

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～

大 山 康 彦

キーワード：フェルデンクライス・メソッド 気付き 身体の接地感覚 分類化

I 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，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。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にて紹介し，継続的な指導を主に中高年層を対象にATMという方法によるグループレッスンを行っている。この方法によって得られる身体感覚や身体観および世界観の変容，中でも身体感覚変化の多様性は大変興味深いものがある。この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概要を質問紙法による調査を試み，次のような知見¹⁾を得ている。

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バ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ふ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。

本研究は，身体感覚の変容について主に仰臥姿勢における床との身体各部位の接地状態に着目し，身体感覚の多様性を把握するために分類化を試みたものである。

身体感覚の気付きおよび主観的变化に関する研究^{10), 11)} は主にバイオフィードバックや理学療法系分野で精力的に行われているが、そのほとんどが心身医学的治療や整形外科疾患に関する治療目的としての臨床的研究であり、ボディワークとしての身体運動学に視点を置いた身体感覚についての運動教育的側面の研究については十分になされていないのが現状である。この分類化によって身体感覚の具体的様相を考察することは、実際の指導における原理的周辺の基礎資料になるものと思われる。

Ⅱ 方 法

1) 調査方法

人体輪郭を示した調査用紙に、床と接触していると感じられる範囲について、開始時とレッスン終了時にできるだけ詳細に図示してもらった。

調査内容の身体感覚については、仰臥姿勢、両下腿・両上腿・腰部・背中の中の4つの部位に限定した。

2) 調査対象者

2009年度公開講座「ボディワーク」受講者30名。

(内訳) 男性4名、女性26名

【30代：2名、40代：5名、50代：8名、60代：13名、70代：2名】

3) 調査時期

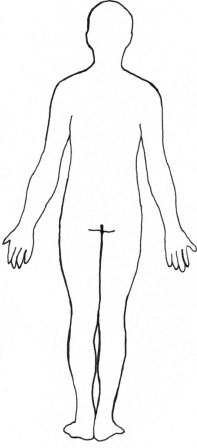
2009年12月、5回中4回目のレッスン時に行った。

身体接地感覚についてのイメージ図

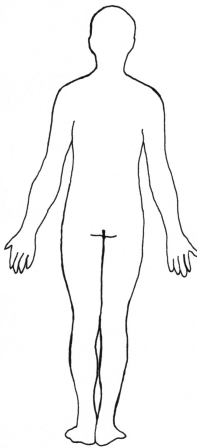
(調査期日) 月 日
(性別) 男 ・ 女
(年齢) 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代

(マットと接触しているふくらはぎ・太ももの後ろ・腰・背中の中の4箇所をトレースしてください。)

開始時



終了時



身体後面：後ろから見た図

4) 本研究で行ったATMレッスン内容について

テーマ：「仰向けになって、頭を固定して背骨をねじる」

1. 仰向けになる。右足を立てる。右足の助けを借りながら骨盤の右端をあげる。(繰り返す。)
2. 顔を左へ向けて左耳を床の上におく。左手甲を顔の右側(頬)に載せその上に右手甲を重ねて、両手の重さで顔の向きを固定させる。この姿勢で骨盤の右側をもちあげて左に転がす。(繰り返す。)
3. 今度は顔を右に向けて、顔の左側に両手甲を重ねる。同じ足

の動きをする。肩胛骨に意識を向ける。肋骨にも意識を向ける。

4. 両脚を立てる。顔を右側に向ける。両手甲を顔の左側におく。右足の上に左足をのせて脚を組む。両膝を左側へ倒す。背骨に意識を向ける。
5. (休む。)仰向け姿勢で頭を左右に動かす。片方が楽になったかどうか意識を向ける。
6. 左足を立てる。骨盤の左端を足の助けを借りてもちあげる。骨盤を右へ転がす。
7. 顔を右に向けて、手の甲を重ね左頬にのせる。同じ動きを行う。
8. 顔を左に向け、両手を右頬にのせ、骨盤の動きを続ける。頭を動かさないようにして行う。(休む。)
9. 左足を立て、右足を重ねて脚を組む。顔を左に向け、同じように手をのせる。両脚を右に倒していく。肩胛骨や首の後ろが引っ張られているかどうか意識を向ける。
10. 腕と足を伸ばす。
11. 顔を右に向ける。顔の上に手の甲をのせる。左足を天井に向かって持ち上げ、ゆっくり左に傾ける。右の腰が床から持ち上がるようにする。
12. 顔を左に向け、その上に両手を重ねる。左足を空中に上げ、ゆっくり右へ倒す。頭をさらに左に向くようにしながら行う。
13. 顔を右に向け、手を額におく。手の重ね方を変える。左足を立てる。右足で骨盤を動かして、右足がより下がるようにする。
14. 顔を右に向け、両手を顔に置く。手の重ね方を変える。右足を立てる。左足つま先を押し下げる。左踵でも押し下げる。
15. 顔を左に向ける。両手を顔に置く。右足を立てて、左踵を下に伸ばしていく。(反対側で行う。)
16. 起き上がって立つ。どのように立っているかを意識する。(レッスン終了)

