

【研究資料】

日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る——実演家へのインタビュー調査を通じて——

森田 ゆい

Musashino University Creating Happiness Incubation 客員研究員
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>事務局長・理事

大室 弘美

Musashino University Creating Happiness Incubation 客員研究員 武蔵野大学 客員教授

三浦 裕子

Musashino University Creating Happiness Incubation 研究員 武蔵野大学 文学部 教授

要約

本研究の主目的は、「幸せをカタチにする」ための基礎となる心身の健康維持・増進に、日本の伝統芸能を活用する可能性を追究するものである（2017年度より継続）。今年度は、全世代を対象とした健康寿命の延伸を推進する方法論の確立のため、高齢の実演家4名（90歳代1名、80歳代3名。重要無形文化財総合認定保持者4名、うち各個認定保持者〔いわゆる人間国宝〕3名）を対象に、健康維持関連の情報と、健康維持・増進に有益と考える所作・技法をインタビュー調査で収集した。その結果、舞台のため、健康維持のため、各実演家が健康的な生活習慣を長年維持していることがわかった。所作・技法については、着物着用による姿勢、足の裏を刺激する動作、歩行、腹式呼吸、腹式呼吸と動作との連動、などが健康維持に有益と考えられた。併せて、西洋舞踊の身体技法の専門家に教示を求め、伝統芸能の術語を科学的に分析し普遍化する可能性も探った。

1. はじめに

心身の健康の維持・増進は幸せをカタチにするための基礎のひとつである。なぜならば、年齢によらず健康の維持・増進に努めることは、「健康寿命の延伸」につながり、高齢者を含め広く社会全体の幸せの基礎を築くことができるからである。本研究の最終目的は、健康の維持・増進のための能・狂言をはじめとする日本の伝統芸能の活用と健康教育の普及である。この目的を実現させるため、今回は、第一線で活躍する80歳以上の伝統芸能の実演家4名にインタビュー調

査を行い、健康寿命の延伸につながる生活習慣と所作・技法についての情報を収集し、その考察を行うことにした。

2. 対象者

インタビュー調査の対象者である伝統芸能の実演家4名は、90歳代1名、80歳代3名であり、4名とも重要無形文化財総合認定保持者で、うち3名が各個認定保持者（いわゆる人間国宝）である（表1）。全員が日常生活に支障のない健康状態を維持している。また、健康寿命の延伸と密接に関連する歯の残存についても全員、80歳以上で必要とされる20本以上の残存があり、正常な咀嚼が可能と考えられた。

表1 インタビュー調査対象者（敬称略）

氏名	野村四郎	山本東次郎	西川扇藏	宮城幸子
職業	能楽シテ方	能楽狂言方	日本舞踊家	琉球舞踊家
生まれ（年齢）	1936年生（82）	1937年生（81）	1928年生（90）	1933年生（85）
初舞台	3歳	5歳	5歳	18歳入門
芸歴年数	79年	76年	85年	67年
略歴	15歳 狂言方からシテ方へ転向	27歳 師匠である父親が死去	7歳 師匠である母親が死去	21歳 沖縄タイムス社新人芸能祭ベストテン
	19歳 初シテ	35歳 四世山本東次郎を襲名	8歳 十世西川扇藏を襲名	66歳 真踊流佳幸の会 会主拝命
	70歳 日本芸術院賞受賞	70歳 日本芸術院賞受賞	63歳 日本芸術院賞受賞	75歳 重要無形文化財総合認定（琉球舞踊）保持者
	80歳 重要無形文化財各個認定保持者（いわゆる人間国宝）	75歳 重要無形文化財各個認定保持者（いわゆる人間国宝）	72歳 重要無形文化財各個認定保持者（いわゆる人間国宝）	76歳 伝統文化ポラ賞優秀賞受賞
	82歳 旭日小綬章受章	80歳 日本芸術院会員	81歳 旭日小綬章受章	83歳 文化庁長官表彰
インタビュー日時	2019年2月27日	2018年11月1日	2018年8月30日	2019年2月14日

