

「センター意識」に関する日本の身体観の影響と  
スポーツ・トレーニングにおける実践的意義

Influences of the Japanese view on the body to “CENTER AWARENESS”  
and the practical significance in sport training

矢田部 英 正

村 木 征 人 (筑波大学)

Hidemasa Yatabe\*

Yukito Muraki\*\*

**Abstract**

Recently, in the field of athletic practice, there has been a surge of interest in “CENTER AWARENESS”. It is considered to be an effective way to train rational body movement and for the mental control in athletic practice.

In Japan, there is a history of hundreds of years of a training method using awareness of the center of a body called “Tanden”. That has been originally practiced among Buddhist priests, and considered the core of physical-spiritual improvement. This practice has also widely influenced Japanese traditional culture in general, including arts such as Tea ceremony, Noh dancing, martial arts, calligraphy and medicine, etc.

Center awareness training in athletics also owes much to this Japanese view on “Tanden”. The purpose of this paper is to reexamine the significance of center awareness practice and its reference to the Japanese traditional view of the body.

キーワード：センター，丹田，内観，体性感覚，身体観，トレーニング

---

\* 4-16-6 Higashimachi, Kitijouji, Musashinoshi, Tokyo 180, Japan

\*\* University of Tsukuba

## 1. 序 論

腰は身体の要であり、運動を統率する中心としての役割は、種目の如何にかかわらず重視される。スポーツ競技の実践において、腰部一帯を中心とした「センター意識」の重要性が近年になって注目されてきているが、それは、合理的かつ経済的に身体を操作するための機軸のようなものである。

日本では古来、修行や芸道の世界において、腰部一帯を中心とした丹田の鍛練が伝統的なされてきた。また近年みられるセンター意識のトレーニングのほとんどは、日本における修行や武術、芸道等の世界からの影響が明らかに見て取れる<sup>14)15)20)</sup>。

本論では身体を中心軸や運動の方向性、身体のバランスを調える起点となる中心感覚を広く「センター意識」と呼ぶことにする。それは日本における「丹田」についての考え方と重なり合う部分を多く持っている。

「センター」や「丹田」には解剖学的な実態があるわけではない。しかし、その運動を行っている本人には、運動を統率する機軸としての「中心」がはっきりと自覚されていることが認められる。それは生きた人間が感覚的に体感するものであり、死んだ人間をいくら解剖し、分析しても見出せるものではない。「センター」とは生きた人間が身を正しく保つときに現れてくる中心の座である。それゆえ、人間の身体を単なる物体として捉える観点からは、おそらくこの問題は理解し難いものに違いない。このことは「心身二元論」に立脚した近代西洋の発想からは、日本の「丹田」に相当する思想が産まれなかった所以でもあろう。

センターに関する研究は未だ途に着いたばかりであり、その特性については充分言及されてはいない。身体内にセンターを自覚することは競技力の向上や精神面のコントロールに有効であるとして注目されている。他方、丹田については、もともと仏道修行における瞑想法から発してきた考え方である。丹田は後に、禅病の治療法や不老長寿の健康法、作務や喫茶といった日常的な運動においても重視されるようになり、さらに武術や芸道の身体技法においても大きな影響を与えるように

なった。

このように広大な背景を持った「丹田」と「センター意識」というトレーニング技法を安易に同一視するわけにはいかない。しかし、身体運動に関する伝統の蓄積に学びながら、現代的なトレーニングとの間に接点を見出してゆくことは、今後の運動研究とその実践に対して、さらに豊かな広がりや展望を与える可能性があると思われる。

丹田についての考え方は中国、朝鮮等、東アジアではよく知られている。しかし、本論では焦点を主に日本の身体文化に絞り、その伝統的な身体観と競技スポーツにおける「センター意識」との類似性を探り、その実践的意義を再考することを目的としている。

## 2. 「丹田」と「センター」

「腰」という字が肉月に「要」と書くように、腰が人体を支える「要石」であることは文字通りに理解できる。例えば、臍の裏側に位置する第二、第三腰椎をぎっくり腰などで傷めると、直立姿勢を保持することが極めて困難になる。逆に第二、第三腰椎に力が集まっているときには無意識に身体全体がひきしめられる。身体の緊張を持続させるためには第二、第三腰椎の力を抜かないことが肝心であり、力が抜ければ身体全体が弛緩する。そうした腰部一帯の緊張と弛緩のバランスによって、人間は直立姿勢を維持しながら様々な動作をコントロールすることができる。

