

## アンケートによる能楽師の健康観 The Views of Noh Performers on Noh and Health

宮西 ナオ子

MIYANISHI Naoko

---

*Abstract:* It has been taken for granted by many people in Japan that Noh singing and dancing are good for both mental and physical health, bringing about happiness and longevity, based on the ideas of Zeami (1363?-1443?). This paper is a report on my research on the relation between Noh and the health of its professional performers all over Japan: what they think of it and how they are influenced or changed mentally and physically by training and performance on the Noh stage. The result of the questionnaires administered to professional performers showed that 66% of the 198 respondents think of its influence on their mind and body as positive, while 4% of them think of its influence as negative, with 20% undecided and 10% no opinion.

---

*Keywords:* Zeami, *Fushikaden*, modern Noh performers, Noh singing and dancing, view of health, 世阿弥、能楽、健康

---

### 序 論

6世紀以上もの間、能はわが国の芸能の第一線で演じ継がれてきた。そして2001年（平成13年）には、第1回ユネスコ世界無形文化遺産にも指定され、改めて世界的に注目されるものとなった。さてこの能には、究極とも言える美の表現や精神性の高さに加え、「健康」さらには「幸せ」を育む要素が備わっていると、能楽愛好者の多くの人が、信じてきたか、あるいは漠然とながら考えてきた節がある。確かに能楽大成者の世阿弥が「寿福増長」を演能の目的としていたであろうことは『風姿花伝』の記述からも知られている。

だが現実にはどうであろうか。果たしてそうか。本研究は、医学的・肉体的な面からの研究とは別に、このことに関して現在の能楽師たちがどう考えているか。アンケート

から彼らの意識を調査研究しようとするものである。

世阿弥の最もよく知られた伝書『風姿花伝』の「奥義讚歎云」には、

秘義に云はく、「そもそも芸能とは、諸人の心を和（やわら）げて、上下（じょうげ）の感をなさむこと、寿福増長（じゅふくぞうちょう）の基（もと）い、遐齡（か）れい）延年（えんねん）の法なるべし。究め究めては、諸道悉（ことごと）く寿福延長ならん」となり。<sup>1</sup>

という言葉が綴られている。現在の代表的能楽研究家で、「本当に骨を折ったというにふさわしいほど力を入れて取り組んだ著作」と小西甚一氏みずからが「あとがき」に書いている『世阿弥能楽論集』の翻訳によれば、「秘訣に『いったい芸能は、世人の心を愉快にし、あらゆる階層の人たちに感動をあたえることが、同時に、幸せを増すもとなり、長生きできる方法なのである。どんな道にもせよ、その奥儀まで究めてゆくと、みな幸せが得られるという結果になるものだ』といわれる」<sup>2</sup>とある。

ところでここで世阿弥は「能」とは言っていないことが注目される。「芸能」一般についての「秘義」（秘訣・秘伝）からの引用である。だが、世阿弥はこれに続けて次のように言っている。

ことさらこの芸、位を極めて佳名（かめい）を残すこと、これ天下（てんが）の許（ゆる）されなり。これ寿福増長なり。<sup>3</sup>

すなわち、能は特にそうである、と言っている。この箇所の小西訳は、「特に、わが申楽（さるがく）は、高い芸位にのぼり、名声を世に残すのが、世間に仰がれる名誉であると同時に、すなわち実質的な幸せでもある」として、「申楽」すなわち「能」を明示している。

つまり以上から能が「寿福増長」に役立つと書かれていることは確認されるが、しかし「健康増進」とは書かれていないとも読めそうである。

世阿弥がほかにこの問題についてどう書いているか、彼の全著述からの研究はまた別にまとめたいと考えている。

現在能楽五流の中、最大人数の能楽師を擁する観世流の宗家観世清和氏の『観世流能のすすめ』（財団法人観世文庫）の中の記述には、「じっと動かない能の演技者の心拍数がどのような選手よりも激しい体力と気力の集中であることを証明し」という。そしてまた「能の笛が連続的に、大鼓（おおつづみ）が断続的に発する高周波が脳に著しい好影響を与えることが発見されている」<sup>4</sup>という。

