

スポーツと自己啓発、自己啓発としてのスポーツ

尾崎 俊介*

「自己啓発本」と言うと、立身出世や金儲けの指南書といったイメージが強く、ビジネス書の1ジャンルと捉えられることも多い。事実、社内の人間関係改善や、営業・プレゼンテーションのコツなど、ビジネスの上で役立つ様々な情報を記した自己啓発本は枚挙に暇がないが、それらビジネス系自己啓発本の究極の目的は、それを読んだ人が勤務先でより良い地位に就き、それに伴って経済的にも恵まれた状態になることであろう。これはビジネス系自己啓発本の傑作として日本でも人気の高いデール・カーネギーの『人を動かす』(Dale Carnegie, *How to Win Friends and Influence People*, 1936 (日本版は1937年))が出て以来、アメリカにおいても、また日本においても連綿として続いている傾向であって、一般人が生計を立てる手段として会社勤めが主流になった時から、自己啓発本が社内で一頭地を抜くためのノウハウの伝授に力を入れてきたのも不思議ではない。

とは言え、自己啓発本の出版史を俯瞰すれば、その扱う主題が立身出世や金儲けにまつわるものだけではないことはすぐに分かる。自己啓発本にはもう一つ、「健康改善」という大きな主題があったのである。考えてみればそれも当然で、重い病気を抱えていたのでは、いかに出世して金持ちになったところで意味がないし、健康に不安があれば、そもそも出世のために努力することすらできない。自己啓発思想の本場アメリカにおいて、19世紀後半には既に健康改善を指南する自己啓発本が登場し、それを起点にして、以後、「健康改善系自己啓発本」の伝統が生じたばかりか、さらにその百年ほど後に当たる1970年代から1980年代にかけ、そのサブ・ジャンルとして「スポーツ系自己啓発本」とも呼ぶべき一連の自己啓発本が生まれたのも、健康改善ということが立身出世や金儲けに先立つ人間の普遍的な願望であることの証左と言ってい

では、健康改善系自己啓発本の伝統とはどのようなものなのか、そしてその延長線上に生じたスポーツ系自己啓発本とはどのようなものなのか。本論ではこれらの点に着目し、特に自己啓発思想がスポーツに、あるいはスポーツが自己啓発思想に溶け込んでいく、その特異な相互作用について詳述してみたい。

健康改善系自己啓発思想の原点：クリスチャン・サイエンスの思想

アメリカにおける健康改善系自己啓発思想の起源はどこにあるのかと言えば、少なくともその一つがフィニアス・クインビー (Phineas Parkhurst Quimby, 1802-66) の心理療法にあるというのは、既に定説であると言ってよい。¹

肺結核を患っていたクインビーは、フランツ・アントン・メスメル (Franz Anton Mesmer, 1734-1815) が開発した「動物磁気療法」の治療を受けて健康を回復し、その後、自らも治療家に転ずるが、その実践の過程でメスマルの治療法に欠かせないと考えられていた磁気や霊媒は実は治療効果にはさほど関係がなく、むしろ治療家が患者に及ぼす感化力と患者自身の回復への期待こそが患者に健康をもたらしていたことを発見する。クインビーによれば病気とは幻想の産物

*愛知教育大学 教育ガバナンス講座

に過ぎず、それゆえ患者自身の心に巢食った「自分は病気である」という誤った思い込みを一掃しさえすれば、いかなる病も一瞬にして雲散霧消するというのだ。そしてこれこそイエス・キリストが長患いの病人を立ちどころに癒した奇跡の原理、すなわち「キリストの科学」であると考えた彼は、1859年、メイン州ポートランドに常設の診療所を開設、病気など実在しないことを患者に悟らせ、また「自分は必ず快癒する」という信念を与えることによって、1万2千人もの病人を治療する。

もっともクインビーの心理療法、すなわち彼の言うところの「キリストの科学」がアメリカで広く一般に知られるようになるのは、クインビーの元患者であり、その後、実質的な後継者となるメアリー・ベイカー・エディ (Mary Baker Eddy, 1821-1910) の功績である。幼少期から慢性疾患に悩まされていたエディは、クインビーの心理療法を受けて病が快癒した後、彼の治療法の研究を重ね、1875年に主著『科学と健康』 (*Science and Health with Key to the Scriptures*) を著す。エディが書いたこの本は、クインビーが成しえなかった「キリストの科学」の理論化であり、その後アメリカに数多登場する「健康改善系自己啓発本」の端緒となった。そしてその4年後の1879年、ボストンで「クリスチャン・サイエンス教会」を創設したエディは、アメリカで今日まで続くキリスト教系の新宗教「クリスチャン・サイエンス」の礎を築くことになる。

ところで「患者自身が健康回復を強く望めば、病は癒え、健康になれる」と主張するクリスチャン・サイエンスの心理療法について、日本人の中には疑わしく思う人も多いかも知れない。しかしこれを一笑に付すことは、実はそれほど容易ではない。と言うのも、この種の心理療法は、偽薬でもそれを本物の薬と思って飲めば薬効が出てしまう「プラシーボ効果」と同じ原理に基づいており、プラシーボ効果が存在することは現代の科学でも否定できないからだ。それどころか、プラシーボ効果は手術にも応用が可能で、例えば膝の軟骨を除去する手術でも、実際に手術をして軟骨を取り除いた場合と、手術をしたフリをした場合とで治療効果はさほど変わらないという。「効果的な治療が行われた」と患者が信じれば、それだけで病気が治ることはあり得るのだ。事実1950年代まで、イギリスにおけるイボ治療のスタンダードな方法は、患者に催眠術をかけて「イボはもう取れた」と信じさせることだったという。² ましてや19世紀後半、未だ医学自体がさほど進歩しておらず、またアメリカのような広大な国家にあってまともな医療施設が居住地域から遠く離れている場合、「精神力だけで病気を治せる (かも知れない)」という期待が、人々にどれほどの福音をもたらしたかは想像に難くない。

エミール・クーエの魔法の呪文

さて、19世紀後半に始まった「健康改善系自己啓発本」というジャンルは、その後エラ・ウィーラー・ウィルコックスの『ニューソートの心』 (Ella Wheeler Wilcox, *The Heart of New Thought*, 1902) や、チャールズ・フィルモアの『キリスト者の癒し』 (Charles Fillmore, *Christian Healing*, 1909)、あるいはアーネスト・ホームズの『心の科学』 (Ernest Holmes, *The Science of Mind: a complete course of lessons in the science of mind and spirit*, 1922) や、アルコール中毒患者の社会復帰に大きな貢献をしたことで知られるエメット・フォックスの『山上の垂訓』 (Emmet Fox, *The Sermon on the Mount: The Key to Success in Life*, 1934) といった一連の著作によって引き継がれていくのだが、20世紀最初の四半世紀、このジャンルで最も大きな影響力を持つ本となったのが、エミール・クーエの『自己暗示』 (Émile Coué, *Self-Mastery Through The Conscious Autosuggestion*) である。³

エミール・クーエ（1857-1926）は、元々フランスの薬剤師であったが、アメリカの通信教育で催眠術を学び、これを元に独自の治療法を確立してナンシーに診療所を開く。やがてその治療実績が評判を呼ぶようになり、1922年には首都パリに進出、彼の地に「クーエ研究所」を設立して、医者に見放された多くの患者を救ったという。また先に挙げた主著『自己暗示』が1922年にアメリカで翻訳・出版されると、これがたちまちベストセラーとなり、翌1923年にはアメリカに招かれて各地で講演をした他、ついにニューヨークにも「全米クーエ研究所」が設立されることとなった。

では、それほど効果があったというクーエの治療法とはいかなるものかと言えば、基本的には前述したフィニアス・クインビーやメアリー・ベイカー・エディのそれと変わらない。要するに、「病気は既に快癒した」という暗示を患者に植え付けることで、望む効果を生み出すというものである。ただし、その際重要なポイントとなるのは、「潜在意識」のレベルまで暗示がかけられるか否か、である。

例えば熟練の船乗り「顔色が悪いようだが、あなたは船酔いしているのではないか？」と暗示をかけても、その船乗りが船酔いすることはない。いくら意識の上に「船酔い」の暗示を植え付けても、船乗りの潜在意識の中に「自分が船に酔うことはない」という信念があるため、彼は決して酔わないのだ。しかし一般人の場合、潜在意識の中に「酔うかも知れない」という不安があるため、意識上に「船酔いしているのではないか？」という暗示をかけられれば、すぐに本当に酔ってしまう。つまり意識上と潜在意識上に同じ暗示をかけることができた時に、暗示した内容が現象として生じる、というわけだ。

仮にこの命題が正しいとすると、病気の人が健康を取り戻したい場合、まず意識の上で「私は健康だ」と強く念じ、次に潜在意識の領域に「私は健康だ」という暗示を自分自身でかければ、当人が望んだ通りの健康状態が実現するはずである。そしてクーエの「治療」とはすべてこの原理に基づいたものであり、それは実際に効果があったのだ。

かくして実効性のある自己暗示療法を完成させたクーエは、この原理をさらに一歩進め、一種の自己啓発法として「クーエイズム」というものを考案する。これは「日々、全方位において、私は改善している」(Day by day, in every way, I'm getting better and better.) という一種の呪文で、この文言を日々唱え続けることで意識と潜在意識に等しく自己暗示をかければ、その人の健康状態が改善されるだけでなく、それ以外の面——例えば金銭面——においても状況は日々改善していくという。

