東洋の心身教育法に基づいた学校体育カリキュラムのモデルに関する検討

Eastern Movement Discipline Curriculum Model into Physical Education

キチョン・リー：Kicheon LEE¹

スンゼ・キム：Seung-Jae KIM²

ホジュン・ムン：Ho-Jun MOON³

1 高麗大学：Korea University

2 江原大学：Kangwon University

3 西源大学：Seowon University

1. はじめに

『S中学校3年生C君は、朝早く起きた。今日は、体育授業があるからだ。昨夜は来週から始まる期末試験の準備で深夜まで机を離れなかったが、熟睡のお陰で今朝も普段とかわらず調子はよかった。C君は体育が好きで、いつもその時間を楽しみにしている子どもである。最近C君は以前とは違い、お母さんに頼らず早起きすることが多くなった。以前はいつも軽い頭痛気味で、すっきりしなかった。しかし、最近では頭痛もなくなり、明朗快活な日々を過ごしている。思春期のC君は、学校では友達関係がなかなかうまくいかず、また家庭では親によく腹を立てたりすることが多かった。しかし、最近では、以前とは様子が変わり、そういうことがかなり少なくなった。学校生活でも熱心に取り組み、成績もよくなり、家では家事を助けるなど、日常生活が好ましく変わったことで親も大喜びである。

これまでC君は、運動など、体を動かすことがあまり好きではなかった。振り返れば、運動とは小学校4年のとき、テコンドーの道場に1年間通ったことしか記憶にない。その後、彼は、こういった運動を行った記憶がない。彼の親は、週末にしばしば山登りに出かけた。しかし、彼はその間、いつも家庭教師が来ていたので、一緒に出かけることはなかった。中学へ進学した直後から、しばしば体が重く、偏頭痛に悩むことがあった。

それに伴い、朝寝起きが悪くなるばかりで、学校に行っても集中できず、勉強も怠りがちになった。しかし、最近では、このような生活も大きく改善された。現在C君は高校進学を控えているが、今の成績なら希望する進学校には難無く合格するだろう。

C君が大変だった中学校1、2年生を終え、3年生に進級すると、新しい体育の先生が赴任した。新任の先生は、他の体育の先生より多少内向的な性格で知られており、小柄で、筋肉質ではないが、陰しい目つきをしていた。そのため、最初は皆、結構頑固で几帳面な人だと思っていた。しかし、時間が経つにつれ、その先生は思いやりのある優しい人であることが分かってきた。そして、C君も、その先生が大好きになっていった。これまで主に技能の習得や体力向上をねらいとした授業を受けてきたC君にとって、体育はなかなかつらい時間であった。彼は、他の生徒に比べ、運動能力や体力が低い方であった。そのため、授業にはあまり興味も湧かず、体育が好きにはならなかった。

しかし、新しい先生は、これまで生徒たちが経験したことのない新しい内容をしばしば教えてくれた。先生は準備体操の時間に、呼吸に合わせて体を伸ばしたり、曲げたりするなど、まるでストレッチと類似した柔軟運動を主に実施した。続いて、全身を叩いたり擦ったり、また音楽やリズムに合わせて体を震わせたり、ゆっくり踊ったり、

喚声を上げたり、時には特定のきつい姿勢を構えさせ、しばらく維持させてみたりした。このような動作が終れば横たわって静かな音楽を聞いたり、ほのかな香りを嗅ぎながら瞑想したりするうちに、おのずから眠ってしまったこともあった。初めは、このような動作にまったく馴染んでいないせいか、退屈で苦勞した。しかし、時間が経つにつれて次第に体と心の変化を感じるようになり、すべての動作に慣れることができるようになった。そして、ようやくそれらに興味を持てるようになった。以降、授業が終わってからは体も心も爽やかになり、次の体育の時間が楽しみになってきた。C君は高等学校に進学した後もこのような授業が続けられることを希望している。家に戻っても寝る前に学校で習った簡単な体操や瞑想を必ずすることになっている。このような動作を済ましてからは気分もよく、ぐっすり眠れる。クラスメイトの中ではC君のような考えを持っている人が多いようだ。』