以上述べた如く、「能と健康」に関しては、少なくとも3方面から研究される必要があるが、このペーパーでは、現在の能楽師たちが果たして「能」と「健康」の関連をどう考えているか。アンケートによって探らうとするものである。

#### 能楽師へのアンケート調査

そこで能楽師に対するアンケート調査を行った。手法は、全国五流派（観世、宝生、金春、金剛、喜多）シテ方能楽師たち（『能楽手帳 2003』わんや書店、2003の「能楽協会会員名簿」による）に郵送によるアンケートを行なったものである。2003年10月6日～7日に郵送した。

郵送人数は1,115人。（10月6日1,082通、10月7日33通）

観世流	591
宝生流	223
金春流	122
金剛流	92
喜多流	60
その他	27（追加などの作業により不明）
合計	1,115人

このアンケート調査の結果は以下の通りである。

回答数198人。（男性118人。女性33人。性別不明47人）。回答率17.7%。なお、この回答数にはコメントのみ記載あったものは含まれない。また回答者のプロフィール

は、以下のようになっている。

回答者平均年齢	67.2 歳
能楽修業年数	平均 48.7 年
能楽師歴	平均 29.6 年

回答率の 17.7%については、この割合をその後数名の能楽師にきいてみたところ、「意外に多い」という感想であった。能楽師は一般にさまざまな配慮から、そうした質問には答えたがらないということであった。

流派別回答者数は以下の通りである。(カッコ内は回答者全体に対する割合)

観世流	74 (37%)
宝生流	54 (27%)
金剛流	13 (7%)
金春流	11 (6%)
喜多流	6 (3%)
流派無回答	40 (20%)
合計	198 人

以下質問ごとに回答数とコメントを掲載する。

## 1. 能楽師自身の健康との関係

能楽師自身の健康について聞いた。素人が趣味として嗜んだり、観能から受ける影響は、健康に役立つと思われるが、はたして玄人が「職業」として行っている場合は、どうであろうか。素人が心地よい気持ちで楽しむ観能とは、全く異なると想定される。そこで、あくまでもプロとしての立場から聞いたものである。

「プロの能楽師として能の舞台や稽古が健康に役立っていると思いますか？」

【回答数 198】(無回答 19)

はい	130 (66%)
いいえ	8 (4%)
どちらともいえない	41 (20%)
合計	179人 (90%)
無回答	19 (10%)
総合計	198人 (100%)

「はい」と答えた人が198人中130人と圧倒的に多い。66%の能楽師たちは演能やそのための稽古が健康に役立っていると考えていることが分かった。そして「どちらともいえない」が20%である。

一方、「いいえ」は198人中8人で、4%に過ぎなかった。この質問に約1割の19人が無回答であったが、仮にこれを「いいえ」に近いと見てこれを加えても、否定的な見方の人は14%以下と考えられる。

結論としては、6割から7割の能楽師たちが、みずからの健康にこの職業がよい効果をもたらしていると考えているといえそうである。この結果はこのアンケート調査のもっとも重要な成果と考えられる。

しかしそうは答えたものの、舞台前のストレスの指摘や長時間の正座などで膝を痛めるなど、さまざまなマイナス面の指摘がコメントから伺える。以下は、「健康に役立っている」のコメントと「健康に役立っていない」のコメントである。(コメントは原文のままを基本にした)

#### <コメント>男性 118人

##### 「健康に役立っている」メリットの場合

能の舞台や稽古が健康に役立つ場合の具体的コメント。各1名。

- ・能、謡、仕舞等の稽古は気力を充実し、姿勢を良くし腹式呼吸が肝要でそのことが健康に良いし生活習慣にも気を使うことが良い。
- ・腹式呼吸と太極拳に近い仕舞のうごき。
- ・気功法と能の身体の動きには共通するものが多いと思います。

