

情報化時代の日本における基本姿勢と中心感覚

— 新たなボディバランスのための一考察 —

平山満紀*

1. 日本の身体文化における基本姿勢と中心感覚

現代日本人についてその姿勢の悪さがしばしば嘆かれている。確かに基本姿勢とは身体を用いる営みすべての基盤となるもので、それが崩れることは集中力や行為の効果を減退させ、健康までも害しかねない。本稿はこの姿勢の現状を社会構造の変容に関連づけて検討し、単に過去への回帰を目指すのではない、時代に適した姿勢のあり方を考えるものである。

(1) 「腰」の伝統的身体文化と現在

現代の若者には、腰に力がない人がたいへん多いと思う。この大学の学生達の姿勢を日々見ているが、骨盤が後傾した所謂「へたり腰」の学生が多い。特に男子に多いように見える。姿勢が悪いことをよく「猫背」というが、「へたり腰」と「猫背」は異なる。猫背は伝統的にしゃがみ姿勢やうつむき姿勢で多くの作業をしてきた日本人がなりやすかった、背中から肩にかけてを前に丸める姿勢であり、骨盤が後傾しているわけではない。「へたり腰」は、やはり背中が前傾するが、それは骨盤とつりあいをとるためである。「へたり腰」と「猫背」を混同すると、背筋を伸ばせば姿勢がよくなると思ってしまうが、「へたり腰」は骨盤の傾きを改善して「立ち腰」にしなければよくならない。

「へたり腰」は、腰に乗る上体が後ろに湾曲して引けており、身を乗り出して何かをしたり話を聴いたりという姿勢と正反対である。「へたり腰」での立ち姿勢は重心が後方に下がってしまう。足の裏の研究を続けている平沢弥一郎によると、現代人の立ち姿勢の重心は次第に踵寄りになっているという。現代人の姿勢について、平沢は姿勢全体を見ずに重心だけを調査しているためか、それを「ふんぞり返る」ためだと言うが、私達は姿勢全体を見るのでそれはふんぞり返っているためではなく、骨盤後傾のためだと思う（因みに、西洋人はハイヒールを履きこなせるが、それは重心が日本人より踵寄りだからである。このことと現代日本人の重心が後方に移行しているのとは、姿勢としては全く異なる）^(1,2)。

姿勢や身体感覚と精神や心理の傾向は決して別のことではない。若い人たちはよく「引く」という言葉を使いたがる。「あんなことを言われたら、引くよね」、「ちょっとあの人変わっていて、引いちゃうよね」等、積極的に前に出て関わろう、知ろう、行動しようとするところからの回避が「引く」という語にこもっている。これは重心が後方にある「へたり腰」の姿勢に由来するのではないだろうか。

また「へたり腰」の椅子での坐り姿勢は、上体が前傾しているため、机を前にしている場合容易に机につぶしてしまうことになる。学生の中には、始終教室の机につぶしてしまう人達がいる。授業中でもすぐに寝てしまう。一方で学生にも坐り姿勢で「立ち腰」の安定した人たちも多いが、身を乗り出して集中して授業を聴く人達である。

2006年11月30日受付

* 江戸川大学 人間社会学科助教授 社会学, 身体論

腰と意欲、集中力には強い相関があると経験的に思う。

「へたり腰」は背筋力を緩めているので力を抜いた姿勢のように見えるが、実はウエスト周辺の筋肉に大きな負担をかける。胴体中で最も細い部分の筋肉で背中と腰を支えることになるので、この筋肉は過重な負担に痛みやすい。若いのに腰を痛めている人もしばしば見かける。腰をかばおうと、余計に骨盤後傾を強めて腰を逃がしてしまう人もいる。腰は字義通り「要」であるので、腰を痛めると何事にも気が湧きにくく、疲れやすい、生殖力が弱いなど、身体能力の根本を弱めてしまう。

