第22回大会 特別講演

台湾における「ソマティクス」の発展
—体育にソマティック運動教育を適用すること—

Development of 「Somatics」 in Taiwan :
The Application of Somatic Movement Education in Physical Education

劉 美 珠 : Mei-Chu Lin, Ph.D.¹

1 国立台東師範大学 : National Taitung Teachers College, Taiwan

キーワード : 体育, ソマティクス, ソマティック・フィットネス (Somatic Fitness)

1. はじめに

今日、台湾における教育の何が間違っているのだろう。学校や大学において深刻な問題が次々に起きている。自殺や暴力や性的騷動やブラックメール等々が次第に増えつつある。これらの問題はまた社会全体の変化によって影響されるが、学校教育者として私たちは、なぜこれらの問題が起きたのか、いま、学校にはどんなリアルな機能があるのかについて振り返るべきである。台湾における学校は、高等教育の入学試験に合格するために試験のための主要科目を学習することにのみ注意を払ってきた。多くの学校で、他の音楽や芸術や体育や家庭科などの科目は、ただの楽しみかレジャー、あるいは完全に無視されている。

私たちは学校で子どもたちに、人生とはなにか、いかに人生を楽しむか、いかに命を尊重するかについてほとんど教えない。子どもたちは、なぜ自分たちがこの世界に生きるのかを知らない。彼らは、勉強机の前でほとんどの時間を費やすのみだ。両親や教師の期待に従い、試験に通り大学に入りろうとする。なぜなら両親や教師が、良い仕事につき金を稼ぐ、つまり成功するために高等教育を卒業すべきだ、そうでなければ失敗だと信じているからである。誰もが他者と比較し、他者よりもっとよくあろうとする。彼らは自分自身の代わりに他人のために生きている。その結果、子ども達は先生にとっては当たり前である100点を

決してとることができないから学校での勉強に不満を感じている。彼らは、大きな重圧と競争的環境のもとで生き延びようとしている。彼らは自信をなくし、自分自身を失っている。

現在、台湾文部省は教育改革を著しく進め、私たちの教育哲学と制度を再構成しようとしている。教育の主な焦点が科目志向学習から能力志向学習に移る。それゆえ、主要科目は再編成され多次元学習への統合が強調されている。だから、現在体育と健康教育は一緒にして一つの能力学習の領域に入れられた。事実それは、私たち体育にとって、焦点と内容を省察し変更してゆくにはちょうどよかった。しかしながら、いまだ多くの体育教育者は、スポーツ志向の技術学習のみを強調し、彼らの最終パフォーマンス結果によって彼らの学習を評価するのである。ある影響力をもつ体育教育者や研究者たちは、体育において健康増進を強調し、生理学的効果の観点から体力の重要性を強く主張している。そこで、政府は公的力を発揮して体力手帳 (the passport of physical fitness) を導入した。この手帳は、必ず要求され、一人一人の生徒にとって小学校から高校までの重要な記録となる。この結果、ある教師たちは、指導の標準として体力手帳に示されるこれらのテストを行う。多くの生徒達は、体育とは体力標準のある一定レベルに到達させるための苦しい身体訓練として考える。

台湾における教育制度は変革の途にあり、観念的な認識学習を過度に強調することによる問題を軽減するために、よりよい全人教育のための他の可能性を見つけようとしている。しかしながら体育は、未だ2番目に位置づけられ、過小評価されている。“身体教育”と“身体を通しての教育”という二つの伝統的な考え方のもとで、体育は、その目的にかなうだけの機能に止まり、ゴール志向でかつ結果を得るための教育である。この観点から、たいていの体育教育者は身体訓練と技術学習に焦点を当てているが、どのように身体知の真価を認めるか、どのように運動の体験を楽しむか、どのように自分に自信をもつかをほとんど教えない。それだから“ソマティクス”のアイデアが非常に重要である。ソマティクスが身体経験や自己探求に多くの注意を奨励する。私は、ソマティック教育者として、もっとホリスティックなよりよい全人教育のために、体育の代わりにソマティック運動教育を主張する。ソマティック運動教育は人々に身体訓練や結果を得るためだけの練習の代わりに心身統合の学習過程を提供することができる。

ソマティクスの哲学に基づくと、ソマティック教育は学生に身体について再学習する機会を提供することができ、自分が誰であるか、自分が何をしているのか、自分自身のために何ができるかを振り返らせる。大人や教育者たちこそ、この自分自身についての再教育を受けるべきである。“ソマティクス”のアイデアは、内側からの経験を強調し、そして、自身の身体や個々の経験や動きや人生の重大な意味に敬意を払うことを教える。以下、私が“ソマティクス”や“ソマティック教育”について詳しく説明しよう。そして教育への貢献、すなわち台湾におけるソマティック教育の現在について説明しよう。最後に、体育におけるソマティクスのアイデアの適用例である“ソマティックフィットネス”と呼ぶ新しいコースモデルを紹介しよう。

