剣道の基本動作が巧くいく、連動性を整えるトレーニング

骨格のスパイラル連動を取り戻す

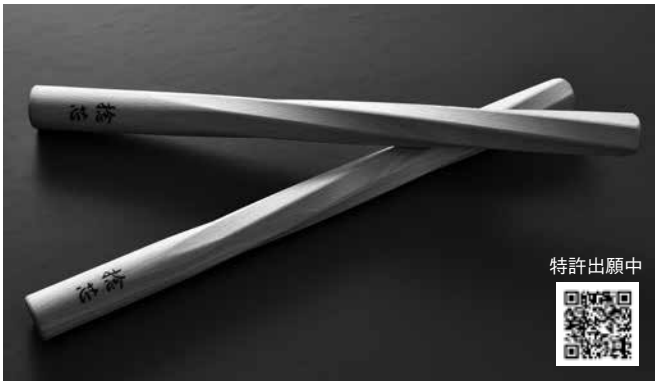
解説＝栢野忠夫（動理探究家）

「芯Grip」や「錬巧刀」など、さまざまな道具を開発している栢野忠夫氏が、新たに開発したのが「捻芯」。道具を操ることで、人間本来の自然な動作を引き出す、というコンセプトは今回も同じである。「捻芯」の目指す方向性について解説いただいた。

序章

究める前に整える

何事も究める前に基盤を整えておくことが大切です。基盤が整っていないまま取り組むと、〝不自然な事のなし方〟を究める取り組みとなります。不自然の行きつく先では、いろいろな不都合（痛み・悩みなど）が生じてきます。人間はどうにでも動ける器用さを備えているところが厄介で、ある程度できていると「これが自然か」と勘違いしてしまいます。不自然な基盤で動作が行なえるように器用さを用いるか？自然な基盤で動作を行ない、さらなる自然な動作を行なえるように器用さを用いるか？後者の方向にベクトルを向けるのが、今回ご紹介させていただく、連動性を整えるトレーニングです。



【捻芯】骨格の連動性を整えるトレーニングツール。二本逆方向のスパイラル形状が特徴。TriMind-Shopで購入できる。https://shop.trimind-k.com/
※身体に違和感のある際は使用をお控え下さい。

自然を目覚めさせる

トレーニングに用いる「捻芯」は、スパイラル形状が特徴です。この形状が全身の連動を司るスパイラル連動を目覚めさせます。手に取られた方々から「持っているだけでホッとする」といったお声が出てきています。これは、体に備わっている本来の連動の流れと同じ形状の物を手に持つことによって、体が喜んでいるのではないかと感じています。捻芯を両手に持って、私が提唱させていただいている「体幹内操法（球動法）」の基本動作を行なうことによって、自然な連動性が目覚めてきます。最初は、動きづらく不自然に感じますが、ここで自然を不自然に感じる現状に気づき、トレーニングを重ねることによって、〝個々が備え持つ自然〟が目覚めてきます。

「らしさ」を育む

基盤を整えるというのは、すべてを同じにするということではありません。例えばXYZ座標の空間で、それぞれのXYZの値で空間に点在しているのが「らしさ」です。基盤を整えることによって、それぞれの位置を原点と勘違いすることなく、原点の方向を知り、自分の位置を自覚できてきます。原点（0・0・0）が本来の自然な状態であり、それぞれが原点を目指すことによって「らしさ」の〝侵略戦争〟ではなく、〝文化交流〟ができてきます。このように、「らしさ」を育む基盤を整えていくトレーニングです。

滑らかに動く

自然な動きは滑らで撓やかです。「滑」という字は「水の如き骨格」と書くように、滑らかな動きとは水の流れのごとく連動する骨格から描き出されてきます。滑らかな動作の中に、竹のごとく撓る力が内在しています。滑らかな動作の特徴は、球を描く動作であり、それを突き詰めたところで見えてきた骨格連動を体幹内操法（球動法）と名付けました。球を描き出す骨格連動の流れはスパイラルです。スペースの関係で詳しくは論じられませんが、これを伝える中で生まれてきた、「捻芯」を用いた「論より体感」していただけるトレーニングを解説させていただきます。

