

ボディワークの授業から

～内側からの体育に向けて～

遠藤卓郎

1. はじめに

「ボディワークは自分を確認する手だてといえるだろう。普段私たちは自分を外側から確認している。例えば、家族や集団の中でどの位置にいるか、他人にどう認められているかなどで自分の存在を確かめている。自分自身の感覚で、それを強く認識することはあまりない気がする。しかし、深い呼吸をしているとき、私は体に気力が満ちて、なんだか爽快になるのを感じる。生きているということをリアルに実感できるのである。I have a body.ではなく、I am a body.だと感じられる。

現代は物質社会である。どこにも簡単に歩いて、携帯一つですぐ連絡もとれる。昔は人間が自分で考えて、自分の体を使って行っていたものがたくさんあった。今は機械がほとんどやってくれる。そのぶん私たちは、本来持っている体の素晴らしい機能や力をもてあましているように思う。そしてそれに伴って、充実感、達成感など自分を内側から確認できる機会を失っている。自分の生を感じられないのに、他人の生も感じられるはずがない。これが命を軽んじるような、現代のさまざまな問題に関係しているのではないか。」(2003, 1年, TK)

いきなりの引用で恐縮だが、これは学生の期末レポートの一部である。おだやかで静かではあるが、そこに確かな認識と洞察とを感

じることができる。大学教育にたずさわる一介の体育教師として、このようなレポートを読めることを幸せに思う。

ボディワークの授業では、気功や呼吸法などの東洋的身体技法を中心的な教材として授業を行っているが、学生の反応は百人百葉である。驚くほど敏感で急速に感覚や技術を磨いて行くもの、じれったいほどに頑なに過去の自分にしがみついているもの、まさに個性的である。それでも学生の間には少しずつではあるが様々な変化が現れてくる。座る姿勢が良くなってくる、立ち姿にも変化が現れる、軸の片鱗が見え始め、整ってくる。歩く姿も心なしか凜々しくなってきたようにも感じられてくる。中には顔付きが変ってくる学生もいる。

単なる健康法だと思って始めた学生達自身がその変化を実感しているようだ。授業では、実習ノートやレポートを課しているが、そこにおける記述には、単なる健康法という範疇に収まりきれない内容が溢れている。大学教育という観点からみる時、そこに豊かな可能性があるように感じられてならない。従来からの大学体育の枠を越えた何かを予感させるものがあるように思える。その可能性と意味を探りながら、ここにボディワークの授業の一端を報告したい。

2. 授業の概要

2-1 授業の形式的概要

時期：2003年4月～2004年2月
場所：筑波大学格技体育館第2多目的道場，同柔道場（冬期）
スタッフ：教員1名，
受講生：主に1・2年生が対象，年齢は18～20歳，男女比率はほぼ2：3。
理系，人文・社会系の学群・学類で2クラス（各30名前後）

2-2 本授業の目的・目標

2-2-1 教育目的と教育目標 一教師が設定している本授業の目的・目標一

【教育目的】：

ボディワーク（主に，気功，呼吸法などの東洋的身体技法）を実技経験させることにより，ボディワークの世界を経験させるとともに，自己の「からだ」を内側から体験することによって，からだと自己に対する認識力を育成し，理性的自己開発能力の育成を図る。

【教育目標】

- * ボディワークの基礎的技術を習得させる。
- * ボディワークに関する基礎的知識（歴史，身体技法等）を伝達する。
- * ボディワークの世界を経験させる（単なる体験でなく，経験化させる）。
- * 体の内感力を高める。
- * 自主・自立精神を育成する。
- * 運動技術・身体技法に対する観察力，分析力，洞察力を育成する。
- * 自己認識力と自己対象化力を育成する。（技術習得過程を対象化することによる）
- * 自己開発に関する方法的意識を育成する。
- * 自己に対峙する能力の育成（意志力，克己心，忍耐力，決断力等）。
- * 人間関係力の育成，およびその理性的

認識力を育成する。

- * 他者認識力の育成とその理性的評価力を育成する。
- * 環境的世界との親和力を養成し，その理性的認識力を育成する。

2-2-2 学習目標 一学生に示された本授業の目標一

- * ボディワークの基礎的な身体技法を修得する。
- * ボディワークの技術に対する理解を深め，運動を見る目を養う。
- * 自己認識力を養う。
- * 技術修得の方法論を実習する。
- * 友人の学習過程（成長・発展）への積極的な参加を経験する。

2-3 授業内容

授業内容については（資料1）のシラバスを参照されたい。クラスの特長や進捗状況などに応じて，内容や順番は若干の手直しを行っているが，ほぼこの通りに行っている。

二点ほどシラバスには記載されていない点があるので補足的に付け加えておきたい。

第一の点は，授業での学習内容は基礎的な技法の習得から，徐々に高度な技法の習得へと変わって行くが，それは積み上げ方式で行われてゆくということである。（シラバスでは形式上，表現しにくいので省略してあるのだが）通常ほぼ一時間に1～3の新しい技法を伝えて行くことになるのだが，それは必ずその前段階の技法を復習実施した後に行われてゆくということである。例えば16週目の項目には「呼吸を合わせる，小鉄球，軟蘇の法，」という技法が掲載されているが，その日の授業では1週目から12週目までの技法も「基礎練習」として適宜選択されながら行われている。

第2の点は，授業の進行に合わせて，徐々に自主練習（自己教育の練習）の割合を増加させているということである。基礎的な原則

や練習のやり方を習得できてきたと判断できた時点(およそ13~15週目)から、準備運動、基礎練習に当たる部分は、学生個々人が自分のペースに応じて各自で行うように指導している。その時間帯は授業開始からおよそ20~30分である。その割合も自分でできる基礎練習の種類と量が増えるに連れて、徐々に長くなるようになっていく。

なお授業で使用しているテキストについては、シラバスに示したものの他にプリント5~7枚程度を授業中に適宜配布している。

2-4 授業の流れ

1年間約30回の授業の流れについては、前掲のシラバスで概要が把握できるので参照されたい。ここでは1授業時間帯の中での典型的な¹⁾授業の流れを(図1)で紹介しておく。図を参照されたい。

2-5 ボディワークの教材としての特性

本授業で採用しているボディワークの技法は、主に東洋的身体技法である。気功、呼吸法、体術、身体調整法などである。これらの教材としての特徴は、あまりに多様すぎて一概には言えないが、比較の対象として頭の片隅にスポーツをおいて言うとならば次のように表すこともできる。

[一般的側面]

- * 学生の興味関心は高い。ボディワーク、特に気功、呼吸法、武術などの東洋的身体技法に対する学生の興味・関心は高く受講希望者は多い。例年、定員の2~3倍の受講希望者がある。
- * どちらかというとスポーツ嫌い、体育嫌いであった学生が受講者に多い。
- * 独自の世界観がある。その特徴をキーワード

ード風に現せば、“内面的、奥深さ、スローライフ、静謐と沈黙、・・・・”

- * ストレスが生じにくく、むしろストレスが癒やされやすい。
- * ゆったり、ゆっくりとした動きが多く、安全である。
- * やりようによってはかなり負荷を掛けてやることもでき、虚弱者から強健な者まで対象者を選ばない。
- * 求めるところの奥行きが深く、健康法から哲学にまで範囲は広がっている。

[運動的側面]

