

痛みの快然と 良い姿勢作り

撮影◆大川亮夫



DVD付録映像に収録した「動理探究家・栢野忠夫の すぐに試したくなる『動くコツ』前編」。そもそもは「腰痛」をテーマに話を聞いたものだが、話は「日常の歩き方の大切さ」に始まり、氏の専門分野である体の使い方、動かし方といった方向に進んでいった。

映像の大きな柱は、「講話・歩き方を見つめ直す」「腰痛の予防と対策」「トレーニング器具の開発と効果」の三本。そのうち講話は、

- 重力と調和させた自然な体の動かし方
- 腰痛はなぜ起こるのか
- 大腰筋を巧く使えるようになるために
- 「歩く」という基本動作の大切さ
- 「動くコツ」を知るために

という内容で進んでいる。ここでは、収録内容とは別に、痛みと向き合う基本的な考え方について栢野氏に述べていただいた。快然(註)という言葉を用いた栢野氏の話は、剣道の良い姿勢を作るためにも、また、剣道に取り組む正しい姿勢を知るためにも大いに役立つはずだ。

痛みが出たら、 素直に体に感謝しよう

腰痛等の痛みが出ると、「くそーっ、いてーなーっ！」となりがちですが、痛みは体が発してくれたメッセージであり、体の悲鳴でもあります。体が「ここまで何とかしてきたのですが、もう限界です……」と訴えてきたのに、「もったいなくかしら！」というのはあまりにも情がありません。

(註) 栢野氏が用いる「快然」とは、辞書の意味とは少々異なり、「快い様子にしていることにより、自然と調和した状況が生じてくる」という意味として、『改善』ではなく『快然』を用い、「動きづくり」のみでなく「健康づくり」「モノづくり」での分野でも用いている

解説 栢野忠夫 動理探究家

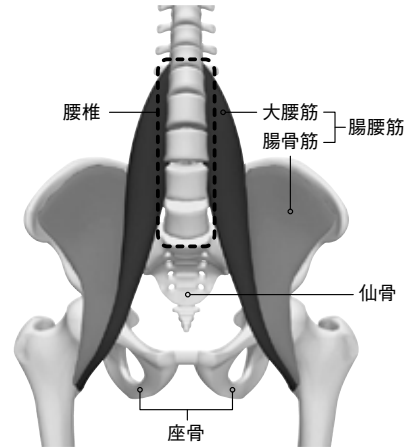
(かやのただお) 昭和39年岡山県生まれ。愛知県豊田市在住。トヨタ自動車退社後、動理探究に努める。自身の身体操作感覚を「体幹内操法」としてまとめ、平成17年『動く骨(コツ)』を上梓(スキージャーナル刊)。現在は、運動神経を調律するコーチングをはじめ、それに伴うトレーニング器具の開発・販売を手がける。HPは、<http://trimind-k.com/>(「トライマインド」で検索)

せん。むしろ、「ここまで頑張ってくれてありがとう。気づかず申し訳なかった。動き方を見直していくよ」と、感謝と謝罪の気持ちを抱き、新たに取り組む意志を持つことで、体もホッとして「快然」の方向にベクトルが向いてくるはずだ。「申し訳なかった」という思いからは、今までの不自然な動き、あるいは不自然さを取り繕うような動きであったことへの反省が生まれます。その反省をもとに自然な動きを目指したとき、快然への道は拓けてくるはずだ。

快然に向かうためには、痛む箇所を採らんだり、その部分に何かを施したりしても痛みの根源は解決しません。剣道では相手と向かい合った際に「部分を見ず全身を観る」「空間を感じ観るようにする」と教えられましたが、それと同じです。痛む箇所は根源の現われる箇所であり、対



DVD映像の中で語られたのが「歩く」という基本動作の大切さ。人体の骨は重力下で動作を成り立たせるための構造体であり、重力と調和した自然な歩き方を身につければ、腰痛や膝痛などの痛みも起きにくくなる。詳しくは映像にて



