

## 健康のために行う「散歩」の語誌的研究

南谷直利<sup>\*</sup>, 北野与一<sup>\*\*</sup>

A Study of Terminological History on a Constitutional “SANPO”

Naotoshi Minamitani<sup>\*</sup>, Yoichi Kitano<sup>\*\*</sup>

*Received October 1, 2001*

### はじめに

歩行運動には、特殊なものを除き、概略、次のような別がある。すなわち、生活の中で、ばくぜんと歩く、あるいは移動のために歩く（「歩く」、「歩行」等）、気晴らしのために、リハビリのために、ダイエットのために、健康のために歩く（「散策」、「散歩」等）、長い距離を心身の鍛錬のために、訓練のために歩く（「遠足」、「行軍」等）、歩く速さを競う（「競歩」）などである。

近年、特に上述の に係る歩行を生活の中に取り入れている老若男女が、世界各国で増加傾向を見せている。その背景には、運動不足病や生活習慣病の増加、肥満者の増加とダイエット風潮の高まり、ストレス起因の増大等の社会的な問題が存在した。それらの問題解決の一方法として歩行運動、つまり、「散歩」が登場したのである。この歩行運動の有効性は、マスメディア<sup>(1)(2)</sup>や著書類<sup>(3)(4)</sup>、あるいは講習や講演等を通じて加速的に認知されていったのである。

上述の に属する語彙には、「散策」及び「散歩」の外に「逍遙」や「遊歩」などがある。しかし、「散歩」以外のこれらの語彙は、現在、文章語としては散見できる語彙もあるが、話し言葉としてはほとんど使用されていない語彙である。従って、本稿では、現在、一般に慣用されている「散歩」を中心に検討を加えることとしたい。

### 研究目的・方法

健康の維持・増進のための「散歩」という語彙について、この語彙の前史的類語、登場した時期及び登場後の定着等に関し、諸文献を史・資料として明らかにする。

---

\* 法 学 部  
Faculty of Law

\*\* 北陸大学名誉教授  
Professor Emeritus, Hokuriku University

## 結果と考察

### 1. 「散歩」の前史的類語

「散歩」の文献上における初出以前の類語には、「行歩」、「歩行」、「逍遙」、「散策」等の語彙が見られる。以下、これらの語彙について論じたい。

#### (1) 「行歩」と「歩行」

「行歩」について、辞典は、以下のとおり報告している。

- ・『角川古語大辞典』<sup>(5)</sup>：「ぎやうぶ ギョウブ〔行歩〕名 吳音。歩くこと。」、出典に『徒然草』（1324 - 1331頃成立）を挙げている。なお、「歩行」の出典として、藤原実資の日記『小右記』（永祚元 989 年5月1日）を挙げている。
- ・『日本国語大辞典』<sup>(6)</sup>：「ぎょうぶ ギャウ・・・〔行歩〕〔名〕あるくこと。歩行。こうほ。ぎょうほ。」、出典として、藤原行成の日記『権記』（長徳4 998 年3月13日）や『今昔物語集』（12C前期成立）等を挙げている。なお、「歩行」の出典として、藤原定家の日記『明月記』（治承4 1180 年2月21日）を挙げている。
- ・『大漢和辞典』<sup>(7)</sup>：「〔行歩〕<sup>4</sup>カウ<sup>4</sup>ホ あし。あゆみ。又、あゆむ。あるく。」、出典として、『礼記』、『漢書』、『後漢書』等を挙げ、「歩行」には、『管子』と『史記』を挙げている。

以上の報告からも明らかのように、「行歩」と「歩行」は、古い漢語である。『大漢和辞典』に挙げられた上記の漢籍は、藤原佐世撰の『日本國見在書目録』<sup>(8)</sup>（891頃成立）に掲載されている。こうしたことから、この両語彙は、少なくとも平安時代（794 - 1185）までにはわが国に移入されていた語彙と考えられる。

わが国の古代の編年史でこれらの語彙を渉猟したとき、『續日本紀』<sup>(9)</sup>（巻二十一）に以下のように「行歩」の使用が見られた。

「<sup>十八</sup>丁巳。勅<sup>スラク</sup>。大史奏<sup>メ</sup>云フ。案<sup>スルニ</sup>九宮經<sup>テ</sup>。來年己亥<sup>ハ</sup>。當<sup>ニ</sup>曾<sup>ニ</sup>三合<sup>ニ</sup>。其ノ經<sup>ニ</sup>云フ。三合ノ之歲<sup>ハ</sup>。有<sup>リト</sup>水旱疾疫ノ之災<sup>ニ</sup>。如聞。摩訶般若波羅密多者<sup>ハ</sup>。是<sup>レ</sup>諸佛ノ之母<sup>ナリ</sup>也。四句ノ偈等受持讀誦<sup>スレハ</sup>。得<sup>ニ</sup>福德聚<sup>ル</sup>ヲ不<sup>レ</sup>トイヘリ可<sup>カラ</sup>思量ス。是<sup>ヲ</sup>以<sup>テ</sup>。天子念<sup>スル</sup>キハ。則兵革災害不<sup>レ</sup>入<sup>ニ</sup>國ノ裏<sup>ニ</sup>。庶人念<sup>スル</sup>キハ。則疾疫癘鬼不<sup>レ</sup>入<sup>ニ</sup>家ノ中<sup>ニ</sup>。斷<sup>テ</sup>惡<sup>ヲ</sup>獲<sup>ル</sup>祥<sup>ヲ</sup>莫<sup>シ</sup>過<sup>クル</sup>ハ於此<sup>ニ</sup>。宜<sup>ク</sup>告<sup>ケテ</sup>天下諸國<sup>ニ</sup>。莫<sup>ク</sup>論<sup>スル</sup>男女老少<sup>ヲ</sup>。起坐行歩口閑。皆盡<sup>ク</sup>念<sup>申</sup>誦<sup>セシム</sup>摩訶般若波羅密<sup>ヲ</sup>。其ノ文武百官ノ人等。向<sup>レ</sup>朝<sup>ニ</sup>赴<sup>ク</sup>司<sup>ニ</sup>。道路ノ之上<sup>ニ</sup>。每日常<sup>ニ</sup>念<sup>メ</sup>。勿<sup>レ</sup>空<sup>ク</sup>スル<sup>ル</sup>往來<sup>ヲ</sup>。庶<sup>ク</sup>使<sup>メ</sup>風雨隨<sup>ヒテ</sup>時<sup>ニ</sup>。咸<sup>ク</sup>無<sup>ク</sup>水旱ノ之厄<sup>ニ</sup>。寒温調<sup>レ</sup>氣<sup>ヲ</sup>。悉<sup>ク</sup>免<sup>レ</sup>疾疫ノ之災<sup>ヲ</sup>。普<sup>ク</sup>告<sup>ケテ</sup>遐迩<sup>ニ</sup>。知<sup>シメ</sup>朕<sup>ノ</sup>意<sup>ヲ</sup>焉。」（淳仁天皇 天平寶字2《758》年8月）

このように、「行歩」は、上記の各辞典に掲げられている出典よりも約240年の奈良時代（710 - 784）中期にすでに使用されていたのである。従って、当初「行歩」が先行して使用され、後年、両者が長く並行して使用されていったものと考えられる。なお、「行歩」は、現在、辞典類にその名をとどめるも、死語に近い語彙となっている。

