

はだし歩きの社会学的想像力

鈴木 鉄忠

キーワード

はだし歩き はだしウォーキング アーシング 社会学的想像力 スローシティ

要旨

本稿の目的は、はだし歩きと社会学的想像力の関連を示すことである。はだし歩きを身体社会学に位置づけながら、この行為の体験の記述と意味づけの省察を試みた。「一人ではだしで歩く」では、はだし歩きが大地という「外なる惑星」と身体という「内なる惑星」を結びつけるシンプルかつ意義深い行為であることを示した。それと同時に、危険、不衛生、社会規範からの逸脱といった「はだし禁止」の社会的な強制力が生じることも指摘した。「二人ではだしで歩く」では、はだしで歩きながらの二者間の対話を通じて、個人のミクロな体験と社会の制約要因との関連に言及した。はだし歩きに適した物理的な環境の不備だけではなく、はだし歩きを忌避する文化的な壁が存在することにもふれた。「三人以上ではだしで歩く」では、韓国裸足ウォーキング市民運動の取り組みを取り入れたイベント企画「Back to the Earth」の運営と実施過程を記述した。集合的な行事としてはだしウォーキングを実現する諸条件を論じた。最後に、はだし歩きは社会学的に重要な問いを提起し、社会学的想像力を豊かにすることに言及した。

1 「はだし歩き」というコロンブスの卵

「明治34年の6月に、東京では跣足（はだし）を禁止した」。

民俗学者の柳田国男は『明治大正史 世相篇』の「足袋と下駄」でこのように書き始めている。続けて、「主たる理由は非衛生ということであったが、いわゆる対等条約国の首都の対面を重んずる動機も、十分に陰にはたらいていたので、げんにその少し前から裸体と肌脱ぎとの取り締まりが、非常にきびしくなっている」と述べた（柳田 2023 : 78）。明治34年は西暦1901年であり、日清戦争と日露戦争の間の時期だった。

現代の私たちの多くは、この事実に驚きを隠せないだろう。第1に、禁止令が出たということは、当時の東京で相当数の人々が街中をはだしで歩いていたと推測できるからである。『明治大正史 世相篇』の詳しい注と解説によれば、車力・馬丁・人力車夫・職工などにはだしで往来するものがとくに多かったという。第2に、はだし歩き禁止の理由にも関心をひく。柳田国男は「非衛生」と「対等条約の首都の対面を重んずる動機」の2点を指摘している。つまり公衆衛生上の理由だけではなく、国際的な体裁と国内の治安維持とい

う政治的な動機が「十分に陰にはたらいていた」（柳田 2023：79）。第3に、禁止令の運用の手法である。警視庁令として発布されたはだし禁止令は、東京市内において屋外をはだしで歩けば罰せられると、当時の新聞各社は報じた。はだし歩きは、裸体と肌脱ぎと同義の禁止事項であり、「取り締まりが、非常にきびしくなっている」というのだ。

さらにこの事実を書き残した柳田国男の慧眼にも驚かされる。「足袋と下駄」は、新聞連載の一シリーズとして1930年から31年に書き上げられた。この書には、日本社会の近代への移行が一般庶民の生活の変化から縦横無尽に論じられている。文字通り足下から生じていた社会変動を柳田国男は見逃していなかった。むろん禁止令の施行日から人々が一斉にはだし歩きを止めたわけではないのだろうが、現在の日本のどの都市を見回しても、はだしで歩いている人をみかけることはない。はだしの禁止は、個人に外在する規範であり、強制力をもつ社会的事実となった¹⁾。

しかしながら、現在、はだし歩きの再評価が始まっている。その源流には、大地とはだしの重要な結びつきをほぼ同時期に発見した2人の創始者がいる。韓国のパクドンチャンと米国のクリントン・オーバーである。両者の議論の共通点と異同については、2023年に日本語訳が出版されたパクの『裸足で歩こう』（パク 2023）、2015年に邦訳が刊行されたオーバーの『アーシング』（オーバー 2015）で読むことができる。詳しい議論は、本論集の呉宣児の論稿を参照していただくことにして、本稿では、はだし歩きをめぐる体験と意味づけの変化をフィードワークから書き留めていきたい。

地面でのはだし歩きを私が知ったのは、呉宣児のSNSの投稿からだった。呉が投稿する公園での毎日のはだし歩きの様子をみて、最初は単純な興味関心を抱いた。だが雨の日も雪の日も毎日1時間ほど公園ではだし歩きをする呉の投稿から、並々ならぬ真剣さが伝わってきた。さらに、パクドンチャン会長による説明や解説動画、パク会長の著書の日本語訳を紹介しており、はだし歩きとはどのようなものかを詳しく知ることができた。はだし歩きはシンプルで、費用や特別な道具は必要なく、すぐに実行でき、地球にも人間にもやさしい取り組みに思えてきた。そして個人の健康だけでなく、地域やまちの魅力を高めることにもつながり、スローシティ運動の理念に通ずる取り組みに思えた（鈴木 2022）。はだし歩きはまさに私にとって“コロンブスの卵”だった。

本稿では、はだし歩きを身体社会学に位置づけた上で、“コロンブスの卵”がはだし歩きの実体験と省察を通して壊れていく過程を記述する。「一人ではだしで歩く」では、筆者自身が初めて土の上を歩いた体験の記録と省察を記す。大地という「外なる惑星」との接触を通じて、身体という「内なる惑星」に変化が生じる内的過程を記述する。「二人ではだしで歩く」では、はだしで歩きながらの対話を通じて、個人的な体験と、歩行環境や社会的な制約との関連について言及する。「三人以上ではだしで歩く」では、韓国発祥のはだし歩きを取り入れた初のイベント企画「Back to the Earth」の運営と実施について記録する。結びでは、はだし歩きと社会学の根本問題との関連を示す。はだし歩きが「社会学的想像力」一個人の私的問題から社会の公的問題へ、あるいはその逆へといったように、ある視点を

別の視点へ切り替えていく能力（ミルズ 2017: 23）—を豊かにすることを指摘する。

本論に入る前に、3つの基本用語を整理しておきたい（図1）。私たちの日常生活は、様々な行為で営まれている。アーシング（またはグラウディング）とは、「地面に接触する行為」（パク 2023: 26）、「地球の自然な表面電荷に接続する生活」（オーバー2015: 35）を意味する。アーシングは、屋内でアース線につながれたアーシングパットにふれることによって可能である。それゆえアーシングは屋内でも可能な行為である。また屋外で地面に手をつける行為もアーシングである。よって、屋外ではだしにならなくてもアーシングは可能である。

