

場所論的共生とアスレチックトレーニング

荒木正見

この発表は、筆者が日ごろ実業団の長距離ランナーを対象に行っている哲学的場所論と共生論を応用したアスレチックトレーニングの経験を基に、共生のあるべき姿の一端を論じるものである。論者の実践は共生論の応用としては、アグレッシブな部類に属するが、かく実践的な要素が強ければ強いほど、個々の現象に流されないために理論的な背景を確認しておくことが求められる。発表は、特に方法論としてそのような理論を概略しまた問題点を考察し、次に実践例に触れ、最後に実践から派生してくる問題点に言及する。

1 場所論とその方法に基づく方針設定

筆者が応用している場所論は、西田幾多郎の場所論に基づく。

その詳細を論じる時間はないが、演者は事典項目におおむね以下のようにまとめ応用している。

- ① 場所は唯一・絶対・無限な存在そのもの。
- ② 場所の自己限定が個を生じる。
- ③ 個は自己表現し、場所を限定することで場所を豊かにする。
- ④ 場所と個の相互限定の軌跡が歴史である。
- ⑤ 場所と個の構造的関係は普遍でありそれゆえに個別的場所とそこにおける個の関係にも応用できる。

(参照＝中村元監修、峰島旭雄責任編集『比較思想事典』東京書籍、二〇〇〇年＝荒木執筆項目「場所〔現代思想〕」四一～四一三頁)

この存在構造は、全体と個、個と個の共生関係

へと展開できる。

2 和辻哲郎の共生論

次に、和辻哲郎の「倫理学」における共生論に関する考察方法とその理論を述べるが、そこには以下のような課題が提起され、それをいかに乗り越えようとしたのかが示される。

すなわち和辻哲郎は、「倫理を単に個人意識の問題とする近世の誤謬から脱却すること」(一一頁)という目的のために、方法と研究対象、また、研究する我々自身と方法とは表裏一体であるという立場をとる。これは、認識し研究する我々自身と研究対象とが、相互に対立的なものとして捉え、それゆえに主体の恣意と離れて、論理的、客観的に分析できるという一般的方法とは異なる。従って後に研究者の例を引用するように、一步間違えれば主観の枠に閉じ込められ、客観的な探求という緊張を欠く恐れがある。この発表の問題の焦点は、これをどう乗り越えようとしたかに向けられる。

この発表における「倫理学」のテキストは『和辻哲郎全集 第十巻』(岩波書店、一九六二年／一九九〇年)「倫理学(上)」を用い、テキストを厳密に解説することを柱に据えた後に、その展開可能性の根底のみを論じる。「倫理学」の引用には頁のみを記す。また、「人間の学としての倫理学」のテキストは『和辻哲郎全集 第九巻』(岩波書店、一九六二年／一九九〇年)「人間の学としての倫理学」を用い、引用には(「人間の学としての倫理

学」〇頁）と記す。なお、デキストにおいて傍点が付してあるものの引用においては、この原稿では傍線に代えている。

2-1 「間柄」という視点

デキストではまず「倫理問題の場所は孤立的個人の意識にではなくしてまさに人と人との間柄にある。」（一二頁）とその立場が述べられ、次に、「倫理を問うことは畢竟人間の存在の仕方を、従って人間を問うこと」（一四頁）という立場のもとで、人間について考察される。そこで一貫しているのは、この発表の序でも述べたように、人を孤立的な個体的存在として見るのではなく、あくまで共同体的存在として見る立場である。いうまでもなくこのことが、この発表で述べる共生論の根底である。

和辻哲郎の倫理学の方法については、まず学問とは何かという根本から解きほぐされる。

すなわち、「元来「学」とは「まねぶごと」「模倣すること」を意味した」「すでに為し得る他の人についてその仕方を習得すること」（三一頁）とされるように、人間を「間柄」、共同存在として見る視点と重なる。

このことは、さらに単に対人的な場面に限定されず、学問、すなわちあらゆる問うことに常に関係する「間柄の表現」（三二頁）だとされる。例えば道具については、「道具について何事かが問われる。その「こと」は問う者と問われる者との間にある。」（三二頁）と述べられる。たしかに孤立的に、あるいは素朴な観念論の殻の中にはいては、対象との真の関わりは得られず単に自己中心的な知識を得るにすぎない。

