

【研究報告】

〈ゆるむ身体〉から武術する身体を考える

瀧元 誠 樹

一、はじめに

この数年、学生たちと一緒に日本武芸文化の叡知を探るため、「日本武芸文化論」の講義では武芸の歴史を辿り、「日本武芸文化特講」では武芸者たちの伝書を繙き、「日本武芸文化演習」では実際に技を体験している。今年度（平成二十三年度）は、それに加え「東洋身体文化論」で、武術界やスポーツ界で影響を与えている甲野善紀と高岡英夫の両氏が展開している身体論に着目し、さらに筆者自身がこの三年間師事して学んできた山部嘉彦の自然治癒力に関する身体へのまなざしを収斂させ、武術する身体を考えてきた。

受講生の多くは、スポーツ文化コースの学生であり、いわゆる武道経験者は受講生数の一割にも満たない。したがって武術する身体を考えるとはいえ、スポーツする身体を考えることに惹きつけないと講義の熱は下がってしまう。さらに、身体知、つまりは体

* 1

一九四九年、東京生まれ。一九七八年、武術稽古研究会・松茸館を設立。独自の技法と理論に基づいて武術を研究、指導している。武術の身体操法を基に、各種武道をはじめ、スポーツ選手も指導。現在では、その身体技法はスポーツのみならず、楽器演奏、舞踊、介護医療、工学といった他分野への応用が注目されている。著書に、『剣の精神誌』（新曜社）、『武術の新・人間学 失われた日本人の知恵とは』（PHP）、『古武術の発見 日本人にとって身体とは何か』（養老孟司との共著 光文社）、『響きあう脳と身体』（茂木健一郎との共著）、『身体から革命を起こす』（田中聡との共著）、『武』（井上雄彦との共著 宝島社）、『身体を通して時代を読む 武術的立場』（内田樹との共著 basilio）他多数。

* 2

一九四八年生まれ。東京大学、同大学院教育学研究科修了。現在、運動科学総合研究所所長、日本ゆる協会の主催、東大大学院で「身体意識」を研究し、オリンピック選手等を指導しながら、年齢・性別を問わず幅広い人々の身体機能、脳機能を高める「ゆる体操」を考案。

感を通して主観的に感じ身体感覚として錬りあげていくものを、客観的な言葉にして提示し理解させ知識として練りあげていく作業をするのだから、武術経験のない学生たちに想像力を膨らませられなければ面白みが半減してしまう。そのためにも前述した一連の講義で、通底するキーワードとして「ゆるむ身体」をとりあげ、パフォーマンス向上につながる身体づくりを考えていくことにした。

そこで、本稿ではその過程を紹介しつつ、あらためて「ゆるむ身体」の特異性について明らかにし、武術する身体を考える一助としたい。

二、〈ゆるむ身体〉とは何か

二一、無駄な力を抜く

「力を抜いて、普段通りにやれば大丈夫」「無駄な力を抜いて」とは、大事な場面で過度な緊張を解いて良い成果を期待するときにかけられる言葉である。一般的にも目上の方との対話や面接試験、何かしら本番の舞台に立つとき、「力を抜いて」「リラックスして」というアドバイスが聞かれる。武術において技を行うときも「力を抜く」ように求められる場合がある。しかし、完全に脱力してしまっては、技を出すどころか文字通りやれば立っていることさえ叶わない。それはやりすぎとはいえ、構えや相手の動きへの対応のために必要な力がある。その必要最低限の力がどういふものか体得するのが難しく、抜きどころを誤って思い通りに技の修得につながらないでもどかしさを覚えるのがつねである。

著書に、「体の軸・心の軸・生き方の軸」(ベースボールマガジン社)『宮本武蔵は、なぜ強かったのか?』(講談社)『インゴスを打て 究極の打撃理論』(高岡談、松井浩著、講談社)「からだにはココロがある」(丹田、センター、身体意識の謎を解く) (講談社)『身体意識を鍛える』(青春出版社)『武蔵とイチロー』(小学館文庫)『ハラをなくした日本人』(恵雅堂出版) 他多数。

* 3

一九七八年に野口整体、八四年に氣功と筋診断に出会い、身心技法の世界に入る。八六年、福岡氣功の会を設立。九一年より職業的氣功指導者、中国古代思想研究者。中国氣功の輸入業者としてではなく、グローバルスタンダードと言える氣功の自立と普及を目指す理論家にして実践家。NPO法人福岡氣功の会理事長、筋診断研究会会長。
著書に、『氣のマンガラ』、『実践氣功の解析学』(以上、柏樹社)『自然治癒力講義』(洋泉社) など。

* 4

筆者はこれまで、武の起源を探る研究において、歴史をたどるのは別に武のわざを体現する身体に着目し

技の修得段階において、はじめに形を理解したら身体をイメージ通りに対応させてみる。自らが武術の技を受けたときの第一印象には、痛みや驚きが伴うもので、何より身体全体でその衝撃を覚えている。そのイメージが残るためか、いざ形どおりに真似てみようとしても身体全体に力が入る。ぎこちないのも承知の上で、感じたまま、また、理解したとおりに意識して身体の各所をコントロールし、一つ一つ動きを再現しようとするが、力が入ってしまうものだ。

また、いわゆる筋力の力ではなく、意識が動きを鈍らせてしまう余計な力として働くこともある。理解も意識も言葉によるものだから、どうしても一連の流れがあるはずなのに言葉に置き換えることで動きが分節化されてしまうのだ。しかも習い始めはその分節化がおおまかにしかない。例えば、技において「相手の手を取る」ことをみてみれば、この言葉が動きを表すには不十分、というか何も指示していないことは一目瞭然である。「相手の手を取る」ことを細分化して精確に表現しようとすれば次のようになり、きりが無い。

相手の右手を自分の右手で取る ↓ 相手の突いてくる右手首を自分の右手で上から取る ↓ 相手が自分のお腹を突いてくる右手首を自分の右手で肘から腕に添うようにしながら手首を引っかけるようにして上から取る ↓ 相手が右脚を運びながら自分のみぞおちを突いてくる右手の手首を…。

この後は、相手の突きの様子を右手だけでなく脚運びもからめて書かなければならぬ

てきた。特に、「劈く」や「立ち合う」をキーワードに、武術する身体に関する考察を進めてきている。
『舞踊・武術・スポーツする身体を
考える』、『からだ論への扉を開く』
(以上、叢文社)、『ひらかれたからだを求めて』、『古武術で目覚めるからだ』(洋泉社) 参照。

いし、自分も同様に捌き方や指づかい、間合いの取り方など書かなければ精確ではなくなる。

ただ、ここでおさえておきたいのは、このようにして細分化できていくことは、身体感覚が精緻なものとなってくことを意味しており、大まかにしか動かさず強弱もはっきりしていた力の入れ方が細分化できるようになっていることを意味しているということだ。右腕を「バツ」と動かしてただ相手の右手首をつかむのではなく、精緻さが身につけば相手の動きに即応しつつ滑らかに動かして右手首を取れるようになる。その時には、右手首を取ることで終わらず、右手首を取ることが何かしらの技につながっている、もしくは技となっているはずだ。そうした手首を取るだけにもかかわらず極められている技の妙こそ武術の面白さだろう。面白いけれども、至難の業なのもどかしい…。