はだし歩きは「靴を履かずに裸足で歩く行為」（パク 2023:26）である。靴を脱いでではだしになって地面を歩けば、必ずアーシング作用が生じる。はだしウォーキングとは、はだし歩きを自覚的かつ習慣的に選択する行為のことである。ビーチサンダルを脱いで浜辺をはだして歩くのはよく見かける行為だが、公園をはだして定期的に歩く人を見かけることはないだろう。前者は砂浜という例外的な時間と空間における自然発生的な徒歩行為だが、後者は韓国の「裸足ウォーキング運動本部」やアーシング理論が指南する特定の時間（毎日3回・1～2時間を推奨）と空間（伝導性の高い湿った地面や浜辺が好ましい）において意識的かつ習慣的に行われる一人または集合的な徒歩行為である。両者を区別するために、前者を「はだし歩き」、後者を「はだしウォーキング」とした。なお「はだし」は、特に断りのない限り平仮名または漢字を互換的に使用する。

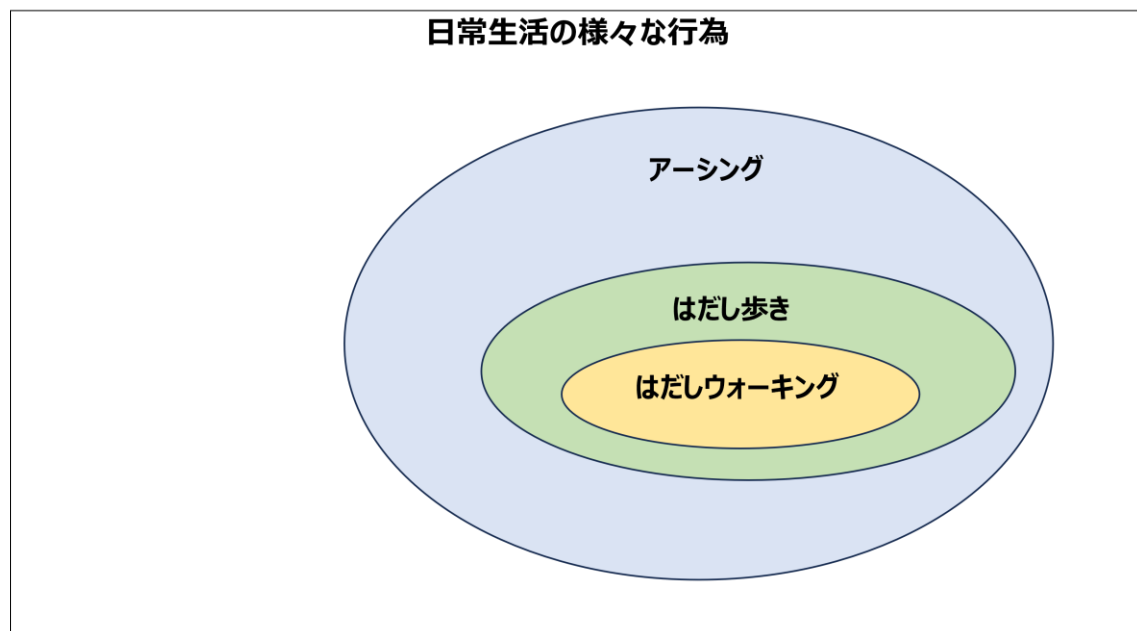


図1 はだし歩きの概念図（筆者作成）

2 はだし歩きと身体社会学

社会学者のブライアン・S・ターナーは、身体社会学を2つの理論的伝統に大別する。ひとつは「身体を、個々人の意図や考えの外側に位置する一定の構造をもった、意味の装置」とみなし、表象としての身体を文化的に読解する理論である。もうひとつは、「ライフコース（誕生、成長、生殖や死）をめぐって構成された人間の実践を理解する取り組み」である。前者は「身体なるもの（the body）」という集合表象のレベルなのに対して、後者は人々の生身の身体にねざした「身体化（embodiment）」という、実践や体験のレベルである。「身体なるもの」と「身体化」は、実際には、たえざる緊張関係の二つの極としてある。理論的には、意味の装置と体験、集合表象と実践を区別するのがよいというのがターナーの主張である（ターナー 2005: 97-102）。なお社会学の伝統的理論でいえば、前者が社会的事実の外在性を強調するデュルケーム的な立場であり、後者が個々人の社会的行為の意味づけを重視するヴェーバーに近い立場だといえる。

本稿の議論の重心は、「身体化」に位置づけられる。まずはだし歩きという「身体化」の記述を行う。その後に「身体なるもの」の意味づけが変化する。意味づけが変化すれば、身体にねざした実践も変わる。それが個人のレベルだけでなく、二人、三人となれば、個人と小集団のレベルにおける実践と表象のたえざる相互性が生まれる。それによって、「はだし歩きは危険である」という集合表象が変化するかもしれない。あるいは既存の社会通念を維持するための外部的な強制力や制裁が発動するかもしれない。そうした集合レベルの動向が体験や日常の実践といった個々人のレベルに影響を与える。「身体化」と「身体なるもの」、ミクロとマクロのたえざる緊張関係が生じているなかで、まずは個人の「身体化」の記述とその意味づけを議論の出発点にする。それが本稿の立ち位置である。

ではなぜ個々人の身体の体験と意味づけに着目するのか。ここではイタリアの社会学者アルベルト・メルッチの議論を手がかりにしたい。メルッチは次のように指摘する。第1に、人間の身体が自然の一部であること、「内なる自然」の発見である。「身体への関心が一新したのは、私たちが自然に属していて、私たちの根と尊厳は自然の中にあるという事実」に新たに気づいたことによる。後述するように、はだし歩きは身体の「自然性」への気づきを提供する。第2に、身体が社会変革の芽を宿していることへの注目である。「身体は、私たちにリアリティやその他のものにふれさせてくれ、そしてまたリアリティを創造し変えていくことを可能にする生命エネルギーを表わしている」。つまり社会運動が始まる構成要素になりうる。第3に、他者関係における身体的コミュニケーションの重要性である。「対人関係は、単に感情や観念で構成されるのではなく、身体同士の物理的な出会いとかかわる」ことの再評価である。あとで述べるように、裸の付き合いならぬ「はだしの付き合い」により、はだし歩きをする人々のコミュニケーションが活性化される。最後に、アイデンティティの源としての身体である。身体は「自分しかアクセスする鍵をもっていない場所であり、自分が個人として存在するという体験を確認するために戻っていく場所」である。とりわけ不確実性が常態化した現代社会において、身体は「自己承認の力」を与