かくして「学問とは探求的な間柄である。探求せられる「こと」は人間の間柄に公共的に存する。すなわち問いは根本的に「人間の問い」なのである。」（三二頁）と、人間の特性としての「問い」と「間柄」が強調されることになる。そして、倫理学とは、人間が自己自身を対象とし、自己自身との「間柄」においてそのあり方を考察するものととされる（三四頁）。

ところで、その人間を、特に「間柄」において

考察しようとする、学問的探求としての「問い」を越えて、人間の特性の一つ「行為」へと展開することになる。

まず、「行為」という人間にとって主要な概念に配慮すれば、孤立的な人の定義は、この「倫理学」ではふさわしくないとされる（三六頁）。すなわち、「行為は、個人的意識の種々の作用から組み立てられるのではなく、自他と別に別るる主体が自他不二において間柄を形成するという運動そのもの」、「行為には自他の間の実践的連関、実践的了解が初めより含まれている」（三六～三七頁）と述べられるように、ここでは、人間を行為するものとして規定し、行為する以上常に行為の対象が一体となっていなければならないとされる。

従ってここから考察の方法の手がかりは、「実践的行為連関そのものから理解せられねばならぬ。」（三七頁）とされるように、実践的行為連関に考察の軸を据えることとされるのである。

ところが、実践に偏りすぎると実践の持つ非学問的な側面にとらわれる傾けが生じる。実践は本来「実践的行為連関そのものはただ行為することにおいてのみあらわにせられる。」（三七頁）と述べられるように、それ自体、理論探求ではなく行為することのうちに実践の姿が示されるものだからである。しかし、それでは学問ではない。従って「倫理学は学として右のごとき実践を一定の「であること」に翻訳しなければならぬ。言い換えれば主体をあくまでも主体的に取り扱いつながらしかもそれを一定の意味に転換しなければならぬ。」（三七頁）と、実践を理論的に述べ直すことが学問であるとされるのである。

この理論的ということについては、「理論はあくまでも意味的对象を取り扱うのであって、主体を主体として直接に把握するというごときことをなし得るのではない。」（三七頁）とされるように、あくまで対象化することによってのみ可能であるとされる。

他方、実践とは総合的な行為であり、總体的には直観的な性質を有する。これに対して、倫理学を實踐の学と規定すると、学問が成立しないとい

う危惧が生まれる。このジレンマを解消するためには、主体部分を理論化することが求められる。従ってそのことは「実践的行為的な連関そのものの内部においてすでに実践的に「わけ」がわかっている」（三七頁）と記されることになる。

そして、この、わけがわかっている、ということもまた、「間柄」という概念で説明されることになる。

実践する時には、「意識する前にすでに動いている」（三八頁）とされるように、我々は直観的に行動するが、その行動はでたらめではなく、それなりの目的と統合性を有する。それを、「一定の間柄を形成するように動いている」（三八頁）と述べられる。これまで述べてきたように、間柄は主体と客体との間の関係である。我々が実践する時には、この間柄についての了解を含んでいるとされるのである（三八頁）。「わけ」がわかっている、というのはこのような了解を意味する。そのような間柄を形成するという了解に向けて我々は行爲するのである。それは、「間柄とは自と他とに分かれつつしかもかく分かれたものが合一すること」（三八頁）と述べられるように、結びつくべきと、両端が、間柄という統一を回復することを意味する。すなわち、うまく行爲すること、上手に実践することは、この間柄という統一を得るべく実行することである。従って、「実践的行為連関としての間柄は、統一・分離・結合の連関である」（三八頁）と、意味連関を持つものとして述べられることになる。

さらに、このような実践的了解は動物の本能とは異なり、「意識や言語として表現せられ、またその表現において発展するところの了解」（三八頁）と述べられるように、文化的な表現を伴うものであるとされる。このことが、理論構築の基盤を為すことはいまうまでもない。すなわち、「実践的行為的な連関は、実践的な「わけ」として、すでに実践の範囲内において、さまざまの形に表現せられている。特にそれは言語によって最も精細に「言い表され」ている。」（三八頁）と述べられるとおりでである。

とはいえ、実際の実践の場面ではこのような言

語化が進んでいるわけではない。「理論の立場にとってはすでにこのような言語的表現が与えられている。」（三九頁）とされるように、あくまで理論化する際に、言語化し、その言語化したものを基にして理論構築を行うのである。ここでは、「主体的なるものはずで己を客観化している。」（三九頁）と述べられるように、実践に伴う直観的な主客統合が破れていると言わねばならないが、このような「理論的反省」（三九頁）があつてこそ、我々は「主体的なるものを主体的に把握し得る」（三九頁）と述べられることになる。