そしてこの魔法のような呪文は、1920年代のアメリカで、たちまち人口に膾炙することとなった。アメリカにはクリスチャン・サイエンス由来の心理療法の伝統があったことに加え、フロイト以前の1870年代から「潜在意識」という言葉が流行語になるほど「意識／潜在意識」の別が知られていたこともあり、クーエの自己暗示療法のメカニズムや効果に対する一般のアメリカ人の理解度は当初から高かったのだが、ましてや1920年代のアメリカと言えば、未曾有の好景気の真っ只中だったのだから、潜在意識に自己暗示をかけるだけで、日々、あらゆるものが改善していくとなれば、多くのアメリカ人が病気の治癒のためというよりもむしろ金銭面での改善を期待しながら、例の呪文を唱え始めたのも無理はない。クーエの人气が本国フランスにおける以上にアメリカで高かったのは、彼の開発した自己暗示療法の応用範囲が広く、通常の病気だけでなく「金欠病」にも効くものであったことが、アメリカで大いに受けたからなのだ。そしてこのクーエ人氣がきっかけとなって、1920年代のアメリカは空前の「自己暗示ブーム」に沸くこと

になるのである。

健康改善系自己啓発本から引き寄せ系自己啓発本へ

ところで「患者自身が強く健康改善を望めば、健康を引き寄せることができる」というクリスチャン・サイエンスの治療法にせよ、「意識と潜在意識の双方に特定の暗示を植え付ければ、その暗示通りの現実が生じる」というエミール・クーエの自己暗示療法にせよ、共通するのは「フィジカルなもの（＝肉体／現実）」に対する「メンタルなもの（＝思考／精神力／想像力）」の優位ということである。

この考え方をさらに敷衍していけば、「人間が強く心に念じたことは、すべて実現する」というところに行き着くのであって、この奇妙な「精神万能主義」は、日本人の常識からするとかなり違和感がある。しかし、イエス・キリストの「肉体の死を乗り越えた精神的復活」を奉じるキリスト教の概念との間には強い親和性があり、元々キリスト教色の強いアメリカ社会では受け容れられ易いものであった。事実、19世紀末から20世紀初頭にかけて、アメリカで急速な産業発展が始まると、今述べた精神万能主義とアメリカにおける成功神話、いわゆる「アメリカン・ドリーム・オブ・サクセス」が結びつき、「誰でも強く成功を望めば、出世も金儲けも思うがままに手に入れることができる」という極端な楽観主義がアメリカ社会に蔓延し始める。つまりキリスト教と立身出世主義／金儲け主義が、ここにおいて手を結ぶのだ。

となれば、「出世したいのなら、強く出世を願えばいい。金持ちになりたいのなら、金持ちになることを強く願えばいい。そうすればその願いは、願った者のもとへ引き寄せられてくる」ということを主張する自己啓発本、いわゆる「引き寄せ系自己啓発本」が、19世紀末以降のアメリカにおいて盛んに出版されるようになったのも当然だろう。プレントニス・マルフォードの『精神力』(Prentice Mulford, *Thoughts Are Things*, 1889) やラルフ・ウォルドー・トラインの『人生の扉を開く「万能の鍵」』(Ralph Waldo Trine, *In Tune with the Infinite*, 1897) などはその初期の好例であるが、こうした傾向は20世紀に入っても途切れることはなく、例えばウィリアム・アトキンソンの『引き寄せの法則』(William Walker Atkinson, *Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World*, 1906) であるとか、ウォレス・ワトルズの『確実に金持ちになる「引き寄せの法則」』(Wallace D. Wattles, *The Science of Getting Rich*, 1910)、チャールズ・ハアネルの『ザ・マスター・キー』(Charles F. Haanel, *The Master Key System*, 1916) やロバート・コリアーの『望むものをひきよせる心と宇宙の法則』(Robert Collier, *The Secret of the Ages*, 1926)、また1937年に出版され、数多いアメリカの自己啓発本の中でも傑作の一つと言われるナポレオン・ヒルの『思考は現実化する』(Napoleon Hill, *Think and Grow Rich*) や、1950年代に一世を風靡したポジティブ思考の伝道師ノーマン・ヴィンセント・ピールの『積極的思考の力』(Norman Vincent Peale, *The Power of Positive Thinking*, 1952) など、好景気の時期はもとより、不景気の時であればなおさら、自身の繁栄を望む人々が、その時々評判の引き寄せ系自己啓発本を手にとったのである。さらに1960年代にはマクスウェル・マルツの『自分を動かす』(Maxwell Maltz, *Psycho-Cybernetics*, 1960) や、本の出版に先立って1960年代に自己啓発プログラムとして流行したホセ・シルヴァの『潜在脳力開発法』(Jose Silva, *The Silva Mind Control Method*, 1977) 等々、20世紀全般を通じて引き寄せ系自己啓発本のベストセラーは数多い。

否、それどころか、この種の自己啓発本の人気は近年に至っても衰える気配を一向に見せていない。例えば日本でも人気のあるスティーブン・R・コヴィーの『7つの習慣』(Stephen

Richards Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*, 1989) など、突き詰めて言えば「自分の考え方を変えれば、自分を取り巻く世界が変わる」ということを主張している点で引き寄せ系自己啓発本の伝統に連なるものであると言えるし、それはまたマーティン・セリグマンの『オプティミストはなぜ成功するか』(Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, 1991) やタル・ベン・シャハールの『HAPPIER: 幸福も成功も手にするシークレット・メソッド』(Tal Ben-Shahar, *HAPPIER: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, 2007)、あるいはバーバラ・フレドリクソンの『ポジティブな人だけがうまくいく 3:1 の法則』(Barbara Fredrickson, *Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3-to-1 Ratio That Will Change Your Life*, 2009) など、「ポジティブ心理学」をうたう数多くのベストセラーの中にも連綿と引き継がれている。

つまり今日、世に無数に出回っている引き寄せ系自己啓発本やポジティブ心理学系の本は、元を糺すと「患者自身が健康回復を強く望めば、病は癒え、健康になれる」という信念に基づく健康改善系自己啓発本から派生・発展したものであって、その意味で健康改善系自己啓発本の伝統は、アメリカの自己啓発思想の根幹をなすものであったと言ってよい。

食事系自己啓発本の登場

しかし、「立身出世や金儲けの指南書としての引き寄せ系自己啓発本」が一般的になってしまってからというもの、その大本にあった健康改善系自己啓発本の方は、いささか影が薄くなってしまったきらいがある。特に 20 世紀も初頭を過ぎて医学の進歩や医薬の進化が顕著になり、医療施設が充実してくると、病気の治療に関して自己啓発的なケアをする必要そのものがなくなり、それに伴って健康改善系自己啓発本の需要も減ってしまったのだ。

ところが 1920 年代になると、従来の「病を癒す」という意味での健康改善ではなく、「今ある健康を維持する」ことを目的とした新しいタイプの健康改善系自己啓発本が登場し、アメリカの読書界を賑わすようになる。栄養学的な見地から食事内容を改善することによって健康を維持しようとする「食事系自己啓発本」がそれである。

例えば 1918 年に出版されたルル・ハント・ピーターズ (Lulu Hunt Peters, 1873-1930) の *Diet and Health: With Key to the Calories* はこのジャンルの先駆的な本であり、この本は 1922 年から 1926 年までずっとベストセラー・リストに載り続けた。当時まだ新しい概念だった「カロリー」に注目したところがこの本の特長であり、また 200 万部の売り上げを支えた要因であった。⁴

ところで、本書のタイトルである *Diet and Health: With Key to the Calories* が、先に言及した「クリスチャン・サイエンス」の創始者、メアリー・ベイカー・エディの主著である *Science and Health with Key to the Scriptures* の変奏になっていることは、気付いておくべきであろう。エディのこの本が健康改善系自己啓発本の端緒であったことは先に述べたが、ピーターズはそれにあやかるようなタイトルを自著に付けることで、エディへのオマージュとしたのである。——あるいは、「カロリー」という最新の栄養学の概念を用いた科学的根拠のある自著こそが正しい健康改善系自己啓発本のあるべき姿であって、『聖書』に根拠を置く本など論外であるという皮肉が、そこに込められていたのかも知れない。

さて、ピーターズのこの本が「カロリー」に注目したとすれば、後続する食事系自己啓発本の中心的なトピックとなったのは「ビタミン」や「ミネラル」であった。そのきっかけとなった

のは、ラジオ・パーソナリティーのヴィクター・H・リンドラー (Victor Hugo Lindlahr, 1897-1969) が書いた150万部のベストセラー、*You Are What You Eat* (1940) である。これは「野菜と果物をもっと食事に取り入れて、より多くのビタミンとミネラルを摂取すべきである」ということを唱導した本なのだが、その内容もさることながら、*You Are What You Eat* (=あなたはあなたが食べたものからできている) というタイトル自体にインパクトがあったため、この言葉は今日に至るまでアメリカの食事系自己啓発本の常套句となっている。

