

身体を健康を向上するヨガの実践について

伊藤麻希¹⁾ 高橋和子²⁾

Practice of yoga to improve our health of body-mind

Maki Ito, Kazuko Takahashi

Abstract

The purpose of this study is to verify effectiveness of yoga practice that improve body-mind health in university physical education. For 35 Universities, from freshman to junior years students of the A Women's College, an instructor lectured yoga based on Hatha-Yoga and Raja-Yoga focusing on the improvement of healthy body-mind as a physical education in the category of basic education subject. This study gathered comments from students through four questionnaires in their 15 classes and analyzed them by using text mining. As a result, there were many positive comments from students.

- They were able to improve the physical disorder by practicing Asana.
- Negative impression for the yoga and weak point awareness decreased.
- They could treat their bodies affirmatively, and changed into postures to enjoy yoga.
- They could adjust the autonomic nerve by breathing consciously and felt mental stability.
- They came to be able to extend the consideration about a body until everyday life. And they always minded a physical state and improved health bodies.

The practice instruction of the yoga in this study improved physical health. They came to be able to enjoy yoga with aggressive posture because they caught their bodies affirmatively and they felt yoga as a favorable thing. It may be said that this improved mental health. As a result, it was revealed that I improved the holistic physical health over the body-mind.

Keywords: Yoga, body-mind, physical education

I. はじめに

ヨガの実践は、身体への急激で過度な負担をとまわずに全身の筋肉の強化をうながし、爽快感や充足感といった有酸素運動の効果を得ることができる。また特別な道具や設備が不要で、場所も選ばずに行うことができるため手軽に取り入れられるエクササイズとして多くの人々が実践している(山下2009)。

しかし、ヨガの一番の特徴は、精神と肉体を分離せず、ホリスティックな鍛錬と治癒を行う点にある。サッチダーナンダ(1989)は肉体の鍛錬はヨガの一つの側面にすぎず、ヨ

ガの本来の目的は心に対する理解とその完全な支配であると述べている。

一方、近年、大学教育における体育は、教科としての存在意義が問われると共に、人間性を高める為の教養教育としての価値付けが求められている。そこでは運動やスポーツ文化に親しむだけでなく、肉体的・精神的身体を包括的に健康へと導く指導が必要とされている。しかし、高橋(2009)は、健康行動の動機付けに乏しい若者世代においては一般知識の伝達や啓蒙だけでは十分な効果が期待されないため、日々の生活を自律的に望ましい

1) 共立女子大学
〒101-8437 東京都千代田区一ツ橋2-2-1

2) 静岡産業大学経営学部
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572-1

1) *Kyoritsu Women's University*
2-2-1, Hitotsubashi, Chiyoda-ku, Tokyo

2) *School of Management, Shizuoka Sangyo University*
1572-1, Owara, Iwata-shi, Shizuoka

方向へと変容してゆくセルフマネジメント力を高める教育の必要も提唱している。実際的な実践例として森田(2016)は、内面性や感性への気づき、人間の普遍的価値に気づく「体育(身体教育)」を、哲学や心理学、社会学との連携の中で拡大する試みを報告している。これらの状況をふまえ、大学体育で実施されるヨガにおいては、アーサナの実践によって肉体の鍛錬や不調の改善をするだけでなく、ヨガを好ましいものとして積極的に取り入れながらストレス対処能力の向上やポジティブ感情の喚起といった精神的な健康をも獲得させる指導が必要であると考えられる。

本研究の目的は、肉体・精神両面にわたる包括的な身体を健康を向上させる指導の有効性の検証である。そこで、筆者¹⁾が担当するA女子大学の健康スポーツ実習において開講されたヨガの授業を調査対象とし、ヨガの実践指導と自由記述アンケートを実施、テキストマイニング法による分析を行った。

II. 先行研究の検討

1. 表記について

本研究では肉体的、精神的部分を隔てることなく全体をまとめた総称として「身体」と表記する。また「Yoga」の読みに関して、山下(2009)によるとサンスクリット語はエ行オ行に限り長音で発音するため、「ヨーガ」と読むことが適切である。しかし、本研究では日本人にとってより馴染みのある「ヨガ」という表記を使用した。学生に対するシラバスにも「ヨガ」と記載している。ポーズの名前は、サンスクリット語と日本語を掲載した。また「アーサナ」は「ポーズ」を意味する。

2. ヨガの歴史

現在、国際的な広がりをみせ、多くの人々が取り組んでいるヨガ²⁾の起源は明らかにされていないが、インダス文明(B.C.3,000~1,500年頃)には人々の間で既にヨガの修行が行われてきたとされる。それから長い時間を経て、およそA.C.4~5世紀頃、パタンジャリという人物がそれまで長きにわたり培われてきたヨガの実践道を初めて理論的に整

