

# 「からだの気づき」を主眼に置いた体育授業の検討 —ボディ・アウェアネスの実践—

久湊 尚子\*  
(内田)

(平成10年5月25日受理)

## 要 旨

気づき (awareness) とは、身体的・感覚的認識を中心とした自覚のことである。この気づきを促すプログラムが、短期大学生を対象に、体育の授業の中で週に一度ずつ一年間 (計20回) に渡り行われた。本稿は、そのプログラムを通して、受講生がどのような認識を得たのか把握することを目的としている。結果として、リラックス、感覚の鋭敏化、他者とのコミュニケーションの深まりへの気づきが見られた。

## キーワード

からだ, 気づき, ボディ・アウェアネス

## 1. はじめに

最近の体育の現場では、競技力や体力向上を目的とする従来の教育から脱し、「からだ」そのものの教育を目指した模索が始まっている。「からだ」とは、一人の人間を形作る肉体と行動や思考、感情などを分離することなく、密接に関わり合った「心身一如の存在」として捉える見方である。(その場合、最近では肉体のみを表す概念と区別させるためにひらがなの「からだ」を用いることが多い。)そして、体育をそのまま「からだ育て」と理解し、からだ全体としてバランス良く機能し、心身一如を実感しながら生きることを目指す中で、特に重視されているのが「気づき(Awareness)」である。

ゲシュタルト療法の創始者であるパールズによれば、「気づくとは、絶え間なく出現し続

ける自分自身の認識・知覚の前景に注意を払うことであり、瞬間瞬間自分の自己体験を自覚していれば最も緊急を要する欲求や重要な未解決の状況は必ず浮上して、自己調整(セルフコントロール)をはかる方向に向かう<sup>1)</sup>と述べている。すなわち、気づきとは単なる知識としての理解や一般論としての論理的思考とは区別される、身体的・感覚的認識を中心とした自覚のことである。

「気づき」を行うためには、思考を一時中断させ、意識を身体感覚に集中させる必要がある。これに関し、アメリカでのボディ・ワークの先駆者的存在であるシャーロット・セルバーが行なったセンサリー・アウェアネスでは、「直接的な知覚が重視され、感覚と体験とを覆い隠す、学習された解釈を区別する必要<sup>2)</sup>」が強調されている。思考を働かせ続けていると、知覚が妨げられたり学習された解釈

\*総合基礎グループ

での判断の対象になってしまうからである。また「単に感覚を研ぎ済ますだけで、驚くほどの豊かな体験を得ることが出来る。この気づきの状態を維持するために自分の内部に静けさの感覚を持たなければならない」<sup>2)</sup>とも述べている。

身体感覚に意識を集中させていると、毎回様々な思いもかけないことを発見させられる。快の方向を目指していても時には自分のいやな部分と対面せざるを得ないこともあり、それをありのまま受け入れられない場合は混乱<sup>3)</sup>を生み出す。また、不快であるが理由がわからない場合は混沌<sup>3)</sup>を生み出す。しかし混乱や混沌の中にこそ答えがあり、からだの感覚に注意を向けながらその思いと「一緒にいる(Stay with it!)」<sup>4)</sup>ことで新たな自分を発見できる可能性が生まれる。例えば、からだの中で起こっているもやもやした曖昧な感じに意識を向けていると、「腑に落ちる」に表されるように、不意にはっきりと「なるほど、そうか」と心身両面で納得できる体験が起こる。その体験こそが自分を知り、存在を認め、他者や環境を実感できる糸口となる。

しかし、普段我々は「からだの主張に頭(思考や感情)が屈するのは知性や理性に欠けるようでみっともない」<sup>4)</sup>と見なす傾向がある。残念ながらそのようなからだからの声を聞こうとしない態度が続くと、身体感覚を察知できなくなっていく。今回の授業の実施にあたって、事前調査として「自分の体調に関して、気づくことを全て挙げて下さい。」という質問をしたところ、「何かからだの調子が悪い、うまくコントロールできない、自分で自分がわからない」といった記述や、「体調を良くしたい、ストレスを和らげたい、緊張をほぐしたい」という記述が多かった。これらは微妙な身体感覚を敏感に察知できないために、不調の原因や回復の手だてを見つけられず戸惑っている状態である。

このように学生達が身体感覚をうまく察知

できない原因の一つに、日本の学校教育ではからだの自然性・全体性を大切にした分野が重要視されて来なかったことが挙げられる。からだを心身一如の観点から捉え、気づきを教材の中心に置く学習方法は始まったばかりである。

日本において、からだの気づきを体育の学習内容とする研究は原田や高橋によって進められている。その基本概念として、ソマティクス(Somatics)がある。

ソマティクスとは、内側から知覚される身体(soma)を基盤とした「身体学」を言う。アメリカでは特に体育以外の領域で着実に広がりを見せ、浸透してきている。<sup>5)</sup>ソマティクスにおける具体的な実践内容<sup>6)</sup>は、1)リラクゼーションと瞑想(座禅、ヨーガ、中国気功術、センサー・アウェアネス等)と、2)教育的・療養的システム(アレクサンダー・テクニック、フェルデンクライス・メソッド等)があるが、いずれにも共通する点として以下の7つ<sup>7)</sup>が挙げられる。

- 1) 日常の動作や動きに意識を向けることにより日頃の身体の動かし方を改めて問い直す。
- 2) 呼吸法を重視する。
- 3) 個人個人が一人称の感覚で身体を内側から捉えることを大事にする。
- 4) 身体の動きが変化することにより、気持ちの持ち方や生き方、パーソナリティまで変容すると考えている。
- 5) 心身二元論の身体ではなく、心身が一つに統合されたものを「からだ」として捉える。
- 6) 多くのシステムが高等教育での実践である。
- 7) 他領域に導入され影響を与えている。

原田<sup>8)</sup>は、快感の追求を基礎とした“からだごと生きる力”の実現に迫るため、からだの運動学的・解剖学的視点の他に社会的・文化的視点も重視した授業内容を検討している。

(表1) からだの機能

	テーマ
1	動く
2	感じる
3	関わる
4	表す
5	ひらく(ゆるむ)

高橋<sup>9)</sup>は、ニューカウンセリング<sup>10)</sup>の立場から「からだの機能」(表1)を〈動く・感じる・関わる・表す・ひらく(ゆるむ)〉の5要素とし、様々な体験を通してからだの機能を問い直す授業を構成している。

他にも、からだの気づきを重要視している取り組みには、ドイツのフンケらの「身体の経験としてのスポーツ授業」や英米の初等教育における「ムーブメント教育」、日本の教育科学学会〈身体と教育〉部会の「からだづくり論」等がある。

