

野口体操の形成過程に関する一考察

—野口三千三の体操探求の足跡を中心に—

小林 桂

スポーツ科学専攻
指導教官 遠藤 卓郎

The development of “NOGUCHI-TAISO”
— Michizo Noguchi’s exploration of gymnastics —
Katsura KOBAYASHI

“NOGUCHI-TAISO”, which was established by Michizo Noguchi, is a unique exercises with characteristics of relaxation and reliance on the body’s own weight. Its idea set of the body has influenced various fields, including education, philosophy, and even art. Their practice continues to the present day, surviving the death of their founder, Michizo Noguchi. However, there are no academic studies regarding the gymnastics themselves, and their formation and development are unclear. The purpose of this study was therefore to clarify the formation and development of these gymnastics, with a special focus on Michizo Noguchi’s pursuit of gymnastics. A chronological history of the pursuits of Noguchi was created based on confirmed information from documents concerning Michizo Noguchi and Noguchi gymnastics.

This thesis has been divided into the following five sections:

- 1) The Life of Michizo Noguchi
- 2) Noguchi’s Relationship with Techniques of the Body
- 3) Learning from Objects
- 4) An Exploration of Words
- 5) Noguchi’s Pursuit of Gymnastics and the Change in His Perception of Gymnastics

【序章】

1. 研究の背景

私たちの“からだ”は、かつては見られなかったような、慢性的なからだやこころの不調に見舞われている。そのような中で、近年、さまざまな身体技法（ボディワーク）へ注目が集まってきている。ヨガや太極拳はブームと言えるほどになっている。そのようなブームの中、ボディワークが心身の不調からの脱出策に留まらず、生きていくための軸づくり、土台づくりにすらなっているようにも見える。

野口体操は日本のボディワークにおいて草分け的存在である。野口体操とは、野口三千三（東京芸術大学名誉教授）が創始した、非常に独特な

体操である。からだの力を抜き、重さに任せる体操で、ゆらゆらとゆれる気持ちのよい動きを基本としている。野口の身体についての考え方や動きは、これまで教育や哲学・芸術などの分野を中心に影響を与えている。体育の分野においては、現在も、体ほぐしの運動に多大な影響を与えている。本年度で野口の死後十年目迎えるが、野口体操は、カルチャーセンター等で現在も親しまれている。

2. 先行研究の検討

野口体操に関する学術的研究は、15件と極めて少ない。また、その他の研究や報告においても野口体操の形成過程は明らかにされておらず、野口三千三の体操探求の足跡も、全体を通して見渡

することはできない。

3. 研究目的

本研究の目的は、野口体操の形成過程を野口三千三の体操探求の足跡を中心に明らかにすることである。野口三千三が、どのようなきっかけで、どのようなものごとと関わりながら、この独特な体操を築いていったのか、その経緯と変化を、野口の興味関心の変化と思想の変遷に着目し、明らかにした。

4. 研究方法

野口体操または野口三千三に関する資料を可能な限り収集し、資料の批判的検討を行ったうえで解釈を行った。これらから得られた情報を時系列に配置し、野口の体操探求の足跡を辿った。

さらに、その内容を野口の活動や、関わりを持ったコトガラに分類した上で、野口三千三の体操探求の足跡の全体像がみえるように図式化した(図 1)。そして、その全体像から見えてくるものに対し考察を行った。

○研究資料

- * 野口体操に関わる出版物(野口の自著・共著、弟子などの著書など)
- * 活字または映像に残っているもの(講義プリント、授業映像、インタビュー記事など)
- * 野口と接点のあった者へのインタビュー(職場の同僚：石橋泰氏)

○論文の構成

本論は3部構成とした。第Ⅰ部では、野口三千三の生涯を辿った。第Ⅱ部は、野口が体操を探求するにあたり関わりをもったモノゴトを、身体技法等との関わり、“もの”からの学び、“コトバ”の探求、に分けてまとめた。第Ⅲ部では、野口の体操観の変遷を明らかにし、さらに野口三千三の体操探求の足跡を期分けした。

