

## 公私の輪郭 ～ 北京・陶然亭公園における健康活動の事例から～

秋好 裕子  
北九州市立大学 文学部人間関係学科

### 目次

はじめに	第五項 経絡功
第一章 陶然亭公園概要	第三節 個人の活動
第一節 概要	第三章 健身園
第二節 設備	第四章 個人がもつ独自の健康観
第三節 管理	第五章 考察
第二章 公園で見られる様子	第一節 公園に集まる理由
第一節 一日のながれ	第二節 公園利用に見る対人関係の特徴
第二節 グループの活動	第六章 結論
第三節 第一項 グループの特徴	参考文献
第二項 太極拳	資料
第三項 行走健身探	謝辞
第四項 中年世代のダンス	

### はじめに

中国の朝の公園には、たくさんの人が集まってくる。特に定年を迎えた高齢者にとっては、それが日課になっている場合が多い。中国の一般的な定年の年齢は、男性管理職が65歳、女性管理職が55歳で、管理職以外ではそれぞれ5歳ずつ早い。実際の定年年齢よりも、5年ほど繰り上げて早く退職する人もいるという。北京の大規模な公園は、観光地として国内外から多くの観光客を集めている。陶然亭公園は、それらと同等の広さであるが、観光客の利用は少なく周囲の住民の利用がさかんな公園である。有料であるにもかかわらず毎朝多くの住民を集めている。早朝には広大な湖に向かって張り上げる無数の声が聞かれ、それぞれの活動にいそしむ人々の姿が見られる。筆者には、北京で生活する人々にとって、それが老後の過ごし方の一典型であるように感じられた。また、早朝から気功や太極拳を行う中国の公園の風景は、一般的にもよく知られているが、実際には予想していた以上に多様な活動が見られた。

本論文では、陶然亭公園で見られる活動や人々の意識を例に、中国人にとって公共空間とは何かを考えたい。公

園利用の仕方は日本と中国では大きく異なる。中国の公園利用は、日本のような不定期で個人的な利用だけでなく、毎日グループや個人で決まった活動を続けているものが見られる。本論文では、公共空間における対人関係のありかたが、公園での活動や利用のしかたの違いを生みだしているのではないかという仮説をもとに、公園という公共空間の利用と中国人の対人関係について考察する。

筆者は2001年3月5日から3月12日にかけて陶然亭公園で活動している太極拳と経絡功のグループに参加した。また2002年8月26日から9月24日にかけて公園内の活動について参与観察を行い、公園に集まる人々にインタビューを行った。以上計40日ほどのあいだ、陶然亭公園に集まる人々の活動や習慣について調査を行った。

この結果、公園の習慣の中でつくられる人間関係を調査することにより、中国の人々は公園をはじめとする公共機関や路上といった公共空間においても、プライベートな空間と同じように振舞う独自の感覚を持ち、そのことがこの習慣を維持しているのでは

ないかと考えた。

## 第一章 陶然亭公園概要

まずは調査の対象となった公園の概要を見ていくことにしよう。

### 第一節 概要

陶然亭公園は中国の首都、北京の南方に位置しており、面積は59ヘクタール(590000 m<sup>2</sup>)である(図1)。中央部には、17ヘクタールの湖を含んでいる。公園の周辺は、東側に太平路と呼ばれる繁華街、西側と北側に小中学校を含む住宅地、南側に北京南駅に近接している幹線道路がある(図2)。しかし、周囲は大きなビルや工場のない住宅地となっている。特に入園者の多い東門の太平路は、飲食店街が軒を連ね、夜10時過ぎまで賑わっているが、その店のすぐ裏側からは住宅地が広がる。朝公園に来る人はバスを利用して来る人もあるが、ほとんどは徒歩か自転車で近所から通っているので、公園前の太平路の通りには、毎朝たくさんの公園利用者の自転車が歩道を埋めつくす。自転車置き場はあるが、有料でそこを利用するよりも歩道に並べておく人が多い。

北京には、中山公園や天壇公園といった陶然亭公園と同規模、またはそれ以上の広大な公園が10ヶ所以上ある。陶然亭公園は、国家が定めるA級からAAAA級までの旅遊区指定のうち、AAAA級旅遊区として最も高い指定を受ける公園である。中山公園や天壇公園が、観光地としてたくさんの旅行者を集めているのに対して、陶然亭公園は中心部から離れているせいか旅行者が訪れることはまれで、むしろ周囲の住民に親しまれる公園となっている。管理局の人の話によれば、1日の来園者数は多いときでおよそ4万人という。その中の多くが、日課として毎朝公園にやってくる人々だが、雨天の日にはさすがに人もまばらでジョギングをする人が数人見かけられる程度である。

陶然亭公園は、清熙年間の34年(1695年)に江藻という役人が中央島の南西にある寺院の一郭に亭(あずまや)を建て、それに白居易の詩句からとって「陶然」と名づけたものに由来する。陶然亭は、清時代の名亭として

四大名亭のひとつとなっている。その後、当時の文人の目にとまり評判が高まったことから、1952年に亭の周囲に公園が建造され、陶然亭公園と名づけられた。現在も公園内には、歴史のある名亭が多数存在している。

公園には入園料が必要で、一般2元(約30円)、学生1元である。70歳以上の高齢者や障害者、軍人、身長120cm以下の幼児は無料である。また、北京市民のみが購入できる、ひと月単位の定期入園券は3元である。毎朝集まってくる人々のほとんどは、この定期券を利用しているか、70歳以上で入園料免除になっている。日本では、入園料を必要とする公園はなじみが薄いですが、中国の公園は日本の一般的な公園に比べてはるかに広大で、敷地の中に遊園施設や店舗なども含まれている。陶然亭公園の入園料は、北京にあるこの種の公園の入園料が5元から10元であることからみると比較的安い入園料といえる。開園時間は午前6時で、午後9時まで切符を販売し、9時半に閉園する。

### 第二節 設備

公園には東西南北に四つの門があり、中央の湖に沿った道と、北部の林、庭園などで構成される。公園の入園料を支払った上で、さらに利用料が必要な児童遊戯園、プール、孔雀園、釣り堀、社交ダンス場などがある。プールは夏季のみの営業で、遊戯園もゴーカートや回転ブランコにゲームセンターが併設されたような小規模な遊園地だが、児童向けの施設は昼過ぎや週末に家族連れで賑わっている。孔雀園や社交ダンス場の利用者は極めて少ない。公園内には、朝に訪れる人々のためにパンや牛乳などの軽食を販売する店や喫茶店がある。また東門には水ギョーザの店が隣接している。

公園内の西門周辺で、土曜日と日曜日にだけ、植木や花の苗を中心として様々なものが集まる花卉市場が開かれる。市場は、朝の7時から10時半まで開かれ、開始前に並んで待っている人も見られる。市場が開くと同時に、西門横にある熱帯魚店や生花店の入った建物も開く。市場で売られているものは、植木や花だけに留まらず、食品以外の様々なものが揃った何でも

市といった様子だ。三輪自転車で持ち寄ってきた雑多な商品が広場に並んでいる。客も広場がごったがえすほど集まり、週末の公園は、植木や花を入れた大きな袋を持った姿が多く見られる。市場は、実演販売が盛んで、簡単に髪をまとめられるという針金の入ったバンドで、マネキンの長い髪をくるくると巻いていたり、野菜を切るカッターやガラスを切るカッターを実演していたり、市場中に売り物の目覚まし時計のアラーム音が鳴り響いていたりする。実演販売は、いつも野次馬の客に取り囲まれており、絶対に買う必要のなさそうな髪の短い人ばかりで、熱心に髪結いバンドの使い方を眺めていたりする。また、一見して使用方法の分からない業務用と思われる商品も多い。公園内ではしばしば、血行の促進と脳の活性化のために、手の中で2つの小さな球を回転させている姿が見られる。また、これは老人性痴呆症防止の効果もあるとされている。この球は「健身球」と呼ばれ、市場の中でも5つほどの場所で様々な種類が売られている。素材は磨かれた石が主流だが、石の種類によって金額は大きく異なり、胡桃の実を使う場合もある。この市場で筆者は、定価の10分の1という破格の電池を購入したが、使用して数分で切れてしまう不良品であった。

以下表1に、花卉市場で売られているものの項目を示した。

花卉類	雑貨類	生物類	健康器具	実演販売
植木	アークセサリー	水槽	健身球(胡桃)	フードカッター
肥料	書籍	金魚	健身球(石)	ガラスカッター
植木鉢	電池	熱帯魚		針金入りアークセサリー
土	爪切りなどの金物類	カメ		目覚まし時計
苗木	裁縫道具	コオロギ		扇
サボテン	絵画	水槽用飾り		
スパイス	置物			
生花	筆			
造花	眼鏡			
	タオル			
	ハンガー			

### 第三節 管理

公園の管理は、北京市がおこなっており、東門に管理局がある。公園内の樹木や芝生の刈り取り、スプリンクラーによる配水、湖面清掃などの作業が見られ、行き届いた管理がなされている。朝の公園に集まる人々は、財布や飲み物が入った小さな荷物だけを持ってくるので、それを木の枝や柵に掛けて活動していることが多い。しかし、荷物を木の枝に掛けているのを管理局員に見つかりと皆すぐに下ろすように注意される。また、樹木の「気」を利用した活動の中で、木に手を当てたり身体を軽くぶついたりするものがあるが、そういった活動も樹木を傷めるとして管理局はよい顔をしない。