- * ゆっくりした動きが多く、急な動作はあまり行わない。
- * 静かな運動が多く、激しい運動は少ない(武術的なものを除いて)。
- * 運動強度は弱から中程度のものが多い。初心の段階では心拍数は余り上がらない。
- * 個人運動と対人運動が殆ど。集団で行うものもあるが、表演などに限られている。
- * 呼吸を重視したものが多い。
- * 室内で行うことが多い。例外的に林などの屋外で行うこともある。
- * 意図的な柔軟運動は余り行わないが、結果的に体は柔らかくなる。

[技術的側面]

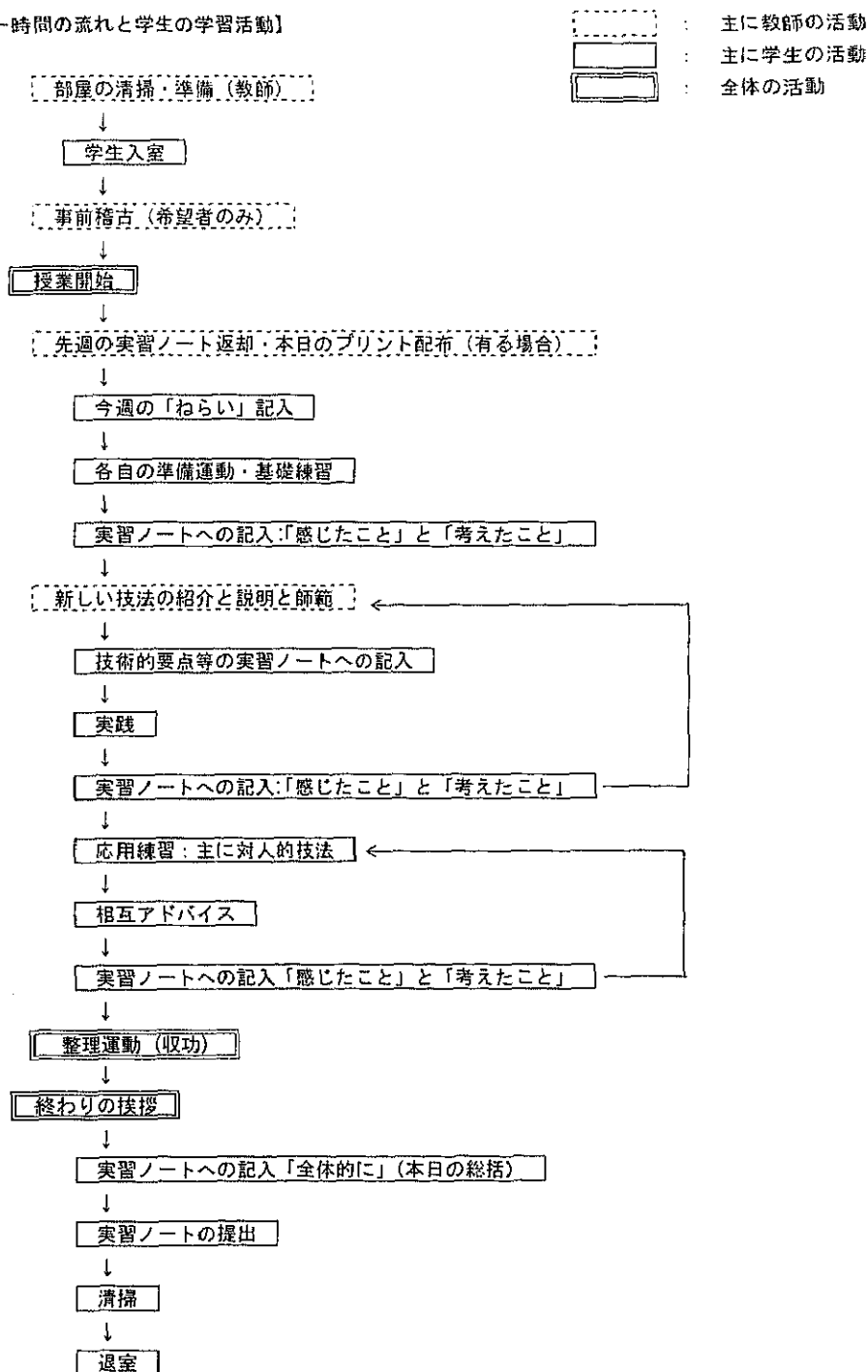
- * 単純な運動を繰り返すことが多い。
- * 一見、簡単そうで取り付きやすい技法が多い。(実際は技術に奥行きがあり簡単ではない)
- * 内感的要素が強い。
- * 自己の身体に直接的に働きかける傾向が強い
- * 自己対話性、内省的傾向が強い。

注1 実際の授業では、その日の学習内容や学生の状態によって、或いは教師自身の状態によっても、その流れはかなり変化することがあるため、およそ平均的な在り方という意味である。

(資料1) シラバス

授業名	ボディ・ワーク
英語名	Body Work
対象1	社工・国際・情報・エシ(火3)
科目番号1	2125043
対象2	比文・日日・人間・資源・国情(金3)
科目番号2	2125093
対象3	社会・自然・医学・国情(木2)
科目番号3	2225023
担当教官	遠藤 卓郎
フィスアワー	(火) 10:00~11:00、(金) 10:00~11:00
実施場所	1・2学期: 武道館第2多目的道場、3学期: 武道館柔道場
学習目標 (100文字以内)	気功や呼吸法に関する基礎的技術の習得、身体(内的)感覚の開発、気の自己トレーニング力を身につける、しなやかで逞しい体を作る、そしてそれらに関する知的理解力、方法的能力の養成。それらの学習過程全体を通して、身体に関わる理性的な自己開発能力の育成が学習目標となります。
評価方法 (35文字以内)	実習ノート、まとめのレポート、身体技法の修得度、理解の深さ、その他
参考図書1	「わざ」から知る、生田久美子、東京大学出版会、
参考図書2	癒える力、竹内敏晴、晶文社
参考図書3	気とは何か、湯浅泰雄、日本放送出版協会
備考 (120文字以内)	授業では技法について理解をしてから、実技を行いません。それらを実習ノートに記録し、自己観察、他者による観察等を素材としてふりかえりを行います。より客観的な自己確認を目指します。実習ノートは授業終了時、担当教官に提出し、次週の授業開始時に受け取ります。教員からのメッセージ等を参考にその日の目標を設定して授業に入ります。
授業時間	授業内容(35文字以内)
1	<オリエンテーション(大学会館にて)>
2	<オリエンテーション(大学会館にて)>
3	<オリエンテーション(大学会館にて)>
4	授業展開の説明、気づいていない緊張や力みの体験的発見
5	<屋外運動能力測定(50m走・ハンドボール投げ・12分間走)>
6	深くしのやり方、「深呼吸」のやり方、姿勢(臥)と体のゆるめ方
7	立ち方、座り方、「呼吸法の3原則」、収功(水切り)のやり方
8	深呼吸(座)、気の出し方-1、気感の確認、スワイショウ(華輪)中段
9	姿勢と軸の確認、太極気功1式、対気-その1、
10	ゆらぎマッサージ、1学期のまとめ
11	1学期の復習、太極気功2式、気の降ろし方、練習の心得1
12	太極気功5式、対気-2、気の出し方-2、
13	太極気功3式、対気姿勢の確認、スワイショウ上段、
14	太極気功4式、意識の置き所、光の手
15	丹田呼吸法、スワイショウ下段、
16	呼吸を合わせる、小鉄球、軟酥の法、
17	振り雑巾と要、スワイショウ(華輪)下段
18	応天、応地、収功(光と水の呼吸)のやり方
19	総合練習
20	2学期のまとめ : 練習の心得2
21	1・2学期の復習、
22	足芯呼吸-天遊、
23	足芯呼吸-円天、
24	足芯呼吸-天翔、
25	対気-3、気の出し方と受け止め方
26	通し練習-1
27	通し練習-2
28	総合練習
29	<講義(大学会館にて)>
30	練習の心得3、1年のまとめ

