



筑紫女学園大学リポジット

Fitness Training for Body and Mind : From the Standpoint of Awareness and Adjustment Techniques

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2016-02-23 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 古田, 瑞穂, Furuta, Mizuho メールアドレス: 所属:
URL	https://chikushi-u.repo.nii.ac.jp/records/521

こころと身体のフィットネストレーニング

— 気づきと調整の技法に着目して —

古 田 瑞 穂

Fitness Training for Body and Mind: From the Standpoint of Awareness and Adjustment Techniques

Mizuhō FURUTA

キーワード：ヴィパッサナー ヨーガ・エクササイズ フランクリン・メソッド

はじめに

現代社会において健やかに過ごすには、こころと身体に関する問題は避けて通れない。

こころと身体の問題は、1950年代以降学校教育の中で「保健体育」において、公衆衛生的取り組みや運動を通じて体力問題として取り扱われてきた。教材としては、一斉に生徒学生が指導できること、互いのコミュニケーション能力を高めること、国際的な文化を共有することを目的にチームで行う「スポーツ活動」を中心に選ばれてきた。

しかし、それから約60年経過する中で社会環境の変化は大きく、食べ過ぎ、運動不足がもたらしたメタボリックシンドロームに加え、医療の高度化は、疾病の克服を進めてきた一方で高齢化社会をもたらし、高齢期においてロコモティブシンドローム（機能低下）や、感覚器や思考力低下による生活レベルの低下などをもたらししている。また、若年層でも、IT化や科学がもたらした発展が、身体機能の低下による心身喪失の状態を加速化させ、うつ・発達障害・さまざまな依存症など、心身ともに新たな疾病を登場させているのが現状である。

刻々と変わる社会状況に、刻々と変わる自分自身のこころと身体を最適化できる能力こそ現代社会において求められる能力ではないだろうか。このような能力のことをフィットネスと呼ぶが、これは、成長過程で学習成果として獲得する「習慣」によってもたらされるものである。しかし、我が国では1960年代以降青少年の体力は向上が見られず、学校教育の中で未だに体力や運動能力の向上が最優先される場所である。社会環境の変化に対応するためには、保健体育の目標も、体力・運動能力向上だけでなく、「こころ」と「身体」の機能、構造および使い方の知識や技能を取り入れ、一生を通じた生き抜く技術として考える必要がある。

このような問題を打開するべく、1998年6月の教育課程審議会「審議のまとめ」において児童・生徒の心身の現状から「心と体を一体としてとらえる」観点と新たに自分の体に気づき、体の調子を整えるなどの「体づくり運動」を構成する「体ほぐしの運動」が示された。そして、その内容は他の運動種目や健康の保持増進に活用され、実生活において役立てることができるようになること

を目指している。内容の例として、心身の調整のための運動や呼吸法についても触れられている。しかし、特定の運動方法やゲームといった種目があるわけではなく、方法も結果も見えにくいという問題がある（古田2012）。

そのため、教材研究として種目や様々なワークへの取り組みが盛んになされている。CiNiiで検索すると体ほぐしは164件、ボディワークは123件であり、歴史の浅いことも含め、内容・方法論ともにいまだ試行錯誤の中、模索中にある。それは、何をどのように「気づき」、「調整」し、どのように「適合」していくのかについて、まだ検討が少ないためではないだろうか。

ところで、心身統一的な身体操作技術を向上するような活動の提案をしているのが、ボディワークと呼ばれるジャンルである。ボディワークについて、山口（1998）は「人間の身体に備わっている治癒系をうまく働かせる方法、特に、身体其自然性を回復させる代替療法に関わる身体技法をさす」と述べている。身体活動を意識的に行うことでここにも働きかけようとするもので、ピラティス、アレキサンダーテクニク、フランクリン・メソッド、ヨーガ、太極拳、気功、内観的身体技法、自律訓練法など数多くの種類が知られている。それぞれが異なった文化、世界観、身体観を持っておりゴールも様々である。それらをカテゴライズしている研究（原田2012）もあるが、研究者によって様々であり基準が定まっているわけではない。その一つとして著者はヨーガの取り組みに着目し、その技法について検討を行った（古田2011、2012）。それは完成された体系であり、心身をリラックスできる効果があると考えられる（マッコール2011）。他のボディワーク一つ一つについても同様であろう。しかし、これら技術は特殊な技術の訓練が必要であり、そのような教育を体育教員は養成課程で受けていないため、誰にでも指導できる内容ではないと思われる。従来の運動やスポーツを実施する中で「気づき」や「調整」がもたらされれば、より効果的な体育指導ができると考えられる。

