

養生学研究

第12巻 第1号 (通算14号)

2019年7月31日発行

【原著論文】

滝沢宏人¹ 村瀬智彦¹ 松岡弘記¹ 天野勝弘²

(¹愛知大学名古屋体育研究室 ²環太平洋大学スポーツ科学センター)

就寝時刻は睡眠時間より朝の自覚的目覚め度に影響を及ぼすか

男女差の検討

1

【原著論文】

蒲生諒太 (立命館大学教育・学修支援センター)

太極拳普及草創期の動向

—日本太極拳協会の誕生と分裂に関する歴史的研究—

17

就寝時刻は睡眠時間より朝の自覚的目覚め度に

影響を及ぼすか

男女差の検討

滝沢宏人¹ 村瀬智彦¹ 松岡弘記¹ 天野勝弘²

Does bedtime significantly affect the morning awareness of awakening rather than sleeping time?

Discussion on gender differences

Hiroto Takizawa¹, Tomohiko Murase¹, Hiroki Matsuoka¹, Katsuhiro Amano²

Abstract

We accumulated data in our previous researches and investigated the possibility that bedtime significantly affects morning awareness of awakening rather than sleeping time. It also aimed to add a viewpoint of gender differences to previous studies. I gave a questionnaire to the first year students of the university. The contents of the question were 1) usual bedtime, 2) usual wake-up time, 3) usual morning awareness of awakening, 4) usual breakfast intake frequency, and 5) sleeping time. The number of data was 2578 males and 2310 females. For analysis of data, univariate analysis of variance and multiple comparison of Bonferroni were used.

As a result, I found the following. 1. Bedtime was 0.3 hours later for males than females, 0.4 hours later in wake-up time. As a result, the sleeping time was less than that of males by 0.1 hours for females. 2. Even though both sleeping time are the same for both males and females, it turns out that morning awareness of awakening tends to be lower when bedtime is later. In addition, when bedtime was the same, even though sleeping time was different, morning awareness of awakening showed a tendency to be roughly the same. From these facts, it was inferred that bedtime significantly affects the subjective awareness of morning rather than sleeping time. 3. Since gender differences are recognized in relationship wake-up time and morning awareness of awakening, it can be considered that there is a gender difference in sleep during college student period, so it can be said that it is necessary to take countermeasures while considering the viewpoint of curing science as well. 4. When morning awareness of awakening was high, the frequency of breakfast intake tended to be higher. It was predicted that bedtime affected the degree of awakening and that morning awareness of awakening affected breakfast intake frequency.

滝沢宏人

キーワード：朝の目覚め度 就寝時刻 起床時刻 睡眠時間 朝食摂取頻度 男女差

1：愛知大学名古屋体育研究室（Research Center of Physical Education, Aichi University-Nagoya）

takizawa@vega.aichi-u.ac.jp

2：環太平洋大学スポーツ科学センター（International Pacific University）

amanoringo@gmail.com

I 目的

睡眠が私たちの健康や生活にとって重要であることはいまさら言うまでもない。これまでも多くの研究が行われてきた。睡眠に関する研究組織も日本だけでもかなりある（日本睡眠学会、臨床睡眠医学会、日本睡眠歯科学会、日本睡眠環境学会など）。また、多くの分野で睡眠に関する研究も行われている。

そこで若者（大学生）の睡眠実態を調べ、彼らの睡眠の質を確保したいと願う人々によって、やはり多くの研究が行われている（福田ら、2017；花輪、1995；川崎ら、2010；黒川と石村、2013；成田と渡辺、2015；松田ら、2012；三宅ら、2015；長根、2015；坂本、2009；佐々木ら、2013；杉田、2011；富田、2007；八尋と加來、2003；山際と佐々木、2017）。また睡眠が健康に及ぼす影響についての報告（成田と渡辺、2015；松田ら、2012；三宅ら、2015；長根、2015）や生活、学力や心身との関係を調べた研究（不登校：黒川と石村、2013；性差：佐々木ら、2013、その他：長根、2015；富田、2007）などがある。

最近の睡眠に関する研究としては、睡眠リズムやパターンについての報告も多く出るようになってきた（福田ら、2017；黒川と石村、2013；松田ら、2012；長根、2015；坂本、2008；杉田、2011；八尋と加來、2003；山際と佐々木、2017）。これらの視点は、単に睡眠時間といった量だけではなく、就寝時刻や起床時刻に注目したものである。ここまでの研究はすべてがアンケート調査によるものであったが、計測措置を用いた研究も認められる。心拍数（花輪、1995）、脳波（成田と渡辺、2015）、加速度（岡田ら、2003）、心拍変動（谷田、2010）、非接触型の体動計（山際と佐々木、2017）によるものなどである。

これらの研究はすべて、よい睡眠のための研究であるといってよい。そこで、松田ら（2012）、三宅ら（2015）、長根（2015）、坂本（2009）、杉田（2011）は、その研究成果から睡眠対策や睡眠教育の必要

性を提案している。加えて福田ら（2017）は、介入による事例研究を実施しておりその効果を報告している。

筆者らはこれまで就寝時刻が睡眠時間よりも朝の自覚的目覚め度に大きく影響する可能性について述べてきた（滝沢ら、2006；滝沢、2012；滝沢、2016；滝沢、2017）。先の研究（滝沢ら、2006；滝沢、2012）では、本研究よりも、朝の自覚的目覚め度と朝食摂取頻度の段階の数（アンケートの選択肢の数）が少なかった。滝沢（2016）では、アンケートの選択肢の数を本研究と同じ数にした。そして、滝沢（2017）では、統計的考察を進めた。また「睡眠時間が同じ場合、就寝時刻は朝の目覚め度にどのような影響を及ぼすか」の考察に加えて「就寝時刻が同じ場合、睡眠時間は朝の目覚め度にどのような影響を及ぼすか」についても調査した。さらに新しいデータを追加した。

筆者らのこれまでの研究の目的は、一つには睡眠の量に注目するのではなく、睡眠リズム（就寝時刻と起床時刻）が生活の質に及ぼす影響について調べることであった。睡眠リズムに関しては、Santhi ら（2016）がサーカディアンリズムに関して、詳細な研究を行っており、サーカディアンリズムの認知変調に性差があることを報告している。睡眠に関する性差は、降旗ら、2014；Mallampalli ら、2014；松田ら、2012；杉田、2011；八尋と加來、2003；山際と佐々木、2017によっても報告されている。

そこで、本研究の目的は、就寝時刻が睡眠時間よりも朝の自覚的目覚め度に影響する程度をこれまでのデータおよび新たに追加したデータを用いて男女比較という視点で分析し報告することである。したがって、本研究から直接性差の原因を議論するのではなく、これまでの研究に男女差という視点を加えることを目的としている。また、より確かな結論を得るために、これまでの研究にデータの量を積み上げることにした。先行研究では多くても男女 500 名ずつ（1 研究）であるのに対

し、本研究では男子 2578 名、女子 2310 名を有する。この数によって、「就寝時刻が睡眠時間よりも朝の自覚的目覚め度に影響する」ことの性差の有無を検討したい。

II 方法

1. データ収集 (対象者)

アンケート対象者は、A 大学の科目名「スポーツ・健康演習」(必修)の授業履修者(大学1年生)であった。アンケート対象者の年齢、標準偏差および実施時期は下記の通りである。本研究で新たに収集したアンケート対象者は、男子 798 名(18.3±0.69 歳)、女子 740 名(18.42±0.80 歳)であり、2017 年 4 月、10 月に調査を実施した。また先行研究については下記の通りであった。滝沢宏人(2016)の先行研究では、アンケート対象者は、男子 925 名(18.42±0.72 歳)、女子 780 名(18.43±0.82 歳)であり、2015 年 5 月、11 月に調査を実施した。滝沢宏人(2017)の先行研究では、アンケート対象者は、男子 855 名(18.39±0.68 歳)、女子 790 名(18.41±0.78 歳)であり、2016 年 5 月、11 月に調査を実施した。したがって、本稿の全データ数は男子 2578 名(18.39±0.69 歳)、女子 2310 名(18.42±0.80 歳)となる。

2. アンケート項目

質問項目の選択枝は、これまでの報告と同様であり筆者が独自に考えたものである。アンケートの原簿を巻末に添付した。

- ① 普段の就寝時刻は、21 時前、21 時～22 時、22 時～23 時、23 時～24 時、24 時～1 時、1 時～2 時、2 時～3 時、3 時以降の選択枝の中から回答した。
- ② 普段の起床時刻は、6 時前、6 時～7 時、7 時～8 時、8 時～9 時、9 時～10 時、11 時以降の選択枝の中から回答した。
- ③ 普段の朝の目覚め度は、選択枝: 1. 爽快、2. 1 と 3 の間、3. 少し眠い、4. 3 と 5 の間、5. 大変眠い、の中から回答した。

- ④ 普段の朝食摂取頻度は、選択枝: 1. 毎日食べる、2. 1 と 3 の間、3. 時々食べる、4. 3 と 5 の間、5. 食べない、の中から回答した。

3. アンケートの集計

アンケートの実施に際しては、個人情報の取扱の説明をした上で、無記名による回答とし、同意したもののみに回答するようにし、人道擁護に配慮した。調査は、無記名ということもあり筆者のみで行った。回収は回収ボックスに被検者がランダムに入れるようにした。

すべての回答欄に正しく回答していないアンケートは除外したので、データ数は有効回答数となっている。

項目③(朝の目覚め度)の集計は、爽快を 5 点、5 と 3 の間を 4 点、少し眠いを 3 点、3 と 1 の間を 2 点、大変眠いを 1 点として数値化した。項目④(朝食摂取頻度)の集計は、毎日食べるを 5 点、5 と 3 の間を 4 点、時々食べるを 3 点、3 と 1 の間を 2 点、食べないを 1 点として数値化した。

項目①では 21 時前、21 時～22 時、22 時～23 時、23 時～24 時、24 時～1 時、1～2 時、2 時～3 時、3 時以降をそれぞれ 20.5 時、21.5 時、22.5 時、23.5 時、24.5 時、25.5 時、26.5 時、27.5 時とし、それぞれのグループごとに③および④の平均値を算出した。項目②では、6 時前、6 時～7 時、7 時～8 時、8 時～9 時、9 時～10 時、10 時以降をそれぞれ 5.5 時、6.5 時、7.5 時、8.5 時、9.5 時、10.5 時として、①同様、グループごとに③および④の平均値±標準偏差を算出した。

睡眠時間は就寝時刻と起床時刻との差とした。また、朝の目覚め度が朝食の摂取頻度に与える影響については、有意差の分析を IBM SPSS 25 を用いた一変量の分散分析、Bonferroni の多重比較により行った。有意水準は 5%とした。

III 結果

結果のデータはすべて、先行研究と今回新たに

得られたデータを合算したものである。また、目的に沿って男女別にまとめた。

1. 男女別の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間

表1には男女別の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間が平均値と標準偏差で示されている。就寝時刻で男子が0.3時間遅く、起床時刻で0.4時間遅かった。結果的に睡眠時間は女子で0.1時間少なくなっていた。

2. 就寝時刻と朝の目覚め度

図1に男女の就寝時刻と朝の目覚め度の関係を示した。縦軸の朝の目覚め度は爽快を5、3と5の間を4、少し眠いを3、1と3の間を2、大変眠いを1として数値化し、横軸の就寝時刻群ごとに目覚め度の平均値±標準偏差を示した。その結果、男女ともに就寝時刻が遅くなるに従って、目覚め度は直線的に低くなっていくことが示された（男子 $r=0.997$ 、女子 $r=0.998$ ）。

表1 男女別の就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、朝の目覚め度、朝食摂取頻度

	就寝時刻 (時)	起床時刻 (時)	睡眠時間 (時間)	朝の目覚め度	朝食摂取頻度
男子	24.6±1.1	7.2±1.0	6.6±1.2	2.63±1.13	4.27±1.16
女子	24.3±1.0	6.8±0.8	6.5±1.1	2.63±1.15	4.53±0.94
差(男-女)	0.3	0.4	0.1	0	-0.26

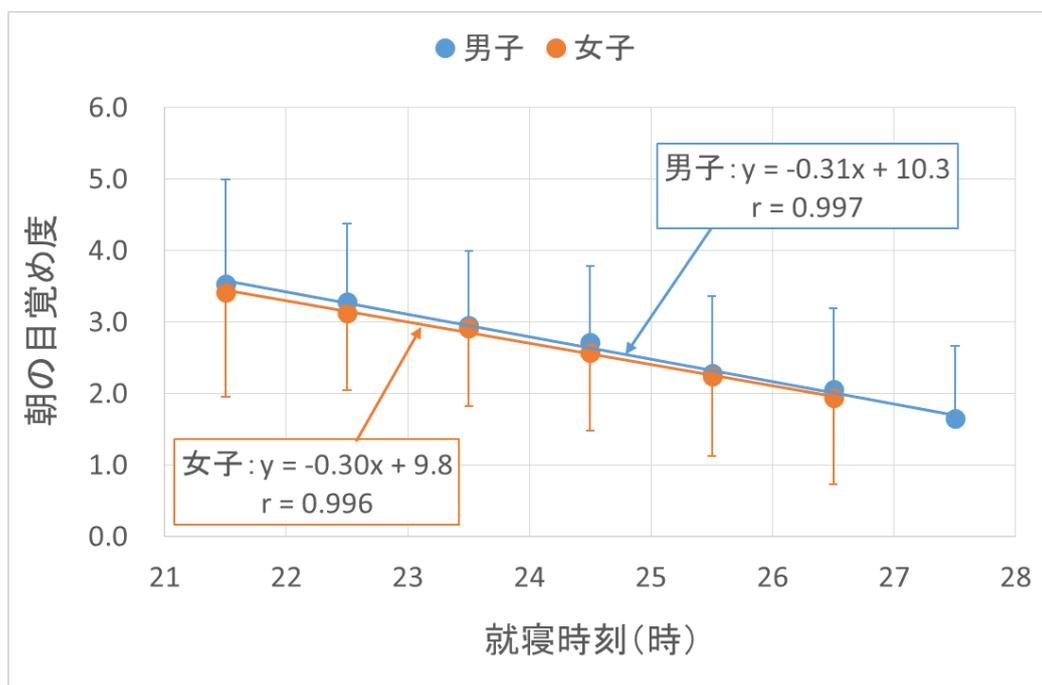


図1 就寝時刻と朝の目覚め度との関係 (男女)

