

# YOUSEI Life Awakening Arts

# ようせい

- |                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 1. 巻頭言                         | 越部 清美 |
| 2. 第24回日本養生学会「ようせいフォーラム2023」報告 |       |
| ・大会のプログラム                      |       |
| ・会長からのメッセージ                    | 菅谷 昭  |
| ・シンポジストからのメッセージ                |       |
| 「生きる力を養う」                      | 周 佩芳  |
| 「ようせいフォーラム」に参加して               | 木内 義勝 |
| 「心は捨ててしまったら拾えない」               | 斉藤 金司 |
| ・実行委員長から 大会を終えて                | 中島 弘毅 |
| ・参加者から                         | 渡會 公治 |
|                                | 田中 幸夫 |
|                                | 天野 勝弘 |
|                                | 滝沢 宏人 |
| 3. 日々は養生                       |       |
| ・新しい対面授業のあり方                   | 中井 定  |
| ・サバティカルの日々                     | 平工 志穂 |
| ・私の活動記録 整体&民俗舞踊研究              | 近藤 洋子 |
| 4. 特別寄稿「生きる意味」に苦悩する若者          | 木内 義勝 |

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>

## 1. 巻頭言

### 「ひとりごと」から



日本養生学会副理事長  
越部 清美（法政大学）

\* 先日数年ぶりにゼミの学生たちと共に八王子市の高尾山ハイキングに出かけました。

人工関節の手術をした身ゆえ、みんなに迷惑をかけてはいけないと途中で引き返すことも想定していました。この数年間は、頂上までは登っていませんでした。それぐらい自己の体力に自信がなく少し弱気でおりました。新緑が美しいとても爽やかな日でした。登山道の横には小川が流れ、川のせせらぎがこちよく、ウグイスなどの山鳥の鳴き声に久しぶりに感動を覚えました。道の両側には、白く可憐な花々が咲きほこり、木々の間から木漏れ日がキラキラと美しく光って輝いていました。空気もなんだか少し甘く感じました。「ああ、五感が刺激されている」と感じたのは私だけではないと思います。学生たちからは約30分遅れはしたものの、なんとか無事に頂上まで登りきることができました。なんだか、とてもうれしく自分の足で頂上まで歩けたことで、少し自信を取り戻すことができました。(体力だけではなく心の方も)

「健康」に関する科学知識は大切ではあるが、実際に自分の「からだ」を使って実践し検証することの大切さを再確認出来た1日となりました。

\* 大学生を対象とした授業等では、「自分のからだの主治医は自分自身です」と伝え、「痛みがあるというのはからだを教えてくれているわけだから、ありがたいことですね。体に感謝しましょうね」などと説明しながら自分の足の裏をほぐし、はにかみながらも自身の体と向き合う時間を作っています。

からは本当によくできています。教育実践の場では、「からだの教養」として、一人でも多くの学生が自分の「からだ」をケアできる人間になってほしいなあと思います。

\* 近頃「環世界」というワードが気になっています。ヤーコブ・フォン・マクスキュルという生物学者により提起された概念ということですが、それぞれの生きもののそれ自体の存在を中心に据えることで「世界」を複雑化していることのようなのですが、このアイデアは哲学や生物学など多くの分野に影響を与え続けているということのようです。

(参考文献:「環世界の人類学」石井美保著)

人類は戦争などをしている場合ではない、と強く感じます。

\* 会員一人ひとりのちょっとした「ひとりごと」を集め、少しでも世の中に寄与できる学会活動のヒントになればよいなあと考えております。会員みなさんの「ひとりごと」を、気軽な気持ちでお知らせください。いつでもお待ちしております。(koshibe@hosei.ac.jp)

## 2.第24回日本養生学会「ようせいフォーラム2023」報告

大会のプログラム

いまでも  
これからも  
地域とともに

松本大学開学20周年  
松商短期大学部開学70周年  
松本大学大学院開学10周年

【大会テーマ】

# 養うべき「生きる力」を考える

【開催日】

2023年2月  
25日(土)・26日

【会場】

松本大学

【主催】日本養生学会

【共催】松本大学

【参加費】会員 3,000円 非会員 1,000円 公開フォーラム無料

【大会組織】

大会会長	菅谷 昭	(松本大学学長)
実行委員長	中島 弘毅	(松本大学)
実行副委員長	越部 清美	(法政大学)
実行委員	平工 志穂	(東京女子大学)
	藤田 恵理	(東京女子大学)
	石水 極子	(放送大学非常勤講師)
	古屋 ひとみ	(NPO 法人子育て・子育て支援タグポート)

【大会事務局】松本大学 人間健康学部スポーツ健康学科 中島 弘毅

【タイムテーブル】

2月25日(土)

10:15~12:00

**開会式** 開会の辞：中島 弘毅 (松本大学)

理事長挨拶：横澤 喜久子 (東京女子大学名誉教授、日本養生学会理事長)

**公開フォーラム** 「健康のために正しく太極拳を学ぶ」 講師：周佩 芳 (元北京体育大学武術講師)

13:30~15:10

**シンポジウム**

テーマ：養うべき「生きる力」を考える

シンポジスト：太極拳専門家の立場から

自然科学(医師・行政・教育研究)の立場から

人文社会科学の立場から

教育・教育行政の立場から

周 佩芳 (元北京体育大学武術講師)

菅谷 昭 (松本大学学長)

木内 義勝 (松本短期大学学長)

斉藤 金司 (元長野県教育長)

18:00~20:00 **情報交換会** (於 ホテル玉之湯)

2月26日(日)

10:00~11:55 一般研究発表

前半座長：滝沢 宏人 (愛知大学)

演題 1 「芸術性スポーツ競技者の認知機能」

天野 勝弘 (環太平洋大学 スポーツ科学センター)・  
渡邊 奈々 (Team Ecrin)・三浦 孝仁 (環太平洋大学 体育学部)・  
滝沢 宏人 (愛知大学)

演題 2 「大学体育授業における「笑い準備運動」の気分・コミュニケーションスキルへの効果」

藤田 恵理 (東京女子大学)・平工 志穂 (東京女子大学)・  
田中 幸夫 (東京農工大学)

演題 3 「運動不振学生と非運動不振学生がともに効果的に学べる体育実技授業の検討」

中井 定 (東京理科大学 教養教育研究院)・村井 友樹 (東京理科大学 教養教育研究院)

後半座長：天野 勝弘 (環太平洋大学 スポーツ科学センター)

演題 4 「未就学児の市政における保護者と保育者の意識の違いについて

—アンケート調査での検討—

伊藤 真之助 (松本大学)・中島 弘毅 (松本大学)

演題 5 「多物体追跡技術を用いた認知能力向上アプリケーション(MOT:モート)の開発」

滝沢 宏人 (愛知大学名古屋校舎体育研究室)・渡邊 奈々 (Team Ecrin)・  
三浦 孝仁 (環太平洋大学 体育学部)・早田 剛 (環太平洋大学 体育学部)・  
天野 勝弘 (環太平洋大学 スポーツ科学センター)

演題 6 「一家に一人の整体師・「手当」手技保持者 を！」

近藤 洋子 (整体&民俗舞踊研究所 舞遊舎)

演題 7 「スピネる経絡プロネる経絡」

渡會 公治 (帝京科学大学 医学教育センター)

12:00~12:10 閉会式

12:30~ オプションツアー



## 「日本養生学会」に参加して



大会会長 菅谷 昭（松本大学学長）

この度、2月25・26日の2日間にわたり、第24回大会を松本大学において開催させていただき深く感謝を申し上げます。本学の中島 弘毅教授が実行委員長として尽力され、お陰様で盛会裏に終えることができ大変嬉しく存じております。

実は私も実行委員会のご配慮により、“シンポジウム テーマ：養うべき「生きる力」を考える”に、自然科学（医師・行政・教育研究）の立場から参加させていただき、貴重な機会を頂戴したことに重ねて御礼申し上げる次第でございます。

私自身、これまでこのような類の学会に出席した経験もなく、実のところ学会当日まで、どのように自分の責任を果たすべきか、かなり気を揉んでいたことも事実であります。本シンポジウムにおいて、私は「生きがい」という視点から「生きる力と喜び」をどのように体現していくことができるかについて、これまでの自らのささやかな経験を含めて若干お話させていただきました。

さて今回のシンポジウムに加えていただくに際し、改めて「生を紡ぐ」という根源的な課題に対して、私なりに熟考いたしましたので、“的はずれ”かもしれませんが、ここに述べさせていただきますことをお許しください。

テーマのkeywordであります“生きる力”という言葉、1人の人間の「生涯」という時間軸の観点から考察しますと、「生きる過程」の年齢的な要素や就学時にかかわる状況、また社会的立場や経済的環境等々により、“力”の持つ意味合いは様々に異なってくるのではないかと考えた次第であります。

例えば、学童期から青春期にかけての場合においては、“生きる力”とは究極的には“生き抜く力”ではないか……。競争社会の荒波や重圧に耐え得る力を養うべく、切磋琢磨することによる開拓（切り拓く）精神や、強靱な体力（肉体的鍛錬）および気力（意志力）を必要とする闘争的行動が大きな意味を有するのではないか……。更には「職業人」として生きていくための“生きる力”を得るには、この他にも補完的な要素が求められるのではないか……。一方、壮年後期から老年期にかけての場合はどうなのか。この年齢に差しかかってくると、恐らく自身のこれまでの生き様を振り返りつつ、改めて“残余の人生をいかに生きていくか”という願望にも似た思いでの“生きる力”、これは推察の域を脱し得ませんが、多くの方々

