

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言
「ようせいフォーラム2017」報告
寄稿文
ありかた委員会中間報告
ようせいつれづれ
2016 年決算報告
2018 年養生フォーラムご案内
『日々是養生』yousei

横澤 喜久子
天野 勝弘
羽根 善弘
天野 勝弘
渡會 公治

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

日本養生学会に今、思うこと、そして これから



日本養生学会理事長
横澤 喜久子

日本養生学会は2000年3月に「大学体育養生学研究会」としてスタートいたしました。この研究会発足以前、1994年から毎年、(社)全国大学体育連合主催の中国養生法研修会活動からと合わせますと24年の年月が流れました。今、日本養生学会あり方委員会が立ち上がり、ここにこれまでを振り返り、さらなる発展を願ってこれからの学会の在り方について検討が進められています。私もスタート時の想い、これまでの活動等を振り返り、皆さまとともにこれからに向けて考えていきたいと思います。

1. 日本養生学会の始まり

私たちの日本養生学会の始まりは（社）全国大学体育連合—大体連（全国の国・公・私立の大学、短期大学約 500 校が加入し、「大学体育で何をどのように教えるか」を検討していく FD 組織（Faculty Development）から始まります。当時の本部役員、研修部担当の部長鎌田章先生、遠藤卓郎先生、私ら数名で研修会を企画していました。その一つの活動として 1994 年、張勇先生を帯同講師に上海体育学院の協力を得て上海で中国養生法研修会を実施したことに始まります。それから毎年、中国研修会を大体連主催で企画し、生活の中に今も根付いた中国養生法、中医学、漢方薬、薬膳料理等を直に学びたいと毎年実施いたしました。加えて、国内でもこれまで学ぶ機会の少なかった東洋養生思想、伝統的中国養生法を学ぶために専門家を招き、研修会を開催しました。それらの研修会には全国から参加者が集まり、延べ 300 人以上は学んでいきました。



上海体育学院にて 日中交流会



上海体育学院にて 中医学講義



上海にて 太極拳研修



成都にて 生薬市場見学

そうした中国養生法参加者から大学体育養生法研究会設立の声が上がり、大体連から独立し、この会が発足しました。

この会の発足には当時の大体連会長（清水司先生）、国内研修会でご協力いただいた養老孟司先生、吉元昭治先生、立川昭二先生、帯津良一先生らの応援いただき、さらに全国の大学教員を中心とした発起人 70 数名の方々によって 1999 年 7 月に設立総会が開催され、2000 年 3 月にスタートしました。発足にあたりましては当時、関西大学の伴義孝先生のお力が大きく、心から感謝いたしております。そして 2004 年 4 月より会の名称を「日本養生学会」と変更いたしました。



会長挨拶 清水 司先生



元日本道教学会会長 坂出 祥伸先生



設立総会



顧問・理事による設立記念会

2. なぜ、こうした研修会、研究会が行われるようになったのか

——「からだの原点」が置き去りになっている——

この会の発足当時を振り返ります。戦後 50 年、日本社会ではまずは貧困からの脱却と欧米に学び、追い付け、追い越せと皆が必死に働き、教育においてもよい学校、良い会社に行くことが将来よい生活につながると考えられ、経済成長を軸に物質的に恵まれた生活を求めている世の中が進みました。当時、厚生省の健康政策においても健康づくりは経済性につながり、効率の良い労働力育成を目指していました。体育教育においても「より速く、より高く、より強く」と優れたからだづくり求められました。20 世紀後半からの科学、科学技術は著しく発展した一方では公害問題をはじめ、自然破壊が進みました。私たちの生活は年々、確かに便利に豊かになり、健康意識は高まり、知識も増え、寿命は延び、健康レベルの高い時代へと進んできました。にもかかわらず、一方では、年々、子どもも大人も心身が壊れやすく、生きる力が弱まっているように感じられました。日々、変化する社会の中で機械化は進み、すべての分野で細分化、専門化されたことによって、豊かになったはずの生活の中でこれまで想像しなかった多くのからだ、こころの乖離状況、いじめや引きこもり問題、また、大人も子供もストレスが増え、心身症、自殺の増加、そして児童虐待、残虐な犯罪等が増加してきたのです。そうした時代の変化する中で「からだ教育とは？」と問いかけるようになっていきました。

ひとが健やかにやすらかに、いのちを守り、いのちを生かし、天寿を全うすることの大事さが問われてきました。いつに時代にあっても、私たちはひとりひとりのいのちを守り、病氣せずに生き生きと生きていたいと願っているのです。どんな時代にあっても私たちのからだは基本的には大昔とほとんど変わっていません。にもかかわらず、自分のからだ、ころまでも自分自身で守り育てることを忘れてしまったのです。からだ教育、健康づくり分野にいる私たちはいのちを守る、いのちを育むという当たり前と思われることを「からだの原点」に戻って考えていこうと研究会ができたのです。

