

## 自然身体運動法 (IV) ——「ヒカガミ」を利かせて行なう身体技法——

吉 田 正

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

Tadashi YOSHIDA

#### 要 約

自然身体運動法は、からだの重さを地球にかける時に生ずる反作用の力を身体操作法に用いる脱力の身体技法である。その原理は、「重さに負く」を原理とする野口体操に依拠しているが、野口体操が完全脱力をめざす体操であるのに対して、それは日常生活で筋力を用いて行なわれている諸々の身体技法を自然身体運動法に置き換えようとする意図をもって探求されてきた。

自然身体運動法 (I) —— 身体技法の測定基準として —— においては、自然身体運動法の動きの基礎となる基本動作を提示した。(II) —— 野口体操としなりあげ体操 —— においては、野口体操の種目を分類し、筆者の考案したしなりあげ体操が野口体操と筋力運動法とを関係づける結接点となる意味をもつことを示した。(III) —— 「まるごと全体」のからだで寝る・座る・立つ・歩く —— においては、完全に脱力したからだに生まれ直って日常の身体技法を見れば、近代化された現代の日本人の歩き方に4つの類型があることを示した。

本稿では、前稿において伝統的歩き方の理念型として示した「半身歩き」と「膝下歩き」の具体的形態である「ナンバ歩き」と「すり足」の身体技法について原理的かつ具体的に述べた。ナンバ歩きは、明治以降の近代化の中で伝統的な芸能や職人の身体技法に残るのみで、歩き方として歩ける人はなく、既に死滅したと考えられてきた。しかし、ナンバ歩きとすり足は生活に根差した歩法の文化であり、一見そのようには見えない現代人の「半身歩き」の中に生きていたとした。本稿を書くにあたり、自然身体運動法その1. からだに座標軸をつくる基本動作からナンバ歩きに移行するプロセスを試行錯誤する中で二つの大発見があった。一つは、野口体操の「からだほどき」の膝の使い方がヒカガミを利かせる身体技法の原理を含んでいること、二つは、左右の座標軸づくりの動作に伴う左右の腕振りからジグザグに半身歩きに移行すれば、自然に同側同方向の手足が同時に前に出るという「ナンバ歩き」となること、である。これらの原理に基づいて、筆者が考案したナンバ歩きを「新ナンバ歩法」として提案した。

キーワード：ヒカガミ, ナンバ, 踏む, たわむ

## 1. 自然身体運動法とヒカガミ

筆者は、『自然身体運動法（I）——身体技法の判定基準として——』において、「自然身体運動法」と「ヒカガミ」について言及している。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り、ヒカガミは、重心線を前に出して踵を浮かせ浅く爪先立ちになる時に、膝小僧の裏側の窪みに平仮名の「い」の字の形に張り出して来る脛を意味する<sup>1)</sup>。

『広辞苑』によると、ヒカガミは「ヒキカガミ（引屈）の約。膝のうしろのくぼんでいる所」とある<sup>2)</sup>。「膝のヒカガミは、足裏から反作用で返ってくる力を上半身に伝えるための結節点であり、その脛が緩んでいたたり、折れ曲がっていたりするとそれが緩衝機能を果たして反作用の力は上体に伝導されず、そこで止まってしまう。ここで止まると、身体の諸部分の間が緩んでしまうから、必然的に筋肉を使って動かさざるを得なくなるのである<sup>3)</sup>」。例えば、運動会の綱引きの綱を引く時に、半身になって腰を屈め脚を「く」の字形にして地面に足場を作り、からだを突っ張り棒のようにして後ろに引っぱれば必ず「い」の字の脛、ヒカガミが現れて、まるごと全体のからだの重みの反作用からくる力を自らの力として利用できるが、膝が折れたりゆるんだりしてヒカガミを利かすことができなければ、単に腕力に頼る以外にはなくなるのである。

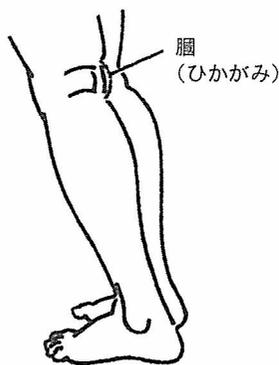
ヒカガミについては、基本動作その1. 身体の中心づくり——重心線に沿って真っ直ぐに立つ——の説明の中で、「身体を上下に重心線に沿ってツンツンとはずませてヒカガミで立ち、踵を静かに床につける」、基本動作その3. はねあげ落とし——身体の弾みで手足を延ばす——では、「膝のヒカガミで体重が前に行かないようにストップをかけると、右足裏から反作用の力が衝撃となって腹に上がってくる」、基本動作その4. 体軸まわし——左右の足裏に身体の重さを移す——では、「この足裏歩行の歩き方では、常に後ろの足が軸足となり、B点からC点に重さが移行する時には、膝のヒカガミが利いて片足立ちの姿勢を経過する」という風に言及している<sup>4)</sup>。基本動作その2. しなりあげ落とし——からだの緩みをしなりあげて取る——では、ヒカガミの語を使ってはいないが、しなりあげの身体技法は基本動作その1で身体の中心に想定された座標軸を身体の動きの中で保持する動作であり、ヒカガミを利かさなければできない技法であるから、ヒカガミは当然に前提されている。

「ヒカガミを利かす」という技法は、自然身体運動法の中心領域を構成する基本動作の全てに前提とされ、それぞれの動作を可能にしている要の身体技法である。筆者は、既に自然身体運動法を筋力運動法から分ける分岐点となる技法として、腕力とからだの緩みを取るという技法を挙げているが、緩みを取る方法は「しなりあげ落とし」であり、「しなりあげ落とし」はヒカガミを利かさなければできないから、ヒカガミを使うという技法こそが自然身体運動法の本質的要素となる。

## 2. ヒカガミとの出会い

日本の伝統文化の身体技法を支えているのは、一般に「すり足」であると考えられているが、「すり足」は「ナンバ歩き」から発達した歩法であり、両者を可能にしているのはヒカガミであると筆者は考えている。しかし、現代では既にナンバで歩くことのできる人はほとんどいないし、武道の指導者でもナンバやヒカガミという言葉すら知らない人がほとんどである。筆者が初めて「ヒカガミ」という言葉に接したのは、大阪城内修道館初代館長井上正孝氏（1907－2003、剣道範士）の著書においてである。ヒカガミについて、同氏は次のように述べている。

「剣道では一眼二足といわれるくらいで足は古来最も重要視されている。心形刀流では下部の三処といひ足と腰と脛（ひかがみ）の鍛練とその用法に一段と意を用いられたようである。脛とは引屈ともまた飛屈みとも書き膝の裏の屈折部である。＜脛にいを入れよ＞とは脛は硬直しやすいところであるから、そこに注意していつもゆとりのあるようにせよという教えである<sup>5)</sup>」という記述があり、下図のようなヒカガミの部位が図示されている。別の著書には、正しい足の踏み方として、「前足の踵は紙一枚へだてる感じ、後足の踵はわずかにあげ、重心は両足の間で落ちる。ひかがみにくい>を入れよとは、ひざの裏のくぼんだところへ丸みをもたせ余裕をもつということ<sup>6)</sup>」という説明がある。



