

『からだ』とは何か

梶取弘昌
(芸術科教諭)

要 旨

『からだ』とはまるごとひとつの全存在を意味する。いままで『からだ』について考えてきたこと、音楽と『からだ』の関係、学びと『からだ』の関係、教育の中で『からだ』をどのように位置づけるか具体的に考えてみたい。自分自身にとっても、生徒にとっても『からだ』をどう捉え変えていくかが大切だと考えている。

Keywords: 『からだ』, 野口体操, アレクサンダー・テクニク, 甲野善紀, 竹内敏晴, 『変容』

1. はじめに

いままで『からだ』についてさまざまな出会いがあった。大学での野口体操[注1] (俗称こんにやく体操), 25年前にロンドンで学んだアレクサンダー・テクニク[注2], その流れで出会ったフェルデンクライス・メソッド, 甲野善紀氏[注3]の古武術, 竹内敏晴氏[注4]のワークショップとその思想, 現在稽古している太極拳など。『からだ』について考えてきたこと実践してきたことが, いまやっと形になってきた。自分の中で変わっていくものを楽しみながら, 教師として生徒に『からだ』をどう伝えるか, また音楽の授業の中で『からだ』をどう考えるか述べてみたい。

2-1. 『からだ』とは

竹内敏晴氏は次のように語っている。

『からだ』とは意識(精神)に指揮・使役される肉体ということではない。からだとは世界内在的存在として自己そのもの, 一個の人間全体であり、意識とはからだ全体の一部の謂いにすぎない。からだとは行動する主体であり、同時に働きかけられる客体である両義的な存在である。心とか精神を肉体と分けて考える二元論は批判され、超えられねばならぬ。

(竹内敏晴 『ことばが劈かれる』より)

竹内氏の言い回しは難しいが、つまり『からだ』とは「一個の人間全体」ということである。大学時代、体育の授業で出会った野口体操の野口三千三氏は「身体はまるごとひとつ」[注 5]と言っていた。今の世の中、物事を分類・分解して理解しようとする傾向がある。それも時によっては大事だが人間理解においては「まるごとひとつ」という感じの方が合っている。

私はそのような『からだ』理解から出発している。そこを出発点とすると知識を授けることが主体となる教え方、考え方には疑問を感じる。もちろん教科の特殊性によってそう言い切れないことはある。英語であれば単語を覚えないことには始まらない。社会科でも歴史的事実を正確に捉えることがなければ先へ進めない。しかしそのような知識の伝達、スキルの獲得が教育のゴールではない。

2-2. 音楽における『からだ』とは？

音楽と『からだ』は一見関係なさそうに見える。また学力とも関係なさそうに見えるが、私にとって『からだ』を通してしか音楽を考えることはできない。生徒と共に『からだ』について考え、『からだ』が発する声に「みみをすまし」、自分の『からだ』を変えていく。それが音楽の目的であり、音楽の授業、その他の教科においても重要であると考え。子ども達は自分の『からだ』に出会うことを忘れ、本来の学問の楽しさを失っている。「みみをすます」は谷川俊太郎の詩のタイトルだが、私はこの言葉が好きだ。現代社会において「みみをすます」ことが少なくなっている。私が『からだ』にこだわるのも音楽本来の役目である「伝える」ことが希薄になっていると考えるからだ。『からだ』を変えることで音楽のあり方を問うていきたい。

では『からだ』とはいったい何か？「こころ」や「からだ」といった「もの」が存在するのではなく、人間の行動に対する認識の一つ形を「からだ」、「こころ」という言葉で表現しているにすぎない。

『からだ』は身体や身体行動を通して認識される。そして精神的活動をも含むものとして私はこの言葉を使っている。では「こころ」とは何か？英語で「心」を表現するものとして *spirit, soul, mind, heart* など様々な言葉があるが、それらをすべて統合したものを私は『こころ』というひらがなで表している。

「からだ」と「こころ」は同義語である。人間の行動に対する認識を「からだ」、「こころ」という言葉で言い換えただけであり、以後は『からだ』という言葉で統一して述べていく。

