

体育学の構築と表現運動・ダンス

Dance and Human Movement Education from the point of view of Principle of Physical Education

木村 はるみ*

KIMURA Harumi

要約：「体育」の学習指導要領に「表現運動・ダンス」が一領域として参画するには、戦後の体育思想構築の歴史があった。その時々 of 日本社会の要求を満たすべく改変され続けて行く学習指導要領であるが、その根底には普遍的な人間理解と未来に向けられた理想・希望が内包されている。学校教育という限定の中で選別され、枠の内外に仕分けられたかのような諸身体運動現象も時代の中で再評価され姿を変えて導入される。例えば「体ほぐし」や「体づくり」などのように。公教育の中ではすべての人間運動の可能性を網羅するのは不可能である。しかし、人類史の中で人間が獲得してきた身体と運動の歴史は今後も続いて行く。体育はその一端を教育として担う重要な領域であり、さまざまな工夫をしながら人間の可能性を引き出し「生の実存」を実感する場となる。

キーワード：体育・あそび・一人称の身体・身体図式・想像する力

I 体育・遊び・身体

1. 体育と言葉

「体育」という名辞の歴史は意外と浅い。岸野雄三の「体育史」によれば、学制の開始のころ、明治9年に当時の文部省の役人である近藤鎮三によって作られた造語である。いくつかの候補（体術・育体・体学・角力など）のある中でこの響きが一番良かったらしい。また教科名称として使われたのは第二次世界大戦後であるという。欧米諸国の訳語に苦心する中で創作された経緯があり、日本古来の身体運動関連用語では間に合わなかったようである。特に日本古来の芸道論や養生法の用語、例えば「稽古」や「鍛錬」などは、スポーツ運動の場面では使われることはなく、現在でも使用されていない。また日本の体育・柔道の構築と発展に貢献した嘉納治五郎は敢えて武道の世界を科学的な用語で説明するように努めていたと言われる。今日、体育と言えはスポーツ活動を指すくらい「体育」の実態はスポーツ運動になって来た。スポーツは語源的には移動を意味し、別次元へのこのころの移動、気晴らしや気分転換のようなものから、ゲームの要素の強いスポーツ運動の種目の総称を指すようになって行った。学習指導要領でスポーツ教育が定着する中で、体育の授業は単元を一つのスポーツ種目運動の技術習得・達成に向けて時間を割り振り、この単元に登場するのは学習指導要領で取り上げられたスポーツ種目となっている。その多くはメジャーなスポーツのみであるが、学校教育の中でスポーツ的な教養を養うことになる。また課外活動として対外試合などへの練習に励む中で人間性や社会性を習得する場にもなっている。

2. 体育指導のための体育学・運動学・体育科教育学の構築と発展

「体育原理」は体育とは何かを問う学問領域である。1970年代は体育史、体育原理とも大きな飛躍

* 保健体育学講座

を遂げた時期である。岸野雄三が「体育史」を出版したのが1973年であるが、岸野は体操のオリンピック選手であった。古代ギリシアの体育思想から現代までの体育・スポーツの歴史を詳細に研究していた。そのテキストもギリシア語・ラテン語・フランス語・ドイツ語・英語と多言語の領域まで使用し、人類の視点で体育を講義していた。岸野の教え子である金子明友は1981年にクルト・マイネルの「スポーツ運動学」を翻訳出版した。金子は体操競技の国際審判でもあり日本の体操を金メダルに導いた立役者であるとも言われる。ドイツ語、ロシア語を独学で学び、表現の難しい身体運動のワザについても海外の審判と対等に議論し、人類共通の身体運動理解や民族個別の美意識などについて自由に語り、外国の審判を説得したという。理論のベースにはボイテンディークやバイツゼッカーの人間理解があり、フッサールやメルロポンティの身体現象学を深く研究していた。マイネル運動学は、ゲーテ的世界観を基盤に持ちモルフォロギー的考察を奨励し、運動形態（運動のゲシュタルト）から身体運動の構造と徴表（メルクマール）を見る目などワザの習得分析のための観点を提供し日本の体育関係者・運動指導者に多大な影響を与えた。金子の運動学ではワザの習得にあたって「鑄型化」と「様式化」の区別がなされており、個性や自由のある人間らしい運動学習への契機となった。

