

## 高度文明下の体育\*

——歩・走との関係からの一考察——

小 谷 寛 二

Physical Culture in our Modern High Level of Civilization  
— A Study in the Field of “Walking and Running” —

By  
Kanji KOTANI

Our modern high level of civilization has worked violent changes in various aspects of our life and now threatens our own existence. We are human beings and can never be remodeled or converted by civilization. Therefore, if we are devout believers in civilization, we shall pay dearly for that.

This paper attempts to treat the following three problems which “walking and running”, a basic form of human behaviors, produces in the present high level of civilization :

- 1) how distorted “walking and running” is,
- 2) how vital and meaningful it is to us,
- 3) how it should be developed hereafter.

The inquiry from the three angles mentioned below proves that adequate balance between biological adaptation and social adaptation should be the first consideration instead of being involved in the “running” boom :

- 1) our excessive social adaptation has thrown our biological adaptation into confusion,
- 2) we are apt to neglect our social adaptation by seeking to regain biological adaptation,
- 3) what is mental or human is being lost in our life.

---

\* 水産大学校研究業績 第 816 号, 1977 年 11 月 21 日受理.

Contribution from the Shimonoseki University of Fisheries, No. 816.

Received Nov. 21, 1977.

昭和 52 年度第 28 回日本体育学会に内容の一部発表 (昭和 52 年 10 月 12 日講演)

## はじめに

こんにちの文明は、「豊かさ」（健康と幸福・欲求の充足）を求めて、より高度なものへと発展したが、「豊かさ」のアンバランスや欲求不満を、あらたに発生させている。富永研究グループが調査した昭和40年から45年の、東京都に関する生活の質を時系列的に算出した結果<sup>1)</sup>によると、

“個人生活部門・生活環境部門・社会制御部門の3つのなかで、○我々の生活に直接に関わっている財——個人生活部門に関しては満足度は大きい。すなわち、経済成長の効果はすみやかに現われている。一方、○政府や地方自治体の提供すべき財——社会制御部門では満足度は上昇しているが、低水準の効果しかあがっていない。○各種施設やその利用の便利さである財——生活環境部門については、まったく、効果はあらわれない。”

このことは、人間性の回復の面からの生活環境の改善を希望していることを物語っている。

こんにちの高度文明は、人間の生物的適応の面をすっかり忘却させ、滅殺した。そして人々は社会的適応の面ばかりを追究し、迎合してきたといえる。生物的な面では、すっかり、人間の動物性を失いつつある。人間が働くこと・動くことを忘れ、すべてがオートメ化の傾向にある。自動車・家庭電化用品・計算機等々。人間の筋力を奪い、精神を圧殺し、知的・創造的な面を無用にしつつある。そして、社会的な面、つまり社会制度とか、風潮とか、マスコミ等が人間を規制してきた。それが、かつての被服や栄養や人間の至福といった生物的な面に適応した状態から離脱し、社会的な面に適応しようとする傾向を生じてきた。人類が、他の生物では到底真似のできないほど、地球全体にひろがることができ、法外な生物的適応ができたのは、ひとつに社会的適応を進展させた賜物ではあるが、生物的な適応の面と社会的な適応の面とが結びあうことなく、相反した方向をとり、社会的適応が人間の生物性を退行させることになった。こんにちの社会は、もはや、生物である人間から生物性を切り取りつつある。このことはかつての人間の存在が、まったく失なわれつつあることを意味しているのではなからうか。

この反省として、一万歩運動・マラソン・走る健康法等がマスコミによってではなく、個々の自覚によって採りあげられている。これは「歩・走」といった人間の根源的な行動様式への反省といえよう。この反省は競合の矛盾に気付いた現代人のはかない抵抗といえる。しかし、このことをマスコミがさらに採りあげることによって、人間が歪められる方向もでてきた。ここで、「歩・走」を生物的適応と社会的適応のバランス化から考える必要が生じる。なお、「高度文明下のなかで体育をいかに考え、どのようになすべきか」について、先の研究<sup>2)</sup>では「食の文化と体育の関係」から考察した。この稿では次の

- 1) 社会的適応に励む人がいかに生物的適応を狂わせ退行させているか
- 2) 生物的適応のみを求めて社会的適応を無視した反動はどうなるのか
- 3) 人間の生物的なものである精神面の喪失はどのような終末に至るのか

の3点から、「歩・走」のこんにちのな問題を考察した。

### 1. 社会的適応に励む人が、いかに生物的適応を狂わせ退行させているか

かつて、18世紀末に J.J. ROUSSEAU は「万物を作る神の手からでるときはすべて良いが、人間の手にはわたるとすべてが墮落する<sup>3)</sup>。」と述べた。自然を純粹な人間のシンボルとして、自然的神聖感を信じていた。「自然に還れ」と人間は反省した時がかつてであった。しかし、文明を手にした人間は反自然的となり、文明をさらに高度化することによって、人間の生物的な面を失なおうとしている。そしてこんにち、また、「自然に還れ」

