

## フェルデンクライス・メソッドによる 動感言語の発生について

～プラクティショナー養成課程受講生のテキストマイニング分析から～

大山 康彦・藤井 英貴\*

### 1. はじめに

Moshe Feldenkrais博士によって構築、体系化されたフェルデンクライス・メソッドは、「somatic education」の代表的アプローチであり、つねに身体が全体としていかに機能しているか、さらに心身がいかなるバランスのもとに保持されているかという点について配慮しながら行うレッスンである。他のボディワークと比して特徴的なことは、どのような動作であってもそれをどのようにして行っているかに身体全体に注意を向け、出来るだけ自然に、そして不必要な力をいかに使わないで行動に移すかを詳細に意識することであり、動作をパターン化させ鑄型化させた連続的なエクササイズ的運動の仕方とは一線を画している点にある。

筆者は、このフェルデンクライスメソッドを公開講座にて継続的な指導を主に中高年層を対象にATM (Awareness through movement)という方法によるグループレッスンを行っている。またこの方法によって得られる身体的知覚の変容に着目し、中でも身体感覚変化の様相、あるいは動感感覚の発生について主に言語学的分析から考察を試みている。<sup>1-3)</sup>

本研究テーマに標記されている「動感言語」の「動感」(動きの感じ)とは、キネステゼ (Kinästhesie) の訳語として金子明友氏が公表し、この語を運動学に導入した経緯がある。金子は生理・心理学的機序としてのイメージを持たれやすい直訳的な「運動感覚」の概念とは一線を画した、新しい現象学的運動学の用語として捉えなければならないことを意図している。さらにこのキネステゼを援用して、人間が運動を習得し、さらにその技能を次代に伝えていく人間学的・生命論的過程を、「創発」と「促発」という固有概念で体系づけ、人間が意味系・価値系のなかで固有の運動形態を身に付けていく過程を運動発生論的視点からまとめ、表面化した意識や物理事象では解明できない人間の運動の習得構造について、無意識の深層まで遡って現象学的考察をしている。<sup>4),5)</sup> 改めて「動感」とは、感覚論的立場から運動現象を考えようとする意味であり、比喩的な表現をすれば、「動きを内側から見る」ことである。重複するが<私は動く>という感覚についての意識を示している。

---

\*<sup>(株)</sup>日本ソマティックライフ (Feldenkrais West Japan)

フェルデンクライス・メソッドのATMレッスンで用いられる動き方は、外的経過としての達成能力を目指すものではなく、絶えず運動経過の質を問う中で「気付き」を促す行い方である。つまり動きによってからだの感覚を呼び起こし、さらにそれを深めることによって意識を拡大し、体の機能を有機的に再統合し、身体的にも精神的にもあらゆる人間活動を活性化するものである。この動きによる意識の拡大は、単にリラクセーションをもたらすばかりではなく、運動皮質と筋肉組織間との連絡を再構築して新しい連絡（神経回路）を組織することができるようになることである。

筆者が取り組んでいる研究テーマは、「意識の拡大化」によって生起する「気付き」についての複雑な様相を言語的表象から垣間見ようとするものである。

この意識の拡大化に関連してマイネル<sup>7)</sup>は、「運動覚による運動の自己経験が同時に自己知覚や自己観察を意味するものではない。自己知覚は運動覚が言語によってとらえられるときに初めて成立する。言語でとらえることは自己観察の前提条件でもある。」と述べ、運動覚と言語化の関係を示唆している。

動感言語、つまり動感形態と言語表現の問題圏を運動学の研究地平に導入したのは、マイネルであることを金子<sup>8)</sup>は指摘し、マイネルが運動を合理的に把握していく第一歩は言語の助けを借りて記述することに形態発生の決定的な重要性をもっていることを重ねて指摘している。しかしながら、その生き生きした動き方を近似的にでも言語で記述することは難しく、まだ不完全なままに放置されている運動記述の現状は、両者間の関係の困難性を示している。

