

# 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 —

A Comparative Study on Ideokinesis and Noguchi-Taiso

: The Different Roles of Images as Tools

● 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: Karada-Hogushi, Somatics, Mabel E. Todd, Noguchi Michizo, image, proprioception, a first person view

## 要旨

本研究は、トッドによるイデオキネシス、野口による野口体操を対象とし、2ワークにおけるイメージの役割に着目し、身体の内的な状態への気づきの意義を、両ワークの考案者の主張より導き出すことを目的とする。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、その潜在的な能力は、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見られる。また、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る。一方、トッドはイメージを提示するが、野口はイメージを提示することに加えて、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。ここで、「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。こうしたイメージの役割における両者の相違点は、効率的な姿勢や動きを歪める要因を、文化に見るか個人に見るかという点に起因していると考察される。本研究を通して、身体の内的な状態への気づきは、効率的な姿勢や動きの習得を支える感覚であり、また自身の存在を確認し強化すべき拠り所として重要であると説明できる。

## 1. はじめに

わが国の学校体育に「体ほぐし」\*<sup>1</sup>が導入されてから10年が経った。しかし、指導者の多くは、そこに必要な視座の転換、すなわち学習者の姿を三人称の視点から捉えることから一人称の視点から捉えることへの転換ができていないように思われる。例えば、閉眼で歩くブラインド・ウォークといった教材が紹介されても、学習者が思わず目を開けることのないようにアイマスクを用いる<sup>2-1)</sup>等、指導者は学習者の外見から判断しやすい。このような問題について高橋和子は、「本来の教材の意図は大事にされないままに、「やればいい」式にハウツーだけが伝達」されていると指摘し、「教師の意識変容が必要である」と述べている<sup>2-2)</sup>。一方で、現場の教師からは「体ほぐし」の意義や実効性を問う声が聞かれる。視座の転換や教師の

意識変容のためには、そもそも、身体の内的な状態への気づきが何故必要か、内的な状態への気づきを指導することは如何に可能か、という説明が求められていると筆者は考える。

「体ほぐし」の科学的背景の一つとして指摘されている<sup>3)</sup>ソマティクス(Somatics)は、1970年代に米国のトーマス・ハナ(Hanna, Thomas)が、従来、ボディワークやボディ・セラピーと呼ばれてきた多様な実践を包括し「身体を、内側から経験される一人称の視点から捉える学問領域」<sup>4)</sup>である。ソマティクスとして包括されるボディワークに、「体ほぐし」が抱える問題の答えを探することは意義あることと筆者は考える。

筆者は、米国と日本における現代の上演舞踊の研究と実践より、従来の指導ツールとは異なるイメージの役割に気づくようになった。ここでいうイメージとは、各ワークの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、すなわち画像や現象のことである。この場合、あるイメージに取り組む踊り手にとって、動きを通してそのイメージを第3者に見える形で再現(伝達)することは必要ではない。あくまでイメージは踊り手自身が一人称の視点で身体に向かうために用意されている。こうした練習の方法は、日本では主に野口体操の影響\*<sup>2</sup>として、米国ではイデオキネシス(Ideokinesis)を始めとするボディワークの影響<sup>6)</sup>\*<sup>3</sup>と考えられる。

近年の脳科学研究は、運動イメージすなわち運動の心的シミュレーションによって活性化する脳の領域と、実際の運動遂行に関わる脳の領域はほぼ同一であるということを示した<sup>7-1)</sup>。また認知運動療法を提唱する研究者らは、あらゆる行為には運動イメージが先行するという理論を支持し、運動イメージが運動学習に有効だとしている<sup>7-2)</sup>。

イメージ・トレーニング、アクティヴ・イマジネーションなど、ある状況や動きの様子を思い浮かべることで、心身の状態を改善したり、競技や演奏のパフォーマンスを向上させることは知られている。一方で、何故イメージを使用するかという点で、種々のボディワークとそれらのイ

メージを用いた療法や指導法は一線を画す。脳科学研究によって証明されるまでもなく、ボディワークの考案者らは、何故イメージを用いるようになったのか、またそれをどのように用いているのかという局面は、その実践を何故行うのかという考案者の思想や主張を浮かび上がらせることにつながると筆者は考える。

## 2. 研究目的と研究方法

### 2.1. 研究目的

本研究では、米国のイデオキネシス及び日本の野口体操を対象とし、各ワークの概要を踏まえ、考案者の意図及び指導ツールとしてのイメージ (image, imagery) の役割を明らかにする。このことを通して、身体の内的な状態への気づきが無必要であるかという問いに対する説明を導き出すことを目的とする。

### 2.2. 研究方法

研究方法は、文献研究を中心に行い対象とするボディワーク考案者の主張、ワークの目的、身体と心の間接関係をどのように捉えているかといった理論的側面と、実際の手法に関する記述からイメージに関わる内容を抽出し分析考察を行う。文献は各考案者の著書及び著述、及び関連する先行研究を参考にする。なおイデオキネシスという名称は、ルル・スウェイガード (Sweigard, Lulu) が1974年にその著書<sup>8-1)</sup>において初めて用いたものだが、その理論はメイベル・トッド (Todd, Mabel E.) の主張に基づくものである。このことから、本研究ではイデオキネシスについてはトッドを研究の対象とする。イデオキネシスの系譜については、パメラ・マット (Matt, Pamela) が編纂し公開しているウェブサイト、野口体操の系譜については、羽鳥操による著書を参考にする。また、野口体操のクラスに参加観察し、その指導者である羽鳥操氏、新井英夫氏にインタビューを行った際の記録を参考にする。

本研究は、比較考察という手法をとるが、研究の範囲は各ワークにおけるイメージの役割とその思想的背景に焦点を絞って行うものであり、各ワークの全体像に言及するものではない。また、両ワークが学校体育として適用可能かを論じることは本研究の目的ではない。

### 2.3. 語義規定

身体 (body) : トッドの用いる「body」の訳語、及び野口の用いる「体」及び「からだ」を含めて身体と呼びながら、それぞれの考案者の考える身体概念の考察を行う。引用の場合は原著に準じる。

身体の内的な状態への気づき : ここでいう身体の内的な状態とは、自己受容感覚 (proprioception)、すなわち運動感覚や内臓感覚によって伝えられるものである。その

状態への気づきとは、特定の運動感覚や内臓感覚への気づきから、より統合的な「感じ」として知覚される身体の所与感への気づきまでを、ここでは含む。

ボディワーク (bodywork) : ここでは120以上の実践体系を編集したナンシー・アリソン (Allison, Nancy) による次の説明に準じる。「ボディワークとは身体感覚や所与感への気づきや、身体機能の改善のために、接触や動きを用いる多様な方法論を意味する一般的な用語である」<sup>11)</sup>。

