

| | |
|------------------|---|
| Title | 体操の論理的考察 |
| Sub Title | Logical discussion of gymnastics |
| Author | 森下, 孝(Morishita, Takashi) |
| Publisher | 慶應義塾大学体育研究所 |
| Publication year | 1966 |
| Jtitle | 体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.7, No.1 (1967. 12) ,p.13- 30 |
| JaLC DOI | |
| Abstract | |
| Notes | |
| Genre | Departmental Bulletin Paper |
| URL | https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00070001-0013 |

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

体操の論理的考察

森 下 孝*

まえがき

1. 体操の意義
2. 体操の形成過程
3. 体操の性格
4. 体操の構成

むすび

まえがき

体操の効果を期待するためには、体操の本質について正しく認識し、その本質を十分に発揮することのできるような内容によって、すじ道にそった実践が合理化されるようになさなければならない。

そこで、体操を論ずるにあたり、その意義、解釈、体育の方法論において混同されがちな遊戯との関係に触れつつ、体操の形成過程について、更に体操の性格、構成の手段について論述し考察したい。

1. 体操の意義

体操を行なってその効果をあげるためには、体操の基本にもとづいた正しい方法によって実践されなければならない。体操の正しい認識がなければ、その実践が体操の真意と離れて誤った方向に走ったり、精神、意義づけを伴わない脱け殻のみを追うことになって、体操そのものまでも云々される結果になってくる。

例えば、戦後の反動的な現象の一つとして、体育は挙げて遊戯、スポーツによらなくてはならぬかのようにいわれ、体操は過去の体育であって、新しい体育はスポーツでなければならぬなどと、その不明、無研究の自己暴露をする者さえ出てきたり、現在でも未だ、A型の学習指

* 慶應義塾大学体育研究所講師

導とかB型の学習指導などといって、根をもたない派生の一場面にこだわっているなど、いずれも本質的研究からのすじの通った考え方をもたないところから発するものであると言わなければならない。

そこで、そのすじを通すために、体操ということをどのように解釈し、理解したらよいかという根本問題について考察しなければならなくなってくる。

現在一般に体操といえば、それは丁度、スポーツという語の解釈と同様に一つの通念化された概念によって、「あ、あれか」とあるものを指して識っている気持でいる。しかし体操の認識があらゆる場合に、その程度であってよいものなのか。社会的にその時代に通念化された言葉と解釈、これは必ずしも否定されるべきものではない。しかしまた必ずしも常に真の意味、妥当性をもっているものであるとはいえない。だから、厳密な意味で正確さを主張するとすれば、「本当のスポーツ」とか、「新体育」とか、そのものに断り書や前置きをして使わなければならない。

体操という語についても同様であり、同じく体操という語を使ったとしても、言う人、聞く人によってその意味に広狭深淺があり、また体操を行なった経験のある者と無いものとは非常な違いがあって、万人一様に同じ解釈がなされているとは限らない。ここに体操をどのように解釈し理解したらよいか、体操の正しい考察が問題として取りあげられる必要にせまられる。

以下、体操の解釈についてやや具体的に考察を試みたい。

広い意味の体操

すべてそのものを固定化し、形式化してしまえば客観的に誤りなく誰にも解りやすくなる。白でなければ黒と、われわれ人間には何でも簡単に割り切ってしまいたい傾向があるらしい。しかしその形式化、固定化はまことに恐ろしいことで、次第に活きた働きの根を枯らしてしまうことになり、竟にはそのものの真意、精神をも具体化させることができず、偉大な成長発展、無礙自在な働きが阻害されることになりやすい反面をもっている。その意味でそれは死を意味するともいわれよう。

体操の見方についても丁度これと同じで、体操をその形式からのみ規定しようとする立場がとられやすいが、これは体操を活かし、その真意を発揮させることのできない狭い世界に立てこもるもので、真の体操の解釈とは言えない。このような関係をはっきりさせるために便宜上広い意味の体操とか、狭い意味の体操とかいう言葉が使われるのである。

それでは、広い意味の体操とはどのように考えたらよいか、これを一言にして、それを行なうものの態度によって区別しようとする心理学的な態度によるものであり、一切の形式に拘束、制約されることなく、純粹に目的論的に考えようとする自由な立場からの解釈である。

このように解釈するならば、丁度これは、遊戯活動と労働ないしは作業の活動との区別に当って、I. Kant とか、L. H. Gulick や J. Dewey らがとった立場と同様な解釈の仕方であるといつてよい。即ち I. Kant は、「作業は目的活動であり、遊戯は活動それ自身が目的である」といい、労働はある目的を達するために行なうので、その活動自身は愉快なものではないが、これに反して遊戯は活動それ自身が愉快であるから行なうので、その際他に何等の目的があるものではない、と言っているし、I. Lee は、「労働は強制的であるに対し、遊戯はそれ自身が生活であつて、手段ではない」と言い、J. Dewey は、「活動が物質的結果を求めるときは最早それは遊戯ではなく、労働であり、仕事である」と言っている。

このようにこれが決定の規準は、活動の形式にあるのではなく、これを行なう者の態度にあるというのである。

このような同じ立場が肯定されることによって、初めて狭い意味の体操も真にその基礎をもつてきて、埒外に踏み出すこともなくなってくるし、更に広い意味の体操は、固定した形式の枠からも自由にとび出して、体操をいっそう広く豊かなものとして自己の中にとり入れ、十分な体育効果を挙げる事が出来るであろう。したがって広い意味の体操とは、形式をのり越えた働きであり、自らに体操決定の規準的意義を備えることになるから、別な言葉を使うならば一つの原理性だといつてよく、体育の統合原理としての意義を担うものであるといふことができる。