そこで、本研究ではここらと身体のトレーニング方法のうち、「体ほぐし」のキーワードである「気づき」、「調整」のいずれかを含み、身体活動・運動を伴う方法であって、指導者も学習者も特殊な技術を必要とせず、集団に対して指導が可能な方法から種目を選択し、それらの理論や実践方法に着目し、その要素を明らかにすることを目的としている。

方 法

調査の対象としたのは、ここらのトレーニングとして仏教のヴィパッサナーを採用した。身体のトレーニングでは、ボディワークの中から西洋的取り組み、東洋的取り組みという分類でそれぞれから1種、計2種選択した。西洋的な取り組みとは、身体の機能と構造に基づく機能解剖学・生体力学からのアプローチを代表するもので、フランクリン・メソッドを採用した。東洋的な種目としては、ヴェーダの考えをもとにしたサーンキャ哲学の身体観を代表させるものとして、ヨーガ・エクスサイズ全般をとりあげた。

方法は、文献調査・実践・現地調査により、それぞれの身体活動、理論、背景、身体観、実践方法、効果などを分析した。

結果と考察

1. 活動の概要

3種類の活動について概要を述べると、以下のようであった。

① ヴィパッサナーの活動（テーラワダの方法）

ヴィパッサナーは仏教の瞑想の一つであり、今行っていることを自己観察することである。日常生活活動を動きの対象として行なう。心のトレーニングを目的としており、運動効果は目的としていない。ヴィパッサナー時は、立つ、座る、歩く、手を上げ下ろしするという運動を対象にすることからはじめ、日常生活活動全般（単純動作）に応用させていくものである。一つの運動を、フィルムを一コマコマ送るように非常にゆっくりした速度で行い、それを激しく絶え間なく無言で意識を用いて実況中継する。時間は立つ10分、座る30分、歩く60分から始める。そして、実況中継しながらも、その時に起こってくる身体感覚や心を確認する。しかし、評価や判断はしない。事実だけを把握する。主観を交えないようにするため、身体の部位と動詞のみを用いて実況中継・確認をする。従って、「手」「足」「歩く」「痛み」「痒み」「しびれ」「考え」「感情」という表現を用いてのみの確認となり、「私」「痛い」「気持ちいい」などの表現は使用しない。意識が違う対象に向いていることに気づいたら、元に戻す。

このように、徹底して一度に一つの対象に集中し、客観的な観察を行う。対象は移り変わって良い。感情を用いないので、ビデオカメラや、レコーダーのように起こったことを逃さず、観察し続ける練習である（スマナサーラ2015）。

② ヨーガ・エクササイズの活動（Yogic Arts、陰ヨガ、ジバムクティヨガなど）

身体運動は、日常生活の中では出てこないようなアーサナ（姿勢）を取ることが多い。運動中、意識は身体に集中する。常に自分のスタンス、姿勢、動き、呼吸に意識を向ける。無意識に動いている筋肉を再度意識的に観察し、コントロールしていく。指導者から行動の一つ一つの説明を聞き導かれながら行う、あるいは自分の意識だけを用いてアーサナを完成させていく。動作から動作への移動の速さは様々だが、アーサナが安定すれば、30秒から5分静止する。外見からは静止しているように見えるが、安定してからも内部では快適、あるいは最大限の可能性を求めて動き続けている。その際の身体に起きる現象、気分、感情などを観察する。主観的で良い。あるいは、アーサナ中何も考えないようにするため、呼吸に意識を向ける、マントラを唱える事をして良い。

