



「眼」からはじまる 人間形成

栢野忠夫
(動理探究家)

今回、動理探究家の栢野忠夫氏が目を向けてくれたのは「眼」。眼を調えることが姿勢にも、動きにも、心にも良い影響をもたらしてくれるという。剣道が唱える人間形成と「眼」はどのように結びつくのか。独特の視座でとらえた栢野氏の話は、剣道の取り組み方を見つめ直してみたくなるような説得力を持っていた。

(かやのただお) 昭和39年岡山県生まれ。52歳・愛知県豊田市在住。平成11年トヨタ自動車退社後、動理探究に努める。自身の身体操作感覚を「体幹内操法」としてまとめ、平成17年『動く骨(コツ)』(小社刊)、平成28年『動く骨(コツ)手眼足編』(ベースボールマガジン社刊)を上梓。現在、動理探究家、動作快然コーチ(運動神経の調律師)として指導、セミナーを各地、各方面で行なうほか、動作快然ツールの開発・販売を手がける
(HP <http://trimind-k.com/> ※トライマインドで検索可)

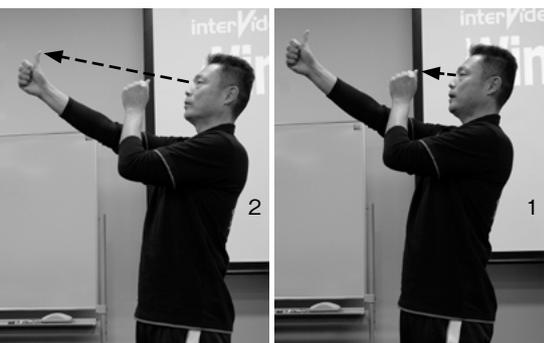
剣道では「一眼二足三胆四力」という教えがなされますが、私自身、いろいろな分野でコーチングをしている中で、最近はとくに眼を重視することが多くなってきました。両眼の「協調性」と「運動性」を調えること^{その}によって、心が開いて取り組む姿勢に変化が起きたり、できなかったことができるようになったりといった例も実際に少なくありません。とくに剣道においては「人間形成」が唱えられていきますから、「眼は心の窓」と言われるように、「眼」がその肝心な役どころを担うことは間違いないと感じています。

以下に、動理探究と動作快然コーチングに取り組んでいる立場から、眼の大切さを語らせていただきます。



講演会の模様と栢野氏のインタビューを「剣道日本 Web マガジン」にて、映像でご覧になれます。お楽しみください

平成28年1月21日(土)、愛知県豊田市・スカイホール豊田(大会議室)で開かれた豊田市スポーツ少年団第3回指導者研修会の模様。講師・栢野氏による講演タイトルは、「聞いて得する子どもの指導法『体幹内操法』～プロスポーツ選手から運動の苦手な子どもまで～」



両眼の「協調性」を確認し、調える方法

①親指を立てた両手を鼻先からまっすぐ一直線上に並ぶように前後に配置する。その状態で、まず手前の親指を見る。手前の親指に焦点が合ったとき、奥の親指が手前の親指の両側に二本に見えるが、その両サイドの二本の指がほとんど同じ濃さで見えていれば、両目が協調して見えているということになる。左サイドの指が薄く見えたり、右サイドの指しか見えていなかったりした場合は、右目で見える比率が高いか、右側の眼だけで見ているという判断ができる(左右逆の場合も同じように判断)

②次に奥の親指を見る。奥の親指に焦点が合ったとき、手前の親指が奥の親指の両側に二本見えるが、その両サイドの二本の指がほとんど同じ濃さで見えていれば、両目が協調して見えているということになる。右サイドの指が薄く見えたり、左サイドの指しか見えていなかったりした場合は、右目で見える比率が高いか、右側の眼だけで見えているという判断ができる(左右逆の場合も同じように判断)

●さらに、見ている指を切り替えたとき、両サイドに見えてくる指がどのぐらいのスピードで現れてくるかをチェックする(手前と奥への焦点の移動は、3秒から5秒程度経ってから切り替える)。手前でも奥でもスッと指が両サイドに見えるようであれば、協調性が良いと判断。手前はスッと両サイドに見えるが、奥に焦点を移したときにフワッと見えてくるようなら、目標物を眼で追うとき、奥に移動する目標物を追う運動が苦手という判断ができる。逆に、奥はスッと指が両サイドに見えてくるが、手前に焦点を移したときにフワッと見えてくるようなら、目標物を眼で追うときに手前に移動して目標物を追う運動が苦手な人が多いと判断ができる。ちなみに比較的苦手な人が多いのは、手前から奥(近くから遠く)への切り替えという。