『からだ』が意識されるのは身体や身体行動を通してのみであり [注 6]、それを辿っていくと脳の活動に行き着く。脳についてはまだ未解決の問題も多く、私の考える『からだ』についても曖昧な部分が残ってしまうのはご了解願いたい。

『からだ』の存在を認識するのはどのような時か。人は痛みを感じたり、動作に困難を感じる時に初めて身体を意識する。意識するとは違和感を感じることである。そうでなければ人は身体を意識しない。難しいことにチャレンジしている時、身体の違和感・抵抗感を感じ、身体を通して人は『からだ』を意識する。人によっては筋肉だけを『からだ』と考える人もいる。スポーツ、ダンスなど特別な運動をしている時に使っている部分だけの身体を『からだ』として自覚する人もいる。[注 7]

音楽の場合でも、ピアノ演奏の指の動きの柔軟さ、ヴァイオリン演奏の身体のしなやかさ、声楽における身体の豊かな使い方など、身体を通して『からだ』を感じる。ともすれば身体を自在に操ることが演奏の最終目的のように感じてしまいがちだがこれは間違いである。身体を使いながら、それが『からだ』に届いたとき初めてその音楽は人に伝わる。

2-3. 「伝える」ということ

人が音楽に感動するとはどういうことか。演奏においてどのような時に人は感動するのか。作曲者が自己のイメージを表現するのは楽譜である。楽譜というと五線紙を想像するが、五線で書かれた音楽は長い音楽の歴史の中で大変に短い期間である。現代の作曲家の楽譜を見てみると、何かのデザインのようなものもある。また五線で音楽を表現する以前は4線譜であったり、音の上下しか表せないような楽譜もあった。音符の形状も様々である。作曲者が自分のイメージを伝えるために使った楽譜がいろいろな変遷を経て、五線で表すのがもっとも自分のイメージに近いと考え、その結果五線での記譜が一般的になったのであって楽譜そのものが音楽ではない。音楽はそれぞれにその人の脳内イメージである。作曲家は作品として楽譜に仕上げる前に、自己の中の形にならないものを持っている。それが発酵し形となったものが楽譜である。楽譜は言ってみれば人における「身体」であり、『からだ』ではない。楽譜を忠実に再現することからは感動は生まれない。作曲者の『からだ』から発するものを作品の享受者の『からだ』が受け止め、そこではじめて感動が生まれる。享受者が「身体」で受け止めたとき、それは本当の感動ではないと私は考える。

作家は言葉でもって自分のイメージを伝え、作曲家は楽譜でもってイメージを伝える。そう考えると創作の現場にいる人にとって身体と『からだ』の関係は意識するしないに関わらずついて回る。

2-4. 言葉

今述べたように、作家にとっての言葉を考えると「ことば」にも同じような図式があてはまる。「ことば」は言葉+ α である。一つの言葉が意味するもの、それは実態そのものと、その言葉の背後にある文化的背景、その言葉を聞いたときに連想される様々なこと

をその言葉は含んでいる。同じ言葉を聞いてもそれから喚起されるイメージは人によって異なる。音楽の歌詞について考えると、歌詞を聴いた聞き手にある感情が生まれる。演奏者の中に言語化できない「未分化のもの」が『からだ』に存在し、言葉を通してその「未分化のもの」を聴き手に伝える。言葉は意味が先にあるのではなく、演奏者が聴き手に伝えたい何かを表現するために言葉を借りるだけである。例えば「好き」という感情を伝えるためには「好き」という言葉が立ち上るための情動が必要となる。その情動を表すためにどの言葉が適切かを選ぶことになる（図1）。

2-5. 音

言葉と同様に人に何かを伝えるために音がある。音楽のような形にならないものでも、ものを叩く音、意味のない子音、母音などから聴き手に演奏者の思いを伝えることができる。音が形をとって深化（進化）したものが音楽だが、言葉と音楽は『からだ』を表現するための容器である。

2-6. 歌

歌は言葉と音楽が一緒になったもので、言葉の正しい発音、正確な音程・リズムで演奏者の思いを伝えるのではなくその背後にある形にならない「未分化のもの」が最も大切であり、言葉の正しい発音、正確な音程・リズムはその背後にある「未分化のもの」を伝えるための容器にすぎない。ミスのない演奏が究極の目的ではなく、言葉以前、音楽以前の未分化状態の「何か」を表現する強い意志がなければ「歌」にはならない。