③ フランクリン・メソッドの活動（モートン・ディスマーによる講習）

この手法は、エリック・フランクリンによって開発された手法で、イデオキネシスと呼ばれる観念運動学、解剖学とイメージで身体を内観して行われる動きの再教育法を基に、インタラグラル・ヨガやボディマインド・センタリングなどの要素も含まれている（フランクリン2010、2012）。

身体活動は日常的な動作を用いる。その動作を行なう際に、生体力学、機能解剖学の知識を基にモデルを使用し、機能的に体の部分は身体全体が統合されて動いている様子を視覚で確かめ、その効率のよいポジションや運動を動きながら意識を使って自分の中で起こるよう視覚的なイメージを作り、イメージを自分の動きとして実現させ、身体の構造や機能をより良い方向へと変化させる方

法である。また、ボールやバンド、人と共同接触するようなタッチングの練習から、触覚や筋の収縮・関節の角度の感覚などの身体感覚も意識内で想起させ、運動に実現させる。

表1にヴィパッサナー、ヨーガ・エクササイズ、フランクリン・メソッドの特徴を示した。

表1 ヴィパッサナー、ヨーガ・エクササイズ、フランクリン・メソッドの特徴

	ヴィパッサナー	ヨーガ・エクササイズ	フランクリン・メソッド
準備	姿勢	呼吸・姿勢	リラックス
身体活動	立つ 座る（呼吸） 歩く 日常動作（単純動作）全般	様々なポーズの実施。立位・座位・逆転・伸ばす・曲げる・ねじる・バランスをとるなどがある。 呼吸に運動を合わせて行なう。	様々な動き 対象者に合わせ指導者の支持による。
速さ	非常にゆっくり、静止	ゆっくり、静止	ゆっくり ふつう
集中対象	身体	身体	身体
使用する感覚	身（客観的） 意	内なる声・身体感覚 意識	知覚力 固有受容（客観的・主観的。筋・骨格感覚・バランス感覚など） 意識
方法	絶え間ない客観的な実況中継による確認（名詞・動詞のみ使用）。 評価・判断しない。	バンダ・ムドラー・ドリシテイ・スタンス・ポジションを整えてポーズをつくり、静止する。内観	身体構造機能理解 視覚化 タッチングの使用 感覚を想起させる。
意識活動	観察（客観的）	内観（客観・主観的）	理解 想起
理論学習	仏教 仏教的身体観・世界観 行動規範 生活習慣	サーンキャ哲学による身体観 ヴェーダンタによる世界観 行動規範 生活習慣 解剖学	現代西洋医学 神経科学 生体力学 機能解剖学 東洋思想
目標・効果	解脱 観察力・集中力 客観的な態度 科学的な態度 可能性の拡大・向上	快適・安定 観察力・集中力 緊張の解放 自律神経のバランス 柔軟性・筋力・有酸素能力（方法による）向上	身体の系統間の調和、コオーディネーションの取れたかたちで使い、細胞一つ一つに至るまで調和を目指す。快適なところ・身体・運動 ポジティブイメージ 緊張・不適切な動きの解放

2. 気づきの方法

① 気づきのための準備

ヴィパッサナーとヨーガ・エクササイズでは姿勢を大切にしている。ヴィパッサナーで座る際には骨盤をたて、首をおらず脊柱に圧迫が生じないように位置を整えてから活動に入る。また、座るヴィパッサナーの際には呼吸に注目する。ヨーガでは意識的に呼吸の練習をするが、もともとヨー

ガ・エクササイズは瞑想から運動への発展を遂げたため共通していると考えられる。姿勢を整える、呼吸に注目するという二点は自律神経を整える上で効果的であると考えられ（古田2012）、最初にこころと身体の関係に着目する準備状態を作っていると考えられる。フランクリン・メソッドでは、身体や動きのための準備は特になく、「リラックスから始めよう」で、こころも身体も緊張を解くことで準備となる。

② 身体活動

ヴィパッサナーでは、日常無意識に行っている動作を意識的にゆっくり行い、今、身体の中で起こっていることを客観的に観察する方法がみられた。

ヨーガ・エクササイズでは、日常生活では行わないアーサナを取ることで使用していない筋肉を使い、日頃意識されない身体を観察する方法がみられた。動作から動作へ移行する際に早い場合もあるが、アーサナが取れば静止する。

