論文種別：報告

人間形成を目指した「東洋的心身鍛錬法」授業報告

Exploring Human Development through the Practical Course 'Eastern Mind-Body Training'

長谷川 智[1]、武井 誠一郎[2]、山田 永子[3]

Satoshi Hasegawa[1], Seiichiro Takei[2], Eiko Yamada[3]

1, 山伏（羽黒派古修験道先達二十度位）

Yamabushi (Haguro-ha Koshugendo, Sendatsu Ni-ju-doi)

2, 帝京大学スポーツ医科学センター

Teikyo University Institute of Sports Science & Medicine

3, 筑波大学体育系

Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

メールアドレス：

長谷川 智（z09027458284@gmail.com）

武井 誠一郎（seiichiro224@gmail.com）

山田 永子（yamada.eiko.ga@u.tsukuba.ac.jp）

Ⅰ はじめに

本稿では、筑波大学体育センターの体育集中実技「東洋的心身鍛錬法」における授業実践を報告する。この授業では、「身体運動における技術の向上と人間形成」をテーマとして、東洋的な思想や実践を活用しながら、体育の教育的な意義を探求している。

筑波大学では、長きにわたり東洋的体育の土壌が育まれてきた。1975 年（昭和 50 年）には、臨済宗禅僧である小池心叟氏が、坐禅における心身技法を指導された記録が残っている（浅田, 1977)。そして 2019 年より、前任者である藤田一照氏（曹洞宗僧侶、元曹洞宗国際センター所長）から引き継ぐ形で、本授業を長谷川が担当する運びとなった。筆者は大学院生時代に、当時筑波大学教授であった湯浅泰雄先生と出会い、先生の講演「気・修行・身体」に深く感銘を受けたことをきっかけに、修験道の世界に身を投じた。それ以来 40 年以上にわたり、山伏として東洋的修行（ヨーガ、山岳修行、気功法など）に励むと同時に、半僧半俗の立場で、高校や大学の体育教師として教育実践と研究に取り組んでいる。この間、生涯をかけて追求してきたテーマが「身体運動における技術の向上と人間形成」である。

東洋では古くから心身は分かつことのできないもの（心身一如）として捉え、その修養方法を体系化してきた。その根底には常に、「自己とは何なのか」そして「人が善く生きるとは」という問いがある。修験者として身をもって修得してきた自己修養の仕方を、どのような形で大学体育の現場に落とし込むことができるのか。本稿では、山伏であり体育教師でもある筆者が、これまで培ってきた実践的な心身修養法と、その教育論の一端をご紹介する。

Ⅱ 授業のねらいと進め方

本授業では「身体運動における技術の向上と人間形成」をテーマに、運動技術の向上を目指す中で、身体と心の適切な使い方を修得し、両者のより高次での統合を目指す（心身一如)。

心身が一つの状態では、楽に無駄なく、自然に動けるという運動の質的転換を体験する。さらに、心身のこわばりが解けることで、社会的価値観に縛られた偽りの自己が脱げ去り、本当の意味での自己実現や他者貢献へのエネルギーがふつふつと湧き上がってくる。このように、運動を正しく修練する中で、心身が統合され、人格形成が成されていくことが東洋的体育の特質といえる。「Ⅰ はじめに」で紹介した湯浅泰雄先生は、「..人格中心の向上と完成に結びつかない単なる技能的訓練を目的とした態度は、東洋の修行論では邪道とみなさ

れるのがふつうであった。」と述べている（湯浅, 1990）。スポーツ界においても、「技術の向上や勝つこと」と「人間的成長」は別個に議論されることがままあるが、東洋的には本来両者は一体で、不可分な一つの道である（図 1）。