とか「自然を取り戻せ」という声が高まっている。このことは直接に、人間環境としての自然の汚染と破壊に対して出てきたものであるが、これまで、歴史上しばしば見られたロマン主義的懐古や田園趣味に墮してしまい、それらに意義は十分認められるにしても、結果として現実性を持たない<sup>4)</sup>。「はじめに」のところで述べたように、人間の生物性そのものの破壊をも意味するようになってきた面があるのではないかと思える。さらに加えると、手であけていた戸が今や自動化し、足での昇降はエレベーター・エスカレーターに変わり、家庭のなかでも、電化と省力的な生活様式等々。つまり、人間の手足の代用をするさまざまな形で、家庭・職場に送り込んできた。それを文明・文化と呼ぶなら、その進展は頂点に達したとっていいだろう。しかしこの便利さのために、自ら体を動かさずという生物の最も基本的な努力を放棄し、懶惰に身をまかせている間に体は進化とはうらはらに退化の一途をたどっているのである。「歩・走」によって代表される人間の基本的な運動を奪いさそうとしている。しかも、これが社会的適応として人間を喜ばせ、人間はこの高度技術文明をありがたがり、幸せだと思って誇りとさえてきた。それどころか、こんにちにおいては神に代わってこの高度文明を崇拝しているのである。

飲食においては、甘味の強い乳酸飲料・炭酸飲料・果汁飲料の多飲による過糖摂取。インスタント・パック料理による栄養のアンバランス。このことは運動不足と重なって肥満体児の問題として、深刻化している。(人間は文明に慣れるに従って、生理学的な飢えに従ってきたことを忘れて食べる楽しみだけを追究しているようだし、美的価値のためによりスマートにと制限したりもする<sup>5)</sup>。)そして、食べ過ぎに薬を、ということになる。我々は治療医学で片がつくと思っているが、その副作用は深刻な問題となっている。また、成人病にいたっては慢性化すれば対症療法が精いっぱい、根治はむづかしい<sup>6)</sup>。「歩・走」でせめて運動することによって、これに対する防衛も考えておく必要がある。さらに児童にとってはテレビ視聴と勉強が、飲食の過多に拍車をかけて、運動するチャンスを奪っている。“体育大会の開会式に一つのプラカードを2人で受け持って、一人は持ち、残った一人は相手が倒れないかどうが見守っていて、どうも危ないということになると、飛び出して行って替わる<sup>7)</sup>。”といったようなことは、ほんの数年前まで考えられなかった風景である。

筑波大学の茨城県下を対象にした「国民体力のプロジェクトチーム」の報告<sup>8)</sup>では、「農村の男子は偏差が平均4年近くもあり、年齢以上に体力の衰えが進んでいるのに対し、都市部の男子は体力の老化が半年しか進んでいなかった。これは、日常の運動の仕方にも大きく関係する。都市では45.7%の人が何らかの運動をしているのに対し、農村では6%の人しか運動をしていない。農家の人に運動しない理由を聞くと、ほとんど例外なく、『仕事でからだを使うから運動する必要がない。』と答えている。」とあり、「このことは、農業の機械化が進むと労働の内容は都市のサラリーマンに近くなっている。」と述べている。しかし、このことは、かつての都会人の方が農村人より劣るという常識を破るものといえよう。運動不足に関しては、農村と都市の区別は今やないともいえるのである。また、このチームは、51年度<sup>9)</sup>に、「現代人の運動不足」について、「運動をしている人といっても、かけ足とか、水泳・球技のような呼吸と循環系を強く刺激する運動はきわめて少ない。運動をしている人達が使うエネルギーは1日に、平均男子が100 Cal・女子は84 Cal、全体にならしてしまうと、男子は1日に30 Cal・女子はたったの15 Cal。しかし、これだけの運動でも、運動組の方が、非運動組にくらべて、脂肪は少なく、呼吸機能もすぐれ、動脈硬化の度合いも軽く、心電図の異常もない。」と述べている。食生活の豊かさ・精神的なストレス・運動不足の三重層が、“管理職”的な地位にある人達を心臓死に追いやっている例は多々見受けられる。

次に、農村の児童の体育科教育の変化について述べると、

川村英男・井川功<sup>10)</sup>は『体育科教育法』(昭和30年)の「社会的・文化的環境、(1)農山村の環境」で、農山村の体育科教育について、「農山村の子供は家業の有力な働き手であり、学校から帰ると彼らは子守や炊事、家畜の世話、畑仕事などに従事し、ほとんど余暇の時間を持たないものが多い。働き抜くことが彼ら農山村の子供に課せられた最高の道徳なのであり、子供の中からよき農夫に仕立てるように教育することが、父兄にとって重要なしつけである。子供もまた、このような生活のうちにあって働くことの喜びをその身に体得している。だから、ある子供にとっては、きびしい労働から解放される楽しい場として、体育は最も楽

しい時間となる……。」と述べているが、その後10数年ですでに、農村の体育科教育も大きく変わった。高田典衛<sup>11)</sup>が東北地方の小学校訪問の時のようすを次のように述べている。

「10年程前、東北地方の小学校を訪問したことがある。市とはいえ山林の小学校であった。体力づくりの研究校だという。山村でなぜ体力づくりを、と奇異に感じたので尋ねてみた。『山村といっても昔のような生活ではありません。テレビはある。洗濯機はある。生活は都会と変わりません。子供はいずれみな都会に出ますから、いまから勉強です。農業をやっているのは親達だけで、子供の生活は都会と変わりません。』」という校長の言葉を引用している。わずか、10年ほどでこれほどまでに変わってしまったのである。このことは、こんにちの農村の急変を物語っているといえよう。

小泉明<sup>12)</sup>は「環境衛生の充実による感染症死亡率の低下は人工的環境の成果である。がしかし、運動不足と過食、環境汚染は明らかに人工的な生活環境としての欠点である。」と述べているが、このことはいかに人間の生物的適応を狂わせているかを物語っている。人工的環境による冷暖房は我々を過保護にしている。脱季節化の現象は健康な人たちにも、心地よい安定を与え、温度変化に対する適応機能を使わずに眠らせる。(もちろん、冷暖房が我々の生活を豊かにしている利点は多い。)我々は過保護に対して、せめて、1日に1度は「歩・走」を通じて汗をかきたいものである。

