

南インドのマーシャルアーツ，カラリパヤットの 実技授業に関する研究

高橋 京子ⁱ

本研究は、2017年度前期にF大学で実施したカラリパヤットの実技授業を対象とする。全15回の授業のうち、初め、中、終わりの計3回、Q1カラリパヤットを行った後の心身の変化を問う直接的、主観的な質問、Q2カラリパヤットについて気づいたことを問う間接的、客観的な質問を設定し、履修者に自由記述式の質問紙調査を行った。カラリパヤットの伝承地で語られるカラリパヤットの効果や特性が、大学体育において履修者にどのように受容されているのかを検討することを目的とする。Q1では、初めは「柔軟性の向上」など肉体系の変化が顕著であったが、最終的に「達成感」など精神面の変化も顕著であった。Q2では、履修者は対象の独特な動きに対し、難しさを感じる一方、楽しさも感じていた。履修者は円滑な動きのために課題を見つけ、それを乗り越えるために日常生活を見直す。課題を克服した際の達成感は明確なため、難しさと楽しさが共存すると考えられる。以上から、カラリパヤットのヘルスケアと身体エクササイズの2要素が履修者に受容されており、カラリパヤットが日常生活へ変化をもたらすものとなっていると考えられる。

キーワード：カラリパヤット，実技授業，ヘルスケア，身体エクササイズ

はじめに

最近では24時間営業のフィットネスクラブ、女性専用のフィットネスクラブ、暗闇でトランポリンをしたり、エアロバイクをこいだりするフィットネスクラブなど、人々の健康志向を背景にライフスタイルに応じた多種多様なフィットネスクラブが流行している。加えて、いたるところにヨーガスタジオができており、呼吸法とともに適度なエクササイズを行うヨーガも相変わらず人気である。こうした時代の流れを受けて、大学体育においてもバドミントンなどの競技スポーツ系の種目に加え、勝敗を競うも

のではなく、自身の身体の調整を目的とするヨーガ、ピラティス、太極拳、エアロビクスなどの実技科目が人気を集めているようである。このような健康志向の時代に、筆者が2004年から人類学的手法で調査を行ってきた南インドのマーシャルアーツ、カラリパヤット Kalarippayattu に着目する。筆者は2012年からF大学で「フィジカルエクササイズ（インドの身体技法）」という科目名でカラリパヤットの実技授業を行っている¹⁾。

I. 研究目的

本研究は、2017年度前期にF大学で実施したカラリパヤットの実技授業を対象とする。履修者13名分の感想をKJ法により分析し、カラリパヤットの伝承

i フェリス女学院大学准教授

地で語られているカラリパヤットの効果や特性が、大学体育において履修者にどのように受け入れられているのかを検討するものである。すなわち、大学体育で実施するカラリパヤットの実技授業が、これまでにカラリパヤットを行ったことのないカラリパヤット初心者に対してどのような効果をもたらしているのか、カラリパヤットの実技授業の意義について明らかとすることを本研究の目的とする。

Ⅱ. 研究方法

筆者が大学体育で実施するカラリパヤットの実技授業において、自由記述式による質問紙調査を行う。質問紙調査は、15回の授業のうち、授業の初め（前半）、中（中盤）、終わり（後半）の計3回行う。質問紙調査では2つの質問項目を設定した。Q1「現時点で、カラリパヤットを経験して何らかの心身の変化はありますか?」、Q2「現時点で、カラリパヤットについて何か気づいたことはありますか?」である。Q1は直接的、主観的な質問とし、Q2は間接的、客観的な質問と設定した。次にそれらの調査結果を、KJ法を用いて分析する。

筆者は2004年から2013年まで、ケーララ州カンヌール県にあるグルクラム・カラリ・サンガム Gurukulam Kalari Sangham（以下、G.K.K.S.と略す）を調査対象に、師匠とその長男をインフォーマントとし、人類学的手法によりカラリパヤットのフィールドワークを行ってきた。そこで得られたデータをもとに、伝承地で語られているカラリパヤットの効果や特性と、日本において筆者が実施するカラリパヤットの実技授業で履修者が得られると感じる効果とを比較検討する。

Ⅲ. カラリパヤットとは

カラリパヤットは、インド南西部のケーララ州 Kerala を発祥とするマーシャルアーツである。ケーララ州の州言語のマラヤラム語で、カラリとは教室

や施設、パヤットとはエクササイズやトレーニングを意味する言葉である。

初めに、カラリパヤットの歴史的背景を概観する。カラリパヤットの起源について、Zarrilli (1979, 2003) や河野 (1994) によれば以下のようにまとめることができる。起源は、紀元前4世紀から600年までの古代タミルの英雄詩にみられる、戦いのマーシャルスピリットにまで遡ることができると考えられている。それは、ドラヴィダ語族²⁾が行った戦いの実践を基礎として、7世紀までに移住してきた最高位の司祭階級バラモンがもたらした階層性などの、アーリヤ人の文化を受け入れた。11世紀にチェーラ朝とチョーラ朝との間で百年戦争が始まると、カラリパヤットは戦士の軍隊訓練のためのドラヴィダ語族のマーシャルテクニックに、バラモンの影響を受けて発達した。この頃に、今のカラリパヤットの原型ができあがったと考えられている。15～17世紀には、7歳よりトレーニングを開始する、ケーララ州の軍人カーストのナーヤル³⁾の若者の正規教育となった。しかし、宗教やカーストの枠を超えて、この教育システムの実践は広まっていった。18～19世紀には、15世紀終わりにポルトガル人がもたらした銃などの使用と英国統治の影響で、ナーヤル達は伝統的な訓練や戦士としての役割から妨げられていくこととなる。しかしながら19～20世紀の数人の師匠のおかげで、カラリパヤットは絶滅の危機から救われ、今に至るのである（高橋 2011）。そして現在では、宗教、カースト、男女の別を問わず、誰でも学べるものとなっている。さらに先述の Zarrilli が英国で俳優やダンサーのためのメソッドとして取り上げているように、カラリパヤットは欧米を中心にダンサーや俳優にとっての身体づくりとして機能しており、ケーララ州の州都ティルヴァナンタプラムにある C.V.N. カラリでは、外国人の生徒が学ぶ姿をみることもできる。

次に、カラリパヤットという言葉が指す体系についてみていく。カラリパヤットという言葉が指すのは、脚のエクササイズ、一連の動作のプータラトラ

表1 脚のエクササイズの順序・名称と動作内容（筆者作成）

順序・名称	動作内容
①ネルカール Ner Kaal	両手を万歳のように頭上に掲げた状態（②以下も同様）で、右脚から順に前上方向へ蹴り上げる動作。蹴り上げた足先は掲げた同じ側の手のひらに当てるように、頭上180度近くまで上げる。
②ティルチュカール Thiruchu Kaal	右脚から順に、一旦①で上げた脚を下ろし、着地させずに軸足および身体の向きを180度方向転換させ、その方向でもう一度①を行い、再度180度方向転換して進行方向に向き直す動作。①と同様足先は同じ側の手のひらに当てるように、頭上180度近くまで上げる。
③ヴィドゥカール Veethu Kaal	右脚から順に外回しで、頭上180度近くまで上げて、回し蹴りのように脚の付け根から脚をラウンドさせる動作。①②同様足先は同じ側の手のひらに当てるように、頭上180度近くまで上げる。
④アカムカール Akam Kaal	③の逆で、右脚から順に内回しで、頭上180度近くまで上げて、回し蹴りのように脚の付け根から脚をラウンドさせる動作。足先は反対側の手のひらに当てるように、頭上180度近くまで上げる。
⑤コーンカール Kone Kaal	右脚から順に、右足先を頭上に掲げた左手のひらにタッチするよう、脚を斜めに蹴り上げる動作。足先は反対側の手のひらに当てるように、頭上180度近くまで上げる。
⑥イルティカール Iruthi Kaal	①の後、上げた足を後ろに引いて膝を立てて腰をおろし、軸足の方の膝を伸展させ前に出し座る。その後上肢と体幹を蛇のように地面すれすれの位置から地面に沿って起こし、直立姿勢に戻る動作。
⑦ティリチルティ Thirichiruthi	⑥と同様で、⑥で地面に沿って起こす時、続けて180度方向転換するため、そのまま腰の側屈、背屈を通過して反対方向に方向転換し座る動作。



