

## 講演レジュメ：貝原益軒「養生訓」と健康

貝原益軒「養生訓」は、江戸時代に最も読まれた健康の書だといわれます。それを現代のトレーニング理論と比較すると、現在でも決して古くない基本的な健康をめざすトレーニング法が見えてきます。

このような意図で、論文（下記）を著わし、講演をしましたところ、多くの方々に共感を持って理解していただきました。多く招かれます講演のレジュメは、そのつど改訂していませんが、このたび、最も新しいレジュメを掲載することにしました。このようなお話や、より具体的な健康法やトレーニング法、プロスポーツマンの基礎トレーニング法、また、企業や組織でのメンタルヘルス、ヘルスコントロール法などを詳しくお知りになりたいグループには、講演に伺います。当研究所のメールアドレスにご連絡ください。

論文：荒木正見「貝原益軒「養生訓」と総合的健康」『比較思想論輯 第15号』比較思想学会福岡支部、2009年9月（必要な方は当研究所にメールでお問い合わせください。）

貝原益軒「養生訓」と健康 2009.8.6 福岡市愛宕浜公民館 （荒木正見）

### 1. 自重し控えめに暮らすこと

「先(ず)わが身をそこなふ物を去べし。身をそこなふ物は、内慾と外邪となり。内慾とは飲食の慾、好色の慾、睡の慾、言語をほしひままにするの慾と、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情の慾を云。外邪とは天の四気なり。風・寒・暑・湿を云。内慾をこらゑて、すくなくし、外邪をおそれてふせぐ」(『養生訓・和俗童子訓』(石川謙校訂、岩波書店、岩波文庫、一九六一年／一九九七年)、二五～二六頁)「いにしへの人、三慾を忍ぶ事をいへり。三慾とは、飲食の欲、色の欲、睡(ねぶり)の欲なり。」(『養生訓・和俗童子訓』三八頁)⇒文字通りに小さく我慢して暮らすことと理解すると筋が通らない？  
⇒「養生訓」とは健康トレーニングの書。

2. 貝原益軒：『日本の名著 貝原益軒』における年譜（五〇七～五一〇頁）によれば、貝原益軒（かいばら えきけん、福岡では「えっけん先生」と呼ばれている。）は、一六三〇年（寛永七年）一月一四日に、筑前国福岡藩士、また、医者でもあった貝原寛斎の子として生れ、一七一四年（正徳四年）八月二七日に没したとされる。以下、同年譜によれば、名は篤信、字は子誠、号は柔斎、損軒（晩年に益軒と称す。）、通称は久兵衛。一般的には本草学者、儒学者などといわれるが、以下のような経歴から広範な領域の学者だといえる。すなわち、一六四九年（慶安二年）一九歳の時に、二代藩主黒田忠之の怒りに触れて閉門、翌年より七年間の浪人生活を送る間に医者になる決心をし、長崎、江戸で修行し、一六五六年（明暦二年）、三代藩主光之に許される。その後、京都、福岡、江戸を頻りに行き来し、朱子学、本草学等を学ぶ。一六六九年（寛文九年）に福岡に藩主より邸宅を貰い、執筆、教育とともに福岡藩の公務をこなすことになる。それらの一端を挙げれば、朱子学の講義、図書収集、朝鮮人や朝鮮通信使との対応、幕府薬草園の視察、藩命により藩主黒田家の「黒田家譜」を編纂、藩の地誌「筑前国続風土記」を編纂、藩校設置の進言などである。早くから引退し執筆に専念したいとの意思を持っていたが、辞職が許されたのは、一七〇〇年（元禄一三年）、七〇歳の時である。膨大な著書は六十部二百七十余巻に及ぶとされている。主な著書では、本草書として「大和本草」、「菜譜」、「花譜」、一般にもわかり易い教育書として「養生訓」、「大和俗訓」、「和俗童子訓」、「五常訓」、「楽訓」、