3. 起床時刻と朝の目覚め度

起床時刻と朝の目覚め度の関係を図2に示した。それぞれの項目の平均および標準偏差は表2にある。縦軸の朝の目覚め度は図1と同様に数値化し、起床時刻群ごとに平均値を示した。

その結果男子において起床時刻が遅くなるに従い、目覚め度が低下する傾向があったが ($r=0.956$)、女子では関係性は認められなかった ($r=0.100$)。

4. 睡眠時間と朝の目覚め度

睡眠時間と朝の目覚め度の関係を図3に示した。男子は睡眠時間が長くなるに従い、目覚め度が向上する傾向にあったが、睡眠時間が7時間を過ぎると目覚め度の向上は認められなかった。女子についても男子同様、睡眠時間が長くなるに従い、目覚め度が向上する傾向を示したが、睡眠時間8時間を過ぎると向上は認められず、9時間以上ではむしろ低下していた。そこで、男女ともに回帰直線は睡眠時間7時間までで求めた (男子 $r=0.989$ 女子 $r=0.973$)

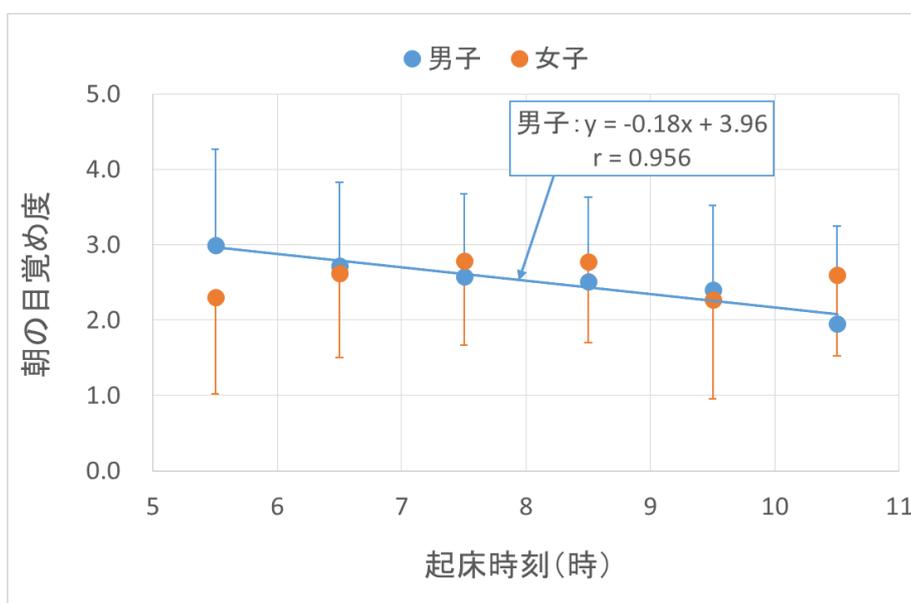


図2 起床時刻と朝の目覚め度との関係 (男女)

表2 起床時刻群ごとの朝の目覚め度

起床時刻群	5.5	6.5	7.5	8.5	9.5	10.5
男子	3.00±1.27	2.27±1.11	2.57±1.11	2.52±1.12	2.40±1.12	1.95±1.29
女子	2.30±1.28	2.62±1.12	2.79±1.12	2.77±1.07	2.27±1.31	2.60±1.07

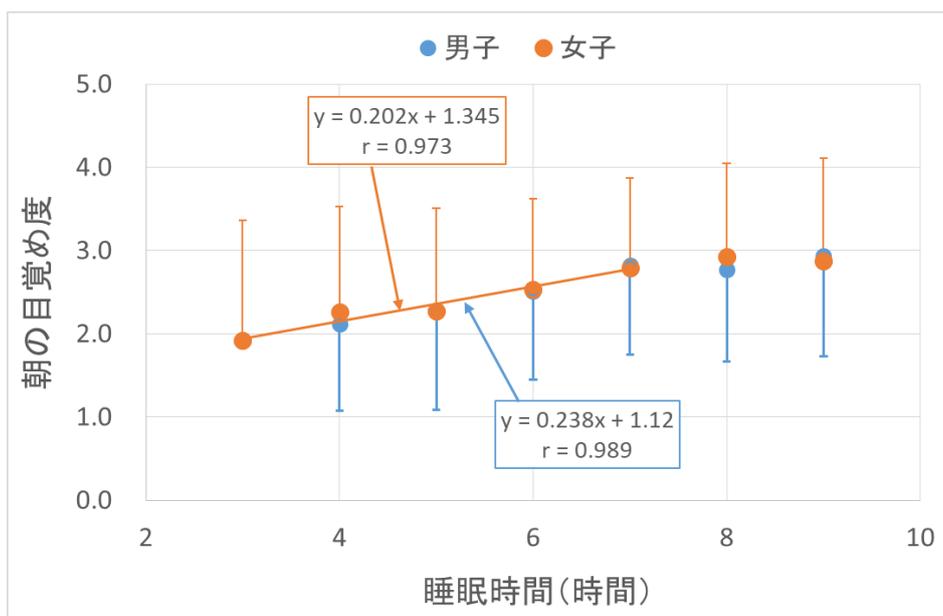


図3 睡眠時間と朝の目覚め度との関係（男女）

5. 朝の目覚め度が朝食の摂取頻度に与える影響

表3に朝の目覚め度の5群別の朝食摂取頻度の平均、標準偏差および群の人数を示した。

表4（男子）および表5（女子）は、表3で示した朝食摂取頻度が、朝の目覚め度の程度間で差があるかを示している。表中の*は Bonferroni の多重比較を行った結果、有意差がある関係を示している。男子の場合、最上段で説明すれば、大変眠い=1と答えたグループは、それ以外の2~5のグループよりも朝食摂取頻度が有意に低かったことを表している。同様に2および3のグループでは

4のグループとのみ有意に低かったことが認められた。Bonferroni の多重比較を用いた結果では、朝の目覚め度は朝食の摂取頻度に影響していた（分散分析 F=29.625, p<0.001）。

女子については男子同様、1のグループは2~5のグループよりも朝食摂取頻度が有意に低かった。2のグループは3と4のグループよりも朝食摂取頻度が有意に低かった。また、男子同様 Bonferroni の多重比較を用いた結果では、朝の目覚め度は朝食の摂取頻度に影響していた（分散分析 F=21.049, p<0.001）。

表3 朝の目覚め度ごとの朝食摂取頻度

朝の目覚め度	1 (大変眠い)	2 (1と3の間)	3 (少し眠い)	4 (3と5の間)	5 (爽快)
男子	3.85±1.41 (n=554)	4.24±1.11 (n=516)	4.36±1.08 (n=932)	4.56±0.91 (n=472)	4.52±1.12 (n=104)
女子	4.26±1.13 (n=520)	4.48±0.92 (n=475)	4.63±0.82 (n=745)	4.72±0.78 (n=489)	4.74±0.68 (n=81)

表 4 朝の目覚め度が朝食の摂取頻度に与える影響（男子）

	大変眠い	1と3の間	少し眠い	3と5の間	爽快
大変眠い (n=554)		*	*	*	*
1と3の間 (n=516)				*	
少し眠い (n=932)				*	
3と5の間 (n=471)					
爽快(n=105)					

表中の*は Bonferroni の多重比較を行った結果、有意差がある関係を示している。

表 5 朝の目覚め度が朝食の摂取頻度に与える影響（女子）

	大変眠い	1と3の間	少し眠い	3と5の間	爽快
大変眠い (n=520)		*	*	*	*
1と3の間 (n=475)			*	*	
少し眠い(n=745)					
3と5の間 (n=489)					
爽快 (n=81)					

表中の*は Bonferroni の多重比較を行った結果、有意差がある関係を示している。

6. 朝の目覚め度に影響を与える因子

睡眠時間は睡眠の充実度を測るために利用されることがある（三宅ら、2015）。睡眠時間の長さで十分に寝ているかどうかを推し測るものである。一方で本研究の図 1 において、就寝時刻が、朝の目覚め度（睡眠の充実度と関連すると考えられる）に大きく影響を与えていることがわかる。そこで就寝時刻が睡眠時間より朝の目覚め度に大きく影響を与えているのかどうかを調べることを試みた。

表 6 は睡眠時間が同じ場合、就寝時刻は朝の目覚め度にどのような影響を及ぼすかを見たもので

ある。表の F 値が同じ睡眠時間であっても、朝の目覚め度に差があるかを表している。男子の睡眠時間 4 時間および女子の睡眠時間 8 時間の場合を除いて、睡眠時間が同じであっても就寝時刻が遅い方が朝の目覚め度が低いことがわかった。特に、6 時間～7 時間という平均的な睡眠時間での差が大きいということは、単に量だけを確保するだけでは十分な睡眠の質は確保できないことを示している。そして本研究の朝の目覚め度は後述する朝食摂取頻度という生活習慣に影響するものである。

表 6 睡眠時間が同じ場合の朝の目覚め度への影響

睡眠時間		就寝時刻範囲	自由度m	自由度n	F値	有意水準
4	男子	25.5~27.5				
	女子	25.5~26.5	2	75	2.937	*
5	男子	24.5~26.5	3	329	10.862	**
	女子	24.5~26.5	3	327	3.243	*
6	男子	23.5~26.5	4	794	16.973	**
	女子	23.5~26.5	4	761	11.168	**
7	男子	22.5~27.5	6	813	12.049	**
	女子	22.5~25.5	4	736	12.129	**
8	男子	22.5~26.5	5	402	7.454	**
	女子	22.5~26.5	3	277		
9	男子	23.5~25.5	3	82	3.623	*
	女子	22.5~24.5	3	65	3.419	*

*: p<0.05 **: p<0.01

IV 考察

1. 就寝時刻が朝の目覚め度に及ぼす影響

就寝時刻、睡眠時間、起床時刻を調査した研究は数多くあるが、就寝時刻が、睡眠の量（睡眠時間）と比較して睡眠の質に関わるという観点での研究はみあたらない。そこで就寝時刻に関する最近の研究から本研究の結果を考察してみたい。

Kühnel, J.ら (2018) は、110 人の労働者について就寝時の状態を電子アンケートしたところ、就寝遅延（就寝時刻が通常よりも遅くなること）は自己規制の不足の結果ではなく、就寝前に従業員が自主的にコントロールできる環境を利用できなかったことによると報告している。大学生との直接の比較は難しいが、課題、アルバイトなどしなければならない状況によって、大学生も就寝遅延が起きる可能性がある。この報告はこれまでの一般的見解 (Kroese, F. M.ら、2014)、就寝遅延は、

自己規制と負の関連があり、自己調整能力が低い人は就寝遅延を引き起こすという知見への反証である。本研究でもこの点を踏まえ、就寝時刻がどのように起こるか、そしてそれをどのように解決していくかを今後の課題としていきたい。また退職した高齢者を対象とした研究 (Monk, T. H and Buysse, D. J. 2014) では、朝タイプの高齢者はそれ以外のタイプの人より平均で 56 分早く寝て (p <0.001)、93 分早く起きて (p <0.001)、睡眠時間が 23 分少ない (p <0.001) ことを報告している。この点についても大学生でどうなっているか、それが習慣化するかも興味深いことである。また、Orzech, K. M.ら (2016) は、睡眠パターンが、大学生 1 年生のデジタルメディア使用に関連するかどうかを調べた。その結果、デジタルメディアの使用時間が長いほど、睡眠時間が短くなり、就寝時刻が遅くなる一方で、デジタルメディア使用の仕

方により、睡眠時間を増加させたり就寝時刻を早めたりできることがわかった。就寝前の1時間前の活動を分析した結果、デジタルメディアの睡眠への影響は活動タイプによって決まり、コンピュータ作業、インターネットサーフィン、音楽の鑑賞などは睡眠変数と強い関係を示していた。その上で、睡眠は大学生の身体的および精神的健康に影響を及ぼすので、デジタルメディアの負の影響を最小限に抑えるようにデバイスの開発を訴えたいと述べている。本研究の被検者も多分にデジタルメディアの使用が原因で就寝遅延が起こっている可能性が考えられる。そこで、本研究では就寝時刻が睡眠の質と翌日の生活（朝食摂取頻度）に影響を及ぼすことがわかったので、就寝前のデジタルメディアの使用を含めた活動状況を調査した上で、就寝時刻をコントロールする施策へと研究を進めることとした。

先行研究（滝沢ら、2006）から、就寝時刻が遅くなると良質な睡眠が得られにくくなる傾向があることが推測されており、このため上記の結果が表れたと考えられる。このことは就寝時の十分な体温の低下が得られなかったり（荒木と平川、2001；Berger, R. J. ら、1988；柴田ら、2004）、深部体温が最低となる夜間時刻が遅延していたり（友田ら、1994）、起床時に低体温であったり（石井、2002；木村、1997；柴田、2004）することと関係する可能性が考えられる。また深い良質な睡眠である徐波睡眠が遅延したり、短くなったり（Berger, R. J. ら、1988）、または消失したりする柴田、2004）ことと関係する可能性が推測される。

本研究では先行研究よりもかなりデータ数を集めたが、それでもまだデータ数が少ないと思われる。それは、時刻区分をすることにより各時刻のデータ数が少なくなってしまうからである。そこで、今後データ数を増やしていき、本研究の傾向の確かさを高めていかなければならないと考えている。

2. 起床時刻が朝の目覚め度に及ぼす影響

我々は、これまでの研究（滝沢ら、2006；滝沢、2012；滝沢、2016；滝沢、2017）から、就寝時刻が朝の目覚め度との関係が大きいことを報告してきた。本研究では、目的でも述べたようにデータを積み上げることを行ったが、それにより起床時刻と睡眠時間の影響がどのようになったかを考察しておく。

図2が示すように、男子では起床時刻が遅くなるほど朝の目覚め度は低下した。男子は遅く起きるほど目覚めが悪いということであるので、昔から言われている「早寝早起き」の重要性が示唆される。早寝の重要性はこれまで議論したとおりである。一方、女子では起床時刻と朝の目覚め度とは関係が認められなかった。この性差は非常に興味深いものであるが、その理由については推論の域を出ない。女子は起床時刻を想定して、就寝時刻や睡眠時間をコントロールしているのかもしれない。いずれにしても就寝時刻ほどには朝の目覚め度に影響しないことが示唆された。

3. 睡眠時間が朝の目覚め度に及ぼす影響

図3は睡眠時間と朝の目覚め度との関係を見たものであるが、回帰直線を男女とも睡眠時間3時間から7時間のデータで求めてある。このデータを見ると、7時間までは睡眠時間が長くなるほど朝の目覚め度は高まっているが、それ以上では向上していない。これは男女に共通していた。このことは、睡眠時間はある水準（本研究では7時間と示される）があれば朝の目覚めはいいということになる。