1981年は体育科教育学の高橋健夫がアメリカ留学から帰国しダリル・シーデントップの「楽しい体育の創造」を翻訳・出版したころでもある。「プレイ教育」論とその中の「ヒューマン・ムーブメント教育論」はスポーツ運動ではない身体活動の重要性も述べており、彼は表現運動やダンス教育の擁護者・理解者でもあった。プレイ教育は文字通り「遊び」の教育でもある。さらに具体的な体育の授業分析法ALTPE（Academic Learning Time in Physical Education）も紹介した。時系列に沿った教師―児童・生徒間の発話分析や運動量の測定などから現実の体育授業を見る視点、改善する方法論を提供した。

戦時中の兵式体操や行進、軍事教練などの深い反省から、戦後の体育思想は民主主義とともに発展し、体育の中に個性や自由、遊びの要素のある楽しさの追求などがさかんに導入された。豊かになっていった日本はQOLを追求し、現在では地域の中ですべての人が何かしらのスポーツ文化を一生享受できる世の中が目指されている。その一方で少子高齢化、IT化の進んだ今日では子どもの体力低下、疲労やストレスを訴える現状も浮上している。スポーツ種目の運動技能の習得ばかりではなくて人間としての基盤である「体」の育成やセルフコントロールできるころのワザも体育に求められてきている。

3. 一人称の身体・身体図式・運動学習

できたか、できなかったか、速かったか、遅かったかではなくて、児童・生徒の身心で何が起きているのか考える。運動の習得には様々な機能が働いている。外側からではわからない「一人称の身体論」が現在、体育学の話題には多く登場する。個人的体験でもあり、他者にはわからない微妙な身体感覚でもある。多くのスポーツ運動が外側から他者やルールの目によって個人の身体を規制・構築しているのが現状である。指導者、審判、先輩の立場はすべて外側にある。「スポーツに適応した身体をつくっている」と表現した研究者もいる。他者の身体感覚は誰もわからない、金子の運動学では「共感」による指導を強調している。行為者の立場になって考える指導者の能力が問われ、さらに本人にとって最も望ましい身体を得られているかどうか、体育は考えさせられている。人体はこうなっているとは言えても、生の現実はその時々「生きた身体」である。環境世界の中での個人の感覚を他者が共有することは難しい。しかし、運動の認知科学などの発展は、見えない内部の変化にどうにか迫ろうと努力している。アフォーダンスや共感、集団の力動感などに科学的に迫る研究も出て来ている。まだ具体的な現場の授業にまでは反映されていないが、児童・生徒一

人ひとりの個人的な運動感（動感身体知）や身体図式の構築にまで配慮された体育の授業がやってくるかもしれない。体力養成と運動技能習得は基本的に異なる課題である。運動現象中の身心を生理学・脳神経科学的な観点で見ると導入されて来ている。学校体育の現場でも体育・運動指導の目標や方法論を今後さらに見直し、児童・生徒の内側で起こっている現象を考慮して再考されていくことと思われる。

