

2018年8月29日

## 『 身体感覚を取り戻す！ 』

～ Cool Japan ～

NPO法人 蔦くらぶ  
NPO法人 日本姿勢学会  
並木隆史

### 活動の趣旨：

現代生活の中で、日本の伝統文化や古典芸能の存在はとかく忘れられがちですが、時代を超えて伝えられてきた文化には、豊かな未来を切り開いていく貴重な情報が満載です。また、年々盛んになってきている国際交流の面では、自国の文化をどれだけ理解しているかが問われています。多くの方々が古典芸能に関心を寄せながらも直に触れるきっかけがないのが現実です。そこで、今や西欧文化よりも遠い存在となってしまったこの日本の伝統文化や古典芸能をより身近に、より気軽に楽しむことを目的として「蔦くらぶ」の活動を続けています。

### 日本の伝統文化力、その資源とは：

#### 1. 天皇制 絶大なるブランド力

日本の皇室は、仮に神話的要素（神武天皇）を外しても、第40代天皇の天武天皇(在位 673～686)から今上天皇・第125代天皇まで続く万世一系という君主の由来の正しさ、歴史的な連続性に基づく正統性（せいとうせい、legitimacy）において圧倒的な存在感を持っている。

#### 権威（天皇）と権限（首相、将軍）という二つの中心を持つ楕円国家体制

英国王室：ノルマン朝成立が1066年、ヘンリー2世の治世の開始時（1154年）に称号が Rex Angliae（イングランド国王）になった。伝統の力を知っている英国は伝統を大切にしている。

#### 2. 資源一覧（思いつくまま）

能・歌舞伎・文楽、相撲、落語、講談、浪曲、浄瑠璃語り（常盤津、清元、一中節、新内等）、長唄、地歌、小唄、端唄 薩摩琵琶、尺八（虚無僧）、雅楽、箏、舞踊（舞う）、茶の湯（各種道具）、香道、華道、俳諧、和歌、禅、源氏物語、古事記、変化朝顔、盆栽、錦鯉、焼き物、漆工芸、書、絵画（浮世絵、版画、墨絵、狩野派、春画）、民芸品、刀剣（折り紙つき）、和風建築（棟梁、宮大工、継手）和紙、織物（西陣、大島等）、扇子、将棋、花火、祭り・神事、包丁手前

和食（うま味、甘味、酸味、塩味、苦味）、池田菊苗博士は、昆布のうまみの研究に着手し、1908年にそのうまみのもとがグルタミン酸であることをつきとめ、この味覚を「うまみ」と名づけ、人の第5の味覚であると発表。世界で認められたのは1980年代。

#### 3. 西洋地域学から日本地域学へ

経済学博士 川勝平太静岡県知事、日本学術会議等が提唱

明治以来、欧米の理論を迫りかけることに終始し基礎的な、現地研究に立脚した学問を創り出す努力が欠如していた。現地研究という「地を這う」ような地道な作業を経ないかぎり、しっかりした骨格をそなえる学問体系の構築は望めない。「逝きし世の面影」渡辺京二 著 「一神教VS多神教」岸田 秀 著  
例：コロンブスの米大陸発見。先住民がいたのに。

## 4. 能楽

能は、江戸時代までは、「猿楽（さるがく）の能（のう）」。「猿楽とは、奈良時代に中国から伝来した民間の雑芸「散楽」（さんかく）の名に由来。散楽は、曲技、歌舞、幻術などの雑多な内容を含む芸能。次第に滑稽な物まね芸がその中心となり、発音も「さるがく」と変わり、表記も「猿楽」「申楽」と。

