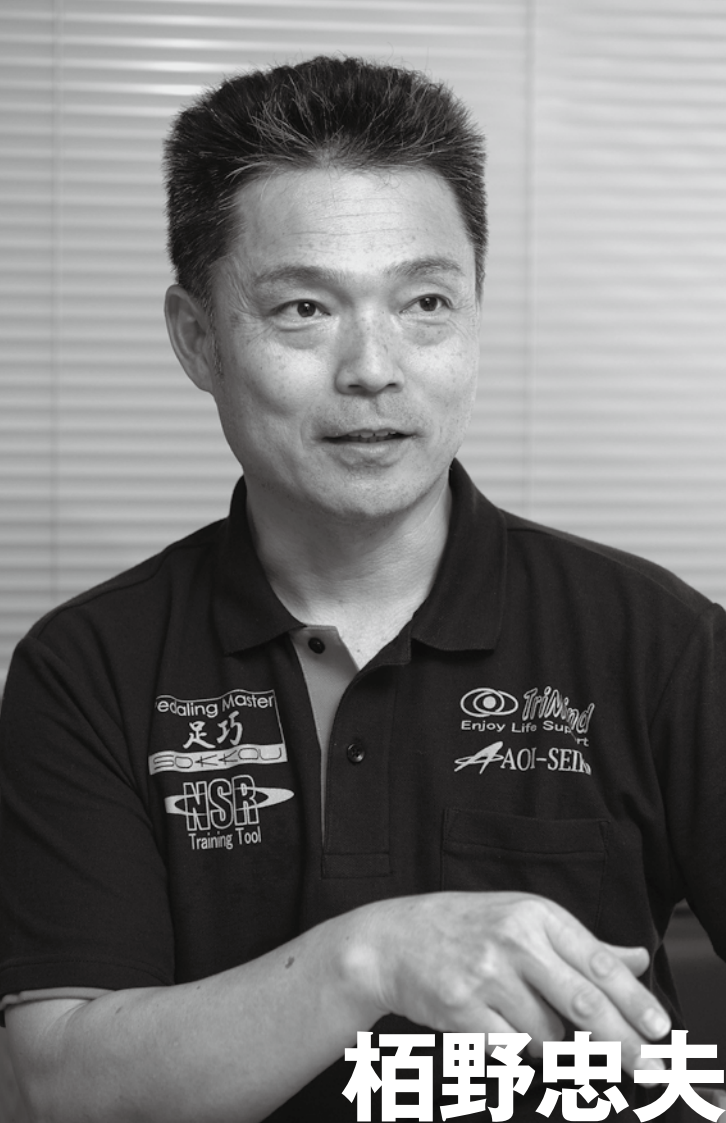




栢野忠夫

(かやのただお) 昭和 39 年岡山県生まれ。49 歳・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)』(小社刊)を上梓。
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 <http://trimind-k.com/> ※トライマインドで検索可)

道具が 喜ぶ 操り方

取材◆本誌・月岡洋光
撮影◆窪田正仁



栢野氏が設計したペダリングマス
ター『足巧』は、自転車の世界でも
人気の商品。速く走るための扇ぐよ
うな足づかいが体得可能とのこと
足巧メーカー：(株)葵精工(豊田市)
【HP】<http://www.aoiseiko-ne.jp/>
※素振り用具の開発にも携わる

4月号の特集「カラダの使い方、動かし方」にもご登場いただいた
栢野忠夫氏に再びご登場いただいた。
聞きたいことは、「動理探究家」という立場からみた竹刀の操作方法。
氏はみずからの体験とも合わせ、道具の筋を通すことが上達への一歩と持論を説く。
なおかつ剣道上達のアイテムとして、目下、そのための「道具」を開発中という。
竹刀操作に悩む人、必見!

栢野忠夫氏は「動理探究家」として、武
術やスポーツなどさまざまな分野に携わ
っている。野球やサッカーのプレイヤー
や競輪の選手、ダンサー、あるいはプロ
のドラマーなど、栢野氏の「動理探究」に
共感し、その独特の身体操作法をみずか
らの「道」に活かしている例は数多い。
栢野氏の探究のしかたは、みずからが
得た「動理」を他の人の感覚に染み込
めるよう創意工夫するのが特長である。
その一例が、自転車ペダルに取り付け
る『足巧』という器具を開発したことだ。
独自の探究から自転車漕ぐ足の操り方
にポイントを見つけ、そのポイント体得
につながるペダリングトレーニング用の
器具を生み出したのである。『足巧』は競
輪界でも話題になり、栢野氏のアドバイ
スに耳を傾け、『足巧』を練習に取り入れ
た志智俊夫選手はパフォーマンスを向上
させ、志智選手の薦めで、当時、動理を

