

——研究ノート——

自然身体運動法 VII

——古武術の形稽古に見る基礎身体技法～その解明の試み——

吉 田 正

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

Tadashi YOSHIDA

要 約

筆者が、最初に『自然身体運動法（I）～身体技法の測定基準として～』において、脱力の身体技法について述べたのは、1998年のことであった。それから10年が経過して、古流なぎなた術天道流と古流居合術夢想直伝英信流の世界に触れることができた。そこには、筆者があれこれ理屈をこねて実践し工夫してきた身体技法が自明のこととして体現され、それ以上の高度なワザが苦もなく実現される世界があった。

本稿で論及した「基礎身体技法」は、昔人の古流の世界で自明とされた身体技法を解明して現代に蘇らせようという試みである。古流形稽古の世界は、数百年來人と人のつながりを媒体として伝承されてきた世界であり、伝承のために文献資料はほとんど意味をなさない世界であった。自然身体運動法の観点から古流形稽古の世界をみれば、その身体技法はまさに脱力の身体技法そのものであった。現代社会において、自然身体運動法は失われた身体技法として筆者が探求してきた身体技法であることを考えれば、日本の文化のルーツであるばかりでなく、基盤として継承されるべき文化の致命的な喪失を意味しているのではないかと思う。

本稿では、第1章「古流武術の形稽古の意味」では、古流武術の形稽古の現代的意味と具体的な身体技法について論及した。第2章「形稽古のための基礎身体技法」では、筆者が古流形稽古の世界において試行錯誤しながら基礎身体技法を発見したプロセスを記述しながら、基礎身体技法の内容について解説した。第3章「古流形稽古の世界を読み解く意味について」では、今後の自然身体運動法の研究が日本文化の基盤にある身体文化を解明する可能性を秘めていることに言及した。

キーワード：基礎身体技法 ナンバ歩き ツッパリ外し

1 はじめに

2004年に洋泉社の雑誌ムック『古武術で目覚めるからだ』（2004年2月）に「からだで伝える口伝の身体技法」を掲載した。この執筆を契機にしてそこで提示した自然身体運動法の「体操」を4年間続けてきた。毎朝6時から布団の上で行なうからだのメンテナンスを約30分、それから起き出して四股や腕振りなどの立ち技で行なうからだのコンディショニングが約30分、更に室内用に短く詰めた太刀やミニなぎなた・ミニ杖を用いての素振りなど、道具の操作法の研究が約30分、これが通常のコースである。日曜日やオフの日など時間に余裕のある時は、適宜個々のメニューを延長したりバリエーションを工夫したりして、気づけば数時間に及ぶこともしばしばであった。このメンテナンスを始めた動機は、長年使い込んで故障しかかっている膝のリハビリのためであったが、今は相撲の股割りのように股関節が180度に開くようになり、からだど道具の関係性の深まりの中でからだは自然に技術的な気づきを与えてくれるようになった。

昨年（2007）の夏からは、このようにトレーニングした脱力の運動法が古来より伝承されてきた古流武術にどの程度通用するか確かめたいと思い、古流なぎなた術天道流と古流居合術夢想直伝英信流に入門してその基本技を学び始めた。しかし、私の予想に反して、私の自然身体運動法は古流に通用せず、その基本的なところで乗り越えがたい困難にぶつかり、愕然とした。そしてその困難を克服するために、古流の身体技法の研究と自然身体運動法の再考を開始しなければならなかったのである。その結果は、古流の身体技法は自然身体運動法と矛盾するものではなく、戦国時代の敵対関係にある他者との関係性から必然的に要請される身体操作法の視点が筆者に欠けていたことが原因であり、それを意識化することによって問題解決することができた。これによって、古流武術の身体技法は、自然身体運動法の世界に更に一段高いレベルの身体技法をもたらしてくれる結果となった。

本報告は、第1章で古流武術の形稽古の意味について、第2章で形稽古のために要請される基礎身体技法について考察した。

第1章 古流武術の形稽古の意味

第1節 宗家と形の伝承

武術における宗家の制度は、日本古来の歌道や生け花の流儀を伝承するための家元制度に属し、独占的教授権による経済的保障によって伝承されるべき文化内容の品質保証を確保しようとするものである。しかし、その制度の安定性は、時代の変化によって人々の需要が変化するから必ずしも保障されたものではない。特に、武術は、明治期の文明開化の荒波の中で全てが一度は不要のものとして見捨てられた存在となったから、現在もなお存続する古流の背景には、宗家と

門弟の間の人間関係的な存続のための努力と特定の流派に対する時代を超えた人々の支持があったから存続し得たと考えられる。

筆者が実際に稽古しているのは、古流なぎなた術天道流と居合術の夢想直伝英信流である。天道流の創始者は斉藤判官伝鬼坊、居合術は林崎甚助と言われ、その生年はいずれも戦国時代の天文年間（16世紀）である。創始者から現代に至る約500年もの間、創始者の神業的な身体技法は形に凝縮されて宗家から宗家に伝承されてきたのである。各時代の宗家の系譜は明らかにされており、現代の天道流の宗家は16代目、居合術は20代目となる。いずれもその間に中興の祖といわれる宗家が現れて改良工夫されている。居合の「夢想直伝英信流」は「長谷川英信流」とも言われ、7代宗家長谷川主税助英信（1602～1719）によって工夫改良が加えられ現代に至っている。また天道流の14代宗家美田村顕教（嘉永2～昭和6）は、明治32年に同志社女学校の薙刀教師となり、練習法の近代化のために「共同練習」の形を考案し、その後の明治・大正・昭和（戦前）の学校薙刀教育の基礎を築き、15代宗家美田村千代は昭和9年大日本武徳会に「薙刀術教員養成所」が設けられた際に主任教授となり終戦まで薙刀教員の養成に尽力した⁽¹⁾。

十数代にわたる宗家の系譜を見ると、いずれの流派においても同姓の宗家はほとんどなく、宗家の相続は一子相伝ではなく門弟の中から選ばれたことが分かる。形の伝承の仕方については、個々の形の名称のみであり、その技を行なう際のことこまかな身体の使い方についての文字による記述や説明はなく、口伝で代々受け継がれてきたものである。現代では、ビデオやDVDでその姿形を容易に残すことができるが、江戸時代以前の形がどのような仕方で伝承されていたかについては知る術がない。大正・昭和（戦前）の天才的な使い手の映像がフィルムに残されている場合があるが、それは非常に稀なケースである。例えば、昭和の合気道の創始者植芝盛平の晩年の神業的な演武の映像を今は容易に見ることができるが、そのようにして残った理由は、その時の映像による伝達技術とそれが不世出の身体技法であり、今残しておかねばという人々の歴史意識がたまたまマッチしたからである。

古流の身体技法を写真入りでからだの動きを解説した書物としては、昭和14年に出版された美田村邦彦著『大日本薙刀道教範』がある⁽²⁾。これは、自ら武徳会の「薙刀術教員養成所」の教員として天道流の教授に当たりつつ、新しい共同練習の方法の指導書として、先に挙げた天道流14代宗家美田村顕教・15代宗家美田村千代からの口述と校閲を得て著作されたものである。その写真は、天才と称された美田村千代とその高弟の行う形稽古の決まった瞬間を捉えており、その解説は、「用意」「イチ」「ニ」「サン」・・・と号令と共に進行する身体操作法を分解して説明している。特に共同練習の記述においては、指揮者の号令の発声の瞬間は、立ち合わせにおける太刀の側（受太刀）が薙刀で懸かってくる側（仕太刀）に向かって真っ向から「打構えに打ち出す」瞬間を意味するものであり、薙刀は太刀が打ってくるから受ける、というように両者の掛け合いの一瞬を刻々に捉えるための工夫がなされている。その号令は、薙刀の側の身体動作を指揮するものではなく、仮想の太刀の打ち込む瞬間をシンボリックに表現するものとなっている。従