図 1. 運動技術の向上と心の成長の関係概念図

日本における学校体育の変遷を概観してみると、本授業のねらいがより明確に見えてくる。本国の学校体育は、集団で行う「体操」を起源としており、筋力や持久力といった生理学的な効果を目指す形式的な運動が主流であった。このような体育は、西洋的な心身二元論を基盤としている。一方、こうした身体観からの回復を目指し、1998 年に「体ほぐしの運動」が学校体育に導入された。「心と体は互いに影響し、変化することや心身の状態に気付く（高等学校学習指導要領（平成 30 年告示））」とあるように、従来の強制的・集団主義的な体育を反省し、自己や他者の心身の状態に気づく繊細な身体意識を育むことをねらいとしている。しかしながら、「心と身体を一体とした体育」という理念は理解できても、その実践は容易ではない。どこか強制的になってしまうか、逆にレクリエーション的な時間に終始してしまう場合も少なくないだろう。そこで本授業では、体力レベルや経験に関わらず誰もが実践でき、身を持ってその理念を理解できるワークを多く取り入れている。さらに、その体験を通して、心身一元を基盤とする東洋の深い智慧に触れる機会を提供することを目指している。

なお、人間形成とか心身修練とかの仰々しい言葉が並ぶと、何かとてもつらい、厳しい訓練を強いられる印象を持たれるかもしれない。しかし、実際の授業はワークを中心に和やかな雰囲気で展開していき（図 2）、参加学生からは「心地良かった」「気持ちが明るくなった」といった声が多く寄せられる。こうした体験を通じて、運動に対する強い固定概念を持つ大学生の頑なな考えを解きほぐすことも、本授業の隠れたねらいの一つである。

図 2. 授業風景

授業の基本的な進め方は以下の通りである。

✓ 心身のつながりを実感する： 楽さ、心地よさ、安心、調和といったワードを基本に、身体を通して心を学び、心を通して身体を動かす。痛いことや運動の強要はなく、身心の余計な力み・作為が無い状態を目指す。

✓ 実験的なワークを多用する： 日本の心身技法は分かりにくい部分も多いため、学生自らの身体と心を使って実験することで、理屈を超えた「身に染みて」分かる状態を目指す。Before & After でその場で効果を実感することで、学びの意欲を育むことを重視してい

る。

✓ 双方向的かつ集団的個別指導：対話や個別性を重視する。そのため、学生の反応に応じてその場で授業内容を変更することもあり、ダイナミックに授業が展開していく。教員自身が無邪気に、新たな発見を楽しむことが、学生の意欲向上にもつながると考えている。

Ⅲ 基礎情報

1. 参加者と場所

男性 9 名、女性 7 名の合計 16 名が参加し、筑波大学中央体育館で実施した。授業レポートおよび写真の論文内での使用許諾は、全ての学生から書面にて取得した。

2. 授業スケジュール

2024 年 9 月 24 日（火）～2024 年 9 月 26 日（木）の三日間。大まかなスケジュールは図 3 の通りである。

図 3. 授業スケジュール

3. 授業評価方法

技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%の割合で、毎セッション後に記入する授業レポートと、授業内での実技および参加姿勢を基に評価した。三日間の集中授業であり、全授業への参加は原則必須とした。

Ⅳ 授業実践

全ての内容を記載することはできないため、特に筆者が伝えたかったこと、また学生の反響が大きかったことを軸に紹介する。

全体的な流れとしては、「2. 東洋的な心身調整法」「3. 坐禅」などで心身が膠着した状態（「居つき」と言う）を解消したうえで、「5. 武術的な動き」「6. 心身相関の体認」などを実践し、心身のより高次での統合を目指した。

授業準備としては、ワークの引き出しをいくつも持っておき、それぞれに難易度やインパ

クトといった注意事項を付しておいた。そうすることで、学生の反応や場の雰囲気に応じた使い分けが可能となる。

1. オリエンテーション

授業の導入部を大切にしている。初対面でのこわばりをほぐすため、自己紹介を通じて学生一人一人と対話し、興味やバックグラウンドを掘り下げた。このようなアプローチにより、学生は安心感を得ると同時に、教員も各自の特性を理解し、良好なコミュニケーションを築くことが可能となる。自己紹介の後は、簡単なペアワークから授業を始め、「信じなくても良いから、まずは試してみましょう」と声掛けした。東洋的体育では即時的な判断を保留し、身体を通じた探究を重視する。この過程で、学生が新たな発見や驚きを得ることを期待している。

