

# 養生学研究

第7巻 第1号 (通算9号)

2014年12月20日発行

---

## 【学会通信】

- ようせいフォーラム 2013 第14回学会大会・シンポジウム報告 1  
タイトル:「ダンス・武道の実践から“生きる力”を考える」  
司 会: 福本まあや (富山大学)  
演者と演題: シン イエンリン (中国武術健身協会)  
「太極拳の実践から生きる力を考える」  
勝部ちこ (舞踏家)  
「コンタクト・インプロビゼーションの活動を通して」  
日野 晃 (日野武道研究所)  
「生きる力」

## シンポジウム「武道・ダンスの実践から“生きる力”を考える」

### 司会者からの報告

福本まあや（富山大学）

本企画は、最終的な形に至るまでに紆余曲折があり関係者を大いに焦らせたが、結局は全て予測されていたかのような必然の趣で開催されたように思う。本稿では2013年3月2日に法政大学多摩キャンパスで開催された日本養生学会第14回大会ようせいフォーラム2013におけるシンポジウム「武道・ダンスの実践から“生きる力”を考える」（以下、本シンポジウム）に至る経緯そして当日の様子を、司会を務めた私の印象も交えつつまとめる。

本シンポジウムは、フォーラム2012の講演で述べられた横澤喜久子理事長の意向を受けつつ、フォーラム2013実行委員長の越部清美氏が企画された。その意向とは、中学校の体育科教育に武道とダンスが必修化されたことを機に、これらの領域の学習内容の特性や意義について養生学の立場から理解を深めようというものだ。

司会とシンポジストが決定した経緯についても触れておきたい。非学会員である私が司会を務めることになった理由は、越部氏が本シンポジウムでぜひとも取り上げたいと願っていたコンタクト・インプロビゼーションという即興ダンスの形式にある。私はこの形式の研究と実践に長く携わってきていて、そのことを越部氏は知っていた。越部氏は、この形式が日本の合気道の影響を受けているため、ダンスと武道に相通じる点と相違する点を考える上でもってこいだと考えたのかもしれない。

この形式の名称を初めて目にする方も多いと思うので簡単に紹介する。

コンタクト・インプロビゼーションとは、身体を

接触させて動く二者の間に生じる最も動きやすい動きの流れについてゆくダンスと説明できる。この形式を創始した米国の舞踊家スティーブ・パクストンは、1964年に来日した際、合気道の本部道場で演武を目にし、受け身の手刀の動き（骨格を曲線状に構えテコの原理でスムーズに床へ／からの移動を可能にする）に魅了され、帰国後その原理を全身の部位に広げる動きの探求を始める。1972年にその探求は「他者との接触を通して可能となるコミュニケーションの探求」として展開しコンタクト・インプロビゼーションという名称をもつことになる。創始者らが著作権を主張しないという方針をとったことで、多くの者が同時進行的に、同時代のボディワークや即興演劇の方法等を取り込みつつ探求と共有を重ね発展する。そして、その実践が可能とする複雑なりフトやスピンといったアクロバティックな技術と、身体レベルでの親密なコミュニケーションという両側面をもってこの形式は一気に欧米の舞踊界に普及する。

話を戻すと、今回のシンポジストには日本を代表するコンタクト・インプロビゼーションの舞踊家の一人である勝部知子氏がかなり早い時点で決まっていた。次に、この形式についての歴史や思想を言葉で説明できる者として私が司会に抜擢された。一方で、武道家のシンポジストについては、太極拳のシン・イエンリン氏は決定していたものの最後の一人が決まらずにいた。越部氏は大会当日までの日程が迫る中、武道家の日野晃氏の道場に赴き、直談判で依頼した。日野氏は、武道家でありながら、超絶技巧で知られるドイツのウィリアム・フォーサイス舞

踊団等に技術指導者として招かれている。そうした背景には欧州におけるコンタクト・インプロビゼーションの普及や、東洋の武道に対する欧米の舞踊家らの強い関心があると考えられる。一方日本においては日野氏ほどコンタクト・インプロビゼーションに近い武道家は恐らくいないだろうし、彼ほどこの形式に対して批判的な発言をする武道家もいない。私は、このシンポジストの顔触れを知った時、どのような司会の采配が実りのある結果を招き得るか頭を抱えた。

本シンポジウムのシンポジストは講演順に次のとおりである。

シン・イエンリン氏（中国武術／太極拳）は中国武術の専門家で、中国福建中医学院にて教鞭をとられた後、1988年に来日し、以来日本に在住されている。太極拳に関する著作も多く、英語やスペイン語に翻訳されている。現在は法政大学や東京女子大学等で非常勤講師として太極拳を指導しながら、中国武術健身協会会長を務められ社会教育や武術の文脈で広く指導されている。

勝部知子氏（ダンス／コンタクト・インプロビゼーション）は大学で舞踊教育学を専攻され、大学院卒業後、米国のダンス・カンパニーで活躍。1990年代半ばに日本に帰国し、その後コンタクト・インプロビゼーションの指導と上演を国内外で展開する。長く東京を拠点とされていたが2012年夏に鹿児島に移り、現在はコミュニケーション教育や地域活性化事業等を通して、その方法論の指導と公演に全国各地を飛びまわられている。

