

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)忠夫(運動脳力開発研究所所長)

連載
其の10

(最終回)

「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。」

新たな打法を探る旅、それは……

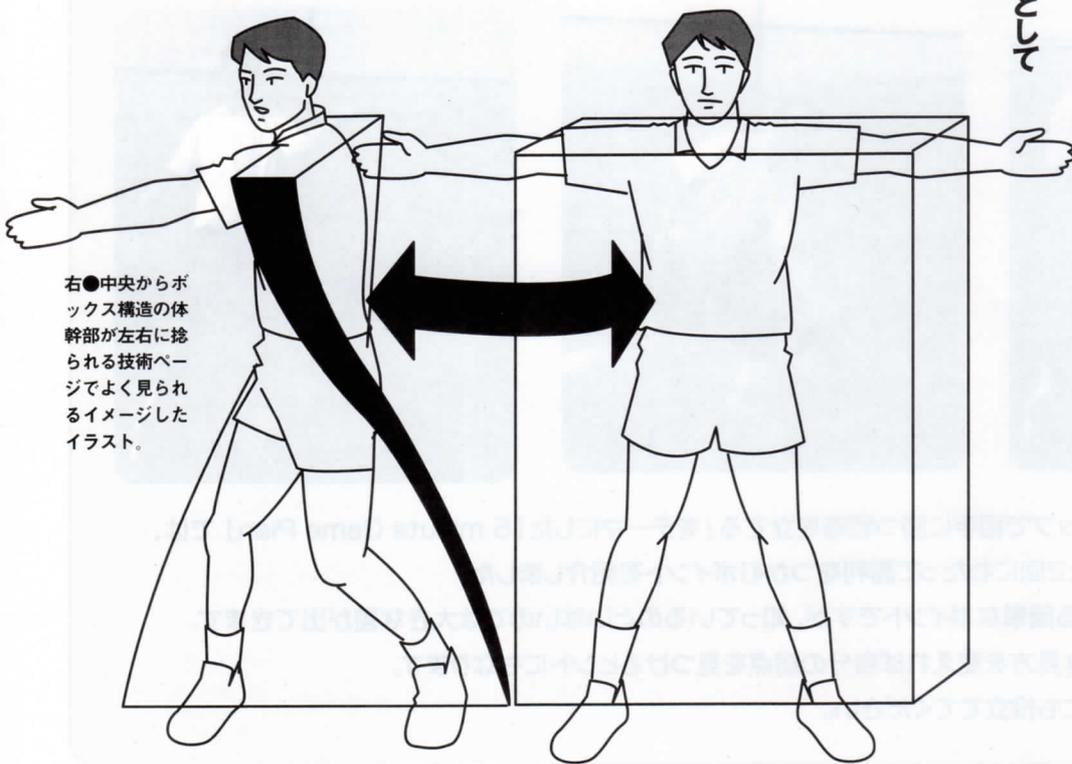
新たな打法を探る旅に出発して10カ月が経った。そろそろ、この旅を終えるときがやってきたようである。そこで、これまでの連載を振り返るとともに、取材の中で感じたことをまとめて最終回とすることにした。

私がテニス雑誌の仕事にかかわるようになったのは、今から20年前のことである。それ以来プロのプレイはどんどんスピード化が図られてきた。にもかかわらず、雑誌で紹介する基本的な身体の使用方は、「捻って、溜めて、蹴って、捻りを戻す(うねる)」という『運動連鎖』に基づいたものだった。私はこの20年間ほとんど変わ

らない技術解説に大きな疑問を抱いていた。そんなときに、古武術について書かれた次の一文を目にしたのだ。「古武術では捻る、溜める、蹴る動作を極力避けなければならない」。テニスはテニス、古武術は別世界のことと、割り切ってしまうていれば、何も起こることはなかったのだから。しかし、この一文を目にして以来、私の頭の中から次のような考えが離れなくなってしまう。

