

第2卷1号・NO.04・2001.7.10

ようせい
大学体育養生学研究

第8回中国養生法研修会
「国際養生フォーラム2000」
報告特集号

期日	2001年3月20日(火)～24日(土)
会場	中国上海体育学院
主催	大学体育養生学研究会
共催	(社)全国大学体育連合
協力	上海体育学院、復旦大学ほか

大学体育養生学研究会

序 文

大学体育養生学研究会 東京女子大学 横沢喜久子

ここに「大学体育養生学研究」第4号をお届けいたします。はじめにこの第4号の発刊に当たり、ご協力いただきました執筆者の皆様、編集委員の方々に心から感謝の意を捧げたいと思います。

本号は2001年3月20日から24日の5日間、本研究会主催、(社)全国大学体育連合共催、上海体育学院、復旦大学等のご協力により、中国上海で開催されました「2000年度第8回中国養生法研修会：国際養生フォーラム2000」の記録をまとめたものです。

そもそも、本研究会の設立は(社)全国大学体育連合(大体連)が1993年度にこれからの新しい授業開発の一つの試みとして、上海体育学院、上海中医药大学、気功研究所等のご協力をいただき、中国上海で開催された「中国養生法研修会」に始まります。その後、大体連では毎年、「中国養生法研修会」の開催を継続、また、国内でも「東洋養生法研修会」が開催されるようになりました。研修会参加受講者が年々増加し、輪が広がり、研究会発足の動きが起こってまいりました。これまでの「より速く、より高く、より強く」のスポーツ教育、体力科学中心の教育に加えて、楽しい体育、さらに、からだほぐし等ともいわれるようになってきています。また、最近では、この研修会の受講者の方々を中心に、あちらこちらの大学で東洋伝統的養生思想、身体技法にもとづい

た「ゆっくり」、「やわらかく」、「弱く」、「しみじみと」運動による教育が大学体育の授業にも加わってきています。

いよいよ1999年7月に研究会設立発起人の方々はじめ多くに皆様のお力により、研究会設立のための総会が開かれ、2000年3月に正式に「大学体育養生学研究会」が誕生いたしました。この研究会のメンバーは大学体育関係者に限ったものではありません。あらゆる分野の、立場の方々が集まって「からだの原点」を問い、これからの「からだの見方、からだのはぐくみ方」を語り合おうとするものです。1980年代頃より、盛んにからだ・運動・健康問題については多くの分野で論じ、取り上げられ続けています。しかし、私達はそうして与えられる知識、情報によって踊らされ、場合によっては、かえって健康不安を引き起こすことにもなっています。また、自分のからだ、健康をすべて進んだ医療機器、医者や他人任せと託してしまい、まず、自分で自分のからだを知る、感じる感覚を失い、自信をなくし、さらに、人間が本来、もっている生きる力、自然治癒力を失いがちになっているのが今日ではないでしょうか。本研究会では「からだで感じ、頭で理解し、実践すること」、「原点の見直し志向のもとに、現代科学の成果を頼みにすると同時に、実践と科学の融合を図りながら、人間の存在の『生の原点』、『生を

養う』を問うていこう」と始まりました。特に、本研究会では実践、実際に動いてみること、理論面からの研究だけでなく、実践に結び付けることを重視したいと考えます。そこで、まずは教育・授業実践研究をはじめ、興味深い研究の取り組みが始まっています。

今回の中国養生法研修会は研究会発足後、第2回目となります。これまでの大体連主催研修会開催から数えますと第8回目になります。この上海での中国研修会は当研究会活動の重要なプログラムです。まずはやはり、「からだで知る」、「肌で感じる」、「身を持って知る」ことを重視するからです。日本で暮らす日々の生活の中では、数千年の長い歴史を持つ伝統的東洋養生思想、身体技法、伝統的東洋遺産をじかに見つけることができません。この直接、中国に出かけての養生法研修会に参加がきっかけになり、新しい世界を切り開く機会にもなっている方々も多くいらっしゃいます。「百聞一見にしかず」実際に動き、見て、感じて、そこから考えることにより、これからの健康・養生に対する新しい視点・発想も生まれ、広がっていくのではないのでしょうか。

日本の明治以降の西洋化、さらに、第2次大戦後、日本のアメリカ化の中にあつて、医学、健康教育、体育教育の世界でも日本、東洋の文化、伝統は古くさいもの、怪しげなものといわれられました。民間では生活の中に、生き続けられている面もありますが、廃れがちです。教育分野ではほとんど無視されてきました。これまで戦後の貧しさから抜け出し、西洋化、近代化に追いつくと夢中に、経済成長、物質社会を作り出し、便利さ、

効率のよさを求め、科学・科学技術が発展してきましたが、一方、これまで失っているものが多くあるような気がします。私達世代を中心に自然への畏れもなく、形あるもの、目に見えるものばかりを追いかけ、東洋の文化、受け継ぐべき文化も捨て、大事なものをどこかに置き忘れて、今日の社会を作りだしてきたためかもしれません。そしてその結果、これまでに経験しなかった、また、起こりえなかった数々の問題が日々、引き起こされているように感じます。からだは自然の中の存在であり、どんな時代になっても変わらない「からだの原点」；人間の「生の原点」に戻って見直す必要があるのではないかと思います。次の世代へ大事なものを伝えていくためにも現代西洋科学の合理性と同時に、今、伝統的東洋の積み重ねられた経験科学、知恵に学びたいと思います。

21世紀となり、自然、人間、からだ、生命誕生までもが操作可能な時代を迎え、現代科学の発展とともにどの分野においても原点の見直しがいわれています。自然環境が問い直され、共生、共存に時代ともいわれる中、自然の中にも生きている、人間、からだの原点を問い直し、からだをはぐくむことが迫られていると感じます。今こそ、3000年も4000年も続く中国伝統的養生思想、養生法を見直し、現代の科学と融合させ、今に生きる私達は生きる力を養う、「現代の養生とは何か」「養生学で何ができるか」を皆で創りだしていきたいものと考えます。本誌の発行により、より一層、多くの方々へこの研究会の活動が広がり、皆様とともにこの研究会が発展していくことができますように願っております。

本誌第4号の発刊にあたり、改めてここに、(社)全国大学体育連合の関係者の方々、中国上海体育学院はじめ多くの中国の先生方、そして、会を支えていただいている皆様へ感謝と敬意を表したいと思います。なお、本誌、「大学体育養生学研究」は研究会の「活動記録」、「研究論文」、

「研究報告」、「研究資料」などを収録する本研究会の会誌として発行をいたしてまいります。歩き始めました本研究会の今後の育成発展のために、皆様の益々のご指導、ご鞭撻を重ねてお願い申し上げます。

2001年7月

開講式風景



復旦大学にて
研修会参加者

馬を走らせて花を見る

第8回海外研修企画担当 明治学院大学 久保 隆彦

大学体育養生学研究会主催第2回中国研修は「国際ようせいフォーラム2000」と銘うって実施された。今回の中国研修の目的は大学連合研修部が6回にわたり、尊い功績を残していただき、これをさらに発展すべく策を考えた。その結果、大学体育教育に携わる教職員に限らず大学養生学研究会の主旨に賛同して下さるかたがたに参加していただいた。大学養生学研究会の幅を広め、あらゆる角度から研究会を発展させようと試みた。今回日程スケジュールを決めるにあたって、私の拙ない体験ではあるが、中国での体験を踏まえ考慮した。1995年全国大学体育連合研修部主催第3回中国養生法研修の案内をいただき、何の予備知識もなく9泊10日の研修に参加させていただ

た。研修は伊藤順蔵先生、横沢喜久子先生、張勇先生、谷悦子先生はじめ、多くの先生方が、私を温かく迎えて下さったが、研修者の一員というよりも、一旅人になったことを覚えている。(今回始めて参加なされた方々いかが、お思いでしょうか?)上海体育学院の熱烈歓迎を受け、俞学長の挨拶の中に、「中国の養生法の歴史は長い、『馬を走らせて花を見る』ごとく、9泊10日という短い期間で実り多い研修を祈っています。」という一説が妙に印象に残った。翌1996年特別研究休暇をとり、中国養生法体験を試みた。私の周りの人は、なぜ、お前が中国に行くのか、と不思議そうにしていた。

久保先生。通訳は張先生。
武術演舞見学に先立ってあいさつをする



俞学長の「馬を走らせて花を見る」という一説を思い浮かべ、「馬を止まらせ花を見る」べく、北京体育大学と明治学院大学との交渉で、3ヶ月の滞在を決定した。当時の日誌を見るとデルワ・デルワ愚痴と文句ばかり。約束との違いで、スケジュールが大幅にずれ怒りの日々が続いた。丁度そのころ、今回初参加して頂いた瀬戸謙介先生と出会い、またアメリカ・オーストラリア・韓国・スペインの研修者達と中国の見方についてそれぞれの国の立場から、語り合うことができた。

このことから、私が中国の歴史を見る目が大きく変化した。3ヶ月の研修後も10日間、20日間と何回か行き来して1996年は約120日中国で研修生活をした。勿論、その年の第4回中国養生法の研修に参加させていただき、北京研修生活とくらべ、スケジュールの綿密さ、上海体育学院の

養生研究会に対する心構え、最高の指導スタッフの心意気を強く感じた。交渉にあたって張先生、横沢先生、スタッフの皆さんのご苦勞を改めて感じ、楽しい実り多い研修でした。

話を元に戻すと、今回第2回中国研修は初めて参加していただく先生方に百聞は一見にしかずの思いをこめて養生法の技術研修（気功、推掌、太極拳、復旦大学見学、武術見学）、中国文化（予象園、王仏寺、雑技、朝公園見学）、食文化（飲茶、地方料理、薬膳）を体験していただき、今後の教育・研究に役立てて欲しい。まさに「馬を走らせ花を見る」のスケジュールでしたが今後、馬を止め、馬から下りて、自分で歩いて、体験し、大学体育養生学研究会を盛り上げていただきたい。

ちなみに私はいまだ馬から下りられない研修者である。



フェアウェル・パーティーの席上で、研修会の修了書の授与

中国養生法研修会に同行して

同行講師

長野県短期大学・張 勇

大学体育養生学研究会が主催した中国研修会は2回目となりました。スタッフも1人1人は皆経験が豊富とはいえ、研究会として行うのは2回目ということもあって、気分を一新して取り組んだといえると思います。少しでも多くの人に参加してもらいたい、特に初めての人も参加しやすいようにということで、日程も4泊5日に短縮したことで、コンパクトで濃密な研修会になったと思います。もちろん限られた日程ですので内容的には十分とは言えませんが、参加した方は全員が自分の目的に対して、何らかの成果が得られたのではないかと確信しております。

この研修会の目的は、単に中国の養生法の技術や技法の習得だけではなく、その背景にある中国思想や文化、庶民の日常生活の中に今も生きている中国5千年の伝統の世界に、実際の自分の心身を置いてみることによって、より深く理解ができるということだと思います。参加した多くの方が実感されたと思いますが、中国では「健康」とは、特別に何かをするということではなく、生活のすみずみまで浸透している日々の暮らしそのものなのです。早朝の町角や公園で思い思いに気功

や太極拳などの養生法を楽しみ、何気なく買ったお菓子やお茶にも必ず一つ一つ効能が書いてあります。このように中国の健康法は、特に健康維持や増進を実践している人だけのものではなく、庶民の生活そのものであり、日々の暮らしにすっかり溶け込んでいるのです。今回、このような中国の生活の一端に触れてみて、自分なりに何かを感じ取っていただけたなら、この研修会は成功であったと思います。

同じ東洋人であり隣国であるとはいっても、日本と中国には様々な相違点があります。両国で暮らした経験を持つ私には、それなりの不安と緊張感がなかったとは言えません。しかしそれは私一人の取り越し苦労だったようで、参加された方々の積極的なコミュニケーションによって、友好的な関係が成立したことを確信させる多くの場面を見せていただきました。両国の橋渡しを願う私としては、むしろ参加者の皆様にお礼を申し上げなければならぬと思っています。

この経験をそれぞれの仕事に、生活に、生かしてくださることを期待しております。

謝詞



上海市内の商業地区：歩行者天国になったショッピング街には多くの市民がくり出していた。物も豊富にそろっている。



早朝の楊浦公園：多くの市民が思い思いに太極拳などを楽しんでいる

2000年度第8回中国養生法研修会日程表
(2001年3月20日～24日)

