ボディワークと，身体技法とソマティクスの語義

原田奈名子
（教育学科教授）

1．はじめに

筆者は，「からだの教育の検討　―からだの気づきをめぐるダンサーのためのボディワーク（原田 1997）」以降，「からだの使い方」に関する研究を発表してきた。本稿は，「東西の身体諸技法の展開（2006a）」および「身体技法とは何か（2007）」の内容を踏まえ，語義について補追するものである。具体的には，ボディワークの語義について，それを軸に身体技法とソマティクス（somatics）とを対照して再検討する。

そも，語義にこだわった研究の発端は，自らの研究を英語で発表する際に「からだ」をどう訳するかに発する。結局，“Karada（The Whole Self）”と表した（原田 1996）[註1]。この問題意識が，雑誌や一般書物だけでなく，専門誌における語の適切な使用に対して敏感にさせた。本研究は，身体技法，ボディワークやこれらと同じように用いられているソマティック・プラクティス（somatic practice），ボディウェイズ（bodyways）らにおける適切な語の使用に資することを目的とする。

以下，既発表の語義も踏まえ述べてゆくことにする。まず，body の訳の問題に絡んで日本語表記について確認しておきたい。

2．「karada」という語の文字表記について

ボディ（body）と「karada（日本語の音声としてのからだを指す語として用いる）」の語義は異なる。漢字伝来以前の日本には文字がなく，音声としての言語だけがあった。中国大陸から漢字が伝来した後，それ以前の音声としての言語，すなわち大和言葉に漢字をあてて，さらに漢字から「仮名（かな）」を創りだし，現在の「漢字・仮名混じり」の日本語ができてきた。

大和言葉では，「人間や動物の頭から足までの総体」を「karada」という。この「karada」を漢字の「体（tai または karada）」で記した場合，それは，体重，体調，体型のように「心魂」や「精神」を除いた「物体」や「生体（生物体）」としての「karada」を意味する。これは，英語の body に相当する。

これに対して，大和言葉には，生物や人間の内実を意味する「み（mi）」という概念もあり，「身」「実」「味」等の漢字があてられてきた。このうち「身」は，人間の内実である生命，肉，心，社会的立場，人格などを意味する。そして，この「身」と「体」を合わせた「身体」（shintai ただし意味から karada と“あてよみ”することもある）は，人間の諸内実を伴った「karada」を意味する。英語にはこれに相当する語がない。

また，「体」に「肉」（niku）を合わせて「肉体」（nikutai）ともいう。「肉体」には，心や社会的立場や人格の意味は無く，生物体としての karada，または生（食・性など）の衝動や欲望をもつ karada を意味する。

このように，body に対応する漢字は，「体」であり，body には大和言葉の「karada」や「身」がもつ意味が含まれない（原田 2006a）。

この英語と日本語の語義のズレ，つまり文化観のヅレを認識しないとき，訳語が一人歩きをすることになる。

このことが，後述する「身体技法」や「ボディワーク」という用語の適切な使用において

も問われることになる。

3．身体技法

身体技法とは，モース M.（Marcel Mauss 1872－1950）が1936年に文化に規制される動きのことを technique de corps と名づけ，「動き方」の研究の重要性を世に問うた（寒川 1998）ことに始まる。英語では，フランス語の直訳である technique of the body，あるいは body techniques と表記される。日本語では，山口ら（1976）によって，「身体技法」と訳された。technique が「技術」と訳されずに，「技法」と訳された。それは，technique の語源となっているギリシャ語「テクネ（techne）」の訳語が，アートの語源であるラテン語「アルス（art）」であることからも明らかなように，「身体技法」というものが，アートとテクニークの両面をもち，自然（物質世界）と社会（生活世界）の双方に開かれた性格をもつものだからである。

その定義は，「人間がそれぞれの社会で伝統的な態様で，その身体を用いる仕方」であり，「歩き振り」「すわり方」「食事のとり方」「休息のとり方」など，人間がそれぞれの社会で伝統的に継承してきた身体の用い方であり，特定の「社会，教育，世間のしきたり，流行，威光とともに変化する」ものと捉える（山口と有地 1976）。モースは，「身体技法を『全体的社会的現象』と捉え，解剖学的・生理学的視点，心理学的視点，社会学的視点の三重の視点から『動き方』の研究の重要性を世に問うたのである（野村 1983）」。ボアズ F.（Frans Boas 1845－1942）の「運動習慣（motor habits）」に類似するが，しかし，身体技法のほうがより全体的社会現象として捉えている。