管理局の活動で特に目に付くのは、ごみの収集である。公園内には、至る所に資源ごみ、可燃ごみ、不燃ごみの三つに分けられたゴミ箱が設置されている。清掃人は、三輪自転車でそのゴミ箱からごみを集めていく。ゴミ箱は三つに分けられているものの、利用者は皆分別して捨てることはほとんどない上に、回収する側も一緒に集めている。そのほかにも、ほうきとちりとりを持って公園内の道を、くまなく掃いて回る人も見られる。中国では、食べ物の殻やタバコの吸殻を道に捨てる姿をよく目にするが、ゴミ箱の設置された公園内でもまた同じ光景が見られる。しかし、清掃人が1日中掃いて回るため、街の道路のようにごみが溜まる状態にはならない。公園には、換金を目的として資源ごみを回収してまわる人も集まっており、ゴミ箱の中を覗く姿が頻繁に見られる。彼らは、主にペットボトルを集めており、ビニール袋にたくさんの容器を入れて歩いてまわっている。公園内を空の容器を持って歩いていると、「その容器はもういらぬか？」と尋ねられる。管理局員によると、ペットボトルの容器10個分につき1元(約15円)ほどで換金できるらしい。街中でも資源ごみを集めてまわる人は見られるが、たくさんの方が毎日利用する公園内の方が効率的に集められるようだ。また、常に公園のどこかで工事が行われている状態で、作業が中断している場所もある。筆者が調査を行った9月は、毛沢東が中華人民共和国の成立を宣言した建国記念日である10月1日の

国慶節に向けて、色とりどりの花の植木鉢を広場に並べたり、柵のペンキを塗り直したりする準備が進められていた。国慶節の近づく9月末には、公園内だけでなく太平路や陶然亭路などの街でも花の飾りつけが見られる。

## 第二章 公園で見られる様子

一章では公園の概要を述べてきたが、次にこうした公園で実際にどのような活動が行われているのか、筆者が直接観察したデータをもとに詳しく解説していこう。

### 第一節 一日のながれ

ここでは公園での人々の移り変わりや活動内容を時間ごとに記すことで、公園の持つ、利用者それぞれの目的に対応する多様な側面と公園内の雰囲気を表していく。

#### A M 6:00 開園

公園の四方の門では、6時の開園を前に毎朝それぞれ20人ほどが集まる。開園後は、それぞれの活動場所に向かっていく。その雑踏とともに、湖に向かって叫ぶ「ホホーイ」、「アー」、「アールシー」といった叫び声が聞かれる。叫び声は、特に開園後から7時までの早朝に聞かれ、その目的は大声を出して精神を解放することや、朝のエネルギーを吸い込むことであると言う。「アールシー」というのは中国語の「20」の意味で6時半からF地点(図1)で行なわれる体操の中で、一つの体操ごとに20回までカウントが続き、最後に全員で「アールシー」と叫ぶところから来ている。この体操は、叫ぶことの効果と体操を組み合わせているものだろう。陶然亭公園では、このグループ外の人までもこのように叫ぶことが自然に受け入れられた。また、叫び声は個人がそれぞれのタイミングで突然発しているが、人が叫んだ後に続いて発し、呼応しているのも見られた。

また、早朝は湖周をジョギングしている人が多い。湖に沿って、走る人、歩く人、気功を取り入れて腕を左右に振りながら歩く人、後ろ向きに歩く人など様々だ。後ろ向きに歩く効能は、膝のつぼの按摩や歩行の安定、病気の治療など聞く人によって違う答えが返ってくる。また車椅子で来る人の中

には、両足で地面を蹴って後ろ向きに進む姿も見られる。

開園後数十分で、主に65歳以上の高齢者が占めるグループの活動が始まる。活動内容は、体操や経絡功、気功、太極拳が多く、この時間帯にはダンスのグループはほとんど見られない。

個人で通う人々の中には、北側に広がる林を頂上にある亭まで登り、朝日が昇る様子を眺めながら、亭の塀や椅子でつぼ押しをしたり、体を伸ばしたりすることを一日の始めの活動として日課にしている姿がよく見られる。また、亭まで登らずにまだ閉園しているプールやボート乗り場でも、切符売り場の手すりを利用して、かわるがわるつぼ押しや、柔軟体操をしている。

#### A M 8:00

ダンスのグループが活動を始め、中年層や高齢者が最も多く集まる時間帯である。ダンスに使われているテンポの速い音楽や、太極拳の中国音楽、胡弓の音やたくさんの話し声が入り乱れている。

8時半ごろに、パンや牛乳の店が開店すると、朝食を食べて来ない人はその場で食事を摂る。袋に詰めた牛乳や量り売りのパン、とうもろこしや粟の粉を混ぜて焼いた「貼餅子」と呼ばれるものが人気で行列ができ、10時ごろにはどれもすべて売り切れてしまう。朝食の店は、昼までには閉店するため、その時間に買ってその場で食べずに持って帰る人の方が多い。また、ボート乗り場やお菓子やジュースを販売する店が開き始める。

#### A M 11:00

朝に集まる人々は、日が高くなった9時頃から帰り始め、11時になる頃には食事や家事のためにほとんどが帰宅する。入れ替わりに、幼児を連れた親子連れが目立つようになり、ボートの利用も増える。特に家族連れが、園内の店でお菓子や串焼きなどを購入している。公園では早朝に高齢者を集めているだけでなく、午後からは子供や孫を連れて来る人や、車椅子の高齢者を連れて来る介護者が増える。この時間に集まる高齢者は、介護者や家族など誰かに付き添われて来る人々である。介護者は家族であることが多いが、介護施設から集団で定期的に訪れている様子も見られた。介護者は、

車椅子や杖をついた高齢者を公園に連れて訪れ、景色を眺めさせるなどして高齢者の休息や気分転換をはかるとともに、介護者自身も休息や気分転換ができる場所として利用しているという。公園に来る車椅子や杖を必要とする高齢者の中には、立ち上がったリ手すりをつたって歩いたりする自分なりのリハビリテーションを行っている姿も見られる。

午後の時間帯は、学校の行事として学生がスケッチや遠足に訪れることもある。芸術大学の学生が、公園内でモデルを募って写生を行うこともあった。

**P M 7 : 00**

午後の行走健身探（次節三章にて詳述）が始まる。他にグループでの活動は見られない。公園内は、南門付近以外にほとんど外灯がないため、暗闇に包まれている。行走健身探は、音楽を流すカセットデッキのところだけに懐中電灯を照らしながら活動している。

**P M 9 : 30 閉園**

夜には、暗闇の中で夫婦や恋人連れが閉園の9時半ごろまでベンチを埋めている。また、ひと月単位の定期入園券が普及しているため、終日ただ通り過ぎて道路のように利用する人や、市場での買い物か目的の人もいる。

## 第二節 グループの活動

つづいて公園の利用者の中でも、グループのメンバーとして活動を行っている人々に注目し、その活動内容や意識を述べていく。まず陶然亭公園でグループの活動として見られるものを挙げる。

太極拳、剣舞、リズムダンス、社交ダンス、体操、経絡功、行走健身探、バドミントン、ヨガ、斉唱、胡弓、編み物、中国象棋、囲碁、トランプ、麻雀、羽鞠と呼ばれる蹴鞠のように足の甲で蹴って行う競技、「太極柔力球」と呼ばれる球技などである。太極柔力球は、ゴム製ガットのラケットで柔らかく落ちて転がらないボールをすくって投げ合うスポーツでまだ中国にしかない新しいスポーツだという。そのほかにも公園では、不定期に活動するグループもある。今後更に新しいスポーツや新しい活動を始めるグループが出現してくることが予測される。

る。

図1は筆者が重点的に調査をおこなったAからFまでの6地点の活動内容である。この6地点では、公園内で特に盛んにグループでの活動が行なわれている。以下、活動地点は図1に表したAからFで表記する。

### 公園内の主なグループ（図1）

A地点	中年女性のダンス
B地点	中年女性のダンス、男性の胡弓、斉唱
C地点	太極拳 洋楽のダンス
D地点	高齢者の経絡功 行走健身探
E地点	気功、太極拳 社交ダンス
F地点	体操 経絡功

（ は時間による活動の移り変わりを示している。）

表2にて公園内のA地点からF地点までの活動スケジュールを表記する。

### 第一項 グループの特徴

公園内には多くのグループが存在する。活動の内容、時間帯、場所によってそれぞれ異なるグループがあり、規模も3、4人のものから100人近くにのぼるものまで様々である。メンバーの数によってグループの雰囲気も異なり、十数人で構成されるようなグループは、地域の仲間や以前からの知り合いで構成されていることが多くメンバーの入れ替わりも少ないが、100人にまで達するようなグループでは、参加したい人が誰でも後ろで真似しながら自由に始められるような状態で、メンバー全体の輪郭が明確ではない。グループ内でのメンバーの認識は、経験をつみ上達するごとに多くの人に顔が知られていくもので、始めは少数の知り合いができていたような状態である。グループそれぞれが、活動の時間帯と場所が明確に決まったスケジュールを持っている。そのため、グループ同士の場所の取り合いといったトラブルは見られない。公園の管理局はグループの自主的な活動を自由に認めており、通行の妨げになったり公園環境を害したりするようなことがなければ特に介入しない。公園内の湖に沿う道のかたわらにコンクリートの空き地が続き、おもにそこでグループの活動がなされている。人々は

6時の開園とともにそれぞれのグループの場所へ、また個人の活動の場所へ集まり始める。6時半ごろには最も早いグループが体操や「経絡功」と呼ばれる身体をつぼの按摩を目的とした体操などの活動を始める。