過去、学校体育は、子どもたちの将来にとって価値ある多様なプログラムを開発し、提供してきた。21世紀という新しい時代を迎え、当然のことながら学校体育カリキュラムにも変化が求められている。前述したシナリオは、新しいパラダイムに基づき、多様な教育課程を求める時代の変化に伴って構成されたカリキュラムの例である。我々は、こういったシナリオを通して、断片的ではあるが未来の社会的な要求に沿った新しい学校体育の内容を予想することができるだろう。

教育の役割は、積極的・建設的な未来志向の人間の育成にある。また、未来の新しい教育目標の特徴の1つは、個人の自己実現や個人の潜在能力を最大限に向上させることにある (Kretchmar, 2000)。このような教育を求める時代の要請に応える必要がある。したがって、その時代が求めている社会的な価値基準によって教育内容も変化しなければならない。特に体育は、身体活動を通じて生徒の全人的な発達を図るといった教科の特性から見て、どの教科よりも重要な役割を担っているといえよう。したがって、これからの体育は、このような時代の変化に応じ、個人の自己実現と潜在能力を向上させることができるよう、社会的な価値基準に即した内容で構成されるべきである

う。

近年顕著になった社会的な変化の1つは、まさに東洋哲学と思想に対する関心の高まりといえよう。このような現象は、東洋と西洋の思想が融合されたニュー・サイエンス運動ともいえるものである。こうした理念は、特に医学や競技スポーツ、そして余暇や健康関連の分野に至るまで幅広く適用されている (Charles, 2001; Smith, 1975)。この中で体力及び健康を維持する為の手段として、東洋の心身修養法が一般の人々の関心を引きつけている。このような社会的な関心と認識の変化は、東洋的な心身修行の哲学が持つ固有の自然性とその原理がもつ根本的なよさが広く認められるようになったために生み出されている。すなわち、この修行法は、生命の原泉である神聖たる自然法則に沿って身体活動を行なうことにより、自分の体について神秘的な変化を直接体験でき、これを通じて健康を維持し、さらに場合によっては、病気の治療や回復まで期待できるなど、幅広い可能性を秘めている。しかし、こうした体験的・実践的な事実にもかかわらず、従来、明白な科学的根拠がないという理由から、それは、社会的に幅広く認められることはなかった。しかし、近年の東洋哲学に対する関心の高まりと研究の活性化に伴い、その実体が、次第に科学的なパラダイムを通じて証明されるようになってきている。韓国の国立保健院、アメリカのNIHなどでは代替医学研究機関を設立し東洋医学を研究している。また、アメリカ医学協会の学術誌JAMAが代替医学の臨床実験の結果を収録し始めている。これらの事実は、東洋哲学への学問的関心が近年高まってきていることの証である。このような変化につれ、世界的にも、健康増進の為に心身修養法を用いる団体も増加し続けている。これらの団体で心身修養を実施している人々は、約200万人といわれている。さらに中国ではおよそ5000万人とされている (1998. 12. 23. 東亜日報)。

東洋の心身修行の哲学が追求する重要な特徴の1つは、肉体と心、そして精神の統合された全体的な教育を強調することである。すなわち、心身修養を通じて身体、健康増進はもちろん、さらに精神的な安定と霊的な自覚、そして潜在能力の向上を追求するのである。このような思想と概念

は、西洋哲学のホーリズムやソマティクス教育にもよくみられる。したがって、このような特徴は、体育の志向する「全人的な人間の育成」と一脈相通ずるところが多い。このような意味で、東洋哲学が追求しているその本質的な価値は、今日的な教育的課題と密接に関連するものである。すなわち、未来の新しい教育目標とされる自己実現と潜在能力を最大限に活用していくには、東洋の修行哲学の内包する全体的な教育観をよく理解し、実践することが極めて重要だといえる。

過去1世紀にみられた学校体育の急速な変化に伴い、これまで多様な教育内容が提供された。当初、学校体育は身体活動を通しての身体そのものの教育を強調することによって健康や体力の増進を図るとともに、技能習得を中心とした活動を教育の一環として実施してきた(Dougherty and Bonnano, 1987)。以降、この前半期の特徴である身体教育を含め、身体活動を通しての教育、すなわち認知的、心理的、または情緒的な発達を図ろうとする方向で学習内容が編成された。このような概念の変化を通じて、現在、多くの国々では体育を通して身体的、精神的、情緒的な面が調和された全人的な人間の育成が試みられている。したがって、そこでは、全人的な人間教育の目的を果たすことができる具体的な下位目標が設定されている。また、ゲームやスポーツ、体力の増進など、多様な活動を保障する教育内容により、その目標が達成されてきた。今日の体育は、運動機能の習得のみならず、健康維持、体力の増進、身体の効果的な動きなどを追求することをその目的としており、また生涯に亘る病気の予防と健康維持を意図して、余暇の活用、安全な日常生活、安全な身体活動などを営む能力を開発することを重視している。

