

「調和的身体」に関する基礎研究  
— ゆっくりした連動性のある動きの可能性 —

A basic study on the “harmonized body”  
The possibility of slow and sequential movement

清水 知 恵

Chie SHIMIZU

保健体育講座

(平成30年10月1日受付, 平成30年12月3日受理)

Abstract

The purpose of this study is to examine slow and sequential movement through a review of the literature as well as DVDs and videos on approaches to movement.

It was concluded that the following two things were indispensable conditions for movement:

1. Smooth and natural movement accompanied by sequential movement from one joint to the other.
2. Slow and effortless movement with slow breathing, which was based on kinesthetic sense.

Further, based on the above conclusion, it is recommended to use sequential movement in order for students not only to get the basic skills to improve their quality of movement, but also to support their psychological aspects.

**Key words:** harmonized body, slow movement, sequential movement, performer

**キーワード:** 調和的身体, ゆっくりした動き, 連動性のある動き, 演技者

はじめに

舞台芸術においては、演技者の身体の動きと、同時空間に存在する照明、音響、舞台美術との融合度と、形成される時空間の質などが大きく作用する。舞台空間では、作品の中核にある身体の存在を除いて考えることは不可能であり、その身体の状態は表現に影響を及ぼす重要な要素である。

こうした身体の状態に着目した背景には、執筆者自身による舞台という特殊空間での体験があった（実技：清水, 2012, 2014, 2016, 2018）。それは、演舞中に、演技していた時空間から身体が解放され、自分の肉体（physical）の力を使わずに無重力の状態で身体が心地よく運ばれていくような感覚であり、さらに、観客やスタッフ、舞

台、劇場内物質など、その時間その場にいる人や物を含む時空間のすべてが一体化し、人や物といった全物質から受け入れられているような体験であった（以下、「調和的身体」と略す）。この時、身体はリラックスして自由で柔らかく、動きは鮮明で、心理的には安定感や安心感を伴っており、また心地よい状態であった。この体験は「フロー」という状態であったのではないかと推察される（コトラー, 2015）。この体験から本研究では、自己の存在が消える「フロー」という現象に伴う一体感や安定感、安心感などの心身の心地よい感覚が生じる状況の背景に着目した。

この現象をふまえ、まず、舞踊や舞踊に類する動きに関する研究を検討してみると、心身が心地

よい状態になるような動きとは、一般的には、美的で、力みや不自然さが無い質の身体表現とされている。動きの質に着目した理論では、既にルドルフ・ラバン (Laban, 1980) が、ラバン理論として動きの要素概念によって提示している。しかしながら、実際に動きの質感を明確に伝達することは非常に困難な問題であり、身体の動かし方の学習方法については一般化はなされていない。

しかし、ボディ/マインド・アプローチ (Skrinar et al., 1992; Price, 1993; Lewis and Scannell, 1995) やダンス・セラピー (Bernstein, 1981; Chodorow, 1991; Payne, 1993; Brotons and Cooper, 1994; Behar-Horenstein, 1999; Grabner et al., 1999) などの療法の分野においては、既に指導者や術者が様々なアプローチ方法を通して実践してきており、その事例や方法論に関する研究も多い。また、舞踊や舞踊に類する動きにおいては、質的側面をコントロールできる点において、他のムーブメント探究には見られない可能性を内包しているという独自性を持つことから実践アプローチとしては発展の可能性を持つものであると考えられる。

一方、ゆっくりとした内的感覚 (kinesthetic Sense) を重視した動き、および関節の連動性を伴う滑らかな動きの要因が、心身が心地よい状態になるような質的側面を生み出す動きの要因として関与していることも示唆されている (Cadopi, Chatillon & Baldy, 1995, 橋本, 1978a, 1978b, 1987)。

これらをふまえ、心身が心地よい状態になるような質の動きに着目し、舞台上での表現に影響を持つ可能性がある身体の状態について検討することは有意義なことであると考えられる。

## 目 的

本研究では、舞台作品の上演中という特殊な状況下において体感した、自己の存在が消え安定・安心感があり周囲すべてから受け入れられているような、フローと思われる、心地よい心身の感覚が生じる背景にはどのような条件があるかについて検討することを目的とした。

## 方 法

学術論文、学術書、DVD およびビデオ資料などから、動きの質的側面に関連があると考えられる舞踊や舞踊に類する動きについて総合的に検討した。

学術論文については、主として、1980年以

降2018年までの最新の心理学、行動科学、教育学、医学系データベースである、PsycINFO、ERIC、Academic Search Premier、Master FILE Premier、Psychology & Behavioral Sciences Collection、Professional Development Collection、EBSCO、MEDLINE等の検索によって抽出を試みた。