練習に取り入れた山口幸二選手は201
1年の競輪グランプリで優勝を収めた。
4月号では栢野氏が開発した、運動神
経を調律する器具を紹介したが、そうし
た発想を具体化していく製品開発には、
栢野氏が過去にトヨタ自動車でエンジニ
アとして活躍した経験も活かしている。
目下、栢野氏が取り組んでいるのが、剣
道の「素振り用具」の開発だ。製品化の
目標は今年8月。ほぼ固まった試作品に
ついては28ページから紹介するが、これ
までの素振り用具とはかなり性質の異な
るもので、やはり「動理」に則した剣道
の技術向上に狙いが絞られている。

心の筋を通すことが 剣道の目的

現在、栢野氏は愛知県豊田市の豊田剣
友会で剣道の稽古を行なっている。段位
というものに頓着しない剣道愛好家は、
純粹に剣道から学びを得ようと日々の稽
古を楽しんでいる。広く一般の人々が剣
道のイメージとして描くような「精神を
磨く」ことを大事にする氏の姿勢は、次
の言葉からもうかがえる。
「私の場合、節度をもって気楽に過ごす
心の筋を通すことを目的として、動理
の探究とともに、一種独特の「気」の修練
をしています。剣道はそれを充実させる
貴重な一手段なんです」
カラダの使い方、動かし方を探究する
栢野氏は、独自の身体操作法を剣道の動
作に用いる。しかし相手と対すれば、す



竹刀の先に団扇(うちわ)を付けて、
扇(あお)ぐような手づかいの感覚
を養う。動理探究からの発想だ

団扇で 手づかいを 知る

べてが自分の思い通りにいくはずもない。
心が動揺し、動作が乱れることも多々ある。
だから「みずから心の筋を通すこと」
が目的たり得、剣道がそのための手段たり得るのである。栢野氏にとって心の乱れ、動作の乱れは反省材料になるが、今広く剣道界を見まわしてみれば、心の乱れ、動作の乱れなどはお構いなしに、ただ最終的に旗が上がればそれで良しとする風潮が散見されるのも事実だ。
「心の筋を通す」ということについて詳しく聞くと、一つの大事な点として、道具との関わりという部分も見えてきた。
「道具の形状は機能美であり、その形状には運動特性があります。それを私は形状運動特性」と言っていますが、バットにしてもラケットにしてもゴルフクラブにしても、目的を持って形造られた道具は、それぞれに操り方次第で最高のパフォーマンスを発揮させられます。つまり使い手が、道具が一番気持ちよく動く、形状に則したポイントを見つければいいんです。そこが、筋が通ったところであり、道具と

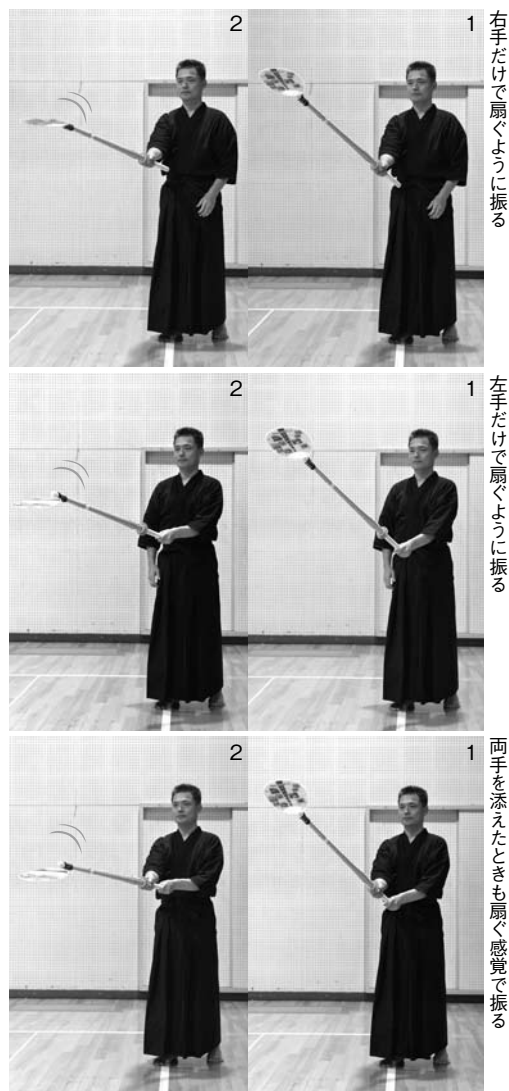
会話をし、道具が一番喜ぶところを探究すれば、道具と人の心の関わりは自然と深くなっているいろいろな究めどころを見つけていけると思います」
栢野氏が引き合いに出したのが、老婆の薪割りだ。力のない老婆がいとまたやすく薪を割れるのは、鉈が「気持ちよく動いているからという。一方で若者が力をもつてしてもうまく割れないのは、鉈に任せず、自分の力に任せてしまうためだ。自分の手でルートを作ろうと、我が

出ると、鉈は気持ちよく動けない。道具の筋を通すためには、自分本意の思考を改め、道具を喜ばせるような心を砕くことが大事というわけだ。喜ばせるには性格を知ることが前提であり、道具と使い手の気持ちの一体になったとき、人は道具を上手に操ることが可能になる。そうならば、その人の技術も自然と高まる。「物を大切にすること」「我を押さえること」「物の筋を大事にし、自然との調和どころを見極めること」といった精神性が、道