フランクリン・メソッドでは、日常的な動きを用い、あるいは何か課題をもった動きをテーマとして取り上げる。速さは普通からゆっくりである。少なくとも、全力で取り組むような速さや力は発揮しない。

ヴィパッサナー、ヨーガ・エクササイズ、フランクリン・メソッドともにゆっくりの運動、あるいは身体の動きは静止していることについて、有酸素レベルの運動（速い）ものでは内観は少なく、気持ちがいいと言うもので終わるとされ、速い運動では詳しく観察できないことが指摘されている（Yogini 2007）。

したがって、気づきをもたらす動きはゆっくりのスロー・エクササイズが良いと考えられる。ボディワークのほとんどはスロー・エクササイズであると考えられる。

③ 何に気づくか

ヴィパッサナーでは、今、身体で起こっていることを確認する。身体感覚であれ、感情であれ、考えであれ、何でも起こっていることを確認する。何かが起こっていることに気づくのである。それ以上の分析や判断は行わない（スマナサーラ2007、2015）。

ヨーガ・エクササイズではポーズを行った時、その動きがどういう生理現象を引き起こすのか、またそれによって身体がどう反応し、変化していくのかを観察する。段階が進めば、皮膚・筋肉・血管・週数神経、骨格細胞の動きなどそこに起こるあらゆることを観察できるようになる（Yogini 2007）としている。気づきの内容は主観的か、客観的か、また起こったことを分析したり評価したりすることについては流派や指導者により様々であり、実践者に任されている。

フランクリン・メソッドでは、生体力学の理論や多角的なアプローチから身体や運動に対する情報を持ち、運動やタッチングによって、効率的で快適な身体や運動について気づくことである（フランクリン2010、2012）。

④ 身体感覚とは

身体感覚とは、はっきりと定義されている言葉ではない。実際の感覚は20以上ともいわれ領域によって分類数が異なるが、広辞苑によれば、五感は、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚を指し、これらをもって感覚全体を総称して呼ぶ。

仏教で感覚器官とは、「触」と定義され、心に対象が触れる働きと説明されている。触には五感（眼耳鼻舌身）に意（心）が加えられ六つある。身体感覚はこの五つのうち「身」と呼ばれている（スマナサーラ2007）。

ヨーガ・エクササイズでは、「内なる目」という言葉をアイアンガー（2004）をはじめ多くのヨーガ指導者が使い、これを使って自分の身体の状況を観察し、得られる感覚を指すようである。

ボディワークなどを含むソマティクス身体心理学（ブレイクスリー 2009、山口2013）では、身体の状態を感じる感覚として筋感覚・バランス感覚を挙げており、この身体感覚は五感に加えられる六番目の感覚器であるとしている。触覚とは別という扱いであり、実際に体を認識できる感覚として存在しているとしている。春木（2011）は、「身体感覚とは、自己受容刺激（身体感覚）筋肉系・骨格の動きの感覚であり、特定の感覚受容器はなく、メカニズムもわかっていないが、身体心理学ではこの感覚を重視する」と述べている。ハンナ・ソマティクスの創始者であるハンナは、「ソマ」を内側から体験する身体として定義し、自分が何かに気づき、何を感じているかそれを内側から体験する（平澤2013）と述べている。

フランクリン・メソッドでは、知覚力という言葉を用い、身体の状態を感覚的、意識的に繊細にとらえること（フランクリン2010）を用いて、固有受容性を身体の位置や伸長短縮の情報を関節、筋肉、腱、靭帯、筋膜などに広く存在するセンサーとしてとらえている。

このように、使用している言語は違うが、身体感覚とは、身体の内側（皮膚も含む）から得られる様々な感覚であり、どの方法とも意識を用い、自分の内側である身体感覚に気づくことが共通してあげられる。

