

棒高跳の身体知

－ 身体運用の方法を模索した私の旅－

Embodied Knowledge in Pole Vault - A Journey of Exploration of Ways of Employing My Own Body

奥平拓海¹ 堀内隆仁² 諏訪正樹¹

Takumi Okuhira¹, Takahito Horiuchi², Masaki Suwa¹

¹慶應義塾大学環境情報学部

¹Faculty of Environment and Information Studies, Keio University

²慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科

²Graduate School of Media and Governance, Keio University

Abstract: In learning embodied knowledge, the learner should be able to gain appropriate ways of employing one's own body. The first author, a pole vaulter, has verbalized what he felt and thought in practice for almost two years, using a cognitive method called "embodied metacognition", and thereby has explored his own ways of employing the body. Embodied-metacognition is a cognitive effort of externalizing as words what one's own body feels. The number of (Japanese) letters that the first author has written down during the period has reached 104,211. We have analyzed those words using the KJ method, in order to derive hidden aspects of the whole data, and thereby have gained 25 significant aspects. Each of the 25 aspects, related to one another, turns out to be a way of employing his own body. The first author has acquired these through feeling, thinking, and practicing for the whole periods. Selecting 5 out of the 25, in this paper, we explain in detail what each means in athletics.

1. はじめに

1.1. 棒高跳とは

棒高跳とは「助走は陸上競技，空中は体操競技」とも言われるように，非常に複雑で巧みな身体操作を求められる競技である。第一著者・奥平は，約12年に渡り，棒高跳び選手として，自身の身体運用を学んできた。図1に，奥平の棒高跳の様子を示す。



図1 棒高跳の流れ

1.2. 本研究の目的

競技歴7年になった頃，奥平は，とある選手から「肋骨をバネのようにして走っている」という旨を聞くことになる。彼は全国インターハイ4位（十種競技）の経歴を有し，奥平以上の実力者であった。奥平は，身体運用が根本的に違うことを思い知らされる。この時から，身体運用の根本的意識改革が必要であると思い立ち，理想的な「からだづかい」を模索し始める。これが本研究に取り組むきっかけであった。

本稿では，奥平が，より良い「からだづかい」を模索し続けた軌跡を示す。

2. 実践

2.1. からだメタ認知

大学3年時より，からだづかいの模索において日々感じたものごとを，からだメタ認知[1]の手法により記述を始めた。からだメタ認知とは，身体と環

境の間で生起する事柄をことば化によって意識上に持ち上げる努力をすることによって、身体と環境のインタラクションそのものを進化させる行為である。ここで奥平のからだメタ認知の例（以降は、単に「記述」と呼ぶ）を紹介する。

2019/10/4

8歩で丹田に常に重さを置いておきながら踏切を実施。こんなにも振り上げるのって簡単だったかと思えるほど腰が反発になるようになった。助走から踏み切って振り上げてバーを超えるまで重さは腰に置いておくことが重要なのだ(A)。 短助走でこれは結構練習できる。（中略）

重さを仙骨に流し込んでから上虚下実の状態を作り、その確かな充実感を丹田に溜め続け助走をする(B)。 ポールドロップで上に上がりがちな重心と気持ちをグッと丹田に収めておいてそのまま踏み切る。（後略）

下線部とそのアルファベットの意味については2.2節にて解説する。主に仙骨や丹田周りに重心を置いていくことが重要だという気づきについて記述されている。

奥平は2018年4月16日から2019年12月16日の期間のうち208日、このような記述を行い、総記述文字数は全104,211字に及んだ。

2.2. KJ法によるからだメタ認知記述の構造化

奥平が体感し、思考し、ことばとして残してきたものごとは、総体として何を表しているのだろうか？ 文字データ群に隠された性質をあぶり出すため、KJ法を用いて記述を分析した。KJ法とは、川喜田二郎が考案した、大量の言葉のデータに潜む構造をボトムアップに分析する手法である[2]。

本研究で行なったKJ法の手続きを、具体例を挙げながら説明する。グループを作っていくにあたって、各日の記述から、奥平自身が重要だと考えるエッセンス的な要素を「KJ元データ」として抽出した。同種の感覚が複数の日に亘って何回も出現することもあるため、以下のようなルールを設けて、要素の抽出を行った。