日野晃氏（武道）は、ドラム奏者という経歴をもちながら20代半ばにして古武道の探求を本格的に開始し、自身の方法論を確立。格闘技界のみならず、前述のとおり各国の舞踊界からも注目を集めている。中学生の時には独学で器械体操を学びオリンピック

強化選手に選抜されたということから、生来の卓越した身体能力の持ち主であることが分かる。余談だが、コンタクト・インプロビゼーションの創始者パクストンも高校生の時、器械体操の選手であった。3名のシンポジストは、それぞれの専門分野において国際的に活躍し、一方で、幼稚園や小学校、大学や福祉施設等での指導経験も豊富である。また日野氏と勝部氏は独自の方法論を展開しているため、現代的な要請に敏感に応え続けなければ活動を継続し得ない立場だと考えられる。その点からも武道とダンスの特性や学習の意義を、彼らの言葉の中を探することは実に期待できることである。ただ今回は、シンポジウムに続いて3名全員の実技研修が予定されていたため、本シンポジウムに許された時間は1時間35分、各シンポジストの講演の持ち時間は20分であった。そのため事前に各シンポジストには、「学校と言う現場で、子どもや学生に何を指導されているか。どういった身体性を伝えたいと考えられているかを中心に話して頂きたい」と、かなり具体的なお願いをしていた。

当日、本シンポジウムは、ほぼ定刻に開始した。越部実行委員長より挨拶があり、続いて司会の私より企画趣旨及びシンポジストの紹介を行い、各シンポジストの講演へと続いた。法政大学多摩キャンパスの広く立派な国際会議場に比してそれほど多数ではない参席者ではあったが、シンポジストと参席者のいずれもが身体の特長であるためか、みるみるうちに会場にエネルギーが充満したように感じた。

シン氏は、太極拳の歴史とその特徴を紹介され、続いてその実践の効用について説明された。シン氏によると、太極拳は、弱い力で強い力に勝つ方法として武術の攻防の中から生まれた動きであると同時に、中医の基本理念「経絡説」を取り入れているた

め、現代では主に健康法として人々に享受されているという。生きる力ということについて彼女は、健康な身体があって始めて健全で有能な思考力が発揮されるという考えを示し、太極拳が、高血圧の改善や骨密度値の向上など身体機能に及ぼす影響について数値化可能な側面から説明した。そして日常生活における「自然運動」が減った現代において、年代を問わず健康という目的のために運動を行うことが必要であると、太極拳は特に近年の学生に見受けられる心身症や生活習慣病にも効果が見られると締めくくった。

勝部氏は、自身のダンス歴を日米のダンス事情に触れながら紹介し、続いて「触れることから始まるダンス」という表現を使いながらコンタクト・インプロビゼーションという形式の特徴や自身の指導経験にまつわるエピソードを紹介された。その形式は「現代社会では自然発生しにくくなった他者との有機的な交流を創りだしていく一つの提案」という。この言葉より、勝部氏は生きる力の一つとして、他者との有機的な交流の中で育つ意欲・関心・自己発信力といった力を捉えていると伺われた。園児や学生とのエピソードからは、子どもの独創性を受け止めることのできない大人たちの中で、委縮し予測可能な自他関係にすがりつく、精神的に孤立した子どもたちの姿が垣間見られた。もともとパクストンの考案した形式にはアトスポーツという別称もあり、他者との接触から生じる必然の動きにいかに対処するかという極めてフィジカルな活動という面がある。一方で、勝部氏はアイコンタクトまでもコンタクトとして捉え、フィジカルな接触に至る前の、意識における他者との交流をも大切にしているという。「即興であることは自発的で自立すること」「交流しようとする気持ちこそが大切」という彼女の言葉は、身体的な実感が乏しいままに成長してゆく現代の子どもたちに向かい合いこの形式を指導す

る中から生まれてきたのだろう、と感じた。

日野氏は始めに、そもそも武道とは何でありその実践の目指す境地とは何かを説明され、続いて小学校や福祉施設で指導された際のエピソードを紹介しながら、教育や子育てに際して日頃感じられていることや武道を通して育まれ得る自他関係について話された。競技化される以前の武術のあり方に立つ日野氏は、「武道というのは勝たなくていい、負けなければいい」と述べ、「水月一射」という言葉とともに、身を守る為には稽古を通して相手に気取られぬよう自分の癖をとり、一方で、相手の様子に応じる気配さえ伝えずに応じる状態に至ること、と説明した。この、相手を十分に観察しその変化に自在に応じ得る「水月一射」の境地が、彼が学校教育の現場で、瞬間に子どもたちを集中させ教員らに驚きをもって迎えられることになった一つの鍵であるようだ。日野氏は続いて勝部氏の講演内容にも同調し、現代の子どもたちの弱さを創り出しているのは、大人がそのように望んでいるからに過ぎない、と指摘した。そして武道は、大人の思惑によって子ども同士の対立や摩擦が避けられてしまう現代において、子ども同士に、きちんと向かい合い対立する経験を提供することで、対立を恐れずに絶対に諦めない心を育むとともに、逆に対立しないという選択肢を知ることにつながることを述べた。これが武道の実践が育む生きる力というテーマに対する、日野氏の一つの答えだと思われた。

