



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	江戸時代における養生書の研究：身体運動の養生的価値をめぐって
Author(s)	鈴木, 敏夫
Citation	北海道大學教育學部紀要, 22, 411-424
Issue Date	1973-11
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/29097
Type	departmental bulletin paper
File Information	22_P411-424.pdf



江戸時代における養生書の研究

— 身体運動の養生的価値をめぐって —

鈴木 敏 夫

A Study on the Books relating to the Care of Health in Edo era.

— Physical exercise and its hygienic worth —

Toshio SUZUKI

概 要

養生なるものは近代以前の日本における保健衛生の歴史的な概念である。体育研究の対象として養生法をとりあげた意図は、人間の健康を目的とする養生の合理的思想ないしはその活動の展開が明治以降、近代体育の成立に極めて重要な側面を持っていたからである。

本稿は江戸時代における養生書に身体運動が養生法としてとりあげられている事に注目し、かかる養生法の中に運動がどのように理解されているのかを中心に考察する。

目 次

緒 言	411
第1章 養生書刊行とその時代的推移	413
第2章 養生書にみられる身体運動	416
第3章 運動の養生的価値	418
第4章 西洋衛生書の運動論	421
ま と め	424

緒 言

明治以後の近代体育の性格を明らかにする為には、江戸時代の再検討という課題に直面する。勿論、教育への体育導入は明治5年の「学制」に始まる近代学校の成立と軌を一にしている。それはドイツの汎愛学校(1774)をもってヨーロッパにおける近代学校体育の始まりとすることより、実に1世紀近くの前代りがあったと云わなければならない。

学制の出た年の9月に「小学教則」が頒布されたが、それは知識本位・実利本位の教育の色彩が濃いものであり、事実、体育・芸術の占める時間が極めて少なかったことから推察される。又、今日の体育と目される「養生口授」の内容は「養生法健全学等を用て教師縷々口述す」¹⁾ といういわば講義主体のものであって、実技は課せられていなかった。

徳川幕府の崩壊と共に、近代国家として出発した日本は欧米列強の文物制度の摂取を急ぎ、フランス・ドイツ式兵制の採用、フランス・ドイツ・アメリカなどの学制が採用され、これらは日本の教育全般に強い影響を与えた。それ故、我が国在来の武芸・遊戯などは当初において西欧的な各種の運動(スポーツ・遊戯)が学校へ導入されたことによって影をひそめる結果

となった。確かに近代当初において日本の学校体育は「西欧体育の日本化」という型で出発しており、実技の主体たる運動はその意味で当然のことながら、西欧の運動(体操・スポーツ・遊戯)が主流を占めたのである。しかしながら、体育の制度的基盤が未熟な時期において江戸時代は否定さるべき対象であったのか、少なくともそこに連続性があったことを認めなければならない。

これまでの日本体育の史的研究の動向は、時代的には近代以降に集中しているが、その中で近世以前を近代との断絶、ないしは一定の隔離で見るということであったが、(このことは体育の近世史研究の成果が極めて薄いことによっても明らかであるが)、その連続性をも改めて見直すことの必要性を感じる。従って近代日本体育全般についての理解は、どのように近世・近代の連続性と非連続性を総合的な観点で把握するかにあるように思われる。ここではその全局面といった統轄的な問題を主要論点とする意図はないが、江戸時代における養生書の研究を通して、人間存在としての身体および健康の問題が「身体運動」を媒介としながら、どのような展開をみたのか、そしてそれは近代体育の一側面としてどのように受けつがれたのかと云う問題に限定した。本稿のテーマ「身体運動の養生的価値」はそのような問題意識の具体化の一側面である。又、ここで扱う所の身体運動(Physical exercise)は今日的な用語としてのスポーツ・遊戯を指している。従って単なる日常の生活行動・労働などの身体活動とは区別される。即ち、近世期に行なわれた各種の武芸はスポーツの概念規定からして、「武芸」イコール「スポーツ」とすることに抵抗を感じており、又、それに代り得る適当な代名詞もないので、あえて身体運動と規定した。

ところで運動の目的化とも関連するのであるが、人間は意識すると否とにかかわらずこの運動にさまざまな意味づけをしてきた。即ち人間の本源的な活動欲求への充足としてのいわば趣味的・娯楽的認識や健康の維持・増進をねらった保健的認識、あるいは人間の精神性にもとづく、いわゆる人間形成論的認識などがそれであり、これらの認識は体育の成立にかかわる重要な要素でもあった。ただこのうち、人間形成論的認識は日本においては武芸などの運動の修練における基本的態度として示されているように、近世期における武士の教育の理論的確立と同じくしていると云えよう。「文武之道を修め、人倫を明らかにし、風俗を正しくすべき事」(武家諸法度)、「武に本末あり。知仁勇の徳は本なり、知仁勇の三徳は大將・士卒皆たつとぶべし。知なくしては兵を用ひがたし。仁なければ士卒そむきてしたがはず。忠孝を行はず、義理にそむき、敵をたひらげて民をやすんずることなし」(武訓)

武芸修練はその技術の体得だけでなく、武徳の体得でもあった。この論理は近代に入って儒教思想の復活に伴なって受けつがれ、学校体育においては「武道」が投入せられることとなり、特にその精神的特性は外来のスポーツにも影響を与え、いわゆる「運動の日本的同化」²⁾の論理が展開された。その意味で近世における代表的な運動としての武芸は、後に大和魂・根性なる言葉に代表される「精神主義的体育」を生み出す源泉となった。

