

身体と精神を統べるもの

川添菜津子
第一学群自然学類

初めて会った人でも、友達でも、時に教授や親が相手であっても、スポーツで身体を動かし、共に汗をかいて触れ合う事で、一気に心的距離が近くなる経験は誰もが知る快い感覚である。その様な、人の間の壁を溶かすパワーを持つスポーツは、しかしもっと根源的な“身体を動かす事を通じて知見を広げ、精神も豊かにする”力を持っている。

★頭 VS 身体 現代の勢力図

日本における現代的生活を営む殆どの人々は、日々に忙殺されるうちに自らの身体性—身体と共に在るという感覚—からは、かけ離れた日常生活を送っている。それに気付く人は、殆どいない。日常で身体は、人が頭を使って稼ぐ活動をするための機械のように使われている。DNAが、人の身体をただの乗り物として使っているという有名な学説があるが、果たして身体も頭に使われているだ

けの乗り物であろうか。

頭 > 身体

・もし、この構図のままていくと、身体の必要性は薄れ、行く末は最近NOVAの宣伝で幅を利かせている、頭でっかちの宇宙人である。ビジュアル的な問題はともかくとしても、宇宙人であっていい筈は無い。それは、頭の働きのや、得る事の出来る知見の量は、身体と強い結びつきを持っているからである。

★身体が偉いわけ スポーツの持つ潜在能力やいかに

視・聴・味・嗅・触覚を通じて、私達は世界を認識している。その様に、そもそも身体を通して知覚しているため、当然自分の身体を伴った体験の方が、ただ知識として本やテレビで得たものより記憶と強く結びつく。ならば、自分がある状況下でどれだけ活動的であるかという事が、得られる体験・経験の量をコント

ロールする事になる。ヨーイドンで一斉にかけっこを始めた時、一番遠くまで行く人が、より多くのものを知見出来るという事だ。活動的である為の体力がある事は、知見を広げる時に大きな武器になる。「体が資本」とはよく言ったもので旅行一つ行くのでも、体力がなければ始まらない。体が言う事を効いてこそ、楽しみ幅も広がるのだ。そして実は身体を動かす事は、精神面にも影響を与える。例えばスポーツをしている時には、能動性・攻撃性・状況判断能力・調和性・瞬発力など、普段の生活ではなかなか表れない能力が、呼び覚まされる。能力だけでなく、スポーツの中では、感情の起伏が激しくなって、悔しさ・怒り・楽しさ・喜びなどの感情が鮮烈に表れる。これらの能力・感情は、人を身体面・精神面両面に渡って豊かにするためのエッセンスなのである。この様な感覚を日常的に衰えさせない為のキーがスポーツなのであろう。知見を広げる為の体力や、それを受け止める精神を磨くために、身体とスポーツが果たす役割は大きく、頭偏重の社会に、身体の教育を問い直す所は多くある。何より身体を十分に動かす事が出来なければ、海外旅行も、発掘も、スカイダイビングも満足に出来ない。それは人生の大きな損失であると思われな

いだろうか。

★「筑波大学」的日々の中で

健全なる魂は健全なる身体に・・・そしてその身体は自分で削るべし。次に身体を動かす為のつくば限定活用法である。

①最高のロケーション：陸の孤島と呼ばれるのに相応しいつくばの地理的特性。広大なキャンパスを出れば、最寄の駅まででも自転車で一時間弱、文明的でないと云われようが、歩くとちょっとした旅行になる（土浦まで片道2時間半程）。

②体育の筑波という看板を背負うような大学の施設と、体育の教官に、その分野の人から見たら神様のようなそうそうたるメンバーが名を連ねている環境。勿論何でもかんでもとにかくスポーツと薦めるわけでないが、既に機会は与えられていて、その機会に気付くのも、気持を向かわせる事も自分次第であるという事だ。自分の身体が今持っている運動能力がどれだけなのか、普段どれ程本来の力を使っていないのか、を知っておくに越した事は無い。バスケットの授業には、身体を動かせる機会を求めて、リピーター（重複履修者）がいる。授業を使うのでも良い。仲間さえいれば、早朝の公園でスポーツにいそしむのも一興である。スポーツ・デーに参加し、意味も無