	プログラム内容			
	早朝	午前	午後	夜
20日 (火)	関西空港発 JAL793 成田空港発 ANA919 関西空港発 MU516 成田空港発 MU524	10:35 発 1:45 発 13:40 発 13:50 発	浦東空港 11:55 着 浦東空港 14:05 着 虹橋空港 14:55 着 虹橋空港 16:15 着	2名 1名 5名 15名 18:00 結団式 19:15 歓迎宴会
21日 (水)	8:00 朝食	8:45 開講式 9:00～11:30 研修 (初) ①太極拳体験 (中) 太極拳 指導法 1	12:00 昼食 (広東料理) 13:15 復旦大学訪問 見学・交流 16:00 武術演武見学 17:00 花鳥広場見学	18:00 薬膳料理 賞味 20:00 遊覧船か ら夜景見学
22日 (木)	6:00 虹口公園 太極拳等見学 7:00 飲茶	9:00～12:00 研修 (初) ②推拿体験 (中) 太極拳 指導法 2	12:30 昼食 (上海料理) 13:30 玉仏寺・豫園 見学、買い物	17:45 上海料理 賞味 19:30 上海雑技団 鑑賞 夜景見学
23日 (金)	6:00 楊浦公園 太極拳等 見学 7:30 飲茶	9:00～12:00 研修 (初) ③気功体験 (中) 太極拳 指導法 3	12:30 昼食 (四川料理) 13:30～15:30 研修 (初) ④養生法体験 (中) 太極拳指導法 4 15:45 街見学 (買い物)	19:30 日本側主催によ る感謝パーティ 21:30 フェア・ウェル・ パーティ
24日 (土)	虹橋空港発 MU523 虹橋空港発 MU515 虹橋空港発 CZ3538	9:10 9:35 3:45	成田着 関西空港着 広州着	12:50 15名 12:35 5名 15:50 2名

宿泊先：上海体育学院・交流中心

研修会講師

開講式	俞 繼英教授	(上海体育学院学長)
中級者太極拳指導法	邱 丕相教授	(上海体育学院武術学部部長)
	梅 杭強講師	(上海体育学院武術学部)
初心者太極拳体験	魏 志強助教授	(上海体育学院武術学部)
推拿体験	袁 志斌講師	(上海体育学院運動生理・解剖研究室)
気功・養生	王 震講師	(上海体育学院武術学部)
養生	韋 俊文元教授	(上海体育学院元運動生理・解剖研究室)
通訳	陳 新富講師	(上海体育学院武術学部)
	夏 宇 講師	(上海体育学院交流センター)



俞 繼英・上海体育学院学長の挨拶



邱 丕相・上海体育学院武術学部部長の挨拶

研修報告「初級コース」

養生法体験 報告

目白大学短期大学部 本間玖美子

上海の朝は早い。毎朝五時半ごろには宿舎の窓から二・三人の人影をみかけた。それもそのはず、公園では早朝にもかかわらず、大勢の人々が思い思いの場所で思い思いの運動を行っている様子を目の当たりにし驚嘆した。

中国では「自分の健康は自分で守る」という意識が高いと聞いていた。公園での様子は、これを如実に語っていたのである。今回上海において、私自身このような中国の方々の健康に対する意識や姿勢に感動し、納得することができたことは、貴重な体験であった。

養生法の研修会では、「自分の健康はじぶんで守る」をモットーにした＜自我按摩体操＞の実技実習によって、さらに中国における健康に対する意識・姿勢を現実のものとする事ができた。以下、上海体育学院の袁志斌（ウエ・ジュンウェン）先生からご指導を受け、その際の資料をもとに報告する。

＜自我按摩体操＞

1. 擦手（ツァシュ）＜手のマッサージ＞

両足を開いた姿勢で行う。

①両手を合わせ、指を交互に交差させて押しながら手首を回す（16～32回）。②片方は拳にし、もう一方の手でそれを包むようにして揉む（両手交互に16～32回）。③両手を合わせて上下方向

にこする（16～32回）。

2. 揉臉（ロウレン）＜顔・耳のマッサージ＞

①両手の人指し指（中指でもよい）で、少し力を入れながら、小鼻の脇のくぼみから両眉の間そして額のあたりまで、指を回しながら上下方向に揉む（右回り、左回り：16～32回）。②目の周りを揉む（16～32回）。③耳の付け根のあたりを揉む（16～32回）。④耳を揉む（16～32回）。⑤下顎骨の角の上側あたりを揉みながら、口を開き、歯を噛む（16～32回）。⑥顔全体を揉む（8～16回）。

この一連のマッサージは、頭痛、風邪、眼疾、耳疾に効用があるという。

3. 踏歩（タブ）＜歩行＞

足踏みをする。この時、足の指が床を離れるとき床を掴まえてけるような感じで歩くと良い（8～16回）。歩行は興奮をさそい、気分が軽くなる。

4. 醒腦（シンノウ）＜頭のマッサージ＞

①両手の十本の指先で頭を軽く叩く（若干回）。②両手の十本の指先を櫛のように用いて頭を揉む（16～32回）。

この頭のマッサージは、頭痛、めまいに効用がある。

5. 擦頸（ツァジン）＜後頭部のマッサージ＞

①両手の中指で少し力を入れて、「風池・風府・

天柱」という後頭部のツボを揉む（16～32回）。

②両手で首の両側をこする（8～16回）。

このマッサージは、呼吸器器官、頭痛、感冒、嘔吐に効用がある。

6. 転頭（ザントウ） <首をまわす>

両足を開いて、両手は腰におき（親指は後ろ、他の指は前）、頭をゆっくりまわす。逆方向にもまわす（各8～16回）。

頚椎総合症、落枕（寝違い）に効用がある。

7. サイビ <腕のふりまわし>

肩と同じくらいの幅で両足を開く。

①腰を軸にして、指は軽く拳にして、左手は右前へ振り回す。この時、拳心が右の肩と胸の間の部分を軽く叩くようにする。同時に右手は後ろに振り回し、拳心が背中の中の腰の部分を軽く叩くようにする（16～32回）。②上記と逆の方向で、右手は左前に、左手は後ろに振り回し、それぞれの拳心で軽く叩くようにする（16～32回）。心臓・腎臓への効用がある。

8. 拍胸（ハイション） <胸たたき>

両手の手のひらで胸（主に胸腺のところ）・肩

およびその周りを軽く叩く（32回）。

このマッサージは、胸腺を刺激することにより免疫力が高まる。

9. ポオブ <走る>

その場駆け足、30秒。手を自然に動かし、足は高めに上げる。

10. 転腰（ザンヨウ） <腰まわし>

両足を開いて、親指が前、他の指が後ろにくるように両手を腰におく。腰部分を軸として左→前→右→後ろと各方向にまわす（8～16回）。次に右→前→左→後ろとまわす（8～16回）。

腰痛・胃腸に効用がある。

11. 提肛（ティカン）

両足を一步前に踏み出し（重心は左足）、同時に両手を左斜め方向に上げる。（手のひらは上向きにして）手をあげる時に息を吸い、同時に腹と肛門を収縮させる。手と足がもとに戻るとき息を吐き、腹と肛門をリラックスさせる（8～16回）。同じことを反対の足を出して行う（8～16回）。

便秘・痔疾に効用がある。

12. 転踝（ツァンカ） <足首まわし>

袁志斌先生から養生法の手ほどきを受ける



太極拳初級研修

早稲田大学人間科学部4年 崎重 朋憲

<太極拳初級研修内容>

太極拳の研修は、中級者と初心者に分かれて行われた。初心者のクラスは、上海体育学院武術学部の魏志強助教授にご指導頂いた。

まず太極拳の基本となる「起勢」の動作から教えて頂いた。起勢とは(1)体をまっすぐ自然に伸ばし、両足をそろえてゆったりと立つ、(2)肩幅に足を開いて、両手を下に向け、肘をわずかに緩めて伸ばした両腕を肩と同じ高さに上げる、

(3)上体をまっすぐ保ちながら膝を曲げ、両腕を腹の前で押さえ、手首を少し下に沈める、という動作のことである。ここでのポイントは、両足のバランスを保つことや腕を上げる時に肩や腕をリラックスさせることが重要である。

次に、選手・単鞭・手揮琵琶など足や腕の動作練習を繰り返して行なった。歩行練習では、重心移動を意識しながら練習が行なわれた。この重心移動では、事物が存在していく一切を陰陽2つの相でみていくという陰陽の考えを講義して頂いた。つまり、「起勢」では上昇で天空に向かう力にまかせ、下降で地球の中心に向かう力を実感することで、明確に陰陽が生じていることになる。「1歩を踏み出す」とは、一方の足が天空に向かう力にゆだねられ、他方の足が地球の中心に向かう力にゆだねられるということである。

最後に、起勢から収勢まで基本動作を組み合わせた連続動作の練習を行なった。講義時間が短かつ

たこともあり、ひとつひとつの動作はまだ十分ではなかったが、起勢からはじまる一連の動作を行なうことで太極拳のゆったりとして優雅な動きを体験することができた。

<感想>

私は大学でヘルスプロモーションを学んでいる。そういった関係で、人間の本来持っている自然治癒力や古くから行われている健康法に関心をもっていた。研修会に参加するまで太極拳を実際に体験したことはなかったが、古くからある中国の健康法としての太極拳に注目していた。今回は見聞きするだけでは得られない感覚を体験でき、貴重な経験となった。

先生の動きだけを見ているとゆっくりとした動作で簡単そうに見えた。しかし、実際に自分でやろうとすると体に力が入ってしまい動作がぎこちなくなり、見るのと実際にやるのでは大きな違いがあった。特に動作を行なっていく上で、体をリラックスさせる感覚をつかむのまが難しかった。先生の指導のもと緊張と弛緩を意識的に繰り返していくうちに次第に感覚をつかむことができた。

日常生活では行なうことの少ないゆっくりとした太極拳の動作が新鮮であったと同時に、徐々に慣れてくるとゆっくりとした動作そのものが、自分自身の心身を落ち着かせていた。このような太極拳の動作を通じて、日常生活では外的な刺激に注

意を集中させてしまい、自分の体に注意が向いていないことを痛感させられた。自分の体に注意を集中させることで、モノではない人間の体を改めて感じることができた。また、研修の中で見せていただいた先生の太極拳は、一連の動作が流れるように連続性から見られる美しさが印象的であった。

今回の研修において、太極拳は「見る者」「行う者」両者に有効な作用を及ぼすことを体験できた。先生の動作を拝見し、自分までもゆったりとした優雅さ感じた。そして実際に自分で動き、心

身のリラックスを体感できた。太極拳は行うものだけでなく、見る者にも作用することがわかり新鮮な体験となった。基本動作を覚えることが精一杯で太極拳の魅力を十分に味わうことはできなかったが、今回の研修をきっかけに太極拳を身近に感じることができるようになった。

最後に、今回学生にもかかわらずこのような会に参加させていただき、また多くの先生方との出会いを通じ机上では学ぶことのできない貴重な経験をさせていただいたこと大変感謝しております。ありがとうございました。



初級・太極拳講習の一コマ



初級・太極拳講習クラスの参加者

武道と氣

瀬戸 謙介

今回初めて大学体育養生学研究会に参加させていただきました。私は永年空手（武道）を通じて「氣」について研究を続けています。その「氣」と云うものがもう少し深く理解できればと言った気持ちで参加いたしました。中国の氣功、武術と日本の禅、武道との共通点、あるいは違いなどを学び確かめる事が第一の目的でした。おかげをもちまして今回の研究会では私なりに多くの収穫があったと思います。初心者である私を快く迎え入れていただいた事を心より感謝しております。

私が原稿を依頼された「中国長寿氣功」はゆったりとした動きと呼吸法で「五臓を強め、六腑を調和する目的として全身の陰陽のバランスを保ち、呼吸と血液の循環を調和し、経絡の流れを良くする」為に行う功法だと教わりました。しかし初心者である私はなかなか物事の本質を見抜けず皆さんに学んできたことをお伝えできないことを心苦しく思います。そこで、私が今まで武道と氣について考え、伝えてきたことを書かせていただきます。これをお読みいただき皆様の氣に対するご意見ご批判を伺えれば幸いです。

