

養生学研究

第8巻 第1号 (通算10号)

2014年12月20日発行

【原著論文】

平工志穂 (東京女子大学) 天野勝弘 (朝日医療学園)

横澤喜久子 (ウェルネス科学研究所)

日本の女子学生の姿勢に対する意識および身体の痛みや不調の特徴 1

【学会大会報告】

ようせいフォーラム2014 第15回学会・シンポジウム報告 11

タイトル:「からだの自然と東西における舞踊表現」

司 会: 矢田部 英正 (日本身体文化研究所)

パネリスト: 山村 若静紀 (山村流上方舞 静紀会主宰)

近藤 淳 (山伏神楽研究会)

水原 佐和子 (アルファ医療福祉専門学校)

天野 勝弘 (関東学園大学)

【原著論文】

日本の女子学生の姿勢に対する意識および身体の痛みや不調の特徴

平工志穂（東京女子大学）¹⁾，天野勝弘（朝日医療学園）²⁾，横澤喜久子（ウェルネス科学研究所）

Japanese female university student awareness of posture, physical pain, and discomfort

Shiho Hiraku (Tokyo Woman's Christian University),
Katsuhiko Amano (Asahi Medical College Group),
Kikuko Yokozawa (Laboratory of Wellness Science)

Abstract

An investigation was made into awareness of posture, physical pain, and discomfort using both an international comparison of subjects from Asian and European countries, and a comparison between Japanese male and female university students.

The questionnaire-based study was conducted with 255 healthy female subjects aged 18-83 years from Japan, China, Vietnam, Italy, and Spain and 51 male university students from Japan. Female participants were divided into three groups based on age: university students, the middle-aged, and the elderly.

For female university students, the proportion of those who were strongly conscious about posture was the highest among the Vietnamese, followed by the Chinese and Japanese students. The proportion of middle-aged and elderly females who were conscious about their posture while standing, sitting, and eating was higher among the Japanese subjects than among subjects from other countries. Among the subjects who were conscious about posture, the Japanese tended to be conscious about their back, the Chinese about their lumbar as well as back, and the Vietnamese about their abdomen while sitting and eating. Concerning physical pain or discomfort, the incidence of shoulder pain and lumbar pain was different from country to country. No significant difference was observed between male and female Japanese university students.

For improved postural education in Japan, increasing awareness of postural sense among students is important because Japanese student's awareness of postural sense is lower than the other countries. In addition, we should examine whether the instruction to stretch out the back is most suitable as Japanese postural education. There is much incidence of shoulder pain and lumbar pain in Japan, and it is thought that to stretch out the back is one of the causes.

キーワード：姿勢意識、身体の痛みや不調、国際比較

1) 東京女子大学 (Tokyo Woman's Christian University)

〒167-8585 東京都杉並区善福寺 2-6-1

2) 朝日医療学園 (Asahi Medical College Group)

〒700-0013 岡山市北区伊福町 4-4-3

緒言

人間の姿勢はそれぞれの時代、文化、歴史や風土の積み重ねによって築かれた姿勢に対する意識に加え、個人的な癖や習慣などによって生じる身体の痛みや不調などの影響を受けると考えられている。良い姿勢をとることは身体的、精神的な健康につながり、若々しさや好印象を与えることが知られている(碓田, 2014)。このような姿勢の一般的な見解にも関わらず、近年においても日本の女子学生の立位、座位姿勢の乱れが指摘されている(荒木, 2005)。姿勢教育の重要性が再認識されるべきである。

姿勢教育においては、良い姿勢のためには良い姿勢をとろうという意識を持つことが重要であるという指摘がある。例えば中永と頭川(2007)は、第5回姿勢シンポジウムのディスカッションにおける「良い姿勢で重要なのは姿勢に対する関心度であり、自分で自分の姿勢を何とかしようとすることである」との指摘を紹介している。高木(1998)は意識して良い姿勢を取ろうとした姿勢のほうが、特に意識しないリラックス姿勢に比べて姿勢が良いと報告している。和久田(2009)は良い姿勢をとるための筋肉をつけるだけではなく、良い姿勢をとるよう意識すること、姿勢を正して立ち、歩き、骨盤を立ててすわる良い生活習慣を身に着けることが重要であると述べている。姿勢教育を考える際には意識の重要性に加えて身体の痛みや不調が姿勢や動作に影響すること、それらが生活様式や文化などの影響を受ける可能性があることを認識しておく必要がある。

日本における姿勢に対する意識や身体の痛みや不調についてのこれまでの研究は、国内の対象者について年齢、生活習慣などの要因に着目しての比較検討が中心であった(塩田と森尻, 2005 塩田ら, 2007)。こうした要因に加えて国際比較、男女比較をとおしてこれらのテーマを包括的に検討することは、日本の姿勢教育の在り方についての新たな視点の提供につながるものと考えられる。

そこで本研究では異なる文化、歴史、風土、生活様式をもつアジア、ヨーロッパの国々において姿勢に対する意識、身体各部位の痛みや不調についての質問紙調査を行い、国際比較をとおして日本の女子学生の姿勢に対する意識、身体各部位の痛みや不調の特徴を明らかにする。さらに今後の姿勢教育を考察するための検討材料を得るために、日本の中老年女性とアジア、ヨーロッパの国々の中老年女性について調査を実施し、女子学生との比較を行う。また日本の男子学生との比較をとおして日本の女子学生の姿勢に対する意識、身体各部位の痛みや不調の特徴を明らかにする。その上で日本の姿勢教育の在り方について検討する際に必要な新たな視点を提示したい。