食事系自己啓発本の流行は、その後も途切れることなく続いていく。例えば1950年代にはゲイロード・ハウザー (Gayelord Hauser, 1895-1984) の *Look Younger, Live Longer* (1950) が出て、50万部のベストセラーとなった。ハウザーは若い頃に結核性腰椎カリエスに罹り、様々な治療法を試みたものの好転せず、ようやく1922年になってスイスで試した食餌療法によって病が快癒。以後、食餌療法の伝道師になることを決意し、健康増進のためにヨーグルトやスキム・ミルク、イースト菌、麦芽、ブラックストラップ糖蜜といった食物の摂取を推奨するようになったという経歴の持ち主である。

ところで彼の本がそれ以前の食事系自己啓発本と異なるのは、個々の食物の栄養価の強調よりもむしろ、身体に良い食物を摂ることによって若々しさが持続し、長寿を全うできるということに重きを置いている点である。つまりハウザーは、食事そのものではなく、良い食事の向こう側にある「より良き人生」に焦点を当てていたのだ。ちなみにハウザーには本書の他にも *Eat and Grow Beautiful* (1939) という著書があって、言うまでもなく先に紹介したナポレオン・ヒルの自己啓発本 *Think and Grow Rich* (1937) を意識したタイトルになっているわけだが、この本もまた「美貌を育む」という点に主眼を置いている。ハウザーの食事系自己啓発本は、初期の頃から「良い食事の、その先」を見据えていたのである。

栄養重視から瘦身へ

そして「その先」を見据える1950年代の食事系自己啓発本の決定版となったのが、アデル・デイヴィス (Adelle Davis, 1904-74) が書いた *Let's Eat Right to Keep Fit* という本である。これは1954年に出版されると、450万部の大ベストセラーとなった。

ちなみに、ハウザーの本が出たのが1950年。デイヴィスの本が出たのが1954年。本の出版時期にはさほど差がないが、自己啓発本ライターとしてのハウザーとデイヴィスの間には大きな違いがある。ハウザーの方は、前述したフィニアス・クインビーやメアリー・ベイカー・エディと同系統の——ということつまり古いタイプの——自己啓発本ライターで、自分自身が病気で苦労した経験からある種の治療法を編み出し、それを同じ病に悩む世間の人々に福音として伝えようとしたわけだが、対するデイヴィスはと言えば、名門カリフォルニア大学バークレー校を卒業後、ニューヨークのベルビュー病院やフォーダム病院といった大病院で経験を積んだプロの栄養士であって、自学自習的なハウザーとは学歴・職歴がまるで違う。良し悪しは別として、20世紀半ば以後、自己啓発本ライターにも高度な専門性が要求されるようになっていくのだが、その意味で1950年代というのは、食事系自己啓発本ライターの中でも苦労人タイプのライターの人気陰り始める一方、専門家タイプのライターが重宝されていく、そんな分水嶺の時代であり、ハウザーとデイヴィスはその双方の代表者だったのである。

またもう一つ、ハウザーとデイヴィスの違いを挙げるとするならば、両者が推奨する「良い食事の先に、良い人生がある」というヴィジョンの中身である。ハウザーの場合、良い人生とは

すなわち「美貌と長寿」であった。しかしデイヴィスの場合、彼女の本のタイトル (*Let's Eat Right to Keep Fit*) から窺えるように、「良い人生」とは「fit」であり続けること、すなわち「スリムな体型を維持すること」だった。アデル・デイヴィスのこの本が画期的だったのは、「痩身」をテーマにしていたという点において、なのである。

そしてデイヴィス以降、食事系自己啓発本の主題は、「質の高い栄養を摂る」というところから「痩せる」ということの方へ、大きく方向転換していくことになる。例えば1961年にハーマン・トラー (Herman Taller, 1906-84) の *Calories Don't Count* という本が出て100万部のベストセラーとなったのも、こうした傾向を証していると言っていい。本書は多価不飽和脂肪酸の豊富な食物、具体的にはサフラワー・オイルを多く摂取して体内の脂肪を燃やし、スリムな体型を維持することを唱導したものだが、かつてカロリーというものを重視したルル・ハント・ピーターズの本から食事系自己啓発本の流行が始まったことを思えば、この本のタイトルには感慨深いところがある。また1960年代の痩身系自己啓発本としては、550万部の大ベストセラーとなったアーウィン・マックスウェル・スティルマン (Irwin Maxwell Stillman, 1896-1975) とサム・シンクレア・ベイカー (Samm Sinclair Baker, 1909-97) の共著になる *The Doctor's Quick Weight Loss Diet* (1967) も外すことができないが、この時代になると本のタイトルからしてあからさまに「ダイエット」をうたっていることが見て取れる。

その後1970年代に入ると、例えば1972年の *Dr. Atkins' Diet Revolution* や1975年の *The Save-Your-Life Diet*、あるいは1976年の *The Last Chance Diet* や1978年の *The Complete Scarsdale Medical Diet* など、もはやこの時代の売れ筋の食事系自己啓発本で、そのタイトルに「ダイエット」という言葉が付いてないものは無いと言い切れるところまで、ダイエット本はアメリカに定着する。この時代、アメリカ人にとって食事とは、栄養をつけるためのものではなく、むしろ栄養をつけないためのものだったのである。

ジョギング／ワークアウトの登場

では一体なぜ、1960年代末から1970年代にかけて出版されたアメリカの食事系自己啓発本は、こぞってダイエットを売りにしていくのか。それはこの時代の自己啓発本の主たる読者層が「ベビー・ブーマー」だったからである。

アメリカでは1946年から1955年にかけて生まれた世代をベビー・ブーマーと呼ぶが、1960年代末から70年代にかけての時代と言えば、人口ピラミッド上で一大勢力を成すこの世代が20代も半ばを超え、そろそろ学生時代のような体型を維持するのが難しくなる年代に差し掛かった時期と重なる。しかもこのベビー・ブーマー世代、学生時代こそ「ヒッピー」を気取り、親世代が築き上げてきた人生観や社会制度にノーを突きつけるカウンター・カルチャーの流れに棹差していたものの、1960年代の「政治の季節」が終わるとその反動から一気に保守化し、1970年代に入ってから社会や政治の動きにはまるで関心を持たず、ひたすら自分自身と自分の生活のクオリティにだけ関心を持つようになっていた。そんなナルシスティックな1970年代のベビー・ブーマーたちは、ジャーナリストのトム・ウルフ (Tom Wolfe, 1930-2018) によって「ミー・ジェネレーション」(Me generation = 我儘な世代) なる烙印を押されることになるのだが、そのミー・ジェネレーションに属するアメリカ版「団塊の世代」が、ふと鏡を見て贅肉の付き始めた自分の体を目にした時、彼らが食事系自己啓発本にダイエットの方策を求め出したのも無理はない。

しかし、痩せるということが1970年代のベビー・ブーマーたちの、そしてアメリカ社会全般

の一大テーマになった時、食事に気を遣うだけでは限界があることもまた明らかになってくる。ただ痩せるのではなく、健康的に痩せるとなれば、適切な量と質の食事だけでなく、適度な運動が絶対に必要だったからだ。

「スポーツ」という主題が、アメリカの自己啓発思想史に登場するのは、まさにこの時である。1970年代も後半に入ってベビー・ブーマーたちの関心がますます「痩身」という一点に向けられるようになるにつれ、健康改善系自己啓発本の中に「スポーツ系」と呼ぶべき一連の指南書が登場し始め、それまで主流であった「食事系」の指南書と人気を二分するようになるのだ。そしてそんなスポーツ系自己啓発本の中で、痩身を目指す彼らの新たなバイブルとなったのが、ジェイムズ・フィックスの『奇蹟のランニング』（James Fuller Fixx, *The Complete Book of Running*, 1977）という本である。

ここでフィックスが言うランニングとは、陸上競技的な意味でのスピードを競う競走ではない。人より速く走ることを目的とせず、個々人の身体の調子に合わせて好きな時間に好きな距離だけ無理せず走ること、それがフィックスの提唱するランニングであって、それはつまり現代の用語で言うところの「ジョギング」であるわけだが、フィックスによると、この種のジョギングを始めれば、単に贅肉が落ちて体重が減るばかりではなく、動脈硬化や心臓疾患などの身体的トラブルが改善され、さらには精神の健全さをも手に入れることになり、文字通り良いことづくめであるという。そして走ることのメリットと走ることの楽しさを語り尽くしたこの本のおかげで、アメリカ中のありとあらゆる街の朝の道路は、黙々と走るジョガーたちで埋め尽くされることとなったのである。——もっとも「ジョギングの神様」に祭り上げられることとなったフィックス自身は、ジョギングにあまりに打ち込み過ぎたためか、50代の若さで心臓発作を起こして急死し、彼の信奉者たちを唾然とさせることになったのだが、しかし、そのためにアメリカのジョギング熱が冷めるということにはなかった。⁵

ところで、痩身という主題がベビー・ブーマーたちの心の大きな部分を占めるようになったとなれば、彼らがジョギング以外の痩身法、すなわちジョギングよりもさらに効率良く痩せられる痩身法を求め出したのも不思議ではない。そしてそんな彼らの期待に応えるように登場したのが「ワークアウト」であった。ジョギングはお金がかからないというメリットはあるものの、新規のスポーツであったことから、街中を走れば行き交う人々から好奇の目で見られたり、クルマに乗った若者たちから嘲笑を含む罵声を浴びせかけられたりすることもあった。それに比べて専用のスタジオで行うワークアウトなら、そのような外野の視線を気にする必要もないのだから、特に女性にとってはジョギング以上に魅力のある痩身法だったのである。