このように、理論化とは、主体の客観化を意味するが、この客観化された主体に見つけるべきは様々な「間柄」であることはいまうまでもない。これこそが「倫理学」のテーマだからである。

そして、着目すべきは「人間存在の表現」（四〇頁）であるとされる。

「主体的現実としての人間存在と、その学的把握との間を媒介するものは、すでに実践の領域内において行なわれる存在の表現である。」（四〇頁）と述べられるように、人間相互の「間柄」は「表現」という媒介でもある。すなわち共同体としての人間を対象とする倫理学に於いてこそ「表現」は他の方法にも増して重要な意味を持つ。

しかもそのテーマが「間柄」である以上、表現の内容も「間柄」である。「表現は間柄の表現であるがゆえにすでにその了解を含んでいる。」（四〇頁）と述べられるように、間柄の表現は、実践の前提となる了解でもある。

かくして、「このような表現と了解とを通路としてのみ倫理学は主体的現実を把握し得る。」（四〇～四一頁）と、表現や了解が倫理学の方法において必然的な媒体であることが述べられることになる。

では、この表現とはいかかなる対象を指すのか。それはとかく考えられ勝ちな高踏的对象に限られるものではなく「我々が日常生活と呼んでいるもの」（四三頁）すなわちすべての対象だとされる。我々の実践においてはすべて了解を前提としているのであるから、実践において表現されているすべての対象が考察の対象になり得るという訳であ

る。この方法における倫理学は「密接に事実^{に即する}」(四三頁)と述べられる所以である。

さて、これまで述べてきたのは倫理学という学問の範疇を意識したことであったが、それが実践を意識した倫理学であるがゆえに、このような方法はさまざまな分野へと展開することができる。実際、和辻哲郎自身も「風土」「古寺巡礼」など、一見倫理学とは無関係な著述においても、その前提として「間柄」概念や、その構造が反映しているといえる。

2-2 方法の意義と課題

では、このような方法にはどのような意義と課題が認められるのであろうか。

まず、坂部恵『和辻哲郎 異文化共生の形』(岩波書店、岩波現代文庫、二〇〇〇年=原著は一九八六年)によれば、西田幾多郎の「無の場所」や「超越的述語面」の思考に徹して確立した比喩や彫像の転形(メタモルフォーゼ)の論理や、三木清の構想力の論理に比べて、このような境地に自覚的に徹することにおいて欠けるとしながらも、他方、和辻哲郎の発想のうちに潜在的に含まれている一種の宇宙的共感への傾きがあるとしている(『和辻哲郎 異文化共生の形』七四頁)。

これまでの考察から言えば、この指摘はいわば当然である。例えば西田幾多郎の「場所」を「無」と捉える境位は、唯一、絶対、無限な存在としての場所を認識しようとするれば我々の有限な認識能力からは「無」としか捉えられないというものである。西田幾多郎の「場所」は徹頭徹尾主客対立を脱する存在であるが、発想の原点が主観にあれば、その場所と対峙する我々の生き方や表現を自覚的に探求すればするほど、構図的に主客対立がきわまることになる。この自覚が、行為や表現の鋭さを生むことはいうまでもない。

これに対して、「間柄」に根拠を置くと、主体の、鋭い自覚の生き方が緩み、自己を他に見るという共鳴的な生き方に転換することになる。

このことは、湯浅泰雄『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』(ちくま書房、ちくま学芸文庫、一九九五

年=原著は一九八一年)では、「和辻倫理学では、基本的には間柄、つまり全体性の方が個人よりも優位に立っている。」(『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』三三四頁)と構造的に述べられる。

その理由として第一には「経験的にみる場合、一定の間柄というものは常に歴史性をおびている」(『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』三三四頁)と第二には和辻哲郎が「西洋の近代思想が想定しているような個人的自我意識の立場が、理論的に不十分」(『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』三三五頁)と考えていたことが挙げられている。