2. 東洋的な心身調整法

歪みや滞りがなく、「気・血・水」の流れの良い身体を目指す。東洋医学的に、気はエネルギー、血は血液、水は血液以外の体液を意味し、これらの滞りのない五体が流通した身体は、居つきのない動き、居つきのない心につながる。

2-1. 操体法

操体法とは、日本に古くから伝わる無痛の整体技法を、橋本敬三医師が集大成したものである。授業ではその技法に若干のアレンジを加え、「痛くない」「気持ち良い」という主観的な気づきを基に、痛みを取るワークを実習した。

（学生の感想）「身体の可能性を感じた。」「これまでの柔軟ストレッチに関する常識が覆された。」

2-1-1. 自己整体

【手順】

① 7~8 割の強さで、前屈と後屈をする。

② 前後のどちらに曲げるのが気持ち良いか、痛みや違和感があるかを観察する。その際、気持ち良さの度合いを数値化（例、前屈：後屈＝7：3）してみる。

③ 数値化できたら、「気持ち良い方」に再度曲げて、しばらくその状態を保持し、気持ち良さを味わう。

④ 元に戻り「ハーッ」とため息をつく。これが重要で、余韻を味わう間に身体が修復されていく。

⑤ ③-④を 2~3 回、身体の求めに応じて行う。

⑥ 最後にもう一度、前屈と後屈を行うと、多くの場合 7：3 だったものが 6：4 になるなど、前後の差が減少する。

★ ポイント

一般的には痛みがある方をストレッチするが、痛みは身体が発する危険信号ととらえ、「気持ち良い方に動かす」ことで整体する。上記と同様の手順で全身への応用も可能である。

2-1-2. 他者整体

【手順】

① 整体される側（A）は背骨を立てて座り、整体する側（B）が背後に立つ（図 4)。

② （B）は（A）の首から肩にかけて、外側～中間～内側と軽く押しながら、(A）が気持ち良い場所を聞いて探る。

③ 場所が定まったら、押す強さを決める。弱～中～強と徐々に変化させながら、(A）の意見を基に（B）は力加減を微調整する。

④ 押す場所と強さが決まったら、(A）が「(気持ち良さが消え）もういいです」というまで押し続ける。押す時間も（A）の任意とする。

⑤ 終わったら、(A）は肩の軽さがどれくらい変化したか確認する。

★ ポイント

自己整体と同様、される側の「気持ち良い感覚」を基準に行う。一般的なマッサージと異なり整体される側が主導して行うため、整体する側に特殊な技能は必要としない。上記の方法で、全身の他者整体が可能である。

図 4. 他者整体

2-2. 骨ナビ（ホネナビ）体操/姿勢術

骨ナビ体操は、より簡単に、安全に、いつでも、どこでも、自分の身体を調整すること

を目指し、考案した体操である。「身体のゆがみの原因は身体の使い方にある」という考えのもと、全身の主要な関節を１つ１つ動かし、歪みや偏りを取っていくことで、全身の骨格バランスおよび気・血・水の流れが整う。この体操のポイントは、筋肉ではなく骨・関節を意識して動かすことである。動きの「コツ」をつかむと言うが、洒落ではなく、「コツ」をつかむは「骨（コツ)」をつかむであり、骨・関節を意識すると、全身を協調させて動かすことができる（長谷川, 2013)。

（学生の感想)「骨を動かすことは筋を伸ばすのと違って気持ちが良い。無理をせずに効果が出る。体操後は身体のバランスが整っていて、身体が一本の木のように感じる。」

2-3. ナンバ式骨体操

「ナンバ」とは、ナンバ走りに代表されるような、日本に古くからある自然で滑らかな身体の動かし方を指す。一般的なストレッチとは異なり、ナンバ式骨体操では筋肉を伸ばすのではなく、「骨をたたむ」ことに主眼を置く。身体を骨盤、胸郭、脚部の３ブロックに分け、各ブロックを平行四辺形をたたむようにして骨を動かす。ポイントは、操体法と同様に「気持ち良い方向」に動かすこと。「痛みをコーチとして動きの質を上げ、パフォーマンスを上げる」ことを狙いとしている。骨格の前後・左右・上下のバランスを整えることで、肩こりや腰痛などの不調を取り除くことが可能である（矢野・長谷川, 2004)。