II ダンス教育とヒューマン・ムーブメント

1. 女子教育から男女共修へ、そして現代的なリズムのダンスの導入

戦後教育の大きな変化の中でも女子教育の変化は、男女同権になってさらに変容する。女学校では、女子が脚をみせて運動をする姿が珍しくなくなり、運動着の開発とともにさまざまなスポーツを女子が行うようになる。私設の女子体育大学も現れる。唱歌遊戯から発展したダンス教育は女子の情操教育としても導入され、「カドリール」や「荒城の月」といった既存の優雅な作品を全員がそろって踊るダンス教育に新たに自ら創作するダンス「創作ダンス」の授業が入る。幼稚園教育での物まねあそび、リズム遊びが小学校で表現運動・リズム運動になり、高学年から高校までの体育の授業にはスポーツ種目と並んで「創作ダンス」の授業が女子の体育を担う。学習内容も課題学習として定着し、児童・生徒は運動課題「走る一止まる」「回る」「跳ぶ」「捻じる」などの運動の言語を自由に発展させ（運動の変化と連続）自分たちの動きを発展させることとイメージをかけて物語形成し、踊る、運動課題とイメージ課題の両方向から、テーマに沿って導かれた運動を構成し、作品をグループ創作するようになる。「踊り一つくりーみる」の流れの中で、見られる表現的な身体を友とともに創作形成し、見ることによって美意識や観照眼、認め合いなどを学ぶようになる。創作ダンスの導入の背景には欧米諸国で発展したダンス・ヒューマンムーブメント教育の影響が強い。国際的な体育関係者の交流も増え、レオタードにタイト姿のダンス教育が主流となる。これは欧米諸国のモダン・ダンス（現代舞踊）の影響が強く、イサドラ・ダンカンに始まる自由ダンスやマーサ・グラームのような心の深層世界を描く現代舞踊、マース・カニングハムのような偶然性・脱中心化を意図したアートとしてのダンスはバレエの技法を基盤に持ちながら、意味を表象し物語るものから感覚に訴える抽象的な表現になっていった。日本では暗黒舞踏が発生し、海外の舞台芸術に影響を与えた。一方向から見られる舞台を前提としたダンス教育は90年代には男女共修となり、舞台芸術的なダンスから大衆でそろえて踊るリズム・ダンス系が社会で流行り「現代的なリズムのダンス」として体育の中に導入された。フォークダンスはその間、流行りすたりなく教材に定着していた。ダンス教育の発展には、ダンス用品の開発ならびに視覚機材の開発・発展が重要にかかわっており、音楽に合わせて振り付ける創作ダンスは、カセット・テープ、ビデオ・テープによる指導からCD、DVDの時代を経て現在はインターネットでのダウンロード、アップロードの時代になり、ダンス映像もスマホから気軽にたくさん見ることができるようになった。物語性や情緒性よりは軽快なリズムにあわせてみんなで踊る楽しさを追求し、技法的にも意味を追求するのではなく、リズムカルでメカニカルな動きが多い。現在、「創作ダンス」「現代的なリズムのダンス」「フォークダンス（民俗舞踊）」がダンス教育の学習内容となっている。マスメディアでの視聴覚情報が増えたことで、全体的に自分で創作するのではなく、既存のフォームをまねる傾向が強い。また「体ほぐし」の要素をダンス授業の導入部に入れたり、芸術療法の一領域であったダンス・セラピー（ダンス療法）の技法をダンスの授業で紹介する場面も増えてきた。

2. ヒューマン・ムーヴメント：さまざまな技法

ラバン理論からマインドフルネス、ソマティクス、オイリュトミーまで

他の種目に比べて自由度の高いダンス領域は、教員の裁量に任される点が多い。また男女共修で育った世代は男子教員でもダンスの指導を抵抗なく行うようになった。先に体育学の発展で述べた80年代のヒューマン・ムーヴメント教育の目的は人間らしい運動を引き出すことにあり、ベースにはラバン理論（「コレオロジー」・「エフォート」概念による身体運動の造形力の育成）が使用されていた。身体部位の目覚めや、3次元の空間の意識を明確にし、時間の流れの中で強弱・緩急などさまざまな運動を体験し創作する。教員の癖や嗜好で偏ることを避けることができた。日本では「教育舞踊」として身体育成法とともにダンス創作理論として公教育に影響した。一方で「ひと流れの動き」を大切に踊る課題学習が発展した。ラバン理論はなかなか一般の教員にはダンスの指導教材化にはいたらず、特に創作ダンス自体が感覚世代の児童・生徒には、敬遠されるようになり始めていた。男女共修世代の男子教員が登場してからは特に現代的なリズムのダンスが主流になりつつある。芸術性から娯楽性になる傾向も強い。リズム・ダンスのもたらす仲間との一体感は教育的に意味深いことでもある。