は「生きる張り合い（＝生きがい?）」を求めての行動力へと方向を転換していくのではないだろうか……。言うなれば、個々人が望む精神的な支え、つまり“理念的支柱”を追い求め、結果として精神面での満足感を享受しようとする欲求が、前面に表出してくるのではないかと思考するものであります。加えて、別の見方をすれば、高齢者の「生きがい」とは、良い意味での“自己満足に生きる”ことにつながるのではないのでしょうか。即ち、他者に配慮した（迷惑をかけない）“自分流の生き方を楽しむ”ことなのかもしれないと想像しています。従ってそのような意味において、年齢を重ねた皆様の「生きる力」と「生きがい」は、極めて密接な関連性を有するのではないのでしょうか。

以上、誠に勝手な解釈を付して、あくまでも私個人の底の浅い認識下での記述をご容赦ください。

今日の国内外における現状を鑑みますと、老若男女、まさに本会が求めている“人間存在を「生」の原点から問い直す視点”の下、襟を正してより学びを深める努力をすべきであると思料しています。

本学会の広範にわたる今後一層の飛躍発展を心よりお祈り申し上げます。



実行委員長から

## 大会を終えてのご挨拶



大会実行委員長 中島 弘毅（松本大学）

日本養生学会第24回大会（ようせいフォーラム2023）が、長野県にある松本大学を会場として、2023年2月25日・26日の二日間に渡って、「養うべき『生きる力』を考える」をテーマに開催されました。

今大会は、こころとからだの乖離現象からうまれる「身体問題」「健康問題」「教育問題」に共通する「生の問題」に着目し、外面と内面との調和に焦点を当てました。

内面の重要性については、アリストテレスが重視した観照、老子の「内的覚醒」、古代ギリシャの体育のカロカガティアへの志向などからも理解できます。また、その流れを引いて近代においても啓蒙思想の中で「知徳体」が叫ばれ、現代においても文科省が生きる力を「知徳体のバランスの取れた力」と定義しているように、引き継がれてきています。しかし

ながら、古代ローマのユヴェナリスの「健全な身体に健全な精神が宿ることを望む」の言葉のように、そして、世界三大体操に象徴されるようにいつの間にか多くは外見的身体に目が向けられ、内面に向けた思考、方法論は影を潜めてゆきます。その様な中において、東洋的身体活動においては、東洋的思想ともつながり、自然と人間を成り立たせているとされる気持の概念を持ち、意念、呼吸など身体の内面に対する意識をも重視し、今に引き継がれ、実践されています。さらには、今日においも、瞑想、マインドフルネスなどのところを落ち着かせて、自らを見つめなおすことの重要性は多くの人々が認めるところです。この様に考えた時、内面、意念を重視しながら（「以意引気」）身体と気を養い、内外の一致、統一（「内外統一」）を重視する太極拳は、我々に大きな示唆を与えてくれる東洋的身体活動の一つであります。

そこで、今回は、中国全国武術大会において陳式太極拳などで優勝経験を持ち、北京体育大学で武術を教えておられた周 佩芳先生をお招きし、1 日目の午前中には「健康のために正しく太極拳を学ぶ」と題して実技研修を開催しました。また、午後のシンポジウムでは「イキイキとした心と体を養う太極拳とその意・気・力の実際」と題してご講演を頂きました。

また、この混迷の時代の中において、今を、そして、今後をどのように生きてゆくかを見いだせずに苦しんでいる人々もいます。自ら命を絶つ人は、過去 40 年以上に渡って 2 万人を超え、1998 年からは 10 年以上に渡って 3 万人を超えました。2020 年のコロナ禍では、小中高生の自殺が前年比の 1.4 倍と急激に増えました。自殺死亡率は、20 歳以上から急激に高くなり、60 歳代は 17.3、20、40 歳代は 20 を超え、50 歳代は 21.3 と最も高くなっています。それ以外の年代でも 18 を超えています。この様な現代社会における「生きる力」の衰退現象は、「生」の枯渇という人間疎外問題でもあります。この様な状況から「生きる力」を考えた場合、それは、必ずしも子ども達だけの問題ではなく、全世代において問われていると言えます。その様な観点から、信大医学部での研究生生活を後にしてチェルノブイリ原発事故で苦しんでいる人々を助けに赴き、その後は、県衛生部長、松本市市長、そして現在は松本本学学長として様々な分野でご活躍をして来られた菅谷 昭先生に全世代に向けて「養うべき『生きる力』としての『生きがい』」と題してお話を頂きました。

また、East West Center (Honolulu) での研究生生活、加藤 秀俊氏、鶴見 俊輔氏、桑原 武夫氏、今西 錦司氏、梅棹 忠夫氏、上野 千鶴子氏らと交流を持ちながら京都にあるシンクタンク CDI (communication design institute) にて研究部長を務め、現在は松本短期大学学長、日本唱歌童謡教育学会会長、長野県私立短期大学協会理事長などを務めていらっしゃる木内 義勝先生には、社会学、人類学を背景に『『こころとからだ』をととのえる』と題して「人間の存在とは何ぞや」、「人間の在り方とは何ぞや」との観点からお話を頂きました。

また、現在、小中学校の不登校者数は24万4940人（2021年）と1991年の4倍近くに上り、不登校の児童生徒の割合は2.57%と、1991年の0.47%の5倍以上となっています（文部科学省）。この様な現状に心を痛め、そして、高校の教員、校長、そして県教育長として教育現場に長く身を置き、今でも不登校の子ども達にも心を寄せて「人間の価値とは何ぞや」「教育が目指すものは何ぞや」との問いを発し続けている斉藤 金司先生には、「教育の場における『生きる力』を考える」と題して、人間が生きること、教育の本質とは何かについて語って頂きました。このように、本シンポジウムでは、様々な視点から「生きる力」に向けてご発言を頂き、真に我々に求められているものは何なのかについて考える場と致しました。

また、久しぶりの対面での学会を開催することができ、1日目の夜には、松本浅間温泉ホテル玉之湯にて情報交換会を開催することができました。2日目には、会員による研究発表が行われ、日頃の研究の成果に対する議論が行われました。更には、大会終了後にオプションツアーが開催されたことも特記すべきことです。玉之湯さんでの食事大変美味しく、好評でありましたが、野麦路さんでのとうじ蕎麦の味も忘れることができないものであり、松本平ならではのそばの食し方を堪能して頂いたかと思えます。

この様に多くの方々のご協力を頂いて、無事に学会を開催できましたことをご報告申し上げますと共に皆様に感謝を申し上げたいと思います。最後に、シンポジストの先生方からの学びの一端をご紹介させて頂き、本大会の報告と御礼のご挨拶とさせて頂きたいと思えます。

今回のシンポジウムは、専門分野が異なる登壇者による発表でありましたが、根幹は共通しているようでした。それは、「とも生き」、「いかに生きるか」、「受容」です。この三つが、「養うべきもの」であり、「生きる力」を養うための重要な要素なのではないかと思われました。

まずは「とも生き」についてです。中央教育審議会の「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」（第1次答申、1996）において「生きる力」が「変化の激しい社会を主体的に生き抜く力」として取り上げられました。重要な柱を「豊かな人間性をはぐくむこと」とし、現在、学校教育のカリキュラムの中心に据えられています。斉藤 金司先生は「生きる力」における「評価」が逆に子どもの「生きる力」を奪っている現状を指摘し、「生きる力」はなにより「共に、生きる力」であるべきだとしました。菅谷 昭先生は、チェルノブイリ原発事故後にベラルーシに医療支援に行ったことを「われわれは地球人（地球市民）である」とし、『日本村』から『ベラルーシ村』へのお手伝いに行ったのだと表現、共に助け合って生きることの重要性を述べられました。木内 義勝先生は、精神面を安定させるために「もちまえ」と「つながり」のバランスが重要だとし、また、「自然の中で自然と共に



生きる『ともいき』の思想は、自然と人間を対立的に捉え人間を中心に置く西欧的・一神教的な考えとは異なり、二十一世紀に人々のこころを導く豊かさを担っている」と述べ、「ともいき」の大切さについて語られました。周佩芳先生は、「意」「気」「力」の側面から「意識を用いて練習する」ことの重要性を「湧泉」が「気」と「力」に関係することを例として取り上げながら、「内錬」と「外錬」の融合、道教とのつながりについてお話し下さいました。「老子の思想」(講談社学術文庫)張鍾元(著)を開いてみますと、その「第 68 章争わない徳」からは周先生そのものと太極拳の原理を感じ取ることができます。また「第 43 章行動のない行動」「第 69 章慈しみ」からは、周先生が太極拳の実技研修で説明して下さい、それぞれの動きにおける「受け」と「攻」の組み合わせとその使い方の時に、そして、演武をして下さったときに感じた「無」を想起させられます。この様に太極拳の原理の一つでもある「同一化」の一端をお示しく下さいました。