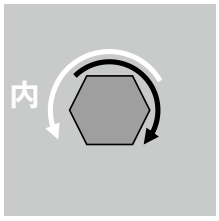

「捻芯 トレーニング」イメージ

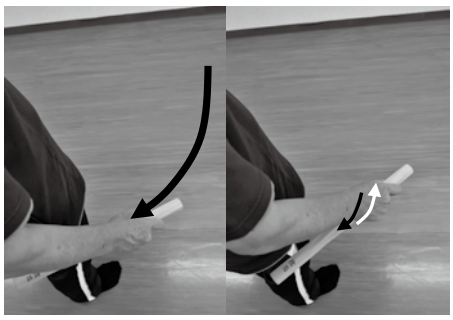


（かやの・ただお）昭和39年岡山県生まれ。愛知県豊田市在住。トヨタ自動車退社後、動理探究に努める。自身の身体操作感覚を「体幹内操法」としてまとめる。現在は運動神経を調律するコーチングをはじめ、それに伴うトレーニング器具の開発・販売を手がける。

動かし方



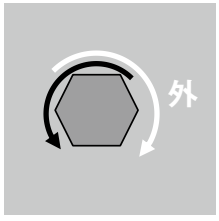




内捻り

◯（ ）の軌道を描くように前後に動かす。
◯内捻りで前に出し、外捻りで後ろに引く。
◯捻芯を捻りに沿ってネジを回すように回転させながら、捻り回し運ぶ。
◯回転を止めて動かすことのないように注意する。
◯捻芯の重心で両端が入れ替わるように前後に運ぶ。







外捻り

◯)（ の軌道を描くように前後に動かす。
◯外捻りで前に出し、内捻りで後ろに引く。
◯捻芯を捻りに沿ってネジを回すように回転させながら、捻り回し運ぶ。
◯回転を止めて動かすことのないように注意する。
◯捻芯の重心で両端が入れ替わるように前後に運ぶ。

持ち方



内捻り

◯内側に捻り方向が来るように左右に捻芯を持つ。
◯先端の六角の平面が床と平行になるように持つ。（目安）ロゴが上向きになるように持つと、平面が上に向く。
◯ギュッと強く握るのではなく、竹刀を持つときと同じ感じで握る。

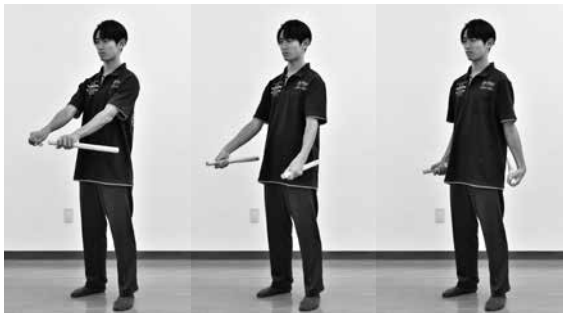


外捻り

◯内捻りの持ち方とは逆で、外側に捻り方向が来るように左右に捻芯を持つ。
◯内捻りで持った捻芯を、左右持ち替えると外捻りになる。
◯内捻りと同じ要領で、先端の六角の平面が床と平行になるように持つ。

一

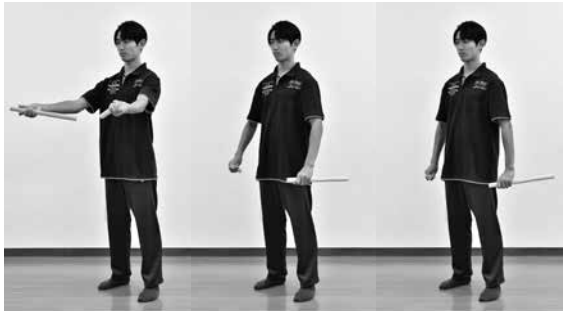
体幹内操法　体幹屈伸動作





内捻り

○腕を前後にリラックスして振る感じで、捻芯を前後に捻り回し運ぶ。
○正面を見て、頭が下向きにならないように注意する。
○前に出すときに体幹部が軽く丸まり、後ろに引くときに体幹部が軽く反るイメージをしながら行なう。





外捻り

○現状のレベルで、力まずリラックスして、捻芯の捻り形状を感じ、それに沿いながら行なう。
○前に振り出したときに、肘をぎゅっと伸ばすことなく、軽く曲がったリラックスした程度にとどめる。

二

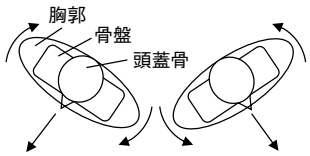
体幹内操法　回旋動作（頭部・同調）





内捻り

○捻芯を左右交互に動かす。
○そうすることにより、体幹部が自然と回旋してくることを感じ、動く様子に任せる。
○骨盤が止まって胸だけが回旋することなく、胸郭・骨盤が一緒に回旋するようにイメージしつつ体現していく。







