

小学校体育科「体ほぐし」がもたらす可能性 ーコミュニケーションに特化した活動に着目してー

The Possibility that 'Physical Release and Exercises' in the Elementary School Physical Education Bring

ー Pay your Attention to Activity Specialized in Communication ー

望月崇博 (帝京科学大学)

Takahiro MOCHIZUKI (Teikyo University of Science)

要約：本稿は、小学校体育科における「体ほぐし運動」の本質の再考を試み、それを基に運動を開発、実践し「体ほぐし運動」がもたらす効果と可能性を探ることを目的とした。まず「体ほぐし運動」の再考を主にメルロ＝ポンティの身体論を手がかりに哲学的な解釈を試みた。そこから運動プログラムと指導方法を作成、実践を行い、受講者へのアンケートをもって「体ほぐし運動」の効果と可能性を考察した。その際、「体ほぐし運動」のねらいを網羅するキーワードとして「他者」との身体接触を基にした交流に注目した。考察として、「他者」との「体ほぐし運動」がもたらす可能性は、体験を振り返るきっかけとなるものである。その体験の主たるものは身体コミュニケーションによる「身体会話」「身体空間の拡張」である。そこに「他者」理解、「私」理解の原点があると考えられる。「他者」が「私」に触れてくることで互いの身体空間は拡張され、これにより「他者」理解が始まる。「他者」理解のプロセスは、身体感覚を用いた情報収集、情報交換であり、「他者」の身体と「私」の身体を探る行為そのものである。100人と組めば100通りの「私」の身体が発見できることは必至であり、「他者」の数だけ発見される身体、接するという体験によって拓かれていく身体であると考えられる。

I. 緒言

現代社会は「情報化」「工業化」「都市化」「少子化」「高学歴化」といった波にのまれ、3つの間（遊ぶ空間、遊ぶ仲間、遊ぶ時間）の減少が子どもたちの体力低下を招いたと言われて久しい。これらがもたらすものは体力の低下だけでなく、その周辺的な事柄も低下させている。例えば、公園や地域センター（屋外）でゲームをする小学生や、携帯電話のゲームアプリに夢中になる子ども。彼らに共通する事柄は、遊べない、もしくは遊びそのものを知らないという事実である（中村、2004）。これらのこどもの現状から、村田は、「子どもの心と体をどう解きほぐし、どう開いていけば良いのか。子どもの生活から仲間と群れる身体的な遊びが消失したとすれば、学校でこれを回復させ、子どもの心と体の自然（調和）と内なるパワーを取り戻さなければならない。」（村田、2002,p53）と体育的課題としている。学校現場では、平成10年12月に告示された学習指導要領で、「体づくり運動」領域に「体ほぐし運動」（以下体ほぐし）という分野が導入された。文字通り心と体を解き

ほぐすことがねらいとなっている。しかし現代の学校現場の問題として、告示された当時から年月が経ち、マナー化が避けられない現状があり、齋藤（2008）らが指摘するように、実践では他の運動領域が優先される傾向にあることや、「体ほぐし」がウォーミングアップになっていること、実践例が少なく内容に変化がないことを指摘しているように活動自体が歪んで伝わっていることも挙げられる。さらに村田は、以前に行ったレクチャーで「うちの県の子たちには体ほぐしは必要ありません。」と言われたという。（村田、2002,p28）このように活動の種類や方法がわからず、同じ活動を毎年行う学校や活動自体を削除してしまう学校も少なくないと言う。このような現状から、「体ほぐし」の本質を再考し、現代の子どもに根ざした新たな活動の提案が急務であると感じる。

本稿では、小学校体育科における「体ほぐし」の本質の再考を試み、それを基に運動を開発、実践し、「体ほぐし」がもたらす効果と可能性を探ることを目的とする。

II. 研究の視点

1. 研究方法

初めに「体ほぐし」が導入されるに至った経緯と意義を捉え、再考の糸口としてメルロ＝ポンティの身体論を手がかりに考察を進める。次に考察された理論を基に授業実践に移る。その際、各々の運動開発の経緯と、授業実践(表1,2)から得た受講者のアンケート(表3)を照合し考察する。これらにより「体ほぐし」がもたらす効果と可能性を探るものとする。

2. 調査対象

帝京科学大学こども学部こども学科「保育の表現技術(体育)」受講生58名。

日時は第1回目平成27年10月8日、第2回目平成28年1月7日。帝京科学大学上野原キャンパス体育館棟アリーナ。

III. 「体ほぐし」の概念の再考

1. 「体ほぐし」の意義と本質

平成10年12月に告示された学習指導要領において、それまでの「体操」領域から「体づくり運動」領域に改称された。その背景に「体ほぐし」が深く関わっている。「体ほぐし」が導入された背景には、前述した体力の低下や日常生活における身体運動の減少が挙げられる。また、体力低下だけではなく、こどもの心と体をめぐる様々な問題が表面化し、急速に進行したという経緯がある。このような経緯を受けて体育がそれらに応える形で導入されたのが「体ほぐし」であり、体育の目標の前段に掲げられた「心と体を一体としてとらえ」という趣旨を受けた内容であると言える。ねらいとして、

- ① 自分や仲間の体や心の状態に気づくこと
- ② 体の調子を整えること
- ③ 仲間と交流できるようにすること

という3点に留意している。「体ほぐし」の特徴をまとめると、準備体操というイメージで行うのではなく、体の調整が目的であって、他の運動で求められるような運動特性の追及や、技術向上とも異なっている。小学校領域においては、「手軽な運動や律動的な運動」を中心に据え、気軽に楽しめるやさしい運動で構成されているのが特徴である。また、友達との触れ合いや関わり合いといった交流が特徴で、そこから自分や「他者」への気づきにつながる。「体ほぐし」導入の危惧として、気づきのプログラム、交流のプログラムといったように、それぞれのねらいに対応する内容が用意されるという傾向があることが挙げられ