●無理のない程度に気軽に取り組むこと。行なっていくうちに、徐々に協調性が高まってくる

「眼の引きこもり」を防ぐために

パソコンやスマホを例に挙げるまでもなく、便利さに包まれた昨今の環境では人々の眼球の動きは小さくなり、眼をのびのびと大きく動かすような機会がほとんどないのが実情でしょう。眼球は脳から直接伸びてきている器官です。眼の動きがこじんまりしてしまうと、脳もそれなりの影響を受けるはず。ここで危

惧しているのは、「眼の引きこもり」です。眼に本来の自然さが保たれていないと、視野が狭くなり、ものの見方、見え方、眼の向け方が不自然になってしまいます。眼をのびやかに機能させれば心もイキイキとして、「これだ！」とピンとくるような眼の付けどころの良い、感性豊かなものの見方ができるようになります。自然さ、不自然さは、実際に眼球の運動性が巧みであるかないかに現われます。本来眼球は六本の筋肉で球体運動をさせながら巧みに動かされていますが、生活環境や心の様子によって動かし方が低下すると、巧みさが薄れていきます。ここでいう巧みさとは特別な様子ではなく、本来の自然な状態のことで、私が長年動理探究のテーマとしてきた「重力と調和した動き(健康な動き)」のことを示します。動作快然コーチングの際に重要視しているひとつに「手で球を描く運動」がありますが(興味のある方は、拙著『動く骨手

眼足編(ベースボール・マガジン社刊)をご覧ください)、この球体を描く運動が、動きを丸く収めて人間本来の運動性(重力と調和した自然な動き)を取り戻すカギとなります。

実際に、写真で示したような「眼を調える方法」を試してみてください。眼を上下・左右・斜め・回転といった具合に動かしてみると(次頁以降参照、思ったよりも動かしにくかったり、運動の方向によって「やりやすい・やりにくい」の差が出たりと、できなさ加減に気づかれることでしょう。実生活で普通にもものを見ているつもりでも、知らず知らずのうちに「眼の引きこもり」を起こす方向に向かってしまい、脳のバランスを悪くしたり、心の偏りを作ったりしてしまいます。これを確信した最近の事例に、40代のベテランのプロ選手に対するコーチングがあります。その方が最初に来られたとき、「何か質問はありますか？」と尋ねた

ところ、返答は「何を質問していいかわからないほど、自分の中で方向性が見出せていない」というものでした。「今までどのように取り組んできましたか？」と聞くと、「まわりの人たちからいろいろなことを聞いて、いろいろなことをやってきました」と。この様子を例えると、食卓にたくさんのお食糧を出されたものの、取捨選択、咀嚼、栄養吸収、排泄といったことができていなかった状況です。さらに子どもの頃の思い出に話を広げると、「やれと言われたことをやってきた」と言うのです。それを聞いて、第一印象で眼の不自然さを感じていたことが腑に落ちました。そこで眼の動きを確認すると、案の定、眼の動きに不自然さが現われていました。全身の動きを導きながらトレーニングを数回続けたところ、自然な動きを取り戻してくると選手の表情が変わり、「今までの自分と違います」と本人が内面的変化に驚いて眼を輝かせたのです。

私の見立てでは、その選手は左脳が幅を利かせ、右脳が縮こまった状態だったのですが、眼を調えることによって脳のバランスが調い、気持ちもラクになったようです。左脳が幅を利かせるとものごとに見方が理屈化してしまい、右脳が抑え込まれてものごとを感性で見にくくなってしまうのです。眼の動きの不自然さは脳のバランスを崩し、思考を偏らせた

