

集中実技東洋的身心鍛錬法新設

桐生習作¹⁾, 向後佑香¹⁾, 松倉啓太¹⁾, 藤田一照²⁾, 遠藤卓郎¹⁾

1. はじめに

本学では体育専門学群の学生を除き、卒業要件として体育を2～3単位修得しなければならない。学生は1～2年次に通年実技(1単位)をそれぞれ1科目ずつ履修して2単位を修得する。3単位必修の学生は3年次以降に通年実技または集中実技(0.5単位)を2科目履修し、さらに1単位を修得する。集中実技は①学外宿泊型(宿泊を伴う学外集中実技), ②学外型(宿泊を伴わない学外集中実技), ③学内宿泊型(宿泊を伴う学内体育施設を利用した集中実技)そして④学内型(宿泊を伴わず学内体育施設を利用した集中実技)の4種類がある。3年次には留学やインターンシップ, 研究領域の実習, さらに就職活動を行う学生も多く, 一定期間に単位取得が見込める集中実技は学生のニーズに沿ったものであると言える。

集中実技のメリットは学生の単位取得上の便宜だけでなく, スポーツの新たな魅力への入り口ともなっている。平成23年度集中実技は10科目(ボウリング, バスケットボール, マリンスポーツ, ヨット, ウィンドサーフィン, 氷上スポーツ, スノースポーツ, アーチェリー, ウェルネス・スポーツ, 水泳[初級・中級])開講されており, 普段体験することのないスポーツの魅力を, 豊富な講師陣によって伝えてきた。平成24年度には新たにキャンピング, クライミングウォール, ビーチスポーツが開講され, いずれもオリエンテーションから募集定員を上

回る盛況を呈し, 学生に好評であった様子が『大学体育研究』第35巻に報告されている。

こうした中, 体育センターでは新たに集中実技東洋的身心鍛錬法を開講した。本科目は座禅という静的かつ東洋的な教材を取り上げており, 動的な西洋スポーツの多いセンター開講科目の中では異彩を放っている。講師には, 遠藤卓郎教授を介し, 曹洞宗国際センター所長の藤田一照氏を招聘した。藤田氏は国内外を問わず多数の座禅会を実施しており, 本実習の翌週にもアメリカでの座禅会を控えた身でありながら, 快く講師を引き受けていただいた。本報告では, その実習の様子を提示していく。

2. 日程・施設

実習は2012年11月30日(金), 12月1日(土), 2日(日)の日程で, 筑波大学春日エリア・トレーニング室Ⅱにおいて実施された。トレーニング室Ⅱの面積は100平方メートルであり, 20名が座禅を行うには問題なかったが, 寝姿勢で行うエクササイズでは学生が手足を自由に伸ばすことが困難であった。実習の日程表は以下の通り(表1参照)。

3. 学生募集

オリエンテーションは2012年11月21日(水), 18時より体育センター2階会議室において行った。本年度予算で購入出来た座布団が

1) 筑波大学体育系

2) 曹洞宗国際センター

表1 実習内容

11月30日(金)	
9:50	集合
10:00~10:15	開講式
10:15~12:00	セッション1
12:00~13:30	昼休み
13:30~17:00	セッション2
17:15	清掃後, 解散
12月1日(土)	
8:50	集合
9:00~12:00	セッション3
12:00~14:00	昼休み
14:00~17:00	セッション4
17:15	清掃後, 解散
12月2日(日)	
8:50	集合
9:00~12:00	セッション5
12:15~13:30	セッション6: 振り返り& 昼食会
13:30	清掃後, 解散

25枚であり、またトレーニング室Ⅱが20名以上の実習に適さない広さであったため、募集人員は20名とした。オリエンテーションには15名の学生が集まり、その後追加で履修を希望する学生を含め、合計18名の履修者で開講された。必修の学生は13名、自由科目として受講した学生は4名であった。

4. 用具

新設科目のため、実習用に座禅用座布団を25枚購入した(曹洞宗・座禅用座布団, 別珍, [黒] 名札付, 単価6,300円)。その他、実習に必要な用具については、藤田氏が用意したものを用了。