って、共同演武において号令を掛ける指揮者は、受太刀の呼吸で全体に対して号令を掛けることとなり、それを向かえ打つ仕太刀は、その呼吸に応じて技の間を変化させて演武しなければならないのである。両者の呼吸は、いわば相撲における立会いの瞬間を意味するものとなり、真剣勝負で行うことを要請する天道流の稽古が、現在に至るまで「合わせ稽古」（両者が呼吸を合わせて間を合わせる形稽古）に陥る危険を回避させている。

美田村の『大日本薙刀道教範』は、戦国から幕末まで宗家から宗家へと人間関係を軸にして伝承されてきた天道流の身体技法の詳細を写真と口述筆記によって継承しつつ、学校教育への導入という社会的要請に応えるために考案された「共同練習」の形をマニュアル化した画期的な書物である。これによって、明治以降ほとんどの武術が近代化の波に吞まれて武道化し、大衆化していく中で一人、天道流は大衆化しつつもそれに歯止めを掛け、古武術としての技法の高さを維持し、宗家を中心とした集団による人間形成に気位・品位を求め続けることができたと思われる。

第2節 形稽古の現代的意味

古武術には多様な種目に応じた分野（例えば、弓術・馬術・剣術・薙刀術・砲術など）と流派（例えば、剣術の分野では、天真正伝神道流系統・神陰流系統・一刀流系統など。更に一刀流系統の中に小野派一刀流・中西派一刀流・甲源一刀流など）が存在した。分野の相異は、使用する道具の違いから来るものであり、流派の相異は、道具の操作法や身体操作法の違い、或いは形の組み方や形を実践する際に何を大切にすることの価値観など、様々である³⁾。

このように、歴史上記録に残された流派は分野・流派共に多様であるが、その実用性が失われた明治以降の近代化でほとんどが社会的に淘汰される中で、現代まで存続し続けている流派には、何らかの存続理由があったと考えられる。明治以降の近代化と言っても、日清日露の戦争から太平洋戦争の終結までは武術としての実用性が社会的に評価された時代であり、そこに存続の理由があったと考えられるが、日清戦争以前の文明開化の時代と戦後のアメリカ化の時代においては別の存続理由が考えられなければならないであろう。

筆者は、古流武術の形稽古が、戦闘の身体技法として発生したにもかかわらず、平和時にも残存してきた理由を、次のように考えている。①打太刀・仕太刀の掛け合いの人間関係から生まれる呼吸・間の探求、②野性的な元気の探求、③生涯稽古を可能にする脱力の身体技法の探求、である。これらの内、①②の特徴は、古流武術においては、形稽古の相手を仮想ではあれ自分の命を奪いに来る敵と想定しているところから来るものである。

①打太刀・仕太刀の掛け合いの人間関係から生まれる呼吸・間の探求

形稽古の形は、敵に対して勝つプロセスを手順化したものであるが、形の演武を行う打太刀・仕太刀は、単に芝居の役者が与えられた役割を演ずるのとは異なる。打太刀・仕太刀がそれぞれに演武する業には道具を操作する身体技法の法則・理合があり、また両者の掛け合いの間にも理合があり、無心に互いが真剣に打ち合っこそ、その法則に叶って演武することができるのであ

る。それに叶う体験は、間が合う・間にはまる、などと表現されるが、それは個々の予測を超えて生まれる間（ま）の体験である。この体験は、からだか頭のコントロールを外れて勝手に動いて気付いた時には間にはまっていたというような反省的意識ゼロの体験である。

形を打つ目標は、そのような無心の体験が形に表現されるように演武することであるが、それぞれの役割を演じようとするれば「合わせ稽古」になってしまう。そうならないために、形稽古では想定上でも相手を敵として懸かり合い打ち込み合わねばその体髄、「ソレ」が現れてくれないのである。居合術は、一人で行う演武のように見えるが、実は想定上の敵の討ちかかりを意識して動き始め、鞘から刀を抜き放つ瞬間の間に合う体髄を求めているのである。

想定上であれ相手を敵と意識して撃ちかかることによって個々の意識を超えた無心の出会いが稽古によって生まれるならば、戦国時代におけるような実践的価値が必要とされなくなった現代の平和時においても、人間関係の・美的芸術的価値が新たな価値として評価されて存続してきたと考えられる。

②野性的な元気の探求

古流の形稽古の残存理由の第2は、戦場における敵に立ち向かう野蛮な野性的闘争心が、形稽古においては打太刀・仕太刀の教育的関係としてリファインされ、勇気・克己心・元気を培う手段とされたことである。明治以後に成立する諸武道（柔道・剣道など）においては、想定上であっても相手は生死を掛けて戦う敵ではなく、試合競技のルールにのっとって勝敗を競い、共に技を磨きあう仲間となる。これに対して、古流の形稽古においては、打太刀・仕太刀の演武に勝ち負けはないが、打太刀・仕太刀がいかにか自己表現として技を鍛錬し表現したかを指導者や同門の仲間や観衆が鑑賞し、暗黙のレベル評価がなされるのである。その自己表現の根源は、戦場に生きる野性的な元気のようなものであろうと思われる。

③生涯稽古を可能にする脱力の身体技法の探求

古流の形稽古を行う演武者にとってその稽古を続ける動機や目的は、他者に勝つことではなく、自己の技を無限に高いレベルに向けて自己探求的に稽古することである。昨日の自分より今日の自分というように日々に新たに稽古し稽古を生きる糧とすることが出来た人のみが、生涯稽古を達成することができる。形稽古の形は同じであっても相手が変わるごとに呼吸や歩幅が変わるから、自ずから間合い（空間的間）・間（時間的間）は微妙に調整されなければならないし、同一の相手であろうとも日々の稽古で変化していくわけであるから、微妙に切磋琢磨して向上することが求められるのである。一人稽古の居合術においても、仮想の敵を相手にするのであるから、終わりのない工夫探求が求められるのである。

このようにして稽古が個人の生涯にわたって展開され、且つ技術的にも高齢者が上位にあるところが、西欧の競技スポーツと異なる点である。年齢と共に右肩上がりに発展する身体技法が可能になる理由は、それが脱力の身体技法によって行われているからである。

第3節 古流武術に自明の身体技法

ここで論ずる古流の身体技法は、個々の流派の身体技法ではなく、古流武術が一般に自明としている身体技法である。それはかつて誰もが自明としてやっていた身体技法であるにもかかわらず、現代人には真似ることさえ困難な身体技法である。それは、立ち方・座り方・歩き方、更には呼吸の仕方、膝や股関節の使い方、からだの重心の利用の仕方など、形稽古の基盤となる身体技法を意味する。

次に挙げるいくつかの古武術の身体技法は、道具を操作するための基礎的な身体操作法である。それらは余りに基礎的であるがゆえに、自明とされ、それを身につける方法が分からないのである。しかも、これが出来なければ形も旨く打てないにもかかわらず、現代人には失われた技術であるためにそれが出来ないために形が出来ないという因果関係すら理解できない、という二重の困難によって「隠れた次元」にある身体技法であるといえる。

古武術に固有の身体技法の一般的な事例を次に列挙しておく。

- ①すり足で止ることなく滑るように等速でホークラフトのように前進後退左右・方向転換を自由自在に足を運びながら道具を操作する動き。このような動作が、天才と称された天道流 15 代宗家美田村千代ができたということについて、次のような記述がある。

美田村千代は、清澄なる水の如し、といわれる鎮（しずま）った構えから、機を見てすらすらと足を運んで技をくりだし、その演技はまるで華麗な舞いのようなだ、といわれた。足さばきが神妙の域に達した。

試合や稽古のあと、千代の足裏が少しも汚れていないのをふしぎに思っ、「なぜ」と問うたものがある。千代は、「わたしはいつも床から紙一枚上を滑っておりますから・・・」と、答えた⁽⁴⁾。

