

# 2014年11月ようせいサロンのご報告

2014年12月4日

研修担当

ようせいサロンの活動の一つとして、2014年11月30日(日)に開催された特定非営利活動法人 日本伝統芸能教育普及協会 むすびの会主催の「日本人の身体づかい」に日本養生学会から9名が参加させていただきました。日本文化に根差した日本人の身体づかいを取り上げ、第一線でご活躍の講師の方々から素晴らしいご講演、実技、実演に興味深く、美しい動き、心地よいからだづかいの基本について学び、大いに参考になりました。こうした企画をなさり、私達日本養生学会メンバーを受け入れてくださった「むすびの会」に感謝申し上げます。講師は下記のとおりでした。参加された方々からの感想をいただきましたので、ここにご報告させていただきます。



## 講師：中澤宗寿

茶道表千家講師  
学習院女子大学非常勤講師、文教大学付属  
小学校特別講師、(株)ポーラ茶道部顧問 等  
本年、日西 400 周年記念行事の一環として  
マドリッド国際交流基金等にて講義・茶会  
海外での茶の湯紹介多数



## 講師：小林寛道

東京大学名誉教授、静岡産業大学  
客員教授、元日本体育学会会長  
日本発育発達学会会長、日本介護  
福祉・健康づくり学会会長 等

著書に『健康寿命をのばす認知動作型 QOM トレーニング』等  
体幹や深部筋を鍛えるマシンを開発、十坪ジムを運営



## デモンストレーター：西川祐子

日本舞踊家(宗家西川流) 西川祐子日本舞踊研究所主宰  
公益財団法人日本舞踊振興財団評議員 等  
川村学園女子大学非常勤講師、大妻中学・高等学校  
日本舞踊クラブコーチ、祐子の会主宰  
平成 22 年度文化庁芸術祭優秀賞受賞

## 参加者からのご感想

2014年11月30日(日)13:00~15:50、日比谷図書文化館小ホールで行われた「むすびの会」主催の講演と実演は『日本人の身体づかいー丹田・体幹・深部筋をキーワードにー』というタイトルで行われた。各講演者がこれらのキーワードについてどのように語ったかまとめてみる。

茶道表千家講師の中澤宗寿氏は、茶の湯での身体づかいの中で丹田について、以下のように言及した。正座して床に置いてあるお茶碗を手取る際に、「手先からではなく丹田から動くことで気持ちの入った動きになる」、「気持ちのこもったお辞儀や動きは丹田とつながる」。

東京大学名誉教授の小林寛道氏は、動作の質を良くする認知動作トレーニングを開発し、脳と身体と心の相互作用を高めるなど多くの効果があることを報告している。その中の大腰筋トレーニングを高齢者に行うと、歩行の際に重要な役割を果たす大腰筋が通常より早く肥大したと報告した。大腰筋は深部筋の一つであり、丹田とつながる筋肉と考えられる。丹田を意識するにはかなりの修業を積む必要があるが、このトレーニングによって多少意識できるようになるのではないかと示唆した。また、体幹と連動させて大腰筋を動かす同側型神経支配トレーニングは歩行能力を向上させる効果があるが、この同側型神経支配の動作は日本の伝統的武術で用

いられるなんば動作と類似している。理にあって、心身の健康にもつながる日本の伝統的な身体づかいを再度見直す必要があるだろう。

最後に日本舞踊家の西川祐子氏のデモンストレーションにより、舞踊にはなんば動作が頻繁にみられることが改めて確認でき、舞や踊りを楽しみながら同側型神経支配トレーニングを行って心身を健康にしていることが推測された。また、着物の腰紐の位置などから丹田を意識することができるとの発言も示唆に富んでいた。

まとめると、茶道では、丹田から動くことで心のこもった動きができる。日本の伝統的な武術や舞踊では丹田を意識しながらなんば動作を行うが、この動作を取り入れた同側型神経支配トレーニングは歩行能力を高め、脳と身体と心の相互作用を高める。バレエでは鳩尾を交点とし、右上半身と左下半身、左上半身と右下半身というラインをつなぎ引っ張り合って動くが、なんば動作とは対照的な身体の使い方である。西洋人と日本人の歩き方の違いは、この身体の使い方の原理の違いから生じるとも考えられよう。以上、大変有意義な講演会だった。