例えば、或る人が毎朝散歩したとする。その人は散歩を欠くと、どうも体の調子がよくない。朝飯がおいしくないのので、朝飯をおいしく食べるため、体の調子をよくするために散歩するのであるとしたら、その人は健康を保持するためにといはっきりした目的をもって散歩しているのである。この散歩がただ気持がよいからというのではなく、これが直接健康保持の手段として行なうのであることがうかがえる。にもかかわらず、これは活動の形式からすれば、散歩という自然活動であつて、およそ第三者的立場から見れば誰も体操をしているとは見ないであろう。しかし本人は漫然と自然運動をしているのではないので、健康保持のため欠くことの出来ないという立派な体育目的を意識し、そのために行なう活動であると解釈できる。この単なる散歩を広い意味で体操らしい表現で言っている場合がある。要するに通念的な体操らしい形式のみを指して体操というのではなく、ボールを持って、竹刀を握っても、スポーツらしい活動をして、これを行なう者の精神的態度の如何によって体操ともなり、スポーツともなると言えよう。

即ちあらゆるスポーツ活動の形式、いな労働の活動形式でさえも、その態度、仕方によっては立派な体操ともなり、また他の仕方によっては、体操形式であつても労働、作業となり、スポーツともなる。体操をこのように目的論的に、原理的に考える立場が広義の解釈であつて、

この解釈の根をもたないところには、狭義の体操さえもその存立の意義を失ってしまうことになる。

狭い意味の体操

以上のごとく広義の体操観に対して、狭い意味の体操というのは、身体性に立脚して、即ち関係科学の法則に基づいて、人為的に身体練習をするように組織構成した運動形式によって行なうところの体操をいうものである。従ってこれは体操という独特の形成を通してなされることになるから、これを行なう当人ばかりでなく、第三者も一見して体操ということが明瞭に識別できることになる。そうであってしかもこれを行なう人の目的、態度は、まったく広義の体操の場合と同様でなければならない。即ち広義の体操としての原理の適用を受けるものである。だから狭義の体操でも広義の体操に含まれることになるのであって、狭義の体操は、広義の体操性によって貫かれているか、そうでないかにより決定されるのであって、まずその動機は、健康的価値の実現ということをも目的としたものであり、しかもその方法的過程が目的を達するのに十分な合理的形式となっているものでなくてはならない。

体操は形式であるとともに精神である。これが狭義の体操の解釈であって、普通には狭義の体操を形式としての体操といわれるのであるが、それは精神をぬぎにした形式という意味ではなく、広義の体操を原理としての体操というその語に対照していわれるものにすぎない。

以上のごとく体操を狭い意味に解釈しても、形式をのみ指しているものではないが、その形式がまた重要な意味を持ってくるところに特徴があると言えよう。何故ならば、体操の運動形式というのは、体のどこをどうするためとか、その働きを高めるにはこの形式がいちばん適切であるとか、身体科学に基づいて合理的に最も有効な運動形式を人為的に作り出したものであるからである。即ち、よい体を作ることについて、その要素となるある特定の目的を達するために、最も効果的に考え出された運動形式が、体操の材料といわれ、これは身体のあらゆる部位にわたって考慮され得るものである。だから狭義の解釈に立てば、その運動形式によって身体練習がなされたときに体操と言いたい。ここが広義の体操と違う点であって、狭義の体操を形式としての体操というゆえんもここにあるのではなかろうか。

広狭自在な解釈適用の必要性

体をよくする——心をぬぎにした体でないことは勿論、即ち健康的価値の実現といっても、要素的には単一ではなく、極めて多岐複雑な内容をもつものであるから、どのような要素を満たすためにも、どんな時でも必ず体操形式がいちばん適切であるとは言えないが、多くの時間をかけて非能率的な自然運動によらなくても、合理的に考えられた体操によれば、その内容を満

たすには極めて効果的である場合もある。

例えば、強い持久力の獲得を目標とした練習であれば、いわゆる体操形式の運動によるよりも、スポーツ形式としての長距離走、ロードレース等によって、時間を対象とし、競争ということを手段としての練習がより適切である場合も考えられる。また全身的に柔軟性をつけようとするならば、柔道、バレーボール等のスポーツ形式よりも徒手体操をした方が効果的であることも明瞭である。

このように、よい体といっても、形態的に機能的に、或いは保健的に、技術的にその要素は極めて多いのであって、限られた一定の形式のみに執着（偏向）するのでは到底得られるものではない。それぞれの立場によって有効適切な方法、形式がとられ、それを巧みに活用することが必要であって、ここに体操が、広狭自在な立場に立って、目的的な身体練習体系としての豊富な内容をみずからの中に収め、自由な選択をするものとならなければならない。にもかかわらず、体操が狭義の体操観にとらわれて偏見に陥ったり、或いは目的を達するためには、当然追求されなければならない具体的練習形式が、技術的な丹念さ、徹底さを欠いて不得要領のまま見逃され、竟に転じて他に移るという否定論に傾いたりするのは、ともに広狭自在な体操の意義を解しないところからくる不明の結果に他ならない。