えるものであり、「奪うことのできない私たち独自の所有物」である（メルッチ 2008: 97-99）。

「身体化」への注目の高まりの一方で、現在は様々なメディアや広告で商品化された「美しい身体」がたえず宣伝される。メルッチによれば、私たちの生身の身体は現代社会の「身体ブーム」のなかで日々、広告の爆撃にさらされている。また身体の医療化は、医療の専門家や医療市場を通して「正常な身体」の基準を設定する。こうした「身体なるもの」の標準モデルが、個々人の「身体化」を圧倒する。私の身体をよりよくしたいという欲求や自らを表現したいという身体の実践が、自らの身体の声ではなく、「身体なるもの」の大きな言説で語られるようになる。あるいは身体が新たな神秘主義に近づけば近づくほど、「内なる惑星 [= 身体] の植民地化」が進行する（メルッチ 2008: 96）。よって、個々人の身体に根ざした体験や「身体化」に着目する意義は、医療や市場で「もっともらしく語られる身体」と新たな神秘主義の説く「語りえない身体」のはざまに立って、「主体」でもあり「客体」でもある身体のアンビバレンスを開かれたままにすること、「私たちひとりひとりが体験すること、自分自身について意識的に掘り下げることが、貴重かつ枯渇することのない智の源泉」に蓋をしないということにある（メルッチ 2008: 94-96、100）。

ではどうしたら身体をめぐる両義性を開いたままにすることが可能か。そのためのシンブルで効果的な身体化の実践が、次に述べるはだし歩きに他ならない。

3 一人ではだしで歩く―「内なる惑星」の静かな変化

1 月末の晴れた冬の朝、私は一人で公園を訪れた。初めてはだし歩きをするためだ。ベンチに座って靴を脱ぎ、靴下も脱いだ。土の上にはだしで立つ。ひんやりとした感覚が足の裏から頭まで走る。懐かしいような、大それたことをやってのけたような不思議な感覚が生まれる。そして歩き出す。湿った土から枯れた芝生の上へ、そして落ち葉の上へと歩みを進める。小さな石を踏んづける度に、鋭い刺激が足裏から頭に伝わる。土は冷たいが、芝生は温かい。普段使うことのない身体の細胞が大騒ぎしているようだ。大地という「外なる自然」と身体という「内なる自然」が直接的に接触する。屋外ではゴム底の靴を履き、屋内ではコンクリートの建物のなかでパソコンの画面とにらみ合って仕事をする人間から、生態系の一部としての人間に還った気がする。アース（大地）に接続する「アーシング」の意味を前頭葉ではなく足裏から体感する。

その一方で安全性については、いつも以上に注意しなければならない。歩きながら地面に目を光らせる。松の葉、杉の枯れ葉、栗のイガをよけて歩く。ガラス瓶の破片、ペットボトルのキャップ、タバコの吸い殻が捨てられていることにも気がつく。また周囲の視線も気にする。はだしで歩いていると気付かれたら変な人だと思われるのではないかと内心ではビクビクしている。

はだし歩きを 30 分ほど行った。足の裏の土踏まずが刺激され、凹凸が大きくなった感覚がする。とくに足の指の付け根がふくらんだ。公園の水道で足の汚れを落とす。タオルで拭き、靴下を履く。サウナ後の水風呂のような感覚があり、冷たいが心地よい。

翌朝に再び公園をはだしで歩いた。昨日と比べると足も慣れてきたようだ。土踏まずの凹凸がさらに立体的になった。足の爪に土が入り込む。嫌がる人はいるだろう。はだし歩きをした後、足先の冷たさはやや気になる。

数日後に3度目のはだし歩きを行った。今回は約40分実施した。小石を踏んでできたのか、足裏に点々とした汚れが目につく。足は慣れてきたようで、初めてのような劇的な変化はみられない。

それから数日後、足裏にできた小さな傷がふさがったので、4度目のはだし歩きを行った。だいぶ慣れてきた。土踏まずと足裏のアーチがより一層、立体的になった。些細なことだが、あいかわらず親指の爪に土が入り込み、除去しづらいのが気になってしまう。歩くルートがマンネリ化してきた。新しい風景が眺めながら歩きたいと思い始める。

その後、何日間かはだし歩きを中断すると、足先が冷たく感じる。毎日しないと期待される効果は得られないのかもしれない。

はだしで歩きながら、ブルーノ・ラトゥールの著書「地球に降り立つ (Down to Earth)」を思い出す (ラトゥール 2019)。自然から離陸した近代人は、再び大地へ着陸する必要がある。脳ではなく足がそうしたメッセージを伝達しているようだ。

アルベルト・メルッチは、地球という「外なる惑星」と対比して、身体を「内なる惑星」と呼んだ (メルッチ 2008: 81)。過剰に「脳化」する現代社会において、それでもなお、私たちの身体は生態系の一部として存在する。はだし歩きは、大地という「外なる惑星」と身体という「内なる惑星」をシンプルかつ意義深いかたちで結びつける日常行為であったことに気づかされる。

4 二人ではだしで歩く—身体を介した対話

一人でのはだし歩きが自己と身体との「垂直的な対話」だとしたら、二人でのはだし歩きは「水平的な対話」が生まれる。4月半ばの土曜日、私と呉宣児は二人ではだし歩きをした。呉はすでにはだし歩き健康法について一定の知識を有していた。私の一人でのはだし歩きは、呉とともに歩くことではだしウォーキングへと質的に変化した。

私たちの向かった場所は、前橋駅から車で30分ほど北にあるぐりーんふらわー牧場・大胡の公園である。前日の天気予報は大雨だったが、朝には小雨となり、風も弱かった。私たちは予定通り実施することにした。

前橋駅前のビジネスホテルを車で出発した私は、途中で呉をピックアップする。「実はぐりーんふらわー牧場・大胡にはあまり行ったことがない」と、前橋市に20年以上暮らしている呉は話す。車生活ではない人にとって、赤城南麓エリアは遠いのだ。第1に、そこまで行く用事や目的があまりないということ、第2にあったとしても、バスや上毛電鉄といった公共交通機関で辿り着くことは簡単ではないからだ。

公園の駐車場に到着した。週末の9時半、小雨だからか人の気配はほとんどない。ウィンドブレーカーや雨合羽があれば大丈夫な程度の小雨だ。

大きな風車の見える入口から園内に入る。視界に広がる緑の芝生が雨に濡れてキラキラ光る。人がいないので、いつも以上に広々とした開放感がある。屋根付きの休憩スペースが一箇所だけあった。そこではだし歩きの準備をする。雨や日差しが強いときに備えて、こうした屋根付きの休憩スペースが公園内にもっとあると助かる。