ワークアウトを全米に広めるきっかけとなったのは、1981年に映画女優ジェーン・フォンダが出した『ジェーン・フォンダのワークアウト』（Jane Fonda, *Jane Fonda's Workout Book*）という本であり、またその翌年に出たビデオ版である。カロリー消費のために激しい運動をすれば、当然、ある程度の辛さは覚悟しなくてはならないわけだが、ジェーン・フォンダの本とビデオが唱導するワークアウトは、少なくともイメージの上では辛さとは無縁。派手なハイレグ・レオタードを身にまとい、ノリのいい音楽をかけながら輝くような笑顔で行なうワークアウトは、従来の「辛い運動」のイメージを一新するのに十分であり、1981年という年、アメリカ中の20代から30代の女性たちが、レオタードを身にまもって文字通り痩身のために身を糞したのだった。「そよ風の誘惑」で淑やかにデビューしたはずのオリビア・ニュートン＝ジョンが、1981年11月に「フィジカル」という曲を出し、いきなり従来のイメージを覆すヘアバンド／ハイレグ・

レオタード姿でビデオに登場して男性ファンの目を白黒させたことには、その背景としてこの時代のアメリカにおける空前のワークアウト・ブームがあったのだ。⁶

競わないスポーツ

ところで、ジョギングとワークアウトという痩身系スポーツに共通することは何か？

それは「勝ち負けがないこと」である。ジョギングもワークアウトも、参加している人々は勝ち負けを競っているわけではないのだ。だが考えてみれば勝ち負けのないスポーツに多くの人々が熱中するという自体、珍しい現象であると言わざるを得ない。少なくともアメリカでは、かつてそのようなことはなかった。

「アメリカ三大スポーツ」と言えば、野球・フットボール・バスケットボールの三つを指す。どれも得点を競い合い勝ち負けを決めるスポーツであることは言うまでもない。そもそもスポーツというのは、勝つか負けるかを競うところに面白味があるわけで、競技者自身はもちろんのこと、ファンの側にしても最良のチームが勝つか負けるかに一喜一憂してこそスポーツの醍醐味がある。と言うのも、アメリカで人気のあるこの種のスポーツは、「強い者が勝つ」という意味で、アメリカ社会の縮図でもあるからだ。強い者が勝つ。弱い者は負ける。強い者は出世する。弱い者は出世できない。強い者は金持ちになる。弱い者は貧乏のまま。だから誰もが強者になろうとして弱肉強食の争いが起こる。

無論、弱肉強食社会を是認するような風潮を、アメリカ流自由主義の負の側面として見る見方もあろう。しかし、むしろそれこそがアメリカ社会の良いところだと言うこともできる。例えば身分制度がある国／時代であれば、出自によって人生の勝ち負けが決まってしまうことも多い。しかし身分制度のない共和国としてスタートしたアメリカでは、人は強者でありさえすれば——つまり実力とやる気とほんの少しの運さえあれば——誰でも出世できた。それこそが「アメリカン・ドリーム・オブ・サクセス」であり、それがあからこそ人は一攫千金の夢を求めてアメリカへ移民したのである。そしてそのいかにもアメリカ的な「強い者が勝つ」という社会システムを遊びの形に落とし込んだのが、先に挙げたアメリカの三大スポーツなのであって、だからアメリカ国民はこの種のスポーツの中で勝った／負けたというスリルを楽しんだのである。実生活の上で負けてしまえば楽しむも何もないが、スポーツという仮想空間の中では、勝つスリルと負けるスリルの両方を楽しめるのだから。

ところが1960年代に入った頃から、そうした弱肉強食を前提とするアメリカ的倫理をよしとしない人々が出てきた。それが前述したベビー・ブーマー世代であり、その中でも特にヒッピーと呼ばれる若者たちである。既存のアメリカ的倫理に異を唱えたヒッピーたちは、大学卒業後、企業に就職して出世競争に参加することを拒否した。また実生活上での競争を拒否した彼らは、当然、スポーツの上で勝ち負けを決めることも拒否した。そしてその上で彼らは、身体を動かす楽しさはあるが勝ち負けを決めることのない、そんな自分たちにふさわしい新たなスポーツを考案しようとしたのである。

例えば1973年10月に「ニュー・ゲームズ・トーナメント」なるイベントがサンフランシスコ郊外で開催されたのも、そうした方向性の試みの一つであった。このイベントでは「目隠しをして行なう鬼ごっこ」や「両足を縛って行う縄跳び」、ビニールで作った柔らかい刀を使ってチャンバラごっこをする「Boffers」や、地球儀を模した巨大なビーチボールを敵陣に押し込む「Slaughter」など、形式的に勝ち負けの決まるものであっても勝敗にはこだわらず、ただ人

と人とが触れ合っ楽しむことを目的に考案された各種新スポーツが披露された。⁷ その他、「Wham-O」という会社が発売した「フラフープ」(1958年)や「フリスビー」(1959年)といった他愛もない玩具が1960年代に大流行したのも、勝ち負けのないスポーツを求めるヒッピー・ムーブメントを背景にして考えれば納得できるし、同じく1960年代の西海岸で、それこそザ・ビーチ・ボーイズの「サーフィンUSA」(1962年)の陽気なリズムに乗ってサーフィンが大流行したのも、それが人ではなく波を相手にする勝ち負けのないスポーツだったからなのだ。

そして、元々勝ち負けを決めたくないというメンタリティーを持っていた元ヒッピーのベビー・ブーマー世代が、それでも運動をして痩せなければならぬ、という現実と直面した時に、少なくともフリスビーやフラフープよりはるかに効率よく痩身ができそうなジョギングやワークアウトが登場してきたのだから、彼らがこの二つに飛びついたのも当然だろう。

もう一つの潮流：ボディー・ワーク

では、勝ち負けを決めないスポーツはジョギングとワークアウトで極まったのかと言うと、実はそうではない。アメリカではジョギングやワークアウトの流行と相前後して、これらとはまったく別系統の非競技系スポーツ——否、スポーツと言うよりは、「身体操法」と言うべきか——の人氣が密かに高まっていたのである。一般に「ボディー・ワーク」と総称されるものがそれである。

例えば代表的なボディー・ワークの一つに「アレクサンダー・テクニク」というものがある。フレデリック・マサイアス・アレクサンダー (Frederick Matthias Alexander, 1869-1955) というオーストラリア人が考案したものだが、アレクサンダーは元々俳優兼朗読家で、舞台上でセリフを発する職業に就いていた。ところがある時、舞台の上で声が出せなくなるという致命的な症状に見舞われることになる。医者に通っても、原因不明。そこで彼は自分自身で原因を突き止めることを決意し、三面鏡の前に立って、自分が声を出すところを仔細に観察したところ、「声を出す」という行為への緊張感からか、首の後ろのところがこわばり、さらに顎を少しだけ突き出すような動きをしていたことを発見する。そこでこの本来の行動(発声)を阻害する不必要な無意識の体の動きを意識的に修正したところ、彼は再び舞台上でセリフを言ったり、朗読をしたりすることができるようになった。かくして自身の身体的トラブルを首尾よく解消することに成功したアレクサンダーは、これを機に俳優・朗読家を辞め、自らが開発した「無意識の身体的癖を修正する身体操法」、すなわちアレクサンダー・テクニクの伝道師となる。

その後アレクサンダーはイギリスやアメリカに渡り、その独自の身体操法の普及を図るのだが、弟子となったイギリス人の中には作家のジョージ・バーナード・ショー (George Bernard Shaw, 1856-1950) やオルダス・ハクスリー (Aldous Leonard Huxley, 1894-1963) が居り、特にハクスリーは1930年代に罹患した鬱病を、アレクサンダー・テクニクを使って克服したという。またアメリカ時代の直弟子の中には著名な教育哲学者ジョン・デューイ (John Dewey, 1859-1952) が居て、彼は92歳の長命を保ったが、ひょっとするとそれもアレクサンダー・テクニクのおかげかも知れない。なおデューイ自身が序論を書いているアレクサンダーの著書 *Man's Supreme Inheritance: Conscious Guidance and Control in Relation to Human Evolution in Civilization* (1918) は、出版されるや否やアメリカの主要紙誌で絶賛された。デューイをはじめとするアメリカ言論界の大物たちの多くが、既にアレクサンダー・テクニクの虜になっていたからである。⁸ そしてその後アレクサンダー・テクニクは専門の訓練を受けた療法士によって

受け継がれたため、アレクサンダー本人の死後も、引き続き特異な健康法として一部の熱心な信奉者の間に定着することになる。

ではそれほど効果のある「アレクサンダー・テクニク」とはどのようなものなのか。

例えば椅子から立ち上がるというような日常的な動きでも、普通、人はまず膝や太ももに力を入れ、場合によっては手で椅子を押し下げながら体を持ち上げる動きをする。しかし、それは下に押し下げる力を使って、その反動で上に上がろうとしていることに他ならない。一方アレクサンダー・テクニクでは、そうした反動を使った動きを推奨しない。そうではなく、まず頭と身体を切り離すように意識した上で、やや前傾姿勢になり、意識の上で切り離された頭頂部を起点として斜め前方に引っ張られるように動き出し、それに連動して残りの身体が付いて行くような形で立ち上がるように指導するのである。つまり常に頭から先に動き出し、上昇していく心持ちで身体を操る——それがアレクサンダー・テクニクの基本的な動作なのだ。そしてこの身体操法を自家薬籠中の物にすると、身体的な意味で健康になることは言うまでもないが、それに加えて精神面での健康改善も期待できるという。先にオルダス・ハクスリーがアレクサンダー・テクニクを使って鬱病を克服したと述べたが、この身体操法はその実行者に、精神的な明朗さまでもたらすのである。

