

コンタクト・インプロヴィゼーションにおける “arriving” に関する研究

Studying on “Arriving” in Contact Improvisation

● 福本まあや／富山大学芸術文化学部

Fukumoto Maaya / The Faculty of Art and Design, University of Toyama

● Key Words: Contact Improvisation, dance, Steve Paxton, arriving, warm-up, kinesthetic sensation, ready state

要旨

The purpose of this paper is to clarify the meaning and the background of the word “arriving” in Contact Improvisation (CI), a dance improvisation form initiated by Steve Paxton in 1972. Through this paper, it is clarified that CI teachers have used the word “arriving” in spite of “warm-up”, to describe the introductory part of their classes. The word “arriving” has been used in the meaning that the mind arrives in kinesthetic sensation, or the body and mind arrive at the ready state to improvise. The background of using this word for the introductory part, it is noticed that the deference of time in mind and body. Arriving from time travelling of mind, it can stay here and now to work as witness to the movement in CI.

1. 研究目的と研究方法

1.1 研究目的と研究方法

コンタクト・インプロヴィゼーション（Contact Improvisation, 以下C.I.と略す）は、1972年合衆国にて舞踊家スティーヴ・パクストン（Steve Paxton 1939-）が、「接触を通して行うコミュニケーションの探究」¹⁻¹⁾を即興の焦点として始めた、ダンスの即興の形式である。二者またはそれ以上の者が身体を接触させて動くこの形式は、上演の形式というよりは実践の形式として捉えられ²⁾、振付のための活動としてのみならず、一般の人々や障害をもつ人々をも対象としたコミュニケイティブな活動として展開してきている。日本には1990年代になって欧米の指導者が来日し指導するようになり、現在では、彼らに学び、また欧米で学んできた者たちが活動を展開、日本の現代舞踊の振り付けにもその影響を見ることができる。また、1998年より新たに加わった学校体育の領域「体ほぐし」の運動にも「コンタクト・ワーク」^{3,4)}としてC.I.の手法の影響が見られる。

C.I.は「即興を形式として探究することを前提とする

活動」⁵⁾であり、即興活動を支えるスキルについての示唆的な考え方や指導法があると本研究者は着目している。しかし、そこには実践経験から生まれた特有の用語法が見られ、殊に英語を母国語としない我々にとって、この形式の理解の妨げとなっていると本研究者は感じている。

本研究では、C.I.に関する理解を深める一つのステップとして、C.I.の指導者らがクラスの導入部^{*1}を指して用いることのある“arriving”（“arrive”、“arrived”、“arrival”を含む）という語に着目し、この形式におけるこの語の意味、及びこの語が指導者らによって何故、どのように用いられてきているかを明らかにすることを目的とする。

先行研究においては“arriving”という語に着目した研究は見られないが、シンシア・ノヴァック（Novack, Cynthia J.）はクラスにおける特徴的な導入部について言及し、その導入部を経験することでC.I.の即興をスムーズに行うことが可能になると述べている⁶⁻¹⁾。^{*2}。また本研究者はこれまでに、実践時に見られる特有の身心の状態（state of body and mind）が初期実践者ら^{*3}にスキルとして捉えられていること、またその状態がクラスの導入部を通してつくりだされ、続くエクササイズにおける「隠された課題」^{*4}を通して維持されると指導事例を通して指摘している^{7,8)}。これらの先行研究からC.I.のクラスにおける導入部は、単に身体的な準備運動^{*5}に留まらず、創造的な即興の実践に必要な心的側面における準備の要素を含むプロセスとして指導者らに認識されているであろうと推察される。例えば、初期からの指導者ナンシー・スターク・スミス（Smith, Nancy Stark）がクラスの導入部を“arriving”と呼ぶことは、彼女の初期の記事⁹⁾やその指導クラスでの説明（表1参照）から分かる。が、“arriving”という語は、実践者らの記事において多くは見られず、この語に着目した研究も所見の限り見られない。

そこで本研究の研究方法は、文献資料研究及び実地調査とする。対象とする文献資料は、実践者らの情報交

換の場となっている定期刊行物 *Contact Quarterly*¹⁰⁾*6 (1975-2005) 及び *Dance Research* (1983-2005)、*The Drama Review* (1968-2004) に掲載された実践者による C.I. に関する記事とする*7。また、実地調査は、C.I. の指導者として国際的な活動を展開する 5 名の指導者によるクラスへの参与観察及びインタビューを通して得られた記録 (a-d) とする。

表 1. Nancy Stark Smith による即興経験のプロセスの説明 *

用いられた語
arriving energetically
arriving physically
arriving to your sensation
skinesphere
kinesphere
low kinesphere
high kinesphere
expanding or travelling kinesphere
overlapping kinesphere
connections
coincidence
attraction
aversion
confluence
divergence
collision
contrast
empathy/ resonance
intersection
touch
grazing
engagement
development
resolution/ end/ disengagement
re-circulate through score
open score
final resolution of the room
disengagement of whole pattern
reflection/ harvest
thanks giving/ sharing

* この表は、スミス (2000) が即興のプロセスを説明する上で行った板書に基づいて作成。スミスは各プロセスの語に対応する図を示しているが、ここでは省略している。

a) ナンシー・スターク・スミスによる C.I. クラスへの参与観察記録 (2000 年 6 月 9-18 日、ノースハンプトン、合衆国にて)

b) アンドリュー・ハーウッド (Harwood, Andrew de L.) による C.I. クラスへの参与観察記録及び指導者へのインタビュー記録 (1998 年 7 月 20-25 日ウィーン、オーストリアにて; 2005 年 10 月 26-30 日、オルヴィエート、イタリアにて)

c) ニナ・マーティン (Martin, Nina) による C.I. クラスへの参与観察記録及び指導者へのインタビュー記録 (2003 年 8 月 11-22 日、東京にて)

d) オリーヴ・ビエリング (Bieringa, Olive) とオットー・ラムスタッド (Ramstad, Otto) による C.I. & ボディ・マインド・センタリング (Body Mind Centering) クラスへの参与観察記録及び指導者へのインタビュー記録 (2005 年 3 月 28-31 日、東京にて; 2007 年 10 月 6 日、東京にて)