さらに、流行の型をまねたいという欲望は若い女性に生物的な美を喪失させている。彼女達はマスコミによって作られた美のなかで、例えば、コルセットをはめて、異常に腰をしめ、異常に減食をし、標準体重よりはるかにやせようとする。はては、神経性無欲症<sup>13)</sup>に陥る人もあると聞く。また、足を長くみせるために、高いハイヒールをはく。これは膝関節の可動性を少なくして共に、筋肉を疲労させ、歩くという目的には不都合である。かつて、女の子が3～6才になると、拇指以外の足の四本指は折り曲げられて、きつくしばられ、小さい靴の中に入れられたという中国の纏足は、どんなに足の発育をさまたげたことだろうか<sup>14)</sup>。流行は人間の特徴の発達において、生物性からまったく離れて広がることしばしばある。現在では、テレビ・ラジオを通じて、流行は速く、しかも広域に伝わり、そして流行が画一化する。せめて、「歩・走」をすることで、人間の生物性を取り戻しておかなければ、予期せざる方向へと進む可能性を秘めているのである。人間は生物であることを忘れてはいけない。生物であるからには生物的要求が満たされていなくてはならない。

日本人は昔はよく歩いていた。これは「四国八十八ヶ所めぐり」・「お伊勢まいり」に代表される。「お百度まいり」と同じで、「願いごと」をしながら歩いているうちに悩みごとが消えたり、汗をかいて長い時間を歩くために健康になったのではないかと推測できる。こんにちのように、ただ、バスと車で行ったのでは、その内面に隠れたものは、把握できないであろう。日本の演劇の中には、「能の動き」・「芝居の花道」にみられるように、歩のなかに心理的描写までうかがうことができる。山と谷に囲まれ、広場の少ない日本では、陸においては、「歩・走」の運動量は、ボールゲームのそれよりはるかに大きいものであろう。吉田慶一<sup>15)</sup>の『日本古来の走法の研究』によると「歩・走の方法について、日本人はかなり、工夫し口伝として伝承している。こんにちのトレーニングの参考にもなる。」とある。僅か数十年前まで、人々は足によって旅をしたのである。人間は近代文明に浴するまで、生きるために多くの時間を歩き、糧を得るために身体を動かしてきたのである。これが、人間が発生して以来の生活様式であったのである。人間は、「歩く走る」ということに、身体を動かすということに適応してきた生物なのである。こんにちのモータリゼーションの発達は、容易に人間の生物的要求を奪ったのであるが、この結果が、運動不足症(Hypokinesia)を生んだ。しかも、商業主義は人間性を認めず、ひたすらスピードの化物を育成している。道路という道路はことごとく自動車に占有され、もはや道とは、人の通るものではなく、物が大威張りで通る川となってしまったかのようである。「道」——それは人の通る道・いつか来た道・母と歩いた道・兄弟が、友達が肩を組んで歩いた道——であった。子供の頃の思い出の道はなくなりつつある。運動会の前にさかんにリレーを練習した道・マラソン大会に苦痛をこらえて走った道がなくなりつつある。

こうしたことを煮つめてみると、日常・非日常を問わず、いかに運動するかといったこんにち的な問題の解決が、必要とされ、急がれているようである。「歩・走」という、この人間の根源的な移手段は、函から

函への移動にすりかえられ、モーターレーゼーションによって代行されている。こんにち的な問題としては、この「歩・走」を手段（移動）から目的（人間の生物性の回復）に変えることが急務であるといえる。しかし、後者のことだけを目的にすると、新たな問題が発生する。このことは次の項（2）のところで述べる。

「マラソン」・「歩け歩け運動」のブームは高度文明下のなかで、人間の忘れていた生物性の回復を直観的に受け止めたもの<sup>16)</sup>と考えられはしないだろうか。ただ、不安を感じるのは、これらをブームにしている年齢層が、中高年者に偏っていることである。西丸震也<sup>17)</sup>は「年代別の耐久距離レースで、40～50才代は全員ゴールに入ったが、10～20才代の若い年代はひとりもゴールしない」という例について、「体力的に行きつけない人も多いが途中でバカバカしくなってレースを投げってしまうということもあるらしい。……40・50才代の人には20才くらいのとき、少なくとも体力は現在以上であったはずだ。とすると今の20才代の若者の体力・気力は、とてつもなく低下したといえる。」と述べているが、若者には感知する能力がなくなっている、といえはしないだろうか。

## 2. 生物的適応のみを求めて社会適応を無視した反動はどのようなのか

こんにち、体力をみた場合に、多様な角度からアプローチする必要がある。生物的に、自然環境的に、社会的に、文化的に、そしてさらに人間学的に。かつて原始時代における人のように自然の一部として生活した時代の体力とこんにちの状況における体力とは、かなり異相があることは言うまでもない。こんにち、文明が進むにつれて、「自然に還れ」という。古代においても産業革命時においてもそうであった。日本でも自然主義時代、大正から昭和の初期にかけて自然体操が主張された。J. J. ROUSSEAU も、H. D. THOREAU も自然を愛した。