ところで、本学の保健体育科目では、1年次に「スポーツ健康科学(必修)」を開講し、生涯にわたり健康で豊かな生活を営むために、人類の大切な遺産であるスポーツ文化をしっかりと継承できる学生の育成を目指している。さらに、平成8年度より、2年次対象に「体育(選択)」を開講し、「体育」を「からだそだて」とも位置づけ、気づきの内容を導入した。具体的には、スポーツコースとボディ・アウェアネスコースの2つを設け、随時どちらを受講しても良いとの自由性を持たせてある。担当者立浪の、「心地よい気分になりたくて、からだの緊張をほぐしたくて、そんな気持ちから行う運動も生活の中にしっかりと根を下ろして欲しい<sup>11)</sup>」との願いから「今日はからだの具合が悪いから体育をしよう<sup>11)</sup>」と参加出来る内容になっている。

本稿の目的は、受講生が気づき(ボディ・アウェアネス)の授業により、からだを通し

(表2) 「ボディ・アウェアネス」授業内容

	回	主要テーマ (分)	主な授業内容					
			15	30	60	80	90	
前期	1	ゆるめる	体 調 観 察	か ら だ ほ ぐ し	呼吸法・揺らし	エアロビクス	リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン	
	2	"			操体法			
	3	感じる			タッピング			
	4	関わる			背合わせ			
	5	"			ミラーリング			
	6	ゆるめる			ストレッチ			
	7	関わる			タッピング			
	8	動く			歩く(特徴・誇張・理想)			
	9	関わる			OBJE	エビ ア ク ロ ス		
	10	"			揺らし・もたれる			
	11	ゆるめる			背合わせ	"		
	12	"			"			
後期	13	感じる	(一人) (ペア)	空間探索(1)・目隠し歩き(屋外)	物なし遊び	"	リ ラ ク ゼ ー シ ョ ン	
	14	"						"(2)
	15	"						自然探索・歩き方
	16	関わる						背合わせ・関わり遊び
	17	表す						ボディトーク・ミラーリング
	18	関わる						歩く・ステップ
	19	動く						マッサージ
	20	関わる						

※(全30回のうち他種目内容・講義等は除外)

てどのような変容と認識を得たかを分析し、今後の気づきの段階性や学習内容の系統性について明らかにしようとするものである。

況や変化に応じて、随時内容や言葉かけを変化させていくので、定型化できない部分が多いが、授業例について簡略的に(表3)にまとめた。

## 2. 研究方法

### 2.1.1 体調観察

#### 2.1 授業内容(表2)

授業内容について授業の順序に沿って概要を示す。

毎時間授業の最初に全員が仰向けになり、からだの内側に意識を集中させ、授業者の問いかけを参考にしながら各自が以下の観察を行なう。

(授業の流れは、その回ごとの受講生の状況 (a) からだ全体から醸し出される感覚の度合

(表3) 授業例〈4回目 テーマ:背合わせ〉

時間	活動内容	教師の支援	留意点
0	体調観察	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の居心地の良い場所、向きを見つけて仰向けに寝転んで下さい。</li> <li>呼吸に意識を向けます。</li> <li>一つ一つ意識を向けていきます。(鼓動・音・におい・床との感触・肌に触れる空気の流れ・全体的な体調・疲労感等)</li> </ul>	授業開始時の一人一人の様子を確認 落ち着く様子を確認 からだの内部感覚と五感を使った外部感覚
10	からだほぐし  (ペアで) 〈うつ伏せ・仰向け〉	リーダー(ほぐしてもらう人) ヘルパー(ほぐす人) 途中で交代  <ul style="list-style-type: none"> <li>リーダー、ヘルパーとも自分のからだの内部を良く観察しています。</li> <li>ほぐし方を紹介していきます。</li> <li>強さ加減やほぐす箇所はリーダー自身の気持ちよさに合わせた指示に従って下さい。</li> </ul>	2人の呼吸を大切に  リーダー時だけでなく、ヘルパー時も心地良いほぐし方とコミュニケーションの仕方に留意
30	背合わせ (2人で背中合わせに座る)  シェアリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆったりとした気持ちで相手と背中を合わせて下さい。</li> <li>からだの内部に意識を向けて、観察して下さい。</li> <li>背中の中の温かさを感じてみて下さい。</li> <li>一人ずつ小さく上体を揺すってみます。</li> <li>もたれ合います。</li> <li>ペアの相手を換えてやってみます。</li> <li>今の体験の感想を話し合ひましょう。</li> </ul>	2人の呼吸を大切に  触れることに違和感がないか確認 快・不快はどうか  快・不快はどうか 前者との違いはどうか 話しやすい雰囲気大切に
60	エアロビクス	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きながらどこの筋肉を使っているか意識します。</li> <li>からだ全体の筋肉を使うよう意識します。</li> <li>持久力強化ではないので無理しすぎないように。</li> </ul>	動きの様子を確認  心拍数が120-130程度で
75	リラクゼーション (閉眼)  音楽が終わったら	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉を弛緩させていきます。(足先・ふくらはぎ・膝・もも・お尻……)</li> <li>考えることをやめて弛緩状態を楽しみます。</li> <li>からだ起きてもいいと言ったらゆっくり起きあがって下さい。</li> <li>授業開始時の体調と今とを比較</li> </ul>	終了後の表情、様子を確認
85	感想記入		
90	終了		

い…体調、疲労感等

(b)各部分の状態…筋肉の緊張、内臓の痛み、骨格の歪み等

(c)外界の察知している感覚の敏感さ…聴覚、嗅覚、触覚等

受講者は様々な日常的な思いを持ちながら授業に参加してくる。それを一旦断ち切りこの瞬間を生きているという「今、ここに」(here & nowの概念)を意識出来るようにするため、最初に行うこの体調観察の時間を大切にしている。

### 2.1.2 からだほぐし

からだが硬く、こわばっている(慢性的な過緊張を引き起こしている)と感覚が鈍化され、内的な身体感覚を深く意識しようとしても妨げられてしまう。そのため、毎時間各自あるいは二人組でからだほぐし(たたく・揉