また、作品や動きへのアプローチが行われているDVDやビデオについても資料として用いた。それらについては、舞踊作品や動きの分析、動きの学び方等についての公演や講演の収録などについても検討した。主として、ダンスセラピストであるパーティニエフが編集コンサルタントをつとめた、微細な動きによる身体操作の質的アプローチを提案しているハックネイ、ラムツイら (Hackney and Ramsey, 1981) の画像「表現する身体を発見する：パーティニエフ・ファンダメンタルスを用いたダンストレーニングにおける基本概念」(Discovering your expressive body ~ Basic concepts in dance training utilizing Bartenieff Fundamentals) や、ゆっくり動くことで動きから動きへと途切れずに進む意識の働きに着目したアプローチである、ハンナとミシュラブ (Hanna and Mishlove, 1988) の画像「身体をほぐす：身体の気づきを通し若さを取り戻す」(Unlocking your body ~ Regaining youth through Somatic awareness.) や、ローゼンホルツ (Rosenholtz, 1988) の画像「フェルデンクライス・メソッド：基本レッスンシリーズⅠ (1～8巻)、Ⅱ (1～8巻)」などを中心に検討を行った。

## 結果および考察

### 1. 関節から関節の連動性を伴うゆっくりした滑らかな動き

郡司 (1959) は、舞踊の美的表現になくはならない要素として幾つか取り上げている。その中で、「移り」は、間から間への移行期に動きのコントロール結果が確実に現れ、その質的レベルを決定づける、動きの質を捉える重要な部分であると考えられる。また、郡司は、この移りには質のちがいの量の変化があり、それらの変化を通じて必然的な自然さを感じさせると同時に、演じるという虚構の世界への飛躍も成し遂げられなければならないとしている。さらに移りの源泉は、表現を通じて流出していく心であり、あいまいな感じを少しも残さない動きの明確さも作品では必要であることを述べている。

同様な視点から、波照間（1998）は、「静止点」と「静止点」の連結である構成された一つの動きでは、連結動作は「ゆっくり、楽に、なめらかに」（波照間，1998，p.67）といった低速かつ等速に近い動作を行うことが大切であると述べている。こうした、静止時の関節から次の静止時における関節のポジションへの滑らかな移行により、動きの質は高まると考えられる。

また、Hannaら（1988）は、画像資料の中で、筋や関節の痛み、猫背、こり、虚弱といった老化の影響と思えるものは、身体の構造的な弱さのために起こりうるのではなく、感覚—運動記憶の喪失によって起こりうるものであり、動きを修正し身体を正すことで、滑らかに動かすことが可能であると述べ、ストレス下におかれているために動かなくなってしまう身体について、自らの内的感覚を確立していくことにより、何年もこわばり続けた筋を緩めることが可能であることを述べている。また、そうした際、身体各関節部の動きは、内的感覚および外的な観察を通して、滑らかにする必要があるという点についても述べている。

一方、関節から隣接する関節への全身連動性を伴った動きの実践的なアプローチとして、自力身体調整法がある。本研究では、特に実績のある2つのアプローチに着目した。

1点目は橋本敬三によるもので、彼は自然界の法則に基づいた身体調整法を提案した（橋本，1978a, 1978b, 1987）。この方法は、自然界の動物の動きと生命現象とそれに付随する要因に関する法則を発見してから今日まで、半世紀以上、積み重ねられてきた操体法と命名されている方法である。

中でも橋本の方法は、動きのアプローチに独自性があり、連動性に着目し身体の歪みを素早く取る方法を長期にわたり探求し続けた。歪みがとれる際に身体の骨や関節の並び方が整い、心身の同時相関相補性の作用により心理的にも心地よさを取り戻すことができる、という仕組みを持ったアプローチ法である。この方法は自然界の法則を基盤としたもので、全身の骨格における、関節から関節への連動性を伴う動きを行うことにより、筋膜や骨格のアラインメント（Alignment）を整序することができる。連動性を伴ったムーブメントは身体表現としての動的美しさを生み出すだけでなく、歪みの少ない身体を取り戻すことができ、結果として、心の健康を取り戻せることにも繋がっている、ということを示す実践的アプローチ