備し、教典としてまとめた。これがヨガの根本教典『ヨーガ・スートラ』である。“スートラ”とはサンスクリット語で“糸”を意味し、200ほどの短い教義=スートラが連なって掲載されている。その冒頭に示されたヨガの最大の目的は「心の作用を止滅すること」、つまり精神をコントロールすることである。サッチダーナンダ(1989)は「ヨガによって心をコントロールすることができれば自分の身体だけでなく、その身体で受け止める世界すら変えることができ、同時に何ものからも縛られず安定を得ることができる」と解釈する。このヨガの考えは古代から続くインドの人々が「世界」を「一人の人間が自分の感覚器官をもちいて経験したもの」として捉えていることに由来するという(立川2013)。

また、ヨガという言葉の語源には「くびき(馬を馬車とつなぐために使う道具)」、また広義に「つなぐ」「結合」といった意味が含まれている。人生を、馬車に乗った自分が真の自分に出会うための旅と例えるなら、馬車は肉体であり、知性は御者となって手綱を握り、馬は諸感覚である。そして安全な旅のために、馬は赴くままに走ってしまう野生の馬でなく、馬車と一体となって走ることができるよう御者にきちんと統御されているべきである。この統御こそが、ヨガである。

3. 本研究で取り上げるヨガの種類

現在、ヨガの流派は世界中に大小無数に存在する。その共通した特徴は、いかなる身体の状態も肯定的に捉え、常に身体の状態を観察する立場を持続することで集中力を高めるとともに、肉体的な苦痛から距離を置き精神的な平静を維持するというものである。本研究では、精神的健康を向上させるための「ラージャ・ヨガ」と、肉体的健康を向上させる「ハタ・ヨガ」の2つの流派の指導法をあわせて実践した。

「ラージャ・ヨガ」は「クラシカル・ヨガ」とも呼ばれ、『ヨーガ・スートラ』に基づいて行われる。ヨガの最終段階に至るプロセスとして、八支則(禁戒、勸戒、坐法、調息、制感、凝念、静慮、三昧)が示されており、永遠で

身体を健康を向上するヨガの実践について

表1 八支則

1. ヤーマ／禁戒	日常生活においてやってはいけないこと、道徳戒律や倫理規則 5条
アヒムサー／非暴力	他人や生物を憎んだり傷つけたりせず慈愛を持つこと、苦痛を引き起こさない
サティヤ／正直、誠実	いつわりなく真実を語ること、真実に従えば真実があなたに従う
アスティヤ／不盗	盗みをせずまたそうした思いをもたないこと、あらゆる富が集まる
ブラフマチャリヤ／禁欲	性的行為の自制、また宗教上の学生生活と自己制御、霊的なエネルギーを保存する
アパリグラハ／不食	自分のものを貯め込んだり集めたりしない、他人の富や所有物をむさばらない
2. ニヤーマ／勸戒	日常生活においてやるべきこと、鍛錬による自己浄化 5条
シャウチャ／清浄	身体の清浄さを保つ、思いとことばと行為に純粋であること
サントーシャ／満足、知足	あらゆることに満足して、好悪なく、ただあるがままであること
タパス／苦行、自制	健康を損なわないよう修行をしていく、与えられた仕事に熱心に取り組むこと
スヴァディアーヤ／読誦、学習	聖典を学習することによって自己を教育すること、自らの望む神霊と霊交が得られる
イシュワラ・プラニダーナ／祈念	大いなる存在への信仰を持つこと、神に自らの行いと意志を捧げること
3. アーサナ／坐法	安定した快適な坐り方を完成するために、リラックスし心を無限なものへ合一させる
4. プラーナヤーマ／呼吸法	呼吸のリズミカルな制御によってエネルギーと生気を調えること、煩悩が除去される、生きている実感の源
5. プラティヤハハラ／感覚の制御	諸感覚器官がそれぞれの対象と結びつかなくなって、心そのものを映し出す
6. ダーラナ／集中	心が一つの場所に固定される、精神集中あるいは完全な注意
7. ディアーナ／静慮、瞑想	一点に集中していた心がその対象と同化し、日常の意識を超えて起こる「洞察」や「ひらめき」が展開されていく
8. サマディ／三昧、超意識	静慮があたかも客体ばかりになり自分が空になり語りようもない平安と歓喜を経験している状態

無意識的な本質に回帰することを最終目標としている(表1)。その為、長時間の瞑想に耐える安定し快適な姿勢を確保する為のいくつかの坐法を指定するのみで、あまり動きはない。一方、「ラージャ・ヨガ」後に成立(A.C.13世紀頃)した「ハタ・ヨガ」は、現代のフィットネスプログラムとして広く認知されたものと通じている。ラージャ・ヨガの準備段階として「坐法・調息」に重点を置き、肉体の浄化を目指し行う動的でパワフルなヨガで、おびただしい数のアーサナが開発された。