大腰筋の居所(体を前から見た内部の様子)。『動く骨野球編』(スキージャーナル刊)より抜粋、(株)ブラネッツ豊田にて画像の一部編集

処法的に痛みを和らげてでもその痛みはくり返されたり、他の箇所に出てきたりします。だから、全体を俯瞰的に観て、痛みの根源を探り、突き止め、調べていく。腰痛等の痛みが出るということは、体の各所に小さな無理が生じ、蓄積されていくことも考えられ、とくに日常生活の歩き方に問題がある場合も否定できません。あらゆる競技の指導の中で、「歩くように○○する」と表現されますが、人間はどうにでも歩いてしまうので、いろいろな歩き方となっているため、取り組む前に歩き方を快然する必要がありません。その点については、付録のDVD映像で、歩き方のポイントについて重点的に話しておきます。

また、映像でも述べたように、何をもちて姿勢が良い・悪いとするかについては、私は動くときに直面する自然である重力と調和した様子が良い姿勢で、重力に抵抗している様子が悪い姿勢と捉えています。この良し悪しは、重力と対する体との関係性のみではなく「自然と対する心との関連性の現われ」とも感じています。それは、「心の姿勢を改めなくては体の姿勢は改まらない」と言い換えられるようにも感じています。これは私自身が日々心掛けていくことで、実際、自然と対する心置き去りにして理屈に偏ってしまうと、不調和を起しやすくなります。どこかで耳にしたことのある「考えるな。感じろ (Don't Think, Feel)」です。探究してきた動理をお伝えするときも、私としては、感覚で感じている様子を文章や言葉に置き換えているだけで、理屈から入っているわけではありません。感覚を文章や言葉で表わしていくと、その内容は、感覚で読んだり聞いたりしてくれる方には好評で、理屈で読み聞かしている方からは不評です。一方で、外国の方からは、「日本語が分からず文章も読めないけれども、『動く骨(コツ)』の図に感銘し、DVDの動きにも感動した」というメールもいただきます。先日もある

方が来日され、コーチングをさせていただと、「自分の国で行なっている勉強会に、講師として来て欲しい」というお話まで出てきました。言葉が伝わらなくても感覚は伝わること、また、言葉が同じでも感覚が違えば伝わらないことを痛感させられました。今回の件は、『動く骨(コツ)』の推薦文を書いてくれた社交ダンス元世界チャンピオンのルカ・バリッキと交流できたのと同じような経験でした。

