

中国養生体育の現状と将来

小林勝法・李 建國

Chinese Health Promotion Exercises : the Present and Future

Xiaolin Shenfa, Li Jianguo

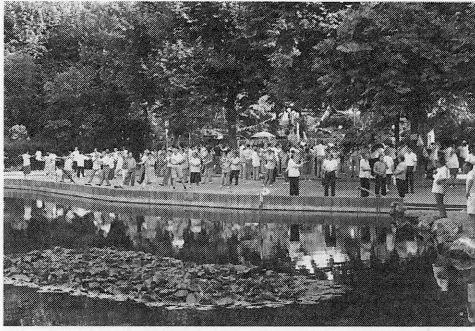
中国では、気功や太極拳、漢方薬、鍼灸、推掌（マッサージ）などの養生法がめざましく発展し広く普及している。高齢化社会を迎える日本にとって、高齢者の健康維持は重大な課題であるが、この課題解決に中国養生法とその普及実態は大変参考になろう。本稿では、他人に施術されるのではなく自ら身体を動かして健康の維持増進を図る気功や太極拳などの中国養生体育の最新状況をレポートする。

1. 早朝の公園の様子

中国の各地で早朝から大勢の人が太極拳や気功にいそしんでいることは、写真やTVなどで日本にも紹介されている。しかし、その規模たるや、百聞は一見に如かずである。下の写真は、上海の有名な魯迅公園（22ヘクタール）の早朝の様子であるが、公園の至るところで、まさに立錐の余地もないくらいに、大勢の人がさまざまな体操や運動をしている。グループもあれば一人でしている人もいる。太極拳や気功のほか、社交ダンスやバドミントンをしている人たちもいる。公園に入るには入園料（一元＝15円位）を払うが、一回ごとの入園券のほかに一ヶ月の定期券も発売している。公園管理事務所によると1996年6月、一ヶ月間の発売数は27,400人だそうである。70歳以上は無料なので、さらに多くの人が毎日この公園で体操や運動をしているこ



魯迅公園・魯迅像（上海）



復興公園（上海）



清涼山公園（南京）



天壇公園（北京）



中山公園（北京）

とになる。

1981年、北京では、太極拳の練習グループ（輔導站）が161あり、参加者は5万人を超えていた¹⁾。最近の統計によると、気功修練をしている人は全国で5000万人以上で、500種類を超える気功法があるという²⁾。実際に、このような光景は、大きな公園だけでなく小さな公園や路地でも見ることが出来る。

II. 普及過程と現況

さて、どうしてこのように広く普及しているのだろうか。その過程を概観しよう。

もともと中国では養生に対する意識が強く、古くから多くの人が実践していたと指摘する研究者が多い。紀元前16世紀から紀元前11世紀の殷代には既に簡単な養生体育が現れ、春秋戦国時代（紀元前770—紀元前221年）には、導引術（柔軟体操）の基本が形成されていたとされている³⁾。馬王堆墓（湖南省長沙）から出土した導引図は、秦時代（紀元前221年—紀元前202年）には民間で養生体育が行われていたことを示している。気功の一功法で日本でも有名な八段錦は宋代（西暦960—1279年）に流行したという⁴⁾。

毛沢東は1917年に「体育の研究」を雑誌『新青年』に発表し、体育の必要性を国民に説いた。この論文は単行本としてこれまでに何度も復刻され、今なお広く読まれている。毛沢東が1952年に中華全国体育総会第2回代表大会（北京）で挨拶として述べた「發展体育運動・增強人民體質」という言葉も体育関係者によく引用されてきている。

新中国成立後、国家は体育を奨励してきており、1951年に広播体操を公布している。これは、いわゆるラジオ体操で、中華全国体育総会と中央広播事業局が共同で編成したものである。身体鍛練の習慣を広く国民に普及することを目的にしており、現在までに成人用6種と少年・児童用10種が公布されている⁵⁾。1954年に工間操制度が施行され、労働者は毎日午前と午後10分間ずつ体操をすることが決定された⁶⁾。そして、その後、職業ごとにその業務内容に合わせた体操が編成され実施されてきている。1956年には国家体育運動委員会が簡化太極拳（二四式）を編成し、国民に普及を図った。これまでに出版された太極拳関連の書籍は数百万冊に達するという。