2. 定義

2.1. ソマティクスとは何か

ギリシャ語であるソーマという語は、「全体として生きて働くからだ」を意味する (Hanna, 1983,

p.6)。実際の物体ではなく生きているプロセスそのものであるソーマは、フィジカル・ボディとは異なり、第1人称の知覚によってその内側から知覚されるものとしてのからだの存在そのものである。ハナ (1970) によれば、ソーマは個々の異なった感情を伴う動き、揺れ、変化である。ハナは、こう記している、「ソーマはある種の生きている状態、つまり、あなたが居るその瞬間、あなたが居るその場所での生きて働く生物体そのものである」(Hanna, 1970, p.35)。ソーマとして、人間は自己に気づき、感じ、動き、変化する生物体である。ソーマは全くからだそのものである。彼は、ソーマとボディとをさらに区別している。すなわち、

人間が外側から観察されるとき、たとえば第3人称の視点から人間の現象が知覚される。しかし、この同じ人間が、固有受容器性のセンスで第1人称の視点から観察されるとき、領域的に異なった現象が受容される。すなわちそれがソーマである (Hanna, 1986, p.4)。

人間について見る科学的な方法は、第1人称の視点ではなかった。そういう生理学や心理学や医学の科学者たちすべては、身体を客観的に実在する物のように、すなわち、他の物質のと同じ方法で観察可能、分析可能、計測可能なものとしてみている。伝統的なデュアリズムの考え方に基づくと、彼らは身体を機械とみなし、客観的で科学的に分析しテストするために第3者の位置から身体を観察する。反対に、第1人称の位置で観察されるソーマは、自分自身について異なった情報を提供でき、全く異なった方法において人間の現象を明らかにすることができる。

「ソマティクス」は、この新しい領域、すなわちソーマについて研究する領域を書き表すために発明された新しい用語である。なぜなら、この言葉は辞書には存在しない。トーマス・ハナ (Thomas Hanna) はそれを以下のように正式に定義をした (1983, 春・夏号)。

ソマティクス:「全体的な存在、つまり、ソマティック分野を形成すると考えられる、気づき、生物機能、環境という三つの要素間の内的な相互作用のアートとサイエンス」(表紙の内側)

気づきと心と体の密接な関係に焦点を当てること、すなわち、ソマティック・プロセスの中心研究は、センシングと動くことの間の相互関係に基盤をおく。自分でセンスし自ら動くことを考えてみると、ソーマにおける第1人称の知覚内容が経験なのである。ハナは、「経験はソマティック・プロセスであり、それが自覚的であっても無自覚であっても、それを完全に表す包括的な言葉である」と述べている(1991, p.15)。経験、すなわち、センサリー、モーター、キャラクターをもつこと、それはただソーマの内なる気づきによってのみ入手されるのである。

2.2. ソマティック教育とは何か

人間は単一の存在、すなわち、ソーマであり、そしてそれは自ら動き、自ら感じ、自ら統合するという概念に立つとき、「ソマティック教育は、生きた体験や知覚や意識のプロセスとして身体の構造や機能を試験する教育分野として定義され得る」(Linden, 1994, p.16)。実践における姿勢、動き、感情、思索、自己概念の相互関係に焦点を当てることによって、ソマティック教育は、人生を通して全ての瞬間においてもっと正確に優雅にかつ緊張せずに動くことや、快適に安全に創造的に生きることや、いま在ることを楽しむことを援助できる。ハナは論文のなかで次のように説明した。「ソマティック教育の性格は次に述べるようなその義務にある、人類が自身で調整し、自身で正し、そして自身を向上させる生命体として進化してきた、人類は、より偉大なソマティックな自己気づきを引き継ぐことができる」(p.51)。ソマティック教育の一般的な課題は、個々の身体的なプロセスにおける気づきを入手することによってコントロールを手に入れることである。ソマティック教育は、もし人が何かを学びたい、あるいは変わりたいのであれば、以前は無意識的であったことに意識的に気づきを開かねばならない。人が身体のプロセスに気づくとき、人は身体的に、精神的に、感情的にコントロールすることができる。

事実、私たちの全ては自分たちの身体について第1人称の体験を持っている。そして、私たちの全ては私たち自身ではない生きている身体についての第3人称の体験をもつ。しかしながら、科学

と教育の権威ある伝統の下で良く訓練された私たちは、第3人称の経験や分析の枠組みのみに常に焦点をあてている。ソマティック教育は内側世界の経験とそれと外側世界との関係の重要性について思い出させる。第1人称の体験に気づくことで、私たちは、知識を学ぶことと自分自身を理解するために非常に異なったプロセスを開くことができる。ソマティック教育を通して、私たちは私たちが誰であるか、私たちがどのように感ずるのかを再教育できる。ソマティック教育は一つの前進であり学習のプロセスが重要である。

