

ヨーガの身体観が現代スポーツに示唆するもの

山野 華奈¹⁾

The yoga's view on the body suggests to solve the problems of the modern sports

Kana YAMANO¹⁾

Abstract

The purpose of this study is to clarify that yoga's view on the body can solve the problems of the modern sports with recognizing the yoga which has been appeared into the postmodern period.

First, to clarify yoga's view on the body.

Secondly, to clarify modern sport's view on the body.

Finally, I investigate it whether there is not a method to solve the problem of modern sports.

The yoga's view on the body regards a body as a microcosm and consists of five classes (Kosha).

By performing yoga, our consciousness could come to inside of the body from the outside of five classes (Kosha) step by step.

The yoga's view on the body shows that we can "turn toward inside" of the body.

In addition, modern sport's view on the body shows that we can "turn toward outside" of the body.

"To turn toward outside" view on the body bring those problems of modern sports such as doping or overtraining.

When we accept this yoga's view on the body "turn toward inside", it would be able to solve those modern sport's problems.

1. はじめに

稲垣¹⁾によると、現代は、近代の論理が多くの点で臨界点に達し、そこからの「離脱」と「移動」を開始している時代であり、その意味では近代から後近代への移行期にあるという。つまり、近代の論理を超克するための後近代の論理が模索され、構築されつつある時代であるといえる。

例えば身体概念についていえば、『精神としての身体』²⁾、『身体論』³⁾、『身体の文学史』⁴⁾、『日本

人の身体観の歴史』⁵⁾、『身体の零度－何が近代を成立させたか－』⁶⁾、『スポーツを考える－身体・資本・ナショナリズム』⁷⁾など「身体」に関する書籍の出版が盛んで、著者たちは作品を通して新しい身体概念の提示に挑戦しているという。ここでいう新しい身体概念を提示するとは、近代の身体概念の限界性を明らかにし、それを超克するための新しい身体概念を構築するという考え方である。

では、スポーツの世界ではどうであろうか。同

1) 福岡大学スポーツ科学部

Fukuoka University, Faculty of Sports and Health Science

様に近代から後近代への移行期にあるといえるであろう。スポーツの世界では、近代の論理が現れているのは、「より速く、より高く、より強く」を追い求める近代スポーツである。この近代スポーツにおいて、近代論理の限界性が現れている。代表的なものとしては、記録を追い求めすぎた結果のドーピング、勝利を求めすぎた結果のオーバートレーニングなどの問題がある。そして、後近代への移行として、近代スポーツに変わるものが注目されている。例えば、座禅、ヨガなどの瞑想をするもの、「より速く、より高く、より強く」を求めないニュースポーツなどがある。

ヨガはその実践において身体運動を伴い、その効果については、医学的・健康学的側面からのアプローチ^{8), 9), 10), 11), 12), 13), 14)}、哲学的・宗教学的アプローチ^{15), 16), 17), 18), 19), 20), 21)}などによって明らかにされている。しかしながら、現代スポーツに対し、ヨガの身体観から考察している文献は見当たらなかった。

そこで本研究では、ヨガの「身体観」に着目し、その特色を示すとともに、そこから得られる現代スポーツへの示唆を明らかにすることを目的とする。具体的には、まず、ヨガの身体観を佐保田、成瀬の研究を用いて明らかにする。そして、そこで明らかになったヨガの身体観を通して、現代スポーツの身体観はどう表現されるかを考察する。また、特に近代スポーツのドーピングやオーバートレーニングなどの問題に示唆できるものはないかを考察する。

方法は、文献考証とする。

2. 身体観とは

身体観とは、日々の生活の中で漠然と抱いているからだについての見方である。それは、思想として自覚的であるとは限らないが、みずからの生活を無意識のうちに規定している見方でもある²²⁾。みずからの生活を無意識のうちに規定している見方とは、例えば、テレビや雑誌で見るモデ

ルの痩せた体型を見て、無意識に自分もあの人たちの体型のようになりたいと思うようなことである。つまり、身体観とは、無意識のうちに自分が考えている身体についての見方ということである。

身体観を考える上で、精神、身体の関係を過去のどのように捉えてきたかを見る必要があるだろう。西洋において、文明が発達して以来、19世紀頃までの過去長い間、人間は身体を精神よりも劣るものとして軽視し続けてきた。ソクラテスもアリストテレスも、またほとんどの宗教が精神を上位のものとして捉えてきた。デカルトの「我思う、ゆえに我あり」やパスカルの「人間は考える葦である」という言葉は身体よりも思考（精神）を重視した、有名なものである。古代文明が出現する以前の石器時代社会にかけての古代社会では、生存競争の中で、身体は重要な価値を持っていたが、古代文明以後、文明社会になるにつれ、精神や思考が身体以上に価値を持つようになってきた。しかし、19世紀後半になると、身体を精神と並ぶ重要なものとして位置づけるニーチェや、身体を精神以上のものとして考えるメルロ・ポンティといった哲学者が現れてきたのである²³⁾。このように、「身体」は、文明が進むにつれ精神よりも劣るものであるとされてきた。しかし、19世紀後半より、身体を重要視する考えが再び出てきたのである。現在、前章であげたように「身体」が注目されているのには、このような背景がある。

