

日本養生学会会員の皆様へ

第 29 回ようせいサロン（特別編）のご案内

2012. 8. 31

今回のようせいサロンではこれまで日本養生学会の特別研究テーマとして進めてきた「姿勢研究」のこれまで収集したデータの中間報告と太極拳実習をいたします。多くの皆さまの参加をお待ちいたしております。

日時 平成 24 年 9 月 22 日（土） 10 時 40 分～16 時 30 分

場所 東京理科大学 森戸記念館 第 2 会議室（添付ファイル）

[http://www.tus.ac.jp/info/access/gmap/kag\\_gmap.html#](http://www.tus.ac.jp/info/access/gmap/kag_gmap.html#)

テーマ 「姿勢を考える」

内 容

10：40～12：00 実習 「皆で太極拳をしましょう！」

—太極拳を通して、自然姿勢を考える—

（担当 シン・イェンリン 東京女子大・法政大等非常勤講師）

皆がそれぞれに練習、実施してきた太極拳を取り上げ、ともに演武を楽しみ、再度丁寧に分析して、学べる機会になればと思います。太極拳には自然姿勢、さらに、動きにはどの方向から押され、引っ張られても揺らがない姿勢が求められます。日常生活においてもこのしっかりと「立つこと」は重要です。そのための意識、動きを言葉とからだでわかりたいと思います

12：00～13：00 昼休憩（常任理事会開催予定）

13：00～16：30 データ報告会（途中休憩 1 回）

今回の報告では他文化の人々と比較した姿勢に関する生活習慣、運動学的データ報告から現代日本人の姿勢特性を捉えます。今後の展開として、補足データを集めるとともに、姿勢に及ぼす生活様式等の異なる東洋、西洋の文化的背景を探りながら、研究を深めていきたいと考えています。

代表 横沢喜久子

共同研究（報告）者 天野勝弘（関東学園大学）

佐藤節子（埼玉女子短期大学）

西畑賢治（神戸国際大学）

水原佐和子

特別研究協力者 永野順子（文化学園大学）

鳥越成代、シン・イェンリン、張 勇、片山敬子

経緯： これまで日本養生学会ではまずはからだの原点にもどり、養生（ようせい）に求められる基本的な柱となる要素とは何かを問いました。これまで「立つ、座る、歩く」等の姿勢問題を学会テーマ、ようせいサロンで度々、取り上げ、さらに、「健康なからだの基礎 ―養生の実践―」（息する、立つ、動く、食べる、休む・眠る）等を出版し、独自の研究活動を進めております。第10回日本養生学会（筑波）においては実験測定も試み、姿勢研究シンポジウムを開催し、以後学会において継続的にシンポジウムをもっています。

今回の研究活動は日本、中国、スペイン、イタリア、ベトナム、日本国内において姿勢に関するデータ収集を行い、現代日本人の特性について調査研究を進めています。

収集データ：

アンケート調査：姿勢に関する意識調査、健康観、運動観、栄養（意識）、生活様式等

スパイナルマウス：背骨の形状測定

足圧分布：重心動揺、姿勢安定性など

姿勢写真：立位、座位ほか

フットプリント：足型の測定

今回はベトナムと日本の女子学生を中心にデータ報告をする。

また、これまで取ったデータの全体についても確認しておく。

①これまでの姿勢研究の経緯ほか（横沢）20分

②データの分析法（みんなで方法論を共有する）

横沢：アンケート、足型など

天野：足圧、スパイナルマウスなど

③これまでの集計結果（1）

1. アンケート：水原

休憩 15分

④これまでの集計結果（2）

2. スパイナルマウス：西畑

3. 足型：佐藤・永野、

4. 足圧：天野

⑤総合討論、今後について

これらの姿勢研究成果をもとに、日本養生学会としての「身体技法（姿勢）」に関する提案等に発展させていきたいと思っております。研究に興味のある方、この研究をいっしょに進めていただける方のご参加を心よりお待ちしております。

17：00～19：00 懇談会

参加申込 準備の都合上、参加される方はご一報いただければ幸いです。  
[amanoringo@kna.biglobe.ne.jp](mailto:amanoringo@kna.biglobe.ne.jp)

当日直接お越しいただいても結構です。参加費は無料です。

JR 飯田橋西口より徒歩 6 分、メトロ有楽町線、南北線神楽坂駅 B3 出口より徒歩 5 分  
都営大江戸線・牛込神楽坂駅からもアクセスできます、5 分

※善国寺（毘沙門天）の前の「福屋」と「鳥茶屋」の間の路地を入ります。

森戸記念館