5. 実習概要

藤田氏から示された本実習の概要は以下の通り。

ヨーガ, 気功, 武術, そして禅の行法など

の東洋的身心鍛錬法においては、意識でからだやこころを一方向的にコントロールしようとするのではなく、むしろからだの自然なはたらきが十全に発現するように、身心の余計な力みや作為を最大限に抜いていくことが重要視されている。

そこでは鍛錬とは、筋力や反応速度の量的向上ではなく、いかに身心一如で楽に無駄なく自然に動けるようになるかという動作の質的転換がめざされることになる。

この授業では、立つ、歩く、寝る、坐る、呼吸するといった日常的な動作の質を深めていく様々なエクササイズを通して、東洋的身心鍛錬法の世界の一端を垣間見る。セッションは、ウォーミングアップやからだほぐしから始め、その後、「からだを感じる」、「眼、耳、鼻、口を緩める」、「重さで動く」、「息と遊ぶ」、「体軸が立つ」といった各セッションのテーマにしたがったエクササイズやワークを行い、最後に座禅と歩行禅をして終わる、という流れで進められる。座禅と歩行禅は東洋的行法で培われるすべての能力が統合されて花開く「精華」だからである。なお、長縄跳び、Gボールやスラックライン(綱渡り)などの小道具を適宜使用する予定である。

実習は「感じる」、「ゆるむ」、「軸を立てる」の3つの目標を掲げ、6つのセッションが行われた。座禅は各セッション終了予定時刻までの30分間実施した。セッション毎に「感じる」、「ゆるむ」、「軸を立てる」という3つの目標に特化したエクササイズが組み込まれており、初心者にも学びやすく、かつ筑波体育の理念にも適うようプログラムが組まれていた。エクササイズの合間には人体模型、鉄の鎖、紙風船、蛇のオモチャなどを用い、藤田氏はからだの自然な動きのイメージを繰り返し学生に示した。セッションを重ねる毎に新たな発見があり、実習当初は堅さのみられた学生からも、しばしば驚嘆の声やワークに関する質問が聞こえるように

なった。各セッションの概要は以下の通り。

○セッション1

はじめに講師及び受講生の自己紹介（氏名、所属、受講動機）が行われ、次いで各セッションのねらいの説明がなされ、エクササイズに移った。1mほどの細い木製の棒を用い、掌に垂直に乗せながらの歩行や、二人組で棒を落とさないように自由に動くなどのエクササイズを行った。最後は人体模型を用い、座禅時の骨盤のイメージを伝え、20分間の座禅を行った。

○セッション2

しぼんだ紙風船を叩いてふくらませるエクササイズの後、脱力をテーマとしてエクササイズを行った（屍のポーズ、合理的な身体の起こし方、シムスの体位など）。また蛇の模型と鎖を示し、身体の各部位を連結して動かすイメージを学生に与え、二人組で相手が指でふれた部位をへこませたり、出したりというエクササイズを行った。最後の20分間に座禅を行った。

○セッション3

はじめに正座から座礼を行い、自分の身体の軸を傾けてから身体各部位を動かすことを学習した。次いで「スワイショウ」が行われ、首、肩、腋、腰と身体各部位のシークエンスを意識したエクササイズが行われた。また脱力をテーマとし、二人組で相手の身体を揺り動かしてほぐす、踏み台に乗って右（左）半身だけを脱力するエクササイズが行われた。最後に20分間の座禅を行った。

○セッション4

軸を立てることをテーマとし、反動を使わないで立つというエクササイズを行った。次に屋外に出て、スラックラインを行った。木と木の間に7m程のスラックラインを設置し、全員が挑戦した。屋内に戻り、歩行禅を行い、その後20分間の座禅を行った。

○セッション5

はじめに、スキップを前後・左右・回転しながらと様々なバリエーションで行った。次に、片足を振って踵を臀部につける、前に足を振り上げて膝を胸につけるというエクササイズを行った。続いて四股、股割り、手足の指のストレッチを行った。発声法を行った後、20分間の座禅を行い、最後に「ありがとうございました」と座礼を行った。