注：年齢はインタビュー調査時

3. 方法

インタビューの場所は対象者の自宅、あるいは武蔵野大学能楽資料センターなどとし、原則としてインタビュー前に、秘密保持契約（情報開示の同意を含む）、およびインタビュー調査の内容について同意を得てから実施した。ちなみに本調査のため共同研究者 1 名が日本インタビュアー協会認定のインタビュアー資格を取得した。また、実演家 4 名のあとに西洋舞踊の身体技法の専門家（森龍朗氏）にもインタビュー調査を行い、実演家から聴取した所作・技法に関する情報について、ポイントとなる要素や一般人への適応化についての教示を受けた。

4. 調査内容

インタビュー調査は、①生活習慣（睡眠、食生活、入浴、便通）、②運動習慣（散歩、筋肉トレーニング）、③日常行っている家事、④日々の心の持ち方、⑤伝統芸能において健康に良いと考える所作・技法、という 5 項目について質問することとした。

5. 結果と考察

5-1 生活習慣（睡眠、食生活、入浴、便通）

1) 睡眠

睡眠に関する情報として、就寝・起床の時間、通常睡眠時間、就寝前／起床時または起床後の行動、入眠に関して得られたものを、表 2 に示した。

調査対象者は、翌日の活動に影響をしないような睡眠時間を確保する、就寝時にストレッチ、腹式呼吸、歩み（琉球舞踊の基本的歩行）を行う、舞台の台詞を考える、アロマオイルを使用する、などにより、速やかに入眠できるような工夫を行っていた。場合によって、睡眠導入剤を用いてよく眠れるように努めていた。起床時（または起床直後）にもストレッチ、腹式呼吸、歩みを行っていた。また、1 名が就寝前および起床後に水分を摂取していた。これは、脳血管関連の疾患の発症を予防するためには非常に効果的である。

表2 睡眠に関する情報（敬称略）

	野村四郎	山本東次郎	西川扇藏	宮城幸子
就寝時間	翌日予定がない場合は、21時から21時半頃	決まっていない。翌日のスケジュールにより不規則。0時頃が多い	22時頃	早い場合は23時頃 通常23時~2時頃
起床時間	出かける用事から逆算して決める（筋肉疲労が取れるような睡眠時間を確保する）	早い時は6時、遅い時は9時頃	6時頃	早い場合は7時頃 通常9時~10時頃
睡眠時間	4~6時間程度	6~7時間程度	約8時間	約8時間
就寝前	ラジオの音楽など音を聴きながら（眠りやすい）	狂言の台詞や謡等を考えている（直ぐに寝られる）	水を1杯飲む	気持ちに余裕があれば、歩む（琉球舞踊の基本的歩行）
起床時又は起床後	多少のストレッチをする。飲み物等を摂取する前に歯を磨く	腹式呼吸を寝たまま30回~50回実施することもある	起床後、水を1杯飲む	気持ちに余裕があれば、歩む
入眠	時に睡眠導入剤を使用	お酒を飲まない時に睡眠導入剤を使用	基本的には何もしない（速やかに入眠できる）	アロマオイル等を使用

2) 食生活

食生活に関して得られた情報を、表3に示した。調査対象者は、いずれも意図的または意図せず、栄養バランスの取れた食生活をしていった。具体的には、肉および魚、豆製品（納豆や豆腐等）、乳製品（牛乳、ヨーグルト等）や線維質に富むきのこ類等を摂取していた。また、健康維持・増進のために意図的に、乳酸菌製剤（ビオフェルミンS。医薬部外品）、一般用医薬品、サプリメント等を摂取していた。ただし、それぞれ食生活で重要と考えている点が異なっていた。さらに、舞台等の実演活動に合わせて、食事の時間、飲料等の摂取内容や量の調整を行っていた。