しかし、その反面で身心を癒し、ほぐすダンス・セラピー的技法が学校体育のダンスの時間に求められるようになってきた。身心のバランスや浄化を目的としてヨーガや呼吸法などを取り入れた静的な運動の再評価の時代である。ヨーガや呼吸法の本来の目的は浄化であり、最終目標は解脱（自由）であり、世間的な意味でのシェイプアップや健康目的ではない。しかし、身心の不可分や自己の深い身体感覚の中で疲れや汚れが浄められ、浄化され大きなモノとの一体感を体験できる。日常では意識できない人間本来の呼吸がやってくる。

瞑想自体は仏教の修行法のひとつであるが、井上ウィマラ氏によればマインドフルネスでは宗教性はなく現代にあった形に整えられ、自由な体の呼吸からはじめ他者の呼吸や自他の間の呼吸をみつけ知らぬ間に二人の即興ダンスになる。また最近では張明亮師による峨眉養生気功の復活など、東洋の身体哲学から再構築された新しい養生法は、現在、中国・フランス・日本で効果を実感した人たちによって発展的に広まりつつある。西洋の科学と東洋（アジア）の叡知の両方をベースに体育が語られる時代になったともいえる。

反省的に考えるならば、筆者はロンドンのラバン・センターでラバン理論を学んだ経緯があるが、90年代後半のラバン理論は主にロボティクスなどの工学系、コンピュータでの動作情報の解析からの3Dグラフィックスに応用され、次第に生きた人間の活動としての体育やダンスから遠のいていった。そこには、ラバン理論そのものが周界との意味論をもっていなかったことや、ダリル・シーデントップの語るアメリカ体育学の構築には、基盤として人間の体を人体として捉える西洋医学の価値観があったことなどがあったと考えられる。これはマイネルなどのドイツの運動学者・体育学者がゲーテの自然観をベースにしたこととは大きく異なる事柄であり、日本の体育学構築にもこの二つの流れが混在しているのも事実である。

結果として現在ではソマティクスが注目を浴びるようになった。1980年に日本に紹介されたオイリュトミーは20世紀の初頭にルドルフ・シュタイナーによって構築された運動芸術であるが、3次元に限定されない独自の身体観をもち、ゲーテ的世界観をベースに持つ点ではマイネルとも共通する価値観がある。しかし、自己表現をめざす創作ダンスの世界とは異なる表現法であり、言葉（詩）や音楽（楽曲）を見える形にする身体的全象徴法である。オイリュトミーは公教育には参画していないが、シュタイナー教育では重要に機能している。いじめや不登校の問題が浮上するころからオルタナティブ教育施設も特区として承認されるようになったからである。今後はどうなるか。

3. 想像する力

戦後の運動学習の中で発展したダンス教育ではあるが、ダンス文化そのものは学校教育に関係なく先史時代からあり、民俗芸能や古典芸能の中にいまでも息づいている。どの民族でも祭りや儀式に舞や踊りは欠かせない。また神話の世界にはかならず舞踊がでてくる。音楽歌舞は儀礼的にどの民族も祭式・儀式の中で継承されている。祭りと芸能には見えないものや異界の者、死者や神々との交流がある。ある日ある時を決め、毎年同じ行事を行う中で、四季の祭りがあり、生死の関わる人生儀礼の中で生の真実を体験し、生の実存感とともに人々の生活がある。嬉しいときには知らぬ間に飛び上がり笑い、悲しいときには意識せずとも下を向き泣き、怒りの時には形相を変え足踏みするなど、人間は身体表現を自然に行って来た。しかし現代社会の中では自己表現を控え、社会の価値判断を纏っている。しかし現代人もダンスの中では自由におどり、祭りの中では神々や祖先と交流する。まだ未分化であったころの人類のように。ダンスは古代から続く人類の自然な姿である。死者や神、天人など日常には見えない異界のものたちを招いて祭りは成立する。神楽の起源は「神遊び」である。日常で忘れていた感覚である。死の体験からの復活であり再生である。