私が靴を脱ごうとすると、「ちょっと待ってくださいね」と呉がいう。リュックサックから取り出されたのは、体表面の電圧を測定できる簡易測定器だった。携帯電話を一回り大きくしたサイズで、赤と黒のコードが差し込まれている。呉はコードの先端を地面に突き刺す。そしてコンクリートの上で靴を履き、もう一本のコードの先端を指でつまむ。「そうすると体の電圧が表示されるのよ」と解説する。しかし何度試しても「0」だった。「いつもは体表面の数値が表示されるんです。土の上にはだしで立つと一気に「0」になるのです。そうなるとうっかりやすんだけど、今日はなぜかうまくいかないわね…」と困った表情をする。その後の私たちの推論では、雨によってコンクリートが濡れており、伝導性が高い状態になっていた。また私たちの履いている靴はゴム底ではない素材だった。そのため靴を履いていても、地面の負電荷が濡れたコンクリートから靴へ伝わり、足へ伝導して体表面の電荷が0になったのではないかと、ということである。

さて、いよいよ靴下と靴を脱いでのはだしになる。雨でぬれた芝の上にはだしで立った。思ったよりも冷たくはなく、適度な温度だ。この公園は「牧場」というだけあって、芝生エリアが圧倒的に多い。呉によれば、裸足歩きには芝よりも土の方が伝導性がよいという。そこで私たちは数少ない土のエリアを選んで歩くことにした。園内の舗装された道は歩きやすいが、コンクリートで固められている。よくみると土のエリアもあり、一人が歩く程度の幅はあった。私たちは舗装された歩道の脇にある土や雑草の部分を好んで歩く。濡れた土と時々当たる草の感触が爽快だ。

歩きながら次のような考えが浮かぶ。コンクリートが歩道の真ん中に位置し、土のエリアは端っこに追いやられている。私たちは現代社会のわき道をはだしで歩くマイノリティだ。公園の道は、靴を履いて歩いたり走ったりする人、あるいは公園整備の車が通行するのに適した環境に整備されている。コンクリートの道では、はだしで歩くという選択肢はなくなる。はだしで歩きたければ「端」に追いやられ、肩身を狭くして歩かなければならない。だがまだ土が残っているだけよいのかもしれない。市街地では土を見つけることすら難しい。ましてや土の上を自由に歩くことなど不可能に近いからだ。

「刈り払いしたばかりの芝や雑草は、足を切る可能性があるから注意した方がいいですよ」「もし蛇が出てきたとしても、こちらから攻撃しなければ噛まないのでもっとしておくのがいいです」と呉が折に触れてアドバイスしてくれる。はだし歩きを始めて日の浅い私とすれば、指南役が傍にいて歩くことができるのは心強い。

園内をゆっくりと一周歩いて30分ほど、風車がみえるスタート地点まで戻った。呉は「木の根っこは指圧効果があって気持ちいいのよ」という。目の前には一本だけ立派な根が地中に出ている桜の大木があった。根っこに足裏を押し付けると、立派な足つぼマッサージ

になる。「屋内のアーシングパットだと、指圧効果が得られないんです。それに対して屋外だとアーシングだけでなく、指圧効果も得られるのです。何より大気や自然に触れること自体が心地よいですしね」という。

パクドンチャンの理論的な貢献は、アーシングだけでなく、指圧効果や筋骨格の効果を総合して、はだしウォーキングを体系化したことにあると呉はいう。アメリカのクリントン・オーバーと心臓学者のシナトラ博士のアーシング理論では、電子生化学のメカニズムとその効果が強調される。屋外に出られない高齢者や障害者、また時間がなくて外に出られない現代人にとって、屋内で手軽にできるアーシングパットは安全で画期的だ。だが屋内のアーシングの場合、指圧効果や筋骨格への刺激は期待できない。屋外でののはだしウォーキングがもっともシンプルかつ総合的な効果をもつのだ。

風車前に水道があった。本来はチューリップの花壇の水やりに使うのだろうが、私たちはこの水道で足を洗う。韓国では森の路になるため、水道場がすぐにみつからないこともあり、参加者が各自でウェットティッシュを持参して足裏を拭いたり、水筒やペットボトルの水で洗い流したりするという。上級者になると、土を払うだけで靴下をはき、帰宅してから足を洗う人も少なくないらしい。初心者にとって足をどう洗うか、きれいにできるのかは大きな関心事の一つだろう。私の場合、足の爪に土が入ることが多く、それを取るのが難儀である。爪が汚れたり、爪に土が入るのを嫌がる人もいるかもしれない。

今回の二人でののはだし歩きは、はだし歩きのイベント企画の視察の意味合いもあった。イベントではまず牧草地エリアを歩くのがよいと呉と私は考えた。初心者にとっては、芝生の上を歩き、ときおり土のエリアへ入るのが歩きやすい。あまりに過酷な体験だと、「こんな大変ならばやりたくない」となってしまうため、最初は芝生や草原がよいかもしれない。

1時間半ほど歩き続けた後、公園の近くのカフェで休憩した。呉から韓国のはだしウォーキングの SNS コミュニティをみせてもらう。投稿の頻度やルールがしっかり定められており、事務局スタッフの奮闘ぶりがうかがえる。こうした運動は、最初の頃は盛り上がるが、時間の経過とともに自然消滅したり停滞したりすることが少なくない。その点、パクドンチャン会長の組織運営、精力的な講演、周囲のボランティアの献身により、うまく運営できているようだ。社会運動の資源動員論、マネジメントや組織論の観点からもとても興味深い。

韓国の土の道はどのようなになっているのか。呉は、韓国ではだしウォーキングのために造成された土の道をスマートフォンの写真で見せてくれる。土が雨で流れないように舗装されている。従来の公共事業とは逆をたどる事業である。コンクリートをはがして自然な素材に戻す公共事業に通ずるものといえる。

二人で対話しながらはだしで歩くと、様々な着想や疑問が浮かぶ。まずは、はだし歩きを始めるときの周囲の人々の反応だ。ある人からは「スピリチュアルは信じない」と一蹴された。だがはだし歩きに科学的な根拠があることを説明すると、相手は不思議そうな表

情になった。またある人は「冗談でしょう」と一笑した。だが近いうちにはだし歩きで韓国に行くつもりだと伝え、「本気なんですね」とビックリする。またある人は「危くない?」「気を付けてね」「破傷風になるのでは」という心配そうな反応を示す。他の人には「私は信じない」「よくやるよね」と呆れられる。おおむねこのような反応である。

