

身体教育再考：

認識の原点としての身体（からだ）

A re-examination of education of physical:

a body as the starting point of recognition.

兄 井 彰

Akira ANII

(平成9年9月9日受理)

1. 問題の所在

体育授業を行うにあたり、実践者の体育の考え方や立場が異なれば、まったく違った教育がなされることは当然である。従来、体育では、身体教育、運動による教育、そして運動の教育といった基本的な立場が主張されてきた（平井，1995；高橋，1997）。今日では、上記の考え方だけでなく、多様な考え方や立場が見られる。学校体育授業辞典（宇土，1995）では、体育授業に関係する基本的な立場として、①身体教育、②運動による教育、③運動文化論、④楽しい体育、⑤運動教育論、⑥スポーツ教育論が取り上げられている。これらは、今後の体育の方向性を考える上で、貴重な考え方や立場であるが、多くの問題点や論争が存在するのも事実である。特に、現在身体をどのように捉えるかが問題とされており、体育の科学（1995年7月号，1996年3月号，1997年7月号）や学校体育（1994年3月号）などの雑誌で、身体をテーマに特集が組まれ、盛んに議論されている。この傾向は、理性や精神の背後に隠れ、その地位がある意味で低かった身体の復権が、哲学や心理学、社会学、人類学、言語学などの方面で起こっている（中川，1992）影響であろう。これまで身体は、まるで機械か道具のような扱いを受け、精神の受け皿のような地位に甘んじてきた。教科としての体育においても同様で、岡出（1997）が指摘するように、身体は体力重視のマシーンとして扱われてきている。また佐伯（1987）も教育学からの提案として、身体を精巧な仕組みの機械であるとみなし「動かす」のではなく、外界の変化に対応して「動く」主体的な身体をつくる教育を目指

すべきであるとしている。このように身体への捉え方が体育科教育や教育学において変化してきているのである。従来、身体を直接的に取り扱ってきた体育の立場である“身体教育”は、健康の維持、体力向上、身体発育・発達促進に立脚するものであった（宇土，1983）。しかし、身体イメージや考え方が変化してきた今、もう一度、機械ではない身体という観点から“身体教育”を考え直すことが必要だと思われる。「身体＝機械」観（矢幡，1993）というパラダイムから抜け出し、動かす客体ではなく、動く主体としての身体（佐伯，1987）あるいは、認識の原点としての身体（佐々木，1987）と捉え直し、そこから新しい体育の方向性を示すことが可能であろう。

そこで本稿では、身体（からだ）について従来の捉え方でなく、新しく捉え直そうとしている体育の考え方や実践を概観し、身体を認識の原点と捉え、身体自体にアプローチして行く体育の可能性を検討する。

2. 体育における身体論（観）

身体について従来の捉え方でなく、新しく捉え直そうとしている体育の考え方や実践を概観する前に、これまで身体が体育の中でどのように捉えられてきたかを確認することが必要であると思われる。そこで瀧沢（1995）の研究を参考にしながら考察する。

体育における身体論は、瀧沢（1995）が国内外の体育学や哲学の文献を引用しながら詳細な検討を加えている。瀧沢は前川（1970）や篠原（1932）の考え方を踏まえた上で、わが国の現状について

「従来の体育学における身体論は、体育学者各々が個々の身体観を提示する、という段階に留まっている」（瀧沢, 1995; p. 28）とし、体系的な論を展開していないと批判している。またその内容は、哲学で扱われた身体論の紹介かあるいは各自の体験に照らした「からだ」（身体）についての記述とで構成され、この二つの柱により「心身二元論の克服から心身一如を導きだそうとしている」（瀧沢, 1995; pp. 28-29）と考察している。瀧沢の指摘通り、体育では、哲学の影響を受け心身関係論が主流であり、「身体の独自性」（瀧沢, 1995; p. 62）を論じた研究がほとんどない。このことは、人間存在の一般的な把握として身体が論じられ、身体運動を実践する上での身体について目が向かなかつたためだと考えられる。その中で瀧沢は、「身体の独自性」を取り上げたものとして体育教師の野口（1973; 1977）や演劇家の竹内（1975/1988; 1990）を上げている。これらの実践は、本稿と特に関連した内容を含むので詳細は関係箇所後述する。

瀧沢と同様の考察は、久保（1994）によってもなされており、わが国における「からだ観」は、健康や体力・運動能力といった側面に目が奪われてきており、心身統一のような理念に大きく影響を受けたきたことを論述している。そして、現在体育においてこのような「からだ」観の問い直しが必要であると主張している。

