

ようせい  
大学体育養生学研究

1999年度「公開講演会」・2000年度「公開研修会」報告特集号

- 1 横沢喜久子：序文
- 3 坂出 祥伸：中国古代の養生と存想法
- 8 跡見 順子：生命科学の立場から
- 10 池田 裕恵：「からだ」の教育：発達心理学の立場から
- 13 張 勇：中国養生法の立場から
- 16 伴 義孝：「からだの原点を問う：21世紀のみんなの養生学を構想する」
- 29 横沢喜久子：報告・新しい大学体育とみんなの体育の確立を
- 34 俞 繼英：中国の「全民健身」について
- 38 邱 丕相：十二式簡化太極拳
- 48 張 勇：中国の全民健身計画・21世紀の健康を求めて
- 54 跡見 順子：生命科学的な身体・心身の理解から
- 64 編集部：ニッポンを歩こう
- 71 伴 義孝：「日中共同健康フォーラム」を企画して

ようせい  
大学体育養生学研究会



## 序 文

東京女子大学 横沢喜久



いよいよ第2巻3号を発刊することとなりました。「巻」数が変わるということは年度を無事に越したということです。さらに、本会の所期の目的を達成するために、一步を確実に進めたことを意味しています。本年度は、「3号」のほかに、「第2巻4号」をもお届けすることになります。「4号」は、この春、中国の上海体育学院で実施しました海外「中国養生法研修会」の報告書となる手筈です。さて本号は、「1999年度国内研修会：養生フォーラム2000公開講演会」並びに「2000年度国内研修会：養生フォーラム2000公開研修会」の報告特集として編集いたしました。

上記の記述でいずれもが「養生フォーラム2000」となっていて、「公開講演会」と「公開研修会」の違いこそあれ、同じ「2000」について奇異に感じられる方もあるかもしれません。少しばかり説明しておきたいと思います。「養生フォーラム」は、本会が開催する、すべての行事の冠です。その狙いは「養生」のネーミングの普及策にあります。「公開講演会」の開催日は「2000年3月11日」のことでした。正確には「1999年度」の行事ですので、「養生フォーラム1999公開講演会」と命名すべきであったかもしれません。しかし開催年が既に「2000年」に入っていましたので、社会に向けてのインパクトを強くする意味においても、「養生フォーラム2000」を被せることにいたしました。本会は、行事名を考える場合にも、このような柔軟な判断のもとに、「社会」に認知される研究会となることを意識しながら、地道な努力を重ねています。ところで「公開研修会」の開催日は「2000年7月21日～25日」でしたので、

これにはずばり「2000」を被せました。この件につきましても大方のご理解をお願いいたします。

さて、「1999年度：養生フォーラム2000公開講演会」は、次のプログラムをかかげて開催いたしました。

### 第1部：基調講演

講師：坂出祥伸（関西大学教授）

演題：「中国古代の養生と存想法」

### 第2部：デモンストレーション

演者：厚母宗子（光風霽月会主宰）

演題：「どこでも・いつでも・みんなの養生体操」

### 第3部：ようせいトーク

論者：跡見順子（東京大学大学院教授）

「生命科学の視点から」

論者：池田裕恵（東洋英和女学院教授）

「発達心理学の視点から」

論者：張 勇（長野県短期大学助教授）

「中国養生法の視点から」

司会：遠藤卓郎（図書館情報大学教授）

当日配付された「資料集」にはメッセージとして本会の「会則第2条」がその表紙に掲げられています。本会は、そのメッセージどおりに、「共生原理の将来展望のもとに《養生学》研究の発展に寄与する」ために、この公開講演会においても、多くの示唆を残すことになりました。ここにお名前を紹介させていただいた先生方と開催に向けての準備に携わっていただいた関係者のみなさまに、この場をお借りして、御礼を申し上げます。なお、この「公開講演会」は、懸案である「研究発表会」開催に繋げることを想定して予行的に開催したのですが、多くの関心を集めることができました。その結果、本会は自信を深めることとなりました。その結果、2001年3月には、第1回研究発表会を開催することができましたことも、併せてここに報告しておきます。

一方、「2000年度：養生フォーラム2000公開研修会」は、主管大学にその運営のすべてをお任せして開催されました。この試みも、また、本会に

とりましてはじめてのことです。まずはじめに主管大学「関西大学」の関係者のみなさまに深甚なる感謝の意を表したいと思います。この公開研修会では、これもはじめてのことに、外郭団体「働大阪府レクリエーション協会」との共催行事「公開講演会」をも試みました。すべてに大成功を収めることができました。その詳細については、プログラムも含めて、本誌所載の論文に委ねることにしますので、ご高覧のほどをお願いいたします。

さて、今回の「公開講演会」では、働大阪府レクリエーション協会との共同歩調のもとに、「ねんりんピック2000大阪」協賛行事として、「日中共同健康フォーラム」と題する時宜を得たプログラムを世に問うことになっている。また、「公開研修会」では、新しい「大学体育」の確立を目指して、上海体育学院の絶大なるご協力のもとに、斯界にその成果を問うことのできる独自のプログラムを提供することになっている。これらの成果を携えて、本会の課題である、学会登録のはやからんことを、本会の発展することを、祈念する次第である。（養生フォーラム2000公開研修会「研修ノート」）

この引用は本会の会長である清水司先生の「ごあいさつ」に述べられている「本会への期待」の一端です。同「研修ノート」も50頁ほどの充実した内容であって、その所載資料のすべてが貴重なものばかりです。本誌と併せてご利用いただきたいものと願っています。

本誌には、上記の両行事のすべての記録を、掲載してあります。本会はこれまでに多くの刊行物を発刊してきましたが、そのつど、そのつど、目を見張るばかりに「育ち」を見せてくれています。本会は、来年度「2002年」には、学会登録という節目を迎えることとなります。その際には、本誌

をはじめ、こうした本会の蓄積が大いに評価されることになると思います。期待しております。

また本誌の「表3」には、今回はじめて、「大学体育養生学研究・投稿規定」（制定：2000年3月10日）を掲載いたしました。本誌第「5号」には、おそらく、その「投稿規定」に則した原著論文が登場することになるのだろうと期待しております。ここに、会員諸氏の積極的なご投稿を、お願いする次第です。

最後になりましたが、本誌の編集作業に関して、少しばかり触れておきます。本誌は、本会理事の伴義孝先生（関西大学）を中心にして、関西大学の関係者のもとで、その編集作業を行っていただきました。この方法は変則的なことではありますが、本会行事を主管で担当していただく大学において今回のような手立てが可能であるならば、この方法もまた新しい試みとして評価できることではないかと考えています。とはいえ、編集責任は本会に帰属しますので、今回は特別に下記の方々をもって編集委員会を編成することになりました。

#### 【編集委員会】

伴 義孝（委員長・関西大学）  
 谷 祝子（副委員長・神戸女学院大学）  
 佐伯 洋子（大阪明浄女子短期大学）  
 張 勇（長野県短期大学）  
 横沢喜久子（東京女子大学）

本誌に収められている論考はすべて第一級の研究資料・実践報告です。斯界において大いに活用されんことを祈念しながら、ここに編集に携わっていただいた方々に厚く御礼を申し上げます。

2001年4月10日  
 大学体育養生学研究会  
 理事長 横沢喜久子

## 中国古代の養生と存想法

関西大学 坂出 祥伸

### はじめに

昨年（平成11年）3月6日の全国大学体育連合「第3回東洋養生法研修会」で、上海体育学院・胡愛本副学長の講演から、いろいろなことを教えられたが、特に、①「心身合一」「天人合一」の養生という観点、②大学体育における気功授業の結果として、記憶力、集中力が高まるという効果があった、ということをお話いただいた。この点については、今後の大学体育にとっても貴重な提言ではないか、と思った。そして、邱丕相先生の馬王堆導引の復原による実演はすばらしいの一語に尽きる。

ここでは、胡先生の御講演をお聞かせいただき、私は以下のような感想をもったことを書きとどめておきたい。「健全なる身体に健全なる精神が宿る」という西洋の諺があるが、ここでは身体と精神が別物として考えられている。やはり、西洋的な視点である。日本が明治以後に導入した西洋体操は、身体特に筋肉の鍛練に重点を置いていた。なぜであるかは、改めて詳しく考察しなければならないが、簡単に言ってしまうと、明治政府の富国強兵政策と密接に関連しており、学校教育の中の体操は身体強健な兵士を輩出することが目的であった、という点に尽きる。江戸時代の武道は、そうではなかった。精神をも鍛えるものであったし、民間で行われていた導引は呼吸法を重視していた。ところが、中国の養生法には、胡先生も指摘されたように、「心身合一」「天人合一」の考えかたがある。「天人合一」とは、私の

解釈では、自然リズム（天）と身体リズムとが共振する、つまり、おたがいに感応しあう、という関係をいう。私たち近代人は、自然を我が身体とは全く別のもの、関係ないもののように対象化するるのであるが、けれども、私たちは所詮環境の中でしか生きていけない。ところが、西洋の養生は、古代ギリシャのヒポクラテスの養生術に示されているように、飲食物の取り方から始まり、塗油、入浴、マッサージ、睡眠、ランニング、レスリングなどの運動競技と散歩であり、これは長生術ではなくて、競技者のための養生法にほかならない。また、例の四体液説（血液、粘液、黄胆汁、黒胆汁）にしても、その融和・調和の状態を健康だとしているのであり、ここでは精神は除かれている。中国の養生法は「心身一体」の言葉に示されるように、肉体的な健康だけでなく、精神を肉体と一体のものとする、それはともに「気」から成るという考えが根底にあるのである。「気」を養うことが、すなわち養生なのである。

そこで、今日のお話に入るのであるが、「気」の観念を中心に養生法をお話したい。

### 1 古代の治病観

中国の医療の基本は、病気になる前に重点がおかれている。医学の基本的な経典である『黄帝内経素問』の中に、「聖人は已に病むを治せずして、未だ病まざるを治す」とあり、また、前漢時代の道家の書『淮南子』にも、「良医は常に病無きの病を治す、故に病無し」と説いている。病にかか

らない前に身体を整えるという治病観は、逆に養生法そのものであることを意味している。日本語の「養生・ようじょう」の語のひびきには、なにか病後のことが念頭にあるように思われる。

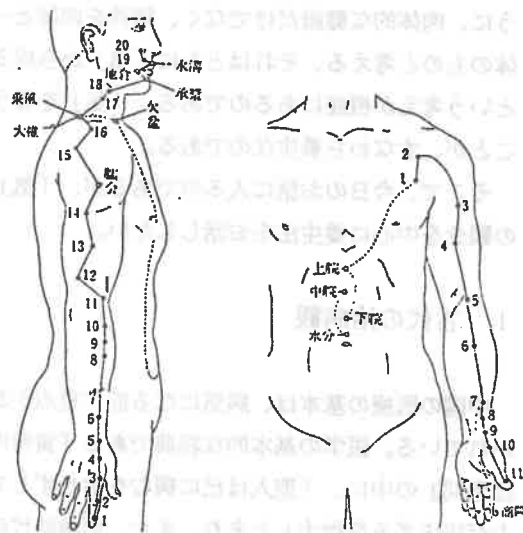
ところで、中国伝統医学は、二本の柱から成っている。ひとつは、薬物治療であり、それは「本草学・ほんぞうがく」と呼ばれる。その方面の最も早い、そして基本的な文献は「神農本草経」であり、これには薬物の五気（寒、熱、温、涼、平）と五味（酸、鹹、甘、苦、辛）が記載されていて、しかも、それらが五臓の気とどのように関連するのかが問題にされている。後世、明時代の李時珍の『本草綱目』も基本的には同じ考え方を継承している。もうひとつの柱は、鍼灸治療であり、黄帝内経医学と呼ばれる。それは、前漢時代に成立したと推測される『黄帝内経素問』と『靈樞経』に基礎を置く医学である。

ここでは、黄帝内経医学を中心に「気」の概念について述べたい。黄帝内経医学は次の三つの要素に支えられていると考えられる。

第一は、黄帝内経医学には、「気」の観念が基礎にあって、それを操作することによって治療を行うのである。「気」の操作というのは、実際に

は鍼を刺して経絡を流れる「気」を溜滞させないようにすることである。ここには、病は「気」の溜滞という内在的原因から生ずるという考え方がある（内因論）。また、「気」は「感応」という考え方が背景にある。この感応には、内と外の二側面が考えられる。すなわち、五臓の「気」と経絡の「気」とが感応するという関係にあるということ、もうひとつは、外界の「気」の変化あるいは日月の交替と呼応すること、例えば、六氣に呼応した病、すなわち雨は腹疾を、晦は惑疾を、風は末疾を、明は心疾を、陰は寒疾を、陽は熱疾をもたらすとされる。このことは、病を外在的原因から生ずるとする考えかたである（外因論）。今、「気」の溜滞ということを行ったが、身体を流れる「気」は年齢、気候、季節などとともに絶えず変化するものであって、そこに「気」の溜滞が生じる。そこで鍼灸による「気」の活性化が必要とされてくる。ステイヴン・ロック+ダグラス・コリガン著『内なる治療力』（創元社、1990）に引用されているエイダーの説に従えば、精神免疫系の活性化といってよい。つまり、「治病」ではなくて、「治気」といいかえてよい。

黄帝内経医学を支える要素の第二は、経絡とい



19 禾	16 巨	13 五	10 三	7 風	4 台	1 商	1 手	9 太	5 尺	1 中	1 手
秒	骨	骨	里	里	谷	陽	陽	端	沢	府	太
20 迎	17 天	14 胃	11 曲	8 下	5 陽	2 二	2 手	10 魚	6 孔	2 雲	2 手
香	香	鼎	池	廉	谿	間	陽	際	竅	門	陽
18 扶	15 肩	12 肘	9 上	6 備	3 三	3 手	11 少	7 列	3 天	3 天	3 手
突	髃	髁	廉	廉	間	陽	商	商	府	府	陽
									8 經	4 俠	14 經
									筋	白	所
											屬
											穴
											付
											圖

図1：経絡図の一部（長濱善夫『東洋医学概説』より）

う「気」のネットワークと経穴（けいけつ、気穴とも。ツボ）の存在である。これは、実体的なものではない。いわば、仮想的な存在である。そもそも「気」そのものが、実体的存在ではない。超視覚的、超計測的な存在である。この点を前提にしなければ、中国の医薬学も養生法も成立しない。あるいは中国絵画も同様である（画論の用語に「気韻生動」という重要な概念があり、これが中国絵画の追求すべき境地である。西洋絵画のように美を追求しているのではない）。経絡は十二経脈（身体のタテ線）と任脈、督脈をあわせた十四経脈に加えて、支線としての絡脈（身体のヨコ線）である。経穴は十四経脈に沿って合計354穴ある（元・滑伯仁『十四経發揮』による）。この経穴はすべて五臓の「気」と呼応しているから、例えば、胃腸を病んでいた松尾芭蕉は、足の「三里」穴に灸をすえて「奥の細道」への旅に立ったのである。十四経の中の手の太陰肺経の11穴はすべて肺の病に呼応し、手の陽明大腸経の20穴はすべて大腸の病と呼応しているのである。（図Ⅰ）

黄帝内経医学を支える要素の第三は、養生すなわち不老長生という考えかたである。「気」の溜滞あるいはバランスの不調を刺激によって調整する、「気」が虚の状態（気が不足している）ならば、「補」す、「実」の状態（気が余っている）ならば「瀉」（しゃ、もらす）してバランスを回復するのである。

以上に述べてきたような黄帝内経医学は、一言でいうと「気」の医学であり、「気」の治療法であり、基本的には最初に述べたように、未だ病まないうちに身体を養うのである。

## II 存想法と道教

こういう「気」の観念にもとづいた黄帝内経医学と並行して、中国では古代から独自の養生術が起こった。養生術は大きく養形と養神に分けられる。前者は、導引、按摩（推拿）、行気、房中、服餌、辟穀などのように肉体そのものを用いたり

動かしたりすることに重点があり、後者は、存想法、内丹法のように精神面を養うことに重点が置かれる。とはいうものの、この区分は厳密なものではない。両者は区別しがたいところがあるが、そのことは、ここでは問わないで、養神としての存想法について説明しよう。

存想法は、道教のめざす仙人への「道」の重要な要素である。以下に述べるような何らかのイメージを思い描くことで長生を獲得する、あるいは、身体を治療する、またあるいは、神々を招くという目的を達成しようとする。存想法は道教上清派で特に重視されている。これは、「気」を意念によって操作し、身体の特定位位に集中して、神、日月星、火などの形象をイメージとして描くのである。

- (1) 存日月法。これは、5世紀初めに成立した道教経典『真誥』の中心的な昇仙法である。日（太陽）の象が心中にあるのを存思する。
- (2) 守一法。これは、4世紀初めに成立した葛洪の『抱朴子』に見える。「一」という神が三丹田を巡るさまを存思して去らないようにする。
- (3) 体内神存思。これは、4世紀後半に成立した『黄庭経』の中心的な存想法で、頭部に住む九神（髮神、脳神、眼神、鼻神、耳神、舌神、齒神、この中で眼神と耳神は二神）を存思する。
- (4) 五蔵神存思。これは、3世紀ごろに成立した『太平経』に見える体内神存思のひとつである。五行の「気」が体内に入って神となる蔵神（内に内蔵される神の意）を存思する。ただし、木＝脾臓、火＝心臓、土＝脾臓、金＝肝臓、水＝腎臓と割り当てられているのは、黄帝内経医学の影響である。
- (5) 四海神存思。これは、610年に成立した医書『諸病源候論』に見え、東海（阿明）、南海祝融）、西海（巨乘）、北海（禺強）の姿をイメージして辟邪治病する。
- (6) 中央黄老君存思。これは、4世紀末に成立

した『紫陽真人内伝』に見え、脳にある洞房宮（同時に天上界にもある）に中央黄老君が降下し、九宮を巡るのを存思する。

- (7) 五色の玉、光の存思。『諸病源候論』に見え臍下（赤光）、脾（黄光）、心内（赤光）、肝内（青緑光）などを存思して辟邪治病する。
- (8) 五帝君存思。これは、5世紀初めに成立した『上清大洞真経』に見え、北方黒帝（両膀胱の中）、西方白帝（陰囊の中）、南方赤帝（口舌の中）、東方青帝（五臓の中）、中央黄帝（脾胃の中）を存思すると、五色の雲とともに五帝が降下して、それぞれの守るべき所に住まう。白日に飛仙する。このほかに、玄一老子は陰莖の端に住み、五帝と合わせて六帝とすることがある。（図Ⅱ参照）



図Ⅱ：五帝君存思（『上清大洞真経』巻6）

その他にも多くの種類の存思法がある。詳しくは拙著『道教と養生思想』所収の「服丹と内観と内丹の歴史」を参照されたい。

では、存思法は具体的にはどのように行われるのか。まず、しばしば面前に存思図が懸けられる。坐法には、正坐、平坐、大坐がある。存思する時、目はどうするのか。臨目（うすめ）、閉目（軽く

閉じる）、瞑目（強く閉じる）のような種類がある。

以上に述べた存思法における「気」の身体技法は、基本的には、今日のスポーツで言われるメンタル・トレーニングと同じ原理であろうと思われる。最近読んだ町好雄先生の『気への招待』（スキージャーナル社、1998）の中で、イメージングには、自分の最高のプレーを頭に描き、鮮明な画像を浮かび上がらせ、つぎに画像を動かし、自分の視点でプレーが展開するようにし、他の選手を傍らから眺めるようにする、と説明されているが、存思法は競技でないという違いがあるだけで、存思すべき対象をありありと鮮明に描き、その画像の動くさまをも描くのである。その時の身体状況は、いわゆる精神免疫が活性化しているであろう。

### Ⅲ 「天人合一」の境地

次に、「中国古代の養生法がめざすもの」について述べてみよう。

『荘子』の中に、「悲しいかな。世の人は、養形すれば生命が保てると思っているが、養形では果して生命を保つには足りない」（外篇・達生篇）と述べられている。身体を養うだけでは生命の維持すら行えないことがある、と説いているのである。そこで、養神が強調され、聖人、真人になることが求められる。「純粹であって雑じりけがなく、静一で変化せず、淡然として無為であり、その動きは天行（自然の運行）のごとくである。これが養神の道なのだ」（『荘子』外篇・刻意篇）、「恬淡寂寞であり、虚無無為であるのは、それは天地の平安さ、道の徳（はたらき）の質朴さそのものである。それゆえに聖人はそこに休息する。休息すると（ここでは）平易（おだやか）になる。平易なら恬淡としていられる。平易で恬淡とした境地になると、憂患（の気）も入ってこない。そこで（聖人の）徳は完全で、その神（ここでは）は損なわれることがない」（『荘子』外篇



・刻意篇)。

養神の具体的な方法として『莊子』には、「坐忘」(内篇・大宗師篇)、「心齋」(内篇・人間世篇)、「守一」(外篇・在宥篇)の三つが出てくる。「坐忘」とは、手足などの肉体の存在を忘れ、五官(視・聴・臭・触・味)の働きを消去すること。「心齋」とは、肉体的なものを「虚」しくして、「虚」の存在形式である「気」によって外界のものと交感すること。「守一」とは、五官と心のはたらきを止めること。いずれも、身体的感覚を超越するという境地を示している。こういう境地を端的に表現しているのが、「こころを死灰のようにさせよ。外物にとらわれず、それを超越することこそ、真人の境地だ」(『莊子』内篇・齊物論篇)という言葉である。これらの「養神」の方法をさらに発展させたのが、上記の存想法である。

最後に「養神」の重要さが、道教経典でどのように説かれているかを示した文を引用しておきたい。『文子』という書は、「老子曰く」という形式をとっていて、戦国時代の作のように見せているが、実は漢時代以後の著述と考えられている。しかし、唐代には『老子』とともに重んじられて、玄宗から『通玄眞経』という尊称まで賜っている。

その中に、「老子曰く、太上は神(こころ)を養う。その次は形(み)を養う。神が清(す)み意が平らかであれば、百節は皆寧らかである。養生の本である」(巻9)と。この言葉は、古代の養生の根本のすべてを尽くしている。

#### 参考文献

1. 岸野雄三『ヒポクラテスの養生法』杏林書院、1971年
2. 『imago (イマーゴ)』12、特集「ホリスティック心理学」、vol. 3-13、1992年
3. 坂出祥伸『道教と養生思想』ペリカン社、1992年
4. 坂出祥伸『「気」と養生』人文書院、1993年
5. 長田一臣「日本人のメンタルトレーニング」(『スキージャーナル』1995年)
6. 坂出祥伸『「気」と道教・方術の世界』角川書店、1997年

#### 附記

本稿は、平成12年3月11日開催の「<sup>ようせい</sup>大学体育養生学研究会」における公開講演にもとづいて文章化したものであり、また、関西大学平成11年度学部共同研究費による研究成果の一部である。

## 生命科学の立場から

東京大学大学院 跡見順子

### 1. 私の研究課題

私の研究課題は次のような視点に立っている。ヒトの(特に運動)適応能の生命科学的機構を研究しているのだが、身体は細胞で構成されており、細胞自身は一個で生きている(勿論他の細胞と統合したりして細胞社会を造っているが)、「細胞一つ一つの健康を増進する」、「細胞一個一個の適応する能力を高める」という視点に立つ。とくに適応を分子レベルで説明しうる一つの「指標としてストレスタンパク質の機能及び変化あるいは誘導」という視点から考える。運動に関しては、新しい視点「機械的刺激」から考察する。とくに運動細胞の原理から生きていることとはどういうことかを探り、それに対して運動の機械的刺激が如何に作用するかを示したいと考えている。

### 2. ストレスと適応の相関問題

現代人の生活状況を、「ストレスと適応の相関問題」の観点から、展望すれば次の諸点が浮かんでくる。「身体が適応する」ということを忘れている。「ストレス」がないことがいいことだと考えている。老人ホームの設計やあり方など、「楽にしてあげる」ことが親切だと考えている。

生命はそもそも地球という環境の中で秩序体を形成してきた。その原理は、環境条件(ストレス:重力、熱、酸素、光、水、栄養源等)に対して、あるいは、その変化に対して、自らの内の秩序を維持することであり、そのシステム自体が生命構造体である。さらにたえずエネルギーを消費し秩序を維持しているので、その本質自体が動的

で不安定に揺れている。その不安定な揺れをそれなりに安定に維持すること=生命であるだろう。ストレスに抗すること、それ自体が生きていることであると言える。適度にストレスに対応している状態とは細胞それぞれが適度に自身内部の構造を適度な安定性をもって維持していることであるともいえる。ストレスがあるとそれに対して内部の安定化を図るように応答する、そのことが適応である。急激な変化には応答することができないが、適当なストレスやその変化に対しては応答することが可能である。

### 3. 現代教育の問題点

細胞レベル(DNAの働き)から考える現代教育の問題点を指摘すれば次のようになるだろう。「生命は適応する」という視点に立ち、働きかけの重要性を教えていない。生きていること、身体を動かすこと自体が、つねに遺伝子に対する、あるいは細胞に対する働きかけであるという視点が、先生にも生徒にもない。一般常識としてもない。学校で受ける教育が知識教育でしかなく、自らが生きていること、生きる生物、生命としての自分(自己の存在)ということを全く認識していない。私が生きていることとはどういうことかを実感として感じ、考え、行動するという視点が教育者にも個人にもない。

人は大脳組織で知識を憶えるが、さらに下位の情動を伴う領域との連関で、そのための教育方法を早急に取り入れるべきである。身体は物体でなく、「私」である。脳は「感覚器からのインプッ

トと効果器である骨格筋によってはじめて形成され、機能する」ことを概念的にも実感的にも教えることが必要である。生きている素晴らしさを実感し、なおかつ大脳皮質へも「知」として関連させることが必要だ。身体を動かすだけでも、頭を使うだけでもダメで、非効率のかもしれないが、時空間的に「身体の動」と「脳の知」のプログラムの両方を行き来するような教育プログラムが必要だろう。高校や大学といった高等教育においてはその連携により自分の中に対応したプログラムを、ニューラルネットワークを形成してゆくことができるだろう。反復して時間をかけ、物質的過程が進行するような教育方法を生命科学的背景を考え創ることが重要だろう。教育は、また、「使用している細胞は生きているが、使用していない細胞は壊れてゆく」という原理も概念的にも実感的にも教えることが必要である。

#### 4. 生体物質とは何か

「生の原点」「からだの原点」は、「さまざまな生体物質からなるシステムを内包し一個の秩序体」である。その秩序は常に外界からのシグナルを受容し、応答する中で保持されている基本的に動的な構造体である。おそらく偶然に生まれた地球環境が、生命体を構築するに適した物質（炭素、水素、窒素、酸素）を、偶然と必然により取捨選択しながら残してきた。DNAとアミノ酸、脂質、水などのもっている化学的物理的性質が相互作用する中で、一定の関係が試行錯誤の中でつくられてきたといえる。

ストレスタンパク質のように、互いに異なるシステムが相互作用したとき、不安定な構造をとってしまったときに、その構造をもとにもどすか、あるいは壊すことも再生することもできない凝集体の産生を阻止するストレスタンパク質の存在が、生命の進化に重要な役割を果たしてきた可能性もある。モータータンパク質のようなシステムが存在しても、常に環境との相互作用の中で、そのシステムとの共進化がなければ可能にならないだろう。

#### 5. 新しい学問の開拓

生命科学の視点から東洋養生思想発想の新しい学問の開拓について考えてみると、次のようなことがいえるのではないか。

東洋的な循環思想には地球上の生体物質が常に細胞・個体・環境の中で循環しているという思想と相通じるものがあるだろう。細胞、個体（一人の人間）、社会、地球、それぞれの単位でそれぞれ循環するシステムを、たえず下位、上位両方向の階層と相互作用しているという循環もあるだろう。先端的科学をより深く省察することにより、これまで古来人が感じ考え実践してきた内なる論理を「知」として認識し、同時に「我」として実感してゆくような思想が必要かもしれない。



本稿は、2000年3月11日開催の「養生フォーラム2000公開講演会」における、シンポジウム「ようせいトーク：21世紀の養生学を構想する」での発言要旨を論者に執筆してもらったものである。

# 「からだ」の教育－発達心理学の立場から－

東洋英和女学院大学 池田裕恵

## 1. はじめに

昨今、神戸の事件をはじめとする中学生による事件が続発したからであろう、「こころ」の教育が叫ばれ、それと同時に学校にスクールカウンセラーの配置をということが言われ、臨床心理士資格取得をめざす人が多数、認定大学院に押しかけられている。この現象を見ていて、なにかおかしいと思わずにはいられない。臨床心理学という学問そのものは世の中に必要な学問であるが、臨床心理士になりたいという人があふれる社会はおかしいのではないだろうか。社会そのものが病んでいるのではないかと思う。その点を差し置いたとしても、臨床心理士養成課程の科目を見ると、なにか大事なものが忘れられているのではないかと思う。「こころ」に注目するあまりなのか、それとも「からだ」を軽視するからだろうか、「からだ」への関心があまりにも無過ぎる。

体育学と心理学の両方をかじったことにも拠るのであろうが、このような時代、とくに、私は「こころ」と「からだ」の関係をふまえた人間理解の重要性と、「からだ」が乳幼児の発達の上で果たす役割に注目するようになり、最近では、こころとからだの関わりを考える視点を実証的な研究をもとに整理し、保育や教育、看護や介護に役立てられないかということに関心を抱く。

「からだ」を、生命としてのからだ、手段としての働くからだのほかに、「こころ」とのかかわりといった視点からとらえると、「からだ」は情動を表出するからだ、表現するからだ、感じるからだ、考えるからだという捉え方をすることができる。とくに表出や表現では他者の存在や関わりが必要であり、周囲の大人が表出や表現を手がかりにその子の内面を推測して行く過程において、対人関係の中で相互の読み取りや行動の展開がな

されるのである。またからだで感じたり、からだで考えたりしながら子どもは自我を形成していくといわれる。つまり自我の形成にとって、からだは基盤であり、生身を離れては自我の形成はない。

子どもの傍にいて一緒に時を過ごしていると、学問が、自然科学的であるべきという錯誤で躍起になったために、切り捨ててしまった事物や方法の中に大事なもののあることに気づかされる。

「こころ」と「からだ」を無視してはならないと、ひしひしと感じさせられるのである。

## 2. 遊びの保障を

今般の学習指導要領改訂では「生きる力」ということが強調されている。「生きる力」とは自分で課題を見つけ自ら学び自ら考え主体的に判断し、問題を解決しようとする資質や能力であり、また、自ら律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやるこころや感動するこころなど豊かな人間性であると考えられている。そしてたくましく生きるための健康や体力が不可欠であるといわれている。

ところがこの体力について考えると、すでに多くの人が指摘しているように、現代の子どもは体格はよくなっているが、体力は低下の一途をたどっており、加えてなんだか「からだ」が「おかしい」といった状況である。生命としてのからだ、手段としての働くからだの資質や能力あるいは態度についてはどうであろうか。体力・運動能力ほどに数量で明白に出てこないものの、由々しき事態・問題現象は枚挙にいとまがない。

能力や態度には生得的なものもあるが、生まれてからの後、様々な場で学習して身につくものが多い。「からだ」についても同様である。しかも学習は、必ずしもおとなの意図的な働きかけによる教育ばかりではなく、模倣や観察あるい

は子ども自身の体験によることも多いのである。また、学習は教科学習だけによるものではない。机の上だけが学習の場でもない。むしろ教科学習以外の学習や非意図的な働きかけによる学習の方が効果も大きく高いこともあるし、身につくものである。では、どうしたらよいのであろうか。

生きる力の定義にある「自ら」「主体的に」する活動の典型は「遊び」である。子どもの遊びにとことん付き合ったことのある人なら誰でも、子どもは遊びの中でどんなに「力」をつけているかを知っているのではなかろうか。子どもたちは遊びを通じて、仲間との協力・共同・協調・知識や技能および知恵の習得、社会への適応の仕方などを学ぶ。遊びにはこのような良さがあるにも拘わらず、最近の子どもたちは、「遊び」を奪われている。大人は、子どもたちがやりたいことをみずから見つけて、やりたいように存分にやれるよう遊びの機会を保障してやらなければならないのではなかろうか。

### 3. 「からだ」の教育

とくに「いじめ」「登校拒否」「学級崩壊」などの現象を見聞するにつけ、暗澹たる気持ちになる。ひとつの方策でうまくいくとは思えないが、子どもと大人がともに、からだを使う教育、からだを使った遊びの体験をする、「からだ」の教育を提案したい。

教育とか勉強と言えど誰でもまず一番に「読み、書き、そろばん」あるいは「国語・算数・理科・社会」という教科を思う。これらは精神三分法の「知・情・意」の「知」の教育であり、「あたま」の教育といえるものであり、確かに重要なものであるがこれだけでは不十分である。また近年文部省が言っている「こころの教育」は「情・意」の教育といえるものである。そこで私はこれらに「からだ」の教育を加えたい。この場合の「からだ」の教育は「こころとからだの関わり」をふまえた「からだ」の教育の意味と、もうひとつ、「からだを通しての教育」という方法の二つ

の意味を含んでいる。

例えば「こころの教育」の内容に「思いやりの態度」というのがあるとしよう。「思いやり」というのはどういうことを教えられて「わかった」といっても、実際に思いやりのある行動ができなければ「わかった」とはいえない。活字や先生の説論から学ぶだけではわからないし、身につくにくいであろう。からだを通して実際に体験をしてはじめて分かるというものがある。こうしたとき文字通り「身についた」といえる。

もうひとつ別の例を挙げると、子どもに話をするとき「大事なことを言うから、静かにして聞きなさい」とよく言うが、教師の表情や声色などから「おや、なにか大事なことらしいぞ」と子どもたちがわかる、そんな教育ができないだろうか。教師が子どもに接するとき教師自身が「からだ」を通して、あるいは「からだ」を使って、子どもの「からだ」に響かせて、子どもたちが「からだ」でわかる「身につく」ようにしたいものである。