日本では周知のように、芸能や、武道や、日常仕事での身体遣いで「腰」が重視されてきた。膝を緩め、腰を安定させて上体をゆったりさせる使い方である。これは、和服の形と関連が強い。腰から下に裾まで等幅の布を巻きつける和服では、両脚を広げることができない。そこで、歩くなどで足を動かすには、膝を曲げて膝から下を動かさざるを得ない。膝を曲げると自然に重心は下がる。さらに腰ひもや腰帯をしっかりと締めることで腰は安定するのだ⁽³⁾。腰の安定はこのように衣服からもたらされるが、それだけでなく、日本では座の生活様式の中で強められ、さらに価値的にも求められてきた。重い荷物を持ち上げる、背負って長距離を歩くなど、身体遣いの良し悪しが日常生活の質を決めた時代には、腰の使い方は叱責や注意的になっていた。「もっと腰をいれろ」「おい、腰がひけてるぞ」……。現在の「へたり腰」もちょうどこれにあたる状態だ。またそれだけでなく、人物に対する評価もその人の考えや言葉よりむしろ「腰」のありかたに注目するものが多かった。「へっぴり腰な人だ」「腰ぬけども」という非難、「腰がすわった、大した人だ」「腰が決まって見事だ」という賞賛であったりした。これらの言葉遣いはどれも死語に近くなっている。過去にこれほどに腰を重視してきた社会で、現在腰の重要性が省みられないどころか他の社会以上に腰の弱い人が多く見られるようであるとは、何という激変だろうか。

現代の私達はこの事態をどう捉えるとよいのだろうか。腰の重視が忘れられたことを嘆き、その復活を提唱すればことはすむほど、事態は単純でないように思う。身体の使い方も大きく変化してきたため、現代特有の新たなボディバランスが図られなければならないのではないか。ちなみに、日本人は和服を殆ど着なくなっても、やはり膝を曲げて重心を下げてはいる。西洋人が膝の後ろをピンと伸ばして颯爽と歩くのと大きく違い、膝を曲げる姿勢は洋服には合わないのだが。膝は曲げているのに歩行力がないので大地を両脚で踏みしめる安定感無く、そして腰には力がないというのが現状だ。こんな現代日本人にとって腰はどれほど重要であるべきなのか。江戸時代と同じ程度の重要性を復活させるのが良いことなのか、他文化の影響をうけた現代の生活様式、そして情報化のなかでは、重要さの程度を変えるべきなのか、根本から探る必要があるのではないだろうか。

(2) 「肚」の伝統的身体文化と現在

日本語では「腰」は主に骨盤を指し、その中身を「肚（腹）」と呼んでいる。身体遣いにおける「腰」の重視は「肚」の重視と表裏のものだ。「肚」は「腰」より柔らかく可変的であり、繊細な感覚が伴うものである。「肚を決めよう」「肚に据えかねる」「肚に収めておこう」「肚づもりはどうだ」「肚の探りあいをする」「肚に何か隠しているようだ」「肚黒い」「肚を割って話そう」などの日本語表現は、日本人の思考の座が頭脳ではなく肚にあったことを示している。私達も試みに、肚で考えるという感覚を味わってみよう。それはおなかに入れる深い息とともにあるはずだ。また瑣末なことには捕らわれず、大きな問題だけをじっくり勘案するものだろう。そしてその思考は感情や決断とも近いところでなされている感覚がある。また、「肚を割る」などといった表現から、肚は、奥深くに本心を隠すこともできる、プライバシーの場所でもあったと言える。肚とは、自己の座と感受されていたと言えよう。

武士が切腹で切ったのもここであるが、肚が自己の座と感じられていたからこそ、自分の手でそ

れを断つという自分の生命への責任の完遂が、このような方法で行われたのだ。

「肝」という言葉も同様の意味で使われた。「肝っ玉」「肝に銘じる」などという表現から、深く揺るがない落ち着きが、肝の感覚に伴うことがうかがえる。現在この語が使われるのは、「肝だめし」くらいだろうか。

「肚」「肝」という下腹部の感覚に焦点をあてた表現も、どれも殆ど死語になろうとしている。身体感覚の焦点はずっと上向し、思考の座は現在圧倒的に「脳」と実感されている。これは目から入る情報の増大ともつながっていると私は考える。目から大量の情報を得て脳で情報を処理するというように、思考の仕方や内容自体が変化している。情報を取捨選択するという細かな問題に高速度で取り組まなければならない時代に、いちいち問題を肚まで入れることはできない。また息が浅くなり肚までは入らないので、思考と息遣いは無関係になってしまった。

「腰」同様「肚」についても現代にどうあるべきかは簡単ではないと思う。「肚」の感覚を単に取り戻そうという主張は考慮が足りないように思われる。「大脳」と「肚」という異質な機能をひとりの身体のかなでボディバランスをとりながら両立させることは、非常に困難ではないだろうか。「肚」は情報化時代の日本人にとってどれほど重要であるべきなのか。「大脳」思考を一部止めて、「肚」での思考に変える方法があるのか、それに価値があるのか。問わなければならない。