イメージ : 『岩波哲学・思想事典』によるとイメージとは「思考、想起、想像などの体験において対象を思い描く場合に、直観的内容を伴って現れた対象の姿のこと」<sup>12)</sup>と定義され心象、あるいは表象とも呼ばれる。この定義に習うならば、イメージとは各個人の心の中で思い描かれたものとなり、他者に言葉や図像や現象を介さずに伝えることはできない。従って、本研究では、前述の定義に加えて、心に思い描く対象の姿 (イメージ) を説明する言葉や、図像や現象そのものについても、イメージと呼ぶ。

### 2.4. 先行研究

本研究に関連する先行研究としては、マルタ・A. リヒリター (Lichlyter, Marta A.) による博士論文<sup>9-1)</sup>がある。この論文は、イデオキネシスを継承したバーバラ・クラーク (Clark, Barbara) の手法をモダン・ダンスの指導法に適用する可能性を検討するもので、クラークの方法論上の特徴を考察する上で、クラーク、トッド、スウェイガードを比較している。比較の視点として、イデオキネシスにおける4つの原理①抗重構造としての骨格、②不可欠な知識、③動きを刺激するイメージ、④学習プロセスにおける意識と無意識の相関性を定めている。リヒリターは、クラークが、トッドやスウェイガードの用いるイメージに対して「多くの者にとっては現実的ではない複雑すぎる」「単純化することを頑張りすぎて子どもじみたものになっている」<sup>9-2)</sup>と感じ、自ら指導に用いるイメージを創り上げた、と述べている。本研究を進める上でリヒリターの論文は参考にするが、本研究の焦点は、イデオキネシスの有用性や変遷を検討するものではなく、何故そもそもイメージに注目ようになったのかにあり、その点でリヒリターの研究とは異なる。

野口体操の先行研究としては、その手法を福祉や教育の現場に応用した事例を報告するものが多く、その中で野口体操の思想や手法上の特徴が指摘されてきている。野口体操そのものについての研究としては、思想や手法の変遷を整理した小林桂の修士論文<sup>10)</sup>が見られる。小林は野口の活動を5期に区分し特に第4期「からだとの対話」から第5期「からだに貞く」へと展開していった野口の活動やその要因を明らかにしている点で注目される。

## 2.5. 欧米におけるソマトイクスの展開

先行研究者シルヴィ・フォーティン (Fortin, Sylvie) の論<sup>\*4</sup>を参考にすると欧米におけるソマトイクスの歴史は次のように捉えられる。第一期は1900年代前後から1930年代、自己治癒への必要性から初期の先駆者たちが自身の手法を発展させた時代である。続く第二期は1930年代から1970年代であり、初期の先駆者に直接学んだ弟子第一世代によって各手法の流派が確立する時代である。第三期は1970-1990年代、多様なワークが、治療、教育、心理学、芸術そして哲学など広い専門領域へと展開する時代である。また1990年代以降の特徴として、複数のワークを縦横的に学ぶ人々の増加とソマトイクスの学術的研究の増加が指摘されている<sup>14-1)</sup>。本研究で対象とするトッドは第1期の時期に位置づけられる。その生徒であり、トッドの論を実証的に検証し、その方法論にイデオキネシスという名称をつけたスウェイガードは、第2期にあたる。

## 3. 結果と考察

### 3.1. 考案者の略歴とワーク考案の背景

#### (1) メイベル・トッドの場合

マットによると、トッドが自身のワークを考案し展開した時代は次のように捉えられる(表1参照)。トッドの時代は、急速に機械化が進み、軍隊が大きな影響力をもつ時代であった。高校卒業後まもなく、事故による腰部の怪我により不治と診断された歩行障害を、トッド自身が自己治療に成功した経験がワーク考案の出発点となっている。その後、コロンビア大学の教授に見出され、自身の理論を体育科教員養成の文脈で整理し展開することになる。自身の怪我の治療という文脈から出発しながらも、姿勢の教育やダンス教育に適用されることになる。また、1940年代後半にはワークの治療的側面が、ニューヨークの医学界の非難を招き、自身の教室の閉鎖へと追い込まれている<sup>15)</sup>。

#### (2) 野口三千三の場合

野口にとっても、軍事的価値観が最優先された第2次大戦という時代背景と、敗戦直後に経験したギックリ腰や胆のう炎という身体の故障がワーク考案の出発点と捉えられる<sup>16-1, 16-2, 16-3)</sup>\*5(表2参照)。野口は戦前より小学校や師範学校で体育教師を務め、戦後、東京芸術大学の教員となる。独自の「体操」の追及は、体育教師の免許取得時に学んだ解剖学や運動生理学についての知識を疑い、サーカス小屋に通い、実地でよい動きの原理とは何かを問うことから始められる。そして、その探求を大学での授業のみならず、演劇や舞踊関係者に「体操」を通して指導する経験から、従来の体操やスポーツ、舞踊の領域に収まらない野口体操を考案する<sup>16-4, 17, 19-1)</sup>。

## 3.2. 学習の基本的な流れ

### (1) イデオキネシスの場合

トッドのイデオキネシスは、立位や座位、歩行、押す・引くといった日常的な姿勢や行為の改善が、ワークの中心的内容である。マットによると、トッドのクラスは次のように進む。レッスンの始めには、骨格標本や解剖学の本の図が、理想的な身体のバランスの具体的な局面を描きだすために示され、動きの原理についての学習が行われる。続いて、具体的なイメージ(図1参照)が骨格の配列(アライメント)を示すメタファーとして絵や言葉で提示され、生徒は、パッドが敷かれた台の上で横になり、イメージングを行う。この際、指導者はメタファーを投射する身体の部位について詳細に言葉で説明したり、触れることでそのアクションの方向性を提示する。



図1. 歩行に適用されるイメージ<sup>20-1)</sup>

このイメージには、次のような説明がある：自分が開いた和傘になって木から吊るされている、つま先は地面の上にぶら下がり、頭部は開いた傘の上にある。そこから、傘を背骨の周囲にたたみ、傘がしぼんで周囲に降りてくるように骨盤と脚部を頭部に向かって引き揚げる<sup>20-2)</sup>。

表1. メイベル・E. トッドの略歴 (1880-1956)