## (2) 「逍遙」と「散策」

「逍遙」は、前述の「行歩」と異なり、二つの語義をもつ世紀前の古い漢語である。以下、若干の辞典によって検討を加えてみよう。

- ・『字通』<sup>(10)</sup>：「自在にさまよう。」、出典に『楚辞』を挙げている。
- ・『大漢和辞典』<sup>(11)</sup>：「㊦ 氣まかせにたちもとほる。ぶらつく。さまよふ。徜徉。」、出典として、『詩経』、『釋文』、『楚辞』を挙げ、「㊦ 自適してたのしむこと。外物と浮沈して天性を損じないこと。」、出典として、『莊子』、『韓詩外傳』、『後漢書』を挙げている。
- ・『日本国語大辞典』<sup>(12)</sup>：「(する) 氣のむくままにあちこちと遊びに歩くこと。そぞろ歩き。散歩。」、出典として、『万葉集』、『平中物語』、『宇津保物語』、『太平記』を挙げ、「(する) 世間の俗事を離れて楽しむこと。」、出典として、『菅家文草』、『文明本節用集』、『壺山詩稿』を挙げている。
- ・『角川古語大辞典』<sup>(13)</sup>：「漢語。『逍』『遙』ともに、さまよふの義で、『河上乎逍遙(詩経・鄭風)』のような用例もあり、元来さまよひ歩く、そぞろ歩くの意であるが、[莊子]の『逍遙遊』の影響により、氣の向くままに俗事を離れて楽しむこと、気分にかかせて、遊び回ること、の意に用いる場合が多い。徒歩とばかり限らず、舟を漕ぎ回る川逍遙(かはげうえう)のような語もある。」、その他、出典として、『菅家文草』、『伊勢物語』、『今昔物語』等を挙げている。

以上の報告も指摘しているように、「逍遙」は、「行歩」と同義に用いられる場合と、それに加えて、情緒面を強調した意としても用いられた漢語であり、万葉時代から長期にわたって広い分野で慣用された語彙なのである。なお、「遙」には、「さまよう、うろろうする」の外に、「はるか、とおい、ながい、はやい」<sup>(14)</sup>の意もあり、「行歩」距離の長いことを意味する語彙でもあった。いみじくも、『日葡辞書』(1603)には、「XôYô・ショウヨウ(逍遙) Farucani asobu.(遙かにあそぶ) 遠方へ遊びに出かけて気晴らしをすること。」<sup>(15)</sup>と記されている。「逍遙」のこうした多義性は、長期にわたって慣用された理由の一つと考えられる。

現在、多用されてはいないが、「逍遙」とともに用例が散見される語彙に、「散策」がある。

- ・『大漢和辞典』<sup>(16)</sup>：「あちこちと杖を曳き歩く。そぞろあるき。散歩。遊歩。漫歩。逍遙。」、出典として、杜甫、蘇軾、陸游らの詩を挙げている。
- ・『大字典』<sup>(17)</sup>：「散歩に同じ。」、出典に蘇軾の詩を挙げている。
- ・『時代別国語大辞典』<sup>(18)</sup>：「気ままに歩きまわること。散歩。」、出典に『雲壑猿吟集』を挙げている。
- ・『日本国語大辞典』<sup>(19)</sup>：「特に目的がなく、ぶらぶらと歩くこと。散歩。」、出典として、『雲壑猿吟集』、『松蔭吟稿』等を挙げている。

以上の報告も示すように、「散策」は、「杖をついてのそぞろあるき」を原義とし、「目的がなく、気ままに歩きまわる」意へと発展した700年代の古い漢語なのである。わが国への移入については、『雲壑猿吟集』(惟忠通恕 1349 - 1429 の作)<sup>(20)</sup>から、室町時代(1336 - 1573)の初期、つまり、1400年頃までには移入されていたものと考えてよいだろう。

## 2. 中国養生思想の発展とわが国への影響

「散歩」に養生(保健)的効能があると考えられるようになるには、医学的発達、特に予防

医学を背景にした養生思想の発展は欠かせない。わが国の幕末までの医学は、中国医学に依拠したものであった。それは、5世紀中頃に朝鮮半島を通して渡来し、その後、遣隋使や遣唐使を通じ、さらには帰化人や中国貿易等によって移入された。従って、先ず視点を中国の養生思想の発展に向け、わが国との係わりを検討していくこととしたい。

#### (1) 中国養生思想の発展 「散歩」と係わって

中国における医学・薬学の起源とその発展過程を系統的、かつ史的に論述した労作に傅維康の『中国医学の歴史』がある。本書は、「養生」に関する史的考察を初め、日本との医・薬交流についても論述しており、本項では、川井正久編訳の『中国医学の歴史』<sup>(21)</sup>(1997)を主要な資料として検討を加えたい。なお、中国の養生思想の理論や方法には、「静を以って生を養う」ものと「動を以って生を養う」ものという二つの観点(及びその結合)が見られた<sup>(22)</sup>。ここでは、「散歩」と係わって「動を以って生を養う」観点に立つ「養生」を中心に論ずる。

養生法上で最初に係わりをもった「動」としての活動は、「舞踏」<sup>(23)</sup>であった。舞踏は、「人々が労働と収穫の感動を表現し、分かち合うための手段」で、「疲労を忘れさせる重要な娯楽」であり、「一種の儀式」でもあった。こうした舞踏を体験していく過程で、人々は、舞踏には「身体の筋肉を緩め、骨格を強くする効果あるし(中略)健康保持のための、一種の体操療法的な側面」があると、確認するに至ったのである。こうした原始舞踏の所作やとらえ方が後世に伝承され、導引術へと発展する。

1973年、馬王堆三号漢墳(湖南省)から「大量の医薬に関する帛書(絹の布に書かれた文書)」<sup>(24)</sup>が出土した。これらの帛書は、漢の文帝12年(BC168)に埋葬されたもので、春秋時代から秦・漢代にかけて書かれたものであり、その中に『導引図』や『養生方』が含まれていた。この『導引図』には、「導引術を用いて、いくつかの病気を予防または治療できることが明記され」ており、当初すでに、「導引術と病気予防・治療との間に直接的な関係のあること」が認識されていたのである。「色々な動物の姿態を模倣した導引術式」は、先に述べた舞踏にその淵源が見られ、「動」的養生の発展を示すものとして注目しなければならない。

戦国時代から後漢時代にかけて多くの思想家や医家たちが、養生に関する理論や方法論を公にした<sup>(25)</sup>。それらの人たちには、老子や荘子のように「静」に重きを置く者や子華子、呂不韋及び華佗のように「動」を主体とする養生論を唱える者もいた。華佗は、気功・導引を基礎に「五禽戯」を創案している。

一方、孔子は、「動静結合」を提唱し、「動・静」を超える養生を求めた。この両者の結合の立場から「養生学説を系統的に論じ」たものに、『黄帝内経』<sup>(26)</sup>がある。この『黄帝内経』は、「生理学・病理学・解剖学、および診断法と治療法について論じた中国最古の体系的な医学書であり、中国医学理論の源流となった書物で(中略)前漢代か、おそくとも後漢のはじめごろまでに編集されたもの」と言われている。「動」的養生法について、同書は、「『形を労し(身体を動かす)』、『広く庭を歩み』、『導引、按蹻し』とし、「身体を鍛錬し、気血の流通を促し、『形と神と俱にする(身体と精神とともに全うする)』」ことを基本としていた。「広く庭を歩」めば、「筋骨をリラックスさせ、脾の運化作用を正常にし、久しく坐位にあることによって生ずる筋肉の損傷や、久しく臥位にあることによって生ずる気の損傷を防ぐことができる」ととらえた<sup>(27)</sup>。このように、同書において、「動」の養生法上、「散歩」型の運動が「気功」

や「導引」とともに定位置を確保していたことは、注目すべきことであった。

魏・晋・南北朝時代(220 - 581)における養生思想は、『黄帝内経』に示された予防医学の考え方を基礎に発展し、特に、『抱朴子内外篇』を著わした葛洪(281頃 - 341頃)が「動静結合」の養生法を主唱した<sup>(28)</sup>。彼は、導引を重視したが、その実践に当たって「形式にとらわれず、自然に任せるがよい」とし、「徐歩、あるいは吟(詩歌を唱える)、あるいは息(休む)、皆導引なり」と指摘した<sup>(29)</sup>。