(3) 「丹田」の伝統的身体文化と現在

肚の中心にはエネルギーの源である「丹田」があると、しばしば言われる。「臍下丹田」とも呼ぶように位置としては臍の10センチ弱下方だが、球状の部分である。中国気功ではこれを下丹田と呼び、鳩尾あたりの中丹田、胸の上丹田にも言及する。これが日本に伝わると下丹田のみが強調されるようになり、日本では「丹田」といえば下丹田を意味する。またインドのヨーガでは、チャクラ即ちエネルギーセンターに7つを数える。下から、尾骨、丹田、腹（臍の奥）、心臓（胸の中心

部）、喉、眉間、天頂である。ヨーガの修行では、性エネルギーを下（下丹田）のチャクラで活性化させ、それを上のチャクラに移して変質させるのだ。このように、性質の異なる複数のエネルギーセンターの連関やバランスを考慮する中国気功やヨーガと比べ、「丹田」（下丹田）だけが特別に重視されることが、日本の身体文化の大きな特徴だと言ってよい。

「丹田」（下丹田）は中国の天台摩訶止観にもあるが、「氣海丹田」とも言われる。確かにここに手を当てると他のエネルギーセンターと言われていた場所とも異なり、いくら当てていても飽きる感覚が無い。他の場所なら「もう十分だ」と手を離したくなる感覚が訪れるのだが。「氣の海」とはまさに実感される。

丹田呼吸法は、仏教の調息法に源があるが、江戸時代中期に白隠禅師が禅病から回復した体験をもとに広めたと言われている。白隠はこれにより治らない病はないと言ったほど効果があるという。丹田は、白隠が唱えるように薦めた「内観の法」では「我が此の氣海丹田、まさにこれ我が本分の家郷」「まさにこれ我が唯心の浄土」「まさにこれ我が己身の弥陀」……と称するほどに重視されている。

私自身は能楽の修練を通じてかなり丹田を育ててきたほうだと思うが、その体験によると、初めて丹田を自覚できた日から、身体感覚は大きく変わっていった。丹田は常に息づいてはたらく感覚を主張し始めた。音楽を聴いてもおなかに響く音が非常に心地よく、丹田呼吸で発された声や、丹田で考えて書かれた文章、書などははっきりそれとわかるようになり、それを求めるようになった。理論的ではなく直感的発想への指向が顕著になっていった。そんな体験によると、丹田の開発は動物的直観力を育て、自我意識としては自他未分の全存在がつながりあっているような意識をもたらす、以心伝心の感覚を発達させ、性や生殖の力を増し、もっとも大事な問題だけに取り組むような落ち着きをもたらすものだといえる。これらは丹田を重視する日本文化の特徴ともいえる。

ところが現在、学生世代と接して知るのが、

若者で「丹田」という言葉を聞いたことがあるのは、十人に一人もいない。聞いたことがあると言うのは、剣道や弓道を習っていた者が多い。丹田の場所まで知っているのはさらに少なく、丹田を自分の身体で感覚的に自覚できるのは百人に一人程度ではないかと思う。日本の身体文化の大きな特徴は、完全に喪失してしまっている。

再三私は問いたい。丹田の自覚は現代人にとって、どれほど肝要なことだろうか。是非とも復活させなければならない身体的伝統なのだろうか。ここでも私は丹田感覚の喪失をただ嘆き、その再生を提唱する発想は単純すぎると考える。現代において丹田の自覚があると私達の生き方はどうなり、自覚がないと、どうなるのだろうか。丹田感覚はほぼ壊滅してしまったのだから、その代わりに、上丹田、中丹田、下丹田すべての感覚に目覚めさせたり、ヨーガのようにさらに多くのチャクラを開発させることも、身体感覚の鍛錬に要するのは同じほどの労力のはずだ。

以下にこれと共通する問題意識から現代日本人に基本姿勢と中心感覚を提唱している、いくつかの説を簡単ではあるが検討していこう。

2. 現代に提唱されている基本姿勢と中心感覚

(1) 腰肚文化の再生

若者や子どもの身体の基盤が危うくなっているという認識と、現代人が情報化という身体の使い方の激変を経験していることから、身体への着目は高まり、身体文化の研究や実践も盛んになっているのが昨今である。幅広く現代の身体現象を捉えて、その改善のためのメソッドを次々に生み出している斉藤孝は、最も活躍している1人だろう。私達は上述した問題意識から、まず斉藤が提唱する21世紀の身体感覚を検討してみたい。