る(村田,2002,p167)。例えば、体の調子を整えるプログラムであればゆったりストレッチしさえすれば良いと捉えることができるし、仲間と交流できるようにするならば、レクリエーションのようなゲームをするといった具合である。「体ほぐし」という領域内において、3つのねらいを網羅できるような、あるいは包括できるような授業プログラムが重要となってくると考える。前述したように、現代のこども文化から仲間と群れる身体的遊びが消失している。

これらの改善のために、仲間と群れる身体＝「他者」と交流する身体に「体ほぐし」の糸口があると考えられる。高橋(2005)は「からだ気づき」(Body/Mind Awareness)は、一点に集中する知性原理の「注意」ではなく、思考を交えない直観原理の「とらわれていない注意」を意味し、西田幾太郎の謂う純粹経験における主客未分状態に向けられる「注意」に同定しており「からだ気づき」を、思考を交えない直観原理の「とらわれていない注意」とし、重視しているのは体験することであると言う。この体験を「他者」との交流にした場合、自分のからだへの気づき、「他者」のからだへの気づきがなされるのではないかと考える。「他者」と交流しながら、自分や相手の体に対する発見をし、自分の体の状態に気づくこと、ここに「体ほぐし」の意義と本質があると考えられる。

2. 「他者」と交流する身体

これまでで重要な要素は「他者」である。「体ほぐし」を行うにあたって、自分と「他者」の体に気づくこと、この着眼点より、以降「他者」の知覚、そこから捉える「私」の身体の知覚という視点で「体ほぐし」の考察を試みる。

メルロ＝ポンティは身体的存在である「私」を、「世界内存在」と呼んだ。これは「世界に属する」という意味と、「世界へと向かう」という二つの意味を持つと捉えられており、「身体の恒存性」「身体の二重感覚」「感情的空間としての身体」「身体運動感覚」の4つの特徴に裏付けられている(M.メルロー＝ポンティ,1967,p160-171)。我々の身体は、我々が身体を意識する以前に、すでに世界に対して向かっている生きられた身体であり、世界へ身を投じる身体空間であると捉えられている。ともすると我々が「私」という身体を意識できるのは、過去の自分を想起する(振り返る)という仕方で意識していると考えられる。例えば、机の角に足の小指をぶつけた場合、刺激が身体に伝わり、そこで初めて小指に意識が向くといった

ものがそれである。ぶつけたという事実を理解することで身体を意識する。つまり、想起する（小指をぶつけた事柄が意識に浮かび上がる）ことで身体に対して意識をすることになる。運動に置き換えた場合、運動は絶えず流れ、現在に留まることはない。メルロー＝ポンティに依拠すれば、身体運動とは未来に向かって自分の身体を投じる行為だと言える。前－意識レベルで没入して行っていた運動を、我々は想起という仕方でも運動していた姿をイメージとして振り返る。振り返り（想起）を厳密に言えば、過去の経験を身体イメージとして現在の意識において展開されるものである（M.メルロー＝ポンティ、1964,p54）。学校体育現場では、授業の最後に必ず振り返りを行うような内容となっている。しかし記録等の数値を基に振り返ることは容易にできるが、「体ほぐし」のような、身体感覚を求めることや、身体快を求める運動を振り返ることは難しいだろう。例えば、行う前後での「私」や「他者」の心や体の変化を捉えることはどのようにすればなされるのか。これに直面した場合、指導者はこどもの体を変化させることという目的を持って「体ほぐし」を行うことになる。

それでは「他者」に対する身体捉え方はどうであろうか。我々を見るという行為において「他者」を捉えている。しかし先の理論に基づくと、我々が「他者」を見るという意識をもつ以前に、「他者」が我々にすでに触れてきている。この「他者」を見ていることを意識せず、自分の身体への意識もいまだ確定していない匿名的な間身体性という状態が前－意識レベルで働いている。これはE.フッサールによると、我々が「他者」を意識する以前、すでに「他者」を見ていると同時に、触れている、また「他者」が触れてきているという、まだ自他の区別が確定していない私と「他者」の前－意識レベルでの身体性であると言う。例えば、スポーツを見ていて手に汗握るという経験がそれである。「他者」を意識したその瞬間に「自」「他」の身体区別が生じる。つまり「自」「他」の区別をしない前－意識レベルでの拡がりをもつ匿名的な身体と、意識することによって「自」「他」の区別をつけている身体という二重の身体を我々は生きていて考えられる。この匿名的な身体があり、振り返りによってイメージとして「他者」知覚がなされる。このように考えると我々は「他者」によって「自」「他」の区別をつけ「私」を知覚することになるのである。この匿名的な身体に触れることによって意図的に作

り出した場合、先の高橋の「からだ気づき」に基づけば、「他者」との身体交流という体験（思考を交えない直観原理）が、想起レベルでの「からだ気づき」につながると考えられる。

まとめると、振り返るという仕方でも身体に意識が向くことを基盤にした場合、「体ほぐし」のねらいを包括する絶対条件は、「他者」の身体との交流、それも身体主客未分、匿名的身体を作り出す身体接触を用いた「他者」交流が重要となるのではないかと考える。例えばコンテンポラリーダンスの手法であるコンタクトインプロヴィゼーションは、身体を接した状態でお互いがお互いの動きを読み取りながら動きを創り出す。そこは主客未分な2つの拓かれた身体空間となる。そこで、これらを「体ほぐし」の実践に移し、授業プログラムの実践と受講者の振り返りから得られた回答を記載し、効果と可能性を探っていく。

IV. 実践

ここでは、各々の活動の開発背景を身体に着目し考察する。「他者」との身体接触を基盤にした「体ほぐし」の理論と、筆者の舞踊教育実践・舞台活動、小学校体育実践を基に照合させながら開発に至った。