具体的にいうと，「身体技法」とは，ある社会や民俗に特有の「日常生活の中の姿勢や動作」を指す。たとえば，「正座」や「跪座（爪先を立てた正座）」などの座り方や「すり足」「ナンバ」といわれる歩き方は日本の身体技法である。そしてこれが，その社会で生み出された運動競技や芸能等の中に「身体の使い方」の技法となって流れている。

これに対して「身体文化」とは，最も広い意味での身体に関する生活や労働や娯楽の様式，健康法や美容法などの風俗や習俗の総体を指す。具体的にいうと，日本でいえば履物の脱ぎ履きなどの日常行為から，中国でいえば太極拳や気功などが含まれる。

箸を例に，身体文化と身体技法について述べよう。中国も韓国も日本と同じように箸を用いる。が，しかし，形状が異なる。日本の箸は「はさむ，つまむ，すくう，裂き分ける，刺すなど」ができる。先がとがっていない中国箸や平べったい韓国箸にはこのような使い方はできない。どちらも「箸を使う」身体文化であるが，身体技法が異なる。日本には，道具としては未完だが身体技法を用いることによって道具が道具として機能するという「一器多用の身体文化」[註2]がある。包丁，日本刀，大工道具等の道具も同じく，道具に道具としての機能を発揮させるには，「一器多用という身体文化」に「規制された動き方」すなわち，身体技法を学ばなければならない。

太極拳や気功などを「東洋の身体技法」といった時，それは，「東洋という身体文化」があり，それに「規制される動き方」があるという前提にたつ。果たしてあるか。「気功」「太極拳」「ヨガ」等は，それを生み出した文化圏の身体文化である。文化としての共通性をどう捉え，その文化が「動き方」としてどう動きを規制するのか，そこが明確でなければならないと考える。

次にボディワークについて述べよう。

4．ボディワーク（bodywork）の語義

4．1　語の起源

ボディワークという語の起源は定かではない（原田 2006a）。1970年代に生まれたようである。「1960年代以降のアメリカにおいて，既成の価値観を問い直そうという，いわゆるカウンター・カルチャーの動向の中で，人間の潜在的能力や可能性を模索する積極的な運動であるヒューマン・ポテンシャル・ムーヴメント

(Human Potential Movement) が興隆した。その流れのなかで，1970年代初期以降に入って造語されたようである（グラバア 1991)。」「1970年代後半頃に瞑想の指導者やセラピストの間で使われていたようである（中川 1992)。」「当時は主に，瞑想に適したボディのコンディションのための体操のようなものを指していたらしい。ボディワークが言語的コミュニケーションだけでなく身体の運動を活用して心理状態を安定させることに寄与していたらしい（中村 1992)。」

1990年に情報誌「フィリ」が定期刊行された。定期刊行の目的は，ニューエイジ・ムーブメント，精神世界，トランスパーソナル心理学に関するワークショップやセミナーのリアルタイムな情報の発信であった。1992年に「ボディワーク・セラピー　からだとこころのバランスをたもつ36の方法」が出版された。1995年にはフィリ（Fili）別冊保存版「癒しと気づきのワークショップ」が発売になった。このカタログ本は増刷を重ねた。96，97年にはそのカタログに掲載されたものを体験できるフェスティバルが開催された。そして，99年には第４版が出版された。その約10年後，2002年に終刊し，Web サイトの展開に移行した。

専門誌では，1998年に日本体育学会編集「体育の科学」に「ボディワークの世界」が特集された。

これらから，日本における90年代中盤の興隆をうかがうことができる。

では，ディワークとは何か，についてである。

４．２　ボッデーワークの語義

４．２．１　日本における使用

山口（1998）は，体育の科学の特集紙上「ボディワークの現在」において，以下のように定義している。「古より人間のからだに備わっている治療系をうまく働かせる方法，特に，身体の自然性を回復させる代替療法（alternative methods）に関わる身体技法として広く捉える。」「身心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。」このように，山口は，代替療法，治療に傾いた解釈をしている。加えて，ボディワークを身体技法の一部と捉えている。

一方，グラバア（1991）は，「からだを通して自己理解を深め，自己成長をはかる過程であると述べる。中川（1992）も，治療よりもっと大きな視野で次のように述べる。「ボディワークでは，ワークをすることによって不自然で不必要な緊張を解いて，長年つくりあげてきた望ましくない習慣や条件づけを解除し，身体が本来の機能を果たせるように導く」。では，組織