4. 朝食摂取頻度に及ぼす要因としての就寝時刻

本研究の朝の目覚め度が生活の質に関係するかをみるために、朝食摂取頻度の関係を調査した。男子（表4）、女子（表5）で示したように、朝の目覚め度が低下すると朝食摂取頻度が有意に低下することが示唆された。朝の目覚め度は前述した

ように、就寝時刻と深い関係がある。従って就寝時刻が目覚め度に影響を与え、その目覚め度が朝食摂取頻度に影響を及ぼしたという関係が成り立つことが予測される。堀内と小田 (2011) によれば、大学生の男女を対象に睡眠状況などを調査したところ、女子大学生の睡眠習慣と精神的健康は、男子大学生のそれらより劣っていた。また、女子大学生においては、朝食摂取と睡眠習慣に関係があったことから、朝食摂取をより促す食教育は、精神的な健康を保ち、女子大学生においては睡眠習慣を改善する可能性があるとして述べている。そのためにも就寝時刻の改善が望まれるわけで、その方策についての研究が必要と考えられる。

5. 男女比較

これまでの睡眠に関する研究では多くの性差が報告されている。降旗ら (2014) は、不眠症に関する性差を報告しており、Mallampalli ら (2014) は、ホルモンバランスなどの生物学的要因に加え、社会性 (認識と表現) の違いについても現況している。また、Santhi ら (2016) は、サーカディアンリズムにおける性差が睡眠障害として表れ、それらが日常の行動やパフォーマンスに影響することを報告している。このように、睡眠に関して性差は認められる。

そこで本研究では、我々のこれまでの研究データに、女子のデータを手厚く加えることにより、男女差という視点でデータを検討してみた。したがって、睡眠における性差の原因を直接明らかにするのではなく、これまでの研究である「就寝時刻が睡眠時間よりも朝の自覚的目覚め度に影響する」ことの性差の有無を検討した。

その結果、男女に共通しているのは、就寝時刻が朝の目覚め度に影響することであった。しかし、同じ睡眠時間で比較してみると (表 6)、睡眠時間が 6 時間~7 時間という平均的なところでは男女とも就寝時刻により朝の目覚め度が大きく影響されているが ($p<0.01$)、睡眠時間がそれよりも短い

あるいは長い場合には女子では影響度が薄れる傾向にあった ($p<0.05$)。この点は、男子と異なっていた。また、起床時刻と朝の目覚め度との関係も男女で異なっており、これらの原因が注目される。香坂 (2005) によれば、19 歳から 20 歳のいわゆる低体温相の時期の女性は、同年代の男性の睡眠と比較して睡眠段階 2 が有意に少なく、一方で徐波睡眠の割合は有意に多いと報告している。このように、特に大学生時期の睡眠における性差は存在すると考えられるので、養生学の視点も踏まえながらその対策を行っていく必要があるといえる。

次に睡眠時間と朝の目覚め度との関係については、男女でほぼ同じような傾向を示していた。

V 結論

本研究の結果から、就寝時刻のほうが睡眠時間より大きく朝の目覚め度に影響を及ぼすということが推測され、就寝時刻が遅くなると良質な睡眠が得られにくくなり、朝食摂取頻度に代表される生活の質にも影響を及ぼすと考えられる。

また、起床時刻と朝の目覚め度との関係などに男女差が認められた。

VI 要約

1. 就寝時刻が睡眠時間よりも朝の自覚的目覚め度に大きく影響する可能性について調べた。特に女子のデータを充実させる目的があった。大学 1 年生に対して、アンケートを行った。質問の内容は 1) 普段の就寝時刻、2) 普段の起床時刻、3) 普段の朝の目覚め度、4) 普段の朝食摂取頻度であった。また睡眠時間を 1) と 2) から算出した。データ数は男子 2578 名、女子 2310 名であった。
2. データの分析に統計学的分析—変量の分散分析、Bonferroni の多重比較を用いた。
3. 就寝時刻で男子が 0.3 時間遅く、起床時刻で 0.4 時間遅かった。結果的に睡眠時間は女子で 0.1 時間少なくなっていた。

4. 男女とも睡眠時間が同じでも、就寝時刻が遅い方が目覚め度が低い傾向にあることがわかった。また就寝時刻が同じ場合、睡眠時間が異なっても目覚め度はおおむね同じになる傾向が示された。これらのことから就寝時刻が睡眠時間よりも朝の自覚的目覚め度に大きく影響することが推測された。
5. 起床時刻と朝の目覚め度の関係などに男女差が認められたことから、大学生時期の睡眠における性差は存在すると考えられるので、養生学の視点も踏まえながらその対策を行っていく必要があるといえる。
6. 男女とも目覚め度が高いと朝食摂取頻度が高くなる傾向が示された。男子は目覚め度1の時朝食摂取頻度 3.85 ± 1.41 、2の時 4.24 ± 1.11 、3の時 4.36 ± 1.08 、4の時 4.56 ± 0.91 、5の時 4.52 ± 1.12 、女子は1の時 4.26 ± 1.13 、2の時 4.48 ± 0.92 、3の時 4.63 ± 0.82 、4の時 4.72 ± 0.78 、5の時 4.74 ± 0.68 であった。就寝時刻が目覚め度に影響を与え、その目覚め度が朝食摂取頻度に影響を及ぼしたという関係が予測された。

引用文献

- 荒木田美香子, 平川里美 (2001) 健康な小学生における鼓膜音と唾液コルチゾールの日内変動と生活習慣. 小児保健研究 60 : 652 - 661.
- Berger, R. J., Palca, J. W., Walker, J. M., and Phillips, N. H. (1988) Correlations between body temperatures, metabolic rate and slow wave sleep in humans. *Neurosci Lett.* 86: 230-234.
- 福田一彦, 浅岡章一, 中村真, Kelly, T. M., 宮崎幸司, 室城隆之, 山本隆一郎 (2017) 大学生の睡眠覚醒習慣について (第2報). 江戸川大学紀要 27 : 321 - 328.
- 降籙隆二, 今野千里, 鈴木正泰, 金野倫子, 高橋栄, 兼板佳孝, 大井田隆, 赤柴恒人, 内山真 (2014)

一般成人における不眠症状と性差について. *女性心身医学* 19 : 103-109.

花輪啓一 (1995) 24時間心拍数と生活行動からみた大学生の身体活動. *小樽商科大学人文研究* 90 : 153 - 173.

堀内雅弘, 小田史郎 (2011) 大学生の睡眠状況とメンタルヘルスの関連—性差による検討—. *北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報* 第2号 : 75-80.

石井好二郎 (2002) 口腔温による小児の体温の検討—小児の低体温問題—. *日生氣誌* 39 : 25 - 30.

川崎瑤子, 川田裕次郎, 広沢正孝 (2010) スポーツ系大学生における睡眠行動と主観的健康度に関する研究. *順天堂スポーツ健康科学研究* 2 (通巻56号) : 65 - 69.

木村慶子, 南里清一郎, 米山浩志, 井手義顕, 玄葉道子, 齋藤郁夫, 中川真弥, 松尾宣武 (1997) 児童の体温に関する研究—24年間の比較—. *慶應保健研究* 15 : 81 - 88.

香坂雅子 (2005) 女性の睡眠と健康. *保健医療科学* 64 : 33-40.

Kroese, F. M., De Ridder, D. T. D., Evers, C. and Adriaanse, M. A. (2014) Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Front Psychol.* 5: 611.

Kühnel, J., Syrek, C. J. and Dreher, A. (2018) Why Don't You Go to Bed on Time? A Daily Diary Study on the Relationships between Chronotype, Self-Control Resources and the Phenomenon of Bedtime Procrastination. *Front Psychol.* 9: 77.

黒川泰貴, 石村郁夫 (2013) 大学生の睡眠状況が不登校傾向に及ぼす影響. *東京成徳大学臨床心理学研究* 13号: 3 - 16.

成田奈緒子, 渡辺ひろの (2015) 大学生の自己肯定意識に影響する睡眠習慣の重要性. *文教大学教育学部紀要* 第49集: 209 - 221.

Mallampalli, M. P., and Carter, C. L. (2014) Exploring

- sex and gender differences in sleep health: a Society for Women's Health Research Report. *J. Womens Health*. 23: 553-62.
- 松田春華, 小川智子, 塚田理奈, 児玉友紀, 山崎亜希子, 小迫由佳, 宮本啓代, 森本美智子 (2012) 女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討. *日本看護研究学会雑誌* 35 巻:47-55.
- 三宅典恵, 岡本百合, 神人蘭, 永澤一恵, 矢式寿子, 内野悌司, 磯部典子, 高田純, 小島 奈々恵, 二本松美里, 吉原正治 (2015) 大学生を対象とした睡眠調査について. *総合保健科学 (広島大学保健管理センター研究論文集)* 31 : 7-12.
- Monk, T. H and Buysse, D. J. (2014) Chronotype, Bed timing and total sleep time in seniors. *Chronobiol Int*. 31: 655-659.
- 長根光男 (2015) 睡眠パターンと学業成績や心身状態は関連するか: 夜間睡眠の質と量, 日中の眠気と短時間睡眠の活用. *千葉大学教育学部研究紀要* 63 : 375 - 379.
- 岡田志麻, 藤原義久, 松浦英文, 安田昌司, 水貝浩二郎, 牧川方昭, 飯田健夫 (2003) 加速度センサを用いた掛け布団式睡眠時心拍計測装置. *生体医工学* 41 : 255 - 259.
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M. and Carskadon, M. A. (2016) Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Comput Human Behav*. 55(A): 43-50.
- 坂本玲子 (2009) 大学生の睡眠傾向について: 新入生への睡眠調査を通して. *山梨県立大学人間福祉学部紀要* 4 : 51 - 58.
- 阪本孝志 (2008) 高校生の生活実態に関する研究 (第4報) - 高校生の睡眠不足による学校生活への影響について - 睡眠満足度と就寝時間との関連について. *大阪体育大学短期大学部紀要* 第9号 : 41 - 66.
- 佐々木浩子, 木下教子, 高橋光彦, 志渡晃一 (2013) 大学生における睡眠の質と関連する生活習慣と精神的健康. *北翔大学北方圏学術情報センター年報* 5 : 9 - 16.
- Santhi, N., Lazar, A.S., McCabe, P. J., Lo, J. C., Groeger, J.A. and Dijk, D.J. (2016) Sex differences in the circadian regulation of sleep and waking cognition in humans. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 113: E2730-9.
- 柴田真志, 鶴木秀夫, 土肥隆, 松村浩貴, 神吉賢一 (2004) 起床時体温低値男子児童の身体活動, 心臓自立神経活動動態および体温概日リズム特性. *体育学研究* 49 : 295 - 303.
- 杉田義郎 (2011) 大学生の生活リズムと睡眠問題. *大学と学生* 第89号 : 17 - 23.
- 滝沢宏人, 松岡弘記, 村瀬智彦 (2006) 就寝時刻、起床時刻、睡眠時間が朝の目覚め度、朝食摂取頻度に及ぼす影響. *愛知大学体育学論叢* 14 : 21 - 33.
- 滝沢宏人 (2012) 就寝時刻・起床時刻・睡眠時間・朝の目覚め度・朝食摂取頻度の男女比較. *愛知大学体育学論叢* 17 : 17 - 24.
- 滝沢宏人 (2016) 就寝時刻は睡眠時間より朝の自覚的目覚め度に大きく影響を及ぼすか. *愛知大学体育学論叢* 23 : 19 - 24.
- 滝沢宏人 (2017) 就寝時刻は睡眠時間より朝の自覚的目覚め度に大きく影響を及ぼすか - 第2報 -. *愛知大学体育学論叢* 24 : 1 - 8.
- 谷田恵子 (2010) OSA 睡眠調査票による睡眠感と睡眠中の心拍変動パワースペクトル指標との関連. *日本看護技術学会誌* 9 : 19 - 26.
- 富田八郎 (2007) 睡眠と学業の関係. *愛知工業大学研究報告* 第42号 B: 181 - 184.
- 友田明美, 三池輝久, 上園慶子, 川崎晃一 (1994) 不登校児における深部体温の概日リズム障害. *臨床体温* 14 : 85 - 89.
- 八尋俊子, 加來卯子 (2003) 女子短大生の睡眠行動の実態. *西南女学院短期大学研究紀要* 49号 : 15-19.

山際令, 佐々木胤則 (2017) 女子大学生における
睡眠の質と日常生活の関連について: 睡眠計
測機器と質問紙を用いて. 北海道教育大学紀
要 教育科学編 67 : 297 - 305.

2018年1月10日受付

2019年2月2日受理

付録 1

生活実態アンケート

名古屋体育研究室 滝沢宏人

性別 男・女 年齢 歳
(○をつける)

普段のありのままの状態を書いてください。成績には関係ありません。
この情報は学生の生活実態を調べる研究にのみ使用し、他に用いることはありません。
(質問に回答するかしないかは自由です)

1. 普段何時に就寝(寝る)しますか
1. 21時前 2. 21時~22時 3. 22時~23時 4. 23時~24時
5. 24時~1時 6. 1時~2時 7. 2時~3時 8. 3時以降

当てはまる番号を書く

2. 普段何時に起きますか
1. 6時前 2. 6時~7時 3. 7時~8時 4. 8時~9時
5. 9時~10時 6. 10時以降

当てはまる番号を書く

3. 普段朝の目覚め度はどうですか
1. 爽快 2. 1と3の間 3. 少し眠い 4. 3と5の間
5. 大変眠い

当てはまる番号を書く

4. 普段朝食の摂取頻度はどうですか
1. 毎日食べる 2. 1と3の間 3. 時々食べる 4. 3と5の間
5. 食べない

当てはまる番号を書く

ありがとうございました

太極拳普及草創期の動向

—日本太極拳協会の誕生と分裂に関する歴史的研究—

蒲生諒太*

The Origins of Tai Chi Juan's Spread in Japan: The Birth and Division of the Japan Tai Chi Juan Association.

