

【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（その2）

——伝統芸能の実演家と曹洞宗僧侶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
東京立正短期大学専任講師
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
武蔵野大学 能楽資料センター長

要約

能・狂言の実演家3名（70歳代後半1名（人間国宝、観世寿夫記念法政大学能楽賞受賞）、70歳代2名（70歳代後半1名、70歳代前半1名。両名とも観世寿夫記念法政大学能楽賞受賞）、フラダンスの第一人者、および曹洞宗の僧侶に、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（とくに呼吸法と足裏への刺激）についてのインタビュー調査を実施した。

その結果、実演家については、舞台のため、健康維持のため、健康的な生活習慣を長年維持していることがわかった。また、Fulaダンサーおよび坐禅を実践する僧侶からは、健康維持、あるいは健全な思考を行うに有益な呼吸法・生活習慣についての教示を得た。これらの情報をもとに、本研究では、健康寿命の延伸を推進することで得られるしあわせを追究した。

1. 背景と目的

本研究の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の維持・増進であり、そのための伝統芸能の活用及び健康教育の普及に関する研究を行っている。

昨年度は、伝統芸能の世界ではご高齢の実演家が第一線で優れた演技を披露していることを踏まえ、80歳代・90歳代の人間国宝の先生方（能楽シテ方、狂

言方、日本舞踊家、琉球舞踊家）にご協力いただき、一般の方々の健康増進や維持、さらに健康寿命の延伸につながる可能性のある事項を調べることにした¹⁾。協力者に生活習慣、訓練及び食生活等についてインタビュー調査を行った結果、「深い呼吸」と「足裏の刺激」が健康維持や健康寿命の延伸に良い影響を与えていることが示唆された。また、それぞれの方がそれぞれに合った生活習慣（食生活、運動や日常生活）をしていることが明らかになった。ただし、実演家の方たちは一般の方とは異なり、人前で演じることが仕事であるために舞台等での公演が生活の中心となっており、昨年度得られた生活習慣に関する結果がそのまま一般の方に適用できるとは限らないと考えられた。

そこで、本年度は一般の方にとって、より有益であると考えられる呼吸と足裏の刺激を中心にインタビュー調査を行った。

2. 方法

1) インタビュー調査の協力者の選定

呼吸と足裏の刺激に関しては、日本の伝統芸能の実演家（能楽シテ方、狂言方、囃子方）及びハワイアン Hula の実演家をインタビュー調査の協力者（以下、調査協力者とする）とした。また、深い呼吸については、坐禅における呼吸について、曹洞宗の僧侶の方に協力をお願いして調査した。

インタビュー調査の協力者

氏名(敬称略)	鵜澤 久	柿原崇志	山本則俊	久松彰彦	オラナ・アイ (Olana Margaret Ai)
所属・職業	能楽(能役者) 観世流シテ方	能楽(囃子方) 高安流大鼓方	能楽(狂言役者) 大蔵流狂言方	曹洞宗僧侶	Hulaダンサー
受賞歴など	観世寿夫記念法政 大学能楽賞受賞者	無形文化財各個指 定(人間国宝)、恩 賜賞、日本芸術院 賞受賞	観世寿夫記念法政 大学能楽賞受賞者	永平寺にて修行、 東京大学大学院に て宗教学を学ぶ(文 学修士)	舞台歴63年 ハワ イに国賓がいらっ しゃる際に演舞の 機会多数有り
生誕年・年齢	1949年生まれ 70歳	1940年生まれ 79歳	1942年生まれ 76歳	1990年生まれ 29歳	1947年生まれ 71歳
インタビュー日	2020年2月5日	2020年2月7日	2020年2月1日	2020年2月27日	2019年8月26日

2) インタビューの方法

インタビューの場所は、調査協力者のご自宅等とし、インタビュー前に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。なお、インタビューを行った3名のうち1名は日本インタビュアー協会認定のインタビュアー資格を有している。

3) 調査内容

調査協力者の鶴澤先生、山本先生、柿原先生、アイ先生からは、呼吸、足裏刺激及び健康に役立つと思われる情報を収集し、久松先生からは主に呼吸法に関する情報を収集した。

3. 結果と考察

インタビュー調査により得られた、1) 呼吸に関する事項、2) 足裏刺激に関する事項、3) 健康に役立つと考えている事項、4) その他、について以下に示す。なお、調査協力者5名のインタビューの詳細については、Appendix を参照されたい。

1) 呼吸に関する事項

- ①シテ方・坐禅：力を抜いて息を吐き切ることが大切である。
- ②シテ方・坐禅：息は鼻から吸う。
- ③囃子方・狂言方：お腹を固めてお腹から声を出す。
- ④坐禅：口から息を吐く。吐く息を長くする。何度か繰り返す。
- ⑤Fula：呼吸は動作と共に行わない。ただし、音楽のリズムのパターンがあるので、自然に呼吸は整っているのではないかと思う。