また本稿の内容と関連する身体論を展開している哲学者として、市川（1975; 1984）が上げられる。市川（1975）は、「われわれの具体的な生の部分は、いわゆる精神とも身体ともつかない独特の構造の中で送られている」（p. 4）とし、「われわれが具体的な全体としての生ける身体を理解しようと望むなら、（…中略…）、心身合一を、他の何ものにも還元しえない独自の次元としてみとめ、ここからすべての探求を始めるべきであろう」（p. 7）と主張としている。これは身体を単に鍛えるもの、あるいは訓練するものとする捉え方だけでなく、心（精神）が身体を動かすというような客体としての身体という捉え方も退けている。また、市川（1984）は「現実統合されたくはたらしきとしての構造」は、その背後に潜在する現実化されなかった可能的構造を地平として生成する、あるいは「一つの現実的統合の背後にも、いわば無数の可能的・潜在的な統合がある。われわれの身体はこうしたさまざまな統合可能性を含んでいるわけですが、こうした潜在的な統合可能性を含めた身体を私は錯綜体と呼んでいます。」（p. 20）

として、錯綜体という言葉で身体を捉え直そうとしている。このことは、今までの身体のイメージを越えて、潜在的な身体の可能性をも視野に含める観点を提供してくれる。

以上から従来の身体論（観）は、機械としての（客観的な）身体と体験としての（主観的な）身体の一極からその統一を目指そうとする方向性が見られ、その超克のために論が進められている。そのため体育の中で統一した身体の見え方が示されていないのが現状であろう。しかし多くの研究者が指摘しているように機械としての身体という捉え方が現在でもその根底にあることは否めない。

そこで次に「機械としての身体」観を乗り越えようとしている体育の実践について概観する。ここで対象とする実践は、身体的認識を扱った高橋（1997）や体育の基本的立場を取り上げた先述の学校体育授業辞典（宇土, 1995）のレビューを参考にして、①教育科学研究会「身体と教育」部会の「からだづくり論」、②フンケラの「身体の実験としてのスポーツ授業」、③運動教育（movement education）、④ソマティクス教育とした。

3. 身体自体にアプローチして行く体育の考え方とその実践

3.1 からだづくり論

教育科学研究会「身体と教育」部会（以下、教科研）の「からだづくり論」は、戦後学校体育が標榜した「生活体育」に対して、子どもの実生活に自ら関わることで体育教育に携わった佐々木（1956/1971）をモデルに展開された。「からだづくり論」における体育教育とは、「将来の生産労働と生活向上のために、体育文化（体操・スポーツ・ダンスなど）の教授・学習により、多面的に発達した身体を形成し、重要な運動能力を発達させ、かつ身体と運動文化とについても権利意識と連帯感を育てるものである。このためには、順序を追って運動技能の習熟をはかり、正しい運動技能や基本的なルールを教授・学習し、体育文化のおもしろさをわからせること、さらにこれらの過程において身体認識・技術認識・仲間の認識を深めつつ、身体形成の科学・技術・思想を学ばせることが必要である。」（正木, 1962）としている。このように「からだづくり論」は、健全なからだの育成だけでなく、多方面にわたる人間形成を目標としている。

このような傾向は、特に中森と宮城保健体育研究会の体育教育論で顕著である。中森らは、「からだの問題を教育の問題としてどう受けとめるか」

という問いから出発し、体育教育の実践的研究を進めている（久保，1991）。そして教科としての体育の本質を「教えるべき文化的内容」と「育てるべき人間的資質と能力」と二つの観点から捉え、これを「主体形成としてのからだ育て」（中森，1996；pp. 19-46）という発想で一本化しようとしている。その契機は、中森と野口体操の出会いである（久保，1991）。野口体操とは、野口（1975；1977）が開発した体操で、人間のからだを一つの小宇宙だとみなし、からだを動かし、問い掛けながら、からだ自身への気づきを大切にしていける過程で、自分とは何か、人間の存在とは何かを探索する営みのことである。その具体的な方法は、からだの力を抜き、自己の内なる感覚を敏感にして、からだの姿勢や動きを意識化することである。この考え方を基にして中森は一般教育の体育で実践を試みている（久保，1991；1997）。これらの実践は身体そのものを教育の目的とし、その身体は運動文化を実現する主体であり、また自己を認識し、表現する身体であり、他者と連帯する身体（中森，1996；pp. 11-18.）として展開されている。