方法

I 調査期間及び調査場所

国際比較調査は、2010年5月～2012年9月に日本(東京都)、中国(上海市)、ベトナム(ダラット市)、イタリア(カリアリ市)、スペイン(バタホセ市)で実施した。日本の大学生の男女比較調査は2010年11月～2014年6月に東京都、群馬県で実施した。

II 調査対象者

国際比較調査では日本、中国、ベトナム、イタリア、スペインにおける18歳から83歳の健康な女性255名を対象者とした。日本の大学生の男女比較調査では、18歳から20歳の健康な男性51名、女性59名を対象者とした。

III 手続き

調査は全て質問紙による集合調査法にて実施した。調査には本研究の研究者が立ち会い、調査対象者からの質問にはその場で対応し回答してもらった。本研究の分析対象である質問項目(日本語版のみ)を付録に記す。中国、ベトナム、イタリア、スペインにおける国際比較調査ではそれぞれ

中国語、ベトナム語、イタリア語、スペイン語に翻訳して実施した。姿勢に対する意識については人の基本姿勢である立位、座位に加えて、生活文化の影響を大きく受けると考えられる食事時について取り上げ、姿勢を意識するかどうか、意識する場合は頭、背部、肩、腹、腰、膝、足のどこを意識するか（複数回答可）を尋ねた。この意識する身体部位については姿勢意識についてのこれまでの研究（中川と頭川、2007 梅谷と伊藤、2011）などを参考に、本研究の研究者を含む姿勢研究の専門家と議論し決定した。姿勢に関連する痛みや不調については姿勢に関する痛みの有無を肩こり、腰痛、膝痛、足の痛みについてそれぞれ尋ねた。この4部位を選定した主な理由は、肩こり、腰痛、手足の痛みが日本人女性の症状別有訴者率の上位1~3位の項目であること（厚生労働省、2012）、このうち肩こり、腰痛、足の痛みが姿勢と密接な関係があること、膝痛は日本の女性によくみられるヒールの高い履物の着用との関連が議論されていること（塩田ら、2007）である。

各国の女性の対象者を学生（18歳から23歳）、中高年（34歳から83歳）に群分けし、それぞれの群について国際比較を行った。学生については日本（59名）、中国（20名）、ベトナム（64名）、中高年については日本（76名）、中国（12名）、イタリア（9名）、スペイン（15名）について検討を行った。日本の大学生については男女比較を行った。男子学生は51名、女子学生は59名であった。

IV 統計分析

立位、座位、食事時に姿勢を意識するかどうかについて女子学生の国際比較、中高年女性の国際比較、日本の大学生の男女間の比較を行うため、立位、座位、食事時について姿勢を意識する人の割合をそれぞれ算出し、 χ^2 検定を行った。有意であった場合は残差分析を実施した。姿勢を意識すると答えた人について、姿勢を意識する身体部位について立位、座位、食事時毎に回答を求め、身体部位ごとに意識する人の割合を算出した。

身体各部位の不調について女子学生の国際比較、中高年女性の国際比較、日本の大学生の男女間の比較を行うため、部位（症状）ごとに不調を訴える人の割合を算出し、 χ^2 検定を行った。有意であった場合は残差分析を実施した。

結果

I 女子学生の国際比較

表1に立位、座位、食事時に姿勢を意識するかどうかを日本、中国、ベトナムで調査した結果を示す。姿勢を意識する女子学生の割合は、ベトナム、中国、日本の順に高い傾向が観察される。 χ^2 検定の結果、姿勢に対する意識は立位（ $\chi^2=46.18$ $p<.01$ ）、座位（ $\chi^2=42.80$ $p<.01$ ）、食事時（ $\chi^2=58.07$ $p<.01$ ）のいずれも国という要因と関連があることが明らかとなった。残差分析の結果（表1）、立位、座位では姿勢を意識する人の割合はベトナムで高く日本で低いことが、また食事時では姿勢を意識

表1 各姿勢、場面における各国女子学生の姿勢を意識する人の割合（%）および残差分析結果

		立位	座位	食事時
日本	割合	39.1	41.3	30.4
	調整済み標準化残差	-5.87	-6.46	-5.87
中国	割合	55.6	83.3	33.3
	調整済み標準化残差	-1.53	0.92	-2.90
ベトナム	割合	97.0	95.5	95.5
	調整済み標準化残差	6.67	5.54	7.62

する人の割合はベトナムで高く、日本、中国で低いことが示された。

各国女子学生が立位、座位、食事時に姿勢を意識する身体部位について調査した結果を図1に示す。主に意識する身体部位がどこであるかという観点から結果を概観すると、日本では立位、座位、食事時のいずれも背部を意識する人が最も多く、それぞれ78%、63%、71%の人が意識している。中国では立位、食事時は背部を意識する人が最も多く、それぞれ60%、50%の人が意識している。立位では腰を意識する人が次に多く、50%の人が意識している。座位では背部を意識する人、腰を

意識する人がともに47%である。ベトナムでは立位、座位では背部を意識する人が最も多く、それぞれ50%、59%の人が意識している。座位では腹を意識する人が次に多く、33%の人が意識している。食事時は腹を意識する人が最も多く、62%の人が意識している。