隋・唐・五代期(581 - 960)に入ると、多くの医家によって『黄帝内経』が整理され、養生法の研究も「一段と具体的になり、かつ新たな発展をみた」のである<sup>(30)</sup>。特に、養生法の研究に貢献したのは、『千金方』(『備急千金要方』及び『千金翼方』の略称)の撰著者である唐代の孫思邈(581 - 682)であった。彼は、『千金方』で「食事と健康・長寿とが互いに密接な関係をもっていること」を指摘し、食後の心得として「食飽きて急ぎ行くを得ず」と、食後の徐歩にも触れている<sup>(31)</sup>。ここには、後述の宋・金・元代(960 - 1368)に医家たちによって指摘される「食後の散歩」の養生的有効性に対する認識が見られる。

宋・金・元代には、「中医理論の発展にともない、養生学がいつそう発展し充実し」、「四時摂生」、「食療養生」、「導引」、「気功」などに新しい見解が指摘された<sup>(32)</sup>。宋代の陳直は、「食事の後には百～二百歩程歩き、体を動かすことによって消化を促進させるがよい」<sup>(33)</sup>と指導した。彼の『養老奉親書』(1085)は著名で、その修訂版の『寿親養老新書』(1307)はわが国にも伝えられる<sup>(34)</sup>。また同じく蒲虔貫は、『保生要録』で「座して倦むに至るを欲せず、行きて勞あるに至るを欲せず、たびたび行きて已むことなく、しかもまた稍緩ややゆるやかにす」と、「小勞術」を唱えた<sup>(35)</sup>。金代の李東垣(1180 - 1251)もまた、「元気は人の生の本であり、脾胃は元気の源である」と、「食後は軽く動いたほうがよい」と指摘した<sup>(36)</sup>。こうした宋・金・元代における養生思想は、後述のように、日中間における医学文化の交流によってわが国に取り入れられ、さらに明代の新しい思想が移入され、それを一層発展させたのである。

## (2) 中国養生思想のわが国への影響 宋代以後を中心に

日中間の文化交流は、周知のとおり、607年の小野妹子の遣隋使に始まり、630年からの遣唐使の派遣、留学生や学僧・医家たちの渡中、鑑真等の来日など、年々盛んとなった。宋・金・元代には、民間人による日中間の交流が比較的盛んに行われた。特に、医学文化の交流では、1041年、宋から恵清が来日、同年、藤原清賢が宋に渡り、その後、宋医の王滿や郎元房らが来日、日本から多くの僧が入宋する<sup>(37)</sup>。来日した宋医たちは、医療活動や医学文化の普及に力を尽くし、入宋の僧たちは、医学や薬学を学び、多くの中医古籍を携えて帰国し、わが国漢方医学の発展に寄与したのである。

鎌倉時代(1185 - 1333)の禅僧(臨済宗)栄西(1141 - 1215)<sup>(38)</sup>は、1168年と1187年の二度宋に渡り、唐慎微(1056頃 - 1093頃)の『証類本草』を参考に『喫茶養生記』を著わし、「喫茶によって養生することを勧めた」のである。なお、彼は、中国より茶の種を持ち帰り、その栽培法の普及に力を尽くした。彼のこうした活動は、わが国の養生論発展の発端をつくった点で注目しなければならない。

中国の養生学は、明代(1368 - 1644)に目覚ましい発展をみる。室町幕府は、その明朝へ遣明使(1401 - )を派遣し、医学文化の移入に努める。これにより、わが国における江戸時代

に発展した中医学の基礎固めができたのである。

14世紀末頃、明から帰国した竹田昌慶（江戸期栄えた医の竹田家の祖）、15世紀半ばに入明した僧医月湖、その月湖に入明して李朱医学（利杲 1180 - 1251 と朱震亨 1281 - 1358 の学説を尊奉する学派）を学んだ田代三喜（1465 - 1537）、15世紀末から16世紀半ばにかけて入明した坂浄運、半井明親、吉田宗桂等の医師たちは、最先端の明の医学文化を吸収し、医書や本草書などを携えて帰国する。日本医学中興の祖と称されている曲直瀬道三（1507 - 1594）は、上記の田代に李朱医学を学ぶ。江戸時代初期までのこうした入明医師たちの帰国後の活動を初めとして、「知識人による医学文化事業」や五山文学に見られる「禅僧によって究められた高度の漢学」が、近世日本漢方の礎を築いたのであった<sup>(39)</sup>。時代は安土桃山から江戸へと変わり、李朱医学は、曲直瀬玄朔（1549 - 1631）へと移り、わが国漢法の大勢を握ることとなる。

文禄・慶長の役（1592 - 1598）において、「朝鮮からの活字印刷の導入」があり、慶長年間（1596 - 1615）に医学文化の一大変革が起こる。この活版印刷は、広い分野に及んだが、特に医書の割合が多く、「中国医学文化の受容に果たした役割はきわめて大きく、江戸時代の日本医学を醸成する母体ともなった」と言われている<sup>(40)</sup>。

徳川家光（1604 - 1651）は、1639年、鎖国政策を打ち出し、オランダ、中国及び朝鮮を除く外国との通航を禁じ、貿易港が長崎港に限られることとなる。この政策が背景となり、清朝医学文化の停滞とともにオランダ医学の影響が強まり、『傷寒論』を聖典視する古方派の出現や先に述べた出版事業の隆盛もあって17世紀後半（元禄時代）を境に中国医学の日本化、つまり日本漢法の独自化が進展するのである。具体的には、「一般向けの啓蒙医書、日本人独自の中国医籍注釈書、あるいは養生・針灸・本草・博物学へと展開し、それらが江戸時代（1603 - 1867）の医学文化を織り成し」日本化が促進されたのである<sup>(41)</sup>。

以上のように、中国医学思想の影響のもとで発展したわが国の中医学の発展は、養生論の発展も促し、後述のように、養生的『散歩』の誕生へと進展したのである。

### 3. 養生的「散歩」の発展

わが国では、先に述べたような中国からの医学文化の移入があり、養生思想の発展とともに「散歩」が「動」の養生としての定位置を占めるようになる。本項では、初めに「散歩」の出典と語義について検討し、次に養生的「散歩」に関し、前史的類語、登場と背景、定着に視点をおき論を進めていきたい。

#### (1) 「散歩」の出典と語義

「散歩」の出典と語義について、漢書（中国）と和書（日本）に分け、代表的な辞書を中心に概観する。

##### 漢書

- ・『字通』<sup>(42)</sup>：「そぞろあるき。唐・韋応物〔秋夜、丘二十二員外（丹）に寄す〕詩 君を懐おもうて秋夜に屬す 散歩して、涼天に詠ず 山空しくして松子（松かさ）落つ 幽人應まさに未だ眠らざるなるべし」
- ・『大字典』<sup>(43)</sup>：「彼所此所とそぞろあるきすること。金史『散歩門外。』」
- ・『大漢和辞典』<sup>(44)</sup>：「そぞろあるき。散策。漫歩。閒遊。〔劉孝威，奉和六月壬午應

令詩〕神心重丘壑，散歩懐<sub>レ</sub>漁樵<sub>一</sub>。〔韋應物，秋夜寄<sub>レ</sub>丘二十二員<sub>一</sub>詩〕懐<sub>レ</sub>君屬<sub>レ</sub>秋夜<sub>一</sub>，散歩詠<sub>レ</sub>，涼天<sub>一</sub>。〔白居易，犬鷲詩〕晚來天氣好，散歩中門前。〔金史，太祖紀〕散<sub>レ</sub>步門外<sub>一</sub>，南望<sub>レ</sub>高阜<sub>一</sub>。〔瑯嬛記〕古之老人，飯後必散歩。」

以上の報告には、「散歩」に係る以下のような示唆が見られる。

ア．「劉孝威，奉<sub>レ</sub>和六月壬午<sub>一</sub>應令詩」は、「散歩」という語彙が6世紀前半には、すでに「そぞろあるき」の意で有識者層で慣用されていたことを示唆していた。劉（496 - 549）は、「（江蘇）彭城の人」で、「樂府・詩の作が多い」文人である<sup>(45)</sup>。