2-7. 演奏する意味

作曲された作品が人に伝わるためには演奏という行為が必要である。作曲と演奏はまったく違った行為に見えるが実はそうではない。作曲家は無から作品を生み出し、演奏家は楽譜という制約の中で自己を表現する。演奏する行為は人の『型』に合わせる分、難しい面があるが、実際には作曲家が行ったような自己の無意識に向き合う作業は必要である。それがなければコンピュータに自動演奏させるのを同じことになる。

現代において無機的な、テクニックは優れているが中味のない演奏が蔓延しているように思う。これは現代社会を反映しているものとも言える。効率だけが優先され、形が整ったもの、人にアピールできるものだけが評価される風潮に音楽の世界、もっと拡げて言えば芸術など創作活動も侵されている。本来、表現すべきものは曖昧なものである。まとまった形を取っていない。その曖昧なものを受けとる側の『からだ』で感じるのであるから、そのコミュニケーションはすっきりとした形を取らない。受けとる側の感度の高さも必要

である。演奏家から発せられるメッセージが『からだ』から出てくるものである以上、それを受けとる『からだ』も高い感性が要求される。

演奏が素晴らしい、作品が素晴らしいと感じられるのはこの『からだ』と『からだ』がうまくコミュニケーション出来たときである。現代では『身体』と『身体』がつながったとき、コミュニケーションがうまくいったと考えがちだが私はそうは思わない。そのように考えるのは、現代という社会が即物的なものしか認めない社会になりつつあるからではないか。

音楽を『からだ』を通して行うことによって自分の『からだ』が『変容』[注 8] していく。その『変容』がその人そのものを変えていく。そこに演奏する行為、作曲する行為の意味がでてくるのではないか。

2-8. 音楽教育の中でのスキル教育

音楽的知識、鍵盤楽器における指の運動、吹奏楽器における呼吸法と運指、歌を歌うにあたっての身体の使い方などが音楽におけるスキルである。これらはもちろん大切なことでスキルが不十分では何も表現できない。しかしスキルの獲得が最終目標ではない。スキルを超えた『からだ』の獲得が「真の音楽」であり、教育の面で考えると、『からだ』を育てることが教育の目的である。

ここまで『からだ』について述べてきた。「身体」が主体となるような「個」のあり方は問題だと考えている。実際に『からだ』をどのように考えているか具体例で見ていくことにする。

3-1. ミュージカル「レ・ミゼラブル」を題材として

ヴィクトル・ユゴーの原作を題材としたミュージカルがロンドンで上演されてきた。1985年のロンドン初演以来いまでも30年の長きにわたってロングランが続いている。私自身ロンドンでも観てきたし、10周年記念コンサートもテレビで観て感激した。この題材を授業でもやってみたい。そう思ってつくった授業案がこれから述べるものである。自分が感動しただけでは授業の教材にならない。音楽が苦手な生徒にも技術的な困難さを感じさせず、このミュージカルを身近なものとしてもらいたい。そのような思いで教材を作り上げ高1の授業で何回も取り上げた。卒業生でこの授業を経験した生徒からは「大変素晴らしかった」という評価をもらっている。これは私の授業が素晴らしかったというより、題材そのもののエネルギーの大きさであると思う。（補足資料1，2を参照）

3-2. テキストを読む前に

まずこのテキストの語り手がどのような人物であるか理解しておく必要がある。ジャン・バルジャンを追いかける法の番人ジャベール。法の体系がすべてであり人の感情の動きには意味を見いださない。そのようなジャベールがバルジャンと出会い『変容』していく。ここにもこの二人の『からだ』を通したコミュニケーションがあることを理解しておかなければならない。「身体」を通してのコミュニケーションであれば『変容』は起こらない。ジャベールが歌う「Stars」を見ていながら『からだ』の問題を考えてみたい。

