

第3巻5号 2002.03.29.

ようせい
大学体育養生学研究

[総 説]

1 伴 義孝

日常生活における直観原理の問題と教育課題

[原著論文]

25 志村邦義・汪 清

ヒトの運動発現経路に及ぼす針刺の効果

[資料]

- 35 大学体育養生法研究会：ニューズレター「ようせい」第01号
- 39 大学体育養生法研究会：ニューズレター「ようせい」第02号
- 43 大学体育養生法研究会：ニューズレター「ようせい」第03号
- 47 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第04号
- 51 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第05号
- 55 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第06号
- 59 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第07号
- 63 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第08号
- 67 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第09号
- 71 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第10号
- 75 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第11号
- 79 大学体育養生学研究会：ニューズレター「ようせい」第12号

ようせい
大学体育養生学研究会

「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「会則第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. 原稿は一篇につき次の様式のとおりとする。
 - ① 400字詰原稿用紙「3枚」以内で横書き。
 - ② ワープロ書きの場合は、A4紙を使用し、「1400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。ただし、当分の間、写真は受理しない。
 - ⑥ 図表は、オリジナルのものを原則とし、本文中の挿入個所を指定のうえで、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・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。本誌に掲載する原稿は原則として返却しないこととする。
8. 投稿原稿の抜き刷りは、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。

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

日常生活における直観原理の問題と教育課題

An Educational Perspective on the Problems of Intuition Principle
in the Everyday Life

伴 義孝*（関西大学）

キーワード：生きる力 からだ 二足ロコモーション 受動様態 直観原理 生の体育

はじめに

近代医療の点検評価の結果、ホリスティック医療（代替療法）¹⁾が世界的に注目を集めつつある。近代スポーツの点検評価の結果、民族スポーツ（下降志向スポーツ）²⁾が世界的に再評価されつつある。こうした動向の根底には、「生の原点」「からだの原点」の見直し問題が通底していて、「知性原理生活：競争原理生活」から「直観原理生活：共生原理生活」へのパラダイムシフト志向が働いている。一方で、日本の教育システムはスペンサー『教育論』¹⁸⁾（1861）などの西洋思想輸入に強い影響を受けてきている。さて論者は、大学体育養生学研究会ニュースレター第11号「コラム〈養生学〉」で、直近の教育論考2点「伊東秀子論考¹⁰⁾・高橋和子論考²²⁾」を援用しながら次のような問題提起を示しておいた。

2002年度から「完全週5日制」の実施とともに新教育課程が始まる。そして「生の原点」の問題・「からだの原点」の問題が置き去りにされるのではないか、という危惧があらためて持ち上がっている。

弁護士を務める伊東秀子は「大地」と「いのち」と「教育」というキーワードを配して論究する。そして、「豊かな自己イメージを育てる教育を」希求するために、その手立ての根底に、「生きものとしての身体感覚（いかに）取り戻せるとかに焦点を合わせる必要がある」（傍点引用

者）ことを強調する。その伊東秀子編書に、いわゆる体育・スポーツ関係者は一人も含まれていない。論考の出発点は次のとおりである。

…戦後50年、日本の教育は、「経済の成長」を軸にして動いてきた。大半の人にとって物質的に恵まれた生活が人生の到達目標となり、「一流企業や官庁へ就職すること」に設定されてきた。…教育の目標は「経済成長にとって効率のいい労働力の育成」にすり替えられ、「経済性」という一元的価値尺度が戦後教育を貫して貫いてきた。そのため、子どもたちの時間は、未来や将来のための備えにどんどん費やされ、…「人間の幸せとは何か？」を問うこともなく…。いったい、子どもたちの「今」はどこにいったしまったのか¹⁰⁾。

（伊東・pp. 6-7・傍点引用者）

大学体育教員である高橋和子は「（身心一如の）からだ」と「（むこうからやってくる）気づき」と「（ひと・もの・こととの）かかわり」というキーワードを配して論究する。そして、新しい学びの様式の在り方を創造し教育を変えようとする教育研究機関に応じて、自ら提唱する「からだ気づき」で学ぶ実践教育を掲げながら、教師の身体観のみならず、教育観自体が問題となることを強調する。この日本学術会議教科教育学研究連絡委員会編集の20編の論考のうち、体育を代表して訴える高橋和子の問題提起を、関係者はいかに受けとめればいいのか。

…授業場面においては、子どもたちがじっくり「動くからだ」と向き合うことが保障され

* 〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35

関西大学・文学部

ているか、そのことにどう教師が関わっているかが重要である。子どものいまに寄り添わず「目的に邁進する・動機付けと称して競わせる・何も教えない」教師では、従来の体育が陥った誤謬を繰り返すことになる。…さて、子どもの遊びに「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」生身の経験が潤沢であった時代、逆説的に言えば、「からだ気づき」も必要なかったのである。だが、現在ではどうか。「気づき」の場を保障するとすれば、いったい、誰の責務なのだろうか。この「どうなのか」と「誰」の問題から逃避してはならない。体育も教育も学校も変わらなければいけないのである²²⁾。（p. 112・傍点引用者）

伊東論考も高橋論考も、要するに、引用傍点箇所に象徴されるように、「生の原点」「からだの原点」問題に共時的に感應しながら、一方は「外」から一方は「内」から、前出の「危惧」に促されて、教育と教育現場への反省を呼びかけてくれたのである。本論考は、この「危惧」に関して、伊東・高橋「呼びかけ」に応じるためにも、大学体育養生学研究会の目指す「養生学」⁵⁾に照らしていかなる指針を確認すればいいのか、その問題を明らかにすることを目的にしている。

1. 二つのガイドライン

論考を進めていくために、ガイドラインとして二つの視点を定めておきたい。ひとつは「生きる力」の問題であり、もうひとつは「自他不二³⁰⁾」の〈からだ〉の問題である。

(1) 「生きる力」の解釈

論者は、別論考で「生きる力」の解釈論において、「生」と「力」のそれぞれ前後に一字を加える二字熟語の比較検討から、「生」の問題に力点を置かないかぎり、現今の「生きる力」の問題は解決できないとの指針を示しておいた¹⁾。

「生」群（人生・死生・生命・生活）の論理特性 ⇒ 特定の回答がない・数量化でき

ない・60兆個の全細胞の動き・受動様態・直観原理主導・共生原理・存在「かかわり」の問題・安全管理優先機能。

「力」群（知力・能力・力量・力学）の論理特性 ⇒ 特定の回答がある・数量化できる・140億個の脳細胞の動き・能動様態・知性原理主導・競争原理・科学「対象物」の問題・生産管理優先機能。

これら「生」群論理と「力」群論理との二つには明確なコントラストがある。伊東と高橋の言説を借りれば、「力」群論理は、反省材料としての、「〈経済性〉という一元的価値尺度が戦後教育を貫して貫いてきた」ことに象徴され、「目的に邁進する・技能習得に躍起となる」ことに代表されている。また「生」群論理は、希求願望としての、「生きものとして身体感覚」の取り戻しに象徴され、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」生身の経験を保障することに代表されている。そして、2002年状況での反省点は、これまでの競争原理の生活環境のもとにおける「力」群論理と「生」群論理との価値論的対比において、「特定の回答がある」という確実性をもって「力」群をプラスイメージで捉え、「特定の回答がない」という不確実性をもって「生」群をマイナスイメージで捉えてきたことにはかならない。

ところで、標語「生きる力」の登場は1996年のことであるのだが、第15期中央教育審議会「答申」の示す下記の「生きる力」の解釈論に誘導されて当時の体育論考の多くが言う。

「生きる力」は、全人的な力であり、幅広く様々な観点から敷衍することができる。…そして、健康や体力は、こうした資質や能力などを支える基盤として不可欠である。このようないくつかの「生きる力」を育てていくことが、これから教育の在り方の基本的な方向とならなければならない。（傍点引用者）

のだから、多くの体育研究者が「健康と体力」という中教審の示唆に促されて、学校体育の主眼を「健康・体力つくり」に置けと主張したのであつ

た。そこには、「力」群論理の数量化しうる「科学化」への憧憬志向が如実に顕れている。上記引用文中の一段落目と二段落目の中略「…」部位には、もちろん中教審の指摘する本命的な「生きる力」の定義が三つ説明されている。

- ① これから変化の激しい社会において…自律的に社会生活を送っていくための人間としての実践的な力。
- ② 自分で課題を見つけ、自ら考え、自ら問題を解決していく資質や能力。
- ③ 理性的な判断力や合理的な精神だけでなく、美しいものや自然に感動する心といった柔らかな感性も含む。

これら三点の「定義」に、前出の「生」群論理と「力」群論理の問題を重ね合わせてみれば何が見えてくるのか。すなわち、伊東指摘「経済性という戦後教育を一貫する」とこと高橋指摘「動機付けと称して競わせる」という、「力」群論理志向から脱却しないかぎり、現代人の疎外「生きる力の喪失」状況の解決の目処はたたないのである。

さて、ここでは、論考を進めるために、「生」群の問題の特長と「力」群の問題の特長とを次のように、あらためて確認しておきたい。

- 「生」の特長 \Leftrightarrow 受動様態における直観原理
主導の安全管理優先機能。
「力」の特長 \Leftrightarrow 能動様態における知性原理
主導の生産管理優先機能。

(2) 自他不二の「からだ」

すべての「生」は自他不二の「かかわり」（可塑性原理の問題）において生成する。人間の場合、そこに二つの命題が関与する。

- 命題1 \Leftrightarrow 人間は未来永劫二足歩行から訣別しない。
命題2 \Leftrightarrow 人間の棲まう文化的基盤は進化し続ける。

二足歩行は重力との闘いである。重力という負荷を打破しないことにはロコモーション（移動）は始まらない。人間の歩行は、何かの目的のため

に、生活世界内の対象「ひと・もの・こと」に向けて移動接近することである。歩くという能動様態・知性原理のテーゼ「正」は、その開始とともに重力の作用（不易の法則）というアンチテーゼ「反」に遭遇し、その反作用を克服しないところには「歩く」運動は成立しない。重力を克服すれば、「歩く」は始まって、同時に目的遂行途上までの一步一步においても、そこに受動様態の可塑性の原理が働いてジンテーゼ「合」としての接ね返りのなかに弁証法的にトレーニング効果（経験）が「60兆個の全細胞」に棲みつくことになる。ここに、「歩く」における経験の意味が生成されるのである。この生身の経験こそが、個々人の身体における能動様態と受動様態との「生の循環」をもたらして、「主体と客体」とを入れ子構造に循環させる。この円環的循環が、和辻哲郎用語に謂う「自他不二」の「わたし・からだ」としての「経験的個性」を創るのである。（図1）

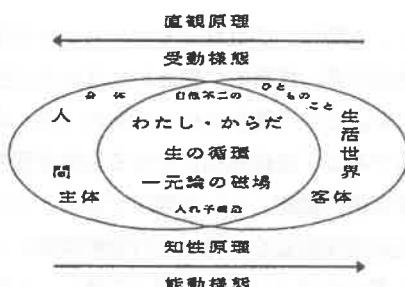


図1：「生の循環」の生成構造（伴・1999）

この「経験的個性」の生成されるところのみに、現今の日本の子どもたちの「生きる力」の喪失状況を克服する方途があるのでないのか。この構図のもとに環境が生体に棲みつくのであるから、「わたし」「からだ」は、例示に倣うならば「歩く」の経験によって、客体としての環境「生活世界」における「ひと・もの・こと」とのかかわりを得て、その「かかわり」が、可塑性の原理として「60兆個の全細胞」に棲み込みつつ自他不二構造を生成しながら、時々刻々に変化することになる。この「生」の問題を象徴する「変化」³³⁾の

論理にこそ、「存在の領域」に「特定の答えがない」という課題をもたらす根拠があることになる。しかしながら、個性の本質は、「命題1：二足ロコモーション論理³¹⁾」のもとで、「生」群論理の特長である「受動様態における直観原理主導の安全管理優先機能」が働くことなく生成されない。そして、その反対に、「力」群論理の過剰に働く構図（流行の法則）のもとに「モノ化する身体」の問題が浮上するのである（図2）。

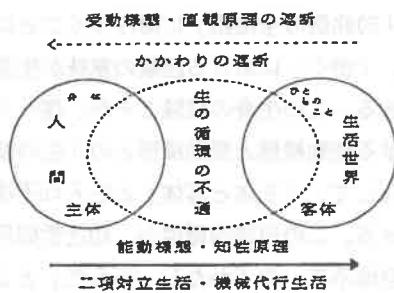


図2：「モノ化する身体」の変成構造（伴・1999）

実に、人間は、二足ロコモーション主体者として、生活世界に能動的に働きかけなければ生きていけない。この「働きかけ」は常に「力」群論理の特長である「能動様態における知性原理主導の生産管理優先機能」として発現する。ところで、この生産管理発動を「機械代行能動様態」の知性原理主導に任せるととき、人間（主体）と生活世界（ひと・もの・こと=客体）とが二項対立構造となって、生の循環が不通となってしまう。その結果、「生」群論理が働くことなく、受動様態遮断現象に付随して「わたし・からだ」の溶解現象（かかわりの遮断）を喚起することになる。この「生の循環」の崩壊構造のもとに、現今の、「生きる力」の衰退問題が派生しているのである。ここに「モノ化する身体」の本質があるのである（図2）。

さて、あらゆる生命体は、棲まう環境との関係において可塑性の原理（受動様態）のもとに生かされて在る。そこに入間（主体）と生活世界「ひと・もの・こと」（客体）との有機的連関としての適応（可塑性の原理）関係が生成されるのであ

るが、その関係が自他不二の構造（図1における「入れ子構造」としての「わたし・からだ」の生成の場）のもとに働くとき、「生きる力」は衰退しない。問題は、前出の中教審定義の「生きる力」のいずれに対しても、その構築の土台に、「生の循環の生成構造」（図1）を据えるのか、あるいは、「生の循環の崩壊構造」（図2）を据えるのかにかかっている。先に引例した「健康・体力」志向教育は、明白に「力」群論理依存型の典型であるからして、その特長がいかに知性原理の「科学の領域」の問題を解決してくれるとしても、それのみでは、現今の「生きる力」の衰退問題の解決のために直接に役立たないのである。

上記の構図のもとに、現代生活にあっては、知性原理過剰依存型の社会病理現象が派生するのである。さしつめ、問題「モノ化する身体」を解決するためには、ひいては「生きる力」の衰退問題を解決するためには、「生の循環」の生成構造のその「循環」要素のひとつである「受動様態」生活の見直しが問われることになる。付言するならば、中教審の定義のひとつである生きる力「これから変化の激しい社会において…自律的に社会生活を送っていくための人間としての実践的な力」問題が、「モノ化する身体の変成構造」（図2）の解消問題を放置して問われるのであれば、それは画餅の俚諺の轍を踏むことになろう。

冒頭「はじめに」での論者の指摘する問題提起「〈生の原点〉の問題・〈からだの原点〉の問題が置き去りにされるのではないかという危惧」は、「生きる力」の問題を問うとき、子どもたちが棲まう生活世界を「〈生の循環〉の崩壊構造」（図2）のもとに設置したままその施策を追究するのであれば、現実はそのように進行しつつあるのだけれども、不毛の試みに終わるということになる。さて、どのように対応すべきなのか。

2. 二足ロコモーション発想の視点

さらに、上記「1」で採り上げた二つのガイドラインをキーワード的に要約しておくならば次の

ようにならうか。

① 「生きる力」 ⇒ 本論考では、「生」の問題の特長に注目しつつ、特にその受動様態における直観原理主導の安全管理発動性に留意する。ただし、「生の循環」を生成する知性原理主導の能動様態と直観原理主導の受動様態との円環的協働を前提条件とする。

② 「からだ」 ⇒ 「からだ」とは、主体としての人間が生身の能動様態で客体としての生活世界「ひと・もの・こと」に働きかけ、そこから繰り返る受動様態の感應を「60兆個の全細胞」に直観原理で棲み込ませながら、時々刻々に変化する生の循環構造の自他不二の場として捉える。そして、「からだ」の生成構造における受動様態の安全管理発動性に留意する。本論考に謂う「身体」表記は対象としての客体を指す。ただし、「生の循環」を生成する知性原理主導の能動様態と直観原理主導の受動様態との円環的協働を前提条件とする。

前節の二つのガイドラインのもとに、「はじめに」で採り上げた「医療」と「スポーツ」と「教育：体育」の問題を同じ組上にのせて関連づけて検討するために、その共通基盤として、二足ロコモーション発想で三領域を繋いでみる、ある仕掛けを工夫してみたい（図3）。

まんなかの両方向指示矢印太線は二足ロコモーションの充実度を示している。通常、人間は、二足ロコモーション主体者として生活する。先にみ

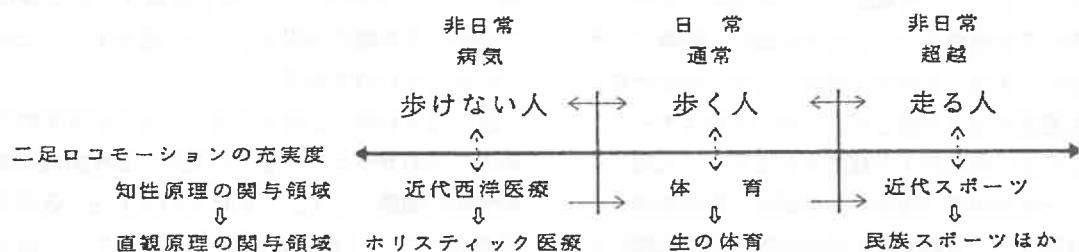


図3：二足ロコモーション生活者の諸様相

とき、どうするか。日常生活に復帰するために「医療」の世話になる。本来にこの「世話」は歩く人にとって非日常的なことである。さらに、歩く人が、二足ロコモーション充実度をより超越させて「走る人」を目指すとき、スポーツを享受すればいい。この「走る」ことも非日常的なことに分類できる。さて、この構図を「歩けない人」「歩く人」「走る人」の系列で結んで、その特性を「生きる力」の充実という側面から捉えてみれば、これも「非日常：病気」「日常：通常」「非日常：超越」の系列で結ぶことができる。ところで、問題は日常的に「歩かない人」が出現してきていることにある⁴⁾。問題とは何か。ここに児童教育にも関わる高橋和子の観察がある。

…変身系の遊びになると腕組みしたまま混ざろうとしない子どもが二名現れた。直観原理の真似遊びに、「知っている動物になってみよう」や「好きな乗物でどこかへ行こう」などがある。その二人は他の子どもたちに比べて動物や乗物の名前を多く知っている。だが、「ボクニハデキナイ」と言い放つ。表現遊びのなかでも、例えば、「バナナ（三文字・ミカンでもよい）と言ったら三角形を作る（四文字のダイコンなら四角形を作る）…」などの目標の明確な知性原理の推理遊びは素早くイキイキとこなす2名である²³⁾。（女子体育・2001年4月号・pp.6-7・要約）

実際に、新生児は、18ヶ月頃になると活発な全身運動とともに、かなりの歩行運動を行ひだす。岡潔はそこで「1」の概念としての主体「自分」を発見すると見積もった。山折哲雄は、同時に、その自分「主体」と全体「客体」との「かかわり」をも発見すると見做した。この二足ロコモーションこそは、先に図1で観てきたように、人間（主体）と生活世界（客体）との間を「知性原理の能動様態」と「直観原理の受動様態」との円環的協働において結び、かつ新しい出会いに応じて一元論的に生の循環を生成するための基盤となる。その生の循環の働くところでは、直観原理の「学び

の様式」が、枯渇してしまうこともない。

高橋例示の「二人の子ども」に何が起こっているのか。この状況は、現代社会における、日常的な病理現象ではないのか。さて、図3に観れば、「歩く人」への関与は、学校教育機関においてこれまで知性原理の関与領域として、「体育」が担ってきている。ところで、高橋例示「二人の子ども」問題は、その問題性を教育的に克服するすれば、いったい誰の責務になるのだろうか。

直観原理の「学びの様式」が潤沢であった時代に、すなわち高橋の見做す「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」生身の経験が子どもの遊びや生活に潤沢であった時代に、高橋例示「二人の子ども」問題は起らなかった。日本の子どもの2002年状況は、指摘されてかなりの年月を経てきているのだが、いま、遊び「仲間がない・空間がない・時間がない」という「三つの間の欠如」状況のもとに生活している。この事態は何を示しているのか。二足ロコモーション主体者は、全身運動をもって、「三つの間」（ひと・もの・こと）との弁証法のかかわりを介しながら、自分「1」を発見し、同時に生活世界「全体」を発見するのであった。しかも、この間の「生の循環」構造は、すべて「60兆個の全細胞」に跳ね返ってきて、その生成を時々刻々に変化させるのであった。この間断のない「変化」こそが、自分「1」と無限「全体」との間に生成されることになる（受動様態）自他不二としての膨らみ「2 < 1 + 全体の一部〉・3 < 1 + 全体の一部+全体の一部〉・…」であって、つまり主体「1」と客体「全体」との融合過程としての「生きる」ことにはかならないのである。

図3によれば、二足ロコモーションの充実度を示す三つのカテゴリーそれぞれを、知性原理の関与領域の問題として、「歩けない人」を「近代西洋医療」で、「歩く人」を「体育」で、「走る人」を「近代スポーツ」で括ってある。そして、例示として、「近代西洋医療からホリスティック医療へ」「体育から生の体育へ」「近代スポーツ

から民族スポーツへ」の転換を片方向指示矢印で暗示してある。しかも、その暗示は、二足ロコモーションの充実度の視点からみれば、「知性原理の関与領域」から「直観原理の関与領域」への転換とも連動している。次にこの「暗示」問題の考察に入りたい。

3. パラダイムシフト

帯津良一は、一方で「近代西洋医学」を「臓器(分析)医学」と定義して、そこから、他方で「ホリスティック医学」を「人間まるごとの医学」と定義して、そこへの、転換を問題提起として呼びかけている¹⁴⁾。なぜなのか。稻垣正浩は、一方で「近代スポーツ」を「上昇志向」と定義して、そこから、他方で「民族スポーツ」を「下降志向」と定義して、そこへの、転換を問題提起として呼びかけている¹⁵⁾。なぜなのか。

この「なぜなのか」の問題に高橋和子「モノ化する身体」問題提起を重ね合わせれば、求めるべき考察点はおのずからみえてくるのではないか。

操作・売買・加工される身体と命「神の領域に踏み込んだクローン羊・虫も寄せ付けぬ遺伝子組み替え馬鈴薯・心臓弁6950ドル人体部品販売活況・刺青・日焼けサロン・ネールアート・援助交際」…私は自分のからだを通してこれらの問題に遠巻きながら触れていこうとしている。からだを確かめ実感する営み、それは操作されモノ化された身体からの脱却作業である¹⁶⁾。〈体育科教育・1998年4月号・p. 58〉

さらに、大学体育養生学研究会の活動目的も、上記の「なぜなのか」の問題に肉薄している。

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とする。(会則第2条)

なぜ、いま、東洋(養生)思想なのか。その要諦の第一は、東洋思想が、「生の循環」発想のもとに、図1に観る「受動様態」生活局面を、「能動様態」生活局面よりも、高次に位置づけているからにはかならない。例示に頼ることにしたい。人間の「生」は一つの卵子と一つの精子の結合という「かかわり」に拠って始まる。卵子は動かない。だから、待つ。精子はひたすら卵子に向かって前進する。図1によれば、卵子は受動様態で、精子は能動様態であろうか。ところが、受精卵はその瞬間にその他の精子をすべてシャットアウトしてしまう精緻な防御システムを構築してしまう。この受精するまでの過程を精子と卵子の協働による、生産管理機能の発動と見做そう。しかし問うべきは防御システムが瞬時に構築する「いのち」を育む安全管理機能の発動という神秘「生の循環・一元論の磁場」にある。

この「生」群論理を育む受動様態の安全管理発動は、最初のひとつの細胞となる受精卵において始まるのであるが、「1個の細胞」(受精卵)から「60兆個の全細胞」(人間)へと分裂増殖する過程で間断なく受けつながれているはずである。そうでなければ「生」は構造化されるものでない。さらに、誕生18カ月後からは全身運動をもって、主体としての自己「1」認識と同時に客体としての環境「全体」認識の融合生活「自他不二の膨らみ」によって生活世界「ひと・もの・こと」とのかかわり方を学ぶのであるが、そこに、受動様態の可塑性原理の働くとき、前出の「ボクニハデキナイ」現象が出現することになる。

実に近代ヨーロッパ科学主義は、人間と生活世界との関係を二項対立で捉えて、人間の身体をも物象化してしまうほどに、「力」群論理の営為を遂行するために合理的である。クロード・ベルナール『実験医学序説』¹⁷⁾(1865)の登場するまでフランスの生物学界では「生氣論」が主流を占めていたのだが、ベルナールの研究によって一掃

されてしまう。「生物体においても無生物におけると同様、すべての現象の存在条件は絶対的に決定されている」と実験を梃にして証明したのである。そのゆえにベルナールは生物学会のデカルトと呼ばれるのであるが、この主張が医学にも反映することになる。近代医学は、こうして身体を物象化して捉えることとなって、「生」群論理の神秘性を完全に排除してしまい、「力」群論理において、「特定の回答がある」対象物として「身体」を取り扱うことになったのである。

ガン治療を専門とする最先端にある帯津一郎は、こうした「特定の回答がある」医学のみで対処しきれない「生」の問題の諸症例に遭遇して、その克服のために「死の側から病気を見る」「病気は必ずしも治らなくてもいい。いつ死んでもいい」「共通の生命に向かって自分の生命を返していく」という逆視の論理に立つ。そして、西洋医学、東洋医学、民間療法をも駆使しつつ、「やれることは最後の最後まで」やってみて、あとは、患者に「気分のいい状態」になってもらって「自然なカタチで」死へと送り出すために、「生」群論理と「力」群論理を融合させる、「人間まるごとの医学」を提唱することになった¹⁴⁾。

近代スポーツの隆盛はクーベルタンの近代オリンピックの創始提唱に負うところが大きい。ところで第1回近代オリンピック・アテネ大会(1896)の参加者は総勢「285名」であった。周知のおとり、それがこの一世紀の間に膨大な参加者を抱えるマンモス競技会に膨れ上がってしまっている。実に国際競技会が成立するためにはスポーツルールの画一化とその国際化が要求される。この国際化とは、世界のヨーロッパ主義化にほかならない。稻垣正浩はこの問題にも触れて謂う。

こんにちのスポーツ状況は、まさに近代スポーツによる世界制覇が終わって、ある大きな転換期にある。転換とは、近代スポーツの呪縛からの解放であって、すなわち「キリスト教的倫理」と「競争原理」からの解放が求められるところに起因すると觀る。そのひとつの現れとして、大学体

育養生学研究会でも研究対象としている、「氣功」や「太極拳」を例示している。さらに、稻垣は、「力」群論理の近代スポーツを「上昇志向スポーツ」と定義して、また、そのアンチテーゼとして対極に「下降志向スポーツ」を位置づける。そして下降志向スポーツの定義を、他者と自己とが一体化する境地を求めるスポーツ的時空なども含めて、民族スポーツや伝統スポーツなどにおける「空の境地」(「生」群論理)を享受するスポーツの存在態として捉える。つまりは、「力」群論理から「生」群論理への転換をスポーツ文化享受者へ示唆しているのであるが、近代スポーツの過剰な部分を削ぎ落とすことに重点をおいているのであって、そのかぎりにおいて近代スポーツも文化財として容認する立場をとっている¹⁵⁾。

要約するならば、帯津提案も、稻垣提案も、過剰な「力」群論理からの訣別を問い合わせ、「生」群論理の再認識「生の原点・からだの原点」志向を呼びかけているのである。ならば、図3に観るところの「日常」問題としての「歩く人」(「歩かない人」も含めて)を二足ロコモーション主体者として捉えて対象とするとき、教育の在り方、体育の在り方は、従前どおりに知性原理の関与領域の範疇のみで対応できることなのであろうか。そこで、本論考では、図3において、知性原理の関与領域としての「体育」から直観原理の関与領域としての「生の体育」への転換を示唆してみた。

4. 現代教育(体育)の課題

知性原理の関与領域として「体育」を捉えるかぎり、学校教育における「体育」は、当面するジレンマから脱却することもできない。現今の体育「教育・研究」志向は次の三類型を特色としている。問題は、ジレンマから脱却するために、いずれの類型へと「パラダイムシフトの権」を取るのかにかかっている。

- ① 生涯スポーツ志向 ⇌ スポーツ文化・種目実践重視型。
- ② 健康・科学化志向 ⇌ 健康科学・スポー

ツ科学重視型。

③ 原点の見直し志向 ⇒ 「生の問題・生の循環」反省型。

論者の立場「生の体育」からは、学校教育における「体育」の独自性を確立するために、その主たる視座を、「原点の見直し志向」におかないかぎり、現状の体育の抱えるジレンマから脱却できないことを指摘しておかなければならぬ。この指摘を補強するために、ひとまず、体育関係者以外の「声」を訊くことにしよう。先に引例した伊東秀子の指摘する日本の教育のパラダイムシフトの要訳は、子どもたちのために、「生きものとしての身体感覚を（いかに）取り戻させるかに焦点を合わせる必要がある」ことを端的に示唆してくれている。この伊東要訳は「生の原点」「からだの原点」の問題として多くの示唆を与えてくれる。もう少し具体的な問題として、三浦雅士（文芸評論家）の注文¹¹⁾に訊いておきたい。

昔から洋の東西を問わず、教育（で）は、…（成人式が行われる時期頃の段階で）、言葉づかいとともに、言ってみれば、〈身体づかい〉も習得させられたのである。…おそらく、いま体育にもっとも問われているのは、この〈身体づかい〉ということだろう。…わかりやすく言ってしまえば、座り方、立ち方、歩き方、走り方、対座のしかたから、話し方、微笑み方、うなずき方にいたるまで、およそ身体の動きのすべてを習得すること、このことである。（p. 91・傍点引用者）

この提案に対する、「こんな重い課題を体育が引き受けるの？」（傍点引用者）という戸惑いから「すごくわかるんだけど、ちょっと待って」と言う体育専門家の見解がある¹²⁾。

彼が言う「身体づかい」は、その真の意味を取り違えると、体育や身体の問題が道徳やしつけの問題にすり替えられてしまう恐れがあるからである。「身体づかい」という形を外側から与えても問題は解決しない…。（村田・2001・p. 95・傍点引用者）

けれども、この正直な戸惑いを見せながらも村田芳子は、2002年状況の子どもたちを見やって、「三浦さんのメッセージを、今、現実味を帯びて体育が受け止めなければならないときがきた」との自覚もみせてくれる。しかしながら、論者は、三浦引用文と村田引用文に付してある傍点箇所に着目してみたい。論者の解釈では、三浦「習得させられた」の受動様態は、村田見解の「外側から与えても」の示唆する強制的受動様態でなくて、「自他不二のからだ」の特性としての生の循環を生成させるために不可欠な要因と考えている。

さて、伊東秀子と三浦雅士に代表される市井からのこれらの「声」は、前出の「原点の見直し志向」を直接に示唆してくれるものであって、日本の現今の子どもたちの「生」群論理に立脚する生活的経験の欠如を根拠として、三浦に付言されば「ほんとうのことを言ってしまえば、言語教育は知育の問題である以上に体育の問題なのである¹¹⁾」というまでに体育への期待を寄せてくれているのである。この「生の原点」「からだの原点」問題を真っ正面から照射してくれている期待に応えられなくて、体育が従前どおりに「生涯スポーツ志向」「健康・科学化志向」のみに視点を向けるとき、論者は学校教育における「体育」の終焉を迎えることになることと予測できる。

この予測はあえて説明するまでもないと思うのだが、その構図を図式的に示しておきたい。

- ▷ 「生涯スポーツ志向」の体育的プログラムは正規の学校教育機関外で提供すること也可能である。同時にその機会が急成長しつつある。あるいは、学校教育にあっても、課外活動におけるプログラム開発を行うことによって、その目的とするところの大部分を代行できることのないか。
- ▷ 「健康・科学化志向」の体育的プログラムも上記と同様の事情を抱えている。
- ▷ 「原点の見直し志向」の体育的プログラムの開発を体育が放棄するならば、臨床教育学などの異領域の専門家が、「からだ」の問題