⑤ 心身一体とは

仏教においては、五感は「現に今ここにあるもの」を認識するだけだが、意は「今ここにはないもの」ともコンタクトできるもの、幻覚であるとしている（スマナサーラ2007）。その意を身に注目させることが、どれも現在にあることになり、心身一体という状態になると考えられる。

ヨーガ・エクササイズでは、身体は自然法則によりその機能を制約されていて、この瞬間にしか存在しない。それに対し、ここは過去や未来のことを気にする傾向があり、今起きていることには無関心だったりする。この現象をここでは身体が切り離されているとし、ここだけをコントロールするのは難しいので、身体にも同時に働きかけ、相互関係で落ち着けさせるため、呼吸と身体感覚にここを集中することで、今身体の中で起きている現実の出来事に向きあう（Yogini2007）ことが心身一体としている。

フランクリン・メソッドでは、身体のある部分だけに意識を向けるのではなく、身体は系統間で運動性を持ち全体として機能することを学習する。身体を統合されたものと定義しているところに心身一体の考えをみることが出来る。ヴィパッサナーがここのみを対象にしているのに対し、ヨーガ・エクササイズは身体からここへ働きかけている。フランクリン・メソッドでは全体性を用いており、それぞれにアプローチは違うが、心身一体とは、意識が身体に向けられた時であり（古田2012）、エクササイズ中・実践中は、継続的に意識を身体や運動にむけることで身体感覚を高め、集中する練習をしていると解釈できよう。

⑥ どのように気づくか

最初の気づきは、現在の自分の状態である。自分のバランスや緊張の程度に気づく。ヨーガ・エクササイズ、フランクリン・メソッドとも「じわじわと」「ゆったりと」「気持ちよく」「楽しく」などの言葉を使って、この身体感覚を味わう。この感覚は自分だけで完結することであって、あくまでも主観的、個人的な感覚である。自分の身体に起きている主観的な感情に気づくことは、体のバランスがとれれば、心地よく感じられ、その反対は不愉快であると言った心身相関の関係（シンドラー 2004）に気づくことにもなる。

ボディマッピングを示したブレイクスリー（2009）やコナブルら（2014）は、個人それぞれが勝手な自分のからだの地図を脳に記憶しているため、それぞれが機能的だと考えている事実は、本来の事実とずれが多いと述べている。それは文化、生育過程など様々な要因が影響していると考えられる。したがって、間違っただ地図をもとに何かに気づき、次の行動に出ても、間違っただ方法にしか進まないということも起きる可能性がある。

効率よく動く、最適な状態にあるとはどのようなことなのかに気づくためには、客観的な観察、情報入力および理解が必要である。これが二番目、三番目の気づきであろう。それと現状を比較することで、更に自分の状態に対する理解が深まる。そして、さらに調整された身体でどんな感覚なのかといった身体感覚に気づく。どうすれば快適になるのか、安定するのか模索しその方法に気づく。またこれが循環していくことで洗練されていくことが予想される（図1）。

したがって、客観的な観察と状況把握ができるためには、フランクリン・メソッドのように、効率よく身体が機能すればどう動くのかを身体感覚を通して理解することが重要であろう。自分のこころや身体についての理解を深め、その地図を持つ方法は、身体だけでなく感情、こころなど様々な展開されている（ライトバーガー 2008、ブレイクスリー 2009、コナブル2014）。

しかし、日本の教育の中では、自分の動きを徹底的に観察するような観察法や、知識を身体感覚をとおした学習によって理解するような活動が重視されてきたかどうかは疑問である。

