

# 調和的身体に関する研究

～呼吸および自然界の法則を基盤としたムーブメント・アプローチ開発の試み～

最終更新日：2019年4月26日

【プロジェクト代表者】  
保健体育講座  
教授  
清水 知恵

## キーワード

時空間同調性, 身体教育, 感性教育

## プロジェクトの内容 (目的・方法・結果と意義)

・目的：本研究では、心身の変化が大きく問題を抱えやすい成長期（中学校時期）の生徒の心身の状態を良好にすることをめざし、彼らが自らに安心感を感じられるような心身の状態を導くムーブメントによるアプローチの作成を試みる。そのために第一段階として、個の身体に対応することを重視し、呼吸を意識した、3, 5, 7の呼吸リズムを使用した滑らかな連動性ムーブメント（Specific Moderated Sequential Movement based on the laws of nature）を開発する。そして作成したムーブメントを提供するとともに、中学生の心身への効果を検証するために心身両面から判定できる尺度を用いて検討する。併せて、ムーブメントの有効性についても検討を試みることを目的とする。

・方法：先行の実験研究（清水, 2004, 2005, 2007, 2008, 清水・橋本, 2018）を踏まえ、被験者が体験する2分弱の「連動性ムーブメント」を作成した。まず、自然界における安定した調和比に着目し、それを元に、被験者個人に合わせた心地よい個別呼吸リズムを重視するようにした。本研究では、吸気：停止：呼気＝3：5：7の比を意識して、右回転スパイラルなど幾つかの動きを組み合わせ、被験者自身に最適なムーブメント・フレーズとして構成した。その上で、そのムーブメントの流れが適切かをみるため、身体操法専門家、認知科学会など、実践や学術・教育に携わる研究者の意見を参考に確認をしながら作成した。

・結果と意義：介入型の予備実験を行った。被験者のインタビュー結果と自由記述調査の結果を分析し、その回答から以下のような項目が抽出された。回答について分析したところ、「リラクセーション感尺度」（下田・田嶋, 2004）の下位概念（下位尺度）を形成する因子内容とかなり一致する点が多く見られた。ムーブメント体験の結果から、中学生を対象にした介入研究の本実施は意義のあることであると考えられる。

## 成果の応用可能性 (私たちの活動の成果は、このような分野にこのように貢献することができます。)

本研究では、個人の呼吸コントロールにより、完全に個に対応するように行うところに独創性を持つ。また、型稽古や教師による試技模倣による練習も必要ない。これらの点で、自由度の高いムーブメントとして適用できる高い創造性をもつ。本研究によりムーブメント開発が成功すれば、さらに、不定愁訴を持つ身体的症状を有するあらゆる年代の人々への適用可能性をもつ、新たな視点を提供できるアプローチが提供でき、関連の研究課題にも応え得る研究となると考えられる。

また、被験者がこれまでに体験したことのない身体の動かし方を体験し覚えることで、身体は心地よい状態に整えられ、さらに心理的には思考や情緒が安定し安心感も高まる。将来を担う子供たちや大学生たちばかりでなく、全ての人たちにおいて、自己の身体が、呼吸を少し意識した簡単なムーブメントによって、すぐに心地よい身体に整えられ動かしやすい状態も生み出せるのだ、ということを実感することは有効であろう。このようなムーブメント体験は、身体的な痛みや違和感を解消するだけでなく、心理的にも心の安定・安心・幸福感を感じられるような心身に良好な状態をもたらすと期待される。このことから、思考や情緒を安定させ、安心感や身体的リラクゼーション感といった幸福感に良好な影響を及ぼすと考えられる心身の状態を生み出すことは、多くの人にとって、これからの社会を前向きに、また自身に良好な感情を持ちながら進めることに繋がるのではないかと考えられる。

## このプロジェクトの形成に寄与した制度等

平成30年度福岡教育大学研究推進支援プロジェクト経費

## プロジェクト構成員 (所属・職名・氏名・役割分担)

福岡教育大学・教授・清水知恵・総括（研究における全ての行程）