1880年	出生、幼少期ニューヨーク州 Syracuse で過ごす 私立高校 Keble School にて学び、科学に興味をもつ
1898年頃	Keble School 卒業後まもなく、転倒により背中を損傷、治癒不能との診断を受ける
	高校時代に学んだ物理学を基礎として身体機能の理解を深める。単純な動きの際に解剖学とキネシオロジーの特定の側面に集中するという方法で、自身の身体を徐々に強化し、歩行能力を改善
1906年頃	26才の時、動きと正しい発声についての探求を深めたいという情熱を抱いて Emerson College of Oratory in Boston に入学。発声に問題をもつ学生が、姿勢や基本的なコーディネーションにおいても問題を抱えていることに着目
1914年頃	ボストンで数人の同僚とともに、自身のリハビリで発見したテクニックを声のための手法に適応、 <i>Natural Posture</i> という指導法を開始する
1920年頃	ニューヨーク市 Essex House に第2スタジオを設立 コロンビア大学の当時体育学部学部長 Jesse Feiring William 博士が、トッドの手法に関心を持ち、体育学部で科学学士を修めることを勧める
1923年	コロンビア大学に入学
1927年	同大学卒業後、同大学の講師となり、その後4年間、“姿勢における基本原理”を指導。この間にシラバスとして <i>The Balancing of Forces in the Human Being</i> を執筆。
1929年	<i>The Balancing of Forces in the Human Being</i> を自費出版
1931年	執筆への意欲と健康上の問題から、同大学を退職
1937年	<i>The Thinking Body</i> を出版
1940年代前半	出版により、トッドの考えに対する認識が新たに高まりスタジオでの指導が維持される
1940年代半ば	徐々に、体育や医療の領域における同僚が離れ始める
1940年代末	ニューヨーク市医学界がトッドの主張に対して懸念を表明、訴訟を迫る。トッドはスタジオ閉鎖を決断。
1950年代	カリフォルニアへ移り、ロスアンジェルス地域に小さな教室を開設、執筆を継続。
1953年	<i>The Hidden You</i> を出版
1956年	カリフォルニア州にて死去

Matt (2005)<sup>15)</sup> を元に福本が作成

表2. 野口三千三の略歴 (1914-1998)

1914年	群馬県北群馬郡駒寄村に出生 幼少より動くこと、運動を自ら研究して習得することを好む
1934年	群馬師範学校（現・群馬大学教育学部）を卒業。短期現役兵として5カ月入営。 高崎の尋常小学校教師として着任
1935年	中学校・師範学校教員国家検定試験に全国最年少・一番の成績で合格
1936年	高崎中央尋常小学校高等科教師として着任
1938年	群馬師範学校専攻科入学
1939年	群馬師範学校専攻科修了。高崎佐野尋常小学校教師として着任
1943年	群馬師範学校教官として着任
1944年	官立・東京体育専門学校（後の東京教育大学から筑波大学）に着任、助教授となる 敗戦直後、ギックリ腰と胆のう炎に見舞われる
1946年	江口隆哉・宮操子舞踊研究所入門。江口氏の著書『学校における舞踊』で理論面での協力を開始
1947年	江口隆哉・宮操子舞踊公演（帝国劇場）に参加
1948年	前年から引き続き文部省の体育指導要領に創作舞踊の導入のきっかけをつくり、草案を練る
1949年	東京芸術大学着任、助教授となる
1960年	この頃から演劇界で野口体操が認められはじめる
1972年	『原初生命体としての人間』を出版
1977年	『野口体操 からだに貞く』を出版
1976年	『野口体操 おもさに貞く』を出版
1978年	同大学教授となる。生涯学習の場（朝日カルチャーセンター）において野口体操の指導を開始、亡くなるまでの20年間、指導を続ける
1982年	東京芸術大学退官、名誉教授となる
1998年	東京にて死去

羽鳥 (2004)<sup>18)</sup> を元に福本が作成

イメージングの際、生徒は自発的に筋肉の応答に向けて身体を動かすことはせずに、そのイメージを思い浮かべる事だけに注意を払う。次に、その回で紹介される新しいイメージと、既に学ばれているイメージが、実際の歩行や寝返り、這うといった基本的な動きや、多様な休息の姿勢を伴いながら練習される。次のレッスンまでの間に、生徒は休息の際に、または歩行中の何気ない動きの中で、イメージを復習するよう指示される<sup>15)</sup>。

ここに捉えられる知的学習、イメージング、実際の動きへの適用という流れは、トッドの生徒であるスウェイガード<sup>8-2)</sup>や、さらにその生徒であるアイリーン・ダウド (Dowd, Irene)<sup>21)</sup>の著書にも確認される。学習の中心は、自発的な動きを伴わずに、イメージを思い浮かべる技術を習得することである。自発的な動きは古い運動習慣の強化につながる<sup>8-2)</sup>とされ、イメージングの最中は基本的に動かない<sup>6)</sup>。

この、単にイメージを思い浮かべる、という学習のプロセスが動きの改善につながるメカニズムをトッドは次のように説明している。

慣れ親しんだ、動機づけとなる図像を何度も思い浮かべることで、末梢部位 (remote parts) に変化を起こす。アクションの図像に十分に注意を向ける事は、皮質の運動野や連合繊維を刺激し、これらの調整中枢から、神経回路によって筋肉は自動的に応答する。<sup>22-1)</sup>

ここに見られる「図像を思い浮かべること」がイメージングのプロセスにあたるが、それは何度も繰り返し行うことが必要であり、そうする中で、大脳皮質の運動野に反応が起こり、神経-筋パターンが形成され筋肉の反射的な応答が起こると説明していることが分かる。一方で、このメカニズムによって望ましい変化を得る上で、心的な要因が及ぼす影響についても、トッドは言及している。その要因とは、「構造的な問題についての知的な理解」つまり解剖学や力学といった知的学習と、「イメージにตอบสนองする用意された態度」そして「学習による変化を情動的に願うこと (emotional desire)」<sup>22-2)</sup>である。

## (2) 野口体操の場合

野口体操には、日常生活には見られない独特な運動がある。羽鳥の著書及び筆者の野口体操教室への参与観察<sup>7)</sup>を参考に、その流れはおおよ次のようにまとめられる。クラスの始まりには、その回の内容や話題を箇条書きにした板書に加えて、多様なもの (装身具や玩具、和紙や計量器等の人工物から、鉱物や卵等の自然物まで) が用いられる。板書を用いながら、主に身体や行為と関係する語源や甲骨文字の説明、動きの原理の説明等が説明される。また実際のものの動きを通して、動きの原理が視覚