各国女子学生の身体各部位の不調がある人の割合についての結果を表2に示す。部位によって痛みや不調を訴える人の割合が多い国が異なる傾向がみられる。 χ^2 検定の結果、肩こり ($\chi^2=16.21$ $p<.01$)、腰痛 ($\chi^2=21.96$ $p<.01$) を訴える人の割合は国という要因と関連があることが明らかとな

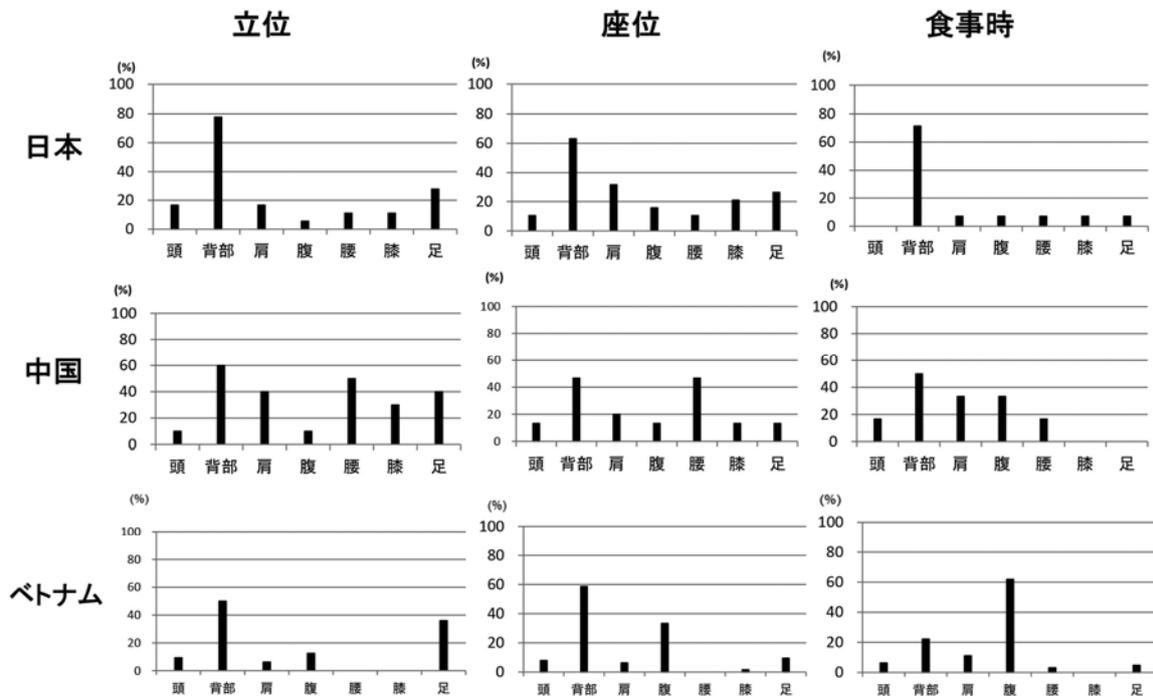


図1 各国女子学生が立位、座位、食事時に姿勢を意識する身体部位

表2 各国女子学生の身体各部位の痛み、不調がある人の割合 (%) および残差分析結果

		肩こり	腰痛	膝痛	足の痛み
日本	割合	40.0	31.1	6.7	15.9
	調整済み標準化残差	1.79	1.43	-0.04	-0.25
中国	割合	57.9	57.9	15.8	10.5
	調整済み標準化残差	2.86	3.79	1.71	-0.82
ベトナム	割合	14.5	8.1	3.7	19.7
	調整済み標準化残差	-3.77	-4.08	-1.22	0.82

った ($p<.01$)。残差分析の結果 (表 2)、肩こり、腰痛があると答える人の割合は中国で高く、ベトナムで低いことが示された ($p<.01$)。

II 中高年女性の国際比較

中高年の女性について、立位、座位、食事時に姿勢を意識するかどうかを日本、中国、イタリア、スペインで調査した結果を表 3 に示す。日本では他国に比べて立位、座位、食事時のいずれにおいても姿勢を意識する人の割合が高い傾向が、また中国では座位時に意識する人の割合が比較的高い

傾向が観察される。 χ^2 検定の結果、立位 ($\chi^2=15.99$ $p<.01$)、食事時 ($\chi^2=10.62$ $p<.05$) においては姿勢の意識について国という要因と関連があることが明らかになった。残差分析の結果 (表 3)、立位時に姿勢を意識する人の割合は日本で高く ($p<.01$) 中国で低いこと ($p<.01$)、食事時に姿勢を意識する人の割合は日本で高く ($p<.01$) 中国で低いこと ($p<.05$) が示された。

各国の中高年の女性が立位、座位、食事時に姿勢を意識する身体部位についての結果を図 2 に示す。主に意識する身体部位がどこであるかという

表 3 各姿勢、場面における各国中高年女性の姿勢を意識する人の割合 (%) および残差分析結果

		立位	座位	食事時
日本	割合	80.0	68.0	60.2
	調整済み標準化残差	3.54	1.6	3.13
中国	割合	30.7	61.5	23.1
	調整済み標準化残差	-3.17	-0.1	-2.03
イタリア	割合	44.4	33.3	22.2
	調整済み標準化残差	-1.66	-1.91	-1.71
スペイン	割合	62.5	56.3	37.5
	調整済み標準化残差	-0.61	-0.59	-1.04