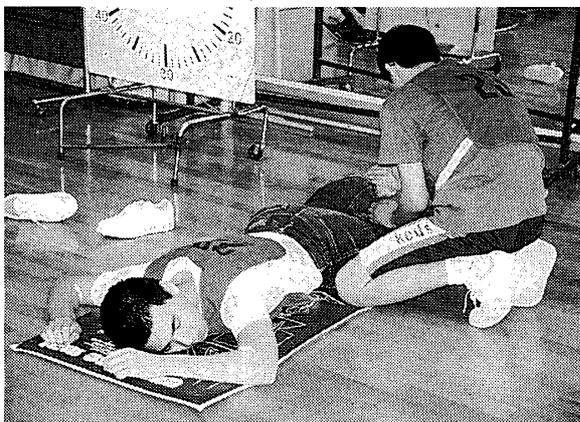
む・さする・引っ張る・揺らす・伸ばす等)を丁寧に行なう。ほぐしている箇所に意識を集中させ、〈快—不快〉を判断基準として心地良く感じる方法をそれぞれが探しながらかけるよう配慮している。

この内容は次項の主要テーマの中の一つ「ひらく(ゆるむ)」と同様の目的を持っている。受講者は毎回本コースに参加するとは限らないので、どの週に参加してもからだがほぐせるという共通の内容としてテーマとは独立させ毎行なっている。

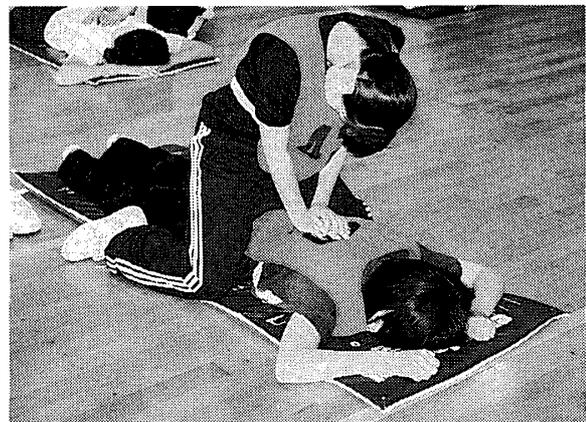
### 2.1.3 主要テーマ

5つの「からだの機能(ひらく(ゆるむ)・感じる・動く・関わる・表す)」により、毎時間主要テーマを設定し、それに基づいて様々な実習を行なう。

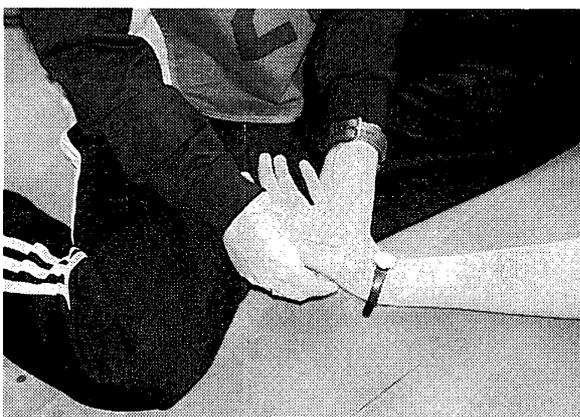
(a)ひらく(ゆるめる)—呼吸法、揺らし、操



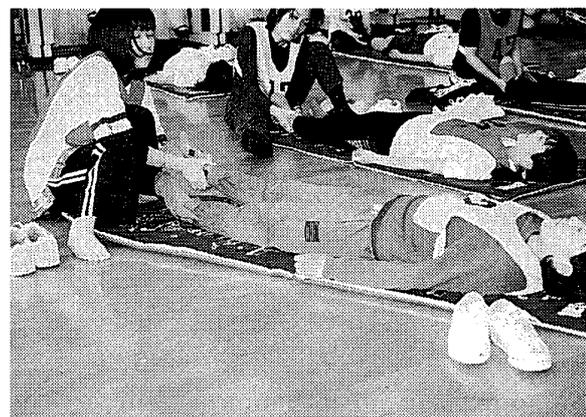
(図1) 叩く



(図3) 押す



(図2) 揉む



(図4) 引っ張る(足)

体法, ボディ・トーク

(b) 感じる—目隠し歩き, 空間探索, タッピング

(c) 動く—立つ, 歩く, ステップ

(d) 関わる—背合わせ, オブジェ, ミラーリング, もたれ合い, ボディ・トーク, 関わり遊び

(e) 表す—物なし遊び

#### 2.1.4 感じとった内容の話し合い (シェアリング)

実習終了後にそれぞれが感じとった内容を話し合う場を設けている。からだの感覚は言語化しにくいものも多いが, もやもやとした感じこそを大切に, 具体的な言葉で当てはめてみて納得いくものを探す努力をしている。

‘からだ的思考’を推奨している武田<sup>4)</sup>も「からだで感じたことが言葉の認識に組み込まれ, 精神活動の基盤となったものこそ人の生き方を支える力としての最も強い味方となろう」と述べている。話し合いの時間をとることにより, 言語での確認や他者が感じたことの共有化をはかっている。



(図5) 感じとった内容を話し合う

#### 2.1.5 リラクゼーション

毎時間, 最後に仰向けになり全身の筋肉を弛緩させ, リラクゼーションを行なう。BGMとしてリラックスに適した音楽を使用している。(表4)

(表4) リラクゼーションに用いているCD例

	CD名	アーティスト	CDナンバー
1	FLOATING INTO THE NIGHT	JULEE CRUISE	WPCP-3172
2	ODYSSEY	MASTER MIND	VICP-5663
3	α波・1/fのゆらぎ海からのおくりもの	長谷川 武	APCE-5043
4	調和への共振川を聴く	イメージワーク研究会	SE-025
5	風の道	ANDRE GAGNON	28・8P-5223

その際, 初めのうちは筋肉が弛緩された感覚をつかめない人が多い。それに関し, 前国際パブロフ学会長であり国際ストレス緊張コントロール会長も務めたマクギーガン<sup>12)</sup>は, 「十分にリラックス出来るようにするには, 1)自分の緊張状態を自覚すること, 2)その自覚された緊張をリラックスさせ, リラクゼーション状態と緊張状態とを対比させること, が必要であり, その具体的方法は, 主な筋肉群を緊張させ, 緊張感を確認してから次にリラックスして緊張をほぐしていくものだ」と述べている。この原理を用い, まず〈緊張—弛緩〉感覚をつかむまで, 初めの数回にエアロビックダンスを取り入れ, 動いて意識的に全身の主な筋肉群を緊張状態にし, その後の弛緩感覚を確認できるようにしている。

#### 2.2 調査方法

(a) 授業期間: 平成8年4月~平成9年2月

(b) 授業回数: 20回(1回90分)

(全30回のうち, 多項目内容や講義等を除外し, アウェアネスに関わるものだけを調査の対象とした。)

