

——研究ノート——

自然身体運動法 (Ⅷ) —古武術でよみがえるもう一つのからだ—

吉 田 正

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

Tadashi YOSHIDA

要 約

本学の特別公開講座「おうてもん塾」(追手門学院大学社会人教室)(2009年6月～8月)、テーマ:スポーツと環境、の講演シリーズで私が最終回を担当し、「古武術で目覚めるもう一つのからだ」という題で講演と実技の披露を行なった。この公開講座は、6人の担当者が1回90分6週間に亘って行う講演シリーズである。本稿は、その時に用いたレジメをもとにして加筆したものである。

古武術でよみがえる「もう一つのからだ」とは、古武術の身体技法を脱力した自然なからだの動きで行なうことのできるからだを意味する。古武術は、江戸時代以前の戦国時代と呼ばれる時代に戦闘技術として開発された身体技法が後に伝承のために合理的にシステム化され、宗家を中心として形成された流派集団の人々の、からだからからだへと形稽古によって現代まで伝承されてきた身体技法である。

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。その後、シリーズで「自然身体運動法」の詳細について著述しながら、2004年には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」を現在に至るまでほぼ毎日日課として続けてきた。特に、一昨年(2007)夏より天道流宗家のもとに通って古流なぎなた術の形稽古を始めてからは、この体操が単なる日課ではなく古流探求のための基礎身体技法になるのではないかと、という仮説を立てて、実践的研究活動の一環として行うようになった。

「もう一つのからだ」は、明治以後の急激な近代化の過程でほとんど跡形もなく失われてしまったからだである。それを今、私は古武術の形稽古を行なう中で、「自然身体運動法」として回復の方法を考案し、それがまた「まるごと全体のかからだ」を失ったために生じてきていると考えられる現代人の諸問題の解決の方向を指し示すことが出来るのではないかと思う。

キーワード: 基礎身体技法、野口体操、心身統一合気道、守・破・離

1. はじめに

1998年12月に『自然身体運動法』(Ⅰ)～身体技法の測定基準として～』を書いてから、シリーズとして書き続け、今年で11年目になる¹⁾。昨年、『(Ⅶ)～古武術の形稽古に見る基礎身体技法・その解明の試み～』を書いて終わりにしようと思っていたが、具体的な身体技法の解明のために紙幅を費やしてしまい、シリーズを締めくくるに相応しくなくなってしまった。それで再度古武術に言及しつつ、本稿をもってこのシリーズをしめくくり、最終回にしたいと思う。

今年の夏(2009年6月～8月)、本学の特別公開講座「おうてもん塾」(追手門学院大学社会人教室)、テーマ:スポーツと環境、の講演シリーズで私が最終回を担当し、「古武術で目覚めるもう一つのからだ」という題で講演と実技を披露し指導した。この公開講座は、6人の担当者が1回90分6週間に亘って行う講演シリーズである。

この講演では、先ずテーマを参加者に理解してもらうために、日常生活において行っている立居振舞いの身体技法をどのように行っているかをゆっくりと意識的に再現してもらった。次に、古武術を行うために必要な身体技法の基礎となる「基礎身体技法」のいくつかを実際にやってもらった²⁾。両方の身体技法を行なってみてその感覚の違いを比較してもらうことによって、質的に異なる武術の「もう一つのからだ」が現れたかどうかを感覚の違いとして感じてもらう試みであった。例えば、寝ている状態からどういう手順で起き上がっていくか、歩く時の足の振り出しと手の振り出しの関係はどのようであるか、その時の足裏にかかるからだの重さ(重心点)は足裏をどのように移動しているか等、普段やっている立ち居振る舞いをもう一つのからだでするとどのような感覚の違いとして感じられるかを確かめてもらった。更には日常では経験しない「折れない腕」や「しなりあげ落とし」などの基礎身体技法を使えば、日常のからだではできない武術のワザが簡単にできてしまうことを体験してもらい、いわば日常のからだと武術のからだの違いを身体感覚の違いとして比較する一種の「実験」を試みた。その結果は、参加者のほとんどが確かに「もう一つのからだ」が目覚めたような気がするという感想であった。

本論は、その時に用いたレジメに加筆したものである。

2. 失われた「もう一つのからだ」とはどんなからだか

古武術は、江戸時代以前の戦国時代と呼ばれる時代に戦闘技術として開発された身体技法が合理的にシステム化され、宗家を中心として形成された流派集団によって、からだからからだへと形稽古によって現代まで伝承されてきた身体技法である。古武術でよみがえる「もう一つのからだ」とは、古武術の身体技法を脱力した自然なからだの動きで行なうことのできるからだを意味する。しかし、戦国時代の人々のからだはどのようなものであったかを、現代人である筆者が確かめることは不可能である。そこで、「もう一つのからだ」とは、古武術の形稽古のワザを自然に楽々で行なうことを可能にする「まるごと全体でゆるみの取れたからだ」と言い換えることができる。それは、今まで「自然身体運動法」のシリーズで述べてきたすべての運動法に共通するからだで

あるが、特に古武術の形稽古のワザをワザとして可能にするからでは、前回の『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～』（第3号、2009）で述べた「基礎身体技法」ができるからだである。基礎身体技法にも色々あるが究極の要素的運動法をあげれば、「しなりあげ落とし」と「ツツパリ外し」であろう。この二つの運動法は意識的にやれば誰でもできる運動法ではあるが、日常生活においては行なわれない運動法であるために、それが究極のワザの基であるということも理解されないままに放置されて失われた身体技法である。