二つ目の「いかに生きるか」では、菅谷先生は現代を「生き方」が問われている時代だとし、「命の質」や「人生の質」を高め、「生きる力」の源泉ともなる「生きがい」を見出し、「生きることの喜び」を実感できること、自己主体的に生きがいを見つけることが大切だとしました。また、「個々に特色のある、科学万能ではない、情感豊かで、自由平等、民主主義に立脚した真っ当な市民社会の形成」すなわち経済大国ではない「人道大国日本」という道を歩むことが大切だとしました(「真っ当な生き方のススメ」岳陽舎)。木内先生は、フランクルの「夜と霧」から「人間は人生から問われている存在である」とし、われわれ人間は、「人生の様々な状況に直面しながら、その都度『人生から問われていること』に全力で応えていくこと」が大切だとしました。また、斉藤先生においては、「どの様な人間になりたいか」は、「一人ひとりの個人が自己決定すべきこと」ではないかとし、「学びが役に立つかどうか」という発想は、世界の半分以上に背を向けるような行為(宇野常寛)であるとし、「子どもたちから、学ぶ喜びを奪うものではないか」と指摘をしました。周先生は、「その根は足にあり」という太極拳のことわざ、そして「気沈丹田」、さらには 80 歳を超える太極拳老師の気が充実した写真を紹介し、太極拳をするときの意の使い方、気の使い方がどの様に身体に影響を及ぼし、生命力を高めるかを示して下さいました。

三つ目の「受容」では、木内先生は、ドイツ語の「Sein」と「Sollen」を例示し、「べき論」で進むべき道、あるべき姿が決められ、自らが主体的、自主的に創造しながら、進む道、あろうとする姿に対する自由が剥奪されているのではないかとの指摘をしました。また、斉藤先生においては、評価、内申書(点)による「村度人間の量産」と「画一的人間づくり」に代表される「都合のよい人間づくり」が意識的、または、無意識的に行われていることを指摘すると共に、「教える側の責任」と「社会の条件整備」を問うことを我々は忘れ、対象者に「自己責任論」を押し付けている日本社会の矛盾を指摘しました。格差問題、多様性の

問題、教育、スポーツ、そして生き方の問題を含めて、問題の根っこは同じであることに気づかされます。それは、海外における先進的事例をヒントにしながら、また、物事の本来あるべき姿を熟考しながら、我々の現実の姿を正面から見定めることによって、我々は何を知り得るのか、そして、何をすることができるのか、また、どの様になることを望んでいるのかをそれぞれが明確に意識し、思考することの重要性を問うているように思われます。

菅谷先生においては、ご自身の体験から「死を受容する」ことによって、「運命を受容する」ことができるのだとし、また「めぐってきた運命を受容して、あとは自分が持っているものをどうやって生かすか」と考えること、そして、「仕事や人との関係も悔いを残さないように誠実に過ごして行くことが大切」なのだとし（「真っ当な生き方のススメ」）、周先生は、実技研修において「敵と同一になり、相手の力を吸収する」太極拳の原理を示すと共に、「他人の力と自分の力を一つにすれば、空間や時間をこえて天の至上さと匹敵する」（張鍾元）絶対的瞬間の一端を示して下さったのではないかと思います。

以上、それぞれの演者の主張を総合すると、少々乱暴であるかもしれませんが、生きる力の不足は、「考える力」の不足であり、「競争」を優先し、「ともに生きる」ことを忘れ、「いかに生きるか」を熟考することなく、決められたルールの上を走らせることによる主体性と自由並びに自己決定権の剥奪、即ち、失敗の受容の欠如からくるものであり、その結果、いつの間にか自ら考えることを放棄し、忘れさせられてしまった結果による「主体的な生の喪失（剥奪）」によるものなのではないかと集約できるように思われました。

最後になりましたが、改めて本大会を開催するにあたり、大会会長ならびにシンポジストをお引き受け頂き、学会がうまく行くようにと何かとお心配りを賜りました菅谷 昭学長、そして、シンポジストの周 佩芳先生、木内 義勝先生、斉藤 金司先生、また、いつも温かく見守って下さっておりました理事長の横澤 喜久子先生、副実行委員長として何度もお電話をくださり、終始お支え下さいました越部 清美先生、周先生へのおもてなし、そして実技研修まできめ細かくご対応下さいました石水 極子先生、広報を始めとして全体にいつもお気遣い下さいました平工 志穂先生、プログラム編集から参加者の申し込み、そして研究発表まで、様々な役割をまさにスーパーマンならぬ、スーパーウーマンとしてお支え下さいました藤田 恵理先生、そして、宿泊・情報交換会会場・OP ツアー・会計として、参加した皆様方が気持ちよくお過ごしできるように玉之湯さんと何度もやり取りをして下さいました古屋 ひとみ先生ら実行委員の皆様方、シンポジウムの司会を務めて下さいました田中 幸夫先生、研究発表の座長を務めて下さいました天野 勝弘先生、滝沢 宏人先生、そして、会場の準備にご協力下さいました伊藤先生、臼井氏、学生諸君、大会会場および宿泊、情報交換会場として大変お世話になりました松本大学、ホテル玉之湯の皆様方を始めとする関係各位と参加者の皆様に深く御礼ならびに感謝を申し上げます。

## 生きる力を養うー 実行するのは我にあり



周 佩芳  
(元北京体育大学武術専任講師・  
静岡大学非常勤講師)

今回日本養生学会第 24 回大会（ようせいフォーラム 2023）は本大会実行委員長である松本大学教授中島 弘毅先生のお陰様で参加することが出来ました。改めてこのような機会をいただけたことに大変光栄に思います。中島先生に感謝の意を表すとともに、シンポジウムを通じて素晴らしい先生方や仲間に出会えたことに心より感謝を申し上げます。

私は初めて「ようせい学会」という言葉を耳にした時、「養成学会」と思い込みました。横澤 喜久子先生の（ようせい）「生きる力を養う」の一言が印象に強く残り、様々な気付きを与えてくださいました。私は長年中国武術太極拳の研鑽、稽古、普及、教えることなどに携わってしてきましたが、生きる力を養うことと関連していることに気付きませんでした。今回の機会を通じて、「養うべき『生きる力』を考える」大会のテーマである「イキイキとした心と体を養う太極拳とその意・気・力の実際」を語る上で、再度人生 100 年時代と言われる時代に向かう中、いかに自分自身の“命の質”、“人生の質”、“体の質”を高めていったらよいか、徹底的に考えさせられました。

“生きる力を養うー 実行するのは我にあり”、それが今回のシンポジウムを通じて学ばせていただいたことだと振り返ります。生きる力を養うという考え方は、これから太極拳の指導、稽古、普及及び講習会など行われる際に取り入れるべきだと思いました。

次に太極拳の展望を 2 つのパートに分けて述べたいと思います。

1 つ目は太極拳の愛好者がコロナ禍の影響によって段々少なくなっています。その上、1972 年日中国交が正常化してから、当時 20 代～40 代が太極拳を練習し始めた愛好者はいまみんな 70 代～90 代になってしまいました。そういった方々がゆるやかに減っているのが実態です。したがって、太極拳の課題は今後若い人たち、すなわち引き続き 20 代 30 代 40 代の人をファンにしないといけないこととなります。

2 つ目は、上記の課題点に対しての解決の方法についてです。若い人たちを取り込むのに必要なのは、若い人たちが好むコンテンツとコミュニケーションをするチャネルを活用することとなります。まず 1 つ目のコンテンツとは内容となります。この内容は、太極拳と他の

何かの掛け合わせがカギとなると考えています。例えば、太極拳と食事(中国薬膳)の融合、太極拳とヨガやフィットネスとの掛け合わせが非常に有効であり、興味深い部分だと思います。シンポジウムで述べた意、気、力の部分において、そこを鍛えるのに有効な食事の成分は何か、ヨガやフィットネスのやり方は何か、どうやって取り入れていくかを研究、分析することを通じて、太極拳の無限の可能性ができると思います。

もう一つのポイントはコミュニケーションとなります。若い人たちはオンラインツールやSNSを多く使います。例えば、YouTube、TikTok、Facebook、Instagramなどが代表的なツールとなります。こういったツールに先ほど上記で述べたコンテンツを乗せながら発信や紹介することで、若い人たちにもっと太極拳について興味関心を持っていただくことが可能ではないかと考えています。

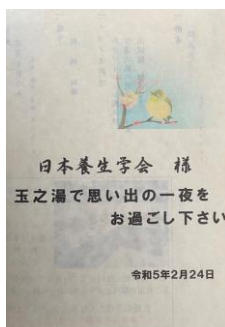
上記で述べた内容は、今までの太極拳の概念をやや崩したり、常識を覆すような考えになるかもしれませんが、まさに今までの太極拳にはない考えを持って挑戦していくことによって、太極拳の進化につながると考えます。

まだまだ太極拳は中国の伝統であるという概念が強いかもかもしれませんが、若い人たちや日本そして世界に受け入れていただくためには、今後は柔軟に様々な考えを取り入れながら、太極拳の次なる姿を作っていくことに対して、私自身もとても楽しみです。こうした考える機会を与えてくださったのも、シンポジウムの実行委員会や日本養生学会理事長の横澤 喜久子先生を始めとする皆様からいただいた機会によってできたことと思います。重ね重ね、心より感謝申し上げます。

最後に、特別に述べさせていただきたいことがあります。

2月24日と25日に宿泊させていただいた「玉之湯」では、24日の夜の料理の美味しさはいうまでもないのですが、何より夕食献立の表に丁寧に印刷された「日本養生学会様 玉之湯で思い出の一夜をお過ごし下さい」の言葉に感激しました。