論の進め方は、実践者による記事及び実地調査記録より “arriving” (“arrive”、“arrived”、“arrival” を含む) という語を含む記述や発言を抽出し、その用例が①導入部を指すかどうか、②具体的な動きや活動を指すかどうか、③何がどこに「到着」することなのか、に着目して分類し内容を考察する。さらに、この語がクラスの導入部として用いられる理由について、C.I. における身体と心の関係から考察を行う。尚、C.I. の指導法には流派やオリジナルといった考え方は無く、指導者らは指導法を自ら考案し、それらを互いに共有するという理念がある^{6,3,11)}。このことから、本研究では各実践者の記述を比較参照し、総合して C.I. における “arriving” という語について考察するという方法をとる。

〔凡例〕本文中の引用文は英語の原文を本研究者が和訳したものであり、重要と思われる語には () 内に原語を付す。本文及び表中の引用文における記号「(…)」は一部省略を意味する。引用文における記号 [] 内の記述は、本研究者による補足である。

1.2 指導事例に見られるクラスの導入部の実際

実地調査を通して記録された導入部の実際は、床に横たわるなど静的なものから空間内を走るなど移動性の高いものまで、また指導者の指示に従って他者との身体接触を伴わずに各自で行うものから、他者との身体接触を伴うものまで様々である (図 1 - 12 参照)。

対象とした 5 名の指導者*8 には共通して、指導者が特定の指示を行いながら行う空間内の歩行と走行 (図 1、5、9) や、閉眼立位で微細な重心移動にともなう筋反射を見つめるスモールダンス (図 3)、他者とともに行うマッサージ (図 8) が確認される。歩行と走行の際の指示には「自由に」という場合もあるが、「他者の間を」「特定の他者を視界に入れて」「誰かが止まったら同時に止まる」など他者への意識を促す指示が事



図 1. 空間内の歩行と走行 (Harwood 2005)



図 2. 仰臥姿勢で呼吸に集中するところから始まるリリースワーク (Harwood 1998)



図 3. スモールダンス (Harwood 2005)



図 4. 重心の変化に集中し、他者の間を動くセンターワーク (Harwood 1998)



図 5. 空間内の歩行と走行 (Martin 2003)



図 6. 腰部を常に先行して横転するクロワッサン・ロール (Martin 2003)



図 7. 身体各部位から生じる動きに耳をすますファシーダンス (Martin 2003)



図 8. 2人組で行うマッサージ (Martin 2003)



図 9. 空間内の歩行と走行 (Bieringa and Ramstad 2005)



図 10. 内臓感覚に集中したローリング (Bieringa and Ramstad 2005)



図 11. 脊椎の構造の説明 (Bieringa and Ramstad 2005)



図 12. 脊椎の感覚から動く (Bieringa and Ramstad 2005)

例とした指導者に共通して確認される。また参与観察を行ったクラスにおいては、歩行と走行の際に他者との身体接触が指示されることはなかった。一方、床に

横たわる活動も各指導者によるクラスの導入部に見られるが、その方法は多様である。ハーウッドは、解剖学的なイメージ語や呼吸音を用いながら身体各部位の

動きを明確に指示する方法をとっている(図2)*9。マーティンは、床の転がり方の紹介(図6)や身体各部位から自然発生的に生じる動きを反復増幅させるファシーダンス(Fussy Dance)(図7)*10を行っている。またビエリンガとラムスタッドは、内臓についての図像を用いた解剖学的説明の後に各自が内蔵感覚を探究しながら横転するという活動を行っている(図10)。彼らの図像を用いた説明はボディ・マインド・センタリングの影響であり、他にも脊椎の構造を説明した後(図11)、脊椎の動きを探究する(図12)といった展開を、導入部及び主活動を通じて行うことが確認される。

5名の指導者は、1回のクラスにおいて、ただ一つの活動を導入部として行うよりは、いくつかの活動一歩行と走行を行ってから床に横たわる等一を組み合わせて導入部を展開することが多い。またクラス全体の中に導入部という明確な区分が見られない場合もある*11。そうではあっても、対象とした5名の指導者はクラスまたはその説明において導入部を“arriving”と呼ぶことが確認される。

2 結果

2.1 抽出された“arriving”を含む記述の分類

“arriving”を含む記述は表2のように抽出され、表3のように整理される。この作業を通して、“arriving”はC.I.におけるクラスの導入部のみを指して用いる固有の語という訳ではないが、形式の初期から現在に至るまで導入部を指す語として複数の指導者が用いていることが確認される。

2.2 導入部を意味する“arriving”の考察

前節で抽出された記述及び言及より、クラスの導入部を指すものについて、何がどこに到着するかを考察する。尚、ツイエンタツラ(Zientara, Jerry)による記事(表2-①)は「基本的なコンタクトのコースに含まれるべきエレメントのリスト」に“Warm up”に続いて“Arriving”とあるのみで、導入部の要素としての指摘であろうと推察されるが、他の記述を伴わないため、さらに考察を深めることはしない。

2.2.1 スミスの場合

スミスは、即興のプロセス(表1参照)を説明する中で、その始まるの部分に「エネルギー的にarrivingする」「身体的にarrivingする」「自分の感覚にarrivingする」と用いている。

