

忍者者の庭球倶楽部

新たな打法を探る旅に出発しよう

取材・文|| 脇田晋治 協力/ 栢野(かやの)忠夫(運動脳力開発研究所所長)

連載 9
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として紹介されている。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を探る。」

身体は不安定な乗り物

「この連載を通じて伝えていきたいことは、テニスという特定の技術を考える前に、身体の動きそのものを見直し、そこから、テニスの新たな打法を探っていく」ということです。テニスの技術も、身体が動く結果として発生しているのですから、その原点に目を向けなければ、何も始まらないはず。そこで今回は、身体を動かす、使いこなす、ということについて、改めて考えてみたいと思います」

栢野「そうですね。そのためには、巧く動かしたいと思っている身体は『不安定な乗り物』だということとを認識しておくことが大切で

す。例えば、ここに自転車がある。としましょう。初めて自転車を見た人は、こんな不安定な物を便利な乗り物とは思わないでしょう。し、それを知る術もありません。だから目もくれずに通り過ぎていくことでしょうか。しかし、自転車を軽快に乗りこなして走っていく様子をみて、利便性を目の当たりにしたら、自転車を乗りこなそうと努力します。自転車に乗れるようになるまでに少し時間が必要ですが、乗れるようになれば、自転車に目もくれずに歩いていった人を追い越すこともできるのです」

栢野「ところが、乗れないのは筋力がまだ足りないからだ……柔軟性が足りないからだ……持久力が足りないからだ……ハンドルの持ち方が悪いからだ……などと捉えているのが現状なのです」

栢野「そうですね、いつまでたっても、自転車を乗りこなすことができませぬ」

栢野「自転車は置いていくことができますが、身体の中にある自転車は、乗りこなせなければ、ただのお荷物でしかありません。便利な自転車があるにもかかわらず乗らずに、抱えて歩いているようなものです」

栢野「自転車を乗ると抱えて歩くのでは、大きな違いがありますね。身体を乗りこなすことが、いかに大事なことがわかります」

栢野「人間の身体というのは不安定な乗り物であり、それを乗りこなすことができるようにならなければ、根本的な動作の改善はありません。ところが、不安定な乗り物を持ちこなせないからと、自転車を抱えて歩いていたり、安定した乗り物にするために補助輪をつけたりして動いている。そのことに気付き、補助輪を外して自転

車を乗りこなせるようになれば、もつと自然な動きができるようになります」

栢野「補助輪をつけた自転車は、子供の三輪車と同じですね。安定はしているが、これでは自転車の持つ快適な性能は得られません」

栢野「そうですね。まずは、補助輪を外して不安定な自転車に乗れるようになる。そして、さらなる筋力が必要となったときに状況に則したトレーニングを行っていくのが理想です。これが私が提案する『トレーニンング観』です」

栢野「知らないといえ自転車を抱えて歩いている人たちを横目に、自転車で爽快地通り過ぎていくようになるわけですね！」

栢野「ところで、自転車は、なぜ曲がるのでしょうか」

栢野「ハンドルがあるからではないでしょうか……？」

栢野「では、スピードが出ているときに、ハンドルを切って曲がるのでしょうか」

栢野「ハンドルを切るというより

自転車を手を横に倒すという感じでしようか……？」

栢野「自転車が推進力を得た中では、倒れることでハンドルが適度に回り、コーナーを曲がる事ができます。前に進む推進力(屈伸)と、倒すという操作(側屈)の融合によってハンドルが回り(回旋)、コーナーを曲がる現象が起きるので」

「3つの要素がタイミングを合わせることで、自転車は曲がる……これは、体幹内操作法という体幹内屈伸操作と側屈操作の融合で回旋するという現象と共通していますね」

栢野「そうです。これが不安定な乗り物の共通特性とも言えます。一つずつの要素を見れば、推進力はまっすぐに働き、倒す力は横に働き、そして、自転車が傾くことでハンドルが回る。この3つの要素が釣り合ったときに、自転車はコーナーを軽快に曲がっていく。人の動きも同じと言えます」

「曲がろうとして、ハンドルを一所懸命に動かして曲がっているのはダメだということですね」

栢野「そうです。曲がろうといきなりハンドルを回すのではなく、ハンドルが回るように、身体操作の前後操作要素(屈伸)と左右操作要素(側屈)を調和させ融合させることができます。つまり自転車のハンドルは回すのではなく回るものなのです。身体操作も体幹部を回