2.3. ソマティック教育の貢献

ソマティック教育はどのように感じ、何を必要とし、いかに生きるかを提供することができる。以下の小見出し、すなわち、身体に向ける態度、気づきの向上、リラクゼーションとストレス管理、姿勢や動きの能力、身体の経験や自身や人生への尊重に従って、ソマティック教育が私たちの生活にどのように貢献できるかについて詳しく説明しよう。

2.3.1. 身体に向ける態度

人間は、伝統的に客観的なデータによって科学的に見られてきた。西洋のデュアリズムは、身体の欲求が常に心の妨害であると主張する。この論旨について考えてみると、人は真実を手に入れるために身体の代わりに心を鍛えることに信頼を置くに違いない(Hyland, 1990; Kleinman, 1972)。心によってコントロールされた身体は、見下され無視されている。中国史において、身体は以下の政策のもと、完全に抑圧され軽蔑された—「国家防衛を犠牲にして市民管理を強調すること」(重文輕武—士大夫観念) 宋朝期(955～1279)。武術よりも知的な追求や管理のための伝統的な試験制度が身体の声を抑圧した。たとえもし私たちが個々に訓練して多くの価値ある伝統的な宝を所有しているとしても、西洋文化や教育制度やハイテクの文明に影響されている台湾の近代人は、すでに身体の経験や身体知の重要性を忘れている。人々はいつもアスリートを笑い、彼らを「間抜けな選手達」(体ばかり強く、頭は空っぽ＝頭脳簡単、四肢発達)と偏見をもって呼ぶ。人々は身体を見た目

だけで考えて、美しいプロポーション、強健さ、体力があることばかり考え、そしてこれを性的な問題と関係つけがちである。彼らは、病気になったりけがをしたり精神的に不健康になったときだけ、身体が存在に気づく。彼らはすぐに医者にみせ、誰かに調べてもらい、そして治してと頼み、できる限り早く治す。彼らは決して真に身体に耳を貸さないし、決して日常生活において身体とコミュニケーションをもたない。

私たちの全ては、身体が私たちとともにあることを知っている、がしかし、私たちは、めったにいや決して、身体が叫んだり具合が悪くなったり痛みの症状を見せるまで身体が語ることを聞こうとしない。私たちのほとんどは身体に備わっている知を無視し、身体が人類すべてにとって最も価値ある“ホーム”であることを忘れている。ソマティック教育は私たちに、身体に向ける態度の省察を思い出させるだろう。そして異なった方法で身体について理解するよう再教育するだろう。

2.3.2. 気づきの向上

ほとんどの人は、身体に対して身体の内側に何が起きているのかに気づかないほどほんのわずかしかな注意を払ってこなかった。それゆえに、習慣的な筋緊張や精神的重圧や感情的問題によって引き起こされる慢性的な痛みが無意識に起こる。以下の比喩文を考えてみなさい。

気づきのない人間はまるで荷馬車ようだ、その伝達者は欲求であり馬にとって筋肉である。一方、荷馬車は骨格である。気づきは寝むっているコーチである。コーチが眠っている限り、荷馬車は目的もなくあちこちに引っ張られていよう。それぞれの伝達者は異なった目的地を探し、馬は違った道へ引っ張る。しかし、コーチが目さまし起きあがり手綱を保つとき、馬は荷馬車を引き、伝達者を本来の目的地にへと運ぶ (Feldenkrais, 1997, p.54)。

人間にとって気づきは非常に重要であり、そしてその最初の基礎的な訓練は身体への気づきを開くことである。人が自分の内側の世界やソーマの経験や心と身体が関係し合っていることに気づくことができるとき、人は自分自身をよくコントロー

ルすることができよう。身体への気づきとともに感情への気づきもまたソマティック教育における重要な部分である。リンデン (1994) は以下のように書き表している。

身体の変化無しに怒りを体験することはできない、固くなった握り拳や激しい脈動を伴う。あるいは悲しさや喜びも身体の変化を伴う。他のどんな感情もそうだ。感情というものは真に身体に根っこがある、そのことは明白だ (p.17)。

身体への気づきは、個々の性格的な態度を反映する、そしてその態度で自分の衝動と同じくらいよく起きる他者からの侵略や攻撃から自分自身をまもる (Zimberoff, 1993)。ソマティックエクササイズは彼らに彼らを感じていることを定義させたり経験させたりすることができ、精神的な安定をもたらすことができる。