に着目して体育に取って変わらぬのではないか。教育学の齋藤孝が謂う¹⁵⁾（朝日新聞・2002）。

私は、教育の基本は、からだづくりと日本語力だと考えている。…からだの問題として重要なのは、自然体をつくることとともに、レスポンス（応答）できるからだをつくることだ。かつてはからだを触れあわせたり、からだをぶつけ合いながらの遊びが多く、その中でレスポンスする身体は自然と鍛えられた。

齋藤孝は実践活動としても、指圧やマッサージを教育学の研究対象にしたり、丹田呼吸を大学の授業に組み込んだり、四股を踏ませたり、児童に感覚統合教育を施したりもしている。さらに「生」群論理の問題に着目したことであろうか、齋藤は、学校カリキュラムから東洋の身体文化が抜け落ちていることにも危惧の念を抱いたりする。その齋藤は別論考で「私の考えでは、国語は体育だ¹⁶⁾」という主張を前出の三浦雅士に同調して述べている（文藝春秋・2002年2月号）。その根底するところで、言語習得などにおけるトレーニング要素を重視して、反復練習という「からだの原点」の問題を照射しているからにはほかならない。

この「生の原点」「からだの原点」の問題から逃避するとき、体育に、何が残るかは明々白々ではないか。先に引例した村田芳子は、2002年度からの新教育課程において、導入される「体ほぐしの運動」に期待を寄せながら、三浦雅士にも応答しようとしている。はたして、どうなるのか。

論を進める前に、「生涯スポーツ志向」と「健康・科学化志向」に対して、誤解を招かないためにもひとつを弁明しておきたい。論者もこれらの二つの志向が体育を構成する必要条件として有用であることを承知している。しかしながら、伊東や三浦や齋藤の要請に応えるためには、その二つへの過剰依存だけでは十分条件を満たしえないのである。ここにパラダイムシフトの必要性の本質があるので、この問題についての仲間うちでの議論は、遙々として進んでいないようでもある。論者はこの議論も大学体育養生学研究会に期待さ

れている課題のひとつであると考えている。

(1) 「体ほぐしの運動」の問題

ここに別冊『体育科教育』（2000年3月号）がある²⁸⁾。2002年度からの新教育課程の発足に向けて、「体ほぐし²⁵⁾」とはいかなるものかを紹介する編集になっている。論者は一読してみて、その底流に共通する新規登場の「体ほぐし」のためのキャッチフレーズが気にかかることになったので、そのエッセンスを三つにまとめてみた。

- ① 「やさしく簡単」
- ② 「楽しく軽快」
- ③ 「理屈なしにスイッチオン」

いずれの論考もこの三つのコンセプトタームを匂わしているのであるが、論者には、これでいいのかという疑問が残った。2000年3月21日から25日の間、アメリカのフロリダ州オーランドウ市で「AAHPERD・アメリカ体育関連連合学会」が開催された。「Physical Education and Sports Studies toward Peace in the World」というシンポジウムにおいて、論者は小論「Let's Start "Life Physical Education" Movement」を発表する機会を得た²⁹⁾。発表の根底には本論考と通底する「生の循環」問題を下敷きにしておいたのである。そこで、論者は「セサミストリート現象」の問題を指摘することになった。

論者は、ジェーン・ハーリー『滅びゆく思考力』（Endangered Minds）を採り上げて、アメリカにおける「子どもたちは考えなくなった」状況を指摘しながら、その著書の「宣伝帶」にある問題提起「ハイテク時代の子どもたちの姿は、そのまま日本の現在に重なる。いま親は、教師は、何をするべきなのか…」をそのまま英訳して引用して、日本の2000年状況における子どもの「生活と遊び」の問題を日本の教育課題に結びつけて紹介することとなった。論者の強調したことは日本における「体ほぐし」の導入が「セサミストリート現象」の様相に墮さないことを願っているということである³⁰⁾。

『セサミストリート』について最もしまつの悪いことは、人々がそれを教育的であると信じていることである。それはよい番組の代表とされているが、「子守の役を押しつけられた間抜けなテレビのもっともらしい言い訳である。善良な親たちは正直に意見を鵜呑みにしている。『セサミストリート』は子どもの勉強になる、と。(訳書・p.180・原典1990)

さて、論者が「体ほぐし」のキャッチフレーズに触れたとき、まず気がかりとなったことが、この「セサミストリート現象」の問題である。この番組は莫大な予算を使って、誰もが、スイッチオンでとびつくように作られている。そのために与えられすぎの「子どもたち」は考えなくなつたという。前出の高橋和子の指摘する「ボクニハデキナイ」「二人の子ども」は、課題として耳に入る外部情報を直観原理で再構成して、変身するという遊びができなかつた。しかし、視覚情報に反応するセサミストリート現象的模倣であれば、即物的に、この「二人」にもできるのではないか。この問題はあらためて触れてみたい。

私は、大阪で開催された日本スポーツ教育学会において、「〈からだ気づき〉の立場から〈体ほぐし〉を考える」というテーマでプレゼンテーションをしました。すでに先駆的な「体ほぐし」実践が始まつたが、実践の多くは、「競争的・ゲーム的・操作的」なものでした(知性原理)。「体ほぐしの導入は二十一世紀の体育の切り札になる」と期待していた私は、これでは、今までの体育となつても変わらないと愕然としました。追い討ちをかけるように、研究者たちは、「からだ気づき」についての実習のやり方(技術的方法論)や評価の仕方(科学化志向的発想)のハウツウ的なものに興味を示すものの、その根本原理(「生」群論理に立脚した新しい学びの様式)には拒絶反応を示しているように思いました。「教育は効率的に明確に目的に導くものである」と考えている方には「か

らだ気づき」の到達目標がなく、何に気づくかもさまざまであるという考え方を受け入れがたいようです。効率的教育の指向性の弊害が、長い時間をかけていま子どものからだに現れていると私は考えています²⁴⁾。(高橋・2001・括弧内補注引用者)

この高橋和子「葛藤」は20数年来の「からだ気づき」実践研究をつうじていまもなお続いている。なぜ、葛藤となるのか。これは、パラダイムの「ズレ」の問題なのである。

▷ 高橋和子型視点 ⇒ 「〈生〉群論理：かわりの問題発想」と「〈からだ〉論理：かわりの問題発想」を軸にする直観原理主導(気づき)の新しい学びの様式。

▷ 従来型視点 ⇒ 「〈力〉群論理：対象の問題発想」と「〈身体〉論理：対象の問題発想」を軸にする知性原理主導(考える)の近代ヨーロッパ科学主義依存の学びの様式。

この視点の「ズレ」をどう自覚するかが問題である。本論考の主題「日常生活における直観原理の問題と教育課題」を考察するためには、このズレの問題に触れないとき、何も見えてこない。では、ズレはなぜ起るのか。それは先に引例した村田芳子の告白「戸惑い」に代表されている。

(2) 新しい学びの様式

日本学術会議教科教育学研究連絡委員会が『新しい〈学びの様式〉と教科の役割²⁵⁾』を提示してくれている(2001)。同書での主要論点は、なぜ、いま「新しい学びの様式」なのかにある。

高橋和子は、現代教育の課題として、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」(図5の構図「ヒトデ」部位を参照)生身の経験を保障することへの転換を呼びかけてくれた。高橋和子は、新しい学びの様式として、20数年にわたる実践研究を経て「からだ気づき」教育を創始したのであるが、その着眼点に「原点の見直し志向」という「新しさ」を据えている。上述の「ヒトデ」構造における問題は、すなわち人間と生活世界との関

係を結ぶ「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」ことにおける問題は、これまでのあらゆる学問分野の研究課題であった。つまるところ、近代ヨーロッパ科学主義を基盤とする従来型視点では、この問題を「力」群論理の対象として捉えてきて、科学的なさまざまな成果を残している。したがって、高橋和子型視点に戸惑いをみせる従来型視点の持ち主は、その「成果」に関わる仕事には興味を示す。ところが、高橋和子の視点は異なる。

まず、高橋は、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」ことを直接の実践対象とはしない。これらを下位目標に据えて、究極目標を「からだ気づき」の「気づき：awareness」に置いている。「からだ」はもともと、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」働きをとおして可塑性の原理のもとに、時々刻々に生成されている。そのところを時々刻々の流れを止めて輪切りにして知性原理で分析すれば、対象物「身体」の問題として科学的な検証を得ることができる。しかし、高橋の視点はそこにはない。高橋は、生の循環過程において時々刻々と生成され変化する、「からだ」の問題を問う。これは人間存在論の問題である。そこで、その装置として、高橋は「気づき」の問題に焦点を合わせるのである^{21, 22, 25)}。「気づき」は、個々人にとって千差万別であって、特定の回答のある問題でなく対象化することも困難な、いわゆる「個性」の問題である。そのゆえに「気づき」の問題は近代ヨーロッパ科学主義の埒外の問題として扱われてきた経緯がある。なぜか。

「気づき」の場は保障しにくいのです。「自然」ということばが「おのずからしかり」と読まれるように、「気づき」はあちらからやってくるのです。…この受動的な考え方方はとても東洋的であると思っています²⁴⁾。（高橋・2001・傍点引用者）

それでは、高橋和子の捉える、「気づき」の構造をみておくことにしたい。

高橋指摘の「5つの下位目標」のうち、「感じる」が気づきの構造を規定している。感じること

は受動様態の「五感」を通じて成立する。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚をいうのであるが、そのうち「視覚・聴覚・嗅覚・味覚」の働きでは、入力してくる外部情報が感覚器をとおして、「140億個の脳細胞」へ直結していると見做してよい。しかし、「触覚」は、「60兆個の全細胞」の働きという身体運動を媒介にしないかぎり生じない。ここに、なぜ「セサミストリート現象」の弊害が出現するのかの理由がある。近年、2002年度から始まる新教育課程の示唆をうけて、自分で「見る・聞く・触る」経験の意義に着目する「体験学習」の効用が盛んに提唱されている。ところで、問題は、「自分で」に相当する「分母」の在り方にある（図4）。

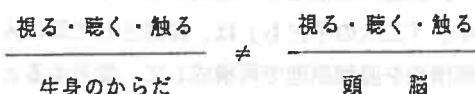


図4：不等式の意味することは？

自分の「生身のからだ」（60兆個の全細胞）という自他不二の「不随意性の分母」をとおして「見る・聞く・触る」ことを経験すれば、そこでは、「犬も歩けば棒に当たる」論理が働いて、「知性原理の能動様態」と「直観原理の受動様態」との円環的循環が多かれ少なかれ生成される。結果として、そこには、自他不二の「生の循環」が不随意に起こる。しかし、自分の「頭脳」（140億個の脳細胞）のみを分母に設置するとき、その「随意性の分母」の働きが能動的に先行して、たとえば「楽」「快」を優先させてしまって、受動様態の「辛」「苦」を敬遠するという随意の取捨選択を働かせることになる。それでは、俚諺「苦あれば楽あり・楽あれば苦あり」の教える「生の循環」が途切れてしまう。現今の問題「キレる子ども・モノ化する身体」の悲劇がこの取捨選択を迫る知性原理によって捏造されていることは間違いない⁸⁾。

高橋和子は、この悲劇「キレる子ども・モノ化

する身体」の問題に応えるためにも「からだ気づき」教育を創始したのであるから、例示の不等式の意味する位相関係に倣うならば、もちろんのこと、「生身のからだ」を分母にしてすべてを展望するのである。いわば、「気づき」という受動様態の経験をとおして、高橋和子は、「生の循環」の課題を問うことになる。ここにひとつの代弁がある¹³⁾。

触覚を復権させることで、われわれは触覚さらには体性感覺を根源的な認識器官として正当に位置づけ、現代の視覚優位な世界とは違ったいま一つの世界を創出しうるのではないか。また、これと関連して、視覚を媒体にした学びとは違った新たな学びのあり方を構築しうるようと思われる。それが触覚を基底に据えた学び—伝える世界であり、さらにはそれに基づいた新たな世界の創造である。（野村・2002・p.50・傍点引用者）

ところで、前出の「セサミストリート現象」と「ボクニハデキナイ現象」とを、「気づき」の構造論を下敷きにして考察すれば、すべてが透けて見えてくるではないか。あきらかにこれら二つの「現象」は、随意性の「頭脳」を分母にする、「見る・聞く・触る」という疑似的錯覚体験なのである。高橋和子型視点の標的とするところはこの「疑似的錯覚体験」にない。実に高橋和子「からだ気づき」教育とは、体性感覺を基底に据える、「まるごとのからだ」「まるごとの人間」を問題にする新しい学びの様式にほかならない。

前出の『新しい〈学びの様式〉と教科の役割』が、「新しい学び」の「新しさ」とは何かを問うために、例示して謂う。新教育課程における「総合的な学習の時間」では、「子どもたち自身の意欲、課題認識、課題解決への希望、行動を通じての知の体得、感覚や感性を通じての知の開発」という展開が期待されるし、その期待を支えるため

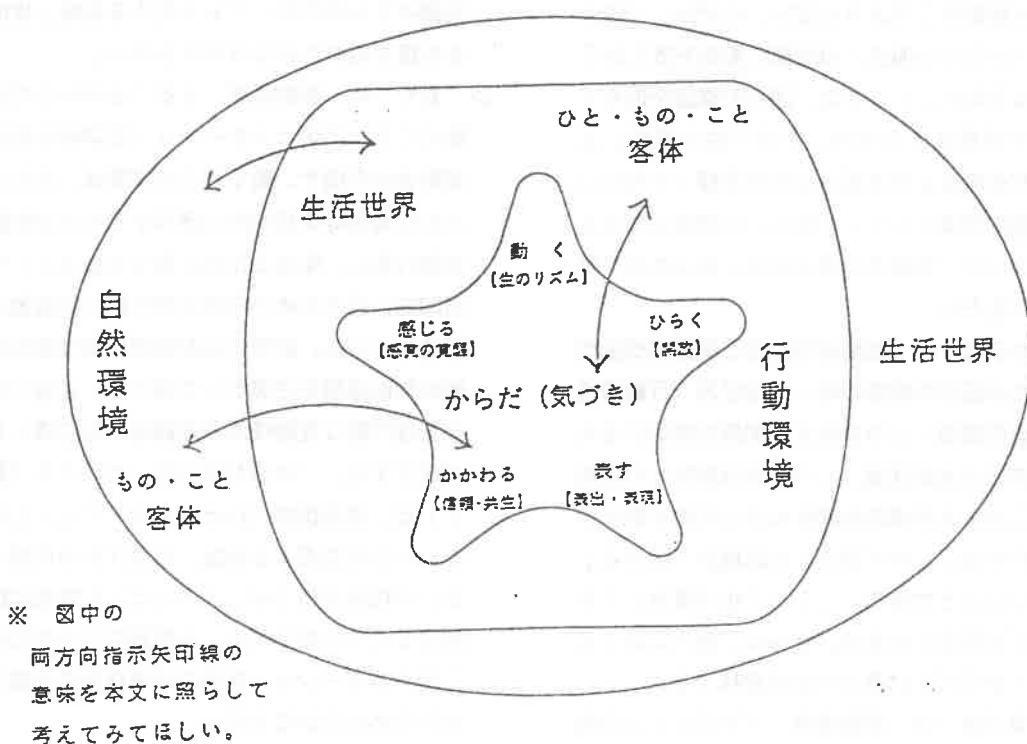


図5：「からだ気づき」の目標（高橋）と「かかわり」の構造（伴アレンジ・2002）

には、「学校を新しい知の広場に編成させる営み」が必要であって「教師の職分觀の転生」が不可欠であるという。すなわち、新しい学びの様式を保障するために「学校という場そのものの変化を含む実践教育」が待たれているのである²⁷⁾。この問い合わせに高橋和子「からだ気づき」教育は多くの示唆を与えてくれる。訊いておきたい。

(3) 「からだ」「気づき」「かかわり」

高橋和子が、上記の日本学術会議教科教育学研究連絡会議委員会の指針に先立って¹⁹⁾、謂う。

このようなからだを育てる体育はからだをキーワードにした総合的な学習になり得る。すでに理科や国語・道徳などの合科で総合的抜いで実践されている例もある。体は体育、心は心理学、病気は医学という既存の領域に留まることなくまるごとのからだである「私」が成長することを支援する教育でありたい。

（体育科教育・1998年4月号・p. 60）

高橋の視野はこのように広い。なぜか。「生の原点」「からだの原点」の問題に視座を置くからにはほかならない。ここでは、図5の構図を借りて、本論考の求めるところの、その「生の原点」と「からだの原点」の本質とは何かを探ってみたい。まず、前題作業として、「図5」に援用してある用語について、本論考の視点から、あらためて整理しておきたい。

▷ からだ ⇒ 能動様態生活と受動様態生活との弁証法的循環の場：生活世界（行動環境・自然環境）との自他不二関係を構築する人間存在の主体基盤。この主体は客体との自他不二の入れ子構造の関係にあって時々刻々に変化する。この「変化」の過程が「生きる」ということである。ここに「生の原点」「からだの原点」がある。さらに、個人にあっては「からだ」は身心一如を意味する。

▷ 気づき ⇒ 受動様態：「からだ」（自他不二構造の基盤）が自覚する生活世界からの外部情報を直観的に察知することを気づきと

いう。気づきは基本的に五感（感じる）をとおして起こるのだから、気づきを促すための分母に生身のからだを置かないとき、気づきは起こらない。さらに気づきの源泉が「むこうからやってくる」という受動様態を本質としているからには、個々人にとって、気づきの振幅は千差万別の様相を呈する。

▷ 感じる ⇔ 受動様態：五感の働き。この働きが「からだ気づき」のパスワードになっている。ただし、このパスワードが生氣を帯びてくるためには、生身のからだ（まるごとのからだ）を分母に設置する経験という過程が不可欠になる。現代社会では、触覚にくらべて、視覚や聴覚が優位に働く文化的生活構造になっていることを勘案すれば、視覚や聴覚に過剰に頼る「セサミストリート現象」的な「感じる」は「気づき」をもたらさない。高橋「からだ気づき」の授業目標では、「からだ」の特性に関連させて「感覚の覚醒」を問題にするのだが、「モノ化する身体」状況を危惧するがためにほかならない。

▷ 動く ⇔ 能動様態：まるごとのからだが動くこと。二足ロコモーション主体者の身体運動全般を指す。動くことの本質は、生きるために食物等を目的的に獲得するための生産管理行動と、生きるために自らを護ることを目的的に行うための安全管理行動との協働に派生している。前者の生産管理行動は能動様態の知性原理を主導として成立し、後者の安全管理行動は受動様態の直観原理を主導として成立する。「からだ気づき」における「動く」は、生活世界（ひと・もの・こと）とのかかわりを生成する基盤。高橋「からだ気づき」の授業目標では、「からだ」の特性に関連させて「生のリズム」を問題にするのだが、二足ロコモーション生活の歪み状況を危惧するがためにほかならない。

▷ ひらく ⇔ 受動様態の先導条件：「気づき」を促すための通路。「ひらく（通路）」

ことによって主体と客体の自他不二のからだが生成する。「モノ化する身体」にはこの通路（ひらく）が欠落している。高橋「からだ気づき」の授業目標では、「からだ」の特性に関連させて「開放」を問題にするのだが、能動様態・知性原理生活過剰の歪みを危惧するがためにはかならない。

- ▷ 表す ⇒ 能動様態：動くことや言葉を駆使することに、随意的な意味を付与した能動様態の目的的行動をいう。機能的には「ひと・もの・こと」との位相関係において、この「表す」ことがコミュニケーション要素となる。高橋「からだ気づき」の授業目標では、「からだ」の特性に関連させて、「表出・表現」を問題にするのだが、現代社会における内面発動の歪み状況を危惧するがためにはかならない。
- ▷ かかわる ⇒ 能動様態生活と受動様態生活の協働：自他不二のからだを生成する要因。主体が客体にかかわることによって自他不二構造が成立する。主体が「生活世界」にかかわることによって「生の循環」が始まる。その生の循環の生成が、からだを、生活世界との弁証法的交通によって変える。からだの変化を受動様態で感ずることが「気づき」である。その「変化」が生きることである。からだは生活世界との関係において可塑性の原理の産物である。すなわちからだはかかわりの産物にはかならない。高橋「からだ気づき」の授業目標では、「からだ」の特性に関連させて「信頼・共生」を問題にするのだが、現代社会における競争原理の歪み状況と、かかわりの歪み状況とを危惧するがためにはかならない。
- ▷ ひと・もの・こと ⇒ 生活世界（行動環境・自然環境）における主体のかかわる諸対象。そのかかわりによって「からだ」が生成される。
- ▷ 生活世界 ⇒ 人間が棲まう行動環境（社

会環境）と自然環境。人間は、自己（主体）と生活世界内の対象（ひと・もの・こと）とのかかわりを二足ロコモーション論理行動で有機的に結んで、自他不二の「わたし・からだ」を育む。その間の事情を和辻哲郎は「風土が人間に棲みつく³¹⁾」と謂った。

▷ 両方向指示矢印 ⇒ 人間の能動様態生活と受動様態生活との円環的「生の循環」運動を示す。その原動力は、主体と客体を交通させるかかわりとしての、生身の二足ロコモーション（身体運動）生活である。

これらのうち、高橋和子用語にかぎって、すべてを関連づけて考察してみれば、次のような図式が浮かび上がってくる。

「気づき」の成立パターン ⇒ 人が二足ロコモーション論理の「動く」「表す」ことを契機とする「ひと・もの・こと」への働きかけをもって、そして生活世界からの反作用情報を受容するために自分自身を「ひらく」状態におくとき、環境情報（「ひと・もの・こと」との位相関係情報）との間に「かかわる」ことが成立する。この環境「情報」を五感（まるごとのからだ）で受け止めて「感じる」とき、感じる「ひと・もの・こと」からの情報が、むこうからやってきて、内発的な「気づき」を構造化させる。この「気づき」が起これば、「生の循環」の生成が始まって、受容情報は、二足ロコモーション主体者「からだ」に「in-form」されて「60兆個の全細胞」（まるごとのからだ）に棲み込む。この棲み込みの弁証法的生長が自他不二の「わたし・からだ」を時々刻々に変化させる。

この際、英語「in-form」の語義に頼りたい。直訳すれば、上記の図式を経て受容される「ひと・もの・こと」からの環境情報「かかわり」を、「からだ」の中「in」に形造る「form」ことを意味する。そう、原義的に「情報 information」の動詞形が教えてくれる。あらゆる生命体は環境情報に適応する可塑性の原理に裏付けられている。

加えてこの可塑性の原理を語源的にみるならば、「in-form」論と同義の「生の循環」論に行き当たる。可塑性「plasticity」（適応性）の形容詞を借りれば説明が簡単になる。その「plastic」の原義は「自由に形造られる」を意味している。人間もまた環境情報との対応・応答によって自在に形造られるものなのである。

私のからだはボディ・ワークに関われば関わるほど自由になり解き放たれていた。「からだ」は肉体だけでなく心も含む。私はまさしく行動も生き方もいつの間にか変容し、…自分自身、人間関係、取り巻く環境が気づいたら変わっていた。見方や受け止め方が変わったと言ってもいい¹⁹⁾。（体育科教育・1998年4月号・p.59）

この高橋「変化」論は、「からだ気づき」実践を経由して遭遇する新たな環境対応において、次の機序のもとに成立する。

もともと人間に備わっている感覚を覚醒させたり、バランスのとれたからだの働きや深い呼吸により得られる生きる力を取り戻したり「ひと・もの・こと」とかかわりながら社会や文化や自然をかえりみたり、音や動きや色や言葉で自分を豊かに表現してみる（具体的な経験によって、変化が起こる）²⁰⁾。（高橋・2001・p.102）

こうしてみてくれば、「からだ気づき」の究極の目標は、高橋の定めるごとく「気づき」があるのであって、その気づきの対象とするところは「からだ気づき」実践者個々人の「からだ」に起こる「いま・ここ」での変化の察知にはかならない。言うまでもないが、この変化とは、環境との関係における自他不二の「からだ」に起こる時々刻々の「生の循環」にほかならなく、その自覚をもって自己変革を遂げるということになる。この自己変革（環境情報との対応によって自在に形造られること）は、近代ヨーロッパ科学主義の方法論における「行為」や「状況」を観察するという外部に立場を置く観劇者の態度において、つまり

前出の「力」群論理において学びえることではないのである。すなわち自己変革とは「生」群論理における「いま・ここ」での学びの様式にほかなりない。この意味において、高橋和子「からだ気づき」実践教育は、本論考の問うところの「生の教育」「生の体育」そのものである。

(4) 「1」と「全体」の問題

さて、問題は、生活世界から受容する環境情報対応によって「自由に形造られる」ことが示唆する自在性にあろうか。ここに、この「自在性」の問題を考察するために、多くを教えてくれる「情報メディア論再考」論がある²¹⁾。人間という存在もまた、環境という規定された場に生きていることを考えると、環境が意味する具体的な内容はすべてメディアとして考えることができる、という視点にはかならない。渡邊智山は、「メディア」の語義パターンを機能的に三つに分類して、情報メディアの性質を明らかにしてくれた。

- ① 情報を「再構築」「変換」する。
 - ② 情報の存在を提示する。また、情報伝達のための介在となる。
 - ③ 情報を内包し、部分的にしろ、規定する。
- 渡邊は、図書館情報学の立場から、上記の三つのパターンを図式して説明する際にも、たとえるならば「①」について、元々異なった複数の「情報」を、伝達者（媒介者・メディア）の意図によって「再構築」「変換」して、別ものに仕立て上げる「新たな情報」として伝える構造を明らかにしてくれる。「②」については、逆説的に言えばいわゆる「情報」は、情報メディアに拋るかぎり、「①」の指摘する変換されているかもしれない経緯も含めて、その仲介者を経由することなしに情報を得られないということを教えてくれている。「③」については、生活者に例をとれば、情報を生活手段に活用するかぎり、「身体はメディア」であるなどとも言われるとおり、生活者は「情報」を内包することを教えてくれる。

可塑性原理の問題（すなわち「からだは自由に

形造られる」という自在性の問題)に戻りたい。

最初に、マイナス要因としての自在性の問題について、人間は「教化される」という可塑性の原理の立場を借りて触れておきたい。前出の「セサミストリート現象」は、子どもの関心をスイッチオンで喚起させるために、上記の「①パターン」の巨大メディアによって「再構築」「変換」された視覚情報に条件反射的に飛びつく子どもたちの「自在に教化される」「モノ化する身体」状況を言い当てたものである。前出の「ボクニハデキナイ現象」は、内包する蓄積情報をもたないために、上記の「②パターン」の教師の介在によって伝達された聴覚情報に応答できない「モノ化する身体」状況を言い当てたものである。前者の「セサミストリート現象」は、操作された情報に、人間が教化されやすい存在であるということを示す典型である。後者の「ボクニハデキナイ現象」は、その逆で、環境情報に呼応すべき内包のいかなる材料も持ち合わさないとき、その情報をうけつけないことで、人間は引きこもり行動をとる。前者は無防備の「ピン・ポン・パン対応」という危険要因を含んでいる。後者は、自己保全のための安全管理発動の一種ではあるものの、その結果、生活世界とのかかわりを遮断してしまうという危険要因を含んでいる。ついでに言及するならば、「③パターン」の環境情報対応行動がたとえば「ダンス・ダンス・レボルーション現象」(視覚・聴覚情報に機械的に踊らせられる条件反射的行動)として発現するとき、これも「①パターン」に類似する危険要因を含むことになる。

ところで、「情報」とは何のために存在するものなのかな。情報とは価値的利用を企図するための知識を知ることであると一般的にいえる。論者は、ここでとりあえず、「知る」とことと「気づく」とこととの構造的な比較検討を試みておきたい。

手元の漢和辞典は、情報をして、「ものごとや状況についての役に立つ報告」と説明している。

さらに「情」の字義は「物事に感じて動く心の働き」を意味し、「ひと・もの・こと」とのかかわ

りにおいて、「感じる」ために内包されているはずの「人の生まれながらの美しい心」を表している。「情」はいわば、生きていくために有用な、生産管理機能を発動する選択眼の源泉であるとも言える。加えて「報」の字義は本来的に「罪に対するむくい、しかえし」を意味し、「ひと・もの・こと」とのかかわりにおいて、転義として、その危急の本義を「しらせる」ことを意味している。「報」はいわば、生きていくために有用な、安全管理機能を発動する選択眼の源泉であるとも言える。となれば、字義に拠るかぎり、情報を得ること(知識を得ること)とは、生きていくための「生産管理機能」と「安全管理機能」との両方を協働的に発動せざることになるはずである。だが実際には、特定情報が、「セサミストリート現象」や「ボクニハデキナイ現象」や「ダンス・ダンス・レボルーション現象」を派生させて、「モノ化する身体」を捏造している。なぜなのか。

この「なぜなのか」への問い合わせのために、図4「不等式の意味することは?」を借りて解釈すれば、本論考の示唆するところが整理できる。現代人は、「ひと・もの・こと」との対応において、近代ヨーロッパ科学主義的方法論に異常に飼い馴らされてしまっている。この「飼い馴らされる」ことにも前出の可塑性の原理(人間は教化されやすい)が働いているだが、本論考では、その再確認が必要であろう。近代科学的方法論とは何か。そこでは、観察者が、「140億個の頭脳」を分母として、たとえば「見る・聞く・触る」物事や事柄を観察するというように、主体と客体の交通のない立場がとられる。この立場での情報入力が無機的な「知る」ということである。この立場は、「セサミストリート現象」のように、与えられた番組刺激に同調して即物的に「スイッチオン」で動く場合にも当てはまる。そこで、環境情報との関係で有機的な「気づき」の構造を問題にする、高橋和子「からだ気づき」思想が謂う。

気づきは否定的なものも呼び起こす。自由になれない、関われない、受け入れたくないか

らだ、嫌な自分。そのすべてを本人も教師も引き受ける覚悟が必要である。それには、一元的な価値や目標から解き放たれ、からだへの温かい眼差しを持つ（ことです）。…最も虞れていることはマニュアル化した「体ほぐし」実践が全国にはびこり、キヅケキヅケと火を吐く「カラダキヅケザウルス」が跋躡することです²⁰⁾。（体育科教育・1998年12月号・p.34）

ここで、前出の「体ほぐしの運動」を紹介した雑誌『体育科教育』の裏表紙に注目したい。全面カラー写真が載っているのだが、アメリカのスポーツ用品会社「スポーツタイム」の広告であって、印象的なのは、ボールやアミや変身用補助具やローラーボードなどの器具で遊ぶ満面笑みをたたえる子どもたちの姿である。実際に楽しそうではある。こうした「はしゃぎ系」の身体運動がアメリカの学校体育低学年プログラムの主流になってきている。その現実を前出のAAHPERDでのシンポジウムで知らされて、論者は、これを揶揄して、アメリカ体育の「セサミストリート現象」として警告を発しておいた。この情報に接して、論者は、子どもたちの「情」（人の生まれながらの美しい心）に訴える教育・体育が終焉してしまうのではないかという「報」（むくい・しかえし）を虞れざるをえなかった。

さて、上記引用文の高橋指摘は、生身のからだで「ひと・もの・こと」とかかわる「見る・聞く・触る」体験をするときでも、「情」と「報」のいずれもの原義的意味に蓋を閉ざしてはならないことを示唆してくれているのである。実際に「からだ気づき」実践教育は、生産管理発想（「力」群論理）と安全管理発想（「生」群論理）の融合のもとに企図されている新しい学びの様式と定義すべきではないか。この両義的「まなざし」（情と報）をもたないかぎり、中教審の指摘する、「生きる力」の本義は育まれないのである。

ところで、「まなざし」とは何か。ここでは、「ひと・もの・こと」とのかかわりの問題を見据

える立場であると解釈しておきたい。

近代ヨーロッパ科学主義の「まなざし」の立場は前出の岡潔の謂う主体としての自己「1」の立場である。その自己「1」の立場から「ひと・もの・こと」を機械的に観察したのでは、「過去」から「現在」までの関係を観るという、知識としての事実関係しか分からぬ。この立場で情報を得るということは、それは、単に事実関係や出来事の軌跡を「知る」ということにはかならない。

