

ようせい
大学体育養生学研究

1999年度第7回中国養生法研修会報告特集号

〔報 告〕

- 1 池垣 功一：序 文
- 3 伊藤 順藏：大学体育養生学研究会への期待
- 4 横沢喜久子：研修会の企画運営とプログラムについて
- 11 加藤 節子・藤沼 宏彰・張 勇
：日中共同国際シンポジウム「からだの原点を問うー中国伝承
の健身術は国際社会に何をもたらすかー」
- 21 太田 正和：「養生学概論」考察
- 26 荒井 啓子：心地好さの実感：「馬王堆導引図44動作」を体験してみて
- 28 和田 勝：五禽戯
- 35 刈田すみ子：気功養生法
- 38 谷 祝子：さわやかさを、ゆったりさを！
- 42 安藤 貞治：参加の目的・動機・ねらい
- 44 大河内君子：自分の身体とむかい合う
- 45 小池 久子：早朝公園見学・太極拳
- 47 権藤 良子：教えること、学ぶことは共に時間がかかります
- 48 阪本 幸恵：蘇州・杭州の旅日記
- 49 横沢喜久子：総括・中国養生法研修会

序 文

東京理科大学 池垣 功一

ここに『大学体育養生学研究』の第2号をお届けします。本号は「1999年度第7回《中国養生法研修会》」の「報告・特集」として編集いたしました。本研究会は、1999年9月1日（水）から9月9日（木）までの9日間、中国の上海市において、上海体育学院のご協力のもとに、「研修会」を開催いたしました。この「研修会」の前身は、結団式での横沢喜久子運営委員会実行委員長の挨拶のなかでも述べられていますように（本誌7頁参照）、いままで大学体育における授業開発研究のひとつの試みとして、社団法人全国大学体育連合（以下は「体育連合」という。）の「研修部」によって開催されていました。その経緯を受け継ぐことになり、1999年7月17日に本研究会が設立されたことに拠って、本研究会主催・体育連合共催で、今回は、開催されることになりました。したがって、この第7回「研修会」は、本研究会としての初めての事業ということになります。

そこで本研究会に「運営委員会」（本誌6頁参照）を設置して綿密な計画のもとに念入りな運営準備が進められました。研修内容は、「養生学概論講義」「邱式馬王堆導引図44動作創作養生体操」「五禽戲養生法」「氣功養生法」「十二式太極拳」の実技実習と多彩でしたが、さらに日中共

同国際シンポジウム「からだの原点を問う：中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」が、張勇先生（長野県短期大学）をコーディネーター兼司会として、開催されました。同シンポジウムでは、日本側から、横沢喜久子先生（東京女子大学）と鈴木秀明先生（豊橋創造大学）が問題提起者として発表され、意義のある対話の場となりました。

今回の参加者は、団長の伊藤順藏先生（早稲田大学・体育連合理事長）を筆頭に22名でしたが、体調を崩した方もなく、全コースを無事に終えることができました。参加者メンバーなどの詳細については本誌掲載の横沢先生の「報告」に委ねたいと思います。

研修会を始めるにあたり、全参加者がそれぞれ役割を分担して、研修の全成果を記録することになり、実践活動のかたわら、メモをとったり、講師や通訳の先生に不明なところを問いただしたりして、正確を期するための努力を惜しみませんでした。本誌に貴重な「報告書」を寄稿していただいた先生方にはもちろん絶大なご協力をお願いいたしました。全コースの写真記録は荒木正直先生（東京造形大学）が担当され、ビデオによる実技研修の記録は樋口捺乃先生（桜井女子短期大学）と川崎佳代子先生（岐阜市スポーツ指導員）が担当され、貴重な資料が収集されることになりました。これらの資料は、将来的に、本研究会をますます発展させるための貴重な財産として蓄

積されますが、いずれ別途に、「写真集」「実践ビデオ記録」として公開される手筈になっています。さて本「報告書」は次の編集委員会の皆様のお力添えを得て上梓することができましたことを報告しておきます。

〔報告書編集委員会〕

池垣 功一（委員長・東京理科大学）

谷 祝子（副委員長・神戸女学院大学）

奈良 雅之（目白学園女子短期大学）

張 勇（長野県短期大学）

横沢喜久子（東京女子大学）

報告書編集委員会では、本誌の発行日を、協議のうえで2000年3月12日に定めることにいたしました。その理由を簡単に説明しておきます。ご承知のように本誌の「第1巻第1号」の発行所名は「大学体育東洋養生法研究会」となっています。その名称は、本研究会の発足にあたって諸準備を行った間の、仮称です。本研究会は、2000年3月11日に、東京女子大学を会場として、1999年度総会を開催いたしました。総会で、研究会名を、

「大学体育^{ようせい}養生法研究会」と命名することに正式に決定しましたので、発行日を「3月12日」とした次第です。さらに「養生学」の由来については本誌に詳述してありますのでご披見いただければ幸甚です。

なお、ここに収録しましたそれぞれの「報告」に加えて、本研究会の今後の研究成果を待って検討を膨らませるとき、いずれもが斯界における第一級の研究資料・研究業績として光彩を放つてくれることを、編集作業を担当した「委員会」の率直な意見として報告させていただきます。

最後になりましたが、この報告集をまとめるにあたって、運営委員会委員の伴義孝先生（関西大学）に多大のご指導とご協力をいただきましたことを申し添え、厚く御礼申し上げます。

2000年3月12日

1999年度第7回中国養生法研修会

「報告書編集委員会」

委員長 池垣功一

大学体育養生学研究会への期待

早稲田大学 伊藤 順 蔵

大学体育養生学研究会の発足を心から祝福したい。この機会に研究会の設立までの歩みを、私の立場から、遡ってみたいと思う。

社団法人全国大学体育連合（以下は大体連という。会員大学450校・個人会員31名）では、1993年から毎年、中国の上海で、上海体育学院の協力と指導のもとに「中国養生法研修会」を実施し、加えて1996年度からは東京YMCAの協力のもとに「東洋養生法研修会」を開催してきた。大体連研修部のこの分野への関心の高い先生方が中心となって推進してきたわけであるが、大学体育改革の時期に照応して、新しい大学体育の方向・可能性を探るための試みであった。さらに大体連で実施する中央研修会においても、東洋的な身体観にも目を向ける必要があるとして、理論と実習に関わる研修プログラムの計画・実施が試みられてきたのである。

上海で行われた研修会の参加者は、中国養生法の奥深い理論と実習を現地で学び、新鮮な啓蒙を受けて充実感を体得した次第である。さらに中国養生法を学ぶ機会を日本で持つならば、より多くの人びとがその成果を学びとることを享受できることになるだろうと、大体連では国内での研修会の開催実施に踏み切ったわけである。爾来、海外と国内でのそれぞれの研修会を重ねることによって、独立した組織を立ち上げる機会が熟したために、自他ともに認める状態の到来を迎えることになってきた。すなわち、東洋養生法に関心を持つ先生方が増え、それぞれの大学で授業実践に組み入れる状態が漸増してきて、研究会を組織するところまでに発展してきたことは、大いに評価しな

ければならない。もちろん研修会の設立に向けて中心となって努力された先生方の功勞に負うところは大きい。言うまでもなく感謝しなければならない。このように、この研修会の立ち上げは、大体連の研修事業のフレームワークの一環から脱する時機を迎えるまでに、関係者の熱意のもとに熟成されつつあったことを出発点にしている。

大体連には、大学における「教育・研究」に適する、体育の在り方を探るための課題が山積している。第3回東洋養生法研修会において、「馬王堆導引図44動作」や「中国健身術」の実習プログラムと共に、シンポジウムとして採り上げられた「からだ気づき」や「ヒューマニクス」などの問いかけもその具体例であろう。

現在大体連の研修部では、運動（スポーツ）種目に関わる研修について、当該する研究会や学会等の権威を認めたいうえで、開催される研修・講習会のために共催という形で補助金を提供して、大体連会員の先生方のFD研鑽の場を拡大することに努めている。そして既に本研究会の「中国養生法研修会」にも補助金が交付されている。

養生には、生命を養う、長寿を保つ、健康の増進を図る、衛生に力をつくす、摂生するという意味があるという。養生法、中国養生法、東洋養生法に関わる研究会や学会や研究会は日本に数多く在る。中国との交流をもつ企画も多彩であると聞いている。そのような状況下において設立された大学体育養生学研究会は、新たなる「養生学」の構築とその研究をとおして、大学体育に貢献することを目的とするという。期待する所以である。

（社団法人全国大学体育連合理事長）

研修会の企画運営とプログラムについて

東京女子大学 横 沢 喜久子

こんばんわ！ ニイハオ！ 翁学長はじめ、上海体育学院および関係者の皆様、こんばんは！

皆様に、このようにあたたかく迎えていただき、ここから嬉しく思います。「研究会」を代表しまして、一言、ご挨拶させていただきます。

今年で、上海体育学院での中国養生法研修会は第7回目となります。今回は、22名で、訪中いたしました。1993年度に初めてこの上海体育学院で研修会を開催して以来、研修会の開催にあたりましては、毎年毎回、私どもからのプログラム内容や生活すべての要望に対して、ご検討いただき、上海体育学院の関係者の先生方と張先生をとおし、綿密な打ち合わせ、準備をしていただいております。これまでの数多くの要望に対して、いつもご協力とご努力をしていただき、ありがとうございます。また、これまでも日中間にわたります大変なお仕事に全力を傾注していただき、今回の研修会にあたりまして、早くから準備していただきました。私たちの仲間の張先生に、ここで改めて感謝申し上げたいと思います。

これまで、この養生法研修会は、日本の国内での開催の要望が高まり、1996年度から3回、開催いたしております。昨年には翁学長、夏先生、翁先生、今年の3月には胡副学長、邱先生に、お忙しいなかご来日いただき、ご講演、ご指導していただきました。お蔭で、日本において、大変貴重な研鑽を取めることができました。まことに感謝いたしております。ありがとうございました。

今、日本では、私たちこれまでの「中国養生法研修会」の参加者が中心になって、発展的に「大

学体育養生法研究会」を1999年7月に設立いたしました。「研究会」では、この中国を中心として、伝統的な「東洋養生思想」をベースにした、これからの「からだの見方」「からだの育て方」を研究し、実践科学としての新しい分野を構築していきたいと考えております。

今回の研修会をとおして、中国の先生方から学び、交流を促進し、さらにここ上海での生活実感を共有することによって、伝統的な中国に、また最新の中国に直接に触れることによって、多くを学び、自己研鑽に努めたいと思っています。(横沢談)



開講式・翁維美学長の挨拶

以上は、「1999年度中国研修会歓迎宴会」（9月1日～9日）における、私の「研究会」を代表しての、挨拶の内容です。いずれにしても、

「研究会」を代表しまして、上記にありますように、自己研鑽の研修会を無事終了することができました。この機会に、本誌を借りて、今次の「研修会の企画運営とプログラムについて」その記録を報告しておきたいと思ひます。

1. 参加者の横顔

今回の研修会は次のとおりの参加者構成のもとに開催されました。

- ① 伊藤 順藏 (団長・早稲田大学・全国大学体育連合理事長)
- ② 横沢喜久子 (実行委員会委員長・東京女子大学・「研究会」代表)
- ③ 張 勇 (同副委員長・長野県短期大学・帯同講師)
- ④ 谷 祝子 (同庶務・神戸女学院大学)
- ⑤ 佐野 信子 (同会計・東京女子大学講師)
- ⑥ 奈良 雅之 (同監事・目白学園短大)
- ⑦ 荒井 啓子 (学習院女子大学)
- ⑧ 荒木 正道 (東京造形大学)
- ⑨ 安藤 貞治 (社会福祉法人育桜福祉会)
- ⑩ 池垣 功一 (東京理科大学)
- ⑪ 大河内君子 (フェリス女学院大学)

- ⑫ 太田 正和 (岡山理科大学)
- ⑬ 加藤 節子 (上智大学)
- ⑭ 刈田すみ子 (東京女子大学講師)
- ⑮ 川崎佳代子 (岐阜市スポーツ指導員)
- ⑯ 小池 久子 (元東洋英和女学院高等部)
- ⑰ 権藤 良子 (相愛女子短期大学)
- ⑱ 藤沼 宏彰 (太田西ノ内病院)
- ⑲ 樋口 稔乃 (桜井女子短期大学)
- ⑳ 阪本 幸恵 (相愛女子短期大学)
- ㉑ 鈴木 秀明 (豊橋創造大学)
- ㉒ 和田 勝 (日本大学)

さて、参加者の横顔を、感想文で4点ばかり、お伝えしておきます。既に「大学体育養生法研究会ニュースレター・第3号」に収録されていますが、その内容から、今次の研修会の充実ぶりを判断していただければ幸いです。

初参加の大河内君子先生は、太極拳の魅力に触れたことについて、「頭のなか真っ白・だが感動」と題して語ってくれています。

今回初参加させていただきました。中国養生法の理論や思想について学ぶとともに、実践研究では十二式太極拳・養生気功・馬王堆導引図44動作・五禽戯など中国の伝統的養生法



魯迅公園・魯迅像の前で

を体験することができましたことを嬉しく思います。この体験をとおして、と言ってもほんの少々かじった程度ですが、からだの見方、からだの動かし方に変化が起きました。だが太極拳では何度も一つひとつの動作を丁寧に指導していただいているのに、「思いのままにからだを動かすことができない」「素直にからだが動いてくれない」ので頭のなかで真っ白に……。気持ち焦る。動作を憶えることばかりに気持ちが傾いて心がついてこない。最も大切な呼吸ですら忘れる始末でした。とにかくこの体験は新鮮であって太極拳の魅力に触れることができたことだけでも感動でした。これからは自分のできる範囲で取り組んでいきたいと思います。(大河内君子・フェリス女学院大学)

社会福祉の分野でご活躍の安藤貞治先生は、生活のなかでの健康問題に触れて、ご専門の立場から「生活と仕事に調和させたい」と題する一文を寄せてくれました。

このたびの研修会を終えて感じていることは、日頃、私たちの生活のなかでの健康を考えると、自分自身の身体そのものの動きや流れを感じる事が少ないことを発見したことでした。私自身は体育関係の仕事に従事しているわけではありませんが、身体について興味があって参加いたしました。福祉施設の指導員として働く私がこのような研修会に参加させていただいたことは大きな収穫だったと思います。また、この養生法を知ることでも、本当に良い機会に恵まれたことを感謝しています。今回の実技実習の体験をとおして、自分自身の身体で感じたことで、これからの生活や仕事にうまく調和できるようになればよいと思っています。(安藤貞治・社会福祉法人育桜福祉会)

またベテラン組では、池垣功一先生が、特に五禽戯に触れて、「《動物の心》に学ぶ」と題して奥の深い報告をしてくれました。

今夏の中国養生法研修会では、実技実習のひとつとして五禽戯が採用された。これは、中国古来から養生法として普及し、人びとの保健に役立ってきたものとされている。目をカッと見開き低い姿勢で獲物を探す虎の猛々しさ。おずおずとしかも優美な動きで後方を警戒する鹿の肢体のしなやかさ。みずみずしい果実を手にして全身でその嬉しさを表現する猿の滑稽な仕種。すべてが印象的でした。文明社会にどっぷりと浸って人間がいつしか失ってしまった本能的な動作の数々が五禽戯のなかには生きている。気功にしろ太極拳にしろ動作を導くのは意念の働きであると教えられるが、動作として表出するにあたって、その動物の心になって動くとき、わりと動きやすく意念も集中できるように感じた。馬王堆導引図44動作や先年学習した氍毹気功のなかにも、動物の模倣が数多く入っているのは、このあたりに由来するのかもしれない。(池垣功一・東京理科大学)

もう「ニイハオ」の挨拶もすんなり馴染んでいる谷祝子先生は、「5ヶ年連続の参加です」と題して、本「研究会」の発展のために、中国養生法研修会への参加を呼びかけてくれています。

関西空港で、いざ出発という時にみるみる空の色が怪しくなって、大きな夕立で出発が1時間も遅れました。上海空港について張先生はじめお顔馴染みの方々が出迎えてくださり、1年の月日の早さを思いながらの再会で「ニイハオ」の挨拶も堂に入ったものですか？？？……。5年続けての参加で中国に行くたびに歳を重ねる私ですが、大きなパースデーケーキで、みなさんに祝っていただいて感無量でした(9月1日誕生日)。今回の研修は、経験別のクラス分けをしないで、全員が同じ内容に取り組みました。初参加者5人をうまくリピーターの参加者がリードして、相互研修となったことがたいへん良かったと思います。みなさんの顔がとても輝いていました。今後

は研修した内容を消化不良にならないようにお互いに練習の機会を設けて、深めていけたらと思っています。「養生学」に興味をお持ちの方は、次の機会には、是非ともご一緒しましょう。行けば、きっと、虜になってしまいますよ。(谷祝子・神戸女学院大学)

紙幅の関係で、ここでの横顔点描は、この4名にしておきますが、その他の方々も銘々に同じ感慨を抱かれ、この研修会で多くを学ばれたことと存じます。その研修内容に関しては、ここでは割愛して、本誌での各報告に委ねたいと思います。

2. 結団式での再確認

今回の研修会は本会が独立してはじめての事業という関係で、現地で開催した「結団式」において、この研修会の企画運営や意義などに関して、参加者相互の意志疎通をはかるために、もろもろの再確認を行いました。以下にその「結団式」での再確認事項を報告しておきます。

(1) 新しい体制について

昨年(1998)度までの6年間、この研修会は、全国大学体育連合主催で、同研修部が主担して開催してまいりました。今年度からは、主催が本会「大学体育東洋養生法研究会」で、共催として「全国大学体育連合」のお力添えを頼みとしながら、運営することになりました。このことはすでに皆様のご承知のとおりですが、これまでの研修会について、この機会に改めて簡単に説明させていただきます。この研修会は、全国大学体育連合が、1991年のあの「大綱化」以降の大学教育改革に資するために、大学体育教育における「授業開発研究」並びに「研究の国際化の試み」の一環として、始めたものです。

これまで私は、全国大学体育連合「研修部」の一員として、一連の研修会のお世話をさせていただいた関係から、これまでの「海外・中国養生法研修会」(今次を含めて7回実施)「国内・東洋養生法研修会」(3回実施)の企画運営を担当し

てまいりました。その間、海外7回、国内3回の研修会におきまして、延べ300名以上の方々に参加されたこととなります。その結果、これまで研修会に参加された多くの方々から「研究会」設立の声があがり、有志の方々のご努力のもとに、本年(1999)の7月17日に、これまでの成果を踏まえて発展的に、「大学体育東洋養生法研究会」が発足することになりました。

こうした経緯のもとに、今次の「第7回中国養生法研究会」は、本年(1999)7月開催の設立総会のもとに発足しました「大学体育東洋養生法研究会」が主催することになりました。なお「全国大学体育連合」の「共催」につきましては、同連合のご理解のもとに本研究会の「活動趣旨」を支持していただけることとなり、本研究会としてまことに心強いことです。