身体運動における「センター」の重要性は、人間の種特有の姿勢である直立姿勢に由来していると考えられる。永い生命進化の過程のなかで、人間は不安定な直立二足歩行を始めるようになったが、それは人間の行動能力の多様化、拡大化を促し、また同時に不安定さを支える重心をもつことがとりわけ重要になった。

「センター」という言葉については、米国の臨床心理学者 Wenz, BJ (1982)<sup>21)</sup> が身体内部知覚の鋭敏化や運動制御、リラクセーションに対するセンター意識の実践的意義に着目し、東洋的な丹田に習ってこの語を用いている。また日本においても現代的舞踊家らの間で、安定した体軸を作るため

に腰を意識することを「センター」といって日常的に用いられている。

人体の物理的な重心は多少の個人差はあるものの、通常は臍の周辺に位置している。その位置は、丹田と近い場所を示してはいるが、厳密には丹田位置とは一致しない<sup>1)</sup>。生きた人間の身体は、呼吸や循環、気圧や外部環境の変化等によっても常に変動している。それゆえ、静的な物体として人体を捉えた場合の体重心と、動的な生きた人間が体感する「丹田」とを同じ物差しで測ることはできないように思われる。

丹田の場所については諸説によって異なり、臍下二寸半とも三寸とも、あるいは一寸とも言われており、厳密な場所は特定されていない。また、力の入れ方を感覚的に捉えるときには、腰部一帯に広がる球として表現される場合もある。しかし、下腹部一帯を指していることだけは皆一致している。丹田の捉え方に対するこのような曖昧さは、常に変動している身体の可塑性や個々人の身体的な差異を考慮した場合、実践においてはむしろ有効である。下腹部一帯という大まかな目安を示すことは、運動者が主体的に自分自身の身体感覚でより正確な丹田位置を把握し、技術を深めてゆくことを助ける。

丹田の厳密な位置の特定は難しいが、肥田(1989)<sup>6)</sup>は幾何学的に図解した「丹田作図法」を考案しており、外観から丹田を対象化して捉える場合の一例として巻末に図を示した。

通常人間が直立するときには、骨盤は前傾し、腰椎は美しい湾曲を描いている。この骨盤の傾斜と腰椎の湾曲は、腰部と腹部の緊張のバランスを保つために重要視される。

日本に古くから伝わる身体技法として、腰の反りを伴った下半身の沈み動作は非常に特徴的である。それは能の謡い、書家の運筆、坐禅は勿論のこと、茶道の正座法、居合の抜刀、神道や修験の気合法など、あらゆる日本の身体文化に見出すことができる。日本人はこの腰部一帯に位置する身体の中心を「丹田」と名づけ、それが身体運動を統率する要であると考えていた。

何らかの技術を習得した経験のある者ならば、

効率良く身体を使おうとする時、腰部一帯に自ずと力がこもってきたり、腰が安定してくるといった、所謂「腰が入った」状態を頻繁に体感することだろう。それゆえ、スポーツ実践のなかで「センター意識」が取り上げられるようになったことも特別驚くべきことではない。例えば、体操競技の着地姿勢には腰の反りを伴う骨盤の傾きが不可欠であるし、また倒立を安定させるときにも腰をしめるように意識を促す。陸上競技の疾走フォームにおいては、骨盤を前に押し出すようにして「中心軸」を安定させることが重視されてるし、また腰の沈みを利用した体軸のつくり方は、バレーのプリエや相撲の又割りにおいてもみられる。

スポーツ競技の実践における「センター意識」の実践的意義について、植田(1994)<sup>20)</sup>は跳躍種目の技術に関してセンターの重要性を次のように指摘しており、筆者らも同様な基本的考え方を述べている(村木1987/1994)<sup>14),15)</sup>。

「跳躍競技の助走局面における助走スタートは、有効な加速を生むためにローギア型のスタート、要するに身体の大筋群が存在する腰から始動するスタート動作が有効である。一中略一 また、体幹部の捻じれと捻じれ戻し動作を利用した『積極的着地』『漕ぎ動作』はセンター(腰)の先動的な回旋動作によって行われ、競技パフォーマンスに影響するものと考えられる<sup>20)p.25</sup>。」

