

“反応能力”の背景にある“身体像”

“反応能力”と“身体像”の話しの続きとなりますが、今回はコーディネーション能力としての反応能力の背景となる“身体像”のことに触れることにします。“身体像”は、そのニュアンスから何となくイメージすることができるのではないかと思います。実は厳密に定まったものではありません。身体像そのものは哲学的な命題として取り上げられてきたもので、身体や脳に関する様々な学問分野の進歩に伴い、それぞれの分野ごとに定義化されている場合が多いようです。また、同じ分野でも研究者によっても違ってきます。しかし、まったく異なるわけではなく、ごく簡単にまとめるならば「自分の身体がどのような位置にあるか、どのような姿勢にあるかを感じ取り意識することができる印象」ということになるでしょう。

脳神経科学の分野においては、脳の特定の部位や特定の神経回路の働きとして、身体像は身体図式とともに生理学的な解釈がされています。いずれにしても、多くの分野で自分の身体全体をどう捉えているかということが次第に重要性を増してきたことは確かです。このことが“身体像”が取り上げられる理由だと思えます。もちろんコーディネーション能力についても重要な意味を持ちますが、そもそも、コーディネーショントレーニング全体の考えに貫かれている一つの理論に「身心相関（心身相関）論」が含まれていて、意識に限らず脳の中で行われる感覚、知覚の情報処理でさえ「身体の様子」によって変えられるということがコーディネーショントレ



ーニングの柱となります。そこで、このことから反応能力との関連について触れて見ましょう。

身心相関については、西洋の哲学者、医学者、心理学者の考えに比べると東洋哲学・思想はかなり異なったものです。西田哲学¹は、ある意味どちらにも属さないともいえる独自のものといえますが、そこからコーディネーション理論やトレーニング全般では多くの示唆を得ることができます。一つの簡単な例から紹介していきますが、それは身体像から次第に環境に向かって「拡がる」という現象です。

「拡がる」というのは、物や道具が身体像の中に含まれるということであり、身体像が環境を含むという意味にもなります。身体から離れているはずの環境を取り込む中で、道具を身体化する、つまり、道具があたかも自分の身体の一部として使うことができると考えればわかりやすいでしょう。これが、一般的な意味での身体像から環境への拡がりと考えて下さい。

コーディネーション理論ということでもまとめると、これに加えて、物、道具などの物体だけではなく、その物の性質が身体像に取り込まれるということに着目します。つまり「操作する」ということに限らず、その物の性質を取り込んで何かに利用することになります。たとえば離れたところにあるランプの光がつくと素早く反応するという条件では、ランプそのものを身体化する、つまり「操作する」ために身体像に組み込むという意味は低いのですが、ランプの光が知覚される過程そのものを省略したかのように、光が直接、筋肉を動かす刺激となるように身体像に取り込まれるということです。このことから、今回は反応能力そのものについて解説することにしましょう。

¹西田哲学 哲学者である西田幾多郎（1870-1945）が提唱する哲学を一般的に「西田哲学」と呼ぶ。西田はその身体論の中で、自分の身体を道具としてみると同時に、物（道具）を身体の機能の延長としてとらえた。