

# 生涯学習におけるボディワークの 取り組みに関する一考察

～市民大学における「フェルデンクライス・メソッド」の事例から～

大 山 康 彦

## 1. はじめに

生涯学習の時代と言われるようになって久しいが、「市民大学」という名称を冠した事業が多く在市町村で、それぞれに工夫を凝らした取り組みがなされている<sup>1)</sup>。「市民大学」の事業からは、方向性の異なる二つの目標を見い出すことができる。一つは市民がつくる大学ということで、力点は市民の主体的・自発性にある。もう一つは市民のためにつくられた大学ということで、力点は公費によって設置されたということにある。

そもそも「市民大学」についての法的な定義は存在しないが、多くの自治体で基準となっているのは、1997（平成9年）の文部省「地域における生涯大学システムの整備について」の報告書による「生涯大学システム」という用語を根拠としているようである<sup>2)</sup>。この「生涯大学システム」の定義については、都道府県レベルを想定したものではあるが、「広域的な学習網を構築し、維持・発展させるための仕組みであり、具体的には、各都道府県（生涯学習推進センター等）を中心に、県域内の市町村、社会教育施設や大学・高等学校等、民間教育事業者等との幅広い連携・協力により構築される、総合的な学習サービス提供システム」と定義されている。そして、学習サービス網の整備により、「ア 多様で体系的な学習機会の提供、イ 情報の共有による学習情報の蓄積と流通の促進、ウ 学習者の目的や学習内容に応じた適切な学習成果の評価と社会参加活動の支援」といった面で学習サービスをより効果的に提供することができるとされてきた。すなわち、住民一般を対象に、高等教育機関の協力を得ながら従来の社会教育講座よりも高度な内容を提供する学習機会提供事業とされてきた<sup>3)</sup>。

2008（平成20）年の中央教育審議会生涯学習分科会答申「新しい時代を切り拓く生涯学習の振興方策について一知の循環型社会の構築を目指して」によれば<sup>1)</sup>、現代の生涯学習は、個人の学びに留まらず、その成果を活用し、地域社会に貢献していくことが求められていると示されている。しかしながら、文部科学省の「社会教育調査」（平成23年）によれば、今なお、全国の自治体で開催されている公民館講座等の学習内容は、「趣味・けいこごと」を主とする「教養の向上」が57.6%を占め、「市民意識・社会連帯意識」は11.5%、「指導者養成」は3.4%、「職業知識・技術の向上」は、わずかに2.2%に過ぎない。このことは、わが国の生涯学習の概念に対する国民の認識と行政による生涯学習政策の成り立ちなどに起因していると考えられるが、自治体におけるいわゆる「市民大学」等においても、積極的に「自立した個人の育成や自立したコミュニティ（地域社会）の形成」に資する生涯学習システムを用意してこなかったこともその一因にあるという批判もある。

筆者はこれまでに公民館講座や市民大学において主に身体活動的プログラム提供者として関わってきたが、その内容はどこか個人主義的で軽佻浮薄なものという理解を脱しきれないところが正直ある。今回の取り組みにおいても、数年にまたがる継続的な講座設定ではなく、単年度完結型でしかも10回という短期的期間設定という縛りの中では、情報提供という段階に留まらざるを得なかった。

2013（平成25）年に生涯学習分科会では上述した検討状況の内容を受けて、中心的な役割を担う社会教育行政の在り方について審議を重ね、これまでの社会教育施設が講座等を自らで全てを行うといった「自前主義」から脱却し、学習による「個人の自立」と自立した個人が地域住民との絆を確かなものとすることで、地域住民同士が学びあい、教えあう相互学習が活発に行われる環境を醸成し、更には地域の諸課題を解決していく「ネットワーク型行政」の推進が求められていることを提言している。

本研究は、市の生涯学習課の依頼を受け、市民大学講座としてボディワーク「フェルデンクライス・メソッド」を企画し運営した実態から事例分析を行い、改めて市民大学における現状から意義と課題を模索することを目的としている。

## 2. ひたちなか市市民大学の概要

茨城県ひたちなか市市民大学「フェルデンクライス・メソッド」講座は、下記の募集要項に示した2012年6月から10月までの10回行った。月2回隔週開催を原則として期日設定したが、会場の都合もあり一部変更となった。開催時間は夜間の19：00～21：00までの2時間とした。受講料は3,000円（全10回）。会場は当初予定していたフロアの空調設備不備、および受講者が80名と増員したことにより、市総合運動公園総合体育館内の武道場に変更となった。

