

身体感覚を取り戻す学び

—背骨意識からひらくアクティブ・ラーニング—

今 堀 洋 子

1. はじめに

筆者はこれまで、身体性を伴う学びの可能性について関心を持ち、とりわけ身体を通した体験が学習者の内面にどのように作用するのかを探究してきた。近年の教育環境では、知識理解が重視される一方で、自らの身体感覚に意識を向ける機会が必ずしも多いとは言えない。そのような状況の中で、身体感覚を取り戻すことが学びの質にどのような意味を持つのかという問題意識を持つに至った。

その探究の過程において、筆者はSACHI TAKEKOSHI氏（Happyちゃん）が創出した身体表現メソッドに着目してきた。2023年度および2024年度の研究ノートでは、同氏が展開する実践が、学習者の感情や自己認識に働きかけ、主体的な学びを促す契機となりうる点に注目し、アクティブ・ラーニングとの接続可能性について検討を行ってきた。そこでは、身体を通した体験が、言語的理解を超えて学習者の内面に作用しうることを、筆者自身も実践の中で実感してきた^{i, ii}。

この1年においても、SACHI TAKEKOSHI氏は新たなメソッドを生み出し続け、著書『存在革命』ⁱⁱⁱを出版した。そうした動きを参与観察する中で、筆者は、同氏が提唱する背骨を中心とした身体意識や中心軸への感覚が、身体感覚を取り戻す契機となりうるのではないかと考えるようになった。

本研究ノートでは、これまでの研究を踏まえつつ、SACHI TAKEKOSHI氏が提唱する身体感覚へのアプローチ、とりわけ背骨意識に着目し、「身体感覚を取り戻す学び」という視点から、アクティブ・ラーニングのあり方を問い直すことを目的とする。

2. 身体性と学びに関する理論的背景

近年、教育学や学習科学の領域において、「身体性

(embodiment)」への関心が高まっている。従来の学習観では、学びは主として認知的な情報処理として捉えられてきたが、近年では、学習が身体的経験や感覚と切り離せない営みであることが指摘されている。すなわち、人は身体を通して世界と関わり、意味づけを行いながら学んでいる存在であるという理解である。

このような視点は、経験を通した学びを重視する教育思想にも通じる。デューイ（Dewey, 2004）は、教育とは経験の再構成の過程であり、学習は経験を通して深化すると述べている^{iv}。身体を伴う経験は、学びの基盤として重要な意味を持つと考えられる。

また、学びが環境や他者との相互作用の中で形成されるという視点は、状況的学習論においても示されている（レイヴ&ウェンガー, 1993）。そこでは、学習とは共同体への参加の過程であり、学習者は身体を伴う実践を通して学びに関与していくとされる^v。この理解に立てば、身体的な関与や感覚的な経験は、学びの質に影響を及ぼす要因として位置づけられる。

さらに、ポランニー（2003）が提唱した「暗黙知（tacit knowledge）」の概念^{vi}は、身体性と学びの関係を理解する上で示唆的である。暗黙知とは、言語化や形式化が困難でありながら、人が行為や経験を通して身につけている知のあり方を指す。この視点に立てば、学びとは明示的知識の獲得だけでなく、身体を通して培われる感覚や気づきの積み重ねでもあると言える。

また、教育実践の文脈では、情動や感覚が学習に与える影響についても関心が寄せられている。学習者が安心や集中状態を感じているとき、学びへの関与が深まることは、多くの教育現場で共有される実感であろう。このように、学びは認知・身体・情動が相互に関わり合う全人的なプロセスとして捉える必要がある。

本研究ノートでは、こうした身体性に関する議論を踏まえつつも、理論的検討に主眼を置くのではなく、「身体感覚に着目することが、学びのあり方をどのように問い直しうるのか」という観点から考察を進めて