- ① 同じ意味を表す場合は、初出だけをKJ元データとして抽出する。
- ② 既出ではあるが異なる側面から語っている場合は、異なるデータとして抽出する。

- ③ 同じ文言であっても、前後の文との関係で異なるニュアンスを表現している場合は、異なるデータとして前後の文ごとと抽出する。

208日分の記述から、863個のKJ元データが抽出された。863枚の短冊型の紙切れにそれぞれのデータを書き込み、床に広げ、実際に束ねたり近づけたりして、KJ法を行なった。

まず、863個のKJ元データにおいて、似ていると感じたもの同士をグループにする。前節の記述と別日（10/27）の記述例で具体的に説明しよう。

2019/10/27

丹田の位置をいかに安定させるか(C)。 それ以外をきちんと区別していかに脱力させるか。

要は股関節のとらえをきちんとどんな時でも発生させておくことが重要。

（なお、この日の記述には、他のKJ元データも存在したが、KJ法手続きの説明には不要のため、後略する。）

それぞれ下線部が抽出されたKJ元データである。10/27に述べていることは、丹田の位置を安定させるために上下方向の軸上で身体を動かすことの重要性である。記述内の「股関節の捉え」[3]はとても重要な感覚であるが、以前に同種のことを詳細に書いたことがあり、その記述からKJ元データを抽出したため、ここでは抽出しなかった。

10/4の下線部(A)、下線部(B)、10/27の下線部(C)を似ていると判断し、一つのグループにした。グループ名は「いかなる状況でも全てを下丹田においておく」である。このように、全KJ元データをまとめた結果、第一サイクルで215個のグループができた。これらを「レベル1（以下、Lv.1）からだづかい語」と呼ぶ。

次に、Lv.1からだづかい語を基に、第二サイクルのKJ分析を行う。例えば、上記の「いかなる状況でも全てを下丹田においておく」と、別のLv.1からだづかい語「丹田を気かけ軸を倒す」の二つを似ていると判断し、「どんな状況でもハラの中に点を持っている」というグループを生成した。第二サイクルでは88個のグループが生成できた。これらを「Lv.2からだづかい語」と呼ぶ。

さらに、Lv.2からだづかい語をグルーピングする。例えば、上記の「どんな状況でもハラの中に点を持っている」と、別のLv.2からだづかい語「体のどこも遅れることなく上がっていく」、「上虚下実でいる」、「止まらず遠く遠くにスイングする」、「高

い位置でボールの反発に腰が乗る」の5つを似ていると判断し、「踏み切り・スイングで丹田が抜けなければ腰が乗る」というグループができた。こうして、第三サイクルにより25個のグループが生まれた(表1はその一覧)。これらは、約1年8ヶ月に渡るからだメタ認知の実践の結果として奥平が獲得した、身体運用に関する新たな視座であると考えている。

表1 Lv3.からだづかい語一覧

ID番号 Lv3.からだづかい語
1 会陰の引き締め上げを決して抜かない
2 走りでも踏み切りでも慣性の方向に逆らわない
3 激しく動けば動くほどその場感覚が強まる
4 右腕主導で胸軸で入り、含む
5 ボールと自分を合わせた中心が矢状面を進む
6 足が残るくらいの前傾で突っ込み、能動的に振る
7 踏み切り・スイングで丹田が抜けなければ腰が乗る
8 足裏を地面にひっかけ、「ふっ」と脱力する
9 全身でボールを持ち上げ、力を加える
10 要所所で軸の剛性を高め、質量として落とす
11 関節の隙間を上下に引き離すことで、力を調整する
12 瞬時に加えるもらうを完了できると音が低く小さくなる
13 とにかく大げさにやりたい動きをやってみるとわかることもある
14 軸と丹田でもってバランスがとられる
15 全身を波打たせて動くと、しっとりしなやかな動きになる
16 胴体の動きが、重さである手足に伝わるからねじれが起こる
17 ボールはこぼれるように落ち、先がボックスに吸い込まれていく
18 手のひらをボールに吸着させ、摩擦で持つ
19 腰を入れてアクセルを踏む
20 助走の再現性の高さが入りの安定度を決める
21 臍下に全てがつながっている
22 次のための三次元軸を瞬間瞬間で発生させる
23 上からぶら下げられているから高いところ合わせができる
24 ずっと高い位置に浮いている
25 腹圧により押し戻す動きをする

