「たまゲタ」で取り戻したい心や体を成す本来の自然さ

栢野忠夫（動理探究家）◆談

履いて立てばユラユラとしてしまう特殊な構造の下駄。たまげるほど不安定なわけではなく、ちょっと不安定を感じる程度。愛知県豊田市のものづくり集団「ショウホウテック」と小誌おなじみの動理探究家・栢野（かやの）忠夫氏がコラボしてつくった「たまゲタ」は、〝修練の道具〟として開発された。栢野氏は〝修練〟を、苦行でなく楽行をイメージしているが、そのユルイ感じのユラユラによる修練では、足首の柔軟性や姿勢の良さを得られることも期待されている。しかして開発者がもっともたまげて欲しいと願うのは、その修練の末に、人間が本来もっている体の「自然さ」を取り戻せることだ。すでにプロアスリートにも好評。「たまゲタ」について、栢野氏はいまの時代の閉塞感を打ち破る可能性をも含めて存分に語ってくれた。



（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、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。Tri Mind® 代表。

取材・構成＝月岡洋光

ゆらゆらコースターのようなゆらゆらする下駄をつくろう

5月号の特別企画「〝第三の刀〟の未来」に掲載された（株）ショウホウテックの宇野修市社長とはかねて懇意にさせていただいており、「ものづくり」の深い考え方や発想の豊かさにはつねづね刺激を受けています。ゆらゆらとグラスを揺らす「ゆらゆらコースター」は、ショウホウテックが販売する人気の〝面白グッズ〟ですが、昨年、宇野社長はそれを引き合いに、「同じように、ユラユラする下駄があったら面白いよね」という話をされました。間髪入れず私がそのアイデアに同調したのは、以前から想い描いていた「人の動きを整える履物」になりそうな予感があったからです。宇野社長もキワモノをつくろうとしたわけではなく、「健康促進」を思った発想であったことを、こんな風に語っていました。

「高齢化が進んでいる日本社会にあって、人々の健康につながるものをつくりたい。年を取れば足首が固くなるが、揺れる下駄が予防策につながらないものか。あるいは、高齢者の運動不足の解消や、足腰の強化につながらないものか」

さっそく私が図面を描き、試作品づくりが進んでいきました。肝となるのは裏側の球面をどのくらいの高さにするかでしたが、宇野社長は「10㎜」と即





断。一瞬、低いようにも思ったものの、結果的には安全面や効力の面からしても最適な高さとなりました。

完成品には宇野社長も私も大満足で、みずからが履いて試してみても、確かな効果を感じることができました。コーチングをさせていただいている数種目のプロアスリートの方々からもご好評をいただき、意を強くして商品化に至った次第です。

〝身勝手の極意〟を剣道で実現できる可能性は充分にある

「なんでうまくいったんだろう?」という経験は誰もがしていると思います。そして多くの人が、「まぐれだったんだ」と、偶然の産物のように片付けてしまいがちです。でも、何も考えていないのに成功できたということは、イコール自然に体が反応できたということですから、逆に私は自然の産物ではないかと考えています。

「まぐれも、実力のうち」と言い方もなされる中、私が「まぐれが、実力」という見方をしているのは、「まぐれ」こそが〝自然の様子(自然体)〟と感じているからです。理屈で考えず、自然に



裏側が盛り上がっている



技を繰り出せるというのは、漫画『ドラゴンボール』で描かれた孫悟空の「身勝手の極意」にも通じています。身が勝手に動いてしまう領域を、作者である鳥山明氏は武道の究極の極意のように描いていて、かねてから共感を持ってきました。

勝ちたい負けたくない、ああしようこうしようと、理屈も欲も心も介入させず、ただただ自分の体の自然な反応に委ねて相対するというのは、漫画の世界だけでなく、現実の世界でも実現可能と体感しています。「一般的にいう「身勝手」の意味は「心勝手」といえる」

かつて世界選手権大会に日本の大将として出場された寺本将司先生(大阪)は、「これだけやったから大丈夫だ」と十二分な稽古量を背景に試合に臨み、試合後は、「どんな風に戦ったか覚えていない」という談話を残されました。その談話を拝見したとき、百戦錬磨の寺本先生であるだけに、直感的に、大一番で体の自然な反応に委ねる「無心の状態」に導かれたのではないかと感じました。

一般的に、稽古では経験を積み重ねることを大事にします。いますべきことを自覚し、その動作をひたすら体にすり込んでいき、こういう場合はこうする、こんなときはこう対応すると、動作を体に覚え込ませて習慣づけていったなら、試合相手と対峙する際は、「小手、面、胴、突きを決める」は承知の上ですから、心を介入させず無為自然に体の反応に委ねてしまうのが、私が思うところの剣道の〝身勝手の極意〟です。



課題となるのは、自身の「自然な体の反応」に委ねきり、検証し、極めていくことができるかどうか。本来、普段の稽古で経験値を高めれば高めるほど、体は何をすればいいかを学んでいきます。感性で学んだ体は自然に反応しますが、自身に委ねきれなくては身勝手の極意の入り口にも立てないのです。