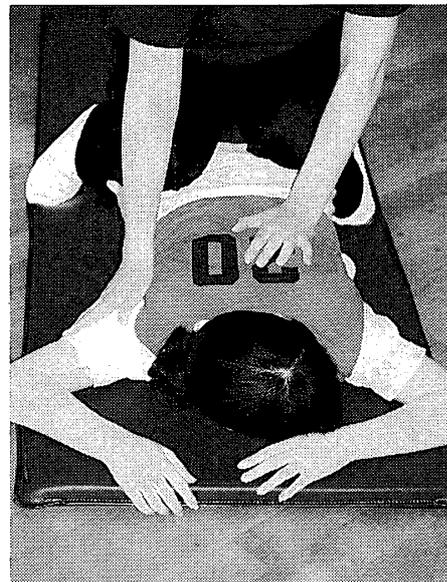
(c) 対象者: 高岡短期大学2年生体育受講生33名(うち分析対象者:14名)  
(この授業はスポーツコースとアウェアネスコースをその日によって自由に選択可として

おり、毎回受講人数は変化している。そのため、本コースを6割以上出席した受講者のみ分析対象とした。）

### 2.3 分析方法

受講生に対して毎回の授業後に行なった自由記述式の調査(授業中に印象に残ったこと、からだについて感じたり気づいたこと)から認識の特徴を読みとるために、KJ法<sup>7)</sup>を用いて分析した。KJ法とは、自由記述された文章を単文化し、内容ごとのまとまりを作った上で、配置や関係を考慮した図を作成することにより、視覚的・空間的に全体像の把握を可能とする分析法である。KJ法の特徴は、素材が訴えてくるものに耳を傾け、異質のデータを統合することに重点を置くものであり、数量の多さだけを取り上げてそれを代表意見とするのではなく、全ての意見を考察の対象に出来る利点がある。ボディ・アウェアネスにおける記述には様々な広がりを見せることが予想され、この方法を採用することとした。

なると、しだいに気分も楽になってくる。(朝の目覚めの気分、落ちつく、心が広がっていく等)。結果として全体的な体調が良くなったと感じている。(すっきりした、痛いところがなくなった、ぼかぼかして身体にエネルギーが戻ってくる等)。特に、体調の悪さが当たり前になっていた状態がほぐれた時、驚きと共に「本来のからだはこんなに快適なのだ」と実感している。



(図7) さする

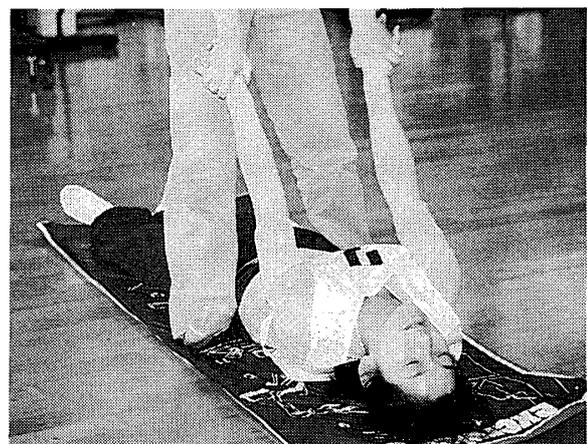
## 3. 結果と考察

一年間にわたるボディ・アウェアネスの授業により、からだを通してどのような変容と認識を得たかを探るため、前半期と後半期に分け検討を行なった。(以下、( )内は受講生の実際の文章を示す。)

### 3.1 前半期の認識の特徴 (図6-1)

#### (a) リラックスしたからだを実感

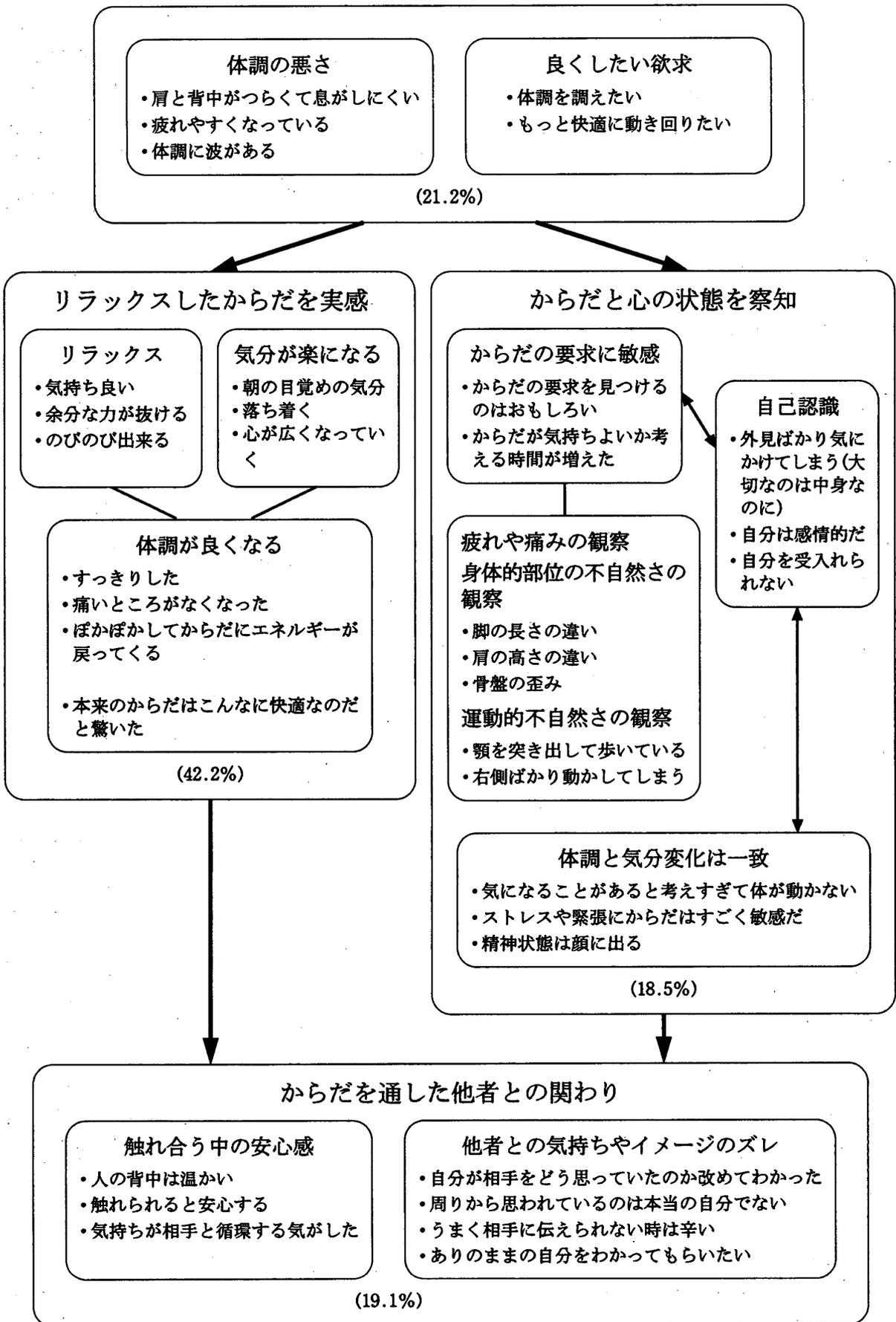
普段体調が悪く(肩と背中が辛く息がしにくい、疲れやすくなっている、体調に波がある等)、今の状態を良くしたいという欲求(体調を調べたい、もっと快適に動き回りたい等)を持つ受講生が多い。そのような中、からだをほぐしリラックスすることで、まず身体的な気持ち良さを実感する。身体が気持ちよく



