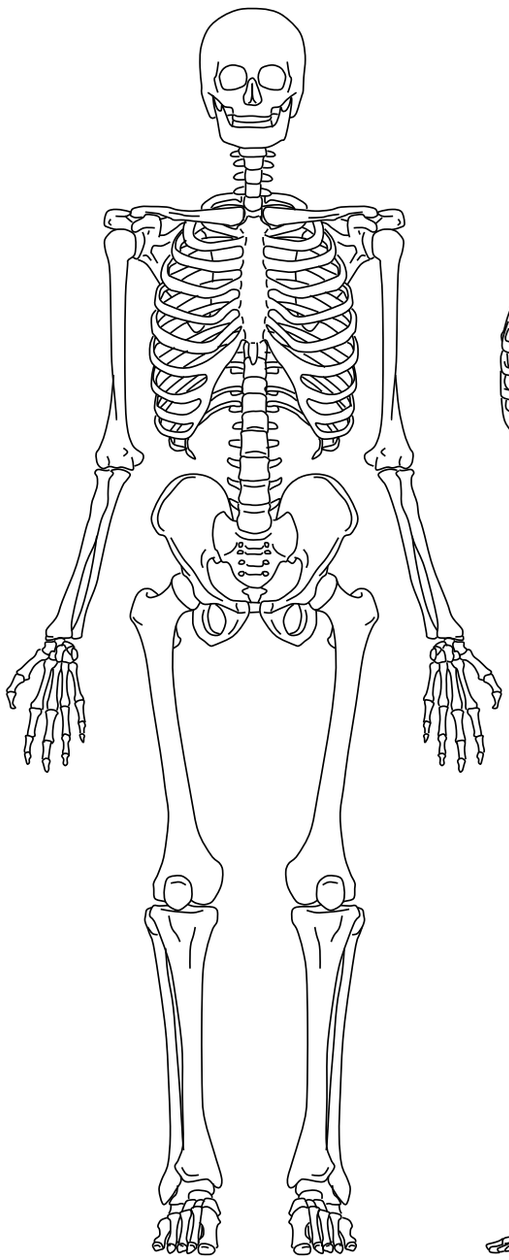
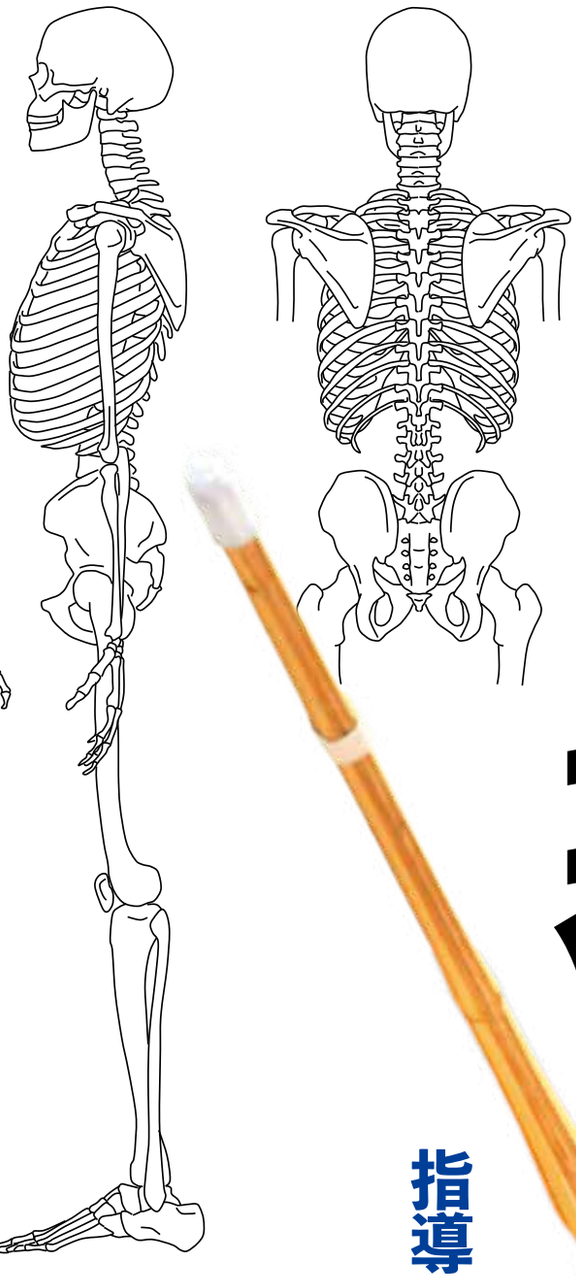
ズバリ

剣道がうまくなるコツ





指導

栢野忠夫

モーションコーディネーター

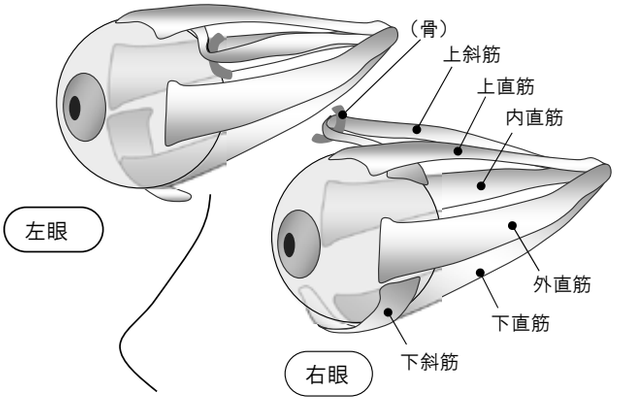
（かやの・ただお）
昭和39年岡山県生まれ。愛知県豊田市在住。トヨタ自動車（株）退社後、2000年から動理探究に努める。自身の身体動作感覚を「体幹内操法」としてまとめる。現在は本来の自然な動きに導くコーチングをはじめ、それに伴うトレーニング器具の開発・販売を手がける。TriMind®代表。
URL　https://trimind-k.com/

トヨタ自動車（株）で設計の仕事に携わっていた栢野忠夫氏は、自身の腰痛を契機にヒトの身体について探究し始め、いつしか〝動理探究家〟として独り立ちして現在に至っている。みずからまとめあげた「体幹内操法」に基づき、スポーツ界のみならずあらゆる分野でコーチング等の実績を積んできたが、今年は「モーションコーディネーター」という新たな肩書きで年初から始動。身体操作にまつわる助言は剣道界でもさまざまになされているが、それらの教えについて、モーションコーディネーターの視点で解説を願った。身体でうまくコツをつかみ器用に動作できる人もいるにはいるが、アドバイスを受けてもなかなか上達に結び付けられないケースが多いのもまた事実。そうした悩める剣士たちにとって示されたのが、〝ズバリ剣道がうまくなるコツ〟の数々だ。必読の価値あり！

構成／月岡洋光
撮影／窪田正仁
イラスト／栢野忠夫
協力／田端天布館道場

1 遠山（えんざん）の目付け

【眼球を動かすインナーマッスル】



遠山の目付けという教えは、「相手を見つつ広くとらえる」ことと、「広く見つつ相手をとらえる」ことの二つを説いているものと思います。

この観方には奥深さがあります。体の動き、心の動き、そこから生じる動作――この〝心・動・体〟が整い、三位一体となったときに成せる観方です。そのためには観る眼の機能を整えなくてはなりません。基本機能となるのは「両眼の運動性と協調性」です。ここに不都合がないか現状を確認し、両眼が全身連動の一部として機能するところまで高めることで、本来の様子に戻していきます。そのためには自身の内部のみでなく、外部との関係も整えておく必要があります。

竹刀を持つ手、床を捉える足は体の末端です。末端が外界と関係して動作が成されることからも、末端は外界との関節となるのです。体幹を見直し整えても、外界と接する末端が整っていないと理想的に事が成せません。この手と足についてはあとの項で解説しますが、ここで解説する「眼」も外界との関節となります。眼は心の窓という言葉からも重要さを感じ取っていただければと思いますし、「一眼二足三胆四力」の最初のワードたる重要度もふまえ、今回の解説の最初にしました。

眼の基本機能である「両眼の運動性と協調性」の現状を確認し、整え高めるトレーニングを左の写真にてご紹介します。

眼を動かす筋肉は6本あり、これらの小さな筋肉郡が、眼球を球体運動させています。しかしながら、現代の生活様式も相まって、眼球を球として動かせなくなっている方がほとんどです。そこで、これらの筋肉が理想的に動かせるようになることが眼の機能を見直し整えていく入り口となります。

球体を球体運動させる筋肉はほかにもあります。それは、末端の手と足に至る体幹とのつながりどころとなる、肩関節と股関節です。この両関節は球体関節で、球体関節を球として動かせなくなっている方もまた多く見受けられます。このように、球である関節を球体関節というので、眼球も外界との球体関節と言えるのです。そして、この三種の球体関節を動かす筋肉がインナーマッスルと呼ばれています。この三種の中でも最重要なのが眼を動かすインナーマッスルです。眼の動かし方が高まると、股関節や肩関節の動きにいい変化が生じてきます。