Ⅲ 事例報告

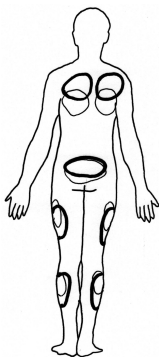
1. 分類化の判断基準について

判断基準を以下のように設け、観察により判断した。

1) 移動型

- ・開始時の接地範囲に比較して、明らかな身体部位の移動が見られるケース

左右の肩胛骨の接地部位は上方へ移動し、腰部、両脚部も僅かながらの移動がみられる。



移動型

【細線：開始前の接地 太線：終了後の接地】

2) 拡張型

- ・開始前の接地範囲を中心に接地面積の拡大化が見られるケース

背中から腰部および両脚にかけて、どの部位においても全体的に拡張しているのが明らかである。

3) 複合型

- ・移動型と拡張型の融合されたケース

両腕から肩にかけてのつながりが見られ、両大腿部裏面は終了後に接地が現れるなど、やや複雑ではあるが移動型と拡張型の統合型とした。

4) 縮小型

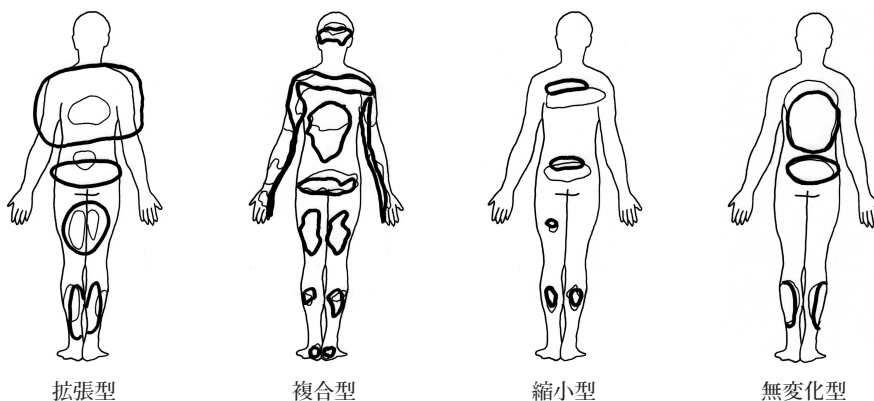
- ・開始前の接地面積よりも減少したケース

背中および腰部において接地面積の明らかな減少が見られる。

5) 無変化型

- ・接地面積のわずかな増減は見られるが、全体的に変化が少ないケース

背中側ではわずかながら減少傾向があるものの、腰部から両脚にかけてはほとんど変化はみられない。



【細線：開始前の接地 太線：終了後の接地】

2. 受講者30名の類型化による結果

表1. 類型化の一覧表

	類型	N	%
1	移動型	8	13.33
2	拡張型	12	40.00
3	複合型	6	33.33
4	縮小型	1	3.33
5	無変化型	3	10.00

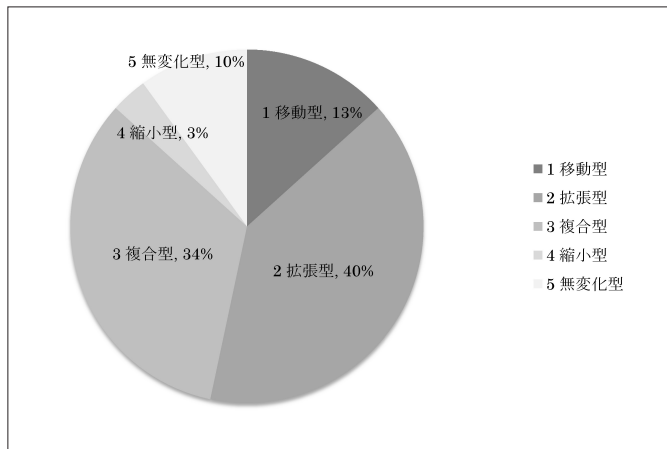
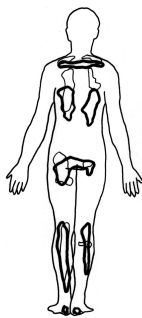