- ・健康の為の呼吸法では抜群。
- ・腹式呼吸の謡の発声法は呼吸器病にいいようです。
- ・特に謡をする時の呼吸腹式がよいと思います。
- ・謡っていると胃の働きが良くなる。
- ・高齢になっても、頭を使う、覚える。体を動かす等、能に限らず、健康には役立つと思います。
- ・大きい声を出し身体の調子に好結果だったと思います。現在 80 才ですが、おかげでいまだ舞台をつとめております。
- ・声を出し 仕舞とは言え少しは運動になり 能の折には汗をかき 健康にはよいと思ふ。
- ・しっかりした正座 精神的な健康。腰を落とした姿勢 腰や足を非常に強くする。
- ・首すじの正しい姿勢。
- ・深呼吸、正しい姿勢、無我の境地。
- ・姿勢を正し腹式呼吸で腹の底からの呼吸をする。
- ・緊張感によって血液の流れが良くなる。
- ・謡や舞が心身の健康を保っている様です。
- ・健康には良いと思う（身体の健康心の健康両面において）又日本人の精神文化を身につけることもできます。ぜひ多くの人にこの道を嗜んでもらいたいと思う。
- ・舞台の緊張感、謡の腹式呼吸。
- ・腹からの発声、立居振るまい、人とのつき合いなど健康に役立つと思う。
- ・能は日本人の長年の智力の集積である。
- ・精神的に落ち着けることが多い

以上のように、「腹式呼吸」「正しい姿勢」などが「健康に役立っている」と答えた人が圧倒的に多い。また「頭を使う、覚える、身体を使う」などもあり、脳の活性化についてのコメントもある。精神的には、「精神的に落ち着けることが多い」「日本人の精神文化を身につける」「日本人の長年の知力の集積」など、日本文化と関連づけて、能楽の精神性について上げているコメントも見られる。

一方、以下のようなデメリットの指摘もあった。

## 「健康に役立っていない」デメリットの場合

- ・ 玄人として演じる能は、人間の動作として非常に無理をしています。特に腰にかかる負担は相当です。その無理な姿勢で、舞を舞い、正座をするわけです。
- ・ 気持ちよく舞台をつとめられれば良いがまちがえたり、絶句をした時等のストレスは計り知れない。
- ・ 膝に悪い。ストレスが大きすぎ、精神的に不安定になりやすい。
- ・ 舞台や稽古は厳しさや苦しさが伴う。達成感による喜びもあるが、健康と結びつけるには無理があると思う。
- ・ 頭脳とか気力には良い面が多いと思うが膝の関節には非常に悪い。
- ・ 体調が悪くても無理をしがちの時が多い。
- ・ 体調がよくなるとも舞台や稽古を勤めねばならない時もある。

特に舞台や稽古でのストレスや、演能するときに「無理な姿勢を続ける」ことなどがあげられている。また「体調が悪くても舞台や稽古を止められないときがある」わけだから、厳しい世界でもある。身体の内面では、膝に対する負担があげられた。また「達成感による喜びもあるが、健康と結びつけるには無理がある」という意見もある。

また「どちらともいえない」という回答に以下のようなコメントがある。

## 「どちらともいえない」場合

- ・ プロはぎりぎりの負担を自らに強いることが多くなる。つまり、無理をしてしまう。それは健康によくない。しかし精神的、肉体内ともに役立つことも確かにある。
- ・ 単に健康に良い悪いと云うより、精神性や気力・集中力等が養われるなどの内面的健康と、足腰の鍛錬等の筋力アップ、肺活性化等の健康等の筋力アップ、肺活性化等の、外面的な健康等と、メンタル・フィジカルの二面性があり一概に言えない。
- ・ 平成 13 年に胃がんに見舞われ手術し一命を取止めた。まだ危険が去ったわけではないが、過去 70 年間（現在 73 才）は健康に過して来られたのは斯道のお蔭とも思う

