驚愕の胸郭

えっ？胸郭ってこんなに大切なの!?

文・イラスト＝**柏野忠夫**（動理探究家）

動理探究家の柏野忠夫氏がひもといてくれたのは、人間の「胸郭」について。一般的に運動分野との関連について取り上げられているケースは今のところ少ないが、柏野氏が探究する体幹内操法からすると、動作の巧みさと密接に関連するという。

胸郭とは？

胸郭は肋骨の籠のようなイメージです。肩甲骨は意識しても、胸郭まで意識する人は少ないようですが、あらゆる競技のトップ選手は、自然と胸郭と肩甲骨の両方を鎖骨を介して巧みに使っています。

私が実践する「動作快然コーチング」では「胸使い」と称して指導していますが、ここではその大切さについて述べたいと思います。

驚愕1 「胸郭」が動いていないと「首と腰」に故障が出やすくなる！

胸郭は背骨と関節でつながっていますが、その関節が動いているという方は多くはいません。関節が動いていないと、背骨の胸椎が「動かない背骨」となってしまうため、その上下の背骨である頸椎と胸椎に負担が生じてきます。負担は、首や腰の故障にもつながりかねません。これを防ぐためにも、頚椎と胸椎のあいだにある「胸郭」が動くようにしておくことが大切なのです。

驚愕2 「胸郭」は「体幹」から動く要！

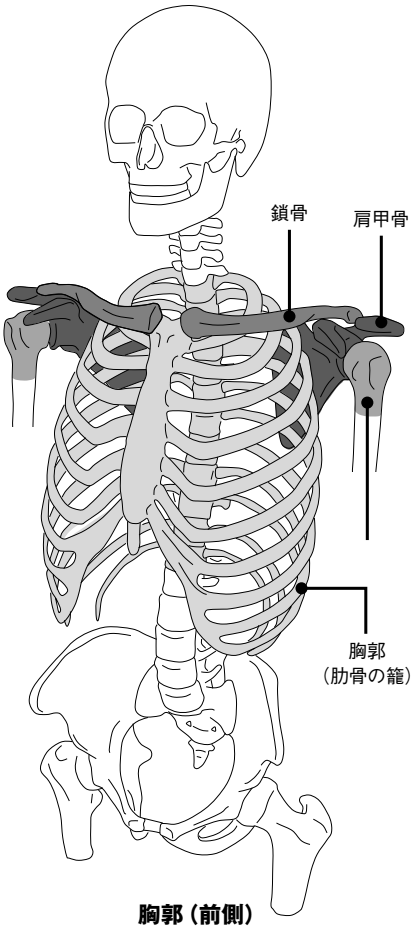
巷では「体幹」という言葉がよく聞かれますが、「体幹内操法（球動法）」では、次頁の図に示す範囲を「体幹」としています。

体を動かしたり運んだりしてくれるのは腕と脚です。私が頭蓋骨と背骨を「究極の体幹」と呼んでいるのは、背骨の中間に腕を、背骨の末端に脚をつけたイメージでとらえているからです。また、背骨の中間にある「胸郭」から上腕骨の上部までを「体幹の腕」（腕の根っこ）、仙骨の両側についている腸骨と大腿骨の上部までを「体幹の脚」（脚の根っこ）と呼んでいますが、この「体幹の腕」と「体幹の脚」が動かないと、「究極の体幹」は動くことができず、さまざまな動作が手先だけの動きや足先だけの動きになってしまいます。