イ．『大漢和辞典』所載の『瑯嬛記』の一節は、『日本国語大辞典』も「古之老人，飯後必散歩。欲<sub>レ</sub>揺<sub>レ</sub>動<sub>レ</sub>其身<sub>一</sub>以<sub>レ</sub>消<sub>レ</sub>食也。故後人以<sub>レ</sub>散歩<sub>一</sub>，為<sub>レ</sub>消揺<sub>一</sub>」<sup>(46)</sup>と記している。『瑯嬛記』は、「元の伊士珍の撰。一説に明の桑懌の偽記」<sup>(47)</sup>とされている漢籍であり，元代あるいは明代には、「散歩」が食餌養生思想と深く係わりをもつようになっていたことを示唆していた。つまり，食後の「散歩」は，食べ物の消化を助ける運動ととらえられていた。なお，ここには、「散歩」と従来から慣用されていた「消揺」（「逍遙」）と同一概念化の姿勢も見られた。

#### 和書

- ・『日本国語大辞典』<sup>(48)</sup>：「気晴らしや健康などのために，ぶらぶら歩くこと。あてもなく遊び歩くこと。そぞろ歩き。散策。 \* 濟北集 二・梅花『散<sub>レ</sub>歩前坡与<sub>レ</sub>後岡<sub>一</sub> 別尋<sub>レ</sub>幽徑<sub>一</sub>入<sub>レ</sub>禅房<sub>一</sub> \* 良寛詩 遊松之尾『老少相率散歩去 松林数里無<sub>レ</sub>塵埃<sub>一</sub> \* 当世書生氣質 坪内逍遙 四『残（のこん）の楓葉（もみぢ）の遊覧かたがた，運動のため散歩（サンポ）をなさん』 \* 武蔵野 国木田独歩 二『午後犬を伴ふて散歩す。林に入り黙坐す。犬眠る』 \* 瑯嬛記 上（後略）」
- ・『新潮国語辞典』<sup>(49)</sup>：「ぶらぶら歩きまわること。そぞろあるき。逍遙（ショウヨウ）。『 する〔ヘボン〕』」

なお，『時代別国語大辞典 上代編』<sup>(50)</sup>及び『時代別国語大辞典 室町時代編』<sup>(51)</sup>，『江戸語大辞典』<sup>(52)</sup>及び『江戸語辞典』<sup>(53)</sup>には、「散歩」の記載はない。

上記の『濟北集』は，虎関師練（1278 - 1346）の晩年の作で，詩文集めたものである。彼は，臨濟宗の僧で，帰化僧の一山一寧（1247 - 1317）に師事し，「博学で儒学に博通し，顕密両教の要を極めた」人であり，日本最初の僧史『元亨釈書』（1322）を著わしており，五山文学の先駆的な存在であった<sup>(54)</sup>。五山には，博識高德の僧が多く，入元や入明して仏教の研究・修行に励み，儒学（程朱学 朱子学）や漢詩文の移入に貢献した僧が少なくなかった。元からの帰化僧一山一寧に師事した虎関は，作詩の修業過程で，中国の漢詩中に慣用されていた「散歩」の語義を理解し，自らの作品に活用したものと推知される。

虎関は，七言律詩「春遊」<sup>(55)</sup>でも，「孤筇 散歩下前坡 百卉如茵任脚過」と，「散歩」を用いている。この『濟北集』における「散歩」が，わが国における文献上の初出とも言えるだろう。それは，『濟北集』成立以前の『伊勢物語』，『大鏡』，『今昔物語』等の古典文学上には，管見の限りでは，「逍遙」は見られるが，「散歩」は見られないこと<sup>(56)</sup>，あるいは同じく辞書類においても，『色葉学類抄』（1144 - 1181）<sup>(57)</sup>や『平他字類抄』（1389）<sup>(58)</sup>も示すように，「逍遙」のみで，「散歩」の掲載はないことなどからである。

その後，この「散歩」は，一般大衆には浸透していくことなく，五山文学関係者等の一部有識者層にのみ使用されていたものと考えられる。耶蘇会の宣教師数名によって編集された『日

葡辞書』(1603)<sup>(59)</sup>に「逍遙」だけが所載されているように、「散歩」型の活動の主流は、「逍遙」であったのである。

## (2) 養生的「散歩」の類語

わが国では、「散歩」という語彙に養生思想が結びつくのは、後述のように、18世紀に入ってからであった。しかし、この語彙の登場以前には、養生的「散歩」の同義と考えられる類語が慣用されていた。以下、その類語と考えられる「歩行」と「行歩」を中心に検討する。

- ・「閑居歩行モ、心ヲフグリノ内ニヲサメ、氣ヲフグリノフタニスルヘト、修シナラフベシ、歩ムニモ是ナリ、扨腰ト足ノカトニテ歩ムベシ、足ニテアリクベカラズ、シャンヘト爪先ヲウケテ歩ムベシ(中略)折々庭中ニテジダヘヲフムベシ、是モ腰ニテフムベシ、或ハ前後左右ヘ一尺二尺ツヽ飛ナラフベシ、腰ヲ兩手ニテヲサエテ、腰ニテ飛コト也(中略)ケ様ニ養生スレバ、修シ得テ八病ナキユヘニ(後略)」(曲直瀬道三：『雌若苦菴養生物語』1832)<sup>(60)</sup>
- ・「行歩の時、語るべからず、氣を失す。語るべき事ならば、しばらく足をとどめてかたるべし」、「晩飯の後、庭に出で、靜に歩すべし。」(曲直瀬玄朔：『延壽撮要』1599)<sup>(61)</sup>
- ・「食後には、必數百歩、歩行すべし。もし久しく安坐し、又、食後に穩坐し、ひるいね、食氣いまだ消化せざるに、早くふしねぶれば、滞りて病を生じ久しきをつめば、元氣發生せずして、よはくなる。」ルビを省略、以下同じ。、「毎日飯後に、必ず庭圃の内數百しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を、幾度も徐行すべし。如レ此日々朝晩運動すれば、針灸を用ひずして、飲食氣血の滞なくして病なし。」、「食後に毎度歩行する事、三百歩すべし。おりへ五六町歩行するは尤よし」(貝原益軒：『養生訓』1713)<sup>(62)</sup>
- ・「三月の初つかたよりは漸々に陽氣さかんにして天氣和暖なり、此時に至りては老人夙に起きて廣く庭を歩し、草木の芽の舒長して青々たる嫩葉を見て心を和樂にすべし、これ春の氣に相應するの事にして、生を養ふの益にかなふなるべし。」、「老人は食後にならず眼の生ずるものなれば、何にても己が好所のことなどにまぎれて、眠る事なかれ、半時ばかり過て杖にたすけられて、小庭などを歩行して、食氣をめぐらすべし、極老の人庭の歩行も物うきほどならば、人に手をひかれ座中を百歩ほどすべし、少く勞動すべし、大に疲れ堪がたき事をしみてなす事なかれ、古人保養の話に『流水不腐戸樞不蠹』とて、少く動く時は氣めぐりして滞らず、動かざるときはとどこほるなり、滞るときは病となる、古人は藥を服する時は、野に出て歩行して藥氣をめぐらすなり、これを行藥といふなり、」(香月牛山：『老人必要養草』1716)<sup>(63)</sup>

上記は若干の事例であるが、先述のとおり、曲直瀬道三及び曲直瀬玄朔は、明時代の李朱医学を学び日本医学の中興に貢献し、当時、わが国漢法の大勢を握っていた人たちであり、また、貝原益軒(1630-1714)は、江戸時代前期における儒学者・本草学者であり、朱子学徒であった。彼の経験科学的合理主義<sup>(64)</sup>思想を背景に生まれた『養生訓』は、余りに著明であり、その内容は彼の養生論に関する集大成であった。『養生訓』における引用文献を概観したとき、儒学面では、『論語』や『書経』を初めとした中国古典儒書が、医学面では、『千金方』や『内経』を初め、『素問』や『傷寒論』などの中国古典医籍から宋代の『医説』、明代の『医書大全』や『寿親養老書』などに至るまでの書が見られ、養生面に係わる内容が引用されている<sup>(65)</sup>。