旋させるのではなく回旋するものなのです。よって、表面に現れた現象をいきなり実行しようとするのではなく、現象の裏に隠れている要素を見なくてはいけない、ということなのです」

「現象という箱があれば、箱の外ばかりを見て、中に何が入っているのかを見ようとしなくて、外を見て満足してしまっているということですね。見えないものの重要さに気づき、外見に囚われず内面を見ようという好奇心を持つことが何よりも大切なのでしょう。この連載を始めたきっかけの一つは、体幹部という箱の中をどうしても見たかったからです。そして、その箱の中身を、どのように組み合わせればよいかを紐解いてくれたのが、栢野さんが独自の感覚を理論化された「体幹内操作」だったというわけです」

自然な動きを 探るためのキーワード

「先ほど、補助輪を外せば、もっと自然な動きができるという、お話がありました。動きという、誰もが自然に動けるようになりたいと願っていると思えます。しかし、どのようにすれば自然に動けるようになるのでしょうか。私もこれまで記事の中に、自然な動きという表現をよく使っていると思いますが、実際に、どうすれば自然な動きができるのか、

これまでじっくり考えたことはありません」

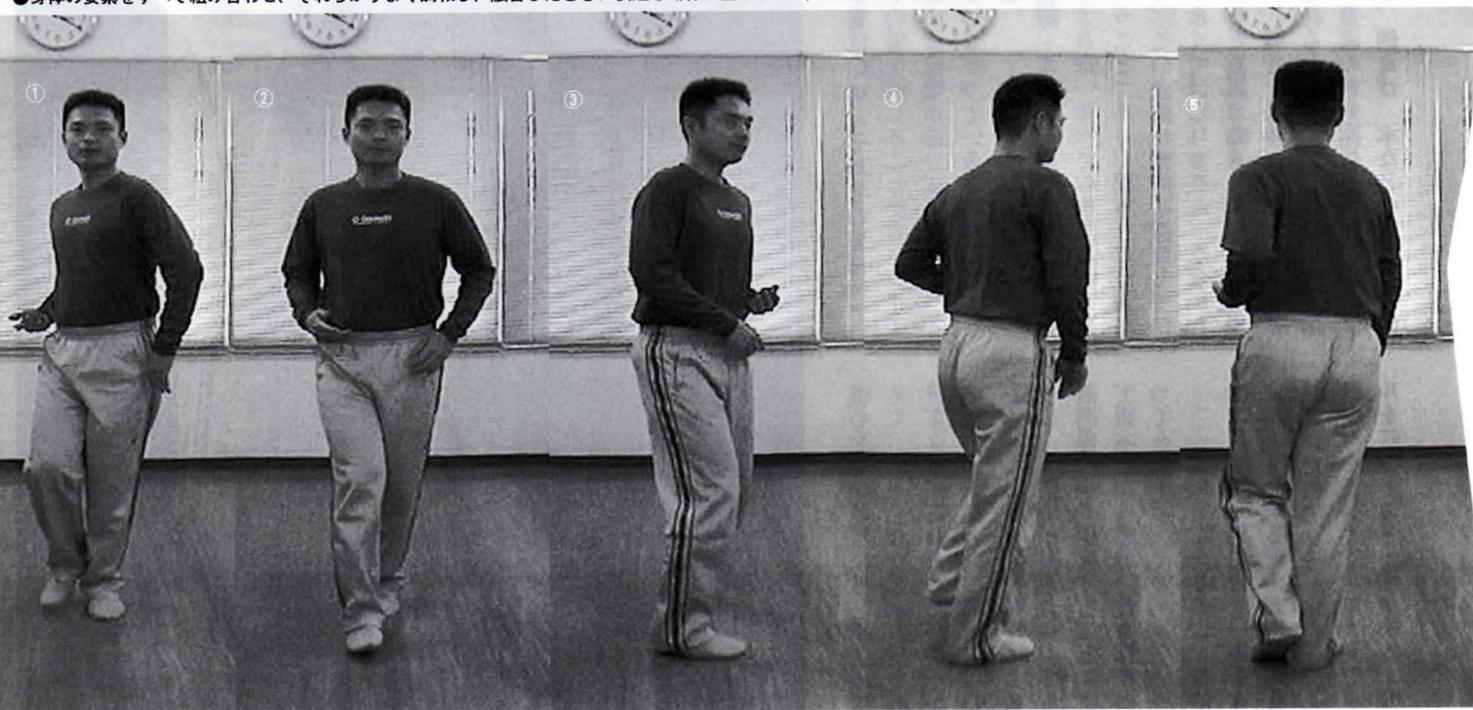
栢野「大切なことは、「自然な動きをどのよう目指しているか」ですが、多くの人は、自然な動きを知識で作ろうとしています。自然が知識で創られたのではないように、知識で自然な動きは作れません。自然な動きをしたければ、自然の摂理を感じなくてはなりません……。それは簡単なことで、自然に足を運んで目を向けるゆとりと、綺麗な景色だなど感じる気持ちになれる一時を持つことです」