認知科学の分野においても、身体知あるいは身体感覚に関わることと言語化は未解明の部分であり、必ずしも相性が良くない関係にあることはすでに筆者の拙論にて推察している。また、受講生の感想文からテキストマイニング分析によって、表象された言語のカテゴリ化を拙論にて試みたが、総体的にはリラクセーションに関連した言語の抽出が見られ、レッスンによる身体的知覚の変容を確認することができたが、他方、動感形態と言語表現に関してはほとんど表象されなかったことから動感言語の認識については不透明さと困難性が存在していることが推測できる。

本研究は、フェルデンクライスメソッドによるレッスンで得られる身体知覚や身体感覚あるいは身体意識の「気付き」について、主に動感言語に着目しその発生に関する分析を試みた。対象はフェルデンクライス教師（プラクティショナー）養成課程（FPTP）在籍の受講生とし、一般受講生を対象とした先回のデータとを比較検討することによって気付きの特性について新たな考察を試みた。

## 2. 研究方法

### 1) 調査方法

各セグメント終了直後に自由記述式の調査用紙に感想として記述してもらった。気付きのあるがまますを引き出すために、記述についての制限を加えるようなことは意図して行わないように配慮した。

## 2) 調査期間

2012年12月～2013年8月までに行われた第6・7・8セグメント時を対象とした。

## 3) 調査対象者

フェルデンクライスWest Japanが主催する教師養成プログラム（FPTP）受講生：24人（男性10人、女性14人）平均年齢41歳

- ・第6セグメント：20人
- ・第7セグメント：23人
- ・第8セグメント：21人

※教師養成プログラムは4年間で所要し、年3回のセグメントを設けて行われ、1回のセグメントは15日間で国際フェルデンクライス協会によって規定されている。したがって、今回の調査は2年目後半～3年目中盤に相当する期間に調査を行ったことになる。

※FPTP: Feldenkrais Professional Training Program

## 4) 本研究で対象となったレッスン内容について

- ・第6セグメント：腕の動きと呼吸との呼応関係（ATMとFI）
- ・第7セグメント：生物の進化から人類の進化に関わる動きの系統性（ATMとFI）
- ・第8セグメント：FI（Functional Integration）：個人レッスンを中心とした内容

## 5) 分析方法

受講生に自由記述方式で書いてもらったコメントは、Microsoft Excelファイルからインポートし、IBM SPSS Text Analytics for Surveys分析ツールを用いて自動的に解析し、抽出された用語の使用頻度および用語間の言語学的分析（アルゴリズム）からカテゴリー化を試みた。

# 3. 結果と考察

## 1) 一般受講生にみられる身体感覚の言語化についての特徴

筆者は先行研究において、テキストマイニング分析から言語学的分析アルゴリズムを適用しカテゴリー化を試みた。この手法により、統計学的分析では有意差が見いだされなかったものでも、カテゴリー図示化によって受講生の意識的構図から言語を通して考察する可能性を見い出した。

抽出された用語から以下のような傾向が把握された。

1. ATMレッスン内容は毎回異なる内容で実施したにもかかわらず、受講者の感想文に用いられた用語抽出結果からは、毎回近似した用語使用傾向を示した。この傾向は、レッスンによる身体知覚の言語的意識においては同じような表現に傾倒してしまうことが伺えた。
2. 抽出用語のカテゴリー化からは、多くが未分化の状態にあり、用語の使われ方の特徴を見い出すことは困難であったが、一部のレッスンにおいては、そのレッスンを反

映しているような用語間同士の方向性が確認された。

3. 全ての抽出用語を統合したカテゴリー化からは、主体的な身体感覚が強調されていること、さらにリラクセーションへの着目および身体各部位への意識が高められていることなどが確認できた。

しかしながら、「どのように動いているのか」、「どう動きたいのか」といった、レッスンの中での動きの経過に意識を置いた感覚的な表象記述、すなわち動感言語に関わるような用語はほとんど見られなかった。