予定通りに進めば最後に 20 分間の質疑応答時間が残るはずであったが、予定通りに進むものではない。日野氏のさらに熱のこもる話を司会が中断した時点で質疑応答時間は 10 分程になっていた。5 分延長は許容範囲と見込んで、シンポジストにはフロアから 2 つ、司会から 1 つの質問に答えて頂いた。

フロアからの 1 つめの質問は「日野氏の説明に、

“対立することが諦めない心を育む”とあった。が、“対立する”と“諦めない”の間に、もうワンクッションあるのではないか」というものだった。日野氏は、「対立するとは（その前提として）自分の考えがあることと、他人の考え方が（自分の考えとは）違うということをきちんと認識できること」と前置きし、自身が20代の時にミュージシャン仲間と芸術論について数日間徹底的に意見を戦わせ、ついに合致点に至った例を挙げた。武道から芸術論上の対立に話が飛躍したためか、質問者はまだ腑に落ちない様子であったが「考えてみます」と答えた。私は本稿を、当日のテープ起こしの記録を元に作成しているのだが、よくよく見ると日野氏は講演の中で、対立を経験することで、思い通りにはならない他者の存在が自分に及ぼすその程度を知ることになり、対立を恐れずに諦めなくなる、というような説明をしていることが分かる。このように複雑な論を、印象的にエピソードを交えながら披露することで聴衆を惹きつけつつ、聴いた者は後になってふと頭をかしげ言葉を吟味する必要に駆られる、という話し方は実践家ならではの感じる。

2つめの質問は「勝部氏のコンタクト・インプロビゼーションには音楽やテーマはあるのか。またそれらは指導者が決めるのか、参加者全体で決めるのか」というものだった。この質問者自身は、ジャズダンスの即興の経験があり、そこでは音楽の影響が大きいとのことだった。勝部氏は「いずれもケースバイケースである。音楽は共に踊るダンサーの一人としての存在に近く対等な関係で、ダンサーが音楽に合わせるという関係ではない。テーマというカストラクチャー（構成）や演出を設定する場合はある。無い場合もある。講習会ではそうしたテーマを指導者が提供することもあるし、指導者と参加者とが話し合っ決めてゆくこともある」と答えた。

最後に司会から「実践の効用はいろいろあっても

快を感じなければ学習者は続けられないだろう。それぞれの実践において快を感じるのはどのような瞬間か」という質問を投げた。この質問は、前述のとおり、当日までの短い間に、シンポジストが互いの方法論の違いを明らかにして良い関係を保つためにはどうしたらよいかと頭を悩ませた末の問いである。つまり武道とダンス、それぞれの特性が浮かびあがることを期待していたのである。

シン氏の答えは「太極拳はその動きの順番を覚えると、深呼吸に合わせながら気の流れ、動きの流れが気持ちよい。数時間でも動き続けることができるほどだ。そのことで汗をかいてまた気持ちがよい。順番を覚えていない時にも指導者を真似することで集中し、その集中がまた気持ちがよいという人もいる。」というものだった。勝部氏は、「学生のレポートに見られたものなのだが、“テニス等のスポーツでも交流はあるが、コンタクト・インプロビゼーションでは共に転がり手を取るという関係。これほど近い関係の経験はショッキングであり、また非常に嬉しく感じた」というものだった。この言葉は信じて良いと思う。」と答えた。日野氏は「快って感じる手ごたえがなかった時が一番の快だ」と述べ、続いて講演中にも繰り返し挙げられた「正面向かい合い」という2人組の稽古の中で欧州の舞踊家が見せた集中力と感涙の様子を挙げられた。日野氏の説明の前半が私にはよく分からなかったので、同日夜の懇親会の席で再度尋ねたところ次のような説明があった。「力で相手を投げ飛ばせた時に快を感じるという人もいるが、それではなく、ほとんど力を使わずに相手がそのように動く（投げ飛ばされる）ことがある。投げたという手ごたえがなく。それが私の武道で経験する快だ」。それは、まさに自他の境目が無い境地を示す瞬間のことだと思われた。

今回の各シンポジストの専門とする実践の動きは、

文脈は違えども他者との関係から必然的に生まれる・生まれた動きという点で共通している。それが太極拳では、他者との生死をかけた対立の積み重ねが自らの心身の調整の動きとして発展し、現在の実践においては当初の相手（敵の攻撃）は仮想されるだけの存在になっていることが興味深い。（一部の訓練には実際に打ち合うこともあると聞くが。）今回、勝部氏と日野氏が生きる力ということを自他関係から言及していた一方で、シン氏がそれほど他者との関係を取り上げなかったのは、太極拳のそうした側面にも関係があるのかもしれない。