以上のように、教科研における「からだづくり論」では、物理的存在としての客体化された身体ではなく、主体形成を自ら行う能動的で主体的な身体に関心が注がれ、実践が展開されている。

3.2 ドイツのスポーツ教育論における「身体経験としてのスポーツ授業」

海外において教科研の実践と類似した研究として、ドイツのスポーツ教育論における「身体経験としてのスポーツ授業」が上げられる（岡出，1987）。フンケが中心となって行われているこの実践は、「私の身体獲得」を中心課題に据え、身体を軸として展開されている。フンケは人間が身体的存在である以上身体から逃れられず、そのため身体の問題を取り扱うスポーツ授業が必要であるとしている。ここでのスポーツとは当初手段として考えられ（近藤・岡出，1995）、「私の身体獲得」、「主体性の回復」のためのものだとされていた。しかし、現在では身体経験を重視することと、スポーツの行為能力を指向することが対立的に問題にされるのではなく、スポーツの身体経験が重要になってくるとの指摘も見られる（岡出，1996）。このことは、スポーツする主体として身体を捉え直し、その経験を持って、自己の身体に意識を折り返し、身体を再確認することを示唆している。

フンケの具体的な授業として、サウナの実践で

は、「呼吸が苦しいことに気づいたり仲間は裸を受け入れること」を目指したり、マッサージの実践では「他者に触られることの心地よさを感じることをねらいとしている（近藤・岡出，1995）。また、陸上運動や器械運動、柔道などのスポーツ種目の実践も見られる。その中でも自己の身体経験を中心に単元が構成されている（例えば、走行の実践では、どれくらいの強度であれば息がくるしくなるかなど）。これらの実践は、わが国の体育授業ではマイナーであり、また体系化され難い一面を持つ。しかし、身体自体にアプローチして行く教科を構想していることを考えると教科研の実践同様、これらの実践は今後の体育に多くの有益な知見を含んでいよう。

3.3 運動教育（movement education）

運動教育の概念は非常に広範にわたり、その詳細な検討は行われておらず、統一された見解は得られていない（野口，1984）。しかし、この運動教育は、人間にとっての運動のあり方を、物理的な身体運動（physical movement）として捉えるのではなく、人間の主体的な身体運動（human movement）という統合的な概念を基盤とする学問的な立場に依拠している（山口，1978）と言える。

野口（1984）は、運動教育の基本的な理論である英・米における「movement論」について、①ラバンの「movement education」、②ブラウンとキャシディの「human movement」、③メセニーらの「movement」、④実在論・現象学的身体論の「movement」の4系列があることを明らかにしている。運動教育の実践でも、以上の4系列の理論に基づいて行われており、身体知覚や自己意識、運動感覚が重要視され、身体への気づきが教育の中核である点が共通している。

特に、運動教育の源流と考えられるラバンの理論は、当時主流であったスウェーデン体操を、内的な感情や考えと無関係な運動を強要すると批判し、感情や運動感覚の認識を等して、表現やコミュニケーションの観点から身体運動を捉えようとしている（M. ノース，1991）。そして運動感覚の発達には身体に対する知覚の発達に深く関係し、身体知覚は自己意識より生じると同時に自己意識の発達にも大きく寄与すると考えられた。このように、この理論では「身体知覚と自己意識、運動感覚が三位一体のように関連し合い、実践においても身体知覚が重要視され」（高橋，1997）であり、他の理論や実践でもこの傾向が見られ、身体自体にその視線が注がれている。

3.3 ソマティクス教育

ソマティクス (somatics) とは、洋の東西を問わず、「こころとからだの関わりに注目しながら人間の身体を第三者的な視点からではなく、「経験される身体」としてその内側から捉えること」(井上, 1995)を基本原理とした身体科学である。この理論の提唱者で実践者のHanna (1983)は、ソマティクスという用語を「全体的な存在として各々共同で作用する、身体意識、生物的功能、環境という三つの要素間の内的な相互関係のアートとサイエンス」と定義している。このように身体の気づきに鋭敏になり、身体で自己の経験を主体化し、そのことで身体の在り方を問い直そうとする試みが行われている。このようなソマティクスの考え方は、体育やダンスなどに影響が大きいと思われる。