4. 見えないものとの交流

いま目の前にいない存在を想像する行為は人間独特であるようである。いないーいないーばあの遊びは、いない不安、再会のよろこびの遊びである。いつも母親にしがみつ、見えなくなると不安で泣き出していた幼児も、大きくなるとだんだん見えぬ時間にも母親がいることを理解し始める。家にいるはずの母親と帰宅して再会する。この延長にいまは見えないものを想像する人間の力を感じる。いま目の前にいないものたち、死者や神々、物語の登場人物をいると感じる力であり、想像力である。表現運動の根底にはこの想像力の行使がある。児童・生徒はファンタジーの中で踊る。ダンス教育の中では日常を離れ、体育館は野原になり、みんなで花になり鳥になり踊る。ファンタジーを膨らませて、いままで経験したことのないお話をつくり演じる。花の気持ちになるところが年齢とともに発達し、見えない他者のところを想像し、他者の思いを理解しコミュニケーションが成立する。共感し同調し「つながる身体」となっていく。

Ⅲ チンパンジーとボノボ・・・人間とは何か

1. 人間はいつから存在しているのか 人間とは何か

オランダの歴史学者ホイジンガは、遊戯が人間活動の本質であり、文化を生み出す根源だと考え、遊戯は生活維持を求める生物学的活動を超越し、生活に意味を与えるものであると「ホモ・ルーデンス」の中で主張し人間を「ホモ・ルーデンス（遊ぶヒト）」と理解している。「ホモ・サピエンス」は学名であるが、「叡知のヒト」という意味である。この他にも「ホモ・ファーベル（つくるヒト）」などの人間観がある。

霊長類学ではどうだろうか。霊長類研究所の松沢哲郎氏の文献を参考にすると、地球という星が誕生して約46億年、その地球に生命が誕生して約38億年経過しているという。最初の生命は海で誕生したと言われる。すべてそこから分岐するのであるが、したがって今ある生命はみな同じ長い時間を生き続けている。これをゲノム的人間観というらしい。私たちのゲノムの構造が生命の発生以来の情報を内包しているということであると思う。最初に海で誕生した生命のあるものは陸にあり、あるものは空を飛び、あるものは海に残り、その命をつないできた。単純な構造から複雑な構造へ進化しながらも、人間は他の生物と共通の祖先をもって現在に至り、生息している。

共通祖先は恐竜が栄えた中生代にさかのぼり、地上性で夜行性の小動物（いまのネズミのような

生物)であったと言われている。約6600万年前に地球規模の大きな気候変動があって、動植物が大量絶滅したあと、哺乳類が地球の隅々にすみつき、それぞれの場所に適応して姿を変えた。空を飛ぶようになったコウモリ類。水に潜るようになったイルカ・クジラ類。そして「樹上」という特殊な環境に適応したのが霊長類。その樹上から再び降りて長距離を歩くようになったのが人間である。(動物界・脊椎動物門・哺乳類綱・霊長目・ヒト科・ヒト属(ホモ属)・ヒト種)

2. ヒト科4属

人間という特別な生き物がいるわけではない。約800万年前にゴリラの祖先とヒト・チンパンジーの祖先が分かれた。いわば「ちんぱんじん」とも呼べる祖先に進化したのは約500万～700万年前といわれる。したがってヒト科には4属あり、チンパンジーはゴリラよりも人間にその祖先が近い。