写真1 女神の祭壇プータラ（2009年筆者撮影）

ルやメイパヤット、木製やメタル製の武器といった体系である。加えて、ウリチルというマッサージ体系もカラリパヤットに含まれる。脚のエクササイズは自主練習である。カラリへ来た生徒たちは、祈りを済ませ、インドの伝統医学アーユルヴェーダに基づくオイルを体に塗った後、脚のエクササイズ①からエクササイズを開始する（表1）。7種類の脚のエクササイズを終えると、次にプータラトラルが始まる。師匠の指示で、1グループあたり数人が横並びとなり、プータラ（写真1）の方を向いて、ヴァ

イタリーと言われる師匠の声に合わせて開始される。師匠の声は神聖なものと考えられており、必ず声に合わせて行わなければならない。プータラトラルの次は、メイパヤットと呼ばれる一連の動作を行う。2, 3人が横一列に並び、カラリの入口のある東側から開始され西側へ向かって進んだり、戻ったり、東西を何度か往復するように行われる。ここでもやはり師匠の声に合わせて行われる。メイパヤットはプータラトラルと異なり、数種類が行われる。メイパヤットは、脚のエクササイズの①ネルカール、②ティルチュカールなどが組み込まれ、ジャンプや突きなどの動作が加わった型となっている。さらに師匠から許可の出た者は、武器の体系へ進む。二人一組となり、まずはチェルヴァティという木製の武器を開始する。次にケットゥカリという長い木製の武器、さらに進むとメタル製の武器などを扱いながら、型のある動作を行っていく。加えて、アーユルヴェーダに基づく治療もカラリパヤットには含まれる。師匠は、地域では接骨医のような役割を担っており、カラリパヤットを習わない者でも、手当てを目的として師匠を訪ねてくるものが後を絶たない。患者は、四肢の捻挫、打撲などが大半を占めているが、中に

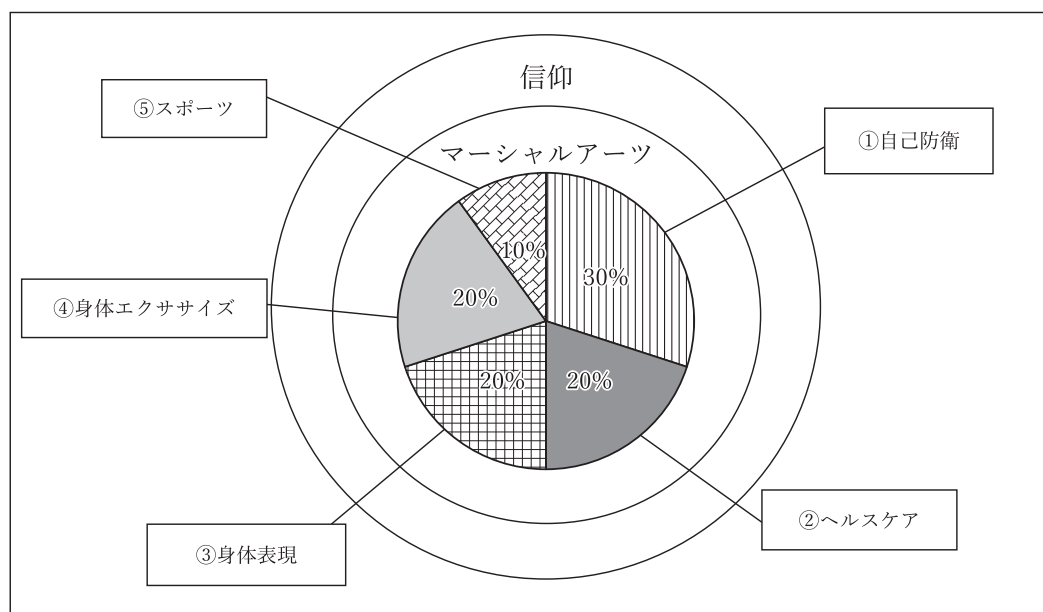


図1 カラリパットの構成要素（高橋 2016, 106より一部修正）

は骨折患者もいる。師匠は、文字通り手当てをして診断し、骨接ぎなどをして、アーユルヴェーダの薬を塗り、木の板などで固定する。

Ⅳ. カラリパットの5要素

筆者のインフォーマントであるG.K.K.S.の師匠によれば、カラリパットは図1のように表すことができる。第一に、カラリパットは信仰を基盤としている。これはカラリパットを行うカラリがヒンドゥー教寺院と同様に神聖な場とされており、土着信仰的な女神が祭られたプータラが置かれていることからわかる。また月経中の女性のみカラリに立ち入ることができないタブーも存在していることから明らかである。第二に、カラリパットはマーシャルアーツを基盤としている。前述のとおり、軍人カーストの若者の正規教育に用いられていたことからわかるように、マーシャルアーツとしての要素が強い。その上で、カラリパットは、以下の①自己防衛、②ヘルスケア、③身体表現、④身体エクササイズ、⑤スポーツという5つの要素から構成される

（高橋 2016）。

①自己防衛

カラリパットには偶発的なアクシデントに遭遇しても、敵からの攻撃に対しても、自らの身を守る機能がある。実例として、体の不自由な師匠がスリップした際、大腿骨を骨折することなく、近くにいた甥を踏みつけることなく身をかかわることができたそうである。また写真2の姿勢は、両手のひらから両肘までを合わせた両腕で、額から股までの身体の中心を防衛できる姿勢である。防衛する部分には、インド伝統医学のアーユルヴェーダに基づいた身体に108ヶ所あるとされるマルマン marmmam（急所、つば）が集合している。特にこの身体の中心には命にかかわる最重要のマルマンがあると考えられている。したがって、この姿勢は両腕ではったり両腕で突いたりすることによって、前方からの不意な攻撃を防ぎ、かつ自分の急所を防衛することのできる自己防衛のための姿勢である。

②ヘルスケア

トレーニングは全身がバランス良く使用された全身運動である。トレーニングで見られるアマルチャ



写真2 アマルチャ／象のポーズ（2009年筆者撮影）

の姿勢（写真2）は、リンパの流れや血行を促進するなどのヘルスケア機能を備えた姿勢でもあるため、予防医学として機能している。一方師匠は、周囲の地域住民にとってはカラリパヤットの指導者であるとともに、接骨医として機能している。日々捻挫や打撲、骨折患者の手当てをしており、治療医学として機能している。加えて、アマルチャのみならず、型には頻繁に両掌を合わせた合掌が登場する。合掌をするのにも理由がある。5本指を合わせることは、脳に直結するためであるという。親指は天を象徴し、脳につながるとされ、人差し指は空気を象徴し呼吸、胃につながり、中指は火を象徴し体温、年齢、消化につながり、薬指は水を象徴し膿、血液、汗、涙、尿につながり、小指は土を象徴し、頭、体毛、爪、歯、皮膚、肉、骨につながると考えられている。

カラリパヤットで施されるマッサージのことをウリチル *uzhichil* という。インドの伝統医学アーユルヴェーダに基づくオイルを使用し、ウリチルを施術する時期も雨期シーズンが最適とされ、一人の患者に対し、師匠すなわち治療師は14日間継続で1回1時間弱程度の施術を行う。その際、治療師は天井から垂らされたロープを両手でつかみ、両足を使っておこなう。そして中日に患者はアーユルヴェーダに基づく下剤を服用し体内を浄化するという。また治療師は必ずウリチル開始前に患者の脈拍を測り、その日の患者の体調を把握する。

2009年11月から2010年1月までの約3ヶ月間、村の少女たちの身体機能の低下を村が懸念して、村の少女たち30名を対象に、特別なカラリパヤットのプロジェクトSSA⁴⁾が行われた。対象は、9歳から12歳の少女のみであり、武器の体系は行わずに、脚のエクササイズ①から⑥、プータラトラル、メイパヤットまでの内容を毎日行うものである。月曜から土曜までは午後5時から、日曜は午前7時から、毎日約3ヶ月間実施された。SSAに参加した少女たちからは、フレキシブルな身体を獲得した、記憶がよくなったという感想が得られたが、実際に指導した師匠もフレキシブルな身体を獲得を成果としてあげていた。

