

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～

大山 康彦・鋤柄 純忠・天野 秀哉

キーワード：ボディワーク フェルデンクライス・メソッド 身体への気付き

I はじめに

機械文明化によって、人間に対しての身体からの有意味な発信が減少してしまった、いわば近代化の中で身体疎外が極度に進行するにつれ、ボディワークのジャンルはこのような危機の中で生きる民衆によって要求されているという現実がある^{1), 2)}。

ボディーワーク (bodywork) には元来「車体製造 (修理) 作業」³⁾ という意味があり、これが今日では体育的に転用されている。しかしながらこの概念については明確ではない。一致しているところでは、身体を器官とか組織とか細胞、さらには遺伝子へと身体構成の出発点にするのではなく、生きている私たちの身体を出発点にしたホリスティックな認識の中で、身体 (修理) 作業あるいは身体の再構造化する意味が含まれており、基本的・土台的な人間の全体性を取り戻そうという心身統合的意味⁵⁾ が込められている。

すでにアメリカでは1990年代以降、他者や外界とのつながり感がつかめなからだ (身体)、歪みや筋肉が硬直した固まった不自由な身体 (からだ) の問題が深刻化するなかで、東洋的心身感を取り込んだボディワークの技法に人気が集まっている¹⁾。多くの人は医療機関を訪ねるよりも、現状を変える何らかの民間療法を選択する傾向が増えており、これは現代病との関わりの中でからだに本来備わっている自然治癒力の回復をこのボディワークに求めようとしている現れであろう。1996年に出版されたThe Encyclopedia of Bodywork¹⁾ では、総数にして300種類のボディワークのシステムが包括的に紹介されており、代表的なものとして、指圧、鍼治療、按摩、導引、太極拳、気功、瞑想法、ヨーガ、呼吸療法、催眠療法、カイロプラクティック、ピラティスメソッド、アレクサンダー・テクニーク、フェルデンクライスメソッド、PNFストレッチ、操体法、野口体操、新体道、スポーツマッサージなど多岐に及んでいる。このように人々の嗜好も反映して、多様な代替療法が乱立しているが、心身の全体性や自然の秩序 (治癒力) を取り戻す方法という共通性があれば、広い意味でボディワークの中に入れられるとしている。

近年、我が国においてもアメリカの状況に追従するかのようこうした流れに拍車をかけているように思われる。この背景を考えると、これまで操体法の橋本敬三、野口体操の野口三千三などがでたことを考えると、時代に身体が変化せざるを得ない状況でこれらの新しいメソッドや古くからあるヨガや気功、太極拳などのボディワークが再認識され、関心が高まっている⁴⁾ ことなどから、身体 of のさらなる変化が起こっている時代であると推測できよう。

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、確認するという今までにないユニークなソマティックエデュケーション (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付き、よりよい方法を選ぶまでへと導くという学習のプロセスにある。また、身体に病的症状があれば治癒的な方向性を明確に示していることに気付くことができるといわれている。近年我が国でも芸術、教育、スポーツ、医療、福祉など多岐の分野で活用されているものである。

筆者は、このフェルデンクライスメソッドを公開講座「ボディワーク」にて紹介し、継続的な指導を主に中高年層を対象に行っている。この中ではATMによるグループレッスンを行っている。またこの講座を通して多くの受講者から自分自身の身体への新たな気付き、姿勢の改善、慢性的な痛みや過度の緊張からの解放、情緒の安定などの身体感覚のプラス効果について多くの報告を受けてきている。

すでにスポーツや心理療法はそれぞれに主として身体的効果、心理的效果をもたらすことが明らかにされている。しかしながらボディワークは何をもたらすか、といった研究は意外になされていないのが現状である。

本研究は、フェルデンクライスメソッドによって得られる身体感覚にどのような変化がみられるかを調査しようと試みたものである。当然のことながら個々人の身体感覚は多様性に富み一様ではないし、またこう感じなければならない、という必然的反応を求めるものでもない。このことが本研究における取り組みの困難性の一つであると思われる。