武道と氣とは切っても切り離せない関係に有ります。武道に関係ある「氣」と言う言葉をちよつと拾い上げただけでも、「氣合い」「氣力」「氣を配る」「氣を吞まれる」「氣を入れる」「氣を捕らえる」等々、数え上げればきりが無い程たくさんあります。多くの武道に関する伝書などを読

んでみましても、流派によって表現方法は異なっていますが、書かれていることは、いかに「氣」を扱うか、と言うことにつきます。そして、その「氣」の動きを自由自在に扱えることが達人の条件です。武道の修行とは、いかに「氣」を強くし、「氣」を自由にコントロールし、そして「氣」を自由に解き放てるかと言うことにつきると思います。

では武道にとって最も大切とされている「氣」とはいったいどのようなものなのでしょうか。私は「氣」とは体より発するエネルギーであり、心より発する目に見えない触手、触角であり、呼吸だと考えます。そして、エネルギーには波長があり、人それぞれ個性が有るように波長にも激しかったり、穏やかであったり、長かったり短かったりと千差万別です。心から発したエネルギーの氣、その氣の触角で捕らえたものを心に伝え、情報を五感に伝え対処します。たとえば、目で物を捕らえたとします。しかしそこに氣が働かなければ目に写った物はポート見ているだけで心には伝わりません。見る意識があつて初めて物が見えます。見る意識それが氣です。修行により強く働く「氣」のことを「勘」といいます。「勘」が鋭くなると心とは関係なく無意識のうちに体が対処します。氣が付いたときにはすでに相手の懐に飛び込み極めていた、といった状態になります。

人は生まれてきたときすでに親から受け継いだ

気を持っています。これは「先天の気」とよばれています。この気が生命力であり人それぞれの個性を司っています。そして人は成長と共に外気（天の気、地の気）を取り込み環境や努力、修行により自分の気を高め様々な気を発するようになります。これは「後天の気」とよばれています。これは意識的なものであり、どのような心がけで気を養ったかにより発する気の波長が異なってきます。

武道における気とは

武道での戦いはこの「気」によって始まります。いかんにして先を取るか、いかんにして虚を衝くか、いかんにして相手を呑むか、呼吸、間、勘、これら全て気の駆け引きで有り、弱い気しか発すること事の出来ない者は勝負に挑む前にすでに気で威圧され、気後れをし、手も足も出なくなります。そして気の強さは繰り出す技の切れ、強さに比例します。気は体より発するエネルギーと同時に心の触手、触角です。気によって感じたことを心に伝え、伝えられた情報を心で判断を下します。物事に対して冷静に判断を下すには心を丹田に置き心を落ち着かせ、心から気を自由に解き放つことが大切です。

(1) 弱い気

修行の足りない者は気と心とが一体となっていますから、心が乱れれば気の波長が乱れます。また外から気の波長が乱されると心も乱されうわずってしまい、外からの情報が冷静に伝わらずどのように対処して良いのか解らなくなってしまいます。試合などであがってしまうと言うのはこのような状態を指すのです。緊張し周りの空気に心がうわ

ずり正常な気を発することが出来ず、気の波長までもが乱されます。心の触手、触角であるはずの気が乱れてしまったのでは、もはや心でものを捕らえることなど出来ません。技自体も集中力を失い、足が地に着かず何が何だか分からない内に負けていた、と言うことになります。

(2) 強い気 その1 ; 気を外に放つ

気後れせず、どのような強い気が来ても、それを打ち返せるだけの強い気を養うことが肝心です。十分に強い気を養うことが出来るようになったら、次には気と心とを切り離し、心を丹田（下腹部）に鎮め、気を自由に解き放つことに心掛け修行します。心を丹田に置くことが出来れば、気持ちが落ち着き、周りの状況に素早く対応出来るようになります。心を丹田に置くにはまず意識を腹に集中させゆつくりと大きく腹式で呼吸します。すると気持ちが落ち着きゆつたりとした気分になります。気持ちがせいしているときなどはなかなか心を丹田に落ち着かせることが出来ません。その様なときには必ずと言っていいほど体の筋や筋肉が硬くなっており余分な所に力が入っています。このような場合には、大きく深呼吸（胸一杯に息を吸いながら）をしながら筋や筋肉の張っている所をほぐすように体を動かします、すると今まで張っていた筋や筋肉が緩み、せいしていた気も我を取り戻し心も落ち着き、丹田に置くことが出来ます。心が丹田に落ち着けば、周りは今までよりハッキリと見えてきます。

(3) 強い気 その2 : 様々な気を出す

周りがよく見えてくるようになったら、次に外から来る様々な気の波長に即応でき、気を自由に

取り扱えるように訓練します。修行を積むことにより一本気だった気の波長を自分の意志によって様々な波長に返ることが出来るように成ります。相手が強い気で押してきたならより強い気で押し返すとか、強い気で押してきた気をさっと気かわす、あるいは相手の気の波長に対して同じ気の波長を返し気を合わせたり、逆に相手の気の波長とは全く別の気の波長を発して相手の気を乱し、しいては相手の心まで乱し、浮き足だたせたり出来るように修行します。

④ 強い気 その3：無心の志

この様に気が自由に扱えるようになったら、今度は気を自由に解き放てるように訓練します。気が心から切り放され自由に解き放たれるようになると心に惑わされることなく(恐れ、疑い、驚き、感う、怒り、怪しみ、悔り、慢心、など)無意識のうちに物事に即応します。

⑤ 気鋭く心穏やか

さまざまな状況に応じて気が自由に即応出来るには弱い気ではだめです。気を自由に解き放つ前に相手に押さえつけられ気が心の中に逃げ込み気が萎縮し心から気を発することが出来なくなります。そうなるとう然然と倒すなどというエネルギーも体から発することが出来ず、繰り出す技にも勢いが無く中途半端となり、傍目にも気合いが入って無く元気なく見えます。

武道に置いては、まず強い気、強いエネルギーを発するようになることが大切です。強い気、強いエネルギーを発するには、とにかく激しい修行以外に体得することは出来ません。激しい修行によってのみ強い気を養うことが出来ます。しかし

強い気が出せてもそれに心が引つ張られてはいけません。心は常に冷静に穏やかでなければ適切な判断を下すことが出来ません。

まとめ

強い気を出す方法には様々な修行の仕方があると考えられますが、私が常に心掛けていることを記します。

1) まずは心を丹田に置き、いかに気を外に出すかに心掛けます。気が体の外に出るようになったら

2) 一点に気を集中させそこに有るものは何者でも突き破るというぐらいの気迫を養うことです。気迫が備わったならば

3) 相手の気に対して乗っていったり、相手の気を乱したり、心で気を自由に扱えるようにします。完全に気が扱えるようになったならば、

4) 気を心から完全に自由に解き放してやりませ、その時初めて自分の実力が十二分に発揮され、知らず知らずの内に勝ちにつながっていきます。そして、ついには心を丹田に留め置く気持ちおも無くすことです。心を丹田に止めると言う気持ち自体がそこに気が捕らわれている事だからです。そこに心なく、気無く、身体無く、その様な状態に成ったとき初めて今までの血のにじむ思いで修行してきた技が自然に、無意識のうちに自由自在、状況に応じて身体が対応します。

気を体の外に出す修行で忘れては成らないことは、志しを持つことです。志しの高い者は強い気を出し、志しの低い者は発する気も弱いです。正しい志しを持つ者は気が澄んでおり周りの者に良い気を与えます。志しの歪んでいる者は邪気を発

し世の中を乱します。まず、心の中に正しい志し
が有って初めて外に良い気が発せられます。です
から気を発する訓練をするときには常に正しい志
しを持つことに心掛けることが最も大切なこと
です。

空手の修行も同じだと思っています。心正しく
ない者に空手を教えたならば返って社会の害と成

ります。そのような者が世の中をウロウロされた
のでは物騒で仕方有りません。心正しい者が空手
を身に付けて始めて空手が武道と言えます。

以上、私が「武道」空手を通して経験し、学ん
できたことです。お読みいただき皆様のご意見ご
批判をお待ちしております。是非皆様のご意見
を頂きよりいっそう考えを深めたく思っています。



武術演武風景

上海体育学院の学生に
よる武術演武は、ダイナ
ミックで洗練された動き
で、見ているものを圧倒
する。太極拳をはじめと
する中国武術にも、気は
とても重要だと聞く。我々
に迫ってきた迫力は、や
はり気だったのかもしれ
ない。(天野)



研修報告「中級コース」

太極拳中級コース

(講師：邱 丕相・梅 杭強)

【講義研修】

和田 勝 (日本大学)

1. 太極拳教学法研修

- 1) 基本特点 (特徴)
- 2) 基本技術の要求 (要素)
- 3) 教学方法 (指導方法)

太極拳は攻撃と守備から成っている。中国古来の「導引術」「吐納術」を結合させたものである。また、太極拳は哲学が含まれることから哲拳ともいわれる。

1) 基本特点について

- ① 柔和性：ゆっくりとした動作で力は強ばらず滞らず。
- ② 完整性：手・足・頭・身体の全てが停まることなく、必ずどこかが動いている。
- ③ 連貫性：動作を中断しない、途切れず連続不断である。
- ④ 円活性：手法の変化では腕自体は自然体に湾曲した状態を保持する。

2) 基本技術の要求 (要素)

- ① 虚領頂勁：首の力をぬき頭をまっすぐ上に。
- ② 含胸拔背：胸をリラックスさせ背中を伸びやかに。
- ③ 沈肩墜肘：肩をリラックスさせて肘を沈める。
- ④ 舒指坐腕：人差し指を天に向けて手首をたてる。
- ⑤ 気沈丹田：気を丹田に沈める。腹式呼吸で細く、長く行う。
②③④と関連している。
- ⑥ 松腰斂臀：腰は必ずリラックスさせる。
- ⑦ 圓檔松胯：袴の内股を丸くする。
- ⑧ 尾閭中正：百会と尾骨を垂直にする。
- ⑨ 似曲非直：腕・脚は伸ばしてしまわず、曲げすぎてもいけない。

⑩ 以意導動：意念で動きを導く。

⑪ 運動如抽糸：糸をゆっくり引っ張るが如く動くが太極拳は柔軟だけではない。

⑫ 邁歩似猫行：ゆっくり軽くまるで猫の如く歩く。

3) 教学方法 (指導方法) : 先生が前で生徒が後ろという隊形

基本方法 五 : 無極・太極・開合・起落・虚实

① 从基礎入手

三步: 進歩・退歩・横移歩 虚实の変化を知る

基本動作 (10戸) 10個の動作がある。

雲手・倒卷肱・摟膝拗歩・野馬分鬃・単鞭・高探馬・独立勢・海底針
攬雀尾・閃通臂

分解動作教学 (分習) : 動作を一つ一つ止めて 指導する (1・2・3・4)

難しい動作、やさしい動作に分けて

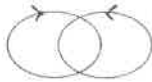
分習ばかり長くしない、すぐ完成動作で行うようにする。

② 先較快後放慢 : ゆっくりばかりでなく動作を少し早くしてやることも大切。

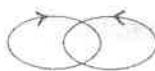
○練習は少し速いテンポで教えて、最後はゆっくり本来の速さへ。

③ 誘導練習教学法 : 正確な動作へ

太極拳の原理である → 円 (まる) の動きを大切にする。

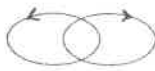


始め大きく



→ 摟膝拗歩へ

横へ大きく

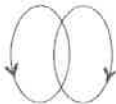


→ 雲手へ



段々小さくして正確な動作へ

縦へ大きく



→ 蹬脚へ

④ 攻防解析

「手の動きについて」意味の解説。

野馬分鬃 : 攻めの手

攬雀尾 : 防ぎの手

似ているが本質的に違う。

海底針：腹を突く、相手の手を抑える。

実用と演練を分けて指導（攻防の意味を理解して）する。

初心者には攻防の意味を話す理解し易い。

⑤ 助力教学法

○生徒のやり方が間違っているとき実際に手を触れて正してやるのが大切である。

○停止させて直す方法と動きながら直す方法とがある。

○先生が動きに対して少し抵抗をかけながら動く方法。

例：（棚の動きを保つ：内勁を体験させるためにやる）

⑥ 語言提示法（中級ぐらいから）

一般的には言葉が理解できる生徒には言語にて指導する。

例：雲手の時、手は云々、左足を出して、右足を寄せてなどと言葉で動きを誘導しながら指導する。

⑦ 教学順序

イ、明方向路線：動く方向を明確にする。

ロ、完成動作正確：完成の動作を正しくしておく（スピードは考えない）

ハ、速度均等：スピードは均一にする（ロができれば）

ニ、貫穿一気：ここはレベルが高い。内勁を継ぐ（断勁をしない）

前の動作と次の動作をつなぎ断勁がない。

「実」と「虚」の入れ替わりが大切である。

まとめ

太極拳指導の重要点

i 先打基礎・後学動作

ii 先学単式・再学套路（繰り返す）

iii 先教分解・後練完整

iv 先明路線・後求整正（姿勢を正しくする）

v 学时略快・練時漸慢（滞こうらずに流す）

vi 先練分動・後求連貫（合わせて繋いで行く）

vii 先要圓活・後求内勁 呼吸・心をなだめ・集中する。

viii 先求有意・漸成自然 最終的には自然がよい。

意念を使って。

ix 先求端正・後求舒松

感想

研修会は今回で5回目となります。今回が一番良く理解できたように思います。展開の仕方は、分習法と全習法による指導展開であり、時々邱丕相先生や梅杭強先生が中に入って手の位置、上体の傾き、足の位置などを細かくチェックされて大変分かり易かった。また、復旦大学での太極拳の授業参観は大変参考になり現在、授業に取り入れているところです。(和田 勝)