- ②からだの上下動なしに太刀を振り上げて振り下ろす動作。
- ③予備動作なしに、静止したからだからいきなり最高速度の打ちを繰り出す身体技法。例えば、空手の突き、居合の抜きつけ、などの動作。
- ④例えば、太刀を上下に振り切って最高速度になった瞬間に手の内で止める技。
- この技は、足裏から道具の先端までの距離を半径として旋回するからだ道具の間に連続性と手の内で道具を握らないという非連続性を作ることによって可能になる。
- ⑤打ち切った瞬間に最初の構えの体制に戻す技。これは、何本打ってもいつでも打ち出せる体制に自然に戻ることを意味し、「残心^{ざんしん}」と呼ばれている。

このような技を可能にしているのは、ナンバ歩き・すり足、上下・左右・前後へのからだの切り返し、などの身体技法であるが、その身体技法を可能にしている更に基本的な基礎身体技法と呼ばれるべき身体技法が前提になければならない。これが、例えば「しなりあげ落とし」「ツツバリ外し」「折れない腕」「ルンパウォーク」など、これまで筆者が自然身体運動法として論述し

てきた身体技法である。次章においては、自然身体運動法の中から古流武術の技を可能にする基礎身体技法について考察する。

第2章 形稽古のための基礎身体技法

古武術研究家の甲野善紀は、古武術の身体技法の特徴を「捻らない、うねらない、溜めない」と表現している⁽⁵⁾。甲野による古武術の特徴づけは、その通りではあるが、「捻らない、うねらない、溜めない」というように否定的な表現であるために、そのように否定された後に残るからだがどのようであるか、イメージすることすらできなくなる。それは古流の形稽古のワザを支えるための基礎となる身体技法であるにもかかわらず、どうすればそのようにできるのか、真似して稽古する以外に方法のない「隠れた次元」の身体技法であるからである。この特徴は、生死を掛けた戦いの中で勝つために、相手に動きを読まれないこと（「色を見せない」）、敵に動きを先に読まれて先回りされないことが勝つための必須の要件であるから、このような身体技法が開発されたのだと思われる。

形を構成する道具操作法や身体技法については見ることができ、外面的に対象化して真似ることが出来るのであるが、それを動かすからだの中身の身体技法、例えば呼吸・腹圧・足裏と膝の連携の仕方、等などについては、口伝の領域として個人的に伝授される場合があるだけで、ほとんど未知の領域として放置されている。しかし、この領域こそ外面的なワザを生み出す基盤であり、言わば傾いた土台の上に建物を建ててもまっすぐにはならないのと同様に、それが違えばどんなに稽古してもモノにならないという程に重要な基盤である。

確かに、この領域の身体技法は、個人的な個性や癖、或いは主観的な感覚や気づきと融合して成立しているので一般化されにくい技法である。仮にそれが記述されたり口伝で伝達されたとしても、聞けば簡単に出来るような技法ではないから敢えて表現されなかったのかもしれない。武術界の指導法を見ていると、教えても分かる時期が来るまでは分からないのであるから、稽古を積んでその時が来るまで待つ以外にないと見切っているようにさえ見える。性急に教えれば、学ぶ側の気づきのチャンスを奪うことにもなる。将に教えないのが教えである、という教えの方法論が未だに生きているのである。

筆者は、それを修得する方法は稽古以外にないということを認めつつ、敢えてこの領域の身体技法を「基礎身体技法」と呼ぶことによって、古流の形稽古において稽古すべき方向はこの基礎であることを示したい。更には、この基盤が違えばいくら稽古してもモノにならないことを指摘することによって、その基礎身体技法そのものの稽古法を考案したいと考えている。

その方向を理解するのに役立つために、次節では筆者が試行錯誤してきたプロセスを記述しながら、基礎身体技法について論及していきたい。

第1節 「ツッパリはずし」の発見

筆者は自然身体運動法を考案して10有余年、自ら実践し試してきたのであるが、古武術を支える基礎身体技法の再生については、分けの分からない困難に出会った。古流なぎなた術と居合術を始めて最初に遭遇した困難は、ホーバークラフトのようにすり足で滑りながら上下動なしに道具を振り上げて振り下ろすというワザであった。従来筆者が行ってきた自然身体運動法では、足腰がフラフラするだけでなく、上下動を止めることができず、宗家からそれを指摘され続けてほぼ1年が過ぎてしまった。

この夏休み中（2008）、朝のトレーニングの時に、私が「ツッパリはずし」と命名して、腕立ての姿勢から肘のツッパリを外して他方の腕にからだの重さを乗せ返す「腕のツッパリはずし」を、「からだのメンテナンス」のために座り技でやっていた。次に、立ち技で行う「からだのコンディショニング」の段階で、フツとした思い付きで脚の膝の関節のツッパリを外してみた。いわゆる「膝カクン」である。普通なら、いきなり膝がカクンと折れるのであるから、ガクガクと崩れると思いきや、思いがけずもからは同じ高さで沈まず、しかも親指の付け根でしっかりとからだの重さを受け止めて床を踏んでいたのである。

からだ沈まない理由は、脚の形を観察することで理解できた。それは、膝が前に出たからだ沈む分だけ踵が上がっているからである。普通なら膝がカクンと折れれば、踵は上がらずにからだの重さを受けてガクガクと沈むはずであるにもかかわらず、なぜ踵が自然に上がったのか、が問題である。

その時、私は「ジグザグ・スライディング」を行ないながら膝のツッパリはずしを試みたのであった。「ジグザグ・スライディング」については、前稿の『自然身体運動法（Ⅵ）～「浮き身」を掛けるためのコンディショニング～』⁽⁶⁾において詳説したので省略するが、社交ダンスのルンバの基本フォームであるルンバ歩法（「ルンバ・ウォーク」）を基にして、脚の「弓なりアーチ」のトレーニング法として筆者が考案したものである。

この動作は、私の磨り減った膝関節の養生のために必須の準備運動として20数年来毎朝やっている「からだのメンテナンス」法の一つである。長年やっているうちに、この動作は自然身体運動法の基礎的動作である「しなりあげ落し」やからだを捻らない「なんば歩き」の要素を含んでいるために、武術や伝統芸能の基本動作ともなり、からだのゆるみが自然に取れてからだのレベルを高水準に維持するのに有効であることを発見し、朝のトレーニングだけでなく、稽古のための準備体操や気分転換などにも応用し、私の最もお気に入りの身体技法の一つである。

このルンバ・ウォークのトレーニング中に脚のツッパリはずしを試みみると、その瞬間に膝が前方にスライドすると同時に膝があがり、「膝カクン」のように膝から崩れることもなく、更に驚いたことには上体が全く沈まないことであった。子供の頃に同様の「膝カクン」の遊びをしたことがある。立っている人の膝を後ろから折るようにカクンと前に押すと崩れるように倒れかけるのを楽しむ遊び、あるいはいたずらである。ところが、ルンバ・ウォーク中の私の膝は

カクンと沈むどころか水平に平衡のバランスを保ったままだったのである。その理由をよく観察してみると、膝が前にスライドして上体が下降する分だけ踵が自然に上がっているからである。試しに意識的に踵が上がらないようにして「膝カクン」をやってみると、からだの重みをもろに受けて脚全体がガクガクと崩れてしまうことが分かった。この違いはどこから来るのであろうかと観察・工夫を重ねるうちに、「捻らない、うねらない、溜めない」ことをモットーにしている古武術の身体技法は、崩れない「膝カクン」の身体技法を用いていることが分かったのである。

遊びで行なう「膝カクン」と「ツツパリはずし」は、他者にされるか自分でするかの違いはあるが、膝のツツパリを一気に外すという意味では同じ行為である。しかし、そのショックに対するからだの体制変化は劇的に異なる。この両者、「膝カクン」と「ツツパリはずし」の違いはどこからくるのであろうか。前者は、膝が折れるために直接にかかる胴体の重さを支えきれず、からだ全体が一瞬に崩れ落ちるのに対して、後者は膝は折れても沈まず、からだ全体が前方に水平移動して胴体の上下動が起らない。その理由は、膝が前下方に沈んで作る三角形と同じ角度の三角形を踵が上がって作る三角形で補強することによってからだ沈むのを防いでいたのである。しかし、なぜ両者の間にこのような違いが起こるのであろうか。