GAMO Ryota

Abstract

The purpose of this study is to clarify the role of the "Japan Tai Chi Juan Association" in the early Tai Chi Juan movement, which links this organization as the origins for some of the current Tai Chi Juan organizations in Japan. At present, there is the "Japan Wushu Taijiquan Federation," the "Japan Health Taijiquan Association," and the "Japan-China Friendship Association," all of which serve as Tai Chi Juan's major organizations in Japan. Current research has not focused on the fact that the leaders of these organizations all belonged to the "Japan Tai Chi Juan Association" during the early spread of Tai Chi Juan in Japan, and that they all had interacted with each other. This study starts by clarifying the situations of two groups (Furui Yoshimi's group and Miura Hideo's organization) that joined the "Japan Tai Chi Juan Association" and their guidance principles. Next, this study examines the guidance principles of the "Japan Tai Chi Juan Association." This section argues that Tai Chi Juan leaders Yang Ming-Shi and Otaki Kazuo served as the innovators of Japanese Tai Chi Juan Association." Finally, this study examines the change in teaching policy at the "Japan Tai Chi Juan Association." This change meant that the association adopted the official Chinese style of teaching and the rejection of former leaders. The policy change of the "Japan Tai Chi Juan Association" encouraged the independence of its two leaders. Yang Ming-Shi made the original organization that later became "Japan Health Taijiquan Association," and Otaki Kazuo became the ideologue of the "Japan-China Friendship Association." As a result, the policy change that made the division of the "Japan Tai Chi Juan Association" produced the influences that formed the present organization of Japan's Tai Chi Juan.

キーワード：太極拳、歴史研究、日本養生史、日本太極拳協会

*立命館大学教育・学修支援センター (Institute for Teaching and Learning, Ritsumeikan University)

7r.lss001@gmail.com

I 序論

1. 不透明な太極拳普及草創期

本稿の目的は、日本での太極拳普及草創期について検討するため、日本太極拳協会という組織に焦点を当て、その組織の実態と顛末を資料や聞き取り調査で得た証言を用いて描き出すことである。

現在、日本における太極拳の競技組織・実践組織で、一定の規模・全国組織のものは「日本武術太極拳連盟」・「日本健康太極拳協会」・「日本中国友好協会」の3つが挙げられる(表1)。

日本武術太極拳連盟は我が国における武術太極拳界を統轄し、代表する組織であり、武術太極拳に関する国際競技団体に加盟している。この組織は国際交流を推進するために1987年に創立された社団法人であり、競技人口7万人を有する全国規模のものである⁽¹⁾。

組織形態としては都道府県ごとにある武術太極拳連盟が中央組織に加盟している形式である。都道府県ごとの連盟にはさらに小規模な実践団体が加盟していることになっており、実践者は各地の実践団体に所属することで日本武術太極拳連盟に参加することとなる。日本武術太極拳連盟は「競技スポーツとしての太極拳」の中心であり、国際的な窓口役を引き受けている。

このような「競技スポーツとしての太極拳」に対して、楊名時八段錦・太極拳友好会を前身とし、1999年に創立されたNPO法人日本健康太極拳協会は「健康太極拳」を標榜し、太極拳普及を行っている。日本健康太極拳協会は2008年段階で本部会員数は1万人であるが、本部に属さない実践

者を考えれば数万人程度が健康太極拳の実践人口と見込まれる⁽²⁾。

また、競技・実践人口は明示していないものの、全国組織を持って展開されているのが日本中国友好協会による太極拳教室である。現在、日本中国友好協会は2つの組織が存在している。これは1966年、中国の文化大革命をめぐる路線対立から組織が分裂した名残である。本稿で主に示される日本中国友好協会は文化大革命を批判し、中国政府と距離をとった組織を指す。他方の、中国政府と連携をして活動を行った<日本中国友好協会>は先の日本武術太極拳連盟結成で中心的な役割を担った。この前者、日本中国友好協会の太極拳普及は、中国に親しむ文化活動の一環として各都道府県の連合会が主催する教室で行われている⁽³⁾。

このように日本では、日本武術太極拳連盟、日本健康太極拳協会、日本中国友好協会の3つの組織が全国展開し、日本の太極拳組織の全体像を作り出している。

本稿では日本の太極拳普及の歴史を考えるために、時期区分を導入する。まずは、日本武術太極拳連盟が創立された1987年までを「太極拳普及初期」と考える。そして、この普及初期において1956年の簡化二十四式太極拳制定から日本健康太極拳協会の前身である楊名時八段錦・太極拳友好会の創設、日本中国友好協会での太極拳普及が始まる1970年代後半までを本稿では「太極拳普及草創期」と呼びたい。

この草創期について言及している研究はほとんど存在せず、李の『日中太極拳交流史』の中でも

表1 日本における代表的な太極拳組織

組織名	創立年／活動・普及開始年	規模	資格制度等
公益社団法人 日本武術太極拳 連盟	1986年	競技人口7万人	太極拳に関しては5級から4段までの段位制。公認指導員は4段階 (日本武術太極拳連盟「日本連盟公認資格の概要」 https://www.jwtf.or.jp/qual/about)
NPO法人日本健康 太極拳協会	1999年／1975年(前身組織)	本部会員1万人	初伝から師範までの6段階の段位制 (楊名時太極拳事務所「免状の申請」 http://www.yo-meiji-taikyokuken.co.jp/license/index.html)
日本中国友好協 会	1950年／1977年(普及)	全国組織	3級から初段までの4段階の段位制。本部指導員制度も (日本中国友好協会東京都連合会「太極拳講座」 https://www.jcfa-net.gr.jp/tokyo/hp_jcfa/taikyokuken/others.html)

簡単に言及される程度であった⁴⁾。蒲生 (2017) では日本健康太極拳協会の創設者である楊名時、蒲生 (2018) では日本中国友好協会で太極拳普及の理論的指導者であった大瀧一雄にフォーカスを当て、この「草創期」を含めた歴史研究が行われ個人々の考えや彼らが率いた組織についての検討がなされたが相互の組織や指導者との関係性、そして、その全体像には十分な検討がなされていない。

各組織の資料には創立者や初期の指導者が相互に関わりを持っていたことが示唆されるものがあり、当時を知る関係者の間ではこのことは暗黙の了解であったようである。ただし、資料間の異同があり、全体像を仔細に把握している関係者はほとんどいないようである⁵⁾。太極拳普及草創期の全体像を読み取るためには関係資料、当事者の聴き取りを付き合わせて検討する必要があると考えられるが、関係者も高齢になり鬼籍に入る方も出ている中で今後、聞き取りも難しくなると予想できる。現状のままでは日本の太極拳普及草創期の全体像が不透明なままになってしまう懸念がある。

「日本太極拳史」という俯瞰的な視点が喪失されてしまうことで個々の組織が語り継ぐ日本の太極拳史の妥当性が検証できなくなり、日本の太極拳実践者が自身の歴史的ルーツを知ることができなくなってしまう。また、太極拳は養生法として日本でも普及されてきていることを考えると、日本の養生史を考える上でも大きな歴史的欠落が生じる可能性がある (この問題点は蒲生、2017 を参照)。

このような問題意識を念頭に、本稿では各資料の突き合わせと関係者の聴き取り調査などを通して、日本の太極拳普及草創期の実際を検討する。そこで注目したいのは各組織の創立者や初期の指導者が関わりを持った「日本太極拳協会」である。

2. 論点整理

現状において日本太極拳協会について言及している資料⁶⁾を整理すると次の構図が浮かぶ。

1960年代前半、日中友好運動に尽力した古井喜

実 (1903-1995) という政治家が太極拳の学習会を始めた。一方で 1960年代後半、三浦英夫 (1916-1986) という日本武道館幹部も太極拳の学習会を開いていた。1969年、両者の組織が統合して日本太極拳協会という組織が発足した。その組織において何らかの出来事が起こり、指導者として招聘されていた楊名時 (1924-2005) と大瀧一雄 (1918-1989) のが組織を去った。日本太極拳協会では中国政府と連携した指導体制に変化したようであるが 1980年に解散となった。

この構図は共通ではあるが、各資料の異同や不明点から次のような論点の検討が必要と考えられる。まず、日本太極拳協会発足へと連なる太極拳普及活動はどのようなものであったか。古井喜実系の学習会で誰が指導者であったのかなど、その実態はどのようなものか。この組織がどのように日本太極拳協会につながっていったのか。これに合わせてもう片方の三浦英夫系の学習会も同様の検討が必要となる (本稿II-III章で検討)。次に日本太極拳協会の内実とその顛末についてである。とくに指導者として採用された楊と大瀧が日本太極拳協会を去った経緯はどのようなものだったのか (IV章で検討)。これらの検討を踏まえ、日本の太極拳普及草創期に活動した日本太極拳協会の顛末はどのように概観できるのか (「結論」で総括)。これらの論点について、資料や当事者の聴き取り調査をもとに、検討していく。なお、資料や聴き取り調査の取り扱いについては、蒲生 (2017) に準じる。

II 古井喜実の〈日本太極拳協会〉

1. 黄耐之の指導と〈日本太極拳協会〉

本章では日本太極拳協会以前の普及活動、とくに古井喜実系の学習会を検討する。

李 (2009) が指摘するように、日本での太極拳普及には日中友好をリードしていた政治家たちが貢献している。日本太極拳協会設立に深く関わるのはこの中にいた古井喜実という政治家である。

古井は国交正常化以前の1959年に中国（中華人民共和国）を訪れ、太極拳に関する資料を日本に持ち帰り、関係者に配ったという（李、2009、85）。衆議院副議長を歴任した三宅正一は後年、古井が太極拳の資料を持ち帰った背景には後藤文夫という元官僚で政治家の依頼があったと書いている。この後藤は三宅や古井らが所属していた「健康体操クラブ」のメンバーであった（三宅、1974）。

資料を持ち帰った古井はその後、太極拳の学習会を始めることになる。この学習会に参加した人々の中に、後に獨協大学で教鞭をとる大瀧一雄がいた。

大瀧は当時のことを『八十八式太極拳』のあとがきで次のように記している。

いまから21、2年前のことでしたが、中国に太極拳というおもしろいものがあるそうだから、ひとつやってみようではないかということになり、十数人のグループが、新橋駅前の華僑会館の会議室を借り、中国人のH氏を先生にして太極拳の練習を始めました。後になってからわかったことですが、それは簡化太極拳であり、H氏は楊式太極拳の世にもまれなテクニシャンであったのです（大瀧、1979、あとがき）。

大瀧のこの回想について、各資料を突き合わせると、いくつか疑問が出てくる。少し検討してみたい。

『八十八式太極拳』は1979年発行である。1979年の21～22年前というと1957～1958年であり、古井訪中の1959年よりも古くなってしまい、1957～1958年に大瀧が参加した学習会が古井主催ではなかったことも考えられる（他方で大瀧の書き間違いである可能性もある）。

言及されている太極拳指導者にも目を向けたい。「H」は中国語の「黄 huang」の頭文字であると考えられ、当時の太極拳関係者では黄耐之

（1916-?）という人物が該当する。黄は中国福建省の生まれであり、1937年に日本大学に入学、日中戦争後帰国、香港に移った後、再来日を果たしたという⁸⁾。太極拳指導者として黄が公に登場したのは1956年である。このとき、彼は「東京の国際観光クラブで催された同会会員の集まりで初めて太極拳の実技を公開披露」したという（黄、1986、1）。

黄は1966年、日本長期信用銀行において太極拳組織を結成したとしている。その中心には古井がいた（黄、1986、1）。この組織は「日本太極拳協会」とされるものであり、結成は1966年「春」⁹⁾であることが複数の資料に記されている（黄、1986、1 や永富、1986、6）。この組織は本稿で検討する日本太極拳協会の前身となった組織の1つである。以後、古井が主催したこの学習会を<>で括り、日本太極拳協会と異なる組織であることを示す。

先の大瀧の回想では会場は「華僑会館」であるから、最初の黄の学習会が日本長期信用銀行を会場にしていた<日本太極拳協会>のものではないと推測できる。大瀧は後に日本中国友好協会に参加として太極拳普及の指針作成に関わるなど、太極拳普及に貢献を果たしている（蒲生、2018）。彼が編纂に関わったと思われる日本中国友好協会の年表では「1957-1958年 黄耐之、簡化太極拳指導（華僑開館）に協会会員ら参加」（日本中国友好協会太極拳委員会、1987、巻末1参照）とあり、これが先の大瀧の回想に出てきた学習会であることが分かる。この黄の学習会がまずあり、その後、<日本太極拳協会>が発足したという時系列であろう。

大瀧の回想では学習会は次のような経緯で展開された。

やがて練習場は、大手町ビルのなかの、ある対中貿易会社の会議室に移され、ついで、ある銀行の新宿の施設に移され、“日本”を冠

した太極拳の組織も組織されました。練習場はさらに砂防会館の一室に移されるということになりましたが、その組織は1969年に発展的に解散……(大瀧、1979、あとがき)。

この記述は先の華僑会館での稽古が「大手町ビル」、「ある銀行」へ移ったということを示す。この「ある銀行」は「日本長期信用銀行」であり「“日本”を冠した太極拳の組織」は「日本太極拳協会」であると考えられる。大瀧は、1957～1958年に参加した学習会が「日本太極拳協会」に転換したような書き方をしている。この点を考えれば、この華僑会館での学習会が「日本太極拳協会」の前身であると推測できる。

ただ、大瀧の記述や日本中国友好協会の年表が示すように、「日本太極拳協会」の前身にあたる華僑会館での学習会から黄が指導者として活躍していたのかというと、これもまた釈然としない部分もある。そういうのも黄は「日本太極拳協会」の会場であった日本長期信用銀行を「中国太極拳が日本に伝入の発祥地」(黄、1986、1-2)と呼んで、それ以前の学習会の存在を書き残していないからである。

ここまで大瀧の海藻を中心に検討してきた1950年代後半から「日本太極拳協会」結成となる1960年代前半までの経緯を整理しておきたい。1950年代後半の華僑会館での稽古は大瀧の回顧記事や日本中国友好協会の年表に簡潔に記されているくらいで、関わったとされる黄はその記述を残していない。一方「日本太極拳協会」に関しては、複数の記述が残っており、その実態は明瞭である。この際、古井喜実が中心にいたことも確実であろう。

1950年代の華僑会館での学習会がどのようなものであったのかは判然としない部分が多い。大瀧のことを知る日本中国友好協会の丸山の証言によれば古井らが参加していた「健康体操クラブ」による太極拳学習が「日本太極拳協会」以前に存在

したようであり⁽¹⁰⁾、三宅の回想からもその可能性は窺い知れる。この太極拳学習について「日本太極拳協会」に参加した大瀧が「日本太極拳協会」と一定の連続性を認めていると考えれば、1950年代の華僑会館での学習会が「日本太極拳協会」と何らかの連続性のあるもの、つまり、華僑会館での学習会が「日本太極拳協会」の前身の学習会であったと考えられる。華僑会館で太極拳を学んでいた人々が黄を指導者として招き入れ、会場を日本長期信用銀行へと移し、学習会を「日本太極拳協会」へと発展させたということであろう⁽¹¹⁾。