このように、眼の部分機能を高めることによって全体機能の向上へと波及していきます。簡単なトレーニングなので、日常生活の中に取り込んでいくことをオススメします。


写真のような体勢で左右の親指の爪を順に目で追う（5往復程度）


上下に目を動かす（5往復程度）


同じく斜めに目を動かす（5往復程度）


斜めに目を動かす（5往復程度）


手前の親指の爪と奥の親指の爪を交互に見る（5往復程度）。奥の指を見れば手前の指が二本に見え、手前の指を見れば奥の指が二本に見えれば、両目の協調性が良い状態といえる

2 顎を引く

剣道に限らず、「顎を引け」と言われることはよくあります。顎先が前に出て背中が丸まったような姿勢を直すための言葉がけであることが多いですが、それに対する受け手の反応は、大半が下顎を首の方に引き込む動作になろうかと思います。

しかし、その動作では頭蓋骨自体が下を向いてしまう姿勢を引き起こしてしまい、後頭部のあたりが張るなどストレスがかかってしまうことも起こり得ます。頭蓋骨と背骨のつながるあたりが堅くなってしまえば動きの連動性にも悪影響が及びますし、まして面を着けた状態で下顎を引けば、喉元が窮屈になるばかりでなく目線も狂ってしまいます。

「顎を引け」に対する望ましい反応は、上顎を引く動作です。

下顎を引くと頭蓋骨は前側に回転しますが、上顎を引けば頭蓋骨は後ろにスライドするので後頭部が張ってしまうようなことはありません。むしろ、頚椎が後ろ側に反ろうとしながら背骨を上に引っ張り上げるような状態になるので、姿勢が伸びます。「顎を引け」という言葉がけに、意図を汲んだ対応ができるわけです。

蛇足ですが、「脳」の容器である頭蓋骨と、その下に尻尾のようにぶら下がった「脊髄」の容器である背骨の二つを、私は究極の体幹と捉えています。頭蓋骨と背骨が移動しようとして腕や足が付いていったという考えです。要は、究極の体幹である頭蓋骨と背骨が自由に動ける状態が望ましいということ。そのつなぎどころを窮屈にしてはいけないということです。





「顎を引け」と言われると下顎を引いてしまいがちだが……



上顎を引くようにすると、頭蓋骨が後ろにスライドするだけで背も伸びる



下顎を引くと頭蓋骨が前側に回転してしまう



下顎を外し、上顎を指差す

3 胸を張る

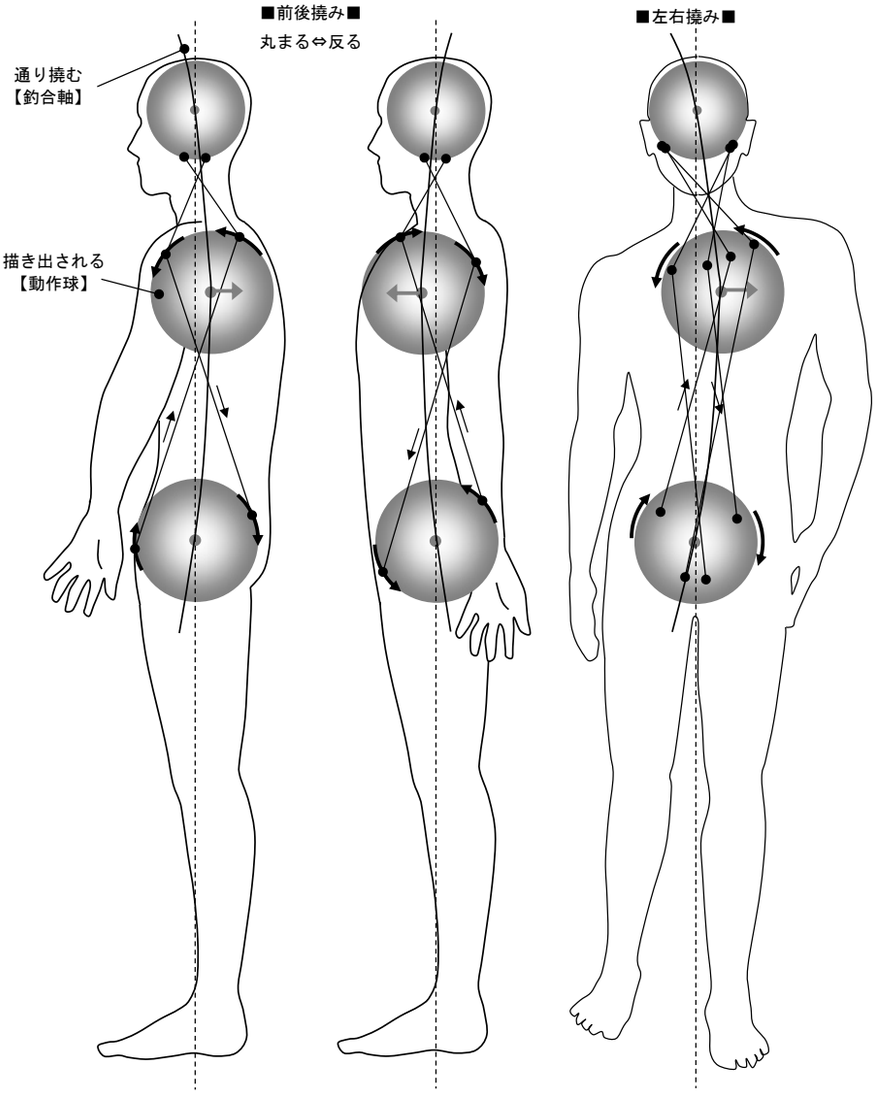
肩も腰も落とし「は～っ」とため息混じりに屈むような姿勢をとれば、ひと目でやる気のない姿勢だと分かります。励ましの気持ちも込めた「胸を張りなさい」は、姿勢をよくすることを促した言葉がけですが、それに対し、腹を張らずに胸だけ張るのはそっくり返っただけの、動作の自由度が失われた悪い姿勢となります。

胸が張れると腹も張れるように、正しい胸の張り方というものがあります。一方で背中を丸めた状態が悪い姿勢かといえば、それが正しく背を張った姿勢である場合もありますから、体を丸めた体勢が一概に悪いわけではないことは覚えておきたいところです。きちんとした胸の張り方もあれば、きちんとした背の張り方（丸まり方）もあるということ。中国武術には含胸抜背という言葉があり、丸まった姿勢で動く「形意拳」などもきれいな丸まり方を体得してこそできる武術です。剣道も、ひき胴や逆胴を打ったときにきれいな丸まり方ができれば、きれいに打つことができます。

そもそも胸を張るというのは、胸郭の話になります。カゴのようなかたちをした胸まわりの骨のことです。その胸郭の前側を開けば胸を張ることになり、胸郭の後ろ側を開けば背を張った丸まり方になります。前側が開けば後ろ側が縮み、後ろ側が開けば前側が縮むのはアコーディオンのイメージで、それは右側が開けば左側が縮み、左側が開けば右側が縮むという動きにも見てとれます。この胸郭を開かせる前後左右への動きに際し、鳩尾の中にボールがあることを

イメージするのが私が提唱する体幹内操法の特徴です。鳩尾の中のボールを前後に運ぶイメージの動作が屈伸、左右に運ぶイメージの動作が側屈です。人間は、そのボールを運ぶ方向に動くことができ、それはすなわち、スムーズな動きを得るためのハンドリングを胸郭がしているということになります。胸郭のハンドリングは骨盤との連動が不可欠で、〝胸郭と骨盤をつなぐ背骨を自由に動かせるようにする〟ことが体幹内操法の求めるところでもあります。