ソマティック教育はまた、人々の他者への気づきを向上することに援助できる。「この高められた感受性は言葉に頼らない気づきをより導く。従って、より効果的な社会的相互関係に導く」 (Linden, 1994, p.17)。身体的なレスポンスを試し、コントロールすることを学ぶことによって、人々は戦うことや高みを目指すことから来る緊張を減じ、賛成できないことがらや議論の渦中にも穏やかに過ごすことができる。これが個人間の緊張を少なくさせ、よりよいコミュニケーションをつくる (Linden, 1994)。環境的な気づきもまた、自分自身の気づきを開くことによって向上されるだろう。人々は自分が住んでいる世界について気づきや意識を広げることができる。全てが互いに関係し合い互いに影響しあっている。

ソーマ学習を強調することによって、ソマティック教育は身体への聞き方や身体に声高に話させることを教える。そしてそれが心と体の健康のバランスを入手するのを手助けする。

2.3.3. リラックスゼーションとストレス管理

めまぐるしく変化する社会状況に対面する近代社会において人々は、都会ジャングルの中で生き延びるために多くの異なった役割を演じなくてはならない。エクササイズするための時間も空間も少なく、自然と触れ合う機会も少ない中、人々は、

ストレスを管理し軽減するのに失敗した結果もたらされたに在る現代病というたくさんのストレスや重圧下に生きている。いかにして人々はさまざまな課題から来る緊張や仕事や上司からのストレスや家族からの圧迫や多くの些細なことからの欲求不満を軽減できるか、そのことが、現代社会における快適な環境にとって非常に重要な課題となる。

ソマティクスは、リラクゼーションの練習やストレス管理のための違った技法や方法を提供している。呼吸や発声や振動や視覚化や動くことや感じることによってソマティック技法は、人々に意識的にあるいは無意識的に筋緊張のリラックスの仕方や身体と心の状態のコントロールの仕方や外界からのさらなる変化に対するソーマのリフレッシュの仕方を教えることができる。ソマティクスは私たちにストレスに充ちた都会という環境下で生きるための固有の方法を見つけたさせ、身体的に精神的に健康を保つことに役立つ。そうすることによって、ソマティック教育が現代生活におけるこれらの問題にうち勝つ可能性を開くことができる。

2.3.4. 姿勢や動きの能力の改良

人間は姿勢や動きで自分自身を表現している。人生は日々の寝ること、食べること、飲むこと、座ること、立つこと、歩くこと、笑うこと、泣くこと、話すこと、議論すること、唄うこと、踊ること、演ずること、勉強すること、書くこと、考えること、運動すること、スポーツをすることなどによって構成されている。しかしながら、あなたが日常生活において身体を通して自分自身をどのように表しているか、どのように動いているか、とりわけあなたを見ている多くの人の前でどのようにしているかについて、かつて気づいていたことがあっただろうか。あなたは、鈍重に、あるいは敏捷に、固くなって、あるいは自由に、緊張して、あるいは楽に動いているのか。あなたは常に自分自身を真っ直ぐに保っているのか。あなたは自由に動いているのか。あるいは、あなたはどのように動いているのか、そしてどのように人生を送っているのか決して気づいていない。

「真っ直ぐに座りなさい」「真っ直ぐに立ち、よ

い姿勢を保ちなさい」と、両親あるいは教師からたびたび言われている。彼らはそうすることについて十分な自信があり、善意で言う。しかしながら、真っ直ぐが意味することやその姿勢が意味することが多くの権威ある言説のもとに常に無視される。完璧な垂直ラインを保つことや重力に逆らうことによって、子ども達は必用以上に筋肉の間違った使用を強制され、理由無き一般的に完璧であるという姿勢のために緊張を強制される。たとえば、子ども達は机の前に座り、学校生活の長い時間勉強をする。だが、一人の教師も良いアライメントを保つための楽で快適な座り方を教えない。長い時間座り姿勢を保った後、子ども達はその姿勢に疲れ、だからもっと快適さを得ようと背骨を捻るか、片側に傾けるように崩し始める。これらの“快適な”姿勢は無意識のうちに習慣的な姿勢となり、徐々に脊柱後湾や、腰椎前湾、胸椎前湾、側湾などを引き起こす。コンピューターの前で長い時間働くこともその例である。コンピューターのスクリーンに意識を集中している間、人々は、通常どのように身体を使っているかを忘れていて。彼らは長い時間この姿勢を保ち、顔や首や肩に無意識に緊張を創り出す。その結果、首や肩の痛み、腰痛、背骨の問題が起き、彼らの日常に影響している。

事実、姿勢は一種のダイナミックな動きなのである。ある姿勢をしている身体は“静止”姿勢であっても未だ動いている（その呼吸、脚拍、血流、気）。「全ての人間の姿勢や活動は筋肉の動きである。そしてそれは神経システムの状態を反映し、動きの癖に意識的にそして無意識に関係している」(Feldenkrais, 1977)。意識的なそして無意識的な身体の悪い使用やアライメントは不快の種であり、結果として、多くの痛くて慢性的な問題を起こすことになる。ソマティック教育は身体の使用とアライメントへの気づきを提供する。ソマティック教育は自分自身の“身体地図 (body map)”を理解する事や、内的世界の気づきをひらき、自身で彼らの習慣的で不適当な身体使用を正し、楽に優雅に努力感なしに動くことを教える。姿勢や動きの能力を改良するための身体の使い方の教育あるいは再教育は、人々にとって非常に重要なことである。

