

身体論

茨城大学 加藤敏弘 (1995)

[1] 身体と「からだ」

(1) 用語からみた体

私たちが、ふだん何気なく使っている「カラダ」という言葉は、いったい何を指し示し、それはまたどのような意味を持っているのだろうか。

日本語では、「体」、「身体」、「からだ」などの表記が、時に無作為に、時に何か特別な意味を込めて使用される。日常の使用方法では、それが生物であろうとなかろうと「体」という文字を当てることが多い。したがって、熟語で使用される場合は、「生体」(生きている体)「死体」(死んでいる体)「人体」(人の体)「車体」(車の体)など、そのものの様子や対象を示す語と結ばれる。

「身体」という用語は、「シintai」と読まずに「カラダ」と読ませることがある。この場合は、同じ「カラダ」でも、人間のことを示す。「身」という文字が女性が赤ん坊をお腹に宿している姿を描いた象形であることから理解できる。したがって、体育や哲学関係の書物で、この用語が多く使われる。

ところが、もう一つ平仮名の「からだ」という用語がある。世に出版されている書物の表題を探てみると、「からだの教養」「からだの知恵 ころの筋肉」(丘沢静也)、「からだの知恵をみがく」(大城真太郎)、「野口体操・からだに貞く」(野口三千三)、「からだとの対話」(阿奈井文彦)、「からだの言いぶん」(津村喬)、「からだに聞いて ころを調える」(ジョン・ポリセンコ)などがある。これらの表題をよく眺めてみると奇妙なことに気がつく。通常意識では、とうてい考えられない表現ばかりが並んでいる。「カラダ」に「教養」や「知恵」があるのだろうか。あるいは、「カラダ」と会話ができるのだろうか。どうもこの平仮名の「からだ」には、何か通常意識では理解しにくい特別な意味が込められているようである。

(2) 体の3区分

遠藤¹⁾は、この平仮名の「からだ」を「肉体」と「身体」と区別し、「同じ《体》のことではありながら、**肉体**や**身体**や**からだ**という言葉で表されている諸側面(或いは諸層)には微妙な差異があるように思える。」とし、次のように説明している(表1参照)。

「人間は肉体をもって生まれてくるわけであるが、それはあくまでも生物としての体である。生後すぐにサッカーや日本舞踊をやり出す能力を持っているわけではない。解剖学、生理学や生物学的な相違は有るにしても基本的には犬や猿と同じレベルで扱われる体の側面である。- 中略 - そして、その体は人間として成長するにつれて人間の体として形成されてくる。言うまでもなく人間は社会的な動物であり、社会的な存在として始めて人間であり得る。人間は基本的に社会的、歴史的な存在としてしかあり得ないが、体も同様に、基本的には社会的、歴史的な存在としての在り方から免れるわけにはいかない。むしろ、我々と言う存在が体によってこの世界に投錨されていることを思えば、社会的、歴史的な洗礼を始めに受けるのは、むしろ我々の体の方だと言うこともできるだろう。社会的、歴史的に形成されたもの、それが身体である。- 中略 - このようにして身体化された体は、この世で生きていく能力を獲得するわけだが、そのことは同時に、体に歴史的、社会的な鎖や鎖を身につけることにもなるわけである。この鎖や鎖は、その社会・歴史的世界における生存のための基礎を形成し、その状況に

表1 体の3区分と命、生涯の3区分の関連

遠藤の説		上田の説			阿部、清水の説	
体の諸層	対応する性質、関係等	命の諸層	対応する科学等	生涯	生涯	対応する科学
肉体	生理学的、解剖学的に捉えられる体 健康と体力に関わる 意識にあまり左右されない	生命	生物学 生理学 生命科学	人生	基底層	生命科学
身体	文化論的、社会的に捉えられる体 教養、文化に関わる(技能、仕草) 意識によって形成される	生	社会学 歴史学 文化人類学	歴史的な生	中間層	文化論
からだ	存在論的に捉えられる体 宗教、芸術、武道に関わる 意識が、学ば対象	いのち	文学 芸術 宗教	境涯	上部層	宗教学

おける自由をもたらしてくれる。しかし、その故にこそまた逆にその社会・歴史的世界を超えたところでは、不自由性の現況ともなってしまうわけである。そうした歴史的、社会的な桎梏を越えて開拓されるべき未開の地平としての体の領域が予想される。それを「からだ」と名付けておきたい。」

