

楽に速く走るヒントを得るために古武術教室に通ってみた ～活用したい古武術の身体遣いと練習方法～

香川マスタース陸上競技連盟・副会長 村上 充
医学博士 スポーツドクター 板東 浩

はじめに

筆者らは、マスタース陸上競技選手を中心に幅広い年齢層に対して、競技力の強化やQOLの維持向上に必要な運動や栄養、生活習慣について講習会や書籍で情報を発信している。

筆者は、マスタース陸上競技の短距離選手として競技を楽しみ挑戦しているが、加齢に伴う身体の変化を痛感し身体に負荷のかからない合理的な走法を模索していた。そのような中で、5年ほど前に地方の広報紙で見つけた一般人を対象とした「古武術教室」に興味を持ち入会し現在に至る。

教室の講師の守伸二郎先生の指導は、古武術の身体遣いを現代生活に活かせるようにアレンジした動きの体験と練習が中心である。先生の誘導で姿勢をつくり動いた時には全く力感を感じることが無く、不思議な思いと妙な納得感が生じる。そこには身体に無理のない合理的な走法のヒントが数多くあった。

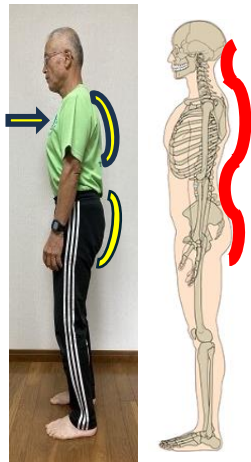
本稿では、古武術の身体遣いの体験から、自分なりに理解し実践している内容を紹介する。

1 古武術教室で習った特に重要なこと

(1) 求める姿勢は「含胸抜背（がんきょうばつぱい）」

教室では姿勢に関して厳格にチェックされる。

「含胸抜背」という言葉は、姿勢が骨格構造（背骨のS字状のカーブ）にそった状態を表している。それは胸の力を抜いて胸郭をへこませ背中が弛み肩甲骨が自然に左右に開いた状態である。この時、頸骨（頭）から尾骨（尻尾）までが繋がった感覚が生まれる。無駄な力が抜け動き易い姿勢である。



この姿勢により肋骨と肩甲骨を繋ぐ「前鋸筋」が促通されるので肩甲骨を介して腕と体幹がつながり連動して動くようになる。

また仙骨の締め（尾骨の巻き上げ）の状態となるので骨盤底筋群が収縮し、いわゆる丹田に力が入る姿勢ができ、骨盤（仙骨）を介して下肢と体幹（背骨）がつながる。ここに骨格構造に沿った「含胸抜背」の姿勢の重要性がある。走る時もこの姿勢を維持することで、体幹を駆動装置として腕や脚と連動させることができるので効率の良い走りが可能となる。

しかし、胸（胸郭上部）の緊張を取ることはかなり難しい。現代に生きる我々は日頃胸を張る姿勢が良い姿勢と言われ、走る時も地面反力をしっかり得るために胸を張り腕を大きく振ることが指導されている。このような理由で「含胸抜背」の姿勢や感覚を身に着けることに苦勞する。教室で習った「含胸抜背」の姿勢の作り方を紹介する。

① 頭の位置は顎の下に握りこぶしを作り確認

頭の位置は姿勢に大きな影響を及ぼす。「含胸抜背」の姿勢は顎の下に握りこぶしを置いたポジションになる。この時に視線が前方下方に向く状態を身体で覚え頭のポジションがいつも最適になるようにしたい。



② 背骨を下から積み上げて立つ

良い姿勢の作り方として、床に置いた物を拾い上げ、静かに立ち上がる動作を練習した。

背骨を下方から積み上げるように立ち上がることで骨格構造に沿った「含胸抜背」の姿勢ができる。



(2) 「上虚下実(じょうきよかじつ)」は「丹田」で

「上虚下実」とは、「上半身には無駄な力が入らず下半身に軽く乗り、下半身は充実感がありどっしりした状態」を表した言葉である。「含胸拔背」の姿勢はこの状態になるための条件となる。

下半身の充実(はら)の充実感として感じられ、「丹田」として意識される。「丹田」は、ほぼ身体の重心の位置に重なるので、「丹田」の存在が動作をまとめ全身の脱力にもつながる。走りにおいても、上半身と下半身を身体の中心でまとめるので全身の連動性を生み出すためには非常に重要である。「丹田」の強化方法として教室では、最初に仰向けに寝た状態で腹式呼吸を行い練習した。