学校体育カリキュラムモデルとは、このような多様な教育内容をより深く理解することができるように、カリキュラム論に基づいて体系的かつ明確に組織・構成された計画を指す(Jewett, Bain, and Ennis, 1997)。このようなモデルは、教育課程を構成し実践するために必要な基本的な枠組みを提供する。実際、これに基づき、これまで10種類以上の学校体育カリキュラムのモデルが開発された。したがって、将来の社会変化に伴う一層質的に優

れた体育プログラムが構成される為には、これに適したカリキュラムモデルが開発され続けなければならない。

しかし、これまでの学校体育カリキュラムのモデルでは、東洋の修行哲学と関連した教育内容が、きわめて断片的かつ、極めて限定的な方法で扱われてきた。その原因は、これまで西洋の実証主義及び実用主義的な科学文明が我々社会の主導的な位置を占め、東洋文明が相対的に疎外されてきたことにある。教育分野においても西洋文明の影響が大きかったことがその疎外の原因となっていた。当然、体育もその例外ではなかった。さらに、東洋哲学を基礎とした心身修養の効果に関する科学的・客観的な検証が欠けていたため、それに対する正当な評価がなされなかったこともその一因である。そのため、東洋の伝統的な心身修養法は、極めて制限的にその命脈を保ってきたといえる。

しかし、近年、多くの人々の間で東洋の伝統的な心身修養法に再び関心が高まっていることは大変歓迎すべきことである。さらに、こういった傾向が維持される為には、積極的かつ多様な努力が要求されるだろう。この意味で、これからは、学校体育の実践でも東洋の修行哲学に基づいた心身修養法の理解が深められ、それが正しい方法で実施される必要があり、その為には学校体育カリキュラムモデルの開発が求められる。それにより、心身修養法は、体育の質的向上や今日までの学校体育の抱えてきた限界と問題点を克服することのできる代案的・補完的な教育として理解されるようになるであろう。したがって、本研究の目的は、東洋の伝統的な心身修養法の本質と体系を明らかにし、実際の体育授業に活用できるカリキュラムのモデルを開発することである。

II. 東洋の心身教育法の原理

— 東洋の心身教育法モデルの特徴 —

東洋の心身教育法は、人間存在の根幹と本質を探究する学問であり、その為、人間を身体と心、そして精神(魂)の統合という観点から理解しようとし、身体の構造とその機能を人間の経験とその意識などの過程として理解し、追求しようとする(Hanna, 1970 ; Miller, 1993)。

子どもたちは、これらの全体的心身教育を通して、身体と心、そして精神（魂）の統合された自己存在の意味に気づくとともに、自ら、全人的な人間を意識した身体の動き、また身体活動における基礎原理や機能を理解できるようになる。そして真の身体活動を遂行することができるようになる。子どもたちは、このような心身教育を通じて、前述したヴィジョンを実践できるようになる。

心身教育モデルは、子どもの身体、心、精神（魂）の調和と統合を導き、個々の子どもが社会や学校生活などを営む中で自ら自己存在の意味に気づき、人間行動の目的を重視し、社会と有機的関連性を考慮する中で霊的な価値を追求していけるようにすることをねらいとしている。心身教育は、生徒の身体活動、姿勢、情緒、思考、自己概念、文化の価値などを総括し、総合的な相互関係を重視する立場から全人的な人間を追求する。これは、生徒の身体、心、精神（魂）の多様な視点からのアプローチにより検討されるべきであろう。東洋の心身教育法の特徴は、以下の5つに分けられる。