　要するに「胸を張る」というのは部分的な問題として完結できるものではなく、全身運動における体幹連動のための一要素として「胸を張る」があるということです。





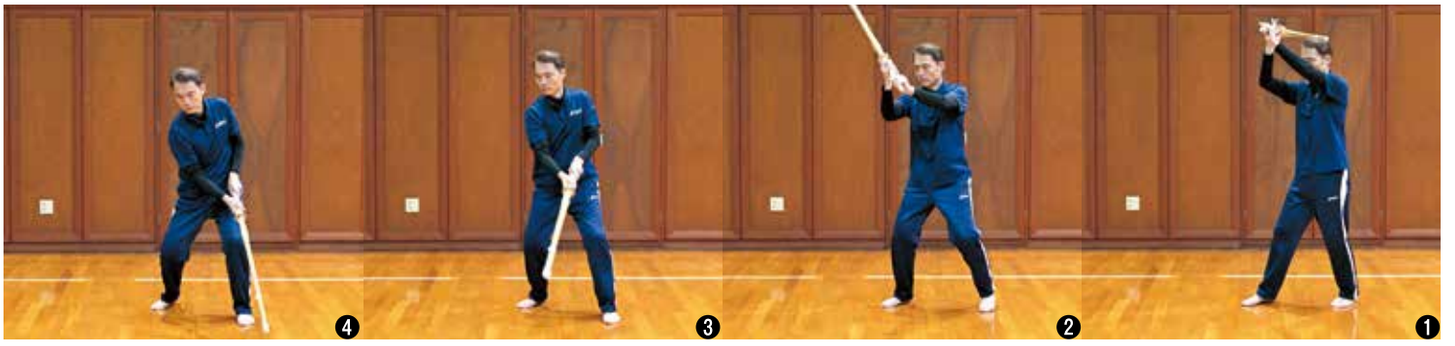
【体幹側屈】
鳩尾（みぞおち）の中のボールを左右に運ぶイメージで行なう動作



【体幹屈伸】
鳩尾（みぞおち）の中のボールを前後に運ぶイメージで行なう動作

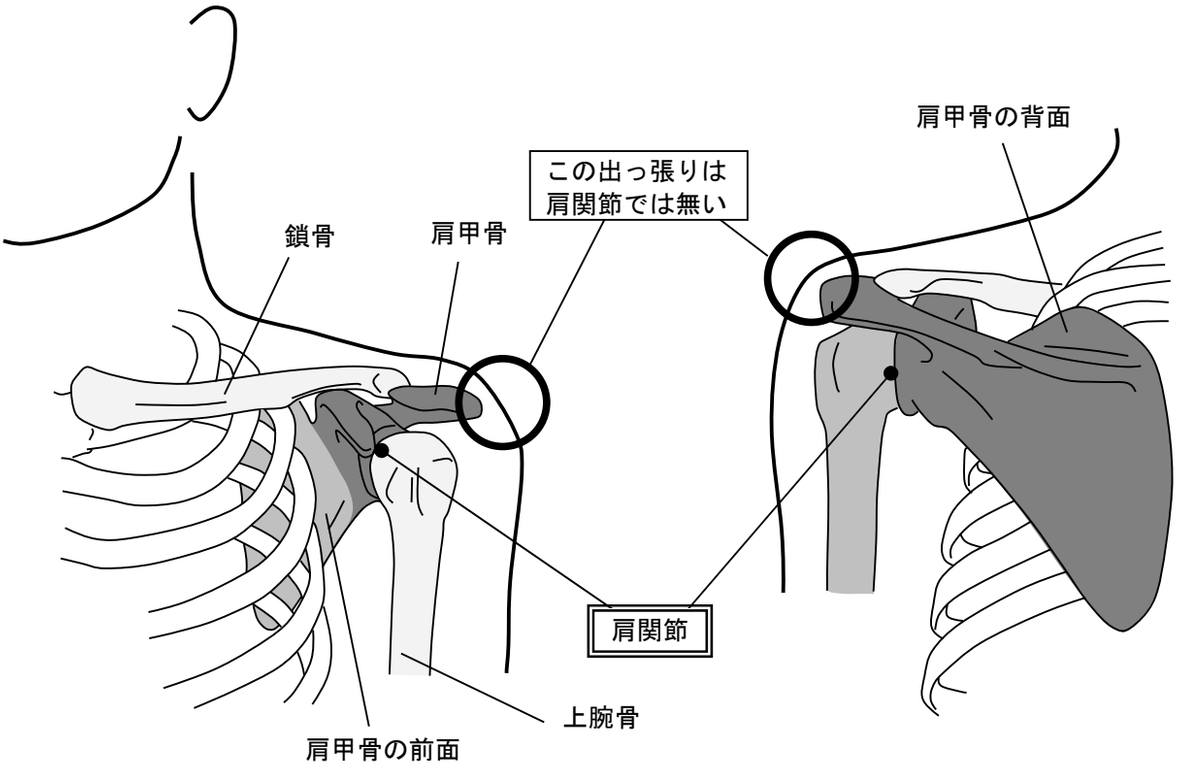






斬るという動作は斬ったあとも刀を振り抜くため、身体を丸める動作が理想とされる

4 肩の力を抜く



肩が上がった状態は、武術の世界では「負けの姿勢」とも言われます。攻撃することも、防御することもできない、まさに降参体勢です。

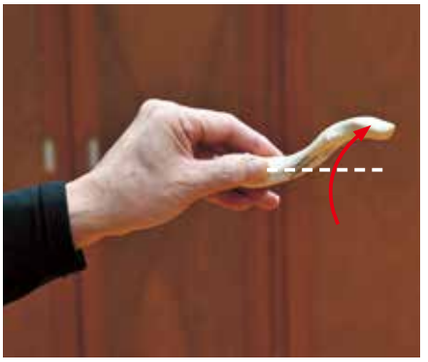
肩が上がると鎖骨が上がってしまうので、鎖骨の収まりが悪くなり、胸を張る方向に肩甲骨を持っていけなくなります。後述する両腕を一本に見立てるようなつながりも切れてしまいます。力を抜いて肩を下ろせば鎖骨の収まりもよくなり、肩甲骨が後ろに下がって、胸や腕の自由が利くようになります。

そこで知りたくなるのが肩の力を抜く方法ですが、私は実際に肩関節の構造をお見せすることをひとつの解決法としてきました。「肩関節はどこになりますか？」とお聞きしても、多くの方は「ここです」と示すことができません。模型で説明する際に、多くの人が出っ張ったところを肩関節と思い込んでいることも分かりました。そこで、その出っ張りはただの屋根で、その屋根の下で雨宿りをしているかのように潜んでいるのが肩の球体関節であることをお示しすると、多くの方が驚かれます。同時に、それまで思っていた肩が実は屋根で、直下に肩関節があることを正しくイメージできるようになると、それだけで肩の力を抜ける人が多いようです。「肩」という部位を一段下がったイメージに修正できたことが脱力につなげられるのかも知れません。

ちなみに肩と思しきその屋根は何なのかというと、鎖骨と肩甲骨とをつなぐ関節ということになります。試合前、その場でジャンプをして肩の力みをとろうとする人がいますが、「肩関節は下」と思うだけでスッと肩の力が抜けるはずです。


左手で持っているのが鎖骨、肩甲骨にくっついてる屋根のような骨の下で雨宿りをするかのように腕の球体関節がある


鎖骨の形状はカギ状




鎖骨は回転させるだけで可動域が大きい

5 背筋を伸ばす

ここまで述べてきたとおり、遠山の目付けで、上顎を引き、胸を張って、肩関節は下というイメージを持てば、自然と背筋が伸びる姿になります。つまり、背筋は「伸ばす」ものではなく「伸びる」もので、複合的に要素が絡み合えば自然にそうなる、ということです。

ここにも背筋だけを見るのではなく全体を見なければ真理に近づけない「遠山の目付け」を感じることができるでしょう。今回の特集で取り上げた個々のテーマすべてに通じることでもあります。

「背筋を伸ばす」こと自体にこだわり過ぎると、その状態に固定しておくのが正しいという意識が働いてしまうこともあります。しかし成すべきは気持ちよく自在に動けるようになることであって、常時背筋が伸びた姿勢をつくり上げることが目的ではありません。丸まったり反ったり自由に動かせられる背筋であることが理想です。背筋は、ただ天から吊り下げられて伸びているだけ――と思うぐらいがちょうどいいように思います。

6 手を絞る

剣道における手の絞り方を説明するとき、「レモン絞り器でレモンを絞るように」という言い方をしています。レモン絞り器といってもいまはさまざまな種類がありますが、ここでイメージしてもらいたいのは山型タイプ――半分にカットしたレモンを手に持ち、回転させながら押し付けることで受け皿に絞り汁を溜めていくタイプです。

もうひとつ用いる例えが雑巾やタオルですが、ただ「雑巾（あるいはタオル）を絞るように」と言ってしまうと手の内を内側に絞り込むだけになってしまうので、そのときに「レモンを絞るように」の言葉を加えます。

私がどんな動作を望んでいるかというと、右手は内に向かってスパイラル状（らせん状）に絞りつつ向こう側に押し出すようにし、左手も内に向かってスパイラル状（らせん状）に絞りつつ手前に引っ張る動作です。左右の手を絞り込みつつ引っ張り合うと、右と左がきれいに絞られることになります。そのイメージを、構えたときの両手の握りに活かします。また、素振りのときもそのイメージで左右の手を絞り込みます。右手をより遠くへ伸ばすように振っても、同時に左手を手前に引き絞っていれば体がブレることも左肘（ひじ）が開くこともありません。



タオル絞りの悪い例。手首をただ内側に絞るのではない



タオル絞りの良い例。レモン絞りの要領で手を絞る。右手はらせん状に前に向かって絞っていき、左手もらせん状に手前に引くように絞る。タオルを引っ張り合いつつ絞るということ

7 脇を締める

肘を左右に開き、竹刀の柄を横握りで持った構えに対して「脇を締めなさい」と言ったところで、受け手が言葉どおりに脇を閉じるだけでは、動作を向上させられません。「脇を締める」という認識のしかたに問題があるからです。社交ダンスにおいては、肩を落として背筋を伸ばし、肘を横に張った状態で動作する姿が見られますが、肘を横に張って脇を大きく開けた状態であろうとも、認識のしかた次第で脇は締まっていることになるのです。

