

医療法人陽心会プレゼンツ ヘルシーセッション

日本の皆様にお勧めしたいのは、
太極拳特有の呼吸法・動き・バランスです。

星野 眞二郎 (ほしの しんじろう)

山形大学医学部／東京大学医学部大学院卒業。東京大学医学部付属病院老年病学教室文部教官助手。中国大連市中心医院日本人医療相談室勤務（大連日本商工会産業医兼任）。2010年3月より大道中央病院勤務。日本医師会認定産業医／日本医師会認定健康スポーツ医／日本内科学会認定医／日本内分泌学会専門医／日本老年医学会／日本糖尿病学会所属。

太極拳というゆつたりした動きが特徴の健康法というイメージがありますが、実際どのような作用を体に及ぼすのでしょうか。

今月からスタートする医療法人陽心会プレゼンツ・ヘルシーセッション。今回は、中国にゆかりのある医師・星野眞二郎先生と中国から帰化した林旭陽さんが楽しくセッションします。

日本と繋がり深い
大連と福州

星野 私は2005年から5年間、中国の大連にある大連市中心医院という病院で現地の日本人を対象に医療活動をしていました。大連は中国東北部にある遼寧省の南部に位置していて、経済的な重要性から省並みの自主権を持っています。林さんは福建省のご出身ということですが、福建省はどういうところですか。

しての資格も返しました。それくらいの覚悟をして沖縄に来たんです。沖縄の良いところをもっと勉強したいという気持ちが強かったんですね。

有酸素運動で脂肪燃焼
健康法としての太極拳

星野 私はもともと東京大学医学部付属病院で勤務していたのですが、財団法人海外邦人医療基金というところから大連に派遣されたんです。大連でも主に朝ですが、公園で太極拳をされているグループをよく見掛けました。太極拳のイメージは、動作が非常にゆつくりで有酸素運動としてとても良いのかなと思います。日本では少林寺拳法のような武道というイメージがありますが、実際にはヨガに近い動きにも感じますね。林 太極拳には楊式・陳式・孫式・呉式・総合という流派があります。健康法として日



林 旭陽 (りん きょくよう)

福建省福州市生まれ。幼少時代に少林寺拳法を始めて英才教育を受け、プロ選手として生活をおくる。福建州武術大会で剣術・太極拳（孫式）で女子チャンピオン。1982年に廈門大学を卒業。1992年に琉球大学教育学部研究生として来日。伝統的な太極拳にこだわり、スポーツクラブやカルチャーセンターなどで指導を続けている。

本の皆様にお勧めしたいのは、太極拳特有の呼吸の仕方やゆつたりとした動き、バランスを取ることなどでしょうか。これまで中国からいろんな流派が入ってきているのですが、本場の先生がいなかったために日本式、要するに教科書みたいなものを作って、免許制になっているんですね。日本人はよく習い事をして免許取得を目指すので、それがプレッシャーになることもよくあるようです。

星野 今度太極拳のスクールを開設されるようですね。

林 はい。那覇市松川の元メルパルク、ヒルズガーデン那覇の中に「ヒルズガーデン太極拳スタジオ」を4月4日から開校します。方針としては、教科書に合わせて型にはめ込むのではなく、中国の伝統を守りながら体が必要としている動きを指導します。受講生それぞれの個性に合わせてメ

林 福建省は中国の南東部にあって、台湾や沖縄に割と近いです。私の生まれた福州市は、沖縄とも歴史的に深い関係にありますね。久米36姓に始まる文化・経済交流、食文化も豚肉やゴーヤー、ヘチマ、それに豆腐は沖縄と同じ木綿豆腐をみんな食べています。あと年中行事でいうと、シーミー（清明祭）や旧正・旧盆、ハーリーなどを盛大にやることも似ています。街の風景も、例えば石敢當とかシーサーもありますしね。星野 大連は日本人が結構多いんですよ。多くの日本企業が進出しているし、旧満州という歴史的な背景もあって日本語を話せる中国人の方もかなりいらつしゃいます。私がいいた当時は、北京オリンピックが開催されるということで中国自体が非常に盛り上がっていました。ところで、林さんはどうして日本にいらつしゃったんですか。

少林寺剣術・太極拳で
女子チャンピオンに

林 私は小さい頃からずっと少林寺拳法の教育を受けていました。中国は、一芸に秀でた子どもをスカウトして集団生活をさせて英才教育を行うんです。私も9歳の頃に学校を訪ねてきた英才学校の先生にスカウト

ニューを組んでいく。太極拳の形を分解して、例えば腰痛の方にはそれに合った形を作って、こういう動きをすると効果が出るのか実践で指導していきます。

星野 ゆつくりした動きの中で酸素を十分取り込みながら全身運動をすると、健康維持にも有効でしょうね。有酸素運動というと皮下脂肪を減らすというイメージがあるんですけど、実際に体重の変化はなくても脂肪が筋肉に変わったり内臓脂肪が減ったりする効果は期待できるかと思っています。