確かに、これらの体操や制度は、新中国の体育活動の基礎を形作ったと言えよう。しかし、文化大革命後の養生体育の発展と普及は、気功を中心としたものであり、それまでとは様相を異にする。庶民が自発的に自分にあった養生体育を選んで実践しているのである。その中でも、気功の医療実践と研究の発展、そして民間での普及は近年著しい。

中国養生体育の歴史を簡単に下表に示した。現代中国の医療気功は、自ら難病を気功で克服した劉貴珍に始まる。1955年に最初の気功療養院を河北省唐山市に開設した劉貴珍はそれまでの体験をまとめ『気功療法実践』（河北人民出版社）を出版した。これは、現代中国の気功の原典ともいべき書であり、医療気功の大衆化に大きな影響を与えた。そして、その後、文化大革命の間は発展が妨げられたものの、終わり頃からは、新旧の気功が紹介されたり、練功十八法のような気功的体操が百花斉放のごとく創偏され流行している。

中国養生体育略年表

1955年	河北省唐山市気功療養院設立
1956年	劉貴珍著『気功療法実践』出版 簡化太極拳編成
1957年	上海市気功療養所開設
1966年	文化大革命始まる(1976年まで)
1975年	練功十八法創編され流行する
1979年	『気功』創刊
1981年	中華全国中医学会気功科学研究会発足
1987年	第1回全国気功科学研習学術交流会開催
1988年	上海木蘭拳研究会発足
1990年	上海市健身気功暫行管理法施行
1992年	香功流行する

次に、気功に関する図書や雑誌の出版状況について見てみよう。1980年代後半の時点で、正式に出版されている気功専門書は50～60種以上と言われている⁷⁾が、筆者が上海や北京、南京などの書店をのぞいてみた印象からいうと、最近ではそれよりも遥かに多いと思われる。次々と新しい気功や気功的体操が作られるからでもあろう。気功専門誌は、主なもので6種発行されて



氣功専門誌

いる。もっとも早いのは、浙江省中医薬研究院編集、浙江科技出版社発行の『氣功』（月刊）で1979年の創刊である。中華全国中医薬学会が編集している『中華氣功』（隔月刊、1983年創刊）の発行部数は公称11万部だそうである。

氣功の科学的研究も進展し、1981年には中華全国中医学会氣功科学研究会が発足している。上海中医大学附属氣功研究所には、1978年に、氣功専攻の碩士（修士）課程が開設された。そして、1986年以来2年に一回、国際研究集會を開催している。

このようにますます普及・発展する氣功であるが、それとともに、似非氣功師や法外な料金を請求するなどの混乱が見られるようになった。そこで、氣功の健全な発展を図る目的で、氣功師認定制度が1989年に施行された。これにより、氣功師は医師の資格を持ち、所在地の衛生行政部門・中医薬行政部門が発給する「氣功医療許可証」を取得することが義務づけられた。ただし、多くの地方ではまだまだ混乱が見られるし、認定方法の妥当性の問題も指摘されている。合理的な認定方法の開発も含めて、氣功の科学的研究の進展が待たれている。

Ⅲ. 百花齊放の氣功体操と学校体育

簡化太極拳と練功十八法、氣功が現在もっとも普及している三代医療体操と言われている⁸⁾。簡化太極拳は、古くから伝わる太極拳を簡易化したもので、技術書の他に、号令の入ったBGMテープやビデオテープも多種発売されている。練功十八法は1975年に上海で創編され、現在では一千数万人が実践しているというストレッチングに似た体操である。1996年には世界大会（上海）も開かれるほど世界各国に普及している。氣功では、古くから伝わるものの他に、郭林氣功や中国養生益智功、中華養生導引功、香功などが多くの人に愛好されている。その他に、武術や氣功を体操化したものとして、木蘭拳や健身操、健身舞、太極氣功簡化十八式などが流行している。そして、最近の傾向としては、健康の維持増進を目的とした活動から美容や娯楽を目的



