

## 自然身体運動法 (Ⅱ)

——野口体操としなりあげ体操——

吉 田 正

### A Study of the Basic Way of Moving a Living Body Naturally

Tadashi YOSHIDA

#### 要 約

筆者は、『自然身体運動法 (Ⅰ) —— 身体技法の測定基準として ——』において、先ず自然身体運動法を、「身体の力が完全に抜けて、しかも身体のゆるみが取れた時に生ずる、身体が身体の重さで自然に動く身体運動法である」と定義し、ゆるみが取れていない状態で運動を起こすと筋肉を収縮させて運動する筋肉運動法となることを法則とした。

野口三千三は、そのままの状態では何の働きもすることができない完全に脱力した状態のからだだが、からだの重さの変化によって全体のバランスが変わると自然な動きを動き始めることを「まるごと全体のからだ」によって示した。本稿においては、野口体操の諸種目を、ぶらさげ系・はずみ系・デフォルメ系に分類し、これらの系の動きを連動するものと考えて、ぶらさげ系の動きは、しなりあがってくるデフォルメ系の動きからもたらされ、デフォルメ系の動きは重力の反作用によるはずみ系の動きからもたらされることを示した。

しなりあげ体操は、野口体操と合気道の身体論の中間にあって、方法的に野口体操へ導く通路であり、且つ合気道やその他の武道・スポーツの身体技法を自然身体運動法で行うための基礎的トレーニング法でもある。筆者は『自然身体運動法 (Ⅰ)』において、しなりあげ体操の4つの基本動作について述べたが、その応用技である種々の種目については未だ言及していない。本稿では、その前に野口体操と基本動作くしなりあげ落と

し〉との関係について論及し、呼吸によってゆるみを取りながら動きの中で「真っすぐに立つこと」が具体的な身体技法を自然身体運動法で行うための必須の要件であることを述べた。また「からだの切り返し」の身体技法は、からだの重さから派生する自然の反作用の力をリファインして世界に働きかけ、しかもからだの切り返しによって元の主体性を新たに蘇らせる自然身体運動法の秘技であることを示した。

キーワード：ゆるみ、しなり、はずみ、呼吸

## 1 自然なからだの動き

筆者は、拙著『自然身体運動法（Ⅰ）』において、自然身体運動法とは、「身体の力が完全に抜けて、しかも身体のゆるみが取れた時に生ずる、身体が身体の重さで自然に動く身体運動法である」と定義し、それと筋力運動法との相違点は、「身体が緩んでいる時には必ず筋力運動法となり、同じ身体技法でも身体の緩みが取れている時には脱力の身体技法で行うことができる」と述べた<sup>1)</sup>。この定義のキーワードは、「重さ」と「ゆるみ」である。

同著において、自然身体運動法の身体論は、野口三千三の野口体操と心身統一合気道の身体論の中間に位置づけられると述べているが、この定義はまた野口体操の理論から来るものである。野口は、動きや働きの原則は、「重さの変化であり、重さの流れ<sup>2)</sup>」であり、「動く場所の筋肉は力を全然使わない<sup>3)</sup>」と述べている。しかし、一般には「動かす場所、今、目に見えて大きく動く部分、その部分にある筋肉を使って、その部分を動かし、大きく強く動かすことによって、その部分の筋肉を鍛える」という、自然な動きとは逆の考え方が支配的である。それは、近代の精神である心身二元論の立場に立つ自然科学的認識論の支配する学校教育の考え方から来るものであるという。すなわち、「意識と筋肉をもった人間が、からだの動きについて犯す最大の誤りは、動きの主動力が筋肉の緊張収縮だと思いついて（意識して）いることだ。筋肉の収縮力の主な役割は動きの主動力をつくり出すことではなく、動きのきっかけをつくり出すこと（平衡関係を崩すこと）、動きを収めること（新しい平衡関係へ導くこと）、増幅・調整することなのだ。さらに大切なことは、他の部分から伝えられてきた情報（エネルギー・重さ）を受け取り、筋肉自体を導管・導線として次の部分につたえる。その間に適切な増幅・調整するという仕事なのだ<sup>4)</sup>」と述べ、現代の重大問題は「この情報（重さ・エネルギー）の受容・伝導の能力の重大さを気づいていないこと、したがって、その能力の訓練をしていないこと<sup>4)</sup>」であると指摘している。

一般に考えられている身体の構造は、人体模型図に見られるように、まず骨格があり、それに内臓が配置され、頭や首や腰など、身体の諸部分が筋肉によって接合されている全体である。これらの諸部分は、頭脳によってコントロールすることができ、身体の訓練とは、「すべての筋肉や諸器官を、意識によって自由に支配できるようにすること<sup>5)</sup>」である。しかし、このような身体観に基づく身体は、決して自然な動きをすることができない。そこでは、動く場所の筋肉を働かさざるを得ないからである。動く場所の筋肉を働かさずに動くためには、他の場所から発生した力が動く場所の部位に伝わってきて自然に動くのを待たねばならない。