さらに、言葉による技の分節化は必要な過程であったことがわかる。自分に向けられる師範や先輩からの言葉掛けはもちろんのことだが、仲間へ掛けられる言葉にも耳を傾け、一つの動きをどのように細分化していくか問い質していくことが大切である。そうすれば、より細かに意識が行き届くようになり、ひとかたまりでしか動かさなかった身体も少しずつ動かせるようになる。ただ、それでもコマ送りになってはならない。流れが途切れてしまつては相手の身体に反作用する力を生む契機となつてしまうからである。

この時、身体運動の遅速は問題ではない。脚運びも姿勢のあり方も手の動きも一連のつながりが必要なのである。つまり細分化された動きが滑らかなものとなる軌道を見つけないければならない。ここに武術における円運動の重要性が重なって見えてくる。直線的な動きは、力のベクトルがはっきりしてしまうので反作用が生まれやすいこと、分節

化されたベクトルを繋いでも角ができるため滑らかな流れが生まれにくいことから、技には適さないことが多いのである。

円運動とは、真円だけを意味するのではなく楕円や弧を描く動きを含む。そして、この円運動が、足や腕の捌き方、姿勢の向きの変化、身体の捻りなど技における一連の動きの軌道となっていることが求められる。もう一つ加えるなら、その円運動は、二次元的な平面上での運動より三次元的な球体のイメージである。そうすると高度な技が生まれやすくなる。とは言うものの、自分一人で動くのならばまだしも、技には自分と敵対する相手がいるのだから、そう易々とできるものではない。

自分の身体をコントロールするのも直線的で角の立つ動きになったり、バラバラに動いてしまうためにコマ送りなったりして滑らかさが生まれない。そこに相手がいるのだから、それを超えようとする力を加えなくなってしまう。せっかくひとかたまりになっていた力をそぎ落として、細分化しようとしても新たに力任せに技を行ってしまいたくなる。それを我慢して（我慢するのも力比べみたいなのが…）、力を入れるのではなく細分化した身体運動を、再統合して動きに引っかかりが無くなる軌道を試行錯誤しながら見つけることが求められる。

その軌道を体現する姿こそが技としてあるべき姿なのだろう。最初に肉付けしてしまつた力や動きの多様性から、無駄な力や動きはそぎ落とされ、軸が通り、形通りに動けば、相手があっても、というより相手の力があってこそ動きやすくなる軌道があることに気づかなければならない。武術の稽古だから痛みも伴いつつ無駄な力や動きはそぎ落とされてくる。技が身につくために文字通り鍛錬が必要なことはここで理解されよう。

できれば無駄な力や動きは最初からつげずにいたいが、技を体现する身心を鍛え上げるためには逆説的に無駄な力は必要なのかもしれない。師範や先輩の模範があり、指導があり、言葉掛けがあるけれども、どれも自分のものにできなければ意味はない。試行錯誤しているからこそ気づくことが多く、悩むからこそ得られる答えは多いのではないか。

二二、「力み」について

前節では、無駄な力が抜けるため、稽古はどのようにすべきなのか考えてみた。稽古を重ねていけば無駄な力は抜けていくものだが、練習と本番は違ったりするものだ。

「ふだん通りにすれば本番でもいい結果が出る」とは言うものの、本番や実践の場面に応じて起こる「力み」には悩まされるものである。

それでは、どうして力は入ってしまうのだろうか、そしてどのようにして力を抜くといいのだろうか。藤原敬信は『免兵法之記』において、力み（力身）を六つに分類している。そこで、この節では無駄な力そのもの、つまり「力み」について確認していきたい。

藤原は、最初の力みは、生まれつきのものだという。そもそも持っている自分自身の力があり、その力をどのように配分して技に使うのか習いはじめの段階で判るはずもない。武術の技なのだから相当に力を入れてるように感じられるもので、つい全力で技を行おうとしてしまうものである。集中力としての力（力気）ならば全力でかまわないだろうが、実際の技を行うときに全力で力（筋力）を入れてしまっただけでは動きようが

* 5

藤原敬信、「免兵法之記」、渡辺一郎編、『武道の名著』、東京コピイ出版部、一九七九年、pp.81-82。
渡辺一郎によれば、藤原敬信の伝は明かではないが、新陰流を御流儀としていた小城の藩士で、剣術師範家に関係ある人物のようだ。『免兵法之記』は、「竹刀打込稽古を主体とする新流の台頭によって、新陰流を含む古流が不振に陥った時代」文化・文政期以降（『武道の名著』、p.78）に書き下されたものとみられている。

なくなる。というのも筋力は、筋繊維の収縮によって生まれるのが普通で、ということ
は力を入れるほどに身体各所が縮んでしまう。相手に技を掛けなければならぬのに、
力を入れて縮んで（筋収縮して）しまう身体では技も縮んで固まってしまふ恐れがある。
だから、力（筋力）は抜く必要があるのだ。それこそ無駄な力はいらない。師範や先
輩からの教えや稽古を重ねていくことで、その無駄な部分が判ってくる。それにしたが
い無駄な力を取り除くように稽古を重ねればよい。藤原も、「専ら力身を除る心持を第
一に致執行候得ば、業の上達に随而自然と力身は除物候」と、力みを除こうとする心持
ちがあれば自然と力みは抜けてくるので大丈夫だという。

技を稽古していくときには、その技を見て理解するにせよ、説明を受けた言葉で理解
するにしろ、身体で受けた感覚を思い返していくにしても、言葉により動きを分節化す
る。一つ一つ身体の動きを確認しながら倣い、分節化した動きを統合して流れを整えて
いく。無駄な力を抜いていくためには、ゆっくりと流れを整えて正しい技の軌道をなぞっ
ていくようにするとよい。しかし、本来の技は一瞬で決まるものだから、つい気が急い
でしまい早く動いてしまう。藤原も、生まれつきの力みを除こうとするときには、技（業）
を静かにすべきであり、その力みが除けるまでは「早技、軽き技」をするのはよろ
しくない」と述べている。ところが、そうならず「最初無之力身、其後段々付は、氣勝
なる故、或は直し方強く、心氣縮りたる所」⁷より力みが生ずるといふ。

形を整え、軌道をなぞっていくとどのように自分と相手の身体が動いていくのか感じ
られるとよいのだが、技を掛けていく側に立つとつい勝ちたくなってしまふのか、「こ
のようにすれば技が極まるはず」と思ってしまうのか、ある意味自己中心的になってし

* 6
『武道の名著』、
p. 81。

* 7
『武道の名著』、
p. 81。

まい、自分勝手に動こうとする。技を做っている段階にもかかわらず、技を掛けようとしてしまふあまり、気が先んじてしまふ。そうして力みへとつながってしまふ。もしくは、自分勝手に動こうとして上手くかからず、極まらないことにたいして悩んでしまったり、はじめから気持ちで負けたりして「心気」が縮んでいく。それにつられて身体も縮んで力みにつながってしまうのだ。つまり、技を習い始めた初心者のうちは、教えを守りながら「心気」も身体もゆったりとして焦ることなく技を做うことが肝心である。