つまり、アレクサンダー・テクニクを学べば性格が明るくなり、日常的に「ハイ」になれる。そして——たとえ LSD などの薬品を使ってでも——ハイな状態になることこそ、かつてヒッピーだったベビー・ブーマーたちが潜在的に願っていたことだった。⁹ それまでは知る人ぞ知る身体操法として一部の人々の間で支持されてきたアレクサンダー・テクニクが、1960年代から1970年代にかけてのアメリカで大流行することになったのは、晩年にアメリカに渡り、アメリカのヒッピー世代に大きな影響を与えたオルダス・ハクスリーがこれを称揚したこと、また1973年にノーベル医学生理学賞を受賞したオランダの動物行動学者ニコラース・ティンバーゲン (Nikolaas Tinbergen, 1907-88) が、その受賞記念講演の中でアレクサンダー・テクニクに言及し、その有用性を認めたことなども要因として挙げられるとはいえ、それ以上に、人口の多いベビー・ブーマーにして元ヒッピーのミー・ジェネレーションの人々が、こぞってこの「ハイになれる身体操法」に注目し始めたからなのだ。

ところで、1960年代から1970年代にかけてのアメリカで流行したボディー・ワークとしては、アレクサンダー・テクニクの他に「ロルフイング」というものもある。¹⁰

ロルフイングは、アイダ・ロルフ (Ida Pauline Rolf, 1896-1979) という生化学者が考案したボディー・ワークで、ロルフ自身は「Structural Integration」すなわち「構造的統合」と呼んでいたが、誰もこのような難しい言葉には親しめず、結局、考案者の名前から「ロルフイング」と呼ばれるようになった。ではそのロルフイングとはどのようなものかと言えば、基本的には「正しい姿勢」を重視する身体操法である。人間の身体は長年生きていく中で、骨や筋肉、腱や筋膜、そして何よりも姿勢に固有の癖が付くものであり、それが身体的不調のみならず、対人関係での不調なども引き起こす。ゆえにロルフイングではそうした癖を元に戻し、地球の重力を正しく受け止められる姿勢を取り戻すことによって、心身の健康の回復を目指すわけである。

アイダ・ロルフはこのような考え方に基づくボディー・ワークを、ニューヨークを拠点として細々と指導してきたのだが、1960年代半ば、「ヒューマン・ポテンシャル運動」の牙城として名を馳せていた「エサレン研究所」(Esalen Institute) の招聘を受け、カリフォルニア州ビッグ・サーにある同研究所においてその熟練の手技を披露することになる。これは「ゲシュタルト療法」

という心理療法の生みの親で、当時エサレン研究所に滞在し、同研究所のセミナー・プログラムの立案を手助けしていたフレデリック・パールズ (Frederick Salomon Perls, 1893-1970) という人物の提案によるものだったのだが、試験的にロルフの施術を受けて劇的な体調回復を体験したパールズはロルフィングを絶賛、以後ロルフィングはエサレン研究所を代表するセミナー題目となり、全米的な知名度を得ることになる。

なおエサレン研究所と言えば、ここに関係するボディー・ワークとしてもう一つ、シャーロット・セルヴァー (Charlotte Selver, 1901-2003) が提唱した「センサリー・アウェアネス」のことも忘れてはならない。この身体操法はドイツの体育教師エルザ・ギンドラー (Elsa Gindler, 1885-1961) が考案したもので、ギンドラーからこの身体操法を習った元音楽教師のセルヴァーは、1938年にアメリカに移住したのに伴い、これに「センサリー・アウェアネス」という名前を付け、この地での紹介と普及に尽力することとなる。

この身体操法は非常に繊細なもので、例えば赤ん坊が座るような座り方、赤ん坊が立つ時のような立ち方に意識的に戻るといったような訓練が要求される。「アウェアネス」(=気付き) というネーミングからも窺えるように、自分の身体が周囲の世界と接触した時に感じる感覚を自分自身でじっくり観察し、その際、自らの身体から発せられる「内側の声」に耳を澄ますという方向性のボディー・ワークであり、その点ではアレクサンダー・テクニークに近く、また人間の身体を地球の重力と和解させ、どこかの時点で狂ってしまった心身のバランスの回復を目指すという点ではロルフィングに通じるところもある。そしてアイダ・ロルフ同様、セルヴァーもまたフレデリック・パールズの招きでエサレン研究所でのセミナーを引き受けることとなり、これによってセンサリー・アウェアネスもまた、広く世間の注目を集めることになるのである。

以上、アレクサンダー・テクニーク、ロルフィング、センサリー・アウェアネスという三つのボディー・ワークを紹介してきたが、1960年代から1970年代にかけての時代、アメリカではこの種の運動、すなわち自分自身の身体 (=内側の世界) の声に耳を澄まし、かつ、宇宙 (=外側の世界) との間に調和のとれた関係性を築くことによって、本来の健康を取り戻すというコンセプトの運動が流行したのだった。そしてボディー・ワークの指南書の数々を仮に「身体操法系自己啓発本」と名付けるならば、それらは単に体型的な面での改善 (=スリム化) を唱導した「瘦身系自己啓発本」とは異なり、より内面的／精神的な意味での自己啓発を目指すものだったのである。

東洋の神秘

ところで健康改善系自己啓発本のサブ・ジャンルとしてのスポーツ系自己啓発本が、1960年代から1970年代にかけ、より内面的／精神的なものへと進化／深化していく中で、この時代に流行したスポーツも、単に「勝ち負けを決めない」ものから、さらに内面的／精神的なものへと移り変わっていくことになる。そしてその変化の方向性は東向き、すなわち「東洋の神秘」へと向かうものだった。つまり、ヨガと合気道である。

まずヨガに関して言うと、何しろ昔からあるもので、それが最初にアメリカに入ってきたのはいつ頃かという問いに正確に答えることは難しい。ただ自己啓発思想との関連で言えば、19世紀末から20世紀初頭にかけて活躍した人気自己啓発本ライターであるウィリアム・アトキンソン (前述) が、「ヨギ・ラマチャラカ (Yogi Ramacharaka)」名義で書いた *Advanced Course in Yogi Philosophy and Oriental Occultism* (1905) などの著作を通じてヨガやヒンズー哲学のこと

を盛んに紹介しており、そうしたことから推して、遅くとも 20 世紀初頭にはアメリカでもヨガなるものことはそれなりに知られていたのではないかと推測される。

しかし何と言ってもアメリカでヨガが本格的に流行するのは、1960 年代から始まるカウンター・カルチャー・ムーヴメントの中、行き詰まりを見せていた西洋思想に代わるものとして、東洋思想への興味・関心がこの時代の若者たち（ということつまり、ベビー・ブーマー世代のヒッピーたち）の間で異様に高まり出してからである。例えば当時アメリカに進出していたビートルズを例に挙げても、超越瞑想の指導者マハリシ・マヘーシュ・ヨーギー（Maharishi Mahesh Yogi, 1918-2008）に傾倒したり、ジョージ・ハリスンに至ってはインド楽器のシタールを弾き出したりすることがあったわけだが、事程左様にこの時代、流行に敏感な西洋の若者たちの目は東洋に向いていたのだ。

中でもヨガの普及という意味では、ラム・ダスが書いた『ビー・ヒア・ナウ』（Ram Dass, *Be Here Now*, 1971）という本に言及しておく必要がある。ラム・ダスとはリチャード・アルパート（Richard Alpert, 1931-2019）の別名であるが、大学当局に無断で学生たちを巻き込んだ大規模な幻覚剤服用実験を企画したとして 1963 年にハーバード大学から免職されたアルパートは、幻覚剤に代わる精神的起爆剤を求めてインドに旅立ち、彼の地でニーム・カロリ・ババ（Neem Karoli Baba, 1900?-73）なる精神的指導者の下で修業した後、「ラム・ダス」という別人格としてアメリカに戻る。そしてインドでの経験を基に書いた東洋神秘思想のカタログたる『ビー・ヒア・ナウ』がベストセラーとなって、ラム・ダスはアメリカのベビー・ブーマー世代の「グル」となるわけだが、その『ビー・ヒア・ナウ』という本はヨガの紹介にも多くのページを割いており、この本がベビー・ブーマー世代の間で一種のバイブルとして読まれたことで、難解で神秘的な東洋思想の体現としてのヨガなるものへの認識が一気に高まることとなったのである。