具との関わりで涵養できるといふことだ。
今回栢野氏は、竹刀自身が気持ちよく動くポイントとともに、筋を通した竹刀の操り方を解説してくれているが、とくにこれらの話は、今現在壁に当たっているような人たちに向けられている。
「私はもともと勉強も運動も苦手な、剣道やスポーツの実績ありません。だからできる。人の気持ちは分かってくても、できない人の気持ちは分かりません。ですから、できないことに悩んでいる人に

栢野氏の長女結衣さん(中2)が描いた実話の剣道マンガ(「扇ざ素振り」 気づきへの道)

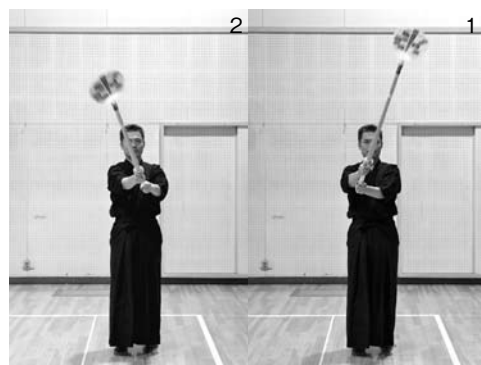




右手だけで扇ぐように振る

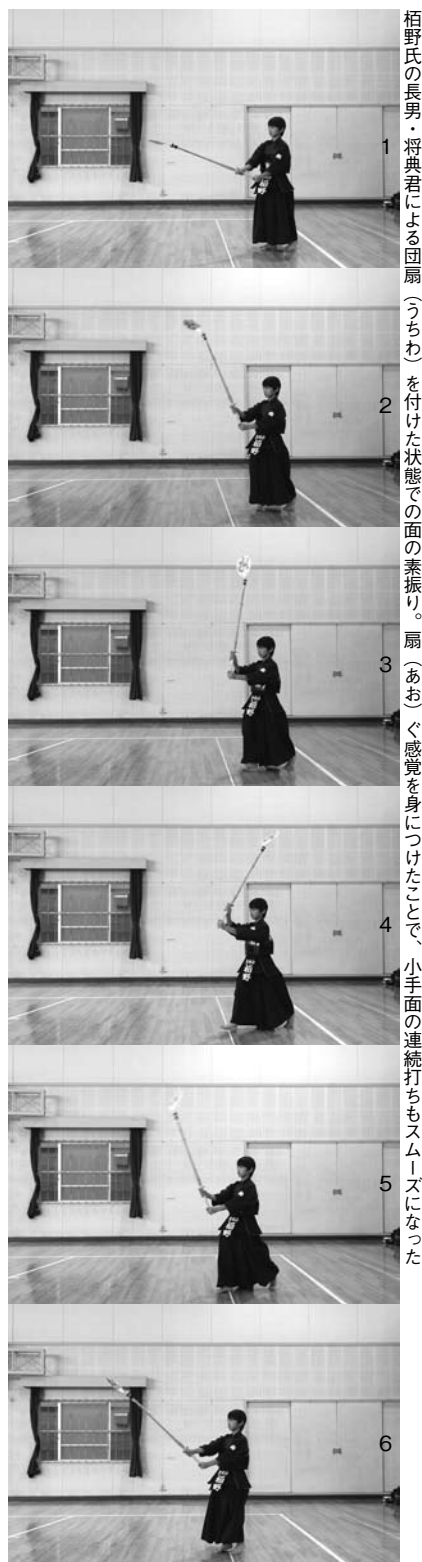
左手だけで扇ぐように振る

両手を添えたときも扇ぐ感覚で振る



切り返しの刃筋を確認する

切り返しの時、しっかりと刃筋が通っているかを確認する手段にもなる。団扇の面感覚が筋を通す



栢野氏の長男・将典君による団扇（うちわ）を付けた状態で面の素振り。扇（あお）ぐ感覚を身につけたことで、小手面の連続打ちもスムーズになった

対しては、自分が動理の探究で見つけたことを伝えられたらと思っています。今、剣道の準備運動で少年指導に携わっていますが、子供たちには、たとえできなくても「駄目」と思わないで欲しいと思っています。自分を駄目と思えば挫けます。できないことをできるようにし、駄目と思わせないのが指導者の役割であって、そ

「扇ぐ」手づかいにひらめく

栢野氏は長男・将典君（小5）とともに豊田剣友会に通っている。息子の剣道の

技術面は剣友会の指導者に任せているものの、少し前から、小手から面に渡る時の手首の返りがうまくできていないことが気になっていた。そんなある晩、夕食でちらし寿司を作るにあたり、栢野氏は、団扇で酢飯を冷ます仕事を将典君に託すと、その扇ぎ方にひらめきを覚えた。