2. 体操の形成過程

体操が近代的意義を獲得したのは最近世であり、今後ますます文化的生活の中に、体育として教育の領域を占めることの意義が重要視されることは、その形成過程の考察を通して明らかに知ることができる。

わが国においても、終戦後のある意図的政策と、一時的な反動的思潮によって、体育方法のスポーツ万能主義が流行し、一般に体操は影のうすい存在となったが、この体操の否定論的現象を通して、体操は更に新しい意義を見出され、最近の健康づくり、体力づくりに欠かせない要素を見出したことは当然の帰結と言わざるを得ない。

体育史研究者にとっては、体操の史実による変遷の沿革的考察は極めて有意義であり、興味あることであるが、ここではそれらのことを頭に置きながら別の観点から体操への出発と発展過程について考察を加えてみたい。

体操はよい体をつくるという目的を実現させるために積極的にそれに処する身体練習の形態をいろいろとつくり出し、次第に身体練習としての組織体系となされたものである。

K. Groos は、「下等な生物はその生活機能が全然機械的に固定しているから、一定の生活条件においてのみ生存し得る」といい、「高等な生物には順応能力と多様な形態とを付与するこ

とができる」といっている。この多様な形態と順応能力とは、高等な生物が未完成の素質として持つものであって、練習によって出来あがるものであるというのである。K. Groos は、この練習を遊戯の説明に用いている。K. Groos は「若い動物や子供達がお互いに追かけあいをしたり、戦闘のまねをやっているのは、模倣や復習ではなく、また精力の余剰のためでもなく、むしろ将来において必要な力の準備である。十分な活動の前にあたって準備をしているのである。生物界を観察すると常に同様なことが行なわれている」と言って、「小鳥はまだ巣立たない前から翼を動かして飛ぶ準備をしている。小猿は物をつかみ得るまでしきりにこれを練習している。もしかたは生まれて6週間はただ跳びはねの練習をしている。このような例は、スペンサーのいうように、休止している機能の活動と考えるよりも、抑圧することの出来ない本能によって将来の活動の準備をしていると見るのが至当ではないか」と言い、遊戯は個体に存する本能であるとし、下等な動物は、この本能が遺伝的に完成しているが故に、何等訓練の必要はないが、高等になるに従って遊戯による体験や、練習によって、自然に自己育成と将来の活動の準備を要するに至る、そのために長い準備期間を要し、彼等が生まれながらに持っている未完成の素質を練習することによって、多様な形態と順応力を得るに至ると言うのである。このような K. Groos の説に対しては、本能の解釈、成人の遊戯の無視、種族発生の過去の忘却等異論の存するところであるが、少なくとも成長期における遊戯の説明としては一応うなずけるものであって、一つの生物学説といてよいだろう。

ここにことさら遊戯と遊戯の解釈の一つを取り出した理由は、体操の形成過程を考察する上におよそ二つの問題に関連して取り扱われるための手段とした。

その一つは、K. Groos の言うごとく、遊戯が練習によって将来の真面目な活動への準備または自己完成のために存するものであると言っても、それは生物の自然性として本能的衝動に基づき、それ以上の進歩性を持たないものであって、志向以前の世界のものであり、生物の一般性としての性向、構造の域を脱するものでないと言うべきで、志向的な目的的活動としての練習ではないということである。今一つは、遊戯の価値は、人間の未分化的、総合的影響としての意義を担うものであるが、児童前期は、身体的発育が精神的発達に先行する時期であり、人間完成に不可欠の身体発育と活動能力の発達とに持つ意義は極めて大きな役割を占めることになるので、教育上に遊戯が体育の面から大きく取りあげられることになるので、ここに体育の方法上の問題が生じてくるわけで、体育の内容、形式としての遊戯とかスポーツとか、体操とかの問題が吟味されなくてはならない。遊戯と体操とを同様に体育の材料、内容として眺めようとするとき、その目的性と手段性、自然性と人為性との関係から、体育の概念およびその実践的意義の解釈が一層複雑かつ困難なものとなってくる。この第二の問題は、ここに推考する上からはその関係が直接的でないとしても、体育としての目的性の手段的意義、手段の目的化

の問題として、体操そのものの解釈と、その方法論に係るし、第一の問題は、志向と性向、理性と感性、人間と単なる動物との関係において、体育体操の成立の契機となるから、直接ここにおいて取り扱わなければならない問題である。

たしかに遊戯は、自然性そのままでなんら進歩性をもたないと考えてよいし、また意識以前の体育とも言うべきであって、それに比べて体操は心の産物として体育的意図の発露による進歩性の現われと見ることが出来よう。

遊戯は、自然性による練習であって、その中に本来的に身体的育成、体育的意義を含むものであったが、これに比べて体操は、人為性によって体育的意義を満たすための意図的に行なう身体練習である。

人類が一般の動物と異なって高い精神性を獲得し、進歩発展してきた以上、その進歩の次元にふさわしい文化的要求をもつことは当然であり、一方にますます素朴な自然性を求めようとする傾向を持ちながら、更に進歩性によらなければ充たし得ないものを持ってくることになる。このようにして体育の概念は生まれ、身体練習を意図的に求めることによって積極的な身体練習の中に方法原理を樹立し、知的体系として合理化してきたのである。この知的身体練習体系を体操と定義づけることが出来よう。

このような論点にたつて、体操はまさに進歩性であり、人間の進歩の次元にふさわしい形成的要求を充足するものであると言ってよい。

体操が進歩性、文化性としてその要求に応ずるようになれば、つねに自然性に立脚しなくてはならない。そうであれば、進歩性、人為性としての体操は、どのように始原し培われたのであるかが問題になる。