【第1章 野口三千三の生涯】

野口三千三は大正14年に農家の子として生まれ育ち、師範学校を経て、二十歳で小学校教員になる。1944年、30歳で東京体育専門学校の体育教官となり、1949年に、東京藝術大学への異動

し、以後68歳で退官するまで勤務している。大学以外にも体操教室を二つ持ち、死ぬ一ヶ月前まで《使命感・悲壮感のない遺言としての授業》として体操を指導していた。1998年、83歳で亡くなっている。

【第2章 身体技法等との関わり】

戦前、野口はスウェーデン体操やデンマーク体操といった西洋体操を行っていた。戦後、新しいあり方を模索し始めた野口は、モダンダンスやサーカスから学んでいる。とりわけ、サーカスからは《まるごと全体》という生き方や、野口体操の大事な原理となっている〈鞭〉との出会いなど、多大な影響を受けていた。その後、ボディビル・ヨガ・演劇などの分野とも関わりを持っていた。野口は、体操という一つの領域に留まらずに、他の分野の身体技法と関わりを持ちながら、体操の動きやあり方を模索していた。

【第3章 “もの”からの学び】

野口体操の大きな特徴は、〈卵〉、〈鞭〉、〈蛇〉、〈装身具〉、〈独楽〉といった一見体操とは無縁といえる“もの”を授業のなかで取り扱うことである。野口は、さまざまな“もの”との触れ合いのなかで、《大自然の原理・宇宙の原理》を学んでいた。そこから、人間のからだのあり方や動きの本質を学び取り、それを体操の動きに取り入れている。また、そういう本来あるべき自然な状態を目指そうとしていた。“もの”からの学びの例をあげると、不安定なはずの卵がすくと立つ様子から、人が逆立ちの状態でも力まないあり方を探っている。また、〈鞭〉や〈蛇〉の波が伝わる動きから、《つたわりのいいからだ》を探求する営みを行っていた。

【第4章 “コトバ”の探求】

野口はコトバにならない世界に体操の本質があると考えていた。しかし、あるとき、「どこまでコトバで表せるのかということがわからなければ、コトバにならない世界に体操の本質があるといっても、そのことは根底から崩されてしまう」と気づく。そこから、野口のコトバの探求が

