

# 「NOSS(之守)師範会」通信 vol.6 (追悼号)

～NOSS 公認インストラクターのための情報誌～ 令和参(2021)年2月発行

追悼

西川右近理事長



有難うございました



少しでも多くのインストラクターが生まれれば、  
必ず発展すると思います。  
(2008年『NOSS～和のフィットネス』より)

### 西川右近 (1939～2020)

1939年、二世家元・西川鯉三郎の長男として名古屋に生まれる。

3歳で初舞台、56年より西川右近の名で本格的に舞踊家として活動開始。

藤間流宗家・六世藤間勘十郎に師事。

日本舞踊の振付、出演、指導等の活動の他、ラジオ、テレビ、新聞など幅広く活動。

2020年12月12日、81歳にて永眠。



私はそこで、日本に古来からある踊りを使って筋肉を鍛え、  
さらには日本舞踊をより多くの方に馴染みやすいものとして広めたく、  
「にほん・おどり・スポーツ・サイエンス」という運動を考案いたしました。  
(2017年音楽療養コンテンツ『健康王国』収録時コメント)



この着眼点に賛同して、中京大学スポーツ科学部の湯浅景元教授、  
金沢医科大学の高齢医学科の森本茂人教授を始め、多くの人びとに協力を仰ぎ作り、  
これからも進歩させてゆくのが、この運動の大きな特徴であります。  
(2014年『之守 (NOSS) だより』より)

## 西川右近理事長へ捧ぐ

### 湯浅景元理事（NOSS 共同創案者）



#### NOSS 創案の思い出

「おどりは健康に役立つ運動になりますか？」

初対面のあいさつが終わるや否や、右近さんは私にこのような問いを投げかけてくれました。

その時の私の回答はこうでした。「おどりは体を動かします。その動かし方を工夫すれば、おどりも健康に役立つ運動になります。」

私の回答を聞いた右近さんは、笑顔になり、「健康に役立つおどりを一緒に創りましょう！」と張りのある声で宣言されたのです。

NOSS 誕生の瞬間でした。

NOSS を創るにあたり右近さんがこだわったのは、科学に基づくということでした。運動は諸刃の剣です。適切に行えば健康を維持増進できます。ところが、誤った方法で運動するとけがや病気、あるいは突然死の原因になりかねません。運動の良い面だけを引き出すには、科学的裏付けが欠かせないのです。右近さんは、このことをよく承知されていました。

弔間にお伺いしたとき、千雅さんから「父は苦しまずに逝ったようです」と伝えられました。この言葉をお聞きしたとき、「さすが右近さん、お見事です」と遺影にお伝えさせていただきました。ご冥福をお祈りいたします。



2020年1月  
前年に竣工された西川会館の屋上にて



2006年6月  
湯浅理事の研究室にて



2004年6月  
NOSS 開発以前、ワークショップにて



2008年2月 NOSS 体験ワークショップにて

## 西川右近理事長へ捧ぐ

森本茂人理事（NOSS 論文執筆者）



### 追悼記

日本舞踊西川流総師、西川右近先生におかれましては、令和2年12月12日に逝去されました。

名古屋をどり、金沢おどり、また日本舞踊を介護予防に活かされる思いで創案されましたNOSSに対する先生のご情熱を知る者として、誠に残念でなりません。先生のご冥福をお祈りいたしますとともに、尊敬の念をもって追悼とさせていただきます。

石川県金沢市で開催されました第58回日本老年医学会学術集会では石川県立音楽堂での「楽しくなければ運動にならない」にご登壇いただき、内灘町 NOSS 愛好グループの踊りとともに気さくで親しみのある語り口でNOSSをご解説いただき、哀愁漂う二胡の音色に合わせ「乙女のポーズ」「雪受け」「小鳥跳び」「木の葉」「風よけ」など会場を埋めた数百の市民の方々が客席で踊りだし、最後は笑顔と笑い声で終わった感動すべき市民公開講座となりました。