「玉之湯」の素晴らしいホスピタリティに深く感謝申し上げます。(写真参照)



## 「ようせいフォーラム」に参加して



木内 義勝（松本短期大学 学長）

中島 弘毅先生の穏やかで腰のすわった勧誘に押し切られて、フォーラムに参加いたしました。ミスらずにラリーをいつまでも続ける相手とのテニス試合を思い出しました。しかし、参加させていただいて本当に感謝しております。

まず、夕刻の情報交換会で菅谷先生がお話になったように、この学会の会員の皆さんは「まじめ」だと思います。自分でそれぞれお持ちの課題を隠れたフィルターにしながら、前のめりともいえる姿勢で、積極的に共通のテーマに取り組んでおられるような感触を得ました。「養うべき”生きる力”」というとき、私たちは「自己言及系」の問いを自分に投げかけざるを得ません。生きる力に含意される体と心のあり方を考える際には、自己の心身への洞察に基づく比較考量を視座に、他者の生き方に考察を広げることになります。このような見かたに立てば、この学会はまさに「どのように生きるか」を真正面から問う方の集まりであり、不安と孤独に苦しむ多くの人に光を与えてくれる光源になると思いました。

次に思うことは、人間がそもそも備えている貴重な「**五官**」を通じて「**五感**」を得るチャネルが現在はかなり軽視されていることへの心配です。「**眼耳鼻舌身意**」は2千年の時を隔てて伝わる般若心経とか法華経に何度も出てくる大切な言葉であるにもかかわらず、”文明”の進歩により人間の感覚器官の退化につながるような現象が生じています。顔と顔をしっかり見合って話をする face to face relation が、せいぜい肩を軽く触れ合うだけの shoulder to shoulder relation に変わり、最近では SNS など指先しか使わない finger to finger relation (木内造語) に移行しつつあるようです。コロナ禍がこの趨勢に拍車をかけたように思います。人間が体に備えている貴重な感覚器官という「**財産**」の蚕食を何とか防ぐことを、「生きる力」を考える時の欠かせない前提条件にしなければいけないと思いました。

最後に、人間の「依存心」を何とかできないかということです。心身のどこかに異常を感じると、すぐクスリ (=chemical drug) に頼り医者を訪ね、自分が毎日抱えて動かしている体であるのにたやすく他者やモノに解決を委ねてしまう。たしかに、救急の場合とか感染症にかかった時には、西洋近代医学の力が大きな働きをします。しかしその西洋医学も

psychoneuroimmunology(精神神経免疫学)という分野を開発して、気持ちの持ち方が免疫力の強弱に影響を与えることを明らかにしています。私たちには、今までよりさらに、自分の心と身体を振りかえることが強く求められているのだと思います。

※木内先生には、ご寄稿文もいただきましたので、P32～P33 も併せてご覧ください。



## 「心は捨ててしまったら拾えない」



齊藤 金司  
(元明科高等学校校長・  
元長野県教育委員会教育長・  
元松本大学松商短期大学教授・  
元松本市教育委員会教育長)

「おじいちゃんと一緒に、手つないで学校行けたらいいな」。小学校に入学する東京の孫に、おめでとうの電話をすると、そんな、ホロリとさせるような言葉が返って来ます。

こんなふうには孫たちに相手をしてもらっていると、とても不思議なことですが、今まで、子育てをしていた時も教員として勤めていた時も決して思ったことがなかったほど切実に、この子たちが生きていく社会をいい世の中にしたいと、思います。

しかし、今現在、彼らの置かれている教育状況を思うと、暗澹とした気持ちにならざるを得ません。

思うに、教育は、「改革」という名を重ねる度に、時代と時流が要請するとされるものに擦り寄り、学習指導要領改正の度に子どもたちが学ぶ内容を増やし（「ゆとり改革」の時は例外でしたが）、事件・事故が起きる度に対症療法的な指導を強めて、子どもたちに「過剰な教育」をシャワーのように降り注いできました。

ここには、過去の歴史に対する反省も、人間を人間が評価することに対する恐れもなく、「子どもが主人公」という言挙げなどは、「風後」の灯火です。

その結果、「教育」にとって一番大切な《子どもたち自身による自己形成と「共生」》とは

全く逆に、子どもたちは、強い同調圧力の中で、いつも「いい」か「わるい」か judge され、いつも「ねばならない」「であるべきだ」に駆り立てられています。

子どもたちは、「求められる」ものを無意識のうちに内面化しながら、過剰なほど適応しようと一所懸命です。そして、多くの子どもたちが、適応できない自分に肯定感を持ってないで苦しんでいます。

かつてよく見た『世界ウルルン滞在記』というテレビ番組を思い出します。日本の若い俳優たちが世界各地に行き、そこで暮らす人々と生活を共にする様子を撮ったもので、「心は捨ててしまったら拾えない」とか、「どんなに貧しくても、心が貧しくってはだめだよ」というような言葉が、ふと現地の人から発せられて、心をうたれる番組です。ある時の番組では、茸栽培をしている農家の主人が「人が成長を学ぶ学校はない。みんな生活の積み重ねの中から学ぶのだ」と、悩みを抱えている日本の女優を励ましていました。

このような、日々の暮らしから生まれた、確かな人格の言わせる言葉は、まさに哲学です。百年一日のごとく日々の営みを繰り返しながら、謙虚に、まじめに、一日一日を大事にして生きている人々の暮らしの中から醸成されてくる、穏やかで静謐な言葉。けなげでやさしく、人を温かく受容しながら勇気づける言葉。そして、どこかに悲しみの水脈を湛えた言葉。

それらは、言葉の持つ力によって、「人間である」ことに向けて、自分を慰め、励まし、勇気づけてくれました。

こうして、この番組を思いだすと、現在盛んに行われる教育改革や世上に流布している教育の言説などは、すぐに滅びてしまう表層のもののように思われ、不思議と遠い喧騒のように思えてしまいます。そして、教育というものが「自己教育」以外にはあり得ないことに、改めて気づかせられます。

もう、「子どもが主人公」「個別最適な学び」「誰一人とり残さない」「生きる力」等々、そんな口当たりのいいうわっ滑りの常套句は、やめたい。「であるべきだ」「でなければならぬ」を網の目のように張り巡らして、「頭の天辺から足の爪先まで」管理するようなことから、子どもたちを解放したい。そして、子どもたちに、「大人の考える子どもの時間」ではなく、「子どもたちの心から湧きでる子どもの時間」を、いっぱい保障してやりたい。

藤田省三は、「キュリオシティー」という言葉を、次のように定義していました。

「キュリオシティー……つまり無償性と自分と違うものに対する愛情、自分と違うものの独立性を深く承認して、そのうえで、そのものについて知りたいという感覚」

(「現代日本の精神」『世界』1990. 2)

このような関係性の中にこそ、子どもたちを置いてやりたいと、強く思います。

## 2023年松本での第24回日本養生学会に参加して



渡會 公治  
(帝京科学大学医学総合センター)

久々のリアルの会があるというので演題を出して、日本養生学会に松本まで行って参加してきた。新幹線で長野経由を選び、当日の朝早く出て公開フォーラムに間に合った。

初日午前の公開フォーラム

公開フォーラムは体育館での「健康のために正しく太極拳を学ぶ」であった。幹事の中島先生の関係者なのか、講師の周さんのファンなのか、意外なほどの人たちがたくさん集まって体育館は熱気が溢れていた。

講師の周佩芳さんは小柄な中年の女性でピンクの太極拳のウェアで現れた。蹴りなど素晴らしい俊敏な動きを随所に見せるが、大人しそうな女性という印象である。中島先生の留学中の師匠という紹介からすると60歳は超えているはずだが、若々しい動きを見せていた。陳式と楊式のチャンピオンだったそうである。日本に來られて、静岡大学で修士号を取られたとか、流暢な日本語を操る方である。

私自身も太極拳に興味があり、これまでも何回か習ってみたが、なかなか覚えられないでいた。周さんのレッスンで興味を引いたのは24式の套路云々より、はじめの準備体操であった。弓歩は、足は斜めに出すが拳は正対する方向に突く、払う手の動きと身体の回転の解説、突きを加えて、フットワーク入れて、右回り、左回りして、さらに蹴りも入れてと動きを説明していく。回転させて拳を上向けて頭の後ろを打つのを対側の手で掴んで収めるという動きは武術だと感じさせた。ストレッチも真向法の第一体操と第二体操を合わせた動きかなとみるや、両手の置く位置をどんどん変えて伸ばしてゆく、これだけで新鮮な動きだった。

第一体操と第三体操を組み合わせて体幹の側面を伸ばすのは私も最近思いついて、やっていることだったが、たたんだ足の裏を床に置き、蹲踞の姿勢を取り、伸ばした足をストレッチするのはきつい動きだった。これらを軽々で行っていたのを見てすごいなと感じた。

続く、「単鞭」の動きの細かい指導は、この場では難しいと感じたが、太極拳の経験者であるファンのためにやったのか？演題名も正しく太極拳を学ぶとあるからやらなければと考えたのか？拳法であるというこだわりは他にも感じた。



