

ESP教育における体育学関連で見られる語彙調査 —ヨガ指導語彙をもとに—

渡 辺 真 美* 大 橋 由紀子**

An Attempt at a Corpus Compilation for English Related to Physical Education Based on Words Used in Instructing Yoga

Mami WATANABE, Yukiko OHASHI

Abstract

With the aim of developing English teaching materials for physical education, this study attempted to compile a corpus based on three yoga DVDs for beginners and intermediates. The reason yoga DVD is used is that stretch and conditioning essential to physical education are all said to come from yoga asanas, or yoga poses.

An overview of the compiled corpus (51,790 words) was provided through a comparison with the General Service List (GSL) and the Academic Word List (AWL). One of the findings of the analysis is that the corpus is made up of 87.3% (45,184 words) basic words but only 3% (1,589 words) academic words and 9.6% (5,017 words) technical words. Although the basic words made up most of the corpus in a comparison of tokens, when comparing word types (2,332 word types), basic words are 57% (1,340 words), academic words are 9.9% (230 words), and technical words are 33% (762 words) of the total. The results indicated that the compiled corpus related to physical education had a quite high ratio of technical words, suggesting that these technical words need to be utilized in order to develop English teaching materials for physical education.

1. はじめに

ESPとはEnglish for Specific Purposesのことで、直訳をすれば特定の目的のための英語ということになる (Boulton, Thomas, and Rowley-Jovilet, 1996; Hutchinson and Waters, 1987; Swales, 1990)。一人の人間が使用する言葉も、その言葉が使われる相手、目的、状況などによって大きく異なることはいうまでもない。大学生が友達と話す場面、大学で教職員と話す場面、飲食のアルバイトで話す場面を想像しても、使われる言葉が大きく異なることは容易に想像できる。大学を

*国際文化学部国際コミュニケーション学科、**ヤマザキ動物看護大学動物看護学部

卒業して、例えば、ホテルに就職した場合に使われる言葉はどうであろう。製菓会社の営業として働く場合はどうであろう。

高校卒業後のいよいよ専門教育課程に入っていく大学という場の英語教育において、特定分野の専門家集団で使用される言語特徴を研究するESPという分野に多くの関心が集まって20年以上経った¹。この間、医学英語や薬学をはじめとし、看護学、工学、商業英語や観光業²の分野でESP研究はなされてきた³。また、コーパス技術を応用したESP教育・研究も現在までに多数報告されている。言語教育に利用されるのは汎用コーパスと特殊コーパスがある。汎用コーパスは研究目的に合わせて収集された資料が電子化されたものであり、特殊コーパスは特定の言語研究のために構築するものである（赤野・堀・投野，2014）。特殊コーパスはESP教育のために構築するコーパス等も含まれる。例えば大橋・岡・関谷・花田（2016）が構築したタグ付きESP教育用コーパス等が挙げられ、教育現場で利用するための特殊コーパス構築について、正規表現を利用したアノテーション付与方法について発表している。コーパスなどを参照していなかったり、その分野の門外漢が作成していたりというような研究成果を踏まえていないものであれば⁴、これらの分野での英語学習書は一般に見られるようになった。

しかしながら、体育学に関する分野でのESP研究報告は、体育系学部学生に対する動機づけに関する研究や、英語で行う大学体育の実態調査等⁵で散見する以外は筆者の調べた範囲ではほとんど見られない。体育学関連に興味を持つ大学生の多くが英語に苦手意識を持ち、英語に対する諦めの気持ちを強くもつなか、大学で英語を学び始めて早々に、大学の英語も高校までの延長かと失望していくケースは少なくない。彼らの多くは、例えば、二の腕の鍛え方には興味を持ちトレーニング方法に一言持つものもいる。二頭筋や三頭筋という語が日常の語彙となっている者も、まだなっていない者も、筋肉の話や鍛え方には高い関心がある。このような学生に対しての実践的かつ興味を持てる英語教材が存在しないという現状に、いかに有効に対処できるであろうか。