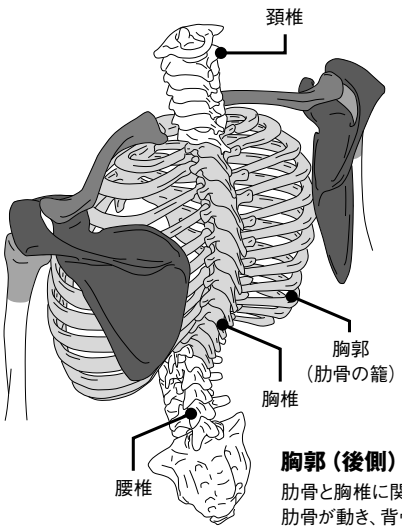
とくに大切になるのが、動きの大きい「体幹の腕」側で、「体幹の腕」が動くようになることによって「体幹の脚」も動くことができるようになります。しかし、「体幹の腕」の中で動きが大きい肩甲骨までは意識できても、その先の、動きが小さい「胸郭」まで動いている方は少ないのが実情です。「体幹」から動けることが理想であり、その要となるのが「胸郭」ですから、ここが動けるようになることが求められます。巷で広まっている体幹トレーニングも、より効果の高まりを期待するならば、本来の体幹の動きができるようになってから鍛えるのが理想と考えています。