「理屈をいくら頭に詰め込んだからといって、自然に動くことはできないということですね」

栢野「知識や理屈で作られたのが物質文明です。身体操作まで物質文明的な方向を歩み始めています。今ある知識(理屈)と感覚とのコミュニケーションで身体内の物質文明化を食い止めることによって、ムリ・ムダ・ムラが自然淘汰され、身体操作は自然回帰してくるのです」

「私たちは、これまで多くの知識によって、必要のないものも身体に取り込んでいる気がしますが、それらを苦しみながら引きずって動いているのが、今の私たちの姿のようにも思えます。その代表的なものが補助輪というものではないでしょうか。補助輪をつけて動くのではなく、それを外すことが自然な動きにつながる。新たなもの

●身体の要素をすべて組み合わせ、それらがうまく調和し、融合したときに快適な動作が生まれる (写真は体幹内操作法歩法からの振り操作)



を取り付けることによって動きが自然になるのではなく、こびり付いているものを外していくという発想は、正に目からウロコだと思います」

栢野「補助輪ではなく『阻害輪』だったことに気付ける自然さが大切です。自然になるとは、素直になるということ。自分を素直にしていけば、自然に戻っていく。そして、自然に触れて摂理を感じる感性が目覚めることによって、自然な動きが発働してきます。自然は美しくあろうと頑張っていない。自然の中で、在るがままに生きている。よって、うまく動くと思う意識自体が、自然ではありません。意識が素直であれば、自然な動きになってきます。素直な意識のキーワードは『循環・反射・平衡』です。平衡を保とうと循環と反射が起きる、不安定な安定状態です」

「自然といえば、今日、地球規模での環境破壊が問題になっていますが、私たちの身体も環境破壊も、かなり進んでいるということですね」

栢野「地球（身体外）の環境破壊は簡単に止めることはできませんが、身体内の環境破壊は、日々の努力によって食い止めることができます。そして人間の在りようが変われば、その延長線上で自然環境もあるべき方向に修正されてくることでしょう」