では、具体的にどのような身体観があるのか以下にあげる。

市川²⁾は、「<はたらきとしての身体>が、あるレベルの統合を達成し、「身体が真に人間の身体となった」とき、精神と身体はもはや区別されない。「精神」と「身体」は、人間的現実の具体的な活動のある局面を抽象し、固定化することによってあたえられた名前である。」としている。すなわち市川は、人間の身体とは、本来身体と精神の区別はないと述べている。

前川²⁴⁾は、体育に関わる人として、人間の身

体的存在の構造を三次元の立体構造と捉えている。まずは、生物学的生命としての肉体である。これは食物や空気などの物体に依存し、環境と肉体の二重存在であるとする。第二は行為主体であり、歴史的である身体存在である。基本として肉体を宿しているとされる。つまり肉体的・身体的二重存在である。身体は、物的・肉体的・身体的で、三次元統一であると考えている。

養老²⁵⁾は、解剖学者として、次のように述べている。人間の身体は自然物であって、その構成原理は、車や飛行機のように簡単にわかるものではない。そもそも機械は、はじめから人間が作ったものである。それには製作者の意図と設計がある。人間の身体にそんなものが前提にされているのかどうか、それすらさだかではない。つまり、養老は、身体は自然物として捉えられると述べている。自然とは、人間が意図して設計したものではないということである。自然は理解できず、したがって予測できず、統御できない。つまり、養老の身体観は、身体を自然であると捉えているのである。

また、養老²⁵⁾は武士の身体観を以下のように述べている。武士の身体は心の下に置かれた。どうということかを切腹を例にして考えてみる。人が切腹するということは、身体が傷つけられることなので、身体を重要視していればできないことである。切腹を実際に行うためには身体を排除しないとできないことである。つまり、身体より心を重要視しているのでできるのである。よって、武士の身体観とは、身体は排除され、心の下に置かれたと言えるのである。

このように身体観は、様々な考え方があ

3. ヨーガとは何か

(1) ヨーガの語源

語源的には、yujからきた名詞で、「馬に馬具をつける、車に馬をつなぐ」という意味を持っていた。そこから転じて、「準備する、調整する」そして、「合一する、むすぶ」という一般的な意味

になった²⁶⁾。

佐保田²⁷⁾によれば、ヨーガの起源は、インダス文明の遺跡の発掘品のなかにたくさんの印章や護符のような泥土製品があり、そのなかにヨーガの行者のような格好をした坐像が刻印されているものがあつたことから、インダス文明の時代からヨーガは存在したと考えられる。しかし、インダス文明が文字を解読できていないので、推測以上に進めないのである。また、バラモン宗教の最古の体系であるリグ・ヴェーダ宗教の中にもヨーガの源流と見なすべき要素があると考えられている。それが、上記に示した語源である。