武術の武と舞踊の舞と発音もおなじだが、太極拳は武術だとこだわる。日本に太極拳を広めた楊名時が太極拳は舞ですを意識しているのか？と思った。

最後の整理体操も良かった。両手で股関節から大腿、膝、下腿、足と叩いていく。さするのもやった。指先で百会をたたき、衛風や完骨を叩く、こめかみ、胸、腹は強く叩くと、背中も叩く、斜めに腕を振って背中と肩の後ろを叩いていく。私も一生懸命についていった。身体が変わったような気がした。

最後に、中島先生のリクエストに応じて、陳式を披露した。激しい動きに目を見張り、手を取り、肘をキメる技にはどうなったのかなとわからなかった。

近くにいた石水先生に解説をお願いした。手を取るときは、相手の手を回外に導き肘を伸ばす。なるほど、スピネるプロネるの原理どおりだと納得した。

初日午後のシンポジウム

午後からのシンポジウム「生き方を育む」ではシンポジストの先生方の話に感動した。

午前中に引き続き周先生の太極拳の基本を聞いた後、菅谷(すげのや) 昭(あきら) 松本大学学長の話、木内 義勝 松本短期大学学長、斎藤 金司 元教育委員会委員長の話が続いた。

菅谷 昭 松本大学学長は元松本市長を四期勤めた方で、その前のキャリアは信州大学医学部を出た後、聖路加病院でレジデントをして、甲状腺の外科医として信州大学に戻った。チェルノブイリ原発事故のとき、助教授をやめて、甲状腺癌の発症に悩むベラルーシュで外科医として四年間働いたという経緯はNHK プロジェクトXにも取り上げられた。その菅谷先生の話は、ikigai は外国でベストセラーとなり、哲学として受け入れられているところから始まった。養うべき「生きる力」としての「生きがい」について、命の質を高める、人生の質を高めることをめざすべきだと市長として政策を推進してきた。

菅谷先生のいう生きがいとなることは、「自分にとって大事なこと、世の中にとって大事、得意なこと、報酬もらえること」この四つが重なったところにあるという言葉になるほどと思った。また日野原 重明先生が105歳の時、医学総会で述べた「経験したことのないことを始めることが生きがいとなる」と言う言葉を紹介され、いま学長として心しているということばに感心した。

続く木内 義勝 松本短期大学学長は社会学者でシンクタンクなど実業の世界にいた人で、いま79歳、テニスを毎日している元気な人である。いわく、医師に頼るな、薬に依存するな、三十過ぎたら自分の体を医者より知らねばという。今の私ならそうだと言えるが、若い頃に聞いたら何をいっているのかだったかなと聞いていた。

身体面では、野口 晴哉の風邪の効用の話から錐体外路系の活性化、眼耳鼻舌身意と感性を高め、スポーツにより身体を上手に使うことを心がけていると述べ、精神面では、

もちまえ(自分の目指すもの)とつながり(職場、家庭、社会)のバランスをめざせ、ドイツ語のゾレンとザインから、人にそうすべきではないのかとクレームをつけることがバランスを乱すもとなる。自分の価値観を人に押し付けるなどという。不機嫌は怠慢の証→ゲーテ若きウェルテルの悩みといい、感謝の気持ちが大切と山中 伸弥を引き、A アドラー心理学から観音経、ダライ・ラマまで話が広がり、フランケルの「夜と霧」から私達人間がなすべきことは「人生を問う」ことではなく、人生のさまざまな状況に直面しながら、その都度「人生から問われていること」に全力で答えていくこと、ただそれだけであろうと。プリントには平澤 興の感謝の心、現代墨絵作家の安保 真の絵を紹介してくれた。

斎藤 金司先生は実直な元教員という感じの人。元校長先生、元教育委員長として現代の教育に潜む悲惨な話しをしてくれた。今回のテーマである「生きる力」の由来は中教審の第一次答申で提唱されたものであるという。「生きる力」は文句のつけようのない資質・能力であるが教育の現場では評価しなければならない。その評価は内申書に直結する。態度まで評価する。子どもたちは良い評価を求めて気を張り詰めて学校生活を送ることになっている。こんな中で学習到達度や障害などによって子どもたちが分断され、差別されるような状況が続いていると指摘。生きることに疑問を感じている子どもたちの悲惨な話しを紹介し、松本市内にある「はぐるッポ」という不登校の子どもたちの居所の話は感動モノだった。

#### 情報交換会

夕食を兼ねた懇親の情報交換会は玉の湯ホテルでシンポジストも交えて行われた。老舗の雰囲気、料理、アルコールなどなどの力もあって懇親会は盛り上がった。その雰囲気のまま、頼まれてしまい、来年の学会会長を受けてしまう。高齢化が問題となっているのに、と思いつつ、77歳を迎えて最後のご奉公かなとやることにした。

#### 二日目

翌朝は快晴、常念岳がきれいに見えた。午前中の会員の研究発表のセッションでは7題の発表があった。天野先生から認知機能の違いをスポーツ種目で比較する話、藤田先生・平工先生・田中 幸夫先生の笑いの研究、中井先生の運動不振学生の体育には、ストレッチと体幹トレーニングを中心としたハイフレックス型の授業が良かったという話、伊藤先生・中島先生の未就学児の姿勢について保護者と保育者で認識が違っていたという話、滝沢先生の認知能力向上を目指したアプリの開発の話、近藤 洋子先生の整体の話のほか、かねて紹介したいと思っていたスピネる経絡プロネる経絡について私見を述べた。経絡の走行が絵に描いたようなものよりも、回内回外を発展させた体全体を捻る動きと関係するという話しを報告して会場の参加者の皆さんにも体を動かして感じてもらった。

散会

午後の食事の後はアルプスのよく見えるところに案内してくれるという、残念ながらお昼のそばだけ頂いて菅平スキー場に向かった。自分の考えたスピネるスキープロネるスキーを実践、雪の上での体の上手な使い方を試行錯誤してきた。

最後に

久しぶりの学会参加でやはり、対面で聞くのは読むのと違うと改めて感じた。ズームの方が顔のアップがみられるのだが、自分のペースで、リアルタイムで演者の気持ち、表情を共有できる点は得難いものである。

来年の学会は、読者の皆様のご参加を切にお願いしてなんとか世代交代を図りたい。洋の東西を問わず身体から心を開く事をめざした先人たちの事例を思い返し、東洋体育の知恵を現代に活かすべくいい学会にしたいと思った。

皆様、来春、またお会いしましょう。



## ようせいフォーラム 2023 に参加して思ったこと



田中 幸夫  
(日本養生学会理事)

2023年2月25日26日に日本養生学会第24回大会・ようせいフォーラム2023が、松本大学で行われました。久々の対面での学会、皆様に会えることを楽しみに松本に出かけた次第です。

プログラム1日目、オープニングの公開フォーラム、周 佩芳先生の『健康のために正しく太極拳を学ぶ』に参加しました。30名以上の参加者がおられ盛況でした。初めての太極拳、でどうなることかなと思いつながら参加しました。実際に体験してみて、感じたことは、一流に触れることはなんと素晴らしいことかということです。〇〇18式とか、なんとかと言われてもちんぷんかんぷんでしたが、動きの基本となる重心の移動、正中線のあり方、呼吸については理解できました。長年、剣道を嗜み、また30代からは西野流呼吸法の準指導

員をしていましたので、本質的なことは同じだなど、納得しました。

余談ですが、武術・武道の武という字は戈（ほこ）を止めると書きます。つまり戦いを止める、争いをしない方法だということです。長年、私はこの意味がわかりませんでした。なぜ、刀や武器で人を傷つけたり、殺したりするためのものが、武術・武道という言葉を使うのか？私は、30代くらいまでは相手を打ち負かすために一所懸命、稽古をし、研鑽を重ねました。しかし、自身の怪我や古武道の達人に出会うことで、力、技術だけではないではない世界を体験しました。武道の達人は、剣の刀法や心身の鍛錬は怠りません。しかし実際の場面では、達人は刀を抜きません。刀を抜いたら、どちらかが傷つきます。達人は、相手が自分より技量が上だと思ったら「まいりました」と頭を下げ退散します。逃げるが勝ちです。この判断が出来ず、自分を過信しているものが刀を抜きます。結果は見えています。

話が長くなりましたが、自分の体験で、相手が圧倒的な強さの場合には、戦う意欲もなくなります。手も足も出ない状態です。でもこれは自身のところの中に、力で屈服させられたというモヤモヤが残ります。しかし、相手がそのような技量を持っていても、その片鱗もみせず、春風のように自分が包み込まれた時に、もはや戦う意欲もなく、ただ気持ちがいいという感じになります。このような体験をした時に、ようやく、武ということが身体で分かりました。敵をも包み込む存在に戦うという気持ちがなくなります。相對した時、勝つとか負けるとか、どうでもよく、きもちがいい状態が「武」ということだと思えます。

太極拳講座の最後は、周先生の演武で終わりました。緩急自在、滑らかな動き、身のこなし、私も含め参加者全員、すばらしいと感じたと思います。やはり一流のもの、本物をみて、肌で感じる事が大切だと思いました。この養生学会は、このような体験、実技に触れることが肝だと思えます。コロナ禍で人に会う、触れることができなかった状態から、少しずつ対面、実体験ができたことを嬉しく思います。



## ようせいフォーラム 2023 に参加して



天野 勝弘

(株式会社スポーツシミュラリティ研究所代表取締役  
・環太平洋大学スポーツ科学センター客員教授)