しかしながら、身体感覚の変化についての一般的傾向を具体化する試みが、指導法についての基礎資料となり、身体感覚の混沌とした複雑さを解明する手がかりになることを意図している。

Ⅱ 方 法

1) 調査方法

質問紙法によるアンケート調査を開始時とレッスン終了時に行った。

調査内容の身体感覚については、立位と仰臥姿勢の2体形に限定した。

2) 調査対象者

2007年度公開講座「ボディワーク」受講者の内からランダムに4名を選んだ。

・50代女性3名、60代女性1名

3) 調査時期

2007年10月、5回中3回目のレッスン時に行った。

4) ATM (Awareness Through Movement) による方法

動きを通した"気付き"。

すなわち、指導者による言葉を介した運動のナビゲーションにしたがって、各自それ

ATM前後の身体意識に関する調査

性別（ 男 ・ 女 ） 年齢（ 20代 30代 40代 50代 60代 70代 ）

立ち方について（開始時）

（該当する項目の・に○で囲んでください。）

- 1) 左右の足の真ん中に立っていますか
 - ・真ん中
 - ・左より
 - ・右より
 - ・わからない
 - ・その他（ ）
- 2) 足の裏のどこに荷重の中心がかかっていますか
 - ・かかとより
 - ・真ん中
 - ・つま先より
 - ・母趾
 - ・2趾
 - ・2趾より外側
 - ・わからない
 - ・その他（ ）
- 3) 膝を曲げたとき、膝小僧はどこを向いていますか
 - ・母指より内側
 - ・母指
 - ・2趾
 - ・2趾より外側
 - ・わからない
 - ・その他（ ）
- 4) 両腕の長さは、同じ長さに感じますか
 - ・右腕の方が長く感じる
 - ・左の方が長く感じる
 - ・左右差は感じられない。同じ長さ。
 - ・わからない
 - ・その他（ ）
- 5) 両肩の高さは、どのように感じられますか
 - ・右肩の方が下がっている
 - ・左肩の方が下がっている
 - ・ほぼ同じ高さである
 - ・わからない
 - ・その他（ ）

仰向け姿勢について（開始時）（身体と床の接触の度合い：コンタクトを調べる。）

- 1) 踵（かかと）の接地具合に左右差がありますか
 - （ア）右踵の方がやや右外側に開いている
 - （イ）左踵の方がやや左外側に開いている
 - （ウ）左右差は感じられない。同じような接地である。
 - （エ）わからない
 - （オ）その他（ ）
- 2) ふくらはぎの床との接地具合に左右差がありますか
 - （ア）右ふくらはぎの方が接地面積が広く感じる
 - （イ）左ふくらはぎの方が接地面積が広く感じる
 - （ウ）左右ほぼ同じような接地である

- (エ) わからない
(オ) その他 ()
- 3) 膝は同じように伸びていますか
(ア) 右膝の方がより伸びている
(イ) 左膝の方がより伸びている
(ウ) 左右とも同じような伸び方である
(エ) わからない
(オ) その他 ()
- 4) 骨盤（お尻）の床との接地具合に左右の違いはありますか
(ア) 右側の方が接地面積が広い
(イ) 左側の方が接地面積が広く感じる
(ウ) 左右ともほぼ同じような接地具合である
(エ) わからない
(オ) その他 ()
- 5) 背中（肩胛骨）の接地具合に左右の違いはありますか
(ア) 右肩胛骨側の方が接地面積が広い
(イ) 左肩胛骨側の方が接地面積が広い
(ウ) 左右差は感じられない
(エ) わからない
(オ) その他 ()
- 6) 頭はまっすぐ床についていますか
(ア) やや右側に傾いている
(イ) やや左側に傾いている
(ウ) 後頭部の中心にまっすぐついている
(エ) わからない
(オ) その他 ()