### 4. 「いのち」とは

「いのち」の問題にしても同様である。子どもが自殺するような事件があると、たいていの校長は「日ごろから命の尊さについて言って聞かせているんですがね」と言う。そして全校集会で子どもに向かって「いのちはかけがえのないものです」というようなことを話す。どちらも首を傾げる。それは生命尊重の徳目だけが先走っているからである。ところがある女性校長は違った。子どもたちの前に立って、「先生は大変悲しい」と言ってからのち、嗚咽をこらえるようにしてしばらくそのままの姿勢だったという。この方が、言葉を用いて生命尊重の徳目を話されるより、子どもたちには「いのち」の意味がわかったことだろう。相手のからだの中で起こっていることがそのまま直接的に自分自身に伝わってくる。「ことば」を介さず、相手の「からだ」の動きからその人を受けとめることで感情を共有し、情緒や情操が、やがては、認識が育っていく。

そもそも「いのち」について、知識で学ぶのは困難であろう。想像できるものでもない。「死」についての研究では、年少時には可能な限り子ども自身の経験の中から話すのがよく、死の現実を隠すような説明は、子どもに死についての理解の混乱を招く怖れがあるといわれている。

「死」のいわば反対の極にある「誕生」や「妊娠」にまつわることで、最近興味深いことに気づいた。近年では、子どもは《授かる》ものでなく、《つくる》ものであるという意識に変わってきたそうだが、妊娠を知ったときから出産にいたるまでの意識の変化を語ってもらうと、「妊娠は計画的であるが子どもは授かりものだ」「計画どおりにいかなかったが、授かったものだ」「当初はつくったという意識が強かったが、やがて授かったという意識に変わってきた」という報告が多くある。「親になることの意識」のなかで、また、ひとりの中で、異なる意識が対立することなく位置づく例や妊娠から出産の過程で変容していく例が多いのである。このような語り来接すると、「いのち」を尊重することを、「からだ」という存在を意識することを、女性たちが体感しているのがわかる。

## 5. 大学体育への示唆

『からだの意識』（“body consciousness”・誠信書房）を著した精神分析学者のフィッシャーは「男性と女性の身体の違いは、生命のもっとも基本的な事実のひとつである。それはわれわれの文化に浸透し、永久に存在する仲介物である」という。女性は子を産み育て、病人や老人の世話をして死を看取るという仕事を請け負ってきた。この極めて人間的な営みの中で、「いのち」や「からだ」は、人間の尊厳に対する感性や価値観は、育み育てられてきたのではなからうか。河合隼雄が指摘する女性原理はこうしてつくられた。「自然」としての女性の身体性を特徴づける月経、妊娠、出産のようなできごとをあるいは育児のような行為を、現代社会は、積極的に評価してこな

かった。価値観は、そこに、置かれなかった。

「脳」ばかりを大切に「からだ」を軽視していると、そのうち人類は、しっぺ返しを食らう。否、いま、既にしっぺ返しをされているのではなからうか。

今や大量生産・大量消費、環境破壊、高度情報社会、人間のころろ不在、人間関係希薄などなどの問題を抱えている。そして、臨床心理士になりたがる人が多数いる社会はおかしい。このままいけば、はっきり言って、「病んでいる」状況になる。しかもその中にいると「病んでいる」ことに気づかなくなるという恐れがある。そのような社会にならないための教育を、いま、しなければならない。その施策は、自然であるところの「からだ」の語ることに耳を傾けること、からだに脈々と流れる文化や伝統を尊重したプログラムを立てること、である。そのためには、からだを介して人と交わる場をもつことなどが必要であろう。

ここに大学体育のための具体的な例を列举してみたい。

- ① 「身」の教育 ⇒ 日本語には「身」という良いことばがある。「身につく」はその典型。からだで実際に体験することが重要であり、体験することによって、感覚、感性が育ち、自信を持つことや自分への信頼がうまれるであろう。
- ② 他人のために自分のからだの能力や資質を提供する ⇒ いわばボランティア活動をする。他人の世話をからだを通してする。保育ボランティアや病院ボランティアなど。
- ③ 身体表現の授業を ⇒ 表現すること、周囲の人の表現を読み取ること、からだで応答すること。共振する、感じ合う、響き合うからだを実感する意味と体験の学習をする。



本稿は、2000年3月11日開催の「ようせい養生フォーラム2000公開講演会」における、シンポジウム「ようせいようせいトーク：21世紀の養生学を構想する」での発言要旨を論者に執筆してもらったものである。

## 中国養生法の立場から

長野県短期大学 張 勇

### 1. はじめに

私には、本来は日本において体育学を系統的に学び、中国の健康づくりに何らかの示唆を得たいと考えて日本に留学をしたという経緯があります。最近の関心「テーマ」は、日本の健康政策、社会制度についてであり、高齢社会を迎える日本が、どのような方針で、どのように舵をとっていくのか、政府の施策に関心を持っております。しかし、こう答えたのではこの研修会の期待にはそぐわないでしょう。

同時に、私は、これまでの日本滞在中、この研修会や他の多くの機会を通して、沢山の日本人が、私に何を求め期待しているのか、実際に耳で聞いたり実感したりしてきました。私を通して、中国あるいは東洋の視点に触れたいと願う多くの人に接することによって、逆に、私自身、自国の新しい価値に気づかされるということになりました。以来、中国養生思想や養生法を取捨選択し、整理し、日本の風土に順化させるために基礎研究を行うことが、私の研究活動の一つの柱になっています。

東洋的な人間観は、人間のこころとからだを切り離せないものとみなし、生まれてから死ぬまで、いかなる時も自然体の人間、トータルな人間を対象にして、その思想を深化させてきたという特徴があります。人間の肉体の仕組みには共通の法則が当てはまっても、精神やこころや感情には万人共通の法則がないのです。この複雑な人間にどう対処したらいいのか、中国養生思想は、早くから人に及ぼすこころの影響を認識し、さまざまな身

体技法を編み出してきました。

21世紀は、こころの時代、癒しの時代、人間回復の時代といわれていますが、中国養生法が貢献できるとすれば、まさにその分野においてこそ、その特徴が最も良く発揮できると私は考えています。日本から学ぶと同時に、日本の医療や健康づくりに中国の養生思想や養生法が何らかの示唆を与えることができることを確信し、それに貢献することが私に与えられた課題といえます。

### 2. 中国養生思想と現代日本の生活状況

中国養生思想の根幹は「天人合一」思想といえます。天人合一とは、天に象徴される大自然と人間の間には感応関係があるというもので、人間も自然の一部であるということを表したものです。人間が健康であるためには自然に同化し、自然に即した生活が大切なのですが、こうした観点から、現代の日本人の生活状況を見直してみたらどうでしょうか。都市化、冷暖房、車社会、公害、ストレス、運動不足、現代社会を象徴するものとは、ことごとく自然を征服した結果、もたらされたものです。しかし、同時に近代化の恩恵も数多く享受しているのですから、単純に拒否すれば健康になるかということ、そういうわけではありません。

一ついえることは、中国養生思想では、私たちの身体はセンサーやアンテナとしての役目を担っているのですが、現代人の肉体の感度はどんどん鈍くなっていることを指摘しなければなりません。自然界に四季があるように私たちの身体にも四季があり、四季の気は、自然界にも私たちの身体に

も流れています。その気をキャッチし、適応するには敏感さが必要なのです。例えば、現代は運動選手も一般人もよくウェイトトレーニングをしますが、こうしたトレーニングだけでは、肉体が量的に強く大きくなっても、感度を鍛えることにはなりません。

また、流れる水が腐らず、戸車が朽ちないのは、それが動いているからだという例えであって、人間も動くことによって正常さを保っているのだと教えています。本来動くようにできているのが人間なので、身体を動かすということは、趣味や好みとは次元を異にすることなのです。よく運動は好きな人がやればよい、あるいは運動嫌いだと公言する人がいますが、運動に対するこのような視点も参考になるのではないのでしょうか。

### 3. 中国養生思想を生かした体育

2002年4月から施行される新学習指導要領の中に、体育の目標として、「心と体を一体としてとらえ…」という一項があり、「体ほぐし」という言葉が登場してきました。日本の学校体育の問題点を指摘するという本テーマに対して、私は、学校関係者が自ら問題点に気づき、それを解決する方策として「体ほぐし」を取り入れたという着目に、何より大きな拍手を送りたいと思います。こういった視点は、今までの知育優先の学校教育が最も後回しにせざるを得なかった分野でした。しかし、教育といえども、学校という一つの社会制度の中で行われているものであるかぎり、国家の大きな政策に貢献することを目的としているわけ、現代の産業化社会の価値体系と無関係にいられるはずがありません。ですから、イバン・イリイチの指摘するように、医療も教育も制度として行われているかぎり、病院や学校という社会制度であって、必ずしも学校と教育とは同一ではないのです。

これまで日本の社会では、経済効果や効率が優先されてきたし、学校体育においても「より速く・より高く・より強く」に象徴される西洋型

スポーツを通して、健康づくりが進められてきました。すべてを産業化してしまう、現代の風潮の中では、標準化された規格、押しつけられた価値観に合わない人間は、知らず知らずに自信を失ってしまい、排除されていきます。ところが、新体育からは、表現としては適切ではないかもしれませんが、「もっとゆっくり・もっと内に・もっと柔らかく」という意図が感じられます。「動極まって静となり、静極まって動となる。動中静あり」というように、「速く・高く・強く」という動の要素も、静の要素があってはじめて完成します。力、強さばかりに価値があるのではなく、ゆっくり、こころと対話をしながら、内面を磨く、この中国の伝統的価値観に基づく体育も必要なのではないでしょうか。

### 4. 「流れとしてのからだ」の本質

「流れとしてのからだ」という表現には、気の間観が凝縮されています。具体的なことはいろいろな機会に述べてきましたので、ここではテーマに沿って、その本質を考えてみたいと思います。

中国医学の身体観の特徴は、その「整体観」にあります。人間は五臓六腑や四肢五体など、部分の集合体ではなく、それ自体が一個の有機体であるという考え、これを整体観といいます。即ち、人間は、全体が一つのまとまりとして機能することで生きているのだということです。一つの部位や機能だけが強くても、他とのバランスがとれていないと、最終的には健康を損ないますし、逆に西洋医学的には貧弱であっても、全体がそれで釣り合っていれば長寿を適えることができます。大小、強弱ということはその人を表す特徴ではあっても、優劣を意味する言葉ではありません。

現代は、大きな身体、強い身体がもてはやされますが、これは外部の環境の影響をなるべく身体の内部に及ばさないようにすることによって、恒常性を保とうという考えが基本にあります。中医学は、ご存じのように「気」の人間観ですから、身体を解放系と捉えています。気の論議は置くと



しても、身体の内と外を同じ条件になるように、常に環境に適応させ、調節することによって健康を維持しようと考えているのです。

さらに、中医学では、人間の体内には「気・血・水」が流れ、この流れに乗ってこころやからだや自然が正しい関連性を持って働いている状態が生きていることだといっています。つまり、人間の生理作用も心理作用も気・血・水の営みなのですが、生理と心理を分けることはありません。そして、ここから見えるものも見えないものも、価値としては同じという独自の視点が明らかになってきます。こころもからだもその人の全体性にとって軽重はないということ、常に変化することによって健康を保つということ、部分と部分そして部分と全体のバランスを重視するという、参考になる視点は多いのではないのでしょうか。

## 5. 「養生学」構築のための課題

「人間」の「生」を「養う」と並べてみると、やはり最も難しいのは「生」をどう捉えるかということです。中国養生思想で述べるまでもなく、「生」は、その人間にとってただ一度だけ授かった天地のたまものであり、富貴な宝です。しかし「生」は、それだけでは独自に存在できるものではなく、「からだ」とともに存在しています。このからだは外形であり器なのですが、しかし、外形だけ存在することも不可能です。外形を方向づける作用が「生」であり、両者は互いに互いのよりどころなのです。だが、「生」を養うことと「からだ」を養うことが同一ではないように、両者は同一ではありません。これは異なる切り口から人間をみたものですが、人間存在の多面性を考えると、「生」の一文字を前にして、二の足を踏

む思いもするのが正直な気持ちです。

学問として体系づけるという視点からは、少しずれるかもしれませんが、中国では、今日でも伝統的養生思想に基づいた養生学や養生法は、当然のこととして毎日の生活の中に根づいています。日本では、近代化とともに一旦忘れ去られたのですが、この十数年、関心を持つ人が徐々に増えつづけ、現在では一分野として再確立を果たすまでになりました。こうした伝統医学の復活は、日本のみならず、アメリカやヨーロッパなど世界的に広がる潮流で、WHOも、「伝統医学に注目することによって、新しい世界が開ける」と、これを支持しています。

こうした伝統医学は、一見、非科学的であると見なされがちですが、単なる迷信や気休めではなく、近代科学の要求する「普遍性」があったからこそ、今日まで生きつづけてきたのではないかと思います。そしてさらに、現代科学の目で、伝統医学を論理的、合理的に再評価することが待たれています。我々もこの任を果たすため、勝算があるわけではないのですが、一歩踏み出さなければならぬと思います。

与えられたテーマに対して、回答になっているかどうか不明ですが、天地のたまものである「生」を「どう生きるか」という哲学なしに、人間の健康法、養生法はありえないのではないのでしょうか。



本稿は、2000年3月11日開催の「養生フォーラム2000公開講演会」における、シンポジウム「ようせいトーク：21世紀の養生学を構想する」での発言要旨を論者に執筆してもらったものである。

## 総括：「からだの原点を問う：21世紀のみんなの養生学を構想する」

関西大学 伴 義孝

### はじめに

「養生フォーラム2000公開講演会」（1999年度行事）は、2000年3月11日（土）に、東京女子大学で、開催された。総合テーマは「からだの原点を問う：21世紀の養生学を構想する」であった。全体プログラムは次のとおりである。

#### 第1部：基調講演

講師：坂出祥伸（関西大学教授・日本道教学会前会長）

演題：「中国古代の養生と存想法」

#### 第2部：デモンストレーション

講師：厚母宗子（伝統武術太極拳「光風舞月会」主宰）

表演：「どこでも・いつでも・みんなの養生体操」

#### 第3部：ようせいトーク

論者：跡見順子（東京大学大学院教授・運動生化学）

論点：「生命科学の視点から」

論者：池田裕恵（東洋英和女学院教授・発達心理学）

論点：「発達心理学の視点から」

論者：張 勇（長野県短期大学助教授・体育学）

論点：「中国養生法の視点から」

以下に概要を報告することにしたい。なお本稿では、第1部「基調講演」と第2部「デモンストレーション」については、講師の紹介程度にとどまっており、主に第3部「ようせいトーク」に

焦点を合わせることにしたい。当日の配付資料には「養生フォーラム2000」の開催意図を明確にするために次のメッセージが書き込まれている。

本会は、人間存在を「生の原点」から捉え、東洋養生思想を根底において、現代科学との融合をはかりつつ、広く関連領域の総合的な実践研究を促進し、共生原理の将来展望のもとに「養生学」研究の発展に寄与することによって、新しい人間観と世界観と自然観と研究成果との調和を求めて、もって福祉社会と健康生活と平和世界の創造のために貢献することを目的とする。（本会会則第2条）

### 1. 第1部「基調講演」

基調講演の内容は本誌に収録してあるので参照していただきたい。ここには講師の坂出祥伸先生のプロフィールを紹介しておきたい。

1934年、鳥取県生まれ。大阪外大卒。京都大学大学院で中国哲学を専攻。現在、関西大学文学部中国語中国文学科教授。文学博士。中国近代思想の研究から出発、近年は養生思想・道教に研究範囲を拡大。大著『中国近代の思想と科学』（同朋舎）は、18世紀以降の中国の伝統思想に西欧近代の科学がいかに受容されたか、という従来未開拓の問題に光をあてた力作。内外の研究者を集めて世界で初の『道教事典』（平河出版社）を編纂し、日本道教学会会長なども歴任して活躍中。日本中国学会理事・人体科学会理事・日本の中国哲

学界の中心的存在である。著書には、『康有為』（集英社）・『中国古代の養生思想の総合的研究』（平河出版社）・『中国古代の占法』（研文出版）・『道教と養生思想』（ぺりかん社）・『東西シノロジー事情』（東方書店）・『「気」と道教・方術の世界』（角川書店）ほか多数。

さて、なぜに坂出先生にお願いして「中国古代の養生と存想法」を語っていただくことになったか、そのことだけは書いておかなければならない。

みなさんご存じの貝原益軒の『養生訓』というのがありますが——日本では「ヨウジョウ」と濁って読んでいますが、本来的には、「ヨウセイ」と発音した方がいいでしょう——（坂出・「気」と養生：道教の養生術と呪術・人文書院・1993）

と、坂出先生は、ご専門の立場で指摘してくれている。本会の発足に当たって、「養生学」表記を「ようせいがく」と読むことにして、その独自性をアピールすることになったのである。その背景では、坂出先生をはじめ「ようせい」読みを奨励している研究者にも負っている。ところで、坂出先生は、本会の顧問でもある。本会では、このような意図のもとに、お願いすることになったのであるが、坂出先生には即座に引き受けていただいた。この機会を借りて、感謝しておきたい。

## 2. 第2部：デモンストレーション

実践学を旨とする本会であるから、この研究会においても、デモンストレーション・タイムを設けることにした。デモンストレーターは、本会会員の厚母宗子さんである。

現在「光風霽月（こうふうせいげつ）の会」を主宰。伝統武術太極拳・気功の研究指導に当たる。お茶の水女子大学大学院修士課程舞踊教育学専攻修了。香港太極拳研究学院で5年間学ぶ。楊式太極拳直系継承者である院長の曹樹偉（Tsao Shu-wei）老師に師事。師範

取得、1991年に正式弟子になる。指導歴は、国立大学保健体育研究協議会ワークショップ・平成11年度筑波大学附属中学校研究協議会保健体育科公開授業「体力づくり」の助言者・東京警察病院などの看護専門学校講師・高齢者を対象とした厚生年金主催の「いきいき大学」講師・主婦、社会人、学生などへのグループ、個人などの指導。

厚母先生には、アシスタントの塩川嘉奈子さんと与那城敬さんとともに、次のプログラムのデモンストレーションを行っていただいた。

- ① 掌気開合気功
- ② 鳴天鼓 ⇨ 塞耳突放
- ③ 托合叩齒 ⇨ 攪海咽津
- ④ 丹田の手当て
- ⑤ 樹木功
- ⑥ 採気功
- ⑦ 神亀服気
- ⑧ 命門呼吸法（宗式）

厚母さんのデモンストレーションでは、第1部終了後に、会場のみなさんとともに一緒に楽しむことになった。「どこでも・いつでも・みんなの養生気功」とタイトルをつけて、簡単に生活に採り入れられる気功体操を紹介していただいた。たとえば厚母さんは次ぎのように言っています。

……動きがシンプルで養生効果の高いものとして、八段錦があります。宋代の経絡導引の代表的なもので、八種類の功法から成り、人体の経絡（気の通り道）のうち主要な正経絡を整えることが出来る総合的な功法です。気功家によって少しづつ型や解釈が違いますが、自分に合ったものを採用するのが、最上の手引きです。（厚母・気功と太極拳への誘い・女子体育・1999年1月）

本会では、課題のひとつとして、「ようせい体操」の創作を目標としている。この厚母さんのご指摘などを受けて創作研究をしていけば、さらに本会には厚母さんのような専門家が大勢いるわけだから、その先導のもとに、きっと独創的なみん

なの「ようせい体操」が完成することになるはずである。

### 3. 第3部：ようせいトーク

第3部「ようせいトーク」は、「からだの原点を問う：21世紀のみんなの養生学を構想する」のテーマのもとに、遠藤卓郎先生（図書館情報大学教授・体育学）の司会で、冒頭に紹介してある3名の方々にそれぞれのご専門の「立場」から発言してもらった。

#### (1) シンポジウムの狙い

今回のシンポジウムの狙いは、総合テーマ「養生フォーラム2000：からだの原点を問う・21世紀のみんなの養生学を構想する」にあるように、「養生フォーラム」「21世紀のみんなの養生学」それぞれの振り仮名読みの「ようせい」に関して、その新たなコンセプトづくりにある。従来、日本では、「養生」を「ようじょう」と発音しているが、本会の発足に当たっての討議で、これまでの経緯を勘案しながら、本会の名称をひとまず「大学体育養生学研究会」とすることに決定した。また将来的には、学会登録に際して、「日本養生学会」「国際養生学会」と呼称することも話題になっている。今回の基調講演の講師である坂出祥伸先生は、学問的持論として、「養生」を「ようせい」と読むべきことを提唱しているのだが、いまのところ、慣習的には行き渡っていない。そこでこのシンポジウムを契機にして、本会が「養生学」の確立を構想するために、さまざまな示唆を、3名の演者のご専門の立場からの問題提起のうち、見つけ出したいものと考えている。

#### (2) 本会の基本方針

本会は、会則「第2条」において、その活動目的を次のように定めることになっている。（3月11日「総会」で決議）

（第2条略。前出引用を参照。）

本会の前身ともいえる国内「東洋養生法研修会」（過去3回開催）並びに海外「中国養生法研修会」（7回開催）では、一貫して次のコンセプトのもとに、研究を重ねてきた。

西洋的近代科学の考え方で教育を受けてきた私たちは、東洋の伝統的な養生法に対して、「古いもの」「科学的でないもの」「現代では信じられないもの」と考えがちです。西洋的近代科学が日本に登場しだしてから、まだ、わずか100年～150年ほどの時間しか経っていません。ところが、爾来、私たちは、日本古来からの、あるいは東洋思想としての、知恵を忘れ去っているようでもあります。これまでの日本古来の養生思想や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。私たちは、この大いなる文化遺産を捨て去ることなく、現代科学の成果を頼みとすると同時に、それらの融合をはかりながら、人間存在を「生」の原点から全方位に理解していくことが問われているのです。（第3回東洋養生法研修会「研修ノート」より）

いずれにしても、時代潮流は、近代の思潮である「競争原理」から、近代以前の共生原理ではなく、近代ヨーロッパ型の人間中心主義から脱却する「人間と自然・人間と生物・人間と人間・人間と地球」規模における、「新たなる共生原理」へと転換しなければならない局面を迎えている。本会は、かかるときに、既存の概念を洗いなおしながら、体育も含める関連領域を総合的に捉えなおして、新たなる「養生学」を確立して、所期の目的を達成するために全方位の活動を行うために発足するものである。

#### (3) シンポジウムの内容構成

今回のシンポジウムは、上記の「シンポジウムの狙い」と「本会の活動方針」に照らして、会員相互の認識を深め、さらに本会の趣旨を広く世間一般にアピールするための内容で構成したいも

のと考えている。具体的には、来る新たなる共生原理の21世紀社会に向けて、「過去の文化的遺産」と「現代科学の成果」とを融合させる新しいパラダイムの「養生学」の構築を目指すために、3名の演者から、その専門の視点を踏まえて、自由闊達な問題提起をお願いしたい。

#### (4) テーマについて

今回のシンポジウムのテーマを「ようせいトーク・からだの原点を問う：21世紀のみんなの養生学を構想する」と設定したのであるが、テーマ内に使用してある「用語」の定義を簡潔に示しておくならば次のようになる。

ようせい ⇒ 「ようせい」は、「養生」のことであるが、従来の慣習的な「ようじょう」読みのように、「病気になるないように養生しなさい」「養生しないと大変なことになる」「養生は長生きのもと」などのニュアンスで捉えるのではなく、人間存在の「生の原点」を構成する積極的な意味合いで捉える。具体的には、環境と生活行動との関係で成立する人間の「生」の側面から、「0歳から100歳まで」の人間を対象にして、「生を養う」「生きることを育む」という意味において、「ようせい」として捉えたい。

トーク ⇒ 今回のシンポジウムは、後述のように「トピック」「個別テーマ」ごとに、談論風発の座談会形式で進行したい。その意味で、本番では、「トークショー」的な雰囲気の中かで自由闊達な問題提起をしていただきたい。具体的には、演者同士の互いの示唆によって前言を修正したりすることもありうるような、丁々発止の「生きた座談」の場にしたい。なおシンポジウムでは、「担当者」がテープ起こしをする生原稿に、後日、それぞれの発言に対して演者が手を入れて修正することを前提にして、進行を行いたい。

からだ ⇒ 「身心一如」の意味。この平仮名表記「からだ」は、対象としての物質的「身体・肉体・体」ではなく、「身」と「心」の一如を凌駕して、「身」と「心」と「生活」と「環境」な

どの「生の構成要素のすべて」を一如に包含する自他不二の「からだ」の意味として捉えたい。

みんな ⇒ 「0歳から100歳まで」の人間を意味するのだが、これまでの近代思想にみられた人間中心思想の「人間」ではなく、「新しい共生原理」の人間を意味する。

養生学 ⇒ 3名の演者が、上記の「定義」を踏まえたうえで、「養生学」の在り方についてはそれぞれのご専門の立場から自由に定義して、その考え方を、発言内容に盛り込んでいただくように要請したい。

#### (5) 「個別テーマ」について

大まかには次の5題ぐらいの「トピック」を用意する。各演者においては、それぞれ下記のトピックごとの「論考」を下敷きにして、基本的に「個別テーマ」の発言を構想していただきたい。しかし、下敷きにしていただくならば、自由に発想を広げていただくことも併せて要請しておきたい。

##### ① 研究課題について

各演者の研究課題について、現在、最も関心をもって取り組んでいる「課題」を簡潔に紹介してもらおう。

- 跡見先生 ⇒ 生命科学の立場から
- 池田先生 ⇒ 発達心理学の立場から
- 張先生 ⇒ 中国養生法の立場から

##### ② 現代人の生活状況

現代人の生活状況について、ご専門の立場から、現代社会における特異現象に関わって率直な問題点を指摘していただきたい。

- 跡見先生 ⇒ 身体と精神の関係問題から見る現代人の生活状況
- 池田先生 ⇒ 日本の子どもの生活状況
- 張先生 ⇒ 中国養生思想からみる現代日本人の生活状況

##### ③ 体育と教育の課題

「体育」と「教育」の課題について、現在の「学校体育」と「学校教育」についての批判的な

見解を述べていただきたい。そしてその克服について、率直な示唆を指摘していただきたい。

跡見先生 ⇒ 「細胞」レベルで考える体育・教育の在り方の視点

池田先生 ⇒ 「あたま・こころ・からだ」の教育の視点

張 先生 ⇒ 「内外相合」「天人合一」思想の視点

#### ④ 人間の原点

人間の「生の原点」「からだの原点」について、ご専門の立場から、どのように考えるのか、具体的な見解を述べていただきたい。

跡見先生 ⇒ 生命科学の立場から

池田先生 ⇒ 発達心理学の立場から

張 先生 ⇒ 中国養生法の立場から

#### ⑤ 養生学の構想

「養生学」の構想について、共生原理にたって人間の「生」を積極的に「養う・育む」ことを学問として体系づけることが可能なかどうか、この問題に関して、ご専門の立場から簡潔な見解を述べていただきたい。

跡見先生 ⇒ 生命科学の立場から

池田先生 ⇒ 発達心理学の立場から

張 先生 ⇒ 中国養生法の立場から

#### (6) コーディネーターの本音

今回のシンポジウムを企画するにあたって上記のような基本方針を立てることとなった。さらに演者には、次のサンプルのような語り口で本番に臨んでいただくことを要請しておいた。

大脳自体は「痛覚」をもっていない。そのため、ペンフィールド博士が、てんかん患者を手術して、あることに気づく。手術のための麻酔は局部で事足りる。そこで覚醒している大脳のアチコチに電極を差し込むことができる。その刺激に応じて手が足がピクピクと動きだす。顔が動く。唇が動く。患者が「音が聞こえる」「川が見える」と突然に喋りだす。記憶の層を刺激したからですね。ペンフィー

ルド博士はこの手術を契機に多くの実験を繰り返します。そして、1952年に、「大脳の働きの地図」を完成します。その「地図」を見れば、一目瞭然のうちに、「手と足」の働きの部位が格段に大きいことが判る。さて、教育の視点は、体育の視点は、このペンフィールドの大脳の機能局在の発見を、いかに活用すればいいのでしょうか。1980年代までの私自身（伴）は、日本人の運動不足状況を見やりながら、この大脳地図を活用して、「だから、手を、足を、使え」と科学的知見を紹介しながら得意になっていた。ところで、1990年代に入ると、私の視点が変わった。大脳は直接に「痛み」を感知できない。ならば、身体髪膚で直観原理の「痛み」を経験していない人間には「痛みの本質」を理解できるはずがない。しかし、知性原理で「痛み」の字義を教えることはできる。「頭」で知っていても、実際に「からだ」で判っていない。だからとんでもない「事件」が頻発することになる。実に「痛みの本質」は、言語による、知性教育のみで教えることができないのです。私は、ちかごろ、この「痛みと大脳の関係」について考えさせられている。われわれの過信しがちな大脳は経験情報の貯蔵庫にすぎない。本物の経験とは何か。経験情報はいずこからインプットされるのか。いま「からだ」を考える教育・体育の在り方が問われているはず。 「痛み」の学習はコンピュータでは不可能なんです。では、どうすればいいか。（伴）

このような軽いタッチで、3名のそれぞれの視点から、話題提供していただくことになる。以下に、3名の先生方をお願いした「個別テーマ」ごとの発言要旨を紹介するが、当日は、その要旨に加えて自由闊達な展開をお願いすることになる。また個別テーマについては、それぞれ自由に変更していただいても結構である旨を、各演者には、事前に伝えてある。読者はそのように読み取っ

ていただきたい。

本番では、必ずしも発言の順番は下記のとおりにならないこともあるし、また内容そのものも、それぞれ互いの発言から啓発を受けて、その場で膨らんでくることになるかもしれない。それぞれの演者には、既に、3名の方から寄せられている「発言要旨」をお手渡ししてあるので、一読していただいたあとで、ご自分の発言に厚みを加えていただけることになるだろう。とにかく、大テーマに則して、大いに発想の膨らむシンポジウムになることを祈念しておきたい。

◇

以上の記述は、「パンフレット」にして、本番で会場のみなさまに配付しておいた。さらに次の3名の「発言要旨」も同様である。そこでコーディネーターの期待したことは、このシンポジウムの「狙い」と「3名の演者の発言要旨」と「本番での展開」とを、会場の参会者それぞれの持論で批判的に点検評価していただいて、それぞれが「養生学」の構築のための、滋養を得ていただきたいことであった。したがって、この「企画して」を読む機会のある読者にも、同じことを期待しておきたい。なお、次に掲載する「発言要旨」は、本誌収録の3名の「報告」と内容の重複するところも多々あることをお断りしておきたい。

◇

#### 4. 生命科学の視点から

跡見順子先生のプロフィール

1944年、茨城県生まれ。1979年東京大学大学院教育学研究科修了。1980年教育学博士。東京大学教育学部助手。同教養部講師・助教授を経て、1994年東京大学大学院総合文化研究所教授。日本運動生理学会理事・日本宇宙生物学会評議員・日本学術会議研究連絡委員・

運動生化学研究会顧問などの分野で活躍中。

論文・著書多数。

##### (1) 私の研究課題

キーワード：細胞・適応・運動・生きている

ヒトの（特に運動）適応能の生命科学的機構。身体は細胞で構成されており、細胞自身は一個で生きている（勿論他の細胞と結合したりして細胞社会を造ってはいるが）。「細胞一つ一つの健康を増進する」、「細胞一個一個の適応する能力を高める」という視点に立つ。特に適応を分子レベルで説明する一つの「指標としてストレスタンパク質の機能及び変化あるいは誘導」という視点から考える。運動に関しては、新しい視点「機械的刺激」から考察する。特に動物細胞の原理から生きていることとはどういうことかを探り、それに対して、運動の機械的刺激が如何に作用するかを示したいと考えている。

##### (2) ストレスと適応の相関関係

キーワード：ストレス・適応・生命

「身体が適応する」ということを忘れている。「ストレス」がないことがいいことだと考えている。「老人ホームの設計のあり方など、楽にしてあげる」ことが、親切だと考えている。生命はそもそも地球という環境の中で秩序体を形成してきた。その原理は、環境条件（ストレス：重力・熱・酸素・光・水・栄養源等）に対して、あるいはその変化に対して、自らの内の秩序を維持することであり、そのシステム自体が生命構造体である。さらにエネルギーを消費し秩序を維持しているので、その本質自体が動的で不安定に揺れている。その不安定な揺れをそれなりに安定に維持すること＝生命である。ストレスに抗すること、それ自体が生きていることであると言える。適度にストレスに対応している状態とは細胞それぞれが適度に自身の内部の構造を適度な安定性をもって維持していることであるとも言える。ストレスがあるとそれに対して内部の安定化を図るように応答す

る、そのことが適応である。急激な変化には応答することができないが、適当なストレスやその変化に対しては応答することが可能である。

### (3) 現代教育への視点

キーワード：遺伝子・細胞・自己の存在・教育

「生命は適応する」という視点に立ち、働きかけの重要性を教えていない。生きていること、身体を動かすということ自体が、つねに遺伝子に対する、あるいは細胞に対する働きかけであるという視点が、先生にも生徒にもない。一般常識としてもない。学校で受けている教育が知識教育ではなく、自らが生きること、生きる生物、生命としての自分（自己存在）ということを全く認識していない。私が生きることとはどういうことかを実感とし感じ、考え、行動するという視点が教育者にも個人にもない。人は大脳皮質で知識を憶えるが、さらに下位の情動を伴う領域との関連で、そのひとが実感し、行動しうる対象となる。身体は、物体でなく、私である。「脳は感覚器からのインプットと効果器である骨格筋によってはじめて形成され、機能する」ことを概念的にも実感的にも教えることが必要である。また「使っている細胞は生きているが、使用していない細胞は壊れてゆく」という原理も概念的にも実感的にも教えることが必要である。