Cratty(1970)<sup>9)</sup>は、子どもの身体知覚に関する発達の傾向を概観し、身体意識を高めるためのムーブメントの重要性、ムーブメント活動のための身体意識の重要性について指摘しており、身体意識やボディイメージが外的世界の探索を推進する基盤となって、学力や知的能力の基礎を発達させることが出来ると述べている。さらに、具体的な身体意識を高めるためのムーブメント活動として次の7項目をあげている。すなわち、①身体部位を認識し、その名前を言ったり、指したりする。②身体の全身的な筋調整が必要なバランス活動をする。③身体部位の名前を使ったリズム、ダンス活動。④トランポリン、スクーターボード、模擬ゲーム、ムーブメントによる探索ゲーム。⑤水泳。⑥鏡を使ったゲーム。⑦等尺性、緊張性などのリラクセーション活動。などである。

さらに、これまでの身体と精神との境界領域に形成される潜在意識としての身体意識に関する知見を引用<sup>10), 11)</sup>するならば、身体意識の形成を構成する具体的3要因として①身体像 (Body Image) ②身体図式 (Body Schema) ③身体概念 (Body Concept) があげられている。<sup>12)</sup> (図1) 一般的には、自己意識の形成が高まるにつれて身体意識の形成も相関的に高められるといわれ、特に身体概念については優しい概念からかなり難しいものまで

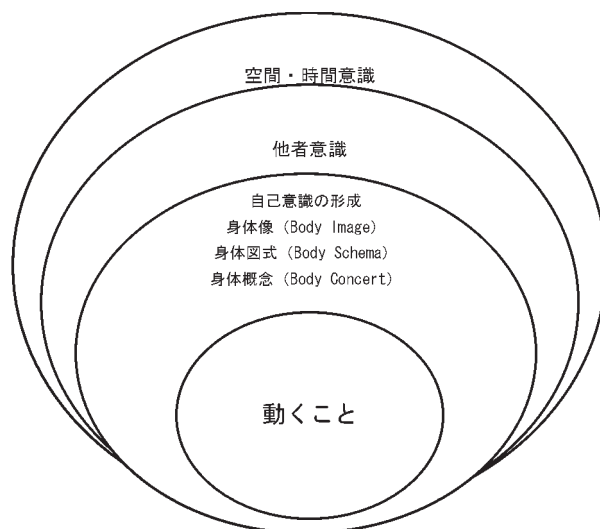


図1. 意識構造の模式図 (筆者作成)

その範囲は広いが、共通して3つの側面を有していることが明らかになっている。すなわち、①身体部位の知識、②身体部位の働きの知識、③効果的な身体運動の方法の知識、である。

これらの知見からは、フェルデンクライスメソッドでのレッスンにおける身体意識への学習で求められる「気付き」と関連した共通性が見いだされるように思われる。

本先行研究において、この身体概念の構成を当てはめて階層的に捉えるならば、レッスンで与えられた動きの構成部分とそれを行うからだの実際の可能性を認識できるという②の身体部位の働きの知識、までが一般受講者を対象とした先行研究においては、その可能性を言語的に確認できたように思われる。しかしながら、③効果的な身体運動の方法の知識、すなわち、身体を効果的に動かすにはどうしたらよいかの知識、つまり動感言語に関連した用語については、言語的考察からは僅かしか見い出すことができなかったといえよう。(図2・3)