一方、豊作を祈る「田楽」（でんがく）や大寺の密教的行法から生まれた呪師（しゅし）の芸も盛んに行われ、相互に影響しあってともに劇形態の芸に。鎌倉中期には、寺社の庇護の下に猿楽の座が形成され、庶民信仰と結びついて生まれた「翁猿楽」（おきなさるがく）（今日の「翁」の原形）を演ずる座が近畿地方を拠点に幅広い活動を行っていった。14世紀後半、田楽や猿楽の諸座が芸を競う中で、奈良・興福寺が支配する大和猿楽四座（後の観世、宝生、金春、金剛）の一つ、結崎（観世）座の初代の大夫（統率者）が観阿弥（かんあみ、1333年-1384年）、息子の世阿弥とともに、能を大成した人物。世阿弥（ぜあみ、1363年-1443年）は多くの書（花伝書等）を残す。足利義満、二条良基の庇護・寵愛をうけた。複式夢幻能。

松岡正剛の千夜千冊・1176夜『ワキから見る能世界』安田 登 著

『能に学ぶ身体技法』安田 登 著

日本の伝統芸能「能」と米国の深層筋エクササイズ「ロルフィング」がここに融合! 「すり足」「指シ込み」などの動きの中に、身体の核を活性化する最新理論が隠されていた。

## 5. 大相撲

相撲節会（すまいのせちえ）から1500年。相撲節会の最古の記録は、「宮中行事秘事」などに伝えられる聖武天皇の神亀3（726）年。その年の農作物の収穫を占う祭りの儀式として。

日本書紀「垂仁天皇（すいにんてんのう）が出雲国から勇士であると評判の野見宿禰（のみのすくね）を呼び寄せ、大和の国の当麻蹴速（たいまのけはや）と角力（すまい）で戦わせた。

江戸時代中期には定期的に相撲興行。相撲部屋制度ができて300年。

大相撲は興行であり、競技であり、芸能であり、神事（土俵祭り。神送り）である。

相撲甚句、初っ切り（「初っ切り」で検索すると動画が楽しめます。）

様式美：横綱（不知火型・雲竜型、鶴・亀）。1791年、第11代将軍・徳川家斉の上覧相撲において谷風と小野川が横綱に認定された。

土俵の房（赤・朱雀・南、黒・玄武・北、青・青竜・東、白・白虎・西）

陰陽五行：我が国の文化、歴史に圧倒的な影響を与えた陰陽五行哲学には、地球には、「陰」と「陽」の相反するエネルギーがあり、それは、男と女、酸とアルカリ、昼と夜のように、相反しながらも引き合い、和合し、溶け合ってはもつれ、混沌とし、時に反発し合っては出会いと別れを繰り返すという、二元論とは異なる基本的な考え方。

大相撲の稽古、所作、技、慣習には究極の身体技法・健康法が示されている。

すり足、てっぼう、四股、股割り、朝食前の稽古、稽古の後で食事、そして睡眠。1日2食

相撲協会は最先端企業。終身雇用・年功序列・能力主義・年金の共存。部屋制度、グローバル企業

## 6. 古典の身体

世の中便利になって体は不自由になりました。(甲野善紀)

相撲には身体を整えるエクササイズ(古典の知恵)が詰まっています。

肩甲骨をゆるめ、股関節を活性化し、体幹を整える。

足腰が弱ってきている方、腰痛・肩こり・膝痛などでお悩みの方にお薦めです。つまずきやすくなってきた方にも有効。簡単で楽で痛くありません。正しいやり方を習得すれば後は時間もお金もかからず場所も取らない長続きのする健康体操です。実はイチローなども取り入れています。

「1日1分のシコトレで股関節からカラダが整う」青春出版社：元一ノ矢 著



呼吸とは：「呼＝はく」「呼＝すう」

臨濟禪中興の祖・白隠禪師の呼吸法：

「三呼一吸」とは、まず、フッ、フッ、フッ、三段階でゆっくりと口から息を吐き出し、口を閉じて鼻から一気に息を吸う。丹田を意識する。緊張している時、ストレスを感じた時、体調不良を感じた時などに、その場で好きなだけ。細川護立氏（元総理細川護熙氏の祖父）が若い頃病弱、人の勧めで白隠の名著「夜船閑話（やせんかんな）」を 実践し 体調が回復。これをきっかけに白隠の書画を収集、永青文庫蔵。村木弘昌著「白隠の丹田呼吸法」（春秋社刊）

「美木良介ロングブレス」を YouTube の動画で。