なお、香月牛山（1655? - 1740）は、貝原益軒に学んだ医師であった<sup>(66)</sup>。

上記の事例には、「散歩」という語彙は使用されていないが、それに類する語彙として「歩行」や「行歩」が使用されている。いみじくも『養生訓』の現代語訳者伊藤友信は、「歩行」（原文）を「散歩」（訳文）と訳している<sup>(67)</sup>。いずれの事例も、「歩行」や「行歩」は、時と方法を適切に実践すれば、食物の消化を助けたり、あるいは心の活性化と図ってくれるものと指摘している。なお、『養生訓』は、「おりへ五六町歩行するは尤よし」と、歩行距離を長くしている点、つまり、『養生訓』時代には、「自分の庭」から近傍へと、歩行距離とその環境の変化が見られるようになる。

### （3）養生的「散歩」の登場と背景

養生的「散歩」、つまり、養生思想と係わっての「散歩」という語彙の登場をみたのは、18世紀の半ば以降のことであった。以下、その登場と背景について検討したい。

#### 養生的「散歩」の登場

- ・「蘇内翰が曰く、已に飢へて方に食し未だ飽ずして先止む、散歩逍遙して務めて腹をして空からしめ。腹の空なる時に當て即ち静室に入り端座默然して出入の息を數へよ」（白隠慧鶴：『夜船閑話』 1757）<sup>(68)</sup>
- ・「人身は運動に利あり、靜に害有、運動すれば能く飲食を消化し血液を健運し筋骨を健固ならしむ、（中略）安坐して生活する人は常に務めて身體を運動し以て其害を防ぐべし、食後は必ず數刻の間屋外に散歩し、或は自ら庭園を洒掃すべし、若し風雨の時に逢へば屋内を旋轉往來し以て飲食の消化を助け全身の運營を健にすべし、又時に郊外廣豁の地清爽の氣中に徜徉散歩し、以て神志を慰さめ身體を運動するが如きは尤も妙とす、亦是れ攝生法の一事件に屬す」（陸舟菴：『養生訓』、上編 文政年代以降）<sup>(69)</sup>
- ・「酒力をかりて月夜庭中を散歩し、雪中池上を船遊びするなどの養ひに背ける事をなし（後略）」（松平定信：『老の教』 1829）<sup>(70)</sup>
- ・「千金方曰、每食記、以手摩面及腹、令津液通流、食畢當行步躊躇、計使中數里來、飲食即臥乃生百病、飲食仰成氣痞、醫說曰、偶食物、甚雖覺體倦、無輒就寢、可運動徐行百餘步、然後解帶鬆衣、伸腰端坐、兩手按摩心腹、（中略）啗蘭人は食後に必二町ばかり歩行すとなり、燭龍は食前に半道ばかり強て歩行し、しかして後食につきしとなり、宋程正敏曰、曩時は老人飯後必散歩、欲搖動其身、以鎖食也、故後人以散歩、爲消搖、呂子曰、流水不腐、戶樞不蠹とは能く動ばなり、形氣亦然、盖人身は動搖することを得まく欲す、動搖する時は食物消解し、氣血流通而無病堅固になる」（伊東如雷：『攝養茶話』 1840）<sup>(71)</sup>
- ・「吾來此地九月初 長天雁啼菊花開 老少相率散歩去 松林數里無塵埃」（良寛：『良寛詩集（草堂詩集）』「遊松之尾」、作詩時不詳）<sup>(72)</sup>

以上の事例から、次のようなことが言えるだろう。

第一に、わが国では、18世紀半ばから19世紀半ばにかけて、「散歩」の養生的効用の認識が各層に芽生え、かつ拡大浸透していったことが挙げられる。つまり、それは、武士や僧職等の有識階級、あるいは大名や公家等の上層階級に当初芽生えたものが、さらに裕福な商人等の庶民層へと拡大していったのである。

第二には、「散歩逍遙」及び「徜徉散歩」の同時併用は、「散歩」と「逍遙」の両者に語義上の違いが見られたことを示唆している点である。強いて言えば、「散歩」は、新しい語彙としてとらえられ、「逍遙」よりも短い距離の歩行を意味していた。

第三には、中医学でも主唱されていたように、「散歩」も「逍遙」も、食べ物の消化を助け、気血の流通をよくし、心をリフレッシュさせる心身ともに養生上肝要な活動ととらえられていた点である。

#### 「散歩」の養生的効用に関する認識の背景

「散歩」の養生的効用が社会の各層の人たちに認識されていった背景に、どのような事情が見られたのか、先述の「中国養生思想の発展とわが国への影響」と重複しない程度で検討を加えることとする。

##### ア．わが国の医学（漢法）文化の発展

室町時代以降、わが国の僧や医家、あるいは帰化人による明の新医学と、曲直瀬道三らの後世方派による近世日本漢法における基盤の確立が見られた。さらに、江戸時代に入り、徳川家光による鎖国政策の確立（1639）、また、明朝の滅亡（1644）と清朝の成立という内外の社会的変革があり、その中期には、『傷寒論』を聖典視する古方派が漢法の大勢を握ることとなり、日本漢法の独自化、言い換えれば、日本化が進み、文化（1804 - 1818）・文政（1818 - 1830）・天保期（1830 - 1844）においては、蘭医学の影響もあり、臨床を第一義とする折衷派も現われて一層独自化が強まった<sup>(73)</sup>。養生論もまた、『日本衛生文庫』中の著作者が医師中心になっていることも示すように<sup>(74)</sup>、上記の医学文化の発展と深く係わって進展をみたのである。いみじくも、瀧澤利行<sup>(75)</sup>は、「日本における養生論の最盛は、文化・文政・天保期である」と指摘し、「元禄・正徳期」（1688 - 1704・1711 - 1716）も入れれば、「二つの時期にピーク」が見られたと、さらに「化政期以降になると、次第に導引の存在は希薄化し、代わって諸種の武芸、散歩、掃除などの日常の中の運動上の効用」が、養生書上に「記載されはじめ」と報告している。

##### イ．医学文化に係わる環境の変容

江戸幕府開幕前に、朝鮮活字版技法の移入（1592 - 1598頃）があり、開幕後には、『医学入門』、『万病回春』、『本草綱目』等の万暦新刊医書の渡来もあり、元禄期を迎えて出版事業が隆盛傾向を強めた。小曾戸洋は、「一般向けの啓蒙医書、日本人独自の中国医籍注釈書、あるいは養生・針灸・本草・博物学へと展開」して刊行物の幅を広めたと報告している<sup>(76)</sup>。出版事業の隆盛が刊行物の多様化を生み、享保期（1716 - 1736）以降には、「貸本屋」も城下町で急増し、文字文化の対象が「武士階層と豪農・富裕な商人にとどまっていた」とは言え、生命や寿命、あるいは生活と深く係わる養生問題の普及に貢献したものと考えられる<sup>(77)</sup>。

##### ウ．新しい社会現象

江戸時代に入っても、わが国では、災害、不作、飢きん等の発生が頻発し、加えて幕府の経済政策の失敗とその建て直しのための政策の繰り返し等もあって、一般庶民生活は苦しみの連続であったが、戦いの無い平和な時代が続いたのである。中期以降には、庶民生活にも落ち着きが出始め、生活にも余裕が生まれてきた<sup>(78) (79)</sup>。それは、特に、納税のない工人や商人などの町人たちであった。元禄期には、町人の勢力が台頭し、文化・文政期には、江戸を中心に町

人文化が繁栄したことは、周知の事実である。この町人文化の台頭と繁栄の中で、従来見られなかった新しい動きが見られた。つまり、花見遊山や月見遊山<sup>(80) (81)</sup>、遊山旅や湯治旅<sup>(82) (83)</sup>、野駆（掛）けや野遊び<sup>(84) (85)</sup>などの遊覧に娯楽を求める動きが盛んとなる。町人を含む各層の人たちが、心のリフレッシュを図るために、遊覧性の強い諸活動を活発に行ったのである。こうした諸活動の活発化の背景にも前述の出版物の盛んな刊行という動きが深く関わっていた。