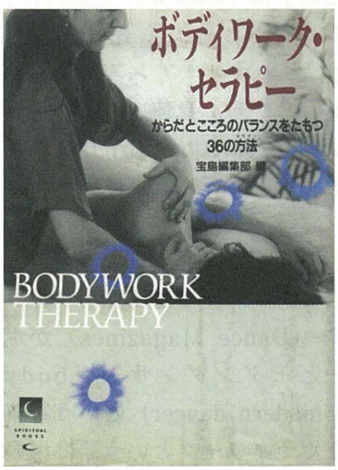


図１　1992年出版

図２　1995年出版

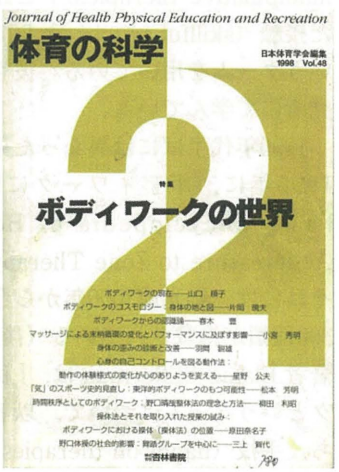


図３　1998年出版

の見解はどうであろうか。

【日本ボディワーク振興協会（ボディワークジャパン）の定義】

心と体の精神の調和を図り，自己に対する気づきを深めるために（目的），特定の身体動作または，手技によって体に直接または間接的に働きかけ（手段），個人セッション，またはグループセッションのいずれかの方法（形態）で行われるヘルスケアーの一環として体系化されたもの，と定義する。

日本ボディワーク振興協会は鎌田麻莉が創始した。彼女は，1990年に米国カルフォルニア州のエサレン研究所において，（R）ボディワーク資格認定コースのトレーニング（マッサージ）を受け資格認定された。2年後に帰国し，1998年，日本においいてエサレン・ボディワーク養成に力を注ぐようになる。1999年，ボディワークジャパンを開始し，資格認定コースを主催するようになる。

このことが影響して，日本におけるボディワークの意味が，マッサージを主体とする手技に傾くことに成っていったと思われる。

4．2．2　米国のこの分野の文献に見る語義

「Job's Body」の著者 Deane Juhan（1987）は，「私は，一般的で多様な操作的セラピーよりもむしろ『ボディワーク』というタームを好んで用いる（I will use the term "bodywork" to prefer generally to a wide variety of manipulative therapies)」と述べ，技術に富んだ接触（skillful touch）としてボディワークというタームを用いている。彼もまたエサレン研究所にて学んでいる。

1990年代半ばには異なった見解が示される。1996年に，ボディワークに関する百科事典「The Encyclopedia of Bodywork from Acupressure to Zone Therapy」が出版された。それには，紀元前3000年から今日までのざっと300種類が掲載されている（後述の表2参照）。著者 Elaine Stillerman は，「私は，ボディワークというタームについて，以下の全て，すなわち，手技（hands-on therapies），動きの再教育システム（movement reeducation system，心理的な技法（psychological techniques），形而上学の抽象的で生命力にあふれた方法（metaphysical and energetic modalities）を含むものとしてひろく捉え，そして，身体・こころ・精神・感情（body/mind/sprit/emotion）はひとつであると認識している」と自著を紹介する。

同じく1996年，Mirka Knaster が「身体の知の発見 Discovering the Body's wisdom」を出版した。この本は「痛みを和らげ，ストレスを軽減し，健康と魂の成長と内なる平和を促進するという心身プラクティスよりも，もっと包括的なガイド」であると表紙上に述べる[註3]。しかし，カスターは，ボディワークという語を用いずに，「ボディウェイズ bodyways」という語を創出した（I created the term bodyways)。なぜ，ボディウェイズという語を創出したかである。「身体という場での実践（body practice）のフィールドにはたくさんの呼び名がある。ある実践家はボディワークに従事する。それは，セラピーとみることもできる。はたまた，ソマティック教育（somatic education），ムーヴメント・アワェアネス（movement awareness），構造的統合（structural integration），感情の統合（emotional integration）ともいえよう。」セラピーや教育がそれぞれ別に実践のカテゴリーを持ち，互いに区別される性格であるから」「この分野の全てを手中にするため」に「私は way を選んだ」という。way にはもともと通り道（pathway）や過程（process）というニュアンスがあるからと述べる。しかしながら，身体・こころ・感情・精神（body/mind/emotion/sprit）をひとつのものとして焦点をあてている点は，ボディワークを使用する百科事典の著者 Stillerman と認識を同じくしている。

これらに先んじてダンス界では1883年8月，ダンス・マガジン（Dance Magazines）がボディ・セラピーとモダンダンサー（body therapy and the modern dancer）という特集をした。ここにもボディワークという語は用いられていない。この特集は，1980年の2月から