古武術の形稽古を行なうためには、更に「ナンバ歩き」や「折れない腕」が必須の身体技法であるが、これらも「しなりあげ落とし」と「ツツパリ外し」から派生的にマスターすることのできる応用ワザとして理解すべきである。同様の位置づけにある派生的な身体技法としては、「ルンバ・ウォーク」「人間デンデン太鼓」「人間こいのぼり」「人間すべり台」「バランス四股踏み」など、筆者が命名した運動法ばかりであるが、これらはいずれも「まるごと全体でゆるみの取れたからだ」で行なう身体技法である。

筆者は、古流なぎなた術天道流にかかわる以前に、剣道・なぎなた・合気道・野口体操を経験し、その後これらの身体技法の基になる普遍的な身体技法として考案した「自然進退運動法」を日々実践してきた。天道流を稽古しようと思った意図の中には、普遍的な身体技法の研究者として日々トレーニングしてきた筆者の自然身体運動法が、どの程度古武術の身体技法を行なうのに有効であるかを確かめたいという意図が含まれていた。

筆者の「自然身体運動法」は、野口体操と心身統一合気道の間に位置づけられるべき運動法であり、一方では両者への入り口であり、他方では両者を繋ぐ架け橋である。心身統一合気道の身体技法は、心身統一の四大原則という具体的な方法論をもっているが、その基本的な身体技法は長い武術の歴史の中で開発され実践されてきた身体技法の要約である。従って、それは当然のことながらそれによって古武術・古武道の身体技法の理解と説明を可能にしている。すなわち、心身統一合気道の理論は、武術・武道の身体技法を統一的に説明できるという意味において、それらを基礎づけるということができるのである。

自然身体運動法は、心身統一合気道の理論を理解し実践して確かめた後に筆者が開発したより単純な運動法であるから、その第一原理である「しなりあげ落とし」を行うことができれば、自ずから下記の「心身統一の4大原則」の身体技法を行うことができ、容易に心身統一合気道の門に入ることができる。

心身統一の4大原則

- 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さをその最下部に置く
- ④ 気を出す

自然身体運動法の第一原理「しなりあげ落とし」は、からだの中心に立体座標をイメージし、縦軸である重心線に沿ってからだの重さをしなり上げることによって「からだの緩み」を取り去り、上方に上がろうとするからだの表面（皮膚）の動きが残っている間からだの中心（横隔膜と内臓）を下方に落とし、上下の方向にピストンのようからだを切り返すという運動法である。心身統一の4大原則①の「臍下の一点」は、からだの中心に立てた立体座標の原点を意味する。しなりあげ落としは、この原点を意識して全体の座標軸がブレないように行なう動作であるから、立位で臍下の一点に統一するというイメージよりも、動きの中で実感する方が容易である。②についても、しなりあげ落としの場合は、からだ全体の重さが、その重さと地球からの反作用の力で上下の方向にしなり上がっては自らの重さで落ちていくのであるから、筋力を必要とせず、また意識的に脱力する必要なく自然に脱力してしまうのである。③についても、からだ全体が地球の重力との引っ張り合いの関係においてからだの動きが決まってくるのであるから、からだの重さは常に重力の落ちるべき最下部に落ちることになる。④については、自然身体運動法のシリーズで前号（Ⅶ）において述べたように、「気を出す」テストで用いられる「折れない腕」は、伸筋を伸ばすことによって折れなくなるのであるから、しなり上げ落としで緩みの取れたからだになれば、自ずからからだ全体が折れなくなり、地球からの反作用のエネルギーがしなり上げによって吸い上げられ、腕も曲がらなくなるのである。

このように「もう一つのからだ」は、心身統一合気道が前提となっているからだであり、自然身体運動法で可能になるからだでもある。しかしまた、自然身体運動法は、究極の脱力体操である野口体操への入り口としても位置づけられ、野口体操の「まるごと全体」のからだを前提にしている。従って、野口体操→自然身体運動法→心身統一合気道の身体技法、という基礎づけ関係が成立することになる。

武術の形稽古は、手と足が連動することによって筋力を用いずに道具をからだ全体のしなりで操作することを特徴としている。形稽古の過程は、一方でからだは道具の方向に一体化する「道具の身体化」の過程、他方で道具の法則がからだに浸透する「身体の道具化」の過程から成り立っている。からだは道具の関係は、それぞれ異なる法則で動く存在が相互に内在して相互に規定しあう相互内在関係にある。からだは、からだの法則に従いつつ道具を使うのであり、道具は道具が自然の法則どおりに動くようからだのあり方を規制するのである。例えば、剣術や薙刀術の指導者の真っ直ぐな姿勢は、長年の稽古の成果であるが、それはからだの中心軸がブレないでたわんでは元にもどる柔軟性がなければ、道具を真っ直ぐに上下に振り切ることができないからである。振り切られる道具の軌跡は、道具の遠心力とからだの中心軸の方向への求心力の均衡点の軌跡であるから、弾道のように円周上の弧を描くのであるが、それが可能になるためには引っ張られるからだ、それに呼応して「しなる」ことが要請されるのである。この「しなり」は、上下・左右・前後の座標軸の方向に沿って行なわれる「しなりあげ落とし」が一つに統合されてからだ

が切り返される。このような基礎的なからだの動きができて初めて、武術において最も大切にされる「残心（ざんしん）」と呼ばれる、打ち切った後に自然に生じる次への備えの姿勢が生まれる。形稽古においては、残心は道具を操作するワザを支えるからだの質的なあり方であるから、形としてのワザを稽古することによって、その基になる「もう一つのからだ」、すなわち形から入って、形を可能にする「基礎身体技法」を行なうからだを開拓しようとしていると理解することができる。

以上のように、「もう一つのからだ」とは何かを要するならば、自然身体運動法、特に基礎身体技法によって開拓されるからだである。それは、古武術の形稽古を行なう基礎となり、且つ稽古の階梯である「守・破・離」の段階に応じて質的に練磨され、形稽古の一層高度なワザを支えるからだであるといえる。