3. なぜ、東洋養生法に目が向いたのか

—— 温故知新 からだの見方を広げよう ——



新緑の中で気をからだに採り入れる



医食同源 薬膳料理の賞味体験

東洋養生思想の中にある自然観、人間観、身体観から生まれた東洋養生法、身体技法は身心一如の思想であり、バランス ハーモニーを重視します。これらは日本では古いもの、遅れたもの、あやしげなものと医学、学校教育、家庭の中でも取り上げられず、見捨てられがちで、私たちはほとんど学ぶ機会がありませんでした。伝統的中国養生思想はそもそも神仙思想、道教から生まれたものです。医学の進んでいない時代に病気になったらいのちの保障のない時代にあって、不老長寿の願望が、病気にかからないよういつも健康に心がける養生思想、養生法が生まれました。これらは現代に生かせるものが多くあると考えます。自然とひととのつながり、からだと心とのつながり等への見方、また、自分のからだを全て医者任せにだけでなく、自分自身で自分のからだの声を聴き、積極的に日常生活の中での養生することの大事さです。「養生」という言葉は従来、病気に対する静養を意味する捉え方が多いのですが、私たちの学会では「生きる力を養う」といった観点から「ようせい」と発音することにしました。寿命を延ばすだけでなく、心身ともに健康な生活を目指して、その養うべき「生きる力とは何か？」ということを「からだの原点」から問い直していこうと活動しています。伝統的東洋の自然観、人間観、身体観、身体技法を見直し、それらに現代科学の検証を加え現代に価値ある養生法の再構築を進めるべく、研究活動を進めてきております。

4. からだそのものは変わっていない —— ひとは自然の一員である ——

今や、ゲノムの解読、クローン人間とひとの生命まで作りだし、IPS細胞によって諸細胞を作ることまで可能になり、人工頭脳の開発も進む時代となっています。脳の発達した人間は多くのものをつくり出し、自然に挑戦し、生きやすい世界を作りだしてきました。しかし、当たり前を忘れがちです。そもそも、ひとは自然の一員であって、自然はひとの思うようにはならないのです。ひとは自然にチャレンジして生き、科学によって自然を説明し、コントロールを試みていますが、自然への畏敬の念は常に必要と思います。自然への畏れです。自然と人間との関係、やはり、自然の一員として共存していくこと、自然を破壊しないようにバランスとハーモニーが重要です。ひとはいのちある生物であり、動物であるのです。この当たり前のことを意識し、守り育てていかないと、自然は壊れてしまうでしょう。いのちあるものは生老病死、いずれ死にます。いつの時代にあっても、そのひとの短いいのちを健やかに康らかに生きていくこと、いのちを守り、いのちを生かし、天寿を全うすることを願っているのです。誰のいのちも等しく、大事です。この当たり前と思われるこのことを私たちは忘れがちです。いつの時代にもよりよく食べて、からだをよく動かし、休息、睡眠そしてひととうまく触れ合うことがからだ、いのちを守り、育てる基本です。今日、私たちはこうした現象のメカニズムを科学によって説明することもできるようになってきました。日に日に科学、科学技術は進み、私たちの生活を変えています、からだの原点を置き去りにしてしまうとから

だ、ここは壊れてしまいます。からだの見方を広げて、からだの原点を忘れないように守りたいものです。

5. これまでの日本養生学会の活動

本学会では下記のような活動を進めてまいりました。

- ① 研修会開催 この学会では 20 年以上前から中国、上海体育学院の協力のもとに生活の中に今も根付いている中国医学、鍼灸、薬膳料理、身体技法の 研修会を毎年、10 年間以上開催し、実体験することから始めました。加えて、国内で養生思想、養生法、身体技法に詳しい専門家から学ぶ研修会を開催してまいりました。
- ② 年 1 回の研究大会 「ようせいフォーラム」開催、学会発表、 18 回開催



第 9 回大会 これからの養生・医療 渥美 和彦先生



日本伝統民俗舞踊 綾子舞 近藤 洋子先生



第 11 回大会 養生学 温故知新 シンポジウム



西式体操 太田 正和先生

- ③ 機関誌発行「養生学研究」
- ④ ようせいサロン開催 勉強会、情報交換会 31 回開催
- ⑤ 出版事業
2003 年 「からだの原点」—21 世紀養生学の事始め— 市村出版
2006 年 「健康なからだの基礎」—養生の実践— 市村出版
- ⑥ ホームページ開設 <http://www.yousei.org/>
- ⑦ ニュースレター発行
- ⑧ 研究プロジェクト 姿勢研究 (2009～2012)、呼吸研究 (2015～ 継続中)
- ⑨ 普及活動

2004 年 “見える・わかる家族の健康 からだ博 “ 日本経済新聞社・NHK 主催
からだわかるセミナー 市民講座 お台場ビッグサイト

2005 年 ユネスコ主催世界民俗舞踊フェスティバルへの参加 イタリア

日本養生学会はこれまでも振り返りますと、広く学際的であり、実践活動の加わったユニークな活動を進め、長寿社会に向けて一歩、一歩と歩んでまいりました。まだまだこれからですが、私たちは未熟さを学びに変えて、高い志のもとに、さらに研究を進め、次世代に繋げていきたいものです。

