事実でしょう。

最後に、足袋型靴による新たな運動方法を開発中です。私たちが考えたのではなく、足袋が教えてくれた走り方です。底の薄い足袋は、衝撃吸収には不向きです。そこで、踵からガツンとおけるジョギングではなく、ちょうど土踏まずあたりから着地する走り方が生まれます。速度は極めて遅い(分速100m以下)。着地後、しっかり足首を底屈させ推進を得る、これにはふくらはぎの筋がよく使われます。離地では前足部(母趾球)と指でしっかり地面を押す(股割れ効果も加わり)ような走り方になります。ゆっくり走ると、膝や腰への負担も少ない。体力の弱い人にも安全。運動苦手でも、遅く走っていいので恥ずかしくない。それでいて、ふくらはぎの収縮で筋ポンプ作用を効果的に使えます。一番よい点は、ゆっくり走るので、肉体的に楽です、動きもゆっくりだからどのようにからだを使っているのかが認識しやすいです。だから、きちんとしたからだ使いを意識して走ることができます。動きながらの姿勢作りができると考えられます。足袋は本来そのような目的で作られたわけではないのですが、足袋の機能を考えると、そうした新たな使い方が見えてきました。今後は、この運動方法を精緻化していきたいと思っています。

好き勝手な言い分におつきあいくださりありがとうございました。
ご意見いただき、ご議論できれば幸いです。



靴:たびりら
丸五(株)ホームページより

日本養生学会 第17回大会 ようせいフォーラム 2016 報告

【総合テーマ】

「いのち・からだの幹 —細胞、体幹、脳—」

会 期: 2016年3月19日(土)~20日(日)

会 場: 東京農工大学 小金井キャンパス

大会 会 長	跡見 順子	(東京農工大学)
大会 副 会 長	渡邊 敏行	(東京農工大学)
大会実行委員長	藤田 恵理	(東京農工大学)



渡邊 敏行 大会副会長

プログラム

3月19日(土)

キーノートレクチャー

「いのちを知り生かす身心一体科学」



跡見 順子 大会会長

司会: 天野 勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)

宇宙に浮かぶ地球の重力に立ついのち 長谷川 克也 (宇宙航空研究開発機構)

不安定な身体を支える身体と脳 跡見 友章 (帝京科学大学)



大会ポスター

平成 27 年度科学技術分野の文部科学大臣表彰 理解増進部門受賞 記念プログラム

特別プログラム1

司会: 天野 勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)

「身心一体科学—マイルドストレスを生かす身体・生命科学基盤」 跡見 順子 (東京農工大学)

特別プログラム2

司会: 藤田 恵理 (東京農工大学)

「いのちを知り生かす身心一体科学」の実践プログラム

①自律的に拍動する心筋細胞観察、細胞からの DNA 抽出

②身体の幹をつくる跡見順子体操

情報交換会 於: 東京農工大学

司会: 水原 佐和子 (アルファ医療福祉専門学校)

3月20日(日)

・ 一般研究発表

座長: 跡見順子 (東京農工大学)

1. 荷重メカニカルストレス応答分子シャペロン (α B-crystallin) からみた短時間着地の筋萎縮軽減効果と養生学
○ 跡見綾、福井淳、茂内将希、藤田恵理、清水美穂、跡見順子、(東京農工大学材料健康科学寄付講座)、跡見友章 (帝京科学大学・理学療法学)
2. III型コラーゲンの比率が皮膚弾力性、真皮繊維芽細胞へ及ぼす影響
○ 佐野将英、栗本大嗣、藤田恵理、清水美穂、跡見順子、(東京農工大学材料健康科学寄付講座)、高見拓、村上義彦 (東京農工大学応用化学専攻)
3. 養生学のための細胞の力学応答解析
○ 早崎沙彩、清水美穂、藤田恵理、桂田悠基、渡邊敏行、跡見順子、(東京農工大学工学府応用化学専攻)、酒井淳、柳澤実穂 (東京農工大学工学府物理システム工学)
4. 加水分解卵殻膜が身体と細胞を繋ぐ細胞外基質に与える影響とその作用機序の解明
○ 栗本大嗣、伊藤恵莉子、藤田恵理、清水美穂、跡見順子、(東京農工大学材料健康科学寄付講座)、長谷部由紀夫 (株式会社アルマード)
5. 卵殻膜の Cell to Body 効果 —細胞の最適環境をつくるデコリンと人間の健康—
○ 児玉翔希、谷口夏希、藤田恵理、清水美穂、跡見順子、(東京農工大学材料健康科学寄付講座)
6. サプリメントとしての卵殻膜微粉末の経口摂取における血管と肝臓の“Cell to Body”の解析
○ 伊藤恵莉子、栗本大嗣、香取成美、清水美穂、跡見順子、(東京農工大学材料健康科学寄付講座)、長谷部由紀夫 (株式会社アルマード)

座長: 遠藤卓郎 (つくば気功研究所)

7. 多物体追跡システム (Three-dimensional multiple object tracking speed task: 3D-MOT) による脳トレーニング (空間・時間認知能力、集中・注意力) の紹介と可能性
○ 天野 勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)、渡邊奈々 (日本体育大学大学院)
8. 3D-MOT をもちいたトレーニングによる新体操ジュニア選手のこん棒 (クラブ) 投げパフォーマンスの向上について呼吸時の体重心位置変動の計測
○ 渡邊奈々 (日本体育大学大学院)、天野 勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)、三輪康廣 (日本体育大学)
9. 「身心一体科学」教育プログラムの大学生の受容
○ 東芳一、藤田恵理、清水美穂、跡見順子 (東京農工大学工学府材料健康科学)、長谷川克也 (東京農工大学工学府材料健康科学・宇宙航空研究開発機構)、跡見友章 (帝京科学大学医療科学部)
10. 愛とキリスト教と聖書
○ 石黒マリーローズ (レバノン文化教育センター)

座長: 天野 勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)

11. 低頻度のストレス経験の記述が寮生活初期から4ヶ月間の心の健康に及ぼす影響について
○ 中井定、高井茂 (東京理科大学基礎工学部)
12. 心電図波形解析から考える呼吸と心臓の Cell to Body 効果
○ 正田侑輝、畠山望、長谷川克也、清水美穂、跡見順子、(東京農工大学材料健康科学寄付講座)、奥村宏 (富山大学情報基盤センター)、跡見友章 (帝京科学大学)
13. 呼吸時の体重心位置変動の計測
○ 狐崎晶雄 (元青山学院大学)、坂田隆夫 (玉川病院)、梅木潤子 (イエローテイルズ)、中谷康司 (中央大学)、平志志穂 (東京女子大学)、水原佐和子 (アルファ医療福祉専門学校)、横澤喜久子 (元東京女子大学)、久保田武美 (久保田病院)
14. 体幹に着目したヒトの立位姿勢の形と制御の関係 重回帰分析とモデル式による検討
○ 高田勇 (宇野病院リハビリテーション部・東京農工大学大学院)、跡見順子、清水美穂 (東京農工大学材料健康科学寄付講座)、跡見友章 (帝京科学大学)、富田昌夫 (藤田保健衛生大学)、八木崇行 (宇野病院リハビリテーション部・藤田保健衛生大学)、遠松哲志、田村妃登美、吉田育恵、藤野宏紀 (MD)、宮下大典 (宇野病院リハビリテーション部)、野口健人 (湯河原病院)

「ようせいフォーラム 2016」 大会報告



藤田 恵理
(大会実行委員長 東京農工大学)

2016年3月19日(土)～20日(日)の2日間にわたり、日本養生学会第17回大会(ようせいフォーラム2016)が東京農工大学・小金井キャンパスで開催されました。初日は朝から小雨に見舞われ肌寒く感じられる天候でしたが、開会式が始まる午後1時過ぎには、あいにくの天候を吹き飛ばすような多くの参加者が集まりました。

新1号館グリーンホールでの開会式では、開会の辞に続き、跡見順子大会会長、渡邊敏行大会副会長からご挨拶を頂きました。開会の辞(藤田恵理)では、本大会の概要とともに、大会テーマ「いのち・からだの幹(コア) -細胞・体幹・脳-」にちなんで作成したプログラム表紙を紹介しました。今回の表紙デザインは「からだやいのちに向き合う」という意味をこめて人が向かい合ったイラストを、農工大・跡見清水研究室の修士2年の伊藤恵莉子さんと、早崎沙彩さんが作成してくれました。また、日本養生学会会長の清水司先生はじめ多くの顧問の先生方が、「からだの原点」から問い直す活動を行っている日本養生学会にむけて心のこもった応援メッセージを下されたという報告をいたしました。



新1号館グリーンホールの外観

跡見順子大会会長からは、「私達は農工大・工学府・有機材料化学科・材料健康科学講座に所属し、地球が生み出した物質・材料で私達人間自身ができている、そのような視点をもって科学をしています。東大で行っていた株式会社アルマードとの卵殻膜についての共同研究を継続し、農工大で寄附講座になりました。



新1号館 グリーンホールでの
フォーラム開催風景

た。卵殻膜の健康効果は、東洋の伝統的な知恵の1つであり、お茶の水女子大学時代の同級生の横澤喜久子先生がこだわっていた太極拳、養生などのように、このアジアの知恵を科学として研究できと思っています。人間が考える知恵だけでなく、「生命」が考える知恵を、科学として証明していき、卵殻膜だけでなく、太極拳などのからだを動かすことを含めて、いいものをきちんと科学にすることで世界に広めていきたい。養生学会では新しい分野の創世も方向づけたい」と述べられました。

渡邊敏行大会副会長は、「東京農工大学は工学府と農学府を軸にした、美しい地球環境持続のための『使命志向型研究』を推進し、特に工学部では「人間のためのサイエンスを行う研究拠点」を形成することを教育目標として掲げています。従いまして、日本養生学会が本学で開催されることは大変意義がある」と述べられました。

キーノートレクチャー「いのちを知り生かす身心一体科学」では、司会を天野勝弘先生(スポーツパフォーマンスデザイン)が務め、まず長谷川克也先生(宇宙航空研究開発機構)から「宇宙に浮かぶ地球の重力に立ついのち」と題して講演を頂きました。重力は身近すぎて日常私達はそれを感じることはありませんが、重力は地球上の全てのもの、人間、細胞や分子にも働いており、地球上の生物にとって逃れられないものです。重い頭部を持った人間が二本足で立つことは、支持面積と構造重心の高さを考えると直立することは一見難しそうです。ここで、重心と安定性についての簡単な実験を見せて下さいました。静止している時は下部におもりがある棒が安定ですが、この棒を手の平に載せて動かしながらバランスをとる時、上部におもりがある時の方が安定です。つまり、重いパーツが上部に配置された人間の構造は、動かない時には不