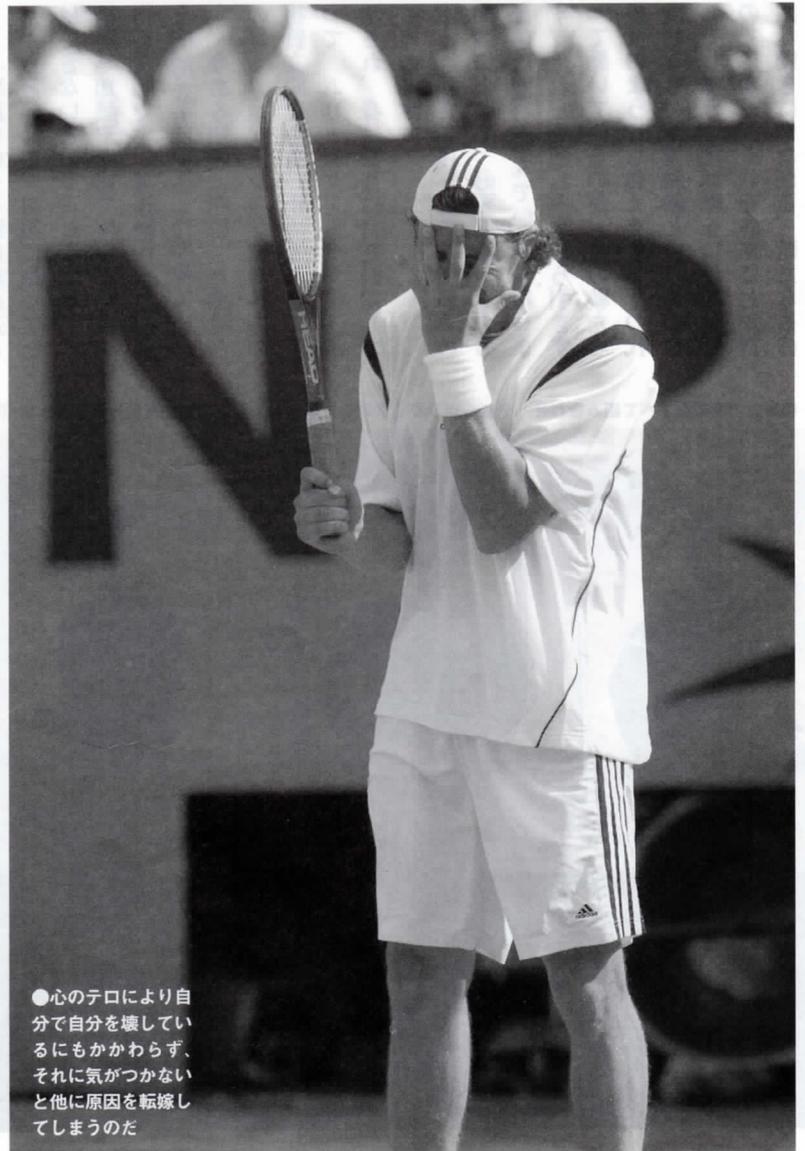
「すべてがつながっているの

が環境だと思えます。しかし、表面的なことに捕われていけば、それは別々にしか見えず、身体であれば個々のパーツの動きにしか目がいかない。内面的なものに目が向けば、身体のすべてがつながっていることがわかります。表面的なものに捕われ、動きを知識で作ろうとしている。これが身体環境破壊につながり、様々な歪みとなって、現れているように思われます」

栢野「そうですね。表面で結び付けようとするから苦労するので。内面で繋げると簡単なことです。五感にも自然状況が現れます。自然なものを口にして『マズイ』という人がいます。目頃から人工的なものを食べているため、自然なものをマズイという人工的な感性になっているのです。逆に、自然なもの食べている人は、人工的なものをマズイ感じます。それが自然な感性なのです。これは、知識として入ってくる情報に対しても、そして、動きに対しても同じような反応を起こすのです。このように心も身体も動きも、持っている感性によってそれ相応の反応を起こすわけです」

意識が動きをデザインしている

「環境問題と身体の問題は、自然というキーワードでつながっているようですね。例えば、川の



●心のテロにより自分で自分を壊しているにもかかわらず、それに気がつかない。他に原因を転嫁してしまうのだ

上流にダムを造ったために、下流やその川が流れ込んでいる海の環境が激変したという話があるように、身体にも同じことが言えるのではないのでしょうか」

栢野「私たちの身の周りでは様々な現象が起こっています。この現象から本質を見極め（観察・洞察）探究し、新たな現象として具現化していく感性が大切になります。これを私は『感性力』と呼んでいます。テニスやスポーツというのは、数ある現象の一部にすぎません」

「仕事は仕事、遊びは遊び、

学業は学業とそれぞれを分けて、その場を演じることがカッコイイという風潮がありますが、すべてが繋がっているということですね」

栢野「すべてが繋がっているというよりは、すべての根本は同じということであり、根本とは意識です。この意識は動的に探究していかなくてはなりません。なぜかという意識は動きと身体と心と現れ、動きと身体と心によって意識は在るからです。この心・技・体

3要素の相対関係が大切になります。例えば、本などの板状の物の

重心を見つけるには、指3本で支えて、ゆっくりと3本の指を近づけて3本が寄り合ったところが重心といった具合に、簡単に重心を見つけることができます。このように、3要素が引き合ってくる相対関係の中で探究することによって根本となる意識の在り様がわかってきます」

「意識を変えるのに、身体を動かさずに、頭だけで一所懸命に変えようとする考え方に疑問を感じていたのでスッキリしました。ラケットを持って、コートでボールを打つところからがテニスの練



スキージャーナル社発行の「動く骨(コツ)」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。



DVD版「動く骨(コツ)をつかむ 体幹内操法」は、セミナーを収録したもの。実際の動きと解説で、ぐんと理解が深まる。税込価格 3150円

第1回 体幹内操法 東京セミナー開催

◆日時 平成17年10月23日(日)
午前10:00~12:00
会場・参加費などの詳細は、運動
脳力開発研究所HPをご覧ください
<http://www.zenshin-k.com/>