いく。

3. SACHI TAKEKOSHI 氏の実践の展開と背骨意識への到達

3-1. 初期段階における実践の特徴（MOMED 事例）

初期段階の実践を象徴するものとして、2023 年度に筆者の授業において実施された MOMED（Soranji）の実践が挙げられる^{vii}。この実践では、歌とダンスを通して自身の感情や内面に目を向けることが促された。

受講生からは、「心が開けたように感じた」「自分の感情を大切にしたいと思った」「自分を表現し受け入れる感覚を得た」といった声が寄せられた。また、「一体感を感じた」「解放感を得た」という記述も見られ、身体を動かすことが感情の解放や自己受容につながる可能性が示唆された。

これらの反応は、外的な技能習得よりも、身体を通じた体験が内面的な気づきをもたらす点に同氏の実践の特徴があることを示している。

3-2. 存在への関心の深まり

MOMED に代表される初期の実践では、感情や自己表現に焦点が当てられていたが、2025 年以降の同氏の発信には、「存在」そのものへの関心がより明確に見られるようになっていく。

2025 年の同氏の発信を参与観察する中で、筆者は、発信内容の方向性に変化が見られることに気づいた。従来は自己表現や行動を促す語りが中心であったのに対し、「自分がどのような状態で在るか」や「内側の感覚に気づくこと」を重視する語りが増えていったように見受けられる。

その過程において印象的であったのが、2025 年 1 月にエベレスト・ベースキャンプまで歩いた経験を語る際に、「呼吸を頼りに進んだ」と述べていた点である^{viii}。そこでは、思考や気合ではなく、身体感覚に意識を向ける姿勢が強調されていた。

また、2026 年に出版された著書『存在革命』^{ix}は、こうした関心の展開を象徴する出来事と捉えられる。同書に至る過程において、「存在」という語が発信の中で重要な位置を占めるようになっていったと考えられる。

これらの変化は、思想的転換というよりも、身体感覚への注意を深めていく過程の一部と理解できる。存在を感じるとは、思考よりも先に、自身の身体の状態

や感覚に気づくことを含んでいると考えられるからである。

3-3. 身体感覚への焦点化

「存在」への関心が深まる過程において、同氏の発信には、身体感覚そのものへの言及が増えていった点も特徴的である。語りの中で、思考や解釈よりも、「今、身体がどう感じているか」に意識を向けることが繰り返示されるようになっていった。

参与観察を通して見られた実践においても、呼吸や身体の状態に注意を向けることが促され、「外側を変える前に、まず自分の状態に気づくこと」が重視されていた。そこでは、身体感覚は単なる身体反応ではなく、自身の在り方を知る手がかりとして位置づけられているように見受けられる。

同氏は、自身の身体感覚への気づきを深める経験として、海外での特定の儀式的体験について語ることもある。そうした体験の中で、「呼吸によって意識を保つこと」や「身体感覚を細やかに味わうこと」の重要性が強調されている点は印象的であった。

これらの語りからは、同氏が身体感覚を、自身の状態や存在を理解するための重要な手がかりとして捉えていることがうかがえる。このような身体への注意の向け方は、自己理解や気づきの契機となる可能性を示唆している。

3-4. 背骨意識への到達

身体感覚への関心が高まる中で、2025 年 12 月頃から、同氏の発信や表現活動に「背骨」という語が用いられるようになった点は注目される。特に、同年 12 月に行われた演劇表現の中で、背骨を身体を中心軸として捉える語りが見られたことは象徴的であった。

同氏は、私たちが通常、「脳で考え、その後に身体で受け止める」という順序で世界を理解しがちであるのに対し、「まず背骨（脊髄）で受け取り、その感覚が脳へと伝わる」という身体感覚主導の在り方を提案している。これは、「身体の深いレベルで世界を受け取り、それをもとに脳がまとめる」という身体観に基づく語りとして示されていた。