パクドンチャンもクリントン・オーバーも同じような体験を語っている。「固定観念」「人生最高の日と最悪の日」「相手にされない日々」の章を読むと、はだし歩きやアーシングという画期的な健康法をみつけたにもかかわらず、専門家たちや周囲の人々からは見向きもされなかったことがわかる。パクドンチャンは金融業のビジネスマンであり、クリントン・オーバーは電気技術者である。医学者でも健康の専門家ではない「アマチュア」からはだし歩きは発見されたのだ。

否定的な反応を示す人々の共通点は、体験していないのにもかかわらず、はだし歩きを否定することだ。はだしで歩くことは危険であり、不衛生であり、理に適っておらず、つまりよくないことだと決めつける。他方で、靴を履いて歩くことは、当然であり、安全で、衛生的で、合理的で、つまり正しいことだとする。体験してから否定するならまだしも、なぜ体験なしに否定するのだろうか。その一つの説明は、はだしで歩くことに否定的な意味づけをする近代文化があり、規範が存在するからである。本稿の冒頭でふれたように、近代社会においてはだし禁止が社会的事実になったのだ。これが近代社会の社会秩序であり、「身体なるもの」の支配的な表象である。はだし歩きに対して、正常／異常の文化的な線引きが適用され、それは逸脱行動であり、危険で汚ない異常な行為であるとみなされる。

以下のような仮説が思い浮かぶ。第1に、近代化、より大きく言えば文明化の過程を通じて、人間のふるまいにたいする「文明／野蛮」の象徴的な線引きがつくられていった。「靴が買えないほど貧しい」「裸足は野蛮である」という言説の広まりは、ヨーロッパの近代化と帝国主義の拡大と関連性があるのではないだろうか。「繁栄と貧困」の線引きもある。

第2に、社会化である。「はだしで屋外を歩いてはならない」という社会規範を人々が内面化していくのは、すぐれて社会的な現象である。子供は平気ではだしで外を歩く。だが靴を履く練習を始める。徐々に「はだしで歩くのは、汚いから、危ないから、恥ずかしいからやめなさい」と親や先生に繰り返し言われる。学校では、運動会の騎馬戦などの例外的な時空間を除けば、常に靴を履く。そうした慣習行動と社会規範が子供たちに内面化していく。

何か手がかりはないかと、エラスムスの『子供の教育について』、マルセス・モースの『身体技法』、ノルベルト・エリアスの『文明化の過程』、フィリップ・アリエスの『<子供>の誕生』、アラン・コルバンの『歴史を残さなかった男の歴史—ある木靴職人の世界』、レベッカ・ソルニットの『ウォークス—歩くことと精神史』といった、人文・社会科学の名作から探してみた。だが、はだしに関する記述を残念ながら見つけだすことはできなかった。はだし歩きという所作、行為、ふるまいが人文・社会科学の考察の対象になっていないのだろうか。だとしたらなぜだろうか。

私が自由に屋外をはだしで歩くことができないのは、私の不能力ではなく、環境がそうさせているからだともいえる。よって、はだし歩きを求める権利が存在するならば、そうした環境を整備するのは政治の責務といえるかもしれない。韓国のはだし歩き国民運動が提唱する「接地権」はまさにそうした権利のことだ。そして接地権の主張を認め、はだし歩きのための環境整備を定めた条例を制定した自治体も誕生している。

5 三人以上ではだしで歩く―「Back to the Earth」イベントの開催

(1) はだし歩きのイベント

三人以上がはだしウォーキングを同時に行えば、それは集合的な行為である。私と呉は、2023年6月にはだしウォーキングのイベントを開催した。以下のようないくつかの必然と偶然がうまく合致しての実施となった。

まず2-3月に前橋市の公園管理事務所からトライアルサウンディング事業の話を持ちかけられた。利用が低迷しているぐりーんふらわー牧場・大胡で何か試行イベントを行わないかかという誘いだった。この案件を私が事務局を務める地域団体「前橋赤城マイマイの会」の地域メンバーで、前橋市でイベント会社を運営するYさんと共有した。同時に東洋大学の鈴木ゼミの学生によるテントサウナの企画も実施することになった。イベント実施は6月3日に決定した。

Back to the EARTH

土と木に直接触れて、母なる大地に還るイベントをスローシティで体験！

6/3 2023年
(土) 10:00~15:00

**ぐりーんふらわー
牧場・大胡**
(前橋市滝窪町 1369-1)

1 **テントサウナ** 10分 汗をかくてリフレッシュ！ イベント参加 500円！

2 **裸足ウォーキング** 無料 大人も子どもも裸足で歩こう！

お問い合わせ▶ slowmaimai@gmail.com 080-3487-7805 (鈴木)

主催：前橋赤城マイマイ 共催：だんきち商店 / 株式会社IRORIBA

図2 イベントのフライヤー

3月下旬にYさんとのLINEのやりとりで、イベントの名前をどうするか相談した。そのときに思いついたのが「Back to the Earth」だった。フランスの人類学者ブルーノ・ラトゥールの『地球に降り立つ (Down to the Earth)』と映画『バック・トゥ・ザ・フューチャー』から着想を得て、「大地に還る (Back to the Earth)」の案を出した。Yさんもこの案を気に入った。Yさんにはだしウォーキングの企画書を送り、公園管理事務所に提出する正式書類の作成をお願いした。

企画実施にむけて、呉とミーティングおよび現地視察を複数回にわたり行った。4月7日にZOOMミーティング、4月15日にぐりーんふらわー牧場・大胡での初視察、5月22日に最終視察（公園管理事務所の職員も同伴）、5月26日に対面打合せ、6月2日に短い最終打合せ、そして6月3日に本番を迎えた。その間に呉とはメールとFacebookのメッセージャーを通じて、韓国語で書かれた韓国裸足ウォーキング市民運動本部の公式パンフレットの日本語訳の作成、イベントの事後アンケートの作成を行った。東洋大学の鈴木ゼミでは、有志でプロジェクトチームを結成し、5月半ばに大学近くの小石川植物園で実験的にはだしウォーキングを行った。

4月上旬から下旬にかけて、提案事業書とフライヤーをYさんが作成した。

だが5月初旬にYさんが体調不良で入院することになった。そのためYさん主催の丸太切り選手権は中止となり、テントサウナとはだしウォーキングの2つだけの実施となった。イベント本番の集客という意味では大打撃だった。だがイベント実施にむけた準備はYさんの協力の下に着実に進んでいたため、大きな問題はなかった。東洋大学の学生17名と共愛学園前橋国際大学の学生2名の合計19名が統一の企画運営スタッフとして参加した。