「家道訓」、「五倫訓」、「君子訓」、思想書として「大疑録」「易学提要」、紀行文として「和州巡覽記」などがある。一七一四年（正徳四年）八月二七日没。墓所は福岡市中央区今川・金龍寺である。

なお、金龍寺は、耕雲山と号し、一五〇八年（永正五年）に建立された曹洞宗の禅寺である。初め荒戸山にあったものを一六四九年（慶安二年）に、藩主黒田忠之が現在地に移したとされる。また、「俊寛」、「出家とその弟子」などを執筆した倉田百三が滞在した場所として境内にその歌碑がある。この一帯は、福岡城の北西にあたり、城下町設計上、博多湾岸の防衛をも意図して、寺院を集めた地域に相当する。国道を挟んで向かい合っている浄土真宗、浄満寺は、やはり福岡藩を代表する学者、亀井南冥・昭陽など一族の墓所として知られている。

長命な貝原益軒の人となりをおのうに辿れば、健康に満ちた人物を想像するが、そうではないようである。上記年譜にも、一六六七年（寛文七年）「春夏の間に淋疾・疝気・痰火（気管支炎）を病む。」（五〇八頁）のような記述も見えるし、『日本の名著 貝原益軒』の松田道雄の解説でも、淋疾や痔疾に苦しめられた、と述べられている（五一頁）。むしろ、病を持っていたからこそ、健康に配慮し、心身を訓練して長寿を得たといえよう。

### 3. 心身の総合的健康

「道にしたがひ身をたもちて、長命なるほど大なる福なし。」（『養生訓・和俗童子訓』二五頁）と述べるように、長命こそが人生にとって重要な幸福であるとするが、そのためには「道にしたがひ身をたもちて」という条件が伴う。

「身をたもちて」は、身体の具体的養生であるが、「道にしたがひ」とは、「ひとへに父母天地に孝をつくし、人倫の道を行なひ、義理にしたがひて」（『養生訓・和俗童子訓』二四頁）⇒無限の広がりを持つ天地万物と人倫のあるべき原理に従うという、いわば、無限の心の持ちようを意味する。

「大疑録」（益軒会編纂『益軒全集 巻之二』益軒全集刊行部、明治四四年、一四八～一七五頁）に「道は陰陽之流行。純正而有條理之謂。是陰陽之本然不紛乱者。理是氣之理。理氣不可分而為二物。」（一五三頁）、すなわち、道とは陰陽の流れるさまを言い、純正で条理が通っていることを言い、また、陰陽の本来の姿は一糸乱れないものであるとされ、理は氣の理（ことわり）であり、理と氣とは二つに分かれるものではない、とされるように、益軒の存在論は理と氣の一元論である。

宇宙の実体は氣であり、それが分化して姿を示す原理が理であると解されるこの思想から、先の無限性を捉えれば、いっそう、身体の養生は、ひとえに一個人の肉体を維持するだけではなく、全存在に区別なく因果的に関わる養生であることが明らかになる。

このことは一般的には、**心身の統合的健康を目指す**、と言える。

「存在そのものが氣であるとし、氣と理は同一であるとする。」（『日本の名著 貝原益軒』五四頁）と解説されるように、その統合的な心身の背後には全宇宙が因果的一元的に存在している。

このことは例えばストローソンが、デカルトの「我思う」の「我」に相当するような主語を考え、その一つの主語に対する述語が無限に立てられることを述べて、人格は無限の、区別のない広がりを持つことを示した（P.F.Strawson, *Individuals, An Essay in Descriptive Metaphysics*, Methuen, 1959/71）のと同様に、心身が一元であることは世界・宇宙と一元的に繋がっていることを意味する。