2.3.5. 身体や経験、自分自身の尊重

人は常に自分を鏡に映して見る。しかし、ほとんどは外観についてのみを気にし、そして良いプロポーションかそうでないかを考える。彼らは外観にそして自身に自信をもてない。私が国立台湾師範大学でダンスクラスを教えていたとき、私は250名の女性を対象に質問によって自分の身体について聞いてみた。彼女らのほとんどは良いプロポーションではないと回答した。すなわち、ある者は十分に軽くてほっそりしていても体重を落としたいと願い、ある者はできるなら身体のある部位を変えたいと願い、ほとんど90%以上が私に痩せる方法をたずねた。しかしながら、彼女らは自分の身体経験についてほとんど考えないし、身体経験が意味することを知らない。身体経験は常に与えられ無視するよう思いこんでいる。

身体経験は内的世界を訪ねるため、すなわち私が誰であるか、私の身体が何を欲しているのか、私がどのように感じているのかを知るための機会としてある。悲しい、怒っている、心配している、ガッカリしている、不満に感じているとき、感情表出は身体に蓄積される。もし、それに気づかず長い間これらの感情を身体に蓄えておくと、身体は硬直するだろう、ある身体問題を起こすだろう、そしてついに精神コントロールを無くすだろう。反対に、長い間、身体を誤って使いアライメントを壊すとき、いつもたやすく疲れや身体の緊張や痛みを感じるだろう。そうすると、心を開き人生を楽しむことが難しいことになる。それでも、両状況とも常に身体に聞き身体に気づくことによって解決できる。もし、いま私がどこにいるか、そして誰なのかを体験したり調べたりするために、自分の内的世界に行くことができるならば、自分をより理解でき、心と体を全体として調整する道を見つけることができる。内的世界を訪ねれば訪ねるほど、よりよく自分とコミュニケーションできるのである。

内的世界を訪ねることは、自己の限界は何であるかを知る機会や自身への向かい方や受容の仕方や感謝の仕方を学ぶ機会をもたらす。さらに言えば、自分自身にもっと自信を持つことができ、自分にもっと高い価値をおくことができる。そうして、他者の表面的な意見や指示に従うのではな

く、決意のための本質的な基礎として自分と他者を比較しなくなるだろう、自身の固有な要求や方向について知るだろう。ソマティクスは人間にとってこの本質において貢献できるのである。自分の身体や経験や自身を尊重すると、自分の人生や他者の人生を尊重し人生の意味を理解する。

3. 台湾におけるソマティック教育の発展

ソマティック教育の貢献について、台湾におけるソマティック教育の発展や、その概念がどのようにに体育教育コースに適用され得たかについて述べよう。

1987年、I Ming Liu教授がスポーツ哲学博士を取得し、国立台湾師範大学に指導のために戻ってきた。彼は、スポーツ哲学コースの修士の学生に心身問題についての議論を導き、ソマティクスのアイデアを紹介した。私は、学生としてまた同時に同僚として過ごすうちに、ソマティクスに興味を持ち、“スウェイガード・イデオキネシス (Sweigard's Ideokinesis)” と呼ばれる西洋のソマティックアプローチの一つを研究し、それについて修士論文を仕上げた。それから、1994～1998年に米国オハイオ州立大学の博士課程でソマティクスを修め、また1998年にはボディ・マインド・センタリング (BMC: Body-Mind Centering) のソマティック運動教育士とセラピストの指導者資格を取得した。1998年台湾に戻り国立台湾師範大学の体育学部や卒業生プログラムにソマティクスのアイデアを広めはじめた。私は体育コースでそれを実行するためにソマティック運動教育という名前を出した。私はソマティクスの哲学に基づき、ある西洋のソマティック・アプローチを適用して自分の太極拳やヨガやダンスクラスに異なった視点を持って臨んだ。そして学生のために体育コースの選択科目として「身体と心の対話」と呼ばれる新しいコースをオープンした。私は学生から多くの積極的なフィードバックを得た。そしてこれらのコースは学生達の人気になった。ある教師たちが太極拳、気功、ヨガを担当しており、彼らの多くは、未だ健康増進技術を学ぶためのエクササイズを教え、ただ教師の動きを真似る様に要求する。彼らは全くソマティック・アイデアを取り入れなかった。