体育学関連の英語をどのようにして教えれば良いだろうか。伝統的な方法としては、多くの体育学関連の記事を扱った読み物を読み、そこに出てくる単語やフレーズをとりあげ覚えてもらうことである⁶。または、体育学関連の動画や音声教材とし、出てくる単語やフレーズをとりあげることである。しかし、このような方法では、たまたま扱われた読みものや動画に出てきた語の重要性の判断は教材執筆者の主観に委ねられている。一方、重要な語や句の多くがその教材には含まれない可能性は高い。いずれにしても、このような方法は体系的ではなく非効率であることは否めない。学習者の身になってみれば、体育学関連の分野を学ぼうとて現実使用される可能性の高い単語や句を重点的に学びたいというのが本音であろう。

本研究では、このような問題を解決するために初中級者向けヨガ指導の語彙調査を試みる。体育学関連というと、様々なスポーツや体操やダンス等の身体運動が考えられるが、ウォームアップとクールダウンはどの運動においても必要不可欠な基本である。そのウォームアップとクールダウンの主要要素はストレッチ⁷と筋コンディショニング⁸になるが、そのストレッチや筋コンディショニングの全種類はすべて、840万のポーズを有するヨガ⁹に由来するといわれて

いる。そうであるならば、初中級者向けヨガ指導で使用される英語には必然的に、体育学関連の専門課程に入っていく学生にとって重要な語彙が多く含まれると考えられる。

2. 研究の目的

本研究の目的を以下のように設定する。

1. 初中級者向けヨガ指導で使用される英語のコーパスを構築すること
2. ストレッチと筋コンディショニング関連の重要語リストを作成すること
3. ストレッチと筋コンディショニング関連の専門用語（特殊語）リストを作成すること

3. 研究方法

ここでは、本研究で用いた言語資料および分析の手順について説明する。

3.1 言語資料

英語による初中級者向けヨガのDVD 3 枚（合計約 3 時間・総語数51790語）を使用した。DVD のヨガレベルを初中級者向けに絞った理由は、上級者対象のヨガ指導には言葉が初中級者向けほどには必要とされないからである。DVDのタイトルと出版元は下記の通りである。

Level One Training DVD、Yoga Fit Training Systems Worldwide Inc.

Yoga Tune Up quickfix with Jill Miller Upper Body Series、Tune Up Fitness Inc.

Yoga Tune Up quickfix with Jill Miller Lower Body Series、Tune Up Fitness Inc.

3.2 分析ソフト

下記の2つが使用した分析ソフトである。

WordSmith ver.6

RANGE Program

RANGE ProgramはPaul Nationにより開発されたフリーツールである。このツールにより、構築するコーパスに含まれる語彙の難易度を¹⁰General Service List of English Words for the first 2000 (GSL) およびAcademic Word List (AWL) と比較することが可能になる。

3.3 分析手順

最初に、ヨガ指導DVD 3 枚をワードに書きおこし、ヨガのコーパスを作成した。その後、構築したコーパスをWordSmithで読み込み、頻度順の語彙リストを作成した。次に、RANGEprogramにより、構築したコーパスに含まれる語彙における基本語（GSL, AWL）の比率を調査した。

4. 結果

上記の研究目的に沿って、初中級者向けヨガの英語コーパス、ストレッチと筋コンディショニング関連の重要語、ストレッチと筋コンディショニング関連の専門用語（特殊語）のリスト順に提示していく。

まず、初中級者向けヨガの英語コーパスだが、総語数¹¹は51790、異なり語数¹²は2332であった。頻出度順に上位25語まで示したものが表1-1である。単語の頭にマークがないものが機能語¹³で、アスタリスクマークがついた単語が内容語¹⁴である。アスタリスクマーク2つは、ヨガという文脈だからこそ高頻出となったと考えられる単語である。25位までのリストにはどのようなコーパスにも上位に出てくる単語が並ぶが、2つのアスタリスクマークがついた単語であるback、up、down、arm、handなどはヨガレッスンに特徴的といえるであろう。