さらに、第一次大戦後に自然体操、ついで第二次大戦後、文明が急速に進むにつれて、反文明の主張が出てきた。ORTEGA の反文明論も同様で、「人間は自然からの脱走者である。人間は自然から逃げ出して、歴史をつくりはじめた。」<sup>18)</sup>と『狩猟の哲学』のなかで述べている。このように自然と文明は対応してきた。体育そのものはつねに自然への復帰と考えられる傾向があるようである。しかし、単に、自然に還ることによってこんにちの文明から逃れ得る、あるいは救われ得るものでもない。

一方、健康と幸福は、毎日の生活で出合う挑戦に対して反応し、さらに適応する個人的態度の現れである<sup>19)</sup>。人間はなんの生物的な必要がなくても変化のために変化を望む。こんにちの、食事の選択の状態を見ると、人間の生物性から離脱している。成長についても「大きければよい」ように。性の問題では生殖より快楽のために。また、狩猟については文明の技術利用より、原始的な武器に戻る傾向があるように。さらに、核家族、鍵っ子における親子の関係等にみられるように。

人間はまた、変化の機会が欠けたり減ると退屈をし、時には、アルコール・麻薬・暴力・破壊行為で変化に対する渴きを満足させようとするものであるから、変化の機会を与えることは非常に重要である。人間はたとえ位置を変えても快適度が続くわけがないことを知っていても位置を変えようとする。大多数の人間は生まれてから死ぬまで、生の瞬間々々の生物的必要に社会的な安全感を求めて、時計のようにほとんど機械的に走りまわるのが真実の姿である。しかし受動性は社会の進化にほとんど役に立たない。

人間の天性は独特であるがゆえに意義価値があるのである。それは生物の目的をしのぐ目標をもつ人間がいるからである。人類が自由な意志を持つかぎり、静止した社会状態では満足しない<sup>20)</sup>。R. DUBOS<sup>21)</sup>は、「人間がいちばん望む種類の健康は、必ずしも身体的力と健康感にあふれた状態ではないし、長寿を与えられるものでもない。実際、各個人が自分のためにつくった目標に到達するのにいちばん適した状態である。」と述べている。また、「心配のない世界でストレスもひずみもない生活を想像するのは怠け者の夢にすぎない。人間生活は動的プロセスなのに、楽園は静的概念だから、地球上に別の楽園を見い出そうとしても無駄である<sup>22)</sup>。」とも述べている。

かつての文明社会人は健康と幸福の理想状態の可能性を自然に求めた。MARIE ANTOINETT はベルサイユの公園の片隙に人造の小村をつくり、そこで侯爵夫人たちと、枯草づくりや乳牛の世話に打ち興じて、田園生活の牧歌的な単純さを体験できるつもりになっていた<sup>23)</sup>。

こんにちでも、アメリカでヒッピーの両親が昔の日本の禅に凝り、禅僧の食べたような、主として、米・大豆・海草・白菜といった食事を長寿食餌法と聞いて実行したところ、カルシウム・蛋白質・ビタミンなどの欠乏から、その子供はくる病・壊血病にかかったうえ、極度の発育不良を起し病院に駆けこんだらしい。親たちは自分の子供の小さいのをむしろ誇り、過剰栄養の普通のアメリカの赤ん坊よりもよいのだと喜んでいたらしい<sup>24)</sup>。

また、GESSELL の「狼に育てられた子、カマラとアマラ<sup>25)</sup>」や、ITARD の「アヴェロン野生児<sup>26)</sup>」の報告は、人間行動やパーソナリティに、文化・社会的環境の重大さ、幼児教育の重要性を我々に教えてくれたものである。

自然は場所・時代によって異なる。人間の生活はいつでもどこにでも文明をつくり出す。人間はつねに変化を求め、自ら進んで努力するため、その生活行動は予想しがたい。ハチやアリのように社会生活を営む昆虫は生物学的成功をおさめ、安定した社会を形成している。しかし、ハチやアリと人間の社会について、澤瀉久敬は、次のように言い表わしている<sup>27)</sup>。

「ハチやアリは意識し、意志して自分たちの社会を自分でつくりあげるのである。身体そのもの、つまりハチやアリの有機体としての機構そのものが、彼らの社会を形成するようにつくられている。それに対して人間の社会は、心理的で、封建社会においても民主主義社会においても意識的・意志的に、それらの社会をつくりあげている。……ともかく人間の社会は昆虫の場合のように生理的ではなく心理的である。」

また、事実、人間の場合にも、エスキモー、ポリネシア島民、ブッシュマン、ピグミー、その他遊牧民族や採集狩猟民族は、ある程度の健康と幸福のある安定した社会をつくり出していた。しかしながら、これらの「停止した社会」<sup>28)</sup>は新しい適応問題を除外したのかも知れないが、こんにち、これらは高度な文明をもった人たちによって次々に破壊されている。そして、急激な文明の移入を受けて徐々に新たな問題が山積みされつつある<sup>29)</sup>。

このように考察すると、どうも「自然に還れ」「生物的適応」だけで生活していただくの本能を人間はもはや持っていないようである。生物的適応は、時間的・空間的に制限を受ける。しかし、社会的適応は、それを拡大し、スピード化する。こんにちの社会は生物的適応だけではついていけない面がありそうである。人類が全地球に広がることができたのも、社会的適応によって生物的適応ができたからである。もっとも、こんにちに至っては、社会的適応の急変に生物的適応がついていけない面が多々出現している。