- ・精神面の緊張は長時間にわたれば健康によくないし、短時間ならば健康によいと思う。  
永年の間、健康で（現在はちがう）いられたのも謡曲のお蔭と思うものの、必ずしも健康に直接役立っているともいいきれません。
- ・年齢、性格等個人差がありますが一般的には健康には役立つと信じます。
- ・能に限らず人生何か夢中になる趣味を持つ事が健康につながると思います。
- ・健康に役立つと思わなければ前へ進まない。又、能楽とは如何に大きく寛大な心で取り組まなければならないものだと思います。

プロはぎりぎりの負担を自らに強いる。しかも「健康のためにしているわけではない」。しかしながら、足腰の筋力アップや背筋力がアップしたり、精神力が培われるという意味では、健康にもよいのではないかという意見が見られる。

また「健康に役立つと思わなければ前に進めない」という意見も見られる。さらに「精神力の緊張は、長時間にわたれば健康によくないし、短時間ならば健康によい」という意見もある。

以上のコメントは男性によるものである。

女性 33 人からのコメントは以下のようなものである

<コメント>女性 33 人

「健康に役立っている」メリットの場合（能楽師として能の舞台や稽古が健康に役立つ場合）

- ・声を出すこと、姿勢が健康に良いこと、舞台に立つ事の緊張感、舞台に穴を開けられないという気持ち、風邪等ひかないよう、など。
- ・舞台に向けて体調を整えていくことが、健康に役立っていると思います。
- ・非日常的な緊張感、定期的な発声は健康によいとは思っています。
- ・常に健康に気をつけ、体の都合で休まぬ様にしています。
- ・知らない人から「姿勢が良い」とよく云われます。同じ年代の人が、足、腰の痛みを訴える年令になりましたが私は現在どこも痛みを感じていません。



- ・35才から教えていますが風邪等引いた事もなく1度も稽古を休んだ事はありません。
- ・大声を出すことでストレスがありません。
- ・病気の時精神力が大変役に立ちました。日頃のけい古に出かける時、気分がよくなかったり、かぜ気味だったりしてもかえる時はすっかり治っています。
- ・始めはしんどいと思った事もありますが、終わった後はとても気分が良く楽しい気分で過せます。
- ・体力の維持 記憶力の増進 忍耐力の養成。一言で言えば人間の精神と体力を鍛えてくれる。
- ・対人関係等で非常に失礼なことを云われたりされたりして、心が怒り狂ったとき、平常心に戻ります。
- ・精神的にはたしかに良いと思います。
- ・舞台に立つ事の緊張、人を指導する事の責任すべて不屈の精神の糧になっていますし、生来の軟弱な体質もこの年齢までながらえてまだ危険が去ったわけではありませんが現役をつづけられる事がその証しではないかと思っています。

女性のコメントの中には、より精神的な面が強調されていたように思う。「非日常の空間」「平常心に戻る」「不屈の精神の糧になる」「人間の精神と体力を鍛えてくれる」のように、精神的な効用が多く見られた。また「対人関係などで、非常に失礼なことをいわれたりされたりして、心が怒り狂ったとき、平常心に戻ります」というコメントなどもあった。

#### 「健康に役立っていない」デメリットの場合

- ・長時間舞台で正座するなど、身体に無理を強いられていますから、その点では健康によくないと思います。
- ・素人の稽古ならば呼吸、姿勢など確かに良くなります。が、プロの稽古となればストレスも感じますし、体をギリギリまでいじめていると感じます。腰や膝に若いうちから痛みを感じます。

男性同様に、無理な姿勢を強いられることについては、膝や腰に負担がかかるという意見が見られた。またストレスや身体をぎりぎりまで酷使することで、身体に無理を強

いられるといっている。確かに男性と同じ装束を着て、男性同様の動きが求められる場合もあるので、体力的には女性の方がきつい場合もあるかもしれない。

どちらともいえない

- ・身体的には余り役立っているとは思えません。正座によって膝を痛めやすいこと。同じ姿勢を保つことも余り良いとは思えません。しっかりとした姿勢を保つために、腹筋は強くなるかもしれませんが。
- ・高血圧（自律神経も調子悪い）なので舞は辞めております。緊張すると血圧が上がりますので、謡丈は健康法と続けております。
- ・稽古自体は健康に役立つ方向かと思いますが、生活が不規則にならざるを得ないという点は不健康。喉や腰、ヒザ等負担がかかり、悪くすることも多いよう。