一方で、「からだ気づき」における「まなざし」の立場は、前出の山折哲雄の謂う、主体と客体との融合する自己を含むところの「全体」の立場である。この立場は、時間系列でいえば、「過去」から「現在」に至る経験情報を内包している自己「1」が、新たな「ひと・もの・こと」とのかかわりを得るという「未来」へとつながっている。そのかかわりを生身のからだで経験するとき、既に内包されている経験情報と新たに内包される未知の環境情報とが融合する「気づき」構造が生成される。その立場では、「いま・ここ」での自己「1」の置かれている状況を直観原理で把握できて、生活世界「全体」と自己「1」との位相関係から「未来」への通路を予測することを可能にしてくれる。つまり、「からだ気づき」の立場では、「過去」（既知の内包情報）と「現在」（いま・ここでの経験）と「未来」（未知の世界情報）の相互連鎖関係を、「まるごとのからだ」で結んでくれるのである。

とりわけ中教審のいう第二定義「自分で課題を見つけ、自ら考え、自ら問題を解決していく資質や能力」としての「生きる力」は、上記に指摘する「知る」立場によって生成されことではなく、上記に指摘する「気づき」の立場によってしか生成されないのであって、自己「1」と生活世界「全体」との位相関係を生身のからだで経験しないかぎり培われることではない（図5の両方向指示矢印線を参照）。この意味において、「からだ気づき」実践教育とは、自己「1」と生活世界「全体」の相互連鎖関係問題を生身のからだで検

分する、新しい学びの様式なのである。いわば、こうした「気づき」の構造問題を念慮するならば、「からだ気づき」実践教育理論は、「からだの環境学」「からだの情報学」「からだのリテラシー学」などとして位置づけることも可能となろう。

5.まとめ

ここに新潮文庫本『トム・ソーサーの冒険』(マーク・トウェイン・原典1876)がある²⁸⁾。その表紙絵には、「遊び、闘い、かくれる」という二足ロコモーション生活者行動を彷彿とさせてくれるトム少年の絵姿と大書された「We are Tom Sawyer」という落書き文字が飾られている。

新しい興味というのは、黒人から教わったばかりの口笛の(特別な)吹きかたで、誰にも邪魔されずに練習しようと、トムはいま夢中だったのだ。……生懸命に練習したので、トムは、すぐにそのこつをおぼえた。そこで彼は、せいいっぱい口笛を吹き鳴らしながら、満足した気持ちで大股に通りを歩いて行った。まるで新しい惑星を発見した天文学者のような気持ちだった。(大久保訳・p.13)

そのころのアメリカの子どもも、日本の子どもも、そして比較的近年までは、みんなが「We are Tom Sawyer」であったはずである。少年たちは、日常的な生活や遊びの世界における「からだ気づき」をとおして、自己「1」と生活世界「全体」とのかかわりを「いま・ここ」での経験で循環させながら、「生きる力」のいかほどかを、直観原理で大いに学びとることができた。だからこそ、近代の学校・教育・体育は、知性原理主導・競争原理主導の場であることで、その機能を十分に果たすことが可能であったのである。

冒頭に引用してあるスペンサー『教育論』の時代には、時代精神「産業革命思想と進化論思想」に触発されて、前出の「力」群論理の教育がなされてきた。体育にあっても、スペンサーの炯眼は「青少年の身体的訓練」について「精神的なものは肉体的なものを犠牲にして発達させられてはな

らない」という指針¹⁸⁾を示していたものの、「力」群論理の競争原理を基盤にして組み立てられていた。「生」群論理の学びは、トム・ソーサーのように、学校外での日常生活が保障してくれたからにはかならない。そしてスペンサー教育思想を輸入してからの日本では、この「学校は知性原理の場である」という当たり前の論理が、次に問題として採り上げる「子どもたちを取り巻く生活環境の激変」を放置したままで、現在に至るまでつづいている。

ところで、2002年状況の日本ではどうか。青少年たちは「We are not anymore Tom Sawyer」なのである。だからこそ、高橋和子が新しい学びの様式としての「からだ気づき」実践教育を提唱しているのであって、大学体育養生学研究会も「生の原点」「からだの原点」の問題を研究課題に掲げることとなっている。しかしながら、「体ほぐしの導入は二十一世紀の体育の切り札になる」と期待を寄せてきた高橋和子は、ひとつの懸念「これでは、今までの体育となにも変わらない」状況に遭遇することになる。理由はこれまでの考察にあるとおりであるのだが、そうした懸念を払拭するためにも、本論考の結論を二項目にまとめてここに提示しておきたい。

(1) 「新しい学びの様式」の問題

いま「新しい学びの様式」が求められている。しかし、その「新しい」とは何かについての共通認識が通り相場とならなければ、高橋和子「懸念」はいつまでも続くことになる。ここではその共通認識を整理しておきたい。

① 自他不二の「からだ」は人間と生活世界との弁証法的交通の円環的相互作用の結果として生成される。2002年の日本社会では、その「生の循環」の生成の場が崩壊状況にあることを認識すべきである。⇒ 日常生活における「命題1：人間は未来永劫二足歩行から訣別しない」の問題をいかに捉えるのか。その共通認識が必要である。これは教育の課題

である。

- ② 地域社会や家庭における日常的な子どもの生活環境における「生の循環」の場が劣悪化している。さらに、日本の子どもの「生きる力」を育むために「学校」「地域社会」「家庭」の三者協働に期待が寄せられているが、はたして期待論をこえる現実論としての三者協働は実現可能なのか。この問題の実質的な討議はまったくなされていない。⇒ 日常生活における「命題2：人間の棲まう文化的基盤は進化し続ける」の問題をいかに捉えるのか。その共通認識が必要。これは教育の課題である。
- ③ 地域社会と家庭という環境は大いに変わってしまっている。これを「トム・ソーサー」の時代に戻して改変することは不可能である。一方で、学校教育環境は、旧態依然として知性原理主導・競争原理主導の場のままである。これを改変することは不可能でない。
- ④ 「新しい学びの様式」の「新しい」は「学びの様式」を改変するために示唆されているのではない。いま求められている学びの様式は二足ロコモーション論理の不变の「からだ気づき」の学びにはかならない。それでは、「新しい」は何を意味しているのか。
- ⑤ 「何を」を高橋和子が端的に指示してくれている。「体育も教育も学校も変わらなければいけないのである²²⁾」(p.112)、と。
- ⑥ 変えるべきは、二足ロコモーション主体者（不变の論理）に適合する「生」群論理を包含する場の構造「体育・教育・学校環境」なのである。学校教育環境は、基本的に知性原理主導の「力」群論理の場であるものの、そこへ「生」群論理の「学びの様式」環境を新たに融合させることによって、「生の循環」構造の場に変わらなければならないのである。
- ⑦ 加えて、「学び」の本質的字義を再確認しておかなければならぬ。「学び」とは、能動様態の知性原理で「知る」ことではない。

「学び」は、むしろ直観原理の受動様態主導の、自他不二の「かかわり」の場においてしか成立しない。

- ⑧ 中教審のいう「生きる力」の第一定義「これから変化の激しい社会にあって…自律的に社会生活を送っていくための人間としての実践的な能力」養成に応えるために、国際化時代や情報化時代などの環境変化を第一義的に念頭におく「英会話力養成教育」や「IT教育」や「環境教育」などの新しい領域は、旧態依然とした「力」群論理の教育であって、「新しい学びの様式」論理の教育ではない。

(2) 「生きる力」の問題

いま、「生きる力」の問題が俎上にのぼっているのだが、あまり深刻に受け止められていないようでもある。この点に最大の危険因子がある。

- ① 「深刻に受け止められていない」理由の特定が必要である。この問題を「力」群論理に重点を置いてその解決を企図するかぎり、その臨床的方法を机上の設計図として提示することは可能であっても、それでは根本的解決への糸口は掴めない。⇒ 前出「命題1」論理の取り組み方の欠如。これは教育の課題である。

- ② そのために、「生」群論理の価値的認識を高める教育へパラダイムシフトしなければならない。⇒ 新しい学びの様式にシフトする身体観・自然観・人間観・教育観・学校観・世界観…の発想転換が必要である。たとえば「からだ気づき」実践教育が有効な学びの様式となる。これは教育の課題である。

- ③ 「生きる力」の衰退現象は一朝一夕で顕現するものでない。その根本的見極めを教育で問わなければならない。⇒ 「生きる力」の衰退現象の遠因は、ヨーロッパで始まった「生の哲学」運動時代のときから、すなわち一世紀も前から始まっている。その共通理解が必要である。⇒ 近代ヨーロッパ科学主

義依存の過剰が「生きる力」疎外の直接の原因なのであるから、この問題への取り組みは国民的教育課題としての思想的運動に裏打ちされる必要がある。そのためには、学校教育における、息のながい教養教育（思想形成）の充実問題と、たとえば「からだ気づき」教育（実践活動）などの導入を契機とする「生の教育・生の体育」運動への取り組みが問わることになる。論者はこの課題を大学体育養生学研究会への宿題であると考えている。

④ あらゆる生命体は環境情報に適応する可塑性の原理に縛られている。この受動様態の可塑性の原理を無視する生活状況にあれば「生きる力」の衰退が始まる。この認識が不可欠。

最後に、論者が口癖のように反芻している断章を、旧稿から引いておきたい。

制度は「入れモノ・文化的装置」である。その「モノ」の進化を野放図にしたままで、子どもを、人間を、そこにフィットさせること自体に無理がある。いま、必要な緊急施策は「入れモノ問題」の本質を問うことであろう。その際、人間の根源的な「生きる力」にフィットする「学校・教育・社会」などの文化的装置の再構築（「柔構造環境整備」の問題）に視点を転換すべきである。人工の「入れモノ」を最優先させる物質主義は、かの近代ヨーロッパ科学主義を根拠とする、競争原理の宿痾（過剰な「特殊な知」による公害）にはかならない⁴⁾。

いま、日本で、同世代の青少年がこぞって日常的に集合できる居場所は実に「学校」だけになってしまっているのではないか。そこには、環境を正常化して「生の循環」にフィットする柔構造環境整備を施せば、「からだ気づき」の場を確保できる可能性が拓けてくる。

学校を変えよう。身体運動をとおしての教育の磁場へ、等身大の人間の居場所へ、知性原理と直観原理の「生の循環」の生活現場へ、

能動様態と受動様態との交通する「いま・ここ」での行動環境へ、生産管理発想から安全管理発想へ、競争原理から共生原理へ。教育を変えよう。そして、青少年を中心にして、誰もが集まつくる柔構造環境整備の「共生の森」を学校に創ろう⁴⁾。

さて、19世紀末から20世紀初頭のヨーロッパで起こった「生の哲学」運動は、直観的に捉える「生」の問題を見つめなおそうとする現代思想構築の先駆けであった。その淵源として知られるショーペンハウエルが謂う¹⁷⁾。

あらゆる精神活動のうちで最低のものは、算術的な精神活動である。その証拠は、それだけが、機械によってもなしとげられる唯一のものである、ということである。そういうわけで、今日イギリスでは、そういう計算機が便利なためにすでにしきりに使用されている。

（原典1913・岩波文庫本p. 86）

21世紀初頭の日本では、「セサミストリート現象」「ポクニハデキナイ現象」「ダンス・ダンス・レボルーション現象」が蔓延しつつある。そして、日常生活における、直観原理の生活的経験の場が溶解してきている。はたして、どうすればいいのだろうか。ここに、省察のための気づきを与えてくれる、ひとつの可能性が提示されている。「ゆったりイキイキからだ気づき」²⁵⁾という。児童用図書ではある。だが、その思想とするところは深遠であって、一世紀前の「生の哲学」運動にも連動する「生の体育」運動を呼びかけてくれる万人向けの実践哲学書となっている。

…この本は、あなたに、すてきな世界をもたらしてくれます。この本はふしぎな本です。ふしぎとは思いがけない発見に出会うことです。思いがけない発見のためには、まるごとの「からだ」での「気づき」を待たなければなりません。（高橋・2002・p. 5）

〔参考文献・註〕

- 1) 伴 義孝 2000 「生の哲学」から「生の体育」へ

- 人体科学会編「人体科学」第9巻第1号 pp. 1-10
- 2) 伴 義孝 2000 「Physical Education and Sports Studies toward Peace in the World」演題番号660
AAHPERD 2000年3月21~25日
- 3) 伴 義孝 2001 二足ロコモーションの意味論 関西大学出版部 訂：二足ロコモーション 同書の第1章は「ヒトは意欲によって造られた。意欲性はロコモーションが造った。ロコモーションは創造性と安全洞察性をも鍛えた。人間は意欲と創造と安全洞察とにに関するすべての相乗作用で造られたのだ。意欲は出発点からの問題である。創造は結果を含めての問題である。安全洞察は過程全般をとおしての問題である」の書き出しで始まる。そもそも二足ロコモーション（移動）は能動様態の知性原理の行動様式である。しかし生身の場合、その反作用として、受動様態の直観原理で弁証法的「生の循環」が生成されて万事が調和する。問題は現代生活にあって機械代行生活を原因にしてこの調和が崩れてしまっていることにある。
- 4) 伴 義孝 2000 はじめよう「生の体育」運動を 関西大学文学会「文学論集」第50巻第1号 pp. 25-86
- 5) 伴 義孝 2001 「養生学」の構築を問うー「からだ」の復権を求めてー 大学体育養生学研究会第1回研究発表会 訂：養生学 論者は研究発表会で対話を得て、同会ニュースレターで、「養生学」の定義を次のように試みている。「子どもの生きる力の疎外状況にある21世紀初頭のいま、あらためて、人間の〈生〉を〈養う〉ことを問い合わせるために、造語〈養生学〉を登場させて、〈生の原点・からだ原点〉の問題を歴史的風土的尺度で考えよう」と。
- 6) 伴 義孝 2001 さてこそ、「からだ」の世纪へ 人体科学会編「Mind-Body Science」No. 11 pp. 35-36
- 7) Bernard, C. 原典1865 三浦岱栄訳 実験医学序説 岩波文庫本1976
- 8) Healy, J. 原典1990 西村辨作ほか訳 滅びゆく思考力 大修館書店1992
- 9) 稲垣正浩 1995 スポーツの後近代 三省堂
- 10) 伊東秀子編著 2001 大地・いのち・教育 「どうせ自分なんと」と、つぶやく君に 開隆堂
- 11) 三浦雅士 2001 身体教育ということ 村田芳子編 集「〈体ほぐし〉が拓く世界」pp. 87-92 光文書院
- 12) 村田芳子 2001 岐路に立つ体育、岐路に立つ身体 村田芳子編著「〈体ほぐし〉が拓く世界」pp. 93-96 光文書院
- 13) 野村幸正 2002 即興性(II)ー触覚の復権ー 関西大学文学会「文学論集」第51巻第3号 pp. 47-69
- 14) 帯津良一 2001 ガンと気功と代替療法 スリーエーネットワーク
- 15) 齋藤 孝 2002 日本語力と身体感觉磨け 「朝日新聞」1月5日朝刊
- 16) 齋藤 孝 2002 声を出して読む理想の国語教科書 「文藝春秋」4月号 pp. 154-165
- 17) Schopenhauer, A. 原典1913 細谷貞雄訳 知性について 岩波文庫本
- 18) Spencer, H. 原典1861 岡本仁三郎訳 教育論 玉川大学出版部1971
- 19) 高橋和子 1998 からだとの対話・居心地のいい空間 「体育科教育」4月号 pp. 58-60
- 20) 高橋和子 1998 動きや表現のベースとしてのからだ気づき 「体育科教育」12月号 pp. 32-34
- 21) 高橋和子 2001 からだ気づき 久保 健はか編著 「〈からだ〉を生きるー身体・感覚・動きをひらく五つの提案ー」pp. 101-148 創文企画
- 22) 高橋和子 2001 体育における表現・コミュニケーション 日本学術会議教科教育学研究連絡委員会編集 「新しい〈学びの様式〉と教科の役割」pp. 102-113 東洋館出版社
- 23) 高橋和子 2001 コミュニケーションと身体文化 日本女子体育連名編集「女子体育」4月号 pp. 4-7
- 24) 高橋和子 2001 光と闇 人体科学会ホームページ
- 25) 高橋和子 2002 ゆったりイキイキからだきづき 汐文社 訂：「からだ気づき」と「体ほぐしの違い」高橋和子は本文中においても「体ほぐしの運動」に大きな期待を寄せている。しかしその期待のためには次の「違い」の克服が前提条件となる。「〈体ほぐしの運動〉は〈体への気付き・体の調整・仲間との交流〉という3つのねらいを持ち、そのなかの〈体への気付き〉と〈からだきづき〉は似ています。しかし、体をモノのように扱い、〈〇〇ができるなければ〉〈〇〇に

- 気づかなければ〉と決めつてしまえば、〈からだきづき〉が頗っていることとはちがってきます。」
- 26) 高橋健夫ほか編著 2000 体ほぐしの運動 「体育科教育」3月別冊号
- 27) 寺崎昌男 2001 求められている新たな知の探究と教科教育・教育課程 日本学術会議教科教育学研究連絡委員会編集「新しい〈学びの様式〉と教科の役割」pp.1-6 東洋館出版社
- 28) Twain, M. 原典1876 大久保康雄訳 トム・ソーヤーの冒險 新潮文庫本1994
- 29) 渡邊智山 2001 情報メディア論再考—語義と3つのパターン— 関西大学文学会「文学論集」第51巻第2号 pp.41-61 註：からだ気づきの情報処理 川岸論理の「情報処理」は知性原理のそれである。ところで生きてある環境情報をどう取り扱うかは、川中論理で直観原理的に対応する、「からだ気づき情報処理」法でなければ対処できない。
- 30) 和辻哲郎 1937 倫理学 岩波書店 註：自他不二 「行為は意識の種々の作用から組み立てられるものではなく、自と他とに別れる主体が自他不二に於て間柄を形成するという運動そのものである。従って行為には自他の間の実践的連関実践的了解が初めより含まれている」(45頁)、「人間とは(語義的に)『世の中』であると共にその世の中に於ける『人』である。だからそれは単なる『人』ではないと共にまた単なる『社会』でもない。ここに人間の二重性格の弁証法的統一が見られる」(12頁) ところに「人間存在」の場を和辻は基本的に捉える。この考え方が、のちに発展して、環境・風土が人間に棲み込むという思想(風土論)を生み出す。中国古代思想に謂う「天人合一」などに通底する東洋思想的人間観の基本的な考え方。
- 31) 和辻哲郎 1935 風土－人間学的考察－ 岩波文庫本1995 註：風土 「肉体の主体性は人間存在の空間的・時間的(ここ・いま)構造を地盤として成り立つのである。従って主体的な肉体なるものは孤立する肉体(モノ化する肉体)ではない。孤立しつつ合一(自他不二)し、合一において孤立するというごとき動的な構造(変化の論理:本文4頁「変化の論理」参照・本文16頁高橋和子引用文「変化論」参照)を持つのが

主体的な肉体である」ゆえに「風土もまた人間の肉体であったのである」。だから「身心関係の最も根源的な意味は『人間』の身心関係に、すなわち歴史と風土との関係をも含んだ個人的・社会的な身心関係(自他不二・天人合一)に、存すると言ってよい」のである。この和辻論考を参考にすれば、高橋和子「からだ気づき」思想は、和辻風土論を体現するための自他不二の「わたし・からだ」を問う実践哲学であることが判る。さて、和辻の炯眼は次の節にある。「人間存在の存在論的把握はもはや単に時間性を構造とする『超越』(近代ヨーロッパ科学主義)によってのみは遂げられないでのある。それはまず第一に他人(ひと・もの・こと)において己を見いだし、自他の合一において絶対的否定性(変化の論理)に還り行く、という意味での超越(「からだ気づき」思想の究極目標)でなくてはならぬ」と謂う。この主張を出発点にして、和辻は、近代ヨーロッパ科学主義の基底にある「人間存在の存在論的把握の時間性」を超越する、東洋的(「生の原点・からだの原点」に根ざす)人間存在論の根底にある「大地性・風土性」の問題を見直すことになる。実際に、この経緯を「しなやかな『からだ』は仲間や社会や自然とも仲良しです」(参考文献「25」の46頁挿入図を参照)と簡単明瞭に説明しきる高橋和子「からだ気づき」思想は、近代ヨーロッパ科学主義を超越する「新しい学びの様式」なのである。ところで論者は、本文中に、高橋和子用語「いま・ここ」を多用している。本論考は「生の原点・からだの原点」問題を出発点とする二足ロコモーション発想で構成するものであるからして、この和辻の指摘にも倣うならば、表記法を逆転させて「ここ・いま」と書くべきであると考えている。理由は、二足歩行が、まず「重力」(究極の受動様態)を打破するという空間性の問題(「ここ」の問題)を超越しないことには生起しないという当たり前の論理にある。一方で時間性の問題(「いま」の問題)はその空間の拘束を打破してからのうちに第二義的に起こる問題である。論者の向後の研究課題は、高橋和子「からだ気づき」思想と対話を重ねつつ、この「ここ・いま」の問題を、単なる字句の配列問題としてではなく、人間存在論的に展望することにある。

- 32) 山折哲造 2001 人体科学エッセイ「岡潔さんと直鏡」 人体科学会編「人体科学会第11回大会号」p. 55
- 33) 湯浅泰雄 2001 人体科学の将来を考える—科学的方法論と無意識の心理学— 人体科学会「人体科学」pp. 3-20 註：「変化」の論理 論者はここしばらく湯浅康雄論考「身体：東洋の身心論の試み」（1977・創文社）ほかに傾倒している。理由は、東洋思想と西洋思想を融合させる新しい学問と思想を構築して日本から世界へ発信しようと呼びかけてくれているからである（人体科学会・1991年設立）。その湯浅思想の根底には「ユング思想」や「中国古代思想」が敷かれている。湯浅はユングが強く影響を受けている中国古代の思想「易經」を取り上げて謂う。「『易經』は、時空の見方について、〈過去〉から〈現在〉を見るという因果性の観点（近代ヨーロッパ科学主義の立場）ではなくて、逆に、主体的に〈未来〉を予想することに基づいて〈現在〉の自分がおかれた状況（高橋和子の指摘する「いま・ここ」の問題）について知ろうとする態度に立っているのである（高橋和子の指摘する気づきの態度）・東洋思想に根ざすものの見方・これをユングは共時性（シンクロニシティ）のものの見方と謂う）」（湯浅「29」4頁）ことに注目しつつ、湯浅は、近代科学と共時性のものの見方における「時間と空間のとらえ方」の相違を取り上げて例示をもって謂う。ひとつは、「今、川の岸に立って水の流れを見ているとする。ある出来事が起こる時刻を知るために、流れの上に目印になる白い紙の舟を浮かべてみよう。舟は時間とともに川上から流れてきて、それを眺めている（能動様態）〈私〉（すなわち観察者の意識）の目の前に来る。その瞬間が〈現在〉である。ここでは、上流は時間の流れにおける〈過去〉を示している。舟が動くという出来事は、やがて私の前（現在）を通過して下流に行ってしまうだろう。〈下流〉は〈現在〉の私にとっての〈未来〉を意味する。近代科学の時間認識はこのようなものである。ここでは、観察者ないし観察者である〈私〉は、川岸、つまり時空における出来事の外部において、その時間的推移を認識しようとしている（知性原理）」時空間の捉え方である。これ

に対して、もうひとつは「『易經』の見方では、観察者である〈私〉は川の流れの中に入つてゆく必要がある。この場合、上流は逆に〈未来〉を示すことになる。…昔の童謡に、子供たちが「もういくつ寝るとお正月一」と唱う句があったが、そのように、ここでは未来を予期する心理が支配している。そして、流れてくる舟が待ち受けている〈私〉（受動様態）にぶつかった瞬間が〈現在〉である。舟をつかまえようと思えば、私はその瞬間に決断し（直觀原理）、行為しなければならない。次の瞬間には舟は下流に流れ去る。出来事は〈過去〉になってしまがあるのである。『易經』が重要視しているのは、この決断（直觀原理）のタイミングを正しくとらえるための時空間の考え方である。論者は、この湯浅「時空間の考え方」発想を「川岸論理・川中論理」と表現して、高橋和子「からだ氣づき」思想と対話を行ったことがある。ちなみに、「易經」の「易」とは「変化する」という意味であって、教えるところは、「自然界の時々刻々の変化を観察する人がその変化の内部に生きている」ことを表しており、その氣づきをもって、人間は、その変化とともに「時機相応」に生きるべきであるということなのである。高橋和子「からだ氣づき」思想に謂う「モノ化する身体」論は上述の「川岸論理」に立つ生活の偏重によって起こることに気づかねばならない。同時に本文中に引用して示す高橋「〈氣づき〉はあちら（未来）からやってくる」論（12頁）や高橋「見方や受け止め方が変わった」論（16頁）はまさに湯浅「川中論理」「易經論」を体現する新しい学びの様式の根本思想にはかならない。湯浅「川中論理」は謂う。いかなる場合でも、「主体的実践の立場に立つときには、状況の中に身をおいて〈未来〉を予想しながら自己の〈現在〉について判断して、決断し行為しなければならない」のである。その「川中論理」の場においてのみ「生きる力」が問われるのであって、この主体的実践の立場こそが、高橋和子「からだ氣づき」教育の前提条件となる「いま・ここ」での経験としての自他不二の「からだ」を生成する契機なのである。

(完)

ヒトの運動発現経路に及ぼす針刺の効果

志 村 邦 義*
汪 清**

Acupuncture effects on human motor pathways at
spinal and cortical levels

Kuniyoshi Shimura* and Wang Qing**

Abstract

Various aspects of neurophysiological mechanisms underlying acupuncture effects have been investigated in human subjects. However, inhibitory and facilitatory effects on motor pathways remain to be elucidated. In this study to address this question at spinal and cortical levels. We have examined acupuncture effects on spinal reflexes(H-reflex and M-wave) and on motor evoked potentials(MEPs). In particular, concerning effects on spinal reflex. H-reflex and M-wave were elicited from soleus(Sol) muscle after needling point Zusanli(足三里) which is deeply related to motor function of the lower limb. On the other hand, concerning effects on cortical levels, MEPs to transcranial magnetic stimulation(TMS) were elicited from flexor carpi radial(FCR) and extensor carpi radialis(ECR) muscles of the upper limbs after needling point Sousanli(手三里) which is deeply related to motor function of the upper limbs. Acupuncture on effects on H-reflex were facilitation just after needling and returned to control level dependent on time elapsed thereafter. On the contrary, its effects on M-wave were gradually excitation dependent on time elapsed just after needling. With regard to acupuncture effects on MEP, their amplitudes of both muscles gradually decreased dependent on time elapsed after needling. Based on these results, it is suggested that acupuncture effects on human motor pathways are facilitatory at spinal level and inhibitory at cortical level. Since it takes much time for effects to occur, acupuncture influences the autonomic nervous system and consequently effects on the somatosensory motor system involving spinal and cortical motor functions.

[KEYWORDS]

Acupuncture; H-reflex; M-wave; Motor evoked potentials(MEPs); Zusanli and Sousanli

I. 緒 言

臨床的に東洋医学で使われる針灸の効果は広く認められており、針刺激の有効部位の指標としては経穴部の「得氣」が用いられる。針を刺した経絡上のツボからは、「だるい感じ」、「腫ればったい感じ」、「重く押されるような感じ」、「痺れ

るような感じ」が生じ、深部痛に近い感覚と表現される独特の感覚が生じる。この感覚は、「針のひびき」と呼ばれ、中国ではこれを「循經感伝」、「径絡伝導」あるいは「径絡感伝現象」などと呼んでいる²⁾。針の効果は、この四つの感覚の多寡により効果が計られ、治療効果を生むと考えられている。この不思議な治療効果を生む「針のひびき」の科学的背景を理解するためには、伝統的な「循環經感伝」に関する生理学的機序を解析する必要がある。

針灸学の气血論によると、「循經感伝」とは人体にある气血が体表からツボに入り、臓器を巡り、再び体表に出て、全身をくまなく循行する経絡の

* Department of Physical Education & Health Science Unit, Kitasato Univ.,

1-15-1, Kitasato, Sagamihara, Japan 228-8555

** Division of Sports & Health Science, Graduate School for International Development and Cooperation, Hiroshima Univ.,

1-5-1, Kagamiyama, Higashihiroshima, Japan 739-8529

ことであり、この経路を介して針を刺した経絡上のツボから、体内の気血の流れを賦活し、結果として「針のひびき」が生じるとされている¹⁰⁾。気血の流れが促進されることにより、人体の各組織器官を温養し、臓腑・器官・四肢及び皮毛・筋肉・骨などの組織が、一つの有機的な総合体として機能するようになった結果として、治療効果をもたらすものと考えられている¹¹⁾。それでは、このような針灸の効果を西洋医学の手法で科学的に証明できるであろうか？本研究では、この点を検討する目的で、多様な効果があるとされている針灸の効果の中で、特に「ヒトの運動神経機能」にどのような効果をもたらすかを解析した。具体的には、上肢筋と下肢筋について以下の2点について検討した。

- 1：下肢筋を対象として、「脊髄運動反射」（H反射とM波）の針刺前後の変化を指標として、効果の有無を検討した。
- 2：上肢筋を対象として、M波と運動誘発電位（motor evoked potential; MEP）を同時に記録しながら、針刺の効果により中枢運動神経にどのような変化が惹起するかを検討した。

II. 実験1：針刺が下腿筋運動細胞に与える効果

1) 目的

実験1では、下肢の運動と密接な関係があるとされている「足三里」の経脈上のツボ（図1の1参照・p. 10）に針刺を加え下腿三頭筋から誘発される短潜時の反射性筋電図（H反射）を記録し針刺前後の時間経過に伴う変化を検討した。こうして記録された反射性筋電図の変化は脊髄運動細胞の興奮性の変化を反映していることから下肢「足三里」への針刺が下腿三頭筋運動細胞へどのような効果をもたらすかを検討することができる。

2) 方 法

被験者は、健康な成年男子7名（平均年齢30歳、

その中の2名の被験者については、再現性を検討する目的で各々2回実験を実施した）であった。実験を行う前に被験者には実験の目的と手順を十分説明して、同意を得てから行った。

実験に使われたハリは中国製であり、血液病を防ぐために、実験前に厳密な消毒を行った（以下同様）。すべての被験者を実験用肘掛けの安楽椅子に腰掛けさせ、右足を前方長方形の椅子に伸ばして置かせ、右足の神経の圧迫からくる麻痺を防ぐために、足首に柔らかい敷物を敷き、安静座姿で座らせた。この状態で、脊髄運動細胞の興奮性の変化の指標と誘発筋電図（Hoffmann反射・ヒトの脛骨神経を膝下部で電気刺激し、下腿三頭筋に誘発される短潜時の反射性筋電図。以下「H反射」とする。）を記録した。H反射は、1ms幅の矩形波を膝下部に与え、脛骨神経を電気刺激し、表面電極により記録した。記録用表面電極は、ヒラメ筋（Soleus:Sol）の筋腹上に装着し、時定数0.03秒で生体増幅器を介して波形を増幅し、コンピュータに記録した。実験終了後、この波形の振幅値を計測し、その平均値と標準偏差を算出した。

予備実験段階では、下肢の三つの経脈上のツボを選んで、それぞれに針を刺し、その効果をH反射の振幅の変化として記録した。ツボ（1）は「足太陽膀胱經の昆崙穴」、ツボ（2）は「足少陽胆經の光明穴」、ツボ（3）は「足陽明胃經の足三里穴」を選んでテストを繰り返した。しかし、結果として、「足三里穴」への針刺効果が最も大きかった。従って、ここでは「足三里穴」の効果についてのみ検討することにした。

「足三里穴」を選んだもう一つの理由は、ハリの臨床治療では、膝、下腿の疲れ・痛み、胃痛、嘔吐、消化不良等に効果が著しい健身の要穴として、特に人体の運動系機能に顕著な治療効果があると考えられているからである²⁾。また、足三里を支配する神経線維を他の部位と比較すると、有髓神経が無髓神経より多く、有髓神経の中でも太い神経を占める割合が多いことも、この部位を選んで針刺の効果を調べる実験の目的には適切と判

断した¹¹⁾。

各々針刺前にコントロールとしてH反射を5回記録した後、針刺した直後、5分、10分、15分、20分経過後にそれぞれ5回のH反射とM波の変化を測った。また、抜針後も5分ごとに同様の方法でH反射とM波の変化を記録した。なお、コントロールH反射の大きさは、M波1～2mV程度出現している大きさとした。