【実技研修】

谷 祝子 (神戸女学院大学)

講義にそった内容で実技研修が行われた。

【五桩】

無極桩



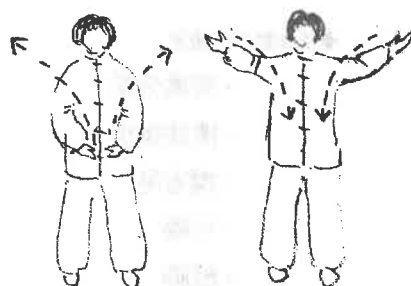
無極桩

太極桩



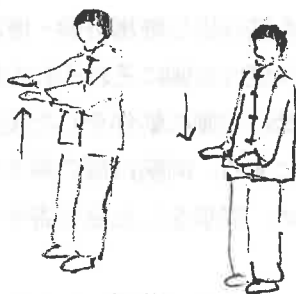
太極桩

開合桩



開合桩

起落桩



起落桩

虚实桩



虚实桩

【三步】 「進歩」

前方に足の踵から踏み出し、連続して進む。

動作・・・弓歩「野馬分鬃」・「摟膝拗歩」

両腕は命門穴におく

「退歩」

後ろに向かってさがる。片方の足を後ろに足先から着地させる。

動作・・・「左右倒卷肱」

両腕は丹田におく。

「横移歩」

片方の足を上げて横に踏み出す。足先から着地する。

動作・・・「雲手」

両腕は指先を下に向けからだの横にさげる。

*足の運びは猫のように

◆基本動作の練習

- ・野馬分鬃
- ・摟膝拗歩
- ・攬雀尾
- ・単鞭
- ・蹬脚

- ・手揮琵琶
- ・雲手
- ・独立勢
- ・閃通臂
- ・海底針

など動作の練習を行う。

開歩、起勢をした後、左側に左足を踏み出し野馬分鬃・摟膝拗歩・攬雀尾・単鞭のそれぞれの動作をし、轉身して、今度は右側にそれぞれの動作を行う。何回も轉身を行いながら連続して出来る。収勢は右側に動作をした後、前足のつま先を正面に戻し、次に後ろ足のつま先を正面にする。両腕は肩の高さで伸ばした状態で体の正面にもってきて、両腕を体側に収め、開歩をした足を寄せてそれぞれの動作が終わる。

手揮琵琶・蹬脚は前に足を踏み出して動作を行い。足を入れ替えて反対の動作を行う。

◆十二式太極拳の套路練習

解説については『1999年度第7回中国養成法研修会報告特集号』P39～41をご参照ください。

感想

娘（学生）とともに参加して

谷 祝子（神戸女学院大学）

今回の研修会は、実施の目的が中国研修のよさを参加していただいて知ってもらおうということで、今まで体育関係者が中心で参加していたのが、いろんな分野からの参加があり、学生も加わっていろんな世代と一緒に個人的にはとてもよかったという感想を持っています。

私は、昨年、天津へ2回研修に行くチャンスがあったので、今回はパスしようかな・・・と試みたりもしていたのですが、本学に念願の太極拳愛好会が発足し、部員にこんなのがあるのよという話をしたら、一緒に参加した福光さんが、学生が参加してもよいのなら参加したいと声がかかりました。それで横沢先生にお尋ねしたら、ひとつ返事でOKということだったのです。その時はまだ参加申し込みが少なく研修会が成立するかどうかというところだったと思います。

ですから何とか成立させ実施できるようにとの各々の一声がいろんな参加者を呼び寄せるよい結果となったのでしょう。そのことがまた今までと違った研修につながりました。

研修プログラムについては、私たちの中級コースは教授法ということで初めて取り上げられたテーマだと思います。最初に講義があって、その後の実技が講義にそった内容で行われたのは大変よかったと思います。研修内容を教えていただいて帰るのが精一杯だったのが、研修の回を重ねながら続

けてきたお陰で、充分とはいえなくても教授法を学ぶレベルに手が届いたのかと感動を覚えました。

しかし、時間が少なくじっくり教えていただくことが出来なくて、とても中途半端だったとその点が残念です。分担した報告書の内容もこのことに比例して今ひとつ十分に書けなかったことをお詫びします。ビデオもメモもとらなかったことがあります。

12式太極拳に関しては、今回、3回目ということで、全員というわけではありませんが先回の早朝練習、昨年7月に関西大学の高槻キャンパスで邱先生をお迎えして合宿研修をした折にも教えていただいていたので、そう戸惑いもなく動くことが出来ました。

やはりある程度、同じ内容を繰り返し積み上げていく大切さを感じた研修でした。

私個人のことでありますが昨年より、太極拳の原点に戻り一から学び直しを始めたら、太極拳の基本がいかに大切であるかを思い知らされ、今まで何をしていたのだらうという思いとともに益々太極拳が好きになり、今まで以上に気持ちのよい太極拳を実感しています。この気持ちを4月より近所の公園で朝の青空太極拳を始め、やる気満々のおばさまたちと週4日楽しくやっています。私のことですからこれからものんびりやっています。

研修報告「中国文化にふれる」

薬膳料理レポート

上智大学

美馬美千代

研修会2日目の夜は、初参加の人達が楽しみにしていたという薬膳料理の講座と賞味でした。会場の康賓楼は上海長海病院に併設する建物で、入り口に面した庭には巨大かつ奇形なる自然石が処々に置かれています。案内された室内は赤を基調とする、いかにも中国らしい雰囲気にも包まれたホールでした。

“食は文化なり”の言葉どおり、日本では（特に戦後生まれの者にとって）珍重される食材やその調理法、効能などの説明を聞きながら、果たして、期待と不安が混在する会食となりました。

そもそも薬膳とは、中医栄養学理論に基づく中国の伝統的食文化で、人の体質や季節などに合わせて食物の特質を生かした調理をし、体調を整えるというもの。

当日のメニューは全23種類からなり、内訳は前菜（冷菜）8種、主料理（温菜）10種、デザート（点心）5種と、多種多様なものでした。中華薬膳は滋養強壮、精神安定などの効能はもとより、色・香り・味・形・器にも特色があるといわれていて、さすがに出された料理には細やかな工夫が施されていたり、器の形にも模倣などのこだわりがあって、多くの場合は興味深く目でも楽しみながら箸を進めることができました。味の点でも薬膳デビューの方々には概ね好評だったようです。

ただ個人的には、一部の料理が口に合わず、『良薬口に苦し』と思いつつも眺めているだけのものもあったことを正直に付記しておきます。

中華薬膳の理解を深めるには、陰陽五行説の概要を知る。人体と自然界にはそれぞれに特徴のある五行が互いのバランスを取り合って存在しているため、何よりも自然と共存することが、身体のひずみをなくし体調を整えるコツである、との基本的な考え方に基づいている。

また、人の体質にも熱がりや寒がりのタイプがあるように、食物にも温熱性（玉葱、餅米、みかんなど）と寒涼性（ほうれん草、そば、柿など）のものがあるため、自分の体質や状況を知って食べ方を選ぶこと、とされている。

5つの味：酸＝体を引き締める、苦＝熱を冷ます、甘＝滋養強壮・解毒、辛＝発汗・血行促進、カン＝しこりを解し便秘改善

5つの熱：熱、温、平、涼、寒

5の物質：木＝春、火＝真夏、土＝晩夏、金＝秋、水＝冬

5つの臓：肝臓、心臓、胃腸、肺、腎臓

中国の諺にもあるように、

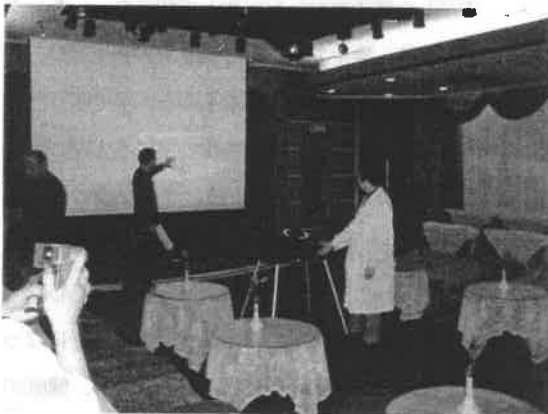
“国以民為本、人以食為養”＝国づくりの基本は国民にあり、人づくりの基本は食して養うことな

り。

“薬補不如食補、千補万補不如食補”＝薬で丈夫になるより、食物で健康になる方がよい。

など、飽食の時代といわれる現代に生きる我々が、自然界の一員として在るためには、日常の食卓に『医(薬)食同源』の考えを取り戻すことによって、自然治癒力を高め、未病に留めるべく食の見直しが求められていることを、今回の体験で改めて痛感しています。

最後に、このところ食の面で私自身に表れている変化について紹介しておきましょう。それは、次第にコーヒーから遠ざかって、お茶をよく飲むようになったこと。



薬膳料理・講習会

スライドを用いて、料理一つ一つの解説(効能など)を受けた。

ごちそうを目の前にしながらも、講義を熱心に聞く参加者。



公園見学

東京薬科大学 小清水英司

この研修会プログラム2日目と3日目の早朝に公園見学がありました。朝6時に宿泊している上海体育学院国際交流センターよりバスに乗って約30分の所にある2箇所の公園に見学に行きました。途中、バスの中から見る景色は、早朝にもかかわらず自転車で乗って何処かに仕事に行く人達、道端で野菜や魚を売っている人達のエネルギッシュな姿が目に入ってきました。日本と違って中国の人達は朝早くから活動している姿がとても印象的でした。バスを降りて公園の入口で写真を撮っていると、公園の中には何と多くの人達がいるではありませんか？日本の公園では絶対に見ることの出来ない風景だと思いました。それもこんな早朝から何百人、いや何千人、公園全体では何万人いるのか想像も出来ない大勢の人達がいて、人、人、人、人、人ではありませんか？まるで日本の渋谷か新宿の繁華街にいるような人並みで大変に驚きました。そして、公園の中に入って大勢の人達をよく見ると、100人位のグループ、40~50人のグループ、20~30人のグループ、10人位のグループ、4~5人のグループ、あるいは1人でそれぞれカセットテープから流れる音楽に合わせて、気功や太極拳等を熱心にやっている風景が目に入ってきました。また、気功や太極拳等をやっている人達をよく観察してみると、想像していたようにやはり中高年の女性の姿が目につきました。もちろん中高年者男性の姿も見かけますが、女性の方

が圧倒的に多く世界中何処に行っても、男性より女性の方が積極的に元気な人達が多いように思いました。また、想像していたように若い女性の姿はほとんど見かけませんでした。しかし、それよりは同じような年代の人達が熱心に気功や太極拳等をやっている姿には大変に興味深く見学をしました。公園の中を10分から15分位歩いて行くと、中国の人達がすべて気功や太極拳ばかり実践していると思っていましたが、何と一部の人達は固定した健康施設等を利用して空中ウォーキングをしたり、両手で紐を引っ張り肩の強化運動をしたり、両手で円盤のようなものを、手で回したり熱心にリハビリ的な運動をやっている人達の姿もありました(次頁写真1、2)。この公園の中にある健康施設に興味を持ったM先生等は、中国の人達に混じって一緒に円盤のようなものを熱心に回したりしているうちに、集団から離れて迷子になってしまうほど公園の中には大勢の人達が、健康のために気功や太極拳等を熱心に実践していました。