稽古そのものは健康に役立っても、プロともなれば生活が不規則になったり、正座などと長時間続けることによって、膝や腰を痛める可能性があるといっている。また喉や、膝、腰への負担をあげている。

また回答者の中には性別に関して記載がないものもあった。

<コメント> 性別不明 47 人

「健康に役立っている」メリットの場合

- ・よく体を動かす、腹式呼吸で内臓のマッサージ、よく汗をかく筋力、体力、柔軟性も必要。
- ・舞台があれば健康に気をつける。
- ・舞台や稽古に備えて自制する。

舞台があることがむしろ、健康に気をつけるきっかけになったり、舞台や稽古に備えて自制するという考え方が見られた。

「健康に役立っていない」デメリットの場合

- ・ストレスが加算される場合もある。

どちらともいえない場合

- ・日常的には役立っていると思うが、稽古のし過ぎで体調を崩すこともある。

以上である。

全体的に見て、仕舞いや謡などを個別に見れば健康に役立つ要素は強いようだが、無理な稽古や舞台によって健康を害することもある。それは一種の職業病のようなものといってよいかもしれない。そういう意味では、プロの場合は、能が健康に役立つとは簡単にいえない立場にあることがわかった。

2. また、これに関連して、「何か持病をもっているかどうか」を聞いた。

ここでいう「持病」とは、広辞苑などで書かれているように「身体に持つ病の意味」であり、「全治しにくくて、常に、またはしばしば重い苦しむ病気」のことである。

何か持病がありますか？

【回答数 198】

はい	85(43%)
いいえ	88(44%)
無回答	25(13%)
合計	198人

男性 118人

- ・先天性高血圧（高血圧は多く、15人の人がいた）
- ・糖尿病（糖尿病も多く、6人）
- ・肝機能不全
- ・高脂血症、脳卒中後遺症
- ・痛風（2）
- ・大腸癌で大腸半分切除しています 79才のとき

- ・大動脈瘤、術後養生
  - ・心臓病（ 3 ）
  - ・狭心症
  - ・不整脈
  - ・腰部脊椎管狭窄症（ 2、 3 年前右肩骨折してから）
  - ・腰痛（ 2 ）
  - ・足膝関節痛（ 3 ）
  - ・粘液水腫
  - ・白内障
  - ・胃腸など（ 3 ）
  - ・すぐ下痢をします
  - ・喉頭の荒れ
  - ・鼻炎
  - ・喘息（ 2 ）
  - ・花粉症（ 2 ）
  - ・スチール病と言う現代病でストレス疲れから手足がしびれる様です
- （ ）内の数字は同じ回答数。以下、文末の数字は同じ回答の数とする。

## 女性 33 人

- ・子供の頃大病をしましたので心臓は余り丈夫でないと思います
- ・心臓疾患 ペースメーカーを身体に入れている 一級の身体障害者です
- ・アレルギー（昨年から）
- ・アトピー性ヒフ炎
- ・腰痛、更年期障害
- ・年のせいでヒザはハリハビリと注射を長年つづけています
- ・高血圧、無呼吸症、左心室肥大
- ・心臓疾患（ 2 ）
- ・腎臓、糖尿
- ・腰痛
- ・変形性膝関節症（ 4 ）

- ・喉に結節が出来ています。
- ・高血圧症
- ・高脂血症

性別不明 47 人

- ・アトピー
- ・糖尿病、痛風、血圧
- ・腰痛
- ・不整脈
- ・気管支ぜんそく、膝変形関節

アンケート調査の結果から、持病を持っている人が 198 人中、85 人つまり 43%いることが分かった。その中で特に多いのは、高血圧や糖尿病、胃腸疾患、循環器系、膝の痛みなどであるが、特に男性に多かったのが高血圧、女性に多かったのが膝の痛みである。