3. 「からだづかい語」を語る

奥平は自身の実践期間を7つのフェーズに分けた。

・フェーズ1:跳躍悩み期(2018/4/16~2018/5/23)

跳躍をどう変えていったら良いか悩んでおり、この期間の前の冬からスピードの向上を主題にして取り組んだ時期である。

・フェーズ2:「踏み切りとは？」期(2018/5/30~2018/8/24)

踏み切り動作について1から再考した時期。スピードは向上したものの、突っ込みの勢いはあまり上がらず、ボールの中に入って行くことができないでいた。踏み切り動作を幅跳び専門の人に教えてもらいながら、自身の踏み切りを見直していた。

・ブランク:大怪我期間(2018/8/25~2018/9/24)

大会中に5m前後から地面に直接落ち、腰を強打し歩けなくなった時期。全く動いていないので考察からは除外する。この怪我により強制的に身体を見つめなおす期間ができたため、あえて記述している。

・フェーズ3:跳躍力養成期(2018/9/25~2019/2/22)

踏み切る動作が身体で理解できはじめ、再現性も高くなってきた時期。怪我からの復帰ということもあり、基礎体力作りも兼ねてリバウンド能力を上げることを中心のメニューに変更した。ハードルジャンプやボックスジャンプメディスンボールなど、身体を爆発的に使うトレーニングを多く行っている。

・フェーズ4:跳躍動作修正期(2019/2/23~2019/6/5)

身体が引き締まってきている時期であり、動きにキレが存在する。基礎を切り上げ、棒高跳に落とし込んでいる。

・フェーズ5:姿勢矯正期(2019/6/6~2019/7/31)

八王子市立川口中学校所属の佐藤隆史先生に基本姿勢を教えていただいてから、走り方が完全に変化している時期。走っている際に初めて身体が宙を浮いているような感覚になり、その姿勢を練習の中で模索している。

・フェーズ6:腿上げ期(2019/8/1~2019/11/3)

助走の最後の6歩を素早い腿上げに切り替えた時期。いかに早くつま先だけで腿上げしながら突っ込むかということを考えていた。助走に大きな変化が出たため、他の時期と区別する。跳躍動作の方も反発に腰を乗せることができるようになり、今までになくボールに飛ばされる感覚を味わっていた。

・フェーズ7:乗り込み期(2019/11/4~2019/12/16)

おそらく陸上競技で一番押さえなければいけない「乗り込み」という技術を習得しかけている時期。Lv3.からだづかい語でも18個がこの技術に深い関わりがある。今までになく身体に変化が起きていて、競技人生13年目にしてやっと芯を捉えた感覚がある。

本章では、紙面制約上、25個のLv.3からだづかい語の中から、特に奥平自身の思い入れが強い5つ(ID1・ID10・ID3・ID23・ID15)を語る。この5

つの順番には奥平なりの意味があり、順番が後ろに行くにつれて、より応用的で習得が難しくなる。かと言って一番目のものが簡単であるというわけではなく、どれもが複合的な身体運用の意識であり、きちんと押さえておきたいものである。この5つのLv.3からだづかい語において、それらの傘下にあるKJ元データ数のフェーズごとの構成比を示したものが図2である。3.1～5節ではそれぞれこの図に触れながら、5つのLv.3からだづかい語について語る。

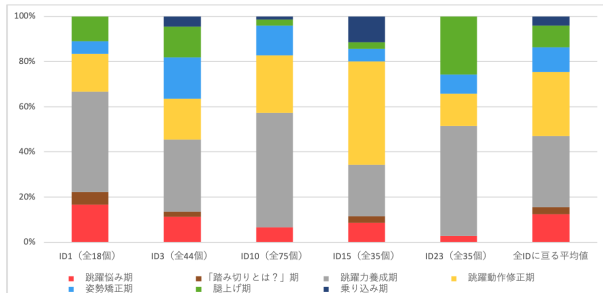


図2 各からだづかい語において、それが誕生する基となった由来フェーズの構成比率（全てのからだづかい語の平均構成比率も合わせて記す）

3.1. 会陰の引き締め上げを決して抜かない (ID1)

