

July Special

# 東洋の養生法

見直される東洋の健康法、身体技法



近年、日本古来のものや東洋の伝統的なものへの関心が高まっている。衣食住はもとより身体技法、養生法、医療、人生観、哲学にいたるまで、東洋的なもののおしがお始まっている。今月は、「東洋の養生法」と題し、3つの大学における導入について、その背景や養生法の捉え方について紹介、さらに操体法や真向法という日本で生まれた養生法についても取材した。科学的でない、あやしげであるという人も少なくないが、科学的アプローチも始まっている。東洋、日本という視点をことさら特別に考えるのではなく、身近なもの、馴染み深いものとして見つめる作業が必要だろう。

- 1 体育教育と養生 横澤喜久子 P.6  
日本養生学会の活動とともに
- 2 まず知るべきは、形ではなく真髄 張 勇 P.10
- 3 「太極拳を科学する」というゼミを通じて 跡見順子 P.14  
科学で説明することの大切さ
- 4 「気持ちよさ」を基準にした操体法の考え方 鹿島田忠史 P.18
- 5 健やかな体、康らかな心をつくる真向法 佐藤康彦 P.22

# 1

東洋の養生法

## 体育教育と養生 日本養生学会の活動とともに

### 横澤喜久子

日本養生学会理事長、東京女子大学教授  
(文理学部健康・運動科学)

全国大学体育連合の活動のひとつとして、中国・上海体育学院へ研修に行ったことから、「大学体育養生学研究会」が設立された。現在それは「日本養生学会」と改称され、より幅広い視野で養生を捉えているが、大学教育の中で東洋的な養生法が取り上げられていることは注目に値する。その学会の経緯を始め、教育における「養生」について聞いた。(注/「養生」は「ようせい」と読む。「ようせい」とは「生きる力を養う」という意味で、一般的に言われる「ようじょう」は病後の回復を意味することが多いのに対し、あえてこう読む)

### 日本養生学会

1993年、大学の大綱化問題の中、(社)全国大学体育連合の研修部では魅力ある大学体育授業の開発の検討を続けていました。授業プログラムのひとつとして「東洋養生法」を提案し、当時研修部メンバーであった鎌田章先生(神奈川大学)遠藤卓郎先生(筑波大学)池田克紀先生(東京学芸大学)らを中心に「東洋養生法研修会」として、まず上海体育学院を訪れました。その後、数回の中国研修会が毎年開催され、参加者が中心となって2000年に「大学体育養生学研究会」が発足し、さらに発展して04年から「日本養生学会」となりました。「大学」の文字を取ったのは、大学人にこだわらないということであり、「体育」を取ったのは、体育人に限定せずどなたでも参加できるようにということです。「養生」は古めかしいように思われますが、今日でもこうした考え方も大事だということはいくつかの人が理解されているところではないかと思えます。ただ、この分野はこれまで経験科学であり、まだ現代科学にはなり

にくく、またあやしげなものだと考えておられる人もいます。しかし、心とからだのつながりを重視し、自然界でのバランスと調和を考え、もって生まれた生きる力を引き出していこうという東洋的身体観に基づく健康づくり教育は今、本当に大事なものと考えます。大学はもとより、小学校でもさらに、一般社会で大いに必要なことだと思います。今日は、そのあたりをお話したいと考えています。

### 上海体育学院へ

そもそも(社)全国大学体育連合は、大学体育教員のFD組織でもあり、研鑽を目的に理論、実技研修の中、大学体育教育に関する研究を進める各地域別支部を有する全国規模の組織です。

これまでこの研修会では西洋から入ったスポーツの指導法やその効果などのテーマが中心に進められていますが、「大学体育とは何か、体育では何をすべきか」という根本的な問題も議論されてきています。冒頭で述べたとおり、大学体育授業開発プログラムのひとつとして東洋養生法や身体観、身体技法について取り上げ、からだの見方、からだ教育を見直してみようという案が出てきました。まずは考えるより、現地に行って、見て、感じて、それぞれの専門の立場から得るべきものがあればというくらいの気持ちで、上海体育学院を訪れてみることになりました。

大学教育で科学的に証明されていないものを教材で取り上げるのはどうかという懸念は今でもあるでしょう。当初、研修会で始めたときにも、(社)全国大学体育連合という責任ある組織としてのプログラムにするにはどうかという意見もかなりありましたが、ともかくは行ってみようとなったのです。