6. 今、私が思うこと

最近、私は自分自身でビックリする速さで日々が過ぎ去っていくように感じられます。私も70歳代となり、私の母は100歳を超えました。この長いようで短い人のいのちも今や100年と言われますが、限りあるいのちを誰もが健康で楽しく、精いっぱい燃やしたいものです。若い頃には70歳ともなると人生の役割が終わり、残った日々（余生）と考えていましたが、いざ自分自身がその立場になると、考えは違ってきました。加齢によって、これまでのように素早い反応ができない、跳び上がれない、あちらこちらが変化し、壊れてきたのだと感じられることが多くあります。しかし、まだまだ使える、諦めることはない。いのちあるものは生老病死、当たり前のことでしょう。まだ私は動いている、生きているのです。どこをどう調整すれば、動けるのか、正に養生、生きる力を養うことが必要と実感しています。生きている限り、新しい出会い、発見、成長はあるのです。当然ながらのからだの衰えはありますが、新しい自分の状況を知りながら、衰えを弱め、積極的に「養生」の暮らしを見つけていくことの大事さを感じています。

これからの時代はいわゆる高齢者の多い社会です。今65歳以上は全人口30%近くとなり、3-4人に1人の割合で、この年代が圧倒的に多くなる社会となっているのです。これまで私が歩んできた道、からだについての研究、教育はとても興味深く、面白くて、楽しかったと思います、そして、今、私はこの年齢になって、高齢者と呼ばれる新しい世界に入り、歳が増えてみないとわからない世界があること、今まで想像できなかった人生のあることを知りました。私はより積極的に「養生」を研究し、チャレンジしていく気持ちになってきています。若い頃とは違った人間の味わい知る喜び、生老病死の悲哀をも十分に味わって歩んでいきたいと養生学研究にチャレンジ、これからの発展に期待したいものです。不老不死を求めることはいつの時代も変わっていないのです。

（最後にひと言）

私たちはいのちを守る、いのちを生かしていく研究や教育を進め、仕事としてきているのです。今、世界中がテロ、戦争あちらこちらで起こり、不安な状況です。近年は自然災害も多く、多くの大事ないのちが失われています。私たちは自分のいのちも誰のいのちもこの世に生まれた大切ないのちを育み、大事にしたいと誰もが願っております。日本ではこの70年間、戦争はしないと決め、日常生活をつくり出してきました。自国の繁栄をと望む人々が多く出現しています。今や、自国などというのではなく、地球人として、宇宙に生きる人として無理な経済発展、権力と言わずに、平等に皆が地球の平和を守り、そこそこに生きていける世の中を願います。戦争を起こしては「健康、養生」とは言っていられません。テロ、戦争、大量殺人、破壊は日常の努力に対する侮辱です。今の社会の状況に不安を感じ、皆で、人間ならではの解決の道へ努力しなければと思うこの頃です。



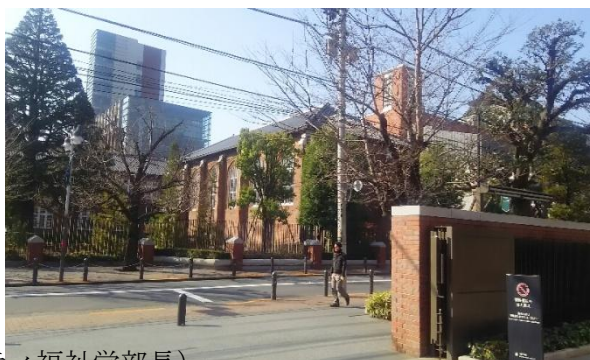
日本養生学会 第 18 回大会 ようせいフォーラム 2017 報告

【総合テーマ】 「呼吸で養生」 ようせい

会 期: 2017 年 3 月 4 日(土)～5 日(日)

会 場: 立教大学 池袋キャンパス

大 会 会 長	三本松 政之	(立教大学コミュニティ福祉学部長)
実 行 委 員 長	天野 勝弘	(スポーツパフォーマンスデザイン)
主 催	日本養生学会	
共 済	立教大学	



プログラム

3 月 4 日 (土)

特別講演

「口腔からの養生 ～呼吸が身体環境を変える～」

講師: 藤巻 弘太郎
(ふじのオハナ歯科医院院長・日本体育協会スポーツドクター)



藤巻 弘太郎先生

シンポジウム

「呼吸法を考える～息すること、生きること～」

司会: 佐藤 節子 (埼玉女子短期大学)
天野 勝弘 (スポーツパフォーマンスデザイン)



天野 勝弘先生・佐藤 節子先生

第一部 : 呼吸を实践する

「丹田呼吸を科学する(実践編)」梅木 潤子 (呼吸研究家)

「発生・演奏における呼吸法」吉原 一郎 (丹田呼吸指導者 フルート・声楽インストラクター)

「太極拳における呼吸法(実技)」北川 延江 (太極拳から学ぶ会)



吉原 一郎先生



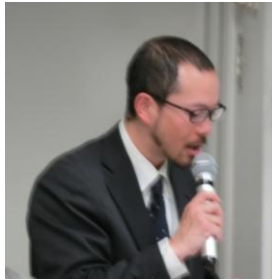
梅木 潤子先生

第二部：呼吸を考える

「丹田呼吸を科学する（医師が見た丹田呼吸の腹の中）」久保田 武美（久保田病院院長）

「太極拳における呼吸法（講義）」北川 延江（太極拳から学ぶ会）

指定発言 中谷 康司（中央大学） 他2名



中谷 康司先生



北川 延江先生



久保田 武美先生

第三部：これまでのデータ紹介（一部は一般発表で）

「身体重心位置の計測」狐崎 晶雄（理系）研究者）

「逆腹式呼吸中の心拍変動からみた自律神経活動」平工 志穂（東京女子大学）



狐崎 晶雄先生



平工 志穂先生

情報交換会 於：立教大学 第1食堂

司会：越部 清美（法政大学）



3月5日(日)