### (4) 生体物質とは何か

キーワード：秩序体・物質・ストレスタンパク質  
・応答システム

「生の原点」「からだの原点」は「様々な生体物質からなるシステムを内包し一個の秩序体」である。その秩序は常に外界からのシグナルを受容し、応答する中で保持されている基本的に動的な構造体である。おそらく偶然にうまれた地球環境が、生命体を構築するに適した物質（炭素・水素・窒素・酸素）を偶然と必然により取捨選択しながら残してきた。DNAとアミノ酸、脂質、水などのもっている化学的物理的性質が相互作用する

中で、一定の関係が試行錯誤の中であつてきたといえる。ストレスタンパク質のように、互いに異なるシステムが相互作用したとき、不安定な構造をとってしまったときに、その構造をもとにもどすか、あるいは壊すことも再生することもできない凝集体の産生を阻止するストレスタンパク質の存在が、生命の進化に重要な役割を果たしてきた可能性もある。モータータンパク質のようなシステムが存在しても、常に環境との相互作用の中でそのシステムを保持し、機能させてゆくには、常に変化している環境への応答システムの共進化がなければ可能にならないであろう。

### (5) 新しい学問の開拓について

キーワード：循環思想・循環システム・知・我

東洋的な循環思想には地球上の生体物質が常に細胞・個体・環境の中で循環しているという思想と相通じるものがあるだろう。細胞、個体（一人の人間）、社会、地球、それぞれの単位で、それぞれ循環するシステムを、たえず下位、上位両方向の階層と相互作用しているという循環もあるだろう。先端科学をより深く省察することにより、これまで古来人が感じ考え実践してきた内なる論理を「知」として認識し、同時に「我」として実感してゆくような思想が必要かもしれない。

## 5. 発達心理学の視点から

池田裕恵先生のプロフィール

1944年生まれ。お茶の水女子大学大学院人文科学研究科修了。文学博士。専攻は発達心理学・幼児体育。現在、東洋英和女学院教授。論文に、「教養教育としての大学体育の在り方」（東洋英和女学院大学人文・社会科学論集）・「幼児の身体表現の『意味』についての研究」（兵庫教育大学研究紀要第14号）ほか多数。著書に、『子どもの遊び百科』（編著・ソフィア・1993）・『領域研究—こころとからだを育てる—』（編著・不昧堂出版・



1995)・『人間の発達過程』(明治図書・1982)ほか。日本女子体育連盟常務理事・東京都港区社会教育委員などとして活躍中。

### (1) 私の研究課題

キーワード：こころ・からだ・表現・読み取り

正直に打ち明けますと、「取り組んでいる」とか「研究課題」という言葉で真っ正面から厳しく問われるとすくみそうになります。というのは私は強い意志をもって、研究業績をあげるべく前進しているわけではなく、なにもものに突き動かされるようにして問題に気づかされ、その都度その都度勉強をしてきたにすぎなきからです。それでも、まあ、何年か歩きつづけていますと、何かしら自分がやっているものはこれかな、と、なにかまとまりのようなものを実感できるようになってきました。それは、こころとからだの関わりを考える視点を実証的な研究のもとに整理し、保育や教育、看護や介護に役立てられないかということです。「体育」と「心理」の間を行きつ戻りつしたおかげで、「こころ」と「からだ」の関係をふまえた人間理解の重要性と、「からだ」が乳幼児の発達のうえで果たす役割に注目するようになりました。からは、生命としてのからだ、手段としての働くからだなどのほかに、「こころ」とのかかわりといった視点から捉えると、情動を表出するからだ、表現するからだ、感じるからだ、考えるからだという捉え方をすることができると思います。とくに表出や表現では他者の存在や関わりが必要です。周囲の大人が表出や表現を手掛かりにその子の内面を推測して行く過程、対人関係の中での相互の読み取り、行動の展開がなされます。またからだで感じたり、からだで考えたりしながら子どもは自我をも形成していきます。自我の形成にとってからは基礎です。生身を離れてはありえません。子どもの傍にいて一緒に時を過ごしていると、学問が自然科学的であろうと躍起になったために、切り捨ててしまった事物や方法の中に、大事なものがあることに気づきます。

現在は遊びや運動の場面で「子どものからだが表示するもの」を考えたりしています。

### (2) 子どもの《生きる力》の問題

キーワード：生きる力・体験・遊び

「生きる力」とは自分で課題を見つけ自ら考え主体的に判断し、問題を解決しようとする資質や能力であり、また、自らを律しつつ他人とともに協調し、他人を思いやるこころや感動するこころなど豊かな人間性であると考えている。そして、たくましく生きるための健康や体力が不可欠であることは言うまでもない。ところが体力について考えると、すでに多くの人が指摘しているように、現代の子どもは体格はよくなっているが、体力は低下の一途をたどっており、加えてなんだかからだがおかしい」といった状況である。資質や能力あるいは態度についてはどうだろうか。体力・運動能力ほどに数量で明白に出てこないものの、由々しき事態・問題現象は枚挙にいとまがない。それらの背景には効率主義、知育優先の学歴社会、それに伴う塾通い、都市化、夜型生活、高度情報社会などがあげられる。まるで原因は社会や時代にあり、「社会」や「時代」に責任を取れと言わんばかりである。能力や態度も体力も生まれてから後、様々な場で学習して身につく。学習は必ずしもおとなの意図的な働きかけによる教育ばかりでなく、模倣や観察あるいは子ども自身の体験による学習といったものもある。また、教科学習だけが学習ではない。机の上だけが学習の場でもない。むしろ後者の方が大きく効果も高いというか身につくものである。では、どうしたらいいのだろうか。生きる力の定義にある「自ら」「主体的に」する活動の典型は「遊び」である。子どもの遊びにとことん付き合ったことのある人なら誰でも、子どもは遊びの中でどんなに「力」をつけているかを知っている。遊びを通して、仲間との協力、共同、協調、知識や技能および知恵の習得、社会への適応の仕方などを学ぶ。ところが最近の子どもから「遊び」が奪われている。子どもがやり

たいことを見つけて、やりたいように存分にやれる機会を保障しなければならない。

(3) 「あたま・こころ・からだ」の教育とは  
 キーワード：知情意・からだを通した教育・身につく

「いじめ」「登校拒否」「学級崩壊」などの現象を見聞するにつけ、暗澹たる気持ちになる。ひとつの方策でうまくいくとは思えないが、子どもとおとながともに「からだ」を使う教育、「からだ」の教育を提案したい。教育とか勉強と言えど誰でもまず一番に「英・国・数・理・社」という教科を思う。これらは精神三分法の「知・情・意」の「知」の教育であり、「あたま」の教育といえるものであり、確かに重要なものであるが、これだけでは不十分である。また近年文部省が言っている「こころの教育」は「情・意」の教育である。このうえに、「からだ」の教育を加えたい。この場合の「からだ」の教育は、「(1)」で述べた、「こころとからだの関わり」を踏まえた「からだ」の教育の意味と、もうひとつ「からだを通しての教育」という方法の二つの意味が含まれている。例えば「こころの教育」の内容に「思いやりの態度」というのがあるでしょう。「思いやり」というのはどういうことか教えられて「わかった」といっても、実際に思いやりのある行動ができなければ、分かったことにはならない。「あたま」でわかっている、「からだ」で実践できなければ、「わかった」とはいえない。活字や先生の説論から学ぶだけではわからないし、身につみにくいであろう。からだを通して実際に体験してみればじめてわかるというものがある。こうしたとき文字通り「身についた」といえる。別の例を挙げると、子どもに話をするとき、「大事なことを言うから静かにしなさい」とよく言うが、教師の表情や声色などから「おや、なにか大事なことらしいぞ」と子どもたちがわかる、そんな教育ができないだろうか。教師が子どもに教えるとき、「からだ」を通して、あるいは「からだ」を

使って教えることをしたいものである。

(4) 「いのち」の問題と実生活のギャップ  
 キーワード：知識・経験・徳目・科学

子どもが亡くなるような事件があると、大体の校長は、「日頃から命の尊さについて言って聞かせているんですがね」というようなことを言う。そして全校集会で子どもに向かって「いのちはかけがえのないもの」というようなことを話す。どちらも首を傾げる。生命尊重の徳目だけが先走っている。ところがある女性校長は違った。子どもたちの前に立って、「先生は大変悲しい」と言ってからのち、嗚咽を堪えるようにしてしばらくそのままの姿勢だったという。この方が、言葉を用いて生命尊重の徳目を話されるより、子どもたちには「いのち」の意味がわかったことだろう。相手のからだの中で起こっていることがそのまま直接的に自分自身に伝わってくる。「ことば」を介さずに相手の「からだ」の動きから、その人を受けとめることで感情を共有し、情緒や情操、やがては認識が育つ。「いのち」について、知識で学ぶのは困難である。想像できるものでもない。「死」についての研究では、年少児には可能なきぎり、子ども自信の経験から話すのがよく、死の現実を隠すような説明は子どもの死の理解の混乱を招く恐れがあるといわれている。最近興味深い現象に出会った。科学が発達したのはよいのか悪いのか悩むことが多い。「いのち」も科学の中に閉じ込められてしまっている。「子どもをつくるという意識」もそのひとつであろう。あるとき「親になることの意識」について調べていたときのことである。妊娠を知ったときから出産にいたるまでの意識の変化をみていたら、「妊娠は計画的であるが、子どもは授かりものだ」「計画どおりにいかなかったが、授かったものだ」「当初はつくったという意識が強かったが、やがて授かったという意識に変わった」というのである。ひとりの中で異なる意識が対立することなく位置づく例や変容していく例が多いのである。このような

事例の中に考えるヒントを私は見ている。

(5) 女性の立場から

キーワード：女性原理・世話・身の教育・身体表現

フィッシャーは「男性と女性の身体の違いは、生命のもっとも基本的な事実のひとつである。それはわれわれの文化に浸透し、永久に存在する仲介物である」という。女性は子を産み育て、病人や老人の世話をして死を看取るという仕事を請け負ってきた。この極めて人間的な営みの中で「いのち」や「からだ」、人間の尊厳に対する感性や価値観は育み育てられてきた。河合隼雄が指摘する女性原理はこうしてつくられた。自然としての女性の身体性を特徴づける月経、妊娠、出産のようなできごと、あるいは育児のような行為を現代社会は積極的に評価してこなかった。価値を置かなかった。「脳」ばかりを大切に、「からだ」を軽視していると、そのうち人類は、しっぺ返しをくらう。否、いま既にしっぺ返しをされているのではなからうか。今や大量生産大量消費、物があふれ環境は破壊され、高度情報社会、人間のこのころの不在、人間関係希薄などなど。臨床心理学という学問は必要な学問だが、臨床心理士になりたがる人が一杯の社会はおかしい。そのような社会にならないための教育をしなければならない。自然である「からだ」の語ることに耳を傾けること、からだに脈々と流れる文化や伝統を尊重したプログラムを立てること。からだを介して人と交わる場をもつことなどが必要であろう。ここに大学体育のための具体的な例を列挙してみたい。

- ① 身の教育 ⇨ 日本語には「身」という良い言葉がある。「身につく」はその典型。からだで実際に体験することが重要。自信を持つ。自分への信頼。
- ② 他人のために自分のからだの能力や資質を提供する ⇨ いわばボランティア活動をする。他人の世話をからだを通してする。保育ボランティア、病院ボランティアなど。

③ 身体表現の授業を ⇨ 表現すること、周囲の人の表現を読み取ること、からだで応答すること。共振する、感じ合う、響き合うからだを実感する意味と体験の学習をする。本シンポジウムで問う「養生学」の構築のための概念には、私の立場から言えば、以上のような観点と視点とが含まれることを期待したい。

6. 中国養生法の視点から

張 勇先生のプロフィール

1955年、中国の上海市生まれ。中国復旦大学・上海体育学院・東京学芸大学大学院体育学修士課程修了・一橋大学大学院社会学研究科後期博士課程修了。教育学修士。専攻は体育学・社会体育学。現在は、長野県短期大学助教授。論文に、「中国伝承の身体鍛練—伝統の中の革新—」（体育の科学・1996）・「悠久の体ほぐし—馬王堆導引図の世界—」（体育の科学・1999）ほか多数。(株)全国大学体育連合開催海外「中国養生法研修会」（上海体育学院）の企画、同行講師（1994-1998）・山梨県医師会研修会「こころと健康」の講師（1996）・(株)全国大学体育連合開催国内「東洋養生法研修会」講師（1997-1999）・大学体育養生学研究会の設立に尽力・ほか関連分野で活躍中。

(1) 私の研究課題

キーワード：日本への留学動機・東洋的視点・21世紀

私には、本来は、日本において体育学を系統的に学び、中国の健康づくりに何らかの示唆を得たいと考えて日本に留学したという経緯があります。最近の関心テーマは、日本の健康政策、社会制度についてであり、高齢社会を迎える日本が、どのような方針でどのように舵を取っていくのか、政府の施策に関心を持っております。しかし、こう答えたのではこの研修会での期待にはそぐわない

でしょう。同時に、私は、これまでの日本滞在中、この研修会や他の多くの機会を通して、沢山の日本人の人が、私に何を求め期待しているのか、実際に耳で聞いたり実感したりしてきました。私を通して、中国あるいは東洋的視点に触れたいと願う多くの人に接することによって、逆に、私自身、自国の新しい価値に気づかされるということになりました。以来、中国養生思想や養生法を取捨選択・整理し、日本の風土に順化させるために基礎研究を行うことが、私の研究活動の柱の一つになっています。東洋的な人間観は、人間のこころとからだを切り離せないものとみなし、生まれてから死ぬまで、いかなる時も自然体の人間、トータルな人間を対象にして、その思想を深化させてきたという特徴があります。人間の肉体の仕組みには共通の法則が当てはまっても、精神やこころや感情には万人共通の法則はないのです。この複雑な人間にどう対処したらいいのか、中国養生思想は、はやくから人に及ぼすところの影響を認識し、さまざまな身体技法を編み出してきました。21世紀は、こころの時代、癒しの時代、人間回復の時代といわれていますが、中国養生法が貢献できるとすれば、まさにその分野においてこそ、その特徴が最も良く発揮できると私は考えています。日本から学ぶと同時に、日本の医療や健康づくりに中国の養生思想や養生法が何らかの示唆を与えることができることを確信し、それに貢献することが私に与えられた課題といえます。

## (2) 中国養生思想からみる現代日本人

キーワード：天人合一・近代文化・流れる水

中国養生思想の根幹になる思想は「天人合一」思想といえます。天人合一とは、天に象徴される大自然と人間の間に関係があるというもので、人間も自然の一部であるということを表したものです。人間が健康で生活するためには自然と同化し、自然に即した生活が大切なのですが、こうした観点から、現代の日本人の生活状況を見直してみてもどうでしょうか。都市化、冷暖房、車社会、

公害、ストレス、運動不足、現代社会を象徴するものは、ことごとく自然を征服した結果もたらされたものです。しかし、同時に近代文化の恩恵も数多く享受しているのですから、単純に拒否すれば健康になるかという、そういうわけではありません。一つ言えることは、中国養生思想では、私たちの身体はセンサーやアンテナとしての役目を担っているのですが、現代人の肉体の感度はどんどん鈍くなっているということを指摘しなければなりません。自然界には四季があるように私たちの身体にも四季があって、四季の気は、自然界にも私たちの身体にも流れています。その気をキャッチし、適応するには感受性が必要です。例えば、現代では、運動選手も一般人もよくウエイトトレーニングをしますが、こうしたトレーニングだけでは、肉体が量的に大きくなっても、感度を鍛えることにはなりません。また、流れる水が腐らず、戸車が朽ちないのは、それが動いているからだという例えで、人間も動くことによって正常さを保っているのだと教えています。本来、動くようにできているのが人間なので、身体を動かすということは、趣味や好みとは次元が異なることなのです。よく運動は好きな人がやればいいのか、あるいは運動嫌いだと公言する人がいますが、運動に対するこのような視点も参考になるのではないのでしょうか。

## (3) 中国養生思想を活かした体育

キーワード：体ほぐし・学校・教育・動中静

2002年4月から施行される新学習要項の中に、体育の目標として「心と体を一体としてとらえ…」という一項目があります。「体ほぐし」という言葉が登場してきました。日本の学校体育の問題点を指摘するという本テーマに対して、私は、学校関係者が自ら問題点に気づき、それを解決する方策として「体ほぐし」を取り入れたという着目に、何よりも大きな拍手を送りたいと思います。こういった視点は今までの知識優先の学校教育が最も最後回しにせざるをえなかった分野でした。し

かし、教育といえども、学校という一つの社会制度の中で行われているものであるからには、国家の大きな政策に貢献することを目的としているわけで、現代の産業社会の価値体系と無関係にいられるはずはありません。ですから、イバン・イリイチの指摘するように、医療も教育も制度として行われているかぎり、病院や学校という社会制度であって、必ずしも学校と教育は同一ではないようです。これまでの日本の社会では、経済効果や効率が優先されてきましたし、学校体育でも「より速く、より高く、より強く」に象徴される西洋型スポーツを通して、健康づくりが進められてきました。すべてを産業化してしまう現代の風潮のなかでは、標準化された規格、押しつけられた価値観に合わない人間は、知らず知らずに自信を失わせられ、排除されていきます。ところが、新学習要項「体ほぐし」には、表現としては適切ではないかもしれませんが、「もっとゆっくり、もっと内に、もっと柔らかく」という意図が感じられます。「動極まって静になり、静極まって動となる。動中静あり」というように「速く、高く、強く」という動の要素も、静の要素があって初めて完成します。力、強さにばかり価値があるのではなく、ゆっくり、こころと対話しながら、内面を磨く、この中国の伝統的価値観に基づく体育も必要なのではないでしょうか。

#### (4) 流れとしてのからだ

キーワード：整体観・解放系・「気・血・水」

「流れとしてのからだ」という表現には、気の間観が凝縮されています。具体的なことは色々な機会に述べてきましたが、ここでは、テーマにそって、その本質を考えてみたいと思います。中国医学の身体観の特徴は、その「整体観」にあります。人間は五臓六腑や四肢五体など、部分の集合体ではなく、それ自体が一個の有機体であるという考え、それを整体観と言いますが、全体が一つのまとまりとして機能することで生きているのだということです。一つの機能や部位だけが強く

ても、他とのバランスがとれないと、最終的には健康を損ないますし、逆に西洋医学的には貧弱に見えても、全体がそれなりに釣り合っていれば長寿を適えることができます。大小、強弱ということはその人を表す特徴であっても、優劣を意味する言葉ではありません。現代では、大きな身体、強い身体がもてはやされますが、これには、外部の環境の影響をなるべく身体の内部に及ばさないことによって恒常性を保とうという考えが基本にあります。中医学では、ご存じのように、「気」の人間観ですから、身体を解放系と捉えています。気の論議はおくとしても、身体の内と外を同じ条件になるように、常に環境に適應させ調節することによって健康を維持しようと考えているようです。さらに、中医学では、人間の体内には「気・血・水」が流れ、この流れにのってこころやからだや自然が正しく関連性をもって働いている状態を生きていることだと言っています。つまり、人間の生理作用も心理作用も気・血・水の営みなのですが、生理と心理を分けることはありません。そして、ここから見えるものも見えないものも、価値としては同じという独自の視点が明らかになってきます。こころもからだもも人の全体性にとって軽重はないということ、常に変化することによって健康を保つということ、部分と部分そして部分と全体のバランスを重視すること、参考になる視点は多いのではないのでしょうか。

#### (5) 「養生学」構築のための視点

キーワード：人間・生・養う・普遍性

「人間」の「生」を「養う」。このように並べてみると、やはり最も難しいのは「生」をどう捉えるかということです。中国養生思想で述べるまでもなく、「生」は、それだけで独自に存在できるものではなく、「からだ」とともに存在しています。このからだは外形であり器なのですが、しかし、外形だけで存在することも不可能です。外形を方向づける作用が「生」であり、両者は互い

互いのよりどころなのです。だが、「生」を養うことと、「からだ」を養うことが同一でないように、両者は同一ではありません。これは、異なる切り口から人間をみたものですが、人間存在の多面性を考えると、「生」の一文字を前にして、二の足を踏む思いもするのが正直な気持ちです。学問として体系づけるという視点からは、少しずれるかもしれませんが、中国では、今日でも伝統的養生思想に基づいた養生学や養生法は、当然のこととして毎日の生活の中に根づいています。日本では、近代化とともに、一旦忘れ去られたのですが、ここ十数年来、関心をもつ人が徐々に増えつづけ、現在は一分野として再確立を果たすまでになりました。こうした伝統医学の復活は、日本のみならず、アメリカ、ヨーロッパなど世界的に広がる潮流で、WHOも「伝統医学に注目することによって、新しい世界が開ける」と、これを支持しています。こうした伝統医学は、一見、非科学的であると見なされがちですが、単なる迷信や気休めではなく、近代科学で要求する「普遍性」があったからこそ、今日まで生きつづけてきたのではないかと思います。そしてさらに、現代科学の

目で、伝統医学を論理的、合理的に再評価することが待たれています。我々もこの任を果たすために、勝算があるわけではないですが、一步踏み出さなければならないと思います。与えられたテーマに対して、回答になっているかどうか不明ですが、天地の賜物である「生」を「どう生きるか」という哲学なしに、人間の健康法、養生法はありえないのではないのでしょうか。

## 7. 企画者の期待

さて、3名の演者には、上記のように、各テーマごとの発言要旨をあらかじめ予告してもらうことになった。しかし、本番では、進行上の時間制約の許すかぎり、予告要旨を、自由闊達に肉付けして膨らませていただくようお願いしてある。さらに、演者同士の、ご専門の視点からの、対話の発展も期待しておきたい。あわせて、フロアのみなさんとの質疑応答における膨らみにも期待しておきたい。きっとそのように、司会の遠藤先生が、進行してくれることだろう。

(完)

総括：公開研修会「養生フォーラム 2000」

## － 報告：新しい大学体育とみんなの体育の確立を－

大学体育養生学研究会・理事長

横 沢 喜久子

(東京女子大学)

本稿は、『大学体育』（財全国大学体育連合編・No.71）に載った「総括：公開研修会《養生フォーラム2000》」を、転載したものである。



### 1 はじめに

第4回国内「東洋養生法研修会」は、財全国大学体育連合の後援のもとに、今回も中国の上海体育学院から邱丕相先生と王震先生とを招聘して、2000年7月21日（金）から25日（火）迄の間、次のように全国の大学へ呼びかけながら、大阪で開催されました。

いまやミレニアム2000です。またはいよいよ世紀末です。ここで私たちの生きてきた「20世紀」を反省してみる必要があります。まもなく「21世紀」となる昨今、教育全体が、転換期に直面しています。

財全国大学体育連合はこれまで多年にわたって国内「東洋養生法研修会」（3回開催）と海外「中国養生法研修会」（6回開催・本会1回開催）とを開催してまいりました。本会は、その実績を引き継いで、これまでの日本の「身体・健康・教育」問題を見直しながら、これからの「からだの見方・育て方」に焦点を合わせて、「生の問題」と「人間の生活」を照射する、新しい「大学体育」と「みんなの体育」の確立を目指して、独立して活動することになりました。1999年3月に正式名称を「大学体育養生学研究会」と定めてからは下記の会則第2条に則して活動しています。

本会は、人間存在を「生の原点」から捉え、東洋養生思想を根底において、現代科学との融合をはかりつつ、広く関連領域の総合的な実践研究を促進することによって、共生原理の将来展望のもとに「養生学」研究の発展に寄与し、新しい人間観と世界観と自然観と研究成果との調和を求めて、もって福祉社会と健康生活と平和世界の創造のために貢献することを目的とする。

本会は、発足後、既に本誌「69号」において報告してあるように「平成11年度第7回《海外中国養生法研修会》」などの成果を蓄積してきていて、順調に所期の目的を果しつつあります。今回の国内研修会は、通算4回目であって、本会の発足後のはじめての開催です。そこで本会では、これからの本会の運営方針を模索しながら、開催方式に新機軸を開拓することになりました。その結果、「実行委員会」および「主管大学」を設置して、企画・運営を進めることになりました。さらに本会「会則」の定める「関連領域の総合的な実践研究を促進する」ために関連団体に後援をお願いすることになり、次のような開催協力体制を確立することができました。

主催：大学体育養生学研究会

後援：財全国大学体育連合・人体科学会・財日本女子体育連盟・財日本レクリエーション協会・財日本武術太極拳連盟・財大阪府レクリエーション協会・大阪府武術太極拳連盟・身体運動文化学会  
関西支部・大阪女子体育連盟（注：財

大阪府レクリエーション協会と共催の  
公開講演会では(叻大阪21世紀協会・大  
阪府・大阪市の後援も得ました。)

協力：関西大学

主管：関西大学体育学教室・大学体育養生学  
研究会実行委員会

プログラムは「公開講演会」と「公開研修会」  
との2本立て構成の企画となりましたが、それぞ  
れの内容と成果について、以下のとおり、本誌を  
お借りして報告させていただきます。

## 2 公開講演会

公開講演会は、(叻大阪府レクリエーション協会  
と本会との共催で、総合テーマを「21世紀の健康  
ライフを求めて：中国最古の健身術と現代生活を  
考える」と定めて、「日中共同健康フォーラム」  
と命名し、「ねんりんピック2000大阪」協賛事業  
という社会的位置づけのもとに開催されました。

第1部「シンポジウム」はテーマを「健康ライ  
フを求めて：少子社会と高齢社会の新世紀を考え  
る」と定めて多くの示唆を残すことになりました。

張 勇(長野県短期大学助教授)

演題：中国の「全民健身計画」・21世紀の  
健康を求めて

跡見順子(東京大学大学院教授)

演題：健康生活創造の生命科学・運動はD  
NAへの働きかけ

遠藤靖夫(伊能ウオークディレクター)

演題：ニッポンを歩こう・平成の伊能忠敬  
たちは何を求めているのか

第2部「中国第一人者による実演とトーク」は  
テーマを「蘇る中国最古の健身術：養生法の大い  
なる知恵」と定めて大好評を博しました。

〔表演〕

邱 丕相(上海体育学院武術学部長)

王 震(上海体育学院講師)

佐野信子(東京女子大学非常勤講師)

〔馬王堆導引図の大いなる知恵〕

邱 丕相(上海体育学院武術学部長)

張 勇(長野県短期大学助教授)

今回の「公開講演会」は、照準を「本会と関連  
団体とが連携すれば、何ができるか」に設置して、  
その在り方を模索する試金石となりました。そこ  
で、コーディネーターを、本会の伴義孝さん(関  
西大学教授)と共催側の片倉道夫さん(叻大阪府  
レクリエーション協会専務理事)との共同作業で  
お願いすることになりました。

ときあたかも、大阪では、「ねんりんピック  
2000大阪」がこの秋に開催され、「なにわか  
ら未来にかける長寿の橋」を合言葉にしてい  
ます。大阪を発信基地に「夢」「勇気」「よ  
ろこび」を共感できる社会づくりを目指し、  
「ねんりんピック2000大阪」を協賛事業とし  
て「日中共同健康フォーラム」を開催するこ  
とになりました。「大学体育養生学研究会」  
は、東洋養生法の知恵について、長年にわた  
って中国との共同研究を行っています。目的  
は、現代人の「生・生きる力・生活」の問題  
を、実践的に問いなおすことにあります。21  
世紀を展望する「レクリエーション運動」も、  
これら2団体と目的を同じくしています。今  
回はさらに中国の最新の健康志向事情と最古  
の健身術を本場の第一人者から紹介してい  
たきます。日中は、いま共に、未曾有の少子  
・高齢社会と直面しようとしています。こ  
の機会に、「0歳から100歳まで」のイキ  
キ生活の創造とハツラツ人生の開発に向けて、  
みなさんと共に、われわれの活動の成果をた  
ずさえて、社会へ貢献したいと願っています。  
(プログラムより)

両コーディネーターは開催の意義を上記のよ  
うに呼びかけていますが、今回の企画では、見事  
にもその「狙い」に応えることができました。さら  
に講師のみなさんには、企画の意図に応じて、そ  
れぞれの確な指針を示していただきました。

張勇さんには、1995年より始まった国家政策  
「中国全民健身計画」(みんなのスポーツ政策)  
推進の事情と、少子・高齢化問題にも焦点を合わ



せながら、21世紀に向けての中国健康政策について最新事情とを教えてくださいました。

身体と精神は分離しがちですが、適当に「ストレス」を加えると次第に一体化して、「適応=身心の健康」がおこります。跡見順子さんには、その適応「身体運動の効果」について、「DNA」の働きをとおして、最先端研究の立場から、お年寄りにも子どもにも必要な生活の知恵としてやさしく解説していただきました。

いま日本では「歩け歩け運動」が大ブームになりつつあります。遠藤靖夫さんは、その「21世紀への100万人ウオーク」（通称「伊能ウオーク」）の朝日新聞社の実施責任者です。親子連れが、老いも若きもが、歩く喜びを求め、自然と仲間との触れ合いを求め、ニッポンを歩こうと楽しんでいます。いま、なぜ、「歩こう志向」なのか、遠藤さんには、豊富な実践記録などを紹介していただき、この「なぜ」を解剖してもらいました。

邱丕相さんは「馬王堆導引図復元研究グループ」（馬王堆導引図については本誌「67号」に本会が詳述しています。ご参照ください。）の責任者です。今回その研究メンバーの一員でもある王震さんとともに、その正確な復元「健康体操」の完成版の実演を披露していただきました。さらに「トーク」では、スライドを使った、邱丕相さんと張勇さんとの呼吸のあった解説で一般参加の方々にも大好評を博しました。また「みんなと一緒に邱式健身術を楽しもう」のコーナーでは、馬王堆導引図の「基本動作」のうちからいくつかを選定して、その効果の説明のもとに、会場のみなさまに体験してもらいました。そして本会は、その体験を、「おうちで家族へ」「近所で友達へ」「学校でみんな」へ伝えてほしい、とメッセージを託すことになりました。

### 3 公開研修会

公開研修会は、関西大学の協力のもとに、素晴らしい会場（宿舎・教室・体育室）を設営していただき、関西大学体育学教室の主管で開催されま

した。研修会は、「《からだ》の原点を問う：中国伝承の健身術に学ぶ」という総合テーマのもとに、次の目標を掲げて企画いたしました。

今回の「養生フォーラム2000」では、人間の生きていくための原点である、「からだ」と「動く」ことについて、太古からの中国養生思想にもとづく伝承健身術に学びながら、現代的視点に立つ実践研究を目的にしています。本年度は、中国最古の健身術「馬王堆導引図44動作」研究の第一人者である上海体育学院武術学部長の邱丕相先生と講師の王震先生との2名をお招きして、研修会を開催することになりました。本研修会では、新しい「人間観・世界観・自然観」を考えるとともに、新しい「みんなの体育」にふさわしい「からだの原点」の問題を総合的に捉えてみたいと思います。（開催要項より）

講義と実技研修の内容は次のとおりです。

#### 〔講義〕

- ▷ 中国現代《体育・スポーツ》事情について
- ▷ 伝統的養生法：健身術の歴史的流れ
- ▷ 馬王堆導引図44動作に学ぶ
- ▷ 太極拳のなりたち：基本動作について

#### 〔実技〕

- ▷ 誰にでもできる気功の実践研究
- ▷ 馬王堆導引図44動作の実践研究
- ▷ 十二式太極拳の実践研究
- ▷ 養生体操の実践研究

プログラムは次のとおりに進行了しました。

〔7月21日〕

午後 ⇨ 公開講演会：「シンポジウム」「実演トーク」（14:00-18:00）に参加。

〔7月22日〕

午後 ⇨ 13:00 受付  
14:00 開講式  
14:30 演技・講義

〔7月23日〕

午前 ⇨ 09:00-12:00 講義・実技研修  
午後 ⇨ 14:00-17:00 実技研修

〔7月24日〕

午前 ⇒ 09:00-12:00 講義・実技研修  
14:00-17:00 実技研修

〔7月25日〕

午前 ⇒ 09:00-12:00 講義・実技研修  
13:00-15:00 実技研修  
15:30 閉講式

実技研修は邱丕相先生と王震先生の実技指導と張勇先生の解説と通訳で行われました。また特別参加の劉莉さん（知音研究会）にも通訳としてお手伝いしていただきました。

さて本会主催の国内「東洋養生法研修会」では、今回で、邱丕相先生から2度目のご指導を受けることになりました。前回（1999年度第3回国内研修会）では実技指導を「馬王堆導引図復元基本動作」に絞って講習していただきましたが、今回は、主に「邱式：十二式太極拳」を題材にして指導していただきました。受講生を「経験者組」「初心者組」に分けて、前者を邱先生が、後者を王先生がそれぞれ実技指導し、張先生の適切な解説のもとに、爽り大きい研修会となりました。

#### 4 可能性を求めて（結語）

いま「大学」は地域社会との連携を求められています。ところで、昨年、財全国大学体育連合の主催で第3回国内「東洋養生法研修会」（1999年3月）を開催し、「大学」と「地域社会」との連携をいかに展望できるのかという課題のもとに「公開講演会」（明治学院大学）を実施しました。その結果、本誌「67号」に詳細な報告を行っているとおり、明治学院大学の全面的な協力を得て、「1つの大学をモデルにして、これからの大学体育の1つの役割の在り方として、その実例を提示できた」と自負しています。

それでは、「学会」と「社会」との関係はどうでしょうか。本会はいまのところ「研究会」ではありますが、今回「研修会」の最大課題は、この問題に集約されていました。そこで、公開講演会では、財大阪府レクリエーション協会という賛

同者を得て、前述の企画運営のとおりで開催することになりました。その結果、1つの「研究会」の発信が、既に社会的に認知されている「ねんりんピック2000大阪」の開催趣旨に同調できることともなっており、また「レクリエーション協会」の基本目標にも合致することとなったのです。こうして、「本会」と「ねんりんピック」と「レクリエーション運動」と「中国伝承養生思想」という、4つの特性が、「ねんりんピック2000大阪：日中共同健康フォーラム」として1つに融合することになりました。その経緯と展望を、この公開講演会担当の、伴義孝さん（関西大学）が主要次のように語っています。