最初は、張勇先生(長野県立短期大学、

P.10 参照)に案内役を務めていただき、10人ほどで上海に行きました。上海体育学院の学院長、副学院長を始めとして好意的に迎えていただき、気功、中医学、鍼灸・マッサージなどの専門家などが学内に集まり、それぞれを体験させていただきました。私の専門分野は運動生理学ですので、科学的にからだのメカニズムについて知るという基本的立場です。運動をすることでどう変化するか、機能的なからだをどのようにつくっていくかと機械的なからだを考えてきました。実際に上海で気功、東洋医学等に接すると、これまで見たこともない、習ったこともないことばかりで全く新しい世界に驚くことばかりでした。でも目の当たりにして、ともかくこの世の中にこういうことがあるのだということを知りました。

実はその前に、西野皓三氏の「西野式呼吸法」の教室を見に行ったこともあります。そこでは「気」の交流、「気」を磨く世界で、「気」を受ける、「気」を出す世界です。元気のない人が「気」を受けて跳び跳ねたり、後ろ向きに走ったり、意識してはできない現象が起こっていました。それはこれまで見たこともなく、わけのわからないことばかりでした。でも、こうした知らない、私が見たことのないからだの世界があるのだと受け止めました。

### 見方、感じ方の変化

私の大学(東京女子大学)では、「健康・運動科学」という科目名で大学体育を進めております。普通的女性、誰でもが健康で生き生きと生きていけるための基礎的なからだ教育に携わっています。授業で走って持久力をつけたり、筋力をつけたり、スポーツをして生理学的に力をつければ学生は元気になるかということ、そうとも言えないのです。そこで、授業ではスポーツ、狭い意味での運動として捉えるのではなく、

# 2

## まず知るべきは、形ではなく真髄

### 張 勇

長野県立短期大学助教授

張氏は、長野県立短期大学を始め、中央大学や東京女子大学で学生を対象に授業し、また「松本熟年体育大学」では中・高齢者を対象に太極拳や気功体操、呼吸法などを指導している。張氏が中国から来日したのは昭和63年であり、以来、日本の大学体育教育に携わっている。ここでは、東洋と西洋、中国と日本のからだへの考え方を比較していただきながら、どのように東洋養生法を取り入れていったらよいかについて話をうかがった。

#### 東洋と西洋のからだの見方の違い

近代西洋の体操というのは、身体各部の均質な発育、健康の増進、体力の鍛錬などを目的として行う一定の規則正しい運動としてつくられたスウェーデンやドイツの体

操などが起源になります。それらは主に上肢・下肢の大きな筋肉、主要な関節が中心の運動です。私から見れば「おおざっぱ」と言えるものです。東洋、とくに中国の体操はからだのすべてが対象になり、目や耳、口の体操もありますし、つま先の体操もあります。からだの隅々まで体操の対象になります。太極拳などでは自分の指先にまで意識を持って丁寧に動きますし、からだの末端まですべてを生かきさせることと捉えています。

身体や運動の見方を東洋と西洋で比較すると、図1のようになります。人間の見方は西洋では心身二元論で、身体各部位は部品のように別個に捉えられ、それらの集合体が人間だと考えられています。東洋では心身一元論で、こころも含めて、全体としてからだを1つと考えます。例えば、ある患者の肝臓が悪いとなったときに、西洋医学では徹底的に肝臓をみます。そして、

どうしても治療できなければ切る、あるいは取り替えようとします。中医学では全く考えられないことで、肝臓が悪いとすれば胆のうもみる。胆のうが弱いから肝臓も弱い、だから胆のうを強くするという考え方をします。からだ全体のバランスと調和をみて肝臓を治していきます。

身体理想についても、西洋では若く、強くたくましい鋼のようなからだですが、東洋では敏感で鞭のようなからだになります。今の日本の体育授業は西洋型ですが、持っている筋肉を強くし、どう合理的に使ってパワーを発揮させるかという教育が多いと思います。アスリートと同じようにいかに速く走るか、いかに高く跳ぶか、いかに遠くに投げられるかが求められます。東洋における敏感で鞭のようなからだとは、自分のからだを感じて理解するという事です。ですから、強くもできるし弱くもでき、バランスのとれたからだを求めています。

現在日本で教えている学生を見ていると、すばやく反応することや一瞬で動作を完成させることに対しては、優れた能力を持っています。逆に「ゆっくり動きなさい」というと苦手です。筋肉が速く収縮させることにばかりに慣れ、ゆっくり動かすとバランスが悪い。太極拳はゆっくりとした運動です。学生の中にはバスケットボールのほうがいいという人もいます。それは仲間と一緒にするゲームであり、楽しいからということもあるのですが、日頃、強く動く、速く動く運動に慣れているからではないでしょうか。ゆっくりからだを動かすということは、速い動き、強い動きでは使われていない奥深くにある筋肉も働かさなければなりません。