「トッププレイヤーたちもひよつとしたら、古武術のような動きによってコート上でのスピード化を図っているのではないだろうか。そして、私たちも、そのような動きができるようになれば、もっと速いボールが打てたり、コート上をスピーディーに動けるようになるのではないかと……」と。

それからは古武術というタイトルの本を見れば飛びつくようになった。古武術では、なぜ「捻る、溜める、蹴る」動作を極力避けなければならないのか？ これにはいくつかの理由が挙げられている。「捻る、溜める、蹴る」ことによって相手に動きを読まれやすくなる。武術で相手に動きを読まれることは致命的である。さらに、「捻る、溜める、蹴る」ことによって身体の中に「うねり」が生まれやすくなる。「うねり」は身体の中にできる波のようなもので、大きな力を生むが、その力は非常にコントロールしにくいものなのだ。そして、その「うねり」が収まらなくては、次の動きに移ることができないが、「うねり」が残った状態で次の動きに移ろうとすると、身体の中で衝突が起こって



右●中央からボックス構造の体幹部が左右に捻られる技術ページでよく見られるイメージしたイラスト。

しまし素早く動けない。また、移動する際に「溜め」を作って「蹴る」動きは、その場にとどまる「居着き」が発生し、素早く動く妨げになるというのだ。

古武術における身体操作は、私がかつてまでテニス雑誌で紹介してきた運動連鎖から生まれる身体操作とは180度異なったものだったのである。

四角い箱に腕と脚がついた身体

古武術の本から、私はこれまでにない新鮮な刺激をたくさん得ることができた。さらに、スポーツのヒントとなるエッセンスが古武術には満ちていることもわかった。そして、本を読み進む中で、身体操作のポイントが手先、足先を頼りにするのではなく、体幹内に潜んでいるのを見えてきた。それまで私の持つ体幹のイメージといえば、よく技術ページにイラストで描かれている四角い箱に腕と脚がついたものであり、テニスの動きは腰を境に上半身と下半身が捻られる簡単なものだった。しかし、古武術に関心を持つことによつて、私が描く身体イメージも少し複雑な構造に変わりはじめた。実は、これまでも取材を通して体幹の動きに注目しているコーチが多いことはわかっていて、体幹が生み出す力によつてスウィング動作を行なうことを指摘して

いたり、もう少し突っ込んで、肩の回りの筋肉による肩甲骨の操作や、腸腰筋による股関節の操作といったインナーマッスルの活用が大切だというコーチもいた。

だが話をよく聞いてみると、それはあくまでも外側から見た身体の部分的な動きの解説にとどまり、体幹内部に入り込んだものはなかった。身体の表面的な動きは目で見ることはできるが、体幹内部は、運動を行なっているところをレントゲンでも撮らない限り理解することはできない。動作という面で体幹内部はまだブラックボックスに近い存在なのだ。そのため、体幹が大切とわかっていても、写真などで解説しやすいう手の動きが取り上げられてしまうことになるのだ。

こうなるとブラックボックスの中を何と見ても見えない。私の欲求はとめどもなく膨らんだ。なぜなら、そこに新たな打法のヒントが隠れているに違いないと考えたからである。

しかし、武術経験のない私の読解力が乏しいのか、身体感覚が鈍いのか、古武術の本や雑誌からは具体的なものを読み取ることが、紹介されている動作を行なっても「これか!」というものを感じることはできなかった。「知りたい。だが、どうすれば……」と、途方にくれていたとき、運動脳力開発研究所の所長、栢野忠夫氏に出会ったのである。

安定と不安定は表裏一体

栢野氏が独自の感覚を理論化した「体幹内操作」によつて、新たな打法を目指す旅は、体幹というブラックボックスにどんな踏み込んでいくことが可能になった。

これまで身体は筋肉によつて操作するものと考えていた私にとつて、骨格を操作する感覚をつかむことから生まれる身体操作との出会いは衝撃的なものだった。さらに、骨格操作から手足まで操る体幹内操作の巧緻性こそ、目指すべき新たな打法のベースとなるものと私は確信した。ただし、骨格操作はこれまでの経験に基づいた動作をいくらか繰り返しても手にすることができなかった。身体の中に確かに存在するが、見えない骨を操る感覚を感じ取ることは私にとつてとてもむずかしいことであり、また、不思議な面白さを感じさせるものだった。