私が心配していた日野氏と勝部氏の衝突は杞憂に終わった。さすが対立をしない選択肢を知っている方々である。私は夜の懇親会を終えてから、ようやく両者の、というか日野氏とパクストンの方法論の決定的な違いに気づいた。パクストンは合気道の手刀を応用させることで骨格レベルのコンタクトに技術の基本をおいたが、日野氏は相手の「気」に、又は相手の意識下で生じる反射のレベルにコンタクトしようとしている。もちろん、相手に自らの動きを伝えようとするを基本とするダンスと、相手に自らの動きを気取られまいとすることを基本とする武道という違いもあるのだが。

実践家らの言葉は総じて、実践を補足するために言葉を使うという点で共通していると思う。彼らは、無用なイメージが付きまとう既存の言葉を嫌って独自の言い回しを駆使し、一方で既存の理論を引用しながら学習者にやる気を喚起するが、言葉だけで理解したと思いきまないように学習者が自ら解読すべきパズルのような説明をどこかで好むように思う。

そのため、今回のシンポジウムや続く実技研修において、各シンポジストは分かりやすい言葉で、自らの実践を語りはしたが、当然、語りつくされていない側面は多く、また一語一語に込められた意味は計り知れない。本稿はあくまで司会の立場から、テープ起こしされた講演記録を再度読み直しつつ、シンポジウムから1カ月を経た時点での私の理解でまとめたものである。養生学会員各位の専門的知識と経験をもってすると、本稿に続いて掲載される各シンポジストの寄稿文にさらなる知見を読み取られることと思う。本稿がその真意読解の妨げとならないことを祈るばかりである。

最後に本シンポジウムのシンポジストの方々と、その企画と運営に携わった全ての関係者に深く感謝を伝えたい。

2013年4月2日記

#### 参考文献・資料

- ・日本養生学会第13回大会ようせいフォーラム  
2012プログラム 2012 日本養生学会.
- ・日本養生学会第14回大会ようせいフォーラム  
2013プログラム 2013 日本養生学会.
- ・日本養生学会第14回大会シンポジウム「武道・ダンスの実践から“生きる力”を考える（部分）」  
DVD記録より書写、東京、2013年3月2日.
- ・PAXTON, Steve 2007, 筆者によるインタビュー、テープ録音より書写、Marfa, Texas, 3月25, 27, 31日.
- ・SMITH, Nancy Stark; NELSON, Lisa(ed.) 1975-2007  
Contact Quarterly, Massachusetts: Contact Editions

## 太極拳の実践から生きる力を考える

中国武術健身協会会長  
シン イエンリン

### 1. 太極拳の特質、真髄はどこにあるのか。

太極拳は単に体を動かす「運動」ではありません。東洋哲学の重要概念である太極思想、伝統的  
中国の宇宙観、自然観、人間観、身体観に基づく「氣の世界」であり、「氣を溜めること」、「氣を循環させること」が生きる力を養っていくという考え方が根本にあります。

全ての自然はバランスとハーモニーの中にあり、人間もその自然の一員です。人間もこの陰陽のバランス、ハーモニーが崩れると身心のバランスが崩れていきます。この「氣を磨くこと」がからだ、こころを動かし、磨き、思考することに繋がっていくと考えられています。太極拳にはこの「氣」を溜め、循環させ、人間の生きる力を養っていく基本的要素が多く詰まっているのです。

太極拳には古くからの歴史があり、多くの種類があります。一般的に普及している簡化二十四式太極拳は楊式太極拳を基に簡略化した套路を編纂し、代表的な武術として1956年に中国政府が制定しました。一般に太極拳というと武術と思われていなく、健康法・健康体操の一種として捉えられることも多いのです。太極拳は緩やかで流れるようにゆったりとした動きで行うことで、正しい姿勢や体の使い方、様々な戦いの技術を身に着けます。しかし、実際の戦いにおける動作はゆっくりしたものではなく、熟練者においてはむしろ俊敏で力強いものもあり中国武術のひとつなのです。

### 2. 太極拳養気功

今回ご紹介したこの太極拳養気功は私が2010年に基本動作を取り入れてつくりました。これは

起勢(始まり)の動作から収勢(終わり)の動作までの八式で成り立っています。この太極拳養気功はシンプルなものですが、初心者にも覚えやすく、太極拳のエキスの詰まったものであり、これらの動きを続けることで大いに効果も得られると考え、ここにご紹介しました。

### 3. 私の指導経験から

中国の福建省中医学院で教員をしておりました。その後、1988年に日本に留学、東京学芸大学修士課程に進み、以来25年間、日本で過ごしております。これまで津田塾大学、法政大学、東京女子大学等で非常勤講師として大学生に、中国武術健身協会の活動として幼児から90歳の方々を対象に、また、アメリカ、スペイン・・・等にも出掛け、太極拳の指導をいたしております。これらの経験の中で、太極拳は年齢に関係なく、また、世界のどこの国の方々にも各々の力、ペースに合わせ、楽しみ、積極的な健康づくりにつながっていきます。それぞれがご自分自身を磨き、明るく、前向きに生きる力をひきだしていく姿に私は日々、喜びを感じています。