して吸収し、不要なものは排泄できません。心に芯を定めるために、眼の自然な運動性を保っておくことが有意義に働くということですよ。

「感じる力」をつける大切さ

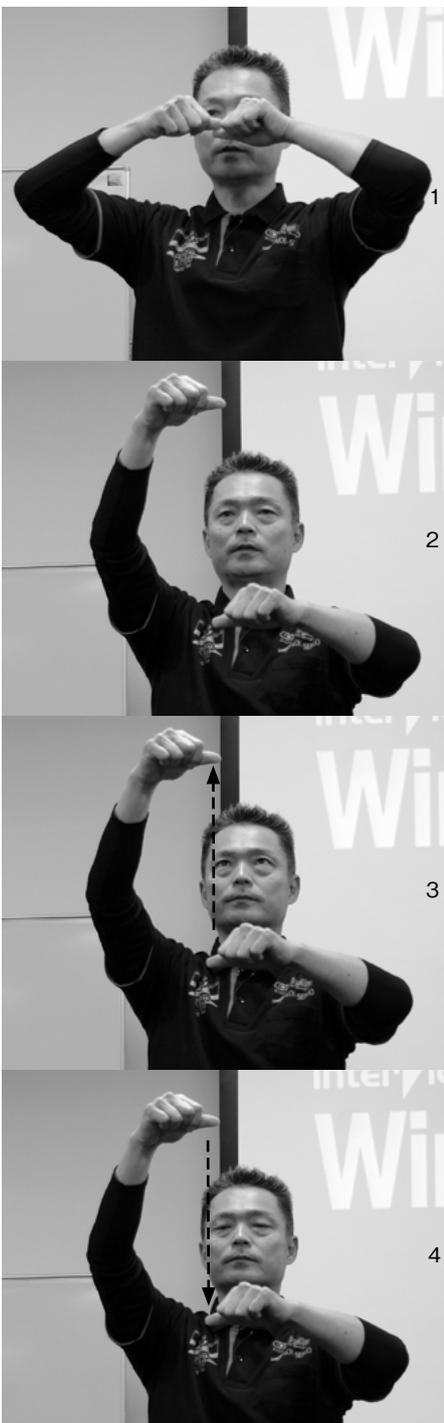
「あれかな？ これかな？」と頭の芯が定まらなくなったりします。眼のバランスが調えば、心も調い、姿勢も調うのです。胸が開き、腰も入ります。そうすると肚も据わってくるので、肚を決めものごとに向き合うこともできるようになります。このように、心の窓である眼を調えれば、心に芯が定まってくるのです。誰しもが悩みを抱え、心がブレることがありますが、ブレても芯があれば引き戻され、そのブレも最終的に栄養と

プロ選手が少年期を振り返った「やれと言われたことをやってきた」という話は、眼と人間形成を結びつける上で重要なポイントになるかと思えます。子どもがまわりの大人たちの眼で動かされずぎると、肝心なことを自分の眼で見られなくなる、ということがあるからです。目をかけて教え過ぎることで、逆に子ども

はそのような人材を求めています。「親」という漢字が「木」の上に「立」って「見」という字で構成されているように、親が子どもを見守ってやることも大事なことといえるでしょう。たとえ失敗してもそれは次に活かされます。よほどひどいことになりそうであれば、そのときは見極めて言い聞かせればよいのです。

指導者が頭ごなしに「こうしろ・ああしろ」と型にはめようとしたら、「それは違う・それはダメ」とやることなすこと指摘してダメ出しばかりしていくと、子どもたちは自信を持ってなくなり、心が萎縮して、認められたいという気持ちで努力を進めてしまいます。他人の目線で自分の動き方を形成するような自己の確立のしかたは、本来の人間形成のあり方からは外れていて、不自然でかわいそうだと感じます。努力は、認められたいからするのではなく、自分を高めるためにして、しまうものです。他人の視線に従うのではなく、自分の眼(心)を自分自身(体)に向けて、心と体の二人三脚で動きを高めていくところに人間形成の道が拓けるのではないのでしょうか。

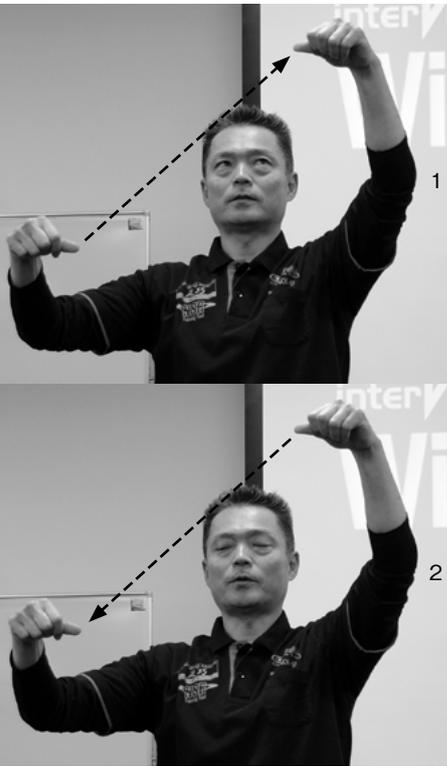
両眼の「運動性」を確認し、調える方法



上下運動

両手の親指を鼻先に持ってくる(①)。正中線上に、上下等間隔に手を配置したら(②)、まずは上の親指の爪を見つめて(③)、次に下の爪を見る(④)。10往復程度行なう

大人はもろろんのこと、とくに子どもも時分から養わせたいのは「感じる力」です。氷山の海面に出ている部分は全体の1割程度で、残りの9割は水面下に広がっています(コップの水に浮く氷も同じ)。眼で見ることで「氷山の一角」だけを指して氷山を分かった気になるのではなく、見えない9割(見える化)できない領域)を感じ取るうとする、あるいは見えない領域があるということを認識し大切にすることを、子どものうち