野口は、このような自然な動きを行うことのできる身体を「まるごと全体の身体」と呼んだ。まるごと全体の身体は、身体の諸部分が機械的に寄せ集められて構成される全体ではなく、有機的生命体としての全体である。発生論的に見ても、身体の諸器官は一つの受精卵の細胞分裂から生成したのであり、生きている人間の身体は、「皮膚という生きた袋の中に、液体的なものが

いっぱい入っていて、その中に骨も内臓も浮かんでいる<sup>6)</sup>」ような全体である。人間の生きたからだの自然な動きは、水の入った「氷嚢のようにゆらゆら柔らかくゆれ動く<sup>6)</sup>」動きである。まるとごと全体の身体の自然な動きは、からだは重力によって地球に引き寄せられ、地表にぶつかり、ひしゃげ、その反作用の力によってからだのバランスが変化し、からだの形がデフォルメ（歪形）するプロセスを意味する。

まるとごと全体の身体が、氷嚢や鞭の動きのように、波形にしながら順々に盛り上がりながら力を伝えていく時、その力の移動によってからだの表面の「ゆるみ」が取り去られ、からだの表面は重さが移動する力の通り道となる。

## 2 野口体操の分類

野口体操の実技の指導法は、各自が各種目をただ自然な動きでやるだけである。その時々のかからだの動きが吟味され、またその時々のかからだの動きを本人がどう感じたかが問題とされるのみであり、良い動きの基準もよりよくできるための方法論も持たない。その指導法を支える身体観について、野口は次のように述べている。

「私の体操はかたちじゃない。中身が問題なんです。たとえ、私がやっている動きとまるで同じようなかたちの動きをしたからといって、それで野口体操をやったということにはならないし、また、まったく違うかたちの動きでもいいわけですよ<sup>7)</sup>」。身体がまるとごと全体の動きをするときには、「大自然の原理が全部含まれていることになります。それを知ることが体操なんだ、と私は思うわけです<sup>8)</sup>」と。野口体操することは、自分自身の身体が無限の可能性に開かれた、自然の神からの授かりものであることに気づくことであり、従って体操すること自体が目的となるから、他者の動きと比較したり、よりよく演ずるという価値観とは無縁なのである。

しかしながら、筋力運動法に慣れ親しんでしまい、それ以外の運動法があることすら理解できない、ほとんどの現代人にとって、野口体操の動きは奇妙で怪しげな動きとしか映らないであろう。また脱力の極致である野口体操は、筋力運動法の典型であるラジオ体操のように誰にでも簡単にできるということはない。その結果、野口体操の門戸は、演劇や芸能、スポーツや武道の修練を積み、「脱力こそ力である」ことに気づいた少数のプロフェッショナルな人々のみ開かれることになるのである。

筆者が考案した「しなりあげ体操」は、誰にでも野口体操の動きができるようになるための方法論であり、且つプロフェッショナルな脱力の身体技法を実現するための方法論である。この体操の基本動作については、『自然身体運動法（I）』において詳しく述べておいた。ここでは、その基本動作と野口体操の諸種目との関係を見ておきたい。そのために、野口体操の諸種目を次のように分類した。

1) ぶらさげ系

腕のぶらさげ・肘のぶらさげ・足のぶらさげ・胴体のぶらさげ・胴体のぶらあげ

2) はずみ系

はねあげ落とし（お尻たたき）

3) デフォルメ（歪形）系

お尻歩き

上記の野口体操の諸種目についての説明は、『野口体操・からだに<sup>き</sup>貞く』に掲載されているので参照されたい<sup>2)</sup>。このように分類すると、まず野口体操の中心は、ぶらさげ系の体操であることがわかる。それらは、いづれもからだの上体部分のぶらさげであり、そのゆらゆら運動の力の由来するところは、からだの重みを支える下半身の動き、特にそれが地球と接する足裏における重心移動から派生する動きである。ぶらさげ系の動きは、鞭の柄（下半身）の小さな動きを増幅する鞭の皮（上半身）の大きくてしなやかな動きに例えられる。

はずみ系の動きは、上から下に働く重力の力に反作用する力、下から上への「はずみ」の力を利用した動きである。デフォルメ系の動きは、いわば海面が上下しながら波の力を伝達するように、からだの表面が凸凹に盛り上がりながら重力の力を伝達する動きである。これらの系の動きを連動するものと考え、ぶらさげ系の動きは、しなりあがってくるデフォルメ系の動きからもたらされ、デフォルメ系の動きは重力の反作用によるはずみ系の動きからもたらされると言える。