始めの2つには、「どこに」到着するかという説明が抜けている。どこかという一つの解釈としては、“arriving”という語の一般的な使用法として捉えると、

即興が行われる場所に到着することと考えられる。そうすると「エネルギー的に到着する」「身体的に到着する」と訳され、前者はその即興を行おうという意志が生じる段階、それから実際にその場所に身体が辿り着く段階、とそれぞれ考察される。またもう一つの解釈としては、その場に既に着いてはいるものの、身体的な準備ができていない状態から、何らかの望ましい状態*12に到着することとも考えられる。そのプロセスが、エネルギーと身体との2つの局面において生じるということだろう。しかし、スミスの記述が限られていることからそのプロセスを具体的に捉えることは難しい。3つめの「自分の感覚に到着する」は、到着先が指定されている点で注目される。スミスは“Arriving/How to put your mind where your body is.”(1977)という記事を書いているが、その内容は、この3つめの段階の“arriving”を考察する上で参考になる。同記事は、タイトルから分かる通り、スミスのいう“arriving”の方法が書かれている記事である。「楽に座るか横たわることのできる場所を見つけなさい」という指示から始まり、視覚、聴覚、運動感覚への気づきを促しながら、記事の後半には、目を閉じて「心(eye)」で、本を読んでいる今に至るまでのプロセスを時間の流れに従って回想するようにという指示が見られる。最後は次のように締めくくられる(原文は表2-②)。

現在に向かって近づき続けて。(…)あなたはタイトルまでやってくる、ARRIVING/いかにして心を、身体がいるところに置か。(…)最後まできて、あなたの感覚は開いている；雨を聞いて、あなたの心拍に注意を向ける。肺に空気が入って、肋骨が広がって、体重が落ちていて。このポジションに、骨に、イスに、床に支えられて。心の中にある身体、arriving(Your body in mind, arriving)。9)(記号「/」はSmith)

ここには「心拍に注意を向ける」「肋骨が広がって」「体重が落ちていて」など、聴覚や運動感覚への気づきを促す具体的な言葉が見られる。また、ここに見られる「心の中にある身体」という表現は、実際の身体とは別に心の中にも身体、つまり身体イメージがあって、その身体が現在の場所に到着したことを指摘するものと考察される。また、別の解釈としては、様々な過去の行為に「心(eye)」を巡らしてきた読者が、最後に身体感覚に集中することで、今や「心の中には身体がある」とも解釈が可能であろう*13。どちらの場合も、心が身体(の感覚)に到着することと考えられ、この

表 2. 抽出された arriving (arrive, arrived, arrival) を含む記述 (年代順)

番号	著者 年: 頁	抽出された記述
①	Zientara 1975: 9	Abstracted from <u>arrival</u> at some place, these actions grow more independent, artlike.
②	Smith 1977:12-13	<p>“<u>Arriving</u> / How to put your mind where your body is.”</p> <p>Find a place to sit or lie down comfortably – supported, relaxed. (…)</p> <p>Keep coming towards the present. (…)</p> <p>(…) Begin to read. Come to the end, your senses opened: hearing the rain, you notice your heartbeat. Lungs ballooning, ribs expanding, your weight settled in, to this position, supported by bones, the chair, the floor. Your body in mind, <u>arriving</u>.</p>
③	Tomsky 1985: 45	<p>From discussion about essential Skills & Fundamentals in teaching Contact Improvisation: (…)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Getting cohesive group energy/ state. Introductory series to get group doing something together and being familiar with floor, moving from sitting to standing to walking to running and reverse. <ul style="list-style-type: none"> – “<u>Arriving</u>” exercise – walking & going through how you got to class in your mind. – Creating state of Concentrated energy (focused, not scattered) .
④	Smith et al 1986: 42	FRIDAY begins class with Nancy. Some late <u>arrivals</u> . Guided partner dance warm up. Back to back. Each ground. Connecting through point of contact.
⑤	Zientara 1989: 39	<p>A random list of elements – concepts, exercises, skills and attitudes we thought should be included in a Basic Contact course. …</p> <p>Alignment / Body-work, massage / The Stand / (…)/ Warm up / <u>Arriving</u> / Ambiguous instructions</p>
⑥	Paxton 1993: 62	<p>The first job was to point out this image-action connection.</p> <p>(…) They had gone on an imaginary walk and had felt their weight responding subtly (but really) to the image; so when “Standing” was said, the smiles revealed that they got the small joke. We had <u>arrived</u> at an invisible (but real) place together.</p>
⑦	Kaltenbrunner 1998: 72	<p>2 Warming up (…)</p> <p>A physically appropriate warm-up is necessary to:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>arrive</u> in the space – or to “land” . – develop a sense of timing. – orient oneself in the space. <p>(…)</p>
⑧	Kaltenbrunner 1998: 72-73	<p>2.1.1. General warming up</p> <p>Before it starts: “<u>arrive</u>” and get a sense of the floor.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lie with your back on the floor 2. What does the floor feel like? Be aware of temperature, (…)
⑨	Bieringa and Ramstad 2005	<p>[クラス導入部で歩行の最中に]</p> <p>“John Cage said ‘when I get the studio, I walk until I get there.’” (Ramstad)</p> <p>“It’s take you <u>arrive</u>.” (Bieringa)</p>
⑩	Bieringa and Ramstad 2005	<p>[Arriving とは何かという質問に対して]</p> <p>“It’s about being present, just focusing. Being focused.” (Ramstad)</p>
⑪	Harwood and Kerry 2005	We begin by <u>arriving</u> in the space physically, emotionally and mentally, alone, in pairs and collectively. To be ready for the present moment, we empty ourselves so that we can learn and receive, explore and experience, give and take. …

(抽出文の下線は福本による)

記事の内容が、スミスが即興のプロセス（表1）の3つめに書いた「自分の感覚に到着する」段階の“arriving”と同義のものと考察される。ここでいう感覚とは、骨格や重さの感覚と言った内受容感覚のみならず、雨の音や床に支えられているといった外受容感覚への気づきが指摘されていることが同記事より分かる。また、その具体的な活動には、各感覚に意識の焦点を定めるのみならず、今現在に至るまでの過去の経緯を時間の流れに沿って回想するというプロセスが含まれていることが分かる。

表3. 抽出された“arriving”の分類（年代順）

著者 年	導入部に 特定される	具体的な動きの 説明を含む
Zientara 1975	×	×
Smith 1977	×	○
Tomsky 1985	○	○
Smith et al 1986	○	○
Zientara 1989	△	×
Paxton 1993	×	○
Kaltenbrunner 1998	○	○
	○	○
Bieringa and Ramstad 2005	○	○
	○	○
Harwood 2005	○	×