立ち方について（終了時）

（該当する項目の・に○で囲んでください。）

1. 左右の足の真ん中に立っていますか
・真ん中
・左より
・右より
・わからない
・その他 ()
2. 足の裏のどこに荷重の中心がかかっていますか
・かかとより
・真ん中
・つま先より
・母趾
・2趾
・2趾より外側
・わからない
・その他 ()
3. 膝を曲げたとき、膝小僧はどこを向いていますか
・母指より内側
・母指
・2趾
・2趾より外側
・わからない
・その他 ()

4. 両腕の長さは、同じ長さに感じますか

- ・ 右腕の方が長く感じる
- ・ 左の方が長く感じる
- ・ 左右差は感じられない。同じ長さ。
- ・ わからない
- ・ その他 ()

5. 両肩の高さは、どのように感じられますか

- ・ 右肩の方が下がっている
- ・ 左肩の方が下がっている
- ・ ほぼ同じ高さである
- ・ わからない
- ・ その他 ()

仰向け姿勢について（終了時） ※該当する項目に○印をつけてください。

(1) 踵（かかと）の接地具合に左右差がありますか

- ・ 開始時と変化なし。
- ・ 開始時に比べて変化した。
 - (ア) 右踵の方がより右外側に開いている
 - (イ) 左踵の方がより左外側に開いている
 - (ウ) 左右差は感じられない。同じような接地である。
 - ・ その他 ()
- ・ わからない

(2) ふくらはぎの床との接地具合に左右差はありますか

- ・ 開始時と変化なし。
- ・ 開始時に比べて変化した。
 - (ア) 右ふくらはぎの方がより接地面積が広がった
 - (イ) 左ふくらはぎの方がより接地面積が広がった
 - (ウ) 左右ほぼ同じような広がり程度の接地面積である
 - ・ その他 ()
- ・ わからない

(3) 膝は同じように伸びていますか

- ・ 開始時と変化なし。
- ・ 開始時に比べて変化した。
 - (ア) 右膝の方がより伸びている
 - (イ) 左膝の方がより伸びている
 - (ウ) 左右とも同じような伸び方である
 - ・ その他 ()
- ・ わからない

(4) 骨盤（お尻）の床との接地具合に左右の違いはありますか

- ・ 開始時と変化なし。
- ・ 開始時に比べて変化した。
 - (ア) 右側の方の接地面積がより広がった
 - (イ) 左側の方の接地面積が広く感じる
 - (ウ) 左右ともほぼ同じような接地面積と広がりを感じる
 - ・ その他 ()
- ・ わからない

(5) 背中（肩胛骨）の接地具合に左右の違いはありますか

- ・ 開始時と変化なし。
- ・ 開始時に比べて変化した。
 - (ア) 右肩胛骨側の方がより接地面積が広がった
 - (イ) 左肩胛骨側の方がより接地面積が広がった
 - (ウ) 左右差はなく、均等に広がった
 - ・ その他 ()
- ・ わからない

(6) 頭はまっすぐ床についていますか

- ・ 開始時と変化なし。
- ・ 開始時に比べて変化した。
 - (ア) やや右側に傾いている
 - (イ) やや左側に傾いている
 - (ウ) 後頭部の中心にまっすぐついてる
 - ・ その他 ()
- ・ わからない

ぞれが動いて参加するグループ形式のレッスンである。

動きを通して運動機能や骨格の適応に気づき、動くために自身をどのように調えることが可能か学べるように、すべてのレッスンは綿密に計算されデザインされた流れをもっている。