これらの書物は多くの剣道人に読まれているので、筆者と同様に「ヒカガミ」という言葉とその部位について知ることになった剣道愛好家は多いと思う。しかし、その説明は余りに簡単であるために、なぜそれがそれほど重要であるかの理解に至らない人がほとんどではないかと思う。筆者も最近まで、ヒカガミとは膝の裏の二本の腱を意味し、綱引きをする場合のように後ろに何かを引っ張る時には、これが利いていないとからだ全体で引けないという程度の理解でしかなかった。

筆者がヒカガミと出会う以前は、確かに剣道で構えた時の左軸足はヒカガミを利かせることによって踏切り足となることはよく分かったが、前進して踏み込み、着地した時の右足のヒカガミはどのように働き、その時ヒカガミを利かせなければどうなるのか、など全く理解していなかった。今の筆者は、諸芸道の手足の全ての働きの原動力がヒカガミに関係し、足裏B点・ヒカガミ・股関節・呼吸と腹圧からなる下半身の装置が、日本の伝統芸能の身体技法の原動力になっていることが分かる。その発見は、天祐のようであった。

野口三千三氏（1914－1998）が亡くなって5年になり、今後野口体操はどうなるのかとその行

く末を案じていたところ、彼の授業を記録し続けてきた弟子羽鳥操氏が、彼の思想と技法を忠実に受け継ぎ、「野口三千三授業記録の会」(1988)を立ちあげ、弟子の立場から野口体操に関する書物を出版し始めていた。その中の一書『野口体操入門——からだからのメッセージ——』に、筆者の知らない野口体操のメニューがいくつか掲載されていた。その実技編、第3章「からだをうごかしてみよう」第1の「動きの手ほどき、からだほどき」の指示に従って、その動きをやってみた。その動作は、本稿の最初のところでも説明した、自然身体運動法その1、身体を中心づくり、左右の軸線を作る時の動作とほぼ同じであるが、「座標軸をつくる」のと「からだほどき」とは目的が違うので、その結果としての働きが違っていた。

野口体操の「からだほどき」の指示は次のようである。「足の幅は広すぎず、狭すぎず、肩幅で立つ。広く開くと前後のバランスの崩れに弱くなる。逆に狭すぎると左右にも前後にも斜め方向にも弱くなる。このとき足の裏全体が固まっていると足首が固定されて、膝も曲がりにくくなる。その状態では、ごく僅かな弾みもうまくとれない。膝はピンと伸ばしきった上体ではなく、ほんの僅か曲げられた状態に保つ。この立ち方は、直立不動ではなく、次に動きを導き出すことが容易になる立ち方である。スタンバイ状態ということが出来る。

脚全体が自然にバネとしてはたらく。液体が流れるようなイメージでゆっくりと真下の方向へ緩めていく。足の裏は、柔らかくしておきたい。腕は肩からぶら下がっているの、ゆらゆらと揺れる。指先は円を描く。上下の弾みをとって左右に何回か緩める。自然に任せておけば、上下動がエネルギーの変換によって円運動になっていく<sup>7)</sup>」

筆者の左右の軸づくりと野口体操の「からだほどき」の方法の違いは次のようである。左右の座標軸を作る方法は、先ず呼吸で左右の脚を交互に踏んで左右の軸線を作る動作の過程では、足裏B点(小指の付け根)をゆっくり踏んで得た反作用の力を臍下丹田で左右の方向に流し、反対側の足裏B点を踏む力に変換し、その動作を繰り返す、その動作を速くすることによってからだの動きと腕・肘の振りが逆になるように切り返し、軸の動きを安定させて作る。羽鳥氏の「からだほどき」の動作は、膝をたわめてからだの重さを小指の付け根に真上から乗せ、その反作用の力で肘下や手先が自然に揺れるにまかせる、という方法であった。この動作によって筆者の腕に現れた上下動の揺れは、野口体操の全てに共通する動きであることに気づいた。それ以前、筆者の理解するところによれば、野口体操の本質は「腕・肘のぶらさげ」にあり、それを容易に実践する方法として、前後の「しなりあげ」を次第に深くしてからだを前屈し、左右の足裏B点に交互に重さを掛けて踏み、その反作用の力が上昇して前屈した腕・肘に伝わり左右にゆれる、という動作で実践してきた。しかし、この動作は野口体操の動きではあっても、野口氏の言う星雲のような原初生命体のからだの動きからすれば二次的な動作のように思えたのである。「からだほどき」の揺れは、ビデオによってではあるが、幾度もみた野口氏が示していたからだの先端の動きであり、野口体操の本質的な動きであると確信したのである。野口氏から手ほどきを受けた羽鳥氏が、「からだほどき」の揺れを実技編の第一にもってきたのは、それが野口体操の本質を

示しているからであろう。

野口体操の「からだほどき」の揺れは、日常生活において部分的に固まったからだの諸部分の関係がゆるんで固まった関係をほどき、まるごと全体のからだに代える有効な方法である。その手順を再度筆者流に説明すると、次のようである。まず小指の付け根の足裏B点の上方に膝を移動させると踵が少しあがり、脚全体が外側にたわんで弓状なる。そこからだ全体の重みを移すとかからだ全体が浮いている状態となり、どこにも力を入れることはできないから自然に脱力状態になる。その脚のたわみに呼吸で腹圧をかけると、からだの重みが直接に足裏B点にかかり、弾みの反作用の力が生じる。その力は踵の浮きとヒカガミによって増幅され、上下の揺れとなり、更に胴体に伝わり、ぶら下がった腕に伝わり、手先に揺れを生じさせる。その動きは、丁度バネで弾む人形の動きのようである。野口体操の原理は、このようからだの重さと反作用の力が上下に呼応するからだの動きであり、「からだほどき」の揺れは、野口体操の本質を誰にでも容易に体験させる最も簡単な技法であるということが、筆者の第一の発見であった。

自然身体運動法その1.の左右の座標軸づくりの動作は、この「からだほどき」の動作によって生じた反作用の力を股関節まで上昇させ、その力を呼吸と腹圧で反対側の脚の足裏B点を踏む力に方向転換させる動きを交互に反復させる動作である。「からだほどき」を行う際の膝は、柔らかく外側に「く」の字にたわみ、膝の裏の「い」の字のヒカガミは外側の腱が強く張り出して上方・内側の方への反発力を生み出そうとする。そのためにその力は自然に骨盤の中を通過して反対側の脚を踏む力にかわるのできるのである。ここで筆者は、ヒカガミとは「い」の字の腱よりも「く」の字の膝のたわみに重点が置かれねばならないことに気づいた。「い」の字の腱は、何かを後ろに引く時に重要であるが、からだを前進させる時には「く」の字の膝のたわみによって反作用の力が増幅され、足裏B点（小指の付け根）から内側へ足裏C点（親指の付け根）の方へ方向転換されるのである。からだの重さが足裏B点からC点へ移行する時に、膝のヒカガミの「く」の字のたわみが重さの移動のスピードを調節したり、増幅したりする働きをすること、すなわち「ヒカガミを利かせる」ということは、「からだほどき」の膝のたわみのことであること、このことが筆者のヒカガミに関する第二の発見であった。

ここで、足裏A・B・C点とは筆者が説明の便宜のために名づけた足裏の部位の名称である。足裏には、足の骨組みによって凸凹があり、A点は踵の骨の部分に全体重を掛けることによって地球から衝撃的な反作用の力を引き出すことのできる、言わば高山部を意味する。B点は小指の付け根の部分で、小さな骨がネット状に組み合って高山部で生じた衝撃を吸収し和らげる緩衝地帯であり、言わば谷底部を意味する。C点は親指の付け根の部位にあるなだらかな骨による、言わば丘陵部を意味し、踏み出す時の踏切り機能を果たしている。

