

セカンドステージ設計科目群

科目コード	OG142	科目名	セカンドステージを楽しむ詩心・気心	科目群	第3群
担当者	渡辺 信二 (ワタナベ シンジ)				
開講日程・時限	秋学期・木曜日・4時限	授業方式	対面	単位数	2単位
備考					
授業の目標	セカンドステージを楽しむには、心身の健康が必須です。精神の健康のため、良い作品を読んで思索し議論し、常に心を清新に保つ。身体の健康のため、様々な気功を無理ない範囲で実践する。結果、各自の心身に資する最適な健康法を見出してゆく。				
授業の内容	養生には、心・体・食の三養生がありますが、『養生訓』の一節「古人は詠歌・舞踏して血脉を養ふ。導引・按摩して気をめぐらすがごとし」とは、芸術の手習いが導引 (= 気功) と同じという主張です。この響みに倣い、本授業の前半は、日本語で詩を読み、グループに分かれて思索し議論します。後半は、『養生訓』を手掛かりに漢方の基礎知識を確認し、また、外丹靈動功などの気功を行なう。これにより、三養生のうちの心・体を涵養します。健康は、所与のものではなく、じぶんたちで涵養し維持するものです。				
授業計画	第1回 9/26 授業紹介。養生の話。呼吸法 (1)。外丹靈動功その他 (1)。 第2回 10/3 初恋の詩。呼吸法 (2)。『養生訓』 (1)。外丹靈動功その他 (2)。 第3回 10/10 愛の詩。呼吸法 (3)。『養生訓』 (2)。外丹靈動功その他 (3)。 第4回 10/17 檸檬の詩。『養生訓』 (3)。指気功 (1)。外丹靈動功その他 (4)。 第5回 10/24 林檎の詩。『養生訓』 (4)。指気功 (2)。外丹靈動功その他 (5)。 第6回 11/7 犬の詩。『養生訓』 (5)。指気功 (3)。外丹靈動功その他 (6)。 第7回 11/14 夫婦の詩。『養生訓』 (6)。指気功 (4)。外丹靈動功その他 (7)。 第8回 11/21 夫の詩。『養生訓』 (7)。指気功 (5)。外丹靈動功その他 (8)。 第9回 11/28 妻の詩。『養生訓』 (8)。指気功 (6)。外丹靈動功その他 (9)。 第10回 12/5 虎の詩。『養生訓』 (9)。華佗の五禽戯 (1)。外丹靈動功ほか (10)。 第11回 12/12 鹿の詩。『養生訓』 (10)。五禽戯 (2)。外丹靈動功ほか (11)。 第12回 12/19 熊の詩。『養生訓』 (11)。五禽戯 (3)。外丹靈動功その他 (12)。 第13回 1/9 猿の詩。『養生訓』 (12)。五禽戯 (4)。外丹靈動功その他 (13)。 第14回 1/16 鳥の詩。『養生訓』 (13)。五禽戯 (5)。外丹靈動功その他 (14)。 *順序入替や変更の可能性あり。第1回目配布のレジユメで確認のこと。				
成績評価方法	平常点およびレポート試験の総合評価				
講義中に直接使用する教科書	貝原益軒、2020、『養生訓』松田道雄訳、中公文庫、880円 (税別)。 なお、WEB版『養生訓』 (https://www.nakamura-u.ac.jp/institute/media/library/kaibara/text03.html) でも可。各自、受講前に用意すること。				
上記教科書以外の参考図書	亀井俊介ほか編、2007、『アメリカ名詩選』、岩波文庫、700円 (税別)。 川崎洋、2011、『教科書の詩をよみかえす』、ちくま文庫、580円 (税別)。				
その他 (HP等)	他の文献や資料は、その都度、授業中に紹介する。				