安定ですが、動き出した場合には実は安定なのです。この動くことで安定化するという人間の体の在り方は、人間の生活に活動性を要求し、人間社会発展の原動力になったというお話しでした。

次に、跡見友章先生(帝京科学大学)からは「不安定な身体を支える身体と脳」というタイトルで、理学療法の観点から、ヒトが倒れないための制御・システムについて講演して頂きました。人間は狭い接地面に対して鉛直方向に分節を配列させ、相対的に高位重心となるため、重たい頭部と体幹を二足で支持するため不安定な立位姿勢を支える高度な動作制御が必要です。より安定した重心制御には、頭部をふらふらと動かさない重心移動により可能になることを、お尻の片方ずつに交互に重心を移動するワークにより実感しました。ヒトの身体バランス制御系は、前庭感覚、体性感覚、視覚信号などの統合によります。例えばヒトが倒れる際や、徐々にバランスが崩れていく際には、脳の島皮質領域(側頭葉)の機能の減衰が関係しています。ヒトが倒れないのは当たり前ではなく、体の制御や環境に適応する中で倒れないための戦略を考えた脳の働きの結果であり、ヒトはそうに進化してきたということです。

今回のようせいフォーラムでは、跡見順子先生が平成 27 年度科学技術分野の文部科学大臣表彰・理解増進部門受賞を記念して、特別プログラム1「身心一体科学ーマイルドストレスを生かす身体・生命科学基盤」を開催し、特別講演を頂きました。お茶の水女子大学での渡辺俊男先生との出会いや、男女共同参画学協会連絡会での活動、3.11 ソーシャルウィッシュ、命を守る教育、自殺率の増加や要介護人口増加などの日本の現状、宇宙、生命、武士道、第9条など、本当に様々な問題について真摯に向き合い考えてきたことが、跡見順子先生が「身心一体科学」を提唱した背景になっています。東京大学教養学部・身体運動科学の教授として、身体とは何か、スポーツパフォーマンスだけではなく、メカニズムから体の原理を理解するために、自ら実践し考えてこられた、これからの日本人が目指すべき新しい科学、生き方をお話しして頂きました。自分の体の細胞やコラーゲン等は、すべて自分のからだの細胞が作ったものですが、その元は地球が生み出したものです。しかし、それを理解している人は少ないのではないのでしょうか。人間の体には素晴らしいシステムがあります。からだの中で何が起きているか、自分のからだの中にある生命達を考える、iPS のように外から細胞を入れるのではなく、自分のからだの細胞に働きかけて生かすことを考える、それが本当の生命科学ではないかとお話しされました。細胞の身になって考え、からだの素晴らしいシステムを理解し、自分や社会に生かすこと、健康に努力すること、すべてのいのちを生かすこと、身心一体科学を日々実践し若々しく元気に活動されている先生から、力強いメッセージを頂きました。



清水 美穂先生による講義風景

農工大科学博物館に移動し、特別プログラム 2「いのちを知り生かす身心一体科学」の実践プログラムがありました。このプログラムは東大・駒場で行っていた教育学部1年生 3000 人を対象にした授業の一環で、細胞をリアルに感じ、科学的に自分の身体を知ることを目的にしています。清水美穂先生(東京農工大学)に講義頂いた後、実験室で「自律的に拍動する心筋細胞」を観察しました。エコーで見る人間の心臓は体の中で拍動しています。観察したのはシャーレ上で培養したラットの心筋細胞ですが、存在している環境に接着し、自律性を持ち体内に

いる時と同じように1つ1つの細胞が拍動します。生後、私達の心臓は新しく置き換わったり、増殖したりしないので、一生、誕生時の細胞が働き続ける必要があります。心臓の細胞を大事にしないと私達は生きられません。細胞の身になって観察し、言葉にすることが大事です。GFP-アクチンを細胞に導入して蛍光顕微鏡で観察すると細胞内のアクチン線維を光らせて見ることができます。生きて拍動している心筋細胞内のアクチン線維を観察しました。次に、「細胞からの DNA 抽出のデモンストレーション」では、細胞核中の遺伝情報を、目に見える状態に取り出してみました。

続いて講堂で「からだの幹をつくる跡見順子体操」を全員で行いました。揺れる電車でも、つり革につかまらず丹田を意識して立つ、手足の裏や背中にもある感覚神経細胞を意識するなど、細胞や重力から考えた体の動かし方やストレッチは細胞に刺激をいれることができます。床に寝て、腹筋に力を入れながら、背



長谷川 克也先生
(宇宙航空研究開発機構)

骨を S 字カーブにしたり、平らにすることを繰り返すと、背中にある400もの筋肉に刺激が入ります。跡見体操は、腰痛だけでなく便秘にも効果があり、腰の動きが重要なテニス等のスポーツにも役立ちます。

情報交換会は農工大生協ホールで開催されました。歓談と参加者のスピーチ、農工大・跡見研究室のメンバー紹介や、跡見研究室の学生によるジャズ・軽音楽演奏など、アットホームな雰囲気の中で和やかに行われ、活発な意見交換も行われました。

2日目は、一般研究発表が行われました。今回は14題もの演題があり、活発な議論が行われました。第1セッションでは主に養生のための分子メカニズム、特に細胞の力学応答やメカニカルストレスと身体活動や皮膚の弾力性に注目した研究、および東洋の伝統的な健康素材である卵殻膜の摂取・塗布の効果に関する研究発表がありました。第2セッションでは、多物体追跡システム 3D-MOT による脳トレーニングを中心とした研究や、「身心一体科学教育プログラム」、「キリスト教と聖書にみる健康」など、新たな視点での養生法と西洋の伝統的な養生という新旧の観点からの提案がなされました。

第3セッションでは、心理的ストレスや、心電図波形、呼吸時の体重心位置変動、立位姿勢の体幹制御など、生理学的計測を養生法に応用することを目指した研究発表がありました。

閉会式・昼食の後は、場所を跡見研究室の実験室に移動して、「生きている状態、動きを生み出す構造がわかる実験動物(ラット)の機能解剖」が行われました。人間の体の構造に近い哺乳動物の解剖により、呼吸や姿勢に関係する筋や器官を実際に見て触って感じて理解を深め、今後の研究の着想を得たといった感想も聞かれました。

最後になりましたが、本大会運営に当たり、本当に多くの皆様のご指導、ご協力をいただきました。横澤喜久子先生、跡見順子先生、天野勝弘先生、はじめ、実行委員の先生、そして、跡見清水研究室のメンバーの皆様のおかげで、無事大会が成功裡に終わることができました。改めて感謝申し上げます。



跡見 順子先生による実習



からだの幹をつくる跡見順子体操



情報交換会風景 (農工大生協ホールにて)



情報交換会にて演奏する跡見研究室の学生

「初めて日本養生学会に参加して」



渡邊 奈々

(日本体育大学大学院)

この度は、日本養生学会に参加させて頂き、誠にありがとうございました。

私は、自分の研究を学会で発表するということは初めてであり、試行錯誤しながら研究を進めている中での発表でしたが、天野勝弘先生の熱心なご指導のお陰で無事発表を迎える事が出来ました。緊張と不安で一杯でしたが、実際発表をしてみると今まで気付かなかったことに気付き、沢山の事を感じる事ができました。

私は大学4年まで15年間新体操をしていました。現在は、日本体育大学大学院のコーチング学系というところに所属しながら、地域の新体操クラブチームの指導者としてジュニア選手のコーチングをしています。ここではコーチと選手との関わりや、コーチ自身の振る舞いについてなど、自然科学とは違った視点でアスリートの育成を研究することが主です。ですが、私は大学院に入りいろんな研究を見て、自然科学とコーチングはアスリートにとってどちらも大変重要なものだと考えるようになりました。

そこで私は、脳の機能を向上させるトレーニングシステム(Multiple Object Tracking:MOT)を使い、新体操のパフォーマンスがどれだけ上がるかという研究を行うことにしました。ここでいう脳機能とは、空間認知・時間認知能力を言います。加えて、集中力・注意力なども指します。いずれも新体操に必要なことです。このトレーニングは、単にシステムに任せるだけではなく、どのような指導や声掛けをしたら能力が伸びたのか、ということにも注目して行いました。普段はコーチング関係の方に意見を頂くことが多かったのですが、今回の学会では自然科学の視点でご意見を頂き、大変参考になり、新たな発見が沢山ありました。

この経験を活かして、今後はもっと深く研究をし、自然科学も取り入れたコーチングをしていきたいと思えます。

新体操競技者は、新体操独自のトレーニングのみを繰り返し行う傾向があり、新しいトレーニングというより、強豪国のトレーニングを真似することが多くみられます。また、新体操以外のスポーツが苦手な選手も周りには沢山いて、私もその一人です。大学院に来ていろんなスポーツのトレーニングを見ることが多くなり、これは新体操に活きるのではないかとトレーニング法がありました。

例えば、ラグビーのパストレーニングでは、ラグビーボールをただパスするのではなく、グループを作ってパスを「投げる」と「受ける」のを同時に行うものがありました。これは、「投げる」と「受ける」という2つの行動を同時に考えて動かなければうまくいきません。新体操では身体の難度と手具の操作を同時に行うことや、2つ以上の手具を同時に扱うという場面があります。新体操の練習を繰り返し行うことはもちろん大事ですが、慣れていないスポーツのなれない動きでこのような能力を伸ばすことで、新体操での思考能力の向上も可能なのではないかと考えました。今後は、今行っている研究にプラスして、新体操に活きるトレーニングを考え、新たなトレーニングで、選手たちの能力アップを目標に研究を進めていきたいと考えています。

他の方々の発表を聞いて一番感じた事は、このような研究が人々にとってどれだけ大切かという事です。「いのち・からだの幹-細胞、体幹、脳-」という大会テーマでしたが、とても奥が深く、私の知らないことが沢山ありました。このような研究があるお陰で、人々は幸せに生活ができているのだと思います。私自身、競技を行ってきた上で怪我が多く、手術を何度も繰り返してきました。懇親会の際に色々なアドバイスを頂き、とても勉強になりました。今はまだ自分が実際に動きながら新体操の指導ができていますが、今後は怪我とのつきあい方をもう一度見直し、体を大切にしっかり整えていかなければならないと強く感じました。

私は MOT トレーニングを用いて新体操のスキルアップの為の研究をしています。スポーツ以外でもこの MOT トレーニングは活きると思います。この研究が、人々の力になれるような、そんな研究にしていきたいと思いました。

日本養生学会で発表出来たことをとても嬉しく思います。実り多き経験となりました。ありがとうございました。

「ようせいフォーラム 2015」に参加して



栗本 大嗣
(東京農工大学)

生きるということに焦点を当てた珍しい学会で、化学、生命科学を学んでいる私にとって非常に興味深いものだった。発表された方々は身体運動をテーマにされている方が多かったと感じたが、より幅広い分野の研究者の方が、生きるをテーマに交流できる場になればと感じた。