遊戯が進歩性を——勿論遊戯そのものは、個体の進化ないしは成長過程に応じて進歩した形態をとるが、形成的意義において、従って体育的意義における進歩性を——もたないものであるならば、体操はこれから成長発展したものではないと言える。しかしながら、体操が進歩性であるならばその始原性があるはずである。そしてそれはやはり生命の内的欲求から起こってくる意識以前のものであることには間違いない。生命のもつ自己保存性は生物一般の機構であり、本性であることについては前述したが、この中には不自然な状態から自然の状態へ、異常を否定して正常に就こうとする欲求が衝動的に起こることが見られる。この生命の在り方の悪い状態から自然の状態への感性的、肉体的、生理的衝動が、理性性によって統御され、正しく満足させられると共に、更に進んで不要な衝動の原因を排除し、生命の内部的な営みの過程を一層正常なものとする積極的営為が、知的理論によって支えられるものとなったところに体育の世界が開かれたとするならば、体操の自然的なあり方への復位的な欲求が生理的衝動を始原として発展したものであり、その操作を理論的な裏付けによって積極化し技術化したものと見

られないだろうか。

体操の生いたちをこのように考え、その始原を求めて自然界の現象を広く観察するならば、われわれはこのような活動の多くを発見することができる。

例えば、われわれが自然のうちに脚を組みかえ、いろいろな姿勢をとり、或いは思わず行なう背のび等は勿論のこと、猫や犬は目覚めるとすぐあくびをしたり伸びを必ずしたり、前肢や、後肢を突張って胸部や腰部を引き伸ばすし、鶏も時々翼を拡げ、片脚を後に伸ばしてのびをしたり、軽く跳びあがりながら羽ばたきをして体を調整しているように見受けられる。これらはいずれもからだの調子を一定のコンディションに保つために行なう動作と見られる。勿論それは意識的に行なうものではなく、体の内から自然に湧き起こってくる生理的な欲求であって、まったく肉体的衝動から発する動作であり、生命は機能として自己を保つように出来ているという性向の現われである。しかしこれらの動作は同様に生物の本能的衝動的な活動であっても、猫がマリンにじゃれついたり、ひよこが走りまわってお互につつき合いをするのとはまったく異なっている動作で、それ自身を目的とし生活するというよりも、何かその中に手段的な意味をもっているように考えられる。このような意味から、体操の始原性をここに求め、これを意識以前の体操とみてよいのではなからうか。

体操はたしかに身体運動の知的体系であり、心の産物、ロゴス (Logos) をもつテクネであると言って間違いではなく、一面無味乾燥であると言われることも、まるで当を得ないでもない。しかし、その実際練習にあたって、この始原性、母胎性から泉が汲まれないような仕方になることは、体操そのものを涸らしてしまうことになるし、遊戯との混同によって手段的進歩性を持ち得ないままに終わるならば木によって魚を求めるの類に墮してしまうことにもなる。

いずれにしても、人間が生物性に支えられながらも、人間として超越したゆえんのもは、ものを考える動物となったことであり、主体的な自己否定性をますます純化してきたことである。倫理性を唱え、知的理論を自由にし、意志的にその形成を求め、すべてを思考と努力の対象となし得るに至って人間の世界は開かれ、文化は形成されたのである。

体育の概念は、その人間性のあらわれであり、文化的所産の一つであって、体操は体育の進歩的手段として、運動方面よりこれを具体化するための純粋な目的的な実践体系として創案されたものとみて誤りであろうか。

要約すれば、性向からの志向へはそのまが過去における長い人間進化の過程である。その過程に人間として超越してきたものであることをおもえば、人間に自由に意志する恩けいが与えられて以来、始原性から進歩性への限りないリファインが繰り返されてきたことを想像することが出来よう。自己否定性が確立し、主体性がますます純化してくるにつれ、性向のままに流され、しばしば自然からの抹殺を逃れ得なかった生命が、外に向けられることによって、自

己のよりよい状態への否定的所作が母胎性の根に培われつつも、理性による統制と知性の裏付けによって、よい体をつくるための技術と理論とを構成することが出来たと言えよう。

このようにして、身体面に対する形成的アイデアの計画的具体化を体操と呼ぶに至ったのである。体操とは、このような観点に立って作られたものとみなし、体操の生いたちを見ることが出来る。

3. 体操の性格

体操の手段的意義

体操の性格は、まず手段性をその基本性に行なっていると言えよう。手段としての活動、これは仕事、作業における活動とまったく同じであり、体操が作業的な性格を持つと言うのは、このような意味から言われるのであって、行なうこと、そのことが目的であり生活であるのとまったく根本的に相違する活動と言わねばならない。つけ加えて言うならば、遊戯を更に高い立場に立って、その活動を手段的意義に利用することは出来る。体育の——課題としての体育、意図的な体育の——材料として遊戯を用いる場合、或いはスポーツという形式の労働と言われるプロスポーツ等の場合はそれである。だからと言って遊戯の本質が手段性、作業性であるのではなく、従って体操と遊戯とはその育ちの元が違っている関係から、体操は自然性の基盤に立つものであると言っても、それは遊戯から成長発展したものであるという見解は当を得ないのではなかろうか。