〝自然に戻れば大丈夫〟の自信を与えてくれる「たまゲタ」

『たまゲタ』の解説に入る前に、そもそもの話をひとつ。人間は二本の足で立ったり歩いたりするとき、倒れまい倒れまいと「動的な免疫機能」(栢野野の造語)を働かせます。危機を回避するために自然に働く「動的な免疫機能」です。その機能を刺激し委ねることができていれば、立ったり歩いたりする姿勢はおのずと然るべき状態を保ちます。姿勢の違いは生まれながらの骨格や筋バランスにもより、その人ごとの自然な姿勢は確かにあります。しかし、日々の生活を続けていく中で、生まれ持った本来の自然な姿勢を保てている人は、現代社会にはほとんどいないように見受けられます。便利な生活環境によって、人間本来の機能そのものが働く機会を奪われ、本来の自然さを維持できなくなってしまっているのです。現代社会では、多くの人が〝不自然〟な立ち姿、歩き姿になってしまっているといっても過言でない気がします。

そこで活用したいのが『たまゲタ』です。裏側に球面のふくらみがある下駄は、履くと「不安定さ」を誘発します。足元が不安定と認識した脳は、危機回避のため「動的な免疫機能」のスイッチをオンにし本来の自然な状態に戻そうとフル稼働します。それが、「姿勢を良くする」という効果につながり、ひいては失われていたさまざまな〝本来の自然さ〟が取り戻されていきます。

『たまゲタ』修練の心得は、
○自然反応に委ねる。
○アンバランスに身を投じる。
○自分でコントロールしない。
が挙げられます。例えば電車に乗って立っているとき、不意な揺れに遭遇しても〝自身の自然反応〟に委ねて立っていれば大丈夫です。一方で足を踏ん張ったり自分でコントロールしようと思考していると反応も遅く、かえって錯誤しグラつきます。足を動かすまいとか、じっとしていようとか、余計なことは一切考えず、単純に「ここに立つ」と泰然自若に思うだけ。そうすると電車内が自然反応を信じられるかどうかを試す場にもなります。

『たまゲタ』の使い方ですが、取り立てて特別なことをせず、考えず、普通の歩き方で数歩進んだら、ターンして、また戻ってきてという具合で充分です。とかく剣道の足さばきにとらわれたりしがちですが、『たまゲタ』の目指すところは、剣道以前に、人間本来の動きである二足歩行(動作姿勢)を自然に戻そうというところにあります。自然に戻りたければ、まずは心勝手を取り払うこと。そうしないと、狭い理屈領域にとどまってしまって、拡大な自然領域に進んでいけません。

歩くときには、ゲタのツマ先とカカトのところが平坦ですが、そのあいだの不安定な球面のある部分を通過する際に「動的な免疫機能」のスイッチがオンになるので、ここが自然反応の受け入れどころとなってきます。

おさらいをすると、不安定な状態を足元につくることにより、緊急事態発生と脳が感知し、体は危機回避のために総動員で自然に戻ろうとしてくれる、ということです。

不安定な状態をつくるにあたっては、球面がもう少し高いと、過度なアンバランスが恐怖心を生んでしまい、修練に向きません。〝履いて安心、けれどアンバランス〟という絶妙な中から、体の自然な動きを信じる余裕が生まれます。いままで知らなかった本来の自分に気づき、そのもうひとりの自分を信じてみる、という見方もできるかも知れません。内なる自分の発見は新鮮で、気づきもあるでしょう。もちろん、履いても気づきを得られる人得られない人がいれば、気持ちいいと思う人思わない人、面白いと思う人思わない人がいるだろうことは確かです。

うまく自身に委ねることができ、〝自然に戻れば大丈夫〟という自信が持てるようになっていけば、社会生活における自然な振る舞いもが当たり前になるかも知れません。どういうことかというと、人に道を譲る、老人に席を譲る、先んじて挨拶をする、弱者に手を差し伸べる……といったことも体が勝手に行なってしまうようになるということです。誰もがそういう自然さを持ったならば、あえて強調することもなくなるため「礼を重んじる」という言葉自体がなくなるかも知れません。

そんな『たまゲタ』を、私たちは〝工芸〟の世界のものと認識しています。対局にあるのは〝工業〟の世界のものです。

〝工業〟は、効率・利益・理屈・大量の世界。

〝工芸〟は、自然・理想・感性・適量の世界。

という考えに立っており、もっと言えば、売れるものをつくるのが工業、自分が表現したいものをつくるのが工芸、というとらえ方もしています。〝自然〟に戻りたいなら、工業的な思考を工芸的な思考にまずは切り替える必要も感じています。



たまゲタ

価格	19,800円(税込)
サイズ	幅120㎜×長さ260㎜×高さ30㎜ (足サイズ25㎝～28.5㎝)
材質	欅(無垢材：削り出し)
鼻緒	柄・長さは選べません
企画・開発	「第三の刀」の㈱ショウホウテック
製造	八ツ藤工業㈲
開発協力・販売	TriMind®
お問い合わせ先	TriMind（https://trimind-k.com）
販売サイト	TriMind-Shop（https://shop.trimind-k.com/）

動理探究家・栢野忠夫氏のZOOM活動

Zoomを活用した、「セミナー」「コーチング」「特別企画」など行っています。
詳細につきましては、TriMindのホームページをご覧ください。 https://trimind-k.com/