2. 復員日本人指導者の活躍

「日本太極拳協会」が立ち上がった1966年の2月、当時の日本中国友好協会機関紙に日本長期信用銀行研修館講堂での練習風景が次のように掲載されている。

太極拳の教師、黄耐之氏の説明があり、つづいて全員が上着をとってスイスイと、呼吸にあわせてレッスンははじまりました。……実技指導は撫順の収容所でおぼえたという富永順太郎さん……、永富宏喜^{マア}さん……の2人があたりました⁽¹²⁾。

この記事からも黄が日本長期信用銀行＝「日本太極拳協会」で稽古をしていることが分かる。注意したいのは富永順太郎、永富宏喜という日本人指導者である。

この永富宏喜という人物は後に「永富博道」(1916-2002)と名乗る人物である。彼は敗戦後、捕虜としての収容期間を含め20年近く中国大陸に残留、1956年から1963年の間、収容されていた撫順の地において、同じく収容されていた満州国の高官から太極拳を学んだ(永富、1995、192-193)。この永富の帰国が1963年9月(永富、1995、192-193)であり、帰国後、近隣に住んでいた古井に太極拳を指導していたという(前野、1995、28)。

これがきっかけとなって古井が中心となった<日本太極拳協会>に招聘されたと考えられる。

黄は自著で「永富博道さんといっしょに『日本太極拳協会』を創立」と述べているが(黄、1986、1)、記事にあった富永順太郎の名は示していない。富永順太郎もまた、撫順の収容所で太極拳を覚えた者らしく、永富は自伝で自身と同じく中国大陸で起訴された日本人の一人として富永順太郎の名を挙げている。永富によれば、収容所で中国人に学んだ太極拳を彼が富永らに教えたという(永富、1995、184-193)。1966年の日本中国友好協会機関紙では、富永の年齢は「70歳」と表記されている。高齢ということもあり、指導の一線から早い段階で退いた可能性が考えられる。黄の記述に富永の存在が抜けていたのはこのためかもしれない。

さて、<日本太極拳協会>で活躍した指導者たちはその後、どうなったのか。三浦は後年、日本武道館の日本太極拳協会に活躍した指導者に謝辞を送っているが、その中に黄や永富の名前はない(三浦、1980)。永富の消息に関しては1971年、読売新聞に掲載された新聞記事から伺い知れる。記事によると彼は1971年頃には東京阿佐ヶ谷で「太極拳法研究所」を主催していたようである⁽¹³⁾。彼は記事で「太極拳を通じてこそ、これからほんとうに中国を理解できると思う。そのためには、ぜひ太極拳指導普及の全国組織をつくりたい」と述べており、後の日本太極拳協会へと続く流れから離脱したことが伺える。このように<日本太極拳協会>で活躍した華僑指導者・復員日本人指導者は日本武道館の日本太極拳協会には合流しなかったようである。

その後、永富は弟子の前野とともに1976年に新日本太極拳協会を設立するも足の怪我により太極拳指導から身を引き(前野、2008、29)、同組織も1~2年程度で活動を停止した。それから永富は鍼灸師として働く傍ら平和の証言活動に尽力し、2002年に亡くなっている⁽¹⁴⁾。

3. 立ち消えになった学習会

1966年、<日本太極拳協会>発足の頃、大瀧は日本中国友好協会東京都連合会にやってきて<日本太極拳協会>への協力を願い出ている。しかし、同年、中国で文化大革命が起こり、後述のように日本中国友好会は分裂してしまい、ほとんど何も活動ができずにその話は消えてしまったようである⁽¹⁵⁾。

大瀧の記述に沿えば、その後、<日本太極拳協会>は練習場所を砂防会館に移転した。自身の組織との統合を申し出た三浦はこの<日本太極拳協会>について相互学習と認識しており(三浦、1980、2)、彼がこの会を知った頃には目立った指導者がいなかった可能性が高い(ただし、この「相互学習」は中国共産党がよく用いたもののようで、後年、中国政府と密接な関係を築いた三浦はこの語を多用しており、その実態を理解するには注意が必要である)。

この学習会の終盤については大瀧の回想も手がかりになる。この学習会に参加していた政治家、後藤隆之助(1888-1984)への追悼記事として大瀧が送った文章には次のようにある。

14、5年前のことになるが、そのころ砂防会館内にあった太極拳の練習場に、すでに80歳になられた後藤先生がおみえになった。……毎週1回、5、6人で簡化やら88式やらで先生のお相手をしているうちに4、5年がすぎたが……その練習会はいつとはなしに立ち消えになった(大瀧、1984)。

この証言の年代は適当ではない。1984年の15年前は1969年である。この年は古井の<日本太極拳協会>と三浦の太極拳研究会が統合した年であり、<日本太極拳協会>は終焉を迎えている。ただ、関係者が読む後藤の追悼文に虚偽を書くことはないと考えられるので誤記として理解し、あくまでもそこに記された全体像を検討しておきた

い。

大瀧の回想からは<日本太極拳協会>に高齢の後藤が来て練習をしていたが、会自体が立ち消えになったということが読み取れる。ここでの稽古は日本長期信用銀行でのものではなく砂防会館での稽古であるから、<日本太極拳協会>立ち上げから時間が経っていることも理解できる。

また、毎週の稽古が5、6人ということから、この学習会は大きな規模ではなかったとも読み取れる。このように人数が少なく、稽古が立ち消えとなっている状況が当時の<日本太極拳協会>と考えられる。三浦の記述が一定の現実を反映しているとすれば、稽古場を引っ張っていく指導者も不明瞭であり、稽古人数も少ない相互学習の会というのが<日本太極拳協会>の終盤であった。

以上の検討をまとめたい。<日本太極拳協会>では日本長期信用銀行の研修施設を稽古場として、黄のような華僑、復員日本人らが最初の指導者として活躍していた。その後、何らかの理由で最初期を支えていた指導者たちが去り、稽古への参加人数も減り、規模の小さな組織へとなっていった。

Ⅲ 日本武道館と日本太極拳協会

1. 三浦英夫と楊名時

本章では前章の古井系の動きと対になる三浦英夫による太極拳研究会の動向と、古井系と三浦系の統合組織、日本太極拳協会について検討する。

三浦は1916年に生まれ、立命館大学に通った後、大陸の広東大学（現在の中山大學）で学び、読売新聞政治部の特派員として中国で活躍した。太平洋戦争後の日本と中国の国交を考えれば、彼が中国で特派員として活動していた時期は太平洋戦争中であったことが推測できる。また、彼は柔道を長く実践し、柔道界にも精通していたようで、国会議員柔道連盟とも距離が近かったようである（以上、三浦、1979、プロフィール欄参照）。

太極拳に関わり始める1960年代の初頭、三浦は日本武道館建設のために東奔西走していた。

1961年、国会議員の柔道愛好家と三浦、そして、衆議院議員正力松太郎（1885-1969）が中心となり日本武道館の建設が企画された（日本武道館、2015、118-119）。正力は読売新聞の社主でもあった。もともとは官僚でその後読売新聞社長になったがA級戦犯となり収監され、釈放後、読売新聞・日本テレビのトップとなり、衆院議員として国務大臣も歴任した（濱田、2005などを参照）。正力は自身の会社に所属する記者であった三浦を日本武道館建設の実務者として活動させたようである。三浦は1962年に財団法人日本武道館の事務次長に、そして日本武道館が完成すると1964年から事務局長に就任する。

日本武道館のトップとなった三浦は1965年、「日本武道のルーツとして遣唐使の往昔、日本に持ちかえったと伝えられる中国柔術、剣、刀、唐手などを比較武技として実戦的、学問的に研究」（三浦、1980、2）するため、館内に太極拳研究会を立ち上げた⁴⁶。

1968年、日刊スポーツのコラムに、日本空手協会鏡開きにおいて太極拳を披露した1人の中国人の写真が小さく載った。三浦は彼に連絡を取り、日本武道館の職員を対象にした太極拳の講習会を開いた。この中国人が楊名時である。楊は幼少期、中国で太極拳等の武術を学び、戦中、留学生として来日、京都帝国大学で学んだ。終戦後、国共内戦を忌避して日本で生活を始めた。東京中華学校の校長などを経て、大東文化大学の中国語講師として活動をしていた。太極拳は幼少期に学んだものであった。彼自身はそのとき、20年来の空手家であり、日本空手協会の鏡開きに招待されるなど、その方面で著名な人物であった（楊、2001、123-136）。

1968年3月の日本武道館機関紙に楊による太極拳の解説記事がある（楊、1968）。このことを考えれば、楊は1月の鏡開きと3月の記事掲載までの間に太極拳指導者として日本武道館に招聘されたようである。三浦は後年、太極拳研究会を立ちあ

げた後に、太極拳を習いたい者が百名程度集まり、日本武道館の地下にあった小道場で毎週木・金曜日を定例練習日として正式に稽古を始めた『日本太極拳 15 年のあゆみ』で振り返っている⁽¹⁷⁾。

三浦は後に「初めの頃は、ほんの 7・8 名という学習が何日も続いた」（三浦、1972、3）と書いているように最初の段階では人数はそれほど集まっていなかったようである。また、当時の日中関係（とくに台湾との関係）から太極拳の稽古を批判する人々も日本武道館内にいたようである（三浦、1972、3）。

当時の写真を見ると参加者は皆、背広を脱いだシャツ姿であり、楊もシャツにネクタイで太極拳を講習している。写真に映る参加者は 15 人程度で、古井系の 5、6 人と比較して、こちらの方が規模は大きかったと思われる（楊、1968、64-65）。

この職員向け太極拳教室は 1 年近く継続することになる。1968 年 5 月 20 日付の毎日新聞朝刊で日本武道館での太極拳稽古は太極拳研究会のものとして紹介され、問い合わせ先が書かれていることから⁽¹⁸⁾一般公開の稽古であったことが見受けられる。「職員向け稽古」（1968 年初旬）→「一般向け稽古」（太極拳研究会：1968 年 5 月）→古井系学習会と統合して「日本太極拳協会」（1969 年）という時系列が考えられる。この教室には職員で三浦の秘書の役割をしていた中野春美（1940-2010）⁽¹⁹⁾も参加した。楊は、中国語教室の教え子で、のちに「楊家養心太極拳」を主宰する楊（旧姓：渋谷）麻紗（1943-）とともに教室に赴き、稽古後は楊、渋谷と三浦、中野の 4 人で食事をするなど交流を深めたという⁽²⁰⁾。

2. 日本武道館「日本太極拳協会」の陣容

三浦の回想によれば、彼が「古井喜実代議士が数名の同行者と相互学習をやっているという話をきいたので、この際一緒にやろうではないか」と提案したという（三浦、1980、2）。実際、稽古の人数は 5-6 名、大瀧に「立ち消え」と評されるよ

うに活動は低調であった＜日本太極拳協会＞は、こうして日本武道館という組織的バックを持ち、一定の規模であった三浦系の組織と統合することになる。

1969 年 8 月、日本太極拳協会が日本武道館で設立された。1972 年の機関紙『太極』「創刊号」には、「総会員 1 千名」（三浦、1972、3）とあり、設立数年でこの協会が大きな規模になったことが分かる。設立にあたっては技術統一のために三浦系からは楊が、古井系からは大瀧が師範として擁立されたという（三浦、1980、2）。大瀧の弟子の松田は当時、大瀧と楊が別々の教室を日本武道館に同時に構えていたと証言している⁽²¹⁾。

ただ、入手できた『太極』バックナンバー⁽²²⁾を読んでいると大瀧の名は 1973 年 1 月の「第 3 号」における新春（春節）の挨拶で楊名時とともに「大瀧マ一雄」として紹介されたのが初めてである（p. 3）。その号ではこれまで行なわれていた毎週木曜・金曜日の日本武道館での学習会に加えて、大瀧が講師として明記された 1 年間の「太極拳の研究、練習教室」が毎週木曜に開催することがアナウンスされている。大瀧は 1969 年の設立時ではなく、この 1973 年頃から師範として擁立されたと考えられるのである。

三浦（1980）の『日本太極拳 15 年のあゆみ』では王英儒という人物も師範として名を挙げられている（p. 3）。この王は黄と同じく、中国大陸で太極拳を学び、来日した人物であるが、協会設立当初から参加した師範ではない。王（1976）は「1974 年春、日本武道館の三浦英夫先生の要請により日本武道館において、太極拳の指導」をした（序文）と述べている。しかし、彼の指導は 1 年もなかった。なぜなら、彼は 1974 年年末に心不全のため急逝（三浦、1976b）したからである。

王が亡くなった日付や場所は資料によって異動がある。三浦（1976b）では「12 月 8 日未明」に「東京世田谷中央病院」で亡くなったとあるが、1975 年 5 月の『太極』「第 8 号：薫風号」では「楊

式太極拳の創始、楊澄甫の高弟として、親しくその秘術を、本協会員に伝授していた王先生は1974年11月23日、心不全の為、東京の自宅で亡くなられた」とある(p.7)。三浦は王の死後、彼の著作『楊式太極拳体用法』を日本で出版しているが、その著作は余り流通せず、2018年現在、国会図書館等でしか閲覧ができない。また、王の名は関連文献でもほとんど見られず、日本の太極拳史において、「忘れられた」太極拳指導者となっている。

楊と大瀧では指導内容が異なっていたこともあり(三浦、1980では楊は「簡化二十四式」、大瀧は「八十八式太極拳」、合同授業など、教室交流のようなものはほとんどなかったようである。しかし、指導者同士の交流の痕跡は残されており、たとえば、後年、大瀧が弟子の松田に告げたことには、彼は楊に太極拳を指導したことがあるという(松田、1987、14)。

話は前後してしまうが、協会統合以前から<日本太極拳協会>や太極拳研究会の実践者が相互交流をしていたことを示唆する記述は多い。たとえば、永富は<日本太極拳協会>には楊が入会していたとしている(永富、1986、6)。永富の弟子である前野は健康太極拳=楊名時太極拳の倒拳肱(簡化二十四式に採用されている後退しながら行う技)に独特の動きが入るのは永富のクセの名残であると証言している⁽²³⁾。他方、中野は「1966年日本太極拳協会設立に協力」したと自身のプロフィールに書いている(中野、2000、扉)。これは古井系の<日本太極拳協会>の設立を指していると考えられる。大瀧が三浦系の太極拳研究会に参加したという資料(日本中国友好協会太極拳委員会、1997、巻末1)もある。これらの記述に関しては前後関係から事実かどうかははっきりとしない部分も多く、真偽の判断・経緯の検討は別途考えたい。