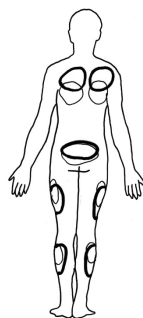
図1. 類型化の分布図

3. 参加者のイメージ比較図

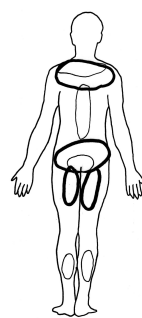
1) 移動型（開始時に比較して接地面の移動がみられるケース）：8例



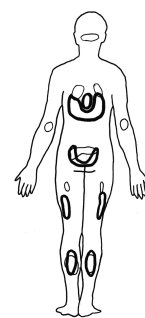
1-a 50代男性



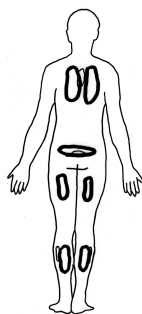
1-b 60代男性



1-c 40代女性



1-d 40代女性



1-e 60代女性



1-f 70代女性



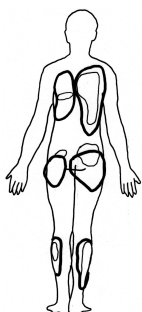
1-g 70代女性



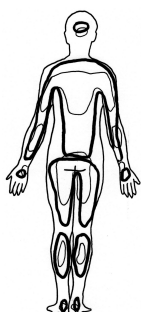
1-h 70代女性

【細線：開始前の接地 太線：終了後の接地】

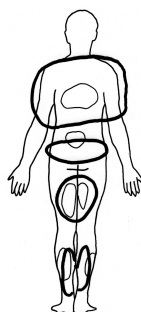
2) 拡張型（開始前の接地面を中心に明らかな拡大がみられるケース）12例



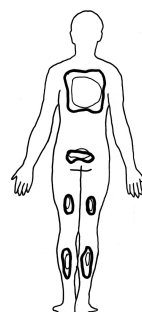
2-a 60代男性



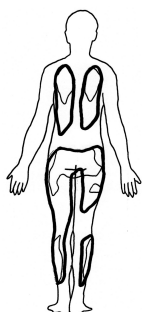
2-b 60代男性



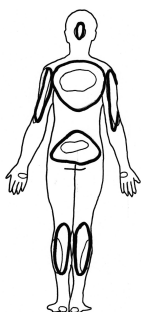
2-c 30代女性



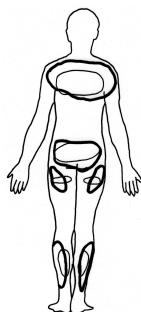
2-d 30代女性



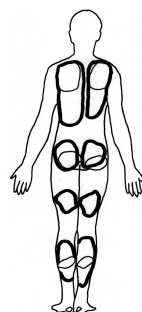
2-e 40代女性



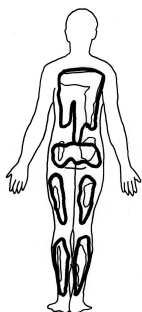
2-f 40代女性



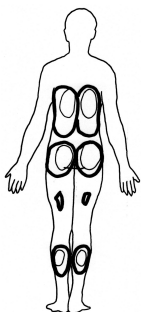
2-g 50代女性



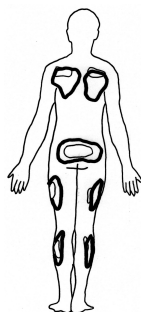
2-h 60代女性



2-i 60代女性



2-j 60代女性



2-k 60代女性



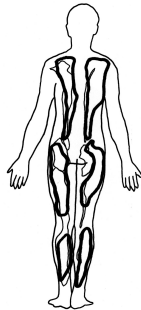
2-l 60代女性

【細線：開始前の接地 太線：終了後の接地】

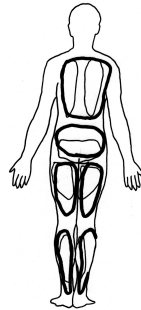
3) 複合型（移動型と拡張型とが融合されたケース）：6例



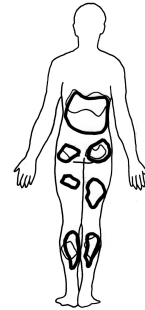
3-a 50代女性



3-b 50代女性



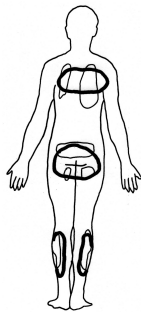
3-c 50代女性