## コンタクト・インプロビゼーションの活動を通して

勝部ちこ

そもそも40年程前にアメリカで始まったコンタクト・インプロビゼーション（以下CI）というダンスを、日本人が日本の身体文化の中で捉えると、とても縁遠いものになってしまうでしょう。身体を他者と接触させてそこから生じる力学に従って動きを紡ぎ出して行くダンスは、見掛けにも非常に面白いものではあるのですが、自分一人では出来ない事を、二人以上の人が関わると、見事で華やか、不思議な動きが生まれます。しかし、運動の特徴ばかりがこのダンスの素晴らしさではありません。シンポジウムでお話ししたかった事の一番のポイントで、実際、時間配分がヘタクソ故、早口で終わってしまった部分をここでは取り上げます。

それは、「世界中に友達が出来る」という、子どもの頃の夢のような特徴です。その上で、「自分をよりよく知る回路ができる」という構図を事例とともにここでは紹介したいと思います。

このダンス、世界的には欧米が盛んですが、南米、イスラエル、アジア、オセアニアにも広がり、一年中あちこちで国際的に人が集まり、講習会、発表会、会議、研究会等を含むフェスティバルが催されています。ひとたびこのような場に参加すると、言葉の壁を越えて瞬く間に各国の人々と繋がれるのが、このダンスの良さです。CIイコール、身体言語的コミュニケーションということですから。しかし、そこで満足している訳に行かないのが、このダンスの世界。なぜなら、コンタクト・インプロバイザーたちは、踊るばかりでなく、社会を良くして行こう！という意識の強い人々の集団だからです。まず、リーダーの資質を持つ人が多い。さらに、多くの才能を

持つ人々。会の企画、運営も自分たち自ら行ない、資金集めも広報も食料調達、会場設営、等等、細部に至るまで、沢山の人が集まる場をしつらえます。英語力、話す力、聞く力、プレゼン力。これらも皆、巧みです。そして当然、身体能力は素晴らしいし、徹夜で踊るのもへっちゃらです。それらの能力の有無が、踊る力以上に問題になってきます。言葉（少なくとも英語）を操り、意見を述べ、コミュニケーションをどんどん取って行く。その集団の中で自分は一体どんな役に立つのか、を常に考え、サポート、ヘルプを進んで行なう、という力を、CIフェスティバルでは試されます。一方、昔から問題視され続け、なかなか進まない日本人の国際感覚と個の強さ。私も幾度となく、これではいかん！と痛感する事、刺激を受ける事がこのCIの場で起きました。ある笑話で、「国際会議での優れた議長とは、インド人を黙らせ、日本人を喋らせる人である。」とあるように、多くの日本人は国際的にはおとなしい人、と見られています。本当にそれではいけないのだ、との思いが、ダンスを通して身に沁みるのです。

それぞれのお国柄で異なると思いますが、このような国際的なフェスティバルを開催する理由のベースにあるのは、このCIが、「より良い人間を育て、人々の繋がりを作り、世界平和に貢献する」と言う事ではないかと思います。即興のダンスであることは、振付けを習うダンスに比べて、自発的で個性を確立し、決断力を養います。が、同時に他者との関わりで動きを見つけるわけですから、相手を察する、観察する、場を読む、など他者理解／状況判断も大きな要素です。そのように人間力を高め、身体言語



で言葉の壁を乗り越えて人々が繋がり、ともに楽しむ。さらに、競争とは無関係の身体活動として、相手がいてこそ成り立つこのダンスは、友好的な人格を育てます。

昨年末参加した、イスラエルでのフェスティバルでの事です。イスラエル国内のパレスチナ自治区、ラマダに行ってCIのジャム(誰とでも自由に踊る時間)を持とう!との提案が、一人のスロベニア人から成されました。ところが、オーガナイザーを含め、イスラエル人たちは当然その土地に入る事が出来ません。外国人ばかり20人ほどの一団は、少なからず緊張感を持ちながらバスを乗り継いでパレスチナ自治区に入りました。意外にもクリスマスのデコレーションでキラキラしたラマダの街で、私たちは思いのほか人なつこい人々に迎えられ、心地良くその地のダンサーたちと踊ってきました。その後、報告を受けたイスラエルの人たちは、こう言いました「有り難う。君たちが自分たちに出来ない事をして国家、民族間の友好に一役買ってくれたね。」と。やや哀しそう顔をして。

そのように、好戦的な政府の国家に住みながら、イスラエルのコンタクト・インプロバイザーたちは、心を砕いて平和を望む人たちが多いのだと痛感しました。実際、延々と続く戦争の状態にあるからこそ、