(2) ヨーガの定義

佐保田¹⁵⁾によれば、ヨーガの定義は、次のようにカタ・ウパニシャッドに記されている。

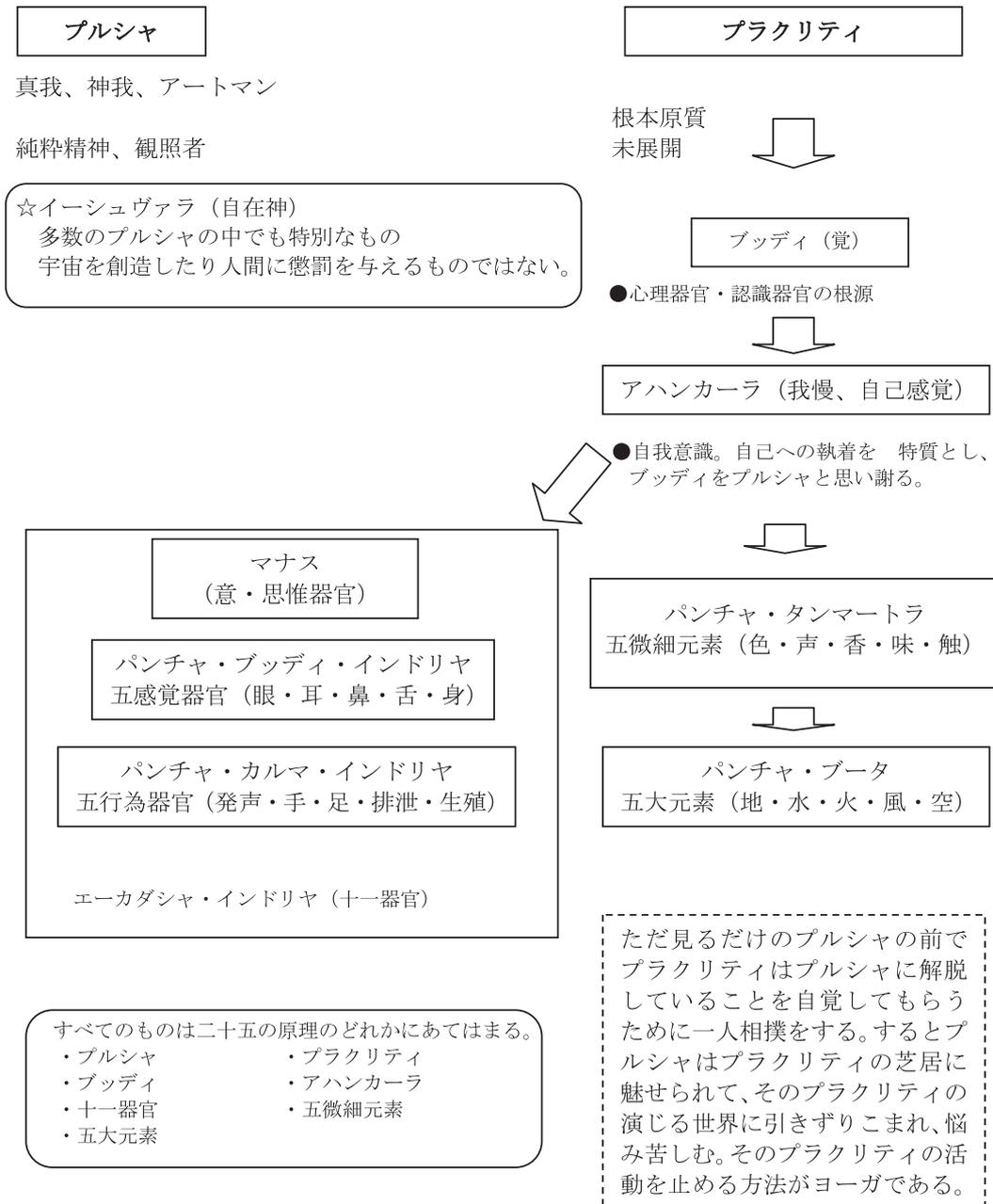
「五つの知覚器官が意とともに静止し、覚も亦動かなくなったとき、人々はこれを至上の境地という。かように諸器官を固く執持することを人々はyogaと見なしている。」

つまり、ヨーガとは、外界の刺激に対して一時も止むことなく移り変わっていく心の働き（妄念、妄想）を意識的に静止させていくための心理操作であるといえる。また、この心理操作について「アートマンを車主と知れ。肉体を車、覚を御者、意を手綱と心得よ。賢者達は、もろもろの知覚器官を馬とよび、諸知覚器官に対する諸対境を道路とよんでいる」と比喩を用いて説明している。これは、御者たる覚が車主たるアートマンのために、意の手綱をしっかりと締めて制御し、馬である知覚器官を横道にそれないようにするのがヨーガであるというのである。ヨーガの本質は、ある何かの対象に精神集中することによって、暴れ馬のように散漫に移り変わっていく心の働き（雑念状態）を制御し、統一して心のより深い高次元の内面の世界の発動を促進することにあつたのである。

この車主であるアートマンを理解するためには、サーンキヤ哲学のプルシャとプラクリティという二元論を理解する必要がある。ここでいう二

元論とは、精神と物質という普通の二元論ではない。成瀬²⁸⁾によれば、プルシャとは、純粹精神、真我、神我、アートマンとも呼ばれ、原子大で個人の数だけあり、私たち一人ひとりが有しているものである。自らは何の活動もせず、ただプラク

リティの働きだけを見る存在で「観照者」とも呼ばれ、非常に消極的な存在である。思考したり、感情や理性を働かせたりすることはない。もともと解脱した状態であり、本来苦や死や輪廻はまったく関係ない。よってプルシャ自体が努力して解



*ヨーガをすると、ブッディ以下はなくなり、プルシャとプラクリティの二元に戻る。
もともと二元なのにそれが一つであると錯覚しているところに私たちの苦悩や迷いがある。

図1. サーンキア哲学の二元論
(成瀬貴良：いまに生きるインドの叡智. pp.105 善本社, 1999 (筆者編集))