また、この実験では、実験前後にH反射とM波を計測し、それらの発達曲線を針刺前に作成し、そして、針を抜いた後20分後においても同様に作成した。

3) 結果と考察

図2(p.11)に、足三里への刺針の効果が、H反射とM波の変化にどのように表れるかを知るために、実際の記録例を一人の被験者の全試行をトレースして示した。その結果、足三里の針刺の効果は、まず、H波においては針刺直後から増大傾向を示し、5分後には最大値を示した。そして、抜針直後にはほぼ針刺前の状態に戻った(図2のAとB)。特に、劇的な変化として、針刺5分後から抜針直後まで、M波が顕著な増大を示したことであった(図2のAとC)。そして、同様に調べた他の6名の被験者の結果は、H反射とM波の増大量に個人差はあったものの、足三里への針刺によるH反射とM波への劇的な変化は、全被験者に共通の現象であった(図3・p.11)。そこで、この原因が何によるものかを知るために、すなわち、興奮性の変化が何に起因するのかを具体的に知るために、実験前後のH反射とM波の発達曲線を作成し比較検討した。針刺前後に計測したH反射とM波の発達曲線は、脛骨神経の電気刺激を上げていくと、最初誘発されるのはH反射である。電気刺激強度をさらに上げていくと、H反射は増大していくが、やがてM波が出現していく。さらに電気刺激強度を上げていくと、M波の増大に伴って、H反射は逆に減衰していく。そして、M波が最大値に達する以前に、H反射は完全に消失する。こ

の経過がH反射とM波の発達曲線であり、針刺前後でH反射とM波の変化と同じ方法でプロットした結果が図4(p.12)である。その結果、H反射とM波の発達曲線は、針刺後ではH反射とM波の振幅変化の違いは見られず、あたかも左方向にその曲線が平行移動したかのような結果を示した。この結果は、H反射とM波を誘発する電気刺激に対する閾値が低下した変化したことを示している。すなわち、針刺の効果として、神経線維の電気刺激に対する閾値が低下したことを示していた。この事実を確認するために、全被験者でH反射とM波の発達曲線を記録して検討した。その結果、他の6名の全被験者においても共通の現象が観察され、その再現性は高かった。これらの結果から、針刺により惹起する効果は、脊髄運動細胞の興奮性の変化を引き起こすというよりは、関係する神経線維(GIa感覚神経と運動神経)の閾値を下げる方向に働くことがわかった。それでは、このような針刺の効果は、上肢においても同様に起こりうるものなのであろうか。この点を確かめるために、上肢筋を使って同様の実験を実施した。

III. 実験2：針刺が前腕の運動細胞に与える効果

1) 目的

針刺が上肢(前腕)の筋を支配する運動神経にも、下肢の場合と同様の効果を持つものかどうかを調べることが目的である。また、大脳皮質の運動野の細胞は、針刺によりどのような興奮性変化を示すかをも同時に調べることを目的にした。すなわち、下肢において変化が著しかった針刺によるM波の変化を記録しながら、大脳皮質運動野細胞を経頭蓋的磁気刺激法を使って刺激し、運動誘発電位(MEP)を算出し、その変化も同時に調べた。上肢筋でMEPを記録しようとした理由は、大脳皮質運動野において、その占める支配領域が大きい部位の筋ほど、いいかえれば近位部の筋よりも遠位部の筋ほど、そして、下肢筋より上肢筋に

においてM E Pは容易に、しかも大きな電位が記録できるからである”。

2) 方法

被験者は健康な成年男子5名（平均年齢36歳）であった。各被験者は、実験用肘掛け椅子に楽な姿勢で腰掛け、左右の前腕を椅子の肘置きに安静に置いた。実験を行う前に、被験者には、実験の目的と手順を十分説明し、了解を得たうえでおこなった。

針刺場所は、上肢経脈の手陽明大腸経の手三里ツボを選んだ（図1の2参照・p. 10）。その理由は、手三里は足三里と同様の効果を持つことが期待できるからであった。針刺時間は40分間とし、抜針後5分ごとにM波とM E Pの変化を記録した。また、刺激部位と記録部位の電気抵抗値の変化を実験の前後で調べた。これは、時間経過に伴う皮膚の電気抵抗値の変化を調べるためにとられた処置であった。

M波とM E Pの記録には、前腕屈筋（橈側手根屈筋；Flexor carpi radialis : F C R）と前腕筋（橈側手根伸筋；Extensor carpi radialis : E C R）から同時に記録した。記録方法は、実験1と同様な手順を用いた。しかし、前腕でのH反射の記録は困難だったことから、M波だけの記録にとどめた。その理由は、下肢筋の結果から、H反射の変化は神経の閾値の変化で説明可能であったが、M波の変化はH波のそれに比べて特異的であり、M波の変化を詳細に解析することから、針刺効果のメカニズムを調べることが可能だと考えたからである。M E Pの記録には、磁気刺激装置（MAGSTIM社製、MAGSTIM-200）を使用した。M波及びM E Pの筋電図記録は、双極表面誘導法で生体増幅器（日本光電社製、A B-621G）により、時定数0.03秒、ハイカットフィルター3kHzで増幅した後、コンピュータ（EPSILON社製、P C-286 V）とA D変換ボード（カノープス社製、A D X-98 E）により、5kHzのサンプリング周波数でA D変換し、波形

データを磁気デスクに記録した。実験終了後に、画面表示した筋電図記録からM波とM E Pの振幅値を計測し、その平均値と標準偏差を算出した。

3) 結果と考察

針刺効果が脊髄レベルと上位運動中枢レベルの間でどのような効果の違いを示すかを知るために、それぞれのレベルでの興奮性の変化を反映する指標である「M波」と「M E Pの振幅変化」を手がかりに検討した。M波の変化を図5（p. 12）に、そして、M E Pの変化を図6にそれぞれ示した。E C RとF C R両部位から得られたM波の変化は、針刺直後急速な促通を示し、以後だんだんに効果は低下した。そして、針刺後10分で20～30%の促通を維持する定常状態を示した。このようなM波の促通現象は、全被験者間で同様に観察された（図5参照）。そして、抜針後もこの弱い促通は持続した。このような時間経過に伴う針刺の効果は、E C RとF C Rでほぼ同様であった。また、実験前後に皮膚の電気抵抗値の変化を比べた結果（n = 4）、それらには顕著な変化は認められなかった。したがって、これらの実験結果は、皮膚の電気抵抗などの実験条件の変化によるものではなく、針刺によって惹起した生体の生理学的変化であると結論づけられた。

針刺のM E Pへの効果を図6（p. 13）に示した。E C Rから得られたM E Pの変化は、針刺直後顕著な抑制効果を示し、35分間持続した。そして、抜針10分後でも20%以上の抑制効果が観察された。この、E C RへのM E Pの抑制効果と比べて、F C Rの場合は、針刺を加えてから15分後に抑制効果を出現し、以後だんだんに効果が大きくなかった。さらに、抜針後も20%以上の抑制が持続した。これら両部位から得られたM E Pの抑制効果は、全被験者において共通の現象であった。

以上の結果から、上肢においても下肢と同様に、針刺の効果によりM波の興奮性は顕著に増大した。針刺によるM波の顕著な増大現象はその変化の過程が時間的に長いことから考えて、神経・筋接合

部の機能的変化が針刺による生体の生理学的・生化学的な変化によって惹起したことによるものと考えられる。それに反して、上位運動中枢の変化の指標であるM E Pの興奮性は、針刺により抑制された。したがって、大脳皮質運動野（主に錐体路細胞）では、脊髄及び神經・筋接合部で起こっている現象とは異なった現象が惹起したと考えなければならない。

針刺による抑制作用として注目されているのは、麻酔効果と鎮痛作用である^{4) 5) 8) 9)}。針鎮痛作用機序の求心路は、脊髄前側索より中脳中心灰白質背側索部を上行して視床下部、大脳辺縁系に及ぶ経路であり⁹⁾、最終的には下垂体より内因性モルヒネ物質が遊離する。さらに、下行性の抑制系を賦活して、疼痛機構を駆動させ、鎮痛麻酔の効果を現出するものと考えられている^{11) 12)}。そして、針鎮痛作用の侵害性入力部位は、前述の視床下部、大脳辺縁系だけではなく、各領域に分布しており、大脳の運動野も含まれている³⁾。このことは、実験2から得られたM E Pの抑制効果は、針刺40分経過後、そして抜針後も全被験者で持続していたことから、針刺の効果により運動野の興奮性が抑制された結果であると考えられる。

IV. 総 括

針の治療効果は、臨床的に古くから知られているにもかかわらず、これまでその機序は不明のままであった。近年になって、針の効果に関する理論的研究及びその神經生理学的研究にだんだんと関心がもたれるようになってきた¹²⁾。そこで、本研究では、針の効果がヒトの運動神經機能に及ぼす効果について以下の二つの点に関して調べ、次のようなことがわかった。

まず、針刺による脊髄運動細胞の興奮性への効果を調べた。下腿三頭筋から誘発されるH反射の変化を指標にして下肢足三里への針刺の効果を詳しく調べた。その結果、H波とM波に異なった効果が出現した。特に、M波の変化が特異的であっ

た。その原因を調べるために、針刺前後の脊髄運動細胞の興奮性の変化を調べ、H反射とM波の発達曲線を作成した。その結果、H反射とM波を誘発する電気刺激に対する閾値が低下していた。これらのことから、針刺の効果は直接脊髄運動細胞の興奮性の変化を惹起するというよりは、針刺によって引き起こされた生化学的变化が二次的に惹起した可能性が強く示唆された。

次に、下肢で観察されたこのような針刺の効果は、上肢においても同様に起こりうるかどうかを検討した。また、針刺の効果は脊髄レベルだけではなく、上位運動中枢レベルでも惹起するかどうかを知るために、針刺によりM波の変化を記録しながら、M E Pの変化を同時に調べた。また、針刺の時間経過に伴う皮膚の電気抵抗値の変化を、実験の前後で調べた。その結果、上肢においても下肢とほぼ同じようにM波の変化が認められた。また、実験前後で皮膚の電気抵抗値に顕著な変化が認められなったことから、これらの実験結果は、皮膚の電気抵抗などの実験条件の変化によるものでなく、針刺によって惹起した生体の生理学的・生化学的变化に付随して引き起こされた神經・筋接合部の機能的変化に深く関わる現象であると考えられた。同時に、当然予測されたことではあったが、針刺による効果は大脳皮質運動野に抑制を与えた。この結果は、従来言われてきた針の鎮痛・麻酔効果は各脳領域に影響を与える、という運動神經生理学的機序の一端を具体的に示したことになる。また、これらの結果から、運動神經生理学的事実を背景とした運動のトレーニングや運動障害及び保健などの分野での針の臨床治療効果とその方法を検討することの重要性が示唆された。

V. 結 論

針刺の運動神經系への効果を解析した結果、以下のような結論を得た：

- 1) 針刺の効果は、まず、自立神經に多様な活

- 動を惹起し、それが生体の生理学的・生化学的变化をもたらし、その結果が運動神経系機能に特異的な变化を引き起こす。その結果、脊髄運動細胞の興奮性は増大し、大脳皮質運動野の興奮性は逆に抑制される。
- 2) しかし、ヒト運動系機能に及ぼす針刺の効果は極めて複雑なものであり、本研究の結果では、自律神経に及ぼす研究が未だ不十分である。したがって、今後自律神経系に及ぼす針刺の効果をより深く研究することが今後の大きな課題であると考える。

謝辞

本研究の遂行にあたり、当初からご指導を賜った広島大学大学院国際協力研究科笠井達教授、広島修道大学矢作晋教授に感謝申し上げます。

引用文献：

- 相川貞男：針灸と痛みの生理、慶應医学、50；463-478, 1974.
- 中国針灸概要、上海中医学出版社、第4章 気・血・津・液、16-52, 1995.

- 張香桐：針刺鎮痛過程中丘脑整合作用、中国化学、1；28-52, 1973.
- 代田文彦：針麻酔について、医道の日本特集号、9；5-42, 1973.
- 兵頭正義：ハリ麻酔、大阪医科大学雑誌、32；73-91, 1973.
- 笠井達哉：脳は下行性運動指令をどのようにコントロールしているか？Jpn. J. S. Sports Sci., 3；15-19, 1989.
- 木下晴郎：局所疼痛に対する針作用の実験的研究、昭和雑誌第41巻第2号、147-156, 1981.
- 山村秀夫：ハリ麻酔雑感、東洋医学療法とその理論、情報開発研究所、54-59, 1974.
- 山村秀夫：ハリ麻酔、22；1217-1222, 1973.
- 山下九三夫、鈴木太、他：東洋医学を学ぶ人のために、医学書院、81-82, 1993.
- Biella, G., Sotgiu, M.L et al: A cupuncture produces central activations in pain regions. NeuroImage, 14 : 60-66, 2001.

2：手陽明大腸經の手三里穴

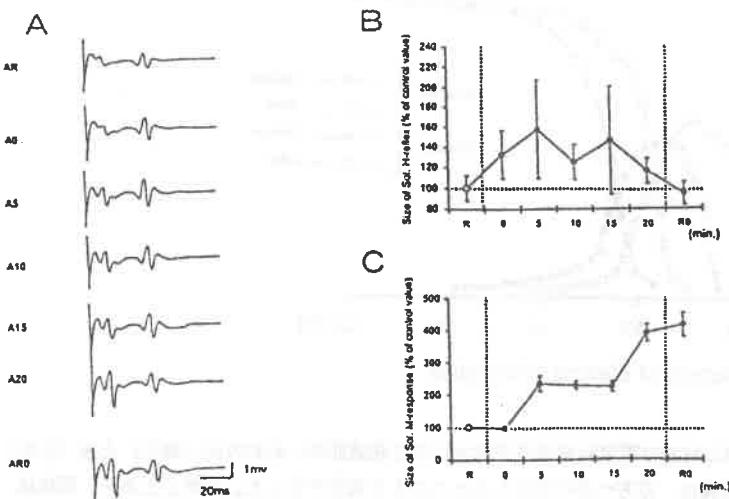


[前腕背面]

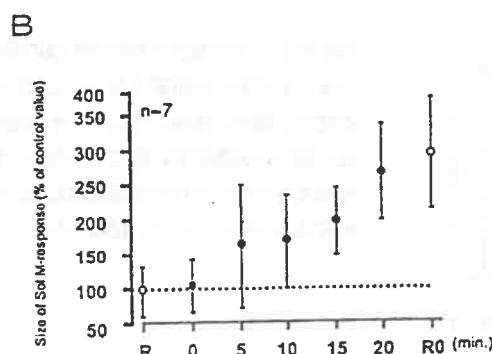
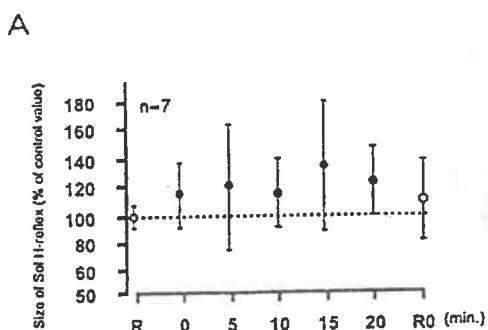


[下腿前面]

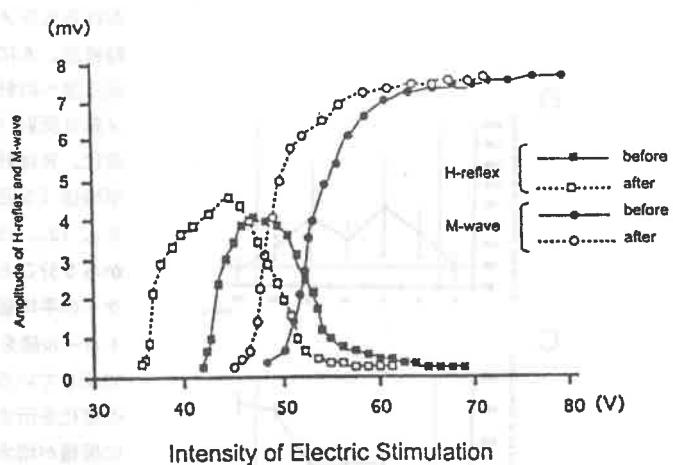
(図1)：上肢及び下肢の三里穴の場所を示す模式図。



[図 2] : A : 代表的な被験者 S K の足三里穴への針刺前後に
おけるヒラメ筋H反射とM波の記
録波形。Aに示した被験者 S K の
足三里への針刺前後ににおけるヒラ
メ筋H反射（B）とM波（C）の
変化。Rは針刺前コントロールの
平均値（5回の記録）である。0、
5、10、15、20の値は針刺直後
から5分ごとに5回記録したデータ
の平均値と標準偏差を、コン
トロール値を100%とした時の比率
で示している。R0は、抜針直後
の変化を示す。H反射は針刺直後
に振幅が増大したが、時間経過に
伴って徐々にコントロール値に
戻った。これに反して、M波は時
間経過に依存してその振幅は増大
の一途をたどった。

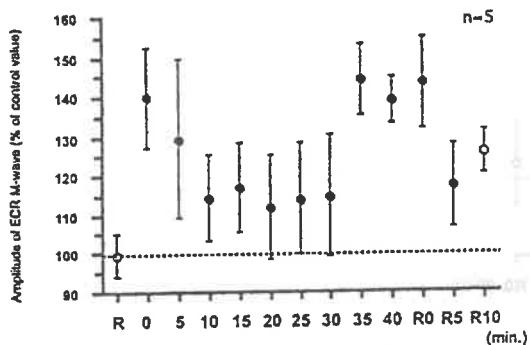


[図 3] : 足三里穴への針刺前後のヒラメ筋
H反射（A）とM波（B）の全被験者7名の
平均値。縦軸、横軸、そして、その他の表示
は図3のBとCに同じ。

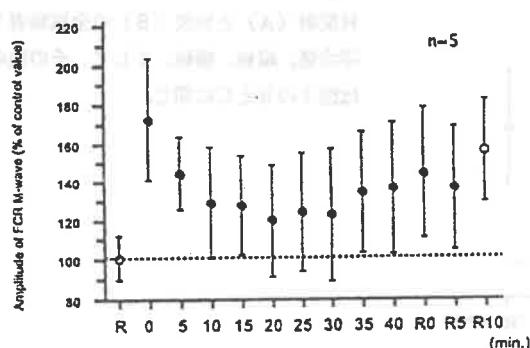


[図 4] : ヒラメ筋H反射とM波の電気刺激強度の増大に伴う発達曲線。針刺の前（●印）と後（○印）ではH反射とM波の発達曲線は、左方へ平行移動したかのごとき変化を示した。このことから、両指標の閾値が著明に低下したことを示す。E Sは電気刺激の強度でボルト（V）単位で示す。

A

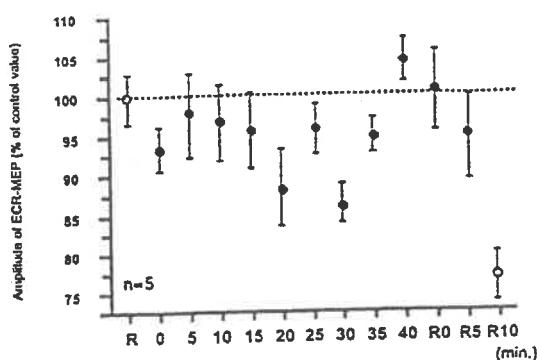


B

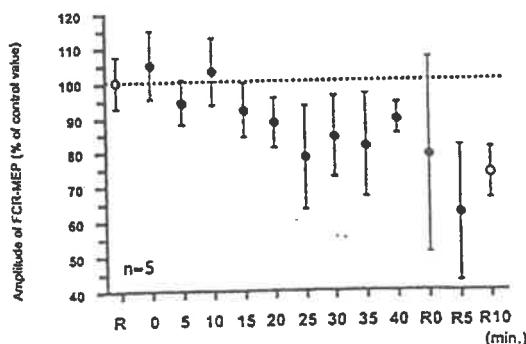


[図 5] : 手三里穴への針刺前後の前腕伸筋（A : E C R）と屈筋（B : F C R）のM波の変化。縦軸、横軸、そして、その他の表示は、図 3 の A 及び B と同じ。ただし、針刺後のM波を 5 分ごとに 40 分間記録した。抜針後の変化も 5 分ごとに 3 回記録した。

A



B



〔図 6〕：手三里穴への針刺前後の前腕伸筋（A；ECR）と屈筋（B；FCR）のMEPの変化。縦軸、横軸、そして、その他の表示は図5 A及びBに同じ。両筋とも針刺後 MEP振幅は抑制された。しかし、抑制量に関しては、両筋で一様ではなかった。

大学体育東洋養生法研究会

よ う せ い
YOSEI=Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学健康運動科学研究室内

FAX・03-3396-9996（「お問い合わせ」受付）

第01号

- ▷ 「発起人会の設置」ほか
- ▷ 「設立の趣旨」
- ▷ 「発起人会メンバー氏名」
- ▷ 「おもな活動内容」
- ▷ 「入会のご案内」
- ▷ 「学術団体への加盟」
- ▷ 「1999年度の主要行事日程」

（「研究会名称」等は現在仮称です）

発起人会の設置

このたび、「大学体育東洋養生法研究会設立準備世話人会」の呼びかけで、発起人会の設置に向けて関係者のご意向をお尋ねしましたところ、1999年4月30日の期日までに、合計　名の方々がご賛同していただき、ここに「発起人会」を設置することになりました。発起人の方々は、これまで社団法人全国大学体育連合が開催されてこられた海外研修会「中国養生法研修会」（1992年度より毎年実施）並びに国内研修会「東洋養生法研修会」（1996年度より毎年実施）に参加されて、この分野のわが国の大学教育・研究における開拓者となられた方々を中心として、中国の関係者や全国各地の各界の方々にお引きうけいただいております。発起人会は、向後、「大学体育東洋養生法研究会」の発足に向けて、正会員募集の呼びかけなどの仕事を推進することになります。（発起人受諾者のご氏名は本紙3頁に掲載しております。）

発起人委嘱状の発送

来る5月10日付で、発起人就任を受諾していただいた方々に、「発起人委嘱状」を発送いたしました。本来ならば「世話人会」がお目通りをいただいて御礼を申し上げなければならないところですが、委嘱状をお届けすることをもちまして、略儀ながらこのたび受諾していただいたすべての方々に感謝申し上げます。本会の育成発展のために今後ともご指導賜りますように宜しくお願いします。

中国側の期待

去る3月6日～10日の間「第3回東洋養生法研修会」を大盛会のうちに開催いたしました。その際、中国から招聘しました、上海体育学院の胡 愛本副学長並びに邱 丕相武術学部長から、本会の設立に対して、熱烈な期待を寄せていただきました。

題字「ようせい」について

道教学の第一人者である坂出祥伸先生（関西大学・中国哲学）が、著書『「氣」と養生－道教の養生術と呪術－』で、みなさんご存じの貝原益軒の『養生訓』というのがございますが、日本では「ヨウジョウ」と獨って読んでおりますが、本来的には、「ヨウセイ」と発音した方がいいでしょう、と教えてくれています。本会の主旨は「原点」の追究にあるのですから、このニュースレターの題字に、本来的な読み方として坂出説を採用することにしました。

絶賛

この3月に開催されました国内研修会「第3回東洋養生法研修会」では、上海体育学院から武術学部長の邱 丕相先生を招聘して、中国最古の健身術「馬王堆導引図44動作」をアレンジした邱式創作健身体操「馬王堆導引図44動作」を指導してもらいました。この中国最古の健身術の復元研究は、ここ半年ほど前に邱先生の研究グループが開発したもので、その学術的価値について、前出の坂出祥伸先生が専門的な立場から研修会場で絶賛されていました。

大学体育東洋養生法研究会

— 設立の趣旨 —

新しい世紀を迎えるとしています。2000年という区切りを目前にしている現在、この世纪末という時点において、わたしたちの生きてきた20世紀反省してみる必要があるように思われます。特に20世紀後半の科学技術が著しく進行するさなかにあって、わたしたちの日常生活は確かに豊かで便利になりましたが、現代人は、人工的環境に包囲されてしまい、自然との関係において「生」を営む人間の生活を忘れがちになっております。そしていつしか、人間の「精神」と「身体」との乖離現象を引き起こしてしまい、ここにきて、わたしたちはさまざまな問題に直面することになりました。21世紀を目前にして、いま体育教育も、転換期を迎えていくように思われます。これまでの日本の「身体問題」「健康問題」「教育問題」などを見直し、これから「からだの見方」「からだの育て方」に焦点を合わせながら、「生の問題」と「人間の生活」との関係を問いかねる必要があるのではないか。

ところで東洋的な考え方には、それぞれの「内なること」、誰にでも備わっている「内なること」、換言すれば「自分」にしか存在していない「内なること」を問うことに重点がおかれていています。しかしながら現代社会に生活するわたしたちは、この「生」の実相である、一人ひとりの「内なること」を問うことには疎遠になっています。困ったことに現代人は、目に見えないその内面を評価することを忘れてしまって、目に見える外側ばかりに囚われています。外側のみに惑わされではありません。内面に存在する核を見つけ、その核を膨らませて育てなければなりません。「生」を育むことは、その核を膨らませて、内外を交通させることにはかなりません。

現代日本における最大の教育課題は「生きる力」の疎外問題にあります。言うまでもなく、「生きる

力」の衰退現象は、人間疎外という局面において、子どものみに働くではありません。だとしたらこの問題は日本の危機の時代を象徴しています。この「生」の枯渇という人間疎外問題に、はたして、大学が、大学体育が無関心であってもいいのでしょうか。そこでわれわれは、この危機の時代の打開を図るために、その視座を原点に据えなおして、生活の「知恵」を追究するために、「大学体育東洋養生法研究会」を設立することになりました。

西洋的近代科学の考え方を拠り所として生活している現代人は、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」と考えがちです。西洋的近代科学が日本に登場したてからわずかな時間しか経っていません。ところがわたしたちは、そのわずかの間に、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。これまでの東洋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。わたしたちは、この大いなる文化遺産を忘れるではなく、現代科学の貢献を頼みとしつつも、同時に「原点」と「科学」との、あるいは「東洋思想」と「西洋思想」との融合を図りながら、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。本会は、そうした研究成果にもとづいて、日本の時代状況を照射しながら、「からだの原点」を問い合わせる視点から問題提起を発信し、広く各界に裨益することを目的にしています。本会は、また大学体育を発信基地として、研究成果を踏まえながら、地域社会のすべての方々への普及活動を行うことを実践目標としています。本会へのご入会を、大学体育関係者のみならず、あらゆる分野からお待ち申し上げます。

— 以上 —

ご入会をお勧めします

大学体育東洋養生法研究会設立発起人会

跡見順子（東京大学）・天野勝弘（順天堂大学）・荒井和子（東京造形大学）・荒井啓子（学習院女子大学）・荒木郁夫（岡山大学・全国大学体育連合中四国支部長）・俞 繼英（上海体育学院学長）・池垣功一（東京薬科大学）・池田克紀（東京学芸大学）・生方盈代（国立音楽大学）・市川孝夫（産業医科大学・全国大学体育連合九州支部長）・伊藤順藏（早稲田大学・全国大学体育連合理事長）・岩田家正（関西大学）・枝村亮一（国士館大学・全国大学体育連合総務部長）・遠藤卓郎（図書館情報大学）・大矢 稔（国際武道大学）・太田恵美子（女子栄養大学）・太田正和（岡山理科大学）・岡尾恵市（立命館大学・全国大学体育連合近畿支部長）・小田慶喜（姫路獨協大学）・小畠 哲（広島経済大学）・梶野克之（獨協大学）・片倉道夫（財大阪府レクリエーション協会事務局長）・金築優子（夙川学院短期大学）・金田洋子・鎌田 章（神奈川大学）・川崎佳代子・河瀬一彦（関西学院大学）・菊地裕子（仙台白百合短期大学）・北島見江子（武庫川女子大学）・北田和美（大阪女子短期大学）・邱 丕相（上海体育学院武術学部部長）・口原恵美子（日本YMCA同盟総合研究所）・久保隆彦（明治学院大学）・久保田裕子（北海道女子短期大学）・小林勝法（文教大学）・権藤良子（相愛女子大学）・古田土節夫（東海大学）・後藤幸弘（兵庫教育大学）・小林徳三（北海道教育大学・全国大学体育連合北海道支部長）・佐伯洋子（大阪明治女子短期大学）・境 広志（武蔵野短期大学）・坂出祥伸（関西大学・道教学会会长）・佐藤佳代子（麻布大学）・佐藤 彰（東京造形大学）・佐野信子（東京女子大学）・塙満勝磨（武庫川女子大学）・島岡みどり（名古屋大学）・白木悦子（宮城学院女子大学）・鈴木秀明（豊橋創造大学短大部）・杉本政繁（大阪体育大学）・杉山 進（お茶の水女子大学・全国大学体育連合研修部長）・高橋和子（横浜国立大学）・高橋伍郎（筑波大学

・全国大学体育連合関東支部長）・高橋正紀（岐阜経済大学）・滝沢康二（日本体育大学）・竹内正雄（星葉科大学）・田中菊子（東洋学園大学）・田中四郎（大阪外語大学）・田中 良（仙台大学・全国大学体育連合東北支部長）・谷 祝子（神戸女学院大学）・田村 清（大阪体育大学）・張 勇（長野県短期大学）・辻田純三（兵庫医科大学）・都倉雅代（常磐会短期大学）・徳山郁夫（千葉大学）・豊村伊一郎（福岡大学）・中 俊博（和歌山大学）・中神 勝（大阪府立大学）・中嶋輝夫（大阪薫英女子短期大学）・奈良雅之（目白学園女子短期大学）・二杉 茂（神戸学院大学・身体運動文化学会理事長）・春木 豊（早稲田大学・人体科学会副会長）・春山文子（実践女子大学）・早川宏子（中央大学）・伴 義孝（関西大学）・樋口稔乃（桜井女子短期大学）・平井敦夫（金沢学院大学）・兵藤圭介（大東文化大学・全国大学体育連合編集部長）・日和三千男（上智大学）・胡 愛本（上海体育学院副学長）・福井卓也（金沢学院大学）・藤沼宏彰（太田西ノ内病院）・藤原健固（中京大学）・別所須実子（神戸女子短期大学）・牧 直弘・増山尚美（北海道女子短期大学）・松波慎介（工学院大学）・渕谷 弘（金沢工業大学・全国大学体育連合北陸支部長）・宮本知次（中央大学）・宗高弘子（就実短期大学）・行元博文（名城大学・全国大学体育連合東海支部長）・横沢喜久子（東京女子大学）・吉本昭治（金沢学院大学）・渡辺由陽（成城学園大学）・和田 勝（日本大学）

おもな活動内容

- ▷ 中国養生法海外研修会の開催
- ▷ 東洋養生法国内研修会の開催
- ▷ 東洋養生法ワークショップの開催
(関連大学や関連機関との共催)
- ▷ 公開市民講座の開催(関連大学や
関連機関との共催)
- ▷ 海外との交流による学術研究会
- ▷ 研究成果の公表

入会のご案内

正会員「第1次募集」のご案内

募集期間

募集期間は「1999年5月10日～同年7月15日」の間です。第1次募集で正会員の入会手続きをされる方々には次の特典があります。

- ① 1999年度の「年会費」の免除
- ② 1999年度第7回「中国養生法研修会」のご案内をダイレクトメールでお届けします。
- ③ さらに6月中旬までに入会手続きを済ませられる方々には、「研究会結成臨時総会」(1999年7月17日開催予定・於東京女子大学)の案内状をダイレクトメールでお届けします。

申込み方法

別紙「大学体育養生法研究会第1次入会申込書」にて、所定の手続きを行ってください。

お問い合わせ

本会への「第1次入会手続き」に関するお問い合わせは、下記に、FAX通信のみで行ってください。恐れ入りますが、電話でのお問い合わせには応じることができませんので、ご了承ください。

大学体育東洋養生法研究会事務局
東京女子大学文理学部健康・運動科学研究室内
横沢喜久子気付
FAX 03-3396-9996
西 167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