Ⅲ. 研究方法

1. 調査の概要

- 1) 実施期間：2018年4～7月週1回、計15回
- 2) 実施場所：A女子大学体育室・講義室
- 3) 調査協力：A女子(短期)大学の健康スポーツ実習³⁾受講生(1～3年生)35名。なお、個人情報については授業開始時に調査協力を口頭で依頼、説明し、了承を得た。
- 4) 授業内容：ハタ・ヨガをベースとしたヨガの実践(ペア・ワーク含む)と『ヨーガ・ストトラ』に基づくラージャ・ヨガの思想についての講義
- 5) 調査方法：授業の5・8・10・15回目に自由記述のアンケートを計4回実施。
- 6) 分析方法：テキストマイニング法を使用し頻出語の抽出、共起ネットワークの描画、KWICコンコーダンスによる分析。

2. 授業内容

本授業はヨガに興味関心を寄せる学生の他に、運動に苦手意識を持っているため比較的受講しやすそうなヨガを、健康スポーツ実習の選択科目の中から選んでいる学生も多い。またそのほとんどがヨガ未経験者である。その為、段階的に4つのテーマ1)～4)に沿ってヨガの基本から指導を行なった(写真1)。以下、授業の進行に沿って授業内容を記す。



写真1 授業風景

1) 基本のアーサナの実践(1～8回目)

8回まではヨガの実践とともに、身体に興味を持たせ、その状態や変化を常に観察させる声かけを重視した。声かけ内容の例を表2、授業のプログラム内容を表3に明示した。

1回目は、体組成計での計測と、ペアで身体を観察し(正面から左右差、体側から体軸)、相互に伝えあった。

表2 声かけの例

身体全体の印象	今日の身体の調子は良いか、悪いか、どのような感じか。 特に痛めている場所や留意しなければならないことがあるのか。 今週どのようなことがあったか。 生活環境や天候などの影響はあるか。 具体的にどの部分で、集中的にどのように感じるのか。
より細かい観察を促す	あらゆる部分の一つずつラベリングしていく。 それぞれの部位で力が入っているか、抜けているか。 左右の高低差や、中心からの距離の差、対となっている部分の差などはあるか。
変化を感じ取る	時間が経ち/回数を重ねて、感じ方や気分に変化はあるか。どのように変化したか。 もっとも痛かった部分に変化はあるか。
呼吸を感じる	どのような印象の呼吸をしているか。 呼吸をすることでどの場所がよく動いているか。
重さを感じる	床に向かっていく力や地面との接し方に意識を向ける

表3 ヨガのプログラム内容

2～5時限目	6～8時限目	10時限目	11～12時限目	13～14時限目
1 スカーサナ (安楽座) (バアの場合は背中合わせで)				
2 マールジャーラーサナ (猫)	2 スーリヤ・ナマスカラ ※	2 スーリヤ・ナマスカラ ※	(バアの身体に触れてみる) a. 肩甲骨に触れる	2 マールジャーラーサナ (猫)
3 バーラーサナ (子供)	3 マールジャーラーサナ (猫)	3 ヴィラバドラーサナ 1 (戦士 1)	b. 背骨に触れる	3 アドムカシュバナーサナ (下向き犬)
4 パッタコーナーサナ (合股)	4 バリガーサナ (門)	4 パールシュヴォッターナーサナ (立位の前屈)	c. 背中から呼吸を感じる	4 スーリヤ・ナマスカラ ※
5 アドムカシュバナーサナ (下向き犬)	5 エカ・パダ・アドムカシュヴァナーサナ (片脚を上げた犬)	5 アドムカシュバナーサナ (下向き犬)	(アジャスト)	5 ウタカタアーサナ (椅子)
6 ヴィラバドラーサナ 1 (戦士 1)	6 ヴィラバドラーサナ 1 (戦士 1)	6 バーラーサナ (子供)	a. マールジャーラーサナ (猫)	6 アンジャンヤーサナ (三日月)
7 パールシュヴォッターナーサナ (立位の前屈)	7 ヴィラバドラーサナ 2 (戦士 2)	7 ウタカタアーサナ (椅子)	b. アドムカシュバナーサナ (下向き犬)	7 アシュワ・サンチャラナーサナ (ロー・ランジ)
8 グリクシャーサナ (木)	8 トリコーナーサナ (三角)	8 タダーサナ (山)	(バアヨガ)	8 ヴィラバドラーサナ 2 (戦士 2)
9 ウッターナーサナ (深い前屈)	9 ハラーサナ (鶴)	9 マールジャーラーサナ (猫)	2 バーラーサナ (子供)	9 ウッティタ・パールシュバコーナーサナ (側面を強く伸ばす)
10 アシュワ・サンチャラナーサナ (ロー・ランジ)		10 パッタコーナーサナ (合股)	3 ウタカタアーサナ (椅子)	10 バッダ・パールシュバコーナーサナ (縛って側面を伸ばす)
11 ウッタン・プリスタターサナ (トカゲ)			4 ナヴァーサナ (舟)	11 ハラーサナ (鶴)
12 シャラバーサナ (バツ)			5 プラサリター・パドッターナーサナ (立位の開脚前屈)	12 グリクシャーサナ (木)
13 アバーナーサナ (ガス抜き)			6 ヴィラバドラーサナ 2 (戦士 2)	13 アバーナーサナ (ガス抜き)
14 ジャタラ・バリヴリッターナーサナ (ワニ)				14 ジャタラ・バリヴリッターナーサナ (ワニ)
15 ハラーサナ (鶴)				
ジャヴァーサナ (屍)				