大腰筋を働かせよう

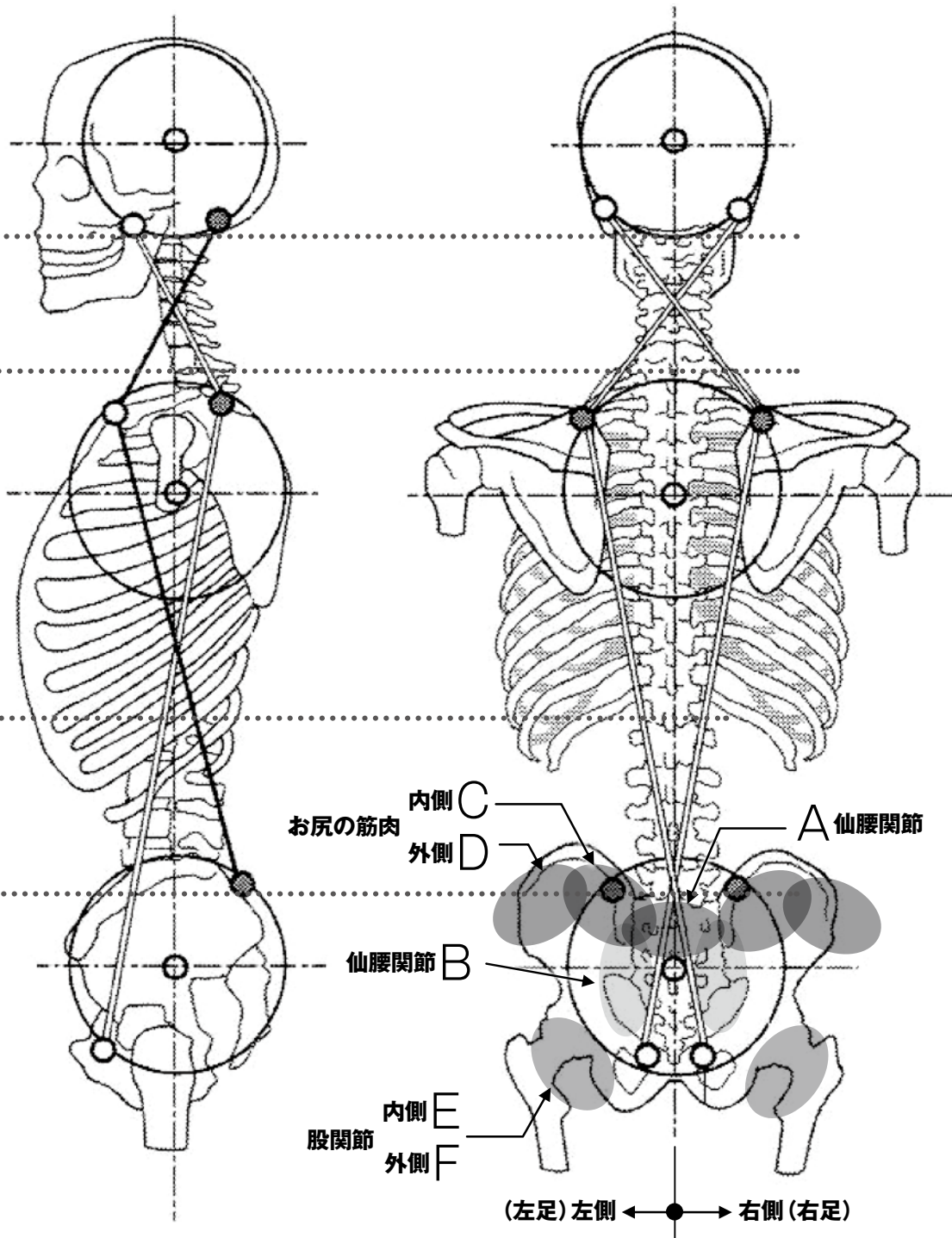
さて、一般的に言われている「姿勢」は、止まっているときの様子を言います。私が、私はその先で生じてくる動きも「姿勢」の連続写真のように一連のものとして捉えています。このような捉え方から、私は「姿勢」には静と動があると捉え、例えば太極拳がゆっくり動くのは、動の姿勢を整えるためと感じています。動の様子が「静の姿勢」に現われ、静の様子が「動の姿勢」に現われる、と――。

話が込み入ってきますが、つまりは、動きの中で直面する「自然である重力(ストレス)」に、どのように対応しているのかの現われが「姿勢」であると捉えているということです。そうすると、「静の姿勢」の見た目が良さそうでも、動きに移行した際に不自然であれば「静の姿勢」の「中身」は不自然ということ、また、「動の姿勢」の動きが見た目では良さそうでも、止まった姿勢になったときに不自然であれば、「動の姿勢(動作)」の「中身」は不自然ということ、

椅子に座っている姿勢を例にとると、良い姿勢にする際には「背筋を伸ばして」「顎を引いて」「胸を張って」といった具合に、部分部分で見た目の良い姿勢を作ろうとしがちです。しかしこの静の姿勢は見た目には良さそうに見えても、動きに移行したときにメッキが剥がれれば、真の良い姿勢ではなかったということです。私が思う「良い姿勢」は、重力と調和して、全身が自然と連動して描き出される姿勢です。全身が反射的に反応して良い姿勢となるという現象を、私は椅子に座っているときに偶然発見しました。足裏全体を同時に床から上げようとしたのがきっかけでした。両足を浮かせようとした瞬間(見た目には足は浮いていない)、自然と腰が立ち入り、全身がそれとともに反応して良い姿勢になったのです。このときに体内で起きている様子を観察してみると、足裏全体を同時に床から上げようすると、大腰筋が働き、骨盤