2.2.2 トムスキーの場合

シャロン・トムスキー（Tomsky, Sharon）による記事¹³⁾はコンタクト・インプロヴィゼーションの指導者会議¹⁴⁾の内容を報告している。同記事の「C.I.の指導における本質的なスキルと基本についてのディスカッションから」というセクションに“arriving”という語が見られる（表2-③参照）。

トムスキーの記述に確認される“arriving”という語には、「歩行」と「心の中でクラスに着くまでの時間を調べる」という活動が挙げられ、また語に付された記号から“arriving”がこの指導者会議において、固有名詞として用いられていたことが分かる。またこの記述は、「結束したグループのエネルギー／状態を得るための導入のシリーズ」を説明する文脈にあるが、この“arriving”エクササイズが参加者個人のレベルで生じるプロセスなのか集団のレベルで生じるプロセスなのかを判断することは、記述が限られているため判断は難しい。

この指導者会議にスミスも参加していることが同記事に確認される。そのため「心の中で調べる」という活動が、前項に挙げたスミスの記事における“arriving”の内容に重なるものと考えられる。逆に、スミスの前

掲記事には「歩行」は確認されなかったが、スミスもまた「歩行」を“arriving”の内容として捉えていたと考えられる。そうすると、前項で確認することのできなかったスミスの「エネルギー的に arrivingする」「身体的に arrivingする」の活動は、導入部で行われる「歩行」に相当すると考えられる。実際、参与観察を行ったスミスのクラスでは、感覚への集中を促すプロセスの前に空間を歩く¹⁵⁾という活動が見られた。しかし、既にその場に身体があるのに、「歩行」で「身体的に arrivingする」とは、矛盾があるように思われるが、ということなのだろうか。同様の表現が見られる次のカルテンブルンナーの記述を元に考察する。

2.2.3 カルテンブルンナーの場合

C.I.の実践書をまとめたトーマス・カルテンブルンナー（Kaltenbrunner, Thomas）は、ウォームアップについて述べる中で、“arrive”という語を次のように用いている（原文は表2-⑦）。

身体的に適切なウォームアップには次のことが必要である：

- －空間に arrive すること－または“上陸する（land）”こと。
- －タイミングの感覚を発展させること。
- －自身を空間に方向づける（orient）こと。
- －“キネスフィア”を広げること。
- －パートナーに慣れること。
- －視界の末梢的な領域を広くすること。

大抵は個人のウォームアップから始まる－たとえば、走る、歩く、ストレッチする、今ここに至るために必要なことなら何でも、各自は“上陸する”ために必要なことを10分くらいする。（…）¹⁴⁾

ここには「身体的に適切なウォームアップ」に必要な項目として「空間に arrive すること」が挙げられていることが分かる。また、この言葉は「“上陸する”こと」と置き換えられているので、さらに引用文の後半に見られる「今ここに至る」にも言い換えられ得る内容であることが分かる。それでは「空間に arrive すること」とはどういうことか。これは前項で見たスミスの「身体的に arriving する」とほぼ同じ意味として捉えられる。また、カルテンブルンナーがその内容として「走る、歩く、ストレッチする」と挙げていることから、身体はすでにその空間に到着していることを前提として述べられていることが分かる。そうすると「空間に arrive すること」という表現には、まだ十分にその空間に到達していない要素があることを暗に示していると考え

される。つまり、身体は空間に到着しながらも、心が空間に到着していない、すなわち空間から受ける印象が心に十分に連絡されていないと考察される。したがって「空間にarriveすること」または「今ここに至る」とはその空間から感覚が受け取る様々な印象に心の焦点を合わせることと考察される。そのための具体的な内容が、前述の「走る、歩く・・・」等の内容ということだろう。スミスの「自分の感覚にarrivingする」と異なるのは、その活動が動的であることである。カルテンブルナーの用いる“arriving”は、スミスの「自分の感覚にarrivingする」ための準備の段階と捉える事ができるかもしれない。座位や臥位で行う静的な感覚への集中に向かうために、歩行や走行といった単調な動きを通して交感神経の興奮を沈めるプロセスと考察される^{*16}。

カルテンブルナーは、前掲の引用文とは別の項目で「ウォーミングアップのアイデア」としてより具体的な実践方法を示し、その中で「一般的なウォーミングアップ」として“arrive”を用いている（表2－⑧参照）。

「arrive」、そして床の感覚を得る」とあり、記号が付されていることから、ここでは固有名詞として用いられていることが分かる。その具体的な内容は、「床の上で仰向けになる」「床はどのような感じか？その温度、硬さ、柔らかさ…」という説明に確認され、これらの内容は前掲のスミスの記事における「イスに、床に支えられて」^{*17}に重なることが分かる。「床の感覚を得る」とは重さの感覚への気づきを高めるために行われることであり、前述した「空間にarriveすること」が動的である一方で、静的な活動である。カルテンブルナーは、導入部を総称する語として“warming-up”という語を用いているが、そこに「arrive」及び“arrive”と2回用いて、動的な活動と静的な活動を説明していることが捉えられる。

2.2.4 ハーウッドの場合

ハーウッドは、ワークショップの事前配布物にてC.I.クラスの内容を説明する中で次のように述べている（原文は表2－⑪）。

私達は身体的に、情動的に、精神的に、一人で、ペアで、そして集団で、空間にarrivingすることから始める。現在の瞬間のために準備するために（To be ready for the present moment）、我々自身を空っぽに（empty）し、そうすることで我々は受け取り、探究し、経験し、与え、そして取ることができるようになる。我々はより深いレベルにおいて身体

とのつながりを築きあげる、我々は流れにまかせて様々な活動が行われることを可能とする広がりのある時間という感覚（spacious sense of time）にまかせて十分に（fully）リラックスする、我々は重力と、中枢（our center）から生じ全身を通りぬけて正しく末梢へと動いてゆく内的なエネルギーを探究する。¹⁵⁾