本稿はこれらのさまざまな運動への認識の中でも特に保健的認識を主に取扱っている。養生法は究極には長寿とか健康を保持する為の実践的方法であった。身体運動も養生の目的を達成する為の一方法として活用されているが、ここに我々は「運動の保健的認識」という裏付けを見い出すのである。しかも近世以前の日本において運動の身体的効用を企図したものは養生書においてなかったのである。養生なる語は近代以降、保健衛生の名のもとに消滅の一途をたどるが、近代以前の日本における保健衛生の歴史的な概念として充分規定し得るものである。

<注>

- 1) 「小学教則」明治5年9月8日。文部省布達番外

「下等小学ノ課程ヲ分チ八級トス 毎級六ヶ月ノ習業ト定メ 始テ学ニ入ル者ヲ第八級トシ 次第ニ進テ第一級ニ至ル今其毎級課業授ケ方ノ一例ヲ挙ケ左ニ示ス……」

これによれば教科目たる養生口授は下等小学三級～六級生に一週二時間課せられていた。

- 2) 西洋文化としての運動を文化の形式としての技術的側面で摂取する方式、即ち「東洋の道德・西洋の技芸」という論理の移向を意味する。日清戦争を境に日本的なものの自覚が武士道德論の主張となって現われ、体育運動の道德的価値が説かれる。(木村吉次「明治時代における運動の価値論の一考察」体育学研究昭和36年4号)に関する論点の要旨。

第1章 養生書刊行とその時代的推移

日本には古くから医学の一科として養生科があった。

養生とは文字通り、生を養うこと、長生をはかることと解されるが、それは単に病氣に対する療養とか治療といった狭い意味ではなく、身体をやしない、丈夫にする全ての方法・手段を含むものであり、その意味では今日の保健衛生の歴史的概念として受けとめる事が出来る。

養生の趣旨とする所は日常生活現象、即ち飲食より起居に至るまで、誠心にして慎しみ(節欲)深く、また身体の調整を間断なく実践することにある。その具体的内容として「坐臥・身体運動・起居・飲食・衣服・視聴・排泄・精神の修養」等を挙げているが、極めて個人衛生の色彩を帯びたものであった¹⁾。

所で、まず養生書の性格規定について述べてみたい。

厳密に言えばこれらは全て「医書」として還元し得るものである。富士川游著「日本医学史」の江戸期における医書目録の分類を見ると、医書は本道科・外科・眼科というように各科目に従って類別されている²⁾。このことは医術が生体各部位の治療の方法・目的に応じて系統化されている事の現われと見られるが、してみると、養生の一科は当時の医学体系の構成要素として何がしかの独自性を持っていた事になる。

そこで本稿では、特に人間の養生(保健衛生)にかかわる方法を説いた養生法のみならず、それらの意図に沿って述べられている医書等をも含めてそれを養生書として規定した。従って、あくまで養生とのかかわり合いにおいて判断がなされる事が、これを規定する際の基本的前提条件といえよう。

このような内容と体裁を整えた養生書は江戸時代を境に刊行数が増加する。これを養生書の普及の一般化現象としてとらえて良いのか問題となるのであるが、これについては資料的に極めて乏しいので、ある程度さしひかえることにし、ここでは特に江戸時代における養生書刊行の動態について触れてみたい。

江戸時代における養生書は正保5年(1648)頃から刊行され始める。養生書刊行の動態を明らかにする為に、江戸時代を前期(1615～1715)・中期(～1788)・後期(～1867)と三期に区分して考察を試みた。

刊行の頻数からみれば、前期末葉から中期にかけて集中している事が判る。従って元禄期から享保期に第1のピークを示している。益軒の「貝原養生訓」は正徳3年刊であるから、これが第1ピークにおける養生法の集大成として位置づけられ、またそれを容認する根拠を提示している³⁾。

さらに第2ピークは化政期・天保期にかけてであり、しかも江戸時代を通じてこの期の頻

数は最高である。

江戸二百六十年間を通じて刊行された養生書は判明しただけでも41種類となっている。内訳は前期(10)・中期(7)・後期(22)であり、寛政期以降、養生書刊行の頻度は極めて高いと云える。もっともこの41種類なる数字については問題がないとは云えない。というのは、養生についての記載の程度によっては養生書として扱って良いもの、さらに埋没した書物もあったりして正確には規定出来ないからである。従ってここに挙げた養生書の総数は、これより下がることのない基底数と解する事がむしろ妥当なように思われる。

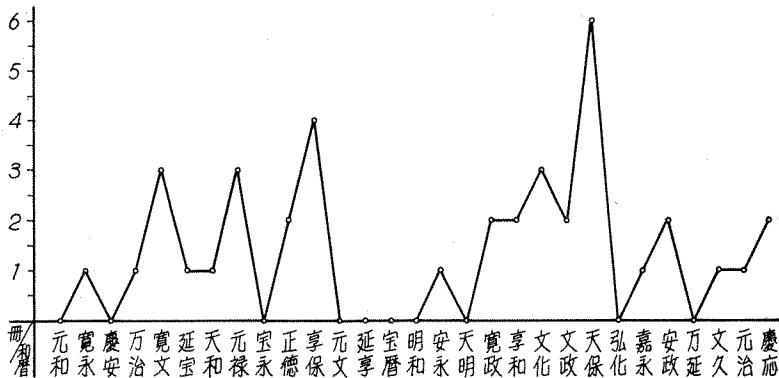


図1. 江戸時代における養生書の刊行動態

いずれにしても、日本で最も古い養生書といわれる「医心方」(982)⁴⁾以来、五百余年間、養生に関する著述は極めて少なかったにもかかわらず、それが近世期には爆発的な勢いで刊行がなされるという事実は注目される現象である。