フレーベルは、遊戯を「自由と法則と生活とが内的に交入し、一つとなって現われる」活動だと言っているが、遊戯の本質は、意志的、意識的形成のための活動ではないところに存在し、遊戯活動そのものの中に内在している形成的価値が、自然のうちに性向として行なわれる中に実現されるところにその価値を見出すことが出来る。

体操は、同じく本能、衝動、性向の根に発しながらも、最初から手段性を基本的な性格として育ってきたところに特徴を有するのである。

その手段性とは、目的、主観的目的をもつことを前提とし、その目的を達するための手段であり、目的と手段とはまったく一つのもので離れることではない。だから、体操が手段性をもつことは、はっきり目的をもっていることとも言える。従って体操は運動そのものが目的ではなく、目的を達するための運動であるから、体操を行なったとしてもその効果が期待出来ない場合は体操と言うべきではない。また、効果の期待出来ないものは体操と言えないことから、手段は常に目的からの拘束、制約を受けるものであり、必然的にその過程の合理化が要請されてくるということである。

即ち、一つは、人間の最も好ましい成長発達、体のよりよい状態を意志することに始まり、理性の正しい導きを要するという体操の出発の問題であり、動機と実践過程における観察と評価の結合の問題にまで発展するし、その二は、前者の問題からの要請によってその方法的過程(手段)をいかに合理化してゆくかという方法論の立場を生むものであり、継続した実験、調査、研究の知性的基礎によって、運動の構成ならびに組織の体系的形成の問題となってくるが、結局体操が科学的、合理的体系であるためには、知的基礎が決定的条件となるもので、体操は、一つの知的体系であることをその性格とするゆえんが知られる。

体操の理性性

プラトンは、コラケウティケーとロゴスとの相違について指摘している。即ち、ロゴスは何時でも最善を求めて身体や魂を世話することを見守るが、コラケウティケーは、身体や魂を世話するテクネの中にもぐり込んで、最善とは無関係に、最速を追求して無智を欺き、最大の価値があるものごとくみせかける「みせかけ術」であるというのである。しかもプラトンは「体操とはロゴスを持つテクネ」であると言い、また「体操は身体の善を目指すテクネ」であるとも言っている。

体操が最初には医療的意義、形式をもったものであったことは史実の示すところであるが、手当をし、鍛練すれば立派な体になることを発見し、その立派な体への志向によって生まれたものが体操であって、この志向がなかったら体操は生まれてこなかったであろう。志向は既にその中に理性性が含まれると言ってよい。ゆえに肉体的生理的な、衝動としての自然的欲求が、本来の自然性の方向を失なうことなく、理性の統率によって積極化されてきたものが体操なのである。

プラトンの言うコラケウティケーによってではなく、常に身体のよりよい状態という善を求め、それに至る過程を理性的に見守るところによい体は作られていくのであって、それは欲求を抑圧することではない。自然的な正しい欲求がその線を踏みはずし、最速の理のみに走ることなく、健康意識の高揚、生活意欲の増大、人間完成の熱望という改造された欲求、サブリメートされた欲求となることである。このようにして体操のねらう健康的価値の実現という目的および実践の動機は、既に理性の裏づけを持ったものであり、更にその過程は、恒常的な発展となるため理性によって率いられた正しい欲求によってうずめられるものとなるところに体操が見出されるのである。

体操は体育の知的体系

体操は実動であり、他のあらゆる活動となんら異なるところはない。遊戯、スポーツ、ダン

ス、その他労働にいたるまで実際に身体活動をもってなされるものであるから、この身体活動という点からは同一の範疇に属するものである。しかしすべての活動は、おのおの独自の意義を有するものである。遊戯活動は何故に起こってくるのか、ダンスの動きはいかなる意味を持つものであるか、体操は何のためになされるのか、というように、その意義、目的を問うことになれば、同類として集成することが出来なくなってくる。

体操が体育の知的体系であると言えるのは、この活動の意義づけである体育目的を達成するための身体練習ということから、最初に述べた体操の基本的な性格としての手段性ということに起因して、必然的に求めなければならなかったことによる。

体操が手段性を存立意義として持つこと、作業的な性格をもつことは前述の通りであって、作業は、遊戯活動と異なって、その過程は、すべて合理的、段階的な系統性のある進行過程をとらなければ効率的にその目的を達することは出来ない。体操も、体育目的を達するための作業的、手段的活動であるためには、やはりその効果をあげることは、身体練習がそれぞれに応じて合理的、系統的に行なわれなければならないことになる。身体練習が合理的になされるためには、まず、それぞれの運動について、或る動かし方をすれば、或る結果が得られるということを知り、そのような動かし方がなされることになるので、生理学的な法則を知ることが前提となってくる。

体操はこのような考え方によって、これに関係するすべての基礎科学の原理、法則に基づいて、体育の目的とするところを身体練習の方面から達成するために、特別な練習形式を考案し、構成し、或いは広く生活形式から生まれた他の運動を利用し、これを行なう者自身の身体の状態に応じて、処方的に、系統的な身体練習をするようになったわけである。

このように、体操を、特別に形として工夫考案した訓練形式、或いはその他の自然形式から生まれたものの意味的利用まで含めて、広狭いずれの解釈をとったとしても、それが身体練習の合理的体系であるということには必ず知性が存するのである。

更に、身体のコンドィションの良否は、知性以前の生物的自然性によって感得されるものであるが、その良い状態へ、積極的な形成意志を持ち、健康と基本体力の普遍的増強とか、形態的、機能的に均齊、調和的な発育発達とかを目標に、これを体操の目標とし、身体練習の対象とするならば、この目標の設定ならびに方法の選択を決定するについては、すべて知的考察の結果によらなければならない。