### 4. 現代のトレーニング理論との比較

条件が許す限り、さまざまな場所の特性を利用してトレーニングを行う。

⇒心理的な気分転換から始まって、斜面や芝生、砂浜などでのウォーキングやジョギングのように、肉体的な変容を促すものまで、様々な方法が試みられる。

演者にとってその理論的根拠は、西田幾多郎の場所論。

（参照＝中村元監修、峰島旭雄責任編集『比較思想事典』東京書籍、2000年＝荒木執筆項目「場所[現代思想]」p.412-413）

①場所は唯一・絶対・無限な存在そのもの。

②場所の自己限定が個を生じる。

③個は自己表現し、場所を限定することで場所を豊かにし、本来底のない、無としてしか捉えられない場所を顕在化する。

④場所と個の相互限定の軌跡が歴史である。

⑤場所と個の構造的関係は普遍でありそれゆえに個別的場所とそこにおける個の関係にも応用できる。

上記①が、益軒の「気」に相当し、②が「理」に相当する、と類比的に考えることができるが、トレーニングとしては、⑤のように、場所の自己限定のダイナミズムを特定の場所に応用することもできる。その上で、場所の持つ「理」すなわち普遍的な性質が、その場所でトレーニングする個人にどのように働きかけるかを考えて、個人個人のトレーニングする場所を決定するのである。(もちろん、場所論における「個」は、個的なもの全てを意味し、個人に限定するものではない。)

ところで③であるが、個人は個人として特性を持つ。トレーニングの結果、発達したり、逆に故障したりする。そのことは、その場所の意味に新たな意味を付加し、その場所に対する知見を豊かにすることになる。これが、さらにきめ細かい場所の利用に繋がるのである。さらに④であるが、場所であれ、個人であれ、それなりの歴史、生育史を背負っている。これらの歴史、生育史を、場所と個の相互限定の軌跡であるとして分析するとき、より厳密なトレーニング方法も見えてくる。

心身が宇宙全体に繋がる一元的なものだということから、とりあえず、それらすべての総合的健康の重要性が示唆される。「春たねをまきて夏よく養へば、必(ず)秋ありて、なりはひ多きが如し。」(『養生訓・和俗童子訓』二五頁)は、努力すれば必ず成果が上がる、という意味の影に、実際のトレーニングメニューや選手の発達のリズムを参照すれば、季節の流れと心身の発達は重要な連関があるとも理解できる。

## 5. 身を慎み生を養ふ

「身を慎み生を養ふは、是人間第一のおもくすべき事」(『養生訓・和俗童子訓』二五頁)と述べられるように、「養生訓」は慎むことを強く述べた書。このことは、単に頑迷に我慢することを意味しているのか?

「人の命は、もとより天にうけて生れ付たれども、養生よくすれば長し。養生せざれば短かし。然れば長命ならんも、短命ならむも、我心のままなり。」(『養生訓・和俗童子訓』二七頁)と述べられるように、「我心のまま」と、人間の意志を重視している。

人の存在は無限の世界から限定されたもの。はじめにそれは、「人の元気は、もとは天地の万物を生ずる気なり。是人身の根本なり。人、此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居処の外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ。」(『養生訓・和俗童子訓』二七頁)と述べられるように、あたかも、西田幾多郎の場所論における、全体による個の限定(上記②)が示される。しかし、それと同時に、個による全体の限定(上記③)と類比的に、個人が個人として生きるためには、個人の意志と努力が求められる。

その努力の一つの方向性が、「身を慎み」すなわち自重である。他方、「生を養ふ」は、どのように解すればよいのか。

当面その努力は「養生の術は先(ず)心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾とをおさへ、うれひ・思ひ、をすくなくし、心をくるしめず、気をそこなはず、是心気を養ふ要道なり。」

(『養生訓・和俗童子訓』二八頁)や、「恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。」(『養生訓・和俗童子訓』二九頁)と述べられるように自重自忍の努力として述べられる。

