

「自己への配慮」としての筋トレ

千葉雅也（立命館大学大学院先端総合学術研究科教授）

Interview: Muscle training and “the care of the self”

Masaya CHIBA

Professor, Graduate School of Core Ethics and Frontier Sciences,
Ritsumeikan University

Professor Chiba presented a commentary on muscle training based on a broad standpoint, including its relationship with global capitalism. He understands muscle training to be part of daily life activities to build the autonomy of daily life. Although many people mistakenly believe that only competition can be a motivation for muscle training, he suggests that motivation can be created when a person has the perception that muscle training is fun (a means of self-enjoyment). This is different from the concept of muscle training based on the ideology of “health” proposed by nation states, and on the theory of neoliberalism in which physical conditions are controlled, assuming that a body is a form of capital. For Prof. Chiba, muscle training is an “art,” connected with neither the nation nor capitalism. It is one of the available techniques to improve daily life, such as writing, drawing, and enjoying a good cup of coffee.

筋トレと身体

KCI: まずは、千葉さんご自身が筋トレを始められた経緯に関して伺えることができればと思います。

千葉: それは、単純に筋肉がついている身体がかっこいいと思うからです (笑)。同性愛的感覚から言っても、男性の筋肉は魅力的ですから。自分自身、魅力的な筋肉のある身体になりたいという素朴な動機です。自己の肉体を直接変化させるファッションですね。筋トレは、僕の場合は、ある種の服を着てかっこよくなりたいと思うのとほとんど同じです。鍛え上

げられた身体であれば、非常にシンプルな T シャツと短パンだけでも十分かっこいいって言いますけど、その通りかもしれない。身体を鍛えるのは、服を買うために頑張ってお金を稼ぐみたいなことです。

僕が最初にジムに通い始めたのは、20 歳くらいの時です。少し鍛えた後、しばらく中断していたのですが、30 歳になる頃に再開しました。太っていたというほどでもないですが、加齢により代謝が落ち、脂肪がつきやすくなったと感じたからです。脂肪を落としたいという気持ちもありましたけど、僕としては、脂肪がついていても筋肉がある方が良かった。いずれ歳をとれば脂肪はつくようになるのだから、その時に何にもせず太るに任せるのではなく、筋肉と脂肪の両方がある身体になる方が良いという発想です。そこでモデルになってくるのは、サッカー選手のようなキレのある身体ではなく、プロレスラーの身体です。プロレスラーはある程度脂肪があってもいいので。調子が良くて脂肪が少ないときは、キレのある体型のプロレスラーを目指す。少し弛んできたと感じたら、脂肪が乗ったプロレスラーにモデルを切り替える。そうすることで、自罰的にならず自己肯定感を高められることができるわけですよ。

行為としての筋トレ

KCI：千葉さんは、グローバルな資本主義との関係性をはじめ、より広い視野を見据えて筋トレに関する評論を書かれています。

千葉：それは昨今の筋トレブームについての問題ですね。僕の筋トレは、プロレスラーをモデルにする、しかも場合によって脂肪がついていたり、あるいはついていなかったりと、手前勝手に理想像の置き方を変えます。そういう意味でストイックではありません。自分自身が適度に満足できる筋トレの形があってもいいと僕は思うのですが、一方で、最後は自分の身体だけだという、ストイックな筋トレもあります。そこでは、「自分自身の身体、肉体一つで戦え、サバイバルしろ」と命じられるような自己責任論的なネオリベリズムと結びつく身体像が求められています。

筋トレに関する様々なノウハウを紹介する人がいて、多くのトレーナーがそれでお金を稼いでいるけれど、「筋肉は裏切らない」というフレーズがあるように、実際には雑にやったとしても、トレーニングをしてご飯を食べれば筋肉は大きくなります。筋トレは、一応やっただけの成果が出る行為なんですよ。そう考えると、トレーニングにより得られる筋肉は、不確定にビットコインが上下したり、コロナウィルスが流行したりすることで振り回される世の中で、信じられる計画性、つまり確実に増やせる資産といえます。要するに、非常に不安定な社会状況において、筋肉という資産は唯一すぐることができるものであり、必ず上がる株のようなものだといえます。