その理由を今まで述べてきた筋肉運動法と自然身体運動法の違いから考えれば容易に理解できる。両者の違いは、からだ緩んでいる時には筋力運動法となり、からだの緩みが取れている時には自然身体運動法になる、という身体技法の法則から説明できるのである⁷⁾。

前者は、からだ緩んだ姿勢で立つために、からだの重さが直接に両脚にかかり、両足は自らの重みを床に掛けて潰れないように上から下へ筋力で支えている脚の中間にある膝をカクンと折って支えを外すのであるから、重力の法則に従って上体は上から下へ達磨落しのように落下して崩れるのである。後者は、次に述べるようにトランポリンのネットを両側から M 字形に下から上に突き上げるように脚が上体の重みを支えており、更に古武術のすり足では足裏の踵は半紙一枚が入るほどに床から浮くように、小指の付け根から親指の付け根辺りで床を突くようにして浮き身で立っているのであるから、膝のツツパリが外されても自然に踵が上がって上体の落下を瞬間的に止めることができるのである。

要するに、実際に膝カクンで沈む場合と沈まない場合を比較すると、沈む場合は、からだ緩んでからだの重さがダイレクトに脚に懸かっている場合であり、沈まない場合はからだの緩みが取れた状態の「すり足」で「膝カクン」を行なっても、既にすり足で浮いている膝はいつでも更に上に上がる方向性をもっているために膝が前進するのに連動して踵が上がって沈まないのである。

第2節 「股関節の捉え」の発見

「股関節の捉え」は、「胴体力」の理論的考察を行なった伊藤昇が提唱した概念であるが、私は

余りよく分からないでいた。「胴体力」は、胴体の三つの動き、すなわち、①伸ばす・縮める、②反る・丸める、③捻る、を別々に意識的にトレーニングして、それらが連携して生まれる「胴体力」を最大にすれば「スーパーボディ」が可能になるとする。胴体の三つの動きを筆者の身体論と関連させれば、臍下の一点を原点とする立体座標の縦軸・前後軸・左右軸に対応する動きである。この胴体力を手足に効率よく伝えるために、胴体と四肢（腕と脚）の付け根部分をつなぐ肩関節と股関節の在り方が問題となる。「股関節の捉え」について、伊藤は「股関節で地面を捉えた立ち方」と述べている⁽⁸⁾。

私が体験した「ツツパリ外し」が、伊藤のいう「股関節の捉え」ではないかと思う理由は、膝が前進して踵が上がった状態のからだの重さは、親指のつけ根の一点に集まって地面に接していたからである。この時、脚は親指のつけ根・膝・股関節で構成される緩みの取れた「弓なりアーチ」の形となり、地面をしっかりと捉え且つ地面からの反作用の力を効率よく胴体に伝える形になる。

この時、脚の付け根（大腿部）と股関節の接続関係は、真っ直ぐに連結されているのではなく、少し開いたコンパスのように斜め横から間接的に接続されている。このことによって胴体の重みは、トランポリンのネットで受け止められて浮いているような形になる。それを支える二本の脚は、胴体の重みを上方に突き上げる仕方で直接に受けず、間接的に中心下方に引き下げられる。それぞれの脚は、重心線から外れて押し下げられつつ脚の弓なりアーチのたわみで胴体の重さを受けて足裏から派生してくる反作用の力で浮き身となり、胴体から外れて自由自在な動きが可能になる。

剣術や居合においては、日本舞踊ほどには腰を落としてはいないが、股関節を常に緩めて接続の角度を取って二つの股関節の間に腰の重さが落ちるように構える。相撲においては、四股や蹲踞、仕切りの姿勢は、股関節が最大限（直角）に近くまで折り曲げられる。膝の角度と股関節の胴体に接続する角度に違いはあるが、いずれも踵が浮いて浮き身の形を示している。

浮き身は、垂直の胴体に対して脚が斜めから接続することによって、胴体の重さを直接に脚が受けることを回避するだけでなく、床を踏む時の衝撃が脚から直接に胴体に伝わるのを防いでいるといえる。両脚と胴体の形はM字形となり、いわばトランポリンのネットのように上からかかるからだの重さで両脚が押し下げられては常に浮き上がるようにして、からだ全体がバネのように弾む仕掛けになるのである。このバネ仕掛けの元は、足裏エッジと膝と股関節で構成される弓なりアーチの構造によるものであるが、それをバネにする筋肉や腱の働きは更に重要である。

第3節 「ナンバ歩き」再考

「ナンバ歩き」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～』で詳述した⁽⁹⁾。「ナンバ歩き」は、同側の手足が同時同方向に出る歩き方と言われている

が、西洋流の歩き方を身につけてしまった現代日本人がこのように歩くことはできないという意味で「まぼろしのナンバ歩き」と表現した。しかし、今「ツッパリ外し」と「股関節の捉え」という身体技法を発見するに至って、誰もがナンバ歩きを自然に行なえることが分かった。

ナンバ歩きの元の動きは、からだの座礁軸の左右軸に沿って重心を移動させる動きから始まる。左右の動きに上下の動きを連動させると、例えば右に移動した動きは右足裏エッジでストップがかけられ、右膝を外側にたわませながらエッジの上に立てられた垂線に沿って上昇する。それは丁度、津波の波が壁にぶつかるのと真っ直ぐ上昇していくのと同様である。上に上りきったからだは、再び下降し始めるが、津波が引くように重さも左右軸に沿って左に落ちながら、小指の付け根から親指の付け根に移動して行く。この時、重さは振り子運動の U 字形の最下部にまで落ちて足裏に重さをかけ、反作用の力を得ることによって、再び左側の足裏エッジにぶつかってその上の垂線に沿って上昇する力を得る。先に挙げた例のように、重さが M 字形の二つの垂線の間を移動しながら、トランポリンのネットで受け止められ、からだ全体が浮き上がる浮き身構造になるのである。

この構造のからだが出来たら、次に重さが、例えば右に移動する際に歩幅を少し広く取って着地する瞬間に膝のヒカガミのツッパリを外すと、左の半身が瞬間的に右側に引き寄せられる。左側に移動する場合は、右半身が左側に連動して引き寄せられる。この状態で左右への移動方向をジグザクに変えて前進させて、引き寄せられる側の半身の脚を少し前に振り出して着地する。着地する瞬間に反対側の半身が引き寄せられて着地する瞬間に・・・というようにすれば、重さの移動方向はジグザクであるが、膝と踵の連携によってからだは沈むことなく水平に前後軸に沿って真っ直ぐに、しかも浮き身で飛ぶように移動することができるのである。

古流形稽古は、本稿で述べてきたように、明治以前の人々が日常生活で自明としてきた「ナンバ歩き」の身体技法なしには行なえない。「ナンバ歩き」は、踵から着地して足裏エッジに重さを掛けながら小指の付け根の方向に下降し、次に親指の付け根の方向に迂回しながら上昇するという重さの奇跡をたどる歩き方である。先きに述べたように、足裏の重さの軌跡をリードしていくのは膝のヒカガミと股関節で構成される「弓なりアーチ」であった。この「アーチ」のツッパリを外すとからだ全体が沈むことなくからだを横軸に沿って開きながら水平に平衡移動するところに、からだを開きながらジグザクに歩くナンバ歩きの形の必然性があった。

ナンバ歩きの原型が、からだの左右の軸に沿ってからだの全体が横方向に移動する自然身体運動法の基本的な動作に基づくとするならば、ナンバ歩きの特徴とされる「同側同方向の手足が同時に出る」のは極めて自然な歩法として理解できる。この歩法から膝のツッパリを外せば、「浮き身」すり足となり、これに膝の旋回を加えるなら、水澄ましのように多方向の動きが可能になる。丁度、フィギアースケートで氷の上を前後・左右に滑りながら旋回・跳躍の演技をするように、素足のすり足で行うことができるのである。

