

末端を動かしていないと体幹は動かさない、 体幹を動かしていないと末端は動かさない

栢野先生がみつけれられた体の操作法(体幹内操法)は、体も心も動きも人生をもいい方向に変えてくれる、スケールの大きな方法で、私にとっては人生の恩人ともいえます。43歳での競輪グランプリ優勝は、まさに先生のコーチングのお陰です。

先生に出会ったのは、36歳の時でした。30歳で競輪グランプリを優勝した後、成績が低迷。ウエイトトレーニングを始めいろいろな方法を試してみましたが、成績が上がらず、年長的に肉体を追い込むトレーニングをつづけるのが辛くなり、もがいていた時でした。

はじめてのコーチングの時、自然界の摂理を元に、自然な体の動きについて、骨格見本と図を使って説明されたのですが、すべて理にかなっていたので、とてもわかりやすかったです。

その場では自転車に乗っての指導はなかったので、帰宅後すぐに乗りました。乗ったとたん、「これは若い時と同じ感覚だ、調子がいいー」と感じました。具体的には肩甲骨と骨盤が連携し、上半身で足が上がる感覚があったのです。コーチングを受ける前、股関節の前側の詰まりから足が上がりにくくなっていたのですが、それは、脚だけで足を上げようとしていたことが原因だったとわかりました。こんなに即違いがわかるトレーニングははじめてでした。

以来、月2回のペースでコーチングを受けつつけました。すると、成績はどんどん上がり、それまで上位50位から30位くらいで低迷していたのが、常に15位から10位に入るようになり、競輪選手としては決して若くない41歳の頃、名実ともにピークを迎えることができたのです。

体幹内操法に出会ってからは、強度や量を追うきついトレーニングはしなくなりました。では、何をしていたかという点、まず、コーチングを受けた直後のフレッシュな体で自転車に乗り、コーチングを受ける前の体との違いを確かめました。そして、自転車を漕ぎながら、どこが動いていないかを確認し、変なクセが現れそうになると自転車を降りて、鏡の前で体幹内操法の基本動作をやって体を整え、また自転車を乗って、クセが出そうになったらまた降りて基本動作。これを繰り返していきました。体感だけでなく、頭でも理解できていたので、レース前も微調整ができました。

そして、その過程で気づいたこと、違和感のあるところをコーチングで伝えると、先生は私のレベルに合わせてしっかり応えてくれる。肩甲骨と骨盤の動きがわかったら、次は頭を入れた動き、さらに手、眼、足の動きを教えてください、全身が繋がっていききました。これで、手からも足からも眼からも体幹にアクセスできることがわかってきました。この「末端を動かしていないと体幹は動かさないし、体幹を動かしていないと末端は動かさない、どちらか一方ではダメ」、これは先生の教えの中で、一番心に残っていることなのですが、まさにその通りでした。

体幹内操法は、精神面にも大きな変化をもたらしました。競輪はオフがなく、レースの間隔が短いので、一つのレースの結果を引きずったり、練習が十分にできないとストレスや不安が募るものなのですが、それがなくなりました。体



競輪界最上位のレース「KEIRINグランプリ2011」で優勝を遂げる。43歳での優勝は史上最年長記録の快挙だった



やまぐち こうじ
山口幸二さん

1968年生まれ。競輪選手の最高峰S級S班を2009年から引退年である2012年まで格付けされる。30歳と43歳で競輪グランプリ制覇。2012年の引退後は競輪評論家として活躍。競輪専門テレビ「SPEEDチャンネル」専属コメンテーター。著書に「一ヤマコウのバンク人生ー辛抱するということ」(日刊スポーツ刊)がある。

幹内操法で体さえ作っておけば、自分のパフォーマンスを出せるという自信が生まれてきたのです。

もの見方や捉え方も変わってきました。全身の連携という観点から体を観られるようになってきたら、競輪人生も長い目で見られるようになったのです。目先の一勝にこだわるのではなく、より高いところに目標を置いて、このレースはどのようにしたら次に繋がるか、たとえ負けても、負け方に内容があれば、一着になる以上に価値があることを理解できるようになったのです。このことは今の解説者としての仕事にも、人生にも生きています。

このように私の人生をも変えてくれた体幹内操法ですが、私がここまで吸収し結果に繋がられたのは、そこに辿りつくまでに、ひと通りのことをやって頭打ちになって、しんどいことをやり込んで、それももう続けられないというくらい心が乾いていたからだったかもしれません。言い換えると、体幹内操法は女人好み、それも一流としてやってきた人が最後に辿りつく最終兵器なのかもしれません。

栢野先生のような方がオリンピック選手の強化に関わってくださいと、日本人選手のレベルも上がるはずです。特に一度頂点を極めたあと、年齢的な衰えから低迷が続いている選手にはぜひやってほしい。10年前くらいの体が戻ってきますから。

先生が見つつけられた体の使い方、動きを見抜く力は、それほど素晴らしいのです。