ヒカガミの発見は、筆者の自然身体運動法の実践にとって重大であった。その身体技法に根本的な変更はないが、従来のそれによれば、足裏B点の意味は足裏の谷底であり、踵からスロープを下るように降りてきた重さが親指付け根の丘陵にかけ上る勢いをつけるための助走地帯であり、

むしろ重要なのは最終の踏切り地点である親指の付け根の働きであると考えていた。しかし、ヒカガミを真に利かせるためには、小指の付け根の編み状クッションの底の底にまで重さが到達し、そこから反作用の力を生み出すように踏まねばならなかったのである。このようにして筆者はヒカガミを利かせることを意識的に行なうことによって、自然身体運動法の基本動作である、座標軸を作る、しなり上げる、弾ませる、切り返す、などの身体技法を行なう時に、からだ全体の脱力感、からだの重さが動く感覚、切り返しの切れの感覚が抜群に鮮明となり、新たに臍下丹田に重さの力が溜まっては噴出する感覚が加わった。

「からだほどき」の身体技法は、野口体操においては単に「からだほどき」のための手段としてしか意味づけられていないのかもしれないが、それは野口体操と自然身体運動法を結びつける結接点となるばかりでなく、日本の伝統芸能や職人技の極意を伝習する方法を解明する手掛かりとなり、更には現在は筋肉運動法で行なわれている身体技法を自然身体運動法化し、からだ全体で世界にかかわる真の身体技法を開拓する可能性をも含んでいると思う。

### 3. 日本伝統型の歩き方とヒカガミ

『自然身体運動法(Ⅲ)——「まるごと全体のからだ」で寝る・座る・立つ・歩く——において、筆者は歩き方の4類型を提示した。これらの類型は、歩き方を規定する次の二つの要素をク

	日本伝統型 親指つけ根	西洋型 かかと
A型	①半身歩き	③振り子歩き
B型	②膝下歩き	④反転歩き

図-1 歩き方の四類型

ロスさせて構成したものである。①日本伝統型と西洋型は、地球からの反作用を足裏から上体に伝導させる方法の違い、従ってそれは反作用を受け止める足裏の部位の違いに求められる。②A型とB型は、大股歩きの男性型と小股歩きの女性型に対応し、歩幅との関係で要請される歩き方の類型である。A型は、地球からの反作用の力が、足裏から上体に伝導されて腕に抜け、B型は、それが骨盤からUターンし反対側の脚に落ちる。

日本伝統型は、地球からの反作用の力を受け止める足裏の部位が、親指の付け根(C点)の場合であり、西洋型は踵(A点)の場合である。裸足でゆっくり歩く場合のからだの重さの軌跡は、足裏A点からB点へ、山から谷に衝撃の固まりが衝撃を和らげながら谷底に滑り降り、その加速力を利用して谷底から丘陵部C点に上って行く。C点で踏み切り、その弾みで反対の脚を振り出し、反対側のA点で再び着地する。この時、A点からC点を結ぶ線は直線的であるが、自然なからだの重さの移動線は外側の方向(B点)に向ってから内側へターンすることが非常に重要である。人間が自然に立った場合、「気をつけ」の姿勢であろうと「休め」の姿勢であろうと、足先の方法は中心から外側に「ハ」の字の方向に向かって開くのが自然である。また敢えて両親指と

踵のラインを平行にして立ったとしても、小指はその外側にあるから、線分A Bの方向は外向きとなり、重心が移動するA B Cのラインは、踵の山から外側の小指の谷底に向って落ち込んでから内側にターンし、親指の丘陵に向ってのぼることになる。

このように身体の重さは曲線を描いてA B Cラインを移動していく形が歩き方の基本形であるが、姿勢や思想や身体技法や文化的装置（履き物や着物）などの相違によって、基本的な歩き方のどこかが強調されたり省略されたりして文化的な個性化が起こる。歩き方を類型化する際に用いた二つの分類基準に見られるように、①地球からの反作用を足裏から上体に伝導させる方法の違いは、男歩きと女歩きの相違の表現である。肩を張って歩く男歩きは、男性優位の社会の中で男性が地位や肉体的力を誇示しようとする意欲の表現として理解できる。それは文化的表現であるが、クジャクのオスがメスに対して行うセックス・アピールのように、動物としてのオスの自然なプレゼンテーションの動機に裏打ちされているとも言える。腰を落とし、或いは反転させる女歩きも同様に、腰や胸を強調する女性の衣服に対応した歩き方と言えよう。

②反作用を受け止める足裏の部位の違い、という基準は、伝統的な日本文化に固有な歩き方の特徴を西洋型の歩き方と比較することによって、明らかにする重要な基準である。西洋型の歩き方は、足裏A点（かかと）で着地した反作用の衝撃の力を、膝を真っ直ぐに伸ばして身体の上体の背面側に流す方法であり、日本伝統型は、膝のヒカガミを利かず（膝をたわめる）ことによって衝撃力を直ちにB点（小指の付け根）に流して弱め、更に親指の方向にターンさせ、C点（親指の付け根）で流れを堰き止め、身体の前側を上方へしなりあげ、膝・腿・腹から上体へ流す方法である。両者の相違点は、A点において生じた衝撃力を上方に身体の背面を使って直線的に伝導するか、B点からC点へ流して親指でストップをかけ、それを上方へ身体の前側をしなりあげるか、の違いであるが、更にそこから様々の相違点が派生してくる。例えば、衝撃力の生み出し方、踏み方、その強さをコントロールする呼吸法、A点に着地する時の踏み込む脚の角度と足先の返り（そり）の角度、足裏A・B・C点を通過する重さの強さと方向、膝の皿の回転とヒカガミをどのように使うか、など。

これらの相違の諸点の中から、ここでは西洋型では使われないヒカガミの利かせ方を考察することによって、日本伝統型の特徴を明らかにしたい。日本伝統型の理念型として考察した「半身歩き」と「膝下歩き」は、次節で述べる「ナンバ歩き」と「すり足」と呼ばれる歩き方が近代化の過程で崩れた歩き方を分類するために作った類型である。「ナンバ歩き」と「すり足」は、ヒカガミとしなりあげの身体技法によって伝承された歩き方であり、それらが失われてしまった現代では、芸能の身体技法として特別の訓練を受けた人々に伝承されているだけで、日常生活ではほとんど見る事ができない。しかし、教育やテレビによって西洋流の「正しい歩き方」の基準が示され、西洋流の靴や衣服によって西洋流に歩くように矯正されてきたとしても、「ナンバ歩き」と「すり足」の伝統が完全に消失してしまったわけではない。日常生活においては靴を脱いで裸足となり、畳や床の上に座るといった生活スタイルに支えられて、「ナンバ歩き」と「すり

足」が日本人のからだの中に潜在的に残っている。ヒカガミとしなりあげの身体技法の練習を少しすれば、誰でも容易に本格的な「ナンバ歩き」と「すり足」で歩くことができると、筆者は考えている。