【一時間の流れと学生の学習活動】



(図1) 1授業時間の流れと学習活動

〔教育的側面〕

- * 競争的要素や他者との比較を行う要素がほとんどない。
- * マイペース、マイリズムで行うことができる。
- * スポーツにありがちな心理的圧迫が少ない。
- * 心と体の関係を意識させる技法が多い。
- * ゆっくりと自己に向き合うことができる。(型と動作が安心をもたらす)
- * 内面的探求が可能。

2-6 成績評価の考え方と当該年度の結果

2-6-1 成績評価の基本的考え方

報告者は成績評価も学生と教師の間の対話の一つだと考えている。言葉を代えて言えば、成績評価も教育的に活用すべきものだと考えている。授業では教員と学生の間で多様な対話を行っているが、評価に関わるものでは、2つの形で行っている。

一つは実習ノートや期末レポートでの対話。毎時間に提出される実習ノートに対して、毎時間の学習に対する教員からの個別的アドバイスとソフトな評価(素晴らしい! Very good! Good! それで良い!, ちょっと違う! …)である。これはフィードバック効果を狙っている。学生が前週の自分の学習活動を振り返るおり、自己評価をするときの参考となるようにしている。時には本週の学習への動機付けとなるようにもしている。

二つめは成績評価によるもの。これは1年間の授業全体に渡る学生の取組みと成果に対する格付けによる評価をしている。これも一応はフィードバック効果を期待しているが、実際的には教員による格付け評価によって、学生が自分の学習を自己評価するときの補助的機能しか果たしていないように思える。現在の教育体制では、成績評価に関してこれ以上の教育機能は望めないが、できれば学生が成績評価に対して疑問や確認を表現できる仕

組みが早期に確立されることを望みたい。

2-6-2 成績評価のやり方

具体的な成績評価は以下のように行っている。

【何を評価しているか?】

- a-1 身体技法の修得度
- a-2 実践的能力の獲得度, 定着度
- a-3 ポディワークに対する理解の正確さ・深さ・構造的性
- a-4 体・運動・自己・他者・世界に関わる認識力の変化とその認識内容の変化

【何で評価するか?】

- ・ 実習ノート(a-1, a-2, a-3, a-4)
- ・ レポート(a-3, a-4)
- ・ 授業での教員の観察(a-1, a-2)

【どう評価するか?】

- ・ 学年末にカテゴリー別に点数化し、100点満点に換算して記録している。成績報告はA, B, C, Dの4段階で行っている。その際の最終的なランク付けにおいては10%程度の教員の総合的判断を加味している。
- ・ 配点は、原則的に以下のように決めている。
 - (a-1): 20点,
 - (a-2): 20点,
 - (a-3): 30点,
 - (a-4): 20点
- ・ 絶対評価を基本にしている。

2-6-3 出席点の考え方

体育の成績評価に関する議論においては、しばしば出席点の問題が提起されるが、本授業では基本的に出席点は点数化しないことにしている、と言うよりも評価の対象にしない。出席しているか欠席しているかという

ことに関しては、そもそも評価の対象にならないように思える。学生の学習活動が評価の対象になり得るための前提条件、もしくは必要条件に過ぎないように思われる。と言うのも、成績評価するというのは本授業における学習活動について評価するのであるから、その評価の対象となる学習活動を生じさせるための必要な条件だという意味である。授業以外の他の場所での学習活動などを評価するのではないからである。

従って、出席の回数は直接的には成績評価に反映させていない。しかし、学生にはその旨をアナウンスしていない。かつて「出席はカウントしない！」と授業はじめにアナウンスしたことがあったが、残念ながら出席率は低下してしまった。以来、「遅刻、欠席はしないのが当たり前！」とアナウンスしている。学生のみならず誰しも弱い心は時として生じるものであろうから、ことさらそれを助長する必要もないだろうと判断してのことである。

尤も、本授業では欠席がちになると、それだけでほぼ自動的に実習ノートの質が維持できなくなるし、ひいては期末レポートの内容が貧困にならざるを得なくなってくる。また技能の習得も遅滞がちになり、新しい技能の習得などはままならなくなってくるのでほぼ自動的に評価に反映してきてしまうのだが・・。

2-6-4 当該年度の結果

平成15年度の開講は2クラスであった。履修登録学生数は（火・3）は31名、（金・3）は32名であった。そのうち履修放棄した学生はそれぞれ2名、3名（内2名は退学による）であった。成績評価の内訳は下記のようなであった。

火曜3限：A：25名、B：2名、C：1名、
D：1名

金曜3限：A：18名、B：9名、C：2名、
D：0名

3. 授業方法の工夫

—東洋の内容を西洋の方法で—

上述したように授業の目的は、学生の身体的自立能力、特に理性に基づいた身体的側面での自己開発力育成ということにより重点を置いている。それを実現するために、またボディワークという教材の特殊性も考慮して、授業方法にはいくつかの工夫を施している。工夫の基本的精神は「理性に基づいて」である。¹⁾この理性に基づいた方法上の工夫の一端を以下に紹介したい。

○ 信じない、拒まない、事実から判断する —受講の心得—

これは授業開始当初に、この授業を受ける上での望ましい学習態度の一例として、学生に紹介しているもので、「受講の心得」と称している。

「信じない」とは、信じることから始めない、という意味である。ある特定の存在や理論を「信じる」ことから始めようとする分野もあるが、この授業では「信じない」ことから始めようとして提案している。科学的に実証されていないものについては、まずは信じないで判断を保留し続けるという態度である。特に、気功等の分野では、一見まことしやかな説明や理論解説等が為されているのを屢々見かけるが、これらについてはよく吟味してから判断するよう注意を促している。教員自

注1 この理性について詳しく論じる余裕がないので、授業で学生に伝えていることをそのまま紹介することにする。「理性にとって必要な要素は3つあるように思います。知識批判力、方法論的能力、反省的能力です。このどれもが大切です、どれが欠けても成り立ちません。しかも、この3つは有機的に連携している必要があります。そして、この3つを統合している当のものが理性だと言っても良いと思います。」

身の説明や解釈等についても例外ではなく(技法についての技術的な説明は別にして)批判的に聞くように指示している。

「拒まない」についても同様である。現在の考え方や理論で説明がつかないからといって、そんなことは存在しないとか、あり得ないと無視したり、現象そのものを否定したりしないようにする態度である。そうするのは、「信じることから始める」のと方向は異なるが、本質的に同じ態度である。たとえ今の知識や考え方で説明がつかなくても、はじめから拒否しないで、現象そのものは確保し続けながら、判断は保留し続けるという態度である。

「事実から判断する」は、判断保留のまま何もしないのではなくて、事実を積み重ね、その事実が語り出すのを待つという態度である。十分に事実が積み重なってから、自分の知識と思考を駆使して判断して行こうという態度である。