CIを楽しむ人々が増えている事も事実でしょう。いつか、イスラエルの人とパレスチナの人が一緒に踊る場を、例えば日本の中で創る事をやってみたいと思うに至るのです。

このダンスの活動を通して、気づいた事。それは学校教育の教科にはなかった人間力の問題。また、芸術と教育、芸術と社会、芸術と国際問題がどのようにリンクするのか、その視点は、国内だけの活動ではなかなか生まれにくいものでした。「ふれあうことから始まるダンス」として、まさに正真正銘の「人とのふれあい」を糧に、他者を知り、異文化を知り、自分の不足を知り、また自分の生まれ持つ文化を知る事になります。

以上、シンポジウムで話した内容からは外れながらではありますが、CIという心身の交流活動の補足をさせて頂きました。「養生」という発想とは、入口が異なるかも知れませんが、この心身の活動は、自分と他者をも養生することと信じて、今後も続けて行こうと思っています。

今回は、シンポジウムでの発表、講習会、そしてウェブ上で紹介する機会を賜り、誠に有り難うございました。

## 生きる力

日野武道研究所

日野 晃

武道が学校教育の一つとして導入された。日本の伝統武道。日本の歴史に残る、数少ない達人達が生命を賭し、獲得した「生き抜く」為の術であり、過程であり、結果としての境地である（その意味で、武道と呼べるのは達人という頂点に立つ個人の技であり、境地のことで、一般化された“武道”のことではない。）

400年、500年前の武士達の戦。それは周知のように、刀や槍、弓他、あらゆる武器を駆使し、そして、1対1、ヨーイ始め、というスポーツ競技のような形式では無い。何時始まるのかも、ルールも一切存在しない、全てが不確定な世界である。

それにどう対応し、どう切り抜けるか。それは、現代社会を生き抜くのと同じだ。もちろん、現代社会には法律というルールこそあれ、人と人、会社と会社、その業界という世界。そして大きく世界の動き。そこで展開されていることは、戦と何ら変わらない。全ては不確定だということである。それぞれがそれぞれに影響され、自分自身の思惑など通らないのが世界であり、そして肝心なのは「他人は自分の思い通りにはならない」である。

その意味で、武道（達人の叡智）を学校教育としての導入は、社会で即通用する人間を作り出すのだから、重要なことである。もちろん、精神も強く、発想なども豊かに強くする。さらに、武道の実際とは、現場に即して「今、ここで何をすべきか」を即実行しなければならない。武道とは、それに尽きるからである。

もちろん、ここでいう武道は、前述したように柔道や空手、剣道のような、スポーツ競技ではないし、一般化されたものではない。それでは意味が無いのだ。達人の技でなければならない。

スポーツ競技は、何れにしても「競い合って勝つ」を目的としているものだが、武道は「競い合わないで負けない＝生き抜く」を目的としたもの、という違いがある。

では、その武道の「何を、どう」学生たちに学ばせるのか。それは、戦そのものを、である。戦とは本質的には、人との相互関係である。その関係の入り口として、「正面向かい合い」という形式を用いる。全ての事象や人ときちんと向かい合うということだ。でなければ、不意打ちを喰らうし、向かい合っていない、どんな展開になるか予断を許さないからだ。

### ＝小学校での授業＝

私の体験になるが、関西のある小学校の父兄の要請で、小学校で武道の授業を行った。全小学6年生まとめた授業である。そこでは2時間の授業を2回行った。

最初の授業の時、少し難しいが武道の話を1限目から休み時間の10分も休まず、2限目に突入させた。もちろん、これは意図してやったことである。それは、小学6年生という子供達の集中力とは、どれほどのものかを、先生達に示したかったのだ。私が話し出すと、案の定子供達は、好奇心に目を輝かせ食い付いた。

授業が終わり、担任の先生や授業を見学していた諸先生方から、「私達の授業では、子供達は10分も集中できないのに、日野さんの話はどうして集中して聞けたのですか？内容はかなり難しかったと思うのですが」無理も無い質問である。

私が子供達の動向を逃さず見ていた、というのがその答えであり、武道の「正面向かい合い」の実際である。私は、1秒たりとも、全ての子供達

の反応を逃がしてはいない。(児童は40名程)つまり、子供達の反応が変化する度に、食い付くであろう言葉、聞きたいであろう言葉を探していたのだ。伝えたいことが、そのままでは伝わることは無い。だから、実際の生の時間の中で、伝わるように即座に対応するのだ。結果、約60分という長時間の集中が、六年生に出来たのだ。手法としては、一番興味が無さそうな子供を見つけ出し、その都度その都度反応を見ながら言葉や話題を変えるのだ。「正面向かい合い」とは、1対多数の敵という実際なのである。

私の話を終え、今度は子供達にその「正面向かい合い」の入り口を指導した。まず、どんなことがあっても、全ての物事から逃げるな、全ての物事に正面から向かい合え。きちんと、相手の目を掴め。もし、いじめられたら、いじている子の目をきちんと見ること、そうすると相手がひるむから。そんなことを子供達に話し、実技を開始した。

