

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年 5月31日現在

機関番号：13201

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2009～2011

課題番号：21700603

研究課題名（和文）身体の動きから何を学ぶか：日米ボディワーク考案者の主張とその理論

研究課題名（英文）What Do We Learn from Body Movements? A Comparative Study on Bodyworks in the U.S. and Japan

研究代表者

福本 まあや（FUKUMOTO, MAAYA）

富山大学・芸術文化学部・助教

研究者番号：10464033

研究成果の概要（和文）：

本研究の目的は、日米のボディワーク考案者（野口晴哉、野口三千三、M.E.トッド、B.B.コーヘン）が、身体の動きの経験から何を学ぶとしているかを明らかにすることを通して身体教育の可能性を検討することである。結果、4ワークの考案者らは、イメージ・接触・言語を通して学習者に意識の方向付けを行い、独自の動きのパターンの実践を通して、効率的な／本来的な動きの遂行、内的な状態への気づき、思考情動を含む身体機能の調整、動きと思考の選択肢の増加、自他理解の深まりが学ばれるとしていると確認された。各ワークの独自性は、身体の本来的な能力の発現を妨げる要因を考案者がどのように考えているかを問うことで明らかになると考察された。

研究成果の概要（英文）：

We researched what and how the founders of bodyworks in the U.S. and Japan (M.E. Todd, B.B. Cohen, H. Noguchi, M. Noguchi) insist we learn from body movements to consider new perspectives of physical education in Japan. We clarified that effective/authentic movements, awareness of internal state, conditioning of body/mind function, and an understanding of oneself and of others, can be achieved by practicing/exploring/experiencing patterns of movements with teacher's guidance with imagery, touch, and words. We also learned that the founders' different perspectives on how consciousness disturbs the authentic function of the body as a whole being form the originality of each methodology.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,900,000	570,000	2,470,000
2010年度	900,000	270,000	1,170,000
2011年度	400,000	120,000	520,000
総計	3,200,000	960,000	4,160,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 身体教育学

キーワード：体ほぐし、ボディワーク、イメージ、不随意的動き、野口整体、野口体操、イデオキネシス、ボディ・マインド・センタリング

1. 研究開始当初の背景

学校体育に「体ほぐし」という領域が導入され、ソマトイクスという研究領域への関心が高まっている。そのソマトイクスを形成する個々のボディワークには、特有の用語法が見られ、習得と理解に時間を要するものとなっている。その結果として、各ワークが蓄えてきた経験的知識が、多くの人に共有されずに留まり、また各体系の比較を困難にしていると本研究者は考える。また、学校体育に導入された「体ほぐし」はその方法論の検討が不十分であり、中でも現場教育者は、身体を内側から捉える一人称の視点で指導するというに不慣れである。三人称知覚から一人称知覚へ、教育者ら自身の視座の転換を行うにはどのような理論と実践が有効であるかを考える必要があると考えられる。以上のことが、研究開始当初の学術的な背景として、本研究者が把握し問題だと感じていた点である。

2. 研究の目的

本研究は、我が国における身体教育の今日的な問題の一つである「身体と心のかい離」に対処することのできる、確固たる身体性哲学と科学的根拠に基づく多様な方法論を構造的に提示することを最終的な目的としている。

その第1段階として、本研究では、日米のボディワーク考案者(野口晴哉、野口三千三、M.E.トッド、B.B.コーヘン)の主張とその理論を通して、彼らが身体の動きの経験から何を学ぶとしているかを明らかにし、同時に多様なボディワークの相互比較を可能とする理論的枠組みを提示することを目的として進めた。

なお、結論を先に述べると、理論的枠組みの提示については、ソマトイクス領域を提唱したT.ハナのソマトイック学習の原理が、各ワークにおいてどのように確認され得るかという方法で試みたが、現段階では成功していない。ハナが想定する「ソマトイック学習」には含まれない学習のプロセスと目的が、日本のボディワークに見られるからである。