3. 坐禅

情報過多のなかで忙しく生きる現代人にとって、坐禅によって、動き続ける頭を鎮めることは大切である。また、坐禅を実践していくと、自分を成り立たせるために武装している鎧が脱げ去り、新たに真実の自己に目覚めていく。一足飛びにその境地に達することはできないが、まずは「気持ちよく坐ること」を目指す。坐禅による瞑想方法には様々な手法があるが、ここでは「随息観」を紹介する。「随息観」は、世界的にも認知されている「マインドフルネス瞑想（カバットジン, 2007)」の源でもある。

（学生の感想)「自分含め、現代人は四六時中何かをしないといけないと思い、せかせかしていたり、心が休まらずに、精神的に不安定で、日々を楽しく過ごせていないと感じる。自分の心と向き合い俯瞰することで、心が楽になるのではないかと思った。」

【手順】

① 楽な姿勢で坐る。坐布などをお尻に敷くと、背骨を立てた楽な姿勢がとりやすくなる（図 5）。

② 目を緩め、肩の力を抜く。

③ 下丹田（へそ下 4~6cm、お腹の厚み 1/3 奥辺り）の極微の一点に意識を置いて、静かに呼吸に集中して、坐る。

④ 心がさまよい出て、あれやこれやと考えが浮かぶ。

⑤ さまよい出たことに気づいたら、また呼吸に戻る。

★ ポイント

雑念が出たことを失敗と思わず、「あー、自分はこんなこと考えているんだ」と自覚すること、その際に善悪の評価をしないことが大切である。

図 5. 坐禅

4. 武術的な動き

武術的な正しい動きとは、局部を固めず、全身を上手にシンクロ（共振・調和）させる動きである。やってる感がなく、運動実感もほぼない。その逆が「頑張る」動きで、これは言わば我を張る動きといえる。正しい動き方を学ぶと、我を張る「私」が消え、心身が調和していく。

4-1. 一本歯の下駄

一本歯の下駄は、身体を固めて安定させようとすると身動きが取れない。足元が不安定だからこそ、全身を使ってバランスを取ろうとする。その状態で歩くと、無駄な力が抜けて、「遠くを見る」「肩の力を抜く」「全身を連動させる」といった武術的な身のこなしを自然と体得できる（図 6）。「不安定は自由の裏返し」という発想の転換である。

この他にも、梱包用の緩衝材（プチプチ）の上に乗るなどして不安定な状況を作ると、気負い、気が散る、肩に力が入るなど、自分の心身のクセや間違った使い方を知ることができるため有効である。

（学生の感想）「歩くとすっと背中が伸びて歩ける感じがした。」

図 6. 一本歯の下駄

4-2. 一眼二足三胆四力

一眼二足三胆四力とは、剣道の上達のために用いられてきた大切な教えである。まず遠くを観て目をゆるめ、首・肩の無駄な力を抜く（一眼)。足裏を垂直に上げるイメージで、下半身の関節の緩みを取り（二足)、上下からのエネルギーを下丹田に集める。さらに下丹田の中心の極微の一点にピンポイントで集中し（三胆)、そこを中心に四肢をつり合わせて、全身を調和させて動く（四力)。こうすることで、局部を固めず、全身を調和させると、高度に洗練された動きに近づいていく。

ここでは、「三胆」の効果を Before/After で確認するワークを紹介する。

【手順】

Before

① 二人でペアになり、立った姿勢で腕相撲をする。

② 一人は倒す側で、相手の腕を倒そうと「おりゃー」と力をこめる。もう一人は耐える側で、初めの腕の位置からできるだけ倒されないように保持する。

After

③ 倒す側が、下丹田の中心の極微の一点にピンポイントで集中する。

④ その集中を最後まで失わないように注意しながら、腕を倒す。努力度は低いにもかかわらず、より大きな力が発揮されるのを実感する。

★ ポイント

下丹田に集中するのが難しい場合は、羽虫の羽音のような「ビーッ」という震えを下丹田の一点にイメージすると良い。

5. 心身相関の体認

心と身体が不可分に結びついていることを体認できるよう、「心から身体へ」、「身体から心へ」、という両面からアプローチしていく。心身を正しく運用することで、運動パフォーマンスがすぐさま変化することを体験する。すると、心－技－体が相互に影響し合うことがわかり、一見単純な運動の繰り返しも、楽しく奥深いものに感じられてくる。「心から身体へ」、「身体から心へ」、両者を行ったり来たりしながら技術を磨くことが、東洋的体育における人間形成の道となる。