この態度自体も学生に強要するものではなく、参考にして自分にとって最も良い受講の態度を自ら見つけ出すようにと説明している。

○ 実習ノート

実習ノートは学生が毎時間の実技の実践を記録しているものである。記録する主なことは〈やったこと〉〈感じたこと〉〈考えたこと〉の3つである。毎時授業終了時に提出させ、教師がコメントを書いて、翌週の授業開始時に手渡しで返している。¹⁾

学生は返された先週の実習ノートを見て、先週の実践の振り返り(フィードバック)を行う。教師からのコメントを読むことで、さらに新たな観点から、先週の実践と、反省的分析そのものをもう一度振り返ることになる。その後で、今週の〈ねらい〉を自ら決めて記

入している。学生が実際に記入したもののコピーを(資料2)に挙げておいたので参照されたい。

この実習ノートの主な教育的意図を以下に挙げる。

- * 自らの実践的現実から認識を汲み出す機会を提供する。
- * 学生が自分の体験を対象化し、考察の対象にすること。
〈感じたこと〉と〈考えたこと〉を区別して書くよう求めているが、この〈感じたこと〉は現象或いは事実(たとえ主観的ではあっても)に相当し、〈考えたこと〉は解釈に相当する。この現象と解釈を区別することによって、学生は自分の体験を確認し、それを思索する立場に立つことができる。時間はかかるものの、結果的に学生はこれによって落ち着いて、自分の体験を考察の対象にすることができるようになる。一見、時間の無駄のように見えるかも知れないが、このことが意外に大きな意味を持っている。
- * 授業中、学生と直接的に対話(1クラス30名では全員には)できないところを補う。
- * 外側からは見えない学生の内面的現象を記述から推測する。
- * 学生によっては、話すことはできないが、書くことはできるということも多々あるので、そうしたことを表現できる機会を設ける。
- * 学生の間違った認識(身体技法のやり方など)を訂正する(教師のコメントによって)する。
- * 実習ノートの最後部に〈全体的に〉という項目を特別に設け、なるべく記入するよう勧めている(必須ではない)。その意味は、その日の実践(実技と思索)を改めて総合的に振り返ることで、意味の醸成を促すこ

注1 これは、この実習ノートが本人の承諾なしに他の人によって見られることはないという暗黙のメッセージでもある。また、その日の学生の状態を知る機会とも位置づけている。

(資料2)

ボディ・ワーク 実習ノート (火・3)

'03年度2学期 11月4日 (15) 日目 氏名 [Y. Y]

(今日のねらい) 先週の対気(ソフト)を思い出し、心と体の芯をゆるめて、おだやかに行う。 very good!			
(授業前のからだの具合)	(心拍数)	(状態)	(原因)
× 1 2 ③ 4 5 ○		眠い、少し頭が痛い	試験のため、夜ふかし
(授業でやったこと・技術的ポイントなど)		(その時に感じたことnと考えたことn')	
①足ほぐし、手ほぐし		①いつもよりこわばっていた気がする。 まだほぐしきれていない感じ。	
②深呼吸(臥→座)		①体の調子が思わしくなかったせいもあると思うが、今までで一番ほぐしきれてないと思う。なぜかなあ。そういう時もあるよ!	
		②空気は丹田に届いたが、途中から雑念が出てきてなかなか消えず、モヤモヤしている感じだった。	
		②体の調子を無視して、無理に落ちつこうとしたせいで、余計に雑念が消えなかったのかもしれない。 ナルホド!!	
③太極気功1、2式 3式		③体の動きと呼吸が合ってきた。 体中で“気の動き”みたいなものを感じた オツ!!	
④スワイショウ		③なるべく無心で行った。特に3式のとき自然に体が反応したので無理な力が入っていなかったんだと思う。	
		④) 時間がなくていきませんでした。	
⑤対気2 S & H		⑤丹田で動いているような感じ。充実感があった。 very good!	
⑥収功		丹田に力がみなぎるような感じ それです	
		⑤丹田に意識を集中すると、手に無駄な力が入らなくなっていくので不思議だった。 うん!	
		⑥無駄なことは考えず、体の思うままにした。	
(授業後のからだの具合)	(心拍数)	(状態)	(原因)
× 1 2 3 ④ 5 ○		少し眠いが、頭痛はとれた	適度に体を動かしたから…だと思ふ。
(友人から) 友人氏名 [K. M]		(友人から) 友人氏名 []	
⑤をやった。手からというより体全体で前に出てくる感じがよかったと思う。			
(全体的な感想、メッセージ、質問など)			
丹田に充実感があったのは初めてなので、またこれを意識してできたらいいと思った。			
先生と組むと「気」の流れみたいなものを感じることができる。			
生徒さんの中にも同じように感じられる人もいれば何も(少しはあるが)感じない人もいる。			
この差は何でしょうか…?色んな人がいるんですね!みんな一人一人が違ってるから、当然と言えば当然かな!			

とにある。

○ 期末レポート

授業の最後に期末レポートを出させている。そのねらいは、以下の3点である。

- * この授業を通して「学んだこと」と「学びのプロセス」を総合的に振り返らせること
- * 上記の両者を構造的に再確認、認識させること
- * 学びによって生じた変化（進歩、成長、変容、気づき・・・）を現在の自己との関わりの中で再確認させること
- * その変化の意味を自覚的に認識させること

（資料3）は学生に配布したその説明用のプリントである。シラバスにも記載してあるように、およそ3回目くらいの授業時に配布し説明している。その折りに、課題や書き方等を口頭で説明しているが、その時の要点を以下に挙げる。

- * レポートと実習ノートは密接に関連してくる。実習ノートが素材となって、レポートが構築されるように、課題は設定されている。
- * 毎授業での学習内容がレポートに反映されてくるので、実習ノートを充実させること、引いては実践の中身を充実することが大切である。
- * レポートの作成に当たっては、①では空間的な認識・思考作用が働くし、②においては時間的な認識・思考作用が働くので、①と②は相補的に活用するようにすること。具体的には①→②へ移った後、②において必ず①の修正、変更の必要性を感じるようになるであろうが、その時は新たな発見をしたと思って①の修正を行い、それを②に反映させること。
- * 課題の2)は、この授業が大学教育の一

環として行われていること、そして教師としてはカルチャーセンターなどで行われているボディワークのレッスンとは異なる目的を持って臨んでいること、学んで欲しいことは、単にボディワークの技術だけではないこと、それ以外にも学んで欲しいことが数多くあること等を説明し、その中からベスト3を選んで説明するよう求めている。

○ 相互アドバイスの活用




本授業では、学生同士で行うアドバイスを活用している。口頭でアドバイスを行うとき、パートナーの実習ノートに署名入りで行う二通りがある。その教育的ねらいを、以下に挙げる。

- * 運動技術を見る目、考える能力を養う。
- * 事実を観察する能力、原因を分析できる能力、対応策を考え出せる能力を養う。
- * 知的なコミュニケーション能力を養う。
（客観的な）言葉で、自分の（主観的）内面的出来事を表現する。
（客観的な）言葉から、相手の主観的な内容を理解する。
- * 相手の表現を越えて相手の表現したいことを理解できる能力を養う。
- * 他人の成長に有効に関与すること、そのことによって自らも成長すること。
- * アドバイスによって得られた他者の観察事実（パートナー等による）と内感的自己観察事実（自身の）との摺り合わせを行い、より正確な自己認識力を育成すること。
- * 他者の問題点を、自己の思考の中に責任を持ってしっかりと取り込める能力を育成すること。
- * 原因や対策を共に考える能力の育成。
- * 人間関係の構築促進。
知的な会話を通した、或いは知的交流を媒介にした人間関係の構築能力の育成。