どのグループにもたいてい決まった一人の教え役がいて、メンバーは初心者の状態から練習を重ねて習得していく。教え役は活動に必要な音楽を用意したり、道具をそろえて売ったりするが、その他にはお金を必要とすることもなく、教えること自体でお金を取ることもない。特にダンスや体操のような大人数のグループでは、メンバー全体を把握してはおらず人数が固定していない。そのため新しく参加する人も頻繁に見られ、またそのグループの活動が合わなければ突然来なくなる人もいる。

数年前から9月の休日に公園内でグループの発表会が開かれている。B地点に、アナウンスのマイクや楽隊、パイプいすが用意される。

『陶然亭公園街道健身項目展示会』

『鍛錬～健康の金の匙～』（鍛錬により健身に励むことの意）

という垂れ幕が掲げられ、司会の進行で行われる。

ダンスや太極拳、剣舞などの15のグループが集まって、普段は見られない民族衣装や太極拳の胴衣など、揃いの衣装を着けて行われる。観客はほとんどが発表待ちの参加者ばかりだが、それでもB地点の広場はいつもとは比べ物にならないほどに混雑していた。演技の前後にグループに関して活動時間や内容などを司会が簡単に説明する。ダンスや体操は終始笑顔で行われ、普段は公園内では見られないリングや、太極柔力球を用いた踊りの発表も行われた。メンバー全員ではなく特にいつも前列で踊っている数人で発表されていた。プログラムの最後には、いつも公園で習字をしている人たちが、普段より大きいモップや大筆を使って広場の地面に水で文字を書いて回って終わった。参加者はビデオカメラで演技を撮影していた。自分の発表が終わると帰っていく人が多いため最後には人もまばらになっていた。また、参加している人でも今年初めて発表会について知ったという人が多く、見ている人も何かやっているとい

日初めて気付いた人ばかりで、毎年行われてはいるものの知名度は低いと思われる。

公園で活動するグループは、特にメンバーを固定していないことが多いことが特徴的である。活動内容は、日本におけるカルチャースクールと似通っているが、グループ性という点で異なっている。カルチャースクールが活動内容の習得を目的として、固定したメンバーに対して先生が教えていくというかたちを取っているのに対して、中国の公園では目的は共通するグループもあるものの、メンバーの出入りや活動スタイルはメンバー個人の意思に任されたものである。また、教えている人もグループのリーダーという存在ではあるものの、活動を強制するというようなことはない。すなわち経験を積んだメンバーが教え役に回っているように教える側と教わる側との境界が小さい。

以下は筆者が参加して行った活動の概要である。

## 第二項 太極拳

太極拳は、早朝から東門前の広場など至る所で見られる。メンバーは、高齢者が多く、男女ともに愛好者が多い。

李は著書の中で、太極拳の発祥や伝統について次のように述べている。

太極拳の発祥については、たくさんの伝説が残っている。一説は武当山の武士、張三峯が編み出したという説である。12世紀の頃、張三峯が皇帝の謁見を受けに赴く途中、武当山の神が拳法を授けてくれ、その拳法で賊を倒したという夢を見た。張三峯は、その拳法をもとに太極拳を作り出したというものである。他説としては、14世紀の頃、武当山の武士であった張三豊が修行中に、カメとウサギの格闘を見て、その様を観察して、太極拳を作り出したというものである。その他にも、太極拳の発祥にまつわる伝説は多数存在するが少なくとも350年以上の歴史を有するものと考えられている〔李：1987〕。

健康法としての太極拳は、中国古代の「気功」や「導引」を取り入れ、気持を沈め、身体をリラックスさせ、気を丹田に静め、意念と気をめぐらし

て動作し、内臓の強化をはかるところから、拳術と健康法が一段と融合したものといえる〔李：1987〕。導引とは、関節や肢体を屈伸・動作させたり、静座・摩擦・呼吸などを行なったりする道家による一種の治療法のことである。李は北京市には、少なくとも10万人の太極拳愛好者がいるだろうという。太極拳は、発展の経過で、楊式・陳式・呉式・武式・孫式といったいくつかの流派に分かれていった。また、政府の体育関係部門では、専門家を組織して、各流派の特徴や風格をとどめながらも、その動作を統一し標準的な拳法を編み出す流れも作られた。初心者のためには、楊式太極拳の代表的な動作を24組ほど選び出して「簡化太極拳」をつくった。

公園で行なわれている太極拳の中にも、多くのグループで簡式太極拳が活動されていた。簡式12式太極拳、48式太極拳などといった難易度ごとの内容でグループが分かれて活動している。また、剣舞とセットで行われることが多かった。筆者は最も基礎的とされる12式のグループに通った。

#### 事例

筆者が春に通っていた太極拳のグループのメンバーが、夏には全員入れ替わっていた。以前と同じ場所・時間に、まったく異なるメンバーが同じ内容を教わっており先生も替わっていなかった。すでに別の太極拳のグループで活動していた以前のメンバーは、前のグループの内容は習い終えたので次のグループでもっと難しい内容を習っているのだと、驚いていた筆者に対して当然のこのように説明してくれた。彼女の話では太極拳は特に24式や48式といった難易度の種類によってグループが分かれているため、メンバーは習得が進むに連れていくつかの太極拳のグループを渡り歩いていくという。

公園内では、定年後の初心者の状態からさまざまな活動を始める人が多く、教え役に習うという形で活動されているのに加えて、事例からは太極拳で活動している人は、太極拳を習うことだけを目的とし気軽にグループを移る傾向があることが分かる。このことは、特に太極拳の活動に限っていえることであり、他の活動とは異なる特

徴である。太極拳や剣舞といった伝統的な活動においても、メンバーは初心者からカルチャースクールのように教わっているのだ。グループを移った太極拳のメンバーには、グループを抜ける際にグループ内の人間関係を気にしている様子は見られなかった。このような気楽な対人関係がつくるグループ性は、日本のカルチャースクールや習いごとのグループでは当てはまらないだろう。その太極拳のグループは、15人から20人ほどの比較的少人数で行なわれており、もちろん毎日活動されている。毎日メンバーが顔を合わせ教えあうという学校のようなグループでありながら、グループ内の人間関係はさばさばしていて、日本でありがちな遠慮や馴れ合いの関係は見られない。

#### 第三項 行走健身探

気功の一種として紹介されたこのグループは、はっきりした年齢分けや性別分けはなされておらず、定年後の高齢者、中年世代、働いている若年世代が混在して40人から50人のメンバーをなしている。D地点(図1)で朝は、午前7時半頃から10時前まで、夜は午後7時から8時半頃まで活動している。夜の活動のメンバーは朝には見られない人も含めて20人ほどである。

先生とされる呂さんは、普段は特に指導はせずにラジカセやテープを用意して、みんなと同じように身体を動かしている。そして間違ったやり方をしている人を見つけたときだけ訂正する。午後7時からメンバーは少ないが同じ活動をしており、呂さんとは別の人が音楽を用意していた。呂さんは、行走健身探は仏教の教えを強く受けた活動で、続けていればどんな病気も治すことができるという。メンバーからも、病気を治す活動だと言う答えが返ってくるが、だからと言って病気を持った人が集まっているわけではないという。

具体的には、まず「九節」と呼ばれる九つの気功の動きを、仏教音楽に1から5までのカウントの声を重ねたテープに合わせて30分行う。一節につき、5までのカウントを9回繰り返して九節まで行う。一節の前と九節の後に、数分間両手を前に組んだ状態で静

止する。その際、必ず右手の人差し指が左手の人差し指の上にくる形で組まなければならない。

一節 両手を腰の辺りから地面と平行に左右に動かし、自然に下ろして、また腰へ動かす。

二節 両手をおなかの辺りから地面と平行に左右に動かし、自然に下ろして、またおへそへ動かす。

三節 右手の中指と親指をつけ、人差し指を斜めに立て、右手の開いたあたりを左手で回しなぞる。

四節 三節の左右逆。

五節 右手を三節の形でおへその前へ、左手を開いて胸の前へ置き、斜めに右手を右肩の上のこめかみ辺りに上げ、左手を左わき腹辺りに下ろす。

六節 五節の左右逆。

七節 右手の親指で左脇の中のつぼを押す。その上から左手親指で、右の鎖骨あたりのつぼを押す。残りの4本指は脇に挟む。体は時計回りに揺らす。

八節 七節の左右逆。反時計回り揺らす。

九節 両手を組んだ基本形で、おなかから胸へ弧を描きながら上げて、またおなかへ下ろす。

「九節」の次に、手を合わせた腕の動きを5つ行う。

右手の親指を左手の親指に乗せて両人差し指の上に中指を重ねる形を作り、両手をひねりながら体の前で8の字を描く動き。

右手人差し指を上にして、中3本指を交差する。親指と小指はつけずに開く。その手の形のまま、おなかの辺りから時計回りに体に添うように前で円を描く。左胸の辺りで手首を曲げた状態のまま上に持ち上げ、頭の頂点に手が合うように腕を頭の上に伸ばし、同じように下ろす動作を繰り返す。

手の形のまま、地面に平行にして胸の辺りで時計回りに円を描く。腕を伸ばさずに、横に長い長丸を描く。

手の形のまま、おなかの辺りで手の甲を上にして縦の時計回りに動かし、右手上に覆うように斜めに下げ、手のひらを上にしておなかの辺りで縦の時計回りから右手を覆うように持ち上げる。この

動作を繰り返す。

の左右対称の動きを繰り返す。

同じテープに合わせて15分行う。九つの気功法とこの五つの動きをあわせて「九五健身探」と呼ばれる。メンバーの女性は「9と5という数字は仏教のもっともめでたい数字なのだ。」と言う。

