

自然身体運動法 V

―― 脱力・渾身の身体技法 ――

吉 田 正

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

Tadashi YOSHIDA

要約

筆者の「自然身体運動法」に関する仮説は、からだのゆるみが取れている時には脱力運動法で行なうことができ、からだのゆるんでいる時には必然的に筋力運動法になる、ということである。筆者はかつて両者の関係を「ゆるんだからだ」と「ゆるみの取れたからだの諸類型」として図式化した。本書においては、ゆるんだからだをゆるみの取れたからだに移行させるための過程を「からだのメンテナンス」と「からだのコンディショニング」の二段階に分けて行なう必要があることを述べた。

からだのメンテナンスは、「諸類型」の中の①自然と融合するからだを②軸に支えられたからだへ移行させる働きを意味する。からだのコンディショニングは、②のからだを③モノと重さで関わるからだに移行させる働きを意味する。この図式の③は、具体的には職人技・曲芸・武術の技を意味し、イチロー選手のような超一流のスポーツ選手のからだの成立する領域である。この図式は、そのようなスーパー・ボディーも①のからだを②へ、②から③への移行過程を基盤にして成立していることを意味している。

脱力・渾身の身体技法を実現するためのコンディショニングとして、次の5つのスキルを提示した。i)からだの中心に座標軸を立てて脱力する。ii)からだのゆるみをしなりあげて取る。iii)前後・左右・上下の軸に沿ってからだを切り返す。iv)ヒカガミにからだの重さを掛けて踏む。v)臍下丹田に息を溜めて呼吸で踏む。

毎日のメンテナンスと稽古場でのコンディショニングが、それぞれに脱力と渾身の身体技法のためのトレーニングとなるように行なわれ、且つ日常生活のさまざまな身体技法が脱力・渾身のスキルの応用として試みられるようになれば、かつての脱力・渾身の身体技法の復元も不可能ではない。

キーワード：からだ、ゆるみ、身体技法、呼吸、踏む

はじめに

筆者は、大学の授業(「人間学演習」)において、脱力・渾身の身体技法をテーマとして自然身体運動法の実習を行っている。自然身体運動法の理論と体操の実習だけでなく、ベーゴマ・けんだま・ボール投げ・バドミントンのラケット振り・剣道の素振り・なぎなたの振り、毛筆で半紙に二字を描く二字書など、脱力して渾身の力で行なう練習を取り入れている。例えば、ベーゴマを力で回そうとしても決して回ってくれないが、からだをゆるめて脱力したからだをしながら重心を移動させると腕が自然に振れてベーゴマが回ってくれるのである。この体験によって、個々の遊びの身体技法は異なっても、そこに共通の身体感覚があること、力が抜けた感覚(脱力感)とからだ全体でかかわっているという感覚(渾身の感覚)を実感することができるのである。自然身体運動法からすれば、脱力と渾身の関係は密接不離の関係にあるが、日常生活における「渾身」の意味は、むしろ逆に筋力を使ってそれを出し切ること、「全力」の意味に理解される場合が多い。

1 脱力と渾身の関係

「渾身」の用法は、「渾身の力」「渾身の一球」というように用いられ、からだ全体の力で対象にかかわることを意味するが、これを辞書によって確かめてみよう。『字源』によれば、渾身の「渾」は、「にごる」(渾濁)、「大いなり、物の気性質具りて、未だ分れず、唯ばっとして大いなるさま」(渾沌)、「ひとしく同じ」(渾然)、「すぶ、すべて」などを意味する。『広辞苑』によれば、渾身の意味は「全身。満身。からだ全体」とある。

既に『自然身体運動法』(Ⅰ)において述べたように、運動法には、からだがゆるんでいる時の筋力運動法と、ゆるみが取れている時の自然身体運動法すなわち脱力の運動法がある。これらの運動法に対応して、全ての力を出しきるという意味の力出し方にも二つの場合が考えられる。一つは、例えば「全力疾走」や「火事場の馬鹿力」のように、筋力の全てを使って行なう場合があり、もう一つは、例えば「入魂の一球」のように、脱力して意識を集中し、地球にからだのすべての重さをかけて踏むことで派生する反作用の力を利用して行なう場合がある。地球に重さをかけて反作用の力をからだに導く後者の方法には、脱力すること、からだのゆるみを取ること、逆腹式の呼吸で横隔膜を下げて腹圧をかけること、重心線に沿って踏むこと、反作用の力をしなりあげること、などの身体技法が必要とされる。

自然身体運動法は、からだの重さを地球にかけることによって生ずる反作用の力を利用する方法であるから、地球にかけるからだの重さを大きくすれば、反作用の力もそれだけ大きくなる。体重計で計測されるからだの重さは同一であっても、からだの重さを地球にかける時の重さの程

度は、からだの重心のあり方や踏み方によってさまざまである。例えば、体重計に乗って、からだにはずみをつけて重さの方向を下方に向ければ、からだの重さに加速力が加算されて重くなり、ふわっと浮くように上方の勢いを付けければ軽くなる。背中におぶった赤ん坊が眠るとずっしり重く感ぜられるのも同様である。

脱力・渾身の身体技法による表現には、からだ全体でかかわっているという実感があるにもかかわらず、外面に現れた表現のあり方は、空手のかから割りのように人間業と思えないほどの荒業から、左官の壁塗りのように疲れを見せない自然体の職人技、蒔絵師の筆遣いのように繊細な息使いに至るまでである。宮本武蔵は、剣術家として有名であるが、画家としても評価されている。人は、彼が描くするどい線の切れの中に、彼が剣をさばく際の身のこなしと同じ渾身の身体技法を見ているのである。