#### 4. まぼろしのナンバ歩き

ナンバ歩きは、一般に盆踊りの踊り手のように同じ側の手足が同時に同方向に出る歩き方として知られているが、からだを捻じて左右の手足を交互に振り出す西洋式の歩き方に慣れてしまった現代人にとって、手足を同時同側同方向に振り出して歩くことは不可能である。そのような歩き方は、歩き始めの幼児に時折見かけることがあるが、しばらくすると右手左足を交互に出して歩く歩き方に矯正されてしまうのが常である。もし大人がそのような歩き方をするならば、滑稽であり、不自然であり、幼児的として蔑みのまなざしで見られるであろう。左手左足・右手右足を同時に振り出して行う身体技法ならば、日本の伝統的な芸能（日本舞踊、阿波おどり、相撲、剣道、なぎなた、etc）や伝統職人の身体技法（大工のかんなかけ・鋸引き、左官の土練り・壁塗、包丁研ぎ、etc）、農作業（鍬・鎌などの使い方、etc）ばかりでなく、西洋のスポーツ（バスケット・ボールのシュート、スキーやスケートなどのジグザグ走法、etc）においても、しばしば行われているのであるが、日常の歩き方としてのナンバは、現代では誰も見る事ができないと云う意味で、「まぼろしの歩き方」と云えるであろう。ところが、現代の古武術研究者、甲野善紀氏は、NHKの人間講座『「古の武術」に学ぶ』において、ナンバ歩きを実演して見せたのである<sup>8)</sup>。その歩法は、ゆっくりと体を半身に開き、脚の動きに手を合わせて進む動作を左右交互に行なうというものであった。その手の動きは、振るのではなく、ゆっくり踏み出す脚の動きに意識的に（筋力で腕を保持して）合わせているように見えた。それが本当にナンバであるかないかについては、明治初年にはまだナンバ歩きで歩いていた人は生きていた筈であるが、既にそれを実際に見た人さえいなくなっている現代では、それが本当にナンバであるかないかについて判定する基準をもたない。

甲野氏は、その著『武術の新・人間学——温故知新の身体論——』において、日本の着物文化は、古武術の身体技法である捻じらない身体技法によって支えられてきたとしている<sup>9)</sup>。もし和服を着て西洋式の、捻じっては戻し捻じっては戻しする歩き方で歩けば、直ぐに着崩れてしまうからである。現代でも和服を着た時には着崩れしないように、それに相応しい歩き方が要請されるのであるから、この身体技法が和服文化の基盤になっていることは事実であろう。和服を着た時の歩き方がナンバであるとするならば、誰にでも自然にできる歩き方なのではないだろうか。

彼はまた『古武術に学ぶ身体操法』において、ナンバ歩きについて次のように述べている<sup>10)</sup>。「<歩き>も人間の最も基本的な動作ですが、これさえもひとつに固定されたものではなく、文化や時代によって変わります。現代の日本人と昔の日本人の歩き方は、全く違っています。

かつての日本人は原則として歩行時に手を振りませんでした。そして、もし振るとしたら現在ではくなんば>と呼ばれる歩き方でした。このなんば歩きとは、右足が出るときに右手が出るような歩き方です。ただ、これは当時でもヤクザ以外はまず行わなかったでしょう。普通は手を振らずに歩きます。こうすると身体を捻じらなくてすむので、現代的な右足を出すときに左手を出すような歩き方比べて疲労が少ないのです。最近、この昔の日本の歩法が見直されてきて、手を振らなくてもくなんば歩き>と言うようですが、実は山道で疲れてくれば、なんば的な身体を捻じらない動きに自然になるものです」。

平成15年11月2日（日）、NHK大河ドラマ『武蔵』「お杉逝く！」の一場面、本位田又八が母親のお杉ばあさんを背中におぶって宮本村に帰る途中、お杉は背中の上で息を引き取るのであるが、又八はそのまま歩き続けるシーンがあった。筆者は、その又八の歩き方こそナンバ歩きであると確信した。又八は、お杉を背負って前屈みに少し腰を落として前進するのであるが、彼の首にぶら下がった風呂敷包みは左右に大きく揺れていたのである。筆者が考えるナンバ歩きは、左右の座標を作る時の両方の股関節、ヒカガミ、小指の付け根を結ぶアーチ型のラインによって上からの重さを分散させ、且つ下からの反作用の力を反対側の脚に流しながら、ジグザクに歩くという歩法である。ジグザクの動作の意味は、脚が前進する方向（力）と腕が左右に振れる方向（力）が均衡し、からだの揺れが相殺され、からだの重心は常に前後の中心線上を移動することになり、安定するということである。

このようにナンバ歩きを考えれば、同側同時同方向の動作であるにもかかわらず、非常に速いスピードの歩きが可能になる。それは、自然身体運動法の基本動作から容易かつ自然に行なうことができる歩法である。この方法によって次に提示するナンバ歩きは、伝統的なナンバ歩きとは少し異なると思われる。伝統的なそれは、ヒカガミ中心の歩きであるために常に腰を落として歩く歩き方になるが、それに「しなりあげ」の身体技法を積極的に取り入れると腰を伸ばしたナンバ歩きが可能になる。このようにナンバ歩きの原理を生かして改良されたスタイルのナンバ歩きを、筆者は「新ナンバ歩法」と名づけたい。後述のように、これが陸上競技短距離やマラソンのピッチ走法に取り入れられると、「ナンバ走法」となる。

## 5. ナンバ歩きの試み

筆者は、日本伝統型の類型として、「半身歩き」と「膝下歩き」を区別したが、半身歩きの具体的形態は「ナンバ歩き」であり、膝下歩きのそれは「摺り足」である。これらは共に、足裏前面で踏むことによって生ずる重さに対する反作用の力をヒカガミを通し、からだの前面（腹部）をしなりあげるといった高度な身体技法を必要とする。これに比べて西洋型の歩法の身体技法は、骨という固体性をもった踵で踏み、その反作用の力を同様に固体性をもった背骨を通して真っ直

ぐに上に流すという方法であるから、容易に習得しやすい歩法である。前者は、からだ全体で柔らかく踏んで得た反作用の自然力を利用して歩くのに対して、後者は踵で地球を打つ衝撃力でからだを弾ませ背筋を真っ直ぐに姿勢制御しながら自力で脚を振り出して歩く。このように両者の身体技法は逆になっているために、西洋型の歩き方、考え方に慣れてしまった現代の日本人にとって、日本伝統型で歩くことは、非常に困難な歩き方となってしまったのである。

ナンバ歩きやすり脚が現代の日常生活で行われなくなった理由の一つは、履き物との関係がある。これらの歩法に対応する履き物は、裸足に近い動きを可能にする足袋、草履、下駄などである。現代の西洋式の履き物の典型は、ヒールを強調した底の堅い革靴であり、これを履いてナンバ歩きをすることはできない。革靴は、地球からの反作用の力を強化して真っ直ぐに上方に向ける装置であり、堅い革製の靴底は、からだの重さが踵（A点）から小指の付け根（B点）の方向に迂回しないようにして、直線的に踵（A点）から親指の付け根（C点）に移行させる意味をもつのである。

現代では、ナンバ歩きはもはや日常生活の中での歩きの技法として模範を示すことのできる人はいないのであるから、どれがホンモノのナンバ歩きであるかを判定する基準はないのであるが、ここでは伝承されてきたように、その歩法の唯一の基準を「同側の手足を同時に出して歩く」ということにして、自然身体運動法の応用技法として筆者が考案したナンバ歩きの方法を記述してみたい。

自然身体運動法からナンバ歩きに至る手順は、自然身体運動法の基本動作その1、からだの中心に座標軸を作るプロセスから「へび歩き」→「ナンバ歩き」→「摺り足」となる。自然身体運動法の基本動作その1は、からだの中心に座標軸をつくる動作であるが、ここでは「へび歩き」に必要な左右の軸を作るプロセスについて詳述する。