それから、二つに分かれて反時計回りに円を描くように早足でまわる。この30分間は洋楽のテンポの速い音楽が流されており、円に歩きながら、時折左回りに回転する。筆者も参加していたが、この際足をかかから踏み込むことや、何度も回転するように再三注意された。メンバーは時折目を瞑ったり、別の小さな円を作って回り始めたりし、音楽が止まると同時にやめる。

その後、45分ほどそれぞれ自由に行う舞踏のような踊りをする(写真資料1)。目を瞑って手や足を音楽に合わせて自由に動かしている。自由とはいえ、誰も自分の場所を移動したり、ほかの人にぶつかったりするようなことはしない。筆者は自由にと言われると逆に何をしていたか分からず周りのメンバーが動かすやり方を真似たりして何とかついていったが、ほとんどのメンバーは周りの人など目に入っていないように焦点の合わない目をしていて、ここまでの2時間でほとんどの人が帰るが、残った人は再び円を作り回転を始める。

行走健身探のメンバーは臆することなく、すべての病気に効くと効能を説明した。筆者が、具合が悪いからとベンチで見学していたとき、気を送って治そうとしてくれたり、「活動に参加しないから治らないのだ」と一緒に入るように促したりした。

行走健身探は、独特の踊りや音楽で公園内でも少し目立った存在だった。通り過ぎるほとんどの人はそれが何なのか知らないで、立ち止まって見る野次馬も多い。別のグループの友人は、筆者が行走健身探の活動に参加していることを知ると驚いていた。彼女は、筆者が参加していることが理解できない、私には出来ないと言う。この活動にはたくさん見物人があるが、ほかの活動のように真似るところから一緒に活動を始めるようになる人は見られず、新しいメンバーはたいい紹介で入ってきていた。見物人は



行走健身探のメンバーが何をやっているのかは分からないし、理解もできないと言うが、効能は病を治すことだろうと漠然と感じている様子だった。

行走健身探の人々は、一見して効能の分かりにくいような宗教色の感じられる活動であるため多くの通行人から好奇の目とも言える視線にさらされている。しかし、彼らの活動の中で野次馬の視線は意識されていない。行走健身探という活動はメンバーの中で鍛錬という意味を持って行なわれているため、見られていることよりもその鍛錬に集中しているということもあるだろうが、その表情や振る舞いからは見られていること自体への抵抗のなさが感じられる。

その一方で、行走健身探を眺めている人々の意識にも、見慣れない行動に対する好奇心から立ち止まっているものの、それもひとつの公園での活動としてメンバーの自由であるからと受け入れる寛容さが感じられる。このような寛容さは、公園の管理局員の態度にも見られる。筆者が局員の女性と会話する中で行走健身探の活動について宗教の関与はあるのかという話題を持ちかけた時も、彼女は「公園内の宗教活動は禁止されているから宗教にかかわった団体の活動だったら困るわね。」と他人事のように笑っていた。彼女には、それについて調べたりして公園内で活動するグループに対して干渉する気はないことが明らかかな様子だった。

#### 第四項 中年世代のダンス

主に50歳代から60歳代の女性からなるグループで行なわれる。7時から10時までの時間に毎日行われている。扇や布を持って中国舞踊を踊るもの、洋楽の音楽で踊るリズムダンスなど、15人程度から80人以上のグループまで様々に細分化されている。ダンスに用いられる曲は歌詞のついたものがほとんどで、中国舞踊であれば京劇風のものや歌謡曲を、リズムダンスであれば洋楽ポップスの有名なものや中国の歌謡曲の中でもテンポの速いものが使われている。踊りの中には、騎馬民族の伝統舞踊を真似て作られたものもあった。活動は、グループにつき一人の教え役が、前で踊りそれを真似る形で進められる。前列に振り付

を覚えているうまい人が集中しており、新しく入る人は後ろでみようみまねから始めるため、前から順番に経験の長い人が連なっていく。主に行うダンスの種類でグループ分けがなされているが、いくつかのグループで共通している振り付けがあったり、同じ曲を使っていたりする場合もある。共通している踊りは、以前から伝わっているもので誰が作ったものかなどは分からないと言う。ダンスのグループの中では、「舞」という文字や踊り子のシルエットが前面に大きくプリントされたTシャツが共通して普及しており、グループごとに色を分けて揃えている。Tシャツとともに色を合わせたボトムで、グループごとに決められた週に一回の曜日に着てきて踊っている。普段はひとりひとりを見ていくような指導はされていないが、この日は先生が拡声器を使って踊りを確認したり、細かく指導したりする。メンバーそれぞれが振りを確認しあったりする姿も見られる。週に一回のこの日は、衣装を揃えているためか見物人もいつもより若干多い。公園の活動に大掛かりな発表会などは行われていないが、衣装を揃えることでこの日がダンスに通う人々にとって、日々の成果を披露する場となりモチベーションを高めていると考えられる。

社交ダンスは5年程前から公園内で流行し、グループの数を増やし始めている。特に皆何もわからない状態から始めるので、ステップから詳しく教わって熱心に通ってくる人が多い。園内にある社交ダンス場は有料のため利用者は少ない。お金を出して電飾の中で踊るよりも、毎日広場で練習する活動の方が目的に沿っているのだろう。

筆者の参加していたメンバー70人程度のグループは、7時から9時までA地点(図1)で活動している。今年で7年目になり、公園内のダンスの中では長く続いている方だという。華やかな扇子や、布、帽子などを使って洋楽の音楽から、少数民族の民謡まで様々な音楽にあわせて踊る。52歳の朱さんが教えており、メンバーも定年後間もない50代から60代が中心である。準備運動も兼ねた何も持たないダンスでは、マドンナなどの洋楽のポップスが使われる。メンバーは赤い扇子

を2本と、赤い布、ピンクの帽子を揃えて持っており、朱さんの進行に従って扇子1本や扇子と布などと道具を持ち替えて踊る。道具は朱さんが揃えているため、一応のメンバーの名簿を作っているが名簿に載らないメンバーの参加も見られる。一番前に立つ朱さんの後ろに、道に向かって10列ほどに自由に並び、朱さんや前列の振りを覚えた人を見ながら踊る。朱さんや前列の人など、踊りがうまい人は笑顔で踊っている。ひとつの曲を何度も繰り返すこともあれば一回で終わることもある。着実にみんなが振りを覚えていくように効率化した教え方ではない。それぞれのペースで振り付けを覚えて、分からないところは踊れている人に尋ねてはっきりさせる。列の半ばごろより後ろのメンバー達には、まだまったく振り付けをおぼえられていない曲もいくつかあり、その曲の間にはA地点のスペースを囲むベンチに座って見学したり、雑談したりしている。

定年を迎えたばかりの50歳の秦さんは、定年後すぐに公園に通うことを決めて半月前からこのグループで活動するようになった。このグループを選んだ理由を尋ねると、メンバーの年齢が自分の年齢と近いし、若い人はダンスをするものだという。同じ世代のダンスグループはたくさんあるので、迷ったのではないかと聞くと、迷わずにすぐに決めたという。秦さんは、いくつかのグループを見てまわったうえで選択したのではなく、今のグループが目にとまったからここに来ることにしたのだ。このグループでは週に2,3人の新しい顔が見られる。筆者と同じように、道具を持たずにあるいは代わりの物を持って踊る人の姿がいつも後ろの方で見られる。秦さんは特に後列のメンバーと顔見知りとなり、教えあうようになっていた。

公園に通い始める人の中にも年齢によって分けられたグループ構成の意識があり、自分の年齢に合った活動を選ぶことが当然とされる。このためグループごとの年齢構成は維持され続けているものと思われる。

ダンスのグループは、定年直後から通ってきている公園では比較的若いメンバーが活動しているため、新しく定年を迎えて活動し始める人の出入

りも盛んである。ここでは、グループ内のメンバーが固定されていないことが、新しい人を迎える際に、お互いにとって受け入れることと馴染んでいくことを自然なものにしている。筆者が参加していたダンスグループにおいては、新しいメンバーの加入は、ほとんど教えている朱さんにまで把握されていなかった。むしろ、みよみまねでは分かりにくい振りを、まだ振りを覚えている途中にある後方のメンバーが教えていた。これは、ダンスの振りの習得だけを目的としている場合には、効率の悪いしくみかもしれないが、それぞれの意志にゆだねられた自由な活動の中では、周囲の仲間と教えあいながら個人のペースに沿って踊れるようになることを目指していくことの方が合っているだろう。

また、筆者が参加しはじめた時も、周りの人々は、同じように分かりにくい部分だけを教えてくれたり、お手本となる人を教えてくれたりしながら横で一緒に踊っているだけであった。そうした日が数日続いたある日、筆者は同年代の張さんという女性に「友人になれて嬉しい。」と言われた。筆者と張さんは、まだお互いの自己紹介やいくつかの質問を交わした程度の関係であったので、むしろ少し迷惑がられているのではないかと感じていた。筆者は「私たちはもう友人だったのか。」と驚いた。それから、毎朝の様子は以前と変わりなく続いたが、時折終わったあとに手紙をもらうことがあった。筆者は、朝のダンスの時と、手紙の内容との親しみの強さのギャップを感じてさらに驚いた。

#### 第五項 経絡功

経絡功は、6時半から始まる高齢者の多いものと、7時から始まる中年層の多いものの二つの大きなグループに分かれている。前者はD地点(図1)で行われ、60人ほどで行っているが、『312 経絡鍛錬法 北京経絡研究センター