『自然身体運動法（Ⅰ）』で述べた「しなりあげ体操」の基本動作は、次の4つである。

- ① 身体を中心づくり —— 重心線に沿って真っ直ぐに立つ ——
- ② しなりあげ落とし —— 身体の緩みをしなりあげて取る ——
- ③ はねあげ落とし —— 身体の弾みで手足を延ばす ——
- ④ 体軸まわし —— 左右の足裏に身体の重さを移す ——

野口体操の各系の動きは、基本動作①と②から説明することができる。基本動作①は、臍下丹田の中心（臍下の一点）を原点とする立体座標をイメージし、逆腹式呼吸法を行いながら、意識の方向を吸気で上に呼気で下に向ける。そのときの身体の重さは、呼吸と意識の方向の反転に応じて軽くなり・重くなる。基本動作②は、重心線に沿って身体の重さが沈んで行く方向を少し斜め後ろにずらして踵にかける。その前に重心線を少し前に出して土踏まずのアーチの前の根元である親指のつけ根に重さをかけ、後ろの根元である踵を浮かせておく。踵に落ちてくる重さを受けとめて沈むと自然に踵のゆるみが取れて土踏まずのアーチが利き、反作用の力がはずみとなってからだの上方に、膝・腰・胸・首・頭へと順々にしなりあがって伝わっていく。重さが頭のとっぺんまであがると再び重力に引かれて踵に向かって落ちる、そのはずみでまた上がるという8の字形のしなりあげ・落としの運動を繰り返すのである。このプロセスのうち、しなり

あがっていく動きはデフォルメ系の動きであり、その力を派生させる踵のゆるみを取り、重さの力を反作用の力に変える動きは、はずみ系の動きである。重さがしなりあがって落ちるときの上体の動きを踵に落とさずに前方に落ちたままにすれば、上体や腕や肘がぶらさがるぶらさげ系の動きとなる。

### 3 はずみ系の動き

はずみ系の動きの典型は、「はねあげ落とし（お尻たたき）」である。この身体技法は、膝を曲げてお尻を叩き、落ちてくる脛（すね）をストンと落としてぶら下げたままにする運動である。この運動は、外見では膝を曲げることから始まるように見えるが、実は爪先に重さをかけ、その反作用の力が返ってくるのを待ち、そのはずみの力を利用して膝を跳ね上げ、同時に重心を反対側の脚に移し、片足立ちになりながら、落ちてくる脛をぶらっと落とし、腰の付け根から脚全体をぶらさげるのである。この時、膝は反作用の力によって自然に曲がるのであり、爪先が鞭のようにしなってお尻をポンと叩くことができるのである。もし脚の筋肉を収縮させて膝を折り曲げ、お尻を叩こうとしても決して爪先は届かない。

「しなりあげ体操」の基本動作③はねあげ落とし——身体のはずみで手足を延ばす——は、この身体技法そのものである。しかし、はねあげ落としは、基本動作②しなりあげ落としの応用技である。しなりあげ落としの場合は、頭のてっぺんにしなり上がった重さが再び重力に引かれて落ちるのを踵の方向に導き、踵は落ちてゆるみが取れ、重さが踵に溜まり、その反作用の力ははずみとなり、からだを前方に押し出そうとする（この時、重心線を少し前に出して踵を浮かして土踏まずがスプリングとしてはずむようにしておく）。その力を親指のつけ根で受けとめて、膝のひかがみに流して上方にしなりあげるのである。はねあげ落としの場合は、初めから親指のつけ根に重さをかけて床を踏み、その反作用の力がはずみになって返ってくるのを待ってお尻の方向にはねあげるのである。

この身体技法で最も大切なことは、重心線を前に出し親指のつけ根に重さを移すことによって自然に踵が浮いていることである。こうすると土踏まずのアーチが、丁度スプリングの入った跳び箱の踏切り板ようになり、踵に重さがかかると自然に沈んで踵のゆるみが取れ、反発する力が跳ね返ってくるのである。はずみ系の動きから派生する反作用の力は、しなりあがってからだの諸部分をデフォルメし、ゆるんだ部位のゆるみを取り、ぶらさがった上体の諸部分を鞭の先端のように旋回させる原動力となる。

野口は、はずみについて「重さは下に働いているけれども、上に動く動きもやっぱり下へ働く重さがもたなくなって、その重さでもって地球に話しかけるのです<sup>9)</sup>」と述べている。はずみを生み出す足裏は、からだど地球のエネルギーの交換の場所である。「地球に話しかける」という表現は、足裏で踏みながら地球からの応答（反作用の力）を待つことを意味する。このエネル