林 そうですね。初心者にはまず基本形から。例えば呼吸法、足のステップ、手の動かし方など少しずつ体を作ることからスタートします。これを続けると体の代謝が良くなり、次第に足腰が強化されますね。ゆつたりとした動きで集中力を高める動きをするのとストレス解消にもなりますし、いろんな型を時間を掛けながら学んでいきますので頭の体操にもなります。もちろん10年20年と続けている方には太極拳のいろんな流派や功夫扇なども教えますよ。できれば入校前に近くの医療機関でいろんな検査をしていただきたいと思います。そして3カ月後、半年後に再び検査を受けていただき、どれくらい変化が出ているか数字で効果を実感してもらえたらと思います。

星野 ご活躍を期待しております。林 ありがとうございます。

〈ヒルズガーデン太極拳スタジオ〉
太極拳全般指導

（入門24式・各式・気功・太極剣・功夫扇）
那覇市松川20-1 ☎09-8886-0047

され、そこでずっと少林寺拳法をはじめとする武術を学びました。つまり、プロになるために国の支援を受けながら生活していたわけですね。しかし、そこからまたどんな選抜されていくので、最終的にはホントわずか数人しか残らないんです。とても厳しかったですね。福建省は人口が約7000万人いますが、私は省の大会で少林寺剣術・太極拳の孫式という流派でそれぞれ女子チャンピオンになったこともあるんですよ。

星野 女子チャンピオンですか、それはすごいですね。

林 80年代のことですね。その後、推薦で国立の厦門（アモイ）大学に入学し、卒業後は教育現場で後進の育成をしていました。ある時、沖縄空手の交流団体が福建省にやってきました。そこで沖縄の話を聞き、とても興味が湧いてきました。それで1992年、研究生として琉球大学に留学しました。大学では教育学部に在籍して勉強しながら、中国武術を普及させる活動をしていました。

星野 福建省と沖縄は緯度的にも近いですが、印象はいかがですか。

林 沖縄の人は温かくて、皆さん応援してくれるのでとても住みやすいです。それで2年間の予定が20年になってしまいました（笑）。

星野 中国政府は滞在延期をすぐに認めてくれたんですね。

林 すべてを捨ててきました（笑）。2年間の約束でしたから。沖縄に残る条件として、チャンピオンになった時に国からいただいた自宅マンションはすべて返却、公務員と

ケアハウス常夏の島
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036
小規模多機能型ホーム牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
地域交流センター牧志
那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025
小規模多機能型ホーム三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027
地域交流センター三原
那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027
（提携）小規模多機能型ホーム辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070
（提携）地域交流センター辻
那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070
（提携）有料老人ホーム松風邸
那覇市辻2-10-4 TEL.098-869-8557
那覇市地域相談センター若狭
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-863-1165
辻老人憩の家
那覇市辻2-14-1 TEL.864-0580

（提携）有料老人ホーム健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070
デイサービスセンター安里
那覇市安里388-5 TEL.098-886-0328
デイサービスセンター三原
那覇市三原1-31-20 TEL.098-840-0051
辻町若狭クリニック
那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-0012
（提携）小規模多機能型ホーム若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550
（提携）地域交流センター若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0552
（提携）グループホーム若狭の家
那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551
壺川老人福祉センター
那覇市壺川2-3-11 TEL.098-853-1139

医療法人 陽心会
理事長 高良 健

（提携）ヒルズガーデンクリニック
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0333
（提携）ヒルズガーデン那覇
那覇市松川20-1 TEL.098-885-0300
介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030
在宅総合ケアセンター陽心会
那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030
大道老人訪問看護ステーション
那覇市大道128 TEL.098-885-2885
グループホームたかまーみの家
那覇市安里3-1-47 TEL.941-0080
（提携）那覇市地域相談センター末吉
那覇市首里末吉4-6-1大明ビル1F TEL.098-885-0178
（提携）福祉用具貸与・販売事業所
那覇市安里128 TEL.098-885-0100

大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005（代）
美容形成部門 TEL.098-869-0066
リハビリテーション部門 TEL.098-869-0050
メディカルプラザ大道中央
那覇市宇大道123 TEL.098-886-0007（代）
一般内科部門 TEL.098-869-0711
循環器部門 TEL.098-886-0072
糖尿病部門 TEL.098-886-0115
人工透析部門 TEL.098-886-5151
検診部門 TEL.098-886-0078
小規模多機能型ホーム大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0018
地域交流センター大道
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0056
グループホーム大道が丘
那覇市大道94-3 TEL.098-885-0036
（提携）メディカルエステ大道
那覇市安里3-1-3 TEL.869-0018
（提携）福祉用具貸与・販売事業所
那覇市安里128 TEL.098-885-0100