3 . またこれと関連して、日ごろから何か「健康維持のために気をつけていること」があるかどうかを聞いた。

日頃から健康維持のために気をつけているかどうかの質問

【回答数 198】

大いに注意をしている	100(50%)
別に気にしていない	46(23%)
どちらともいえない	19(10%)
無回答	33(17%)
合計	198 人

大いに注意をしている人が約半数である。「気をつけていることがある」と答えた人にそれはどのようなことかを聞いた。

男性 118 人

もしあればどのようなことをされていますか

- ・適度の運動（11）
- ・歩いている（11）
- ・足腰の健康維持（4）
- ・極力歩くようにしている（謡を謡いながら）
- ・足腰（歩く、姿勢を正す）
- ・足腰をきたえるためによくゴルフに行き、練習にも行く
- ・夏山登山（近年は夏に長期休みがとれないために行っていない）日本アルプスに毎夏行っていた
- ・毎日の体操と月に1～2回のスポーツ
- ・週2回程6kmを1時間30分で歩く（近くの300m位の山を）
- ・規則正しく早寝、早起、節度、規律
- ・筋力アップ、背筋などの筋肉トレーニング（3）
- ・散歩（3）、水泳（2）
- ・ジョギング
- ・柔軟体操
- ・農事
- ・睡眠（6）
- ・食事（玄米食等）（10）
- ・腹八分
- ・好き嫌いなし、偏食しない（2）
- ・塩分を少量にする
- ・野菜中心の食事（2）
- ・肉類（牛肉）はなるべく食べない
- ・無農薬野菜（添加物のないもの）
- ・自然食（添加物のないもの）
- ・体重をふやさない（3）
- ・健康補助剤服用（2）
- ・飲酒に注意（8）

- ・連日の飲酒は控えるとか、2次会ではお酒を飲まないとか、一人の時には飲まないとか。もともとお酒は好きなのですが、最近健康診断で肝臓の数値が悪くなってきたので
- ・酒量の注意2合位（日本酒の場合）
- ・煙草はしない（4）
- ・喉を大事にしている（3）
- ・うがい（3）
- ・手洗い
- ・風邪に注意（3）
- ・膝の痛み（職業柄）があるので気をつけている（温める）
- ・放屁は壮快に（人前では控える）
- ・自然体
- ・腹式呼吸（西野式）と散歩
- ・会話の時も腹式呼吸に努める
- ・無理をしない、練習は毎日同じ量にする
- ・短期的に仕舞の曲目を選択に毎日数番舞うようにしている
- ・規則正しく生活し、禁煙、酒は若い時の半分 1合迄とし朝食前にへちまで全身を乾布摩擦し体操をし日に30分以上は歩くようにしている
- ・全身の乾布摩擦を毎朝・晩
- ・がん検診
- ・医師による定期検診（2）
- ・毎年1回1泊ドック（1昨年より中止）出来れば半年に1回は必要と思います

多くの男性が食事には気をつけていた。またタバコやアルコールも節制している。乾布摩擦をしている人もいた。基本的にみて、食事、睡眠、適度な運動、規則正しい生活に気をつけているのは、一般的な人々と同じだが、能楽師らしいのは、特に膝や喉に気をつけ、さらに呼吸法をしている人がいることである。