「息子の扇ぎ方のきこちなさが、小手下ら面への手首の返りがうまくいかないことと結びついたんです。うまく扇ぐことができれば、小手面の手の返りもうまくいくはずだと直感しました」

その様子を描いたのが、長女・結衣さん（中2）による前頁の剣道マンガだが、栢野氏は酢飯を置いて竹刀の先に団扇を取り付け、将典君に「扇ぎ振る」練習をさせた。最初のころは振り急いでうまくいかなかったが、少しすると、竹刀先の団扇で扇ぎ振る竹刀操作を会得。まもなく将典君は、小手面の連続打ちが、それまでよりもスムーズにできるようになった。栢野氏にとっても発見があった。かつて発案した、手づかいを整えるトレーニング「手骨操作」において、栢野氏はその操作イメージを伝えるのに苦慮していたが、扇ぐ手づかいのイメージがそれを解決したのである。足づかいに関しても、元競輪選手の山口幸二氏とのベタリ

ング談義の中で「足で団扇を扇ぐイメージで漕ぐと良いペダリングになる。これに『足巧』が有効」という話に「足で扇ぐ感覚は、イメージしやすく、伝えやすい」と好評を得たという。扇ぎ手、扇ぎ足は動理探究の重要なポイントとなる。扇ぎ手は、柄が柔らかい団扇を扇ぐことによって、硬い竹刀を扇ぎ振る手づかいがおのずとつかみ取れてくる。両手で竹刀を持って扇ぎ振れているようでも、左右それぞれ片手で持って扇ぎ振ってみると、利き手でやりやすくて、そうでない方の手ではきこなくなる人も多い。



レゴブロックのボックスのフタで、原理を知る

重心をつかみ 操作法を知る

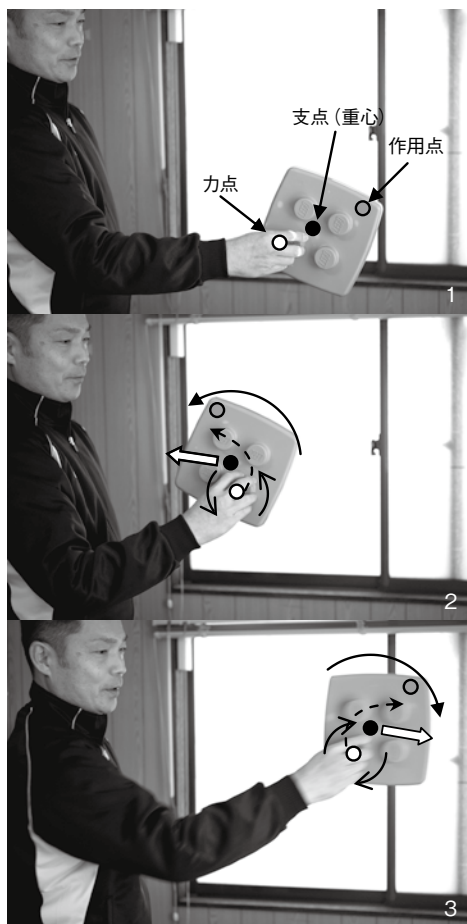
コンパスの原理で 竹刀は伸びる

左右片手で扇げたとき、両手での竹刀操作は明らかな前進を遂げることになる。

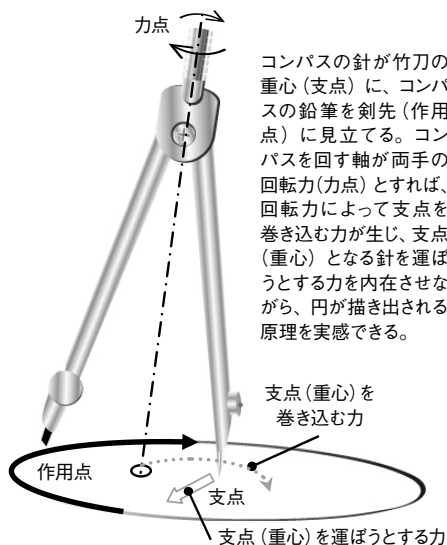
道具を使いこなすには、その性質を知ることが必要だ。物を打つ道具にはバットやゴルフクラブなどがあるが、それ

竹刀が喜ぶ振り方

柄の真ん中あたりに回転中心（力点）が生じるように手元を操作する。振り上げる時は左手を回し出して右手を回し引き、振り下ろす時は左手を回し引いて右手を回し出すと、重心に回し連る推進力が生じ、ラクに前に送り出される。