・一般研究発表

座長:佐藤節子(埼玉女子短期大学)

1. 簡易呼吸体操法が生理的・心理的コンディションに与える影響について

○金子 直嗣、田中 幸夫 (東京農工大学工学部先端健康研究室)



2. 健康太極拳の誕生 一楊名時と太極拳普及初期について一

○蒲生 諒太(京都大学大学院教育学研究科)



3. 福祉作業所におけるダンス活動の意味 ー20年を超えるダンスクラブの」とりくみからー

○越部 清美(法政大学)



4. 民俗舞踊の呼吸法 ー運動呼吸ー

○近藤 洋子(整体&民俗舞踊研究所)



5. 3次元多物体追跡(3D-MOT)トレーニングの効果に見られる日本人の学習特質

ー新体操ジュニア選手のクラブの投げ・受けパフォーマンスに与える効果とともに検証ー

○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)

・オプション

13:00~15:30 ポールラッシュ・アスレティックセンター



石水 極子先生による
体をゆるめる実習



佐藤 彰先生による
経絡体操の実習



永沼 和喜先生・谷口 美代子先生
による経絡を探る手法の実習

「ようせいフォーラム 2017」大会報告



実行委員長 天野 勝弘
スポーツパフォーマンスデザイン代表

第18回日本養生学会—ようせいフォーラム 2017—は、3月4日、5日に東京の立教大学を会場として行われ、シンポジストを含め63名の方々に参加いただき本当に活発な会になりました。これも、多くの方々のご協力のたまものです、心より感謝申し上げます。

会場を提供いただいた立教大学に感謝いたします。

大会会長をお引き受けいただいた立教大学コミュニティ福祉学部・学部長の三本松政之先生に感謝いたします。会場の手配に多くの労力を割いていただいた佐野信子先生に感謝いたします。また、特別講演をお引き受けいただいた ぶばいオハナ歯科医院院長、藤巻弘太郎先生に感謝いたします。さらに、シンポジストとして登壇いただいた各先生方、2日目のオプションの講演をいただいた先生方、運営や養生弁当を提供いただいた理事、事務局の先生方に感謝いたします。そして、ご参加いただいたすべての方々に感謝申し上げます。

今回のテーマは「呼吸で養生（ようせい）」でしたが、これは一昨年前より日本養生学会のプロジェクト研究として行われてきた呼吸研究の一つの成果として選んだものです。息をすることの大事さ、呼吸の仕方（呼吸法）の可能性は研究者だけでなくだれでもが知っていることです。しかし、呼吸がいかに大事か、どうすればよい呼吸ができるかはわかっていないことが多いように思います。今回のシンポジウムでは、様々な分野の方々に登壇いただき、それぞれの呼吸法についてお話いただきました。それぞれ興味深いお話ばかりでした。様々な視点がありました。いいかえればこれこそ「本物の呼吸」という結論にはいたらなかったように思います。まだまだ考える余地が多いとも言えます。それほど呼吸とは奥深いものともいえるでしょう。あるいは、呼吸法は単なる外に表れた現象、手段であって、それをいかに用いるかが重要なようにも思えます。あるシンポジストが呼吸は考えないとも述べていました。呼吸にとらわれると真の目的に到達できないということらしい。私が以前習っていた身体技法でも、呼吸は大事だといいいながら、意識しすぎではいけないとも言われていたのを思い出します。平工先生の発表は私もいっしょにデータをとったのですが、腹式呼吸や逆腹式呼吸を意識して行くと交感神経が働くことが示されました。このあたりも含め、もう少し議論を深める必要があると感じたシンポジウムでした。現場の意見とデータとの積み重ねが必要と思われます。

2日目の一般研究発表では、若手の研究者の精力的でレベルの高い発表が印象に残りました。また、実践、現場の研究もありこの学会の懐の広さ、楽しさを感じることができました。オプションは、コーディネーターの私の不徳で、力ある方々に十分な発表をしていただけなかったことが残念です。もっと的を絞った企画が必要でした。それでも、この学会の特長の実践の中の気持ちよい時間と空間は存在していました。

直接呼吸とは離れますが、今私が行っている研究についてお話しします。人間は高地6,000mでは酸素ポンプがないと行動は厳しい。しかし、鳥は大丈夫です。渡り鳥は余裕でヒマラヤを越えられるらしい。また、鳥は寿命がやたらと長い。通常、寿命とからだの大きさには関係があるといわれるが、鳥は常識外れです。ハトは数十年、カモメは80年生きる。アホウドリは150年だそう。それから鳥には老化もないらしい。人間が死ぬかなり前から老化が始まり、生活習慣病にも悩まされるが、鳥は寿命間近になるまで発生しない。その鳥の能力については未だはっきりわかっていないが、一つの説に鳥が頻繁に高度を上下するからだというものがあります。しかも急速に上下動します。この時の気圧の変化、酸素濃度の変化が身体に影響を与

えているというものです。これも一つの呼吸です。外呼吸だけでなく、内呼吸への関わりもあるかもしれません。人間界では圧を変化させるルームが開発されています。それを利用する方法を調圧療法といいます。調圧という広い意味での呼吸法が、スポーツや健康へ効果をもたらすことができればと願っています。