現代では、ナンバ歩きやすり足は、意識的にトレーニングしないと出来ない歩法となったが、

かつては男性はナンバ歩き、女性はすり足が普通に出来ていた。その理由を仮定してみると、衣服と履物に関係があるのではないと思われる。衣服は、和服であり、振り子のように脚を振り出したり、ファッションモデルのように上体をツイストさせて歩けば、バラバラになってしまうであろうし、また巻きスカートのような和服の構造がそのような歩きを許さなかったのであろう。和服の構造から、最大の歩幅を出すには横方向の身幅であり、身幅で歩こうとすれば自然にジグザクになる。この歩法を支えた履物は、足裏にフィットするわらじや雪駄ではないかと考えられる。

女性のすり足は、ナンバ歩きにツッパリ外しを加えて、股を開かないで縦方向に歩くために、膝を寄せて内股に歩く歩法となった。この歩法を支えた履物は、下駄ではないかと考えられる。下駄で歩く時、足裏の踵やエッジを使うことができず、後ろの歯で着地するや否や重さは、直ちに前歯に移動して鼻緒の部位が前に倒れ、下駄の先端と前歯で作る三角形で体重を支えることになる。この時、膝はツッパリ外しの形になって上体は水平移動する。「ツッパリ外し」の脚の仕組みは、下駄を履いて歩く時の、この前歯が前に倒れて膝のツッパリが外れる仕組みから来ているのではないかと考えられる。

古武術においてツッパリ外しが技として用いられる時には、膝の前への移動に連動して胴体が引っ張られて、反対側の脚も引き寄せられ、肩・肘・手もそれに連動して重さが時間差で移動する動きが起こる。更にこのからだの動きが刀やその他の武器に伝導されれば、筋力を使うことなく道具の操作がしなやかに行なうことができるのである。このように緩みの取れたからだにおいては、足元から生じた反作用の力が、股関節から胴体に伝わり、更に手先から道具へと伝わる。その移動の曲線が、ピンと張った一本の紐のように連なれば、それを半径として旋回するからだが道具に遠心力を派生させ、その力で道具を旋回させながら思う方向に導いて操作することができるのである。

第4節 「折れない腕」と伸筋

足裏から胴体を通して手先に抜ける力の導線が「ピンと張った一本の紐」のようになるとは、「しなり上げ落し」によってからだの緩みを取ることで可能になる。緩みの取れたからだについては、拙著「自然身体運動法（I）～身体技法の測定基準として～」において最初に言及し、その後もしばしば述べてきたが、その重要さは自然身体運動法の根幹に根ざすものであるからである。筆者が最も重要な身体技法として提唱したからだの「しなりあげ落とし」は、将にからだの重さを地球に真っ直ぐにかけて踏み、その反作用の力をしなりあげてからだにアイロンを掛けるようにしてゆるみを取っていくという身体技法であった。

この「しなりあげ落とし」は「からだのメンテナンス」に当たる自然身体運動法であるが、この運動法は合気道の身体技法と脱力の運動法である野口体操の中間に位置し、両者の中継点となり、一方でより原理的な脱力の野口体操への入門を容易にし、他方で藤平光一の「心身統一合気

道」の技をより容易に身につけるために必要な「からだのコンディショニング」の意味をもつ。「しなりあげ上げ落し」の技法は、一方で野口体操の「からだのぶら下げ」から学んだものであり、他方でしなり上げて緩みをとるという身体技法は心身統一合気道の全ての技に共通する技法である。

今まで述べてきた「ツッパリ外し」の技法のルーツは、心身統一合気道の「折れない腕」にある。腕のツッパリ外しは、折れない腕の状態からそのツッパリを外して直ちに折れない腕に戻す技法であり、膝のツッパリ外しは腕のそれを脚に応用したものである。膝のツッパリが外れてもガクンと落ちずにしっかりと床を捉えることができる理由は、膝が小指の方向から親指の方向へ旋回してからだの重さを親指の付け根の一点に移動させるからである。

先ず「折れない腕」は心身統一合気道の「心身統一の4大原則」を説明する時に用いられる基礎的な身体技法である。心身統一の4大原則は、合気道の創始者、植芝盛平（明治16～昭和44）の最晩年の弟子である藤平光一（大正9～）が、中村天風（明治9～昭和43）に出会って心身統一法を学び、それを取り入れて心身統一合気道を創始する際に合気道を行なうための基礎のからだづくりのために行なうべき基本的な身体技法としてまとめたものである。すなわち、①臍下の一点に心を沈めて統一する、②からだの力を完全に抜く、③からだの全ての部分の重みをその最下部に置く、④気を出す、である。

藤平は、第①と④は心の法則であり、第②と③はからだの法則を意味するものであるが、心身統一とは両者が統一されて心身一如のリラックスした状態になることとした。4大原則の各項目の関係は、「心身統一という山を征服するための4つの登頂ルートのようなもの」であり、目的は一つであって一つの項目が出来れば自動的に他の項目もできると述べている。藤平のユニークなところは、正しく心身統一を会得するための方法として「氣のテスト」を考案し、それを実施することによって曖昧模煇とした氣という概念を実証しようとしたことである。具体的には、「折れない腕」のテスト、「不動体をつくる」テスト、「上がらない腕」のテスト、「持ち上がらない腕」のテスト、が試みられている⁽¹⁰⁾。

ここで論及する膝の「ツッパリ外し」の技は、膝のツッパリが外れて折れているように見えても瞬時にツッパリを回復して折れない膝に戻ることを意味する。これが出来るためには膝と同様の身体的構造をもつ肘が折れても折れない「折れない腕」のテストを実施して、全体としての身体の心身統一が出来ている必要がある。折れない腕のテストは、心身統一の4大原則の内の特に④気を出す、に関係している。藤平は、「折れない腕」のテストについて次のような実施要領を示している。

テストは二人で行うので、図ではA君とB君に登場願おう。

先ず気を出さない場合である。

A君は右足を半歩前にして立ち、右腕を前に伸ばし、手をギュッと握って、腕を曲げられないように力を入れる。

B君は、**A**君の右腕を両手で持ち、全力で肩の方へ曲げようとする。結果はというと、**A**君がいくらがんばっても、**B**君に簡単に曲げられてしまう。

次は氣を出した場合である。

A君は、さっきと同じように右腕を前に伸ばすが、今度は指を開いて完全に腕の力を抜く。そして、消防ポンプのホースから水が勢いよく出ているように、指先からも氣が出ているとイメージし、「氣が出ている」といってみる。今度は**B**君がいくらがんばって曲げようとしても、**A**君の腕はびくともしない⁽¹¹⁾。

氣のテストは、後に体系化されて「心身統一道」と呼ばれ、心身統一合気道の段位取得のために会得することが必須の要件とされている。心身統一道においては、折れない腕のテストに初級・中級・上級の階梯が設けられている。上記引用のテストの仕方は、初級レベルであるが、中級になると腕を色々な角度に折り曲げて折れない腕を保持しなければならない。それは、腕の形は折れ曲がっているが、まっすぐに伸ばした腕が折れない時の感覚とイメージを保持して「腕は折れていない」と思い続けることによって可能になる。更に、上級になると最初の折れない腕から完全に二つに折り曲げられた状態となり、その押さえられた状態から腕を伸ばした元の折れない状態の腕に戻すというテストである。

藤平は、意識がからだを導くのであり、氣は「氣が出ていると考えただけで、氣が出るようになる」と述べている⁽¹²⁾。折れない腕についても、中級・上級のレベルのテストの際に折れない状態を保持できなくする要因は、「折られた」とか「もう駄目」とかのマイナスの意識を抱くとホントに折れてしまうということが実際に起こる。この折れない腕が意識の持ち方によって折れてしまう現象は、意識のレベルで統一体が崩れてしまうからであると説明される。確かに、折れない腕の初級に関しては、氣のテストのマニュアル通りに行なえば、男女に関係なくほとんど誰でも出来てしまう。そして、折れない腕を保持している時のからだの感じは普段のからだの感じとはどこか違うのである。