外捻り

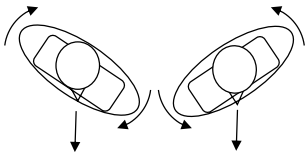
○骨盤と胸郭に頭蓋骨を同調させて回旋する。
○前に出した捻芯を持つ手が、正面に来るようにする。それに伴い、後ろに引く手もそれに追従する程度として、引きすぎない。
○前に出す腕の肘は伸ばしすぎず、捻芯を回し運ぶ軌道に乗り、自然に曲がる程度にとどめる。

三　体幹内操法　回旋動作（頭部・保持）




内捻り

○頭蓋骨を正面に向けたまま、左右交互に内捻り動作を行ない、体幹部を回旋させる。
○胸郭と骨盤が一緒に回旋する。
○目線を下げないよう、正面を向く。
○顔より行き過ぎることのないように注意する。






外捻り

○前に出す手は顔の前に出てくる程度となる。
○前に出す手が外に開かないように注意する。
○内捻りで引く際に、肩が上がらないように注意する。

四　体幹内操法　足踏み動作Ⅰ（逆歩）




内捻り

○回旋動作をどちらかで止めて、後ろに引いている側の足を上げて、足踏み動作に移行する。
○足を上げ下げするというより、膝を上げ下げするイメージで行なうと、回旋動作と足を踏み替える動作が合いやすい。




外捻り

○足を上げる際に、足が開かないように、爪先が前に向くように注意する。
○膝を前に向けてあげるイメージで行なうと、爪先が前に向きやすくなる。
○大腿骨を上げると、骨盤の回旋が止まりやすくなるので、股関節部の動かし方を吟味しつつ、骨盤が止まらない大腿骨のあげ方を掴み取る。

五

体幹内操法 足踏み動作Ⅱ（順歩）




内捻り

◯回旋動作をどちらかで止めて、前に出している側の足を前に出す。

◯そこから回旋動作に合わせて、足を出し換えるように足踏みを行なう。

◯前に出している足を後ろに引くのと、後ろに引いている足を前に出す切り替えをスムーズにできるようにしていく。




外捻り

◯手元の捻芯を捻じり回しながら運ぶ動作がお留守にならないように注意する。

◯あくまでも、左右交互に手元の捻芯を捻じり回す動作が、全身動作を誘導するイメージで行なう。

六

体幹内操法 歩行動作Ⅰ（逆歩）





内捻り

◯足踏み動作（逆歩）から歩行動作にスムーズに移行する。

◯逆歩の歩行動作は、普通に歩く時の足と手の運びの関係となる（同側の手・足が逆方向に動く歩み）。

◯あまり気にしすぎず、気軽に歩く動作の中に、捻芯が加わるイメージで行なう。





外捻り

◯捻芯の回し運びが外回しになると、肩が上がり気味となり、肩に力が入ってきやすいので注意する。

◯最初に行なった体幹屈伸動作で捻芯を前後に捻じり回しながら運んだ際の腕振りリズムで歩みを進められるようにしていく。

七

体幹内操法　方向動作Ⅱ（順歩）



内捻り

○足踏み動作（順歩）から歩行動作にスムーズに移行する。
○前に出す足の爪先が内側に回り込みやすいので注意する。
○爪先を出すというより、足の甲を前に向けて踵を前に運び出すイメージで行なうと、爪先が前方に向きやすくなる。



外捻り

○捻芯の外捻りでは、前に出す手の動作が、足の爪先が内に入るのを抑える動作となるため、爪先を前に向けて出しやすくなる。
○その影響で、体幹部が開きやすくなり、足の運びも外に開きやすくなるので注意する。
○目線を前に向けて足踏みを切り返していくことによって、体幹部が開かない足の踏み換え方が掴めてくる。

八

絞りトレーニング



右利き絞り

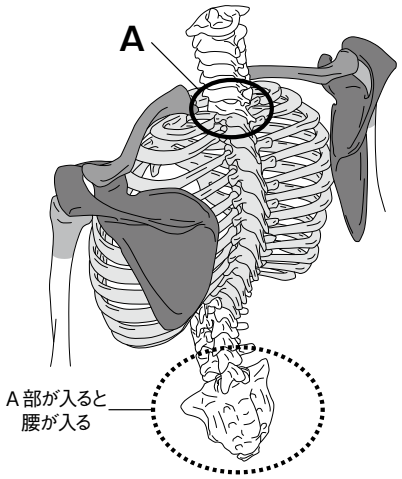
○捻芯の左捻り側を両手で持って行なう。
○竹刀を持つ際の絞りにつながる。
○右手は出し捻り絞り、右手は引き捻り絞る。
○絞りを緩めてから絞る動作によって、絞り動作を手元になじませていく。