3-d 60代女性



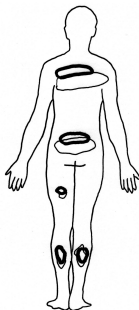
3-e 60代女性



3-f 60代女性

【細線：開始前の接地 太線：終了後の接地】

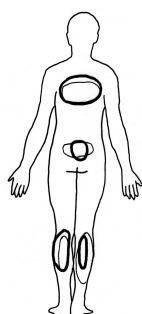
4) 縮小型（開始前の接地よりも範囲が減少したケース）



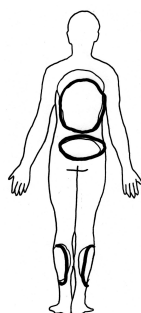
4-a 60代女性

【細線：開始前の接地 太線：終了後の接地】

5) 無変化型 (多少の増減は見られるが, 全体的には変化が少ないケース): 3 例



5-a 40代女性



5-b 50代女性



5-c 50代女性

【細線: 開始前の接地
太線: 終了後の接地】

IV 考 察

本研究は, 仰臥姿勢における身体のどの部分で床との接触を感じているか, すなわち背中側での受動的触感覚の「圧覚」の弁別状態を調べようとしたものである。受講生に図示してもらったトレース範囲は正にイメージ図としてのものであり, 加圧センサーなどの測定による科学的データによるものとは異質である。本調査の意図は意識を「もの」として捉えるのではなく, 「意識している」状態を捉える, すなわち「気づき」という意識が動きの学習によってどのように呼び起こし, 気づきを高めているかについてソマティックな洞察をねらいとしているために, この手法を用いた。

フェルデンクライスメソッドのATM (アウェアネス・スルー・ムーブメント) レッスンには言葉を使うで行うもので, 一連の動きを通して受講者の内的な気づきのレベルを高め, 同時に運動感覚の微妙な差異を感じるように感覚のレベルを高めていながらレッスンを進めていくもので, レッソンの合間には頻繁に仰臥姿勢における身体と床との接触状態を内観させることを重要視している。本調査は, 全講座5回中の4回目終了時に行ったもので, 身体状態の内観についてはかなり理解を得られた段階にあると判断した。

1. 気づきの多様性と分類化について

図1に示したように, 5パターンの類型化を試みた。最も割合の高かったのは「拡張型」の40%, 次いで「複合型」33.3%, 「移動型」13.3%の順であった。明らかに接地範囲が変化していると識別できた「1. 移動型, 2. 拡張型, 3. 複合型」に該当した者の合計は全体の86.6%であった。中でも「拡張型」と「複合型」の2タイプに属する者の割合が高く, 全体の3/4を占めた。一方, 「縮小型」および「無変化型」の占める割合は13.3%とかなり低かった。

この結果からは, 多くの受講生はATMレッスンによって身体の接地感覚の変化を感じていることが伺える。しかしながら, 約1割の人が余り変化を感じていないと思われるケースも存在し, この程度には固有のものが存在することを改めて認識しなければならない。