脱力・渾身の力が表現される時のあり方は、全力疾走のような力みや構えや大きな動作はなく、自然に立って動作はむしろ小さく瞬間的にしなやかに動いて短時間で終わるのが特徴である。そのからだの使いようは、地球からの反作用の力がからだの諸機関を順々に通過するようにからだをゆるめてからゆるみを取り、呼吸で手足の動きをコントロールしているのである。地球から反作用の力を引き出し、それをからだに汲み取るためには、自然体で重心線に沿って立ち、脱力してからだをゆるめ、力の通り道となるようにからだのゆるみを次々に取っていくこと、逆腹式呼吸によって腹圧を常に一定に保ちながら呼吸を瞬間的に止めて腹圧を急激に高め、その圧力を脚に伝えて地球を踏む力に変える、などの身体技法が要請される。これらの身体技法が連動して機能する時に、からだ全体の表現として渾身の力が現れるのである。

2 ゆるんだからだとゆるみの取れたからだ

筆者の「自然身体運動法」に関する仮説は、からだのゆるみが取れている時には脱力運動法で行うことができ、からだがゆるんでいる時には必然的に筋力運動法となる、ということである。従って、脱力・渾身の身体技法を行うためには、それを支える基礎的なからだの条件（コンディション）として「ゆるみの取れたからだ」が準備されていなければならない。しかし、そのようなからは、超一流のスポーツ選手がスーパー・プレーを行う時や伝統的な芸道にかかわる人の立ち居振る舞いに見られる程度であり、私たちの日常生活のほとんどは、ゆるんだからだを基盤とした筋力運動法で行なわれていると言っても過言ではない。

日常生活のからは、なぜゆるんだからだになってしまうのであろうか。それには、いくつかの理由が考えられる。歴史的な理由としては、明治以後の近代化政策の下に意図的に伝統的な身体文化（例えば、臍下丹田やナンバ歩きなど）が失われたことである。更に言えば、それに支えられていた職人技や日常生活の身体技法（天秤棒でになう、御みこしをかつぐ、着物の着こなし、等）が、西洋的な文物に取って代わられて必要とされなくなったからである。もう一つの理由は、

伝統的な身体技法を支えているからだについての意識化と価値評価がなかったために、そのからだを回復するための方法が考案されなかったことである。西洋的なものと伝統的なものの身体技法の相違は明白であり、「文明開化」の標語のもとに前者が盲目的に評価されていた。そのような状況のもとで伝統的な身体技法を復活したり、その基盤をなすからだについて研究するなど無意味なことと思われたであろう。その取り組みは、本論文において言及しているように、漸く近年になってその身体技法や身体感覚の重要性が自覚されるようになってきたに過ぎない。

筆者は、「からだで伝える口伝の身体技法」において、下図のように「ゆるんだからだとゆるみの取れたからだの諸類型」を図式化し、一日の始めにおいて、就寝中に「ゆるんだからだ」のゆるみを取り去る体操を習慣として行なうことを提言した¹⁾。

ゆるんだからだとゆるみの取れたからだの諸類型

関係 \ ゆるみ	ゆるんだからだ	ゆるみの取れたからだ
モノと関係しないからだ	①自然と融合するからだ (赤ちゃんのからだ・いねむり・昏睡・泥酔の状態)	②軸に支えられたからだ (野口体操・自然身体運動法の身体技法)
モノと関係するからだ	④モノに筋力がかかわるからだ (手足の筋肉を働かせて行う作業)	③モノと重さで関わるからだ (職人技・曲芸・武術の技)

この図式は、ゆるんだからだとゆるみの取れたからだという基準に「モノと関係しないからだ」と関係するからだ」というもう一つの基準をクロスさせたものである。日常生活において、私たちがモノに関わる場合は、筋力を用いて持ち上げたり、移動させたりという④のケースがほとんどである。筋肉が収縮してモノに一方的に関わる関係となる時のからだは、からだはゆるんでいる場合である。「ゆるんだからだ」とは、例えば、足・すね・大腿・骨盤・腹・胸・腕・手・首・頭など、からだの諸部分のそれぞれが分立して相対的に自由に動くことができ、必要とあれば筋肉が収縮して関節で諸部分を外的に接合し、相互に連動して動くこともできるような関係を意味する。諸部分の関係は、言わばモノとモノが離れないように外からカスガイで繋ぎ止められるような関係であり、内的同質的な連動関係はなく外的に分離したままである。

ゆるんだからだのもう一つの事例は、モノと関わらないからだの①、赤ちゃんのからだがある。生まれたばかりの赤ちゃんは、未だ頭脳も筋肉も未発達であるから、その動きは無目的で方向性をもたず、からだ全体が水の入った氷嚢かくらげのような動きをする。この場合のからだの諸部分の関係は、内的同質的なつながりはあるが、その関係がたるんでいて力が伝道できない状態にあると言える。このようなレベルのからだを「自然と融合するからだ」の段階とした。例えば、車中で居眠りをしたり、昏睡・泥酔状態にある時のように、からだは完全に脱力して、意識も筋

肉も共に目的合理的に働くことができず、アメーバーかくらげのようにふにゃふにゃの状態を意味する。

「ゆるみの取れたからだ」のレベルには、②軸に支えられたからだ(野口体操・自然身体運動法の身体技法)、③モノと重さで関わるからだ(職人技・曲芸・武術の技)があり、共に脱力・渾身の身体技法を可能にするからだである。前者②は、例えば、合気道・柔術・空手・拳法などの道具を用いない武術の技を脱力・渾身の身体技法で行うために必要なからだであり、野口体操や自然身体運動法でトレーニングされるからだとスキルが含まれる。後者③は、②の身体技法を前提にして、更に職人技・曲芸・武術などの道具を用いて行なう技が、脱力・渾身の身体技法で行なわれる場合である。

野口体操については、『自然身体他運動法(Ⅱ)——野口体操としなりあげ体操——』において言及した²⁾。そこでは、野口体操の種目を(i)ぶらさげ系、(ii)はずみ系、(iii)デフォルメ(変形)系、の三つのタイプに分類した。野口体操は、脱力の体操であるから、ここで言う「ゆるんだからだ」と「ゆるみの取れたからだ」の両方を含んでおり、(i)ぶらさげ系、iii)デフォルメ(変形)系は「ゆるんだからだ」に、(ii)はずみ系は「ゆるみの取れたからだ」に対応する。