(図8) 引っ張る(腕)

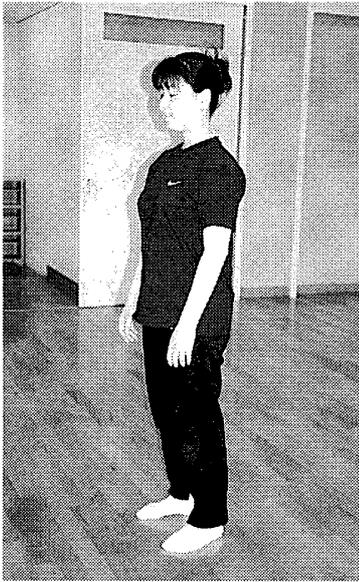
#### (b) からだと心の状態を察知

からだ全体がほぐれた状態の心地良さを体験すると、いつも心地良い状態を保ちたい為に「からだからの要求」を察知し始める。(か

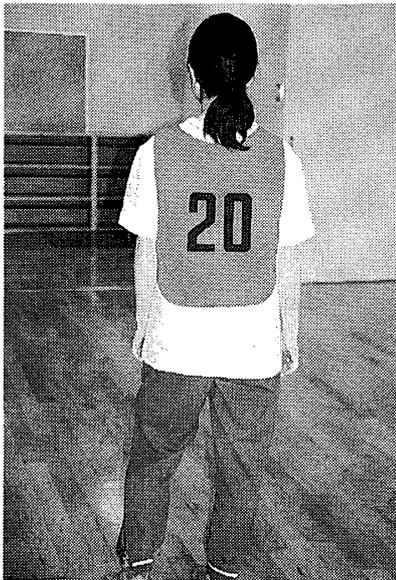


(図6-1) 前半期の認識の構造

( )内の%は記述総数との割合



(図9) 立つ①(自然に)



(図10) 立つ②(重心を片足に移動)



(図11) 歩く



(図12) 呼吸を観察する

らだの要求を見つけるのはおもしろい, からだが良いか考える時間が増えた等)。具体的には, 疲れや痛み, 身体的部位の不自然さ(足の長さの違い, 肩の高さの違い, 骨盤の歪み等)や運動的不自然さ(顎を突き出して歩いている, 右側ばかり動かしてしまう等)を観察し, それらから, からだと心は敏感に影響し合っていること, つまり「体調と気分変化の一致」を実感している。(気になることがあると考えすぎてからだが動かない, ストレスや緊張にからだはすごく敏感だ, 等)。

また, そこから派生し自分自身についての再認識もしている。(外見ばかり気にしてしまう, 自分は感情的だ, 自分を受け入れられない等)。

(c) からだを通した他者との関わりを認識

まず, 触れ合う・身を任せる体験から安心感を感じとっている(人の背中が温かい, 触れられると安心出来る, 気持ちが相手と循環している等)。

次に, 自分のからだの感覚に焦点を当て, 注意深く観察しながら関わりを持つと, 普段言葉ではコミュニケーションを取っている友人とでさえも気持ちやイメージのずれがあることに気づくようになり, 驚きを感じる。(自分が相手をどう思っていたのか改めてわかった, 周りから思われているのは本当の自分ではない等)。そこから, くい違いに対するジレン



(図13) 頭の重さを委ねる

マと意志疎通の大切さを感じ始める（うまく相手に伝えられないときは辛い、ありのままの自分をわかってもらいたい等）。しかし、うまく意志疎通するための具体的な方法を見出すまでは及んでいない。

### 3.2 後半期の認識の特徴（図6-2）

#### (a) 体調に敏感になる

受講生である短大2年生の後期は焦る気持ちが強くなっており<sup>※2</sup>（何かいつも焦っている、気分転換できない、せっぱつまっている等）、体調を良く出来ない状態にある。（どんなに眠ってもすっきりしない、疲れやすい、からだがいっぱい重い等）。そのような中、体調が悪くないときこそからだの微妙な変化を感じ取ろうとしたり、悪くなるのはからだを意識できていない時だといった認識が生まれ、授業中だけでなく、日常的にも体調に敏感になり始めている。（気持ちによって体も敏感に反応する、体調によって感覚の受け取り方が違う、からだに注意をはらわない日が続くと思わぬことが起こる（眼球から出血、耳鳴り等））

#### (b) 心地良いからだと心への欲求

繰り返し心地良さを実感したい、味わいたいと希望している。（定期的にからだと心をほぐしたい、この時間が待ち遠しい等）。また、



(図14) タッピング(指先で軽く叩いてもらう)

自分の快適な状態はどのようなものか、回数を重ねることにわかってきているようである。（ほぐれるとうれしい・軽くなる・楽になる・安心出来る等）。そのため、きちんとほぐれなかった時にはより不快も大きくなっている。