図1 東洋と西洋における身体、運動の見方

# 3

東洋の養生法

## 「太極拳を科学する」というゼミを通じて 科学で説明することの大切さ

### 跡見順子

東京大学大学院教授

跡見教授には本誌で生命科学をテーマにした連載で登場していただいたが、今回は東京大学で行われている「太極拳を科学する」というゼミを通じて、東洋の身体技法に科学をもってどうアプローチするかという話を聞いた。まず、そのゼミを取材、その後インタビューした。

#### ゼミ後、指導について

私は理屈が伴わないといやだというところがあって、今日の太極拳の授業でも頸椎の何番をどうというふうに指導していましたが、そういう表現をすればわかるという言い方で指導がよいと思う。模倣や感覚、イメージなどについても、本当はちゃんと定義して説明できるのだと思っています。

運動指導では、解剖用語を使ってわかりやすくなるのなら使ったほうがいいのか、現場では面倒だし、「こう」とやってみせるほうが伝わりやすいということはあります。しかし、大事なところだけは抽出して、できるだけわかりやすく、効率的かつ科学的に説明できるような指導法のほうがよいというのが私の考えです。

太極拳の指導をお願いしている極子さん（通常こう呼ばれている。別掲欄参照）は、「骨」が大事だと言って、解剖学用語を使いながら動きを説明していきます。すべての動きを説明しすぎかなとも思いますが、今は模倣でよいと思っているので、説明はあったほうがよい。あとは、わかりやすいシンプルな科学をできるだけ入れていく。

ただ、模倣のみでいくと、科学になりにくいし、エビデンスがどうという今の時代ではプログラムにしにくい。評価できない、科学的に説明できないことは研究になっていかない。だから、模倣遺伝子（運動をパ

ターンで覚えるという仕組みで、チンパンジーの研究がもともになっている。ヒトの赤ちゃんもお母さんが舌を出すと、赤ちゃんも出すという反応がみられる。これを模倣遺伝子と呼んでいる）という根源的プログラムがあるという言い方をすると通りやすい。しかし、模倣だけでは間違いもあるので、その指導の背景は説明できなければならない。解剖学や運動生理学、生命科学、脳科学的に、あるいは哲学的にでもよいから、説明できなければならないと思います。

#### 科学で説明がつかないことはやりたくない

太極拳を授業に取り入れたのは昨年からです。横澤喜久子先生のすすめがあったのですが、横澤先生からは「科学をしてほしい」と言われました。そもそも私は先ほど述べたように、わけがわからないというか、科学で説明のつかないことはやりたくない。しかし、太極拳には背景に何かあるという印象は持っていました。ひとつには、その太極拳をできるだけ合理化したい。それは大学で教育に携わっている者の使命だと思っています。合理化できるものは合理化して、合理的に説明して、いずれは小学校からのプログラムに入れたい。すぐには小学校に入らないので、大学からあるしていくというのは1つの戦略かと思ひ、それで太極拳を取り入れたのです。

以前、まだ大学体育養生学研究会（現日本養生学会）と言っていたとき実技プログラムに半日参加したことがあります。4～5人の先生が実技を行うものですが、そこで太極拳をやってみたら、膝をやや曲げて安定させ、「丹田」（動作時の意識の中心）を中心にし、そこからあらゆる動きを起こしていくということだとわかりました。ただ、手の動きがわからなかった。手の動きは説明してくれなかったのですが、「足の

動きのポイントは腰である」、つまり足の動きのポイントは腰を安定させることだとわかったのですが、手は「円くせよ」と言われても、その理由がわからなかった。腑に落ちないことは納得しようにもできない。パレエだと、手も足も伸ばすのですが、そうすることで美しく見えるからだろうということに納得できる。たとえば肘が曲がっているより、伸ばしているほうがきれいだという説明ですね。しかし「円く、円く、ボールを抱えるようにしましょう」と言われても、私は「なぜ?」とってしまうんです（笑）

#### 合理的な説明

『からだの原点』（大学体育養生学研究会編、P.7参照）にも書いたのですが、その半日のプログラムで、中国の武術を取り入れている人の授業で、紙を丸めて棒状にし、バトンのようにいろいろ操作する。それを見たときは、これはむずかしい、できないと思ったのです。でも、やってみたらできて、自分でびっくりした。それで、これはなんなんだろうと思ったのがひとつと、それまで踊りのようなものをやっていた、手が手持ち無沙汰でよくわからなかったのが、その紙の棒を持たされたとき、安心した。その感覚、触覚として安心した。それで、できないと思った動きもできた。その安心したというところで、あっと思った。昔、四足で歩いていたから、手はいつも地面に触れていた。だから、手で何かを触ると安心感があるのだと思ったのです。何かに触ることを手は欲しているというか、そういう感覚ではないかと。その説明は自分では合理的だと思ったのです。