驚愕3 「胸郭」は「動作と呼吸（息）」の交差点！

動作を行なう際には、呼吸（息）との調和が大切になります。運動によって息が

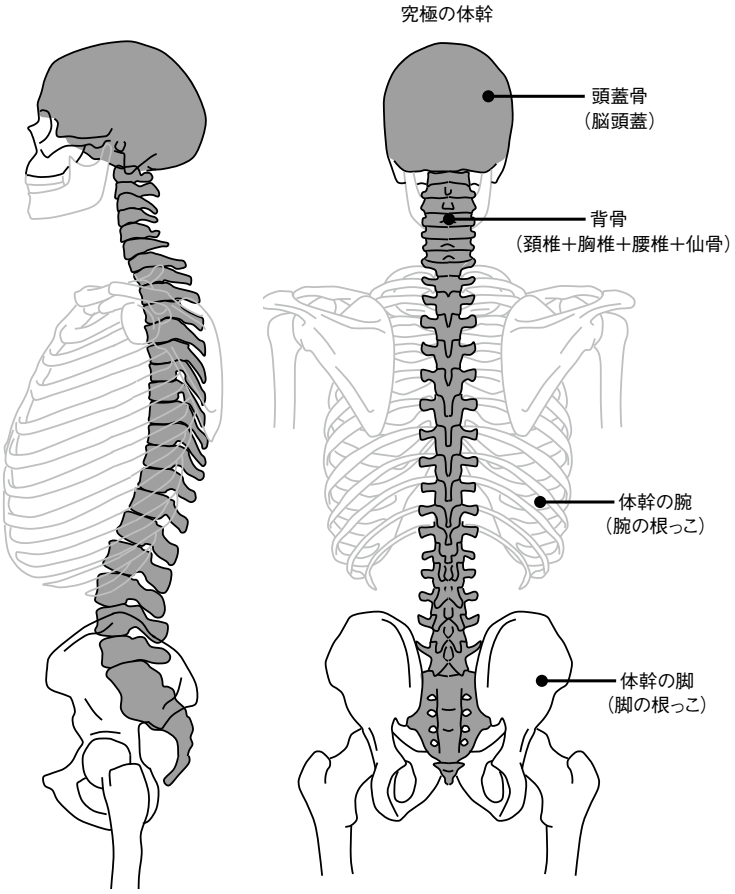


胸郭（前側）



胸郭（後側）

肋骨と胸椎に関節があり、この関節が動くことによって肋骨が動き、背骨全体が動き、体幹連動がなされてくる。



体幹の範囲

体幹の中の体幹である頭蓋骨と背骨を「究極の体幹」と呼んでいる。
ここから動けるようになると、おのずと体幹から全身が連動する

驚愕5 「胸（胸郭）」が正しく張れる人は少ない！

体幹の連動で胸を張れる方は多くはいません。胸（胸郭）を張ろうとすると、大半はそっくり返ったり背中が力んだりしてしまい、さまざまな動きを阻害してしまいます。

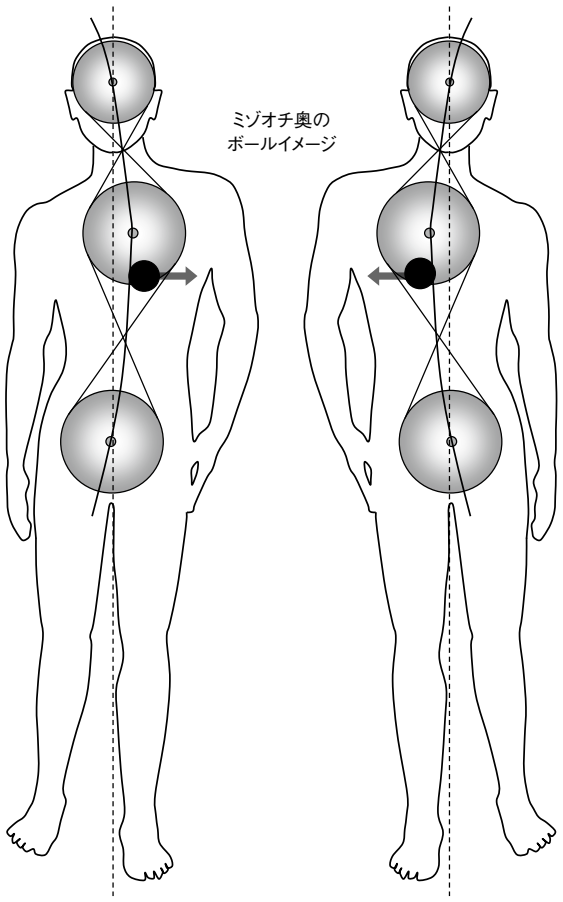
「体幹内操法（球動法）」で行なう基本動作の屈伸動作（丸まり反る動作）ができるようになると、体幹連動で胸を張ることができてきます。

胸（胸郭）を張るとは前に張ることと思われがちですが、後ろにも張れるのが体幹連動の胸の張りです。体幹連動で「反る動作」が「前への胸（胸郭）の張り」で、「丸まる動作」が「後ろへの胸（胸郭）の張り」となります。

中国武術では、後ろに胸を張った姿勢を「含胸抜背（がんきょうばっぱい）」というそうですが、この時、腰も後ろに張れることによって背スジを引き下げるイメージとなり、上に伸びるスジと均衡した力感を感じる姿勢となります。

一般的な胸の張りは前への張りなので、これとは逆となり、言い換えるなら「張胸抜背（ちょうきょうばっぱい）」です。胸とともに腹も張れることによって背スジを引き下げるイメージとなり、上に伸びるスジと均衡した力感を感じる姿勢となります。

体幹連動で胸を張る様子は、ミゾオチ



体幹内操法（球動法）の側屈動作

ミゾオチの奥にボールをイメージして、左右に動かす動作。この時、「頭・胸・腹」の円を交差してつなげた滑車のように回すイメージで体幹が連動する

上がってくると、体は生きるために呼吸することを優先するので、呼吸のために骨格筋を動員します。すると、動作に緊張が生じてきます。

「体幹内操法（球動法）」では、呼吸も動作としてできることを理想と考え、それを体幹連動の中で確立するようにしています（動息一致）。動作と呼吸の関係性においても「胸郭」を動かせるようになることが重要になってくるのです。