体育へのソマティクス理論の適用を行ったのがクライマン (S. Kleinman) である。彼は、体育にこの理論を適用する上での問題点を、①他の学問領域を含めたさらなる専門性の教育の必要性、②人間の運動とソマティクス研究の専門、③アートとサイエンスの両基盤に立つ一つの学問領域として人間の運動研究の妥当性の確保としている(井上, 1995)。そのための具体的なアプローチとして、①身体運動の特徴、②身体学の理論、③身体概念、④動作意識の観察と記述、⑤カリキュラムのデザインの5つの枠組みを示し実践を行っている。

このような理論背景を持つソマティクスであるが、実際に行われている実践は、①リラクゼーションと瞑想、②教育的・療養的システムに大別される(高橋, 1997)。この中で、体育に関係が深い教育的・療養的システムには、「アレキサンダー・テクニック (F. Alexander)」、「ファンダメンタルス (I. Bartenieff)」、「センタリング (B. Cohen)」、「センサリー・アウェアネス (C. Brooks)」、「フェルデンクライス・メソッド (M. Feldenkrais)」、「操体法 (橋本敬三)」、「野口体操 (野口三千三)」、「竹内レッスン (竹内敏晴)」などが上げられる。特にわが国の体育において影響を与えた実践としてセンサリー・アウェアネスと竹内レッスンがある。

センサリー・アウェアネスは、E. ギンドラーによって提唱され、C. セルバーによって普及されたものである。日常の行為(立つ、座る、歩くなど)がこのワークの基本となっている。このように行為は、通常習慣的に行われ、そのプロセスをゆっくりと感じてみることは少ない。そのこと

によって、自己、からだ及び環境との関わりを深めていこうとするワークである(ブルックス, 1986)。この考え方は、伊東 (1983) のニューカウンスリングや高橋 (1995)、高橋 (1996) の大学体育の実践などに影響を及ぼしている。

竹内によって考案された、竹内レッスン(からだことばのレッスン)は、竹内自身が言明するように「完結した一つの体系を持つわけではない」(竹内, 1990; p. 4)。しかし、野口体操の影響を大きく受けており、その基本的考え方は、人がひとりひとり自分のからだに気づき、まっすぐに立ち、向かいあい、触れあうことを目指すものである。そのレッスンは、話しかける、並ぶ、触れる、押す、などの日常的な行為を通して、自分のからだと他者のからだに気づき、そのことによっていろいろな自分の状況を素直に受け入れることのできるからだに耕すことを目標としている(竹内, 1990)。

この竹内 (1989) は、レッスンを通して得られた実感から、身体とは主体であるとともに客体でありまた他者との交流体でもあるという多義的なものと考えている。しかし、今日の体育は身体を単なる物理的な存在としてみており、体育座りなどに代表されるように「身体を物として管理する姿勢」が強く見られると批判している。また、「とにかく身体を動かしていれば楽しいはずだ」ということで、外的に筋肉を動かすことだけの運動の仕方」が今の体育の主流ではないかと警告している。この指摘は、現在の体育が抱えている教師による権威主義、あるいは集団行動重視の態度についての鋭い批判であり、示唆に富んだものである。

その他、東洋の身体技法の重要性について言及し、体育への応用を指摘している研究がある。本庄 (1993) は、学校体育とは、からだの感じを学ぶための「治癒の場」としてあるべきだとして、気功に代表されるような東洋の身体技法の意義をもっと認めるべきだと指摘している。また矢幡 (1992; 1993) は東洋体育を含めた静的な運動メソッドをボディーワークとして一括して整理し、実践を試みている。

わが国の学校体育におけるこのような実践は、先述の高橋 (1996) や津田 (1992)、松岡 (1997) などの大学体育の中でしか見られない。この現状も、研究から教育実践にわたって、身体を物理的な存在としてみनाす身体観が蔓延しているためではないかと思われる。これを乗り越えるためにもソマティクス教育の考え方は、十分参考になると

思われる。しかし、問題点も多く存在する。高橋（1997）は、このような内容が教科の中に位置づき難いと指摘しており、その理由として①体育において従来動的な活動が尊ばれてきたが、ソマティクスは静的な活動が多い、②どのシステムも教師の高い指導・援助能力が要求される、③内容のカリキュラム化がし難い、④知覚する内容が呼吸や日常生活の動きであり、達成・到達の状態を自分で判断・把握し難いことを上げている。