的に提示される (写真1参照)。その際、ものに実際に触れたり、ものを動かす活動<sup>\*8)</sup>が行われることもある。次いでフォームをもつ動き、すなわち具体的なフォームのある動きがデモンストレーションによって提示され、学習者は指導者の言葉や動きに合わせて一斉に動く。また、活動には他者との関わり合いも見られ、筋肉の弛緩の度合いや特定の関節の動きを互いに確認し味わうために触れたり、動かし動かされたり、互いにマッサージをすることもある。



写真1. 「上体のぶらさげ」の動きと数珠の動き<sup>19-2)</sup>

「上体のぶらさげ」の初期動作の「骨盤を含む上体を重さに任せ、股関節から真下にぶら下げる」<sup>19-3)</sup>様子である。頭部を上へ引き上げつつ上体を前屈することで、上体がゆるむという原理を数珠の動きで示している。実際の指導時には、この数珠と身体の動きは、別々に示されることが多い。

2つのワークは、イデオキネシスでは自発的な動きを伴わずにイメージングを行うことが中心の活動である一方で、野口体操では実際に特有の運動を習得するために身体を動かす、という大きな違いがあることが分かる。また、イデオキネシスの場合は、イメージは絵又は言葉による解説で示され、イメージの細部が、どの身体部位に対応するかが分析的に説明されている。しかし、野口体操の場合は、イメージはものの動きや甲骨文字の分析などを含む言葉による解説や描写で示されるが、イメージの細部が、どの身体部位に対応するかといった分析的な説明は見られない。

一方、提示されるイメージは、どちらのワークにおいてもクラスにおける実践に先だって提示され<sup>\*9)</sup>、その分析の度合いに差はあるものの、イメージを読み解く手がかりと

なる知的な情報は言葉で説明されるという点で共通していると考えられる。

### 3.3. 実践の目的、身体の方

#### (1) イデオキネシスの場合

トッドは、そのワークの目的を「効率的な動きの習得を通して、身体神経エネルギーを保存する」<sup>20-3)</sup> ことと述べ、そのためにワークを通して「運動感覚の発達を通して身体部位間のよりよいバランス、ひいては全体的な調和を達成する」<sup>20-4)</sup> と述べている。トッドのいう「神経エネルギーの保存」とは、「競争やスピード、高い標準、過剰な刺激や高いプレッシャー、騒音、大気汚染」<sup>24-1)</sup> に人々がさらされた 20 世紀前半という時代に浮かび上がった切実な問題だったと考えられる。そうした時代に、トッドは、身体そして心をどのように考えていたのだろうか。

トッドは、主著 *The Thinking Body* の「第 1 章 7 節 フォームは機能に追従する (Form Follows Function)」において、人の身体は進化の過程で地上の環境に順応し、賢くもそのメカニズムを構築してきていると述べている<sup>20-5)</sup>。また「身体には人間の心の歴史をはるかに上まわる何億年という歴史がある」<sup>20-6)</sup> とし、「全ての思考は生理学的なもの (physiological) である。それは、思考の証をもたらすための整合性のある身体的な経路 (physical channels of coordination) を必要とする。」<sup>24-2)</sup> と述べている。人の心とは進化の過程で発達した身体の一機能であるという考え方をここに見る事ができる。

身体のもつ賢さについては次の記述にも確認される。我々が、腕や脚の動きを起す (command) 時、我々は組織立てられたアクションにおいて、いくつかの骨格のテコの動きに影響を与える全ての条件を確立する。その賢さ (the wisdom) は、人の“指令 (command)”にあるのではなく、正しい条件を確立するために神経-筋のメカニズムと協同する多様なシステムにある。<sup>20-7)</sup>

ここに見られるように、トッドは、人の意識が動きに必要な筋肉の動きをコントロールしているのではなく、身体そのものが効率的な動きを可能にする賢さを有している、と考えている。より後年の著書においても、「少なくとも我々の行為の 3 分の 2 は、無意識的なものであり、この事実を知るとき、我々の高慢さは完全にくじかれる」<sup>24-2)</sup> と述べ、意識が身体の動きを完全にコントロールしている／すべきであるとする社会通念を糾弾している。

一方トッドは、本来身体が有しているはずの効率的な動きが妨げられている理由を次のように述べている。

動物の姿勢に対する態度は無意識的なものであるが、一方、人のそれは、どのように見てもらうべきか (how he ought to look) についての先入観によって、大きく決定されている。

(…) つまり、我々の神経と筋肉における反射の感覚-運動連鎖は、つり合いが意味することとは何かとか、本当の真っ直ぐの背中がどのように見えるかということの力学的物理的な考慮から引き出された考えとつながられているのではなく、社会的な概念である道徳 (moral) から引き出された考えとつながられて徐々に変更されてきている。<sup>20-8)</sup>

ここでトッドは、「どのように見てもらうべきかについての先入観」や「社会的な概念である道徳」が人の身体の動きを決定し、そのことによって身体が本来有する効率的な動きが損なわれていることを指摘している。つまり、筋量の不足や疲労といった身体的要因にではなく、先入観や道徳的概念といった心的要因に、姿勢や動きの効率性を妨げる問題を見出していることが分かる。

トッドはまた、次のようにも述べている。

(…) 我々は、人工的又は道徳的に完璧な姿勢の代わりに、力学的に (mechanically) 完璧で、又は自然に釣り合いのとれた姿勢を用いることができる。これを行うためには、どの骨と関節からも、どの靭帯と筋肉からも中枢神経系へと届く運動感覚 (the kinesthetic sensations) を利用しなければならない。触覚や視覚や聴覚と同じくらい確信をもって、そしてそれ以上に絶え間なく。<sup>20-9)</sup>

この記述には、身体の力学的、解剖学的な構造と機能から、動きや姿勢の効率性を合理的に獲得するべきだ、とする考えを捉える事ができる。そしてそのためには、運動感覚が大きな役割を果たすと指摘していることが分かる。運動感覚は意識をせずとも常に末梢の情報を中枢神経に届けるものであるが、ここで「利用する」としていることから、意識を運動感覚に向ける、つまり運動感覚への気づきを高める必要性を指摘していることが分かる。本節の冒頭の引用文に見られる「運動感覚の発達」という表現も、運動感覚への気づきを高める意味と考えられる\*<sup>10)</sup>。

#### (2) 野口体操の場合

野口は、自身の「体操」とは何かについて、その著書の随所に様々な言葉で説明している。彼の最初の著書『原初生命体としての身体』(1972) 及びそれに先立つ記事において、次のように説明している。

われわれ現代人のありあわせのままの動きは、歪められきわめてぎごちないものになってしまっている。(…) 望ましい効率の高い合理的自然の動きのもつ原理を、内的実感として把握し、それを生活におけるあらゆる動きに適用することによって、人生の可能性をどこまでも拡大しようとする、こんないとなみを私は体操とよびたい。