（学生の感想)「身体↔心の関係を、ボディワークによって実感できたことが一番の驚き・

発見だった。特に印象的だったのは、心の持ちよう（気持ち、心の中でのイメージ、第三者の俯瞰的視点など）で身体的パフォーマンスが全く変わるということだ。」

5-1 身体から心へ

上記で紹介したワークは全て、「身体から心へ」という要素を含んでいるため、ここでの詳細なワークの紹介は控える。身体と心は一体であるから、身体にアプローチすることで、心に変化が生じることは当然とも言える。各ワーク後に、「今の感情や心の状態はどうですか？」と内省を促すと、心身のつながりに対する感受性が醸成されていく。

整体や坐禅、呼吸法、ヨーガなどを通して滞りのない身体を作ることで、居つきのない心につながる。そうすると、自身の暗い内面と向き合うことにも拒否感がなくなるため、「5-2 心から身体へ」のワークにより深く取り組むことができる。

5-2 心から身体へ

「ストレスが原因で腹痛になる」といった負の心身相関は当然のように受け入れているにも関わらず、正の心身相関に関しては無自覚であることが多い。下記のワークを通して、「善き心がより十全に身体を機能させる」ことを Before/After で身をもって体験する。

善き心には、密教ヨーガのチャクラ理論をもとにした、以下の徳目を採用している：「晴明心」「懺悔」「感謝」「惻隠」「慈愛」「無執着」「智恵」「全託」「リスペクト」「安心」（長谷川ら, 2021）。ここではいくつか抜粋して紹介する。

5-2-1 懺悔のワーク

自分の情けないところ、いやな性格、過去の失敗などを素直に認め、潔く「懺悔」すると、妙なる力が湧いてくる。情けないところを隠そうとしたり、責めるように見ると、どうしても肩に余計な力が入るものである。潔く認めて懺悔することで、我を張る自分が消えていき、自然に「とにかく精一杯やろう」という謙虚な気持ちになっていく。

（学生の感想）「ネガティブな感情は今まで無い方が良いと思っていたが、今回それをただ見つめてみると自然と受け入れることができた」

【手順】

Before

① 力を発揮する側（A）がバランスを崩さないように、支える側（B）は肩を貸しながら（A）の片足を持つ（図 7）。

② その状態から、（A）が持たれた足を踏み込むように下ろそうとしても、（B）が力を入れていると止められてしまう。

After

③ （A）は心の中で自分の情けない部分をしばらくそっと見つめ、潔く「すみません」と謝る。

④ 懺悔の心が立ち上がったら、再度①-②を実施すると（A）はより強い力が出せるようになる。

★ ポイント

自分を責めるように、もしくは卑屈になるように行うと、逆に身体を固めてしまう。「こんなダメなところがあるけど、精一杯やります」という姿勢が大切である。また（B）は測定器の役割を果たすため、Before/After で姿勢や努力度を変えないように気を付ける。

図 7. 懺悔のワーク

5-2-2 感謝のワーク

「感謝」は日本人の得意な徳目であり、感謝の心に力があることは、多くの人が経験的に分かっている。それを実験的に取り出して、その効果を体験していくと、より有効に感謝の力を使いこなせるようになる。

（学生の感想）「緊張する場面では、それまでにお世話になった人々への感謝の気持ちを持つことで、本来のパフォーマンスを発揮できるということは、これからの人生の大切な場面で活用していきたい。」