○セッション6

全員で昼食の準備を行い、円座になって昼食をとりながら実習のふりかえりを行った。実習の感想だけでなく、藤田氏から学生に対し将来の夢、進路、大学での専攻についてなど様々な問いかけがなされた。遠藤教授から講師への感謝と閉講の辞が述べられ、13時30分に閉講、全員で清掃後に解散となった。

6. 怪我

実習期間中に治療を受けた学生はいなかった。

7. 学生の反応

実習終了後、学生に対してレポートを課した。課題は①自己採点（100点満点）、②何が一番面白かったか、③何が一番難しかったか、そして④言いたいことの4つであった。ここでは、レポートの内容に基づいて、学生の反応についてみていきたい。

①自己採点

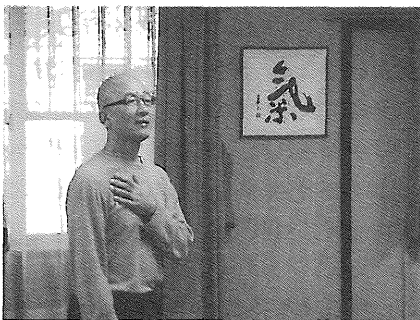
「自己採点は100点中80点です。すべての授業内容に対して積極的に参加できたことが理由です。感じる、脱力する、軸を立てる、座禅といった様々なことのひとつひとつのことを丁寧にできたと思います。藤田先生ができるできないは問わないとおっしゃっていたので、できる

できないではなく参加の度合いで評価しました」(社会工学・男子)

「100点!!これまで触れたことがなかった、座禅という世界を味わうことができた。3日間全てに出席し、積極的にワークに参加できた。最終日の座禅においては、良い意味での『諦観する』という感覚が自分の中に芽生え、人生観が少しだけ変わったような気がする」(情報科学・男子)

②何が一番おもしろかったか?

「スラックラインに初めてふれたこと。単な



講師の藤田一照氏



屍のポーズ

る面白い遊びではなく、力でおさえつけようとしてもベルトにはじかれてしまうことで力の使い方を考えることができた。また、『感じる、ゆるめる、軸を作る』の流れでどうして授業を進めていったのか腑に落ちた」(社会工学・女子)

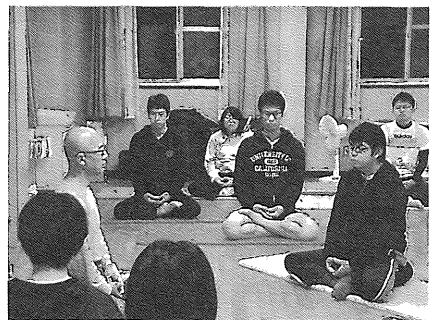
「『ゆるむ』という状態がどのような状態なのかわかりやすかった。相手を揺さぶりながら観察すること、自分自身が揺さぶられて体験す

ることの両方を行うことで、『緩んだ状態』の認識がし易くなった」(応用理工・男子)

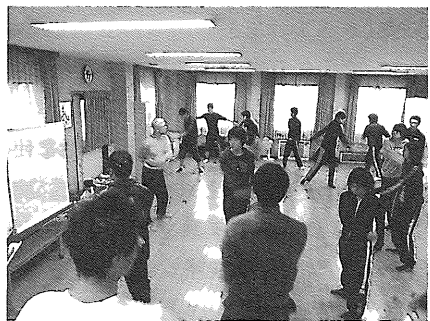
「各セッション後の座禅。この講義を履修した最大の目的が、座禅を体験し精神を統一することにあったから、やはり本職のお坊さんに座禅を指導してもらったことが最も満足度が高かった。座禅を組んでいる間には様々な邪魔(雑音、考え事、顔が痒くなるなど...)が入るのだが、それらを『あ、そうですか』と言わんばかりに受け流すことができるようになった感覚を覚えたのだ。座禅とは退屈なものであるというステレオタイプに反して、20分という時間は、穏やかかつあつという間に過ぎることとなったのである。だから、ワークで体を動かしたあとの座禅という静寂は、私のお気に入りであった」(情報科学・男子)

③何が一番難しかったか?