左右の軸をイメージしながら左右に身体を揺らす動作は、地球からの反作用の力を身体に獲得するための動作であるから、自然身体運動法の中でも最も重要な動作となる。まず小指の付け根あたりのエッジにからだの重さを掛けると、地球からの反作用の力が返って来るのを容易に感じ取ることができるが、この時に膝を脱力していると膝小僧が平仮名の「く」の字形に自然にたわみ、たわんだ竹がしなって元に戻ろうとするように跳ね上がってきて、ヒカガミが地球からの反作用の力を強化する働きをしていることがわかる。逆腹式呼吸法の呼吸で下腹部に腹圧を掛けて、或いは弾みをつけて踏めば、ヒカガミに掛かる重さは更に強くなるから、呼吸と重心の掛け方を調節することによって、膝のたわみから跳ね返ってくる力をコントロールすることができる。跳ね上がって来る力はまた、同様に呼吸と腹圧によって吸収して弱めたり、加速して強めたり、或いは方向を変えたりすることもできるようになる。このようにして左右の軸は、膝から股関節に上がって来る力を反対側の脚の下方方向にアーチ型に流し、その力を小指付近のエッジを踏む力に変えるという、振り子運動と同様の反転運動を繰り返すことによって得られる。

「へび歩き」は、左右の往復運動の方向を少し斜め方向に向けてジグザクに身体の重さを足裏

A B C点から他方の足裏A B C点へと連続的に移行させる歩き方である。身体の重さは、足裏A点の山からB点の谷に下り、その勢いを利用して親指付け根のC点の丘にのぼる。B点の小指の付け根のところから親指の方向にターンする際に、膝のヒカガミに重さをかけると脚の外側アーチの反発力と膝の半月盤（皿）軟骨とによって急カーブを急速でスムーズに曲がることできる。この歩き方は、身体の重さが足裏の凸凹、すなわち踵の山から小指の谷に落ちて再び親指の付け根の丘に登るプロセスを次々に連結させることで可能になる。この方法では、A B C・A B Cの重心移動の方向（前進）を逆にC B A・C B Aの方向（後退）に代えると容易にジクザグ後進することができる。この歩法は、足を振り出すことがないので歩くというよりも、キャタピラの乗り物に乗って移動するという感じである。

筆者は、へび歩きは自然身体運動法の左右の軸を作る動作を原理とした歩きであり、ナンバ歩きはへび歩きの発展形態として位置づけている。従って、ナンバ歩きの原理は左右の軸を作る動作から説明することができる。まず、同側の手足の同方向への動きについてであるが、ナンバ歩きは前後の方向への歩きではなく左右のジグザグ歩きであると考えれば、同側同方向の動きを容易に行うことができる。からだを片方の脚の側に傾けて重心を左右の方向に移動させ、呼吸で腹圧を掛けてからだの重さを小指の付け根（B点）に落とすと強い反作用の力が膝に返ってくるのを感じることができる。この時ヒカガミは、一方でからだの重さを上から受けると同時に、他方で足裏（B点）から上がって来る力を受け、両方の力がヒカガミでぶつかって外側にたわむ。「たわむ」動作は、竹や弓が重さの力によって引っ張られて湾曲し、力が弱まると自然に元にもどる動きであり、力が通過する時間過程に応じてたわみが移動する場合は「しなり」となる。たわみが元にもどる限界を越えて力が加わり自力で元にもどれない場合は「まがる」となる。小指の付け根に重さを掛ける時、ヒカガミをくたわめて踏むと直ちに反作用の力が返ってきて、自然にからだ全体が上下に振動するのであるが、膝をく曲げて踏むと反作用の力は膝の曲りがクッションとなって吸収されてしまい、曲がったままとなり、これを元にもどすためには、スクワットの動きと同様に筋力によって脚を伸ばして元にもどさねばならない。反作用の力をヒカガミで受けて、脚全体のたわみの反発力で強化してそのまま上昇させると、頭のテッペンまで力がしなり上がってしまうので、上から腹圧を掛けて（ブレーキをかけて上昇する力を弱めて）、臍下の一点（からだの中心・重心）の方向に方向転換させ、再び腹圧をかけて反対側の脚を踏む力に変える。

このようにして、反作用の力が両脚を通路にしてアーチ型に振り子運動を反復させれば、腕も踏み足と同時に同方向に振れる。この手と足は連動していて、手の振りなしにも足は踏むことができるが、手の振りをつける時には、手の振りのリズムに合わせてしか、足は踏むことができない。脱力して腕を振れば、肩から手先までの長さが振り子の半径となりゆっくり振れ、脚を踏むリズムもゆっくりとなる。早く腕を振るには、脇（胴体と腕の間）を少し張って（腕のゆるみを取って）、肘下をぶら下げ、振りの半径を短くすれば、脚踏みのテンポを早くすることがで

きる（ナンバ走りでは、肘の振り子運動と脚と踏むタイミングが一致するように行なうことによって、踏みの重さを強くし、地球からの反発力を大きくし、自然にからだを弾ませることができる）。

ナンバ歩きは、このように左右の座標軸を作る際の手足の左右の動きを、へび歩きと同様にジグザクに行えばよい。へび歩きは、足裏の凸凹を利用してからだの重さを連続的に前に前に（或いは後ろに後ろに）かけて移動するのであるから、腕振りなしでも行うことはできるが、足裏B点とC点を結ぶラインは外から内への左右の動きに近い動きであるために、手先の振れの方向は、体幹のジグザク運動と連動して左右に振れることがわかる。ナンバ歩きは、このへび歩きをヒカガミ・股関節ラインの外側へのたわみでコントロールすることによって得られる。その方法は、踵の着地は触れる程度にして足裏A・Bラインのエッジにベタッと重さを掛け、そのまま倒れ込むようにヒカガミに重さをかけてB点を踏む。するとヒカガミが自然にたわみ、その反発力がからだを起こして軸足となり、反対側の半身を釣り上げてぶらさげ、その反対側の脚の踵A点（A-Bエッジ）が斜め前方の定位置に来るのを待つ。この時反対側に振り出された腕（肘）が反転し、重さの流れがB点を踏むタイミングに一致して踏む力を強化し、再びヒカガミの反発力を得て反対側の半身を釣り上げるというプロセスを継続するのである。ナンバ歩きで最も重要なポイントは、ジグザグに前進する足裏のA点（踵）の接地と同側の腕の肘を真下に落とすタイミングが一致して、地球から得る反発力を強化し、その力で軸足を支え、反対側の半身を釣り上げてぶらさげ、その脱力したからだの重さを足裏のB点に掛けて踏むことである。

西洋式の歩法では、踵A点で体軸を後ろに引き、軸足を居着かせ、その反動で反対側の脚を振り出す、前後の振り子運動が用いられる。前後の振り子運動をスムーズに行なうためには、踵で着地したからだの重さが、小指の付け根B点を迂回せずに、直線的にA点からC点へ重さを移行させる必要がある。堅い革靴は、踵と足首を固定して、足裏の自然な重さの流れを直線に変えるための矯正装置である。この装置を用いて速く歩くためには、踵を居着かせて重さをA点でストップさせ、そこに身体を固定して反対側の脚を蹴り出し歩幅を大きくするという技法が用いられる。このような西洋式の歩法に慣れてしまった現代の日本人が、しかも革靴を履いてナンバで歩こうとしてもほとんどできないであろう。まず、皮靴のために足裏B点に重さを迂回させることができないし、足裏B-Cラインの重さの流れに遅れることなく、反対側の踵A点を接続させることが非常に困難であるからである。