1) 身体への気づき

東洋の心身教育法は、認識能力の啓発と密接に関係している。すなわち、この教育では子どもが、自ら、自分の身体に起こる変化や様子などをすぐ知覚できる能力を育成することが非常に重要となる。したがって、子どもが身体に気づくトレーニングを行なうことが重要であり、これにより、感覚機能を鋭敏にすることや内的な経験を敏感に認識すること等が可能になる。また、その感覚の変化の意味をよく理解できるようになる。もし子どもが自分の身体に起こる変化を正確に把握、認識し、かつそれを自らコントロールできるようになれば、彼らは一層積極的な生活を営むことが可能となろう。

2) 呼吸法と筋肉の弛緩

呼吸法は、集中力を高めてくれる。これは人為的方法ではなく、人間の本来持っている呼吸能力をもとに行なわれる。筋肉の弛緩、あるいはそれを柔くすることなどによって子どもは、緊張のほぐれた状態やそのコントロール法を学ぶようになる。呼吸法と弛緩療法は筋肉の緊張を弛緩する受動的な方法であるが、これらは非常に効果的である。

ある。このような方法は、ストレスを受けた後のストレス解消といった事後対策だけでなく、予防的な側面からもその効果が期待できる。さらにより高度の弛緩療法を用いることで身体活動を一層効果的に行なうことも可能とされる。

3) 身体の姿勢と効果的な動き

解剖学及びバイオメカニクスの基礎知識を用いることで、筋肉の弛緩及び関節の柔軟性を高めることやより洗練されたパフォーマンスを効果的に発揮できること等が期待できる。さらに、これらを活用することで、緊張やストレスの解消、また負傷の防止にも役立つとされる。しかし、身体の姿勢及び動きの効果を十分に理解する為には、その知識の習得のみならず、身体の動きを繰り返し練習しなければならない。大人や子どもなど、人間の身体活動が進歩する為には、身体に関連したバイオメカニクスの知識、学ぶ内容に関する情緒的、社会的、文化的側面などが総合的に考慮されなければならない。

4) 情緒的安定

子どもの情緒的、心理的安定は、身体健康維持と並び、身体と心を鍛える際の基本条件といえる。子どもが身体活動時に感じる感情は、単なる身体的変化ではなく、身体的な経験から生じるものである。すなわち、感情とは、心臓の鼓動や呼吸、そして筋肉収縮などの内部器官から生じる多様な変化により構成された身体的な経験を感じるものである。また、感情は、思考・判断力の根幹にもなる。

情緒の根源は身体とされる。子どもたちは身体の細かい変化に気づくことから自分の感情に気づくことになる。東洋の心身教育法を通して生徒は、このような感情の実体を把握することや情緒的、心理的安定を図ることができる。これらのことから子どもは、自分の身体に起こる変化を敏感に感じ取ることができ、身体や心を見直すことができる。同時に、ある活動に従事する際に、それが身体や情緒的・心理的側面に及ぼす影響をよく理解し、深く認識できるようになる。さらに、これら自己コントロール、気づきなどといった内的力の働きは、家族や友達の問題、異性間の問題、薬物の問題などの解決にも非常に有効であると思われる。

図1 東洋の心身教育法の特徴

5) 社会性と道徳性の育成

東洋の心身教育法を通して子どもは、他人への関心や思いやりについて考え始めるようになる。子どもが自分の身体についてよく理解・認識するようになると、周りや社会に対して新たな関心をもつようになる。学校生活においても、周りの人々との触れ合いには肯定的な変化が期待できる。自分の身体に起こる変化をよく理解し、深く認識することで自己コントロールや心のバランスをとることが可能となり、自分の欲求と他人の欲求の違いから生じる対立や衝突にうまく対処できるようになる。学校生活においても進んで自分の身体と心の安静を維持することで、相手や周りとの調和やコミュニケーションを図るなど肯定的な変化が予想される。要するに、東洋の心身教育法を通して豊かな人間性や社会性を育むことが期待できる。

Ⅲ. 東洋の心身教育法カリキュラムモデル

1. 東洋の心身教育法を支える基本的考え方

東洋の心身教育法には、社会、心理、科学、精神、芸術、そして教育といった多様な分野の内容

が含まれている。それは、また、これらを総括して総合的に実施する実践的な学問である。それは、教育の本質回復を意図した試みであり、バランスを失った生徒たちの心を整え、彼らと教師の信頼関係を回復させる可能性を秘めている。

1) 連係 (Interconnectedness)