次に、「己に應ぜざる上手の者と不相應の仕形をなし、心氣の育を悉く仕込られ、所作も心氣も育て得ざる所」より力みが生じるという。ある程度の技を做い終えてくると、いよいよ技の攻防へと段階が進んでくる。技を做っている段階でも敵として想定された相手がいたとはいえ、それは自分の技の修得のために形を一緒になぞってくれた相手である。それが次の段階になり、自分に敵対する相手として対峙する。それでも、まだ稽古における相手であるから、師範や先輩相手に自らを向上させようと努力する。文字通り努力することで、心氣も身体にも力みが生じてしまうだろう。自分より上手い相手に立ち向かうのであるから、腕（＝技）を試そうとしても負けてしまうのも当然である。こうした負けの経験や自分より上手い相手は、自分の力が叶わぬ大きな壁として立ちだかる。この壁を超えるため、打ち破るために、心氣や身体に力が入るのは仕方ないことだろう。経験を積み、実力がついてくれば、気持ちに余裕が生まれ、それに応じて力みもなくなってくる。

さらに、「我慢と無理強き所より生じ⁹」てしまふ力みがあるという。技は一つを做うわけではない。いくつもの技を做うのであり、技によっては得意不得意も出てくるだろ

* 8

『武道の名著』、
p. 81。

* 9

『武道の名著』、
p. 81。

う。ましてや、敵となる相手は一人として同じ者はいないのであるから、身体の大きき、力量、技が違う。こだわってみれば、一つとして同じ時空間で行われる技もない。とすれば、この段階でもやはり時には相手に即応するというより、自分の動きに固執して技を行ってしまふこともある。かなわないところを無理に仕掛けてしまふこともある。軌道をなぞれば無駄な力がいらぬはずの型を修得していても、実践では想定したとおりに相手が動くことはなく、想定することをやめてどうなるかわからないところに「身を委ね¹⁰」なければならぬ。その壁を破るまでは、力みも生じてしまふのももつともなところでもある。

以上のように、稽古の段階で様々な力みは生じてくるのだが、ともかく無駄な力みは抜くべきである。しかし、藤原が力みは「強み」にもなるものだ¹¹と述べるように、稽古を重ねるなかで付いてくる力みがある。技を做うとき、まずは意識的に修練をし、鍛練をし、無駄な力みをそぎ、形や軌道を整えていくことで技としての力が生まれる型を身につけていく。実践を通じて「身を委ねる」経験を通じて、無駄な力みが失せたとき、劈かれたからだで「立ち合う¹²」ことができるようになる。無駄な力みをそいでいった先に鍛え練られた「強み」が、心気や身体の本質として現れる。ただし、藤原が「一生の病」「負の本」と称する¹³ような「強み」と勘違いしやすすい力みがあることも肝に銘じておくべきである。

二一三、「軸」の形状性について

ここまで、無駄な力が抜けるためには、師の教えを守りながら、技の做いにおいて、

* 10

「武術における「身を委ねる」ということは、目的に沿うようにして技を行うことではなく、先のわからぬところに一歩踏み出せるかどうか、自分が投げ出せるかどうか、言ってみれば生と死の境界領域のところへ踏み出すことにまでつながる（中村多仁子・三井悦子編、『舞踊・武術・スポーツする身体を考える』、叢文社、二〇〇五年、pp.172-181）。

* 11

「業の上達に随て力みは却而強みと成物候」、『武道の名著』、p.81。

* 12

「立ち合う」については、『舞踊・武術・スポーツする身体を考える』、『からだ論への扉を開く』（三井悦子編、叢文社、二〇〇六年）、『武と舞の根源を探る』（拙著、叢文社、二〇〇六年）を参照。

* 13

『武道の名著』、p.81。

ゆったりと形をなぞりながら、こわばりや節のない軌道をみつけることで、技を発現させる型を身につけていくことを確認してきた。さらに稽古の過程で、鍛練を重ねると、無駄な力みがそぎ落とされた先に、技の強みとなる身心の軸が現れる可能性を見出した。「軸がぶれない」という表現が身体運動、精神活動の両方に使われるように、軸は実体があるわけでもなく曖昧なものごとである。回転軸という言葉もあるが、軸を固めて動かなくしてしまっただけは回転はできない。無駄な力（力み）が抜けた先に現れた強みとしての軸であっても、軸そのものが強く力んでいたのでは運動に支障が出る。

それでは、軸とはどういうものなのだろうか。この節では、『センター・体軸・正中線』や『体の軸・心の軸・生き方の軸』を著した高岡英夫の理論に耳を傾け、技や身心にとって重要だと考えられる「軸」を明らかにしていきたい。

まず、「軸」とは、高岡によれば「重心線に沿って形成された直線状の身体意識」¹⁴だという。たとえば、直立した姿勢において身体の前後左右の中心を鉛直方向に貫く直線状に、軸をイメージするとよいだろう。脊椎がその「軸」のイメージと重ねられる。過度に緊張することなく直立姿勢を作ると、脊椎は緩やかなS字曲線を描くことになるけれど、身体の前後のどちらかから見れば直線状に見える。その直線状の見えを頭頂部から上方に、会陰部からは下方に延長したものを「軸」としてみる。実体としては存在しないが、身体を前後左右のいずれかの方向に傾けてみれば、その反対側の体側で身体が倒れないように支えようとするとする力が入ることを感じられる。もしくは、傾きの方向に一歩足が出るようになるだろう。

強固で太い軸をイメージすれば、身体の傾きをさせずに直立姿勢を保つことができる。

* 14

『体の軸・心の軸・生き方の軸』
（ベースボールマガジン社、二〇一〇年）、p.12。

また、高岡は、『センター・体軸・正中線』（ベースボールマガジン社、二〇〇五年）にて身体意識の条件として形状性や形状正確性を提示している。その他にも、心理現象性、体性感覚性、恒常性、潜在心理現象性、同時複数性、身体反映性を提示している。

しかし、強固だからこそ直立姿勢を保つことしかできないし、立つには立っているけれどもバランスを取っている状態ではないので、重心や身体の傾き、運動の初動などを感知する力が鈍ってしまう。すると、武術やスポーツをする構えとして立つには、太くて強固な軸をつくるのではなく、つまり筋力でしっかり周りを固めるようにして立つのではなく、脱力してゆったりとバランスを取りながらもスッと立てるような細い中心軸をみつけてみるといいことがわかる。しかも細ければ細いほど、自分の身体のあり方、たとえば手の重さや身体の傾き加減、力の入り方などを感知する能力が高まることがわかるだろう。

