

## 人間を存分に感じよう

太田 圭  
芸術学系助教授

この原稿が掲載される頃は、サッカーのワールドカップは大詰めを迎える。

日本代表の戦いぶりはどうだろうか、決勝はどの国が、共催した日韓両国の相互理解は深まったか…など、いろいろと思いを巡らしている。

執筆中の昨夜も、日本代表が前哨戦となるウクライナ戦に勝ち、本番に向けてムードが一段と高まったようである。

さて、このたびの原稿依頼。テーマは「体育」をキーワードに「からだの教育を考える」というものである。

スポーツは種目に偏りはあるものの、するのも観るのも好きな方の部類に入るが、いざ執筆となると日頃何気なく使っている「体育」と「スポーツ」という言葉も使い分けねば、と気になる始末。

ともあれ泣き言ばかりでマス目を埋める訳にはいけないので、関係の先生方からのお叱りや失笑は覚悟の上、“門外漢のたわごと”として綴ることにした。

### 芸術家と体力

芸術に限らず、何かを作ることや生み出すことに「体力」が欠かせないことは言うまでもない。

様々なメディアを通して100歳を越える画家が紹介されるたびに芸術家の長生きが話題となるが、中には夭折の画家もいるのだから、「芸術家＝長生き」とはならず、当然の事ながら個人差がある。

スポーツへの興味も同様である。例えば、相撲好きで知られた石井鶴三（1887～1973）は東京美術学校時代から40歳頃まで仲間と相撲をとり、後に横綱審議委員会委員まで務め、相撲をモチーフとした多くの彫刻や絵画作品を残した。

一方では歩くことすら嫌だという画家もいる。かく言う私は、「する・観る」に加えて、日本画で「描く」。

ところで、よく耳にする言葉に「Ars longa, vita brevis」、すなわち「芸術は長く、人生は短し」というのがある。本来

はヒポクラテスが医術について、「その修行には人生は短すぎる」の意で語ったとのこと。かくして多くの芸術家も自身の単なる「長生き」よりは、生の証としての“作品の永遠性”に対して関心が高いが、だからこそ体力に気は使う。

全ての芸術家が体力増進の為に何かを行っているわけではないが、精一杯の仕事をするうちに体力がつくことは、どの分野でも同じだろう。集中力や持続力などもしかり。制作意欲が失せない間は、いつまでも生き活きとしているのだ。

さて、今回の執筆にあたり、芸術専門学群の学生に体育の効用について聞くと、「ふだん体を動かすことがないから体育の授業は良い」と言う肯定的な答が、学年を問わず割合多く返ってきた。

学生は、画題を求めて野山を歩き回ったり、日頃の課題制作に精力を注ぎ込むうちに「芸術による体力」がついてくることへの認識は低い。制作には技術はもちろん、精神の集中やその持続も必要で、いわゆる「心・技・体」が鍛えられるものである。このあたりは、お絵描きや工作とは異なるフィジカルなものである。更には向上心やハングリー精神までも糧にする。こうして見ると、芸術家もスポーツ選手と共通する部分があると言ったら語弊があろうか。

とはいえ、それぞれの分野で求められる“体力の目盛り”は当然異なる。

### 名物「こんにやく体操」

学生時代の「体育」を振り返ってみる。私の母校には「こんにやく体操」と呼ばれる授業があった。正式には「野口体操」といい、美術はもとより、音楽の学生も全員必修であったと記憶する。

指導教官は野口三千三先生（1914～1998）。この体操を創始し、「体操による人間改革」を追究され、御自身は体育界のアウトサイダーとして生き抜かれた。

その方法は、自身の「重さ」を用いて、からだ丸ごと全体で柔らかさ・巧みさ・強さといった動きのあり方を、「徹底的に力を抜く」というベクトルで探っていくもの。頑張りを捨て、体の力を抜き、重さに任せることによって生まれる、ゆらゆらと揺れる気持ちのいい動きを基本とする。いっさいの余分な力を抜いて、「地球の中心に向かって真っ直ぐに立ち、重力を感じ取る感覚を大切にす」というものである。それは、「より早く・より強く」といった、私にとっての「体育」のイメージを根底から覆すもので、電撃的なショックを受けた。