①及び②に比べ、③～④はそれぞれの分野に特徴的な呼吸の仕方に関する事項が含まれており、特に③の「腹を固めてお腹から声を出す」は、囃子方（今般は大鼓方）及び狂言方に関する呼吸法と考えられた。

一般人の健康増進に役立つと思われる呼吸法の①「力を抜きながら息を吐き切る」、④「吐く息を長くする」は、身体の緊張度を緩め、ストレスを軽減する

方向に働く副交感神経を優位にすることが報告されている²⁾。また、②「息は鼻から吸う」はインフルエンザ等の感染症防止や花粉症の発症を減らす等の効果があることも報告されている³⁾。

以上のように、伝統芸能の実演家及び坐禅が実践している呼吸法は、ストレス軽減や健康維持のために必要なものであることが明らかになった。

2) 足裏への刺激に関する事項

足裏への刺激に関しては、Fula のアイ先生から「常にステップを踏み続けて体重移動をし続ける」「下半身で規則的なステップを踏み続ける」という情報が得られた。なお、他の方からは特別な情報は得られなかった。

ステップを踏むことは、第二の心臓といわれる「ふくらはぎ」を刺激することにより血液循環を良くし⁴⁾、また多くのツボがある足裏を刺激することで、健康増進効果が得られると考えられる⁵⁾。

3) 健康に役立つと思われる事項

(1) 能シテ方：舞のお稽古をしている方は、謡のみの方よりも高齢になっても足腰が丈夫である。つまり、立ったり座わったり、すり足などを行う仕舞の動作が足腰の健康に貢献していると考えられる。

(2) 狂言方：お腹からの発声が健康によい。

(3) 坐禅：そもそも坐禅は何か効果を得ることを目的として行うものではない。つまり、坐禅は健康を求めて行うものではない。

(4) Fula

① 身体に健康に役立つと思われる事項

- a. リラックスをした自然（日常的）な動きで構成されている。
- b. 適度な運動強度（常にステップを踏み体重移動をし続ける）。
- c. 腰を真っ直ぐ（仙骨を床面に対して垂直に立てる）に保つ姿勢の維持。
- d. 下半身で規則的なステップを踏み続け、上半身では歌詞にある物語を表現するため、脳への刺激となる。

② 精神に健康に役立つと思われる事項

- a. 身体をリラックスさせる。笑顔を作る。

- b. 美しい音楽を聴くことによる癒しの効果
- c. 大自然をイメージしながら表現することによるリフレッシュ効果
- d. 作品の物語を通して Hula の心（Aloha、Haha）を学ぶこと

注 Aloha：とても深く大きな言葉である。生きとし生けるものが支え合う、大自然の原理である。全てが自然であり、深く、広く、構成していることを意味する大きな内容を示す。

Haha：戦わない。人は平等であるという発想である。どのような理不尽で耐え難い抑圧を受けても忍耐強く謙虚に耐え、それを克服したハワイ王朝の王族が歴史的に示したような心をいう。

伝統芸能の実演家による（1）「能を舞うことで足腰が高齢になっても丈夫でいられる」、（2）「狂言の発声を行うことが健康に繋がる」という考え方は、それぞれ筋肉（体幹、肢）への刺激及び肺活量を保つことと深く関係している。

Hula については、美しい音楽を聞き [(4) ②b.]、大自然のイメージを抱き (同②c.)、笑顔を保ちながら (同②a.) 適度な運動を行う (同①b) は、心身共にリラックスさせる要因、つまり副交感神経を優位にする状況を作り出していると考えられた。また、同①dにあるように、下半身を動かすと同時に歌詞に合わせた振りを上半身でするなど、異なったことを同時に行うことは、散歩しながら引き算を行うことと同様に脳を活性化すると考えられる⁶⁾。

坐禅とは「自分というものがどういうものなのかを観察する行為」⁷⁾とされており、上記1)で述べたように副交感神経が優位になるような呼吸法を行っていることも含め、精神の安定（≡精神の健康）に寄与するものと考えられる。

4) その他

上記の1)呼吸に関する事項、2)足裏刺激に関する事項、3)健康に役立つと考えられている事項以外の日常生活に関して、能楽(シテ方、囃子方、狂言方)から聴取した(詳細は、Appendix 参照)。

その結果、それぞれが食事、舞台活動とは別に運動習慣、睡眠及びサプリメントの摂取等について工夫をされていた。それは、実演家として舞台での演技等を基準に考えたものであり、昨年度の研究で得られた情報と同様のものであった。

4. まとめ

昨年度の調査を踏まえ、今年度は、一般人にも応用が可能と考えられた「呼吸法」と「足裏への刺激」に関することを中心に、5名の先生方へのインタビュー調査により情報を収集した。