会陰というのは肛門から指一本前に行ったあたりにあるツボである（図3）。頭にも百会というツボがあり、いわゆる「軸」はこの二点を通っているため、知覚しておくべきツボである。

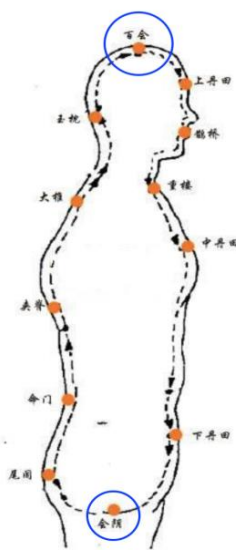


図3 会陰と百会の位置[4]

各まとめ語のフェーズ構成比率を概観すると、ID1は全IDの平均構成比率に比べると、フェーズ4と5の構成比率が低めであるものの、極端に比率が高い／低いフェーズは存在しない。つまりID1は、テクニック寄りの感覚ではなく、身体運用の基盤であると考えられる。身体運用のスイッチでもあり、上半身と下半身を連動させるためのきっかけでもある。跳躍力養成期（フェーズ3）において他のIDよりも比率が高い。それは急激な衝撃を身体に加えた際に自然と身体が繋がらざるを得なかったからである。下方向へ落ちていって地面と接地した際、潰れないように引き上げているのである。

「会陰の引き締め上げ」は武道の書物には頻出する言葉で、会陰から百会まで身体の中を引き上げておくことを意味する。体幹のスイッチとも言えるこの意識を失うと、他者から「上半身と下半身が連動していない」と言われることになる。



図4 ディープフロントラインの筋肉群[6]

「アナトミートレイン」[5]の観点から見ると、ディープフロントラインの筋肉群（図4）がきちんと機能していることを意味している。アナトミートレインとは、全身に行き渡る筋膜¹の繋がりで身体をとらえるため、全身の連動が見やすいという利点がある（通常の解剖学では筋肉や骨を起点として身体を捉える）。会陰をキュッと持ち上げ、「おえっ」とえずくようにしてその持ち上げた意識を百会につなぎ止めておく。足底のアーチが引き上げられ、内転筋、骨盤底筋、腸腰筋を通して、横隔膜を常に少し持ち上げておく体感である。ディープフロントラインは主に遅筋繊維で構成されているため疲れにくく、身体の最深部にあるため、速筋でできている筋肉がスムーズに動くのをサポートす

¹ 筋繊維一本一本から身体全体まで覆う膜のこと。長い膜であると、足裏から頭頂まで一枚の膜として取り出せるものもある。

る。身体の最深部のスイッチを入れることにより周りの筋肉が脱力できるようになり、よりパワーを発揮できている状態を作るのに必須であるため、本稿では最初に論じた。

「えずくように」というのはW氏²の表現で、スタートする前に毎回そのえずいた体感を生成しているらしい。本人曰く、腹横筋を活性化させ、腹圧を高め脊柱を安定させるためにこの体感を使っているとのことである。

自分自身、この繋がる体感を得たのが2019年の10月ごろで、身体を一個体として使えるか使えないかの大きな差を生む体感であると感じている。奥平の場合は、このスイッチを入れられないと、胸がせり出し上半身の動きが硬くなってしまうことが見受けられた。典型的な「腰が反ってしまう」現象は、この体感を感じることができていないため上半身と下半身が繋がっておらず、下半身からの反発をうまく上半身まで伝えられずに逃していることが原因であることが多い。

みぞおちのあたりは凹んで緩んでいるも中に引き込まれているような感覚がある。胸は前方向に開いていて前肩にはなっていないが、胸骨は内側に引き込まれているような感覚だ。上半身と下半身を繋げるための最重要の意識であり、いかなる時も(競技場の外でも)抜かないことが必要である。

3.2. 要所要所で軸の剛性を高め、質量として落とす (ID10)