イベント実施2週間前頃から広報を開始した。個人のSNSとゼミナールのInstagramを中心に載せた。前橋移住関係者のSNSでも周知した。山本龍前橋市長が個人のFacebookで宣伝して下さった。大学の広報課を通じてPRも依頼した。上毛新聞の知人の記者に依頼し、6月1日に実施記事が掲載された。NHK群馬のディレクターに連絡したが、残念ながら返信はなかった。前橋市の観光政策課に伝え、前橋市役所職員に周知して下さった。前日にある市職員から連絡をもらい、「当日は市長が来るかもしれません」と伝言をもらった。

はだしウォーキングのイベントでは、Googleフォームから参加者の受付をした。上毛新聞の記事に参加のQRコードを掲載してもらった。だが申し込みは伸び悩み、前日までに8名参加エントリー（1キャンセルをのぞく）だった。当日参加も可としたので、関係者はGoogleフォームで申込せずに参加した方が多かった。

懸念点は当日の天気だった。5月は文字通りの五月晴れが続いたが、6月が近づくにつれて天気の見通しが立たなくなっていた。1週間前から台風接近で荒れた天気が予想された。ただし、はだしウォーキングは通常の雨ならば実施できるという利点が効いた。大雨や警戒警報がでなければ、実施の方向で考えることができた。

前橋市の公園管理事務所には、以下のような内容の事業提案書を提出した。

【提案事業の概要】

効率性やタイムパフォーマンスが優先される現代社会において、職場や日常で心身のストレスを感じる人々は少なくない。そして余暇と経済的な余裕を確保できない社会層ほど、十分な休養の機会を確保できない状況に陥る。そうしたなかで、手軽かつ安価に実践できる健康法の開発とその普及が個人にとっても社会にとっても重要な課題になりつつある。

上記の問題背景を踏まえて、本事業では〈はだしウォーキング〉のイベントを開催する。この健康法には、韓国発祥のはだしウォーキング市民運動（パクドンチャン会長）と米国発祥のアーシング（クリントン・オーバー）の 2 つが主に存在するが、本事業は前者を採用した日本で初めての試みである。豊かな自然と地域資源を活かしたまちづくりを進める前橋・赤城スローシティ、そして広大な敷地を有するぐりーんふらわー牧場・大胡の特徴を活かして、下記のプログラムを午前 10 時開始と午後 1 時 30 分開始の合計 2 回、各回約 90 分で行う。

- ① はだしウォーキングの簡単なレクチャーと準備体操 15 分
- ② 園内の指定エリアではだしウォーキング 60 分（当日の天候や気温、参加者の体調に合わせて適宜調整する）
- ③ 足洗い・整理運動と事後レクチャー・瞑想 15 分合計 90 分

1 セットの定員は 30 名程度とする。

講師は呉宣児と鈴木鉄忠が行う。サポーターとして、前橋赤城マイマイの会に参加する共愛学園前橋国際大学と東洋大学の学生メンバー複数名が参加する。

参加費は無料とする。参加者は次の持ち物を各自で用意する。水分補給の飲み物、日よけの帽子、雨天の場合の雨具、足洗い用のタオル。（雨天の場合でも決行の予定である。）

【想定しているターゲット、集客性】

日常的に自然と直接触れる機会が少なく、デスクワークと都市的環境が中心の生活を営むことで、心身の健康に不安を覚えたり慢性的な不調や疲れを感じたりしている人、または現在は未病だが健康に日頃から高い関心をもつ人を対象とする。本事業に関心があれば、年齢層に制限はなく、老若男女問わず参加できる。

【事業に必要な面積のイメージ】

裸足で安全に歩行が可能な土・芝生を事業エリアとして、日陰のあるルートを設定した。

【対象地域の利便性、サービス向上の考え方】

第 1 に、広大で自然豊かな敷地をもつぐりーんふらわー牧場・大胡は、はだしウォーキングの実施に適した公共空間である。特別な機材や設営道具は必要なく、安全な土や芝生（可能な限り芝生より土が望ましい）と足洗い場があれば、本事業を実施することができる。

第 2 に、過少利用の地域資源の活用策になる。はだしウォーキングは個人でもグループでも手軽に実施できる健康法である。効果を得るには、毎日朝昼晩の 3 回、1 日あたり 1~2 時間の実施が推奨されている。つまりはだしウォーキングの習慣化は公園の定期利用にもつながる。当公園でははだしウォーキングを行うことで、公園の利用者増、そして併設店舗の売り上げ増も期待できる。

第 3 に、スローシティの活性化につながる。公園に代表される公共空間・施設の活性化、日常の場所への新たな付加価値の発見、環境に配慮した事業、参加者の健康促進と意識改革、誰もが参加しやすい事業内容は、スローシティ国際連盟の理念とも一致する。

第 4 に、地域内外の参加者の交流促進と新たなコミュニティの形成が期待できる。はだしウォーキングでは、参加者同士の会話が自然と生まれる。それが交流促進につながり、継続的な関係づくりに発展しうる。実際に韓国の裸足ウォーキング市民運動では、本部機能をもつ SNS コミュニティが 2 つ、1000 人程度が参加する Web カフェが 1 つ、全国各地の支部 SNS コミュニティが 20 以上存在し、定期的に互いの実践や経験を交換しあっている。はだし歩きを通じた新たなコミュニティ形成の可能性を有している。

第 5 に、新たな健康法の発信地としてのブランディング効果が期待できる。ウォーキングやヨガなどの健康法はもはや目新しいものではない。また米国発祥のアーシングは、特に健康意識の高い富裕層に徐々に知られつつある健康法だが、その効果や実践方法の説明はまだ十分になされていない。韓国発祥のはだしウォーキングは、創始者のパク・ドンチャンの精力的な研究と検証と国民運動の推進により、韓国において科学的にも大衆的にも確立された健康法になりつつある。この健康法に日本でいち早く着目した呉宣児教授、スローシティの研究と普及を実践する鈴木を通じて、前橋市が日本で最初のはだしウォーキングのイベントの開催地として先駆的役割を果たすことができる。全国的に SDGs（持続可能な開発目標）、ウェルビーイング、QOL 向上の機運が高まるなかで、前橋独自の健康法の実践は、広報的なインパクト効果やブランディング向上に大きく資するものと期待できる。

(2) 「Back to the Earth」 イベント

朝 6 時に起床し、ホテルの窓を開けて手を伸ばすと、ポツポツという小雨を感じる。見上げると雲が晴れていくような空だった。この天気なら今日のイベントを実施できると確信した。