ところが他方で、「心は身の主也。しづかにして安からしむべし。身は心のやつこ(奴)なり。うごかして勞せしむべし。心やすくしづかなれば、天君ゆたかに、くるしみなくして楽しむ。身うごきて勞すれば、飲食滞らず、血気めぐりて病なし。」(『養生訓・和俗童子訓』三〇頁)や、「身体は日々少づつ労働すべし。久しく安坐すべからず。」(『養生訓・和俗童子訓』三一頁)、また、「家に居て、時々わが体力の辛苦せざる程の労働をなすべし。」(『養生訓・和俗童子訓』四四頁)と、**身体を動かす**ことの

益を説くのである。

このことは、一般的に、身体を動かせば老化を防ぐ、というようにも理解されるが、「万の事、一時心に快き事は、必後に殃(わざわい)となる。」(『養生訓・和俗童子訓』四〇頁)や、「養生の道は、恣なるを戒とし、慎を専とす。」(『養生訓・和俗童子訓』四一頁)、「つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらゆる事も、つとめて習へば、後にはよき事になれて、つねとなり、くるしからず。」(『養生訓・和俗童子訓』五二頁)などと述べられることを、以下の超回復の概念と重ねて理解すると明らかのように、益軒の場合はより深く、積極的な意味があると考えられる。

スポーツトレーニングにおいて重要なことは、日々、**超回復 (super - compensation)** を目指さねばならないということ。超回復とは、**疲労した身体機能に対してふさわしい休養とエネルギーを補うこと**でそれ以前よりも身体機能が発達することを意味する。「人間にとって休養は生きるためのものであり、いかに生きるかは、いかに休養するかにかかっている」「休養とは単に疲れた身体を休めるという意味ではなく、明日の活力を養うことであり、将来の生活を健康に過ごすために心身を養う時間」(九州大学健康科学センター編『健康と運動の科学[新版]』大修館書店、一九九三年／二〇〇〇年、一〇四頁)などと述べられるように、休養は養生にとって重要な手段であるが、その前提として、**まず、身体を動かして疲労し、その疲労をより発展的に回復させなければならない。**

貝原益軒が休養を説くことと、身体を動かすことを説くことが、ここで一本に結ばれる。身体を動かすことは、いわば、枯渇状態を作り、そこから、自己回復機能へと委ね、身体を発達させるその入り口である。そして、「養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、気をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥す事をこのみ、身をやすめ、おこたりて動かさざるは、甚(だ)養生に害あり。」(『養生訓・和俗童子訓』三五頁)と述べられるように、身体を動かさないことは害あることだといわねばならない。

このことは、薬や治療の利用法に関して裏付けられる。

「凡(およそ)薬と鍼灸を用るは、やむ事を得ざる下策なり。飲食・色慾を慎しみ、起臥を時にして(規則正しく)、養生をよくすれば病なし。」(『養生訓・和俗童子訓』三〇頁)と述べられるように、益軒は、薬や治療を退ける。たしかに**薬や治療は即効性はあるかもしれないが、トレーニングのような不自由な状態から真の自己回復を目指し恒常的に発達させるのには不適當だと考えられる。**

今日、薬は、原則的に医師の処方によらねばならないが、スポーツトレーニングの場面でよく用いられるのが、いわゆる健康食品、特殊栄養食品や特定保健用食品などである。これらは、平成八年に栄養表示基準が創設されて、それ以前の概念が変化したので、念のためその点を確認する。まず、特殊栄養食品が法的に認められたのは、昭和二七年の栄養改善法である。このときは、特殊栄養食品が、健常人向け(大臣許可)と、病人のような特別の用途向け(大臣許可)とに分類されていた。その後、平成三年に特定保健用食品が創設された。ここでは、特殊栄養食品が、健常人向けの栄養強化食品(大臣許可)と、特別用途食品とに分類され、さらに特別用途食品が、病人などを対象とする特別用途食品(大臣許可)と、健常人を対象とする特定保健用食品(大臣許可)とに分けられた。