1. 10月8日実践（表1）

a. ウォーターベッド（資料1-1-a）

相手の背中の上に乗ることによって、相手の身体の構造（床のようにまっすぐではないこと）を身体で感じることができ、また相手の背中に乗ることによって自分の身体もまっすぐではないことを発見する機会になるのではないかと考える。ぴたりとハマる場所を探し当てると思いのほかリラックスできる。さらに、接することで相手の体温や重さを感じることもつながると考えられる。下の人は腹部が接している床と背中が接している相手の身体で、明確に温度の違いがわかるだろう。

b. ローリングマッサージ（資料1-1-b）

1-aと同様、身体の構造の理解はもちろんのこと、上の人が転がることによって自分の背中のどこが気持ち良いかという意識につながる。また、相手をマッサージしている状況の反面、自分の身体もマッサージされているという二重構造が身体に起きること（触れているのに触れられているといった身体の二重構造）にも気づくことができる。と考える。

c. ペアで動かし合い（資料1-1-c）

下で寝て動かされる人は、脱力する身体を獲得することができる。身体に力を入れて固めていると思う通りに動けないが、脱力することで日常では伸ばすことがない身体の部位も伸ばすことができ、触られている部位を意識することができる。また、力を入れる行為は日常生活でできるが脱力行為は意識をしなければ難しい。例えば、無意識に手を握ったり、緊張すると自然に力が入ってしまう。逆に人間が行う脱力は睡眠の時くらいだろう。これを意識して行うことで、身体をリラックスしたニュートラルな状態にすることができる。立ち返るが、動かす人は下の人の身体の状態（形）を把握しながらどの部位をどのように動かすかを考えながら活動できるようになり、相手の身体に意図を伝えることができるようになる。と考える。

d. 息を合わせて上下（資料 1 1-d）

この活動は自分の背面と相手の背面をくっつけて行うもので、互いに同じ力で押し合うことが上手に行うコツである。どちらかが強く押した場合、相手は崩れてしまうし、弱くした場合は自分が崩れてしまう。もう一つの特徴として、背面全を接して行わないと上下することは難しくなる。これらは相手に自分の体重をかけることにつながるのではないだろうか。追求した場合、相手を信頼して身体を投企することを学べると考える。

e. 人間とベンチ（資料 1 1-e）

この活動は、これまでのようにどちらかが行うことや、お互いに協力し合うというのではなく、即興性を楽しむものである。どちらかがベンチになりどちらかが人間となって座るために、瞬時に人間かベンチかを決める決断力が重要となる。必ずアイコンタクトが必須となり、眼を使った身体コミュニケーションの可能性を獲得できると考える。また、お互いの動きを瞬時に見極めて行動を起こすことで、相手の意思を身体で感じとることができ、頭で考えることをやめ、身体で考えるようになる。

f. 仲間探しウォーキング

これまでのリラックスした活動を生かし、まっすぐ歩きながら音楽が止まったらアイコンタクトできた友達（無作為に選んだ友達）と手と手を合わせペアになる。目が合わせないと素早くペアになれないため自然と顔を上げて歩くことが可能となり、「良い姿勢で歩く」ことができると考える。この目があつた瞬間のペアの発見は閃きの瞬間と同等のものであると考えられる。また、

無作為にアイコンタクトできた友達とペアになることで自然と友好関係をもたらすことになる。と考える。

g. 手合わせミラーリング

リーダーと操られる人を決め、両手のひらを合わせ行う。操られる人はリーダーに反発しない、ついていくという条件のもと活動する。その際、リーダーはどちらに動くかを接している手で相手に明確に指示をする。1人での活動の場合、自分の身体空間にとどまるが、ペアと手を合わせ行うことで、相手がどのような動きになるのか、どのように動かしたいかを想定しながら動く。これは1人での身体空間から拡張し、2人の身体空間が成立することとなる。また、言葉を使わないことによって純粹に手から送る情報、受け取る情報に敏感になり、身体をニュートラルな状態にして動くことができるようになる。と考える。新しい身体の見つけ方としては、非リーダーはリーダーが動かすところについていくことで、自分の意思では行わないような動きの獲得をすることができる。ようになり、様々な動きの種類の獲得をすることができる。その後、ブラインドで行うことによって操られる人はリーダーへの信頼が必須となり、リーダーは相手を操る際の敏感な操作、周りとはぶつからないようにする注意力を身につけることができると考える。

h. 人間知恵の輪

5～6人のグループで手をつなぎ丸くなる。先に挙げた身体空間は人数が増加すればするほど拡張する。情報発信として隣の人に伝えるその先の人の動きも考えながら行うことで、未来を想定しながら活動することになると考えられる。また情報受信の面では隣の友達に合わせ身体を使う。これは先のミラーリングの活動時と同様に、身体の新ニュートラルと動きの獲得ができると考えられる。これらの活動もブラインドで行うことによってより敏感に隣の、あるいはその隣の手から情報を受け取り、自分の身体を通して伝えていくというメディアとしての身体になると考えられる。もちろん身体を通して結束（団結）が生まれることは言わずもがなである。

2. 1月7日実践（表2）

a. 手当てマッサージ（資料 1 2-a）

マッサージを行う側は体重のかけ方を調整しながら、村田(2002)の述べるような「いい加減」で行うことにより、コミュニケーションとして加減の仕方を獲得することができる。さらには、手を開き相手に熱を伝えることで意思を伝

えることにもつながると考えられる。またマッサージされる側は、相手に気持ちの良いところを伝えることでコミュニケーションを図ることができ、身体から言語コミュニケーションへと移行することができる考える。

b. メリーゴーランドタッチ (資料 1 2-b)