魯迅公園（上海）

としたものへ移りつつある。早朝の公園でエアロビクスダンスや社交ダンスを楽しむ人たちが増えてきているようである。

学校では、毎日、広播体操と目の体操（眼保健操）をすることが、「教育課程標準」によって定められている。そして、体育の授業では、小学校3年生から武術の基本動作が教材として取り上げられ、6年生になるとさらに、導引吐納功と保健按摩功を学習する。8年生では八段錦が教材である。このように、養生体育は学校教育の中に位置づけられている。そして、より積極的に気功を中心にした「体育気功教育学」を提唱する研究者もいる⁹⁾。

IV. 中国養生体育の将来

養生体育の発展は、4つの要因、即ち、①社会需要、②経済水準、③余暇時間、④養生意識に関わっている。これらを検討し、養生体育の将来を展望しよう。

①社会需要の増加

中国の平均寿命は70歳であり、この面では先進国の仲間入りをした。1億人以上の老人がいる中国は養生需要の大市場となっている。上海市の平均寿命は78歳で中国一の長寿地方である。上海では、現在、高齢人口は227万人で、全体の18%を占める。上海の養生熱はこれが主な原因である。

中国は今、高度経済成長期に入っており、生産の現代化が進んでいる。これらの社会変化から生まれたストレスや肉体疲労も深刻になっている。また、「文明病」の増加も著しいので、日常の養生の需要は大きくなっている。

②経済水準の向上

上海市のGDPは1991年から4年連続で14%以上の増加を示している。住民の収入も毎年20%以上の比率で増加している。調査によると1995年上海市区住民家庭の平均月収は599.7元（日本円にして8000円位）である。エンゲル係数は、都市部で49.9%、農村部で58.8%であるが、

以前よりは生活に大分余裕がでてきたといえる。そして、食生活の改善に伴い、都市部では肥満児が多くなる傾向が出てきた。

③余暇時間の増加

1995年5月11日から、中国では週休二日制度が施行された。学校も週休二日である。急に増えた余暇時間をどのように活用するかという問題に、全ての中国人が直面している。大衆は旅行などの費用が高い消費活動はまだできないので、お金がかからず、健康にも良い養生体育に関心が向いている。

また、家電製品が普及し家事労働が軽減されたことが余暇時間を創出している。1995年の統計によると、家電製品の普及率はカラーテレビが86%、冷蔵庫62%、洗濯機99%、掃除機10%、クーラー5%である。さらに、上海市の場合、スーパーマーケットや家事労働代替業の発達は著しく、家事労働時間は大きく減少している。

④養生意識の増加

社会体制や経済体制などが大きく変容し、生活スタイルも大分変わった。とくに都市部では健康を第一とする生活観に変わりつつある。もともと養生思想は中国の伝統思想であるが、過去には食養生と静養が中心であった。しかし、1980年代になって、健康に投資する考えが普及してからは養生思想も積極的な形で現れてきている。とくに、医療気功の興起を契機として養生体育は大衆化されたといえよう。

おわりに

中国政府は1995年に「全民健身計画」を公布した。スポーツ振興の重点は競技スポーツから大衆スポーツに移されてきている。社会体育指導員制度の充実にも積極的に取り組んでおり、地域スポーツの振興やスポーツクラブの発展などを図っている。また、1995年に公布した「体育法」には公共スポーツ施設はすべて大衆に開放し、学校、企業のスポーツ施設も住民に開放することを要求している。このように行政の後押しもあって、中国養生体育はますます発展する様相を見せている。

(付記) 上海第二医科大学の王会儒講師から資料の提供を受けた。記して感謝の意を表したい。

文献

- 1) <当代中国>叢書編集部：当代中国体育、中国社会科学出版社、156、1984
- 2) 張純本：中国気功發展的大趨勢、運動休閒、1994 (10)、44-45
- 3) 楊霆・張揮：中国養生体育与伝統文化思惟模式的連系、体育科学、11 (3)、6-8、1991
- 4) 李志庸 (編)：中国気功史、河南科学技術出版社、1988
- 5) 中国大百科全書<体育>、中国大百科全書出版社、1982
- 6) 上掲書
- 7) 前掲書4)
- 8) 向韋劉・徐松 (編著)：体育手冊 (続編)、少年兒童出版社、1990
- 9) 張永祝：創設<体育気功教育学>的淺見、気功与体育、1996 (4)、13