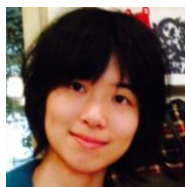


佐野 将英
(東京農工大学)

本学会を通じて感じたのが、分野の垣根がないということです。物理学を専門とする方から、細胞学を専門とする方まで様々な方が講演され広範囲の学問に触れることができましたと感じました。同時にそれだけヒトを科学するということは複雑であり、まだまだ可能性を秘めた分野であるということも実感し、今後さらに発展させていく必要があると考えさせられました。今後もさらに勉学に励み、発展に貢献できたらと思っています。

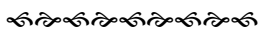


東京農工大学キャンパス風景



早崎 沙彩
(東京農工大学)

ラットと全く同じように私たちも細胞でできており、私たちも一つの生命体である。そう思うと地球の歴史の中で自分が生まれたことや宇宙の一部として自分が存在していることが分かり、命が愛おしくなったり謙虚になったりする。しかしその驚きを実感として伝えることは難しい。それでも養生学会はそのような難しいことに取り組み、よく生きるにはということをそれぞれが考えて伝えているのだと思う。



【養生つれづれ】

【私の中の養生】

この度、私が所属しております東京農工大学にてようせいフォーラム 2016 が開催されるという縁があり、初めて参加させていただきました。

正直なところ、まず「養生(ようせい)」という言葉に馴染みがなかったこと、私の研究とどう結びつくのかといった点から、まず養生について自分の中で理解し、位置づけることから始まりました。ここでいう養生とは、「生きる力を養うこと」とあり、跡見順子先生のもとに学んでいる、心身一体科学に相通ずることがわかり、私なりに解釈ができた次第です。私の中に養生が宿った気がしておりますので、つれづれと書かせていただきます。



跡見 綾
(東京農工大学)

【理学療法と養生】

私は大学卒業後、約 10 年間脳神経外科病院にて理学療法士として勤務しておりました。リハビリテーションの語源はラテン語で、re(再び)+ habilis(適した)、つまり「再び適した状態になること」です。病院では、主に脳血管の損傷により生じた症状や障害に対して、その改善を目的として脳、神経、筋、の状態などを総合的に加味し、身体面、精神面にアプローチしていました。臨床で身体、精神を司る「脳」機能の障害に携わっていた分、身体と精神が一体のものであるという感覚は比較的持ちやすかったと思います。脳機能障害の多くは、障害前の状態と同じにはなりませんが、身体や脳の機能に合わせてその後の生を養っていくと考えれば、理学療法もまさしく養生学の一部であると考えられます。現在、理学療法でも、様々なメソッドによる治療方法があり、病院ごとに方法が決まっていることもあれば、各自得意な方法を行っていることもあります。なぜか、自分と違うメソッドには、批判的な見解を示すことが見受けられます。端から見ると、同じことをしているのになあと感じることが多々あります。これは、東洋医学が西洋医学に対して一部批判的に見られているのと同様で、それらをつなぐ掛け橋が不足している為だと考えます。今、この養生学が現代科学の手法を用いて、歴史ある東洋的手法を試みているのと同様に、理学療法分野でも、方法論の効果を立証できる研究が盛んに行われている段階だと言えます。

【こどもと教育と養生】

現在 3 人のこどもの子育て中です。どのように育てればよいか思い悩むこともあります。三者三様の振る舞いに生を感じ、楽しい日々を送っております。

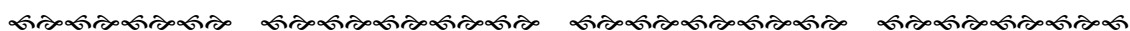
保育園の頃は、「遊び」と称されていたものが、小学校に入ったとたん、「勉強、教科」というものに名前を変えます。そしてそれぞれの教科は、別々のものとして授業を受けることになります。私自身の経験では、小、中、高校、そして大学で勉強してきた中で、例えば化学と生物など、それぞれの科目がつながっているという感覚はなく、別々のものとして覚えてきただけでした。この地球上で私たちヒトは単細胞生物から進化した訳ですから、化学や物理現象から細胞、臓器、身体が作られていて、身体の中では常に化学、物理現象が起こっていることは至極当然のことなのですが、授業ではそのように教わっていません。幸運にも、現在所属している大学は今まで縁のなかった工学部、有機材料化学科の中の寄附講座になります。そのおかげで身体においても化学的視点からも考えることができるようになりました。

物事を細分化することによって、当たり前のことである元来の本質が見えなくなってしまうことは、現代社会において危惧されています。今や私達が生きていく上で大切な「生きる力を養う」方法を教育として教わることもないまま、大人になってしまっているようにも思います。養生学こそ、様々な領域を統合して考えていかなければ成り立たないものであり、まだ小さい幼児の段階から学んでいくべき内容であると感じ、親としてはどう教えていこうかと背筋が伸びる気持ちです。

【研究と養生】

地球という環境の中で生きていく上では、重力の影響は絶対的なものです。その環境で、「立つ」ということを獲得したヒトが、健康で長生きしていくための身体の使い方について、逆に立つことができなくなった「寝たきり」モデルを使用して、現在基礎研究を行っています。身体機能を精緻に捉える理学療法的視点のみならず、石水極子先生よりご教授いただいている楊式太極拳の視点からも、重力環境下でバランスのとれた身体の使い方を身につけることは大切であると考えています。筋、呼吸、循環などの身体を支える機能に加え、それらを制御、統合する脳も含めて研究していくことは、養生学につながるものと位置づけ、今後も研究を続けていきたいと思っています。

最後に、この度はようせいフォーラムへの参加およびニューズレターへの寄稿の機会をいただきまして、養生学会関係者の諸先生方、事務局のみなさまには感謝申し上げます。大会中は、会場受付のお花、お茶等の心配りを拝見して、養生学会ならではの感謝を受けました。特に、懇親会の席では、先生方それぞれのお言葉も拝聴することができ、普段の懇親会より有意義に感じました。参加させていただきましたことに感謝すると共に、今後の養生学会に少しでも貢献できたらと思っています。



瀬戸内海の島を旅して ～島とアート作品と癒やし～



越部 清美
(法政大学)

日本は多くの島で成り立っている。大小の島々は、海に囲まれている。島に魅せられて久しい。島には都会の生活で失われつつある人の営み、暮らしの風景、自然とのかかわりなど人が生きていく上で何か大切なものがまだまだ数多く残っているように感じている。

毎年、学生たちと共に、あるいは家族と、あるいはひとりで日本の島を訪れている。新潟県の佐渡ヶ島、沖縄県の竹富島と石垣島、岡山県の白石島、香川県の小豆島などである。

先日、瀬戸内海の豊島(てしま)と直島(なおしま)を訪れた。ひとり旅である。今回の旅で感じたことをつれづれなるままに記してみたい。



高松港から船に乗り約1時間。豊島の家浦港につく。島めぐり用の自転車を借りるため島人の車で移動する。宿泊場所の相談もさせていたきさんとか古民家の一軒家をまるごと一人で借りることができた。交渉成立。民泊というシステムの模様。集落から少し離れたところへ古民家の管理者のおかみさんと共に移動する。自転車を5分ほど走らせたところに普通の一軒家があり、ここに一人で泊まるとのこと。中に入り、説明を受ける。寝具を一緒に準備しながらご家族の話をいろいろとうかがう。1時間以上お話をうかがっているうちに次第に親戚の家に来ている気

分になる。家の使い方を教わり外に出る。おかみさんとも別れ一人になる。大きく一呼吸。家の前には、一面のれんげ草が咲きほころ。遠く子供の頃を思い出す。れんげ草で指輪やヘアバンドや首飾りを作ったなあ。愛おしくなつかしい。

今回の旅は、島々が舞台となる瀬戸内国際芸術祭アート作品に触れることも目標の一つであった。宿の確保ができると安心して、自転車を借りて移動することにした。

海沿いのところに少し気になる建物を発見。まずは、トビアス・レーベルガーの作品である。「あなたが愛するものは、あなたを泣かせもする」というタイトル。1軒の空家をまるごと改装しアート作品にしたものであり、カフェにもなっている。外観は一般的な古民家な建物となっているが、内側が全く異なり、日本家屋ではありえない白・黄・黒の色づかいで水玉やストライプなど大胆な模様で描かれている。とても斬新なデザインではあるが、なんだか落ち着かない。早々にして建物を出る。



つぎに向かったのは、「豊島横尾館」。黒い板と赤ガラスで出迎えてくれる。インパクトのある門構えがなんとも魅惑的である。「倉」「母屋」「納屋」で構成されていた。おそるおそる中に入ると薄暗い倉の中に横尾忠則氏独特のタッチの作品が数点壁面にかけてあった。理解不能。首を傾げながら倉を出ると、突然明るくなり広い庭に出る。そして、真っ赤な岩のいくつかが目飛び込んでくる。奇想天外な庭のインスタレーション。赤い岩なんて見たことがない。母屋へ靴を脱いで入ると下が池になっており床面が透明なガラス板なので、コイが悠々と泳いでいるのがよくわかる。庭に作られた池が家の床下にも通じているということらしい。館内の世話人の方によると、どうやら子宮や三途の川をイメージしているという。何という発想力。数回訪れた人の話では、ここにいるコイは、どんどん増えているとのこと。時々子供が生まれるらしい。母屋の和室には、



美しい暈が敷きつめられているが、その暈のへりも赤。納屋、滝のインスタレーションへと移動する。どの空間にも横尾忠則氏の作品の根底に流れる“生と死”、命を象徴するような血液の色を配しているのだろうか。場所を移動する度に私の心臓の鼓動が高なってくる。

少し混乱している感じがする。日頃あまり使っていない脳の一部に刺激が加わったようである。気持ちを落ち着かせる為に自転車を押しながらしばらく歩く。すると、前方に大きく実ったレモンの実を見つけた。レモンの木を見たのは初めてで大変感激し、思わず写真に収めた。色や形が本当に美しい。

豊島で最も人気が高い豊島美術館へと向かう。少し離れており、混んでいるという噂も聞いたので必死に自転車をこぐ。島に吹いている風がこちよい。ところどころで「いのしし注意」の看板を見かける。豊島美術館は小高い丘の上で棚田に囲まれるように立っている。周囲の環境ととても調和しているように見える。大きな水滴のような形をした美術館は、なんと、外で靴を脱いで入館する。そして人数制限もある。事前にどんな美術館かよく調べず出かけたこともあり、少し不安のまま中に入る。「ええー！！これが美術館？」思わず不測の表情が立ちあら

