

東洋的身体観に基づく

レクリエーション概念分析の試み

○芳賀 健治（東京家政学院大学）

キーワード 東洋的身体観、気、ハレとケとケガレ、気功、

○序

近年、我が国では、気功、太極拳、ヨガ、野口体操、操体法、真向法、自強術、調和道丹田呼吸法、野口整体など、東洋的身体観にもとづく健康法、体操、からだづくりが、注目されつつあるように思われる。これらの多くは、仏教および、さらにそこから派生した修験道系の修行法にその源を辿る事ができると言われている。

さて、これら一連の東洋的身体観に基づく、身体および精神の活性化を目指す各種の方法は、レクリエーションという視点からとらえるならば、どのような位置づけがなされるのであろうか。今後のレクリエーション研究の上で、レクリエーション原論的な視点からこれらの位置づけを整理しておくことは、有意義なことであろうと思われる。

○研究の方法

上述の各種の方法の理論的根拠はまちまちであるが、いずれも人間の身体をとりまく「生体エネルギー」の存在を、あるものは積極的に、あるものは消極的ながらも認めている。気功では、これを「気」と呼び、ヨガでは「プラーナ」と呼んでいる。今回は、「気」の存在を前提としているものに着目し、レクリエーション概念のこれまでの研究を参考にしながら、比較、検討した。

○研究の結果および考察

1) 従来のレクリエーション概念分析について

従来のレクリエーション概念分析についてまず、一通りみてみたが、いずれの場合もレクリエーションは、人間が何等かのエネルギーを失い掛け、あるいはバランスが崩れ、それをある行為によってそのエネルギーを再獲得するというプロセスとしてみる見方がほとんどであった。労働再生産論的レクリエーション論においても、また人間性回復論的レクリエーション論においても、いずれの場合にも何等かの活力なり、エネルギーを獲得するプロセスとして規程されているように思われた。しかし、そのエネルギー的なものは何かということになると、ほとんどがあいまいなままで、あるいは触れられること無く概念分析が為されているように思われた。

また、私が加わった研究の中でも、レクリエーション概念を語源、専門辞典など多数の出典から検討し、レクリエーションを、人間が肉体的にも精神的にも、活力をホメオスタシ的に保ち続けるプロセスと規程した。そしてわが国では、それに対応するものがハレとケの対応であると私の担当部分では規定する試みを行った。波平、桜井らの、「ハレ、ケ、ケガレの循環説」によれば、「ケ」とは、農作物をそだてる根源的エネルギーを指し、さらには農民の労働力の活力源をさすとし、ケの活力が減退した状態が、「気枯れ」すなわち気が枯れた状態が「ケガレ」であるとしている。

ここでは「ケ」は、「気」に通じるとは示唆しているものの、その中心となる「気」の実

体なりエネルギーとしての「ケ」にはまったく触れていない。密教系や修験道の修行においては極めて重要な概念であるにも関わらず、民俗学の分野においても「気」とは何か、「気」について一般民衆がどの様に対応し、認識していたのかについての記述は極めて少ないように思われた。これは「気」の実体が科学的に証明されていないために研究者が深入りを避けてきたためであろうと思われる。

2) 「気」と「レクリエーション」の関連性

各種の東洋的身体観に基づく心身活性化の方法、あるいは東洋医学が根拠としている考え方の中には、今日のレクリエーション概念と結びつく可能性のある認識がいくつか存在していると思われる。「開放系としての身体」という見方は上述の、エネルギー再獲得のプロセスとしてのレクリエーションと重要な関係が在るように思われる。すなわち、開放系としての身体は「気」のエネルギーを天の気、すなわち空気を呼吸として受け入れ、大地の気を「食」として受け入れる。ここでは、人間の身体も心も、「気」というエネルギーの存在を媒介として自然とのバランス、環境とのバランスを保つ。このエネルギーのバランスを保ち、あるいは再獲得するため、あるいはこのエネルギーの流れの滞りを解消するための方法が、気功や太極拳である。中国の気功法では、様々な身体への働きかけによって「気」が巡り、人間の身体および精神が活性化されると考える。病いとは自然と人間のバランスが崩れるということであり、人間関係の崩れ、開放系としての身体のバランスの崩れであると見る。「気」の流れをスムーズにさせることが、東洋医学の考え方である。また、日本における各種の民間治療法、健康法の多くが、この「気」の存在を前提としており、フィジカルな側面のみならず、心の持ちようについても心身一元論的な見方からかなり詳しく体系化されている。

先に心身を活性化させる機能がレクリエーションの本質ではないかと述べたが、活力を獲得する方法としての気功や呼吸法などは、レクリエーションとして見做すことは可能であろうか。これらは、実践することにより心身が活性化されることが多くの人々によって実感されているが、科学的にはまだまだ未知の領域である。ただ、ひとつ重要なことは身体的な方法を実践することで、精神的には、レクリエーション活動に参加した後と同じように、心が晴れ晴れとしたような「感じ」が得られていることである。従来、レクリエーションとしての活動は、非日常的な空間（日常空間から非日常的空間への移動）、非日常的な時間（非日常的な時間の過ごし方）などがその要素として指摘されてきた。「非日常性」は、個人、共同体の構造としての「日常的な世界を健康に保持するための必要な仕掛け、という趣きをもって」これまで社会に受け入れられてきたという指摘もある。しかしながら、気功などの実践者の場合、心身を活性化させるためには、非日常的な空間への移動、非日常的な時間すなわち休暇などの条件は必要無い。レクリエーションの前段階としてケガレ、あるいは「抑圧された人間の可能性」といったものがあるとするならば、レジャー・レクリエーションは、非日常性によってエネルギーが再獲得される過程であるのに対し、ヨガや気功など東洋的身体観に基づく心身活性化の方法は日常性の中で、身体的な行為を媒体として自分自身を変容させることによって、エネルギーが再獲得される過程であると規程することができる。ただし、非日常性をレクリエーション概念の必須条件に加えるか、加えないかについての検討が、今後の大きな課題となるだろう。