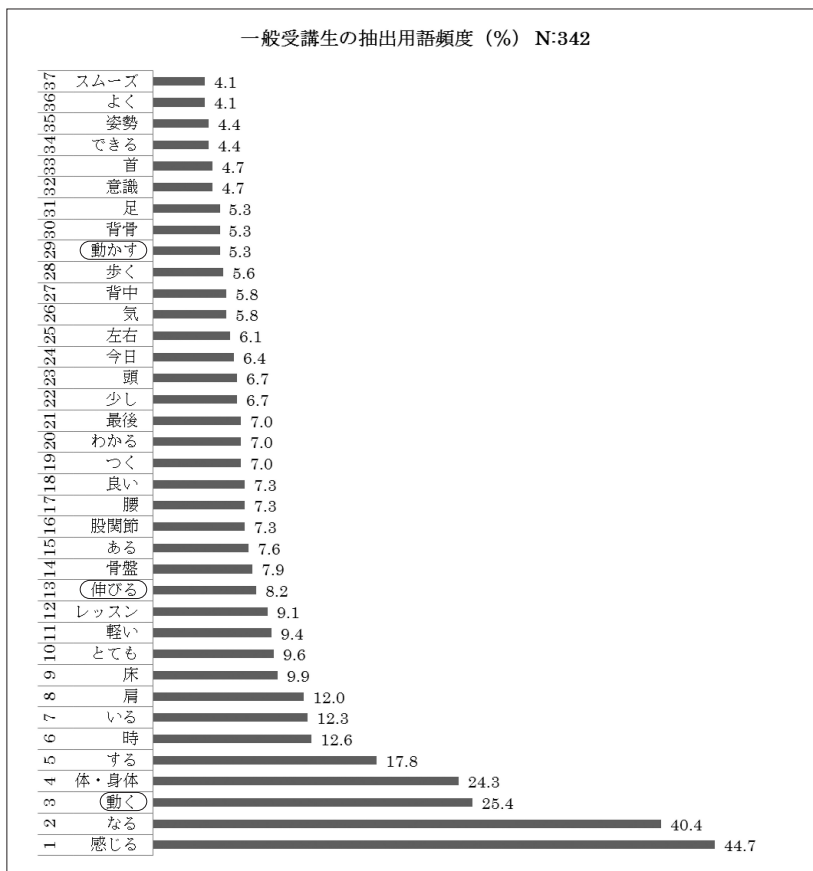


図2. 一般受講生にみられる抽出用語分布図 (2012)  
(○囲みは動感言語関連用語)



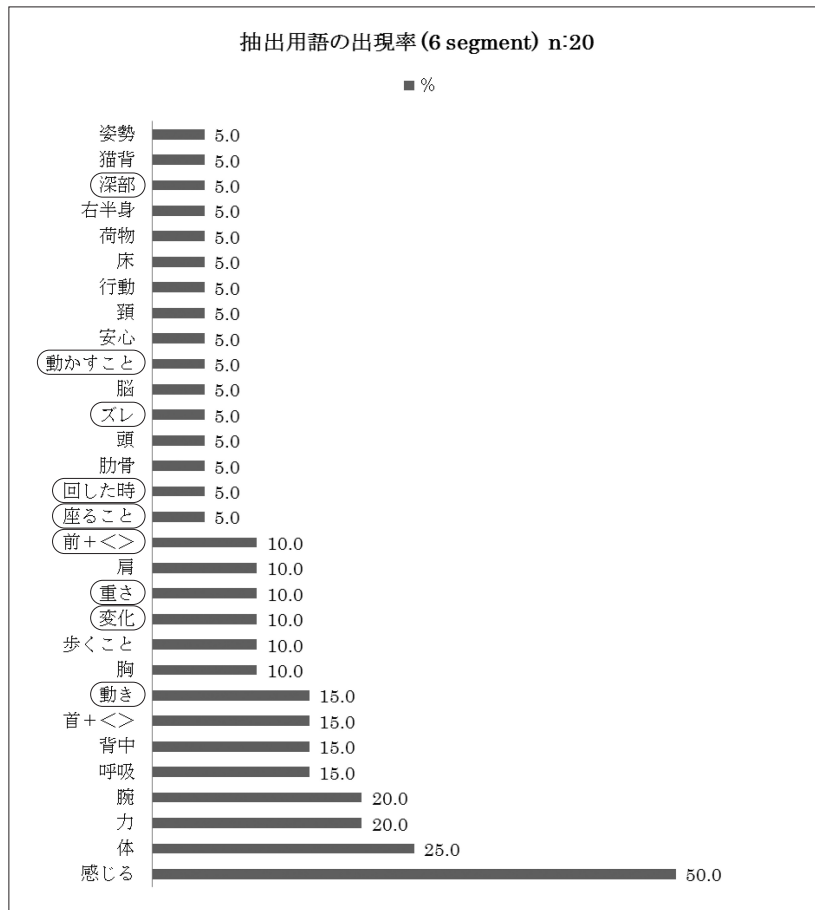


図 4. Kyoto FPTP受講生の抽出用語分布図 (6 Segment)