遠藤は、さらに体の3区分と命、生涯の3区分との関連を示し、「いのち」に対応するものとして「からだ」を捉えている。簡単に整理しておくとして、従来の体育が目標にしていた「健康と体力に関わる肉体を育むこと」から、現在の体育が目指している「教養、文化に関わる身体を形成すること」に留まらず、「《宗教的なもの》に関わるからだを開発すること」が大切であるとしている。このように、「からだ」という用語は、私たちの通常の意識が及ぶ肉体や身体を超えたところのものを意味している。

(3) 心身二元論の功罪

ギリシャ時代の原子論に端を発する自然観は、万物を物質として扱う自然科学として発達し、今日の科学技術の成果を生み出した。西洋の医学もまた同様に、人間の体を「もの」として扱うことで飛躍的に発展し、悪くなった臓器を交換することも可能にした。こうした医療技術の進歩によって、多くの生命が救われ、私たちは長寿大国に生きている。

一方、国民一人当たりの医療費が20万円を越え、薬漬けの日々を送っている人も少なくない。脳死問題が取りざたされ、例えばスパゲッティ・シンドロームという言葉が示すように、集中治療室で管だらけになって息をひきとる患者の姿に医師や家族が疑問を感じ始めている。延命を最終目標としてきた医療の在り方が問い直され、高齢化社会に向けて在宅治療などが検討されはじめている。つまり、肉体を生きながらえさせることにある程度成功した医療は、社会的・歴史的存在としての身体を回復させる医療へと向かい始めた。当然、そこでは、人間の体を単なる物質としてみなすのではなく、心を持った社会的な身体として扱おうとしている。

ところが、急激に変化する社会に生きる私たちは、病気と呼べないまでもさまざまなストレスの中に生きている。医療技術のお世話にならないまでも、どうも豊かに生きている感じがしない。特に、受験戦争に疲れた大学生の心と体のバランスは完全に崩れ、生きがいを見失ってしまう場合もある。

そもそも、心と体のバランスが崩れるとは、どういうことだろうか。体は生きているが、心が死んでいるのか。もし仮に、心が体とは別のものだとすると、いったい体のどこにあるのだろうか。この結論はそう簡単に得られそうにないが、少なくとも、こうした私たちの意識の中に無意識に存在する「心身二元論」の影響を感じないわけにはいかない。

原子論が論じられる以前の古代ギリシャにおいて、心を示す「プシューケー」と体を示す「ソーマ」は、明確に区別されるものではなかった。藤沢²⁾は、「淵源まで遡った一番最初の出発点の自然観の中では、プシューケーとソーマ、たましいと<物>という区別はなく、-中略- 両者は端的に同一」とし、その背後にある自然観として「自然万有は生きていて、永遠の活動と生命力を自然に対して与えている。そこには神々がいて、一人ひとりの人間は、そういう生きている自然万有、天霊地気というものと確実に合い通じている」と述べている。

これは、東洋の自然観と通じるもので、もともと開国以前の日本にあった自然観でもある。それが、この百数十年程の間に、原子論に端を発して発展した西洋の自然科学を追い求めるうちに失われ始めた。精神と肉体とを完全に分離し、崇高な精神と卑劣な肉体のイメージを作り上げ、知識詰め込み主義、それを測る偏差値に支配されてしまった。登校拒否、拒食・過食症、閉じこもり症候群など、さまざまな形で体が警告を発しているが、解決策を頭で模索するばかりで行動が伴わない。体を低く位置づけた捉え方では、こうした症状から立ち直ることができない。回復のためのさまざまな試みがなされているが、体を動かすことや共同で作業することが中心であり、「いのち」に直接する「からだ」を取り戻すための努力が続けられている。

このように体を一段低いところに位置づけてしまう私たちの日常の意識では、なかなか「からだ」の存在は、理解されない。しかし、明らかに時代は、大きな転換期をむかえている。環境問題は地球規模で考えなければならず、高齢化社会は、単に生命を長く生きながらえさせることではなく「善く生きる」ことを模索している。健康や体力に関わる肉体を育むことから、教養、文化に関わる身体を形成し、さらに、自然の中に生きる人間として地球の一員として存在論的に捉えられる「からだ」を開発することが、21世紀を迎えようとしている私たちの使命でもある。

[2] いのちとからだ

(1) 感じる体

前節で「からだ」という用語が特別な意味を持ち、通常の意識では理解しにくい領域のことを示すと述べたが、実は、日常の生活の中で私たち自身の体は、この領域を実際に体験している。