ナンバ歩きは、基本的に左右の振り子運動であるから、腕振りも左右の振りになるのが自然である。体軸が左右に振れている時には、敢えて腕を前後に振ろうとしても、それはできない。例えば、からだの重さが左脚の足裏A・B-Cラインを通過する時に左肘はそのカーブに沿って内側に振れる（A点着地と肘の振れの一致）。重さが左足裏B-Cライン（内側方向）を通過して、斜め前方の右足の足裏A点の方向に向かう時、右側の肘は外に振れている。この時、右足は前進、右腕は右側に振り切れ、手足の進行方向が交差して体軸が安定し、同時同側の手足が浮き身状態となる。次に、右脚の足裏A点が着地する弾みで右肘が内側に向かって切り返され、手先が内側

に方向転換して振れる（A点着地と肘の振れの一致）。

このようにからだをジグザクに進めながら左右の腕振りを切り返して進行する典型的な事例は、スピード・スケートのスタート・ダッシュの時の走法である。スタートは、「用意」で半身に構え、エッジにからだの重さをかけ（足裏B点を踏み）、膝は蟹のようにガニマタに折り曲げ（たわませ）、腕の肘はしっかり張って折り曲げて胸－肩のゆるみを取り、「ドン」で後ろ脚に更に腹圧でからだの重みを掛け、その反作用の力で一気に飛び出す。からだの重さの移動に加速力がつくまでのスタート・ダッシュの期間は、エッジが氷上を滑らないように確実に氷を捉えて腕振りを左右に切り替え、ヒカガミでエッジを踏んでからだの進行に急ストップをかけ、ジグザグに進行方向を切り替えて前進する。からだスピードに乗って氷上を滑り始めると、腰をたわめて姿勢を低くして滑るのであるが、それは空気抵抗を少なくするためばかりでなく、からだ全体の重さを前にかけてより多くの加速力を出そうとする試みである。その時のエッジの進行方向は、ジグザグであり、平行に直進するのではない。ジグザグは、左右の軸を作る動作に由来するから、足裏B点・ヒカガミ・股関節ラインのたわみの反発力によって下にかかったからだの重みは起き上がり、再び重力に引かれて落ちる・上がるという、たわみの上下動によって加速し続けることができる。ジグザグに滑る姿勢は、片足側に全体重を乗せて、いわば片足立ちを切り替えながら滑るのであり、腕振りは滑りを加速するために行なわれるから、同側同方向の手足が同時に左右・ジグザグに振り出される、ナンバ走法となるのである。

ナンバ歩きは、同時同側同方向として特徴づけられてきたが、同方向は前後の同方向ではなく、左右・ジグザグの同方向と修正されねばならない。外見は、身体も脚も前進しているのであるが、重さの流れは、足裏B点で内側（左右）に方向転換しているからである。盆おどりの時のように、左右に振れる肘下でのひらを上に向けて歩けば、更に明確に同側の手足が前進しながら振れているを確認することができる。更に、ナンバで速く歩くためには、肘を曲げて（腕振り子の腕の半径を短くし）、踵と肘が同時に着地し・落ちるテンポで歩けば、居着かないで滑るように歩くことができるようになる。

## 6. すり足の原理

すり足は、ナンバ歩きの踵A・A-Bエッジへの着地過程のA点着地を省略し、A-Bエッジからスライドしながら小指の付け根辺りに軟着陸してB点を踏む歩法である。前に出す脚を軟着陸させるためには、後ろの脚が軸足となって着地の衝撃が小さくなるようにコントロールしなければならない。そのためにすり足は、左右の足の親指C点と踵A点が連続して転がるように重さを移行させるナンバ歩きの場合と異なって、親指付け根C点において膝のヒカガミで流れをストップさせ、片足立ちの状態を保持しながら、反対側の脚の足裏B点が接地点に到達するのを待たねばならない。すり足では、このヒカガミのストップ機能によって、歩くスピードを速くも遅くも

コントロールすることができる。ナンバ歩きのように踵から着地しないために（助走がない）、B点から派生する反作用の力は小さくコントロールされ、歩幅は小さく、内側に内側に、足裏B点からC点へ重さを流し、腰を落として常に膝小僧を前に出し、膝下を内股に使うことが要請される。その重心移動の方向は、ナンバのようにジグザクではなく、歩行のラインは外から内に少しカーブしながら、正中線上をほぼ真っ直ぐに移動することになる。これは、女性が着物を着た時に要請される歩き方であり、着物の裾を返して裏地をヒラヒラ見せながら歩くという美的身体技法にまで高められた。

ナンバ歩きは、左右の軸に沿って重さが移動するのを、先ず股関節で受け、それをヒカガミで小指から親指方向に迂回させ、ジグザグに進むことで、次の脚が前に連続的に重さを受けるタイミングを待つのであるが、すり足は、直線的にしかも歩幅が短いため、次の足が前に出るよりも速く重心移動が起こるので、親指の付け根でストップを掛けて、それを待つ待ち時間を作る必要が生ずるのである。いずれの歩き方も、足裏B点あたりを踏むことで生じた地球からの反作用の力を用いて前に倒れようとする上体の姿勢制御を行なっている。

ナンバ歩きの場合の姿勢制御は、小指の付け根B点を踏むことで派生する力がヒカガミに伝えられ、たわんだヒカガミが反発する力で前に倒れないように制御している。また、たわんだヒカガミの反発力を利用すれば、御輿やてんびん棒などで重たい荷物を担ぐ場合に、この反発力を利用することもできる。親指の付け根と膝のヒカガミは、車に例えれば力を弱めるブレーキと加速するクラッチのペダルの働きをしていると言える。

## 7. 新ナンバ歩法

自然身体運動法の基本動作その1は、身体を中心に立体座標をイメージして、身体を左右・前後・上下に揺らし、上下の重心線に沿って真っ直ぐに立つ、というものであった。それは、脚を肩幅に開いて立つ自然体と呼ばれる伝統的な立ち方であり、第1節で引用したように、身体を上下に重心線に沿って踵を上げてツツンとはずませ、ヒカガミを利かせて立ち、静かに踵を紙一枚が入るほどに浮かせて床につける。踵を浮かせるので膝が少し前に出てたわみ、その上に乗る腰・腹も少し前に反るように出るので、重心線は中心よりも少し前に出ることになる。自然体は、膝を入れて（ヒカガミを利かせて）立ち、小指の付け根の辺りのエッジを踏み、脚の外側のゆるみを取って立つので、前から見た両脚の形はゆるやかなアーチ状になる。西洋式の立ち方は、踵をしっかりと床に付け、ヒカガミは伸ばして脚を棒状にし、その上に背骨を乗せ、コンパスのように棒立ちになる。

両者の身体技法的な相違点は、ヒカガミを伸ばすか入れるかの違いである。ヒカガミを伸ばすと踵で身体を支えて立つことになるから、重心線は中心より少し後ろに移動する。ヒカガミを入れると重心線は前に移動し、踵が浮いて身体を支える重さは親指と小指の根元あたりのラインで