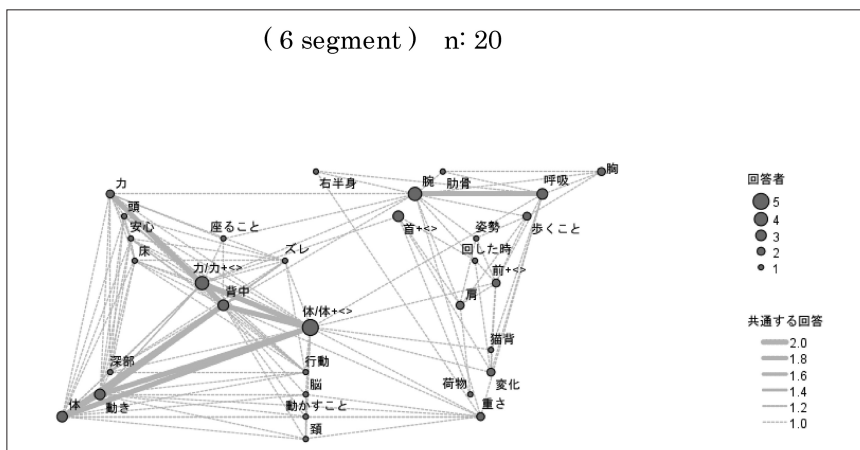


図 5. Kyoto FPTP受講生の抽出用語カテゴリー化



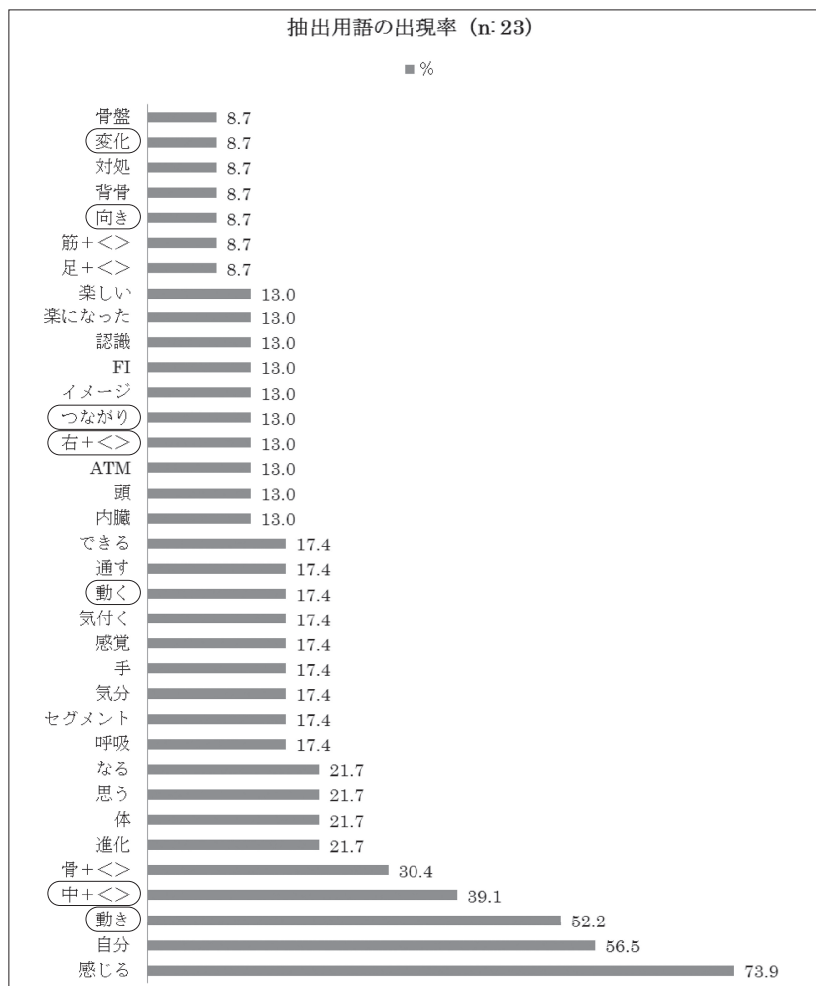


図 6. Kyoto FPTP受講生の抽出用語分布図 (7 Segment)

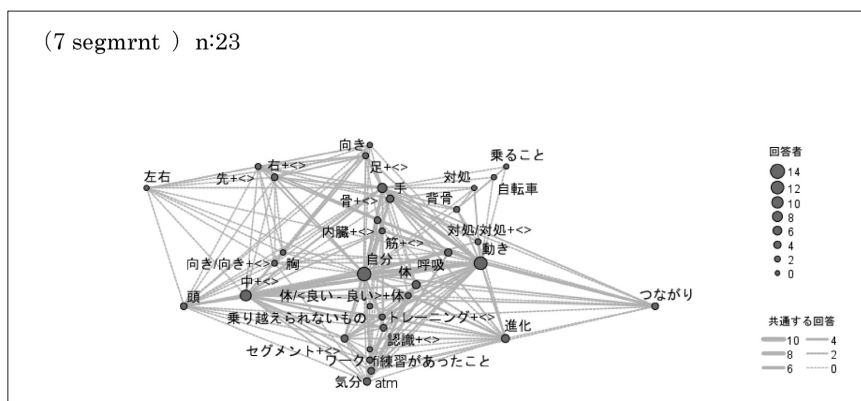


図 7. Kyoto FPTP受講生の抽出用語カテゴリー化 (7 Segment)