野口体操において、ゆるんだからだとゆるみの取れたからだの関係がどのように捉えられているかは、次のように考えることができる。まず野口体操の動きは、鞭の動きをモデルにしている。鞭は、しっかりして硬い柄の部分と柔らかくて先端に行くほど細い皮の部分からできており、柄の部分に力を与えて振ると、皮の部分ではその力が波形を描きながら伝えられ、柄を反転させるとその動きが増幅され、先端が反転する速さは音速にまで達することができる。ゆるみの取れたからだは、ゆるんだからだと同様に脱力しているが、一方の半身がからだの重さを支え、鞭の柄に相当する軸を構成して他方の半身をぶら下げ、それによってゆるみが取れて脱力した半身を作り出しているのである。からだの重さを支える軸の方の半身は、軸足を弾ませてからだ全体の重さを地球にかけ、その反作用の力をぶらさがってゆるみの取れた方の半身に伝えるのである。踏む力は、からだの弾みだけではなく呼吸で横隔膜を抑える力を加減することによってコントロールすることもできる。脱力・渾身の身体技法は、この地球を踏む力のコントロールによって生み出されるのである。

③モノと重さで関わるからだの具体的な事例は、道具を用いて行なう職人技や曲芸や武術の技が挙げられるが、それらに共通する身体技法は、筆者が考案実施中の座技が挙げられる。それは、正座して重さ1kgのジムボールをぶらさげ、からだの切り返しによって前後・左右・上下の方向に移動させつつ、その途中で反転させる動作とからだを弾ませることによってボールを前後・左右・上下の方向に跳ね上げる動作である。

この技法の詳細については、稿を改めて述べることにするが、この動作は臍下の一点を前後・左右・上下の方向に呼吸で移動させており、また臍下の一点の移動にともなって脱力したからだは自然に「しなりあげおとし」の動きになる。更に「しなりあげおとし」の動きは、逆腹式呼吸

法に伴う動きであるから、これらの動作は最も根源的なからだの動きになる。

自然身体運動法の基本動作は、からだの中心に立体座標を立てる動作から始まるが、その時の身体は脱力して重心が一つになった「まるごと全体」のからだを意味している。ところが、1kgの重さのボールを吊り下げている時のからだは、ボールの重さを吊り下げるために、例えば釣竿で魚を釣り上げる時のように、からだの形を後方にたわませながら、からだの重心を下げて対応しなければならない。ボールが前後・左右・上下に動けば、その速度に応じて加速力が生じてボールの重さは連続的に常に変化するから、それに連動するからだの重さも連続的に常に変化しなければならない。

このようにモノにかかわる時のからは、言わば二つの重心をもつ楕円のように、モノとからだの二つの重心が内的に呼応して相互に働きかけあう、新たな次元の全体としてのからだが生息していると言える。このレベルの重さでかかわるからだにおいては、二つの重心が互いに引き合い、均衡し、内的に呼応して「ゆるみの取れたからだ」を構成することになる。

これに対しては、先に述べたように、モノに対してゆるんだからだで関わる関係がある。それは、モノを釣り上げる関係ではなく、筋力を用いて一方的に関わる時のからだである。モノの重さがからだの釣り上げ能力を超えて重過ぎたり、からだが傾いていたり横になってゆるんでいたれば、からだはモノを釣り上げることができず、筋力を用いざるを得ないのである。

この「ゆるんだからだ」を作り出す状況を考えてみると、数限りなくある。先ず眠っている時のからだは、ほぼ完全な脱力状態であるから、朝に目が覚めた時のからだは、誰でもゆるんできると言える。立ったり座ったりする動作も、からだは常に重力によって下に引っ張られているから、意識的にしなりあげて、からだの諸部分の関係のゆるみをとって全体としてのからだを回復しないかぎり、必ずゆるんでしまう。からだがゆるむのは自然なことであるが、ゆるんだからだのままでは何かにかかわると、筋力を使った人工的な動きになってしまうのである。

筆者は、「からだで伝える口伝の身体技法」の「むすび」として、次のような提案をした。

ストレスが多く、常にからが固まってしまうような現代社会に生きる私たちにも、自然は眠りにおいて完全脱力のゆるんだからだを与えてくれています。毎朝動き出す前に、そのゆるみを取る努力と習慣を身につけさえすれば、私たちはモノや他者と関係する時にも、しなやかにかかわることができるのです。

武術の動作は、ゆるんだからだではできないようになっていきます。しかし、からだかゆるまなければ、ゆるみを取ることもできないわけですから、自然がゆるめてくれたからだに日々新たに生まれ直って、そこからゆるみを取って立ち上がって行くことが、武術に学ぶ生き方ではないかと思えます。

筆者は、「ゆるみを取る」という身体技法を心身統一合気道の稽古の中で修得したのであるが、

脱力・渾身の身体技法の根幹をなす概念であると考えている。意識的にゆるみを取る技術として「しなりあげ落し」を考案したが、「ゆるみを取る」という概念と共に未だ広く知られていないのが現状である。日本の伝統的な武道においてさえ、その指導者がこれらの概念と身体技法を知らないために、理合から遠く外れた力技を教え続けた結果、後進の競技者のほとんどがどんなに練習しても上達しないという、ゆるんだからだの身体技法の落とし穴に陥って抜け出せないでいるように思う。

次に、脱力・渾身の身体技法を行うための前提として要請される、基礎的な身体技法を論述していくが、「ゆるみの取れたからだ」はその大前提の身体技法である。

3 脱力・渾身の身体技法のためのスキル

脱力・渾身の身体技法は、個々の身体技法のスキルが一瞬にして統合される時に初めて可能になる総合的な身体技法である。そのために、個々のスキルができたとしても、更にそれらを同時に統合する身体技法が修得されなければ、脱力・渾身の技は実現しない。しかし、脱力・渾身の技を行なうためにどのような個々のスキルが必要か、またそれらを統合する身体技法をどのように行なえばよいか、などの基本的な問題は未だ理論的に研究されたことのない問題である。実際には個々のプレーヤーの身体技法を具体的に観察し、医者が患者を診断して病因を取り除くのと同様に、脱力・渾身の技を阻害している要因を診断し、その改善方法を考案して漸進的に修正していく以外にない。そのために、武道の稽古においては脱力・渾身の技に至るために、例えば「守・破・離」というような生涯に亘る長いトレーニング期間が必要となるのである。