そして、体操の目的は本来自分自身の中にもって

いる可能性を発見し発展させ、それがいつでも、どこでも、最高度に発揮できるような状態を準備することである。<sup>25, 26-1)</sup>

ここに、「体操」を通して効率的な動きを習得し「人生の可能性をどこまでも拡大」するという彼の考えが見られる。これは効率的な動きの習得を通して「神経エネルギーの保存」をめざしたトッドと同様の考えのように思われる。またここに、現代人の「動きは、歪められ」とあるが、同様の指摘は、次にも見られる。

(…) いちいち頭で理屈を考えなくとも、今どういう状態であるか、またどういふふうにした方がいいのかということ、自分のからだは自然に感じとって、それが一つの行動となってあらわれてくる。

そういうふうな能力を、(…)、現在の私たち自身、そういうものをあまりにも見失ってはいないだろうか、と私は今、痛切に感じているんです。

それだからこそ、この体操を手がかりにして、そういう能力の回復ができないかな、できるんじゃないかな (…)<sup>16-5)</sup>

この記述において野口は、身体には「自然に感じとって」よりよい動きを実現する能力があり、それが現代において失われているから、その回復のために「体操」をする、と述べていることが分かる。では、野口は、その身体が本来有するはずの能力を妨げ、ありあわせの歪みのある動きをもたらしている要因を、どのように考えているだろうか。彼は、その要因を社会における価値観に対する批判と身体の動きを結び付ける形で指摘している。例えば次の記述である。

からだの動きにおいて、意識・筋肉主体の頑張り・最大量緊張主義のやり方は、人間の傲慢さからくるもので、それは当然の結果として、物量・生産量を最高とする経済思想や、支配・被支配の権力主義の構造につながってくる。<sup>16-6)</sup>

この記述より、「意識・筋肉主体の頑張り・最大量緊張主義」が動きを歪めている要因だと彼が感じていたと考察される。同様の記述は次にも見られる：「デッチアゲの能力やゴマカシ・ゴリオシの能力を量的に増すことが、人間のからだの力の基礎であるというこの考え方は、明らかに間違いだと私は思う。」<sup>16-7)</sup>；「[階段を] 上がろう上がろうと意識的に努力すると、どうしても新しく上げる脚に力を入れる、上体や肩に力を入れる。つまり固めてしまうんですね。だから自分のからだの重さが負担になって疲れてしまう。」<sup>16-8)</sup>；「一般に逆立ちの主役は筋肉の強さであって、筋肉の力がからだというものを逆立ちさせるのだ、というように考えられている。」<sup>16-9)</sup>

つまり、野口は、意識で筋肉を緊張させ、そのことで望ましい動きを達成する、という社会通念は間違っている、

と主張していると捉えられる。こうした動きにおける「意識的な筋肉の緊張努力」が何故生じるかについて、野口は次のとおり述べている。

すべての動きにおいて、視覚に頼るというやり方は、外的なものに頼ったり、意識的な緊張努力に頼る傾向を生み、外側の形だけを整えようとする姿勢になってしまいやすい。<sup>26-2)</sup>

ここには、動きにおいて視覚に頼るやり方が、意識的な緊張努力に頼る傾向を生む、とある。ではこの「視覚」とは何か。この記述がある文脈の冒頭には、全身を弓なりに反らして全身に力を入れて行う「ふつうの逆立ち」に見られる不合理な形についての言及がある。そのため、ここでの「視覚」とは、三人称の視点で自らを認識すること、と考えられる<sup>\*11)</sup>。また引用文中にある「外的なもの」に頼るとは、達成の度合いを判断するために、動きの外見や数値といった三人称的な判断基準を意味するものと考えられる<sup>\*12)</sup>。同様の内容は、次の記述にも見られる。

自覚的・意識的にはそうでなくとも、自分で直接見る外側の形や鏡に映った姿、写真などの映像を自分のからだであると漠然と感じていることが多いのではないだろうか。また、外側にあらわれた運動の結果をメジャーによって測定した数値を自分のからだの働きそのものと思い込んでいることが多い。<sup>26-3)</sup>

こうしたことから、現代人の動きを歪めてしまっているものとは、意識的な筋肉の緊張努力であり、その問題の原因は、人がもつ外見や数値といった三人称的な判断基準で自身を判断する傾向にある、という野口の論が浮かび上がる。

本来良い動きを感じ取り選択する能力を有する身体と、その能力を妨げてしまう意識的作用があると指摘する野口の考え方は、一見、心身の二元性を示すものとも見られる。しかし、自ら述べているとおり、彼は心と身体を二元論的に考えていたわけではない<sup>26-4)</sup>。彼は、身体について「自然としての自分のからだという神」とし、身体とは自然の一部であり、「自分の意識はその自然の神としての自分のからだの極めて小さな一つの現れに過ぎない。」<sup>16-10)</sup>と述べている。つまり、意識は、身体に属する一つの機能であるという考え方である。別の文脈においても、心の主体は「非意識の総体」であり、意識はそこから「必要な時に現れて、必要がなくなったら非意識に戻るべき性質のもの」<sup>16-11)</sup>と説明している。

トッドは、動きを歪めている先入観や道徳の代わりに、力学的に完璧な姿勢を用いることを実践のねらいとしていると捉えられたが、野口の場合はどうだろうか。野口もまた目指すべき姿勢や動きを力学に見たのだろうか。

野口もまた、人は動く構造体であるという視点に立ち、筋肉の力によって動くのではなく、重さの差異によって動

くという力学的な原理を説明している。しかし、身体を「神」とまでした彼は、良い動きというものを、そうした知的な作業の産物によって判断することをしていない。彼は、「気持ちのいい方向」とは何かを自身の外側に固定せず、たえず自身の身体に問いかけること、つまり「からだに貞く」ということを「私の体操」であるとしている<sup>16-12)</sup>。

### 3.4. イメージの役割とその思想的背景

なぜトッドや野口は動きの伝達にイメージが有効だと着目するようになったのだろうか。使用されるイメージは、どのように形成され、また、ワークにおいてどのような役割を果たしているのだろうか。イメージの役割とその思想的背景を次に見てゆく。