たとえば、閉眼片足立ちをすると感知能力の高まりを感じられる。閉眼片足立ちになるとバランスの崩れを足の拇指や踵、土踏まずなどが調整しようとしていることが足裏から感じられる。また、手や腕の重さや身体の傾き、不安定さを感じやすくなっている。その状態で、誰かにそっと指先一つでもいいから触れてもらうと、さらにバランスを取ろうとする抗力が起きていることを感知できる。この時に、微妙なバランスを取ろうとして起こる運動を感じようとするか、バランスの崩れを防ごうと強固な軸を作ろうと力を入れて身体を固めてしまうのかで、「軸」の創られ方が変わる。単純に「軸」の太さが違ってくる。「軸」が一本の場合には、身体は平衡状態にあり、何かしらの身体内のバランスの崩れや外からの力により身体運動が起こり始める。

また、姿勢を変えて考えてみる。たとえば、陸上競技短距離でのクラウチングスタートの姿勢をとると、頭や腰の位置による上体の傾き加減によって重心が前に移ることが感じられる。このとき重心が落ちていく鉛直方向に一つの「軸」が形成される。さらに

は、前傾して倒れそうになる身体のバランスを取るために脚が前に出そうになる力（これがスタートを切るために足を蹴り出す力にもなる）が感じられる。その時は、足から腰、脊椎から頭頂部へと抜けていく直線として大きく前傾している体の「軸」が形成される。そして、身体を支えている両腕もしくは両腕の間にも「軸」が形成され、その「軸」が崩れることでスタートが起る。このように複数の「軸」が創られていることがわかる。クラウチングスタートのような前傾姿勢までとらなくとも、足腰の位置や身体の傾きなどで「軸」を複数にしたり、ベクトルが二方向以上になったりすると、身体運動が起り始めることを感じられるだろう。

二つの例しか見ていないが、「軸」は身体運動の起りにつながるバランス軸となっていて、必ずしも身体を支えるための強固で太い柱のようなものではないことを確認しておきたい。強固で太い軸は、いわゆる筋力で補強しているので、筋収縮をして力を出して固めているため身体運動の起りにつながりにくい。逆に、細い軸は、脱力してゆるんでいる状態¹⁶やバランスが取られるところにある。細い軸が形成されると、身体各部の重さやバランス、重心線を感じやすくなり、身体運動の起りにつながるといえよう。

二一四、錐体外路系運動について

前節で、「軸」とは、重心線に沿って形成された直線状の身体意識であることを確認したが、高岡は「軸」は潜在下における心理現象性の身体意識であることも述べている¹⁷。そうであるならば、「軸」は、実体はないが直線状で太さも実感できる形状性を持った身体意識であり、身体運動における姿勢やバランスの保持が無意識的になされている際

*15
高岡は、「体の軸・心の軸・生き方の軸」にて軸には垂軸と体軸があり、複数あることを示している。

*16
高岡は、センターには、垂軸・体軸・側軸などがあり、ゆるんだ身体が大前提となると述べる。「センター・体軸・正中線」、pp.58-89。

*17
「センター・体軸・正中線」、p.5。

の潜在的な身体意識であるといえよう。

技を稽古する際には、意識して身体をコントロールしていきながら、意識的に形や運動を整えていく。はじめのうちは立ち位置や立ち方、体の向きや「軸」の傾きといった姿勢やバランスの保持を、指示に従いながら意識してコントロールしている。反復練習を重ねるうちに形が身についてくると、「軸」をつくるのではなく「軸」ができる。さらには、身体を動かすのではなく、身体が動く感覚を得る。アスリートのインタビュで「体が勝手に動いた」、「上手くバットが出た」というコメントを耳にするが、これなどは無意識的な身体運動を感じていることを意味しているだろう。

それでは、こうした潜在下での無意識的な身体意識である「軸」の形成や身体運動はどのようにして起こるのだろうか。前節でみた閉眼片足立ちやクラウチングスタートの構えにおいてバランスを取ろうとする調整能力や感知能力は、どのような仕組みでうまくれるのだろうか。その仕組みを考えるために、錐体外路系運動に注目したい。

錐体外路とは、大脳皮質四野・六野のニューロンから発し、視床、大脳基底核、脳幹などでニューロンを経由した後、脊髓運動ニューロンに下行する神経経路のことである¹⁸。この錐体外路系は、随意運動の背景となる筋の緊張状態を維持することで姿勢の保持に関与しているという。

もう少し具体的に錐体外路系運動の種類をみていきたい。山部嘉彦は、ヒトの錐体外路系運動のほとんどが自動的、本能的な動きであり、①姿勢の保持・身構え、②呼吸・呼吸筋運動・表情造作、③性行動・生殖行動、④咀嚼・吸啜・嚥下・口唇運動、⑤放屁・排便・放尿・吐瀉、⑥情性運動、⑦反射的運動、⑧振り向き癖・寝返り・重心移動に伴

*18

錐体外路について『最新スポーツ科学事典』では次のように解説している。錐体外路以外の経路という意味で錐体外路がある。これは、大脳皮質四野・六野のニューロンから発し、視床、大脳基底核、脳幹などでニューロンを経由した後、脊髓運動ニューロンに下行する。毛様体脊髓路、前庭脊髓路、赤核脊髓路などがこれに当たる。随意運動の背景となる筋の緊張状態を維持することで姿勢の保持に関与し、錐体外路の障害では不随意運動や筋緊張の異常が起こる。

『最新スポーツ科学事典』大修館書店、二〇〇六年、pp.75-76。

う動作・足裏の体重バランスといった無意識の運動の八つに分類している。¹⁹ こうしてみると、②と④そして③と⑤は体の中心を通る管つまり腸管の入り口と出口周辺の運動であり、いわば「軸」の先端部の運動とも言えよう。①と⑧については、前節までに見てきたように「軸」に関わることがらであることは明白である。姿勢の保持、重心移動に伴う動作、体重バランスをどのように調整するのか、それこそが「軸」の形成の問いであつた。⑥と⑦にあつてはどの部位の運動なのかによるがいずれも不随意運動であるのだから脊髄反射つまりは「軸」による反射運動としてみてもよい。すると、錐体外路系運動は、「軸」と直結すると言えないだろうか。

別の見方をすると、これらは意識して行えなくもないが、無意識にも行われている運動であることがわかる。錐体外路系運動の中には、随意筋の筋力を持続的に用いるものもあり、山部が「随意運動と混在し、峻別できないような運動のほうだが、ヒトの錐体外路系運動として意味あるのではないか」と述べるように、随意・不随意の境界領域的な身体運動であるからこそ、潜在下における身体意識としての「軸」と関連していると言えるのではないだろうか。そうであれば、錐体外路系運動のしくみを捉えられれば、「軸」や〈ゆるむ身体〉の形成につながるはずである。

さて、山部によれば、錐体外路系運動は「古代サメの時代に獲得した運動能力がそっくりそのまま継承されている」という。²¹ 古代サメの運動能力すべてをここで確認はできないが、「軸」は随意・不随意の境界領域的な身体運動として錐体外路系運動を認めるのだから、不随意筋による運動を中核にした魚類（古代サメ）から哺乳類（人間）への進化、特に随意・不随意の境界領域的な身体運動である呼吸にまつわる進化について注

* 19
山部嘉彦、『自然治癒力講義』、洋泉社、二〇一〇年

* 20
『自然治癒力講義』、p.244.

* 21
『自然治癒力講義』、p.239.