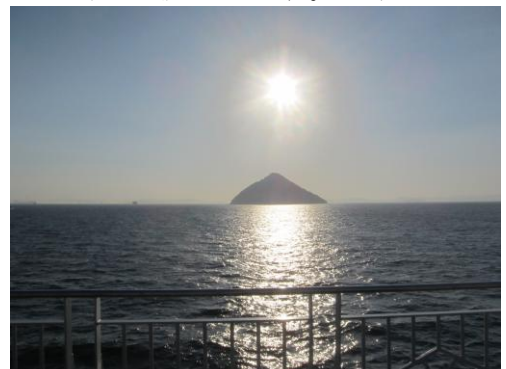
われてくる。これはただの空間ではないのか？作品はどこにあるのか？あたりをキョロキョロ見回す。白いコンクリート状の大きな円盤の中にいる感じである。そして天井に大きな穴。空がまる見えであり、もちろん風も光も入ってくる。おろかにも、美術館とは展示陳列施設としての建物というイメージを持っていた。そして、よくよく見ると、床のところに小さいお皿のようなものや小さい珠のようなものがあり、その小さい球体に穴があり、その穴からなんと水が出ているのである。耳を床に近づけると、しっかりボコボコと水の音もするのである。「これが、作品か。」水は少し出たり、止まったりして、小さな水たまりを作ったりする。床から湧き出す様子を自然の光のもとで鑑賞するのである。アーティスト内藤礼氏の作品。建築家西沢立衛の作品。初体験である。ずっとこの場にいても飽きない。



天井のあたりをよく見ると、細いリボンが風によって揺れている。風の動きを見せてくれているのかもしれない。どこかで鳥の鳴き声が聞こえる。木々が風に揺れている音が聞こえる。なんとやさしい繊細な作品なのであろうか。建物自体も半分ほど土に埋まっており、建築物が主張しすぎていない。建築物とそこに在る作品が周囲の環境と大変調和しているのである。美術館にいる人は、床に耳を近づけたり、立って上を見上げたり、寝ころんでいたり、それぞれが思い思いのやり方でその場の空間を深く感じ味わっているように見えた。丸1日この空間の中にいても、私は決して飽きることがないだろう。私にとってはとても意味のあるすてきな出会いとなった。

自転車返却の時間が迫る。急いで宿に帰る。日も暮れかかってきたので、カメラを携え浜辺へと急ぐ。私は夕焼けを見るのが好きだ。この時も、浜の近くまで行き、40分ほど空と太陽の饗宴を見守った。空はいろんな表情を見せる。雲の形がV字からH字に、そしてY字に、そしてL字に少しずつ気づかれないうように変容していくのである。太陽の色もうすいオレンジ色からしだいにオレンジ色へ、自然の照明家がいるように思える。遠くの方で異なる2種類の鳥の鳴き声。浜辺に近づく時だけかすかな波しぶきの音。そのうちにピンクがかったオレンジ色がパァーっとあたりを大きく包み込み、しだいに山際に音もなく静かに沈んでしまった。終宴である。夕日が沈んでしまった反対側に目をやると、半月がくっきりとした形で主張していた。遠くでかえるの鳴き声がした。

久しぶりに島でゆったりとした時間を過ごした。五感がよみがえり、呼吸が深くなったように感じた。島の自然、島の人たち、そしてアート作品の数々は、人が生きる活力を引き出し、心身ともにリセットできる装置なのではないか、と強く感じた。



丹田呼吸で人生を豊かに



久保田武美
(くぼた たけよし
久保田病院理事長)

私は子供の頃から相撲が得意で足が速く体力には自信があり、スポーツが好きであった。仕事は体が勝負ともいえる産婦人科を選んだ。しかし、体力に自信過剰であったために無理をしてバチがあたったのか、中年になってから癌や心筋梗塞などの病気をした。そこで、健康法として昔から心身によい影響を与えるという丹田呼吸を取り入れた。ところで、坐禅、テニス、ボイストレーニングなどの呼吸は丹田呼吸の要素を含んでいる。つまり、これらは呼吸時に腹圧が上がる逆腹式呼吸と関係がある。そこで、私が被験者となり、超音波、筋電図、腹圧計、胸腔内圧計(食道内圧計で代用)などを適宜、用いて分析してみた。

図1はテニスでフォアハンドストロークをしたときの結果である。思っていたとおり、これは腹横筋が等尺性収縮(上腹部が凹、下腹部が平坦)を示す逆腹式呼吸の例であった。ボールを打つときに(インパクト時に)腹圧は高い値を示していた。これは体軸を安定させ正確なストロークを行うのに役立っていると考えている。

図1

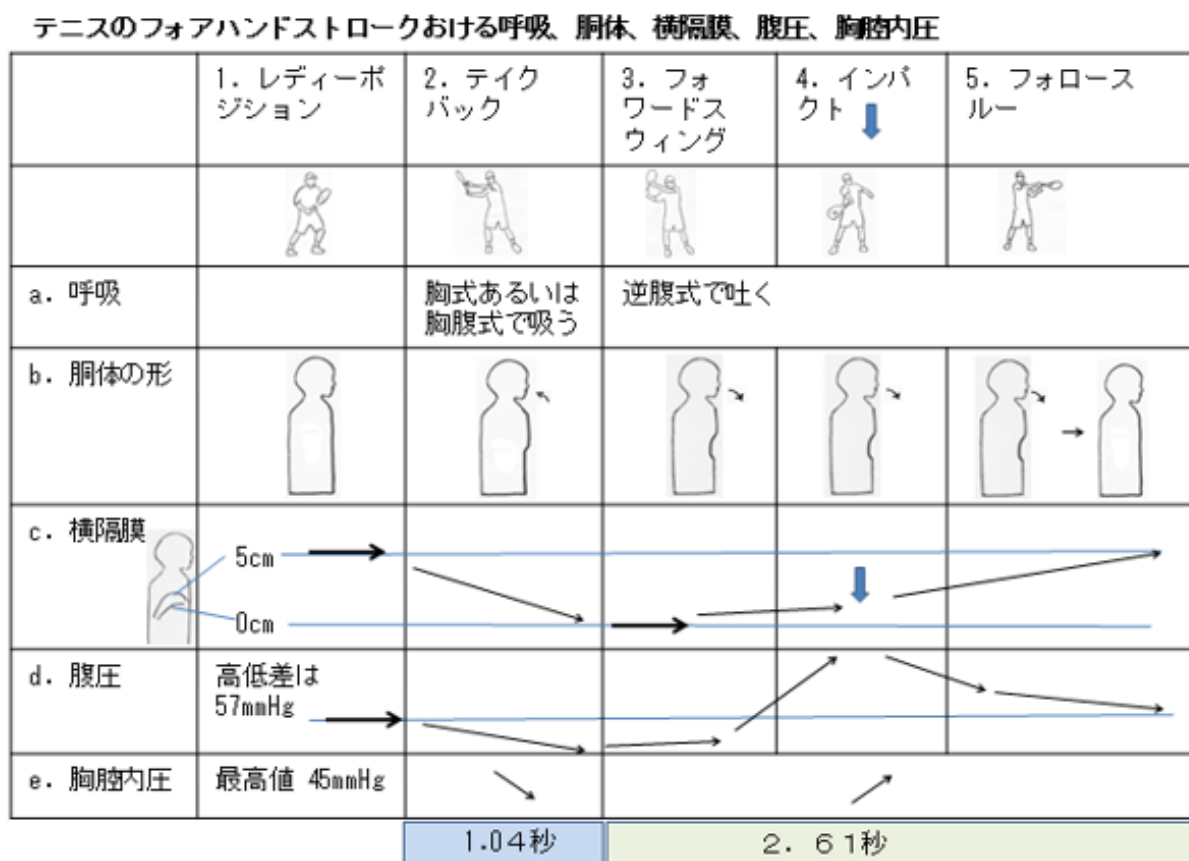


図2は長いフレーズを一息で歌うことが要求されるアベマリアの例である。この呼吸は逆腹式呼吸の長い息である。逆腹式呼吸で歌うと、口、鼻、のど、胸などで構成される共鳴腔の底の部分である横隔膜が伸張性収縮し適度の張りをもつので、ノドで生じた音波が共鳴して大きな音を出すことができる。また、横隔膜が伸張性収縮するということは横隔膜がゆっくりとブレーキをかけて上昇することであるので、吸い込んだときに肺に入った空気を少しずつ消費して歌うので長いフレーズを歌うことが可能となる。

