

インプロ（即興演劇）を用いた身体知研究の方法論：一人称的経験・二人称的相互作用・三人称的記述の往還

Improvisational Theatre as a Methodology for Embodied Knowledge Research: Traversing First-Person Experience, Second-Person Interaction, and Third-Person Description

古新 舜^{1,2,3}

Shun Coney^{1,2,3}

¹JAIST 支援機構 ²東京電機大学 ³コスモボックス株式会社

¹ JAIST Support Organization ² Tokyo Denki University ³ Cosmobox Inc.

Abstract: This study examines improvisational theatre (improv) as a methodological device for researching embodied knowledge, focusing on how first-person experiences—bodily tension, hesitation, breathing, gaze, silence, and interpersonal distance—can be articulated, shared, and discussed academically. The analysis draws on action research conducted in “Orange Park,” a monthly improv community organized by the author (23 sessions in 2024–2026, approximately 200 cumulative participants aged 16–66). Combining ethnographic observation with dialogic reflection (“hero interviews”) and qualitative coding of participants’ written reflections, we show that improv exercises render habitual patterns of over-thinking and over-planning visible as bodily experience, that acceptance by others fosters acceptance of the imperfect self, and that collaborative emergence gives rise to a nascent sense of agency. We argue that structured debriefing is necessary to translate felt experience into language, and propose improv as an experimental device connecting first-person experience, second-person interaction, and third-person academic description.

1. はじめに

身体知研究において、実践者が確かに感じているにもかかわらず、外部から直接観察することが困難な経験を、どのように記述し、他者と共有し、学術的議論の対象とするかは根源的な課題である。身体の緊張、呼吸、ためらい、視線、沈黙、距離感、場への入りやすさ／入りにくさといった感覚は、測定可能な指標へ還元するだけでは、その経験が生じた関係的・状況的文脈を失う可能性がある。

本稿は、インプロ（即興演劇）のワークショップを、身体知を生成・記述するための方法論的な「実験装置」として検討する。インプロでは、事前に決められた正解や台本ではなく、その場に現れた相手の言葉、身体の動き、沈黙を受け取りながら、次の行為を共同でつくる。この過程は、予測不能なフィールドで他者に応答する参与観察の実践と重なる。

本稿の問いは、(1) インプロ体験においてどのような一人称的身体経験が生起するか、(2) その経験をどのような振り返りによって言語化・共有できるか、(3) 一人称的経験を個人の内面に閉じず、関係的な身体知として研究対象化するには何が必要か、の三点である。検討素材として、著者が主催する即興演劇の実践コミュニティ「オレンジパーク」におけるアクションリサーチを用いる。オレンジパークは毎月定期開催されるサロン形式のインプロ・ワークショップであり、2024

年度から 2026 年度にかけて計 23 回開催された。各回の参加者は 8 名から 16 名、延べ参加者数は約 200 名にのぼり、演劇経験の有無を問わず、教育・福祉・IT・医療など多様な背景をもつ 16 歳から 66 歳が参加している。

2. 理論的背景

2.1 身体化された参与観察

Okely は、フィールドワーク理解において心身二元論が知的・認知的側面を優位に置き、フィールドワーカー自身の身体経験を十分に検討してこなかったことを批判した[1]。調査は、肉体労働、身体的相互作用、感覚学習を含む過程であり、民族誌的記述は、調査者の身体が場に巻き込まれる経験を基盤として成立する。したがって参与観察は、対象を外側から見る技法ではなく、調査者自身の声、姿勢、呼吸、間合いを含む関係的な出来事として捉え直される。

Ingold は、人類学を対象「について」の研究 (study of) ではなく、人びとと「共に」世界の中で考える実践 (study with) として位置づける[2]。また Hockey and Forsey は、観察を視覚中心の営みに限定せず、聴くこと、沈黙を待つこと、ためらいに応答することも、関係を生成しながら知を立ち上げる参与的な質的調査であると論じる[3]。これらの議論は、身体知を、個体内