その結果、呼吸法については副交感神経が優位になる呼吸法、つまり息を吸うよりも長い時間をかけて息を吐くことが重要であることが明らかになった。足裏への刺激については、足踏み等で下肢を良く使用すること、つまり、第二の心臓といわれるふくらはぎをつかい、かつ足裏を刺激すること等の健康に良いと考えられることが行われていることが明らかになった。さらに、身体運動と同時にそれ以外の脳を使う作業をしていることも明らかになった。

上記の呼吸法は心身をリラックス状態に導き、免疫系も活性化される。つまり、この呼吸法は健康の増進・維持に繋がっていると考える。また、ストレス反応に対する様々な対処法のうち、複数を組み合わせる統合リラクゼーション法がより効率的にストレス状態に誘導できるとされており、実演家らは吐く息を吸う息より長くする呼吸をし、かつ謡や囃子といった音楽を聴きながら筋収縮と弛緩を繰り返す所作等を行うという統合法を行っていると考えられた。

そして、足踏みについては、下肢の使用による循環系の改善と足裏ツボ指圧や血液循環が良くなると考えられる。また、足踏みによる足裏の刺激は、例えば「足裏ツボ指圧」や「リフレクソロジー(反射療法:足裏の特定のツボを指で刺激し、その反射区と呼ばれる身体部分の疲労回復などを図る療法)等と同様に、健康増進効果が期待できる。

調査協力者のうち実演家の方は、音楽を聴きながら身体運動を行うコグニサイズ〔身体運動と認知機能課題(計算、しりとり等)を組み合わせたもの。認知機能悪化の抑制が報告されている https://www.jstage.jst.go.jp/article/kagakutoseibutsu/51/3/51_160/_pdf 参照〕を実践していると考えられた。

以上から、吐く息を吸う息より長くすることにより副交感神経を優位にさせること、並びに足踏み等による足裏刺激が健康増進に役立つことが明らかであり、また、伝統芸能や Fula ダンス等の趣味がコグニサイズと同様の効果をもたらすと考えられた。

今後は、これらの情報をどのような形で一般人に提供できるか、また、より効

果的な趣味等の調査、さらに、コグニサイズについてどの程度の活動が行われているかを検討する必要があると考える。

引用文献等

- 1) 森田ゆい、大室弘美、三浦裕子、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—、『武蔵野大学しあわせ研究所紀要』第2号、1-12、2019年3月
- 2) 稲富恵子、息することは生きること～良い呼吸で健康づくり～、順天堂保健看護学部 順天堂保健看護研究、68-74、2013年
- 3) 高村聖一、舌位置矯正の一考察:あいうべ体操の実践、日本歯科東洋医学会誌 30(1), 18-20, 2011年8月
- 4) 高橋真、関川清一、濱田泰伸、運動時の循環調節：基礎研究から臨床への展開、理学療法の臨床と研究、26、23-30、2017年
- 5) 長谷川武雄ら、足裏のツボ刺激による特定臓器の血流増加 サーモグラフィー温度画像による体表温度の確認、鈴鹿医療科学技術大学紀要 5, 169-175, 1998
- 6) 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、認知症予防に向けた運動コグニサイズ、<https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/documents/cogni.pdf>
- 7) 『日本大百科全書』。

付 記

本論文は、2019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柿原崇志先生、山本則俊先生、久松彰彦先生及びオラナ・アイ先生、並びにしあわせ研究所に感謝致します。

本研究を行った森田ゆい、大室弘美及び三浦裕子には、申告すべき利益相反はありません。

また、下記の Appendix に掲載したインタビュー調査で得られた情報の詳細に関しては、基本的に調査対象者の方の表現を尊重しましたが、読みやすさを勘案して表現を変えた部分もあり、文責は発表者にあります。

1) 能楽 観世流シテ方：鶴澤久先生

インタビュー日：2020年2月5日

場所：鶴澤先生ご自宅稽古場 聞き手：三浦裕子、森田ゆい

(1) 女性である鶴澤先生が男性の芸を行うために、何を取り込んでいくべきかを模索してきた事項

【腹筋について】

師匠（八世観世鍔之丞師）から、腹筋を3カ所で使い分けるようになりなさいと言われた。

上、真ん中、下の3カ所で意識を分ける。特に下の部分を鍛えようと意識。3カ所で使い分けるという意味が最初はなかなか身体で理解できなかったが、50歳ぐらいでわかるようになってきた。

【呼吸について】

声を出すための謡を、セリフを言う時の呼吸としては、あくまでも腹筋を駆使して、息の詰め開きを行う。息を長く持続させて言葉を発する時もあるれば、瞬時に息を使って言葉を使う時もあるし、切ル・切ラズ、を行なうのも、すべて腹筋だと思う。