ギー交換が旨く行くか行かないかが、からだの動きが自然な動きになるか、筋肉運動になるかを決めるのである。親指のつけ根（土踏まずのアーチの前の根元）に重みをかけ、浮いた踵をはずませ、反作用の力をひかがみに伝える踏み方は、日本の武道や芸道で一般に用いられている「すり足」の踏み方である。この踏み方は、重心線を常に少し前に出して踵を浮かせる「自然体」の立ち方から生まれ、自然体の動きが自然身体運動法なのである。

#### 4 真っすぐに立つこと

自然身体運動法の基本動作その1は、〈身体を中心づくり〉——重心線に沿って真っすぐに立つ——であるが、実はこの表現には、大いなる矛盾が含まれている。真っすぐとは、重心線に沿って立つことである。しかし、人間のからだは決して真っすぐに立つことができないのである。例えば、からだを静止させて真っすぐに立ったとしよう。からだの重さは重心線に沿って真っすぐに地球の中心にかかるから、からだを支えるために筋肉を働かせる必要がなくなり、自然に脱力できる筈である。しかし、からだの内部は血液や体液がめぐり、呼吸によって肺臓が動き、心臓は左にあって左右対象ではない。従って、からだの重さのバランスは絶えず変化し、常に重心線は微妙に揺れ動いているのである。静止した身体は、重心線の揺れに応じないことを意味するから、原理的に真っすぐに立ってはいないのである。

それでは、真っすぐに立つとはどのように立つことを意味するのであろうか。結論から言うと、私たちは、重心線に沿って真っすぐに立とうとする動きの中で、時折真っすぐに近く立つことができると言い直すべきである。それは、絶えず下から上にS字状にしなりあがって落ちる体軸の前後の振幅を限りなく小さくし、重心線と体軸の線の揺れを小さくし、二つの線が触れ合い、交差しては離れるイメージで、上下にからだのゆるみを取りながら立つことである。このように脱力したからだの重心線と体軸の揺れ合い関係は、それぞれが揺らぎの中で一つになろうとしては行き過ぎ、止まることがないのである。

他方で、脱力した身体は、重心線をほとんど揺らさないで体軸の揺れを大きくして立つこともできる。しなりあげ落としの動きは、下半身が前方にデフォルメしている時には上半身の背中側が後方にデフォルメして前後のバランスを取っている。からだの諸部分が重心線を縦軸として前後左右上下で等量に凸凹のデフォルメを行えば、からだのバランスは保たれ、重心線は真っすぐに保たれたままである。

このような重心線と体軸のバランスを保ったまま、からだ全体の動きを変化させていく運動は、綱渡りや平均台の身体技法に見られる。からだの表面や体軸の形が様々に変化しても、重心線に対する体軸の関係はプラス・マイナス・ゼロである、このような立ち方は、動きの中でからだのバランスを保つことが必要条件である武道や芸道、スポーツにとって最も基本的な身体技法である。武道やスポーツの身体技法を筋力運動法で行わないためには、足裏で地球を踏み、その反作

用の力を生み出すことが必要である。そのためにはからだの重さを真っすぐに地球にかけなければならない。歩いたり、走ったりする場合にも、足が着地する時の方向は重心線に沿って真下に踏まなければ反作用の力は返ってこないから、そのように踏む踏み方が自然身体運動法にとって最も大切な身体技法となる。後述するからだの切り返しという身体技法は、踏むことによって、一瞬にしてからだのバランスを切り換え、小さな反作用の力を爆発的な作用力に変換する身体技法である。

## 5 からだのデフォルメ

からだの軸を構成する脊椎は、正面から見れば身体の中心を脊椎骨が上下に真っすぐに通っているように見えるが、側面から見れば、前後にS字状のカーブを描いている。人間のからだは、このS字状のカーブによって頭や腕の重さを分散させ、身体の重さが直接に下半身、特に両足にかからない仕組みになっている。脊椎は、多数の脊椎骨が上下に連なって構成され、脊椎骨と脊椎骨の間は筋繊維と軟骨によってほとんど摩擦ゼロの状態で作られている。からだの重さの分散装置は、骨盤でアーチ型に接合された両脚や足裏の土踏まず等にも見られる。また、脊椎骨の接続装置と同様の仕組みは、手足や肩の関節構造にも見られる。人間が二本脚で立ち歩き、走ることさえできるのは、このような装置によってからだの重さを分散させたり、バランスの変化に柔軟にこたえることのできる脊椎の仕組みを与えられているからである。