筆者は、テスト・マニュアルに寄らないで折れない腕を達成する方法はないかと試したことがある。私が試みた事例は、例えば、「ライオンになったつもりで両手の爪を立てて壁を引っ掻き下ろせ」というものである。ライオンはトラでもヒョウでも構わないのであるが、爪を立てて引っ掻いたり、掻きむしったりするときの手の形と怒りや戦う気持ちがあれば同様に折れない腕が出来るという結果を得た。そして、折れない腕を実現するためには、二つの要素が必要であるということが分かった。一つは爪と手と腕の全体的な形であり、もう一つは外に向かって腕とからだの全体でかかわろうとする態度あるいは意識が必要である、ということである。

藤平は、氣のテストによって「氣」という曖昧な概念を身体のある一定のあり方・形で示そうとしたのであるが、その形を取ればなぜそのようになるかということについては、それは「氣」が出ているからだという説明となり、説明しようとする氣を氣で説明するという堂々巡りに陥っている。筆者は、この論理的矛盾を回避するために、氣という概念を用いずに、「ライオンが・・・引

っ掻く」という説明でからだを動かせば、自然に誰でも折れない腕になるということを示したのである。

問題は、そのようからだの形を取ることと野生的に外にかかわろうとする意識をもつということ、この二つの要因がそろえば、なぜ腕は折れなくなるか、その理由は不明である。藤平は、二つの要因を総合して、それは氣が出ているからであると説明するのであるが、筆者は少なくともからだの形については、生体力学としての筋肉の使い方から説明すべきであると考えている。

氣のテストにおける腕の形は、折れる場合と折れない場合に分けて、前者は指をギュッと握って折り曲げられないように力を入れるように、後者は指を開いて完全に力を抜くように指示されている。腕や脚の曲げ伸ばしについては、曲げる時には屈筋が働き、伸ばす時には伸筋が働いているということは、実際に行なうときには意識しなくても理屈としては誰でも理解していることである。従って、氣のテストの前者においては、A君は屈筋に力を入れて意識では曲げられまいとしても、筋肉レベルでは屈筋に力が入られて自ら曲げようとしているのであり、その上にB君が外から折り曲げようとして力を加えるのであるから、結果は当然折れないわけにはいかないということになる。

後者のテストにおいては、A君は手のひらを開いて脱力することが求められ、ホースの水が勢いよく噴出するイメージで腕を伸ばすように指示されている。これは何を意味するかというと、小指伸筋を伸ばすことと更にかからだ全体からしなりあげて腕の緩みを取ることを意味する。筆者が試みた「ライオンの爪で引っ掻き下ろす」場合は、指先の爪を立てて引き下ろすというしぐさによって上からからだを引っ張られてからだ全体の緩みが取れていくという形になり、伸筋が引き出されて働くと考えられる。この時、壁を引っ掻き下ろす際の手のひらの形は全ての爪が壁に当たるように手首が内側に回転して正面の壁に正対するようになる。この手首の形は、ねじって手首や腕の緩みを取ることを意味し、剣道では「茶巾しぼり」の手の内として非常に重要な意味を持っている。刀を持つ時には、両手で茶巾をしぼる時のように、両手首を少し内側に回転させ親指と人差し指の付け根のところで上からかぶせ、その他の指は真綿で包むようにフワッと刀の側面に沿わせ、柄に近い方の左手の小指を締める、と言われていた。

この太刀や刀の持ち方の基本形態は、「つぶれないこぶし」というゲンコツの作り方であろう。普通ゲンコツを作るときには、先ず小指から人差し指の4本を折り曲げ、その折り曲げられた人差し指と中指の上に親指を腹側からかぶせるようにして作るのであるが、このゲンコツで折れない腕を作ろうとしても、氣のテストの前者のケースと同様に必ず折れてしまう。しかし、先ず人差し指と中指をライオンの爪のように立て、その2本の爪の上に親指の腹を乗せて残りの薬指と小指は第2関節から折れ曲がるようにしてカタカナの「コ」の字形に折り曲げると「つぶれないこぶし」ができ、その拳の形を保持したままで腕を前に伸ばせば折れない腕ができる。この時も、テストの場合と同様に手首を内側に回転させて「ライオンの爪」が壁を引っ掻くような角度にする必要がある。逆に、手首を外側に回転させると「つぶれないこぶし」は、直ちに潰れて

折れない腕にはならない。

剣道において、「茶巾しばり」の手の内は「つぶれないこぶし」で刀を持つことを意味し、その時の正眼の構えの腕は、自然に「折れない腕」を構成しているのである。ただし、折れない腕の中級・上級のレベルにおいては、外から見ると折れ曲がっているように見えても折れない腕になるので、剣道の構えにおいても、当事者も自分の腕が「折れない腕」になっていると意識している人は少ない。

藤平の考案による「氣のテスト」における氣は、巷にしばしば不思議な技として紹介される氣功師の氣のパワー、例えばからだに触れないで相手を飛ばしたり遠隔操作したりする超能力を意味するものではなく、誰もが持っている理解可能なパワーであることを示そうとしたものである。それは、誰でも氣をもっており、それを発揮すれば誰でも「折れない腕」のような不思議な技が可能になることを示したことで画期的な考案であるが、そのように不思議に見える技も伸筋でやれば簡単にできることを示し、更にその不思議性のタネが明かされるべきである。

第5節 「折れないからだ」と「前向き」の姿勢

折れない腕は、心身統一合気道の基本中の基本であり、これができなければ合気道の全ての技はできないといっても過言ではない。しかし、それは合気道ばかりでなく、剣道・居合い・なぎなた・杖、空手・相撲など、格技（格闘技）において、一対一で互に向き合う時には人間のからだの自然として腕は折れない腕になってしまうのである。恐らく、ライオンやヒョウが獲物を襲う時にも同様に折れない腕になっていると思われる。そうでなければ、捕獲した獲物を引き裂いたり出来ないからである。

このように考えれば、折れない腕ができてることが「氣が出ている」ことの証拠であるならば、人間ばかりでなく動物も氣を出していることになる。むしろ、氣は動物レベルの人間の身体に生ずる自然な出来事と考えるべきではなからうか。動物は、獲物を捕らえようとしたり、敵から逃れようとしたり、「窮鼠返って猫を噛む」のように弱者であっても命がけで闘おうとする時には、自ずからからだ全体が戦闘モードになって折れない腕になってしまうのではないか。人間の場合は、日常生活で戦闘モードになることはほとんどないために、スポーツの枠組みの中で擬似的に戦闘モードを意識化し、トレーニングしなければ氣が出なくなってしまうのであろう。

動物の場合、氣は何か具体的な対象を獲得しようとする行動に付随して派生するとするならば、人間の場合も同様に戦闘行動に伴って派生する一つの意識のあり方ということができらるであろう。ところが、人間の場合は、そのように具体的な対象を意識して直接的にかかわる場合だけでなく、合気道におけるように抽象的な相手を想定して行動する以前に氣を出そうとする場合がある。後者の場合は、具体的な行動を伴わないで氣だけを出そうとするために、そのための高度のトレーニングが必要となるのである。特に、藤平の心身統一合気道は、氣を出してコントロールする身体技法を「心身統一道」として体系化しており、心身統一道と心身統一合気道の関係

は、先ず心身統一道をテストによって学び、心身統一で合気道の技を行ない、その技を磨くことによって心身統一の状態をより確実堅固にするという相互補足の関係にある。

先に挙げた格技においては、「氣合を入れろ」とか「声を出せ」とかいう表現を用いて氣を出そうとし、実際にそうすることによって気分や身体感覚が有利有効な方に変わることが認められている。それにもかかわらず、未だに氣を出すための意識と身体コントロールの方法が明らかにされていないために、それぞれの競技の分野において固有の氣を出す方法が伝承されているにすぎない。すでに合気道は、全ての格技の基礎になる身体技法であると言われて久しいが、それは合気道の側からの発言であり、また各格技の側が合気道を学ぼうとしないために、氣を出すための有効なトレーニング法が未だ開発されていないのが現状である。