「足の体幹と反射関係」

映像の「腰痛の予防と対策」で語られた「腰の痛みと反射区」についての詳細。この図は、栢野氏が製作したもので、足の骨のどこをほくせば、腰のどの部分の痛みが緩和されるかを示したものである。



体幹の図は拙著『動く骨(コツ)』(スキージャーナル刊)より抜粋。図内の線と円は体幹内操法の「体幹骨格の滑車連携システム」を表わす。

を立て入れていました。この現象をきっかけに、私の中では全身の筋肉が連動して、肩甲骨が下がり、胸郭の前が開くことによって胸が入り張り、鳩尾が前に運び出され、頸椎の上で頭蓋骨が滑り入り、顎が引ける……という自然な姿勢を描き出すことができました。座った状態での足裏を上げるという動作が、あらゆる動作の大切なポイントを導き出したのです。

映像でもお伝えしたように、このことから私は大腰筋をしっかりと働かせるポイントをつかむことができました。大腰筋を働かせず、他の筋肉で代用してしまうような動きが現実には大半を占めています。表面的には似ていても、内面が正しい働きをしていなければ、良い姿勢、良い動作にはなりません。むしろそうした代用筋を、大腰筋のみではなく全身のあらゆる箇所を使い続けることでリスクが積み重なり、体に無理を強い、痛みの根源を作り出してしまうといっても過言ではないと感じています。

そこで、大腰筋を働かせるという、快然のきっかけにもなる現象を起こすために、私はそれを導く器具を開発しました。それが『ゆらスット』です。映像でも紹介したとおり、ゆらゆらと足元を揺らすことで姿勢がスツと調う、という意味からこの名称をつけました。

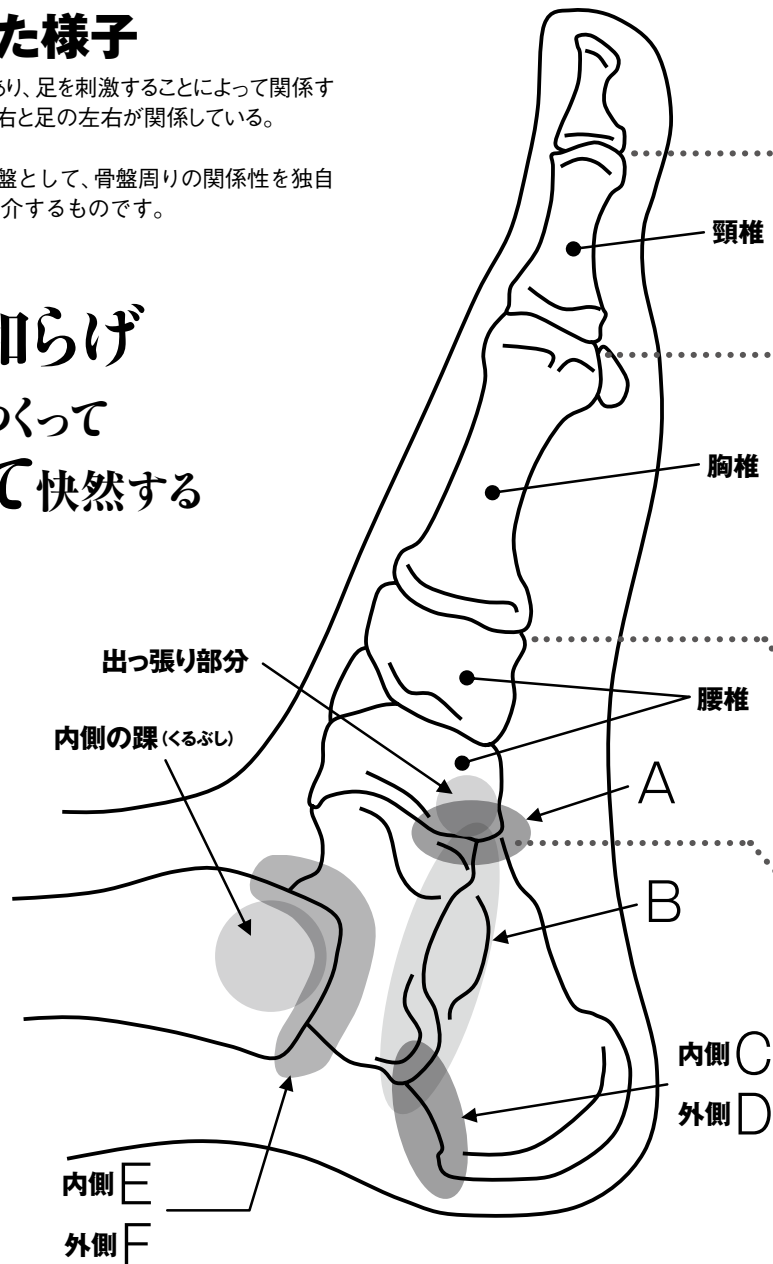
これまでいくつかつかトレーニング器具を開発してきましたが、その目的は、器具によって体の中身を自然と調和するよう調えることです(映像参照)。「不自