なお、本研究でいうボディワークとは、近年ソマトイックワーク(他にソマトイックシステム、ソマトイクス)とも呼ばれる理論と実践の体系を指すが、この用語自体を「誰もが同じように用いているわけではない」(Green 2001)ため、本研究では従来のボディワークという名称を用いた。ボディワークとは何かを問うことは本研究の目的ではない。

3. 研究の方法

(1) 主要参考文献および資料

研究方法は文献資料研究を中心としなが

ら、各ワークの指導者、BMC については考案者本人へのインタビュー調査及び、各ワークの研修会に参与観察を行うことで得られた資料を対象とした。分析考察に用いた主な文献資料及び実地調査記録は次のとおりである。以下の文献名は初版年の順に挙げ、() 内に初版年を記す。

①野口整体

野口晴哉著書：

『整体入門』2002 (1968)

『体癖一』2009 (1971)

『体運動の構造 第一巻』2009 (1974)

『健康生活の原理—活元運動のすすめ—』2002 (1976)

『整体法の基礎』2007 (1977)

『体癖二』2007 (1979)

『愉気法1』2009 (1986)

『愉気法2』2006

参与観察：活元会(研究期間中6回、本部道場、西荻活元会、野口整体教室富山支部) 社団法人整体協会のウェブサイト：

<http://www.seitai.org/index.html>

②野口体操

野口三千三著書：

『原初生命体としての身体』1972

『野口体操 からだに貞く』2002 (1977)

インタビュー：羽鳥操(2010年2月21日、2010年8月27日、東京)、新井英夫(2009年9月18日、2011年1月10日、東京)

参与観察：野口体操教室(羽鳥操指導、新宿アサヒカルチャー・センター、2010年1月~2011年3月)、野口体操教室「のの会」(新井英夫指導、東京西日暮里ふれあい館他2009年12月~2011年2月)

野口体操の会のウェブサイト

<http://www.noguchi-taisou.jp/index.html>

③イデオキネシス

M.E.Todd 著書：

The Thinking Body. 1997(1937)

The Hidden You. 1953

Early Writings 1920-1934. 1977

イデオキネシスのウェブサイト：

<http://www.ideokinesis.com/introduction/introduction.htm>

④ボディ・マインド・センタリング

B.B.Cohen 著書：

Sensing, Feeling, and Action. 2008(1993)

インタビュー：B.B.Cohen(2010年9月15日、米国カリフォルニア州オーランド)、Bob Lehnburg(2009年9月、2010年9月、米国ノースキャロライナ州；2011年10月、米国ノースキャロライナ州ブラウンズサミット)

参与観察：「神経コース」(M. Bigos 他指導、

BMC スクール、2010 年 1 月 15～22 日、ノースキャロライナ州ダーラム)、「体液&ヨガコース」(B.B.Cohen 指導、セイクレッド・スペース、2010 年 9 月 14～16 日、カリフォルニア州バークレー)、BMC 会議 2011 (2011 年 10 月 21～23 日ノースキャロライナ州ブラウンズサミット)

BMC スクールのウェブサイト:

<http://www.bodymindcentering.com/>

⑤解剖学や認知運動療法等

カールら著書:

『分冊解剖学アトラス I 運動器』1984

『分冊解剖学アトラス III 神経系と感覚器』

1984

宮本省三著書:

『脳の中の身体 認知運動療法の挑戦』

2008

『リハビリテーション・ルネッサンス』

2006

バツノら著書:

『近代ボバース概念／理論と実践』2011

(2) 研究の手順

本研究は、複数のワークを比較することで、互いのパラダイムの欠落部分(様々な説明の中で言及されていない側面)を照らし出し、各ワークの構造を立体的に浮かび上がらせることを研究方法上の試みとして進めた。

そのため、各ワークの文献レビューを行った後は、ある程度の直観的な判断で、鍵語の抽出作業を行った。次に、その作業の中から比較可能と考えられる(何らかの共通性が見られる)、鍵語を分析の視点として先に定めてから、各ワークの概要をその鍵となる語から把握して行くという作業を行った。