3-3-1. テキストを読む

言葉をはっきり発音する、テキストの一語一語を正確に発音することからすべてが始まる。

There, out, in, the, dark-ness というように1音節ずつ正確に発音する。発音するときに舌、口、腹筋など感じられる部分以外も身体を総動員して働かせている。ふだんはそのようなことは考えていないので身体のどこの部分がどう使われているかなど考えたことがない。大げさでなく足のつま先から頭のてっぺんまで総動員して身体が使われている。

「横隔膜」を使って声を出すとよく言われるが横隔膜は吸気筋であり、発音に必要な呼気筋ではない。身体を使って言葉を発するという行為は身体の問題であるが、『からだ』にも影響を及ぼす。身体と心は切り離すことはできない。

3-3-2. 韻律を感じながらの朗読

身体の動きには「緊張と弛緩」、「上昇と下降」、「飛躍と休息」といった動きの緩急がある。心臓の鼓動、歩行の時の足の上げ下げ、呼吸における吸気と呼気など、すべてこのような身体の動きである。

音楽は人の営みであるから音の中にも「緩急」、「動と静」がある。何拍子といったパターン化されたものの中に音楽があるわけではなく、もっと不定な動きの中に音楽の本質がある。詩の韻律の中にもそのような「飛翔と休息」があり、ギリシアの詩の韻律を表すのに *Arsis*(アルシス 飛翔)と *Thesis*(テージス 休息)という言葉が使われた。

グレゴリオ聖歌には西洋音楽のような「～拍子」といった決まった拍子がない。2つか3つの「音のかたまり」が連なり、音楽を構成している。そのまとまりの1拍目が「飛翔」、2拍目、3拍目が「休息」となっている。西洋音楽はグレゴリオ聖歌の流れの中にある。

西洋の詩にはこのような韻律があり、強拍が *Arsis*(アルシス)、弱拍が *Thesis*(テージス)となっている。西洋音楽の理解にはこの *Arsis*, *Thesis* の理解が欠かせない。強拍を下向きの「叩く」動きと考えると西洋の音楽は理解できない。歩行の例で言えば強拍は脚が上がる動き {飛翔}、弱拍は脚が着地する動き {休息} である。ここが日本

の音楽と根本的に違うところである。

ロマン派以降の西洋音楽はこのようなアルシス・テージスの考えが理解できないと音楽をつくることはできない。

音にはエネルギーがあり、音が舞い上がるときは **Arsis**(アルシス)的であり、休息に向かうときは、**Thesis**(テージス)的である。{音} は一時も留まることはなく、時間の経過とともに流れている。その流れを感じ取ることが大切である。演奏に際してはこのアルシス・テージスを自分の『からだ』と声で体現できなければならない。その前段階として『からだ』の、そして精神のしなやかさが必要である。『からだ』のすみずみまでに行き渡る繊細な内的感覚が必要である。『からだ』の声に「みみをすます」ことが必要である。

「Stars」のテキストにシェイクスピアのような規則的な韻律があるわけではないが、歌のテキストである以上韻律がある。「うた」の始まりの時点では厳格な規則はなかったはずだが、一定のリズムを欲するのは人間の本能である。音楽の歴史をみても、古典派においてソナタ形式が確立したのも人間の同様な心理が働いているように思う。

There, out in the darkness / A fugitive running / Fallen from grace /
God be my witness / I never shall yield / Till we come face to face /
Till we come face to face.

下線部分がアクセントの位置である。詩として見ればアクセントはまだあるのだが、「うた」として見たときにはこの下線の位置だけを意識すればよい。

日本語の歌詞をテキストとした歌にはこのようなアクセントはない。言語構造から見て欧米語のようなアクセントは詩の中には存在しない。しかし英語に限らず、欧米語をテキストとした歌を演奏するときにはこのアクセントの位置の理解がないと演奏できない。歌のある音楽だけでなく、器楽曲においても欧米語の韻律の影響を受けている。アクセントというと下に「叩く」ような下向きのエネルギーを感じがちだがそうではなく、アクセントのある位置で音楽は上向きのエネルギーを持っている。すでに述べたようにその上向きのエネルギーをアルシス (**Arsis**) という。それに対してそれが落ち着く感じをテージス (**Tesia**) という。この言葉はギリシアの詩学から来ているが、音楽においてはグレゴリオ聖歌の音楽を説明するのに使われる。

