

# 第1部 運動教育

——身体表現の位置づけ——

## 第1章 人間の運動

### (1) 人間の生活と運動

人間は生きていくなかで、それぞれの目的を達成するために、多種多様な運動様式を使って行動している。つまり、人間が生活している時代、社会機構、文化、環境、習慣など、それぞれに異なる条件のなかで、さまざまな行動をとりながら生活しているのである。

そのさまざまな行動のなかで、われわれは共通の姿（行動）を発見することができる。まず、われわれは1985年に生活しているということ。そして、人間としての機能をもつ身体があり、群衆のなかの人間、しかも孤独な人間であることを知っている。また、家族や友人、恋人がいること、その他の多くの人々に会うことや、秘密をもち、冒険をし、労働する。

われわれは、食べ、そして眠り、泣く。見たり、聞いたり、触れたり、味ったり、匂いをかいだり、また、愛し、羨しがり、悩み、人を助け、愛撫する。

われわれは、呼吸し、鼓動を感じ、喘ぎ、汗をかき、疲れを感じる。暑い、寒い、明るい、暗いを判別するなど、さまざまな行為を自然に身につけているのである。

これらの行動は、人間特有の共通の形として、人間は互いに認め合い、分け合って生活している。また、人間は人間をとりまく自然環境や道具との関わりをもって生活している。つまり、人間は環境条件や道具との関係に対して反発したり、適応したりするなかで、さらにさまざまな行動を生みだしているのである。

われわれは、都市、農村あるいは漁村に住んでいる。そこには、樹木、草花、雑草、土、石、砂、水、氷、泥などがある。太陽や月、星、電灯、ローソク、時には雨や雪、霧や風などと関わりながら生活しなければならないこともある。

人間が人間のために作りだした環境や道具は、われわれの身のまわりにあふれている。地下鉄、飛行機、船、遊園地、スポーツ・センター、映画館、劇場など大がかりなものから、自転車、机、椅子、コーモリ、帽子、ハンドバックのような小物まで、あげればきりが無いほど数多くの道具を使っていることがわかる。

このような生活環境のなかで、人間はどのような運動を行っているかを観察してみよう。

われわれは、朝、遅刻しないように急ぎ足で歩く。電車が来たので走ってとび乗る。ドアを押して部屋に入る。重い荷物を持ちあげて、運ぶ。木に登って果物をとる。雪の斜面をスキーで滑る。水にもぐって貝をとる。向う岸まで泳いで渡るなど——。

このほかに、スポーツやダンス、運動遊びのなかには、日常生活では出会わない運動の種類も多くみられる。たとえば、ボール遊びでは、ボールを投げる、打つ、蹴る、突く、ころがすなど。また、フォーク・ダンスのなかには、スキップ、ギャロップ、ポルカ・ステップ、ワルツ・ターンなどさまざまな運動がある。

このように、人間が生活しているなかで行っている運動には、生物としての機能的な運動や人間をとりまく環境（自然・人工）、道具・物に対応する運動、さらに、運動文化として、人間の生活を豊かにしてくれる運動も含まれていることがわかる。

## （２）人間の全身的・基礎的運動

人間の生活のなかの運動を抽出してみると、実にさまざまな運動の種類があることがわかる。それらの雑多な運動を分類し、整理してみると、人間の運動（行動）の根幹となる全身的な基礎的な運動と、それに付随して補助的に動く部分的な運動とに大別することができる。そして、直接生活行動に関連のある全身的な運動は、人間の基礎的な運動として、次のような運動の型（Movement Patterns）に分類することができる。

第1表 運動の型

<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 立つ</li> <li>◦ シャがむ</li> <li>◦ すわる</li> <li>◦ 横たわる</li> <li>◦ ころがる</li> <li>◦ 歩く</li> <li>◦ 跳ぶ { <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 走る</li> <li>◦ とぶ</li> </ul> </li> <li>◦ 打つ { <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 素手で</li> <li>◦ 物で</li> </ul> </li> <li>◦ 蹴る</li> <li>◦ 投げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 受ける</li> <li>◦ 押す</li> <li>◦ 引く</li> <li>◦ 支える</li> <li>◦ 持ち上げる</li> <li>◦ ぶら下がる</li> <li>◦ よじ登る</li> <li>◦ ころがす</li> <li>◦ 突く</li> <li>◦ 滑る</li> <li>◦ 泳ぐ</li> </ul>
---	--

これらの全身的（自然的）運動は、人間にとって重要な運動の基礎として位置づけることができる。

しかし、われわれの日常生活からは、時代とともにこれらの運動の必要性は失われてしまい、全身的（自然的）な運動のあり方を忘れてしまっているものが多い。つまり、一つの行動をとるために、とっさに納得のいく運動に変えることができないという事態をひきおこしているのである。

人間の運動の根幹としての全身的な運動の型は、あくまでも人間生活の目的と結びついた形で展開されていて、運動の型それぞれにさまざまな変化形をもっている。この場合の変化形というのは、原型があって、その変化形という意味ではなく、たとえば、“歩く”型に属するさまざまな運動の形をさしており、一つの運動の型に含まれる運動内容は多種多様である。