#### (1) イデオキネシスの場合

トッドは、「人は、神経筋肉系ユニットを意識的にコントロールすることはできない」とし、「指示のもとで“エクササイズを行う”とき、(…)指導者の言葉や動きから、図像を得て、この図像を再生するために自身の身体の内側に置くことで適切なアクションが起こっている」<sup>20-3)</sup>と述べている。つまり、意識による動きの指令は、個々の筋肉のコントロールに直結しているのではなく、イメージとして発動されるということである。そして、「動きを含む図像(a picture involving movement)への集中は、最小の努力を伴う特定の動きを遂行するに必要な応答を神経筋肉において生み出す」<sup>22-4)</sup>というイデオキネシスの基本理論を導き出している。イメージは、本来の効率的な動きの神経-筋パターンの刺激物として用いられていることがわかる。そのイメージは、骨格構造の力学的バランスに基づいた理想的な骨格の配列に基づいている。とはいえ、イメージは、骨格構造そのものではなく図1のようなメタファーになっている。このメタファーとしての統合はどこでされたのだろうか。その形成のプロセスについての記述は所見の限り見られないが、トッド自身が知的な理解に基づき力学的に完璧だと思われる姿勢を経験する中で創り出した図像だと考えられる。つまり、トッドの一人称知覚を経て形成されたイメージだと考えられる。

#### (2) 野口体操の場合

野口は「その動きにとって適切なイメージによってうごくのである」<sup>26-5)</sup>とし、個人の中で動きの指令はイメージという形で発動すると考えている。そして、「この最も重要な働きをもつイメージは、(…)何回も動くことで、累次創造されてゆく他はない」<sup>26-6)</sup>とあり、動きのためのイメージは、彼自身が考案した様々な動きを、野口自身が経験し、そこから形成されてきているものと考えられる。

加えて、羽鳥へのインタビューを通して明らかになった

こととして、野口はその独特な動きを考案する過程で、イメージから動きを模索するというプロセスがあったという。野口は始めから、野口体操の見本を自分で見せることができたのではなく、ものの動き、自然現象の観察をしながら、こういう動きができるのではないかと、という方向で動きを考案したというのである<sup>17)</sup>。

次の野口の記述には、動きを発動させるイメージの特性についての説明が見られる。

動きのイメージは、動的で、ある方向感をもつ流れであり、総合的な直観によって創造された生きものであるから、ことばにしてみると「○○のような感じ」としかいいようのないことが多い。<sup>26-5)</sup>

ここに動きのイメージとは「動的で、ある方向感をもつ流れ」とあり、トッドの説明する「動きを含む図像」という説明に重なることが分かる。一方で、「○○のような感じ」と説明していることから、野口のいうイメージは、分析的ではなく動きの経験が身体全体にもたらす感覚の変化を伝えるものと捉えられる。つまり、彼は、イメージによって単に効率的な動き方を伝えようとしていただけでなく、その動きの経験から得られる身体の内的な状態の変化を伝えようとしていると考えられる。

効率的な動き方に加えて、未分化な身体の内的な状態そのものを伝えようとしていたということは、野口が、動きを伴わない身体全体の所与感に対応するイメージを提示していることから考えられる。野口は、「体液主体説」とか「体気主体説」と表現し、身体の内的な状態について独特のイメージを提示している。

野口が身体の内的な状態を示すイメージを提示し、そのイメージを身体に投射することを提案する理由は次の記述に読み取ることができる。

不快感を伴う感覚は一般に集中性・局在性があり、明確・強烈なものが多いし、快感を伴うものはその実感が漠然としていたり、拡散的で曖昧であり、局在感が不明確であることが多い。(…)

自己の存在感を確認する方法として、無意識の中に苦痛・不快・緊張努力感をとる傾向が多いことは、前項の理由からうなずけるであろう。(…)<sup>26-7)</sup>

ここで野口は、身体の内的な状態を感じる感覚において、快感を伴うものは不明瞭であるがために、自己の存在感を確認する上では、緊張や努力に傾く傾向があるとしている。また、この記述に続けて、「「快・楽」の感覚が高度に発達するならば、これによって自己の存在感・生きがいを確認」<sup>26-8)</sup>する可能性がある」と述べている。野口の提示するイメージとは、効率的な動きを発動させるという役割に加えて、身体の内的な状態への気づきを高め、「快・楽」の感覚の記憶を強化する役割を担っていると考察される<sup>\*13)</sup>。



野口はまた、動きを発動させるためのイメージとしてだけでなく、動きをイメージで探求することを推奨している<sup>26-9, 26-10, 26-11</sup>)。彼は、学習者に、指導者のイメージのみを追求することではなく、一つの動きを通して様々なイメージを創造的に想像することを推奨しているのである。これは野口体操が、彼の表現でいえば「合理的な動き」の習得にむかう活動であるのみならず、その動きを味わい、運動がもたらす総合的な感覚をイメージとして具体化するという活動であることを示している。学習者自身が、「快・楽」の感覚を、自ら同定し、イメージとして具体化する作業を行うのである。

この運動にどんな意味があり価値があるのであろうか。それはそれをやってみた人が、それをやることの中で、それぞれ感じとるものなのであろう。<sup>26-12</sup>)

ここに見られるように、各自が動きを探求する、様々なイメージを通して探求するという側面は、提示するイメージが形骸化し、学習者に無用な頑張りを引き起こしかねないと考えたために生まれたとも考えられるだろう。

野口は運動の効果についても「その人が検討してみなければ何とも言えない」<sup>16-13</sup>)と述べている。これはイデオキネシスで示されるイメージが果たす役割や、指導者と学習者の関係とは異なる点として注目される。

#### 4. 結論

本研究では、イデオキネシスと野口体操という2つのボディワークを対象に、それぞれの実践の目的、身体の考え方、そして指導ツールとしてのイメージの役割とその思想的背景について明らかにすることを試みた。

2つのワークは異なる時代、異なる文化背景から生まれているが、次のように共通する考えや手法上の特徴が確認される。トッドと野口という2人の考案者は、身体は効率的な動きを遂行する能力を潜在的に持っている、と考える点で共通する。また、その能力は、動きや姿勢に対する間違っただけの先入観によって歪められ損なわれていると指摘する点においても共通している。また、トッドも野口も意識が筋肉をコントロールして動きを生じさせているというそれまでの社会通念を糾弾し、動きを発動する際に意識がイメージという形で動きを指令するとしている。両者とも、自ら動きの経験を通して得られた一人称知覚に基づいて形成したイメージを、学習者自身が一人称の視点から動きに投射すべきものとして提示している。

一方、相違する点として、トッドは定められたイメージを提示するが、野口はイメージを単に提示するだけでなく、個々人が動きを通して身体の内的な状態を探求する際に、創造的に想像するものとしてのイメージの役割を見出している。

