

研究ノート

自然身体運動法 (Ⅲ)

——「まるごと全体」のからだで寝る・座る・立つ・歩く——

吉 田 正

A Study of the Basic Way of Moving a Living Body Naturally

Tadashi YOSHIDA

要 約

日常生活の身体技法である寝る・座る・立つ・歩くの身体技法は、この世に生れた後に最初に学習して身につける身体技法であり、意識的に行なわれるスポーツ競技や仕事や遊戯などの身体技法の在り方を根底から規定する身体文化である。それは意識化された諸々の身体技法(「図」)の「地」として、意識下に潜む、言わば「隠れた身体技法」と言える。これが「まるごと全体」のからだで行なわれなければならないならば、その基盤の上に築かれる身体技法は、必然的に筋肉運動法にならざるを得ない。

本稿では、この「隠れた身体技法」を自然身体運動法で行なう方法を示したが、それはこれまで筋肉運動法でしかできないと思われてきた身体文化を相対化し、脱力の身体技法で行なうルートを開くばかりでなく、異なる文化圏に属する身体技法をも根底から理解する方法となるであろう。異なる社会の人々の身体技法を深さにおいて理解するためには、既に身につけている特定の「隠れた身体技法」を括弧に入れ、言わば自然身体運動法に生れ直って、そこから異なる身体文化を生活している人々の身体技法をやってみることが必要である。

自然身体運動法に生れ直ってやってみることを意味をまとめれば、次のようである。

①『自然身体運動法 (Ⅰ)』で述べたように具体的な身体技法を脱力運動法と筋肉運動法でやってみて、両者を比較し、後者から前者に至る道筋を明らかにすることによって上達の方法を示す。

② 研究者が既に身につけている特定の身体技法を括弧に入れ、異なる身体文化を生きる人々の身体技法の意味を内面から理解する方法論となる。

③ 「まるごと全体」のからだは、文化的に形成される以前のからだであるから、歴史的に形成されてきた既存の身体文化の範囲を越えた領域に新たな身体文化を創造する可能性を開く。

④ 脱力の運動法の原動力は、宇宙の引力によって与えられたからだの重さの変化であるから、筋肉運動法によって道具化され自然から切り離されたからだを地球と呼応する本来のからだに返すことを意味する。宇宙と呼応してからだを動かす体験は、癒しの体験に通じるものとなり、勝敗に関係せずに生涯学習としてスポーツや体操を行なうことの意味を与える。

キーワード：からだ、身体技法、生れ直し、理解

1. 「まるごと全体」のからだに生まれ直ってやってみる

野口体操の身体技法を生み出す原理となっているからだは「まるごと全体」のからだである。骨格を中心に諸器官を周辺に配置した身体の解剖図をイメージしてしまっている現代人が、野口のいう「まるごと全体」のからだを獲得するためには、先ずこのからだのイメージを変更することが必要である。すなわち「皮膚という生きた袋の中に、液体的なものがいっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいる」ような、いわば水の入った氷嚢のようなものとしてイメージするのである¹⁾。氷嚢のようなからだは、その中身の水の重さの変化に応じてゆらゆら揺れうごめく動きをする。

野口は、自分自身の「まるごと全体」が「オーバーリンの生命の起源における〈コアセルベート〉の未分化・全体性のあり方とそっくりそのまま、かさなりあい融け合ってしまう」状態を実感する時の自分を「原初生命体」と呼んでいる²⁾。現存する生物の中で最も原初的生物といわれているアメーバよりも進化の段階をはるかに遡るコアセルベートは、「未分化な一つの全体であって、流体的軟体とも、遠くから見た星雲的なものともいえる」もので、「界面がはっきりしていないので、自分と自分でない部分とが明確に分かれていない」とされる³⁾。野口のいう「原初生命体」としてのからは、イメージの世界で自分のからだどコアセルベートが重なるだけでなく、両者が溶けあっていると実感する時のからだを意味する⁴⁾。それは特殊な体験ではなく、日常のからだの体験として次のように記述している。「一日の仕事を終え、就寝前にほっとして、自分の存在感を確かめるといった経験はだれでもがもっていることと思う。そんなときにはいつも、約三十億年の昔に地球上に最初の生命が発生した状態に自分になっているような感じを強くもつのである⁵⁾」と。

更に、皮膚につつまれた液体を実感する事例として、野口体操の「寝によろ」を挙げ、その仕方と感じ方について次のように述べている。「Aが仰向けに寝る。なるべく力を抜いて楽に、すべてを地球（床）にまかせ、空気にひたりきった感じで。BがAの両足をそろえて足首をもち、十センチほど持ち上げ、左右に五センチほどゆするように何回か動かす。この場合Aが力を抜いて完全にやすんでいるならば、またBのゆすり方が適当であるならば（ゆするテンポがおそすぎるといけない）、Aのからは全身のすみずみまで動きが伝わり、ニョロニョロ、フワフワと波のように揺れ動くであろう。（中略）、ゆすられるAは自分のからだの中のある実感として、ゆするBは視覚とゆする手をつうじての実感として感じ取ることができると思う⁶⁾」と。「寝によろ」のからは、静かな水面に石を投げると波紋が生じて広がり、やがてもとの静止状態にもどるといふ動きをする。