③身体表現

カラリパヤットの動きには、象、ライオン、馬、イノシシ、孔雀、鶏、猫、蛇という8つの動物の型・動きが含まれている（写真2）。

同州に伝承される舞踊劇カタカリ、ティヤム儀礼では、体づくりの基礎としてカラリパヤットが行われている。カタカリの舞踊学校ではウリチルも取り入れられていたり、ティヤム儀礼では幼少期の体づくりの基礎としてカラリパヤットが実践されていたりしている（高橋 2011）。ティヤム儀礼では体系化された身体訓練法は知られていないが、重厚な衣装に身を包み、アクロバティックな動作をする際には、カラリパヤットで鍛えられた身体が必要であることがわかる。このように身体表現の基礎にも位置づけられている。

④身体エクササイズ

伝承地のエクササイズでは、生徒らはウォーミングアップとして、第一に各自で自主的に脚のエクササイズ①から⑦までを行う（表1）。各自脚のエクササイズを終えた後に、師匠の合図で一連の動作を組み合わせたプータラトラル、東西を行き来しながら行うメイパヤットへと進められる。プータラトラルは先述の祭壇プータラに向かって、その場で行われる、型のある動作である。これはプータラの方を向いて右足を出し、右手で地面に触れ祈りを捧げる

ことから始まる。最後もその方を向き、最初と同様の方法で祈りが捧げられる。次のメイパヤットは、アマルチャ(写真2)の姿勢から始まり、その後脚のエクササイズを含む一連の動作が続く。メイパヤットでは、表1の①から⑦の脚のエクササイズを取り入れ、上肢動作、体幹の前屈、背屈、それらをつなげて一息で3回連続で回す動作など複雑な型になっていく。最終的に、武器の体系へ進む。武器には木製、メタル製があり、8種類あるとされる。武器は主に二人一組でおこない、メイパヤットで行った動作を踏まえた型をこなす。武器では身体のマルマンへの攻撃と防衛を教えられ、目線は相手の目のみを見るように注意される。

⑤スポーツ

近年は競技会が開催され、伝承地でもカラリパヤットは競技スポーツ化されている。例えば、ジュニアの部では、武器は持たず14アイテムを披露して、それを3名の審査員が審査し、合計得点で競うような内容となっているという。

V. 実技授業の内容

筆者が行う実技授業のシラバスでは、到達目標を以下の4点としている。(1)カラリパヤットにおいて健康上欠かせない柔軟性を高め、しなやかな身体をつくることができる。ただし各自が無理のない範囲で行うことが前提であるので、各自の習熟度に合わせて行う。(2)ヨガにおける心と体の調整を身に着けることができる。(3)「F流カラリパヤット」として、音楽にあわせグループごとに楽しみながら心と体を健康にすることができる。(4)積極的に仲間と協力して、授業の成果をパフォーマンスとして発表することができる。目標に挙げたように、(1)の柔軟性を高めることは、伝承地でも最重要と考えられ、カラリパヤットが上達するのみならず、健康のために欠かせない要素である。そのため、授業でも柔軟性を高めることをまず挙げている。また伝承地では、直接身体に触れて強制的に柔軟性を高めるような指

導は皆無であるため、授業でも各自が無理のない範囲で行い、履修者同士も触れることのないように指示している。(2)のヨガは、カラリパヤットと同じインド発祥の身体表現であり、履修者も見聞したことのある対象であるため、簡単なヨガを行い、身体を通して比較するようにしている。(3)の「F流カラリパヤット」とは、音楽を用いて行うオリジナルのカラリパヤットであることを意味している。伝承地では脚のエクササイズは、音楽を用いずに自主練習として黙々と行うものである。しかしながら大学体育の実技授業では少しでも興味、関心をもたせるために、アジア音楽を流しリズムカルに脚のエクササイズを行っている。この手法については、複数回にわたりインフォーマントに映像を見せ、フィードバックをしており、師匠からも許可が得られている手法である。(4)のパフォーマンスは、全15回という限られた授業数の中で、本来であれば長期間を必要とするカラリパヤットに対し目標をもって取り組ませるための手段である。成績評価とかかわってパフォーマンスと、翌週の授業内レポートの2回を出席必須とすることで、ある種試験のような意味合いを帯び、履修者も目標が明確となる点で意義があると考えている。

成績評価は平常点60%、その他40%としている。出席、授業への取り組み姿勢、グループにおける貢献度、授業内レポートなどから総合的に評価する平常点では、特に欠席は4回までに制限している。その他は、作品の完成度、「どのくらい頑張ったか」という個人のパフォーマンス達成度から成る。欠席を4回に制限する理由としては、本授業が積み上げ式の実技授業であるため、毎回少しずつ新しい動きを学び習得していかなければならず、毎回出席することで柔軟性の高まりを実感できるようになるためである。

V・1 実技授業1回目

インドのマーシャルアーツであるカラリパヤットは、F大学では1年から4年までの全学対象の科目

であり、実技授業のスポーツ実習の一科目として位置づけられている。2012年度より開講しており、2018年度から「カラリパヤット（インドの身体技法）」という講義題目に変更したが、それ以前は「フィジカルエクササイズ（インドの身体技法）」という名称であった。

第1回目のオリエンテーションでは、カラリパヤットの概要について話し、伝承地で筆者が撮影した映像を見せながら、解説を行う。映像の内容は、プータラ（写真1）とグルスタン⁵⁾について、祈りの方法、子どもたちが行う脚のエクササイズ1および2、筆者が行うプータラトラル、シニアメンバーが行うメイパヤット、木製の武器およびメタル製の武器、師匠とその長男が行う手当の様子、そして長男が行うウリチルというマッサージの映像である。そして最後に全員でアマルチャのポーズ（写真2）を実践して終了する。カラリパヤットが単なるエクササイズではない、格闘技ではないことを、1回目のオリエンテーションでは説明することになっている。

V・2 実技授業2回目

2回目から着替えを済ませ、実技に入る。始めに、ウォームアップから授業を開始する。ウォームアップでは毎回異なる音楽を使用して行う。仰向けで横たわり、両手を組んで上下に伸び、脚の付け根を屈曲するストレッチ、腰や肩のストレッチ、股関節を支点に膝を外回し、内回しさせる股関節の柔軟体操、脚の裏側の伸展、片足を正座にして仰向けになる大腿部のストレッチの計7種類のストレッチを行う。次に、うつ伏せで横たわり、正座で両腕を前に伸ばし上体を前屈し額を床に付ける背筋の伸展、正座の状態からお尻を踵から浮かせて背中を反らせるストレッチ、上体を起こして反らせる上体反らしの計3種類を行う。次に、股関節から両脚を開き、両足の裏同士を付け膝を上下にバウンドさせる股関節の伸展、股関節を伸展しながら上体を前屈させるもの、両脚伸ばして長座になりお尻で前後に歩くお尻歩きの計3種類を行う。最後に、直立になりアキレス腱

を伸ばしながら肩のストレッチ、前に出した脚の膝を伸展しつま先を浮かせ、後ろの脚の膝を屈曲して上体を前に倒し、前に出した脚の裏側を伸展させるものの計3種類を行う。以上がウォームアップであるが、2、3回目など初めのうちは順番を覚えられないため、30分以上を費やし、筆者の指示で全体で一緒に行っていく。次第に、ウォームアップの順番を覚えてきたら、各自のペースで行うこととし、時間はより短くなり、カラリパヤットの時間に費やすことが可能となる。

今回対象としたF大学の実技授業では、ウォームアップの後、カラリパヤットの実技授業に入る。はじめに、①祈りの作法、休憩のポーズ（写真3）、基本姿勢のアマルチャを一つずつ解説しながら行う。履修者の数によっては、翌週に行う予定の脚のエクササイズ1の脚の動かし方を少しだけ実施する。祈りの方法では、まず南西の方向を履修者に問う。そして全員で南西の方向を向き、足をそろえ直立姿勢で待つ。右足を一步前に出し、左手は右脇の下に置き、右手で大地、額、胸の順に触れ、これを3回繰り返す。これが祈りの方法である。次に休憩のポーズは、右足を正座にし、その正座のまま股関節から外に開き、一方の左足は立膝にしてそのまま股関節から外に開き、写真3のような姿勢になる。履修者の中には正座の苦痛を訴える者もいるが、授業中に疲れた場合でも、この姿勢であれば邪魔にならない隅で休んで良いことを伝える。次に基本姿勢のアマルチャである。1回目のオリエンテーションではプリントに載せた写真のポーズを真似ただけであり、2回目から手順も踏まえて何度も行う。まずは足を揃えて直立姿勢で立ち、両膝を曲げる。両膝を曲げたままつま先を開き、そのまま踵を内股になるように開き、最後につま先を開き、両足をパラレルにして肩幅より多少広く開く。次に両手を横から上に持っていく、静かに頭上で合掌をし、そこから軽く上体を反らし起きてくると同時に、両手の合掌と、両肘を合わせた状態で胸の前まで持ってくる。頭の頂点が真下を向くように頭を下げ、頭を上げてくるの