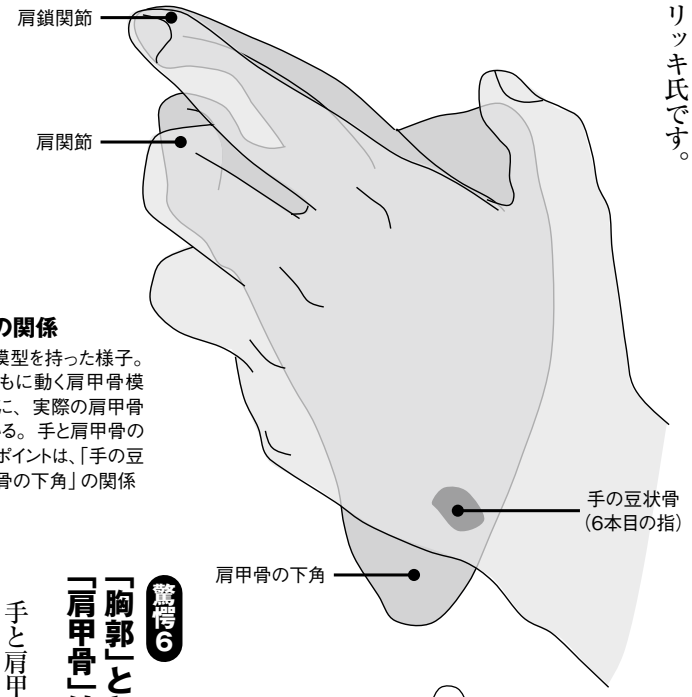
驚愕4 「胸郭」が動かず「呼吸（息）」が浅くなっている！

「体幹内操法（球動法）」の基本操作である「体幹の屈伸操作（丸まり反る動作）」は、「胸郭」の下から上までの肋骨（ろっこつ）を動かすので、この動作に呼吸を伴わせると「腹式呼吸」と「胸式呼吸」が融合した呼吸となり、肺全体に空気を吸い込むことができてきます。

これができると持久力も高まります。持久戦になってもいつもどおりの動きができ、集中力を切らさず、平常心も保って実力を発揮することができます。「自然体」のままでいるためにも、「胸郭」の動きは大切になるのです。

あたりにボールをイメージして、このボールを前後に移動させるイメージで行なう動作となります。その体幹連動の様子は、下図に示すような、頭・胸・腹の滑車を対角のリンクで回すようなイメージです。このように体幹連動していると、胸は左右にも張れるようになりますし、さらには、実際の動作の中で360度方向どこにでも張れるようになり、起こりの分からない動きを誘導してくれます。

これを巧みに使っているその一人が、長年懇意にさせていただいているプロダンサー（元世界チャンピオン）のルカ・バリッキ氏です。



手と肩甲骨の関係

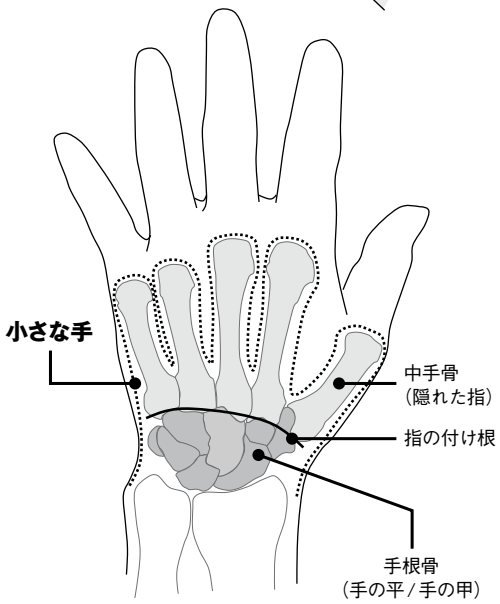
手で肩甲骨の模型を持った様子。手を動かすとともに動く肩甲骨模型の動きのように、実際の肩甲骨も動こうとしている。手と肩甲骨の連動イメージのポイントは、「手の豆状骨」と「肩甲骨の下角」の関係