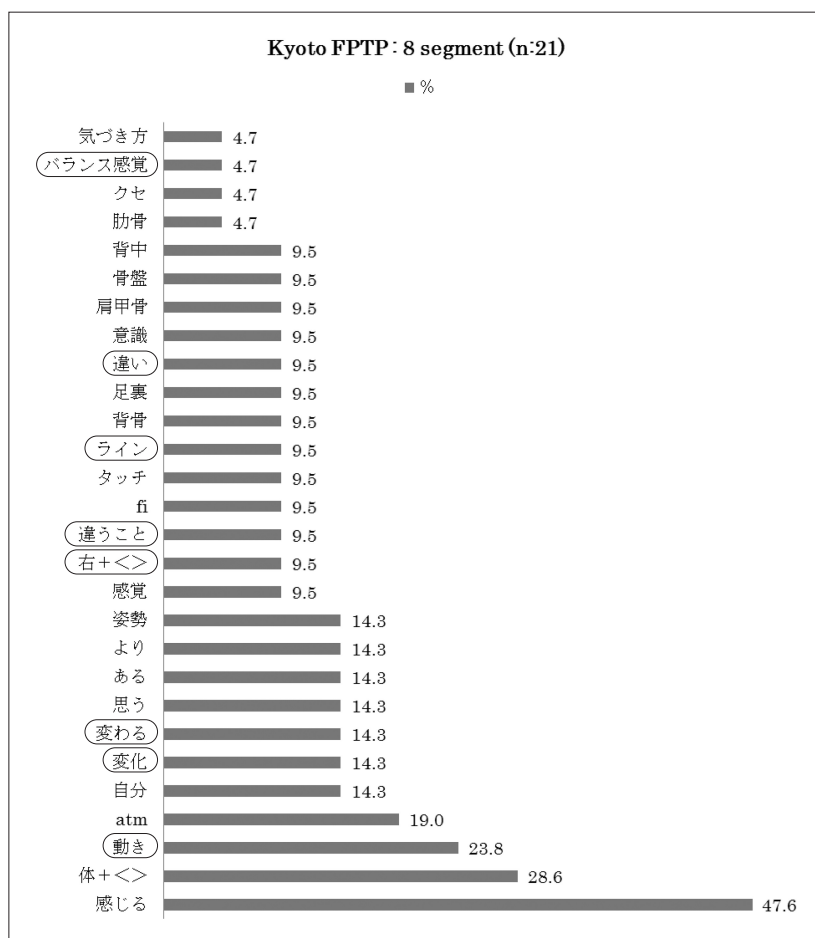


図 8. Kyoto FPTP受講生の抽出用語分布図 (8 Segment)

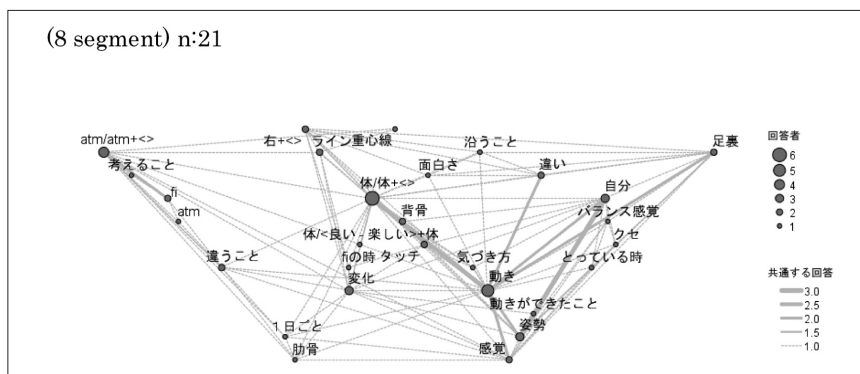


図 9. Kyoto FPTP 受講生の抽出用語のカテゴリー化 (8 Segment)

の受講生の「創発能力」の解発の可能性を示唆しているように思われる。改めて、「気づき」が本レッスンの学習課程において質的に変容し、自らの動感を形成する「創発身体知」<sup>8)</sup>の能力を高めているということが概観できたといえよう。

#### 4. まとめ

フェルデンクライスメソッドの教師養成プログラム受講生のレッスン後の身体感覚について自由記述させ、テキストマイニング分析からカテゴリー化を試みた。考察の結果、以下のような新たな知見を得た。

- 1) フェルデンクライス教師養成プログラム受講生を対象としたテキストマイニング分析からは、一般受講生には見られなかった動感言語の創発に関わる新たな用語の抽出が見られたことである。全体的に出現率は低いレベルではあるが、動きの方向性や動きの質に関する用語が散見された。このことは、身体部位への意識から動きへの意識への移行としての発生を示唆しているように思われる。
- 2) 抽出用語のカテゴリー化による構図からは、レッスン内容を反映と思われる用語が分化して点在しており、レッスン概要を把握できるものとして確認され、レッスンに対する受講生の認識の高まりが推察できた。
- 3) 本分析作業により、動きによる気づきの意識的過程が概ね3段階の順位性を有しながら気づきのレベルを質的に高めているという傾向が僅かではあるが確認された。すなわち、①身体部位の知識、②身体部位の動きの知識、③効果的な身体運動の方法の順序である。

改めて本分析的研究からは、「気づき」という身体への意識については広範な広がりと時間的経過によってのみ獲得できる特性を有していることが伺えたように思われる。

ATMレッスンの中で、トレーナーからはしばしば「どのように動いているか」に意識を向けることの必要性が求められる中で、身体各部位への意識も合わせて行うことを指示されるが、この意識化がフェルデンクライスメソッドの原点であることを再認識し、同時に「気づき」の構造がいかに複雑であり難易度の高いものであるかをこの分析作業から教えられたように思われる。