支えられることになる。

立位の姿勢の重心の位置がこのような異なるところから、歩く姿勢も異なって来る。西洋型は、踵で身体の重さを支えているから、地球からの反作用の力は背骨のラインに沿ってほぼ真っ直ぐに背骨を立てながら上昇する。この型に属する「振り子歩き」も「反転歩き」も共に、からだの重さは踵（足裏A点）の上に乗る、歩く時には振り出した脚の前進力に振り飛ばされないように背骨ラインを後ろに引き、更に脚の振りの遠心力とバランスするように腕を後方にバックスウィングさせねばならない。振り出された脚は、踵で地面を蹴るように着地し、その反動力は真っ直ぐに上昇し、膝・腰・背骨のラインが真っ直ぐに立つように姿勢を矯正していく働きをすることになる。この歩き方では常に軸足となる脚は、他方の脚を振り出すための支え脚となる瞬間があり、その瞬間ごとに「居着く」ことになる。

他方、重心が前に掛かる日本伝統型では、もしヒカガミを利かさなければ、重さは足裏前面の、柔らかい掌（てのひら）部分にかかり、姿勢は前のめりにゆるみ、頭の重さを背骨と腰を釣竿状（猫背）にして支えなければならなくなる。ヒカガミを利かせる身体技法を失った現代では、このような「ナンバもどき」の歩き方がほとんどとなり、腰痛・肩凝りの原因となり、また転がるように足先から前進するので転倒の原因ともなっている。本来のナンバ歩きでは、からだの重さは、直線的に踵（A点）から親指（C点）の方向に向かうのではなく、足裏の凸凹構造に従って、A点からエッジを通して外前方B点へ、内側に方向転換してC点へという自然のライン上を通過して行く。この過程で、足裏B点・ヒカガミ・股関節の弓状のラインが重さを分散させると同時に重さが通過する速度をコントロールするのである。特に、A－BエッジからB－Cラインの方向に方向転換する時には、脚の弓状の張りの反発力によってからだを弾ませて、親指の方向に急旋回させることができる。ナンバ歩きは、地面を踏むことによる反作用の力を弓状の脚の反発力で増幅し、体を半身に開いて歩幅を拡大して斜め方向に跳び出す走り方であると言えよう。常にからだの重さを転がるように前に前に掛けて行き、転がる寸前に足裏B点・ヒカガミ・股関節の弓状ラインで上からの重さの衝撃を受け止め、それを反発力に変換して進むのであるから「居着く」ことがない。

現代では、諸芸道においても職人技においても、それらの身体技法が日常生活の歩法にまで及ぶほどまでに鍛練が要求されるのは、家元や宗家と言われる人や伝統を守ることを専門職とする特定の分野の人にしかできない身体技法になっている。従って、すり足やナンバ歩きは、稽古場で見られるのは普通であるが、日常の歩き方として観察することはほとんどできないのが現状である。しかし、これらの歩法は、日本の伝統的な座る文化や着物文化と結び付いて維持されてきたものであるから、その生活基盤の文化があるかぎり、これらの歩法も潜在的に残っていると考えられる。筆者が分類し命名した歩法、「半身歩き」は、ナンバ歩きが崩れたナンバ系歩きを、「膝下歩き」は、すり足歩きが崩れたすり足系歩きをも意味するものである。ナンバ系歩きの「半身歩き」とは、西洋歩きの「振り子歩き」の影響を受けて、股関節から脚を伸ばして出し、

姿勢が前がかりになっているので着地した時の重さが直ちにベタッと前に移行する歩き方を意味する。すり足系歩きの「膝下歩き」とは、「回転歩き」の影響を受けて、膝を曲げて前方に引き寄せるのであるが、姿勢が前がかりになっているので前足が軸足となり、後ろ足を抜き足で（ヒカガミを曲げて）前方に引き寄せる歩き方を意味する。筆者が、それらを「半身歩き」「膝下歩き」に含めた理由は、両者共に姿勢が前がかりになっているために足裏の前半面で重さを受けるところにあるが、もし小指の付け根B点をヒカガミで踏む身体技法をマスターすることができれば、直ちに姿勢をしなりあげることができるようになり、本来のナンバ歩きやすり足に近い歩き方に補正することができると考えているからである。

江戸時代の図録や明治初期の写真など見ると、当時の人々の立ち姿や仕事をする時の姿勢は、膝を曲げて腰をかがめた姿勢がほとんどであり、西洋式に煙突のように突っ立っている姿勢は全くない。伝統的なナンバ歩きは、明治初期の軍隊における教練、学校の運動会における分列行進の練習によって徹底的に追放されたと言われている。ナンバ歩きは一人ひとりが自分のからだのリズムで自然に歩くのに対して、分列行進は、隊列に別れて全体が同じ歩調で、2拍子あるいは4拍子の行進曲の拍子に合わせて歩くのである。しかし、このような試練を受けても、ナンバ歩きやすり足歩きは、次節で述べるようにナンバ走りとして、前屈みの姿勢から西洋風に上体を上げて復活してきたのである。

筆者は、伝統芸能や伝統的な生活スタイル（畳や和服、正座文化）と結合していた伝統的歩法は、ナンバ系歩き、すり足系歩きとなって潜在的に生き残っていたのだと考えている。それにしても、本来のナンバ歩きやすり足の腰を取って歩く姿勢は、西洋型歩きが支配的な現代社会においては、「カッコワルイ」歩き方として見えるかもしれない。しかし、前節で記述した「ナンバ歩き」と「すり足」は、左右の座標軸を基盤にした歩き方であるから何ら腰をかがめる必要はないのである。むしろ「ナンバ歩き」は、からだの重さを両脚の股関節アーチで支えて姿勢が前傾しないように保持しながらジグザグに歩くスタイルであり、「すり足」は、しなりあげの身体技法によって常に姿勢制御して歩くスタイルである。現代の人々の前傾姿勢は、ヒカガミとしなりあげの身体技法を放棄した時代的な現象であると考えれば、それを復活することによって、潜在的なナンバ系・すり足系の歩き方を現代風に進化した「新ナンバ歩法」として現代社会によみがえらせることには重大な文化的意義があると思う。

## 8. 高橋選手・末続選手のナンバ走法

第5節 ナンバ歩きの試み、において記述したように、左右に振り子運動をする同側の肘と踵を同時に着地させる歩き方のテンポを速めれば、マラソンのピッチ走法になる。それがナンバである証拠は、腕振りの肘下の掌を上向きにし、肘が外側に振れる時に掌の方が外に振れるようにすると（この時肘は一旦外側に出て内側に入るように反転して切り返される）、外見上の脚は前

進し（実はエッジを使ったジクザグ走り）、肘は左右に振れ、同側の手足が同時に振り出されているにもかかわらず、手足の振れが前後（脚）・左右（手）にクロスすることによってからだの揺れが消去され、からだの中心軸がブレることなく滑るように走ることができるのである。それは、腰を取ってガニマタでドタドタ走るといったカッコワルイ姿勢ではない。その意味で、例えばマラソンの高橋尚子選手の「ピッチ走法は新ナンバである」と、筆者は考えている。