申込み書送付先

郵送で、上記の事務局宛に、ご送付ください。

学術団体への加盟

本会は、設立総会を経て正式に発足した時点で、特別委員会を設けて、本会の、学術団体への加盟について検討を行います。この件に関しまして、正会員となられる方々のご意見をお待ちしております。

正会員「第2次募集」のご案内

募集期間

募集期間は「1999年11月1日～2000年3月31日」です。第2次募集期間以後の入会者は、入会申込み時点で、規定の「入会金」及び「年会費」を納入しなければならない。

申込み方法

追ってお知らせいたします。

1999年度の主要行事日程

- ▷ 4月3日 設立準備委員会の開催
- ▷ 4月3日 1999年度第7回海外研修会「中國養生法研修会」運営実行委員会の発足
- ▷ 4月5日 社団法人全国大学体育連合へ「研究会設立計画書」並びに「支援要望書」を提出
- ▷ 5月10日 第1次正会員募集を開始
- ▷ 6月1日 1999年度第7回海外研修会「中國養生法研修会」案内書発送(予定)
- ▷ 7月15日 第1次正会員募集締切り
- ▷ 7月17日 「研究会」結成式
- ▷ 9月1日～9月11日 中國養生法研修会・中國上海市で開催：「馬王堆導引圖44動作」「太極拳」「氣功」を中心に研修会を構成
- ▷ 10月15日 第4回国内研修会「東洋養生法研修会」運営実行委員会の発足
- ▷ 11月1日 第2次正会員募集開始

大学体育東洋養生法研究会

ようせい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（「問い合わせ」受付）

第02号

- ▷ 「蓄積が無かったならば」
- ▷ 「発起人紹介（追加）」
- ▷ 「中国養生法研修会案内」
- ▷ 「7月17日設立総会」
- ▷ 「涼風入懷」
- ▷ 「大体連への要請」

（「研究会名称」等は現在仮称です。）

「蓄積」が無かったならば

横沢喜久子（東京女子大学）

去る4月上旬「4月吉日付」発信で、「大学体育東洋養生法研究会」の設立に向けて、「発起人就任依頼」のお願い状を関係者のみなさまにお届けいたしましたところ、5月末日現在で、「70名」を超える方々が受諾してくださいました。いよいよこれで、意を強くしながら、「大学体育東洋養生法研究会」（仮称）の育成発展に向けて、出発することになります。この出発は、本年4月3日に開催した、設立準備委員会発足に向けての反省会に始まっています。その「東京女子大学会議」ではこれまでの経緯を次のように総括することができました。

① 社団法人全国大学体育連合（以下は「大体連」という。）は一連の「研修会」（1993年度より連続6回開催の海外「中国養生法研修会」並びに1996年度より連続3回開催の国内「東洋養生法研修会」）で一定の成果を修めてきた。その成果は、体育研究者の使命として、継承すべきである。

② 大体連は、下記の2点の趣旨のもとに、一連の「研修会」を開催してきた。

- ▷ 1991年の「大学設置基準大綱化」に則して教育改革動向に資する授業開発研究を行う。
- ▷ 西洋的身体觀一辺倒というこれまでの傾向を振り返り、科学知識への偏重・西洋スポー

ツ中心主義・スポーツ技術志向の傾向を反省しつつ、これからの大體連を創造する。

③ 一連の「研修会」は、上記の主旨のもとに、大いなる先鞭をつけた。

④ これまでの一連の「研修会」における「成果の概観」は次の3点である。

- ▷ 第1点 ⇒ これまでの中国並びに国内の研修会でおよそ「300人」が受講して、この分野における、研究と教育を発展させている。
- ▷ 第2点 ⇒ これまでの「東洋養生法研修会」企画は、中国の専門家の視点からも、高く評価されている。
- ▷ 第3点 ⇒ 特に第3回目の「馬王堆導引図」実践研究知見の公開は学問的価値が高いと第3者「学術専門家」から評価を受けた。

⑤ いま日本では、「生」と「生活」の実相を問い直すために、「原点の見直し問題」が求められている。大體連は他に先駆けてその原点を問うためにこれまで一連の研修会を開催してきた。この先見性ある実績は自らが評価すべきことである。

⑥ これまで蓄積してきた「実績と研究成果」をさらに発展させることは体育研究者の責務である。さて4月3日の反省会ではの方々が「設立準備

員」の大役を引き受けってくれました（敬称略）。

天野 勝弘（関東学園大学）
 池垣 功一（東京理科大学）
 遠藤 卓郎（図書館情報大学）
 梶野 克之（獨協大学）
 鎌田 章（神奈川大学）
 久保 隆彦（明治学院大学）
 佐伯 洋子（大阪明淨女子短期大学）
 坂出 祥伸（関西大学・道教学会会长）
 佐野 信子（東京女子大学）
 関 一誠（早稲田大学）
 谷 祝子（神戸女学院大学）
 張 勇（長野県短期大学）
 奈良 雅之（目白学園女子短期大学）
 伴 義孝（関西大学）
 宮本 知次（中央大学）
 和田 勝（日本大学）
 横沢喜久子（東京女子大学）

準備委員会は発起人会の設置とともに自動的に解散することになっていますので、ここに氏名を記録しておいてそのご尽力に感謝申し上げておきます。

ところで、過去7年間に亘ります関係者の「蓄積」が無かったならば、この新しい動向「大学体育東洋養生法研修会（仮称）の設立」は始まっていません。本日7月17日の「設立総会」を契機に、これまでの「蓄積」を原点として、21世紀に向けて「何か」を生み出したいものと祈念しております。（ご挨拶）

「発起人」のご紹介（追加）

市川孝夫（産業医科大学：大体連九州支部長）・伊藤順藏（早稲田大学：大体連理事長）・太田恵美子（女子栄養大学）・川崎佳代子（岐阜市スポーツ指導員）・小原信幸（岡山大学：大体連中四国支部長）・佐藤佳代子（麻布大学）・島岡みどり（名古屋大学）・鈴木秀明（豊橋創造大学短期大学部）・関 一誠（早稲田大学：設立準備委員）・中神 勝（大阪府立大学・大体連理事）・山本純子（相模女子大学）・竹内正雄（星葉科大学）。敬称略。総計72名。

（社）全国大学体育連合共催

第7回中国養生法研修会

— 開催のご案内 —

研修期間 : 1999年9月1日（水）～9日（木）
 企画主催 : 本会「運営委員会」
 研修会場 : 中国上海市「上海体育学院」
 協 力 : 上海体育学院・上海中医薬大学・
 上海医薬協会・気功研究所
 宿 舎 : 上海体育学院交流センター
 参加対象 : 原則として全国の大学・短期大学
 の教員を対象にしていますが、そ
 の他の分野の方々も大いに歓迎。
 参加経費 : 24万円

さて今回の第7回（1999年度）の海外研修会でも上海体育学院の絶大なご協力のもとに開催することになります。主催は本会ですが、大体連が、共催者としてバックアップしてくれますので心強いことです。今回の企画の特色は次の2点です。



① 第3回東洋養生法研修会で採り上げて大好評であった邱式「馬王堆導引図」創作健身体操を、今回の海外研修会では、そのメインプログラムの1つに組み込みます。この創作健身体操は、中国2000年の伝統を継承する「気功」や「太極拳」の原点を見事に再現したもので、初心者にとっても取り組みやすく、チャレンジしてほしい思います。もちろん多彩なプログラムを用意していますので、経験者にも、十二分に満足していただけます。

② 「日中共同国際シンポジウム」の開催。今回初めて研究発表部門を企画しました。テーマを「からだの原点を問う：中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」としました。日中双方で2名づつ合計「4名」ほどでのシンポジウムを企画しています。現在日本側の「発題者」を募集しております。



参加希望者は、本会事務局へ、「FAX」でお問い合わせください。初心者大歓迎です。（ご案内）

7月17日「設立総会」プログラム

1999年7月17日（土） 14:00 ~16:00
於：東京女子大学「2号館2102教室」

第1部 「講 演」

全国大学体育連合会長 清水 司先生
東京女子大学学長 船本 弘毅先生

第2部 「設立総会」

挨拶 横沢喜久子（設立準備委員会代表）
議題 ① 研究会「代表」の選出
② 特別委員会の設置
③ その他

第3部 「懇親会」

— 以上 —

「特別委員会」の設置

本会の設立準備委員会では、4月3日の第1回会議において、「大学体育東洋養生法研究会（仮称）の組織機構について」並びに「大学体育東洋養生法研究会会則（案）」を一応のこととに見定めております。その「案」を叩き台にして、より実効のともなる「会則」「正式名称」「役員構成」等を定めるために、ここに「特別委員会」を設置します。

本会の設立機運はこれまで一連の「研修会」に携わってこられた関係者や今次の発起人受諾者のみなさんの熱意によって支えられています。そのような背景事情をも考慮しながら、また斬新な人材起用をも考慮しながら、本会の役員人選に当たる必要があります。この役員人事に関しましても「特別委員会」において慎重な作業を進めていただきます。

「特別委員会」での検討期間は次期総会までとして、次期総会において、「特別委員会・答申」を上程することになります。メンバーは次の19名です。

跡見 順子（東京大学）
天野 勝弘（関東学園大学）

池垣 功一（東京理科大学）
太田 正和（岡山理科大学）
梶野 克之（獨協大学）
片倉 道夫（大阪府レクリエーション協会）
鎌田 章（神奈川大学）
久保 隆彦（明治学院大学）
小林 勝法（文教大学）
佐伯 洋子（大阪明淨女子短期大学）
白木 悅子（宮城学院女子大学）
閑 一誠（早稲田大学）
谷 祝子（神戸女学院大学）
張 勇（長野県短期大学）
奈良 雅之（目白学園女子短期大学）
伴 義孝（関西大学）
宮本 知次（中央大学）
横沢喜久子（東京女子大学）
和田 勝（日本大学）

（敬称略）

涼風入懷

東京女子大学学長の船本弘毅先生から、下記のとおり、本会への「期待」の声が届きました。

◇

……7月17日に本大学を会場にして「大学体育東洋養生法研究会」の設立総会をお開き下さること、嬉しく思っています。日本の教育に存在するさまざまなひずみを思います時、このような新しい試みがなされることに大きな期待を持っています。……（みなさまの）お出でをお待ちしております。1999年6月1日。

「学術団体」への加盟

近々、本会の学術団体への加盟をテーマにして、その可能性などを論じる検討会・研究会を東京で開催します。正会員の方々でこの問題に関心のある方の参加をお待ちしております。参加希望者はFAXで事務局へお申し込みください。日程などの詳細は追ってお知らせします。（検討会参加者募集）

「スリータイムス計画」！？！

「スリータイムス（3倍）計画」は、正会員募集キャンペーンのための、標語です。

誰もが、ご自分を含めて、「3名」の方を本会の正会員にご推薦してください。そうすれば、みなさまの「研究会」は、大いに発展します。よろしくお願ひいたします。

正会員「第1次募集」のご案内

募集期間の延期

募集期間を来る「1999年10月31日」迄に延期します。第1次募集期間で正会員の入会手続きをされる方々には次の特典があります。

- ① 1999年度の「年会費」の免除。
- ② ニューズレターや「ご案内」などをダイレクトメールでお届けします。
- ③ 次回国内「東洋養生法研修会」の開催要項の送付。

申込方法

所定の「大学体育東洋養生法研究会：第1次入会申込書」でお申し込みください。申込書は、直接に、事務局へ郵送してください。電話やFAXでのお申し込みはお断りしています。ご注意ください。

お知らせ・発起人のみなさまへ

まことに恐れ入りますが、発起人や設立準備委員のみなさま方も、本会の正会員となるためには、所定の手続きでのお申し込みをお願いします。ただいま事務局では「会員名簿」の作成を行っていますので、所定申込書で入会手続きをお済ませのうえ、指定事項をお知らせください。

「大体連」への要請

本会「設立準備委員会」は、去る4月5日付で、本会の設立へ向けて、社団法人全国大学体育連合に対して、これから本会の運営に関する7項目にわたる要請を行いました。このたび5月14日付で、同連合の清水 司会長より、下記にわたる回答「4項目」を頂きました。本会の設立目的の第1項には、「全国大学体育連合の目的に資する活動を推進する」ことを掲げています。本会は、その主旨のもとに、大体連のご指導ご援助をお願いしながら、所期の目的を達成するために努力する所存です。

記

本会が開催するすべての事業への支援要請

回答 ⇒ 「側面からご協力させて頂きます。」

本会が開催する事業への共催名義使用の要請

回答 ⇒ 「申請される事業に対して、共催あるいは後援を行う方向で検討させて頂きます。」

援助金の要請

回答 ⇒ 「貴研究会が主催される事業に対して、若干の援助を検討させて頂きます。」

機関誌『大学体育』への報告書などの掲載要請

回答 ⇒ 「関連団体の動向ということで、機関誌掲載を検討させて頂きます。」

—以上—

大学体育東洋養生法研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX 03-3396-9996

☎ 167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

「入会申込書」等の送付は上記宛に

大学体育東洋養生法研究会

第03号

よ う せ い
YOSEI = Life Awakening Arts

- ▷ 「にいはお・フロム・上海」 p1
- ▷ 「中国養生法研修会報告」 p2
- ▷ 「特別委員会・先決事項」 p3
- ▷ 「1999年度総会案内」 p4
- ▷ 「年会費額決定」 p4
- ▷ 「2000年度主要行事」 p4

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

（「研究会名称」等は現在仮称です。）

にいはお・フロム・上海

上海体育学院

院長 瞿 繼 英

大学体育養生学研究会の設立おめでとうございます。この養生学研究会の設立のもとに、これから上海体育学院と同研究会との連携を密にすることによって、養生学の研究を国際的に促進することができると確信しつつ、心から嬉しく思っています。

経済の発展、科学の進歩によって、すべての国々における社会生活を見るとき、肉体労働も減少し、一方で余暇時間の拡大するなか、文明病の増加には著しいものがあります。私たちは、いま、高度に発達した物質文明の渦中にあります。そして現代人は生涯健康と長寿をこぞって追求しています。「養生」の研究は世界のさまざまな人びとの生涯健康に役立ち、現代人にとって、最も望まれていることだと考えています。まもなく21世紀を迎えるとしている現代人にとって、「養生」の意識が高まってきており、「自らの健康生活の創造」は、すべての現代人にとって、いまや無視することのできないライフスタイルになってまいりました。このような機運にあるとき、日本において、大学体育養生学研究会が設立されたことは、重要な意義をもつことであって、その使命をおおいに期待されることになると確信しております。

中国の「養生学」は、古代の甲骨文のなかに紹介されていて、いまから何千年もさかのぼる古代から

伝承されてきており、現代中国においてもその伝承文化を、日常生活における「自らの健康生活の創造」のために、おおいに活用しています。中国の古代養生学は、「意念」が養生にとって重要であることを強調していて、その効果を悠久の長い体験をとおして実証してきました。現代では、循環機能や呼吸機能などの科学的検証の結果、養生法で身体を鍛えている人びとは健康で延年益寿する能力の高まっていることが分かってきましたが、この研究はまだその途にいたばかりで、これからさらに深い研究を進めていく必要があります。これまで中国の「上海体育学院」と日本の「全国大学体育連合」とは、長い年月をかけて、共同研究を続けてまいりました。その成果を携えて日本で今回独立した「大学体育養生学研究会」が設立されることになりましたが、これまでの日中学术交流をさらに膨らませて、これから「養生学」の研究をより一層と促進し、この「健身の知恵」を世界の人びとに伝達して、「健身」の輪を広げ、すべての人びとの「生涯健康」の創造に役立つことを願っています。

最後に、「大学体育養生学研究会」のますますのご発展を祈念し、われわれとの共同研究の隆盛ならんことを期待しております。

(了)

本会主催1999年度海外研修会
中国養生法研修会

ざ・ればーと

通算7回目の海外研修会は、9月1日～9日の間、本会から22名の参加者を得て上海体育学院の協力のもとに開催され、大きな成果を収めました。

頭のなか真っ白・だが感動

今回初参加させていただきました。中国養生法の理論や思想について学ぶとともに、実技研修では十二式太極拳・養生気功・馬王堆導引図44動作・五禽戯など中国の伝統的養生法を体験することができましたことを嬉しく思います。この体験をとおして、と言ってもほんの少しかじった程度ですが、からだの見方、からだの動かし方に変化が起きました。だが太極拳では何度も一つ一つの動作を丁寧にご指導していただいているのに「思いのままにからだを動かすことができない」「素直にからだが動いてくれない」ので頭のなかが真っ白に…。気持ちちは焦る。動作を覚えることばかりに気持ちが傾いて心がついでこない。最も大切な呼吸ですら忘れる始末でした。とにかくこの体験は新鮮であって太極拳の魅力に触れることができたことだけでも感動でした。これからは自分のできる範囲で取り組んでいきたいと思います。（大河内君子：フェリス女学院大学）

生活と仕事に調和させたい

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

「動物の心」に学ぶ

今夏の中国養生法研修会では、実技実習の一つとして五禽戯が採用された。これは、中国古来から養生法として普及し、人びとの保健に役立ってきたものとされている。目をカッと見開き低い姿勢で獲物を探す虎の猛々しさ。おおおおとしかも優美な動きで後方を警戒する鹿の肢体のしなやかさ。みずみずしい果実を手にして全身でその嬉しさを表現する猿の滑稽な仕種。すべてが印象的でした。文明社会にどっぷりと浸かって人間がいつしか失ってしまった本能的な動作の数々が五禽戯のなかには生きている。気功にしろ太極拳にしろ動作を導くのは意念の働きであると教えられるが、動作として表出するにあたってその動物の心になって動くとき、わりと動きやすく意念も集中できるように感じた。馬王堆44動作や先年学習した慧靈気功のなかにも、動物の模倣が数多く入っているのは、このあたりに由来するのかもしれない。（池垣功一：東京理科大学）

五年連続の参加です

関西空港で、いざ出発という時にみるみる空の色が怪しくなって、大きな夕立で出発が1時間も遅れました。上海空港について張先生はじめお顔なじみの方々が出迎えてくださり、一年の月日の早さを思いながらの再会で「ニイハオ」の挨拶も堂に入ったものです？？？…。五年づづけての参加で中国に行きたびに歳を重ねる私ですが、大きなバースデーケーキでみなさんに祝っていただいて感無量でした

正会員「第2次募集」のご案内

募集期間は「1999年11月1日～2000年2月28日」です。所定の用紙で手続きをしてください。詳細は事務局にお尋ねください。

「スリタイムス計画」！？！

「スリタイムス（3倍）計画」は、正会員募集のキャンペーンのための、標語です。誰もが、ご自分を含めて、「3名」の方を本会の正会員にご推薦してください。

(9月1日誕生日)。研修は、今回、クラス分けをしないで全員で同じ内容に取り組みました。初参加の方々五人をうまくリピーターの参加者がリードして、相互研修となったことが大変良かったと思いました。みなさんのお顔がとても輝いていました。今後は研修してきた内容を消化不良にならないようお互いに練習の機会を設けて深めていけたらと願っています。「養生学」に興味をお持ちの方は、次の機会には是非ともご一緒しましょう。行けば朝になってしまいますよ。(谷 祝子:神戸女学院大学)

研究会設立臨時総会報告

本研究会の「設立臨時総会」が1999年7月17日に東京女子大学で開催された。当日の出席者は45名を数え、盛会裡のうちに、すべての議題を円滑に審議決定した。当日はゲストとして社団法人全国大学体育連合の清水司会長と東京女子大学の船本弘毅学長が参列。両氏から本会への期待の祝辞が述べられた。

議事では研究会の代表に東京女子大学の横沢喜久子教授が選出され、さらに横沢代表を委員長とする、特別委員会(委員数19名)の設置が決まった。

同委員会は、「会則」「研究会の正式名称」などの「最終案」を検討して、次期総会に上程することになっている。なおこの特別委員会の設置とともに、「研究会設立準備委員会」並びに「研究会設立発起人会」は解消することになった。

同総会では、次期総会までの間、本研究会の運営のために必要な業務を特別委員会に付託することになったので、これで実質的に、「大学体育東洋養生法研究会」が発足したことになる。(事務局)

特別委員会:先決事項

第1回特別委員会報告

去る10月9日(土)午後4時から東京女子大学で第1回特別委員会が開催された。出席委員は委員19名の内14名で、欠席委員もすべて当日の決議事項に

承諾する旨の委任状を提出しているので、下記の決定事項を、来る総会(2000年3月11日開催)に提出する重要案件「総会上程案」として決定することになった。なお当日は第50回日本体育学会(東京大学)の会期中であって、当日の欠席委員は、同学会のシンポジウム発題者などの先約の関係でやむなく出席できなかったことを付記しておきたい。

- ① 研究会正式名称について
⇒ 大学体育養生学研究会
- ② 研究会会則について
⇒ 「原案」提示のもとに当日検討された諸議論を代表(横沢喜久子)が引き取って原案修正作業を行う。さらに修正原案を代表が事前に特別委員会メンバーに提示して、内容の調整を図ったうえで、最終案を総会に上程する。
- ③ 次期総会開催について
⇒ 2000年3月11日(土)に東京女子大学を会場として開催することに決定。
- ④ 「年会費」「入会金」について
⇒ 年会費は年額5000円、入会金は3000円に決定。なお賛助会員などの会費などについては別途に検討することになった。
- ⑤ 第4回(通算)国内「研修会」について
⇒ 第1回(通算4回)国内研修会は2000年6月下旬から7月上旬にかけて開催する原案が決定。なお会場などの詳細については特別委員会で引き続き検討することになった。

1999年度「総会」について

日 時 2000年3月11日 午後5時~6時

会 場 東京女子大学

議 第 ① 研究会名称・会則について

② 役員選出について

③ 2000年度事業計画案について

④ 2000年度予算案について

⑤ その他

▷ 総会は記念フォーラムと同日開催です。

正会員のみなさまには別途にご案内します。

入会希望者をお説明のうえご出席ください。

ようせい 養生フォーラム2000

特別企画・公開講演会

▷ 開催のお知らせ ◇

来る「総会」開催日に本会の特別企画講演会を開催します。この「**養生フォーラム2000**」と題する特別企画は、本会が、本会の活動方針などに関して、会員相互の認識を深め、さらに広く社会一般に対してアピールすべき「研究課題」を問うものです。今回は下記のプログラムで、来る21世紀社会に向けて、新しいパラダイムの「**養生学**」の構築を目指して、そのコンセプトつくりに焦点を合わせるシンポジウムを企画することになりました。会員のみなさまこぞっての参加をお待ちしています。なおこの企画は興味をお持ちのすべての方々に公開で開催します。会員のみなさまは、この「**養生フォーラム2000**」へ、ひとりでも大勢の方々をお誘いください。

テーマ：「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」

第1部：基調講演

坂出祥伸（日本道教学会会长・関西大学教授）
「**気と養生の文化史：中国古代思想に学ぶ**」

第2部：ようせいトーク

- ① 跡見順子（東京大学大学院教授）
「生命科学の視点から」
- ② 池田裕恵（東洋英和女学院大学教授）
「発達心理学の視点から」
- ③ 張 勇（長野県短期大学助教授）
「中国養生法の視点から」

21世紀を目指す養生学のコンセプトつくりのために、3名のご専門の視点から、司会進行の発問するサブテーマに関して、自由に討論してもらいます。

日 時 2000年3月11日 14:00-17:00

会 場 東京女子大学

参加費 一般参加者もすべて無料

「入会金・年会費」決定！

▷お振り込みをお願いします◇

[入会金] ⇒ 3000円

[年会費] ⇒ 5000円

[振込] ⇒ 本研究会がお届けします所定の「振込用紙」で、2000年2月末日までに、下記の銀行口座へ振り込んでください。

富士銀行西荻窪支店・普通預金 2118044

「大学体育養生学研究会・横沢喜久子」

ようせい 『大学体育養生学研究』第1号発刊 !!

本年3月に開催した「第3回東洋養生法研修会・シンポジウム」の全記録を収録しています。入手希望者はFAXで事務局へお問い合わせください。

2000年度の主要行事日程

- ▷ 2月末日 正会員入会金・年会費振込期限
- ▷ 3月11日 1999年度総会
- ▷ 3月11日 第1回「**養生フォーラム2000**」
- ▷ 7月上旬 第4回国内「研修会」
- ▷ 期日未定 第8回海外「日中共同シンポジウム・中国養生法研修会」・上海体育学院
- ▷ 期日未定 会誌「大学体育養生学研究」第2号の発行

大学体育東洋養生法研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX 03-3396-9996

〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

大学体育養生学研究会 ようせい

よ う せ い
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（「問い合わせ」受付）

第04号

- ▷ 「一言ご挨拶を」
- ▷ 「役員ご紹介」
- ▷ 「会則」
- ▷ 「養生フォーラム2000報告」
- ▷ 「会誌第2号発刊案内」
- ▷ 「第4回国内研修会案内」

本会のモットーは「共生原理」です。

一言ご挨拶を

大學体育養生學研究会
會長 清水司

昨年7月、大学体育東洋養生法研究会（仮称）が設立されてから、ますます活発に研究活動が進められ、このたび、特別企画として「養生フォーラム2000」と題し、「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」をテーマに、基調講演、シンポジウムが開催されることは、誠に時宜を得たことと喜ばしく思います。研究会代表の横沢先生をはじめ幹部の皆さん、会員の皆さんのお熱意の賜物と心から敬意を表します。本研究会の設立を祝福して頂戴した上海体育学院院長の俞繼英先生のお言葉に、中国の古代養生学では「意念」が養生にとって重要であると強調されていたとありましたが、人の心のありよう、心が健康な身体を育てる基であるということ对中国数千年の知恵に感じ入った次第です。

ちょうど、今年は辰年で、辰は十二支のうちで唯一の実在しない架空の動物です。暦という時の流れ、留まることのない物理的時間のなかに、架空の時を入れ、時間に超越する心を大事にした中国数千年の重みを感じていた今日この頃です。そのように考えていたときだけに、養生学が、機械文明に毒されつつある現代人にとって、人間の本質を問い合わせなおすもの一つになればと大いに期待しています。

さらに、本年7月には、中国の上海体育学院より、

俞繼英院長と邱丕相先生をお招きして、国内研修会が開催されることです。この企画にも大いに期待しておきたいところです。

さてこのたび、「大学体育養生學研究会」の設立にあたりまして、その原動力となられた関係者に推されて本会の会長に就任することになりました。本会の目的には、「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」ことが掲げられています。この目的は、新しい世纪に向けて、すべての人びとが希求していることにはなりません。会員の皆さんとともに、その実現に向けて、邁進することをお約束してご挨拶とします。

清水先生のプロフィール

東京家政大学学長。全国大学体育連合会長。工学博士。文化功労賞受賞。厚生省中央児童福祉審議会委員。文化庁国語審議会会長。東京都教育委員会委員長。早稲田大学総長・日本私学振興財団理事長・中央教育審議会会长などを歴任。

役員ご紹介

会長 清水 司（東京家政大学学長）

副会長 鎌田 章（神奈川大学教授）

副会長 田中 朱美（東京女子医科大学教授）

理事長 横沢喜久子（東京女子大学教授）

常任理事 跡見 順子（東京大学大学院教授）

常任理事 遠藤 卓郎（図書館情報大学教授）

常任理事 久保 隆彦（明治学院大学教授）

常任理事 谷 祝子（神戸女学院大学教授）

常任理事 張 勇（長野県短期大学助教授）

常任理事 伴 義孝（関西大学教授）

常任理事 宮本 知次（中央大学助教授）

監事 関 一誠（早稲田大学教授）

監事 奈良 雅之（目白学園短期大学助教授）

顧問・理事の方々は次号で紹介いたします。

（事務局）

大学体育養生学研究会 会則

平成12年3月11日制定

第1章 総則

第1条 本会は、大学体育養生学研究会と称する。

第2条 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。

第2章 事業

第3条 本会は、第2条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 年次大会の開催
- (2) 研究会の開催
- (3) 實践研修会・講演会等の開催
- (4) 機関誌並びにニュースレター等の刊行
- (5) 会員の研究に資する情報
- (6) 研究成果の社会的還元
- (7) 本会の目的に資する国際交流
- (8) その他本会の目的に資する事業

第3章 会員

第4条 本会は、第2条の目的に賛同する個人と団体をもって組織し、会員の種別は次のとおりとする。

- (1) 正会員 本会の趣旨に賛同し本会の正会員の推薦を受ける個人。
- (2) 名誉会員 本会の発展に寄与し総会で承認を受ける個人。
- (3) 賛助会員 本会の発展に寄与し常任理事会の承認を受ける個人または団体。

第5条 会員は、本会の開催するすべての行事に参加する資格を有し、本会の刊行物等の配付を受けることができる。

第6条 会員が2ヶ年にわたって年会費を納入しない場合は大会したものとみなす。

第4章 役員

第7条 本会に次の役員をおく。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 若干名
- (3) 理事長 1名
- (4) 常任理事 若干名
- (5) 理事 若干名
- (6) 監事 2名

第8条 本会の役員の任期は3ヶ年とする。ただし再任を妨げない。

第9条 会長および副会長は正会員のなかから総会で選出する。

- 2 理事長は理事の互選で選出する。
- 3 常任理事は理事のなかから選出する。
- 4 理事は正会員のなかから選出する。

- 5 監事は正会員のなかから委嘱する。
- 第10条 会長は、本会を代表し、会務を統括する。
- 2 副会長は、会長を補佐し、必要のあるとき会長を代理する。
 - 3 理事長は、理事会と常任理事会を代表し、本会の運営を統括する。
 - 4 常任理事は、常任理事会を構成し、会務を執行する。
 - 5 理事は、理事会を構成し、本会の会務を審議する。
 - 6 監事は、本会の会務を監査し、会議に出席して意見を述べることができる。
- 第11条 本会に理事会の議を経て顧問をおくことができる。
- 2 顧問は、会議に出席して、意見を述べることができます。

第5章 会 議

- 第12条 総会は、会長が招集し、年1回これを開催する。
- 2 臨時総会は必要に応じて開催する。
 - 3 総会の運営細則は別に定める。
- 第13条 常任理事会は、理事長が招集し、必要に応じて開催する。
- 2 常任理事会の運営細則は別に定める。
- 第14条 理事会は、理事長が招集し、必要に応じて開催する。
- 2 理事会の運営細則は別に定める。

第6章 会 計

- 第15条 本会の経費は次の収入をもって充当する。
- (1) 年会費
 - (2) 入会金
 - (3) 賛助会費
 - (4) 事業収入
 - (5) 助成金並びに寄附金
- 第16条 正会員の年会費は5000円とする。
- 2 年会費の納入については別に定める。
- 第17条 正会員の入会金は3000円とする。
- 2 正会員は入会時に入会金を納入しなければならない。
- 第18条 賛助会費については理事会の議を経てその都度決定する。

第19条 本会の会計年度は毎年4月1日より翌年3月末日までとする。

第20条 予算並びに収支決算は監事の監査を受けて総会の承認を得るものとする。

第7章 付 則

- 第21条 本会の事務局は理事長の所属する研究室におくものとする。
- 2 事務局に事務員をおくことができる。
- 第22条 本会の会則は総会の議決で変更することができる。
- 第23条 本会則は平成12年3月11日より施行する。

大学体育養生学研究会・事務局

気楽に、なんでも、お尋ねください！！

東京女子大学・文理学部「横沢研究室」内
FAX : 03-3396-9996

養生フォーラム2000公開講演会

報 告

本会は、2000年3月11日の総会開催日に次のプログラムで標記「公開講演会」を開催しました。

とき 2000年3月11日(土) 14:00 ~ 17:30

ところ 東京女子大学

総合テーマ 「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」

プログラム

- ① 基調講演「中国古代の養生と存思法」◇講師・坂出祥伸先生（関西大学教授・日本道教学会会长）
- ② デモンストレーション「どこでも・いつでも・みんなの養生体操」◇講師・厚母宗子先生（伝統武術太極拳「光風露月会」主宰）
- ③ 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」
◇「生命科学の視点から」：演者・跡見順子先