脱したり悟りをひらいたりはしない。プラクリティとは、あらゆる現象世界に自らつくり変えていく存在である。自らつくり変えていくことを転変と言う。私たちの身の回りに存在する建物や家具、山や海、樹木などの自然も、また目に見える物質だけでなく、心や意識、感覚器官も、すべてプラクリティが自ら転変あるいは展開したものである (図1)。

4. ヨーガの身体観

「ヨーガ」という言葉の意味は、時代とともに移り変わってきた。古代では、ヨーガは「心統一」という意味で使われ、身体は重要視されていなかった。しかし、その中ではっきりと身体観があらわれているのは、10世紀頃に成立した、ハタ・ヨーガである。

ハタ・ヨーガでは、哲学的には、人間の身体を大宇宙に対する小宇宙とみなし、背骨を宇宙にそびえるメール山に譬えてその周りには海や山、太陽や月があると考えている。また、ヨーガを実践する時の考えには、身体は五つの鞘 (人間五蔵説：パンチャ・コーシャ) から構成されているという考えがある。五つの鞘とは、次元の違ったエネルギーで、これらは重なり合っている。まったく次元の異なるものが五層に重なっているというのは、例えば、ちょうど同じ大きさの透明なセロハン紙を重ねて置いた時のように、ちょっと見ただけでは一枚の紙だが、実際には幾重にも重なっているようなものである。これらの五つの鞘は互

いに関連していて、一番外側の鞘が刺激されることによって、次の内側の鞘に影響が与えられる。そして、五つの鞘は内に向かうほど微細なものになっているのである (図2)。

五つの鞘を説明すると、アンナマヤコーシャとは、五つの鞘の中で一番外側にあり、骨や肉や血管などから構成されているいわゆる肉体と呼ばれるものである。五つの中ではもっとも粗雑で、食物によって活動するのでこの名前がついている。アーサナなどによってこの鞘を整えるが、それは次のプラナマヤコーシャをも刺激する。

プラナマヤコーシャとは、プラナ^{註1)} から構成されている鞘である。プラナヤーマなどで取り入れたプラナは、身体中を巡るナーディーと呼ばれる道を通る。このナーディーとは、血管や神経組織そのものではないので、身体から取り出すことはできない。この鞘を整えることで、アンナマヤコーシャ、マノーマヤコーシャにも影響を与える。つまり、プラナヤーマなどを行うことにより、肉体の健康や軽快さはもちろん、意識や心にもよい刺激を与えている。

マノーマヤコーシャは、マナス、つまり意識や心よりなる鞘である。感覚器官を通じていろいろなことを感じたり、思考したりする鞘である。

ジニャーナマヤコーシャは、ジニャーナ、つまり知識的なことや理性的なことに関する鞘である。感覚器官や思考を通して得たさまざまなものをこの鞘で判断する。情報としての知識ではなく、解脱や精神的なものに関する智慧を指している。

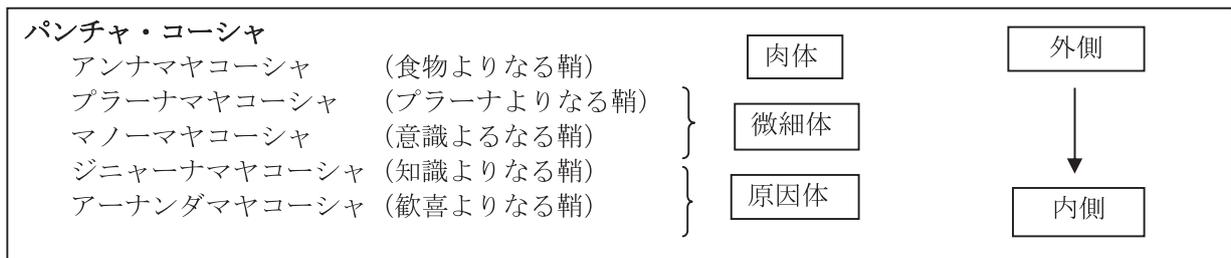


図2. 人間五蔵説
(成瀬貴良：いまに生きるインドの叡智. pp.179-182 善本社, 1999 (筆者編集))

アーナンダマヤコーシャとは、穏やかさと心の安らぎに満ちた永久的な至福を感じる鞘である。アーナンダとは歓喜という意味であるが、ここでいう歓喜は、日常的・感覚的なはかない快樂や喜びのことではない。五つの鞘の中で最も真我（アートマン）に近いものである。

その他、ヨーガの身体観には、チャクラと呼ばれるエネルギーの凝縮したセンサーや、タントラやハタ・ヨーガで説かれている潜在的なエネルギーであるクンダリーニなどがある。これらは身体の一部にこのようなエネルギーが眠っているという考えであり、五つの鞘で構成されているという考え方が身体全体を捉えて考えられているので、ヨーガの身体観の一般的なものとして表わすことができるであろう。