生物的適応を求め、「体力づくり」「健康づくり」を「歩・走」によって健康のすべてが回復できるものと思込んでいる面がある。また、自然に還ることですべてが解決されるものと幻想をいだいているのではなかろうか。「自然食品」・「健康食品」というコマーシャルに飛びつき、副作用を受けている人たち。「大きいことはいいことだ」で、過食に陥っている子供たち。栄養を充分摂り、「運動量を増やして健康に」といっていないながら、その運動量たるや微々たるものであることに気がついていない人たち。が何と多いことだろう。

こんにちの文明社会では、人間の体格の大きさを求める理由などない。強いていうならば、スポーツをする時ぐらいにその差が出るといえる。それすら生物的に競争せんがために、興奮剤・筋肉増強剤を使っている。ビタミンDを自然から求めようとして、海水浴場で皮膚だけを焼く人たち<sup>30)</sup>（もっともこの現象は、「日焼けした肌がカッコよい」ものと思込んでいる面もあるらしい。）は色素細胞に過重な負担を与えていることを認識しているのだろうか。人間の生物的適応の回復を「歩・走」によって補う人たちのなかに、そのことだけを強調するあまり、不幸なことも起っている。疲労していても走ることによって健康を取り戻せるものとして、逆に病気に陥ったり、死ぬ人さえ出ている。「真夏こそランニング」とか「暑い夏こそ走れ走れ」という広告記事が大きく載り<sup>31)</sup>、その数日後、同じ新聞紙上に、早朝マラソンで急死した人を取り上げて、「盛夏の運動無理するな」「ただでさえ体力消耗」という記事が掲載されていた<sup>32)</sup>。この二つの記事の読

者たちは、一体どうすればよいのかと疑問を持ったであろう。

群馬県渋川保健所による昭和46年度から三年間の「児童・生徒の突然死について」の報告<sup>33)</sup>では、「全国の学校管理下の突然死は、小学校で69人、中学校で67人もいた。主な死因は心疾患。小学校では水泳中の20人に次ぎ、走行中が18人。中学校ではマラソン中が13人でトップ。かけ足や短距離走中の11人が第2位だ。」とある。所長は「予防の決め手は、健康の自己管理しかない」と断言している。生物的適応をこんにち強調することは非常に重要な意味を持つ。しかし、乳幼児の死亡率の低下は科学的医療に負っているところ大である。生物的な面だけでの適応を以ってしていたら、すでに多くの乳幼児は死んでいたことを改めて認識しておく必要がある。このことを認識していないで、生物的な面だけの強調は思わぬ不幸を招く。健康のためにマラソンを始め、それが嵩じて大会に参加し、健康のための保持枠を越えて人と競争するあまり健康を損う人たちがいる。(運動不足の解消のためのランニングはある一定の限界を持つ静的なものであるのに対し、競争のランニングは挑戦的であり、冒険的なある意味では無限的に動的なものである。)

また、このブームに便乗して、大会参加費が1000円から2000円でも、200~300人が集まるのに目をつけ、陸上競技連盟や教育委員会といった公的な組織から離れて、個人的な有志や走る仲間の会が企画し、100万円以上の利益をあげたという例もある<sup>34)</sup>。参加者は確に自ら参加するという形式をとっているが、企画者の利益追求のために文字通り「走らされている」ということになる。こんにちの我国の「走れ走れ」ブームを見るにつけ、「歩・走」ということだけが異常増殖しているように思われる。簡単に家庭内でも走れるというランニング器具は、生産が追いつかないほど売れているという。確に、これは忙しい中年層の運動不足の解消には便利なものであるといえる。しかし同時に、人工的環境における人間の悲しい「コマねずみ」の一面をこのなかに見るのである。

最近の報告では「歩・走」がただ単に運動不足の解消だけでなく病気の治療——肺疾患・心臓疾患・高血圧症・胃、十二指腸潰瘍・糖尿病・関節炎・緑内障——にも効果があるといわれている<sup>35)</sup>。しかし、小野三嗣<sup>36)</sup>は「ランニングは健康の万能薬ではない」といい、「薬物に例えるなら劇薬だ」といっている。続けて、「したがって用法および用量を誤まれば生命が失われる事も起り得る。そして最も大切な事は、そのさじかげんをするのは自分自身であって、それを職業とし得る第三者は原則的に存在しないということが医薬品と根本的に異なる点である。」と述べ、「ランニングは不老不死の妙薬ではない」と警告を発している。

確に、こんにちの高度文明が人間の生物性の面を次々と奪っているのは事実である。こんにちの人間がそれをいかに取り戻すかということは重大な課題である。しかし、自らこのことに気づき、これを取り戻そうとしている人々に、商業主義が侵入していることに不安を覚えるとともに、幻想をいだいている人々が増えていることも懸念される。このことは、かつて健康は「薬」で買えるという幻想をいだいていたのと同じではなかろうか。

### 3. 人間の生物的なものである精神面の喪失はどのような終末に至るのか

人間は社会的存在である。社会から離れて存在することは不可能に近い。我国の最近の都市化現象は目を見張るばかりである。それは田舎から都市化したもので、しかも、一部の政治工業都市に集中し、逆に田舎は過疎に悩まされ崩壊寸前である。安達生恒<sup>37)</sup>によると「過疎は、日本経済の高度成長によってたまたま生み落とされた庶子なのではなくて、片方に過疎を、片方に過密を、そろぞれの住民生活をてんから無視したまま、平然と生み落としていったからこそ、日本経済は現にあるような形で、高度成長をなしとげたのだ」という認識が、過疎論の根底に据えられなければならない。」といっている。我国では1950年頃まで就業人口の50%以上の多数が農業を営んできた。そして1960年頃まで最大の就業人口をかかえてきた。しかしその農民層も、急速な経済成長により激減し、'70年以降は10%台になっており、今後とも減少が予想される<sup>38)</sup>。