江戸時代においてかかる養生書の刊行が増加した要因はいろいろ考えられる。ここでは徳川幕府創業に伴う支配体制の確立によって社会秩序の比較的安定したこと——特に戦乱の終結、幕藩体制下における諸藩の文教政策の積極化によって学問と技術が復興し、とりわけ医学の急速な進展を見た。これを主たる要因としてあげたい。そして人間の無病壮健・安福長生をめざした養生の要訣がこのような背景の中で融合されたと見られる。

養生書の中でも江戸初期では、貝原益軒の「養生訓」、中期では香月牛山⁵⁾の「長命養生訓」及び後期の杉田玄端「健全学」・松本良順「養生法」⁶⁾はともにその時期を反映した特色ある養生書である。即ち益軒の養生訓に代表される江戸前期の養生書は、医心方以来の日本における養生の所説がこの時期で総合的に整理されたものと見られる。そして中期には益軒を範としながらも中国一辺倒の内容から脱し、いわゆる日本化の志向に努める。さらに後期には蘭学の流入に伴ない養生書は西洋衛生学の影響を強く受け、やがて近代に至って養生は保健衛生の名のもとに消滅するのである。

所で、寛政7年(1795)の「秘伝衛生論」及び安政年間の「衛生覧要」は養生の語義を衛生に置きかえて論述したものであるが、前者は西洋衛生学の影響は全くない。しかしながら、「衛生」なる語は既に鎌倉時代の医書に見られる⁷⁾。

従ってそれは十九世紀に西洋医学の流入に伴う翻訳語としての「衛生」(Hygiene)とは質的差異があると云えよう。衛生と養生は全く同義語として用いられている⁸⁾。

一方、養生書刊行とその普及については近世において養生書のどのような類が普及し、世

人に多く読まれたのか詳かではない。一説によれば益軒の「養生訓」はかなり重版されたことから、江戸時代における養生書のうちでも比類なきベストセラーであったと云われているが、その具体的な根拠は不明である。

また養生についての確固たる定式はないので、それぞれの医者主体性如何と見られる。一般に世人にはごく世俗的な読み物がうけたように、格式ばった養生書よりもこれをむしろ大衆的にアレンジした通俗的な書物が受け入れられたことも考えられる。

表1 江戸時代の養生書目録

養成関係書物	著 者	和 暦	西 暦	養生関係書物	著 者	和 暦	西 暦
勅撰 養寿録	山脇 道作	正保 5	1648	養生七不可	杉田 玄白	享和元	1801
延寿養生論	曲直瀬玄朔	万治 3	1660	田子養生訣	田中雅楽郎	—	—
修 養 論	野間 三竹	寛文 2	1662	生々堂養生論	中神 琴溪	文化14	1817
寿 養 叢 書	久保 元叔	寛文 9	1669	養 生 録	和氣 惟享	文化14	1817
養生月 覧	曲直瀬玄朔	寛文13	1673	養生随筆	河合 元碩	文政10	1827
歌 養 生	中山 仙菴	延保 6	1678	蘭説養生録	岡 研 介 高野長英	文政10	1827
養生生 論	名古屋玄医	天和 3	1683	養生一言草	八隅 景山	天保 2	1831
古今養性録	竹 中 敬	元禄 5	1692	養生要論	鈴木 胤	天保 5	1834
通仙延寿心法	—	元禄 8	1695	養生訣	平野 元長	天保 6	1835
本 朝 食 鑑	平野 必大	元禄10	1697	言 志 四 録	佐藤 一斎	—	—
貝原養生訓	貝原 篤信	正徳 3	1713	朱雀養生弁	水野 決斎	天保12	1841
願 生 撰 要	竹田 定直	正徳 3	1713	簡易養生記	沼 義 信	天保14	1843
福寿大平記	大且 種尚	享保14	1729	養生新語	山下 玄門	嘉永 3	1850
酒説養生論	守部 正禧	享保14	1729	知 幾 約 言	平野 元長	安政元	1854
養生俗解集	松尾 道益	享保16	1731	玉 の 卯 槌	平野 元長	—	—
長命養生訓	香月 牛山	享保16	1731	衛生覧要	松本 元泰	—	—
養生 養	小川 願道	安永 2	1773	健 全 学	杉田 玄端	文久 3	1863
民家養生訓	小川 願道	—	—	養生法	松本 良順	元治元	1864
延 寿 類 要	竹田 公豊	寛政 2	1790	扶氏長生法	辻 怒 介	慶応 3	1867
秘伝衛生論	本井 子承	寛政 7	1795	三兵養生論	久我 俊斎	慶応 3	1867
養生 談	谷 了 閑	享和元	1801				

手島堵庵の「やしなひ草」⁹⁾は庶民の日常生活における心得を簡明に教示したいわば日用訓であるが、この中に養生についての項目があって、平易なカナまじり文で記されている。その他には豪商三井家の文書にも商売の道と養生との関連で記載されている¹⁰⁾。これらは普通は「教示」という形で行なわれ、特に医に心得のある者がこれにあたったようである。しかしながら極めて慈恵主義的立場からの発想であり、世人に対する望ましい健康思想の育成はほど遠いものであった。特に幕末期には水戸・鹿児島などの諸藩に見られる医事制度・厚生政策などの行政的施策にわずかにその余韻が伺われるが、いずれにしても養生書の刊行がそれらに肩代りするだけの力量を持ち得なかった。保健・医療行政は明治時代になってようやく形骸化の域を脱するのである。