筆者は、『自然身体運動法（Ⅱ）』において、自然身体運動法の基になるからだの動きを「からだのデフォルメ」に求めた。デフォルメするからは、他者によって引き起こされる「寝によ

ろ」の波動運動を意図的に自らのからだの重さの移動によって引き起こし、からだのうねり（デフォルメ）によってゆるみを取り去ってまるごと全体のからだを保持し続けるのである。からだが静止すると、その構成要素である腕や胴体などの諸部分はそれぞれ自立して引力に引かれるために部分と部分の間がゆるみ、その間のゆるみが緩衝機能を果たすために、デフォルメして伝わってくる力を伝えることができなくなってしまうのである。からだのデフォルメの機能は、水が高いところから低いところに流れ落ちるように諸部分の間のゆるんだところに重さが落ちて次々にゆるんだ諸部分の間のゆるみを取り去り、からだ全体の重さの力を部分に伝え、からだの全体的統合性を保持する働きをするのである。「まるごと全体」のからだは、ゴムまりが弾むように重力に引かれて下に落ちては地球からの反作用の力で立ち上がり、ゆるみを取り去りながら、全体性を保って生きているのである。

「原初生命体」としての身体という野口の発想には、身体文化として今ある形の身体技法を最も根源的な形態である未分化な身体に生れ直ってやってみて、もう一度現代の我々の身体を探求し、作り直していこうとする意図がうかがわれる。今ある文化は、いわば「原初生命体」の可能性の一部分が形ある文化として具体化されたに過ぎないから、基のからだに返れば、それらを一つの可能性の実現形態として相対化し、身体文化の全体の中に位置づけ直すことができる。また、今ある身体文化が、他の身体文化と文化接触して何らかの変容を受けている場合には、個々の文化が基盤にしている基本的な身体技法の系譜に沿って、もう一度「原初生命体」としての身体から辿り直すことができる。そうすれば、異なる文化圏の身体文化に対しても根源から実感し、理解することが可能になる筈である。

筆者は、『自然身体運動法（Ⅰ）——身体技法の測定基準として——』において、からだのゆるみが取れている時には、脱力の身体技法が行なわれ、ゆるんでいる時には筋力運動法になることを法則とした。この法則のもとに、身体技法の優劣を序列化し、優れた技法への筋道を明らかにすることによって、全ての人が上達する方法を明らかにすることができるとした。本稿では、個々の身体技法をまるごと全体のからだに生れ直ってやってみる方法を文化としての身体技法を根源から理解するための方法論とした。

2. デフォルメするからだ

デフォルメするからだは、そこから自然身体運動法の基本動作が生み出される基盤となるからだである。自然身体運動法の基本動作その2〈しなりあげ落し〉～からだの緩みをしなりあげて取る～は、デフォルメする自然なからだの動きを意識的に行なうものであるが、その他の基本動作についても、からだのデフォルメが基盤になっている。

その仕方は、真っすぐに立った姿勢から呼吸（吸気）とともに横隔膜を引き上げるようにして、からだの重さを重心線に沿ってしなりあげ、呼気とともに背骨のS字カーブに沿って首・胸・

腰・膝へと落とし、最後に浮かせた踵で床を踏む。踵で床を踏むと、その反作用が地球から衝撃的に返ってきて再びからだを真っすぐに上方に突き上げようとするが、その力を前方の親指の付け根の方向に導いて止める。止められた力は上方に方向転換して膝の方向に向かい、膝から腰・胸・首・頭へと再びS字カーブを描いてしなりあがって行く。この時のしなりあがっていく力がからだのゆるみを次々に取り去って行くことになり、第二の「まるごと全体」のからだ、即ちゆるみの取れた「まるごと全体」のからだが生ずるのである。野口体操の「からだのぶら下げ」「からだのぶら上げ」「腕のぶらさげ」「肘のぶらさげ」など、ぶらさげ系の動作は、しなりあげ落しの振幅を次第に大きくして、上半身を前にだらっと倒して前屈したままの姿勢から得られる。

基本動作のしなりあげ落としは、からだのデフォルメを立位の姿勢で上下におこなう場合であるが、座位でこれを行えば次のようになる。先ず正座の姿勢で座り、臍下の一点に重心と意識を集中しながら後ろに反り返り、後ろに倒れる寸前のところで止める。この時の姿勢は、おなか最前部に突き出されている。次にこの反り返った姿勢を保持したままからだを起こし、顎もつきだしたまま上体を前に倒し、背中を丸くしてからだをぶら下げて「おばあちゃん座り」となる。この姿勢は、昔のおばあちゃんが背中をまーくして縁側で日向ぼっこしている姿に似ているのでこのように名づけた。次に、丸くなった背骨のまま腹を後ろに引いてくると重心が後ろに移動するので自然にからだ丸くなったままで起きあがってくる。丁度けんだまの球を皿に乗せるときのように、頭がからだの中心の真上を通過する時に後ろに引いていた腹を前に突き出しながら背骨を頭の下に入れ、前後にからだを切り返し、最初の反り返りの姿勢にもどして、再び前に上体を倒し始める。この動作を連続して行なうと、座位で前後にしながらデフォルメするからだを得られる。