3月中旬の上海の気候は大変に寒いと思っていましたが、想像していたよりもかなり暖かく公園の中には梅の花や黄色いレンギョウの花があちこちに咲いていて、春が間近にせまっている感じでした。中国の人達の気功や太極拳をやっている風景を見ているうちに、我々も太極拳をやろうという事になり公園の一角で、中国の人達に混じって習いたての太極拳をやったことは今でも思い出

ます。また、比較的若い人達がカセットテープから流れる音楽に合わせてエアロビッ的な運動をやっている比較的若いグループがいました。先生方の中には中国の人達と一緒にステップを楽しんでいるうちに、F先生はリーダーとなり中国の人達に新しいステップを教えたりして、和やかに日中友好交流に貢献をしていた姿がとても印象的でした。このように中国の人達が気功や太極拳やエアロビック運動等を熱心に行っている姿を見ていると、将来は中国の健康寿命はかなり高くなるのではないかと思います。現在、日本は平均寿命および健康寿命共に世界一ですが、健康寿命はWHO（世界保健機関）が2000年6月に世界191ヶ国の健康寿命を発表したもので、平均してどの年齢まで健康で暮らしていけるかを示したものです。従って、健康寿命は平均寿命から病気や怪我で健康を損なわれている期間を差し引いたものになります。主な国の健康寿命は、第1位日本（74.5歳）、第2位オーストラリア（73.2歳）、第3位フランス（73.1歳）、第24位アメリカ（70.0歳）、第81位韓国（62.3歳）、第82位中国（62.3歳）、第

92位ロシア（61.3歳）となっています。このようなデータから日本は世界で最も健康に長生きできる国と位置づけられていますが、日本の今後の健康寿命は肉などの高脂肪食が増えたこと、喫煙人口が高いこと、運動やスポーツ人口が諸外国と比較すると決して高くないこと、その他環境問題等から近き将来は伸び悩むだろうと思います。しかし、中国の人達が早朝から熱心に気功や太極拳等を行っている姿をこの目で見ていると、将来は中国が健康寿命において世界一になるのではないかと思います。このように公園見学で見た中国の人達の実践している気功や太極拳等はまさに中国文化の一つであり、この早朝公園見学で見た光景からは何か目に見えないエネルギーを得たように思います。以前から中国の人達が公園で実践している気功や太極拳の話は聞いていましたが、実際にこの目で見ると本当に良い刺激になりました。最後にこの研修会プログラムを提供してくれた横沢先生、張先生を始めとして関係者の皆さんと中国の先生方に深く感謝申し上げます。



復旦（Fudan）大学訪問 — 中国伝統武術の授業見学と交流会 —

関東学園大学 天野 勝弘

春の日差しに輝いて、白亜の近代的な建物がそびえている。建物外縁のまだ煩雑として十分な整備がなされていない様子からも、この建物は完成してそれ程は経っていないだろう。その一階にあるかなり広い部屋で太極拳の授業見学をした後で、私たちは屋上に案内された。屋上には、水を満々と湛えたプールがあった。屋上からは、この建物に隣接している、中規模なスタンドを持った陸上競技場が一望できる。トラック部分にタータンを貼る工事をしている最中のその競技場は、いかなる競技会でもこなせるような趣がある。フィールドの青々とした芝が目眩しい。反対側には、緑色と茶色のコントラストが鮮やかなハードコートのバレーボールコート10面が見える。その内の

2面では、体育の授業が行われていた。バレーボールコートのさらに奥には、6階建ての、ちょうど日本の団地のような形をした建物が、少なくとも20棟は建っている。聞けば学生の寮だという。寮群は、道を挟んだ反対側にもある。こちらのものはやや古いように見える。

これらの施設は、復旦大学のメインキャンパスからはやや離れていて、車で2、3分程かかるところにある。たぶん、新あるいはサブキャンパスとして整備している場所であろう。それにしても、施設の充実ぶりといい、敷地の面積といい、「ただならぬ大学」というのが、私のこの大学に対する第一印象であった。



プールのある建物にい隣接して立ち並ぶ学生寮



太極拳の授業（男子）風景

上海に着いた翌日（3月21日）の午後に、復旦大学を訪問し、その中国伝統武術の授業を見学し、復旦大学の方々と交流会を持つというプログラムが用意されていた。この内容を報告する前に、まずは復旦大学の概要を最初に紹介しておこう。

復旦大学は1905年に創立された。創立当初は私立大学であったが、1941年に国立大学となっている。1996年には、中国国家教育委員会直轄の国家重点大学（研究系）のひとつとなっている。現在の規模は、34の学部、21の研究センター、29の研究所を擁し、学生数は約11,000名、教授・助教授数は1,000名を越えているという。また、国際交流も盛んで、これまでに世界各国から延べ2,000名以上の留学生を受け入れており、日本人も現在約200人が在籍（全留学生総数：約500人）

して、日本との交流は深い。一言で言えば、中国におけるとってもハイレベルで重要な大学、ということになる。

復旦大学を訪問して、まず私たちが体験したプログラムは、中国伝統武術の授業見学であった。個人などには授業公開をほとんどしていないということなので、これはとても貴重な体験といえる。見学した授業は通常のものではなく、先にも述べた大きくて綺麗な部屋に3つクラスほどが集まり、それぞれ別々の内容の授業を行っているところを見学した。これは、復旦大学側が観やすい施設を準備してくれて、しかも同時に多くの情報を得ることができるようにしていただいた配慮であり、大学関係者の方々には、ただただ感謝するだけである。

行われていた授業は、2つの男子クラスが太極

拳であり、残りの女子クラスでは木蘭扇であった。ところで、この中国伝統武術の授業は、全学部の学生にとって必修科目となっているとのことである。ちなみに、体育の卒業要件は2年間、4単位となっている。したがって、参加している学生の専門も医学、工学、経済など様々である。しかし、彼らにとってまったく専門外の中国伝統武術の授業であるにもかかわらず、学生の真剣な受講態度には見学した誰もが深く感銘を受けた。来客の前だからというよりも、民族の伝統を理解し、学び取り、後世に伝えていくという態度からではないかと、私の目には映った。

この授業風景の感想は、この報告書に感想をよせていただいた方々の多くが、臨場感あふれて記述してくれているので、そちらに譲ることにする。

この授業見学の後に、前述した施設見学を行ったが、先ほど紹介した以外にも、卓球場やトレー

ニング・ルームを見学した。卓球場はかなり広く20台以上の台が置かれていた。トレーニング・ルームは明るい部屋で、最新の筋力トレーニングマシンが10台ほど設置され、何人かの学生が使用していた。

次に、復旦大学のスタッフと私たちとの交流ミーティングが催された。ここではまず、復旦大学側から大学の概要と体育の現状が説明され、引き続いて日本側から多くの質問が出された。しかし、紙面の都合上そのすべてについて紹介することはできないので、私の印象に残っていることを書かせていただく。

復旦大学の体育教育で興味深いことは、1日約2時間の課外活動が学生に義務づけられている点である。これは、朝30分間のランニングと、午後40分以上の身体活動から構成されている。



復旦大学の関係者と交流討論会を行う

次に、体育の研究とトレーニングについてであるが、これらは国際レベルの選手を育成することを第一の目標としており、加えて科学研究の充実も考えられている。その目標を明確にする意味で、重点種目という制度がとられている。これは、国から認定されるもので、その条件は次の3点であるという。

- (1) その種目を指導・研究できる教授陣がそろっていること。
- (2) その種目に対して、一定の研究業績があること。
- (3) その種目の教育方法が充実していて、成果が上がっていること。

すなわち、ある種目に対して優れた教育方法を実践し、それに対する研究業績がある場合、それを国が審査して、重点種目が認可されるらしい。

復旦大学では、バレーボール、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、武術、テニス、水泳が重点種目に指定されている。バレーボールについては、歴史的な理由（復旦大学の伝統種目）から重点種目となっているとのことだった。エアロビクスは、いわゆるエアロビクス・ダンスであり、競技会も催されているようだ。授業では、近年女子学生に人気が高いという。したがって、これらの種目では多くの一流競技者をかかえていて、彼らのパフォーマンス向上を大学が支援するとともに、その種目に関する研究をまさに重点的に行っ

ていることになる。加えて、一般学生に対する授業でも重点種目が教授され、よりよい指導法の開発が図られているものと思われる。そういえば、屋上から見たバレーボールの授業は、かなりシステマティックなものだった。

私たちが見学した中国伝統武術もまた重点種目となっている。女子クラスで行われていた木蘭扇（拳）という武術は、復旦大学の先生が考案された武術で、剣や扇子といった「もの」を持って行うことから、学生の身体表現能力の向上に役立つと期待されている。女子学生にはとても人気の高い種目であるようだ。しかも木蘭扇は、中国全土に広がり、大変な人気を博しているとのことである。私たちが早朝に訪ねた上海市内の公園でも、あちらこちらで木蘭扇を行っているグループに出くわした。

出席した人たちは、まだまだ聞きたいことが山ほどあるという顔をしていたが、和やかな中にも真剣な交流会は、時間の制約もあって約1時間で終了した。

最後に、私たち一行は大学正門の前で記念撮影をして、復旦大学を後にした。

稿を終わるにあたって、ここであらためて復旦大学の関係者にお礼申し上げるとともに、このようなプログラムを企画・運営して下さった「大学体育中国養生学研究会」のスタッフの皆さまに感謝申し上げる次第である。

参加者からの声

第8回中国養生学研究会に参加して 大学のカリキュラムにおける「太極拳」種目の現況 —立教大学の場合—

立教大学 藤井 陽江

この稿を担当するにあたりまして、まずは、第8回中国養生学研究会へご参加の方々に、お世話になりましたこととお礼申し上げます。有難うございました。なかでも取り分け、事務局側の先生方には研究会の計画・準備をはじめ、現地での実りある研修、度々の素敵なお食事、素晴らしい観光コースなどなど充実した設営をお図り下さいまして、誠に感謝の至りです。さらに、上海体育学院では愈学長様のもとに、立派な先生方がこの上ないお話を下さいまして、心より感謝申し上げます。本当に有難うございました。よい旅の味わいは日が経つにつれ、楽しさが増してきます。旅の一コマ一コマを思い出しながら日々楽しめています。本当に素敵な思い出を頂きました。

さて、私の担当課題「大学のカリキュラムにおける「太極拳」種目の現況—立教大学の場合—」ですが、近年、全国の各大学において大々的な組織改革、カリキュラムの見直しと改革が迫られた状況にあります。立教大学においてもご多聞にもれず、2001年度組織改革とともにスポーツ・健康科学教育科目が属する「全学共通カリキュラム」の大改革がなされ、授業期は Semester 制となり、外国語科目（英語科目）を除くすべての科

目が選択科目となりました。スポーツ・健康科学教育科目の改革は2000年度より開始しました。全開講コマ数は必修科目当時の60%程度に減少し、現行のスポーツ実習科目の内容を見直し充実をはかるなかで、新種目の数種を導入しました。授業内容は理論と実習を併合させ、レポート提出を課し、半期で2単位を取得できる科目「スポーツスタディ」の名称で開講を試みました。「太極拳」はその中の一種目として設けられたものです。学生の応募状況は、全開講コマ定員数（全学生数の10%ほどである）の2倍強であり、全体的に学生の運動意欲が低いとも言い切れない状況です。「太極拳」種目においては、狭隘な施設状況から限られた開講コマ数（週3コマ）、定員数（1クラス24名）ですが、いずれの時間帯も定員の約5倍の応募者があり、受講希望者の折角の運動意欲が削がれ、学生も教師も大変無念さを味あわざるを得ない状況です。これほどに「太極拳」の履修希望者が多いことは、一部の学生達からの様子ではあるが、単に新しもの好きの興味だけではなく、今日までの西洋思想、西洋趣向の偏りから、より世界のひろがりを求める現代の学生達の文化のとらえ方や、考え方、日常生活の趣向など、国際的