<注>

- 1) 日本において公衆衛生学の思想は明治5年、長与専斉の欧米視察によって知らされた。文久3年(1863)に杉田玄端「健全学」が刊行され、これまで養生とよばれていたものを学問的に体系づけ、「衛生学」ははじめて備わった。従って我国では西洋衛生学の導入をもたらず近代になって「個人衛生」の域を脱する。

- 2) 富士川游「日本医学史」(文献社, 1952) p. 631.
医書目録前文——「著述の多少及び種類はその学科の発屋とするの尺度とすべきものなるが故に、之を支那及び和医方と西洋医方とに大別し、更に科目に従い、類別して掲ぐ……」
- 3) 「貝原翁のいへるを、あしといふにはあらず、よく大体を体得してのちは、養生訓のおしへに従ひ、慎みさとり給わば、おのづから卑法懦弱の氣象なく、老て益々さかん成べし」(寝ぬ夜の夢, 享和2, 柳井三碩)
このように益軒を範とした所説は多く存在する。
- 4) 「医心方」丹波康頼, 天元5年(982), 全30巻の医書である。うち第27巻は養生編となっている。
- 5) 香月牛山, 名は則真, 字は啓益, 筑前の人, 若くして貝原益軒に学び医を業とする。著書に「啓雪夜話」「牛山方考」「小兒必要養草」「老人必要養草」等がある。江戸中期における「後世医方」の代表的人物。
- 6) 「西洋諸国の養生法を見て、我くにの風土にかなへるをえらひ、広く人民にさとして常に養生法をつとめて無病健康ならしめ、我国人の外国にまさりたる勇氣をひとしほはけまさしめむとおもひつきぬるより、松本法眼にはかりてかくはものしつるになん」——彼の養生法は日本人としては最初の西洋式養生書である。
- 7) 丹波行長の「衛生秘抄」(1巻)
- 8) 養生の同義語ないしは類似語として長生療養・長寿・養寿・延寿・衛生などがある。
- 9) 「やしなひ草」(4巻) 天保9年(1838)
「此書は日用の心得をおもしろおかしく教へさとし、人の心を養ふ真草となせり」
- 10) 丸山哲郎「近代町人階級の保健思想・三井家の保健思想」(昭38, 体育学研究8巻1号)——商の本は養生にあり(商売記)

第2章 養生書にみられる身体運動

江戸時代における養生書のほとんどが身体運動に関して取り扱っている。このことは養生法の一項目として運動が採用されていると見て良い。即ち、ここでは運動が主として身体の増健のないしは保健的観点からとらえられており、養生の実践に当たっての有効な手段と考えられた。その具体的根拠については次章で述べることとし、ここではかかる養生書にみられる運動の分析と養生法として採用された運動の分類について述べてみたい。

人間の運動の諸形態については洋の東西を問わず、非常に多岐にわたっている。日本では運動を養生の手段としてとらえる考え方は古い。そして最も古くから養生法として採用された運動は「導引」(Tō-yin)である。医心方養生篇「導引第五」には「人無_二有事無事_一, 恒須_二日別一度, 遣_二人踏_一脊_一」とあり、時代的には奈良朝を以てその矯矢とする。

導引は古代中国において各種の疾病予防・治療法として成立をみるが、一種の保健医療体操術である。その骨子は体操・按摩・呼吸・坐法を主体としており、近世に至っても尚、養生法としてその有効性が強調され、特に十七世紀までは導引以外の運動は養生書には記述されていない。養生法として導引以外の運動が出現しないのは、養生書が中国のその内容を受動的に受け入れ、全面的に範としたこと、従って身近かな自国で行なわれていた武芸・遊戯等の運動にまだ養生的価値づけがなされなかった事にある¹⁾。

十八世紀に入り、養生書はしだいに日本的な内容で書かれるようになると、それまでの運動——導引に加えて在来の各種武芸・舞踏遊戯などが附加される。

「士となれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習い、礼楽をまなび、弓を射、馬にのり、武芸をならひて身をうごかさずべし。農工商は其家のことわざをおこたらずして、朝夕よくつとむべし。婦女はことに内に居て氣鬱滞しやすく、病生じやすければ、わざをつ

養生法における武芸等の採用は、それが単に養生法の変質に伴う運動内容の改変として意味を持つだけでなく、これまでの導引に代表される身体的負荷の少い静和なる運動から鍛練的な動的運動への志向その事自体、節欲・禁欲を以て養生の至要とする故に「養生とは消極的なもの」とする性格規定が崩される事を意味する。そしてこの傾向は十九世紀に入るとさらに濃厚となって行くのである。

一方、歩行や労作業などの日常生活行動の養生化も説かれる⁴⁾。それは特に庶民を対象としていた。武芸などの各種の運動は近世期の段階では主として特権階級たる武士を対象としたものであって、庶民にとってはそれに代り得るべきものは日常生活における諸活動の中の極めて素朴な「あそび」(play) 以外にはなかった。厳密に云えば、近代以前の例えば武芸などに代表される運動はスポーツとして把握出来ない(ここでは一応、それらを在来スポーツ的運動として扱う)が、いわゆる「スポーツの階級性」の問題は近代スポーツの概念用語を生起せしめたイギリスの場合⁵⁾と同じく、日本においても全く同様の経過を以て四民化がなされて行った。