筆者の参与観察においても、この頃から、同氏の実践に触れた人々に行動面での変化が見られるようになった。具体的には、他者との比較を基準とする生き方から、自身の内側の感覚に注意を向ける姿勢へと日常の選択や行動が変化していく様子がうかがえた。

4. 『存在革命』にみる存在感覚の思想

前章までに見てきたように、同氏の実践は、自己表現や感情解放の段階から、身体感覚や存在そのもののへの関心へと展開してきた。本章では、2026年に出版された著書『存在革命』を手がかりに、同氏が提示している存在感覚に関する思想的特徴を整理してみたい[※]。

筆者自身、これまでの参与観察を通して、同氏の語りの中に一貫して「在り方」への問いが含まれていることを感じてきた。『存在革命』においては、その関心がより明確に言語化されているように見受けられる。

同書で特徴的なのは、人が「何をするか (Doing)」よりも、「どのような状態で在るか (Being)」を重視する姿勢である。そこでは、成果や行動を積み上げることよりも、自身の内側の状態や身体感覚に気づくことが重要視されている。

4-1. Doing から Being への関心の移行

『存在革命』において繰り返し語られているのは、人が「何を達成するか」よりも、「どのような状態で在るか」に目を向けることの重要性である。

一般に現代社会では、成果を出すことや目標を達成することが重視されやすい。学習や仕事においても、「何をできるようになったか」「どれだけ成果を上げたか」が評価基準となることが多い。このような志向は、本稿では便宜的に Doing 志向と呼ぶことができる。

これに対し、同氏の語りに見られるのは、自身がどのような状態で在るか、どのような感覚を持っているかに注意を向ける姿勢である。そこでは、行動や成果に先立って、自身の内側の状態を整えることが重視されている。このような在り方は、Being 志向と捉えることができるだろう。

これは Doing を否定するものではなく、行動や成果を支える基盤としての「状態」に目を向ける視点の提示と理解できる。筆者はここに、身体感覚を手がかりに自身の在り方を問い直す試みを見ることができると考えている。

4-2. 外的評価から内的感覚への視点の移行

『存在革命』においては、人が行動を選択する際の基準にも言及が見られる。そこでは、他者からの評価や社会的基準ではなく、自身の内側の感覚を手がかり

にする姿勢が語られている。

一般に私たちは、他者からどのように見られるか、社会的にどのような評価を得られるかを基準に行動を選択することが多い。このような基準は、社会生活を営む上で重要な役割を持つ一方で、自身の感覚を後回しにする傾向を生み出すこともある。

これに対し、同氏の語りでは、「自分の身体がどう感じているか」を判断の手がかりとする姿勢が示されている。そこでは、違和感や心地よさといった身体感覚が、自身の在り方を知る指標として位置づけられているように見受けられる。

これは外的評価を否定するものではなく、判断基準の一部を身体感覚へと広げる視点の提示と理解できる。筆者はここに、身体感覚を通して自己理解を深める試みを見ることができると考えている。

4-3. 身体中心性という視点

『存在革命』に通底しているのは、身体を通して世界を受け取るという視点である。そこでは、思考や判断よりも先に、身体が感じている状態に注意を向けることが重視されているように見受けられる。

特に背骨や中心軸への言及は、身体の構造を説明するというよりも、自身の状態に気づくための手がかりとして語られている点が特徴的である。背骨という身体の中心に意識を向けることは、自身の感覚を確かめ、今ここに意識を戻すための一つの比喩的表現として理解することができるだろう。

筆者はここに、人が身体を通して自身の在り方を問い直す視点を見ることができると考えている。このような身体中心性の視点は、学びを考える上でも示唆的である。

5. 修験道における身体感覚の実践との接点

以上のように整理してきた存在感覚や身体中心性の視点は、現代において新たに提示されたものとして受け止められがちである。しかし、身体を通して自己や世界を理解しようとする試みは、日本の伝統的実践の中にも見ることができる。