左利き絞り

○捻芯の右捻り側を両手で持って行なう。
○竹刀は右利きも左利きも同じ持ち方となるが、左利き側も行なうことによって、体の偏りを整える効用がある。
○最初は違和感が出やすいが、繰り返し行ない自然にできるようにしていく。
○通常の持ち方である表の動作の逆となる裏の動作を行なえるようになると、表の動作が冴えてくる

効用



胸が入り、腰が入る

骨格の連動性が目覚めてきて、自然な方向に向かうことによって、頚椎と胸椎の境目（図中A部）の滞りが解れて、動き出し、背骨の動きが通ってきます。この部位が滞って動かなくなっている方が多く見受けられます。ここが動くようになると、胸が入り、体幹骨格の連動によって、腰も入ってきます。しかし、胸が入らないと腰は入らず、その状態で胸を張ろうとか、腰を入れようとすると、部分の動きとなり、そこに負担が生じ、腰痛などの痛みの原因となってしまいます。胸部には緊張が生じるので、竹刀さばきの弊害となります。ここが通ると心も緩むので、ここの滞りは、思い当たる心の弊害の原因にもなっています。あらゆる競技で巧いといわれる方は、ここが通っているように観うけられます。

構えが変わる

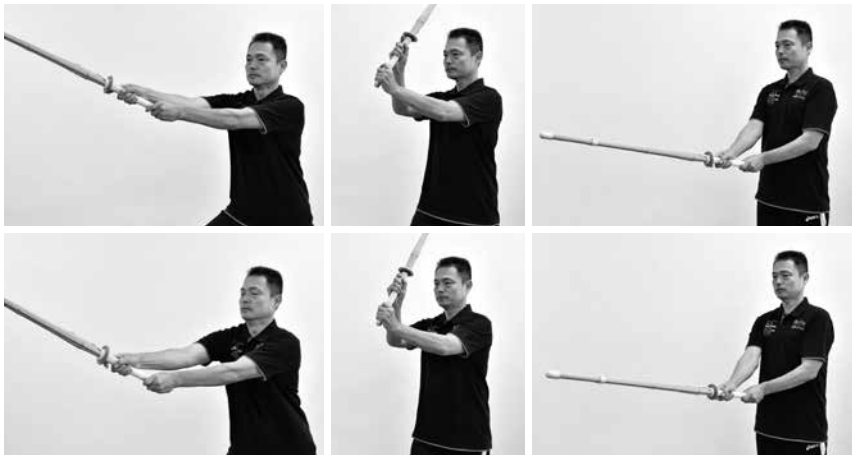
理想的に胸が入ると、腰が入り、肩が下がり、竹刀を下から持つリラックスした構えになります。胸が入らないと、肩が上がり、竹刀を上から持つイメージとなり、力みが生じてきます。胸が入り、リラックスした構えになると、竹刀と一体となった全身連動を腰が先導するイメージの体さばき、竹刀さばき、体さばきとなっていきます。そうすると、心のゆとりから心の窓である眼の使い方が、自然と理想的になっていきます。


胸が入り、リラックスした構え


肩が上がり、力んだ構え

打ち込みが変わる

全身骨格の連動性が自然に向かうと、打ち込みなどの動作が、自然と理想的に成されてきます。足をどうとか、手をどうとか、いろいろと各所の問題を気にせず、イメージを持っておくだけで、状況に応じた動作を身体が勝手に成すようになってきます。「あれ？今のメンどうやって打ったんだろう？」といった感じです。


胸が入りリラックスした打ち込み

肩が上がり、力んだ打ち込み

人間としての基盤を整える

いろいろな競技（球技系、ダンス系、自転車系、スキー系など）のクライアントの方が上記のような効用を掴み取り、喜んでいただいています。あらゆる競技に展開していくということは、人間としての基盤を整えている証ととらえています。動理探究は、死ぬまで普通に動ける「健康な身心の養い方」の探究であり、人間としての基盤形成です。生まれたての「連動性を取り戻す捻芯トレーニング」が、心地よき人生のお役に立てると幸いです。


撮影協力＝栢野将典　剣道二段。高校1年。陸上部。中学時代は剣道部主将。高校剣道部が休部のため来年度復活に向け奮闘中



栢野氏の動理探究の成果をまとめた『動く骨（コツ）―手眼足編』（栢野忠夫著、ベースボール・マガジン社刊）