教育という立場からみれば、断絶された物事の間、あるいは人間間の連係を生み出すことは非常に重要な意味を持つ。連係は、個人の人生に関する直観や抽象的な概念、心身、知職、自分と社会／地球／宇宙、そして自我と自分との関係など、様々な立場から生み出し得る。具体的な活動としては、作文、書画、舞踊、談話や討論、演劇、瞑想、そしてボランティア活動などが挙げられる。連係は、「自然との交流」である。自分の中の小我は、宇宙の中の大我と繋がっている。神聖たる大自然との交流を通じて我々は、自分の本性を発見することになる。このような連係の概念は、すべての教育課程で統合的・総合的に運営されなければならない。ここには、感嘆と驚異を引き起こす宇宙の話や、教育的な映画の鑑賞などが含まれる。子どもは、地域社会へのボランティア活動な

どを通して、思いやりや自己アイデンティティーを確認することができる。連係では瞑想や、丹田呼吸、武芸、集中、心象など東洋の伝統的な方法が活用される。瞑想は、東洋の心身教育法の中で最も重要な方法の1つである。これにより子どもの内面の世界を豊かにすることが可能となり、子どもは想像の世界に導かれることになる (Grieg, 1989)。

2) 調和 (Balance)

東洋の心身教育法では、二分法的な考え方を見直すことが重要である。例えば、男/女、真/偽、量/質等の見直しが求められる。したがって、教育のすべてにおいてその特性を調和させ、考えることが求められる。このことから子どもの学習において、つまり知識を習得する過程では、彼らの肉体や感性、情緒、美的感覚、そして精神的な発達等の各要素間の相互作用を通じて学習が行なわれる。また、既存学習内容との連係・統合を図る研究が行われることで、多様な要素を調和させながら、その内容を構成し、バランスのとれた学習を図ることになる。これらによって、各学問分野の関係を改めて位置づけ、互いの関係を見直すことができる (Adler, 1996; Bethel, 1997)。

3) 包括 (Inclusiveness)

東洋の心身教育法では統合的・総合的な教育を実現する為に伝達と交流、変形といった、多様な方法を用いる。伝達とは実証主義的な観点によるもので、教師の説明や演示などの模倣と反復による学習方法を指す。すなわち、知識を伝え、これを受けることを意味する。交流とは科学で重視されている問題解決能力を基盤とし、知識の相互交換及びコミュニケーションを通して行われる学習を指す。また、交流は、問題解決の為に教師と生徒の間で思考作用 (思考機能) を用いて営まれる相互作用を指す。最後に変形とは、構成主義的な観点によるもので、すべての知識の習得に対する統合・総合を意味する。このような立場では、知識は教師と生徒の間で構成されることになる。つまり、授業は、すべての構成員によって構成されるという見解がとられることになる。教師と生徒の関係は、単純に知識の伝達や受け入れではなく、むしろ、彼らは一人一人の人格を備えた主体とみなされ、各々の特性に合った学習活動が実施

されることになる。なお、変形という言葉には、前述した連係と調和といった2つの概念が含まれている (Jones, 1997)。

2. 東洋の心身教育法カリキュラムの特徴

このカリキュラムの特徴としては、次の5つが挙げられる (Jackson, 1992)。

1) 過去への回帰 (Reactionary Position)

新しいことを追求せず過去の思想、哲学、知識を受け継ぐ。既存の教育内容や指導法を用いる (Maxwell & Romkema, 1997)

2) 学習者の個性の尊重 (Nature of Individual Learner)

東洋の心身教育法では、全人的な人間の育成を目標とする。その目標を達成する為には、二分法の手法を改めた柔軟な思考が求められる。つまり、内部/外部、真実/虚偽、自立/依存、男/女などといった二分法的な概念を取り入れる際、柔軟な思考、すなわち思考のバランスを維持することが大切である。とりわけ、心と身体のバランスをとるなど、各要素間を繋げる教育カリキュラムを考えることが非常に重要である。

3) 社会変革の手段 (Instrument of Social Change)

明るい未来社会を開く為、教師は社会の変化に沿った技術や知識を教えなければならない。子どもは、自ら、ボランティア活動、話し合いや討論などの活動に積極的に参加することで自己責任意識や判断力を高めていくと考えられる。また、これらのことから、将来、社会変革の一翼を担う中核として成長していくことが期待できる。さらに、子どもには、自立と依存、アナログとデジタル、地域と国家/世界などを見極める概念的なバランス感覚が求められる。