レッスンの題材となる運動は、転がる、這う、起き上がるなどを代表とするヒトの発達期に身につける動きや、生活動作、身体の筋肉や関節の姿勢や重力との関係を探求するものを基にしている。やさしい動きに始まり、ゆっくり段階を追って複雑に発展していくもので、他のボディワークにみられるエクササイズ的動かし方と異なる点は、自身がほんとうに何をしているのか、繊細に気分を感じ取りながら感覚的に自覚するよう自ら観察する、ということに価値を置いていることである。たとえ達成できる運動であってもあえて目指さず、小さくゆっくり動くことで細部にわたって過剰な努力を減らし、心とからだに耳を傾けて、重力を利用してちょうど良い調える力を身につけていくことが求められる。その動き方を獲得していく過程で、自分全体と環境との関連において違いを感じるとる注意力が高まっていき、違いを感じ取る力が高まると、意図する行為の実行は洗練され、幅広い選択肢を持つことにつながり、自らの可能性は広がっていくことになる。

5) 本研究で行ったATMレッスン内容について

テーマ：「股関節を軸にして、背骨を調える。」⁶⁾

1. マットに仰向けになる。仰向け姿勢から身体の左側を下にして横向き姿勢になる。
2. 左膝を直角に曲げ、股関節の前に置く。

右脚は身体に沿って足先方向へ真っ直ぐに伸ばし、足首とつま先の内側が床に触れるようにする。左腕は頭の方へ伸ばし、頭をその腕にのせるように軽く置く。

顔も左側を向ける。

3. 右腕を天井方向へ伸ばし、手を軽く握る。右腕を前後に数センチ程度動かす。
4. 右手と顎を同時に前後にゆっくり動かす。
5. 右手と顎と右踵を同時に前後に小さく動かす。特に踵の転がりを利用する。
6. 徐々に前後に転がる範囲を拡げていく。

(仰向けになって、右半身と左半身の感覚の違いを感じ取る。)

7. 最初の姿勢に戻る。右腕だけ前後に動かし、徐々に動きの幅を拡げていく。
- (小休止)

8. 最初の姿勢で頭は動かさないようにして、右腕と右踵の転がりをあわせる。

9. 今度は右腕と右踵の動きに顎の動きを加えて行う。頭を転がす動きになる。

10. 次に、右腕と右踵は前後に動かして、顎は逆方向へ動かす。徐々に動きを拡げる。

更に、顎と右踵は同じ方向へ動かし、右腕は逆方向へ前後に動かす。

(仰向けになって、全身の状態を内観する。)

11. (身体の右側を下にした横向き姿勢、すなわち反対側の姿勢をとる。)

1. ~10. までの動作を同様に行う。

12. 仰向けになって全身の今の状態を内観する。

ゆっくり起き上がり、そして立つ。

二足直立姿勢での身体状態を内観する。そしてゆっくりと歩き出す。

歩行の中で、両足裏で受ける荷重感覚を意識し安定感を確認する。

このレッスンの所要時間は1. ～11. までおよそ1時間を要した。

Ⅲ 事例報告

1. 立位姿勢に関する身体感覚変化について

被験者4人の身体感覚を対比させた表1からは、被験者間に共通した傾向がみられた。すなわち、1) の左右足のどの点に立っているかの設問では、レッスン終了時には被験者4人とも「真ん中」に移行し、2) の足裏の荷重点についても、4人中3人が終了時には「真ん中」へ移行している。図1のイメージ図からもその変容が明確である。3) の両膝を曲げたときの膝蓋骨の向きについては、4人中3人が終了時に2趾に移行している。開始時には3人が拇指より内側に向いていたが、足先の方に曲げられたことになる。4)