以上、従来の“機械としての身体”としてではない身体を取り上げている体育の実践を見てきたが、その類似点として、自己の身体への気づきを基にして実践を行っているといえるであろう。

次に、このようなアプローチとはまったく異なった方法で、“機械としての身体”観を乗り越えようとする研究を概観する。

4. 生態学的な身体とアクション・システム理論

身体を中枢神経系で計画された各関節や筋肉に直接対応する運動指令によって動かされるとする「鍵盤支配型モデル」（Turvey, 1982）から理解するのではなく、環境との密接な相互作用の中から、その環境の意味や価値に対応して運動が行われるという柔軟な視点から捉えようとする研究が、現在知覚や運動学習（motor control and learning）の分野で盛んに行われている。このような立場は知覚の領域では生態学的あるいは状況認知論、運動学習の領域ではアクション・システム理論（以下、アクション理論）と呼ばれている。

従来の運動制御理論は、環境の物理的刺激が感覚器等の入力チャンネルを通して脊髄や脳に行った中枢神経系に入力され、その内部で処理を受け、その結果は出力チャンネルを介して運動効果器に伝達され、運動が生起するという仮説を採っている。これに対してアクション理論は、人間は環境と切り放された存在ではなく、環境の中でそれと関わりながら何らかの目的や意図を達成するために運動が生起すると考える。運動を引き起こすものは、環境の外的な物理刺激でなく、その運動の遂行者である人間にとって価値や意味を提供する環境なのである（Reed, 1989）。また、この理論では、運動は遂行者の目的達成の行為であると同時に、その行為を方向付ける適切な情報を抽出するための探索活動（Mark, 1987）として捉えている。伝統的な立場の制御理論では、中枢神経系が身体を制御すると考えたが、アクション理論では、「そのつどの行為目的に適切な効果があるように、生体のすべての要素（知覚機構や自律神経

機構を含む）が行為参与の共同体制を組むような自己組織化システムが身体にそなわっている」（Reed, 1989）と考える。

アクション理論において運動を制御するものは、アフォーダンスと呼ばれる特性である。アフォーダンスとは、生態心理学の提唱者である Gibson（1979）による用語で、「環境が動物に提供するもの、良いものであれ悪いものであれ、準備したり備えたりするもの」（p. 127）と定義される。アフォーダンスは有機体が行う行為の中で抽出する価値づけられた情報のことで、この用語は環境と動物の相補性を言い表している。例えば、人間にとって水平で、凸凹がなく、十分な堅さの陸地があれば、その表面は身体を支えることをアフォード（提供）するが、水面は人間にとって身体を支えることをアフォードしない。しかし、アメンボにとって水面は支えることをアフォードするのである。このように、アフォーダンスは環境と運動者自体の身体との関係で抽出される特性と考えられる。

このアフォーダンスが人間でどのように知覚されるかを明らかにするために多くの研究が行われている。この種の研究は Warren（1984）が実験の基本的な枠組みを示して以来、一定の成果を積み重ねてきている。Warren は、手を使わずに登ることのできる最大の階段の高さの知覚的判断が、背の高さに関係なく、脚の長さの0.88倍であり、バイオメカニク的に限界である階段の高さと一致していることを見出している。これは身体の高さが環境の知覚を決定し、自己の行為可能性をも同時に知覚していることを示している。その他、自己の身体を基盤として環境の知覚が行われていることは、座ることのできる高さに登ることのできる高さ（Mark, 1987）や腕を伸ばして届く距離（Carello, Groszofsky, Reichel, Solomon, & Turvey, 1989）、通り抜けられる隙間（Warren & Whang, 1987）、座ることのできる高さ（Mark, Balliett, Craver, Douglas, & Fox, 1990）、またぎ越せる、あるいはくぐり抜けられる障害の高さ（三嶋, 1994）などで確かめられている。

以上のことから、アクション理論では、運動は、身体システムが単独で行うのではなく、環境と身体との交互作用の中で制御され、生態システムの中で決定されるものだという視点を採る。これは、従来の理論より、積極的に環境に意味や価値を与え、目を向けることを強調している。つまり、我々が環境に働きかけ（運動し）ようとする時、そこで生じる事象（危険や安全、障害や解放）に対し

て、身体が自然に対処・適応することができるということである。この場合、そこで生じる事象自体は、逐一言語によって媒介され理解し、それによって適応・対処の方法を推察するのではなく、その事象に直面した身体が即座に対応するのである。身体は、このような事象の総合的な認識をもとにして、そのアフォーダンスを抽出することで、環境に備え、反応し、体勢を整えようと自然に行うのである。