生（東京大学大学院教授）

◇「発達心理学の立場から」：演者・池田裕恵先生（東洋英和女学院大学教授）

◇「中国養生法の立場から」：講師・張 勇先生（長野県短期大学助教授）

司会：遠藤卓郎先生（図書館情報大学教授）

来る共生原理の21世紀社会を照射するこの第1回目の「養生フォーラム2000」は、本会の目指す新しいパラダイムの「養生学」の確立のために、そのコンセプトづくりの場として、大いに示唆を与えられることになりました。特に斯界の第一人者である坂出先生からは、本会の、「養生学」の確立に向けての働きに対して、大いに称賛していただきました。第2部の厚母宗子先生のデモンストレーションは好評でした。さらに第3部のシンポジウムでは、21世紀の体育の在り方に向けて、斬新な視点を示唆していただきました。

（事務局）

正会員募集（ご案内）

所定の用紙で「入会手続き」を行ってください。詳細は事務局にお尋ねください。

「スリータイムス計画」！？！

「スリータイムス（3倍）計画」は、正会員募集キャンペーンのための、標語です。誰もが、ご自分を含めて、「3名」の方を本会の会員に推薦してください。

『大学体育養生学研究』第2号発刊！！

昨年9月に開催しました「1999年度第7回中国養生法研修会」の全記録を収録した「特集号」ができあがりました。日中共同国際シンポジウム「からだの原点を問う－中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか－」をはじめ貴重な報告が満載されています。希望者はFAXで事務局へお問い合わせください。実費「1000円・郵送料とも」でお預けします。

「年会費」について

— お願い —

2000年度の年会費「5000円」を下記の銀行口座へ振り込んでください。

富士銀行西荻窪支店・普通預金 2118044
「大学体育養生学研究会・横沢喜久子」

第4回東洋養生法研修会2000

— 開催予告 —

本会の恒例国内行事「東洋養生法研修会」を下記の要項で開催します。ただいまのところ日程などについて若干の調整を必要としていますので、詳細については、改めてご案内で確認してください。

とき： 2000年7月20日（木）～23日（日）

ところ： 関西大学「高岳館」・大阪府高槻市

テーマ： 「からだの原点を問う：みんなの養生学を学ぼう」（仮題）

① 馬王堆導引図44動作の実践研究

② 太極拳・五禽戯ほか

③ 中国養生学概論ほか

特別プログラム

日中國際シンポジウム「大阪ねんりんピックフォーラム2000：健康生活を求めて－少子化社会と高齢化社会の新世紀を考える－」並びに「実演：馬王堆導引図の世界－どこでも・いつでも・みんなの養生体操－」を、7月21日に、効大阪府レクリエーション協会との共催で開催します。ご期待ください。

大学体育養生学研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室

FAX 03-3396-9996

167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

よ う せい
大学体育養生学研究会

よ う せい
YOSEI = Life Awakening Arts

第05号

- ▷ 「技の心」
- ▷ 役員紹介
- ▷ 第4回東洋養生法研修会報告
- ▷ 第1回研究会案内
- ▷ 第8回中国養生法研修会案内
- ▷ 「学会」結成準備について

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ・受付）

本会のモットーは「共生原理」

技 の 心

よ う せい
大学体育養生学研究会
顧問 湯浅泰雄

東洋の伝統には「技」（わざ）という言葉がある。「技」は心身を訓練することによって身につくもので、道具のように、他人に譲ることができない。西洋では古代ギリシアから、人間が求める理想として真・善・美の三つをあげているが、「技」に当たるのは美を追求するテクニーである。テクニーという言葉はテクニックやテクノロジーの語源である。しかし近代のテクノロジー（技術）は個人から独立した機械的システムである。現代は科学と一体化した技術が強力に支配している時代だが、科学技術は人間の理想の三分の一に当たる「真」を代表しているにすぎない。科学技術で道徳を向上させることはできないし、芸術を創造することもできない。つまり科学技術で精神の高貴さをつくり出すことはできないのである。

日本の伝統では、武術は武道とよばれるようになった。柔道、剣道、弓道などというように、技の訓練を「道」という言葉で表現する習慣がある。この言葉はまた、茶道、華道などというように「文」の技にも使われる。では「道」とは何だろう。それは私たちひとりひとりが自分の人生を歩いてゆく道を意味する。どんなにすぐれた達人名人の技であっても、大芸術家の作品であっても、その人が死ねば

二度とつくり出すことはできない。精神の高貴さはそういう個人の手づくりからしか生まれない。「技」はその人の人格そのものをつくり上げる。だから技は美ばかりでなく、善つまり倫理と結びつく。私の人生をいかに生きてゆくかという問いと結びつくのである。

「養生」とは「気」を養い育てることである。そこにはむろん身体の健康増進という意味も含まれているが、「気」とは人間ばかりでなく生ける大自然を育て動かしている生命力であり、その気の純化してゆくのが技なのである。今、シドニー・オリンピックが近い。サラマンチならぬ金満地に陥らず、精神の高貴さを取り戻してほしいと思う。 (完)

プロフィール

大阪大学文学部・筑波大学哲学思想系・桜美林大学国際学部の教授を経て、桜美林大学名誉教授。人体科学会副会長。著書に『身体論－東洋的心身論と現代』『気とは何か』『気・修行・身体』など。

役員ご紹介

古川 文隆 日本ウエルネス協会専務理事
 増田 勝 国際基督教大学非常勤講師
 南 隆明 日本旅行代表取締役副社長
 和田 勝 日本大学助教授

本号では顧問・理事の方々を紹介いたします。
 (事務局)

[顧問]

伊藤 順藏 **㈳全国大学体育連合理事長**
 片倉 道夫 **大阪府レクリエーション協会専務理事**
 片岡 晓夫 **日本体育学会会長**
 坂出 祥伸 **日本道教学会前会長**
 春木 豊 **人体科学会副会長**
 船本 弘毅 **東京女子大学学長**
 宮地 貴一 **衛生通信教育振興協会理事長**
 森 昭三 **筑波大学名誉教授**
 湯浅 泰雄 **桜美林大学名誉教授**
 養老 孟司 **北里大学教授**
 吉崎 勇 **東京Y.M.C.A社会体育専門学校校長**
 吉元 昭治 **吉元医院院長**

[理事]

天野 勝弘 **関東学園大学教授**
 池垣 功一 **東京理科大学教授**
 池田 克紀 **東京学芸大学教授**
 池田 裕恵 **東洋英和女学院大学教授**
 石原 泰彦 **日本武術太極拳連盟理事**
 伊東 秀子 **弁護士・伊東秀子法律事務所**
 太田 正和 **岡山理科大学教授**
 小木曾 友 **アジア学生文化協会理事長**
 梶野 克之 **獨協大学教授**
 久保 鉄男 **筑波大学**
 桑名 信匡 **横浜南共済病院脳神経外科部長**
 琴坂 延洋 **樹泉郷**
 小宮山 昭 **建築家・ユニティ設計計画**
 小林 勝法 **文教大学助教授**
 佐伯 洋子 **大阪明淨女子短期大学助教授**
 佐野 信子 **東京女子大学非常勤講師**
 白木 悅子 **宮城学院女子大学教授**
 長谷川洋三 **日本経済新聞社論説委員**
 平野 卿子 **ドイツ文学翻訳家**

第4回東洋養生法公開研修会
ようせい
養生フォーラム2000

[ざ・れ・ほーと]

本会は、次のプログラムのとおり、盛会裡に「第4回東洋養生法公開研修会」を開催しました。

開催期日 2000年7月21日(金)～25日(火)
 開催会場 大阪府労働センター「エル・おおさか」
 関西大学セミナーハウス「高岳館」

(公開講演会・日中共同健康フォーラム)

とき 2000年7月21日 14:00～18:00
 ところ 大阪府労働センター「エル・おおさか」

本公開講演会は、㈲大阪府レクリエーション協会との共催で、「ねんりんピック2000大阪」の協賛事業として、㈲大阪21世紀協会・大阪府・大阪市・㈲日本レクリエーション協会・㈳日本女子体育連盟・㈲日本武術太極拳連盟等の後援のもとに、開催されました。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、中国の上海体育学院から邱丕相先生を招聘して、構成しました「日中共同シンポジウム」と「実演＆トーク」は大好評でした。

▷ 第1部「日中共同シンポジウム」

張 勇 (長野県短期大学助教授)

演題：中国の「全民健身計画」

跡見順子 (東京大学大学院教授)

演題：運動はDNAへの働きかけ

遠藤靖夫 (『伊能ウォーカー』チーフディレクター)

演題：ニッポンを歩こう

▷ 第2部「中国第一人者による：実演＆トーク」

〔表演〕

邱 丕相（上海体育学院武術学部・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・部長）

張 勇（長野県短期大学助教授）

〔研修会「養生フォーラム2000」〕

とき 2000年7月22日～25日

ところ 関西大学セミナーハウス「高岳館」

本研修会は、全国大学体育連合や身体運動文化学会関西支部などの後援のもとに、関西大学の協力を得て、関西大学体育学教室の主管で開催されました。研修会では、総合テーマ「《からだ》の原点を問う：中国伝承健身術に学ぶ」のもとに、次のプログラムの研修をおこして、中国伝承の健身術という視点から、「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ことになり、多くを学ぶことができました。

〔講 師〕

邱 丕相（上海体育学院武術学部・部長）

王 震（上海体育学院武術学部講師）

張 勇（長野県短期大学助教授）

〔プログラム〕

▷ 「馬王堆導引図」の世界

▷ 中国健身術の理論と実際

正会員募集！！

所定の申込用紙で入会手続きを行ってください。詳細は事務局へお尋ねください。

本会は、近々、学術団体として認知されるために、「学会」登録の準備を進めています。そのためにも幅広い分野で活躍されている皆様のご加入をお待ちしています。

第1回「研究会」について

ごあんない

2001年3月10日（土）開催予告！！

本会の第1回「研究会」を下記のとおりに開催することになりました。ご期待ください。本会は、近々、学術団体として登録しその認知を得て、名実共に学会組織としての活動を目指すことになります。そのためには、会則にのっとって、「年次（学会）大会の開催」「研究会の開催」についても、当事者能力を蓄えていきたいと思います。本会は、これまで、前身時代を含めて、「研修会」や「講演会」の開催において、多くの実績を残してきました。これらの実績のもとに、第1回「研究会」を、ぜひとも成功に導きたいものです。会員のみなさまのふるってのご参加をお待ちしています。

とき 2001年3月10日（土） 13:00～17:00

ところ 東京女子大学

1. 参加申込

(1) 申込締切日 2000年12月22日（金）

(2) 大会参加費 3,000円

(3) 申込方法 所定の別紙「申込書」で手続きしてください。会員の皆様には別送します。

2. 発表申込

(1) 発表内容は、本会の会則第2条の目的に合致するもので、「生の原点」「からだの原点」を追究するために、東洋養生思想と現代科学との融合の観点から、さまざまな身体運動文化などの関連領域と協働する実践研究であって、未発表のものに限る。また発表内容は、本会の目的とする「養生学」の確立と発展に寄与する内容であれば、幅広い研究領域を可とする。

(2) 発表者は本会会員に限る。発表者は平成12年度の会費並びに大会参加費を納めた者に限る。

(3) 申込締切日 2000年12月22日（金）

(4) 申込方法 所定の別紙「申込書」で手続きしてください。会員の皆様には別送します。

(5) 発表取消 2001年1月22日(月)

3. 発表方法

(1) 発表時間 口演「20分」・討論「10分」

(2) 視聴覚機器 スライド・OHP使用可

4. 大会号原稿

(1) 送付締切日 2000年12月22日(金)

(2) 作成方法 所定の作成方法に限る。作成要領を会員の皆様に別送します。

第1回「研究会」に関するお問い合わせは、事務局(東京女子大学・横沢研究室)へ、FAX(03-3396-9996)でお願いします。

「年会費」について

2000年度の年会費「5000円」の未納の方は下記の銀行口座へお振り込みください。

富士銀行西荻窓支店・普通預金 2118044
「大学体育養生学研究会・横沢喜久子」

第8回中国養生法研修会

一 開催予告 一

本会の恒例海外研修会「第8回中国養生法研修会」を下記の要領で開催します。今回は、従来の夏季開催から、春季開催に変更することになりました。また今回は、初心者対象コースと、経験者対象コースをプログラムに設け、幅広い研修の場にしたいものと心がけています。時代は確実に共生原理志向に変わりつつあります。こうしたとき、悠久の歴史に支えられた中国伝承の養生思想に学ぶ「生の原点」「からだの原点」に関わる数々の示唆は、現代日本における教育問題をはじめとして、さまざまな課題に大いに参考となると思います。詳細については、別紙の「開催要項」で確認してください。

とき 2001年3月20日(火)～3月24日(土)

ところ 中国・上海市「上海体育学院」ほか

テーマ 中国伝承「養生法」の理論と実際

経費 14万5千円(予定)

申込 所定の「申込書」で手続きしてください。なお、開催要項・参加申込書のご入用の方は本会事務局にお問い合わせください。

特別プログラム

海外研修会期間中に、中国側の研究者と参加者の皆様との、特別企画「研究懇談会」をプログラムに組み込んでいます。ご期待ください。

「学会」結成準備について

本会は、会則第2条に定めるとおり、「生の原点」に視点をおいて、東洋養生思想と現代科学との融合をはかりつつ、広く身体運動文化に関わる関連領域との協働的かつ総合的な実践研究をとおして、新しい人間観・世界観・自然観のもとに、共生原理の「養生学」を確立することを目的にしています。

さらに本会は、2002年度を目標にして、「学会」登録の準備を進めています。学会として認知されるためには次のような要件を満たさなければなりません。会員の皆様の一層のご協力をお願いします。

- ① 3年間程度にわたる活動実績
- ② 研究領域における独自性の確立
- ③ 研究成果の蓄積
- ④ 会員組織の充実

大学体育養生学研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室

FAX 03-3396-9996

TEL 167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

よ う せい
大学体育養生学研究会

第06号

よ う せい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

- ▷ 卷頭言
- ▷ 「大学体育養生学研究」投稿規定
- ▷ 本研究会刊行物一覧
- ▷ 第8回中国養生法海外研修会案内
- ▷ 第1回大会開催要項

本会のモットーは「共生原理」

二十一世紀は心が問われる時代

よ う せい
大学体育養生学研究会

副会長 田 中 朱 美

精神疾患は、その時代を反映するものであるため、精神疾患からその背景の現代が見えてくる。現代の思春期の子供達に共通するキーワードは、引きこもり、いじめ、不登校、家庭内暴力、キレる、むかつくななどであり、これらが最近の一連の未成年犯罪に結び付いているように思われる。事件を起こした生徒の共通点は、所謂いい子である。いい子であるから苦しいのである。また、青年期のキーワードとしては、ステューデント・アバシー（無気力・無感動・無関心）、アイデンティティー確立不全、過小評価、過剰適応などが挙げられる。この両年代に共通するのは引きこもり現象であるが、引きこもりは以前は精神疾患の初期症状とみられ、大学生に多く、ステューデント・アバシーと言っていた。しかし、この非精神病性の特異な社会的退却現象は、今や社会的現象であり、発生原因は解明されていない。彼らの性格の中にある完全主義、また強迫傾向が相当大きな役割を担っているという。インターネットは更に引きこもりを助長する傾向があり、現実からますます逃避して妄想の世界へと向かわせる。政府はIT革命と銘打っているが、ITはメリットと同時にデメリットも大きく、憂慮される。

このような時代に求められるのは、心の持ち方、あり様ではないだろうか。当「養生学研究会」は、身体の原点に立ち返り、生き生きと生きる事の喜びや自然との共生の中から、失いかけている共感する心や生命の大切さを取り戻していく、素晴らしい会ではないかと思われる。まさに時代的ニーズに応えるべく当研究会を発足させた横沢理事長に敬意を表すると共に、これからが当研究会の真価が問われる時期でもあるため、会員の皆様と共に目標実現のために努力したいと思う。
(完)

プロフィール

東京女子医科大学卒業・東京女子医科大学大学院修了・東京女子医科大学精神医学教室主任教授・東京女子医科大学付属東洋医学研究所教授兼任・東京女子医科大学医学部学生部長・東京女子医科大学病院副院長。
主な著書：気と人間科学（平河出版社・1990）、こころと氣功（法研・1995）、心の病気がよくわかる本（小学館・1999）。

「投稿規定」決まる！！

▷ どしどし投稿してください ◇

本研究会は会誌「大学体育養生学研究」への投稿に関する規定を以下のとおりに制定することになりました。なお、制定年月日は、明2001年3月10日に開催する総会での承認を得て決まります。ただし、この件は常任理事会の先決事項になっていますので、投稿に関しては、現時点から有効です。会員のみなさまの積極的な投稿をお待ちしております。

「大学体育養生学研究」投稿規定

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字詰原稿用紙「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 図表は原寸原稿のみを受理する。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、本文中の挿入個所を指定のうえで、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. 原著論文の原稿には、欧文による題目・著者名・所属機関名・抄録(200語程度)・キーワード

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、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とする。
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。

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

本研究会刊行物一覧

(ようせい・ニュースレター)

- 第1号・1999年5月10日発行
設立の趣旨
- 第2号・1999年7月17日発行
卷頭言「蓄積が無かったならば」
横沢喜久子(本会理事長)
- 第3号・1999年11月10日発行
卷頭言「にいはお・フロム・上海」
俞 繼英(上海体育学院学長)
- 第4号・2000年3月12日発行
卷頭言「一言ご挨拶を」
清水 司(本会会長)
- 第5号・2000年9月1日発行
卷頭言「技の心」
湯浅泰雄(本会顧問)
- 第6号・2000年11月1日発行
卷頭言「二十一世紀は心が問われる時代」
田中朱美(本会副会長)

**上セイ
〔大学体育養生学研究〕**

第1号・1999年11月1日発行

横沢喜久子：序 文

横沢喜久子：からだの原点を問う

胡 愛本：伝統的中国養生法の現代的意義

邱 丕相：中国古来の健身術・最古の導引図に学ぶ

横沢喜久子

伴 義孝：からだの原点を問う・大学体育で何ができるか

杉山 進：東洋養生法研修会への期待・大学体育連合の狙い

高橋 和子：モノ化した身体からの脱却・「からだ気づき」の問いかけ

徳山 郁夫：人間関係の再構築・ヒュウマニクスの問う「からだ」

張 勇：流れとしてのからだ・中国養生法から学ぶ

伴 義孝：総括：コーディネーターの本音

第2号・2000年3月12日発行

池垣 功一：序 文

伊藤 順藏：大学体育養生学研究会への期待

横沢喜久子：研修会の企画運営とプログラムについて

加藤 節子

藤沼 宏彰

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

太田 正和：「養生学概論」考察

荒井 啓子：心地好さの実感・「馬王堆導引図4動作」を体験してみて

和田 勝：五禽戯

刈田すみ子：氣功養生法

谷 祝子：さわやかさを、ゆったりさを！

安藤 貞治：参加の目的・動機・ねらい

大河内君子：自分の身体と向かい合う

小池 久子：早朝公園見学・太極拳

権藤 良子：教えること、学ぶことは共に時間がかかります

坂本 幸恵：蘇州・杭州の旅日記

横沢喜久子：総括・中国養生法研修会

〔研修ノート〕

ようせいフォーラム2000・2000年7月20日発行

清水 司：ごあいさつ

横沢喜久子：開催にあたって

伴 義孝：公開講演会の構想について

俞 繼英：中国の大学一般体育と全民健身計画について

邱 丕相：「馬王堆導引図」について
邱 丕相：馬王堆導引図創作体操動作法
資 料：「からだの原点を問う・中国伝承の健身術は国際社会に何をもたらすか」

資 料：馬王堆導引図「44動作」復元図

資 料：馬王堆導引図「44動作」題記解釈
資 料：馬王堆導引図創作体操説明図

本研究会の「刊行物」を「実費+郵送費」でお預けします。ご入用の方は、事務局まで、FAXで、お問い合わせください。

中国養生法研修会

— ご案内 —

本研究会は、下記の要項で、第8回目の2000年度「中国養生法研修会」を開催します。今回は、初心者コースと、経験者コースのプログラムを設けました。また、この機会に、中国の研究者との学術交流を深めるプログラムも用意しました。申込み期限は2000年1月31日です。参加ご希望の方は、お早めに、申込手続を行ってください。

研修期間：2001年3月20日～24日（4泊5日）

共 催：中国全国大学体育連合

協 力：上海体育学院・上海中医薬大学ほか

研修内容：氣功・太極拳・推拿・伝統文化研究

参加費用：145,000円

といあわせ：本研究会事務局へFAXで。

ようせい 大学体育養生学研究会

第1回大会案内

本会の発足以来、関係各位には、格別のご鞭撻をいただきまことにありがとうございます。お蔭様で、本会は、所期の目的どおりの活動を順調に続けております。さて、本会は、標記の「第1回大会」を下記の要項のとおり開催することになりました。つきましては、会員諸氏のご協力のもとに、大会を成功に導いていただきたいものと念願しております。会員諸氏の多数のご参加をお待ちしております。

平成12年10月14日

大学体育養生学研究会

第1回大会実行委員会

委員長 横沢喜久子

1. とき

平成13年3月10日（土） 13:00～18:00：予定
・発表演題数によって多少の変更があります。

2. ところ

東京女子大学：東京都杉並区善福寺2-6-1

3. 参加申込

参加の有無にかかわらず提出してください。

(1) 申込締切日

平成12年12月22日（金）

(2) 申込書類

第4頁の「参加申込書」を使用してください。

(3) 大会参加費

大会参加費（3,000円）を平成12年12月22日（金）までに「本会振込先」までに送金してください。

4. 一般研究発表申込

(1) 発表領域

発表内容は、下記の研究領域に関する研究で

あって、研究として完結し、未発表のものに限ります。

- ① 本会の会則第2条の「目的」に合致するもので、「生の原点」「からだの原点」を追究するために、東洋養生思想と現代科学との融合の観点から、さまざまな身体運動文化などの関連領域と協働する実践研究。
- ② 本会の目的とする「養生学」の確立と発展に寄与する研究。

(2) 発表申込資格

発表者は本会の会員に限る。発表者は「平成12年度の会費」並びに「大会参加費」を納めた者に限る。

(3) 共同研究者

本会の会員以外の方が共同研究者となる場合には「大会参加費」を納入しなければならない。

(4) 発表申込締切日

平成12年12月22日

(5) 発表申込書

① 研究発表申込書は第4頁の「研究発表申込書」を使用してください。

② 学会大会号原稿は、作成要領にしたがって、平成12年12月22日（金）までに大会事務局宛に郵送してください。

5. 発表方法

一般研究発表は、お一人につき、一つの演題にしか、申し込むことができません。

(1) 発表時間

口演「20分」・討論「10分」（第1鈴15分・

第2鈴20分・第3鈴30分終了）

以下略。

年会費の未納の方はお早めに!!

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

FAX 03-3396-9996

よ う せい
大学体育養生学研究会

第07号

よ う せい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内
FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

- ▷ 卷頭言
- ▷ 特別講演会・開催決定
- ▷ 研究発表会プログラム
- ▷ 総会案内
- ▷ 会員動静

本会のモットーは「共生原理」

自然の恩恵を受けて生かされている

よ う せい
大学体育養生学研究会

副会長 鎌 田 章

よ う せい
養生学研究会が発足して1年を迎えました。ふと、自分の子どもの頃、発熱したとき、怪我をしたときなどいろいろな手当てを受けたことを思い出します。もちろんそれは現在の治療とは違います。私の育った土地は、海や山に囲まれたド田舎で、町の医院まで10キロも馬車で行かなければならぬ不便なところでした。その医院では1人の医師が内科、外科、骨接ぎなどのあらゆる診療を行っていました。

子どもの頃、病気のたびに通院することは大変なことでした。そこで、腹痛・風邪・発熱などの治療には、ほとんど近くの山や身近なところで採った薬草を火で炙ったり、煎じたりしてもらいたいものです。また疲れたときは、海に出て海草や貝などを採って、海水で洗って食べさせられたものです。いま思えば、私の主治医は祖母だったと思います。

私は趣味で植物の接ぎ木をしていますが、1本の幹から数種類の枝を出させて、いろいろな花を咲かせる方法を楽しんでいます。接ぎ木の活着率が最近では80%をこえるまでに上達しました。成功させるためのコツは、確実に活着させるという自信と、それを支える技術と、接ぎ木時期の選定にあるようです。台木が最も活動する時期を見極めること。穂木はまだ冬眠期にあるものを選び、適期まで保存し

ておくこと。こうして植物のもっている生きようとする力をを利用して新しい独立した一本の「木」に育てるというわけです。それには植物の要求を受け入れる気持ちと植物と対話できることが大切です。

祖母に教えられたことを想い出します。

「人は自然の摂理に従って生きていくものだ。自然の恩恵を受けて生かされているのだ」とよく言われました。ところでいま考えてみると、子どもの頃に経験したさまざまな養生法（漢方や薬膳）は、本来日本の風土に根づいていたものなのか、また中国養生法として日本に紹介されたものであったのか、さだかではありません。いずれにせよ、このような養生法が存在していることは事実です。

中国の養生法に学びつつ、日本の社会風土に合っ

プロフィール

日本体育大学体育学部卒業・体育学専攻。
神奈川大学教授（現）・専修全国大学体育連合研修部長などを歴任。その間、海外研修会や東洋養生法研修会などの先駆的企画を導入・本会立ち上げのための代表発起人。

た独自の養生法を「学」として確立しようと信じています。また体育教育の観点から、「養生学」が、大学体育の確固たる教材に位置づけられることを常に願っています。若者たちの体力弱化の傾向は不健康社会を招き、将来的に、人間としての機能をも失ってしまう時代になることを本気で懸念するものです。いまこそ「養生学会」が、運動文化にまつわる関連領域と協働しながら、かつ現代科学との融合をはかりつつ、あらゆる分野に、具体的で適切なアドバイスを送ることを期待しています。 (完)

▷ 全員集合大会の実現と!! ◇

ようせい 大学体育養生学研究会 — 第1回研究発表会 —

第1回「研究発表会」は、次の充実したプログラムで、開催されます。第1回大会は、これからのお会いのための、試金石になります。まだ大会参加申込を済ませていない会員の方は、お早く、手続きをしてください。大会事務局では、「全員参加大会の実現を」期待しております。当日受付も歓迎。

とき	2001年3月10日(土)	12:00 受付
研究発表		13:00 から
		15:30まで
特別講演会		16:00 から
		17:30まで
ところ	東京女子大学	

[特別講演会]

講 師 たつかわしょうじ 立川昭二 先生

演 題 「養生訓」から学ぶ

ただいま、立川昭二先生(北里大学名誉教授)は、NHK人間講座で、2001年1月10日放送からこの3月28日放送分まで、毎週水曜日「午後11時」に連続12回で「養生訓の世界」を担当しておられます。既に立川先生のテレビ講座をご覧になって、会員のみなさまは、われわれの第1回研究発表会で「立川先生のお話を特別講演として聴きたい」とひそかに期待していた方も大勢いたことでしょう。期待が実現しました。立川先生は、本会の「活動の主旨」にご賛同してくださいまして、公私にわたってご多忙のところ、特別講演を引き受けくださいました。

「いのちの大切さ」がいわれる今日、「生命観」も大切であるが、「いのち觀」さらには「いのち感」がより大切ではないだろうか。

と、立川先生は、謂う。このひらがな書きの「いのち」の意味するところに、「養生学」確立のためのヒントがあるようです。講演では、われわれにとって指針となる、さまざまな示唆を見つけることができるはずです。大会事務局では、会員諸氏の「大いなるご期待」を、大いに期待しております。

◆ たつかわ 立川先生のプロフィール

1927年生まれ。早稲田大学文学部史学科卒業。現在、北里大学名誉教授。医学史、とくに文化史・心性史の視座から病気や医療を追究する。「歴史紀行・死の風景」(朝日新聞社)でサントリー学芸賞受賞。主な著書に『病気の社会史』(NHKブックス)、『病いと人間の文化史』(新潮社)、『生と死の現在』(岩波書店)、『からだの文化誌』(文藝春秋)、『からだとことば』(早川書房)、『養生訓に学ぶ』(PHP新書)など多数がある。

第1回研究発表会・参加申込は — FAXで事務局へ —

参加費「3000円」は当日受け付けます。

第1回研究発表会 プログラム

とき 2001年3月10日（土）

ところ 東京女子大学

（東京都杉並区善福寺2-6-1）

受付 12:00

発表 13:00

発表1 13:00 ~ 13:30

演題 「養生学」の構築を問うー「からだ」の復権を求めてー

演者 伴 義孝（関西大学）

内容 人間存在の歴史的風土的構造に視点を定めて、次の「不变の法則」と「変化の法則」との狭間に生きる人間の「間柄」問題についての、対話をフロアに呼びかける。そのうえで、「生」の問題を実践的に追究する、「養生学」の提唱を試みる。

- ① 人は未来永劫二足歩行生活を続ける（不变の法則）。
- ② 文化的進化はこれからも進展し続ける（変化の法則）。

発表2 13:32 ~ 14:02

演題 無痛リンパ整体の理論と実施方法

演者 佐藤 彰（東京造形大学）

内容 整体施術治療の中には、患者に苦痛を与えるものが一部あります。人間誰しも病気や怪我をして治療を受けるときには、なるべく苦痛を伴わない方法を選びたいと思うはずです。その痛い治療法を改善するために、私はその与える力を2分の1にし、時間を2倍にすれば仕事量は同じになり、効果も同じになると考えました。

発表3 14:04 ~ 14:34

演題 生命力（いのち）を鼓舞する手段・実践研

究30余年の報告ー日本の伝統民俗舞踊・野口晴哉流氣功法ー

演者 近藤洋子（国際基督教大学）

内容 野口晴哉流氣功法も日本民俗舞踊とともに「自然」に帰る事の大切さと、その方法は「樂々できる」ことを教えてくれた。両者ともに金銭で買う必要はない。そして両者の「核」はいのちあっての人間の本質に迫る実践であった。大学教育現場の学生へ、教職員へ、地域社会へと実践効力を及ぼして、自分自身が公私ともに支えられた。実践研究30余年の経験から、その「効力」を声を大にして推薦する。

発表4 14:36 ~ 15:06

演題 「元気」回復の実践に向けての一考察ー「こころ」と「からだ」を繋ぐ「やる気」のメカニズムー

演者 志村邦義（北里大学）

内容 現代社会において、多くの人々をはじめ、特に大学生は「元気」も無く「やる気」を失っているようだ。本研究では、そうした「やる気」の喪失現象を解消するために、誰もが本来もち備えている「自然の力」即ち「やる気」を甦らせて、より高めて「元気」に生きていくことを検討してみたい。大学の授業に初步的な「氣功」を取り入れて、その結果として、学習意欲が高まるのか、どのように「からだ」に変化がおこるのかを調べてみる。

発表5 15:08 ~ 15:38

演題 氣功の教材的意味ー大学体育におけるー

演者 遠藤卓郎（図書館情報大学）

内容 大学教育の在り方が混乱している。一方で、現代社会における「からだ」「こころ」「いのち」の問題は路傍に追いやられている。大学はこの根本問題を放置していいものなのか。大学体育は、この問題に、どう関わればいいのか。本研究では、大学体育に「氣功」を導入することにおいて、この問題を捉えてみたい。そのうえで、大学体育の在り方にも言及してみたい。

総会案内

とき 2001年3月10日(土) 18:00

ところ 東京女子大学

議題 ① 学術団体登録について

② その他

* 重要案件があります。乞!!「ご参加」

学術団体登録委員会の設置

本会は、来年の2002年度中に、日本学術会議への登録を目指しています。そのためには、特別委員会を設置して、準備をしなければなりません。そこで、2000年度「総会」において、「学術団体登録委員会」の設置について諮っていただくことになります。会員のみなさまで、この問題に関心のある方は、事務局までご一報ください。特別委員会のメンバーに加わっていただきたいものです。本会は、みんなの、「研究会」です。みんなで、2002年には、本会の所期の目的をさらに膨らませるために、大きく前進しましょう。ご協力ください。

図書刊行委員会の設置

本会は、2001年度の事業として、「からだの原点」「生の原点」を追究する、本会編集の教養図書の刊行を目指しています。そのためには、特別委員会を設置して、準備しなければなりません。そこで、2000年度「総会」において、「図書刊行委員会」の設置について諮っていただくことになります。会員のみなさまで、この問題に関心のある方は、事務局までご一報ください。「本づくり」のアイデアを、どしどし、お寄せください。日本の21世紀社会に求められている「からだの原点」「生の原点」を追究する斬新的な「本」を世におくりたいものです。本会は、2002年に学術団体登録を目指していますが、そのための実績づくりとして、この「図書刊行計画」を、みんなの力で、実現させましょう。

会員動静

本会の跡見順子さん(東京大学教授・身体運動科学)が、「身体がいのちと脳をはぐくむ」と題して、2000年12月19日の『朝日新聞』の「論壇」を飾ってくれました。大きな反響を呼びました。



運動する子どもが減っている。九月末の「教育改革国民会議」中間答申では、人間性の育成のため、実体験を伴う学習・演劇、スポーツ活動や奉仕活動の重要性が指摘されたが、奉仕の義務化に反対する声も多い。なぜ問題が提起され、なぜ反発を受けるのだろうか。…中略… 脳は、「からだ」の環境との相互作用によりはぐくまれる。「からだ」を介绍了した実体験は、計り知れない意味をもたらす。…中略… 運動と「からだ」を通じて科学に出会い、生命に出会い。自分の「からだ」をみずから下に取り戻し、みずから育てていくような教育体制をつくりあげることが大切だと思う。(跡見論考抜粹)



跡見論考の全容は、本会の「所期の目的」を代弁してくれていて、さらに本会の進むべき方向性を、明確に示唆してくれています。まだお読みでない方は、是非とも、ご一読を。

(編集子)

会員募集

2002年度の学術団体登録に向けて

会員の倍増を!!