【手順】

Before

① （A）は小さく前ならえの姿勢とる（図 8）。

② （B）が手首あたりを下に押し込むように力を加えると、（A）の手は耐えられずに下に下がる。

After

③ （A）はこれまでに、人にやってもらった「ありがたかったこと」を思い浮かべる。

④ 「ありがたいな～」という感謝の気持ちが満ちてきたら、再度①-②を実施してみて、（A）の安定感や努力度に変化があったか観察する。

★ ポイント

「感謝しなさい」と言われると、押しつけがましく、偽善的に思えるかもしれない。その際は、ただありがたかった人やできごとを思い浮かべてほしい。自然に感謝の気持ちが湧いてくる。

図 8. 感謝のワーク

5-2-3 惻隠のワーク

「惻隠の心は、仁の端なり」（孟子）という言葉がある。不幸にあった人をかわいそうに思い、同情する心は、儒教の最高の徳とされる「仁」の始まりであるという意味である。溺れた子供を助けるような気持ちになると、火事場の馬鹿力のような、驚くほど強い力が発揮されるのを体験する。「かわいそうに、何とかしてあげたい」という心である。

【手順】

Before

① （A）は椅子、もしくは地面に座った（B）に手首をつかませる（図 9）。

② （A）は引っ張り上げようと力を加える一方、（B）は立たされまいと抵抗するため、容易には動かない。

After

③ （A）は「大変だ！溺れている助けなきゃ！」と溺れている子どもイメージする。

④ イメージが満ちたら、（B）を助けるつもりで引っ張る（①-②）。

★ ポイント

（B）が大人だとイメージが難しいかもしれないが、必要であれば目をつむり、助けを必要とする子供だと心から思い込んでやってみてほしい。

図 9. 惻隠のワーク

5-3. 自然のエネルギーを感じる

「修験道は、山岳信仰をベースにした日本独自の実践的宗教です。修験道の修行者である山伏は、山に籠り、自然と一体化し、厳しい修行を行うことで、悟りを目指します。その結果、超人的な能力（験力：げんりき）を獲得し、その験力を以って衆生救済のために東奔西

走するのが使命です（長谷川,2021）。」。このように、修験道の核となるのは、自然である。今回の授業では、初めて外に出て自然と向き合った。具体的には、「木々を見て、様々な印象を受け取る」「風を感じて、それに伴う心身の変容を感じる」「遠い山々を見ることで、目をはじめとして上半身が伸びやかになり、心も解放される」といった活動を行った。このように、自然に感応することで様々な心境が立ち上げやすくなり、その結果、身体が十全に機能することを体験してもらった。

（学生の感想）「自然を感じることを怠ると、自分の視野というか、意識や気持ちが狭く小さくなってしまう。日常の生活の中でも自然（太陽、空、木々）を感じることを取り入れていかなければと思った。」

7. 願いをかなえる瞑想

瞑想は心を鎮めるだけでなく、直観的な智慧を得て、より善く現実を生きていくためにも威力を発揮する。本授業の最後に実施する「願いをかなえる瞑想」では、自身の問題意識を明確にした上で、静かに坐り、自分に関する新たな気づきや智慧を得ることを目指す。

（学生の感想）「自分の将来に対する考え方を、冷静に整理できたように思う。目をつぶって自分の想いに集中すると、言葉が脳内で鮮明に立ち上がってきて不思議な感覚だった。」

なお、問題意識を明確にするため、瞑想前に以下の問いへの自分なりの答えを記述してもらった。

・あなたの願いは何ですか？
・その願いが叶ったら、あなたをとりまく世界にどう貢献できますか？
・願いの背後にあるエゴ（自己中心性）を探してみましょう。願いの達成を妨げる、自分のネガティブな部分は何でしょうか？
・もう一度、問い直してみましょう。あなたの願いは何ですか？

【手順】

① 坐法をとり、静かに目を閉じる。
② 自分の願いを意識する。
③ 願いが叶ったとき、とりまく多くの人が喜んでいる姿を想像する。
④ 願いが叶うことを邪魔する自分の心を思い浮かべる。