ところで武芸が養生法として採用されるには若干の推移が見られる。まず剣術が最初にあげられ、次に弓術・馬術・そしてさらに槍・柔(拳法)、窮極に「は武の道皆養生」となって全ての武芸が養生と結びつく。剣術が第1にあげられたのは、おそらくこれが武士の武芸修練の

区分	運動の内容	運動の性格
17 C	導引「体操・按摩・呼吸 坐法を含む」	静的運動
18 C	舞踊(踏) 武芸「剣術・弓射」 乗馬・槍術 遊戯 武ノ道皆養生トスル	動的運動 (養護と鍛練)
19 C	柔術(拳法) 相撲 球技 ギムナスチキ	

※ → 印は存続を表わす。

基本として位置づけられていたからであろう。

十九世紀になると、西洋衛生学の流入に伴ない、日本の養生法は少なからずその影響を受けた。文政十年(1827)の蘭説養生録・文久三年(1863)の健全学は西洋衛生学の要旨を忠実に伝えている。これらの書には運動についての所論があり、医学的にみた運動の効果が述べられている。又、慶応三年(1867)「扶氏長生法」には当時の西欧の学校体育についての記載がある。

坐業の中、読書・写真は専ら精神を使役す。故に勤敏の間、放学運動は勿論、時々快樂して精神を養うべし。

西国の学校にはギムナスチーキ(Gymnastik)といひて、踊躍動作を学ぶの場所ありて、毎日児童をして一定時間、身体を動かさしむるの制度あり。

このように西欧の運動が日本の養生書に述べられているが、そこに述べられた各種の運動は勿論、当時においては日本に紹介されたものの、実践された訳ではなかった。

又、この期には遊戯活動も養生法として位置づけられる。特に幼少年期にあっては、遊戯のどれ一つとして養生にならないものはない。「小児には大人のように世の業が無き故、遊戯をもって仕事とし、食物のこなれ、兩便通じ、血氣循環して無病」⁷⁾であり、成長過程にある子供の遊戯活動の意義といったものが強調される。

従って十九世紀は、養生と運動の関係は密接なつながりを保持することになる。

以上のように、運動が養生法として取りあげられていく過程を概観したのであるが、要約すれば、十九世紀以前の養生書では主として導引をはじめとする静和なる運動が推められていた。それが十九世紀に入り、特に化政期を境として、一方では日常の生活行動に養生的意義を求めながらも、武芸等の活動的な運動が目され、推賞されて行く。この傾向は、近世中期までの養生書にみられる主として成人、とりわけ中高年者属を養生の主要な対象とした事、それが時代と共に万人向きに移向されて行った事、および武士階級中心の社会機構の中で、必然的に養生書も武士クラスを主要対象として書かれたことなどによる所が多い。

<注>

- 1) 例えば、近世初期の作とされる曲直頼道三「導三翁養生物語」には導引に関する叙述はみられるが、その他の運動については全く触れていない。
- 2) 貝原益軒「養生訓」巻之一
- 3) 鈴木胤「養生要論」彼は養生の要訣の一つとして身体の鍛練を強調する。
- 4) 本稿で展開される運動は、身体運動に違いないが、特に当時の「スポーツ的運動」を強調しており、それ故、労働に伴う身体活動はこの運動の概念からはずされている。
- 5) Sportの語源的な発達によると、気をはらす、喜び、楽しむということ以外に、努力する、かり立てるという意味がある。Sportには(楽しみ、気ばらしという)精神的な側面と、(苦勞して技術を高める)肉体的側面が内在する。

英国では当初、Sportは上層階級・Pastimeは下層階級といった言葉の使いわけがなされていた。Sportとpastimeの内容の違いはない。

第3章 運動の養生的価値

前章では運動が養生の一側面として、具体的にはそれが養生法として採用されていく過程を運動内容の変遷を通して述べて来たが、それら各種の運動にいかなる養生的価値づけがなされたのだろうか。

まず、養生法において運動はどの程度の比重を占めたのかという問題に直面する。これについて今村は益軒の養生にかかわる所説からその内容をきめ細かく項目別に分類しているが¹⁾、これをグラフ化したものが図2である。

それによれば、内欲の慎しみ(節欲)が38%と最も頻度が高く、さらに精神の養生、20%、身体運動、15%となっている。即ち益軒養生法においてこの三つの項目が主要な位置を占めていた事になる。

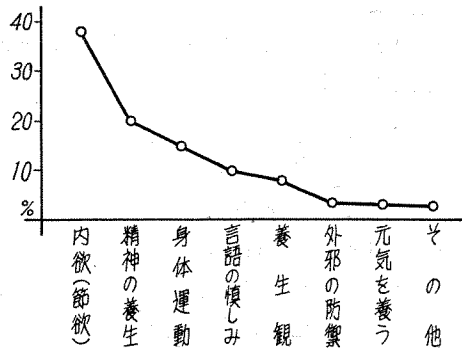


図2. 益軒養生法の骨子

養生の道、多くいふ事を用ひず、只飲食を

すくなくし、病をたすくる物をくらはず、色欲をつつしみ、精気をおしみ、怒哀憂思を過ぎず心を平にして気を和らげ、言をすくなくして無用の事をはぶき、風寒暑湿の外邪をふせぎ、又時々身をうごかし、歩行し、時ならずしてねぶり臥す事なく、食気をめぐらすべし。是養生の要なり¹⁾。

そして益軒は「是を行へば生命を長くたもちて病なし」(養生訓)と述べ、その実践の必要性を説くのである。又、運動については激しい大筋活動を伴なうものは避けられているが、江戸初期に運動を含む身体の適度の活動に養生的価値が認められていた事は注目される。