関心の現れといえるのではないのでしょうか。21世紀の地球的キーワード『共生』を、太極拳の学習を通して醸成していくことを視野に種目を開設しましたが、このことを受講生にいかにか意識化、生活化をはからせられるかが課題です。まずはこの課題の線上で、東洋思想に触れ、太極拳の基本的な知識、理論の理解と、正しい実践法の習得を促すことであろう。

太極拳の特色としては、従来のスポーツがもつゲームの面白さとは違う味わいを享受できることを知らしめる。動作は円く、柔らかく、静かで、優美さをそなえ、なお強靱さを身につけていくことから、「動の中に静を求め、静の中から己の内面に迫り、哲学的に自己を捉えて、心身の安寧をはかる」このような切り口で太極拳は存在しているのではないかと。ある人のことばから、太極拳は”動く中医薬””動く禅行”などと言われるが切り口の意味が理解できるものです。また、ご存知のごとく「太極拳は、起こりを数千年前に辿れる説があるが、武術として紀元前700年代の戦国時代から盛んに行われていたとある。その太極の理論とは、道教の説くところ宇宙に天地が存在する以前のなにもなかった頃の無の状態を無極といい、やがて無の状態に一点の「気」が生じて陰と陽に分かれその一切を含むものが太極であるとし、天地の五行の金、水・木、火、土の五物からみあってすべての物質が生じてくるという陰陽五行説である。人間も宇宙の「気」によって生じた小宇宙であり、気を多く蓄えることが強大な力をもつことであるとして、「太極拳」は陰陽五行説の理をもって「気」を蓄える技法を行うこと

である。」このような記述がありますが、なんと夢ゆめしく自然をたたえ、自然と人が融合し、人間は自然によって生かされているという考え方が綿々と伝わってきます。太極拳の受講生達は、思いのほか大真面目にわれを忘れて取り組んでいます。そして、その悠々たる歴史と、深い理論、技法の難しさに遭遇するのです。その動作は実に稚拙なものです。懸命に向かう姿は大変好ましく、いとおしさが感じられます。ごこちない動きの中でその時の自分の姿や、こまやかな感情の動きに気づいていく楽しみを味わっているようにも思えます。また、身体の中の経絡、主要なツボについて理解し、「気功」の実践も抵抗なくむしろ心身の落ち着きや調整のための好適なものとして、おおかたの受講生は好んで行っています。このような受講生達の様子から、中国養生健康法を大学の授業として定着させていくことは、近い将来社会人となる学生達が、現代の機械化、高度化、拡大化、複雑化の過剰ストレス社会のなかでも、自己を喪失することなく、また、慌てることなく、自分らしさをいとおしみ、生きていること生かされていること自体を楽しみとできる「生き方」を、学習する場の提供でありましょう。私がいまさら言うに

及びませんが、今後ますます、大学の授業として開講するに大いに価値あるものと奨励できる中国養生法「太極拳」であります。

最後に、再び研究会のことになります。大学の授業としてさらに価値あらしめるには、教員の資質が問われることは言わずもがなです。中国養生法「太極拳」などの開講に携わる者であるならば、

本研究会の力添えを大いに活用すべきであると思
います。私自身が力不足ゆえに、この度の研修は
まことに時を得て太極拳の技法は勿論のこと、短
い時間の中で中国の歴史観にふれ、中国のひとび
との健康に対する意識の確かさを看取れたこと、
中国に学ぶべきものに出会えたことなど”百聞は
一見にしかず”で、言葉では言い尽くせぬものを
充電させて頂きました。

本研究会の今後に期待できることは、さらなる
質の高い研究会としての成長を遂げいくことだと
思います。それには、例えば今回の研究会など
でも多忙なスケジュールながら、上海体育学院様が
本研究会へ向けられる熱き関与に対して、報いて
いく研究会体制を整えていくことなどではないで

しょうか。このようなことは、昨日や今日に会員と
なり初めて研究会に参加した新参加者がいうこと
ではないと思います。理事長方々のご意向にゆだね
ることもありますが、心に残る良き研究会に
同行できた者の、心からの愛の表現と思つて頂け
ると幸いです。

最後の最後に書き加えさせて頂きますと、久し
ぶりに研究会なるものへ参加でき新しい仲間が増
えた事は大きな喜びですが、日常では互いに記憶
の果てになっていた旧友達と再会でき、心から和
気藹々のひとときがもてたことは、痛快なほどこ
の上もない嬉しいうれいことでした。おわり。
”すべてに感謝”



中級・太極拳の研修会風景

大学体育養生学研究にみる中国訪問の意義

岡山理科大学 太田 正和

はじめに

(社)全国大学体育連合・大学体育養生学研究会共催による第2回目の中国養生法研究”国際養生フォーラム2000”が開催された(2001年3月上海体育学院を中心に)今回で8回目の訪中になる。過去6回日中交互の研修・研究交流の実績貯金を経て再編された中国養生法研究会が、もち論発展的継続であるがその名も中身も更新され「大学体育養生^{ようせい}研究会」の名称のもと研究集団を発足させ、昨年度(1999.9)の7回目の訪中時より日中の同志が悲願としている国際学会認定を目指す足場を築いて来た。訪中8回目の今回、いよいよ最終のつめ来年度に向けての正式学会誕生前夜の機運が高まって来たのではなからうか。

筆者は1993年度から始まっている本研修会(訪中)に1995(3回目)、1998(6回目)、1999(7回目)、2000(8回目)年度と4回参加した。その筆者なりの記録の主要な部分を参加年次にそって再記載し、その経緯を紐解くことから中国訪問の意義を探り、より深めていきたいと願う次第である。再記載考察内容は次の3項目である。

1. 今後も前向きに中国養生法研修を

<1995.9月3回目訪中時>

一般によく、慢性病には東洋医学、急性病には西洋医学といわれていますが、私もその現考の影

響を受けている者の一人として、はからずも今回、全国大学体育連合研修部の主催による中国養生法研修視察旅行に参加させていただいた。

プログラムにそって中国のトップクラスの講師陣より各種目(中国養生思想概論、中国気孔健康法講座、推拿講座、太極拳、中国薬膳、中医診断等)を受講し、各講師ともそれは自信に満ちた指導内容であり、その意義の深さ迫力に感動を覚えた次第です。現今の日本文明の中にある私達は特に健康に関する問題についても、いろいろな不安をかりたてられているのが現実です。この高度な文明の中にありながら年齢は問わずわけの解らない病気は増え続け、高齢者医療があるとはいえ、医療費は23兆円(国鉄は25兆円でパンクしている)に達していると聞きます。このままで行くならば医療費もパンクしてしまうのは目に見えているのではないのでしょうか。これは深刻な大問題です。これを解決する為にも個々人の健康生活向上も、これから急速にやってくる高齢者社会の出現にしても、それをいかに健全に支えるかはこれからの国民的課題と言えましょう。西洋科学と東洋の伝統的遺産が融和することによって、人間の体の理解についても新しい角度から光が当てられていくものと思われます。

私は大学の講義に健康生活増進の基本をとり入れていまして、それは積極的健康教育とはいいながら少々遠慮しながら東洋思想面を論じていまし

たが、今回のように中国養生法の研究が全国大学体育連合研修部の主催ともなれば、その研究・教育の正当性が広範囲の人々に理解され、学生諸君にも自信をもって力強く論ずることかでき大変に意義深くなるものを感じます。

この研修が打ち上げ花火的にならないように継続され、今後ますます奥の深い充実を期待し願うものであります。

大学体育 第57号より

(第22巻 第3号 平成8年3月15日発行)

2. 異なる東・西医学の理念と診療法の理解 —岳陽医院を訪問して—

<1998. 9月6日回訪中時>

中国養生法研修会に参加して4日目(1998. 9. 4)に私達一行は上海中医薬大学附属岳陽医院を訪問した。1976年創立、ベット数523、医師他従業員800人、1日の来患者数約1,500人を数える東洋医学と西洋医学の併設した日本では類をみない総合病院である。

私達は西洋医学的診療内容は別にして、中医学診療である推拿、鍼(針)灸、薬草の分野を見学、また治療体験をおこなった。健康生活の一方での基本ともいえる薬膳料理は時間の関係で当医院では経験できなかったが、成都において十分に賞味することができた。その内容は別の機会に報告することにして、先ず最初の病室には脳梗塞・男56才、脳溢血・女66才、足関節炎・女65才の3人の患者がベット上で仰臥姿勢で、各々足肢部に針灸治療を中心に受療していた。医師と患者にインタビューをしたら順調に回復しているとのこと。

特に患者が3人共にこやかな表情で答えてくれたのが大変印象的であった。その病室を出ると対面に、内科、腎内科、「血透室」の標示札が目につく、透析治療室である。日本製の透析機器とこのこと、CT、MRI、ICU等の標示札も目につく。廊下を隔てたところに推拿科(1) … (2) … (3) … (4)の標示札があり、日本の病院でも見られるように大勢の患者が待合室に待機していた。一つの病室には幼児の眼治療(斜視関係)に針とか推拿法が当てられていたのには驚きであった。医師からの説明ではやはり経穴、経絡を中心としたもので精神的、心理面からの治療指導も重要な要素となっているようだ。

私自身は腰部に針灸治療を体験させてもらった。日本でも施術を受けた経験上大体の感じは分っていたが、それ以上に腰深部の神経をチクリと刺激ししびれ痛みが走った後は快い刺激痛が持続し、後半はお灸との併用でだんだん暖まり、最後は”熱い”という感じでフィニッシュを迎えた。その後患部に真空吸盤を吸着させ、静脈血を吸い上げ皮膚表面層に鬱血を見たところで約30分間の治療が終わり、患部の軽快感と全身に仕快感を満たすことの体験を得た。

中薬の部の見学も圧巻であった。乾燥させた多種類の薬草、集積台の上には爬虫類を始め、これも乾燥させた多種類の小動物の山積したものが分配されており、それらが原料で粉状加工したものもあり、処方箋によってそれらを調合する薬剤師の方々もけっこう大勢で多忙をきわめていた。説明によると、日本にも紹介されているお馴染みの薬草、小動物等々、大自然からの増りものといっ

た、これが人類の遺産としての漢方薬なのだろうか、私はそこに大自然下での人間が受ける恩恵とその融合に感動すら覚えるものがあった。

診察、治療を終えた患者たちは日本の病院でもお馴染みの最終段階では薬を受けとることになるが、「中薬房」、「西薬房」と標示札があり、2区別の薬を受けとる窓口があるのは日本の病院では見られない光景ではなかろうか。

東洋医学では「養生」ということを重視している。養生は自然に順応した生活の追求でもあろう。自然に順応した生活を送ることは疾病予防、老化防止、健康増進に役立つというのが東洋医学の考え方であり、病気の原因を取り除くを重視し、抗生物質とか外科的手術といった強力な武器をもって病気を制圧するのが西洋医学で、これに対してもう少しつけ加えるならば病人を精神や肉体を含めた全体としてとらえる「からだと心にやさしい医務」で、人間の体が本来もっている自然治癒力、抵抗力、生命力などと表現されている人間の回復力の獲得を重視するのが東洋医学であり、この両者は基本的なところが異なっている。

しかし人間の真の健康を求めようとするならば、この両者の追求はますます重要であると同時にその融合こそ最も大切で、その相乗効果を重視すべきではなかろうか。私は今回中医・岳陽医院を訪問し、東西両医学の融合を特色とした診療内容を見学、一部体験し、今迄にないもの・両者の長所欠点を相補するといったものを感じとった。もう21世紀に向けて動き出している”真の健康とは何か”を考えるよすがにすることの確認を得た次第である。今後の大学体育、健康教育に役立てた

いものと思う。

大学体育 No. 66 より

(平成10年度大学体育)

3. 養生学概論・考察

<1999. 9月7回目訪中時>

はじめに

1993年度より、中国養生法研修会が、毎年、上海体育学院で実施されてきた。筆者は第3・6・7回の研修会に参加した。勿論第7回とは、1999年度であり、過去の6回の成果を携えて、この一連の研修会での実践経験者がこぞって研究集団として独立し組織化に踏み切ったの今迄の研修会のことである。この研修会は、1999年7月に発足した「大学体育東洋養生法研究会」（2000年3月11日総会において「大学体育養生学研究会」と改称）としての第一回目の事業となり、今迄の研修会とは一味違った緊張感の中で開催された。