鼻から息を吸うこと、これが大切である。息の溜め所はお腹であり、腰であり、背中である。

【息と声について】

師匠に「息と声を分離させる」ことを教えられた。

“謡”というものは、あくまでも歌ではない、いわば“語り”。言葉の抑揚から謡の旋律は生まれた。能の謡を謡う時に、メロディとしてしか謡を謡わない人は、謡の音のあり方を西洋音楽的に捉えているのではないかと思う。

謡は口から仮名のつぶが聞こえるように謡い、声はお腹で響かせなければならぬ。

生まれながら良声を持つ人よりも、そうでない人の方が一生懸命に工夫して息を使うようになる傾向があるように思う。

母音はなるべく出さないようにして、仮名（子音）だけが耳に聞こえてくるよ

うに、強い腹筋で言う。息を強く保ち、深い息で謡っていく。内的な力が言葉のリアリティ、表現力となる。

世阿弥は、太く幅広い声（横ノ声）を生まれつき持っている人は、息を引いた細く強い声（縦ノ声）を稽古して手に入れなさい、またその逆もなされなければならぬ、と言っている。この二つを手に入れることが大事であり、これを相音（あいおん）と言っている。

【能を演じるためのトレーニングについて】

舞台俳優が行うような演技をする身体を作るためのトレーニングメソッドについて、故観世寿夫師が「能楽師にもあっても良いよな」と仰っていた。私が学生などに能の身体のあり様、声を出すことのあり様を話す時に、重要なこととして言うのは、身体の動かし方の基礎として、下半身（腰）を鍛える。重心を低くする。力は下へ下へ。腰を割る。股関節を開く。すり足の技法など、能のあるべき身体を探るための基礎的な訓練を共にやることもある。声についても、深い息を外に表出させるための基礎訓練のようなものをする時もある。

（2）日常の生活面

①体力維持のために心掛けていること：

- a. 1日6時間以上、できれば8時間の睡眠を取るようになる。
- b. 食事は必ず三食を食べる。空腹にしない。
- c. 運動をする。ジムで下半身を鍛えたりもする。
*水泳に関して、年に1回は海で泳ぐ。
*舞台の拭き掃除（40分ぐらい）も一つの運動。

②食事内容で気を付けていること：

好き嫌いはまったくない。野菜は必ず食べる。肉も魚も好き。
舞台上でシテ（主役）を舞う前は、必ずステーキを食べる。

（3）能の演技で健康に役立つと思われる要素

仕舞の稽古を続けている80歳代後半のお弟子さんが、立ち居（正座の姿勢から体幹を垂直に保ちながら立ち上がる）ができることから、足腰に良いように感じる。仕舞を稽古しているお弟子さんの方が、謡のみのお稽古のお弟子さんたちよりも健康であり、足腰が丈夫である。

つまり、立ったり座わったり、すり足などを行う仕舞の動作が足腰の健康に貢献していると考えられる。

2) 能楽 高安流大鼓方：柿原崇志先生

インタビュー日：2020年2月7日

場所：武蔵野大学能楽資料センター 聞き手：三浦裕子、大室弘美、森田ゆい、
高橋葉子（柿原先生の高弟）

（1）かけ声について

【腹部の扱い】

かけ声をかける時は、丹田に力を入れてお腹からかけ声をかける。

コミ（音を出さない「間」のこと）を取る時には、お腹に力を入れて息を吸ってぐっと下から突き上げるような感じでお腹を固める。前からだけでなく背中の中の筋肉も使ってお腹を固める。

静かなかけ声の時でもお腹に力を入れる。お腹が引っ込むことはない。

故観世寿夫師がお腹に「息をためて、息が出ていく時には自然とお腹が引っ込む」と言われていたが、自分はそのようなお腹が引っ込むような腹式呼吸はできない。

ただし、深呼吸ならばお腹が引っ込む呼吸ができる。

正しい腹式呼吸では、かけ声はかけられないと思う。

*先生の背骨の脊柱起立筋を確認したところ、腰の辺り（の筋肉）が大変固く盛り上がっていた。腹筋については確認しなかったが、舞台上で1時間近く不安定な座面（床几）の上で姿勢を維持することや、かけ声をかけることで脊柱起立筋と共に腹筋、腸腰筋などの腹部と腰まわり周辺の深部の筋肉も鍛えられていることが推察された。

（2）日常生活について

起床：夏は午前4時半～5時、冬は午前6時頃。

就寝：午前零時少し前に布団に入り、30～40分後、遅くとも午前1時まで

は入眠。

午睡：夕食後にうたた寝をすることもある。

※若い頃から睡眠時間が短めとのこと。

運動習慣：

①エアロバイク

起床後、約1時間はテレビを見る、新聞を読むなどして静かに過ごし、その後、毎日、家内が作ってくれる昆布水に黒酢を少々入れたものを約200cc飲む。それからエアロバイクを漕いでいる。50歳の誕生日から始め、60歳代までは40～50分漕いでいたが、食道がんの手術をした70歳から30分にしている。その後、朝ごはんを食べる。