7月までの下記に示す各領域の説明とそのパイオニアにインタビューした6回シリーズを一冊に再掲載したものである。その理由は，多くの人が再掲を求めたこと，加えて，この3年間でダンサーをめぐる状況が変化したこともあるという。とりあげられたのは，イルマガード・バターニフ・ファンダメンタル（Irmagard Bartenieff's fundamentals），アレクサンダー・テクニーク（The Alexander Technique），フェルデンクライス・メソッド（The Feldenkrais method），イデオキネシス（Ideokinesis）である。1991年，ダンス領域から，ボディワークに関連した論考「ダンスについての科学とダンスの概観（An Overview of the Science and Somatics of Dance）」が発表された（Martha Eddy 1991）。エディは「ソマティクスは，一般になじみがない用語であるが，この分野は以下のような様々な名前を持つ」として以下の名称を挙げた。ボディ・セラピー，ボディワーク，手技，身心原理（body-mind disciplines），心身統合（mind-body integration），動きのセラピー（movement therapy），ソマティック・セラピー，ムーヴメント・アウェアネス，運動教育（movement education），そして他にも。「これらの区別をめぐって多くの専門化が議論してきたが，これらの様態は，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，ロルフィング（Rolfing），センサリー・アウェアネス，イデオキネシス，ボディ/マインド・センタリング（Body-Mind Centering），バータニフ・ファンダメンタルス，トレガース・メンタスティクス（Trager's Mentastics），ソマティック・セラピー，ヘラーワーク（Heller work）他を含むすべてを包含した。これらの多くの分野において一つだけシェアーできたのが完全なシステムとしての“ソーマ（soma）”に対する理解であった」と，ソーマで包摂できると述べる。つまり，ボディワークという語はソマティクスに包括される語であるという位置づけである。

ソマティクスという語も，ボディワーク同様，1970年代後半に創出された語である。ボディワークは定義が曖昧なまま一部の人々によって使用されていたが，ソマティクスは学問領域名として創出された。

5．ソーマとソマティクス

5．1　ソーマとは

ソマティクスは，ハナ T.（Thomas Hanna 1928－1990）が「Bodies in Revolt（1970）」の著書の中で初めて「ソーマ」という語を用い，その後，研究機関誌「ソマティクス（Somatics：Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences, 1976）」を発行したことにはじまる。ギリシャ語の「身体」に由来する語「ソーマ」に，新たな意味を付加したのである。ソーマは，一言でいえば，「生きて働いている全体としての身体（the living body as its wholeness）」である。「人間は，ソーマとして，自ら気づき，感じ，動き変化していける存在である（as Soma, one is a self awareness, self-sensing, self-moving, self-changing organism）」という。彼は，ソーマを以下のようにボディと区別して，身体の捉え方を提案した（★原田訳2001）。

★ホリスティックに捉える

「こころ（mind）でも，体（body）でもない，これら二つよりもはるかに包括的な何か，それが『ソーマ』である。それは，全体的で，有機的なエネルギーのシステムであり，膜によって取り囲まれており，『精神的（mental）』であるとともに，『肉体的（physical）』でもある多くの相互分節された機能によって構成されている。」（Hanna1973, The Project of Somatology）

★生きた過程としての機能的な存在として捉える

「生きている有機体はソーマである。すなわち，それは進化してきた過去や未来への適応から分離され得ない統合された要素の総体を成す秩序だった『過程（process）』としてある。ソーマは時間を通じて継続的に適応する過程での各個人の統合であり，生きている限りソーマとして存在する。それは死に至るときソーマであることをやめて一つの肉体（a body）となる。ソーマ，すなわちすべての種の有機体は消耗，

補充と復元の過程における恒常的な統合の機能である。」(Hanna1976, The Field of Somatics)

★経験（experience）として捉える

「本質的に経験である。ソーマは『こころ』でもなく，それを持つのでもない。また，ソーマは『精神（spirit)』や『魂（soul)』でもない。」(Hanna1986, What is Somatics ?)

★人称知覚として捉える

「人間が外側から観察されるとき，すなわち第３人称の視点から観察されると，人間のボディの現象が知覚される。しかし，同じ人間がその人自身の固有のセンスである第１人称の視点から観察されるとき，異なった現象が知覚される。それがソーマである。」(Hanna1986, What is Somatics ?)