このような学習を行うことで子どもたちは、社会の構成員として自分の役割と世の中との関係、地球あるいは宇宙との関係を深く理解することになるだろう (Drake, 1993)。

4) 有能なマネージャー (Effective Management)

これまで教師は、学校カリキュラムの立案の過程で中心的役割を果たすことができなかった。このような現状を乗り越える為には、彼らの関心の向上とそれへの一層積極的な関わりが必要とされる。教師は、教育課程を無批判的に受け入れるよりは、むしろ、積極的に意見や対案を提案すべき

であろう。その為には批判・評価、コントロールのできる知識や能力を持つことが必要であり、このような意味で教師は有能なマネージャーにならないといけない。

5) 認知的過程 (Cognitive Process)

課題や問題解決の能力を育む為には、認識学習が非常に重要とされる。したがって、教師が子どもの問題解決の能力を高める為には、彼らの認識に関わる技能を向上させなければならない。高度の思考能力や批判力、創意的な問題解決能力などを養うことはもちろん、これらの能力を子ども自ら生活に活かす能力を高めることも非常に重要である。

3. 東洋の心身教育法の指導と学習

東洋の心身教育法の指導・学習方法は、伝統的な指導・学習方法とは大きく異なる。より効果的に教育目標を達成する為の東洋の心身教育法の指導・学習方法は、次のとおりである (Lee, 2000)。

- 1) 個々の個性、情緒、社会、身体、芸術、創意、霊性など、すべての領域においてその潜在能力を最大限に向上させる。その為、学習過程に積極的に参加するように生徒を指導する。さらに個人や集団の責務を強調する。
- 2) 子ども自ら人生の意味及びその価値を探求し、それを理解する。生活を明るく、健全で豊かなものにする為に必要な、多様な方法を学ぶ。
- 3) すべての生徒の潜在能力を認めて、これを向上させる。すなわち、一人一人が持っている固

有な知的・創意的能力、思考能力を最大に発揮できるようにする。

- 4) 生徒たちが学習するすべての知識が、自分の所属しているそれぞれの社会と深く関連していることを認識させるようにする。このことから生徒たちは、自分の生活を文化、規律、道徳などと関連させて理解するようになる。

東洋の心身教育法とこれまでの伝統的体育科教育との相違は、表1のとおりである。

Ⅳ. 東洋の心身教育法を規定する概念的枠組み

東洋の伝統的な心身教育法は、人間を形成するすべての要素の統合によるアプローチである。子どもは、このような教育を通じて、身体と心、そして精神 (魂) の統合された自己存在の意味に目覚めることになり、全人的な人間、すなわち、全人的な人格を持つことが可能になる。このような東洋の心身教育法を通して子どもは、自己存在の意味に目覚めることや人間行動の目的を重視するなど、社会との有機的関連性を考慮するなかで霊的な価値を追求していくようになる。また、これらのことが東洋の心身教育法の目的である。

1) 身体活動

ここで言う身体活動は、ストレッチと類似した形態の動作を身体的全部分をリラックスした状態でゆっくり持続的に行うことである。屈伸運動をゆっくり実施することにより、関節を広げたり、筋肉を弛緩させたりする。これにより身体の機能を活性化させる。また、身体のバランスや調整力

表1 伝統的体育科教育と東洋の心身教育法との相違点

	東洋の心身教育法	伝統的な体育科教育
カリキュラムの構成原理	バランス、包括、関係	偏り、個別性、断片性、断絶性
目的	身体、心、精神 (魂) の統合	主に身体
特徴	回帰、学習者の個性尊重、社会変革、有能なマネージャー、認知的学習過程	伝統の継承、伝達、単線的、画一的
教師	思いやり、愛情、世話、援助	リーダー、観察者、トレーナー、監督
生徒	積極性、創意性、個別性、全人的な人間	受動的、集団、知識の受け入れ
教科の内容	ヨガ、気功、武芸、瞑想、演劇、書画、作文	体力、技能習得、スポーツ活動、ムーブメント教育