『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/>

習ではなく、根本から練習は始まっている。根本にまで目を向けないとテニスは変わらないということですね」

栢野「そうです。日頃の自分の行

ない、言動……自分がどういう意

識を持っているのか、もう一度見

直さないと、動きは変わりません。

例えば、電車に乗っていて、ご老

人に席を譲れなくて後で悔やんだ

とします。ご老人が自分の前に立

ったとき、どういう意識だったの

でしょう。譲ろうと思ったけど行

動に移せなかった……この意識が

すべての同じ類の場面で作用しま

す。よって、テニスの場面でも作

用しますから、テニスコートだけ

でなく生活空間(ライフコート)

がテニスの練習場になるというこ

とです。今回は席を譲れなかった

けれど、理想的な状況をイメージ

してリプレイしておけば、次にそ

のような状況に遭遇したときに

は、スッと行動に移せるようにな

ります。失敗を省みて、理想状況

をリプレイすることによって、意

識は極まっています」

「そういうことを自分の中で

認識しているかどうか。意識とい

うのは、心の持ちようとも言えま

すね」

栢野「そうですね。私は意識とは

『心の音色の識別』といっています。

一言で言うとうと、心の在り様で

あり、心の持ちようともいえます」

「テニスの試合でプレイヤー

の心の持ちようが見て取れます。

プレイヤーが暴言を吐いたり、ラ

ケットを投げつけたりした後で、

急に集中が途切れ、試合が台無し

になることがあります」

栢野「心の在り様が不均衡を起し

て、身体にテロを起こしている状

態です。人が人を傷つけるように、

自分で自分を内面から傷つけてい

る。しかし、その根本に気がつか

ないと、何かに転嫁してしまうの

です」

「おっしゃる通りだと思いま

す」

栢野「不安になっているのは、自

分で不安を呼び寄せているからな

のです。それを人のせいしたり、

会場や審判、観衆といった外側に

言い訳を探したりしている。しか

し、そう捉えているのは自分なの

です。同じ景色でも綺麗に感じる

ときとそうでないときがあるよう

に、相手は変わっていないでも心の

在り様によって現象の感じ方は変

ってくるのです」

「心技体というように、動き

には常に心と身体が関わってい

る。常にこの3要素を同時に見て

いかないと、1要素だけで変わる

ものではないということですね」

栢野「それに気づくための一手段

が、体幹内操法だということですよ。

身体の内面とコミュニケーション

をとりたくても、どうすれば身体

の中とコミュニケーションをとれ

ばいいかわからない。身体の中と

コミュニケーションをとり、動き

の中で理屈と感覚が会話して、初

めて身体の本音と建前が一緒にな

ってくる。例えば、自分ではテニ

スのプロのように動きたいと思っ

ている(建前)のに、実際の動き

はかけ離れている(本音)。この

ような本音と建前のギャップがス

トレスとなり不均衡の引き金にな

っているのです。これらの問題を

解決していく一手段としてご提案

しているのが、体幹内操法なの

です」

栢野「ありがとうございます。私

は、動きから原点を見つめて日常

生活の心の置き所、捉え所、在り

様を探究する者として、常に多方

面から原点を探究しつつ、ニーズ

にに応じて原点から動きをコンサル

ティンクさせて頂ければと思っ

ているのです」

「テニスであればテニスをす

るための身体の運営の仕方を原

点からコンサルティンクして頂

けるということですね」

栢野「そうです。私はテニスに

対して『テニスの原点はテニス空

間にあらず、生活空間にある』と考

えている身体運営コンサルタン

トであり、テニスの入り口までを

コンサルティンクさせて頂く立場

者であるということですよ」

栢野「ありがとうございます。私

は、動きから原点を見つめて日常

生活の心の置き所、捉え所、在り

様を探究する者として、常に多方

面から原点を探究しつつ、ニーズ

にに応じて原点から動きをコンサル

ティンクさせて頂ければと思っ

ているのです」

「テニスであればテニスをす

るための身体の運営の仕方を原

点からコンサルティンクして頂

けるということですね」

栢野「そうです。私はテニスに

対して『テニスの原点はテニス空

間にあらず、生活空間にある』と考

えている身体運営コンサルタン

トであり、テニスの入り口までを

コンサルティンクさせて頂く立場

者であるということですよ」

(※今回は栢野氏と私の会話を誌

上に再現し、新たな打法への道を

探ってみました)