大学体育養生学研究会は、これまでの財全国大学体育連合での活動を含めて、長年にわたって、上海体育学院並びに関連機関との共同研究を続けてきており、日中の協働歩調を基軸にしつつ広く世界に呼びかけて、市民生活の実践活動に即応する「国際養生学会」を設立する将来展望を描いている。……今回のこの「日中共同健康フォーラム」を足掛かりにして、（発展させることになれば）……アジアから、世界に、「希望」を発信することができることになる。この「日中共同健康フォーラム」の命名にはそのような「希望の糸」が織り込まれている。ともかくも、このような願望をも含めて、大阪の地で、第1回「日中共同健康フォーラム」が開催されることになった。これを契機にして各方面のご理解の高揚することを期待しておきたい。……また世界を見渡せば、いまや「東洋の身心一元論思想」に裏打ちされた実践研究（昨今の西洋生まれの「ボディヒーリング」や「センサリーアウェアネス」や「ボディーワーク」なども含めて）が広く行き渡りつつあって、……（連帯すれば）「国際養生学会」の設立も夢ではない。本研究会では、……これまでの競争原理から脱却して、これからの共生原理のもとで、グローバルスタンダードの新しい

「養生学」の確立を目指している。今回の第1回「日中共同健康フォーラム」がその礎となって大阪が国際連帯の発信基地となれば、「ねんりんピック2000大阪」のモットーである「夢・勇気・よろこび」の「交流の橋」を世界に架けることになる。本研究会の活動方針のひとつに謂う「平和世界」の創造のための貢献には、こうした展望も含まれている。（「研修ノート2000」より）

この伴義孝さんの「呼び掛け」は、当「公開講演会」の企画段階において、協力を要請した関係諸団体へ投げかけられたものです。最初に応じてくれたのが大阪府レクリエーション協会でした。その協力者を得て、本会のもうひとつの願い「社会との柔軟な連携構築」の試みもひとまず成功したことになります。

本会は、発足後、本会の所期の目的を達成するためにさまざまな実験的事業開拓を行ってきました。今回は、そのひとつである、「社会への問い掛け」にも自信を深める結果となりました。大学を足場にして、仲間の協働が調和するとき、さまざまな可能性が生まれます。本会は、その視点を「大学」と「社会」へ設置して、いま何ができるのか、に向けて研鑽を積んでいます。その経緯は下記の報告書などに詳細に留めてあります。ご一報いただければ、お届けさせていただきます。

- ① 「大学体育養生学研究」(第1号・1999)
- ② 「大学体育養生学研究」(第2号・2000)
- ③ 「ようせい」全5号(本会「会誌」)

本会は、2001年3月10日に、第1回研究発表大会を開催することになっています。「大会」では、本稿でもその方向性を示唆してあります、本会の目指す「養生学」の確立に向けて本格的な研究発表を世に問うことになることを期待しています。また2001年3月20日から24日の間、中国の上海体育学院で、第8回海外研修会を(株)全国大学体育連合との共催で開催することになっています。それぞれにご関心のある方々は本会事務局(東京女子大学横沢研究室：FAX：03-3396-9996)へ直接お問い合わせください。

なお本会は、2002年度を目指して、「学会」登録の準備を進めています。そのためには、「研究領域における独自性の確立」「研究成果の蓄積」「会員組織の充実」などの要件を満たさなければなりません。本会のモットーは「共生原理」です。ひとりでも多くの方々に支えられながら、「人間」や「大学」や「社会」や「仲間」や「世界」や「自然」などの相互に働く「共生原理の課題」と「からだの原点の問題」とを追究していきたいと念願しています。本会のこの「モットー」にご賛同の方々の入会をお待ちしております。

(完)

## 中国の「全民健身」について

上海体育学院学長 俞 継英

俞継英学長は、中国政府の急用が生じて、急遽来日できなくなってしまった。数日前になって連絡があって、コーディネーターとしては戸惑うばかりであったのだが、その善後策は次のようにとられることになった。

演者の変更に関してお詫びと訂正をさせていただきます。当初の演者であります上海体育学院の「俞継英」学長が、中国政府の仕事の関係で、急遽、今回のシンポジウムに来日できないことになりました。この機会に直接に「俞継英」先生のお話しをご期待されていた方々に対して、まことに申し訳なく存じます。主催者として衷心よりお詫び申し上げます。なお俞先生の演題はそのままにして、本日のシンポジウムでもプログラムどおりに進めてまいります。代演は俞先生の日本語役を担当していただく予定でした「張 勇」先生にお願いすることになりました。さらに演題内容は、当初より俞先生と張先生の双方連絡によって打合せしていただいておりますとおり、その大筋を継承していただきます。張先生にはあらかじめ俞先生から送付していただいております「演題内容の原稿」をもとに本日の代演を務めていただくこととなりますので、当初計画どおりに「現代中国の健康政策事情」は、そのままにご披露していただくこととなります……。

上記はそのための「お詫び：演者の変更について」である。日中共同シンポジウム「健康ライフを求めて：少子社会と高齢社会の新世紀を考える」では、そのため、張勇先生の代演をたてることとなった。本稿は、その張先生も参考にした、もともと俞先生が語るようになっていたオリジナル原稿である。なお原稿は、会場でパワープロジェクターの「絵図」を説明するために用意され

ていたもので、紋切り型になっている。シンポジウムでは、俞先生が「生の声」でその原稿に肉付けする手筈であったと思われる。そのような事情のある原稿であるのだがここに収録しておく。ともかく中国体育・スポーツ事情の「最新情報」なので、読者の研究活動に活用していただきたい。なお原稿は「日本語書き」で送られてきている。

◇

### 1. 健身は国民と政府の重要課題

中華人民共和国が建国されてから50年あまりたった。我が国の体育・スポーツ政策は大きな成果を挙げています。大衆スポーツはますます盛んになってきています。国民の体格・体力や健康状況も改善されました。我が国の改革開放の政策が実行されて、したがって、国民経済の面でも顕著な変化が表れ、国民生活のレベルは高くなってきています。1995年から中国では五日制を導入し国民の余暇が大きく変換されました。旅行やスポーツが日常生活の重要な内容の一部に取り込まれるようになりました。そのゆえに中国の国民と政府は国民の健身活動を大いに重視してスポーツの改革を行っています。我が国のスポーツの改革の中心はスポーツ体制であります。その改革の内容には「五化」政策と「五転換」政策があります。具体的な内容は次のとおりです。

- ① 体育・スポーツの生活化。体育・スポーツを国民の日常生活の重要な内容の一部に取り込むようにする。
- ② 体育・スポーツの普及化。より多くの人びとの体育・スポーツ活動への参与を促す。青少年だけでなく、労働者、農民、職員、軍人、障害者、高齢者、少数民族を対象にして「すべて」へ体育・スポーツを普及する。
- ③ 体育・スポーツの科学化。科学的な方法で国民の健身活動を指導し、科学的な方法で

育・スポーツ活動を運営管理する。

④ 体育・スポーツの社会化。政府だけでなく、社会も体育・スポーツの運営管理を行う。体育・スポーツを社会基盤の重要な内容に位置づける。

⑤ 体育・スポーツの産業化。体育・スポーツの経営管理の体制をつくり、スポーツ産業化を加速させる。

以上が「五化」の具体的な内容ですが、その「五化」を実現するために、実践面で、「五転換」が必要になります。「五転換」の具体的な内容は次のとおりです。

⑥ 国民の体育・スポーツにおける消費動向を、これまでの福祉型から、個人負担消費型に転換する。

⑦ 体育・スポーツの運営管理は、これまでの体育局の独自の運営管理の挙国体制から、社会による運営管理に転換する。

⑧ 体育・スポーツにおける「健康・体力づくり」を、これまでの個人的経験方式から、科学的な指導体制へと転換する。

⑨ 大衆体育・スポーツの組織体制を、これまでの行政型から、社会型へ転換する。すなわち行政機関と民間のスポーツ団体や企業などの「連携・協力」体制を確立し、それぞれの役割を分担しつつ有機的に推進する。

⑩ 国の体育・スポーツ施設運営を、これまでの福祉型から、経営型に転換する。

## 2. 全民健身組織体制の改善

我が国の全民健身の行政は、国にあっては体育总局が、地方にあっては各省市の体育局及び町の委員会が主管機関として、全民健身政策の企画立案及び推進に努めてきました。現在では、全国に、「30省市」の全民健身指導委員会が設立されている。我が国の全民健身の実施対象は全国民ですが、特に青少年を重視することが強調されています。そのために国家体育总局は「青少年体育局」という新しい行政機関を設立することになりました。

そこで全国の青少年スポーツの管理を担います。

我が国の全民健身は行政機関と民間のスポーツ団体や企業などが連携・協力体制をとり、それぞれのもつ役割を果たしながら、有機的に推進するようになってきました。現在全国には「職員体育・スポーツ組織」が10万あり、体育・スポーツの「先進町」は約400ヶ所あり、「業余体育・スポーツ学校」は3800ヶ所あり、「体育教師及び体育・スポーツ管理者」が30万人、「体育施設」は55万ヶ所、「体育施設総面積」は6.3億平方メートル、とそれぞれ増えています。国民の生活や消費水準や余暇時間なども大きな変化を見せています。

たとえば、上海市では、1996年に、100の町のうちその3分の1の町が全民健身指導委員会を設立しています。ほかの省も大衆体育・スポーツの団体を次々に設立しています。廣東省にはスポーツクラブが300ヶ所あまりあり、ほかの大都市でもスポーツクラブが次々に設立されています。

我が国の全民健身の発展にしたがって、全民健身の指導者に対するニーズもまた質と量ともに増大しています。このようなニーズに応えるため、指導者には、幅広い教養と専門的な知識、そしてより高い指導技術を備えることが求められています。我が国の全民健身の指導者については、全国8ヶ所の体育学院により、養成されています。いままでに全国には国家級体育指導員が1000人あまりいて、一級、二級、三級体育指導員が8万人ほどいます。

## 3. 体育に関わる法律の改善

我が国の「全民健身計画綱要」の実施を法的に保障するために、体育に関わる法律と施策が制定されました。たとえば「中華人民共和国体育法」「社会体育指導員制度」などの法律と施策が公布されています。そのほかに各省市の政府が、体育・スポーツに関する法律・方策を、26件も公布しました。そのうちには、たとえば「上海市全民健身実施計画」「金融系統の全民健身計画実施決

定」などがあります。

#### 4. 全民健身計画綱要

我が国で1995年6月に公布された「全民健身計画綱要」には前提となる「目標」があります。すなわち「中国全民健身計画綱要」に掲げられている目標は、2010年までに、スポーツと国家の経済と社会の基盤を、協調させてともに発展させることに定められている。

全民健身計画綱要を実施するにあたって、実施段階を2期に分けています。その第1期を1995年から2000年までの間に定め、その内訳として、次のような具体的な計画を立てています。

- ① 宣伝準備期間 1995-1996年の間
- ② 初動実施期間 1997-1998年の間
- ③ 完全実施期間 1999-2000年の間

さらに、第2期は2001-2010年までになっています。その間に特色ある中国全民健身計画の体系を作るという展望を提示しています。

以上が「計画」の主旨ですが、次に、内容について若干の説明をしておきたいと思います。「中国全民健身計画綱要」に指示されている内容は「施設の整備」「指導員制度」「財政計画」「スポーツ法政策」などの多岐にわたっています。この「計画」の実施対象は全国民ですが、特に青少年と児童を重視することが強調されています。その理由は、青少年や児童が、すべて健康に発達発育することは、国家の「富強」や民族の「隆盛」に深く関わるものと考えられているからです。

さらに社会の成員のすべてが、子どもの成長や発育に関心をもつことと、学校の生涯スポーツ教育を通じて人間形成を図ることが強調されています。子どもにスポーツを行う技術を身につけさせて、そのスポーツに参加する習慣を養成することが強調されています。中国では、中学校から高等学校に入学するとき、体育のテストもあります。この意味において、学校体育は、大学体育もですが、これから大きな使命を担うことになります。

同時に、中国全民健身計画は、各団体、企業、

農民、軍人、少数民族、老人、婦人、身体障害者、知識人などのさまざまなグループ単位を対象にして、その実施計画を定めています。これらの実施内容が計画どおりに全開すれば、中国の体育事情は大いに改善されますし、そのとき大衆スポーツの意義が社会的に承認されて、生涯スポーツの定着を促進することになります。その一助となることを目指している「学校体育」「大学体育」の使命がますます尊重されることになるだろうと期待しています。

#### 5. 全民健身計画の実施状況

(省略。プロジェクトで説明。)

#### 6. 体育・スポーツ施設の整備

スポーツ施設は、広く国民が生涯にわたって日常生活の中でスポーツに親しみ、豊かで活力ある人生を送るとともに、健康の保持や増進と体力づくりを図るうえで、極めて重要なものです。中国政府は、宝くじの収益金を活用して、体育・スポーツ施設を次のように整備しています。

- ① 健身道路 ⇨ 600ヶ所
- ② 室外体育活動場所 ⇨ 524ヶ所
- ③ 体力測定用具 ⇨ 619件
- ④ 児童総合練習用具 ⇨ 188件
- ⑤ ケットボール場 ⇨ 241ヶ所
- ⑥ バスケットボール場 ⇨ 252ヶ所
- ⑦ バレーボール場 ⇨ 94ヶ所
- ⑧ バドミントンコート ⇨ 291ヶ所
- ⑨ 卓球台 ⇨ 823台
- ⑩ テニス場 ⇨ 32ヶ所
- ⑪ ローラースケート場 ⇨ 2ヶ所
- ⑫ 体力測定場 ⇨ 32ヶ所
- ⑬ 棋牌室 ⇨ 160ヶ所
- ⑭ 総合練習室 ⇨ 64ヶ所
- ⑮ サッカー場 ⇨ 3ヶ所
- ⑯ プール ⇨ 7ヶ所

上海市の町の中には90パーセントぐらい体育活動場所が完備されています。1996年の調査では全

国の体育施設の44.1パーセントの割合で全面的に社会に開放され、21.3パーセントが部分的に開放され、34.6パーセントの施設が開放されていません。

### 7. 健身の方法の系統的研究

いままで国家体育総局は中華健身法365種類を整理しています。そして全民健身指導書が出版されました。私は、主編者として、「ABC全民健身」シリーズの出版に携わっています。

### 8. 青少年の体育・スポーツ研究の重視

我が国の「全民健身計画」の実施対象は全国民ですが、特に青少年を重視することが強調されています。その理由は国家の「富強」や民族の「隆盛」に深く関わる事が考えられてのことです。だから青少年のための体育・スポーツ研究を重視するというわけです。上海体育学院は「新世紀上海市における青少年の体育・スポーツの発展について」という課題を研究しています。

また、社会の様々な分析において、技術の高度化、情報化等の進展が著しく、これらは国民に恩恵をもたらしている反面、精神的ストレスの増大や運動不足、栄養過多、肥満児が増加しています。肥満児は、体格だけでなく、心理障害の問題も生み出しています。637名の肥満児から100名（7-13歳）の肥満児を抽出して、100名（7-13歳）の普通児と比較した結果、「EPO個性」の面でその差が著しいという結果を得ました。肥満児には友人も少なくイライラしている子どもが多いことがわかります。

さらに中国の家庭においても「一人子政策」の結果、父母の仕事中心的ライフスタイルに付随してその存在感の希薄化なども相乗して、子どもの生活習慣の育成に対する親の自責不足や自らの生活習慣を顧みない親の増加など、家庭での教育が低下する傾向にあります。

特に、中国の子どもの入学試験競争は激化しています。受験勉強のせいで、子どもの靴の重さは

平均で「3164グラム」で、小学校5年生の靴の重さは「3885グラム」です。80.1パーセントの子どもは夜間塾に通っています。58.7パーセントの子どもが睡眠不足です。こうして子どもの心身健康の問題を生み出しています。その克服のためには、青少年の心身の健康問題を意識し、生涯にわたって健康の保持増進を図ることが不可欠であります。

健康とは、世界保健機関（WHO）の憲章によれば、病気がなく身体的精神的に良好な状態であることなど生活の質をも含む概念として捉えられています。したがって青少年の生涯にわたる心身の健康の保持増進を図るということは、すなわち活力ある健康的な社会を築いていくことでもあると言えます。すなわちそこに新世紀における現代化している人間の健康問題をいかに考えるべきかの課題があります。

### 9. 国民の体質（体力）測定の系統的研究

国民の体質（体力）測定の系統的研究は「全民健身計画」の重要な仕事です。これまで、18省市で、成年の体質測定を行っています。その具体的内容はつぎのとおりです。

- ① 児童、青少年、成年、高齢者の全員に対する体質測定を行い、評価標準を定める。
- ② 国民体質の測定と管理システムをつくり、コンピュータで管理を行う。
- ③ 科学的な体育測定標準・方法を研究し、合理的なシステムをつくる。

1999年の青少年の体質測定によれば、青少年の身長は、1980年に比べて、「3センチ」伸び、体重が「2.5キロ」増えました。1997年には、71.2パーセントの男子が、71.7パーセントの女子が体質合格標準に達しました。平均寿命は70歳に伸びています。



さて、このように、全民健身計画は我が国の大衆スポーツを著しく発展させています。そして我が国の現代化の建設のために寄与しています。

(完)

## 十二式簡化太極拳

### — 中国伝統健身術に学ぶ —

編者 邱丕相（上海体育学院）

梅杭強（上海体育学院）

訳 張勇（長野県短期大学）

#### 1. 太極拳の特徴

太極拳は元来、中国武術の拳法のひとつです。太極拳は長い歴史をもち、その独自の身体技法が人々に親しまれています。20年あまり前にオーストラリアの人々から「太極拳」は中国料理の一種と勘違いされたこともありましたが、現在では、太極拳は世界中の多くの国々に伝えられ、盛んに行われている健康法です。

また、太極拳は、「哲學」とも呼ばれます。つまり、太極拳は、単に一種の身体技法であるだけでなく、その「太極」の意味することは古代中国の宇宙観、哲學観を表しており、このことよって、西洋の人達からも高い関心を持たれています。さらに、太極拳は「養生之道」とであると賛美され、心身の健康法であると言われてしています。

太極拳は、長い歴史の中で技法、理論上の体系を整えました。また、さまざまな風格ある技法流派が形成され、主な流派には「陽式・陳式・呉式・孫式・武式」があります。中華人民共和国の設立以後、国民の健康を促進するため、それぞれ特徴をもった新しい「24式・32式・88式・48式・42式」太極拳が創作され、この伝統的な身体文化は国民に親しまれています。

太極拳の動きの特徴としては、つぎの4点があげられます。

#### (1) 柔和性

太極拳は一種の柔軟性をもった柔らかな動きです。動作の穏やかさ、姿勢の自然さ、連綿と続く「流れ」の動きは、太極拳の大切な特徴です。

#### (2) 協調性

太極拳では意識と動作を一致することが要求されます。つまり、動作と意識、上半身と下半身、手と足を合わせることで身体の各部位の動きを協調配合しながら一気に動作を完成させます。動作を行う時には、目、手、腰、足がスムーズに運ぶようにすることが要求されます。

#### (3) 連貫性

太極拳は、「起勢」（始まり）から「収勢」（終わり）まで、どんなに「虚実」の変化や姿勢の転換があっても、動作は、速くなったり遅くなったりとむらがあってははいけません。つまり、動きの最初から終わりまで「連貫・一環」することが大切です。

#### (4) 円活性

太極拳のほとんどの動作は「圓」（まるい）の曲線で行います。「圓」（円を描く）とは、



楕円、半円、大きな円、小さな円が含まれます。動く時、それぞれの円の特徴を理解することが大切です。

太極拳の基本の手型の中で「拳」は五指を軽く握り、「掌」は五指を自然にのばしています。両腕は、やや自然に曲がる状態にし、両肩の筋肉、関節をゆるめ、沈めておきます。両肘を下へ引き下げておくように沈めます。体を支えている「実」の足を安定させなければなりません。動作の直進、直後退と直角の動作は避け、全体のバランスをとることが大切です。

伝統的な運動である太極拳は、長い歴史を経て、現代ではより一層多くの人々に受け入れられ、愛好者がますます増えてきています。西洋の「ディスクダンス」が中国に上陸し、一時的な流行となりましたが、結局、「風」のように流れていってしまいました。太極拳は、長い歴史の実践の結果、人の体を鍛える方法としてだけでなく、人の心の調和も図れる養生健康法としてさらに発展し、生き続けています。

## 2. 太極拳の練習のポイント

### (1) 「集中・動中求静」

〔集中することと動の中に静を求めること〕

太極拳を練習する時には、リラックスした状態で意識を集中し、動作を行います。そのような状態は、動作練習の全過程に行われ、柔和な動きが、空間によみなく、円の曲線を描き、あたりをはらうような毅然とした動作の中に、静かな落ち着きの表情を求めます。また、「用意不用力」（意識を用いて、力には頼らない）ということをもって各動作を行い、手、足、目線、体の各部位の調整をしながら「意動身随」（意識を動かすことを先行し、動きはそれに伴わせるようにする）ことが大切です。

### (2) 「上下相隨・周身協調」

〔上下相ともなう・全身協調〕

太極拳は体の全身を鍛える運動です。つまり、一つの動きは全身の動きであることを念頭におき、全身のバランスをとりながら、体の全身を鍛える目的を達成させることです。

### (3) 「動作平穩・速度均堡」

〔穏やかな動作・速度を一定に保つ〕

太極拳の動きは、速度が一定で、かつ動作が途絶えることなく綿々として続きます。また、姿勢は一定の高さを保ちます。

### (4) 「虚実分清・重心穩定」

〔虚実をしっかりと分ける・重心安定〕

太極拳のそれぞれの動作は、前進、後退などの動きの虚実をしっかりと理解して行います。つまり、実から虚へ、虚から実へと切り変えます。この転換を「虚実の変化」といいます。各動作中は、バランスを取るため、肩を落とし、からだをゆるめ、腹を突き出さないように沈めることによって体の重心を安定させることがポイントです。

### (5) 「自然呼吸」

太極拳理論の中に呼吸を重視することが強調されています。太極拳の動作は、練習を続けていくうちに自然呼吸と動作を結合します。動作が呼吸に制限されないことがポイントです。初心者は、自然呼吸で行い、動作を熟練の後、腹式呼吸を行うようにします。また、動作によって「起吸落呼」（動作を上昇する時に息を吸う、動作を下降する時に息を吐く）、「開吸合呼」（動作を開くようにする時に息を吸う、動作を閉じるようにする時に息を吐く）します。自然呼吸を調節しながら動作に合わせるようにし、無理のないようにすることが原則です。

### (6) 運動量の漸増

太極拳の運動量はその人の体力によって異なります。根気よく動きを学んでいるうちに足腰

が丈夫になり、呼吸も深まり、意識も集中していきます。虚実の法則をもった動きがわかってくると、緩慢さが逆に運動量の大きさにつながってきます。



太極拳の練習では、「悟」ということも、重要だとよく言われています。つまり、身体感覚をもって思考することです（考えを求めていくことが重要です）。よくつぎのように言われます。基本的に太極拳を学ぶということは思考することであり、ただ、太極拳の技術を学んでいるだけでは太極拳を学んでいるとはいえないのです。

通常行われる太極拳練習の三段階を以下に紹介します。

第一段階：正・軽・円・均

- 正 ⇒ 姿勢を整えます。
- 軽 ⇒ 足の歩法は柔和かつ軽く、手の動きも同様です。
- 円 ⇒ 動作は弧を描くように行います。
- 均 ⇒ 一定の速度を保ちます。

第二段階：松・靈・整・連

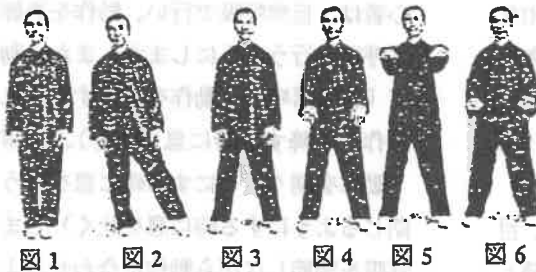
- 松 ⇒ 腰、足、肩など全身をゆるめた状態で動作を行う。
- 靈 ⇒ 敏捷に行う。腰を中心として動くことによって、さらに四肢が調和して動く。
- 整 ⇒ 各動作を手、目、身、歩に協調配合しながら、一気に完成します。
- 連 ⇒ 始まりから終了まで連続と不断に、「流水」のように動きを表現します。

第三段階：虚・静・意・気

- 虚 ⇒ 虚実の転換をスムーズに行う時、対立の統一が果たされます。
- 静 ⇒ 動の中に静を求める。綿々とした動きの中、あたりを払うように毅然とした動作の中に、静かな落ちつきの表情を求めることを指します。
- 意 ⇒ 力を入れず意識で動作を導きます。
- 気 ⇒ 太極拳を練習する時、自然呼吸と同時に全身の気血の巡りを良くします。

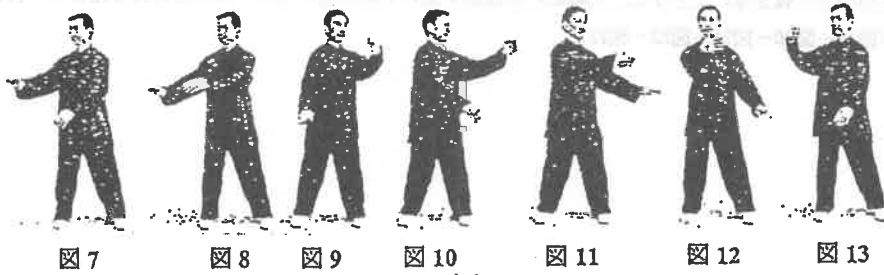
## 十二式簡化太極拳

起勢 (始めの姿勢)



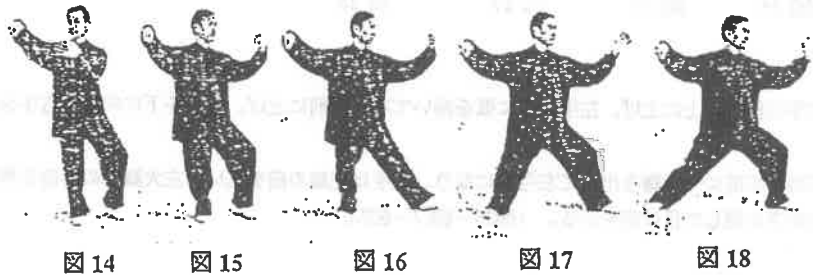
- ① 体をまっすぐ自然に伸ばして立つ、両足をそろえ、視線は前方を見ます。呼吸を自然に保ちます。(図1)
- ② 左脚を1歩横へ肩幅に開き、足先を前方に向けます。上体を真っ直ぐにしたまま、両膝をゆっくりと曲げ、腰を落とし、同時に両肘を少し曲げながら、両腕を胸の辺りまで下ろします。(図2-図3)
- ③ 両手の掌心を下向きにして、肩幅で肩の高さにゆっくりと前方へあげていきます。(図4-図5)
- ④ 両膝をやや曲げて、腰をやや低く下ろします。(図6)

1. 雲手



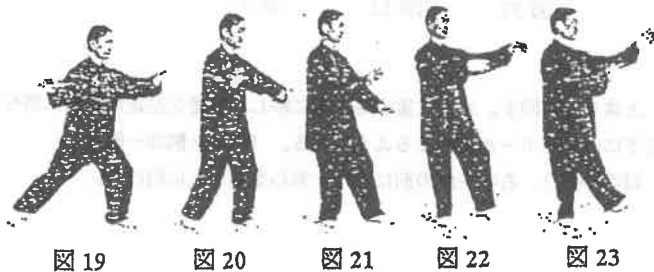
- ① 左手は腹を通して弧を描き、掌心を内側に向け、上体を左に回す。(図7-図8-図9)
- ② 右手は右に弧を描いてはらい、上体を右に回す。掌心を内側に向けます。(図10-図11-図12-図13)

2. 左單鞭



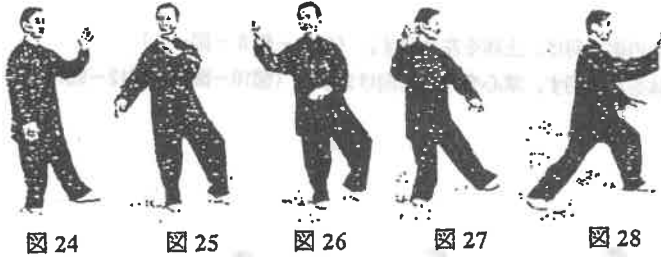
- ① 引き続き重心を右に移して、左足を右足の内側に寄せ、足先で着地する。右手は、手首を下方に曲げて、五指をすぼめて指先を束ねて『鉤手』を作る。同時に、左手は腕を曲げて弧形にし、掌心を内側に向け、右前の腕部にそろえて、視線は右手を見る。(図14)
- ② 上体を左に回し、左足を左前方に上歩して弓歩になり、左手は前方に押して、掌心を前向きにする。指先は鼻の高さに上げ、目は左の手を見る。(図15-図16-図17-図18)

3. 手揮琵琶



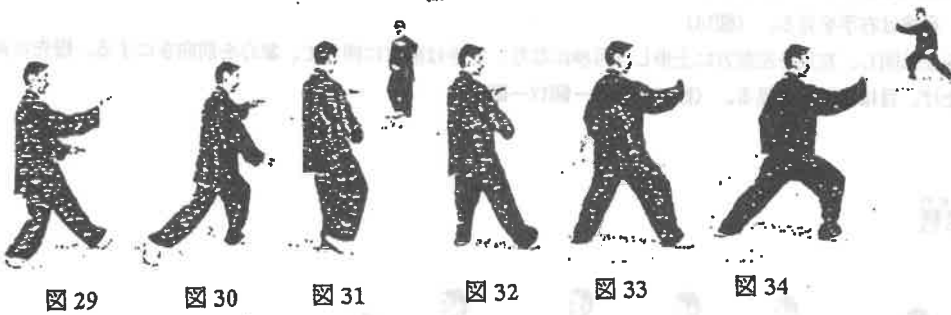
- ① つづいて右足を半歩前に寄せ、重心を右足に移し、左足踵を前に移し着地させる。右膝を少し曲げ虚歩になり、左手は外側から前の方に弧を描いて上げる。同時に右手は肘を曲げて胸の前にあげ、掌心と左肘を相対し、視線は前方を見る。(図19-図20-図21-図22-図23)

4. 揉膝拗歩



- ① 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、掌心を下に向け、右手を見る。(図24-図25)
- 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、左手は左膝の前を払い、左大腿部の外側を押さえ、右手は耳の横から前の方を推して目は前を見る。(図26-図27-図28)

5. 野馬分鬃



- 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、両手は身体の左側で左手が下で掌心を下に向けてボールを抱えるようにする。(図29-図30-図31)
- 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、掌心を斜め上に向ける。(図32-図33-図34)

6. 左 挽 雀 尾

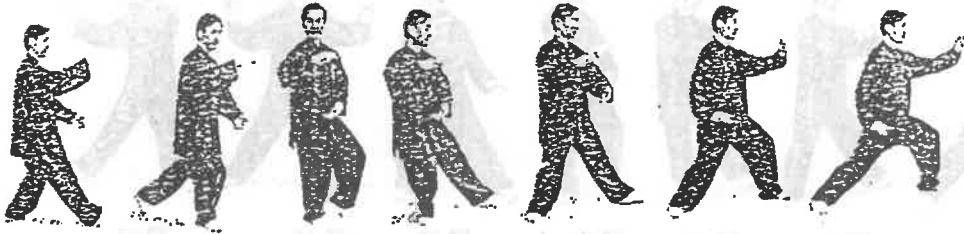


図 35 図 36 図 37 図 38 図 39 図 40 図 41

- 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、両手は身体の右側で右手が下で掌心を上に向けてポールを抱くようにして右手を見る。(図35-図36-図37)
- 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、掌心を斜めに付ける。右手は右股関節の横に引き下ろして、掌心を下に向け、手を腰の右側に置き、目線は左手を見る。(図38-図39-図40-図41)



図 42 図 43 図 44 図 45 図 46 図 47 図 48

- 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、掌心を斜め上の方に向け、左手は掌心を斜め後ろの方に向けて、胸の前まで引きながら、右掌心を見る。(図42-図43-図44-図45)
- ④ 重心を前に移して左弓歩になりながら、右掌心を前に向けて、左手首の内側に近づけて、両手を前に推し出して、左掌心を内側に向け、両手を同時に前方へ推し出し、目線は前方を見る。(図46-図47-図48)

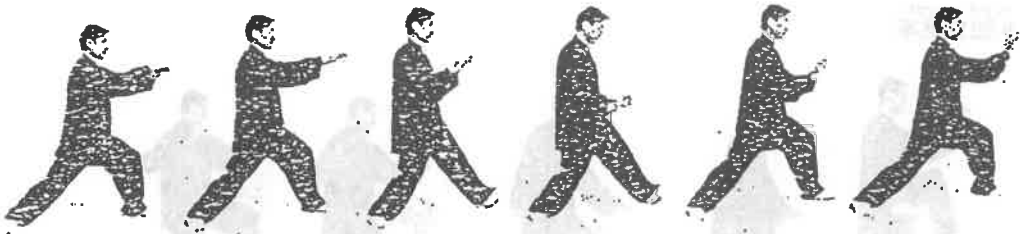


図 49 図 50 図 51 図 52 図 53 図 54

- 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、両掌心を下に向け、重心を後ろに右足まで移し、左足を上げる。両肘を曲げて、胸前に引き込み、掌心を下に向け、前方を見る。(図49-図50-図51)
- ⑥ 重心を右前に移して左弓歩になり、両掌心を下に押し、腹の前から前上の方に推し出し、両手は肩の高さを保ち、掌心を前に向け、目線は前方を見る。(図52-図53-図54)