しかし、その『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』によれば、この「全体性の優位」が、方法的に矛盾を内包するとされている。すなわち、一方で「了解」という方法をとりとうとするにもかかわらず、「和辻では個人的主体の立場が全く切り捨てられていたため、「了解」という彼の方法そのものの妥当性を保証する現実的体験の場がどこにあるのかわからなくなってしまうている。」(『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』三五〇頁)とされるように、和辻哲郎の「倫理学」では「間柄」を傍観者の捉えた「全体」の視点から展開されるので、個人的体験や実践に伴う「了解」が成り立たなくなっているといえるのである。

このような批判は、たしかに的を射ているとも言えるが、これまでの考察を省みれば、「学の対象は意味的連関」とした学問的論理の探求にもその一端はあるといわなければならない。「間柄」に浸って、直観的な了解に徹することが学問としてどのようなデザインを描くことになるのか、そのことを考えた結果、伝統的な普遍的、論理的な記述に徹しようとしたというのが、これまで述べてきた方法論の概略から言える事であるし、それは学問としてむしろ普通の方法ではないか。

すなわち、『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』の指摘に沿って、「間柄」の我一汝関係に自らを置きつつ、日常的な「了解」を学問の基盤とすることができれば、既述のような矛盾は生じないが、そのような姿勢には逆に学問の普遍性はどうか、という質問が和辻哲郎の側から飛び出してくるであろう。

このあたりの難点について考察された論文が、

片山洋之介「日常性と倫理学」(佐藤康邦・清水正之・田中久文共編『蹊る和辻哲郎 人文科学の再生に向けて』ナカニシヤ出版、一九九九年、四～二九頁)である。

「日常性と倫理学」では、「問うものと問われるものが同一である以上、学は日常生活を地盤とする。しかし学は日常生活から離脱してその真相・意味を把握する。」「その方法は日常性と学問との循環につきあたらざるをえない。」(『蹊る和辻哲郎 人文科学の再生に向けて』一六頁)と、その問題点が端的に指摘される。

そして同論文では、和辻哲郎「人間の学としての倫理学」(昭和九年)によって、和辻哲郎自身がその解決にどのように対応したかについて分析されている。結論的には、それは循環もしくは繰り返しの試みであるとされる。

「人間の学としての倫理学」によれば、これはハイデッガーの理論を重ねて、「解釈学的方法」として述べられている。方法それ自体は、「倫理学」と同じ方法として述べられるがその部分は割愛し、循環部分のみを述べれば以下のように示される。

「人間の学としての倫理学」で纏められたハイデッガーの現象学的方法の第一段階は「現象学的還元」(「人間の学としての倫理学」一八三頁)として、次のように述べられている。

哲学の主題として「存在」＝「有」とは何か、が問われるが、「有」は当座「現象」であり、「有る物」として現れており、これを注視することで「有」を際立たせ、「有」の認識へと戻すことが「有」の把握である。これがハイデッガー一なる現象学的還元だとされる(「人間の学としての倫理学」一八三頁)。「人間の学としての倫理学」の方法では、この「有る物」を「表現」に、「有」を「人間存在」に置き換えて考察するというのである。

ハイデッガーの現象学的方法の第二段階は、「現象学的構成」(「人間の学としての倫理学」一八三頁)だとされる。それは、「有る物」をその「有」及び「有の構造」の方へ離脱せしめること(「人間の学としての倫理学」一八三頁)と述べられるように、「有る物」が「有」の構造の中にとどのように

位置づけられるのかを考察しなければならない。これは「人間の学としての倫理学」の方法としては「有る物」を「表現」に置き換えて、次のように述べられる。「表現」は「すでに日常的に了解」(「人間の学としての倫理学」一八四頁)され、しかも日常当たり前のこととして「実践的行為的連関の契機として、理論的に無自覚」(「人間の学としての倫理学」一八四頁)でもある。これを自覚的に認識することが課題であるが、結局のところそれは、常に無自覚の領域を残すために、繰り返し遂行しなければならない。その繰り返しによって、「人間存在の動的構造が自覚せられた意味連関なる」(「人間の学としての倫理学」一八四頁)と述べられるように、無自覚的な存在構造が明らかになり、「人間存在」のあり方が明らかになるとされる。