部に蓄積された技能ではなく、他者や環境との相互作用の中で立ち上がる知として捉える視点を与える。

2.2 インプロと一人称的経験の言語化

応用即興の教育的活用について、Hoffmann-Longtinらは、傾聴、他者中心性、チームワーク、変化への適応力を学ぶ方法としてインプロを位置づけ、学習目標、安全性、参加者の抵抗への配慮、そして体験を問いへ戻すデブリーフィングの重要性を指摘している[4]。

高尾・中原は、インプロで起きた出来事のプロセスを、一人称で自分の言葉として表現することによって内省が駆動すると論じる[5]。ここで重要なのは、身体を動かすことそれ自体が直ちに知を生むのではない点である。感じたことを言葉にし、他者の経験と照らし合わせ、その差異や揺らぎを再び身体経験へ戻す往還によって、暗黙的な感覚は共有可能な問いへ変換される。以上を踏まえ本稿では、身体に沈殿した前反省的な応答可能性としての身体知が、身体的応答、参与的意味生成、共同即興・共在を経て集合的創発に至る過程を、分析の作業枠組みとして想定する（図1）。



図1 身体知から集合的創発に至る生成プロセス

2.3 演劇における「あいだ」と即興性の知覚

演じることそのものが自己と他者の関係を組み替える経験であることは、教育学の側からも報告されてい

る。村井は、自ら演劇ワークショップで演じた経験の記述をもとに、中村雄二郎の演劇的知（パトスの知）と木村敏の「あいだ」論を参照しながら、演技が他者との相互性を前提とした「対話」であり、自己は「あいだ」における他者との出会いを抜きには成立しないことを論じている[6]。そこで記述される、能動とも受動ともつかない感覚や、その場に存在していたのが役なのか自分なのか分からなくなる感覚は、本稿の扱う一人称的経験が、個人の内面ではなく自己と他者の「あいだ」に生起する出来事であることを示している。

他方、こうした即興的な相互行為は、外部の観察者にも知覚可能な特性として演技に現れる。ヒュースらは、即興演劇と台本演劇の知覚弁別実験により、視聴覚・視覚のみ・聴覚のみのいずれの条件でも弁別正答率が偶然水準を有意に上回ることで、また視覚のみ条件では正答率の高さに比して自信度が低いという乖離が生じることを報告した[7]。即興性はフィルターやマイクロスリップといった微細な音声的・身体的特徴として第三者にも知覚されうるが、フィルターが発話に現れる言語的で明示的な手がかりであるのに対し、身振りの微細な変化は非言語的で暗黙的な性質をもち、知覚されていても言語化されにくい。この知見は、一人称的な身体的応答が三人称的観察と接続可能である一方、とりわけ身体的な手がかりの言語化には固有の困難が伴うことを示しており、本稿の問いに対する重要な参照点となる。

3. ワークショップの設計と実践

3.1 実践フィールドと方法

ワークショップの目的は、演劇的表現技術の習得ではなく、「うまく表現する」ことから離れ、その場で自分と他者の身体に何が起きているかに注意を向けることである。各回は2時間程度で、身体経験の生成（ワーク）とその言語化（振り返り）を一体のものとして設計している。分析資料には、各回の参与観察とインタビューによるエスノグラフィの記録、および参加者による振り返りシートの自由記述を用いた。自由記述は「自己の課題・内省」「仲間の貢献・評価」「体験の価値」のカテゴリで定性的にコーディングし、身体経験がどのように語られるかを探索的に検討した。

3.2 ワークの構成

導入ではインプロの基本姿勢である「Yes, And」を共有する。Yesは相手への賛同ではなく、相手の言葉、沈黙、身体の動きが場に現れたという事実をいったん受け取ることを意味する。Andは、受け取ったものに自分の応答を重ね、関係の中で次の出来事を共につくることである。また、「がんばらない」「失敗を楽しむ」「最高のことをしようとしなさい」という三つのマインドを確認し、失敗や戸惑いを排除せず、場を開く契機