表2 実技授業時のウォームアップの内容

身体の向き	種類	動作の内容
仰向けで横たわる	1	両手を組んで上下に伸びる
	2	両脚の付け根の屈曲
	3	左右の腰の伸展
	4	左右の肩の伸展
	5	股関節の柔軟体操
	6	両手で片足をつかみ膝を伸ばす、脚の裏側の伸展
	7	大腿部のストレッチ
うつ伏せで横たわる	1	背筋の伸展
	2	背中反らし
	3	上体反らし
座位	1	股関節の伸展
	2	股関節を伸展しながらの前屈
	3	長座で、前後にお尻歩き
直立	1	後ろ脚のアキレス腱伸ばし
	2	肩のストレッチ
	3	前脚の裏側を伸ばす



写真3 休憩のポーズ（2009年筆者撮影）

と同時に平行の両膝を屈曲し始め90度まで曲げる。上体は顔面に両掌が来るように、かつ額から股の間を両掌から両肘までで覆うように、両肘は決して離れてはいけない。両掌から両肘までが離れてはいけない理由として、インドの伝統医学アーユルヴェーダに基づく108のマルマン（急所、ツボ）の概念がある。この概念によれば命にかかわるマルマンが

集約された場所が額から股までと考えられているため、両腕で防衛しなければならないことを履修者に伝える。初めてアマルチャをする履修者たちは、数秒間だけで悲鳴を上げ始める。大腿部が非常に辛く、また両掌から両肘までを付けておくことも辛いのである。アマルチャを何度も繰り返して行い、2回目の実技授業の本題は終了となる。そして最後はクールダウンとして、ウォームアップでも行った片足を正座にして仰向けに横たわる大腿部のストレッチ、セルフマッサージと称して自らのつかれた部位をほぐして終了となる。

V・3 実技授業3回目～6回目

3回目から6回目までは、ウォームアップから始まり、①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、脚のエクササイズで行う方向転換の型の部分練習の後、②脚のエクササイズ1から順に行う。脚のエクササイズでは、1週目に脚の蹴り上げだけを行い、翌週に方向転換の型を行うという流れであ

表3 F大学の授業構成

回	授業内容	質問紙調査
1	オリエンテーション、アンケート	
2	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、クールダウン	
3	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、カラリパヤット②脚のエクササイズ1、クールダウン	
4	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、カラリパヤット②脚のエクササイズ1、2、クールダウン	
5	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、カラリパヤット②脚のエクササイズ1、2、3、クールダウン	
6	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、カラリパヤット②脚のエクササイズ1、2、3、クールダウン	質問紙調査1回目
7	ウォームアップ、ヨーガ	
8	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、衣装の着用、グループワーク、カラリパヤット③基本動作プータラトラル、クールダウン	
9	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、衣装の着用、グループワーク、カラリパヤット③基本動作プータラトラル、クールダウン	
10	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、衣装の着用、グループワーク、カラリパヤット③基本動作プータラトラル、クールダウン	
11	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、衣装の着用、グループワーク、カラリパヤット③基本動作プータラトラル、クールダウン	質問紙調査2回目
12	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、衣装の着用、グループワーク、リハーサル、ビデオ撮影、ビデオチェック、クールダウン	
13	ウォームアップ、カラリパヤット①折りの作法、休憩のポーズ、基本姿勢アマルチャ、部分練習、グループワーク、リハーサル、衣装の着用、クールダウン	
14	各自、各グループでウォームアップ、部分練習（動きの確認）、衣装の着用、公開パフォーマンス本番、ビデオ撮影、後片付け	
15	ビデオ鑑賞、授業内レポート	質問紙調査3回目

る。6回目までは、脚のエクササイズ1から3までを繰り返し行っていく。その際、両手、両肘を上には伸ばし切った万歳の状態で保持すること、目線は行き先の一点のみを見ることなどの注意事項を伝える。また脚のエクササイズでは蹴り上げる脚よりも、軸となる脚の踵までを床に付けて床から離さないことがとても大事であり、体の軸の形成につながる。6回目の授業では、脚のエクササイズ3の方向転換まで完成した時点で、質問紙調査1回目の初め（前半）を実施する。

V・4 実技授業7回目

7回目は、カラリパヤットの比較として、ヨーガを1回行うこととしている。履修者にとってヨーガは馴染みのある対象であるため比較対象として実施する。まずはヨーガ特有の呼吸方法を練習した後、太陽礼拝という一連の動作から開始する。その後、立位で行う英雄のポーズや木のポーズなどを行い、最後には終了のポーズという仰向け状態で横たわり、仮眠をとっても可というポーズを15分程度実施して、目を開けてゆっくりと起き上がり終了となる。履修者らはすっきりとした気分になるという。

V・5 実技授業 8回目～13回目

8回目からは一連の動作プータラトラルを行う。プータラトラルは、師匠の声に合わせて行う一連の型をもっている動作である。すべての型を覚えることができた後に、師匠の声に合わせて行うという次の課題がある。11回目の授業では、プータラトラルの一連の動作を最後まで学んだ時点で質問紙調査2回目の中（中盤）を実施する。13回目が終了するまでに師匠の声に合わせてプータラトラルの動作ができるように、グループ内で協力して繰り返し練習し、習得する。そして公開パフォーマンスに向けた準備も進めていく。12、13回目には照明器具を用いて、本番通りの流れをリハーサルすることになっている。衣装は伝承地で筆者が調達してきたパンツと腰に巻く帯である。8回目頃から着用して、着方に慣れておくようにしている。オープニング、エンディング、脚のエクササイズ1、2、3を何回ずつ行うのか、プータラトラルの立ち位置など、グループで決めて、本番通りのリハーサルを行い、細かくチェックをしていく。

V・6 実技授業14回目

公開パフォーマンスを実施する。最初のオリエンテーションでも前年度の映像を見せ、最終的には広く公開するので家族や周囲に声をかけるように伝えておく。公開パフォーマンスの4週間前頃からチラシを作成し、一人5枚程度持ち帰って配るように伝えておく。舞台はなく、普段実技授業をするフロアリングの部屋を仕切り、自分たちで舞台側、客席側というように区切りをつけて設営していく。本番では照明器具を使い、履修者の中からMCを選び、オープニングとエンディングには簡単な挨拶を述べるようにしている。

V・7 実技授業15回目

15回目は着替えを不要とし、筆記用具を持参させる。前回のパフォーマンスの映像を全体で見ながら、2つの課題について手書きでレポートを作成する。

課題（1）公開パフォーマンスの感想を含めた授業全体を通した感想、（2）カラリパヤットによって自らの身体がどのように変化したかについての考察（カラリパヤットで得られた身体の使い方、これまでに経験したスポーツにおける身体の使い方との共通点・相違点から考察）である。（1）（2）の両方を評価する、というものである。加えて、授業内レポートを書くのと共に、質問紙調査3回目の終わり（終盤）を実施する。

VI. 質問紙調査に対する KJ 法による分析と考察

VI・1 Q1の分析結果と考察

VI・1・1 Q1初め（前半）の分析結果と考察

Q1について、初め（前半）、中（中盤）、終わり（後半）の3回の感想をKJ法を用いて分析したところ、以下ようになった。

初めの段階では、肉体面での変化が目立つ（図2）。

「心なしか体が柔らかくなった気がする」、「最初、象のポーズをした時、体がとても痛かったのですが、今ではすんなりポーズがとれるようになりました」という柔軟性の向上、「体の筋肉がほぐれた気がする」という体のほぐれ、「代謝が良くなりました」という代謝の改善、「汗をかきやすくなった」という発汗、「身体がとても熱くなる」という血行促進、「足がむくまなくなった」というむくみ改善、「軸がしっかりとってきた気がする」という体の軸への意識、「太ももの筋肉痛」「バレエやジャズなどで内ももが筋肉痛になったことがあまりなかったが、初めてなった」という筋肉痛の発生、「身体がカラリパヤット化した」という体の変化、という自らの身体の何らかの変化についての記述が多くみられる。