よせい
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

FAX 03-3396-9996

よ う せい
大学体育養生学研究会

よ う せい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

第08号

- ▷ 卷頭言
- ▷ 第1回研究発表会報告
- ▷ 2000年度総会報告
- ▷ コラム「養生学」
- ▷ 「本の仲間」紹介
- ▷ 研究会誌投稿論文応募要項

本会のモットーは「共生原理」

「せい」と「しん」：大学体育の意義

よ う せい
大学体育養生学研究会

顧問 片岡 晓夫

今回の小学校・中学校・高等学校の体育・保健体育の指導要領は「心と体をより一層一体として捉える」という書き出しで始まる。大学体育はこれをどのように受けとめるか。

わが国の一流大学に入るには心は重要ではない。体も重要ではない。知識や記憶などの系統が重要であると考えられている。親も、うちのこどもは心や体は十分であるが、知識量だけが足りないと考えて塾に通わせる。世界標準でみると、日本には世界に通じる一流大学は存在しない、といわれる。これから、中国の北京大学や清华大学は、日本の大学ではなくて、米国スタンフォードやハーバードをめざすという。「ある大学を出ると例外なく、一流の人物である」とか「ひとかどの人材である」ということは、全く言えない。ここからだの発達は、本人まかせだからである。大学を出ていなくても、仕事で鍛えられたひとかどの人物がいる。

21世紀は人間にに対する信用や信頼が国際的に重要なであろう。なぜなら、生き残るためにエネルギーや水や食料の奪い合いがおこり、調停が必要となるからである。調停者の人物のこころとからだにたいする信頼、つまり人物力が、成否を分ける。

人物力を上げるには、生を養うことが大切である。「せい」という音をもつ漢字には三つのグループがあるよう思う。第一は、「正、聖、制、製」のグループである。いわば秩序を建てる働きをします。第二グループは「精、清」である。純粹な本質の存在を示唆するものである。第三グループは「生、性、姓、星」である。生命や生涯に係わるものである。これらは、気功でいう調身、調心、調息それぞれを構成するものである。調身には身体の秩序、身体の純粹本質、そして身体の生命性を調えるという意味があろう。同じく調心にも心の秩序、心の純粹本質、そして心の生命性を調えるという意味があろう。そ

プロフィール

國士館大学大学院教授（現）。東京教育大学教育学研究科修士課程修了。体育原理専攻。東京教育大学助教授・筑波大学教授・筑波大学付属大塚養護学校長などを経て現職。著書に『新・体育学の探究』（不昧堂出版）ほか多数。日本体育学会会長・本会顧問。各種審議会委員歴任。

して調息にも息の秩序、息の純粹本質、そして息の命理性を調べるという意味があろう。つまり、生を養うということは、単に運動不足を補い、栄養のバランスに留意し、適切な休息をとることにとどまらないのだ。生を養うということは、価値的倫理的な意味合いを含んでいる。このような意味で、養生は養正と養精に通じなくてはならない。

また、「しん」という音を持つ漢字の中には「心、芯、身」、「清、新」、「進、伸」、「普、真、審、神、信」、「その他」などがある。第一は我が身であること、その芯であり、主体の心であること、第二は生まれたばかりで清く新しいこと、第三は未来へむかって進み伸びること、そして第四は普遍的な真理や神の存在を審査し、信じるに至ることである。これは養生に取り組む度ごとに体験することであろう。

「せい」と「しん」を手がかりにして、養生を考えてみた。捉えがたいものごとをことばで捉えること、それはこころとからだをより一体として捉えることであり、大学体育の水準でこそ深い指導が可能であると思う。

(完)

第1回研究発表大会

▷ 大成功でした ◇

本会の「第1回大会」は、2001年3月10日（土）に東京女子大学で開催され、「50余名」の参加者のもとに成功裡に終始しました。プログラムは次のとおりでした。

【研究発表】

- ① 「養生学」の構築を問う：「からだ」の復権を求めて 伴 義孝（関西大学）
- ② 生命力（いのち）を鼓舞する手段：実践研究30余年の報告＝日本の伝統民俗舞踊・野口晴哉流氣功法 近藤洋子（国際基督教大学）
- ③ 無痛リンパ整体の理論と実施方法 佐藤 彰（東京造形大学）
- ④ 「元気」回復の実践に向けて：「こころ」と「からだ」を繋ぐ「やる気」のメカニズム 志村邦義（北里大学）

⑤ 授業報告：気功の教材的意味＝授業実践例から考える 遠藤卓郎（図書館情報大学）

【特別講演】

講師：立川昭二先生（北里大学名誉教授）

演題：「養生訓」から学ぶ

特別講演の立川昭二（たつかわ・しょうじ）先生は、本年1月10日から3月28日迄（各週1回放送で連続12回）の間、NHK人間講座「養生訓の世界」（教育テレビ）をご担当され、本会にとって、まさにタイミングの良い講演となりました。講演会に先立って東京女子大学の船本弘毅学長（本会顧問）が、挨拶に立って、第1回大会に際しての「講演企画は素晴らしい」と絶賛してくれました。また講演会での質疑応答でも、本会名称の「大学体育養生学研究会」の「養生」と貝原益軒『養生訓』の「養生」の読み方をめぐって、実りの多い示唆がありました。

大学体育養生学研究会第1回大会

「研究発表抄録集」発行！！

第1回大会「抄録集」を、2001年2月20日に、発行しました。同抄録集には本会の「大学体育養生学研究投稿規定」なども収録されています。重宝できるはずです。ご入用の方は、郵送料などの実費負担のうえで、事務局宛にご請求ください。（事務局）

2000年度総会報告

総会は、3月10日の第1回研究発表大会終了後、横沢喜久子理事長の議事進行のもとに、同会場で開催されました。開会に先立って、鎌田章副会長が、開会の辞で、「本日の第1回研究発表会において本会の標榜すべき『養生学』の輪郭がほぼ見えてきた。これから会員ごぞって、さらに内付けし、『生の原点』『からだの原点』を問うわれわれの研究領域と実践領域をさらに確固たるものにしよう」と呼びかけてくれました。会員のみなさま、「さあ、これからですぞ！」、頑張りましょう。

議事では、本年度開催の常任理事会での慎重かつ

斬新的な諸検討の経過報告のもとに、来る2002年度の「学術団体登録」に向けて、2001年度事業計画の重点項目が発表され、すべて可決された。2001年度は次の各プロジェクトチームのもとに飛躍的な事業展望が開けてくることになります。ご期待ください。

▷ 学術団体登録準備プロジェクト

遠藤卓郎常任理事のもとに「チーム」を編成して具体的な作業を進める。

▷ 図書刊行プロジェクト

学術団体登録に向けて本会の「実績づくり」のために、2001年度中に、「養生学」関連図書を刊行する。伴義孝・張勇・跡見順子各常任理事のもとに「チーム」を編成して具体的な作業を進める。現在、2002年3月頃の刊行を目指して、企画案の検討中です。決定次第公表して会員諸氏のご協力をお願いすることになります。

▷ 「ようせい体操」創作プロジェクト

本会の目的と理念を象徴する「ようせい体操」を創作して、その普及をはかり、本会の研究成果の社会的還元を行う。張勇・谷祝子・宮本知次各常任理事のもとに「チーム」を編成して具体的な作業を進める。完成年度を2002年度早期に定めています。

本会はまもなく「ようせい21」を検索コードとして「ようこそ大学体育養生学研究会のページへ」と題するホームページを開設します。ご期待ください。いよいよ本会も軌道にのります。問題は、バラエティに富んだ会員の獲得によって広がる「知恵」の輪としての、「ソフト」の充実です。そのためには、2002年度の学術団体登録に向けて、「スリータイムズ計画」を促進して会員数倍増が必要です。ご協力ください。なお、本年度の「研究会」「研修会」の開催日程等については、詳細決定次第、別途にお知らせします。

(事務局)

ようせい
コラム「養生学」

第1回研究発表会で、関西大学の伴義孝さんが、「なぜ、いま、造語『養生学』なのか」と問い合わせてくれました。その要点を編集者が「コラム」にしてみました。このコラムは連載します。



造語登場の本質とは何か。既成の概念で説明しきれいなときに造語は登場する。かつてイギリスで「産業革命」という造語が登場した。その道の権威アシュトンは、産業革命期を「1760-1830年」に定める。その後、特定国は、機械文明の進行するなか驚異的に繁栄した。しかし2001年状況のいま人間疎外問題に汲々としている。日本もごたぶんにもれずに、子どもの「生きる力」を疎外させるまでに、問題を山積させている。この「生きる力」表現は1996年に時の文部省が造語的標語として掲げたものである。ところで人間の「生きる力」が一朝一夕で萎えたりするはずはない。だとすればその震源地を探り当てなければ、やれ「生きる力」の蘇生をと慌てても、埒があかない。伴さんは、産業革命時代にまでも逆上って、さらにとおく「生の原点・からだの原点」を見つめ直さなければ、震源地を見つけないと謂う。1713年、貝原益軒が、「養生訓」(1713年)を書いた。だがそれ以前の日本では「養生」を「ようせい」と読んでいたとする文献もある。そんなことから、伴さんは、益軒も「養生訓」を造語的願望をもってネーミングしたのではないかと解釈する。けれども時代も環境も変わった。そこで、確かに前代未聞の難問「子どもの生きる力の疎外」状況にある21世紀初頭のいま、あらためて人間の「生」を「養う」ことを問い合わせるために、造語「養生学」を登場させて、「生の原点・からだの原点」の問題を歴史的風土の尺度で考えようと、伴さんは提案する。曰く。

「現在の国語辞典は、《養生》を、《ようじょう》と読ませているが、本会の成果をもって《ようせい》の読みを付け加えさせよう。そうなれば本会の設立目的も達成される」のです、と。はやすく、そうありたいですね。

会員募集!!

手続きの詳細は事務局にお尋ねください。

「生の原点」「からだの原点」を問う

本の仲間紹介

本欄では、本会の活動目的に同調する「本の仲間」を、会員の推薦によって紹介します。適切な本を事務局までお知らせください。お待ちしています。

書名：「からだ」を生きる

著者：久保 健・進藤貴美子・高橋和子・原田奈名子・三上賀代

発行所：創文企画・247頁・2200円

一言：「《からだ気づき》は私の造語である」と書き出す高橋和子論考をはじめとして原点を問う「5つの提案」を収録。

書名：新・体育学の探究

著者：片岡暁夫

発行所：不昧堂出版・256頁・2900円

一言：副題に「《生きる力》の基礎づけ」という体育原理に関する基本的研究書。

書名：健康観・健康づくり変遷の概論

著者：長掛芳介

発行所：世論時報社・166頁・1700円

一言：西欧の新概念吸収を経て再び原点へと呼びかける根源的考察の健康計画書。

書名：骨格筋と運動

著者：跡見順子ほか（編著）

発行所：杏林書院・164頁・2900円

一言：生きる意思があるのが生命とするなら、随意筋は生きる意思の発現であると教えてくれる生命科学の最新「Q & A」書。

書名：二足ロコモーションの意味論

著者：伴 義孝

発行所：関西大学出版部・277頁・1400円

一言：二足歩行は何をするために在るのか。人間存在の歴史的風土的原点を問う。

投稿論文募集

『大学体育養生学研究』（第4号）へ投稿してください。応募要項は次のとおりです。

【応募要項】

募集原稿 ⇒ 総説・原著論文・研究報告

執筆規定 ⇒ 400字詰原稿用紙「35枚」

以内の字数で横書き・ワード

プロ原稿「14000字」以内

で横書き・その他の規定は

本会ニュースレター「よう

せい第6号」所載の「投稿

規定」に拠ります。

応募期限 ⇒ 第1次期限は2001年9月末日です。事務局宛に送付してください。

事務局だよ！

事務局では下記の寄稿をお待ちしています。

「書評」 ⇒ 本会の活動目的に合致する新刊書を「400字書評」（寸評本文字数）で紹介してください。

「コラム」 ⇒ 本紙第3頁の「コラム養生学」へ「主張」などを「735字」にまとめてご投稿ください。

いずれも「原稿」は事務局へ送ってください。

大学体育養生学研究会事務局

東京女子大学文理学部横浜研究室内

FAX 03-3396-9996

〒167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

ようせい
大学体育養生学研究会

ようせい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内
FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

第09号

- ▷ 巻頭言
- ▷ 海外研修会報告
- ▷ 会誌第2巻3号発刊
- ▷ 会員動静
- ▷ メールでこんにちわ：北京便り
- ▷ 2001年度事業計画
- ▷ ようせいフォーラム2001

本会のモットーは「共生原理」

遊びとしてのスポーツの研究を

ようせい
大学体育養生学研究会

顧問 春木 豊

最近よく聞くことですが、体の健康にとって必要なことは、cure（治療）ではなくて care（予防）であると言うことです。さしつけ care とは養生のことでしょう。いかに医学が進歩したと言っても、病気にならないのにこしたことではないと言えます。そのための手立てを尽くすことは必要なことです。

ところが予防のための手立てを尽くすことは大変難しいことです。体に異常がないときに、体の健康のための手立てに時間や費用を投資することは、なかなか出来ないことです。動機づけがないからです。病気になれば何かをしなければならないということで、動機づけがありますが、健康な人に健康の維持や増進のためににかをさせるのは難しいのです。

動機のことを欲求とも言います。欲求は、英語では、need と言います。need には欠乏という意味がありますが、健康な人には、健康に対する欠乏がないので、予防行動に対する欲求を起こさせるのは難しいと言うことになります。

このための手段として考えられるのは、健康心理学では、健康教育の必要性を言います。健康の維持増進のために投資（手立てを尽くす）をすることがいかに必要（need）かと言うことを知らしめるので

す。あまり推奨できる方法ではありませんが、病気になる恐怖心を刺激することも必要でしょう。ドラマの安全教育のための悲惨な事故の現場のビデオを見せるのと同じです。

また、動機づけのためには面白いということが必要です。やってみて、面白かったとか、気持ちがよかったですといった効果があることです。あるいはグループとか仲間の効果も重要です。一人で食事をするよりは仲間と食べると食欲が高まると言った事実が指摘されています。これを社会的促進の現象と言いますが、仲間と一緒にやることは重要な条件です。

プロフィール

早稲田大学人間科学部教授（現）。早稲田大学卒業。早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻博士課程修了。心理学（行動理論）専攻。「人間の行動変容」（川島書店）・「学習心理学」（サイエンス社）・「心理臨床のノンバーバルコミュニケーション」（川島書店）・「心理学の基礎」（有斐閣）ほか多数。人体科学会会長・本会顧問などとして活躍中。

上に指摘してきたことを比較的含んでいる予防行動の一つはスポーツでしょう。健康の維持増進のためにスポーツが喧伝されるのはこのためでしょう。ただしこのことに関して重要なことは、競技のためのスポーツではなく、遊びとしてのスポーツであることです。しかし、しばしばスポーツは前者になります。この辺りのことを考えるのが養生学研究会の仕事ではないでしょうか。（早稲田大学人間科学部教授・人体科学会会长）

海外研修会報告

通算第8回の「2000年度中国養生法研修会：国際養生フォーラム2000」は、専門全国大学体育連合の共催協力を得て、中国の上海体育学院で開催されました。今回は、各種プログラムの遂行にあたって、上海体育学院並びに復旦大学の両大学が協力してくれました。通算ということは、本会の発足後の本会主催・大体連主催という開催形式が今回で2回目ということであって、それまでの大体連主催開催の6回の研修会との合計です。第8回海外研修会では、開催期間（2001年3月20日-24日）を通じて、久保隆彦先生（明治学院大学）による企画担当並びに張勇先生（長野県短期大学）による帯同講師のもとに、総勢24名の参加者が有意義な成果を収めました。東京薬科大学の小清水英司先生がおもしろいレポートを届けてくれています。

…（公園での太極拳見学で）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へ行っても、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。

第8回海外研修会「報告特集号」（『大学体育養生学研究』第2巻4号・2001年7月10日）が刊行されています。研修のすべてが網羅されています。

研究会誌第2巻3号刊行

『大学体育養生学研究』の第2巻3号は、1999年度「公開講演会」・2000年度「公開研修会」報告特

集号として、2001年4月10日に刊行されました。以下の論文が掲載されています。

- 坂出 祥伸：中国古代の養生と存思法
- 跡見 順子：生命科学の立場から
- 池田 裕恵：「からだ」の教育
- 張 勇：中国養生法の立場から
- 伴 義孝：21世紀のみんなの養生学を構想する
- 横沢喜久子：新しい大学体育とみんなの体育の確立を
- 俞 繼英：中国の「全民健身」について
- 邱 丕相：十二式簡化太極拳
- 張 勇：中国の全民健身計画
- 跡見 順子：生命科学的な身体・心身の理解から
- 編 集 部：ニッポンを歩こう
- 伴 義孝：「日中共同健康フォーラム」を企画して

事務局員の交代

事務局員の佐野信子さんが弘前大学に赴任されましたので、金田洋子さん（「心と体のストレッチ・チャッチャッチャッ」の主宰）と交代することになりました。よろしくお願いします。

会員動静

〔張 勇さん〕

長野県短期大学の張先生が、2001年3月28日付で、一橋大学より、社会学博士の学位を授与されました。学位論文は「健康増進政策における自主活動の位置づけ」です。ご本人は「（この機会を）人生の再スタートとして、研究に精進する決意」を固めています。ますますのご活躍を期待したいものです。

〔佐野信子さん〕

2001年4月1日より、佐野信子さんが、弘前大学教育学部に専任講師として赴任されました。おめでとうございます。ご本人は「これを機に一層の研鑽を重ね、教育・研究に精進」することを誓っておられます。ますますのご活躍を期待したいものです。

〔宮本知次さん〕

中央大学の宮本知次さんは、ただいま、中国の清华大学体育教研部の客座教授として、2001年4月から1年間の予定で、在外研究を続けられています。また、宮本さんは、この4月に教授に昇任されました。ますますのご活躍を期待したいものです。

メールでこんじわ：北京便！

北京の宮本です。（8. 26）。元気にやっています。昨夕、シルクロード10日間の旅を終えて北京へ戻ってきた都倉先生に北京市内の大觀園酒店（5星）で会ってきました。旅の疲れも見せず相変わらず都倉スタイルの怪氣炎を拝聴してきました。今朝早朝便で閏空へ帰国されました。9月には谷先生が劉莉さんと天津の柳福厚老師のもとへ太極拳練習のために来られるようです。上海研修（本会の海外研修会）がきっかけとなり、私も含め皆さんがそれぞれ自分らしい展開をされているように見受けられます。久保先生や小林勝法先生なども独自の中国体験をされています。小林先生とは今夏8月3日～8日まで成都市で開催された「東北アジア体育・スポーツ史学会」大会に出席して共同研究発表をしてまいりました。（現在、中央大学から）在外研究期間をもらって、清华大学体育教研部の客座教授として、9月の新学期から週一日体育実技「空手道」を担当することになります。在外研究期間は中央大学の場合、長期で1年間ですが、所属の体育部会の了承が取れれば更に1年間の延長が教授会で認められることになります。つまり最大2年間の在外が許されることになります。状況の大きな変化がなければ2年間の在外を申請しようと思っています。

鈴木常勝 立命館大学講師

以上の5名の方が入会されました。

2001年度の事業計画

(1) 学術団体登録

2002年度が申請年に当たるので、具体的に計画を進める。担当：遠藤卓郎。

(2) 図書刊行計画

① 研究会活動記録図書

これまでの『全国大学体育連合時代の関連論文』も含めて、「大学体育養生学研究」「ニュースレター：ようせい」をはじめとして、すべての刊行物を一冊に。担当：伴 義孝。

② 一般図書

『アジア学生文化協会の小木曾友氏の斡旋』で、本会の理念にそった一般対象「教養図書」の発刊に向けて、2003年前半の刊行予定を目指し在具体案を検討中。担当：横沢喜久子。

③ 教科書

本会加盟会員の各大学で「養生学」関係の授業が展開されており、教科書作成の希望が寄せられている。この要望に応えて具体的な計画案を策定する。ご意見をお寄せください。

(3) 国内研修会

とき 2001年11月23日（金・祝）～24（土）

ところ 関西大学・吹田市文化会館

内容 人体科学会第11回大会と連合開催とする。本会会員には、本会のプログラムと人体科学会のプログラムとを案内する。参加費無料。

担当 開催準備は関西在住理事（谷祝子・佐伯洋子・伴義孝ほか）に一任する。

(4) 海外研修会

2001年度の海外研修会はこれを見送り、2002年度に「学術団体登録記念海外研修会」を開催する。準備期間中に、会員アンケートなどを実施して、希望プログラムを調整する。

新入会員

安藤貞治	社会福祉法人育桜福祉会
三枝恵子	書道家
瀬戸謙介	明治学院大学講師
平沢信康	鹿屋体育大学教授

(5) 研究会・総会

研究会・総会の開催については次の日程(予定)
等で現在調整中。

第1候補日

2002年3月9日(土)・10日(日)

第2候補日

2002年3月16日(土)・17日(日)

会場 東京大学(駒場)を予定

内容 初日は(仮)全国大学体育連合関東支部の
「研修会」と合同開催する。2日目に
本会の「研究発表」「総会」を行う。

ホームページ開設

<http://www.yosei.gr.jp>

現在のところ試験的に開設しています。
徐々に充実する手筈になっています。
どしどし、「訪問」してみてください。
会員諸氏のご意見をお待ちしております。

△ ようせいフォーラム2001 △

2001年度公開研修会

— ご案内 —

今回の「研修会」は人体科学会2001大会と連合して開催します。多彩な公開プログラムで成果が期待されています。ふるってご参加ください。

とき 2001年11月23日(金・祝)～24日(土)

ところ 関西大学千里山学舎&吹田市文化会館

テーマ 「からだの原点を問う：大学公開授業に学ぶ」

(1) 公開「特別講演＆特別公演」(無料)

とき 2001年11月23日：15:00～18:30

ところ 吹田市文化会館

特別講演

講師 山折哲雄(国際日本文化研究センター所長)

演題 「アジアの《こころ・からだ・いのち》」

特別舞蹈公演

出演 三上賀代&湘南舞踏派(とりふね舞踏舎)

演目 「鶴裡考」(踊るおばさん軍団との群舞)

内容 三上賀代さんは世界的に活躍するプロ舞踏家です。鬼才土方巽「暗黒舞踏」の直系として踊る三上舞踏は圧巻です。芸術の秋を舞踏鑑賞でお楽しみください。

(2) 懇親会(会費7000円)

とき 2001年11月23日：19:00～20:30

ところ 吹田市文化会館

内容 人体科学会・身体運動文化学会・レクリエーション協会・大学体育連合近畿支部のみなさんと話題交換してください。

(3) 公開授業に学ぶ&FD研修(無料)

とき 2001年11月24日：10:00～15:00

ところ 関西大学千里山学舎第2体育館

① 公開授業「健康フォーラム：みんなで太極拳」

時間 10:00～12:00

講師 谷 祐子(神戸女子学院大学)

内容 履修学生が応募参加のみなさんを指導します。関西大学では、この「付加価値追求型授業」を「特色ある教育・研究」と認定されて、総額「1億6千万円」の国庫助成金を得ています。

② 体験FD研修「からだ気づき」

時間 13:00～15:00

テーマ 「しなやかな《存在》を願って：教育と学校を変える総合的学習の創造」

講師 高橋和子(横浜国立大学)

内容 「からだ気づき」教育創始者が「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」実習を指導し、教育観が変わります。

(4) ようせいトーク：研究会の将来展望

とき 2001年11月24日：15:30～17:30

ところ 関西大学千里山学舎第2体育館会議室

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

FAX 03-3396-9996

よ う せい
大 学 体 育 養 生 学 研 究 会

よ う せい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

第10号

- ▷ 卷頭言
- ▷ ようせいフォーラム2001報告
- ▷ 公開授業「みんなで太極拳を」
- ▷ ワークショップ「からだ気づき」
- ▷ 関西大学の「特色ある教育研究」
- ▷ ようせいトーク
- ▷ 研究会2001・ご案内

本会のモットーは「共生原理」

よ う せい よ う せい がく
そ も そ も 、 養 生 、 養 生 学 と は 何 だ ろ う か ?

アジア学生文化協会理事長

小木曾 友（おぎそ・ゆう）

「養生」とは何だろうか。そして、「養生学」とは何をするための学問だろうか。

北沢一利氏は次のように解説する。「履物をそろえてあがる、脱いだものをきちんとたたむ、文字を丁寧に書く。そうすることによって生活に緊張感が持続する。これがセルフコントロールを養う。江戸時代の養生術は、運動で身体を鍛えるかわりに、こうした単調な作業を怠りなく続けることで心身の安定を目指した。病氣や疲労を力づくで遠ざける今日の健康法と養生術が違うのはこの点である」（東京新聞・2000年4月4日）。

また、帯津良一氏は、ある地方の小さな町でおこなった講演会で、聴衆の老女の次のような発言を聞いて感動する。「養生っていうのは健康で長生きすることとか、あるいは、栄養に気をつけたり、病後の回復を速めることと思っていましたが、先生の話を聞いていたら、違うんですね。養生っていうのは生き方なんですね」（『ガンと気功と代替療法』・スリーエーネットワーク発行）。

そして、太平洋を37日間漂流して救助された漁船船長の武智三繁さんのインタビューには、日本中の人々がその生き抜くための知恵に驚嘆した。「えさ

が切れたので、小銭入れのキーホルダーでルアーを作り、サワラやカツオを釣り、刺身や干物にして食べた」「最後の2週間は飲まず食わずで、雨水をガスボンベを使ってやかんで沸かし、ふたに付いた水滴をなめた」「船中にあったシャンプーの香りをかぐと、疲れたからだがゆっくり、ふろにつかった気分になった」「体力を消耗すると思い、日陰を見つけて動かないようにした」「いつ死んでも仕方ないと思うと気が楽になった」（東京新聞・2001年8月31日）。ここには「養生の知恵」が見事に活かされているが、武智さんは、日頃ことさら養生法をやっていたとも思われないので、おそらく無意識のうちに力みのとれた自然体になっていたのだろう。

プロフィール

1934年東京生まれ。東京大学大学院修士課程農芸化学専攻修了。1962年アジア学生文化協会入職、現在同協会理事長、同日本語コース校長。アジア文化会館気功教室代表。アジア留学生の支援活動に従事。日本語教育振興協会評議員・日本語教育学会監事。1992年よりアジア文化会館で帯津良一氏（日本ホリスティック医学協会会長）の連続講演会を企画運営。

医療を支えるのが「医学」であるとすれば、養生を支えるのが「養生学」と考えられる。この100年間、近代西洋医学があまりにもめざましい進歩を遂げたために、東洋で伝統的に息づいていた養生の思想は陰に隠れてしまっていた。ところが、近年、「医療」の中の一部分にすぎない医学だけが大きな顔をしているのはおかしいじゃないか、「医学」は医療をよくするための一つのテクノロジーなんだから、もっと後ろに退いていなければいけない、と世界中が気づき始めたのである。そのために、養生思想とか代替療法とかがまた前面に出てきた。ただ、だからと言って近代西洋科学（医学）のこれまでの成果を捨てよ、ということではない。21世紀における生命の探究には、要素還元主義的な近代科学の視点と全体を見る養生思想の視点を同時にもつことが必要なのだ。そして、そこにおける「知」の追求の在り方は、単に「知る」ということだけにとどまっているは不十分である。もしかすると正解がないかもしれない問題について深く考えることが大切なのだ。私は大学体育養生学研究会がそのような場であってほしいと願っている。（本会役員）

ようせいフォーラム2001 ▷ ほっこく ◇

1. プログラムA：実践研修

本年度の「ようせいフォーラム」は、人体科学会（1991年設立・春木豊会長）の呼びかけに応じて、連合研修会として実施した。趣旨は大会名「人体科学フォーラム2001in吹田」のもとに企画された「社会と大学と学会の連携を求めて」というスローガンに賛同したことである。

とき 2001年11月23日〈金・祝〉・24〈土〉

ところ 関西大学第2体育館&吹田市文化会館

主催 大学体育養生学研究会

主管 関西大学体育学教室

〔内容〕

〔第1日目・11月23日・於：吹田市文化会館〕

下記公開プログラム（15:00-18:30・人体科学会主催）への自由参加。なお、当日のプログラム終了

後に開催された人体科学会主催の「懇親会」にも参加して話題交換を行い友好を深めることができた。

- ① 和太鼓演奏：郷土サークル野火
- ② 中国太極拳表演：劉莉（知音太極拳研究会）賀欣（日中太極拳研究会）
- ③ 特別公演：山折哲雄（国際日本文化研究センター所長）演題「アジアの『こころ・からだ・いのち』」
- ④ 特別舞踏公演：三上賀代&湘南舞踏派+平安舞踏派
演目「鶴裡考 kokuriko」

〔第2日目・11月24日・於：関西大学〕

午前中（10:00-12:00）は下記の公開授業に参加して「ようせいトーク」のための討議材料を学ぶ。

- (1) 大学体育公開授業「健康フォーラム：みんなで太極拳を」

狙い 公開授業参加者（地域住民等）を担当教員と受講学生が楽しく指導。受講学生は指導体験及び参加者との対話からさまざまな付加価値を学ぶ。

指導 谷 祝子（神戸女学院大学教授・関西大学非常勤講師・本会常任理事）&関西大学正課体育「太極拳」受講学生

授業 太極拳は中国古来の伝統的な健康法のひとつです。その姿は舞のようで、ゆっくりとした動きと深い呼吸により精神を安定させることから「動く禪」とも言われています。柔らかく連続性のある動作は健身法、養生法として有効な全身運動なのです。「こころ」と「からだ」を楽に、リラックスして、ゆっくりとなめらかに滞ることなく動く、このような技術を高めるとともに中国養生思想のもつ人間観や健康觀にも触れます。授業では、いつでも、どこでも、だれでも、できる東洋的な「からだほぐし」や「中国武術」「気功」などにも挑戦します。その他の「種目」はない、ちょっと違った、太極拳ならではの動きを体感してほしいものです。最終授業では公開授業を開催します。学生はそのために簡単な指導法も勉強することになります。公開授業では学生が主役です。楽しいひとときをみんなで創造しましょう。学生はそこで多くのことを学ぶはずです。この授業ではそのような付加価値をも求めています。（シラバス『かんだい体育』より）

午後（13:00-15:00）は下記の公開連続ワークショップ（11月24日開催分）に参加して「ようせいトーク」のための討議材料を学ぶ。

（2）公開連続ワークショップ「からだ気づき：しなやかな《存在》を願って」

狙い 教育と学校を変える総合的学習の創造。「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」実習における「指導者研修と体験参加」をとおして、体育の在り方を探るための、「リカレント研修」「F D研修」を目的にしている。