また筋トレはヨガやピラティスとも全然違いますよね。ヨガやピラティスが、身体のリズムを整えたりして健康のために行われているのに対して、筋トレの目的は筋肥大です。筋肉を大きくすることは健康になることとは関係がありません。むしろ大きくするために、過剰に食べて脂肪を一度わざとつけたり、増やした体重を減量で一気に減らしたりします。そうやって体重を増減させることは身体に良くないですよ。また場合によってはもちろん、様々なことが言われますが薬物を使う人もいます。とにかく筋トレの世界では、ただ筋肉を大きくすることが目指されていて、それ以上でも以下でもない。なおかつ脂肪が少ないことが理想とされています。だから、あとはどこまで筋肉を大きくできるかということと、どこまで脂肪が残っていることを許容できるかになります。もちろん、ボディビルの世界ではバランスよく全ての筋肉を大きくすることが理想ですが。こうしたことを考えると、むしろ筋トレは不健康な趣味であるように思います。不健康な趣味というのは、本格的なボディビルに関しては当てはまりますが、中年期の健康維持と中年的身体との妥協のためのものであれば、健康に役立つ筋トレもあります。ボディビルダーは本当にすごいトレーニングをこなしているので、それを実践することは不可能です。食事も完全に筋肉のことしか考えていないような異常な世界ですので、ちょっとやそっとの気持ちで彼らのトレーニングを真似することはできません。ただ、それ自体を実践するわけではないものの、こういったロジックで彼らが1日のタンパク質のコントロールをして、こういった計算でそれを算出しているのかについては、一応知っておいた方がいいと思います。そして、その計算式を自分なりにダウンサイジングすることによって、効果的なプログラムを考えることができるようになります。僕は一度プロのボディビルダーの方に彼らのトレーニング方法を教えてもらい、それを実践しています。こういった考え方は『勉強の哲学』でも言及していますが、やはり何を行うにしても、第一線の人が行っているのかを知ることが重要です。彼らの方法をダウンサイジングすることで、初めて効果的な実践ができる。ですので、その辺のフィットネス雑誌を読んで、腕立てを始めるようでは、何の効果もないように思います。

また、人間はぼーっとしていると様々な雑念が頭の中に浮かびます。しかし、筋トレという明確なタスクを行なっている間は、そうした雑念が浮かんでいる脳の回路からエネルギーが撤退し、タスクの方にエネルギーが注がれます。こうしたことは脳科学的にも言われている話で、トレーニングを行なった後は雑念が抑えられる。筋トレは非常に単純かつ明確なので、例えば30分程いくつかの種目をやると、すごく頭がスッキリすることがあります。そういった意味で、筋トレという行為は悩み事を抱えている時に頭をリセットするとか、瞑想を行うことに近い効果があります。

ネオリベリズムと筋トレ

KCI：グローバルな資本主義のなかで、ある種の資産価値をもつ身体は、いかにそれを管理

するのかといった問題に接続していきます。千葉さんは、こういった管理社会における行為としての筋トレについて、ミシェル・フーコーが『性の歴史』の中で言及している「自己への配慮」という概念と結びつけるかたちで議論を展開されています。

千葉：ネオリベ的でない筋トレと僕が呼んでいるものがある、それは、自分一人だけ勝ち残りたいという自己責任論と結びついたものとは違って、まさに世の中のそういったプレッシャーから距離をとるために自分自身の生活空間から自律的に作り出される、諸々の生活実践の中の一部としての身体づくりです。「ネオリベ」を権力のシステムととるかはフーコー的にも難しいところで、まさに権力システムの脱構築がネオリベなんです。計画的に権力的支配をしなくとも、人々が勝手に競争して、広い意味での統治された状態が成立することこそがネオリベの巧みな作用といえます。だから、そこから逃れて、まさに僕の言い方という切斷して、自分自身の居場所を作り出すことが重要なのです。僕はフーコーの自己のテクノロジーとか、自己への配慮という概念をそういう脱ネオリベ的な自律性として捉えているわけです。その一方で、フーコー自身が自己自身への統治に関する一例として挙げているのは、古代ローマの処世術と結びついた健康法などで、まさにネオリベ的主体であるともいえるようなものです。したがって、フーコーのある種のネオリベ的な側面を批判する議論もあります。ただ、より突っ込んだ議論をするならば、後期のフーコーは、非常にネオリベ的主体に似ているけれども、それに抵抗する別の主体があると考えていた。そして私は、それに対応するような筋トレのあり方があるのではないかと思索しています。

例えば、古代ローマのセネカのような哲学は、今日でいうところの自己啓発のようなものです。ローマ帝国はいうなれば当時のグローバル経済の中心地でした。それゆえ、古代帝国があのような形で流通を国際的に活性化して、様々な権力者と渡り合う中で、いかにして自分の身を守っていくのが重要だった。そこでローマの哲学者たちは、自分を反省する日記を書いたり、どうやって怒りを抑えるかといったことを書く。古代ギリシャの哲学者からすると、「こんなものが哲学なのか」といったことを書いているわけです。しかし、こういった視点で見ると非常に面白く、そこにまさに二重性があるんですね。古代のローマ哲学は、ある種のグローバル経済をいかに生き延びるかという、自己責任論的自己啓発であるのと同時に、そこからいかにして距離をとって自分を取り戻すかという自律性、あるいは孤独の哲学として読むことができる。その二重性こそが非常に魅力的だと思います。だからこそ、現代におけるビジネス語りのようなものとギリギリ近いところで、ビジネス語りから距離をとるような、自己論を考えることができると思うわけです。