こうしたイメージの役割における両者の相違点は、効率

的な姿勢や動きを歪める要因を、文化に見るか個人に見るかという点に起因していると考えられる。トッドは、本来の効率的な動きを妨げている要因を、人々が抱く間違っただけの姿勢のイメージをもたらしている「道徳」という文化のレベルに見出している。そのため、解剖学や力学の原理に基づいた理想的な骨格の配列から導きだされた動きや姿勢を示すイメージは、誰にとっても正しく理想的な骨格配列として提示される。言わば姿勢のための新しい道徳観である。

一方、野口は、効率的な動きを妨げる要因を、外的な基準に頼る傾向があるという個人の次元に見出している。それが、学習者自身が動きを多様なイメージで探求することを推奨することにつながっていると考えられる。

本研究を通して、身体の内的な状態への気づきの意義や重要性は次のように指摘することができる。

トッドの主張より、この気づきは運動感覚への気づきという内容で指摘されている。運動感覚は効率的な姿勢や動きの習得において重要な感覚であり、頼りとすべき感覚であるから、身体の内的な状態への気づきは意義があると言える。また、野口の主張より、その状態への気づきは、効率的な動きの習得や、自身の存在を確認するために重要であると言える。

2002年に米国のダンス教育誌がソマティクスを特集している。そこでは、より効率的な姿勢を理想の姿勢と定め、骨格配列のもとに指導することに対する批判が見られる。というのも「学習者にとって骨格配列は単に効率的に機能すること以上の意味がある」<sup>27)</sup>からであり、また、どのボディワークもニュートラルなものではなく、「その考案者の性格や社会文化的背景を反映している」<sup>14-2)</sup>からである。こうした批判を参照すると、あくまで経験を通して個人が確認すべきこととする野口の指導姿勢はソマティック教育として実に先見性を持つものと考えられる。一方で、野口体操がより多くの指導者を養成するには、野口が多様に示すイメージの源泉とは何かを、その指導哲学を損なわずに検証し説明を加えてゆくことが必要であろう。姿勢の要因を筋骨格神経系に限らずに広く検討している他のボディワークとの比較考察は一つの方法になると考えられる。今後の課題としたい。

本研究は第61回日本体育学会大会(2010)での口頭発表内容の一部に基づく。

本研究は平成21・22年度科学研究費(若手研究)「身体の動きから何を学ぶか：日米のボディワーク考案者の主張とその理論」の研究成果の一部である。

## 注釈

- \*1 「体ほぐし」とは 1998 年に告示された新学習指導要領の体育に導入された新たな内容で、「いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地良さを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動」<sup>1)</sup>と定義される。
- \*2 三上は、山海塾や大駱駝艦系の舞踏家や田中泯らが野口体操を舞踏の訓練にしている<sup>5)</sup>と指摘している。
- \*3 イデオキネシスの影響を受けているスキナー・リリーシング・テクニク (Skinner Releasing Technique) やボディ・マインド・センタリング (Body Mind Centering) においても、イメージを用いて動きを刺激し、身体の諸感覚への気づきを高める方法論が見られる。
- \*4 1990 年代までの三期の区分については、フォーティンは、未出版の Michele Mangion の学位論文<sup>13)</sup>を参考にしている。
- \*5 次の記述を参照：「(…) 敗戦前から何となく感じ始めていた体操と呼ばれている人間の営みの中の矛盾を、私は、何としてでも自分なりに解決して行きたい、という意欲がだんだんと鮮明になってきたのです。」<sup>16-1)</sup>「このこと (胆のう炎とぎっくり腰) がまた、私の体操の追及に一層の拍車をかけたのだともいえます。」<sup>16-2)</sup>「ああいうとんでもない出来事 [敗戦] や病気がなかったならば、おそらく野口体操というものもなかったであろうと思うのです」<sup>16-3)</sup> ([ ] 内は筆者による)。なお、羽鳥は、野口体操考案の原動力となっている彼の「動き」そのものへの関心、その方法を自分で徹底的に追及するという姿勢は、野口の幼少期よりあったものだと指摘している<sup>17)</sup>。
- \*6 先行研究に関連して述べたように、リヒターによると、自発的な運動の制限はスウェイガードによってさらに徹底したものとなるが、一方、クラークは、学習者が自発的に動く必要はないとしつつも、自然に生じてくる自由な動きを優先した<sup>9-3)</sup>という。
- \*7 次の教室を指す。新井英夫による野口体操教室、2009 年 10 月 18 日、11 月 23 日、2010 年 1 月 10 日 (のの会主催)、東京；羽鳥操による野口体操教室、2010 年 1 - 8 月 (朝日カルチャーセンター新宿主催)、東京。
- \*8 例えば、ゆるめられることで動くという原理を示す上で、巨大な「養生ポリ膜」(極薄いビニル製のシート)の周囲を皆で持ち、張力を変化させながら膜の動きを観察するといったものがある<sup>23)</sup>。他にも生卵を立てる、鞭を鳴らすなど集中や技巧を必要とする活動

が行われることもある。そうした活動が、野口体操でいうところの「体操」に含まれるかどうかは検討を要することであり、今後の課題としたい。

- \*9 羽鳥は、イメージ提示と実践の順序について、次のように述べている。「ある程度の運動経験が無ければ、ものによってイメージが示されても理解できないことがある。だから、何回かのクラスを経て学生が動きを経験した後に、イメージを提示するということもある。」(筆者による筆記記録、2010 年 7 月 18 日、東京)。
- \*10 同様の説明として、「他者にどのように見られるかといった道徳や美的先入観に気をとられてはならないし、身体部位間の相関関係が純粋に構造的な視点から見つめられるのである。(…) 運動感覚を再教育することが奨励される。」<sup>20-10)</sup>という記述が見られる。
- \*11 この引用の直前の文脈には、逆立ちの際に、身体の内側の状態をより感じ取るために、軽く目を閉じるのが良い、という記述がある。そのため、ここでいう視覚とは、姿勢の平衡状態を判断する上で、水平線の変化の度合いすなわち外受容感覚である視覚に頼るやり方が、緊張努力の傾向もたらず、という指摘とも解釈が可能。おそらく、野口は、こうした意味での「視覚」の区別を意識していないと考えられる。
- \*12 「外的なもの」に頼ることが、「緊張努力に頼る」傾向を生むことに矛盾しないためにも、この外的なものは、逆立ちを支える補助者や壁など身体のレベルでの「頼る」を意味するものではないと考えられる。
- \*13 また野口は、快であれ不快であれ、「内界受容の諸感覚は、ことばにできるようにはっきり識別される内容がまだ多くはない」<sup>26-8)</sup>とも述べている。また、羽鳥は野口体操教室において、たびたび、「この体操をやったからといって健康でいられるというわけではない」と述べながらも「ただ、快の感覚をたくさん経験し、記憶してゆくことになる。それは例えば、身体が利かなくなった時の頼りになるだろう」(筆者による筆記記録、2010 年 5 月 30 日、東京)と述べている。