あなたは100歳まで健康でいたいと思いませんか? 経絡鍛錬に参加しましょう。』

と書いた旗を掲げてさらにメンバーを募っている。筆者が参加した劉さんが行なっている後者は、F地点(図1)で100人弱で行なわれている。

経絡は「気」の道すじであり、経絡功の目的は経絡をつかさどる事による健康増進である。筆者が参加した劉式経絡功は、現在教えている劉さんが受け継いで独自に指導を続けてきたものだという（写真資料2）。

中央に立つ劉さんを特に親しい人が取り囲んで、始まる時間になるまで世間話をしている。劉さんは中央でそれぞれの経絡功のやり方や効果をあたりに響き渡るほど大きな声で話しながら進めていく。劉さんは誰よりも大きく激しい振りで真剣に行う一方で、他の人の間違っただり方を真似したり、大声をあげたりしてみんなを笑わせる。経絡功は身体をつぼの按摩や血流の活性のための体操なので、正しく行わなければならないが、メンバーが多いため皆に手順が行き届いているとは言えない。また、劉さんのグループは通り過ぎる人が真似をしながら加わることも多く、劉さんの目に止まれば修正されるが外側の方では各自が気ままにアレンジしているのも見られる。筆者もほぼみようみまねで始めたが、手の向きやつぼの場所など細かい点を「それでは意味がない。」と言って何度も注意された。経絡功は、手で身体を叩いたり押したり揉んだりする動作が多いため、腕の筋肉を使う。また、大きな声を出しながら行うこともあり1時間参加するだけで筆者はかなり疲労感を覚えた。劉さんを含む20人ほどのメンバーは6時半から経絡功の始まる7時まで体操を行っている。この体操は、ひとつの動作を20回ずつ行っていき、20回目にそれぞれ「アールシー」と大声で叫んでいる。

劉さんは公園内でもひとときわ目立っていて、毎日経絡功の合間や行き帰りに、健康状態の相談や経絡功についての質問を多くの人から受けており、グループ以外の人にも頼りにされる存在になっている。

（表3 劉氏経絡功の手順一覧）

経絡功の活動においては、他のグループよりも劉さんというリーダーの人柄や能力もメンバーをひきつけている要素になっていると感じた。劉さんはその活動の最も上達した存在として尊敬され、経絡に関することから健康問題にいたるまで強い信頼を得ている。一方で、劉さんとメンバーの

関係は、積極的に指導を行い、教わるというよりも、最も上手なメンバーと認識されているような気安いものである。特に劉さんは、経絡功の概念で様々なメンバーの健康問題に対して解決策を指導してくれる上に、その人柄も気さくでユニークな発言と笑顔でメンバーの厚い信頼を得ているようであった。そして、毎日の活動の中でも大声で進行して笑いを起こしているように、メンバーを巻き込んでいく力強さがあった。劉さんの進行していく中での助言や効果は絶対的に信頼されていたし、このグループでは劉さんに以外に指導できるような存在はなかった。

経絡功は、活動内容が一般的でなく、知識がなければ正しく行なえないこともありメンバー同士が教えあうよりも劉さんの進行を受けて習得していくというかたちを取っていた。しかし、劉さんが話す手順に耳を傾けて、活動内容の効果を期待しながらも、メンバーは詳細な活動内容についてはすべてを劉さんに頼っているわけではない。中心のメンバーを除くと自分なりのアレンジや曖昧な解釈が見られる。

### 第三節 個人の活動

グループで活動することはなく個人でそれぞれ毎日通ってくる人も見られる。ここでは、個人の活動の様子を見ていく。まず個人の活動として見られたものを挙げる。

習字、鳥の散歩、編み物、気功、体操、ジョギング、凧揚げ、釣り、歌う、健身球、散歩、ヨガ、編み物、

個人での活動は、グループで行っている活動と重なるものも多い。毎日欠かさず通ってきていても、特に何かの活動をするわけでもなく友人と話をして帰っていく人もいる。逆に言えば、グループに所属している人でも、グループの活動をしないままメンバーと会話しながら眺めているだけという人もいる。また、グループに所属しない個人の多くが活動内容の特定されない、歩いていたり見物をしてまわったり会話を楽しんでいるだけの人々である。

開園後しばらくは、特に北に広がる林の中で気功や、体操をおこなっている人が多い。林の中には屋根つきの亭

がいくつかあり、その中で塀や壁を利用して柔軟体操をおこなっていたり、胡弓や琵琶を弾いていたりする姿が見られる。その中のひとつには、2, 3畳ほどの広さのある亭の中に小石を敷き詰めて埋め込まれたものがあり、みな靴を脱いで上がりゆっくりと歩いて回っている場所がある。亭いっばいに並んでみんなで円を描いて歩く（写真資料3）。足の裏のつぼを刺激する効果があるというのだが、筆者はかなり痛かった。林の中の人々は、亭だけでなく道を外れて木の近くや草の中に分け入っていく。林の芝生の上には、道から木に向けて人の歩いた跡がいくつも伸びている。この跡は、林の中で気功を行う人々や、樹木の「気」を利用する活動の人々が毎朝同じ木に向かって歩いていく道すじだ。樹木の「気」の利用の仕方は様々で、背中を軽く幹に打ちついたり、樹木に手をかざして周りを回っていたり、手をそっと幹に触れて静止していたり、枝にぶら下がったりしているのが見られる。

個人でも決まったスケジュールを持っているようで、毎日同じ場所、時間で同じ顔ぶれが見られる。湖を眺めながら念入りに体操をして、毎日同じ歌を練習するおじいさんや、決まった場所に敷物を引いて一人でヨガをしに来るおじさんも、毎日ほとんど同じ時間に現れて同じ時間に帰っていく。湖の周りには、棒に筆先の形のスポンジ素材をつけた専用の筆をもった男性が見られる。彼らは筆に湖水を含ませて、湖周を囲んで敷かれているコンクリートブロックに一文字ずつ字を書いている。字の内容は自由に好きな言葉や練習したい字を繰り返し書いているのが見られる。また湖では、管理局に禁止されているにもかかわらず、釣り人が午前10時を過ぎたころから湖畔に集まり始め1日中座っている姿が見られる。

北京では特に鳥を飼っている人が多く、家の軒先やアパートのベランダに鳥かごが吊るされているのをよく目にする。飼い主は、その鳥たちを連れて公園に散歩に来る。公園内には鳥の集まるバラ園があり、その場所に自分の鳥かごをしばらく吊るしたり置いたりして、その間飼い主同士で話している。飼い主と同じように、鳥も

野生の鳥たちと会話をさせようということだ。また、飼い主は鳥かごを持ち運ぶ際にかごと布を被せて、歩行の手の振りに合わせて前後にかごを振っている。これもまた、かごを持つ飼い主の手首を鍛えることと、かごの中で鳥の脚の筋力をつけるためという一石二鳥になっているという。

大人数のグループの活動には、いつも数人の見物人がいてただ眺めたり、真似をしたりしている。公園のグループの活動を個人で行っている姿も見られ、目新しいものや健康に効果がありそうなものを見つけると観察して自分も取り入れている。また、そのようにして取り入れられた活動は効能を聞いてもそれぞれが自身で解釈しているためばらばらであったり、健康によさそうだからというだけであったりして、必ずしも明確にその効果を認識しているわけではない。ほとんどの活動の健康的な効能は、「気」のエネルギーやつぼの按摩によって説明されてしまう。

グループで行なう活動以上に、個人の活動はその意志のみで継続されているものである。個人の活動は、それぞれに確固たる内容を定めて日課として継続している一方で、好奇心から得た他人の活動についても参考にす意欲の高さと柔軟な姿勢を持ち合わせている。他人の活動までアレンジしたり取り入れたりできるのは、個人が独自の健康観を持ち、それに基づいて他人の活動の判断も自分でしてしまうことによるものである。

### 第三章 健身園

公園内には、健身園と呼ばれる大人用のアスレチックを設置した公園が2ヶ所ある（写真資料4）。これは1997年から実施された「全民健身工程」という大衆のスポーツ振興を目的としたプロジェクトの一環で造られ、北京以外の都市でも各地で見られる。公園の東門が面している太平路の通りにも、1ヶ所設けられている。公園といっても、陶然亭公園のような大きな公園とは比べられないほど規模は小さく、アスレチックを置くためのスペースといった印象である。一見すると使い方の分からない器械が並ぶが、健身園には必ず利用の仕方の説明と効能、最も効果がある利用時間などが簡単

に記されたボードがある。しかし人々は、本来の利用方法に飽き足らず独自にアレンジして利用することもある。(表4 器具名と利用方法・効能一覧)

公園の隣にある健身園には、特に夕方7時頃から近所の人がたくさん集まり始める。懸垂器や鉄棒など20基ほどのアスレチックがほぼ埋まり、家族や友人と会話しながら運動している。ここに来るのは日課になっている人が多い。夕食を終えて、パジャマで来ている人もよく見かけられる。7時から10時くらいまで入れ替わりにやってきては帰っていく。子供は走り回り、大人は若者から高齢者まで器具を使いながら連れの家族や近所の人と会話している。園内にある樹木に、身体を軽く打ちつけて按摩をしたり、公園内で見られるような樹木の「気」を取り入れるポーズをして幹に触れたりしている老人も見られる。若い男性の中には、雲梯や高い鉄棒で体操選手並みの運動をしている人もあり身体能力の高さに驚かされる。昼間には、それほど多くは無いが特に男性の退職者が鳥かごを持ち寄って木の枝に吊り下げて、集まってゲームをしている様子が見られる。