2000年、私の夫もまたソマティクス博士の学位を取得し台湾に戻った。私たちは大都市台北から離れることを決意し、台湾南東部にある小さな町、台東に移動した。私たち二人は国立台東師範大学の体育学部で教え始めた。体育学部長の支援をうけ、学内にソマティック研究スタジオをたて、体育教師のためのいくつかのワークショップをアレンジし、第1回国際ソマティック運動教育学会を開いた。参加者より多くの素晴らしいフィードバックがあった。ソマティック教育についてのさらなる情報を強く求める要求が私たちをこの分野でもっと仕事を進めるように勇気づけた。私は、体育教師のため以外にも多くの異なった分野の専門家、たとえば音楽家、ダンサー、カウンセラー、中国文学教師、障害児教育教師、警察官などにワークショップや講演のために招かれた。政府から研究基金をもらうことによって、夫と私はいくつかの研究を遂行したり、ソマティック研究をテーマとする修士論文の指導¹⁾をしたりした。現在、私達は未だ、ソマティクス分野で学ぶこと、教えること、サービス、研究、発展することに忙しい。そして台湾におけるソマティック教育進展のためのソマティック研究の連合を計画している。

以上が高等教育と学術界におけるソマティック教育の状況である。しかし、学校や学術界外にも身心統合を課題とする組織、たとえば心の問題の解決に関してヤストレスや不安の管理や健康増進に関しての組織がある。彼らは、彼らが行っていることを表すために「ソマティクス」という言葉を用いないが、あるレベルにいる人たちは内側からの身体経験のプロセスを問題にしている。また、私たち中国人は、先祖から伝わる身心統合の見地から多くの価値あるエクササイズをもっている。しかし、多くの人々はそれを当然のことと考え、ソマティック用語の使用について決して話題にしない。師範に従い、師範に忠実にあること、ある者らにとって真似ることのみが稽古である。多くの中国の伝統的な稽古は、現代生活において健康を手に入れ、ストレスを軽減するために、未だ大学外において引き継がれ発展されている。彼らはソマティクスが何であるか全く知らない。しかし、彼らは同時にある意味それをしているのに。

なんと残念なことか。私たちは多くの素晴らしい伝統的なエクササイズをもっている、がしかし私たちは小学校から高等学校までに、決して子ども達にそれらを教えない。代わりに西洋スポーツのみが教えられる。ソマティック教育のアイデアを体育に取り入れたこの間、二つの方向性と可能性を見つけることができた²⁾。一つは、独立した科目、あるいはコースとして学生に身体を体験する機会、すなわち、あるソマティック技法を実行することによって気づきを開き自分自身を理解する機会を提供することである。もう一つは、“プロセス”、つまり、陸上、水泳、体操、ボールゲームなどのスポーツ技術の学習プロセスや教授戦略のデザインにソマティック・アイデアを適用することである。

科目として体育コースは、ソマティック教育を実行するのに最もふさわしい。体育コースにおいて、教師は良く計画され編成されたソマティックシリーズを学生に提供し、そして彼らが運動やゲームや活動を通して学生に彼らの身体経験を探索させ得る。学生は、そのクラスで身体を通して自分自身の表現の仕方や感じたことの分かち合い方を学ぶ。「ソマティック教育は、効果的に動くためや良い身体状況で生きるためにソマティック教育が意味することがらについての発展したヴィジョンを提供し得る。ソマティック教育が、このヴィジョンに到達するための各種の特別な身体や身体技術を提供し得る」(Linden, 1994, p.16)。また、ソマティック教育は身体の再教育、すなわち、身体や身体機能を意識的にセンスするトレーニングを提供し得る。いかなる妨害もなく身体機能を“請け負わせる”ために、また観察の仕方を学ぶために、身体で体験することが必用である。身体の深い体験を探索する方法によって、学生達は、身体を、動きの意味を、さらに言えば人生の意味をもっと明確に理解し得る。そのほか、太極拳、中国気功、導引、ヨガ、瞑想のような多くの東洋のソマティック運動種があり、それらはソマティック運動コースにとって独立した科目として素晴らしい教授題材である。

体育で、あるスポーツを教えるプロセスにおいても、教師はソマティック学習のプロセスを適用でき、学生達にバレーボールのサーブやレシーヴ

のようなスポーツ技術を身につけさせる際も、ただ結果に意識を置かかわりに動きのプロセスを体験することによってその技術が習得できるように指導できる。運動教育や創作ダンスコースにおいては、ソマティック・アイデアは完全に共有できる。ソマティック教育は非常に価値がある。教育者として私たちは、身体の実験の価値を再評価すべきであり、学習過程における身体知に感謝すべきである。私たちは試験にばかり目を向ける教育システムを再構成すべきである。なぜなら、人は外側の「成功」に達するために学習の真の意味を簡単に失うだろうから。

4. 体育のための新しいコースの一例ー“ソマティック・フィットネス”