なお、バイクを漕いだ距離、漕ぐことにより消費したカロリー及び運動後の体重などをノートに記録しており、漕いだ距離は今までに地球を4周以上の走行距離になる。

②ジム

週に2回ジムに通い、水中で大股で歩くことを60分行う。

サウナ、マッサージ椅子に乗ったり、スポーツマッサージ（月2回）を受けたりしている。

食事：朝食については、70歳になってからキャベツ、玉ねぎ、パプリカ、キュウリ、レタスなどの生野菜を中盛り皿に沢山盛り、紅生姜やガリ、紅生姜の液をかけて食べる。

その他は白米、みそ汁。魚は丸干しなど。納豆や牛乳を飲んだりする。

和食中心。肉と魚のどちらも食べる。

20回程度咀嚼して食べる。

(3) サプリメント等の摂取について

アンチエイジング用製品（SOD-IST。注：特定保健用食品でも機能性表示食品でもなく、「いわゆる健康食品」である）とキャベジン（健胃薬）を使用。

風邪を引きそうな時はルル（総合感冒薬）を服用する。

(4) 歯の手入れについて

3カ月に1回歯科定期健診を受け、歯のクリーニングもしてもらう。

※舞台の前に飴を歯茎とほほの間に入れておく。1時間10分経つとなくな

る。このためか、齲歯が多いとのこと。

(5) 脳への刺激について

漢字のクロスワードパズルを頻繁に行っている。昔はよく読書をしていた。

3) 能楽 大蔵流狂言方：山本則俊先生

インタビュー日：2020年2月1日

場所：川崎能楽堂 聞き手：三浦裕子、森田ゆい

(1) 大曲『釣狐』 喜寿での上演を1か月半後に控えて

【『釣狐』を初めて上演した時・100日稽古について】

『釣狐』を披いた（初めて上演した）のは、43年前の34歳の時。

『三番三』（22歳）や『釣狐』初演の際には、100日稽古というものを行う。100日稽古とは、だいたい100回ぐらい稽古を重ね、その後自分の中であたたためる一定期間を持った後に舞台上で上演することである。

自分が『三番叟』を披いたのは22歳の大学3年生の時、春休み、夏休みに集中して稽古をし、秋になってあたたためて上演した。

『釣狐』の稽古は、兄の東次郎や則直の稽古を見ていたので、一からという感じではなかった。半年ぐらい稽古をしたが、腰が痛くなって途中で一定期間休んだりした。

今までに釣狐は6～7回演じました。

【『釣狐』の演技について】

『釣狐』の大変さは、自分の声ではない、しぼりながらも割れない声、細い声、狐に近い声などに工夫があるところである。しぼって、しぼって、しぼっていながら通る声を出さなくてはいけない。お腹に力を入れて、お腹を固めて、そこから声を出す。呼吸の少ない中で台詞を言う。

また中腰で声を出すために腰もガクガクしてくる。秘伝の技や独特の発声など100日間でどれだけ耐えられようになるのか。100回演じておくと体に演技が入り、決して忘れない。

【77歳で『釣狐』を上演するための工夫】

舞台本番にピークをもっていくこと。実際に通して稽古をする回数を調整する。1カ月半後に控えて、今までに2回通した。

身体を少し楽に保つ部分をうまくお客様に見せないように演じることが必要。

(2) 日常生活について

起床：5時

食事について

朝食：6時ぐらい。

1合の白米とみそ汁、焼き魚。みそ汁の具は、しじみ、あさり、キャベツ、白菜、かんぴょう、豆腐とわかめ、エノキなど様々。麴みそを入れる。焼き魚はアジなど様々。

昼食：13時ぐらい。舞台の時間に合わせて取る。

お寿司が好きで10貫ぐらいなど。

夕食：18時ぐらい。

和食が中心。鍋なども好き。タラ、チリ、すき焼きなど。焼き魚など食べるが、なるべく肉も食べるように気を付けている。ただ、肉は100gで十分。

好まない食べ物：乳製品、ヨーグルト、卵、牛乳、玉ねぎ、ネギ。

嗜好品：ビール（毎日500mLを5本）

(3) サプリメント等の摂取について

ウコン、牡蠣のエキス、キョーレオピン（一般用医薬品）、ビオフェルミンS（医薬部外品）、だし汁

(4) 身体的な特徴について

心肺機能が強く、肺活量が多い。中高時代に水泳をやっていた。

(5) 狂言の演技で健康に役立つと思われる要素

お腹からの発声

4) Hula: オラナ・アイ (Olana Margaret Ai) 先生

インタビュー日：2019年7月18日

場所：花伝舎レッスン教室 聞き手三浦裕子、森田ゆい（通訳者あり）

(1) レッスン中の指導内容について

レッスンで使用していた曲「O Ke Anuenue Ko Lei Alii」は、ハワイ王朝最後の QWEEN カピオラニが8か月の幽閉中に書いた作品 1947年

- ・手のよけいな筋肉の緊張を抜くために指を広げない
- ・踊り手はストーリーテラー

歌詞が一番大切。タヒチアンダンスは太鼓のみで歌詞がない。しかし Hula には歌詞がある。歌詞の世界や世界観を観客と一緒に気持ちを共有する。それが Hula。ただし、すべての Hula の先生が同じ考えという訳ではない。