表3 食事について（敬称略）

		野村四郎	山本東次郎	西川扇藏	宮城幸子
食事時間等について	朝食	朝昼兼用 11時頃、舞台の2時間前に合わせて摂る。野菜ジュースと果物、ヨーグルト等の乳酸菌の入った飲み物等。 (ただし、起床時間が早い場合は、起床後に少量のジュースやヨーグルトを摂る)	時間はその日のスケジュールにより異なるが、服薬のために必ず摂る。遅い時は10時頃。和食（魚の開き、乾物の海藻類を入れた味噌汁等）。卵はたいてい摂る。外出しない時は納豆も摂る	7時過ぎ、15分間程度で摂取（起床後1時間程度）。和食で一汁一菜とぬか漬け。牛乳、ヨーグルト、フルーツまたはフルーツ100%ジュース等	その日のスケジュールによって軽く摂る。早くて9時頃。洋食でパン、牛乳、ヨーグルト等
	昼食		朝食に合わせて時間をずらす。ほぼ麺類	12時頃に15分間程度で摂取。麺類、ご飯類。あまり贅沢な感じではない。例えば、たぬきそば、肉野菜炒め+ごはん+スープ+ぬか漬け等	ほとんど外食
	夕食	帰宅後、自分で作る。好きなメニューは鍋（たら鍋、あんこう鍋等）、納豆等	70歳を過ぎた頃からお肉が多い。鶏、豚、牛のうち、牛肉が一番多い。お酒を飲む時には、ご飯（米）は食べない	19時、30～60分間で摂取。和食で主菜の魚や肉、副菜の野菜、ご飯。納豆を毎夕食。ぬか漬け。飲酒（ビール中瓶1本）	20時～22時頃。あまり多くなく、チーズ、おにぎり、肉類等
	間食	殆どしない	家にいられる時には、チョコレート、クッキー、煎餅等	15時にアイスクリームとおせんべい等。夕食後は食べない	小腹を満たす程度（頂いた差し入れ等）。黒糖を常備し、時々つまむ（黒糖以外のものを自分で用意することはない）
	水分	朝になるべく摂る。緑茶を摂る	緑茶が好き。ただし舞台の日は控える。家にいる時はかなり濃い緑茶をたっぷり摂る	夏は麦茶、冬は番茶（特に量が多い訳ではない）	なるべく摂るようには心がけている。毎日どれぐらいというようには、徹底していない

【研究資料】

日本の伝統芸能を活用して健康寿命の延伸を推進する可能性を探る

		野村四郎	山本東次郎	西川扇藏	宮城幸子
摂取内容	野菜	生ではなく加熱したものを摂る	トマトは毎日食べる（冬場は温める）。きゅうり、セロリをスティックにしたり、レタスをスープに入れる等して摂る	毎日、夕食時に摂る	好き
	肉と魚の割合	どちらも好き。交互に摂る	現在は肉の方が多い	肉の方が好き	魚の方が多い
	卵・納豆・豆腐	豆腐は毎日、納豆も大好きで夕食時に摂る	卵は朝に摂る。納豆、豆腐は好き	納豆を毎夕食時に摂る	豆腐は好き
	牛乳・ヨーグルト、乳酸菌	牛乳は青汁に混ぜて摂る。胃腸の調子に合わせて摂る。ヨーグルトを朝食時に摂る	ヨーグルト飲料をお酒を飲まない時に摂る。牛乳は大好きだが、太るので控えている	毎朝食時に牛乳、ヨーグルトを摂る。毎食ぬか漬けを摂る	いずれも朝に摂ることが多い
	キノコ類	好き	好き	好き	好き
	果物	朝食時に摂る	季節の物を摂る。林檎は好き	毎朝食時に摂る	気持ちに余裕がある時に摂る
咀嚼	回数等	しっかり噛むように心がけている	30回噛むようにして食べている	あまり咀嚼を意識しない	あまり噛まずに食べている
その他	健康食品等	ビオフェルミンS*1、アリナミンEX*2を毎日摂取。舞台の前には一般用漢方薬「救心」を服用。いわゆる健康食品コラーゲン（粉末）	ビオフェルミンS*1、キヨーレオピン*2を毎日摂取。シナモンをかじる。ナッツを一日5粒摂る。その他、ゴマ、エゴマ、アマニ油、七味、香辛料も好きで食事と共に摂る	いわゆる健康食品プラセンタ（液体）	魚の成分のサプリメント（いわゆる健康食品か、特定保健用食品か、機能性表示食品かは不明）
	その他	生ものは避ける。食事は声の調子とも関わっていると思う。辛い物は不得手、カレーライスも甘口を頂く。酒類はプリン体を排除したもの	氷や冷たいものは避ける。熱いものは湯冷ましにする。塩分を控える。かに・いか・たこ・海藻が大好物	内弟子さんと一緒に食事を頂くが、内弟子さんと一緒にメニューで、特別メニューではない	