- ① 口から息をゆっくり吐きながら横隔膜を引き上げ肚や腰裏を凹ませる。
- ② 鼻から深く息を吸いながら肚や腰裏を張り出す。
- ③ 肚や腰裏の張りを保ちながらゆっくり息を吐き出す。(逆腹式呼吸)



さらに③の逆腹式呼吸ができた段階で、立位でも練習した。祈るように手を丸く含んで胸の前で合わせ、手に息を吹き込みながら腹圧を維持する。この祈る姿勢によって、「含胸拔背」の姿勢を作る。

お尻の穴が自然に締まっている感覚があれば、上手く姿勢ができている。日常生活の様々な活動の中でもお尻の穴が締まっているように意識したい。



(3) 「ねじらない・蹴らない」動作

古武術の動作について、特徴をよく表す言葉である。過去の日本人が生活や文化によって当たり前身に付けていた動き方であるが、現代人にとっては非常に難しい。

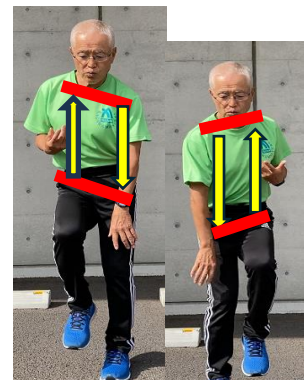
ポイントは、「含胸拔背」の姿勢を維持して動くことと理解している。「力感」や「やった感」を感じることがない動きが正解である。

「ねじらない」とは、体幹の回転運動を股関節の内旋と外旋を使って体幹(背骨)を骨盤から回すことである。上体(肩甲骨)と腰(骨盤)を一緒に動かすので、骨格構造を壊さず動作ができる。股関節の使い方を確認するために竹の棒を腰骨に当て、腰と肩のラインを揃えて回転させる運動を練習した。股関節の内外旋の動きを使って臍を回す感覚で行った。



歩いたり走ったりする場合の体幹は背骨を境に体幹を左右に割った2つの固まりが、相互に連動してズレ動くように使う。左右の体幹で同側の脚を運ぶ「ナンバ」的な動作につながる。

「蹴らない」とは、股関節や膝関節の柔らかい屈曲の動き(抜き動作)を使ってなめら



かに重心移動すること。動きの中で身体中心部にある「丹田」を意識して体幹や脚を中心（丹田）に集めて使うことで「浮き身」と言われる状態ができ、重心の上下動がないスムーズな動作が可能となる。

教室ではその動作を「抜き足」で練習した。



2 古武術の身体遣いをヒントにした走法と練習

教室で習った内容の中で、私なりに楽に速く走る走法に活かせると感じ実際に練習に取り組んでいるものを紹介する。

(1) 骨格構造を整え走る姿勢をつくる方法

① その場で足踏み

その場でしばらく足踏みを続けると自然に体軸と重心が揃い骨格構造に沿った姿勢ができる。

脱力して最小限の力を使って歩けるポジションをつかむことができる。



② 壁を押してモモを上げる

骨格構造どおりの姿勢を作り壁を押すと、壁についた手から床についた足までしっかり繋がってどこにも偏った力みを感じない。

その感覚を探して姿勢を作る。姿勢ができたら、そのポジションを維持して腿上げ動作を行う。



③ 両手を上げて姿勢を作って走り出す

手の平を上肘が下になるようにして前方に上げる。同時に首筋を伸ばし息を吐き肚に力を込める。

前方に手を上げることで、胸郭が引き上げられ背骨にテンションがかかり骨格構造が強化される。

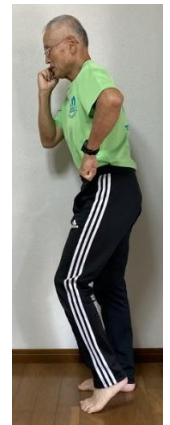


さらにこのポジションで前鋸筋が伸ばされ促進するので、腕と体幹の繋がりが良くなる。腕を下すとき、引き上げられた胸郭はそのまま高い位置に留めておくよう留意する。小指から前方に引っ張られるように走り出すことで良いポジションで走れる。

(2) 上体の捻じれを押さえ楽に振れる腕振り

① コンパクトに腕を振る

傘をさすように肘を曲げ手を身体から離さないように振る。身体の前でモールXを描くように小さく振ることで「含胸抜背」の姿勢を維持できる。腕に起こる「かわし動作」で体幹の捻じれが相殺され2軸走法が可能になる。