表1-1 初中級者向けヨガ指導で使用される英語のコーパス

N	Word	Freq.	%	Lemmas
1	THE	1957	6.35	
2	AND	1087	3.53	
3	TO	1008	3.27	
4	YOUR	1001	3.25	
5	BE	628	2.04	[be[0] am[15] are[302] been[4] being[8] is[274] was[10] were[15]
6	OUR	612	1.99	
7	OF	551	1.79	
8	A	522	1.69	a[484] an[38]
9	YOU	510	1.65	
10	WE	454	1.47	
11	* * BACK	443	1.44	back[426] backs[17]
12	* THAT	441	1.43	that[398] those[43]
13	* * UP	397	1.29	up[392] ups[5]
14	IN	351	1.14	
15	ARE	302	0.98	
16	INTO	285	0.92	
17	IS	274	0.89	
18	* THIS	269	0.87	this[236] these[33]
19	AS	264	0.86	
20	ON	255	0.83	
21	IT	242	0.79	
22	* * DOWN	224	0.73	
23	* * ARM	214	0.69	arm[74] arms[140]
24	* * HAND	212	0.69	hand[62] hands[150]
25	* * LET	208	0.67	let[195] letting[13]

表1-2は上位26位から50位までのリストであるが、機能語の割合が減っている。foot、right、forward、muscle、kneeなど体の部分や方向性を示す、ヨガ指導には必須となる単語が目立つ。さらに目を引くのは、難易度の低いfootやrightより上位の26位と27位にinhaleとexhaleが来ていることである。ヨガでは呼吸が基本中の基本として大変重要な扱いになっていることが、ここから見えてとれる。

表1-2 初中級者向けヨガ指導で使用される英語のコーパス

26	** INHALE	207	0.67	inhale[176] inhales[1] inhaling[30]
27	** EXHALE	194	0.63	exhale[148] exhaling[46]
28	** FOOT	187	0.61	foot[112] feet[75]
29	SO	176	0.57	
30	FOR	175	0.57	
31	** RIGHT	173	0.56	
32	* TAKE	167	0.54	take[101] takes[7] taking[59]
33	* THEN	167	0.54	
34	* COME	165	0.54	come[89] comes[19] coming[57]
35	OR	161	0.52	
36	CAN	157	0.51	
37	** FORWARD	153	0.50	forward[152] forwards[1]
38	* GO	153	0.50	go[42] goes[5] going[105] gone[1]
39	** MUSCLE	153	0.50	muscle[38] muscles[115]
40	** HANDS	150	0.49	
41	** KNEE	146	0.47	knee[52] knees[94]
42	** LEG	145	0.47	leg[93] legged[4] legs[48]
43	FROM	142	0.46	
44	** SIDE	141	0.46	side[114] sides[27]
45	** ARMS	140	0.45	
46	** POSE	136	0.44	pose[130] poses[6]
47	** SHOULDER	136	0.44	shoulder[52] shoulders[84]
48	** BODY	134	0.43	body[114] bodies[20]
49	* HERE	134	0.43	
50	WITH	129	0.42	

51位から75位までの表1-3には61位にbreatheがheadやlow等のより難易度の低い語をおさえて上位に表れる。inhaleとexhaleにこのbreatheを加えると、呼吸への言及が500回以上¹⁵されていることが明らかとなる。このbreatheの出現はヨガにおける呼吸の重要性がさらに強調される結果として捉えることができる。その他、体の部位や動きを示すliftなどが目を引く。