3. なぜ「もう一つのからだ」は失われたか

「古武術」を支えている「もう一つのからだ」は、古武術を生み出した当時の人々にとっては日常の仕事をこなすために必然的に要請された普通のからだであった。古武術を生み出した当時の人々とは、主として戦国時代を生きた人々を意味するが、人間のからだも生活様式も時代の変遷に応じて小まめに变化するものではないから、社会の身体文化が構造的に変化した明治期以前の時代を生きた人々は、それ以前の時代を通じて共通するからだであったと想定できる。明治期以前の人々にとって、からだの使い方は一つであり、「もう一つのからだ」という意識はなかったと思われる。ところが、明治期になって西洋式のスポーツや軍事教練が新しい文化として強権をもつ指導者層によって意識的に導入され、新しいからだの遣い方を要請し、それが次第に一般民衆に普及して支配的覇権をもち、西洋式のからだの使い方が当たり前となり、普通となり、かつては普通であったからだの使い方が失われ、わずかに古武術や伝統的な芸能において傳承される「もう一つのからだ」になったと考えられる。

明治以前と以後で大きく変化したものの中に医学がある。江戸時代の医学は中国式の漢方であり、からだ全体の調和を回復することによって病気を治そうとする方法論をもち、「未病を治す」ことが名医とされた。明治以後に導入された西洋式医学は、病気そのものを治療の対象とし、手術で病気の部分を除去するか、あるいは薬によって症状を抑制しようとする医学である。前者の身体観は、からだと世界との関係を、からだは一つの生命体であると考えられる宇宙と連続し呼応する関係にあると捉えるのに対して、後者は、宇宙との生命的つながりから意識的にからだを切り離し、自然と同様の物質と考える。後者の身体観は、西洋スポーツのトレーニング法に典型的に現れている。からだの機能を向上させるためには、機能を向上させたい部分の筋肉を強化するトレーニングすればよいと考える。これに対して、古武術の稽古は、まるごと全体のからだを稽古する過程で平常心と脱力した自然体のからだで行うことができるようになるのを待つ。自然体の動きは、力まず脱力した動きを意味するが、それは道具とからだが一体化し、更には宇宙と

一体化すると意識することによって可能になる。具体的な身体操作は、からだの重さを脚に掛けて大地を踏み、それによって派生する反作用の力を足腰からからだ全体に伝え、手先から道具に伝え、からだ全体で道具を操作するという方法論となる。

明治期以後は、大量生産のために工場の機械と協働して他律的に動くからだが必要とされた。明治新政府は、富国強兵政策のもとに、それまで職人技でやっていたモノづくりの仕方を止め、工場に労働者を集めて機械を操作させて行う工場制機械工業を興した。また近代的な徴兵制度を導入して西洋式の軍隊を作り、学校では普通教育を行ない、全ての国民が同じレベルの身体能力を持つようからだの能力を標準化したのである。

現代社会において国民の全てが共通にできる運動といえば、ラジオ体操であろう。ラジオ体操は、昭和3年に昭和天皇が即位する御大礼を記念して開始され、昭和14年には「大日本国民体操」と呼ばれ、日本国中に組織的に普及された。ラジオ体操の始まりは、アメリカにおいて、生命保険会社が病気の加入者への保険料の支払いを抑制するために、加入者が病気になるように、1925年に健康法として考案したものである。それをアメリカ視察に行っていた厚生省の役人が見て、日本でも考案したことに発すると云われている。

ラジオ体操の運動法は、ヨーロッパのスウェーデン体操から始まる徒手体操をモデルにしている。それは、鉄棒や平行棒、あん馬や吊り輪などの道具を用いて身体を操作する現代の器械体操のルーツである。器械体操の器械は、手で操作する道具ではなく備え付けの器械である。器械体操は、器械の制約する条件下で可能な身体操作をいかに美しく多様な動作ができるかを競うスポーツである。そのトレーニング法は、器械に制約された身体の諸部分、例えばあん馬や吊り輪では腕力で身体の重さを支えることが最低の必要条件になるから、腕の筋力の強化が基礎的なトレーニングとなる。

『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～』(2001)において言及しているように³⁾、西洋の歩き方は、男性の「振り子歩き」、女性の「反転歩き」を典型としている。両者に共通する身体技法は、床を踏まずに蹴るところにある。振り子歩きは、竹馬のように後ろ足に重さを乗せて前足を自由にし、腰から下の脚を振り子のように振り出して歩く歩き方である。後ろに残る足が離れる瞬間に踵を挙げて蹴り出せば、そのまま走りになる。女性の反転歩きは、上体をツイストさせ、そのねじりがほどける弾みを利用して脚を振り出す歩き方である。ヒールのある靴は、バレリーナのようにつま先立ちになって、一点に重さを集中し、からだを素早くツイストさせるために便利な道具である。

両者を比較すれば、全く反対の身体技法であることが分かる。日本型の歩き方は、下半身を重くして足裏に重さを掛けながらすり足で床を踏み、その反作用を利用して踏み出して歩くのに対し、西洋型の歩き方は、床を突いてからだを吊り上げ、姿勢を真っ直ぐにして脚を振り出して歩く歩き方である。このように歩き方の原理が異なる日本型の歩き方が、明治の文明開化の時代から100年余りの間に失われてしまったのである。それは、政治・経済・教育・文化など、人々の

生活のあらゆる分野で推進された近代化運動の結果である。

特に、身体技法の近代化に寄与したのは軍隊と学校教育であった。軍隊は、英国式あるいはフランス式の軍隊が導入され、陸軍における集団戦のための歩兵の訓練が、なんば歩きを追放するのに効果的であったと云われている。江戸時代の大名行列は3拍子のなんば歩きで歩いていたのであるが、それはゆっくりした掛け声のリズムに合えばできても、速足で集団的にリズムを合わせて行動する必要がある歩兵の動作には不向きであった。例えば、大名行列の「下にーい・下にーい」、駕籠かきの「えっほー・えっほー」、おみこしの「わっしょい・わっしょい」の掛け声は、いずれも「クイック（1）・スロー（2・3）」の3拍子のリズムである。