- ・Hawaii Aloha の心

あなたの心の中に Aloha の心があり、それを周りの人に少しでも与えたら、あなたも Aloha の心を与えられる人になれる。どんな性格の人でも心を広げることが大切。

- ・Hawaii のやり方

お互いの立場は対等。どんな社会的、経済的な人でも対等の立場を取る。それが Hawaii のやり方。

レッスン後のインタビューにより得た情報は、以下の通りである。

(2) Hula について

- ・Hula は元々口承伝承（ハワイ王朝など）の話を伝えるためのもの/物語をシェアするもの

学校教育ではハワイ王朝の歴史は扱わない。ただし、最近ではハワイ語の授業が開かれているところもある。

- ・Hula では一切失礼なことをしない。ネガティブなことは決して表現しない。なぜなら、悪いことを表現（言う）するとその事柄が戻ってくるという考え方を信じているから。例えば、戦争を表現する際にも、山の上に兵士がいて槍を作っている等、準備をしているところだけを表現する。

- ・ Hula はこの世を生きてゆくのに役立つもの
 - ◇本物のリラックス（チーターや力強く飛ぶ鳥も自然の中ではリラックスしている）をしながら踊るもの。深く、深く癒しが入っている。
 - ◇自然な動きで行うもの
 - ◇学び方を学ぶもの
 - 学んだことをいかに自分の身体に活かすか。どうやって体を動かすかを学ぶもの
 - ◇「Haha」の心を学ぶもの
 - Haha とは忍耐強く、謙虚、克服する力を持つ、安全という意味もある
- ・ 下半身でエンジン・上半身で表現
 - 下半身の動きは、4拍ごとに常に体重移動を行っている。1拍目と4拍目は常に同じ足のポジションに戻る。体重は、両足の踵、つま先の4点で行う。どこか1か所で体重のバランスを取ることはしない。腰のムーブメント
 - 「カ・オ」は、腰を動かしているのではなく、膝を折り、重心を低くし、体重移動をさせる動き。常にバランスを取る。
 - 下半身では常に移動動作を行い、表現は上半身で行う。
- ・ 身体の軸は2つ
 - 身体の軸は左右で分かれている。両耳たぶ→乳首→膝頭→足の中心に垂直に下がった線が軸となっている。
 - 歩幅は常に両耳たぶの間の距離を保つ。膝は足の先より前（矢状面）に出ない。
 - リラックスしていれば、体重は両足に乗るものである。Hula は安全である。なぜなら全体重を踵で受け止めるものだからである。つま先立ちになり、踵を上げてバランスを取った際も、一つ一つの動きの度に毎回踵をつけた基本のポジション（両足の踵をついた姿勢）に戻してから次の動きに入るという原則がある。
- ・ 姿勢
 - でっちはダメ。仙骨は立てる。
- ・ 丹田にあたるセンターを意味する部位については「ロコ」＝「内臓」を示す言葉がある。「ロコ」は、深い感情を表す時に“ロコ(内臓)から表現する”という

言葉で表すことがある。「I Feel in my Loko」「I love you」と言う時、感情の中心が「ロコ」になる。ただし動きの中心ではない。

・「ロコ」を動きの中心とはしない理由

Hula においてもロコを中心にして動いてしまうと、ヒップの動きが人工的に変わってしまう。しかし Hula でのヒップの動きは、ステップを踏んだ時に自然に出てくるもの。柔らかい状態で、ステップを踏むと、自然に腰の動きが生まれる。

・ Hula の動きの構成

すべての体重の重さは、踵に落とし、体全部の関節はリラックスしている。モーションをする時は生活する時と同じ動きを行う。できる限りナチュラルな日常動作を行う。ところが、日本人の踊り手はその意味を理解しないで、好き勝手に指の形を曲げたりする。本来は Hula がシンプルな人間の動きで構成されていることを理解していないからだろう。