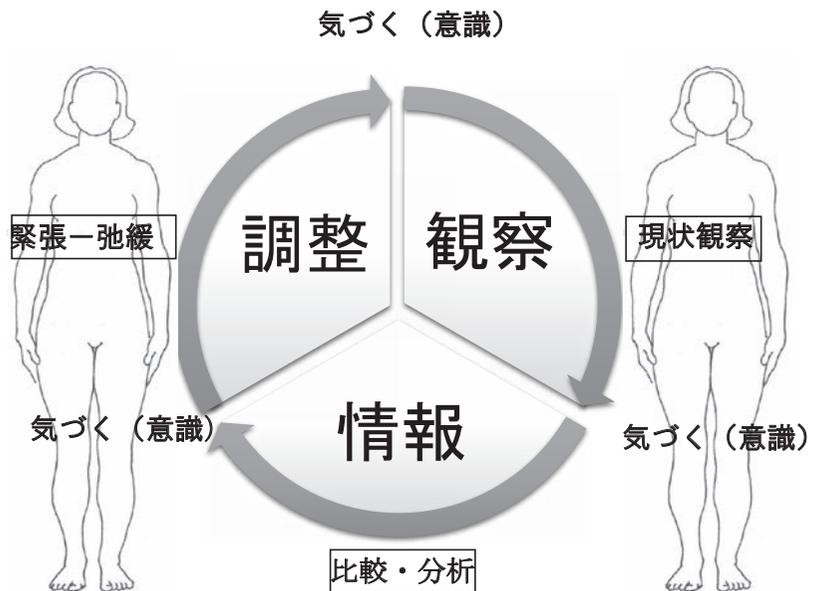


図1 身体感覚を通じた気づきと調整の循環

3. 調整の方法

ヴィパッサナーでは、調整の方法はない。しかし、現状を確認するだけで放っておく（スマナサーラ2015）、つまり、怒りなどの緊張心の状態を確認しても、深入りせず、関わらず、手放す（執着しない）方法で開放する。

ヨーガでは、筋の緊張に気づいたらそれを弛緩させていくが、弛緩しすぎてバランスを失うようであれば緊張を強めるという具合に、どんなアーサナであってもそれに合わせて呼吸を整え、筋肉や内臓等の自律神経系を安定させていく練習をしている（古田2012）。

緩めるだけのストレッチのように見えるかもしれないが、弛緩するだけではバランスは崩れてしまう。自分の意識の力で行う場合もあるが、指導者がアーサナを手や身体で触れてより良い形に修正し、その時の身体感覚を覚えていくことでより効果的な調整をする流派もある。アジャストメントと呼ばれている。指導者資格は様々な流派によって出されているが、多くの流派でアジャストメントの技術が学習内容に取り入れられている。タオルやバンドを使用するケースもある。

フランクリン・メソッドでは、タッチング・バンドやボールを使って運動し、その時の圧迫による身体感覚を再現させながら、自分で調整するという方法がとられている。また、スムーズに調整が実現できるようにイメージの力を使用する。ダイナミック・イメジュリー（横たわってリラクセスする時には、砂に埋もれていくような感じとか、立つ場合では、根が地中深く潜り込む感じなど）を用いて、視覚化されたある運動のイメージを意識の中で描きそれを自分に実現する方法である。

視覚化されたイメージは、ヨーガ・エクササイズでも使用する。東洋系の身体論では、チャクラや気、経絡など身体の中にある見えないラインやポイントを示すことによって実施者に身体の地図をもたらししている。西洋系のエクササイズでは解剖学、生体力学などをもとに視覚化している。現代ではヨーガ・エクササイズについても解剖学の書物（カミノフ2009 ロング2012、2013）など多く出版されており、フランクリン・メソッドにおいてもヨーガのチャクラや経絡のイメージを、取り入れてエネルギーの動きを想起しやすいように工夫を凝らしている。ヨーガ・エクササイズのアジャストメントやフランクリン・メソッドのタッチング、また道具を使用することも、触覚、身体感覚を刺激し、イメージを身体感覚として定着させていくことに繋がると考えられる。

このようにヨーガ・エクササイズ、フランクリン・メソッドの調整法は、人や物との接触による圧迫感などの身体感覚を再現させて自分で調整していく方法と、視覚化されたイメージを用いて調整する方法である。

何を調整しているのかというと、それは心身の緊張と弛緩であろう。今まで述べてきたように、リラックスだけでは活動出来ず、緊張だけでもうまく活動できない。調整はその場の状況に適応、対応できる、調度良い状態でいられることであり、緊張でも弛緩でもないニュートラルな状況に調整していることであると考えられる。また、その状態は常に変化するため、気づきと調整は連続性を持って、循環していくことになる（図1）。