斜め運動

手の配置を左右入れ替えて、引き続き斜め運動を10往復程度行なう。

●眼の回転運動もあるが、ここでは割愛。眼できれいに円を描けるようになることが、眼球を支える6本の筋肉が巧みに機能していることの証となる

糸を持って行なう

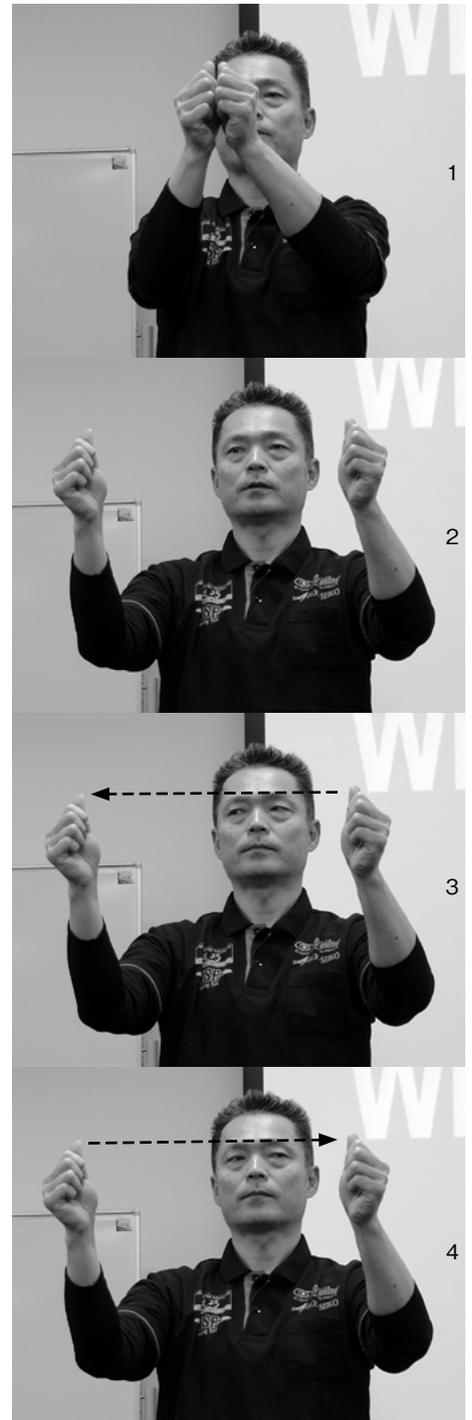
●一連の運動は親指から親指に視点を切り替えたものだが、適度な長さの糸を渡して行なう方法もある。その際は糸の真ん中に結び目やマークを入れておき、左右運動であれば、右から真ん中へ、真ん中から左へという具合に眼で糸を追っていくというもの（視点の綱渡り）。点から点に視線を移すのとは違い、線を眼で追いつけることで途中のごまかしが利かなくなり、より巧みな眼を養うことができる

【註】「フォーミックビジョン」とは、集中して見る「フォーカスビジョン」と、広く見る「パノラミックビジョン」を両立した見方「フォーカス&パノラミックビジョン(集散両立視)」を短縮した表現で、栢野氏の造語



斜め運動

左右運動を行なった状態から肘を開いて親指を寝かせる(①)。そこから右手を上、左手を下に移動して手を配置(②)、右の親指の爪を見て(③)、次に左の爪を見る(④)。10往復程度行なう



左右運動

両手の親指を鼻先に持ってくる(①)。その高さのまま、左右等間隔に手を配置したら(②)、まずは右の親指の爪を見て(③)、次に左の爪を見る(④)。10往復程度行なう

から育むことが大切だと思うのです。見えていない1割の部分だけ「見える化」して、見える化できない大切な領域まで見える化できたと勘違いして考察しようとするのが現代の理屈化社会です。見える化できない大切な領域をいかに感じ取るかが感性の働かせどころであり、剣道にしても、見えない領域を感じ取る「見取り稽古」ができるかどうかで、センスのあるなしが決まってくるのです。

自然の中に立つたとき、木だけを見たり、川だけを集中して見る「フォーカスビジョン」が理屈の眼とすれば、感性の眼は広く見る「パノラミックビジョン」で、木や川をしつかり見なくても景色として内容を把握でき、木や川がどういう関係性で成り立っているか、様相を感じ見ます。この両者が両立した見方を「フォーミックビジョン【註】」と言っていますが、これが基盤となって「感じ見る力」が養われ、真意を見定めることができできます。剣道に「遠山の目付け」の教えがあるように、「感じ見る力」は相手と対峙したときにも大きな力になります。

常日頃から眼を調べていけば、周辺視野の見え方が違ってくることを実感でき、まっすぐ見えていても、180度近い左右の様子を感じ見て、気配を感じられるようになります。「感じ見る眼」こそが、人間の自然な眼です。くり返しますが、眼は心の窓。心を感じ取り大切にすることが、人間性を養う修行が、眼を一に置いて歩む剣道の道ではと感じています。