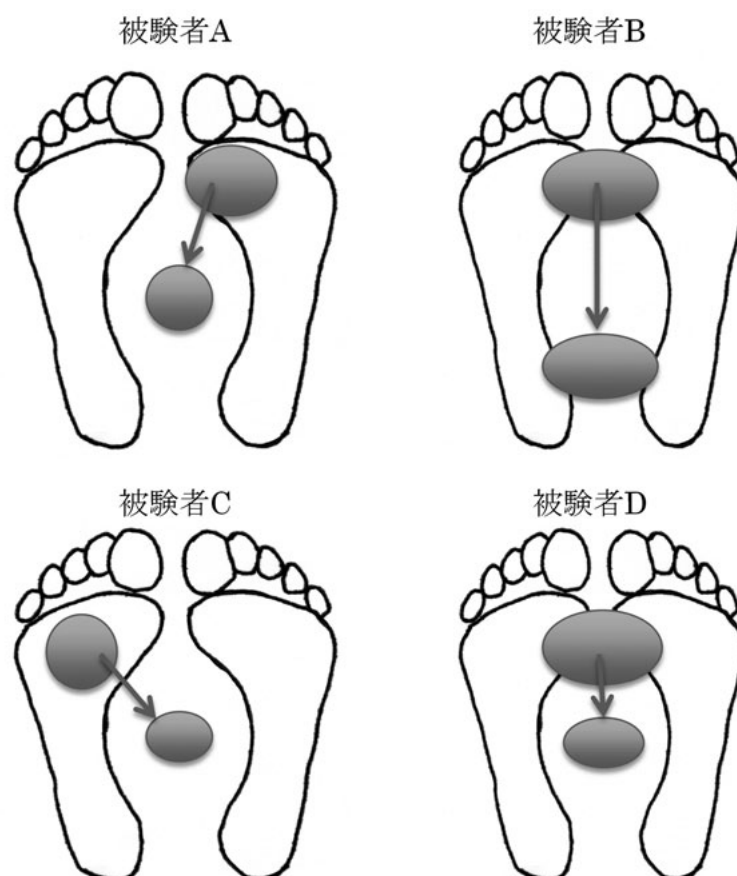


図1 立位姿勢における荷重感覚変化のイメージ図
(頭上から見下ろした視点)

の両腕の長さ感覚については、3人が「左右差は感じない」に変化している。また5)両肩の高さ感覚についても、4人ともに「ほぼ同じ高さ」へと変化を示している。開始時の4人の被験者の身体感覚については、全設問についてバラツキがみられるが、ATMレッスンによって身体感覚に変化が生じ、しかも両足のほぼ中央部に荷重点を移し、両腕の長さや両肩の位置は左右差を感じることもないバランス感覚を取り戻す傾向がみられた。

2. 仰臥姿勢に關しての身体感覚変化について

仰臥姿勢による床との身体各部位(踵・ふくらはぎ・膝・骨盤・肩甲骨・後頭部)の接触状態について比較したものが表2である。レッスン開始前の身体感覚は立位姿勢同様に、被験者間で左右差の偏重傾向に多様性が確認できる。しかしながら、被験者A、B、Dの3人についてはATM後の身体感覚は共通してすべてに左右差が修正されている。また被験者Cは、踵および膝関節の2項目について開始時よりも左側から右側への反対側に変化が現れているが、他の4項目については、他の被験者同様に片側偏重が修正され、左右差のない状態に変容されている。概観すれば、立位姿勢と同様に、仰臥姿勢でもレッスン後に左右のバランスがほぼ中央部へと移行している。

Ⅳ 考 察

ボディワークの特徴は心身一元的ホリスティックな方法をとることであり、それによってもたらすものも生理的效果と心理的效果の両方にまたがっているとされている。その心身に及ぼす効果について春木³⁾は次の6項目に整理して捉えている。すなわち、1)血流の活性化、2)筋弛緩、3)身体感覚の覚醒、4)気分の豊穡、5)セルフコントロール、6)体認(言葉以前の認識)という認識、である。