レゴブロックのフタをフリスビーのように飛ばす。突起の一つに回転力を加えると、フタは重心を中心に回転しながら重心を運び飛ぶ。突起を竹刀の手元の回転に見立てればよい

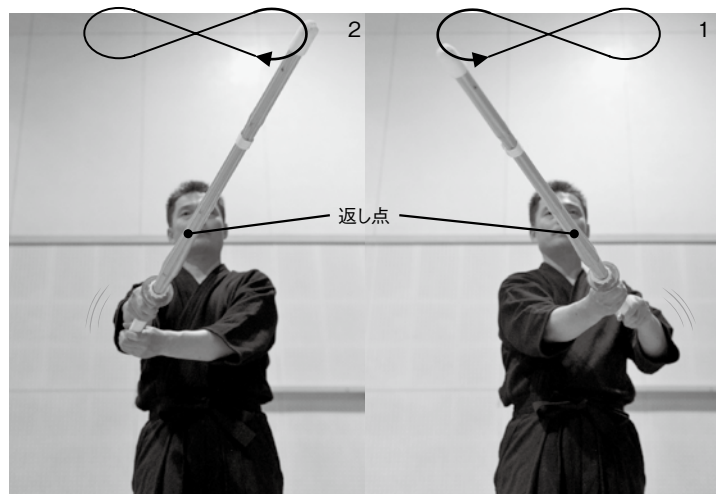


らは重心の位置が手元から離れた先の方にある。ボールを強く打つには道具を振り抜いた方が良く、振り抜くためには重心が先の方にあることが望ましい。しかし同じく「打つ」道具である竹刀は、重心は先の方ではなく、真ん中よりも手元寄りであるのが特徴だ。これは、剣道が「打った瞬間、手の返し」を使うことが理由」と栢野氏は言う。ドラムや太鼓などと同じで、剣道も打ったあとに力を回収するため手を返す。力を回収することで、次の打ちにもつなげられるわけだが、そうした「返し」を使うには、重心が先ではなく、手元に寄っていた方が扱いやすい。打って、返す、ということから、ここでも栢野氏は竹刀操作を「扇ぎ打つような感じ」ととらえている。

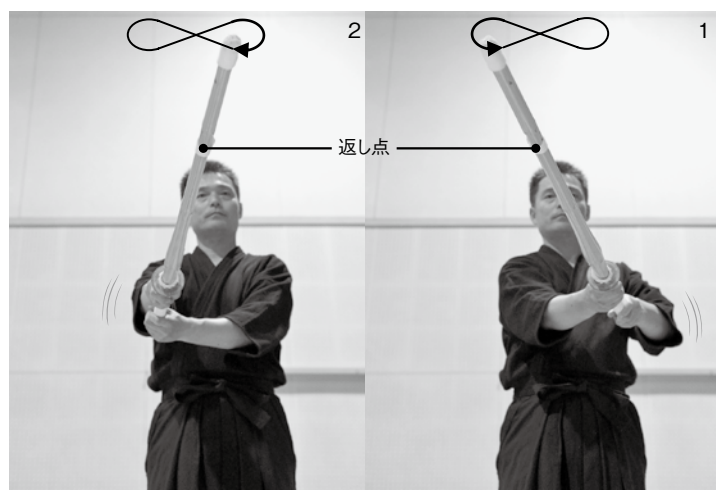
さて、この竹刀という道具にいかにか気持ちよく働いてもらうかだが、そのためにまずつかみとらなければならないのは、「重心」であると栢野氏は言う。

「竹刀の振り方はみな研究していると思いますが、押さえておきたいのは、力任せにそれをするのではなく、いかにラクに勢いや伸びのある振りをするかです。『重さを軽く、軽さを重く使う』というのも動理探究のテーマで、竹刀を振る場合は、真ん中よりも手元寄りにある重心にいかにか推進力を与えるかがカギになります」

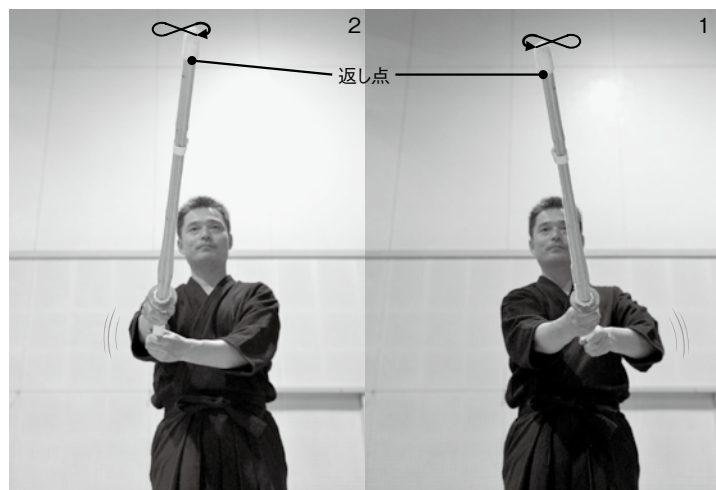
振り方については、「左手(柄頭)を支点に竹刀を振る」という方法を多くが実践していると思うが、栢野氏は左手(柄頭)を二次的な支点ととらえ、柄の