ID10は、全IDの平均構成比率に比べると、特に跳躍力養成期(フェーズ3)の構成比率が高い。跳躍力を養成せんとしている時期に頻出するということから、落ちる時の衝撃に耐えて跳ね返すために必要な身体運用であることがわかる。軸の剛性を高めると落ちる際により力を加えることができるため、抜き入れのうまさを表した語でもある。

ID10の姿勢矯正期(フェーズ5)の構成比率が全IDの平均構成比率よりも多いことからわかるのは、良い姿勢でいると骨で衝撃を受けられるので、筋肉で耐えるよりも楽に強い跳ね返りがもらえる。しかし、骨の構造的に、力が一箇所にかからないように分散できるようになっているため、加えるもらうを行おうと思うと、一瞬だが身体がロックされる瞬間がある。自分で固めるのではなく(自分で高めると跳ねない)、自然とロックされていることが重要だ。自分で固めてしまうとその感覚が残っ

てしまうため、そのあとの脱力ができずに硬い動きになってしまつて次への準備がしづらひ。

切り取られている主な側面としては、走りにおいて一番身体が高い位置にあるところから重力によって落ちていっている瞬間である。重力で落ちていっている自分の身体を感じつつ、地面の反発を最大限もらえる姿勢にタイミングよくセットすることが重要である。

ID10の傘下にある「軸の剛性を高め強靱にする」(Lv2.からだづかい語-5)の元 KJ データを見てみると踏切についてのデータが多い。踏切の時には体重の5~7倍の負荷がかかり、最も軸の剛性が高まる瞬間であるので頷ける。

ID10の身体運用は、跳躍の踏み切りだけではなく、一般に、走る際の接地に向かう局面においても当てはまることである。接地した時に力を加えつつ、かつ、もらいつつ、如何に潰れないか、ということである。軸の剛性を高める際に参考にしたのが武道家の吉田始史の『仙骨姿勢講座』で紹介されていた「うんこ我慢の姿勢(図5)」である。

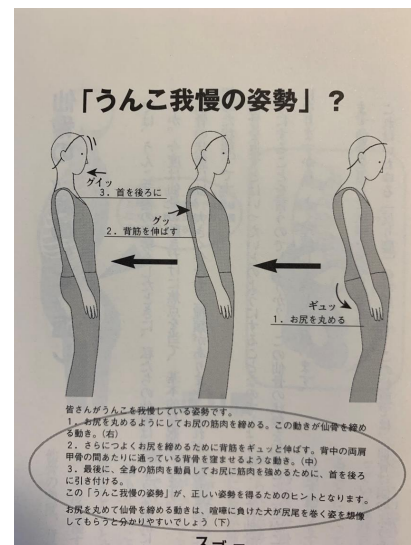


図5 仙骨を締める姿勢[7]

以下『仙骨姿勢講座』[7]からの一部引用である。

まず我慢しているから肛門を締める。この時同時にしているのがお尻を内側に丸めることである。これが「仙骨を締める」という動き。次にこのお尻の締めりをさらに強くするために背筋を伸ばす。そして最後に首を後ろに引く動作によってさらに背筋を伸ばす。(ibid., p.18)

この姿勢に入ると、上からの重さに対し最も耐えられる姿勢となり、身体を一個体とする感覚が

² 慶應義塾大学競走部(陸上競技部)の、奥平の先輩である。全日本インカレ男子4×100mリレーにおいて、大学院生ながら第三走者として出走し、慶應義塾大学を銀メダルへ導いた。まごうことなき実力者であり、200mの自己ベスト記録は21秒15を誇る。いうまでもなく、奥平よりも走るのが速い。

芽生える。すると「身体を質量として落下させプレスする」(Lv2からだづかい語-83)がしやすくなる。

接地に際しては、腕（例えば右腕）が身体の後方にある段階から、（右足の）着地とタイミングを合わせにいくとすることが重要である。接地の寸前だけで腕と足のタイミングを合わせに行くと、準備が遅れて着地の膝が潰れてしまう。腕が身体の後方にある段階から「下丹田の下を通ってすくい上げる」ようにして身体を締め上げ、準備する必要がある。Lv2からだづかい語-25に「動作間の余白を裏拍としてリズムを取る」が存在したのだが、それは接地動作の準備に関わることである。走る身体が最も地面から高い位置で落ち始める直前に、余白・裏拍・無重力感などを感じ、そこをスタート地点にして、腕のすくい上げと接地のタイミングを合わせにいくという体感である。