まずは、大会実行委員長はじめスタッフの方々に感謝です。

さて、大会は随所にきめの細かい配慮がされていて、とても心地よい時間を過ごすことができました。準備にはさぞかし大変なご努力があったと頭が下がる思いです。宿泊先の玉乃湯は純日本式の風格ある旅館でゆっくりすることができました。夜の情報交換会のお料理も絶品でした。

翌日は、おいしいお蕎麦のランチと、北アルプスの山々を見るツアーも天気に恵まれ楽しいものでした。

まず、周 佩芳先生による太極拳の実習には、学会員以外の多くの方が参加しました。内容も一般的な太極拳の実習とはひと味違った新鮮な体験ができました。

フォーラムのテーマは「養うべき 生きる力 を考える」でした。ここではそのシンポジウムを聞いた感想とテーマについての私の考えを述べさせていただきたいと思います。

菅谷 昭・松本大学学長は、前職の行政で「健康寿命の延伸」の推進を行われたそうです。施策として「生きがいの仕組み作り」を行ったそうです。健康寿命＝生きがいは確かに「生きる力」の証しだと思います。木内 義勝・松本短期大学学長のお話で印象に残っているのは、実年齢（80 歳）よりもはるかに元気なことです。演壇にひょいと身軽に上がってまいります。お聞きするとほとんど毎日テニスをしているそうです。お話はいろいろなエピソードの紹介です。リズムがよく楽しい。この人のからだに頭には生きる力があつた。人選の妙である。最後に、斉藤 金司先生は元高校の先生です。きちんと教育しなければならない現場で子どもと真剣に向き合ってきた人です。教育こそが生きる力である。というより生きる力の土台づくりなのだと思います。

そこで私は総合討論で、少々ぶしつけで失礼だとは思いましたが、次のような質問をしました。生きる力は「夢」なのではないか？もう少し俗っぽく言えば「欲」ではないか？私たちが何かを行おうとする原動力は夢だと思います。夢のためには諦めずそこに向けて走れると思うのです。夢は願望や目標ではなく、義務的でもなく、心がワクワクするものだと思います。だから、だれでもがまずは夢を持つことが第一だと考えます。日本の教育や社会は、夢を抱かせることはしていないと感じます。歳をとると欲がなくなるそうです。それは夢もなくなる、だから老いる＝生きる力がなくなるのではないのでしょうか。からだの老化は仕方ない部分もありますが。若い人たちも夢を持っていない人が多いように感じます。生きる力

がないなあ、とっててしまいます。中にはしっかりとした夢を持っている人ももちろんいます。私の回りにもたくさんいます。そうした人たちは、生きる力に満ちあふれていると感じます。

知識、技能、経験などはその後についてくるテクニックだと私は考えます。ただ、からだは生きる力の根本土台なので、私たちの仕事が重要なのだと考えています。



日本養成学会第24回大会  
ようせいフォーラム2023  
(2023年2月25日・26日松本大学)に参加して



滝沢 宏人

本学会大会は1日目午前、「健康のために正しく太極拳を学ぶ」と (愛知大学名古屋校舎) というテーマで、元北京体育大学武術講師の周先生による実技が行われた。

午後はシンポジウムが行われ、養うべき「生きる力」を考えるという大テーマのもと、

1. 「イキイキとした心と体を養う太極拳とその意・気・力の実際」
2. 養うべき「生きる力」としての「生きがい」
3. 「こころとからだ」をととのえる
4. 教育の場における「生きる力」を考える

の4つのテーマで発表、質疑応答が行われた。

2日目は一般研究発表が7題発表された。

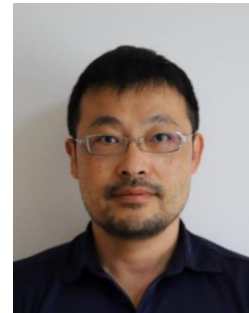
養うべき「生きる力」は各々が持つ専門領域による考え方で、様々に異なって捉えられることがわかった。

1日目夜の情報交換会ではおいしい松本の料理を頂きながら、一人一人が自己紹介とともに、「今持っている夢」というテーマで語り合い、大変楽しい時間を過ごすことができた。

松本大学の中島先生をはじめ、松本大学の先生方にご準備いただき、開催して頂いたことに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

### 3.日々是養生

## 体育実技の遠隔授業の経験から考える 新しい対面授業の在り方



中井 定  
(東京理科大学 教養教育研究院)

新型コロナウイルス感染症の拡大により、2020年度から多くの大学で取り入れられた体育実技の遠隔授業は未経験な教員が多く、手探りの中で始められました。その後、体育実技の対面授業を徐々に再開した大学はありましたが、コロナ禍は継続していたため2021年度も非同期・同期遠隔授業、同期遠隔授業と対面授業を同時に実施するハイフレックス型授業、対面授業と遠隔授業のどちらかを各回の授業で選択し実施するブレンド型授業など様々な授業形態が実施されていました。新型コロナの感染症対策も一定の進展を見せ、2022年3月に文部科学省から出された方針でも、大学等で感染症対策を十分講じたうえで対面授業を適切に実施するように、とあったことから、2022年度からは体育実技も対面授業に戻った大学も多くありました。

私が勤める東京理科大学の葛飾キャンパスも2022年度からは他大学と同様に多くの授業において対面授業が再開され、体育実技においても、ほとんどが通常の対面授業(92.6%)でありハイフレックス型授業がわずか(7.4%)となりました。このように2019年度以前の体育実技の実施形態に戻りつつある現在ですが、このコロナ禍の3年間の経験を今後の体育実技授業に活用したいと考えているようになってきました。それはICT(Information and Communication Technology)を取り入れた遠隔授業の体育実技にも教育効果が高い部分があると感じたからです。ハイフレックス型授業では大型モニターを利用して、自分と他者の動作を客観的に繰り返し確認することができます。また、授業内で用いたトレーニング動画はクラウド内に保存することで学生はいつでも場所を選ぶことなく保存された動画を利用可能となり、授業内容の復習が自宅でも可能となりました。これ以外にも映像等による実技課題のオンライン提出も実施できるようになるなど、これらはICT導入で教育効果が高まったと感じた事例の一部です。

教員も学生もコロナ禍の最初は戸惑いながら遠隔授業の体育実技を実施・受講をしていましたが、ICTを利用した実技授業において教員のスキルと学生の受講環境も徐々に向上し、授業内容が進歩していることを実感しました。この実感の根拠が、ICT活用の体育実技授業

の学生の「授業の総合的満足度」のアンケート結果です。最も該当する選択肢（5件法：「満足」、「やや満足」、「どちらともいえない」、「やや不満」、「不満」）を選んで回答するよう求め、「満足」と回答した学生の割合は2020年（同期遠隔型）に64.4%、2021年（ハイフレックス型）81.3%、2022年（ハイフレックス型）88.0%と徐々に増加しています。一方、2022年度の通常の対面授業（球技系の団体種目を中心）において同様のアンケートを実施した結果、74.5%の学生が「満足」と回答しました。以上の結果より、同期遠隔授業とハイフレックス型授業はフィットネス系の授業であり、授業内容が異なる対面授業と単純比較はできませんが、遠隔授業でも授業満足度が高い授業を実施可能と考えます。

今回実施した体育実技の対面授業の授業満足度のアンケート結果から、本授業形式の改善が必要不可欠であると感じました。コロナ禍を経験することなく、ただ単に体育実技を対面授業で継続していただけでは、このことには気づけなかったことです。そして遠隔授業の経験から体育実技の対面授業の改善にICTが活用できると強く感じています。各学生のプレー動画をその場でフィードバック、見本の動画の配信、授業後に各学生のプレー動画のクラウドへの保存によるプレー初期から上達の変化の確認等が対面授業におけるICT活用例です。2020年から大変な授業実施環境でしたが、私にとってICT教育は良い経験であったと今では感じています。ただ単にコロナ禍以前の授業に戻すのではなく、得られた知識・技術を活用することで体育実技の新しい対面授業を実施し、教育効果を高めていきたいと考えます。

## 日本養生学会 第25回大会 ようせいフォーラム2024のご案内

日 時：2024年3月

場 所：帝京科学大学 千住キャンパス

〒120-0045 東京都足立区千住桜木2-2-1

実行委員長：渡會 公治（帝京科学大学医学総合センター）

テーマ：未定

※詳細はHPをご覧ください



## サバティカルの日々



平工 志穂（東京女子大学）

ようせいフォーラム 2023（第24回養生学会）は、久しぶりの対面開催で学会員の皆様にお目にかかることができ、大変楽しく有意義な機会となりました。関係各位に深く御礼申し上げます。特に実行委員長の中島弘毅先生には万全の運営に加え、至る所で大変手厚いご配慮を賜り、深く感謝致しております。

さて、フォーラムの情報交換会でお話しさせていただきましたが、私は2022年度サバティカルで授業・校務免除という、大変有難い機会をいただいております。しばらくは自由に使える時間を満喫しておりましたが、そのうち運動が足りてないことによる不調が散見されるようになりました。思えば産休育休以来、実技授業を担当しないのは数十年ぶり、近所のスポーツクラブに入会し、しばらくは週6日、ヨガ、ピラティス、ズンバ、グループフィット等々1日何クラスも参加し、熱中していました。するとそのうちサバティカルとはいえ、するべき仕事が回らなくなり、一日1クラスしか受けないことを心に決めて種目を厳選した結果、私の場合はヨガに収斂していきました。