なお、実技系の講座を企画したことは今回が初めてのことであることを生涯学習課の担当者から伺った。

### C フェルデンクライス メソッド ～からだ（身体）から心を開くレッスン～

本講座は単なる中高年向けの体操やストレッチング、筋トレなどのエクササイズの種類ではありません。ましてやスポーツでもありません。1940年代にモーシェ・フェルデンクライス博士によって体系化されたこのメソッドは、脳の神経系に働きかける多様な動きのプロセスに従い、からだを動かすことそのものを楽しみながら、身体感覚を繊細に意識化していき、潜在能力を引き出す学習システムです。機能的な動き方を学習することによって、姿勢の改善、慢性的な痛みや過度の緊張からの解放、情緒の安定などに効果を表し、一人一人を新たな可能性に導くものです。その実績は教育・芸術・医療など幅広い分野で評価されています。自分のからだへの気づきを高めましょう！

◆ 開催時間：午後7時～午後9時 ◆ 開催会場：松戸体育館（サブコート） ◆ 定員：50名

回	開催日	講 義 内 容	講 師
1	6 / 7 (木)	ATM レッスン① ATMとは？ 基本ポーズのつくり方 案に膝を曲げる	茨城キリスト教大学教授 大山 康彦
2	6 / 21 (木)	ATM レッスン② 腕を伸ばす	
3	7 / 5 (木)	ATM レッスン③ 肩の動きを自由にする	
4	7 / 19 (木)	ATM レッスン④ 骨盤を調整する	
5	8 / 2 (木)	ATM レッスン⑤ 肩甲骨を調整する	
6	8 / 30 (木)	ATM レッスン⑥ 背中の緊張をやわらげる	
7	9 / 13 (木)	ATM レッスン⑦ 肩と骨盤を調整する	
8	9 / 27 (木)	ATM レッスン⑧ 股関節を調整する	
9	10 / 11 (木)	ATM レッスン⑨ 頭を持ち上げる	
10	10 / 25 (木)	ATM レッスン⑩ 身体をクロスさせる	
備考	・動きやすく楽な服装（ごろごろ転がれる軽装・バックル付きベルトは不適・女性はゆとりのあるトレパン類がよい。） ・できれば裸足になれる準備をし、レッスン中はメガネ・腕時計・ブレスレット類は外します。 ・マット（縦 170 × 横 61cm ぐらいのヨガマット等）・バスタオル・水分補給用飲料をご用意します。		

募集期間は4月上旬～5月上旬の1か月であり、募集状況は以下の通りであった。

(申込者総数) 150名 (男性34人、女性116人)  
(申込者平均年齢) 56.9歳  
(申込者年代内訳)

・10代：1人	・50代：45人
・20代：2人	・60代：52人
・30代：6人	・70代：15人
・40代：28人	・80代：1人

定員50人のところ3倍の応募者数は想定外の結果であった。生涯学習課担当者と相談の結果、抽選により受講者80名とし、内訳は下記の通りであった。

(受講者数) 80名 (男性21人、女性59人)  
(受講者平均年齢) 56.2歳  
(受講者年代内訳)

・20代：1人	・60代：16人
・30代：5人	・70代：3人
・40代：16人	・80代：1人
・50代：18人	

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、微細な動きの中で生じる微細な感覚を手がかりに自分自身の存在、問題を本人に気付かせる、確認するという「somatic education」の代表的アプローチである。この方法の特徴は、解剖学や生理学あるいは乳幼児期の運動発達に基づく知識から考えだされた多様な動きを組み合わせることによって大脳をめぐる神経回路を再構築し、そこに生ずる新鮮な感覚を題材にして感情や思考を分析させる中でよりよい身体の使い方に気づき、よりよい方法を選ぶまで導くという学習のプロセスにある。