台湾において、フィジカル・フィットネスの過度の強調は明白であり、全ての学生は小学校から高等学校までの間、体力手帳の所持が要求されている。ソマティック教育の観点からみると、フィジカル・フィットネスは主に耐久力、強靱さ、柔軟性、身体構成や技術のような生理学的効果に焦点を置いている。これらのトレーニング結果は第3人称の視点からテストされ、記録され、観察されて、分析される。そして科学的に研究される。これらのパフォーマンスは数量化され得、評価が簡便な目標値に対して照らされる。さて、これらは人間の身体訓練についてのみである。わたしは、ここで「フィジカル・フィットネス」に代わり、ただの身体だけではなく生きて働くソーマとしての自分自身を扱うというもっとホリスティックな視点に立った「ソマティック・フィットネス」を主張したい。

以下に詳しく説明しよう。

ホリスティックな教育 とは

フィジカル・フィットネス だけではなく

↓
ソマティック・フィットネス も

↓
身体と心を一体としたフィットネス も

↓
(考える身体) (気づき)
(身体知)

私の大学における体育教育コースのためのこの新しいソマティック・フィットネス・モデルについて、私は、フィジカル・フィットネスに対する学生達の要求を満足させるために4つの領域を用意し、ソーマの気づきを開いた。これらの4つの領域は、呼吸のエクササイズ、身体の地図づくり(構造)、一連の運動(機能)、自身の自然な運動探求を含む。

呼吸のエクササイズ

呼吸の向上は直ちに、たとえば血液循環や筋肉の弾力性など身体サイドに向上をもたらし、また、気分や見た目や表現などの心理サイドにも向上をもたらす。呼吸に関しては多くの異なったソマティック・アプローチがある。個々のエクササイズは基本理論と哲学をもっている。私のソマティック・フィットネス・コースでは、丹田呼吸、呼吸ダンス、“Hu嘆”呼吸、ルナ呼吸(Lunar Breath)という4つの異なった角度からそれぞれに異なった小道具を用いて教えている。

身体の地図づくり

身体の地図づくりは、一種の体験的解剖学のコースである。身体の使用方を修正するために、写真をとったり、読んだり、描いたり、触れたり、動いたりすることによって身体構造を学ぶ。そのことによって、各自が自分の身体についてもっと明確なアイデアを持ち、身体の使用方について気づくことになる。明確な身体の地図のもと、各自が正しいボディ・アライメントに基づいて筋力を高め、身体の間違った使用方を予防することができる。呼吸のしくみや、脊椎、肩、骨盤の構造を学ぶ。

一連の運動(機能)

明確な身体の地図や身体機能をもとにした一連の運動は、筋肉の機能、使い方、柔軟性を発達させるためにデザインされている。多くの運動理論とソマティック・エクササイズには以下のような教授題材が適用され得る、ラバンのスペースの理論、バターニフ・ファンダメンタル、運動を通してのフェルデンクライスの気づき理論、BMCのエクササイズ、気功などである。

その他に、柔らかいボール、水泳用の浮き棒、ゴムバンドのような種々の小道具を用いることがクラスの興味をかきたてるのに非常に役立っている。

自身の自然な運動探求

あるテーマあるいはトピックスを基盤にすることは、探求によって自然な運動を導く。彼らがどのように動くかを知る機会や、心臓の脈官を向上する機会をもち、動きによって自分自身を自由に表す機会を持つことができるのが希望である。コンティナムの水のような動き、すなわちNIAエクササイズ（神経統合行為Neuromuscular Integration action、あるいは非衝撃エアロビクスとよばれる）やルスのエンドレス・ウェーブ（Ruth's Endless Waves）などのすべては、自分自身を探求するのに非常によい実習になる。

これらはこのソマティック・フットネス・コースのためにデザインされた4つの領域である。実行を通して、身体で体験することがソマティック教育への導入の主なる手続きである。私たちはそれを身体化と呼ぶ。身体化はあることや成ることへのソマティックなプロセスである。どんなエクササイズも身体化のプロセスの後に、他者と体験を分かち合うこともまたこの学習の非常に大切なプロセスである。

これについての評価であるが、それは計測することや試験することや評価する事が非常に難しい。なぜなら個々人の内側の気づきや体験に焦点をあてているためである。それゆえに、教科としてソマティック教育が一般的に位置づけられるためには、どれくらい学んだか、学んだことは何点に値すると評価することは非常に難しい。そこで私は、このコースのための評価システムにプロセスを志向するポートフォリオを適用した。全ての学生はクラスで何を学んだか、何を発見したか、何を感じたかを日誌として書き表さなければならない。私は彼らのフィードバックでチェックし、自分のクラスを何回も何回も改訂する。