(2) 本研修会の運営について

本研究会「設立準備委員会」(1999年4月3日開催)におきまして、本会として初めての事業となります。この「第1回中国養生法研究会」の運営方針を決定しました。その結果、下記のメンバーで構成する、「1999年度第7回中国養生法研究会運営委員会」を結成しました。

委員長	横沢喜久子(東京女子大学)
副委員長	張 勇(長野県短期大学)
会計	佐野 信子(東京女子大学)
委員	鎌田 章(神奈川大学)
委員	久保 隆彦(明治学院大学)
委員	宮本 知次(中央大学)
委員	谷 祝子(神戸女学院大学)
委員	伴 義孝(関西大学)
監事	関 一誠(早稲田大学)
監事	奈良 雅之(目白学園短大)

今次の研修会のプログラムをはじめその企画運営は、上記の委員会メンバーの皆様のご検討の結果、決定したものです。さらに、研修会参加者の確定後、同運営委員会の協議で、下記のとおり「参加者役割分担」が決まりました。

① 研修会団

団 長 伊藤 順蔵 (早稲田大学)
団 員 総員22名

② 実行委員会

委員長 横沢喜久子 (東京女子大学)
副委員長 張 勇 (長野県短期大学)
庶 務 谷 祝子 (神戸女学院大学)
会 計 佐野 信子 (東京女子大学)
監 事 関 一誠 (早稲田大学)
監 事 奈良 雅之 (目白学園短大)

③ 研修会コーディネーター

横沢喜久子 (東京女子大学)

④ 帯同講師

張 勇 (長野県短期大学)

⑤ 「報告書」編集委員会

委員長 池垣 功一 (東京理科大学)
副委員長 谷 祝子 (神戸女学院大学)
委 員 奈良 雅之 (目白学園短大)
委 員 張 勇 (長野県短期大学)
委 員 横沢喜久子 (東京女子大学)

今次の研修会の実質的な運営は、上記の「団長」「実行委員会」「報告書編集委員会」の皆様のご協力的なご協力のもとに、執行されます。

(3) 今次の研修会の展望

ここにご参加の皆様の中にはすでにこの中国を中心とした東洋的身体観・人間観・自然観にもとづいて、実際に教育研究に取り組まれている方も多くいらっしゃると思います。しかし、大学体育や、大学のみならず、教育全般にわたって指摘することのできることで、「からだの見方」「からだの育て方」「ヒトの見方」「ヒトの育て方」について、明治以降、とくにこの50年間にわたって、私たちの視点は、西洋的身体観一辺倒に傾倒してきたように思います。私たちの研究会では、「原点の見直し」志向のもとに、この西洋志向一辺倒の傾向を見直し、現代科学の成果をもちろん頼みとしながら、「科学」と「伝統」との融和をはかることを照射しながら、実践研究を

行っていきたくと考えています。

現在、研究会では、本年(1999)7月の「特別委員会」を設置して、「会の名称」「会則」などの検討を進めています。研究会では、今次の中国研修会が最初の事業となりますが、この研修会を皮切りに、次のような展望のもとに、私どもの研究会を発展させたいと考えています。

① 私たち研究発表・実践的研究討議の場としての研究会の開催。

② これまで開催してきた「国内研修会」の充実と継続。

③ これまで開催してきた「海外研修会」の充実と継続。

④ 伝統的な中国養生思想を中心とした「東洋養生法」の研究をとおして、これからの「養生」とは何かの研究と、実践科学としてのみんなの「養生学」の新しい分野の創造。そのために不可欠な「養生学」の概念構築。

⑤ 研究資料・学術論文を収録する研究会「会誌」の発行。

⑥ 将来的には、本研究会から、「日本養生学会」「国際養生学会」への発展も視野に入れている。

⑦ この研究会は、大学関係者にとどまらず、広く社会への発信を基本方針として、実践活動を行う。

このような展望を描きながら、この研究会は、すでにスタートしております。これから、ここ上海体育学院での、9日間の研修会の期間中に、みんな、意見交換の機会をもって、大いに有意義な議論を重ねていきたくと考えています。

このように、今、研究会が誕生しました。そして、研究会として初めての事業として、この第7回目の「中国養生法研修会」が始まります。このように多くの参加者がご参加していただきましたことに、運営委員会一同、喜んでます。またこのような意義ある研修会をこれまで開催することができましたこと、さらに発展的に本「研究会」が誕生しましたことには、「全国大学体育連合」

としての組織の力が大きいと思います。文部省の所轄にある「全国大学体育連合」の開催してきた一連の「研修会」が発展して発足した、私どものこの「研究会」は、国の内外における、その信用も、その責任も、大きいと思います。どうぞ、皆様も、本会の会員関係者として、実り多い研修会となりまように、ご努力、ご協力いただきたく、よろしく願いいたします。

これまで、全国大学体育連合では、私の知るかぎりにおいて、古くは「大学体育指導者スケート研究集会」から発展した「大学スケート研究会」と、同じ経緯で発足した「テレマックススキー研究会」とが、あるようです。このような大学体育教育に関する「研究会」の研修会の開催にあたりまして、全国大学体育連合と共催ということになれば、参加者または連合加盟大学にとっても、研修会の成果としての情報提供や研鑽内容に関して、その信用度を高めてくれることとなります。今後とも私ども「研究会」の主催します研修会が、全国大学体育連合との共催で、開催することできますことを念願しております。幸いなことに、現在の「全国大学体育連合・研修部」では、大学体育関連機関の研修会開催にあたって、積極的に支援する方策を検討されていると伺っております。また、今回のこの「中国養生法研修会」には、同連合の理事長の伊藤先生も理事の奈良先生もご参加になっておられますし、参加されている皆様のほとんどの方が同連合の加盟大学に所属されています。そこで、今回のこの研修会の成果をはじめとして、大学体育の在り方研究などに関して、積極的に発言していただくことにより、全国大学体育連合と関連団体との協調路線を推進することとなって、大学体育の発展につながるのではないかと考えています。私どもの「研究会」も、できうるかぎりの努力を行いたいものと思います。

(4) 本「研修会」にあたって

最後になりますが、本研修会では、邱（上海体育学院武術学部・部長）の「馬王堆導引図復元44

動作」「五禽戯」「十二式太極拳」の実技実習を中心に、「からだの原点を問う」をメインテーマとして、「シンポジウム」をはじめすべてのプログラムを進めてまいりたいと思います。また昨年度は、中国側から13名もの多くの専門家を得て開催しました、中国における気功研究の現状と未来について対話していただきました、「日中懇談会」が好評でした。そこで、今回は、中国側からの要望もありまして、本研究会から企画提案することになりました「日中シンポジウム」を、「からだの原点を問う：中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」を開催いたします。皆様とともに実り多い「研修会」を進めていくことを念願しております。（横沢談）

3 プログラム

9月1日、研修会参加団は二手に別れて、成田空港と関西空港から、出発しました。同夜19:00から上海体育学院側の企画のもとに「歓迎宴会」が開かれ熱烈歓迎を受けました。そののち21:00から、スケジュールの関係で、後追いの「結団式」を行いました。いよいよ明日から8泊9日の研修会が、上海体育学院において、始まります。以下にプログラムについて「日程表」を追って報告しておきます。それぞれの個別プログラム内容については本報告書を参照してください。

〔9月1日・水・星期三〕

11:40 関西空港・集合
12:00 成田空港・集合
13:40 関西空港発・MU516便・14:50上海着
13:50 成田空港発・MU524便・15:50上海着
19:00 歓迎宴会
21:00 結団式
宿泊・上海体育学院

〔9月2日・木・星期四〕

09:00 開講式
09:30 講義「養生学概論」
講師：邱（至11:30）
13:30 実技実習「邱式馬王堆導引44動作」

講師：邱（至13:30）
 15:45 実技実習「気功養生法」
 講師：陳・柳（至16:30）
 17:45 上海夜景「遊覧船」
 宿泊・上海体育学院
 [9月3日・金・星期五]
 06:30 魯迅公園見学
 十二式太極拳（至08:00）
 09:40 実技実習「邱式馬王堆導引44動作」
 講師：邱・王（至12:00）
 14:00 実技実習「邱式馬王堆導引44動作」
 講師：邱・王（至15:45）
 16:00 実技実習「気功養生法」
 講師：陳・柳（至17:00）
 19:00 菜譜賞味・治療体験
 宿泊・上海体育学院
 [9月4日・土・星期六]
 07:00 十二式太極拳（08:00）
 09:00 実技実習「五禽戲養生法」
 講師：邱・王（至10:30）
 10:45 実技実習「気功養生法」
 講師：陳・柳（至12:00）
 13:00 自由行動
 19:00 上海料理賞味・上海雜技団鑑賞
 宿泊・上海体育学院
 [9月5日・日・星期日]
 07:00 十二式太極拳（08:00）
 09:00 実技実習「五禽戲養生法」
 講師：邱・王（至10:30）
 10:45 実技実習「気功養生法」
 講師：陳・柳（至12:00）
 14:00 実技実習「五禽戲養生法」
 講師：邱・王（至15:30）
 15:45 実技実習「気功養生法」

講師：陳・柳（至16:30）
 19:00 日中共同国際シンポジウム（至22:30）
 宿泊・上海体育学院
 [9月6日・月・星期一]
 07:00 十二式太極拳（08:00）
 09:00 病院見学または自由行動
 15:30 武術演武見学
 19:00 感謝パーティ（日本側主催）
 宿泊・上海体育学院
 [9月7日・火・星期二]
 08:00 蘇州市内見学・寒月寺・拙政園・虎丘
 16:00 蘇州発
 19:20 杭州着・西湖夜景見学
 宿泊・百合花飯店（杭州）
 [9月8日・水・星期三]
 08:00 杭州市内観光・西湖遊覧・靈隱寺・六和塔
 15:40 杭州発
 19:10 上海着
 19:40 お別れパーティ
 宿泊・和平飯店（上海）
 [9月9日・木・星期四]
 09:10 MU523便発（成田）・12:50成田着
 09:35 MU515便発（関西）・12:35関西着
 すべてのプログラムは、上海体育学院のご協力
 のお蔭で、順調に進みました。この「研修会」の
 成果が、教育課題として、研究課題として、着実
 に膨らんでいくことを祈念しております。本誌に
 「報告書」を寄せるこの機会に、研修会の企画運
 営にあたりまして、ご指導ご鞭撻をいただいた、
 上海体育学院関係者の皆様をはじめとして、すべ
 ての方々に感謝申し上げます。
 (完)

日中共同国際シンポジウム「からだの原点を問う」
中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか

上智大学 加藤節子
太田西ノ内病院 藤沼宏彰
長野県短期大学 張 勇

日中共同国際シンポジウム「からだの原点を問う・中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」は、大学体育東洋養生法研究会の提案のもとに、上海体育学院の協力を得て、1999年9月4日（土）の19:00から21:30までの間、上海体育学院「交流センター」で開催された。まず「問題提起」を司会担当の張勇（長野県短期大学助教授）が次のように述べて進行することとなった。

戦後50年の経過後の日本の現状のなか、さらに21世紀に向かっての課題のなかで、東洋養生法は何をもたらすのか。また日本の教育指導法要領が、かつての「体力づくり」から「体ほぐし」に移行している。このことを受けて、東洋養生法で何ができるのか、国際的視点からも、を本シンポジウムで問いたい。

演者は次のとおりである。

横沢喜久子（大学体育東洋養生法研究会代表
・東京女子大学教授）

鈴木 秀明（豊橋創造大学教授）

楊 祥泉（上海体育学院武術学部助教授）

邱 丕相（上海体育学院武術学部主任教授
・武術八段）

衛 詞強（上海体育学院武術学部助教授）

劉 健（復旦大学体育教育部副主任教授）

鄭 大華（上海体育科学研究所主任研究員）

祁 社生（上海市運動技術学院助教授）

黄 健（上海市中医大学氣功研究所副主任醫師）

張 勇（司会&コーディネーター・長野県短期大学）

プログラム進行は次のとおりである。

第1部 発題者による問題提起

第2部 中国側演者による討論

第3部 自由討論

まとめ

1 発題者による問題提起

あいさつ

俞 継英

日本の学者の提案で上海体育学院でのシンポジウムが開催されることを幸せに思います。日本から参加された先生方に感謝するとともに有意義な会になることを願っています。伝統的健身術は中国国民が広く楽しんでます。広大な中国においての健身術は、西洋の健身術とは異なり、身体活動のみならず情緒発達にも寄与し、またリハビリテーションなどにも用いられています。

養生法は学校にも社会にも浸透しています。連続7年も日本の大学体育連合の先生方が、上海体育学院にいらっしゃって、研修されていることは嬉しいことであり、われわれ中国研究者の励みになるところでもあります。東洋養生法は長い歴史を持っており、発掘しても、発掘し尽くせないほど奥深いものでもあります。その深遠な「文化財」を対象に中日両国で理論的にも実践的にも研究を

進めることができれば幸いです。今後の発展を祈念しております。また中国の健康術が21世紀の国際社会に貢献できることを念願しております。（上海体育学院学長）

大学体育東洋養生法研究会の展望

横沢喜久子

本日は上海体育学院で多くの中国の先生方にお集まりいただき、日中シンポジウムが開催できますことを心から嬉しく思います。

本日のテーマは「からだの原点を問う：中国の伝承健身術は国際社会に何をもたらすか」です。まず初めに私はこの中国養生法研究会がどのように成り立っているか、どのように取り組んでいるのか、そして、私たちが何を目指しているのか、これからの抱負につきまして、お話しさせていただきます。

今回でこの上海体育学院での研修会は7回目（7年連続開催）を迎えました。私たちは、上海体育学院のご協力をいただき、1993年度からこれまで毎年、社団法人全国大学体育連合主催で「中

国養生法研究会」を開催してまいりました。また、日本国内で「東洋養生法研究会」を1996年度より開催してまいり3年目を迎えております。

次に組織の説明をさせていただきます。まず全国大学体育連合とは、全国の国公立・私立のおよそ500の大学・短大が加盟していて、50年間にわたる歴史を持つ文部省所轄の組織でありまして、日本の大学体育の在り方を考え、また教員の資質向上を図っていくことを目的とする研究・研修集団です。

日本では1991年に大きな大学改革の潮流が始まりました。いわゆる「大綱化」といいますが、大学設置基準という文部省「省令」が改正されて、大学で開設する授業科目の自由化という規制緩和が始まりました。そこで、全国大学体育連合では、「大学体育で何を教えるのか」をテーマに、これからの体育教育を考えていく「授業開発研究」の試みの一環として、この「中国養生法研究会」を採り上げることになりました。

では、なぜ「中国養生法」を採り上げたのかと言いますと、パラダイムの転換期に注目したからです。私たちが近代化、科学化を押し進めながら、20世紀の後半を夢中で生きてきた日本社会におい



「中日養生学」シンポジウム

て、私たちの生活は便利になりましたが、人工的な環境に包囲されてしまい、「物質」「科学技術」に頼りすぎ、自然との関係において「生」を営む人間の生活を忘れがちになっています。現代人は、「身体」と「精神」との乖離現象を引き起こし、今、私たちは多くの問題点に直面することになっています。また、日本の体育教育は、この50年間、特に、西洋の身体観に基づく「健康・運動・身体教育」に視座を置いて、科学的知見への偏重、西洋スポーツ中心、スポーツ技術志向の傾向にあります。いま、その反省が、見られるようになりました。こうしたなか、私たちは、「こころ」と「からだ」の繋がりを重視し、自然のなかで調和し、自然とともに人間は生きるという、中国の伝統的養生思想、養生法に注目することになりました。そこで、日常的にこの伝統的養生法を生活に根づかせている本場の中国で、研修会を開催して、直接に学び、感じ、考えることから、何かが見えてくるのではないかと、とそうように考えて行動を起こしたというわけです。

今、環境問題が問われ、自然との共生問題が問われるなか、東洋的自然観、人間観、身体観への見直しを世界中が認めつつあります。私どもこの研修会の参加者・関係者は、「中国養生法研修会」を、直接に本場の中国で開催することによって、多くのことを学ぶことができました。生活に根づいた伝統的中国養生法の実態を垣間見て、日常生活のなかに生きている、その伝統文化のありのままの姿を見ることができました。そして、中国養生法を学ぶなかで、この中国の伝統的な生活の知恵と、西洋科学との、二つの融和を図っていくことが、これから重要になると実感させられました。また、伝統的な中国の考え方では、それぞれの「内なること」、誰にでも備わっている「内なること」、自分だけにしか存在しないアイデンティティとしての「内なること」を問うことに重点が置かれているように思われます。今、日本の現代に生活する私たちは、「目に見える外面ばかりに囚われ、惑わされて、一人ひとりの「内なる

こと」を見失いがちです。一人ひとりそれぞれが備えている核「自分らしさ」を見つけ、その核を膨らませて育てていくことが一人ひとりの「生」を養い、健康な生活を創造することに繋がります。その視点への反省が、現代社会に生きる世界のすべての人びとに、今、問われています。

西洋の近代科学の考え方によって生活し、近代化を進めてきた現代の私たちは、これまで、東洋の伝統的な養生法を、「科学的でない」「古いもの」として考えがちでした。しかし東洋由来の養生法、健康思想を一瞥するだけでも、そこには、大いなる文化遺産の数々を見つけることができます。そこで、私たちは、この大いなる文化遺産を忘れ去るのではなく、「からだの原点」と「からだの科学」と、あるいは「東洋思想」と「西洋思想」との融和に基づいた人間の「存在」、人間の「健康」について研究し、実践科学としての「養生（ようじょう・ようせい）」を追究することを目的として、大学体育東洋養生法研修会を設立いたしました。私たち研究会では、「原点の見直し」志向のもとに、現代科学の成果を頼みとし、「科学」と「伝統」との融和を目指して、研究を進めていきたいと思っています。

さてこの研究会は、次のような、活動を計画いたしました。

- ① 研究発表・実践的研究討議のための研究会の開催。
- ② これまでの開催していた中国養生法研修会と国内研修会などの開催。
- ③ これまでの伝統的な中国養生法の研究とおして、現代における、あるいは、21世紀社会を照射するこれからの「養生（ようせい）」（注・「ようじょう」ではない。）とは何か、実践科学としての「養生（ようせい）学」とは何か、の新しい分野の創造、概念構築。
- ④ 「会誌」「会報」の発行。
- ⑤ 学術団体への脱皮。「日本養生学会」あるいは「国際養生学会」への発展。