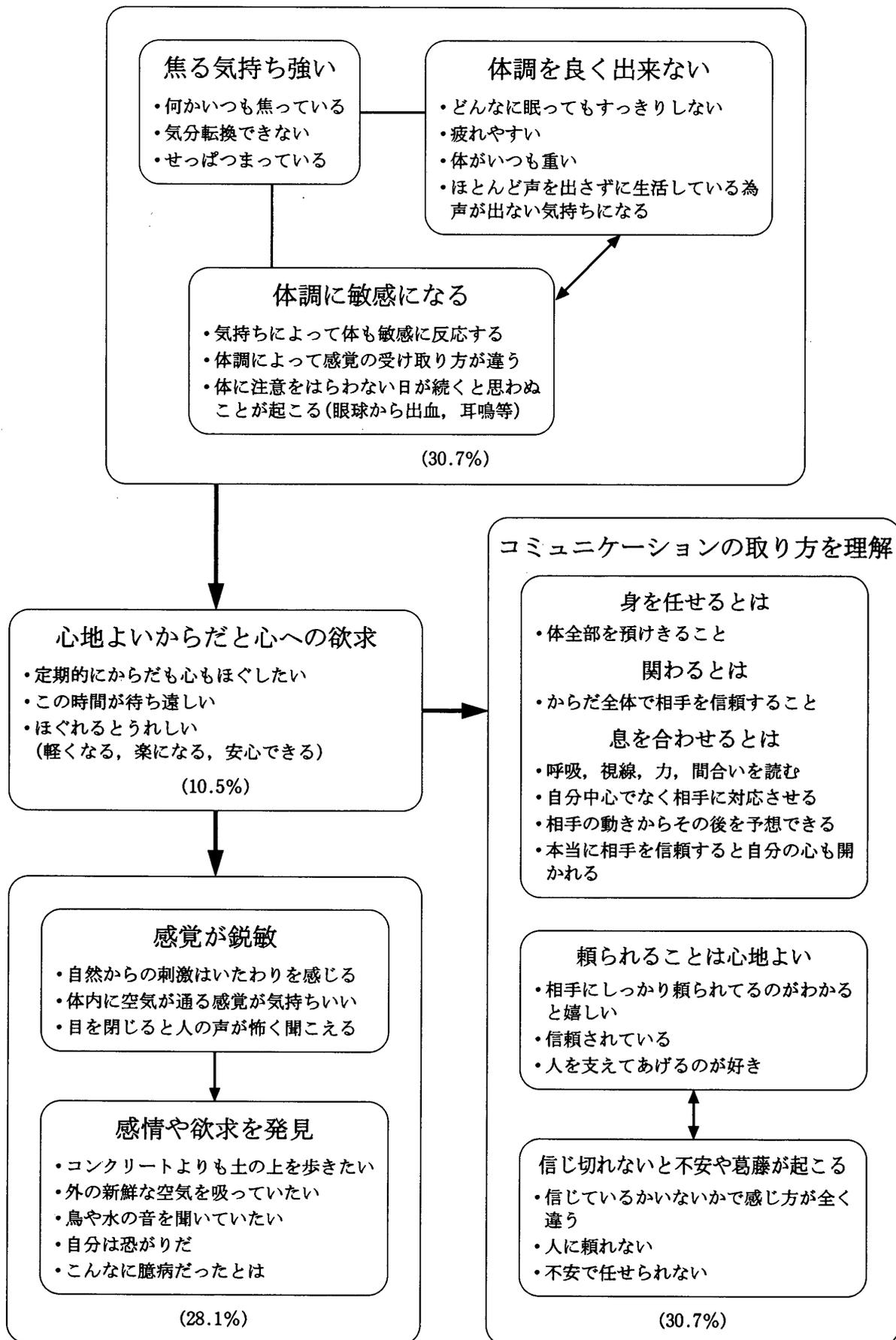
#### (c) 感覚を鋭敏にし、感情や欲求を発見

五感を意識する体験から普段見過ごしていた刺激を受け取り（自然からの刺激はいたわりを感じる、目を閉じると人の声が恐く感じる等）、刺激によって醸し出される〈快・不快〉を基にしなから、自分にとっての快行動や環境を理解、発見している（土の上を歩きたい、外の新鮮な空気を吸ってみたい、鳥や水の音を聞いてみたい等）。さらに〈快・不快〉に伴う感情にも敏感になっている。（自分は恐がりだ、臆病だ等）。

#### (d) コミュニケーションの具体的な取り方を理解

からだ全体で関わることを続けていくにつれ、コミュニケーションの具体的な取り方を理解するようになってくる。

具体的には、「身を任せる」とは、安心してからだ全部を相手に委ね預けることや、「関わる」とはからだ全体で相手を信頼すること、その際、信じ切れないと不安や葛藤が生まれること、さらにどうしても他人に任せきれない自分を感じたりもしている。

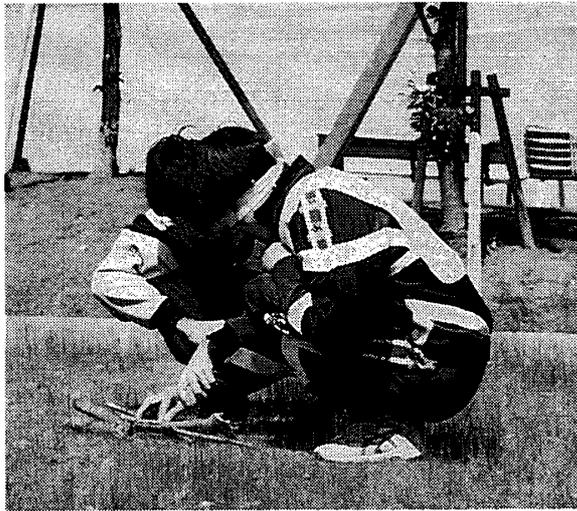


(図6-2) 後半期の認識の構造

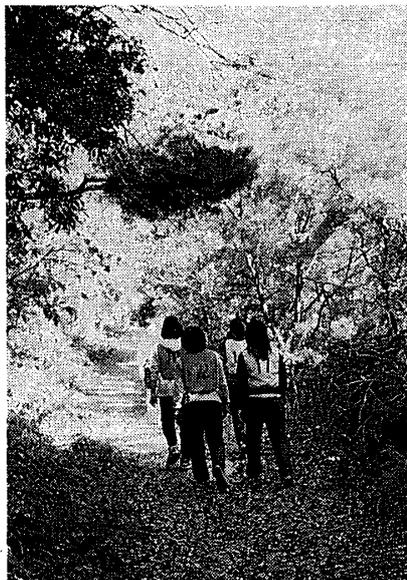
( )内の%は記述総数との割合



(図15) 目隠し歩き①



(図16) 目隠し歩き②(触ってみる)



(図17) 自然探索

また、「息を合わせる」とは自分中心でなく、呼吸・視線・力・間合いを読み、相手に対応させることを理解し、その結果、本当に信頼すると自分の心も開かれることを発見している。