体幹内操法の詳細は、栢野氏が著書『動く骨（コツ）』（小社刊）で述べている

驚愕6
「胸郭」とともに動く「肩甲骨」は「手」と連動している！

手と肩甲骨は連動しています。その関連性は図（右上）に示すイメージとなります。よって、竹刀を持つ手の動く様子が、肩甲骨の動く様子となります。



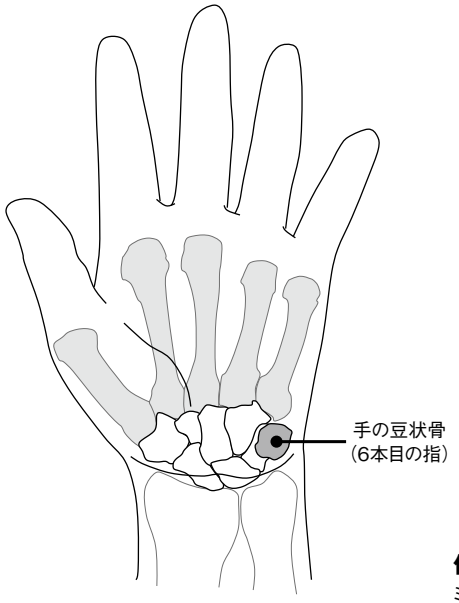
「小さな手」手の甲側

手の中に潜む「小さな手」

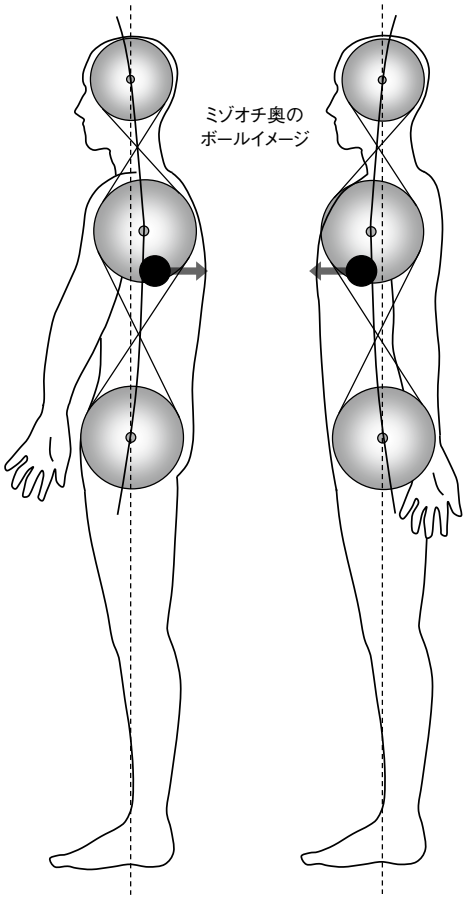
この時、図（右中）に示す手の中の「小さな手」をイメージして、6本目の指（図右下）を意識して持つことによって、竹刀の握りが良くなり、手と肩甲骨が連動しやすくなってきます。

背中にある肩甲骨が手と連動することによって、背中の意識が高まり、腕先ではなく、腕の根っこから竹刀を操作する感覚となり、竹刀との一体感をつかみやすくなるのです。

さらに、手と肩甲骨は連動して胸郭とともに動くので、手が体幹連動を導く感覚をつかみ取れてきます。これが「剣が導く」と言われる様子ではないかと感じています。

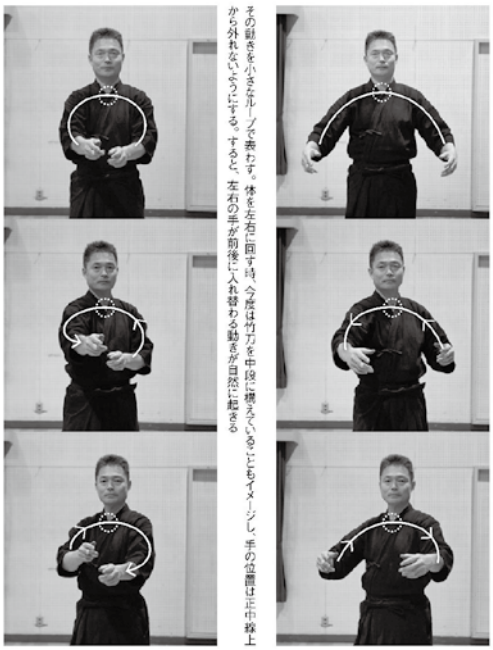


手の六本目の指



体幹内操法（球動法）の屈伸動作

ミゾオチの奥にボールをイメージして、前後に動かす動作。この時、「頭・胸・腹」の円を交差してつなげた滑車のように回すイメージで体幹が連動する




腕は肩からではなく、鎖骨から伸びているとみていい。その鎖骨の根っこも同じということは、腕は左右がつながったものとイメージできる。つまり両手で竹刀を握れば腕はループした状態になるということ。体の背面の肩甲骨もループした腕の中で協調した動きをする