最後にこの学会のこれからについて少し述べさせていただきます。この学会は今、過渡期に來ていると思います。今まで行ってきたことは、自分が携わってきたことも含め大いに評価したいです。その反面、新たなステージに踏み出す必要も強く感じます。ようせいフォーラム2017では、この学会が持っているポテンシャルを改めて感じました。これから、学会員のみなさまの力を結集して、この学会の未来を作っていきたいと思いました。実行委員長として率直に感じた感想を最後に言わせていただきました。

本当にありがとうございました。



2016 年決算報告

日本養生学会 2016 年 決算

(2016 年 1 月より 12 月まで)

収入の部				
勘定項目	2016年予算額	2016年決算額	△は予算に比較して減	摘要
①会費収入	250,000	275,737	25,737	
②特別郵送費	5,000	0	△ 5,000	
③研修会	10,000	0	△ 10,000	
④前年度繰越金	601,503	601,503	0	
⑤寄付金	0	0	0	
⑥利息	100	3	△ 97	
合 計	866,603	877,243	10,640	
支出の部				
運営費				
勘定項目	2016年予算額	2016年決算額	△は予算に比較して減	摘要
①会議費	50,000	39,889	△ 10,111	89,889
②賃金	50,000	25,000	△ 25,000	査読料、アルバイト代
③印刷・製本費	60,000	48,000	△ 12,000	ニュースレター資料、冊子等
④通信費	50,000	29,506	△ 20,494	ニュースレター等郵送料
⑤特別郵送費	5,000	0	△ 5,000	
⑥消耗品費	50,000	46,241	△ 3,759	
⑦交通費	80,000	58,000	△ 22,000	
⑧雑料	5,000	0	△ 5,000	
⑨広報宣伝費	50,000	8,248	△ 41,752	インターネットHP代等
⑩雑費	5,000	0	△ 5,000	
⑪予備費	10,000	0	△ 10,000	
(運営費小計)	415,000	254,884	△ 160,116	
事業費				
①日本養生学会第16回大会	150,000	150,000	0	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	100,000	3,000	△ 97,000	ようせいサロン交通費等
④ようせいサロン	80,000	80,000	0	研究プロジェクト推進
⑤研究プロジェクト推進	80,000	80,000	0	
(事業費小計)	430,000	233,000	△ 197,000	
収入総計	866,603	877,243	10,640	
支出合計	845,000	487,884	△ 357,116	
次年度繰越	21,603	389,359	△ 367,756	

監査の結果、上記に相違ありません

2017年 2 月 22 日

日本養生学会 監事 梶野克之

監事 平野御子



「ようせいフォーラム 2017」を終えて



佐野 信子

立教大学コミュニティ福祉学部

皆様、こんにちは。会場係を担当しました佐野です。今年のようなせいフォーラムはいかがでしたでしょうか。嬉しいことに、ここ数年の中では、比較的多くの方々にお集まりいただいた、との声をいただきました（申し訳ありません。私自身、久しぶりの参加で参加者数をどう捉えてよいか分かりませんでした）。今回は、実行委員長の天野勝弘先生が奔走くださっていたことをすぐ傍で拝見していたので、数日前から当日はお天気となりますようになど、お祈りしておりました。私のお祈りが通じたのでしょうか、お出かけ日和の素晴らしいお天気でした。

私は会場提供校の会員ということで、前日までに種々の準備は済ませておきましたが、やはりこういう会では、当日に色々なアクシデントが生じ、対応に追われました。しかし、スタッフの皆様が私の力不足を補ってください、無事終了することができた次第です。この場をお借りして、参加者の皆様を十分におもてなしできませんでしたこと、スタッフの皆様にご負担をおかけしてしまったことをお詫び申し上げます。

さて、記憶の新しいうちに（この原稿、終了後4日目には書いています！）フォーラムの様子を簡単にですが、ご報告申し上げます。声を大きく申し上げたいことがございます。受付にいて感じましたのが、参加者の皆様とびっきりの笑顔でいらしてくださったことです。フォーラムを楽しみにしてくださっていたのかな？とポジティブに受け止めさせていただきました。

1日目、2日目とも内容たっぷりのプログラムで、また、参加者の皆様が積極的にご発言くださり、会場提供校の私としましては、予定の時間内に全プログラムを終了することができるのかとドキドキの連続でした。しかし、そこは、進行係の先生方が上手におまとめくださり、どのプログラムも大きな拍手で終えられたようでした。

正直に申し上げて、今回の会場係は「しびしび」お引き受けしました。しかし、新たな「知」が深められていく様子を拝見し、色々な形で「交流」が図られたことを目の当たりにさせていただいたことで、「しびしび」はとても小さなものへと変化していきました。今では、「ようせいフォーラム 2017」のお手伝いをさせていただきましたことを光栄に存じております。（翌日は、ぐったりしてしまいましたが・・・）「ようせいフォーラム 2017」は皆様の心にどのような思い出を残したのでしょうか。立教大学で開催頂きましたことを、大会会長を務めました三本松政之コミュニティ福祉学部長と共に御礼申し上げます。