なお 1970 年代のアメリカで流行したのはアーサナ系のヨガで、これは例えば「コブラのポーズ」といった特定のポーズを取りながら呼吸を整えつつ瞑想を試みるものである。これを「ハタ・ヨガ」だと誤解しているアメリカ人も多いが、伝統的なハタ・ヨガと現代的なアーサナ系ヨガとは別物である。しかし、そうした誤解はさておき、いかにも東洋的な運動を通じてその奥にある東洋思想に触れたいというのがヨガに傾倒した当時のベビー・ブーマーたちの思惑であり、その意味でヨガは、それが正しい理解かそうでないかは問わず、とりあえず一種の精神修養として、当時のアメリカで流行したのである。

そしてスポーツというものを精神修養の観点から見ようになり始めた当時のアメリカのベビー・ブーマーたちにとって、ヨガよりもさらに魅力的に映った東洋系スポーツが、日本の合気道であった。

柔道や空手や剣道とは異なり、同じ日本の武道でも合気道には勝ち負けがない。勝ち負けを競うものではないので、当然、試合もない。ただ相手の「気」と自分の「気」を合わせ、敵味方の別を無くして、相手の攻撃すら一つの円運動の中に丸く納めてしまうという合気道の在り方は、まさに「動く禅」（Zen in action）であり、その東洋の神秘的な趣は、元ヒッピーのベビー・ブーマーたちには大いにアピールするところがあった。しかも合気道の「敵味方なし、合気あるのみ」というコンセプトは、「正」と「反」を対立させずに「合」の中に止揚・統合させてしまうという意味で、身体的運動による一種の弁証法でもあって、ロゴス中心主義で弁証法に長けた西洋人からすれば、実はよく分かるものなのである。一見すると神秘的でありながら、その実、腑に落ちるものでもあるとなれば、これがアメリカで受けるのも決して不思議ではなく、かくして合気

道は1960年代から1970年代のアメリカにおいて大ブームを巻き起こし、開祖・植芝盛平の名声は日本における以上にアメリカで轟いたのだった。

もっとも、日本の武道が身体的と言うよりもむしろ精神的修養の具として、つまり一種の「禅」として、西洋人に認識されるというのは、合気道がその端緒というわけではなく、それ以前に弓道の例があった。

日本の弓道が西洋社会に紹介される契機となったのは、ドイツ新カント派の哲学者で、マルティン・ハイデガーのライバルだったオイゲン・ヘリゲル (Eugen Herrigel, 1884-1955) に依るところが大きい。ヘリゲルは1924年に外国人教師として東北大学に赴任するのだが、元々日本の禅に興味があり、かつ既に本国で名を成していたハイデガーに一矢報いるためには、ハイデガーのまるで知らないことに秀でるしかないと考えたヘリゲルは、訪日の機会を捉えて禅を学ぼうとする。しかし伝手を辿って禅の師匠を求めたものの、日本人ですら難しい禅を西洋人が短期間に習得するのは無理と、ことごとく断られてしまう。ところが禅は無理でも日本の武道なら習うことができるし、武道はそもそも「道」と言うくらいで、突き詰めれば禅に通じるのだから、そちらを習ってはどうかという誘いを受け、当時「弓禅一味、一射絶命」を唱えて東北大学で弓道を教えていた弓聖・阿波研造について弓を習うことになる。

ヘリゲルが数ある日本の武道の中で敢えて弓道を選んだのは、元々母国でピストル射撃を習っていたからである。しかしピストルと弓では同じ射撃でも身体の扱いはまるで異なるし、それ以上に武芸の教授法においてドイツと日本では大きな隔たりがあった。謝金を支払えば手取り足取り教えてくれる西洋風の教授法とは異なり、弓道の師匠が教えるのは基本的なことのみ。後は門人たちがそれぞれ師匠の立ち居振る舞いをひたすら真似ることによって上達を目指すというのが伝統的な日本武道の教授法であって、これに慣れないヘリゲルは弓の上達に非常に苦勞することになる。ヘリゲル自身、上達法を工夫し、師・阿波研造にもアドバイスを乞うのだが、阿波は「頭で考えるな、ただ稽古しろ」と言うだけで、ほとんど指導らしい指導をしない。しかし時間が経つにつれヘリゲルも徐々にそのやり方に慣れていって、最終的には弓の何たるかを悟り、1929年の帰国までに弓道5段の段位を取得しただけでなく、弓道を通じた禅との出会いを『弓と禅』(*Zen in der Kunst des Bogenschießens*, 1948)なる本に綴ったところ、ドイツ本国でベストセラーになったのみならず、各国語に翻訳され、アメリカでも1950年代から1960年代にかけて広く読まれることとなった。そしてヘリゲルの本の影響下、アメリカにおいて弓道は、そして日本武道は、禅と結びつけられて捉えられるようになるのである。

ちなみにアメリカにおける禅と言うと、1950年代には鈴木大拙がニューヨークで、また1960年代には鈴木俊隆がサンフランシスコで、それぞれ普及に努めたのだが、特にサンフランシスコに常設の禅寺を構え、多くの一般人の参禅を指導した鈴木俊隆の影響は大きく、好奇心の強い西海岸のベビー・ブーマーたちの間では、禅もまた一種のブームになっていた。そのことは、例えば前述した身体操法系自己啓発本ライターで、センサリー・アウェアネスの唱道者であるシャーロット・セルヴァーが、「わたしの知る中では、唯一サンフランシスコ禅センターの鈴木老師のみが、姿勢を保とうとする努力なしに、本当に柔軟にただ座るということをされています。老師の座禅を見れば、内側の動きと静謐さのどちらをもたずさえて座っていらっしゃる老師の在り方がみなさんにも分かるだろうと思います」と述べ、¹¹ 禅の重要性を明確に認識していたことから窺える。このように、片や禅自体がブームとなっている中、その禅の一つの形として日本武道の在り方に関心が寄せられていたのだから、そこに合気道なる新規な日本武道が紹介されたとな

れば、それがアメリカ人たちの好奇心を惹きつけたのも当然だろう。なお、直接の関係はないが、1970年代初頭にアメリカでブルース・リーのカンフー映画の人気の高まったのも、その背景にはこうした「禅としての武道（格闘技）」ブームの影響があったのではないかと思われる。何しろブルース・リーの「Don't think. Feeeeeel!」という名セリフは、まさに禅、なのだから。

インナーゲーム

ところで、悪名高い「根性論」をはじめ、スポーツを精神面から語ることがさほど珍しくない日本人からすると理解し難いところがあるのだが、「身体を動かすこと」が「精神的な悟り」につながるという発想は、元来、西洋にはあまりない。と言うのも、古代ギリシャの靈魂不滅論、ユダヤ・キリスト教の霊肉二元論、デカルトの心身二元論、そして近代西洋医学の身体機械論に至るまで、西洋思想史の上では「心と身体は別物」という考え方が主流であったからだ。だからこそ1960年代から1970年代にかけてアメリカでヨガや合気道が流行し始めた時、これらに興じていたベビー・ブーマーたち、つまり元ヒッピーのミー・ジェネレーションの人々は、この種の東洋系スポーツにおいて身体的修養と精神的修養の間に境がないということ「発見」し、その発見に驚くと共に、その斬新な東洋的発想に魅了されたのだった。彼らにとってヨガや合気道は、単に物珍しいスポーツというのではなく、アメリカ人（＝西洋人）にももの見方・考え方の大転換を迫るような思想史上の事件であり、また自分たちの親の世代のアメリカ人には到底理解できないものであるという点でも、大いにもてはやすべきものだった。

となれば、こうした心身一如の東洋系スポーツの実践経験の中から、「身体と精神の相互作用」に着目したスポーツに対する新しい見方が生まれてくるのも不思議ではない。そして「身体と精神の相互作用」を説いた自己啓発本と言うことになれば、1976年に出たティモシー・ガルウェイの『インナーテニス』(W. Timothy Gallwey, *Inner Tennis: Playing the Game*) という本に言及しないわけにはいかなくなってくる。

この本の著者であるガルウェイは、15歳の時にテニスの全米ハードコート選手権で優勝、ハーバード大学時代はテニス部主将を務め、その後東洋思想に興味を抱いてヨガに傾倒、そこで培った知見をテニスの練習法に取り入れるという形で斬新なテニス指導法を編み出した人物。彼はその後、エサレン研究所のスポーツセンターに所属し、自己啓発セミナーとしてアメリカで一世を風靡した「エスト」(est = Erhard Seminars Training) の創始者ワーナー・エアハード (Werner Erhard, 1935-) にテニスを教えていたという経歴を持つ。まさに1970年代アメリカの「ヒューマン・ポテンシャル運動」の中心地に居たテニスのレッスン・プロであるわけだが、さすがにそうした経歴から期待される通り、本書はテニスの指導法に革命を起こしたばかりか、テニス以外のスポーツの指導法にも画期的な影響を与えたのだった。

実際、『インナーテニス』を読むと、ガルウェイのテニスの指導法が、従来の指導法からかけ離れた別物であることが分かる。従来のテニスのレッスンというのは、例えばラケットの正しい握り方を教え、正しいサーブの仕方を教え、正しいフットワークを教え、というように、身体的な面から「正しい型」を教える教え方であったわけだが、ガルウェイはそういう教え方をまったくしない。

ガルウェイによれば、テニスをする人間の中では、常に無言の対話がなされていると言う。その対話とは、人間の知的・精神的側面を体現する「セルフ1」と、本能的・肉体的側面を体現する「セルフ2」の間で交わされるもので、基本的に前者が後者を一方的に批判する形になる。ちょ