以下に対照して示す。

Body：第３人称の視点から観察される計測され，分析される対象

Soma：第１人称の視点から観察される一元的尺度で計測分析不能な対象

このように，従来のボディにはない身体の捉え方を示したのである。

5．2　ソマティクスとは

以上のように，ハナは，ソーマは過程である。だから，「ソーマを理解することは，人生をいかに生きるかを理解する過程である（Hanna 1983, The Body of Life)。」）と捉える。そして，そのような存在としての人間を研究する学問領域として，ソマティクスを次のように定義した。ソマティクスとは「全体的な存在，つまり，ソマティック分野を形成すると考えられる気づき（awareness)，生物的機能（biological functioning)，環境（environment）という三つの要素間の内的な相互関係のアートとサイエンス」である。「ソマティック現象，つまり，自身によって内側から経験される人間存在を研究する領域である（Hanna1986, What is Somatics ?)。」ソマティックな研究，すなわち，それは，「自分自身の内的制御のための気づきと自己知覚の科学」であり，その方向性は「生きて働いているままの身体」あるいは，「内側から捉えられた身体の科学」を目指した。ソマティクスは，人間存在を全体論的立場から捉え，こころとからだの二項対立を越えて，人間の運動を広い意味での臨床的なアートとサイエンスとの関わりから追求しようとしている。

以上の考えに立ち，ソマティック分野ではソマティック・プラクティスあるいは，ボディウェイズという語を用いる。ボディワークの語が持つ傾向，すなわち，ソマティックな視点を無視したりあるいは軽視したりして，身体を物的に捉えることを懸念して，意図的にボディワークという語を避けている。

さて，では，どんなプラクティスがあるのか，分類の視点についてみてゆく。

6．ボディワーク，あるいはボディウェイズ，ソマティック・プラクティス分類の視点

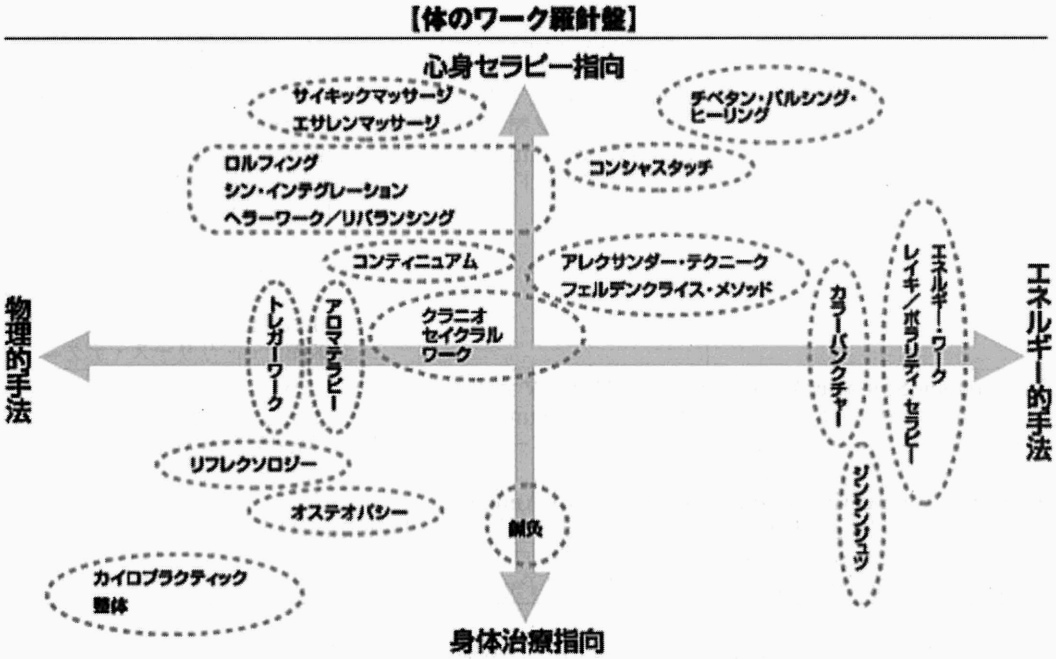
ボディワークは次のような視点から分類が試みられている。アライメントの是正，痛みの除去，精神的な開放などの主たる効果からみた目的別分類（表１[註4]），筋か骨格かエネルギーかなどの働きかける対象からみた分類，エクササイズ的にワークするか手技かという方法からみた分類（中川 1992[註5]），年代別分類（表２[註6]），また図４のように身心セラピー志向と身体治療志向，物理的手法とエネルギー的手法を軸に４象限を配置する分類図も見られる（フィリ）。次に，ボディウェイズという語を創出しカンスターによる100弱を対象にした分類を示したい。彼女は以下の７つの視点で分類した（表３[註7]）。