今回用いたATM (Awareness Through Movement) レッスンとは、教師の言葉による指示によって自ら動いていくレッスンで、どのような動作でも、それをどのようにおこなっているかに身体全体に注意を向けて、不必要な力を使わないで詳細に意識していくことが求められるものである。1レッスン所要時間はおよそ45分～60分で構成され、毎回2つのレッスンを行った。通常ATMレッスンは個々の目的を受講者には示すことはなく、何のためにどこを改善するためなのかといった具体的内容には敢えて触れないようにすることがこのレッスンの特徴でもあるが、受講者の大半が初めての体験ということも考慮して、毎回のレッスンには概略イメージしやすくように予めサブタイトルを付記した。

受講生には毎回終了後に「身体感覚・身体知覚の記録」用紙に、ATMレッスンによって得られた「気づき」について自由記述してもらうことにより、レッスンに対する認識の程

度を評価する分析資料とした。

#### 【記録用紙】

市民大学健康「フェルデンクライス・メソッド」

身体感覚・身体知覚の記録

【氏 名】

※レッスン終了後に記入された体の変化について書いていただくことを記録していただく。

第1回 6月7日

第2回 6月14日

第3回 7月5日

第4回 7月18日

第5回 8月2日

### 3. 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。カテゴリー化された用語間の構図からは、レッスンに対する認知度の傾向を伺う一つの指標として作図した。

### 4. 結果と考察

#### 4-1. 当講座の評価について

##### 1) 出席率の観点から

市民大学における評価・認証に関わる問題は最も対応が遅れているところであり<sup>2)</sup>、文部科学省による関係資料を参照しても、今後検討する必要性を認めつつも具体的な指針は明示されていないのが現状である。

図1に示すように、出席率は回を重ねるごとに下降現象を辿り、終了時点では50%台という結果であった。他の市民大学と冠した講座において評価および認証に関して明記してある基準を参照するならば、70%以上の出席率を最低条件としているものが多く、これに当てはめるならば、本講座での認証に値する出席率70%以上の者は47人（58.75%）とおおよそ半分程度であった。逆に欠席が多かった者の内訳は下記の通りであった。

- |                  |                  |                 |
|------------------|------------------|-----------------|
| ・ 全部欠席：1人(1.25%) | ・ 7回欠席：7人(8.75%) | ・ 4回欠席：6人(7.5%) |
| ・ 9回欠席：2人(2.5%)  | ・ 6回欠席：5人(6.25%) |                 |
| ・ 8回欠席：5人(6.25%) | ・ 5回欠席：6人(7.5%)  |                 |



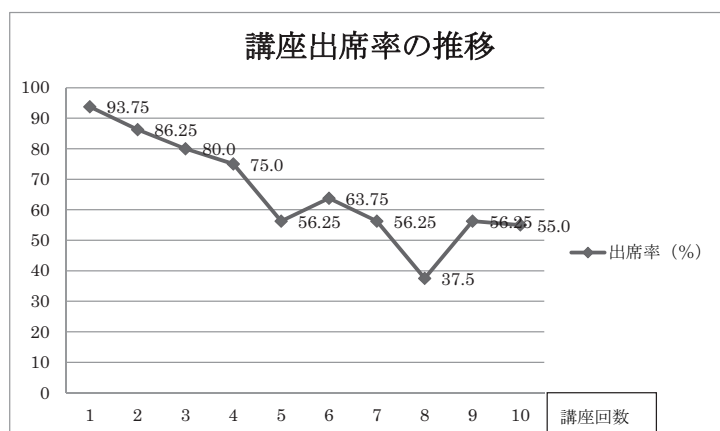


図1. 出席率の推移図

出席率が下降現象を辿る中で、特に4回目以降に急激な落ち込みが見られ、8回目に至っては30%台の最低出席率を記録した。この原因が何によるものなのかは不明である。追跡調査などによって欠席事由を明確にすべきであると思われる。

この結果から、大学での通常開講授業に当てはめて考えるならば、授業成立に疑問符が投げかけられるケースであり、授業崩壊レベルに相当すると受け止められることになりかねない状況である。

この問題について市の生涯学習課の担当者からは、他の講座もこういった傾向が強くこの講座だけの問題ではないとの返答であり、この事態を受けて何か対応策を講じるといったことはなされないまま、放任という形で講座は行われた。

## 2) 受講生の記述分析からの評価について（言語学的手法に基づいたカテゴリー作成の試み）

抽出された結果に対して、問題を解明するための効率的手段を定型化した形で表現したもの、すなわち言語学的アルゴリズムを適用して、下記に示したようにカテゴリー化を試みた。下図に示された用語のグループ化は内包関係を基にして分類されたものであり、これによって用語の用いられ方の方向性や用語間の関連性を捉えることができる。