*1：乳酸菌製剤（医薬部外品）、*2：一般用医薬品

3) 入浴

入浴に関して得られた情報を、表4に示した。調査対象者は全員、基本的に毎日、入浴（湯船に浸からずシャワーのみの場合を含む）により身体の清潔を保っていた。また、湯船に浸かる場合は、ぬるめのお湯にするといった配慮が行われていた。

表4 入浴に関する情報（敬称略）

	野村四郎	山本東次郎	西川扇藏	宮城幸子
入浴またはシャワーの使用のタイミング	夜、夕食前	夜。但し飲酒後は、入浴（湯船に浸かる）しない	夕方、夕食前	就寝前。舞台前は朝も
湯船の使用の有無	シャワーのみ。湯船には浸からない	20分ぐらい浸かる。ぬるめの温度で追い炊きしながらゆっくり温まる	必ず浸かる。41度に設定	シャワーが中心。時折湯船にも浸かる

4) 便通

便通に関して得られた情報を、表5に示した。調査対象者は、全て正常範囲の便通であった。正常な便通のためには、適切な食生活（繊維や水分の摂取を含む）と適度な運動が必要である。食事については、2) および（表3）に示したように、適切な食生活に加え便通に効果的である繊維質の多いキノコ類や豆類を摂取していること、ヨーグルトや医薬部外品から乳酸菌を摂取していることが認められた。また、実演家は伝統芸能の実演をすることが運動そのものというところもあり、これが正常な便通に有益であると考えられた。

表5 便通に関する情報（敬称略）

	野村四郎	山本東次郎	西川扇藏	宮城幸子
便通	毎日ある	毎日ある	毎日ある	1週間に2回程度ないことがある

5-2 運動習慣（散歩、筋肉トレーニング）

前述したように、伝統芸能の実演家は稽古や実演といったものが運動そのものでもあるため、散歩や筋肉トレーニングを習慣的には行わないことを想定していた。事実、そのような運動習慣は認められなかったが、日常生活において、以下のような習慣をもって筋肉を鍛えていることが明らかになった。

- ・仕事に向かう際には必ず電車を使い、荷物を持って階段を上り下りするのをトレーニングと捉えている。階段を上る時には「な、む（南無）」と言いながら上る（野村四郎氏）。
- ・2階にある稽古場に飾られている先祖の写真に備える水を毎朝運ぶ（西川扇藏氏）。
- ・毎日、自宅の3階まで階段で上がり、下がることをしている（宮城幸子氏）。

5-3 日常行っている家事

日常に行う家事のうち特に洗濯と料理に関して以下のような情報が得られた。調査対象者がこれらの家事を、健康の維持・増進につながるものと捉え、意図して行っている場合があった。

1) 洗濯

- ・全ての洗濯物を毎日手洗いする（野村四郎氏）。
- ・靴下、ハンカチなどを手洗いする。指先を使うことが脳の活性化につながると聞いて、手洗いによる洗濯を行うようになった（西川扇藏氏）。
- ・足袋などを手洗いする（宮城幸子氏）。

2) 料理

- ・今は妻の体調の関係で毎日私が買い物、料理と食後の後片付けをしている（野村四郎氏）。
- ・蝶の採集が趣味で、海外へ友人と出かけて山小屋に滞在する際には、自分が料理全般を担当している（山本東次郎氏）。