図2

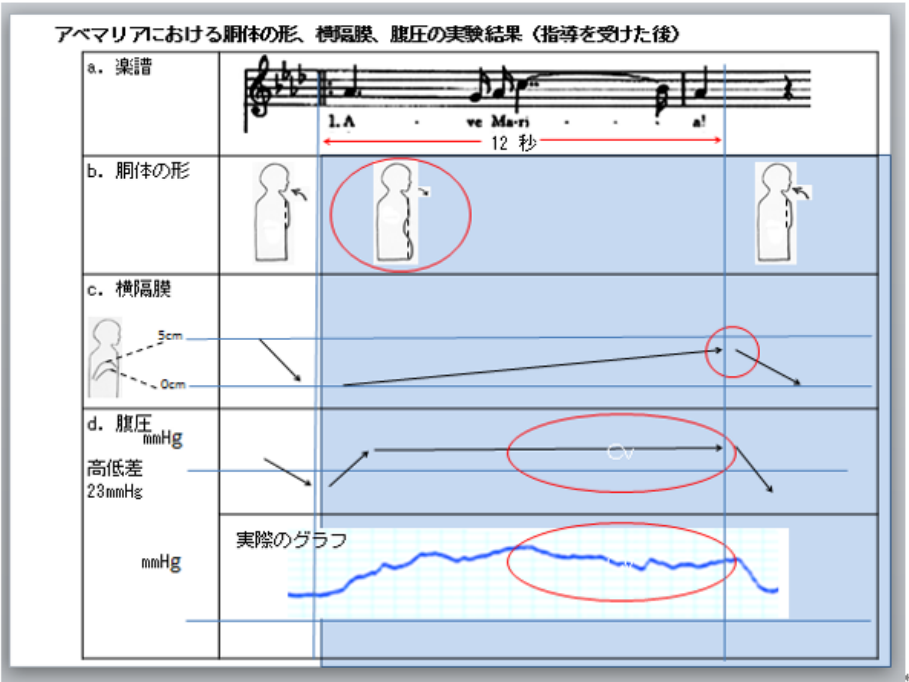


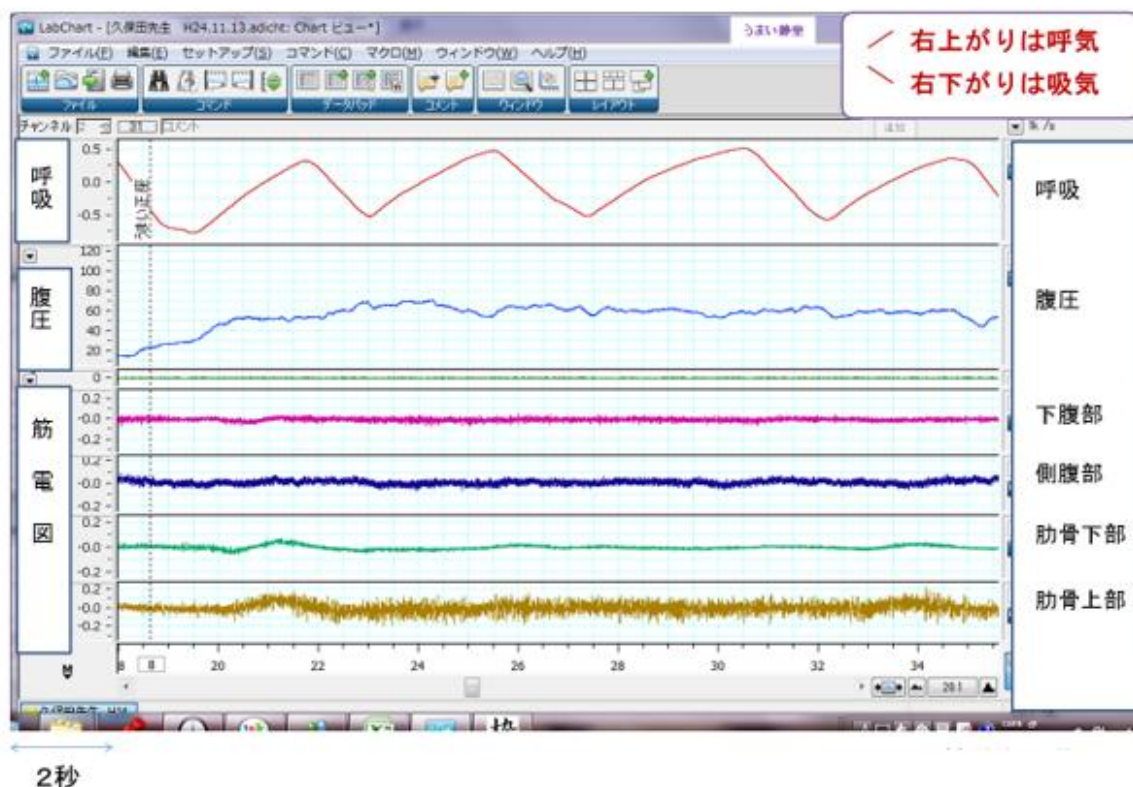
図 3、4 は坐禅のときの呼吸である。吸うときは腹式呼吸、吐くときは逆腹式呼吸にすると、適度に高い腹圧を持続的に保つことができる。これが坐禅の効果と関係があるのかもしれない。

ヒサゴ腹型持続腹圧呼吸の坐禅

図 3

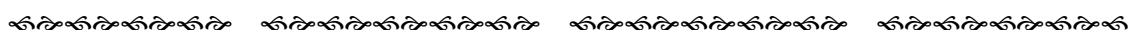
	吸気	呼気
a. 呼吸	名称なし	逆腹式呼吸
b. 胴体の形		
c. 横隔膜	呼気時の脱力ラインまで上昇しない ままで呼吸を続ける。	
d. 腹圧 高低差：30mmHg 最高値：50mmHg	安静時呼気位の値(20mmHg)より約50mmHgまで 上昇し持続する。	
e. 胸腔内の圧 最高値 -1mmHg		
f. 下大静脈前後径	約6mm	約6mm
g. 使用する筋	内肋間筋 横隔膜 腹横筋	横隔膜 腹横筋（伸張性収縮）

図4 ヒサゴ腹型持続腹圧呼吸の坐禅



丹田呼吸を習得すれば、健康増進の目的だけではなく、テニスのほか、ピラティス、坐禅、ボイストレーニングなどに応用でき、人生が豊かになる。それだけでなく、テニスも歌も坐禅もそれぞれ決まったやり方はないが、自分のやっている方法をいちいち客観的に把握しながら行うことは、ストレスの多い生活の中で自らの心身を見つめ直す訓練と関係があるようで興味深い。

逆腹式呼吸とは、坐禅や瞑想などの時に行うが、本来は産業革命以前の昔の人たちが農作業や土木工事、その他、家事労働などに行っていた呼吸である。IT 社会の現在ではこの呼吸をする機会がほとんどないのでスポーツやボイストレーニングなどを通して行うべきである。



やぶれ傘

『養生フォーラム2017』のご案内

日程： 3月 4日（土）～ 5日（日）または
3月 11日（土）～ 12日（日）の開催を検討中

会場：立教大学（予定）

詳細は決定次第 HP 等にてお知らせします。

スラウェシ島での皆既日食



狐崎 晶雄
(元青山学院大学)

養生学会の雑誌への原稿を書く羽目になったが、筆者の専門分野ではないのでちょっと困った。この原稿では、みなさんを現世ばなれした世界にお誘いしてみることにした。平均寿命が長くなったのは喜ばしいことだが、定年退職した後の自由な時間をどのように過ごすかということが大事な課題となって来たとも言えるだろう。最後まで元気でびんびんしていたいのが誰もが望むところ。そのひとつの方策は、各自が自分のしたいことを思い切り、出来る範囲内で続けることだと思う。幸い、もう職場で何か言われるとか迷惑をかけるとかいう心配はなくなったのだから。というように理由付けをして、筆者は天文の趣味にも走ることにした。高校では天文班に所属していたから。筆者の一番の趣味は、どうやら工作で、天文にかこつけた工作が実は好きなのではないかと思っている。退職後すぐに自宅の屋根に穴をあけて天文台を自作した。天井部分が横にスライドして空を望遠鏡で見ることができる。1年以上かけて設計、部材工作をしたので、かなり頑丈で、すでに10年経ったが、びくともしていない。ただし、雨漏りが完全に止まったのは作り始めてから数年後だったが。

さて今年3月9日に起こった皆既日食をインドネシアに行って見てきた。日本でも部分日食が見えたはずだが、大部分のところで曇りだったので見えなかった。筆者は定年退職後の2009年の上海での皆既日食以降、いわゆる日食病に罹患して、2010年にタヒチ島の東900kmの絶海の孤島、Hao環礁、2015年には北海の真ん中の孤島、フェロー諸島などに行った。このどちらも筆者たちの日食ツアーが行く前にそこを訪れた日本人は数えるほどしかないという辺鄙な場所である。今回はインドネシアのボルネオ島(カリマンタン島)の東隣のスラウェシ島。以前はセレベス島と



図1 インドネシアとウォレス線

呼ばれていて、戦争中には日本の海軍の造船所があったマカッサルと言う町もある。高校時代の友人の父上がそこで壊れた軍艦の修理をしていたということをごく最近になって知った。戦争中は日本人が沢山いたはずだが、戦後の70年間は多くの日本人からは忘れられた僻地と言っていいたいだろう。(筆者は最近の政治の風向きを非常に心配している一人だが、天文が好きみなさんは、宇宙の中で奇跡的に生物がいて、しかもその中に人類と言う極めて珍しい分子のかたまりがいる地球の大事さを知っているし、この小さな天体の中で争うことの馬鹿バカしさを知っているのでもとても楽しい仲間である。)日食はマカッサルから約500km北のPaluという町で観測した。記憶力の強い方は高校の生物でウォレス線という生物種の境界線が(当時の呼び方で)ボルネオ島とセレベス島の間を通っていることを習ったことを思い出せるかもしれない。検索したら地図が出てきたので、少し書き込んで図1に示す。この地図は左上から右下の斜めの赤い線が赤道という、ちょっと傾いた地図であることにご注意ください。真ん中で折れた細い破線がウォレス線で、この線より南東の島々はオーストラリアと共に南から移動してきたので、北西の島々の生物と違う種だということだ。カリマン

タン島とスラウェシ島(今後は今の呼び名で)の間のマカッサル海峡の流れが速くて生物は渡ることができず、種の境界がはっきりしているようだ。

こういう辺境の地に行くときの筆者の習慣の一つはGPSを持っていくことだ。どこに行ったのか記録を残したいから。そしてその周辺の詳細な地図がない場合もあるから。図2は羽田からPaluまでの航路で、途中、電池の節約のため数回、スイッチを切った。カリマンタン島で曲がってくればすぐにPaluなのだが、そういう定期便はないので、ジャカルタで一泊。ジャカルタから東に1000km以上飛んでマカッサルに立ち寄る。知ってはいたがインドネシアという国が東西にこんなに長いとはびっくりした。3つの時間帯がある。カリマンタン島やスマトラ島は本州よりずっと大きいし、ジャワ島だけでも1000km近くある。続く列島も入れると2000kmにもなる。さらに東のニューギニア島(の西半分)までインドネシアだ。この広い国土(島々)の2億5千万人のひとびとが争いもなく暮らしているのは奇跡ではないかと思った。国内に大きな反政府勢力がいて事件が続いている他の国々に比べて平穏な暮らしが実現されていると思う。インドネシア語がどこでも通じるようでもある。インドネシア語はまったく知らなかったが、中国語のような抑揚がなく、発音も子音と母音の組み合わせで、おそらくカタカナで書けるのではないだろうか。音だけでみると日本語に近い言葉なのだろう。広い国を治めるのに宗教が役立っているのかと思ったが、そうではない。Paluではイスラム教60%、仏教30%、ヒンズー教やキリスト教などが10%ということだ。どの宗教も互いに許容することが一体感を作っているのかもしれない。雲が多かったが飛行機から地上がよく見えた。飛行機が飛んだジャワ海(日本海にならえば、「インドネシア海」と呼んだ方がよさそうに思ったが)は島々に囲まれて大規模な瀬戸内海のような海で、流れが弱いらしく、海岸はどこも陸地から流れ出た泥水が漂っている。日本の海岸が美しいのは流れが激しいためで、美しい海などと言っているわれわれは幸せなのだとしんがしんを見をした。

スラウェシ島は地図で見て感じるよりずっと大きな島である。我々がよく目にするメルカトル図法の地図では赤道近くは小さく描かれるから。スラウェシ島は細長い地形の中心に山岳が走っていて、町同士の連絡はとりにくく、それぞれの町は島内のほかの町と連携することなく、海の対岸の町々との交流を主としていた。飛行機が飛ぶようになったあとは島内の連絡もよくなったが。マカッサルが島で大きな町だと思うが、飛行場の上空から見る限り、それほど大きな町ではなく、昔あったはずの大きな港も分らなかった。水田や畑が美しく整備されていて、畑の面積に対して日本よりずっと多数の家屋が建っている。マカッサルからPaluまで600kmほどもある。ものすごい田舎町を想像していたが、なんと人口30万の大きな都市で、道路の両側には多数の家々、店がならんでいた。チョコレートもとのカカオなど農業が主ということだった。北から50kmの細長い湾の底にある町。細長い湾で海水の入れ替わりが少ないので、海岸近くは泥の茶色。図3はPalu着陸前からのGPS経路。このGPS装置は安いけれど優れもので、拡大すると空港からホテルまでの途中でバスが立ち寄ったモールで筆者がどのように歩き回ったかまで細かく分かる。