- ⑥ 研究成果の社会的還元。大学体育にとどまることなく、社会への発信、教育界全体への発信と実践普及活動。

研究会として、初めての事業が、今回のこの中国養生法研修会です。このように、このシンポジウムに、中国側の多くの先生方のご出席をしていただきまして、心から嬉しく思っています。これから私どもの研究会活動を積極的に進めたいと考えています。中国の先生方のご指導をよろしくお願ひしたいと思います。(大学体育東洋養生法研究会代表・東京女子大学教授)

日本における「生きる力」の問題

鈴木 秀明

今、日本社会では、これからを担う次世代に向けて、多くの社会問題が起こっています。「ごく普通の子」の子どもの中から、思いもよらない深刻な事件が発生し、荒れ果てた問題がクローズアップされております。具体的な例としまして、生活のなかで子どもたちが極度のストレスを感じ、パニックに陥り、自己コントロールできない状況に追い込まれたり、目的を失って無気力な子どもや、子ども同士のいじめ、親や教師など大人への不信や不満、ひいては学級崩壊、遊び文化の変容によるゲーム感覚の生命観などの深刻な問題が日常的に起こっています。

そして、いま、子どもたちがこれからの時代に生きるための資質や能力、すなわち「生きる力」を学校教育で育むための教育課程の編成や授業の改善のための努力が始まったところです。「生きる力」を育むために、各教科において身につけた知識や技能は総合化されるような学習、その総合的な学習の時間の指導のあり方を探るために学校経営の改善方策にも取りかかっています。

これからの社会で「生きる力」を身につけるために、1997年の第15期中央教育審議会の答申において、「生きる力」の育成課題が示されました。

答申によれば、「生きる力」とは、次のように定義されています。

- ① いかにか社会が変化しようとも、その変化に対応して、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力。
- ② 自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性。
- ③ たくましく生きるための健康や体力。

ここに提示されている「生きる力」のいう資質や能力は、これまでの「学力に対する考え方」と方向をひとつにしなが、**「時代を超えて変わらない価値があるもの」と「社会の変化に柔軟に対応しうる人間」という観点から捉え直したいもの**と考えることができるでしょう。

教育の要諦は知育、徳育、体育にあると言われるが、これらは、それぞれ知能、人格、健康という「生きる力」の基本となるものを養うことです。教育基本法には、教育の目的の一つに、「公共心」を養うことの大切さが強調されていますが、新しい時代の公共心においては、国際社会及び地球環境における「共生」の大切さが強調されるべきであり、この観点からの教育基本法の見直しが論議されているところであります。

さらに世界に目を向けると、世界保健機構(WHO)によって1948年に制定された世界保健憲章前文にある従来の「健康」の定義は、「肉体的、精神的及び社会的にも健全な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」となっています。ここで「肉体的」とはPhysical、「精神的」とはMentalの和訳であります。WHOは、51年ぶりにその憲章の見直しに着手し、新たに「Spiritual」と「Dynamic」の2語を加えることにし、1998年の1月の執行理事会で総会の議題に上程することを採択しました。日本の厚生省は、このWHOの議論を受けて、「Dynamic」は「健康と疾病の状態に埒目はない」という意味に解釈しましたが、「Spiritual」の和訳に苦慮してい

ます。この言葉はイスラム教の国が宗教的な意味を込めて提案したとされていますが、厚生省の担当者は、「魂など霊的な意味もあるし、生き甲斐という見方もできる。例えば身体が不自由でも精神的に充実していたり、心が安らかであれば健康といえる、という考え方」と説明しております。

さて、脳の働きと、東洋養生法についての関わりを考えてみたいと思います。大脳辺縁系は人間を含めた動物の生存の4つの基本行動すなわち「食べる」「闘う」「にげる」「子どもを産む」などに深く関わっており、「生きる力」の基本となる機能を司っているということが出来ます。気功、太極拳などの東洋養生法(調身、調息、調心)は、ストレスや情報過多で疲弊している現代人の大脳皮質を休息させ、大脳辺縁系に深く作用して、情緒を安定させ、心身を癒す働きがあるとされています。心がゆったりする、プラス志向になる、身体が軽くなる、血圧が安定するなどなどは、気功や太極拳を実践している人なら誰もが体験する効果です。

日本におけるホリスティック医療の振興、NHK趣味百科、サイエンスアイなどにおける気功をテーマとするテレビ番組の制作、大学体育東洋養生法研究会の発足、NHKラジオ体操「癒しの体操」を創作し普及しようとしている「動き」などは、「東洋養生法」に対する、世界的な見直し、評価の気運と無関係ではないと思います。

日本の教育課程である「生きる力」に、中国の養生法や健身術がどのように役立つのか、どんな可能性があるのか、私たちに何が出来るのか、についても教示してほしいし、ご検討をお願いしたいと存じております。(豊橋創造大学教授)

中国の健身運動は何をもたらすか

楊 祥泉

中国の健身術が中国人民に何をもたらすかについて、次の4点を問題提起として、紹介したいと

思います。

- ① 中国は体育を必要としています。現代は情報社会となって、人間の生活が変化し、筋肉労働から頭脳労働へと移り変わっております。西洋は身体を物視する観念で科学を発達させてきましたが、東洋では異なっています。西洋でも近年WHOで健康の新しい定義を設定いたしました。すなわちメンタルも健康でなくてはならないという考え方です。これは無病であれば良しということとは異なります。これは精神と肉体の協調を意味し、健康とは社会的な意味を含むものであるという、わが国古代からの養生観と一致しています。この観点からも、中国の健身術が世界に広がることにおいて、その意義を発揮するのではないかと考えています。
- ② 中国健身術の基本は、生命、内意、内在的なものを追求することにあります。
- ③ 中国の健身術は生命尊重に重きを置きます。その考え方は、人間が心理的にバランスを失うとき修練を行うことによって回復することを基本としています。
- ④ 中国健身術は「天人合一」を基本として三つの調和を強調しています。それは「個人の心身の調和」「人と社会の調和」「人と自然の調和」であります。調和は善であり、すべてこの調和に基本的概念が含まれています。孔子の「調和」は労働と休息を調和することであり、道教の「陰陽」は調和を意味し、仏教もまた調和を重んじています。長い歴史をもつ中国健身術の価値は基本的に道教の「天人合一」の生命観を受け継いでおり、さまざまな人びとに適應する健身術が派生しています。

この4点からは、世界的視野に立っても、現代生活を展望するとき、多くの問題提起を引き出すことが可能です。中日両国で研究を推進して、今後その成果を携えて、中国健身術が世界的に貢献

できることを願っています。

II 中国演者の討論

「養生」の定義について

邱 丕相

「養生」という言葉はもともと広い意味を持っています。「呂氏去秋」という本には、「生を知るもの、生を大事にし、養生をすべきである」と書かれています。「養生」は昔は「摂生」とも呼ばれ、命を延ばし、長寿することを意味しています。古代の人類は非常に厳しい環境のもとに生活し、寿命も短かった。しかし、生存を求め、長寿を望む本能的欲求が、なかば蒙昧意識から、次第に自己意識にまで変わってきました。長い歴史のなかで人間は相次いで経験を蓄積し、さまざまな観念、理論及び思想を形成してきて、養生思想が誕生したのでしょう。このような考え方のもとで形成されたいろいろな方法を養生法、あるいは養生術と言います。

「養生学」とは、養生思想、理論および方法に関する研究を行う学問の一つです。それは自然科学と社会科学の両方の属性を持っています。

伝統的養生の内容は非常に広域であって次の4種類にまとめることができると思います。

- ① 情緒と志を調和する。すなわち、静めて焦りを抑え、人を大切に、社会に対する適応能力を高めることなどが含まれている。
- ② 生活起居を調和する。すなわち睡眠、排泄、衣食住の衛生、環境保全など。
- ③ 労働と運動の調和。すなわち肉体労働、技能労働、総合性労働とスポーツ・体育などとの関係で調和をはかる。
- ④ 医薬調理における調和。すなわち鍼灸、マッサージ、中医薬の気、血、陰陽を補って調和をはかる。

中国におけるスポーツは、広い意味を持ってお

り、競技と健身術が含まれています。健身術は、広い意味を持っており、養生に近い意味を持っています。そして、「養生」の最終目的は、「長寿」にあります。(上海体育学院武術学部主任教授・武術八段)

中国伝統的武術の特徴について

衛 詞強

中国伝統的武術は内外を兼ねて修養するところに特徴があります。「外」とは武術そのもので、例えば太極拳やその他の武術です。「内」とは武術の道徳を指します。ここでは、武術の道徳を説明しましょう。

第一は「徳」です。「尊師愛友」と言って、師を親と思い敬い、同僚や仲間を友として愛することが中国伝統的武術における徳の基本です。第二は「信」です。これは約束を守ることを意味しています。第三は「仁」です。「楊善濟仁」の意味です。第四は「礼」です。両手を結ぶ形の挨拶は武術の技であり、左手の親指を内に折り、他の指を揃えて延ばし、右手で拳を作って組み合わせる形は、拳の関節が四海を表し、折り込んだ左の親指が謙虚を意味します。第五は「勇」です。友のためならどんなことでも果敢に行うことを言います。すべての武術は、例えば少林寺拳法やまたは競技武術であっても、武術の基本は「修身養精」にあります。(上海体育学院武術学部助教授)

大学体育の伝統的健身術について

劉 健

中国の大学では生涯教育が任務となっております。大学の体育では、伝統的健身術を取り入れて実施しております。実践に当たっては、伝統的健身術を「中国文化」として取り入れております。なぜならば、文化の伝承は、大切なことであるか

らです。「調心・調息・調身」は生涯教育に役立つと思います。

現在の大学体育は1年生と2年生が必修で、3・4年生は選択です。ある大学では4年間必修になっています。例えば北京大学ですが、特に男子学生は、拳法の一つを修得することが義務づけられています。

太極拳については、上海中医药大学で採用されています。太極拳自体が疾病の予防に効果があることと、生涯教育の一環であるからです。

復旦大学では、体育担当教師43名の内、4名が武術の専門教師です。太極拳を取り入れ、学内で、太極拳大会も行っています。またスポーツに参加できない身体障害のある学生に対しては太極拳を実施しております。

私は、太極拳は、中高年者ばかりでなく、学生や若い人にも良いと思っています。その効果としては「リラックス」を挙げることができます。太極拳を行った学生たちの感想によれば、学生生活のなかでリラックスできると言っています。スポーツは筋肉を発達させるものとして受けとめています。授業では、もちろん、スポーツも行っています。学生は西洋スポーツを「動」、太極拳を「静」の体育と考えているようです。(復旦大学体育教育部副主任教授)

体格・体力について

鄒 大華

「養生」には広い概念があります。邱先生がおっしゃったように、健康になる方法はすべて「養生」すなわち生命の機能を高めることであります。1995年6月、中国では政府が、「中国政府人民健身工作概要」を発行しました。そのなかで健身運動の実施を国民に奨励しております。全国民に身体を鍛錬することの必要のあることを要求したのです。これに基づいて以下のような結果となっています。

中国国民の体格・体力基準を作る。幼児、少年、青少年、成年、中年、老年の7段階の基準を作成しました。また政府は各地方に施設を作ることを要求しました。指導者の養成にも力を入れ、指導者への10項目以上の要求が課せられました。

上海市では施設と指導者ともに増加しております。現在、60カ所くらいの施設で体格・体力の測定を実施しており、8000名以上の指導者が活躍しています。人民健身運動には上海市の1300万人のうち40%以上が参加・活躍しており、中高年の60%が何らかの健身運動に参加しています。ちなみに上海市の人口の18%が中高年であり、彼らが活動していますので、上海の健身運動は良い結果が得られていると言えるでしょう。

上海市は、諮問機関を作り、栄養、生活面を含めて健身運動を指導しております。内容はスポーツと東洋健身術ですが、後者が、大きなパートを占めています。スポーツ法を作り、国民のスポーツをする権利、健康である権利を持つことになるでしょう。皆さんが上海市内の公園をご覧になれば実情を把握できると思います。(上海体育科学研究所主任研究員)

中国ナショナルチーム馬軍団について

鄒 社生

私の所属している学校は大学ではなく、ナショナルチームを養成し、スポーツの世界のトップレベルの選手を育てる学校です。金メダルを目標にしてトレーニングをしているトップレベルの選手は、現在50人が、在籍しています。練習方法は運動生理学、運動心理学など西洋の運動学を採用しています。一部分に東洋健身術を取り入れていません。実例として、数々の成果を挙げた、「馬コーチのトレーニング法」について、お話ししたいと思います。

馬コーチは、農家の出身で、兵役後、1970年に短期養成で小学校教師となり、その後中学、高校

を経て、プロのコーチになりました。いずれのチームでも女子の中・長距離を指導し、賞を得ています。1993年には77回も記録を破りました。その後も馬チームは記録を破り続けています。馬コーチは特に「体力の回復」に重点を置いています。チームメンバーは、毎日、42.195キロの距離を走ります。練習後は念入りに足の裏のマッサージを行います。足の裏は内臓に直結しているのです。馬コーチの父親は漢方医であったので、彼にもその方面の知識があり、それに準拠しています。漢方では女性は「陰」であるので、「陰」を高めるものとして、山東省特産のロバの皮の栄養剤を摂取させたり、自身で雄鳥を朝鮮人参と合わせて調理した独特のスープを与えています。また、選手の食事のとき、その場に居て、必ず残さずに食べるように指導しています。

陸上競技の中・長距離は技術よりも体力勝負だからです。選手のコンディションがピークになるのは、年に2回位だと言われますので、それを競技会に合わせるわけです。一般的にコーチは中国医学の経験が少ないので、その知識のある馬コーチは、抜きん出た指導者と言えます。トップレベルの競技スポーツにも中国養生思想が役立っている一例を紹介させていただきました。(上海運動技術学院助教授)

気功養生学について

黄 健

気功養生学についてご紹介したいと思います。まず、気功とは、何かについてお話しします。「気功」は、自ら心身を鍛錬するもので、健身に作用して、心身ともに養生するものであります。気功の歴史は4000年以上遡ることができます。中国医学、仏教、儒教、道教、中国武術からそれぞれ良いところを採り入れたものです。

気功を要約しますと次のようになります。

- ① 形と精神を共に養うものです。

- ② 気功の練習の目的は、一つには、「沈」すなわち心を静にすることにあります。二つには、リラックスすることです。武術は生命の動きから始まるとしており、気功では、生命は静から始まると言います。

- ③ 気功の練習法は「調心・調息・調身」であり、養生と密接な関係があります。

- ④ 気功の作用は、一つには護病（病気を予防すること）、二つには治療があります。

気功には六つの流派があり、それぞれの治療の方法もっています。

現代の生活はリズムが速くなり、ストレスが多くなり、ストレスの原因の病気「心身症」に罹る人が増えてきました。また、健康と病気の間にあって、いつも疲れている状態の「慢性疲労症」などの心因性の疾病には気功による治療が心理的圧迫の改善の効果があります。また高齢者の治療にも有効です。(上海中医药大学副主任医師)

III 全体討論・質疑応答

Q (藤沼) 劉先生にお尋ねします。健身運動とチャンピオン・スポーツにおける予算の違いについて教えていただきたい。

A (劉) 健身運動は地方自治体持ちで、チャンピオン・スポーツは中央政府予算に拠っています。具体的な金額などについては申し上げられません。

Q (荒井) 文化としての養生法は時代の変遷によって変容すると思いますが、日本で言えば、江戸時代の貝原益軒の「養生訓」も時代によってさまざまに解釈されています。中国ではいかがですか。

A (邱) 中国の養生法は哲学と中国医学に基づいていますが、新たに加えられたものに免疫説がありますし、また起因説なども加わっております。このように基本を押さえたうえで、新しい考え方を採り入れています。

Q (奈良) 鈴木先生の問題提起にある「生きる力」について健身運動はどのように作用するのでしょうか。

A (黄) 健身運動は生命を養い、生きる資質を高めることができます。公園での健身運動は楽しくて、その帰結として、「平和」になります。健身運動は、それぞれの人によって、その目的が異なっていると思われます。それぞれの目的が「生きる力」を培養するのではないのでしょうか。

Q (太田) バランスと調和は大切なことであると思います。今回の講習で健身術が生命力を高めることはよく理解できました。そこで、西洋医学と中医との連携はどのようになっているのでしょうか。

A (黄) 患者が西洋医学か中医かを選びます。慢性患者は中医で、急性疾患や外科的な疾患は西洋医で診察を受けることが多いようです。

Q (荒木) 健身術や養生法の体育としてのカリキュラム上の名称とその効果、評価方法を教えてください。

A (邱) 科目名は武術(太極拳)です。効果

は中高年ばかりにではなく青少年にもあります。また生涯教育としての価値があります。

Q (安藤) 自分で健康管理のできない知的障害者などについて健身運動はどのようになされていますか。

A (劉) 大学体育では身体障害者には太極拳を履修させています。

Q (池垣) 体育カリキュラムのノウハウと、小・中学校での教育のなかで、健身術はどうなっていますか。

A (劉) 小・中学校では「目」の気功と、「拳」の幾つかの型を採り入れています。

IV まとめ

以下は司会とコーディネーターを務めた張勇先生(長野県短期大学助教授)の「まとめ」である。



今回のこのシンポジウムの骨子を構想するにあたって、横沢喜久子先生(東京女子大学教授)と伴義孝先生(関西大学教授)と私との3名で、「養生」と「養生学」の用語法について、次の課



「中日養生学」シンポジウム

題を設定いたしました。

まず用語法「養生」についての課題は大別して二つあります。その一つは、中国における「養生」という用語の現代的な概念について、今回の中国養生法研修会参加者がシンポジウムと研修会とを通じて、直接に肌身で確かめてみる。その視点を敢えて次のように設定してみました。

- ① 日本での慣用読みは「ようじょう」であるが、その意味は、予防的な「病気を治すように養生してください」「養生しないと病気になるよ」のように、日本での用法と同列に、中国でも「養生」の文字を使用しているのか、その実情を探る。
- ② あるいは中国では「生」を養うという意味に積極的に捉えているのだろうか、その実情を探る。
- ③ かりに「生」を養うという積極的な意味が付与されているのであれば、あるいは現代の動向として、そのような積極的な意味を問題にしようとする機運があるのであれば、中国には古代から養生思想が存在しているので、その思想を大いに連結させて、新たに現代的な意味をそこに付与すれば、どうなるか。そのとき「養生」と発音して、「生」の問題を考える契機として、世界にアピールできるのではないか。その可能性を探る。

二つ目は、「養生」と「体育」と「健身」の三つの用語法の概念について、肌身で、感じとってもらおう。その際、次の諸点が、課題として考えられる。

- ④ 三つの用語法のそれぞれの簡潔な概念規定を学習してもらおう。
- ⑤ 三つの用語法の共通概念を把握する。
- ⑥ 特に「養生」と「健身」とはどうか異なるのか。