2回目からは、表2に示す声かけを継続的に行いながら、ヨガの実践を始めた(表3)。マット上でスカーサナ(安楽座)をとり、自らの身体に集中を向ける時間を取り深い呼吸法の練習を行う(写真2)。その後、基本的なアーサナの練習をし、各回の最後には、ジャヴァーサナ(屍のポーズ)と呼ばれる休息の時間を5～10分ほどとった(写真3)。

3回目は、アーサナの反復練習に加え基本の呼吸法「ダーガ・プラーナヤーマ(完全呼吸法・腹式胸式の両呼吸の組合せ)」を行った。呼吸に関わる筋力の向上や、呼吸の統制によって自律神経の調整にも効果が期待される。ジャヴァーサナでは、より深いリラクセスを得るための声かけ(身体の末端から脱力し、重さを感じる)を行なった。

4回目は、基本の反復練習をしながらパランスのアーサナであるグリクシャーサナ(木のポーズ)の安定性の向上を目指し、変化を感じ取りつつ達成感を味わう指導を行なった。



写真2 スカーサナ(安楽座)



写真3 ジャヴァーサナ(屍のポーズ)

5回目は、反復練習後、1~5回目までの授業の振り返りアンケート(ヨガを経験した身体について発見)を実施した。

6回目は、太陽礼拝(スーリヤ・ナマスカラ)を実践した。太陽礼拝は主に連続した7種類のアーサナを「ひと呼吸・ひと動作」で繰り返す(繰り返す回数は自由)(図1)。既知の動作が続くことで緊張感は弱まり、気持ちのゆとりを持って臨むことができる。また、同じ動きの繰り返すにより、深いストレッチも可能となり、ダイナミックなアーサナにチャレンジする心構えもできる。

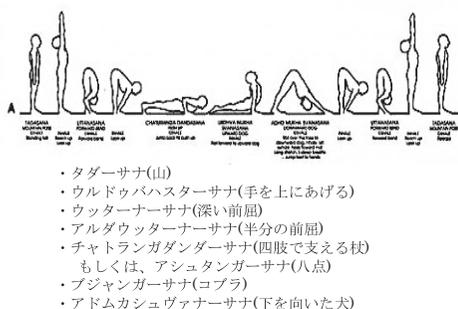


図1 太陽礼拝 マーク・シングルストン(2014)

7回目は、太陽礼拝を「ひと呼吸・ひと動作」で繰り返す、発展的なアーサナも加えた。更に、変化を明確に意識させ、多様な感じ方を肯定する声かけも継続して行った。

8回目は、太陽礼拝の反復練習後、6~8回目までの授業を振り返るアンケート(太陽礼拝の繰り返すのでできるようになったこと・できないと感じること・具体的な身体や気持ちの変化等)を実施した。

2)『ヨーガ・スートラ』の学習(9~10回目)

9回目は、座学にて『ヨーガ・スートラ』を学習した。八支則を完遂することは容易ではないが、ヤーマ(禁戒)やニヤーマ(勸戒)といった日常生活にも生かされる心得は、学生にとっても親しみやすく、ヨガの実践中にも心に留めておきやすい。周囲との差から、焦りを感じ身体を痛めつけるトレーニングにならないよう、それでいて、常に向上心を持って学び続けることの必要性など、精神的健康について学習した。

10回目は、座学の内容の復習後、ヨガの

実践を行った(表3)。より発展的なアーサナを行う際は、チャレンジすることが可能なのか、それとも控えるのか自らの身体の状態を見極めて選択するようにもさせ、主体的にアーサナに取り組む能力を高める指導を行なった。その後、9~10回目の授業を振り返るアンケート(八支則の学習がヨガの取り組み方へ与えた変化)を実施した。

3) ペアワーク(11~12回目)(表3)

11・12回目は、ペアワークを行なった。ペアの身体に直接触れ、肩甲骨の場所や動き方、呼吸によって動く場所、背骨の連なりなどを確認した。表面的な肉体の動きだけではなく、動きの芯を触る側・触られる側の両方で意識することができる。また、ペアでお互いのアーサナを観察し、達成出来ていない点の指摘とアジャストを行なった。更に、ペアヨガを実践した。ペアヨガは身体を通してお互いが協働し、信頼し合うことが学べる優れた教材である。一つのワークやアーサナごとにペアを替えて、多くの身体と関わりを持つるようすることで、相手の身体と自分の身体との具体的な違いや差を知るとともに、相手の身体への思いやりを学んだ。

4) これまでの復習(13~14回目)(表3)

13・14回目は、これまでの授業で繰り返し実践した気持ちを落ち着かせることや、身体へ持続的な集中を向けることから、更に発展させ、この授業を通して最も高強度の内容を行った。その際、より解剖学に沿って肉体を分けるような感覚を持たせた。どの筋肉がどのように伸縮するか、主働筋や拮抗筋・協働筋について学習すると共に、一つずつのアーサナに対し、何を感じ取っているかに気づきを促す声かけを重点的に行った。

