

忍者者の庭球倶楽部

新たな打法を探る旅に出発しよう

連載
其二
其の

「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す(うねる)」「打ち方がテニスの基本的な身体操作。果たしてプロプレイヤーもこのような打ち方でボールを打っているのだろうか……」
技術ページを担当して20年の記者が新たな打法の可能性を探る。

取材・文 脇田晋治 協力 相野忠夫(運動脳力開発研究所長)

トップジュニアの動きが遅く見える

「捻る、溜める、蹴る動作を古武術では極力避けなければならぬ」——この一文をきっかけに、この連載は始まったと言っても過言ではない。そして、実際に武術家の動きを見ると、捻る、溜める、蹴る動作をほとんど行なうことなく、信じられないような素早い身のこなしに加え、大きな力を発揮しているのだ。ただし、彼らの動きはアツと驚くようなダイナミックなものではない。むしろ、とても地味といったほうが当たっている。そのため、彼らの技を見ても、初めのうちは一瞬何が起こったかわからない。ただホカンと口を開けてしまうというのが私の正直な感想だった。その後、

武術家の動きや書物を目にすることで、テニスプレイヤーを見る私の目は自然と変わっていったようだ。それを大きく自覚させられたのが、昨年のことである。日本のトップジュニアを集めたキャンプ取材したとき、「さすがにトップジュニアの動きは速い」という声が周りから聞こえてくるにもかかわらず、私には彼らの動きが「遅い」としか見えなかったのだ。

彼らの動きを分析すると相手のボールに対して、レディポジションから打球位置へ移動し、スウィング、その後の次のポジションに移動する、という動作を繰り返している。もう少し細かくオープンスタンスでのフットワークを見るとき、打球位置へ移動したときに軸足となる右足を決め溜めを作る。そして、右足の蹴りにより重心を左足に移動し

ながらボールを打つ。さらに打球後は、次のポジションへ移動するため左足に移動した重心をふたたび右足に移し地面を蹴る。この右足に溜めて蹴る2回の動作が私には余分に覚えて仕方なかった。しかし、彼らが行なっていることは、トッププロが行なっているコート上での正しい動きとして、これまで私が雑誌に紹介してきたものと何ら変わるものではなかった。

『不可能を可能に』 発想の転換から すべてが始まる

「軸足を決めながらテイクバックを行なう。軸足は動かないようにしっかりと固定し、そして、膝を曲げて溜めを作る」。これが一般的に紹介されているグラウンドストロークのテ

イクバックのポイントだ。これを強調するため「杭を打つように軸足をコートに打ち込め!」という誇張したタイトルを私はかつてつけたことがある。しかし、今考えてみると、これはかなりオーバーな表現だ。ボールを打つたびにコートに杭を打ち込み、それを引っこ抜いて次のポジションへ移動する。これをゲームの最初から最後まで繰り返していけば、コートは穴だらけに……!というのは冗談だが、実際、溜めて蹴ってを繰り返し、しかも、次のポジションへ移動するためにアクセルを思い切り踏み込み急発進、わずかに数歩で届く次のポジションにいたら、今度はブレーキをかけて急停止。私には、溜めて蹴る動作がどうしても余分に見える。と同時にプレイヤーにとつて急発進と急停止を繰り返すことは、自分の体重(重力)とも闘わなければならない状況を自ら作り出しているように思えるのだ。

しかし、この「これがテニスというスポーツであり、重力と闘うために身体を鍛えなくてはならない」という発想にとらわれていては、いつまでも新たな打法に向けて出発することはできないと思う。
古武術の本を読んでいると、次のような内容を目にする。それは、「達人と呼ばれる武術家が信じられないような技を見出すことができずには、誰もが不可能と思われる状況をいかにすれば可能にできるかを追い求めた結果であり、それはこれまでの既成概念をいかに打ち破るかという発想の転換なしには成されなかったであろう」。
このように書くと、地面からの反力をまったく使わなくても動くことができるかと考えてしまう人がいるかもしれないが、私たちが地球上で生活している限り、重力はあらゆるものに及び、地面からの反力は動作にかならずかかわっている。そのため、重力を味方とするのか敵とするのかで動作に及ぼす影響も大きく変わってくるのだ。もし重力を味方にするのであれば、ジュニアプレイヤーのように、自らの体重とも闘わなければならない状況から脱すること