⑦ 「健身」という用語法はいつごろから使用されているのか。

⑧ 中国語の「健身」と日本語の「健康」との概念的相違について。

今回のシンポジウムで上記の課題についての概要を日本の参加者は感じとってくれたと考えています。さて問題は、本研究会の発足にあたって、「養生」という読み方を採用することになったのですが、上記の課題に関して、これから大いに研鑽して、さらに新たに意味付与すべきところは、日中共同の研究も活用しながら、あるいは本研究会の独自の研究を開発しながら、既成概念から脱皮して、新しい説得力のある概念規定を確立する必要があるように感じました。

次に本研究会が目的としています「養生学」の確立に向けて、中国からの示唆を、今回の研修会の参加者がそれぞれさまざまな視点から見つけてくれることを課題として設定してみました。われわれはこれから日本で、国際的な視野に立って、新しい概念のもとに「養生学」を構築していくための討議を深めていかなければなりません。そのための討議課題を見つけるということが、このシンポジウムの企画の狙いでした。

今回のシンポジウムを総括すれば、多くの示唆を受けることになりましたが、今後、「養生」の定義と理解をより深める必要があることを痛感させられました。シンポジウムを通じて、これからも中国から多くの教えを受けながら、日中共同で、21世紀に向けての、新しい概念を盛り込んだ「養生学」の確立に努める意欲を鼓舞されました。最後になりましたが、今回の「日中国際シンポジウム」にあたりまして、上海体育学院の詹学長をはじめ関係者の皆様から絶大なご協力をいただきましたことに対して、コーディネーターとしまして感謝の御礼を述べさせていただきます。(完)

「養生学概論」考察

岡山理科大学 太田正和

はじめに

1999年度より、中国養生法研修会が、毎年、上海体育学院で実施されてきた。筆者は第3・6・7回の研修会に参加した。勿論第7回とは、1999年度であり、過去の6回の成果を携えて、この一連の研修会での実践経験者がこぞって研究集団として独立し組織化に踏み切ったの今次の研修会のことである。この研修会は、1999年7月に発足した「大学体育東洋養生法研究会」（2000年3月11日総会において「大学体育養生学研究会」と改称）としての第一回目の事業となり、今迄の研修会とは一味違った緊張感の中で開催された。

筆者は邱丕相講師の「養生学概論」の講義記録、考察を分担報告することになった。この分野を担当するに際して日本人なら先ず頭に浮かぶのは貝原益軒の「養生訓」という言葉があるのではなかろうか。この「益軒の養生訓の考究」と「筆者自らの体験」を基盤とした健康生活志向、健康生活の意識改革を論究することで、よりいっそう「養生学概論」の理解を深める上において、意義深いものが生まれると考える次第である。そして、問題提起として「養生学概論＝邱丕相の講義録」と「朴美子の日本語訳」を紹介し、全体的に「おわりに」で考察をコメントすることで、筆者の責を果たしたいと願う所存である。

1 健康生活の意識改革

筆者自らの体験を基盤とした健康生活志向を述べよう。昭和40年（1965）初頭であったが、筆者は、赤本で有名な築田多吉著「家庭に於ける・実

際的看護の秘訣」（研数広文館発行）を手にし、その文中の一節に注目した。

急性の病気は死するか、治るか勝負が早いから一日も早く医者へ行かねばならんが、慢性の病気は人体に備わっている自然良能（抵抗力）を無視しては治らない病気が非常に多い。これは今の科学の分析療法に漢方医学の心身相関の総合療法を加えて、この東西医学の協力によると訳もなく治る事を痛感する。

筆者は、この記事のくだけり「自然良能（抵抗力）を無視しては……」の活字に触発され、民間療法に接する機会をもち、読書と経験的実証的な実践とによって、その底力を知るに至った。

繰り返すが筆者もその頃体調が悪く、誰しもがそうであるように、健康を狂わしてはじめて健康のありがたみを痛切に感じていただけに、読書（参考書）によって色々の健康志向の世界を知り、それらの経験者との交流とおのれ自身の実践の場との出会いがあったことを付け加えておきたい。

その出会いが「西式健康法」である。それは、最初の出会いはなく、各種のある健康説を比較検討して実行しながらの試行錯誤中での出会いであった。

(1) 西式健康法

西式健康法とは、日本ではじめて地下鉄道を設計した、西勝造（コロンビア大学出身）によって創始・体系づけられた健康法である。世に公表されたのは昭和2年（1927）のことで、国内・海外の主要地に支部が設置され、地味ながら国内では

国民各層に知られている。そのモットーとすると
ころは、「病気よ、さようなら」(Bid farewell
to diseases) ということである。その理念の
「骨格・要点」の四大原則と、「実践・項目」の
六大法則を以下に挙げる。

(2) 四大原則

本法では、皮食肢心の四要素の調和こそが、真
の健康体となる上で最も重要で、かつ各々は不可
分なものであると規定し、皮膚、栄養、四肢、精
神の四つを総称して四大原則と命名している。こ
れら四要素のうち、一要素に問題が生じた時、一
要素だけに配慮・対応したとしても、真の健康を
得ることはできない。四要素とも各々が万病のも
とであるとしている。三角形の三点に皮食肢を配
し、その頂点に精神を頂くことによって構成され
る正三角四面体は、最少面積で構成される最も安
定した正立体であり、西式の健康原則を表現した
シンボルである。

(3) 六大法則

西式健康法の創始以来80年有余にわたり、次の
六大法則が、変わらずに実践されている。

- ① 平らかな床に寝る(平床)。
 - ② 木の枕を用いる(硬枕)。
- という二つの習慣に併せて；
- ③ 金魚運動。
 - ④ 毛管運動。
 - ⑤ 合掌合腿法。
 - ⑥ 背腹運動。

の四つの運動から成り立っている。

2 貝原益軒の養生訓

「養生訓」とは貝原益軒著「益軒十訓」(8巻
・正徳3年(1713)成立)の一つ。「養生訓」は、
健康保持の観点から日常生活の心得を説いたもの
で、総論、飲食、飲酒、飲茶、慎色欲、五官、二
便、洗浴、慎病、扶医、用薬、養老、育幼、鍼、
灸法の項からなる。貝原益軒(1630-1714)は江

戸時代前期の儒者、博物学者である。その思想を
三期に分類して述べた益軒の生涯は、同時に、彼
の学問・思想の発展段階に照応している。すなわ
ち、「思想基盤の形成期」「朱子学を中心にした
諸学の祖述期」「益軒学の大成期」の三期として捉
えることができる、と述べられている。

益軒の思想の核は朱子学であるが、その合理主
義にとどまっていたはいなかった。すなわち朱子学が
もつ形式主義あるいは形而上的な観照主義は打破
され、益軒の学問は性理の研究にとどまらず、教
育、歴史、本草、医学などの経験科学の道へと進
展した。益軒は、「民用の小補(一般民衆の日用
の役に立つこと)」「(大和俗訓)を常に願ひ、
「みづから試み、しるしある事は臆説といえど
も」記録するという経験的、実証的な実践によっ
て、自分の養生の体験に基づきながら、心身の養
生を説いた「養生訓」を生んだ。同時期すなわち
彼の大成期には、その他多数の著書を発表してい
る。これらはいずれも益軒学の独自性を明白に示
す著書で、当時の儒者たちにはみられないもので
あった。

3 「養生学概念」

邱丕相講師の説く「養生学概論」(朴美子訳)
は次のとおりである。



養生という言葉はもともと広い意味をもってい
る。「呂氏春秋」という本には「生を知るものは、
生を大事にし、養生をするべきだ」と書かれてい
る。養生は、昔「摂生」とも呼ばれ、命を護養・
保養して、長寿に達することを意味している。

古代、人類は、非常に厳しい自然環境の中で生
活し、寿命は短かった。しかし、生存と長寿を求
める本能的欲求が、曖昧な状態から、だんだんと
明確な自己意識にまで変わってきたのであった。
長い歴史の中で人間は相次いで経験を蓄積し、さ
まざまな観念、理論及び思想を形成し、すなわち
「養生思想」ということになったのではないか。
このような観念、思想のもとで形成されたさまざま

まな方法を「養生法・養生術」と呼んでいる。

養生学とは、養生思想、養生理論及び方法に関する研究を行う学問の一つである。それは、自然科学と社会科学の両属性を持っている。

(1) 伝統的な養生の内容と分類

伝統的養生の内容は非常に広域であるが、次の4種類に帰結することができるだろう。

- ① 情緒と志との調和に関すること。
- ② 生活起居に関すること。
- ③ 労働と運動とに関すること。
- ④ 医薬調理に関すること。

「情緒と志の調和」には、道徳修養、静めて焦りを抑えること、物的欲を抑えること、人を助けることの喜び、嫉妬心を防ぎ、人間関係を大切に、社会に対する適応能力を高める、ことなどが含まれている。

「生活起居」には、飲食衛生、住居環境、衣服装着、睡眠、散髪沐浴、二便衛生などが含まれている。

「労働・運動」は、「労働」と「運動」との二つに分けることができ、「労働」には肉體労働、技術労働、総合性労働を含み、「運動」には比較的広い概念のもとに一般的運動、娯楽性運動、体育運動を含んでいる。一般的運動とは、たとえば、散歩、形式にこだわらない上肢下肢運動、ウォーキングなどである。娯楽性運動とは、ダンス、書道、彫刻、歌、撮影、ゲームなどである。体育運動とは、一定形式を持った運動方式で、たとえば、伝統的な各種健身術（導引術、武術、五禽戯、気功、易筋経、八段錦）で、現代的な体育としての球技、体操、水泳、スケート、スキーなどである。そのうち体育養生法は、現在のところ、われわれの研究の主要な内容であろう。

「医薬調理」は、「医的治療」と「薬物調理」との二つに分けることができるが、「医的治療」には鍼灸、マッサージ（按摩）、推拿などがあって、「薬物調理」には中薬の気、血、陰、陽を補うことが含まれている。

情緒と志を調和する養生法はだいたい理想的なものである。調和する方法は常に娯楽と体育の方法を使う。たとえば、書道、絵を描く、園芸、釣り、気功及び体育運動などがその方法である。ということは、「娯楽」と「体育」の両方が互いに隔離されているものではなく、お互いに合い補う関係にある。

(2) 中国の伝統養生の特徴と働き

中国の伝統養生の特性と働きは次の6形式に分類することができる。

- ① 形神兼養、首重養神。
- ② 適度を把握し、調節を重視する。
- ③ 先天の要素を協調させ、後天の調摂を重視する。
- ④ 年齢に従って、段階を分けて、養生することに注意すべきである。
- ⑤ 自然に順応し生気を保護すべきである。
- ⑥ 環境を重視する。

伝統養生学は自在的生命深度を洗練することを主張している。十分に体内の潜在生命力を動員することが大切であり、中和、機体が傷害を受けないよう制限することを主張し、道徳修養と生死に対して楽観的な態度とを強調させる。

伝統養生の主たる作用としては、「防病治病・無病なら予防に気をつける・有病なら治療に気をつける・病中には回復に気をつける」「延年益寿」「身体を健康に強く作り、機能を高める」という、3点を特徴としている。

(3) 伝統養生学の理論基礎

中国の伝統養生学は自然科学の属性を持っており、また、社会科学の属性も持っている。

自然科学属性は、主に人間の機体運動、機能変化及び発育発達に関する研究、また、疾病予防と治療方法及び理論研究において必要である。社会科学属性は、人間の養生は絶対個人固體行為でないことと、社会環境が人間に与える影響で表れるので、その意味で、社会学、論理学の視点からの

考察と研究が必要になる。したがって、養生学は、単一生物体として様式的环境の中で研究するのではなく、社会学・心理学・生物学などの面から総合的に研究すべきである。

中国の伝統養生学の理論基礎の一つは、中国の古代哲学で、もう一つは中国の伝統医学である。中国の古代哲学は主に客体的な考え方の指導のもとでの人天観、人体観、元気論である。人天観は古代の「天人合一」の理論であり、人間と自然(天)は同じ宇宙の系統の中に位置づけであり、個人の養生実践も天地自然の変化規律に頼ることによって、天体の精気を摂し、人間と自然との合拍を促すこと、長寿することができる。

古代の人体観は形(身体)と神(精神)、内と外の統一上、人間は、精神と形体の有機的な整体であり、養生は心理と生理の結合であり、形神合一になると、よりよい効果に到達するのである。

気概念は、早くも秦代の前の哲学の中で現れ、中国伝統文化の流れの中で主導位置をつけた自然観であり、中国の養生術もこの気を離れては成立しない。「気のあるものは生き、気のないものは死ぬ」人間の気は、水の流れのごとく、とどまらないようにならなければならない(『離経』)。

中医学における「粘気神学説」では、気のことを、一種のごく小さくて常に活動している粘微物質と認識している。気は三つに分けられている。その一は、先天の気(元気・腎臓に隠れている)である。その二は、後天衆気(水谷精気・脾臓と胃)である。その三は、後天祖気(呼吸の気・肺)である。元気(モトキ)は先天の基礎であり、衆気と祖気は後天の源であり、元気(モトキ)を強め、人間の生命力を増強し、「六淫」の攻めを抑える。

気の生理効能は五つある。

- ① 推动作用に関すること。
- ② 温照作用に関すること。
- ③ 防御作用に関すること。
- ④ 固攝作用に関すること。
- ⑤ 気化作用に関すること。

中医学における「臟腑学説」「経絡学説」などもまた全部が養生学の基礎理論である。病気がなくて健康な人は、臟腑機能が協調的にバランスがよくとれていることで、それらは互いに依存し、互いに制約し、人体経絡を通じて互いに情報を伝達し、精、気、血、唾液の活躍で一体となる密接に協調的な統一整体を形成している。老年期に気血が不足で、臟腑の協調レベルが低くなって、一旦、バランスを失ったら、すぐに疾病に罹りやすくなる。

近代養生学は、伝統養生学に基づいて、両方医学における衰老に抗する学説を引き入れている。たとえば遺伝説、内分泌説、免疫説などである。それが、また一つの面では、中国の養生学の理論と実践を促進し、世界文化の構成部分の一つになり、人類の健康と長寿に貢献しているのである。

4 おわりに(考察)

筆者に健康生活の意識改革のような感情が芽生えたのはすでに述べたように昭和40年(1965)頃からである。西勝造伝の中に記載されている項目に、彼は祖父に手ほどきされた論語の「死生有命」の言葉にいたく感激して、自分の棄けた生命は自分で生かしてみせるという気構えに燃え立ったことが述べられている。西勝造は、そのことが一つの動機となって、古今東西の医学を研究することは勿論、和漢洋にわたる古今の哲学・宗教をはじめ一般科学・社会科学並びに文化科学の諸領域を研究し、儒学の究明も深く、のちに普遍的であるといわれる健康体系を生む。そのくだりの一つに、本来人間のもっている「自然良能」を最高に発現させる目的として、心身を一者と観じ均衡を保つ方法を、健康観として論じている。まさに自然体というか、大いに中国養生法とのかかわりを見るようで、自然の法則に適っている。

貝原益軒の養生訓も儒者として古代中国におこった孔子の思想に基づく教えなどの研究の中から、養生訓そのもの自体は直接的ではなかったかもしれないが、中国養生法とのかかわりにおいて、

一つの大きなヒントを得たのではないかと推察できる。

筆者は、現代の西洋科学的思想の健康主義の中で、それを享受しながらも、それ一辺倒では物足りなさや不安を感じ、東洋的思想の健康観を研究しながら、先述したような魅力的な説得力のある世界に身をおいて久しい。現在では、この東洋的思想の健康観に関して、各分野からの専門的研究者も多く活躍し、その実績も高く評価されており、民衆の支持も多くあるようである。私事で恐縮だが、筆者自身が、東洋的思想の健康観を含めて、「伝統的中国養生法の現代的意義」の重要性を一層強く感じとっているのだが、現在のところ日本の大学機関においては、その研究は手薄であることを淋しいことと考えている。

しかし冒頭でも述べたように全国大学体育連合において、研修と研究に乗り出したことは大変に意義深いことであると思っている。そして記念すべき今回の研修会では、本場である中国の第一人者でもある邱不相教授による「養生学概論」を受講して、養生学とは、養生思想の理論と方法に関して研究する学問の一つであることを学ぶことが

できた。養生学は、自然科学と社会科学の両属性を備えている。今回の講義における「伝統的な養生の内容と分類」「中国の伝統養生の特徴と働き」「伝統養生学の理論基礎」という内容は、養生学の深奥について目覚めさせてくれ、今までの筆者なりの知識と体験とに、さらに強力な道筋を与えてくれた。

人間の真の健康を追求するための西洋型発想と東洋型発想の根本的比較検討を根底において、人間と自然との共生原理であるところの、「内外相合」原理の観点から、中国伝承の養生訓の謂う普遍的な「からだ」の問題を問いなおすうえにおいて、今回の研修会は、重要な示唆を与えてくれて、意義深いものであった。

参考文献

- ① The Nishi Health System (1999・第62巻第2号)・西会発行。
- ② Britannica International Encyclopaedia 3「貝原益軒」・1972

(完)

「馬王堆導引図」について

この欄は「第3回東洋養生法研修会：研修ノート＝（社団法人全国大学体育連合「研修部」編集発行・1999）所収の「西漢帛書《導引図》について」（邱不相・張勇訳）を転載して、第7回「中国養生法研修会」でも実技実習のメインテーマに採り上げた、「馬王堆導引図44動作」の概要を理解するために設けたものである。この第3回東洋養生法研修会において、「馬王堆導引図44動作」の全容が、日本ではじめて公開されたと言っても過言ではない。それと言うのも、上海体育学院武術学部主任教授である邱不相先生（中国武術十大名教授）を長として6名で構成する中国の「馬王堆導引図44動作復元研究グループ」が復元研究を続けているのであるが、1998年10月頃迄にその復元の大方の目処がたったばかりで、いまだに完成途上にあるからである。邱先生は、同研修会において中間発表として、「邱式馬王堆導引図44動作復元養生体操」を披露してくれたのであったが、日本でのこの初公開に際して、専門家筋から絶賛の評

(本誌27頁に続く)

心地好さの実感

—「馬王堆導引図44動作」を体験してみても—

学習院女子大学 荒井啓子

「馬王堆導引図44動作」は、1999年3月に東京で開催された平成10年度第3回東洋養生法研修会において、邱丕相先生によってすでに紹介されている。「中国古来の健身術：最古の導引図に学ぶ」と題された講義や「邱式創作健身体操」（邱先生に拠る「馬王堆導引図44動作」のアレンジ）の実技指導は、『大学体育No.67』において、その周到な研究内容や学術的な価値、示範をなされる邱先生の流麗な動きや謙虚なお人柄について詳細に報告されている。その研修会に参加できなかった私は、大変残念であったが、その報告書を読んでこの「第7回中国養生法研修会」への参加が一層興味深く楽しみなこととなったのである。