(資料3)

ボディ・ワーク (火・3) レポート 課題と形式

(課題)

- 1) 気功や呼吸法などに関わる技術について
 - ① 本授業で学んだ身体技法等を簡潔に項目化し、 や  などで囲って空間的に配置し、図式化しなさい。またその項目間の関係を矢印  などで表わし、そのそれぞれに a, b, c, ... と符号をつけなさい。
 - ② ①で図式化したものを文章で説明しなさい。なお、技法上の説明 (やり方等) は不要です。主に技法等の意味、技法間の関係, ... 等を説明・解釈しなさい。
- 2) 気功や呼吸法に関わる身体技法以外で、本授業において学んだと思うことを3つ挙げ、それぞれ見出しを付け、各々について説明しなさい。
- 3) 「呼吸の深さとはなにか？」授業で経験したことを例に挙げて考察しなさい。
- 4) その他 (感想等)

(形式)

- * A4 横書き、
- * ワープロ 40字 × 35行
- * 枚数 → 無制限
- * 実習ノートは日付順に整理し、レポートの下側に綴じて同時に提出してください。
- * 全体を左上隅をクリップで綴じる。
ホッチキスは不可

(提出日時・場所・返却)

- * 2月18日 本授業時
- * 2月22日 本授業時に返却
- * 返却不要の人は、表紙に赤で不要と書いてください。当方で処分します。

3 cm空ける ←-----→

(評価の基準)

- * 理解の正確性、深度、構造的性
- * 自己観察力、他者観察力 (感受力)
- * 自己分析力、自己洞察力
- * その他 (総合的に)

NO. _____ 氏名 _____ () 引用について (○、△、×)
1) 気功や呼吸法などに関わる技術について
- 1 / n -

(論文への引用などについてお願い)

ノートとレポートの内容を論文のデータや資料として、或いは引用文などに活用したいと願っています。全面的に引用などしても良い場合は、氏名の下に (○) を、匿名で名前が出ないようであれば良いと言う場合は (△)、いかなる条件でも不可という場合は (×) を囲んで下さい。

4. 学生は授業でどのような体験をしたか

このような目的・目標、内容、方法の授業において、学生達はどのような体験をしたであろうか。その一端を実習ノートやレポートから、そして筆者自身の観察結果等も加えながら紹介し、若干の考察を行いたい。

【眠れるようになった】

別に眠るためにやっているわけでも、眠ることを奨励しているわけでもないのだが、深呼吸の練習をやっていると、授業の開始当初、学生達はしばしば眠ってしまうことがある。問題は仰臥姿勢にあるらしい。緊張をはやく取るためにヨガの安らぎのポーズ（屍のポーズ）、日本風に言えば大の字に寝っ転がって練習をする。時間は10～20分間。深呼吸と言っても無理な呼吸はしない。7～8割程度吸っては吐く。これをゆっくり・ゆったり・ゆるやかに繰り返す。呼吸が安定してきたら、体の余分な力みや緊張を取って、自分の体を感じるのが課題である。

「不思議に眠くなってくる」

「眠くなった。てか寝てた（ママ）？ 夜寝る時もこれくらいすぐ寝れるといいんですが。」

「気がつくと先生の声が聞こえた。いつ眠ってしまったのか、全く覚えていない。」

「何時間も熟睡した後のように何か清々しい感じがした」

「普通に寝たよりも疲れが取れた感じがする」

不覚にも熟睡してしまったことに学生は少しばかりショックを受けるようである。早速、家でも試す学生が多いようだ。「よく眠れるようになりました。」「家でも、すぐ眠れるようになりました」とわざわざ報告してくれる学生もいる。それはそれで素晴らしい、良いことではあるが、これは眠るためにやっているわけではない。身体的に最もリラックスした

状態を体感するために行っているのである。それほどに疲れているとは思えないのに、堅い床の上で眠ってしまう。そうになってしまう理由はどうも呼吸のやり方にあるような気がする。

「深呼吸を続けている間に段々と気持ちが落ち着いてくる、心が安らいでくる感じがする」

「呼吸が落ち着いてくると、静かな感じがしてきた。外の物音も、蟬の声も、隣の人の寝息も同じように聞こえてはいるのだが、どこか遠くで聞こえているような感じがする。」

「しばらくしたら、急に心臓の鼓動が聞こえてきて少しびっくりした。」

ゆっくり、ゆったりとした深呼吸は、体ばかりでなく心も安らかにしてくれるらしい。そればかりか、自分と心や体との関係もおだやかにしてくれるらしい。心と体が安らぐと少しばかりの疲れでも寝入ってしまうのではなからうか。

授業が進むに連れ、眠らないで済むようになるが、呼吸法が安定してくると、安らいだ体と心に様々な変化をもたらしてくれるようである。

「深呼吸で体の力みをゆるめていく時に、手足がびりびりした。そのうち鼻口の呼吸ではなく全身の毛穴から呼吸する感じがした。」

「呼吸すればするほど体が重くなっていった。本当に床に埋もれているようだった。」

「深呼吸の際、身体がゆるみ、身体があるようでどこにもないような感じを受けた。その時の呼吸は、まるで皮膚の下は空っぽで、その空間に空気が満ち、丹田あたりから全身に広がる様な感じを受けた」

深い呼吸によって開かれてくる体の世界である。これからが東洋的身体技法がもたらす世界である。授業も進んで後半に入る頃には、眠ってしまう学生はほとんどいなくなる。時

に徹夜明けなどで大躰をかいってしまう学生もいるが、そのころには他の学生もそれをほとんど気にしなくなっている。

【体に出会う】

授業ではなるべくはじめの頃に「感じ取り」という種目をやることにしている。これは竹内敏晴の「感じ取りレッスン」からの借用だが、本授業では立ったままでやっている。腕の力をできるだけ抜いて立ち、その傍らにパートナーが立つ。相手の手首のところに指をあてがい、ゆっくり、やさしく斜め前方、振り子が振れる方向に持ち上げる。適当なところまで上げたら、ゆっくり静かに降ろしてくる。運動としてはそれだけである。持ち上げられる方の人は極力、肩や腕の力を抜いて、どれくらい脱力ができているかを感じ取るようにする。持ち上げる方も相手がどれくらい脱力ができているかを感じ取るようにする。それぞれの感じ取ったことを言葉で表現してみる。できればパーセンテージでも表してみる。課題は自分や相手の脱力度を感じ取ることと、それを言葉にすることである。

最初は教師の師範なしで、まず学生が行う。多くの学生の腕は軽やかに上がってゆく。大抵の学生は脱力度60～90%と言っている。そして上げている方の学生もそれくらいの数値を言う。

次に教師が「僕は60%くらいの脱力度だけど、ちょっと見てください！」と言って師範する。学生の一人に上げてもらう。協力してくれた学生が怪訝そうな顔をする。思ったように上がらない。それに重そうにしている。指1本では拳がらないようだ。指を4本使って拳げ始める。少し上がるが、縄のれんを押したようになって、腕はずり落ちてしまい、うまく拳がらない。見ていた学生たちは「アレッ！」という顔をする。中から「そうかあ、そうだよなあ！」という声も出たりする。「力が抜けていればこうなるよなあ！ どうだい、頭