## （３）歩行の変化

人間の移動方法の一つ“歩く”運動をとりあげても、その形はさまざまである。ごく一般に歩くといえば、目的地に向かって移動する（最短距離を能率よく）歩行を思い浮かべるが、その歩行でさえも、一人一人の歩行には個性があり、同じ種類の歩行としてまとめることができにく

いほどの変化形がある。しかも、この単純そうに見える“歩行”も科学的に分析してみると、非常に複雑なメカニズムによって動いていることがわかる。

全身的・基礎的運動としての“歩く”運動について、とくに特徴的な動きをとりあげてみることにする。

#### （よちよち歩き）

人間の幼児は1歳になる頃、親の手や物に支えられて、よちよち歩きができるようになり、徐々に補助なしで単独で立ちあがり歩くようになる。不安定で不規則なリズムの移動である。このような歩行は、成人の場合でも、怪我や病弱、銘酩状態の時などにもみられる。

#### （ぶらぶら歩き）

散歩とかウィンド・ショッピング、恋人と腕を組んで歩く時など、のんびりあたりの景色を眺め、気に入る物を探し、二人で一緒にいることを楽しむなど、少しも急ぐ必要性のない歩行。ゆっくり、時々止まったり、向きを変えたりしながら歩く歩き方。

#### （引きずり歩き）

丸木橋や高い平均台から落ちないように歩く時のように、足裏を地面に接触させたままの状態、そろりそろりとすって足を移動させて歩く。老人に多くみられる極端におそいテンポで足を引きずる歩き方も含まれる。

#### （せかせか歩き）

引きずりとは反対に、走るわけではないが、かなり速いテンポでせわしなく歩く歩き方。日本人特有の歩き方とされている。

#### （つま先立ち歩き）

忍者歩き、またはしのび足とも云い、つま先だけを使って、そーっと音をたてずに移動する時の歩き方。この歩き方では、ゆっくりでも速くでも移動することができる。

#### （行進）

入場行進や軍隊のパレードなどに使われる歩き方。腕の振りを強調するので、全身のバランスがとれ、歩幅も大きく、リズムカルな動きになる。

#### （上げ足歩調）

衛兵交代の際などにみられる歩行で、これは実用というよりは、ショー的效果をねらったもの。歩く時、前に踏み出される脚を水平近くまで高く、まっすぐ伸ばして振り出す。大きく、ゆっくり、大げさな歩き方。

#### （アクロバット歩行）

移動としての歩行は、足で歩くとは限らない。手だけの歩行（逆立ち歩き）などの歩行もあるが、一般的には足で移動する運動を“歩く”と云っている。

このように“歩く”運動の型一つをとりあげてみても、いろいろな形があり、さらに、日常生

活のなかには、歩く動きの含まれた動作も多く、それは前向きで歩く（前進）ことばかりではなく、あとずさりをしたり、横歩きや斜め方向への移動などが混合されている。

また、歩く時の速さ（ゆっくり・速くなど）もその歩き方の変化には関係があるように思われる。

#### （４）人間の運動に変化をもたらす要因

人間の歩く運動のさまざまな形をとらえてみると、その運動に変化をもたらす要因とは何だろうという疑問がわいてくる。

人間の運動、それは動物の運動ではない。人間が運動をする時、意識的な行動もあり無意識に動いていることもあるが、それは基本的には人間相互のコミュニケーションの運動であろう。

そこで、まず人間の運動（Human Movement）の定義をしなければならない。

ヒューマン・ムーブメントの定義は、必ずしも一定したものはないが、最も広く受け入れられているのは、次のような定義である。ブラウンとキャンディ（C. Brown & R. Cassidy）による定義で、「ヒューマン・ムーブメントは、時間—空間における人間の位置変化である。それは、人間自身のエネルギー・システムが環境との間で、相互作用を起す結果として生じる。ヒューマン・ムーブメントは表現的であり、さらに、その相互作用の過程において、個人と環境の双方を変化させるものである」としている。

その運動は、どんな要因によって成り立っているのだろうか。

まず、その運動はどんな媒介物のなかで行われ、どんな対象物（人や物など）に向けられているのかをみてみよう。さらに、その運動に対する感情、価値観、知覚される全体的状況、個人の経験などが、人間の運動に変化をもたらす要因と考えられることを示そう。

こうした複雑な要因をもつ人間の運動は、生理学や解剖学的理論による解釈だけではとうてい説明しきれぬものではない。

一般に人間の行動を読みとる時、われわれは、ある一定の時間的経過のうえで判断する。つまり、動作のはじめから動作の終了までの時間のながれの意味を大事にしているのである。その時間的なながれのなかで、人間はどんな目的をもって、どんな環境のなかで、どんな相手、物との関係をもって、どんな感情、思考をめぐらして、どのように動き、どんな方向に、どんなエネルギーの配分で運動を展開しているかが、人間の運動に変化をもたらす要因となる。