ID10の傘下に、「すぐさまオンにできるよう待ち構えておく」(Lv2からだづかい語-70)が存在した。ID10の身体運用は、一瞬の出来事であり、かつ、かなり身体を固定する側面が強いため、リラックスした状態から瞬時に移行することが必要であることを表したからだづかい語である。身体の隅々まで意識が張り巡らされ、身体に微弱な電流が流れる状態で、どんな体勢からでも反応できるような体感で待ち構えている。

3.3. 激しく動けば動くほどその場感覚が高まる (ID3)

ID3を、全IDの平均構成比率と比べると、姿勢矯正期(フェーズ5)の比率が高い。不安定な姿勢で居続けることに慣れると、不安定になり続けることが逆に安定し始めるという感覚になるため、その姿勢に慣れていく後期に多く出現している。フェーズ5で、適正な前傾具合がわかったので、前傾し過ぎず後傾し過ぎずのいい塩梅を探し続けていたことがこの体感を醸成した。

軸から外れると力はいま地面に伝わらない。その軸の中で動き続ける感覚を表したものが「激しく動けば動くほどその場感覚が高まる」である。ID3の傘下に存在した「反発がくる一点を捉えつづける」(Lv2からだづかい語-16)が、ID3の目的をうまく表現している。地面からの反発をもらえるようになると、一步一步でその反発の大きさにばらつきがあることに気がつく。反発をきちんともらえるレンジは次第に狭くなり、一点に集約される。力を一番加えることができ、かつ、もらえる姿勢で一点に接地する練習へと進化する。

「捉え続けている」体感は、「絶妙な前傾を保ち、その場感覚で走る」(Lv2からだづかい語-19)そのものである。「絶妙な前傾」というのは、頸椎7番の上に乗った頭の重さを前方向に倒すと軸が倒れるのだが、走りの中で軸が起きあがらないように倒しつつ、その前傾を維持するような体感のことである。「その場感覚」というのは、上下の軸から自分が外れないように臨機応変に位置をキープすることを意味する。接地時に、もし地面を引っ搔いてしまったら、三半規管がグインと揺らされて、上下軸の中から外れてしまう。それを嫌い、あたかも自分がその場に居つづけるような感じで走るのが「その場感覚」(Lv1からだづかい語-107)である。三半規管を安定させるために「丹田の位置を空間にブラさずおいておくこと」(Lv2からだづかい語-18)が重要である。というのも三半規管が存在するのは頭であり、それが乗っかっているのは仙骨である。重心を丹田付近に置くと仙骨がブレないため、丹田の位置がブレないことが三半規管を揺らさないことにつながるのである。

これらを達成できると「動きながら安定する」(Lv2からだづかい語-14)ことができる。とにかく動かし続けているから軸が安定し、崩れない。どこかが乗り遅れば綻びが生じ、崩壊していく。動きとしては忙しく見えるが、走っている本人としてはそうしないと崩れてしまうので、安定を求めてそうしているのである。

3.4. 上からぶら下げられているから高いところ合わせができる (ID23)

ID23を、全IDの平均構成比率と比べると、跳躍動作修正期(フェーズ3)と腿上げ期(フェーズ6)の、特に腿上げ期が極端に、出現比率が高い。

跳躍動作修正期のメインの問題意識は、「ハードルジャンプのコツとして、下から上がるのではなく、上で頂点を合わせておいて、そこに戻るような体感でやると軽く跳ねることができる」であった。しかがって、ID23がフェーズ3で頻繁に出現したのであろう。KJ元データを見ると、上下の軸が強く意識された時にこの感覚が出現しやすいことがわかる。

ID23は、腿上げ期(フェーズ6)にも頻繁に出現するが、ほとんどが乗り込みの感覚を本格的に会得しかけているタイミングで出ている。地面に力を加え、反発をもらおうという、シンプルだが難しい技術のつなぎ役としての機能を、ID23は果たしていると考えられる。「ただ脚を高速で上げ下げす