この記述にも「空間にarrivingすること」とあり、それがクラスの導入部を意味するものであることが分かる。「現在の瞬間のために準備するために」と説明が続けられていることから、「空間にarrivingすること」とは、パクストンが実践に必要なとする身心の状態、すなわち「準備された状態（a state of readiness）」^{*18}になる（到着する）こと、またはそのプロセスと言い換えることができるだろう。また、この「準備された状態」は、引用文より、「身体的」のみならず、「情動的」にも「精神的」にもその状態になることが必要であり、また自分自身が単独でその状態になるのではなく、相手を伴った状態でなり、また空間を共有する集団としてそうした状態が作り出されるものであるとハーウッドが考えていることが分かる。「空間にarrivingすること」の内容は、引用文後半から「我々自身をからっぽにする」「より深いレベルにおいて身体とのつながりを築きあげる」「十分にリラックスする」「重力と（…）内的なエネルギーを探究する」と捉えられる。

最初の「我々自身を空っぽにする」という表現は抽象的であるが、ハーウッドはこの説明を付したクラスにおいて「瞑想（meditation）」を行っており、それは「空っぽにする」活動の一つと考えられる^{*19}。彼は、その活動の際に次のように言葉をかけている。

ただ座って、自分がやりたいと思うことに注意をむけてゆく。何か思い浮かぶことがあっても、それを浮かぶままにしてゆく。（…）何が思い浮かぶか、何が過ぎてゆくか、そのことをただ眺める。そのことと戦わないで（Don't fight against）。ただ座って、心地よい状態にしておいて。^{*20}

ここには「ただ眺める」「戦わないで」という言葉が見られる。「空っぽにする」とは自身の心で判断したり、期待したり、葛藤することではなく「ただ眺める」という心の状態を意味するものと考えられる。

次の「より深いレベルにおいて身体とのつながりを築きあげる」とはどういうことだろうか。C.I.では意図的に動きを作り出そうとすることよりも、他者との身体的な接触から生じる自然発生的な動きの流れにまか

せるという考え方がある^{16,17,18}。それは反射的に生じた動きを即興の動きとして見るということである。こうした即興の動きについての考え方とハーウッドの導入部の手法を参照することで「より深いレベル」とは、意識下の身体の動きと心のつながりを築くことを意味していると考えられる。ハーウッドはイデオキネシス（Ideokinesis）をルーツにもつリリース・ワーク（Release Work）^{*21}を導入部に用いている。そこでは呼吸を観察することや「運動の方向線」^{*22}に働きかけるイメージの使用が見られる^{*23}。このことから「より深いレベル」のつながりとは不随意に生じている動きに意識の焦点を定めるということと考察される。次の「十分にリラックスする」とは、身体的には重さの感覚への気づきを高めるために身体各部位にある不要な筋緊張を解くことと考えられ、心的には意図的な心の動きを沈めることと考えられる^{*24}。「重力と（…）内的なエネルギーを探究する」とは、姿勢や動きの変化にともなって生じる身体各部位に加わる重さの感覚や重心の変化に意識の焦点を定めることと考えられ、具体的には「センターワーク」（図4）や「スモールダンス」（図3）といった重心の移動に焦点を定めた活動が主に相当すると思われる。

ハーウッドの記述は、彼のクラス受講者を対象に書かれているもので、そのため導入部の経験の局面は具体的に示されていると考えられる。彼の用いる“arriving”という語は、心と身体が実践に必要な準備された状態に到着することと捉えられる。その状態において身体は不要な筋緊張が解かれリラックスし、心が身体の様々な感覚に集中した状態と捉える事ができる。

2.2.5 ビエリングとラムスタッドの場合

비에링가와 램스타드는, 指導클래스において次のように“arriving”という語を用いている（原文は表2-⑨）。

〔클래스의 導入部にて、空間内の歩行を開始した際に〕
램스타드: 존·케이지 (John Cage) は言っている「私はスタジオに着いた時、そこに着くまで歩く (when I get the studio, I walk until I get there.)」と。

비에링가: つまりあなたを arrive させるということ。^{*25}

このことについて、彼らへのインタビュー時に説明を求めると、次のような答えが戻ってきた。

램스타드: それ [케이지의言葉] はある種の

言葉遊びだ。(…)つまり「身体的にその建物にやっ
てきても、たぶんまだそこにいない。そこに着く
(get) まで歩き続ける」ということ。これはそこ
に“着く”ということ、 “arriving” というのとは
違う。ちょっとした違いだけど、本当にわずかな
違いだけど。(…) ある場所に “arriving” する
ということは、もっとプロセスについてのもので、
そこに“着く”という方が良いだろう。どちらに
してもここへの存在 (being here) には着くのだ
けれど。^{*26}

ここでラムスタ드는、“get” と “arriving” の違いは若干あるものの、これら2つの語が結局は「ここへの存在に着く」ことであると説明している。케이지의言葉についてのラムスタ드의説明からは、前述のカルテンブルナーの用例から浮かび上がった考え方と同じ内容が捉えられる。すなわち、身体がその場においてもまだ到着していない要素があるという考え方である。

비에링가もまた、“arriving” を「ここに今存在すること (Being here and now)」で説明する。しかし、それ以上の説明をこの語に加えることができない様子であったため、それでは“arriving”を妨げる要素とは何かという質問をしたところ、次のように答えている。

비에링가: 私にとっては、何かについて怒っているとか、やらなくてはならないことについて間違いをしてしまうのではないかと考えていることが、そこにいないということになる。私は今ここで起こっていることに従事 (engage) していない。また、過去に起こったことをあまりに強く抱え込んでいるとか。または期待を持っていること、そして [実際には] 期待通りにはいかないから、その先には幻滅が起こる。生徒としては、これが私の意見。^{*27}

この言及から、비에링가가捉える“arriving”を妨げる要因は「考えている」「期待している」といった心的な作用であることが分かる。ここから비에링가의説明する「ここに今存在すること (Being here and now)」に至る“arriving”のプロセスは、心が「ここに」至る (到着する) ことと考察される。