・呼吸は動作と共に行わない。

指導で呼吸については教えない。ただし、リズムのパターンがあるので、自然に呼吸は整っているのではないかと思う。

・ Hula ではリズムが大切

常にリズムを意識すること。鳥のリズム、波のリズム。自然に存在するもののリズムを表現する。

・なぜ日本で Hula ダンスが流行するのか？

Hula で気持ちが開放されて、感情的にも、身体的にも開放されているのではないかと想像している。

私が 1993 年に初めて日本で Hula を教えた時の生徒の平均年齢は 65 歳。

でも今は若い人、子供も習うようになった。現在は 200 万の人が Hula を踊っている。

(3) 健康に役立つと考える事項について

運動に関する事項

①リラックスをした自然な（無理のない日常的な）動きで構成されている

→ 過度な負荷がない運動、誰にでもできる日常的な運動

②足の裏を床から離して体重を両足の踵とつま先 4 点に置きながら常にステ

ップを踏み続ける → 適度な運動強度

③仙骨を立てた姿勢

④下半身では規則的なステップを継続しながら上半身で作品の歌詞にある物語を表現する。→ 脳への刺激

※森田が Hula レッスンを受けた翌日に地唄舞を舞った際、身体が常よりも非常にスムーズに動き、良い舞が舞えたような気がした。Hula で体験した身体の動きのスムーズな連動が効果をもたらしたのではないかと考えている。

・精神的な効果

①身体をリラックスさせることによる効果（表情は笑顔を作る）

②美しい音楽を聴くことによる癒しの効果

③大自然をイメージしながら表現することによるリフレッシュの効果

④物語の追体験を通して Hula の心（Aroha, Haha）を学ぶ

※Hula にとって Aloha、Haha の心の理解は不可欠であり、オラナ・アイ先生は Hula を通して Aloha、Haha の心を伝えることを第一と考えているように見受けられた。

5) 坐禅：久松彰彦先生

曹洞宗僧侶 大安寺所属 曹洞宗総合研究センター教化研修部門 研修生
インタビュー日：2020年2月27日

場所：大安寺 聞き手：三浦裕子、大室弘美、森田ゆい（遠隔通信参加）

（1）禅の呼吸法について

曹洞宗をおこした道元が呼吸について直接的に言及した記録類は少なく、『永平広禄』及び『普観坐禅儀』などに若干の記載があるのみである。

道元が書いた坐禅に関する教科書『普観坐禅儀』には、「鼻息微かに通じ、身相すでに調べて欠気一息し」とある。鼻から息をすることがわかる。

具体的な呼吸の仕方についてはあまり書かれていないが、身体と心と呼吸は

切り離せないものとして捉えられていることは言える。例えば「欠気一息」とは、「鼻から息を吸う、口から息を吐く。吐く息を長くする。何度か繰り返す」ということを意味している。

特に坐禅においては「私の呼吸」から「坐禅の呼吸に入ってゆく」ともいわれ、『心』『身体』『呼吸』を一体として考え、意識的な呼吸から、“コントロールをしない状態”を得ることが大切とされる。「坐禅の呼吸に入る」こととコントロールしない状態を得ることとは非常に近い意味となる。

（2）坐禅と呼吸について

坐禅では、己が呼吸をするのではなく、坐禅に呼吸を任せてゆくもの。「お前ではなく、坐禅が呼吸するのである。」ともいわれる。

自分の姿勢の傾きなどを意識すると同時に呼吸がどうなっているのかを認識する。丹田を意識することはない。

呼吸をコントロールするのではなく、自然（じねん）に任せる。おのずから調っていくことが大切とされる。コントロールや判断するエゴと言われるものから、自然に照準を合わせる。

また周りから見て、良い姿勢によって良い呼吸できるというわけではない。

自分の身体と自分自身の距離を置きながら醒めた目で自分のことを認識する。

（3）修行とは

心を調え続けてゆくことが大事。どこかでクリアできるようなものではない。

「一人で修行をやるな、修行は集団ですべし」という考えがあり、私というものを他者との関係の中で対応させながら“俺が、俺が”というようなのぼせを捨てることが求められる。

（4）禅とは

日常生活がすべて禅の修行である。坐禅の中だけでなく普段の生活も大事。例えば雑巾がけをすることで身体性をはぐくむ。（鬱病の方には有効）

5時半に起床して坐禅をする。食事は食べ過ぎないこと。食事、掃除、坐禅をして調ってゆくもの。

（5）先生ご自身の坐禅での学びの過程について

①呼気の長さ

中高時代に20秒以上吐けるようにする訓練（世田谷学園 曹洞宗系 授業の

中で坐禅がある。早朝坐禅もある）を行った。授業でも 20 秒以上といわれた。やってみて上手くいかない場合に自分で工夫してみたが、それでも上手くいかなかった。そこで、コントロールしなくても自然と長くなることが大切ということ学んだ。