日本舞踊の立ち振る舞いの美しさや、それを作り出すしなやかな筋肉の力はどの人の脳裏にも焼き付いて、「生涯運動」としての介護予防のみならず、お年寄り達の生きる意欲や目標にまでなっております。

長くご指導頂き、ほんとうに有難うございました。

今はゆっくりとお休みください。

2015年6月  
金沢にて 日本老年医学会学術集会 終了後





2010年3月 内灘町にて



2010年1月  
『7分のおどりで筋力強化!』掲載用鼎談



2019年3月  
名古屋にて 日本医学会総会

# NOSS 年表

～NOSS の歩みを振り返る～

- 1965 年 西川右近が渡米の際にテレビ放送でワークショップの存在に触れ、こうした試みが日本ではまだ余り行われていない事に気が付き、日本舞踊のワークショップを国内で行う事の必要性を感じる。
- 1992 年 右近が心筋梗塞で手術を受け、入院により一週間ベッドの上で身体を動かさず安静の時を過ごし、筋肉の衰えを感じる。この時、舞踊の稽古が回復につながったことから、おどりの動きが筋肉強化につながるとの着想を得る。
- 1997 年 この時期に、筋肉の維持と体軸について考える。
- 2004 年 名古屋の中京大学の湯浅景元教授（肩書は当時）と出会い、協力を得て、日本舞踊の動きが筋肉へもたらす作用について様々な測定・実験を行う。

- 2005 年 中京大学において実験を繰り返し、日本舞踊を誰もが体験できるものにするため、「おどりの運動化」を目的として、舞踊の動きの中で特に筋力強化と維持に役立つものを作り出す。運動としての動きが日本の音曲である三味線の間合いと同調することが困難であったことから、この運動のための楽曲として、右近の作詞と二胡奏者のジャー・パンファン氏による作曲で『この冬（とき）がすぎれば』が誕生。



『この冬（とき）がすぎれば』  
レコーディング風景



2006年 この運動を「NOSS (にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)」と名付け、西川流の名取をインストラクター代行として、財団法人西川会において普及に向けた指導を開始。と同時に、公益社団法人日本フィットネス協会と連携してインストラクター養成を開始する。

2007年 厚生労働省の支援事業の認定を受ける。福岡、長崎、岐阜、三重、愛知の5県下にてNOSSを実施し、湯浅教授(肩書は当時)の指導により、一般公募の人々の運動測定を行う。



2008年 前年度に続き厚労省の支援事業となり、金沢医科大学高齢医学科の森本茂人教授により、NOSSが脳に与える影響について研究。その成果論文「通所介護高齢者の心身の健康に対する日本踊りスポーツサイエンス(NOSS)プログラムの効果の検証」は翌年の第16回日本未病システム学会学術総会に発表され、研究奨励賞を受賞。NOSSのインストラクター向けDVDを制作。メディア露出が増え始める。



9月NHK『おしゃれ工房』(2年間)  
12月NHK『おはよう日本』など

2009年 三たび厚労省の支援事業となり、要介護高齢者の意欲を引き出すには、「馴染みのある楽曲」の活用が効果的であることに着目し、ひばりプロダクション社長・加藤和也氏ならびに作詞家・石本美由起氏の賛同と特別許可を得て、美空ひばりの人気曲『人生一路』を替え歌にした『美空ひばり 希望の歌』を制作。通称「歌NOSS」として全国4,000ヶ所以上の通所介護所に配布され広く利用される。



2010年 日本経済新聞出版社より、NOSSの動きを解説した書籍『7分のおどりで筋力強化!』を出版。DVDと書籍を教材に、NOSSの普及にむけたインストラクターの養成が一層本格化する。



2011年 引き続き、メディア露出が続く。  
 1月NHK『ほっとイブニング』  
 10月NHK『さらさらサラダ』  
 2013年 9月NHK『さらさらサラダ』  
 2014年 3月テレビ東京『LAYOUT!プラス』など



2016年 「日本老年医学会学術集会」にてNOSSの公開講座を行う。学会の場に舞踊家が招聘され講演を行うことは異例のことであり、医学界からも大きな注目を集め、NOSSのサイエンスが世に認められたことを象徴する出来事となった。



