

# 歴史探訪

## クラブ

History Inquiry Club

其の  
107



文化財課 ☎23局3635

FAX 22局3811

### 田原が誇る思想家・岡田虎二郎

明治時代になると、日本には西洋の思想や文化、技術など、これまでにない新たな文化が劇的に押し寄せてきました。人々は、その新しい時代の波を積極的に受け入れていきます。しかし、多くの知識人は、いち早く輸入された思想に限界を感じ、行き詰まり、心身のバランスを崩していったようです。そこで、



▲静坐姿の岡田虎二郎

心身のバランスを保つための方法として、日本人が長い時間をかけて自然と身に付けていた姿勢や呼吸法、すなわち「静坐法」が支持されたのです。腰を立てた姿勢と腹式呼吸を身につけることで、心身のバランスを整えることができます。

虎二郎は、日本人なら静坐、西洋人ならダンスでも良い、と言っています。すなわち、その民族本来の自然体が大事であると考えており、虎二郎の思想の宇宙的な大きさを感じます。静坐をとおして、日本人の修養を行おうとした壮大な日本人改革であったのです。科学的な理論としては、静坐はわかりづらいといえます。理解するために、理屈を考えようとしてしまうかもしれません。し

かし、その時、虎二郎はきつとこう言うでしょう。「まあ、黙って座りなさい」と。

ここで、虎二郎の静坐法をご紹介します。なお、静坐の方法は松浦邦保さんの資料を引用したものです。

#### ●静坐法

#### 【姿勢】

- 両足は、土踏まずのところで、深く×形に重ねる。ひざ頭を少し開く。
- 両手は、どちらかの親指を軽く握って腹につけ、手のひらを下に向けて、ひざのうえに置く。
- 目と口は、力まずに閉じる。
- 腰骨を思い切り前へ出す。(腰を立てる)
- あごを引き、肩の力を抜き、みぞおちを落とす。

#### 【呼吸】

- 口を結び、鼻からゆっくりと息を出す。
- 息を少しずつ出しながら、へその下に力を入れていく。
- 息を全部出さず、苦しくなる前にはくのをやめる。
- 吸うときは、無理に吸い込まず、へその下をゆるめると、自然に入ってくる。



▶静坐の姿勢腰を立てやや前かがみの重心

これらを30分は続けますが、初めは静坐の姿勢を作ることすら難しいかもしれません。この腰を入れる動作、腹式呼吸の方法は、大リーグ・シアトルマリナーズのイチロー選手も応用しているそうです。

今回は、虎二郎の語録をご紹介します。(増山)

### 今月の「表紙」

▼満開の菜の花に囲まれて、じっと、菜の花電車、が来るのを待つ私。きつと通りがかりの人は、かなりの鉄道ファンだと思ったはず…。菜の花の香りに包まれていると、風は冷たくても、まるで春が来たような気分。私も、菜の花電車に乗って、出かけてみようと思います。(O)

【表紙の写真】菜の花電車