佐藤節子（埼玉女子短期大学）

## 1) 自然 ～自ずから然り～

副会長の閉会時の挨拶が印象に残った。「3人の先生方の立ち姿が美しい。それ以上の言葉は何もいらない」。私も同感だ。解説や評価だの“せせこましい”ことは無しにして欲しい。各人の感性にフィルターをかけ、囲いの中に閉じ込めるようなものだ。

伝統文化の“コアそのもの”に直接触れ、感じ、体験する。共鳴する内なる自分におぼろげながらも気づき、そしていつしかスパークする我を驚づかみにしていきたいものだ。そこに、感性・知性・行動を一つのものとして統合し、更に融合させていく“鍵”があり、“自然 ～自ずから然り～”へと導かれる門があると直感する。私は長年中国武術を修練してきた。師の武芸を「黙念姿容」することに徹してきた。そこから「形神合一」への門が開かれてくる。伝統文化のすばらしさは、「形神合一」の世界から現れてくるスパークするエネルギー。何も語らずとも美しく力強い。私のような凡夫でさえも、真・善・美へと導かれ、“～自ずから然り～”へと昇華させてくれるに違いない。

## 2) 掌（たなごころ）

茶器をそっと手のひらで包み込む。その器の作者、茶を立てる先生、そして茶を口に含み味わう方々。その数百、数千もの方々の「て・て・手・掌」が重なり温もりのある蓮の華が開いていくが如くに感じた。

茶の湯は、温もりの掌（たなごころ）が織りなす、いのちの繋がりと感謝の世界。ありがとう！

羽根善弘（小石川整体・気功院）

ご講演では、身体づかいは心づかいに通じる事と捉えさせて頂きました。

中澤先生のお手前を拝見させていただいていると、私の中に“仁”の文字が浮き上がりました。“相手を思いやる謙虚な心が動作に現れる”、そんな想いでした。交流会で中澤先生に「“仁”の文字が浮かんできました。」とお礼を申し上げましたところ、「本名は“仁（ひとし）”なのです。」とおっしゃられた時には、驚きました。身のこなし方はその方の生き方を写し出すように思われました。

ビジター：海藤まり（小石川整体・気功院 セラピスト）

『身体づかい講座』へ参加させていただき、ありがとうございました。

精神性、科学的見地から考察した身体の動きと実際の表現に触れることができた今回の講座は、もとても興味深い内容で、大変勉強になりました。中澤宗寿氏においては大切に思う気持ちと丹田、身体の関係、さらに安心からくる掌と添う手及び指先までの気のお話しに始まり、「木」と「竹」に例えた軸と根、柔軟性と節と言う人間の在り方についてのお話しもとても分かりやすく、考えさせられるものでした。また、小林寛道先生の深部筋、特に大腰筋の付け根から動かして歩くことなどのお話しは、改めて身体の使い方について確認することができる

とともに、より科学的に身体の動きについて考えることの必要性について再認識させていただく良い機会となりました。西川祐子氏においてもお二人の先生方のお話しが身体表現にどのように表れているのかという視点から拝見させていただくとともに、東洋と西洋の舞踊の違いを追及される姿にも深く学ぶべきものがありました。身体づかいについてより深く考える機会を提供して下さったことに感謝申し上げます。どうもありがとうございました。

中島 弘毅 (松本大学 人間健康学部スポーツ健康学科)

内容が深く、語り口は穏やかスピーディーで分かりやすく、舞は凜と美しく、講師の先生方の力量を感じました。心に響く表現は、身体の奥深い筋肉を使ってなされ、それが受け手側の奥深い筋肉に共鳴し、心地よい動作と感じるのではないかしら...と思いました。

金田洋子 (表千家教授)

茶道の方が最後に「どんなに社会が変わっても変わってはいけないものがある」と話されました。このまとめや他の演者のお話を聞きながら、人間の身体は人工物ではない、自然なのだ、人間の教育や生老病死を考えるとそれを忘れてはいけないと改めて実感しました。

池田裕恵(東洋英和女学院大学)