表1-3 初中級者向けヨガ指導で使用される英語のコーパス

51	** HIP	125	0.41	hip[57] hips[68]
52	WILL	123	0.40	
53	** FEEL	122	0.40	feel[68] feeling[47] feels[7]
54	* ALL	118	0.38	
55	IF	118	0.38	
56	** MUSCLES	115	0.37	
57	* NOW	115	0.37	
58	AT	112	0.36	
59	* LEAVE	110	0.36	leave[0] left[110]
60	** LEFT	110	0.36	
61	** BREATHE	109	0.35	breathe[68] breathing[41]
62	** HEAD	108	0.35	head[99] heads[9]
63	** STRETCH	106	0.34	stretch[79] stretched[3] stretches[6] stretching[18]
64	GOING	105	0.34	4回+8回+6回
65	** LOW	104	0.34	low[24] lower[80]
66	DO	100	0.32	do[64] did[2] does[5] doing[25] done[4]
67	** FLOOR	97	0.31	
68	** OPEN	97	0.31	open[61] opening[36]
69	* GOOD	96	0.31	
70	* JUST	96	0.31	
71	* GET	95	0.31	get[72] gets[1] getting[16] got[6]
72	* LIKE	95	0.31	
73	** KNEES	94	0.30	
74	** TOWARDS	91	0.30	
75	** LIFT	90	0.29	lift[51] lifted[1] lifting[30] lifts[8]

76位から100位までとなると、ほぼすべての語がヨガ指導の様子がイメージできる単語で占められている。

表1-4 初中級者向けヨガ指導で使用される英語のコーパス

76	** LOWER	89	0.29	lower[80] lowering[9]
77	MORE	88	0.29	
78	ONE	87	0.28	
79	** OUT	86	0.28	
80	** RELEASE	85	0.28	release[73] releasing[12]
81	** SPINE	82	0.27	spine[74] spines[8]
82	TIME	82	0.27	time[72] times[10]
83	** BREATH	81	0.26	breath[73] breaths[8]
84	** OVER	81	0.26	
85	** BEND	80	0.26	bend[55] bending[18] bends[1] bent[6]
86	** MOVE	77	0.25	move[39] moves[2] moving[36]
87	** FEET	75	0.24	
88	HELP	75	0.24	help[47] helped[1] helping[9] helps[18]
89	** DRAW	74	0.24	draw[41] drawing[27] draws[6]
90	** KEEP	73	0.24	keep[52] keeping[19] keeps[2]
91	** WAY	72	0.23	way[69] ways[3]
92	NEXT	70	0.23	
93	** REACH	70	0.23	reach[40] reaches[4] reaching[26]
94	WANT	70	0.23	want[66] wanting[3] wants[1]
95	AGAIN	68	0.22	
96	** BALL	68	0.22	ball[17] balls[51]
97	BUT	68	0.22	
98	** CHEST	68	0.22	chest[64] chests[4]
99	** HIPS	68	0.22	
100	** NECK	66	0.21	neck[65] necks[1]

表2ではストレッチと筋コンディショニングに関する重要語リストとして25位までを提示する。これは、これまでのリストから内容語のみを残したもので、語頭のアスタリスクマークを削除したものである。前述したように、この研究は将来的に体育学関連の英語教材作成に役立てるという位置づけから始められた。そこで、この最終目的に沿って、ストレッチと筋コンディショニングの全種類はすべて840万のポーズを有するヨガに由来する¹⁶という理由から、リストのタイトル名を「ヨガ」という表現から「ストレッチと筋コンディショニング」という表現に変更するのは妥当だと思われる。

次に、構築したヨガコーパスにおける基本語（GSL, AWL）の比率がどのようなものかRANGE programを用いて調査した結果が表3にまとめてある。GSL2000語レベルまでに含まれる語彙は全体（token）の総語数（51790words）の87.24%（45184words）を占め、AWLに含まれる語（1589 words）は全体の3.07%であった。GSLとAWLを除いた、その他として特殊語と見なされる語は5017wordsで全体の9.69%であった。つまり、全体の総語数（token）での比較では、ほぼ90%が基本語で占められることが明らかとなった。しかし、異なり語数（type）の総語数（2332words）で比較すると、GSLは57.46%（1340words）、AWLは9.86%（230words）、特殊語は32.68%（762 words）となることが示された。