そして平成八年に、特殊栄養食品制度が廃止され、健常人対象の栄養強化食品(大臣許可)が廃止され、それが健常人対象の栄養表示基準(規格基準による自己認証)へと移行した。他方、特別用途食品は、病人などを対象とする特別用途食品(大臣許可)と、健常人を対象とする特定保健用食品(大臣許可)のまま存続した。(http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/11/dl/s1121-13e.pdf)。

このように、広義に健康食品と呼ばれるものは、実際には、法で厳格に規制されている。そして、栄養表示基準を表示する食品は、「不足すると病気になる」ものであるとされ、特別用途食品は、主に機能性成分を有し、それは「摂取しなくても病気にはならないが、機能を高めるのに役立つことがある」とされる(武藤芳照他編集『スポーツトレーナーマニュアル』南江堂、一九九六年／二〇〇四年、四六頁)。

ところで、それらの使い方であるが、それらはあくまで補助食品であり、スポーツマンのトレーニングにおける、減量、疲労、食欲不振などの際、食事の補助として使用すべきことが『スポーツトレ

『一ナーマニュアル』においても各所で述べられている。

一般的にも、それらに依存すると免疫機能が低下すると言われるが、これは人体の発達を考えれば説明がつく。上記のいわゆる健康食品が、吸収し易いように作られていることはいうまでもない。それ故に、疲労時や病気の際に効果的なのである。ところが、その効率の良さは、身体が食品から必要な栄養を抽出し、身体機能を発達させるべく複雑に構成する能力を必要としないのである。先の超回復を考慮すれば、このことは、身体の退化に繋がることになる。身体の複雑な機能が、いわば、緩むことになれば、それが免疫機能の低下を意味することになる。

薬や治療に頼らない健康法については、「益軒の医学観を知るためには、彼がもっとも多く自然治癒を体験した人物であることを忘れてはならぬ。」(『日本の名著 貝原益軒』五一頁)と述べられるように、貝原益軒自身が、それを実行し、成果を挙げたことを考えなければならないが、それが単なる経験にのみ拠るのではなく、「益軒は、たんに長命するために養生をしたのではない。彼はおのれの志のためにからだを大切にしたのである。天地の行う仁を感じ、仁を行うことが楽しみであるような生を生きることが彼の志であった。」(『日本の名著 貝原益軒』五一頁)と述べられるような、存在論的根拠に基づいた総合的な思想的背景があつてのことだということも無視できない。

すなわち「生を養う」というのは、「古の君子は、礼楽をこのんで行なひ、射・御を学び、力を労働し、詠歌・舞踏して血脈を養ひ、嗜慾を節にし心気を定め、外邪を慎しみ防て、かくのごとくつねに行なへば、鍼・灸・薬を用ずして病なし。」(『養生訓・和俗童子訓』三一頁)と述べられるように、単に個体の生をのみ考えるのではなく、また、肉体をのみ考えるのではなく、存在全体から考えなければならないといえる。

さらに、この引用からは、礼楽、射・御、詠歌・舞踏などのような、一見趣味に属するような事柄の重要性が説かれている。⇒今日ではメンタルヘルスに関して述べられる。

これは、「およそ人の楽しむべき事、三あり。一には身に道を行ひ、ひが事なくして善を楽しむにあり。二には身に病なくして、快く楽しむにあり。三には命ながくして、久しくたのしむにあり。富貴にしても此三の楽なければ、まことの楽なし。」(『養生訓・和俗童子訓』三四頁)と述べられるように、第一に「道を行ひ」「善を楽しむ」ことが重要だとされる。これは、単に、安穩に樂をすることとは異なる。人生の最も深みに入ることを意味する。