生活の芸術としての筋トレ

KCI：一方で古い国民国家の要請する「健康」のイデオロギーが存在し、他方でネオリベラ

リズムが要請する身体を資本とする筋トレの存在がありますね。その上で千葉さんは、そのどちらとも異なる、あるいはそれらから自己を切断するために、筋トレをいかなる行為として位置付けられているのでしょうか。

千葉：「筋トレ—健康—国家」という筋は話していませんでしたね。僕にとって筋トレは、国家でも資本主義でもなく、芸術です。あるいは芸術までいかなくとも生活の芸術です。美味しいコーヒーを入れる生活の楽しみのような、あるいは部屋を好きなインテリアにするとか。それと同様に、ファッションや装いの楽しみのようなものでもある。いいスーツが欲しいとか、もちろんスーツを競う人もいますが、そうではなく自分が気に入るスーツが欲しいこと、あるいは T シャツを着た時にいい感じでありたいことと同じです。だから僕は、筋トレをゲームであるとは思っていません。ゲームはシステムに踊らされたり、競争したりするものですよね。そうではなく、もっと粘土細工のように、好きなところで止めても良いものであると考えています。ですので、好きに文章を書くことや、絵を描くことと同じ行為として捉えています。また筋トレはやはり変身であるので、ある種の他者化、少し自分らしくない身体になっていく面白さがあります。本当にハードなボディビルダーになると、自分より筋肉が主体で、筋肉を世話するための存在者になる。毎日デリケートな生物である筋肉に餌をあげて世話をする。珍しい生物を飼っている生物学者のような感じですか。あるいは、ボディビルダーは子育てをする女性にも似ているかもしれない。

KCI：行為を実践する中で、自己が次第に他者化していくといった側面は、美容にも通ずる部分があります。

千葉：筋肉と美容との関係性でいえば、ステロイドの話がありますね。ステロイドを用いて筋トレを行うと筋肥大のスピードが飛躍的に速まります。先ほども言ったように、大きければ大きいほどいいという論理です。もちろんそれをやるかどうかは、好き好きだと思いますが、その匙加減は自分がどこまでそのことを生活の範囲で許容するかだと思います。このように筋肉の世界は非常に男根的、ファリックな戦いの世界です。だから僕が言っているのは、そういうところから降りるといふこと、というよりもそもそも相手にしないことです。例えばそれは「モテること」と通ずる部分でもあります。より多くの人からモテたいという勝負もある一方で、そういったベストなモテではなく、それとは異なるベターなモテというものもありますよね。重要なのはベストではなく、ベターということです。つまり、突き詰めていくのではなく、自分なりのリズムを作るといふことです。僕が繰り返し強調しているのは、生活の一部としての筋トレということであり、そこから自分の生活の自律性を作り上げることです。そして、モチベーションという概念自体の考え方を変えるということ。多く人は、競争しかモチベーションになり得ないと考えています。しかしそうではなく、自己享乐的なモチベーション、自己享楽それ自体がモチベーションになるという発想を持つ

必要があります。このことは社会改革においても非常に重要なことであると思っています。

KCI：競争的なモチベーションと自己享乐的なモチベーションとの関係性でいえば、昨今のファッションブランドにおいても、多様性が重視されるようになりました。その一方で、そうした「みんな違ってみんないい」といった謳い文句は、個々の差異性を資本主義に包摂するイデオロギーであると批判がなされています。

千葉：「みんな違ってみんないい」というのは、現状そのままがいいということです。そして、筋トレというのは、自分が変わろうとすることですから、そのままの自分でいいとは思っていないわけです。しかし、そのままの自分でいいとは思っていないと言うと、多様性を肯定せず、ありのままを認めず競争を生むことになるという話になりがちです。ただそうではなく、多様性を肯定するのだが、そのままを肯定するのではなく、個々人が個々バラバラに努力するということを肯定する。努力と競争がすぐに結び付けられますが、それとは異なるような競争的ではない努力がある。このことをなかなかうまく言えないのです。実践としては自明である一方で、概念として言いづらいわけです。これは修行僧のように究極や悟りを目指すのではない、生活の中の努力です。だから脱俗しているわけではない。世俗性が大事です。また、競争心や嫉妬心から完全に自由だと言っているのでもなく、それらはもちろんある一方で、でも完全にそちらには向かない。これはそれほど難しいことではないと思っています。

(聞き手：石関亮・小形道正・五十棲亘)

千葉雅也 (Masaya CHIBA)

1978年、栃木県生まれ。東京大学大学院総合文化研究科 博士課程修了。博士(学術)。立命館大学大学院先端総合学術研究科教授。専門は哲学、表象文化論。主な著作に『動きすぎたはいけない：ジル・ドゥルーズと生成変化の哲学』(河出書房新社、2013年、第4回紀伊國屋じんぶん大賞、第5回表象文化論学会賞)、『勉強の哲学』(文藝春秋、2017年)、『デッドライン』(新潮社、2019年、第41回野間文芸新人賞)など。
(肩書は掲載時のものです)