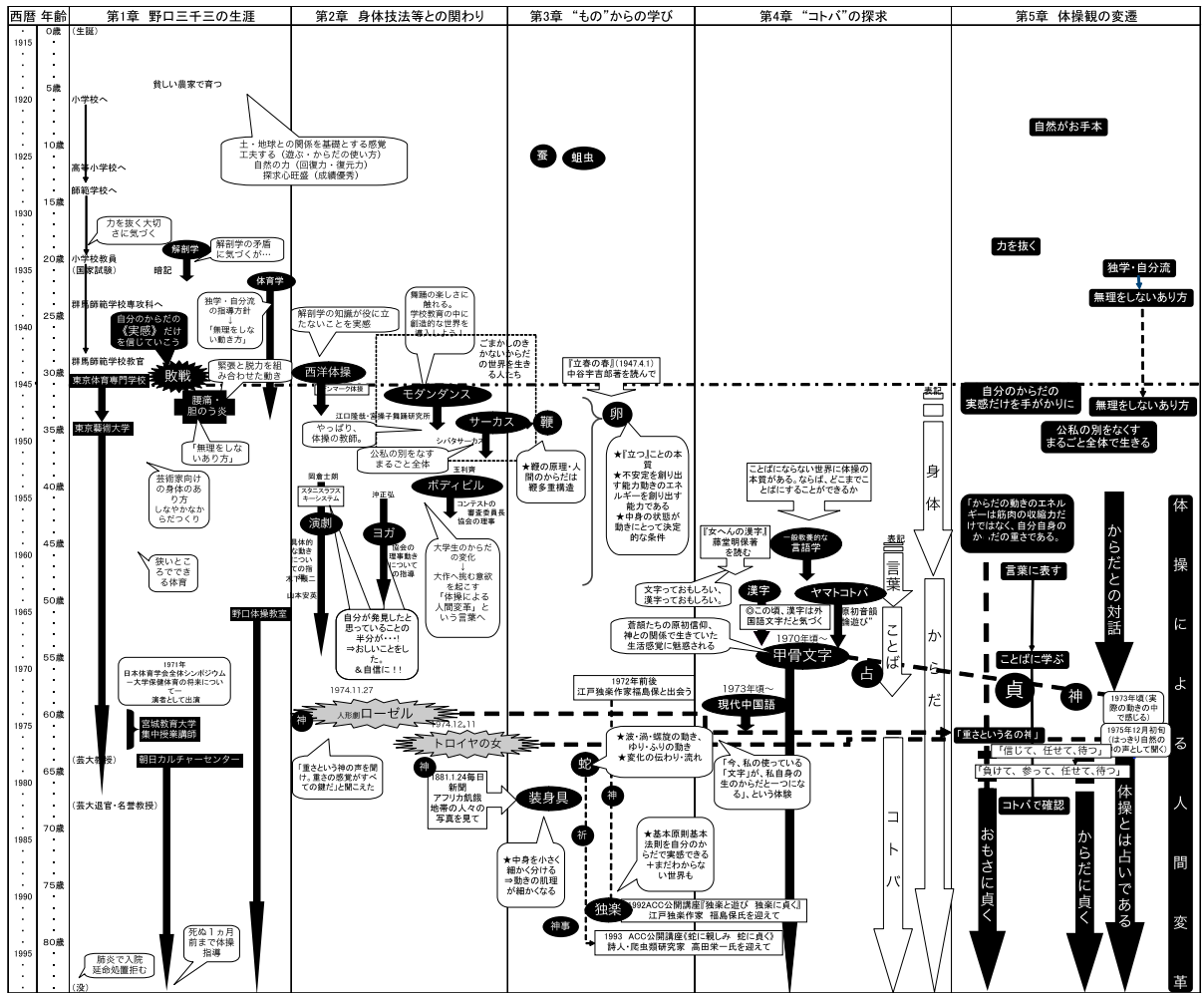


図1. 野口三千三の体操探求の足跡・年譜

はじまった。

著作物の検討から、野口が使う言葉の表記も変化していることがわかった。例えば、“からだ”という言葉は、[身体]から[からだ]へ変化し、“コトバ”という言葉は[言葉]から[ことば]そして[コトバ]へと表記が変化していた。

コトバの勉強の中で、占いの記録をするために古代中国で創られた甲骨文字に出会う。その中でも〈貞〉という文字との出会いから、野口の思想のスタンスが大きく変わっていくことになる。野口はこの文字を「きく」と独自に呼んでいた。

【第5章 野口三千三の体操探求の足跡と体操観の変遷】

1章から4章までの年譜を横につなげた。その結果、年譜が作成できた(図1)。これらから、体操観だけを抜き出したものが、この体操観の変遷という項目である。さらに、これらを鳥瞰した

結果、野口三千三の体操探求の足跡は、大きく5つの時期にわけられた(図2)。

第一期は、自然と密着した生活の中から《自然がお手本》という基礎感覚を培っている生活基礎期とした。20歳から教師生活をスタートさせ、独自の体育や体操の指導法を実践しながら模索していく第二期となる。30歳で敗戦を体験し、考え方が大きく転換する。自分のからだの実感だけを手がかりに、従来の体育や体操の考え方にとられない体操探求を一から始める。ここから、第三期、体操論構築期が始まり、モノゴトを解明しようという積極的な取り組み姿勢で独自の体操論を構築していく。《まるごと全体で生きる》・《無理をしないあり方》、《からだの動きのエネルギーは筋肉の収縮力だけではなく、自分自身のからだの重さである》という考えのもと、《からだとの対話》という取り組みを始める。その興味の対象や探求の方向は、時代とともに遡及的に