以上、「散歩」の養生的効用についての認識の背景には、少なくとも、わが国の医学（漢法）文化の発展と医学に係わる出版事業の隆盛という環境の変容、さらに「散歩」に類似した新しい諸活動の活発な展開があったと言える。

#### （４）養生的「散歩」の定着

慶応元（1865）年3月、横浜弁天町に横浜仏語伝習所が日仏両国の協力で開校した。同伝習所には、厳格な諸規則が定められていた。その「學校規則」に「一 水曜日十二時より稽古無之或は散歩するも妨なし」と、また、「寄宿舎規則」に「一 休暇之日養生之爲横濱最寄散歩之は取締之もの差添一同罷出可申候（後略）」と定められていた<sup>(86)</sup>。当時、軍隊では「遊歩」（陸軍歩兵組屯所：「遊歩規則」<sup>(87)</sup>）が使用されていたが、同伝習所では「散歩」を使用し、「養生之爲」のそれを時間割の中に組み入れていた。こうした事例も示すように、養生的「散歩」は、新時代に入っても新しい欧米文化の浸透とともに定着傾向を強めていったのである。

明治の新時代に入ってから約10年間は、啓蒙主義の時代とも言われ、国家的規模で欧米文化の移入と吸収に力が注がれた。養生論に係る分野も、その例外ではなかった。中医学を基盤にした従来の養生論に加え、近代西洋医学を背景にした欧米流の養生論が国民を啓蒙していった。それは、当初、特に学校教育（小学校教育）において展開された。その学校教育を中心に西欧式養生書の若干を挙げて検討していきたい。

- ・「散歩ハ運動中ニ於テ最モ行ヒ易クシテ益アルモノトス 一時間ニ四里ヨリ五里ノ間ヲ散歩スル時ハ筋骨ヲ運動セシメテ絶ヘス精神ヲ愉快ニシテ從テ氣力モ大二倍増スル力故ニ物ノ損益ヲ辨スルニ最モ明瞭ナリ散歩ヲナスニハ其着眼ノ地ニ達スルマテ充分ニ体力ヲ用ヒ歩ヲ進ムルニ從テ逐次ニ標準ヲ定ムヘシ」（ルビを省略、以下同じ。）（横瀬文彦・阿部弘國訳：『西洋養生論』 1873）<sup>(88)</sup>
- ・「歩行ハ身体使用ノ最モ簡便ナル方術ニシテ之ヲ為ザル者ハ至テ鮮ナシトス其運動上部下部ニ論ナク全体ニ及ベバ歩行ノ效驗最モ著ルシ」、「数日ノ閑暇ヲ得テ野外ニ遊行セント欲スル片ハ先ツ緩歩シテ其体稍々堅質ヲ帶ビ劇勞ニ堪フルマデ必疾行スベカラズ」、「郊外ノ散歩ハ遊戯ノ類ヲ以テ論ズ恣ニ為ス「ヲ得ル人ハ之ヲ以テ大ニ快樂トスレバナリ」（錦織精之進訳：『百科全書 養生篇』 1874）<sup>(89)</sup>
- ・「人身ノ運動ハ虚實ノ別アリ實運動ハ直チニ馳走散歩ノ如キ是ナリ虚運動ハ他物ノ運動ヲ假ル者ナリ（中略）實運動ハ筋肉ヲ強固スルノ効アリ（中略）實運動ハ心臓ノ運動ヲ補益シ身體諸部ノ血液流通ヲ盛ンナラシム故ニ筋力モ隨テ改新シ諸分利ヲ調理スル者ナリ」、「小兒ハ開豁氣中ニ於テ自在ニ運動セシムベシ故ニ無害ノ遊戯歡樂ハ随意ニ許スベシ例之散歩。奔走。獨樂戲。打球。轉籬。鞦韆。木馬戲。等ノ如キハ皆益アリ是レ心志ヲ樂シマシスレバナリ」（石阪健壯：『小學養生讀本』 1879）<sup>(90)</sup>

- ・「歩行運動ハ最も簡易ニシテ別ニ器械ヲ要セス其緩急亦各自ノ随意タリ故ニ貴賤老幼男女ヲ論セス悉皆適當セサルハナク且ツ常ニ行フヲ得ヘキ者タリ」(宇田川準一編述：『小學生理訓蒙』 1881)<sup>(91)</sup>
- ・「婦女ハ勉メテ運動スルヲ要シ一日中五英里ノ歩行ヲナスヘク之ニ耐ヘサルモノハ先ツ其耐ユヘキノ度ヲ試ミ始メ二英里以内ヨリ漸次増シテ五週間内ニ八五英里ニ達スヘシ運動ノ益ハ大人ニ於テハ其已ニ成レル身體ノ健康ヲ保續シ小兒ニ在テハ其未タ成ラサルノ筋骨ヲ成修スルニアリ」(松山誠二編：『學校衛生論』 1883)<sup>(92)</sup>
- ・「女子ハ遊戯不足ノ爲メニ病ニ罹ルコト、男子ヨリ多シ好天氣ノ日ニ行フ寄宿女生徒ノ散歩ハ、必要ナル運動ノ一摸方ニ過ギズシテ、血液循環ヲ催進シ、或ハ精神ヲ爽快ナラシムルノ効甚ダ薄弱ナリ、願ハクハ毎日午前學課ノ正中ニ、半時間ノ退室ヲ許シテ、好天氣ナレバ戶外ニ遊戯セシメ、雨天ナレバ相集リテ、練体術ヲ行ハシムベシ」(小林義直訳：『學校衛生論』 1889)<sup>(93)</sup>

明治初年の西欧養生論の導入と学校教育については、上記の事例から、少なくとも、次のような諸点を指摘することができる。

(ア) 西欧養生論(養生書)では、運動を重要視しており、その一つに「散歩」が位置付けられていた。「散歩」は、身体の健康保続上欠くことのできない有効な運動であり、心を愉快にしリフレッシュするのに有効な運動で、しかも誰でも気軽にいつでもでき、運動不足の解消に役立つ運動であるととらえられていた。その考え方は、近代的科学を基礎にした身体観に立脚したもので、体系的運動方法論も見られ、先述の中国養生論と若干異なるものであった。こうした西欧養生論が、医学者を初め、啓蒙思想家によって主唱され、学校教育を通じて教育分野で指導されたのである。

(イ) 養生法は、明治初年の「学制」期には、「上下二等の小学課程」における「問答科、口授科、読物科等の名前で呼ばれた各教科」で取り扱われ、「小学校教則綱領」(1881)により、従来の「保健と人身の生理」が「生理」に統一され、小学高等科で課せられた<sup>(94)</sup>。

『西洋養生論』は、明治14(1881)年の文部省による小学教科書の調査では、「優良教科書の一つ」に取り上げられていた教科書であり、『小學養生讀本』は、これまでの翻訳教科書に代わり「下等小学口授科又は読物科養生談の教科書として編纂されたもの」である。また、『小學生理訓蒙』は、「改正教育令」(1880)下における「最も標準的なものの一つ」であり、松山の『學校衛生論』は、「学校衛生書として日本人が編纂した」最初の書で、「自己の見解に基づいて説を立てて」おり、史的にも貴重な書である。なお、小林の『學校衛生論』は、「英国人アルサル・ニウスホルムが一八八七年に著わした本の翻訳」であり、「学校令」(1886)により、「体操」が小・中学校ともに必修となった以後の最新の英国における学校衛生書である。以上のような西洋養生論を説いた教科書や指導書<sup>(95)</sup>が、小学課程で展開されたのであり、こうした教育過程において、学童や生徒は勿論のこと、庶民にまで「散歩」の養生的理解が高められていったものと考えられる。

従来からの中国養生論の普及に加えて、上記のような西洋養生論の教育的展開は、明治20(1887)年前後を境にして、その成果を現わすこととなる。つまり、養生的「散歩」が、有識者層は言うまでもなく、一般の庶民生活の中でも定着傾向を強めたのである。以下に、若干の事例を掲げる。