身体 of 自然の特性をうまく利用しながら運動の成果を上げようとするときには、おのずと「センター」というものが自覚されてくる。但し、武術の世界では丹田を訓練する上での注意点として、それを意識しすぎると「居つく」という停滞した動きに陥り易く、特にこのことが嫌われた<sup>8)</sup>。

訓練により身についた運動というものは、既に習慣化されているため、頭で考えなくとも無意識の内に身体が覚え込んだ運動経過を辿るようになる。ところが運動時に意識的に身体の動きを反省しようとした場合、運動の流れはたちまち滞り、習慣化した身体の調和はぎこちなく崩壊してしまう。試合のプレッシャーや、普段より上手くやろうとする意識の中からは、却って失敗の因子が誘発され易い所以である。

競技の世界においても「無心」ということがよくいわれるが、それは意図的なはたらきや雑念をできる限り捨象し、身体内に記憶され自動化された運動の流れを阻害しないよう、自然の状態に身を置くことを意味している。それと同様、丹田は意図的に操作しようとするよりも、動作の目的に応じて、自然と身体内に体感されることが望ましいとされる<sup>8)</sup>。そのためには上体をリラックスさせ、下半身を充実させることが肝要であり、これを武術の世界では「上虚下実<sup>11),22)</sup>」とあって重視されてきた。

いわゆる「力む」「硬くなる」といったことは、上半身の筋肉のこわばりを意味し、それと同時に運動の起点は腰に沈まずに浮足立ってしまう。「怒る」という言葉はそもそも「息が上がる」ことを意味し、同時に鳩尾や肩周りに筋肉のこわばりをもよおす。そのような状態で冷静な判断を行ったり、集中力を持続させるのが困難であることは論を俟たない。それに対して、丹田に対する気づきは上半身の緊張を下腹部に沈め、腰を中心として下半身全体の充実を促す。このように意識の「使い方」あるいは「方向づけ」を工夫することによって、われわれは運動能力を向上させると同時に、心理状態もコントロールすることが可能である。

「姿勢」という言葉は「身体の形」を表わすと同時に、物事に取り組むときの「態度」を意味する。またわれわれは「生きる姿勢」という言い方をする。このような例からもわかるように、「姿勢」に顕れる人間の身体的あり方は、その背後に心のあり方、ひいては「人間の生き方」をも意味する広がりをもっていると考えべきであろう。

近代の合理的な身体観に基づく運動研究の立場では、身体はあくまで物体として捉えられているため、身体運動は心の問題とは別物として考えられている。センター意識トレーニングは身体と心の両面に注目した点で、トレーニング理論に新しい視点を導入したわけである。

それに対して、日本ではそもそも身体と心に分けて捉える考え方がなかったため、両者は互いに他方を照らし合う関係にあると考えられていた。すなわち日本では、伝統的に身体の背後に心を観、

心の背後に身体を観る、という考え方が受け継がれてきたのである。そのことを榮西が「身心一如」と言ったのはあまりにも有名である。これらのことから、日本の修行伝統のなかでは「身体性」が非常に重視されていたし、身体を正しく調えることによってはじめてわかるような意識や心理の状態についても熟知し得たと言えよう。

### 3. 「丹田」と東洋的修行上の実践

丹田を重んじる思想は、釈迦よりも遙か昔からバラモンたちが「治心」といって、心を臍下に治める修行をしており、また釈迦が修めた行もこれに他ならない<sup>18)</sup>。それは日本の仏道修行にも伝播し、坐禅の瞑想、武術や芸道の世界における稽古、作法には勿論のこと、歌人が心を調べ、道志（思想家）が気を養うときにもこの丹田が重視された。その効用は、不老長寿の健康法、合理的な身体の運用法、または精神を集中させ、心を調えるための鍛練法などに広く普及していた。

一般に知られる丹田とは、眉間の上丹田、鳩尾の中丹田、下腹部の下丹田の三つがある。そのうち下腹の下丹田は、「気海丹田」といわれ、「気」の最も集まる要として重視されている。