2.3 導入部を“arriving”と呼称する理由

実践者らは導入部を指して“warm-up” (“warming-up”) という語も用いているが、何故“arriving”という語を併用しているのだろうか。“warm-up”は本来、

主活動に備えて筋温を上げるという意味から生じているが、“arriving”という語はこれまでの考察より、C.I.の実践時における心の在り方が問題とされ用いられていると考えられる。

C.I.の実践における心と身体の役割や関係はどのように考えられているだろうか。パクストンは、C.I.における心と身体の時間性の違いについて次のように説明している。

(…) 身体分野は現実の今にある (the province of the body is in the present)。一方、心は記憶やプランの中へとタイム・トラベルする能力を持っている。とても長い間、心が現実の瞬間にある身体に留まるということはめったにない。身体にとって、時間の流れにあるその場所から離れ、心と一緒にになって将来のできごとを予期したり、過去の出来事を回顧することは不可能である。(…) ¹⁹⁻¹⁾

さらに、パクストンはこの記述に続けて「C.I.では、心は動きの目撃者 (a witness to the movement of the body) として用いられる」「日常生活における「心と身体」の役割とはある意味逆転する」¹⁹⁻²⁾、²⁸⁾と述べている。ここから、パクストンが心と身体の時間性の違いに着目し、C.I.の実践においては心が現実の瞬間にある身体とともにあり続け「目撃者」としての役割²⁹⁾を担うことが必要であると述べていることが分かる。同様の記述はパクストンの別の記事³⁰⁾にも見られ、そこでは心は「意識 (consciousness)」という語に置き換えられている。

こうした心と身体を考え方を踏まえると、“arriving”という語は、心をそのタイム・トラベルから身体の実に到着させることと説明することができる。また、パクストンの指摘する通り、心が「現実の瞬間にある身体 (の感覚)」にあり続けることは決して簡単なことではない。そのため、指導者らは心の動きを身体感覚につなぎとめるための集中すべき焦点を提供することで、心を身体の実に到着させることを、その導入部で試みていると考察される。

3. まとめ

本研究では、C.I.のクラスの導入部を指して用いられることのある“arriving”という語に着目し、C.I.におけるこの語の意味、及びこの語が指導者らによって何故用いられているのかを明らかにすることを試みた。その結果、“arriving”という語は、形式の初期より複数の指導者がクラスの導入部を指して用いているということが確認される。また、導入部を指して用いられ

る“arriving”という語は、各実践者の記述や言及によって多少の差があるものの、「心が身体感覚に到着する」もしくは「心と身体が実践に必要な身心の状態に到着する」という意味として捉えられる。また、“arriving”というプロセスが個人のレベルで行われるものとして説明される場合と、集団のレベルにおいてもまた必要なプロセスとして説明される場合が確認される。さらに身体感覚としては空間や環境、他者からの印象を対象とする外受容感覚と、身体各部位の重さや呼吸、内臓感覚を対象とする内受容感覚の両方が指摘されている。“arriving”という語がクラスの導入部を指す語として用いられる背景には、「心は身体が目撃者となる」というC.I.における心の役割が浮かび上がる。C.I.の学習とその実践において、心が身体感覚に留まり続けることの必要性から、クラスの導入部には“arriving”という語が用いられていると考察される。

一般的にダンスの即興活動は、心に浮かぶイメージや記憶された動きを元に身体を動かすという心と身体の関係が多く見られる。しかし、C.I.においては、他者との体重のやりとりから自然発生的に生じる動きをダンスとして見るという身心の役割の逆転が起きている。このように他者や環境によって身体が動かされ生じる動きをダンスとして見るという考え方はポスト・モダン・ダンス (Post Modern Dance) の特徴としても指摘されている³¹⁾。ラムスタッドが作曲家ケージの言葉を紹介したが、その思想的な影響下にあるとされるジャドソン派³²⁾の舞踊家ら—パクストンはその一人だ—において既に“arriving”という語が用いられていたかどうかは所見の限り確認されない³³⁾。導入部を意味する語としての“arriving”の系譜については今後の課題としたい。

本研究は第58回舞踊学会大会 (2006) での口頭発表内容に基づく。

注釈

- *1 ここでの導入部とは、一般的には準備運動とかウォームアップと呼ばれるクラスの始まりの部分を目指す。
- *2 ノヴァックは、“Experiencing the Body”という章において、自身の経験をもとに次のように述べている。「指導者間にアプローチの違いはあるが、全ての指導者は、その生徒たちに、接触と体重の圧力がもたらす身体感覚に焦点をおくように導く」、「様々な指導者に学ぶにつれて、彼らは“感覚の”準備に対して異なったアプローチを用いていたが、内的な気づきの発展が常に