今ではこのように言えるが、実は、私は体幹内操作の基本操作をスムーズに習得できたわけではない。体幹内屈伸操作と体幹内側屈操作（詳しくは5月号を参照）に取り組んではみるものの、初めのうちには骨格を操作する感覚などほとんどつかむことができなかった。そのため、ひたすら筋肉を動かすことによつて形を真似ることに時間を費やしていた。

ところが、取り組みを始めて3カ月ほどしたある日、これまでとはまったく異なる感覚を突然得ることができたのだ。それはあるテニスクラブの取材のために、最寄りの駅に電車で向かっているときのことだった。つり革につかまりながら、中刷り広告に意識を集中していた私は、身体が電車の揺れに合わせて自然に側屈操作を行なうてバランスをとっているのにつと気がついた。これまでのような身体に力を入れて筋肉で動かすのではなく、一種の揺らぎのような滑らかな動きは、48年間の人生の中で初めての体験だった。そのときの感激たるや、それは電車の中で跳び上がるほどのものだった。

それから、二本脚で立つということは……ということに思いがどんどん及んでいった。現代人は、二本脚で立つていることが当たり前と思っている。しかし、人類は長い年月をかけて、この能力を獲得したはずだ。その歴史は、四本脚から二本脚で立つという、不安定な状況でいかに身体をコントロールするかの繰り返しではなかったか？ 私たちは、アンバランスな状況を肯定的には捉えていないが、アンバランスがあるからこそ、バランスを取る能力が生まれてきた。不安定だからこそ、身体をスムーズに動かすことができる。それではないのか……。

味の無いトレーニングをしていたのかということにも私は気がついた。筋肉を動かして、形（フォーム）を作ることには、私は懸命になつてきたのだ。それは筋肉を固めて身体を安定（固定）させることだった。しかし、アンバランスな状況を恐れずに、身をゆだねなければ、人類が長い年月をかけて獲得した能力を引き出すことはできないのだ。話は変わるが、地震に強い免震構造の家がテレビで紹介されたために、不安定な構造を取り入れながらも、生活には不便のない建物がそこにはあった。人の身体も、これと同じではないのだろうか。

栢野氏が体幹部について次のように述べてくれた。

「究極の体幹部とは脊椎（背骨）です。その上についている頭蓋骨とのセットになります。その中には、脳と脊髄があり、そこから全身に神経が行き渡り、背骨から骨格が手足の指先まで繋がっています。この究極の体幹部は地面から生えているのではなく、上から生えているのです。それはあたかも頭蓋骨を球根として、脊髄という茎が伸びているが如くなるのです。『動きの根源は空中にある』のです。この感覚が『バランスで動く』とはアンバランス状態である」ということを感じ取るキーセンスです。これを最後にお伝えしておきたいと思えます」

身体感覚が動きを見る目を作る

電車の中で出来事を機に、私の中では、身体を筋肉ではなく骨格で操作する感覚が徐々に高まっていた。もし、あの体験がなければ、この連載をここまで続けることはできなかったことだろう。

それから、体幹内屈伸操作と体幹内側屈伸操作の融合により、身体が自然に回旋する感覚が生まれてきた。この回旋が身体のターンとなり、スウィング動作につながるのだ。これは、決して身体の捻り戻しや地面の蹴りによって生まれるものではない。理想にはまだほど遠い動きではあるが、体幹内操作による身体操作はこれまでのものとは質がまるで違うことを、私は実感している。

その後、この回旋動作を心躍る思いで知人に見せた。しかし、彼は私の動きを理解することができなかった。彼には私の動きが、捻って、蹴っているように見えていたようである。その人の身体感覚が、動作を見る目をそのように作っているのだろう。私が古武術の本をいくら読んでも、著者の言わんとすることを読み取ることができなかつたように、知人も、肩甲骨が胸郭上をスライドすることが理解できなかつた。彼は、腕は身体に付いているという感覚しか持ち合わせていなかったのだ。