講師 高橋和子（横浜国立大学教授・「からだ気づき」教育創始者・関西大学共同〈体育〉研究委嘱研究员）

内容 高橋さんは、ここ20数年に及ぶ、「ニュー・カウンセリング」や「センサー・アウェアネス」やご自身の「ダンス・表現」などの実践研究を経て、独自の「からだ気づき」実践教育を開発されました。「からだ気づき」はいま話題の総合的学習や看護実習・介護実習や人間関係再構築の教材にも最適です。これまでの数字で評価する体育やあらゆる教科における教育観を見事に覆してくれます。さらに新導入の「体ほぐしの運動」推進にとっても大いに参考になります。「内側から感じる体験を保障する」が合言葉です。下記は高橋さんのメッセージです。

「からだ気づき」の目標はアウェアネス（気づき）であり、「いま・ここ」で、からだ（自分）に起こっていることに、広く深く注意を向けることを大事にします。具体的には、もともと人間に備わっている感覚を覚醒させたり、バランスの取れたからだの動きや深い呼吸により得られる生きる力を取り戻したり、「ひと・もの・こと」とかかわりながら社会や文化や自然をかえりみたり、音や動きや色や言葉で自分を豊かに表現してみることを、実習（やってみる）をとおして体験します。人間として、健康にしなやかに生きることにもつながります。

◇

〔関西大学の「特色ある教育研究〕

「大学体育公開授業」参加の目的は、上記の二つのプログラム参加を通して、関西大学体育プログラムの「特色ある教育研究」の実態を研究課題として学ぶことでした。関西大学の体育プログラムは具体

的に次のような評価を受けています。

関西大学では、いま「付加価値追求型授業」（具体例：上記の「(1)」と「生涯スポーツ研究ステーション計画」（具体例：上記の「(2)」）の開発を進めています。地域住民と学生との交流を体育授業をとおして進展させることが目的です。また研究成果の還元の一つとしてリカレント研修（公開ワークショップ）の機会も提供しています。「開かれた大学」を体育が推進しているのです。学生も大いに学びます。この授業を「特色ある教育研究」と認定されて、関西大学では、国庫から、正課体育の年間経常経費の半額補助を8年間も交付されています。その総額は約1億6千万円です。（提供資料より）

2. プログラムB：ようせいトーク

上記の実践研修の終了後、谷祝子先生（神戸女学院大学教授・本会常任理事）の司会で、午後3時半から5時半まで「ようせいトーク」を開催した。

〔内容〕

- (1) 関西大学における公開授業の趣旨説明を谷祝子先生が行う。続いて「学生の反応」「参加者（地域住民）の反応」「実施状況」について詳細にわたる説明がなされた。
- (2) 小木曾友先生から公開授業「みんなで太極拳を」が中国の朝の公演風景のようでとても良かった、授業で行った「白鶴掌」の動きが短く簡単で誰にでも覚えやすくバリエーションがいくつおりにもできて教材としてとても良い、とコメントがなされた。
- (3) 次のようなフリートークが提起された。
 - ① 本研究会は若い人達の研究発表の場として大いに必要。
 - ② 研究会の進め方として「実践」と「研究」の両面のバランスがむずかしい。
 - ③ この研究会は実践を大事にしてほしい。
 - ④ 教育とのバランスをどう見出すか、その研究が必要である。
 - ⑤ 本会には人間まるごとで実践としての「養生」をやりたくて集まっている。研究だけならば他にも研究会や学会はいっぱいある。
 - ⑥ 教育学実践として「S先生」の楽しい実践

報告やその他の紹介があった。

その他として研究会の運営（「学会化」の件・事業計画）等に関する報告もなされた。

[谷祝子さんの感想]

当日も人体科学会主催の多彩なプログラムが展開されていたのでそちらへ参加された本会会員もいて「ようせいトーク」への参加会員は少数ではあったものの、それでも提示された「トーク」は研究会に対する熱意にあふれ、本物の話し合い（対話）ができたと思います。メール等で便利な時代ですが、やはり顔を合わせて「おしゃべり」する大切さを痛感しました。

研究会2001

一 開催のご案内 一

2001年度の「研究会」は下記の要項で実施します。第1日目は大学体育連合関東支部とタイアップして実施します。多彩なプログラムが用意されていますのでご期待ください。第2日目は本会の独自プログラム（研究発表会・総会）です。会員のみなさまの積極的な研究発表申込みをお待ちしております。

とき 2002年3月9日（土）10:00-18:00

3月10日（日）09:00-16:00

ところ 東京大学駒場校舎

東京都目黒区駒場3-8-1（京王井の頭線駒場東大前駅）

9日午前 視聴覚ホール（図書館4階）

9日午後 第2体育館

10日全日 第2体育館ほか

参加費 3,000円

申込 参加申込は所定のFAX通信用紙で行ってください。申込期限は2002年2月25日。

発表 研究発表申込は所定のFAX通信用紙で行ってください。申込期限は2002年2月10日。

〔内容〕

〔第1日目：3月9日〕

09:30 受付

10:00 開会式

10:30 特別講演

「この21世紀、身体運動の再評価を！」

講師 養老孟司（北里大学教授）

11:50 実験授業研修（内容説明）

① 「馬王堆導引図から学ぶこと」

講師 張 勇（長野県短期大学）

② 「《立つ・歩く》の授業概要について」

講師 渡會公治（東京大学）

③ 「授業前アンケート調査について」

13:30 実験授業研修（実習）

① 馬王堆導引図の再現・創作体操から

② 立つ・歩く

15:45 全体授業評価

受講者が、「学生」の立場になって、準備された「アンケート」に応える。同時に、実験授業に関する自由意見を記述する。

16:15 全体討議

18:00 懇親会（会場は学外・会費=6000円）

〔第2日目：3月10日〕

08:30 受付

09:00 研究発表

11:30 総会

13:00 授業で使える実技紹介

情報交換会

16:00 閉会

研究発表申込期限

▷ 2002年2月15日 ◇

どしどし、発表申込を！！

よせい
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

FAX 03-3396-9996

よ う せい
大学体育養生学研究会

よ う せい
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

第11号

- ▷ 卷頭言
- ▷ 本の仲間紹介
- ▷ 総会案内
- ▷ コラム「^{よ う せい}養生学」
- ▷ 新方式の研究発表で活発討論を
- ▷ 2001年度研究発表会・発表演題
- ▷ 2001年度実技研修

本会のモットーは「共生原理」

「恬淡虚無」もまた健康法

よ う せい
大学体育養生学研究会

顧問 吉元 昭治

養生とは命を大切にし、いかに健康でいられるかを知ることだが、私は医者でもあるので、その反対の、一つしかない命を粗末にし、不健康な生活を送っている方々を多く診ているので、反面教師としていくつかを紹介して卷頭言とにたい。社会的にも問題となっているのに、若年女性の「やせ」と、中年に多い「肥満」の問題がある。

やせ願望はマスメディアが刺激しあって拡がっている。やせるとどうなるのか。まず病気一般に対する抵抗力（免疫力）低下があり、胃下垂などの消化器機能低下、冷え症、低血圧、貧血、生理不順（無月経）、不妊症、さらに肺臓機能不全もおこす。低体重もデッドラインを越えると悲惨な最後までそう時間がかかる。私も、死に到った不幸な例や恢復に困難を感じた例を見知っている。勿論ここに到るまでの素因もあるが、彼女等の確固たる信念にも近い「やせ願望」がある。いくら説明しても納得してくれない。食べる事が罪悪であると思っている。つまりiftしたことから始めたダイエットが拒食症におちいりやがてはどうしようもない結果となることがある。私は女性の魅力はふくらとした健康美と思っているが、あのモデルのようになりたいとか、

あの女優のようになりたいと思っている。ブラウン管を通して見るからスタイルがよいと思うのだが、実際は、肌も荒れ痩せて貧弱な体の持ち主である。

中年の肥満はひいては高血圧、糖尿病、脂血症、高脂血症、心疾患、高尿酸血症などの引きがねになるし、過度のアルコール、タバコ、運動不足は、これに追い討ちをかける。以前の成人病といったものが今では生活習慣病といわれる。全く日頃の生活態度、不規則さの蓄積である。運動不足といつてもたまのゴルフ（テニス）肘、スイング中の突然の急死などがあるが、自分の若い頃の体力がそのままあるといった過信からで、若い頃からやっていた野球で

プロフィール

1928年東京神田生まれ。1950年順天堂医学専門学校卒。1956年順天堂大学講師。1963年東京都小平市に吉元病院を開業。医学博士。現在、順天堂大学産婦人科非常勤講師、米国カリフォルニア州鍼灸師、ドイツ鍼灸アカデミー名誉会員、香港港九中医師公会名誉会長。著者に『道教と不老長寿の医学』『養生外史・中国編』『養生外史・日本編』など多数。

腰痛などもある。いずれも年相当の運動量の目違いからである。あるいはアルコールの肝障害、タバコの心障害もある。それにも増してストレスの問題がある。「病は心から」というように、心の過度な負担は身体に投影される。疲労、不眠もあるが、近頃増えているのはやはり素因もあるが、ウツ状態、ウツ病がある。この状態になってしまふと厄介で専門医を紹介することになる。緊張の連続、疲労の蓄積、社会情勢に対する不安、自分の将来や家族に対する責任の悩みなどつきない。

『文藝春秋』の最近号に「長寿と健康いのち大切に」という特集があった。各界著名人が健康法をのべられているが、百人百様のことをいわれていた。つまり健康法にはこれといった絶対のものがないと言える。中に何もしない、自然体である、何も悩まないというのもあった。『素問』の「恬淡虚無」であり、健康法の一つでもあるわけだ。道教でいう「陰道養形、真道養神」とも通じているのである。

(完)

「生の原点」「からだの原点」を問う

本の仲間紹介

本欄では、本会の活動目的に同調する「本の仲間」を、会員の推薦によって紹介します。適切な新刊本を事務局までお知らせください。お待ちしています。

書名：ガンと気功と代替療法

著者：帯津良一（2001年12月刊）

発行所：スリーエーネットワーク・285頁・1300円

一言：ホリスティック医学の第一人者がいま明かす、愉しくて温かい8つのお話。

書名：手のひらでできる無痛リンパ整体

著者：佐藤 彰（2001年10月刊）

発行所：ベースボールマガジン社・1800円

一言：手のひらパワーで病やケガが治る。誰にでもできる整体術。自然治癒力を説く書。

書名：「どうせ自分なんて」と、つぶやく君に
著者：伊東秀子（編著）ほか
発行所：開隆堂・1700円
一言：副題に「大地・いのち・教育」と「豊かな自己イメージを育てる教育を」とある。

書名：新しい「学びの様式」と教科の役割
著者：高橋和子ほか（日本学術会議教科教育学研究連絡委員会編集・2001年9月刊）
発行所：東洋館出版社・205頁・2400円
一言：新しい知の在り方を創造し教育を変えようと訴える20編の論考のうち体育を代表して著者が「からだ気づきからの発信：体育における表現・コミュニケーション」を問う。

書名：「体ほぐし」が拓く世界
著者：村田芳子（編著）ほか（2001年11月刊）
発行所：光文書院・191頁・1800円
一言：副題に「子どもの心と体が変わるとき」とある。体ほぐしQ&A授業へのアプローチも収録されている。時宜を得た好著。

書名：ユング心理学と現代の危機
著者：湯浅泰雄ほか（2001年9月刊）
発行所：河出書房新社・209頁・2400円
一言：現代の若者には「目標」がない。ユング心理学と東洋思想からみつめる「心」の崩壊と現代の危機、若者を読み解く絶好の書。

総会案内

とき：2002年3月10日（日）・11:30 予定

ところ：東京大学教養部・視聴覚ホール

議題：「任期満了にともなう役員改選」ほか

事務局だより

- ▷ 2001年度「会費」未納の方は、事務局宛に至急お振り込みください。
- ▷ 2002年度「会費」納入案内を日々お届けします。よろしくお願いします。

ようせい コラム「養生学」

2002年度からの「週5日制」実施とともに新教育課程が始まる。そして「生の原点」の問題・「からだの原点」の問題が置き去りにされるのではないか、という危惧が改めて持ち上がっている。そんなときに、本会の伊東秀子さんが編著『《どうせ自分なんて》と、つぶやく君に』で、高橋和子さんが論考『からだ気づきからの発信』で適切な指針を示してくれることとなった。

…戦後五十年、日本の教育は、「経済の成長」を軸に動いてた。大半の人にとって物質的に恵まれた生活が人生の到達目標となり、教育の目標は、「一流企業や官庁へ就職すること」に設定されてきた。…これを国家の側からみれば、教育の目標は「経済成長にとって効率のいい労働力の育成」にすり替えられ、「経済性」という一元的価値尺度が戦後教育を貫いてきた。そのため、子どもたちの時間は、未来や将来のための備えにどんどん費やされ、極端に言えば、小学生までが「将来の安定した生活」のため一所懸命勉強することを強いられてきたともいえる。「人間の幸せとは何か?」を問うこともなく…。いったい、子どもたちの「今」はどこにいってしまったのか。子どもが子どもとして深く世界を感じ、自分の生活を創造していく「現在」は忘れ去られ、つねに先に備えるための少年期、青年期、あげくは一生になってしまっていた。…赤ちゃんは他人(母親)なしには生きていくことができない。人は、生まれてまもなくから、無意識のうちに自分についての知識を仕入れ様々な「枠組」を作っていく。幼き頃より自分に浴びせられた数々の言葉(や様々な身体的経験)は、何もなかった子どもの心の中に集積され、「自分」についてのイメージを作り上げ、それを通して世界や他の人間と関わり、物事を捉え行動していくのだ。…(あげくに)授業を聞かない。弱い者に暴力をふるう、したいことしかしない、権利と自由ばかり

主張して義務を考えない、性を金に換算して平気、そんな児童・生徒・若者たち。これは「物とお金」という一元的価値の尺度で育ってしまった大人たちの今日の心の在りようを映す鏡にほかならない。…(だから、状況脱却のためには)子どもの中に深く巣くっているマイナスの自己イメージをどのように回復させ、自尊心とやる気をつけさせるか、生きものとしての身体感覚を取り戻させるかに焦点を合わせる必要がある。(伊東論考「はじめに」より)



…テーマ優先の思考は柔軟な実践を可能にするが、学校という限定された時空間の中で目の前の子どもに何を保障するかは、教師の自由な発想やカリキュラム創造の意欲にかかっている。さらに、授業場面においては、子どもたちがじっくり「動くからだ」と向き合うことが保障されているか、そのことにどう教師が関わっているかが重要である。子どものいまに寄り添わず「目的に邁進する・強引に気づかせる・技能習得に躍起になる・動機付けと称して競わせる・何も教えない」教師では、従来の体育が陥った誤謬を繰り返すことになる。…そのためには、教師の身体観のみならず、教育観自体が問題にされるのである。さて、子どもの遊びに「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」生身の経験が潤沢であった時代、逆説的に言えば、「からだ気づき」(高橋の提唱する「からだ」で学ぶ実践教育)も必要なかったのである。だが、現在ではどうなのか。「気づき」の場を保障するすれば、いったい誰の責務なのだろうか。この「どうなのか」と「誰」の問題から逃避してはならない。体育も教育も学校も変わらなければいけないのである。(高橋前掲書112頁)



※ 両書とも「本の仲間」欄に紹介しています。

会員募集!!

入会手続きの詳細は事務局へお尋ねください。

新方式導入で活発討論

— 2001年度研究発表会 —

2001年度研究発表会、下記日程で、「新方式導入」のものと開催されます。「発表」に対する「討論」を活発にするために、座長の持ち時間を「10分」とし、その時間を座長に自由に使っていただく新方式を導入します。また発表時間を「20分」として、発表者にも余裕をもって展開していただくことになりました。そして、演題一つについて、お一人の座長をお願いし、事前に担当演題の発表抄録にも目をとおしていただいて討論材料を揃えていただくことになります。もちろん、フロアの参加者にも討論に加わっていただくように、座長の裁量で、進行していただくようになります。「研究会」係としましては、本研究発表会が、形式にこだわることなく活発な討論の場になることを願っています。ご期待ください。大勢のご参加をお待ちしております。

とき：2002年3月10日（日）9:00 - 11:30

ところ：東京大学教養学部（駒場）「視聴覚ホール」

① 生活における直観原理の問題と教育課題

発表者：伴 義孝（関西大学）

座長：

② 大学正課体育としての太極拳の実態と担当者の意識

発表者：小林勝法（文教大学）

座長：

③ 中国養生法を理解するひとつの試み－簡単な複雑系科学の手法から太極拳をとらえる

発表者：天野勝弘（関東学園大学）

座長：

④ 気功の教材的特性と体育的意味についての一考察

発表者：遠藤卓郎（図書館情報大学）

座長：

⑤ 脳といのちを育む身体運動の授業（1）

発表者：跡見順子（東京大学）

座長：

「実技研修」も豊富

午後の実技研修は、「すぐに応用できる」を狙いとして、5つのテーマを用意しました。さらに発表者との討論の場も設けますのでご期待ください。なお、参加者は実技のできる用意をしてください。

とき：2002年3月10日（日）14:00 - 17:00

ところ：東京大学教養学部（駒場）「第1体育館」

① チェンズ（羽球を蹴る運動・準備運動）

指導者：張 勇（長野県短期大学）

② 易筋経（筋トレーニング運動・表演）

指導者：藤井陽江（立教大学）

③ 白鶴掌（実習）

指導者：谷 祝子（神戸女学院大学）

④ 太極棒（紹介）

指導者：鈴木常勝（愛知大学）

⑤ 太極拳（みんなと一緒に）

指導者：美馬美千代（上智大学）

指導者：池垣功一（東京理科大学）

⑥ ようせいトーク（意見交換会）

谷祝子先生は、昨年11月24日の「人体科学会連合大会」（大学体育養生学研究会も参加）で、関西大学における担当授業の公開授業を発表されました。本紙第10号でもご紹介しましたが、大変に好評でした。今回はそのおりのご経験を踏まえて「大学体育の授業づくり」にヒントとなるノウハウを発表されます。ご期待ください。

会員募集！！

会員倍増・本会発展

よせい 大学体育養生学研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX 03-3396-9996

☎ 167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

ようせい
大学体育養生学研究会

第12号

よ う せ い
YOSEI = Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学文理学部・横沢研究室内
FAX・03-3396-9996（問い合わせ受付）

- ▷ 卷頭言
- ▷ 第2回研究発表会報告
- ▷ 2001年度第2回研修会報告
- ▷ コラム「養生学」
- ▷ 年会費の振り込みについて
- ▷ 授業用ようせいGoods紹介

本会のモットーは「共生原理」

生涯スポーツのメダリスト

東京Y M C A社会体育専門学校

校長 吉崎 勇

最近あった生涯スポーツ研究会でのこと。生涯スポーツと障害者スポーツという言葉が飛び交って戸惑ってしまった。それは些細なことだがもうひとつ、えらく気になることがあった。若い方々の中に、研究というとペーパーを作ること、ペーパーを作るのが研究で、研究のために利用するのが現場、と思っている方々がいた。スポーツクラブの現場にいる私はそこで黙っているわけにいかず、少々皮肉ってみたくなって、言わないでもいいような挨拶をしてしまった。

挨拶はこうである。「スポーツクラブにいますといろいろな方がいましてね、健常も障害も個人差の範疇に思えるのです。ですから、日常は区別の必要がないので、さきほどみなさんの議論の中に入れていただいたら、頭が混乱して、生涯と障害の区別ができなくなりました。年ですかね…」と、まあっこんなくなりだりである。

すると、後の懇親会で、若者がビールを持って近づいてきて「先生、音（オン）と同じですから…」と言う。混乱する私を慰めてくれたのである。いくらトシでもここで慰めは要らない。私はもっと現場を知って欲しいと訴えたのである。

さて、その現場での話だが、先日、35年の会員暦をもつ86歳の会員が亡くなられた。原因は心筋梗塞かと思われる。1ヶ月ほど前にお見かけしている。この方は毎日のようにこられ、笑顔でちょっと手を上げて「やー元気」と挨拶されてプールにいかれる。そんな姿を想い出しながら、ふと考えてみたことがある。

「この方は勝者なのか、敗者なのか…」というのは、この方に限った事ではないが、長く運動を続けている人は糖尿病や心臓、脳の血管梗塞のような病気には人一倍かかりたくないと思っており、「俺はかかるない」と、健康運動の実践者としての自負を持っている人すらいる。にもかかわらず、

プロフィール

1968年、東京教育大学体育学部健康教育学科卒。爾来、東京Y M C Aスポーツフィットネス部門勤務。中国での太極拳・氣功研修などのユニーク授業も多く手掛ける。現在、東京Y M C A体育専門学校校長。本会設立発起人として尽力。

糖尿病や脳卒中に襲われる。かかってしまうのである。さきの86歳の方もそうだったから、その瞬間に、「だめだったか」と、つぶやかれたかな?と思つてみたのである。

高齢者になればどこかに病や機能障害を持つようになる。障害を持ちつつも生涯に渡ってスポーツを楽しむ。これが生涯スポーツの究極のゴールであれば、ゴール付近は障害を抱えた高齢者でいっぱいのはず。まさに生涯スポーツは障害スポーツなのである。

さて、86歳、亡くなられる1ヶ月前まで泳いでいたられた方のことだが、それがどんな原因で亡くなられたとしても、その方は勝者、生涯スポーツのメダリストである。

私はそのようにお告げして、お別れしたのである。

第2回研究発表会

— ほ う こく —

2001年度第2回研究発表会は、2002年3月10日、東京大学「駒場キャンパス」で開催されました。6題の研究発表に60数名の参加者からの活発な質疑応答が展開されて有意義な発表会となりました。今回の発表会では「発表20分間・座長持ち時間10分間」の「合計30分間」で、座長の裁量で自由に討議を開けるという新形式が採用されて好評でした。

[プログラム]

① 09:00-09:30

演題：日常生活における直観原理の問題と教育課題

発表者：伴 義孝（関西大学）

座長：荒井啓子（学習院女子大学）

要旨：論者は、2002年度から始まる新教育課程に際して、「生の原点」<からだの原点>の問題が置き去りにされる」危惧を指摘しながら、「生きるものとしての身体感覚を取り戻す」ために、また、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す生身の経験を保障する」ために、どうとりくむべきかに

ついで養生学発想の観点から、「生きる力」「二足ロコモーション」「受動様態」「直観原理」などのキーワードを駆使して、「生の体育」運動の展開を提唱する。

② 09:30-10:00

演題：大学正課体育としての太極拳の実態と担当者の意識

発表者：小林勝法（文教大学）

座長：池垣功一（東京理科大学）

要旨：論者は、大学正課体育としての太極拳を開講する大学が増えてきているがその授業実践の交流がほとんどなされていない現実を受けて、アンケートに拠る実態調査を行って、太極拳の授業を充実させるために、「授業実践交流」や「授業研究」の推進することや「担当教員の技術研修」や「大学に相応しいテキストの開発」を訴える。

③ 10:00-10:30

演題：中国養生法を理解するひとつの試み：簡単な複雑系科学の手法から太極拳をとらえる

発表者：天野勝弘（関東学園大学）

座長：池垣功一（東京理科大学）

要旨：論者は、複雑系科学の簡単な手法（ゆらぎ・自己組織化臨界現象・自己相関関数）を用いて、太極拳を「系の局所を調べるのではなく、システム全体の動作」の観点から調べてみて、中国養生法の解明に新たなレールを敷くことを提案する。

④ 10:30-11:00

演題：気功の教材的特性と体育的意味についての一考察

発表者：遠藤卓郎（図書館情報大学）

座長：外山恵美子（神奈川県立藤沢高等学校）

要旨：論者は、大学体育の授業で気功等を教材にしているとき思われぬ効果のあることに着目し、その効果が気功の特性に拠るものか、あるいは教材化（指導法と融合）されることに原因があるのかを探ることで体育的意味を考察する。結果として、気功を教材とした授業で、学生は心身の健康を得ているように思えることを報告。

⑤ 11:00-11:30

演題：脳といのちを育む身体運動の授業（1）

発表者：跡見順子（東京大学）

座長：小木曾友（アジア学生文化協会理事長）

要旨：論者は、大学の一般教養の授業「Aerobics」

「Stretching」をとりあげ、その間の学びから、受講者が「脳といのち」の理解という観点についてどのように捉えているかを「毎回のレポート」と「最終発表」から評価して考察する。結果として、「身体や運動の理論化（数式や言葉により認識する）が重要」であることを示唆。

⑥ 11:30-12:00

演題：2001年に遭遇した「腰痛」の治し方・治り方

発表者：近藤洋子（国際基督教大学）

座長：遠藤卓郎（図書館情報大学）

要旨：論者は、長年にわたる野口晴哉式気功と日本民俗舞踊の研究から、「腹式呼吸」「特に呼氣を重視」「背骨を後頭部まで真っ直ぐにする」という手法を完成させて、腰痛治療において多くの実績を経験している。そして研究の結果、前記「3点」の働きを欠かさず保有する動きこそは日本古来の「伝統民俗舞踊」であることを突き止める。そして、踊りながら楽しみながらの「予防」と「治療」を提唱する。

2001年度第2回研修会：ほうこく

標記研修会は、2002年3月9日・10日の2日間、東京大学駒場キャンパスで開催されました。今回は、研修会の広がりとその実績を高める意図のもとに全国大学体育連合関東支部との連携共催で実施され、その共同プログラムの充実ぶりもあって、大勢の参加者を得ることができました。

〔特別講演：3月9日〕

講師 養老孟司（北里大学）

演題 この21世紀、身体運動の復権を！—風景の中の身体をこの手にとりもどす—

要旨 現代生活にあって人間への入力情報は五感を通じて五万もあるのだが、とりわけ、ただひとつしかない機能「動く」という出力「生きること」面において現代人は問題のある生活をおくっている。これは、なんとかしなければならない…。（体育は頑張ってほしい。）

〔実験授業研修：①〕

このプログラムは「全国大学体育連合東京支部」の企画です。本会会員も大勢が参加しました。なお、公開プログラムとして一般参加者には無料開放しました。大勢の参加で人気を博しました。

とき 2002年3月9日13:30-17:00

会場 東京大学駒場キャンパス「第2体育館」

(1) 馬王堆導引図の再現：創作体操から

講師 張 勇（長野県短期大学）

(2) 立つ・歩く

講師 渡会公治（東京大学）

(3) 全体討論

講師 伊藤信之（横浜国立大学）

〔実技研修：②〕

このプログラムは授業開発研究を目的とする本会の企画です。公開プログラムですので大勢の参加者が集まってくれました。多くを学びました。

とき 2002年3月10日 14:00-18:00

会場 東京大学駒場キャンパス「第2体育館」

(1) チェンズ（羽球を蹴る運動）

発表 張 勇（長野県短期大学）

(2) 易筋經（筋トレーニング運動）

発表 藤井陽江（立教大学）

(3) 白鶴掌（日本で生まれた簡易太極拳）

発表 谷 祝子（神戸女学院大学）

(4) 太極棒（棒を使った太極拳の工夫）

発表 鈴木常勝（愛知大学）

(5) 太極拳「みんなで楽しもう」

指導 美馬美千代（上智大学）

池垣功一（東京理科大学）

(6) ようせいトーク（討議研修）

司会 張 勇（長野県短期大学）

印象深かったことは実技で「太極棒」の紹介をしていただいた鈴木常勝先生のトークです。鈴木先生のご専門は中国語です。先生は、中国語のクラスを教えるとき、その前座として、「太極拳」や「気功」や「太極棒」の指導を行います。さらに現代中国の文化論などもそこに交えます。その場作りが「中国語の学習効果」を一段と高めてくれるとのことです。鈴木先生は言います。「からだはコミュニケーションのもとのもと」だ、と。教わるところの多いご発言でした。

ようせい コラム「養生学」

「〈気づき〉はあちらからやってくるのです。…この受動的な考え方はとても東洋的であると思っています」と、高橋和子さん（横浜国立大学・本会設立発起人）は謂う。高橋さんは「からだ気づき」実践教育の創始者ですが、ここ20数年間の実践研究をとおして日本の子どもたちの「モノ化する身体」状況をみやって、「このままでは駄目になる」と訴えています。その高橋さんがこのほど『ゆっくりイキイキからだ気づき』（汐文社・2002年3月8日発行・1800円）という児童向けの学校用図書を上梓されました。ところが、本気で内容を涉猟すれば、この本は、中国古代の『易經』にも通じて、「生の原点・からだの原点」のいかほどかを万人にやさしく教えてくれる実践哲学書であることが判ります。ところどころを引用してご紹介します。このうえなく思想的潮流の転換を予感させてくれる本です。まさに養生学の原典といえる名著です。

【本のコンセプト】 ⇒ これは、「からだ気づき」の本です。ふしぎな本です。この本で、わたしたちのからだの持っているふしぎな力を、知ることができます。ふしぎな力は、目をつぶったり、はだしになると、とても感じることができます。ふしぎな力は、健康になる力を与えてくれます。ふしぎな力は、からだを楽にしてくれます。ふしぎな力は、自分やお友だちや自然についても、新しい発見をもたらしてくれます。ふしぎな力は、わたしを元気にさせてくれるのです。その力は、だれでもが持っています。それを、「生きる力」と言います。耳をすましてみましょう。土の上にたってみましょう。大きく息をしてみましょう。お友だちのからだに、そっと手をふれてみましょう。感じたままを、動きやことばや色で表してみましょう。この本は、あなたに、すてきな世界をもたらしてくれます。この本は、ふしぎな本です。ふしぎとは思ひがけない発見に出会うことです。思ひがけない発見のためには、まるごとの「からだ」で

の「気づき」を待たなければなりません。

△
〔内容の断片〕 ⇒ 目をつぶると音や光やにおいは、どのように感じられたかな。…ヘレンケラーは目も見えず、耳も聞こえず、はじめは話すこともできなかったけれど、触覚に助けられて豊かな世界が広がったと思うよ。みんなもたまには、目をとじたり言葉も使わないでみると、ちがう感覚がするどくなるかもしれないね。

△
コラム子は、『易經』との共時性を、高橋和子思想に見いだしている。『易經』の「易」は変化するという意味であって、その書題の教えるところは、「自然界の時々刻々の変化を察知する（気づく）人間がその変化の内部に共に生きて在る」ことを表している。その「気づき」をもって、人間はその変化と共に「時機相応」に生きるべきことを学ぶのである。この「学び」がまさに高橋和子「からだ気づき」のエッセンスになっている。頼もししい書物が出現したものだと、コラム子はニンマリするばかりである。

年会費の振込みを!!

2002年度の年会費「5000円」を下記の銀行口座へ振り込んでください。

みずほ銀行西荻窓支店・普通預金 2118044
「大学体育養生学研究会・横沢喜久子」

授業用ようせい Goods 入荷 !!

経絡図・人体骨格標本・チェンズ（蹴羽）
—ご入用の方は事務局へお問い合わせを—

ようせい 大学体育養生学研究会事務局

東京女子大学文理学部・横沢研究室内

FAX 03-3396-9996

☎ 167-8585 東京都杉並区善福寺2-6-1

〔編集後記〕

本誌にはじめて「総説」と「原著論文」が登場した。総説は本会常任理事の伴義孝氏（関西大学）による「日常生活における直観原理の問題と教育課題」で本会の研究目的であるところの「生の原点」「からだの原点」の問題を問う時宜を得た異色の緊急提案となっている。原著論文は志村邦義氏（北里大学）と汪清氏（広島大学）との共同研究による「ヒトの運動発現経路に及ぼす針刺の効果」で同分野研究者の注目を集めるであろう密度の濃い内容になっている。本会としては、これら2篇につづいて、本誌への投稿の盛んとなることを期待しておきたい。さて本号には本会発行のニュースレター12号分を一括して収録してあるのだが、そこには本会誕生の経緯から現今活動状況までのすべてが余すことなく記録されていて、資料価値の高い「第5号」として世に問うことができた。本誌「第5号」もまた手作りであるものの、だからこそ稀少価値も一段と高まっているのだけれども、各方面からの点検評価に十二分に応えうるものであると確信している。本誌が関係領域研究者のお役に立つことを祈念しながら編集後記としておきたい。いつものことだが、今回もまた編集委員会のみなさんに多大なお力添えをいただくこととなった。記して感謝しておきたい。（横沢喜久子）

ようせい
大学体育養生学研究 第5号：2002年3月29日発行

ようせい
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・FAX 03-3396-9996
印刷製本 東京女子大学印刷室