以上、東洋、西洋にルーツをもつ実践について分析してきたが、現在行われているヨーガは、ほとんどが現代に生まれた欧米出身の体操エクササイズである（シングルトン2014）。また、ボディーワ

クの一つピラティスは、ドイツ生まれのファンクション体操にヨーガの要素を導入してできたと言われている（小林2003）。今回取り上げたフランクリン・メソッドも同様にヨーガの要素を導入している。いずれにしても、体操が基本にあることがうかがえる。このようにルーツがどこにあるかの違いで特徴がそれぞれにあるものの、トレーニングの方法は体操の動きを基に、さまざまな要素が取り入れられ、ユニバーサル化されているといえるであろう。

また、ヴィパッサナーは瞑想法の一つであるが、瞑想にも様々な方法があり、最近話題になっているマインドフルネス（ハン2011、グラナタラ2012）などが知られている。この方法を用いて自分の振り返りを行いながらワークをしていくストレス低減法なども開発され、現代風に応用も試みられている（スタールら2013）。

おわりに

以上のように対象とした3つの実践を気づきと調整の方法に着目して、その特徴を明らかにしたところ、こころと身体に気づき、調整する方法には、

1. 自分の心身状態を主観的に観察する
2. 自分の心身状態を客観的に観察する
3. 視覚化されたイメージを用い運動する
4. 実施時の身体感覚を主観的に確認する
5. 実施時の身体感覚を客観的に確認する
6. 視覚化（知覚化）するための学習と理解
7. 心身を最適な状況（ニュートラル）へ調整する

があり、すべて意識・身体感覚を通して練習・確認を行っていた。

これらの方法の共通の要素として、①姿勢を整える、②呼吸に注目する、③ゆっくり動く、④集中して他のことは考えない、⑤継続的な理論学習、がみられた。⑤の理論学習において、フランクリン・メソッドでは身体の機能と構造の学習をさまざまなモデルを用い、運動時に身体の諸器官や機能がどのような動きをしているのか、身体や運動を用いて体感させる方法を開発しており、実技としての理論学習の可能性があることが示された。

上記の方法と要素を組み合わせることで自分の現状に気づき、ニュートラルな状態を実現し、可能性を拡大化できる状況を作り出せると考えられる。またこれらは、運動・活動時の際の基本技術としても有効であると同時に、ストレスを軽減することにもつながり、生きる力を養う方法・要素としても重要であると考えられる。