る」体感の腿上げから、効率よく、スムーズに腿上げを行えるようになるための意識の移行だった。

ID23（「上からぶら下げられているから高いところ合わせができる」）は、下丹田の意識ができていて、胸もよく動き、地面からの反発を受けて誰かに身体ごと持ち上げられる体感が出てきた段階で有効である。眉間の奥の方の一点（上丹田と称する）から、重力によってからだぶら下げられている感覚が、走りの中で生じる上下動の波の高い方にアクセントを置くことも似ている。

ID23の傘下に「上丹田からぶら下がる」(Lv.1からだづかい語-28)が存在したが、その意識によって、身体は自然と重力方向へ意識が向くということである。肉や骨の重みが全て地面に流れ込んでいるような体感である。それをもう少し高いところからぶら下げようとする、仙骨がだんだんと腹側に埋まるように締まる。すると、「会陰の引き締め上げ」（ID1）で紹介した体幹のスイッチが自然に入り、横隔膜がクッと上方向に引きつり始める。脚は外旋し、小指側に一旦重さが移るも、さらに高いところからぶら下げると足のアーチが自然と引き上げられ、最終的には母指球の先(親指の付け根)あたりに重さが集まる。足は地面にちょこんと触れていて、ほとんど重さを感じていない。空間の一点から洗濯物の様に引っ掛けられブランとしている感じが「上丹田からぶら下がる」である。

「高いところ合わせ」というのは、上下動する波の高いところに自分のアクセントを持つということである。走りを横から見た時、上丹田にマーカーをつけたとして走らせると、波が描ける。頭がその波の放物線の頂点に来たところから動作の始まりという意味である。

これらを踏まえて「上からぶら下げられているから高いところ合わせができる」の意識で実践してみると、下から上げる体感が強い場合と全く異なることがわかる。後者の意識では、「よいしょ」と上がらないといけなくて、接地において地面を引っ掻く体感が強くなってしまふ。一方、前者の意識を持つと、ぶら下げられている場所から落ちる体感になり、接地で反発をもらう点は一点に定まり、すぐさま、先の高い位置に戻るような体感が芽生えるのだ。

下から上がるのではない。上から落ちるから次にすぐさま自然に上がっていけるというからだづかいを捉えたものが、ID23（「上からぶら下げられているから高いところ合わせができる」）である。

このからだづかいができると、高岡英夫[8]の言うプレランディングプレートが理解できる。以下『肩甲骨が立てばパフォーマンスは上がる!』[8]からの引用である。

それは仮想地面のようなものであり、そこに向かって脚が降りようとしています。しかしそこに実際の地面はないので、かかとが地面につくことはありません。そのプレートの厚さの分だけ、かかとがリアルな地面に近づいていく間に、脚がエアワイプしながら体軸がどんどん進み、本当に足が接地するのは体軸の真下の近くの位置になります。そして、実は優秀な選手ほど、このプレートの厚みが高いのです。(ibid., p.203)

上から何かを踏む感じが重要で、「上丹田からのぶら下げ」ができていればいるほど、その厚みが高まる。さらに言えば、接地時に体軸がきちんと揃って反発をもらえれば、その開始の高さはもっと高くなっている。

3.5. 全身を波打たせて動くと、しっとりしなやかな動きなる (ID15)

ID15を、全IDの平均構成比率と比べると、どのフェーズにもそれなりの比率で存在するものの、特に、跳躍動作修正期(フェーズ4)と、乗り込み期(フェーズ7)の比率が高いことがわかる。腰と肚をつなげてそれを波打たせる。つながりがより強く、緊張と弛緩がスムーズに行われていないと波打たせることはできないため、より応用的な動きである。「しなやかな動き」と名付けられている点も頷ける。動きのぎこちなさが取れてきて、自分のものになるには時間がかかる。「しなやかな動き」になるためには、自分のものにしつつ、洗練させる時間が必要である。

全身がつながった状態で動くと、主観的にどう体感するかだけではなく、他者からどのように見えるかを、ID15（「全身を波打たせて動くと、しっとりしなやかな動きになる」）は表現している。