図2 飛行機の航路

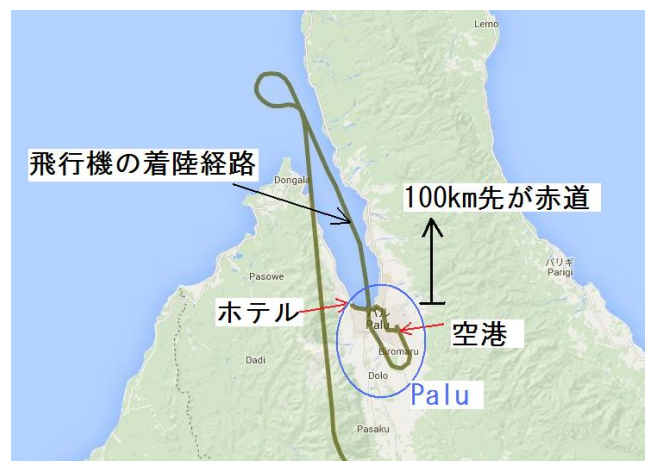


図3 Palu着陸からホテルまで



図4 小学校にて 立っているのは校長先生

日食の前日には町の学校を訪問して、日食の説明をして生徒の皆さんに日食メガネをプレゼントした(図4)。外国人がくることなど非常にめずらしいことで、われわれが入ったクラスには先生方も大勢見に来た。子供たちはナルト、ドラエモン、ヤマト、ピカチュウなど多くの日本語を知っていたが、すべてマンガ。マンガが日本の国際化に果たしている力のすごさに驚いた。あるメンバーが「大きくなったら日本に来てください」と言ったところ、「奨学金はもらえますか」という真剣な質問があり、一同たじたじ。。インドネシアを発展させようという意気があふれんばかりの元気の子供たちだった。日本の文字(漢字、ひらがな等)に強い興味を示し、特別授業の後、図5のようにメンバーはみな子供たちからのサイン攻めに会った。皆へとへとになって、アイドルたちの苦労がはじめて分かったと話し合った。



図5 サイン攻めに会うメンバー

ひとつ意外で重要かもしれないことを。インドネシアの副大統領(帰国後にインターネットで調べたらカラ氏)がスラウェシ島出身ということでPaluで開催された日食行事に出席のため、われわれと同じホテルに宿泊した。重要人物なので、ジープなどを含む6、7台の車列で来たが、偶然ホテルのロビーで副大統領の帰りに遭遇した。われわれは、5、6人で見っていたのだが、副大統領がにこにこしながら近づいてきてなまりのない日本語で「こんにちは。わたしのおじいさんは日本人なのです。」と言って、ちょっとの間雑談をした。とりまきの人々も副大統領が日本語で話しているのに驚いている様子だった。さて本題の皆既日食だが、今回は赤道直下(南緯0.9度)でお彼岸近くなので、太陽はほぼ正確に真東から昇り、天頂を経て西に向かうというめったに見られないシチュエーションである。日本で作られている大抵の赤道儀は軸を水平にすることは想定していない。知人たちは赤道儀の一部を金鋸で切り取ったりして水平の設定も可能なようにしていたが、筆者はそもそも工作が好きなので、アクリルを使って自作した。図6が自作の赤道儀で、軸の荷重を支えるベアリングを二つ付けて、市販されているポラリエという簡易赤道儀には回転だけに専念してもらった設計である。ポラリエはそのままでは重量のある観測機器を支えることが出来ないから。今回まではポラリエの裏に付けたベアリングだけだったが、今回はほぼ水平の軸の支持ベアリングを追加して安定化した。下の台を水平にセットすると自動的に軸は傾き0.9度になるように作ってある。A、Bには軽いビデオとやや重い300mmズームを付けたEOSMを載せる。視野の広い写真を撮るので、ズームは100mmにする。図7は三脚の足を固定する簡単な3枚の板で、両端に開けた穴の中に足の先端をはめ込んでいる。これで三脚の強度が大幅に増す。



図6 自作した赤道儀



図7 三脚の足の強化

このように工作を十分楽しんで万全の準備をした。天文の仲間の半分以上は工作の好きな人で、ここに書いたのはまだまだ序の口である。カメラのソフトウェアを入れ替えてしまうなどというのは誰でもやっていることで、中には20万円もするカメラの自動はね上げミラーを取り外してしまうという狂人もいる。

日食の観測は図8のようにホテルの湾に面したテラスから。ホテルから湾の向こうに向こう岸の山が見え、その上から日が昇ってくる。朝の8時38分46秒が最大食。そのときの太陽の角度はほぼ45度。この中には赤道儀を使っている人は少ない。図9は欠けははじめから皆既開始までの太陽。太陽は欠けが大きくなりつつ登るので、それに合わせてこの図では上ほど後の時刻の写真である。



図8 ホテルのテラスから観測

このあと、ダイヤモンドリングを経て皆既に入り、黒い太陽の周囲に白く美しいコロナが広がる。その最初のダイヤモンドリングが図10。偶然にうまく写っていたのを帰国後に発見した。自動追跡できないので100mmの視野の広いレンズを使った大きな画面に写っていたのを切り取ったので、ピントが甘く見えるのはしかたがない。ダイヤモンドリングは1秒以下でもどんどん様子が変わるので、うまく撮影できるかどうかは運なのだが、今回撮影できた写真の中では、まあまあの写真。図11が皆既中のコロナ。図11は何も処理しないで撮影したままのものだが、それにしてもうまく撮れたと思う。肉眼で見ると太陽の周辺に赤いプロミネンスがいくつも見え、一時は太陽の周辺全部が赤く見えて、2013年ケアンズ・マリーバの時と同じように、「あれ？金環 日食だったっけ？」と思うほど。でも、同時にコロナも見えているので金環日食でないことは確かなのだが。いまだに、この様子が撮影できた例は見たことがないので、図12に下手なスケッチでお見せする。湾の向こうの山の上に太陽が昇り、皆既の時には逆三角の暗い空になる。本影錐である。今回は皆既中心線から離れた場所だったので、逆三角の角度が60度くらいと小さかった。ケアンズの時はこの角度が100度くらいあった。この図の太陽とコロナは実際の比率の10倍以上に拡大してある。太陽や月の視角度は非常に小さく(直径が角度で30秒)、そんな小さくでは描けないので拡大した。注目する部分を大きく描くことは絵の手法のひとつである。

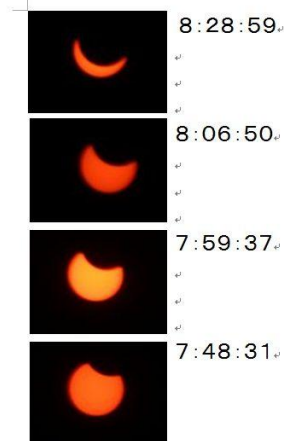


図9 だんだん欠ける太陽



図10 ダイヤモンド・リング

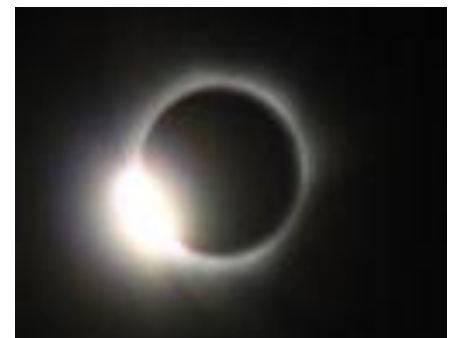


図11 コロナ

黒い太陽の左下、8時の方向にはきわめて大きなプロミネンスが見えた。高さは地球の直径の5倍以上あるだろう。肉眼でかぎ形まで見えたのには自分で驚いた。4月5日に出た「天文ガイド」や「星ナビ」には沢山の美しい写真が投稿されている。図12にももう一つ大きなプロミネンスを10時付近に描いたのだが、どの写真にも写っていない。この付近では明るさが極端に変化するので目で見えても写真に写らないということが起こる。目の視細胞は一個一個に露出調整がついているがカメラは感光面全体に一つの露出調整機能しかない。まだ機械が自然にかなわない一つの例である。(すこしは生物と関連、比較できる内容だろうか。)

皆既の始まりと最後の時、すなわちダイヤモンド・リングがきらりと光ってコロナが見え始めた時と、2回目のダイヤモンド・リングの時には、いつものことだが、ウォーとかキャーという声上がる。実際に、それほど感動的なものだ。帰ってきてからビデオに皆既が案外よく撮れていたのを発見したが、この原稿に載せられないのが残念。図13は皆既の後、回復過程の太陽。図9と同じに上になるほど後の時刻。皆既が終わるとみんなで万歳を叫び、お祝いのビールが出てくる。そうして日食の方は、あとはどうでもよくなる。根気のある人だけが、太陽が円に回復するまでじっくり観測を続けている。筆者は根気がないほうである。

今回は成果は図10と図11だけだった。しかし肉眼でしっかりコロナを見た、というのも大きな成果だ。今回もそうだったが、いろいろ計画しても計画通りの日食観測は出来たことがない。筆者も次回、2017年7月に北米大陸横断の日食にむけて、また準備を始める。今度こそは、である。

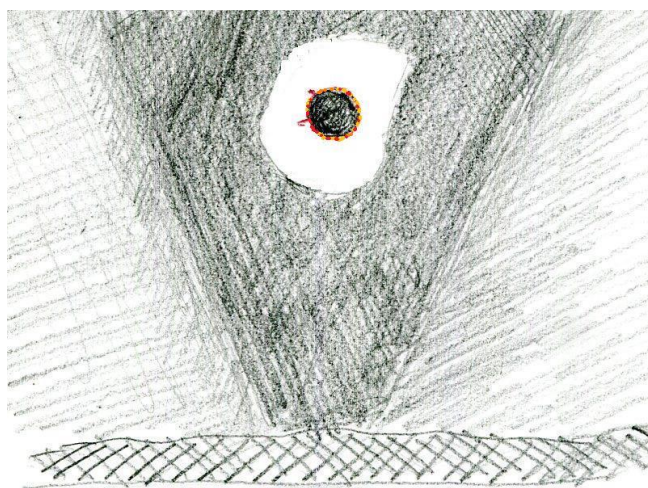


図12 皆既の時のスケッチ

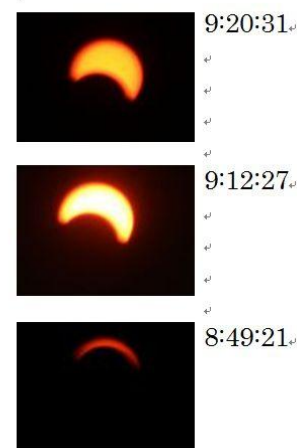


図13 回復する太陽

『日々是養生』yousei

“ア サテ サテ サテハ南京玉簾！”