3-3-3. テキストの朗読

韻律を理解した上でテキストとして朗読する。朗読においては聴き手に自然な言葉として届かなくてはならない。あくまでも作品を伝える媒介者になるべきであって、そこでは朗読者の余分な思い入れ、感情があってはならない。朗読には劈（ひら）かれた『からだ』のみが必要であり、その『からだ』ができていれば朗読者の思いは伝わる。その朗読者と聴き手の『からだ』を通した対話が芸術行為である。

「身体」に余分な力が入っていないことが大切で、それが『からだ』の解放につながる。閉じた『からだ』からは何も生まれない。この「劈く」という言葉は竹内敏晴氏の著書「ことばが劈かれるとき」で使われており、『からだ』のことを語るとき、この漢字はどうしても必要である。

4. 身体をほぐす

身体をほぐす意味は肉体的なことを意味しない。「身体」がほぐれることによって『からだ』が存在するようになる。『からだ』のない舞台でのパフォーマンスは意味がない。それは身体をただの道具として扱う無機的な行為となる。

柔軟体操、あるいはストレッチのような感覚ではなく、自分の身体に問いかける作業が私の中では「身体をほぐす」という意味である。他と比較して身体が柔らかい、硬いというのは意味がない。自分の内面を見つめ、その中で身体と対話することが大切ではないだろうか。

5-1. 歌うこと

テキストはひとまず置いておいて、メロディーが持っているエネルギーを感じてみたい。作曲者はテキストから触発され、メロディーを書くのであってメロディーが先に出来上がることはない。ポップスにおいては「メロディー先行」で後から歌詞がつくことが多いが、これは創造する行為として考えると不自然なものであると言わざるをえない。

メロディーだけ取り出して自分の『からだ』で味わうと自分の『からだ』が反応するのがわかる。これも劈かれた身体が前提だが、メロディーを通しての『からだ』の『変容』を楽しみたい。

5-2. メロディーに言葉を付ける

言葉を載せてみるとそこには新たな感覚が生まれるはずである。メロディーとテキストそれぞれが生み出す『色』、その背後にある作詩家と作曲者の『からだ』、またそのそれぞれの背後の「創造の闇」。それらが一体となって演奏者に影響する。それに触発された演奏

者が、自分の『からだ』の変容を通して聴き手にメッセージを送る。

5-3. 通して演奏する

こうして生み出された音楽が演奏者と聴衆を巻き込み新たな創造の場が生まれる。演奏行為はこのようなものである。このように音楽を理屈で理解することはないし、そのように理屈で考えることは必要ない。

しかし作品を生み出す側は、意識するしないに関わらず演奏行為をこのようなものとして捉えるべきである。演奏は数値で割りきれものではない。また感情も数値化できるものではない。このような数値化出来ない世界が私の中では真の『世界』であると考えてる。

6. 感性とスキル

感性とは何か。演奏行為において感性が大切とよく言われるが、では一体「感性とは何か？」と問われると答に窮する。演奏行為で「スキル」にあたるものは何か？ この問いに答えるのは易しい。歌うことにおいては、身体を「効率的」に使い、それが効率的であればあるほど演奏のスキルとしての部分は高くなる。しかしそのような生み出された音楽は心地よいものだろうか？

この問いにたいする答は、「身体」と「身体」の関係で満足しているのであればそのようなスキル重視の演奏は快感であるし、『からだ』と『からだ』の対話を重視する考えではまったく居心地の悪いものとなる。

感性がいい悪いという議論は、「感性」を定義出来ない以上意味がない。もちろん「感性とは？」と一つの定義を決め、そこから議論を始めることはできるが、その「感性」の定義が人それぞれであるから議論はかみ合わない。

この論考においては感性を定義せず、劈かれた『からだ』同士の対話が可能になるためには感性が必要であるということに留めたい。『からだ』の理解がないと感性について論じても意味がないとも言える。