次に、からだの座標軸の左右の軸（x軸）に沿って横腹を左右に弓なりになるようにゆるみを取って揺らす。左の横腹が弓なりになる時には頭は風に吹かれる柳の枝先のようにしなって右側に残って一旦沈むが、左胴のゆるみが取れると引っ張られて8の字を描きながら左側に移動する。頭がからだの中心線を通過すると同時に胴体は右側に切り返されて移動し、右胴のゆるみが取れる。この動作を連続して行なうと、座位で左右にしながらデフォルメするからだを得られる。

このようにして前後・左右にしながらデフォルメする動作を合成してからだを斜めに倒すと、歌舞伎の「鏡獅子」の獅子の舞のように、頭を旋回させ、からだをしならせ、長いたてがみを四方八方上下左右に吹き流すようにデフォルメする動作が得られる。座位で行なうからだのデフォルメの動きは、言わば無限に続く振り子運動のように、からだの重さが胴体のゆるんだ方に自然に落ちてはその弾みで立ち上がってゆるみを取るという無限運動でゆるみの取れた「まるごと全体」のからだを生ずるのである。

このデフォルメするからだは、第一の完全にゆるんだ「まるごと全体」のからだ（「原初生命体」）から派生した、第二のゆるみの取れた「まるごと全体」のからだである。これは、具体的

な身体技法を脱力して行なうために大前提となるからだである。

3. 寝る（仰向け姿勢）

野口が「原初生命体」としての身体を実感する時は、就寝時の仰臥姿勢においてであった。仰臥姿勢は、立位姿勢の時のようにからだの重さを骨組や筋肉で支える必要がなくなるから、自ずから脱力状態になる。しかし、脱力状態になっても骨格と筋肉によって固められた身体のイメージを持っているかぎり、「原初生命体」としてのからだにはならない。それが生成するためには、野口がしているように、イメージにおいて液状のコアセルベートと一体化するからだを感じることである。このようにして得られるからだは、第一の完全にゆるんだ「まるごと全体」のからだである。

そのようなイメージを伴わなくとも、寝ている時の仰臥の姿勢は、身体の諸部分の間の関係がそれぞれ別々に引力に引かれてゆるみ、就寝すれば筋肉の働きは意識のコントロールから外れるので脱力状態になる。従って、朝目を覚ました時のからだは、完全にゆるんだ言わば液状のからだであるから、その状態でいきなり飛び起きたりすれば、その動作は必ず筋肉の収縮に依存する筋肉運動となる。起き上がり運動を脱力運動で行なうためには、仰臥の状態で第二のゆるみの取れた「まるごと全体」のからだを保持されていなければならない。

起き上がり動作を脱力して行なう方法として、野口体操の中に「おへそのまたたき」という種目がある。それは「私の体操にとって、大事な原理を教えてくれた運動」とされている⁷⁾。おへそのまたたきの動作は、普通の筋肉トレーニングの種目として行なわれているような、仰向けの姿勢から両腕を頭の後ろでくみ、脚を押さえてもらって腹筋を収縮させて起き上がるという運動ではなく、おへその周辺の筋肉を、まばたきほどの小さな力で瞬間的に緊張させるだけで起き上がる動作である。その方法は次のようである。

「仰向けに寝たら、腕を楽に真直ぐに頭の向こうに伸ばして床にべったり置く。全身が楽に真直ぐ伸び伸びとして、背中側は〈そへ（へその真後）〉の部分まで床にふんわり・べったり吸いつくように。大きく息を吐きながら全身の力を抜いて、からだの重さ（中身）が地球の中心に向かって浸みこんでいくように、すっかり任せ切る。（中略）〈フッ〉と〈ホッ〉との中間の音の感じで、軽く短く吐きながら、〈極小部分・極短時間・極小エネルギー〉の緊張と同時に、頭の向こうにあった腕は力を入れないで股の側の床まで、からだの前を通して、軽くさりげなくあっさり移す。これが起きるための大事なくはずみ〉になる。（中略）胴体は〈おへそのまたたき〉のイメージが、よくつかめていれば、骨盤の部分が最初に起き、その起きる動きの流れが腹→胸→顎→顔と、順々に滑らかに波のように伝わって上体が起きてしまう⁸⁾。

この起き上がり運動は、仰向け姿勢になるとおへその反対側の背骨はS字カーブしているので床とのあいだに隙間ができるが、おへそのまたたきと共に「そへ」を床につけながら、頭の上

方に置いていた腕をおへそに向けて移動させると自然に上体が起きてしまうという動作である。しかしながら、仰向けになって「そへ」を床につけて横たわると、からだの諸部分の関係がゆるんでしまいやすい。ゆるんだ状態で起き上がろうとすれば、腹筋と腕の振りを弾みとして起きあがる筋肉運動になってしまいやすく、「おへそのまたたき」は非常に難しい身体技法とならざるを得ないのである。