二人組みになり片側がリーダーAで、直立で静止する。その前にもう片側の者Bが立つ。距離は手を伸ばしたら届く距離だ。そして、Bが、Aに対して平行で左右に微妙に動く。そうすると、顔や身体全面で「何か」を感じる場所がある。そこが相手にとっての正面なのだ。但し、お互いに瞬きをしないこと。観察しないこと。傍観しないこと。等を実際として見せた。

瞬きは、ストレスを和らげる為のものだ。だから、瞬きをするというのは、その場から逃げている、ということになる。それを容認すると、物事から逃げるクセがついてしまうのだ。それを直接的に駄目と言うのではなく、角度を変え「弱い子になりたい人」というような口調で誘導したのだ。

また、小学6年生というのは、自意識過剰の時期だから、特に男の子と女の子が向かい合うのは難しい。導入としてはこちらが指示をださずに、子供達の自由に任せた。何度も何度も見本を見せ

ながら進めた。但し言葉は極力少なく、そして説明を一切しない。説明は、子供達の考える力や工夫をする力、想像力をもぎ取ることだからである。まず、女の子同士で、利発な子が歓声を発した。それは他人と、生まれて初めて自覚的に、他人と関れた実感を得たからである。そして、真剣ということ体を感しているからである。周りに子供達が寄る。向かい合った子供は、微動だにせずお互いを見詰め合っている。静かで重たい空気感が、そこに漂う。その感じを、周りの子供達は敏感にキャッチし、周りの子供達は息を呑む。それが伝播し、教室は凍とした静寂になる。

「きれいやろ、君達は気持ちいいやろ」そこで初めて、その体験に対して言葉の誘導をする。子供達は「うん、きれいや」と口々に頷く。向かい合っている当人達は、「きもちいい」と頷きながら微動だにしない。関っていることを止めたくないからだ。本当に関係されている姿は、大人子供を問わず美しい。話は逸れるが、私がフォーサイスカンパニーで指導しているのは、正にここのである。女子の組が実際として、体感できた瞬間である。その子供達を見よう見まねをする事で、あちこちで歓声が上がった。ここが説明してはいけない肝だ。説明がないから、子供達は全体を写し取るのである。

その後、「みんなが知っていたり、思っている身体は間違っているよ」ということで、無意識的な反射をする身体の実験を行った。そして、私の武道の演武を多少見せた。

子供の頃は、絶対に本物を体感したり、見たりすることが大事である。それが直接成長に結びつくものではないが、実感や体感が記憶に刻まれ、将来何かの時に気付くヒントになるからだ。

**=子供を変えるのは大人=**

ここに来て、子供達に、このように武道を学ば

せなければならない、言葉を変えれば、子供達は変わってしまったのか、である。しかし、子供は何一つ変わってはいない。母親から産まれて来る子供は、人間誕生から同じである。その時代その時代で、親や大人が子供に何を求めるのか、という事で変わったように見えるだけである。もちろん、その時代環境、社会環境にも影響され、変わったように思うだけである。現代の子供達が弱いとするなら、それは親や大人が弱い子供を求めているからに他ならない。先日「次郎は鯨の夢を見る」という映画を見た。主人公の次郎さんは、小学校へ行きながら7歳から奉公を始め、10歳で料理を任されることもあったそうだ。現在の大方の大人は、現代の子供では無理だと思うだろう。実はその意識や環境が子供を作っているのであって、子供が自分から進んで自分の能力を下げているのではないのだ。

また、私はある時期、知的障害者の作業所で、当事者達の自立を支援したことがあった。月曜日から金曜日までは作業所で、自立の為の訓練（人形劇）をする。しかし、土、日と帰宅し月曜日に作業所に来ると、5日間で行えるレベルに達していた事がゼロになっている。これでは砂上の楼閣だ。それが続いたので、それぞれの親を個別に面談し、家では自立支援にそって過ごさせる事を要求した。しかし、それも短時間では無理だったが、自立の為に訓練した人形劇は、健常者に混じってコンクールに出場し、見事銀賞を取った。その結果、学校関係から人形劇公演の依頼が集まり、自立に成功した。

つまり、こういった例も、当事者の問題ではなく、

### 【実習】

身体は判断（意識）を通り越す。これは武道での身体を形成する為の指標である。シンポジウムで話した「後来習態の容形を除き～」の実際とい

その当事者の一番身近な環境である親の問題なのだ。

### ＝武道の達人の言葉＝

武道には素晴らしい言葉が残っている。まず直新陰流に残る「古来習態の容形を除き、本来精妙の恒体に復す」である。また、達人伊藤一刀斎は「月、無心にして水に写り、水無念にして月を写す」これは、古くから精神状態を表す比喻として使われて来た言葉である。明鏡止水とも似ている。そして、その一刀斎が戦う時の本質を獲得した時に説明した言葉に「人は眠っている時でも、頭が痒いのに、お尻をかく人はいない。人には、そういった機能が備わっており、それを活用する事が剣の妙だ」と言い、怪訝な顔をする師と3本勝負をし、3本共勝ったと言われている。

