

ZAZEN

坐禅アスリートバージョンを御一緒に

安川久美子
Kumiko Yasukawa
2015.09.10
広島キワニスクラブ

1

坐禅の前の予備知識

腹式呼吸は、優れたリラクゼーション技法！！

研究事例 1)

自律神経系とストレスホルモンの反応

尿中ノルアドレナリン	低下
尿中アドレナリン	低下
尿中ルチゾール	低下
副交感神経	優位に
循環反応	通常呼吸時と同様
心拍数	減少

出典：「健康成人女性を対象とした腹式呼吸による自律神経反応と尿中ホルモンの変化」
田中美智子ほか 日本看護研究学会雑誌2008年 31巻4号
を参考に筆者が表作成

研究事例 2)

呼吸法によるリラックス反応

	実験群 腹式呼吸	対照群 安静
脈拍	低下	変化なし
α波	増加	低下
β波	低下	増加
血圧	変化なし	変化なし

健康女性（リラクゼーション技法が初めて）79名を対象に実験
実験群 5分間の腹式呼吸（3～4回/分）
対照群 5分間の安静

出典：「健康女性に対する呼吸法によるリラックス反応の評価」柳 奈津子
ほか 北関東医学会 Kitakanto Med J 2003;53:29-35
を参考に筆者が表作成

2

世羅高校 陸上競技部員が実践する アスリートのための坐禅

ZAZEN for Athletes -神田メソッド-

坐禅時間 **8分30秒**

=3,000メートルごとの目標ラップタイム

=7人の選手がタスキを渡して「高校最高記録」優勝

=世羅高校が現在掲げている前人未到の目標タイム!!

3,000m 8分30秒の速度⇒42.195km 1時間59分33秒

マラソンでも・・・

8分30秒×15回=2時間7分50秒

15回⇒2時間10分以内 サブテン!

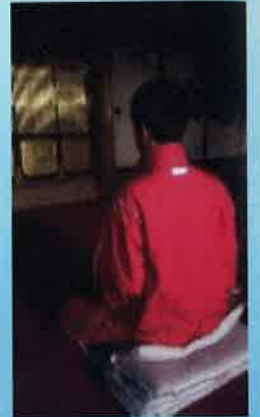
14回⇒夢の2時間切り!!!



世羅高校 陸上部競技部で活躍するアスリートたち (写真上)

**集中力 +
イメージング**

**高校駅伝最多優勝
世界の舞台へ**



世界陸上出場 鍍坂選手

自分自身にピッタリの時間で

My ZAZEN

まずは短い時間から慣れましょう。 → **自分のイメージや目標タイムにアレンジ!!**

3,000m、8分30秒 = 長距離トップアスリートの指標

通常の坐禅時間 (1回)

6寸の線香1本が燃え尽きる時間

一炷(いっしゅ) = 45分

**自分自身が最も目標とする数値、
集中したい時間の最小単位は?**

15分

30分

45分

多忙なビジネスパーソン 5分

もっと忙しい人 3分

朝早く目覚める人 45分

安川は、15分です。

坐禅の基本

坐禅の手順

静かで落ち着く場所で行います。

・リラックスできる服装、時計、アクセサリ、靴下なし→（自由な気分になれます）

・座布団に足を組んで座ります

・礼

・調身、調息、調心

 «腹式呼吸»

・終わったら合掌

調身、調息、調心

①調身（身を整えます）

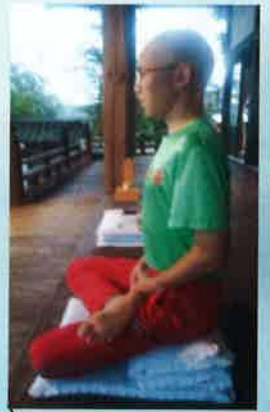
- ・足を組みます。結跏趺坐（けっかふざ）
 半跏趺坐（はんかふざざ）
- ・手を組みます。法界定印（ほっかいじょういん）
- ・半眼にします。（30度）

②調息（呼吸を整えます）

- ・口を結んで腹式呼吸をします。
- ・丹田（へその下8cm位・へそと股間の中心）に意識を集中して、息を吐きます。胸いっぱい息を吸います。

③調心（心を整えます）

- ・雑念を払い、呼吸に集中します。



5

呼吸の仕方

はじめは、
1分間に4回くらいの呼吸を目安に。
（1回 15秒くらい）

- ・息を吐く・・・ゆっくりと丁寧に
- ・息を吸う・・・胸いっぱい

8 : 4 : 4

はく : すう : 止める

（吐くときも吸う時も鼻で行います）

数息観（すうそくかん）

- ・吐くとき（ひとー） 吸うとき（つー）
 "（ふたー） "（つー）
 ...十（とお）

- ・十までかぞえたら繰り返します。

6

今日今この時、 ちよつとだけZAZENを御一緒に！

9/15 例会用です。

1. 調身

- ・椅子に浅く腰掛け、背筋を真っ直ぐに垂直に
- ・法界定印を組む
- ・半眼（テーブルの真ん中あたりを見つめる）

2. 調息

3. 調心

（始まりの合図）

5. 腹式呼吸 10回～12回程度（約3分）

（終わりの合図）

6. 合掌



礼に始まり、礼に終わる。
長距離界の虎の穴、広島県中学選抜世羅合宿
この中から世界で活躍する選手が生まれます。
修善院にて

7

ご清聴、ご協力ありがとうございました。 カープの次は、 世羅高校陸上部と高校駅伝の応援を!!

坐禅の師匠と、道場（お寺）のご紹介



臨済宗 佛通寺派 修善院
住職 神田敬州さん
世羅高校 陸上部OB、コーチ
現役ランナー!!



トップアスリートの靴が毎年奉納されます。



お寺入口
クロスカントリーコースのスタートとゴール地点
たくさんの有名なアスリートが走った道。
いつか走ってみたい安川。

世羅町観光協会 世羅ピストGUIDEBOOK2014より

8