「実は一番難しかったことも脱力でした。特



座禅



スワイショウ

に、足の脱力は非常に難しかったです。友人の肩を借りて立つのですが、いざ脱力のチェックをすると全く抜けていないことがわかりました。その時気づいたのですが、脱力するときにはその深さに応じた信頼を持たなければならないということです。友人を信頼しているつもりでも、肩を掴むために上半身に力が入ります。台に対してはもっと顕著で、私の組のところの台はぐらついていたため、支えている方の足はガチガチにこわばっていました」(社会工学・男子)

「座禅が一番難しかったです。初めのうちは座ってられるのですが、だんだん腰とひざが委託になってきて、痛みを通り越すと今度は意識を失ってしまう、3日間のうち前半は座禅とは程遠いものになってしまったと振り返っています」(社会工学・男子)

④言いたいこと

「部活動で毎日ハードなトレーニングをし



スラックライン



振り返り

す。そのトレーニングもあって練習が休みの日は『今日はくつろごう』『思いっきり休もう』と思い過ごしますが、そういうときに限って心も体も休まりません。セッションの中で先生からお話があったときに気づきました。『くつろいでいるときはくつろごうと思っていない』この言葉にはじめは驚きましたが、その感覚は普段の生活を振り返って納得できる場所がありました。オンとオフの切り替えをするように身体も心も自分で脱力する方法を今回の講義で教えていただいたので、時間があるときに取り入れて自分自身をもっと知り、コントロールできるようになれたらいいなと思いました」(体育・女子)

「私は普段、過去の嫌な体験を思い出してしまうことがよくあります。過去の受験での選択、人間関係など、今となってはどうしようもないことを延々と考えてしまうことがあります。そんな時に『考えが浮かんで来るのは仕方ない。それを追わない』という心の動きができると、だいふ楽になるように思えました。その他芋、この3日間の授業には後になって効いてくるようなエッセンスが詰まっているように思えます。藤田先生には、お忙しい中授業をしていただき感謝しています。ありがとうございました」(応用理工・男子)

「最終日のボディーワークで普段自分がどれだけ力を入れて(ある意味必死で)体を使っていたのかを先生の指摘で思い知りました。自分の中でできたと思ったものが実は強引にやれていただけのもので実際の所体は悲鳴を上げていたからこそ中学高校でスポーツをしては怪我をしてスタメンにはなれないということを繰り返してきたのではないかとさえ思えました」(社会工学・男子)

9. まとめ

藤田氏による実習を通じ、学生は未知の世界に触れることができ、セッションを重ねる毎に

活き活きとした表情へと変わっていった。一流の講師を招聘し、特色ある授業を展開できる所は本センターの魅力であり、これを様々な種目で展開するためには、運営上にさらなる工夫の必要性を感じた。まず、講師及び学生に対するアナウンスの不足が挙げられる。講師に対しては、「はじめに」で述べたような学生の背景についての説明が不足しており、セッション1の自己紹介において藤田氏に受講生の背景を確認する労をとっていただくこととなってしまった。また、学生に対しても2012年4月の全体オリエンテーション時にアナウンスをしておらず、広報の遅れがあった。次年度以降はオリエ

ンテーション及び体育センター Web サイトを通じた広報に力を入れるなど、改善に努めていきたい。

本実習を通じ、学生にとって魅力的な教材を提供するためには、学外から一流の方の協力を得ることも1つの方法であり、それはまた「筑波大学体育センターでは専門家を招聘し、ものすごい授業をしている」という評価にもつながり、筑波体育の魅力をさらに高めてくれると感じた。今後は講師や学生のニーズに合った運営に配慮し、質の向上を図っていきたい。最後に、お忙しいところ実習をして頂いた藤田氏に感謝を申し上げ、本報告を終えたい。