筆者は、野口体操を容易に行なうために「しなりあげ」体操を考案したのであるが、この「おへそのまたたき」の動作も次のようにすれば誰でも容易に行なうことができる。それは、立位で行なう「しなりあげ」から「からだのぶらさげ」に入る身体運動を仰向け姿勢で行なえばよいのである。まず、仰臥して完全にゆるんだからだを吸気で背伸びをするようにしてからだをしなりあげ、両腕を頭の上方に伸ばしていく。この時、からだは反り返ってゆるみを取っているので「そへ」は床から離れる。次に呼気と共に横隔膜を押し下げながら、お臍の周辺の筋肉を瞬間的に寄せ集めて「そへ」を床に押し下げる。その弾みで腹はへこみ、胸があがり、顎が上がって頭が下に残るが、次に肩と腕を臍下の方向に押し下げることによって重心が臍の方向に移動するので自然に胸と頭が内に巻き込まれるようにして上がってくるのである。野口は、仰臥の姿勢で「ゆるみを取ってしなりあげて落とす」という言葉は用いていないが、彼が「おへそのまたたき」を実際に行なう時の動作は、そのようにしているのである。

「おへそのまたたき」は、ゆるんだ状態の仰臥姿勢からゆるみの取れた状態の座位姿勢からからだの状態を変化させる動作である。このように仰臥の姿勢で何らかの動作を行なう場合であっても、呼吸とともにしなりあげ落としを行なえば、起き上がり動作も腕や脚の筋肉運動にならずに、「まるごと全体」のからだで動作することができるのである。

4. 座る（正座の姿勢）

「まるごと全体」のからだで座るということは、座位の姿勢から手足を動かす場合に、それを動かす力の原動力が手や足の筋肉の収縮によるのではなく、からだの重さが地球にかかり地球から返ってくる反作用の力によって動くような座り方である。それは、ゆるみのとれた座位のからだを意味するが、それを可能にするものとして、日本文化に特有な姿勢である「正座」と呼ばれる座り方がある。長い歴史をもつ正座の仕方については、様々の決まりや方法が行なわれているが、まるごと全体のからだで座る方法については、既に本稿の第2節「デフォルメするからだ」において言及した。

そこでは、しななってデフォルメするからだによって正座の姿勢を獲得したのであるが、その姿勢は普通考えられているように筋肉を緊張させて背筋を真っすぐにして座る姿勢ではなかった。立位において脱力し液状化したからだを立てるには、しなり上げ落としによってゆるみを取りながら、体軸のゆらぎの幅を極小にして、動きの中で重心線に沿わせるという方法によって得られた

のと同様に、ここでいう正座は、デフォルメするからだのしなりの幅を小さくし、動きの中で体軸を重心線に沿わせる座り方を意味する。その身体技法は次のようである。

まず、両膝を折ってその上に脱力して上体を乗せる。脱力するためには、体軸を重心線に沿って真っ直ぐに座ることが必要である。しなりあげ落としは、脱力すれば自然に生ずるデフォルメの働きを方法的におこなう身体技法である。それは、吸気とともにからだをしなりあげ、呼気とともにからだをゆるめて落とし、その働きが交互に反復されることによって、生きているからだの全体性が保持されるのである。からだは呼吸によって生きているのであり、生きているからだはゆるみとゆるみ取りの作用を交互におこなってその全体性を保つことができるのである。

ここでいう正座の姿勢は、体軸が小さなカーブで柔らかに重心線のまわりを上下前後にしている姿勢を意味するから、座位で行なうからだのデフォルメの揺れ幅を小さくしていった直線的なしなりあげ落としにすれば容易にできる。正座においては、このようにしてまると全体のからだを保持することができるのであるが、横座りや三角座りなどの姿勢では、体軸をまっすぐに立てて脱力することができないために、筋肉が緊張して姿勢が固定し、からだの伸縮性が失われ、地球とからだの呼応関係がゆるみ、反作用の力でからだのゆるみを取ることができなくなるのである。

5. 立つ（自然体の姿勢）

立つ姿勢については、『自然身体運動法（Ⅱ）』の第4節「真っ直ぐに立つこと」において言及しておいた。真っ直ぐに立つとは、重心線に添って立つことであるが、水の入った水囊のようなからだは棒のように立つことはできないから、呼吸と共にからだの中身をしなりあげて立ち上がり、再び重力に引かれてゆるんで行くときの前後の揺れ幅をできる限り小さくして重心線に添わせるように運動する姿勢を意味した。

このようにまると全体のからだの中心に立体座標をイメージし脱力してしなりあげて立つ姿勢は、「自然体」と呼ばれる日本の文化に伝統的な姿勢に近い。その立ち方は、両足を左右に肩幅に開き、足先はカタカナの「ハ」の字の形にして重心線をやや前に出して踵に重さがかからないように浮かせ、膝裏の「ひかかみ」を利かせて立つ姿勢である。この姿勢は、脱力してその場で軽く跳びあがり、踵を浮かせてフワッと着地すると自然にできる姿勢である。からだを上下に弾ませると、足裏を通してからだの重さが地球にかかり、その反作用の力が足裏からからだの上方にしなりあがってからだのゆるみを取り去られ、まると全体のからだは再生するのである。

6. 移行の姿勢

まると全体のからだでする・座る・立つの姿勢について述べてきたが、日常生活の立ち居振

る舞いは、これらの姿勢が連なり、一つの姿勢から次の姿勢へ移行する過程である。従って、からだ全体で生活世界にかかわるためには、寝るから座るへ、座るから立つへ等、一つの姿勢からもう一つの姿勢に移行する過程においても、まるごと全体のからだ保持されていることが大切である。まるごと全体のからだの全体性は、この移行の過程で最もゆるみやすく、失われやすいからである。この過程でからだをゆるめば、筋力に依存して移行する以外に方法はなく、移行の結果としての姿勢は力んだ姿勢にならざるを得ないのである。

