
身体のとらえ方：身体知

出典：茨城大学健康スポーツ教育研究会・編『健康スポーツの科学』大修館書店，pp.74-75，1999.3.

人間の運動と身体

「運動」という用語は、物理現象として「A地点からB地点への物体の移動」を意味するだけではなく、「自由民権運動」のように社会現象についても使用される。もちろんここで扱っている「人間の運動」の場合でも、眼球運動から、身振りやしぐさ、作業や演奏、そしてスポーツ活動やダンスなどその指し示す範囲は広い。この「運動」という用語を正しく理解するためには、運動の主体である「人間」、特にその「身体」に着目する必要がある。

私たちは、隣にいる人を見て容易に「他者」と認識する。それは、隣にいる人が机や椅子や犬や猫といった他の物体や生物とは異なるものであることを直感するからである。このことは、身体を通して「他者」を認識していることを示しており、社会に生きる私たちは、お互いに「身体」を通してこの世の中に存在していることを意味している。

ところが自分の身体を客体化してみた時、そこに精神の存在が認められる。精神活動に没頭している人は、病気やケガをして初めて自分の身体が自分自身であることに気づく。

生きものとしての人間は、生理学的な意味で常に運動している。心臓が鼓動し、呼吸をし、食事をし、排泄する。このように生命を維持するために必要な運動体としての体を「肉体」と呼ぶことにしよう。この肉体の生命維持と機能回復を目的に活動している代表者が医者である。これに対し、社会に生きる一人の人間としてその存在を主張するための運動体としての体を「身体」と呼ぼう。この身体の持つさまざまな社会的機能の増進を目的に活動している代表者が保健体育教師である。もちろん「肉体」がなければ「身体」も存在しないし、どちらの場合も「運動」が前提である。運動しない人間の体は「死体」に他ならない。

身体知

人類が言語的活動によって文明を築き上げてきたことは確かであるが、私たちはすべてのことがらを言語によって理解しているわけではない。狭いコート上を素早く動き回るバスケットボール選手は、いったいどうしてそこにその人がいることを察知しているのかわからないぐらいに素早く正確なパスを通す。しかも熟練者になると、国境を越え初めてチームを組んだ仲間との間でも、見事なまでの連携プレイを実現する。このことは、バスケットボールという一定のルールに則って行われるスポーツにおいて、言語的な理解を越えたところで人々が共通の何かを体得していることを意味している。

このように運動する主体としての身体が、ある時間や空間の流れの中で体得しているものを「身体知」と呼ぶことにしよう。これは「刺激 反応」という生体のメカニズムだけで説明されるものではなく、社会的動物である人間の「身体」そのものが運動を通してとらえている知である。もちろんこの「知」の一部を言語によって表現することは可能であるし、言語によって「身体」や「運動」を理解することが身体知を補強することは否定しない。しかし、体験することなしに言語的活動だけで理解できるものではない。

運動学習とは、多様な運動体験を通して身体知を培うものである。運動主体としての身体がその可能性を広げ、身体的教養を身につけることが、とりもなおさずその人自身の教養を広げることなのである。

(加藤敏弘)

表1 体の3区分

肉 体	生物としてのヒトの体 - 生命 動物としての本能的な暴力性を内在している 生物学, 生理学, 生命科学, 西洋医学の対象 食欲, 排泄欲, 性欲 生まれてすぐに呼吸をし, 母乳を吸う。
身 体	社会的人間としての体 - 生 文化的文脈の中で行動様式が形成され, 暴力性を抑制することができる 社会学, 歴史学, 文化人類学の対象 物欲, 名誉欲 生まれてすぐに手招きやスポーツはできない。
からだ	生かされている人類の体 - いのち 宇宙に浮かぶ地球上に存在し, いのちを直接に感じることができる = 暴力性とは無縁 文学, 芸術, 宗教の対象 すべてのいのちを愛する気持ち 生まれてすぐに, 性別や民族や宗教の区別なく共通に守られる。

(遠藤の説をもとに加藤が作成, 1998)

(COLUMN)

「からだ」への気づき

肉体が持っている暴力性を抑制する身体が, その社会性によって蝕まれている以上, 私たちはどのようにして生をまっとうしたらよいのだろう。善く生きるために私たちは心と体をどのようにとらえ, どのように生活したらよいのだろう。とても難しい問題に直面しているようであるが, 実はやさしいことである。

精神と肉体を分離し, 肉体をいくら切り刻んでみても, 生命の秘密は未だに解けない。文字によって築き上げられた文明社会は, 崇高な精神世界と自然科学を発展させ, 確かに人間としてその生を豊かにしてきた。しかし, 今日では地球環境を破壊し, 人類のみならず, ありとあらゆる「いのち」を危険にさらしている。どんなに科学が発達しても, 私たちはすべてを頭で理解しているわけではない。言語によらない何かを私たちは日常的に感じながら生きている。自然の美しさを感じ, 自然との一体感を味わう。いやな予感が的中し, 身内に不幸が起こることもある。言葉では言い尽くせない喜びや悲しみを感じる時がある。これらは, 国境を越え, 文化の枠組みを越え, どんな人間でも共通に感じている。その根源に横たわるもの, それが「いのち」である。私たちは, 万物に「いのち」を感じている。

この「いのち」を感じている母体を「からだ」と呼ぶ。動物としての人間が太古から感じてきたはずの「いのち」を感じるためには, 無意識のうちに社会の影響を受け, 緊張し, こわばり, 堅くなっている身体を「ほぐす」必要がある。精神と肉体という区分を前提とせず, 身体をも包含する「からだ」。その「からだ」の声に素直に耳を傾ける。「からだ」が感じている「いのち」を大切に。たったそれだけのことで, 私たちは善く生きることができるようになる。

21世紀を迎えるにあたって, 私たちは人種や性別や世代や宗教を越え, 人間以外の他の動植物や私たちすべてを包み込んでいる地球や宇宙と共に生きなければならない。そのためには, まず, すべての「いのち」に直結した「からだ」の存在に「気づく」ことから始める必要がある。(加藤敏弘)