近世における養生書の多くは、内容的にも益軒の養生法を範としているので、西洋医学に影響を受けた養生書の出現する十九世紀中葉までは、基本的にこの傾向は変ることなく固定化したものと思われる。又、運動に関する叙述が中期以降に増えたことは、養生の積極的方法として身体諸活動が扱われ始めたこと、従ってスポーツ的運動が当然の理として注目されたのである。

ところで、養生家が運動に養生的価値を求めた具体的根拠は何であったのか。即ち運動の生体に及ぼす効果をどのようにとらえていたのか、諸家の所説を引用しながら探ることにする。

既に述べてきたように、最初に養生法にとりあげられた運動は導引(一種の保健医療体操術)であった。導引はもともと古代中国において疾病の治療ないしはその予防法として成立し、特に漢代以降の都市生活の発達に伴なう文明障害から人間の健康を救済する手段として発展してきたものであった²⁾。その考案に際し、特に僧侶・医者に負う所が大きい。日本には奈良時代頃、大陸医学(医術・医書)の伝来とともに移入されたものとみられ、既に医心方・養生編(982年)にはその記述がある。

導引法は近世期に至っても依然として養生家によって推賞され強調された。導引が江戸時代に盛行をみる背景として吉原は次の様に規定している³⁾。彼は桑田立斎の「愛育茶談」⁴⁾を引用し、江戸の地理的・人文的条件を第1にあげる。

氣候風土の影響もさることながら、元和偃武以後絶えて戦乱もなく、人々が太平の沢に浴し、飲食度を失し、或いはとかく精神過労になりやすく、運動不足のため血液が脳に逆上して四肢に貧血をきたす、その結果、筋骨薄弱にして脳を病む者が多い⁵⁾したがって、その救済の手段として導引が注目されたのだと述べている。江戸の都市化がもたらす文明障害の実態についてその真疑は別としても、「運動不足」という身体的生理的現象は起り得るものであって、

この所説は誇張はあってもその意図する所はうなずける面がある。

導引法はいくつかの種類があるが⁶⁾、それは体操・呼吸法・按摩法の一連の組み合わせにより構成されている。

華佗「五禽之戲」⁷⁾

- 第一虎勢説、其法閉_レ氣低_レ頭捻_レ拳如_二虎張_レ威、兩手如握_二千斛重物_一、輕輕起来功莫_レ放_レ氣、平_レ身_レ氣入_レ腹使_二氣注_レ上而復_レ下、覺_二腹中如_二雷鳴行_一、五七次、氣脈調和、精神爽快、百病消除。
- 第二熊勢説、其法先側_レ身面視_二下拳_一、転閉_レ氣、如_レ熊左右擺舞、兩脚前後立定使_二氣注_一、氣於_二兩脇骨節_一、皆響行提三五次、舒_レ筋和_レ脈、勻_レ氣活_レ腰。
- 第三鹿勢説、其法閉_レ氣捻_レ拳、平身、縮_レ肩_レ鹿、転_二頭尾脚根_一、相連上揺_二天柱_一、遍身皆響行四五次、乃妙。
- 第四猿勢説、其法閉_レ氣、如_レ猿一手攀_レ樹、一手摘_レ果、一脚虚抬、一脚着_レ地、左右転_二手足_一換三四次、將_レ氣収_二入腹中_一、汗出時擺舞。
- 第五鳥勢説、其法閉_レ氣、如_二鳥將_レ飛投手如_レ鼓頭_一、要仰起左右、行三兩次、使_二神朝_レ頂妙。

華佗はこの身体鍛錬法の意義を認め、それを五禽之戲(五禽とは虎・鹿・熊・猿・鳥)と命名した。例えば鳥戲は呼吸の増進をねらい、腕は鳥の羽根を模倣して広げられる。猿戲は登る技術を教え、脚の交互運動を行なうといった内容で、運動の負荷を考慮して動作に一連の流れを与えている。

総じて導引は関節を動かし、筋の屈伸により、肢体骨節中の悪気を吐き、大気中の正気を導き入れて体内の気血の運行を良好にし、これとともに精神の爽快さも得るという運動の医療術とみて良い。導引は近世期の養生家達によって引きつがれて行ったが、明治に入ってからも小学校教科書に養生法乃体操として示された。

古ノ仙者導引ノ事ヲナセリ。其法鵠ノ如ク頭ヲ廻シ、或ハ熊ノ如ク枝ヲ攀ケテ自ラ懸カリ。腰体ヲ引挽シ関節ヲ動カン、以テ老イ難キヲ求メント。吾ニ一術アリ。五禽ノ戲ト名ツク。今ノ体操術ハ、古ノ導引術ニ似タリ。書ヲ讀ミ、坐業ヲ事トスル者ハ、宜シク毎日之ヲ施スヘシ⁸⁾。

一方、武芸・舞踊・遊戯などの身体的効果も養生書から散見する事が出来る。

武芸一般については「武芸に精励するは身体揺して筋骨の養」となる⁹⁾。弓は「胸膈をひらき、氣臍下にみち、呼吸能く定」¹⁰⁾まる。馬は「血行を良く」¹¹⁾し、柔は「氣の落着を第一」¹²⁾とする。剣は「胸膈を開き、長生不老の基」¹³⁾となる。