では納得できたかな？」と問いかける。学生は不承不承だが頷いている。「それではもう一度やってみよう。」多くはまだまだ半信半疑のようだ。「演技してんじゃねえのか!？」という声すら聞こえてきたりする。そこで「演技でも良いからやって見てください。」と大きな声で言う。それでも訝しげに首をかしげる学生が多い。「何で上がるんだあ！ おかしいな！」と自分で自分に文句を言っているような声が聞こえてくる。「脱力しよう、脱力していると思っているのに、勝手に腕が相手の手に同調して上がっていく」のだそうである。確かにそうなのである。意志に反して上がってしまうのである。演技しても良い！と言われていても、それでも上がってしまうのである。「くやしい！なんでだあ！」と叫びたくなくなってしまったのもわかる気がする。こうした事態、すなわち自分の意思とは関係なく、体が動いたり、感じたりすることは、以後の身体技法においてしばしば起こってくる。

「太極気功を行っている時、膝がガクガクしてきてしまい、体がどうかしたかと思いましたが、スワイショウあたりで落ち着きました、自分の『体』ながら驚くことで一杯です。」

「手が手でない感じがした。肩から下がなような感じがした。」

「息を吹き入れた筋肉がググ〜ッと伸びていった。あんなに側筋が伸びたのは初めてだ。」

普段、私達は自分の体は自分の思い通りに動くものと思っている、彼らもそう思っていたようである。自分の意識でコントロールできない体を体感して、少し困っているようである。勝手に動いてしまう腕に違和感すら覚えるものもいる。

いずれにせよ学生達は、自分の体に意識を向けて、ほんの少し静かに「体の声」に耳を傾けた時、まさに「出会う」という言葉がびったりするような、自分の体との出会いに直

面することになる。はじめの頃は少しの間、学生達も驚き、戸惑っているようだが、授業が進むにつれて段々とそれにもなじんでくる。そしてやがて落ち着いて自分の体を見つめるようになってくる。

「自分の身体に起きていた微妙な変化とかを少しずつ理解するのがおもしろかった」
「体がゆるんでいくときには、自分の筋肉は何もしていないつもりでも意外に力が入っているということに気がついた。そしてゆるんで行くときには関節が軽く音を立てているような気がした。筋肉の束縛から逃れた骨が重力によって再配置されているようだった。」

「体は無有体（ママ）というか、不定形生物のような気分、床にぺた———」

「この授業でゆったりと、ゆっくりと、自分のペースで呼吸をしているうちに、『気持ちの良い呼吸』がわかってきた。体の奥深くに、ずーっと静かに吸い込んで、すーっと吐く。吸うときに、体の中を広げてゆくと、深い呼吸をしている感じがあった。その時によって呼吸の深さは違ってしまいが、たまに、どこまでも吸えるような、どこまでも吐けるような気持ちになる時が一瞬ある。」

これらの例に共通しているのは、いずれも体の内側を感じたもの、すなわち自分の生きている体を内側から感じたものである。生き生きとした中身と広がりをもった、まさに〈生きている体〉が感じ取られているように見える。そして、注目したいのは彼らがそこにある種の「深さ」を感じ取っていることである。単なる量的広がりや奥行きでなく、質的な「深さ」が語られていることである。筆者の体験（気功の練習における）からも言えることだが、体を深く緩めてゆくと、体の広がりや深みと奥行きの果てしなさを、多様さにはやはり驚かされる。

【「自分」に出会う】

前項で、学生達はあらたに自分の「体に出会う」と書いたが、それは自分の体との対話であったと言っても良いだろう。その自分の体との対話が、自分との関わりに何らかの新しい進展をもたらすこともある。

「自分の体なのに自分で気づいていない、感じていない部分があるということを学んだ。そしてその部分を感じる方法、つまり『自分を知ること』のひとつの方法を学んだのだと思う。何気なく使っていた自分の体を以前よりも大切に感じるようになったし、なにより自分のことが少しわかったような気がして嬉しかった。」

「この授業で学んだ一番の収穫は、『自己の再発見』である。今まで考えもしなかった自分自身の分析、感じ方を学ぶことができた。特に、『まず、体に聞いてみる』というフレーズが……今までの生活からは比べものにならないほど、精神的にゆとりができました。」

授業では、「呼吸法の基本原則」というプリント（資料4）を配布しているが、その要点は、〈体に聞きながら〉、〈無理をしない〉、〈ゆるめて・ゆっくり・ゆったり・ゆるやかに〉である。この「体に聞きながらやりましょう」という原則に沿って、呼吸法をやりながら体との対話を進めて行くわけであるが、その体は自分の体である。この自分の体と対話するということが、自分自身と対話しているように感じてゆくようである。

自分の体と対話する、そして、その際〈感じたこと〉を〈考えること〉が、「自分を知ること」に何らかの影響を与えているようである。そのことを繰り返すことによって、彼らは少しずつ変化して行くように見える。授業の終盤の頃には、少し深くなったような、或いは柔らかな調和がもたらされたような、おだやかに充足したような、そんな印象を感じさせるようになっている。

(資料4)

呼吸法の基本原則

円 笑

呼吸法や気功等を素人が安全に効率良く練習するためには、若干の原則のようなものがある。これは必ずそうしなければならないというものではない。責任ある優秀な師について修業するような場合には必要ないことである。しかし、自分で練習する場合には、この原則を尊重した方が安全に効率良く成果をあげられる。

さて本題の基本原則だが、それは以下の3つの原則にまとめられる。

- 1 体に聴きながら
- 2 無理をしない
- 3 4「ゆ」を使う

第1原則：「体に聴きながら」

通常、私達は運動しようとする時、頭で考えたことを体に命令していることが多い。頭で考えて、それを体に押しつけていると言ってもよい。所詮、頭は使うのだが、頭を使ってやるにしても、本当は体の言い分を聴きながらやった方がよい。

体がものを言うわけでもないのに、何を聴けと言うのだ、という人が多い。体の声と言っても何か特殊な音声が聞こえてくるわけではない。日頃、経験しているごく当たり前の感覚である。痛い、苦しい、辛い、心地好い、温かい、気持ちよい等である。これが体の声である。少し慣れてくると、ぴりぴりする、ザワザワする、チクチクする、ホカホカする、水のようにサラサラする等いろいろと聞き分けられてくる。

時には、「今日の調子はいかがかな!？」と体にこちらから働きかけて聞いてみるのも良い。押ししたり、伸ばしたり、さすってみたりする。今日は少し硬いかなあ、おお!今日は意外に柔らかいなあ等、日によって、時間によって、状況によって、様々にその状態は違って来るが、体は忠実にそれを知らせてきてくれる。

こうした体の声を無視して、頭で体を動かして呼吸しようすると、思ったような成果が出なかったり、深いところを経験できななかったり、果ては体を壊してしまったりする。だから、体の声に耳を傾けながらやりましょうということなのである。

第2原則：「無理をしない」

体に聴いた結果、痛いとか、苦しいとか、辛いとか、気持ち悪いとか、そういう声が聞こえた時には、すぐさま中止する。これらは凡て体にとって良くないことと思って良い。体が「止めてくれ!」と叫んでいる声なのだと思って間違いない。