1-f と同様、仲間を探すためには必然的に顔を上げなければならない。そこで背筋を伸ばしての歩行が自然となされることがまず獲得できる。次に、タッチする時、2 回目の腕を組んで回る時、手をつないで回る時、全てで相手と目を合わせ行うことで相手と自分の身体を共有もしくは融合させなければ（タイミングを合わせなければ）上手く回ることはできない。そのため 2 人独自の身体空間を作り上げることができ、なおかつアイコンタクトできたら違う相手と行うことを繰り返すことによって各々との関係性（違い）にも気づくことができると考える。

c. 2人でウォーキング (資料 1 2-c)

1-g と同様に「操作系」の活動となる。リーダーは非リーダーの腰に手を添えて、動かしたい方向に意思を伝える。それによって非リーダーはリーダーの手から伝わる情報を受けて自分の身体を動かす。その際に、どこかに力が入ったり、緊張したりするときちなくなってしまう、ニュートラルにならなければうまく動けない。リーダーの意思を受けるニュートラルな身体の獲得に繋がるだろう。また、リーダーは両手からのみの情報伝達のため、明確に方向を指示するコミュニケーションを知ることができるようになる。1-g と同様 1 人での身体空間から拡張し、2 人の身体空間へと拡張することによって、リーダーは非リーダーとの身体共有、または身体イメージを持ちながら活動がなされると考えられる。

d. フィンガームーヴメント (資料 1 2-d)

こちらの活動も「操作系」ではあるが、これまでのような活動とは違い直接触れる行為はしない。その分、相手を動かすことはさらに難しくなり、なおかつ動かされる側も相手のイメージを瞬時に身体に落とし込んで動かなければならないため、お互いのイメージの共有が重要となってくる。また触れていない分、リーダーはイメージを共有しやすくするために大きく動かなければならず（意思を明確に伝えなければならず）、これまでの活動との差別化が図られる。非リーダーはリーダーが動かすところについていくことで、自分の意思では行わないような動きの獲得ができる。これはリーダーも同様であり、相手を動かす

ということに夢中になり、勝手に様々な動きを獲得することも考えられる。また、接していないでも身体空間の共有が行われ、糸で操っているかのような感覚になり、身体イメージが拡張していくと考えられる。

V. 身体拡張

ここでは、授業実践のアンケートから得られた回答 (表 3) を「体ほぐし」のねらいの 3 点 (①自分や仲間の体や心の状態に気づくこと②体の調子を整えること③仲間と交流できるようにすること) に分類し、考察を進めるものとする。

1. 身体知覚

本節では、自分や仲間の体や心の状態に気づくことを身体知覚として捉え考察を進める。その際、回答をさらに細分化し「私」の知覚と「他者」の知覚という 2 つの視点で捉える。先にも述べたが、メルロ＝ポンティによれば我々の身体は「恒存性」に裏打ちされており、現在の「私」の身体への意識は常に隠れて存在している。身体把握は振り返り（想起）という手段でなされる。それでは、受講者はどのような視点で自分の身体を振り返っているのだろうか。まず自分の身体についての発見として、「普段やらない動きなので最初は恥ずかしいけれどやっていくうちに楽しくなってきた。」という回答だ。最初は考えながら活動していたために、恥ずかしいという意識が働きなかなか活動に入り込めなかったが、次第に夢中になって快を得たということだろう。日常生活で 2 人での活動を見いだすことはなかなかない。身体を接して行うことはことさらである。「人とコミュニケーションをとりながら体を動かすのは初めてのような気がした。」と抽出されたのが好例である。これまで、いかに「他者」の身体と接点を持ってこなかったのかが伺える。さらに、「最初の授業であったけれど、ペアで体ほぐしを行って緊張が取れた。」という意見も抽出された。学校教育（体育現場）では、やはり生徒（児童）対先生という構図はなかなか避けることはできない。しかし「体ほぐし」をペアで行うことは、友達と遊んでいるような感覚になり、自然と緊張がほぐれると考えられる。「体ほぐし」そのものには元々「からだ遊び・運動遊び」の意味合いが含まれている (村田, 2002, p166)。緊張していた「私」からほぐれた「私」の変化を感じとれたということは身体知覚にとって大きな要素であり、遊びながら体がほぐれていくためひじょうに有効であると考えられる。これらの他に特に多

かった回答が、友達と接することで自分の身体に気づくことであった。例えば、「押し合って立つ動きは、立つという難しさを感じ取ることができた。」や「体格差があっても負担がかからないように同じ力を使ってできる。」など、相手の身体に対して自分がどのように関わるかを感じ取ることができている。さらに、「本気でやらなければ伝わってしまうし、逆に本気でやれば相手も本気になる。」といった回答が抽出され、想起レベルで「自分」と「他者」の関係性に着目していたことが伺える。特筆すべき回答として、「難しく考えることのないまま相手の体に馴染ませることができた。」とあり、これは追及すると「自」「他」を区別しない「身体の共存」という現象であることがわかる。この「共存」の経験が「私」と「他者」との絆になる(伊藤,2008,p102)。身体空間を重ねることは「自」「他」の区別を解消する行為であり「他者」理解はもとより、「私」の身体の知覚にもつながると考えられる。考える以前に身体が「共存」し、相手に身体を預けると空間は重なり、「他者」との独自の身体空間が成立すると捉えることができる。これをさらに強調することができるのがブラインド効果を使用した「体ほぐし」である。ブラインド効果に対する対象者の主な回答は、「目を閉じると世界が全然違う。」「目を閉じると自分の体が想像も付かないところに行くので未知の領域。」といった異世界の身体の経験を得られる。またその異世界をうまく乗りこなすには「自分がどうなっているかわからないので身を委ねたら上手く行く。」といった相手に対する信頼から自分の身体をどのように投企するかにもつながっている。さらには、「手合わせで目を瞑るとたくさん感覚を使うので面白い。」というような、隠れて働く「恒存性」である身体に意識が集中し、自分の身体空間を把握するきっかけにもなる。例えば、目を開けている状態だと身体のうしろを意識することは難しいが、目を閉じると途端に「イメージする」という行為によって身体のうしろを意識することはできるだろう。これと同じように手を合わせた状態で目を閉じると、相手の手から伝わる情報を自分の身体で受け取り、「私」の身体をイメージしながら動くことが可能になり、自分の身体の発見につながると考えられる。また、「相手を学ぶことで自分の身体や、得意なこと、苦手なことがわかった。」という回答より、「他者」を理解することで「私」を知覚するという連関が生まれることも考察される。