体育の中で、身体がうまく動かないということは、実際には、学習者が体勢を整えている事象と指導者が体育実技のなかで認識して欲しい事象とが食い違っているのである。例えば、障害走でハードルが高く見えてなかなか跳び越せない子どもは、ハードルに脚がぶつかるという事象に対して身構えており、ハードルの上に身体を投げ出すということの意味やそのようなイメージを持つことができず、その環境への構えや備えができていないのである。このような環境への身構えや備えは、本人自身の過去の経験や生活態度、価値観などから、本人の実感として、身体のあるようから生じるのもであり、そう簡単に直せるものではない。これからもわかるように、体育の指導では、ひとりひとりの子どもの身体が、その環境の中でどのように身構え、備えているのかを、学習者本人が認識し、適切でない身構えや備えであれば、解きほぐし、新しくもっと環境に開かれた身体を育むことが重要になってくるのである。

このように、アクション理論から体育を考えると、従来の身体や環境の捉え方とはまったく異なり、新しい側面が見えてくると考えられる。

5. これからの体育授業を考えるにあたっての提言

身体自体にアプローチしている体育の実践とアクション理論を概観してきたが、「身体=機械」観（矢幡、1993）を乗り越え、身体の新しい捉え直し方を提供してくれている点で共通している。

教科研「からだづくり論」やソマティクス教育などの体育の実践では、身体への気づきを大切に、それを手がかりに主体的で能動的な身体を獲得を目指すという点で立場を同じくしていると言っていいだろう。例えば、中森らの「からだづくり論」では、自己のからだの意識化やからだの世界や文化を探究することがその教育の基本となっている。また、ソマティクス教育では、こころとからだの関わりに注目しながら「経験された身体」として内側から捉えることを基本原理としている。

これらの実践は、身体への気づきにより、その身体そのものに接近し、それによって自己意識の確認や自己の同一性を求めるアプローチを取っている。他者との比較や客観的数値といった外的な基準で自己の身体を把握するのではなく、自己の主観的な身体を実感することで、自己と身体を認識しようとしている。

アクション理論では、身体は環境との関係で捉えられ、その運動は、環境内で何らかの目的や意図を達成する活動と捉えられる。そして、身体は環境の意味や価値に対して敏感であり、また環境の変化にも敏感であるという立場を取る。特に、身体は環境に対して開かれた存在であり、その相互作用によって運動が行われるということが重要な考え方である。このことは現在の体育授業をこの視点で見たとき述べたとおりである。

ここで、以上のまったく方向性が異なる2つの考え方を統一し、身体自体にアプローチして行く体育授業の立場を示してみたい。その鍵となる考え方は、からだを“開く”ということである。言うまでもなく人間は、身体を持った存在である。そして我々はこの身体で自分自身と関わり、他者や環境と関わっていかねばならない。このように考えると身体は我々の認識の原点であり、自己と環境とを繋ぐ接点でもある。この認識の原点である身体から自己を省み、からだを自己に開くという体育実践が教科研やソマティクス教育などであると考えられる。そしてからだを自己に開くとは、自分の身体に敏感になり、その状態を聞くことによって、自然な状態に身体を戻し、そして自己との付き合い方を考えることであるといえる。

また、認識の原点として身体で環境に折り返す体育とは、身体が環境の意味や価値を抽出し、環境の変化に敏感に適応できる身体を育てるという意味で、環境にからだを開くと行くことであるといえる。環境と自己の付き合い方を考え、環境の意味や可能性に身体を素直に沿わせることにより、身体を解放できるということである。

このように、身体を認識の原点として自己と環境にからだを開くということは、単に方向が自己という内部に向かうか、環境という外部に向かうの違いを示すのみで、自己と環境との関わりの中で、自然な状態へと身体を解放することを目指しているということで統一される。この観点で、現在の体育を考えていくと、機械としての（客観的な）身体観のみならず体験としての（主観的な）身体観をもその射程におさめることが可能になる。そして、顕在した運動や現象だけで身体を捉える