女性 33人

- ・喉は特に用心して少しでもおかしい時は耳鼻咽喉科にかけこむ事になっています

- ・喉のために喫煙は一切していないし、家の中も一切タバコの煙をまかないようにしてもらっています。持病もあるので、清潔にすることも心がけています
- ・喉をひやさないようにしている
- ・喉を痛めないよう（アメをなめるとか口の粘膜が乾燥しないよう気をつけています）
- ・早朝1時間毎日歩いている
- ・歩くこと（車に出来るだけ乗らない）（4）
- ・背骨をのばしてまっすぐに歩く事
- ・ウォーキング（1日40分～70分位）。足腰が弱らないため
- ・朝のおいしい空気の中で動く。（気に入った仕舞など）
- ・年を取りましたので無理をしない様にしています。自分自身の体力をよく知ることが大事かと思えます
- ・疲れないようにしています（2）
- ・暴飲暴食をしないこと
- ・バランスの良い食生活
- ・塩分控え目、食事療法（2）
- ・いろいろな物を少しずつ食べている
- ・食事（太りすぎないように）（2）
- ・栄養摂取（でも不十分と思っています）
- ・ストレッチをすること。（2）
- ・風邪をひかない（2）
- ・足を大事に
- ・早寝をすること（2）
- ・仕事を忘れて遊ぶこと
- ・若いときは気にしない。年をとるにつれ注意する。規則正しい日常生活
- ・気持ちのもち方
- ・適度の運動
- ・睡眠時間（2）
- ・水泳（3）
- ・温泉にもつとめて行く様にしています
- ・隔週に一度必ず医院に出向いています



- ・定期健康診断
- ・週1回はり治療を受けています

女性も食事や運動に気をつけている人が多い。特に喉と膝についてのケアが目立つ。「疲れすぎないようにする」「規則正しい日常生活」というように、日常生活をきちんと送る傾向もあるが、一方では、「仕事を忘れて遊ぶこと」というコメントもあった。また温泉に行ったり、水泳するなどというコメントもあった。

性別不明 47人

- ・食事(6)
- ・過食せぬこと
- ・生野菜を多く摂る
- ・生水を飲む
- ・良い空気を吸う
- ・睡眠(4)
- ・心がけて歩くこと(2)
- ・運動をする(なるべく歩く)
- ・飲酒をひかえる
- ・よく笑う 人の悪口を言わない いつも感謝して過ごす 夢をもつ
- ・若い時は気にしていなかったが、加齢と共に風邪などひかぬように注意している
- ・毎週針治療
- ・ストレス解消に観能
- ・姿勢の美しさ バランスを保つ為にヨガをしている

以上のようになっている。男女とも健康維持についての努力としては、一般の人とあまり変わらず、栄養や添加物に注意した食事、適度な運動、快適な睡眠、ストレス緩和、規則正しい日常生活などが見られたが、腹式呼吸に注意したり、膝や喉に気をつけていることは能楽師らしいといえよう。

ほかによく笑い、人の悪口をいわず、いつも感謝して過ごす、夢をもつなど精神的な答えも見られる。また「健康状態の管理・定期検査データはメガスタディーに登録し

有職高齢者活動実態の報告を厚生白書基礎資料として提供しています」というコメントもあった。

## 結 論

本研究は、2003年10月に能楽師1,115人に向けて行った郵送のアンケート調査の結果を基にしたものである。回答者数は、198人（うち男性118人、女性33人、性別不明が47人であり、回答率は17.7%）である。

能には「幸せ」さらには、「健康」を育む要素が備わっていると思われるが、それに対して能楽師がどのように考えているのかを調査したものである。

回答をした能楽師の平均年齢67.2歳であった。ちなみに、能楽修業年の平均は48.7年であり、能楽師歴が平均29.6年ということで、回答者の特徴をあげれば、高齢者であり、能楽修業年数も、能楽師歴も高かった。

一般の企業などでは60歳が定年になることを考えれば、かなりの高齢者が、現役で活躍している。そのため、これだけの年齢で、厳しい能舞台を務められるということ自体が、心身共の健康を明かす証明ともいえよう。

「能が健康に役立つか」という質問に対して、回答率を見ると、「はい」と答えた人が198人中130人と圧倒的に多い。66%の能楽師が演能や稽古が健康に役立っていると答えていることがわかった。また「いいえ」と言い切ったのは4%に過ぎず、「どちらともいえない」が「いいえ」に近いと見ても、否定的な見方は14%に過ぎない。

財団法人富山県健康スポーツ財団理事、国際健康プラザ・スタジアム館長、国際伝統医学センター研究室長でもあり、医学博士である永田晟の『高齢者の健康・体力科学』によれば、「高齢者の最大の関心事は長寿であり、社会福祉、特に健康・体力問題であろう。どこのアンケート調査でも、誰に聞いてみても、全てが自分の健康を保持し続けることに最大の関心を寄せている」<sup>5</sup>という。現役で活躍している人たちにとっても、健康・体力問題は、関心が深いことは当然のことであるが、高齢になって、しかも現役ともなれば、健康に対する関心もより一層深まるであろう。