- ・「十一時頃ヨリ歩行ニテ動運（運動）ノ爲淺草ニ至ル」,「今晚銀座裏ヨリ山下門際夫ヨリ停車場迄逍遙」,「晚餐後辨天山ニ逍遙ス」,「お舛等三人銀座街へ運動ニ出掛ル」(西周:「明治十九年日記」1886)<sup>(96)</sup>
- ・「幸ひけふ八日曜にて。天気も頗る暖かなれば。残の楓葉の遊覧かたへ。運動のため散歩をなさん。誰か一所に参らぬか。ト主人の言葉に權妻お常(常)それじやア坊ちゃんと妾を。お連なさつて。」(坪内逍遙:『當世書世氣質』1885-1886)<sup>(97)</sup>
- ・「SAMPO サンポ 散歩n. Walking for exercise: suru.」(3版),「SHŌ-YŌ, セウエウ, 逍遙, Rambling, or sauntering about for pleasure. wo konomu. suru. Syn. ASOBI ARUKU.」(初版,再版),「SHŌYŌ セウエウ 逍遙 Rambling or sauntering about for pleasure, pleasure excursion: wo konomu; suru. Syn. ASOBI ARUKU.」(3版)(ヘボン:『和英語林集成』1867,1872,1886)<sup>(98)</sup>
- ・「午後犬を伴ふて散歩す。林に入り黙坐す。犬眠る。」(明治29 1896年11月26日),「武藏野に散歩する人は、道に迷ふことを苦にしてはならない。(中略)此路をぶらへ歩いて思ひつき次第に右し左すれば隨處に吾等を満足させるものがある。」,「自分は夏の郊外の散歩のどんなに面白いかを婆さんの耳にも解るやうに話して見たが無駄であった。」(國木田獨歩:『武藏野』1901)<sup>(99)</sup>

中国養生論の培った基盤の上に、西欧養生論は、学校教育等の教育や啓蒙活動により各層の人たちに浸透していく。明治20(1887)年前後を境にして、『當世書世氣質』や『和英語林集成』などの小説や辞典での「散歩」の登場が示すように、健康保持・増進を指向した養生的「散歩」(「逍遙」も同義的に使用されたが)は、一般社会で定着傾向を一層強め、遅くとも同20年代半ば頃までには、庶民生活の中でも定着し終えたものと考えられる。

## おわりに

これまでの考察で若干の知見が得られたので、それらを以下にまとめて本稿の結語とする。

1. 「散歩」の類語である「行歩」と「歩行」は、平安時代前期以前にわが国に移入された語彙であり、特に「行歩」は、奈良時代中期にすでに使用されていた。同じく類語である「逍遙」は、「行歩」と同義に加えて、情緒面を強調した意をもつ語彙として、万葉時代から長期にわたって慣用された漢語である。また、「散策」は、「秋についてのそぞろあるき」を原義とする古い漢語であり、室町時代の初期に移入された語彙である。
2. 「動」としての養生法が『黄帝内経』や『千金方』等の古籍でも取り上げられていたように、「食後の歩行」は、食餌養生法として早くから重視されていた。こうした「歩行」に係る養生法が、日中間の医学文化の交流とともにわが国に移入される。その医学文化の交流は、宋・金・元代から明代にかけて、各層の人たちにより盛んに行われた。特に、明代には、田代三喜らを初めとした医師たちが明の新しい医学をわが国に伝える。その田代に学んだ曲直瀬道三らによって近世日本漢法の礎が築かれたのである。

16世紀末には、活字印刷法の導入、鎖国政策の実施等があり、これらを背景に、17世紀後半には、移入された中医学の日本化が進展した。こうした動きと併せて養生論も進展し、社会的に活発化したのである。

3. 「散歩」という語彙は、中国で6世紀前半に慣用されていた語彙であるが、元・明代には、食餌養生法と密接な係わりをもつものととらえられた。

わが国では、「散歩」という語彙の初出は『済北集』のそれと考えられる。その後、この「散歩」が養生法と結びつくには、医学（漢法）文化等の発展が欠かせない事象であった。18世紀半ばから19世紀半ばにかけて、「散歩」の養生的効用の認識が各層で芽生えたが、その背景には、前述のように、日本漢法の独自化などの医学文化の発展、活字版技法の普及と出版事業等の幅広い展開、平和で余裕のある生活（町人文化の繁栄）などの諸事象が見られた。

4. 明治期に入り、当初の学校教育（小学課程）で運動を重視した西欧養生論が指導された。その運動の一つとして「散歩」が位置付けられていた。こうした教育も含む西欧文化移入と普及を指向した啓蒙活動により、「散歩」の養生的効用の認識は、明治20（1887）年前後に定着傾向を強め、同20年代半ば頃には定着を終えたものと考えられる。

#### 参考・引用文献

- (1) 読売新聞社（2000）、「『一万歩』で寿命延びる！？」、読売新聞、10月9日付、12版、P.33
- (2) 朝日新聞社（2000）、「元気目指して歩いてみっか」、朝日新聞、10月31日付、10版、P.26
- (3) 江橋慎四郎編（1995）、「ウォーキング研究」、初版、不昧堂出版
- (4) 工藤一彦監（2000）、「新ヘルシーウォーキング」、女子栄養大学出版部
- (5) 中村幸彦・岡見正雄・阪倉篤義編（1984）、「角川古語大辞典」、第2巻、初版、角川書店、P.96。中村幸彦・岡見正雄・阪倉篤義編（1999）、「前掲書」、第5巻、初版、P.302
- (6) 日本大辞典刊行会編（1976）、「日本国語大辞典」、第18巻、第1版第2刷、小学館、P.202。日本大辞典刊行会編（1976）、「前掲書」、第6巻、第1版第2刷、P.125
- (7) 諸橋轍次（1988）、「大漢和辞典」、修訂版第8刷、巻10、大修館書店、P.147。諸橋轍次（1988）、「前掲書」、巻6、P.682
- (8) 塙保己一編、太田藤四郎補（1989）、「続群書類従」、第30輯下、訂正3版第7刷、続群書類従完成会、PP.31-50
- (9) 黒板勝美・國史大系編會編（1974）、「續日本記」、前篇、普及版、吉川弘文館、P.254
- (10) 白川静（1996）、「字通」、初版第1刷、平凡社、P.801
- (11) 諸橋轍次（1988）、「前掲書」、巻11、P.47
- (12) 日本大辞典刊行会編（1976）、「前掲書」、第10巻、P.646
- (13) 中村幸彦・岡見正雄・阪倉篤義編（1987）、「前掲書」、第3巻、P.546
- (14) 白川静（1996）、「前掲書」、P.1565
- (15) 土井忠生・森田武・長南実編訳（1980）、「邦訳日葡辞書」、第1刷、岩波書店、P.798
- (16) 諸橋轍次（1988）、「前掲書」、巻5、P.526
- (17) 上田万年・栄田猛猪・岡田正之・飯田伝一・飯島忠夫編（1985）、「大字典」、第22刷、講談社、P.1023
- (18) 室町時代語辞典編修委員会編（1994）、「時代別国語大辞典」、室町時代編三、第1刷、三省堂、P.190
- (19) 日本大辞典刊行会編（1976）、「前掲書」、第9巻、P.235
- (20) 下中邦彦編（1986）、「日本人名大事典（新撰大人名辞典）」、第1巻、覆刻版第4刷、平凡社、P.297
- (21) 傳維康、川井正久編訳、川井正久・川合重孝・山本恒久訳（1997）、「中国医学の歴史」、第1版第1刷、東洋学術出版社、PP.1-653
- (22) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、PP.133-134
- (23) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、PP.27-29
- (24) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、PP.71-77
- (25) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、PP.133-135
- (26) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、PP.82-105、259-260
- (27) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、P.137
- (28) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、P.202、215
- (29) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、P.204
- (30) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、P.231、278
- (31) 傳維康、川井正久編訳（1997）、「前掲書」、P.249、284