前橋駅で参加者メンバーをピックアップしてぐりーんふらわー牧場・大胡へ出発する。8 時 50 分に現地に到着する。

運営メンバーの学生たち 19 名が集まり、9 時 15 分にミーティングを行う。私は以下の内容を伝える。今回のイベント実施には、3 つの挑戦があった。第 1 に、公園管理事務所のぐりーんふらわー牧場・大胡の暫定貸し出し事業である。第 2 に、はだしウォーキングというイベントの初開催である。呉と私にとっては、教育研究から一歩踏み出し、個人的な趣味と地域貢献を兼ねた初めてのイベント開催だった。第 3 に、東洋大学のゼミ生主催によ

るテントサウナの初イベント開催である。スローシティの活性化を目的とした学生企画であり、これまでに地域の人々の協力を得て開催までこぎつけた。これまでの「使う側」から、社会と地域を「作る側」に立つ通過儀礼になる。

9時45分に受付を開始する。風車前のベンチを受付に利用する。学生たちは、受付対応や撮影など各自の役割に応じてうごく。事前申込の参加予定者が集まる。参加者はおおむね以下の経緯で参加した。

- ・ 主催者の個人的なつながり／パーソナルネットワーク：6名
- ・ 教員－学生とのつながり：1名
- ・ 一般参加：2名
- ・ 公園管理事務所の職員：2名



写真 はだしウォーキングの様子

10時に予定通り始めた。参加者で輪になる。私が簡単な挨拶をした後、呉がはだしウォーキングのミニレクチャーを行う。パワーポイントのスライドをA3判にカラー印刷し、紙芝居のようにめくりながら説明する。15分ほどの簡潔で効果的な解説だった。屋外で開放感があり、青空教室のようである。紙芝居のリングに通す支え棒は小枝を用いた。

はだしウォーキングを実際に開始したのは、10時25分ごろだった。雨の気配はなくなった。少し風が強くけれども、ちょうどよい気温になった。20名ほどでゆっくりとぞろぞろ歩きだす。はだしウォーキングは一人でもできるが、大勢で行うメリットは参加者間で会話が生まれることだ。歩きながら隣の人と会話したり、「気持ちいい」「痛い」「イテテテ」

など足つぼの反応を楽しんだりする。参加者の多くは単独というより知り合いが数名いたので、そうした人と横並びで話しながら歩く。

30分ほど歩いた後に休憩ポイントとしたBBQ広場に到着する。呉によると韓国の森林でははだしウォーキングでは、途中の休憩のときにみんなで歌を歌う。今回はギターを演奏できる学生が歌を披露してくれた。参加者でスピッツの「空も飛べるはず」を歌う。事前に準備した歌詞の紙をみんなに配る。野外での音楽はとても心地よく、奏でた音楽がイベントに花を添えてくれた。

再び牧場の敷地に戻る。牛舎あたりは風車や鍋割山が見渡せるよい景色のため、参加者は集合写真や足の写真を撮りあう。

午前のはだしウォーキングが終わる11時半過ぎ、前橋市長が現地まで駆けつけてくれた。私と呉ははだしウォーキングの説明をかいつまんで行い、とくに「接地権」条例の重要性を前橋市長に伝える。はだしウォーキングと接地権はスローシティの理念に合致している。一回聞いただけで理解は難しいだろうが、前橋市の代表である市長に接地権とスローシティの関連を直接伝えた。

参加者にはアンケートに答えてもらい、最後に簡単な挨拶をして終了した。12時15分ごろだったので、おおむね予定通りだった。

午後の部は、午前よりは人数が少なくなった。だが午前に参加できなかった数名の新たなメンバーを迎えてはだしウォーキングを行った。私は特に疲れも感じず、心地よくルートを歩いた。予定のコースを回り、風車と赤城山がよく見えるフォトスポットで記念の集合写真を撮った。

予定より少しオーバーしたが、15時半前に終了した。はだしウォーキングは特に道具はないので、すぐに片づけは終了した。

(3) イベントのふりかえり

以下は、はだしウォーキング・イベントを実施後の所見や課題についての記録である。

【対象地での事業採算性】

本事業は経費がほとんどかからないため、採算を取ることは容易だった。安定性について、本事業は雨や雪でも実施できるため、どのような天候でも実施可能である。今回は当日朝まで不安定な天候だったが、警戒警報が県内や市内に発令されない限り、実施することとした。市場ニーズについて、本事業は収益目的を有していないが、参加者が道の駅やカフェを利用するなど、間接的な経済波及効果は期待できる。

【対象地で事業を本格実施する上での課題】

第1に、交通アクセスである。自動車保有者でなければ事実上到着できない。公共交通機関による移動が困難であり、この点はスローシティの理念と矛盾する。この点が最大の

課題である。

第 2 に、安全管理である。本事業のルート決定の視察および当日に公園管理事務所の職員が伴走して下さり、細かな安全確認と不測の事態への対応ができる体制だった。だが運営者だけで広大な対象地の安全確認は容易ではないと思われる。

第 3 に、土の道が少ないことである。牧場のメインエリアは芝生であり、土はバンガローエリアに限られる。可能ならば牧場周囲の一部を土の道にすれば理想的である。この点は現地視察に訪れた前橋市長に直接伝えた。

【対象地の有効活用に必要な行政支援】

第 1 に、園内における「土の道」の整備の検討である。はだしウォーキングを都市計画に取り入れた韓国の自治体では、公園内の道または市街地の敷地の一部を安全に裸足歩きのできる専用コースの設置が進んでいる。

第 2 に、足の洗い場の整備である。ただし現在設置されている水道で代用可能であると思われる。

第 3 に、「接地権」の条例制定の検討である。日照権と同じように、韓国の先進的な自治体では生活権の一つとして、公有地の一部に土の道を整備し、誰もが接地（アーシング、大地に接する）権利を条例で定めた。全州市は接地権を制定した自治体の一つであり、スローシティの認証都市である。スローシティの認証を得た前橋市も全国に先駆けて「接地権」を制定すれば、市内外に大きなインパクトが期待できると考える。

スローシティの責務の一つは、「自然の時間」にいつでもつながることができるという市民の権利を守り、その機会を創出することである。

6 はだし歩きの社会学にむけて

最後に、これまでの内容を整理したい。本稿では、はだし歩きを身体社会学に位置づけた。まずははだし歩きの実体験と省察から“コロンブスの卵”の殻が壊れていく過程を記述した。「一人ではだしで歩く」では、はだし歩きが大地という「外なる惑星」と身体という「内なる惑星」を結びつけるシンプルかつ意義深い行為であることを示した。それと同時に、危険、不衛生、社会規範からの逸脱といった「はだし禁止」の強制力が生じることにも指摘した。「二人ではだしで歩く」では、はだしで歩きながらの二者間の水平的な対話を通じて、個人の身体的なミクロな体験と社会の法制度や環境の制約要因との関連に言及した。はだし歩きに適した物理的な環境の不備だけではなく、はだし歩きを忌避する文化的な壁が存在することにもふれた。「三人以上ではだしで歩く」では、韓国裸足ウォーキング市民運動の取り組みを取り入れたイベント企画「Back to the Earth」の運営と実施過程を記述した。集合的な行事としてはだしウォーキングを実現する諸条件を論じた。