目してみたい。

三木成夫²²によれば、無脊椎動物では、からだの中軸をつらぬく腸管とその上下に血管、その両脇に性腺がみられ、これらの器官による吸収―循環―排出の過程が植物性過程といわれる。そして、脊椎動物においても、この植物性過程をつかさどる植物性器官の配列は原則的に変わらないが、器官そのものに著しい分化が起こってくるという²³。

ここで、「軸」に関係する腸管が発達していく様を概観してみたい。図1は、三木による「腸管発達の歴史」²⁴をもとに作成したもののだが、左から魚類、両生類、哺乳類の腸管のモデル図である。この図から、水中生活をしている魚類においては浮力によって体のバランス保持がなされているなかでは体は左右対称であり、呼吸と捕食―消化―吸収―排出が体の移動を通して行われるため、腸管が直線状でイメージされるのに対し、陸上

にあがり水中より重力が数倍にも増し、形態や姿勢、運動の仕方が魚類と大きく変化するなかで、腸管は捻れはじめる。さらに食物を胃や腸内で一定時間かけて消化吸収するためにも、その捻れが複雑化していくことがわかる。また、水中生活をしていた魚類は鰓呼吸をしていたが、陸上生活に適応するために鰓から直接的に血中のガス交換を行うのではなく、肺呼吸をするために鰓穴が閉じていき、かわりに鰓部から膨らんだ肺が発生していることがわかる。イメージでは全く違うように感じられる鰓呼吸と

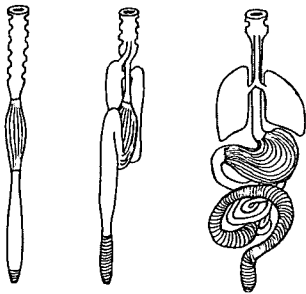


図1. 消化器官の進化

* 22
一九二五―一九八七。東京大学医学部卒業。東京医科歯科大学解剖学教室助教授。東京芸術大学教授。発生学や比較解剖学を通じて三木形態学とも呼ばれる研究成果を残し、その影響力は思想や批評の世界にまで及ぶ。

著書に、『胎児の世界 人類の生命記憶』（中公新書、一九八三年）、『海・呼吸・古代形象 ―生命記憶と回想』（うぶすな書院、一九九二年）『ヒトのからだ ―生物史的考察』（うぶすな書院、一九九七年）、『人間生命の誕生』（薬地書館、一九九六年）などがある。

* 23
その分化の過程は『ヒトのからだ ―生物史的考察』を参照のこと。

* 24
『ヒトのからだ ―生物史的考察』D. 44。

肺呼吸は、器官としては同根ということになる。すると呼吸するための筋運動はどのようなだろう。やはり、三木によれば鰓呼吸と肺呼吸における呼吸筋も同根であるという。²⁵ただし、鰓の筋は、咀嚼・表情・嚙下・発声などに使われるようになり、直接的には肺呼吸に関与しているわけではない。水中生活から陸上生活へと進化する過程で、鰓腸の壁が薄くなり風船玉のようにして膨らんで肺ができる（図1・消化器官の進化、参照）と、その壁にはほとんど筋肉がなくなり肺自体で呼吸ができなくなってくる。そのため、鰓の周りの筋肉や胸鰭を動かしていた筋肉を総動員して体腔を広げることにより肺を膨らませて吸気を取り込んだり、体腔を縮ませて肺を収縮させ呼気を吐き出したりするようになった（図2・呼吸筋の進化、参照）。哺乳類になると、肋骨が肺を包むだけとなり腹腔部と胸部を隔てるように横隔膜ができあがる。この横隔膜も首の全面から張り出してきていることから、もとは鰓呼吸に使われていた筋肉の名残であることがわかる。

したがって、魚類から哺乳類に進化するにあたり呼吸は、鰓弓筋や鰓腸筋による不随意なものから、横隔膜の不随意筋によるものと大胸筋・小胸筋・僧帽筋・三角筋・胸鎖乳突筋・肋間筋・外腹斜筋・腹直筋など（以下、呼吸筋とする）の随意筋によるものが併用されることになった。人間は、いわゆる腹式呼吸と胸式呼吸の併用で効果的にすばやくたくさんの呼吸を行えるようになった。しかし、呼吸筋は骨格筋であり、横隔膜の

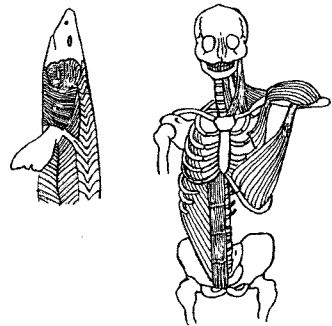


図2. 呼吸筋の進化

* 25
三木は、「えら呼吸から肺呼吸に移るにつれ、呼吸運動をする筋肉が、えらの壁の筋肉から、胸の壁の筋肉へ大きくかわるということに注意しなければならぬ。えらの壁の筋肉が植物性筋肉、胸の壁の筋肉が動物性筋肉であることはあきらかである。この関係は、われわれ人間の呼吸を知ると、はなはだ重要な問題となってくるのである」と述べている。

『ヒトのからだ — 生物史的考察』
p.44.

ような平滑筋ではないので筋疲労を起こしやすい。さらに、呼吸筋は上肢や頭部の運動や姿勢保持にも働くため、上半身の運動や姿勢保持、意識的な反応に呼吸筋群が動員されてしまい、安定した呼吸がしづらくなる。疲労や緊張しているときに息があがってしまいうため深呼吸をして、肩の力を抜いて、リラクセスするよう心掛けるのは、胸式呼吸に動員される筋群が緊張しているのをゆるめることを意味しているのだろう。そして、武術で、相手の息が乱れてきたときに呼吸から吸気に変化する時を狙って技を仕掛けるのは、胸式呼吸に動員される筋群が緊張するために上肢や上半身の反応がわずかに遅れたり、すぎが生まれたりするからと考えられよう。

ここまできて、山部の「心を静めリラクセスした上で身体を仮の『よい姿勢』という枠にはめ込んで、しばらく待っている。」²⁶と起る錐体外路系運動の重要性を語っている意味が、了解できよう。ヒトは陸上生活をし、直立二足歩行で上肢を自由に扱えるようになるかわりに、呼吸筋を身体運動と呼吸に併用せざるをえなくなったのである。

前述してきた無駄な力を抜くというのは、呼吸筋の過度な緊張を解くということにつながる。動きを鈍らせるだけでなく、呼吸を乱れさせ間を読みやすくさせてしまうために、呼吸筋の過度な緊張を嫌うのである。バランスのとれた状態で「軸」が整うようになり、身心ともに落ち着いていることが、安定した呼吸をもたらす。これが、へゆるむ身体、特に上半身の姿である。

* 26

山部は、気功や療術家たちの間で言う自発動が錐体外路系運動にあたるという。『自然治癒力講義』、p. 102。

三、〈ゆるむ身体〉による技の解説

三―一、日本武芸文化演習での技の修得について

日本武芸文化演習は、基礎Ⅰ・Ⅱと応用Ⅰ・Ⅱの四期にわたり全日本体道連盟の教授内容とその方法に従って武術を教えている。「体道」とは昭和三十九年に結成した全日本体道連盟の教授する数ある流派の武術の総称で、演習は「浅山一伝流体術」を中心に展開している。