次に「他者」の知覚に考察を移す。まず相手を感じるという視点からは、「背中を合わせるとぬくもりが伝わる。」「相手の熱を感じることが出来る。」といった繊細なレベルで「他者」理解がなされている。また、「手以外の部分でマッサージされると、今どこでマッサージされているのか考えるのが面白かった。」や「背中を合わせたり、相手を操ったりするのはお互いの動きを感じとれるので面白い。」といったような動的な面からの「他者」理解もなされている。これらから得られるものは当然のように、十人十色の世界である。各々のペアで触れ合うことによって得られる「他者」情報というものが身体を媒介とした場合、波のように押し寄せてくる。例えば抽出した回答によると「相手が違うと見え方が違ってくる。」「その人の固定概念を捨てて触れ合ってみるとわかる人柄があると思った。」や、「人の重さや手の大きさ、雰囲気など普段の生活ではわからないその人のことがわかった。」というような、身体から捉えることのできる内面性を理解することにもつながっている。これは身体の個人情報ともとれる。言語表現は時としてその人の人柄を隠すことにもなる。回答のように身体で接して初めて得られる情報があるのは確かであり「他者」と接する「体ほぐし」は「身体での会話」と捉えることもできるだろう。

2. 身体の調整

本節では、体の調子を整えることについて考察を進める。この項目についてまとめると、一貫して「身体の快」と捉えることができる。例えば、「相手に動かされると自然と笑顔になり、体もポカポカしてきた。」「背中を合わせると温もりがわかる。」「1人で行うより、2人でほぐすと温かくなる気がした。」といったような相手の体温に関するものが抽出された。また、身体の状態変化に対しては、「自分では届かないところのマッサージは気持ちが良い。」「友達に乗ってもらったら背中が伸びた。」と言うように、自分では届かないところに触れてもらおうと、そこに意識が向き「快」を得ることができると考えられる。また、活動終了後の身体の状態として、「ペアで行った授業の後、少し笑い疲れた。」や「終わってみて、そんなに激しく動いたつもりはないのに気持ちが良かった。」と心身のほど良い疲労感も得ることがわかった。特筆すべきは、「相手に対して行うことで自然と夢中になりリラックスして行えた。」というような、夢中になることのきっかけが「他者」であるということだろう。例え

ば、ボール運動の場合はボールやゴールが私を夢中にさせてくれるが、「他者」という存在が用具と同様に、遊ぶためのきっかけとなることが伺える。そこでリラックス効果が得られたことは、「他者」と行う活動の中でも「遊び」の要素を持ちながら行えたことになる。

3. コミュニケーションする身体

本節では、ヴァーバルとノンヴァーバルという視点からコミュニケーションする身体を捉えていく。まずヴァーバルな視点から得られた回答を以下に記す。「人とやると話しながらできるのでコミュニケーションが深まるし楽しくほぐせる。」「最初は難しいけれど慣れてくると話したことがない人とでも楽しめた。」「今まで組まなかった相手と組むと話すきっかけになる。」「体で触れ合うことで会話の幅が増える。」などである。これらは、友達作りのきっかけとなるものであることを明確に示した回答である。身体接触を媒介としてその後の言語というコミュニケーションにつながったものである。

次にノンヴァーバルに着目した回答を挙げると、まず「話したことがない人とでもコミュニケーションがとれる。」という回答から、言語を使用しないコミュニケーションが成されたことが伺える。その他に身体を接触（コンタクト）させることで身体部位に注目した回答が挙げられた。例えば、「目だけでもコミュニケーションがとれる。」はアイコンタクトの本質を捉えた回答だろう。アイコンタクトに関しては1fの活動で「2人が目があうとおっ！！てなる。特に何があるわけではないが嬉しい気持ちになる。」という回答が挙げられた。日常生活で目があうと日本人は視線を外してしまうのがおおよそである（三浦,1994,p94）が、活動を行うことによって非日常空間が生まれたと捉えることができる。この非日常空間が、「遊び」を定義づける重要な要素である。また「手や頭や足全てがコミュニケーションの素材だとわかった。」という回答は、身体のどこを使用してもコミュニケーションがとれることを示したものである。さらにブラインドの実践によって「目や口だけでなく相手を感じることができ、むしろ目を閉じているときのほうが相手を感じられる。」という回答を得た。目や口から放たれる情報ではなく、より多くの情報を得ようとする身体は敏感になり、身体情報の断片すら逃さないように身体は働くと考えられる。特筆すべきものとして、「手を合わせて押したり引いたりする行為は、人の話を聞いたり話し

たりする行為と似ている。」という「身体での会話」に言及した回答も得ることができた。「身体での会話」をさらに踏み込んで「息が合わない」と難しいけれどその難しさに試行錯誤するのも面白い。」というそこに向かう身体のプロセスに着目した回答があり、ペアで行う「身体会話」とは、身体コミュニケーションが行われるプロセスであると捉えることができる。これらの他にグループ活動に言及した回答として、「知恵の輪は人数が増えると頭を使う。」や「信頼を生み出そうとする。」「息を合わせるので協調性が生まれる。」などといったものが挙げられた。また、見せ合いをした感想として「グループごとに色（個性）があって見ていて面白かった。」「他の人の活動を見ると笑いが起こって面白い。」などといったように、自然と「表現」というカテゴリーに属していくという興味深い視点から回答を得ることができた。