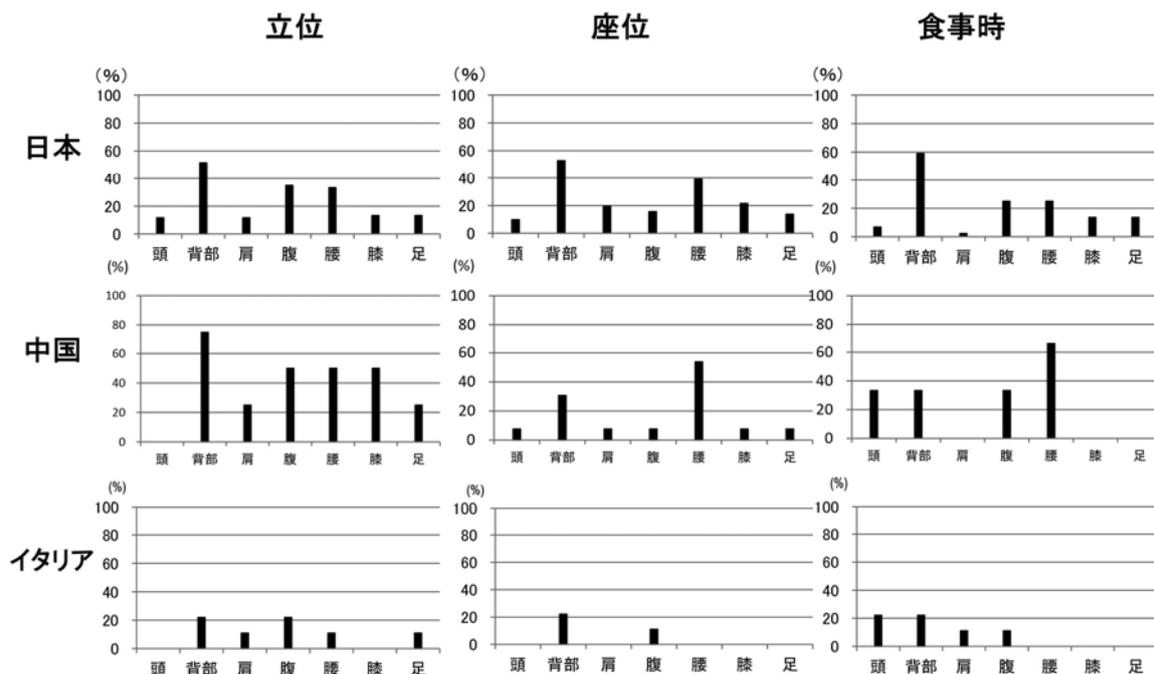


図 2 各国の中高年の女性が立位、座位、食事時に姿勢を意識する身体部位

観点から結果を概観すると、日本では立位、座位、食事時のいずれも背部を意識する人が最も多く、それぞれ 52%、53%、59%の人が意識している。中国では立位では背部を意識する人が最も多く 75%の人が、座位、食事時は腰を意識する人が最も多くそれぞれ 54%、67%の人が意識している。なお、姿勢を意識する身体部位について、スペインでは十分な調査を行うことができず、この分析からは除外した。

各国の中老年の女性の身体部位の不調についての調査結果を表 4 に示す。肩こり、腰痛は日本、足の痛みは中国で不調を訴える人の割合が比較的高い傾向が観察される。 χ^2 検定の結果、肩こり ($\chi^2=7.8$ $p<.05$)、腰痛 ($\chi^2=11.49$ $p<.01$)、足の痛み ($\chi^2=8.92$ $p<.05$) を訴える人の割合は国という要因と関連があることが明らかになった。残差分析の結果 (表 4)、腰痛を訴える人の割合は日本で高く ($p<.01$) スペインで低い ($p<.01$) こと、足の痛みを訴える人の割合は中国で高い ($p<.05$) ことが示された。一方で膝痛は国という要因と関連がないことが示された。

III 日本の大学生の男女間の比較

表 5 に立位、座位、食事時に姿勢を意識するかどうかを日本の大学生に調査した結果を示す。姿勢を意識する人の割合は男子学生のほうがやや高い傾向が観察されるが、 χ^2 検定を実施した結果、姿勢に対する意識に男女間で有意な差はみられなかった。

日本の大学生が立位、座位、食事時に姿勢を意識する身体部位について調査した結果を図 3 に示す。身体のどの部位を意識するかについて、日本の男子学生では立位、座位、食事時のいずれも背部を意識する人が最も多く、それぞれ 75%、69%、56%の人が意識している。日本の女子学生でも立位、座位、食事時のいずれも背部を意識する人が最も多く、それぞれ 78%、63%、71%の人が意識している。

日本の男女の学生の身体各部位の不調がある人の割合についての結果を表 6 に示す。部位によって痛み、不調を訴える人の割合が男女間で異なる傾向が観察されたが χ^2 検定の結果、男女間で有意な差はみられなかった。