ここでいう「南京」とは中国の地名ではなく、小さい、可愛い、玉のようなという意味で、南京玉簾は室町時代より民間で傳承されてきた日本の大道芸です。リズムカルな口上にのせて様々な形に変形する玉簾は、基本のスタイルはあるものの、演者の個性で十人十色に脚色して演じることが可能です。グループになれば工夫次第で、一人ではできない迫力ある様々な形を作ることでもできる奥深さもあります。私の所属する NPO 法人武蔵野児童文化協会では「踊る南京玉簾」と称して定期的に練習をしていますが、会員はそれぞれ技を身につけて、幼稚園や保育園、介護施設を始め、地域のイベントにも積極的に参加して普及に努めています。私はまだ機会がありませんが、この協会では今までにリトアニアやベトナム、ケニア等海外にも出向き様々な支援を行い活躍の場は世界にも広がっています。



福島原発事故から 5 年、南相馬のその後

—友人らとの第 1 2 回

南相馬ボランティア活動から—



横澤 喜久子

(日本養生学会理事長)

(日本列島と地震)

2016 年 4 月 14 日 21 時 26 分頃に熊本地方を震源とするマグニチュード 6.5 (暫定値) の地震が発生し、最大震度 7 が観測された。さらに、その 28 時間後の 4 月 16 日 1 時 25 分頃には、同じく熊本地方を震源とし、マグニチュード 7.3 (暫定値) の地震が発生して再び最大震度 7 が観測された。14 日以降、熊本県では震度 1 以上が 1000 回を超え、震度 3 以上が 215 回を超え (28 日現在)、地震発生エリアが熊本阿蘇地方から大分方面へ拡大し、地震が鎮まる気配がなく、被災されている方々を考えると、震える毎日である。被災地の皆様に心からお見舞い申し上げます。今も TV に「震度 4、津波なし」と速報が流れた。あらためて、このように多くの活断層の上にある日本は地震国、火山列島であることを思い知らされる。

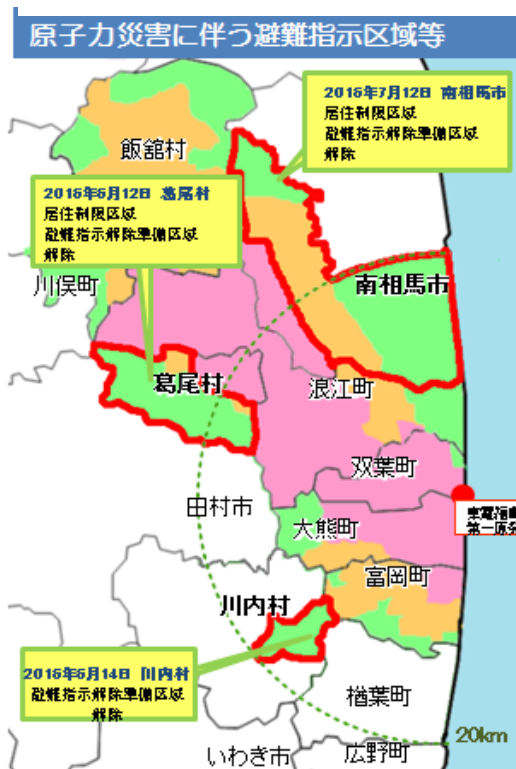
(福島原発事故被災地のその後)

私たちは 2011. 3. 11 に東北大震災、大津波、加えての人災事故である福島第 1 原発事故に襲われた。あれから約 5 年が過ぎた。高校時代の同期生による南相馬市でのボランティア活動は 12 回目を迎えている。私はこれまで 4 回目の 2013 年 4 月と 5 回目の 2013 年 11 月に参加し、直に地震、津波、原発事故による惨状を見て回り、被災者の方々にお話をお聞きした。被害は私の想像をはるかに超えるものであった。その時のボランティア活動としては津波、被爆による家財道具の処分、家の片づけ、掃除であり、被災者の気持ちを思うと涙が出てしまうものであった。

今回、私はこの地への 3 回目の参加である。南相馬訪問ではこの大自然災害に加えて、原発事故、人災の恐ろしさを感じている。私たちの暮らすこの日本にいつの間にか原子力発電所が 50 近くも建設され、さらに、今も建設中のものもあり、川内原発は再稼働と動き出してしまった。今、私たちはこの毎日揺れる熊本地震のさなかにあって、日本は多くの活断層が走り、地震国日本であることを再認識させられている。原発事故は二度と起こしてはならない。川内原発のすぐ近くに活断層があるといわれるのにもかかわらず、TV のニュースに「川内原発に異常ありません。稼働中」といつも流れている。5 年前にこれほどの恐ろしい経験をしてしまった日本が何と懲りずに止めることなく、川内原発を再稼働させていることには腹立だしい。チェルノブイリ事故からこの 4 月で 30 年、死の街には人が住めなくなり、人々の生活を壊し、除去した危険物の処理はままならない状況にあることが伝わってきている。私は「福島を忘れない!」、南相馬のその後について、現地の心配をしながらあっという間に日々が過ぎてしまった。私は大災害が起こって 5 年 1 ヶ月後の被災地の様子を知り、そして今、現地への協力には何が求められ、私たちにできることはないかを考えていきたいと参加させていただいた。

(被災地の今)

常磐自動車道から国道 6 号線を走った。双葉町、浪江町の付近は帰還困難地域であり、6 号線道路を車は走れるが家々、道路にはバリケードで入ることはできず、人影はない。TV で紹介されていた「20 キロ圏内の家畜全頭殺処分の指示への抵抗し、そのまま続けている牧場」を見ながら車は走った。そこに放たれている牛たちに本当に申し訳なく思った。さらに、相馬の海岸線を走った。長閑な町であっただろう美しい景色、一見、広々とした野原だが、この当りは津波が押し寄せ、家々をさらってしまった地域である。



多くの家々は取り壊されその場所に解体家屋番号の立て札がおかれている。津波にさらわれ、壊れたままの家がポツンとまだ解体されずに残っている家もあった。この地域はどれも皆、大きな立派な家々であった。多くの事情を抱えながら、津波、地震からの復興作業は少しずつ、一歩ずつ進んでいるようであった。

(今回のお手伝い作業)

今回の私たちのボランティア活動は小高区である。小高区の前発事故前の人口は南相馬市の報告によると12,842人(平成23年3月11日現在)であったが、今も一部帰還困難区域、一部居住制限区域、一部避難指示解除準備区とあり、現在の居住者数は97人(平成28年6月16日)である。

その後、南相馬市の小高区を中心とした地域に出されていた避難指示は、紆余曲折を経て「7月12日」解除決定となったとのことである。(福島県ホームページ:「ふくしま復興のあゆみ」6月16日より)

この国の解除決定については「なぜ急ぐ？暮らす環境整ってないのに？」という下記の住民の声も多く、新聞、TVで取り上げられていた。

「解除対象は小高区全域(帰還困難区域を除く)と原町区の一部で、3516世帯/10,967人である。避難指示解除区域住民の声としては圧倒的に避難指示解除延期論が多い中で、一刻も早くふるさとに帰り日常生活を取り戻しつつ、復興に向けて取り組みたいと言う約10~20%の声を酌み取った決定となった。これまで4/1の解除目標や7/1国の避難指示解除の提示を受け、避難指示区域内では住民が避難指示解除の是非について様々なレベルで議論が重ねられてきたが、これらの声を聞き地域の意見を取りまとめリードすべき、小高出身市会議員の活動を目にしたたり、声を聞くことがただの一度もなかったことは非常に残念なことである。一般住民の期待感と議員の実際の行動や想いには大きな溝が横たわっているようだ。



私たちのお手伝いした作業は「住むことはまだできないが、一時帰還のできる地域」であり、個人宅で広ーい敷地内での「樹木、竹の伐採、玉切り、フレコン詰め、1回30人程度で4日間継続作業」という作業であった。私たちは3日目なのか、4日目なのか後半の仕事であった。作業は竹藪の竹を伐り倒し、その枝を切り落とし、長い竹をチェーンソー(電気のこぎり)で40-50cmにカッ

トし、大きなゴミ袋に詰め、処分しやすくゴミ袋を山に積み上げてきた。かなりハードな肉体労働であった。

- ①私にとって竹の伐採作業は初体験、特に玉切りという作業でたくさん付いた竹の枝をのこぎりも使わずに、カットされた竹で叩き打ち落とす作業は力仕事、だんだん要領よく、気持よく打ち落とせるようになり、結構面白いものだった。とはいえ、ナタ代わりに太い竹棒で打ち落とすので、私の日常生活にはない動きの割にはうまくいった。
- ② 枝が打ち落とされた長い竹が積みあがっていく。バンブー・ジャンプ用の竹棒、また、子供の頃、家で物干し用竹を庭の竹を切ったことなどを思い出しながら、「間違えてこの上に乗ってしまったら大変！」と注意深く気をつけて歩いた。
- ③今度は枝を落とされた長い竹をチェーンソー使って 40-50cm にカットする。このチェーンソー作業には資格が必要。確かに操作を誤ったら大変な大けがにつながる。私たちはそばに寄らないように気をつけた。
- ④全ての作業によってでたものを拾い集め、大きなゴミ袋に詰め、山積みにしていく。

こうした作業を 70 歳過ぎた私たちは皆、マスクし、丈夫な手袋、作業衣で汗をかきながら、がんばった。大したものと思う。途中、途中で休憩し、お茶を飲み、お仲間からお菓子おいいただき、作業もだんだん要領よくなり、皆との連帯感もあり、さらに着実に目に見えて進んでいく作業に満足感はあった。依頼主の方も一緒に作業、飲み物の差し入れをいただき、ありがたかった。

(感想)

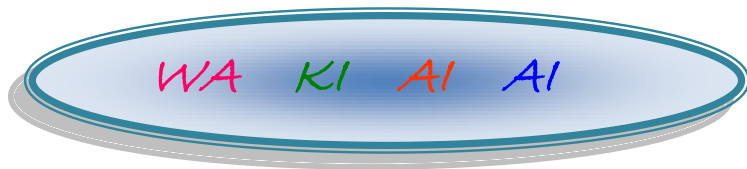
福島復興はまだまだ遠いと感じた。5 年の歳月が流れ、津波で流された家々、生活、少し動き出している気配は感じられたが、原発事故からの復興は全く難しい。いくら政府が復興計画を立てても絶望的である。真っ黒な汚染されたゴミ袋の山の行く先はない。復興に災害にあわれた方々に何の応援ができるのだろうか。今回のボランティア活動に参加してより一層、やりきれない気持ちになった。ひとが見えない、ひととの触れ合いがなく虚しさを感じる。南相馬に戻ってくるののできない、暮らすことのできないこの地域に竹藪の伐採が役に立つのであろうか、こうした作業をお手伝いすることでどんなお役にたてるのかとやるせない気持ちになった。少しでも依頼主の方とのお話ができればと思ったが、皆、現地の方々も忙しくそんなゆとりはない。福島を応援したい、何もできないかもしれないが、一緒に自分のこととして支えたい気持ちがあっても具体的にはどのようにできるのか分からない。5 年の歳月の流れる中、被災者がお手伝いし、応援してほしいこと、求められていることは変化しているのではないだろうか。