なっていく、55歳頃には甲骨文字を勉強するまでに至る。ここから第四期、体操論変革期が始まる。〈貞〉という文字と出会ったことで、生き方、ものの観方、思考、行動の仕方が、根底から突き崩され、《自然の原理、即ち神に貞く》という姿勢になる。これは、「今、自分がこのこと・ものに対してこのように感じ、考え、行動していますが、これでいいんでしょうか、と、自然の神（原理）にお伺いを立てること」だと、野口は述べている。これにより、《からだとの対話》は《からだに貞く》という姿勢に変化し、重さとエネルギーに対する考え方は、《おもさに貞く》という姿勢に変化していった。やがて、自然や、からだのなかの神に《負けて、参って、任せて、待つ》という考えに及び、この考えを自ら体現していきながら、生き方論が洗練されていく。そして、死ぬ間際まで体操の授業を大事に行い続け、83歳でその生涯を終えた。野口は自分の人生を通して《体操による人間変革》を行っていた。

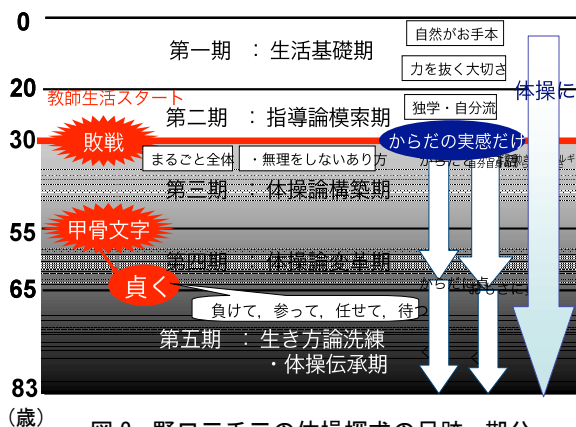


図2. 野口三千三の体操探求の足跡・期分

【おわりに】

野口三千三の体操探求の足跡全体を俯瞰してみると、一貫した野口の生き方が見えてきた。基本スタンスとして、その時、その時が真剣であった。既成概念にとらわれず、自分自身のからだの実感を通してという方法で、自己と向き合い続けていた。そして、すべての動き・生き方に通じるような基本を求め、興味の対象などが遡及的になっていく。その結果、体操の「授業」という場で最後まで生きていく。そのなかで、《負けて、参って、任せて、待つ》という考えに行き着きつく。これは、悟りの境地ともいえるような段階に達し

ていると言えるだろう。

晩年の写真を見ると、楽しさが内側からこぼれでるとびきりの笑顔をしている。その瞬間に、生きていること自体を楽しみ、喜びを感じているからこそその微笑みに見える。野口は、《体操の祈り》によって、安らぎや暖かさといった、生きていく上でかけがえのないもの得たのではないだろうか。野口は、体操を通してこういった境地までいけるといことをやったのけた人物であった。自分が、からだを通して、自分自身に向かうことの大切さを、そして、それを営み続けることの大切さを、野口三千三の一生をかけた体操探求の足跡から読み取ることができる。

野口の生き方全体から野口体操の可能性について考えると、「野口体操は、今、ここで、自分のからだの実感を大事にし、自分と向き合う探求を続けることで、愛しむところを育て、愛のある人生を歩んでいける可能性を持っている」と言えるのではないだろうか。

○今後の課題

本研究で得られた体操観の変遷が、どのように現れていったのか、野口体操の動きを中心とした具体的な体操の成り立ちを明らかにしていきたい。また、野口体操の持つ独自性を、他のボディワークとの比較から明らかにし、野口体操の持つ価値を具体的に検討していきたい。

【参考・引用文献】

- 1) 羽鳥操 (2002) 野口体操 感覚こそ力. 春秋社：東京，349p.
- 2) 野口三千三 (1961・1963・1965・1969) 講義プリント：保健体育 講義 体育理論 体操.
- 3) 野口三千三・伊東春雄 (1978) 体操による人間変革：伊東春雄対談シリーズ②. 体育科教育，(7)：pp.30-36.
- 4) 野口三千三 (2002) 野口体操 からだに貞く. 春秋社：東京，253p.
- 5) 野口三千三 (2002) 野口体操 おもさに貞く. 春秋社：東京，248p.
- 6) 野口三千三 (2003) 原初生命体としての人間：野口体操の理論. 岩波現代文庫，岩波書店：東京，297p.