を向上させ、神経系を刺激する。精神的なリラックスと体力の向上を図り、バランスをとれた日常生活を営む。このような活動を通して人々は、健康と意識を調和させ、内界の精神と外界の物事の一致を図る。ヨガ、太極拳、ストレッチ、導引体操などといった静的な動きがこれに当たる。

2) 呼吸活動

呼吸は生命といえる。自然の原理による深い呼吸は、人体内部の生命エネルギーである「気」を活性化する。リラックスした状態で呼吸を行うことにより、気は丹田に蓄えられる。この際、活性化された気は、特定の経路を沿って各身体内部へ移動し、身体それぞれの部分に必要なエネルギーを供給する。また意識を丹田に集中させ、気の流れる感じることも重要である。これらを通して宇宙のエネルギーを吸収し、身体のバランスをとれるようになる。そして、ついに自然との調和をとれるようになる。呼吸法としては、腹式呼吸や、丹田呼吸、命門呼吸などが挙げられる。

3) 瞑想

瞑想の目的は、日常生活での気づきと身体と心、そして精神（魂）のバランスを取ることである。瞑想を通して没入のレベルに入ると、子どもは活性化されたエネルギーを得ることになり、心静かな状態、すなわち平穏・平和の状態になり、悟りに至る。これらにより、動作と意識が一体化し、内部の精神と外部の物体との調和が促される。このことから、スポーツ活動においてそのパフォーマンスを高めることも期待できる。このような瞑想としては、催眠、心象訓練などが挙げられる。

このような東洋の心身教育法が学校で効果的に指導・学習される為には、次のことが保障されなければならない。

まず、気の原理など、東洋哲学の基本的理論が学習されなければならない。2つ目に、学校で東洋の心身教育法の指導を行う教師が養成されなければならない。3つ目に、生徒が自由に実施できる場所や道具を確保することが求められる。4つ目に、生徒のモチベーションを高める為、また成果を評価する為に、正確な審査及び評価がなされなければならない。最後に、試合や大会を開催することで生徒たちの関心・参加を高めることが必要とされる。東洋の心身教育法概念枠組みは、

図2のとおりである。

V. まとめ

体育は、全人的な人間の養成を目的としている。これからの体育は、個々の潜在能力を最大限に向上させることや自己実現を図り、子どもの生活を明るく豊かなものにするようにしていかなければならない。このような全体的な教育を実現する為には、精神運動領域、認識領域並びに情意領域など、すべての領域において、創意性、積極性を育成することが重要とされる。体育が志向するこれらの目標を実現していく為には、東洋の心身教育法を用いることが非常に有効であると思われる。東洋の心身教育法は、精神運動領域、認識領域、情意領域など、すべての領域において子どもの発達に大きな影響を及ぼすと考えられる。東洋の心身教育法により体育の持つ教育的意味は一層大きくなり、同時に体育の役割も一層重要になると思われる。子どもは、これらの教育を通して身体と心の統合された自己存在の意味に目覚めることになるとともに、他人への関心や思いやり、共存、協同について考えるようになる。さらに、東洋の心身教育法を取り入れることは、体育の研究者及び体育教師にとって研究領域の拡大を意味する。

東洋の心身教育法が学校体育に導入される為には、次の問題が解決されなければならない。

まず、意識の変化である。これまで学校体育では、欧米の実用主義的教育観の影響により、西洋の身体活動の原理・方法が大きく取り上げられてきた。これに対し、東洋の伝統的な心身教育法はなかなか注目されなかった。したがって、当面の課題は、このような方法を積極的に取り入れられる社会的な環境を備えることである。すなわち、体育を担当している体育教師のみならず、親、教育委員、行政担当者など多くの人々が東洋の伝統的な心身教育の正当性と必要性について再認識することが最も重要であろう。

2つ目に、体育教師の専門性を高めることである。現在、学校で東洋の心身教育法を指導できる教師は、ごくわずかである。したがって、現職教師のみならず、教師を目指している教育学部の学生などに対する長期的及び短期的な研修プログラ

図2 東洋の心身教育法の概念の枠組み

ムが必要になる。また、教師は、医学や心理学等、多様な学問分野の知職を身に付けなければならない。その上、音楽や美術、文学、演劇、科学など他学問との関係を取り、総合的な教師教育を実施することが求められる。これらのことを通して教師は、全体的な知職を身につけた専門家になり、我々の追求する教育の目的・目標を達成することが可能になろう。