のではなく、潜在的な身体の可能性をも視野に含めた身体、市川（1984）がいう錯綜体としての身体を体育の中に位置づけることができると思われる。

最後に、このような身体を開く教育として体育を捉え、どのような実践が可能であるかを示しておきたい。からだを開く体育で実施する具体的な運動としては、決して特別なものを準備する必要はない。日常の体育活動で行い、体験するもので十分である。例えば、ストレッチ運動やボール運動のような一般的な運動で身体を開いて行く体育が可能である。その際、学習者が身体のどこに注意し、運動のどこを意識するかを考え、そして、自分一人で運動しているのではなく、環境の中で仲間と一緒に運動しているということの認識を高めることが必要である。具体的にストレッチ運動では、ウォーミング・アップやけがの防止、柔軟性を高めるといった目的意識で行うのではなく、静的な自分の身体を実感することを目指して行うのである。じっくり全身を伸ばしながら、伸

ばしているところに意識を集中し、そうして毎日違う自分のからだの状態を感じとったり、身体と対話しながら、居心地のようポジションを見つけ出したりするのである。また、同じストレッチ運動でも場所が変われば、心持ちも身体の状態も変わる、また一緒に行く仲間が変われば、からだの感じ方も変わることに注意を払うのである。このことによって自己という内部だけでなく、環境という外部へと身体を開くことが可能になり、身体が自由が実現できるのである。実際の実施プログラムは、からだを自己に開く方向に少し偏っているが、松岡（1993）や高橋（1995）が参考になると思われる。

以上、認識の原点として身体を捉え、からだを開く体育の可能性を示してきたが、これからの課題としては、からだを開くための教育実践の具体的な方法の整備や、またよりいっそうの身体の開え方の精緻化あるいは人間が運動するということの意味の解析が必要であると思われる。

引用文献

- ブルックス C 伊東 博（訳） 1986 センサリー・アウェアネス 誠信書房
(Brooks, C. 1974 Sensory awareness Ross- Erinkton, Santa Barbara.)
- Carello, C., Groszofsky, A., Reichel, F. D., Solomon, H. Y., & Turvey, M. T. 1989 Visually perceiving what is reachable. *Ecological Psychology*, 1, 27-54.
- ギブソン, J. J. 古崎 敬・古崎愛子・辻敬一郎・村瀬 旻（訳） 生態学的視覚論 サイエンス社
(Gibson, J. J. 1979 The ecological approach to visual perception. Boston: Houghton Mifflin.)
- Hanna, T. 1983 Dictionary definition of the word Somatics. *Somatics Spring/ Summer*, 1.
- 平井 章 1995 戦後の体育概念—学習指導要領の変遷からみた体育概念の展開— 体育原理専門分科会（編） 体育の概念 不昧堂出版 Pp. 113-136.
- 本庄 剛 1993 自己治癒力と人間形成—人間形成を支える「治癒の場」としての教育について— ホリスティック医学研究 3. 9-44.
- 市川 浩 1975 精神としての身体 勁草書房
- 市川 浩 1984 〈身〉の構造 青土社
- 井上誠治 1995 ソマティクスと体育 体育原理専門分科会（編） 体育の概念 不昧堂出版 Pp. 176-186.
- 伊東 博 1983 ニュー・カウンセリング 誠信書房
- 近藤智靖・岡出美則 1995 ドイツの身体経験としてのスポーツ授業の中で保証された経験の質並びに方法論について—1983年の J. Funke の実践集を検討する— 愛知教育大学体育教室研究紀要 20, 33-48.
- 久保 健 1991 「主体形成としてのからだ育て」の体育—中森孜郎の体育教育論と体育授業研究 宮城教育大学保健体育論集 3, 9-18.
- 久保 健 1994 体育における「からだ観」の歴史的変遷 学校体育 47(3), 15-17.
- 久保 健（編） 1997 からだ育てと運動文化 大修館書店
- 前川峯雄 1970 体育原理 大修館書店