表 4 各国中高年女性の身体各部位の痛み、不調がある人の割合 (%) および残差分析結果

		肩こり	腰痛	膝痛	足の痛み
日本	割合	58.0	45.9	43.2	20.6
	調整済み標準化残差	2.53	3.25	0.22	-1.59
中国	割合	50.0	25.0	41.7	53.8
	調整済み標準化残差	0.17	-0.70	-0.06	2.33
イタリア	割合	28.6	23.8	40.0	15.0
	調整済み標準化残差	-1.92	-1.08	-0.24	-1.31
スペイン	割合	34.6	12.0	42.3	37.0
	調整済み標準化残差	-1.49	-2.59	-0.01	1.36

表 5 各姿勢、場面における日本の大学生の姿勢を意識する人の割合 (%)

	立位	座位	食事時
男子	66.7	44.4	44.4
女子	39.1	41.3	30.4

考察

今回の女子学生を対象とした国際比較調査では、姿勢を意識する人の割合は、日本はベトナムと中国に比べて低いという結果が得られた。日本人調査対象者で姿勢を意識している人の割合は約40%であった。塩田と森尻の研究(2005)では、日本の女子学生の約40%が姿勢がわるくならないように心掛けていると述べており、本研究と同様の傾向が窺える。一方、姿勢についての関心、良い姿勢への願望については今回調査した女子学生の約70%が自分の姿勢に関心があり、約90%が姿勢を良くしたいと答えている。原田(2011)の研究でも、女子学生の約70%が自分の姿勢に関心があり、約80%が姿勢をよくしたいと考えていることが報告されている。

さらに本研究では日本の中老年の女性においては約70%が姿勢を意識しているという結果が得られた。これは大学生の時期に姿勢への関心、良

い姿勢への願望があっても、姿勢を意識し良い姿勢を維持するという行動を起こすのは中高年になってからという人が多くいる可能性を示唆している。大学生の時期における姿勢への関心を、この時期にスムーズに行動に移せるよう、大学における姿勢教育の更なる充実が望まれる。

本調査の日本人対象者では、立位、座位、食事時とも背部を意識する人が多かった。日本の女子大学生を対象とした梅谷と伊藤(2011)の研究でも、姿勢をよく見せるためには背中・背筋に気を付けると考える人が他の部位に比べ多いという結果が示された。さらに塩田ら(2007)の研究でも、良い姿勢をとるために「背筋を伸ばす」ことが最も意識されていると報告された。日本では姿勢教育として背筋を伸ばすことが日常的な継続した指導項目として掲げられている学校もある(湯澤と茅野, 2010)。こうした教育の影響が背部への意識につながっているのではないかと考えられる。意識する身体部

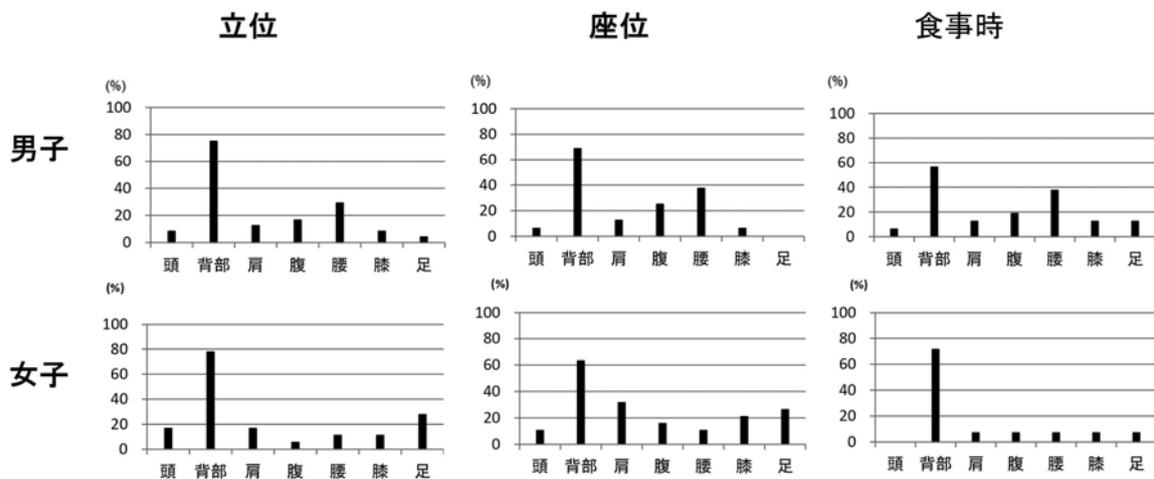


図3 日本の大学生が立位、座位、食事時に姿勢を意識する身体部位

表6 日本の大学生の身体各部位の痛み、不調がある人の割合 (%)

	肩こり	腰痛	膝痛	足の痛み
男子	20.8	35.4	6.3	8.3
女子	40.0	31.1	6.7	15.9

位は中国では背部に加えて腰、またベトナムの女子学生は座位、食事時に腹を意識する人が多いことが示され、日本とは異なる傾向が観察された。日本では背部を意識することが当たり前のようになっているが、それは世界的に見れば必ずしも当たり前のことではないことも、今後の姿勢教育を考える際に考慮しておきたい。