うど交流分析で言う「ペアレント」と「チャイルド」の関係のように、前者は後者を信頼しておらず、後者がその潜在能力を発揮しようとするのを常に批判するのだ。¹² そのため、実際にテニスをしているのは「セルフ2」であるにも関わらず、「セルフ1」の批判によって「セルフ2」は委縮し、その能力が十全に発揮できなくなる。そしてこの状況こそ（どのレベルの競技者であるにせよ）テニスをする人間が犯すありとあらゆる無様なプレーの原因であるとガルウェイは喝破する。テニスにおけるプレーの本質は、身体的なパフォーマンスにあるのではなく、競技者の内面で繰り広げられる「セルフ1」と「セルフ2」の間の主導権争い、すなわち「インナーゲーム」にこそあるのだ。

となれば、ガルウェイのテニス指導の焦点がいかにして「セルフ1」を抑制し、「セルフ2」が本能の赴くままにプレーするのを許すか、というところに置かれるであろうことは容易に予想がつくだろう。

ガルウェイはそのレッスンにおいて、「手取り足取り」ということをしない。彼はまず生徒たちに好きなようにラケットを持たせ、好きなようにボールのリフティングをさせて、ボールとラケットの関係性（ラケットのどこにどういう角度で当たったらボールがどこへ行くか）をしばらく観察させる。次に手本として、助手に打ってもらったボールをガルウェイ自身が打ち返す様子を観察させ、特にボールが自陣コートにバウンドしてからラケットに当たるまでのタイミングを計らせる。そして20分ほどそのような観察をさせた後、ようやく生徒たちをコートに立たせ、ガルウェイが打ったボールを打ち返させるのだが、それまでテニスを一度も経験したことの無い生徒ですら、この時点で既に飛んでくるボールを見事に打ち返すという。「正しい」プレーの仕方を教えるのではなく、ただボールの動きをひたすら集中して観察させ、生徒一人一人が持っている「セルフ2」の本能的な学習能力を活性化させるだけで、ちょうど赤ん坊が誰のコーチを受けなくとも完璧に歩けるようになるがごとく、身体が自然に反応してプレーができるようになる——ガルウェイのテニスの教え方というのは凡そこういうものであり、それは確かによく機能したのである。

バラの花の説教

しかし、ガルウェイが開発したこの斬新なテニスの教授法が重要であるのは、単にそれがテニスの上達に効果的であったからではない。そうではなくて、この教授法がテニス以外の諸場面、つまり人間が生きること全般の改善に効果的だったからなのだ。

テニスにおいてのみならず、人生においても人は「勝った、負けた」に一喜一憂する。なぜなら、「セルフ1」の示唆によって、人間の「真価」は勝ち負けによって決まると思い込まされているからだ。だが、仮に人間の真価が勝ち負けで決まるならば、人間の幸福は、何らかの勝負に勝った瞬間の、ほんの束の間だけ訪れるものとなり、逆に負ければみじめな思いをすることになるばかりか、それが繰り返されれば、次の敗北を恐れて何かにチャレンジすることすら躊躇するようになる。実際、多くの方は「セルフ1」に唆されて人生をそのように生きていることが多い。

だが、よく考えてみれば、勝とうが負けようがその人の「真価」は少しも変わらない。大切なのは勝つことではなく、自分自身の真価を見極め、その持てる能力をそれが望む通りに精一杯羽搏かせること——つまり「セルフ2」に従って生きること——なのだ。そのことを学びとるまでにガルウェイ自身、長い時間が掛かったという。

事実私も長い間「人間の価値は、その人の能力で決まる」と信じ込んできた。他人から尊敬される為に努力し、常に努力の報酬を期待した。成功したときは幸せだった。何かに失敗したときはみじめだった。しかし今考えてみると真実是不変だ。結果が何であれ、私の本質に変化はなかったはずだ。

わかりやすくいえば「本質」と「形」。例えば芽を出したばかりのバラが「私には花びらがない。私はバラではない」と涙を流したら、人間は笑うだろう。種でもツボミでもバラはあくまでバラなのだ。それが「本質」なのだ。ところがバラを笑う人間の方は、「形」にばかり左右される。真実は、バラが人間を笑うべきなのだ。¹³

長年レッスン・プロとして培った経験からガルウェイが引き出した上の学びを、以下に示すラルフ・ウォルドー・エマソン（Ralph Waldo Emerson, 1803-82）の「自己信頼」（“Self-Reliance,” 1841）というエッセイの中の一節と比べてみよう。

草の葉やバラの蕾を見ても面目ない次第である。この窓の下のこういうバラは昔のバラや自分たちより優れているバラを参考にしたりなどしない。彼らは自分の本領を表わしさえすればよいのだ。彼らは今日一日神と共に在るのだ。彼らに時間はない。ただバラというものがあるだけで、それはその生涯のあらゆる瞬間において完全である。葉の芽が吹き出る前もバラの全生命は躍動している。花の満開のときもそれ以上ではなく、葉の落ちてしまったあとの根においてもそれ以下ではない。バラの本性はあらゆる瞬間に同じように満足し、またそれは自然を満足させている。ところが人間は延期したり、追憶したりで、現在には生きず、目をうしろにやって過去を嘆いたり、自分を取り巻く財宝には気がつかないで、未来を予見しようと爪先で立っている。人間も大自然と共に時を超越して現在に生きるようになるまでは幸福で強くはなれない。¹⁴

エマソンは19世紀アメリカを代表する哲学者にして史上最高の自己啓発本ライターであり、上に引いた「自己信頼」というエッセイは「元祖自己啓発本」としてつとに知られている。そのエマソンとガルウェイは、今ここで共にバラの花を見つめながら、まったく同じことを言っているとっていいだろう。バラがいついかなる時も完璧なバラであるように、人間もまた他人と比べることなく、勝ち負けに一喜一憂することもなく、ただあるがままの完璧な自分として、自身の真価を開花させればよい——「セルフ2」が命じるままに。テニスを主題にしたスポーツ系自己啓発本が、かのエマソンの名高いエッセイと肩を並べ、アメリカ人に人としてあるべき姿を教え諭す瞬間である。

本流に戻る

ここまでアメリカの自己啓発本の本流である「引き寄せ系自己啓発本」の水源でもあった「健康改善系自己啓発本」が、1920年前後を境に一旦その本流から外れて「食事系自己啓発本」なるサブ・ジャンルを生み、そこからさらに「スポーツ系」へ、また「スポーツ系」の中でも「痩身系」から「身体操法系」、さらにヨガや合気道などの「東洋系」から「インナーゲーム系」へと移り変わっていった経緯を概観してきた。

そしてこの変遷のプロセスの中で浮上してきたのは、身体の健康が精神の健康に、身体的な修

養が精神的な修養につながるという清新な概念であり、それは言い換えれば、「身体的な運動に打ち込むことが、人として十全に生きる術を学ぶ道筋になり得る」ということである。そして人として十全に生きる術を教えるのが自己啓発本本来の役割であるとするならば、スポーツ系自己啓発本は、表向きスポーツのことを指南しているようでいて、その実、それこそエマソンの自己啓発的エッセイと同じく、今や自己啓発本の王道を行くものになったと言ってよい。

現代において「インナーゲーム系自己啓発本」へと進化を遂げた健康改善系自己啓発本は、その百年を優に超す長い旅路の果てに、支流から再び本流へ、すなわち自己啓発思想の根幹へと、帰着したのである。

註

- 1 フィニアス・クインビー、及びメアリー・ベイカー・エディについての情報は、主としてマーチン・A・ラーソン『ニューソートその系譜と現代的意義』、及びC. Alan Anderson & Deborah G. Whitehouse, *New Thought: A Practical American Spirituality* に拠った。
- 2 ブルース・リプトン『思考のすごい力—心はいかにして細胞をコントロールするか』第5章「心が持っているすばらしい力」を参照せよ。
- 3 エミール・クーエについての情報は、主としてC・H・ブルックス & エミール・クーエ『自己暗示』、及びウィキペディアの「Emile Coué」の項目に拠った。
- 4 食物カロリーの算出法である「アトウォーター係数」は1899年に公にされたもので、当時としては比較的新しい知見である。なお、このことも含め、「食事系自己啓発本」及び「痩身系自己啓発本」についての情報は、主としてSteven Starker, *Oracle at the Supermarket* の第7章と第9章に拠った。
- 5 ジョギングについての指南書としては、この他にThaddeus Kostrubala, *The Joy of Running* (1976) やMike Spino, *beyond jogging: the innerspaces of running* (1976)、George Sheehan, *Running & Being: the Total Experience* (1978) などがある。
- 6 1970年代の痩身系自己啓発本の代表的ベストセラーとしては、この他にJim Everroad, *How to Flatten Your Stomach* (1978) が挙げられる。またエアロビクス関連の本としては、1960年代から70年代にかけてKenneth H. Cooperが一連の著書を出しているが、クーパーの言う「エアロビクス」とは「有酸素運動」の謂いであり、そこには水泳や縄跳び、ランニングなども含まれるのであって、我々が一般に「エアロビクス」という用語によって連想する運動とはかなり異なる。
- 7 ヒッピー・ムーヴメントと「勝ち負けのないスポーツ」の関連については、阿木幸男「「ニュー・ゲーム」の誕生と『ホール・アース・カタログ』」『Spectator』第30号132-141頁、及び「New Games movement」(URL: [New Games movement - RationalWiki](#))を参照せよ。
- 8 フレデリック・マサイアス・アレクサンダーとジョン・デューイの関係、またアレクサンダー・テクニクのアメリカにおける受容については、Wikipedia「F. Matthias Alexander」の項目に拠った。
- 9 アレクサンダー・テクニクとLSD文化が「ハイになる」という点でつながるということについては、サラ・バーカー『アレクサンダー式姿勢術』に付された北山耕平の「訳者あとがき」から示唆を得た。また「ハイになる」ことの意義については、グレイトフル・デッド