法である。

この動きを通じたアプローチに関し橋本は、「一関節の運動は隣接関節と次々と連鎖運動を起し…（中略）…すなわち全運動系は連動装置になって」（橋本，1987，p.213）おり、身体のある関節部位から他の部位へ、動きを快（心地よい）方向へ、かつ滑らかにつないでいくことにより、身体の歪は除去され、元の不定愁訴のない自然な身体へ戻っていくと、述べている。各関節部のつながりが途切れない連動性のある動きは、外（術者・指導者）からの観察を通してスムーズで質が高く、また「患者にとっても快適なものである。」（橋本，1987，p.13）とし、動く本人（患者・学習者）の内的感覚を通して気持ちのよいものとなりうることを述べている。

また、2点目は池上六朗（池上，1987，2003，2008a, 2008b）によるもので、彼は自身の体験を通し、身体の状態を現象の一つのプロセスと考えた。このアプローチでは、自然界の法則そのものが生命現象に影響を及ぼし、全現象の調和の結果として、身体的な歪みがなくなり、不定愁訴や痛み、機能異常といった身体に現れていた違和感はなくなり、身体は元に戻るという現象が起きる。この方法は、30年以上国内外の身体操法に関わる現場において、有用なアプローチとして実績が積み重ねられてきている三軸修正法と命名されている方法である。

池上は、「宇宙のどこにあっても、質量を有するすべての物体の回転運動に伴うプレセッション（Precession）という原理が、私たちの身体を構成している非常に小さな粒子の、ある部分にも起こり」（池上，1987，p.3）えること、そしてそのことが身体全体へ影響を及ぼす、ということを目指している。また、一身体が存在は、「宇宙のなかで、時間と空間との都合によって、相互に作用しながら関係しあっている一部分の相である」（池上，2008a，p.97）とも述べている。具体的には、身体にわずかな回転運動を与えることにより、「その回転ベクトルの合成により身体運動に必要な、身体各部位の粒子に軸旋回（Precession）を起こさせる」（池上，1987，p.3）と述べている。この原理により身体に変化がもたらされることで、身体内部から無理なく変化が生じ、結果として心身の健康も取り戻すことができるという実践的アプローチ法である。

これらのことから、一つの身体がある空間に存在し、その身体のアラインメント（Alignment）が整い、身体に調和が生じると、その瞬間に一身

体が空間に対し調和を起こしうる物体として存在する可能性があるのではないかと考えられる。そして、調和を得た空間がまた身体の側へ相互相関の作用をもつ。こうした調和的関係が生み出す連続した時空間エネルギーは、人や物を含むあらゆるものにさらに良好な影響を及ぼす可能性をもつのではないかと思われる。ある身体が自然で心地よく、微細で静かな動きを連続して発信しつづける時、その調和的身体によって生み出される時空間への影響は、より広い範囲の時空間へ調和のあるエネルギーを伴って広がることになる。

これらの実践を含む研究により、関節から隣接する関節への全身の連動性を伴う動きには、「フロー」という状態と考えられる「調和的身体」を導き出す一つの条件が内包されているのではないかと考えられる。

## 2. ゆっくりとした内的感覚 (Kinesthetic Sense) を重視した力みのない動き

Rosenholtz (1988) は、フェルデンクライス・メソッド基本レッスンシリーズのビデオを監修した人物であるが、その画像の中で穏やかで優しい動きは、私達の動きのパターンを再構成することを教えてくれ、さらに、年齢・体力に関わらず、より容易で、効率の良い自分の身体の動き方を発見させてくれる、と述べている (Rosenholtz, 1988)。また、有効な力みのない動きを形成する (Making the possible effortless) 練習も、このシリーズ (Series I : Section1 ~ 8) の中では展開されている。このような、ゆっくりとした力みのない動きのプロセスは、内的感覚を通じた動きのフィードバックを得やすく (Cheng, 1999; Mills et al., 2000; Hernandez-Reif et al., 2001)、そこから実際の自己の動きにおける誤差検出、誤差修正が可能になり、動きを微調整し修正し、再認すると考えられる。これについては、Rosenholtz (1988) が述べるように、身体の動きの質を高め、学習者自身の動きを再プログラム (reprogram) させ、学習者自身の身体をより有効 (efficiently) に使用できるようにすることを可能とすると考えられる。よって、これらのゆっくりとした動きの学習の繰り返しは、より質の高いスムーズな動きの表現につながる可能性が高いと推察される。

また、フェルデンクライスに師事し、ニューロ・ムーブメントを提唱しているバニエル (2018) は、微細でゆっくりとした、わずかな力で動く動きには、活力を目覚めさせ、脳の状態を変える可能性を内包しているとし、ゆっくりとした動きが心身