次に男性のコメントから抽出すると、健康に役立っている理由が「腹式呼吸」「正しい姿勢」「精神的に落ち着ける」などがあるが、悪い効果としては、「玄人として演じ

る際の無理な姿勢」「長期間の正座」「舞台でのストレスや緊張感」「膝の関節の故障」などがあげられた。

女性のコメントでも、「精神力」「緊張感がよい」「声を出すこと」などがあがった。またデメリットとしては、「体に無理を強いられている」があげられている。

また能楽師の持病については、何らかの持病をもっている人は、85人、つまり42%に見られた。特に多いのは、「高血圧」「糖尿病」「胃腸疾患」「循環器系」「膝の痛み」であり、男性に特に多かったのが、「高血圧」、女性に多かったのが「膝の関節症」である。

日頃から健康のために気をつけているかどうかの質問にたいしては、「大いに注意をしている」が198人中100人であり、ほぼ半数を占めていた。「気をつけている」と答えたコメントを抽出すれば、「歩いている」「食べ物に注意」「適度な運動」「睡眠」「喉に気をつける」などが多く見られた。

以上が、今回の能楽師たちに行ったアンケート調査の一部として抽出した結果である。今後は、同アンケートに基づいて調査した「能の仕舞いや謡が、どのように健康作りに影響を与えるのか」、また「素人が能楽を嗜んだ場合、心身に対してどのような影響があるのか」ということについても、考察していきたい。

---

## 註

- 1 小西甚一編訳『世阿弥能楽論集』p.82. 以下『風姿花伝』の引用は、同書による
- 2 同上p.82
- 3 同上p.83
- 4 財団法人観世文庫『観世流能のすすめ』p.2
- 5 永田晟『高齢者の健康・体力科学』p.39

## 参考文献

- 石井直方『スポーツ医科学基礎講座2 レジスタンストレーニング - その生理学と機能解剖学からトレーニング処方まで』有限会社ブックハウス・エイチディ、1999年
- 太田裕造、太田賀月恵『日本人の体型』大学教育出版、2002年
- 表章・加藤周一校注『世阿弥・禅竹』日本思想体系、岩波書店、1974年

- 
- 金関猛『能と精神分析』平凡社 1999 年
- 川瀬一馬『校註花伝書』わんや書店、1967 年
- 小西甚一『日本の思想 8 世阿弥集』筑摩書房、1970 年初、1973 年 3 刷
- 小西甚一編訳『世阿弥能楽論集』たちばな出版、平成 16 年
- 財団法人観世文庫『観世流能のすすめ』平成 12 年初、平成 13 年 3 刷
- 佐藤和彦・高橋豊『『能』の心理学』河出書房新書、1999 年初 2000 年 2 刷
- 世阿弥著・野上豊一郎、西尾実校訂『風姿花伝』岩波文庫、1958 年
- 多田富雄『脳の中の能舞台』新潮社、2001 年
- 永田晟『高齢者の健康・体力科学』不味堂出版、1995 年
- 名取礼二監修『健康・体力づくりハンドブック』大修館書店、1983 年 1993 年 3 刷
- 野上豊一郎編集『能楽全書』第一巻、昭和 54 年
- フレデリック・フースラー/イヴォンヌ・ロッド＝マーリング著、須永義雄/大熊文子訳『うたうこと  
発生器官の肉体的特質 - 歌声のひみつを解くかぎー』音楽之友社 1987 年初、2002 年 11 刷
- 『能楽手帳』2002 年版、わんや書店、2002 年
- |   |         |   |        |
|---|---------|---|--------|
| 同 | 2003 年版 | 同 | 2003 年 |
| 同 | 2004 年版 | 同 | 2004 年 |
| 同 | 2005 年版 | 同 | 2005 年 |