鍵語抽出の結果、明らかになったことは、対象とする 4 ワークは互いに共通する次元が異なるということである。つまり、目的と方法論が部分的に共通するが、学習に用いられる動きが異なるとか、身体の考え方と方法論が部分的に共通するが、目的が異なるといった具合である。4 ワークのパラダイムの重なり具合は複雑な関係にあり、共通する鍵語についても、それぞれの体系における位置づけは異なる。こうした相互の関係性と各ワークの用語法を整理するために、特定の 2 ワークをつなぐ鍵語を視点として定め、分析考察を行い、その鍵語の吟味を行うという方法をとった。具体的には、野口体操とイデオキネシスを対象に「指導ツールとしてのイメージ」という視点で比較し、また、野口整体と BMC を対象に「不随意的動きへのまなざし」という視点で比較した。

4. 研究成果

(1) ソマティクス領域の研究動向

研究期間内に 2 回(2009 年 9 月、2010 年 9 月)、ソマティクス研究者である J.グリーン博士(米国ノースキャロライナ大学グリーンズボロ校教授)のもとに訪問し、本研究の方向性および経過報告に対して、指導助言を仰いだ。

2009 年に訪問の際には、本研究において参考となる参考文献及び先行研究について説明を受けるとともに、「異なる文化背景をもつボディワークを比較研究する場合には、「身体」の概念そのものが異なるという点に留意しなくてはならない」という助言を受けた。また「身体における一人称知覚の経験を重視するソマティクス領域においては、客観主義的・数値実証主義的な従来の科学的手法を用いることは妥当ではない」という助言を受けた。こうした助言は、先行研究においてもその後確認され、本研究の指針となった。

2010 年に訪問の際には、日本体育学会第 61 回大会において口頭発表した内容を報告した。グリーン博士からのフィードバックとして「ソマティック・ムーブメント教育の現場において、学習者の文化背景が異なれば、学習者自身の経験は異なってくるということが、現在のソマティック研究者が関心を向けている一つのテーマである。そのため、文化背景の異なるボディワーク手法を比較考察することは意義深い。各ワークの比較を通して、具体的に文化背景の異なる学習者を対象に、どのような指導法が効果的であるかという考察があると良い」という指摘を受けた。

次の(2)は、2010 年にグリーン博士の助言を受けた後に、まとめたものである。当初、BMC を含めた 3 ワークの比較考察として試みたが、2 ワークに絞ってまとめることとした。

(2) イデオキネシスと野口体操の比較: 指導ツールとしてのイメージに着目して

2010 年度は、イデオキネシスの M.トッド(1880-1956)と野口体操の野口三千三(1914-1918)を対象とし、指導ツールとして用いられるイメージを切り口として分析し、比較考察するという作業を主に進めた。ここでいうイメージとは、実践内容となる個々の姿勢や動き及び身体の所与感や動きの原理を、メタファーとして示す視覚情報、すなわち図像や現象のことである。

結果、両者には共通して、身体は効率的な動きを遂行する能力を潜在的に有し、その潜在的能力は、動きや姿勢に対する先入観によって歪められているという考えがあることが指摘された。

また、両者とも動きの指導においてイメージが役立つと考え、学習者が一人称の視点か

ら動きに投射するイメージを提示する様子が共通に見られた。

一方、トッドは特定のイメージを提示するが、野口はそれに加えて学習者各自が動きの経験から創造的に想像するものとするので、「快・楽」という拡散的な感覚の記憶を強化する役割をイメージに見出していると指摘された。こうした両者の相違点は、効率的な姿勢や動きを歪める要因を、文化（トッドの場合、姿勢に対する誤った先入観や道徳）に見るか、個人（野口三千三の場合、客観的な数値を自己の判断材料にしやすいという傾向）に見るかという点に起因していると考察された。