この移行の過程でまるごと全体のからだを保持するには、移行の前の姿勢でゆるみが取れていなければならない。スポーツの世界では移行をまるごと全体のからだで行なうために、しばしば移行の直前にゆるみを取るための初期動作が行なわれる。例えば、野球のピッチャーの投球動作のwindアップやバッターのバックスウィングの動作、陸上選手のスタート前の「用意」の姿勢など、移行の過程をゆるみなく行なうために準備の段階でゆるみを取っておく「構え」の姿勢がそれである。

合気道の身体技法では、立つ・座る・横たわる姿勢が変化しながら、前あるいは後ろに転んでは円を描いて立ち上がるというような連続の移行動作が稽古される。それが円運動で行なわれる理由は、ゆるまないからだを保持するためである。まるごと全体のからだを保持したままで、横たわる姿勢から座る姿勢へ、座るから立つ姿勢への移行過程とその逆の過程の身体技法の原理は、からだのデフォルメの過程を動きの中で行なうことである。横たわるから座る、座るから横たわる姿勢への技法については、介護技術の中に散見されるし、座るから立つ、立つから座る技法については、居合の身体技法などで稽古されている。次に立つから立つへの移行姿勢である「歩く」姿勢について詳述することにする。

7. 「まるごと全体」のからだで歩く

立つという姿勢は、言葉の上では静止した身体というような語感があるが、石や木のように固体的に静止しているのではない。生きているからだの中は心臓が動き体液が流れ、全体としても液体的な動きをしているのが自然である。「まるごと全体」のからだは、その液体性を保持したままで重心線に添って立つためには、からだの重さの反作用でしなり上がってゆるみが取られ、再び自然にゆるんで落ちていくという上下の往復運動の中でのみ立つことができるのである。これ以外の立ち方は、何らかの筋肉運動を含む立ち方になるので、本稿においては、このような自然な立ち方を自然体とし、これを「立つ」ということの理念型とし、その他の立ち方と比較し、それとの距離において個々の立ち方の特徴を理解できるようにしようとした。

自然体で立つ姿勢は、重心線を中心にして常に揺れ動いている姿勢であるから、重心線に添ってデフォルメするからだと言いつてもよい。デフォルメしてゆらぐからだのゆらぎの幅が一定の範囲よりも大きくなると、ゆらぎの方向を重心線の方向にもどすことができなくなり、からだ

は倒れ始めるのであるが、足を前後に送り出せば、もとの姿勢に戻すことができる。歩くという動作は、このような自然なゆらぎを意図的に行なうことによって重心を移動させながら、足裏で大地（地球）を踏み、そこから返ってくる反作用の力を上方に導き、倒れようとするからだをしなりあげて「まるごと全体」のからだの姿勢を動きの中で保持する運動である。

野口は、立つ姿勢から歩くという動作が行なわれるプロセスを記述し、反作用の力をどのように利用するかによって二つの種類の歩き方を次のように区別している⁹⁾。

休憩・解放・休みの状態の中で前に振り出された左脚が、歩く仕事の主要部分すなわち、地球に接して体重を地球に伝え、その反作用としてのエネルギーを地球からもらい受けるという作業を始め、そのエネルギー（動き）が左脚→左胴→左腕と伝わってゆき、それが腕に達する頃に、右半身の脚→胴体→腕の動きが始まる。結果的にみて、左半身の仕事が終わりに近づき末端の左腕が前に振られる頃に、前に振り出された右脚が地球に接して体重を地球に伝える仕事を始めようとしているので、左腕と右脚が前方に振り出された形になる。

また、歩く時の動きの伝わり方、エネルギーの通り路については、これと違った感じ方・考え方もできる。すなわち、地球に接した左脚の脚の裏から始まって、左脚を上の方に伝わり、左股関節を通過して骨盤の中を通り、右股関節を経て右脚を下の方に伝わり、右足の裏に抜ける。（右脚に伝わっている時が右脚が振り出されている時である）つぎに振り出された右脚が地球に接する時から、この逆の通り路の伝わりが始まるのである。

以上のように野口は、地球からの反作用のエネルギーがからだの中を伝導する通路に二つあるとした。これは、歩き方を分類する上で非常に重要であるので、前者をエネルギー伝導のA型（足裏から腕へ）、後者をB型（足裏から骨盤へ）としておく。次節において、もう一つの歩き方の分類枠として日本伝統型と西洋型を区分したが、この分類枠とエネルギー伝導のA型・B型の分類枠をクロスさせることによって4つの歩き方の類型を区分した。

8. 歩き方の理念型

まるごと全体のからだを保持しながら歩くためには、からだの重さを地球にかけ、その反作用を足裏から受け取り、それを上体に伝導しながら歩くという方法が取られなければならない。その伝導の方法には、野口がいうように二種類あり、一つは足裏から上体に伝導されて腕に抜けるA型と骨盤からUターンして反対側の脚に抜けるB型がある。この型は、自然なからだが大地上から返ってくるエネルギーを足裏からからだの末端に伝える伝え方による分類であって、いずれの方法であろうとエネルギーの伝達が滑らかに行なわれるかぎり自然であり、価値的にどちらが優れているというような問題ではない。いずれも、まるごと全体のからだを保持しながら歩く、