社交ダンスでは肩を上げず腕を上げ、なで肩にしておくことがよしとされます。もちろん胸を張り、背筋を伸ばした姿勢です。これを骨の動きで見ると、鎖骨が後ろにまわって肩甲骨が下がった状態になります。加えて言えば、左右の上腕骨を外旋させるのもこの姿勢をつくるには欠かせない要素ですが、その姿勢が整ったとき、腕の付け根のところに締まりを感じることができます。左右の腕は骨格で見れば一本につながっているように見え、実際私は左右の腕を「一本の腕」と捉えることを動作の基本に据えているのですが、その一本の腕が、グッと押し下げられた肩甲骨の締まりによって、体幹部に絞り込まれる様子が、脇が締まった感覚になるのです。

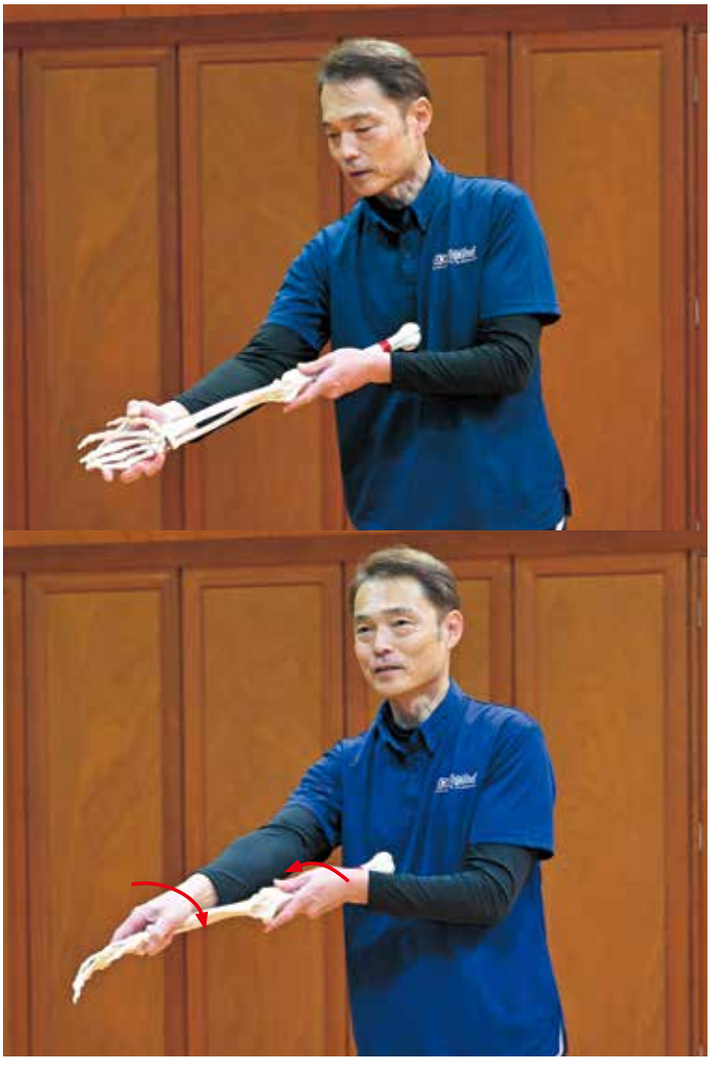
もうひとつ別な説明のしかたをすると、両腕を横にダラリと下げ、上腕を後ろにグルッと回して(外旋して)みると、胸が張り、肩甲骨が下がる感覚を味わ



肩の力を抜いて肩甲骨を下げた姿勢。見た目には空いている脇も、実は締まった状態になっている。前腕が絞れていると脇が締まる



打つときの絞り方も一緒。タオルをらせん状に絞りつつ前後に引っ張り合う



前腕の絞り。手の絞りと連動して生じる







脇を締めた状態で振りかぶり、脇を締めたまましっかり振る良い例







脇が締まらず、左手の絞りもないため、左肘が横に張り出すような振り方になってしまう







肘が横に張り出した振り方は脇が締まっていないため、腕の力を絞り通すような振り方ができない

えると思います。それと同時に体感できるのが、肩まわりの締まりや脇の締まりですが、肩の下側が脇ですから、肩関節がグッと締まった状態は、イコール脇が締まった状態となるわけです。

脇が締まる様子が認識できると、剣道において脇を締めることが、構えにおいても竹刀を振る動作においてもいかに重要なポイントになってくるかが見えてきます。まず、脇の締まった構えが取れれば、左拳の位置が「どのぐらいの高さで、ヘソのどのくらい前に置こうか」などと意識せずとも自然に一点に定まります。そうして脇を締めたまま振りかぶり、脇の締まった状態のまま竹刀を振り下ろせば〝一本の腕〟の各関節もバシッと締まり、剣先がギューンと伸びていくかのように気持ちよく竹刀を走らせることができます。それを体感するためには、脇を締めるにあたってのいくつかのポイントがあるので以下に説明します。


正しく脇を締めれば胸も張り、小手を打たれにくい構えになる


脇の締め方を間違えた構え。胸が閉じてしまっている


脇が締まっていない構え


正しく脇を締めれば左拳の位置は意識せずとも勝手に定まる

前項の「手を絞る」ところで説明したのが、レモン絞りのように手や前腕を絞るという内容でした。それを実際に行なってみれば、両肘の内側が上を向くような状態になろうかと思います。それと同時に起こる現象が上腕の外旋です。上腕の外旋は肩甲骨・鎖骨へと連動して、各関節が締まり通り、脇が締まった状態になるわけです。このとき重要になるのが前腕の絞りです。手を絞っただけの振り方だと前に伸ばした肘に締まりが通っていないため負担が掛かってしまいますが、上腕の外旋でカウンターをかけて前腕が絞れると〝一本の腕〟に締まりが通るので、肘への負担は格段に軽減されます。

〝一本の腕〟に締まりを通す要（かなめ）となる「前腕の絞り」は武術の世界では割と当たり前に言われていることで、野球の世界でもプロのピッチャーの多くが上腕を絞ることができます。それがしっかり腕を振るために必要なことだからであって、竹刀をしっかり振る際も大事なポイントとして位置づけたいものです。

この前腕絞りが竹刀を持たずにできないと、前腕が絞れているとは言えません。それを検証できるのが「肘まわし」です。テーブルの上に手のひらを乗せた状態であれば肘を外側に回すのも容易です。竹刀を持てばできるということになりますが、竹刀を持てばできるけれども、竹刀を持たないとできないとなってしまうと、竹刀に頼っているため竹刀を自在に操ることができませんし、無理をして行なうことによって各所の関節に不都合が生じてきます。これは、上達のブレーキともなります。

そこで、できるかどうかを検証するために、手を宙にして手のひらを下に向けた状態を維持したまま、肘を内外にまわしてみてください。できなければ、その「肘まわし」を「上腕絞りトレーニング」として行なうことをオススメします。

素振りのときに両肘が外側に張るような振りかぶり方も見られますが、私の実践は構えたときから振り上げ振り下ろしに至るまで、一本の腕が締まり通るところに意味を持たせています。

このように「脇の締めは脇にあらず」ということを再認識していただくことで、遠山の目付けのごとく全身に眼が行き届き、あらゆる課題が見つかり、適宜に改善されていくことでしょう。