音楽において譜面が読めること、楽典の理解、作曲、和声の基礎知識、音楽史、作曲家についての知識、これらは大切である。この音楽における「スキル」的な部分がないがしろにするつもりはない。英語の単語を覚えること、数学の公式を覚えること、これらのことも教育の「スキル」部分である。これも大切なことである。しかし音楽にとって「スキル」は大切だがそれらの習得が最終目標ではない。「スキル」があるから音楽が成り立つわけではなく、スキルや技術的な高さだけが人を感動させるわけではない。もっとも大切なことは『からだ』を刺激すること。自分自身の『からだ』を劈くこと。その『からだ』で人の『からだ』を劈くこと。これが舞台芸術の目標であると考えてる。美術、演劇、書道な

どジャンルは違っても『からだ』を使って表現するという点においてはまったく同様である。

感性の定義づけは難しいが、「感性」とは『からだ』に働きかける道具のようなものである。「感性」によって『からだ』はより「劈かれた」ものとなる。

以上の文章を図解で表現すると以下ようになる（図1）。

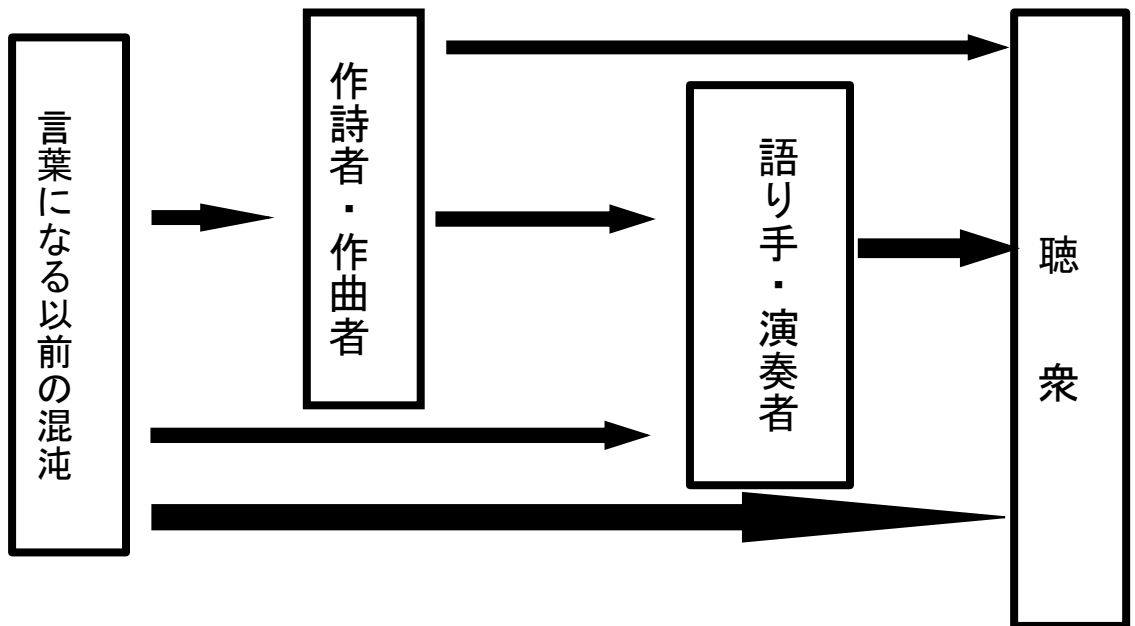


図1 伝えるということ

[注1] 野口体操

野口三千三氏(1914～1998)が考案した身体をより良い状態にするためのトレーニング法。人間の潜在的に持っている可能性を最大限に発揮できる状態を準備することを目的とする。優秀な体育指導者であったが、舞踊の道を志すなどの体験を通して、重力などに抵抗するための筋力を鍛えるよりも、むしろ力を抜いて身体を動きや重さに任せることで無理なく力や素早さなどを最大限に引き出せることを発見した。氏の考えでは、合理的な運動は「重さ」と「はずみ」を活かすことで行える。そのためには無駄な力みを捨てて脱力の感覚を磨くことが肝要であるとしている。「いいかげんが良い加減」「理解とは誤解のことである。誤解以外の理解は事実として存在しない」「重力方向に落ちる動きが、すべての動きの基本である。重さと念(おも)いによって地球と一体化する他には究極の安らかさはあり得ない」など、多くの言葉を遺している。各々の主観による「からだに貞く(きく)」感覚を大切に、はっきりとした到達点・目標・効果を設定することは趣旨に反するため、野口氏は方法の固定化を嫌い、カリキュラムは敢えて細かく体系化されていない。なお野口晴哉を祖とする整体野口整体は別のものである。