表2 ストレッチと筋コンディショニングに関する重要語リスト

N	Word	Freq.	%	Lemmas
1	BACK	443	1.44	back[426] backs[17]
2	THAT	441	1.43	that[398] those[43]
3	UP	397	1.29	up[392] ups[5]
4	THIS	269	0.87	this[236] these[33]
5	DOWN	224	0.73	
6	ARM	214	0.69	arm[74] arms[140]
7	HAND	212	0.69	hand[62] hands[150]
8	LET	208	0.67	let[195] letting[13]
9	INHALE	207	0.67	inhale[176] inhales[1] inhaling[30]
10	EXHALE	194	0.63	exhale[148] exhaling[46]
11	FOOT	187	0.61	foot[112] feet[75]
12	RIGHT	173	0.56	
13	TAKE	167	0.54	take[101] takes[7] taking[59]
14	THEN	167	0.54	
15	COME	165	0.54	come[89] comes[19] coming[57]
16	FORWARD	153	0.50	forward[152] forwards[1]
17	GO	153	0.50	go[42] goes[5] going[105] gone[1]
18	MUSCLE	153	0.50	muscle[38] muscles[115]
19	HANDS	150	0.49	
20	KNEE	146	0.47	knee[52] knees[94]
21	LEG	145	0.47	leg[93] legged[4] legs[48]
22	SIDE	141	0.46	side[114] sides[27]
23	ARMS	140	0.45	
24	POSE	136	0.44	pose[130] poses[6]
25	SHOULDER	136	0.44	shoulder[52] shoulders[84]

表3 ヨガコーパスにおける基本語と特殊語の割合

WORD LIST	TOKEN/%	TYPES/%
GSL 1	40246 / 77.71	944 / 40.48
GSL 2	4938 / 9.53	396 / 16.98
AWL	1589 / 3.07	230 / 9.86
Others	5017 / 9.69	762 / 32.68
TOTAL	51790 words	2332 words

上記で明らかとなった762語の特殊語は基本語を除いたものである。ストレッチと筋コンディショニングの専門用語と言えるものである。頻度順に30位まで示したのが表4-1である。上位に来る語は、muscles、hips、spine、ankle、abdominalなどの身体の部位がほとんどであるが、switch、lunge、straightenなどの動きを指示する動詞として使われる単語も見られる。

表4-2の専門用語31位以降60位までには、日本英語検定の語彙難易度¹⁷⁾の1級レベルBのalignmentや1級レベルCにも取り上げられていないpelvis等、超難関レベルと位置づけられる語が既に複数登場している。また、専門用語リストで1位のinhaleの名詞であるinhalationが55位に出てきている。どのような使われ方をしているか書き起こし原稿に戻って具体的に見た結果、on our next inhalationという表現が5回ほどあった¹⁸⁾。日本のヨガレッスン、またはストレッチや筋コンディショニング指導の現場で、一連の流れによってポーズを組み替えていく場面では「次の吸う息で」という表現はお決まりのように使われることがある。この日本語表現に相当するのがon our next inhalationである。「次の吸う息で上体を持ち上げ…」や「次の吸う息で両腕を左右に伸ばし…」などと使われる。「息を吸いながら上体を持ち上げ」や「息を吸って上体を持ち上げ」という表

現と実質は同じ意味である。ただし、「息を吸いながら」や「息を吸って」という自然な句を過度に度重なり耳にすると、とかく聞き流してしまうようになる。そこで、日常表現としては若干違和感をもたれる「次の吸う息で」の使用により、次の動作を行うときには息を吸うのだという、動作と呼吸の関係の重要性が喚起されやすくなると思われる。

表4-1 ストレッチと筋コンディショニングに関する専門用語（特殊語）リスト

Word type	Frequency	Word type	Frequency
INHALE	302	ANKLES	47
EXHALE	262	RIBS	44
MUSCLES	186	LUNGE	42
HIPS	133	WARRIOR	40
SPINE	126	MASSAGE	37
HIP	110	PALMS	34
YOGA	95	THIGHS	34
EXHALING	91	ELBOW	33
ANKLE	78	SWITCH	33
ABDOMINAL	66	HEEL	32
PLANK	64	CROCODILE	30
INHALING	60	MICHELLE	30
BELLY	55	STRAIGHTEN	30
MUSCLE	55	ABDOMEN	29
ELBOWS	48	FOREARMS	29