2016年6月金沢  
 「日本老年医学会学術集会」にて

2017年 さらなる発展のため、NOSS の開発・普及に携わった諸先生方、ならびに理念・目的に賛同する各界有識者を流派・業界の枠組みをこえて幅広く迎え「一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会 (NOSS 協会)」を設立し、法人組織化。協会本部を新橋演舞場別館 (東京・中央区) に置き、運営事務局を財団法人西川会から株式会社ジェー・ピーに移管。NOSS 協会がインストラクター資格の認定主体となる。

2018年 NOSS の社会的意義を広めるため、株式会社タニタヘルスリンク、株式会社エクシング、国立長寿医療研究センター等、ヘルスケアの研究・開発に注力する企業・団体との連携を推進。また、日本舞踊の海外発信の観点から、アミューズグループ主催の日本展「JAPAN PARK SINGAPORE」で招聘公演。



2019年 我が国最大の学会である日本医学会総会の市民展示「健康未来 EXPO」にて、老年医学を専門とする金沢医科大学高齢医学科の森本茂人教授、国立長寿医療研究センター特命副院長 兼 健康長寿支援ロボットセンター長で認知症を専門とする近藤和泉先生、糖尿病・内分泌の内科医で日本舞踊西川流の名取でもある山本祐歌先生と共に、健康寿命延伸のための予防医学の観点から NOSS を「生涯運動」と位置付けた講演を行う。



2020年 1月には、NOSS が中部会館をおく名古屋の西川会館にて、一般財団法人西川会と共同で湯浅景元理事による「NOSS 特別講座」を開催。

3月以降はコロナ禍をうけ、予定していた対面講座やインストラクター養成講座の中止に見舞われるが、右近理事長が「ピンチをチャンスに」とのモットーを高らかに掲げ、オンラインを使った数々の新たな試みを実施した。

NOSS 公認インストラクターを対象とした、zoom による理事長ミーティングやオンライン講座を開催したほか、NOSS 公式 YouTube チャンネルを開設し、理事長メッセージはじめ、東京 (赤坂)・名古屋・金沢 (にし茶屋街) の三花街の芸妓たちが艶やかに NOSS を披露する「芸妓 NOSS」などを配信。さらに、zoom と YouTube ライブ配信を組み合わせたスペシャル企画の生配信 (全 3 回) など、理事長監修のもと様々なコンテンツを発信し、リアルタイム、アーカイブと合わせて、多数の方々の視聴に恵まれた。

また、5月には元宝塚歌劇団の純矢ちとせを広報アンバサダーに、7月には宗家藤間流・藤間勘十郎師を指導部に迎え、コロナ禍にあっても NOSS の普及・発展に向けた取り組みを続け、秋には、新しいプロモーションビデオやオンライン講座の実施に向けたビデオ教材の収録も行った。

年の瀬が迫る 12月 12日、創案者の右近理事長が急逝。「最後まで自力で元気に」という NOSS が提唱する生き方そのままに生き抜いた人生であった。右近理事長のもと、「ピンチをチャンス」に変えるべく取り組んできた激動の 2020 年は、こうして幕を閉じた。

# 文章で振り返る NOSS への想い

～右近理事長がこれまで執筆等された中から、抜粋してご紹介いたします～

『解踊心書』より

## NOSS が生まれた切掛けと特徴

NOSS は（日本、Nihon）・（おどり、Odori）、（スポーツ、Sports）・（サイエンス、Science）の略称です。

この運動は、加齢と共に衰える筋力を自力で出来る限り鍛え、少しでも長く自力歩行が出来ることや、要介護の方の筋肉と知的な衰えを少しでも防ぐことを目的とします。気持ち的に衰えてなくとも、運動を止めると筋肉はすぐに衰えます。その為の予防は高齢になってからでは遅いのです。ある程度若い年齢から準備しなくてはなりません。