3つ目に、授業で活用できる多様なプログラム開発が求められる。現在子どもに指導可能な心身教育プログラムは、きわめて限られている。子どもの年齢や能力、そして彼らの要求に応じた多様なプログラム開発が必要になる。すなわち、既存の体力づくり運動やスポーツ活動などとの関係を図るなかで、子どもがより積極的かつ、楽しく取り組めるような心身教育プログラムを開発することが求められる。また、昔から民間の心身修養団体などで実施されているプログラムを応用したり、適用する可能性も検討すべきである。

4つ目に、学問的な研究活動が続けられることが必要不可欠であろう。東洋の伝統的な心身教育に関する研究は、現在、それほど多くはない。より多くの研究者がこれについて関心と興味を持ち、研究に取り組むことが求められる。さらに、新しい研究方法の開発により、研究の枠組みを確定していくことが求められる。その為には、体育関連の学会へ正式に加入するなど、学問的なアプローチを試みることが重要である。学会参加などの積極的な研究活動により、東洋の心身教育法に向ける体育教師の姿勢が大きく変わることが、十分予想される。合わせて、大学の体育学部及び大学院課程においてこれらを取り入れることも検討すべきである。

以上の課題を解決することで、我々は、これまで技能や体力を中心に行なわれてきた体育を改善することができるだろう。同時に、体育教師は、生徒の全人的な発達保証に向けて重要な役割を担うことになると思われる。それにより、体育という教科は、全人的な教育実現に寄与する専門教科として改めて評価されであろう。

引用・参考文献

Adler R. H (1996). Steps to Integration or the Fight

with the Dualism. Schweiz Rundsch Med. Prax. 85 (51-52): 1641-1646.

Bethel D. (1997). The Role of Work in Personality Development Holistic Learning: Holistic Learning Cardellichio, T. L. (1995). "Curriculum and the Structure of School". Phi Delta Kappan, April.

Charles, J. M. (2001). Zen in the Art of Kinesiology. Quest, 53, pp.151-164.

Cleary, T. (1993). Zen Lessons. The Art of Leadership. Boston: Shambhala.

Dougherty, N. J., and Bonnanno, D. (1987). Contemporary Approaches to the Teaching of Physical Education (2nd Ed.). Gorsuch Scarisbrick, Publishers.

Drake, S. M. (1993). Planning Integrated Curriculum: The Call to Adventure. Alexandria, Va.: Association for Supervision and Curriculum Development.

Gallwey, W. T. (1997). The Inner Game of Tennis (Revised ed.). Random House Inc.

Grieg, S., G. Pike and D. Selby (1989). Greenprints for Changing Schools. W.W.F.

Hanna, T. (1970). Bodies in revolt: A primer in somatic thinking. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Hellison, D. R. and Templin, T. J. (1991). A reflective Approach to Teaching Physical Education. Human Kinetics Books.

Jewett, A. E., Bain, L. L., and Ennis C. D. (1995). The Curriculum Process in Physical Education (Second ed.). Brown and Benchmark Publishers.

Jones, N. (1997). Healing Imagery: Journey to Wholeness. In: Holistic Learning Breaking New Ground. An International Conference October 24-26, University of Toronto, SU5

Ketchmar, S. (2000). Moving and being moved: Implication for practice. Quest, 52, pp. 260-272.

Leonard, G. (1974). The ultimate. New York: Pantheon Books.

Linden, P. (1994). Somatic Literacy: Bringing Somatic Education into Physical Education. JOPERD. Sep. pp. 15-21.

Lynn, H (1991). Taijiquan in the workplace. *Journal of Traditional Eastern Health and Fitness*.

Maxwell, M., Romkema J. (1997). Children of Planet Earth: Inspiring an Ecological Perspective in

- Children. In: Holistic Learning Breaking New Ground. An International Conference October 24-26, University of Toronto, SU7
- Miller, J. P. (1993). The Holistic Curriculum. Toronto: OISE Press.
- Sardello, R. (1995) Love and the Soul: Creating a Future for the Earth. New York: Harper Prenal.
- Siedentop, D., Mand, C., and Taggart, A. (1986). Physical Education: Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12. Mayfield Publishing Company.
- Smith, A. (1975). Powers of mind. New York: Random House.