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

1 健康生活の意識改革

2 貝原益軒の養生訓

3 「養生学概論」

上記1～3については、大学体育養生学研究(第1巻2号・No.02・2000.3.12、21～24PP)を参照のこと。

4 考察(おわりに)

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

貝原益軒の養生訓も儒者として古代中国におこった孔子の思想に基づく教えなどの研究の中から、養生訓そのもの自体は直接的ではなかったかもしれないが、中国養生法とのかかわりにおいて、一つの大きなヒントを得たのではないかと推察できる。

筆者は、現代の西洋科学的思想の健康主義の中

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

しかし冒頭でも述べたように全国大学体育連合において、研修と研究に乗り出したことは大変に意義深いことであると思っている。そして記念すべき今回の研修会では、本場である中国の第一人者でもある邱丕相教授による「養生学概論」を受講して、養生学とは、東洋思想の理論と方法に関して研究する学問の一つであることを学ぶことができた。養生学は、自然科学と社会科学の両属性を備えている。今回の講義における「伝統的な養生の内容と分類」「中国の伝統養生の特徴と働き」「伝統養生学の理論基礎」という内容は、養生学の深奥について目覚めさせてくれ、今までの筆者なりの知識と体験とに、さらに強力な道筋を与えてくれた。

人間の真の健康を追求するための西洋型発想と東洋型発想の根本的比較検討を根底において、人間と自然との共生原理であることろの、「内外相合」原理の観点から、中国伝承の養生訓の謂う普遍的な「からだ」の問題を問いなおすうえにおい

て、今回の研修会は、重要な示唆を与えてくれて、意義深いものであった。

おわりに

以上3項目に渡って要点を再録、再考したが、それ等をひもといてゆく過中で新ためて中国養生法の有価値の思い入れが深まるばかりである。

1項目の報告においては、この研修が打ち上げ花火的にならないように継続され、今後益々奥の深い交流充実を期待し願うものである。とのコメントを残している。

2項目は中薬の部の見学は王巻であった。乾燥させた多種類の薬草、爬虫類を始め、多種類の小動物の山積みしたもの、それらが原料で粉状加工するものであり、処方箋によってそれらを調合して患者や需要者に供する。特に成都市にある生薬市場訪問では麻袋に詰まったそれら生薬原料が小型、大型トラックで運びこまれて種類ごとに分配盛りされ市場商品として卸、小売されている光景には度肝をぬかれながらも、大自然からの贈りもの、これが人類の遺産としての漢方薬系の原料になるのだろうか、大自然下での人間が受けるその融合の恩恵に新ためて感動すら覚えるものがあった。私たち日本においては見たこともないこのスケールの凄さは中国現地を訪問して始めて分るものである。

上海市内にある魯迅公園^{ろしん}を始め数ヶ所の公園見学体験ではまだ暗さの残る早朝から、仕事前の時間帯につめかけた老若男女により埋めつくされており、太極拳、気功体操、武術、その他の身体運動実践者が団体でまた個人で、テープでまた発声でリズムをとりながら各々の空間場所で実にのびやかにしかも真剣に実技を楽しんでいる様相も、今の日本ではお目にかかれぬ。転ばぬ先の杖、自分の健康は自分で獲得する以外にない、との強い思い、真剣な健康増進志向は、これぞまさしく伝統的中国養生思想にのっとってのものか。

3項目のところで述べている「養生学概論」考察の中からも伺い知ることができ、まさしく実践教育ならではの場であろう。理論的・客観的な科学知と、感覚的・主観的な体験知がうまくまぜ合っているのではなかろうか。開国といわれる明治維新からの日本社会にあつては西洋的な科学知ばかりがあまりにも優先した一人歩きが長過ぎた感がある。

伝統的養生法の実践研究に中国訪問の回を重ねるにつれて、普遍的な「からだの、人間の生きるための原点」を追求することの意義の深さを益々感じるのである。今迄の日中間の交流・現代科学と伝統的実践研究面の成果（ホップ、ステップ）を携えて、学術的理論体系（ジャンプ＝養生学会認定）の理解、実現を願うものである。

研修会参加の動機

東京薬科大学 小清水英司

この研修会参加の動機には3つあります。その一つは今から6～7年前になりますが、私が全国大学体育連合研究部に携わっていた時、研修部の副部長であった横沢先生から中国の養生法について専門家の講義や実技を全国の先生方に体験してもらうという企画を部長会に提出したことです。しかし、この新しい研修会の実施について必ずしも賛成の声ばかりでなく、反対の声もあったと記憶しています。大学体育連合として初めての海外での研修会でもあり、万一事故等が起きたらと言う心配や慎重論がありました。しかし、私自身は賛成の意見を述べた手前、いつかはこの研修会に一度参加しなければと言うのが一つめの参加の理由です。次の参加理由は、今年でこの中国養生法研修会が回を重ねて8回目になる事と、また、この3月に大学体育養生法研究会第1回大会が開催されたこと、横沢先生から何度も丁寧なお誘いを受けたこともあってこの研修会に参加を決定した理由の一つになります。最後の理由は私事で大変に恐縮ですが、数年前に腰部脊柱管狭窄症という病気になり手術を受けた事です。長年の運動やスポーツ活動の無理が積み重なり、普段の生活の中で10分程度歩いていると段々と腰が重たくなり、しだいに下肢全体がしびれるようになり、何ともいえない痛みで歩けなくなりました。手術前には指圧やマッサージ、鍼、お灸等やれる腰治療はすべて体験をしました。マッサージや鍼治療

直後は、何か治ったような症状になりますが、翌日はまた元の症状になり10分も歩くと下肢に「しびれ」と腰痛でつらい毎日でした。このような症状と3～4ヶ月闘って来ましたが、しだいに症状は悪化するばかりで良くなる様子はまったく無くなりました。そこで、思い切って専門医の診断を受け、CTスキャンやMRI等の精密検査の結果、医師より手術して骨を削ることによって「しびれ」等をとる以外ないということで手術に踏み切った訳です。しかし、手術後にはこの下肢の「しびれ」はとれましたが、現在でも数時間座っていたり、立っていたりする動作はともも腰に負担が分かり、段々と腰が重くなってつらい日々があります。腰部手術後の約2年間は運動やスポーツをまったく楽しむことは出来ず、自宅近くにある野川沿いをウォーキングすることが唯一の運動のような気がします。従って、このような状態から脱出する手掛かりを掴みたいというのが、この研修会に参加した本当の動機になるかと思います。この中国養生法研修会に参加することによって、何か得るものがあるかも知れないという漠然とした気持ちでしたが、いざこの研修会で初めて体験する気功や太極拳は私にとって大変にすばらしい研修会となりました。それはゆっくりとした動作の中で身体全体を動かす気功や太極拳は、ある程度腰に負担がかかりましたが、この数年間まったく使用しなかった筋肉を使い心地よい腰の疲労感と筋痛

を起こしたことです。初めて経験する気功や太極拳の動作は、私にとって身体が思うように動きませんでした。腰の筋肉を強化するという事からは大変に良かったと思っています。この研修会が終わり日本に帰国してから、暇をみつければ気功や太極拳の真似事をしているうちに、以前より腰の状態は大分良くなっているように思えます。今まで1年に1回位は「ぎっくり腰」を起こしていましたし、また言い換えれば腰痛という「時限爆弾」を抱えた毎日でしたが、この研修会でほんの少し覚えた気功や太極拳等を続けていけば、持病の腰痛は「時限爆弾」から「不発爆弾」になるような気がしています。それと腰の治療には他力本願であっては、決して快方に向かわないことと、基本的には自らが治そうとするエネルギーと気力がなければ、解決しないことが分かったことです。(T先生との出会いに大変に感謝しています!!)

このように私にとって、この研修会参加は大変に有意義なものであったし、また機会があれば是非この研修会に参加したいと思っています。最後になりますが、この研修会は4泊5日という短い期間ですが、気功や太極拳等の研修会以外に中国薬膳料講座と賞味等色々なメニューがあり、主催する関係の先生方にとっては色々のご苦勞があるかと思いますが、今後益々この研修会が継続発展し、多くの先生方が参加されることを心より祈っ

ております。

追記:

この研修会で宿泊する上海体育学院交流センターの施設について少し書いておきます。この交流センターは3階建ての建物で一流のホテル並とはいきませんが、部屋は思っていたより快適な施設でした。部屋の中にはベットが2つにあり、冷暖房も完備されています。部屋の温度調整をすれば半袖のTシャツで寝ることが出来ます。またバス、トイレ付きで毎日バスタオル、フェイスタオル、歯ブラシ等の交換もしてくれます。時間があればカラーテレビで世界のニュースも見られるし、中国のドラマも見ることが出来ます。この施設を利用して不便なことは水道の「水」が飲めないことだけです。しかし、この水も一階の売店でミネラルウォーターや中国茶を約30円～50円で購入できるので、さして不便を感じないで生活が出来ます。また、この施設で食べる食事は一流のシェフが中国料理(広東、四川、上海)を毎日作ってくれるので、安心して食べられるし本当に美味しい中国料理を毎日食べさせてもらえます。それと気功や太極拳の練習をする体育館もこの施設に隣接されているので、研修会を実施する環境としてはすばらしいと思います。それに上海体育学院の関係者の皆さんは親切で熱烈歓迎してくれますので、安心して研修会に参加出来るかと思っています。

研修体験談・感想

上海研修会感想文 「ゆうらあ〜」

放送大学学生 辰巳満里子

上海研修会は衝撃の連続でした。私の参加目的は太極拳を3年やるうち疑問が山積し、その解消のためでした。このうち太極拳の武術的側面に関し、恐怖体験とともに独断と偏見をもって理解した事があります。

きっかけは最終日の午前中のレッスンでした。

その日のレッスンは初級クラスと中級クラスの二つが同じ体育館であり、初級の私は気功の授業を受けながら、隣の中級クラスの太極拳の授業を見ることができました。授業が終わりに近づいた頃、何気なく見た谷先生の太極拳がいつもと違うのに気がつきました。普段の谷先生の太極拳は、中国的なもの他に日本武術の要素と、ほんの少しフォークダンス的な楽しさが加わって、日本人の誰もが親しめる太極拳だという印象を持っています。ところが、あの時は、様子が異なり、いつもの優しい顔のまま、体だけがゆらり、ゆらりと規則的にわずかに揺れて、またふわりとわずかに浮き上がっているようでもあり、見ていると足がすくんでくるのです。眼を転じて、一番先頭つまり、一番手前におられる男性は、細身でやや小柄なだけに、動きの柔らかさが一層顕著で、それだけに達人風の怖さがあります。丁度カンフー映画でギャング同士の抗争の最終段階で ゆうらあ〜 と暗闇から出てくるあのタイプです。全体を

見渡すと、みんな善良な市民の顔のまま、ゆらりゆらりと揺れて、その集団はもはや、太極拳指導者養成クラスではなく、その不気味さから、かげろろ武術集団と呼ぶ方がぴったり！

授業が終わっても私の恐怖感はいばらく続き、ご一緒になった谷先生に、「先生、芸風、変わられましたね」と気軽に声をかけることができない程でした。このことから、太極拳を発明した陳さんの目的の一つを私なりに理解しました。陳さんは隣村からの攻略に対処できるよう、若者だけでなく弱者つまり女、子供、老人も戦えるような拳法として太極拳を考え出したと聞いております。弱者のために筋肉トレーニングを加味して作ったと単純に私は考えておりましたが、本当は心理作戦、つまり、この独特の動きで、相手の戦意を消失させ、あわよくば不戦勝に持ち込もうとしたのではないかと？つまり隣村から練習風景を偵察にきた段階でもう勝ったも同然、にしたかったのではないかと思うのです。

では若者のための太極拳とは？太極拳は基礎武術の入門用カタログです。この答えを復旦大学の太極拳の授業の中にみつけました。授業は先生が一人ないし二人の生徒に自分を襲わせ、太極拳の型で防御の説明をするという方法がとられました。

型のそれぞれに、異なる防御法が対応していることを知り、踊りの一種と考えていたあの24式揚式太極拳への私の認識は一変しました。例えば第3式の白鶴亮翔（白鶴が羽を広げる）という優雅にして単純な形は、前から来る敵を脇にやり過ぎながら、後ろの敵を阻み、その後攻撃を開始するというものでした。まさに目から鱗という感じで興奮しましたが、移動時間の関係で前半部分をほんの少し見るにとどまりました。あのカタログ（武術解説）の全容はどのようなものだったのでしょうか？