会費納入のお願い



2017 年会費を下記の口座にお振込み
下さいますようよろしくお願いいたします。

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

小石川の養生システム

～食養生の実践例～



羽根 善弘

小石川整体・気功院

1、赤ひげ先生で有名な「小石川養生所」

小石川には295年前（1722年享保7年12月13日）、赤ひげこと小川笙船（おがわしょうせん 1672～1760）先生を目安箱への投書により、御薬園に千坪の「小石川養生所」が設けられ、小川家九代にわたり所長を務め幕末まで続いたという史実があります。八代将軍吉宗公が「享保の改革」を進めている時のことで、腹心である町奉行・大岡越前守に命じ開設された医療施設です。

2、「いのち」との共鳴から芽生える「仁」

養生という言葉は、生命力（生きる力）・健康・病気の予防と治療・社会福祉などと幅広く関連しながら、底流で「いのち」との共鳴から芽生える「仁」の具体的理論と実践として使われ親しまれてきました。そして、赤ひげ先生の情熱、「かけがえのないいのちへの熱き思い：養生の心と実践」は、「医は仁術」として語り継がれ、現在もこの小石川の土地に脈々と息づいているのです。

3、“いのちキラリ”～小石川の養生システムと五つの柱～

先哲の知恵を礎に、小石川の土地に息づく情熱を加えることで、現代社会に適した養生システムを創りました。実践項目は五つの柱「食・動・休・息・意」から成ります。

①「食」

食事は活動のエネルギーと基となり、身体を作るための基本です。季節の食材を中心に自然の恵みを堪能しながら、十分に口福を味わいましょう。

②「動」

動は身体を動かすことです。動作に呼吸や意識を合わせ調節することで、身体を巡っている「気・血・水」の停滞を防ぎます。自分のペースで心地良く身体を動かすことで、巡りが良くなり心身のバランスが整います。また、経絡に働きかける事で、内臓の機能も含め活性化されます。

③「休」

私たちは日頃いろいろな事を絶えず考えたり、悩んだりと気忙しい時を過ごしていますが、たまには何もしない、何も考えない時間を持つことも大切です。それが次の活力を生み出します。時には、清気あふれる豊かな自然に包まれて、心身共にゆっくり休みましょう。朝、小鳥のさえずりで熟睡から目覚めた時の心地よさは「故郷そのもの」を肌で感じる瞬間でもあります。

④「息」

息は呼吸のことです。人間は生まれてからずっと呼吸をしています。豊かな自然の中で深い呼吸により清気を身体の隅々まで行き渡らせることで、全身が活性化します。また、声は呼吸の一種で、声を出すことで身体が振動し癒してくれます。身体を開き、口を開き、心を開くことで良く響く声が生まれます。リラックスした状態でのコミュニケーションはストレスを軽減させ、良好な人間関係を作り出します。

⑤「意」

意とは心の働きのことです。心の働きが健康を左右します。自然：太陽の光、風、土の温もり、草木の香り、木々の緑、小鳥のさえずりなどを感じながら「ホッと一息」。心にさわやかな風が流れ「いまここにある」という喜びがフツフツと湧いてきませんか。これらの五つの実践を通して「いのちのつながり：環」に気づかれるでしょう。きっと、更なる生命の躍動を体感されるに違いありません。

4、「食」養生の実践でのポイント

それでは、「食」養生で私が特に大切にしている考え方について簡単に述べさせていただきます。

①整体観（全体性観念）

東洋医学には「自然の中に人がいて、人の中に自然がある」という表現があります。自然界で働く原理・原則は、そのまま人にも作用しているという考え方です。つまり、自然・宇宙・人間を一つの有機的なシステムとしてとらえています。

②身土不二

生命はその地域の気候風土の変化に適応して生存してきました。身体は生まれた土地で育ち、土地は身体を育むという、切っても切れない関係にあります。

③「食」のバランス

日本食の伝統的な「一汁三菜」は、穀物を中心に、季節の野菜・魚・発酵食品などでバランス良く組み立てられている、日本食文化の知恵といえます。

④旬の食材でパワーを摂り入れる

旬の食べ物には自然の恵みがいっぱい、季節がつくり出す元気の素で溢れています。

⑤食材の四気・五味・五色で五臓のバランスを整える

東洋医学には「陰・陽」「五行」理論があり、食べ物が五臓と密接な関係にあると考えています。「陰・陽」の考え方に基づき、その食べ物が体を温めるか冷やすかで分類する方法があります。陽の「温・熱」性、そして陰の「涼・寒」性。それらに属さないものを「平」性と言います。また、「五行」の考え方に基づき、食べ物の味によって「酸・苦・甘・辛・鹹」に、そして食べ物の色によって「青・赤・黄・白・黒」の五色に分類し、それぞれが五臓の「肝・心・脾・肺・腎」に働きかけると考えています。

⑥自分の体質に適した食べ物の選択

東洋医学には「気・血・津液」理論があり、体内を順調に巡ることで生理機能のバランスが保たれていると考えています。その巡りが滞ったり、「気・血・津液・熱」の過不足が生じると、体の不調を来します。その体の偏りにより、「脾虚・気滞」「血虚・血瘀」「陰虚・湿痰」「腎陽虚・湿熱」タイプなどに分類します。その傾向、つまり体質により、食べ物を「四気・五味」などの点から選び、適宜取り入れることで、体の偏りを整えていきます