く盛り上がるのもよし、体育センターに行けば、空き時間に施設を使う事も出来る。担当教官のサインが必要だが、クラス制を利用して教官も含めてレクリエーションを行うのはどうだろうか（以前人文学類でバレーボール大会を企画した際には、学生よりずっとやる気の教官が何人も参加してくれたという楽しい思い出がある）。スポーツが、筑波大学の人付き合いが希薄である側面にも、一石を投げられれば理想的である。

「寝る・食う・出す」が、人間の三大原則だとして、その間の消費活動を、頭と身体の両方でバランスよくできるようになる事は、有限ではあるが自由の利く学生時代という時を丸投げされた時間の、非常に重要な課題の一つなのではないだろうか。家・大学・バイトの往復生活の中に、スポーツを選択肢の一つに加えた

★再び 頭 VS 身体 → 頭 = 身体へ

身体性—身体と共に在るという感覚—、他の自然界の生物が見事に調和させているものを、悲しいかな、人間は文明力と引き換えに狂わされてしまっている。探検家の清々しさは、文明の力を持って自然を制するのではなく、人間の持つ力を

高めて、それを持って自然に挑むその身体性に根付いたものであろう。他の動物たちと全く同じように身体に依存する生活を続けている世界各地の原住民は、私たちよりも遥かに優れた身体性を持っている。この状況に甘んじずに身体性を呼び覚まし、現代人の中にある可能性、どんなものに向かっていくのにも必要な身体能力の活用を、もっと意識してみても良いだろう。ただの道具として身体があるのではなく、知的活動を支える根本の発想力や心性の豊かさを担うものとしての身体を動かす事の効果を再認識したい。

★何故身体を動かすのか ここに身体が在るからだ

幸い私は、研究のフィールド調査で、身体を動かす事と直結した学びをする機会が多い。毎朝のプール通いが功を奏して、死海ほど塩分濃度の高い西オーストラリア・シャーク湾の現地でも、浅い所ではあるが、スキンドIVINGに挑戦し、水中写真を撮る事が出来た。しかし、これも水泳に力を入れていたからこそ出来た事である。成せば成るとは言え、その基盤として動いてくれる身体が出来てなければ、いざというとき役に立たない。本来身体を持つ潜在能力を生か

し、いつでも自分がやりたい事に適応できるような意識を持ち続けたい。卒論の為に再びオーストラリア調査に行く機会を掴めた時には、バス停から辺境の現地までの数十キロをマウンテンバイクで走破しようと考えている。

身体を動かす事を気持ち良いと思うにつけ、“体を使って動く事で何かを得たい、吸収したい”というやる気も欲求も膨らんでくる相乗効果があるように思う。考えれば、幼少期は気が付かずにエネルギー効率が良かった。「遊ぶ為に食べ、食べるために遊ぶ」という循環が自然に出来、体を動かしながら遊びを考え出し、周りにあるものを玩具にして遊びを通じて多くを学んでいた。自分の成す事

が身体性を伴ってあったから、あれ程日々が確かであったのかとも思われる。今も、身体と共にあるのが当たり前で、身体を使った心地よい疲れを感じる生活が出来よう、身体と精神の二本大黒柱をうまく建築していきたい。今の所人生どう頑張っても織田信長×2の百年、しかしその間は共に在る、誰のものでもない自分の身体だからこそ最高の使い方をしたい。

最近フィットネスクラブに通い始めた母に負けじと、お金を払ってでもしたい運動をいつでも出来る我が環境を幸いと、私もスポーツに励みたいと考えている。

(かわぞえなつこ 地球科学古生物学専攻)