一方、精神面での変化として、「カラリパヤットを行う時集中力が高まる」という集中力の高まり、「気持ち的に我慢強くなった」という忍耐力、「積極的に階段を使おうと思えるようになった」という日常生活での変化もみられる。「自分の体の硬さを改めて実感した」という自覚、「（カラリパヤットが）

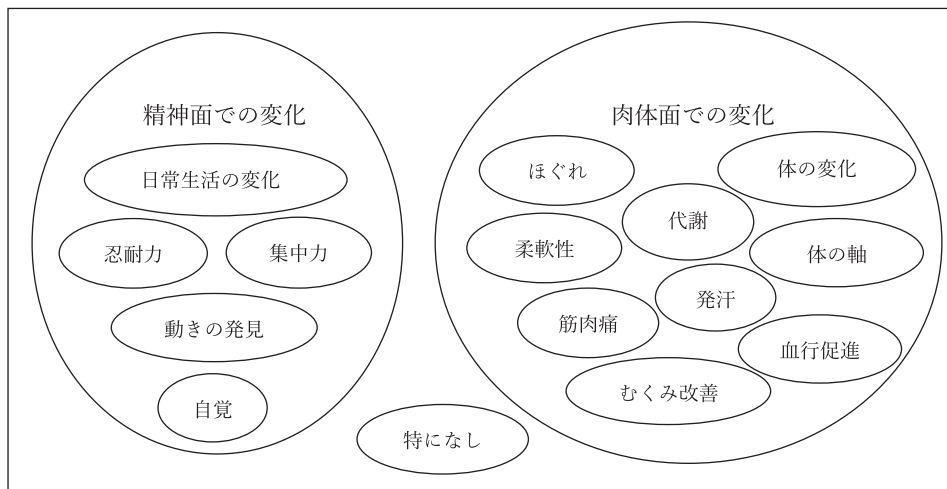


図2 KJ法によるQ1初め（前半）の分析結果

宗教的なお祈りで簡単な動作だけのものと思っていたが、激しく動きがあるもので驚きました」, 「体幹がしっかりしていないとダメなんだな」という動きの発見という記述もあった。「特になし」という記述もあった。

質問紙調査1回目は、脚のエクササイズ3までを学び終えた段階である。脚のエクササイズの方角転換の動きは、例えば足を大きく一歩前に出したところから、直立姿勢にもどる動きなどが含まれており、動きを覚えてスムーズに行えるようになるまで、筋肉痛が生じる辛い動きであるといえる。しかしながら、2回目から行っているアマルチャの姿勢に対し

ては慣れてきた頃で、そのため肉体面での変化が現れているものと思われる。一方で、すでに本段階でも代謝の改善、血行促進、むくみ改善などの効果が現れており、まだ数回しか学んだことのない初心者にとっても、カラリパヤットはヘルスケアとして機能していることが考えられる。

Ⅵ・1・2 Q1中（中盤）の分析結果と考察

中の段階では、肉体面での変化より、精神面での変化が多様になっている（図3）。

肉体面での変化では、「体が柔らかくなった気がする」、「体がやわらかくなった」、「アマルチャが前

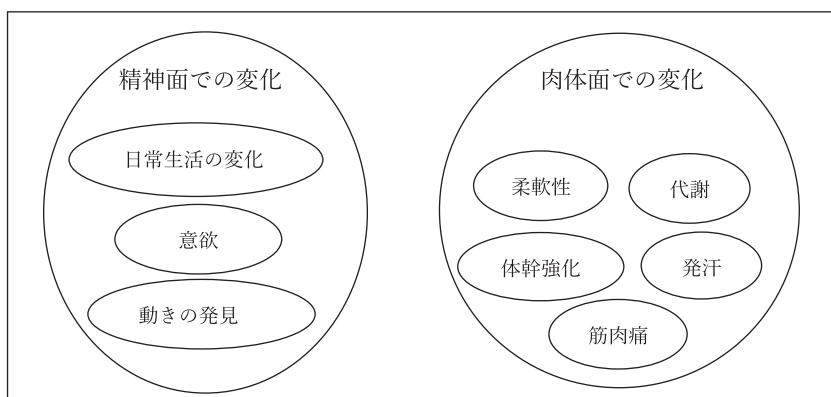


図3 KJ法によるQ1中（中盤）の分析結果

より長い間できるようになった」,「つま先をのぼすことができるようになった」,「辛かった体勢が前よりも楽にできるようになってきた」という柔軟性の向上,「恐らく代謝が良くなった」,「以前より代謝が上がった気がする」という代謝の改善,「少し動いただけでも汗が出る」,「たくさん汗をかく」という発汗,「体幹が強くなった」という体幹への意識,「普段ならないところが筋肉痛になりました」という筋肉痛の発生,といった変化がみられる。

それに対して,「毎日ストレッチする習慣がついた」,「ふとした瞬間に生活の一部でカラリバヤットを思い出すことがある」という日常生活の変化,「先生の声に合わせて早く動ければ楽しいだろうな」,「1つ1つの動作をきちんとやりたい」,「もっと体の軸をしっかりさせたい」という意欲,「お祈りから始まって簡単な動きだけじゃなくて大きくしゃがみ込んだり意外と激しい動きをするな」,「プータラトラルを先生の声に合わせてと動きが速い」,「1回の授業から学んできたことがプータラトラルに詰め込まれている」,「1週間やらないだけで体が疲れやすい感じがした」という動きに関する発見,というように履修者が様々な点に変化を感じており,精神面での変化が多様になっている。

質問紙調査2回目では,一連の動作のプータラトラルを一通り学び,一度,師匠の声に合わせて型を

行った段階である。柔軟性の高まり,代謝の改善というヘルスケアの機能はやはりここでも現れており,さらに,履修者自身が独特な動きに順応するために,意欲的に取り組む姿勢が見られ,日常生活を見直そうとしていると考えられる。

Ⅵ・1・3 Q1 終わり（後半）の分析結果と考察

終わりの段階では,精神面での変化に加えて,肉体面での変化も多様になっている(図4)。

具体的には,「身体の柔らかさ」「休憩のポーズが楽に座れるようになった」という柔軟性の向上,「以前よりもっと代謝がよくなりました」という代謝の改善などのように一貫してみられた変化に加え,「脚に筋肉がついた気がする」,「体重減った」,「便秘が治った」,「運動神経が多少よくなった気がする」など履修者個々に肉体面での変化を感じている。

一方,精神面での変化として,「集中力がついた」という集中力の高まりのほか,「寝る前などに股関節のストレッチをするようになりました」,「日々の生活から体幹を意識するようになりました」,「インドと聞くとカラリバヤットが思い浮かぶくらい心に変化がありました」という日常生活の変化,「先端まで伸ばす意識がついた」という細部への意識,「下半身の上下運動が多い」という動きに関する発見がみられる。さらに,「何度も練習することで無

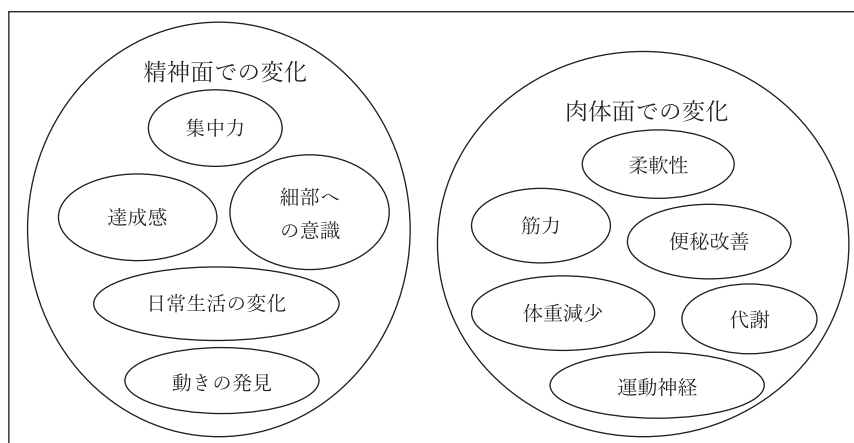


図4 KJ法によるQ1 終わり（後半）の分析結果

事覚えることができてもまだ覚えられる能力があることに気づきました」,「達成感がある」,「やりきってよかったな」,「師匠の声にあわせてプータラトラルをすることができた」,「なんだか強くなったような気がしました」,「柔軟を週1回やることで元に戻った」という達成感が非常に多くみられる。