ハイデッガーの現象学的方法の第三段階は、「現象学的破壊」(「人間の学としての倫理学」一八四頁)である。この「破壊」というのは、「どうしても用いなくてはならない伝承的概念を、その作られた源泉に返し、批判的に掘り起こすこと」「伝統の発掘」(「人間の学としての倫理学」一八四頁)と述べられるように、単に壊すことではない。すなわち、一旦認識された「人間存在」のありかたに關するその認識を壊し、より本質的な認識へと深めるのであるが、その際、すべての認識に浸透している歴史的背景、すなわち「伝承」を掘り起こしてその源泉に迫るといわけである。「哲学的認識は本質的には歴史的認識」(「人間の学としての倫理学」一八四頁)とまで断言されている。

このように歴史経緯や伝統を根拠にしていく方法は、例えばハイデッガーに先立つフッサールが同様に「生活世界 (Lebenswelt)」を考察の出発点として「純粹なアプリアオリ」として方法的に把握することの出来る本質類型」(Edmund Husserl, *Die Krisis der Europäischen Wissenschaften und die Transzendente Phänomenologie*, Martinus Nijhoff, 1976, S. 176)に迫る方法とするような、現象の興、すなわち識関下に潜在している本質類型に迫る方法を、歴史の洗練性に委ねるといふ形により具体的に遂行しようとするものとも言える。

さて、すでに述べたように、和辻哲郎の解釈学的方法は、「表現」にこだわる点で、ハイデッガーの現象学的方法とは異なる点とされるが、「表現を媒介とする現象学的方法」（「人間の学としての倫理学」一八五頁）と述べられるように、以上述べてきた方法の展開は同一であると考えられる。いうまでもなく、この方法は「伝統の発掘」が繰り返され、また伝統の持つ、洗練された真理へと繰り返し迫る点で循環である。また、その背後には、構成によって作られている指向性への信頼があることは言うまでもない。

さて、このような方法、すなわち、「表現」を媒介とする「還元」「構成」「破壊」という方法は、「間柄」の「表現」ということで、主客の分裂を防ぎつつも客観性を維持し、「還元」「構成」という論理的な組み立てを「破壊」することで、学問として留めてしまわない動きを示し、この繰り返し「循環」によって、また、歴史に迫りつつ、事柄の本質に肉薄していくという方法は、確かにに隙のない論理的方法だと言える。

それは、「倫理学」という人間自身を対象にする学問に限らず、「間柄」が成立する場面であればすべて通用するのだから、「風土」で示されたように、すべての学問に通用するものである。その一端として、以下のように、演者はアスレチックトレーニングに応用している。

3 場所論と間柄を意識した総合的トレーニング例＝共生の実践的側面

演者は、これまでの考察を前提としてトレーニングを次のように遂行している。

⇒「還元」「構成」「破壊」を意識して、当初は演者自身の先入見を捨て、歴史的遺産、研究成果、成育史、トレーニング歴の内容などから、故障と理想的な回復への見通しを立て、実行し、うまく行くことと行かないことを見極め、見通しを修正し、改めて歴史的遺産、研究成果、成育史、トレーニング歴の内容などの再検討に入る。

⇒福岡市という場所を利用したトレーニングプログラム。場所と個の相互限定のダイナミズムを応用する。

597m の油山を南端とし、中央に平和台陸上競技場・周囲約 2km の大濠公園、北端に百道浜という人工海浜（アスレチックエリア約 500m）が、20km の間に一列に並んでいる。いずれも市の厳重な管理の下、安全かつ整備が行き届いている。それらの地形の隅々を、筋力、循環器系などのトレーニングにふさわしいかを、実践で検証し、場所のパラダイムを構成し、そこに、個人の心身、成育史、食事などのパラダイムを組み合わせてトレーニングメニューと超回復（super compensation）を構成する。

以下、そのひとつの例を示す。

⇒X年5月15日から6月14日までの1ヶ月間のトレーニング。実業団女子駅伝チームの主将。24歳、5000mの自己記録は16分を少し切る程度の中堅選手。

3-1 相談内容と仮説

最も問題になる症状は、右足腫の痛み。走れなくなってきたままの治療を試みてすでに2年半が経過。これまでの治療内容は、整形外科や鍼治療など、主に対症療法的治療を行ってきたが痛みの解消を得ていない。痛み止めの注射や鍼の効が母指外転筋に瘤のように残っている。実業団ランナーとしてこれ以上走れない状態を続けるわけにはいかない。一度チームから離れ、基礎的なトレーニングからやり直して、その過程で踵の故障からの治療を目指したい。トレーニング期間は、チーム事情から1ヶ月と限定。