斉藤孝は、日本の身体文化の特徴を、私達と同様に見て「腰肚文化」と名づけている。この文化を身につけているのは、現在70代以上であり、60代以下の世代と断絶があると見ている。斉藤はこの腰肚文化の再生が、若者や子どもにとって

非常に重要だと真剣に考えている。

「現在の70代、80代以上の人たち……のもっている、文化遺産としての身体感覚と技を若い世代に伝承していくには、ある程度急がなければならない。三世代ほどをかけて衰退するに任せてしまった伝統的な身体感覚を、ねらいを絞って意識的に伝承する必要があるのである。……社会の情報化が進めば……自己の存在感の希薄化と他者とのコミュニケーションの困難さが二大問題となるであろうが、この2つはともに〈中心感覚〉と〈距離感覚〉という2つの身体感覚に基礎をおくものである」⁽⁴⁾。

中心感覚については、かつて腰、肚、丹田が自分の中心だという感覚をもってきた日本人がそれを完全に喪失してしまい、身体感覚としての自分の中心をもてなくなっているというのは、深刻な問題であると私も考える。自分の中心の持ち方がわからなければ、流されるだけで自分がわからなくなり、時間的展望や、自発的行動への意欲も持てないだろう。

しかし現在なお、中心感覚は腰、肚、丹田に持つのがよいのだろうか。私の実感では、腰、肚、丹田に中心感覚をもつと、どっしりと重厚な安定感が得られるが、情報化時代にはこの感覚は重過ぎると思う。身体の底部にずっしりと中心感覚をもった人にとって、物質性を欠いた情報の奔流に接することは違和感がありすぎて苦痛だろう。また変化の早い時代において、このような中心感覚の持ち主は変わり身が遅く、適応しにくい。腰、肚、丹田を発達させた日本の身体文化の担い手たちが、現代日本に適応しつつよく活躍できているわけでもない。また他者からみて腰の据わった、肚の決まった人が、現在もっとも信頼を得ているとも見えない。現在70代以上の人たちの活躍した、変化の速度の遅い時代に適応した身体が、現在にも適応できると直ちに考えることはできない。ある意味で、腰肚だけに中心感覚をもつことは、変化の激しい時代を行きぬくには不適切なため、

ここまで衰退してしまったのではないだろうか。

齊藤孝は一方で、日本の身体文化にあった「以心伝心」とは異なる欧米流の「レスポンス」の能力の重要性も提唱している⁶⁵。レスポンスする身体は、「応答と責任ということを身体の行動レベルで結びつけ、技化するというをねらいにした概念」であるという。レスポンスについて論じるときには齊藤はもはや「腰、肚、丹田」の重要性は言わない。代わって、額・鼻・口・胸・胴体の中心を通る「中心軸（正中線）」…背骨に近いものではなく身体の前面に考えているようだ…に注目する。確かに、腰、肚、丹田の感覚は、無言でもつながりあっているような感覚をもたらすからだろう。中心感覚をどこにとるかにより、促される能力は変わると齊藤も認めていることになるのだから、どこにとるかはより検討してもよいはずだ。レスポンスする身体は、中丹田を発達させることでも養うことができるといわれているし私も実感する。中丹田の呼吸をしばらくしていると、（下）丹田呼吸とは異質の、泥田から上がったようなすっきりした自己意識が感じられるのである。

(2) 7つの身体意識

次にもう一人の身体文化の実践家高岡英夫の提唱を検討しよう。スポーツ、武道、伝統芸能など、国内外の身体文化における身体遣いを幅広く研究し、身体遣いの極意を掴んだ上で非常にシンプルに提示している彼も、慧眼の持ち主だといえる。彼は身体文化各界の第一人者に共通して、ガイドライン＝身体意識の発達があると見るが、その身体意識に7つ見出している⁶⁶。7つはそれぞれ、異なった身体感覚、精神的・身体的作用や効果、欠乏症状をとまなう。また、さまざまな第一人者はこの7つのどれかひとつ、また複数を発達させていると高岡は分析している。下丹田はこの7つのうちの1つである。丹田のみを絶対視するより、遥かに広い見通しがあると言わざるをえない。