ヒト科ヒト属

ヒト科チンパンジー属

ヒト科ゴリラ属

ヒト科オランウータン属

最古の人類は、

アルディピテクス・ラミダス(約440万年前の化石がエチオピアで発見)。

その後、アウストラロピテクス属と呼ばれる化石人類。

そしてホモ属人類(約250万年前)・・・石器を使っていたことが知られる。

ホモ属の共通祖先から様々な化石人類が誕生

エレクタス人・ネアンデルタール人・・・絶滅

デニソワ人・フローレンス人(近年に発見)・・・絶滅

生き残ったのはホモ・サピエンス、サピエンス人だけである。他の人類のここを探ろうとしても骨しか残っていない、ここは残らない、また脳のような軟質の物質は溶けてなくなってしまうので研究することができない。どんな心であったのか、ここはどう進化してきたのか、遺骨からはわからない。進化の観点からは人間にもっとも近いものがチンパンジーである。彼らこそ、人間の進化の歴史を実証してくれる生きた証人、進化の隣人であると松沢氏は述べている。

松沢氏の本に登場するチンパンジーの行動には驚かされるばかりであった。石器を使うボノボや人間の言葉を理解するチンパンジー、集団や他者を思いやる場面などなど、自然の中のチンパンジーやボノボは生き生きと生活をし、実験室的な観察でも人間の試みの中で色や物の名称を憶え、簡単な数も理解していた。絵も描いていた。現在は映像資料もインターネット上の動画で見ることができる。松沢氏は比較認知学と呼ばれる学問分野で人間とそれ以外の動物のここを探ることで、「人間とは何か」を考えてきた学者である。その研究を通して明確になったこととして「心は進化する」と述べている。人間の体と同様に脳や心も進化の産物である。比較認知学は霊長類学を父として心理学を母として生まれた新しい学問分野なのだそうだ。野外で集団や個人を観察する参与観察と実験室での実験研究によってわかっていくことから、チンパンジーやボノボのここを推測することができ、人間の起源へのイメージがわく、また幼児との発達の比較研究もおこなわれている。チンパンジーにできて人間にできないことがあり、人間にできてチンパンジーにできないことがあった。共通の行為、類似行為もある。

樹上生活からサバンナへ出た人間の祖先は、樹上での四手動物から後ろの2本を足に変えて長距

離を歩くようになったという。これは、四つ足動物であった生き物から二本足で立ち上がって両手ができたという考えとはまったく異なる発想であった。しかし、このアップライトの姿勢から人間らしい身体活動が始まったことは同じである。ここから長い時間を経て進化し文化を形成し高度な技術を獲得してきた人類であるが、祖先の姿と現在の我々の身心はいかほどに同じで異なるのか。

2018年9月7日に京都大谷大学で開催された日本宗教学会での松本氏の基調講演「ヒトと宗教」では、チンパンジーの2歳の女の子（ジョクロ）の死といつも一緒にいた母親の姿、見守る集団の姿を捉えた映像が流された。（You Tubeで見られる）元気だった女子の元気がなくなり動かなくなってもいつものように背中に背負い森をあるいていつもの場所に行く母親、死体となり腹が膨れ蛆がわくと集団がのぞき見守る感じで寄り添い、母親は蛆をとっていた。その死体を男のチンパンジーが地面に引きずる場面や姉の遊びの様子などもあった。最後にはきれいなミイラになった。そしてまたいつものように背中に担いで森の中に消えていった。この映像に悲しい感じや吊いの感じがまったくなく、淡々としていた。チンパンジーに亡き者を思うところがあるかどうかわからない。彼らは現在に生きているのだという。いま、目の前にいないものは認知していない。死をどう理解しているかはわからない。しかし、著書の中での報告では、森の中にある人間のつくった道を横切る際に、子供を背負い赤ちゃんを抱えた女のヒトの子どもをだいて道を渡り、渡りきると女のヒトに赤ちゃんを返す行為や、集団が渡りきるまで最後まで見守り渡る男のヒトの行為があった。本の中に登場するチンパンジーやボノボは、人間同士のように思えてならなかった、物まねや道具の使用などととも、そこにはすでに利他的行為や暴力も含め、表現があり集団のルールの萌芽があった。人間はどうだろうか。