5、「赤ひげ養生弁当」

日本養生学会第 18 回大会「ようせいフォーラム 2017」での昼食に「赤ひげ養生弁当」を提案させていただきました。赤ひげ先生は養生術に長け、当時 89 歳の健康長寿の生涯を「医は仁術」の実践に捧げられました。そのことにあやかり、先生が日頃親しんでいた食べ物：¹米²もち米³豆⁴麴を生かした発酵食品⁵まぐろ⁶サツマイモなど（参考図書『塵塚談 俗事百工起源』小川頤道・宮川政運著 現代思潮社刊）を基本にしています。それに加え、前述 4、「食」養生の考え方で、特に、②身土不二、③「食」のバランス、④旬の食材でパワーを摂り入れ



日本養生学会・今後のありかた検討委員会

(以後ありかた委員会) 中間報告



ありかた委員会委員長 天野 勝弘

ありかた委員会メンバー：天野 勝弘（委員長）、遠藤 卓郎、越部 清美、中谷 康司、
平工 志穂、藤永 博、横澤 喜久子

会合日：3月23日、4月3日、5月10日、6月21日

本年3月の理事会において、本学会の今後のありかたという議案が提出され、委員会を作り検討することになりました。委員会では、これまでに4回の会合がもたれ、執行部（理事会等）の世代交代を図り、存続させていくこととなりました。

今後は、以下の課題について実質的な検討を進めていきます。

- 事業方針・活動内容
- 組織及び運営
- 現状の会員把握と拡大
- 事務作業の負担軽減化

新しい日本養生学会の活動については新しい役員のもと、これまで以上に活発になることが期待されます。

ご意見ご提案等がある方は、天野（amanoringo@gmail.com）までご連絡ください。
よろしくお願いいたします。

『養生フォーラム2018』のご案内



日 程：2018年3月3日（土）～4日（日）

会 場：東京農工大学（東京都小金井市）

実行委員長：田中 幸夫 東京農工大学 工学部 先端健康研究室

詳細は後日 HP 等にてお知らせします。

【養生つれづれ】

団塊の世代と美しく立つ



渡會 公治

一般社団法人美立健康協会代表理事・帝京科学大学特任教授

現代社会の問題として超高齢社会と巨大化する医療費、介護費用があげられます。2025年問題の主役である我々団塊の世代はその巨大な人口だけでなく、新しい文化の担い手として特異な存在だったと思います。自分自身が団塊の世代であり、いま70歳を迎えている当事者であり、高齢者のロコモの問題に携わってきたことで得た結論である美しく立つことについて述べたいと思います。

われわれ団塊の世代の父母たちは戦後の荒廃、混乱なかから、立ち上がり、幸運も味方し、繁栄していくことができました。その中でわれわれは子供として、そして、働き蜂として大きな存在であり、機械化文明、情報革命の進行を担い、文化、社会をリードしてきました。

60人を超える大人数の教室、受験戦争、集団就職、フォークソング、大学紛争、高度成長期、団塊ジュニアを産んで、ファミレス、コンビニ文化を作り、バブル期をへて、いま超高齢社会の中心に進もうとしている存在となっています。

大量の高齢者の死

われわれ団塊の世代がいかに生きていくか、生かされていくか社会の大問題になっています。2025年問題は我々がどう生きていくのかということで答えが違うと思います。大量な高齢者が生きることは大量に死ぬ人が出ることであります。いろいろな死に方があるでしょう。私もいかに美しく死ぬかということを考えるようになりました。美しく死ぬということは直前まで美しく動いていることでもあります。病気になると動いていられない、動ける間は動いていないといけない。病気にならない工夫、ノーハウがいろいろ取りざたされるようになってきました。こうしたことは昔から、工夫されて伝えられてきたことです。その一つが養生です。養生もたくさんあります。生きることを養う、豊かにする。ようせいと読んで皆で考えていこうと始まった養生学会もこの世の流れから生まれたものなのでしょう。

スポーツ医学から

私自身、医学を学んできましたが、珍しい病気を発見したり、死にそんな人を助けることより、たくさんの方が、日常の中で悩む症状、軽い病態をいかに治せるかに興味を持ってこれまでやってきたのかなと、70歳目前にして、振り返っています。

スポーツ医学はまさに微症状を扱うものです。普通に生活するのは困らないが、激しく動くことができない、長く動けない、ある動きが困る。なら、スポーツをしなければ良いと、スポーツに価値を置かない人から見れば微症状として切り捨てられていたスポーツ障害も現代社会では、巨額のマネーが動くこともあるし、生きがいとなることもある大事な医学の対象になってきました。また、高齢者の足腰の痛みも年を取ったからしょうがないといわずに、スポーツ医学を参考に体力、技術が足りないから、日常動作が負荷となると考えれば、相対的なものとなり若者のスポーツ障害と変わるものではないと考えられます。そこで若いも若きも対策はしっかり準備する、つまりトレーニングすることとなります。

参考になるのが、洋の東西を問わず伝えられて来た武道や養生法です。私はヨガや気功、太極拳、野口体操、操体法、真向法など東洋の知恵だけでなく、欧米発のフェルデンクライス、アレキサンダー、ピラティス、ロルフイングなどをかじって来ました。