人々が都市に集中することは単に物理的現象や空間の問題に限らない。人々はそれぞれの故郷の文化を持ち、慣習を身につけているのである。この異質文化の多様性が都市に集中するとき、文化とは何の意味をもつものであろうか。

人間が最も苦痛を感じ、ストレスに陥るのは、文化の急変ないしは断絶であろう。明治以降あまりにも異質な文化と文明とを一挙に受け入れたために、社会の変質はそれだけ大きくなるを得ないのは当然であった<sup>39)</sup>。心のふれあはずの文化が通わなくなった時、人間は戸惑を感じ、アパシー (Apathy) の状態に陥るであろう。同県人という仲間集団を組織することは同質の文化を持つことを意味する。都会人は自己の文化を放棄せざるを得なくなり、しかも他との交流がなくなる時、孤独に陥るであろう。密に集合しているが一つ一つの粘着力はなく、手を離せば個々人バラバラな集団である。都会は見知らぬ人々の集合である。だから、心と心の結びつきはなく、単に法によって規制されている。心のサンクションはなく、法のサンクションによって管理されているに過ぎない。我国の都会人は、多田道太郎が知っているところの“流民”<sup>40)</sup>となっている。

また、彼らが知り合っている人々であっても、ただ単に利益のための集合に過ぎない。それは信じることでなく、権力をもって支配することである。こんにち民主主義といわれながら、それは日本的民主主義であって、タテの権力系列化に過ぎない。かかる状態にある時、温厚な人々は往々にして自律神経を損う。これがこんにちの成人病、文明病の元凶といえないだろうか。医科学より社会科学によらねば治療し得ないのではないだろうか。

こうした状況におかれた時、人々は古里を求める。荒木博之<sup>41)</sup>は「日本人にとって“ふるさと”という語が自分の生まれ育ったところ以上のひびきを持っている。かつて生存のすべてであり、そこに生まれ、生活し、死んでゆくべき全体社会であり、小宇宙であった。」と古里について述べているが、古里とは同一文化をもった集りである。そして対面との関係で、家ぐるみ、人々のすべてを知っている。他が自であり、自が他である存在、そこに古里がある。それは基礎社会であって、単なる利益社会ではない。こうした社会を追求することは人が人であり、機能化された社会から逃れるこんにちの方法でもある。こうした社会はこんにち見出すことが困難になってきている。しかし、ゲゼルシャフト的でありながらゲマインシャフト的なものとしてのクラブ、運動部がある。これは単なる利益の追求ではなく、長く生涯を通して結びあいうる、ゲマインな結合体であり、共同体なのである。これあってこそ、人々は心身をたくましく育成することができる。例えば青少年の運動クラブにみられるように、練習・試合を通じて、互いに励まし合い、ともに苦しい練習を積み重ねて喜びを得、互いの集団のなかで自己形成する姿がそこにある<sup>42)</sup>。「歩・走」の面からしても仲間作りが重視されるのである。歩く仲間・走る仲間が必要とされる。

人間同志の信頼感を回復する方法として、小集団活動はこんにち重要な意義を持つ。だがその運用には、細心の注意と高い見識をもってあたねばならない。こんにちのスポーツがすでにゲゼル化しつつある状態をみれば、その運用は安易であってはならない。

現代社会は管理社会である。すでに、人間の姓名がナンバー化されようとする。それは人間としてより、血の通わない物質的存在として、人々を扱うことを意味している。一方、人々は他と関ることを極度に忌避しつつその代償として、血の通った政治を望む。例えば、近年事故に関する紛争が多くなったが、この現象は管理社会のこんにちの様相に思える。管理は完璧なものを、そして行動を要求する。いかなる問題が発生しても答が準備されなくてはならない。ところで、人はすべて欠陥動物である。つねに相対する矛盾に苦しみ続けている動物であって、完全な行為など出来るはずがない。つまり、誤まりばかり犯している動物なのである。この完璧な本能を持たない人間はつねに学習し、試行錯誤しなくてはならない。尊い失敗によって自己をつねに正してゆかねばならない存在である。一人のみ指導してもなおかつ失敗は免れないのに、多数の生徒を指導し、その失敗が厳しく問題になるこんにち、危険な教材はつとめて忌避することは当然であろう。運動クラブの活動全面禁止<sup>43)</sup>、活動日の短縮、臨海学校等の学校行事の減少<sup>44)</sup>、等々の問題があるが、このことは“安全第一”という現代日本の優先観念があり、“安定の発散”という高度管理社会の現れの一面でも



ある。極端な表現をすると徒手体操ばかりしていることが、最も安全ということになる。危険なこと冒険的なことはつとめて忌避することが賢明というものであろう。遅くまで生徒のために指導したいと多数の教師は思いつつも、反面、関りたくないのである。この矛盾の解決は血の通う人間関係以外になさそうである。しかし、この社会状況のもとでは何が出来るであろうか。人間はつねに何かを生産することが出来なくては生き甲斐を満せない。昨日の己よりも、今日はより高い自己を求める。そのためには、厳しい闘争、つまり試行錯誤がくり返されるのである。子供にとっての「歩・走」は、老人や壮年の「歩・走」のようなレクリエーション的な娯楽的なものでなく、生命の発展のため、自己改造のためのものである。成長期にある者はつねに革新的で新しい境地を求めるものである。そのためにも、教育環境・生活環境の整備が急務となる。