身体各部位の痛みや不調の訴えについては肩こり、腰痛などが国によって異なる傾向を見せることが窺えた。日本における身体の痛みや不調について、平成22年の国民生活基礎調査からみた女性の自覚症状有訴者率は20-29歳では1位肩こり、3位腰痛、また30-69歳では1位肩こり、2位腰痛となっており、肩こり、腰痛が上位を占めている。本研究では日本の中高年の女性は中国、イタリア、スペインと比較すると肩こりと腰痛が多いことが示された(表4)。肩こり、腰痛は体のゆがみが原因のひとつである場合もあり、姿勢を含めた生活習慣の影響が考えられる。山下(2014)は椅子に背筋を伸ばして座ると腰を丸めて座るより肩こりになりやすく、背筋を伸ばして立つことを意識すればするほど腰痛や腰のはりを招きやすくなると述べている。腰痛が多いのは背筋を伸ばすことを強調しすぎた日本の姿勢教育の影響ではないだろうか。明治維新後の富国強兵策下の学校教育において立位時に背筋を伸ばすことが指導され始めて以降、現在においても背筋を伸ばすことが正しい姿勢という考えが一般に普及している(山下、2014)。それが身体の健康に最適であるのかどうかを今後詳細に検討していく必要がある。

膝痛については国によって差がなかった。国の文化や生活様式があまり影響しないと考えられる。また、姿勢への意識、意識する際の身体部位、痛みや不調の部位については、日本の大学生の男女間に顕著な差異はみられなかった。本研究で検討を行ったこれらの要素は性差よりも文化、歴史、風土、生活様式などの影響をより強く受ける可能性が考えられる。本研究の国際比較調査では、現

地滞在期間の制約などから各国の調査対象者数にばらつきが生じた。今後この点を解決することによってより精度の高い結果を得ることができ、さらに姿勢の意識と身体的な不調との相互関係なども明らかにすることができると考える。

本研究では姿勢をよくするために背筋を伸ばすということが国際比較の観点からみれば必ずしもあたりまえではないこと、現在および将来(中高年)の身体の健康という観点から背筋を伸ばすという姿勢教育が最適なものであるか詳細な検討が必要であることが示唆された。姿勢の作り方について、矢田部(2009)は、たとえば背筋でいうと目に見える背骨の形をまっすぐにするよりも身体感覚を整えることによって背筋のまっすぐな印象をつくりだすことをより大切にするようなメソッドを提唱している。生涯にわたっての身体的、精神的な健康につながり、心地よく、おのずと好印象を与えるような姿勢を身につけられるような姿勢教育の在り方について、また学校教育に適したわかりやすく効果的な指導法について、今後検討していきたい。

まとめ

日本の女子学生の姿勢に対する意識および身体各部位の痛みや不調の特徴について、アジア、ヨーロッパの国々を対象とした国際比較、日本の大学生の男女間の比較から検討を行った。その結果、日本の女子学生は姿勢を意識する人の割合が比較的低いことが示された。意識する身体部位については、日本では学生、中高年とも背部を意識する人の割合が高い傾向があるが、意識する部位は国によって異なることが示された。身体の痛みや不調については日本では肩こり、腰痛が比較的多いこと、膝痛は国との関連が少ないことが明らかとなった。日本の大学生の姿勢に対する意識および身体の痛みや不調の男女差については顕著な差異はみられなかった。姿勢を良くするために背筋を伸ばすことは国際比較の観点から見れば必ずしも

当たり前ではないことも考慮に入れて、現在および将来の身体の健康につながる姿勢を身につけられるような姿勢教育をさらに充実させることが望まれる。

県公立小学校養護教諭へのアンケート調査から－. 宇都宮大学教育学部 教育実践総合センター紀要 33 : 237-242.

参考文献

- 荒木美那子 (2005) 女子短大生の身体意識教育の必要性. 小田原女子短期大学研究紀要 35 : 13-17.
- 原田妙子 (2011) 若い女性の姿勢に対する意識について. 名古屋女子大学紀要 57 : 67-74.
- 厚生労働省 (2012) 国民生活基礎調査 (平成 22 年).
- 中永真吾、頭川昭子 (2007) 運動種目別にみた姿勢に関する意識と障害に関する研究－体育専攻生を対象として－. 運動・健康教育研究 15(1) : 2-11.
- 塩田徹、森尻強 (2005) 大学生の姿勢に対する意識について. 作新学園大学紀要 15 : 163-173.
- 塩田徹、森尻強、佐藤幹夫 (2007) 女子大学生における姿勢矯正の意識と姿勢変化の関連について. 作新学園大学紀要 17 : 91-103.
- 高木聡子 (1998) 体幹姿勢に及ぼす軽体操と意識的調整の影響－若年・中年・高齢女性の直立姿勢と長座姿勢について－. お茶の水女子大学人文科学紀要 51 : 203-219.
- 梅谷千代子、伊藤安代 (2011) 女子学生の姿勢に関する意識. 体育研究 44 : 51-55.
- 碓田拓磨 (2014) 健康な人はなぜ姿勢がいいのか. (株) 主婦の友社 東京.
- 和久田佳代 (2009) 姿勢とその重要性. 聖隷クリストファー大学社会福祉学部紀要 7 : 49-56.
- 山下久明 (2014) 背筋はのばすな! 光文社 東京.
- 矢田部英正 (2009) からだのメソッド－立居振舞いの技術 バジリコ株式会社 東京.
- 湯澤奈央子、茅野理子 (2010) 栃木県の小学校における姿勢指導の実態とその課題－栃木

付録

調査用紙 日本用

生活様式と身体技法の民族差に関する調査

名前 () 年齢 () 性別 (M ・ F)
年 月 日
国籍 ()