質問紙調査3回目は、すべての実技授業が終了した段階である。そのため、より客観的にカラリパヤットについて見つめ直せる段階であると思われる。柔軟性の向上や代謝の改善のほかにも、体重の減少や便秘改善などヘルスケアの機能がみられる。加えて、カラリパヤットという独特の動き、独特の速さを有するエクササイズを、15回通してやりきったという達成感が履修者の中に生じるのではないかと考える。結果的に、履修者にとっては、心身の変化を伴い、心身ともに充実した15回の実技授業であったと思われる。

Ⅵ・2 Q2の分析結果と考察

Q2についての初め（前半）、中（中盤）、終わり（後半）の3回の感想をKJ法を用いて分析したところ、以下ようになった。

Ⅵ・2・1 Q2初め（前半）の分析結果と考察

具体的には以下のとおりである。

- ①楽しい：やっていてとても楽しい
- ②難しい：難しい
- ③目標：きついところを乗り越えたら気持ちよく動く、体が柔らかいとみためがすごくよくなる
- ④独特な動き：動きが独特、動物になることが多い、動きの緩急がある
- ⑤全身を使うもの：全身を使うものである
- ⑥筋肉への意識：コアな筋肉が必要、普段使われないような筋肉を使っている気がする、脚の内側の筋肉がよく使われること
- ⑦心身の変化への気づき：
 - 体幹：体幹が大事、体幹が鍛えられること
 - 体の軸：体の軸をぶれさせないことが大切
 - 代謝：代謝が上がること
 - 発汗：汗がすごくでる、けっこう汗をかいて驚く
 - 血行促進：すごく熱くなる
- ⑧マーシャルアーツの特性：マーシャルアーツって日本語に訳しにくいのも分かった舞踊+戦う+儀式という感じ

図5のように①と②は相反する関係にあり、②が③に関係し、④が①、②、⑤、⑥、⑦、⑧に関係す

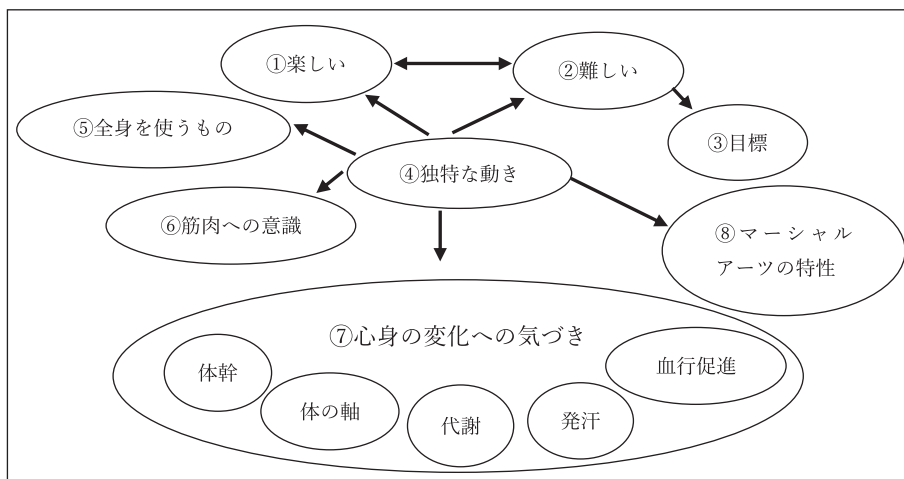


図5 KJ法によるQ2初め（前半）の分析結果

るものと思われる。このように脚のエクササイズ3までを学んだ段階で、①楽しい、その反面、②難しいという感情が現われている。それは④独特な動きに由来するものと考えられる。カラリパヤットの独特な動きは、新鮮であるが故に楽しいが、一方で難しく、そのために③目標が定まると考えられる。④独特な動きは、どの身体部位を使用しているのかなど⑥筋肉への意識を生じさせて、⑤全身を使うものであるという気づきをもたらす。体幹が重要であること、体の軸など体への気づき、代謝がよくなること、発汗や血行促進など、⑦心身の変化への気づきをもたらしてくれる。さらに、④独特な動きは、カラリパヤットが単なる身体エクササイズではなく、ヘルスケアなど様々な要素を含んでいることからマーシャルアーツと表記するという筆者のオリエンテーションでの解説への理解をもたらすといえる。

Ⅵ・2・2 Q2中（中盤）の分析結果と考察

具体的には以下のとおりである。

- ①楽しい：難しいがとても楽しく、楽しい
- ②難しい：思っていた以上にむずかしい、師匠の声

に合わせるのが難しい、師匠の声にあわせてやってみたが速く追いつかなかった、カラリパヤットの動作一つ一つだけでなく順番を覚えるのも大変だ、師匠の方の合図に合わせて動き出すのも難しい

- ③疲労感：思っていた以上に疲れる、ただの運動じゃない（疲れ方がダンスとか走るのとかと違う）
- ④目標：順番は覚えたのでスピードをあげられるようにしたい
- ⑤独特な動き：うごきが独特
- ⑥体の使い方：普段使わない筋肉や体の一部を使うことによって新しい体の使い方を考えさせられる
- ⑦アマルチャへの気づき：アマルチャが非常に多いと思うそれだけ重要であることも学びました、アマルチャをすばやくやるには頭から下に一気にふるとやりやすい
- ⑧マーシャルアーツの特性：攻撃のタイミングなどに気付いた
- ⑨必要な要素：
足先、指先すべてへの意識：足先・指先すべてに意識することが大切

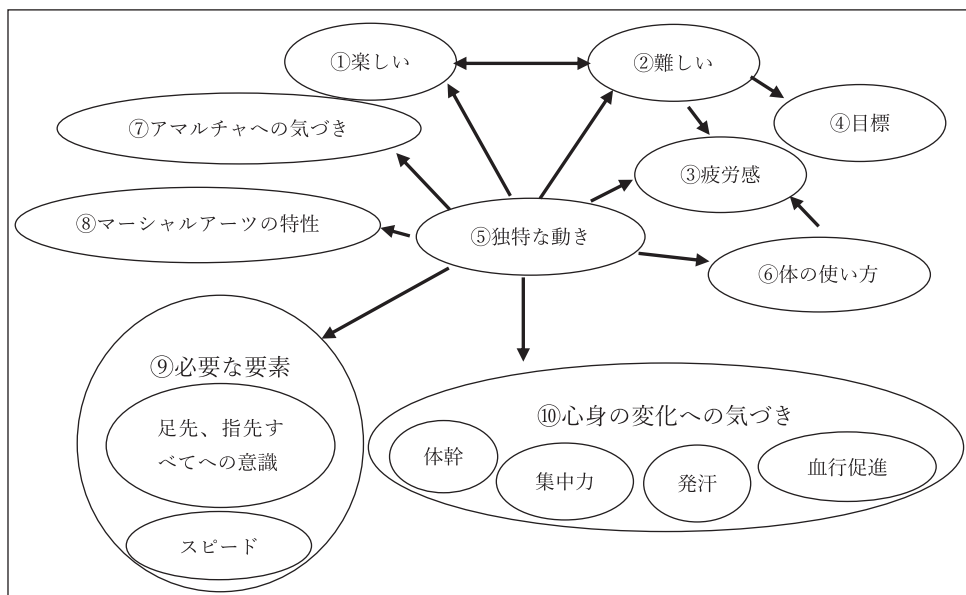


図6 KJ法によるQ2中（中盤）の分析結果

スピード感：スピード感がとっても重要！& 体に変化を与える、意外とすばやい動きが必要

⑩心身の変化への気づき：

体幹：とても体幹を使う

集中力：集中できる、集中力大切

発汗：ゆっくりやれば汗をかかない動きも速くやることでごく汗をかく、汗がよくでる

血行促進：体がポカポカになる

図6のように①と②は相反する関係にあり、⑤が①、②、③、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩に関係し、②が③と④に関係し、⑥が③に関係するものと思われる。質問紙調査2回目の中（中盤）の段階は、一連の動作プータラトラルの動きを一通り学んだ段階である。一度、本来の速さである師匠の声に合わせて行ったが、その速さを習得するまでには至らず、各自のペースで初めから終わりまでの動きを行った。本段階でも、①楽しいが、その反面②難しいという感情が

