

====このお便りは私が担当する太極拳教室のみなさんに8月を除き毎月お届けしております。====

今月のトピックス 盛大に東京都大会

4月18日(金)に千駄ヶ谷の東京体育館メインアリーナで開催された第5回東京都大会はあいにくの悪天候にもかかわらず2900名(東京都支部会員1900名、近県支部会員1000名)が出席して盛大に開催されました。私の担当教室からも約40名の方が出席して演武に参加しました。(写真:百花拳を演ずる参加者たち)



健康妄語録 花粉症の元凶は杉林だ!

アレルギー体質の人が花粉症に罹りやすいことは確かであり、またアレルギー体質の人が増えていることも確かなのですが、花粉症の本当の原因は杉の植林をむやみに増やしてきた政策の誤りにあるということを訴えている本を読みました。戦時の乱伐によって禿山となった日本の山林に杉やヒノキを植林するまではまあよかったのだが、その後の経済発展での材木需要の高まりを受けて、『拡大造林』という政策に転換して、広葉樹林を伐採して、成長が早く当時としては商品価値の高かった杉やヒノキなどを大規模に植林し続けた結果なのだという説です。(民有林には補助金までつけたものだから、本来植林に適さない急斜面までもが杉林に変わってしまった。)杉は樹齢30年ぐらいから特に盛んに花粉をつけるので、1970年代からにわかに杉花粉症が増えたこととみごとに一致する。このころ植林され現在樹齢30年に達した杉林は推定270万ヘクタール(岩手県と秋田県を足したぐらいの面積)といわれており、これらが800万トン!もの花粉を毎年撒き散らしている。これこそ花粉症の真の原因であり、花粉症は公害病であるというのが、『花粉症は環境問題である』(奥野修司著・文春新書)が訴えている説です。現在国民の約2割が花粉症患者で、医療費が年間3000億円、労働損失が650億円、という数字もインターネットで検索されますが、まさに国家的な問題になっていることは事実ですね。

ところで、実はもっと恐ろしいことをこの著者は訴えています。こうした積極的な造林が終戦後の1950年ごろから1970年ぐらいまで進められてきた一方で、1964年から材木の輸入自由化に踏み切ったため、日本の林業は急激に競争力を失い、多くの山林が手入れもできずに放置されるようになった。特に杉など単純林は根張りが浅く保水力も弱いので台風などの大雨で斜面ごと崩壊する惨事を繰り返している。本来の森というのはさまざまな種類の広葉樹を中心にいろいろな下草があり、こうした環境の中で、微生物、菌類、昆虫、小動物、鳥類などが自然に相生と相剋の営みをはぐくんでいる。さらには清浄な水を豊富に蓄え、その水を河川が海に運び、結果として海が豊穡となるという重要な役割を果たしているものであるということです。ヨーロッパの森林学者が日本の人工林を見て「これは森ではない。まるで工場みたいだ。」と喝破したということ引用して、杉の人工林は“死の森”であり、花粉症は傷ついた森のしっぺ返しかも知れないと結んでいます。

私はこのくだりを読んで突然宮崎駿氏のいわゆる「宮崎アニメ」を思い起こしました。『となりのトトロ』『もののけ姫』『風の谷のナウシカ』などなどに見られるように、人間的なものと自然なものとの相克、あるいは豊穡な森と文明によって森を破壊する人間、というのが「宮崎アニメ」に一貫して流れている主題なのではないでしょうか。人間の文明に対する警鐘を宮崎駿氏は鳴らし続けているよ

うに私には思えます。これ以上詳しくは書けませんので、ご興味のある方は『宮崎アニメの暗号』（青井汎著・新潮新書）をご一読されることをお勧めします。

左顧右眄～さこうべん～ 【第2話 太極拳・この深遠なるもの】

6. 日本健康太極拳協会・楊名時健康太極拳の標榜するところ

簡化二十四式太極拳を土台として構成されている「楊名時健康太極拳」の標榜するところは、以下のとおりたいへん明確です。

「日本健康太極拳協会」のホームページには『ストレス解消そして高齢化社会を快適に過ごすため、健康法としての八段錦と太極拳とを、誰にでもむりなく楽しんで頂くことを目的とするNPO法人です。』と明記されていますし、協会の定款第3条も『本協会は、八段錦・気功太極拳を、老若男女を問わず健康増進のために広く普及し、以って社会に貢献することを目的とする』とされています。

また、楊名時先生はそのご著書『太極—この道を行く—』（2001年・海竜社）で、この定款の基となっている先生の理念を詳しく述べておられます。ちょっと長いですが引用してみましょう。

『この簡化太極拳と八段錦を組み合わせた指導法は、いわば私のオリジナルであり、中国でもこのような教え方をしている人はいないと思います。ですから太極拳の型を覚えることが主眼ではありません。覚えたからといって、それで出来たということにはならないのです。』

呼吸を整え、心を平安にし、ゆったりとした気持ちになることが大事です。私の太極拳は、あくまで心と体の健康術に主眼を置いたものなのです。そしてそれが本来の太極拳だと私は思っています。少林寺拳法や空手などのイメージから、太極拳も闘うための武術だと思っている人が多いと思います。それがまったくの間違いだとはいえませんが、それでは太極拳のごく一部を見ているに過ぎません。

太極拳の動きを見れば明らかなように、それは実に悠々としていて、力むところがありません。スピードは遅いのですが止まることが無く、その途中で瞬発力を示すポイントもありません。筋骨を鍛錬するとか、肉体の一部に強い負荷をかけて激しい緊張感から精神を奮い立たせるための運動ではないのです。

むしろ全身の力を抜いて呼吸を整え、丹田に気を入れ、^{さんまいきょう}三昧境*に入るという精神と肉体とのバランス医療体術なのです。【*あることに没頭して雑念を離れた忘我の境地。仏教用語。】

中国の武術には硬拳と柔拳があります。硬拳とはこぶしを固めて敵を倒すことを意識した拳法です。当然、その運動は直線的で激しく、瞬発力を必要とします。それに対して、柔拳は精とか気とか、内面的、精神的な鍛錬を目的とする運動です。（同著P182～184）』

楊名時先生はまた「競わず、比べず、闘わず」が楊名時太極拳のモットーであるといつも強調されておられましたが、これも上述の理念から導きだされたたいへん含蓄のあるお言葉であると思います。

以上から、『楊名時健康太極拳』の目的が、第3項でお話しました分類、『実用』『競技』『健身』に当てはめるとすれば、まさに『健身』に相当するものであることはじゅうぶんご理解いただけると思っています。

拳法小僧 その2 ^{どうりゅう}独立坊



『旅をうたい拳を詠む』は今回は休載します。