本研究の調査範囲および4人の被験者の結果からは、上記の2)筋弛緩および3)身体感覚の覚醒の2項目に關してのみ関連があるように思われる。

筋弛緩については、フェルデンクライス・メソッドでも筋肉に働きかける動きが必ずあることである。しかしながらこの動きが微細な動きに始まり、筋力に頼らず、動きを通して運動機能や骨格の適応に気付いていくプロセスを大切にしながら複雑に發展させていく方法で、この動かし方からは日常生活での恒常的緊張状態からは乖離した弛緩感を味わうことができ、新たな緊張と弛緩のバランスを調節する自動機構作用⁸⁾が認められている。つまり気付きには身体と精神両面をリラックスする自動機構があり、このことは東洋的ボディワークとしてのヨーガや太極拳、およびストレッチングに類縁性が感じられる側面であろう。

本調査からは改めて、習慣化という固定的な行動パターンが、姿勢に歪みや左右差のアンバランス状態を作り出していることが被験者間に表れていた。

立位姿勢および仰臥姿勢でのATM後の身体感覚の変化からは、一様に左右のバランスを取り戻す結果を得たことは、この筋弛緩の効果との関わりが大きいと思われる。

また、身体感覚の覚醒については、身体にとどまらず、ここにも影響を及ぼしていると考えられる。身体感覚といえは視覚に代表されるような外界の知覚を考えやすいが、フェルデンクライス・メソッドの特徴は内部感覚の覚醒(脳の活性化)にあるように思われる。特にシンプルな動きから始まり複雑な動きへと展開していく過程で生じ

る自己受容刺激に対する感覚の覚醒である。これは心理学の変性意識と関わってくる部分であると思われるがこの感覚の覚醒によって、自分のからだを感じ、意識されなかったものが感じられるようになるなど、単なる感覚だけではなく、自己意識への目覚めとも繋がっているように思われる。これに関する心理学的な研究において、唐沢⁷⁾は異なる形態のエクササイズが心理的に与える変化について調査し、フェルデンクライス・メソッドが不安感やうつ傾向の低下および幸福感の上昇など、活動的なエアロビクスに比べて有意な変化がみられることを報告し、気付きの自動機構が、セラピー的效果や感情への鎮静作用があることを示唆している。

本研究調査結果の変容から多くを結論付けることには無理があるが、単に立つという動作および仰向けの姿勢においても、レッスンによる心身に働きかける動きによって、バランスの取り方において新たな選択肢を獲得していく可能性が確認でき、このことは心身統合的な捉えとしての身体感覚の覚醒と関わった結果であると推測できよう。

V 要 約

ボディワークによる身体感覚の変化について、受講生はどのような感覚的捉え方をしているかという実態を把握するために、フェルデンクライス・メソッドによる方法を用いて、調査を試みた。その結果下記のように要約することができよう。

1. 立位姿勢に関する身体感覚については、レッスン後、被験者に共通して、支持している両足裏の前後左右のほぼ中央部に荷重点が移行していた。両腕の左右の長さ感覚および両肩の高さについても、左右差は修正されバランスのとれた立ち方へと変容した。
2. 仰臥姿勢に関する身体感覚についても、レッスン前の状態では被験者間に感覚のパラツキがみられたが、レッスン後は体軸の中心線に対して右側と左側のバランスが保たれた修正がなされている傾向が確認された。
3. ATMレッスンは、習慣化によって歪められた身体感覚を修正し、バランスを取り戻すという自然治癒的エネルギーを向上させるという自動機構を有している。
4. 立位および仰臥の2形態による身体感覚の調査からは、身体的な変容ばかりではなく、フェルデンクライス・メソッドが心身両側面に働きかけをしている「気付き」による自動機構により、心身の緊張を緩和するセラピー的作用があることなど、精神的側面への影響も示唆している。

身体感覚という世界に一步踏み込もうと試みたものであったが、感覚を言葉で置き換える作業に困難性を感じた。今後は、調査内容を再検討し、より詳細なデータとして活用されるものを求めたい。