集団戦が取り入れられた戦国時代の合戦においても、軍団は個々の兵士の集まりであり、彼らの戦闘行動を統制するのは、戦闘開始を命ずる「懸かれ！」と撤退を指示する「退け！」など、命令を伝える号令や太鼓やほら貝だけであった。彼らの戦闘行動は、それぞれが集団の目的に貢献しつつ自己の手柄を立てるための利己的・目的行動であるから、一条乱れぬマスメームのように様式化された団体行動である必要はなかったし、そのような行動は3拍子のなんば歩きでは不可能であった。

近代的戦争においては、歩兵の集団が戦闘行動の単位とされ、集団の組織的行動に従わない個々の歩兵は規律違反として厳しく処罰されるようになった。そのために、明治期の近代化された軍隊では、軽装備の歩兵を集団的に移動させたり、攻撃撤退を機敏に行うために、2拍子の行進曲に合わせて集団を分列行進させる方法が徹底的に取り入れられた。学校教育においても、軍隊式の教練が導入されて行進曲に合わせて行進することが基本とされ、また集団行動を必要とする運動会や体育においては2拍子のリズムで他者と歩調を合わす練習が繰り返された。2拍子の走りを基礎にしたスポーツ競技は、からだ全体の自然なリズムに従う太極拳のように呼吸を中心に据えたりリズムの身体技法ではなく、からだの諸部分の機能が「より速く・より高く・より強く」なるように意識的に強化し、それらを寄せ集めた全体としての身体能力を競う身体技法である。

明治維新に始まる文明開化運動は、在来の文化と外来の文化の異文化接触であった。異文化接触の過程は、一般的には「並存」から「代置」に至る場合や「並存」から「統合」に至る場合が考えられる。古代から現代に至る日本文化の特徴は、中国や朝鮮の圧倒的な価値をもつ外来文化に対して、遣隋使や遣唐使の事例に見られるように、少数の専門家や知識人を派遣して必要なものを選択的に取り入れ、その後はしばらく外来文化を消化して在来の文化と統合するための熟成期間を保持することによって日本文化の主体性を維持するというスタイルを取ってきた。西洋文化との文化接触についても、江戸時代は鎖国しながら長崎に出島を造って民衆レベルでの文化交流が生ずるのを抑制してきた。明治以後の文明開化運動も一時的なものであり、日清・日露戦争が始まると国粹化したり、また大正デモクラシーが起こっては「大日本帝国」を自画自賛する昭和初期から太平洋戦争に至る時代が到来するというように、和洋折衷の「並存」から「統合」の時代が長く続いた。

身体文化については、明治以後も畳の上に布団や座布団を敷いて寝たり起きたりする伝統的な「座る文化」をベースにする生活様式が存続していたから、西洋文化が学校教育において主流を占めてきたとしても、それは「付け焼刃」のように頭だけのことであった。「和魂洋才」は知識や技術は西洋の文化を受け入れても、魂の宿るからだ（ハラ）は日本古来のものであるべきであることを意味している。

ところが、敗戦（1945）以後の日本の文化状況は、戦勝国アメリカの圧倒的な文化に在来文化が根こそぎ掘り起こされ駆逐されていく過程であった。占領下の文化接触の形式は、知識人を介した選択的なものではなく、大衆レベルであらゆる文化領域について文化接触が生じ、特に伝統的な武術や武道に対しては風当たりがきつく、あたかもそれが戦争を引き起こしたかのようなマイナスのレッテルが貼られ、戦後数年間は武道禁止という戦犯のような扱いを受けた。そして、例えば剣道復活のための条件は、野球やサッカーと同様にスポーツ化することであった。第1回全日本剣道大会が開始されるのは、昭和28年であるが、そこに至るまでの剣道復活の前史として学校教育のクラブ活動に「しない競技部」なるものが創設された。それは、白のトレパンに面小手柄を付けて竹刀で打ち合う競技である。私が中学時代（昭和29～31）に見た「しない競技」は、校庭の広場で靴を履き、多数の生徒が奇声をあげて叩き合う基本練習であったが、今も鮮やかに目に浮かぶ異様な光景であった。武道のスポーツ化政策は、その後の剣道に「アテッコ剣道」を招来して現代に至っている。

以上のように、「もう一つのからだ」の喪失の要因と過程は、最初は明治以後の近代化政策によって西洋スポーツの細々とした普及活動であったが、敗戦後は指導者によって民衆レベルに推進され積極的に広められた武道のスポーツ化政策であったと言えよう。

4. 型稽古と「もう一つのからだ」

戦前の身体文化は、生活様式が洋式化されると共に失われ、更にスポーツ文化が繁栄して世界レベルの競技会が日常的に開催される現代においては、もはや武術の身体技法を身に付ける社会的必要性も修得の可能性もなくなってしまったかに見える。確かに、古武術として、剣術もなぎなた術も家元制度のもとに細々と受け継がれてはいるが、それを稽古する人々のからだに既にスポーツ化しているために、筋力トレーニングに基礎づけられた身体では古流としての身体技法を正確に修得することが困難になってきていると思われる。

武術の身体技法では、槍や刀などの道具（武器）とからだの関係が身体操作を制約する第一の条件となり、敵対する他者のからだと自己のからだの関係が第二の条件となる。更に、武術の身体操作を制約する条件は道具と他者ばかりでなく、特にからだの諸部分が勝手に動こうとする現代のからだにおいては、自己のからだの諸部分がからだ全体の動きを制約する第三の条件となっている。