竹刀の重心寄りに「返し点」を決めて剣先で∞を描く

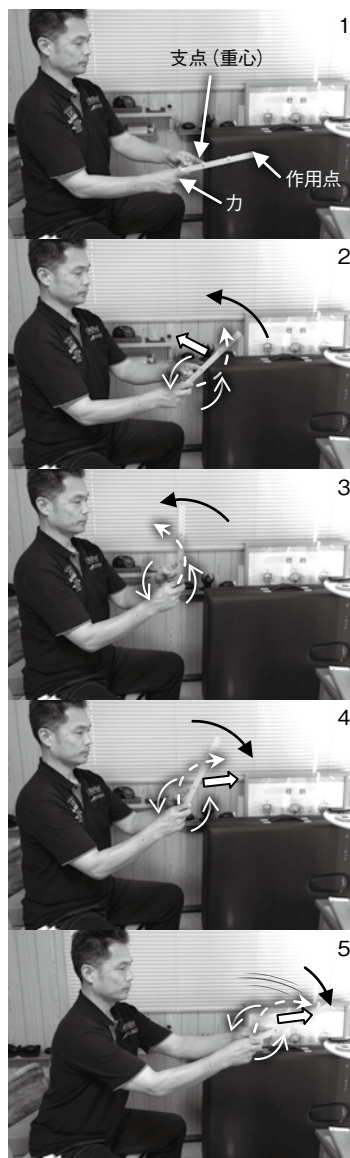


中結あたりに「返し点」を決めて剣先で∞を描く



先革根元あたりに「返し点」を決めて剣先で∞を描く

三点の位置関係が異なった
変形コンパス



栢野氏が製作した オリジナルの コンパスで、 原理を知る

動理を探究する栢野氏の部屋にはさまざまな道具が置かれている。竹刀の振りの原理も独自に製作したコンパスで解説。右手の指でつまみを回転させることによって、左手で示した重心の位置がスムーズに前に運ばれることを説明してくれた。このコンパスを使うと、この力感が体感できるという

太刀さばきのトレーニング方法

栢野氏が日頃練習しているのが、竹刀の先で「∞」軌道を描く「回し手」だ。「∞」軌道は、竹刀の峰側で描く時もある、刃側で描く時もあるというが、「∞」軌道を描き出す際の竹刀を返す「返し点」を定めて行なうのがポイントとなる。上写真に示すように、まずは竹刀の重心あたりに「返し点」を決め、その後に、中写真、下写真に示すように徐々に「返し点」を剣先に移動させる。空中に「返し点」を定めることは難しく、先に移動していくと描き出される「∞」が小さくなるため難しさが増していく。これにより強い剣先が養われる。この強い剣先を常に相手の喉元に向かわせた状態で竹刀を扱えば、攻防も自在。中心をとったまま、返し、すり上げ、弾き等も可能だし、面を打ちにいった時、途中で竹刀の中程を払われても剣先が負けず、相手の中心に向かい続けてそのまま面打ちを完成させることも可能だ

さらに栢野氏はレゴブロックケースの四角いフタを持ち出し、次のように話す。「重心で回転するのが道具の気持ちいい運動ですが、重心を中心として単純に回転させるだけでは推進力は生まれず、その場で回転しながら落ちます。しかし、重心から偏った点に回転力を発生させ、道具が気持ち良く感じる重心を中心として回転させる力を生じさせるように回転力を入力すると、『重心を巻き込み運ぶ推進力』が生じて飛んでいきます。これが、回転しながら推進する『回り飛び運動』が生じる現象で、竹刀の操りにも同じ原

真ん中あたりに回転中心（一次支点）が生じるように右手と左手で回転力を生み出す方法をとっている。そうすると、単純に左手を回し出して右手を回し引けば、剣先は上がる。そこから左手を回し引いて右手を回し出せば、剣先は下がる。そうした操作で回転力は生まれる。

手元の小さな円運動によって竹刀は推進力を得る。重心を支点として剣先で円を描こうとすることによって重心を巻き込む力が生じ、竹刀を重心で回し運ぶ（回し飛ばす）、というのが推進力の原理だ。それはコンパスの原理にも通じている。コンパスの場合は、針が支点、鉛筆が作用点で、鉛筆を動かすために手で回す軸が力点となる。竹刀に置き換えると、竹刀を動かす回転力が生じる柄の中心あたりが力点、竹刀の重心が支点で、剣先が作用点という、変則的なコンパスイメージとなる。

理が生じています」

これを実際の竹刀の振り方に当てはめた場合を、栢野氏はこう解いている。

「竹刀の振り上げにより重心を巻き込み運ぶ推進力が生じ、竹刀を振り下ろす際にも竹刀の逆転の動きによって重心を巻き込み運ぶ推進力が途切れず生じます。このように、竹刀を回転推進させる操作が前に踏み出す全身の連携操作によってなされることにより、竹刀に導かれつつ、竹刀を後押ししつつ、全身の連携操作によって竹刀が前方に振り下ろされます。連携とは自然発生的な現象なんです」