とりわけ修験道における山岳修行は、自然環境の中で身体を通して気づきを得る実践として長く継承されてきた。本章では、この修験道の身体観に着目し、身体感覚を基点とする学びとの示唆的な接点について検討してみたい。

5-1. 修験道における身体感覚の実践

修験道は、日本独自の信仰形態として、古来より山岳修行を中心に展開してきた実践宗教である。自然信仰を基底としつつ、仏教や道教思想と習合する中で形成され、人々の精神文化の中に深く刻まれてきたとされる。

日本の山岳信仰を基盤として発展してきた修験道は、古くから山中での修行を通じて自己を鍛錬する伝統を持つ。その特徴は、教義理解よりも身体を通した体験を重視する点にある。修行者は山を歩き、滝に打たれ、自然環境の中で長時間を過ごすことで、自らの身体と向き合うことを求められる。

山中という非日常環境に身を置くことで、修行者は日常生活では意識されにくい呼吸や疲労感、足裏の感覚、姿勢の変化などに自然と注意を向けることになる。こうした実践は、単なる身体訓練ではなく、身体感覚を通じて自己や環境との関係に気づくプロセスとして位置づけられてきた。

とりわけ山中での登拝行や山伏修行では、自らの足で一歩一歩進む歩行そのものが修行となる。また、宿坊を拠点とし、先達に導かれながら修行が行われてきた歴史があり、現代においても山伏修行は継続され、多くの参加者が身体を通じた体験を求めて参加していることが報告されている^{xi}。

こうした修行の構造は、知識の獲得というよりも、身体を通して環境や自然と関わる中で気づきを得ることに重きを置く点に特徴がある。修験道における学びは、言葉による理解ではなく、身体的経験を通じて徐々に体得される性質を持つといえるだろう。

筆者は、ここに身体感覚を基点とした気づきのプロセスを見ることができると考えている。身体を通して自己や世界を理解しようとする試みは、現代に新たに現れたものではなく、日本の伝統的実践の中にも確かに存在してきたのである。

5-2. 歩行・呼吸・姿勢・祈りという身体技法

修験道の修行においては、特別な技法を学ぶというよりも、歩くこと、呼吸すること、姿勢を保つこと、祈ることといった、日常的な身体動作がそのまま修行となる点に特徴がある。

とりわけ登拝行においては、自らの足で山道を進む中で、足裏の感覚や身体の重さ、疲労の度合いに自然と意識が向けられる。修行者は、速さよりも一定のリズムで歩き続けることを求められ、その過程で身体の状態に注意を向けることになる。

また、山中での修行では、呼吸が重要な役割を持つ。標高差や気温の変化の中で歩き続けることで、呼吸の浅さや乱れに気づき、自然と深い呼吸へと整えられていく経験が生じる。

姿勢についても同様である。山道を歩く際には、身体の傾きや重心の位置が歩きやすさに直結するため、無意識のうちに姿勢が調整される。この過程で、身体を中心に意識する感覚が育まれていく。

さらに、修験道の修行においては、祈りや勤行も重要な実践である。祝詞や真言を唱え続ける行為は、単なる信仰表現にとどまらず、一定の呼吸リズムと身体感覚を伴う実践となっている。声を出し続ける中で、呼吸の深さや腹部の動きに自然と意識が向けられ、身体全体の感覚が調律されていく経験が生じる。

祈りは、思考による理解というよりも、身体を通して整えられていくプロセスを含んでおり、身体感覚に基づく気づきを促す契機となっている側面があると考えられる。

これらの実践は、特別な指導によって教えられるというよりも、身体を環境に委ねる中で自然と体得される側面を持つ。筆者はここに、身体感覚を通じた気づきのプロセスを見ることができると考えている。