- (32) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, PP.380-386
- (33) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, P.383
- (34) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, P.385
- (35) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, P.384
- (36) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, P.382
- (37) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, PP.419-420
- (38) 傳維康, 川井正久編訳 (1997), 前掲書, P.420
- (39) 小曾戸洋 (1999), 漢法の歴史 中国・日本の伝統医学, 初版, 大修館書店, PP.130-144
- (40) 小曾戸洋 (1999), 前掲書, PP.146-148
- (41) 小曾戸洋 (1999), 前掲書, PP.151-152
- (42) 白川静 (1996), 前掲書, P.621
- (43) 上田万年・宋田猛猪・岡田正之・飯田伝一・飯島忠夫 (1985), 前掲書, P.1023
- (44) 諸橋轍次 (1988), 前掲書, 巻5, P.529
- (45) 白川静 (1996), 前掲書, P.1809
- (46) 日本大辞典刊行会編 (1976), 前掲書, 第9巻, P.308
- (47) 近藤春雄 (1978), 中国学芸大事典, 初版, 大修館書店, P.849
- (48) 日本大辞典刊行会編 (1976), 前掲書, 第9巻, PP.307-308
- (49) 久松潜一監, 山田俊雄・築島裕・小林芳規編 (1991), 新装改訂 新潮国語辞典 現代語・古語, 新装改訂版第7刷, 新潮社, P.831
- (50) 上代語辞典編集委員会編 (1989), 時代別国語大辞典 上代編, 第6刷, 三省堂
- (51) 室町時代語辞典編集委員会編 (1994), 時代別国語大辞典, 室町時代編三, 第1版, 三省堂
- (52) 前田勇編 (1974), 江戸語大辞典, 第1刷, 講談社
- (53) 大久保忠国・木下和子編 (1994), 江戸語辞典, 再版, 東京堂出版
- (54) 山岸徳平校注 (1966), 五山文学集江戸漢詩集, 日本古典文学大系 89, 第1刷, 岩波書店, PP.21-22
- (55) 山岸徳平校注 (1966), 前掲書, PP.61-62
- (56) 岩波書店編集部編 (1963), 日本古典文学大系索引, 第1刷, 岩波書店, PP.155-158, 177-181
- (57) 前田育徳会尊経閣文庫編 (1999), 色葉字類抄, 一, 三巻本, 尊経閣善本影印集成 18, 八木書店, 巻下, 「佐疊字」, PP.350-356, 前掲書, 巻下, 「世疊字」, P.471. 前田育徳会尊経閣文庫編 (2000), 色葉字類抄, 二三巻本, 尊経閣善本影印集成 19, 八木書店, 巻下, 「佐疊字」, PP.400-401, 「世疊字」, P.482
- (58) 釋迦院實守 (1389), 平他字類抄, 続群書類従, 巻第887, 雑部37, PP.202-246
- (59) 土井忠生・森田武・長南実編訳 (1980), 前掲書, P.555, 798
- (60) 三宅秀・大沢謙二編 (1917), 日本衛生文庫, 第1巻第1輯, 教育新潮研究会, P.248
- (61) 三宅秀・大沢謙二編 (1918), 日本衛生文庫, 第3巻第6輯, P.267, 276
- (62) 貝原益軒 (1713), 伊藤友信訳 (1990), 養生訓, 第13刷, 講談社, P.260, 266, 280
- (63) 三宅秀・大沢謙二編 (1917), 前掲書, 第1巻第2輯, P.55, PP.62-63
- (64) 貝原益軒 (1713), 伊藤友信訳 (1990), 前掲書, P.24
- (65) 貝原益軒 (1713), 伊藤友信訳 (1990), 前掲書, PP.259-428
- (66) 三宅秀・大沢謙二編 (1918), 前掲書, 第3巻第6輯, P.386
- (67) 貝原益軒 (1713), 伊藤友信訳 (1990), 前掲書, P.32, 40
- (68) 三宅秀・大沢謙二編 (1917), 前掲書, 第1巻第2輯, P.239
- (69) 三宅秀・大沢謙二編 (1917), 前掲書, 第1巻第1輯, PP.189-190
- (70) 三宅秀・大沢謙二編 (1917), 前掲書, 第1巻第2輯, P.117
- (71) 三宅秀・大沢謙二編 (1918), 前掲書, 第3巻第5輯, P.355
- (72) 渡辺秀英 (1974), 良寛詩集, 第1刷, 木耳社, P.385
- (73) 小曾戸洋 (1999), 前掲書, PP.146-162
- (74) 三宅秀・大沢謙二編 (1918), 前掲書, 第3巻第6輯, 「附録」, PP.383-394
- (75) 瀧澤利行 (1998), 健康文化論, 初版, 大修館書店, P.20, 22
- (76) 小曾戸洋 (1999), 前掲書, P.152
- (77) 瀧澤利行 (1998), 前掲書, PP.27-28, 35-36
- (78) 富樫謙爾 (1928), 「江戸の年中行事と民衆生活(一)」, 江戸時代文化, 第2巻第6号, P.17 (中野三敏監 1978, 江戸時代文化, 第2巻, 復刻版, ゆまに書房, P.389)
- (79) 上垣外憲一 (1985), 「温泉と江戸文学」(芳賀徹編 1985, 江戸とは何か 徳川の平和, P.192)
- (80) 富樫謙爾 (1928), 前掲論文, 前掲書, PP.16-19
- (81) 西山松之助 (1996), 大江戸の春, 第1版第1刷, 小学館, P.34
- (82) 深井基三 (1997), 江戸の旅人たち, 第2冊, 吉川弘文館, PP.32-33
- (83) 西山松之助 (1996), 前掲書, P.108

- (84) 中村幸彦・岡見正雄・阪倉篤義編(1994),前掲書,第4巻,PP.977-998
- (85) 日本大辞典刊行会編(1976),前掲書,第15巻,P.715
- (86) 勝海舟(1967),陸軍歴史,下,(復刻原本=海舟全集第七巻),原書房,P.259,260
- (87) 勝海舟(1967),前掲書,下,P.245
- (88) 横瀬文彦・阿部弘國訳(1873),西洋養生論,巻之下,東生亀次郎,PP.10-11(岸野雄三監,吉原瑛解 1983,近代体育文献集成,第25巻,保健・衛生,日本図書センター)
- (89) 錦織精之進訳(1874),百科全書 養生論,文部省,上P.39,40,下P.22(岸野雄三監,吉原瑛解 1983,前掲書,第25巻,保健・衛生)
- (90) 石阪健壯(1879),小學養生讀本,柴原宗助,P.18,19(岸野雄三監,吉原瑛解 1983,前掲書,第26巻,保健・衛生)
- (91) 宇田川準一編述(1881),小學生理訓蒙,同盟舎,巻之上P.9(岸野雄三監,吉原瑛解 1983,前掲書,第26巻,保健・衛生)
- (92) 松山誠二編(1883),學校衛生論,松山誠二,P.56(岸野雄三監,吉原瑛解 1983,前掲書,第27巻,保健・衛生)
- (93) 小林義直訳(1889),學校衛生論,下巻,金港堂,P.64(岸野雄三監,吉原瑛解 1983,前掲書,第27巻,保健・衛生)
- (94) 岸野雄三監,大場一義・吉原瑛解(1983),近体体育文献集成 第 期 別冊 解説編,日本図書センター,PP.49-51,60-61
- (95) 岸野雄三監,大場一義・吉原瑛解(1983),前掲書,PP.46-47,60-61,P.51,57,64,66,69
- (96) 大久保利謙編(1973),西周全集,第3巻,再版,宗高書房,P.538,566,579,602
- (97) 坪内逍遙(1989),坪内逍遙集,明治文学全集,16,初版第5版,筑摩書房,P.77
- (98) 飛田良文・李漢燮編(2001),ヘボン著 和英語林集成,初版・再版・三版対照総索引,(有)港の人,第2巻,P.302,421
- (99) 國木田獨歩(1989),國木田獨歩集,明治文学全集,66,初版第4刷,筑摩書房,P.4,7,8