7. 轉身撤身捶

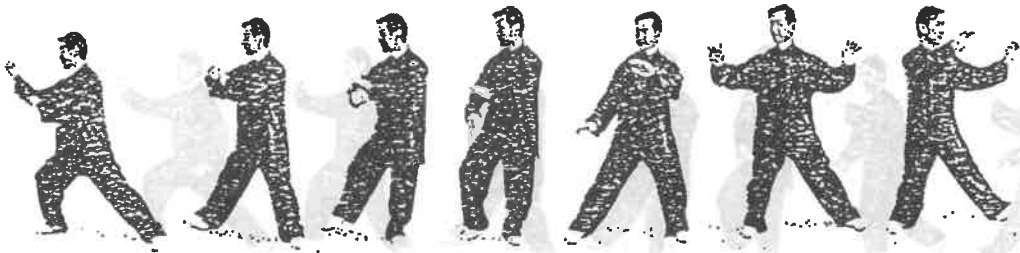


図 61 図 60 図 59 図 58 図 57 図 56 図 55

- 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、掌心を下に向け、右手は拳を握り、左下腹部の前におろして、拳心は下に向け、目線は前方を見る。(図55-図56-図57-図58)
- ② 右足を右前方へ向け一歩出し、弓歩になり、右拳をそとに外旋させ顔の前に上げ、右に打ち出し、拳心は斜め上に向けて、左手は右肘の内側に揃えておき、右拳を見る。(図59-図60-図61)

8. 左蹬脚



図 67 図 66 図 65 図 64 図 63 図 62

- ① 右手は拳心になり、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、右足で立て、左足を左前の方へ蹴り出しながら、両手を左右に分けて開き、肩の高さにし、肘を少々曲げて、目線は足の蹴る方向に見る。(図62-図63-図64-図65-図66-図67)

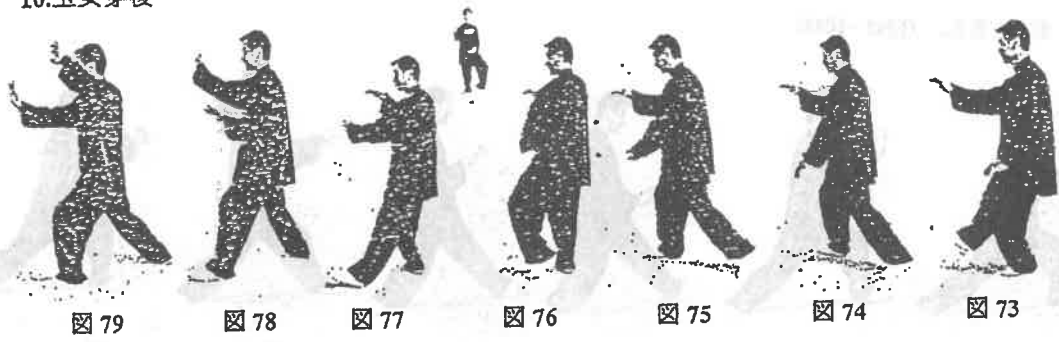
9. 独立挑掌



図 72 図 71 図 70 図 69 図 68

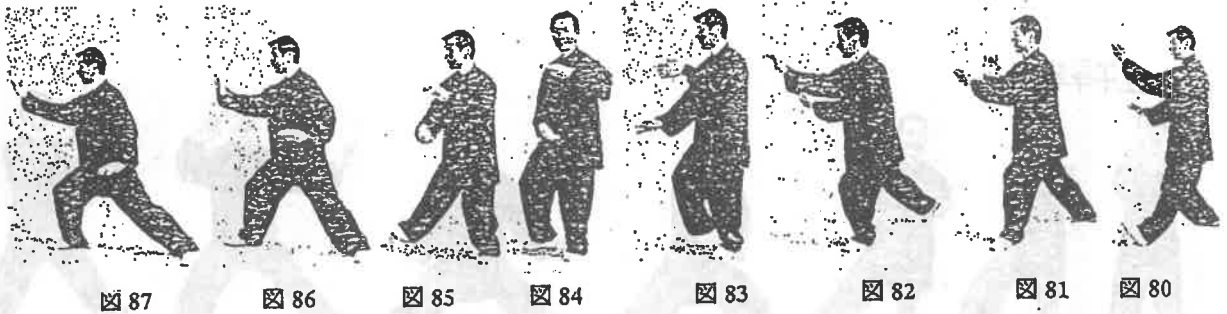
- ① 左足を前におろして着地させ、両拳心は大腿の外側におろし、拳心を下に向け、手を腰の右側に置く。(図68-図69-図70)
- ② 左足で立って、右大腿は膝を曲げて持ち上げながら、右拳は下から前の方に向け目の高さまで上げ、拳心は左に向けて、腰の左側に置く。(図71-図72)

10. 玉女穿梭

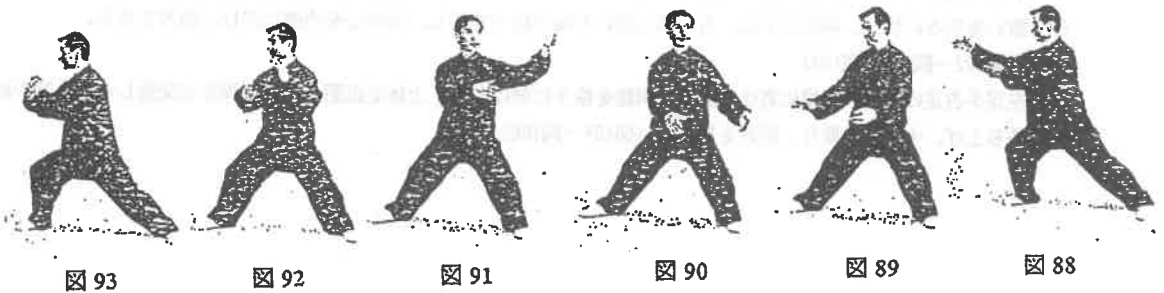


- ① 右足をおろして着地させ、左足を右足内側に寄せ、足先で着地する。両手は体の横で右手が上にボールを抱くようにして、右手を上置く。(図73-図74-図75-図76)
- ② 左足を左前の方に、一歩出して左弓歩になり、上体を左に回して、左手を左頭の前方に上げ、掌心を斜め上の方に向ける。右手は前の方に推し出して、鼻の高さになり、掌心を前に向け、視線は推す方向を見る。  
(図77-図78-図79)

11. 右攬雀尾

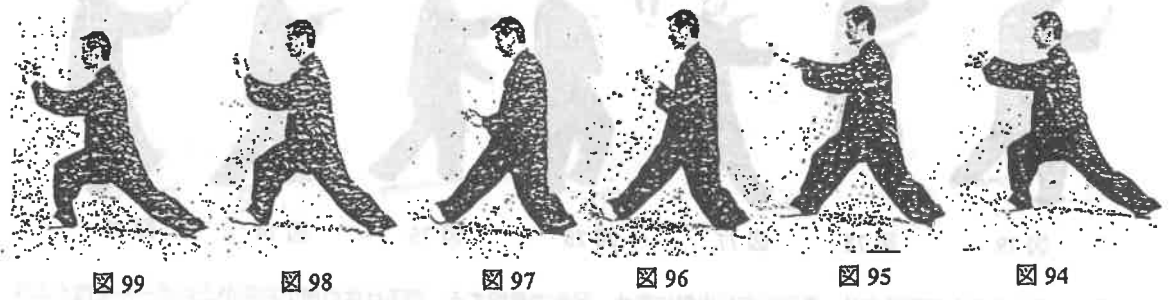


- ① 重心を後ろに移して、また左に移し返しながら、左足先を外に回し、右足を左に寄せて、足先で着地する。同時に両手は体の左側でボールを抱くようにして、左手を上におせ、左手を見る。(図80-図81-図82-図83-図84)
- ② 右足を右前の方に一歩出して右弓歩になり、右手を前に目の高さまで持ち上げ、掌心を斜め上の方に向け、左手は掌心を下に向けて、左股関節横に押さえ、右拳心を見る。(図85-図86-図87)



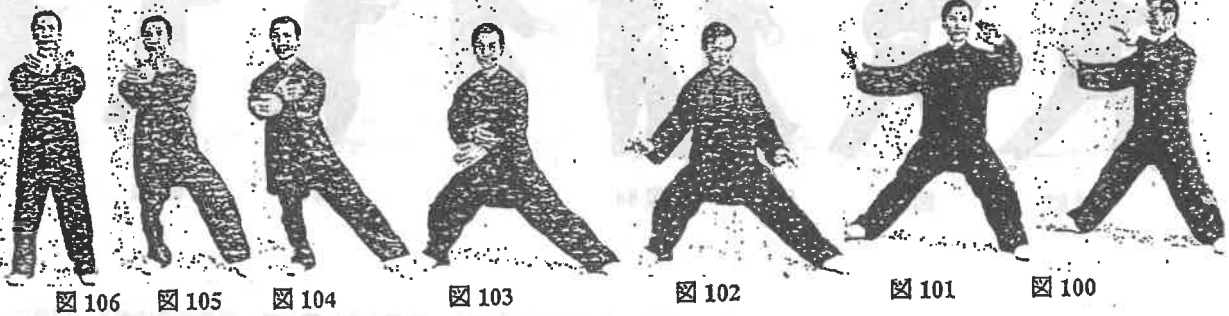
- ③ 重心を後ろ左足に移して、両腕を同時に下に向けて左方に引き込み、右手は胸の前、拳心を斜め後ろに向かせ、左手は肩の高さまで、掌心を斜め上の方に向け、右手は左胸の前に置く。(図88-図89-図90-図91)
- ④ 重心を前に移して右弓歩になり、左手拳心を前に向けて、右手首の内に向け、両手を同時に前へ推し出し、視線は

前方を見る。(図92-図93)



- 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、両拳心を下に向け。重心を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、拳心を下に向け、前方を見る。(図94-図95-図96)
- ⑥ 重心を前に移して、右弓歩になり、両拳心を押さえ、腹の前から前上の方に推し出して、肩の高さまで伸ばし、拳心を前に向け、前方を見る。(図97-図98-図99)

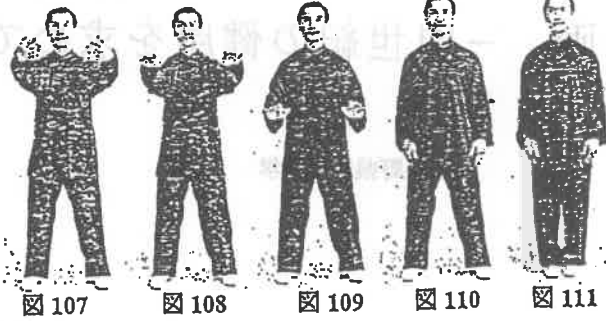
12. 十字手



- 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、両拳心を前に向け、左手を見る。(図100-図101)
- ② 重心を後ろに移し、両手を下に、内に弧を描いて胸の前で交差し、両拳心を内側に向け、前方を見る。(図102-図103-図104)
- 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。(図105-図106)



シオワン 収勢 (終わり動作)



- ① 両手を返し、両拳心を下に向け、両手を肩幅に分けて開いて、徐々に下におろし、両大腿部の外側に収めて、前方を見る。(図107-図108-図109)
- ② 上体は自然にまっすぐ伸ばし、肩の力を抜いて腕を垂らし、呼吸は穏やかに、前方を見る。(図110)
- ③ 左足を右足横に引き寄せ、両足を揃え、自然に立つ。目は前方を見る。(図111)

# 中国の全民健身計画 — 21世紀の健康を求めて —

長野県短期大学 張 勇

## 1. はじめに

本日のこのテーマを担当すべき、上海体育学院の俞継英学長が、突然、中国政府の事情によって、来日できなくなりました。そのため、私、張勇が、俞学長の原稿に基づいて、私見をも交えながら、臨時の演者を務めさせていただくことになりました。突然の代役ですので、その旨のご理解をいただきたいと存じます。

## 2. 今、中国では

めざましい科学の発展や社会の進歩は、現代の人々に新たな要求を突きつけるようになりました。人類の生存に関わる科学の発展は、特に今、注目されており、人間は、自然を改造し、高度な文明を手に入れました。しかし、人間にとって、最も根本的なことは、健康です。現代社会における健康の問題は、科学的研究の重要な課題であり、また、他分野でも、広く世界の社会的関心にもなっています。現代社会が求める健康は、ただ体力的、体質的なことだけでなく、心身の健康にほかなりません。

一般的に言えば、体育やスポーツの目的は、人々の健康にも貢献することと言えます。しかし、近年の世界各国のスポーツ界をみると、発展、向上に伴って、ますます、偏ってきたと言わざるをえません。スポーツは、国の政治、経済などの政策に利用され、本来の健康のためのスポーツは、競技スポーツの服従品になりつつある傾向があります。

現代社会における体育・スポーツの意義につい

て、1995年6月の中国政府の「全民健身工作計綱要」（正式名・以下は「全民健身計画」の略称を使う。）には、「体育・スポーツは、国民の体力・体質向上の重要な手段の一つである」と記載されています。中国政府は、現代のさまざまな体育・スポーツの問題に対して、また、中国の政府は、現代中国社会の健康問題に対して、「五化」という体制をもって問題を解決しようと計画しています。その「五化」政策は次のようなものです。

### (1) 「五化」

- ① 体育・スポーツの生活化（スポーツは、日常生活の中に不可欠）
- ② 体育・スポーツの普及化（中国全民族がスポーツに参加）
- ③ 体育・スポーツの科学化（科学的な方法の指導、科学的管理方法、科学的な研究）
- ④ スポーツの社会化（社会主導でスポーツを行い、スポーツを社会活動の重要な内容として認識する）
- ⑤ 体育・スポーツの産業化（体育・スポーツの経営管理・産業化の促進）

以上の「五化」を実現するために具体的に「五つの転換」という考え方を、実践として、実施しようと計画しております。この「五つの転換」は次のようなことです。

### (2) 「五つの転換」

- ① 個人のスポーツ費用を、福祉型から、消費型へ。

- ② スポーツ活動の主催を、行政主導から、社会型へ。
- ③ さまざまな健康法を、経験的な指導から、科学的な指導へ（人治から法治へ）。
- ④ 大衆スポーツ組織を、行政型から、社会型へ。
- ⑤ 国家のスポーツ施設を、事業型から、経営型へ。

近年、中国は、大きく変化しています。その様子は、日本での報道でご承知のことと存じます。中国社会では、解放政策後の市場経済が著しく発展し、国民が経済的に豊かになり、生活水準、余暇活動動向などが大きく変化しています。1995年には週五日制が導入され、国民の余暇時間も大きく変化しています。このような社会背景のもとに、1995年6月に、「全民健身計画」が策定されました。その「計画」の概要について、次の5項目の観点から、説明しておきたいと思えます。

### (3) 五つの項目

五つの項目は次のとおりです。

- ① 「全民健身計画」の公布の社会的背景について
- ② 「全民健身計画」の主旨と内容について
- ③ 「全民健身計画」の特性
- ④ 学校体育の役割
- ⑤ 「素質教育」

### 3. 「計画」の公布と社会的背景

さて、「全民健身計画」の公布の社会的背景のことから、お話を、させていただきます。中華人民共和国が建設されてから50年になりました。近年、中国でも、スポーツがますます盛んになってきています。国民の体格、体力や健康状況も改善され、スポーツ施設や設備などのハード面も整備され、活動内容も多種多様になってきました。つまり国民がスポーツを生活の一部に取り込むようになりました。いわば生活がそのように改善されてきたのです。

1995年には、政府が定めた「国家体育鍛練標準」、すなわち身体素質（体力・体格）標準を達成した人々は8億人にのびりました。そして、国民の平均寿命が、かつての「55歳」から、「70歳」に延びました。農村と都会の体育施設は「55万カ所」に、施設の総面積は「6.3億平方メートル」に、それぞれ増えました。また、経済の発展につれて、国民の生活や消費水準や余暇時間なども大きな変化をみせています。

そうした社会背景のもとで、中国政府は、20世紀末までに、次の2つの目標を達成しよう努力しています。

- ① 社会主義的な市場経済体制の実現
- ② （すべての分野における）現代化

しかしながら、経済の発展と社会の発展を重視する政策状況下において、国民の体質・健康政策が大幅に遅れつつあります。こうした事情のもとに、たとえば、望まれる体質（体格・体力）・健康政策を推進するために必要な「法的な保障」の不備、政策が制度化されたいないための「施設・設備」の不足、政策の運営や管理や実施のための「ソフト面と人材」の不足などのマイナス要因が顕著に観察されるようになりました。またこうした社会背景のもとに、国民の「スポーツ・健康に対する意識」にも大きなズレが生じるようになり、1993年には、全国民のわずか「10.4%」しか、「体育（スポーツ・運動）」に参加していない状況が観察されました。

中国政府は、このような社会的背景を重視して、その打開策を図るために、「全民健身計画」を定め、国民の「群衆体育（大衆スポーツ）」の振興に乗り出すことになりました。こうして中国社会における国民の健康問題の重要性が社会的にも認知されることになったのです。

### 4. 「概要」の主旨と内容

それでは、「全民健身計画」の主旨と内容について説明しましょう。この計画には前提となる「目標」があります。すなわち「全民健身計画」

に掲げられている目標は、2010年迄に、国民の「健康状態」と国家の「経済」と社会の「基盤」を協調させて、ともに発展させることに定められています。そのためにさまざまな改革が提示されました。その柱のひとつが「群衆体育（大衆スポーツ）」の振興です。これは、「競技スポーツ」中心の政策をとってきました中国にとって、方針転換の大改革と言えるものです。

中国政府は、「全民健身計画」を実施するにあたって、実施段階を2期に分けています。その第1期を1995年から2000年までの間に定め、その内訳として、次のような具体的な計画を立てています。

- ① 宣伝期間 ⇒ 1995～1996年の間
- ② 準備期間 ⇒ 1997～1998年の間
- ③ 全面实施 ⇒ 1999～2000年の間

さらに第2期は2000年から2010年までで、その間に特色ある「全民健身計画」の体系を作るという展望を示しています。

以上が「計画」の主旨ですが、次に、その内容について若干の説明をしておきたいと思います。

「全民健身計画」に提示されている内容は、「施設の整備」「指導者の等級制度」「財政計画」「スポーツ立法政策」などの多岐にわたるものです。たとえば、この「計画」の実施対象は全国民ですが、特に青少年と児童を重視することが強調されています。その理由は明白です。青少年や児童が健康に成長することは、国家の「富強」や、民族の「隆盛」に、深く関わるものと考えられていることです。

さらに社会の成員のすべてが、子どもの成長や発育に関心をもつことと、学校の「終身体育（生涯体育・生涯スポーツ）」教育を通じて人間形成を図ることが強調されています。この意味において、学校体育は、大学体育も含めて、これから大きな使命を担うこととなります。

## 5. 「計画」の特性

次に「計画」における特性について若干の説明

を行ってみたいと思います。中国政府は、「全民健身計画」の効用をより確実なものにするために、「全民健身1・2・1運動」を展開しています。まず、この「1・2・1運動」を説明しましょう。これは1995～1996年の第1段階における事業として提案されている宣伝事業の具体的な施策のことです。概要は次のとおりです。

- ① 個人に関しては、毎日「1」回以上のスポーツ健身活動に参加し、「2」種類以上のスポーツを習得し、毎年「1」回の体力測定を受けることを奨励する。
- ② 家庭に関しては、どの家庭でも「1」種類以上のスポーツ用具を所持し、季節ごとに「2」回以上の戸外活動に参加し、「1」冊以上のスポーツ雑誌・図書を持つことを奨励する。
- ③ 地域社会に関しては、どの地域社会でも「1」ヶ所以上の体育施設を有し、「2」回以上のスポーツ行事を企画し、「1」組の社会体育指導員体制を整備することを奨励する。
- ④ 学校に関しては、すべての生徒・学生に対して毎日「1」時間以上の運動活動を保障し、毎年「2」回以上の遠足や野外活動に参加させ、毎年「1」回の身体検査を受けることを奨励する。

現代社会における体育・スポーツの意義について、1995年6月の中国政府の「全民健身計画」には、「体育・スポーツは、国民の体力・体質向上の重要な手段の1つである」と記載されています。中国政府は、現代のさまざまな体育・スポーツの問題に対して、伝統的、民族的なスポーツや養生法をさらに発展させ、問題を解決しようと計画したのです。伝統的文化を継承発展させることによって、国民の団結する凝集力となるからです。伝統的養生法は、独特な特徴をもっており、その文化的特徴は、深く国民の間に根づいています。その特徴を整理すれば次のようになります。

- ① 天人合一（自然と人間の調和）
- ② 心身合一（形態と機能の両面において）

③ 修身養性（生き甲斐を求めて）

④ 一脉一理（治療予防を兼ねて）

中国では、「全民健身計画」の施行によって、伝統的養生法はますます普及し、統計によれば、大衆スポーツ参加者の「80%」は、伝統的民族的養生法を行っています。その目的は延年長寿と体質増強です。上海市で気功を行っている人口は「100万人余り」であり、およそ「100種類」の気功が行われています。大学のなかで行われている伝統的養生法の目的は次の4点を指摘することができます。

- ① 医療保健としての教育
- ② 生涯スポーツとしての教育
- ③ 道徳教育としての教育
- ④ 動静結合（西洋と東洋の融合）の特徴ある体育教育

## 6. 学校体育の役割

学校体育が中国全土をあげての「全民健身計画」の実行面において重要な役割を果たしています。青少年と児童は「国」の未来そのものであります。この意味で学校体育は重大な使命を果たすことが期待されています。

### (1) 目標の変化

中国における学校体育の目標は変化しています。1950年代には、知識技能を身につけさせ、健康体位を増進させ、道徳を身につけるといふ、いわば「富国強兵」型の体育でした。ところで、1985年以後から1990年代になると、生涯体育・生涯スポーツが世界的に課題となってきましたが、中国でも、学校体育の目標に組み込まれるようになりました。つまり、体育活動をとおして、「美的体験」「情操陶冶」「体育に親しむ」「体育を楽しむ」「心身の健康」などの自己開発を重視するようになりました。ということで、現代では、学校体育そのものがキャンパス文化の重要な側面を担っています。

### (2) 学校体育の3側面

現代中国における学校体育の目的は「身体教育」「品徳教育」「終身教育」の3側面を融和させることにあります。

- ① 身体教育 ⇒ 種々のスポーツ動作や技術練習を通して「からだ作り」「体力増進」を図る。
- ② 品徳教育 ⇒ いわゆる道徳教育、精神面に貢献する。
- ③ 終身教育 ⇒ 日本でいう「生涯教育」。

### (3) 入試に関して

中国では、高校卒業生が多いためににもかかわらず、大学総定員数が極端に少ない。そのため大学入試の競争が激化しています。そのような影響で、これまでは受験勉強に偏向しやすくて、「学校体育」をあまり重視していなかった。そこで、国の方針として、高校体育教育で、成績基準に満たない者は大学受験資格を認めない方針を打ち出しました。近年、大学入試科目に「体育」を導入することも試行されています。

### (4) 大学体育のカリキュラム

1970年代まで、大学の体育教育のカリキュラムと課外体育は単一的でした。ところが1980年代になってから、カリキュラムの内容、授業の形式や、課外体育の変容なども変化してきました。中国の大学体育は1、2年生に対して必修科目となっています。そして、3、4年生に対して選択科目になっています。授業時間数は毎週2時間（90分）です。1年次生の授業内容は「基礎科目」、2年次生は「専門（選択）科目」となっています。そのほかに、身体障害者、虚弱体質、病気療養中の学生のために、「特別保健体育科目」が、用意されています。昨今の標準的な授業（種目）科目の実施状況は次のとおりです。この数値は、「中国の大学における体育実技種目の実施状況」を示すもので、全国の大学にまたがる直近（1996年10月調査）のデータです。数値は、従業種目として採

用している、大学割合を示しています。

- ① サッカー 96.7%
- ② バスケットボール 93.3%
- ③ バレーボール 83.3%
- ④ 武術 83.3%
- ⑤ 新体操 73.3%
- ⑥ 陸上競技 73.3%
- ⑦ 筋力トレーニング 66.7%
- ⑧ 気功 56.6%
- ⑨ 卓球 50.0%
- ⑩ 太極拳 40.0%
- ⑪ テニス 36.7%
- ⑫ 水泳 26.6%
- ⑬ バドミントン 20.0%
- ⑭ 体操 20.0%
- ⑮ スケート 20.0%
- ⑯ ソフトボール 13.3%
- ⑰ ダンス 10.0%
- ⑱ ハンドボール 10.0%
- ⑲ ダンス 10.0%
- ⑳ 将棋 6.7%
- ㉑ ビリアード 3.3%

ちなみに、体育成績を重視している大学例を示しておきましょう。北京大学では、4年次生まで、体育授業を行っています。また清華大学では卒業するまでひとつの武術を継続することを決めています。

## 7. 素質教育について

近年、社会の発展に応じて、21世紀に向けて必要な人材を養成するために、中国では、全面的な「素質教育」の推進が支持されています。この「素質教育」の在り方が、生涯教育の在り方と結びつくとき、相乗効果が期待されています。学校体育もこの「期待」と無関係ではありません。「素質教育」には、文化素質、人格素質、心理素質、身体素質に関わる4分野の教育が含まれていますが、ここでは、それぞれについて簡単に紹介したいと思います。

① 文化素質教育 ⇨ 生徒、学生が基礎知識を身につけ、知識の構成を正しく行い、広い人文知識と資質を培い、そして知識の獲得、应用能力、創造能力、独自の思考能力を高めることを問います。

② 人格素質教育 ⇨ 正しい人生観、価値観を樹立すること、社会的道徳や職業的道徳や倫理的道徳の涵養を問います。

③ 心理素質教育 ⇨ 強い意志力、自己心理の調整能力、自己保全能力、人間関係の調整能力、さらに好ましい心理品質の涵養を問います。

④ 身体素質教育 ⇨ 体力をもち、健康な生活を営む態度や能力を身につけることを問います。

学校体育は、主に、生徒、学生の身体素質の増進に対して重要な役割を果たすこととなります。しかしながら、学校体育は、その「身体素質」のみならず、生徒、学生たちの「文化素質、人格素質、心理素質」をも涵養するために大きく貢献しています。もちろん、「全民健身計画」も学校体育の在り方を視野におさめていますので、この「素質教育」の理念と結びつくとき、生涯体育・生涯スポーツ・生涯教育の観点からも、これからの学校体育の役割が大きく飛躍することになるのではないかと期待しています。

## 8. まとめ

中国の「全民健身計画」運動の事情をご紹介しました。中国の国民の健康状況は、先進国の国々に比較すれば、まだまだ差があるようです。中国の人口は、世界人口の4分の1に相当するのですが、そのことを勘案しますと、問題や課題が山積していると言えます。しかしながら、この「全民健身計画」が、それまでの競技スポーツ一辺倒であった政策から、大衆スポーツ政策へ大転換させたことは事実です。

これまでの「全民健身計画」の実施結果から、すでに次の6点にわたって効果が現れています。

- ① 全民健身の意識が高まり、「活動」実績が増加している。
- ② 「全民健身計画」運動のリーダー組織が整備されてきた。
- ③ 体育・スポーツ関連法規の整備が進んできました。
- ④ 国民の体力「監督・測定」制度の研究と展開が進んできました。
- ⑤ 健身方法の体系的な研究の展開が進んできました。
- ⑥ コミュニティ・スポーツが、全民健身の主流となり、その基地化が進んできました。

日本は世界一の長寿国であり、国民の健康政策やその制度、関連施設や設備に関して、豊富な経験と実績を持っています。われわれ中国関係者は、日本からも大いに学ぶべきだと考えておりますので、ぜひともよろしくお願ひしたいと思います。

以上、中国の「全民健身工作計画綱要」に関わって、現代中国の「体育・スポーツ事情」の一端を紹介させていただきました。この「愈学長」を代行しましての私の「報告」が、本日のシンポジウムにお集まりの方々と日本の関係者のみなさまにとりまして、お役に立つことを祈念しております。ご静聴ありがとうございました。(完)

# 生命科学的な身体・心身の理解から

## — 体育・スポーツ科学の普遍性と独自性を —

東京大学大学院 跡見 順子

### 心身二元論の起源「みえない」適応

常に心身は分離しがちである。体育やスポーツの教育や研究の最大の特徴は、単なる観念論ではなく、実際に自分の身体を対象にして行う点にある。教育や研究の論理的な「知」と実践あるいは身体の「知」とをどうつなげるかは、我々の問題であるとともに現代社会の大きな問題でもある。本稿では、何故心身は分離しがちなのかという根源的な問題に対して、生命のもつ適応機構から解析する視点を探るとともに、運動実践行為自体について、運動が生命にとって根源的であることを生命科学的に明らかにすることにより、体育・身体運動・スポーツを包括する独自の分野を切り開く視点を明らかにしたい。話の展開に当たって、冒頭に三つの観点についてふれる。

心身二元論が何故適応と関係するのか？  
生物は様々な階層で刺激に適応する（慣れる）機構をもっている。慣れると意識にのぼらない。とくに動いたりするなど自動的になることはほとんど意識しない。ヒトとしての基本的動きは、幼少のまだ論理的思考が未熟である頃に学習されるので、より一層意識にのぼることが少ない。身体が主張するとき＝つまり病気やケガで異常を感じたときはじめて理性の対象として身体に気づく。生きている身体という実体を意識とどう分離せずに理解できるかが鍵だろう。ここでは言葉や文字、文化などから派生する観念論の影響について展開するつもりはない。あくまでも生命過程としてとらえてみたい。

身体を介した認識は学習されるとすぐに自動化されるので、それらの過程やメカニズムを意識化

するプログラムを別個に具体的に展開しない限りそのような過程があることさえ気づかれぬままになるだろう。そのために、適応や運動がいかなる生命過程なのかを意識的に考えてみる必要がある。自分を知ることから体育教育・健康スポーツ科学が始まる。どう自覚させるか？どう納得させるか、どうわかるのか？身体や健康あるいはスポーツの実体を理解するための新しい科学—他の科学と共通の言葉により運動やスポーツ、健康、身体について語らなければならない。

「モノ」と「生物物質」は決定的に異なる。20世紀半ばから後半にかけての生命科学の発展により分子や細胞という物質過程で生命が語られるようになってきた。現代は、科学が進展しモノ（人工物）が氾濫し、心が失われた時代といわれる。身体が忘れられているともいう。生命科学が提起した重要な点は、私達生命体は基本的に物質でできており、認識とか観念などの高次活動さえも物質の相互作用で説明されうるとしていることであろう。それでは単なるモノと同じではないかという反論があるだろう。生物物質は人工的に作ったモノとは次の点で異なる。人工物は机上の学問から人工的化学合成によりつくったものであり、生物物質は生命が三十億年余の時間をかけて、偶然と必然を含んだ取捨選択により残してきたものである。つまり進化の原動力となり、進化のふるいかけられ、自らも変化してきた物質である。人工物と際だって異なるのは、後にふれるが、生物物質は、細胞の中で、作ることができ、壊すことができる点である。人工物も壊せるが、完全にもとの素材にもどすことは容易でない。生物物質は生体素材から作られ、分解された後、も



との生体物質に戻る。つまりつねに動的に入れかわっている。生物は作るシステムだけでなく壊す生命システムをも同時に進化させてきた。PCBやDDTなど壊しにくい物質は生態系を破壊する。生体内では、分解できないタンパク質等の凝集体形成がアルツハイマーほか種々の難病の原因となることが明らかにされている。身体は変化するシステムだから変えることができる。ヒトの運動は意志により変化を促す過程である。

身体の動きをになうのは骨格筋である。しかし「力を発揮する骨格筋」の解析はもっとも生命科学から遠かった。そこには細胞という概念はほとんどなかった。現在も必要とされていない。実際考慮にいれずとも力を出すしくみは1分子単位で解析できる。瞬時に張力が発生する機構に興味をもたれているのである。繰り返し刺激を与えるとどのように変わっていくかという視点はない。私達体育学の分野では長期間にわたる繰り返し刺激がヒトに及ぼす影響つまりトレーニング効果・学習効果・運動がヒトの心身に及ぼす効果について興味を抱いてきた。私自身、骨格筋の萎縮機構・ストレッチの萎縮阻止機構を探る中で生命科学に出会えた。適応の原理に迫るには生理学・生化学では不十分である。Simple is the Best! 生命現象は、ひとたび生命科学のまな板にのせると極めてシンプルであることがわかる。ひとは適応し、慣れる。私達の心身それ自体を動かす機構の科学である生命科学のコンセプトをまずはじめに説明したい。

### 体育学に生命科学の論理を~~二つの~~コンセプト、DNA、タンパク質、細胞

3つの概念、DNA、タンパク質と細胞生命科学が従来の生化学とやや異なる一つの点は、対象の「物質が大きく、その大きな構造自体にエッセンスを見出す」という点である。その理解には少なくとも三つの概念となる実体＝DNA、

タンパク質と細胞（水環境のもとで）を定義しなければならない。ほとんどが「かたち」でわかる実体なのでかたちを想像してほしい。

構造が「遺伝のしくみ」、配列が情報1957年にワトソンとクリックは、遺伝物質として、つまり「親から子へ形質を伝える」という性質とその方法を合わせ持つ物質としてデオキシリボ核酸DNAの立体的構造とその意味を明らかにした。その構造が、「自分と同じものを作り出す」という性質を内蔵しているという発見であった。

DNAはA、T、C、Gの4種類しかない。分子が小さく構造も単純である。4つのうちアデニンAとチミンTは互いに引き合う手を2本、シトシンCとグアニンGは3本ずつもつのでそれぞれ手をつなごうとする相手が決まる。その方が安定なので確率的にこれ以外の組み合わせは起こらない。さらに4つの塩基は互いに水がとれる形で結合することができる（重合という）。どんどんつないでいくと一本の紐状の構造ができる。このできあがった紐の中に、新しく結合していないA、T、C、G単量体を適当量入れると、2本の手同士、3本の手同士で紐をつくるように並びつつ重合してゆき、もう一本の紐ができる。組み合わせ自体が絶対なので、できあがった紐を二つにわけても、片方の紐に対し、もう一度同じことを繰り返すとはじめの紐とまったく同じ配列の紐ができる。つまり同じものをつくりだせるというしくみが4つの分子の関係の中にあるのである。AとT、CとGを組織的 complimentary という。