として扱う。

具体的には、身体的緊張をゆるめる自己紹介の後、複数のワークを組み合わせで行う。代表的なワークは次の三つである。第1の「赤いボール」では、車座に立ち、想像上の赤いボールを「こんにちは、赤いボールです」「赤いボールですね、ありがとう」という言葉とともにランダムに手渡していく。ボールは相手のアイデアや行為の象徴であり、受け取ることはその存在の承認を非言語的に伝えることである。受け取る・返す循環が途切れれば関係も途切れるという構造が、単純な動作のうちに埋め込まれている。第2の「ワンワード」では、車座になり一人一単語ずつ直感で発話し、一つの文章を協働で紡ぐ。論理的なつながりよりも、他者の予測不能な単語をいったん受けとめ、即座に自分の一語を重ねることが求められ、個人の想像力を越えた集団の創造性が体感される。第3の「プレゼント」では、自分がイメージした物を、言葉を介さず身振りだけで相手に手渡していく。受け取った物の重さや感触を自らの身体で再現することが相手の創造への承認となり、それを変形して返すことが展開となる。

各ワークの後には、2人ペアで3分ずつ互いの感想をインタビューし、シートに記入する対話型リフレクション「ヒーローインタビュー」を実施する。語り手は聞き手の問いに促されながら、いま身体で何が起きていたかを一人称で言語化し、聞き手はそれを記録して相手に手渡す。これにより、身体感覚を単なる感想に留めず、観察、応答、関係生成をめぐる記述へ接続する。

4. 結果：ワークにおける一人称的記述

4.1 「考えすぎる身体」への気づき

参加者がしばしば最初に直面するのは、自らの「あたりまえ」を離れることの難しさである。「ワンワード」では「文章を考えすぎた」「繋ぎたいという気持ち先行した」といった焦りや不安が繰り返し記述された。物語を自分が制御しなければならないという欲求が、直感的な一語を出すこと、他者の予測不能な一語を受け入れることへの詰まりとして身体に表面化している。事後の記述には「理屈っぽく、論理的に解決しようとする習性があるな、と改めて思いました」「いつも考えすぎるので直感をきたえるために次回も参加させて下さい」といった語りがあり、即時的応答を求めるインプロの構造が、「考えすぎ」「計画しすぎ」という思考と行動の癖を身体的経験として可視化し、自己の認知傾向を再評価する契機となっていた。

4.2 受け取ること・委ねることの再発見

「赤いボール」では、「受け取る→渡す」という一見単純な行為に注意が集中することで、自己と他者への意識が高まり、「他者をよく見る力」や「空間・空

気を読む力」が養われたという記述が得られた。受け取り方そのものが評価の対象として語られたことは、聴くこと・受けとめることが受動的な受信ではなく、視線、姿勢、間合いを含む能動的で関係的な身体知であることを示唆する。

また「ワンワード」では「委ねる」という語が繰り返し現れた。自分の一語が予期せぬ展開を生んでも仲間がそれを面白がり受け入れてくれることで、「思い通りにならなくても大丈夫だ」という感覚が生まれ、「不安が笑いになった」と記述されている。

非言語のワークである「プレゼント」では、「言葉がないからこそ伝わる」「即興的に反応できたときの一体感」「Yes, Andの身体版という感じがした」といった語りが得られた。受け取った物の重さや感触を身体で再現するという行為が、相手の創造物へのもっとも深い承認として機能していた。ここで報告される一体感は、個人内部の感情ではなく、複数の身体と場の布置から生成された共在の感覚として捉えられる。