浅山一伝流体術の技は、相手の動きに応じた固め技、関節技、投げ技など一つ一つ独立した相手を制する護身の型で、全部で五十六本あるが、講義内では初目録から奥伝までの四十八本を扱っている。そして、型の稽古に通底するものとして、次の三つの要素をあげ、単に型を覚えるだけでなく、武術の奥深さを学んでもらうように意識している。

①「用(よう)……きちんと使える技であることを意味する。

②「流(りゅう)……創始者である浅山一伝斎重辰から続き、藤合昌利↓龍元昌嗣↓

龍元誠樹↓受講生へと伝承されてきた流派の流れと、リズム・呼吸としての流れの二つを意味する。

③「美(び)……字のとおり美しく演じることを意味する。

そして、この三つの要素を通底するテーマとして〈ゆるむ身体〉を意識させてきた。身体の仕組みや動きを理解することから始め、身体で覚えるだけではなく、その内容を確認シートに記述してもらっている。記述することで、身体感覚を客観化する能力や表

* 27

現在、全日本体道連盟では、日本伝天心古流拳法・捕手術・杖術、浅山一伝流体術、内田流短杖術、神伝不動流体術、本体高木楊心流柔術、拳法図などを教授している。

* 28

小佐野淳によれば、浅山一伝流は天正十六年頃に浅山一伝斎重辰が丹波国浅山村不動の別当靈夢によって開眼し、開創したとされる。もとは、劍・柔・居合い・棒・捕手・鎌・小太刀・捕縄・半棒を含む総合武術であったが、時代が下がるにつれ、それぞれの術が分化して伝播したようである。伝播した藩は、北は仙台藩をはじめ、南は薩摩藩にまで至る二十一藩を数える。小佐野淳著、『武術・浅山一伝流』、愛隆堂、一九九〇年。

* 29

「浅山一伝流体術」で教えている五十六本の技は次の通り。なお、「初目録」を「武芸文化演習基礎Ⅰ」、「中目録」を「武芸文化演習基礎Ⅱ」、「上目録」を「武芸文化演習応用Ⅰ」、「奥伝」を「武芸文化演習応用Ⅱ」にて教えている。「奥伝(居取)」は、全日本体道連盟公認初段取得希望者

現する力を養うことを目的とした。そして、理解した動きを実践するために無駄な力を抜き、「軸」を意識して技を行えば、形から力が生まれ技が使えるようになり、技の流れを感じとってもらった。そして、最終回には全員で演武を行い、うまく技が決まった時には美しく演じられることを学んでもらった。次節では、具体的に「引落」と「前肩取」の技解説を行いながら、〈ゆるむ身体〉での技の習得過程についてあらためて考えてみたい。

三二二、〈ゆるむ身体〉による技の解説

三二二一、浅山一伝流体術「引落」

明治期に浅山一伝流十三代と称する大倉直行の伝として小佐野淳が記述した解説をまずは確認していく。³⁰「引落」は、浅山一伝流で最初に学ぶ技で、その内容は次のとおりである。

請方ハ右手ニテ捕方ノ左中袖ヲ取ル。捕方ハ左小手先ヲ請方ノ右手首ヘ上ヨリ掛ケ右手ニテ我左手首ヲ握リ右足ヲ退キ乍ラ我体ヲ前ヘ屈シ下ヘ押付ケ請方ノ右手首ヲ極メルコト。³¹

これは、請方と捕方を書き分けているので技を行っているとは違う第三者の視点から動作を示しているようにも見えながら、終盤には「我体ヲ前ヘ屈シ」となっているの捕方の視点に立っているようにも見えるため、技を習う身にすれば判りにくい表現と

に、別途教授している。例年数名の学生が初段を取得している。

「初目錄」：引落、抱込、小手返、入違、猿手投、両手取、両胸取、餌返、折木、打落、行違、袷引。
「中目錄」：引立、丸身、逆手投、もし里返、一文字、逆胸取、袷締、前肩取、釣鐘、打込之抱、掃投、三脈取。

「上目錄」：前双手、片手締、逆寅返、打込之押、露返、後双手、横引落、腰返、関節投、翼締、首投、後肩取。

「奥伝」：打込、前落、腕骨投、払倒、若右落、咽喉落、入身、逆背負、双手投、門返、捕縛、隅攻。

「奥伝（居取）」：星落、星返、獅子付、獅子砕、天狗落、天狗返、片手締、燕返。

* 30

小佐野による『武術・浅山一伝流』の解説の他にも、浅山一伝流体術第十六代宗家上野貴から伝えられた浅山一伝流を伝承している正武天心古流拳法宗家岩城英男静水の解説（岩城英男著、『護身術浅山一伝流体術伝書機兵伝』、びいぶる社、一九九六年）が書籍として刊行されており確認できる。しかし、技名が同じものについては、解説の本文を、請と

なっている。技を決める自分の視点で記述しなせば次のようになる。

相手が自分の左中袖を右手でつかんでくる。そこで、自分の左掌を相手の右上腕部に沿うよう上げてから相手の右手首に上から掛けて、自分の左手首を自分の右手でつかみ、右足を退けながら体を前傾させて相手の右手首を極める。

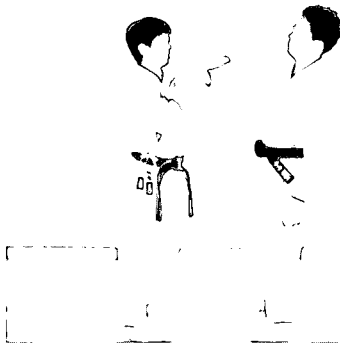
技を表現し、理解するには言葉によって分節化しなければならないのだが、必要最低限の言葉では知識と経験の違いによって読み取り方が変わってきてしまう。したがって型を示すためには、図示したり模範を示したりが必要になる。文字通り「百聞は一見にしかず」なので、次に写真「引落①」～「引落⑥」と照らし合わせながら解説を記述してみる。なお、写真は「ゆるむ身体」を示すためにも講義にて教えている型通りなので、前述の解説とは違う箇所がある。

- ① 両手を下げて相手と向かい合って立っていると、相手が右手で自分の左片袖をつかむ。
- ② 右手にて相手の右手首を上からおさえ、技をかける間に相手が右手を離さないようにする。
- ③ 左掌を下から相手の右上腕部に沿うように上げて相手の右腕が伸びていくようにする。
- ④ 左掌が相手の右腕の上へ越えるようになったら、左手首で相手の右手首を自分

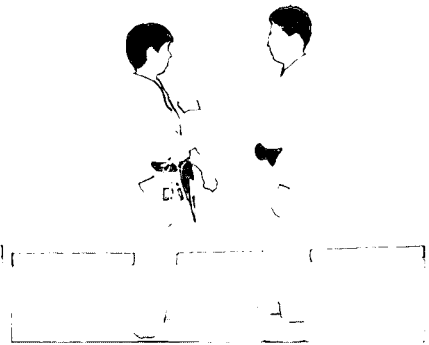
捕に分けて記述するほかは『武術・浅山一伝流』と同じ内容で書きとめられているため参考にとどめることにした。