5) アンケートの実施(5・8・10・15回目)

授業内容を振り返る簡単なもので、「自らの身体の実感を反映した的確な言葉の選択」、「好意的・反感的な感想」の記述を求めた。書くという自己省察的な作業によって、より精密に自らの身体に向き合う姿勢を養うこと

を目的とした。15回目の授業時のアンケートは、15回すべての授業を振り返る自由記述か、下記の3項目に沿った記述も可とした。

- 1) 受講前の身体の状態(疾病等)や身体について感じたり考えたりしていたこと
- 2) 授業を通して体験したこと、得たこと
- 3) 授業内容をどう今後の生活に活かすか

3. 調査方法

計4回の自由記述アンケートを実施した。第1～3回では授業終了前20分程度、第4回では60分の回答時間を設けた。また、回答は成績に反映されないことを学生に伝えている。

4. 分析方法

4回のアンケート結果を集計し、テキストマイニング分析をするにあたって、立命館大学の樋口耕一氏のKH Coder(ver.3. Alpha. 13m)を使用し、前処理と単純集計を行った。各回において語の抽出と頻出語の確認、共起ネットワークのコマンドを使用してネットワーク図の描画を行い、そこから獲得される概念を検討し、自由記述の要約を行った⁴⁾。第4回のみ、KWICコンコーダンスのコマンドを用い頻出語の出現している記述を抽出した。文章中の下線部は頻出上位であり、共起ネットワーク図に現れた語に本研究者が付与した。

IV. 結果と考察

1. 共起ネットワークの分析

1) 授業5回目の傾向 (図2)

中央に、[身体][ヨガ][思う][痛い][伸ばす][自分][感じる][股関節]の語による大きな島が見られる。そこから上に、[肩][柔らかい][動く][特に][ポーズ][回数][腰][軽い]の島、下には、[硬い][裏][足][背中][腹筋]の島がある。右下には[時間][今][前][意識][姿勢][背筋]の島がある。

ヨガの体験を通し、今の自分の身体をどのように感じているか、以前と今の状態の意識の違いや変化や、硬いもしくは柔らかいと感じる身体の部位(股関節、肩、足、背中、腰、腹筋、背筋)が、ポーズの実践(回数を重ねる)を通して、自分の身体において発見された様子があったと解釈できる。

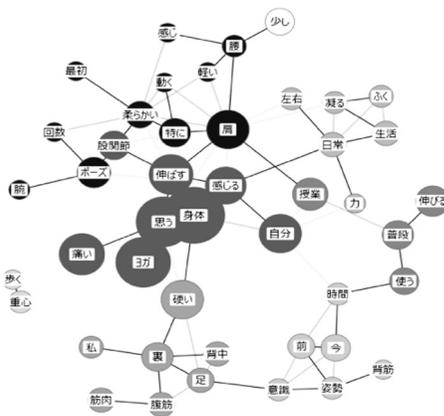


図2 授業5回目実施アンケートの共起ネットワーク図
 最小出現数:3,語数:45,edge:80
 回答人数:34名,一人当たりの記述は40～190文字(平均95文字)
 総抽出語数:1,933,異なり語数:403,分析使用語:807(異なり語数:308)

2) 授業8回目の傾向 (図3)

図の右には、[身体][呼吸][繰り返す][感じる][ポーズ][アダムカシュヴァナーサナ]の大きな島がある。ポーズを繰り返すことで呼吸を感じているようである。アダムカシュヴァナーサナ(下向きの犬のポーズ)のポーズを繰り返すことで、踵と床との距離を感じていたことがわかる(写真4・5)。

その左のアシュタンガーサナ(八点のポーズ)も、繰り返すにより完成度の変化がわかりやすいこともあり、学生の印象に強く残っているようである(写真6)。左下には、[太陽]

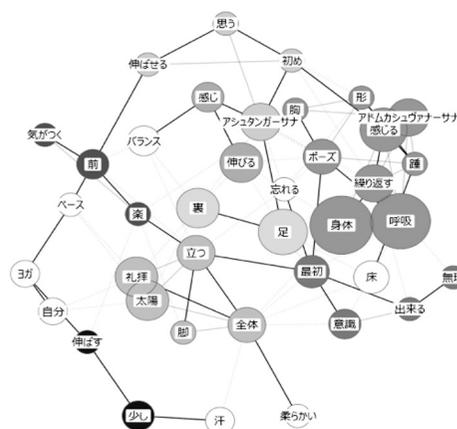


図3 授業8回目実施アンケートの共起ネットワーク図
 最小出現数:3,語数:39,edge:97
 回答人数:32名,一人当たりの記述は15～155文字(平均93文字)
 総抽出語数:1,645,異なり語数:339,分析使用語:704(異なり語数:259)