野口は、からだは皮膚という革袋に体液が詰まっており、その中に骨組みや臓器が浮かんでいるとイメージすべきであると言う。そのようにイメージすれば、人間のからだは氷嚢やクラゲのような動きをすることができる。普通、私たちは、そのようなイメージではなく、骨組みの中に内臓が配置される骨格図をイメージするために、個々の部位を動かすのに個々の部位の筋肉が収縮して動く、いわばロボットと同質の動きしかできなくなるのである。

からだの氷嚢の動きのように動くのは、からだの諸部分が軟骨と関節装置によって接合され、からだの重みでデフォルメされた部位が連続的に移動するからである。弓を少し引いた時のように、からだの部位がデフォルメされて、皮膚の表面が少し張りのある感じになることを、からだのゆるみが取れた状態という。これを意識的に行うことを「ゆるみを取る」という。

デフォルメしたり、「ゆるみ」を取るためには、その前提として、からだのゆるんだ状態ではない。ゆるんだからだの典型は、寝ている時のからだである。からだの横たわっている時、重力はからだの部位ごとにかかり、各部位の重さごとに異なる力で別々に下方に引かれることになるから、各部位の関係はバラバラにゆるむ。各部位間の関係性のゆるみは、立っている状態でも起こる。この場合は、常に引力によって各部位の重さが、より下の部位にかかり、部位と部位の間のおそび部分が圧迫され、押しつぶされたり横ずれして、各部位間の関係性がゆるみ、そこが力を吸収する緩衝装置となり、力の伝達能力を失わせるのである。

## 吉田：自然身体運動法（Ⅱ）

ゆるんだ状態のからだは、緊張から解放され、生きる元気を取り戻すために必要不可欠である。からだにゆるみがなければ、ゆるみを取り去ることもできないのである。その意味で、からだは自然にゆるむということは、自然からの贈物であるとも言えよう。重力によって与えられたからだの重さという贈物は、からだを休める働きと同時に、からだに自然な動きをも与える。脱力したからだの特定の部位に重力がかかると、からだのバランスが崩れ、その部位に重さが加わり、その部位をデフォルメし、それが更に次の部位に移るといふ自然なからだの動きを派生させるのである。

からだの重さの移動の方向が、水平ではなく垂直に向かう時、すなわち真っすぐに立って足裏で垂直に踏むことができる時、からだは地球の重力の反作用の力を受け取ることができる。「しなりあげ落とし」は、意識的にその力を地球から吸い上げるポンプのような働きをするのである。このポンプが働くためには、足裏で踏むだけではなく、からだは上下に伸縮することができねばならない。脱力したからだは、床に落ちれば、水囊のようにひしゃげることができ、ひしゃげても、そのはずみでまたしなりあがる力を与えられるのである。

野口体操は、ゆるんだからだでなければできないが、またからだをゆるめるために行う体操でもある。ゆるんだからだには、姿勢や意識の在り方によって、完全に「ゆるんだからだ」から、「力んだからだ」、完全に「ゆるみの取れたからだ」まで、様々の程度がある。完全に「ゆるんだからだ」は、からだの揺れやデフォルメ、しなりあげによって「ゆるみの取れたからだ」に直接的に移行することができる。この場合には、からだの部位の筋肉は、重さの力を伝導する器官となるが、そうならない場合は、筋肉を収縮させて部位を動かす「力んだからだ」の部品となる。

## 6 呼吸でしなりあげる

基本動作その2〈しなりあげ落とし〉は、からだの重さが地球の中に沈み、地球からの反作用の力をしなりあげ、からだをデフォルメしながら頭のてっぺんまでゆるみを取り去り、再び踵の方向にからだをゆるめる動きである。このしなりあげの過程では、からだの各部位や筋肉は、反作用の力を上方に伝導する媒体であるばかりでなく、その力を増幅したり弱めたり、速度を速めたり減速したりする制御機能も果すことになる。

物理学において証明されているように、光や音や力のエネルギーは全て波形によって伝導される。しなりあげ落としのからだの動きは、まさにからだを波形にデフォルメしながら力が下から上に伝導していく様相を呈している。また、電波に長波や短波があり、より速い伝導のためにはより短い波長の波形が用いられる。これと同様に、しなりあげの場合も、ゆっくり大きなS字カーブを次第に小さくしていけば、ほとんど直線に近い波形で瞬間的に伝導することができるようになる。

このような伝導体としてのからだを獲得するための第1の条件は、脱力していることである。

完全に脱力ができれば、からだに加わる力がどんなに微弱であろうとも、それを直ちに波形に変えて他に伝導することができる筈である。ところが、からだのどこかに力が入っていれば、それが障害物となり緩衝材となって、伝導してきた力はそこでストップしてしまうのである。