さて、統合された日本太極拳協会の幹部一覧(日本健康太極拳協会/楊名時八段錦・太極拳友好会、2000、47)に目を向けたい。そこには理事長古井喜実、専務理事三浦英夫、師範に楊名時、大瀧^マ

一雄、そして、機関紙である『太極』の編集人に中野はるみ^マとある。また、理事に小坂善太郎、後藤隆之介などの政治家、渡辺弥栄司といった官僚が名を連ねている。日本の武道の象徴として建設された日本武道館を舞台に、会員千人規模、さらに政治家・官僚を幹部に取り揃えていることを考えると、日本を代表する競技・実践組織を作るという狙いがあったと考えられる。

このような日本を代表する組織に関わったものの、楊も、そして、大瀧も日本太極拳協会についての記述はほとんど残していない。楊は三浦との出会いや日本武道館での稽古などの回想は残しているが(楊、2001など)、この6~7年に及ぶ日本太極拳協会について組織体制やそでの人間関係、組織や師範としての自身の顛末などについて、詳しく記していない。なぜ、事実をぼやかすような素振りを見せているのであろうか。

大瀧においてはこの組織に関する記述はまったく見られない。ただし、日本中国友好協会の年譜には日本太極拳協会についての記載が簡潔に掲載され、日本中国友好協会の機関紙『日中友好新聞』掲載の大瀧の訃報記事においてもその関与が次のように言及されている。

66年には大瀧氏らが中心となって「日本太極拳協会」が結成されましたが、中国の「文化大革命」の影響によって毛沢東らに追随する派と袂をわかち、「弥生拳友会」を組織して普及……⁽²⁴⁾

1966年、中国の文化大革命の評価から日本中国友好協会が分裂しており、地元練馬区の事務局長を歴任した⁽²⁵⁾大瀧は中国政府から独立した日中友好運動を掲げる組織の側に立った(現在、「日本中国友好協会」はこの分裂の経緯から2つ存在する)。

記事では『日本太極拳協会』を去った^マというが、統合された日本太極拳協会は1969年設立で

あり、文化大革命直後の日中友好運動と連動して組織を去ったというのは状況に一致しない。ただ、1966年に＜日本太極拳協会＞への協力を大瀧が日本中国友好協会に求めていること、＜日本太極拳協会＞にも日本中国友好協会の会員が参加していたことを考えれば、この分裂劇が＜日本太極拳協会＞のものであり、これにより組織に大きな打撃が与えられ、規模縮小に繋がった可能性は考えられる。その際、大瀧は＜日本太極拳協会＞や古井と別行動を取ることはなかったようだが、後に日本武道館の日本太極拳協会と袂を分かつことになる。

楊も大瀧もともに、日本太極拳協会からの脱退の事情を明確にしていない。両者はしかし、確実にこの組織を去っている。それはなぜで、いつの出来事か。次章で検討したい。

IV 2人の師範と日本太極拳協会

1. 日中国交正常化と訪中団

楊、大瀧が日本太極拳協会を去る出来事、その背後にあった日本太極拳協会の路線変更についてこの章では検討していきたい。

日本武道館での稽古が始まり、その様子が新聞でも取り上げられるなど、日本太極拳協会の評判は広まっていった。しかし、そこでコメントをしているのは楊だけであった。楊は師範として活動していた期間、2冊の著書を刊行するなど、日本太極拳協会の顔として活躍していった⁽²⁶⁾。日本太極拳協会として現在確認できる資料においては楊が師範として対外的に名を出している痕跡しか確認できない。楊の活躍の一方で大瀧や彼の教室は表に出ることはほとんどなかった。このことは前述のように両者が師範として活動していた期間が異なっていることを示唆している。

楊を中心に展開されていた協会に大きな転機が訪れる。そのきっかけは1972年、日中国交正常化である。国交が回復したことで中国大陸の太極拳を学べるようになる。このことは大きな変化をこ

の協会に与えた。

国交正常化から2年、1974年2月に＜日本中国友好協会＞（分裂後の組織で大瀧が所属しなかった組織）は「日本体育専門家訪中団を編成して北京派遣」を行う（三浦、1980、3）。この団に中野がいた。中野は後年、1974年2月初訪時の思いを次のように語っている（当該記述では訪中を1974年3月としている）。

長い間この日を待っていた私にとって、本当はこみあげる感動のほずなのに懐かしさが胸に溢れる。

幾年もの間、この日のために中国の本を読み、言葉を習い、太極拳を続けてきた予備知識がそうさせたのかもしれない（中野、2011、119）。

日中国交正常化以前、日本人にとって中国の情報に限られていた。中野はその中で、書籍を読み、中国語を習い、日本で学んだ知識をもとにまだ見ぬ中国に思いを馳せていたようである。太極拳を現地の先生から学んだ中野は「その見事な技に、これが本物の太極拳だという感を深くした」という（中野、2011、120）。中野の感じた「本物の太極拳」という印象は後に訪中する他の実践者にも共通するものだった。

4ヶ月後の6月、理事である後藤隆之介を団長とする日本太極拳協会15名の派遣団が結成、北京、上海、杭州で2週間の指導を受けた（三浦、1980、3）⁽²⁷⁾。この訪中団は帰国後、「技術指導問題」と呼ばれるものを提起することになる。

中野の回想から、このときの後藤らの様子が伺える。後藤は訪中を経て日本の太極拳が以て非なるものであることに驚然とし、本場の太極拳に目をみはり、息をのみ、賛美を惜しまなかった（中野、1984、29）。同じく訪問団に同行していた日本人実践者の長谷川は次のように記している。

ほんものの指導を受けてこなかった当時の

日本の太極拳の技術は、今思えば誠に恥しい
未熟なものであったのです。

我々の技術をみられた先生方は、初歩から
の指導に取りかかり、寸暇を惜しみ、帰国す
る間際まで、特訓に特訓を続け、お陰で全員
が何とか簡化二十四式合格の域に達した次第
です（長谷川、1984、30）。

訪中を機会にこれまでの太極拳の技術を初歩か
ら指導し直してもらおう。自分たちが未熟であった
ことを痛感し本物の太極拳に感動する。訪中を果
たした彼らは大きな変化を感じ取ったのである。

2. 楊名時と日本太極拳協会の別離

楊の教室に通っていた中野完二によると、1974
年、訪中団は帰国後、報告会を行ったという⁽²⁸⁾。
当時の資料に拠ると会場は東京有楽町朝日講堂で
あり、日は7月12日、報告会のタイトルは「中国
武術の夕べ——日本太極拳代表団訪中帰国報告会」
であった⁽²⁹⁾そこに出席していた楊は訪中団に非
難されることになった。

報告会で三浦は次のように語った。

この中国伝統のすぐれた武術は、学習をす
ればするほど難しく、一手一手の妙技の奥は
深く、図絵や日本に居る太極拳の先生がたか
らでは失礼ながらとてもその真髄に触れるこ
とはできない（三浦、1974、2）。

この「日本に居る太極拳の先生」とは当時、日
本武道館で教室を構えていた楊を指していた。

激烈な評価を楊に下したのはく日本太極拳協会
>古参であった後藤隆之介であった。彼は中国で
見た太極拳を「魅力に富んだ」もので、これこそ
が「真の太極拳」と確認し、日本での太極拳学習
が「保健体育を目的とする点に於てはこれと同じ
であるが、云わば体操の一種であって武術を基本
とするこれとは全く本質的に異なった、似て非な

るものである」と断定し、帰国後、中国で学んだ
「我々の演技を見て学習者の両者異なる所がない
ではないか」と言った協会員に対して「以前の太
極拳」＝楊の太極拳は「体操と云うべきものであ
るが、武術を基本とするこれは前後左右の敵に対
応する身体の構え、手足のさばき、目の動き、心
のおき所等悉くが異なっている点は一目瞭然たる
もの」という（後藤、1974b、4-5）。

後年、三浦はこの報告会とその後の顛末を次の
ように総括している。訪中団が帰国後、「活発な論
議が行われ、協会内に指導委員会を設置、指導の
基本原則は一切の日本的自己流技術を排し、中国
武術協会の制定する各式太極拳、剣、刀、棍、推
手を採用、伝統拳も楊式、陳式の正統拳を学習す
るなどを決定した」（三浦、1980、3）。

かなりマイルドに書いているが当時の報告会の
記録を読むと、三浦の言う「日本的自己流技術」
の排除は従来の師範を協会から退去させ、中国政
府の指定したものに沿って太極拳を学習する方針
を立てるという組織の路線変更であった。

訪中団の団員であった長谷川はこの路線変更に
ついて次のように記す。

後藤団長の帰国後の指示は誠に厳しく、今
までの日本の太極拳は『似て非なるもの』と
指摘され、特訓を受けた者たちが中心になり、
まず改革指導に当ることを推進され、以後日
本各地に正しい太極拳を普及する責任と使命
が、わが協会に課せられたのであります（長
谷川、1984、30）。

「今までの日本の太極拳は『似て非なるもの』
と非難された楊であるが稽古はその後も続ける意
志を持っていたようである。来日後、幼少期に覚
え自分なりにアレンジしながら「健康術」として
実践していた太極拳を彼は普及してきた。彼は当
時出版した『中国式健康術』において、次のよう
に述べている。

私の専業は、教師です。

太極拳・八段錦は、私の専門ではなく、むしろ健康法、あるいは、人生哲学としてひそかに愛用してきました（楊、1973、182）。

このように健康術として太極拳を指導していた楊と中国の本物の「武術」である太極拳を学びたいという日本人実践者たちとの間には相容れないものがあつたことが推測できる。

1974年のある日（年月日は特定できないものの、報告会から少し経った頃と考えられる）、稽古の最中に訪中団の参加者が前に出て楊に「私たちは中国政府が制定した太極拳を学ぶべきだ」と告げ、彼を退去させる事件が生じる⁽³⁰⁾。楊はこの事件を機に日本武道館から去ることになった⁽³¹⁾。

1974年7月以後の日本武道館脱退劇直前、同年5月から楊は新宿・朝日カルチャーセンターに稽古場を構えていた。これは朝日カルチャーセンターの矢野俊一理事のバックアップによるものだった（楊、2001、171-172）。このカルチャーセンターでの教室が日本武道館以後の楊の主要な稽古場となり、後の組織作りの基盤となった。

日本太極拳協会を去り、太極拳指導者として楊は依って立つ組織を持たなくなった。そんな彼には朝日カルチャーセンターの矢野の他に、名古屋の医師吉田誠三などの後援者がついた。吉田が主となって発刊していた雑誌『健康と長寿』とその読者の会を支えとして、1975年1月に日本健康太極拳協会の前身「楊名時八段錦・太極拳友好会」が発足された（蒲生、2016、105-118）。『健康と長寿』はその後、楊名時八段錦・太極拳友好会に紙面を提供し、機関紙『太極』のページが始まった。不思議なことに楊はこの組織の機関紙にかつて自身を追放するように退去させた日本太極拳協会の機関紙名を使用した。この点に彼なりの思いがあつたのか半然としないものの、注意しておきたい。

3. 大瀧一雄と日本太極拳協会

前節で示した楊名時ページには伏線が存在した。

1972年、後藤は『太極』「第2号」に「幸に私は天才的能力を有する将来斯道の名手たるべき一人の指導者を得て簡化太極拳の源流楊家太極拳を学んでおります。……私どもは、最近更に古流の楊家太極拳を学び始めております」と文章を寄せている（後藤、1972、4）。この「将来斯道の名手たるべき一人の指導者」が誰なのか、不明であるが、楊が簡化太極拳を指導し始めてから数年が経った時点で学習者の間で新しい学習のニーズが生まれてきたことが読み取れる。

『太極』「創刊号」には日本武道館での学習会について「簡化太極拳二十四の動作を、毎週二動作づつ三ヶ月を区切りとして学習しますので随時入会できます。このほか、準備運動として”八段錦”も並行して学習します」（p.8）とあり、現在の楊名時太極拳＝健康太極拳のパッケージ（楊名時がアレンジした簡化二十四式と八段錦）が出来上がっていたこと、そして、同一パターンでの学習が続いていることが分かる。一部の学習者がこれに飽きてきたのかもしれない。1973年「第3号」に大瀧の「太極拳の研究、練習教室」が始まる。1973年「爽秋号」には後藤は「研究部の充実を」という記事で「太極拳の本当のものに触れたい」とし、「太極拳を指導するものはまず長拳の研究者でなければいけない」と述べている（後藤、1973、4）。そして、訪中団派遣の直前の1974年1月に後藤は次のような文章を『太極』「春節号」に寄せている。

これまで、本協会においては楊師範指導の下に健康第一主義をモットーとしてもっぱら体操化した簡化太極拳の普及に努めて来たのであるが体操といえども形式化されればラジオ体操化さるゝ事は避け難く遂に本来の精神を失う事も免れ難いので、我々は研究部を設

けて少数の有志者と共にこの幽源に遡って楊家太極拳やがては古式の研究にとをひそめておるのである(後藤、1974a、8)。

一連の後藤の寄稿は楊的な「健康第一主義」に飽き足りない太極拳の研究を要求するものであった。その中で後藤と同じく「日本太極拳協会」で学習していた大瀧が師範として「研究」を掲げた教室を構えることになった。この流れは、「健康志向の楊に対して研究志向の大瀧」という二項対立的な構造を組織内に作り出した。これが三浦の言う「技術統一」であると考えられる。

しかしながら、大瀧もこの組織を去ることになる。大瀧に関連する資料を整理してみたい。1972年の大瀧の著作には日本太極拳協会の所属や肩書きはなく、「日本中国武術連盟」師範と名乗っている(大瀧、1972、プロフィール欄)。この組織は自身の教え子たちの技術承認を行うために作ったものらしく⁽³²⁾、1972年の著作以後のプロフィールからは見られなくなっている。大瀧の初期の弟子である松田の回想をもとに考えると⁽³³⁾、1971年には学生や社会人を対象とした「弥生拳友会」という学習会を大瀧は開いていたようである。

1973年に大瀧は日本太極拳協会の師範であったことは確実である。この年、師範に就任したならば、それまでに弥生拳友会を軸足に実践指導を行い、その技術承認団体として日本中国武術連盟を作っていたところで、さらに日本太極拳協会の教室を開講したことになる。松田によると、訪中団に自分が教えていた弟子がついていき、中国武術家に認められたと大瀧自身が後年語っていたようであり⁽³⁴⁾、訪中団のあった1974年には日本太極拳協会に関係していたことが考えられる。