その7つとは、①センター（頭頂よりやや後ろから、背骨のやや前、膝裏、脛骨の真下に通る）、②下丹田、③中丹田、④リバース（中丹田から他者に向かう）、⑤ベスト（左右において、鎖骨の

中点、乳首、脇の下より指四本下、背骨と肩甲骨の真ん中を結ぶ）、⑥裏転子（左右に帯状にある。臀部の真ん中、臀部と脚の境界線にあるくぼみと膝裏の真ん中を結ぶ）、⑦レーザー（下丹田から前方に向かう）である。④リバースは、中丹田に発する意識で、⑦レーザーは、下丹田に発する意識なので、身体部位の意識としては5つと言えるかも知れない。この7つのバランスシートを各自に作らせたり、③中丹田はそれをフォローする②下丹田を必要とするなど、相互の関係も考慮する。気功、ヨガなどの修行を重ねてきた高岡ならではの発想である。

興味深いことに、外国選手らも分析対象にするせいか、③中丹田や④リバースそして、重心を高くし、膝裏が伸びる効果をもつ⑥裏転子という、日本では伝統的には注目されなかった意識も取り上げている。④リバースは齊藤孝のいうレスポンスの能力に相当するだろう。

そして、時代と身体意識の感覚について、高岡は次のように述べる。「21世紀の今……世界は圧倒的なセンター優位の時代を迎えています。この流れはたぶん来世紀になっても、続くことでしょう。この顕著な例が、人々の好みです。現在は、センターを強く備えて、颯爽として広い視野を持つ人物に、人気が集まる傾向にあります」といって、イチロー、タイガー・ウッズ、室伏広治などを挙げ、昭和のスターだった長島茂雄、王貞治、尾崎将司らとは異なるという。センターが発達すると、すっきり立って背が高く見え、目線が高くなって、視野が広くて小さいことではぶれなくなる。現代人はセンターをまず強く鍛錬したあと、中丹田、下丹田、リバースを鍛錬するともっとも良いのではと提案している。

身体の中心感覚については、私も「腰、肚、丹田」よりも、この「センター」の方が時代に適していると考える。グローバル化した変化の早い時代には、すっきりと伸びた姿勢で視野広くものごとを見通せることが肝要な能力だろう。また大量の情報を取捨選択するには、細かなことにこだわらないことが重要だ。

こうして「センター」を発達させると、基本姿

勢も腰肚中心よりも上に伸びて変わることになる。重心が高くなっても縦軸が通っているので不安定にならないだろう。

重心の低い基本姿勢をとる日本の伝統的身体文化にとっては、異質な基本姿勢が提唱されることはその継承発展の危機だと受けとられるかもしれない。ここで矢田部英正氏の意見を生かしたいのだが、それは「現代日本人は伝統的な日本の姿勢と、新たな姿勢とを使い分けられるとよい」というものである。センター中心の基本姿勢を身につけ、伝統文化に携わるときには腰肚中心の姿勢を取れるとよいであろう。

情報化時代の現代人にはためになる高岡の指摘として、⑤ベスト（前後の胸部）の意識も注目したい。現代人は目と頭脳の過労で、肩凝りがひどく、肩甲骨が背中に張り付き、腕が回らない身体になりがちだ。高岡の提唱する「ゆる体操」⁽⁷⁾に並んで、ベストの意識を育てることは、現代特有の偏り疲労を軽減する効果があると思う。

こうして気づくのは、中国やインドの身体文化のように複数のエネルギーセンターを認識しているほうが、日本の腰肚文化よりも時代の変化に対する身体の対応においてタフで柔軟ではないかということである。このことは今後の研究でも展開していきたい。

(3) 身体の中心感覚の質的差異

次に、身体感覚の精妙さの次元が以上の議論でものから飛躍するようだが、甲野善紀の指摘に学んでいきたい。紙面も限られるのでごく表面をなぞることになるかと思う。

忘れられてきた古武術の絶妙な身体遣いを掘り起こし、さらに創造的に進展させている甲野善紀は、スポーツ、演奏や歌唱、舞踊、さらに介護など、さまざまな分野での常識的とされてきた身体遣いに根本から異なる発想をもたらしている。他者に意図を読まれない武術は、相互に意図を了解し合う日常的な身体遣いとは根本から要求される質が違うのかもしれない。とはいえ甲野の発見した技は日常的な身体遣いにも応用されて歓迎されてもいる。日本人の日常的な身体遣いを、この後