第2の条件は、からだのゆるみが取れていることである。しなりあげ自体が、からだをデフォルメさせてゆるみを取る働きをするのであるが、もし初めからゆるみが取れているならば、ゆるみを取るのに必要な時間とエネルギーを省略して、力を感知した瞬間に伝導することが可能になるのである。

第1と第2の条件を合わせると、より速い伝導のためには、脱力して且つゆるみの取れたからだを用意しておくことである。この状態のからだを用意するためには、ちょっとした身体技法が必要になる。からだは重力によって下方に引かれ、常にゆるもうとするから、ゆるんだ瞬間にしなりあげてゆるみを取っておかねばならない。ゆるみを取る身体技法の基本は、しなりあげ落としであるが、これに熟達すれば、逆腹式の呼吸法だけで簡単にできるようになる。

逆腹式呼吸法は、吸う息で腹を凹まし、吐く息で腹を出しぎみにして腹圧をかけるのであるが、この時に次のようなイメージで行うことが大切である。それは、吸気で足裏から大地のエネルギーを吸い上げるイメージ（足芯呼吸法）で胸をあげてしなりあげ、呼気と共に意識の方向を下に向けて、からだの重さが大地に沈んでいくと思うことである。要するに、からだ全体で呼吸すれば自然にしなりあげ落としができており、常に「ゆるみ」と「ゆるみ取り」の交換が行われることになる。このようにして、呼吸と共にからだのゆるみとゆるみ取りの交換を行うことによって、私たちは地球から返ってくる反作用の力を利用することのできるからだを獲得することができるのである。

私たちは、飛び下りたり、はずみをつけて踏むことによって、体重の数倍の重さを地球にかけることができる。もしこの踏む力と同等の反作用の力を受けとめるからだを用意できていれば、またその力を瞬時に足裏から手先の先端にコントロールして伝える身体技法を身につけていれば、武術の達人のように瞬時に爆発的な力を発揮したり、職人のように長時間の集中力と最小エネルギーで仕事をしたりすることも可能になるであろう。

## 7 重心線の揺れ幅を直径とする超伝導トンネル

からだの体軸は、S字型にカーブしており、脊椎骨と脊椎骨の間が摩擦ゼロに近い軟骨で接合されているために、脱力すれば真っすぐに立とうとしても常にバランスが崩れてゆらぎ始める。丁度、多数の提灯をつけた竹竿を肩や額に載せて練り歩く秋田の竿灯のように、からだを真っすぐに重心線に沿わせるためには、上部（頭・首・肩・腕など）の傾きに応じて腰部（体軸の根元）を柔軟に動かして全体のバランスを調節しなければならない。私たちは、上部の揺れを下部で調節することができる範囲内で、からだを真っすぐに立て直すことができるのである。その範

囲を超えて上部が傾けば、筋肉を収縮させて支えるか倒れるかである。

仮に真っすぐに立つことができたとすれば、からだの重心は、腰部の臍下丹田と呼ばれる部位のセンターである「臍下の一点」に落ちる筈であるが、現実には上部の揺れ動きに連動して重心も動くから、腰部の重心の軌跡は臍下の一点を中心にした一定の範囲内に広がることになる。この広がり範囲を体軸が揺れ動いているかぎり、下部でバランスを調節して体軸を真っすぐに立て直すことができるのである。

からだを真っすぐに立て直すことのできる最大の範囲は、臍下丹田上の平面に投影される重心線の動きとして描くことができる。臍下の一点を原点とするからだの立体座標をイメージし、先ず腰を左右に自然に動く線を仮定し（x 軸）、左右の限界で止まる点を求める。次に親指のつけ根に重さを移し踵を浮かせてからだを前に出し、踵を下げて後に戻し、自然に動く前後の線を仮定し（y 軸）、前後の限界で止まる点を求める。からだの中心に設定した座標軸上の4点を通る楕円が、それである。この重心線の揺れ幅を直径とする円筒状のトンネルの中で体軸が揺れている限り、体軸が傾いても真っすぐに戻すことができるのである。このトンネルは、体軸の根元が揺らいで動く範囲であるから、からだの表面よりも内側になる。腰部は丁度ドーナツの外周と内周のように二重の楕円となり、内側の楕円の円周上に体軸があるとき、外側の楕円の円周上にデフォルメされてゆるみが取れた皮膚の表面があることを意味する。

からだ完全に脱力して、重心線と体軸のバランスだけで立つときは、体軸の動きは抵抗ゼロの無重力空間を浮遊する物体のようであろう。からだは、ゆらゆら無重力空間を漂うような感じで揺れ動くが、やがてゆらぎの限界である内壁にぶつかると、玉突きの球が壁に当たって反発するように反転し、再びゆらゆら揺れ動いたり、上にしなり上がったりするのである。また、トンネルの壁の直径は、身体技法によって大きくしたり小さくしたりすることもできる。このトンネルの幅が太い時は、からだのしなりあげ落としの振幅が大きい時であり、細い時は呼吸だけでからだをしなりあげ、重心線に沿って真っすぐに立とうとする時である。