今までにないような 素振り用具の目的とは

扇ぎ振ることと、手元を回転させることは、操作方法として連動している。ともに共通する大事なポイントとして、栢野氏は「重心を感じることを挙げるが、竹刀の場合、それを持ったとき、支点となる重心は空中にあることになる。」

「空中支点」と言っていますが、これをつかむ感覚を養うには、軽い道具でなく重い道具を扱った方が、感覚をはっきりとつかみやすいんです。ただし、そのためには竹刀と同じ重量配分と重心の位置で同じ性格である必要があります」

そこで栢野氏は重量のある素振り用具の設計に取り組んだ。鉄では重すぎるため、最終的にはアルミを採用。アルミの棒を削り出し、振った感覚をチェックし微調整しながら、重さを2・2kgの

試作を完成させた。

重い道具であるため、筋肉の発達していない成長期の小中高生ががむしやりに振るような使い方は禁じるというが、そもそもこのアルミ製の素振り用具は、筋力アップを目的としていない。あくまで身体を使い方、竹刀の振り方を体得することを目的に製作したものである。

アルミ製の『鍊巧刀』を振る

重さ2.2kgのアルミ製『鍊巧刀』を振る。重いものを力を入れて持ったり振ったりするのは、我々が出してしまうのと一緒で道具と仲良くなれない。重い道具と調和し、一体となれば、おのずと重心の位置がどこか、手元をどう回転入れ替えさせれば動かしやすいかといったことを道具が教えてくれ、ラクに操作ができる。

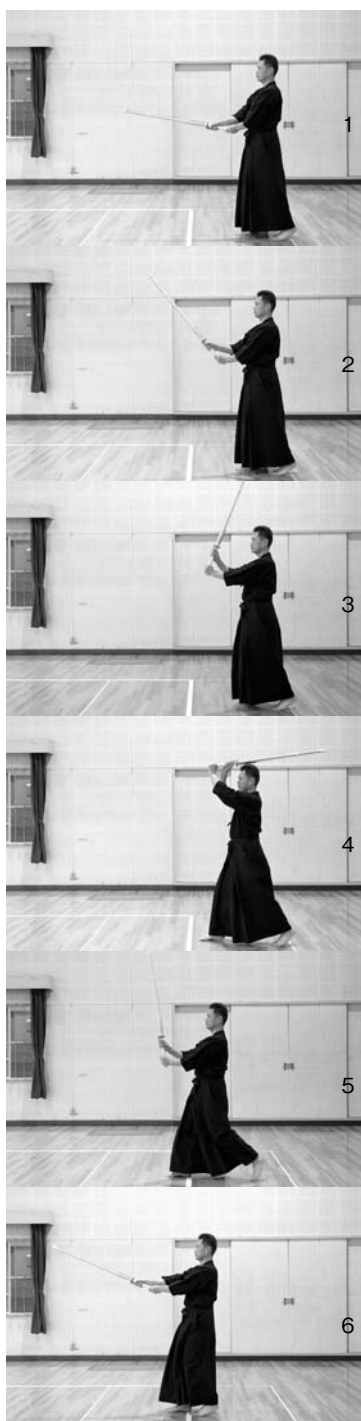
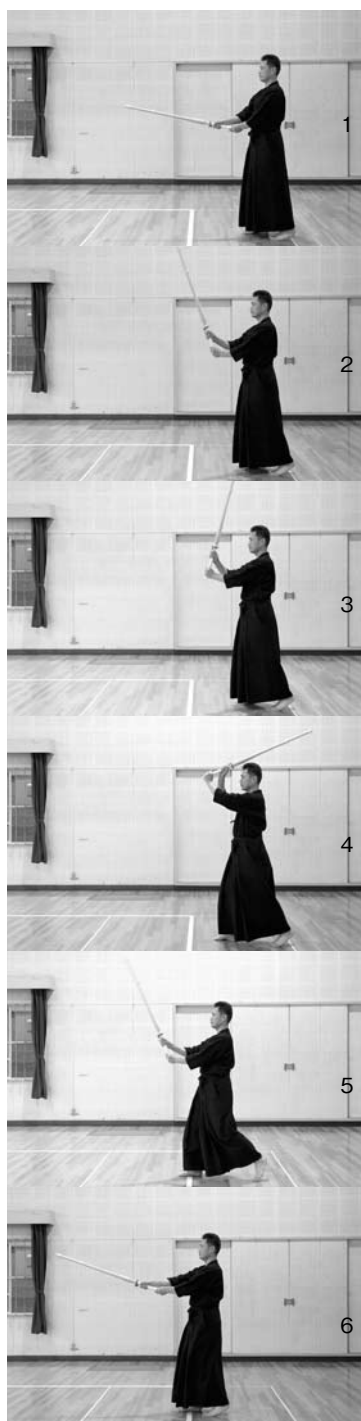
白樫製の『鍊巧刀』を振る