* 31

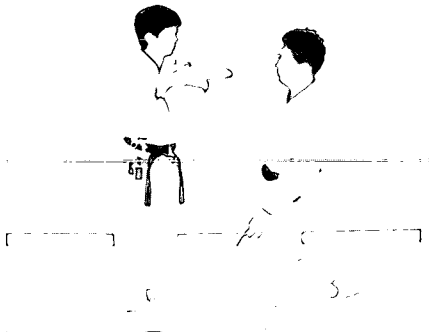
『武術・浅山一伝流』、p.214。



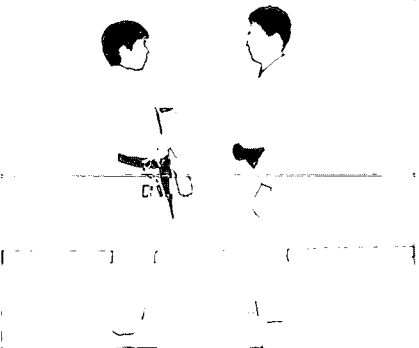
引落 ④



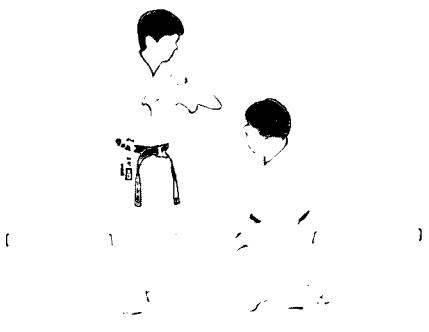
引落 ①



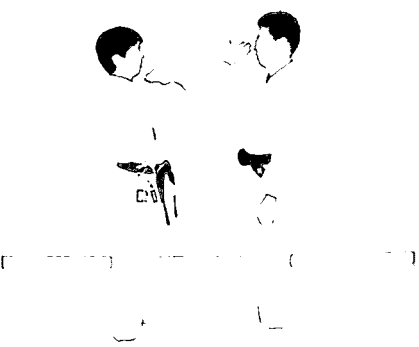
引落 ⑤



引落 ②



引落 ⑥



引落 ③

の右手と一緒に挟むように左腕を折りたたみ、左肘は相手の右肘の上に乗るようにする。

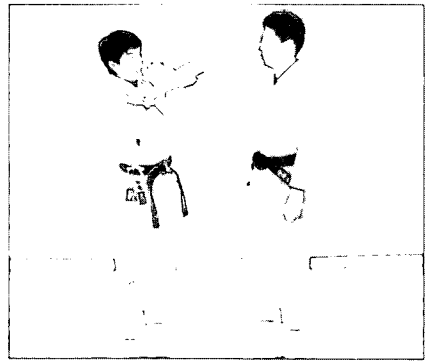
⑤ 左脇を閉めるようにしながら左肘をおろしはじめる。

⑥ さらに左肘をおろすと相手は跪く。

「引落」で肝心なのは、③から④にかけてである。だいたいこの技がうまくいかないときには、写真「引落⑦」のようになっていいる。つまり、

左掌を右腕に沿わせることなく上から相手の右手首に掛けてしまい、自分の左腕を折りたたみ、左肘を相手の右腕に乗せて、相手の右腕を上からおさえようとしている。おさえようとしてもうまくいかずついには力づくで何とかしようと左肩や腕に力を込める。しかし、左肘は降りることなく、むしろ自分が浮足立ってしまうのである。

正しく行えているかどうかは、相手の「軸」の崩れ方に現れる。左掌を上げていく際に、相手の右腕下から少し時計回りになるように腕に沿わせながら上げていくと相手の右腕が伸びていくようになる。その時に、相手は少しのけぞるように「軸」が後ろに傾く。そうになると、左腕を折りたたみながら左肘が右肘上に乗るようになり、腕に力を入れなくても左脇を閉めるように左肘をおろせるようになる。左肩や左腕に力を入れても、



引落 ⑦

その力は筋収縮によって肩のほうにベクトルが生まれるのみで、左肘を下におろす力を発生させない。むしろ左腕の力は抜いて、自分の「軸」を安定させて脇を閉じるように肩甲骨が下がれば、肘も下がり、技となっていく。小佐野の解説のように体を前傾させれば失敗例のように左腕に力を入れても上体を前傾させる力で相手の右手首を極められはする。しかし、それでは、「軸」の崩れや形を作れば力を入れなくても技が極まることを感じられない。そして、技を先取りしてしまい形を作り、技を極めようとしやすくなってしまう。

三―二―二、浅山一伝流体術「前肩取」

次に、「前肩取」をみていきたい。小佐野によれば、「前肩取」は次のような技である。

請方ハ右手ニテ捕方ノ左肩先ヲ取ル。捕方ハ右手ニテ請方ノ右手甲ノ上ヨリ
押サヘツケ左手ヲ高く上げ体ヲ右ニ開キ左手掌ヲ我釣鐘ヘ付ケル如ク下ゲ請方
ノ右手首ヲ極メルコト。³²

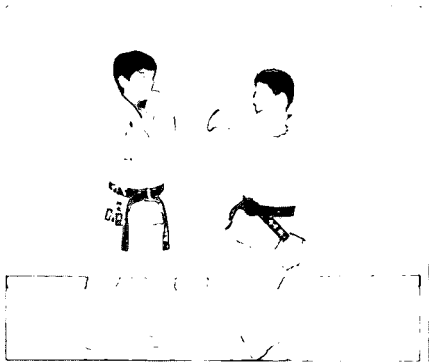
技の実際を見ずに言葉の表現だけで判断するわけにはいかないかもしれないが、この解説では「引落」でみたような失敗例を招きやすい。というのは、これでは請方の肩を取ることに捕方が左手を高く上げることのつながりが見えにくいため、左手の上げ方がおかしくなり、さらに釣鐘へつけるような下げ方もおかしくなって、肝心の極めにつながらなくなるのである。先に失敗例をみれば、写真「前肩取⑥」のように左腕を相手

*³²
『武術・浅山一伝流』、
p. 217。

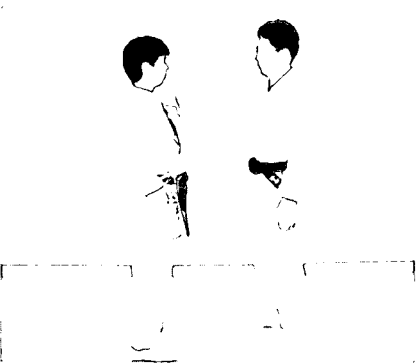
の右腕上より下におろそうとしているが、左肩が上がってしまい力を入れようとしても、技につながらず、息が詰まってしまうのである。技を行おうとする意識も力も空回りして自己完結してしまい、相手に伝わらなくなってしまふ。技は相手からのアプローチに対応して起こるのであり、相手を制したり投げたりするとはいえ相手とともに技はあり、決まるのであるから、独りよがりになってはならない。そのことを意識して、写真「前肩取①」～「前肩取⑤」を用いて解説していく。