5. 現代スポーツの身体観

現代が、近代から後近代への移行期なのであれば、現代スポーツ^{注2)}の身体観にも同じことができるであろう。では、近代の身体観とはどのようなものであろうか。そして、後近代の身体観とはどのようなものであろうか。それぞれ代表的な哲学者が述べていることをあげる。

(1) 近代の身体観

では、近代の身体観とは、どのようなものであろうか。近代で活躍した哲学者から見ていく。ホッブス（1588-1679）は、身体を次のように説明している。

「《自然》〔すなわち神がこの世をつくり統治する技〕は、人間の「技術」によってしばしば模倣される。人間はその技術によって人工的動物をもつることができる。なぜならば生命とは四肢の運動にほかならず、その運動の源が内部の中心的部分にあることを考えれば、すべての「自動機械」〔腕時計のようにぜんまいと歯車によって動く機械装置〕は人工的生命を持つといえるからである。すなわち「心臓」とは「ぜんまい」、「神経」は「線」、「関節」は「歯車」のことであっ

て、これらのものが全身に、製作者によって意図された運動を与えているに他ならないからである」²⁹⁾。

このように、魂は除外され、身体は機械的、合理的に説明される。また、近代の扉を開いたといわれるルネ・デカルト（1596-1650）は、より徹底した機械論で身体を説明している。

「人間に発明できるどんな機械と比べても、比較にならないほど整然と組み立てられ、いっそうおどろくべき運動を自分のなかにそなえている機械として見るでしょう」³⁰⁾。

「血液の「最も微細な粒子」が脳に達し、そこでその微細な粒子は、「動物精気と名づけられる一種のきわめて微細な風、むしろ、きわめて活発で純粋な炎と言った方がいいかも知れない」ものになる。そして、脳でつくりだされた動物精気は、管（いまでいえば、さしずめ神経ということになるか）を通して全身に行き渡り、自動機械である身体に感覚、思考、運動など人間的なさまざまな運動を引き起こす。そして、心臓には、自動機械の熱機関のような機能があたえられる。つまり、血液が脳で微細な粒子（動物精気）を生成するために、血液が温まっていなければならないが、心臓は、その血液を温め活気づけるための熱機関なのである」³¹⁾。

デカルトの説明は、身体から魂を切り離し、身体を機械に見立ててその構造と機能を明らかにした。このように、身体は機械と同じように考えられるようになった。

次に、このような考えが出てきたことによって、身体がどのように変化したかを具体的にあげる。

三浦⁶⁾によれば、明治期日本では、「富国強兵」をスローガンに近代軍隊の成立を目指して身体に様々な変化をもたらした。その一つとして、歩き方があげられる。明治以前日本人は、右足と同時に右肩が出て、左足と同時に左肩が出る歩き方（このとき上半身はほとんど動かない）「なんば歩き」であった。この「なんば歩き」では、戦闘に必要な機敏な動作は生まれないと明治政府は、学

校教育を通じて「軍隊式歩行」に変化させた。「軍隊式歩行」とは、右足と同時に左肩が出て、左足と同時に右肩を出して歩く歩き方のことをいう。稲垣¹⁾によれば、この「軍隊式歩行」を集団訓練として行うことによって、それまでの日本人は、自分の身体を自分の意のままにコントロールし、規定通りに動かさなければならぬという経験はしたことはなかったが、全員で一緒に並んで行進するためには、また、今までと違う歩き方をするためには、理性でもって自分の身体を動かす経験をしなければならなかったと述べている。つまり、そこには、ホップスやデカルトの身体観を垣間見ることができる。歩き方を変えるには、その歩き方をまず目で見、またはイメージをし、そして、その歩き方をするためにはどのように自分の身体を動かせば良いのかを考えて身体を動かさなければならぬ。このように身体を強く意識しなければならなくなったし、「軍隊式歩行」などという近代の価値観（規定）に合わせなくてはならなくなった。つまりは、身体を「もの」的に扱うことになったのである。ここに、ホップスやデカルトのいう身体を機械と捉えているところが見えるのであろう。

(2) 後近代の身体観

後近代の身体観とは、近代の身体観とは異なる身体観である。どのような身体観があるかという、ポスト近代の身体観の必要性を説いたルソー、稲垣の瞑想系身体技法の身体観などがあげられる。

近代の身体観に危機を感じ新たな身体観が必要だと考えたルソー（1712-1778）は、スポーツを以下のように捉えている。スポーツの意味は、だれよりも生の表現のことであり、新しい人間性の発見のことであり³²⁾。つまり、ルソーのスポーツ観は、自然身体のスポート的表現が新しい人間の誕生を準備するというように、自己完成に向けた創造的スポーツ観で貫かれている。ルソーの身体は、機械的に捉えられることなく、どこまでも自然身体のままである。他人の価値観で一方向的に操