VI. 結語

1. 拓かれる身体

これより「他者」との身体交流を基にした「体ほぐし」の効果と可能性の考察を試みる。

まず「他者」と関わることを前提とし活動した場合、想起レベルで他の2つのねらいに関して多くの回答が得られたことは重要である。「他者」と関わるという体験が高橋の言う「からだ気づき」をもたらしたこと（振り返るきっかけとしての身体接触であったこと）は大いなる成果であると考え、その上で「身体会話」という視点に着目した場合、身体のどこを使用してもコミュニケーションがとれること、身体コミュニケーションが、意識する以前にすでに始まっていると考えることができる。「他者」の情報を得ようとする身体は敏感に働く。これは「他者」の内面性の理解につながる事がわかり、言わば身体から伝わる個人情報と捉えることができるのではないだろうか。そしてこの身体情報は、身体を媒介とした場合、波のように押し寄せてくる事がわかった。言わずもがなであるが、この身体情報の受信は身体感覚によってもたらされるだろう。身体空間を重ねることは「自」「他」の区別を解消する行為であり、「他者」の身体の知覚はもとより、「私」の身体の知覚にもつながる。身体で「共存」し、「他者」に身体を預けることで空間は重なり、「他者」との独自の身体空間が成立すると捉えることができる。「他者」の身体との「共存」という体験が「私」の身体の理解へとつながる

という連関が生じる。これらは「私」が動くというような状態。I doではなく、You makes me do something.のように、「他者」が私に何かをさせてくれる存在である。「他者」の存在が緊張をほぐし、「からだ遊び」の世界へ誘ってくれる。

まとめると「他者」との身体接触を基盤とした「体ほぐし」は、「他者」が「私」に触れてくることによって、つまり「自」「他」の区別がつかない状態で「共存」することによって、身体空間の拡張がなされる。それによって成される「他者」理解のプロセスは「身体会話」であり身体感覚を用いた情報収集、情報交換であり、「他者」の身体と「私」の身体を探る行為そのものであると考えられる。この高度な感覚を要する交流は、規則のない即興性に裏付けられており「身体遊び」とも捉えることができる。ロジェ・カイヨワの遊びの分類におけるアレア（運や偶然）を本稿では即興性と捉えた。この「身体遊び」の体験から振り返りを持って「他者」の身体イメージを創り上げ、「他者」と「私」の身体の知覚が成される。この「身体遊び」は、100人と組めば100通りの「私」の身体が発見できることは必至であり、我々の身体は接する「他者」の数だけ発見される身体、接するという体験によって拓かれていく身体であると考えられる。

以上の見解により「他者」との身体接触を基盤とした「体ほぐし」は、3つのねらいを網羅できる活動であり、「他者」との身体交流が多くの可能性をもたらすと考えられる。

2. 展望

これまで「他者」との身体の交流に注目し、「体ほぐし」がもたらす可能性について言及してきた。「身体遊び」と捉え直したことによって、これらは小学校体育科のみならず、保幼から推進していくことが期待される。小学校体育で「強く、速く、高く」を求めるのではなく、身体で遊ぶことを教授する方法を探っていくことは急務である。物や遊具がなければ遊ぶことのできない子どもたちが増加している中で最も身近な遊具である身体で遊ぶことによって、大いなる身体の拡がりとなされる。今後、各々の運動とそこに付随する指導方法の追求によってもたらされる有効性と可能性を探り、「体ほぐし」プログラムの提案を行うことが課題となる。それらを基に学校教育実践において、「拓かれる身体」を考察することが急務であると考えられる。

参考文献

- E. フッサール・浜渦辰二訳 (2001), 「デカルト的省察」, 岩波文庫
 伊藤泰雄 (2008), 「哲学入門」, 学習研究所
 三浦雅士 (1994), 「身体の零度」, 講談社
 M. メルロー＝ポンティ・竹内芳郎・小木貞孝訳 (1967), 「知覚の現象学Ⅰ」, みすず書房
 M. メルロー＝ポンティ・竹内芳郎・木田元・宮本忠雄訳 (1974), 「知覚の現象学Ⅱ」, みすず書房
 村田芳子 (2002), 「『体ほぐし』が拓く世界 子どももの心と体が変わるとき」, 光文書院
 中村和彦 (2004), 「子どものからだは危ない—今日からできるからだづくり—」, 日本標準
 ロジェ・カイヨワ・清水幾太郎・霧生和夫訳 (1958), 「遊びと人間」, 岩波文庫
 齋藤昌子, 高橋和子 (2008), 「『体ほぐし運動』の実践における現状と課題について」, 日本体育学会予稿 (59)
 高橋和子 (2005), 「『からだ気づき』教育の構想と展開」, 人体科学会 Vol.14-No.1, p16
 東京教育庁指導部 (2011), 「小学校・中学校・高等学校『体づくり運動』実践事例集」, 図書印刷