- クラスの一部を構成していることに私は気づいた」⁶⁻¹⁾。
- * 3 ここでいう実践者 (practitioner) とは、C.I.を定期的に行っている人々のことを指している。
 - * 4 この「隠された課題」とは、「脱力を促す動きや呼吸への指示、パートナー・チェンジ、具体的な焦点の提供など」を通して実践に必要な「リラクセーション」を妨げる問題が取り除かれてゆく指導法のことを指す。
 - * 5 身体的な準備運動とは、主活動の前に軽い運動を通じて筋温を上げ、主活動に備える一般的にウォームアップと呼ばれる運動のこと。そうしたウォームアップにおいても軽運動によって各種ホルモンの分泌が促進され心理的に高揚した気分をつくりだすという点が指摘されている²⁰⁾。が、あくまで運動による副次的な作用としての指摘と思われる。各種目に特定したウォームアップの研究としてはより複雑な心身の影響関係についての報告があると思われるが、そうした研究との比較は本研究の範囲を超えるため、今後の課題としたい。
 - * 6 *Contact Quarterly*の果たした役割については、「全国に広がる社会的なネットワークを推進し維持するためのヴィークルと提供し、コンタクト・インプロヴィゼーションについて活動や考えを論じあうフォーラムを提供することに成功した。」⁶⁻²⁾とされている。同誌は、その1972年に*Contact Newsletter*として発刊され、1巻1-5号及び2巻1号までその名称であったが、2巻2号から*Contact Quarterly*となり年4回の季刊となる(現在は年2回)。主な掲載内容は①C.I.の思想や実践に関する記事、②C.I.の実践に参考となる演劇やダンスに関する記事や③ソマティック・ワークに関する記事、④他誌及び他紙で掲載されたC.I.に関する評論の転載、⑤読者からの手紙とそれに対する編集者や実践者による返信、⑥関連書籍の紹介、⑦C.I.に関係するイベントやクラスの開催情報、⑧実践者の住所録である。
 - * 7 ほかに『舞踊学』(1980-2006)、*Dance Research Journal* (1978-2007)、*Dance Chronicle* (1977-2007)を検索したが、C.I.の実践者による記事は見られなかった。
 - * 8 研究方法に挙げた5名の指導者、すなわちスミス、ハーウッド、マーティン、ビエリングとラムスタッドである。
 - * 9 こうしたハーウッドの導入の方法は、彼自身が学んだりリリースワーク (Release Work) を取り込んで行っているものであると、指導者へのインタビューで確認された。
 - * 10 この「ファシーダンス」とは、マーティンのオリジナルであるが、日本の活元運動に類似しているものであり、彼女は自身が学んだキネティック・アウェアネスTMでの経験から生まれたものである(本人へのインタビューより、2003年8月15日実施)。
 - * 11 例えば、前述のビエリングとラムスタッドのように、図像を用いた解剖学的な説明とその探究の実践という流れをクラスにおいて何回か繰り返すという場合や、マーティン(2003年8月16日及び20日東京でのクラス)のように、リフトにつながるローリングの紹介から始めて、かなり高度なリフトの紹介がされ、その後クラスの中半で歩行や走行を行う場合が確認される。
 - * 12 例えば、筋温上昇や自律神経系のより適切な状態等が考えられる。
 - * 13 この様々な過去の行為に「心の目」を巡らせ現在に至らせるという方法は、例えば指導者マーティン・キオウ (Keogh, Martin) のクラスの導入部において次のような言葉で行われている。「イメージして、全ての辛い仕事が完了したと。あなたは来ると決心した。あなたは時間をつくった。あなたはお金を稼いだ。あなたは飛行機のチケットを買った。あなたは今ここにいる。仕事は終わった。重力があなたを引っ張っているのを感じて。床が上がってきてあなたに会う、あなたを祝福しながら…」(キオウによるクラスの書写記事より)²¹⁾。
 - * 14 C.I.には指導者資格はなく、誰もが指導者となることができるが、創始初期にあまりに自由な活動として広がり危険な活動が報告されたため、定期刊行物とともに指導者会議という形で指導方法を共に考え共有する場が設けられた。現在も、欧米、ロシア等で開催されている。
 - * 15 ここでの「空間」とはクラスの開催されたスタジオ空間を意味する。
 - * 16 パクストンは「指導者は、皆に過去の意識的な心をより適当な状態へと沈ませることのできる膨大な機会を与える」「最初の仕事の一つは、手の中にあるダンスのために感覚を調整することである」¹⁻²⁾と述べている。
 - * 17 同記事には他にも「あなたの支え。感覚を通して、その支えているもののテクスチャを同定して[硬い床、冷たい、暖かい絨毯、しっかりしたベッ

ド、輪郭のあるイス、安定している、動いている]」⁹⁻²⁾といった身体の接地面への気づきを促す指示が見られる。

* 18 ハーウッドはC.I.の実践に必要な身心の状態を「準備された状態」と呼んでいる（本人へのインタビューより、2005年10月27日）。

* 19 ハーウッドの行った「瞑想」とは正座または各自の快適な座位において眼を閉じて、一斉に3～4分間静かに瞑想するという活動。この瞑想は心を「空っぽにする」ばかりでなく「リラックスする」ことや「深いつながりを築く」ことにもつながる、と言えないことはないだろう。しかし、ハーウッドの導入部の他の活動（「歩行と走行」や「リリースワーク」等）では、より運動感覚や空間への気づきを促す言葉がかけられているため、それらが「空っぽにする」活動とは結び付きにくい。そのため瞑想の活動を「空っぽにする」活動の主たるものとして捉えることに問題は無いと思われる。

* 20 2005年10月26日に実施されたアンドリュー・ハーウッドによるクラスへの参与観察記録（福本作成）より

* 21 ハーウッドは、リリース・ワークの創始者ジョン・スキナー（Skinner, Joan）にスキナー・リリースング・テクニク（Skinner Releasing Technique）を、ダニエル・レプコフ（Lepkoff, Daniel）にリリース・ワークを学び、それらの手法を取り入れていると述べている（本人へのインタビューより、2005年10月27日）。

* 22 この「運動の方向線」とは、特定の骨格部位間の運動の方向に該当するイメージを想起することで、該当する骨格の力学的機能の改善が脳皮質下部において生じるというもの。詳しくは、ルル・スウェイガートの著書²²⁾を参照のこと。

* 23 例えば「尾てい骨が伸びる」「鎖骨が左右に広がる」「頸椎が頭頂方向に長くなる」等（ハーウッドによるC.I.クラスへの参与観察記録より）。

* 24 この「リラックスする」の考察について詳しくは、実践時に必要な身心の状態を「リラクセーション」というスキルとして捉え、ハーウッドのクラスを事例として論じた拙稿⁸⁾を参照。

* 25 2005年3月30日実施のラムスタッドとビエリンガによるクラスへの参与観察記録（福本作成）より。

* 26 2005年3月30日実施のラムスタッドとビエリンガへのインタビュー記録（福本作成）より。

* 27 註26に同じ。

* 28 ここでいう「逆転する」とは同記事から次のように説明される。日常生活では、心が過去や未来のイメージを抱き、身体がその心の作用に従って行為することが多いが、そうした関係に対して、C.I.では、心はイメージを抱くのではなく、他者との体重のやりとりから生じる自然発生的な反射的な動きを心が目撃し、証言するという役割を担うため、「逆転する」のである。