まず、古来習態の容形～は、人間成長論であり、個性の発露を言っている。現代的に単純化して言えば、クセを取り除いた時に、自分自身本来の個性が出る、ということだ。それは戦いにおいて、クセの仕草や動きがあれば、そしてそれを相手に見抜かれれば、それだけ自分自身の生き残る確率は低くなる。したがって、そのクセを取る、というのが稽古だということである。

次の、月無心にしてと、人は眠って～は、精神の状態だ。これは、ユングの言う集合無意識と同じだといっても差し支えない。この三つの言葉は、セットになっている。クセを取り除くというのは、根本的には自分自身の考え方や、価値観の質を上げるということだ。

うことで、武道の身体を体験した。

脳は判断できないが、身体は反応している。ということで、直立した人Aを後ろからBが力一杯羽交い絞めにする。この時の条件は、Bは力を

緩めたり強めたりしないこと。また、Aの身体を振り回さない事だ。AもBに身を任せ、逃げようとは思わない事。そういった一定条件の元に始めた。手本として、私Aを男性Bが、後ろから力一杯羽交い絞めにした。Aは、左手小指を若干動かし、その羽交い絞めから抜け出した。

これは、接触している身体同士のコミュニケーションとでも言うべきものである。左手小指の微妙な運動は、Bの身体に信号として発信し、Bの身体は受信した。その事で、Bの左腕に力みが生じ、逆の右腕との力のバランスが崩れたのだ。それをAが感じ緩んだ右側から、下に抜け落ちたという具合である。これは、体験実習だから、高度なB側の人の緩みを感じる必要はない。B側を感じるのには、抜け出る確率をより高めるものであり、B側に決して違和感を与えない為のものだからだ。

武道が教育現場に持ち込まれた時、こういったことを習得するという事である。ここには、ストレスの問題、その場でどうすれば良いのか、を考えなければならない問題、そして、自分の中に起こる相手の力に対する違和感、そこから発生する様々な感情。これらに対処していく、つまり、生き抜く知恵を身体関係を通して、実際に自らが獲得していく、という過程があるのである。

次に、同じ条件、同じ状況で、小指も動かさずに抜ける、を行った。この場合は、Aが頭の中で「左」とつぶやくだけである。つまり、この実験は、自分の意識や言葉そのものも、確実に自分の身体、相手の身体に影響を与えている、ということの実証なのだ。

そうなった時、最初の小指動かしの際、逃げようと思わないで、相手に身を任す事というのが、如何に大事か見えて来る。つまり、逃げようと思う気持ちは、相手に伝わり、その反応として相手の力は逃さない方向に向き、力は強くなる、ということである。そして、日頃使う言葉が、周りの

人や自分に様々な影響を与えている、ということを実感出来るのである。

後数点、身体を使った実験を行った。

これら身体を相互に接して行うという行為は、多くの意味を持っている。まずは、相互に「触れあう」という事の自覚。その事で起こる違和感の認知。これは、触れているという直接の事、そして、直接触れる為の具体的距離の事での認識である。つまり、それらは全て感情が動き出す行為なのだ。その感情とどう向き合うのか、という深い問題を提議されることになるのだ。

触れ合って何かをする、というワークは沢山あるが、それらは、この入り口の感覚の研ぎ澄まし、そして、湧きあがっている感情、あるいは無感情を問題としていない。故に、本当の意味での「触れる」つまり、人と関係しあう、心が響き合う、というところは体感できない。「気分が良かった」止まりである。武道は、気分や幼い自意識、感情を超える為にある。それは生死という避けられない壁が常にあるからだ。

子供だからこそ、この入り口が大事になるのである。そして、それらは「いじめ」ということの間接的な解消にもなる。いじめる側といじめられる側には、相互の関係性があり、そこには、相互に言葉にならない違和感を抱えている。それが例えば、罵声になったり、暴力になったりするものであって、現象としての行為以前に問題が起こっているのだ。

したがって、この違和感という本能の働きを認知し、その事を感知出来る親なり、教師なりが在るならば、いじめを未然に防ぐ事が出来るということである。

その意味でも、武道というものの果たす役割は大である。

---

養生学研究  
第7巻 第1号 (通算9号)

編集委員会

天野勝弘

遠藤卓郎 (委員長)

中谷康司

藤田恵理

藤永 博

横澤喜久子

発行日 2014年12月20日

編集人 遠藤 卓郎

発行人 横澤喜久子

発行所 日本養生学会

〒167-8585

東京都杉並区善福寺 2-6-1

東京女子大学・現代教養学部

健康・運動科学研究室

e-mail: youseigakkai\_henshuu@yahoo.co.jp

日本養生学会ホームページ

<http://www.yousei.org/>

※ 本ジャーナルに掲載されたすべての著作物に関するあらゆる権利は日本養生学会に属します。本ジャーナルに掲載されている図、写真および表の無断使用および転用を禁止します。複写するときは、そのつど事前に日本養生学会の承諾を得てください。また、本ジャーナルから引用するときには、必ず出典を明らかにしてください。

---