5-3. 身体で気づくという学びの構造

これまで見てきた修験道の実践は、知識や理論を学ぶことよりも、身体を通じた経験を通じて気づきを得ることに重きが置かれている点に特徴がある。修行者は、歩行、呼吸、姿勢、祈りといった身体的行為を繰り返す中で、自らの状態や環境との関係に気づいていく。

こうした構造は、近年提唱されている身体感覚に基づく実践にも示唆的な視点を与えるものである。そこでは、思考による理解に先立ち、身体の状態や感覚への気づきが重視されている点が共通している。

身体に注意を向けることは、自身の状態を知る手がかりとなり、その気づきが次の行動や判断に影響を与える。このように、身体感覚を起点として気づきが生じるプロセスは、一つの学びの構造として捉えることができるだろう。

筆者はここに、身体を基点とする学びのあり方を再考するための示唆を見ることができると考えている。

6. 存在感覚に基づくアクティブ・ラーニングの可能性

第5章では、修験道の実践を手がかりに、身体感覚を基点として気づきが生じる学びの構造について検討してきた。そこでは、知識の獲得に先立ち、身体を通して自己や環境との関係に気づくプロセスが重視されていることが確認された。

こうした視点は、特定の宗教的实践に限られるものではなく、身体を通して学ぶという人間の根源的な営みに関わる示唆を含んでいると考えられる。

では、この身体感覚に基づく気づきの構造は、現代の教育実践、とりわけアクティブ・ラーニングにどのような示唆を与えうるのだろうか。本章では、この点について検討を進める。

6-1. 身体中心性という視点

アクティブ・ラーニングは、学習者が主体的に思考し、対話し、課題解決に取り組む学習形態として広く導入されてきた。しかし、その多くは認知的活動や対話的活動に焦点が当てられ、学習者の身体状態そのものに着目する視点は必ずしも十分に議論されてこなかった。

だが、実際の学習場面においては、落ち着きのなさや緊張状態が思考や対話に影響を及ぼすことは多くの教育実践者が経験しているところであろう。逆に、身体が安定し、呼吸が整っているとき、学習者が課題に集中しやすくなる場面も見られる。

こうした点を踏まえると、アクティブ・ラーニングにおいても、学習活動の前提としての身体状態に目を向ける必要があるのではないだろうか。

本研究で扱ってきた身体感覚への着目は、学びを「頭で理解する営み」としてのみ捉えるのではなく、「身体を基点とした存在としての学び」として再考する視点を提示するものである。

筆者はここに、身体中心性という視点からアクティブ・ラーニングを捉え直す可能性を見ることができると考えている。

6-2. 学習前提としての身体状態

学びは常に、何らかの身体状態のもとで行われている。疲労しているとき、緊張しているとき、あるいは安心していても、同じ内容を扱っていても学習への向き合い方が異なることは、多くの教育現場で共有される実感であろう。

しかし、教育実践においては、こうした身体状態が学習の前提条件として十分に意識されてきたとは言い難い。学びは主として認知的活動として捉えられ、身体状態は背景要因として扱われることが多かった。

本研究で見てきた身体感覚への着目は、まず自らの身体状態に気づくことを重視する点に特徴がある。呼吸や姿勢、身体の緊張に意識を向けることは、学習内容とは直接関係がないように見えながらも、自身の状態を知る契機となる。

このような気づきは、注意の向け方や課題への関わり方に影響を与える可能性を持つと考えられる。身体状態を整えることそれ自体が学習目標となるわけではないが、学びに向かうための土台としての役割を果たしうるのではないだろうか。

筆者はここに、学習の前提条件として身体状態に目を向ける必要性を見ることができると考えている。

6-3. 大学教育への応用可能性

以上の考察を踏まえると、身体感覚への着目は、大学教育におけるアクティブ・ラーニングに対しても一定の示唆を与える可能性がある。

例えば、授業開始前に短時間の呼吸への意識づけや姿勢を整える時間を設けることは、学習内容に直接関わらないように見えながらも、学びに向かう準備として機能する可能性がある。また、フィールドワークやグループワークに入る前に、自らの身体状態に注意を向ける時間を設けることも、学習者の注意の向け方を変える契機となりうる。