一般的に「気づき」には身体と精神両面をリラックスする自動機構があることがわかっている。筋肉の緊張している箇所に「気づき」が生まれると、そこが緩んでくる作用が生じてくるという有効性の高い神経学の法則をフェルデンクライスメソッドでは応用していることに気付かされる。つまり、運動感覚学習を通して体が自然に向上していくという能力を得るためには、脳に体の中の不必要な筋肉の働きを発見させ、それを減らす機会を与えることによって脳が体の代わりに働くという能力が発揮され、重要な感覚的識別としての「気づき」¹²⁾ が生まれるのである。このことについて神経生理学的研究では、多くの筋肉群が動員されているときに、脳が神経筋組織を改善するのに必要な感覚的な識別能力を働かせることは不可能であることが明らかにされている。

2. 心身統合的な洞察について

フェルデンクライスメソッドによって「気づき」が高められることが、本研究におけるイメージ調査分析による変容からも明らかになった。モーシェ・フェルデンクライス博士はこの点に関して次のように述べている⁶⁾。「私の論点は、精神と身体との統合は客観的事実であり、両者は互いに何らかの形で関係し合っているものではなく、機能している間は分割することができない一体のものである。さらに運動機能なくして脳は考えることは出来ず、少なくとも精神的機能の継続は呼応する運動機能があって初めて成り立つものであると考える。」更に「我々は中枢神経系の働きについての感覚はない。わずかに目や発声器官や顔の働きでその兆候を感じられるくらいで、あとは身体他の部分が気づきと呼び起こしている。これが意識という状態なのだ。」⁶⁾と記述している。最後には次のように結論づけている。「大脳皮質の状態は、全て関連し合っている立ち振る舞いや姿勢や筋肉の形状を通して、直接且つはっきりと外面から見て取ることが出来る。神経系に変化が生じると、立ち振る舞いや姿勢や筋肉の形状の変化となってはっきり表れる。それらは2つの状態ではなく、同じ状態の2つの側面なのだ。」この記述⁶⁾からは、改めて精神と身体との統合性とフェルデンクライスの現象学では、内的体験の領域の変化と外的行動の組織化の変化が相互関係にあることが理解できる。

V 要 約

フェルデンクライスメソッドによるATMグループレッスンを通して、身体感覚にどのような気づきと新たな感覚をもたらすかを調査するために、受講生にイメージ図を描いてもらう手法で心身統合的な捉え方に着目しながら分類化を試みた。その結果下記のように要約することができる。

1. 仰臥姿勢による床との接地状態にある身体各部位の「圧覚」について、ATMレッスン直後の状態ではレッスン前と比較して、86%の受講生に大きな変化が生じていた。
2. 身体各部位の圧覚の分類化によって、拡張型が40.0%、複合型が33.33%、移動型13.33%の順に分布された。レッスン前と比較して縮小あるいは無変化だった割合は13.33%であった。
3. 身体感覚の多様性と固有の変容パターンが存在することが確認できた。
4. フェルデンクライスメソッドによる方法が、身体的側面への働きかけばかりでな

く、心身両面にお互いに関連し合った心身統合的な組織化された働きかけであることが改めて示唆された。

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) 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.
- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) カール・ギンズバーグ (1999)：ボディー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.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 神原憲治他 (2003)：身体感覚の気づきとフィードバック. 日本バイオフィードバック学会第31回抄録集, 47-48.
- 11) 神原憲治他 (2008)：身体感覚の気づきへのプロセスとフィードバック, バイオフィードバック研究, 35巻, 第1号, 71.
- 12) マーク・リース他, かさみ康子訳 (2005)：フェルデンクライスの脳と体のエクササイズ. 晩成書房: 10-11.

A research on the consciousness and transfiguration of physical sensibility
～ A survey on Feldenkrais method～

Yasuhiko Ohyama

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

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

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

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

This study investigated a variety of physical conditions where change in the physical sense was brought about by the ATM.

30 subjects attending a class were asked to draw the form of an individual's body in the contact with the floor in the supine posture. They were asked to record before the start of ATM and at the end.

Drawings were divided into 5 classifications according to the change in the physical contact shown in the drawn data. There are five types: the movement type, the expansion type, the compound type, the reduction type and the change-less type.

The types which were most abundant were the expansion type and the compound type, a total of 86% of the whole. On the other hand, there was very little reduction type and a change-less type.

From these results, the variety of the physical senses and complexity were confirmed. It seems fundamental knowledge improves in case of guidance in use of ATM group lessons.