心地好い、気持ちよい、爽やか等というのが、体が

喜んでいる声である。体にとって良いことである。どんどんこれを求めて行けばよい。

息を深く吸おうとして目を白黒させている人を時々見掛けるが、これなども無理をしている典型である。昔から、体育やスポーツの世界では、多少無理をした方がよい、成長や進歩のためには、オーバーロード(過負荷)が必要だという強固な先入観がある。これは少なくとも呼吸法に限っては誤りである。弊害の方が多い。他の分野でもそうだと筆者は考えている。無理して、苦しんで身につけたものより、心地よく、楽しく身につけたものの方が遥かに良いものが多いし、また楽しくやれた仕事ほど良いものが多い。

「無理をしない」と言うと、少し受け身的な感じを受けるかもしれない。怪我をしないために、健康を損ねないために言った風なのである。もちろんその為ということもあることにはあるが、もっと積極的に、より早く、より速く、より豊かに、より効率的・経済的に成果を得るためにこそ必要なのである。これは予防的など言うより、むしろ呼吸法の進歩にとって本質的な原則なのである。

第3原則：「4『ゆ』を使う」

まず、ゆるめて。一番大切なのは体をゆるめるということ。体に余分な緊張や強ばりがあると無理が生じる。赤ちゃんがニコニコしているときのような柔らかい体の状態がよい。それも意識的にやるのは難しいが、初心の内は何となくでよい。やがて「ああ!これがゆるみというものか!」と実感できるようになってくる。全身を一気に深くゆるめるとするのは達人のなせる技であるが、ゆるみには明らかに「深さ」がある。それもこれからの楽しみに取っておくとしよう。さて、一つ目の「ゆ」は、ゆるみ、であったが、あとの3つの「ゆ」は、「ゆっくり、ゆったり、ゆるやかに」である。無理のない範囲で、ゆっくり、ゆったり、ゆるやかに、行えばよい。簡単そうに思えるが、人によってはなかなか手強いものがある。単純そうだが、奥の深いところではある。

3原則で大切なこと、それは原則を守ると言うより、寧ろ、使うと言う気持ちでやった方がよいということである。守ろうとすると、受け身的になり勝ちだし、固くなってしまったり、執着が生じやすくなってしまったりする。

さて、この3原則を使って、深呼吸を1日5分間でもよいからやってみることをお勧めする。健やかな体と爽やかな気分を実感してみてはいかが。

そうした自分と出会い、自分を知ることにおいても、学生達の中には深い体験をする者が出てくる。例えば、

「生かされていると思う。自分の命の流れを感じる。いろいろな自分が見え、観念に縛られていた自分が崩れて、私の場所が私の中にできてきたり、私の存在がはっきりとしてくる。」

「僕はここにいてよ・・って言うか何というか、自分の存在を思い切り感じるっていうこと。」

【他者との交流】

体の世界が豊かに立ち現れ、体を通して自分が開かれてくると、それ以外のものにも感覚は開かれてくるようだ。その一つに他者の体がある。生き生きと実在感をもって感じられてくるようである。〈呼吸を合わせる〉という種目などで、その典型例を見ることができる。座っている相手の背中に両手を当て、掌を通して相手の呼吸を感じ取るという種目である。静かに相手の呼吸に自分の呼吸を合わせてゆく、それだけを5分間くらい行う。他は何もしない、ただ感じるままに任せる。この時、ある学生は「友達体が息づいている」のを感じ、「友達の体が息しているのを肌で感じてびっくりした。少し怖かった」等と思い、中には「呼吸を合わせていたら、本当の一つになったように」感じる者も出てくる。

ところで、どうして「怖い」等と感じたりするのだろうか？他者の体を生きている生々しい存在として感じる機会がそれまで持てなかったのだろうか。「始めて人の呼吸を手のひらで感じた」、「背中に手のぬくもりを感じたけど、あんなに暖かく感じたのは始めて」等の表現からその辺の事情が読み取れる気がする。このあたりにも現代の学生の問題点が浮かび上がっている気がするが、どうであろうか。

一方で、「Nさんの力と、私の力がとけあっ

て、それが水みたいに円の中を流れていった。」

「Nさんの力がスーッと自分の中に入ってきた。まるで一つになったみたいに調和した。」等という豊かな経験をするものも出てくる。

そして、この経験は次のような認識をも育んでゆく。「Nさんと小気球と一体球をやったことで、大事なことがはっきりと分かった。私がやさしい気持ちになって、Nさんのやさしい気持ちを感じ取りながらやったからうまくいったのだと思う。・・・終わった後はとても嬉しかった。これから、人とコミュニケーションをとって行くときも、自分がやさしい気持ちになって、相手を敵として見るんじゃなくて相手の良いところとか、やさしさをみていこうと思えた。」

【感覚の変化、生きている世界の鮮明化】

体がほぐれ、自分が開かれてくると、他のことやものにも感覚は開かれてくるようだ。他者の存在もその一つであったが、周りの世界もまた生き生きと実在感をもって感じられてくるようである。

「・・・脱力して気づいたのは、いかに自分が緊張しているかということと、脱力すると物事を受け入れやすくなるということだった。夏の暑さに暑い暑いと思うよりも、フツと力を抜いてみると、涼しく感じるわけではないが、不快だった暑さがそれほど耐え難いものではなく、そこにあるものとして受け入れることができるようになった。他にも呼吸を意識することで風や木のまわりの水みずしい空気に気づいたりした。」

こうした心の変化や周りを感じることの変化は彼の場合だけではない。多くの学生が似たような経験をしている。「風と虫の声が妙にさえ渡って聞こえ」たり、「堅い床なのに、沈みこんで包まれたよう」に感じる者も出てくる。「岩にしみいる蟬の声・・・の様な感じて、音が身体に入ってくる感じ」を受ける者もいる。

彼らを感じているのは、脱力した体で、緊張を解いた心で、生きている自分が、く今、ここ)で感じていることであり、その質的な豊かさである。まさに生きている世界そのものと言ってよいだろう。彼らがそれまで感じていた世界、すなわち堅く閉ざされた体と緊張を強いられた心で感じていた世界は、自分と調和し、浸み込み合うものではなく、自分と対立・対峙するものであったに違いない。体をほぐし、心を柔らかくした時、自分の生活している環境がまさに生きている世界として生き生きと蘇るように見え、感じられてきたのであろう。それは外なる世界の何かが変化したのではなく、自分の内なる何かが変わったことによって、この世界が変わったように感じられてきたのであろう。

こうした変化は気功や呼吸法をやっているときだけではなく、日常生活においても持続して感じられてくることもある。

「授業が終わったときに、周りの色が変わって見えた。変な意味でなくて、本当に周りが明るく見えていた。」

「この授業で自分を外に向かって解放するということをやり、自分は体の内側と外側でくっきりと分かれているのではないのではないか、と思うようになった。そして、自分と周りとはつながっているのではないか、と思った。」

「僕の場合、本当にリラックスできたときというのは、周りが一切気にならなくなる程自分が静かになってゆく。これは全く何も聞こえなくなるというわけではなく、意識はあり、聞こえていながらも、『自分』という存在がどこか違うところにいるような感じだった。そうしている間はとても心地よく、心の底から安心していられた。」