⑤ 邪魔するネガティブな心を遠くに温かい気持ちで見る。

⑥ 自己に対する新たな気づきが生まれるのを待つ。

★ ポイント

自分のネガティブな心は嫌悪感を持ってみがちだが、温かい気持ちで凝視するというのが、古来仏教でいわれてきた教えである（慈眼視衆生）。

Ⅴ．授業実践のまとめ

本授業では、「身体運動における技術の向上と人間形成」をテーマに、様々なワークを実施した。前半部では、凝り固まった心身をほぐすように、東洋的な心身の調整法および運用法を紹介した。その上で、終盤にかけては心と身体のつながりを実感できるワークを多用し、より高い次元での心身の統合を目指した。

1. 学生はどう受け取ったか

この授業を、学生は以下のように受け取ってくれた。

（学生の感想）「人それぞれ違う“快“があったので、やみくもに行うのではなく、まず自分の身体を知ることが大切であると感じた。」「身体と心の相関を感じることができ、例えば心の不調などにどのように対応したらいいかを理解することができた。」「自分が思うよりもずっと、自分の身体は動けるのではないか。自分の可能性を狭めることなく、様々な物事に挑戦していきたい。」

このように、ワークによる自己の心身への気づきや、人生観を考察する学生もいた。授業空間を飛び越えて、日常生活へ応用できるような形で学びを得てくれた様子である。

2. 教師の「あり方」について

授業空間は、学生と教師が共に作り上げていくものであり、両者は新たな発見をしながら学びを深めていくパートナーでもある。そのため、教師は学生の反応や場の雰囲気に対して、常に心身がひらかれていることが重要となる。新しい可能性にいつもオープンであり続けることで、学びに欠かせない「自由でのびやかな雰囲気」が育まれていく。

一般的に、教師の指導性は授業計画や安全管理、学生の統制といった授業マネジメントに

注目が集まりがちである。しかし、それらに過度に注力すると、教師に無意識の力みが生まれ、学生はそれを敏感に感じ取る。その結果、自由でのびやかな雰囲気は損なわれてしまう。したがって、授業マネジメントと同様、あるいはそれ以上に重要と考えているのが、教師の言動の出処である。「みんな良くなったらいいな」という楽天的な心持ち、おおらかさ、無邪気さを大切にすることで、言い知れぬエネルギーが湧き、生き生きとした授業空間が生まれてくる。教師として、自らの言動が見栄や利己心に基づいていないか、愛・自由・智慧といった善性を動機としているかを、常に自問するようにしている。こうした姿勢は、学生との信頼関係を築くだけでなく、教師自身の新たな発見や成長にもつながる。

授業とは、一方的な教えの場ではなく、共に学び、共に成長する場である。だからこそ、心身をひらき、他者に真摯に向き合う教師の「あり方」こそが、学びを深め、豊かな教育体験を生み出す力になると信じている。

3. 体育の教育的意義

体力向上や心身のリフレッシュを目的とした運動は、学生にとって有効であることは間違いない。一方で、日本は公園やジムといった学校外の運動環境にも比較的恵まれており、運動が好きな学生であれば、授業外でも自主的に身体を動かすものである。このように大局的に見るなかで、「学校教育において、あえて体育の授業として運動を実施する必要があるのだろうか」と自問することもあった。しかし、体育教員の矜持として、体育だからこそ実現できる教育があるはずだと問い続けた結果、「運動の習熟を通じた人格陶冶」という、体育ならではの教育的意義を見出すに至ったのである。

筆者が考える体育の独自性とは、端的に言えば「身体が持つ人格への影響力」である。日本には武道や禅に見られるように、身体を通して人格変容を成し遂げようとする伝統が根付いている。このような丸ごとの人間修養は、学校教育の主目的である「人格の完成」に深く合致するものであり、体育の重要性を改めて確信させる。その一方で、体育を通じた心身の成長を実現する具体的な方法論については、現場の教師たちの試行錯誤に依存している部分も少なくないだろう。本稿で紹介した東洋的体育の手法が、現行体育が掲げる「心と体を一体にして」という理念と結びつくことで、より豊かな授業実践の一助となれば幸いである。

最後に、学生たちには、本授業が生き方や行動の軸を見直す一つのきっかけとなることを願っている。そして、どのような状況に直面しても、愛と智慧をもって自由に行動できる「態

度価値」を身に着けてくれれば、それこそが本授業を通じて得られる最大の成果であり、教師としてのこの上ない喜びである。

参考文献

浅田隆夫（筑波大学体育センター大学体育研究会代表），大学体育教本, 373-379, 不昧堂出版, 1977.