## 引用文献

- 1) 村田 芳子 2000 「「体ほぐしの運動」って何？」『楽しくできる授業「体ほぐし」の運動』東京：小学館：8.
- 2-1) 高橋 和子 2004 『からだ—気づき学びの人間学—』京都：晃洋書房：180-181.
- 2-2) 前掲書、pp. 310.
- 3) 高松 昌弘 1999 「ソマティック教育の思想的背景とその技法」『体育の科学』49 (6)：458.
- 4) HANNA, Thomas 1986 “What is Somatics?”, *Somatics*, V/4:5.
- 5) 三上 賀代 2006 「土方巽・暗黒舞踏の受容と変容 (3) 身体, 言語, イメージ—野口体操と三木形態学を手掛かりに」『京都精華大学紀要』31: 133-154.
- 6) 福本 まあや 2008 『コンタクト・インプロヴィゼーションにおける即興の考え方』お茶の水女子大学大学院人間文化研究科博士論文.
- 7-1) 宮本 省三 2006 『リハビリテーション・ルネッサンス 心と脳と身体の回復 認知運動療法の挑戦』東京：春秋社：298.
- 7-2) 前掲書、p. 193.
- 8-1) SWEIGARD, Lulu E. 1974 *Human Movement Potential: Its Ideokinetic Facilitation*, New York: Harper & Row, Publishers. (1981 日本語訳『動きの教育』村井, 孝子; 他 (訳), 東京: 杏林書店.)
- 8-2) 前掲書 (邦訳)、p. 236.
- 9-1) LICHLYTER, Marta Anne 1999 *Following the natural pathway: Integrating Barbara Clark's somatic principle with modern dance technique*, Dissertation, Texas Woman's University.
- 9-2) 前掲書、p. 79.
- 9-3) 前掲書、p. 75.
- 10) 小林 桂 2008 『野口体操の形成過程に関する一考察—野口三千三の体操探求の足跡を中心に—』筑波大学大学院修士論文.
- 11) ALLISON, Nancy (ed) 1999 *The Illustrated Encyclopedia of body-mind disciplines*, New York: The Rosen Publishing Group Inc.: 179.
- 12) 村田 純一 1998 「イメージ」『岩波哲学・思想事典』東京：岩波書店：100.
- 13) MANGION, Michele 1993 *The Origins and evolution of somatics: Interviews with five significant contributors to the field*, Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.
- 14-1) FORTIN, Sylvie 2002 “Living in Movement: Development of Somatic Practices in Different Cultures”, *Journal of Dance Education*, 2 (4) : 131.
- 14-2) 前掲書、p. 132.
- 15) MATT, Pamela 2005 Mabel Elsworth Todd, <http://www.ideokinesis.com/pioneers/todd/todd.htm>.
- 16-1) 野口 三千三 2002 (1977 初版) 『野口体操 からだに貞く』東京：春秋社：31.
- 16-2) 前掲書、p. 33.
- 16-3) 前掲書、p. 35.
- 16-4) 前掲書、p. 36.
- 16-5) 前掲書、p. 6.
- 16-6) 前掲書、p. 130.
- 16-7) 前掲書、p. 131.
- 16-8) 前掲書、p. 46.
- 16-9) 前掲書、p. 155.
- 16-10) 前掲書、p. 176.
- 16-11) 前掲書、p. 180.
- 16-12) 前掲書、p. 180.
- 16-13) 前掲書、p. 132.
- 17) 羽鳥 操 2010 筆者によるインタビュー、筆記記録、東京、8月27日.
- 18) 羽鳥 操 2004 『野口体操 ことばに貞く』東京：春秋社：185-186.
- 19-1) 羽鳥 操 2002 『野口体操 感覚こそ力』東京：春秋社：326-327.
- 19-2) 前掲書、口絵より転載.
- 19-3) 前掲書、p. 24.
- 20-1) TODD, Mabel E. 1997 (1937 初版) *The Thinking Body*, London: Dance Book Ltd.: 212.
- 20-2) 前掲書、pp. 212-213
- 20-3) 前掲書、p. xiv.
- 20-4) 前掲書、p. 33.
- 20-5) 前掲書、pp. 8-21.
- 20-6) 前掲書、p. 4.
- 20-7) 前掲書、p. 6.
- 20-8) 前掲書、pp. 34-35.
- 20-9) 前掲書、pp. 35-36.
- 20-10) 前掲書、p. 175.
- 21) DOWD, Irene 1995 (1981 初版) *Taking Root To Fly: articles on functional anatomy*, (3rd Edition) , self published: 7-12.
- 22-1) TODD, Mabel E. 1977 (1929 初版)

- “The Balancing of Forces in the Human Being: It's Application to Postural Patterns”, Popken Fritz E. (ed.) , *Early Writings 1920-1934*, New York: Dance Horizons: 50.
- 22-2) 前掲書、p. 48.
- 22-3) 前掲書、p. 49.
- 22-4) 前掲書、p. 53.
- 23) 新井 英夫 2010「野口体操をやってみよう」(東京コンタクト・インプロ・フェスティバル2010)の筆者による参与観察記録、VTR記録、東京、5月3日.
- 24-1) TODD, Mabel E. 1976 (1953 初版)  
*The hidden you : what you are and what to do about it*, New York : Dance Horizons: 23.
- 24-2) 前掲書、p. 194.
- 25) 野口 三千三 1967「体操による人間変革 -- 皮膚の内側での創造」『現代の眼』8 (9) : 190.
- 26-1) 野口 三千三 1972『原初生命体としての人間』東京：三笠書房：13.
- 26-2) 前掲書、pp. 154-155.
- 26-3) 前掲書、p. 20.
- 26-4) 前掲書、p. 222.
- 26-5) 前掲書、p. 225.
- 26-6) 前掲書、pp. 155-156.
- 26-7) 前掲書、pp. 231-232.
- 26-8) 前掲書、p. 232.
- 26-9) 前掲書、p. 53.
- 26-10) 前掲書、p. 159.
- 26-11) 前掲書、p. 189.
- 26-12) 前掲書、p. 170.
- 27) GREEN, Jill 2002 “Somatic Knowledge: The Body as Content and Methodology in Dance Education”, *Journal of Dance Education*, 2 (4) : 117.