優れた歩き方であるといえる。

先ず野口のいう A 型は、いずれの文化においても主に男性の歩き方として、B 型は女性の歩き方として定着してきたものである。筆者は、地球からの反作用のエネルギーを足裏で受け止める際に用いられる足裏の部位の相違によって、日本伝統型と西洋型に区分した。日本伝統型で

	日本伝統型 親指のつけ根	西洋型 かかと
A 型	① 半身歩き	③ 振り子歩き
B 型	② 膝下歩き	④ 反転歩き

表1 歩き方の理念型

は、足裏の親指の付け根（C 点）で受け止め、そこから上昇するエネルギーは、膝・腹・胸とからだの前面をしなりあがっていく。西洋型では、足裏の踵（A 点）で受け止め、そこから上昇するエネルギーは、膝の裏から背骨へとからだの背面を直線的に通過していく。

筆者の分類枠と野口のそれをクロスさせると表 1 の歩き方の 4 類型が得られる。現代ではこのような区別は明確ではないが、いずれもまるごと全体のからだを保持して歩く歩き方の理念型として重要である。

日本文化の基盤として継承されてきた日本伝統型の歩き方の特徴は、踵を浮かせ、からだの重さを爪先にかけて歩く方法にあり、その典型は「抜き足・差し足」と表現される歩き方に見出される。

抜き足・差し足は、爪先からだの重さを載せてそっと床を踏んで音を立てないで足を運ぶ歩き方である。足裏 A 点（踵）は、薄い半紙が足裏と床の間に入っているような気持ちで重さを前に掛けて床から浮かすか、床に着いても触れている程度に軽く接し、もっぱら足裏 B 点から C 点でからだの重みを支えて踏み込み、C 点と指先（親指を中心にして）で地球からの反作用の力を膝から骨盤に伝導する。骨盤から腹の表面を通して胸・肩の方向にしなりあがる A 型の歩き方が「差し足」であり、骨盤から反対側の脚に伝導の方向を U ターンさせる B 型の歩き方が「抜き足」である。差し足は、踵で着地して重さを爪先で受け、反作用の力を一気に肩までしなりあげてからだを起こし、反対側の脚を前にぶら下げて大きく踏み出し、踵から爪先へ静かに重さを移動させながら着地する足である。抜き足は、差し足から移動してきた重さを爪先で受け止めて重さを溜めながら、差し足の軸足を静かに引き寄せる足である。

西洋型が日本伝統型と異なる点は、エネルギーを伝えるからだの側面が、日本型ではからだの前面（親指の付け根から腹の方向）であったのに対して、西洋型では背面（踵から背骨の方向）に向かうところにある。すなわち、日本伝統型では、からだの重さを踵から親指の付け根に移し、止めて踏み、その反動の力をからだの表側（膝・もも・腹・胸）に伝えてしなりあげるののである。

これに対して、西洋の歩き方は踵で突くように踏み、その反作用の力を背中側に伝えるのである。この西洋型についても、反作用のエネルギーを伝導する仕方に A 型と B 型があり、前者を「振り子歩き」、後者を「反転歩き」とした。

① 半身歩き

通常は左足を軸足とし、からだを半身にして肩のゆるみを取り、左の足裏の踵から親指の付け根に重さを移して床を真下に踏み、その反作用の力を右肩にしなりあげ、からだ落ちるリズムに合わせて右足を大きくからだを斜めに開くように踏み出し、踵で着地して重さを親指に移しながら左の軸足を小さく引き寄せる歩き方である。このように半身歩きの歩幅は、左足の歩幅は小さく、右足は大きく踏み出して床を踏むために、床を踏むリズムはキック・スローとなる。この半身歩きのリズムは、日本の伝統芸能や仕事のリズム、例えばエッ・ホー、エッ・ホーの籠かきのリズム、おみこしをかつぐ時のワッ・ショイ、ワッ・ショイのリズム、などに広く見られる。

② 膝下歩き

膝下歩きは、先ず重心を前に掛けて重心線を中心より少し前に出し、踵と床の間に半紙一枚が入る程度に浮かせ、浮き過ぎないように膝を少し曲げてひかがみを利かせ、腰を後ろに引いて前後のからだの重さのバランスを取って立つ。先ず左脚のひかがみを利かせて体重を左脚に載せ、片足立ちとなり、右脚を浮かせて前にぶら下げながら、右脚を床とすれすれに前にスライドさせて爪先から着地し、からだの重さを右脚の親指のつけ根と指先エッジに移して止め、床を真下に踏む。床を踏む重さの反動で返ってくる反作用の力を右脚のひかがみで受け止め、前進しようとするからだにストップを掛け、その弾みで左脚を引き寄せて抜き、左脚をぶら下げながら前にスライドさせて前進する。