筆者はこれまでにこの手法を用いて、個人によって多様に異なる身体感覚の複雑さについて、受講者が感想として書き留めた用語から言語分析を試みており<sup>4)～7)</sup>、その結果徐々にレッスンによって用語の使われ方に分化が現れ、レッスンの意図するイメージが用語間の分化する方向性においても表出する傾向を捉えてきた。この身体感覚という暗黙知としての捉えどころのない実存的世界をわずかながら垣間見る可能性を示唆されたことを根拠に、出席率が徐々に低下するという今回の状況下で、果たして受講生にとって本レッスンがどのように受け止められたのか、受講者全体のレッスンに対する理解度および認識の程度を総括して測る有効な言語学的アルゴリズムを適用して考察を試みることにする。

筆者の大学で主催する公開講座ではすでに同様の講座を継続的に行っており、受講

生の感想文から同じ手法による言語分析を行い、身体感覚に関する受講生の一般的傾向を筆者の拙論において考察している。これまでに、概ね以下のような知見を見いだしている。

- ・一般的受講生に関して、用語の使われ方はほとんど未分化の状態であることが特徴的であり、レッスン内容が異なっても使われる用語に余り反映されていない。しかしながら、レッスン体験の多い者ほど用語分散傾向に分化が見られ、レッスン内容を反映する用語が出現している。これは習熟によって気づきの質的变化が関わっていると推測される。
- ・抽出された用語の大半は、主体的な身体感覚が強調されており、特にリラクセーションおよび身体各部位への意識が高められた。しかしながら動きへの質的な経過に関する表象は見られなかった。

図2-1から図2-10まで順にレッスンごとのカテゴリー化を示した。全体的に言えることは、レッスン③および④、そして⑧に関しては、わずかに用語の分化傾向が現れているが、それ以外のレッスンにおいてはほとんどが未分化の状態にあり用語間の関連性が示されていないことである。つまり、レッスンの意図しようとする内容に用語が対応していないのである。この傾向は先行研究においても共通の結果を得ている。特に出席率が低下し出した講座後半に見られるカテゴリー図（図2-5～2-10）からも未分化の状態が色濃く表れており、「気づき」の質的变化が未習熟状態から脱し切れていないように思われる。

フェルデンクライス・メソッドによる特有のゆっくりとした動きは、おそらく受講者にとっては初めての体験に近い状態であったことが推測される。したがってその感じ方を言語に置き換えるという作業は、馴染みのないものであり戸惑いも生起している事は当然のことであろう。したがってATMレッスンでは多くの「気づき」を促すために、以下のようなことを受講生に問いかけながら展開している。

- ・自分が今、何をしているか理解している。
- ・一つの事柄だけに気を取られない。
- ・実際に体験していることを、ありのままに見る。先入観で決めつけない。
- ・自分の内部や外部で起きていることを、注意深く観察する。
- ・一つの対象を同一平面に見るだけでなく、立体的にも見る。
- ・「関係」や「関連」を見る、感じるようにする。
- ・探究のプロセスの連続であり、これで十分という限度はない。

動きを鋳型化し機械的な繰り返しの連続で行うエクササイズ的他のボディワークでは、上述したような意識を持たせることは不可能である。フェルデンクライス・メソッドに求められる動き方は実に繊細であり、意識を多角的に持つて行うことが絶えず求められるため、新たな動き方の学習が求められているのである。まずこのことに気づくことが大切であり、認識するまでにはかなりの時間を要する。最終回レッスン終了後、ある男性受講者が「とうとう最後まで心身一体とはどういうことなのかわからなかった・・・」とコメントしていたが、somatic educationとしての我が国では余りなじみのないボディワークに戸

惑いを隠しきれない正直な感想だとは思われるが、そのように考える以前に自分の体を感じる、すなわち自分の体に意識を向けることに不十分であったように思われる。この問題は今回に限ったことではなく、一般受講者の多くがつまづきを見せるところでもある。