足の内側から見た様子

体を横から見た様子と同じ関係性にあり、足を刺激することによって関係する体の箇所へ反応が生じる。体の左右と足の左右が関係している。

「若足健康法」(民間資格保有)を基盤として、骨盤周りの関係性を独自に見つけていった。その一部をご紹介します。

まずは痛みを和らげ
心にゆとりをつかって
視野を広げて快然する



然さの気づきと自然への導きのため」と言っているかも知れません。そもそもは、「楽器の音を合わせて(調律して)演奏するように、運動神経を調律して動くこと」によって、自然と調和した動きとなる」と感じたところからひらめいたもので、トレーニング器具は、運動神経の調律器具であり、調律の精度をさらに高めていく(巧みにしていく)器具ともいえます。ちなみに、「巧みにする」というのは、私の中では「自然で普通な状態にする」ということで、「巧妙になる」というのは、その普通の状態から巧妙が生じる、という風に理解しています。

筋(スジ)の通りを良くしよう

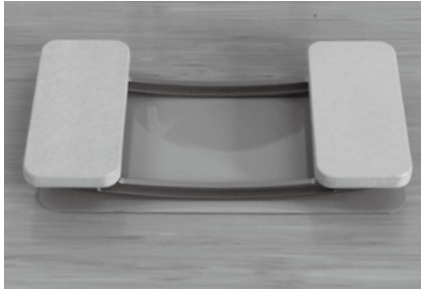
動理を探究していく中では、表面を真似たとき、内面の「筋(スジ)の通り」が良いかどうかを観察することが大切と感じています。この観察の際に注意することは、都合良く観ない、ということです。「筋の通り」とは、「筋肉が運動する様子」です。運動せず、部分的に緊張しているときは、その箇所の筋の通りが滞っているということです。一方で、運動しているときの筋肉の働きは、緊張して力が滞っているのではなく、力が流れているように感じます。

筋の通りが良ければ、動作が止まった姿勢のときも力は滞らず流れていますから、この流れがその後の動作へとスムーズに移行させます。このときの動作イメージは、「転がし運び動く」「流れ動く」

『ゆらスト』

栢野氏が考案して(株)葵精工(愛知県豊田市)で製造したトレーニング器具。腰痛の原因として挙げられるひとつが、大腰筋を巧く働かせないこと。他の筋肉で代用してしまうことから自然と調和しない動きをくり返し、そうしたリスクの蓄積が痛みとなって現われてしまう。『ゆらスト』は、大腰筋の働きを引き出す役割をもつ。価格は、アルミタイプが32,184円(税込)、ウッドタイプが18,900円。※アルミタイプ:競技者向き/ウッドタイプ:子ども・高齢者・健康志向者向き。