「馬王堆導引図44動作」の研修は、上海体育学院に到着した翌日、9月2日の午後のみ、組み込まれていた。他のプログラムと違って、すでに先の東京での研修会で詳しく紹介されていたので、今回は、「おさらい」という意味で、半日のみの体験となったのであった。

はじめに、邱先生が、拡大コピーした「馬王堆導引図44動作」の復元図を武道場の壁に貼って、この動作図の特徴について、復習をかねて概要を説明して下さった。まず、帛画の大きさや、人物の配列の意味（人物が4列に描かれているのは「四季」、1列に11人描かれているのは「経絡」を意味していることなど）について、次にこの「動作」の3つ特徴（①人間の日常生活の動作・②野生動物の動作・③病気の予防と治療動作）について説明され、最後に、「導引」とは、「動作と呼吸を合わせ、意念をもって動くこと」である

ことが強調された。

そこで、この「動作」を1から44まで、実際に動いてみることになった。指導して下さったのは、邱先生の研究グループの1人、王震先生である。長身に加えたシャープな動きは、瞬き一つしない目線とあいまって、1つ1つの動作を一層意味のあるものに感じさせて下さった。

研修会に出席するたびに思うことだが、日々の授業における「指導する立場」ではなく「指導を受ける立場」になると、こんなにも「身体体験」ができるものなのかと思う。王先生の伸びやかな無駄のない動きに、つい引き込まれ、思う存分「からだ」を伸ばし、緩め解すことができた。

「馬王堆導引図44動作」は、図を見て想像するより、実際に動いてみるほうがはるかに可動範囲が大きい。「オリエンタル・ストレッチング」と言うのは言い過ぎかもしれないが、気持ちが良い。動くことによって、「からだの言い分」を聞き、それに応えてやらねばならないことをあらためて感じ、授業や学生のことに思いを巡らせた。

邱先生によれば、導引とは、「呼吸運動と身体運動＝按摩、舞蹈、存想、静養などが結合した一種の医療体育の方法であると解釈できる。しかしただ身体を動かすのではなく、「気・体」を導くことによって、心身を「柔・和」にし、人間の内在的な潜在能力を引き出し、疾病の予防や治療をし、健康になると考えるのである。」と記されている（第3回東洋養生法研修会「研修ノート」より）。「医学的」ではあるが、「柔・和」からもうかがえるように「心地好さ」が強調されている

と思う。ただ単に、疾病予防のために考えられた動きではなく、それ以上にまず動きそのものが心地よく、それによって柔和な心身が生み出されるという、モノではない人間の身体を見据えた健身法が考案され、実践されてきたことを想像すると、

人間の、あるいは中国の人々の「心地よく生きるための知恵」や「生への喜びを模索する知恵」に圧倒させられる思いである。

晩夏の蒸し暑い午後であったが、心地好い「からだほぐし」を体験することができた。(完)

「馬王堆導引図」について (25頁からの続き)

価を受けることとなった。日本の現代身体論の泰斗である湯浅泰雄先生(桜美林大学名誉教授・現代思想)が同会場で「古代の匂い」を満喫できると絶賛し、日本道教学会の会長である坂出祥伸先生(関西大学教授・中国哲学史)も学術的価値の高い研究であると絶賛してくれた経緯がある。爾来本研究会では、当面、邱先生との連携のもとにこの「**邱式復元創作養生体操**」の課題研究を指針とすることになっている。以下は前出「研修ノート」からの転載である。

〔馬王堆墳墓〕

1973年末、湖南省長沙市郊外で馬王堆という小高い丘が発掘され、そのなかにあった漢代初期(紀元前160年頃)の墳墓から、古代の文献が大量に見えられた。第3漢墓のなかからは14種の医学書が発掘されたが、そのなかに「44」のさまざまな動作を行っている男女の絵が描かれた帛画(はくが・絹布に描かれた絵)があり、多くの研究者の注目を集めることとなった。専門家の調査の結果、この帛画は導引どういんを行っている人々を描いたものであることが判り、「導引図」と名付けられた。ここに描かれている「導引図」こそは、世界最古の体操を表したものであり、欧州で生まれた医療体操より1000年以上も前にその実践が行われていたことになる。

この「導引図」が発掘されたことによって、先秦時代から前漢初期に至るまでの医学史や体育史の研究に、重大な貢献をなすことになった。また「導引図」は、これまでの中国の考古学的発見のなかで、健身(健康維持・体育)に関する分野では最も古い文献であって、中国独特の「導引」療法のルーツとその発展史の研究にとって、非常に価値ある資料を提供してくれることになった。さらに重要なことは、この発見において、現代における健康増進法や長寿法として、東洋的特徴をもつ身体技法(導引)の理論確立につながる第一級の「根拠」を提供してくれるという事実である。

〔導引術〕

導引術は、古代中国の養生法として、重要な意味をもつものであった。その起源は、古代の舞踏とも謂われ、上古時代に人々が病気を治すために行った「舞似宣導之」というものであったと謂われている。

春秋戦国時代(紀元前8～5世紀)に、道教の教祖老子は、「長生久視」という養生思想を
(本誌34頁に続く)

五禽戯

日本大学 和田 勝

(イラスト：谷 祝子)

I はじめに

今回は従来と違って、全員が同時に、講習を受けるというスタイルで実施された。「五禽戯」(虎・鹿・熊・猿・鳥)を全て教わった訳ではないが、「傳統養生学研修講義」のノートに基づいて、実技実習は、我々研修者が容易にできるであろう動きについて実施された。その報告を、以下に、記録しておきたい。

II 「五禽戯」について

五禽戯とは中国古代の導引術の一つである。五禽戯は今から約2000年前、後漢末の医師華佗によって作られたと言われている。五禽戯は五つの動物(虎・鹿・熊・猿・鳥)の動きに似せて作られたものである。その理由については、野生動物が元気に動き回っている様を見て、動物のような動きをすると人間も元気になるのではないかと、その動きを真似て作ったと言われている。

III 実技

実技実習は、9月3日から5日までの間に、6時間をかけて行った。その概要を「虎・鹿・熊・猿・鳥」の順で下記に紹介しておきたい。

1 虎戯

「虎戯」については以下の4つの動作の実技実習を行った。効能 ⇒ 虎になったつもりで目をらんらんと輝かせ、腕と肩を振るわせ、山を駆け登る虎のようにすることで内臓を強くすると言われている。

(1) ^{クニイケン}窺探(うかがいさぐる)

動作要領 ⇒ 動作は虎の威力を表現している(図1)。動作は、上下を自由に、内と外を組み合わせ、身体をひねり、呼吸は自然に、目はきらきらと虎視眈々の状態にする。

補 足 ⇒ 右足を前方に出して弓歩になり、両手を腹の前に上げて10本の指を曲げて、右から左へ、また、左から右へ周辺を窺う(図1)。

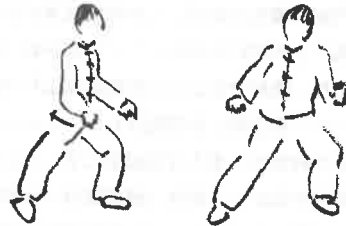


図1：窺探

(2) ^{フオアブ}孤撲(つかまえとびかかる)

動作要領 ⇒ ひっかき、はたく動作は急激でなくてはならない。かつ業早く、軽やかに、10指は開き、爪先は虎の爪のように下へと向く。攢み捉えた後は身体を前傾させて、鮮やかな跳びはねとスムーズな足の運びとが協調する(図2)。

補 足 ⇒ 両足で跳躍して、右前方へ着地しながら物に攢み掛かる。同じ動作を左右方向に

も繰り返す(図2)。

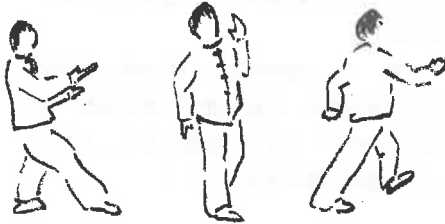


図2：抓撲

(3) 搏闘(組み打つ)

動作要領 ⇒ 元気一杯に、かつ注意力を集め、動作は協調して、10指は伸ばす。上体の力を用いて、腕は前方へ力強く出す(図3)。

補足 ⇒ 方向を変えて、身体の重心は前足に7割、後ろ足に3割、虎の強さを見せると同時に一回ステップしながら跳躍して着地する。両手は虎の腕の形をとる(図3)。



図3：搏闘

(4) 旋臥(旋回、横臥)

動作要領 ⇒ 旋回動作の協調で、力を抜いて

リラックスして、重心を保ち、足は軽やかに、表情姿態は自然に保ち、両腕を交差させ捻じり同時に肘を広げる。表現は虎が住処に戻ってきて、喜びを沢山表し、心は最も緩やかな様子(図4)。

補足 ⇒ 左膝を床に付き、右足を立て膝にししながら左手を耳の横に上げ、掌を後ろに向け、右手は横に伸ばし、掌を外側に向ける。向きを変えて繰り返す(図4)。

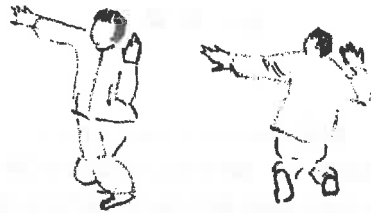


図4：旋臥

2 鹿戯

「鹿戯」については以下の3つの動作の実技実習を行った。効能 ⇒ 鹿の落ちつきと体の伸びやかさを真似ると筋骨を伸ばすことに役立つ。

(1) 翹望(首をあげて望む)

動作要領 ⇒ 腕を両肩より高く上げ(伸ばす)、指は鹿の角のようにし、立位でぐらつかないように安定させる。後方を見るとき、遠くの方を見るようにして身体を広げる(図5)。

補足 ⇒ 右足を前の方に出して重心を右足に移し、左足を伸ばして足先を床に着ける。両手は頭の上に伸ばして中指と薬指を曲げ、他の三本指を伸ばして鹿の角の形をとって、右後ろを眺めたり左後ろを振り向いたりする(図5)。



図5：翹望

(2) ^{ジュエツイ}角抵(体をぶつけてわたり合う)

動作要領 ⇒ 腕をのばして足は大きく開き、上体は伸展と屈倒し跳びはねる。拳の向かう動作は軽やかさと力強さを表す。鹿の敏捷性に合わせて力強さを体で表す(図6)。

補足 ⇒ 開脚ジャンプしながら両手を上に伸ばして、重心を前に移して着地する。前足膝を曲げて後ろ足を伸ばし、両手を曲げて鹿が角で突く形をとる(図6)。

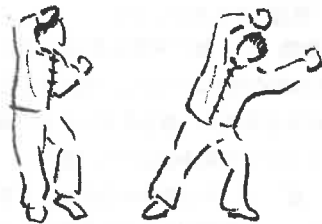


図6：角抵

(3) ^{バンズァン}盤転(かがんで回る)

動作要領 ⇒ 八卦歩のように円を描く、双方の膝は僅かに曲げ、身体は内側へ傾ける。内側の拳は肩に合わせ肘は胸につける。外側の拳は肘関節を外側につけ、心は静かにし、身体はゆったりとする(図7)。

補足 ⇒ 左肘を曲げて腰の横に水平に持ってきて拳を握る。右肘を曲げて拳を握り、頭上に上げて左の方へ8歩で一周軽く歩く。反対の方向で同じ動作を繰り返す(図7)。

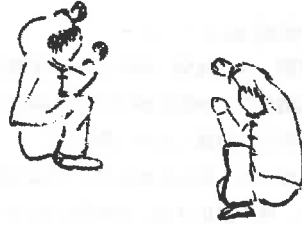


図7：盤転

3 熊戯

「熊戯」については以下の3つの動作の実技実習を行った。効能 ⇒ 熊のどっしりとした落ちつきを真似ることで気持ちがゆったりとする。

(1) ^{ジンホアン}経晃(揺り動かす)

動作要領 ⇒ この動作は身体の状態を見ることで現し、左右に何度か揺らして、緩やかさを協調させる(図8)。

補足 ⇒ 腰を前に曲げて重心を右足に移し、右足からゆっくりと歩く。両手は体と共に動き物を拾う形をとる。左右4回繰り返す(図8)。

補 足 ⇒ 身体を伸ばし、踵を少々上げる。
両手は頭の上で拳を握り引きずり降ろす (図10)。



図8：経晃

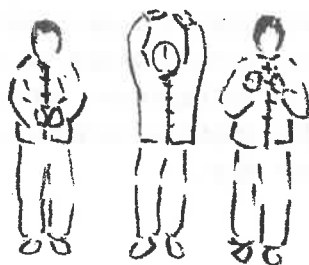


図10：攀援

(2) トクエイジュー
推拵(おす)

動作要領 ⇒ 動作は自然のごとく、肩は落とし、肘も落とし、押し当てるときは内気にして気を下げ丹田へと送る (図9)。

補 足 ⇒ 重心を右足に移し右膝を曲げ弓歩になり、両手は胸の前から右前の方に押し出す。向きを変えて同じ動作を繰り返す (図9)。

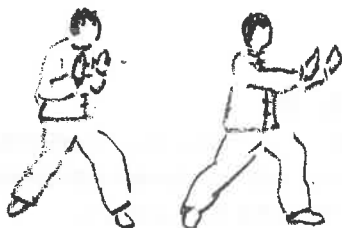


図9：推拵

(3) バンニョエン
攀援(つかみ引く)

動作要領 ⇒ 動作は身体を上の方へ引き上げ、降ろすときはゆっくりと力を入れ、呼吸は自然にする (図10)。

4 猿戯

「猿戯」については以下の4つの動作の実技実習を行った。効能 ⇒ 猿の動きは機敏さを発展させることに役立つ。

(1) ティアキズアン
跳転(はねて回る)

動作要領 ⇒ 手は肘をなすりつけ、肘は曲げ尻は落とす。素早いことを意識する。動作は協調し、快速跳ぶが如し (図11)。

補 足 ⇒ 両手は指を揃えて勾手の形をとり、左手は顎の下、右手は頭の上へ上げ重心を下ろし、膝を曲げて走り回る (図11)。



図11：跳転

(2) ツァインシェン 採献(採取しさをあげる)

動作要領 ⇒ 動作は機敏に動く。バランスをよくとり、1回まわったときは有頂天になっている様子をだす(図12)。

補足 ⇒ 左足で支えて右足を後ろに上げ、右手で木の桃を採る。左手は後ろに伸ばし、重心を前におく。右手を耳の横に置き、採った桃を手の平において左手を右肘に付け、頭を左右に回しながら右に一周走り回る。同じ動作を方向を変えて繰り返す(図12)。



図12: 採 献

(3) ユエントウ 猿吐(息を吐く)

動作要領 ⇒ 身体はリラックスして、呼吸は深く細く長く行う(図13)。

補足 ⇒ 両手を胸の前に上げ、深い呼吸をしながら頭を左右に振り向く(図13)。



図13: 猿 吐

(4) ユエナナク 猿掻(かく猿)

動作要領 ⇒ 掻きあげる様ときは適切な力を用いる。その有り様は挑発的な本性の様をおびている(図14)。

補足 ⇒ 左足の踵を上げて右足に寄せ、左手を腰の左後ろに乗せて右手で右耳を掻く。同じ動作を反対の方に繰り返す(図14)。

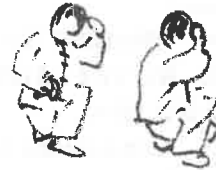


図14: 猿 掻

4 鳥 戯

「鳥戯」については以下の4つの動作の実技実習を行った。効能 ⇒ 鳥の動きは肺の呼吸機能の強化、気血を整えることに役立つ。

(1) リヤンダー 亮翅(羽をひろげる)

動作要領 ⇒ 動作はおっとりとして、バランスはしっかりと固める。頭は上へと起こし、肩と腰は緩やかに、呼吸は自然にする(図15)。

補足 ⇒ 左足で支えて右足を後ろのうえに上げ、両手を横に伸ばして上を見る。足を換えて同じ動作を繰り返す(図15)。



図15: 亮 翅

(2) 鷓鴣 (鷹が見まわす)

動作要領 ⇒ 腕を広く、両方の腕は斜め一直線を表示する。前の手はやや後ろの手より高く、頭はできるだけ後方へ回す。歩くときは後ろ足の膝は前足の膝の外側に付けるようにする (図16)。

補 足 ⇒ 右足で支持して重心を右足に移し、左足先を床に着けて両手を前後に伸ばし、手の平を下に向けて前の手を後ろの手より少々高く上げる。腰を左に捻じり、後ろの手を見る。左足は右足の前で交差させ、左手は胸の前、右手は頭のうえに上げて手の平を向かい合わせる。鳥が羽ばたくような動作で右に360度回転してしゃがみながら両手を顔の前に持ってきて、右手は斜め上に伸ばし、手の平を外に向ける。左手は耳の横に持ってきて、手の平を後ろに向けて重心を左に置き、右手を見る (図16)。

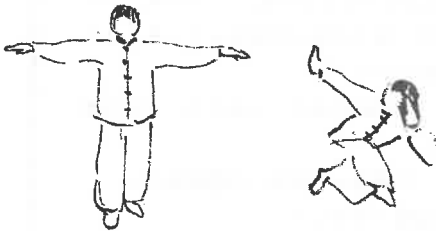


図16: 鷓 鴣

(3) フニンシャン (とびまわる)

動作要領 ⇒ 動作は協調し、気持ちは自然に保ち、両腕は上方に向け着地している足は爪先にて起こす (図17)。

補 足 ⇒ 両手を肩の高さまで上げ右足から前進しステップを踏みながら羽ばたく (図17)。

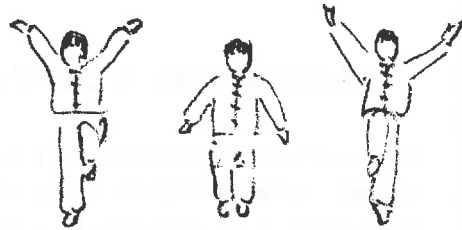


図17: 飛 翔

(4) 羽を休める

動作要領 ⇒ なし (図18)。

補 足 ⇒ 右足を左足の前で交差させ、ゆっくり羽ばたきながら軽くしゃがむ (図18)。



図18: 羽を休める

IV あとがき

五つの動物（虎・鹿・熊・猿・鳥）の動きを真似ることで、人体機能はより円滑になり、体力が增強される。しかしこれは継続することが条件となる。虎は縦横の動きが激しく減量目的の運動に良いと感じた。熊・猿・鳥は一部だけの実習であったが案にできた。大切なことはその動物になりきって行うことであると感じた。

五禽戯をまとめるにあたり、朴美子先生、安藤貞治さんに大変お世話になった。この場をお借りして御礼申し上げます。

参考文献

「五禽戯」中国人民体育出版社（ベースボール・マガジン社編）

(完)

「馬王堆導引図」について (27頁からの続き)