形をつくるタンパク質 我々の存在は形而上学的な存在ではなく実体つまり形をもった存在である。生物が示す形の多様性はDNAからは決してできない。形をつくる素材はアミノ酸である。アミノ酸が順次結合した物質をタンパク質という。生物が採用したのは20種類である。アミノ酸も小さい分子であるが、形や性質が少しずつ異なる。荷電を持っていて水に溶けやすかったり、水を嫌

う構造が多く水に溶けにくかったりする。アミノ酸同士を結合させてゆくとDNAと同じように一本の線状構造の物質ができる。生命は海から生まれた。水環境でできるタンパク質のかたちらせん構造、シート状、ランダムコイルがある。それらが組み合わさり、結果的に全体としては周囲に親水性、中心部の疎水性のアミノ酸がくるように折りたたまれる。この結果できた形＝タンパク質が、膜に埋め込まれるチャンネルだったり、強度を支える繊維だったりする。すなわちタンパク質はそれ自体で、あるいは他のタンパク質と共同していくつかの機能を発揮することができる。形が熱等でほぐれてしまうと機能できなくなる。私達生命体は偶然的だったり必然的だったり数えきれないほどの試行錯誤の結果、お互いに相性のよい相手（細胞）を見つけて相互作用するようになった物質の巨大複合体からできているといっても言い過ぎではない。骨の形を作っているのもカルシウムでなくコラーゲンという細胞が作り、細胞の外に分泌したタンパク質である。

**生命原理・セントラルドグマ** さて、同じものをつくるというシステムを内包している物質DNA、そして形をつくる物質タンパク質が明らかになった。次にこの二つを結びつける論理が必要になる。それがセントラルドグマである。RNAリボ核酸が間をつなぐ。RNAの性質はDNAと似ているが、一本鎖で、二重らせん構造をとらない。かわりに一本鎖内で相補的配列による結合ができ、その結果かたちができる。さらに反応性にとむ。すなわち分解されやすく「鋳型」としては不適当だった、2種類のRNA、mRNAとtRNAが存在し、前者はDNAの配列を写し取り、後者はmRNAとアミノ酸の仲介をする。

A T C Gの4つのDNAの組み合わせを、ひもに沿って3つ単位で区切ってゆきアミノ酸1個と対応させる（これをコドンという）。つまりDNAの配列自体が情報で、順番に辿ってゆくとアミノ酸の配列に変えることができる。DNA構造の

発見者の一人であるクリックは、生命体における「DNAからRNA、タンパク質へ」という情報の流れが生命原理であるとしてセントラルドグマと名づけた。後にRNAからDNAへの情報を逆流させる酵素（化学反応を特異的に進行させるタンパク質）がウイルスで発見され（逆転写酵素という）一部変更された。セントラルドグマにより生命を系統的にかつ論理的に理解できるようになった。何故というよりも、地球環境では長い時間をかけた試行錯誤の末、このDNA→RNA（mRNAとtRNA）→アミノ酸→タンパク質というシステムが、個体の死を前提に生命の自己を複製しながら保存する（→種の保存）システムとリンクし生まれ育ってきたのである。

**脂質で区画化された細胞という場** これらの巧妙なシステムはすべて動的な化学反応で維持される。一定の化学反応がそれなりに進行するためには、反応物質がある程度の濃度（量）で維持され、供給されなければならない。常に一定の濃度を保存するには、まず反応の場として第一に空間的に限ること、次にエネルギーを使ってでもその濃度を時間的に維持するシステムをつくることになる。その空間＝反応の場が「細胞」である。化学反応の単位は決して組織でも個体でもない。

水環境で生まれた細胞は、中と外を厳密に分離するために脂質という水とは決して混じらない素材を選んだ。水と油（植物油などの生物油がよい）をコップの中で混ぜてみよう。白濁した小さいミセルを作ることはあっても決して混じり合わない。ミセルは往々にして二重膜となる。つまり境界としての細胞膜という脂質の二重膜ができる。二重膜の中も外も水の環境となっている。我々の身体の細胞は十数ミクロンから百ミクロン（0.01mm-0.1mm）である。形が大きくなると、区画わけや端から端まで輸送するシステムを考えなければならない。細胞を都市になぞらえることがある。大都市の機能を麻痺させないためには交通

機関やラジオやテレビなどの情報機関による情報の伝達システムが重要である。

### 細胞と組織と個体、そして中と外の関係

我々は数十兆という細胞できている多細胞生物の仲間である。考えたり行動するのは一個体としてである。しかし数十兆の細胞の一つ一つは一個で生き、判断し、収縮したり分泌したり興奮したりする。個体も細胞も独立のシステムである。その間をどうつなぐか？

生理学では脳神経、内分泌系が全身を統括すると教える。内分泌系の場合は、分泌したホルモン物質を運ぶ流通機構が必要である。血液は全身の細胞に必要な酸素・栄養素や情報としてのホルモンを運ぶ。それでは血液は何か？細胞外液に含まれるが、身体の中を流れているのだ。消化器官の内部は身体の外だが、血管は身体の内だ。外と中(内)ははっきりと区別しなければならない。外には敵が多い。細胞という区画で外と中を区切ったが、身体の中と外をもはっきりさせねばならない。内と外との境界には、免疫細胞が見張り番をしている。外と接している消化器官の内面、肺胞上皮、外から侵入されやすい血液、皮膚いずれの場所にも配置をおこたらない。

今は細胞を考える このようにみえてくと脳を構成する細胞であるニューロンもホルモンを分泌するのも細胞である。毛細血管は血管内皮細胞が自分自身の中に作った間隙につながった通路であり、中を流れる血液は、発生の当初、血管内皮細胞の分泌物であった。少し太くなると、血管平滑筋細胞がその裏打ちをして強度を付加するとともに収縮や弛緩で流量を調節するようになる。このように細胞という全体でもありかつ身体の「部分」でもある存在から個体・身体という「全体」への関係を探っていくことができることが分かる。

ところ・認識と細胞 おそらく最後に問題

になるのが、ころや意識・認識だろう。最初にはほんの少しふれたように、神経細胞や筋細胞はきわめて電気的性質に富んだ構造をつくる物質をたくさん合成し、それらを協調させ、システムを組んでいるようにみえる。つまりひとや生物の意志を実体化するシステムの形成に、電気的性質が役立っているようにみえる。細胞には膜電位があり、生きている細胞膜の内外は分極している。細胞は外界と一線を画すのにチャンネルやイオンの輸送体などのタンパク質を膜にうめこみエネルギーを使って細胞内を電気的にマイナスにした。チャンネルの開閉で電流が流れる。電気という物理学的性質がコンピュータを発達させた。神経細胞や筋細胞の弱い有効な電気的性質は、生体物質(もの)の相互作用という次元を越え、認識・統合という上位過程を生み出す素原理となったのだろう。

動的であること 神経細胞同士の結合部位には未解明の可塑的機構があるが、ほとんどのできあがった生命過程は常にダイナミックである。エネルギー源となる分子も細胞を造っている分子もつまり常につくられこわされている。組織によっては細胞も入れ代わっている。完全に安定なもの、静的なものは生命でないともいえる。

### 運動を細胞への機械的刺激から考える

機械的刺激とは？身体の中では？ 運動は、個体レベルでは重力に抗した仕事となる。エネルギーを必要とする。個体の外つまり地球の重力に抗する解析がバイオメカニクスとして解析され、エネルギー消費に関連した側面が運動生理学的に解析されている。細胞レベルでは運動をどのように解析するのか？

まず始めに運動時に生体の中でどのような動きが起こっているかを想像してみよう。全身性の持久力運動では、体内の様々な動きがより大きくかつ持続的である。筋は律動的に収縮し、骨は歪み、ポンプが稼働し血流は十数倍の速さで体内をめぐる

る。筋収縮により体温は上昇し、細胞は熱を受け取る。ミクロの決死圏という映画があった。小さくなって体内に潜り込んだと仮定してみよう。あるいは血管の内側・心臓の内側を構成する血管内皮細胞の身になってみよう。激しい運動では急流のような川の流れに曝され、流れストレス（シアストレス）を受け取る。心臓の拍動ごとに細胞は伸張される。体内は様々な機械的物理的的刺激に満ちている。運動時にはいっそう高まる。

直接的に機械的仕事をなす「運動関連器官・臓器」内の機械的刺激を受容する細胞では、他のホルモンや栄養物質などに加えて、機械的刺激によって遺伝子がよまれタンパク質が合成されることがわかってきた。たとえば遺伝子の調節領域にストレッチ応答配列やシアストレス配列といった特定のDNAに特定のタンパク質が合成すると、機械的刺激に反応して特定のタンパク質が合成されてくることを意味する。

**ストレッチとストレス** 姿勢を保持する骨格筋は、ストレッチによりストレスタンパク質の仲間αB-クリスタリンというタンパク質が増え、短縮したままではαB-クリスタリンの合成を停止する。抗重力筋は、重力の下で伸張を繰り返す、つまりストレスを受け続けながらストレスタンパク質αB-クリスタリンを合成し、重力下での活動に適応していると考えられる。このことからストレッチはストレスであり、ストレスタンパク質が誘導され、生体の恒常性を維持すべく対応していることがわかる。我々が健康によいとして行っている運動も、適度なストレスを身体に与えていると考えられる。多くの筋細胞や幹細胞であるサテライトセルは、無重力環境ではどんどん数が減る。これらの事実を整合性をとって理解すると、ストレスこそがストレスタンパク質を発現させる適応能力を向上させていると考えられるのではないだろうか？準備運動としてのストレッチには、少なくともこのような適応を向上させる意味があるといえる。

**地面と細胞外基質**：細胞は細胞同士、あるいは細胞外基質に接着する。ほとんどの細胞は他の細胞と結合するかあるいは土台となるタンパク質（細胞外マトリクス：コラーゲンなどの一連の大きな分泌タンパク質が作る構造）に接着している。土台である基質に接着することにより、張力を発揮し構造を維持することができる。つまり接着することにより生活している場からも絶えずシグナルを受け取っている（化学反応が起こっている）。接着は、接着構造を作っているタンパク質と土台を作っているタンパク質との化学的結合である。

Harvard University のDonald Ingber は接着している面積が $5 \times 5 = 25$ ミクロン平方メートル以下だと細胞は細胞死することを示した。我々が運動をする、つまり地球という場に対して反動動作を行うために支持面が必要であるのと同様に、細胞も内部では骨格構造（家という箱を作るときに梁や柱に相当する構造）をつくり、その端に接着構造をつくる。そのための土台である足場構造（細胞外基質）自体も、細胞がDNAの中にある情報に従って合成し分泌したものである。すなわち細胞は内・外の刺激に反応して自分の住環境を作る。筋細胞と神経細胞あるいは脂肪細胞も細胞であるという点は共通で、セントラルドグマに従って外界からの刺激に反応して生きている。神経細胞がシナプスに必要なタンパク質をつくるのも骨格筋細胞がミオシンやアクチンをつくるのも同じシステムを利用する。細胞が持っているDNAは同じ個体の中では同じなのである。DNAの配列のうち、細胞によって、読み出しする配列が異なるので、できるタンパク質が異なり、その結果、異なったタンパク質で作られた細胞の形も機能も異なることになる。この共通のシステムにより様々な組織で物質的な変化としてトレーニング効果を得ることができる。

**運動の分子モーターと分子のルール、細胞のルール** 細胞が運動するには、運動する場

である地球に相当する土台となるタンパク質に加えて、運動するためのシステムが必要である。できれば運動も、ランダムでなくシステマティックな運動が実現するためのマシン（道具）が必要となった。我々真核生物の細胞は主要なモーターとそのレールである細胞骨格を細胞内に持っている。モーターはレールの上を走る。骨格筋のミオシンとアクチンは、モーターと細胞骨格アクチンが骨格筋特異的に特殊化（進化）したものである。主要な細胞骨格として、アクチンフィラメント、微小管、中間径フィラメントがある。いずれも、真珠のネックレスや数珠のように、切れるとバラバラになるがつなぐと一本の線維状になる構造をしたものである。つまり必要に応じて線維にしたり（重合）ばらけさせたり（脱重合）することができる。とくにアクチンとチューブリン（微小管という名の通りの管／チューブ状の線維を形成する）は、ATPやGTPなどのエネルギー物質と結合・分解することできわめてダイナミックに重合と脱重合を繰り返すことが可能なように維持されている。このエネルギー依存的な動的な柱こそ動物の特徴を支えている構造である。

動的過程を維持するにはエネルギーが必要である。ミオシンやアクチンなどの運動を生み出すタンパク質は、直接のエネルギー源として使用しているアデノシン3リン酸（ATP）を結合すると、分解してしまい、それらのタンパク質構造変化が起こってしまう性質をもったタンパク質なのである。

動的にならざるを得ない骨格筋では、安定に動的状態を維持するために、細胞内では筋原線維構造やストレスタンパク質を、細胞外ではコラーゲン等の土台のタンパク質を同時にたくさん合成している。

このように動きを作るシステムは、筋細胞に限らず、動物細胞に普遍的な事象であることが分かってきている。白血球や血小板が移動するとき、筋肉内で新しい細胞ができてゆくときなど、細胞は発生時のプログラムを再開し、一個の分裂する

細胞となって身体の細胞外基質タンパク質上を移動することが明らかになってきている。細胞が分裂するには細胞の中の構造物の破壊と再構成を行う必要があり、細胞が丸くなったり、DNAが二方向に分離されてゆくのガリアルタイムで観察できる。必要に迫られれば生体は先祖返りし基本的にシステムを再稼働させることができるのである。

生物は一定の形態を維持しているが、構成している物質が、組織によっては細胞までもが、絶えず入れ替わっている。動くのは生命のひとつの顕著な特性である。運動は重力の場で環境（地球）への「機械の仕事」であり、体内の各臓器・細胞に対して「機械的刺激」を増大させる。日々生きて重力に抗して姿勢を保ち、移動し、仕事すること自体により、私達の身体をつくる細胞は生きているシグナルを受け取り、遺伝子に働きかけタンパク質を合成し、分解し、身体を維持しているのだ。

### 「コンセプトを変えよう」筋線維でなく「筋細胞」と呼ぼう

力の発揮とタンパク質が増えることは別のこと 骨格筋では、筋力トレーニングに伴う筋肥大や筋組成の変化が研究対象となってきたが、その主たる研究対象は、筋力を発揮するマシン・エンジンとしてのミオシンやアクチンあるいは筋線維であった。筋力発揮は神経からのシグナルとタンパク質の相互作用の問題であるが、筋力が増え、筋量が増すのはタンパク質が増えるからにはほかならない。タンパク質が増えるためにはDNAへシグナルが伝わらなければならない。DNAからの情報に従いタンパク質を合成しなければならない。先に述べたように我々の生命のシステムはセントラルドグマに従う。タンパク質からタンパク質は基本的に作ることができない。現在唯一分かっている例外はプリオン（狂牛病の原因タンパク質でタンパク質に対するDNAがない）のみである。したがってコラーゲンを主材料とした

「プロテイン」などの筋肉増強栄養補助食品は、摂取したからといってそのままタンパク質に変わるわけでない。分解されアミノ酸に壊された後、遺伝子へ送られる情報にしたがってセントラルドグマに則り必要なタンパク質に作り変えられている。

**細胞には核がある** 筋細胞はその線維状の形と伸びたり縮んだりする性質から筋線維と名付けられている。タマネギのように切っても切っても横紋の美しい構造が続く。組織や細胞をバラバラにしても横紋を維持した筋原線維構造が残る。細胞なら核があるはずだ。普通、力の発生を示す図には核は書いていない。核などなくとも、ミオシン1分子とアクチン1分子、ATPの存在下で一緒にすると動きが観察され、一方のタンパク質を固定すると張力を発揮する。DNAなど一切登場する場面がない。細胞も必要でない。

細胞膜をなくしてしまう処理をしても刺激を与えれば筋は収縮するのである。骨格筋は身体のエンジンである。車は壊れると部品を新しく取り替えないとなおらない。すなわち自力で直すことはできない。ところが筋や骨は萎縮したり骨折したりしても再びトレーニングしたり、回復時間をおくと、肥大し、修復する。神経細胞さえ新しく増殖することが明らかになってきた。昔はこれらを自然治癒力があるといった。最近話題になっている臓器移植は、もう再生力のない心臓や再生力を失った病気の肝臓で、車の修理と同様の部品を取り替えようというものだ。その是非はともかく、我々の生体の組織には、再生力のある臓器とない臓器がある。まだ分裂可能な細胞を残している組織は、基本的に修理が可能である。人工関節や人工弁のように人工的なものに頼らねばならない組織や部分では作り替える細胞が残っていないことが多い。そのような組織を造っている細胞を、いかに元気良く生き長らえさせることができるかが、今私達に問われている。

## 「適応」は運動時における体内で細胞内環境の変化はDNAへのシグナル

細胞が大きくなることと数が増えること骨格筋は、通常負荷に対し細胞が肥大するという適応をする。眠っている細胞であるサテライトセルを起こし細胞分裂の周期に移す要因は、筋細胞が壊れたときなどの特殊な環境条件である。ひとは文化としてスポーツ競技を行う。筋量が多いと勝負に勝つ競技も多い。わざわざ筋細胞をこわして筋肥大を起こそうとする試みを必死で探っているひとも多い。未分化な細胞を予備群としてたくさんもっている骨格筋は、そのシステムを何故か失った心筋と比較して適応性が高い。いざとなれば大いに頼りになるのが骨格筋である。神経細胞は通常は数を増やさず突起を伸ばすことによって新しいニューラルネットワークを形成してゆく。

骨格筋では、細胞の周りの基底膜という構造を構成するタンパク質により強度が保たれている。張力を発揮している限り、基底膜との結合関係がダイナミックに安定である。神経と筋は、その細胞のシステム構造から、外からの刺激に应答するシステムをみずから構築維持するきわめて能動的でかつ適応能が高い組織（細胞）といえる。

「張力発揮」・「適応」の二つの道をリンクさせる 筋は構成分子の配向から細胞・組織に至るまで機械的刺激に应答する体制を貫徹している。しかし、モータータンパク質の収縮による張力発揮への道、筋収縮やストレッチに应答し新しくDNAの情報を読みタンパク質を作る道、2つの道は全く別の道である。しかしリンクさせる因子やシステムがあるはずだ。刺激の時間、应答の時間も鍵だろう。筋肥大や筋の萎縮、トレーニング、トレーニング停止、リモデリングなど一定の時間後に目に見えるかたちで変化が現れる。量的変化を検出するには時間がかかる。生命過程が動的であることを思い出そう。セントラルドグマを稼働させる刺激の質と量が鍵だ。細胞の核内

のDNAへのシグナル、それに続くタンパク質の合成が増幅されるには相応な時間が必要である。刺激の質や量によりタンパク質の合成・分解両方のカスケードが微妙に異なった状態で稼働される。骨格筋にとっての必須の刺激は機械的刺激である。一方の張力発揮の素機構は1分子、ナノスケールのオーダーで明らかにされつつある。しかしもう一方の道はほとんど未解明である。私達は、筋力トレーニングの負荷を大きくすると肥大率が増加する傾向があることを経験的に知っている。しかし張力の発揮つまりタンパク質ミオシンとアクチンの相互作用の機構が、筋の実質をつくるミオシンやアクチン等の筋タンパク質の合成を促進する機構と直結しているということを示す根拠はまだ見つかっていない。その二つの回路をリンクさせるシステムと論理をみつけるのは我々の仕事だろう。

骨格筋のストレッチはDNAへのシグナル・短縮は細胞死を導く：骨についている意味 栄養が不十分でも張力さえ与えておけば筋はとりあえず構造を維持する。骨格筋の糖の取り込みは通常インシュリンというホルモンによって増幅するが、インシュリンの上昇がなくても運動（筋の収縮）は糖の取り込みを増加させる。ホルモンや栄養素や成長因子も重要だが、短縮状態においた筋は、これらの要素があっても効果を発揮しない。骨格筋にとって張力を維持するということは細胞構築の基本的・原理的な部分で関わっているのだろう。筋ではセントラルドグマが構造化されている可能性が示唆される。宇宙空間での向井さんの姿勢や動き方を思い出してみよう。あるいは水中で泳いだり浮かんだりする時の姿勢や動きを思い出してみよう。地上に立つときに足首は曲げるものだ。宇宙や水中では座るのも大変なのだ。毛利さんは宇宙ではしゃがむ動作がなかなかできなかったという。疲れたときしゃがみこんでしまうのは、しゃがむという積極的な動作をするというよりも、重力に引っ張られたという方が

真実を捉えているように思う。単なるストレッチという行為も地上での生きるシグナルを増大させる行為なのである。

stretching is good for cells 我々は運動のパフォーマンスを解析してきた。パフォーマンスの測定を介して適応を、トレーニング効果をみてきた。我々は地球の上で重力に抗して地をける。伸びる。筋や腱は伸ばされる。細胞もディッシュの上で、基質の上で、伸びる。伸びるシステムが働くとは縮むシステムが働くように構造化されている。植物は風に吹かれてたわんで伸び、もとにもどろうとする。それらのあたりまえに数億年繰り返されてきた外界の刺激に対する日常的に行われている個体の応答は、当然のことながら、セントラルドグマに従うDNAへのシグナルと、DNAの情報の実体化の過程である。

#### 身体運動の生命科学をめざす：細胞から身体・身体運動を考える

生命科学の体育・スポーツ科学への導入を：心と身をつなげる細胞の性質・ネットワーク形成 認識や学習は神経細胞同士あるいは感覚細胞・筋細胞の物質的・電氣的やりとりにより構築される。物理学や数学・コンピュータ理論から作り出された機器・解析方法により、脳の機能としての学習・認知機構が物質過程として解析され始めている。そのような時代に私達は何をすべきか、何に貢献できるのか。何を言い、何を行わなければならないのか。

単に繰り返し身体を動かすだけはワンパターンの思考回路を形成することになる。動きの多くの反射経路を作ってゆくことは運動のパフォーマンスをあげる。これも勿論重要だが、その仕組みを学ぶこと、変わりうることを知ること、実践的に理解することも大切だ。脳波や筋電図で生体の電気現象をとりだすのは我々の分野でも行われていることだが、その意味やその生命科学的背景を理解するための教育プログラムの導入が必要だ。

最新の研究報告によると呼吸中枢には発火し自動リズムを形成してしまう細胞が集まっているという。それ故、東洋的な呼吸を意識した運動法により、スポーツの特性である西洋的な反動動作の多い運動では意識されにくいところや意識を、大脳皮質からの制御のもとで自律的な身体運動の中で意識し制御しうるのだろう。繰り返し刺激は電気回路として、あるいは物質的裏付けをもって記憶として残る。そのような適応機構を生物はシステム化してきた。コンピュータは多くのシステムによって自動的に動き、それぞれのシステムを理解せずとも使える。しかし、少なくともコンピュータが電気を利用し、二進法による演算による言語を扱い情報を変換したり学習したりさえすることは知っている。私達は私達の生命としての身体のシステムをもっと概念的に知るべきだ。私達自身を動かしているこのうえなく巧妙でなおかつ心の状態をも変えてしまうシステムを知ることにより、運動の体力的効果だけでなく、体育教育の対象である子供をはじめ多くの人たちの心身への動きかけの深い意味を知ることができる。

**変わりうること** 私達の身体も多くのシステムから成り立っている。生理学で学習する器官という大きなシステムは、身体の機能的なシステムである。それらの機能が生まれたのは、生命というシステムがあるからだ。身体運動のような多くの因子が同時に稼働される現象を解析し理解するには、それを動かしている原理から組み立てた方がよい。自動車のエンジンと違い、かかわってゆく過程を通じて、自ら変化し、修復し、新しく創ってゆくことができる仕組みを内包した「素」によりできているのだ。測れる体力だけでなく生命が主体的にもつ生命力を駆動する運動・動きを原点として、生命過程を駆動しうる教育・研究過程として我々の領域を位置づけよう。私達がこれまで体育学、健康・スポーツ科学の分野で問題にしてきたたくさんの事象に対し、生命科学の論理から構築し直すことが、私達が21世紀にさらに飛

躍するために欠かせないのではないか。

**個の形成** おそらく現在の日本に欠けているのは「個」の確立であろう。「個」を作るのは意志による行動だ。かつてスポーツや武道は、自己の確立の道として貢献していた。時代が変化している。現代という時代性の中で個を確立するために、ヒトだけでない地球生命体の中にヒトとして自分を位置づけることで新しい地平線が見えてくると思う。みずからを知ること、動きの深い意味、スポーツや身体運動の新しい位置づけが必要な時代となっている。

**社会と適応** 適応の生命科学的機構はまだその機構の一端が明らかになりつつあるにすぎない。ほとんどの過程が未解明である。「ストレス」という言葉と同様に「適応」という語は、遺伝学・行動生物学・認知行動科学などの「適応現象」の社会的側面で同時に使われる言葉でもある。それらの社会的認識は、一個の個体だけでは生まれえない概念である。個体が集団となったとき生まれる関係である。これまで地球環境という物理化学的環境からのシグナル(ストレス)に対する応答を、どのように生命科学的に把握するかを考えてきた。しかし、そのようなヒトの社会的適応過程は、少なくとも我々の行動や他者との関わりのような自らの意志による積極的な関係の中で獲得してゆく心身過程の延長線上で解析されるように思う。

**運動の本質：歩くことのもう一つの意味** なぜなら私達は行動することにより道を拓いてきた。意識するしなないに関わらず動き出すことによりなにかは新しい世界へ突入してしまう。それが他者との遭遇、他環境への適応を促し、動物の多様性・行動力を創ってきたのかもしれない。動物は、ひとは、歩んでゆくことにより否応なく新しい刺激を受容する体制を作っているのだろう。我々は、行動の中で、試行錯誤の中で、未知なものに回答し適応してゆくシステム・メカニズムを、



細胞レベルでも個体レベルでも、細胞構造としても身体構造としても、もっているのである。

巨大化した脳を自分で統括するためにブラックボックスだった脳の過程・学習の過程さえも論理が見えはじめています。積極的に生きる、自ら働きかけていくことができるのは神経細胞のニューロンと筋細胞の密接な関係があるからだ。両者は互いに互いを必要とする。介在ニューロンだった神経細胞が巨大なネットワークをつくった。身体活動及び身体運動・実践によりインプットとアウトプットをしっかりとつなぐことで、巨大化した脳が一人歩きしない個を確立することができるだろう。

「運動」は生命の本質的な現象である。20世紀後半解明された生命科学の原理により「運動」に関わる普遍的でかつ独自の分野を築き上げる必要がある。まず生命科学の原理（その中に我々の立脚点がかいま見られる）を、次に体育・スポーツ科学の役割を論究したい。

### II. 生命科学の原理とは

1. 生命は生体物質からなる生成・分解を繰り返す動的過程であり、動的過程の中でホメオスタシスを維持する（セントラルドグマと細胞という単位）。
2. 細胞と個体、ミクロとマクロの二つの独自の階層をもつ。両システムの連続性と相似性に注目しよう。
3. 細胞の接着性と細胞骨格の原理的・必然的役割 → 身体が大地（地球）に立ち、外力と相互作用するのと類似している。

### III. 体育・スポーツ科学の役割

1. 心身二元論の一元化を：分離しがちな心身を「実践・実体験」と「論理」により一元化する役割がある。
2. 体育・スポーツ科学独自の分野であ

る「適応の生命機構」を解明する。人為的な刺激を含む環境刺激を意図的に自ら加えることにより、一度は遺伝子により運命づけられたプログラムでもリセット・再構成が可能である。トレーニングや技術の習得のように、ある程度長い時間にわたる反復刺激に対する適応のメカニズムは、他の関連分野では研究されていない。これまで現象を明らかにしてきた体育科学・スポーツ科学の分野でさらに生命科学によりメカニズムにせまろう。適応による変化が量的・可視的に把握できる、「骨格筋の可塑性」の機構を例として説明する。

### III. 結論

1. 「骨格筋が一過性に収縮した力を発揮すること」は生体物質そのものの性質であり、「適応」ではない。
2. 「ある時間にわたり一定の間隔で繰り返し刺激する」ことは、セントラルドグマの過程に対する刺激である。つまり「動的過程の維持過程」へ影響を与える。
3. 「身体」「心身」に対する認識を変えよう。変わり得る可能性とその原理を論理と実践により明らかにする。



本稿は、日本体育学会第50回記念大会の国際シンポジウム「21世紀体育・スポーツ科学のグローバルスタンダード：日本の役割と課題：自然科学と人文・社会科学のダイアログ」で、論者が標題のもとに発表したものである。大学体育養生学会では2000年7月21日に「日中共同健康フォーラム」を開催したのであるが、その日中共同シンポジウム「健康ライフを求めて：少子社会と高齢社会の新世紀を考える」で、論者は「健康生活創造の生命科学：運動はDNAへの働きかけ」を語った。論旨が同じであるため、本誌に収めるにあたって、論者の希望で本稿を収録した。

## ニッポンを歩こう

### — 平成の伊能忠敬たちは何を求めているのか —

#### 編集部

本稿は、日中共同シンポジウム「健康ライフを求めて：少子社会と高齢社会の新世紀を考える」において、遠藤靖夫さんの語った標題の分担内容について、当日の記録などをもとにして編集部（伴義孝）がまとめたものである。同シンポジウムのコーディネーター（伴）は、遠藤さんを、同シンポジウムで次のように紹介している。

遠藤靖夫さんは、朝日新聞記者時代に、「佐橋トリム計画」「大島鎌吉みんなのスポーツ計画」に参画し、1980年代以降の日本の「市民スポーツ」の振興問題に新しい視点を注入しました。もともと遠藤さんは「ラグビー青年」ですが、その遠藤さんが、なぜに、競技スポーツから、市民スポーツへと、視点を移したのか。シンポジウムでは佐橋理論や大島理論にも触れていただき、いままぜ日本では「歩け志向」なのかに至る経緯について、社会的な視点から多くの示唆をいただけることと期待しています。遠藤靖夫さんには、21世紀の健康ライフを求めるためには「いかなる計画展望が必要なのか」について、端的に語っていただきたいと思います。

また、「《ねんりんピック2000大阪》協賛：日中共同健康フォーラム」のパンフレットでは、遠藤さんを次のように紹介している。

いま日本では「歩け歩け運動」が大ブームです。遠藤靖夫さんはその「21世紀への100万人ウオーク」（通称「伊能ウオーク」）の実施責任者です。親子連れが、老いも若きもが、歩く喜びを求め、自然と仲間との触れ合いを

求め、ニッポンを歩こうと楽しんでいます。いままぜ「歩こう志向」なのか。遠藤さんには、これまでの日本の「みんなのスポーツ」動向にも触れていただき、この「なぜ」を解剖してもらいます。

#### 1. ニッポンを歩こう

1999年1月に東京をスタートした「伊能ウオーク」は、その正式名を「平成の伊能忠敬：ニッポンを歩こう・21世紀への100万人ウオーク」といい、江戸時代に、55歳で、日本地図を作りはじめた伊能忠敬の足跡を辿って、全47都道府県のおよそ800市町村をリレーしながら、2年がかりで日本列島を歩く壮大なイベントです。この行事は、㈲日本歩け歩け協会と伊能忠敬研究会と朝日新聞社が共同で主催して、伊能ウオーク実行委員会を朝日新聞東京本社「伊能忠敬プロジェクト事務局」内に置いています。遠藤さんは、そのプロジェクトのチーフディレクターというわけです。

ちょうど、このシンポジウム（7月23日）で遠藤さんが語ってくれたころは、第IVステージが終わっていて、次の第Vステージの準備にかかっていたときでした。遠藤さんが会場で配付してくれた「ピラ」には次のように「どなたでも参加できます」と呼び掛けて紹介されています。

各地で開く10キロ前後の県大会、1日20キロ前後を歩くデーリウオークには、当日朝、会場においでになれば、どなたでも参加できます。最終の第Vステージを歩くステージ隊員、

数日間を歩くエリア隊員も募集しています。コース、時間、集合場所などについては、伊能ウォーク実行委員会にお問い合わせになるか、伊能ウォーク・ホームページをご覧ください。

2000年7月9日の「朝日新聞」(朝刊)には、「8600キロ踏破、第Ⅳステージ・ゴール」の見出しで「サポーター座談会」が掲載されている。

(伊能ウォーク)の第Ⅳステージがこのほど、鹿児島県指宿市にゴールした。昨年1月のスタートから、ここまで、38都道府県、全行程11000キロのうち8600キロを踏破。残るは、2001年元日の東京ゴールを目指して8月24日に沖縄から始まる最後の第Ⅴステージだけとなった。……イノー・ウォーク・サポータークラブのメンバー3人に、伊能ウォークの意味などを語ってもらった。

ここでは、この座談会での語りを援用しながら、その歩く「意味」を抽出しておきたい。

日本ウォーキング協会の佐藤嘉尚さんの言うところによれば、「伊能ウォーク」の話が持ち上がったのは、3年半ほど前のことで、当時の国土地理院院長だった野々村邦夫さんに相談して即座の賛成を得たことがきっかけになっている。その野々村さんは、商売柄、伊能の後輩のようなものとして、うれしかった、と答えている。

測量や地図に全然関係のない人たちが、忠敬を、21世紀に向けての日本人の元気回復のシンボルにするとはいったのは驚きでした。

(野々村)

そのあとすぐに、佐藤さんは、厚生省の辻哲夫さんに掛け合っている。

身を乗り出して協力を約束してくれた。厚生白書に「歩く文化」という言葉が初めて入った時期でしたから、厚生省も歩くということに関心を持っていたんでしょね。(佐藤) 忠敬にあやかって日本を一周するのは時宜を得た大切な仕事だと思った辻さんが答えている。