ヨガは心身コンディショニングに最適だと思います。場所を取らずに自宅で一人でできるところもコロナ禍には適していました。ホットヨガ、温ヨガリンパ、パワーヨガなど、用途に応じて選択していました。石田（2021）は、アメリカの政府機関がまとめたヨガの効果として、健康な人のストレスを軽減し、メンタルヘルスを健全化し、運動・栄養を改善し、多少はダイエットになり、喫煙も控えられること、また多くの患者の睡眠を改善し、体幹の関節痛（首、腰）を軽減し、うつ傾向や不安傾向にある人の状態を改善し、がん患者の身体的・精神的症状を軽減させ、生活の質（QOL）を向上させ、慢性閉塞性肺疾患の患者の機能改善と生活の質を向上させることを紹介しています<sup>1)</sup>。様々な角度から研究されているヨガですが、実際にやってみて、ヨガの効果検証や日常生活への落とし込みについては養生的視点からも検討できる側面がいろいろとあるように思いました。

また、ようせいフォーラム 2023 では周先生の太極拳実習に参加させていただき、動的な側面の強い太極拳の魅力についても実感しました。周先生にご紹介頂いた、短時間でできるウォーミングアップ、クーリングダウンだけでも、深部筋に刺激が入り適度に心身が活性化した感じがしました。太極拳は曲線的な動きが多いせいか習得が比較的難しく、初心者にとっては身近にレッスンの場があったり、わかりやすい動画教材があったりすることが望ましいのだらうと思います。しかし、現状は私が通うスポーツクラブに太極拳のクラスがない

ように、他の身体技法と比べてまだまだ普及のための取り組みの余地があるように思います。本学会には太極拳の専門家が多くいらっしゃいますが、先生方のご活躍の場が更に広がっていくことが社会貢献にもなるように思います。その貢献度を高めるためには、実態調査による正確な現状把握や問題点の抽出、大学体育をはじめとする学校教育における太極拳の導入や初心者への太極拳の啓蒙・普及のあるべき姿についての議論が必要になるように思います。こちら東洋の身体技法の専門家が集まる本学会だからこそできることがあります。

このように、教わる立場でレッスンを受けることは私にとって新鮮な学びが多く、大変有難い機会でした。ヨガのクラスでは、インストラクターの先生が「今日のからだところの状態と相談して、無理しないで行ってください。ヨガはできる・できない、〇×ではありませんので」とか、「水分補給を自分の必要なタイミングで行ってください」というような教示をされますが、夢中で前のめりになっていた私は、この言葉が聞こえていても十分に留意することができず、やりすぎや熱中しすぎたことにより少々体調を崩す経験もしました。同様のことは体育授業にも起こりうる、と思い、より一層学生に対する声掛けを工夫していきたいです。他にもスタイルやスキル、ホスピタリティの在り方等、教わる立場で実感した気づきを自分の授業に活かして、サバティカル明けにはより良い授業をしていきたいと思えます。

文献

- 1) 石田浩二, 呼吸の科学, 講談社, 2021

## 会費納入のお知らせ

2023年度の会費納入がまだの方は下記口座へのお振込みをお願いいたします。

**年会費 5,000円**

**みずほ銀行 西荻窪支店**

**普通 2118044**

**日本養生学会 横澤喜久子**



～私の活動記録～

## 整体&民俗舞踊研究

2月末の松本で開催された大会で全てのメインプログラムに参加した。実技研修 シンポジウム 情報交換と交流会 一般研究発表もさせていただき

「表題：一家に一人の“手当“保持者を！ 結論：そしてプロの治療家への選択肢は無くなった。」発表を何とか終えることができ帰宅し、翌日から日常の活動・ライフワーク「整体指導と民俗舞踊指導」の日々に戻った。

日常活動とは以下である。

1. 整体指導 (1) 2日に一度(原則として)  
(2) 長期 定期的  
(3) 不定期
2. 民俗舞踊指導 (1) 月2回 ①一般コース ②さんさ踊りコース  
(2) 隔週修験神楽コース
3. ミックス指導 1. 2. の指導は常にミックスされている。
4. 現地取材
5. 依頼されてのミニ公演

### 1. 整体指導(個人指導なので時間は本人次第 遠距離者には電話指導)

#### (1) スノーボード後遺症で30年間悩む50代の男性指導の継続

小学5年生～中学3年まで東京のスキークラブに所属し高校は札幌の高校へと進学し高校でもスキーを楽しんだ。卒業後の将来模索の為、カナダへ語学研修に赴いた15歳の若者がスノーボードにハマってしまった。極寒のカナダスキー場には地元カナダ人は一人も姿を見せなかったという。日本人語学留学生のみがスノーボードに興じていたという。極寒の中で足先をハの字に開き足首と足首につながる足の甲はしっかりとボードに固定され、転倒を繰り返しながら滑走を楽しんでいたという。そんな中、本人がはっきりと精神状態の変化を感じた時があったという。突然形而上学に興味を持ち始める…等々。その後も継続していたスノーボードでは頭を打った時だけ



近藤 洋子 (整体&民俗舞踊研究所)

生きている実感がしたという。語学留学を修了して日本に戻り精神異常を精神科医に通い治療し3年程経過して治りそうにないと自覚。整体指導を受けることになった。

#### 症状の概要

- ① 首を含めた頭部 転倒での頭骸骨打撲による損傷/頭部打撲時の衝撃を防御した筋肉と打撲すまいとした筋肉の両筋肉の硬化。
- ② ボードに足を固定されたまま右へ左へ直進と滑降を楽しんだ本人の体への悪影響は凄まじいものだった。ボードに固定した a. 足首と足の甲のバインディングの圧迫 b. 逆ハの字足による無理なコース取りでの両足親指の酷使による腫れ c. 両足小指側酷使の捻挫状態 d. 直進時の左足前・右足後ろ（利き足右者の場合）姿勢による不具合 e. 要の腰が自由にならない悪影響は上半身筋肉と内臓をねじり、よじり、腸捻転を思わせる症状であった（捻り、振りの悪影響は体の全ての部位に渡って見られた・足、脛、大腿、手、前腕、上腕、肋骨、肩、首）

- ③ 腕の先にある両手をストックがわりに使用した弊害も大きい。（女性では結婚して子供への授乳姿勢に困難をきたしている）

- a. 両腕とも10本の指、手の甲手首、前腕、の筋肉疲労現象と関節異常、上腕の過労による不具合→ギブスのような固い筋肉も弾力を取り戻し、むくみで太かった筋も循環が良くなってむくんだ厚みも取れ、柔らかい筋へと変化を見せている。

- b. 上腕、肩の前後の筋肉疲労現象→精神状態も良好なものへと…毎回変化を見せている。

（34回大会 一般研究発表の要旨及び発表資料もご覧いただきたい）薄紙をはぐように毎回の回復を見せている。

- c. 頭蓋骨と頭皮の間も狭くなってきた。

- d. しかし匂いがしない、頭蓋骨の歪み等々未だ未解決の課題も多い。

#### （2）定期的 整体指導

- ① 本務校での同僚は忘れた頃に指導を受けにくる。

- a. 日常の健康方法及び畑仕事の体使いの誤りがあった。

- b. 最近始めたバイオリンの重心のかけ方、弦の押さえ方の不具合が見られた。

- ② 妹、姉の2ヶ月程の間隔の指導。

- a. 東京在住の妹は丹沢登山の下山時に膝を痛めその数年後にトレーニングジムで悪化させ歩行困難をきたし近くに住む友人（医者）のアドバイスを受けながら50年程指導にあたっている。

b. 神奈川県在住の姉は40年間ゴルフに興じた蓄積疲労が体のあちこちに異常をきたした。行きつけの医院では五つの病名の診断を受け→紹介された大学病院ではステロイド治療を受けている。

姉妹二人とも医者治療を受けながらの被整体指導者である・手当とその状態にふさわしい運動を指導。二人共医者と全くの見立て違いをする当方の指導を受け「整体指導を受けると調子が良くなる」と喜んでいる。間もなく整体指導は終了になる。

### (3) 本年3月末の整体指導

#### ①山梨自宅近隣の40歳の女性

首の寝違え症状でクルマの運転も歩行もできないので来て欲しいとの電話→本人自宅へ自家用車で向かい2時間程の指導(手当と運動)。原因は40年間の間違えた動き方、作業法、健康法の蓄積疲労が寝違え症状をおこしていた。二日後に回復に向かっているとの事で整体指導は終了。

②医者は何回かかっても良くならないということで尋ねる人は多い。(そうゆう人達が当方の整体指導を希望する例が大部分)

a. 当方の見立てと運動指導で元気になる人は多い。

b. 遠方の地からの指導依頼もある。電話での応対で元気になったケースも済ませた経験もある。

ライフワーク整体指導はこれからも続くと予想される。

現在は「整体」が大流行りである。私の整体は野口晴哉氏が提唱した整体の研究に端を発している。指導者も受ける者も共に元気になる。34回大会の発表を参考に皆さんも是非体験と経験を！！

## 2. 民俗舞踊指導 (2時間)

### (1) 月2回コース

#### ①さんさ踊り\*1

近所の農業集団(20才~40才)「びたらファーム」が11月の収穫祭で踊る目的で稽古を積む。10年以上の経験者から一回だけ参加するという者まで5人~15人の人数で冬も夏もたっぷり汗をかき、12演目の踊りと舞(竹の子舞)を稽古する。