### 3.3 特徴のあった個人の変容

全体的変化としては上記のような特徴を見いだすことが出来るが、個人個人は少しずつ様々な変容をしている。その中で、今後の示唆を与えてくれるものとして特徴のあったAさんを例に一年間のからだに関わる過程をしてみる。授業後の自由記述と一週間の間からからだについて感じたり気づいたりしたことの記述を併せて示す。

#### 〈1回目〉

私は自己受容できていないので鏡が大嫌いであるが、今日鏡に映る自分の顔が笑っていたことに驚いた。授業後は、体がずっと伸びたさわやかさがうれしかった。

#### 〈3回目〉

何回か授業でやって、リラックス出来るようになってきた。体力が非常に落ち、疲れやすいので、どう改善しようか考えている。

#### 〈4回目〉

指のマッサージが非常に気持ちよいのに驚いた。ストレス・気分をまだまだ食べることで紛らせてしまう。

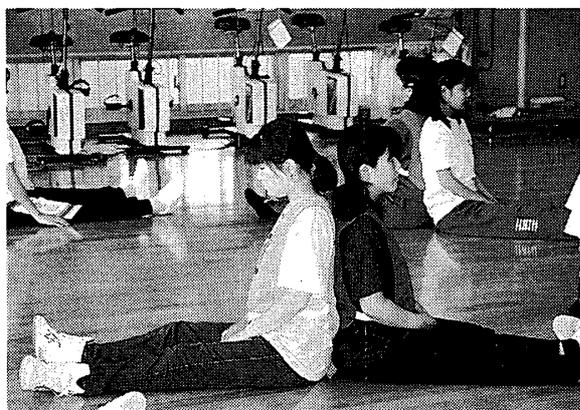
#### 〈5回目〉

今日はだんだん体が動くようになってくる気がした。授業を受け始めてから、自分の体について考えるときが増えたと思う。

このように、最初の数回は他の人と同じくからだがほぐれる心地良さとからだ敏感になってくる様子が伺える。

#### 〈7回目〉

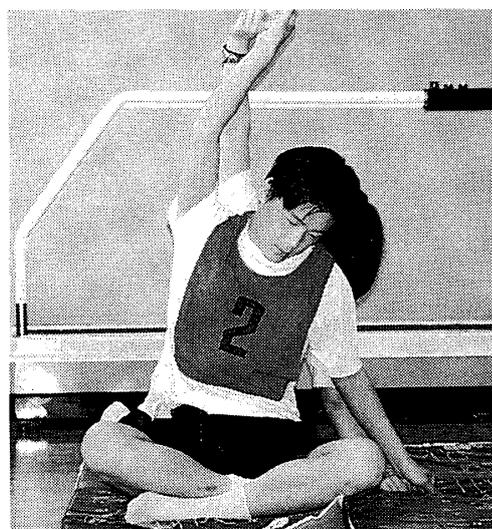
それぞれの運動の前に、その運動を行った後の感覚を予想して感じるようになった。人の手の感触は、その人その人の違いをきちんと覚え



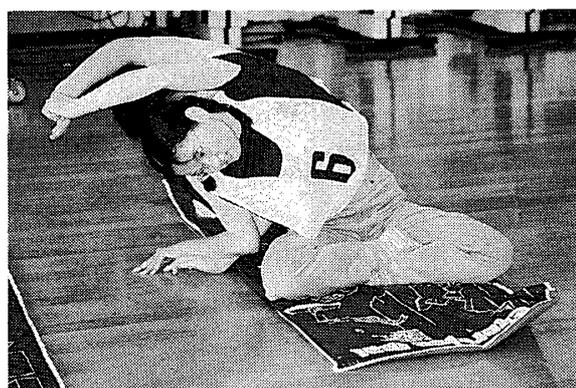
(図18) 背合わせ①(背中をびたりとつける)



(図19) 背合わせ②(もたれる)



(図20) 背合わせ③(息を合わせて動く)



(図21) 背合わせ④(息を合わせて動く)

ているのに気づいた。最近、体が硬直したような気分になることがある。

〈11回目〉

夏休みの間授業がなく、久しぶりに体をほぐすと、新生した感じがし、精神的にもリラックスして、その効果がよくわかる。普段使わない感覚を使った疲れは終わると心地よい疲れに思えた。日中よく頭痛がして、疲れやすい。

〈12回目〉

力の入れ方がよくわからない時には完全にほぐれず、気持ちよくない。尾てい骨が出ているので、仰向けに寝ると痛い。よく今まで仰向けに寝ていたなあと思う。

〈13回目〉

人を支える・引っ張る行動もその反対の行動も精神的な豊かさ強さが必要だ。自分には老人

の感覚がとても身近にあって今日の体験はとても悲しい思いがした。

〈14回目〉

屋外で過ごすのは思った以上に気分が良い。でも、自分一人ではこういう時間を持つ自信がないのはなぜかと考えてしまう。

〈15回目〉

大勢の人に支えられるのは、大きな気持ちよさを得られる。少ないと、相手を気遣って身を任せきれない自分がある。

13回目から15回目あたりで体験の一つ一つを自己意識に結びつけることが多くなり、混沌と混乱を生じさせている。その思いを授業中ではうまく解消しきれずに授業後も気にかけていることがしばしばあるようである。

〈16回目〉



(図22) ミラーリング  
(掌を合わせ、目を閉じて動く)

物事を整理して考えられない日が続いた。そのため、からだに注意をはらわなかったら、眼球の一部から出血があったりした。

(17回目)

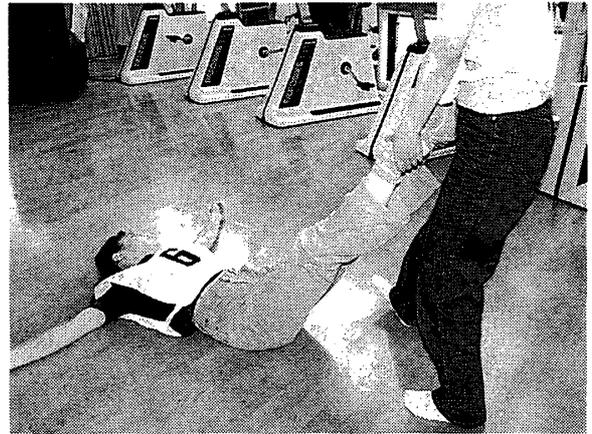
普段呼吸が苦しいが、歩くと呼吸が調いやすいと気づいた。ストレスがたまりやすく過食がちなので、食事と睡眠も気にかけている。

(18回目)