ここに至って、これまでの記述をも想起する時、貝原益軒の思考の底に、常にメンタルヘルスと人格の発達の連関という考え方が横たわっていることに気づく。

まず、メンタルヘルスについては、「心は楽しむべし、苦しむべからず。身は勞すべし、やすめ過すべからず。凡わが身を愛し過すべからず。」(『養生訓・和俗童子訓』四六頁)や、「患(うれい)を思ひ、予(かね)てこれを防ぐ」(『養生訓・和俗童子訓』四七頁)のように、心を楽しく穏やかに保つことが繰り返して述べられているが、同時に、「心を平らかにし、気を和かにし、言をすくなくし、しづかにす。是徳を養ひ身をやしなふ。」(『養生訓・和俗童子訓』四九頁)の後半のように、それは、徳を養うことと連動すべきこととされる。

メンタルヘルスは、穏やかな心境のような状態を得ること、すなわち、癒しを得ることを目的とするが、「癒す(heal)」の英語語源が「完成する(to make whole)」とされるように(寺澤芳雄編集主幹『英語語源辞典』[縮刷版] 研究社、一九九九年、六三五頁)、**眞の癒しとは、人格の円満な完成によって得られるもの。**

そこで、「ひとり家に居て、閑(しづか)に日を送り、古書をよみ、古人の詩歌を吟じ、香をたき、古法帖を遊び、山水をのぞみ、月花をめで、草木を愛し、四時の好景を遊び、酒を微酔にのみ、園菜を煮るも、皆是心を楽ましめ、気を養ふ助なり。貧賤の人も此樂つねに得やすし。もしよく此樂をしれば、富貴にして樂をしらざる人にまさるべし。」(『養生訓・和俗童子訓』四九～五〇頁)というように、一方では安穩な生活を述べているように見えながら、実際には、**深い教養を以て人生を送ることを述べるのである。**

それは、「心をしづかにしてさはがしくせず、ゆるやかにしてせまらず、気を和(やわらか)にして

あらくせず、言をすくなくして声を高くせず、高くわらはず、つねに心をよろこばしめて、みだりにいからず、悲をすくなくし、かへらざる事をくやまず、過あらば、一たびはわが身をせめて二度悔ず、只天命をやすんじてうれへず、是心気をやしなふ道なり。養生の士、かくのごとくなるべし。」(『養生訓・和俗童子訓』五一頁)と、静かに天命に身をゆだねる心境をもって完成する。

ここで、今一度、存在論的前提を顧みなければならない。

静かに天命に身をゆだねる心境とは、先の、気論や、場所論を顧みれば、最も基底的な構造の中で考えられなければならないのである。

「疑うことをもって学問の本質とし、党派的であることを排した」(『日本の名著 貝原益軒』五四頁)と述べられるように、貝原益軒は学問においても真摯な立場を貫き、また、冒頭の略歴からも推測されるように、数多くの著作を残した。決して、安逸な人生を送ったわけではない。

養生においても、「養生の要は、自欺(みずからあざむく)ことをいましめて、よく忍ぶにあり。自欺とは、が心にすでにあしきとしれる事を、きはらずしてするを云。あしきとしりてするは、悪をきらふ事、真実ならず、是自欺なり。欺くとは真実ならざる也。」(『養生訓・和俗童子訓』五三頁)と述べられるように、厳格な考え方を持っていたのである。

そのような場合には存在論的背景に基づく、生きる目安が求められる。もちろん、それが顕在化すれば、本書の叙述そのものになるが、叙述以前によって立つ根拠が必要である。益軒の場合、そのひとつが「気」の思想である。

「人の身は、気を以(て)生の源、命の主とす。故(に)養生をよくする人は、常に元気を惜みてへらさず。静にしては元気をたもち、動みては元気をめぐらす。たもつとめぐらすと、二の者そなはらざれば、気を養ひがたし。動静其時を失はず、是気を養ふの道なり。」(『養生訓・和俗童子訓』五六頁)と述べられるように、気は我々のうちに満ちており、我々の生き方によってその威力を活用することができる。と同時に、気は宇宙に満ち満ちている存在そのものでもある。以下の、引用はその意味で、気の威力との交流の仕方について述べたものだと解される。すなわち、「もし大風雨と雷はなはだしくば、天の威をおそれて、夜といへどもかならずおき、衣服をあらためて坐すべし。臥すべからず。」(『養生訓・和俗童子訓』五六頁)は、たしかに一方では、荒天に用心せよとの一般的な解釈でも読み得るが、そのことも含めて、宇宙に満ち満ちている気が荒れる際には、身を引き締めるべきだと解することができる。