提唱し、人々に大きな影響を及ぼした。また「熊経鳥伸」（動物の模倣技法）、「吹句呼吸、吐故納新」（新陳代謝の活性化）というような長寿延命の技法も工夫され、この頃すでに、導引が行われていたことが知られている。しかし、漢、秦時代以前の導引については、資料としての簡単な文字の記載と個々の動作を描いた僅かな図に限られており、その詳細は明らかではなかった。ひるがえって馬王堆「導引図」の発見は、その量と質によって、この空白を埋める貴重な資料を提供したのである。

導引図は、主に、身体の動物的運動と吐納（呼吸）運動を組み合わせたものである。中国古代の書「荘子・刻意」の李頤の註には、「導引即《導気会和》・《引体会柔》《導引神気、以養形魄》・《揺筋骨、動肢節》」と記されている。つまり、導引とは、呼吸運動と身体運動＝按摩、舞踏、存想、静養などが結合した一種の医療的体育の方法であると解釈できる。しかし、ただ単に身体を動かすのではなく、「気・体」を導くことによって、心身を「柔・和」にし、人間の内在的な潜在能力を引き出し、疾病の予防や治療をし、健康になると考えるのである。

〔「導引図」帛画の概要〕

復元された帛画の大きさは、縦およそ53センチ、横およそ110センチである。描かれている人物は、44人であるが、老若男女さまざまで、服装も長衣、スカート、ズボン、裸体などいろいろである。これらの人物が4列に配置されて、各列は11人となっている。この11人という「貝数」は「11経脈」を象徴しており、4列という「配列」は「四季」に相当している。さらに、配列には、「陰陽五行」や「二十二節季」も反映されている。

この「導引図」の44人の動作は、それぞれの名称から、下記のとおり三つのグループに分類することができる。

名称分類 ① ⇒ 病気の予防と治療のための動作（引腰痛・引背痛・引腰痛など）。

名称分類 ② ⇒ 野生動物の模倣の動作（燕飛・猿戯・龍登など）。

(本誌37頁に続く)

気功養生法

東京女子大学 刈田 すみ子（講師）

気功養生法は、講義と実技を陳先生によって、演技と実技を柳先生によって、9月3・4・5日のプログラムで、指導を受けた。以下は、その際の資料をもとに、その内容の報告である。

1 養生気功体操・入門

気功体操を行うときには、次の3点を、基本的に心掛ける。

- ① 調身 ⇒ 動作を正しく行う。
- ② 調息 ⇒ 呼吸を合わせる。
- ③ 調心 ⇒ 意念を労宮・丹田に集中する。

1 基本動作の練習

以下に、「呼吸と動作」「意念の集中」の要点を説明し、「基本動作」の要点を簡潔に述べる。

(1) 呼吸と動作

脚を肩幅に開いて立ち、腕を伸ばして労宮（中指を曲げて指先がつくところ）を合わせて、丹田（臍の下指3本）の前におく、できるだけ細く長い呼吸に合わせて、開（吸う）・合（吐く）を練習する。徐々に肘を開きボールを抱えるようにして胸を開く。肩の力を抜き全身に気を流す。

(2) 意念の集中

労宮に意識を集中させ丹田に気を集め強める。気を経絡に流し悪いところを流す。

(3) 基本動作

以下に、「予備式」に始まり、「一式」から

「十式」までの本動作を経て、「収功」に終わるまでの基本動作を説明する。

〔予備式〕

全身を自然にリラックスさせ、体をまっすぐに伸ばして立つ（松・ソソ）。

雑念を除き、良いイメージを持って集中する（静・チン）。

意念を下丹田に集中する（守・ソウ）。

〔一式〕

三圓聚氣（サンユエンジェチ）⇒ 3つのところに気を回す（集める）。両足を肩と同じ広さに開き平行に立ち、膝を軽く曲げる。両腕は横から上げ、ボールを抱えるように下腹前に置き、目を閉じて、意念を労宮と丹田に集中する。細く長い息をする。

〔二式〕

伸臂通氣（シェンビートンチ）⇒ 腕から気を出す（通す）。息を吸いながら両掌を胸の前から体の両側へ押し出し左を見る。吐きながら掌を中央に戻す。吸いながら両掌を横に押し出し右を見る。意念を労宮に集中して、左右に3回繰り返し、最後にボールを抱えるようにして終わる。

〔三式〕

左右抱氣（ゾウヨウバオチ）⇒ 内側へ気を通す（送る）。息を吸いながら、上体を左に回す。右足重心で、体は真っすぐで肩はリラックス

し、右手を上にもボールを抱える。吐きながら中央に戻り、右へ同様に行う。上の手は肩より高くしない。下の手は骨盤より下がらない。意念を丹田におき、左右に3回繰り返す。中央でボールを抱えて終わる。

〔四 式〕

氣循涌泉（チーシュンチョンチュエン）⇒ 涌泉へ気を送る。息を吸いながら両腕をゆったりと肩の高さに引き上げ、百会に引っ張られるように両膝を伸ばす。吐きながら両膝を曲げ、両掌を涌泉に向けて骨盤の両側に押さえていく。目は前方を見ながら、意念を涌泉に集中する。6回繰り返す。

〔五 式〕

氣貫百会（チーグァンバイフィ）⇒ 百会から気を突きあげる。息を吸いながら両膝は静かに伸ばし、両腕は体の両側から持ち上げ、百会に掌を向ける。吐きながら両膝を徐々に曲げ、両手は正中線にそって丹田まで降ろす。目は手にしたがって左を見て1回、右を見て1回と交互に行う。意念は百会に集中して、左右に3回繰り返す。両手の甲を百会に向けて終わる。

〔六 式〕

陰陽探氣（インヤンツァイチ）⇒ 表裏から気を取る（出す）。重心を右足に移し、左足は踵をつける。体を左に90度回しながら左手の甲を命門につけ、右手の甲は百会に向ける。重心を左足に移し、体をゆっくり右に90度回しながら、右手の甲を命門につけ、左手の甲を百会に向ける。意念を命門に集中し、左右に3回繰り返す。命門に左手の甲を重ね終わる。

〔七 式〕

氣止命門（チージーミンメン）⇒ 命門に気を止める（集める）。両手の甲を命門を重ねて肩幅に立つ。息を吸いながら両膝を静かに伸ば

し、踵を上げて百会を引き上げる。息を吐きながら踵を着地し、両膝を曲げる。意念を命門に集中して前方を見る。6回繰り返す。両手は体側に戻して終わる。

〔八 式〕

勞宮合氣（ラオゴンフーチ）⇒ 勞宮に気を集める。両掌を胸の前で向き合わせて15センチ位のボールを抱える。重心を右足に移し上体を左に傾け右腰を押す。両手は上体に従い左に傾ける。手は右上、左下になる。呼吸に合わせて中央に戻り、重心を左足に移し、右側へ同じ動作を行う。意念を勞宮に集中する。左右に3回繰り返す。

〔九 式〕

弓腰導氣（ゴンヤオダオチ）⇒ 背を反らし気を送る。両手の指を胸元で組み合わせて伸ばし、掌を返ししながら押し上げ上体をそらす。上体を戻しながら両腕は前方で気を抱くように円を描き丹田に戻す。膝は軽く曲げる。肩の力を抜き意念を勞宮に集中する。6回行う。

〔十 式〕

膈身引氣（フーシェンインチ）⇒ 身体内部全体から気を引き出す。上体を前方に倒し、左手を見ながら、両肘を引き、両腕を後ろから大きく回して内転するように掌をかえす。

〔収 功〕

両手を下丹田に重ねる。両膝を曲げて、目を閉じる。穏やかに呼吸を10回ぐらい行い、両手をゆっくり降ろし、左足を右横に寄せて着地して収功する。

2 養生気功体操の効果

養生気功体操の効果は、主に、次の3点に分類できる。

- ① 体が柔軟になる。
- ② 気血を強くする。

③ 病気を予防する。

になるように合わせて行う。

II 静功「養生小周天功」

静功「養生小周天功」について、講義と実技をとおして、学んだ。

「静功」とは、静かに座して、(立ったままでも、横になってもよい)、意念を丹田に集め、陰「任脈」・陽「督脈」に基づいた経絡に気を通して気血を高める気功である。その「実践」にあたっては、次の3点に、留意する。

- ① ゆったりとリラックスする。
- ② 呼吸に合わせて行う。息を吸うときには「舌」を上につけ、息を吐くときには受け口にして下に吐く。
- ③ 経絡に集中する。すなわち丹田に意念を集中して気を集める。その要点は次のとおりである。
「下丹田」⇒「会陰」⇒「尾閥」⇒「命門(後丹田)」⇒「大椎」⇒「玉枕」⇒「百会」⇒「上丹田(印堂)」⇒「中丹田」⇒「下丹田」の順に、穴と穴の間を、一呼吸

III 感想

陳先生の発声の導きで、次第に集中していく自分を確認することができた。受講生各位も深く没頭していた。私は、陳先生の助けをお借りしてだが(背後から気を送ってくださった。)、はじめて、強い気の流れを実感できて、大きな感動をおぼえた。

柳先生の正確で美しい演技は映像となって鮮やかにやきついている。

陳先生の素晴らしい日本語は気功を大変わかりやすく、かつ具体的に教えてくださり、入門にはよかった。

気功を始めて3年になるが、自分のなかで少しずつではあるが、確実に変化していることを確信している。今回の「養生気功」の講義を受けて一歩大きく前進したと思う。

これからの励みにして精進を続けてゆこうと思う。ありがとうございました。(完)

「馬王堆導引図」について (34頁からの続き)

名称分類 ③ ⇒ 人間の日常生活の動作(仰呼・蹴脚・振手・挽弓など)

また、技法的には、次の三つの方法に分類できる。

技法分類 ① ⇒ 導引(身体運動)＝導氣目(呼吸運動)・引体目(身体の動的運動)。

技法分類 ② ⇒ 行気(気功＝意念を重視する)。

技法分類 ③ ⇒ 按摩(マッサージ)。

〔「導引図」帛画の特徴〕

全体的な特徴は次のように整理することができる。

(1) 大衆への普及

44人の人物構成が、老若男女さまざまで、服装や服飾からみると普通の庶民である。この
(本誌43頁へ続く)

さわやかさを、ゆったりさを！

神戸女学院大学 谷 祝子

1 さわやかさに触れて

元気だけが取り柄の「元気印」の私ですが、中国にやってくると、さらに元気がでるといふ始末です。中国は私にとって偉大な国なんです。

その原動力は、養生法研修の授業もさることながら、上海体育学院の構内で章俊文先生が指導されている、早朝5時30分から始まる、おばちゃんたちの練習に参加することにあるようです。

2回目に訪中したときに初めて参加してみました。それから4年間、来る年も来る年も、毎年かわらず待っていてくれる、おばちゃんたちとの再会は、こころウキウキで本当に楽しみです。まるで恋人同士の再会のようです。

おばちゃんたちは、日本と違って、お洒落なトレーニングウェアなどではなく、普段着のブラウスにスカートやズボン姿で集まってきます。カセットデッキから音楽が流れると、テンポも合わなく、左右の動きも手前勝手、肘が伸びようが曲がろうがお構いなしの、自分は自分の無手勝流。どのように最真目にみても、上手だとは、とても言えない。でも、楽しそう。体育人の私たちに教えてくれるおばちゃん。お節介を、親切にも、やいてくれているのです。およそ1時間も毎日からだを動かしているおばちゃんたちに頭がさがります。小さな交流ですが、私にとって、とても心豊かな時間となっています。

今回は、いままでに多く多くの先生方が参加され、皆勤の先生もいます。章先生もそれに応えてくださって「如意健身舞」を教えてくださいました。章先生にお断りしてビデオも撮らせてもらいまし

た。帰国して授業に採り入れてみたら学生にも好評でした。中国語ですが、「如意健身舞」の、手順を紹介しておきましょう。字面から想定するだけで、何処でも誰にでも取り組める、如意に楽しく舞えるようなポイントが伝わってきます。

- ① 登程取経
- ② 仙女戲水
- ③ 童子托天
- ④ 仙人引路
- ⑤ 蓮花争絶
- ⑥ 百鳥朝鳳
- ⑦ 仙鶴展舞
- ⑧ 蛟龍出海
- ⑨ 童女戲球
- ⑩ 孔雀毖美
- ⑪ 意指神通
- ⑫ 駿馬騰飛
- ⑬ 鲲鹏展翅
- ⑭ 衆仙同奏
- ⑮ 天女散花
- ⑯ 龍舞鳳飛

おばちゃんたちは、形にとらわれずに、如意自在に、楽しそうにからだを動かしていました。飛び入りの私たちも如意自在に楽しみました。舞い終われば、おばちゃんたちに「つづきは、また、あした」と手を振って別れます。

2 ゆったりさを求めて

その足で、こんどはプログラムの十二式太極拳の早朝練習に向かう。早朝といえども、そこには、

ゆったりさが、ある。早朝は気持ちのいいものです。この「さわやかさ」「ゆったりさ」が、私にとって、どうも元気の源であるらしいのです。

3 資料「十二式太極拳」紹介

こちらの十二式太極拳は邱丕相先生の創作によるプログラムです。日本語のテキストを配付していただいたので、この機会に、その全容を紹介しておきたいと思います。

〔起勢〕（ぎせい）⇒「準備式」

- ① 体をまっすぐ自然に伸ばして立つ。両足を揃え、目線は前方、呼吸は自然。
- ② 左足を肩幅に開き、足先を前に向ける。
- ③ 両腕を肩と同じ高さに上げる。両手の掌を下に向け、両腕の間は肩幅にする。
- ④ 上体をまっすぐに保ちながら膝を曲げ、下に沈め、両腕を腹の前で押さえ、手首を少し下に沈める。

〔1. 運手〕（うんしゅ）

- ① 左手は腹の前を通り弧を描き、掌を内側に向け、上体を左に回す。
- ② 右手は右に弧を描いてはらい、上体を右に回す。

〔2. 単鞭〕（たんべん）⇒「片手の鞭」

- ① ひき続き重心を右足に移して、左足を右足の内側に寄せ、足先で着地する。右手は、手首を下方に曲げて、五指をすばめて指先を束ねて「鉤手」を作る。同時に、左手は腕を曲げて弧形にし、掌を内側に向け、右前の腕部に揃えて、目線は右手を見る。
- ② 上体を左に回し、左足を左前方に上歩して弓歩になり、左手は前方に押し、掌を前向きにする。指先は鼻の高さに上げ、目は左の手を見る。

〔3. 手揮琵琶〕（しゅきびわ）⇒「琵琶を弾く」

琵琶を弾く」

- ① 続いて右足を半歩前に寄せ、重心を右足に移し、左足を前に移し着地させる。右膝を少し曲げ「虚歩」になり、左手は外側から前の上の方に弧を描いて上げる、同時に右手は肘を曲げて胸の前に上げ、掌を左手に向け、左手を見る。

〔4. 左桜膝拗歩〕（ひだりろうしつようほ）⇒「左膝をはらい足を踏み出す」

- ① 左足を右足の内側に寄せ踵を上げる、上体を右に回し、右手は後ろの上に上げ、左手は右に弧を描いて右肩の前に上げ、掌を下に向け、右手を見る。
- ② 上体を左に回し、左の足を前に一步踏み出して左弓歩になり、左手は左膝の前をはらい、左大腿部の外側を押さえ、右手は耳の横から前の方に推して、前を見る。

〔5. 右野馬分宗〕（みぎのまぶんそう）

⇒「右手で馬の立て髪を分ける」

- ① 重心を後ろに移し、左足を外に開き、上体を左に回す。また重心を左足に移し、右足を左足の内側に寄せながら、両手は体の左側で左手が下で掌を上に向けてボールを抱える。
- ② 右足を前に一步出して右弓歩になり、両手を分け、右手を顔の前に上げ、掌を斜め上に向ける。左手左股関節の横に引き下ろして、掌を下に向ける。

〔6. 左攬雀尾〕（ひだりらんじゃくび）

⇒「ボールの形を推す・引く」

- ① 重心を後ろに移し、右足を外に開き、上体を右に回す。続いて重心を右足に移し、左足を右足の内側に寄せながら、両手は体の右側で右手が下で掌を上に向けてボールを抱き、右手を見る。
- ② 左足を前の方に一步出して左弓歩になり、

左手を顔の前に上げ、掌を斜め上に向ける。
右手は右股関節の横に引き下ろして、掌を
下に向け、左手を見る。

- ③ 重心を右足に移し、両手を同時に右後ろ
の方に引き込み、右手は肩の高さまで上げ、
掌を斜め上の方の向け、左手は掌を斜め後
ろの方に向けて、胸の前まで引きながら、
右掌を見る。
- ④ 重心を前に移して左弓歩になりながら、
右掌を前に向けて、左手首の内側に近づけ、
両手を前に押し出し、左掌を内側に向け、
左の手首を見る。
- ⑤ 両手を左右に、肩幅の間隔と同じになる
ように分け開き、両掌を下に向け、重心を
後ろに右足まで移し、左足先を上げる。両
肘を曲げて、胸前に引き込み、掌を下に向
け、前方を見る。
- ⑥ 重心を前に移して左弓歩になり、両掌を
下に押し、腹の前から前上の方に押し出
し、両手は肩の高さを保ち、掌を前に向け、
前方を見る。

[7. 轉身身捶] (てんしんびえしんすい)

⇒ 「裏拳で撃つ」

- ① 重心を後ろに移し、左足先を内側に寄せ、
上体を右後ろへ回して、左手は胸の前に上
げ、掌を下に向け、右手は拳に握り、左下
腹部の前におろして、拳は下に向け、前方
を見る。
- ② 右足を右前方へ向け一歩出し、右拳をそ
とに外旋させ顔の前に上げ、右に打ち出し、
拳は斜め上に向けて、左足は右肘の内側に
揃えておき、右拳を見る。

[8. 左登脚] (ひだりとうきゃく)

⇒ 「踵で蹴る」

- ① 右手は掌になり、両手を胸の前に交差さ
せて、左足を右足の内側に寄せて足先を着
地させ、右足で立ち、左足を左前の方へ蹴

り出しながら、両手を左右に分け開き、肩
の高さにし、肘を少々曲げて左前方を見る。

[9. 独立挑掌] (どくりつちようしょう)

⇒ 「片足で立ち両手を上下に分ける」

- ① 左足を前におろして着地させ、両掌は大
腿の外側におろし、掌を下に向け、前方を
見る。
- ② 左脚で立って、右大腿は膝を曲げて持ち
上げながら、右掌は下から前の方に向け目
の高さまで上げ、掌は左に向ける。左掌は
そのままおいて、前方を見る。

[10. 玉女穿機] (ぎょくじょせんしゅ)