その通りです。日本は世界でもみぞうの高齢

化が進行していて、21世紀の前半に人口の3分の1が65歳以上という社会になる。いかにして元気で、寝たきりにならずにトシをとるかというのが、基本テーマなのです。そのポイントが「歩く」ということで、いかに楽しく歩く社会を作るかということを考えていました。(辻)

佐藤さんが面白い表現をしている。

寺脇さんも、やはり即座に身を乗り出してくれた。所管が違うとか、前例がないとか言って身を遠ざけるお役人が多いなかで、センスが良く意欲的なお役人は身を乗り出すということがわかった。(佐藤)

文部省の寺脇研さんが、前出の辻さんの2050年頃の日本「3分の1が65歳以上の高齢化時代」説をひきとって、言う。

……実は1955年には人口の3分の1が15歳以下の子どもでした。つまり、3分の1が子どもだった時代から3分の1がお年寄りになる時代へ百年近くかけて変わっていく中で、世代間のディスコミュニケーションが増大しているわけです。神戸の連続児童殺傷事件が起こったときに、子どもの考えていることがわからないという大人の側の声が大きくなった。……文部省はそれを契機に、「子どもと話そう」という世代間の意志疎通を図るキャンペーンを展開してきました。……「自ら好奇心を持って歩く」ということが、「自ら考えて生きる力を育てよう」という文部省の目指す方向とピッタリだと思ったのです。(寺脇)

こうして「伊能ウォーク」が始まった。この座談会をもう少し追ってみよう。

一緒に歩くというのは、同じスピードで同じ風を感じ、同じ景色を見るということですね。(辻)

お互い妥協して、同じ速度で文字通り前進するということでもある。(寺脇)

雲がきれいだねという話になる。(野々村) 「勉強しろ」という話にはならない。(寺

協)

富士山を見て感想が違ったら、そのことで互いの個性を確認しあえる。(辻)

親と子、夫婦、先生と生徒、とにかく人間関係がギクシャクしたときは一緒に歩くにかぎります。(佐藤)

文部省の寺脇さんが、本会の問う「からだの原点」「生の原点」にかかわって、傾聴すべき発言を残しています。話は、「伊能ウォーク」の本部隊員と、各地の学校での、子どもとの交流に触れてのことである。

……たぶん子どもたちは「おじさんたち、車や飛行機があるのに、どうしてわざわざ歩いているの?」と聞くと思う。そこで本部隊員の方たちが、歩くことの楽しさを、経験に基づいて分かりやすく話して下さる。そうすると子どもたちは、最短距離で速く着くことだけがいいことではない、つまりいい学校に入っているいい会社に入ることだけが楽しい人生ではないということに気づくと思う。そういう意味で、学校がもっとかわっていいと思うし、文部省ももっと力を入れたい。(寺脇)

こうして「歩く」はその「意味」を増幅させる。エッセイストの辰濃和男さんが、日本スリデーマーチ第20回記念大会に寄せて、「足音を聞く」という散文詩を書いている。ところどころをかなりの長さになんて引いておくことにしたい。

歩きながら自分の足音を聞くのが好きだ。

足音を聞くには、落ち葉の積もった土の道がいい。風が吹き、枯れ葉が道に転がる音が聞こえてくると、ところが静かになってゆくのわかる。歩くことは自分の足音に出会うことだ。足音で、その日の心身の調子がわかってくる。

尾根を歩く。切り裂くように精気を吸い込んでいると、体中の細胞が生き返ってくる。細胞が生き返ってくると、自然を感じる器官の働きが鋭くなるのか。ところが森の色、森のにおいをとらえてくれる。

……………

歩くことは、自然の全体と細部とを見、愛し、理解することだといったのは詩人尾崎喜八だ。目標にこだわったり、力んで歩いていては、見えるはずのものが見えてこない。

大事なのは歩くことそのものを楽しんでいるかどうかだろう。楽しむところがないと、造化の主の作品に驚く感受性が鈍くなる。

驚くという大切な生の営みさえあれば、二キロの歩きも歩きだし、体が不自由な人の二メートルの歩きも、車いすの歩きも、みんな歩きだ。

歩いている、体内に眠っていた太古の感覚が呼び覚まされることがある。直立歩行の歴史は三百万年だともいう。歩くという単純な動作は、三百万年も続いている人類の文化遺産なのだ。その遺産をないがしろにした時から人類はおかしな道を走り出した。この世を救う妙薬、ところを柔らかくする妙薬があるとすれば、その筆頭は歩くことだろう。

……………

## 2. スライドを追って

遠藤さんは、いくつかの、スライドを追いながら、この「意味」を伝えてくれる「伊能ウォーク」について語ってくれた。

### (1) スライド番号1

スライド番号1には「ニッポンを歩こう：平成の伊能忠敬たちは何を求めているのか」のタイトル名と、講師名「遠藤靖夫」が書き込まれている。肩書は「伊能ウォーク」チーフディレクターとなっている。このタイトルは遠藤さんと相談して決めたものである。もちろん、上記に指摘してある「歩く意味」を探り出すためだった。遠藤さんは、ここでは、前章「1」に述べてある、「伊能ウォーク」の生立ちを説明してくれた。チーフディレクターの説明だから説得力があった。

(2) スライド番号 2

スライド番号 2 にはかなりの字数が映っている。21世紀を元気に迎えよう。2001年元旦まで全都道府県を踏破する。「平成の伊能忠敬・ニッポンを歩こう・21世紀への100万人ウォーク」が、1999年1月、東京を出発。全行程の「伊能本部隊」をはじめ「伊能ステージ隊」などの皆さんが毎日平均20キロを歩いています。

遠藤さんは詳しいスケジュールを次のように説明してくれた。

〔第Ⅰステージ〕

東京 1999.1.25 - 1.29

千葉・茨城・福島・宮城・岩手・青森

北海道 1999.4.12 - 5.02

〔第Ⅱステージ〕

青森 1999.5.14 - 5.18

秋田・山形・福島・栃木・群馬・埼玉・東京・山梨

長野 1999.7.28 - 8.02

〔第Ⅲステージ〕

長野 1999.8.22 - 8.26

新潟・富山・石川・福井・滋賀・京都・奈良・三重・和歌山

大阪 1999.12.6 - 12.10

〔第Ⅳステージ〕

大阪 2000.1.27 - 1.28

兵庫・岡山・香川・徳島・高知・愛媛・広島・山口・福岡・佐賀・長崎・熊本

指宿 2000.6.16 - 6.27

〔第Ⅴステージ〕

名護 2000.8.24 - 8.31

鹿児島・宮崎・大分・福岡・山口・島根・鳥取・兵庫・京都・滋賀・岐阜・愛知・静岡・神奈川

東京 2000.12. - 1.1 (2001)

(3) スライド番号 3

スライド番号 3 には、総理府発表の、日本人の

スポーツ動向が説明されている。

総理府が発表した体力・スポーツに関する1998年の調査によると、ウォーキングの人気は、男女とも第1位です。高齢化社会を迎え、健康志向が強まる中、手軽さと運動効果の高さがその背景にあります。

このスライドのニュースソースは、企画者(伴)が、朝日新聞ホームページから採ったものである。遠藤さんは、「大島鎌吉みんなのスポーツ計画」「佐橋滋トリム計画」に参画した、ペタラン記者である。日本人のスポーツ動向については多くの先導的な記事を世に問うているので別途に参考にさせていただきたい。

(4) スライド番号 4

スライド番号 4 は伊能忠敬の紹介をしている。

55歳になった伊能忠敬(1745-1818)は1800年測量の旅を開始。1816年まで計10回、測量隊を編成して、日本全図を作成しました。

(5) スライド番号 5

スライド番号 5 のホームページ情報がさらにロマンを増幅させてくれる。遠藤さんもこのキャッチフレーズを使って、シンポジウムでは、さあ一緒に歩きませんか、と呼び掛けていた。

今、2000年の時空を超えて、忠敬の足跡をたどっていく列島一周の旅では、自らの足と目線で日本を確かめることができる。自然の発見、人との出会い、語らい。21世紀の幕開けウォークです。

この呼び掛けに応じて人々は歩く。前出の紙上座談会の佐藤さんが語る。

伊能ウォークに現地で参加した人で、毎日車で通勤している隣町まで生まれて初めて歩いたという人も多い。その感想は同じ道なのに歩いたらとても新鮮だった、ということで歩くことの楽しさに目覚め、伊能ウォークに何回も参加する人が増えている。それを「伊能おっかけ隊」と称しているのですが、5、6、

10日おっかけている人はザラで、最高230日という人もいます。

この「おっかけ」は「歩く意味」の増幅がなせるのであろう。

#### (6) スライド番号 6

スライド番号6はサトウ・サンペイさんの描くマンガの「伊能ウオーク地図」です。キャプションが言います。

8月末、最後の第Vステージが沖縄の名護から始まる。一度参加すると、「追っかけ」をする人が多いそうだ。優しい風景や名所が見られ、名産が食べられるからか。人恋しさのためか。旅の魅力はひと口に語れないだろう。

サトウ・サンペイさんも「伊能ウオーク」のファンだそうである。

#### (7) スライド番号 7

スライド番号7はマンガ家山藤章二さんの描く「シンボルマーク」の「わらじ」の絵とキャプションです。シンボルマークをデザインした山藤章二さんが語っています。

「日本を歩く」と聞いた瞬間、すぐ浮かんだのが「わらじ」だった。昔、疎開先で自分で作り履いていたのだから、これは強い。

昨今では「わらじ」のなんたるかを知らない世代も増えている。「犬も歩けば棒に当たる」の意味も逆に伝えられるご時世だから「わらじ」を知らなくても仕方のないことかもしれない。日本ウオーキング協会などが中心になって「子どもと歩こう」というキャンペーンを行っているらしい。ともに歩いて伝えるべきことは伝えたいものである。遠藤さんもこのことを強調していました。

#### (8) スライド番号 8

スライド番号8もサトウ・サンペイさんの作品である。その真ん中に遠藤靖夫さんが立っている。風貌もそのままである。誤魔化すことのできないのが、あの特徴のある、顔いっぱいの髭。コー

ディネーター（伴）は、さっそく、そのスライドをみながら、あの真ん中の「ヒゲさん」は「遠藤さんですね」と指摘してみた。会場は大爆笑につつまれた。大会受付の絵で、遠藤さんは、真ん中に立ってすべての采配をふっている。遠藤さんは大会準備の苦労話や裏話も披露してくれた。

#### (9) その他のスライド

朝日新聞社に事務局をおいているのだから、さまざまな映像情報を、スライドにして見せてくれた。スライドに映し出された「いい顔」「いい顔」「いい顔」を大事にしたいと遠藤さんは言った。さしずめ、すべてが、前出の辰濃さんの見つけた「歩こう心の荷物をおろして」という顔である。遠藤さんは言う。この「伊能ウオーク」も来年1月に終わる。そのあとは、常設の「ニッポンを歩こうコース」を作りたい、と。そこで、コーディネーター（伴）は思った。座っている机には1997年11月4日の「朝日新聞」が置かれている。その新聞の第11面が開かれている。そこには、写真家武田剛さんの撮影した「色づいた木々の中を歩く日本スリーデーマーチの参加者たち。軽やかな足取りだ」が紙面の2分の1の大きさと載っている。埼玉県東松山市のやまぞえを歩く笑顔が素晴らしい。その写真を前出の辰濃和男さんの散文詩が彩っている。モノクロ写真なのだが、歩く人の表情とともに、さまざまな人生が見えてくるようである。お年寄りも、子どもも、壮年も、おばさんも、おじいさんも、ボクも、ワタシも、おじさんも、みんな「心の荷物おろして」歩いている。歩調が軽い。風景にすべてが調和している。辰濃さんの一節を引いておきたい。

歩きながら、雑事を思い出すことがある。そんな時は立ち止まって深呼吸をする。落ち葉がにおう。野菊が咲き、クモの巣が光っている。沢の音や鳥の声が聞こえてくる。山の端が午後の日を浴びている。こころを縛っていたものがゆるやかにほどけてゆく。森に入る時、私たちはせわしさを捨てて行く

のだ。せわしさを捨てると見えなかったものが見えてくる。

### 3. なぜ、「歩く」なのか

コーディネーター（伴）が、このシンポジウムで遠藤靖夫さんに頼んで「ニッポンを歩こう」を採り上げたのには理由がある。その年、2000年3月25日の発行で、コーディネーターは『二足ロコモーションの意味論』（関西大学出版部）を書いている。その一章に「《生命の躍動》とは何か」の問題がある。先述の「1997年11月4日」の新聞に触れて始まる一節の、行頭を同じくし揃えたままで、肝心なところを引いておきたい。



1997年11月4日、すなわち「文化の日」の明るく日、『朝日新聞』朝刊が二足ロコモーション（移動運動）に関する超大型記事「2題」を、5面を使って、掲載している。実にその紙面は、広告を抜きに大雑把に計算しても、全紙面28面のうち5分の1ほどをしめる膨大な活字量になっている。この「特集記事」の意味するところは、なになのか。

そのひとつとして、「8・9面」見開き10段全面記事には、「北極点踏破の3隊が集い語る」を目玉とする「北極点踏破シンポジウム」の報告が載っている。

……いくつかの「ミダシ」を読み合わせるだけで、シンポジウムが何を訴えているのか、その概要もおよその見当がつく。ミダシは謂う。「自然の大きさ、想像以上」「希望失えば二日で参る」「地球はつながっている」「無補給でゴミも捨てず」「温暖化進み氷は薄く」「考えられぬほど美しい」……と。歩くうちに直観と知性の融合が蘇り、環境保全の問題をも考えさせてくれる。

……もうひとつの記事は、「11～13面」に載った、「スリーデーマーチで自然を実感」をテーマにまとめた「日本スリーデーマーチ第20回記念大会」特集記事である（本稿で前出引用）。「11面」10段全面記事には、エッセイスト辰濃和男が

謳う「足音を聞く」心が、「色づいた木々の中を歩く日本スリーデーマーチの参加者たち。軽やかな足取りだ」のキャプションどおりの大型写真（武田剛撮影）とともに、「歩こう・心の荷物をおろして」と呼びかける。

……前出の北極点を「歩く」が冒険ならば、こちらの「歩く」は20世紀末の生活革命と呼ぶに相応しい。……日本でこの歩け歩け「スリーデーマーチ」運動が始まったのは1978年のことで、その第3回大会では、大会直前まで市内の参加登録が13名にとどまっていた。それが、今日、この盛況である。なぜなのか。

日本においてウォーキングは1995年に今日の意味における流行を示してはいなかった。私たちは流行を推進する意図は毛頭なかったけれども、身体運動の文化的意義を世間に先んじて指摘し、研究会を組織したことは勇気の要ることであった。その後、好ましい方向でウォーキングが膾炙し、……その一翼を担ったことについては自負するものがある。（江橋・1995）

この自負は、1992年に「日本ウォーキング研究会」を組織した江橋慎四郎会長の弁である。



このわずか10年ばかりの間に、日本での「歩け歩け」運動は、膨れ上がった。「伊能ウオーク」で呼び掛ける「ニッポンを歩こう」のキャッチフレーズがさらにその「膨らみ」を促進したことは言うまでもない。再び『二足ロコモーションの意味論』の引用に頼ることにする。



「ワンダーフォーゲルとは、何か。聞き知っている者は、挙手して……」

何故にこのような単純な問いを発するのか。理由が、あつてのことである。昨今の大学生に「西向く土」の意味を尋ねてみるといい。あの「二月、四月、六月、九月、十一月」の暗記法「生活の知恵」を、たとえば母親から教わって知っている頭数は、ほんの数パーセントに過ぎない。大多数が

知らない。この事実をどう評価するかは機会を改めるとして、この「知らない」という等高線上に、無意識のうちに「歩け歩け運動ブーム」を喚起する原因があるように思えてならない。「ワンダーフォーゲル」なる語句に馴染みのある学生もまた数少ない。どこかに遮断があるのだろう。そこで、一世紀前の話から、講釈を始めることを常に行っている。

1896年、ドイツの一高校生が山野を野宿しながら踏破する「歩け歩け運動」を創始した。ベルリン・シュテグリッツ高等学校に学ぶK・フィッシャー少年が、同好の学友を増やしながら1901年に、その運動をワンダーフォーゲルと命名したのであった。日本語に直訳すれば「渡り鳥」の謂。いわば山河を渡り歩く徒歩旅行で「生命の躍動」を経験しようということになるのか。これも、生活革命だった。この運動はたちまち共感呼び、1904年に、青少年運動として組織化されるまでに成長している。(大島・1956)

……人類はその始原から四百万年間に二本足で歩きつづけてきている。第二次大戦後、日本にも紹介されたワンゲル(略記)は、二足ロコモーションの本質問題を問いなおす運動でもあった。自分の足で歩けば、すべての「直観」と「判断力」が、「重力」との闘いである歩行につれて、「時間」との闘いである距離につれて、「空間」との闘いである場所につれて、確実に覚醒するし、

増殖されもする。そこに人間の全身心が生命を躍動させるのだが、その経験は、身体運動を抜きにして成立しないはずではないか。実に、身体運動「生命の躍動」こそは、「重力」「時間」「空間」との闘いという構成条件を同時に内包することなしに、発現しないのである。

100年前ドイツの青少年がまずその本質を看破したのであった。まさにフィッシャー少年は「二足直立姿勢は何をするためのものか」を直観したのである。そして現在の日本では、どうか。

◇

シンポジウムが終わってから遠藤さんに頼んでおいた。残念ながら日本の「歩け歩けブーム」は中高年の「生き甲斐問題」と同時進行して始まっている。この「残念」表現は、日本の中高年に向けられているのではなく、つまり100年前のドイツ青少年「歩け歩け運動」の興隆過程を横目で見やりながら、日本の子どもたちに、日本の青年たちに、向けられているのである。幸い、前出のように、いま「子どもと歩こう」運動が始まっている。遠藤さんは、この始まりに、「伊能ウオーク」が大きく与かっている事実を目撃している。コーディネーターの「頼み」は、遠藤さんグループが、この「伊能ウオーク」企画で得たさまざまな経験を、「日本の子ども歩け歩け運動」に結びつけてほしいということだった。これは「大学体育養生学研究会」の願いでもある。(完)



「ねんりんピック2000大阪」協賛

「日中共同健康フォーラム」を企画して

関西大学 伴 義孝

はじめに

とっかかりに一冊のパンフレットを紹介しておきたい。パンフレットはB4紙を二つ折りにして裏表を4頁立てにしてある。第1頁の最上段には「主催：(財)大阪府レクリエーション協会・共催：大学体育養生学研究<sup>ようせい</sup>会」と書かれている。その次には「ねんりんピック協賛：日中共同健康フォーラム」と書かれている。その下に、「(財)大阪21世紀協会・大阪府・大阪市・(財)日本レクリエーション協会・(財)日本女子体育連盟・(財)日本武術太極拳連盟・大阪府武術太極拳連盟」の後援団体名が並んでいる。

つまり標記の「日中共同健康フォーラム」はこうした経緯で開催されることになったのである。「とき」は「2000年7月21日(金)14:30～18:00」となっている。「ところ」は「大阪府労働センター《エル・おおさか》」である。その会場は、大阪地下鉄「天満橋駅」から西へ300メートルばかり歩いたところであって、「600」を数える椅子席の本格的な舞台を備えた中堅の入れ物である。「フォーラム」の総合テーマは「21世紀の健康ライフを求めて：中国最古の健身術と現代生活を考える」である。総合テーマは、さらに、4つのコンセプトで飾られている。そしてパンフレット第1頁の4つのコンセプトの下には600字ばかりで開催主旨が書かれている。

本稿での論調は、「ボク(伴)が語る」の形式で、自由奔放に書いてみたい。ボクは企画を引き受ける段階で(財)大阪府レクリエーション協会の片倉道夫さん(本会顧問)を誘い込むことにした。ボクと片倉さんとの関係は、日本での「みんなのスポーツ運動」の牽引者であったあの太極拳の

生(1908-85・東京五輪選手団長・国民体力づくり会議専門家会議議長・オリンピック平和賞受賞)を介して、20数年も続いている。いわばこの種の企画に関しては、基本となる勘どころさえ押さえているのならば、阿吽の呼吸で話し合える。

ボクは、2000年7月10日付で、大学体育養生学研究<sup>ようせい</sup>会と関西大学体育学教室の二つの所属名のもとに、ある「お願い」を関西在住の大学体育の仲間うちへ送付している。

……プログラムは、日本における1980年代からの「大島鎌吉みんなのスポーツ計画」と「佐橋滋トリム計画」のシンクタンクメンバーでありました、(財)大阪府レクリエーション協会の片倉道夫さん(元NHK東京五輪チーフディレクター)と朝日新聞伊能忠敬プロジェクトの遠藤靖夫さん(元朝日新聞社運動部長)と、私ども「大学体育養生<sup>ようせい</sup>学研究<sup>ようせい</sup>会」との共同企画によりますもので、コーディネーターとしましても、その内容を大いに自負しております。また上海体育学院武術学部長の邱丕相先生は、中国武術十代名教授に輝く現代屈指の実践研究家で、「馬王堆導引図復元創作健康体操」研究グループのリーダーとして、世界的に高名を轟かせている実力者です。さて同「復元健康体操」は、中国古代から伝わる太極拳・気功・五禽戯などの伝統的健身術の原典ともいわれるものですが、このたびようやく完成バージョンに到達して、その完成版は、今回、日本で初公開になります。昨年3月本研究会の研修会において、中間発表として、邱先生の同「復元健康体操」を日本で公開いたしました。そのおり、中国太古の

至極の知恵が現代に蘇ったと、東洋身体論の第一人者である湯浅泰雄先生（桜美林大学名誉教授）や道教研究の第一人者である坂出祥伸先生（関西大学）などから絶賛を博しております。さらに現代中国の最新「体育・健康・スポーツ事情」もプログラムに組み込んでおります。……。〈伴書簡〉

この「お願い」は、準備終盤に差しかかって、観客動員に伸び悩んでいた矢先の方策であった。だがボクの狙いは別にあった。本研究会は、「大学体育」を冠にしてあるとおり、「いまの日本の世の中」にあって、「体育で何ができるのか」「体育で何をすべきなのか」を追究することを前提にしている。そこで、「何が」と「何を」の述語の意味するところについて、大学体育の仲間うちに気づいてもらいたいための仕掛けを事前に発信しておきたかった、という次第であった。

ボクは、やはり上記の引用文にある論調で、片倉さんを口説くことにした。1999年の10月頃のことだった。ともあれ片倉さんは、二つ返事で、コーディネーターとして名を連ねてくれることを承知してくれた。既に、上記の引用文の狙いも明かしてあるので、この企画そのものの狙いとするところを、少々詳しく、記録しておきたい。記録とは、大方の理解を得るために、ボクと片倉さんの連名で関係者に配付した「書簡」である。

本稿ではその書簡の全文を1章に「企画のプロセス」として収めて、次いで2章で「フォーラム本番」の様子を報告します。

## 1章 企画のプロセス

「書簡」（2000年1月）を、ここに、そのまま転載しておく。起草はボクである。いささか長文の行間から「フォーラムの企画意図」を読み取っていただきたい。

われわれコーディネーターは、今回の公開講演会を企画するにあたって、その「行事名」と「総合テーマ」の決定や「発題者」の選定などについて、関係機関のご意見並びに方針

を承りながら慎重に進めてきました。その結果、それぞれの関連機関の窓口をとおして既にご承知していただいていると存じますが、窓口からの仮報告のとおり、個別テーマなども決定させていただきました。なお当日（7月21日）は、第1部「日中共同シンポジウム」と第2部「中国第一人者による実演とトーク」との2部構成で、総合テーマ「21世紀の健康ライフを求めて：中国最古の健身術と現代社会を考える」のもとに進行することになります。つきましては、われわれコーディネーターの立場から、ここにあらためて、下記のとおり公開講演会の進め方などにつきまして説明させていただきます。なお「総合テーマ」に則して筋を一貫させるためにも、今次の公開講演会の企画が成りました背景事情などをご勘案いただき、それぞれの発題者の個別テーマの内容などを構成していただければ幸甚に存じます。また後援団体のみならず、この「ねんりんピック2000大阪協賛：日中共同健康フォーラム」の企画の意図を、この際あらためて、お知らせさせていただきますので、ご理解とご協力を賜りたいものと存じます。

ボクは、上記の前文に続けて、その「書簡」を11節に分けて書いている。以下に引いておく。

### 1. 関連機関「3者」の特性

今回の「ねんりんピック2000大阪協賛：日中共同健康フォーラム」（行事名）は次の3団体の活動理念を基本的に総合させて練った企画です。

#### (1) 「ねんりんピック2000大阪」の主旨

標記行事の「総合開会式」は、大阪で、平成12年11月3日に開催されます。今回のシンポジウムの主催者である財大阪府レクリエーション協会は同「ねんりんピック2000大阪」の推進協力団体の1つである関係で、今次のシンポジウムを、その協賛事業として位置づけることになりました。同

大会の総合開会式の開催主旨は次のとおりです。

「なにわから・未来にかける・長寿の橋」をテーマに開催される第13回全国健康福祉大会（ねりんピック2000大阪）の記念式典として、大阪の魅力をふんだんにいかした演出を行うことにより、人々が「夢」「勇気」そして「よろこび」を共感するとともに、全国からの参加者と大阪府市民があいつどい、来たるべき21世紀の幕開けにふさわしい交流の橋をかける。

主催者「財大阪府レクリエーション協会」としては、今回の「シンポジウム」を、この「ねりんピック2000大阪」のプレ・イベントとして位置づける。

## (2) 「レクリエーション協会」の基本目標

財大阪府レクリエーション協会は次の基本目標のもとに活動しています。その活動内容は全国的に高く評価されています。

老いも若きも、そして生涯を通じて、お互いに健康で心さわやかな人生を送ろう。こういう府民の盛り上がる願いに応えて、レクリエーションのリーダーを養成し、種目を開発し、交流の広場を整え、人生の真の楽しみ方を提供する。

## (3) 「大学体育養生学研究会」の活動目的

当研究会は、長年にわたる中国上海市に所在する上海体育学院との共同研究をとおして、新しい「養生学」の確立という視点から、「生のいとなみ」という人間の原点にたちかえって、新しい「みんなの体育」にふさわしい「からだの原点」の問題を総合的に捉えるために、実践研究活動を行っています。会則にうたう活動目的は次のとおりです。

本会は、人間存在を「生の原点」から捉え、東洋養生思想を根底において、現代科学との融合をはかりつつ、広く関係領域の総合的な実践研究を促進することによって、共生原理

の将来展望のもとに「養生学」研究の発展に寄与し、新しい人間観と世界観と自然観と研究成果との調和を求めて、もって福祉社会と健康生活と平和世界の創造のために貢献することを目的にする。（会則第2条）

## 2. 「フォーラム」の命名について

大阪市と上海市は姉妹都市として友好関係条約を締結しています。その大阪に、現代中国の「全民健身計画」のリーダーの一人である上海体育学院の俞継英学長を招いてシンポジウムを開催するのでから、さらにとときあたかも「ねりんピック2000大阪」の開催年ですので、時宜を得た企画になりました。

大学体育養生学研究会は、長年にわたってその上海体育学院並びに上海市関連機関との共同研究を続けてきており、将来展望として、同研究会グループと上海グループとの協同歩調を軸に、市民生活の実践活動に即応する「国際養生学会」を設立することを目的にしています。とりわけ大阪の地はすべての面においてアジア志向が強く、今回のこの公開講演会「日中共同健康フォーラム」を足掛かりにして、たとえば大阪と上海で交互に「日中共同健康フォーラム」が将来的に継続して開催され所期の目的の達成されることになればとの願望も含めて、この公開講演会名を考案しました。とにかくこのような願望をも含めての、大阪の地による第1回「日中共同健康フォーラム」が開催されることになりましたが、これを契機にして、各方面のご理解の高揚することを期待しています。

なお、上海体育学院をはじめとする中国側グループは同計画に向けて全面的な協力を大学体育養生学研究会に約束してくれていますので、また世界を見渡せば、いまや、「東洋養生法」の実践研究は広く行き渡りつつあって、日本側の事情が整えば一気に「国際養生学会」の設立も夢ではありません。日本発信のこうした国際的な連帯の呼びかけを是非とも実らせたいものと、大学体育養

養生学会では、考えています。このたびこのような「願望」にもご理解を示していただき、(財)大阪府レクリエーション協会の全面的なご協力のもとに、この第1回フォーラムが実現することになりました。大学体育養生学会は、その(財)大阪府レクリエーション協会のご指導のもとに、大阪が国際連帯の発信基地となりますことを期待しております。

### 3. 総合テーマについて

総合テーマは次のとおりです。

「21世紀の健康ライフを求めて：中国最古の健身術と現代生活を考える」

同総合テーマの案出とともに、今回の「日中共同健康フォーラム」の発案に際しまして、次の4つのコンセプトを機軸にして全プログラム内容を構成する「フォーラム」を運営したいものと考えています。

第1コンセプト ⇒ 日中の第一人者による「シンポジウム」と「実演」

第2コンセプト ⇒ ねんりんピック+レクリエーション+学校体育

第3コンセプト ⇒ 少子社会と高齢社会の新世紀を考える

第4コンセプト ⇒ 蘇る中国最古の健身術：馬王堆導引図の大いなる知恵

上記の4つのコンセプトのもとに次の「日中共同健康フォーラム」の開催主旨を考えつきました。いまや新ミレニウムです。またはいよいよ世紀末です。あなた、わたし、みなさんのお互いが、健康でさわやかな人生を送れる世紀であることを願うばかりです。ときあたかも、大阪では「ねんりんピック2000大阪」がこの秋に開催され、「なにわから未来にける長寿の橋」を合言葉にしています。わたしどもは、大阪を発信基地に「夢」「勇氣」「よろこび」を共感できる社会づくりを目指すために、「ねんりんピック2000大阪」協賛事業として、「日中共同健康フォーラム」を開催す

ることになりました。「大学体育養生学会」は、東洋養生法の知恵について、長年にわたって中国との共同研究を行っています。目的は現代人の「生・生きる力・生活」の問題を実践的に問い直すことにあります。21世紀を展望するレクリエーション運動もこれら2団体とその目的を同じくしています。今回はさらに中国の最新の健康志向事情と最古の健身術を本場の第一人者から紹介していただきます。日中は、いまともに、未曾有の少子・高齢社会とに直面しようとしています。この機会に「0歳から100歳まで」のイキイキ生活の創造とハツラツ人生の開発に向けて、みなさまとともに、われわれの活動の成果をたずさえて、社会へ貢献したいと念願しています。ご期待ください。

### 4. 日中共同シンポジウムの狙い

シンポジウムは次の狙いのもとに構成することになりました。

まず、来たるべき新世紀に向けて、「健康ライフを求めて」という日中共同の視点を採り上げる背景事情を確認しておきたいと思います。

少子・高齢化の問題は世界的規模で進行しています。この2つの問題が競合するとさまざまな弊害につながります。たとえばアメリカのフロリダ州では「フロリダ化」が問題になっています(朝日新聞・少子の新世紀・2000年1月3日)。「少子・高齢化が進むほど、高齢者の政治活動が組織的になって活発化し、子どもの利害と正面から衝突する」というのです。具体的には住民投票で高齢者が反対して、公立学校の校舎補修を巡って、その費用を高齢者向け環境整備に回せという運動が起こっています。その結果、フロリダには、児童公園はもちろん幼稚園や小学校の見あたらない街がいくつもあつて、「フロリダ化」とはそうした少子・高齢化の弊害を意味しています。数字で示せば「65歳」以

上の人口がフロリダと同じ「19%」に達することを「フロリダ化」と言います。日本では、2005年に「65歳」以上の高齢者が人口の「19%」以上になり、既に1998年にひとりの女性の産む子どもの数が「1.0人」を切りました。中国の上海市では、2000年に人口の「18%」以上が「60歳」以上となり、いまやひとりの女性の産む子どもは「0.9人」です。この少子・高齢化の弊害は、経済、政治問題だけでなく、たとえばシンポジウムでとりあげる「健康問題・教育問題・生き甲斐問題・人間関係問題」などの多岐にわたります。

3名の発題者の方々に、コーディネーターが、採り上げていただきたい視点は次のとおりです。

上海体育学院学長の俞継英さんには、ご専門のスポーツ政策をとおして、中国で1995年より始まった国家政策「全民健身計画」（「みんなのスポーツ」政策）推進の中心的第一人者の立場から、この少子・高齢化問題にも焦点を合わせていただきながら、21世紀に向けての中国健康政策について、その最新事情を教えていただきたいと考えています。また、特に「学校体育」の役割と、この「全民健身計画」の関係にも触れていただきたいものです。（俞継英先生のプロフィールは「開催要項」参照）

俞継英さんは、世界人口の「4分の1」を数える中国人民が健康になることは人類全体にとって大きな貢献になる、と主張しています。シンポジウムでは最新の中国体育・スポーツ事情から多くの示唆をいただけることを期待しています。俞継英さんには、21世紀の健康ライフを求めるためには「いかなるスポーツ・健康政策が必要なのか」について、端的に語っていただきたいと思います。

身体と精神は分離しがちですが、適当に「ストレス」（運動刺激）を加えると次第に一体化することになって、「適応=身心の健康」が起こります。東京大学大学院教授の跡見順子さんには、ご専門の生命科学をとおして、

その適応「身体運動の効果」の問題について、日本の運動生化学の第一人者の立場から、お年寄りにも子どもにも必要な生活の知恵として、やさしく解説してもらいたいと考えています。（跡見順子先生のプロフィールは「開催要項」参照）