今回の講座では、用語分析の観点では多くが未分化にあることなどから、特に動きの関連性についての「気づき」が不十分であったように思われる。図2-11は、全てのレッスンを統合化したカテゴリ図であるが、中央部にある「体」を中心に他の用語が四方に分散している構図が示されている。すなわち「体」に意識が向けられ、それに付随する多様な用語が分散しているが、どの用語とも関連性の薄い未分化状態を形成している。特に、身体各部位を示す用語が明確に表出されていないことに気づく。各レッスンでは時折「肩」、「背骨」、「股関節」など身体各部位を表す用語が散見されるが、全体として見るならば、この身体各部位の名称よりも「体」と表現している点が興味深いところである。

この特徴的傾向は、レッスン初期の時点でも見られ（図2-1および図2-2）、カテゴリ図のほぼ中央部に「体」が位置され、そこから放射線状に各用語が分散している。いずれも未分化状態にあるが、その後のレッスンからはわずかに分化傾向が見られ始めるが、再び未分化状態へと後戻りするような結果となった。

望むらくば、出席率が高度に維持されているならば、徐々に分化傾向が明確化されてきたと推察されよう。

学習効果を期待して本講座に取り組んできたが、学習の基本である継続性および持続性が維持されなかったことが、結果としてフェルデンクライス・メソッドの本意を受講生に十分に伝えられなかったことが慚愧の念に堪えない。

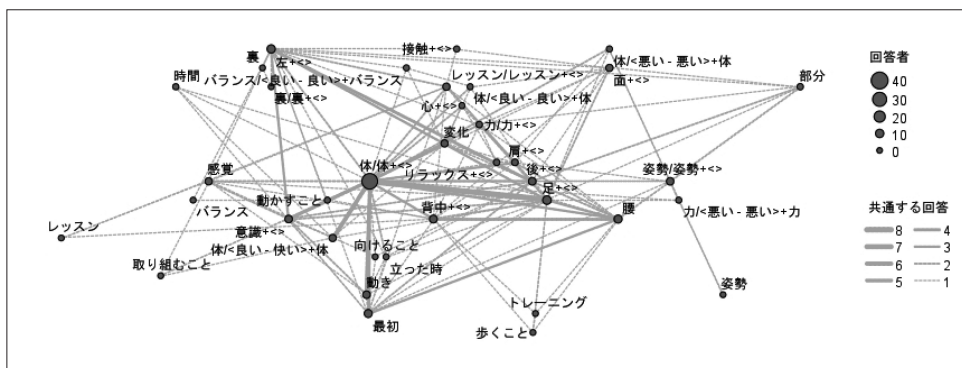
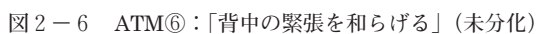
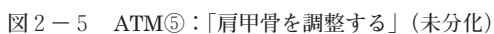


図2-1 ATMレッスン①：「楽に膝を曲げる」（未分化）









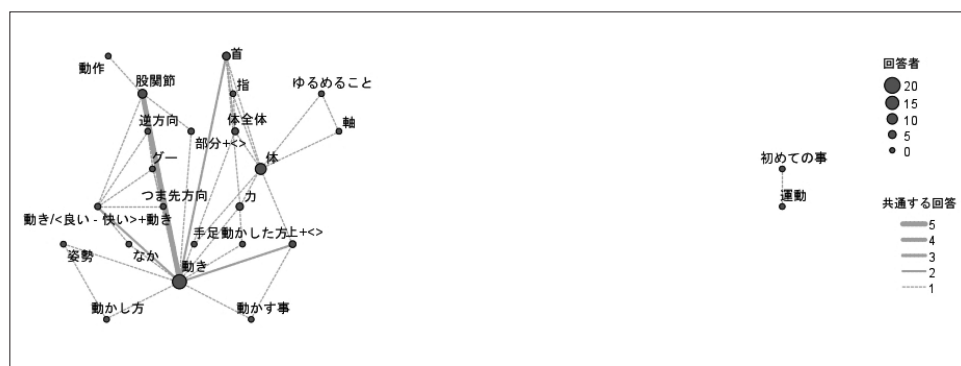


図2-11 ATM①～⑩総合化

## 5. まとめ

市民大学において世界三大ボディワークの一つフェルデンクライス・メソッドを企画し、短期的に10回の講座を設けて実施した。生涯学習の一環としての取り組みにおいて下記のような問題点と課題が提示された。