重さ730gの白樫製『鍊巧刀』を振る。アルミ製の『鍊巧刀』でつかんだ持つ感覚、振る感覚を自分のものにするには、道具が軽くなっても、我々を出さないことが大事。我々が出れば操作が難になる。アルミ製から本来の竹刀では重量差がありすぎるので、まずは樫の『鍊巧刀』で軽さを重く使い、操作感覚を大事にしつつ竹刀操作に馴染ませていく。



左は普通の竹刀。真ん中のアルミの製品と右の白樫の製品が新たに開発された素振り用具。『鍊巧刀』とネーミングされている。白樫製のメーカーは加茂樫材工業所（豊田市）

『鍊巧刀』で 身体操作法を知る



「重いことで容易に振り回せなくなりま
す。力で御しにくくなった時、道具本来
の「性格」というものが感じられるよう
になるんですね。すると軽く上げ下げす
るにしても、力でそうするより手元の回
転で重心を巻き込み運ぶ推進力で上げ下
げすればラクにできることを自然と体感
できるんです。『重きに学び軽きに活か
す』であり、その逆もしかりで『軽きで
極めて重きに活かす』ともなります」

「重み」は、持ち方の感覚も分かりやす
くつかませてくれる。強く握り、腕力を使
って持つ必要はない。重くとも、左右の指
一本ずつで支え持つことさえ可能なので
ある。ラクに扱う方法を模索すれば、脱
力した構えも学びとれる。扇ぐ手づかい
が指を握り締めてはできないことを知れ
ば、自然と柔らかい手の内も会得できる。

また、腕や肩に力みなく重みを支える
と、腹に力が入るのが分かり、自然と腰
も決まってくる。重い道具がカラダの使
い方を教えてくれるわけだが、重心の位
置が竹刀と同じであることから、その本
質的な操り方を、逐一道具が導いてくれ
ることになる。結果、手の操作に止まら
ず、腹・腰をも活かした体全体での操作
法が養われていくのである。

その感覚を本来の竹刀操作に活かすの

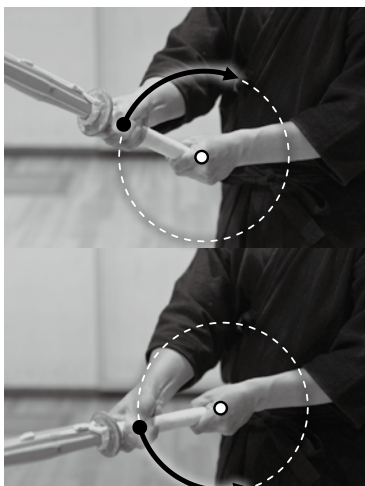
手の内を決める



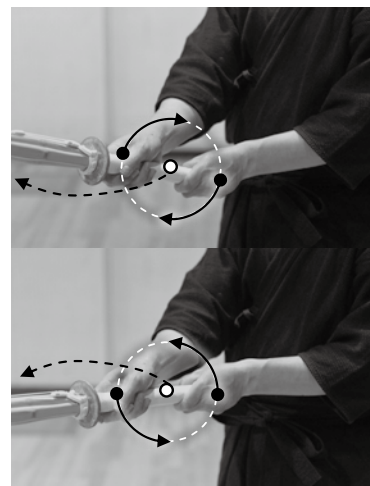
重さに負けまいと、握り、腕、肩に力を入
れてしまえば、自然な構えができなくなる



握り、腕、肩を脱力させれば、体全体で支
えようと自然に腹に力がこもり、腰も決まる

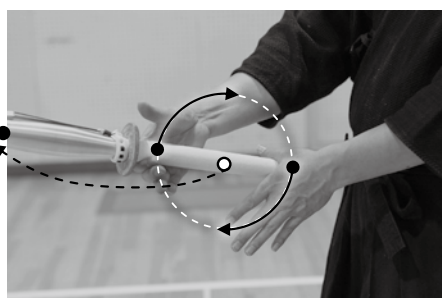


グッと指を握り締めてしまえば、
扇ぐような振り方はできなくなる



扇ぐような手づかいをしようとし
れば、手の内は自然と柔らかくなる

重い「錬巧刀」を持つコ
ツは、力で持ち上げるの
ではなく、左右の手の「2
点」で支えること。柔ら
かな手の内につなげたい



『錬巧刀』
竹刀の“巧”みな操りを“練”る
素振り“刀”。製品化の予定は
今年8月。詳細は下記HPにて。
<http://trimind-k.com/>
※トライマインドで検索可

が狙いだが、いきなり軽い竹刀に移行す
るのではなく、アルミより軽く、竹刀よ
りも重い道具をワンクッション置くこと
を栢野氏は考えた。それが白樫製の素振
り用具である。

作にも丁寧な感覚を馴染ませて欲しいん
です。書道では腹から筆を動かしたよう
な文字には流れがあつて線が強いように、
竹刀操作も腹の気が竹刀に伝わるように
操作できれば、真に筋の通った構えや打
ち方ができるようになるはずですよ」

アルミと白樫の素振り用具。栢野氏は
この二本を合わせ『錬巧刀』と名付けた。
今年8月の製品化が待たれる。

