

体性感覚とは？

特殊感覚といわれる視覚、嗅覚、味覚にはそれぞれ特殊な受容器がありますが、体性感覚にはそれがなく、代わりに身体の末梢に無数の受容器が存在します！

体性感覚とは一般に「身体感覚」と呼ばれるものに近いと思います。体性感覚は、身体の末梢に無数の受容器が散在しています。

◆生理的な働き◆

表在感覚である**皮膚感覚**(触感、温冷感、痛感など皮膚の外部から情報を伝える働き)

深部感覚である**固有感覚**(位置感、運動感、抵抗感、重量感など皮膚の内部から情報を伝える働き)

“固有感覚”とは、空間内における身体の位置や動きを把握する個人固有の感覚です。例えば目を閉じたままでも両手の人差し指を合わせることができるのは、この感覚のおかげです。固有受容器は大きく2種類に分けられます。

- ①筋肉や腱に埋まっていて、伸展を測定する受容器で、脳はこの情報で四肢の場所を推測する。
- ②関節間の軟骨にある受容器で、それぞれの関節にかかる負荷と滑り速度を常に把握する。脳はこれにより、四肢の運動の速度と方向を推測します。

この感覚がこれまであまり注目されてこなかったのは、今の時代の認識が視覚偏重社会であることが大きいと思います。現代はマスメディアをはじめ、医療や教育の分野でも「視覚化」が進行しています。私たちは、全体が現れてくるのを待ったり、接近し、密着して調べたり、ゆっくり味わったりするよりも、可能なかぎり高速で、全体を一挙に把握することを求めることが多いように思います。しかしボディワークでは体性感覚が重視されます。視覚は「高速」で動き、データを収集しますが、体性感覚はそれとは正反対の動きをします。体性感覚は内側に留まり、そこから身体をとらえます。

視覚編重の社会に生きる私たちにとっては、日常、体性感覚は意識の「背景一地」として働いています。ですから意識の「前面一図」へ上らせても、思ったより不明瞭で漠然とした経験しか得られないこともあります。深部感覚については、とくにそうです。そこには有益な情報が含まれていますが、それらを拾い上げることは、ときに難しく思われます。しかし、人が何かを習得するときこの **体性感覚に留意することがとても重要な**のです。

ボディワークとは体性感覚に働きかけることで身体能力を向上させるワークなのです。

参考文献

これがボディワークだ 小川隆之 斎藤瑞穂著

脳の中の身体地図 サンドラ・ブレイクスリー、マシューブレイクスリー著 小松淳子訳

身体運動学 樋口貴広 森岡周 著