現代では、この第三の条件の克服が最も困難な課題となってくる。現代的な身体観では、から

だの諸部分の動きは諸部分の筋肉の働きによって動くと考えているから、諸部分をまるごと全体のからだに連動させ、しかも脱力して脚で踏み、その反作用の力を手に伝えるという身体操作を行なうためには、先ずその身体観の変更を行なわねばならないからである。更には、まるごと全体のからだの動きは、生き物として呼吸の動きを利用して全体を動かさねばならない。吸う息と吐く息は、からだの動きに対してブレーキとアクセルの機能を果たし、それを利用するためには、吐く息を瞬間的に止める止息（しそく）をスタッカートのように切断しながら継続させるという新たな身体技法が要請される。また、心理的に緊張すれば、それがからだの力みとなって全体性が損なわれるから、武術においては平常心や無心などの内面的陶冶が要請され、常に自然体のからだに要請される。

古武術は、先輩同輩後輩の親しい関係の相手と長期間切磋琢磨しながら、第一・第二・第三の制約条件に対して総合的に問題解決する方法として形稽古という方法を考案してきたのである。これらの課題に応じて開発された諸武術の動きに共通する動きは、すり足である。すり足は、前進のための足使いを少し膝の使い方を加減するだけで、後退も方向転換も可能にするだけでなく、足音や身体の上下動を消し去り、床を踏む力によって地球からの反作用の力を引き出し、それを胴体から手先に伝え、更にそれを道具に伝えて、道具とからだが一体となって動く動きを可能にしたのである。刀をもったり、天秤棒で担いだりする時には、道具操作の可動範囲を最大限にするために半身の姿勢が要請される。半身の姿勢から要請される歩き方が「なんば歩き」である。半身で歩くなんば歩きの歩幅は、「小さく－大きく」となり、そのリズムは、「小さく（1）－大きく（2・3）」という3拍子となる。すり足のリズムも、着物の着崩れを防ぐための必要から少し半身の姿勢となるから、なんば歩きと同様に3拍子となる。半身の姿勢の重心は、後ろ足にあり、この後ろ足は重いので小さく速く動かし、反対の前足は軽いので大きくゆっくり動かすというリズムが、すり足となんば歩きの3拍子の歩き方となる。

古流の型稽古は、初めから終いまで型の稽古で終わるという稽古法が取られるのが通例である。例えば、居合の稽古は、居合の型を演じる中でよりよき動きに微調整していくのであって、部分に分解した部分稽古はしない。形は約束事であり、一種のシナリオであるから、演劇が俳優のからだを使って役柄に命が吹き込まれるように、型稽古の本質は形の順番を追うのではなくシナリオに命を吹き込まねばならない。部分稽古は身体のトレーニングにはなっても命の全体を盛ることはできないからである。命を吹き込むためには、命を吹き込めるだけの身体技法が身に付いていなければならないのであるが、筋力で身体操作するかぎり、そこに命が宿ることは出来ないのである。従って、型稽古は命が吹き込まれるようになるまで何年も反復稽古しながら、命が宿るのを待たねばならないということになる。このように考えるならば、一生涯稽古しても命の宿るような稽古ができないで終わる可能性もあることになる。特に、型稽古をスポーツと同様に力技でやることを自明として稽古するならば、稽古すればするほど型稽古にならなくなるという悲惨な結果になるのである。筆者が考案した自然身体運動法は、形稽古が可能になるためには形を演

ずるために必要なからだの動きそのものを先ず修得する必要があるという考えから発している。

自然身体運動法と形稽古の関係は、相互依存的な関係にある。自然身体運動法のみでの修得は可能ではあるが、それは花を咲かせるための土壌を耕す作業に類比されるべきからだのメンテナンスであるから、それ自体ではその価値を十分に実現しているとはいえない。自然身体運動法は、武術だけでなく、野球やゴルフやサッカーなど、どんな分野のからだにおいても棲みついて、密かに個々の具田的なワザに命を付与する基であるから、そのような深みを伴うワザと出会わなければ真の価値評価はできないと云える。このことは、野球のイチローや相撲の白鵬の身体技法を吟味すれば、その技の基礎の基礎に自然身体運動法が棲み付いているのが分かる。彼らは、自然身体運動法を学んでから、その神技に近いワザを身につけたのではなく、ワザの練磨の中で彼らのからだの底に自然身体運動法のからだは自然に育ってきたのである、と理解すべきであろう。

「一芸は万芸に通ず」と言われるが、これは全ての一芸は全ての芸が普遍的な筋脈を基礎の基礎に据えていることを意味する。自然身体運動法は、この共通する筋脈の部分を取り出し、それを基礎の基礎として自然身体運動法によって「もう一つのからだ」を育てながら、もう一方でそれぞれが志す一芸の稽古を行なえば、形稽古のための必要十分条件が揃い、いわば両側からトンネルを掘り進み、いつか両者が出会って誰でもある程度の花は咲かせることができるであろう、という仮説に依拠している。現代において、古武術の花を咲かせようとするならば、稽古が時々であるのに対して、からだの底に普遍的な筋脈が自然に棲み付くようになるためには、自然身体運動法によるからだのメンテナンスは毎日の日課として倦まずたゆまずやり続けなければならないのである。

5. 型稽古の過程～守・破・離

現代における武道と武術の違いは、例えば剣道・剣術においては、前者が打突の部位を打つ「練習」を積み重ね、試合に勝つことを目的として成立しているのに対して、後者は形の全体を「まるごと」全体のからだで演じ、その反復過程で身体技法の質的向上自体を目指して「稽古」されるところにある。稽古の意味は、「古きを考える」と読み、創始者やその後の天才的な継承者の、過去の身体技法を最高峰のモデルとして、からだの理合（りあい）のとおりにならだ動くように身体技法の質を磨くことを意味する。