に与える良好な影響の可能性について述べている。

一方、ビデオ画像「表現する身体を発見する：パーティニエフ・ファンダメンタルズを用いたダンストレーニングにおける基本概念 (Discovering your expressive Body)」を監修した Hackney and Ramsey (1981) らは、動きを見て、自分の内的感覚で感じ取り、それをフィードバックして外的観察を行う行為を通し、自分自身の身体がとっている動きに気づくことは第一の変化をもたらすステップであることや、第三者 (であるパートナー) による近距離での外的観察もエネルギーギッシュなフィードバックを与えるのに有効であることを述べている (Hackney and Ramsey, 1981)。そして、いかに、自分の内面が身体の外面に表現されている動きのパターンに関わっているか、そして、自分の精神的な心象がいかに自分自身を助けているかに気づき、動きの原理に従い、身体が感じていることを自分がより明確な方法で探求できるように発展させる必要がある、と述べ (Hackney and Ramsey, 1981)、ゆっくりとした動きによって内的感覚を研ぎ澄ますことは動きの質を高めることにつながる点を重視している。さらに、パーティニエフ自身も、身体を滑らかに動かす動きの再教育を通し、ダイナミックなアライメント、調整力、筋力、柔軟性、可動性、内的感覚 (運動感覚的気づき)、表現、そして、身体的ストレスや怪我の減少をもたらすことが可能であると述べている。

さらに、「Unlocking your body - Regaining youth through Somatic awareness.」のビデオ画像を監修した Hanna ら (Hanna and Mishlove, 1988) は、同画像のパートIIで、モデルを使った実践を行いながら、如何により少ないレッスンにより身体の気づきを確立し、収縮した筋肉を解放できるか、そして如何にゆっくりとした動きから内的感覚が確立されるかについて述べている。また、ほとんどの成人身体の中心部には、基礎的で習慣的な筋収縮が生じており、それが身体全体へ動きを拘束する影響を及ぼしており、そのこぼりをゆっくりとした動きを通し解除することが必要であるとしている。

これらのことから、ゆっくりとした動きのプロセスは、内的感覚を通じた動きのフィードバックを得やすく、そこから実際の自己の動きにおける誤差検出、誤差修正が可能になり、動きを微調整し修正し、再認することができると考えられる。そのことは、身体の動きの質を高めることにつな

がり、この学習の繰り返しにより、より質の高いスムーズな動きの表現が可能となると考えられる。

以上より、上記2つの条件を満たしている動きは、総じて良質な動きであると考えられ、舞踊作品においては、フローを導く可能性がある、自然で洗練された力みのない美的身体表現の演技のために大切な要因の1つであると考えられる。

## 結 論

本研究では、舞台作品の上演中という特殊な状況下において体感した、自然で力みのない、また、自己の存在が消え安定・安心感があり周囲すべてから受け入れられている、フローと思われるような心地よい心身の感覚が生じうる背景にはどのような条件があるのかについて検討することを目的とした。そのために、まず、学術論文、学術書、DVD、ビデオ資料から、舞踊や舞踊に類する動きにおける理論的背景を総合的に検討した。

検討の結果、下記の条件を満たした動きは、総じて、良質な動きであると考えられた。

1. 関節から関節の連動性を伴うゆっくりした滑らかな動き
2. ゆっくりした内的感覚 (kinesthetic Sense) を重視した力みのない動き

これらを満たした、身体が生み出すムーブメント全般を広く含む舞踊や舞踊に類する動きは、自然で力みのない身体表現の演技となる可能性が高く、また自己の存在が消え安定・安心感があり無重力で運ばれているような、フローと思われる、心地よい心身の状態を生み出す条件の一部を形成する可能性が高いと考えられる。

## 謝 辞

本研究は、平成30年度「福岡教育大学研究推進支援プロジェクト」の助成を受けたものである。また執筆にあたり、本投稿論文のピア・レビューを含め、多くの貴重なご意見・ご助言により本稿の議論をより深いものにすることができた。ここに謝意を表す。

## 文献・画像・実技

### 1. 文献

バニエル：瀬戸典子・伊藤夏子訳 (2018) 動きが脳を変える—活力と変化を生み出すニューロ・ムーブメント。太郎次郎社：東京，pp.74-80，

112-115.

Behar-Horenstein, S. L. (1999) The art and practice of Dance Movement Therapy. Pearson Custom Pub: MA, Pp. 209.

Bernstein, L. P. (1981) Theory and Methods in Dance-Movement Therapy. (3rd.ed). Kendall/Hunt Pub. Co.: Iowa, Pp.253.

Brotons, M. and Cooper, P. P. (1994) Preferences of Alzheimer's disease patients for music activities: singing, instruments, dance/movement, games, and composition/improvisation. Journal of Music Therapy 31(3): 220-233.