\*1 岩手県黒川地域に伝わっている踊り かつては30年、40年ぶりにしか来なかった豊作を祝う踊り・独身男性が女性のしなやかさを真似する踊りであったが近年では黒川さんさ踊りファンの為に毎年8月17日に館林神社で奉納するようになった。

## ②一般コース

30才～80才、2人～6人

- a. こきりこ踊り→b. 徳山の盆踊りのヒーヤイ踊りの一つ「ぼたん」→c. 新潟の古歌舞伎踊り・出雲の阿国の面影を残す「小原木踊り→常陸踊り→堺踊り→……」
- 演目が進むと難易度は高くなる。難易度は腰最低動作(究極のスクワット!?)の回数、他の要素で決まる。a. こきりこは2回 b. ぼたんは16回 c. 小原木は地元で公開のものは24回 d. 小原木マラソン(舞遊舎独自の方法)では54回になる。

## (2) 隔週 修験神楽コース

24才～50才(一般コース、さんさ踊りコースのベテラン勢と新人山伏先達を加え5人) 今年度からスタートした。

山伏が修行の意味で舞ったという神楽で舞踊性も高く、難易度は非常に高い。

- a. 鳥舞(イザナミ、イザナギの舞・女舞の基本) 難しい舞で非常に細やかな動作を身につけていかなければならない。→天女→クズシの女役→へと進む
- b. 三番叟(ヒルコの命の舞・荒舞の基本) 手順は優しいが両足跳び、片足跳びが常に続いて600回以上もジャンプを続けるハードな舞である。→八幡→翁→クズシ\*2の男役へと進む

\*2 演目の中に、一人が最初に出て舞、後半三人が加わり四人揃っておどる形式のものがある。前半を“ネリ” 後半を”クズシ”という。中堅級になった舞人がおどりで上級へと進む。もちろん“ネリ”は一人前と認められた舞人である。演目は40以上からなり最上級者しか許されないものもある。

民俗舞踊とは大昔から継承されてきた「祭りのおどり」である。見る人はもちろん、演ずるひとは尚更のこと晴れがましい気分であったに違いない。そのおどりを体験することは晴れがましい気分が伝わり、元気になり楽しくなる→稽古の継続→そして元気な人生を過ごすことになる。

ぜひ祭りの輪の飛び込んでみて下さい!!

## 3. ミックス指導

整体&民俗舞踊 研究と銘打っているが、二つの本質は共に「命を鼓舞する」という共通性を持つ。「気沈丹田」に働き元気を引き出す。どちらの指導も民俗舞踊の有する「質の良い動き」については強調され応用する。整体は体育と同じ意味を有する最も原初的な「手当法」を用いる。おどっている時に“膝が痛い”股関節が痛い“などの訴えがあれば「質の良い動き」を指導し解消する。と同時に必要に応じて手当法を指導する。

どちらも相互に関係しており一対のものである。ミックス指導である。

#### 4. 現地取材

- (1) 「鹿島踊り\*3」取材 令和5年4月9日 国指定無形民俗文化財  
場所：東京都奥多摩湖畔公園山のふるさと村  
ユネスコ無形文化財に登録されたことを記念した祭りに希望者5名  
で取材と参加。(右写真参照)
- (2) 岐阜県「郡上おどり\*4」取材 この夏4日間 取材と参加
- (3) 東北・岩手県①7月31日早池峰神楽宵宮、8月1日例大祭  
②8月1.2.3日盛岡さんさ祭り  
③黒川さんさ踊り取材



令和5年4月9日 国指定無形民俗文化財  
東京都奥多摩湖畔公園山のふるさと村にて  
踊り子と

東京在住の時は東京在住者と山梨に移住してからは山梨、長野、の仲間との取材である。  
二人以上の取材ならば車での移動が安くて便利になる。免許証を所持しているので運転出  
来るうちに取材したい。

- \*3 奥多摩に伝わる若衆歌舞伎である。赤紫の衣装振袖には秋の七草模様、裾は赤色に  
縁取られ綿入りである。袖を翻し、裾払いをしながら艶やかに踊る。頭上には黄金  
の桜の花冠を乗せ、日の丸の扇を使用し六人が踊る。歌も軽快である。
- \*4 日本三大盆踊の一つで民俗舞踊を始めた時から心に留めていた。下駄の音を響かせ  
浴衣で何日も踊る。山梨の生徒さんのご縁で実現する。

#### 5. 依頼されてのミニ公演

新型コロナが流行ってから亡くなってしまったミニ公演は再開が予測される。

- ① お稽古している生徒さん達は色々活発に活動をしている。  
活動に日頃の踊りの成果を発表する機会を計画しミニ公演となる。
- ② 知り合いから頼まれるミニ公演 a. グループの行事に b. 年祝いに c. 介護施設に

「教えることは教わること」長年の人生訓である。これからもこの人生訓を念頭にライフ  
ワークを元気に100才まで継続したい。\*5 私の目標である。

- \*5 さんさ踊りの歌に「さんさ踊りは三十が前よ 三十過ぎれば子が踊る  
「三十過ぎてもおどらば踊れ 踊る雀は百までも」とある。

## 4.特別寄稿

### 「生きる意味」に苦悩する若者



木内 義勝（松本短期大学 学長）

「私は家でも音楽を聴いたりしてボーとしているし、大学でも授業中は居眠りをしてなんとなく先生の話聞いています。私は本当に生きているのでしょうか。」

これは、本学の女子学生が、授業に対する感想に付け加えて書いたものである。せっかく勉強ができる機会を与えられているのに、もったいない、ぜいたくだと思われる方が多いかもしれない。しかし、現代の若者たちは、生きる方向を見つけるのに苦労しているのだ。

60代後半の私にとっても、人生の目的はと問われたら、明確な答えは出せない。この間は、いわば「永遠の間」であり、生きる中で自分なりの答えを手探りで見出すしかない。とはいえ、現代の若者は、「この時代特有の苦悩」にさらされているように思える。

歴史を振り返ってみれば、江戸時代は士農工商の身分制がはっきりした時代であった。その時代の主要な関心は、厳しい社会的差別への闘いと諦めに近い妥協であった。明治になると、西欧列強へ追いつくために、富国強兵と殖産興業が時代の主調音になった。形式的にはあれ身分制がなくなり、メリットクラシー（能力主義）に基づく立身出世の道が開かれた。やがてこの風潮は、昭和になって軍国主義と結合して、太平洋大戦の終結まで続く帝国日本の翼賛体制を現出させた。

戦後になると、アメリカの占領政策により、民主主義が日本に「移植」された。重要なことは、そのとき同時に、圧倒的に豊かな物質文明を有するアメリカ的な生活様式が、求めるべき理想として日本にもたらされたことである。一生懸命に勉強してよい会社へ就職すれば、さまざまな家電製品に囲まれた豊かな生活が現実のものとなる。この思いは、昭和30年代半ばからの高度成長経済を消費者の側から支える力強い牽引力となった。英語に、Keep up with the Joneses. という言い方がある。近所の人に負けまいと見えをはるという意味である。高度成長期からバブルが崩れるまで、冷蔵庫、テレビから、自動車、クーラーに至るまで、私たちはせっせと「モノ」の環境を人に負けまいと整えてきたともいえる。



現在 20 歳の学生が生まれたのは、1982（昭和 57）年である。生まれて物心つく頃までには、各家庭に電化製品は行き渡り、新幹線や高速道路が日本の主要都市を結ぶ時代となっていた。家庭でも社会でも、モノや社会的インフラ（基盤）に関する限りほぼ整備が終わった時代に生まれ育ってきた。しかも、精神面では、以前の世代が同調あるいは反発する対象としての「時代風潮」はもはや不在であった。身分制—富国強兵—立身出世—軍国主義—アメリカ的生活様式などの支配的な風潮が社会に満ちていれば、生きる意味を考える苦勞がかなり減殺されることもあろう。だが、制約のないことほど重荷のものはない。現代の若者は、「自由の重荷」に直にさらされているともいえるのだ。

近頃の若い者は、やる気がない、目標を立てられない、根気がない、礼儀を知らないなどとよく批判される。しかし、物質的に恵まれ、支配的な時代風潮や価値観が不在で、しかも頼るべき信仰も持たない多くの若者は、意識するとしなないに拘らず、生まれたときから自分の生きる意味を「実存的に」問う立場に置かれている。これはこれで、以前の世代が抱えたものとは別種の苦しみであると思う。自由の海に漂う若者のうめきに耳を傾けてほしい。

（財）中央経友会機関誌掲載（2002 年執筆）



ようやくコロナ前の日常生活を取り戻しつつあり、夏を楽しみにしていましたが、「地球沸騰」とまで表現された猛暑と大型台風に翻弄されていますね。自然はなかなか思うようにはいかないようです。

ご寄稿いただきました皆様には、お忙しい中、原稿依頼にご快諾いただき素晴らしい原稿をありがとうございました。

「日々是養生」コーナーへのご寄稿は下記編集委員までご連絡ください。お待ちしております。

連絡先：[youseigakkai@yahoo.co.jp](mailto:youseigakkai@yahoo.co.jp) (KANETA & FURUYA)