その為の「お手伝い」をする運動が NOSS です。

その目的から NOSS は、数多くの作品を覚える事や、華麗におどる事、さらに無理をする事を希望するものではありません。一つの運動を長く続ける事を最大の目標としております。

私が日本にのみある、おどりと言う芸能を運動化しようと思いついたのは、自分自身におきたある事が切掛けでした。

心臓の手術で入院生活した時の出来事です。あまりにも短期間で筋力が落ちた事、また、その筋力を以前と同じまでに戻すのに、驚くほど時間がかかった事です。

その筋肉の回復におどりが役に立ったのです。

西川右近

筋力運動に役立つ NOSS とおどりの関係

『解踊心書』より

初段インストラクター養成講座教材

『NOSSの哲学と社会的意義』Iより

～2014、2015年の「花鳥風月」講座等より抜粋編集し教材化したものです～

### 運動は楽しく！

このNOSSは、楽しく運動するということが魅力になっています。「ここが難しいですよ」という言葉は一切使わないで下さい。そうやって教える技術を学んで頂くと、NOSSが随分違って来るだろうと思います。

難しいという事を前提にしないで、NOSSをやっていて楽しいと思えるように教えてあげて下さいということと、続ける努力が出来るように導いてあげて下さいということです。

西川右近『NOSSの哲学と社会的意義』Iより

### 伝統文化こそ世界に通じる

「伝統」というものを扱っているからこそ、世界に通じるという事なのです。そういう意味で私はNOSSも日本の伝統というものから生まれてきた運動だから役に立つと思うのです。

そういうことでまとめますと、日本にしかないものというのが、逆に言うと世界に通じるのではないかなという気が致します。

西川右近『NOSSの哲学と社会的意義』Iより

### 共に学び、極めるNOSS

皆で切削琢磨していきましょう。これが芸道で言う「極める」という事です。NOSSのインストラクターには「極めて」貰いたい。ですからNOSSに関して私より勉強して貰いたい。私より優れていて貰いたい。これが私の望みです。

ひとつの事を極めていく、ひとつの事を深く知っておく事の方が大事という気が致します。

NOSSについては、長く研究していく事がとても大事なのです。そうすると、皆さんが研究したことが将来はNOSSのひとつの土台になるはずなのです。私が考えられなかったような事を、どうぞ教えて下さい。インストラクターの皆さんが、NOSSを共に学び、切磋琢磨し極めてゆく。これは私の一番の基本であり望みなのです。

西川右近『NOSSの哲学と社会的意義』Iより

初段インストラクター養成講座教材

『NOSSの哲学と社会的意義』IIより

～2014、2015年の「花鳥風月」講座等より抜粋編集し教材化したものです～

### NOSSを通じて社会に役立つ人材に

NOSSに話題を戻しますが、高齢者施設に行った時は、病気の人につられないようにするというのも大事です。常に先に見えるものが明るいということを考えて頂くと、このNOSSというものが利用できるのではないかなと思います。

つまり、喜びを与える環境ということです。そういう環境を作っておかないといけません。NOSSを教えに行くとすると、自分が明るくないといけないのです。

インストラクターには、自分で感じる喜びをNOSSを習う人達にも通じる様にしたいのです。

NOSSをやることによって、「あなたは何が楽しいですか？」と聞いてあげてください。そういうことも考えながら指導できるリーダーになって頂きたい。NOSSを通じて社会的に役に立つ人間になって貰えたらと思います。

西川右近『NOSSの哲学と社会的意義』IIより

### NOSSを教えるということ

実際に教える側は真剣に考えて教えなくてはならない。これがNOSSの一番の基本精神です。

後世に、NOSSを他の人が研究するのではなく、生きている間に私が語った事を皆さんが覚えておいて頂いて、そして、次の世代へ必ず、教えて頂きたいと思います。

西川右近『NOSSの哲学と社会的意義』IIより

厚労省支援事業について報告した『NOSS～和のフィットネス』、  
会報誌『之守 (NOSS) だより』それぞれの巻頭言より

## 「NOSS」の可能性を考える

中京大学の湯浅景元教授と出会い4年が経ちました。共同作業の中から、NOSSの曲と踊りが出来ました。これは、万人の為につくられたものでしたが、平成19年度厚生労働省の未来型プロジェクトの支援事業になった頃から、このNOSSの行方は大きく変わったのです。極端に言えば、青少年たちに近寄るよりも、高齢社会へ突入して行くのでした。