(i). からだの中心に座標軸を立てて脱力する

からだの中心に座標軸を作る方法については、既に拙著「自然身体運動法(I)——身体技法の測定基準として——」において、基本動作その1—〈からだの中心づくり〉—として詳述したのでここでは省略し³⁾、からだの方向性と意識の方向性との関係について述べておく。

心身統一合気道においては、意識とからだの関係を「こころがからだを導く」と表現して法則化している。その事実、次のような「実験」によって納得(証明)されている。例えば、子供に「自分のからだに石になったと思ってごらん」と指示すると、子供のからだはホントに持ち上げることができないほどに重くなり、「鳥になって飛んで行くと想像してごらん」と指示するとホントに軽くなって簡単に持ちあがってしまうのである。

体重計で測定した体重は変わらないにもかかわらず、からだが重くなったり軽くなったりするのはなぜなのであろうか。この現象を理解するために、からだは、意識が向く方向に方向づけられた方向性をもつ、と考えることにする。そうすると、外面的にはからだは動いていなくとも意識が向く方向と同じ方向を向こうとする性質をもつ、ということになり、意識の方向が変われば、

からだの方向性もかわり、意識の変化と共にからだの内部も変化することになるのである。

そのために、もし相手が私の手を取って私の意識の向く方向に引くならば、私はその方向に導かれざるを得なくなる。意識の方向が前に向けばからだの重心も前方に向くから前に引かれ、後ろに向けば後方に向くから押され、上に向けば上方に向くから軽くなり、下に向けば下方に向くから重くなるのである。「前向きに考えます」という言い方は「前向きのからだ」を意味するものであり、外国人には口先だけの言い逃れと思われて不評であるが、それは意識もからだも既に内的にその方向に動いているのであり、積極的に問題解決に向かう構えができていることを意味しているのである。

からだの中心を意識する(「臍下の一点にころを沈める」という身体技法は、心身統一合気道において心身を統一し、からだの重心を一つにするための最も重要かつ基本的な身体技法である。「臍下の一点にころを沈める」とは、どういうことか。それは、真っ直ぐに立って脱力し(真っ直ぐに立つとからだの諸部分の全ての重さが背骨に預けられるので自然に脱力する)、臍下の一点を意識し、その意識の方向を重心線に沿って下に向け続けることである。このようにすると重心は常に下へ下へと下方に導かれるので、その重心よりからだの重心が上にある人が力技で持ち上げようとしても決して上に上げることができなくなる。

これは、合気道では「不動体」とか「持ち上がらないからだ」と云われる基本的なからだであるが、脱力・渾身の身体技法は、からだの重さを地球にかけて、その反作用の力を利用する方法であるから、最初のスキルとして、からだを重くして地球からより多くのエネルギーを引き出すからだを準備しておく必要がある。

(ii). からだのゆるみをしなりあげて取る

このスキルは、自然身体運動法の基本動作その2、〈しなりあげ落とし〉—からだのゆるみをしなりあげて取る—として詳述したので、その方法については省略する⁴⁾。からだは地球の重力で下方に引かれることによって、からだのあらゆる諸器官の間(器官と器官・細胞と細胞など)で自然にからだのゆるみが必然的に起こってくる。からだの骨格や筋肉の強さは、今の地球の重力の強さに適応した結果であり、もし重力が2倍3倍になれば、骨格や筋肉の強さもより頑丈になるであろうし、重力が小さくなれば、想像されている火星のようなからだになるであろう。私たちの祖先は、重力に抵抗してからだを動かし、仕事をするために筋力を鍛えてきたのであるが、そのようなからだの器官と器官は言わば筋肉によって外的に接合された関係であって、器官の間は体液で埋められているので必然的にたるみが生ずるのである。

しなりあげ落としは、からだの重さを地球にかけて生ずる反作用の力を足元からからだの上方に向かってしなりあげながら、力の波が順々に通過することによって諸器官の間に生じているたるみを引っ張りあげて取り去っていくという身体技法である。海の波は、水の表面張力によってゆるみが取れているから、地震や風で生じた波は海面を上下させながら南極からハワイにまでも

伝えることができるのである。しかし、波消しブロックのような緩衝地帯にぶつくと波は吸収されて消えてしまう。からだの場合も、これと同様に、しなりあげられた力は上方に伝えられるが、途中で関節などにゆみが貯まっていたりすると、これが緩衝機能を果たして吸収されてしまい、反作用の力を利用することができずに筋力に依存せざるを得なくなるのである。

(iii). 前後・左右・上下の軸に沿ってからだを繰り返す

「しなりあげ落とし」は、立体座標の前後・左右・上下の軸に沿って行なうことができる。それぞれの方向のしなりあげ落としの動作は、下から上がってくる力が波型にからだをデフォルメしながらゆみを取っていくのであるが、その動作をからだの中心部位で急激に行なうと瞬間的に中心(臍下の一点)と周辺部位(手先や頭)が反対方向に動いてからだを繰り返され、両者の均衡が保たれる。例えば、左右の軸に沿って腰部が凸型に右にしながら移動している途中で脚が踏まれると、からだの中心の動きは繰り返されて座標軸の原点の方向に反転するのに対して、中心に遅れて随伴してきた腕の肘下から先端の部位は瞬間的に進行方向に(中心が反転した方向とは逆の方向に)加速して振り切られる。