作される対象ではなく、自然の衝動に基づいて自己自身を主体的に表現する存在である。また、内部の自己を解放する力や、必然に応じて自分の外見を変える力を確保し、われわれの行為をいつも強制から解放してくれる。

稲垣¹⁾の瞑想系身体技法とは、稲垣が作った新しい用語である。文字通り瞑想を主軸にして展開される様々な身体技法の総称で、仏教の座禅、神道の禊ぎ・祓い、インドのヨーガ、チベット密教の瞑想、中国の太極拳や気功、キリスト教イエズス会の霊操などがある。これらの身体技法に共通しているのは、呼吸法である。呼吸は、意識的に早くしたり、ゆっくりしたりすることもできる。同時に、深い眠りに入った無意識化でも呼吸は行われる。つまり、呼吸とは意識からも無意識からも自由であり、なおかつ、意識と無意識の境界線を行き来する身体の一つの基本的な活動である。そして、呼吸を媒介にして、意識・無意識と身体とを一つにつなげていく、そういう身体技法が瞑想系身体技法である。この瞑想系身体技法の身体観とは、身体を瞑想することによって、自然と一体化するものと捉えている。

つまり後近代の身体観とは、18世紀に生きたルソー、古代より発生している仏教の禅、インドのヨーガなどの瞑想系身体技法の身体観など、過去古くから考えられていた身体観をもう一度見直そうというものがあると考えられる^{注3)}。いずれも、身体はものではなく、命やどるもの、そして、自然と捉えている。身体を機械、ものと捉えた近代に対する批判からくるのであろう。

(3) 現代スポーツの身体観

同様に、現代スポーツの身体観も、身体は機械だと捉える近代的な要素から、身体は自然だと捉える後近代的要素に移行している。つまり、身体を機械だと捉え、理性でコントロールできるとする身体観と、身体とは自然なものであり、理性でコントロールされるものではないとする身体観とを合わせ持っているのである。

身体を機械と捉え、理性でコントロールできる

とする身体観には、競技スポーツに見られる。理性でコントロールされるものではないとする身体観は、競争性のないもの、勝利をもとめすぎないもの、例えば太極拳、ヨーガ、エアロビクス、ニュースポーツなどがあげられる。

6. ヨーガの身体観が現代スポーツに示唆するもの

(1) ヨーガの身体観から見た現代スポーツの身体観

ヨーガの身体観とは、身体を大宇宙に対する小宇宙と捉え五つの鞘で構成されていると考えられている。ヨーガを行うことで、五つの鞘の外側から内側に向かって鞘が正しく動くようになっていくとされている。つまり、外側から内側に向かって身体を意識できるようになる。内に向いていくのである。従って、ヨーガの身体観とは「内に向かう」と示すことができる。この「内に向かう」という表現をヨーガではしばしば使用されるが、この表現がはたして現代スポーツの身体観と比較する時に「内」と「外」という表現で良いのかどうか、熟考する必要があるが、現段階で適切な表現が見当たらず、ヨーガで使われている「内に向かう」というこの表現をそのまま使用する。

現代、ヨーガはブームある。ヨーガをする目的が「美容のため」「健康のため」に行うのであれば、一見「外に向かう」ということであるように思われる。しかし、筆者はヨーガを行う場合、どのような目的で始めたとしても、ヨーガを行えば自然と身体の内側に意識がいくようになると考える。ヨーガで「外に向かう」ことがあるとすれば、Wiiのゲームでヨーガをする場合（テレビの画面に映っているヨーガのポーズを行う時）、そしてインストラクターがきれいなポーズをとることをレッスンの中で促す場合など、視覚を使ってヨーガをする場合は、「外に向かつて」いるといえるであろう。

前章で述べたように、現代スポーツの身体観とは、近代的な要素と後近代的な要素を持っている。

る。

それぞれの要素に限らず、スポーツを行うということは、目に見える身体でもって、ある目的（例えば、勝利するため、あるいは記録のため）などのために身体活動を行うことである。つまり、ヨーガの身体観から見ると、「外に向かう」身体観である。「外に向かう」とは、何か目的を達成するためにスポーツをする時の身体観であるが、具体的に運動実践の場での「外に向かう」という身体観とはどのようなものであろうか。例えば、人が100mを走るとする、その時、身体の意識はゴールに向いている。これが「外に向かう」である。しかし、同時に自分の身体の調子をさぐりながら走るとこれは「内に向かう」身体観である。このように、スポーツを行う場面では、「外に向かう」と「内に向かう」身体観がある。