上腕絞りトレーニング

宙で手のひらを下に向けた状態で、肘を、手が動かさないようにしながら外側・内側に回す（内外旋させる）





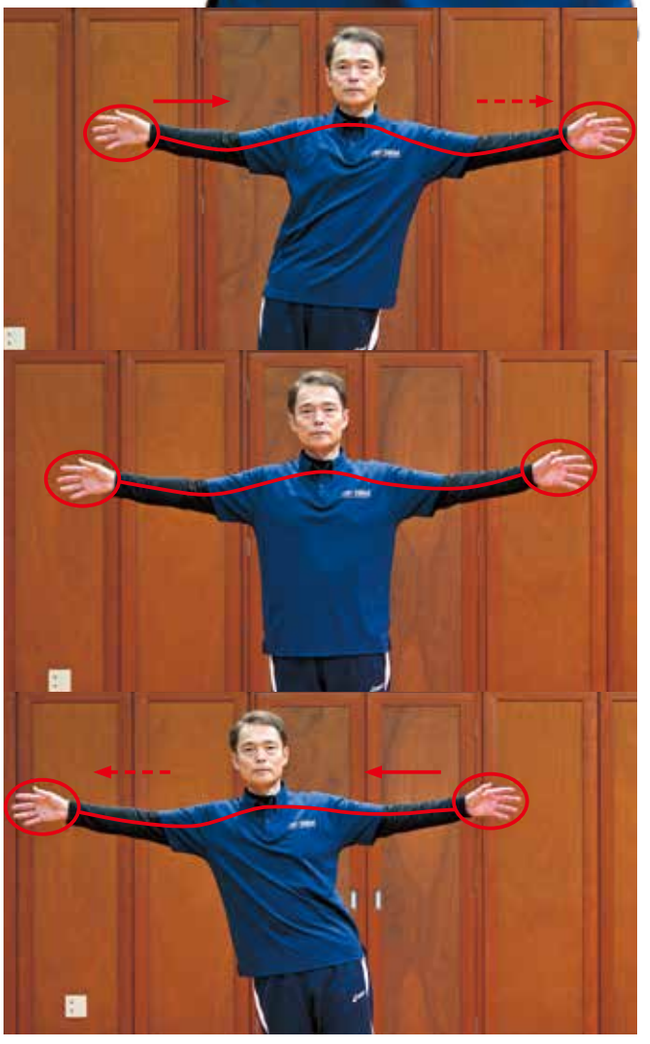
8 左手で打つ

よく「左手で打て」と言われますが、打突の瞬間にしても左手の仕事はとても大事です。例えば跳び込み面を打つには、少しでも優位に立つために、できるだけ右手を遠くに伸ばしたいものです。打ち込む右手は主たる働きをすることになりますが、中段からの跳び込み面に基本的に片手打ちはありません。右手と左手で柄を握ったまま打突を完成させます。そのとき、右手にだけ仕事を任せて左手が何もしなければ、完全な右手打ちになって打突姿勢が乱れてしまいます。よく見かけるのは、左の肘が横に張ったり、高く浮いてしまったりする姿勢の面です。それはまさに、左手が仕事をサボっている証拠でもあるのです。「刀であれば、そんな打ち方では切れない」という言い方がなされますが、動作的にもそれはもっともなことだと思いますし、なぜそのような打ち方の面が有効打突として認められているのか、昔から不思議でした。

では、左手は本来どのような仕事をすれば良いのでしょうか。それは、右腕と左腕を長い一本の腕としてイメージすると明確になってきます。両腕が一本の棒で、その片方で突き込もうとするとき、反対側を引かなくては突き込めません。この



ボクシングも右手を出せば左手は引く



右腕と左腕を一本の腕としてイメージする



打突の際に左肘が横に張ってしまうのは、左手を使っていないから。刀であれば切ることができない悪い打突といえる



右前腕を絞り、右手をできるだけ遠くに伸ばす



伸ばした右手に、左前腕を絞りつつ左手を添える

棒の両端が左右の手で、出そうとする手の反対側を引くことによって、出そうとする手をあと押しします。これはボクシングのパンチを出す動作と同じで、打ち込む側より、反対の引き込む側が大切であり、引き込む側の手で一本の腕を介して突き込んでいます。引き込み側の流れに乗って突き込んでいくというイメージで、車に乗っている人がボールを投げると速度が加算されるのと同じ原理です。

この原理はロードバイクを漕ぐときにもみられます、ペダルにビンディングがついているのがその原理を使うためです。クランクをまわす際に踏み込み側の足しか意識していないと、反対側の足はペダルに乗っかっているだけで仕事をしないばかりか、踏み込み側のお荷物（ブレーキ）になってしまいます、そこで、お荷物にせず、踏み込み側を助けるべくクランクを回すために、ペダルにビンディングをつけて引き上げられるようにしているのです。これを「引き足」といって、効率的なペダリングをする際には大切な動作となります。ペダリングは連続回転運動であるため、スムーズに両者を切り替えることが求められ、ペダリング効率を上げることはサイクリストの永遠の課題になっています。

この課題を克服するポイントが、「腕一本」論に対する「脚一本」論となります。これは剣道における足さばきと同じで、打ち込んだ際、左側の足の引き込みで右足を踏み込めているかが、踏み込んだあとの左足の所在に現われてきます。

このように、裏側からの流れ（走っている車）が主流（起源）であり、そこに表側（人）が乗ってあと押しを受けながら仕事をして（ボールを投げて）いるのです。そのためには、両端（両手）がしっかりと捉えて、つながりとなる棒（腕一本）がしっかりとしていなくてはこの原理は成り立ちません。そこで大切になるのが柄を持つ両手の絞りと、前腕の絞りによって一本の腕の各関節に通す締まりです。事は裏によって生じ、表裏の通りによって成されるのです。

9 腕（ひかがみ）を張る

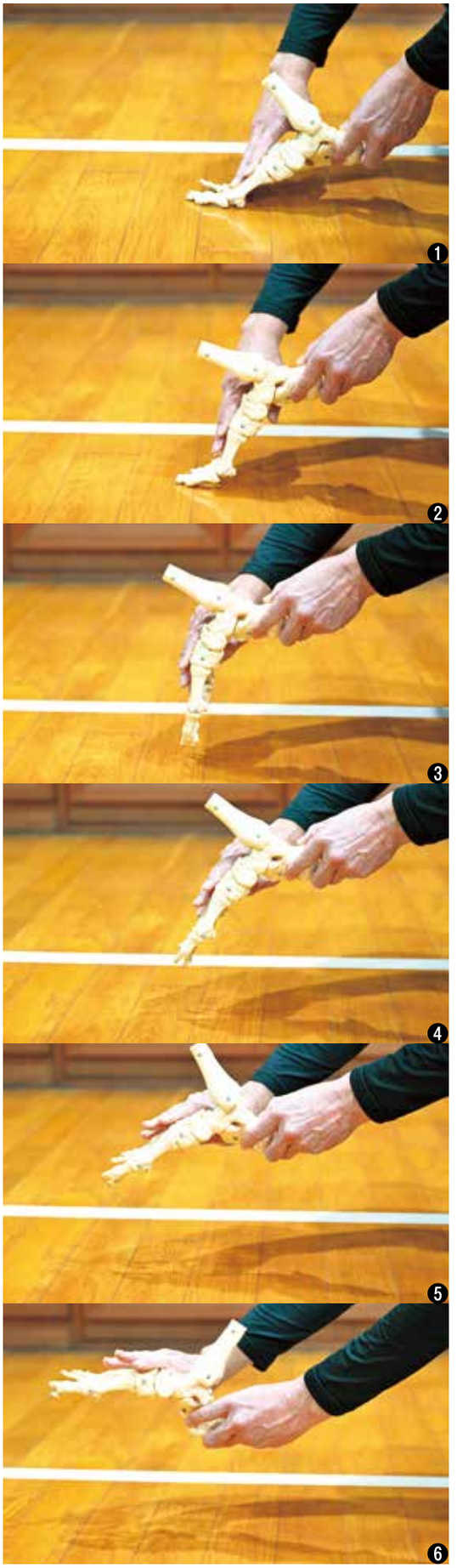
膝（ひざ）を伸ばし切ってしまえば自由度がなくなります。かといって膝を緩めていては打つための備えは不充分で、剣道の構えは、腕を適度に張ることがよしとされます。この適度に腕を張った状態というのは日常の歩行のワンシーンから切り取れることなので、感覚をつかみたい方は以下の話を参考にしてください。

歩きの中で切り取る場面は、右足を前に振り出して「さあ、これから左足を上げるよ」と思い描く、まさにその瞬間です。その中に、剣道の構えでよしとされる腕を張った状態を感じることができます。

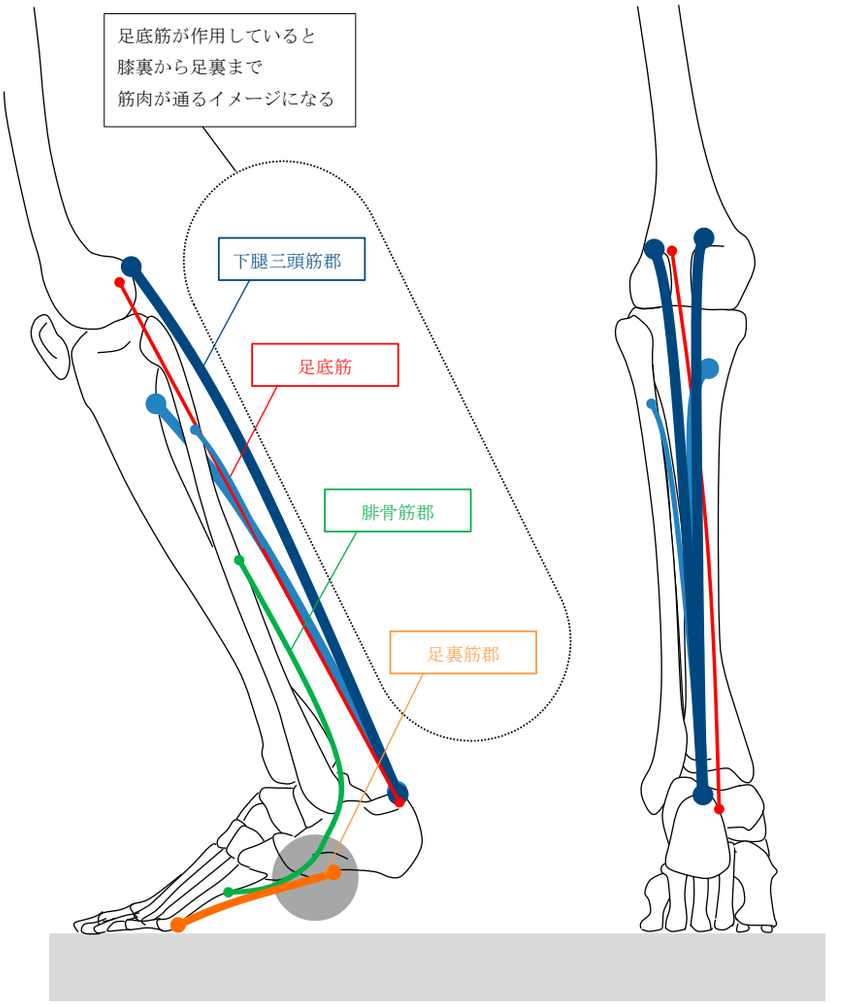
ただし、そもそもの歩き方として、ある条件を満たしているかどうかが肝心なところです。条件は、足底筋（そくていきん）が作用しているかどうか。少し専門的になりますが、以下のような話になります。足首から膝裏（ひざうら）にかけて長く伸びている足底筋は、膝裏に小さい筋肉が付いている程度で、ほとんどは腱（けん）です。全身運動の中で足首をうまく操作することができていると、この足底筋が働きます。なぜなら足底筋が働いているということは、足裏から膝裏までのあいだで足首の動きに関わる、大きく分けて以下の3種類（4系統）の筋肉が理想的に作用している証だからです。