そのあと極子さんと太極拳のゼミをやるようになったのですが、彼女は動きがきれいだし、私自身、絵を描くのが好きだったし、音楽も好きで、実は感性の人でもある

# 4

東洋の養生法

## 「気持ちよさ」を基準にした 操体法の考え方

### 鹿島田忠史

誠快醫院院長 柔道整復師 指圧師

鹿島田医師は、操体法の創始者である橋本敬三医師に師事を受け、その考え方、手技を使って主にガン患者などの治療にあっている。操体法とはどのようなものなのか、とくに考え方について解説していただいた。去る6月8日にHFJ2005で行われたセミナー『「足腰しっかり、頭はっきり」をいつまでも～操体法 気持ちよい生活で健康回復～』（主催：日本体力づくり指導協会）の内容を交えて紹介する。

医療や健康づくりの現場でそれぞれの人の個人差に対してどう対応していくか。この原理・原則は、あるようでありません。その原理・原則となり得るのが操体法だと私は思っています。

操体法という言葉は、とても使われ方があいまいになっています。1つは手技療法・理学療法的一种として使われています。筋・骨格系のバランスをとる手技療法としてです。もう1つは、生活管理の指針として、医療や健康に関する哲学として使われています。私は、哲学として使われる操体法を橋本医療健康哲学と、誤解を避けるために区別して呼んでいます（以下に出てくる「操体法」は橋本医療健康哲学を指す）。この原理・原則は、フィットネス、健康管理、さらに言えば病気の治療にも役に立つものです。

操体法の考え方を大きくまとめると、「気持ちいい＝からだにいい」「息食動想（+環境）」「病気はからだの歪みから始まる」という3つの原則があります。

気持ちいい＝からだにいい

操体法で最も核となっているのは「気持ちいい＝からだにいい」ということです。気持ちいいというのは2つあります。1つは、寒いところに旅行に行き、宿に帰ってきて温泉に入ったときなどに感じる気持ちよさです。これは癒し系の気持ちよさです。多くの方は気持ちいいと言えばこの癒し系のほうを想像されますが、もう1つに、さわやか系と言える爽快感があります。これは運動後などに感じる気持ちよさです。2種類の気持ちよさを目途にさまざまなことをコントロールしていけば、間違いのない対応ができるというのが私の考え方で、世の中の考え方もその方向になりつつあります。

極端な例を挙げます。私は免疫療法によるガンの治療も専門としていますが、西洋医学では抗ガン剤というものが使われます。抗ガン剤は副作用が多くみられ、からだにとっては「毒」でもあると言えます。抗ガン剤を使う最先端の治療では、その「毒」を使う際に、患者さんにとってつらくないような方法が選ばれています。患者さんがつらくなる投与は、抗ガン剤の使い方が間違っている。そういう考え方になっています。それは、副作用を出してまでガンを治療したとしても、結果がついてこないからです。短期間しか使えないうえに、ガンが一時的に小さくなったとしても、また大きくなってしまいうことも起きてくる。医療の中においても、さわやか系の気持ちよさを大事にしています。

フィットネスや健康づくりなど、予防医学の視点に立てば、さわやか系の気持ちよさはもっと考えられている。がんばって無



かしまだ・ただし医師

理をして、つらいことすれば健康になるというのは錯覚なのではないでしょうか。もっと気持ちいい範囲で行うほうが効果が高い。これを証明することは非常に難しいことなのですが、決して間違っていないと思います。

### 息食動想

操体法の2つ目の原則として「息食動想（そくしょくどうそう：図1）」という言葉があります。息は呼吸、食は飲食、動は運動、想はものの考え方になります。これに環境を加えた5つの要素で生活は成り立っていて、すべてが関連し、1つのものが悪くなれば他も悪くなるという考え方です。相関相補性があり、お互いがお互いを補い合うような関係です。1つ1つをもう少し詳しく説明します。

「息」

まず呼吸です。呼吸をしなければ人間は死んでしまいますが、その呼吸が上手に適正に行われているかという、なんとなく無意識にやっている場合が多い。考えてや

# 5

東洋の養生法

## 健やかな体、 康らかな心をつくる真向法

### 佐藤康彦

社団法人真向法協会 指導部長

誰でも、いつでも、畳一枚の広さがあればできる。たった4つの動作からなる真向法（まっこうほう）は、朝夕わずか3分間の体操で健康を維持しようというものである。（社）真向法協会の会員は1万人を超えているが、その実践者は50万人とも言われ、古くからある日本の体操として広く普及している。ここでは、真向法の考え方と実践方法について同協会の佐藤康彦氏に聞いた。