このようにして生涯にわたって行われる形稽古の発展過程は、「守・破・離」と定式化されている。「守」は「まもる」で基本形を忠実に守ることを意味する。この段階では、個々人の個性を伸ばすのではなく、逆に個性のクセを取り去って普遍的なからだに返すことが目指される。「破」は「やぶる」でからだは細分化されて道具を使いこなし、両者がフィットして一つの動きになることを意味する。この段階では、それぞれに異なるからだは道具が一体になるのであるから、形を演じてそれぞれに持ち味が自然に個性として滲み出る個性化の段階である。「離」は「離れる」で、形に囚われる「守」と個性に囚われる「破」の両者の囚われを越えることを意味する。「守」

は形を守るために形に囚われ、「破」は形を演じるからだの個性を生かそうとして自分に囚われるのであるが、その囚われから離れるのである。それは形への囚われ、自分への囚われを失くそうとするのではなく、逆に自然に受け入れることによって囚われを越えることを意味する。

下記は、剣道界において剣聖と称された盛田盛二10段範士（1885～1974）が自ら記された修行過程である。持田範士は、6歳から剣術を習い、50歳までが基本を守る段階、それから80歳までが心の剣道を修行した破の段階、その後が雑念の入らないように無心に稽古する離の段階に入ったといえよう。

剣道範士十段 持田盛二先生遺訓

剣道は、五十歳までは基礎を一所懸命勉強して、自分のものにしないといけない。普通基礎という初心者のうちに修得してしまったと思っているが、これは大変な間違いであって、そのため基礎を頭の中にしまい込んだままの人が非常に多い。

私は剣道の基礎を体で覚えるために五十年かかった。私の剣道は五十を過ぎてから本当の修行に入った。心の剣道をしようとしたからである。

六十歳になると足腰が弱くなる。この弱さを補うのは心である。心を働かして弱点を強くするように勤めた。

七十歳になると身体全体が弱くなる。こんどは心を動かさない修行をした。心が動かなくなれば相手の心がこちらの鏡に映ってくる。心を静かに動かされないよう勤めた。

八十歳になると心は動かなくなった。ただ時々雑念が入る。心の中に雑念を入れないように修行している。

この遺訓は、抽象的な「守・破・離」の段階を具体的な稽古の実践過程として示されたものであり、生涯稽古を目指す多くの後進の稽古者のモデルとなってきた。要するに、人生の晩年の稽古は、もう一度初心に戻って基本からやり直すべきこと、それが出来た後は心とからだの調和を意識化して心身統一の稽古を目指すべきこと、であろう。

6. 形の理合を読み解く原理として

筆者が、本格的に天道流なぎなた術を第16代宗家美田村武子先生について学び始めてから2年半が経った。その稽古体験については、前回の自然身体運動法（Ⅶ）で報告したが、最初の1年は宗家の云われる身体技法ができなくて、新たな身体技法との出会いを求めての悪戦苦闘の試行錯誤の時期であった。

天道流の稽古の初日に注意されたことは、ワザは勿論のこと、前進後退の移動の際に腰の高さを一定にして上下動させるな、という指摘であった。この技術は、武術の公理とも云える当たり前の姿勢であったが、それまでに私が開発していた「自然身体運動法」では歯が立たなかった。

他の人は、当たり前のようにそれができているように見えるのに、私にはなぜ出来ないのか、その理由が皆目分からなかった。後から考えれば、いまだ未完成の段階の「自然身体運動法」の理屈をもって天道流に臨んでいたためにできなかったのである。しかし、私はそれでもそれに固執してやり続けたために、ヒョんな拍子に大発見をし、自然身体運動法を完成に至らせる結果となったのである。その身体技法は、偶然に試みた「膝カックン」から「ツッパリ外し」の発見とそれによって理解することができた伊藤昇のいう「股関節の捉え」の技法であった⁴⁾。

自然身体運動法(Ⅶ)において報告したように、「膝のツッパリ外し」の発見は私の「自然身体運動法」の考案過程におけるエポックメイキングな出来事であった。それ以前の身体技法は、まるごと全体のからだではあるが、ゆらゆらフラフラして軟体動物のような動きになってしまっていた。この動きは、野口体操の脱力のからだに由来するものであるが、それだけでは日常の身体技法としては役に立たないから、脱力して且つ役に立つ身体技法を求めて自然身体運動法を考案しようと思ったのであるが、しかし、私は、この原理を超えることが出来ずに固執して長い間、剣道と新しいなぎなたをやり続けてきた。その結果は、変なクセのある剣道であり、ヘンなぎなたであると言われ続けてきたのである。

「ツッパリ外し」の発見は、偶然にからだが動いて気づいたのであって考案したものではない。ただ上下動しないからだを捜し求めて、色々の動きを探求していた時に自然にからだが動いたのである。後から考えれば、「折れない腕」は「腕のツッパリ外し」であり、「膝のツッパリ外し」は「折れない脚」を作ればよかったのである。「ツッパリ外し」の発見は、いわば軟体動物の四肢の芯に柔らかい鋼鉄のピアノ線を埋め込むようなものであった。否、私のからだの芯には既に生まれながらにして所有していた「伸筋」を使っただけのことであった。これによって、私のからは、いわば軟体動物から折れない手足、折れない背骨をもつ新しいタイプの脊椎動物に進化したごとくであった。そして、これで私の「自然身体運動法」は完成したとも云える。