表 1 10月8日実践内容

時間	活動内容	支援・演出・指導の留意点（○指導言語）
0分	・ウォーターベッド ①順番を決め、床にうつ伏せに寝る ②背中あわせて上に乗り、気持ちの良い場所を探す ③下の人はゆっくり揺れる ④交代	・心地よいゆったりとした音楽をかける ・巡回し、気持ちの良い場所を見つけたら下の子に伝えるように促す ○自分が気持ちの良い場所を探してごらん ○ウォーターベッドに寝ているみたいだね ○体重を全部かけていいんだよ ○重さも生きているから感じ取れるんだよ ○膝も伸ばしちゃえ
5分	・ローリングマッサージ ①順番を決め、床にうつ伏せに寝る ②横になるように乗り、コロコロ転がる ③交代	・巡回し、力を抜くことを伝える ○手も上にして脱力してごらん ○腰まで乗っていいんだよ ○体重を全部かけていいんだよ ○遠慮することなんてつまらないよ
7分	・ペアで動かし合い ①順番を決め、下の子は寝て脱力 ②操る子は手や足を自由に動かしストレッチ ③交代	○ゆっくり呼吸しながらやってごらん ○脱力が難しかったら息をはいてごらん ○床にだら～んとね ○操る人は大きくね ○首の力も緩めてごらん
10分	・息を合わせて上下 ①背中合わせになって座ったり、立ったり ②できるようにになったら手を使わず ③首だけで行う	・できるようにになったら次のステップに進むように促す ・自分たちのペースで行っていいことを伝える ○相手の力をうまく利用してね ○力を入れると意外と難しいよ ○押し合って ○タイミングと呼吸を合わせてね ○首どうしにつけて、そのままスーッと寝ちゃっていいよ
15分	・人間とベンチ ①ハイトタッチして1人は四つん這いでベンチに もう1人はその上に座る ②それをどちらか決めずにハイトタッチして即興的に 役割を決める（言葉を使わずにする） ③色々なペアの子で行う	○ペアのこま目に合わせて！！ ○タイミングが大事！！ ○相手の出方を一瞬で判断して！！ ○素早く！！いつ座ったかわからないくらいにね ・できるようにになったら別のペアで組んで行うように促す
22分	・仲間探しウォーキング ①音楽を流し歩きながら、音楽が止まったら近くの 友達と手と手を合わせ止まる（言葉を使わずにする） ②繰り返す	・姿勢良く歩くように促す ○顔を上げて探してごらん ○手をあわせるときは顔を見合わせてね ○下を向いてたつてつまらないよ ○言葉は使わないようにね ○目と目でアイコンタクト！！
27分	・手合わせミラーリング ①順番を決めリーダーと、ついていく人を決める ②手を合わせたまま、リーダーについていく ③離れない、離さない、ついていく人は反発しない ④交代 →ついていく人は目を瞑る→交代	・最後に手を合わせた子とペアになる ・身体に集中できるように静かな音楽をかける ○リーダーの手の動きを感じて！！ ○最初はゆっくりでいいからね ○リーダーは大きく動いてごらん ○リーダーははっきりね！！ ○言葉を使わないでやってごらん ○鏡のように！！ ○手からの情報を受け取って ○リーダーはずっと動かずに、止まったり、また動いたり！！ ○繊細に！！ ○リーダーを頼りに！！ ○リーダーは周囲に気をつけたら！！
35分	・見せあいっこ →半分（前後半）に分かれて見合う	・2グループで違う音楽をかけたりして変化を楽しむように促す ○あそこのペアいいね！！ ○始まりと終わりを考えてね
40分	・フィードバック	・ペア同士で感じたことを話し合う

表 2 1月7日実践内容

時間	活動内容	支援・演出・指導の留意点（○指導言語）
0分	・ウォーターベッド ①順番を決め、床にうつ伏せに寝る ②背中あわせて上に乗り、気持ちの良い場所を探す ③下の人はゆっくり揺れる ④交代	・心地よいゆったりとした音楽をかける ・巡回し、気持ちの良い場所を見つけたら下の子に伝えるように促す ○自分が気持ちの良い場所を探してごらん ○ウォーターベッドに寝ているみたいだね ○体重を全部かけていいんだよ ○重さも生きているから感じ取れるんだよ ○膝も伸ばしちゃえ
5分	・ローリングマッサージ ①順番を決め、床にうつ伏せに寝る ②横になるように乗り、コロコロ転がる ③交代	・巡回し、力を抜くことを伝える ○手も上にして脱力してごらん ○腰まで乗っていいんだよ ○体重を全部かけていいんだよ ○遠慮することなんてつまらないよ
7分	・手当てマッサージ ①順番を決め、床にうつ伏せに寝る ②膝を伸ばして寝ている相手の背面に手を当て体重 をかける ③交代 ④手の代わりに肘や頭、膝など体の部位でマッ サージする	○膝を伸ばしてぐーっと押してごらん ○怪我の手当ての原点だからね ○体重を全部かけていいんだよ ○マッサージする人も体を伸ばしながらストレッチになるよ ○自分がマッサージする体の部位を意識してごらん ○下の子はどの部位でマッサージされているか考えてみてね
12分	・メリーゴーランドタッチ ①右手を上げ歩きながらタッチ ②タッチしたら左手を上げ、左手の人を探しタッチ ③時間内に何人とタッチできるか →うでくみ回り→手繋ぎ回りへと発展	・弾むような音楽をかける ・共に行う ○顔を上げて探してごらん ○タッチするときは顔を見合わせてね ○下を向いてたつてつまらないよ ○言葉は使わないようにね ○腕組むとき、手をつないで回るときはアイコンタクトね
17分	・二人でウォーキング ①順番を決め、後ろの人は前の人の腰に両手を当てる ②後ろの人は前の人を操る ③前の人は後ろの人の動く方向に合わせて体を動かす ④交代	・自分の体に意識を向けられるように静かな曲を流す ○顔を上げて歩いてごらん ○後ろの人の手を感じてね ○最初はゆっくりでいいからね ○後ろの子はどこに動かすか手で伝えてあげてね ○言葉を使わないでやってごらん ○手で意思を伝えてあげてね ○前の子は全細胞集中！！
25分	・フィンガームーブメント ①順番を決め、向かい合って指で相手を操る ②操られる人は指を目で見て（目と指をシンクロさせる） ついていく ③交代 →操られる人を2人に増やす	○指をよく見てごらん ○最初はゆっくりでいいからね ○操る人は大きく動いてごらん ○操る人ははっきりね！！ ○言葉を使わないでやってごらん ○手から糸が出てると思って ○全細胞集中！！ ○操る人はずっと動かずに、止まったり、また動いたり！！ ・大きく動いて欲しければ、操る人の大きな動きが重要だと伝える
35分	・見せあいっこ →半分（前後半）に分かれて見合う	・見る人たちに、どのペアが面白いかを促すように促す ○あそこのペアいいね！！ ○始まりと終わりを考えてね
40分	・フィードバック	・それぞれペア同士で感じたところなどを振り返るように促す