ところが、この「力を抜く」、すなわち「ゆだねる」というのが、なかなか出

来ない。「力を抜こう」とすると、つい「一生懸命」になり、かえって硬くなる。それでも授業の回を重ねるうちに、少しずつ、その感覚がわかるようになり、「上体のぶら下げ」「寝によろ」「風船」「逆立ち」「体ほぐし」「はね上げ落とし」「おへそのまたたき」等が体現できるようになった（つもり？）。同時にそれは“精神のリリース”ともいえる役目もあったようである。また、「からだ」を様々な「ことば」から探る講義もあり深く興味を持ったが、中でも印象的だったのが、「からだは皮膚という細かい穴のある薄くて柔らかい伸縮自在の生きている袋である。それに体液が詰まっていたり、脳・骨・内臓などが浮かんでいる液体皮袋であるというイメージを持つ」という話であった。

私はこれで「力」が抜け、最後には“硬めのこんにゃく”位にはなったように思う。そして、この体操を「コンニャク」ましてや「蒟蒻」で書き表さない理由に合点がいったのである。

このような体験から、スピードスケートの清水宏保選手の「筋肉と対話する」とか「筋繊維と対話しながらの調整」といった“清水語録”には、ハッとした。

また、野口体操での「鞭」や「紐」の動きの話は、大リーグで活躍するイチ

ロー選手や陸上短距離の伊東浩司選手が信望する「初動負荷理論」の最も核の部分に、もしかしたら通じているのではないかと思うが、ここは専門の先生方の出番をお待ち申し上げたいところである。

## 美育と体育

本学では芸術と体育の専門学群が隣合っている。何らかの意図があつてか、単なる偶然か。いずれにしても私は良い配置だと思っている。

芸術と呼ぶには音楽や演劇こそないが、双方には方法こそ違え、「人間を介した表現」という共通要素で密接な関係があり、両者共「文化」である。

テクノロジーが発達する現代では、人間が排除される傾向が見られるが、機械ではない生身の人間が創る「手技・手仕事」の分野や、人間が主役となるスポーツは、「始めにテクノロジーありき」になつてはならないだろう。IT革命のしわ寄せが、開発した人間に及んでいるのは皮肉以外の何物でもない。

さて、あまり聞き慣れないが「美育」という言葉。創作や鑑賞の能力を養うことで人格を向上させる美的情操教育であり、「体育・知育・徳育」と並ぶ、教育の目標の一つである。

これらは互いに連携しあつてこそ効果

が発揮される。「美」は体育やスポーツにも存在する要素である。種目によっては芸術点と技術点を分けるものもあるが、高度な技術は「美」と一体化し、時に「ファイン・プレー」として称賛される。かつてはオリンピックにも、さまざまな問題はあったが芸術競技もあった。

隣合った配置には、大変な構想が隠されて（画されて）いるかもしれない。

さて、提案を兼ねて、21世紀の体育の「新科目」を考案してみた。

### ①「スポーツ観戦術」

芸術では「審美眼」という言葉を使う。創ること同様に観ることも大切で、感性も努力も求められる判断力である。

全国トップレベルの本学の体育系課外活動。その公式戦や本学での練習試合はもちろん、プロの試合も対象とした「観かた」を学ぶ授業である。

### ②「トライアスロン」

現在もごく一部に開設されているが、一種目を通年で学ぶ科目とは別に、学期毎に異なる種目を学ぶ。三学期制の本学ならでは「TriにTry！（トライにトライ）」である。仮に、二学期制になれば「バイアスロン」となる。

### ③「チャレンジ・ツクバ・ギネス」

かねがねスポーツ・デーに取り入れたらと思っているもの。シュートのスピー

ド、ロングシュートの距離…何でも。数値で出る本学学生記録に挑戦するもの。

体育の先生方の眉間の縦皺が見えるようであるが架空の科目故お許しの程を。

私は「粒ちがい」という言葉が好きである。学生には、個性に満ちた「粒ちがい」な人間であることを誇り、喜んで欲しい。当然、各自が「粒になる意欲」、各自を「粒にさせる事」は大前提。そして、「からだ」という各人各様の個性の認識と尊重から、人間であることの真実を存分に感じて欲しい。特に芸術や体育では、これが実感できるはずである。

そして「こんにやく体操」のような科目も21世紀をしたたかに生きる観知を与えるものとして導入されれば、と望む。

最後に私の運動不足対策をひとつ。新年から密かに着用している『奥の細道を歩こう！』という万歩計。三日坊主の私が、旅と俳句の仕掛けにつられて継続中である。

しかし、江戸・深川を発って久しい。終点の大垣に到着するのはいつのことやら、というセミならぬ“天の声”がやけに「しみ入る」のである。

（おおたけい 日本画専攻）