必ずしも呼吸を長くする必要はなく、今短い、今長いかがわかればよい。成功体験は落とし穴となり、一回上手くいくとそれを再現しようとして、かえって乱れる。

長い短いよりも今の自分の呼吸がどうなっているかがわかればよいことを学んだ。

②視線と姿勢

授業では「視線」が大切と言われた。姿勢と心持ちがリンクしている。うつむくから心が沈む。姿勢と心が繋がっている。姿勢を調えることで、心も調うと教わった。

良い姿勢として反り返っていると長い呼吸はできず、腰も痛めた。

姿勢や呼吸がどの程度できているかを評価するとダメ。良い姿勢は「傾くな」ということで、どこかに傾いているのが人間、まず、どこに傾きがあるかを認識すること。傾き続ける自分を調べ続けることが重要。

(6) 自然（じねん）とは

今の自分の呼吸、姿勢等の意識を前面に出さないほうが良い。心理学メタ認知的アプローチは、心や体がツールになってしまう。それを避けて、冷めて感じ取ることができるようになるのが重要。ただし常にできる必要はなく、体得してもやり続けることにこだわる必要はない。心身はいつも違うので、それにこだわる必要はない。ジャッジしたくなくてもしないことが大切。

(7) 健康増進と坐禅の関係について

石川昌孝さんの著書『坐禅をすれば善き人となる』からも、精神的なことが健康に繋がりやすいことがわかる。また、坐禅を組むのは身体の柔軟性が求められるので、柔軟を得るために体を調えることは可能。

ただし、坐禅を健康に良いものとして押していくことに、多少の躊躇がある。人間はいずれ死ぬという前提がある。健康の定義も人それぞれである。

認知機能の維持という意味では、灘高校で教室の椅子と机の距離を短くして

姿勢をよくして学力を伸ばした事例があるそうで、もしかすると姿勢と健康維持は関連があるのかも知れない。

坐禅の良い点は人それぞれで、誰にとっても良いものであるけれども、その良さは人それぞれである。

一般の方の坐禅の目的は「自分を変えたい」「リフレッシュのため」などが中心であり、健康のためではない。そもそも坐禅では何かを求めてはいけない。

（8）武蔵野大学での講義の内容について

オムニバス授業であるために、最初の1コマのみの担当である。回数が少ないので、まずは坐禅を通して「心と体と呼吸が繋がっている」ということを認識してもらおう。

椅子に座るのではなく床に座らせる。臨済宗では壁を向かず人と向かい合って座るが、曹洞宗では壁に向かって座る。

習慣化するためには、1日数分から入れば良く、20分程度でもOK。椅子でも良いので呼吸を調える。続けられるという実感も得られることを伝える。

坐禅を本格的に行う場合には、参禅、何人かで集まるほうが良いこと。一人だと慢心してしまうためである。他者性を失わないことも伝える。

（9）先生への質問等について

<質問1>壁を見て何も考えないのですか？

回答:自分がどういう者かをキチンを受け取っていく、いろいろな情報をキチンと受け取る。好きなもの、都合の良いもののみを受けるのではない。意識を抑えても五感を抑えられない。心の奥から出てくるのは雑念かもしれないが、それがどういうものかを見極め、それ（六根（五感+意識））に振り回されないようにする。

煩惱を暴走させないようにすることが大切。

呼吸が調ったからOKではない。一生修行し続けることが悟り（仏教全体）。姿勢はどこかが傾くが、その都度戻していく。ずれたというところとずれようとしているところを見る。傾きを知り続けることが大切。

<質問2>呼吸については、吐く息についてのみで、吸う息について注意はありますか？

回答:吐く息についてのみ注意があるが、吐くというよりは自然に出す。吸

うと緊張するが吐くと緊張が取れ、吸うことと吐くことでバランスを取っている。

高校生への教育を依頼された時、高校生の吐く息が短かったので、意識的に吐くのではなく、息を繋いでいる力抜くように指導をしたら「ゾーンに入ったようになった」という感想があった。

<質問3> 能と禅の関連について、世阿弥が曹洞宗で禅を学んでいるとのことですが、

能楽師は無になって型を行うことで曲の意味が立ち上がるという考え方がありますが、共通するところがありますか？

回答：自分でコントロールしない点は共通するのではないかと思う。自分のやり方を入れると上手くいかない。

例えば自分も呼吸においてコントロールをして、1で吐いて2で吸うなど数を数えるやり方を行ってみた。その結果、集中力を養うことができたが、意識的にコントロールしている状態であった。これでは上手くやれるようにするのでスポーツ的と言える。中高生のころのことであるが、10を繰り返すと40分が終わることまでわかるようになった。

<質問4> 坐禅では、姿勢と呼吸〔自律神経（交感神経と副交感神経）により調節されている〕により、副交感神経が優位になっている状態と思いますが、いかがでしょうか？

回答：自然体では副交感神経が優位になっているが、ストレス等で交感神経が優位になったり、スマホやPCを使うために前屈姿勢となり呼吸が深くできないなどして、吐く息が長い「副交感神経優位の呼吸」ができなくなっており、不健康な呼吸であると考えます。

以上