これをまとめてみると、武芸によって得られる身体的効果は、1)筋肉および骨形成、2)呼吸機能の促進、3)血液循環の促進、4)精神的気力の充実にあったといえよう。又、舞踊については「人の上には舞踊より楽しみはなし、抑々此業は心と腹と腰とを定め、意氣四支にわたり、且つ音声清うして、呼吸自ら安寧なるべし。故に老若共に、音声を発するには此舞踊は能養生なり」¹⁴⁾とし、総じて身体の補償・調整作用としての効果が説かれている。

子供と遊戯の関連は緊密であるが、特に幼児期においては身体運動が「小兒養育」上、重要な意味を持つ事はこの時代においても知られていた¹⁵⁾。

「四民共に、男子には破魔弓をもてあそばしめて、弓射る事をしらしむるなり、(中略)いま兒子をして破魔弓を持て、かけ廻り、かけ走らしむれば、熱ももれ病なく、歩行健ならしむるの意なるべし」(小兒必要養育草巻6)

一般に運動に限らず、日常生活における「身体を労する」ことの必要性は、近世においては養生と結びつける事が一番説得力があったと云える。「わが身を動用すれば、おもひのままにして速に事調ひ、下部をつかふに心を勞せず、是清心省事の益たり。かくの如くして、常に身勞すれば、気血めぐり、食気とどこほらず、是養生の道なり」(養生訓巻之二)

「大丈夫は寒暑を侵しても寒暑にあたらず、勤勞をしても身体つかれず、力作をして風日にあたり、手足を健かに、皮膚をきたえ精神も壮健なり」(養生要論)

近世養生書の中で、運動の項目は重要な位置を占めたのであるが、この運動の養生的価値論を形成した背景には明らかに東洋医学(支那医学)に因るものがあった。東洋医学では血管とか血液については体内にはりめぐらされた十四経路と、その経路の支脈(絡脈)と想定し、かかる経路に営気・衛血が満たされると考えられていた。従ってこの二気の調和如何が健康の尺度となった。

そして身体運動を通して、経路脈系の「気血」の運行を良好にし、身体内部からこれらの支配下にある内臓諸器官(五臓六腑)の機能性を高めることに主眼がおかれていた。

従って運動が全てこの「気血論」をめぐる展開されている。

<注>

- 1) 貝原益軒「養生訓」巻之三
- 2) 今村嘉雄「日本近世の導引」東京教育大学体育学部紀要4(昭42)
- 3) 吉原 瑛「江戸時代中期の導引図」体育の科学1(昭46)
- 4) 桑田立斎：(1811~1868) 蘭方医
- 5) 体育の科学1(昭46) p. 41 引用
- 6) 彭祖導引法・老子導引法・天竺按摩法・婆羅門導引十二法・華佗「五禽之戲」・巢子導引法などがある。
- 7) 華佗，字は元化，古代中国の外科医。
体操の一種ともいえる身体鍛錬法が消化や循環を良好にし，身体強壮の手段として五禽戲を創業した。
- 8) 明治十六年文部省刊・師範学校編「小学読本中等科巻之三」
- 9) 中神琴溪「生々堂養生論」
- 10) 八隅景山「養生一言草」
- 11) 同 上
- 12) 同 上
- 13) 同 上
- 14) 同 上
- 15) 例えば，貝原益軒「和俗童子訓」・香月牛山「小兒必用養育草」の中で，小兒養育の要訣を述べているが，養護と鍛錬の調和を説き，しかも自然に即した教育を子育ての基本としている。

第4章 西洋衛生書の運動論

文久3年(1863)，蘭医杉田玄端は西洋衛生学の要旨を「健全学」なる書に著した。その凡例によれば「ゲソンドヘイドルールと名くる書なり。ゲソンドは無病健全の義，ルールは学科の義なり，今之を訳して健全学と題す」というから，本書は「Gesundheitslehre」の邦訳と見られる。そして玄端が日本の実情に合わせてさらに補筆を加えたものであった。健全学は全6

巻・12編の構成¹⁾で、西欧の人体解剖学・生理学・衛生学にもとづく身体の科学的な原理・方法論とも云うべき内容を呈しているが、幕末においてこのような翻訳書が出された事は、実に驚くべきと云う他はない。このことは、西欧身体科学の導入による「在来の東洋式養生書」の西欧化を意味するものであったと云えよう。

「摂生・居住等の健全及び生命の長短等に関係せる考案は或る人之を列挙し、互に報知し、且つ比較して漸く許多の実験を積み、且つ漸次に学問の一派を立てれば、之を名けて公行健全学即ち「Hygiene」と云へり。」²⁾

玄端は健全学において健全(養生)の要訣を示しているが、それによれば、イ)清楚の大気を<体内に豊富に>輸送する。ロ)身体を清潔にする。ハ)飲食を節度にし、栄養を適宜にする。ニ)身体を運動し、作業を営む。——即ちこれらの要件は益軒をはじめこれまで多くの儒医達が強調したことと共通性を持っているが、玄端の場合は明らかにその根拠が具体的であった。彼は「新鮮気の絶えず肺臓の方に運輸するは健全の為に第一要件」³⁾たる事とし、最もこれを重要視する。

「大気許多の水蒸気・炭酸・及びアンモニア若くは他のガス類を混ぜず、酸素の適量を含む清楚な雰囲気絶えず運輸することは各人の為にも、全居民の為に総て健全を保護するの大基本となるべし。」⁴⁾

又、節欲については東洋式養生書が養生において最重視したのであるが、ここでは必ずしも断定していない。例えば飲食欲について「飲食を減ずるを以て最良となさず。只、食物の分量及び品類の適度なるを云う」⁵⁾と述べているように、飲食欲をはじめとする内欲の自己統制といった禁欲的養生観からの脱出が試みられている。