1．伝統的なマッサージと今日的なセラピー
2．直立をするということに対しての構造的な接近
3．動きをともなって学ぶ機能的な接近
4．ダンスから始まった西洋的なムーヴメンツ・アートの世界
5．東洋的な文化観に基づくエナジー・ワーク
6．他のアジア生まれで，アメリカに渡って発展したエネルギーシステム
7．体と精神が出会う一点に集中したシステム

表1　各ボディワーク技法の目的と狙い（江頭1992）

	漸進的弛緩法	マッサージ	センサリー・アウェアネス	フェルデンクライス・メソッド	アレクサンダー・テクニック	ロルフィング	バイオエナジェティック	ヨーガ	太極拳	臨床動作法
受動的リラクセイション		◎								
能動的リラクセイション	◎		○	○	○	○	○	○	○	○
身体感覚への気づき	●		◎	◎	●	○	○	●	○	○
正しいからだの使い方	○		○	●	◎	○	○	○	●	●
姿勢の調整					●	◎	○			○
エネルギーの解放							◎			
感情の解放						○	●			
気の流れの調整								◎	◎	
自己活動の活性化										◎

註1．◎印は主目的，●印は主目的と同程度に重要なねらいを表す。
註2．「正しいからだの使い方」は動作法的な表現をすれば「適切な努力の仕方」である。
江頭幸晴（1992）：一般ボディワークと臨床動作，現代のエスプリ別冊「健康とスポーツの臨床動作」p. 43



エネルギー的手法…主に気などによって体に働きかける方向性
物理的手法　　…主に物理的力を体に作用させる方向性
身心セラピー指向…体と心の関連性を重視して身心相互的な治効を目的とする方向性
身体治療指向　　…主に体の疾病，不調などを治療することを目的とする方向性

図4 フィリ版　ボディワークのマップ1996

表２　年代別分類（bodywork 百科事典より原田作製）

3000～2500B.C.	指圧，鍼治療，按摩，導引，太極拳，瞑想法
2500～2000B.C.	アーユルヴェーダ医学，ヨガ
1000B.C.～0	呼吸セラピー
1700～1800	催眠療法
1800～1900	カイロプラクティックや種々のマッサージ
1920～1930	ピラテスメソッド，センサリリー・アウェアネス
1930～1940	ラバンの運動分析のシステム，アレキサンダー・テクニーク，トレガー
1940～1950	指圧が米国に紹介される
1950～1960	バータニフ・ファンダメンタルス，ロルフィング
1960～1970	ダンス・セラピイ，フェルデンクライス・メソッド，BMC，ハナのソマティック・メソッド，PNF ストレッチ，新体道
1970～1980	クラニオセイクラム・セラピー，操体

表３　Bodyways について Mirka knaster の分類（原田作製）

1．Traditional Massage & Contemporary Therapy **2.3.4．Western Somatic Approach**　西洋的なソマティック・アプローチ		
2　Structure　構造	3　Function　機能.	4　Western Movement Art ムーヴメント・アート
Rolfing(Structure Integration) ロルフィング構造的統合 Aston-Patterning アストン・パターニング Hellerwork　ヘラー・ワーク Myofascial Release 筋膜リリース	The Alexander Technique アレクサンダー・テクニーク Sensory Awareness センサリー・アウェアネス The Feldenkrais method フェルデンクライス・メソッド Hanna Somatic Education ハナのソマティック教育 Body-Mind Centering（BMC） ボディ・マインド・センタリンク	Laban-Bartenieff fundamental ラヴァン・バータニフ・ファンダメンタル Ideokinesis　イデオキネシス The Pilates ピラティス・メソッド Contact Improvisation コンタクト・インプロビゼーション Continuum　コンティナムン Kinetic Awareness キネティック・アウェアネス Dance Therapy ダンス・セラピー Authentic Movement オーセンティック・ムーヴメント Skinner Releasing Technique スキナー・リリース・テクニーク
5．Eastern Somatic Approach　東洋的なソマティック・アプローチ ・Chinese　中　国　中国マッサージ，Chi Kung 気功，Tai Chi Chun 太極拳，Do-in 導引 ・India　インド　Ayurveda アーユル・ベーダ，Yoga ヨガ，Meditation 瞑想 ・Japan　日　本　按摩，指圧 **6．Other Energetic System...From Asia to America** ・Traditional Thai Massage　タイ式マッサージ　・Lomilomi ロミロミ ・Reflexology（Zone Therapy）　リフレクソロジイ　・Reiki　霊気 **7．Convergence Systems**（Where Body and Psyche Meet）		