姿勢に気をつけているか

- ① 立位 意識しない する (頭、背、肩、腹、腰、膝、足)
- ② 座位 意識しない する (頭、背、肩、腹、腰、膝、足)
- ③ 食事時 意識しない する (頭、背、肩、腹、腰、膝、足)

痛み、不調はあるか

- ① 肩こり ない ある
- ② 腰痛 ない ある
- ③ 膝痛 ない ある
- ④ 足の痛み ない ある

ようせいフォーラム2014 第15回学会・シンポジウム報告

タイトル：「からだの自然と東西における舞踊表現」

司 会：矢田部 英正（日本身体文化研究所）

パネリスト：山村 若静紀（山村流上方舞 静紀会主宰）

近藤 淳（山伏神楽研究会）

水原 佐和子（アルファ医療福祉専門学校）

天野 勝弘（関東学園大学）

開催日：2014年3月1日（ようせいフォーラム2014 第1日目）

開催場所：埼玉女子短期大学

シンポジウム報告：《からだの自然と伝統舞踊》

日本身体文化研究所

矢田部 英正

人間の身体は、私たちにもっとも身近な「自然物」であり、身体に対する見方は「自然」に対する見方とイコールで結ばれる。地理的にも思想的にも大きく異なる日本と西洋の「身体＝自然」観は、舞踊や芸能における身体技法とどのように対応しているのだろうか。

西洋化をして140年余りが過ぎ、戦後教育を受けて来た現代の日本人にとって、日本の伝統文化に接することは、まるで異文化に触れるような驚きがないだろうか。日々くり返されるなかで身につけられる身体技法は、私たちの美意識を深いところで形成してもいて、「どのような身体を美しいと思うのか？」という価値観についても、近代以前の日本人はいまの私たちとは大きく異なる感覚をもっていた。

技を究めることが、「からだの自然」にもとづく構造的な勁さに支えられ、演じる者に美的な覚醒をもたらし、傍らでそれを観る者の心を陶醉させる。そんな感覚が今回演じられた地唄舞にも山伏神楽にも共通してあるように思える。大勢の観客を対象とした舞台芸とちがひ、お座敷の狭い世界で芸を成熟させてきた上方舞は、谷崎潤一郎の『細雪』でも描かれているように、京に古来伝承されてきた女性美の到達点といって過言ではない。女性に特有の肉体の起伏を完全に包み隠してしまう日本の伝統服は、抑制された舞の動きに乗せられた途端に、老いても朽ちることのない美の世界を、およそ眼に見えない領域で、観る者の心に訴えるようだ。

今回演じられた「ぐち」という演目は、近世（江戸時代）後期に大阪界限で唄われていた流行歌である。他の多くの曲目と同様、後ろ姿で佇むことから始まる演舞は、立ち居の所作の一つ一つの形を極限まで磨き上げることで、肉体の比例（プロポーション）とは別次元の身体美を出現させる。人目を忍ぶ逢瀬を描く曲でありながらも、その抑制された型の伝える感覚は、いまの私たちからすれば高貴にさえ見える。

足先を「イ」の字に交叉させながら、膝を深く曲げ、はすかいに構えた姿態が身をよじるように畳の上を摺り歩く。艶気を帯びたその足運びは山村流の基本の歩容でもあり、実習で行われた「夕暮れ」の曲目では、その歩行様式が首尾よく身につけられる。両手に掲げられた手ぬぐいは、時に京を流れる鴨川や、それを取り囲む遠山の景色に見立てられ、演じる者の身体に、古の風景をしみ込ませるようだ。50人余りの参加者が同時に舞う「夕暮れ」も、滅多に観られない光景ではないだろうか。

続いて演じられた山伏神楽は、中世から続く山岳修行の舞踊で、そもそも人に見せるために演じるものではないという。日本における芸能のルーツを、古事記に描かれた岩戸神話に遡ることができる。日本の舞踊の源流には祈祷としての祝詞と、礼拝としての「舞」と「踊り」が祖型であったことがわかる。今回演じられたアマテラスの舞は、もとは森羅万象に豊穡な生命をもたらす「光り乞い」の舞踊であり、それは古代神話に描かれたような、日本人の太古の風姿を伝えている。

刀を振り回しながら四人の山伏が縦横に旋回するというダイナミックな神楽の舞も、本来は舞台上で行うものではなく、深い山の中に神殿を見立て、踊り手の身体に神を憑依させるシャーマニズムの舞踊であったろう。はじめは語るような素朴な謡いも、日本語の本来の響きを思い起こさせるようであるけれども、太鼓のリズムが重なるにつれて言葉は徐々に熱を帯びて、日常の意識をにわかに変性させる。「神楽」とは文字通り「神」を「楽」しませる意であるわけだが、この踊りを延々と続けていくと、おそらく記紀神話に書かれた「神懸かり」の状態に入ってゆくように思われた。

古代の昔から千年来の伝統をもつ山伏神楽と上方のお座敷で洗練を究めた地唄舞と、その芸風は対極的と言えるほど異なるけれども、両者は「能」というキーワードで結ばれているという。舞台上に神や死者を降臨させる「夢幻能」は、14世紀に世阿弥が確立した手法と伝えられるが、その背景には山伏神楽にもあるような「神懸かり」的な修験舞踊の他、「歩き巫女」のようなシャーマンによる芸能が存在し、世阿弥の創作にも深い影響を与えている。武家のお抱えとなつてから、能は男性だけのものとなったが、その抑制された芸風に倣いながら、女性による座敷舞へと展開した地唄舞も、ルーツを辿ると「神楽」の舞へと通じている。

