



『体幹内操法』で著名な
栢野忠夫氏が紐解く

『動く骨 手眼足編』
(ベースボールマガジン社)

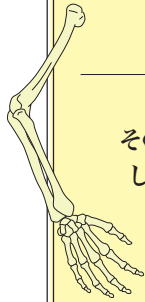


天才ルカ・バリッキの ダンス動作

エピソード0
＜インタビュー編＞

取材・文 高橋樹朗(オフィス・J) 写真 澤田博之、杉映貴子

イラスト 栢野忠夫著『動く骨 手眼足編』(ベースボールマガジン社)より



スタンダードの元世界チャンピオン、ルカ・バリッキ。
その華麗なるダンスは世界を魅了し、いまでも語り継がれている。
しかし、そのダンス理論を実践しているダンサーは数少ない。
ルカ自身が“天才”ゆえのコーチとしての壁を感じていた。
そこに現れたのが『体幹内操法』の栢野忠夫氏である。
動作快然コーチ(運動神経の調律師)として
人間の基本動作を探究してこられた栢野氏と天才・ルカの出会いは
いま、ダンスレクチャーを新しいステージへと導こうとしている。



栢野忠夫(かやの・ただひ)

TriMind(トライマインド)代表。動理探究家、動作快然コーチ。
1999年にトヨタ自動車(株)を退社後、自然と調和した身体の動かしかの
探究「動理探究」に取り組み、骨格構造に主眼を置いた独自の身体操作
法「体幹内操法」を2002年に創始。「動作快然」指導、セミナーを各地、
各方面で行っている。また『動く骨(スキージャーナル)』『動く骨 手眼足編
(ベースボールマガジン社)』他、著書も多数。
TriMindホームページ(<http://trimind-k.com/>)



同じ星から来て
期せずして出会った
異国の奇人

「お互いに、同じ星から来た
E.T.だとか、クレイジーだと
称えあつてます」と笑いながら
話してくれた栢野忠夫氏。
出会いは2000年からだそ
うだが、今では互いをリスベク
トし合い、同じ星の仲間として、
1つの目標に向かってタツ

ルカと私の共通言語は、**動作**。
話すほどに、**人間の基本**が見えてくる。

のだ。

「栢野が動作のコーチング、僕
がダンスのレッスンというスタイル
で一緒にやらないか？」とルカ
からのラブコールを受けた。

ルカのレクチャーDVD『ダ
ンスバイブル』のエンドロールに
は栢野氏の名前が流れる。そ
れだけではなく彼に対する賛
辞が述べられている。それほど、
ルカ自身が栢野氏の『体幹内
操法』のファンになった証だ。

この夏、池袋のスタジオ
iDCにて2日間にわたって開
催されたルカの『エキスパート・
コンベンション・東京2016』
の第1日目に特別講師として
栢野氏が招待された。

それぞれの進化が
究極のルーティンを見出した

「ルカと交流する様子を家内に
話すと、『異国の子供同士が
楽しく遊ぶのと同じだね』と
言われました。動きが共通言
語になっているから、ルカが生徒
さんに何を伝えようとしている
のかが分かったのです」。

「今回、ルカのレッスンと私のコー
チングを同じフロアで行い、新
しいダンスレッスンのスタイルを感
じました」と栢野氏が口にした
確信、それは究極のルーティン



と言えよう。

コンベンションで改めて、ルカのレクチャーに触れた栢野氏は、いつそう彼の理想的な「動作」に魅了された。ルカもまた、栢野氏の進化していく『体幹内操法』、その「基本動作」の理論とコーチングに自分のダンスの真髄を伝えるための活路……あるスタイルを描きはじめていた。

「最初に会ったときからお互いに通じるものを感じてから、もう十数年経ちましたが、会うたびにお互いの理解を深めて、刺激を与え合ってきたんです。そして今、ようやく2人で歩む道のスタートラインが見えてきたような気がします」と、これまで2人だけの共通言語で