身体運動はここではどのように位置づけされているのであろうか。

「体格完好、体質良全にして諸件を浄潔にし、楽養度に適しかつ、常に清楚なる大気中に住栖する者も之に由て未だ必しも健全ならず。健全を要するには尚、一個のなすべき要件あり。」⁶⁾即ち身体の強壯健全の福恵は運動の要件を加える事にあった。従って身体運動は健全学では積極的な評価がなされていると云えよう。

所で、極めて興味深いのは健全学が「運動のメカニズム」を論じている事である。

「動物は随意に運動し、且つ物を知覚することを得、之に加うるに人には尚、一個高妙の能力たる知霊・思才を賦与すればなり、其運動・知覚・弁識・思才は之が用に供する各殊のくみたてを以て生ず、而して其くみたてには諸筋・諸神経・脳髓及び脊髓を具有せり。」⁷⁾

身体運動は筋の収縮にもとづくもので、筋を構成する所の筋繊維が縦の方向に短くなり、これに連絡する部分を移動させることによって行なわれる。

「およそ動物体中に在て、随意の運動をなす所には、繊維の如きナワの系属ありて其運動する各部に固着せり。而して其各部は只、其上下両端に附着するナワの伸縮のみに因て互に相屈伸することを得べしとす。」⁸⁾

そして運動を興起する繊維様のナワ(筋繊維)が集った束を「筋」と規定している。筋収縮は刺激によっておこるが、身体運動では全ての刺激は神経からの刺激である。

「諸筋の収縮をなすが為には、清潔なる動脈の外、尚一個の機関を要す。此機関は故ら、之が為にくみたてする細管の系属を以て全備せり、精細に之を検査するとき、筋束の被膜上に現出せる至細毛様管の間に甚だ微細なる許多の白糸あるを見るべし。此糸を神経と名づく。」⁹⁾

これらの記述から西洋における生理学の水準をある程度認識する事が出来るのであるが、

それにもとづく玄端の翻訳はまさに傑出していた。従って運動の身体的効用についても「身体各部は使用に因て強壯となり、使用せざれば衰落す」¹⁰⁾に示されるいわば、身体の生理的法則にもとづいて展開されている。

「人身体も尚、其精神の如く運化するが為に造構せられたり。肩・脚・胸・背・腹・腰及び横膈の諸筋に甚しく、且つ齊整に操作するに準じて強健となる。此諸筋は操作のために造為せる者なれば、之を運用せずしておくときは、栄養分も又、其所を得ずして物質の交換、益々減少す。」¹¹⁾

本来、人間の身体は活動する為にうまく作られている。身体の各部位が適宜に使用されない状態は「全体総機のつり合い」がとれない事を意味する。ここで云う「全体総機」とは、生命現象の特性（全機性）——生体活動は、生命現象である所の運動・感覚・成長といった諸官能（Funktion）の相互協調によって実現される——を指すものと思われる。

「運動することなく、例えば坐し、或は臥してただに呼吸するのみなれば、血液を清潔にする為に、全く炭酸を脱除することを得ず、深息すれば其呼気中、炭酸を包含すること浅息する時よりも多くして時としては其差百分の九に至ることあり。」¹²⁾

「諸筋努力すれば深息を起せども之に兼て胸部の運動急疾なるべし。是を以て同時限に於て常よりも多量の血、胸中に循環し、且つ清氣も多量に肺巢（肺中にあるブドウ状の小胞を云う）中に呼吸せらる、是故に健全を保護するにして務て日々適宜に逍遙するか又は大氣中に動作するを肝要とするなり。」¹³⁾

健全学ではスポーツ・体操・遊戯などの事例およびそれらの持つ機能・特性といった具体的な面からの養生的価値は説かれていないが、スポーツ的運動ないしは日常の身体活動を含めて身体を労することの必要性が健全とのかかわりで強調されている。それは運動という生体の活動が生命現象として不可欠な要素であることを裏づけたものであった。本書で随所にみられる運動と呼吸、筋及び循環の生理学的解釈などは全て、生命現象の特性という大きな枠組のいわば部分過程を扱ったものである。

<注>

1) 第1編「天地間万物の生活を論ず」第2編「機性体諸元質の論」第3編「食物及び消費機々の論」第4編「血液の論」第5編「血行及び呼吸の論」第6編「人身体の論」第7編「筋神経・脳髓の論」第8編「分泌及び排泄の論」第9編「健全及び症病の論」第10編「食料の論」第11編「飲料の論」第12編「大気浴及び運動を論ず」第13編「気候身体に関係あるを論ず」第14編「前編諸条の応用を論ず」

2) 杉田玄端「健全学六巻」文久3年・致高館蔵板

3) 同 上 第12編

4) 同 上

5) 同 上 第9編

6) 同 上 第12編

7) 同 上 第7編

8) 同 上

9) 同 上

10) 同 上 第12編

11) 同 上 第7編

12) 同 上 第12編

13) 同 上 第5編

ま と め

江戸時代の養生書は例外なく身体運動(スポーツ運動)や日常の生活行動そのものを養生法として採用した。いかえれば養生法は人間の身体の保健的認識にもとづく運動の合理的活用を企図したものと思われる。

しかしながら、それらの実践に当っては特に人間の健康を目標としたはずの養生法そのものが、現実の社会生活と密着化する程の基盤と有効性を保持する事が出来なかったという状況からして、極めて否定的にならざるを得ない。

運動の保健的認識は今日、体育の重要な目標の一つとして位置づけられているように、依然として生き続けている。