そのほか、「内に向かう」という場合は、神がかり的なプレーをしている時や、スポーツに没頭している時、技術の修練過程において反復練習をしている時などがあげられる。しかし、ここで、注意しておかなければならないことは、ヨーガの身体観のように真我に向かつての「内に向かう」とまったく同じではないのである。

(2) 現代スポーツにとって「内に向かう」身体観の意義とは

① 「外に向かう」身体観の問題解決になる。

「外に向かう」ことが過剰になるために問題が発生する。例えば、記録更新のためにと「外に向かう」ことが過剰になれば、ドーピング問題が起き、勝利のためにと「外に向かう」ことが過剰になるとオーバートレーニング、バーンアウトが発生する。この「外に向かう」ことが過剰になることを防ぐために「内に向かう」身体観が必要であろう。ヨーガのような「内に向かう」身体観を持つものを行うことで、自分自身が取り戻せ、新たな気持ちで「外に向かえる」ようになり、問題解決の糸口になるであろう。また、競技スポーツとは、もともと「外に向いている」身体観であるために時々「内に向かう」身体観を行い、「外に

向く」ことが過剰にならないようにすることが問題発生を防ぐ一つの方法になるであろう。

② トレーニング段階で「内に向かう」身体観を取り入れることに効果がある。

もし、トップパフォーマンスの時（ここでいうトップパフォーマンスの時とは、神がかり的なプレーができる時のことをいう）の身体観とヨーガの「解脱」の身体が同じであれば、トレーニング段階でヨーガを取り入れることで、トップパフォーマンスが発揮できる身体づくりができるであろう。

③ 「内に向かう」身体観を知ること、身体観が広がり、スポーツ観も広がる。

競技スポーツに関わっている人の多くは、子供の頃から「外に向かう」身体観を形成してきている。そのために自分自身を失いやすい。そこに、「内に向かう」身体観を取り入れることで、競技スポーツに対する、自分自身本来の目的を見出せる可能性がある。言い換えれば、「内に向かう」身体観を行うことで、今までに自分が持っていた身体観に広がりができ、ひいては、自分の持っていたスポーツ観にも広がりが出てくるであろう。

7. おわりに

現代は、近代の論理が多くの点で臨界点に達し、そこから「離脱」と「移動」を開始している時代であり、その意味では近代から後近代への移行期にあるといえる。スポーツの世界でも同様であり、近代論理の限界より、ドーピングやオーバートレーニングなどの問題が生じてきている。本研究では、後近代への移行として現れてきたヨーガの「身体観」に着目し、その特色を示すとともに、そこから得られる現代スポーツへの示唆を明らかにすることを目的とした。

文献考証の結果、ヨーガと現代スポーツにおける身体観の違いが明らかになった。

ヨーガの身体観とは、身体を大宇宙に対する小

宇宙と捉え五つの鞘で構成されていると考えられている（人間五蔵説）。ヨーガを行うことで、五つの鞘の外側から内側に向かって鞘が正しく動くようになっていくとされている。つまり、外側から内側に向かって身体を意識できるようになる。内に向いていくのである。従って、ヨーガの身体観とは「内に向かう」と示すことができる。

現代スポーツの身体観とは、近代的な要素と後近代的な要素を持っている。それぞれの要素に限らず、スポーツを行うということは、目に見える身体でもって、ある目的（例えば、勝利するため、あるいは記録のため）などのために身体活動を行うことである。これは、ヨーガの身体観から見ると、「外に向かう」身体観である。「外に向かう」とは、何か目的を達成するためにスポーツをする時の身体観である。

また、ヨーガの身体観を現代スポーツに取り入れることで、ドーピングなどの過剰な「外に向かう」行動を抑制できる可能性が示唆された。その上、スポーツ選手がヨーガを実践することで、ヨーガでの「解脱」の身体観をトップパフォーマンスへ生かすことができ、さらに、今まで味わうことのなかった「内に向かう」ヨーガの身体観は、スポーツ選手にとって今までのスポーツ観を広げる可能性も示唆された。

今後の課題としては、「内に向かう」「外に向かう」という言葉の表現が妥当かどうかを考える必要がある。また、現代スポーツの概念をはっきりさせる必要がある。また、「内に向かう」身体観をヨーガ以外にも探る必要もあるであろう。いずれにしても、現代の多様な身体観を理解し、スポーツに取り入れていくことで、よりよいスポーツ、パフォーマンスへと発展することが期待されよう。