「丹」は赤い結晶をして地中から出る水銀と硫黄の化合物、いわゆる丹砂である。漢方では丹砂を配合した強精剤の「丹」が珍重された。「丹」は土中に掘った井型の枠の中から赤い丹砂が現われ出るさまを意味する会意文字である。丹田とは、つまりそういう強精の力が湧き出ずる「田」のような部位という意味であると解釈できよう<sup>18)</sup>。

また、「気」についての考え方の基本は、「心のはたらきと目に見える身体のはたらきを一つに結んでいるところにある（湯浅1991）<sup>23)p.4</sup>」と考えられる。

「気」という概念は、中国、朝鮮、日本を中心とした東アジアでは古くからよく知られている。日本においては、身体の内にも所与としてある自然に生体を調べてゆく力として「気」を捉える考え方がある。「気」の元である「元氣」が満ちれば力が湧き、やる「気」になれば物事が上手く運び、「気」を病めば百病生ずるといった具合に、「気」は人間

を根底から動かす力であり、人間を生かしめる根本にあるものとして考えられていた。日本人はその根源的な力の集まる場所として腰部一帯を「気海丹田」と呼び、その訓練法として呼吸や姿勢のあり方について様々な実践的成果を残してきた。

丹田についての思想は、もともとは仏道修行の中から生まれてきた考え方である。修行は「悟り」という宗教的体験を指向したものであるが、その過程においては身体性が非常に重視されており、そこには多くの体育的要素が含まれている。

小倉は『正法眼蔵随聞記』にある「身の威儀を改むれば、心も随って転ずるなり<sup>18)p.203</sup>」という一節を引用して、古来、日本では身体の「形」を正しく調えてゆくことによって、心の状態もおのずと調えられてくると考えられていたことを指摘している。

また、藤原定家は歌を詠むときの心の澄んだ状態を「有心体」といって重んじたが、その状態に自分をもってゆくめには、まず「姿勢を正しくしなくてはならない<sup>4)</sup>」と述べている。

これらの例からもわかるように、日本では身体のあり方が心のあり方、ひいては人間存在のあり方とも直接結び付けて考えられていた。また、身体的な鍛錬は、同時に道徳的人格の向上や霊的な感受性の陶冶といった事柄を含んでいた。それとは逆に、精神や人格の向上を蔑ろにした荒稽古は邪道といって軽蔑された。しかし、このことは、肉体的な訓練の成果が必ず精神的な向上を保証するということを意味するのではない。「健全な肉体には健全な精神が宿り得る」かも知れないが、それは公式化できるような身体運動に備わった必然ではないのである。

われわれがよく吟味しなければならないことは、身体的な訓練が、同時に人間そのものを高め得るような運動の「仕方」あるいは運動との「かかわり方」を、かつての日本人が如何にして見出し得たのか、ということに他ならない。悟りを目指しての仏道修行でさえも、その目的に囚われて度を過ぎた訓練を行えば、身心ともに破綻を来すからである。

公安工夫の度が過ぎ、節度をなくした修行を行っ

た場合、坐禅病になると言われた。この状況は過剰トレーニングによって引き起こされた「スポーツ障害」や「バーンアウト現象」にも同じことが言えよう。身体のある部分に大きな負荷を繰り返しかけたり、やみくもな猛稽古というのは、運動者を身心ともに焼け切らせてしまいかねない。

医僧として有名な白隠禅師(1685-1768)も、若い時分はその真面目で純粋な気質にまかせて禅の荒稽古を行い、ひどい坐禅病にかかり、文字通りバーンアウトしてしまった修行僧のひとりである。節度を失った行によって消えていった若い禅僧たちは当時非常に多くあったといわれる。しかし、幸いにして白隠は白幽子という仙人から「内観」というものを授けられ禅病を克服する。白幽子との出会いは白隠にとって決定的な人生の転機であった。坐禅病にかかり、生死の境を彷徨っていた白隠は内観法の実践によって命拾いしただけでなく、修行の面でも大きな転機を迎える。また、その後、内観法は白隠の門弟はじめ、多くの人々を身心の病から開放し、それによって白隠は医僧として歴史に名を残すようになる。