⇒ 「左手で上を払う・右手で撃つ」

- ① 右足を後ろに着地させ、左足を右足内
側に寄せ、足先で着地する。両手は体の横
で右手が上にポールを抱き、右手を見る。
- ② 左足を左前の方に(約45度)一歩出して
左弓歩になり、上体を左に回して、左手を
左額の前方に上げ、掌を斜め上の方に向け
る。右手は前の方に押し出して、鼻の高さ
になり、掌を前に向け、右手を見る。

[11. 右攬雀尾] (みぎらんじゃくび)

- ① 重心を後ろに移して、また左に移り返し
ながら、左足先を外に回し、右足を左足に
寄せて、足先で着地する。同時に両手は体
の左側でポールを抱き、左手を上へのせ、
左手を見る。
- ② 右足を右前の方に一歩出して右弓歩にな
り、右手を前に目の高さまで持ち上げ、掌
を斜め上の方に向け、左手は掌を下に向け
て、左股関節横に押さえ、右掌を見る。
- ③ 重心を後ろ左足に移して、両腕を同時に
下に向けて左方に引き込み、右手は胸の前、
掌は斜め後ろに向き、左手は肩の高さまで、
掌を斜め上の方に向け、左手を見る。
- ④ 重心を前に移して右弓歩になり、左掌を

前に向けて、右手首の内側に近づけ、両手を前の方に推し、右掌を内側に向け、半圓型形を保ち、
右手を見る。

- ⑤ 両手を左右に、肩幅の間隔と同じになるように分け開き、両掌を下に向ける。重心は後ろの方の左足に移し、右足先を上げ、両肘を曲げて、両手を胸の前まで引きおろし、掌を下に向け、前方を見る。
- ⑥ 重心を前に移して、右弓歩になり、両掌を押さえて、腹の前から前上の方に押し出して、肩の高さまで伸ばし、掌を前に向け、前方を見る。

[12. 十字手] (じゅうじしゅ)

- ① 上体を左に回して、重心を左に移し、右足先を上げて内側に入れ、左手を左に回し、両手を左右に分け開いて、両掌を前に向け、左手を見る。
- ② 重心を後ろに移し、両手を下に、内に弧を描いて胸の前に交差し、両掌を内側に向け、前方を見る。
- ③ 左足を右足の横へ、肩幅に寄せて立ち、両膝を徐々に伸ばして、上体を正面へ向け、両手は交差したまま胸の前に持ち上げ、十字形を取り、前方を見る。

[収勢] (しゅうせい) ⇨ 「終了式」

- ① 両手を返し、両掌を下に向け、両手を肩幅に分け開いて、徐々に下におろし、両大腿部の外側に収めて、前方を見る。
- ② 上体は自然にまっすぐに伸ばし、肩の力を抜いて腕を垂らし、呼吸は穏やかに、前方を見る。
- ③ 左足を右足横に引き寄せ、両足を揃えて、自然に立つ。目は前方を見る。

4 伝えたい

今回も、大学に帰ってきて、中国で経験した、「さわやかさ」と「ゆったりさ」を学生たち伝えました。言葉での伝達となれば、やはり、むつかしい。だから、仕入れてきたばかりの「如意健身舞」を学生たちに教えてみたりする。学生はことのほかにお気に入りのようである。そこで、中国で経験した「さわやかさ」を思い出してのことだと思うが、私の顔が柔和になるらしい。学生がそうしてくれる。私の顔を見ながら、ああサワヤカ、ああユッタリヤ、と学生たちが気づいたりする。ちょっぴり、さわやかさが、ゆったりさが、伝わったのかなと思う。そして、これでいいのだとも得心したりしています。

大学で教えている太極拳の「シラバス」に、元気印の私は、つぎのように書いています。

太極拳は中国古来の伝統的な健康法の一つです。その姿は舞のようで、ゆったりとした動きと深い呼吸によって、精神を安定させることから「動く禅」とも言われています。柔らかく連関性のある動作は健身法、養生法として有効な全身運動です。「こころ」と「からだ」を楽に、リラックスして、ゆったりと、なめらかに、とどこおることなく動く。このような技法を高めるとともに、中国養生思想のもつ人間観や健康観にも触れます。授業では、いつでも、どこでも、誰にでもできる、東洋的な「からだほぐし」を軸にして、中国武術や気功にも挑戦します。

もちろん、上海体育学院構内での、早朝5時半の「おばちゃん同士の草の根国際交流」での話題を伝えることも忘れない。さわやかに伝えれば、学生たちも、応えてくれるのが嬉しい。ゆったりと伝えれば、学生たちも、頷いてくれるのが嬉しい。学生たちと私との間に、「気」が交流しはじめるからではないのだろうか。 (完)

参加の目的・動機・ぬらい

社会福祉法人育桜福祉会 安藤 貞治

このたびの中国養生法研修会の参加にあたり、私が何故にこの養生法に興味が出てきたかと言いますと、身体の動きに、そもそも関心をもっていただけにほかなりません。以前に太極拳を習い、整体施術を習い、そのときに患者さん（整体治療病院での研修中）の生活パターンを尋ねたりして、日常生活でも本人の活動（炊事・洗濯・娯楽＝テレビ鑑賞）で使っている身体の動きのなかで、姿勢のとりかた、腕脚の使い方に注意を向けたりしたことがあるからです。そして、現在の福祉職に就いてから学んできたこと（養護訓練・発達障害・身体障害・脳障害・自閉症・痴呆性老人問題など）に、今回の研修内容が繋がりのあることだと思って参加しました。

参加にあたっては、決断するまでに、多くの問題を自分自身で思い込んで躊躇していました。それは、養生法そのものの名前を初めて目にして、まったく知らないものへのチャレンジということでした。研究会・研修会である以上は、基礎知識や研究発表が問われたり、私自身のテーマが設定されていることが前提になると考えたからです。そこで、事前に張勇先生に、お忙しいなか何度もお話しさせていただき、研修内容を確認しながら決心した次第です。

今回の研修会では、気功・太極拳・馬王堆導引図44動作・五禽戯を習い、その動作一つ一つの意味や動きによって作用されることを学びました。そのなかから何かを見つけ出し、いけそうな気配がしているし、参加された先生方の意見などを聞くことによって大いに啓発されたました。そして、

気功やマッサージを試みて、多くを感じることができました。

学んだ結果、自分自身の「からだ」の動きに気づくことのできたことが大きな収穫の一つであったと思います。その気づきによって、健康を維持するためには身体を安定させることが大切なこと、健康のもととは自然との調和にあること、そして自然との調和とは何なのかということ、などなどが判ってきたような心地にもなります。

人間の動きは、生活のなかで省力化される傾向にあって、いたって楽志向を求めめるために、機械文明に大いに左右されています。そのために身体の動きは制限されがちです。このことは、今回の私にとっても、自分自身の身体の固いことを痛感させられたことから明らかです。一般的に運動不足という言葉も身近に使われているのですが、今回の研修会では、大いに反省させられることになりました。

健常者でも、仕事やストレスを原因に一時的に筋肉疲労を癒すためには、整体やマッサージなどで、疲労をほぐしたり、血行をよくしたりして、緊張を取り除くことを必要としています。しかし障害者は、自分自身で自分の「からだ」を動かすことが苦手で、簡単なこともなかなか思いどおりになりません。そのような障害者の方々が、たとえゆっくりであっても、意図的に自分の「からだ」を動かすために、今回学んだ実技を応用していければと考えています。今回学んだ馬王堆導引図44動作や五禽戯や太極拳を改変しながら、私の今後の障害者対象の支援活動に応用していくこと

が課題でもあります。障害者の方々が、その応用「養生法」を、楽しみのひとつとして生活のなかで役立ててほしいと願っています。
この研修会は、5日間の研修と2日間の観光と

の盛り沢山なスケジュールで、とても充実した学びの場でした。私にとっては、体験・経験・興味を大いに増幅する研修会でした。今後の「研究会」のご発展を期待しております。 (完)

「馬王堆導引図」について (37頁からの続き)

ことから、当時（紀元前160年頃）すでに、導引術が一般大衆までに非常に盛んに行われていたことが判る。

(2) 運動効果の把握

動作に関わる身体部位をみると、上半身を用いる運動が最も多く、39の図にみられる。そのなかの半数以上は、頭部、上半身、下半身、全身にわたる運動である。その時代（紀元前160年頃）、すでに全身に関わる運動の効果を知っていたということは、非常に貴重な研究資料といえる。

(3) 工夫して真剣に取り組む

こん棒や球や砂袋などの器具を利用して動作をより完成させることを知っていたことから、古人の優れた知恵が判る。たとえば、こん棒をもつことによって両手をさらに十分に伸ばすことができ、目で球を直視することによって集中力が高まる。また、男は上半身裸で、足は素足で鍛練していることから、身体運動に対する真剣な態度が伺える。

(4) 自然の尊重

野生動物の模倣は九つの図にみられるが、それらの原因からは、古人が自然のなかで「生かされている」ことを意識しながら、自然界での生活において、人の動物的本能を活用したものと考えられる。

(5) 医学と体育の原点

東漢時代の著名な「五禽戯」、宋代の「八段錦」、明代の「益筋経」、清朝の「太極拳」の動作のなかに、「導引図」に描かれている動作と類似しているものが多々ある。この事実こそ、「導引図」が、永く伝承されてきて、受け継がれてきたものであることの証明である。つまり、「導引図」は、中国の医学と体育の原点であり、後世まで大きな影響を与えることになった。

【まとめ】

「導引図」の示している動作は、中医学の経絡や鍼灸などの主要な治療手段であるだけでなく、非常に優れた保健体操や運動である。外部から与えられる薬物や治療に頼るのではなく、自己の内部から積極的に「からだ」を養うものである。十分な「動と静」の要素を含む運動を
(本誌46頁に続く)

自分の身体とむかい合う

フェリス女学院大学 大河内 君子

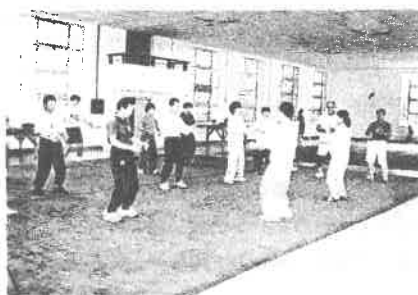
第7回中国養生法研修会に今回初参加させていただきました。日頃の不勉強から事前に何の準備もすることなく「まず体験することが大切！」と軽い気持ちで参加した次第です。しかし終了してみると有意義で充実した内容に大変感謝しております。

上海空港に到着後は、上海体育学院の方々の暖かいお出迎えに、私のような初めて参加した者には、少々気恥ずかしさと嬉しさと感激いたしました。また2日目の「養生学概論」の講義で邱先生の「人間は自然に従い、自分の体力によって、ゆっくりと身体を鍛えること、そして身体を鍛えることにより、気、精神を鍛えるのである。」とのお話が今も心に深く残っております。中国養生法の伝統的な理念や思想の奥深き一端を教えてくださいました。

実技研修では、十二式太極拳・養生気功・馬王堆導引図44動作・五禽戯など中国の伝統的養生法を体験することができました。五禽戯の動作に

は、野生動物「虎・鹿・熊・猿・鳥」の動きを真似することで、古代の人々は、長生きする秘訣を探ったと教えていただき、楽しく動くことができました。しかし、なんと言っても四苦八苦したのは太極拳で、普段の身体の動かし方とは全然違っているのです。少々戸惑ってしまいました。最も身近な自分の身体がまるで他人の身体のように思いのままに動いてくれないのです。イヤ、動かさないのです。気がつくと動作を憶えることに夢中になり、こころが動いていなかったのです。課題が多い体験でした。と、言っても、少々かじった程度ですが、とても不思議な魅力を感じるものがありました。

今後、この新鮮な体験から、「自分の身体とむかい合う」「こころからだに気づく」といった授業展開の方法を模索しながら、自分のできる範囲で、取り組んでいきたいと思っております。ありがとうございました。 (完)



気功養生法



五禽戯

早朝公園見学・太極拳

東洋英和女学院高等部・元教諭 小池久子

研修会3日目の早朝バスで宿舎を出て30分余り。街はもう活気づいている。魯迅公園入口付近は歩行者や自転車やタクシーでごったかえしていた。急いでバスを降り、他のグループに紛れて迷子にならないように、また迷子になった場合の注意事項を心につつつ公園内に。休日の渋谷や新宿とまではいかないまでも公園内は十分混雑していた。カセットで音楽を鳴らしながら体操を楽しんでいるグループ。気功のグループ。あるいは歩きながらの喧嘩のような大声でまくしたてる体操。花をもったり、剣をもったり、太極拳のグループもさまざま。なかには車椅子の人も。社交ダンスの練習に励む一団もある。その喧騒のなか、左右に目を奪われながら、みなに遅れないように気をつけつつ、どのくらい歩いたことだろうか。少し広い場所を見つけて、太極拳の、第一回目の練習が始まりました。

はじめての太極拳はまず準備式から。体をまっすぐ自然に伸ばして立つ。視線は前方。呼吸は楽に。それから左足を肩幅に開き、足先を前に向け。両腕を肩と同じ高さにあげる。両腕の間隔は肩幅。上体をまっすぐに保ちながら膝を曲げ、下に沈め、両腕を腹の前で押さえ、手首を少し下に沈める。たったこれだけのことがなかなかできない。個々に姿勢をチェックされるのだが、それでもすぐに忘れる。というわけでなかなか次の動作に進まない。朝とはいえ、陽光は強い。そのころには、私たちのまわりに、大勢の見物人が集まっていた。なかには親切に教えてくれる人もいる。ヨチヨチ歩きの男の子を連れた祖母らしき人が、

その子に、木の気を吸うことを教えている。こんな幼いときからと、中国の人々の間に、深く根づいている養生の生活習慣に感銘する。

さて、公園からの帰路、大渋滞に遭遇してしまった。踏切内で大型車が立ち往生しているところへ次々と車が入り込んで、どちらも動けなくなっている。そこを歩行者や自転車やリヤカーなどがかまわず我先に通る。おのおのが大声でわめきながら。ここでも中国人の活力を見せつけられた思いがした。

ということで、早朝公園では、時間のロスが多いので次の日から大学構内での太極拳練習となりました。都合4回の練習で「十二式太極拳」は一通り終わりました。先生の演技は力強く自然で美しい。自分の姿は見えないが、不必要な力が入った、腰の引けた危うげな姿が想像される。道、遙かである。

十二式太極拳の練習よりさらに早朝、5時30分頃の宿舎前、数人の先生方とともに、谷祝子先生に連れられて太極拳体操へ。中高齢の婦人達が約20名、韋先生を中心にして軽快な音楽ののって和気藹々、お喋りを交わしながら身体を動かしていました。見よう見まねでついていく。韋先生は上海体育学院の元教授で現院長翁先生の恩師でいらっしゃるとのこと。温厚な白髪の紳士で日本的な物腰に親しみを感じる。およそ40分の体操。その動作一つ一つに意味があり、気の流れを促すものであることを、後ほど私どもだけを集めて説明して下さった。そのうえ、最終日には、雨のなかをわざわざ来てくださり、VTRに収めるた

めに、体育館で模範演技をしてくださいました。大学構内のあちこちで、別々のグループが各々の太極拳をやっており、他の広場では、子ども連れの人々が平均台や鉄棒など自分に合った運動を自由に楽しんでいました。

早朝から夜までのかなり厳しい日程でも、3日

目、4日目とだんだん体調が良くなって、全く疲れを感じませんでした。上海の気をいっぱいいただいて、帰国後も、体調を維持しています。この研修会に参加できたことに感謝しています。企画運営にあたってくださった先生方、指導してくださった先生方に心から御礼申し上げます。(完)



十二式太極拳

「馬王堆導引図」について (43頁からの続き)

することによって、身体は調整され、生き生きとした精神が外に現れてくるものである。この効果は古代も現代も変わることはない。

「導引図」の動作の復元にあたっては、大量の文献や資料の分析が必要であった。永い歴史のなかで数多くの導引術を整理分類し、遡って原型を求め、馬王堆の原図と照合せながら、それぞれの動作を復元したのであった。古代の導引養生法を研究することは、文化を伝承することであると同時に、現代の社会において、偽物を捨て、本物を残すことによって、真の人類の「生」や「健康」に貢献できるものと信じている。

〔邱丕相先生のメッセージ〕

今回(1999年3月に開催された第3回国内研修会時)、日本の研究者の方々に、「導引図」の動作の再現を紹介できることは、私の喜びであり、皆様の何らかの参考になることを願っています。また日本の研究者の協力によって、「導引図」の研究がさらに発展することを期待しております。

(「馬王堆導引図」について・完)

教えること、学ぶことは共に時間がかかります

相愛女子短期大学 権藤良子

昨年の9月にも中国養生法研修会に参加して、今年もまた、再び上海の街にやってきました。目的は研修です。そこで事前に、武術太極拳の「全日本大会」を東京で観たり、谷祝子先生（神戸女学院大学）のもとにおしかけて練習をさせていただいたり、自分なりに準備したのですが、結果は「意欲」のみが持続することになりました。

さて今回の研修会でも太極拳の演武会を鑑賞する機会があったのですが、そこでの子どもたちの演部の素晴らしかったことが忘れられません。また学生さんや先生方の演武では、言葉に表現しがたく、うつつの時間の停滞するかのような錯覚をおぼえるまでに、魅惑させられてしまいました。いま思い出せば、なんとも素敵な、経験でした。その演武会は、雨のなかを、暑いなかを徹して開かれたのです、そのようなことを一切忘れさせてくれるほどの彼らの舞台でした。言い尽くしがたい独特の雰囲気まで、いまも鮮明に思い出すことができます。ダンスが好きで、私は、舞台での舞踊をよく観るのですが、身近に、あのような演武を観ることのできたことは、本当に幸せでした。

上海体育学院での生活はまるで分刻みの芸能人の移動のようでしたが、そのなかで参加されていた方々の何気ない一言も、ヘルスプロモーションやウエルネスなどを課題としている私にとって、勉強になることばかりでした。研修会での一つ一つの「科目」の時間が、はじめの二日間は慣れて

いないこともあって、とても長く感じられました。一緒に参加した同僚の阪本さんともよく話していたことは、まだ一日しか経っていないのよ、今日は二日目よ、なんだか四・五日もいるような感じね、という具合でした。それもそのはず、ほぼ二十四時間を、一緒に行動していたのですからね。

そして、決して得意としていることをしていたわけではありませんので、練習時間は、なおさらに長く感じたように思います。あつという間に過ぎ去る時間もいいけど、このような、長く感じる時間も貴重かもしれません。

今回は、学ぶこと、教えることは、時間がかかるものだと改めて思いました。画家の丁氏が教えてくださった言葉です。

「教学共長」

丁氏の絵をご存知の方もいらっしゃると思いますが、彼の絵のように、日本は、東西文化の融合を可能としてもいますし、その必要のあるように感じます。いま、多くの国で、太極拳や気功などが行われているようです。去年、私も大学の授業で、マッサージを一回だけ採り上げたところ、あるクラスでは、もう一度というリクエストまであって、時代の変化を感じています。