このスキルは、武術武道においてからだの重さをかけて床を踏み、それによって得られた反作用の力を前後の座標軸に沿って流し、からだの中心と周辺の動きを瞬間的に切り替えて渾身の突きや打ちを繰り出すという仕方で表されている。例えば、前後の繰り返しは、空手の中段突きや剣道のツキ、左右の繰り返しは剣道のドーやなぎなたのスネ、上下の繰り返しは、剣道やなぎなたの正面打ち、などが挙げられる。その他の技にあっても、からだの重さをかけて行なう脱力・渾身の技は、全てこの繰り返しのスキルを使っていると言える。

からだの繰り返しというスキルは、重さの力を一方向的にかけるのではなく、からだを繰り返すことによって瞬間的に自己の中心を座標軸の原点に戻して主体性を保持し、同時に腕振りを反転させることによって、音速に達するほどまでにも加速して重さの力を最大近くに高めることができるのである。

(iv). ヒカガミにからだの重さを掛けて踏む

ヒカガミについては、『自然身体運動法〈IV〉—「ヒカガミ」を利かせて行なう身体技法—』において詳述した。そこで、筆者は次のように述べている⁵⁾。

「ヒカガミを利かす」という技法は、自然身体運動法を構成する基本動作の全てに前提され、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、脱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自然身体運動法の本質的要素となる。

ヒカガミは、膝の裏の二本の腱を意味し、それを利かせるとは、その腱の緩みが取れて、その形がひらがなの「い」の字形のようになっている状態を言う。この形は、ブランコに立ち乗りしてからだをあおって後ろから前に漕ぎ出す時の膝の形であり、或いは自転車を立ち乗りで漕ぐ時の膝の形である。ラジオ体操で膝を折ったり曲げたりして脚の屈伸運動する時のヒカガミは、ヒカガミが緩んでいる事例である。ヒカガミのゆるみが取れていると関節と関節が緩みなく接続されて足裏から上方に上がってくる反作用の力を伝達することができるのであるが、ヒカガミが緩んでいるとそこが緩衝地帯となって逆に力を消してしまうことになる。

筆者は「からだで伝える口伝の身体技法」において、ヒカガミにからだの重さを掛けて踏んで地球から反作用の力を引き出すための装置を「弓なりアーチ」と名づけた。これは、脚を構成する足裏エッジ・ヒカガミ・股関節が直線的ではなく、外側に弓なりにたわんで上体の重さを下方に伝え、下方から上がってくる力を上方に伝えるという機能を果たすのであるが、この装置について次のように述べている⁶⁾。

人間が自然に裸足で立つとき、足先の方向はカタカナの「ハ」の字が外側に開いた形になります。上体の重さは足裏にかかり、裸足で歩くときは、踵から外側の小指の方向に向かってから内側の親指方向にターンします。踵と小指を結ぶ外縁を足裏エッジと呼び、そこに重さがかかるときにエッジ・膝のヒカガミ・股関節が連動して弓なりアーチが構成され、これで小指の付け根を踏めば地球からの反作用と弓なりアーチの反発力でからだが浮き身となり、斜め前方に床をスライドし始めます。

筆者は、『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、下表のように基本的な歩き方を4種類に分類した⁷⁾。

日本伝統型 親指の付け根

	日本伝統型(親指の付け根)	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

日本伝統型の①半身歩きは、具体的には大股で歩く男性用の「ナンバ歩き」を、②膝下歩きは、小股で歩く女性用の「すり足歩き」を意味する。①②共に小指の付け根の柔らかい部位を踏むことによって反作用の力を派生させ、その力を親指の付け根の固い部位に移してストップを掛け、

上方にしなりあげ、からだの前面のゆるみを取りながら姿勢制御して歩く歩き方である。この歩き方に対応して、踏み方に二種類があることがわかる。一つは、ナンバ歩きのようにゆっくり大股で歩くときの、踵から着地すると同時に足裏の外縁のエッジに重さを移して小指の付け根を踏む踏み方である。もう一つは、すり足のように速く小股で歩くときの、小指の付け根の部位のところで先ず接地してから次にヒカミにからだの重さを掛けて一気に踵を落として小指の付け根を踏む踏み方である。両者共に、小指の付け根を踏んで派生する反作用の力を親指の付け根とヒカミでストップをかけ、それをしなりあげてからだの前面に流し、ゆるみを取りながら歩く歩き方である。これらの歩き方は、非常に高度な身体技法を必要とするために、現代ではこの歩き方が必須となっている伝統的な職人芸や武術や芸能の修行者にのみ伝承されているにすぎない。

西洋型の③振り子歩き、④反転歩きは、誰でも容易に行うことができるために、現代ではほとんどの人々がこれらの歩き方で歩いている。③は、振り子のように脚を振り出す男性用の大股歩き、④は、ファッションモデルのように直線上を歩く歩き方である。後者は、足元からからだをねじって緩みを取り、そのねじりがほどける弾みを利用して小股で歩く、女性用の歩き方である。いずれも踵で着地した時の弾みで生ずる反発力を直線的に上方向に背骨に流して姿勢制御する歩き方である。

日本型と西洋型の歩き方を比較すると、先ず脚と床(地球の表面)との関係の仕方が異なる。日本型では、柔らかい小指の付け根を踏むことによって、脚を地球の中にまでめり込ませるように沈めてゆっくりと反作用の力を引き出すのに対して、西洋型は、硬い踵の骨の部位(ボール)を硬い地表に打ちつけ、その結果として生ずる地球からの反作用の力は衝撃的な反発力となって、からだを弾ませるのである。言わば、前者は相互内在的な相互作用によってからだと地球が持続的に関わるのに対して、後者は相互外在的な相互作用によって一時的に関わると言えよう。前者は「踏む」、後者は「打つ」、として区別しておく。