1974年以降の『太極』を検討すると、大瀧脱退の経緯が見えてくる。1976年1月の「第10号：新春号 訪中特集」には日本太極拳協会の人事報告が掲載されており、そこに「指導員会専任講師 大瀧マ一雄」(p.12)の名前がある。しかし、同年8

月『太極』「第12号：盛夏号」には大瀧の名前はなくなり、以後、指導者としての大瀧の名は『太極』から見えなくなる(「第11号」は今回、入手できていない)。このような時系列から1976年の1月から8月の間に大瀧が協会を去った可能性が高い。

そのきっかけと思われるのは1976年1月、第二次訪中団の報告号での三浦の文章である。そこで彼は「反中国、台湾擁護、日共修正主義路線を歩む人々とは、一緒に学習いたしません」と宣言をしている(三浦、1976a、3)。大瀧が所属していた日本中国友好協会は文化大革命以後の中国に対して批判的な態度を取っていた。この一文が中国政府との協力関係を明確にするためのアナウンスであり、それ以上の意味がなかったとしても、これが掲載されたなら大瀧がこの組織に残ることは難しく、実質的に大瀧パージの表明であったと考えられる。

この文章が出て1年後の1977年1月、和歌山にて日本中国友好協会での講習会が始まった⁽³⁵⁾。これに大瀧も関与していたようであり、この頃から大瀧は同協会の参与として太極拳普及へと尽力していくことになる⁽³⁶⁾。

楊や大瀧らが去った後の協会は中国政府とのつながりを強めつつ太極拳学習を展開していったが、1980年、解散し、三浦によって後続組織の「全日本太極拳協会」が発足する。ただ、この組織には古井は参加しなかった。三浦のもとを離れた古井は1982年、「日中太極拳交流協会」を設立した(李、2009、253-254)。この日本太極拳協会の解散・分裂に伴い、日本太極拳協会に集っていた実践者らはそれぞれのサークルを作り、「一人一派」(李、2009、96)の群雄割拠になっていったのである。

V 結論

以上、日本の太極拳普及草創期の動きについて日本太極拳協会を中心に見てきた。ここまでの検討を簡単に整理しておきたい(図1・表1参照)。

日本と中国の間に国交が樹立される以前、1950年代後半、訪中した政治家古井喜実が太極拳関連資料を持ち帰る。古井は大瀧一雄ら、日本の愛好家とともに学習会を実施する。太極拳を公開披露した華僑である黄耐之はこの学習会の講師として招かれた。そして、古井を中心に、講師として黄を迎え、日本長期信用銀行の研修室を稽古場とした<日本太極拳協会>が1966年に立ち上がる。そこに中国で太極拳を学んだ復員日本兵が講師として参加し、指導体制が整備された。

日本武道館が完成した翌年の1965年、三浦英夫は来るべき日中国交正常化に呼応するかのようになり、日本武道館内に太極拳研究会を設立、1968年に偶然、日本空手協会の鏡開きに参加していた楊名時をスカウトするかたちで職員向けの太極拳稽古を開始した。その中に当時、日本武道館職員だった中野春美もいた。1969年、<日本太極拳協会

>と太極拳研究会が統合され、日本武道館内に本部を置く日本太極拳協会が設立された。こうして、古井喜実、三浦英夫、楊名時、渋谷麻紗、中野春美、大瀧一雄ら、後年、日本での太極拳普及に重要な役割を担う人々が日本武道館に集結し、1つの組織を形成したのである。

日中国交正常化から2年、1974年の訪中団帰国後、これまでの指導法が非難され楊が日本武道館から退去させられる。その後、楊は独自の組織、楊名時八段錦・太極拳友好会を設立し、日本健康太極拳協会の創始者となる。一方、もう一人の師範だった大瀧は協会の政治的態度的変化により1976年頃に日本太極拳協会を去っている。彼はその後、日本中国友好協会における太極拳普及に貢献した。

楊と大瀧が去った日本太極拳協会では中国政府に範をとる学習体制が作られたものの、1980年に

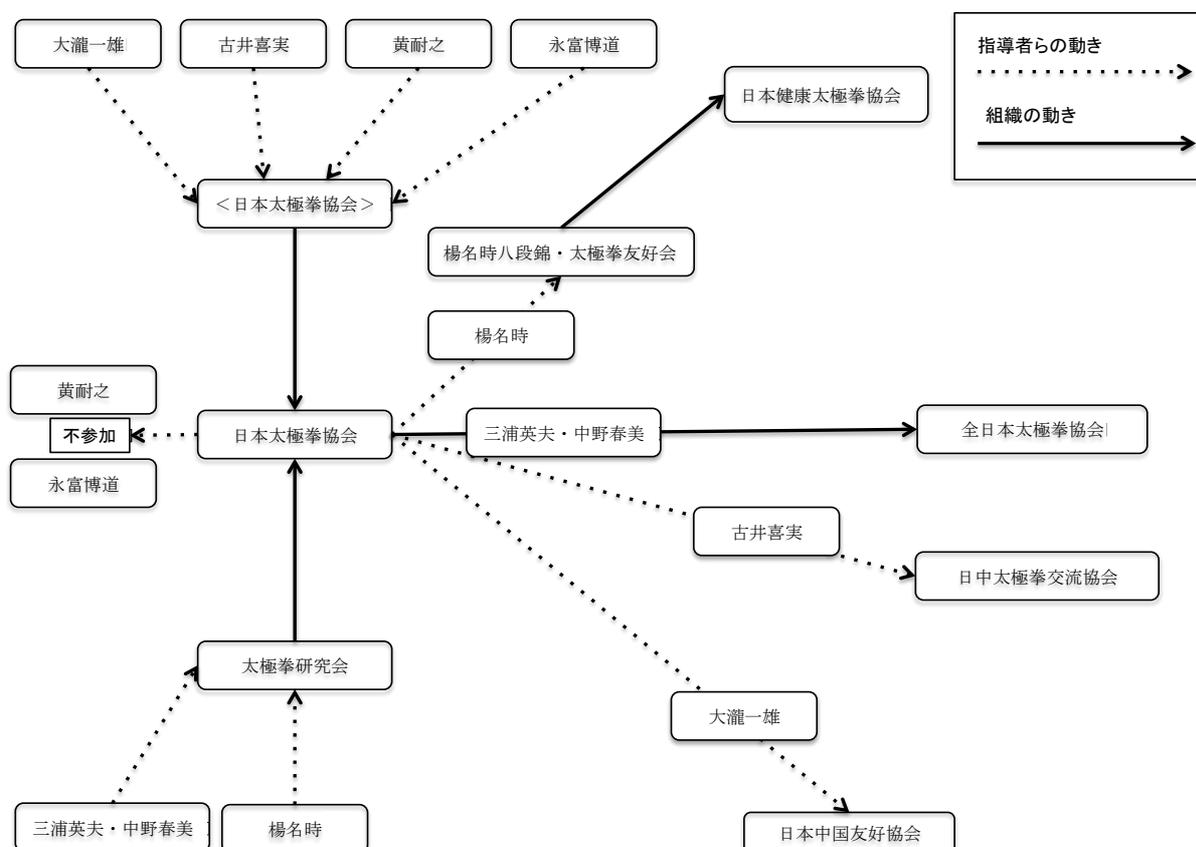


図1 太極拳普及草創期指導者と組織の動き

解散し、一度はともに手を携えた三浦と古井は別離、それぞれ全日本太極拳協会、日本太極拳交流協会という組織を作り活動を続けた。この日本太極拳協会の分裂に伴い、有力な実践者たちもバラバラになり、それぞれの組織を持つようになった。三浦と古井は別々の組織を、周囲にいた実践者たちも時代が下るごとに個々の組織を作った。楊は独自の太極拳を、大瀧は中国政府とは距離を取った活動を行った⁶⁷⁾。こうして 1987 年の日本武術太極拳連盟結成まで日本の太極拳組織は群雄割拠の様相を呈することになったのである。

日本武術太極拳連盟の結成は 1987 年であるが社団法人の登録は翌年の 1988 年となったようで

ある。1988 年 5 月 22 日付 1988 年総会選出の日本武術太極拳連盟役員名簿を見てみたい。そこには理事に全日本太極拳協本部指導本部長中野春美、楊名時八段錦・太極拳友好会編集長中野完二、さらに幹事に古井喜実の秘書で日中太極拳交流協会全国協議会副委員長小池勤が名を連ねている。名誉顧問に古井喜実、顧問に楊名時の名が挙がっている。日中友好に対する政治的スタンスからか、大瀧の名はないものの、日本武術太極拳連盟発足に際しては日本武道館に募った面々が再結集することになったのである。しかしながら、ここには日本太極拳協会設立の中心となった三浦の名はない。彼は日本武術太極拳連盟結成前年の 1986 年

	大瀧一雄関連	古井喜実関連	楊名時関連	三浦英夫関連
1956年	黄耐之が太極拳を公開披露。			
1957-1958年	華僑会館で太極拳の学習会?			
1959年		古井喜実、訪中。太極拳関連の資料を日本に持ち帰り、関係者に配布。		
1963年		永富博道、中国より帰国。古井喜実に指導をしたという		
1965年				日本武道館内に三浦英夫によって「太極拳研究会」が結成
1966年	古井喜実を中心に、黄耐之が講師、永富博道ら中国大陸より復員した人たちが指導役となり、<日本太極拳協会>が結成される。大瀧も参加			
1968年	(この頃、<日本太極拳協会>は参加人数が減り、学習会が「立ち消え」。さらに「相互学習」と呼ばれる状態に)		三浦英夫は大東文化大学の楊名時を講師として招聘し、日本武道館での職員向けの太極拳稽古を始める。 その後、楊名時を「太極拳研究会」の講師として一般稽古を始める	
1969年	「太極拳研究会」と<日本太極拳協会>が統合、日本武道館本部の「日本太極拳協会」が結成			
1971年	この頃、大瀧は「弥生拳会」立ち上げ		楊名時『太極拳—中国八億人民の健康体操』文化出版局	
1972年	著作で「日本中国武術連盟」の肩書		1972年12月20日毎日新聞夕刊3面「『動く禅』太極拳」で楊名時コメント	
日中国交正常化				
1973年	「日本太極拳協会 師範」として教室を開講		楊名時『中国式健康術—3分のできる太極拳入門 八段錦』あひるブックス	
1974年			「朝日カルチャーセンター」で楊名時の教室開始(5月)	
「日本太極拳協会」の訪中。帰国後、太極拳の指導方針の転換(6月)				
1975年			楊名時、「日本太極拳協会」を去る。 「楊名時八段錦・太極拳友好会」発足。	
1976年	「日本太極拳協会 指導員専任講師」(1月)	第二次訪中団の報告で「反中国」的立場の者を排除すると三浦が宣言(1月)		
	機関紙から名前が消える(8月以前に「日本太極拳協会」を去った?)			
1977年	「日本中国友好協会」での太極拳講習会が開始。大瀧が関与			
1980年	「日本太極拳協会」解散			
1982年		「日中太極拳交流協会」を設立		三浦英夫や中野春美らにより「全日本太極拳協会」結成。
1987年	「日本武術太極拳連盟」が結成。古井喜実、楊名時、中野春美らが関与。前年の1986年、三浦逝去			

表2 太極拳普及草創期関連年表

に亡くなっている。

本稿では日本での太極拳普及に大きく関与した、組織や技術指導の中心人物たちが普及草創期にどのように立ち振る舞ったかについて焦点を絞り、その実情を明らかにしてきた。個々人の足跡を確認する中で、日本を代表する太極拳組織を目指していた日本太極拳協会という組織で起きた出来事とその顛末が描き出された。1956年の簡化二十四式制定から日本太極拳協会へと向かう、日本を代表する太極拳組織を作ろうという方向性は1980年代後半になり日本武術太極拳連盟結成によって実ることになった。実際、日本武術太極拳連盟には日本太極拳協会で活躍した、組織や技術指導の人物たちが関与していたのである。他方、日本太極拳協会に至る太極拳指導者の交流とそこでの決裂が現在、日本の太極拳組織に見られる構図を作り出したことも明らかになった。日本健康太極拳協会の創始者である楊は日本太極拳協会の師範として太極拳指導者としての最初のキャリアを築いた。さらに日本中国友好協会で活躍した大瀧もまた、日本太極拳協会の前身〈日本太極拳協会〉で太極拳を学んだ。

このように現在の日本の太極拳組織に大きく影響を与えることになった日本太極拳協会とその周辺で繰り広げられた関係者の交流について、その全容はこれまで明らかにされてこなかった。本稿ではその一端が示されたが、これによって日本における太極拳普及の全容解明に貢献ができれば幸いである。

また、本稿はあくまでも日本での太極拳普及草創期を検討するために日本太極拳協会という組織にフォーカスを当て議論を展開したものである。日本の太極拳普及全体を総括するものではない点に注意を向けつつ、当時活躍していたその他の実践者たちにも目を向けた総合的な議論は今後の課題としたい。

注釈

- (1) 日本武術太極拳連盟 <http://www.jwtf.or.jp> 確認：2016年12月29日 以下、URL 確認は全て同日。
- (2) 日本健康太極拳協会 <https://www.taijiquan.or.jp>。
- (3) 日本中国友好協会 <http://www.jcfa-net.gr.jp/taikyoku/kyoushitsu.html>
- (4) 李、2009 では日本での太極拳史を中国との交流の中での重要組織として「日本中国友好協会」、「楊名時八段錦・太極拳友好会」、「日本太極拳協会」の三大組織について言及しているもの(89-96)、それらが歴史的に見て緊密な関係にあったことまで言及していない。他に、李、2006も参照。
- (5) 日本健康太極拳協会では日本武道館での指導時代等については資料不足から詳述が難しいとしている(日本健康太極拳協会／楊名時八段錦・太極拳友好会、2000、48)。また、日本中国友好協会の資料では各項目の表現が曖昧になっている箇所などが多い(日本中国友好協会太極拳委員会、1987、巻末1-15の年表、日本中国友好協会太極拳委員会、1997、巻末1-11の年表を参照)。同じく前野、1995の年表も他の資料との異同がある。
- (6) 参考にした資料は日本中国友好協会太極拳委員会、1987、1997、楊名時太極拳連盟／楊名時八段錦・太極拳友好会、1991、日本健康太極拳協会／楊名時八段錦・太極拳友好会、2000、日本健康太極拳協会／楊名時八段錦・太極拳友好会、2010。黄、1986、前野、1995、三浦、1980、及び日本太極拳協会機関紙『太極』バックナンバー(註22参照)。
- (7) 中国文学研究者であり、「日本中国友好協会」に所属する日中友好運動の活動家の一人。当時、高校の教諭であったが1967年、経済学部専任講師に(独協大学経済学部研究「大滝マア一雄教授追悼号」55号、1990、5の年表を参照)。名前