同じ禅の修行のなかから白隠は禅病にかかり、また禅の中から彼は類稀な悟りを観照した。この白隠を一変させてしまった内観とはどのようなものであったのだろうか。

「内観」とは文字通り自分の身体を内面から観察することであるが、心理学的に言えば体性感覚によって、自己の身体状況を把握することといえる。白隠の内観は身体を内面から観察することによって生体に起こる変化に着眼しており、これが養生法の秘訣であるとされていた。その中で、丹田呼吸法は身体のバランスを調えるためにとりわけ重視されている。また、丹田に代表される「中心感覚」の訓練は、「丹薬」を錬ることに例えて、一般に「丹を錬る」、「錬丹」、「形を錬る」などと言われた。

その具体的な説明は、『夜船閑話』の中で以下のように書かれている。

「大凡（おおよそ）生を養ひ、長寿を保つのに、形を錬るにしかず。形を錬るの要、神氣をして丹田気海の間に凝らさしむるにあり。神凝る則（と

き)は気聚(あつま)る。気聚る則は即ち真丹成る。丹成るときは形固し。形固きときは神全し。神全き則は寿(いのちな)がし。<sup>9)p.32</sup>

そこでは、この神気を丹田に集中させることが養生の第一条件であるとされており、その具体的な方法を以下に引用する。

「其未だ睡りにつがず眼を合わせざる以前に向かつて、長く両脚を展べ、強く踏みそろへ、一身の元氣をして臍輪氣海丹田、腰脚足心(足裏)の間に充たしめ、時々此觀をなすべし<sup>9)pp.16-17</sup>」

この訓練法は非常に簡素であるが多くの示唆を含んでいる。まず仰向けになり、両足を強く踏みそろえるようにして、踵を踏ん張っていくようにする。この態勢で丹田、腰、脚、足心に気を充たしていくようにするのである。リラックスした状態で足首を曲げ、踵を踏み揃えるようにすると、自ずと腰の反りを誘い、第三腰椎を中心とした腰部一帯に力がこもってくる。人体の構造上、足首の柔軟い屈曲運動は腰と直結していることを白隠は見抜いている。これは、強力な腹圧の伴う丹田呼吸法において腹筋と背筋のバランスを保つために重要な要素である。また、下腹部に気を充実させることは、腹腔内圧を上昇させ、内臓の機能を活性化し、酸素の多い動脈血を諸臓器へと送り込むはたらきがある。

このように、丹田の訓練は無意識に行われる自律神経系のはたらきを活性化させることに効果が大きい。それゆえ、「形を錬る」ことはただ身体を動かして鍛えるということだけを意味しているのではない。それは、身体を調和のとれた「自然」な状態に調えてゆくための身体的な鍛練であり、その根底には身体の自然と人為をどこまでも一致させてゆくことを目標とする態度が流れている。また、「形を錬る」ことは、肉体の外観を一定の「型」に当てはめることではなく、内面の質的な広がりをもった「形」であり、その質的な深さが「錬る」という言葉に込められている。

このような解釈の根拠として、白隠は以下のよう

「我が此の氣海丹田、腰脚足心、総に是我が本来の面目、面目何の鼻孔かある。我が此の氣海丹田、

腰脚足心、此れわが唯心浄土、浄土何の莊嚴かある<sup>9)p.17</sup>」

白隠は「自己本来の面目」、すなわち意識下にある本性や本心は、丹田・腰・脚・足心といった身体各部に顕れると述べている。人間が頭で考え、言葉にしているもの以前に、無意識の欲求は身体各部位にはっきりと顕れているというのである。

精神状態と生理的な影響について、現代では心身医学や臨床心理の分野等で、実証的な研究がなされてきているが、白隠は約250年も昔に、身体

の表情から人間の無意識の欲求を読み取れることを既に指摘している。

しかし、このことはわれわれが日常生活の中でも身近に経験していることではないだろうか。例えば、スポーツを観戦するときでも、それぞれの選手の個性を運動の特徴や仕草、雰囲気などから感じ取ることができる。あるいは、経験を積んだコーチや指導者が選手の心の動きを身体の外観から敏感に察知したり、母親が言葉も喋れない赤ん坊の欲求を怠りなく満たすことができることから、人間には本来、言葉を発する以前に身体

の表情から内面の心を感じ取る能力が備わっていることがわかる。

「内観」によって「形を錬る」ことは、そうした無意識に現れる欲求のバランスを調べ、人間が本来もっていた能力や感受性を取り戻してゆく訓練でもあったのである。内観は人間の感受性と直結しており、内観による体性感覚の陶冶は物事を知的に理解することとは対照的に、「共感」による理解力を訓練することでもある。

