

002-2 『根幹の目』

前項で解説した「根幹」にある目を動かす筋肉（眼筋）は、骨格筋の連携をリードする役割を担っています。言い換えると、眼筋は骨格筋の根幹筋と言え、インナーマッスルの根幹とも言えます。

根幹の目は、「動きの根っこ」、「心技体の根っこ」と捉える事が出来、「根っこである目」ということで「目」を「眼」とも書くのではと感じています。

「眼の運動性は、動きの根幹（全身の運動性を現わす）」と言っても過言では無く、動き（技）は、心と体と三位一体なので、「眼の運動性は、心の根幹（心の動きを現わす）」とも言えます。

眼と体の動きに関しては、拙著「動く骨」の第4章「眼球と体幹内操作システムを協調させる」に詳しく解説していますので、今一度、じっくりとご覧ください。

ポイントは頭蓋骨と眼球の調和です。

動くとき、「根幹」は器（頭蓋骨と背骨）の中で浮き、共に揺らいでいて、揺らぎの中で視点は空間に浮き留まり、空間を移動している。

このような状態の中、「揺らぎを留める」ということは、「頭蓋骨を留めて視点をスムーズに動かせる」という相対的な関係があります。

この相対的な関係で、頭蓋骨を留めて眼の運動性をチェックして、両眼の協調性と運動性を改善していくのが、「NT-eye」を用いた眼のトレーニングです。

ここで重要になるのが、球体である眼球の球体として操る（球体操作）ことです。眼球を球として操作できないと、頭蓋骨の動きと調和することが出来ず、根幹の器である頭蓋骨と背骨は理想的に揺らげません。

そこで、眼球を球として操作する操作イメージを掴みやすくするトレーニング方法をご紹介します。

トレーニングには「NT-tanQ」を用い、【写真1】のように手に持って行います。トレーニングの詳細は、次のページをご覧ください。