さて、私が、太極拳の授業のできるの、いつのことになることでしょうか。まだ、先は長いようです。 (完)

蘇州・杭州の旅日記

相愛女子短期大学 阪本幸恵

9月1日から6日までの上海体育学院での研修会があつという間に終わり、7日、8日と蘇州・杭州への旅が始まりました。

7日の朝、私たちはバスに乗り込み、上海体育学院を後にして蘇州に向かいました。前日までの研修の疲れと心地好いバスの揺れで、私は出発してしばらくすると眠ってしまいました。しばらくのちに目を覚まして窓の外を見ると、高層ビルが立ち並ぶエネルギッシュな上海の街とは一転して、有閑で時間がゆっくりと流れているような田園風景が目の中に飛び込んできました。大阪のごみごみした街で生まれ育ってきた私にとって、ガラス越しに見るその風景は、とても新鮮で映画のワンシーンをしているようでした。

約3時間バスに揺られて着いた蘇州で、私たちは、南北朝梁の天監年間(502～519)に創建され「1つ打つと10年若返る」と伝えられている鐘のある寒山寺や、中国の四大名園のひとつであり全体の5分の3が池で占められる拙政園や、宋代(961年)に建立され約15度傾いている雲巖寺塔のある虎丘などを見学しました。蘇州は紀元前より実り豊かなところとして繁栄してきており、「東洋のベニス」と称されていることは以前より知っていましたが、実際に自分の目で見て、まさにそのとおりだと思いました。

8日の杭州市内観光では、いつ訪れても美しいと言われている西湖を遊覧し、中国独自の芸術「篆刻」を研究している西泠印社や、とても大きくいつもにこやかに上から見守ってくれているような釈迦如来像が安置されている靈隱寺や、国宝に指定されている六和塔などを案内していた

いただきました。「天に極楽あれば、地に蘇州・杭州あり」と詠まれているように、杭州にも、蘇州に劣らないくらい美しい名所がたくさんありました。その蘇州・杭州の名所を見学した2日間においても、ほんの少しではありますが、中国の歴史と文化を垣間見ることができたように思います。

また、今回初めて中国養生法研修会に参加させていただきまして、上海体育学院では直接に太極拳や気功などのきめこまい指導を受けることができ、とても勉強になりました。さらに研修だけではなく、早朝、元気な中国人の方々と一緒に太極拳をしたり、お話をしたりすることによっても、中国の文化や生活に触れることができたように思います。

私は以前、箏曲の日中合同演奏会に出演したことがあります。そのときのことはとても良い思い出として残っているのですが、当時、私は中学生で、中国人の方々とあまりお話しすることもできず、日本での開催ということもあって、中国の音楽文化についてさえも教えていただくことができませんでした。しかし、今回の研修では、実際に中国に行って、中国の方々と接することや、いろいろなものを見たりすることによって、中国というものを感ずることができました。また、参加された先生方といろいろなお話をさせていただいたことも、私にとっては貴重な経験であり、勉強になることばかりでした。そしてなによりも、これからの人生をよりよいものとするため、今まで以上に何事もガンバろうという気持ちと元気をいただいて日本に帰ってくることができました。

(完)

総括：中国養生法研修会

東京女子大学 横 沢 喜久子

1 はじめに

今回の研修会は、「第7回」とあるように、これまで「社団法人全国大学体育連合」（以下は「体育連合」と記す。）が、1993年以来開催してきた、同研修会の流れを受け継ぐものです。ご承知のとおり体育連合では、1991年の「大綱化」以降の大学改革潮流を受けて、大学体育の授業開発研究を進めてきました。その一環として開催されました海外「中国養生法研修会」（6回開催）並びに国内「東洋養生法研修会」（3回開催）は、新しい大学体育の在り方を模索するうえで、先見の示唆と一定の成果を蓄積してきました。

さて「大学体育養生学研究会」（以下は「研究会」と記す。）は、体育連合時代の同研修会に参加された300名を数える方々の発意によって、昨年7月に創設された研究集団です。発足当時は暫定的に「大学体育東洋養生法研究会」と名乗っていましたが、本年3月11日開催の総会で正式名称を確定し、「養生学」という振りがな付きの耳目に新鮮な研究会名になりました。そして研究会では、体育連合時代の同研修会の開催目的を引き継いで、人間を取り巻くあらゆる「原点の見直し」志向を基盤において、「東洋思想」と「西洋思想」との、「伝承」と「科学」との、それらの垣根を超える融和のもとに、実践科学としての「養生学」の構築を追究することになりました。

今回の第7回中国養生法研修会は、本研究会の主催する初めての事業でもあり、その意味で、体育連合のご理解とご支援をお願いするために、共催名義をいただいで開催することになりました。

研修会は、1999年9月1日から9日までの間、上海体育学院を会場として、同学院との協議による周到な準備と次のプログラムのもとに、理論と実践との総合研究を目指して、開催されました。

- ① 「養生学概論」（邱先生）
- ② 「馬王堆導引図44動作」実習（邱先生）
- ③ 「五禽戲養生法」実習（邱・王先生）
- ④ 「氣功養生法」実習（陳・柳先生）
- ⑤ 「日中共同国際シンポジウム」
- ⑥ 「早朝太極拳」の自主実践研究

研修会は、伊藤順藏先生（早稲田大学・体育連合理事長）を団長として、次の構成の「22名」の参加者を得て成功裡のうちに終始しました。

伊藤順藏（団長）・横沢喜久子（実行委員会委員長：東京女子大学）・張勇（同副委員長：長野県短期大学）・谷祝子（庶務：神戸女学院大学）・佐野信子（会計：東京女子大学講師）・奈良雅之（監事：目白学園女子短期大学）・荒井啓子（学習院女子大学）・荒木正直（東京造形大学）・安藤貞治（福祉法人育桜福祉会）・池垣功一（東京理科大学）・大河内君子（フェリス女学院大学）・太田正和（岡山理科大学）・加藤節子（上智大学）・刈田すみ子（東京女子大学講師）・川崎佳代子（岐阜市スポーツ指導員）・小池久子（東洋英和学院高等部：元教諭）・権藤良子（相愛女子短期大学）・阪本幸恵（相愛女子短期大学）・鈴木秀明（豊橋創造大学）・樋口稔乃（桜井女子短期大学）・藤沼宏彰（太田西ノ内病院）・和田勝（日本大学）
以下に本研修会の成果について報告します。

II 日中シンポジウムについて

私たちの研究会では、伝統的中国養生思想を根底にして、現代科学との融合のもとに、「からだ・人間」存在を原点から捉え直し、これからの「からだの見方・からだの育て方」を基盤とするまるごとの「生」の問題を考えるために、21世紀を照射する新しいパラダイムの「養生学」を構築していきたいと考えています。

今日の日本社会では、科学化・物質文明化の進行するなか、生活は便利になりましたものの、人工的環境に包み込まれて多くの問題を抱えています。また日本のこれまでの体育教育では、たとえば「体力づくり」に焦点を合わせてきましたが、これからは、科学的な面を強調する体力問題などだけでなく、「こころ・からだ」が解放されて心地好きや居心地好きを問う「原点の見直し」が求められていて、教育改革にもその志向性が示唆されています。私たちの研究会では、こうした動向に先駆けて、「東洋養生法」に着目して、自らの「からだ」の自然性に、自らの「からだ」で、感じ気づくことの実践研究を主題に採り上げてきま

した。また私どもと同調する動きは、高橋和子先生（横浜国立大学）の提唱する「からだ気づき」や徳山郁夫先生（千葉大学）の提唱する「ヒュウマニクス」などにも見られます（本誌第67号参照）。これらの新しい動向の追求する考え方は、伝統的な中国養生思想・養生法が常に根本理念としてきたことに通底しています。

今回のシンポジウムでは「からだの原点を問う：中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」をテーマに採り上げることになりました。その意図は、日本の体育界で台頭しつつある前出の「新しい動向」を発展させるために、現代中国に脈々と引き継がれている伝承養生思想に学ぶことによって、21世紀を展望する示唆を確認することにあります。シンポジウムは、張勇先生（長野県短期大学）の司会で、上海体育学院学長の龔繼英先生の「挨拶」を皮切りに始まりました。以下に発言者順にその概要を報告しておきます。

(1) 横沢喜久子・問題提起

21世紀社会を照射する新しい概念の「養生学」



日中共同国際シンポジウム「からだの原点を問う：中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」

の構築を目指す研究会の展望について次の問題提起を行いました（内容は本節冒頭記述を参照）。

- ① 「からだの原点を問う」という本研究会の「モットー」を発展させたい。
- ② そのために中国の研究蓄積に学びたい。
- ③ 「国際養生学会」へと発展させたい。

(2) 鈴木秀明・問題提起

次世代の在り方を展望するために「現代の日本における《生きる力》の問題」と題して、子どもの問題に焦点を合わせて、体育で、何をすべきかについて、次の問題提起を行いました。

- ① 知育・徳育・体育の総合化が必要。
- ② すべての「共生」を重視すべきである。
- ③ WHOの健康概念の見直しが必要。
- ④ 大脳辺縁系を刺激する生活が必要。
- ⑤ 東洋養生法の世界的評価に着目したい。
- ⑥ 日本の教育課題への示唆を探りたい。

(3) 楊祥泉・問題提起

楊先生（上海体育学院武術学部副助教授）は、中国側代表で「中国の健身運動は何をもたらすか」と題して、中国人民におけるその貢献度を分析しながら、次の問題提起を行いました。

- ① 中国には生活の変容で体育が必要。
- ② 中国健身術の基本は「生命・内意」などの内在性と生命尊重にある。
- ③ 健身術の根本「天人合一」思想は「個人の心身の調和・人と社会の調和・人と自然の調和」の三つの協調にある。
- ④ 調和はこれからの世界の基調である。ゆえに中国健身術は世界に貢献できる。

(4) 邱丕相・討論

邱先生（上海体育学院武術学部主任教授）は、日本側の要請課題に応じて、「養生の定義について」と題して、次の示唆を与えてくれました。

- ① 養生という言葉は広い意味を有する。
- ② 養生は摂生とも呼ばれ延命長寿の意。

③ 養生学は、養生思想・理論・方法を研究する学問で、自然科学と社会科学の両属性を兼ね備えている。

④ 伝統的養生は「情緒と志を調和する：道徳修養・適応能力・人間尊重」「生活起居：睡眠・排泄・衣食住・衛生・環境保全」「労働と身体運動：肉体労働・技能労働・総合労働・体育・スポーツ・レクリエーション」「医薬調理：鍼灸・按摩・気・血・陰・陽」の4種類に分類できる。

⑤ 養生は生活全般に関わる。

(5) 衛詞強・討論

衛先生（上海体育学院武術学部助教授）は、「中国伝統的武術の特徴について」と題して、次の示唆を与えてくれました。

- ① 武術は内外を兼ねて修養する。
- ② 「外」とは武術そのものを謂う。
- ③ 「内」とは道徳を謂う。
- ④ 武術の道徳は「徳・信・仁・礼・勇」を基本とし、武術の基本は修身養精にある。

(6) 劉健・討論

劉先生（復旦大学体育教育部副主任教授）は、「中国の大学体育における伝統健身術の現状」と題して、次の示唆を与えてくれました。

- ① 大学は生涯教育を任務としている。
- ② 大学体育は伝承的健身術を中国文化として採り入れている。
- ③ 調心・調息・調身は生涯教育に最適。
- ④ 太極拳はすべての人々のため。
- ⑤ 学生は西洋スポーツを「動」の、伝承健身術を養性の「静」の体育と考えている。

(7) 鄒大華・討論

鄒先生（上海市体育科学研究所主任研究員）は、「中国人の体格・体力測定について」と題して、次の示唆を与えてくれました。

- ① 養生とは生命の機能を高めること。

- ② 1995年に中国人民健身工作概要を制定。
- ③ 体格体力基準を幼児・少年・青少年・成年・中年・老年・老年の7段階に策定。
- ④ 健身運動に上海市民1300万人の40%以上が参加。中高年の60%が健身運動に参加。上海市民の18%が中高年者であるので効果を期待。健康の権利要求に繋がるだろう。

(8) 祁社生・討論

祁先生（上海市運動技術学院助教授）は、「中国のナショナル・チーム養成：馬軍団を例として」と題して、トップレベル選手養成に関わって、次のような示唆を与えてくれました。

- ① 中・長距離走は体力勝負である。馬コーチは練習後の「体力の回復」を重視。
- ② 毎日42.195キロを走る。練習後に漢方医知識を応用した「足の裏按摩」と「栄養摂取管理」を徹底適用して成功。
- ③ 特別調理食を選手に残さず食べさせる。
- ④ 中医の知見は競技スポーツに役立つ。

(9) 黄健・討論

黄先生（上海中医大学副主任医師）は、「気功養生学について」と題して、専門医の立場から、次のように示唆してくれました。

- ① 気功は心身の鍛錬をとおして養生する。
- ② 気功の歴史は4000年以上遡る。
- ③ 気功は「沈」（心を静かにする）が目的。
- ④ 練習法は「調心・調息・調身」が基本。
- ⑤ 気功の作用は護病と治療。
- ⑥ ストレス社会での「心身症」や「慢性疲労症」及び「高齢者治療」に有効。

(10) 全体討論・質疑応答

今回の企画に直接に関わる質疑応答の内容をいくつか紹介しておきたいと思います。

- Q・荒井：文化としての養生法は時代の変遷とともに変容したのではないか。
- A・邱：中国養生法の基本は哲学と中医に基づ

くが、免疫説や起因説も新たに加わった。

Q・奈良：「生きる力」について健身運動はどのように作用するのか。

A・黄：健身運動は「生きる質」を高める。楽しさの追求の結果、平和思想に繋がる。

Q・太田：西洋医と中医との連携は。

A・黄：患者がいずれかを選ぶ。慢性疾患は中医で、急性患者や外科的な患者は西洋医に。

(12) まとめ

日本側22名、中国側26名の参加者を得て行われたこのシンポジウムは、両者に大いに示唆のある対話の場になったと司会の張先生が総括された。

日本側は、緊急課題「生きる力」の問題や「日本の教育課題」を直接にぶっつけて、このシンポジウムに何を求めたいのか、明確に表示できたのではなかろう。同時通訳でないので、進行に2倍以上の時間が必要だという制約がなかったら、対話は飛躍的に弾んだはず。そこで「両国の現代社会における問題点」「中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」の課題についての実質的な討論を十分に行うことができませんでした。しかし司会の張先生が、今後「養生」の定義と理解について、時代状況を照射しながらより認識を深めていかなければならないと述べましたが、そのように課題を打開していきたいと思えます。

新たな課題を見つけるシンポジウムとなりましたが、日本と中国とそれぞれ社会・生活状況の異なるなか、多数の専門家の方々が集まり、両国が「養生学」の構築という共通の目的のために、交流する機会がもてたことは非常に有意義であったと思えます。その意味で手応えは十分でした。

現代中国にあっては、これだけの永い年月を経ても、古代から続くこの伝承健身術が生活に密着して根づいており、どの分野においても大きな意義を持っていて、生活的に評価されています。この点検確認は、「原点の見直し」「からだの原点を問う」を追究する、私どもの研究会のこれからの指針になることと確信しました。

III 講義・実習研修について

講義と実習の概要を簡潔に紹介しておきます。今回の研修会では、すべてのプログラムを総合しますと、そこに、私たちの研究会の求める「養生学」の方向性を見つけだすことのできる、「原点」が濃密に詰まっているように思われました。

(1) 「養生学概論」

邱先生の「養生学概論」は、神髄を指摘してくれて、本研究会が「養生学」の構築を目的としているという意味において、大いに示唆を受ける内容であった。太田正和先生が別途の報告書で「養生学の生きる力の深奥を研修できたことは……強力な道筋を与えてくれた」と評価しています。

(2) 邱式馬王堆導引図44動作

本研究会では、1999年3月開催の「第3回東洋養生法研修会」以来、この邱式「復元創作養生体操」を重点課題として採り上げることになっている。実践研究の発展を経て研究会独自の「ようせい体操」の創作とその普及とを課題にしている。同じく荒井啓子先生が、別途の報告書に、邱先生の指導に接して「心地よく生きるための知恵」「生への歓びを模索する知恵」を感じ取ってくれて、その圧倒される思いを伝えたいと語ってくれています。(本誌第67号の関連論文を参照)

(3) 五禽戯

五禽戯とは「虎・鹿・熊・猿・鳥」の動きを真似た養生術で、2000年前の後漢末の医師華佗によって創作された言われています。同じく和田勝先生が、別途の報告書に、「大切なことはその動物になりきってやること」であるとその全容を詳しく記録してくれています。とにかく鹿のしなやかさを真似る、猿のおどけた姿を真似る、それだけでこころからだが癒される。真似るとは「学ぶ」ことなのだから、この五禽戯から学ぶことは「自然とは・人間とは・共生とは」をこれから追

究することに繋がります。

(4) 気功養生法

気功の基本や作用については前出の黄先生の説明のとおりです。実習は、陳先生と柳先生の指導で「予備式・一式～十式・収功」のすべてを懇切丁寧に教えていただいた。同じく刈田すみ子先生が、別途の報告書に、「今回の講義・実習をうけて一歩大きく前進した」と振り返っています。

(5) 恒例の太極拳早朝自主練習

この第7回目でも、早朝の公園や大学構内で、谷祝子先生らのリードによる恒例の太極拳の自主練習が行われた。参加者は「生の中国」と「生の人情」を発見しました。同じく小池久子先生が、別途の報告書に、祖母らしき人物が早朝の公園で幼い孫に気功の手ほどきをしている姿に接して、「中国の人々の間に深く根づいている養生の生活習慣に感銘する」様子を綴ってくれています。

IV 結語

これまで、明治以降の日本社会にあって、中国の伝統的養生学(養生思想・養生法)を理解するための系統的な教育の機会をもつことはほとんどなかった。この伝統的養生学を学ぶためには、まず中国の古代養生思想をひもときながら、この独自でかつ普遍的な学術的理論体系の理解を進めていかなければならない。

今回の研修会での成果を携えて、これから私たちの研究会では、日中での研究交流のもとに、人間の「生の原点」を追究するために、現代科学とも力を合わせて、21世紀に向かって生きる力の問題を問う「養生学」を創り出していく道を歩みたいと考えています。(完)

註：本稿は社団法人全国大学体育連合の機関誌「大学体育」(69号)に投稿してある原稿「からだの原点を問う：中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」を掲載したものである。

大学体育養生学研究 ようせい 第1巻2号・No. 02・2000年3月12日発行

編集発行 大学体育養生学研究會 ようせい 〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1
東京女子大学文理学部横沢研究室内・FAX 03-3396-9996

印刷製本 東京女子大学印刷室