表4-2 ストレッチと筋コンディショニングに関する専門用語（特殊語）リスト

Word type	Frequency	Word type	Frequency
HEELS	28	POSTURE	19
STUART	28	ROTATE	19
COBRA	25	SQUEEZE	19
THIGH	25	ALIGNING	18
OVERHEAD	24	DOWNWARD-FACING	18
SWAN	24	FOREARM	18
TAILBONE	24	PACE	18
ALIGNMENT	22	YOGAFIT	18
CHIN	22	CEILING	17
SHIN	22	INHALATION	16
GRAB	21	PELVIS	16
PALM	21	PIRIFORMIS	16
CREASE	20	SKULL	16
HAMSTRINGS	20	SPINAL	16
BUTTOCK	19	SPINES	16

5. 考察とまとめ

本研究は、英語に拒否反応を示しても体育関係の事例には強い興味を示す体育学関連の学部学生を念頭に、いかに有効な英語教材を提供できるかということを出発点として始まった。その第一歩として、英語による初中級者向けヨガのDVD 3枚（約3時間・総語数51790語）を使用し、体育学関連のコーパスを構築した。全体的な登場語彙全てから分析した結果、基本語の占める割合が90.3%と、ほぼ基本語で構成されていることが明らかとなった。ただし、異なり語数で比較していくと、別の側面が見えてきた。GSL1（40.48%）に引き続き多かった語彙は、GSL 2でもAWLでもなく、特殊語（32.68%）であった。つまり、異なり語数でみると、基本語1000

語レベルの次は専門用語（特殊語）が2番目に多く含まれているということである。したがって、体育学関連の英語を教える際には、この専門用語の指導をいかに体系的にとりあげて行いが重要であると考えられる。

研究当初は、ヨガコーパス全体から機能語だけを除いた「ストレッチと筋コンディショニングに関する重要語リスト」をさらに品詞別にし、これを単語集として教材作成の第一歩を踏み出そうと計画した。しかし、例えばbackという語を考えてもわかるとおり、動詞や名詞以外に副詞や形容詞としての使用例が考えられる。例えばupという語であれば、さらに前置詞が加わり品詞を5つに分ける必要性が視野に入ってくる。このように、データに基づいて提示された品詞別かつ頻度順の単語リストは極めて体系的ではあるが、教材としての実用性は低くなると判断できる。

今後、実践的な教材作成に向けて、本研究で作成した重要語リストを基に連語を抽出していきたい。重要語リスト上位のcomeを例に想定してみよう。この1語だけでも様々な動作指示が可能になる連語が抽出できそうである。また、inhalationの使用に関して上述したように、英語科目という枠を超えて、ストレッチと筋コンディショニングという特定分野における専門性が連語の検討により浮かび上がるかもしれない。なお、単語においては、品詞別に代わって体の部位、筋肉、関節、骨などのような解剖学的区分などが有効かもしれず、今後の検討課題としたい¹⁹。