演者の指導はあくまで教育相談の範疇に入るトレーニング指導。心身の発達を促すための指導は行うが、医学的治療に相当することは、医師などの専門家に依頼し、アトバイスを受けなければならぬ。随時解剖学の専門家などに質問しながら指導を遂行した。

長距離ランナーの理想的な走りと比較し、M氏の問題の原因を仮説的に考察：

医師や鍼灸師の治療内容から次のようなものと推測できる。⇒長腓骨筋や短腓骨筋下部の腫、踵骨腫（アキレス腱）、下伸筋支帯踵部分、などが複雑に絡み合っている踵部分における外側足底

神経や内側足底神経などの神経組織に対する刺激もしくは足底腱膜周辺の腱炎や腱鞘炎。手近な「整形外科ハンドブック」(栗原章・水野耕作監修『ポケット 整形外科ハンドブック 改訂第4版』南江堂、一九八三年/二〇〇三年、二三四～二三五頁)における、アキレス腱付着部障害の諸症状も想定される。すなわち第一に付着部障害 Insertional Tendinopathy、第二に滑液包炎・パラテノンの炎症 Peritendinitis、第三にアキレス腱炎 Tendinosis、などの症状も意識しつつ対応しなければならぬ。特にこれらの症状に対する治療として「スポーツ活動の制限および消炎鎮痛薬の投与」「腫部にパッドを当て、靴のヒールを高くして、腱付着部への負荷を軽減するように努める」「一般にステロイド剤の局所注射は腱断裂の危険性があり、スポーツ選手にはすすめられない。」などとされている各要点については指針として意識しつつ工夫に活かさねばならない。以上の仮説を、当人の走りと長距離ランナーの理想的な走りと比較してフォームから確認してみると次のようなことが考えられる。

(1) 歩き癖、走り癖では、右足の着地や蹴りが右後に向かかって振られており、踵や腱を強く引っ張り、神経を刺激して痛みに至っている。

(2) 右足の土踏まず(短指屈筋)が深くカーブして、踵全体が薄くなっている。小指外転筋や短指伸筋が薄く延びきっている状態で、踵がつぶれて炎症や神経刺激が起こり易い状態になっている。クッションの役割を果たす脂肪、ゼラチンなどが当該箇所欠如、衝撃が神経に伝わり易くなっている。

このような仮説を意識してトレネニングを開始し、快癒を目指せば仮説はふさわしいものであり、そうでなければその都度すぐに修正しなければならない。

以上の仮説に対するトレネニングの要点は以下の通り。

(1) 短指屈筋、母指外転筋、小指外転筋、短小指屈筋など、土踏まずや踵に関する筋肉を強化し、その過程で、深部筋や腱に血流を送り易くする効果のある、筋肉を揺するマッサージや指圧などを

自分で行って、踵部分を緩めつつ隙間に筋肉やクッションの役割を果たす組織を発達し易く援助する。

(2) ランナーなのだから足の筋力においては、2年半のプランクを補うべく、推進力としての左右の腓腹筋やひらめ筋を強化するのは当然だが、大腿直筋、内外側広筋、足底筋、その他関節部分の細かい筋肉や腱などの、引き上げやクッションに用いる筋をも強化し、スケールの大きなランナーとしての再生を目指す。また、心肺機能の衰えをできるだけ早く改善しなければならぬ。

3-2 具体的な方針設定

- a. 右足の着地と腕振りには改善の必要があるので、歩きの段階から調整する。母指球を意識して階段や山道を登り降りして、足の運びのねじれを直しつつ、短指屈筋、母指外転筋、小指外転筋、短小指屈筋など、土踏まずや踵に関する筋肉を強化する。足底筋や関節部分などの深部筋を作りバランスの良い身体を作るためには、場所の治癒力に任せ、山道など自然の起伏とともに、砂浜を利用する。但し、個々の側からの限定として、母指球を意識、肩を抜いて歩くところから始める。次いで腕振りは、小石を持って腕を垂らした状態から振るつつ歩き、徐々に走りながらの腕振りを行う。
- b. トレネニングメニューは、下記のような大きな方向性を想定するとしても、基本的には毎日トレネニングの内容と痛みの程度、筋肉の発達具合を確認して、利用すべき斜面やスピード、積極的休養や超回復の方法を工夫して設定する。
- c. 心肺機能の衰えをできるだけ早く改善するために踵に負担のかかる平地でのランニングを控え、上り斜面や上り階段などを早足で歩いたり走ったりする。
- d. 場所を利用するためには、自己をどのような管理すれば良いのかという方針としてのトレネニングの流れ
 - 1) 当初は山を縦横に歩き、砂浜で jog するなど、深部筋を発達させバランスの取れ