体操が知的体系であると言えるのは、知識として持つということではなく、実際に離れては体操は成り立たない。

要約するならば、実動形式が、発育発達的一般原理として、個々人の特殊性の上に具体化され、創造されるものが体操であって、その際、知的要素を欠いては、絶対にその創造が不可能

となってくる。従って体操は、知的体系であることをその性格として持っていると言えよう。

体操は身体練習の統合性をもつ

身体練習が一部に片寄ったものであるならば、体操の本義が失われる。ということは、よい体、即ち健康、体力と調和の問題を前提としてなされなければならないが、ここでは体操はまず、広狭どちらの解釈に立つものであっても、人間身体の全体性に応ずるものとして、身体の各部位、各機能に対する普遍的な配慮をもつことが原則である。

身体の全体的な考慮の上に、或る一つのことを指導（練習）している状況も、なんら全体的な関連をもたず、そのことのみを単独に指導している状態も、第三者が断片的にこれを眺める場合は、それらの間に判然とした違いを認めることは困難である。——一般にはこのような、その時その時の部分的な現われのみをみて、形式的に事を決めてしまったり、これを行なう者の下心を誤認しやすいものであるが——しかし時を経過するに従って、練習の身体形成に及ぼす影響、効果には、順次大きな差異が現われてくる。

体操は、あらゆる場合に身体形成の全体的意義を内にはらみ、個々に対する基準をはっきり標榜して立つものでなければならない。言いかえれば、体操は、身体練習の統合された原理であるとも言えよう。この役割を果たすことが体操となるゆえんであって、身体形成の全体的意義の上から、各種各様の身体運動が、体育的な意義の上に進められるか否かを決定する規準となるものである。

例えば、現在さかんに行なわれているボディビルという特定の形式をとって考えるならば、確かに、肩帯を中心として、上体および上肢の著しい発達を促進する上には非常に効果がある。しかし、ボディビルがボディビルオンリーとなるところに問題点が残される。ボディビルによって作られたV字型の体型、上肢上体筋の一時的絶対力、これは形態的にも、機能的にも、全身的な調和の点からいえば決して好ましいことではない。端的にいえば、ボディビルだけではわれわれの理想とするよい体は作ることが出来ない。といっても、ボディビルという特定の形式そのものが悪いということではなく、要は身体形成の全体的意義を見忘れているところからくる結果であって、用い方によればということに深い意味があるのであって、それは、これを唯一のものとして他と関知しないということではなく、練習者の体に応じて、全体的に考えられた身体練習の中に、他と関連づけながらこれを採り入れる、という仕方になることである。従って、ボディビルが体操となるか否かは、これが身体練習の統合性によって率いられるものとなるかどうかによって決まるといってよい。

このことは、形を工夫したいいわゆる狭義の体操についても言われると同じように、生活形式ないしは、自然形式の運動を行なうについても言えることである。

ここで、体操というもの、特に身体練習の持つ意義について考察すれば、体操とは、よい体を作るために必要とする身体運動がなされるものであって——必要とする身体練習の質と量とは各個々人によってそれぞれ異なるが——個々の運動の選択は、すべてその身体からの必要性によってなされるものであって、好きだからとか、一定の運動系列があるから、そのために行なうというものではない。

このように体操とは、本来、身体の全体的な立場からの要請によって、おのおのの運動が意味を持つ目的的活動となることであるから、これを原理的な作用性として考えるならば、あらゆる運動を全体とのバランスの上に目的化する役割を義務づけられることになり、各種の身体運動を統合して、人間身体の全一的有機性に、調和として応ずるものであると言えるのである。ここに体操が狭義の体操としてのみ解されるのではなく、広義の解釈をも生み出すゆえんがある。

体操は処方性をもつ

体操は、よい体をつくる、という目的にそって行なわれる手段的な活動であることは前述したが、よい体への出発としての現在おかれた各個人の身体状況は、それぞれにまちまちであることは事実である。遺伝的な素質においては勿論のこと、老幼、男女、強弱その他職業等の影響によって、人間の一般性の上に様々の特殊具体として、その人ながらの独自の在り方をしているのであって、よい体をつくる、という目標は一つであっても、その過程であるよい体にするための要求点や必要性は、個々人によって違ってこなければならない。

体操が、よい体への手段（技術）であるということは、各個々人のもつさまざまな要求点や必要性を満足させるための手段として、身体練習が技術的になされることであるが、それには人間としての一般的な生理学、解剖学、その他の原則が、A、B、Cという個々の特殊性に応じて適用、運用され、具体化されなければならない。

例えば、スポーツ競技において、勝敗とか、記録とかが対象とされるが、体がつよくても弱くても、100 mを10秒0という記録は絶対であって、それが現在世界記録であり、この記録にいどむために世界一流のランナーは記録に血まなこになって涙ぐましいトレーニングが続けられて競走している。また知的教科、例えば算数では $2 + 2 = 4$ であって、他の答を求めることは出来ないようにその答は4であり、誰が間違えても間違いは間違いとして一般に客観性をもつ。これに反して、体操の答は、主観性をもったものでなくてはならない。5の体力を持つものは5の運動を、6の体力をもつものは6の運動をすることがふさわしく、5の体力を持ちながら、7や9の運動を押しつけるのでは練習とはならず、それは破壊となるのである。

