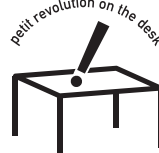


Vol.71

机の上の小さな変革



無意識からの奪還

こんにちは、菅俊一です。今回は、身体の動かし方を変えることを通じて、身体そのものについて考えてみたいと思います。

早速ですが、その場で立って普段の1／10の速度で何メートルか歩いてみてください。普段が1秒で1歩進むとするならば、10秒かけて1歩進んでみましょう。

それができたら、次は同じく普段の1／10の速度でコップに入った水を飲んでみましょう。傾けたコップから口に流れ込む水自体の速度を制御することはできませんが、コップを持ち上げて傾ける速度は制御可能だと思いますので、ぜひチャレンジしてみてください。

普段、どのくらいの速度で水を飲んでいるかわからないかもしれませんが、1／10というのはあくまで目安として、「すごくゆっくり」という意識で身体を動かしてみてください。

こちらが終わったら、最後にもう1つ、自分の名前を1／10の速度で書いてみましょう。最も書き慣れた文字である自分の名前をゆっくり書いてみてください。こちらも普段、自分の名前を書く速度がわからないかもしれませんが、かなりゆっくりと書くイメージで身体を動かしてみましょう。

いかがですか？ さまざまな動作の際に身体をゆっくり動かそうとしてみると、膝や肘など各部位の曲げ具合を自分がどう調整しているか、かなり意識的にならざる

を得なかったと思います。

普段は無意識のうちに終わってしまうさまざまな日常の動作をゆっくりと実行してみることで、身体のだの部位をどのくらい曲げることで、他の部位と連動させて動きを実現しているのか、かなり細かく意識できたのではないのでしょうか。

むしろ、自分自身の身体のことであるにもかかわらず、どう動いているのかを意識せずとも、これだけの複雑な動作を成し遂げていることに驚かれるかもしれません。

無意識の動作を発見する

たとえば、自転車に乗る練習では、最初にどのようにペダルを回すのかをずっと気にしながら乗っていますが、乗れるようになるとペダルのことはすっかり忘れて自由に走れるようになります。このように、一般的に何か技術を習得するということは、意識的に行なっていた動作を無意識化していくことでもあります。

今回のように、あえてゆっくり動いてみることで、無意識化されている身体の主導権をいったん自分に取り戻すことができます。それは結果として自分自身を知ることだけでなく、他者の動作や技術に対しても驚きを持ったまなざしで見るという、新たな視点の発見につながるかもしれません。



PROFILE 菅 俊一 (SYUNICHI SUGE)

コグニティブ・デザイナー。表現研究者。映像作家。多摩美術大学美術学部統合デザイン学科准教授。1980年東京都生まれ。人間の知覚能力に基づく新しい表現を研究・開発し、さまざまなメディアを用いて社会に提案している。主な仕事・著書に、NHK Eテレ『2355/0655』、『観察の練習』『ヘンデコノミクス』『ルール？本』など。