からだと地球との相互作用によって地球からの反作用の力を派生させるためには、ある程度の強さで「踏む」か、「打つ」かしなければならないが、私たちの歩き方には、そのような反作用の力を派生させない歩き方もある。例えば、「抜き足、差し足」のように反作用の力が生じないようにそっとからだを乗せては支える、いわゆる「泥棒歩き」、前かがみになって重心を前に前に移して転がるように前進する「猫背歩き」、突っかけを引きずって歩く「引きずり歩き」、脛を真っ直ぐに伸ばして歩く「ラインダンス歩き」、兵隊の行進のように腿を高くあげて歩く「兵隊歩き」などがある。実は、日常生活における私たちの歩き方は、このように反作用を派生させない歩き方がほとんどである。

その理由は、日常生活におけるからだは、ゆるんでいたり、姿勢が重心線から外れている場合が多くて、そのようなからだではからだの重さで「踏む」ことも「打つ」こともできないからである。たとえ、意識的に踏んだり打ったりしたとしても、からだがゆるんでいれば、そこに生じた反作用の力をからだ全体に導くことができないのである。からだのゆるみを取る方法は、「しなりあ

げ落とし」以外にないと言ってもよいほどであるにもかかわらず、その方法は一般に知られておらず、また「踏む」という身体文化が失われたままであるからでもある。

(v). 臍下丹田に息をためて呼吸で踏む

臍下丹田の位置については、未だことと学問的に確定されているわけではないが、一般にそれは下腹部の、重心が落ちるところと考えられている。立位の重心の位置は、からだの動きとともに下腹部の平面の一定の範囲を水平移動するから、丹田はまさにエネルギーの貯まる田んぼ、フィールドを意味する。

本節の(i) からだの中心に座標軸を立てて脱力する、において、前後・左右・上下にからだを揺れ動かし、その交差点を原点とする立体座標をイメージの中で構成した。それらの軸は、からだの進行方向、しなりあげ落としや切り返しの方など、基本的なからだの動きの方向を方向づける基準となる。この座標軸の上下の軸は重心線を意味するが、この軸に沿って意識の方向を下方に向けると、重心が下がって重たいからだ(不動体・持ち上がらないからだ)になることについては既に述べておいたが、呼吸も同様に重心線に沿ってしなりあげ落としの動作と共に行なうと、吐く息(呼気)で足を踏むことができ、その反作用の力でからだの全てを動かすことができるようになる。

呼吸法にも色々あり、足を踏むのに用いることができるのは、「逆腹式呼吸法」と呼ばれる。逆腹式とは、順腹式とは逆の動作を伴う腹式呼吸の意味である。順の腹式呼吸法は、吸気で腹を膨らませ、呼気で凹ませるのに対して、逆の腹式呼吸法は、吸気で腹を凹ませ、呼気で膨らませるという動作を伴う呼吸法である。順の腹式呼吸法の事例としては、座禅の丹田呼吸法が挙げられる。順と逆の呼吸法の最も重要な違いは、呼気で息を吐ききるかどうかという点である。座禅では呼気で横隔膜を下げて息がゼロになるまで鼻から吐ききる。ラジオ体操の深呼吸では、吸気で胸を開きながら腹も膨らませ、呼気で腕を前に交差して前かがみになりながら胸と腹の息を口から吐き出すという仕方の呼吸法であり、腹胸式呼吸法と呼ばれている。

逆腹式呼吸法では、鼻からの吸気で腹を凹ませながら横隔膜を上げて行き、呼気で腹圧を掛けながら口から少しずつ吐き出して横隔膜を下げて行く。横隔膜がそれ以上下がらないところまで腹圧を掛け続けて止める。この時点でも腹圧は掛かっていることが最も重要であり、腹圧が掛かっているということは、まだ息が残っていることを意味する。高岡英夫氏は、この時の残気の量を30%としている⁸⁾。残気がゼロになってしまうと、腹圧を脚に掛けて床(地球)を踏むという脱力・渾身のシステムが動かなくなるのである。

この腹圧による脱力・渾身のコントロール・システムは、自転車の空気入れポンプのシステムと同様である。自転車の空気入れポンプのシステムは、手動の場合は取っ手に重さを掛けて上から弁を押し下げてポンプ内の空気圧を高め、その空気圧が自転車の車輪内の空気圧を越えた時に、それまで車輪内の空気圧によって閉じていたムシゴムが開いて車輪内に空気を送るというもので

ある。この場合、直接に圧力を掛ける働きをしているのはポンプ内の上部の弁であるが、車輪内のムシゴムを開くという働きは、弁とムシゴムの間にある空気が圧縮されて圧力を伝達したことによるものである。腹圧で床を踏むシステムも同様であるが、それが渾身の力を伝達できる理由は、からだの重さを一点に圧縮した重心が横隔膜の下にあるからである。横隔膜を下げて臍下の一点(座標軸の原点)を押し下げれば、まるごと全体のからだの重みが直接に弓なりアーチを通して足裏に伝達され、それに見合う反作用の力が地球から導き出されることになる。

腹圧を掛ける呼吸のシステムは、呼気で細く長く口から吐きながら、掛け声(エイ、ヤ、トー、メン、スネ、等)によって息を止め、瞬間的に横隔膜を押し下げ、急激に腹圧を高めて脚を踏み、からだ全体の動きをコントロールするのである。このように、呼気の途中で息を止めることを「止息」という。例えば、剣道の準備動作である「切り返し」は、一息で「メンメンメンメン・・・」という掛け声とともに脚を踏み、その反作用の力を腕に導いて10 本ほど打つ稽古法である。同様に、音楽の「スタッカート」のように呼気を細かく切っていけば、一息で数十回も渾身の力を出し続けることができるようになる。

4 からだのメンテナンス

からだのメンテナンスは、第2節に掲載した「ゆるんだからだとゆるみの取れたからだの諸類型」の中の①のからだを②へ移行させる働きを意味する。次節5. からだのコンディショニングは、②のからだを③に移行させる働きを意味する。この図式の③モノと重さで関わるからだ(職人技・曲芸・武術の技)は、イチロー選手のような超一流のスポーツ選手のからだが成立する領域であるが、この図式は、そのようなスーパー・ボディーも①のからだを②へ、②から③への移行過程を基盤にして成立していることを意味している。