* 29 ここでいう「目撃者」としての役割とは、生じつつある身体の動きを見つめ、どのような動きであるかに気づいていることを意味する。

* 30 同様の記述は次のように見られる。「それ[意識]は身体を圧するべきではないし、また身体から抜け出て記憶やスケジュールへのタイム・トラベルに行くべきではない、なぜならこれらは、手中にある即興から気を散らし、身体に影響を及ぼすことにもなるイメージをもたらすからである。この即興[C.I.]では、意識はリアルタイムの間、身体とともにあり続け、用心深いままでいることになった。それは目撃者（a witness）であるべきである」²³⁾。

* 31 ベインズは次のように述べている。「単に普通の動きではなく、動きをダンスの一部にしているものは、それがダンスの文脈におかれているからである」²⁻²⁾。

* 32 ジャドソン派（Judson Dance Theater）は、ケージの弟子であるロバート・ダン（Dunn, Robert Ellis）が指導する振付教室の受講生が中心となって1962年から1964年まで開催されたものが核となっている。ダンにはケージの作曲法チャンス・オペレーションを用いて振付法を指導したとされている。詳しくはベインズの著書²⁴⁾を参照のこと

* 33 ケージの言葉をクラスで紹介したラムスタッドは、インタビューにおいて次のように“arriving”が用いられる理由についての考えを述べている。「(…) C.I.の「ここに存在する (being here)」という系譜は、ジョン・ケージから来ていると思う。(…) 彼は音を音楽として見る。それはただ人が歩いているのをダンスとして見るようなことだ。(…) そしてスティーヴ・パクストンはカニングハムと仕事をしていた。だから彼は直接にジョン・ケージの影響を受けた。すべては同じ時期のことだ。」（本人へのインタビューより、2005年3月30日）

引用文献及び資料

- 1-1) PAXTON, Steve 1981 "Q & A", *Contact Quarterly*, 6 (2) : 47.
- 1-2) 前掲書, p.49.
- 2) BANES, Sally 2003 "Spontaneous combustion: notes on dance improvisation from the Sixties to Nineties," ALBRIGHT, Ann (ed.) *Taken By Surprise: a dance improvisation reader*, Connecticut: Wesleyan University Press: 78.
- 3) 清水 知恵 1999「コンタクト・ワークの効果—身体接触がもたらすもの」『体育の科学』49 (6): 484-489.
- 4) 松本 富子 2003「コンタクトワーク」高橋健夫ら編『体育科教育別冊体ほぐしの運動』東京: 大修館書店: 92-97.
- 5) PAXTON, Steve 1984 "Still moving: still moving", *Contact Quarterly*, 9 (2) : 7.
- 6-1) NOVACK, Cynthia Jean 1990 *Sharing the dance: Contact Improvisation and American Culture*, Wisconsin: The University of Wisconsin Press, p.152. (邦訳 立木 燐子; 菊池 淳子 2000『コンタクト・インプロヴィゼーション: 交感する身体』東京: フィルムアート社.)
- 6-2) 前掲書, p.82.
- 6-3) 前掲書, pp.82-84.
- 7) 福本 まあや 2000『コンタクト・インプロヴィゼーションのスキル研究』お茶の水女子大学人間文化研究科修士論文.
- 8) 福本 まあや 2002「コンタクト・インプロヴィゼーションにおける「身心の状態」に関する研究」『上演舞踊研究』3: 17-22.
- 9-1) SMITH, Nancy Stark 1977 "Arriving/ How to put your mind where your body is", *Contact Quarterly* 3 (1) : 12-13.
- 9-2) 前掲書, p.12.
- 10) SMITH, Nancy Stark; NELSON, Lisa (ed.) 1975- ongoing *Contact Quarterly*, Massachusetts: Contact Editions.
- 11) 福本 まあや 2006「コンタクト・インプロヴィゼーションにおける“disorientation”の概念」『人間文化論叢』第9巻: 51-52.
- 12) ZIENTARA, Jerry 1975 "Contact News: Jerry Zientara", *Contact Newsletter*, 1 (2) : 9.
- 13) TOMSKY, Sharon 1985 "Teacher's Notebook: Contact Improvisation Teacher's Conference", *Contact Quarterly* 10 (3) : 44-45.
- 14) KALTENBRUNNER, Thomas 1998 *Contact Improvisation: moving - dancing - interaction*, PROCYK, Nick (transl), Aachen: Meyer und Meyer, p.72.
- 15) HARWOOD, Andrew de L. 2005 "Emptying, Landing, Soaring", unpublished paper. (ワークショップの事前配布物)
- 16) PAXTON, Steve 1975 "Contact Improvisation", *The Drama Review* 19 (1) : 40.
- 17) PAXTON, Steve 1981 "Contact Improvisation may be...", *Contact Quarterly* 7 (1) : 33. (1972と付記あり)
- 18) SIDDALL, Curt 1977 "Information Sheet", *Contact Quarterly* 3 (1) : 3.
- 19-1) PAXTON, Steve; Kilcoyne Anne 1993 "On the braille in the body: an account of the touchdown dance integrated workshops with the visually impaired and the sighted", *Dance Research* 11 (1) : 44-45.
- 19-2) 前掲書, p.45.
- 20) 小沢 治夫; 西端 泉; 合田 浩二 1993『健康・運動指導者のためのフィットネス基礎理論』東京: 日本エアロビックフィットネス協会, p.235.
- 21) CHENG, Brenton (scribed) 1998 "Martin Keogh Class- "Contact Skills & Practice"" , *Contact Quarterly* 23 (1) : 47.
- 22) スウェイガード: 村井 孝子ほか訳 1981『動きの教育』東京: 杏林書店, pp.214-218. (SWEIGARD, Lulu E 1974 *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York: Dodd, Mead and Company.)
- 23) PAXTON, Steve 1993 "Drafting interior techniques", *Contact Quarterly* 18 (1) : 63.
- 24) BANES, Sally 1980 *Judson Dance Theatre: Democracy's Body 1962-1964*, Michigan: University Microfilms International.