これは、すり足とも呼ばれ、抜き足差し足の歩き方の抜き足で歩く歩き方であり、切手の絵柄になっている「見返り美人」の立ち姿が、その典型である。その姿勢は、爪先からだの重みをかけて踵を浮かし、膝を「く」の字形にしてひかがみを利かせ、からだを前に引き寄せるために、腰を後ろに引き落として前後の重さのバランスを取るところに特徴がある。膝下で歩くこの歩き方は、膝下の働き（足裏のアーチとひかがみコントロール）によって歩きに伴うからだの動揺（上下左右前後）を最小限にし、下半身の動きから相対的に自立した上体の姿勢を保持することができる。膝下歩きは、この機能のために、例えば、和服を着た時には上体がねじれたり、裾が乱れたりしないように動く必要があるから、和服を常用していた当時の日本女性に特に要請された基本的な歩き方となった。

③ 振り子歩き

先ず、ぶらさげた左脚を振り出し、からだの重さをかけて踵で前方に着地すると、その反動の力が左半身（左脚・左胴・左腕）に伝わる過程で、からだは前進して左脚が垂直になる線を越えて前方に移動し、右脚が前方に振り出される（左脚は後方に残る）。次に、右脚が着地してその反動の力が右半身に伝えられ、左脚と同様の過程が始まる。右脚の着地によって生ずる下向きの力は、振り上げられた左腕を引き下げる力となり、左踵と右腕は連動して左右の半身の振り子運

動のリズムをつくりだす。

この歩き方の特徴は、膝の裏側の脛をほぼまっすぐに伸ばし、振り出した脚がからだの中心に返ってくる方向（下または後方）に踵をぶつけるように着地し、そのはずみの力で後方に残ったからだを前方に引き寄せるところにある。体重を踵にかけて突くように踏むから、その反作用のエネルギー伝達の型は、からだの裏側（脚のふくらはぎ・お尻・腰・背中・首・後頭部）を通過して上方に伝える A 型となる。その力の伝達は衝撃的であり直線的に上昇するために、背骨を棒のように真っすぐに伸ばす働きをする。

振り子歩きは、軸足の踵で床を突く衝撃で反作用の力を背面にしなりあげ（A 型）・その弾みで反対側の足を蹴り出す、いわば突き足・蹴り足型の歩き方である。この時の足裏を通過する重さの軌跡は、小指の付け根の B 点を迂回せずに踵（A 点）から親指の付け根（C 点）に向けて直線的に移動することになる。それは、踵の引き寄せと「そへ」の引っ張り力の呼応関係で生ずる振り子運動に支えられた、いわば踵から踵への踵歩きとなる。踵（足裏 A 点）で突いた力の反作用の力は反対側の脚を引き寄せる力となり、この過程で重心線は前に移動してくるから、脚の裏にかかる重さは指先の方向に（B 点をとばして）直線的に C 点へと移動するのが移動の軌跡となる。この歩き方を補強しているのが、西洋の革靴である。革靴のヒールは、衝撃的に床にぶつけられる踵を保護し、からだの重さがヒールによって B 点に寄り道しないで直線的に A 点から C 点に移行するように作られている。

振り子歩きのリズムは、左右の脚が振り子運動をするために、自然に二拍子のリズムを刻むことになる。踵をどれ程の力で踏むか、どれ程の歩幅で歩くかによって、容易に二拍子の速さを変えることができるために、兵隊の行進のように 2 拍子のマーチに合わせて機械のように正確に歩く必要があるときには、この歩き方が要請されるのである。

④ 反転歩き

この歩き方の典型は、前に振り出した脚でからだを引き寄せて歩く競歩の歩き方に見られる。競歩のルールは、第 1 に振り出した足が着地して軸足（支え足）となる時から脚が垂直状態を過ぎるまで膝関節が伸び切っていること、第 2 に反対側の脚を前に振り出す時に膝や爪先のバネを使ってキックしないことである。振り子歩きでは、キックして前進しながら振り子の脚を振り出すのであるが、競歩ではバネを使ってキックすれば「歩き」ではなく「走り」となり、失格となる。膝のひかがみはまっすぐに伸ばされているために働かせることはできず、後ろ足は着地した軸足の力で引き寄せられるのみであるから、引き寄せられるまで床を離れることはなく、前足が着地したときの歩形は必ず逆 V 字の歩形を取るようになる。

反転歩きは、踵で床を衝撃的に突くのではなく、踵からの反作用の力を上方に伝達する仕方は B 型となり、背骨の「そへ」に送ってからだを引き寄せ、反対側の脚に U ターンさせるので、足裏の軌跡は小指の付け根を迂回する A・B・C のルートを通過することになる。C 点に移動し

た重さは、日本型のように親指のつけ根で止められないで反対側の足の踵に移され、腰が反転することになる。上体は、腰の反転の弾みで後方に残り、肩のあたりの緩みが自然に取り去られ、からだがねじれ（ツイスト）、そのねじれが戻ろうとする時には、反対側の足裏の踵に重さが移り、腰の反転と上体のねじれの戻りリズムが呼応し、からだをツイストしながら歩く反転歩きが生れるのである。

9. からだを使い分けることの意味

本稿で提示した歩き方の4つの理念型は、いずれもまるごと全体のからだを保持しながら歩く歩き方の類型である。しかし、実際に行なわれている具体的な歩き方は、個々人の癖や文化接触によって、まるごと全体のからだで行なう身体技法が失われたり、ゆるんだからだになって筋肉運動法で行なわれたりする場合がほとんどである。