アテネ五輪代表選考会を兼ねた東京国際女子マラソン（平成15年12月16日）を走った高橋選手は、世界記録に準ずる記録が期待されたが、28キロ過ぎたところから「脚が棒のよう」になり、2時間27分21秒、2位に終わった。その原因について、報道機関は二つの理由を指摘した。一つは、6月から4カ月半のボルダー合宿での走り込みで体重が減少し、血糖値が下がって体が動かなくなったという監督の「スタミナ切れ」説。もう一つは、当日の「悪条件」説である。彼女は、最高気温25度、風速4メートルの逆風の中を最初からとぼして独走体制に持ち込もうとしたのであるが、そのオーバーペースと悪条件が重なって走りのリズムが狂ったというのである。その原因分析記事の中に、高橋選手のフォームに言及したものがあつた。第一生命の山下佐知子監督談として、彼女のフォームの特徴は「片方の足が接地した瞬間には次の動作に入っており、前への動きが無理なくスムーズ」なことであるという指摘である<sup>11)</sup>。その原因はともかくとして、彼女のフォームは、確かに前足の踵の接地の重さを補うように同側の肘が同時に真下に落ちるように振り下ろされ、その弾みの力で後ろ側の脚が前に動きだしていた。その肘の動きは、先ず左右へ振り出して踵が着地するのを待ちかまえ、踵が接地する瞬間に肘を真下に落として着地の踏み脚の力を最大にし、その反作用の力が最大になるように操作していた。このフォームこそまさに現代の「新ナンバ走り」と言えると思う。しかしながら、彼女が「足が棒になった」という後半の走りでは、その踵と肘の一致というリズムが崩れ、脚が着地した時の肘はまだ後ろに振り切られて残り、前に引っ張る脚に腕が引っ張られて振り出され、その腕の振りの力で反対側の脚を振り出すという、ストライド走法のフォームに変わっていたのである。ナンバ走りの特徴は、肘と踵の接地が一致することであり、それによって走りのエネルギーを大地からの反作用の力に求めることができるのであるが、高橋選手は、足を棒にした（ヒカガミを伸ばした）ために、そのエネルギー補給路を断ってしまったのである。小出監督が、沿道から「肘を下げろ」と彼女にアドバイスを送っていたが、それはナンバのリズムを回復させようとする試みであったと思う。

末続慎吾選手の場合は、意識的にナンバを短距離の走法に取り入れた事例である。平成15（2003）年、第9回世界陸上選手権大会（パリ）において、男子200m決勝（8月29日）で3位銅メダルの荣誉に輝いた末続選手（ミズノ）の走りは、日本古来のナンバ走りの長所を取り入れた練習によって獲得された「忍者走法」と報道された。産経新聞（8月31日付）に掲載された解説記事に、「末続忍者走法 銅への推進力」「ひざ伸びず 足首曲がったまま固定 上下動も小さく」という見出しで、大阪体育大学の伊藤章教授による動作分析に基づく、次のようなコメント（要

約)が掲載された。「モーリス・グリーン(米国)ら一流選手は着地している間、ひざが伸びず、足首も曲がったまま固定されているという。見た目には忍者のすり足にも似た走りだが、これは合理的な動きで、ひざが伸びていると推進力が小さくなり、上下動は大きくなる。足首が動く力がストレートに地面に伝わりにくく、やはり推進力が減るからだ」と。東海大学陸上部で彼を指導した高野進コーチは、足をフラットに接地して地面から得た反発力を推進力にする独特のスプリント走法、「上に行くバネじゃなく、それを水を切るように前からからだを飛ばしていくようなバネの使い方を彼にはするように」指導したと(8月29日 MBS大阪)。

末続選手のスタートのフォームがまた特異であった。クラウチング・スタートのスタート台の左右のストッパーの位置を5センチしか離していないために、「位置について」で普通は片膝をつけて待つのであるが、彼は両膝をつけていた。決勝の時には、スターターがこれを注意し、スタートが混乱するというパペニングが起こったが、後日日本陸連が抗議し、規定に違反していないことが判明した。彼のスタート・フォームはロケット・スタートと呼ばれ、ほぼ両足をそろえてストッパーに掛けるから腰が上がらず、低いアーチ状の伏臥姿勢からスタートする。普通ならば、前足が着地する前に上体が落ちてスタートできない筈であるが、末続選手は上体の重さが地上に落ちる寸前のところを足裏とヒカガミで受けて踏み、その反作用の力を推進力として走るのであろう。

ナンバ走法は、「踏む」ことのでからだの重さを地球にかけて、その反作用の力を推進力とする自然身体運動法の走りであるが、他の選手の走法は「蹴る」ことによって自力推進する走り方である。そこには、「踏む」と「蹴る」の身体技法上の相違点がある。「踏む」には、地球とからだとのあいだ、右脚と左脚とのあいだに成立するソフトな呼応関係があり、重さが踵から斜め外の小指の付け根の方向に迂回して反作用の力を引き出してから親指側に方向転換する迂回の時間と左右の脚がジグザグに力を橋渡しするために、他方脚が定位置に来るまでの間(ま)を待つ時間が要求される。これらの時間調整によって間を速くしたり遅くしたりするために、膝とヒカガミばかりでなく、股関節や腹圧、呼吸など連携動作が必要となる。

これに対して「蹴る」走法は、踵で地面を打ちつけ(この時地面はからだを固定するための道具、突っ張りにすぎない)、その衝撃で身体の諸部分の間に反発力を生み出して推進力としている。この走法では、踵を打った衝撃力は一方ではからだを上方へ引き上げながら、他方では踵から直線的に足首アーチを通して重心を前下方に倒し、親指の付け根に重さを溜めて蹴り出している。この走法では、地球からの反作用の力が返るのを待つための時間は必要ないが、速く走るために、脚の回転を速くしたり、歩幅を広げたり、腕振りのスピードをあげたりする必要があり、脚・腹・腕などのからだの諸部分の筋肉の強化が要請される。

以上のように、末続選手の走りは自然身体運動法であり、他の選手は筋肉運動法に基づいているというように、走りそのものの生体力学が異なるということを認識することが大切である。長時間労働や移動のために必要とされるからだのメイン・エンジンには、自然の重さから来る反作

用の力を利用する自然身体運動法が適しているのであるが、機械と同じリズムで働くことを要請する近代の社会的労働は、本来急場をしのぐための補助エンジンであるべき筋肉運動法で行なうことを強制するために、からだの諸部分の強化が必要となったのである。

世界レベルの陸上短距離競技に日本人が入賞することは困難であると言われてきたが、末続選手は、その「日本人の限界」を日本伝統のナンバ走りの原理を開拓して達成したのである。彼の業績の意義は、自然と人間身体の呼応関係に基づいた自然身体運動法を鍛練すれば、「人間の限界」にも挑戦することができることを示したことであろう。

#### 注

- 1) 自然身体運動法（Ⅰ）pp129～131
- 2) 新村出編、『広辞苑』（第2版）、岩波書店、昭和44年
- 3) 自然身体運動法（Ⅰ）p131. 引用
- 4) 自然身体運動法（Ⅰ）pp.131～136. 参照。
- 5) 井上正孝、『剣道講話 正眼の文化——剣道の精神と格言——』、p.179. 講談社、昭和56
- 6) 井上正孝、『剣道はこう学べ——その理論と実際——』、p.74. 玉川大学出版部、1986.
- 7) 羽鳥 操、『野口体操入門——からだからのメッセージ——』、pp.86-89. 岩波書店.
- 8) 甲野善紀、『「古の武術」に学ぶ』（NHK人間講座テキスト）、第1回「古武術とは何か」、10月8日放送（pp.7-18）参照。日本放送出版協会、2003.
- 9) 甲野善紀、『武術の新・人間学』、PHP研究所、p.177.参照。
- 10) 甲野善紀、『古武術に学ぶ身体操法』、岩波書店、p.119.引用。
- 11) 産経新聞、平成15年11月17日付け朝刊3面「東京国際女子マラソン高橋2位」