「センター」あるいは「丹田」は視覚的に捉えられるものではなく、「体性感覚」によって「内観」されるものである。禅における内観の独自性は、「観ること」の対象がただひたすら自己の「身体」へと向けられ、それにとまなう生体の変化に着眼した点にある。

人間の身体は他ならぬ「自然物」であり、身体の秩序には地球の自転や天体の運行、自然の造形などの秩序と明らかな関係がある。そもそも修行とは、意識に支配された人為的のはたらきを停止し、自然の背後に息づく宇宙的な秩序との調和の中で

生きることを意味する。「内観」によって丹田を錬ることのそもそもの意味は、「内なる自然」である「身体」の調和を取り戻してゆくことによって「外なる自然」である宇宙と調和し、一体化してゆくことへ方向づけられているのである。それは肉体的な運動能力の向上という視点だけではなく、身体的なあり方を通して人間の「生き方」そのものを問うてゆく鍛練であったのではないだろうか。

#### 4. 結語：センターの実践的意義

今までセンターという中心感覚の特性を、東洋的な修行における丹田と対比させながら述べてきた。競技スポーツにおける「センター」というものは、基本的には記録の向上を前提とした価値的枠組みのなかで実践されてきたトレーニング技法である。しかし、従来のトレーニング理論と大きく異なる点は、技術的な合理性を洗練させていった結果、それが精神面におけるコントロールとも密接な繋がりをもっていることが経験的に評価されてきたことである。それゆえセンターのトレーニングは、体性感覚や意識、心理といった人間の内面に肉薄したものであり、その意味で人体を単なる物体として捉えるみかたとは根本的な人間観が異なる。一方、仏道修行のなかから生じてきた「丹田」の訓練は、身体を中心を通して本来的自己を見つめ、その自己の内面の深遠に「悟り」を観照しようとする態度が流れている。このことは、かつての修行者たちが身を正しく整えることによってはじめてわかるような意識や心理の状態について熟知していたことを如実に物語っている。その思想の基本は、「身体の背後に心を観、心の背後に身体を観る」という相互隠蔽的な身心論によって支えられている。

「センター」と「丹田」の間には、目的、価値観、方法の完成度などの面で未だ大きな開きがあり、それらを安易に同一視することは慎まなければならない。しかし、それらが生きた人間によって下腹部一帯に内観されるということ、また身体的なあり方を整えることによって自己の内面へと「気づき」が深まる、という方向性に関しては踵くびすを接していると言うことができる。

坐禅や修行の世界では、「呼吸」の調整によって自律神経系をコントロールしながら、「身体」と「心」の深層へと感受性を深化させてゆく。自律神経系はわれわれの意図的な支配から自律しているという意味でこの名称が与えられている。しかし、経験を重ねていった結果、われわれは呼吸やある一定の動作を通して無意識の深層に沈んでいる世界を意識的にコントロールする技術を身につけているわけである。センターもこれと同様、呼吸法を伴う中心感覚の自覚によって、運動の効率化と心理面のコントロールに同時に成功した一例である。

激しい運動の渦中で自分を見失わずにプレーができる条件は、深い呼吸を乱さずに自己と外界を冷静に見つめることが必須となる。そうした技術は理論化こそされていないが、経験的には多くの選手が体得していることである。

試合の極度の緊張のなか、烈しい運動を行いながら、常に平静な心を保っていることを競技者は要求される。一方、修行者は日常の作務や托鉢、山中の行歩や荒行を通して肉体の苦痛や世俗的な煩悩に波立たない水面のような静けさを心に培ってゆく。運動の烈しさ中に静けさがあり、また静かに自己を見つめるときに覚醒されてくる力というものがある。そのような極限ともいえる状況に自己を追い込んだ上で、身体と心を支える機軸に「下腹部の一点」を内観する方法を、競技スポーツと宗教的修行という一見かけはなれた分野が共通して見出したのである。

内観によって身体内に繊細な意識をはりめぐらしていくことは、自己をとりまく外界の動きに気づいていくことでもある。身体は常に外部環境の影響を受けて揺らいでいるからである。この体内の揺らぎに敏感に気づきながら、しなやかに身体を調べてゆくことにセンター意識トレーニングの本来の意義がある。