注

「心」と「こころ」、「体」と「身体」の表記について、「心」「体」は参考文献で用いられている場合であり、

「こころ」「身体」は筆者が独自に用いている。

参考文献

- ビトルストーン, J (2004) 「ヨーガ」産調出版
- プレイクスリー, S プレイクスリー, M (2009) 「脳の中の身体地図」合同出版社
- ブロード, W, J (2013) 「ヨガを科学する」晶文社
- コナブル, B (2014) 「ボディマッピング」春秋社
- チョプラ, D (2006) 「スピリチュアル・ヨーガ」株式会社 角川書店
- ライトバーガー, C (2008) 「感情地図」ビジネス社
- ブラウン, C (2004) 「ヨーガバイブル」産調出版
- フランクリン, E (2010) 「フランクリン・メソッド 骨盤力」スキージャーナル株式会社
- フランクリン, E (2012) 「フランクリン・メソッド 首のリラックス 肩の開放」スキージャーナル株式会社
- 古田瑞穂 (2011) 「ヨーガの方法とその潮流 一心身一体となるための身体トレーニング法とは何か」筑紫女学園大学・筑紫女学園大学短期大学紀要 6 265-274
- 古田瑞穂 (2012) 「ヨーガの身体トレーニング 一心身一体となる技法を探る」筑紫女学園大学・筑紫女学園大学短期大学紀要 7 285-294
- グラナタラ, B, H (2012) 「マインドフルネス 気つきの瞑想」サンガ
- Gannon, S Life, D (2002) 「JIVAMUKTI YOGA」Ballantine Books New York
- ハン, T, N (2011) 「ブッダの気つきの瞑想」野草社
- 原田奈名子 (2012) 「ボディワークと、身体技法とソマティクスの語義」京都女子大学発達教育学部紀要 (8) 21-31
- 春木 豊 (2011) 「動きが心をつくる 身体心理学への招待」講談社 現代新書
- 平澤昌子 (2013) 「身体感覚を取り戻す ハンナソマティクス」BAB JAPAN
- 保坂俊司 (2004) 「仏教とヨーガ」東京書籍
- アイアンガー, B・K・S (2004) 「ハタヨガの真髄」株式会社ブックアート
- ジョイス, S, K, P (2006) 「ヨガ・マール」産調出版
- カミノフ, L (2009) 「最強のヨガレッスン」PHP
- 小林敬和 (2003) 「身体のバランス能力に関する事例的研究—Stabilization Exerciseの構造化について—」中央学院大学人間自然論叢 (18) 71-93
- ラサター, J, H (2012) 「ヨガボディ」ガイアブックス
- ロング, R (2012) 「図解YOGAアナトミー：アーサナ編」アンダー・ザ・ライトヨガスクール YOGABOOKS
- ロング, R (2013) 「図解YOGAアナトミー：アームバランスと逆転」アンダー・ザ・ライトヨガスクール YOGABOOKS
- 向井田みお (2009) 「やさしく学ぶYOGA哲学 バガヴァットギーター」アンダー・ザ・ライトヨガスクール YOGABOOKS
- マーレ, G (2009) 「現代人のためのヨーガ・スートラ」ガイアブックス
- マーレ, G (2009) 「アシュタンガ・ヨーガ 実践と探究」ガイアブックス
- 文部科学省 (2008) 「中学校学習指導要領解説保健体育編」東山書房
- 沖 正弘 (2005) 「ヨガの喜び」光文社
- 佐伯和彦 (2008) 「ヨーガ 実技と瞑想修法」グラフ社
- 佐保田鶴治 (2002) 「ヨーガのすすめ」ベースボール・マガジン社
- 佐保田鶴治 (1973) 「ヨーガ根本経典」平河出版社

- 佐保田鶴治 (1978) 「続・ヨーガ根本経典」平河出版社
- シンドラー, J. A (2004) 「こころと身体の法則」PHP研究所
- シングルトン, M 「ヨガ・ボディ」(2014) 大隅書店
- スコット, J (2008) 「アシュタンガ・ヨーガ」ガイアブックス
- スマナサーラ, A (2007) 「心の中はどうなってるの？」サンガ新書
- スマナサーラ, A (2015) 「自分を変える気づきの瞑想」サンガ
- スタール, B ゴールドSTEIN, E (2013) 「マインドフルネス・ストレス低減法ワークブック」金剛出版
- スーニー, M (2010) 「アシュタンガヨーガ アーサナ&ヴィンヤサ」産調出版
- Swenson, D (2008) 「Ashtanga Yoga The Practice Manual」Ashtanga Yoga Productions
- 津田忠雄 (2006) 「身体の教育、心の教育—ボディワークと体ほぐしの運動—」近畿大学健康スポーツ教育センター紀要5巻1号 7-19
- 湯浅泰雄 (2003) 「今日の身体思想」身体の原点～21世紀 [養生学] 事はじめ～ 大学体育養生学研究会編 1-13
- 山口順子 (1998) 「ボディワークの世界」体育の科学 4892-95
- 山口 創 (2013) 「腸・皮膚・筋肉が心の不調を直す」さくら社
- Yogini 編集部 (2007) 「ヨガのポーズがまるごとわかる本」株式会社 えい出版社
- 綿本 彰 (2004) 「瞑想ヨーガ入門」実業之日本社
- 綿本 彰 (2004) 「ヨーガの奥義」講談社
- マッコール, T (2011) 「メディカルヨガ」バベルプレス
- Wong, D (2006) 「Yogic Arts Awakening Level」Acacia (DVD)
- Wong, D (2006) 「Yogic Arts Source Power」Acacia (DVD)
- Wong, D (2006) 「Yogic Arts by Duncan Wong」Vap (DVD)

(ふるた みずほ：幼児教育科 教授)