[注2] アレクサンダー・テクニク (Alexander Technique)

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー (Frederick Matthias Alexander, 1869～1955 オーストラリア、タスマニア島) によって発見され、方法論化された。心身(すなわち『からだ』)の不必要な、無意識に起こってしまう反応に自分自身が気づき、それをやめていくことを学習する方法。頭・首・背中の関係に注目することに特徴がある。アレクサンダーは、頭・首・背骨の緊張がなければ、人間が生まれつき持っている初源的調整作用(プライマリーコントロール primary control)が活性化され、自分の力が自由に発揮されると考えた。無意識的な習慣や癖(自己の間違った使い方、**自己の誤用 mis-use of the self**)のために何かをしようという際に不必要な反応を生じ、不必要な運動を行おうとして緊張を生じることがその行為・動作を妨げていると考え、そのような習慣的な反応を**抑制 (inhibition)** することで改善が見られるというのが基本的な考え方である。

アレクサンダー・テクニクでは、深層の繊細な筋肉に働きかけるために、初めは教師の手を借りながら不要な動きが生じようとするのを抑制させる。その中で、自分が考えていることと、本来こうあるべきという動きを一致させることを学ぶ。この手を用いた指導法は、訓練された繊細な手の用い方が要求され **hands-on** と呼ばれる。短絡的にすぐ結果を得ようとする態度を **end-gaining** (結果だけを重視し途中の過程を無視する) と呼んで戒めている。どのような癖のためにどのような負担が生じているのかを自分で気づき、その緊張が生じるような無意識の反応を抑制 (**inhibition**) し、初源的調整作用 (**primary**

control) による『からだ』の自動調節機能が働きやすいように、首や背中のある方について「首が楽に、背中長く広く」など自らが積極的に方向性を示すことを方向付け(direction)と呼び、アレクサンダー・テクニクの重要な概念となっている。

たとえば、足の使い方に無自覚で不自然な癖(誤用 mis-use)があったとして、そのために激しい運動を行って一部の筋を痛めたという場合、その部分の筋力が不足しているから筋力トレーニングを行えばよいという考え方は end-gaining 的であり、トレーニングによって筋力が増したとしても同じ誤用(mis-use)が一部の筋肉に局所的な負担をかけて続けている限り、問題はいずれ再発する。アレクサンダー・テクニクでは、どのような癖のためにどのような負担が生じているのかを自分で気づき、その緊張を生じるような無意識的な反応を抑制(inhibition)しつつ、同時に頭、首や背骨などに備わる初源的調整作用(primary control)に対して方向性(direction)を示し続けることで負担の少ない新しい自己の使い方によって、足を動かすことを学習する。

アレクサンダーは自力で問題を解決し、その方法を他人にも教えはじめた。その過程において、自身の発声改善だけでなく、他の心身活動に役立つことに気づいた。

[注 3] 甲野善紀(こうの よしのり 1949～)

武術を主とした身体技法の研究家。古武術に関する著書多数。高度経済成長を続ける効率優先の社会に疑問を呈し、「人間にとっての自然とはなにか」を追求する過程で武術に出会う。

[注 4] 竹内敏晴(たけうち としはる 1925～2009)

演劇的レッスンを基にした独自の「からだことば」のワークショップを主宰した。生後すぐに難聴になり耳がまったく聞こえなくなった。薬による治療効果で徐々に耳が聞こえるようになり、一般には自然に行われる言語習得を意識的に行わなければならなかったという特殊な経験から、人が声や言葉を本当には交わし合っていないこと、触れあっていないことに気づき、本当の演技とは何かを追求した。演技レッスンを通して人と人との真のふれあいとは何か、出会いとは何かを探り、一人一人の人間の可能性を劈くことに没頭した。演劇の稽古を通して一般にもそのメソッドは広まり、学校教育の現場にも深く関わるようになった。自身の経験から、戦前、戦中、戦後の教育に反発と危機感を抱き続けた。