のギタリスト、ジェリー・ガルシアの次のような発言が興味深い。

(インタビュアー)「ハイになることが、なぜ、重要なのだろう。ハイでいることが、なぜ、大切なのだろうか。ハイになって、その人自身あるいは世のなかやコミュニティにとって、どんないいことがあるのだろうか」

(ガルシア)「ほんとうにハイになるということは、自分を忘れてしまうことなんだ。自分を忘れるとは、ほかのすべてのものを見るということだ。ほかのすべてを見るとは、つまり、宇宙のなかで意識あるひとつの有用な道具になることだ。誰でもみんな、こうなるべきだと思う。ハイになるのが大事だと僕が思うのは、こういう理由による。」(ジェリー・ガルシア『自分の生き方をさがしている人のために』145頁)

- 10 「ロルフイング」や「センサリー・アウェアネス」など、エサレン研究所が扱ったボディー・ワークの実態や、フレデリック・パールズとの関係については、Walter Truett Anderson, *The Upstart Spring: Esalen and the American Awakening* の第6章及び第7章を参照せよ。
- 11 シャーロット・セルバー『センサリーアウェアネス：つながりに目覚めるワーク』124頁。なお鈴木俊隆の人柄とその教えについては、『禅マインドビギナーズ・マインド』及び『禅は、今ここ。』の二著が参考になる。
- 12 「ペアレント」や「チャイルド」といった「交流分析」の用語については、トーマス・A・ハリス『幸福になる関係、壊れてゆく関係』を参照せよ。
- 13 W・T・ガルウェイ『インナーテニス』225-226頁。
- 14 ラルフ・ウォルドー・エマソン著入江勇起男訳「自己信頼」『エマソン選集2精神について』日本教文社、1961年、59-60頁

文献目録

- 小川隆之・斉藤瑞穂著『ボディワーク入門ロルフイングに親しむ103のテクニック』朱鷺書房、2005年。
- 鈴木俊隆著 松永太郎訳『禅マインドビギナーズ・マインド』サンガ、2012年。
- 鈴木俊隆著 デイビッド・チャドウィック編島影透訳『禅は、今ここ。1960年代アメリカに禅を広めた、鈴木俊隆の教えと逸話』サンガ、2014年。
- 『Spectator』第30号(ホール・アース・カタログ〈後篇〉)、幻冬舎、2014年4月30日。
- ウィリアム・W・アトキンソン著 林陽訳『引き寄せの法則すべての願いが現実になる』KKベストセラーズ、2007年。
- サラ・バーカー著 北山耕平訳『アレクサンダー式姿勢術』三天書房、1980年。
- W・バーロウ著 伊東博訳『アレクサンダー・テクニック姿勢が変わる・からだが変わる・生き方が変わる』誠信書房、1989年。
- タル・ベン・シャハー著 坂本貢一訳『HAPPIER: 幸福も成功も手にするシークレット・メソッド』幸福の科学出版、2007年。
- C・H・ブルックス&エミール・クーエ著 河野徹訳『自己暗示』法政大学出版局、2010年。
- D・カーネギー著 山口博訳『人を動かす』創元社、1999年。
- ロバート・コリアー著 中島薫監訳『望むものをひきよせる心と宇宙の法則』サンマーク出版、2005年。
- ケネス・H・クーパー著 加藤橋夫監修 広田公一・石川旦訳『エアロビクス—新しい健康づく

りのプログラムー』ベースボール・マガジン社、1972年。

ケネス・H・クーパー著 原礼之助訳『エアロビクス・ウェイ』ベースボール・マガジン社、1983年。

ケネス・H・クーパー著 原礼之助訳『エアロビクス』実業之日本社、1982年。

ステイブ・R・コヴィー著『完訳7つの習慣』キングベアー出版、2013年。

ラム・ダス+ラマ・ファウンデーション著 吉福伸逸・上野圭一・プラブダ訳『BE HERE NOW 心の扉をひらく本』平河出版社、1987年。

ラルフ・ウォルドー・エマソン著 入江勇起男訳「自己信頼」『エマソン選集2 精神について』日本教文社、1961年。

ジェイムズ・F・フィックス著 片岡義男・茂木正子訳宇佐美彰朗・石河利寛監修『奇蹟のランニングその効用と方法の完全報告』クイック・フォックス社、1978年。

ジェーン・フォンダ著 田村協子訳『ジェーン・フォンダのワークアウト』集英社、1982年。

バーバラ・フレドリクソン著 植木理恵監修高橋由紀子訳『ポジティブな人だけがうまくいく3:1の法則』日本実業出版社、2010年。

W・T・ガルウェイ著 後藤新弥訳・構成『新インナーゲーム心で勝つ！集中の科学』日刊編集センター、2000年。

W・T・ガルウェイ著 後藤新弥訳／構成『新インナーゴルフ』日刊編集センター、2002年。

W・T・ガルウェイ著 後藤新弥訳『インナーテニスここで打つ！！』日刊スポーツ出版社、1978年。

ジェリー・ガルシア／チャールズ・ライク著 片岡義男訳『自分の生き方をさがしている人のために』草思社、1998年。

チャールズ・F・ハアネル著 菅靖彦訳『ザ・マスター・キー』河出文庫、2012年。

トーマス・A・ハリス著 宮崎伸治訳『幸福になる関係、壊れてゆく関係：最良の人間関係をつくる心理学交流分析より』同文書院、2000年。

オイゲン・ヘリゲル著 魚住孝至訳・解説『新訳弓と禅』角川ソフィア文庫、2015年。

ナポレオン・ヒル著 田中孝顕訳『思考は現実化する』きこ書房、1999年。

サディアス・コストルバラ著 小川新吉監修／佐藤智樹訳『コストルバラ博士の 走る健康法』プレジデント社、1977年。

マーチン・A・ラーソン著 高橋和夫・井出啓一・木村清次・越智洋・島田恵訳『ニューソート その系譜と現代的意義』日本教文社、1990年。

ブルース・リプトン著 西尾香苗訳『思考のすごい力 心はいかにして細胞をコントロールするか』PHP 研究所、2009年。

マクスウェル・マルツ著 小坏弘訳『自分を動かす あなたを成功型人間に変える』知道出版、2016年。

ブレンティス・マルフォード著 高橋由紀子訳『精神力 その「思い」があなたの人生をつくる』サンマーク出版、2009年。

ノーマン・V・ピール著 月沢李歌子訳『積極的考え方の力 成功と幸福を手にする17の原則』ダイヤモンド社、2012年。

フレデリック・S・パールズ著 原田成志訳『記憶のゴミ箱パールズによるパールズのゲシュタルトセラピー』新曜社、2009年。

マーティン・セリグマン著 山村宜子訳『オプティミストはなぜ成功するかポジティブ心理学の

- 父が教える楽観主義の身につけ方』パンローリング、2013年。
- シャーロット・セルバー著 ウィリアム・C・リトルウッド／メアリー・アリス・ロシェ編 齊藤由香訳『センサリーアウェアネスつながりに目覚めるワーク』ビイング・ネット・プレス、2014年。
- ジョージ・A・シーハン著 新島義昭訳『シーハン博士のランニング人間学』森林書房、1981年。
- ホセ・シルバ著 原昭訳『潜在脳力開発法 シルバ・マインド・コントロール法』シルバ・マインド・コントロール・センター、1980年。
- ラルフ・ウォルドー・トライン著 吉田利子訳『人生の扉をひらく「万能の鍵」』サンマーク出版、2015年。
- ウォレス・ワトルズ著 川島和正訳『確実に金持ちになる「引き寄せの法則」』三笠書房（知的生きかた文庫）、2008年。
- マハリシ・マヘーシュ・ヨーギー著 マハリシ総合教育研究所翻訳『超越瞑想存在の科学と生きる技術』マハリシ出版、2018年。
- C. Alan Anderson & Deborah G. Whitehouse, *New Thought: A Practical American Spirituality* (Revised Edition) , 1st Books Library, 2003.
- Walter Truett Anderson, *The Upstart Spring: Esalen and the American Awakening*, Addison-Wesley Publishing Company, 1983.
- André Sollier & Zsolt Györbiró, *JAPANESE ARCHERY : Zen in Action*, Walker/ Weatherhill, 1969.
- Mike Spino, *beyond jogging : the innerspaces of running* (introduction by Michael Murphy) , (ISBN : 9798646670299) , 1976.
- Steven Starker, *Oracle at the Supermarket : The American Preoccupation With Self-Help Books*, Transaction Publishers, 1989.
- Ella Wheeler Wilcox, *The Heart of New Thought*, Dodo Press, 2009.

(付記：本研究は JSPS 科研費 JP20K00387 の助成を受けたものである)