ルカ・バリッキ

イタリア出身の元世界スタンダードチャンピオン。1999年～2001年全英選手権3連覇をはじめ数々のタイトルを獲得。引退後は世界を飛び回り、日本でもレッスンを精力的に行っている。WDSFダンススポーツ・アカデミー相談役。

あつた「動作」……その本質を、プロアマを問わず全世界のダンサーに「伝授」する準備が整ったことを栢野氏は確信した。

「今回、ルカのレクチャーを拝見して、ルカの伝えたいこと、生徒さんの課題などが明確になり、コーチングの進め方を工夫しました。まず生徒さんから現状の課題をお伺いし、動きを拝見し、課題と基本動作の関係を見極めます。次に、体幹内操法の基本操作をしていただくことによつて、課題を解決する糸口が浮き彫りになってきます。そこで、それぞれに現れる様子を快然し、改めて動いていたと課題が解決したり、解決の糸口を感じ取つていただけたりしました。これで、ルカのレッスンを理解しやすくなされたようです」。

表面（見た目）を磨くのではなく内面（体幹内）の動きを整える

栢野氏の『体幹内操法』については、氏自身が数冊の著書

を執筆し、解説イラストなどもご自身で描き起こしたものがあるので、詳しくはそちらを、二讀いたいただきたい。

コンベンションでも使用された資料から解説イラストも一部抜粋してご紹介しておこう（図・体幹内連動システム）。

ここでは、栢野氏の言葉を借りて、概念的なことを少しでも理解しておいていただきたいと思う。

「ルカの表現で『ダンサーではなく、ポージャー』というのが印象的でした。これは、表面を整えようとして本質的な「動作」を整えようとしていないという意味と、「動作」を整えることを重視するコーチがいない……という意味があります。ここが、ルカが私に期待してくれているところで、整った「動作」から理想的なダンスが描き出されてくると感じています」と語りながら、栢野氏はある例を示した。

「『歩くように』とレッスンで言われることがあるでしょう？でも『歩く』という「動作」自体が違っていたら、何も伝わらないんです。もっと言えば『歩く』動作を教える側が間違っ

た動きをしていると、別の方向にリードしてしまうことになるわけです」（図9種類の歩法）。

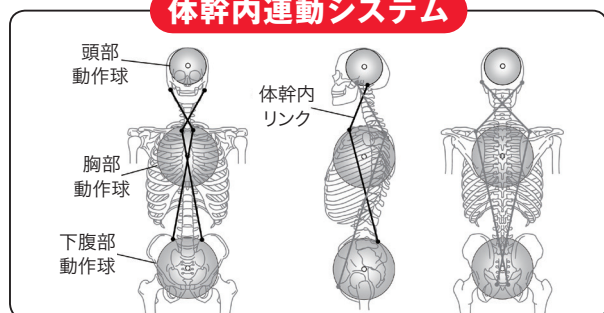
栢野氏いわく「そこに気づくかどうか」で、すべてが変わってくるのだという。

「身体は道具です。熟練職人や達人といわれる人は、同じ道具でも一般の人とは違う使い方をしている。その違いに気づかないから一般の人のまま達人にはなれないんです」。

これを読みながら「じゃあ、自分は達人じゃないからできなくてもしょうがない」とあきらめてしまふ読者もいることだろう。そのあきらめこそが、すべての習得の妨げにもなっていると栢野氏は、先を読んで釘を刺した。

「何しろ「基本動作」ですから特別なことをやっているわけではありません。言い換えれば『誰にでもできる』……のに、あきらめてしまふ。受け入れなくなってしまう。やるべきことは、どこまでもいつも人間の基本（動作）。自分で何ができていて、何ができていないかを「整える」ことで、達人への道が開かれるんです」（図・人間としての基本動作）。

体幹内連動システム



（注1）「体幹内操法」の特徴は、体幹の骨格を「頭部」「胸部」「下腹部」に区分けて、それぞれが連動する繋がりを持ち、それぞれが球（動作球）を描き出すように連動することにある。