Cadopi, M., Chatillon, J. and Baldy, R. (1995) Representation and performance: Reproduction of form and quality of movement in dance by eight and 11 year old novices. British Journal of Psychology 86(2): 217-225.

Cheng, J. (1999) Tai chi chuan - A slow dance for health. Physician Sportsmed 27(6): 109-110.

Chodorow, J. (1991) Dance therapy and depth psychology: The moving imagination. Routledge; London, England. Pp.172.

Grabner, T. E., Goodill, S. W., Hill, E. S. and Neida, K. V. (1999) Effectiveness of Dance / Movement Therapy on reducing Test Anxiety. American Journal of Dance Therapy 21(1): 19-34.

郡司正勝 (1959) おどりの美学. 演劇出版社：東京，pp.134-149.

橋本敬三 (1978a) からだの設計にミスはない. 柏樹社：東京.

橋本敬三 (1978b) 万病を治せる妙療法—操体法. 農山漁村文化協会：東京.

橋本敬三 (1987) 正体の歪を正す—橋本敬三論叢集一. 創元社：東京.

波照間永子 (1998) 琉球舞踊における技の伝承. 体育科教育 46(12)：66-68.

Hernandez-Reif, M., Field, T. M. and Thimas, E. (2001) Attention Deficit Hyperactivity Disorder: benefits from Tai Chi. (Taichi: pilot study). Journal of body work and movement therapy 5(2): 120-123.

池上六朗 (1987) 三軸修正法1—基本編—. (株) グロリア：長野.

池上六朗 (2003) 三軸修正法—自然法則がカラダを変える—. BAB ジャパン出版局：東京.

池上六朗 (2008a) 三軸修正法の原理 (上巻) —

- カラダの常識を変える20のレクチャー―。  
BAB ジャパン出版局：東京。
- 池上六朗 (2008b) 三軸修正法の原理 (下巻) ―  
カラダの常識を変える20のレクチャー―。  
BAB ジャパン出版局：東京。
- コトラー：熊谷玲美訳 (2015) 超人の秘密―エク  
ストリームスポーツとフロー体験―。早川書  
房：東京, Pp.405.
- Laban, R. 1980 The mastery of movement. (4th  
ed. Revised by Ullmann, L.) Northcote House  
Publishers Ltd.: Plymouth, Pp.196.
- Lewis, R. N. and Scannell, E.D. (1995) Relationship  
of body image and creative dance movement.  
Perceptual and Motor Skills 81: 155-160.
- Mills, N., Allen, J. and Carey Morgan, S. (2000)  
Does Tai Chi /Qi Gong help patients with  
Multiple Sclerosis? (Research: pilot study).  
Journal of body work and movement therapy  
4(1): 39-48.
- Payne, H. (ed.) (1993) Dance movement therapy:  
theory and practice. Routledge: New York.,  
Pp.277.
- Price, M. J. (1993) Exploration of body listening:  
Health and physical self-awareness in chronic  
illness. Advances in Nursing Science 15(4): 37-52.
- Skrinar, G.S., Williams, N.I., Bullen, B.A. and  
McArthur, J.W. (1992) Changes in body  
consciousness relate to regularity of exercise  
training. Perceptual and Motor Skills 75 (3,Pt1):  
696-698.

## 2. 画像

- Hackney, P and Ramsey, D. (1981) Discovering  
your expressive body: Basic concepts in dance  
training utilizing Bartenieff Fundamentals.  
Dance Horizons Video, Princeton Book  
Company: NJ.
- Hanna, T. and Mishlove, J. (1988) Unlocking  
your body: Regaining youth through Somatic  
awareness. The Inner Work: CA.
- Rosenholtz, S. (1988) The Feldenkrais Method:  
Basic lessons in Awareness Through Movement  
Series I (1-4,5-8) Series II (1-4,5-8). Rosewood  
Publications: CA.

## 3. 実技

- (※「フロー」と思われる状態を体感した舞台。)
- 清水知恵 (2012) 「現人 (うつしおみ) : Voiceless  
Whispers」 (ソロ作品) [第10回国際舞台芸術  
祭, シアターX劇場].
- 清水知恵 (2014) 「蝶と遊ぶ木花咲耶姫 (このは  
なさくやひめ)」 (ソロ作品) [第11回国際舞台  
芸術祭, シアターX劇場].
- 清水知恵 (2016) Metamorphose メタモルフォー  
ゼ」 (ソロ作品) [第12回国際舞台芸術祭, シ  
アターX劇場].
- 清水知恵 (2018) Intuition ―沈黙は音と限りな  
く接する―」 (ソロ作品) [第13回国際舞台芸  
術祭, シアターX劇場].