[礼拝][立つ][全体][脚]の島がある。太陽礼拝の実践を通して脚の全体で立つという状態が獲得されていると解釈できる。

3) 授業10回目の傾向 (図4)

中央下には、[ヨガ][自分][取り組む][ポーズ][考える][今][無理][学ぶ]の島がある。ポーズ



写真4 アドムカシュヴァナーサナ (下向きの犬のポーズ)



写真5 授業風景2 (アドムカシュヴァナーサナの実践)



写真6 アシュタンガーサナ (八点のポーズ)

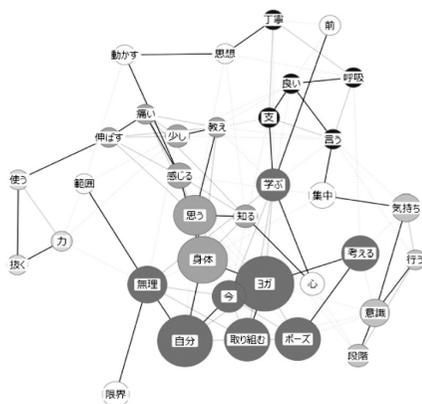


図4 授業10回目実施アンケートの共起ネットワーク図

最小出現数:3,語数:35,edge:106
 回答人数:33名,一人当たりの記述は20~160文字(平均75文字)
 総抽出語数:1,495,異なり語数:304,分析使用語:606(異なり語数:207)

に取り組むなかで、無理という状態を学び、自分の身体の状態を見極める様子が、左上の[身体][思う][知る][感じる][痛い][少し][伸ばす][教え]の島から、ヨーガ・スートラの教えによって身体を知ることで、伸ばすことや痛みも少しに感じられたと、解釈できる。

4) 授業全15回分の傾向 (図5)

右下の大きな島には、[ヨガ][私][身体][自分][思う][授業][受ける][少し][感じる][ポーズ]の10語があった。ヨガの授業を受けることによって身体や自分に関する様々なことを感じたと解釈できる。またポーズを行なうことで自分や身体といったものを少し感じていると解釈できる。また、その左には[太陽][礼拝]先生[筋肉][足][裏][床][アドムカシュヴァナーサナ][大変][胸]の10語からなる島がある。太陽礼拝によって背面や脚(足)裏の筋肉が伸び、授業のはじめには大変でつかなくかったアドムカシュヴァナーサナで足の裏が床についた、もしくはつかなくかった、それぞれのケースがあったと、解釈される。

以上、二つの大きな島の間に[呼吸][意識][リラックス][学ぶ]のつながりがある。呼吸に意識を向けリラックス状態を学んだと解釈できる。大変でアクティブな太陽礼拝とリラックスの呼吸、それらの静と動の運動をバランスよく取り入れられていたと推測される。

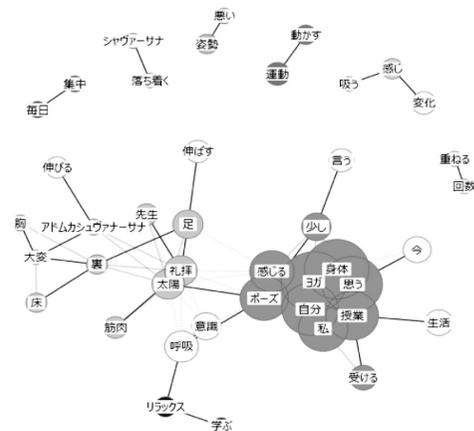


図5 授業15回目実施アンケートの共起ネットワーク図

最小出現数:15,語数:42,edge:80,回答人数:35名,
 一人当たりの記述は700~2,200文字(平均1,450文字),総抽出語数:29,954,
 異なり語数:2,439,分析使用語:12,141(異なり語数:2,065)

2. 上位頻出語の変化の分析 (表4～7参照)

次に、授業5・8・10回目のアンケート記述において上位頻出語10位まで抽出し、表4・5・6に掲載した。授業15回目については、頻出語上位40位まで抽出し、表7に掲載した。その頻出語の変化を検討する。

- 1) 授業5回目では、[伸ばす][痛い][硬い]といった身体への消極的な印象が見られた。
- 2) 授業8回目では、[呼吸]という言葉が上位に現れる。前述した共起ネットワークにおいても、授業が進むにつれ[呼吸]は、[丁寧][良い]や[リラックス][学ぶ]という語との結びつきへと変化していく。授業が進行するにつれて、[呼吸]の重要性が意識されている様子が見られる。
- 3) 授業10回目では、[自分][無理][考える][学ぶ]の語が上位にでてくる。それまでは指示されたアーサナに対する反応や[感じる]といった表現が多く見られたが、八支則の学習から[無理]をし過ぎないことや[考える]といった主体的な関わりを学んだと推測される。授業15回目になると[無理]という語は見られなくなる。できないアーサナに対し否定的になるのではなく、自らの身体に適切なレベルをポジティブに選択していると解釈できる。