そもそも、奥平が「しっとりしなやかな動き」を肉眼で捉える機会に遭遇したのは、2019年5月にイギリス代表が世界リレーの拠点として日吉の陸上競技場(奥平のホームグラウンド)で練習している時に彼らが歩いている姿を見た時である。歩きが本当にしなやかで、あたかも地面に足が吸い寄せられ吸着しているかのような接地であった。その美しさに思わず目を奪われ、自分の歩きをすぐさま反省した。なぜこのようなしなやかさが出るのかということについて、黒人のリズム感の研究をしていた七類[9]はこう語っている。

鉛筆をしならせるためにはどんな指の使い方をしているか、よく考えてみる。まず、指に決して力を入れてない。鉛筆の力の方向に逆らわないように、そしてその重さを利用して、揺らしてやるのである。そして驚くことなかれ、動かしている指の動きのリズムを見て欲しい。それは連続曲線的に動いているのである。繰り返すたびに鉛筆に伝わった連続曲線的なリズムは増幅していき鉛筆をさらにしならせているのである。(ibid., p.113)

黒人たちは、長いソーセージとして手足を捉えていて、胸で作られたタメが脱力によって解放される瞬間が一番それらの重みと長さによってしなる時であると説明している。このように全身が波打つ感じを世界のトップ選手にまざまざと見せつけられたのだった。

陸上競技では「足を降ろす時にトーアップしろ」(Lv1.からだづかい語-98)や「もっと挟み込め」(Lv1.からだづかい語-164)などのアドバイスがなされることが多々ある。前脛骨筋を使いつま先を持ち上げ(トーアップとはそういう動作である)てみたり、臀筋と大腿四頭筋を使って挟み込むことによって、見かけ上はこれらのアドバイスが達成されるが、この波打たせる動作をすることにより、それらのアドバイスは、より連続性を持った動きとして達成される。胸が前でタメられた状態から一気に脱力されるとその波は自然とつま先を上げてくれる。それらが左右交互に行われれば「挟み込んでいる」状態も達成される。

筋肉を収縮させてそれを行うと、等速で手足が動いているような体感になるが、しなりを利用できた時は、動かすのに大きな力があるので初動はゆっくりした動きであるが、末端にその波が伝わるにつれて加速する体感が芽生える。鞭のように手足を使うとはまさにこの体感であろう。走りのように身体動作が周期的に繰り返される競技においては、ID15に表現された「しなり」を使える能力が必要不可欠である。

4. おわりに

本稿は、棒高跳選手として長期間、からだメタ認知の成果として思考や体感を醸成し、そこで得られた記述データをKJ法で分析した結果を考察して、奥平がどのように身体運用(からだづかい)を培ってきたのかを考察したものである。大学生生活は、ほぼ「からだづかい」の模索に没頭したと言っても過言ではない。本研究の成果である、25個のLv3.からだづかい語は、もはや奥平の身体運

用の源となっている。今後もその体感を基にしつつ、身体運用のことばを探究し続けるつもりである。

参考文献

- [1] 諏訪正樹:「こつ」と「スランプ」の研究 身体知の認知科学, 講談社選書メチエ, 2016.
- [2] 川喜田二郎:発想法, 中公新書, 1967.
- [3] 月間「秘伝」編集部:天才・伊藤昇と伊藤式胴体トレーニング「胴体力」入門, BAB ジャパン, 2006 .
- [4] チャクラを開く、上虚下実(じょうきよかじつ)、<http://genkiminamoto.jugem.jp/?cid=19>(2020年1月22日).
- [5] Thomas W. Myers 著, 板場英行・石井慎一郎訳:アナトミー・トレイン, 2016 .
- [6] 臨床における FRT のすべて、ディープフロントライン、<https://kapaac.jimdofree.com/筋膜のつながり/アナトミートレイン/ディープフロントライン-dfl/>(2020年2月10日) .
- [7] 吉田始史:仙骨姿勢講座, BAB ジャパン, 2006.
- [8] 高岡英夫:肩甲骨が立てばパフォーマンスは上がる!, カンゼン, 2018.
- [9] 七類誠一郎:黒人リズム感の秘密, 郁朋社, 1999.