引き続き現われている。本段階では、②難しさが際立っているように思えるが、プータラトラルという一連の動きを行うこと、覚えること、速いスピードへの戸惑いなどが理由として考えられる。⑤独特な動きは、質問紙調査1回目と同様、楽しいが難しいという感情、予想以上の③疲労感、独特な動き故の⑥体の使い方を生じさせている。プータラトラルにはアマルチャが頻繁に出てくることから、独特な動きは、⑦アマルチャに対する気づきをもたらし、型に出てくる攻撃の動きから⑧マーシャルアーツの特性を知らせ、何が⑨必要な要素であるかを考えさせる機会となり、⑩心身の変化への気づきをもたらしものとなっていると考えられる。

Ⅵ・2・3 Q2 終わり（後半）の分析結果と考察

具体的には以下のとおりである。

- ①楽しい：難しいが楽しい、普段使わない体の部位を使うので面白かった

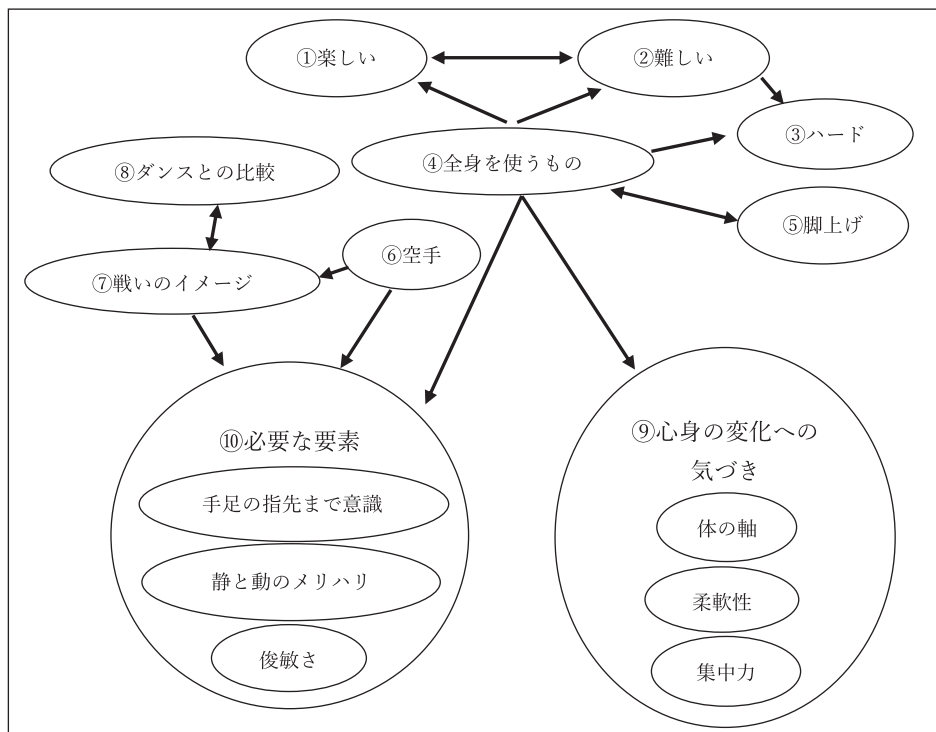


図7 KJ法によるQ2 終わり（後半）の分析結果

- ②難しい：覚えるのがたいへんでした、難しい、ただ覚えるだけでなく師匠の声に合わせて動きをすることが難しかった
- ③ハード：意外とハードだった
- ④全身を使うもの：体全身を使うもの、結構全身を使うなと感じた、体全体をきちんとよく使うことで成されるもの
- ⑤脚上げ：脚を上げたりすることが多い
- ⑥空手：空手的な型を見せる武術
- ⑦戦いのイメージ：最初はなかったけど今は戦いのイメージがついた
- ⑧ダンスとの比較：意外と他の人とあわせることは普通のダンスより簡単だと思う
- ⑨心身の変化への気づき：
 体の軸：体の軸が中心に集まってブレない身体づくりに適している、常に体をしめていないと軸がぶれてしまいやりにくい、体をしめていた方が足もあがるし動きにキレがでていい、身体の芯から鍛える感じがある
 柔軟性：柔軟性が高まった気がする、柔軟性もそこそこ関わってくる
 集中力：様々なところまで意識を集中させなくてはならない、集中力がとても必要
- ⑩必要な要素：
 手足の先まで意識：手足の指先まで意識することが大事
 静と動のメリハリ：静と動のメリハリがあればあるほどかっこよく見えると気付きました
 俊敏さ：俊敏さが大切なのだと気付きました

図7のように①と②、④と⑤、⑦と⑧が相反する関係にあり、④が①、②、③、⑨、⑩に関係し、②が③に関係し、⑥が⑦に関係し、⑥と⑦が⑩に関係しているものと思われる。質問紙調査1回目から一貫してみられるのは、①楽しいが、反面②難しいという感情である。その理由として④全身を使うものという要素が新たにみられる。カラリパヤットは全身運動であることは伝承地では知られていることで

あるが、15回の実技授業を通して、履修者自らがカラリパヤットとは全身を使うものであるということを知ったということである。全身を使うものであるカラリパヤットは、楽しくもあるが、難しくもあるがために③ハードである。そしてカラリパヤットは、体の軸や中心部への意識、柔軟性、集中力という⑨心身の変化への気づきをもたらし、上達のためには手足の指先まで意識することや、メリハリ、俊敏さなどの⑩必要な要素が何であるかを考える機会となっていると考えられる。またカラリパヤットは、⑥空手や⑦戦いのイメージをもたらすものであり、⑧ダンスに比べると簡単に人と動きを合わせられるという違いがあるものである。全身を使うものである一方、⑤脚上げが多い対象とも捉えられている。

VII. まとめ

カラリパヤットの15回の実技授業を通して、以下のことが考察される。

第一に、カラリパヤットを始めた当初は肉体面での変化が生じ、その後精神面での変化が現れる。肉体面では筋肉痛など苦痛を伴うこともあるが、柔軟性の向上や代謝の改善、血行促進などというプラスのヘルスケア効果をもたらすこととなる。独特の動きに慣れてくると、もっと上達したいという意欲が出て、日常生活を見直して変化させるなど、精神面での変化が生じると考えられる。

第二に、カラリパヤットは、履修者に達成感をもたらすエクササイズであると考えられる。カラリパヤットが履修者全員にとって未知の対象であり、履修者全員が同じスタートラインに立っていることから、経験の有無を問われにくい状況も関係しているといえる。

第三に、カラリパヤットは履修者の日常生活へ変化をもたらし、きっかけとなるエクササイズであると考えられる。まず、これまでに経験したことのないようなユニークで独特な動きは楽しい、その反面自分の体を思うように動かせることができない難し

さとの共存が考えられる。次に、どうすれば円滑な動きを行うことができるか、どうすれば自分の課題を乗り越えることができるかを考え始めるようになる。その中で柔軟性を必要とするが、必要なのは適度な柔軟性であるが故に、15回の実技授業である程度乗り越えられることができる。さらに心身の変化を自覚できる点で達成感を得られやすく、その達成感のために日常生活を見直すことにつながるのではないだろうか。日常生活に変化を与えるものとして、カラリパヤットの実技授業は意義があるといえる。こうしたカラリパヤットの経験は、楽しさと類似した概念である、チクセントミハイのフロー体験（M. チクセントミハイ 2012）ともいえる。フローとは、挑戦とスキルのバランスが取れているときに起こるポジティブな感情状態を伴う自己目的的な経験と定義される（中込他 2007）。挑戦とスキルのバランスが取れている場合には、フローすなわち楽しさを感じることができるが、スキルに比較して挑戦が高すぎるときは不安を引き起こし、挑戦が低すぎるときは退屈を引き起こすことから、挑戦とスキルのバランスがとれた課題に取り組むことが重要だと考えられている。カラリパヤットの実技授業は、楽しさと難しさの狭間にありながらも、適度の柔軟性の向上という課題に取り組み、いずれ達成感を得られる。まさにフローを体験しているといえるのではないだろうか。