表4 授業5回目実施アンケートの頻出語上位10位

順	抽出語	出現回数	順	抽出語	出現回数
1	身体	28	6	肩	13
2	ヨガ	22	7	硬い	13
3	思う	22	8	自分	13
4	痛い	15	9	感じる	12
5	伸ばす	14	10	授業	9

表5 授業8回目実施アンケートの頻出語上位10位

順	抽出語	出現回数	順	抽出語	出現回数
1	身体	20	6	太陽	9
2	呼吸	18	7	裏	9
3	足	12	8	礼拝	9
4	感じる	11	9	アシスタントガータナ	8
5	伸びる	9	10	アドムカシュヴァナーサナ	8

表6 授業10回目実施アンケートの頻出語上位10位

順	抽出語	出現回数	順	抽出語	出現回数
1	ヨガ	25	6	思う	13
2	自分	22	7	無理	11
3	身体	18	8	考える	10
4	ポーズ	15	9	学ぶ	8
5	取り組む	15	10	今	8

3. 授業15回目頻出語上位40位の記述分析

授業全体を振り返る15回目の自由記述から、頻出語上位40位までの記述を抽出した(表7)。学生の記述を鍵「」で示す。

「ヨガは無理して続けるよりも自分のペースで、できる範囲で行ったほうが効果があるという事に気づいた。自分で自分の身体と相談して身体の変化を感じながらできる範囲を決める事で翌日身体が痛くならなくなった」

「ヨガって辛いけれど、身体の変化がはつきりと実感できて楽しいなという気持ちに、変わって行くようになりました」

「太陽礼拝の中に、そのポーズ(アドムカシュヴァナーサナ：筆者追記)が回ってくるのがすごく嫌でした。しかし逆に、それだけ苦手なポーズだからこそ、自分の身体の変化について一番気づきやすかったです」

この授業は、運動が苦手と感じる学生が多く受講している。苦手意識に向き合うからこそ得られる変化の実感や、八支則の学習から得た、自分の身体との向き合い方が助けとなり、自信がついて運動の楽しさを感じることのできた学生が、多く見受けられた。

表7 授業15回目実施アンケートの頻出語上位40位

順	抽出語	出現回数	順	抽出語	出現回数
1	ヨガ	305	21	肩	44
2	身体	297	22	状態	43
3	思う	260	23	力	43
4	自分	227	24	運動	41
5	授業	197	25	言う	41
6	私	171	26	続ける	40
7	ポーズ	163	27	時間	39
8	感じる	140	28	伸ばす	39
9	呼吸	78	29	痛い	39
10	礼拝	73	30	変化	39
11	太陽	72	31	良い	38
12	足	62	32	筋肉	37
13	少し	59	33	伸びる	35
14	意識	58	34	先生	35
15	今	53	35	最初	33
16	前	53	36	知る	33
17	生活	52	37	感じ	32
18	受ける	49	38	普段	32
19	心	46	39	リラックス	31
20	考える	45	40	入る	31

「先生が言葉に出して伝える方法は、今まで自分の身体のどこの部分をどう感じたらいいかわからなかった自分にとっても良い方法で、感じ考えるきっかけになりました」

「普段の運動では身体を動かすだけで、自分の身体と対話することはないので、[略]ただただ、身体を動かすことだけがヨガではなく、心と身体を連動させて自分の身体の変化を気づくことの大切さを、知りました」

「自分の身体について考える時間が増えた」

「ヨガの授業だけでなく、普段の生活でも“姿勢を正しくしよう”と心がけたり、自分の身体のバランスで気になる事があればインターネットで調べるようになった。そして自分の身体を知る事の面白さに気づけた」

「自分でできる範囲ではあるけれど、対処ができるようになったことが、一番大きな変化です」(便秘の症状のある学生)

継続的に行った声かけが、散漫になりがちな集中を常に自分の身体に向けさせ、さらに自律的になった集中や配慮が日常生活まで延長している様子うかがえる。また、学生の身体の状態はそれぞれ異なるため、一概には言えないが、それまで抱えていた症状が寛解した、という記述も見られた。

「特にヨガの八支則を習った後から、“なぜ自分はこの気持ちになったのか”と、その時の心の状態を客観的に考えようとしたり、[略]心に余裕を持てるようになっていきました」

「ヨガによって、自分に自分の声を届けられるようになったことです。[略]明らかに過食の回数が減りました」(摂食障害のある学生)

「身体めぐりが良くなり、楽しさを覚えたこともあり、腹痛が出る回数がぐんと減り、[略]適度に身体を動かす方が、むしろ身体にとっては良いことなんだと、身をもって体験できた」(過敏性腸症候群のある学生)

ヨガをすることで、肉体的な部分だけでなく精神的な部分、また、その両面での変化と調和の実感がうかがえる。肉体面だけでなく精神面でも「どのように感じるのか」という

ことを省察し、肯定的に捉えることで精神的余裕を得られた様子うかがえる。

V. おわりに

1. 結論

本研究は、大学における一般教養科目体育受講の35名を対象とし、肉体および精神を包括的に捉えた、身体を健康の向上を目的としたヨガを、次に示す指導の要点を重視して実施した。