「ツッパリ外し」のワザは、意識的にやろうと思えば誰でも出来るワザであるが、あそびやいたずらとしては行うことはあっても、日常の身体技法では全く行なわれない、或いは行ってはいけない危険な身体技法である。しかし、武術においては、これが「股関節の捉え」としてからだの重さを足裏の親指の付け根の一点で支えると同時に床からの反作用の力をからだにリターンさせる根本的な身体技法となる。「膝のツッパリ外し」は、「折れない腕」の脚バージョンであり、腕の場合と同様に伸筋を引き出して使うことによって折れなくなるのである。脚と腕を同時に折れなくするためには、胴体を反り身にする必要がある。反り身で床を踏んだ姿勢は、形が決まった時の姿勢であり、からだの全ての緩みが取れて、床とからだと道具が数珠のように一本の伸筋でつながった状態になる。数珠玉の玉の一個一個は独立していて中心を通る紐で接続されているように、床とからだと道具が接続されると、それぞれの重さと重さの関係の中でからだ全体が動くようになる。武術の動作は、丁度ハンマー投げの選手が、脚で踏むことによってからだの重さを移動させ、からだを回転させて生ずる遠心力をハンマーに伝えて投げ出すという、一連の動作

と同様である。この時、手や腕の筋力が働いてハンマーを放り出すのではなく、胴体・手足・道具の動きは、全て左右の脚を交互に踏みかえる動作に連動し、それに規定されている。剣術やなぎなた術は、ハンマー投げと同様の原理で脚を交互に踏みリズムで道具を操作していると云えるのであるが、この原理が働くためには、筋力ではなく脱力で行う自然身体運動法が大前提としてマスターされていなければならない。

これは、筆者の仮設であるが、古武術の形に命を与えるからだの動きは、左右の脚を交互に踏み代えるリズムで構成されている、ということである。この仮設は、筆者が数年ではあるが古流なぎなた術の形稽古を実践する中で気づいたことである。手の操作を脚と足裏の操作で行うためには、特に足裏の機能を細分化して細かな動きで左右の脚に重心移動ができるように練習しなければならない。そのために、私の稽古場では、3時間の稽古時間の内2時間ほどは歩き方の練習と道具操作を踏み足に連動させる練習に費やすのが常である。それが出来なければ、型稽古はただ単に形の順番を追うだけの中身のない稽古になってしまうからである。形稽古の本質は、形を演じるからだの動きの質とからだの中身の気分や気の流れ・勢いがいかに形に伝導され表現されるかである。

古流の形は、演劇で言えばシナリオである。先ずはそのシナリオがどのようなからだのリズムで行うことを要請しているかを読み解かねばならない。これを読み解く鍵となるものは、足を踏む順番を正確に検証することである。人から人へ伝承される過程では、踏み方が間違っただけで伝承されたり、人によっては意識的に異なる踏み方に変えてしまう場合もある。特に流派の世界では、どのように動作を決めるかは流派の勝手というところがあるから、どちらが正しいかの判断は非常に困難である。しかし、他方からからだの理合からして間違いであると確実に判定される場合もある。なぜならば、自然なからだの動きに矛盾するような動きは、多くの場合頭で考えた人工的な動きであり、生死にかかわる古武術の世界においては自然なからだの動きを求めるからによって自然淘汰されてしまうのである。

理合とは、自然なからだ或いは道具の自然な動きの法則である。それは、筋力で勝手に動かす動きではなく、自然界のモノが物理学の法則に遵って動くように、生きている身体の手操作も身体による道具の手操作も自然物と同様の法則に叶った動きをすべきであるという武術における自然法である。それは、戦闘の中で発見された経験則として、人為的な動きよりも自然な動きの方が省エネであり、目的合理的功利的であるという経験に裏打ちされている。それから数百年間の伝承過程を経て多くの人々の実践による検証により人為的なものは淘汰されて実践的に有効なものだけが残存してきたのである。

現代の私たちがこれを稽古する場合、先ずは古流としての存在価値を尊重して伝承されてきたとおりに稽古すべきである。その意味では、数百年間に淘汰されずに生き残ってきたことの中に理合が内包されている可能性があるからである。現代人のからだではできなくとも、現代人用に勝手に変えたりしないで、逆にからだの方を自然な動きのできるからだに変えることによって、

その中に含意されている筈の理合を読み解こうとすることが大切である。

7. 結び～からだを耕す

戦後60有余年が経過した現代から戦後を振り返れば、大量生産・大量消費で荒廃した地球環境の取り戻しへの方向転換がようやく始まり、世界最高の長寿国にして寝たきり老人や孤独死、老々介護などの問題が現実化してきた。からだの問題としては、健康志向が人々に普及し、ダイエットや省エネの質素で豊かな暮らしが求められ始めた。昭和17年生まれの筆者は今年67歳、私のライフヒストリーは戦後の社会の変遷に巻き込まれつつ生きてきた過去の出来事を記憶として把持し、かつ未だ見ない未来の時間をライフプランとして設計しつつ、現在のからだを中心にして放射状に広がる視界の中心として「今ここ」を生活している。人生をトラック一周のマラソンに例えるなら、第4コーナーを回って見え隠れするゴールを捉え始めたところである。

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。その後、シリーズで「自然身体運動法」の詳細について著述しながら、2004年には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」を現在に至るまでほぼ毎日日課として続けてきた。特に、一昨年(2007)夏より天道流宗家のもとに通って古流なぎなた術の形稽古を始めてからは、この体操が単なる日課ではなく古流探求のための基礎身体技法になるのではないかと、という仮説を立てて、実践的研究活動の一環として行うようになった。その2年半の実践研究の結果は、体重5kgの減量、気づきノート2冊、「ツッパリ外し」の発見による「自然身体運動法」の完成とそれによる古流なぎなた術の理合の解明など、実り多い成果をあげることができた。