これらの分類から次のことがいえる。ボディワークというスタンツの分類は，その分類者の立ち位置によって，偏りが見られる。つまり効果や治療の側面が強まったり，精神性の側面が強まったり，はたまた，地域や年代等の無機的な面が表れるかである。一方，ボディウェイズは way の字が示すように，方法の側面から分類されている。つまり，これらの技法は，視点次第で幾重にも分類できるという重層構造にあると言える。

7．それぞれの語義のまとめ

7．1　ボディワークの語義とソマティクス

英英辞典（Longman Dictionary16版1992）によれば，「work は活動であり，それはからだかこころかが何かを作り出すか，あるいは何らかの結果を得るためにすること」とある。さらに，ボディには日本語で言うところの「身」の概念もないところから，ボディワークという語には，言語的には「身体という場ですること」以上の意味はないと見てよいだろう。しかし，ほぼ同じ時期にソマティクスという新しい概念とともに，身体に向ける態度の転換が提唱されたことによって，言語以上の意味をもつようになったと思われる。ボディワークが発祥した時点においては，ボディワークはマッサージを中心にした手技だったようだが，心身の捉え直しの気運の中にあってボディワークにソマティックな側面を重ねて用いるようになっても不思議はない。

語の創出は70年代後半であるが，技法として挙げられるもののほとんどがそれ以前に創出されたものである。70年代に興隆した身心の捉え直しの立場から見れば，それらもまたボディワーク，あるいはボディウェイズ，ソマティック・プラクティスと位置づけたことがわかる。

しかし，やはり両者は区別されるべきだと考える。ボディワークの語が持つ傾向を懸念するからである。ボディワークは身体の捉え直しを言語上に明示していない。日本がこの点において厳格でない所以は，Karada が文脈次第で限りなく「体」にも「身」にも用いられるように，日本文化が総じて相対的であることに由来しよう。このズレの自覚がないと，ボディを日本語の karada と同一視させ，ボディワークとソマティック・プラクティスを区別する必然をもたらさない。

7．2　ボディワークの語義と身体技法

近代になって日本で創出された，野口体操（野口三千三創始1914～1998），野口整体（野口晴哉創始1911～1976）から発展した内観的身体技法（野口裕之命名1974～），操体法（橋本敬三創始1879～1993）はどこに位置づくのか，また，ヨガ，気功，太極拳，などのアジア生まれのこれらはどこに位置づくのか，についてである。

表4　身体技法と bodywork の対照（原田2006b）

身体技法	bodywork ボディワーク
文化に規制される動き	/身体の全体性を志向
M. モース1936年以降	/1970年代後半以降
心身観を含む動きのその動き方の重要性を発信	/心身観の見直しの文脈上に創出

身体技法とボディワークを対照した（表4）。

ボディワークがもともと心と体を二分する思想への対抗思想・対抗文化として全体性を志向する中に生まれたのに対して，日本で創出されたこれらは初めから身体を「一つの全体」と考える思想的風土から生まれたものである。まさに，「文化に規制された動き」，すなわち，日本の身体技法と言える。

一方，上記4名の創始者は，共通して技法とともに身体観そのものを再見直し吟味し，そして両者を探求したのである。この立場から見たとき，これらの技法はソマティック・プラクティス，ボディウェイズ以外の何者でもない。

つまり重層構造にあるこれらに対し，どの位置から見るか，その立ち位置次第で異なってみえると言うことができる。

ヨガ，気功，太極拳などのアジア生まれのこれらもその地域の身体技法でありつつ，行う人の取り組み方次第でソマティック・プラクティス，ボディウェイズと言えるのではないか．では，これらを全てボディワークと呼称できるのかである。ボディワークには，身体をどう捉えるかや，どのように取り組むのかという way やアプローチも内包されていない。やはり，ボディワークには意味において限界があると考える。

7．3　まとめ

さて，最後に個々の○○，○○法，○○メソッド等をなんと呼称しようか。「身心技法」も「身」が「心」でもあるゆえ適切ではない。「身体技法」も固有な専門用語と重複するゆえ

相応しくない。結論から言えば，適切な一語のタームは無いと言えよう。本稿では，「技法」と表してきた。「ワーク」でも良いかもしれない。ただ，いずれの語も，用いる際に，文化観の相違や創出の背景を自覚して慎重に使用することが肝要だと警鐘することで本稿を閉じることにする。

なお本稿は，筑波大学「たくましい心を育むスポーツ科学イノベーション：認知脳科学の導入2010～2013（BAMIS）」の「武道及び身体技法にみる身心の統合性に関する文化研究：身体文化学の展開」研究会における講演（2010年７月）内容を基盤に，実践研究の発表部分を削除し加筆してまとめたものである。発表の機会を与えてくださったBAMISに感謝します。