IV 人間のこころの進化は現在、どこへ行こうとしているのか、そして体育は？

人間教育の中でこれからの「体育」や「ダンス」を考える際に、チンパンジーやボノボにみられる原初的行為を思い、他の動植物にも目を配りながら、エコロジカルな視点をもって比較認知学の成果を参考に長いスパンで人類の方向から考えたいと思う。体操の実践者である野口三十三は1970年代にすでに「原初生命体として人間」を出版しているが、オパーリンの生命の起源を発端として進化の原初形態への直観から独自の体操を創作している。

戦後の体育学は70年代の原論的大著の出版、80年代からはさまざまな思想や技法・実践を輸入し開発し90年代以降はそのもとで学んだ研究者・指導者・実践者を育成し、公教育へも多大な影響を与えてきた。今日インターネットを通してリアルタイムに海外とも交流でき、映像付きでさまざまな研究法、実践事例、技法公開の情報を自由に取得できる世の中になった。情報過多に混乱されずに、どのような具体的なバージョンアップが図れるか、未来の体育学・ダンス学を考えたい。

謝辞

2012年に山梨大学内地研究員として京都大学こころの未来研究センター教授の鎌田東二先生の所で学び、同時期に開始された「身心変容技法研究」（科研A 研究代表：鎌田東二教授）の研究協力者に加えていただいた。以来7年間、70回以上の研究会やシンポジウムに参加することで、ハイレベルなさまざまな領域の一流の学者・研究者の研究発表を聴く機会を得ることができた。この研究会への参加と鎌田先生の生き方が自分の身体観や世界観、学問観、人間観をそれまでとは全く異なる広さと深さにしてくれたことに心から感謝しています。この紙面を借りて鎌田東二先生に心より御礼申し上げます。ありがとうございました。これからもよろしく願いいたします。

参考文献

- 井上ウィマラ「呼吸による気づきの教えーパーリ原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解」佼成出版社 2005
- ラリーローゼンバーグ/井上ウィマラ訳「呼吸による癒しー実践ヴィパッサナー瞑想」春秋社2001
- 鎌田東二「身心変容技法研究」1号～7号 身心変容技法研究会 2012～2018
- 岸野雄三「体育史」現代保健体育学体系2 大修館書店 1973
- クルト・マイネル/金子明友訳「マイネル スポーツ運動学」大修館書店 1981
- シュタイナー・ルドルフ/高橋巖訳「オイリュトミー芸術」イザラ書房 1988
- ダリル・シーデントップ/高橋健夫訳「楽しい体育の創造」大修館書店 1981
- 張明亮/山元啓子訳 峨眉養生文化研修院企画「峨眉伸展功 あなたの身体を呼び覚ませ」ビーイング ネットプレス 2016
- フランス・ドゥヴァール/松沢哲郎監訳・柴田裕之訳「動物の賢さがわかるほど人間は賢いのか」紀伊国屋書店2017 第5刷 2018
- ホイジンガ・ヨハン/高橋英雄訳「ホモ・ルーデンス 人類文化と遊戯」中央公論社 1971
- 堀之内博子「ヨーガ からだと心の浄化法」JICC出版局 1992
- 野口三十三「原初生命体としての人間」三笠書房 1972 第7版1980
- 松沢哲郎「心の進化をさぐる はじめての霊長類学」NHK出版 2017
- 松沢哲郎「想像する力 チンパンジーが教えてくれた人間の心」2011 第13版 2017 岩波書店
- 松沢哲郎「分かちあう心の進化」岩波書店 2018
- 松本千代栄監修・編集「ダンスの教育学 1 ダンス教育の原論」徳間書店 1992
- マーガレット・ドウブラー/松本千代栄訳「舞踊学原論」大修館書店 1974