ところで、前述した管理社会を別の面からみると、「現代の最も重要な技術発明の一つであるコンピューターによって情報利用管理が飛躍的に発達した。国鉄の「みどりの窓口」や交通信号の制御などにみられるように、日常生活の分野にまで情報管理が浸透し、それによって社会全体の合理化がすすめられ、管理される傾向を生んでいる。しかし、ここでいう管理とは従来の物理的強制力を媒介として行なわれるものではなく、情報による管理という、極めてソフトな、同時に間接的な形——言い換えれば大衆にとって目に見えない形で行なわれるのである。その限りでは、管理社会は「自由な」ある意味では享乐的な社会として現象し、管理のメカニズムはコンピューターとともにその背後に没している<sup>45)</sup>。”

高度管理社会においては、自律性は喪失され、すべてが他律的であり、感性は埋没している。このような社会では、体力づくりという名のもとに押しつけられた主体性に欠ける「歩・走」の運動に不安を感じるのである。たとえば、企業において、「生産性の向上と体力づくり<sup>46)</sup>」という見地から——これは同時に、合理化・人べらしのなかで、労働者の就業年齢が高くなり、体力増進によって、欠勤を防ぐという切実な目的を持つものと考えられるが——主体性に欠ける「歩・走」が利用される向きもある。たてまはあくまで自主的となっているが、企業の奨励という美名のもとに、仕事の一部という性格の強い体力づくりとなっているのではなからうか。'77年には勤務あけの男子が体力テスト中に死亡するという不幸な例さえも起っている。ちなみに、この事故の起きた企業の労組の調査<sup>47)</sup>によると、このような体力づくり活動参加に「約7割が負担を感じている。」となっている。健康は科学的医療によって得られるという他律的な過信が、こんにちの運動不足をまねいたものである。自律的に獲得する<sup>48)</sup>という努力が必要とされる。高度管理社会における「歩・走」は、参加デモクラシー<sup>49)</sup>の立場から主体的なものであることが重要である。

## お わ り に

文明をもった人間が、どのように周到な計画をたてたところで、幸福と健康は永続性のある価値をもち得ない。従って生物学的な成功を取めるか否かは、適合性の尺度で決まる<sup>50)</sup>、と R. DUBOS はいつている。そして、適合性を得るためには、余りにも社会的適応に偏りすぎたこんにちにおいては、少なくとも「歩・走」という人間の基本的な生物性を取り戻す必要がある。こんにち、自然と文化の対応が断絶している。「歩・走」は、このように離反した自然と文化をつなぐものとして、こんにちの意義が大きい。

こんにちの中老年層のマラソンブームを思うに、学校体育の歩・走運動は、その動作のつなぎの役割、位置づけとして重要な意味をもつものといえよう。G. FRIEDMANN<sup>51)</sup>のいうように、高度文明社会の未来は教育に期待されているからである。「歩・走」を運動現象からとらえてみると、1)歩・走の原点に立つもの——短・中・長距離走・競歩、2)歩・走の原点から離れられないもの——走幅跳・走高跳・ハードル走、3)歩・走からの一時離れ、再度復帰するもの——サッカー・ラグビー・バスケットボール・ハンドボール等（このなかでも「歩・走」が基本としてある。）に分れる。直接的には、「歩・走」を忌避する傾向<sup>52) 53) 54)</sup>のあるこんに

ちの学校体育のなかで、以上の三つの分野すべてにおいて積極的な「歩・走」の指導が望まれる。

さらに付け加えると「歩・走」ということは、人と出会い・話し合い・思考を練り・気晴らしの側面があった。これは人間の生活文化のなかで重要な意味をもっていたように思える。ただ単に、体育施設を作って運動させればことが済むということではないことを確認しておく必要がある。このことについては別稿で述べることにする。

この稿を終えるにあたり、助言を載いた恩師、故井川功元広島大学教授に深謝する。

### 参考・引用文献および註

- 1) 鮑戸 弘・富永健一・祖父江孝男編, 1975, 第4刷: 変動期の日本社会 (NHK市民大学叢書 26), 日本放送出版協会, pp 147~157.
- 2) 小谷寛二, 1977: 高度文明下の体育 (食の文化について), 山口県体育学研究会, 第21号, pp 1~7.
- 3) 平岡昇編, 1975, 第5刷: ルソー 自然と社会, 白水社, p 59. および ROUSSEAU, J. J. 平岡昇訳, 1971: エミール (世界の大思想), 河出書房新社, p 8.
- 4) 田島節夫・坂本賢三・市川 浩・坂部 恵・村上陽一郎編, 1977: 自然と反自然 (講座・現代の哲学④), 弘文堂, p 5.
- 5) DUBOS, R. 田多井吉之介訳, 1974, 第9刷: 健康という幻想, 紀伊国屋書店, pp 42~43.
- 6) 広田哲士, 1977: 新健康論, 朝日新聞, 9月7日号.
- 7) 山下裕子, 1977: モヤシッ子, 朝日新聞, 6月26日号.
- 8) 筑波大学「国民体力特別研究」プロジェクトチーム, 茨城県下9市町村の, 握力・垂直とび・反復横とび・ジグザグドリプル・急歩の5種目についての体力測定で, それをもとに各自の「体力年令」を出し, 実際の年令を引いたものを「体力年令偏差」として, これを都市部と農村部で比較している。朝日新聞, 6月20日号, 1977.
- 9) 筑波大学の体力・医学実態調査, 1977: 朝日新聞, 8月16日号。「 」内は筆者の要約による。
- 10) 川村英男・井川 功, 1955: 体育科教育法, 柳原書店, pp 118~119.
- 11) 高田典衛, 1977: 体育授業の方法, 杏林書院, p 174.
- 12) 小泉 明, 1977: 日本人の生活環境の推移, 体育の科学所収, 21(1), p 18.
- 13) 神経性無欲症について, “思春期から20才代はじめ, 未婚女性に多くみられる。アメリカには死亡例もあり, 「豊かな社会で若者を殺す唯一の栄養失調症」さえいわれている。”とある。ふとるやせる (減量狂騒曲4), 朝日新聞, 1月8日号, 1977.
- 14) 香原志勢, 1975: 人類生物学入門, 中央公論社, p 104.
- 15) 吉田憲一, 1971: 日本古来の走法, 体育の科学所収, 21(2), pp 120~122.
- 16) 松井秀治, 1976: 走る運動の効果, 体育の科学所収, 26(12), p 847.
- 17) 西丸震哉, 1973: 未開の味・文明の味, 日本放送出版協会, p 131.
- 18) ORTEGA Y GASSET, J. 西澤龍生訳, 1966: 反文明的考察, 東海大学出版会, p 229.
- 19) DUBOS, R.: 前掲書(5), p 21.
- 20) ——: 同書, p 208.
- 21) ——: 同書, pp 208~209.
- 22) ——: 同書, p 211.
- 23) ——: 同書, p 7.