からだにしなり上がる時には、このトンネルの内壁に沿って体軸のS字型がしなりあがり、皮膚の表面のゆるみは外壁に沿って取られていく。このトンネルの直径を次第に小さくしていけば、しなり上がるスピードが速くなる。そして、呼吸と共に直線的にしなりあげる身体技法を身につければ、一瞬でからだを上下にしなりあげ落とすことが容易にできるようになる。このトンネルの仕組みは、ブレーキを踏むと同時にその力が遠方に伝わる油圧ブレーキの装置に似ている。トンネルは、重心線に沿って天と地につながり、そのエネルギーを瞬時に交換する、いわば超伝導の無重力空間のようである。筆者は、これを「超電導トンネル」と呼んでいる<sup>10)</sup>。

## 8 からだの切り返し

からだの中の超電導トンネルの存在は、誰にでも簡単に確かめることができる。真っすぐに

立って、体軸を少し前方に出し親指のつけ根に重さを移していくと踵が浮いてくる。この浮いた踵を下げて踵のゆるみを取り、再び浮いてくる反作用の力を弾みとして、上下にツンツンとからだを弾ませる。そうすると踵が床に触れる瞬間に再びからだは真っすぐに突きあがり、頭のてっぺんも同時に突き上がるのを感じることができる。それは、しなり上がるのではなく上下に弾んでいるのである。

ここで述べる「からだの切り返し」は、このからだの中心にある超伝導トンネルを利用した身体技法である。からだの切り返しという技法は、例えば武道（剣道・なぎなた・合気道・居合・空手など）やスウィング系の球技（野球・テニス・卓球など）の熟達者の身体技法に見られる。独楽やケンダマの熟達者の身体操作にも、この身体技法が自然に組み込まれている。この身体技法をマスターすれば、日常生活における立ち居振る舞いの動作や道具操作も、筋肉運動法によるのではなく自然身体運動法で容易に行なうことができるようになる。

からだの切り返しには、上下の切り返し・前後の切り返し・左右の切り返しがある。これをマスターするために、まずからだの中心（臍下の一点）を原点とする立体座標をイメージする。この座標軸の構成の仕方は、基本動作その1で述べているように、x軸は左右の軸、y軸は前後の軸、z軸は上下の軸（重心線）とする。真っすぐに立った時のからだの全ての重さは、立体座標の原点である脊椎の根元（臍下の一点）に集まるから、あらゆる筋肉は働く必要がなくなり、脱力状態となる。この時に上下のz軸の周辺に超伝導トンネルができるのであるが、腰部の臍下丹田の平面を輪切りにすると、先に述べたドーナツ型の二つの同心円が現れる。内側の何もない空間は、超伝導で力を伝えて上下に弾むトンネルである。ドーナツの外周は腰部の表面（腹と背）であり、しなりあげ落としの反復によって、常にゆるみを取り去られては再びゆるむという呼吸運動を行なっている。

上下の切り返しは、からだの中心部分では力が超伝導で上下し、周辺ではそれに遅れて上下するという、力の伝導の位置によるズレを利用した身体技法である。このことは、真っすぐに立ち、腕を前に延ばし、からだを上下にツンツンと弾ませると、からだの軸の上下運動に遅れて腕が動き、先端の手が最も遅れて上下に運動することで分かる。上下の切り返しは、中心が下がる時に周辺（先端）が上がり、上がる時には下がる、その逆運動のズレ幅を最大にする身体技法である。この技法を瞬間的に行えば、小さな反作用の力を爆発的な作用力に変換することができるのである。

上下の切り返しの身体技法は、ケンダマを引き上げる動作に見られる。ケンダマが下から上にあがるのは、腕の力で引き上げられるからではない。まずからだの中心が沈むと、からだの周辺に位置するケンダマもやや遅れてしずむが、その時には既にからはだは踵のはずみで上がり始め、ケンダマの沈む力とからだの上がる力が均衡して力が溜まり、その均衡が破れる瞬間にケンダマが跳ね上がるのである。

前後の切り返しは、しなりあげ落としで前後にからだはデフォルメしながら上方に移動するか

らだの部位の凸凹関係を瞬時に入れ替える身体技法である。空手の中段突きは、腰の中心から動き始め、それに遅れて周辺の腕が動き始め、前に踏み出す足裏の親指のつけ根で前進するからだにストップをかけ、腹部と胸部の凸凹関係を瞬間的に入れ替えて逆方向の動きをからだに与え、その反動で腕を振り出して突く、前後の切り返しの典型的な技法である。