また、太平路や住宅地では、夏季は特に夜遅くまで外に出て食事をしたり座り込んで世間話をしたりしている人が見られる。中年男性の中国象棋や囲碁などのゲームは昼から夜まで通りで盛んに行われている。そのため、夜の公園にたくさんの住民が集まっていることは、それほど特異な光景には感じられていない。人々は、夜の通りで食卓を囲んでいたように、健身園ができて集う場所が作られれば、家族や友人と会話をしに、またアスレチックで軽い運動をしに集まってくるのだ。

健身園が現在まで多くの人に利用され続けていることは、この政策が一応成功している状態だといえるだろう。そしてそれは、旺盛な好奇心を持って、珍しいものや健康によさそうなことを取り入れることの好きな人々の興味を捉えているからではないだろうか。

また、公園周辺で生活する住民全体に感じられたことは、生活スタイルが開放的で近所のとおりで、食事をし友

人と話をするように、公園も共有する公共の機関ではなく、それぞれの生活の拠点として認識されているのではないかということである。公園内の活動や人間関係においても、人々は他人の目を気にすることなく自由気ままに行動し、逆に見たことの無い活動に対して興味を持って見物することはあっても他人の活動に口出ししたりいさかいを起こしたりするようなことは無い。グループの中に新しい人を気軽に迎え入れて自分が認識すればメンバーと認めるように、排他的な雰囲気も感じられない。このことは、家と外、知人と他人、メンバーと見知らぬ人との境が小さい事によるものではないか。公園や健身園に集まる人々が気負うことなく通ってくるように、彼らにとってはプライベート空間の感じられる場所が、自分の家だけにとどまらないのである。

#### 第四章 個人がもつ独自の健康観

公園で活動する人々はしばしば活動の効能として「気」を取り上げて説明する。ほとんどその一言で済まされる場合もある。ひとことに「気」と言っても、人や場合によって木・地・湖・空気・身体など様々なものから伝わるエネルギーとして使い分けられていた。ここでは中国で受け継がれる気考え方と、それが公園利用にもたらす影響をあげてみたい。

「気」は、孔子が『論語』の中で初めて登場させて以来、3千年ともいわれる歴史の中でその解釈も多様に変化している。「気」は中国独自の概念であり、天・地・人を貫いて絶えず流動し、万物を形成しそれに生命と活力を与えるものとされている〔三浦：1994〕。本論文では特に中医学の中で用いられる「気」に限って述べていく。「気」は、まず「先天の気」と「後天の気」に分けられる。「先天の気」は、生まれながらに受け継いだ原初の生命エネルギーであり、そのエネルギーを蓄えておけるか浪費してしまうかということが、個人の健康や世代の繁栄にも大きな意味をもつとされる。「後天の気」は、誕生してからそれ以後に毎日の生活の中から得られるエネルギーのことで、血に変わり脈中を流れる「営気」、皮膚の表面から自然

界の変化から人体を防衛する「衛気」のどにおいて呼吸や発声の調節をすると共に、全身を循環し「営気」と「衛気」の働きを推進する機能を持つ「宗気」の3つに分けられる〔池上:1992〕。

人体を流れる「気」のコースには、大小があり、太い幹線のことを「経脈」といい、細い支線のことを「絡脈」という。絡脈は経脈から派生したものであり、「経絡」とは気の流れる大小の脈を総称したものである。「気」の流れるコースが経絡であり、気の発するポイントがツボである。

中医学による「気」の概念は、生命の源や人体のすべてのはたらきに深くかかわる自由自在な存在である。このことから見れば、公園を訪れる人々が他人の活動を見ただけで大まかな効能を「気」を用いて説明してしまうことも、一概にやみくもだとはいえない。健身を目的としたすべての活動はもちろん人体に影響するものであるから、この「気」の概念によれば、効能を「気」によって説明するのが当然だとも言えるだろう。

## 第五章 考察

### 第一節 公園に集まる理由

陶然亭公園は、集まってくる人々にとって定年後の学校のような場所になっている。通ってくる人にとって、定年後の当然の過ごし方として認識されている。また、若い人も老人がここに集まることを奇妙だと思いつつも、慣例として受け止め、自分達もまた同じように、定年を迎えればここで過ごすことになるだろうと感じている。年齢別にも多様な利用の仕方があるため、年代ごとの活動に移り変わっていき、自然に次の世代の活動に入っていくことが自覚されているのではないか。公園に通ってくる人々の名目は健康のためである。それは、気や経絡といったエネルギーのはたらきを身近に考える長い歴史にも裏付けられている。しかし、定年を迎えるまで特に体を気遣っていなかったにもかかわらず、人々が公園に通うようになるのは健康だけが理由ではないだろう。

陶然亭公園は、有料であるにもかかわらず多くの人を集めている。その理由をいくつかに分けて考察する。

まず、公園が幼児から高齢者まで様々な年代ごとの異なる利用目的を、満たすものであることが挙げられる。早朝に公園に集まる人々の中でも、その目的には世代ごとに異なる特徴をもっているのではないだろうか。高齢者は早朝から公園内にあるポールで按摩をしているのを至る所で見かけたり、グループの勧誘に「100歳まで健康で」といったスローガンを掲げておこなっているのに対して、中年世代の人々は、服装を揃えたりメンバーと話をしているだけだったり動機に差が感じられる。発表会に参加しているのが中年層のグループに多いことも健康を気遣うことだけでは動機にならない世代の違いをではないだろうか。中年世代にとっては、週に一回服装を揃えることや、発表会に向けて練習することが、公園の活動のモチベーションを高めているのではないか。

気軽な雰囲気の中で活動に入っていくことのできる朝の習慣だけでなく、親は子供たちを遊具で遊ばせるために、介護者は高齢者と自身の休息のためにやってくる。若者には手軽なデートスポットとしても利用される。多様な目的にあわせて利用ができる設備や環境は、それぞれの世代に公園を身近な存在として印象付けているだろう。各世代に身近な場所であるからこそ、世代の移り変わりを経て利用の目的が変わっていくことも自然な流れとして受け止められることができるのではないだろうか。

公園の人々は、自分では経験のない活動や今まで見たことのない活動に対しても、漠然と身体への効能がどういふものであるかを感じ取っている。どんな活動にも彼らなりの効能の解釈がなされ、意識されながら自分の活動として確立されていく。こういった解釈を個人で予測付けることができること、あるいはそうであると確信できることは、彼らが持つ「気」の認識によるものである。

また、公園や健身園で見られる器具や健康法の工夫も、若年層の身体能力の高さや、老年層の柔軟性をもってできることも多いが、慣れ親しんだ活動の中から新しいものを見つけてより健身に近づく意欲が表われているといえるだろう。

これまで、公園を利用する人々の活動や意識から、公園に集まる理由を幾つかに分けて考察してきたが、中国の公園をこのように盛んな活動の場所としている要素はこれだけでは充分とはいえない。そこで次節では、中国人の対人関係について着目し考察した。

## 第二節 公園利用から見る対人関係の特徴

中国の人々が公園に集まる理由は、グループや個人の特徴によって様々な複合的な要素が考えられる。しかし、すべてを通して言えることは、公園という公共空間においても彼らはプライベートな空間と同じように行動しているということである。彼らの活動は、自主的で、また他人の目を気にすることなく自由気ままに行なわれている。そこからは、筆者が違和感を覚えるような中国人独特の人との接し方が感じられた。

中国では、人が集まるいたるところでその特徴的な対人関係に驚かされた。まず、電車やバスなどの交通機関において感じられるのは、他人同士の親しみやすさである。特に、長時間の乗車を共にする長距離の電車内においては、向かい合った座席の者同士は、乗り合わせればほとんど必ず相手の行き先を聞くことになる。話題は、乗り合わせてすぐの行き先や旅の目的などについてから、経済や政治の議論に至るまで、それぞれの席で盛り上がりを見せる。時には一緒にゲームを始めたり、一人が持ち込んだ新聞を、破って分け合いながら回し読みしたりしていることもある。中国の車両は、小さなテーブルを挟んで座席が向かい合っている。座席の間のテーブルには、車内で食べるものや、お茶の葉を入れた水筒を必ずといっていいほど一人ずつが持参して置いている。食べ物を分け合ったり、お湯を水筒に入れてあげたり、同じテーブルに乗り合わせただけの他人が自然に仲良くなっている。筆者が電車を利用した際にも、食べ物を分けてくれたり窓際の座席に換わってくれたりして、起きている間は会話も途絶えることがなかった。これは、筆者が外国人であるという理由を差し引いても、車内の中では当

り前に見られることであった。筆者は、それを親切な対応として受け止めていたが、それらの行為は彼らにとって、その場の状況を快適に楽しむためのものなのではないだろうか。

交通機関の座席が隣り合わせたことだけで親しくなるように、公園においても筆者のように彼らの活動内容に興味を持って話しかけたり、新しいメンバーが後方で活動を真似し始めたりすることは、中国人からすれば親近感を覚えるのに充分なきっかけだといえるだろう。

公園で活動するグループのメンバーは、毎朝一緒に活動した後に、公園外でも会っているということは少ない。朝の公園での活動が終わると、ほとんどがすぐに家事や仕事をするために帰っていく。公園での人間関係は、毎朝の運動の仲間という域を越えないのではないか。一方で、公園に通い始める前からの友人と話をするために、毎朝公園に来る事が日課になっている人もいる。友人が来なかった日は、景色を眺めたり、活動を見渡したりして、いつも通りの時間まで公園で過ごしていた。