ジョン・カバット・ジン，マインドフルネス・ストレス低減法，北大路書房, 2007.

長谷川智，ホネナビ 1日3分で医者いらずの体になる，学研プラス, 2013.

長谷川智，超人化メソッド 修験道: 山伏伝承 身心向上術, 22, ビーエービージャパン, 2021.

長谷川智，坂上康博，木寺英史，鈴木智也，剣道の未来 人口増加と新たな飛躍のための提案, 210-264, 左文右武堂, 2021.

矢野龍彦，長谷川智，ナンバ式骨体操 身体に優しい古の日本人の動きを習得する，光文社, 2004.

湯浅泰雄，身体論 東洋的心身論と現代: 東洋的心身論と現代, 286-287, 講談社, 1990.

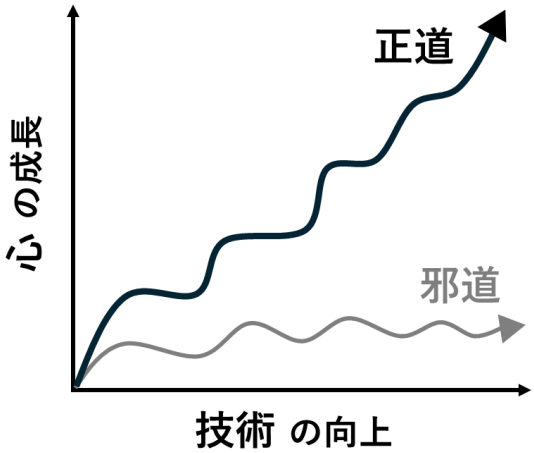

図 1. 運動技術の向上と心の成長の関係概念図

図 2. 授業風景

9月24日（火）
9:00~12:00
〇オリエンテーション
〇東洋的な心身調整法①
〇坐禅
14:00~17:00
〇武道的な心身鍛錬法
〇心身相関の体認①
〇坐禅

9月25日（水）
9:00~12:00
〇心身相関の体認②
〇武術的な動き①
〇坐禅
14:00~17:00
〇アーユルヴェーダ（インド伝統医学）
〇武術的な動き②
〇坐禅

9月26日（木）
9:00~12:00
〇マインドフルネス瞑想
〇東洋的な心身調整法②
〇心身相関の体認③
〇願いをかなえる瞑想

図 3. 授業スケジュール

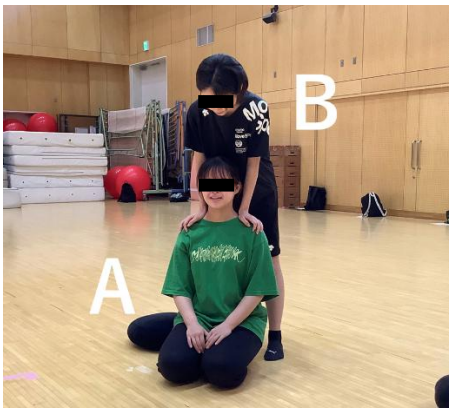

図 4. 他者整体

図 5. 坐禅

図 6. 一本歯の下駄

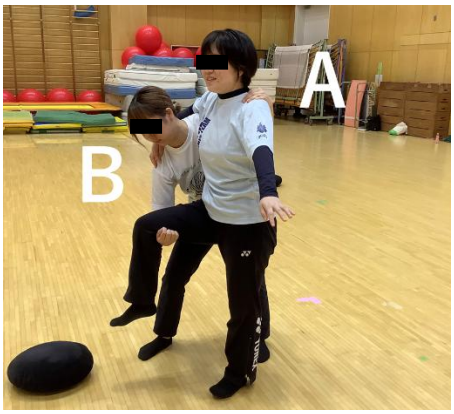

図 7. 懺悔のワーク

図 8. 感謝のワーク

図 9. 側隠のワーク