左右の肩甲骨を前後に胸郭上をスライドさせたとしても、ウェアを着ていれば、外見上はテイクバックで身体を捻った体勢とほぼ同じに見える。しかし、身体が回旋するとき、骨格操作により体幹から動きを導いた場合は、身体がうねることはほとんどないが、捻った身体を戻そうとすると、そこには身体がうねりが発生しやすい。この二つの違いを見極めるには、骨格操作という身体操作が理解できていなければ不可能だろう。

現代人の身体操作を見直す

体幹内操作への取り組みの中で、もう一つ身体の変化を強く感じたことがある。それは歩き方だ。体幹内操作法による釣り合い歩行（詳しくは9月号を参照）を行なうことによつて、私はこれまでよりも明らかに歩く速度が速くなり、しかも、楽に動けるようになった。その感覚は、「身体のアソビがなくなり、力がダイレクトに伝わっている」というものである。明らかにこれまでよりも少ない力で、効率的に動作を行なえるようになったと感じているのだ。

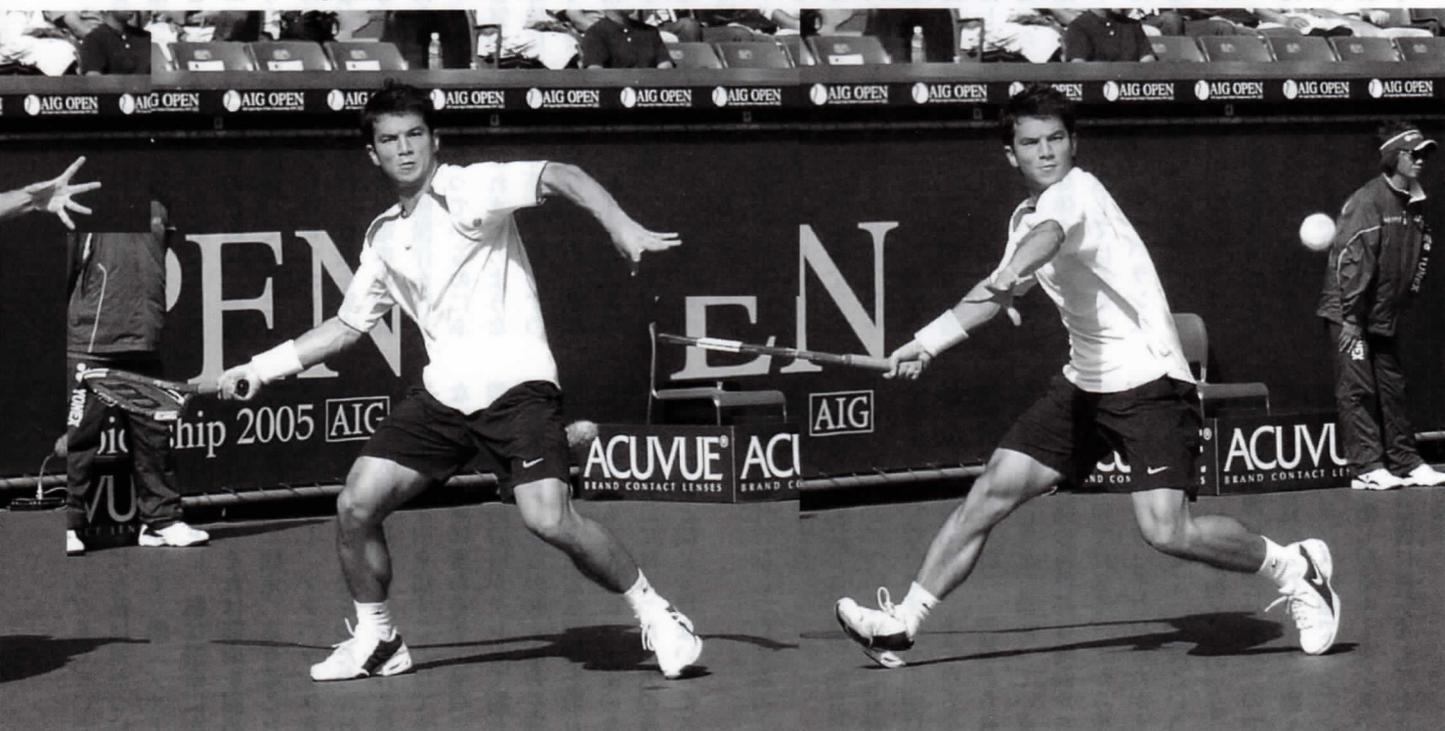
実は、栢野氏に初めてお会いしたとき、私が強烈なインパクトを受けた話があった。それは次のような内容だ。「着ぐるみの中に人が入っているとしましょう。着ぐるみは筋肉、人は骨です。多くの