- について「大瀧」・「大滝」の異動がある。日本中国友好協会系では「大瀧」表記が多く、筆者宛の弟子の松田からの書簡でも「大瀧」表記となっている。本文では「大瀧」表記を用い、資料によって「大滝」の場合は「マ」^{ママ}と表記した。
- (8) 黄、1986 のプロフィール欄には生年月日の記載はないが 1986 年段階で 70 歳とあり、逆算すると 1916 年生まれであることを考えられる。
- (9) 日本中国友好協会太極拳委員会、1987 の年表では「1966 年 2 月 5 日 日本太極拳協会発足（会長・古井喜実）東京新宿区の日本長期信用銀行研修館で協会会員等太極拳の練習」（巻末 1）とある。
- (10) 2014 年 4 月 19 日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における丸山氏の証言
- (11) 前野は 1964 年に「砂防会館」にて「古井喜実、永富博道、楊名時、大滝^{ママ}一雄ら」が太極拳学習をしたと書いている（前野、1995、38）。前野は、黄とともに＜日本太極拳協会＞立ち上げに関与したという永富の弟子である。ただし、前野は 1970 年頃からの永富に師事したと著書で書いており、当時、この場に参加していたというわけではなく、当事者である永富がこの学習会について記載していない点、会場も「砂防会館」と大瀧の証言と食い違っている点などから、本稿では前野の記述に関しては注釈で指摘することとどまり、この点については今後の検討課題としたい。『太極拳普及 10 周年記念誌』『太極拳普及 20 周年記念誌』の年表に関しても後世の人が整理したものであるが、1950 年代後半の学習会に関しては当事者である大瀧の証言もあることから本稿では取り上げている。
- (12) 2 人とも日本中国友好協会の会員。機関誌「日本と中国」1966 年 2 月 21 日付 1 面「気を養うスポーツに 日本太極拳協会が発足」
- (13) 読売新聞 1971 年 12 月 12 日朝刊 27 面「静かなブーム 太極拳 精神集中の全身運動 自律神経にもよい」
- (14) 2017 年 7 月 28 日 前野慈作氏・岡本弘雄氏 聴き取り調査における前野氏の証言
- (15) 2014 年 4 月 19 日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における丸山氏の証言
- (16) 日本武道館が完成した翌年に館内に中国武術の会を創設するのは不自然な印象を受ける。三浦は「日本武道のルーツを学ぶ」としているが、立ち上げ間もない日本武道館では日本武道の指導体制を強化など、国内向けの対応の方が重要な段階であったと考えられる。もともと三浦が中国大陸で特派員をしていたと考えれば（三浦、1979、プロフィール欄）、日中国交正常化以後を睨んだ政治的な動きとも取れる。
- (17) 日本中国友好協会太極拳委員会（1987）では大瀧もこの会に参加したというが、三浦（1980）はこのことに言及しておらず、日本武道館での日本太極拳協会での活動でしか大瀧については言及していない。
- (18) 毎日新聞 1968 年 5 月 20 日付朝刊 11 面「だれにでもできる太極拳」
- (19) 三浦の秘書役であり、後に「全日本太極拳協会」の技術指導を行なう。彼女はもともと、日本武道館の職員であり、日本武道館には「歴代職員（課長補佐・副主事・主任・事務員）」としての記録が残る（日本武道館、2015、521）。その後、日中経済協会に異動したようである。『太極』「訪中特集号」（1974.8.1）に掲載されている「訪中団団員名簿」では「日中経済協会職員」となっている(p. 24)。
- (20) 2015 年 3 月 24 日 楊麻紗氏 聴き取り調査
- (21) 2014 年 4 月 19 日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における松田氏の証言
- (22) 本稿執筆に際し入手・複写できた『太極』バックナンバーは以下の通り。1972.5.25「創刊号」、1972.7.15「第 2 号」、1973.1.10「第 3 号」、1973.9.10「爽秋号」、1974.1.23「春節号」、1974.8.1「訪中特集号」、1975.5「第 8 号：薫風号」、1975.8「第 9 号：夏期号」、1976.1「第 10 号：新春号 訪中

- 特集」、1976.8「第12号：盛夏号」、1977.1「第13号：春節号」、1978.9「第16号：全国講習会・上海特訓特集」、1979.1「第17号：新春号」、1979「夏期特別号」。また、全日本太極拳協会となつて継続された『太極』で入手できたバックナンバーは下記。1980「艷陽号（晩春）」、1980「全国大会号」、1981.5「薰風号」、1981.9「爽涼号」、1981.11「晩秋号」、1982.2「元旦号（春節）」、1982.9「日中国交正常化10周年記念 爽秋号」、1982「日中国交正常化10周年記念 盛夏特別号」、1983.2「春節号」、1983.9「爽秋躍進号」、1984.2「春節号」、1984.7「創立20周年記念 盛夏号」、1985.2「春節号」、1985.7「盛夏号」、1986.12「寒季練成号」である。号によっては一部複写のみである。バックナンバーの提供は全日本太極拳協会福岡支部の宮内信隆氏によるものであり、一部、李自力氏による提供もあった。
- (23) 2017年7月28日 前野慈作氏・岡本弘雄氏 聴き取り調査における前野氏の証言
- (24) 日中友好新聞 1990年3月25日付3面「日中友好協会参与 大瀧一雄氏が死去」
- (25) 2014年4月19日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における松田氏の証言
- (26) 1972年12月20日毎日新聞夕刊3面では「『動く禅』太極拳」の囲み記事があり、楊がコメントを寄せている。著作は楊、1971と楊、1973
- (27) 当時の新聞記事（毎日新聞夕刊1973年1月19日8面「中国へ太極拳使節」）によれば1973年にも訪中団の計画があったようである。1974年が実際の第1弾であるなら、この計画は頓挫した可能性が高い。
- (28) 2015年4月20日 中野完二氏 聴き取り調査
- (29) この報告会の様子は『太極』「訪中特集号」（1974.8.1）で特集されており、報告会での発言原稿が収録されている。
- (30) 2015年3月24日 楊麻紗氏 聴き取り調査
- (31) 楊は「日本武道館」での稽古の期間を1967-

- 1973年と認識していた（楊、2001、163。そのため、日本健康太極拳協会でもこのように理解しているが（日本健康太極拳協会／楊名時八段錦・太極拳友好会、2010、I）、正しくは1968-1974年であった。
- (32) 2014年4月19日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における松田氏の証言
- (33) 松田は1987年の日本中国友好協会「太極拳普及10周年記念誌」に寄稿しており（松田英子、1987）、その10年後の1997年にはその記事を「太極拳を学びはじめて16年間のわたくしの略歴」としている（松田、1997、46）。このため、1987年から16年を引いた1971年頃が松田の弥生拳友会での学び始めであったことが分かる。
- (34) 2014年4月19日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における松田氏の証言
- (35) 2017年7月28日 前野慈作氏・岡本弘雄氏 聴き取り調査における岡本氏の証言
- (36) 2014年4月19日 松田英子氏・丸山至氏 聴き取り調査における両氏の一連の証言
- (37) 後藤隆之助が亡くなった際の全日本太極拳協会機関紙に大瀧も追悼文を寄せており、一定の交流があったことが分かる（大瀧、1984、29）。他方、楊は追悼文を書いておらず、2人の師範と後藤周辺との距離の違いが伺える。
- 引用文献**
- 蒲生諒太（2016） 吉田誠三の予防医学思想と「健康と長寿の会」. 統合人間学研究（1）：105-118.
- 蒲生諒太（2017） 健康太極拳の誕生—楊名時とその太極拳普及初期に関する歴史研究—. 養生学研究11巻1号：1-21.
- 蒲生諒太（2018） 白い太極拳、水の太極拳—太極拳指導者大瀧一雄についての考察—. 身体運動文化論攷（17）：19-43.
- 後藤隆之介（1972） 日本太極拳運動の使命. 日本太極拳協会『太極』「第2号」（1972.7.15）：4.

- 後藤隆之介(1973) 研究部の充実を. 日本太極拳協会『太極』「爽秋号」(1973.9.10) : 4.
- 後藤隆之介(1974a) 新春所感. 日本太極拳協会『太極』「春節号」(1974.1.23) : 8.
- 後藤隆之介(1974b) 訪中団の使命. 日本太極拳協会『太極』「訪中特集号」(1974.8.1) : 4-5.
- 濱田信夫(2005) 新聞経営の革新と大衆文化の演出 - 正力松太郎の企業家活動をめぐって -. 九州ルーテル学院大学紀要 (32) : 23-34.
- 長谷川園子(1984) 日本の太極拳の父. 全日本太極拳協会 太極 : 29-30.
- 黄耐之(永富博道訳)(1986) 古伝太極拳. ベースボール・マガジン社、東京.
- 李自力(2009) 日中太極拳交流史. 叢文社、東京.
- 李自力(2006) 日中太極拳交流史に関する研究 - 「簡化二十四式太極拳」の誕生から日本への太極拳移入の経緯について. 日本体育大学紀要 (35) 2 : 147-158.
- 前野慈作(1995) 日本人のための太極拳入門. 民衆社、東京.
- 前野慈作(2008) 日本の太極拳 50 年——6 大流派は伝えられた. ユニオン企画、東京.
- 松田英子(1987) 太極拳と私. 日本中国友好協会太極拳委員会「太極拳の歩み—太極拳普及 10 周年記念誌」 : 13-18.
- 松田英子(1997) 1 日 1 日を大切に. 日本中国友好協会太極拳委員会 太極拳普及 20 周年記念誌 : 46-52.
- 三浦英夫(1972) 日本太極拳のあゆみ. 日本太極拳協会『太極』「創刊号」(1972.5.25) : 3-4.
- 三浦英夫(1974) 日中武術交流の展望. 日本太極拳協会『太極』「訪中特集号」(1974.8.1) : 2-3.
- 三浦英夫(1976a) 訪中学習団の帰国報告. 日本太極拳協会『太極』「新春号 訪中特集号」(1976.1) : 3
- 三浦英夫(1976b) 序に代えて. 王英儒(編訳) 楊式太極拳体用法. 昭和出版、東京.
- 三浦英夫(1979) 太極拳健康法. 立風書房、東京.
- 三浦英夫(1980) 日本太極拳 15 年のあゆみ. 全日本太極拳協会『太極』 1980 薫風号 (日本太極拳学習 15 周年記念) : 2-4.
- 三宅正一(1974) 太極拳を日本改造のテコに. 日本太極拳協会『太極』「春節号」(1974.1.23) : 4.
- 永富博道(1986) 訳者の言葉. 黄耐之(永富博道訳) 古伝太極拳. ベースボール・マガジン社、東京 : 5-8.
- 永富博道(1995) 白狼の爪跡—山西残留秘史—. 新風書房、大阪.
- 中野春美(1984) ゆく雲に思いを托して. 全日本太極拳協会『太極』 1984 年 10 月号 : 29-30.
- 中野春美(2000) 太極拳入門 改訂版. 土屋書店、東京.
- 中野春美(2011) 美と健康のために太極拳入門 24 式. 土屋書店、東京.
- 日本武道館(2015) 公益財団法人 日本武道館 50 年史.
- 日本中国友好協会太極拳委員会(1987) 太極拳の歩み—太極拳普及 10 周年記念誌.
- 日本中国友好協会太極拳委員会(1997) 太極拳普及の 20 年—太極拳普及 20 周年記念誌.
- 日本健康太極拳協会/楊名時八段錦・太極拳友好会(2000) 楊名時太極拳 40 年史.
- 日本健康太極拳協会/楊名時八段錦・太極拳友好会(2010) 楊名時太極拳 50 年史.
- 大滝^{ママ}一雄(1972) 太極拳入門. 地歴社、東京.
- 大瀧一雄(1979) 八十八式太極拳. 翡翠閣文庫

出版部、東京.

大瀧一雄(1984) 想い出. 全日本太極拳協会 太極 1984年10月号: 29.

王英儒(編訳)(1976) 楊式太極拳体用法. 昭和出版、大阪.

楊名時(1968) 中国古来の「太極拳」. 日本武道館機関紙『武道』 59号(1968年3月1日): 63-65.

楊名時(1971) 太極拳—中国八億人民の健康体操. 文化出版局、東京.

楊名時(1973) 中国式健康術—3分のできる太極拳入門 八段錦. 主婦と生活社、東京.

楊名時(2001) 太極—この道を行く—. 海竜社、東京.

楊名時太極拳連盟/楊名時八段錦・太極拳友好会(1991) 楊名時太極拳30年誌.

謝辞

本稿執筆に際しては、楊麻紗先生、中野完二先生、松田英子先生、丸山至先生、さらに前野慈作先生、岡本弘雄先生に聴き取り調査で、宮内信隆先生、李自力先生に『太極』バックナンバーの提供で、それぞれ協力していただきました。心より深謝申し上げます。

最後に、日本での太極拳・気功普及の生き字引として研究に関するご助言を頂きました松村健市先生、学会発表を通じて適切なコメントを頂きました日本養生学会の皆様、査読者の先生方、編集委員の先生方、カルチャースペース元氣!にて気功体操をご指導頂いております石原恒治先生、朝日カルチャーセンター中之島教室にて健康太極拳をご指導頂いております村上巖先生、玉森幸一先生、鳴尾知子先生、そして、新井隆一郎先生に感謝の意を表します。

2018年6月5日受付

2019年3月5日受理

養生学研究
第12巻 第1号 (通算14号)

編集委員会

天野勝弘

片渕美穂子

平工志穂

藤永 博 (～2018.3 委員長)

藤田恵理 (2018.4～ 委員長)

発行日 2019年7月31日

編集人 藤田恵理

発行人 横澤喜久子

発行所 日本養生学会

〒167-8585

東京都杉並区善福寺 2-6-1

東京女子大学・現代教養学部

健康・運動科学研究室

e-mail: youseigakkai@yahoo.co.jp

日本養生学会ホームページ

<http://www.yousei.org/>

※ 本ジャーナルに掲載されたすべての著作物に関するあらゆる権利は日本養生学会に属します。本ジャーナルに掲載されている図、写真および表の無断使用および転用を禁止します。複写するときは、そのつど事前に日本養生学会の承諾を得てください。また、本ジャーナルから引用するときには、必ず出典を明らかにしてください。