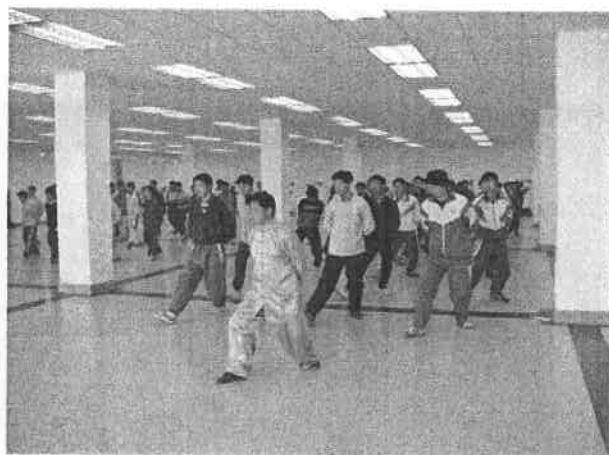
心残りでなりません。

上海研修会は、このように日本ではどうも思いつかないような、様々な発見をしました。お世話くださいました先生方のおかげです。心から感謝申し上げます。

最後に一言、かげろう武術集団のギャング団の例の達人と帰りの飛行機で隣り合わせとなり、正体が分かりました。日本大学（郡山）の和田先生で、教育における創作的な工夫の数々を、楽しそうに語られる愛情あふれる熱血漢でした。

上海体育学院の学生による
武術演舞風景

復旦大学における授業風景
太極拳の授業を受ける学生達
先頭は指導する先生



「太極拳は、中国の宝」

三枝 恵子

太極拳と気功を習い始めて半年。この素晴らしい中国伝統の養生法をもっと深く知りたい、しかも現地で、それを体験し学ぶ事ができたら、どんなに良いかと思ひ、このたび中国養生法研修会に参加しました。

その中で、一番印象深かったのは、復旦大学での体育の授業見学でした。ほんの20~30分の見学でしたが、私の頭の中には鮮明に焼きついています。授業は、男子と女子に分かれ、それぞれが太極拳と木蘭扇を習っていました。先生方は、男女共エネルギーとパワーにあふれていて、その静かで正確な動きの中から底知れない情熱を感じました。それは多分、自国の伝統を教える事の誇りと伝えていく喜びからではないでしょうか。太極拳は、型を一つ一つ分解して、元となる武術のわざを教えていました。健康法である前に武術である事をしっかり教え、その上で全体の動きを教えるのです。日本の太極拳教室では、健康第一になってしまい、武術である事はあまり伝えられていな

いような気がします。女子の木蘭扇は、エレガントでかつ武術の反射的なキレの良さがミックスした素晴らしいものでした。女性教師の歯切れの良い元気なかけ声が、体育館に響いていた事が印象的です。そして学生達といえば、皆、背筋がピンと伸びて、目がキラキラ輝いているのです。最近日本では、あまり見かけないその若者の姿を大変眩しく頼もしく思いました。

後の懇談会で、学部長の「太極拳は、中国の宝です。」というお言葉に、大変感動しました。この誇りが学生達に伝わり、伝統の重みと技を伝承できるのだと思います。

このたびの研修会は、上海の街のエネルギーも含めて、中国養生法を学ぶ私に大変大きな力を与えてくれました。あの体育の先生の力強い太極拳や、ご指導いただいた先生方を思い出しながら、私もレッスンに励む日々です。お世話になりました同行の先生方、ありがとうございました。



「第8回中国養生法研修会」に参加をして

藤女子大学非常勤講師 山川裕子

お陰様でとても楽しい4泊5日の旅でした。
復旦大学訪問・武術表演見学・朝の公園見学・
上海雑技団見学・夜の船等々そして実技研修とど
れも楽しいひと時でした。個人的にはとても忙しい
時期で強引に参加をしたため、浮き足だつてしま
い少々反省もしています。

でもそれだけに期待も大きく張り切って参加を
しました。日本・中国の諸先生方と実践報告や、
これから若い人達に何をどのように伝えたら良い
か等をもっと具体的に意見交換をしたり、それ
にもずいた実技があるのかと思っていたのです。
また、せっかく朝の公園に行ったのだから、中国
の人達ともう少し御一緒できれば良かったと思
いました。

その中から継続する事の良さ・必要さ、そして

それがあの皆さんの笑顔につながるという事をも
と強く感じ取れたのではないかと。しかしいろ
んな方が参加しているので、観光あり・視察あり・
実技ありと盛りだくさんになってしまうのでし
ょう。

今回の研修は私にとって「がんばり過ぎないよ
うに」と、広義の養生法を教えていただいたのか
もしれません。私自身もこれからはもう少し具
体的に研究をして行く時期かと考えます。

私は初めて参加をしたため過去の事がわから
ないままの感想ですのでお叱りを受けるかもし
れません。でも参加された先生方との出会いは本
当にうれしく思っております。

御一緒させていただきありがとうございました。



編集後記（中国の風）

関東学園大学 天野勝弘

中国へ行く10日ほど前に、横沢先生と久保先生から、今回行われる中国研修の報告書の編集作業を頼みたいとの電話があった。私は、今回が初めての中国だったので、何の責任もなくゆっくり中国の空気に浸りたいと考えていたし、研修会の右も左もわからない者が、果たして報告書の編集の任にあたれるのかとの不安もあった。それでも、この仕事を引き受けたのは、この中国研修はもとより、研究会のあらゆる仕事を、骨身を惜しまず支えているスタッフの方々の姿を知っていたからで、私にできることは少しでも協力したいという気持ちからであった。さらに、個性豊かな参加者の方々が送ってくれる貴重な原稿をいち早く目にすることができ、自分の旅の記憶と重ね合わせながら読むことは、楽しいことだと考えたからである。これは、本当に編集者に与えられる最高の特権だ。

さて、報告書の編集作業といってもそれほど頭を使ったわけではない。特に、今回の報告書は、その材料となる原稿の質が高いのでとても楽だ。研修期間は短期間とはいえ、参加者の目的意識がしっかりしていることや、それまでの体験が豊富なので、自ずと原稿はおもしろいものとなる。初参加の人でも、東洋養生にはまったくの素人とおっしゃる人でさえ、よく練り上げられたプログラムの助けも借りて、とても充実した研修をしていた

ように、私の目には映った。そこで、私が考えたこと（編集方針）といえば、できるだけ参加者全員に原稿を書いてもらう、ということだけだった。それで、すべてはよい報告書に向かうとの見通しからの試みであったが、案の定その通りに仕上がったと思っている。

さて、この場を借りて私も今回の中国研修の感想を述べさせていだこう。

まず、プログラムであるが、4泊5日の短期間に確かに盛りだくさんの内容だった。連日、朝6時から夜11時まで、びっしり行事が詰め込まれていた。いささか肉体的にも精神的にもきついと感じたこともあった。今回の報告書の中でも感想が述べられていたように、自分の気に入ったいくつかのプログラムにじっくり取り組みたいと思ったこともあった。しかし、私も職場（大学）でこのような行事のプログラムを企画・運営することもあるのでわかるのだが、プログラムが進んで行くうちに、研修会の企画者の心温まる心情が次から次へと湧いてきて、感謝の念に堪えられなかった。あれも、これも、見せたい、聞かせたい、という思いが。しかも、その一つ一つが洗練され、充実したものであるからなおさらだ。これは、会の歴史（8年間）も、ものをいっているのだろう。そして、プログラムの中で自分が気に入ったものがあったのなら、あるいはまた中国に行きたいと

感じたなら、今度は個人で行けばよい。もちろん、中国通の方々の助言や伝手は大いに利用させていただいて（謝謝）。

通常、このような企画をする場合は、第一に優先されるのは円滑かつ安全な運営だろう。これは参加者の立場と言うよりも企画者の立場である。ところが、今回の研修は参加者の目で作られていたと、私は強く感じた。しかも、とても私には発想できないほどに、一人一人の顔を思い描きながら作ったようにさえ感じられた。この会は、個人の意見を聞いてくれる、私も聞いていくようにする、そうした珍しい会なのだ、教えられた気がしている。

それから、もう一つどうしても書いておきたいことがある。それは、交流とは何かと言うことだ。確かに、私たちは中国に行って、中国の智慧を学ぶ立場にいる。しかし、中国側の関係者も度々口にしてるように、真の交流とは、やはり Give & Take ではなからうか。どんなに小さなこちらの成果でも、相手に提供する必要がある。少なくとも私はそうしたい。それは、意見だったり感想だったりという、まだはっきりとした形になっていないようなものでも構わないと思う。あるいは共同でできるプロジェクト研究のようなものを立ち上げてもいい時期に来ているのではないか。

日本は中国から漢字という文字を輸入した。その後、自分たちの使用に役立つカタカナとひらがなを、漢字から発明した。この報告書の中にも、日本の武道における気の取りあつかいを書いてくださった方がいるが、伝統あるいは本家は尊重しつつも、文化の融合による新たな文化の創造とい

う作業があってもいいのではないか。これはあまにも研究者としての性を出しすぎた意見だろうか。

次に、中国訪問で得たことの話だが、今回は中国を初めて旅した。旅と言うよりもツアー的であったし、訪れたところは上海だけなので、その範囲でしか物を言えないが、いろいろと感じる場所は多かった。ここでは具体的なことには言及しないで、「中国で考えたこと」を書かせていただく。

遠い我々の祖先と現代人とを、まったく単純に、かつ乱暴に比較して、人類の歴史を考えると、間違えなくいえることは、それは「自然をいかに制御するか」の歴史であったということだ。「思い通りにならない」自然との戦いの歴史ともいえる。現在では、世界中のすべての国々のすべての人々が、少なくとも前近代よりは、自然の脅威から解放されている。これは、間違えなく近代化（西洋化）の賜物である。

しかし、自然とどのようにつき合うかという、根本的な方向性は、西洋と東洋とではまったく逆を向いているように思える。これだけ、科学が進んだ世の中でも、個としての人間の入口と出口は思うようにならない。人類はこの点を最も重視し、最高の自然現象を人の生・死に見出したように思う。そして、あらゆる人間の出来事は、生と死との間にすべて含まれているから、結局はその二つを扱えばすべてを網羅できるとした、のではないだろうか。

そこで西洋では、生・死を科学を中心とした方

法によって克服しようと試みた。現在においてもその戦いは進行中であるし、いつかは人間の勝利を思い描いているに違いない。少なくとも、立場はその点に立脚しているだろう。しかし、それはいつ訪れるのであろうか。本当に訪れるのであろうか。それまでの間、人々は生・死を前意識の中に閉じ込めるほか、手段がないように思う。

一方東洋では、人間の力が決して及ばない存在として生・死をとらえ、したがって生・死を受け入れるという態度に、その解決を得ようとしたのではないか。東洋では、如何に生きて、如何に死んでいくのかということが、重要課題なのだ。思い通りににならない存在を認め、それらと共に歩むことが必要とされるのだ。

東洋と西洋のこの生・死観は、自然の見方に投影されているように思う。特に、中国は大陸の風土なので、日本とは比べものにならないほどの厳しい自然を持っている。陰陽五行論は、そうした中国人の自然観から生まれた中国伝統思想であり、自然との共存を謳った理論だと考えられる。この

態度は、私に、しっかり生・死に向かい合っていく勇気を与えてくれた。如何に生きて、如何に死んでいくのかということを考えるきっかけを与えてくれた。

最近、残忍で幼稚な犯罪が目立つ。すぐに「切れる」人間の行動が始終報道されている。現代人は、すべてのことは思い通りになるという錯覚に陥っているのではないか。思い通りに（他者をコントロール）できない人間は、能なし、負け犬と感じているようにも見える。したがって、自分の思うようにならない些細なことにも我慢がでず、すぐに切れてしまう。このことは、科学の認識不足の弊害の一つであるだと私は考えている。

人間は小さな存在であるということをもっと認識すべきではないか。小さな存在が故に、その中で如何に生きるべきかの智慧を育んできた、人類の偉大さに目を向けるべきではないか。

中国の風は、私にそんなことを考えさせてくれた。



大学体育養生学研究 第2巻1号・NO.04・2001年7月10日

編集発行 大学体育養生学研究会 〒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 TEL: 03-3395-4520

e-mail: yokozawa@twcu.ac.jp

印刷製本 東京女子大学印刷室