#### 真向法誕生の経緯

佐藤氏の話を紹介する前に、そもそも真向法はどのようにして生まれたのか。真向法協会編集による『決定版 真向法』（農山漁村文化協会）を基に概要を紹介する。

真向法は福井県勝鬘寺（しょうまんじ）の五男として生まれた故長井津（わたる）氏によって創案された。長井氏が真向法を創案するキッカケとなったのが、脳溢血により半身不随になってしまったことである。このとき42歳、起業家として多忙な日々を送っていた時期であった。

不自由なからだに絶望していた長井氏は、心だけでも救われたいと考え、勝鬘寺に伝わる「勝鬘経」を読み込み、「頭面接足礼（ずめんせつそくれい）」に出会う。これは古代インドの礼法の1つで、両手を伸ばして手のひらで相手の足を受け、相手の足に自分の額をつけ、押しもらいながら拝むというもので、相手をよほど尊敬し、自らを委ねる気持ちがなければできない動作である。この動作は真向法の第一体操の

原型となっている。頭面接足礼によって心を豊かにするとともに、その心をかたちに表すことが重要と思いきり3年かけてこれを修得、心身の健康を取り戻した長井氏は中国の道教に起源を持つ大自然の恩恵を体内に取り入れる「導引」の考えを合わせ、4つの動きからなる体操を創案、昭和8年（1933年）にその普及活動を開始する。

長井氏の体験によって体系化されたこの体操は当初誰にも信用されず、街頭に出て実演する日々もあったそうだ。名前も当初は仏典にちなんで「念仏体操」と命名したが、宗教的色彩があるとして「身体柔和法」と改称、その後も「昭和体操」「中正柔和体操」と名を変えていくが、昭和21年（1946年）自ら読んだ和歌「真澄空 ただみ一つの御光を 真向仰げ四方のとも人」から真向を取り、今に続く真向法となった。

長井氏は交通事故により昭和38年（1963年）に他界してしまうが、子息の洞（はるか）氏によって受け継がれ真向法体操普及会が組織され、昭和44年には文部省（現文部科学省）の認可団体となり社団法人となる。真向法協会となった現在も1200人の指導者を技術、経験、人柄を考慮して認定しており、全国各地で普及活動を展開している。同協会の会員は50～60代で漠然と健康に対する不安を持っていて、将来の老齢に伴う事故を予防するために実践している人が多く、健康を意識し始める40代も増えている。

#### 第一～四体操の実修方法

先にも触れたが、真向法にはわずか4つの体操しかない。仙腸関節、股関節を柔ら

かくし、膝周囲のこりをとる第一体操（写真1、2） 大腿二頭筋や下腿三頭筋などの屈筋群、アキレス腱を伸ばす第二体操（写真3、4） 内転筋を伸ばして骨盤を広げる第三体操（写真5、6） 足関節や大腿四頭筋に刺激を与える第四体操（写真7、8）から成り立っていて、それぞれ理想形（完成形）があり、それらの体操を行うことを実修と呼ぶ。

第一体操から第三体操の実修はそれぞれ屈伸回数は10回程度で、その所要時間は各20秒程度。ひと呼吸、一動作で息を吐きながら前屈を行う。これを2～3セット繰り返し、最後の第四体操は腹式呼吸で1分間。これで3分である。第一～第三体操は各10回で繰り返すことで、からだの伸びの違いがよくわかるそうだ。

佐藤氏によると、協会には「なかなか上達しない」という声が多く寄せられるそうだ。写真だけを見ればいずれも簡単にできそうであるが、からだが硬いとできないものばかりである。第一体操を例に挙げ、初心者が多い間違いを次のように説明する。「うまくできない人は膝が浮いていて、両手でつま先をつかみ無理に脚をからだに寄せようとします。そして、腰が弯曲し背中が丸まった状態で反動を利用して頭だけを床につけるように前屈してしまうので腰椎を痛めてしまう。そういった場合は、お尻の下に座布団を敷くことで無理なく行うことができます」

第二体操、第三体操においても同じく背中が丸まり、膝が浮いて状態になる場合が多く、その姿勢で反動をつけて行うことはかえって腰を痛めてしまう。第四体操では、最初は上半身を後ろに倒したときに膝が浮