- ① 両手を下げて相手と向かい合って立っていると、相手が右手で自分の左肩を押してくる。
- ② 押されるので右足を少し引き、右手で相手の右手を上からおさえながら左肩を少し引く。
- ③ 左肩を引くことで左腕を後ろから大きく回して高く上げていく。この時、相手の右手の甲が右側を向いて小指側が上を向くように、自分の左肩が動いているとよい。
- ④ 高く上げていった左手をそのまま回していき相手の左肩のほうへ指先を持っていく。この時、自分の左上腕裏側（上腕三頭筋）が相手の右手首（尺骨）をおさえようになり、左肩が上がって「軸」が傾かないようになるとよい。
- ⑤ 左脇を閉めるように左腕をおろしていくと相手は腕は脆く。

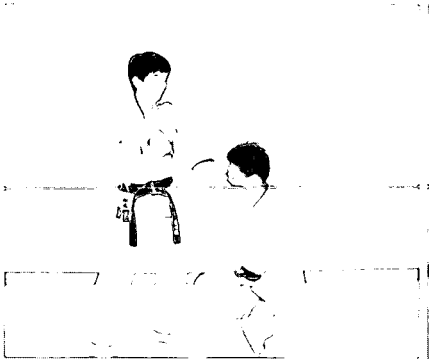
どうしても自分が技をかけられたときの痛みや衝撃があるため相当な力がかけられて



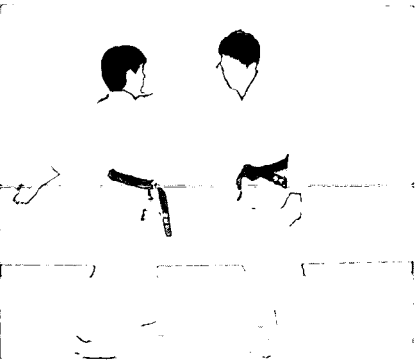
前肩取 ④



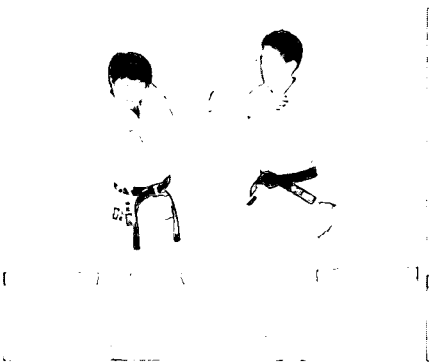
前肩取 ①



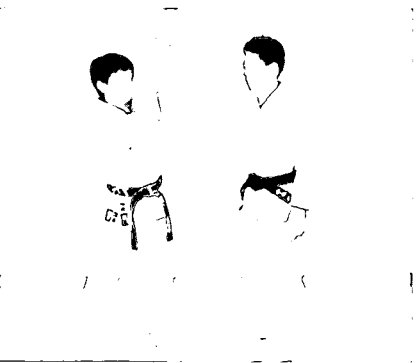
前肩取 ⑤



前肩取 ②



前肩取 ⑥



前肩取 ③

いると感じがちである。そして、その力はいわゆる筋力・腕力によるものと考えてしまいがちである。そのために「前肩取」ならば④から⑤にかけて左腕を一所懸命におろして相手の手首を痛めながら跪かせようとしてしまう。それでは、かえって左腕が縮み上がって左肩も上がり自分が浮足立っていく。さらに、相手を跪かせようとして上から押さえつけようとしていくことになりかねない。

これでは、うまく技は極まらない。実際には②から③にかけて押されながら左肩を引いて左腕を回していくことで相手の「軸」は前後に揺れて傾くのでバランスが崩れていく。そのために左上腕が相手の右手首に乗った時にはすでに膝が折れはじめている。こうなっていれば左手をおろしていくのは無理な力をかけることなくできる。

さて、前節の「引落」とともに「前肩取」で技がうまくいくかどうかのポイントは、左腕と肩甲骨周りをどのように使うかであった。つまり呼吸筋群を力ませずに、自分の「軸」は保ちながら、相手の「軸」を崩して制するのである。どちらの技も、うまくいかないときには呼吸筋群に必要以上に力が入るので呼吸が止まってしまふのが常である。息を止めて力を入れるのが普通だけれども、技を行っているときに呼吸を止めてしまうことはまずないと考えてよい。相手を崩していくときには息を漏らすような感じで呼吸を吐くと、上半身の力が抜けて技が相手に伝わりやすくなる。

四、おわりに

以上、ここまで武術する身体について、技を修得する稽古段階において「ゆるむ身体」をどのようにしてつくり、型の実践に活かしていくのかを考えてきた。身体をゆるませるために、どうして力が入ってしまうのかを『免兵法之記』をみながら確認し、無駄な力みを除きながら、技に必要な形から強みが生まれてくることをみてきた。次に、その強みは身心における「軸」として現れれることを確認してきた。「軸」は、無意識的な身体意識であり、その「軸」を形成することは、姿勢の保持、重心移動に伴う動作、体重バランスの調整に関わり、武術における身心のあり方に大きな影響を与えることがわかった。さらには、「軸」が形成されることで、「ゆるむ身体」が形成される。具体的には呼吸筋群がゆるむことで、息を整え、無駄な力みのない緩やかな軌道を描きながらの技が行えるようになる。

こうして形成された「ゆるむ身体」をベースに、型の解説の仕方も考え直してみた。技の修得において、型はどうしても自分の理解で意識して身体をコントロールしようとしてしまい、相手を見失い独りよがりになるために力みが生じてしまうことを確認した。そうならないように、相手とともに息を合わせて、無駄な力を抜いて、「軸」を意識しながら型を行えるようになることが大切であることがみえてきた。

今後は、「ゆるむ身体」をキーワードにしながら、武芸伝書を繙き武芸者たちがどのようなにして技を体現し、伝承しようとしてきたのかを探っていきたい。さらに、たんな

る戦いのための身体技法としてではなく、型稽古をつうじて形成される〈ゆるむ身体〉や他者とのコミュニケーションの起源となる身体技法にまで考察を広げていきたい。

その他の参考文献

- 河野忠男著、『筋断法精義』、洋泉社、二〇〇一年
- 甲野善紀著、『身体から革命を起こす』、新潮社、二〇〇五年
- 高岡英夫著、『からだにはココロがある』、総合法令、二〇〇二年
- 高岡英夫著、『ゆるる』スポーツ・トレーニング革命』、大和書房、二〇〇五年
- 高岡英夫著、『ゆるめる』身体学』、静山社、二〇一〇年
- 竹内敏晴著、『ことが劈かれるとき』、ちくま文庫、一九八八年
- 三木成夫著、『胎児の世界』、中公新書、一九八三年初版、二〇〇五年二十三版
- 三木成夫著、『人間の誕生』、築地書房、一九九六年
- 藤井謙二郎編、『甲野善紀身体操作術』(DVD)、UPLINK、二〇〇六年
- 山部嘉彦著、『気功の解析学』、柏樹社、一九九四年