どのくらい変えうるのか、可能性は計り知れない。さて日々滞らず探求していくため、甲野の身体理解も進展し続けて固定的なものではないと受け取ったうえで、これまで私たちが問題にしてきた身体の中心感覚については、甲野はどうとらえているのか見たいと思う。

甲野は「支点をなくす」ことが武術的な動きで基本的に重要だという。支点については次のように言う。「支点とは動かず、耐えるところである」。身体全体のある一箇所に動かない所があれば、そこに負担がかかるのであり「例えばなにもかも全部を腰で受けているというのもそう……。腰が全体の動きの1つの中心になっているのはいいのですが、それは動きの中心であって、そこに負担が来るような使い方であっては、壊れてしまいます」⁽⁸⁾。こうして身体を局所的に使うのではなく、つねに全体を同時に使うことが大事だという。腰や肚の中心感覚も1種類ではないことを語っているのである。

また、「身体の癒着を解体」し「細かく分節化する」ことを重視する。癒着を解体するとは、一枚岩のような身体をできるだけ細かな部分にし、それぞれを分離させ、かつ連動させることで、よりスピーディに巧みに動かすことである。身体に分節化とは、甲野のたとえでは、大きな魚ではなく、小魚の群れのような身体にすることで、小魚の群れが一瞬で向きを変えるように、身体をすばやく動かせるというのだ。これは背中についていうと左右などに分離することだ。ここで、中心感覚について考えると、背中の中心軸は「中心軸を「軸」ではなく身体を左右に分ける切断線とし、左右の軸を動作の基準とする」⁽⁹⁾べきだという。背中の中心軸が背中の左右をくっつけるように働いては、背中が一枚岩のように動きの鈍る「癒着」が起きてしまう。中心軸が軸ではなく切断線であるべきだというのだ。

腰や肚の中心感覚や、中心軸が、意識、感覚として一通りではないと捉えていることがわかる。

さらに呼吸法については、丹田呼吸法などを提唱するのではなく「未熟なうちからこれがよいという呼吸法を行うのは、かえって本質的な進展に

ブレーキをかける危険性がある」⁽¹⁰⁾ と考え、あえてなるべく触れないようにもしているという。

武術でいう「居つく」ことを常に警戒し、不安定な状態に身体をあらせることで、滞らない、何気ない、精妙なはたらきを可能にしているのである。甲野の稽古には、初心者でも「型」「基本」などはない。

甲野は「正しい姿勢」「正しい呼吸」のような「正しい」という言葉を用いるのに非常に慎重である。「硬直化した思考による、いい加減な「正しい」ということが非常に多い……。たとえば「正しい基本」と言いながら、身体を居つかせてしまうような形で木刀を振らせることがよくありますからね」⁽¹¹⁾。

このような指摘の前では、私達の掲げたタイトル「基本姿勢と中心感覚」自体が硬直をもたらず悪しき発想ということになる。

基本姿勢と中心感覚の必要性、それらの形と場所、それらの質、そして基本姿勢と中心感覚の陥穽までも概観してきた。非常に難しい課題だと痛感される。今後は「正しい基本」の「正しさ」を相対的、暫定的に認め、また他方で伝統的な基本

姿勢や中心感覚と、情報化時代により適したものの使い分けを考えに入れて、より具体的に考察と実践をしていきたい。

《註》

- (1) 平沢弥一郎『足の裏は語る』ちくま文庫 1999年 95-96頁
- (2) 矢田部英正氏のご指摘に学んだ。
- (3) 矢田部英正『たたずまいの美学』中公選書
- (4) 齊藤孝『身体感覚を取り戻す 腰肚文化の再生』NHK ブックス 2000年
- (5) 齊藤孝『自然体のつくり方 レスポンスする身体へ』太郎次郎社 2001年
- (6) 高岡英夫『身体意識を鍛える』青春出版社 2004年
- (7) 高岡英夫『「ゆる」身体・脳革命』講談社+α新書 2005年
- (8) 甲野善紀『身体から革命を起こす』新潮社 2005年 66頁
- (9) 前掲書 108頁
- (10) 前掲書 166頁
- (11) 甲野善紀・光岡英稔『武学探求 卷之二』冬弓社 2006年 175頁

本研究は、2006年度学内共同研究の助成を受けて行われました。記して謝します。