実際に、学校における評価システムはある方法で変形されなければならない。そのシステムはソマティック・コミュニティーによって挑戦される

だろう。

5. 結語

今日、体育における最も大きな問題は、試験制度によって引き起こされている。全ての正確な学習過程はこの強力な目的志向システムによって完全に破壊されている。学生達は困惑している。そして何をなぜ学ぶのかについて知らない。彼らは学習の楽しさを失い、動くことや自分自身に自信を無くしている。彼らはこの競争的で冷酷な世界になぜ生きるのかについて疑いさえしない。おお、なんと、無邪気なのだ。彼らはこの試験制度の犠牲なのだ。

「ソーマ」、つまり生きて働く身体、それについて研究する分野であるソマティクスは個々の内側の身体の経験を主張する。1960年代以降、それは多くの有名なパイオニアとソマティック分野で働く人々によってかたちづくられ発展してきた。現在、それはだんだん一般的になってきており、他の分野、たとえば教育、セラピー、パフォーマンスや運動訓練などにも影響をあたえるようになってきた。ソマティックに携わる人は、一人ひとりがこの愛すべき世界に動くための固有の方法をもっていると考えている。この世界は自分と他者との密接に関係している。身体の動きの内的経験を開くことが、自分や人間の意味や人生の意味についてもっと知るように真に促進するのである。

私たち、教育者は学校や社会の状況を振り返るべきである。私たちが住むこの環境のなかで数え切れないほどの深刻な問題が増加している。私たちは、これらの問題がなぜ起きるのか、「全体としての人間」についての私たちの訓練プログラムがどこに向かっているのかを深く考えるべきである。ソマティクスの研究は私たちの教育システムを振り返る機会やまた自分自身についても再考することを提供している。体育教育者の見地から、私は以下のことを納得させられている。つまり、個々人固有の内側からの身体感情の体験が、学習の主要な役割、つまり、健康の自立性や自己肯定を維持し発展する上での根本的な働きをするということである。そしてそれは、古い習慣を変え、新しい技術を手に入れることや自身の健康について

て、もっと責任を持つと同じくらい主要な役割でもある。私は、最後に確信を持って次のようにまとめたい、ソマティック教育は真に人間的で全体的な教育である。

註

- 1) The topics of the researches are as following:
 Su, Chu-Min (2001). Awareness through movement: A study of the change experience and the influence of body-awareness training program on counselor-in-training. Unpublished master thesis, National Taiwan Normal University.
 Chou, Tzu-Wen (2002). Opening dancers' body awareness: An action research of implementing the somatic education course for dancers. Unpublished master thesis, National Taiwan Normal University.
 Liu, Mei-Chu. (2002). Developing a course for training dancers by applying eastern and western somatic approaches — Tai Chi practice and Body-Mind Centering, The 44th ICHPERD. SD World Congress Proceedings, pp. 7- 14.
 Liu, Mei-Chu (2002). A study for the application of somatic movement education — Effects of developing body awareness for gymnasts on recovery of sport injury. Unpublished NSC projects report.
 Lin, Dah-Feng (2002). A study for the effect of reducing athletes' low back pain by applying somatic education. An on-going NSC research project.
 Liu, Mei-Chu (2002). A study of developing the new physical education curriculum and teaching based on the Idea of "Somatic Movement Education" — The case of "Somatic Fitness" course. An on-going NSC research project.
- 2) The idea of Somatic Education can be applied in teaching Chinese, Language, Mathematics, Physics and many other subjects. Therefore, I use the

somatic movement education in order to indicate its application in the subject of physical education.

Reference

- Feldenkrais, M. (1977). Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth. Harper & Row Publishers. (Original work published 1972)
- Hanna, T. (1970). Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hanna, T. (1977). The Somatic Healers and The Somatic Educators, *Somatics*, 1(3), 48-52.
- Hanna, T. (1983). The Body of Life. New York: Alfred A. Knopf.
- Hanna, T. (1983, Spring/Summer). The Whole World of Inner Experience, *Somatics*, 4(2), Inside front cover.
- Hanna, T. (1991). Selections from... Somatology: Somatic Philosophy and Psychology, *Somatics*, 8(2), 14-19.
- Hyland, D. A. (1990). Mind and Body in Sport, *Philosophy of Sport* (pp. 88-101). Paragon House.
- Kleinman, S. (1972). Philosophy and Physical Education: The Classic Philosophers and Their Metaphysical Positions. In R. Singer (Eds.), *Physical Education: An Interdisciplinary Approach* (pp. 327-352). New York: Macmillan.
- Linden, P. (1994). Somatic Literacy: Bringing Somatic Education into Physical Education, *JOPERD*, 65 (7), 15-21.
- Zimberoff, A. (1993). Healing the Body with the Mind, Healing the Mind through the Body: Towards a Eclectic Body Psychotherapy for the Biofeedback Lab, *Somatics*, 9(2).