われわれは「内なる自然」である「身体」の感覚を研ぎ澄ましてゆくことによって、「外なる自然」である「世界」に対しても、より繊細に感受性の触手をのばしてゆくことができる。それと同様に、個人の内面を広げてゆくことによって、われわれは単調な動きのなかからでさえ、身体運動の豊饒

な世界を酌みとることができるようになるだろう。

このような理由からも、センターをはじめとする内観的な自己把握は、運動を学習する際に「何ができたか」ということから、さらに「どのようにできたか」という運動の質的な深まりを実感する助けとなることがわかる。また、このことが勝敗や記録といった数量的に換算できる客観的評価から、個人の感覚的な変化の過程や運動の質的内容を評価することへの新たな展望を期待し得るだろう。

### 引用・参考文献

- 1) 秋山さと子：聖なる次元。思索社 1991
- 2) 浅見高明：立位姿勢における臍下丹田と重心位置の関係。人体科学 1-1, p.48, 1992
- 3) キャノンWB：からだの知恵（訳）舘鄰，舘澄江，講談社学術文庫 p.23, 1981
- 4) 藤原定家：毎月抄（In）日本古典文学体系65 歌論集・能楽論集，岩波書店 1979
- 5) ゲーテ JW：自然と象徴（訳編）高橋義人，富山房百科学文庫 p.51, 1982
- 6) 肥田春充：肥田式簡易強健術。壮神社 p.15, 1989
- 7) 平井富雄：禅と精神医学。講談社学術文庫 p.251, 1990
- 8) 市川 浩：知と技のフィールドワーク。思潮社 1990
- 9) 伊豆山格堂：白隠禅師 夜船閑話。春秋社 pp.16-17, p.55, 1983
- 10) 貝原益軒：養生訓（訳）伊藤友信，講談社学術文庫 1982
- 11) 鎌田茂雄：体と心の調節法。大法輪閣 p.14, 1994
- 12) マイネル K：スポーツ運動学（訳）金子明友，大修館書店 p.106, 450, 1981
- 13) 村木弘昌：白隠の呼吸法。柏樹社 p.47, 1985
- 14) 村木征人：陸上競技における安全で効果的なトレーニング。トレーニング・ジャーナル 9 (9)：30-31, 1987
- 15) 村木征人：スポーツ・トレーニング理論。ブックハウ

ス・エイチディ 1994

- 16) ニーダム J：中国の科学と文明（監修）東畑他，思索社 1974
- 17) 野口裕之：動法と内観的身体。体育の科学43 (7)：530-534, 1993
- 18) 小倉玄照：禅とからだ。誠心書房 p.203, 1984
- 19) ポルトマン A：人間はどこまで動物か（訳）高木正孝，岩波新書 p.60, 1961
- 20) 植田恭史：跳躍競技におけるパフォーマンス向上のための『センターリング』の有効性に関する一考察。東海大学体育学部紀要24：17-26, 1994
- 21) Wenz BJ：Informal personal discussions with the author (Muraki, Y) at the National Jump Development Symposium, Long Beach CA, U. S. A., 26-30 December, 1982
- 22) 柳生宗矩：兵法家伝書（校注）渡辺一郎 岩波文庫 pp.31-32, 48-49, 1985
- 23) 湯浅泰雄：気とは何か。日本放送出版会 p.4, 1991

### 【注釈図】

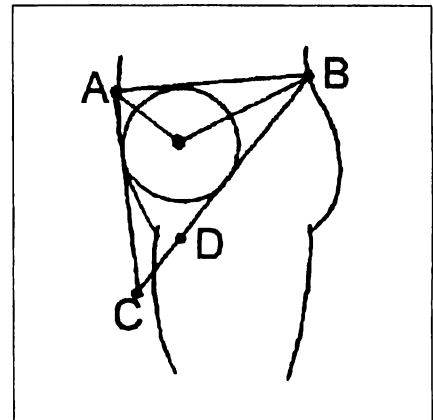


図1 丹田作図法（肥田1989）<sup>13)</sup>

臍から第三腰椎へと平行な直線A, Bを引く。Bから恥骨結合Dを通る直線と、Aから下ろした垂線の交わる点をCとする。この3角形A, B, C, に内接する円を求めると、その中心が臍下丹田となる。