筆者は、公園内のグループに通い始めた時、言葉が通じず年齢も若いために珍しがられて、公園に来る理由などたくさんの質問をされたが、普段公園に通い始める人々はそのような質問はほとんどされない。定年になる前は、どんな仕事をしていたかという事と名前や年齢を尋ねられているくらいである。毎日顔を合わせている関係でも、顔と名前しか知らないこともあり、教え役の先生やリーダーのことに關しても、深く知らないメンバーがほとんどである。

公園内の人間関係は、グループ外の人を排除したり、グループ同士で争ったりいさかいを起こしたりしない。それほど密接な関係ではなく、いわゆる仲間意識も低い。それほど依存しあった関係でないということもできるだろう。グループ内での関係を保つために、気を遣うことや上下関係を気にすることが必要とされない環境である。このような適度な距離感をもった関係が、気楽にグループを拡大させ、新しいグループを生み出し、人々が日課として毎日顔をあわせることを可能

にしているのではないだろうか。

また、中国人の対人関係の表れている光景といえば、まちなかや路上で人だかりができていく様子も日常的である。人々は、人だかりができていなのを見ただけで、その中に野次馬になって入っていく。注目を集めているのは、大抵が小さな交通事故や喧嘩のような他愛ないものであることが多いが、人だかりができていなのを見過ごすことができない人々の好奇心の強さが感じられる。筆者が初めて公園を訪れたときにも、知り合いになった数人に今泊まっているホテルよりいいホテルがあれば紹介して欲しいという旨を伝えたところ、それを聞きつけた通行人が集まり、またたく間に筆者の周りに人だかりができたことがあった。筆談をしながら、今のホテルの名前や宿泊費を伝えてみると、「そのホテルは高すぎる。」「そんなホテルは知らない。どこにあるんだ?」といった個人の意見が飛び交って、筆者は誰の質問に答えていいのか分からなくなり、收拾がつかなくなってしまった。しばらくすると、筆者を囲んで3,4重の輪ができていて、はじめに尋ねた知り合いを見失ってしまうほどであった。この例は、筆者が外国人であるための特別な親切心や物珍しさによる点も大きいと思われる。ただ、筆者を囲む輪ができてから集まってきた人々に関しては、特に他人事であっても介入していくことに抵抗を感じない国民性が感じられる。

その時筆者は、自分の些細な質問が、收拾がつかないほどに広がったことや知り合いを見失ってしまったことに焦っていた。時期を見計らって皆にもう大丈夫だという意思表示をすることで、その場を収めることに必死になっていた。しかし一般的に、まちなかで人だかりの中心にいる中国人には、そういった様子は見られない。野次馬から見られる側は、筆者のように人を集めてしまったことに動揺するそぶりはなく、特に気にするふうもなく見られることを受け入れている。このことは、公園内で活動内容を熱心に眺められているときや、目新しい活動が始められるときにも言えることで、注目を集めている側は、それに対して恥ずかしいと感じたり、特別に意識し

ていたりすることはない。皆、別段気にすることもなく、各自の活動をそのまま続けているだけである。日本では、野次馬を集めるようなことになると大抵の場合には、見物人の目を意識したり羞恥心を感じたりすると共に、事態を收拾しようという意識さえはたらいってしまう。公共空間における他人の目の感じ方が違うことは、日本の公園が、陶然亭公園のように多様なグループが活動する場とならず個人の不定期な利用に留まることの一因だと言えるだろう。他人にどう思われるかということに重きをおく日本人にとって、このようにそれぞれのやりたいことを持ち寄って公共の場所でそれらを共有することは、不慣れであり戸惑うことだろう。

また、日本で中国と同じような公園利用が成立しないと思われる要因として考えられることは、公園内の人間関係と日本人の人間関係とでは、気の遣い方が異なる点である。

陶然亭公園では、グループの活動について、メンバーの出入りが自由にできる環境が保たれている。公園で活動するグループは、許容的な雰囲気筆者を迎え、尋ねることに快く答えてくれた。同様の対応は、外国人である筆者に対してだけではなく、新しく訪れる人すべてに対してなされていた。先生が、ひとりひとりに丁寧に教えることをしない分、それぞれが自分の分かる所から教え合っている。メンバーとして新しい人を迎える側は、個々人のペースで活動を進めるグループのやり方を慣例として受け止めており、メンバーが入れ替わることに違和感を覚えない。人々は、活動内容に興味を持って、同じグループに入ったという動機だけで、尋ねることに喜んで答えてくれる。グループに通うようになるとすぐに、メンバーとして認識されるうえ、通うことを止めてもかまわないという気楽さがある。公園では、それぞれの活動の習得を目的としてグループが作られてはいるが、特に効率化して上達するよう努めるようなことはされない。また、それぞれがくまなく平等に習得していくための気遣いはされない。グループの活動のしくみとしては、先生が一つ一つ教えてくれるわけではないし、自主的に分か



らないところを尋ねていかなければ正確な習得は進まないものである。しかし、間違っただけのやり方をして参加していれば、それが目に付いた人はそれを放ってはおけない様子で自分の分かる範囲で直してくれる。教え好きの性格と親しみの強さが、新参者を孤立させないしくみにしているのだ。

公園に集まる人々は、他人の強制や義務として来ているわけではない。公園に通い始める時に自由な活動が認められると同時に、通うことを止める時も、引き止められはしない。彼らは自主的に集まってきており、それぞれの意思に沿った活動の自由が許されている。

公園には、行走健身探のような公園の人にとっても見慣れないグループやゴミ箱の資源ごみを集めに来る人々も存在している。管理を行き届かせ快適な公園環境を整えている一方で、許容的に人々を受け入れて自由な活動が許されるところも公園という場所が親しまれ続ける一因となっているだろう。

このように自主的に活動内容を決め、活動の継続が自分の意志のみにゆだねられていることが、中国の習慣においては多くの人に気軽な活動の自由を保障し普及を高めている要因になっているが、日本においてはこの許容性は活動を促進する要因としては当てはまらないだろう。むしろ逆に、日本におけるグループの活動は、明確な教え役と目的のもとに半ば義務的に定期的な活動が規定されている方が、より気軽に活動できるのではないだろうか。公園内では見られないメンバーリストや出席表も、日本人にとっては活動の継続を促す機能を果たすだろう。

## 第5章 結論

中国の人々は、公共空間においても他者の目や行動を意識することなく、プライベートな空間として感じられるため、公園の利用においても、羞恥心を持つことや、他者に対して遠慮したり逆に排除したりすることのない対人関係を構築している。公園内の人間関係の中で、気を遣い合わずにさばさばしていることが、許容的な雰囲気を生み、新しい利用者を受け入れるし

くみを機能させているのだ。

中国人の対人関係の特徴として、まずその親近感の強さが挙げられる。中国の人々は、好奇心が強い反面、些細なことでは動じないという、他人のしていることに無関心であるかのように見えるときがある。これは、人口が多いことも少なからず関わっているだろう。しかし、一旦こちらから相手に尋ねたり、相手のしていることに興味を示したりするきっかけを作れば、その多くは親しみを持って接してくれる。公園内のグループでは、1度会話を交わせば次の日からは相手の方からメンバーとして声をかけてくれる。親しみやすさは、友人やメンバーの一員へのなりやすさにつながっている。

そして、馴れ合わない関係であることも挙げられる。これは、一見前述の親しみやすさと対照的な性質であるようだが、矛盾はしない。中国の人々は、急速に親しみを増す過程の中でも、依存したり排除したりするようなことのない、馴れ合わない距離感を保っているのである。そのため、公園内では、ひしめき合うほどの人が活動していても、場所のスケジュールが過密であっても人間関係のトラブルを起こすことなく一緒に活動することが可能になっている。

次に、その好奇心の強さがある。それは、自分自身の好奇心に従って行動する自主性や行動力とともに、他者の好奇心にも寛容であることにつながっている。中国の人々は、他人に見られるということに抵抗なく受け入れている。日本では意識されて当然だといえるだろう。見られることへの感じ方の違いがあるからこそ、公園で他者の目を気にせずに、自身の目的に忠実に行動できるのである。

最後に挙げられるのは、グループ性の違いである。自由な活動が認められているということは、個人の自主性に任せられているということである。中国の公園ではグループの許容性が、気楽に活動するためのしくみとなるのに対して、日本ではそれが、秩序のなさとしてデメリットになってしまうのではないだろうか。活動の自由さの捉え方にも差異があるだろう。

日本の公園において、陶然亭公園のような利用が定着しないだろうと感じられるのは、中国人が「気」や「経

絡」の伝統に基づいた独自の健康観を持つばかりでなく、独特な公共感覚や対人感覚によって、公園が日課として活動しやすい環境となっていることからいえるだろう。彼らは、自らの

好奇心に忠実で、興味を持って取り組むことにも他者に好奇心を持たれることにも躊躇したり羞恥心を持つたりする感覚が希薄なのである。

#### 参考文献

- 三浦國雄 1994 『気の中国文化 気功・養生・風水・易』 創元社  
池上正治 1992 『「気」で観る人体 経絡とツボのネットワーク』 講談社  
池上正治 1995 『気で読む中国思想』 講談社  
李徳印 1987 『太極拳基礎講座 基本功と簡化二十四式太極拳』 ベースポ  
ール・マガジン社  
林語堂 1992 『我が中国論抄』 星雲社  
孔健 1988 『ザ中国人』 学生社  
陳舜臣、尾崎秀樹監修 1993 『中国』 新潮社