左右の切り返しは、しなりあげ落としを片足づつ交互に行なうことによって体軸を反転させる基本動作その4（体軸まわし）の応用である。反転運動は、からだのゆるみがねじれによって取り去られ限界に達するところで反転し始めるのであるが、ここでも中心部は速く回り、周辺部は遅れて回転するという速度のズレが生ずる。ズレが最大となるのは、中心と周辺の回転方向が逆になる時である。この時ねじれがほどけて急速に反転する反発力を利用して瞬間的にからだを左右に切り換えるのである。

独楽まわしの身体技法は、独楽と紐を腕の延長と考えれば容易に理解できる。独楽が紐を離れてしかも飛んで行かないのは、紐がほどけ切る瞬間に引き戻しているからである。この引き戻しによって、独楽は加速力を与えられて回転速度を倍加し、垂直に立って回転する姿勢制御の力を与えられる。独楽を引き戻す力は、独楽を振り出した腕や肩の筋肉の収縮力ではなく、からだの周辺部の回転方向とは逆の方向に反転する体軸の反転力によるものである。独楽がからだの円周の周辺上を飛んでいく途中で既に中心は反転し始める。からだの中心部を反転させる力は、構えた時の前方の足裏の親指のつけ根にからだの重みをかけて強く踏むことによって生ずる反作用の力である。

からだの切り返しの身体技法は、からだの重さから派生する自然の反作用の力をリファインして世界に働きかけ、しかも切り返しによって元の主体性を新たに蘇らせる技法である。空手や独楽まわしの技法で述べたように、前後にからだを切り返す力は、前に踏み出した足裏の親指のつけ根にからだの重さを上下にかけて派生する力である。左右にからだを切り返す力も、前方に構えた足裏の親指のつけ根を上下に踏んで派生する反作用の力であった。それは、いずれも上下に踏むことによって反作用の力を派生させ、それを別の身体技法を用いて前後左右に導き、切り返しの力としているのである。その具体的な身体技法については稿を改めるとして、からだの切り返しの技法の本質は「上下の切り返し」にあることを述べておく。

## 9 からだとイメージ

まると全体のはらだは、氷嚢のように重力のかかり具合に応じて伸縮自在に形を変えることができる。そのようなからだにするためには、そのようなからだをイメージすることが大切である。実際に生きて脱力しているからだは、意識のありかたと緊密に連動し、意識の在りようを自然に表現しながら姿を変えているとも言える。心身二元論の立場に立って、骨格に閉じ込められた身体をイメージすれば、それだけでからだの伸縮性が制約され、頭脳や意識によって指揮され

制御されると説明する以外にない物質としての身体が現出してしまうのである。からだの切り返しを行うときには、下降しようとする「地」のエネルギーをしなり上げ、上昇しようとする「天」のエネルギーを下に押し下げ、天と地の関係が入れ替わる交差点が、からだの中の立体座標の原点であるとイメージすることが大切である（「地天泰」）。

野口は、まるごと全体のからだを氷嚢のイメージで捉え、完全に力の抜けたからだの動きを野口体操として表現した。筆者は、このからだの中心に立体座標をイメージして、しなりあがるからだとゆるむからだを、呼吸と共に入れ替わりながら、具体的に生きて働くからだの身体技法を捉えたいと思っている。

注

- 1) 拙著、「自然身体運動法（I）—— 身体技法の測定基準として ——」、『追手門学院大学人間学部紀要』7号所収, p.129. 1998.
- 2) 野口三千三、『野口体操・からだに<sup>3</sup>貞く』（13版）, p.124. 柏樹社, 1993.
- 3) 前掲書2）, p.73.
- 4) 前掲書2）, p.124.
- 5) 前掲書2）, p.238.
- 6) 前掲書2）, p.11.
- 7) 前掲書2）, p.48.
- 8) 前掲書2）, p.41.
- 9) 前掲書2）, p.76.
- 10) 高野英夫、『意識のかたち —— 現代によみがえる天才の秘密 ——』, pp. 35-45. 参照, 講談社, 1995: 高野は、フリーフルラム（free fulcrum）とスティフルラム（stiff fulcrum）という概念を用いて、天才的な野球選手イチローのユラーッと頼りなげにバットを構える立ち姿を分析している。体重量の支持線（フルラム）と重心落下線をズラすことにより、最小限の筋力で最高速の運動を発生させる「ディレクト・システム」について述べているが、その意味するところは「超伝導トンネル」に浮かぶ体軸に近いと思われる。

2000年4月7日 受理