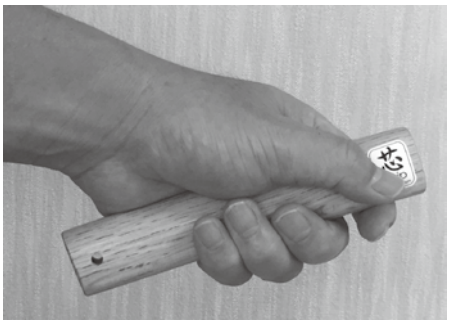
驚愕7 「胸郭」は腕の真ん中！

以前『剣道日本』の特集「カラダの使い方、動かし方」（２０１４年４月号）で解説した「腕ループ」感覚は、先の「手と肩甲骨」の関連から鎖骨を介して、胸郭に至ることによって感じ取れてくる感覚です。

この時の腕のイメージは、二本ではなく一本となり、左右の手と腕がつながった「一本の腕」の右側と左側になります。「一本の腕」の真ん中になるのが胸郭ですから、その胸郭を動かすことによって、両サイドの腕が動くというイメージです。

また、手と肩甲骨の関連からすれば手からの誘導もあるので、真ん中と末端の双方向性の中で一本の腕は操られます。

腕を一本にした感覚によって、「究極の体幹」から腕の真ん中となる「胸郭」を介して、竹刀が手で繋がり、身体と一体となった竹刀さばきが描き出されてきます。それは、特集「道具が喜ぶ操り方」（２０１４年８月号）で解説した竹刀運びの様子にも至っていきます。



驚愕8 胸郭とつながりどころである「背骨（究極の体幹）」と「手」は関係している！

「胸の張り」とは「胸の開き」です。胸を開けば心も落ち着いてきますから、自然な胸の張りができれば、平常心を保てられるようになってきます。

しかしながら、胸郭を開けるようになるためには、背骨と肋骨の関節が機能してこなくてはなりません。これが至難の業で、関節を和らげても機能することが困難です。ストレッチをして関節周りをほぐしたからといって、動きが巧みになるわけではないのと同じです。

胸が開くようになるように、コーチングの中で重要視しているのが、手への動きの通りです。それは屈伸動作を行なう時の手の形にも現われるものですが、本来現われるべき手の形に至らない方が多いのも実情でした。そこで発想を転換し、先に手の形を誘導して、動きの通りを良くすることを考えました。それが、「芯Ｇｒｉｐ」というツールの考案です。効果はてきめんで、実際、持つだけで胸が開く事例は跡を絶たず、現在は動作快然コーチングでは欠かせないツールとなっています。



【芯Grip（商標・意匠登録出願中）】「微妙な反り」と「小判形の断面形状」が特徴。「微妙な反り」が「背骨」を整え、「小判形」が「スジ」を通し、本来の全身連動を取り戻し、自然体を形成していく。これがあらゆる動きを究めていく基盤となる

「芯Ｇｒｉｐ」を持つことによって、「芯Ｇｒｉｐ」の微妙な反り形状が背骨の反り方向を誘導して、背骨を整えていくのです。さらには、持って歩くことによって、「体幹内操法（球動法）」で伝えている「重力と調和した歩き」の快適さを、個々の連動性の中で即体感していただくことができます。

手に形を入力するだけで、ここまで「究極の体幹（頭蓋骨と背骨）」が反応し、連動性を取り戻せるということには考案した私自身も驚いています。手の形と「究極の体幹」との関係性を改めて確信しましたが、このように、手は竹刀さばきのみではなく、体さばきをなす「動きの源（芯）」とも密接な関連をもっているのです。