資料

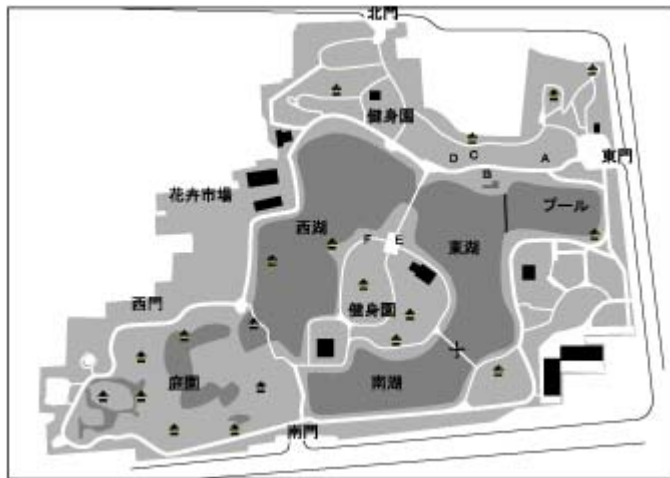


図 1 陶然亭公園地図

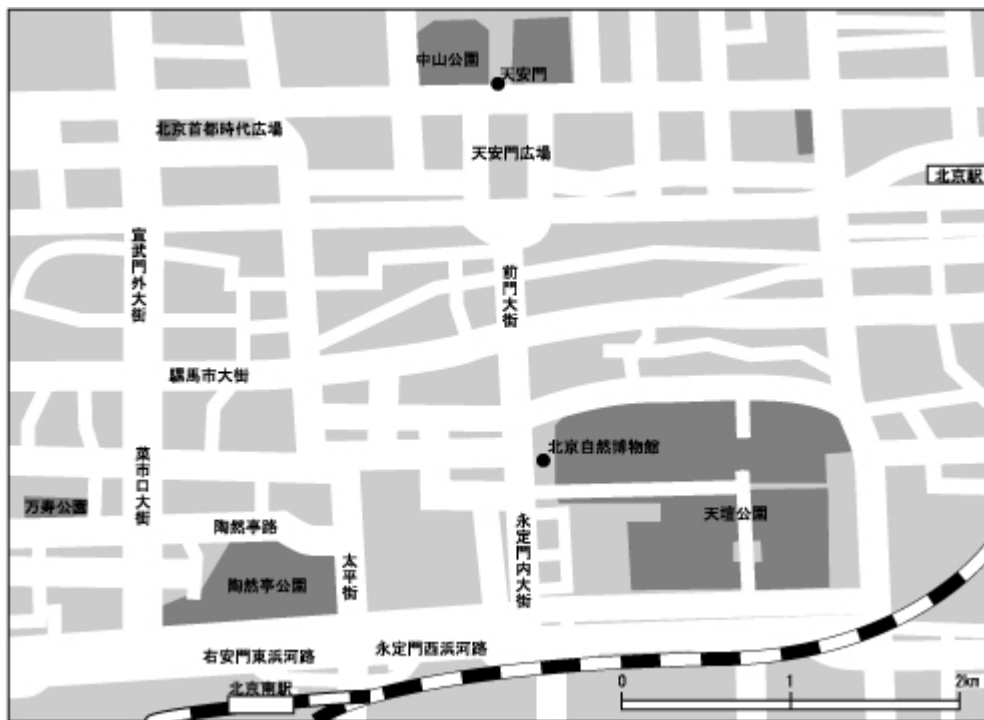


図 2 陶然亭公園周辺地図（北京市内図）

表 2 グループの活動スケジュール

以下表 2 中では、時間ごとにグループの活動内容を表示している。活動内容の右横の数字は、大まかなグループのメンバー数を表している。「」はその上記の活動が一マス下の時間まで続けられていることを指す。なお活動内容の中にある「D」はダンスを意味している。A から F 地点までの場所は、図 1 によるものである。

例) A地点で月曜 7時から行なわれている扇子ダンスは、65人程度のメンバーで9時まで活動している。

表2 AからF地点までのグループの活動 時間割

A地点	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30	体操30	体操30	体操30	体操30	体操30	体操30	体操30
7:00	扇子D65	扇子D65	扇子D65	扇子D65	扇子D65	扇子D65	扇子D65
7:30							
8:00							
8:30							
9:00						社交D50	社交D50
9:30							
10:00							

B地点	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30	中年D20	中年D20	中年D20	中年D20		中年D20	中年D20
7:00							
7:30					経絡功		
8:00	社交D30	社交D30	社交D30	社交D30	社交D30		
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							

C地点	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30	太極拳50	太極拳50	太極拳50	太極拳50	太極拳50	太極拳50	太極拳50
7:00	剣舞40	剣舞40	剣舞40	剣舞40	剣舞40	剣舞40	剣舞40
7:30							
8:00	洋楽D60	洋楽D60	洋楽D60	洋楽D60	洋楽D60	洋楽D60	洋楽D60
8:30							
9:00							
9:30	ペアD25	ペアD25	ペアD25	ペアD25	ペアD25	ペアD25	ペアD25
10:00							

D地点	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30	経絡力70	経絡力70	経絡力70	経絡力70	経絡力70	経絡力70	経絡力70
7:00							
7:30	行走健身探	行走健身探	行走健身探	行走健身探	行走健身探	行走健身探	行走健身探
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							

E地点	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30	ヨガ10		気功15	気功15	気功15	気功15	気功15
7:00							
7:30							
8:00	社交D30	社交D30	社交D30				
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							

F地点	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30	体操20	体操20	体操20	体操20	体操20	体操20	体操20
7:00	経絡力100	経絡力100	経絡力100	経絡力100	経絡力100	経絡力100	経絡力100
7:30							
8:00	体操20						
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							

表 3 劉氏経絡功 手順

腕を振っておなかと腰を叩く  
両手でおなか擦る  
拳で腰を擦る  
おなかに手を置き、体を振る  
腕と腰をふる(地団駄のように)  
頭を指先で突付く  
耳の周りを指先で突付く  
首の後ろを指先で突付く  
指で髪をすく  
耳に人差し指を刺し、口開けて抜く  
耳に親指刺す  
耳を揉む  
瞼を手のひらで擦る  
目の下を手のひらで擦る  
眉間を擦る  
両親指で鼻を擦る  
鼻をつまんで抜く  
唇の上下を擦る  
頬を揉む  
首を掴む  
首の後ろを揉む  
膝を回す  
脚を叩く  
両手で股を叩く(コマネチのように)  
ジャンプする  
心臓を叩く  
腕を叩く(左右)  
わきを叩く(左右)  
手を叩く(左右)  
拳を叩き合わせる  
手首を叩く  
両手指を交差させ抜く  
下向きにして手を叩く  
手を合わせて揉む  
人差し指を手でひっぱり抜く  
腕と腰を振る  
腕を振り下ろしながら「はい！」と叫ぶ  
心臓を叩く  
背伸びをして前屈しながらカウントする  
腕を後ろに回してお尻を叩きながら「はい！」と叫ぶ  
心臓を叩く  
「あー」と叫びながら背伸びする  
黙祷する  
手のひらをこすり、瞼にあてる  
拳に片手を添えておなかを揉む  
「あー」と叫びながら背伸びする  
背伸びから前屈しながら「はい！」と叫ぶ  
脚を叩く  
全員で列になって背中を叩き合う

表 4 健身園器具・利用法・効能

## 公園内

器具	利用法(分かりにくいもののみ)	効能	アレンジ方法
手漕ぎウォーキング	ハンドルを交互に動かして足踏み	ウォーキング	
手漕ぎ腰上げ	ハンドルを胸に引き寄せて腰を浮かせる	腕力	
足ブランコ	片足ずつ振り子に乗せて振る	ウォーキング	
腰まわし	回転盤の上で腰を振る	柔軟	
手まわし	回転するハンドルに手を乗せて回す	柔軟	裏に回って腰の按摩
雲梯		腕力	登る・逆上がり
シーソー		遊具	
平行棒		腕力・平衡感覚	
鉄棒(高)		腕力	背中の按摩
鉄棒(中)		腕力	
鉄棒(低)	脚のつぼ押し	按摩	
脚伸ばし		按摩	
腰伸ばし		按摩	
踏み石		平衡感覚	
平均台		平衡感覚	
はしご	足のつぼを押しつける	按摩	腰の按摩

## 健身園

器具	利用方法	効能	アレンジ方法
腕伸ばし		柔軟	
腰伸ばし		柔軟	
垂直とび測定器		跳躍力	
ジャングルジム		遊具	
腰回し	回転盤の上で腰を振る	柔軟	
複合遊具			
ブランコ		遊具	
のぼり棒		遊具	
高い鉄棒		腕力	
吊り輪		腕力・平衡感覚	
飛び石きのこ	飛び石	平衡感覚	
腹筋器		腹筋	按摩
腰・背按摩器		按摩	
脚按摩器		按摩	
手まわし	回転するハンドルに手を乗せて回す	柔軟	背中の按摩



写真資料1 行走健身探



写真資料2 経絡功





写真資料 3 足つぼ按摩の亭



写真資料 4 健身園

## 謝辞

本論文の作成にあたって、フィールドとなった陶然亭公園で、筆者を快く迎え入れてくださったグループのリーダーをはじめとするみなさんにご協力を感謝いたします。また、調査終了後も遅々として進まない筆者の論文作成を、最後まで見捨てずに助けてくださった竹川教授をはじめとするゼミの皆さんのおかげで論文を完成させるに至りました。本当にありがとうございました。