詳細はHPにて。http://trimind-k.com/yurasutto/



サイズ:幅44cm×奥行23cm×高さ6cm
重さ:アルミタイプ(写真)1530g/ウッドタイプ960g



『ゆらスト』の使い方は、両足を板に乗せた状態で、貧乏ゆすりのように連続して足を踏み替えてユラユラさせればよい。ポイントとしては、足を踏み込むのではなく、片方ずつ足を上げるイメージで(反対側は自然と踏み込む)。初めのうちはなかなかリズムよく揺らせられないかも知れないが、くり返すうちにリズムカルになる。実践後に立ってみると、体の中心にスッと寄ってきた感じがして、姿勢が調った心地良さが体感できる。歩くと腰が入って、スッと進む心地良さも体感できる。



椅子に座り、この状態から両足の裏側を床から同時に離そうと動作を起こしてみよう(実際に足は上がらない)。大腰筋が働いていれば、その瞬間、仙骨が入って骨盤が立ち、その上に背骨(腰椎・胸椎・頸椎)がスッと調い立って胸が出た良い姿勢に自然となるはずだ。体幹内操法の「体幹骨格の滑車連携」が機能した様子となる

イメージとなります。逆に筋の通りが悪く、力が滞ってしまえば、動作の準備をして「よっこらしょ!」と持ち上げ運ぶような動きになります。

このように動き方に関する自身への取り組みは、もつとも身近な「育成」といえます。みずからに対する取り組みの姿勢は、他への対し方としても自然に現われるはず。日常「内の育成」の様子は、日常

生活の様子に現われ、それは「外の育成」にも通じてくる、ということ。つまり、みずからを省みて、職場・家庭・仲間内での人間関係がどんな様子かを見直すことによって、取り組み方の姿勢も、快然されていきます。逆に「内の育成」に目を向けず、日常生活の中の不都合を外に責任転嫁したままにしておくと、体と心に影響を及ぼし、痛みや病として現

われてきます。偶然にも今朝の新聞の中に、「姿勢は生活の現れである。戸外に出て多くに触れて思いなおす時」という文面がありました。

とくに気をつけて欲しいのが、指導的立場におられる方々です。「動きの中身(心技体の様相)を見抜く目」が必要であるのが指導者であり、そもそも指導者の影響は、指導させていたでいる方々に対して良くも悪くも影響を及ぼしていきます。とくに将来を担う子どもたちを正しく導くには、指導者の役割が極めて甚大であるという自覚・責任・省みが大前提であると心がけて日々を過ごし、相対させていただくようにしています。そこで、おがましいと感じつつも、私が常々肝に銘じている「剣道以前」の三つの事項を記します。

- 「理念」以前に「理性」あり
- 「剣道の理念」以前に「社会の理念」
- 「剣道の段位」以前に「人間の段位」

つまるところ、人間関係の筋が滞ってしまう環境は、体においても心においても好ましくありません。教科書どおりの方向性がすべて正しいわけではなく、みずからの動きの自然さ、社会人としての自然さ、人としての自然さに立ち返って、原点から剣道を見つめることが何よりも大切だと思えます。「自然」は、人それぞれで異なる部分もあり、運動神経(体)の様子も、価値観(心)も十人十色です。これは、地球上にはいろいろな国があり、いろいろな自然や文化があるのと同じような感じ。それを理解した上で、自分などの自然で、どこを自然を理想としているのかを探り究めていけばいいと思います。私の場合は、日本の自然、日本の文化を好み、それを探究している感じ。なおかつ自分の自然を基軸として、文化交流をしていく中で文化の発展とともに喜び合いながら、自然の中の過ごし方をさらに工夫していきたいと考えています。