現代人の動作は、着ぐるみに骨が振り回されている状態です。中の人を着ぐるみを動かしてこそ、本来の動作なのです」。

この言葉はそれまでの私の歩き方を表わしていた。私は確かに手足を無駄に振り回していたような気がする。しかし、そう思えるのも、身体に変化が起きたからなのだ。もし、この変化が感じられなければ、手足を振り回して歩くのが当たり前と思っていたに違いない。体幹内操作に取り組むことで、身体だけでなく意識にも徐々に変化が現れ始めたのだ。新たな打法を探る旅は、トッププレイヤーのような強烈なショットを生み出し、コート上でのスピーディーな動きを可能にすることを目的に出発したわけだが、それは、現代人の身体操作を見直す、とても有意義な機会を与えてくれたのだ。

テニスの技術ページを担当して20年、これまでに紹介してきたその多くは、写真でも動きがわかりやすい手足の動きだった。手足を振り回している現代人にとつて、それは理解しやすいものなのに違いない。だが、捉え方を間違えれば、身体の先端部の関節にストレスを与えやすい動きになる危険性ははらんでいる。実際、肘や手首、肩、膝、足首などに何らかの障害を抱えているプレイヤーは、愛好家レベルからアスリートレベルまで、幅広く存在する。そして、テ

●プロプレイヤーのテイクバック。身体を捻っているのか、それとも、肩甲骨を動かしているのか、その見え方の違いが身体感覚の違いなのだ



身体の奥深くに閉じ込められた能力

レイをしていたり、またストレッチングや筋トレを行ないコンディショニングに力を入れたりしている人もいる。しかし、その障害を生み出している身体操作そのものを見直すという視点から、障害にアプローチしている人は少ないのではないだろうか。

体幹内操法への取り組みは、身体が持つ能力の素晴らしさを、私に再発見させてくれたと同時に、身体にはまだまだ優れた能力が隠されていることを教えてくれた。ところが、周りの人たちを見渡すと、箱に腕と脚がついた簡単な身体イメージが定着している。身体が持つ優れた能力を、身体の奥深いところにとんとん閉じ込めてしまっている深刻な状況なのだが、私の知人のように、肩甲骨が癒着して動かなくても、身体を動かすことはできるし、生活に不便を感じ