これは私にとっていやな事ではありません、むしろ自分が高齢者の区域に入る頃この問題を扱ったことはとても大切な事だと思います。

このNOSSは、やがてもっと異なった形に進むかも知れません。しかし、次から次へと押し寄せてくる高齢社会、自分たち高齢者にとって憂いの少ない社会作りをしてゆくことは我々の急務です。

NOSSにはいろんな他の形のものも生まれてきそうです。今は一曲ですが、まだまだ多くの曲と動きが出現します。しかしこれは、日本の古曲のようにゆるゆると進んで行く事でしょう。少しでも多くのインストラクターが生まれれば、必ず発展すると思います。

2008年『NOSS～和のフィットネス』より

## NOSSの創案者として

このNOSSを創案し作り上げて、十年の月日が経ちました。その間に多くの指導者も養成できました。そして各方面でこの運動を評価される様になりました。しかし私としてはこの運動はまだまだ道半ばという気が致します。NOSSはあくまで肉体的にも、精神的にも、いかに日本の「動き」と「心」を人生に役に立つものとして伝えるかということでもあります。

このNOSSを、日本独自の運動として残し、日本の文字で表記出来るようにしました。「**之の道を守る**」という意味から【**之守**】の文字を、幸いにして京都清水寺の貫主・森清範猷下の直筆の文字を頂き、これをこの運動に使わせていただく許可をいただきました。また、段位に相当するものとして【**花**】【**鳥**】【**風**】【**月**】の四文字を頂きました。

この文字の持つ意味合いは、大地に美しく咲きほこる「花」の美を、さらにその生命の源を「鳥」が運び、その鳥は「風」に乗り、やがては天高く「月」に届くという理想を描いております。このNOSSが単なる運動に終わらずに、天高く無限に成長することを願ったものでございます。

2014年『之守 (NOSS) だより』より

## NOSS 選定曲『この冬(とき)がすぎれば』

～右近理事長が大切にされた選定曲の歌詞を改めてお届けいたします～

### この冬(とき)がすぎれば

作詞：西川右近/作曲：賈 鵬芳 (ジャー・パンファン) /編曲：京田誠一  
歌：花世/二胡：賈 鵬芳 (ジャー・パンファン) /三味線：杵屋彌四郎

この 寒さがあるから 春の優しさ愛しく思える  
この 寒さがあるから 人の心の温かさわかる。  
手のひらに雪を受けると 冷たさ感じる前に消えてく  
指先が痛いほど 寒さを感じるこの季節、冬。  
この冷たさに耐えられるのは 春が待っているから  
この冬(とき)がすぎれば。

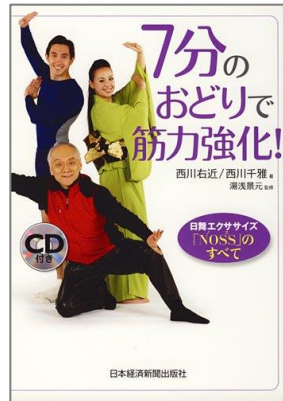
この 厳しさがあるから 夏の暑さがなつかしく思える  
この 厳しさがあるから 恋の楽しさ抱き続ける。  
くびすじに雪がふれると 体を寒さが通りすぎてく  
心がつらいほど 厳しさ 感じるこの季節、冬。  
この 冷たさに耐えられるのは 夏が待っているから  
この冬(とき)がすぎれば。

この 暗さが有るから 秋の寂しさ恋しく思える  
この 暗さが有るから 空の明るさ 待ち続ける。  
唇に雪が当たると 声を出す前に息が白く見える  
黒髪が凍るほど 暗さを感じるこの季節、冬。  
この 冷たさに耐えられるのは 貴方が待っているから、  
この冬(とき)がすぎれば。