①《足裏筋群》足裏をグーパーさせる筋肉。

②《腓骨筋群》足裏から足首の関節をまたいで下腿の腓骨につ



骨で見る歩くときの足の運ばれ方





爪先でボールをつかもうとするのではなく……



足裏の土踏まずのあたりでボールをつかむようなイメージで歩く。足裏でグーパーをするような歩き方をすると足底筋が作用する歩き方ができるようになる

ながる筋肉。

③《下腿三頭筋群》踵から足首の関節と膝の関節をまたいで大腿骨（膝裏）につながる筋肉と、踵から足首の関節をまたいで下腿と脛骨（腓骨）につながる筋肉。

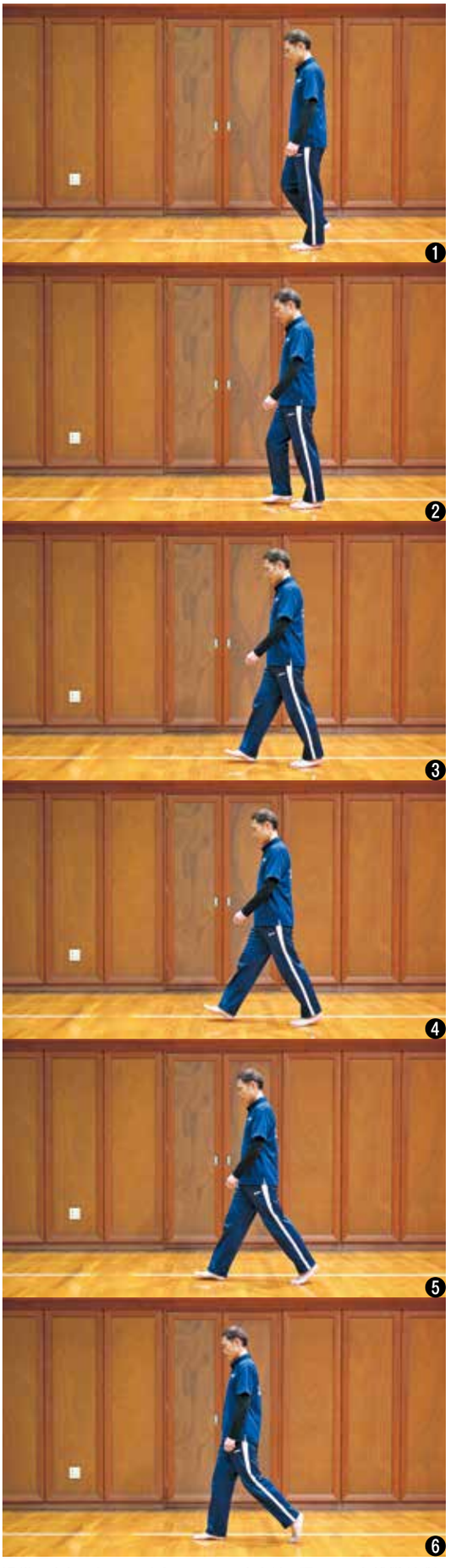
足底筋が作用するように足首がうまく動けば歩き方もスムーズになり、日常の歩行の中で腫を張った状態を感じやすくなります。しかしながら、歩きというのは足底筋が作用していなくても歩けてしまうのが厄介（やっかい）なところ。同じように歩行しているように見えても、うまく足首を働かせられていない人（足底筋が作用していない人）が一定数いるのもまた事実です。足底筋が作用しないままの歩行は、例えば足首だけで歩くことになって、ふくらはぎが太くなることもあります。すると足裏の筋肉に負担がかかります。無理が重なれば足底腱膜炎（そくていけんまくえん）になり足裏の腱が痛くなります。マラソンランナーやトライアスリートなどによくある症例で、朝起きたときの一歩目が痛いということを知っているのは、実は私も経験したことがあるからです。

3種類の筋肉が理想的に作用している証となる足底筋。私自身、痛みを経験して、膝裏に少しついている足底筋の繊細な筋肉がグッと締まる感触の大切さに気づかされました。それとともに、剣道で言われる「腫を張る」とはこのことだなと感じました。

グッと締まるのは、歩行の際、後ろ足（左足）が〝地面を足裏でつかんで〟から、〝離陸〟するまでのあいだに起こる現象です。〝地面を足裏でつかんで〟というのは、足裏でボールをつかむような歩き方の足づかいをイメージしたもの。〝離陸〟は後ろ足が宙に上がることの例えです。つまりは、足が浮く以前の後ろ足の踵が上がり始めた頃合いが、膝裏に締まりを感じるタイミングになるということです。

実はここも大事なところで、足の裏がうまく使えているということは、足首がうまく使えているということ、ひいては全身の運動がなされているということなので、腫が張った感触があるということは〝理想的に全身が連動している証〟ともいえるのです。「腫を張る」大切さが伝え残されてきた理由が分かる気がします。

このように、歩行の途中、左踵を上げる中に腫が張る瞬間を感じ取れるわけですが、左踵の上げ方次第で腫の張りをどうにかできるというわけでは決してありません。あくまでも、足裏や足首をうまく使える全身が連動している状態の現われが腫が張った状態なのです。全身が連動している足裏使いで、地面から全身に力を通す技が中国武術などに見受けられます。ここに、一般的に「蹴る」という足使いではない「蹴り（威力）」が生じてきます。このような要素をも備える足使いの大切さが「一眼」に続く「二足」に含まれているように感じています。



通常の歩行。2コマ目から4コマ目のあたりで腫の張った状態が感じられる

YouTube動画と連動

今回の記事に関連した栢野氏の実技講習が動画で見られます！ QRコードかURLからアクセスしてご覧ください。
https://bit.ly/2C8X7d9

10 腰を立てる

「腰を入れる」とか「腰を立てる」というような、そのことを目的にするような意識は動きを固めてしまいかねません。腰をどっしりと落ち着かせるようなイメージがあるとは思いますが、身体の場合、足元を〝土台〟とするような受け止め方はスムーズな動きを阻害しかねないと感じています。顕著な例を上げれば、剣道で戒められる「居着き」です。身体というのは基礎をつくって上に積み上げていくような〝建築物〟とは違います。むしろ、空中で自由に動きたい体幹から、垂れ下がった足が引力で地面にくっついているぐらいの感覚の方が、足を自由に使えるように思います。

足腰を土台と考えなければ、腰を入れるとか腰を立てることに躍起にならなくても、ここまで挙げてきた項目を実践すれば、おのずと腰は入るし腰は立ちます。つまり、目的として腰を入れるとか腰を立てるとか考えずとも、やることをやっていれば腰は立つ