喜びを感じて笑い、怒りを感じて苛立ち、哀しみに涙を流し、楽しさで飛び跳ねる。大舞台に立つ前に武者震いがしたり、舞台上で浮き足立ってしまう。高いところに立つと足がすくみ動けなくなる。深呼吸を一回しただけで、今までの緊張が嘘のようにほぐれたり、友人の一言で震えが止まることもある。映画や小説によって、涙を流したり、笑ったり、音楽によって思わず踊りだしたり、一枚の絵に全身が吸い込まれてしまうことだってある。大泣きしている赤ん坊は、母親に抱かれただけで泣き止んでしまう。スポーツの解説者は、動きを見ただけで選手のその日の調子を判断する。剣の達人は、向かい合っただけで、戦いの結末を感じとる。スポーツ選手は、相手を感じ、己を感じ、観客を含めた場の全てを全身に感じとりながら、ゲームを行う。全身全霊を込めて戦いあった両者には、勝敗を越えて深い関係が生まれ、試合後抱き合う姿は、たとえブラウン管を通していても、観ている人々を無条件に感動させる。

こうした日常生活における体の変化に気づき、自分の体が感じていることを素直に認め、頭に詰め込まれた知識で判断するのではなく、感じている意識そのものを学ぶことによって「からだ」と出会う道が開ける。

(2) ふれあいの欠落

さまざまなストレスに満ち溢れている現代社会に生きる私たちの疲れきった体は、人間として当たり前のことすら「感じる」ことができなくなってきた。集団リンチによる冷酷な犯罪が、いとも簡単に成し遂げられる背景には、死に逝く者を目の当たりにしても、何も感じない体の姿がある。核家族化が進み、両親の愛を全身に受けられない子どもは、テレビゲームに夢中になり、ゲームの世界で「戦い」という最も深い交流を模擬体験する。現実世界では、塾やおけいこに忙しく、希薄で無機質な人間関係しか成立しない。そんな中で、劣等感や孤独感を埋めるためにシンナーに走る若者は後を絶たず、ゲームの世界と現実とが混同され、やるせない犯罪が起こるのである。

受験戦争を終えた大学生は、人間関係で嫌な思いをするよりも、巷に溢れたカタログ雑誌を次々とめくりながら、「何かいいことはないか」と刺激を求める。コンパと称して集団でお酒を飲みに行っても、語り合うことよりもカラオケで盛り上がる。集団に属していないと不安だが、集団の中で本当の自分をさらけ出すことはない。他の人の歌を聴いているふりをして、自分が次に歌う曲を必死になって探す姿に、カラオケボックスと自分の殻の二重の囲い込み現象をみることができる。

熱心に語り合っているようでも、実はお互いに一方通行であることが多い。私の言うことを聞いてという欲求が先行し、相手の話を聞くことができない。話し手は話をするだけで満足し、聞き手も相手の話を心の中で自分の都合のよいように解釈する。相手を傷つけないように配慮するというよりも、自分が傷つかないように距離を保つのである。

こうしたさまざまな現象をみていると、人と人とのふれあいの欠落を感じる。この場合の「ふれる」ということは、物理的にさわるといふこととは異なった次元の話である。例えば、満員電車で四方八方から見知らぬ人に囲まれていても、「ふれている」とは感じない。微妙に全ての視線が違う方向にあり、全ての体が閉ざされている。逆に恋人同士がテーブルをはさんで向かい合って座っていても、ふれあっている体がそこにある。

ふれあいは、感じることから始まる。感じるためには、体を開き、感じられる体を開発しなければならない。いや、本来感じている体の声に素直に耳を傾ける意識を学ぶ必要がある。

コラム： ハンドパワー

物を変形させ動かす「ハンドパワー」が流行しているが、ちょっと違った「ハンドパワー」を体験することができる。肩の力を抜き、左右の手のひらをお腹の前あたりで向かい合わせる。20cmぐらい離していても、両手の間に何か暖かいものを感じる。友人に片手を手のひらの間に入れてもらおうと、ビリビリした感じが広がる。

(3) いのちを感じる体

高分子物理学者である石川は、身体について次のように述べている³⁾。「私たちの身体は、約50兆とか60兆の細胞でできていると言われます。 - 中略 - 細胞は、独立した生き物です。条件さえよければ、試験管の中でも生きていくことができます。しかも自律性があり、個性があります。自律性があった個性がある独立した生命体が60兆集まっていて、我々のからだの秩序を維持しています。」さらに、自然界について、「生き物だから秩序が創れるのかというと、そうではありません。秩序を創る別の例としては地球があります。地球という自然は46億年という歳月をかけて見事に秩序を創り出しました。これは人間が創ったものではないことは明らかです。」と述べ、自然界が秩序を作り出す機能のことを「いのち」と定義している。