天道流の形は、「小長刀表初段8本」「中段7本」「下段5本」「初段裏8本」「大長刀表7本」「大長刀裏10本」の45本が、美田村邦彦著『大日本薙刀道教範』に紹介取れているが、その他に口伝として「しんの位」、二刀、短刀、杖、クサリ鎌など、合計130数本が伝承されている⁵⁾。その形稽古の世界は、長刀とそれに対する「太刀合わせ」のための太刀の稽古があり、大長刀の形に到達するまでに10数年かかり、それから先の口伝の世界に入り得る人は稀であり、その人たちが更に20年30年かかっても行き着く先の見えない形稽古の階梯がある。筆者の現在の階梯は、小長刀が初段裏まで、太刀が下段までである。

筆者は、2年目に入って、太刀を習い始めたのであるが、宗家に私の太刀の使い方を見てもらった際に、「開き上段」の構えから直ちに「顔の前で手の内を返すこと」「声が遅い」という指摘があり、90歳の宗家が実際に太刀をもって手本を示された。この宿題を自然身体運動法で解くのに半年かかったが、私の回答は、手の内を顔の前で返すタイミングとそのための力は前に踏み出した右足裏の親指の付け根で床を踏めばよいこと、声も踏み脚と同時にせよよいこと、であった。床を踏む瞬間に手の内を返し、声を出し、三者が一致することは「気・剣・体の一致」を解く剣

道の理合にも叶うことであるが、いまだ宗家からOKは出ていない。

このようにして私は自然身体運動法の身体技法に依拠して問題解決したのである。具体的に言えば、手の内の形は「折れない腕」ができなければ、太刀の重さで振り切ることも手の内を返すこともできないし、「ツツパリ外し」によって修得される「股関節の捉え」ができなければ、左脚一本でからだの軸を支えながら右脚を遅れないように前に振り出して踏むことはできないのである。しかし、ほとんどの人は、緩んだからだのままで重さを左・右と移して脚を踏み出すために、右脚が遅れ、手の内が腕力だけで返り、三者の間に微妙な不一致が生じてしまう。私には、その不一致のあるなしが、根本的な違いとして感じられるのであるが、実際には問題にされず、似て非なるものままで行われている。両者の違いは、どちらかが間違いとして現れるのではなく、技の冴えのあるなしによって表現されるだけである。

古流の形稽古においては、一回の稽古は形から始めて形で終わるのが常である。一つの形は一つで一まとまりであり、その形の数本を一まとめにして一くさりと言ひ、一くさりごとにもると全体の中からで気分を切らないように行ない尽くすのである。それは、海の波がうねりながら寄せては返すように始めも終わりもなく、足運びを居着かないようにしてからだの動きが止らないように流れ続けなければならない。からだの流れるような動きはいかにして可能であるか、この課題に応えたのが野口体操の「まるごと全体のからだ」の動きであった、しかし、形はダラダラと連続するのではなく、数珠のように一つ一つのワザが数珠玉のように完結しながら一本の紐に結ばれて連続する、非連続の連続でなければならない。これを可能にしたのが、「ツツパリ外し」の発見であった。「ツツパリ外し」は一瞬にして緩みを取り去る身体技法として多くの武術に見られる脱力の身体技法である。「ツツパリ外し」の身体技法は、脚だけでなく「折れない腕」の肘にも応用することができた。また床を踏む瞬間に呼吸を止めて(止息)横隔膜を落とすと、「ツツパリ外し」の形で脚と腕が一瞬静止し、形どおりにまるごと全体のからだが決まることが分かった。

古流の形稽古では、初心者も熟達者も同じ形を行い、初心者は熟達者の技の冴えの違いを見て学ぶのである。そこでは、技の冴えの違いは、10年20年単位での稽古のキャリア、年輪の違いとして理解される。その長い稽古の中でからだの冴えの秘密を偶然に読み解いていくのに任せられているのである。その理由は、技の冴えの秘密はことばで教えることができないからである。教えることができるのは、形の順番と外面に現れるからだの使い方の間違いの指摘のみである。すなわち、教えることができるのは「守・破・離」の「守」の段階のみであり、後の「破・離」の段階は、稽古を通して先輩の稽古を見習いながら個々人の工夫と修練によって形の内実を埋めていく以外にないのである。

「守・破・離」の「守」の段階は、形を正確に演じる段階である。形の順番どおりにからだを決めるところは決め、流れるところは居着かないように足裏で動きをコントロールしなければならない。この段階に至るまでに、人生の3分の2は費やされると言われているが、65歳にして天

道流の門に入った私には、そのような時間は残されていないから、何とかこの期間を縮めて速やかに「破・離」の段階に到達したいと願っている。そのために私の「自然身体運動法」を信じて、先ず形が時計のように正確に決まるように、方法的にまるごと全体のからだを毎日毎日耕し続けることが近道であると考えて行なっている。

私のからだを耕す試みは、全ての人々にとっても大切な、失われたからだを取り戻す営みである。歴史的には、明治以降のわずかに150有余年の近代化の過程で失われてしまったからだである。それを今、私は古武術の形稽古を行なう中でなぜ出来ないかの理由をハッキリとさせ、大切なものを忘れたことに気づき、回復の方法を考案し、そのための営みを開始しなければならないと思うに至ったのである。

古流の形稽古を正当に受け継ぎ、後世に伝えようと稽古に励んでいる人にとっては、私のような問題意識で形稽古にかかわることは間違っていると思われるかもしれない。しかし、古流を古流として伝承するだけの方向は、文化の伝承という意味では大切な営みであるが、形稽古と併行して「自然身体運動法」を行なうことで失われたからだを回復でき、一方で、毎日の暮らしを生き生きと営むことのできるからだがよみがえり、他方で、そのからだを古流の形稽古のワザの研えを生むのであるならば、一石二鳥ではないか。

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、第7号、1998
- 2) 拙著、『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～』、追手門学院大学社会学部紀要、第3号、2009
- 3) 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、第11号、2001
- 4) 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
- 5) 美田村邦彦著、『大日本薙刀道教範』、秋文堂書店、昭和14