以上のように、伝承地で語られているカラリパヤット5つの要素のうち、②ヘルスケア、④身体エクササイズとしての効果、特性が、筆者の行う実技授業でも履修者に大いに受容されていることがわかった。全15回の実技授業においても、初心者である履修者が柔軟性の向上や代謝の改善、発汗、血行促進や便秘解消に至る様々な肉体面での明確な変化、集中力の高まりや忍耐力、達成感など精神面での明確な変化を自覚していることからいえる。

加えて、カラリパヤットが単に伝承地のみに通用するマーシャルアーツではなく、伝承地を離れた異国の地においても、信仰を基盤に、ヘルスケアの機

能をもちつつ、心身一如の概念に基づいたエクササイズである、全人的な「ホリスティック」（河野 1994, 198）なマーシャルアーツとして位置づけられることも明らかとなった。カラリパヤットのように医科学的に未確認のホリスティックな健康法について、スポーツ人類学者の寒川（2017）は、真偽、内容いかんを問わず知識・情報の全体を意味したラテン語の *scientia* に近い知を独自に認識する、身体の見方であるエスノサイエンス身体論が背景にあると指摘する。

おわりに

本研究はカラリパヤットの実技授業についての研究であったが、これまでに筆者はカラリパヤットを様々な角度から研究してきた。それらはカラリパヤットがどのようなもので、伝承地ではどう理解されているかを明らかにするものが中心であった。今回は、カラリパヤットが伝承地を離れ、異国の大学体育という限られた時空間の中でどのように履修者に受け入れられているのか、それと伝承地でのカラリパヤットの理解と比較をしたいと思い、自由記述式の質問紙調査に KJ 法を用いた本研究を行った。大学体育においてヨガ、ピラティス、バレエを実施し、その効果について検討した佐藤・佐藤（2010）の研究では、「ヨガでは副交感神経優位の『気持ち良かった』という快感が得られたのに対して、バレエやピラティスではリズムカルな音楽の聴取と律動的な身体運動感覚の相乗効果による交感神経優位の『楽しかった』という快感がより高まる」（佐藤・佐藤 2010, 61）と考察している。本研究で対象とした実技授業では、F 流カラリパヤットと称して音楽を用いた脚のエクササイズ、次に師匠の声に合わせたブータラトラルを実施している。師匠の声は伝承地で筆者が録音したものである。その声はあるリズムを持っており、一流れの律動的な動きを作り出しているといえることから、カラリパヤットの実技授業は交感神経優位の快感、副交感神経優位の快感の双方

を同時に得られるものであるという推察も可能である。今後の課題としたい。

謝辞

筆者がカラリパヤットに出会ったのは、2003年に博士課程後期課程に進学し、遠藤保子先生から「やれるものは何でもやってみましょう」という心強いご指導を頂戴したことが始まりである。博士論文の調査のために訪問していた南インド、ケーララ州で面白そうなマーシャルアーツがあることを知った筆者は、ご指導通りに体験した。それ以来、カラリパヤットの奥深さに魅了され、今なお研究をしている。筆者にとって、保子先生もカラリパヤットも運命的な出会いであった。長年のご指導に対して、言葉では言い表せないくらいの感謝の気持ちでいっぱいです。この場をお借りして心より感謝申し上げます。

注

- 1) 2013年度のみ都合により開講していない。
- 2) おもに南インドで話されるドラヴィダ語族に属する諸言語を用いる民族をドラヴィダ人といい、インド・アーリヤ民族（アーリヤ人）と並ぶインドの二大主要民族（重松 1992）。
- 3) インド南部のケーララ州に集住する有力なカーストの一つで、ケーララ州人口の15%を占める。その内部は、いくつもの内婚集団に分かれ、領主・戦士層ナーヤルから上位カーストの衣服の洗濯をする社会的地位の低いナーヤルまで含む（栗屋 1992）。
- 4) Sarva (all) Shicsha (educational) Abbeaya (center) の頭文字をとって SSA という名称のプロジェクトである。
- 5) 師匠（グルカル）の総称を祭る祭壇

引用・参考文献

- 栗屋利江 (1992) 「ナーヤル」 辛島昇ほか監修『南インドを知る事典』平凡社, p.515
- 遠藤保子 (2013) 「アフリカの舞踊とグローバル教育に関する基礎的研究」『Research Journal of JAPEW』29, pp.1-16
- 川喜田二郎 (1996) 『川喜田二郎著作集 5 KJ 法一渾沌

をして語らしめる』中央公論社

- 河野亮仙 (1994) 「インドのホリスティックな武術—カラリパヤットのトレーニング—」 寒川恒夫編『スポーツ文化論』杏林書院, pp.194-199
- 佐藤節子・佐藤伊都美 (2010) 「ヨガ、ピラティスおよびバレエ・エクササイズの実験が短大生の心身の健康に与える効果」『埼玉女子短期大学研究紀要 21』, pp.53-72
- 重松伸司 (1992) 「ドラヴィダ民族」 辛島昇ほか監修『南インドを知る事典』平凡社, pp.501-502
- 寒川恒夫 (2017) 「サイエンスの身体とエスノサイエンスの身体」 寒川恒夫編著『よくわかるスポーツ人類学』ミネルヴァ書房, pp.70-71
- 高橋京子 (2006) 「カラリパット Kalarippayattu の諸相—南インド、ケーララ州におけるマーシャルアーツの実証的研究—」『立命館産業社会論集』42(2), pp.85-107
- 高橋京子 (2011) 「舞と武の融合のかたち—南インドのマーシャルアーツ、カラリパヤット—」『舞踊学の現在 芸術・民族・教育からのアプローチ』文理閣, pp.162-177
- 高橋京子 (2014) 「大学体育において、インドの身体技法カラリパヤット Kalarippayattu の授業が受講生の心身に及ぼす影響」『大学体育学11』 pp.47-55
- 高橋京子 (2016) 「大学体育における南インドの伝統武術カラリパヤット Kalarippayattu の実践に関する一考察」『2016年第四屆亞洲運動人類學國際研討會論文集』亞洲運動人類學會・臺灣身體文化學會, pp.104-110
- 高橋京子 (2017) 「インド武術カラリパヤットの身体」 寒川恒夫編著『よくわかるスポーツ人類学』ミネルヴァ書房 pp.76-77
- 中込四郎・山本裕二・伊藤豊彦共著 (2007) 「スポーツへの参加と離脱」『スポーツ心理学 からだ・運動と心の接点』培風館, pp.145-170
- M. チクセントミハイ, 今村浩明訳 (2012) 『フロー体験 喜びの現象学』世界思想社
- Zarrilli, Phillip B. (1979) "Kalarippayattu, Martial Art of Kerala" *The Drama Review* 23(2) pp.113-124
- Zarrilli, Phillip B. (2003) *When the Body Becomes All Eyes*, Oxford University Press, New Delhi

Study of Practical Training in Kalarippayattu, a Martial Art of South India

TAKAHASHI Kyokoⁱ

Abstract : This study was performed to evaluate practical training for Kalarippayattu conducted at F University in the first semester of FY2017. The training comprised 15 lessons. Participants in the training completed a questionnaire, in which they were requested to provide free descriptions for two kinds of questions. These were a direct and subjective question: What physical and mental changes were experienced after Kalarippayattu training? (question 1); and an indirect and objective question: What was obtained from Kalarippayattu? (question 2). These questions were asked three times in total: at the beginning, middle, and end of the 15 lessons. Our goal was to examine how the effects and characteristics of Kalarippayattu, which are accepted in South India, would be received by participants in physical education at universities. The answers to question 1 suggested that significant physical changes of improvement of physical flexibility were initially observed, and that mental changes, such as a sense of achievement, were also significant at the end of the training. Regarding question 2, the participants had difficulty with the distinctive movements of Kalarippayattu, while also having fun. The participants found it challenging to move smoothly, and reviewed their daily life to achieve this skill. Since it was clear that they would have a sense of achievement when they attained this objective, it was apparent that they could have difficulty and fun at the same time. These findings suggest that the participants accepted the two elements of Kalarippayattu, health care and body exercise, and that these factors caused changes in their daily life.

Keywords : Kalarippayattu, practical training, health care, body exercise

ⁱ Associate Professor, Department of Communication Studies, Faculty of Letters, Ferris University