本作業を通して、学校体育の領域「体ほぐし」で指摘される身体の内的な状態への気づきが何故重要であるかについて、トッドと野口の事例に具体的な説明を明らかにすることができたと考える。

（3）ボディ・マインド・センタリングと野口整体の比較：不随意的動きへのまなざしに着目して

23年度は、野口整体の野口晴哉（1911－1976）とボディ・マインド・センタリング（BMC）のB.B.コーヘン（1943－）を対象に、「不随意的動きへのまなざし」を視点としながら比較考察を進めた。これらのワークと視点を選択した理由は、鍵語抽出作業の結果に加えて、BMCの系譜の一つに活元運動及び野口晴が明記されていたこと、2009年に行ったBMC公認指導者レンバーグ氏へのインタビューより、活元運動の原理はBMCの用語法で説明可能だと述べたことによる。

野口が「不随意運動」として説明する活元運動がBMCにどのように引き継がれ、どのように変化しているかを明らかにすることで、相互の関係性や独自性が明らかになるのではないかと考えたのである。

しかし現段階では、両ワークの体系の全貌を把握するに至っていないため、当初のねらいは達成できていない。以下、現段階における考察である。

両ワークにおいて、実践の究極の目的は、野口整体では「全生」、BMCでは「知の状態」と異なるが、身体のあらゆる動きは心（意図や情動）の動きの現れであり、身体は動きを通して自らのバランスをとっているとする点で共通することが確認された。

野口晴の説明する「活元運動」とは、身体が自らバランスをとろうとして不随意に生じてくる動き（＝活元運動）を積極的に経験することで、大脳皮質（意識）からの信号によらない運動感覚刺激の通り道である錐体外路系を「鍛える」実践であると説明することができる。

野口は、この不随意に生じてくる動きは日

常生活の中でも欠伸や寝相、また異物を口にした時に生じる嘔吐反応等に見ることができると説明し、実践として「活元運動」を行うことで、さらに日常生活の中でも「敏感に」必要な時に活元運動が生じるようになると説明している。このことは錐体路（随意運動）をも良好にし、他者交流をスムーズにするとともに、熟練を要する身体的な技術の習得においてもカンの働く身体を創り出すという。

コーヘンは、各器官や細胞の所在を内的に経験し、細胞が先行する特有の動き（皮質によらない不随意的動き）を経験することで身体のバランスが促進されるとしている。

本研究者が参与観察を行ったBMC講習会では、BMCの学習プロセスにおける「動き」とは、次の幅をもって確認される：①掌で自分のまたは他者の身体部位に触れ、そこから得られる感覚に集中する経験（野口整体における「合掌行気法」に類似するが、導入となる説明や付加される実践の目的が異なる）；②意識をむけるべき身体部位と大脳皮質の提携をとるための特定のパターンとクオリティをもつ動きの経験（講師によってパターンやクオリティそのものが提示される）；③知られた動きの型（ヨガ）を通して、②のクオリティを探求する場合；④解剖学的原理を集団で表現する活動（例えばシナプス結合における神経伝達の様子をダンスで行ったり、交感神経気質と副交感神経気質をロールプレイングやゲームで体験する等）。

活元運動に類似する動きは、②であるが、活元運動では、パターンある動きは、誘導動作と「天心」「愉気」を通して学習者自らが「天心」の中で経験してゆくものである。

BMCの場合は、コーヘン自身が活元運動を通して発見され洗練された動きのパターンを学習者に紹介しているものと推察される。（ただし、この点は、さらに実地調査を通して、今後確認が必要な点である。）

両ワークは学習の導入段階に、解剖学的説明を行うか否かで大きく異なり、それは実践に必要な心の状態の説明の違い（活元運動では「天心」、BMCでは「心が開いた状態」）にも現れている。一方で、両ワークとも「接触」を重要なツールとしている。その理由として細胞についての考え方において一致が見られる。つまり、細胞一つ一つがある種のエネルギーの波を発しているとともに、他の細胞と協力して、丸ごとの人を良好な状態に保つとともに、他の生命体（他者）の細胞ともエネルギーの交流が起きるといった考え方、と現段階では理解している。