ここに身体形成に対する処方性の意義を見出すのであって、Aという初老者に対しては、生

理的な順調さの保全と、運動機能の維持をはかり、老齡的衰退を防ぐ体操を、上肢や胸部の發育不全な青年に対しては懸垂的な運動を、Bという農夫に対しては、下肢の敏捷の軽快性や、腰部、背部並びに肩帯部の柔軟性を取りもどす運動を処方実践させるというように、それぞれその特殊具体に応じてその必要性が満たされるような身体練習となるようにしなければ効果をあげることが出来ない。それは丁度、医師が病状を診断して投薬の処方箋を書くのと同じであって、誰にも既成の一連的体操形式を当てはめようとするのは、いかなる病気に対しても売薬の胃散を服用するのと大差はない。従って体操は、個々人の体格、体力に応じて実に千種万様であることを原則とするものである。

体操がこの処方的意義を失ったならば、仮に他の条件がいかに完備されたとしても、もはや体操としての意義を持ち得ない。体操はこの処方性をもつことによって、真に合理的体系となり得るし、手段性が手段として生きてくることになるので、この性格によってこそ体操は、補償矯正的、助長促進的、積極鍛練的な意義、或いは誘導準備的な役割をも果たすことの出来る広範な組織、自由な運用をもって、体育運動の代表的、基本的意義を全うするものとなるのである。

4. 体操の構成

体操構成の段階

体操の解釈について、広狭二つの関係から述べてきたが、体操を形式の上から狭義に解釈した場合に予想される体操構成の面から考察してみたい。

体操は、実際に練習するまでおよそ二つの段階について考えられる。

その一つは、練習材料を考案し、目的的に分類して科学的な組織体系をうちたてることである。

その二は、個人個人の身体的特殊性に応ずるように、処方配合し、要領正しく、実際に系統的な身体練習をすることである。前の段階を一般的構成と呼ぶならば、この段階は、具体的構成と言ってよい。

体操の組織構成とは、一般に前段階を指していわれる場合が多いのであるが、体操は、実際に身体練習として具体化されて初めて体操となるのであって、以上の二つの段階すべてを称して体操構成と言うことが妥当である。

体操構成の要点

体操は、その本質をよりよく発揮することの出来るように構成されなければならないから、

体操の構成原理は、その特質の中に発見することが出来る。従って体操構成の要点は、身体練習として体系化される根本的な立場より、その特質を具体的にとらえなければならない。

(1) 身体各部の運動が網羅されていること

体操は、均齊のとれた調和的な身体を作ることを目的とするものであるから、身体のあらゆる部分を残りなく練習することが必要である。そのため、身体各部を分析して、各部位に対する運動を考案し、各部分の練習を徹底させるように構成しなければならない。

身体を部位的に分析すれば、下肢、上肢、頸(首)、胸、腹、背、軀幹側の7つの部位に分けることができる。

従ってこれらの7つの部位に対してそれぞれ部位的な純粋な運動となるように、下肢の運動、上肢の運動、胸の運動等として、分析的、部分的に練習を徹底させることの出来る組織と運用が大切であるし、また一方、2つ以上の部位を同時的に、或いは交互的に練習することが出来るように、四肢(下肢と上肢)、軀幹(背と腹、或いは背と腹と軀幹側)、四肢軀幹の運動を、複合、結合して、運動の全身化と総合的特徴による練習能率の増進、運動感の満足等をはかるような練習とその組織が必要である。

このようにして身体のあらゆる部位に練習を均等になるよう構成されなければならない。

(2) 機能的に部位的特徴を発揮させること

身体の各部位は、それぞれ、機能的に独自の役割と特徴を持つものである。

例えば、下肢は、体を支え、自由に位置をかえて体を運ぶことがその役割であり、身体の構造上から全身の有機的な関係に立って、生理的な意義(心臓、肺臓に及ぼす影響等)の極めて大きいことが特徴である等のごとく各部位ともそれぞれ独自の役割と特徴を持つものであるから、この役割、特徴が十分に発揮されるように、活動の方法的形式の上からと、生理的な意義の上からの両面に立って、下肢の運動であれば、支持的、抵抗的に強いこと、弾力性があること、敏捷軽快に動くことに応ずる合理的な運動組織と練習が必要であり、そのために、跳、屈伸、挙振、回旋、出の運動形式が目的的に構成されることになるのである。

このように体操は、ただ動かせばよいというものではなく、運動の質と量との吟味徹底によって、各部位の持つ機能的な特徴を十分に発揮させるように構成されなければならない。

(3) 全身の有機的な全一的作用性を発揮させなければならない

人間が一つのまとまった有機体である以上、部分として練習を徹底させることが、部分の意義のみにとどまらず、全身的統一にまで発展し、全一的な一つの働きとなるところに身体練習

の意義がある。これは形式の上からもそれに応じて構成されることが必要であり、体操は、部分運動から全身運動への系統的体系をもたなければならない。

即ち体操は、身体的作用的意義の上から、歩走、懸垂倒立、跳躍転回、平均、呼吸を全身運動として体系化し、身体的全一的作用性を高めるような練習組織を持たなければならない。