養生として美しく立つ

自分が納得できるものをいいところどりしてやってきました。患者さんにもすすめてきました。寄って立つところは解剖学、生理学、バイオメカニクスです。理屈に合わないもの、神秘的なものは避けてきました。進化、比較解剖学にも興味を持って学び、進化の中で選ばれて来た生き物の形に意味を見つけることを学びました。そこで得た結論が、重力の中で二本の足で立って歩くのがヒトとしての最大の特徴であるということです。そのために必要な身体の構造・機能を400万年の年月をかけて進化させてきました。さらに、その特徴を生かし、発達してきた脳と手で現代の技術社会を作ってきました。その技術がヒトの身体の適応を待たずに先に行ってしまったのが現代の問題となっているのかなと思います。脳は目でもあると考えてみるとパソコン仕事やインターネット、子どもだけではないゲーム、テレビに見入る生活の中で目と手があればいいことになります。身体は寝ていればいいのかというと、そうではなく、日常生活動作で身体を使うし、ときには、運動、スポーツすることもあります。

現代人のスポーツ障害の中で多いのは、身体の使い方に問題があってメカニカルに負荷がかかることが多いことに気づきました。スポーツ動作が頭で考えたイメージで、身体全体が動かず、手が出過ぎる手投げ手打ちといわれる局所に負担のかかる使い方では障害を抱えている人が多いのです。

そこで対策は身体全体を使うこと、上手に使うことになります。そのためには、身体の理解と、使い方の基本を学ぶ必要が出てきます。機械化文明の前には当たり前前の生活の知恵として伝えられてきたことです。スポーツや武道、芸能のなかにもみられることです。この基本のきが立つことかなと思います。正しくというと、エビデンスを求められるので美しくと主観的でよいから、名人、トップアスリートの動きが美しいように、身体の構造機能にあった動きをしよう。その第一歩として美しく立とうとすすめています。具体的にはスクワットです。いいアライメントで関節の真ん中に荷重するという立ち方をめざそうというものです。いい立ち方に目覚めたら、片足立ち、一歩を進める、歩くこと・・・と続きます。そのためには、柔らかいしなやかな関節、脊椎の動きが必要です。こうした考えで一連の美立健康体操法としてまとめました。アナトミーを学んで美しいアライメントの動きに気づく。Anatomy, Aliment & Awareness 三つのAをめざそう。具体的には美しく立つ、Squat, Stretching & Spine exercise 3つのSを日々の生活の中で行っていこうとすすめています。

おわりに

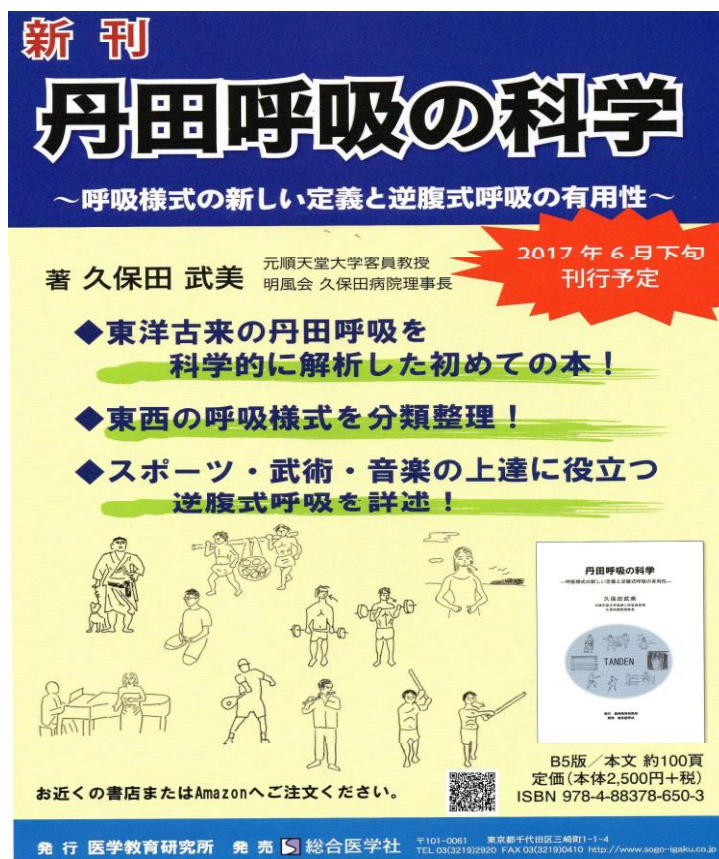
今、70歳を迎え、2020年を迎え、2025年となると、団塊の世代の中でも美しく立っていた人々は美しく死んで後世に何かを残せたと期待するものです。



挿絵 金田 洋子

『日々是養生』yousei

本学会の久保田 武美先生が、新刊「丹田呼吸の科学」を上梓されました。



編集後記

2010年に「新たなるスタートに向けて」(横澤 喜久子理事長巻頭言)によりリニューアルしてスタートしてから9回目を迎えました。ご寄稿下さった方々には、毎回快く原稿をお寄せいただき感謝いたしております。編集作業は、先生方のお顔が目に浮かび、とても楽しい体験をさせていただきました。

10年一昔といいますが、養生学会は、未来に向けて再び生まれ変わろうとしています。今後も皆様のご協力をお願いいたします。8年間ありがとうございました。



編集委員
Kaneta&Furuya