自分の気分がいらだっているときは相手と合わせにくい。

15回目から18回目あたりでは、精神的葛藤が以前にも増してみられるようになる。自分を認められない、すなわち自己存在の容認が出来ずに苦しんでいる様子が伺える。

自立訓練法を研究し日本に広めた池見<sup>13)</sup>によると、「からだの気づきを深めて自然治癒力の発現を助けることは、本来の自己の発露と創造的な自己実現を促すことと深く相通じるものであり、自分を認め、本来の自己に気づくことこそが心身両面での健康な自己コントロールの中核をなす」という。Aさんの場合、この途上にあると思われ、授業者の働きかけとして自己存在の容認を促す内容の工夫が必要であったと思われる。



(図23) 床を引きずってもらう

## まとめ

ボディ・アウェアネスの実践を一年間に渡り行った結果、そこに見られた認識の特徴の変化は以下の通りである。

まずからだをほぐして筋弛緩の感覚がわかり始めた。すると心身共にリラックスを実感し、いつも心地よいからだでいたい欲求が出てきた。また、ほぐす過程でからだの内部を観察し、体調に敏感になったり、感覚を鋭敏にし、感情や欲求を発見するようになっていた。他者との関係においては、からだを通した関わりを認識し、後半にはコミュニケーションの具体的な取り方を理解するようになっていた。

上記の結果をもとに気づきの段階性をたどってみると、心地よい状態を実感したくて慢性的に緊張しているからだをほぐす。(十分ほぐれるとからだも心もとても安らかな気持ちになる)。ほぐす過程でからだの内部に意識を集中していると、疲れを引き起こしている癖や原因をおぼろげながら発見し始め、それを行わせている様々な自分に出会う。それでも気づくこと自体が大切で、気づきさえすれば自然と癒しや許しの方向へと向いていく。

現段階での筆者の考える気づき授業の到達点は、日々の中で瞬間瞬間現れる行動や思考、感情のひとつひとつを包み込むまるごとの自分を納得して生きていけることである。これ

に近づくためには、自己存在の容認が欠かせない。これを根底に確認できていると、「いやな面をたくさん持っているこんな私でも生きること認められている。周りから生かされている。」と実感し、自分を大切に思える。そして、受け入れられるものが、命の尊重や他者へのいたわり、自然環境への感謝などへと広がりを見せていく。さらに、外部へ広がった意識が内へ戻るとき、日々の行動、思考、感情を変化させ、まるごとの自分を納得しながら生きることにつながっていくのではないかと考える。

しかし、残念ながら今回の結果からはそこまで見いだすことは出来なかった。こういった自己存在の容認に気づききっかけとなれる

学習内容とはどのようなものか、どのような系統性をたどれば良いのかを検討していくことがこれからの大きな課題である。

## 謝 辞

ボディ・アウェアネスの授業を行うにあたり、多くのご援助を頂いた本学立浪勝助教授、また論文執筆にあたり細部に渡りご助言を頂いた佐賀大学原田奈名子先生、横浜国立大学高橋和子先生に心より感謝申し上げます。

本研究の一部は平成8年度北陸体育学会(福井大)にて発表した。

## 引用文献

- 1) R・フレイジャー：自己成長の基礎知識，2，春秋社，p.116，1989.
- 2) 同上，p.72.
- 3) 河野友信他：ストレスの科学と健康，朝倉書店，p.194，1986.
- 4) 武田正浩：からだ的思考を育てる教育，日本デューイ学会紀要，33号，1992.
- 5) 原田奈名子：アメリカのソマティック・ムーブメントの断章，体育の科学，46，p.257-261，1996.
- 6) 高橋和子他：体育科教育学の探求—体育授業づくりの基礎理論—，大修館書店，p.218，1997.
- 7) 同上，p.220.
- 8) 原田奈名子：からだの教育の視点にもつ体育，日本体育学会48回大会号，p.581，1997.
- 9) 高橋和子：からだの気づきの学習内容，日本体育学会48回大会号，p.578，1997.
- 10) 伊東 博：ニュー・カウンセリング，誠信書房，1983.
- 11) 立浪 勝：動かされるからだから動くからだへ，高岡短期大学学園だより，研究室ノートp.7，1998.
- 12) F・J・マクギーガン：リラックスの科学，講談社，p.48-49，1988.
- 13) ジョン・R・M・ガヤシ：ヨーガと心理療法，誠信書房，p.2-3，1979.

## 参考文献

- 1) チャールズ・ブルックス：センサリー・アウェアネス，誠信書房，1986.
- 2) 高橋和子：身体知覚，学校体育，10，1996.
- 3) 高橋和子：よい体育授業の探求—ボディ・アウェアネス・大学生，体育科教育，1996-12.
- 4) 高橋健夫：ボディ・アウェアネスの授業分析，体育科教育，1996-12.
- 5) 湯浅慎一：身体現象の三相構造，体育科教育増刊号，11，1986.

- 6) 徳永 豊：他者との身体接触によりもたらされるからだの再認知，  
国立特殊教育総合研究所研究紀要，20，1993.
- 7) ビル・モイヤーズ：心と治癒力，草思社，1994.
- 8) 橋本敬三：からだの設計にミスはない，白樹社，1978.
- 9) 立川昭二：からだの文化史，誠信書房，1979.
- 10) 養老孟司：日本人の身体観の歴史，法蔵館，1996.
- 11) ロバート・K・ワイス：瞑想の生理学，1991.
- 12) M・フェルデンクライス：フェルデンクライス身体訓練法，大和書房，1982.
- 13) 川喜田二郎：K J 法，中央公論社，1986.

注1 センサリー・アウェアネスを開発・展開した米国のシャーロット・セルバーの孫弟子にあたる  
カルフォルニア統合大学(CIIS)のジュディス・ウィーバーは，葛藤や混沌が生じたときにはよ  
くこの言葉を示してくれる。

注2 本学は短大のため受講生である2年生の後期はとても慌ただしい。焦る気持ちの原因として，  
具体的には，就職活動の難航や卒業作品制作活動へのプレッシャーが挙げられる。

## **The Practice of Body Awareness Centered Physical Education**

Naoko (Uchida) Hisaminato

(Received May 25, 1998)

### **ABSTRACT**

Awareness is the realization of self through somesthsis. This program of Awareness for college students was introduced during physical education. They had twenties classes a year as well as once a week.

The purpose of this paper is to examine the contents of their self realization during the Awareness program. The following became clear. After awareness classes, students changed. 1) Their bodies and minds became more relaxed; 2) They had a keen somesthsis; 3) They learned a new way of communication through somesthsis.

### **KEY WORDS**

Body, Awareness, Body awareness