- た故障しにくい状態を作る。成果は平地での jog や、足音で確認する。
- 2) 歩きが安定してくると、徐々にスピードをあげ、山道を駆け上がる。
 - 3) 自然地形の駆け上がりとアスファルトの坂の駆け上がりとを交互に行つて、スピードと持久力をつける。
 - 4) 随所に歩きを挿入し、筋肉、心肺機能の super compensation を図る。
 - 5) 心身全体の改善を図るため、心身は統合体であるという前提のもと、心理面や生活面では競技やトレーニングに関する総合的知識（身体の知識、トレーニング理論、食事や栄養など）を毎日のミーティングで講義するとともに、自律訓練法、瞑想法などの Mental training を導入、また、筋目に心理テストを行つて状態を確認する。
- 1ヶ月に及ぶ以上のトレーニングの結果、ランナーとして復帰できるまで回復した。現在は引退しているが、彼女の競技人生を振り返つて、このトレーニングが「一生で一番楽しいトレーニング。」という感想を述べている。

- 4 まとめと課題＝共生の視点から
 - a. 西田幾多郎の場所論における場所と個の相互限定のダイナミズムを応用して、場所との「間柄」に身をおき、場所と個との双方を生かしてトレーニングを行う。

⇒例：山の選び方 ①気象変化に強い歴史的な道を選ぶ。②管理整備については、足を切ったりしないように下草が刈つてあること。薬剤散布をしないこと。トイレ、管理事務所が体調不良の際にもすぐ行ける範囲にあること。③安全性としては、危険な野生動物がいないこと。不審者が出没しないこと。④森林など心地よい環境であること。⑤不便さが発達を促すという原則のもと、自然の地形によつてインナーマッスルに刺激を入れなければならぬので、足元の整備は最低限にすること。

- b. 先に述べた方法的な前提すなわち、「還元」「構成」「破壊」を意識して、当初は读者自身の先入見を捨て、歴史的遺産、研究成果、成育史、トレーニングの内容などから、故障と理想的な回復への見通しを立て、実行し、うまく行くところと行かないところを見極め、見通しを修正し、改めて歴史的遺産、研究成果、成育史、トレーニングの内容などの再検討に入る、という循環的発想を実行するためには、自分を知ると共に、環境、歴史等すべての知識が要求される。それはたゆまない研究と実践の積み上げを遂行することを課題とする。

資料

- 『和辻哲郎全集 第十巻』(岩波書店、一九六二年／一九九〇年)『倫理学 (上)』
- 『和辻哲郎全集 第九巻』(岩波書店、一九六二年／一九九〇年)『人間の学としての倫理学』
- 坂部憲『和辻哲郎 異文化共生の形』(岩波書店、岩波現代文庫、二〇〇〇年＝原著は一九八六年)
- 湯浅泰雄『和辻哲郎 近代日本哲学の運命』(ちくま書房、ちくま学芸文庫、一九九五年＝原著は一九八一年)
- 片山洋之介『日常性と倫理学』(佐藤康邦・清水正之・田中久文共編『甦る和辻哲郎 人文科学の再生に向けて』ナカニシヤ出版、一九九九年)
- Edmund Husserl, *Die Krisis der Europäischen Wissenschaften und die Transzendentale Phänomenologie*, Martinus Nijhoff, 1976
- 拙項目執筆「場所」[現代思想] (中村元監修、峰島旭雄責任編集『比較思想事典』東京書籍、二〇〇〇年、四二～四一三頁)
- 「整形外科ハンブドック」(栗原章・水野耕作監修『ボケット 整形外科ハンブドック 改訂第4版』南江堂、一九八三年／二〇〇三年、二三四～二三五頁)
- なお、この発表は、『比較思想論輯 第11号』(比較思想学会福岡支部、2006年)拙筆所収論文「哲学的場所論の応用としての心身トレーニング—教育相談の一例—」および『比較思想論輯 第14号』(比較思想

学会福岡支部、2008年)拙筆所収論文「和辻哲郎「倫理学」の方法」他を用いて構成した。