これらは特別な技能を必要とするものではなく、短時間で取り入れうる実践である点に特徴がある。ただし、本研究はこれらの教育効果を実証するものではなく、あくまで視点提示としての提案にとどまる。

今後は、こうした身体感覚への着目が学習過程にどのような影響を与えるのかについて、実践的検証を重ねていく必要があるだろう。

7. おわりに

本研究ノートでは、身体感覚に着目する実践を手がかりに、学びと身体の関係性について検討を行ってきた。とりわけ、身体を通して自己や環境との関係に気づくプロセスに目を向けることで、学びを認知的活動としてのみ捉えるのではない視点が開かれる可能性を示した。

本稿で扱った議論は、教育効果を実証するものでは

なく、身体感覚を基点とした学びのあり方を再考するための視点提示にとどまる。しかし、学びが常に身体を伴う営みである以上、その前提としての身体状態や存在感覚に目を向けることは、教育実践を捉え直す一つの契機となりうるのではないだろうか。

知識や技能の獲得にとどまらず、学ぶことそのものが自己の在り方に関わる営みであるとすれば、身体感覚を取り戻す試みは、学びと存在の関係を問い直す入り口ともなりうる。教育の現場に身を置く筆者にとっても、身体感覚に目を向けることは、学びの場そのものを見つめ直す契機となっている。今後は、こうした視点を実際の教育実践の中でどのように位置づけうるのか、検証を重ねていくことが課題となるだろう。

なお、本研究の出発点には、現代における身体感覚への独自の着目と、日本の伝統的実践における身体を通した修行の双方があったことを付記しておきたい。筆者が関心を持った身体感覚の探究は、実践者 SACHI TAKEKOSHI 氏の活動に触れたことを契機としている。また、修験道における身体を通した修行の伝統も、身体感覚を基点とした気づきの構造を考える上で示唆を与えるものであった。

本稿は、それらの実践を評価・検証することを目的とするものではなく、そこから立ち上がった問いを手がかりに、学びと身体の関係を考える試みであった。実践の現場から生まれた問いが、教育研究の視点から再検討されることには意義があると考ええる。本研究もまた、そのような往還の一例として位置づけられるだろう。

身体に耳を澄ますことから始まる学びの可能性は、まだ十分に言語化されていない領域を多く含んでいる。本研究が、その探究の一端を照らす小さな試みとなれば幸いである。

参考文献

- i 今堀 洋子, 2024「アクティブ・ラーニングの視点から見た MOMED の可能性に関する一考察」成熟社会研究所紀要, 第8号, 1-7
- ii 今堀 洋子, 2025「教育現場での MOMED の実践に関する一考察」成熟社会研究所紀要, 第9号, 1-8
- iii 竹腰 紗智「存在革命」幻冬舎, 2026
- iv ジョン・デューイ「経験と教育」講談社, 2004
- v レイヴ・ジーン&ウェンガー・エティエンヌ「状況に埋め込まれた学習—正統的周辺参加」産業図書, 1993
- vi マイケル・ボランニー「暗黙知の次元」筑摩書房, 2003
- vii 今堀 洋子, 2024「アクティブ・ラーニングの視点から見た MOMED の可能性に関する一考察」成熟社会研究

所紀要, 第8号, 1-7

- viii SACHI TAKEKOSHI (HAPPY) のインスタ <https://www.instagram.com/reel/DFhXZdzytQc/> (2026年2月10日参照)
- ix 竹腰 紗智「存在革命」幻冬舎, 2026
- x 竹腰 紗智「存在革命」幻冬舎, 2026
- xi 今堀 洋子, 2020「修験道に焦点をあてたまちづくりの可能性」追手門学院大学地域創造学部紀要, 第5巻, 1-19