- 24) ニューズ・ウィクリー, 9月18日号, 1977. (渡部昇一, 1977, 17版: 人間らしさの構造, 産業能率短期大学出版, pp 71~ pp 73より引用).
- 25) GESSEL, A. M. D. 生田雅子訳 1977: 娘にそだてられた子, 家政教育社.
- 26) ITARD, J. M. G. 古武彌正訳 1976, 第6刷: アヴェロンの野生児, 福村出版.
- 27) 澤瀉久敬, 1976: 生命(下), 第三文明所収, 第三文明社, 7月号, p 24.
- 28) DUBOS, R.: 前掲書(5), pp 204~205.
- 29) 酒井傳六, 1976: ビグミーの世界, 朝日新聞社, pp 247~255.
- 30) 家庭, 1977: こわい太陽光線, 朝日新聞, 8月5日号.
- 31) 広告のページ, 1977: 朝日新聞, 8月1日号.
- 32) 家庭, 1977: 盛夏の運動無理するな, 朝日新聞, 8月9日.
- 33) 鍛える⑥, 1977: 朝日新聞, 2月6日号.
- 34) 鍛える③, 1977: 朝日新聞, 2月3日号.
- 35) COOPER, K. H. 広田公一・石川 旦訳, 1976, 第4刷: エアロビクス, ベースボール・マガジン社, pp 105~139.
- 36) 小野三融, 1976: 走る健康法, 体育の科学所収, 26(12), pp 844~846.
- 37) 安達生恒, 1974, 第4刷: むらと人間の崩壊, 三一書房, p 108.
- 38) 鮑戸 弘・富永健一・祖父江孝男編: 前掲書(1), p 93.
- 39) 林 雄二郎, 1973: 文明をみるイギリス人と日本人の目とこころ. (GABOR, D. 林 雄二郎訳, 1973, 第3刷: 成熟社会所収, 講談社, p 326).
- 40) 多田道太郎によると, 「寓民」「流民」「動民」について, 「私たち日本の都会人は, かつては『寓民』であった。いまは, 巨大な勢いで盲目的に流動する流砂のごとき『流民』となっている。……われわれ都会人が『流民』から『動民』になりうるのは, かつて農民が持っていた自己充足性, 労働の全一性, そして, 素材のパーマネンス——これらを労働と遊びと生活の全領域で取り返した時でありましょう。」と述べている。多田道太郎, 1975, 第2刷: 管理社会の影(複数の思想), 読売新聞社, pp 104~105.
- 41) 荒木博之, 1973: 日本人の行動様式, 「 」内は筆者の要約による, 講談社, p 132.
- 42) 長沼 誠編, 1972: これからのクラブ活動, 帝国地方行政学会, pp 259~264.
- 43) 課外スポーツ全面禁止, 1976: 朝日新聞, 2月8日号.
- 44) 宮畑虎彦, 1976: 水泳の指導~3つの問いに答えて, 体育の科学所収, 26(6), p 397.
- 45) 北沢方邦, 1973: 反文明の論理, すずさわ書店, p 124.
- 46) 今日の問題, 1977: 朝日新聞, 6月7日号.
- 47) 死招いた体づくり, 1977: 朝日新聞, 5月9日号.
- 48) 梶原太郎, 1976: 健康の獲得と形成, 日本体育学会第27回大会号, p .630.
- 49) 鮑戸 弘・富永健一・祖父江孝男編: 前掲書(1) pp 125~131.
- 50) DUBOS, R.: 前掲書(5), pp 23~24.
- 51) FRIEDMANN, G. 中岡哲郎, 竹内成明訳, 1973: 力と知恵(下), 人文書院, pp 234~261.
- 52) 岩佐正二郎, 1977: 種目別の指導目標・学習内容を検討する(中学校の陸上競技), 学校体育所収, 30(4), p 51.
- 53) 高橋一栄, 1977: 陸上競技における自主性, 主体性を助長するための試み, 新体育所収, 47(5), p 394.
- 54) 西野秀夫, : 1977: 走運動の教材化について, 新体育所収, 47(7), p 582.