超一流のスポーツ選手であろうとなかろうと、就寝中のからだは完全にゆるんだからだになる。からだ横になると、重力はからだの上下ではなく側面からかかり、しかも頭・胴体・腰・脚など、からだのひとまとまりになった部分ごとにかかり、それぞれに相関的な重心をもつことになる。それは、からだの諸部分がそれぞれに相対的に自立した重さを持つことになるから、そのために諸部分間の関係がゆるみ、希薄になることを意味する。人間のからだの成分のほとんどは水分であるから、寝ている時は、言わば水がいっぱい入った氷嚢の中にからだの諸部分が意識のコントロールから解き放たれて浮いているような状態になっていると考えられる。この状態のからだは、からだの諸類型①自然と融合するからだ(赤ちゃんのからだ・いねむり・昏睡・泥酔の状態)である。

からだのメンテナンスは、①のからだを②に移行させるための意識的な働きかけを意味する。就寝中にゆるんだからだのゆるみを取って、からだの諸部分が相対的に自立したバラバラ状態から一つの全体としてのからだを回復するための、自分のからだに対する自覚的な働きかけである。

からだは常に重力によって下方に引っ張られているから、自然のままに放置しておくと、就寝中のように横たわれれば諸部分の関係がゆるんでバラバラになり、起きて立てば上部の重さが加算されて最下部にかかり、マンモスのように自分のからだの重さで押しつぶされかねない状態になる筈である。しかし、人間の生きているからだは、そのような深刻な状況に陥ってはいない。なぜそのような状態に陥らないかの理由の一つは、立位の姿勢が直線ではなく、S字カーブを描くことによって重さを拡散させているからである。もう一つの理由は、呼吸に伴って自然に「しなりあげ」の動作が生じ、それによって重力に引かれて落ちたからだを下から上にしなりあげ、多少はゆるみを取ってからだの重さを軽くしているからであると考えられる。

からだのメンテナンスは、自然な呼吸にともなうゆるみとりのシステムを意識的組織的にこなそうとするものである。その方法としては、野口体操や自然身体運動法の基本動作が含まれる。野口体操は、就寝中や筋力運動法によってバラバラに部分化したからだをゆるめて、「まるごと全体のからだ」を回復するという意味で脱力・渾身の身体技法を根底から支える身体技法として最も優れている。筆者の自然身体運動法は、野口体操と個々の具体的な脱力・渾身の身体技法の間をつなぐスキルとして考案したものであるが、その内の「しなりあげ落とし」は、ゆるんだからだのゆるみを取るという目的に最も適した身体技法であると思う。これは、野口体操のゆるんだからだは重力の変化によって自然に動き出すとき、それに前後左右上下の座標軸の方向に意識を向けることによって方向性が与えられ、ゆるみを取りながら前後左右上下にからだを繰り返す技法を可能にした。自然な丸ごと全体のからだは方向性をもち、脱力することによって渾身の働きをするからだに発展することができるのである。

5 からだのコンディショニング

からだのコンディショニングとは、脱力・渾身の身体技法を可能にする基盤となるからだ作りを意味する。からだの諸類型の図式で言えば、からだのメンテナンスによって、ゆるんだからだのゆるみを取る①から②への過程の次の段階、②から③へ進むための身体技法、基礎的なスキルをトレーニングする段階を意味する。例えば、剣道やなぎなたのプレーやパフォーマンスが脱力・渾身のからだで行なわれるためには、先ずからだのゆるみを取って、次に第3節で述べた脱力・渾身のための一般的なスキルのトレーニングと個々の種目に特有のスキルのトレーニングが行なわれ、最後にこれらのスキルの全てが瞬時に統合されて具体化するのである。

立花龍司氏は、米国プロ野球大リーグにおいてトレーナーの修行をし、後に彼独自のトレーニング法を開発し、アメリカで初めて彼のために創設された「コンディショニング (conditioning) コーチ」の名称と地位を獲得した。彼は、コンディショニング・トレーナーについて、次のように述べている⁹⁾。普通にトレーナーと呼ばれる人は、怪我や疲労で平常のからだよりもマイナス状態に陥ったからだに機能回復訓練や後保護のケアをして元のゼロの状態に戻す働きをするのに

対して、コンディショニング・トレーナーは、個々の選手の個性的な身体技法と身体能力を研究診断し、それらを支えているからだの能力、コンディションを維持するためのトレーニング法を考案してレベルアップしていく、言わばゼロからプラスの方向に身体能力を開発する働きをするトレーナーである、と。例えば、技術コーチ(ピッチングコーチなど)は、選手のプレーに対して技術的指導を行なうのに対して、コンディショニング・コーチは、技術以外の、プレーを維持し発展させるために必要な基礎的能力(例えば動体視力など)のトレーニングを行なって技術の維持開発に寄与するのである。

ここでいうパフォーマンス(プレー)、コンディショニング、メンテナンスの基礎づけ関係は、個人のレベルにおいて、個人が脱力・渾身の身体技法を行なうために必要なトレーニングの階梯を意味するものである。集団のレベルでは、その内容は異なるが、プロ野球界における、技術コーチ、コンディショニング・コーチ、トレーナー、という三者の関係と同様である。脱力・渾身の身体技法を行なうために、なぜメンテナンスとコンディショニングの段階が必要かという、それが日常のからだとは質的に異なるからだを前提にしているからである。脱力・渾身の身体技法は、ゆるみの取れたからだでなければ行なうことができないから、先ずメンテナンスの段階で日常のからだのゆるみを取って脱力し、次にコンディショニングの段階で渾身の技の構成要素であるスキルの部分トレーニングを行なわねばならないのである。