引用・参考文献

- 1) 稲垣正浩:身体論—スポーツ学的アプローチ—, 叢文社, 2004
- 2) 市川浩:精神としての身体, p.119, 講談社

- 学術文庫, 1992
- 3) 湯浅康雄: 身体論. 講談社学術文庫, 1990
 - 4) 養老孟司: 身体の文学史. 新潮文庫, 2001
 - 5) 養老孟司: 日本人の身体観の歴史. 法蔵館, 1996
 - 6) 三浦雅士: 身体の零度—何が近代を成立させたか—. 講談社, 1994
 - 7) 多木浩二: スポーツを考える—身体・資本・ナショナリズム. ちくま新書, 1995
 - 8) T.Kamei, Y.Toriumi, H.Kimura and K.Kimura: Correlation between alpha rhythms and natural killer cell activity during yogic respiratory exercise. *Stress and Health*, 17 pp.141-145, 2001
 - 9) 上馬場和夫: ヨーガの呼吸法による生理的変化の違い. *アーユルヴェーダ研究*, 33 pp.31-48, 2003
 - 10) 木村慧心: ヨーガ療法とアンチ・エイジング. *Geriatric Medicine*, 42 (10) pp.1339-1343, 2004
 - 11) 坂本佳寿美: ヨーガ呼吸 (意識的腹式呼吸) における経皮PO₂・PCO₂変動と末梢血流の関係. *体力科学*, 43 (6) p.532, 1994
 - 12) 坂本佳寿美: 安静臥位CVR-R, %RR50, 経皮PO₂・PCO₂のヨーガ呼吸 (腹式呼吸) における変動. *体力科学*, 44 (6) p.664, 1995
 - 13) 藤岡裕子: ヨガ実習における心理状態と効果について. *臨床教育心理学研究*, 32 (1) p.77, 2006
 - 14) 瀧藤尊照: ヨーガ医学. 四天王寺国際仏教大学紀要, 44 pp.1-12, 2007
 - 15) 佐保田鶴治: カタ・ウパニシャッドに於けるヨーガ思想—ヨーガの起源について(一)—. *大谷学報*, 39 (3), 1960
 - 16) 佐保田鶴治: 中期ウパニシャッド及びバガヴァッド・ギターに於けるヨーガ思想—ヨーガの起源について(二)—. *大谷学報*, 39 (4) pp.14-27, 1960
 - 17) 番場裕之: ヨーガストラの身体観. *東洋学研究*, 34 pp.57-66, 1997
 - 18) 番場裕之: ハタ・ヨーガの初期形態について—Goraksasatakaにみる—. *東洋学研究*, 38 pp.135-146, 2001
 - 19) 番場裕之: ヨーガ行法と癒し. *東洋学研究*, 35 pp.89-100, 1998
 - 20) 遠藤康: 聴聞・思惟・瞑想・認識と八支ヨーガ—Bhamati2.3.39について—. *愛知文教大学論叢*, 2 pp.85-97, 1999
 - 21) 金沢篤: ヨーガ行者の8種の自在力(1)『チャラカ本集』「身体論篇」の記述を手がかりとして. *駒沢大学仏教学部論集*, 35 (10) pp.284-248, 2004
 - 22) 瀧澤文雄: 現象学的観点からの「心身一体観」再考—「身体観」教育の必要性—. *体育学研究*, 49 pp.147-158, 2004
 - 23) 山下和彦: スポーツ哲学. pp.12-13, 権歌書房, 2003
 - 24) 片岡暁夫: 体育人と身体観 前川峯雄. *体育の科学*, 56 (12), 2006
 - 25) 養老孟司: 日本人の身体観. *日経ビジネス人文庫*, 2004
 - 26) 番場一雄: ヨーガの思想 心と体の調和を求めて, p.21, 日本放送出版協会, 1986
 - 27) 佐保田鶴治: 解説ヨーガ・ストラ. pp.17-18, 平河出版社, 1980
 - 28) 成瀬貴良: いまに生きるインドの叡智. pp.101-108, 善本社, 1999
 - 29) ホップズ: 世界の名著第23巻. p.53, 中央公論新社, 1971
 - 30) デカルト: デカルト著作集1. p.57, 白水社, 1993
 - 31) デカルト: デカルト著作集4. 白水社, 1993
 - 32) 渡部憲一: 人間とスポーツの歴史. 高菅出版, 2003
- 注1) プラーナとは、息、呼吸、生氣、生命力のことである。
- 注2) 現代スポーツは、現代に現れているスポーツのことである。本研究では、現代スポーツを近代的論理の競技スポーツ、後近代的

論理のマージナルスポーツ、インダストリアルスポーツ、バナキュラースポーツなど両方の論理が存在していると考ええる。

注3) 後近代の身体観をここでは、過去古くから考えられていた身体観をもう一度見直そう

とするものと示したが、その他過去に存在しなかった身体観もある。本研究では、ヨーガに着目したため、より強調するためにこのように表現をした。

（平成22年1月8日受理）