また、「動きの中での気づき」(創発身体知)<sup>8)</sup>を上述したような意識経過を辿るような方向でレッスンを行うには、改めて指導者(プラクティショナー)の言葉かけがいかに重要であるかも示唆しているように思われる。

微細な動きを通して広範な意識構造の拡大化がなされるこのダイナミズムの世界への気づきへの誘い、改めてモーシェ・フェルデンクライス博士のメソッド構築の偉業に敬服する次第である。

最後になりましたが、本研究の実施に際しまして(株)日本ソマティックライフ(Feldenkrais West Japan)の協力を得ました。記して感謝申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) 大山康彦他 (2009): ボディワークによる身体感覚の変化に関する一考察～フェルデンクライス・メソッドによる事例研究～, 茨城キリスト教大学紀要第43号, Ⅲ. 自然科学, 233-245.
- 2) 大山康彦 (2010): 身体感覚の気付きと変容～フェルデンクライス・メソッドによる事例研究～, 茨城キリスト教大学紀要第44号, Ⅱ. 社会・自然科学, 251-261.
- 3) 大山康彦 (2012): フェルデンクライス・メソッドによる身体知覚変容に関する一考察～身体感覚の言語化についてのテキストマイニング分析～, 茨城キリスト教大学紀要第45号, Ⅲ. 自然科学, 263-272.
- 4) 佐藤 徹 (2009): 運動指導におけるキネステゼ理解の構造～志向分析能力の形成に関する現象学的考察～, 博士論文, 筑波大学.
- 5) 佐藤 徹 (2010): 指導を変える器械運動の運動学, 体育科教育, 大修館書店, 1月号: 18-21.
- 6) M.フェルデンクライス, 安井武訳 (2006): フェルデンクライス身体訓練法, 大和書房, 241-251.
- 7) クルト・マイネル著 金子明友訳 (1981): マイネルスポーツ運動学, 大修館書店: 123-127.
- 8) 金子明友 (2007): 身体知の構造, 明和出版, 50-51, 138-142.
- 9) Cratty, Bryant J. Movement Activities, Motor Ability, and the Education of Children. Springfield, Ill.: Charles C Thomas, Publisher, 1970.
- 10) 田中彰吾 (2011): 身体イメージの哲学, Body Image. *Clinical Neuroscience*. 2011; 29, p.868-871.
- 11) 田中彰吾, 湯浅泰雄 (2011): 身体図式からイマジナル・ボディへ 人体科学 2001; 21-29.
- 12) J.ウイニック: 子どもの発達と運動教育～ムーブメント活動による発達促進と障害児の体育～, 大修館書店: 88 - 94.

## An emergence of Kinästhesie language through use of Feldenkrais method ～ Text Analytics for the students of professional training program ～

Yasuhiko Ohyama, Hideki Fujii

The Feldenkrais method is a representative approach of somatic education that was developed by Dr. Moshe Feldenkrais in the 1940s. The Feldenkrais method is organized in two ways: ATM (Awareness Through Movement) and FI (Functional Integration).

A characteristic of this method is considering the kind of balance between mind and body held based on the total function of bodies.

The purpose of this study was to find characteristics of the changes in the physical sense which are provided by ATM and FI lessons by looking at the language used to describe the action. This time in particular, we consider about language for Kinästhesie in a physical senses.

In other words, we are seeking meaning in the way students think about an exercise phenomenon from view of sensualism, and dynamism, watching movement from inside.

The writer uses ATM and FI lesson style for Kyoto FFTP with adult students. We have students participate freely with the understanding that they will describe their physical sense of the lesson after each segment. We input all the impressionistic essays into a PC and analyzed them using IBM SPSS Text Analytics for Surveys.

Data from 24 students were analyzed, and applied linguistics algorithm to extract results and made categories of those results.

Upon analysis, the emergence of the Kinästhesie language for Kyoto FFTP with adult students was somewhat confirmed. In other words, terms about qualitative expression of the movement were found.