跡見順子さんは、「脳によって制御されると考えられている個体の自治（精神）と細胞の自治（身体）の関係を仲介するのが身体運動だろう。個体と細胞は互いに階層性をなしているので両者の関係がみえにくい。身体運動は実感としてこれ《精神と身体》をつなぐ」と、ときに難解と思われる生命科学を生活レベルの明快さで説いてくれます。シンポジウムではこの身心をつなぐ身体運動の意味を説く最新の科学的視点から多くの示唆をいただけることと期待しています。跡見順子さんには、21世紀の健康ライフを求めるために「いかに身体運動の重要性を認識すべきか」について、端的に語っていただきたいと思います。

いま日本では「歩け歩け運動」が大ブームになっています。遠藤靖夫さんはその「21世紀への100万人ウオーク」（通称「伊能ウオーク」）の実施責任者です。親子連れが、老いても若きもが、歩く喜びを求め、自然と仲間との触れ合いを求め、ニッポンを歩こう、と楽しんでます。いまなぜ「歩け志向」なのか。遠藤靖夫さんには、これまでの日本の「みんなのスポーツ」動向にも触れていただき、この「なぜ」を解剖してもらいます。（遠藤靖夫さんのプロフィールは「開催要項」参照）

遠藤靖夫さんは、朝日新聞記者時代に、「大島鎌吉みんなのスポーツ計画」「佐橋トリム計画」に参画し、1980年代以降の日本の「市民スポーツ」の振興問題に新しい視点を注入しました。もともと遠藤さんは「ラグビー青年」です。その遠藤さんが、なぜに、競技スポーツから、市民スポーツへと、視点を移したのか。シンポジウムでは、大島理論や佐橋理論にも触れていただき、いまなぜ日本で「歩け志向」なのかに至る経緯につ

いて、社会的な視点から多くの示唆をいただけることを期待しています。遠藤靖夫さんには、21世紀の健康ライフを求めるために「いかなる計画展望が必要なのか」について、端的に語っていただきたいと思います。

さて3名の発題者から、それぞれ以上のような観点で、問題提起や示唆をいただくことにして、コーディネーターとしては、次のようにシンポジウムを締め括ることができれば、所期の目的を達成できるのではないかと考えています。

このシンポジウムの合言葉は、「大阪から未来と世界に発信する」「0歳から100歳までの」「あなた・わたし・みなさんの」「生涯をつうじて・お互いに」「健康でさわやかな」「そして、すべてとの共生を目指して」「平和で愛のある生活を創造しよう!!」です。

## 5. シンポジウムの対象

今回のシンポジウムでは、第一に「ねんりんピック2000大阪協賛」ということからしても、その対象を一般市民に設定しています。しかし当日の参加者は、教育関係団体、青少年活動団体、大学教員、レクリエーション専門家、太極拳実践活動家、歩け歩け運動実践活動家、市民スポーツ団体関係者などにも呼びかけている関係で、シンポジウムの主題に関心をもっている方々にお集まりいただけたと思います。さらにマスコミ関係者にもお集まりいただくようにご案内する手筈になっています。しかしながら発題者のみなさんは、当日参加の対象者を一般市民に想定して、できうるかぎり一般的で生活レベル的なお話をさせていただきたく考えています。

## 6. 個別テーマについて

3名の発題者には、それぞれの交渉窓口をつうじて、あらかじめご相談させていただいて、次のような個別テーマを、コーディネーターの方から提案させていただいております。シンポジウム当日の演題は、依頼主旨を曲げない範囲において、

若干の変更があっても構いません。演題に変更のあるときは、準備の関係がありますので、可能なかぎりお早めにコーディネーターまでお知らせください。

兪 継英先生 ⇒ 中国の「全民健見計画」:

21世紀の健康を求めて

跡見順子先生 ⇒ 健康生活創造の生命科学:

運動はDNAへの働きかけ

遠藤靖夫先生 ⇒ ニッポンを歩こう:平成の

伊能忠敬たちは何を求めているのか

それぞれの発題者の方々には、可能であれば、お一人何枚かのスライドを活用していただき、それぞれご担当の個別テーマについて、視覚的にもわかりやすく解説していただきたいと思います。「スライド」使用の件につきましては、会場設備等や準備の関係で、コーディネーターから、それぞれの発題者へご相談させていただくこととなりますので、その節は、よろしく願います。なお発題者の「持ち時間」等に関しましては「シンポジウムの進行」をご参照ください。

## 7. シンポジウムの進行

シンポジウム全体の時間を「1時間45分」に設定します。シンポジウムは、まず司会者(コーディネーター2名の共同作業)から「発題者の紹介」「シンポジウム開催の主旨説明」「シンポジウムの進行説明」を簡潔に行って、次いで司会者のリードで、それぞれの発題者に所定の持ち時間で「個別テーマ」に関する「問題提起や考え方」を語ってもらいます。次いで3名の発題者の発言が終わった段階で、司会者の指名で、それぞれ3名の方にお一人「5分以内」で、司会者の指定する問題点について、「明快な結論」を述べていただきます。特に「5分以内・明快な結論」はトーク調で軽快に闊達に語っていただきたいと思いません。さらに全体をつうじて、個々の問題提起が世間の「話題」として採り上げられるようになるように、シンポジウムを進めることができれば、所期の目的が果たせるものと考えています。それぞ

れの発題者の「持ち時間」等も基本的に次のように決めさせていただきますのでご協力をお願いいたします。

① 司 会	発題者紹介・シンポジウム主旨 説明・進行説明	5分
	司会予備時間	1分
② 俞 継英	中国の「全民健身計画」：21世紀の健康を求めて	15分
張 勇	日本語訳（文節ごと）	15分
	司会予備時間	1分
③ 跡見順子	健康生活創造の生命科学：運動はDNAへの働きかけ	15分
	司会予備時間	1分
④ 遠藤靖夫	ニッポンを歩こう：平成の伊能忠敬たちは何を求めているのか	15分
⑤ 司会指名 ⇨	発題者A	5分
⑥ 司会指名 ⇨	発題者B	5分
⑦ 司会指名 ⇨	発題者C	5分
⑧ 司会総括		3分
⑨ 司会提案		3分
	全体的予備時間	16分
	総合計時間	105分

## 8. 第2部：「実演」について

第1部では日本と中国の「現代生活」に視点をおいて、「21世紀の健康を求めて」と題して、さまざまな問題提起を指摘してもらいます。そこでは「歩く」問題も採り上げられることとなります。ところで人間の始祖は400万年前に二本足で歩くことを始めたから現在なお「自力」で歩く存在者には変わりはありません。シンポジウムでは、その歩くことについて、「歩けば健康に生活できる」と明快な指摘があるはずですが、中国最古の健身術「導引」には、その「歩く」ことと共通する基本的なさまざまな健康創造の知恵が秘められています。今回は「馬王堆導引図」を採り上げて、その古代人の大いなる知恵を再現してみ、現代生活に役立てるために大いに学ぼうと、この企画を

練りました。まずコーディネーターとしまして、「馬王堆導引図」における健康体操の意義と理解を、次のようにまとめてみました。

導引とは一口にいえば健康体操のことです。1973年、中国の湖南省長沙市近郊の馬王堆で漢代初期の「墳墓」が発掘されました。「馬王堆導引図」とは、その3号墳墓から出土した帛画（絹布に描かれた絵）で、全部で「44動作」が収録されています。その起源は、古代の舞踏にあるといわれ、太古の人びとが「病氣」を治すために行ったものであったといわれています。この「導引図」の発見で中国伝来の健身術「五禽戯・太極拳・気功」のルーツが解明されようとしています。その研究グループのひとつに、上海体育学院武術学部の邱丕相部長（中国全国武術十大名教授）をリーダーとする6名の「馬王堆導引図44動作復元研究グループ」があります。同グループは、長年にわたる復元実践研究をとおして、1998年の10月頃までに、ほぼその復元の大方の目処をつけることになりました。いまだ完成途上ではありましたが、1999年3月開催の「大学体育東洋養生法研修会」（財全国大学体育連合主催）で中間発表として、邱先生に指導してもらいました。その際、日本の専門筋から、既に復元度の正確なものであると絶賛を博しました。今回の邱式「完成版」は、その後の修正作業を経てようやく完成したもので、日本で初公開になります。さてこの「初公開」は、学術的価値に加えて、実質的にさまざまな分野から注目されています。

邱丕相先生は、大阪を中心にして関西ではこれまで十数回の「中国健身術講習会」を開催されていて、広く高名を轟かせているとお聞きしています。コーディネーターとしましては、その邱先生に、「ねんりんピック2000大阪」の協賛事業である「日中共同健康フォーラム」において、「馬王堆導引図基本動作」の神髓のすべてを一般的に初公開していただくことになって、大いに期待して

います。

### 9. 「実演とトーク」の進行

この「実演とトーク」の全体時間を「1時間30分」に設定します。まず最初にスライドで「馬王堆導引図」の発掘の足跡などを次の手順で予備知識として説明します。

- ① 馬王堆漢墓について
- ② 馬王堆導引図「帛画」について
- ③ 馬王堆導引図44動作復元図について

数枚のスライドを使って、説明を、およそ「10分間」で、佐野信子さん（東京女子大学非常勤講師）のナレーションによって行います。BGMには「中国情緒いっぱい心を癒してくれる」音楽を用意したいと思います。会場の雰囲気づくりにも工夫を試みたいと思います。

まず邱丕相先生の華麗な「表演」を見せていただき、会場の視線を、一点に集める仕掛けを施します。邱先生の「舞」のような表演に、きっと会場のみなさんは圧倒されることでしょう。またBGM効果も専門的に検討してもらおう手筈になっています。

ついで本番の馬王堆導引図「基本動作」では、張勇先生（長野県短期大学助教授）の流暢な日本語で解説を加えていただき、スライドをも駆使しながら、邱先生の復元動作を実演してもらいます。張先生の学識溢れるセンスのある説明と邱先生の華麗な表演を堪能していただきたいと思います。

最後に、馬王堆導引図の「基本動作」のうちからいくつかを選定して、その効用の説明とともに、会場のみなさまへ、邱先生から実技指導していただきます。この邱式「健身術」を会場のみなさまに会得していただいて、お家で家族に、近所でお友達に伝えていただければ、この「日中共同健康フォーラム」はまちががなく成功します。それがコーディネーターの「願い」です。

第2部は、佐野さんの司会で、邱丕相先生と張勇先生の紹介を行います。そのちに、同じく佐野さんの司会で、下記のプログラムを進行します。

① 司 会	表演「伝承文化の神髄：人間と宇宙を気で結ぶ」のテーマ説明	1分
② 邱丕相	表演	10分
	司会予備時間	1分
③ 邱&張	解説と実演：馬王堆導引図「基本動作」のすべて（スライド使用）	45分
	司会予備時間	1分
④ 邱&張	みんなと一緒に：邱式「健身術」を楽しもう	15分
	全体的予備時間	7分
	総合計時間（前段のスライド説明共）	90分

### 10. 全体の進行スケジュール

全体の進行は、開会を「2時30分」として、次のとおりに運営する。

① 総合司会	開会14時30分	1分
② 弘世徳太郎	開会挨拶	3分
③ 総合司会	シンポジウム通告	1分
④ シンポジウム	開始14時35分	105分
⑤ 総合司会	終了・休憩通告	4分
⑥ 総合司会	実演&トーク通告	1分
⑦ 実演&トーク	開始16時25分	90分
⑧ 総合司会	終了通告	1分
	司会予備時間	1分
⑨ 上海市メッセージ	俞学長代読	2分
⑩ 横沢喜久子	閉会挨拶	1分
	総合計時間	終了18:00分 210分

### 11. 前日打合せについて

前日「7月20日」に「会場」を定めて関係者の事前打合せ並びにリハーサルを行います。関係者のみなさまには、「時間」並びに「会場」について追ってご通知いたしますので、あらかじめご予定ください。

### 2章 「本番」報告

上記の「事前打合せ」は当日に行うことになっ



た。スタッフは、それまで、個々に舞台を検分しておいたりしてはいた。しかし、演者も含めて、すべてが一堂に会するのははじめてである。「当日」は、いわば、ブツ本番となる。ボクは、そのために、種本「全体プログラムの進行について」を作って、事前にすべての関係者に送付しておいた。

この「種本」は、あくまでも、進行上の筋書き「例」にすぎません。ただし、それぞれ関係者の「持ち時間」は、実時間として計算してあります。種本はあくまでも参考にすぎません。その例示の意図するところを押さえていただければ、例示にこだわることなく、自由に脚色してください。そして、「時間」については、厳守してください。

と呼びかける「お願い」を、ボクは、添えておいた。ボクの狙いはもうひとつあった。全体をつうじて、スライド効果を頼みにして、視覚的にも訴えてみたかった。そこで、当初予定では、全部で「60枚」ほどのスライドを使用することになった。一枚一枚のスライドと演者の「話」を的確に合わさなければならぬ。これは、秒刻みの呼吸を要する、一仕事であった。そこで、ボクは、事前にすべての関係者に詳細な「種本」をのみこんでお願いしてもらいたいと考えた。種本は3部である。

- ① 公開講演会の進め方について
- ② 全体プログラムの進行について
- ③ スライド映写進行について

「①」は「1章」で、既に、現物どおりに紹介してある書簡のことである。ここ2章では、「②」と「③」の種本を定本にして、そこに新たに「ボク」人称での思いなどを配してみ、本番の報告としたい。「②」は「A4紙」にビッシリと書き込まれていて「10頁」を数える。「③」はすべてのスライド原図を配してそこに「指示」や「留意点」などを書き込んだもので、同じく「A4紙」を使用して、「18頁」になっている。

## 1. スタッフ紹介

種本「全体プログラムの進行について」の第1頁は次のスタッフ紹介で始まっている。

- 総合司会 郡 真由美(叻大阪府レクリエーション協会)  
 ※ 舞台向かって左側袖に司会台設置
- 舞台監督 田村 典子(関西大学)  
 堅本 盛行(叻大阪府レクリエーション協会)
- スライド係 小田 慶喜(姫路獨協大学)  
 三浦 敏弘(関西大学)
- あいさつ 弘世徳太郎(叻大阪府レクリエーション協会会長)  
 横沢喜久子(大学体育養生学研究会理事長・東京女子大学)  
 ※ 舞台中央のせりあがりマイク使用
- 第1部進行 伴 義孝(大学体育養生学研究会・関西大学)  
 片倉 道夫(叻大阪府レクリエーション協会)  
 ※ 舞台に向かって右側席「3名の演者」・左側席「2名の進行係」・舞台中央にスクリーン用意
- 第1部演者 張 勇(長野県短期大学)  
 ※ スライド使用  
 跡見 順子(東京大学大学院)  
 ※ パソコンビデオプロジェクター使用  
 遠藤 晴夫(朝日新聞「伊能ウオーク」チーフディレクター)  
 ※ スライド使用
- 第2部進行 佐野 信子(東京女子大学)  
 ※ スライド&ナレーション・舞台向かって右側席「3名の演者」・ナレーターは司会台を使用・別紙2参照
- 第2部演者 邱 丕相(上海体育学院)

張 勇 (長野県短期大学)

王 震 (上海体育学院)

佐野 信子 (東京女子大学)

※ 佐野信子は、王震と共演者として、舞台にも立つ

ボクは、上記のスタッフ表を、本番の2日前に急遽書き換えている。理由は二つある。ひとつは上海体育学院の俞継英学長が突発事由で来日できなくなったためである。もうひとつは、跡見順子さんが、パソコンビデオプロジェクターを使用することになったためである。本番当日の「種本」はその修正を施してある。だが事前配付の「種本」には「俞学長」の名前が書き込まれている。数人のスタッフを除けて、俞学長の突然の来日中止は、本番当日まで知らされていない。

演者の変更に関してお詫びと訂正をさせていただきます。当初の演者であります上海体育学院の「俞継英」学長は、中国政府の仕事の関係で、急遽、今回のシンポジウムに来日できないことになりました。この機会に直接「俞継英」先生のお話をご期待されていた方々に対して、まことに申し訳なく存じます。主催者として衷心よりお詫び申し上げます。なお俞先生の演題はそのままにして、本日のシンポジウムでもプログラムどおりに進めてまいります。代演は俞先生の日本語訳を担当していただく予定でした「張勇」先生にお願いすることになりました。さらに演題内容は、当初より俞先生と張先生の双方連絡によって打合せしていただいておりますとおり、その大筋を継承していただきます。張先生には、あらかじめ俞先生から送付していただいております、「演題内容の原稿」をもとに本日の代演を務めていただくこととなりますので、当初計画どおりに「現代中国の健康政策事情」は、そのままにご披露していただくこととなります。現在日本の長野県短期大学で教鞭をおとりの「張勇」先生は、日本語も実にご堪能で、ご自身の研究対象を「日

中比較体育・スポーツ・健康・養生学」に定めて精力的に研究活動を続けられています。俞先生も、その張先生に全幅の信頼を寄せて、代演を依頼しておりますので、本日ご来場のみなさまのご理解を賜ることをお願い申し上げます。

ボクは、俞学長の突然の来日中止について、混乱を避けるために、横沢喜久子さんと片倉道夫さんと張勇さんとしか相談していない。横沢さんとは当方の対処方法について、片倉さんとは大阪関係の後援団体との対応について、張さんとは代演について、その三点を絞って相談することになった。まず、上記の「お断り」が決まった。片倉さんは、急遽、関連団体に、突然の俞学長の来日中止の説明をするために走った。張さんは代演の草稿を書いた。そして、上記の「種本」が決まった。

## 2. 開場

開場は「14:00」である。開会までの30分間に「BGM」を流し、「スライド」を上映する。BGMの担当は、関西大学の田村典子さんが選曲をし、もうひとりは大阪府レクリエーション協会の堅本盛行さんである。中国情緒のある曲が会場を包み込む。「スライド」は関西大学の三浦敏弘さんと姫路獨協大学の小田慶喜さんが担当した。二人の呼吸はピッタリ合っている。スライド番号「A1-A8」を繰り返し、適当間隔で、循環的に映写。開会通告1分前まで続けられた。スライド映写の目的は、この「日中共同健康フォーラム」の趣旨情報を可能なかぎり本番前に伝えておきたかったからである。スライドは、ボクと、担当の三浦さんと小田さんの3名で作成したものである。

(スライド番号A1)

スライドには次の文字が映っている。

「ねんりんピック2000大阪」協賛・日中共同健康フォーラム・主催：(財)大阪府レクリエーション協会・共催：大学体育養生学研究

つまり、「行事名」の映写である。

〔スライド番号A2〕

スライドには次の文字が映っている。

総合テーマ：21世紀の健康ライフを求めて・  
中国最古の健身術と現代生活を考える

つまり、「総合テーマ」の映写である。

〔スライド番号A3〕

スライドには次の文字が映っている。

フォーラムのコンセプト・日中の第一人者による「シンポジウム」と「実演」・ねりんピック+レクリエーション+学校体育・少子社会と高齢社会の新世紀を考える・蘇る中国最古の健身術：馬王堆導引図の大いなる知恵

つまり、「開催概念」の映写である。

〔スライドA4〕

スライドには次の文字が映っている。

第1部：「日中共同シンポジウム」・健康ライフを求めて・少子社会と高齢社会の新世紀を考える

つまり、「第1部予告」の映写である。

〔スライドA5〕

スライドには次の文字が映っている。

第2部：「実演&トーク」・蘇る中国最古の健身術・馬王堆導引図の大いなる知恵

つまり、「第2部予告」の映写である。

〔スライドA6〕

スライドには次の文字が映っている。

ねりんピック2000大阪・総合開会式：2000年11月3日・なにわから未来にける長寿の橋・「夢」「勇氣」「よろこび」の共感を

つまり、「ねりんピック2000大阪の開催趣旨」の映写である。

〔スライドA7〕

スライドには次の文字が映っている。

人間存在を「生の原点」から捉え・共生原理の将来展望のもとに、養生学<sup>ようせい</sup>の研究に寄与し・新しい人間観、世界観、自然観の調和を求めて・福祉社会と健康生活と平和世界の創造のために貢献することを目的とする

つまり、「大学体育養生学研究会の活動目的」の映写である。

〔スライドA8〕

スライドには次の文字が映っている。

老いも若きも、そして生涯を通じて、お互いに健康で心さわやかな人生を送ろう。こういう府民の盛り上がる願いに応えて、レクリエーションのリーダーを養成し、種目を開発し、交流の広場を整え、人生の真の楽しみかたを提供する。財大阪府レクリエーション協会

つまり、「財大阪府レクリエーション協会の活動目的」の映写である。

スライド係の三浦さんと小田さんは、自分の目で「字」を読み追いながら、次のスライドへの転写までの間合いを適切にとってくれていた。ボクは思った。「スライド班」と「BGM班の田村・堅本組」との息もピッタリ合っている、と。

### 3. 開会通告

開会通告は「14:30」である。スライド番号「B1」（スライド番号A1に同じ）を開会通告「1分前」から映写し固定しておく。スライドB2（スライド番号A2に同じ）への切り換えは、司会に合わせて、スライド係が操作する。

総合司会は大阪府レクリエーション協会の郡真由美さんである。舞台に向かって左側袖口に立つ郡さんはベテラン司会者で美声の持ち主である。

ただいまから「日中共同健康フォーラム」を開会します。総合テーマは「21世紀の健康ライフを求めて・中国最古の健身術と現代社会を考える」です。総合司会は、私、大阪府レクリエーション協会の郡真由美です。どうぞよろしくお願いいたします。それでは、開会にあたりまして、財団法人大阪府レクリエーション協会・会長弘世徳太郎がご挨拶を申し上げます。

こうして、「フォーラム」は、始まった。弘世会長は、開催趣旨に則って、総合テーマの紹介を柱にする的確な「あいさつ」を行ってくれた。そ

の弘世会長の弁に合わせて、スライドB2が、映し出される。息が合っている。ボクは、これですべて順調に進むと直観した。

#### 4. 第1部開始

第1部は「14:34」に始まった。郡さんの司会が進む。既にスライドは、開会挨拶直後に、「番号C1」（スライド番号A4に同じ）に変わっている。

開会のご挨拶でした。ありがとうございました。ただいまより第1部の日中共同シンポジウムの始まりです。まず演者とスタッフの紹介を、コーディネーターの片倉道夫さんをお願いします。

片倉さんの出番の間スライドC1が第1部のテーマを映し出している。

ただいまご紹介いただきました大阪府レクリエーション協会の片倉です。第1部のシンポジウムでは、「健康ライフを求めて・少子社会と高齢社会の新世紀を考える」のテーマのもとに、3名の演者の方々にそれぞれの個別テーマにそって語ってまいります。21世紀に向けて、健康ライフ創造のための、問題提起を掘り下げていただきたいと思います。それでは、演者の方々を、向かって左からご紹介いたします。なお、プロフィールについては、みなさまのお手元のプログラムをご参考にしてください。張勇さんです（立礼）。跡見順子さんです（立礼）。遠藤靖夫さんです（立礼）。それから私の隣は、同じくコーディネーターを務めます、大学体育養生学会の伴義孝さんです。これから先は、伴さんにバトンタッチして、進行してもらいます。伴さんどうぞ。

ボクの出番となった。ここでスライドは「番号C2」に切り換わった。

（スライド番号C2）

スライドには、ひとつの躍動的な、新興俳句が映し出されている。

か 駈ける 蹴る 踏む 立つ 跨ぐ 跳ぶ 転ぶ

作者名は「渡辺白泉」である。ボクは、この俳句を、よく援用する。会場でも、いつものとおりに、援用した。まず、ボクは、尋ねた。

「会場のみなさま。この躍動的な新興俳句から、何をお読みとりになりますか」

と、なげかけておいて、ボクの説明が始まる。だいたい、決まって、次のような説明になる。

この躍動感に満ち溢れた俳句表現を、2000年状況の日本の子どもの生活状況を照射しながら読み取れば、「生きる力」を育むための願望心象を思い浮かべることができませんか。

つまり、元気に潑刺に育つために、子どもたちよ、存分に「か 駈ける 蹴る 踏む 立つ 跨ぐ 跳ぶ 転ぶ」生活をしてほしいというわけです。しかしですね、作者の渡辺白泉さんは、この一句を1938年に詠んでいます。渡辺さんは、ボクの願望心象とはまったく反対の願望心象を抱いて、この句を詠みました。俳句評論でお馴染みの大岡信さんによれば、運動というには殺伐とした動作が多い、察するに軍事訓練など非常事態用の訓練を戯画化してえがいたものか、と読み取られています。まさに、そのとおりなんですね。同じ一句でも、その作意の背景を異次元に設定すれば、表現する意味を異にします。なぜか。どうすれば、いいのか。

ボクは、会場と同じように問いかけてから、このシンポジウムの演者たちにも、日本人の2000年状況の生活に則して、身体運動の意味論を根本的に捉えなおしていただきたいと願いました。そういう「願い」の一端を披露させていただくことによって、このシンポジウムの企画の意図を、会場のみなさまにも明確に伝えておきたいと、ボクは、考えました。そう切り出しておいて、ボクは、シンポジウムの進行手順を手短かに説明しました。

まずシンポジウムを円滑に進行するために、進め方のルールを設定しておきます。最初に3名のみなさんに、それぞれの個別テーマにそって、スラ

イドなどを使って判りやすく問題提起をしていただきます。お一人の持ち時間は「17分間」とします。「15分」すぎに合図します。そのあとは手際よく残り時間「2分間」でまとめてください。多少は時間的余裕を見積もっていますが、問題提起はお一人「17分間」を厳守していただきたいと思ひます。お話ししていただく順序はさきほどの片倉さんのご紹介順をお願いします。そののちに、こちらの指名順に、「5分間」で結論を述べていただきたいと思ひます。その際、私のほうから、それぞれの問題提起をうけて、結論の焦点を絞ってお願いすることもありますので、よろしくお願ひします。そして最後に、片倉さんに、全体をまとめていただきます。と、ボクは要領を伝えた。

## 5. 個別テーマの進行

(省略。3名の論旨については、それぞれ、本誌収録論文を参照していただきたい。)

## 6. 総括

ボクは、跡見順子さんに、生命科学的側面から一般的な事例やエピソードを交えて、個別テーマの核心「運動はDNAへの働きかけ」について、生活レベルの話題でまとめてほしいと願っていました。できれば「活性酸素」についても簡単に触れてもらって、過ぎたるは及ばざるごとしだが、適切な「運動は大切」であることを強調してほしいと願っていました。そこで、人間が生きていくためには、身体運動というストレスが不可欠であるという、生命科学の神髄をのぞかせてくれた説得的な結論に満足しました。

ボクは、遠藤靖夫さんに、「伊能ウオーク」に同道しているその経験をとおして、お年寄りや親子連れの参加者の「生の声」を披露してほしいと願っていました。そして、いよいよ「伊能ウオーク」の最後の「第Vステージ」なので、その後の計画や、この壮大な「伊能ウオーク」計画で得た財産をどのように相続していったらいいのか、そのあたりの考え方を聞き出しておきたかった。遠

藤さんは、「ニッポンを歩こうパーマネントコース」の設計を考えているという展望を語ってくれた。ボクは期待を膨らますこととなった。

ボクは、張勇さんに、「西洋のスポーツ」と「東洋の身体技法」との相違を、会場のみなさまに明快に語ってほしいと願っていました。そして、その相違をどう融和させるかのヒントを語ってほしいと期待していました。張さんは、中国由来の「天人合一」思想のもとに、「西洋の動主導（能動様態）＝競争原理」と「東洋の静主導（受動様態）＝共生原理」に根ざす身体運動文化の根本的な発生原因説の相違に触れながら、これからは、その両者の融和が必要であると語ってくれた。会場のみなさまも納得していた、とボクには、思われた。

このように読み取ったボクは、最後に、スライドを使って全体の総括を行いました。

〔スライド番号G1〕

スライドには次の文字が映っている。

自動車には空気を汚染する馬糞の山はない。

1896・「ランチェスター」登場

日本では、文部省を中心にして、1996年に子どもの「生きる力」の問題が問われだした。また、厚生省が、それまでの成人病と呼んでいたことを生活習慣病と言い換えるようになった。いずれも理由があつたことです。ここで採り上げたのは、造語でもってある現象を捉えるということは、それが、画期的にある意味をもっているからです。ところで、ヨーロッパでは、ちょうど100年前の1896年にイギリスで、「ランチェスター」というガソリン自動車が初めて登場しています。そのときの宣伝文句がこのスライドの「自動車には空気を汚染する馬糞の山はない」なんです。

「みなさんはこの事実をどう思われますか。

そして、2000年状況の日本での公害問題をどうお考えですか。そこに自動車がどう関与していますか。たった100年で、どうなっていますか。この経緯が日本の1996年状況の《生きる力》問題と《生活習慣病》問題と無関係

ではありませんね」

ボクはそのように謎かけをしておいてから、ヨーロッパで1896年に起こったいくつかのことを採り上げた。ヨーロッパでは1896年頃に「生の哲学」運動が起こっている。また1896年にドイツで「ワンダーフォーゲル運動」が起こっている。いずれも、観念主義や知性主義の行きすぎで、直観の活性化する生活場面がおろそかになってしまったからである。その背景に近代ヨーロッパ科学主義の横暴が働いている。あのスライドのような美名のもとにこの近代ヨーロッパ科学主義が暴れ出したのです。「生の哲学」も「ワンダーフォーゲル」も、そこに危機感を抱いて、「生の原点」を問いなおそうとした運動だったのです。さて、それから100年、いまの日本は、いったいどうなっているのでしょうか。もうひとつスライドで問いかけてみたいと思います。

〔スライド番号G 2〕

スライドには次の文字が映っている。

命題1：不変の法則・人間は2足歩行から訣別しない。

命題2：変化の法則・技術文明の進化はこれからも続く

この二つの命題を併せて考えますと、本日のシンポジウムの三つの個別テーマから提起されました「身体運動の意味論」には、現代日本人の生活活動間で生起していますさまざまな問題状況を見渡すだけで、みなが、なるほどそうか、と納得できるはずです。さて第1部では、これからの21世紀の生活にとって、ますます身体運動が重要になってくることを確認しました。続く第2部では、古代中国の、いわゆる健康体操の「知恵」について教えてもらって、さらにその実践研究の再現を、会場のみなさまとともに楽しんでいただくこととなります。と、ボクは総括しました。

「それでは最後に、片倉さんにまとめていただきます」

片倉さんは次のような結んだ。

「いま伴さんに本日のシンポジウムを総括し

ていただきました。3名の演者のご専門の立場から有意義な問題提起とご示唆をお聞かせいただき、予定どおりに、この日中共同健康フォーラムの前半を終えることができました。会場のみなさまいかがでしょうか。ここで主催者：財大阪府レクリエーション協会としましてわれわれの「提案」を述べさせていただきます、第1部のシンポジウムを終わりたいと思います。スライドをお願いします。それでは日中共同健康フォーラム・大阪宣言を読み上げます」

〔スライド番号G 3〕

スライドには次の文字が映っている。

大阪から世界への発信

0歳から100歳までの

あなた・わたし・みなさんの

生涯をつうじてお互いに

健康で心さわやかな

そしてすべてとの共生を目指して

平和で愛のある生活を創造しよう

財大阪府レクリエーション協会のお願いです

片倉さんが「大阪宣言」を読み上げました。続く片倉さんの声にいつまでも余韻が残っていた。

「これでシンポジウムを閉じさせていただきます。張さん、跡見さん、遠藤さん、どうもありがとうございました。会場のみなさん、どうも、ご協力ありがとうございました」

最後は司会の郡さんの出番である。

「ただいま日中共同健康フォーラム・大阪宣言が高らかに読み上げられました。次回は是非とも上海で「宣言」を読み上げたいものです。会場のみなさま、演者と進行の5名に大きな拍手をお願いします。それではこれで第1部を終了します。

◇

このあと邱丕相さんの華麗な表演が始まる。だが実技をとまなう「第2部」の報告は割愛させていただきます。本稿をまとめてみて多くのことに気づくことができました。よかったと、思う。(完)

ようせい  
「大学体育養生学研究」投稿規定

(制定：2000年3月10日)

1. 投稿者は本会の会員に限る。ただし、編集委員会が認めた場合はこの限りでない。
2. 投稿内容は、本会「会則2条」の目的に則した研究領域における、総説・原著論文・研究資料・解説・評論・報告・その他とする。ただし、未発表のものに限る。
3. 投稿原稿の採否は編集委員会において決定する。ただし、原著論文については、2名以上の審査委員による審査結果によって採否を決定する。
4. 原稿は一遍につき次の様式のとおりとする。
  - ① 400時詰原稿用紙「35枚」以内で横書き。
  - ② ワープロ書きの場合は、A4版紙を使用し、「14000字」以内で横書き。
  - ③ 外来語はカタカナ表記を用いる。
  - ④ 外国語は欧文文字を用いる。
  - ⑤ 図表は原寸のみを受理する。ただし、当分の間、写真は受理しない。
  - ⑥ 図表は、オリジナルなものを原則とし、本文中の挿入箇所を指定のうえで、タイトルと図表番号を明記して、別途の台紙に添付する。
  - ⑦ 上記規定の「字数」を上回るものは原則として受理しない。
5. 原著論文の原稿は、欧文による題目・著者名・所属機関・抄録(200語程度)・キーワード(3～5語)を別紙によって添付する。
6. 引用文献は、本文の最後に、著者のアルファベット順に番号を付けて一括して掲載する。雑誌の場合は、著者・題目・雑誌名・巻号・ページ・西暦発行年の順に記載する。単行本の場合は、著者・書名・ページ・発行所・西暦発行年の順に記載する。
7. 提出する原稿は、オリジナル原稿1部と、そのコピー2部の、合計3部とする。本誌に掲載の決定した原稿は原則として返却しないことにする。
8. 投稿原稿の抜刷は、当分の間、これを行わない。
9. 本誌への投稿は、下記の事務局宛に、郵送することとする。

ようせい  
大学体育養生学研究会事務局

〒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





大学体育<sup>ようせい</sup>養生学研究 第3号・No.03・2001年3月10日発行

編集発行 大学体育<sup>ようせい</sup>養生学研究会 〒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