4.3 他者受容からの自己受容と行為主体性の萌芽

「皆さんに、受け入れてもらえているのが有難い」といった他者の肯定的受容への言及と並行して、「苦手だなんて思えることも、とりあえず楽しみながら取り組んでみようと思った」という自己の不完全性を受け入れる記述が見られた。相手のあらゆる言動をいったん受け容れるという場の規範に触れることで、不完全な状態の自分でも場に存在し貢献してよいという感覚が生まれ、それが「まずは自分から積極的に行動する」「自分から発信する必要性を感じて楽しめた」という能動的な構えへとつながっていた。失敗を恐れない連帯感のもとで、自分が動くことで場全体が変わるという実感が語られたことは、身体知の内省が行為の主体性の涵養へと開かれていることを示している。

一方で、ワークの目的が分かりにくいという戸惑いや、参加へのためらいも生じうる。身体知を扱う方法は中立ではなく、ゲームのルール、空間配置、接触、発話様式に文化的前提が埋め込まれている。参加者の抵抗や違和感は、方法の失敗として排除するのではなく、研究対象となる一次的経験として扱う必要がある。

5. 考察

5.1 一人称・二人称・三人称を往還する方法

以上の検討から、身体知研究の方法論には三つの位相の往還が重要であると考えられる。第一は、緊張、呼吸、違和感、タイミングなどを本人が感じる一人称的位相である。第二は、相手の視線や沈黙に応答し、互いの行為が変化する二人称的位相である。第三は、その出来事を記述し、概念化し、他者が検討可能な形にする三人称的位相である。第二の位相は、木村敏の

「あいだ」論を参照した村井[6]の議論、すなわち、自己が他者との出会いを通じてそのつど成立するという理解と理論的に接続しうる。第三の位相については、即興性が観察者にも知覚可能な特性として身体と音声に現れるという実験的知見[7]が、身体的応答の記述可能性を支持している。

一人称的経験のみを絶対視すれば、経験は私秘的な証言に閉じる。他方、三人称的な観察や測定だけを優先すれば、経験の質感や関係性が失われる。インプロとデブリーフィングの組合せは、一人称の感覚を二人称的な相互作用の中で確かめ、三人称的な記述へ翻訳し、再び体験へ戻す循環をつくる。この翻訳は、完全な客観化ではなく、言語化しきれない余白を残しながら、経験を共同で検討できる問いへ変換する作業である。

5.2 デブリーフィングを研究過程として捉える

身体ワークを実施するだけでは、参加者の経験は「楽しかった」「難しかった」という評価で終わりやすい。デブリーフィングでは、何を感じただけでなく、「いつ変化したか」「相手の何に応答したか」「自分の予測や判断がどのように介入したか」を具体的に問う必要がある。さらに、参加者同士の記述の一致よりも差異を重視することで、同一の場が複数の身体に異なる仕方を経験されていることを可視化できる。視覚的な即興性の手がかりが正確に知覚されながらも判断への確信を伴いにくいという知見[7]は、感じ取られてはいるが語られにくい経験を掘り上げる問いの設計が不可欠であることを裏づける。本実践で用いたヒーローインタビューは、二人称的な問いかけによって一人称的記述を引き出す装置である。聞き手に語るという形式は、体験を私的な感想に留めず、他者に了解可能な記述へと押し出すと同時に、聞き手にとっては相手の経験を通じて自らの経験を照らし返す機会となる。

したがってデブリーフィングは、体験後の補足的な感想共有ではなく、身体経験を研究可能な資料へ変換する中核的過程である。その際、ファシリテータの問いが参加者の語りを誘導する可能性、言葉にしやすい経験だけが選択される可能性、発話しない参加者の経験が不可視化される可能性にも注意が必要である。身体知研究では、沈黙や語りにくさ自体を欠損ではなくデータとして扱う設計が求められる。

5.3 身体知教育への含意

本実践は、インプロを参与観察の代替として提示するものではない。現実のフィールドを教室内に再現することはできない。しかし、相手を早く理解したくなる衝動、沈黙を埋めようとする癖、失敗を避けようとする身体の緊張、関係が言葉以前に立ち上がる瞬間は、短時間のワークでも経験できる。インプロは、フィールドへ赴く前に、観察者自身の身体的前提と応答の癖