ができるのではないだろうか。

新打法への道標 「体幹内操法」

この連載を始めるきっかけとなったのは、先に紹介した一文である。しかし、古武術の動きや書物をいくら目にしても、そこから、どのようにすれば新たな打法にたどりつくことができるのか、私には具体化のための道標を見出すことができなかった。というのも、古武術の書籍には抽象的な表現が多く、そのレベルに達した者でなければ理解しづら

内容が多かったのだ。大きな壁が立ちふさぎ連載企画は不可能かとあきらめかけていたとき、その壁に風穴を空けてくれたのが運動脳力開発研究所所長の栢野忠夫氏だった。テニスの神様が与えてくれた縁としか思えない。

私は昨年スキージャーナル社から出版された栢野氏の著書『動く骨』の編集を手伝う機会を与えられ、彼の構築する「体幹内操法」という身体操作法を知った。『動く骨』には「体幹内操法」の中核となる動作についての理論的解説と修得するための具体的なメソッドが紹介されている。そのため誰でも何から取り組めばいいのかわかる。そして、「体幹内操法」のエッセンスをテニスに適用することによって、これまでにない新たな打法にたどりつくことができる。私は確信し、この連載をスタートすることとなったのだ。さらに今では、打法にとどまらずテニスのための様々な動作にも応用が可能と考えている。

新たな打法にたどりつくための中核作りとして「体幹内操法」の三つの基本操作をまずマスターする必要があります。この連載を進めるに当たっては基本操作の紹介からスタートするべきなのかもしれないが、連載回

数とスペースの都合上、基本操作については栢野氏の著書『動く骨』を参考にさせていただきます。

栢野氏はこれから体幹内操法に取り組もうとする読者の皆さんに次のようなアドバイスを贈ってくれている。「体幹内操法を理屈でとらえる方がいますが、私が身体で感じた感覚を理論化したものが体幹内操法です。ですから、皆さんのこれまでの経験に基づいて頭の中に描いたイメージで動作を繰り返していても、体幹内操法が目指す感覚をつかむことはむずかしいと思います。身体の中にあつて見えない具体的な骨を操る感覚をいかに感じ取ることができかが重要となります。そのため、体幹内操法トレーニングへの取り組みは身体の中の理屈抜きであり新たな経験、づくりの一手段とも言えるでしょう。子供が何でもオモチャにしてしまうように、探究心から芽生える好奇心で身体というオモチャを使って遊ぶ感覚で取り組んでいただけるといいのではないのでしょうか」

人の二足歩行は果たして当たり前か

発想の転換と新たな身体操作感覚の創出なしに新打法の創造はありえないことが理解していただけたと思う。そこで、皆さんの中で何かが弾けることを期待して運動脳力開発研究所のホームページに掲載されているレポートの一部を要約して次に紹介してみることにする。