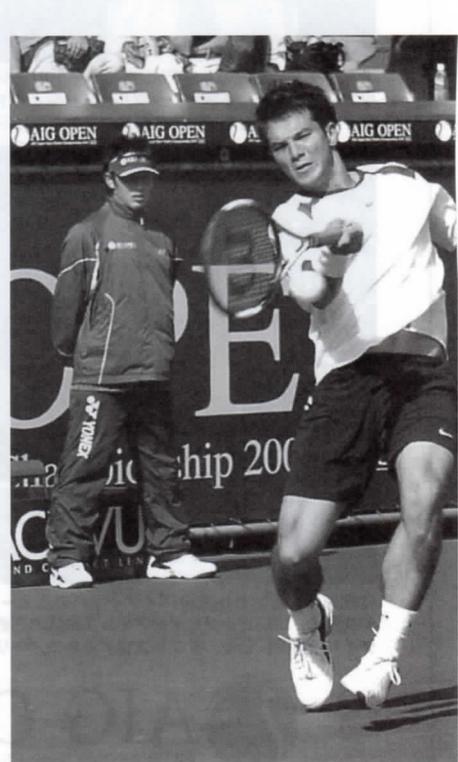
じることもないようなのだ……。これからもプロの技術はどんどん進化していくことだろう。しかし、私たちの身体は、それとは逆に退化し、単純化していくことが気がかりである。それはラケットにも現れている。最近見たグッツカタログで紹介されていたラケットは、かつては考えられないような多くの機能を誇らしげに備えている。それはまるで、将来プレイヤーは何もしなくても、ラケットがボールを勝手に飛ばしてくるようになるのでは、と思えるほどだ。こんな機能にラケットに求められるということは、裏を返せば、ラケットを扱う人間の能力は、低下しているということだろう。そして、テニス誌の技術ページも、「簡単」、「誰にでもすぐできる」というものが、読者の間では高い人気を得ている。

動きを知識として取り入れ、表面的な技術を積み重ねることによって、身体を持つ素晴らしい能力は、ますます手の届かない奥へ奥へ

へと隠れていってしまふ。「意識が変われば世界が変わる」と言っただ人がいるが、知識偏重の時代が続く限り、この状況は変わらないのではないだろうか。意識を変えるのに、身体を変えずに、頭だけで変えようとする。このアンバランスが解消されなければ、私たちの身体と心の乖離はどんどん進んでいくように思えてならない。

肝心なことは目では見えない

話を戻そう。体幹内には多くの骨があることを私たちは知っている。しかし、この骨を連携させて動かすことによって、質の高い動きを実現することが可能であることはほとんどの人が理解していない。そのため、天才と呼ばれているアスリートたちが、このような身体操作によって、並外れたパフォーマンスを生み出しているにもかかわらず、目に見える腕や脚の動きだけがもつともらしく解説さ



れ、体幹には話が及ばない。しかし、外からは見ることのできない骨を操る……そこにこそ「動く骨(コツ)」が潜んでいるのだ。体幹内操法に取り組む中で、私の頭の中には、いつしかサンテグジュペリの『星の王子様』の中の、次の一説が繰り返されるようになっていた。

「ものとは心で見ると、肝心なことは目では見えない」

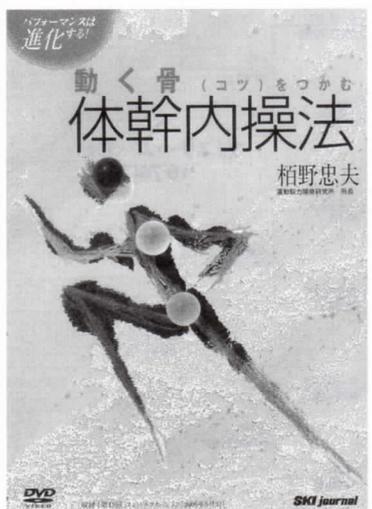
連載の最後では、新たな打法の連続写真を掲載するべきかと考えました。しかし、この連載の前のページにはトッププロの連続写真が、

ふんだんに掲載されているはずだ。実は新たな打法はずっと前から私も読者の皆さんも見ていたのである。しかし、それに気づくことができなかったのだ。自身の身体感覚が高まると、今までであったものが違うように見える。本当の動きを見る目とは、目には見えないものを見る力なのだ。

この連載を終えるにあたり、最後に、体幹内への旅の案内人を務めていただいただけでなく、多くの気づきを私に与えてくださった栢野忠夫氏に心から感謝を申し上げます。



スキージャーナル社発行の『動く骨(コツ)』には『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。



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。

『忍者の庭球倶楽部』

について皆さんのご意見、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

◎運動脳開発研究所
<http://www.zenshin-k.com/>