資料1 実践写真

1-a ウォーターベッド



1-d 息を合わせて上下 首編



2-b メリーゴーランドタッチ



1-b ローリングマッサージ



1-e 人間とベンチ



2-c 2人でウォーキング



1-c ペアで動かしあい



2-a 手当マッサージ



2-d フィンガームーヴメント



1-d 息を合わせて上下



2-a いろいろマッサージ



小学校体育科「体ほぐし」がもたらす可能性

表3 受講者アンケートの分類

身体への気づき	<p>《私の知覚》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・普段やらない運動（動き）なので最初は恥ずかしいけれどやっていくうちに楽しくなってきた ・最初の授業で緊張したけれど、体ほぐしをペアで行って緊張が取れた ・みんなで押し合って立つ動きは、立つという難しさを感じることができた ・人とコミュニケーションを取りながら体を動かすのは初めてのような気がした ・自分が気を使うと相手も気を使ってしまう ・難しく考えることのないまま相手の体に馴染ませることができる ・ペアで行う場合、本気でやらなければ伝わってしまうし、逆に本気でやれば相手も本気になる ・体格差があっても負担がかからないように同じ力を使ってできる ・手合わせで目を瞑るとたくさん感覚を使うので面白い ・視覚を遮ると普段どれだけ視覚に頼っているのかが身にしみてわかった ・目を閉じると自分がどうなっているかわからないので身を委ねたら上手くいく ・目を瞑ると世界が全然違う ・目を閉じると自分の体が想像もつかないところに行くので未知の領域な気がした ・時には相手に体を預けるとうまくいった ・相手を学ぶことで自分の体や得意なこと、苦手なことがわかった <p>《他者知覚》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達を大切にしようと思った ・相手の熱を感じることができた ・背中を合わせると温もりがわかる ・相手が違うと見え方が違ってくる ・その人への固定概念を捨てて触れ合ってみるとわかる人柄があると思った ・人の重さや手の大きさ、雰囲気など普段に生活ではわからないその人のことがわかった ・自分たちが思いつかない時でも、周りの友達を見る余裕があるので面白い動きが出やすい ・手以外の部分でマッサージされると、今どこでマッサージされているのか考えるのが面白かった ・用具を使うより相手との距離が近い気がしたし、相手の体で色々できると思った ・背中を合わせたり相手を操ったりするのはお互いの動きを感じ取れるので面白い
身体調整	<ul style="list-style-type: none"> ・自分では届かないところのマッサージは心地よい ・相手に動かされると自然に笑顔になり、体もボカボカしてきた ・ペアで行った授業の後、少し笑い疲れた ・相手の上をゴロゴロローリングするのはやったこともないしされたこともないので気持ち良かった ・友達に乗ってもらったら背中が伸びた ・1人で行うより、2人でほぐすと温かくなる気がした ・相手に対して行うことで自然と夢中になりリラックスして行えた ・終わってみて、そんなに激しく動いたつもりはないのに気持ちが良かった
身体コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> ・人とやると話しながらできるのでコミュニケーションが深まるし楽しくほぐせる ・友達と体が触れ合うことで1人での運動とは違う楽しさがある ・目を合わせて手を繋ぐのは2人が目があうと「おっ!!」でなる。特に何があるわけではないが嬉しい気持ちになる ・最初は難しいけれど慣れてくると話したことのない人とでも楽しめた ・話す時のコミュニケーションに比べて違う難しさがある ・今まで組まなかった相手と組むと話すきっかけになる（体で触れ合うことで会話の幅が増える） ・多くの人と関わることでできるので面白い（男女混合でやれたらさらに発展すると感じた） ・相手がいると思いつかないこともどんどん提案してくれる ・話したことがない人でもコミュニケーションが取れる ・コミュニケーションが取れるので年齢に合わせて行くとそれぞれに発見がある ・目だけでもコミュニケーションが取れるので面白い ・コミュニケーションは目や口だけではなくても相手を感じ取ることができ、目を閉じている時のほうが相手を感じ取れる ・知恵の輪は友達がいることで頭を使う ・信頼を生み出そうとするので良かった（息を合わせるので協調性が生まれる（ちょっとした結束力みたいなものがうまれる） ・グルーブでの知恵の輪はグルーブごとに色（個性）があって見ていて面白かった（他の人のワークを見ると笑いが起こって面白い） ・人に動かしてもらうことは普段ないのでいい経験になる ・手や頭や足全てがコミュニケーションの素材だとわかった ・体ほぐしは1人でやるイメージがあったが友達とやるのもいい（1人ではできない動きもたくさんできる） ・自分が行う時は痛くないように力加減に気をつけながら行った。これもコミュニケーションだと思った ・息が合わないし難しいけれど、その難しさに試行錯誤するのも面白い ・指で操作する時は、糸とかなのに相手が思うように動いていて面白い ・手を合わせて押したり引いたりする行為は人の話を聞いたり話したりする行為と似ている
特記事項	<ul style="list-style-type: none"> ・活動の途中で音楽を入れたり、目を瞑るという演出だけでガラリと雰囲気が変わる ・音楽を流すと自然と体が音楽の速さや音の違いに合わせていくようで不思議だった ・大人の自分たちでも楽しめるので子どもたちの行う姿を想像すると笑える ・友達を操っていた時、いつの間にか自分も夢中で動いてしまっていた ・操られる人が増えるとその分離しくなるが、できる動きも増える ・体ほぐしをコミュニケーションをとりながら行くとその後の集団でのゲームや運動にスムーズに入れる