2000年に会ってから十数年、動作について理解を深めてきた栢野氏とルカ。

「この「基本動作」のできているところとできていないところを見極めてコーチングして整えるのが、私の役目。そして、ルカが個々のダンスレッスンに求めているのも、実は「基本動作」なのです」。

栢野氏の探究し続けてきた



『エキスパート・コンベンション・東京2016』にて。主宰であるルカも栢野氏のレクチャーに対し、真剣に耳を傾けていた。

「基本動作」とそれを整える
コーチングは、ルカとの対話に
よって「ルカ自身を解体する」
ことになる。

ルカを解体
するための
新たなステージへ

ルカと栢野氏の関係に、新し
い進展があったのは、ごく最近
のことだ。

「ルカには『栢野、早く英会
話ができるようになってくれ』
とずっと言われていたのですが
(汗)、最近、ダンスにも精通
していて、私の『体幹内操法』

もよく理解して通訳してく
れる女性に出会ったんです」と
栢野氏は本当に嬉しそうに話
したくれた。

「動作」による会話がルカと
栢野氏をつないでいたが、英語
と日本語、さらに共通言語で
ある「動作」のニュアンスまで
も翻訳できる女性が現れたこ
で、事態は一気に新たなステ
ージへと駆け上がっていく。

「ルカのダンスを私が解体し、そ
れを彼女が翻訳してくれたら
もつとつと深いところでの会話
が成立しますし、解き明かした
ことが日本、さらには世界のダ

2種類の歩法

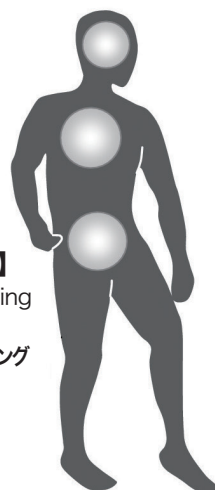
【釣合歩法1】

Balance walking
《type1》
⇒CBM
Contrary body
movement



【釣合歩法2】

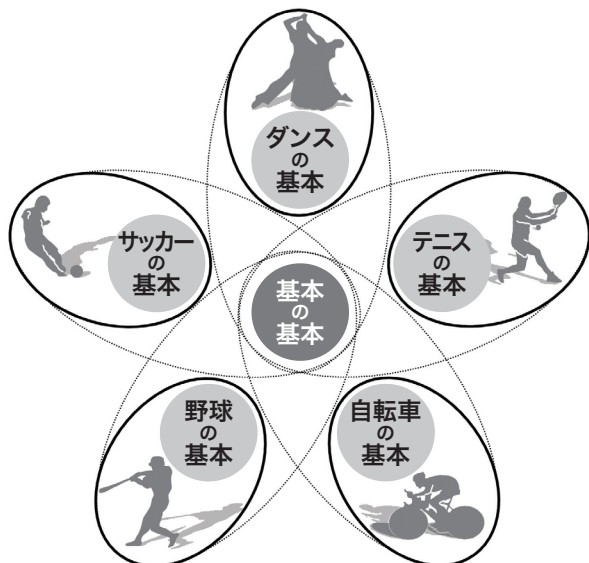
Balance walking
《type2》
⇒サイド・リーディング
Side Leading



歩きは翻り(ローテーション)の繰り返し
⇒その歩き方は二種類ある

※翻り(Rotation)は回転(Turn)の源

人間としての基本動作



(注3)「人間としての基本」とは「重力と調和して二足歩行する人間本来の様子」で、「あらゆる動作の基本の基本」であり、それは特別ではなく普通のこと。これがあらゆる動作を見直していくときの共通項となり、ここからあらゆる動作が展開されていく。

(注2) 三つの球(動作球)を描き出す体幹の骨格運動により、体幹が翻る動作が生まれ、重力と調和した基本となる二種類の歩き方が体现される。

ルカ自身が求めた「基本動作」の解明。
栢野氏の夢は実現へと進みはじめた。