へ気づくための予備的訓練となり得る。

さらに本実践の結果は、身体知の内省が自己理解に留まらない射程をもつことを示唆する。「考えすぎる身体」の可視化（内省）、他者受容を介した不完全な自己の肯定（自己受容）、協働からの連帯感は、「自分が動くことで場が変わる」という能動の実感、すなわちエージェンシー（行為主体性）[8]の萌芽へと循環的につながっていた。これは、過去の原因ではなく未来の目的に向かって行動を選択するというアドラー心理学の目的論的視座[9]とも共鳴しており、身体知教育の目標像を、技能の習得ではなく、これからどう関わるかを他者との協働の中で選び取る力の涵養として描くことを可能にする。

教育実践では、安全に参加しない選択肢、接触を伴わない代替方法、文化的背景や身体特性の違いへの配慮が不可欠である。また、気功を含む他の身体実践と比較する際には、身体感覚の伝達が、模倣、比喩、共同注意、反復、指導者との関係によってどのように支えられるかを検討する必要がある。インプロは、その比較を行うための一つの参照事例を提供する。

6. おわりに

本稿は、実践コミュニティにおけるインプロ・ワークショップのアクションリサーチを踏まえ、身体知研究における一人称的経験の記述と共有の方法を検討した。身体的経験は、個人の内側に完結するものではなく、他者の視線、声、沈黙、距離、ルール、空間配置との関係において生成される。したがって、その研究には、一人称的感覚、二人称的応答、三人称的記述を往還する設計が必要である。インプロは、観察する身体から応答する身体へ、さらに共在する身体へと視点を移すための方法論的装置となり得る。ただし、その可能性はワーク自体ではなく、体験を問いへ戻すデブリーフィング、文化的前提への省察、参加者の抵抗や沈黙を含めた記述によって支えられる。今後は実践事例と記述資料を蓄積し、気功やボディワークなど異なる身体実践との比較を通じて、身体感覚がどのように学習・伝達・共同化されるかを検討したい。

謝辞

本稿の調査においては、即興演劇の実践コミュニティ「オレンジパーク」の参加者の皆様から多大なるご協力をいただいた。ここに記して深く感謝の意を表する。

参考文献

- [1] Okely, J.: Fieldwork Embodied, The Sociological Review, Vol. 55, No. s1, pp. 65-79 (2007)
- [2] Ingold, T.: Anthropology Is Not Ethnography, Proceedings of

the British Academy, Vol. 154, pp. 69-92 (2008)

[3] Hockey, J. and Forsey, M.: Ethnography Is Not Participant Observation: Reflections on the Interview as Participatory Qualitative Research, in Skinner, J. (ed.), *The Interview: An Ethnographic Approach*, pp. 69-87, Bloomsbury Academic (2012)

[4] Hoffmann-Longtin, K., Rossing, J. P. and Weinstein, E.: Twelve Tips for Using Applied Improvisation in Medical Education, *Medical Teacher*, Vol. 40, No. 4, pp. 351-356 (2018)

[5] 高尾 隆, 中原 淳: *Learning×Performance インプロする組織——予定調和を超え、日常をゆさぶる*, 三省堂 (2012)

[6] 村井 尚子: 演劇における自己と他者の「あいだ」——中村雄二郎と木村敏を手がかりとして——, *京都女子大学教職支援センター研究紀要*, 第7号, pp. 69-79 (2025)

[7] ヒュース 由美, 向井 香瑛, 仁田 純, 渡邊 克巳, 工藤 和俊: 演劇における即興性はどこに現れるか: 知覚弁別実験によるモダリティの検討, *認知科学*, Vol. 33, No. 2, pp. 190-200 (2026)

[8] Emirbayer, M. and Mische, A.: What Is Agency?, *American Journal of Sociology*, Vol. 103, No. 4, pp. 962-1023 (1998)

[9] 野田 俊作: アドラー心理学の基本前提 (1) 目的論, *アドレリアン*, Vol. 1, No. 1, pp. 5-7 (1984)