注

- ¹ 日本の英語教育はESPではなく、EGP（English for General Purposes）の観点からなされてきた。高校までの英語教育に見られる、一般的で汎用性の高い内容のものである。大学においても、特に総合大学の初年次教育における英語も概ねはEGP（一般目的のための英語）が取り入れられている。
- ² 研究を踏まえたとえのものではないが、観光業の分野では通訳案内業界、ホテル業界、航空業界における英語学習書は複数みられる。商業英語はさらに金融英語や経営英語等のように細分化されたものもある。
- ³ ある専門領域を特定しその領域内で想定される英語使用を研究するというこれまでのESP研究成果は、しかしながら、実際はうまくいっているとは言えない点も多い。理由のひとつは、専門領域はより多種多様になる広がり、さらにはそれらが融合をとげる方向へと常に変化を続けているからだと思われる。
- ⁴ もう少し具体的に述べると、実務経験のみを頼りに英語教育の門外漢によって作成されていたり、英語教育の研究者によるコーパスを無視して作成されていたりする学習書である。
- ⁵ 大学体育や高校サッカーの授業における英語使用の可能性を探るニーズ調査等も含め、動機づけや実態調査はあって、効果的で具体的な英語教育にまでは踏み込んでいない。スポーツ競技関連の英語教材として、その作成に関わるレポートも存在するが、いわゆる様々なスポーツを読み物として扱った総合英語教材の作成に関する内容にとどまっている。
- ⁶ 有名なアスリートや特定のスポーツの魅力を紹介した読み物をユニットごとに集めた教科書が大学英語教科書出版界では散見する。このような読み物の単語やフレーズを確認した前後に、内容理解問題やリスニング問題があり、ライティングやスピーキングの演習問題が続く形式が伝統的な、いわゆるEGP総合英語教材である。

- ⁷ 一般にストレッチというと静的ストレッチのみが考えられがちである。しかし、ストレッチにはダイナミックな動きで発揮される筋肉の柔軟性や関節の可動域を増すダイナミックストレッチや、広く体幹トレーニングとして知られているスタティックストレッチ等も含まれる。ストレッチの分類法は統一されていないが、スタティック（静的）ストレッチ、ダイナミック（動的）ストレッチ、パリスティックストレッチ、アクティブストレッチ（又は、静的アクティブストレッチ）、パッシブストレッチ（又は、静的パッシブストレッチ）、アイソメトリックストレッチ、PNFの7分類が一般的とされる。このように考えると、筋コンディショニングもストレッチという語に集約されるとする考え方もある。
- ⁸ スポーツの現場においてコンディショニングという語の定義は難しい。本論文では、栄養面や用具面を除外したコンディショニングを扱うわけであるから、コンディショニングの前に「筋」という語をつけた用語を使用する。なお、NCA一般社団法人日本コンディショニング協会では、コンディショニングを「身体の調子が整う（Good Conditionになる）ことを目的とした運動」としている。少し具体的な捉え方は下記の通りである。「当会では、全身の200の骨と650の筋肉、リンパと血管、そして神経を人体の構成要素と捉え、それらを整える約300種類の動作を組み合わせた運動方法『コンディショニング』を提案します。コンディショニングを、身体の状態にあわせて、処方することで、骨配列や筋肉が整い、人が本来もっている身体能力をスムーズに発揮できる状態を作りだします。更に、生活の中へ組み込む心理要素を加え、習慣化することで、『快習慣』が身体に定着し、心の安定性も生まれるのです。これらのことからスポーツのパフォーマンスの向上、疲れにくい身体、また様々な不調（こり・むくみ・肥満・慢性痛・冷え）を解消します。」
NCA一般社団法人日本コンディショニング協会「コンディショニングとは」2020年8月20日閲覧、
<https://www.e-nca.jp/what/>
- ⁹ ヨガの經典であるヨーガ・スートラには、身体技法の具体的な方法は示されていない。その理由は、これらは師から直接学ぶべきであるという考えによるものだと言われている。この840万という数字は、身体技法を重視したハタヨガの開祖であるゴラクナート（ゴラクシャナートとも表記される）が語ったとされる。ゴラクナート没後、16世紀ごろにスヴァートマラーマによりハタヨガプラディーピカーが記され、これがハタヨガの經典とされている。簡約版として日本語訳の「ハタ・ヨーガ・プラディーピカー前編（YOGA BOOKS）（日本語）単行本-2015/4/24成瀬貴良（著）」等がある。なお、ヨガでは、ポーズのことをアサナ（アサナ）と言う。
- ¹⁰ General Service List（GSL）は、英国の言語学者Michael Westが発表した基本単語リストで、多くの学習辞書の定義、語彙限定本、単語学習書などの元となっており評価が高いものである。このGSLは、さらに、GSL1として基本の1000語、GSL2として基本の1001語から2000語とに分けられる。The Academic Word List（AWL）は、ニュージーランドの言語学者Coxheadが2000年に発表した、学術的な文章・講義などを理解するために有用な単語として選ばれた。GSL（約2000語の基本単語）の次に学ぶべき570の単語（word family単位）リストとしての位置づけである。ただし、学術的と言っても、特定の分野でのみ使われるような専門用語ではなく、どの学術分野でも使われる汎用的な単語が選ばれている。
- ¹¹ 総語数は延べ語数と表現されることもあるが、テキストに出てくる語の累計数でtokenとも言う。
- ¹² 異なり語数は重複して出てきた語を除いた語の種類の数であり、typeとも言う。
- ¹³ 機能語とは文法構造上の関係を示す語である。品詞でいうと冠詞、前置詞、人称代名詞、接続詞、be動詞、助動詞、関係代名詞がこれにあたり、それ自体で独立して意味のある事物・概念・事象・行動を表わさない単語を指す。
- ¹⁴ 内容語とは事物の名称、性質、状態、動作、様態などを表す語を指す。品詞で言えば、名詞、一般動詞、形容詞、副詞、指示代名詞、所有代名詞、疑問詞、再帰代名詞である。
- ¹⁵ 表1-4の83位を見るとbreatheの名詞形であるbreathが81回登場していることがわかる。これに加えると呼吸への言及は591回となり、機能語のofやaより高頻出である。ちなみに、inhaleの名詞であるinhalationは515位に表れ、これも含めるとさらに呼吸への言及は599回となる。
- ¹⁶ ストレッチの種類は全てヨガに由来しているということは、多くのヨガ指導者上級の有資格者や専