以上のような存在論的背景を基にして、場所論的に「山中の人は多くはいのちながし。古書にも山気は寿(じゅ)多しと云、又寒気は寿ともいへり。山中はさむくして、人身の元気をとちかためて、内にたもちてもらさず。故に命ながし。暖なる地は元気もれて、内にたもつ事すくなくして、命みじかし。」(『養生訓・和俗童子訓』四九頁)と述べる。寒地と暖地の人々の寿命を単に温度のみで因果付けるのはやや短絡的とはいえ、寿命や健康を、場所の性質と結びつける発想は、一元的場所論。

すなわち、「超回復」を前提とすれば、はじめ身体を動かしてその契機を作り、次に気を貯めるべく休み、その気を合理的に発揮すべく人格的発達と心の安寧を求めるのである。

## 6. 総合的健康の主体

かくして健康とは、個人においてのみならず、全存在において、総合的に捉え実現せねばならないことだということが明らかになったが、しかし、それを遂行する主体はあくまで自分自身である。

「養生に志あらん人は、心につねに主あるべし。思慮して是非をわきまへ、忿(いかり)をおさえ、欲をふさぎて、あやまりすくなし。心に主なければ、思慮なくして忿と欲をこらえず、ほしみままにして、あやまり多し。」(『養生訓・和俗童子訓』四〇頁)と述べられるとき、この「主」は当面自分自身ではあるが、それが同時に、天地万物の基本原理でもあることを顧慮しなければならない。そこに到達すべく、身をつつしみ、トレーニングし、知恵を磨くこと、これこそ、貝原益軒の健康論。

以上のような考察を基に、演者は、多くの選手たちの現実的なトレーニングを行ってきた。多くの場合、「一生で一番苦しく、一番楽しいトレーニングだった。」と述べてくれる選手が出るほどに成果

が上がってきたとはいえ、現実には多様である。ここで触れ得なかった「養生訓」の具体的展開の考察と同様に、演者の具体的実践の考察もこれからである。この、基盤的考察を基に「養生訓」をさらに読み解くこととともに、小論の考察を現実にはいかに活かすかが、今後の重要な課題である。

#### 参考文献

- 『益軒十訓 下』塚本哲三校訂、有朋堂書店、大正二年。
- 『養生訓・和俗童子訓』石川謙校訂、岩波書店、岩波文庫、一九六一年／一九九七年。
- 『養生訓』伊藤友信訳、講談社、講談社学術文庫、一九八二年／一九九七年。
- 松田道雄責任編著『日本の名著 貝原益軒』中央公論社、昭和四四年。
- 『貝原益軒:養生訓 (デジタル版)』  
(中村学園、<http://www.lib.nakamura-u.ac.jp/kaibara/yojokun/text.htm>)。
- 「大疑録」(益軒会編纂『益軒全集 卷之二』益軒全集刊行部、明治四四年、一四八～一七五頁)。
- P.F.Strawson, *Individuals, An Essay in Descriptive Metaphysics*, Methuen, 1959/71.
- 九州大学健康科学センター編『健康と運動の科学[新版]』大修館書店、一九九三年／二〇〇〇年。
- 特殊栄養食品制度の変遷 (<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/11/dl/s1121-13e.pdf>)。
- 武藤芳照他編集『スポーツトレーナーマニュアル』南江堂、一九九六年／二〇〇四年。
- 寺澤芳雄編集主幹『英語語源辞典』[縮刷版] 研究社、一九九九年。