多様に展開される舞踊表現も、その発祥を辿っていくと共通の源泉から湧き出ているようで、そのことが公教育のカリキュラムを考えていく上で非常に重要なことのように思われる。知識や技術、価値観の多様性を同時に学ばなければならない学校の教育のなかで、それぞれの教養が本質的に共有し得るような源泉にまで学びを深めること。そのことが個々の学びを互いに機能させる礎になるように思われるからである。

文化を超える身体感覚

シンポジウムではさらに測定評価と西洋舞踊からの知見を加えて、専門を越えて共有される身体感覚について討論が行われた。本学会の年次大会では、今まで「立ち方」を中心に姿勢の取り方について関心が集まってきたが、天野先生からその経緯をご説明頂きながら、スポーツ選手と映画俳優の立ち方の対比にはじまり、スパイナルマウスによる脊椎形状の民族比較の結果など、興味深い研究成果をご紹介いただいた。とくに仙骨の傾斜角度がスポーツのパフォーマンスに及ぼす影響についてのご指摘など、示唆に富む知見が多く含まれていた。実際に計測を行ってみると、人間の脊椎形状には個人差が多様にみられるものの、民族ごとに共通する傾向があらわれたり、またスポーツや技芸の専門技術によっても多様な姿勢のあり方があって、それぞれに一定の合理性が存在することがわかる。

続いて水原先生からご紹介頂いた西洋の舞踊では、日本の伝統とは大きく異なる技法によって支えられていることが示された。バレエに代表的な「ターンアウト」という立ち方においては、股関節から脚全体を外回転させ、左右の爪先が180度になるまで脚を外に向けて立つ訓練が行われる。上体は天井から吊り上げるように引きのばし、それにもなつて脊椎の形状はS字から直線に近い「ストレイトバック」となる。この姿勢で腰を深く沈み込ませる「プリエ」の型は、一説によると相撲の「股割り」と同じものだと言われるが、バレエにおいては跳躍や回転の激しい

動きのなかでも上体の安定を保つためのものであるという。

西洋舞踊の発表を聞いた後に、「すべてが日本舞踊と逆の動きで行われている」という若静紀先生からのご指摘を頂く。膝の向き、上体のつくり方、動きの方向性など、舞とバレエは凡そ真逆の方向にからだを使うよう演じられる。山伏神楽においても膝を曲げ、腰を深く落として重心を低く保つところに日本の伝統舞踊に共通の特徴がある。それぞれの舞踊は、それぞれの社会に継承されてきた身体技法の美的特質を抽出してきたエキスのようなものであり、「型」のなかには抽象芸術のように文化の情報が秘められている。つまりそれは服飾や建築の様式とも密接に関連した立居振舞いの論理を伝えてもいるのだ。

さて一見してこのように異なるそれぞれの舞踊のなかには、はたしてどのような共通点が見出されるのだろうか、と問いを立てると、シンポジストの方々からは「軸」というキーワードが上がってきた。近藤先生からは鳩尾の少し上のあたりの「胸」の所に身体を統率する中心があり、水原先生は「お臍から天井に抜けるような感覚」ということをご教示頂いた。さらに若静紀先生からは合理的な秘訣を求める以前に、「型」をひたすら反復する（やり倒す）ことの重要性についてご指摘があった。

古来の数々の伝書には、心身を統率する中心の要として「丹田」という言葉が伝えられている。しかし、その実態については文献によって諸説があって、定説というものを定めることができにくい。しかし、伝承される感覚の曖昧さも含めて、安易な秘訣を求めるよりも、古来の「型」を朝鍛夕錬して、身をもってつかみ取っていくのが本来の筋というものかも知れない。

但し、闇雲な荒稽古によって心身を崩壊させてゆくような事例が、スポーツでも芸道でもなかったわけではない。厳しい稽古の積み重ねが、心身を高めるものとなるのか、それとも怪我や障害を伴いながら健康から遠ざかっていくのか、そうした明暗の分かれ道を知る指針が、今回の大会テーマである「からだの自然」ということに集約されるように思う。その意味でも、数百年の時を超えて生き続けてきた伝統舞踊の「型」のなかには、身体を本来あるべき「自然」へと導くための情報が無数に隠されていることを、あらためて教えられるようであった。

養生学研究
第8巻 第1号 (通算10号)

編集委員会

天野勝弘

遠藤卓郎 (委員長)

中谷康司

藤田恵理

藤永 博

横澤喜久子

発行日 2014年12月20日

編集人 遠藤 卓郎

発行人 横澤喜久子

発行所 日本養生学会

〒167-8585

東京都杉並区善福寺 2-6-1

東京女子大学・現代教養学部

健康・運動科学研究室

e-mail: youseigakkai_henshuu@yahoo.co.jp

日本養生学会ホームページ

<http://www.yousei.org/>

※ 本ジャーナルに掲載されたすべての著作物に関するあらゆる権利は日本養生学会に属します。本ジャーナルに掲載されている図、写真および表の無断使用および転用を禁止します。複写するときは、そのつど事前に日本養生学会の承諾を得てください。また、本ジャーナルから引用するときには、必ず出典を明らかにしてください。