門家にとっては共通認識となっている。しかしながら、このことを明記した文献資料は見つけられなかった。そもそも、ストレッチという概念がスポーツ科学の論文に使われはじめたのが1960年頃であり、更に時を新しくするコンディショニングという概念は、ヨガが包容してきた哲学を含むポーズの奥深さと広がりを理解すると、ストレッチやコンディショニングのポーズが全てヨガに含まれるということは自明の理と考えられ、反論の余地も残していないということなのかもしれない。

¹⁷ この難易度レベル設定は旺文社の「英検1級でる順パス単」による。この単語集は、日本英語検定合格者の80%以上が使用するとされる旺文社の英検シリーズの1つである。

¹⁸ 一連の流れによってポーズを組み替えていく、いわゆる、フローヨガの場面ではon our next inhalationの使用率は10.8パーセントである。

¹⁹ 解剖学的区分の他、生理学的区分や指導に関わる語彙の区分を加える可能性も視野に入る。

参考・引用文献

- 赤野一郎・堀正広・投野由紀夫 (2014). 『英語教師のためのコーパス活用ガイド』大修館書店
- Boulton, A., Thomas, S. C., & Rowley-Jovilet, E. (1996). *Corpus-Informed Research and Learning in ESP*. John Benjamins Publishing Company.
- Hutchinson, T., & Waters, A. (1987). *English for Specific Purposes: A Learning-centered Approach*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 成瀬貴良 (2015). 『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー前編』アンダーザライト
- NCA一般社団法人日本コンディショニング協会 (2009). 「コンディショニングとは」2020年8月20日閲覧, <https://www.e-nca.jp/what/>
- 大橋由紀子・岡勝巖・関谷弘毅・花田道子 (2016). 「正規表現を利用した動物病院英文カルテのコーパス化と英語教育への応用」『ヤマザキ学園紀要』(7): 25-40.
- Swales, J. M. (1990). *Genre Analysis: English in Academic and Research Settings*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yogini編集部編 (2017). 『ヨガのポーズが丸ごとわかる本』柊出版社

- 1) RANGE Program[online] http://www.vuw.ac.nz/lals/staff/Paul_Nation.
- 2) WordSmith ver.6[online] <https://lexically.net/wordsmith/version6/index.html>