[注 5] 「身体はまるごとひとつ」

野口三千三氏の著書『原初生命体としての人間』の中の言葉。

「生きている人間のからだは、皮膚という伸び縮み自由な大小無数の穴が開いている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」という考え方。

[注 6] [注 7]

芳野香 『アレクサンダー・テクニックの使い方』からの引用。

[注 8]『変容』

『からだ』を意識し、自己の内面を見つめていくと自ずから自分の中に様々な変化が感じられる。それを『変容』という言葉で表現した。

参考図書

- ・竹内敏晴（1988）『ことばが劈かれるとき』 ちくま文庫.
- ・芳野 香（2003）『アレクサンダー・テクニックの使い方』 誠信書房.
- ・甲野善紀・養老孟司（1999）『自分の頭と身体で考える』 PHP 研究所.
- ・谷川俊太郎（1982）『みみをすます』 福音館書店.
- ・野口三千三（2003）『 原初生命体としての人間 ― 野口体操の理論』 岩波現代文庫.
- ・田中 聡（2007）『身体から革命を起こす』 新潮社.
- ・甲野善紀（2003）『古武術に学ぶ身体操法』 岩波アクティブ新書.
- ・甲野善紀・内田 樹（2010）『身体を通して時代を読む―武術的立場』 文春文庫.
- ・斉藤 孝（2000）『身体感覚を取り戻す』 NHK ブックス.

補足資料 1

ミュージカル「レ・ミゼラブル」よりジャヴェールの歌

Stars "Les Misérables"

Claude-michel Schönberg

$\bullet = 72$

There, Stars out in the dark - ness, A fu - gi - tive in your mul - ti - tudes, Scarce to be

run - ning. count - ed, Fall - en from grace, Fill - ing the dark - ness With or - der and

grace. light. God be my wit - ness I ne - ver shall You are the sen - ti - nels, Si - lent and

yield sure, Till we come face to face, Keep - ing watch in the night. Till we come face to Keep - ing watch in the

face! night. He knows his way in the dark, mine is the way of the You know your place in the sky, You hold your course and your

Lord those who do fol - low the path of the right - eous Shall have their re - aim And each in your sea - son Re - turns and re - turns And is al - ways the

『からだ』とは何か

15 E *mf* Am D7

ward. And if they fall, As Lu-ci-fer fell, The
same And if you fall As Lu-ci-fer fell You

17 G 1. B 2. B *mp*

flame, The sword! flame! And so it has
fall in

20 E G#m/D# Bm/D A/C#

been, and so it is writ-ten On the door-way to pa-ra-dise, That those who

22 Am/C E/B E/G# F# B

fal-ter, And those who fall Must pay the price

25 Em G/D Bm/D C Am

Lord, let me find him, That I may

28 D D7 *cresc.* G Bm/F# D/F#

see him Safe be-hind bars I will

30 Em G/B C9 Am9

ne-ver rest Till then this I

32 D *rall.* *ff* G

swear, This I swear by the stars.

補足資料 2

ミュージカル「レ・ミゼラブル」よりジャヴェールが歌う歌

Stars (JAVERT)

There, out in the darkness

A fugitive running

Fallen from grace

God be my witness

I never shall yield

Till we come face to face

Till we come face to face.

He knows his way in the dark

But mine is the way of the Lord

And those who follow the path of
the righteous

Shall have their reward

And if they fall

As Lucifer fell

The flame

The sword !

Stars in your multitudes

Scarce to be counted

Filling the darkness

With order and light.

You are the sentinels

Silent and sure Keeping watch
in the night

Keeping watch in the night.

You know your place in the skies

You hold your course

And your aim

And each in your season

Returns and returns

And is always the same.

And if you fall

As Lucifer fell

You fall

In flame !

And so it has been and so it's written

On the doorway to paradise

That those who falter

And those who fall Must pay

The price.

Lord, let me find him

That I may see him

Safe behind bars

I will never rest

Till then

This I swear