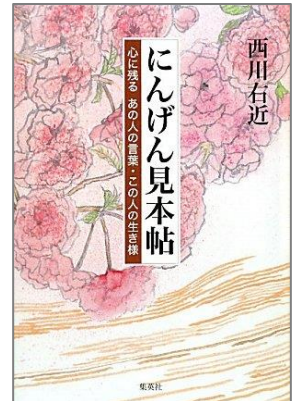


# 改めて、右近理事長を知る

書籍で読む



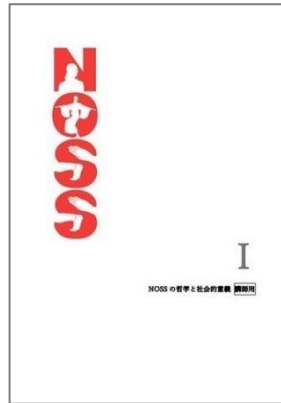
『7分のおどりで筋力強化！』  
(モノクロ再販版を、之守師範会専用ストアでお求め頂けます)



『にんげん見本帖』  
(名人たちの「人の道」と「芸の道」を右近理事長が綴る)



『兄弟』  
(源頼朝と義経を描いた  
右近理事長の原作が漫画化)



教材  
『NOSSの哲学と社会的意義』  
(近日、之守師範会専用ストアにて  
取り扱い予定)

映像で見る

## YouTube【NOSS公式チャンネル～日本舞踊のエクササイズ～】

右近理事長の動画メッセージや、企画・出演された zoom×YouTube 番組、プロデュースされた「芸妓 NOSS」動画などをご覧頂けます。YouTube を開いて頂き「NOSS」で検索頂くか下記 QR コードからもアクセス頂けます。



## 父 西川右近を偲ぶ



### NOSS インストラクターの皆様へ

昨年 12 月 12 日、  
NOSS 創案者である西川右近理事長が永眠いたしました。

皆さんもご存知のとおり、もともと 50 代の時から心臓病を患っておりましたが、NOSS 開発時に湯浅景元先生と出会った日「楽に死ぬには体力がいる。だから死ぬまで運動してください」という言葉をいただいてからは前向きに健康的に生き、途中には 2 度目のバイパス手術や大動脈瘤手術も乗り越えて、文字通り「ピンピンコロリ」で逝きました。

まさに NOSS が提唱する生き方のままに生き抜きました。生前皆様とご縁を頂き、総師は幸せに生きることが出来ました。誠にありがとうございました。

そしてこれからですが、及ばずながら私が創案者である西川右近の跡を継ぎ、NOSS を発展させていく所存です。一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会の理事長も継承させて戴き、これからも日本舞踊をスポーツ科学で人々の役に立てるように努力してまいります。

どうぞこれからもよろしく願いいたします。

令和 3 年 2 月  
一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会  
二代目理事長 西川千雅  
(日本舞踊西川流四世家元)

『NOSS(之守)師範会』通信 vol.6 (追悼号/ダイジェスト版)

～NOSS 公認インストラクターのための情報誌～

2021年2月

発行：一般社団法人日本舞踊スポーツ科学協会

〒104-0045 東京都中央区築地四丁目2番11号 新橋演舞場別館 BF

令和三年2月発行（年4回発行） <http://noss.jp/> E-mail:noss@jpww.co.jp

小誌「NOSS(之守)師範会通信」に掲載している記事・写真等の無断転載・複製を固く禁じます。

©日本舞踊スポーツ科学協会



## 一般社団法人 日本舞踊スポーツ科学協会

- 【本 部】 〒104-0045  
東京都中央区築地四丁目 2 番 11 号 新橋演舞場別館 BF
- 【E-mail】 [noss@jpww.co.jp](mailto:noss@jpww.co.jp) (受付対応時間: 平日 10~17 時)
- 【電 話】 03-6264-2580 (留守電対応)
- 【HP】 <http://noss.jp/>
- 【Facebook】 <https://www.facebook.com/NOSSNihonOdoriSportsScience/>