寝る・座る・立つ・歩くという身体技法は、それを獲得した後は無意識に行なわれるようになる。しかし、それは意識的に行なわれるスポーツや仕事や遊戯の根底にあって、その身体技法の在り方を根底から規定する身体技法となる。それは、意識化された諸々の身体技法（「図」）の「地」として意識下に潜む、言わば「隠れた身体技法」と言える。もし、それが脱力の身体技法で行なわれないならば、その基盤の上に築かれる身体技法は、必然的に筋肉運動法にならざるを得ない。その意味において、まるごと全体のからだで行なう日常の基本的な身体技法の在り方を提示することは、今まで自明とされ放置されてきた身体文化の根底に光を当てることになるであろう。

以上をまとめると、自然身体運動法によって異なる文化の身体技法を生れ直ってやってみることは、次のような意味をもつと考えられる。

- ①『自然身体運動法（I）』で述べたように具体的な身体技法を脱力運動法と筋肉運動法でやってみて、両者を比較し、後者から前者に至る筋道を明らかにすることによって上達の方角を示す。

からだのゆるみが取れている時には、脱力の身体技法で行なうことができ、ゆるんでいる時には筋肉運動法になる。この法則に従えば、脱力と筋肉運動法のあいだで行なわれる身体技法を優劣に序列化することができる。それは優れた技法への筋道を明らかにすることを意味するから、その筋道を歩めば全ての人が上達に向けて向上し続けることができる筈である。例えば、本稿で述べた「隠れた身体技法」としての歩き方の理念型を使い分けることができれば、立ち居振る舞いを基盤とする諸々の身体技法をまるごと全体のからだで行なうことができるのである。

- ② 研究者が既に身につけている特定の身体技法を括弧に入れ、異なる身体文化を生きる人々の身体技法の意味を内面から理解する方法論となる。

文化はその基盤にある社会の反映として様々の形態を多角的に生み出し、それぞれの社会にお

いて文化の体系を形作っていると考えられる。そのような文化を他の文化体系の精神（ハビトス）を身につけている他者が理解しようとする時には必ず誤解（バイアス）が生じざるを得ない。特に身体文化について、それを生きている人々にとっての生きられた意味を内面から理解するには、その人々が生きているように生きてみるという方法が考えられる。それは参与観察法の一つと言えるが、本稿で述べた「まるごと全体のからだ」に生まれ直ってやってみる方法は、観察者が自ら自明とする文化の色眼鏡を外し、原点となる共通の身体に生まれ直って身体技法をやってみることによって、それを生きる人々の内面の深さから理解する方法となる。すなわち、自然身体運動法でやってみることは、言わば文化の「深さ」の理解を可能にする方法としての意味をもつと言えるのである。

- ③「まるごと全体」のからだは、文化的に形成される以前のからだであるから、歴史的に形成されてきた既存の身体文化の範囲を越えた領域に新たな身体文化を創造する可能性を開く。

「原初生命体」としての身体に返って行なう体操という野口の考え方は、文化が生まれる以前のからだから既存の文化を理解する視点を与えるだけでなく、新たに文化を生み出す視点をわれわれに提供することになる。歴史の中で形成されてきた文化の形態と種類は有限であるが、原初生命体としてのからだ創造する可能性の範囲は無限である。自然身体運動法を行なう身体は、社会が否定したり嫌悪したりするからだの動きを偏見なく理解したり、新たな文化として生み出したりする創造的な可能性を開くものである。

- ④ 脱力の運動法の原動力は、宇宙の引力によって与えられたからだの重さの変化であるから、筋肉運動法によって道具化され自然から切り離されたからだを地球と呼応する本来のからだに返すことを意味する。宇宙と呼応してからだを動かす体験は、癒しの体験に通じるものとなり、勝敗に関係せずに生涯学習としてスポーツや体操を行なうことの意味を与える。

脱力の身体技法のエネルギーは、からだの重さが地球に呼び掛けた結果としてもたらされる反作用の力であり、その力の移動の過程ではからだのゆるみを取り去られてゆるみの取れたまるごと全体のからだが生ずる。デフォルメするからだやしなりあげ落としの運動法で見たように、そのエネルギーはからだの中を波動という形をとって伝導していくのである。このような身体運動を行なう時のからだは、大地から吹き上げてくるいのちの息吹に身を任せているような体験をする。言わばからだが大草原の海となって遠くのどこかからきた大波小波を次々にまたどこかへ伝えていくような体験である。それは、からだが何か大いなる生命的なものに触れて揺れているような、癒しの体験となるであろう。

注

- 1) 野口三千三,『野口体操・からだに貞く』(13版), p.11. 柏樹社, 1993.
- 2) 野口三千三,『原初生命体としての人間』p. 3. 岩波書店, 1996.
- 3) 前掲書2) p. 11.
- 4) 前掲書2) p. 34.
- 5) 前掲書2) p. 31.
- 6) 前掲書2) p. 12.
- 7) 前掲書1) p. 124.
- 8) 前掲書1) pp. 125 - 126.
- 9) 前掲書2) pp. 58 - 59.

2000年11月14日 受理