最後に本研究に際し、国際フェルデンクライス協会認定プラクティショナー常松則夫氏の助言をいただいた。記して謝意を表する。

表3. 仰臥姿勢での身体感覚調査集計結果

立 位 姿 勢		開始時	終了時
1) 左右足の真ん中に立っているか	右	1	0
	左	1	0
	中央	2	4
2) 足裏の荷重点	踵	0	1
	中央	0	3
	つま先	4	0
3) 屈膝時の膝蓋骨の向き	拇指内側	3	0
	拇指	0	1
	2趾	1	3
4) 両腕の長さ感覚	右	2	0
	左	1	0
	同じ	1	4
5) 両肩の高さ感覚	右下がり	1	0
	左下がり	3	0
	同じ	0	4
仰 臥 姿 勢		開始時	終了時
1) 踵の接地状態に左右差があるか	右	3	1
	左	1	0
	同じ	0	3
2) ふくらはぎの床との接地状態	右	2	0
	左	2	0
	同じ	0	4
3) 膝関節の伸び具合	右	2	1
	左	2	0
	同じ	0	3
4) 骨盤の床との接地状態	右	0	0
	左	3	0
	同じ	1	4
5) 肩甲骨の接地状態	右	0	0
	左	3	0
	同じ	1	4
6) 頭の接地状態	右	1	0
	左	2	0
	中心	1	4

引用・参考文献

- 1) 山口順子 (1998) : ボディワークの現在. 体育の科学, 杏林書院, Vol. 48, 2 : 92-95.
- 2) 片岡暁夫 (1998) : ボディワークのコスモロジー ～身体の地と図～. 体育の科学, Vol. 48, 2 : 96-100.
- 3) 春木 豊 (1998) : ボディワークからの認識論. 体育の科学, Vol. 48, 2 : 101-104.
- 4) 渡會公治 (2007) : 上手なからだの使い方 ―未病の治をめざして―, 北溟社 : 38-41.
- 5) カール・ギンズバーグ (1999) : ボディイメージと動きと意識 : フェルデンクライスメソッドによるソマティックな実習からの事例, *Journal of Consciousness Studies*, 6, No.2-3, pp.79-91.
- 6) ジェームズ・アマディオ (2006) : フェルデンクライス・メソッドWalking 簡単な動きをとおした神経回路のチューニング, *スキージャーナル* : 24-29.
- 7) 唐沢洋子 (2003) : 身体に注意を向けた運動とエアロビクス体操の気分の変化に与える影響の比較, *The Journal of Psychology*, 137(5), 405-419.
- 8) 深沢悠二 (1994) : からだと心のマネジメント フェルデンクライス・メソッドへの誘い, *ブックハウスHD* : 26-32.

A research on the change of physical sensibility through bodywork ～ A survey on Feldenkrais method ～

Yasuhiko Ohyama, Sumitada Sukigara, Hideya Amano

The Feldenkrais method, is a representative approach of somatic education was developed by Dr. Moshe Feldenkrais in the 1940s.

In recent years it has received attention in a wide range of fields, including art, education, sports, medical service and welfare in Japan.

The Feldenkrais method is organized in two ways: ATM(Awraeness Through Movement) and FI(Fuctional Integration).

The ATM method is a style of group lessons in which all participats move according to verbal instruction..

This research is to explain change tendencies in four trial subjects through the physical sensibility of ATM. The inquiry of physical sensibility was made about 2 postures, namely a standing position and lying supine.

The results are summarized as follows:

1. After ATM lessons, physical sensibility for the standing position changed clearly among four subjects, The point of load for the soles of the foot moved to a central position and the length of both arms balanced, also the shoulders tended to level.
2. Physical sensibility of lying supine posture, measured by the contact of ankle, calves, genua, pelves, scaplas and occipital region had a balance between left and right as compared with centerline of the body in the ATM lessons.
3. ATM lessons have an automated system of natural healing powers, therefore a distoreted by habit could be corrected body.
4. This survey suggests, that Feldenkrais method has possibilities in physical therapy, for helping a strained mind and body to change to relaxation.