脱力・渾身の身体技法を行なうためのコンディショニングとしてトレーニングされるべき最も基本的なスキルとしては、第3節で言及したように、第1は呼吸法(逆腹式呼吸法)、第2は踏み方(歩き方)、第3は「からだの切り返し」が挙げられる。これらのスキルは、空手やボクシングのように素手で行なう格技でも、相撲や柔道のように相手と組んで行なう武道でも、野球のように道具を使う球技でも、世界レベルの超一流の選手が脱力・渾身のスーパープレイを行う際に共通に用いられるスキルである。その他のスキルとしては、胴体の使い方や手足の使い方がある。更には、それぞれの競技種目によって個別的に要請されるスキルがあり、このメニューは基本的なスキルの応用技になるので工夫次第でいくらでも増やすことができる。

脱力・渾身の身体技法を行なうために必要なからだ作りの過程として、メンテナンスとコンディショニングについて述べた。両者の区別は、便宜的なものであり、両者共に脱力・渾身の技に必須の要件であるから、その境界線を云々することは無意味である。両者の違いを内容的に言えば、メンテナンスは、脱力してゆるみを取り去り、バラバラのからだを「丸ごと全体のからだ」に統合するプロセスであり、コンディショニングは、そのからだが脱力したままで地球や道具と関係するためのスキルをトレーニングすることを意味する。前者は、脱力・渾身の身体技法の大前提であり、後者は中前提であり、いずれか欠落すれば脱力・渾身の技はありえない。

メンテナンスとコンディショニングを区別する理由がもう一つある。メンテナンスは、ゆるんだからだのゆるみを取るというように、からだの諸部分とからだ全体との関係のあり方の調整であるのに対し、コンディショニングは、からだとからだ以外のものとの関係のあり方の調整

である。その関係の調整の質が異なるために、それぞれのトレーニングの時間と場所がこととなる。すなわち、からだのメンテナンスは、就寝中にゆるんだからだのゆるみを取るということであり、これは全ての人に課せられる課題であるから、それに応えるためには、原則として毎朝、トレーニングを行なう必要がある。例えば、相撲の「股割り」のように前屈して180度にまで股関節を開く柔軟性を維持するためには、必然的に毎日習慣として行なうこと、一人ひとりが自分のリズムで行なうことが要請されるのである。

これに対して、コンディショニングのトレーニングは、自分のからだの身体操作だけでなく、道具操作や他者との関係の中での身体操作が含まれるから、コーチを必要とする場合が多く、コーチの指導のもとに他者と共同して行なう稽古の中で基本稽古や部分稽古として行われることが多い。メンテナンスも同様に、稽古の始めに準備体操として取り入れられている場合もしばしばある。

6. 常住坐臥これ稽古

江戸時代から明治中期ごろまでは、例えば、まき割り、荷物かつぎ、天秤棒を使ったモノ運び、着物の着こなし等、日常生活のほとんどの生活技術が脱力・渾身の身体技法で行なわれていたと考えられる。明治初年から政府の近代化政策のもとに西洋の近代科学・技術やスポーツの身体技法が軍隊や学校を通して導入され、庶民にも浸透し日本文化に特有の和洋折衷の生活スタイルが長らく続くことになった。戦後は大量生産大量消費のアメリカ物質文明に席卷され、生活スタイルの中に伝統的なものが益々見失われ、現代では伝統的な武道を西洋流の身体技法で行なう「スポーツ化」が進行しているのが現状である。

このような状況の下で、脱力・渾身の身体技法を復活させて武道本来の技を復元し普及させることは至難の業である。なぜならば、筋力運動法の経験しかない人にとって、脱力することが渾身パワーの必然的要件であるということすら理解し難いからである。しかし、その方法がないわけではない。それは、ひとり稽古としてからだのメンテナンスを毎日行なうこと、稽古場では脱力・渾身の身体技法を目指して、そのためのスキルをコンディショニングとして稽古することである。

「素振り三年、面打ち五年」は、戦前の武道専門学校を中心とした剣道修行の指針であった。これらの修行の期間と順序は、メンテナンスとコンディショニングを意味するものであり、脱力・渾身の身体技法修得の方法として重要な意味をもっている。この修行の期間と順序をそのまま現代に再現することは困難であろうが、メンテナンスをひとり稽古で毎日行い、コンディショニングをメインの稽古内容とすることは不可能ではない。

本論第3節において、脱力・渾身の身体技法のための5つのスキルについて述べたが、最後の二つは地球との関わり方、踏み方に関するものであった。一つは歩き方であり（iv. ヒカガミに

からだの重さを掛けて踏む)、もう一つは呼吸の仕方である(v. 臍下丹田に息をためて呼吸で踏む)から、その稽古は、稽古場での稽古の成果が日常生活に生かされるべきであり、逆に日常生活でのあり方が稽古のあり方を規定するというように、日常の生活そのものが稽古場の意味を持ってくる。その意味で古来より稽古は、日常の立ち居振る舞いそのものが稽古、「常住坐臥これ稽古」と言われてきた所以であろう。毎日のメンテナンスと稽古場でのコンディショニングが、それぞれに脱力と渾身の身体技法のためのトレーニングとなるように行なわれ、且つ日常生活のさまざまな身体技法が脱力・渾身のスキルの応用として試みられるようになれば、脱力・渾身の身体技法の復元も不可能ではない。

注

- 1) 拙著「からだで伝える口伝の身体技法」、『古武術で目覚めるからだ』所収、洋泉社、2004.
- 2) 拙著「自然身体運動法(Ⅱ)——野口体操としなりあげ体操——」、『追手門学院大学人間学部紀要』10号所収、2000.
- 3) 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、1998.
- 4) 前掲書3)
- 5) 拙著「自然身体運動法(Ⅳ)——「ヒカカミ」を利かせて行なう身体技法——」、『追手門学院大学人間学部紀要』16号所収、2003.
- 6) 前掲書1)
- 7) 拙著「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——」、『追手門学院大学人間学部紀要』11号所収、2001.
- 8) 高岡英夫、「高岡英夫の総合呼吸法」、月刊『秘伝』9月号所収、2004.
- 9) 2004年6月30日、NHK(2)pm 4:00～5:10、上方倶楽部「達人名鑑」、野茂育てたスポーツコーチ立花龍司、より。