原子論に端を発した自然科学の最先端をいく高分子物理学者が、人間をはじめとして他の動植物、生態系、さらには地球という自然界全体をも含む広い意味として「いのち」を定義したことは、いみじくも、原子論以前の古代ギリシャ時代のプシューケーとソーマが同一であるという自然観に通じるものとして注目される。石川はさらに自然界が秩序を創り出すためには、開かれたシステム（open system）でなければならず、人間が秩序をつくる時には、自然と繋がっていないとてはならない、としている。

開かれたシステムの一員として人間があるためには、開かれた人間でなければならぬ。そのためには、人間や自然とふれあうことのできる開かれた体が必要であり、「いのち」を感じる体でなければならぬ。

（４）からだの教育

ジョギング、水泳、エアロビクス、ウェイトトレーニングなどで汗をかき、積極的に自分の体を動かす。テニスなどのスポーツによって友人と楽しい時を共有する。休日には大勢の人々が海や山へ繰り出し、太陽の光や森のささやきを全身に浴びる。こうした活動によって、人々はストレスからの脱却を図っている。ところが、頑張りすぎて膝や腰に障害を起こしたり、勝ち負けにこだわって友人と気まずい思いをしたり、海や山は空き缶やポリ容器でゴミだらけになってしまう。まだまだ、自分自身や友人や自然と本当にふれあえる体はできていない。

私たちは、肉体を鍛え、身体を形成してきたが、「いのち」を感じる体を開発するには至っていない。しかし、野口三千三氏の野口体操⁴⁾、竹内敏晴氏の「からだ」と「ことば」のレッスン⁵⁾、西野皓三氏の西野流呼吸法⁶⁾など、いずれも感じることを基本に据え、自分自身、友人、そして自然と交流するための実践が行われている。最近では、気功、太極拳、ヨガなどの教室が盛んに行われるようになり、ゴミ袋持参の中老年の登山も行われるようになってきた。自然界とふれあうことで人間が本来持っている体の秩序を取り戻すばかりか、自然が秩序を回復するために、私たちを導いているとさえ思える。

こうした実践にヒントを得て、体育が人生にとって意味あるものにするための方向性として、遠藤は次のキーワードを掲げている¹⁾。

- * 技術や記録の追求から、体の開発へ
- * パフォーマンス（外から見える）の追求から、感受性（内から感じる）の開発へ
- * 量の価値から、質の価値へ
- * 勝敗の関係から、交流の関係へ
- * 客観的な価値から、主観的な価値へ
- * 見られる体から、感じている体へ

大城は、「人間の生命力、生きる力、あるいは行為行動は心身一体的なものである。頭は頭、体は体、すなわち頭の知恵と体の知恵を切り離して別々に考えて教育を行う時代は過ぎた。⁷⁾」とし、「気がみじかくて怒りっぽく、カッカッとなる感情をおさえて、落ちついてゆとりのある態度を作り、生活を楽しく、豊かにする方法として、必要にせまられた知恵として、他の国々にはない独特の文化が生み出された。 - 中略 - 腹を鍛えることが、人間を落ちつかせ、リラックスさせてゆとりを持たせ、度胸を作り、勇気と大胆さが養われることを、経験によって自然に身につけた。 - 中略 - 日本人自身があみ出した、最も日本人に適した修行法を、教育の中に早急に取り入れる必要がある。すなわち、座禅をくむ、腹を鍛える、丹田を鍛える複式呼吸を行なう、瞑想をする、剣道、柔道、弓、ナギナタ、空手等の武術を学ぶ、茶道、花道、舞踊、詩吟等を学ぶこと。⁸⁾」と述べている。

21世紀に向けて、「からだ」を開発するための教育が、模索されている。

引用・参考文献

- 1) 遠藤卓郎「生涯体育の原理 - 宗教的なものを考える立場から - 」体育原理研究, 第24号, pp.113-115, 1994.
- 2) 藤沢令夫「大学教育と体育」平成6年度大学体育指導者研修会中央研修会講演記録, 1994.
- 3) 石川光男「大学教育の課題 - 『いのち』から学ぶ - 」全国大学体育連合・研究集会（FDシリーズ1）, pp.9-11, 1993.
- 4) 野口三千三『原初生命体としての人間』, 三笠書房, .
- 5) 阿奈井文彦『からだとの対話 - ぼくの野口体操入門記 - 』, 光文社, 1978.
- 6) 西野皓三『細胞で考える』, クレスト社, 1993.
- 7) 8) 大城真太郎『からだの知恵をみがく』那覇出版社, p.195, p.145, 1981.

出典：加藤敏弘，茨城大学健康・スポーツ科学研究会編『身体活動の科学』大修館書店，pp.28 35，1995．