(4) 片よらない基本体力をつける

体操は、目的的な活動であり、その目的のいかんによって自由に構成の出来ることが特徴であるが、一般的組織の上からも、適用の上からも、柔軟性、強力性、巧緻性等のいずれにも片よらない普遍的に広い幅をもつものとして構成されなければならない。即ちこれは、癖のない体をつくることであって、すでに癖の出来てしまった体に対してはその偏癖を矯正することでもある。体力の分析的考察においても知られるごとく、形態と機能とはつねに一致するものである。或る機能を発揮するためには、それにふさわしい形態を持つことによって初めて可能となってくるし、その形を備えたものにして初めてその働きが出来るのである。だから円満な片寄らない能力を身につけるといふことは、癖のない体をつくることであり、ヘルメス型へまでの修練は体操の特徴と言えよう。

そのため、体操は、自由に徒手で行なうもの、器具を使って行なうもの、2人組、3人組となつて行なうもの、器械を使用するもの等の形式を採用し、能動運動を主体として、被動運動をも採用するものである。

(イ) 特に筋肉の伸展性、関節の可動性を増大する運動構成は、体操の特徴である。現在、徒手体操において振動形式を用いることは、体操常識のごとくいわれているが、これはリズムの客観的導入ということと、補助形式と合わせて、動きの範囲を最大限にしかも円滑に発揮するために利用するものであって、能動運動の中に被動性を取り入れ、柔軟性をつけるよう、その効果をねらったものである。特に徒手体操においては、動きの極限にまで達するよう、中途半端な動きをさげ、運動領域の拡大をはかることは、その特徴の一つである。

(ロ) 筋肉的強力性

筋力は、姿勢の保持と、働きとの素因であり、体力のシンボルであって、直接人間の生存と活動との基礎として極めて重要である。ヘラクレス型のごとく、非持久的な、しかも限定的な強力性に傾き、他との調和がアンバランスとなるほどの筋肉と、その力は、万人のものとしては無意味である。しかし筋肉的強力性は、普遍的な円満な体力形成に不可欠の主要素である。

体操は、身体の部位的機能の発揮に十分応ずることのできるよう、各部位に対して強力性をつけるような方法をもち、それらの総合的発揮に応ずる全身運動の組織を持たなければならない。そのため、方法的に、筋肉の収縮、緊張抵抗に対する体重の物理的利用、ならびに器械器

具の使用による力的運動、静的運動が用意されるものである。

(イ) 神経と筋肉との調和（巧緻性）

われわれの体は、意志するままに自由に動くことの出来るような体でなければならない。働きが、ほんとうにそれに有効な働きとなるには、柔軟性に富んだ、弾力的な強力性が器用に行なわれ、一つの技術にまで発展するものでなければならない。一般作業においても、スポーツにおいても特殊な高度な技術を必要とし、そのための練習を必要とする。しかし、尖鋭化された特殊の技術は、それが高度になってくればくるほど、その高さを支える基盤の広さがなくては達することが出来ない。体操は、その広い基盤をつくるものであり、普遍的な基本練習を受けもつものである。

これはすべての体操の運動がもつ特徴であるが、特に、徒手における四肢のコーディネーションの練習、或いは器械使用における跳躍転回、懸垂、平均等の運動は、これが練習として極めて適材となるものである。

(ニ) 器官、特に心臓の鍛練

器官を鍛練するあらゆる訓練は、筋肉をも強化する。同時に、筋肉を鍛練するあらゆる訓練は、器官をも強化する。この2つの部分の1つが障害に悩むときには、特にそれだけに手当を加えればよいという関係にはならない。心臓は人間における中心的な存在であって、機械と異なるところは、筋肉的な働きによって心臓自身が強化されるものであると言える。結局、心臓の働きは、エネルギー代謝率に比例するものである——エネルギー代謝率が4以上になると呼吸音が明瞭となってくる。7~8くらいになると鼻息が荒くなり、20以上になればものすごく呼吸が早くなってくる。それにつれて心肺系のピッチも上昇するのである——から、運動部位の筋量とその運動のスピードによって働く度合が決定し、その運動が鍛練的素材として持つ価値が決定されるのである。

体操は心臓の鍛練に効果が少ないと主張する者もあるが、スポーツとか体操とか、外面的な形式にかかわった議論は無意味である。

体操は、呼吸、循環系に対する最も好適な鍛練となるよう構成されなければならない。

む す び

体操は、身体をよくしよう、よい体をつくる、ことからその出発点を見出し、体操の本質を正しく認識し、その内容によって、すじ道にそった実践が合理化されるようにならなければならない。唯単に徒手体操か、といった軽い考え方から飛躍し、体系を整えた体力づくりの根幹を見出すべく過去を見つめ、現在を認識し、更に将来への展望に立って、体操を論理化し、実践

されなければならない。本稿は、故西村武夫先生の遺稿をもとに補足し、考察したものである。

〔参考文献〕

- 西村武夫・紅林武男共著，体操，和光書房，昭和33年
三橋体育研究所編著，筋骨薄弱者の体操，三橋体育研究所，昭和18年
三橋体育研究所編著，からだと体操，三橋体育研究所，昭和18年
勝木新次・石井雄二共著，体育，東洋書館，昭和23年
三橋喜久雄著，体育即生活論，広文堂，昭和14年
三橋喜久雄著，現代の学校体操，東京モナス，昭和14年
慶應義塾大学体育研究所編，体育理論，慶応通信，昭和42年
三橋体育研究所編著，精神的勤労者の体操，富士出版社，昭和18年
三橋喜久雄・福山清胤・森下孝共著，体育原理，明星大学，昭和41年
三橋体育研究所編，真体育，第39，40，42，43，45，50号