「私たちの周りにある世界を感じる事ができました。当たり前という言葉は一種の概念です。視野の狭さに気付くことが今回の呼吸法でできました。」

また時には、最後の例のように、その人の世界観に影響を与える場合もあるようである。

【若干の推論：自分と体と心と命】

先にも述べたが、現代の学生の実態には憂慮すべきものがある。問題は、「自分」と「心」や「体」との関係が希薄になってきてしまっていることではないだろうか。自分そのものであるこの体を、外からの目でしか知ることがない、自分の体の実感を痛みや異常という場合でしか持つことができない、他者の体に息づいている命を自分の体を通して実感したことがない、自分の心を苦しみや抑圧感等としてしか感じられない、周囲に息づくものを利用の対象としてしか見ることができない、そういう体や心の状態が他者の体や心を傷つけたり、損ねたりしてしまうことに繋がっていくのではないだろうか。

本授業で学生達が体験しているように、自分を自分の内側から感じて、自分の体や心に豊かな広がりと深さを実感した時、自分の大切さが、そしてそれを支えている命のかけがえのなさが、身をもって実感されてくるのではないだろうか。その実感をゆっくりと味わい、噛みしめ、振り返りながら考えること)によって「自分」と「心」と「体」が融和され統合されてくるのではないだろうか。そのためにも実習ノートや期末レポートの持つ意味は大きいように思う。

他者を感じるためには、まずもって自分が自身を実感できていた方が良い。他者の体や心を、自分の体や心を通して実感したとき、他者の大切さやかけがえのなさが身に滲みて感じられてくるのではないだろうか。他の人が喜びに満ちあふれているとき、その喜びを、自らの体と心で内側から感じることができるとしたらどうであろうか。一つの命が体と心で喜んでいるその心地よさを、もう一つの命がその体と心で感じるとしたら、どうであろうか。これは想像力の問題ではない。感受性

の問題である。実際に生きている人間の働きの問題である。一つの主体が体と心で命を生きている、その命を生きていることに共感することができるかどうかという問題である。授業の中で学生が「友達の体が息づいている」のを感じたということは、一つの命が体で息づいているのを、もう一つの命がその体で感じ、共感したということではないだろうか。

そのために本授業で何か特別なことをしているわけではない。ただゆっくりと呼吸し、静かに体を見つめる時間を確保しているだけである。そしてその時〈感じたこと〉をそのままに書き、今〈考えたこと〉をまとめる僅かな時間を設けているだけである。

このゆっくりと自分の体を体験すること、そしてゆるやかに振り返ることが鍵になっているようだ。自分の回りに溢れる情報や吸収しなければならない知識から、一旦離れて自分と体と心のために、そのためだけの時間をとってあげることが必要なのであろう。自分と体が、そして自分と心が馴染むには、少しばかりのゆったりとした時間が必要なのだろう。そのためだけのための時間が。

5. おわりに 一教育評価に代えて一

本来ならば、結びとして本授業の教育評価を確定し報告しなければならないのだが、未だそのための方法さえ模索している段階にあることを吐露してお詫び申し上げるしかない。ここでできることは、要請されていることとは反対のことのようにも思える。ご勘弁願いたい。実はこの授業で筆者が目指していることを、別の角度から再度述べたいのである。というのもそれが体育の新しい可能性、いや古くて忘れ去られていた可能性を掘り起こすことになるように思えるからである。

このボディワークの授業は2003年度から共通体育の科目として新しく開設されたが、本稿はその最初の授業報告である。本授業の特色は、副題にもある〈内側から体育〉という

言葉に表されている。

本授業では、健康と体力の増進、運動文化の伝達、社会的性格の育成など、従来からの体育の諸目標も目指されてはいる。しかし、それらは本授業では体育授業としての必要条件もしくは基礎的な義務的条件とでも言うべき性格をなすものであって、本授業の中核的な目標を形成しているわけではない。本授業の積極的な或いは核心的な「ねらい」は、副題の〔内側からの体育〕である。これに託されている本音の〈思い〉をもう少し具体的に言うとするれば、以下の様に言うことができる。

① 「感じることの大切さ」を実感をもって体験させたい：

体育は、ただ体を〈動かすこと〉だけで良いのではなく、体を〈感じること〉も大切であることを実感をもて体験させたい。ひいては、自身を感じることに、他者を感じることに、周りの世界を感じることも大切であること、そして、その豊かさも実感させたい。それが身体や運動に対して、何よりも自分自身の成長に対して大きな有効性を持っているということを体験によって実感させたい。

② 「生（なま）の体験からの認識」の重要性を確認させたい：

バーチャルな体験ではなく、実際の自分の運動実践を尊重すること、たとえそれが如何に未熟で稚拙であろうと、それが自身の運動実践である限り、豊かな現実なのだと思感することを体験させたい。そしてその豊かさは自分の運動実践を〈考えること〉によって初めて立ち現れてくることを確認させたい。ひいては〈考えること〉の有効性を実感させたい。とかく忘れ去られがちな生（なま）の体験から認識を引き出すことの大切さを実感させたい。そして、思索による認識とそれとを統合することの意味も実感させたい。

③ 体からの自己認識：

体を内側から〈感じること〉によって体験する自己の体の世界を実感させたい。自己の体の実感が自己認識に繋がることを体験させたい。自己の体の豊かさを実感することが、他者や環境の諸々の立ち現れを豊かに変化させることを体験させたい。体からの自己認識・他者認識・世界認識が可能なことを実感の中で体験させたい。

身体運動を本質的な要素としている体育実技を念頭に置くとき、このような「ねらい」は随分と奇異に映るに違いない。しかし、大学体育が大学教育の中で教育的意味を持ち続けていく為には、大学体育自身が理性的な要素をも本質的な契機として持っている必要がある。少なくとも、学生の理性的な部分の発達、育成に何等かの形で寄与していく、でき得れば体育でなければ出来得ない形で寄与して行くことが必要であろう。一方で感性的な部分の発達とバランスを取ることも必要不可欠である。それらを調和的・総合的に発達せしめて行くことこそが理想である。それを本授業では〈動くこと〉、〈感じること〉、〈考えること〉として学生には提示している。これらを総合的に或いは統合的に育成し開発してゆくことが必要であろう。大学体育にはその可能性が有るように思える。いや寧ろ大学体育だからこそできることだと言っても良いように思える。いずれにせよ極めて高い可能性を持っていることは確かである。

このことは大学体育への今日的必要性とい

う観点からだけではなく、本来、体育というものが内に秘めている願いとも希望とも言えるものであるに違いない。体を動かすことが「生の実感を得ることに」、「自己認識の深まりに」、「生きる意味の探求に」、「自己実現に」繋がってゆけるということを、教育の場で実感として伝えてゆきたい。体育の存在論的意味に関わる願い・希望ではないだろうか。

さて、しかしこのような「ねらい」が体育の目的・目標として市民権を得ることができるとかは、更なる厳しい評価を待たねばならないであろうが、本授業の実践において、当初の「ねらい」の幾ばくかは果たされているようにも思える。学生が書いてきてくれた実習ノートやレポートを読む限り、ほんの少し芽を出し始めたかなとも感じられる。ゆっくり、ゆったり、健やかに、豊かに育つことを願うばかりである。

最後に、また学生のレポートから一文を紹介させていただいて、本稿を閉じたいと思う。

「最後の授業で、ただ自分がここに生きることが一番すごいことだ、ということ思った。」

謝 辞

本研究は平成15年度体育センター教員拠出金による研究補助金を受けて行われました。ここに謝意を表します。