両ワークは実践を通して、随意的動きの能力が向上するとともに情動や思考の可能性が広がり、他者との交流はスムーズになるとする点で共通する。

この作業を通して、領域「体ほぐし」にお

ける「気づき、調整、交流」という要素が両ワークに確認された。

なお、野口晴哉の説明する「不随意運動」と「錐体外路系運動」という言葉について、神経学的に理解を深めるために時間を要し、現段階では「活元運動」の誘導動作が、何故「錐体外路」の訓練につながるか、という点について十分に整理ができていない。前述のBMC公認指導者レンバーグ氏が行った「活元運動」の原理についての説明は、「神経の逆戻りの解除 (the dereversal of nerves)」というものであるが、現段階ではその説明が十分であるかどうかは判断しがたい。

コーヘンがBMCの系譜の一つとして挙げている英国の理学療法士ボバース夫妻の理論書が入手できたことで、錐体路と錐体外路の関係について理解が深められた。理論的な整理については、今後の課題として残った。

活元運動とBMCの指導と学習の重要なツールとなっている身体接触（「愉気」「the art of touch」）の理論についても、考案者の著述を整理するとともに、関連研究の参照が必要だと考える。

(4) 身体の動きから何を学ぶか

4ワークの考案者らは不随意的な動きの学習までをも対象とし、イメージ・接触・言語を通して学習者の意識の方向付けを行い、身体の動きをとともう実践を通して、効率的な/本来的な動きの遂行、内的な状態への気づき、思考情動を含む身体機能の調整、動きと思考の選択肢の増加、自我理解の深まりが学ばれるとしていると確認された。

学校体育における「体ほぐし」の内容として説明される「気づき、調整、交流」という3つの次元は、自らの気づきが調整を生じさせるとともに、自らを知ることが他者を知ることにつながる、という説明ができる。さらに、本研究を通して見えてきた考案者たちの主張からは、大脳皮質と皮質下のより強力な連携であり、調整が不随意的レベルで進むことで、随意的に処理される容量が増加し、他者や環境との関係を良好な状態に保つことが可能となるという説明が浮かび上がる。

今回対象とした4ワークの考案者らは、文化背景が異なるものの、身体には言語的学習を通して説明を受けなくとも、潜在的に、または本来的に自ら効率的な動きを遂行する能力があると多かれ少なかれ共通に考えていることが、本研究を通して明らかになった。一方、各ワークの目的や方法論の差異は、各考案者が、何故その能力の発現が妨げられていると考えているか、という点の差異を見ることでより明らかになる、と本研究者は考える。考案者らは、否定的な説明をあまり行っていないため、各著述の中では、何が問題となっているかは、それほど強調されて述べら

れることではない。研究を通して、丁寧にこの点について読み解いてゆくことで、各ワークの独自の方法論や用語法が生じた経緯、各ワークの構造を明らかにすることができると考えられる。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計1件)

①福本まあや、イデオキネシスと野口体操の比較研究—ツールとしてのイメージの役割に着目して—、富山大学芸術文化学部紀要、査読有、5巻、2011、114~125.

http://www.tad.u-toyama.ac.jp/outline/11.pdf/geibun5_114_125.pdf

[学会発表] (計2件)

②福本 まあや「野口整体とボディ・マインド・センタリングの比較研究—不随意運動へのまなざしに着目して—」第62回日本体育学会大会、2011年9月25日、鹿屋体育大学.

①福本 まあや「日米のボディワークの比較研究—「イメージ」の役割に着目して—」第61回日本体育学会大会、2010年9月8日、中京大学.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

福本 まあや (FUKUMOTO, MAAYA)
富山大学・芸術文化学部・助教
研究者番号：10464033