腰の立った構え。腰を立たせようとしているわけではなく、各所との連動があれば自然に腰は立つ



歩行の途中の腿が張ろうとするところ ❶

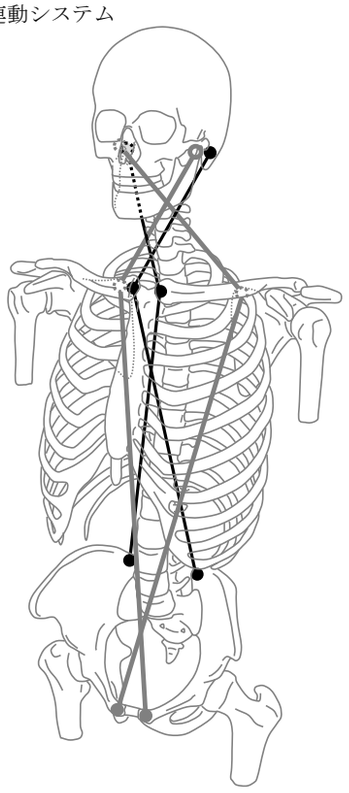


腿の張りを感じたところで右足を前に振り出さず真下に下ろし ❷



剣道の構えをとると、腿の張った構えになる ❸

体幹内の連動システム



【体幹を連動させる体幹内リンク】
※上図で示す骨格領域が《体幹》

れば勝手に腰は入るし腰は立つのです。言い方を変えれば、腰は単体で「入る」ことも「立つ」こともありません。ここまで見てきたような、頭蓋骨、胸郭、骨盤の連動によって起こる現象で、例えば、顎が前に出て胸郭が閉じれば背中が丸まって、腰を入れたり立たせたりすることはできなくなります。

そうした連動の法則性を、私は身体の中に三つの滑車があるイメージをもって導き出してきました。詳細は自著に記していますが、例えば三つの滑車があるということは、顎を引けば(前回転)、胸が張り(後ろ回転)、腰が入る(前回転)ということになります。結果としてそうなるということで、腰が入らない姿勢は、胸を張りにくく、顎も引きにくいということ。顎を引いて、胸が張れば、腰は入る、ということです。バラバラに考えず、全身の連動性を考えれば、理想の姿勢をつくることができるでしょう。

腰が立たないもうひとつの原因は、進む方向を間違えているところにあります。進む方向を視線の方向(地面と平行な方向)である〝前方〟とすることによって、見る方向に意識が行って、前のめりになる傾向が生じるのです。これによって頭が前に出ようとして顎が出て、胸が閉じ、背中が丸まってしまう姿勢になってしまいます。

身体が進もうとする方向は背骨の方向です。二足歩行をする人間は背骨が立っているため、地面と平行な方向に進みたくとも、身体は地面と垂直な上方に進もうとする連動が大切になります。四つ足の動物の背骨は地面と平行になっているので、視線の方向と身体の進む方向が一致しています。

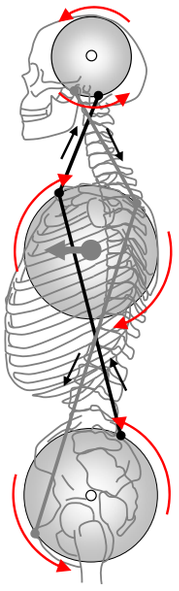
人間の背骨が地面と平行になるのは泳ぐときです。クロールで泳ぐ際に進行方向と背骨の方向が一致するため、理想的な連動がなされると、体幹が左右に翻(ひるがえ)るローリングが生じます。泳ぎが下手だとローリングが生じず、お尻が沈んで腕だけで泳ぐ状態となります。地上での二足歩行も同じで、上方に向かって理想的に泳ぎ進める動作でないと、上方に進もうとしても体幹は翻らず、手と足で体幹を運ぶような歩きになってしまいます。これではクロールでお尻が沈んでしまう状態に等しく、腰を立てることができなくなります。あらゆる競技で「上方に吊られたように」という類(たぐい)の表現がなされるのは、ここにヒントがあるように感じています。

そこで行なっていただきたいのが、上方に向かってクロールをするイメージ(壁をハイハイで登っていくイメージ)で、両手を交互に上方に伸ばす足踏みです。この時、両手で自転車のクランクをまわすイメージで行なうと体幹の翻りが生じやすくなります。もうひとつ大切なのは、両手を上下させるのと、足を上下させるタイミングです。手を上げた反対側の足を上げるタイミングで行ないます。手も足もクランクをまわして自転車を漕いでいるイメージとなります。

この動作の基は、先に解説した体幹の側屈動作です。足踏みができるようになってきたところで、クランクをまわす手を前方に下ろしてきます。そうすると、肘を曲げた腕振りで足踏みをする動作になります。これが、上方に進もうとしている足踏みです。ここから手を下ろしていくと、左右の手を前後に振る足踏みになります。手を下ろしてくると足踏みの様子が変わってしまう方が多いと思いますが、これは手の動く方向に理由あります。それについて語ると本の一章分の量になるのでここでは割愛し、またの機会に解説させていただきます。

現状のレベルで結構ですので、足踏みをしている状態から少し前方に重心を移動してみてください。前に行こうとせずとも、上方に向かっている足踏みのまま前方に歩んでいけると思います。この、前に行こうとしていないのに前に行ってしまう歩みこそが理想的な歩行なのです(この歩行は、次の項で解説する「歩行1」です)。進む方向を見直すことで腰の入った歩きになり、この歩きのワンシーンが剣道の構えに結びつくのです。

竹刀を持って構えると、竹刀が加わった全身となるため骨格の構成が変わり、重心位置も変わってきます。しかし剣体一致の状態になると、そこに見合った重心位置の姿勢と、重心の移



【腰を立てる体幹内の骨格連動】

11 【総括】カギは骨格の連動

動が可能になります。その場で構えて移動せず、竹刀を振り上げて振り下ろす中にも、姿勢の変化による重心移動が生じます。この姿勢変化の重心移動と、体勢の不安定を操作することによる重心移動が相まって、あらゆる方向に移動することができるようになるのです。これは筋力に頼った踏ん張りの移動ではなく、不安定に対する立て直し反射による動作の起こりなので、居着きなく始動し、溜めなく動作を切り替えることができます。竹刀より重い刀を持つと、さらにこの起動力は増し、刀の形状による運動特性によって竹刀の形状とは異なった運動性による動作が描き出されてきます。ここに「刀に導かれるように」という剣術の極意が潜んでいるように感じています。

これは、刀より相当軽い竹刀でも生じます。自分の各所の重さや、姿勢による重心位置の変化などを察知できるようになると、刀より軽い竹刀を持っても竹刀に導かれるようになってきます。武蔵は「木刀は軽ければ軽いほど良い」と言ったそうです。これは、軽さの中に重さを感じ取れてこそ〝重い刀を導き・導かれる体さばき〟ができてくるということではないかと感じています。ここに至ればおのずと腰の立った姿となり、体幹が丸まった姿勢に変容しようとも、全身には連動が通って腰が立った感覚であり続けられるようになります。ここに「無理・無駄・無法」のない、品のある様相と剣さばきが描き出されてくるのではないかと、日々修練に励んでいる次第です。

二足歩行には二種類の基本があります。対側の腕と脚を出す歩き方と、同側の腕と脚を出す歩き方がそれで、前者を「歩行1」、後者を「歩行2」と呼んでいます。この両者を体現する体幹内の骨格連動が、基本的な骨格連動となります。

日常的に、手と足が一緒に出る「歩行2」はしませんが、相撲や空手などでは同側を出す動作も行なわれ、実のところ日常動作にも活かされています。身近なところでは、自転車の立ち漕ぎがこの動作になります。同側を出す動作は威力があるため、威力を必要とする動作において主要となる傾向にあります。剣道においては打突の時に威力が必要なため、「歩行2」の動作によって打突が行なわれています。

話は少しそれますが、大切なポイントなので「歩行2」についてもう少し触れておきたいと思います。見た目には対側が出る一般的な歩き方、走り方に見えても、体幹内の連動が「歩行2」となっている場合についてで、これには腕振りが関係してきます。腕振りには二種類あり、



背骨の方向に向かって進むのが動物であるとすれば、二足歩行の人間は上に向かって進もうとするのが基本になる。理想的な足踏みになると体幹が翻（ひるがえ）り、クロールのローリングのような動作となる

上に向かって進もうとする中で、重心の位置をずらしてアンバランスをつくればその方向に倒れる動きがそのまま歩行動作になる

違いは肩から肘の骨である上腕骨の振り方に現われます。ひとつは「肩側と肘側が一緒に前後する振り方」、もうひとつは「互い違いに前後する、肩と肘にカウンターをかけた振り方」です。分かりやすいのは、幼稚園児などの小さな子のかけっこの様子です。なんだかクネクネとしながら走っている子と、そうでない子がいるのに気づかれたことはないでしょうか。しかし、両方の子とも、対側の手と足が出る走り方に見えます。違いが見てとれるのが「腕振り」で、クネクネと走っている子の腕振りは肩と肘が互い違いに前後する、カウンターをかけた腕振りになります。そうでない子は、肩と肘が一緒に前後する腕振りの子です。

なぜそうなっているかについては、体幹内の骨格連動に目を向けると明確になってきます。クネクネして走る子は「歩行2」の連動で、そうでない子は「歩行1」の連動となっており、「歩行2」の連動で走ろうとすると速く走れないため、対側の手と足を出す動作を体現するためにカウンターをかけた腕振りとなって、その様子がクネクネしたような走り方になるのです。このように、一見すると「歩行1」のようでも体幹内の骨格連動は「歩行2」ということがあるわけです。見た目の動作で勘違いして見取ってしまうことがあるので注意が必要です。

