

大学正課体育における 身体意識理論の応用

西 洋 子

研究目的

本研究の目的は、ストレッチングやリラクゼーション等の内部志向のスタティックな運動を大学正課体育のダンスの授業に導入し、これらが学生の身体意識に及ぼす影響について考察することである。そして、このような心身の結合を目的とした活動の経験が、舞踊本来のイメージと運動の豊かな交流をもたらすための段階的ない方法となりうるかどうか、その可能性についても同時に考えたい。

研究方法

- 1960年代以降のサイコ・セラピーの理論を「身体性の導入」という視点から概観し、パラダイム・シフトの背景と、身体性導入の理論・方法についてまとめる。
- 女子大学生(36名)を対象とした90分のダンスの実技において、身体意識を高めるスタティックな運動を組込んだ授業プランを作成し、実施する。
- 2の授業を5週行った上でそれらの運動に対する内省の自由記述をとり、身体的・精神的・対人的の3つに分類し、その価値について論じる。

結果及び考察

- サイコ・セラピーにおける身体性の導入について(背景については省略)

サイコ・セラピーにおける身体性の導入は、人間の精神の状態を身体と関連づけてとらえ、様々なボディワークによってセラピーを進めるという形態で行われる。感情・情緒は積極的に開放される方向性がとられ、主にグループ・セラピーが採用されている。代表的なものとしてAlexander Lowenが開発したバイオエナジェティクスが挙げられる。ここでは、感情の習慣的抑圧は身体の筋肉に慢性的緊張という形で刻印されると考え、このブロックをボディ・ワークによって取り除くことが主な目的となる。またこれらの規則正しい実施によって呼吸が深くなり、身体の活力の状態が高まり、喪失された身体を復権したより深い自己把握が可能になるとしている。また、これと比較的類似した方法をとるものに、Moshe Feldenkraisによるファンクショナル・インテグレーション、姿勢術としてのアレクサンダー・テクニーク等がある。

- スタティックな運動を組込んだ授業プラン

ストレッチングの目的として、可動域の拡大、身体各部の知覚、身体意識の向上等を設定した。

方法としては2人組で行う定型のものとし、よりパーソナルに各自の呼吸を意識しながら身体に働きかけるものの2種類を行った。リラクゼーションは全活動の最後に行い、活動に対する内容を促すとともに、ブロック解除の方法を応用したり、身体各部を個別に意識するといったことを言語による働きかけで行った。(授業プラン割愛)

- スタティックな運動に対する内省の自由記述
以下の表に示すように、精神的安定・快感が認識された。

「各活動を行っている時、どんな感じがしたか、何を感じて(思っ)ていたか」に対する記述の分類

	身体的	精神的
2人組のストレッチング	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体がどンドン伸びていく感じ(3) 思っているよりよく曲がる(3) やわらかくほぐれてきた(2) 自分の知らない筋肉がある(2) 自分の知らない部分を意識できる 手足を伸ばすと腕分長い 伸びない 私の膝は曲がっている 身体は硬い 自分の身体には硬い所も柔らかい所もある 	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちいい(4) 自由になれる(3) 大好き ずっと続けていたい 楽しい おもしろい 何も考えない
スタティック・ストレッチング	<ul style="list-style-type: none"> どンドン身体が楽になる(4) 願望を感じ(3) 身体でさし 身体がほぐれる 今日の身体の調子がかかる 汗がひくよりになる 本当に思いがけない程身体が曲がって驚くくらい(3) 痛みを感じる時自分の身体がはつきり意識できた 身体がききしい(3) 硬い 身体が硬くなって思う(2) 本当にちゃんと組んでいるのかとふと不安に思う きつくない 思ったより動かない 自分の関節や筋肉が伸びていくのが見えるような気がした 	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちいい(5) 楽しい(3) 自分だけの世界に入っている(3) いろいろな思い出がよぎる(2) 何も考えない ずっときりした気分 ずっとこうしていたい 自由 精神的な安堵感がある リラックスできる 自分で決めた限界を越えようと不思議な気分
リラクゼーション	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸を感じる(3) 静かになれる(3) 身体が今まで動いていたんだなあと思う とても身体が休まる(4) 今までにない身体との関わり方 自分の意識と身体が一緒になった気がした(3) 胃が洗んでいくよう 肩がこっていることに気がつく 背筋が伸びる 日頃気にかけていない部分を意識するのは新鮮(5) 一つの身体という単位ではなく部分を感知取ることができるのは不思議 自分の部分を感知取ることによって心もリラックスできた 寝ている自分の横にもう一人の自分から身体部分を感じと見つけている感じ 自分の意識できない部分がある 或る部分を意識するとそこが熱く感じられる(3) いつもと違った前力が入る みんな起きてしまっただけがとり残されている不安がある 	<ul style="list-style-type: none"> 気持ちいい(9) いろいろな事を思い出す(7) ずっとこのままでもいい(5) 一番好きな時間(4) リラックス(3) 自分の意識が深い所に入っていた(3) 落ち着く(3) 好きな人の顔が浮かぶ(2) 自分の意識だけが別に漂っている感じがする(2) 自分がここにこうしているのが不思議 空間の流れを意識する ほっとする 頭の中が真っ白になる 自分の中の奥深い底の方に洗んでいくような気持ちになった 自分が自分でないようなふわふわした気持ち 楽しい事ばかり思い出す 身体を解放して一番大切な人の事を考えると心のある場所がわかるような気がする とても優しい気持ちになれる 天地と溶け込む

N=33

まとめ

人間性心理学以降、特にセラピーの領域で身体性の導入が提唱されている背景には、真の自己表現のためには、心と身体の統合体としての自己認識の確立が必要とされるからであろう。身体運動は人間の機能的側面に働きかける刺激であるとともに、ここでは特に心理的な効果(精神の安定・快感等)が確認された。身体意識の向上(自己の身体についての様々な気づき)は、表現形式としての舞踊がその教育的側面において重視すべき、運動とイメージの豊かな交流をもたらす第一歩であると考えられよう。