- 1) 一般市民を対象に応募段階では150人の募集があったが、抽選により80人に縮小した。10回講座の出席率からは、初回93.75%であった出席率は、最終回では55.0%にまで低下した。最低出席率は8回目の37.5%であった。出席率70%以上確保した受講生は80人中47人(58.75%)。この結果からは、継続的・持続的出席が困難であることが問題点としてあげられる。
- 2) 受講生の身体感覚・身体知覚に関する記録から、言語学的分析を行ったが、抽出された用語間のカテゴリー構成はほとんどが未分化の状態にあり、レッスンの意図することに意識が向けられていない状況が垣間見れた。一部のレッスンでは僅かに分化傾向が見え始めていたが、全体的には受講者のレッスンによる「気づき」が十分になされていないことが推測できた。
- 3) 出席率低下現象という結果から、一般受講生の市民大学講座に対する意識を高める工夫が求められるように思われる。特に出席義務を果たせるような意識改革を促すために事前教育を施す必要性を感じる。

市民大学の今日的あり方は、地域住民同士が学びあい、教えあう相互学習が活発に行われる環境を醸成していくことが求められている。今回企画したフェルデンクライス・メソッド受講者の中には継続的な学びを希望されている方々もいると思われる。そういった希望者に対しても市民大学はどう対応すべきなのか、生涯学習という本来的な学びの質的保証が求められているように思われる。

本講座終了後、一女性受講者から下記のメッセージを受け取った。

「フェルデンクライス・メソッドを受講できて良かったとしみじみ思います。静かな空気の中でイメージしゆっくり体を動かす、体の動きに耳を澄ますようで、そして『気づき』

ということが感じられました。この感覚が、これからもずっと私に寄り添ってくれるように思います。ありがとうございました。この出会いに感謝して。」

この絵葉書によって、このメソッドの良さを感じてくれた方が一人でもいらしたことは正直のところ救われた思いがする次第である。

最後になりましたが、ひたちなか市教育委員会生涯学習課の職員の方々には資料提供等快くご協力いただきました。記して感謝申し上げます。

#### 引用・参考文献

- 1) 文部科学省生涯学習政策局 (2013): 生涯学習政策研究, 悠光堂, pp.04-14.
- 2) 横山幸司 (2013): 現代の市民大学の意義と展望ー恵那三学塾の事例からー, 日本生涯教育学会年報第34号, 日本生涯教育学会, pp.66-74.
- 3) 大島英樹 (2001): 市民大学における「共同学習」の意義ー東久留米市の事例ー, 立正大学人文科学研究所紀要, pp.133-143.
- 4) 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, pp.233-245.
- 5) 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, pp.251-261.
- 6) 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46号, Ⅲ, 自然科学, pp.263-272.
- 7) 大山康彦・藤井英貴 (2013): 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〜, 茨城キリスト教大学紀要第47号, Ⅲ, 自然科学, pp.257-267.

#### A report regarding research on planning of Bodywork in life study lecture ~ A case study of Feldenkrais method ~

Yasuhiko Ohyama

In this study I considered the significance and problems of adult university by the present conditions analysis.

Hitachinaka-city college course for adult students was held from July 6 to October 25, 2012. There were a total number of 10 classes. The total number of adult students were 80 persons. The average age was 56.2 years old.

The writer uses ATM (Awareness Through Movement) lesson style of the Feldenkrais method for the course aimed at adult students. I have students participate freely with the understanding that they will describe their physical sense of the exercise after each ATM lesson.

I input all the impressionistic essays into a PC and analyzed them using IBM SPSS Text Analytics for Surveys. Data from 80 students were analyzed. Furthermore, I applied linguistic algorithm to extract results and made categories of those results.

The results may be summarized as follows:

- 1) Absentee adult students increased gradually and the percentage of student's attendance at final lecture was approximately 55% .

The lowest attendance rate was 37.5% at 8th lesson. As a result, it was clear that continuous attendance was not attained.

- 2) Regarding the linguistic analysis, phraseology of the physical sense has yet to be differentiated into classes. Accordingly, composition of categories for wording was very insufficient.
- 3) Overall, it looks as if the adult students' level of awareness concerning the bodywork program in life study lecture is very low. There is a great need for figuring out some way to raise efficiency.