- Mark, L. S. 1987 Eyeheight-scaled information about affordances: A study of sitting and climbing. *Journal of Experimental Psychology: Human perception and performance*, 13, 361-370.
- Mark, L. S., Balliett, J. A., Craver, K. D., Douglas, S. D., & Fox, T. 1990 What an actor must do in order to perceive the affordance for sitting. *Ecological Psychology*, 2, 325-366.
- 正木健雄・坂本玄子 1962 保健・体育で何を教えるかー教材の系統性問題の基礎としてー 教育 151 (12), 64-75.
- 松岡信之 大学体育におけるセンスアップ・エクササイズー全体としての「からだ」の育成ー 体育の科学 43(7), 539-543.
- 三嶋博之 1994 “またぎ”と“くぐり”のアフォーダンス知覚 心理学研究 64, 469-475.
- 中川吉晴 1992 ボディワークの潮流 宝島編集部(編) ボディワーク・セラピー JICC出版局 Pp. 8-15.
- 中森孜郎 1996 教育としての体育 大修館書店
- M. ノース 1991 ラバンの偉業とその発展(概説) 女子体育 38(11), 4-11.
- 野口三千三 1975 原初生命体としての人間 三笠書房
- 野口三千三 1977 野口体操: からだに貞く 柏樹社
- 野口長信 1984 英・米における「movement論」の発展史 体育原理専門分科会(編) 運動の概念 不昧堂出版 Pp. 76-84.
- 岡出美則 1987 身体の経験としてのスポーツ授業 愛知教育大学教科教育センター研究報告 11, 121-136.
- 岡出美則 1996 ドイツにおける学校体育の現状と問題点 愛知教育大学体育教室研究紀要 21, 1-23.
- 岡出美則 1997 多様化する現代学校体育の「からだ」のイメージ 体育の科学 47(7), 528-533.
- Reed, E. S. 1989 Changing theories of postural development. In M. Woollacott & A. Shumway-Cook (Eds.), *Development of posture and gait across the life span*. Columbia: University of South Carolina Press.
- 佐伯 胖 1987 からだとは何か 岩波講座教育の方法8からだと教育 岩波書店 Pp. 1-16.
- 佐々木賢太郎 1956 体育の子 新評論
- 佐々木賢太郎 1971 新版体育の子 新評論
- 佐々木正人 1987 からだ: 認識の原点 東京大学出版会
- 篠原助市 1932 体育私言 村地長孝・寺澤巖男・二宮文左衛門・大谷武一(監) 体育論文集 目黒書店 Pp. 36-60.
- 高橋和子 1995 新しい体操の授業づくりの試み 体育科教育別冊 43(13), 124-127.
- 高橋和子 1997 学習内容としての身体的認識 竹田清彦・高橋健夫・岡出美則(編著) 体育科教育学の探求 大修館書店 Pp. 206-222.
- 高橋健夫・高橋和子 1996 よい体育授業の探求21 [ボディ・アウェアネス・大学生] 体育科教育 44 (12), 5-9, 55.
- 高橋健夫 1997 体育科の目的・目標論 竹田清彦・高橋健夫・岡出美則(編著) 体育科教育学の探求 大修館書店 Pp. 15-40.
- 竹内敏晴 1975 ことばが劈かれるとき 思想の科学者
- 竹内敏晴 1988 ことばが劈かれるとき 筑摩書房
- 竹内敏晴 1989 竹内敏晴に聞く=暴力: からだが語ることば 体育の科学39(9), 689-694.
- 竹内敏晴 1990 「からだ」と「ことば」のレッスン 講談社
- 瀧沢文雄 1995 身体の論理 不昧堂出版
- 津田忠雄 1992 大学体育におけるボディー・ワークの展開<II> 日本体育学会第43回大会号A 203.
- Turvey, M. T., Fitch, H. L., & Tuller, B. 1982 The Bernstein perspective: I. The problema of degrees of freedom and context-conditioned variability. In J A S. Kelso (Ed.), *Human motor behavior: An introduction*. Lawrence Eelbaum Associates, Pp. 239-252.

- 宇土正彦 1983 体育と体育科教育 宇土正彦（編著） 体育科教育法 大修館書店 Pp. 2-12.
- 宇土正彦（監） 1995 学校体育授業辞典 大修館書店
- Warren, W. H. 1984 Perceiving affordances: Visual Guidance of stair climbing. *Journal of Experimental Psychology: Human perception and performance*, 10, 683-703.
- Warren, W. H., & Whang, S. 1987 Visual guidance of walking through apertures: Body-scaled information for affordances. *Journal of Experimental Psychology: Human perception and performance*, 13, 371-383.
- 矢幡 洋 1992 ボディーワーク (Body work) について考える 日本保健医療行動科学会年報 7, 229-232.
- 矢幡 洋 1993 身体と運動 日本児童研究所（編） 児童心理学の進歩31 金子書房 Pp. 61-90.
- 矢幡 洋 1993 ホリスティック・アプローチとしてのボディー・ワークの意義 ホリスティック医学研究 3, 45-60.
- 山口順子 1978 経験としての身体運動と「運動教育」 新体育48(2), 99-103.