30 年前、1986 年 4 月 26 日にチェルノブイリ原発事故が起こったことが今、あちこちの新聞、TV 等で多く取り上げられている。私たちは遠い国の悲劇としてみていたのではないかと。私たち日本はヒロシマ、長崎の被爆国であるにもかかわらず、放射能の恐ろしさ、怖さを忘れかけてしまっていたのだ。原発の安全神話に、気づかないうちに原発が 50 基もこの火山列島につくられてきてしま

ったのだ。原発事故による放射能物質の健康への影響の最も多いとされるセシウム 137 は半減期が 30 年という。10 分の 1 に減るには 100 年かかるという。放射能によって生物のいのち、私たちのいのちは壊れてしまう。私たちは「養生学」を進め、「いのちを守り、ひとりひとりの持って生まれた力を引き出し、生きる力を養なう」ことを目的に研究し、実践、普及を目指している。南相馬を訪れて、より一層、原発事故の恐ろしさを感じ、この福島の事故がなぜ起きたのか、二度とこのようなことを起こさせないためにはどうしたらよいのかを皆で考えたい。



農家民宿 「塔前の家」にて



身近な身体表現とオノマトペ

水原 佐和子
(アルファ医療福祉専門学校)

日本養生学会会員の皆さまは、特に身体というものへのご関心や造詣の深い方が多くいらっしゃいます。そしてまた、科学的に身体を探究しつつ体験としてそれを深め、「体を知る」ということが、この学会の特徴でもあります。初めて参加させていただいた頃より、この伝統は毎年の学会大会でも引き継がれ、理論と実践の両方を兼ね備えることの大切さを、毎年学ばせていただいています。

私自身は、まだまだ上記について勉強不足のところもあり、これから先生方に教えていただきたいことが山のようにある…という現状ですが、経験知としての身体感覚につきましては、自身の専門分野内において、“自分なりに”の前提を置いた上で深めて参りました。たまたまそれが「舞踊」というものであったため、「美」というものに繋がりやすいイメージはありますが、舞踊における見た目上の美しさには厳しい身体訓練を経て修得していく“技術”が伴うため、なかなか一般的ではありません。その中でも、例えば姿勢や立ち方など、日常生活にいくらか取り入れやすいものについては、既に以前書かせていただいたことがございますので、この度はもう少し視野を広げてみたいと思います。

私たちは日常無意識に、何らかの身体表現をしています。心を込めて話をする時は、無意識に大きく身振り手振りを交えていたり、そこから何かしらを象徴してみたり、内容や状況、心情によりそれらは様々な形で目に見える表現となって現れています。ですが一方で、「表現してください」と言われると急に戸惑ってしまうことが多くみられるのではないかと思います。敢えてやってみようと思うと身構えてしまい難しいもの、でも実は無意識に行われているもの—。それが多くの人にとっての“身体表現”かもしれません。そこで、今回は身体表現とはどのようなものなのかについて、少し考えてみたいと思います。今回の執筆に向けてのテーマである「美しさ」の話とどう繋がるのか、これは長い長い今後の課題となってしまうと思いますが、お許しいただければと思います。

豊かな身体表現に必要なことは、素直な心で先入観なく、物事を受け止めることがその始まりとして大切なことであるように思います。その意味では、自意識が先行し、会話でそれを補う大人になってしまうと、敢えて自己を身体で表現することはさらに難しいことになるのかもしれませんが(子どもにおいても意図的に行う場面で、必ずしも全ての子どもが躊躇なしにできるというわけではありませんが…)。普段は仕事柄、特に幼児の身体表現について向き合っていますが、会員の皆さまに向けたこの場においても、また幼児の場合においても、両者に有効かつとても身近な例として、オノマトペ(擬音・擬態)というものがあります。いわゆる「雨がザーザー降っている」の「ザーザー」や、「胸がドキドキする」の「ドキドキ」などの擬音語や擬態語のことです。日本語にはこのオノマトペが豊富にあり、表現上のその意味やニュアンスの幅を広げ、かつ不思議と意味を伝わりやすくしてくれています。また、音自体の面白さが、身体性との接点を見出しやすくもしてくれます。



姫ひおうぎ

このような特徴的なオノマトペに彩られた言葉の響きによる「音」や「リズム」は心を刺激し、時に躍動させ、それは体を表現へと駆り立てることがあります。もし皆さまの中で、特に舞踊などに携わったことはないけれど身体表現に興味がある、やってみたい、と思われる方がいらっしゃいましたら、ぜひまずは日常の“オノマトペ”に着目してみてください。「きらきらと眩しい星空」は、きっと“きらきら”と、「ひらひらと舞うちょうちょ」はきっと“ひらひら”と美しく表現できると思うのです。

『日々是養生』yousei

カナリヤ幼稚園茶道教室奮闘記



金田洋子
(表千家茶道教授)

本学会の先生にご紹介いただき、今年4月より学校法人福川学園カナリヤ幼稚園（東京都町田市）年長組希望者を対象に月2回の茶道教室を始めました。園長先生が八畳と四畳半の二部屋分の畳をプレイルームに用意してくださり、茶道具は家にあるものを運びました。

お茶は究極のおまごとのようです。亭主役と客役、夫々の役割を務めることで成り立ちます。おまごごと遊びが癒しになり、予行練習になり、現実の生活にシンクロしていきます。

「手を洗う」「靴を揃える」お茶は日常生活の中から始まります。

「お菓子を盛り付ける」皆が過不足なくいただけるように子供達真剣です。

「茶巾をたたむ」まだ上手にできませんが折り紙の要領で練習中。

「茶碗を拭く」子供達の手に合うよう小茶碗を用意しました。昔話の絵（桃太郎・金太郎・浦島太郎・かぐや姫・鶴の恩返し等々）が描いてあり、扱いやすい茶碗です。

「にじって茶室に入る、歩く、座る、立つ」畳を用意してくださったので、日本人が長年培ってきた折り目正しく機能的な立ち振る舞いの稽古ができます。

「お軸（色紙）を読む」子供たちがはじめて触れる文字。基本的に忠実に明るくのびのびと。

「お花を見る」野の花に視野を広げて。

「お菓子をいただく」一番のお楽しみ。美味しく可愛いお菓子を用意しました。

「お茶を点てる」適切な身体使い、作業を完成させる集中力で美味しく点てる練習中。

「お茶をいただく」正面をはずして感謝していただきます。

「お迎えにいらしたお母さんにお茶を運ぶ」子供たちの一番嬉しいお客さまはお母さん。

「片づけ」出したら仕舞います。

船出したばかりのカナリヤ幼稚園茶道教室です。幼心に茶道の種が根付き、長じて花開いていくことを願いつつ、子供たちと楽しく奮闘中です。



（5月31日の指導内容）

手を洗う

靴を揃える

お菓子を盛り付ける

茶巾をたたむ

茶碗を拭く

にじって茶室に入る、歩く、座る、立つ

お軸を読む

お花を見る

お菓子をいただく

お茶を点てる

お茶をいただく

お迎えにいらしたお母さんにお茶を運ぶ



2015 年決算報告

日本養生学会 2015年 決算

(2015年1月より12月まで)

収入の部

勘定項目	予算額	決算額	△は予算に比較して減 差引増減	摘要
①会費収入	300,000	260,000	△ 40,000	年会費5千円(学生千円)
②特別郵送費	5,000	0	△ 5,000	
③研修会	10,000	0	△ 10,000	
④繰越金	794,982	794,982	0	
⑤寄付金	0	0	0	
⑥利息	100	6	△ 94	
合 計	1,110,082	1,054,988	△ 55,094	

支出の部

勘定項目	予算額	決算額	△は予算に比較して減 差引増減	摘要
運営費				
①会議費	50,000	37,394	△ 12,606	
②賃金	50,000	28,000	△ 22,000	
③印刷製本費	100,000	50,000	△ 50,000	ニューズレター等
④通信費	30,000	46,763	16,763	ニューズレター等郵送料
⑤特別郵送費	5,000	0	△ 5,000	
⑥消耗品費	60,000	24,097	△ 35,903	
⑦交通費	80,000	77,220	△ 2,780	
⑧借料	5,000	0	△ 5,000	
⑨広報宣伝費	20,000	8,248	△ 11,752	インターネットHP代等
⑩慶弔費	5,000	0	△ 5,000	
⑪予備費	10,000	0	△ 10,000	
(運営費小計)	415,000	271,722	△ 143,278	
事業費				
①日本養生学会第16回大会	150,000	131,763	△ 18,237	大会運営費補助
②海外研修会補助	100,000	0	△ 100,000	準備および研修先経費等
③国内研修会	150,000	0	△ 150,000	運営費補助
④ようせいサロン	0	0	0	ようせいサロン茶菓代等
⑤研究プロジェクト推進費	100,000	50,000	△ 50,000	研究プロジェクト推進
(事業費小計)	500,000	181,763	△ 318,237	
収入総計	1,110,082	1,054,988	△ 55,094	
支出合計	915,000	453,485	△ 461,515	
次年度繰越	195,082	601,503	406,421	

監査の結果、上記に相違ありません

2016年3月5日

日本養生学会

監事

梶野克之

監事

平野御子



会費納入のお願い



2016 年会費を下記の口座にお振込み
下さいますようお願いいたします。

ゆうちょ銀行
口 座 番 号 : 00100-0-472757
口 座 名 : 日本養生学会

一般会員 5,000 円
学生会員 1,000 円

編集後記

各地で起きている災害をはじめ政治も経済も...さまざまな要因で生き難い世の中になっているのではと感じる昨今ですね。繁栄しすぎたものは滅びてしまわないように「知足安分」(足りることを知り分に安ずること)と養生を心がけながらも今こそ声をあげて行動しなければと痛感しています。

今回も皆様のご協力をいただきありがとうございました。様々な分野でご活躍の皆様の近況・ご寄稿をはじめ「WAKIAI AI」、「日々は養生」コーナーへのご寄稿をお待ちいたしております。下記編集委員までご連絡ください。

連絡先: youseigakkai@yahoo.co.jp

(KANETA & FURUYA)