下●クレーコートの試合ではスライドしながらフルスウィングするプロを見る。なぜ彼らは軸足を決めることなく強烈なボールを打つことができるのだろうか

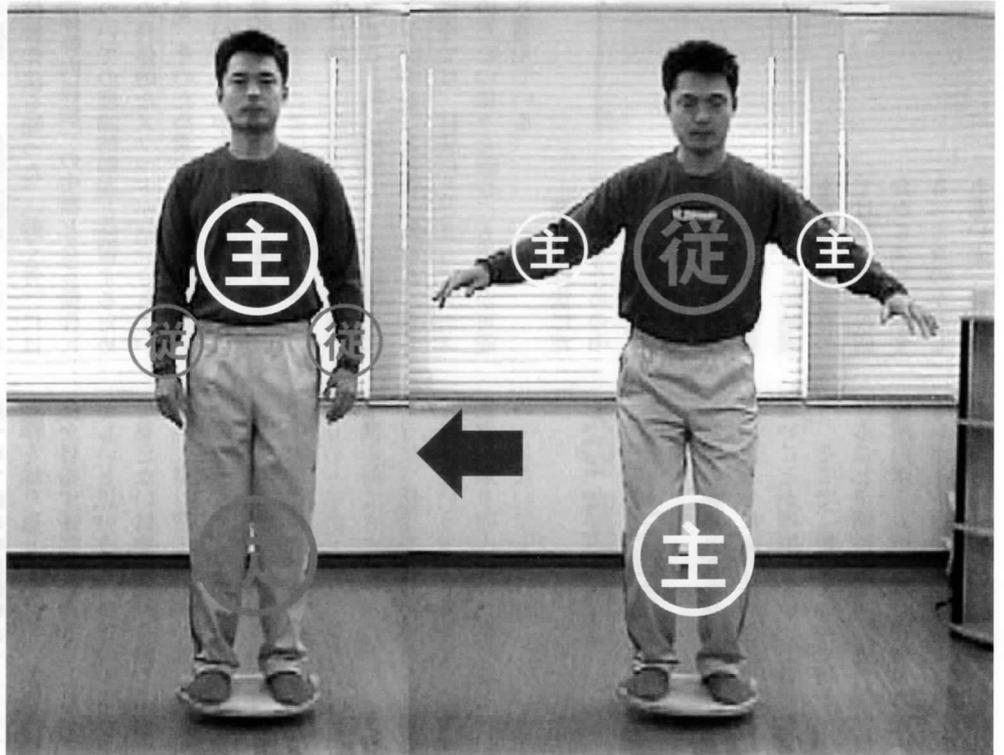


●スキージャーナル社発行の『動く骨(コツ)』。「数ある動作改善本のなかでより具体的に迫っている内容は他の抽象的な書籍をしのぐ良書である。著者はよくここまで細かく自身の身体や学術知識を駆使してそれぞれのメソッドを仕上げたなと感心する。実際トヨタ自動車でエンジニアをしていた経歴を持つ彼だからこそ、ここまで詳細に理論を組み立てられたのだろう。メソッドとしてはそう複雑なものではないがそこで得られる感覚を体験できるかにかかっているため動作理論の理解と精神を研ぎ澄ます必要がある。身体動作改善を目指す同志には必見の一冊であることを保証します」(amazon.com/カスタマーレビューより)

「皆さんは狼に育てられた少女の話をご存知でしょうか。発見されたとき少女は狼と同じように4足を使って素早く動き回り声を上げていたそうです。その少女は誕生から8年ほど狼に育てられた後に保護され、二足直立姿勢が取れるまでに3年、歩けるようになるまで6年かかり、その歩みはやっと2歳児レベルで、スムーズに歩くことなく17歳で亡くなったそうです。もし、二足歩行が人間の本能的動作であるなら、たとえ狼に育てられていても、彼女はある時期に二足直立姿勢をとり、二足歩行を行なっていたことでしょう。」

このように、人間が二足歩行をすることは成長過程で得た後天的な運動能力であり、接する時間の長い両親などの動作を見て真似るという学習によって修得していくのです。真似る「お手本」が時代の流れの中で変わると100年前の人間と現在の人間では動作が異なります。現在、正しいとされている同側の手足が互い違いに出る歩き方は、西洋的な兵隊育成を旨とした明治時代に取り入れられ、そのとき日本人的な動作文化が潜む二足歩行の流れは、西洋的な歩き方による体育教育によって進化の方向を大きく曲げられてしまったともみられます。

私たちが当たり前と思っている二足歩行が、人間の本能的（先天的）なものではなく後天的な要素が融合して修得される動作ということとは、二足歩行という前提の下で行なわれている日常の動作やスポーツも、二