5-4 日々の心の持ち方

日々の心の持ち方に関して以下のような情報が得られた。いずれの調査対象

者もポジティブな考え方をしており、また、適宜、気分転換をしていることが明らかになった。そして、このような心の持ち方が健康の維持・増進に役立つとも考えていた。

- ・モットーは明るく、楽しく、和やかに。謡を謡う時に姿勢を正して大きな声を出すことが精神的に良く、これが健康を導くのではないだろうか。健康の元は精神的なものだと思う（野村四郎氏）。
- ・楽しいことだけを覚えている。嫌なことは自然に忘れるし、忘れるように努力している。趣味の蝶々の採集が気分転換にもなっている（山本東次郎氏）。
- ・柔軟かつ臨機応変に物事に対処すること。それと同時に毎日のルーティンを大切にすること。くよくよしないこと。今日も明日も明後日も変わらないということを大切にしている。50~70歳代までは気分転換のために1人で海外に出かけて、1週間ぐらい誰にも気兼ねなく過ごすこともあった（西川扇藏氏）。
- ・好きな踊りの道をここまで続けてこられたことに大きな感謝の気持ちを持っている。ひとつひとつの舞台に対して祈りの気持ちをもって踊っている。祈ることで呼吸を整えるなど、祈りと踊りとの関係は密接であると思う。首里十二カ所巡りに熱心にお参りしてきた。朝起きたら、必ず火の神様に祈り、水を替える。寝る時には「神様、今日も一日ありがとうございました」と感謝の祈りを捧げている（宮城幸子氏）。

5-5 伝統芸能において健康に良いと考える所作・技法

伝統芸能の所作・技法において、健康に良いと考えているものについて、調査対象者から意見を聞いた。その結果、1) 姿勢、2) 足の裏を刺激する動き、3) 腹式呼吸、4) 腹式呼吸と動作との連動、が特に重要と思われたので、これに関して、得られた情報を以下に記すこととした。

1) 姿勢

着物を着ると自然と姿勢が良くなり、肩甲骨を寄せるような姿勢になる。腰を中心にして上半身は上に引っ張り、下半身は下に引っ張る。このように色々な方向に引っ張りながら姿勢を保つ。健康においても姿勢が根本なのではないかと思います（野村四郎氏）。

2) 足の裏への刺激

・足の裏を刺激することで、様々な部位へ刺激が伝わる。これが健康に良いのではないかと思う。もちろん、脳にも刺激がいく。歳を取ると足裏で踏むことができなくなってくる。柔らかい床ではなく、ちょっと固めの板のようなところでの足踏み、これが大事でしょう。5分でも良いと思います。ただ、毎日やるのが大事ですね（西川扇藏氏）。

・琉球舞踊の歩みによる足の裏への刺激が健康に良いように感じる。脳にも刺激がいく。歩みとは、片方の足を床をなでるように進め、足先を上げ（砂が飛ぶように蹴り上げるのはいけない）押さえて、反対側の足を同様に進める。片足ずつ足を持ち上げるような足拍子もあり、それも良いと思う。足裏への刺激が健康には良いように思う（宮城幸子氏）。