註

註１　Nanako HARADA（1996）Improving Perception of "Karada"（The Whole Self）Through Sotai, The 4th Annual Somatics Conference, Ohio State Universit である。

註２　「一器多用」については，野口裕之（1993）動法と内観的身体，体育の科学43(7)，杏林書院，に詳しい。

註３　原文は，comprehensive guide to more than mind-body practices that can relive pain, reduce stress, and foster health, spiritual growth and inner peace である。

註４　江頭がどういう意味で「技法」と記したかについては不明である。work の訳語とも考えられる。

註５　中川（1992）は，「ボディワークの潮流」と題して，古代から現代に至るボディワーク・セラピー見取図を作成掲載し解説している。様々なボディワークを分類する視点として，①主に治療や健康の増進を図るヒーリングやホリスティック・ヘルス関係のもの　②心理的問題を扱うセラピーや，ボディ／マインド・ワーク　③教育や芸術の分野において，ムーヴメントや表現に重点をおくもの，瞑想の類を挙げる。

働きかける対象による分類という指針も示す。①背骨や骨盤　②筋肉　③ツボ　④生命ネルギー（気功やヨガ）　⑤からだの使い方（アレクサンダー・テクニーク）　⑥身体構造（ロルフィング）　⑦身体機能を重視（フェルデンクライス・メソッド）　⑧ボディ・アウェアネス（センサリー・アウェアネス）　⑨身体感覚（フォーカシング）らを例示する。

註６　Stillerman の百科事典巻末298～300頁掲載分から筆者が抜き出して表にしたものである。

註７　Knaster の分類から筆者が抜き出して表にしたものである。

引用文献

Dearn Juhan（1987）Job's Body — A handbook for bodywork, Station Hills press. NY, USA.

Eddy, M.（1991）An Overview of the Science and Somatics of Dance, Kinesiology and Medicine for Dance Fall：20－28.

江頭幸晴（1992）一般ボディワークと臨床動作法，現代のエスプリ別冊，健康とスポーツの臨床動作法：43.

グラバア俊子（1991）ボディワーク，現代のエスプリ283，至文堂：149－157.

Hanna, T.（1970）Bodies in Revolt：A primary in somatic thinking, New York: Holt Rinehart & Winston.

Hanna T.（1973）The Project of Somatology Humanistic psychology, summer Vol. 13(3).

Hanna, T.（1976）The Field of Somatics1, Somatics Autumn：30－34.

Hanna, T.（1983）The Body of Life：Creating New Pathways for Sensory Awareness and Fluid Movement, Healing Arts Press.

Hanna, T.（1986）：What is Somatics？ Somatics, Spring/summer 5(4)：４－８.

原田奈名子（1997）からだの教育の検討—からだの気づきをめぐるダンサーのためのボディワーク，佐賀大学文化教育学部研究論集１(1)：207－220.

原田奈名子（2001）「身体性の教育」とソマティクス（Somatics），研究代表者高橋和子，平成11年度～13年度「体育授業における『身体性の教育』の構想と展開」課題番号111480文部省科学研究費基盤研究(B)(1)報告書：18－26.

原田奈名子（2006a）：東西の身体諸技法の展開，田村栄子編著，ヨーロッパ文化と〈日本〉—モデルネの国際比較．昭和堂：172－193.

原田奈名子（2006b）日本の身体技法の構造化の試み，日本体育学会発表要旨集.

原田奈名子（2007）身体技法とは何か，研究代表者久保健，平成17年度～18年度「日本と東アジアの身体技法を導入した体育と保健のクロスカリキュラムと教材の開発」課題番号11480008科学研究費補助金基盤研究(c)報告書：23－43，74－79.

Knaster, M.（1996）Discovering the body's wisdom, Bantam New Age Books, New York：188－245.

野村雅一（1983）しぐさの世界—身体表現の民俗学，NHK ブックス，日本放送出版協会：429，64－67.

中川吉晴（1992）ボディワークの潮流，ボディワーク・セラピー，宝島編集局編６－15，JICC 出版.

中村知子（1992）ウーマンズ　ボディ・ウェアネ．JICC：48.
Stillerman E. L. M. T（1996）The Encyclopedia of Bodywork from Acupressure to Zone Therapy, Facts on File Book, USA.
寒川恒夫（1998）：競漕の身体技法をめぐる諸問題，体育の科学48(11)：868－870.
山口俊夫・有地享訳（1976）社会学と人類学Ⅱ，弘文堂：121－156（原著 M. Mause 1968：Sociology et anthropologie（4ed），Press univerisitaires de France）
山口順子（1998）ボディワークの現在，体育の科学48(2)：92－95.