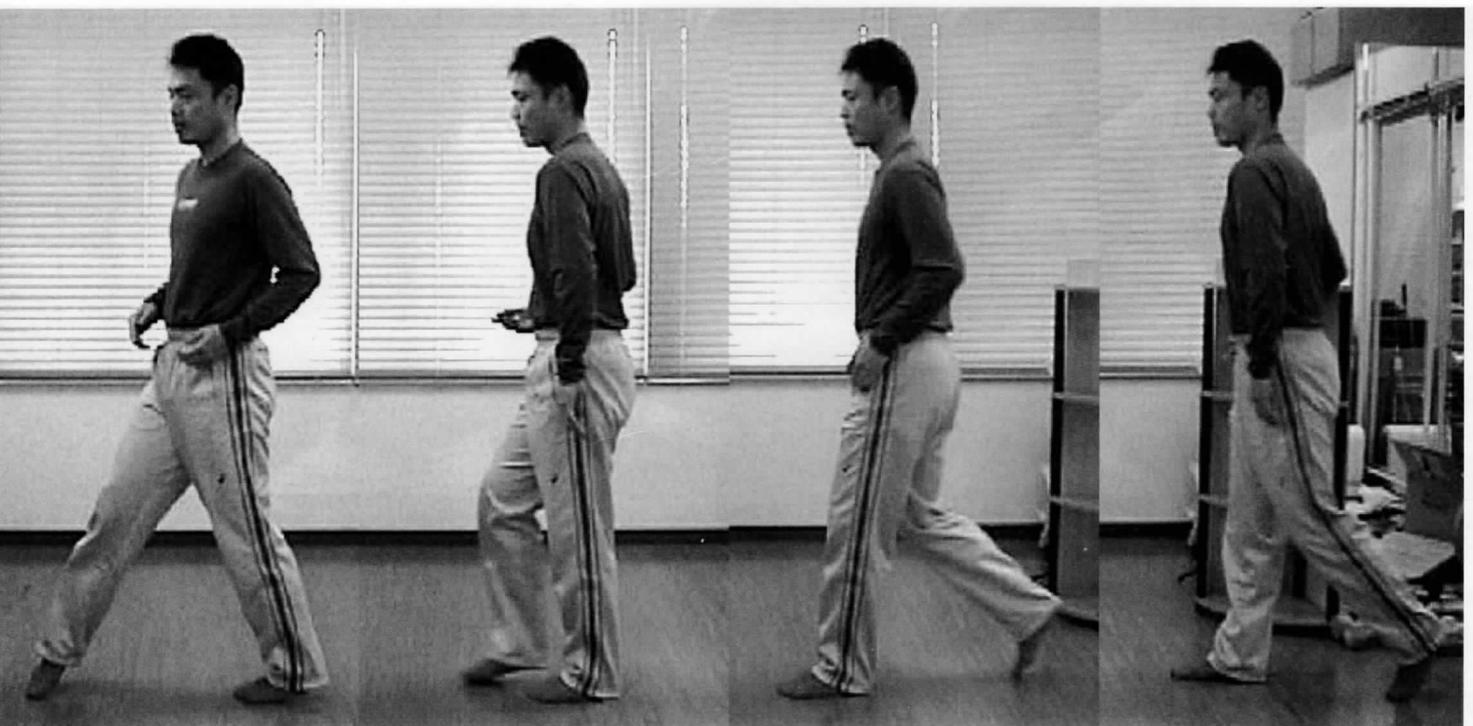


足歩行の成り立ちの類が違えば質の向上を図ってもその方向性は大きく異なってくる。この二足歩行の類を左右するのが立ち方（二足直立姿勢）ですから、動作改善への取り組みは動作の原点である立ち方をチェックし再構築する取り組みにまで遡らなくてはなりません。この立ち方をチェックし再構築していくことを目的としているのが体幹内操作トレ

●バランスボードに乗り両手を広げて脚部の踏ん張りによりバランスを取ろうとする場合は、体幹部ではなく末端部（四肢）でバランス調整をしている状態となり末端が主で体幹部が従の状態（右）。体幹内操作を主にして四肢を従とすると股関節に体幹部が乗った状態となり股関節でバランスボードに乗っている感覚となるため、腕をリラックスして左右に下ろして大腿部や脛脛に過度の緊張がない状態で立つことができる（左）