- (1) ヨガの基本を学び、身体の鍛錬と不調の改善を促すアーサナの実践
- (2) 自らの身体に興味を持たせ、その状態や変化を常に観察させる声かけの実践
- (3) 精神的健康を学び肉体的健康との調和を図る『ヨーガ・ストラ』の学習
- (4) 身体の多様性を学び、より自らの身体について考察を深めるペアワークの実践
- (5) より精密に自らの身体に向き合う姿勢を養う自由記述のアンケートの実施

その実践の有効性を、単元「はじめ・中・おわり」の自由記述分析から明らかにした結果、次のことが示唆された。

1. ヨガに対する消極的な印象や苦手意識が弱まる
2. アーサナの反復練習により、身体の不調が好転する
3. 自らの身体の限界を見極めることで身体を肯定的に捉えヨガを楽しむ姿勢へ変化させる
4. 日頃無意識に行なっている呼吸を意識的に深く行うことで自律神経の調整ができ、精神的安定を得られる
5. 常に身体の状態に気を配り改善しようとする姿勢が生まれ、日常生活までつながる

以上のことから、本研究におけるヨガの実践指導は、肉体的な健康を向上させるだけでなく、自らの身体を肯定的に捉えながらヨガを好ましいものとして、積極的な姿勢で取り組む精神的な健康をも向上させた。またヨガという言葉の語源が「肉体と精神をつなぐ」

ことを意図するように、肉体的健康と精神的健康は相互に影響を与えあい、その両面の関わりの中で、包括的な健康を向上させたことが明らかとなった。

2. 今後の課題

今回は、数回の授業ごとにテーマを区切りヨガを多角的に学習した。今後は、単一のテーマに絞った授業との達成度の比較や、ペアワークを実施するグループとしないグループの比較などについても検証し、学生がよりヨガに親しむ指導法の探求を継続したい。また、今回は、自由記述アンケートから頻出語を抽出することで学生全体の記述を検証したが、個人の変化を検証するために自尊感情尺度や幸福・健康心理尺度などを用いて、ヨガの実践が個人に及ぼす影響について、より精査したい。

註

- 1) 筆者は日本ヨガインストラクター協会2級のライセンスを取得し、5年ヨガインストラクターとして指導を行なっている。
- 2) ヨガジャーナル日本版調査(2017)によると日本のヨガ人口は、月に1回以上行っている人が約590万人、年1回以上行っている人が約770万人と推定される。また今後2～3年以内にヨガをおこなってみたいとする人は約880万人、潜在者を含めた今後のヨガ人口は1,600万人と推定される。
- 3) 「健康スポーツ実習」は「運動活動を通して運動に親しむ態度を育成するとともに、自分自身の体力や身体的特性、健康問題に関して気づきを促し、それらの改善について考察し、実践する」ことを目的としている。2018年度は前後期を通して、31講座が開講されている。バレーボール、アルティメット、卓球、ウォーキング、スノースポーツなど、およそ16種類の競技が実施されている。
- 4) 共起ネットワーク図の描画に関しては、「比較的強くお互いに結びついている部分を自動的に検出してグループ分けを行い

その結果を色分けによって示す『サブグラフ検出』を行なった。また、「重要と見られる共起関係を表す線：edgeを選んで強調する『最小スパニング・ツリーだけを描画』」のオプションを追加した。これにより第1～3回では80と設定したものの実際に描画されたedgeの数に変更があった。(樋口マニュアル:66)

引用・参考文献

- 樋口耕一-KH Coder 3.Alpha.13m (2018年8月20日取得)
- 樋口耕一-KH Coder マニュアル, pp63
- 樋口耕一 (2014) 社会調査のための計量テキスト分析-内容分析の継承と発展を目指して-, ナカニシヤ出版
- マーク・シングルストン: 喜多千草訳 (2014) ヨガ・ボディーポーズ練習の起源, 大隈書店, pp239
- 森田 哲, 引原 有輝ほか(2016)学士課程教育における大学体育: その可能性と再定義, 体育学研究
- スワミ・サッチダーナダ: 伊藤久子訳(1989) インテグラル・ヨーガ-パタンジャリのヨーガ・スートラ, めるくまー, pp8
- 高橋恵子(2009)大学生の健康意識と生活習慣に関わる心理的要因について: ストレス情動反応と対処行動, 主観的健康統制感からの検討, 弘前大学保健管理概要
- 立川武蔵(2013)ヨーガの哲学, 講談社学術文庫, pp55
- 山下博司(2009)ヨーガの思想, 講談社選書メチエ, pp12,20
- ヨガジャーナル日本版調査(2017)日本のヨガマーケット調査2017, 株式会社セブン&アイ出版
- 本研究は平成30-32年度科研(C)『健康維持の「からだ気づき」のレジリエンスプログラム開発』の一環である。

謝辞

本研究にあたり、共立女子大学の足立美和准教授、中島早苗准教授はじめ多くの皆様にご協力いただきましたことに、心から感謝申し上げます。