以上を踏まえて、はだし歩きの社会的な含意を述べて本稿の結びとしたい。普段の私たちは「社会の時間」（仕事や学校の時間割）で生活している。そしていつのまにか「自然

の時間」を忘れてしまう。だが人間は「社会の時間」だけでなく「自然の時間」にも生きている。そのことを思い出すために、自然と直接ふれる時間をつくり出す必要がある。「Back to the Earth」のはだしウォーキング・イベントは、地面にはだしでふれることで、体が「自然の時間」のリズムを取り戻すチャンスを提供する。「社会の時間」のなかで体内に過剰にため込まれた活性酸素を大地の自由電子が解毒し、ストレスホルモンのコルチゾールの分泌を安定化させる。はだし歩きは「身体の時間」と「自然の時間」を直接結びつけることができる。さらに二者または三者以上のはだしウォーキングは、水平的な対話や関係づくりのきっかけにもなる。

はだし歩きは、社会学の根本的な3つの問いかけ（ミルズ 2017: 21–23）—社会秩序、社会変動、社会運動—に対して、個人と社会の結節点を日常生活からとらえ直すチャンス、すなわち社会的想像力を発揮する場を提供することができる。

はだし歩きと社会秩序

- ・ はだし歩きの禁止は、どのような社会規範、強制力、制裁によって成り立っているのか。
- ・ はだし歩きを抑制（または促進）する地域社会や社会制度とは具体的にどのようなものか。
- ・ 屋外ではだし歩きという「違背実験」（エスノメソドロジー）は、周囲の人々の「当たり前」にどのような反応をもたらすか。

はだし歩きと社会変動

- ・ 靴で歩くことは、いつから、どのようにして、社会的事実になったのか。それはいつ、どのようにして日常生活の秩序になったのか。
- ・ 当該社会の近代化、都市化、文明化とはだし歩きの禁止（ないし忌避）はどのような関連があるのか。
- ・ どのような技術やモノの誕生が、靴で歩く習慣を促進したのか。

はだし歩きと社会運動

- ・ 韓国のはだしウォーキング市民運動のような社会運動は、どのように誕生したのか。いかなる現状変更を要求し、何を実現しようとしているのか。
- ・ はだし歩きは、どのような個々人の欲求にねざしているのか。
- ・ はだし歩きという身体にねざした体験を通じて、どのように人々の日常生活の意味づけが変化するのか。

上記の3つの問いかけのミクロ次元とマクロ次元を行き来しながら、両者をつなげるのが社会学的想像力である。本稿で論じたように、はだし歩きは、単なる数ある健康法の一

つでもなければ、健康志向のライフスタイルの選択の問題だけでもない。体調不良といった個人の「ちょっとした不具合」(メルッチ 2008: 101) に対して、身体の声を「聴くこと」の始まりにすることができる(メルッチ 2008: 81)。はだしで歩けば、心身に生じる様々な活性化効果を感じるだけでなく、見過ごしていた足元のゴミやコンクリートに囲まれた生活環境に気がつく。ミルズのいう「生活圏における私的問題」と「社会構造における公的問題」がまじりあう領域に入り込むのである。地面をはだしで歩くたびに、「かつてはゆるぎないものと思っていたこれまでの判断が、今ではなんとも説明のつけようもない淀んだ思考の産物のように思えて」きて、「物事に驚く力が、いきいきとよみがえる」(ミルズ 2017: 24)。はだし歩きは、個人のトラブルと社会や歴史の結節点を解明する社会学的想像力を養う、シンプルかつパワフルな初めの一步を提供するのである。

注

- 1) 「柳田国男『明治大正史 世相篇』注釈プロジェクト」の公式サイトには、非常に詳しい注釈が公開されている。とくに「足袋」「大正終りの護謨長時代+跣足足袋、地下足袋」は、日本社会におけるゴム底靴の普及を詳しく説明している。本稿では紙幅の関係で扱えないため、今後取り上げたい。

参考文献

- オーバー、クリントン、スティーブン・T・シナトラ、マーティン・ズッカー 2015『アーシング』(エハン・デラヴィ／愛知ソニア・共訳) ヒカルランド
- 鈴木鉄忠 2022『「見知らぬ私の地元」の探究—前橋赤城スローシティのフィールドワーク』上毛新聞社
- ターナー、ブライアン・S 2005「身体社会学の過去そして未来—研究アジェンダの確立」大野道邦／油井清光／竹中克久(編)『身体社会学—フロンティアと応用』世界思想社
- パクドンチャン 2023『裸足で歩こう—大地がくれる治癒の奇跡』(伊波浩樹・訳、呉宣児・監修) 博英社
- ミルズ、C・ライト 2017『社会学的想像力』(伊奈正人／中村好孝・訳) ちくま学芸文庫
- メルッチ、アルベルト 2008『プレイング・セルフ—惑星社会における人間と意味』(新原道信／長谷川啓介／鈴木鉄忠・訳) ハーベスト社
- 柳田国男 2023『明治大正史 世相篇』(佐藤健二・校注) 角川ソフィア文庫
- ラトゥール、ブルーノ 2019『地球に降り立つ—新気候体制を生き抜くための政治』(川村久美子・訳) 新評論

Abstract**Barefoot walking and sociological imagination****SUZUKI Tetsutada**

The purpose of this paper is to explore what sociological implications and significance walking barefoot has. This paper is positioned as an experimental essay and attempts to describe the actual experience and reflection of walking barefoot. In the chapter "Walking Barefoot Alone," I showed that walking barefoot is a simple and meaningful act that connects the "outer planet" of the earth with the "inner planet" of the body. At the same time, I pointed out that the social idea that walking barefoot can be dangerous, unhygienic, and against social norms. In "Two People Walking Barefoot", I referred to the relationship between individual micro-experiences and social constraints through a dialogue between two people walking barefoot. I also mentioned not only the inadequacy in certain situations of the physical environment for barefoot walking, but also the existence of cultural barriers that discourage barefoot walking. In "Walking Barefoot with Three or More People," I described the implementation process of "Back to the Earth," an event project involving the Korean Barefoot Walking Citizens' Movement. The conditions for realizing walking barefoot as a collective event are discussed. Finally, it is argued that walking barefoot raises important sociological questions and provides an opportunity to enrich the sociological imagination.