「リングの中核となる三つの体幹内基本動作であり、目指す立ち方は「釣り合い立つ」というものです」

掲載のアクセスコードが必要)



身体操作の主従関係を再構築する

釣り合い立つとは、足場から積み上げて立つのではなく体幹内の釣り合い操作によって立つという立ち方である。体幹部と脚部を主従関係で示すと、積み上げ立ちでは脚が主で体幹部が従となり、釣り合い立ちでは体幹部が主で脚が従となる。この主従関係の再構築が釣り合い立ち修得の第一段階の目標となる。

この主従関係はバランスボードに乗るにより簡単にチェックできる。バランスボードに乗り両手を広げて脚部の踏ん張りによりバランスを取ろうとする場合は、体幹部ではなく末端部（四肢）でバランス調整をしている状態であり末端が主で体幹部が従の状態といえる。体幹内操作を主にして四肢を従とする状態になると股関節に体幹部が乗った感覚となり、股関節でバランスボードに乗っているような状態となるため、腕をリラックスして左右に下ろしても大腿部や脛に過度の緊張がないまま立つことができる。

釣り合い状態とはアンバランス状態である。安定と固定の履き違えを正すと、不安定な中で安定が釣り合い状態であり、固定とは固まり定着した状態となる。言い換えると安定はヤジロペエで固定は電信柱なのだ。安定した職業というも固定した職業と履き違えていないだろうか？不安定な中で安定という釣

り合い状態の感覚で捉えようと、仕事の不安定を味方に付けることができる。ここに、「動きを修得するプロセスが「発想の転換」「価値観の転換」につながってくる」というポイントが潜んでいる。

動きはアンバランスの連続であると同時にアンバランス調整の連続なのだ。「動」という字は「重」と「力」からできている。昔の人は「動くとは重力による」ということを感じていたのだろう。重力により動くということとは重力を感じて味方に付けるということであり、アンバランスを怖がっているのは味方に付けることができない。そこでアンバランス環境を入力して、人間が備え持つ環境順応性を生かしてアンバランスを怖がらない身体を再構築するトレーニングが必要になってくる。

見えてきた新たな打法のイメージ

レイボジションから打点までの移動（フットワーク）、打球動作（スウィング）、次のポジションへの移動（フットワーク）、これらが途切れることなくコート上で繰り返されるのがテニスである。しかし、技術ページではフットワークとスウィングを区別して紹介する傾向がある。二つのテーマを同時に説明すると要素が多くなり話がまどまどしくなるからだ。そのためフットワークとスウィングを別物とイメージされることもある。しかし、ここで

取り組む新たな打法は、この二つの要素を切り離すことはできない。なぜなら、フットワークとスウィングが一体となるからだ。これは、西洋医学と東洋医学の違いにも似ている。そのベースとなる動作が体幹内操作による歩行（釣り合い歩行）と切り替え動作（方向転換）になる。切り替え動作がスウィングの基盤となるのだ。

先に述べたトップジュニアの動きを思い出してもらいたい。ボールを一度打つたびに2回の溜めと蹴りを行っていた。もしそれを取り払ったとしたらどのような打法になるかイメージしてもらいたい。私は新打法ではまるで私たちが歩いているような力感でボールを打つことができるのではないかとイメージしている。もし、このような感覚でボールが本当に打てるなら、軸足を決めて溜めて蹴る動作は、ぬかるんだ泥沼の中でもがいているように見えるのではないだろうか。

『忍者の庭球倶楽部』

について皆様のご意見、ご感想をお手紙、FAX、E-mailでお寄せください。
宛先：〒160-0007 東京都新宿区荒木町20番
スキージャーナル株式会社
テニスジャーナル『忍者の庭球倶楽部』
FAX/03(3353)6633
E-mail/TJ@skijournal.co.jp

運動脳力開発研究所
<http://www.zenshin-k.com/>

TriMind <http://www.trimind-k.com>

下●新打法のベースとなる体幹内操作による歩行と切り替え動作。切り替え動作がスウィングとなる。運動脳力開発研究所のHPでは動画が閲覧できる（閲覧には「動く骨」