この違いは足の運び方にも表われ、「歩行1」は足を上げる運びとなり、「歩行2」は足を上げないすり足のような運びとなります。どちらがいいという話ではなく、特性を見極めて指導したり高めていかれたりすることが大切と感じています。

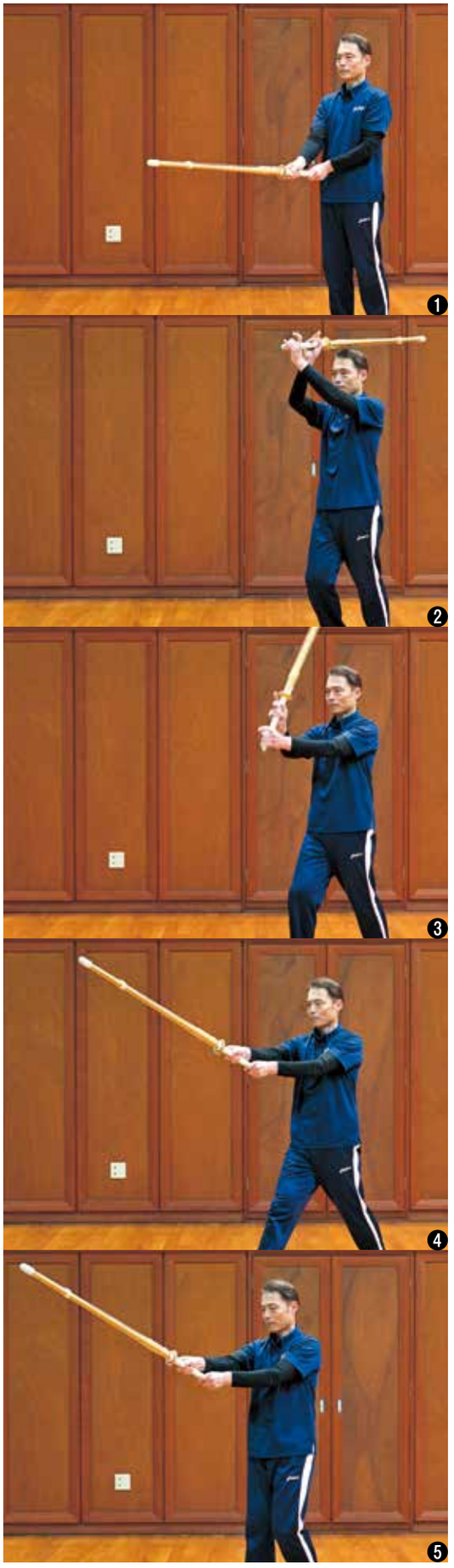
すべての動作はこの二つの連動が融合によって描き出されてくるので、できれば両方を体現できるようにしておきたいものです。そうすれば、競技性の中で個性を高めつつ幅を広げることができ、偏りがないので故障の予防にもなります。

ちなみに、プロレベルの世界でも両方が存在します。ツールドフランスのゴール手前のスパートの写真を見ると両方のタイプが見受けられ、最近では有名なプロボクサーが練習仲間と4人でダッシュしている写真から両方のタイプがおられることが見受けられました。ちなみに有名なプロボクサーの方は「歩行1」の連動でした。また、有名な元メジャーリーガーの日本人選手のダッシュも「歩行1」でした。

剣道の素振りにおいてもこの要素が潜んでいるので、そのあたりも交えて歩行から生じる素振りを左の連続写真で解説しました。ポイントは「歩行1」で竹刀を振り上げながら踏み込み始めて、右足が宙にあるところで「歩行2」に切り替えて竹刀を振り下ろすところです。この先で打突して、太鼓を叩くバチを打ち戻して上げる動作のごとく、打ち切る動作を「歩行2」の切り替え操作で成し、右脚が床に踏み込むと同時に、左脚が引き寄せられます。

踏み込んだ際に左足が残る人(左足をうまく引きつけられない人)を見受けますが、これは、右脚の踏み込みに、左脚が関与していない証拠となります。

先に解説させていただいた「腕一本」論と同様に「脚一本」論もあります。右手のパンチを左手の引きで行なうのと同じように、右足の踏み込みは左足の引きで行ないます。というより、



体幹内的に右肩後ろ、左脚後ろの「歩き方1」の特性をもって構え(①)、「歩行1」の動作で竹刀を振り上げ(②)、「歩行2」の動作に切り替えて竹刀を振り出し前に伸びて打突し(③④)、「歩行2」の動作の返しで打ち抜くことによって、左脚が前に運ばれ引きつけられ(⑤)、体幹内が「歩行1」の体制に切り替わり構えの姿勢に戻る(①)

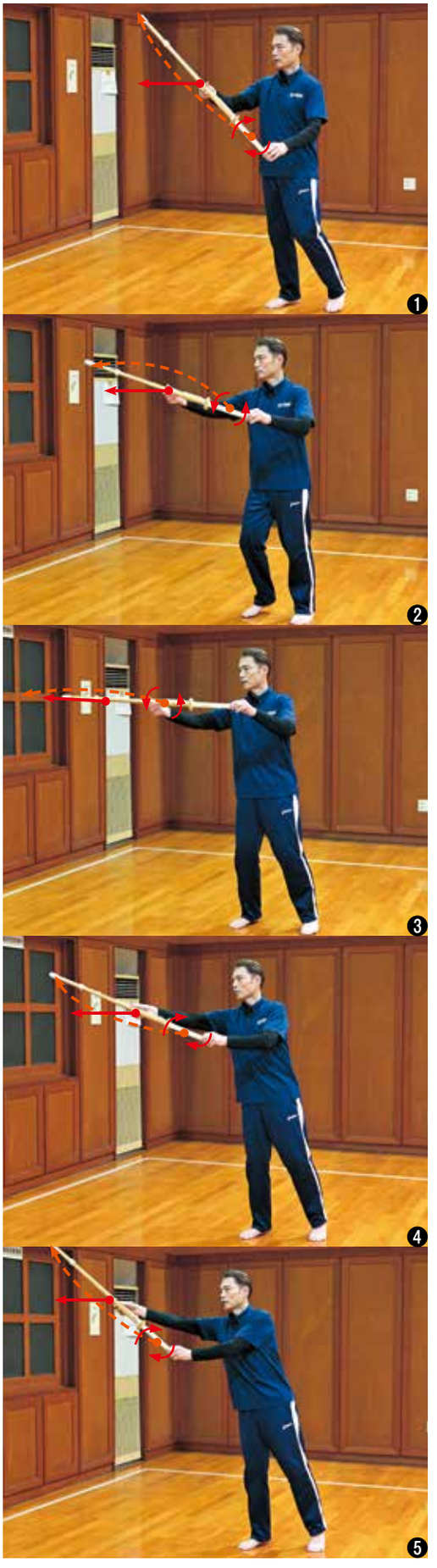
体幹の骨格連動がなされていると、おのずとそうなるのです。

ここまで解説してきたことは、すべて体幹から全身の骨格連動がなされていると「そうする」のではなく「そうなる」ことばかりです。コツの語源は「骨」です。コツをつかむとは骨格の連動性、骨格の特性をつかむことでもあるのです。

剣道のように道具を使う場合は、道具までもが骨格となってきます。そのためには道具の運動特性を活かさなければ骨格連動を道具に通すことはできません。まさにこれこそが「剣体一致」の状態で、道具が骨格の一部となることによって、骨格を通る気が道具にまで及び「気剣体一致」となるのです。その入り口となる様子を、右の連続写真で解説しています。このように、素振りひと振り「ただ振り上げて振り下ろすだけ」の中に大切な要素が詰まっているので、素振りは大切な稽古となります。素振りにすべてが現われ、素振りからすべてが成され、素振りにより極まる——と言っても過言ではないのです。

ここまで解説してきた内容は、人間特有の技ともいえる二足歩行を見直すことによって体得でき、剣道とおのずと融合していくというお話です。これを機に、皆さまの剣道に向き合う新たな領域の発見、気づきにつながれば幸いです。

竹刀の運動特性を活かした体幹内からの竹刀さばきにより生じた竹刀運びに導かれ、剣体一致の動きとなる



動く骨（コツ）

オンデマンド版として復刻！

絶版となっていた栢野忠夫氏の著書『動く骨（コツ）』（小社刊・初版2006年）をオンデマンド版（ペーパーバック）として復刻しました。著者が動理探究家として初めて上梓した一冊で、今回の特集で披露された動作における基本的な考え方がぎっしりと詰まっています。
一般書店には流通しておらず、Aamazonや楽天BOOKS、三省堂オンラインストアなど、一部のオンラインストアでの取り扱いとなります。剣道日本のオンラインショップでも、部数に限りはあるものの取り扱っておりますので、QRコードよりアクセスしてお求めください。



動く骨（コツ）
栢野忠夫 著
A5判・288ページ
定価 2,640円
（税込・本体価格2,400円）