筆者は、各格技に合気道の身体技法が取り入れられるためには、からだの「メンテナンス」と「コンディショニング」を概念的に区別して、格技共通の普遍的なからだ作りとしてメンテナンスを行ない、コンディショニングのレベルで各格技への応用が図られれば有効な身体技法が更に開発されるのではないかと思う。また、格技ばかりでなく、普通の日常生活を送る際にも、野生動物のように生きる元気が戦闘モードに入らなくても可能ならば、各個人の自己開発の基本的身体技法として極めて有効な方法になる。

そのためには、戦闘モードに入らないで氣を出す方法が更に探求されなければならない。今まで述べてきたように、「折れない腕」は折れないと思うだけでなく、手先・手首・肘などが連携する角度が問題であることを明らかにし、それらを伸筋で操作するという意識が大切であることは既に述べた。それを更にはからだの諸部分をからだ全体の伸筋で連携させれば、「折れないからだ」が実現できるはずである。そのようなからだは、既に心身統一合気道や心身統一道で行なわれていることであるが、そこに入門しなくても普通の生活者が日常の生活を野生動物の生命力と同様の氣を出して生き生きと日々を送る方法がある。それは、一日の始めにおいてからだのメンテナンスとして氣の体操を行なうことである。

氣の体操の内容については、未だ論述していないが、その根幹は筆者の身体技法の出発点であった「しなりあげ落とし」であり、これを毎朝行なえば、先ず寝ている間に緩んだからだの緩みが取れて重さの力がからだ全体にスムーズに伝わるしなやかなからだになる。合気道では、からだの重さを床に掛けて派生する反作用の力を足元から胴体を經由して折れない腕を通して相手に伝え、逆に相手が押してくる時には、その力を逆方向に流して床に返すことによって不動体のからだを作る。このように外から加わる力を受けないでからだを通過点とするときの腕や脚の形は「氣形」と呼ばれているが、からだ全体の姿勢は、前に張り出したような、張った感じの「前向き」の姿勢になる。剣道で正眼に構えた時の姿勢は、前向きの姿勢の典型であるといえる。

「前向き」の姿勢については、しばしば「前向きに検討させていただきます」というように用いられ、問題・課題を先送りにしてその場しのぎの切り抜け口上のように言われ、特に対外的な関係では曖昧な逃げ口上と受け止められ、国レベルの外交交渉などでは期限や数値目標をはっきりと

示すように要求される場合がある。しかし、合気道などの身体レベルにおいては、「前向き」のからだは氣が前に出ている証拠として心身統一道の「氣のテスト」で確かめることができる。「折れない腕」のテストでは腕に氣が通っているから折れないと説明されるのであるが、この場合の氣は腕の伸びている方向に出ていることになる。この腕を取って腕の方向に前に引っ張るとからだは簡単に前に飛び出してしまう。逆に前から腕を取って押し戻そうとしても決して戻せないばかりか、相手が前進してくる場合にはそれを止めることができないのである。このように、意識が前に向かえば引っ張られ、後ろに向かえば押され、上に向かえばからだは軽くなり、下に向かえば重くなるというからだの法則に基づいて、合気道では相手の意識の向かう方向に相手のからだを導きながら、技を掛けるのであるが、その技を掛ける側のからだは導かれる相手と同様のからだであれば、逆に導かれて技を掛けられてしまうことになる。そこで技を掛ける側のからだは導かれない不動のからだにしておく必要がある。

この「不動体をつくる」ためのテストでは、先ず心身統一合気道の第一原則「臍下の一点に心を沈めて統一する」によって意識を下に向ける。すると、からだは下の方向に向かおうとするからからは自然に重たいからだになる。そこでその意識の向かう方向をはっきりと臍下の一点に向けることによって、前後左右から押されても動かないからだにすることができるのである。

同様のテストに「持ち上げられない腕」のテストがあるが、これは折れない腕の時のように腕を前に出して、その腕の下側面を意識するようにすれば、意識の方向も下に向くから、腕は下から上に持ち上げようとしても持ち上げられなくなるというものである。

以上のように、折れない腕がなぜ折れなくなるかは、屈筋ではなく伸筋を使うからであると、その不思議を説明することができるのであるが、体重計で量ればからだの重さは変わらないのに、持ち上げようすると重くなったり軽くなったりするということの説明がつかない。そこで結局、意識には方向性があり、その「意識がからだを導く」という法則を立て、心身統一の4大原則の④「氣を出す」は、からだは意識の向かう方向に導かれるので、自らのからだは不動の臍下の一点の方向に向けて不動のからだを保持しつつ相手のからだの向かう方向に導きながら技を掛ける合気道の原理となるのである。

前向きの意識で導かれるからだの姿勢は、しなり上げた時の姿勢であり、骨盤が立ってからだの前面の緩みが取れた姿勢になる。この姿勢で「折れない腕」を作ることは簡単であるが、逆に胴体が緩み骨盤が前に傾いた「猫背」の姿勢で「折れない腕」を作ることはできないのである。その意味で折れない腕は折れない姿勢に支えられていると言える。折れない姿勢とは、前向きの姿勢であり、前に氣が出ている姿勢であるから、折れない腕が容易に作れるのである。

臍下の一点に心を沈めた心身統一の姿勢で真っ直ぐに中心線上を歩き、その気持ちで他者とかかわれば、例えていうなら新幹線のひかり号の先頭車両の流線型のノーズが空気抵抗を最小にして前進するように、床を滑るように歩けるようになり、他者から掛かるストレスを最小にしながらか対人関係を営むことができると言われている。しかし、心身統一の状態が出来ているかいない

かは「氣のテスト」で簡単に確かめることが出来るように簡単に出来るのであるが、それはまた簡単に崩れ、或いは崩されてしまうのが現実である。

そこで、合気道の稽古は、互いに統一の状態を崩しあいながら、心身統一の状態を保持する練習をするのであり、また色々の状況に巻き込まれて意識や氣を取られることの多い日常の生活もまた心身統一の状態を保つための稽古場の意味を持つことになるのである。合気道ばかりでなく全ての武術が、常住坐臥これ稽古と言われる所以である。

第6節 からだの切り返し

「からだの切り返し」の元になる動作はやはり「しなりあげ落し」である。前後左右上下の立体座標軸に沿って、前後と左右と上下のしなり上げ落しを行なう途中で、上体と下体を前後の反対方向にスライドさせれば前後の切り返しとなり、左右にスライドさせれば左右の切り返し、中心と周辺を逆方向にスライドさせれば上下の切り返しができる。しなり上げ落しをワザ化する方法は、しなりあげの途中で膝の「ツッパリ外し」を入れると、予測の付かない切れ味の鋭い切り返しのワザになる。しなりあげ落しとだけでは、どんなに揺れを小さくしてもからだは前後左右上下に揺れ動くのであるが、そこに「ツッパリ外し」を導入することによって、胴体が前後・左右・上下に動かない武術に特有のワザとしての「斬り返し」ができるのである。筆者が、古流に入門して最初に遭遇した困難は、「ツッパリ外し」を切り返しの中に導入することによって問題解決することができたのである。

からだの切り返しは、実際には次に示すように、前後・左右・上下の切り返しが連携してワザ化されている。伊藤のいう三つの胴体力も、それぞれが異なる切り返しの連携によって出来上がっていることがわかる。

- ①上下と前後の軸に沿ってしなりあげて落とす場合（胴体の「反る・丸める」）
例えば、空手の中段突き、剣道の突き
- ②上下と左右の軸に沿って左右にしなりあげて落とす場合（胴体の「捻る」）
例えば、居合術の横一文字斬り、胴打ち
- ③上下の軸に沿ってからだの表面と裏面で直線的にしなりあげて落とす場合（伸びる・縮む）
例えば、剣道の正面打ち、けん玉

①と②の切り返しは、胴体の腹部を境にして上体と下体が反対の方向にスライドして切り返され、③の切り返しは、からだの中心（縦軸）と周辺（腕・手）が昔の井戸のつるべのようにスライドして切り返される。