3) 腹式呼吸

・謡を謡うのに丹田を使う。この腹式呼吸が健康に良いと思う（野村四郎氏）。

・2、3日に1度、30回から50回ぐらい腹式呼吸をしている。すると身体から汗が出る状態になり、これが健康にも良いと思う（山本東次郎氏）。

4) 呼吸と動作の連動

歩みを呼吸と共に行い、息を丹田にため込む。このことが健康に良いように思う（宮城幸子氏）。

6. 伝統芸能の術語を科学的に分析し普遍化する可能性の探求

伝統芸能の実演家4名から得た所作・技法に関する情報は非常に貴重なものである。しかし、伝統芸能の術語や思想には極めて抽象的な要素があり、これを理論化し普遍化するには難しく思われる点もある。そこで、今回得られた情報を科学的に分析する方法を探るため、西洋舞踊の身体技法の専門家である森龍朗氏に教示を求めた。氏は、1965年にパリ芸術劇場バレエに入団、1984年に（社）日本バレエ協会理事、1995年に新国立劇場舞踊チーフプロデューサーおよび文化庁芸術祭舞踊審査委員長等を歴任。「文化デジタルライブラリー／舞台芸術教材・バレエ編」（日本芸術文化振興会）の監修、『舞踊とバレエ～虚像による非言語コミュニケーション～』（文園社、2011年）等の著書がある。また、父親が幸清流小鼓方楽師の森重朗であり、その長男として幼少時に能に出演することもあった。西洋舞踊だけでなく日本の伝統芸能にも造詣の深い氏に取材するこ

とは大変に有意義なことと思われる。氏からは以下のような意見を聴取した。

1) 姿勢

仙骨を床面に垂直に立たせることが大きなポイントであると考えられる。

2) 足の裏を刺激する動き

歩行動作は、片方の足の裏すなわち足底全体を床面に付け、反対側の足を前に進める遊脚期がポイントとなる。この際に、前進している側の足ではなく、支持側の足とその脚で行われる重心維持が非常に大切であり、支持脚の足底を意識することが健康への効果をもたらすのではないか。

3) 腹式呼吸、および 4) 腹式呼吸と動作との連動

腹式呼吸というものは、腹部位に呼吸が入るイメージを持つが、実際には空気は肺にしか入らない。つまり、腹式呼吸とは、腹部位の筋肉と呼吸の連動を意味するものである。そして呼吸は、腹部位のみでなく、例えば四肢などの他の身体部位の筋肉と連動させて行うことも可能であり、芸術的な表現には有効となっている。実演家へのインタビュー調査から得られた情報は、恐らくは、筋肉と呼吸を連動させるということの意味しているのではないか。

以上に加え、「実演家は、舞台における身体と日常の身体を別に持っており、舞台における身体の維持のために日常の身体を調整していることが考えられる。そのため、一般人の健康寿命の延伸に役立てる際には、実演家から得られた情報をそのまま用いることは難しい」と指摘された。

また、本研究で得られた情報を効果的に用いるためには、「対象者に合わせた細かい条件設定が必要であり、さらに身体感覚に幅のある一般人にどのように伝えるのか、そこにも相当に工夫する必要がある」という助言を受けた。

7. まとめ

今回のインタビュー調査によって、4名の伝統芸能の実演家がそれぞれに、意図的および意図せず健康増進を目指して、日常生活を工夫しながら過ごしていることが明らかになった。ただし、森氏が指摘したように、いずれの工夫も、舞台人としての身体を維持することを目標としたものである。このため、所作・技法については、一般の人々の健康増進にそのまま活用することが難しい場合

もある。このような実演家の工夫を一般人に適応させる、その方法論の確立が、本研究においてこれから追究すべき重要な課題かと思われた。一方、日常の家事への関与や心の持ち方に関する情報は、一般の人々にとっても非常に参考になるものと考えられた。本論文を通じてこれを公表することにより、幸せをカタチにすることに貢献できると確信するものである。

今後は、実演家が具体的に言及した姿勢、足の裏への刺激、腹式呼吸、呼吸と動作との連動、階段の上り下りを取り入れた一連の体操の開発を行う予定である。その場合、体操を行う人びとの年齢層および健康状態などの諸条件を十分に考慮し、それぞれの対象者に向けたさまざまな体操を開発することを心がけた。さらに、肉体のみならず精神面の健康増進にも効果をもたらすようなものを目指したいと考えている。

付記

本論文は、2018年度しあわせ研究所の助成を受けて実施した研究「幸せをカタチにするための基礎となる心身の健康の維持・増進に関する研究 ― 伝統芸能の活用および健康教育の普及 ―」で得られた成果に基づくものである。

インタビュー調査にご協力下さった西川扇藏・山本東次郎・宮城幸子・野村四郎・森龍朗の各氏、および、しあわせ研究所に感謝申し上げます。

なお、本研究を行った森田ゆい、大室弘美、三浦裕子に、申告すべき利益相反がないことを報告します。