



2018.3.22

鈴木 恵一



## 体育大会 ～ 身体技法、こころと身体

体育大会、お疲れ様でした。開会式で話したことを、もう少し深く掘り下げておきます。運動が苦手<sup>にがて</sup>で好きじゃないという人もいることでしょう。でも、ここでは得意・不得意をなくそうとか、根性でガンバレと



いう話ではありません。身体能力に個人差はあって当然です。それでも、<sup>はんぶく</sup>反復練習によって技術は向上します。そして、身体を使うことと頭を使うこと、そして心の<sup>しよ</sup>処<sup>かた</sup>し方<sup>きょうつうこう</sup>には共通項があるということ。「身体技法」という言葉があります。スポーツに限ったことではなく、日常のあらゆる動作（読む、書く、聞く、話す、<sup>さわ</sup>触る、食べるなど五感を使うことも含めて）が、心、脳とつながっているという話です。

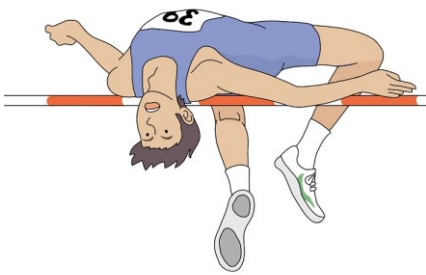


つい数日前のプレゼンテーション大会では、あらゆる発表が「身体」と「言葉」との結びつきや、芸術、体育の可能性を<sup>もさく</sup>模索する取り組みであることを実感しました。身体技法の<sup>てんけい</sup>典型<sup>てんとうげいのう</sup>ともいえる体育や芸術、伝統芸能には多くのヒントが隠されています。茶道や華道、能や歌舞伎には何百年という歴史のなかで<sup>けいしやう</sup>継承されてきた所作（<sup>しよさ</sup>型<sup>かた</sup>）があります。一<sup>いっ</sup>拳<sup>きょ</sup>手<sup>しゆい</sup>一<sup>いっ</sup>投<sup>いっ</sup>足<sup>いっ</sup>に<sup>いっ</sup>意<sup>い</sup>味<sup>い</sup>が<sup>い</sup>あり、<sup>と</sup>気<sup>と</sup>が<sup>と</sup>遠<sup>と</sup>くなるような<sup>しゅうれん</sup>修練<sup>たんれん</sup>・鍛錬を重ねるなかで<sup>つちか</sup>培われ<sup>つ</sup>受け継がれてきた型です。これを世間では「<sup>でんとう</sup>伝統」と呼んでいます。経験者はその大切さを実感し理解しているに違いありません。

修練は<sup>めんどう</sup>面倒ではあるけれど、何事も基礎基本をしっかりと身につけることが結局は<sup>ちかみち</sup>近道なのだとされています。スポーツ全般がそうです。楽器演奏やソロバン、電卓の<sup>うんし</sup>運指も、書道の基本的な筆の運びも、私たちが普段慣れ親しんでいる文字を書くこともそうです。過去の人々が<sup>たいけい</sup>修練を重ね、長い歴史のなかで体系化し確立された合理的・効率的



な所作を実際に体感し、身につけ、考えることによって辿り着いた技術と知識が私たちの生活を支えているわけです。現代においては、科学的・物理的、生理学的な分析を行い、それを言語化視覚化しています。特定の所作や技法を身体に染み込ませると共に、それをみんなで共有できるよう、言語化・映像化・図式化（読む、見る、聞く）し、未来へ伝承しているわけです。



プレゼン大会で陸上の高跳びの解説を聞いて、「なるほど！」と思わず感心する話がありました。難しくいえば運動力学、運動生理学ということになるのでしょうか、プレゼン大会では、それを図解し、実際に跳んで見せてくれました。時代の流れのなかで跳び方やフォームが改良され、筋肉や関節の使い方、重心の位置、助走スピードと跳ぶ角度、エネルギーの放出方法は徐々に進化してきました。人間の身体的・物理的限界に近づいていると言われる陸上競技ですが、それでも世界記録はほんの少しずつ塗り替えられています。人類は一体どこまで進化するのでしょうか。

翻って、「ことば」を用いた対話、文章もまた身体技法と同じ考え方ではないかと思うのです。自分の思いを正確に伝えるためにはどうしたらよいのでしょうか。会話の修練などという大げさですが、語彙を増やし表現の幅を広げ、対話を重ねながらコミュニケーション能力は高まっていくものです。基本に忠実であること、基本を何度も繰り返すこと。そうすることによって表現方法や思考力は磨かれていきます。

会話（語り）には、他者と向き合うダイアログ（dialogue 対話、会話、問答）と、自己と向き合うモノログ（monologue 独白、ひとり語り）があります。この校長通信はモノログです。一人で語っている分には他者感情は紙面に入り込みません。しかし、人を介した対話となると状況はガラッと変わってきます。



対話には、両者の思い・感情・言葉の共有（言葉合わせ）が不可欠です。「和をもって尊しとなす」という日本に根付いている概念（聖徳太子の十七条憲法）を知っているのでしょうか。私たち日本人は、果たして聖徳太子の言いたかったことを正確に解釈しているのでしょうか。元をたどれば論語から引用された言葉だそうです。そこで孔子は「君子は和して同ぜず、小人は同じて和せず」と述べています。優れた人は協調するが、決して主体性を失わず、むやみに同調したりはしない、そんな解釈になります。他人を思いやることは大切だが、他人の考えに流されてはいけない。主体的に考えることが大事だが、それは自己満足や利己的であってはならない。対話に必要な考え方です。さあ、これからも経験を重ねていきましょう！