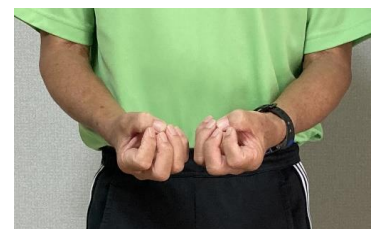
② 対角する肘と膝を寄せ中心に絞るように振る

肘を対角する膝に寄せるように振ることで体幹が絞られ体軸が安定する。胸を張らず骨格構造にそった姿勢を維持することができる。

③ 爪の先を合わせて手を丸く握る

爪の先を合わせるように手を丸めて握ることで、肩の力みが取れ腕が軽く感じられる。

手首が適度に固定され腕がまとまる。腕を振ると背中を使って振られているように感じる。



(3) 軽い足の運びを可能にする趾と足の運び

① 趾(足の指)は軽く握っておく

趾を軽くにぎっておくことには次の効果がある。

ア) 足のアーチを活かす。怪我の防止や接地の衝撃を吸収し足(足底腱膜)のバネが使える。

イ) 膝関節、股関節の屈曲動作が楽になり、脚の引きつけ(リカバリー局面)がスムーズになる。

ウ) 接地時の足首の固定が強化されるので安定性が増す。また接地時のブレーキモウメントが小さくなりスムーズな重心移動ができる。



② ボールを股に挟んで歩き内転筋を使う

ボールを内股に挟んで歩くには、ボールを落とさないために股関節の内・外旋の動きが必要になる。この歩き方は、着物を着た時に着崩れない身体遣いの歩き方で、内転筋が使われる動きである。内転筋は脚を中心軸に寄せてくる働きをするので、脚の伸展(キック)・屈曲(モモ上げ)の動作を補助するとともに、体軸(センターの感覚)を強化する。2軸の足の運びの感覚がつかめる。



③ 接地はソフトにフラットに ストライドは短く

「丹田」が機能すると、脚は体幹からぶら下がっている感覚が生まれる。その状態では、足を強く叩きつけるような接地にはならない。ソフトな接地には脚をぶら下げる感覚があり、丹田が存在する身体遣いとなる。フラットな接地は、重心の真下付近に接地することが条件となり、その時、ブレーキが小さく重心移動がスムーズになる。オーバーストライドではフラットな接地はできない。感覚的に少し短めのストライドで走る必要がある。

(4) 感覚と意識と「身体の在り様」

古武術の身体遣いに触れて一番難しく思うことは、対象を意識せず、無意識下で骨格構造を崩さず動くことである。走る場合に置き換えると、フォームや動きから意識を外し、身体に任せ力感を消すことが最終の目標になると思った。その目標に向けて、今やっていることは、ひたすら「含胸抜背」の姿勢を保って走ることである。全てはこの姿勢を身に着けることから始まる確信がある。

しかし、考えてみればその動きが可能となる「身体の在り様」を獲得することが非常に重要に思える。教室の体験を通じて感じた「身体の在り様」の伸びしろは、次の内容になる。

- ① 背骨・特に肋骨と胸椎の柔軟性を高める
- ② 脱力・必要最低限の力で動くこと
- ③ 足の開発・趾を鍛えて足を目覚めさせる

おわりに

古武術教室に通って分かったことは、骨格構造に沿って動くことの重要性である。これがなかなか難しくできない。現代の便利な道具に囲まれる生活の中で我々の「身体の在り様」は衰退し、感じる力も動く力も眠らせてしまった。

古の人々にとっては当たり前な身体遣いに楽に速く走るヒントが沢山ある。考えてみれば本稿で取り上げた内容は、高齢者の加齢に伴う身体的変化に対する対策としても十分に実践が可能なものでもある。

教室に通い、楽に気持ち良く走るコツが分かりかけて来た。今後、「身体の在り様」を少しでも目覚めさせ末永く楽しく走り続けたい。身体が勝手(無意識)に走り、自分(意識)はただ走る身体に任せてその上に乗ってポーッとその様子を眺めているような走りができたら最高である。

<著者>

村上 充 090-2899-5795

sprinter_murakami@yahoo.co.jp

761-0104 香川県高松市高松町1861-12

板東 浩 090-3187-2485

pianomed@bronze.ocn.ne.jp

<https://www.pianomed.org/>

770-0943 徳島市中昭和町1丁目 61