武術のワザとして行われる場合は、例えば前後の場合は、静止したからだの一方の脚（右）のツッパリが外されると先ず右腰が前に動き始め、次に遅れて左腰が引っ張られてついて行く。上

体は下体の動きに伴って時間差で遅れてついて行くのであるが、先に左足の踵が着地するのでその反作用を利用して左膝のツッパリを小さく外して止める。すると遅れて付いてきた上体はそのままスライドして前に進むが、ストップを掛けられた下体は逆方向（後）に進み、からだの前後のしなりの極限地点で上体の前進に急ブレーキが自然に掛かって止る。このワザは、空手の形稽古で突きの拳が相手に当たる寸前で止める「寸止め」である。

②の切り返しは、左右の軸に沿って上体と下体を逆方向にスライドさせることで、からだの進行に最高速度のスピードを与えた瞬間に急ブレーキをかけて止めるワザである。

③の切り返しは、上下の軸に沿って中心と周辺をスライドさせて切り返すワザである。刀で正面を切り下ろす場合、刀を振りかぶる時の最初の動きは左足の踵から小指・親指へと重さを移動させ、膝のツッパリで中心軸を持ち上げて刀に上昇力を与える。切っ先が上がりきる前に中心軸を沈めて切り返すと上昇する力が振り下ろす力に変わり、右脚を踏んで下への遠心力に最高速度を与えて斬ると同時に右膝のツッパリ外して上下に斬り返して急ブレーキを掛けて止める。これは寸止めと同様のワザであるが、斬るための「打ち切る」ワザとして最も大切なワザである。

コマを回す場合は、紐がほどけきる寸前に急ブレーキを掛けて引き、逆回転で最高速度を与えて回すのであるが、このコマへの急ブレーキは、半身のからだの開きを最大にして、後方にバックスイングしてからだの重さを前方の脚に移しながら、前方の脚の膝でツッパリを外して止めるワザであり、前後・左右・上下の切り返しを同時に総合して使っている。

第3章 古流形稽古の世界を読み解く意味について

筆者が、最初に『自然身体運動法（I）～身体技法の測定基準として～』において、脱力の身体技法について述べたのは、1998年のことであった。それから10年が経過して、古流なぎなた術天道流と古流居合術夢想直伝英信流の世界に触れることができた。そこには、筆者があれこれ理屈をこねて実践し工夫してきた身体技法が自明のこととして体現され、それ以上の高度なワザが苦もなく実現される世界があった。

形稽古は同じ形の反復練習であるから、手順どおりからだを動かすことは容易にできるようになるが、それは形ではない。形は、道具とからだが一体となって動けるようになることが第一の課題であり、第二は打太刀・仕太刀の掛け合いが一つの全体として動くようになることが求められる。第一の課題を果たすためには、自然な身体の動きが道具に関わること、そのためには道具の動きを邪魔しない人間本来の柔軟な身体に返らねばならなくなる。このレベルの身体は、人間に共通する普遍的身体に返ることを意味する。

第二の課題を果たすためには、打太刀・仕太刀がそれぞれの側から懸かり合って思いがけず呼吸・間が合う瞬間を待たねばならない。それが、形に囚われると野性の生き生きした心が失われて両方からの「合わせ稽古」になり、馴れ合いの、間の抜けた稽古になってしまうのである。

この課題を果たすために、形が形になるまえの、敵に向かって無我夢中で懸かっていく野性的な心の表現として形を演ずることが要請される。その結果として得られる両者が一つの間にはまる体験は、相互に深い交わり体験となる。この体験を求めて稽古すれば、稽古の相手は常に変わるために、終わりのない稽古の道が開かれることになる。

形稽古の世界は、過去から未来へと流派のいのちを人から人へ受け継いでいく時のリレー走者の世界でもある。形稽古による心の表現は、年齢に応じて若い稽古から枯れた稽古へと変化しつつ稽古者は互いに学び合い、過去から未来へと流派のいのちを繋ぐための「大河の一滴」として、流派の本物のワザを後世に伝えようとする役割意識をもって稽古しなければならない。形稽古を通して、創始者から受け継ぎ支えて来た人々のワザの意味を読み解き理解しあう体験は、異なる時代の時を越えた人と人の時の共同参画社会への参加を意味することになるであろう。

本稿で論及した「基礎身体技法」は、昔人の古流の世界で自明とされた身体技法を解明して現代に蘇らせようという試みであるが、その解明のためには、筆者自身がその世界に飛び込んで実践し体験する以外に方法はなかった。基礎身体技法の中身は、筆者が10年来論及してきた自然身体運動法の身体技法であるが、その身体技法の実践期間をも探求の期間としてカウントすれば、筆者の約50年の試行錯誤の期間の積み重ねの結果であると云える。逆に云えば、古流形稽古の世界は、そのような仕方ではしかアプローチすることの出来ない世界であった。古流形稽古の世界は、数百年來人と人のつながりを媒体として伝承されてきた世界であり、伝承のために文献資料はほとんど意味をなさない世界である。その意味で、この世界は日本文化に深く根付いた文化であるにもかかわらず、学問的な研究の対象として取り上げられることもなく放置され、また容易に取り上げることのできない世界であった。

自然身体運動法の観点から古流形稽古の世界をみれば、その身体技法はまさに脱力の身体技法そのものであった。現代社会において、自然身体運動法は失われた身体技法として筆者が探求してきた身体技法であることを考えれば、日本の文化のルーツであるばかりでなく、基盤として継承されるべき文化の致命的な喪失を意味しているのではないかと思う。

現代に残存する古流武術は、昭和54年に「日本古武道協会」を設立し、現代の諸武道と一線を画して存続する道を選び、日本古来の伝統的身体文化の保存に貢献している。このような仕方での存続を計ることは価値あることであるが、筆者の自然身体運動法と古流武術の出会いが示す方向は、脱力の身体技法の理論と応用という仕方の意味づけることができるのではないかということである。自然身体運動法は、からだの自然に基盤を置いた運動法であるから多様な文化の身体技法に共通する普遍性を有する。古流武術の身体技法のほとんどがこの運動法と矛盾することなく存在しているとすれば、それらが普遍的な身体技法に根ざしていることを意味する。

このように自然身体運動法から古流武術の身体技法を位置づけることができれば、逆に現代日本の身体文化の現状の問題性を明らかにする視点を獲得することになる。いくつか事例を挙げれば、老人の介護や寝たきりの問題、生活習慣病、若者の姿勢・集中力、からだの柔軟性の問題、

健康・養生法、病気にならない生き方、等などについて、自然身体運動法の観点から何らか建設的な発言が可能になる。この意味で今後の自然身体運動法の研究は、日本文化の基盤にある自明の身体文化を明らかにする可能性を秘めていると云えるであろう。

注

- (1) 新人物往来社編、『剣の達人 111 人データファイル』、参照、2002.
- (2) 美田村邦彦著、『大日本薙刀道教範』、秋文堂書店、昭和 14
- (3) 高野佐三郎著、『剣道』、pp. 254～258。参照、書房高原、昭和 48
- (4) 前掲書(1) p. 325 引用
- (5) 甲野善紀、『古武術に学ぶ身体操作法』、p. 6. 参照、岩波書店、2003.
- (6) 拙著、『自然身体運動法 (VI)～「浮き身」を掛けるためのコンディショニング～』、追手門学院大学社会学部紀要、第 2 号、2008.
- (7) 拙著、『自然身体運動法 (I)～身体技法の測定基準として～』、第 2 節「自然身体運動法の原理」、参照、追手門学院大学人間学部紀要、第 7 号、1998.
- (8) 月刊「秘伝」編集部編、『天才・伊藤昇と伊藤式胴体トレーニング「胴体力」入門』、p. 72. 2006.
- (9) 拙著、『自然身体運動法 (IV)～「ヒカガミ」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、第 16 号、2004.
- (10) 藤平光一、『「氣」で病を癒す』、サンマーク出版、1993. pp. 56-72. 参照
- (11) 前掲書(10)、pp. 62-63.
- (12) 前掲書(10)、p. 62

2008 年 11 月 30 日受理