

第2部

古武術・日本古来の 身体づくり

3章

小笠原流弓馬術礼法（小笠原清忠）

4章

古武術的身体操法の活用

（「古武術介護」提唱者・岡田慎一郎）

5章

剛柔流空手（平川樹高）

6章

肥田式強健術（田中幽月）

3章

これぞ「日本最古」のボディワーク!!

日常の所作で鍛える武士の

「足腰」

「実用、省略、美」とは、日本武道における基本的な考え方である。これはまた「和のボディワーク」に迫る上でも、重要なキーワードと言える。小笠原流弓馬術礼法では、武士の誉れ高き「弓馬術」に必要な強靱な足腰を得るため、「礼法」つまり日常の所作を通して、「無駄のない、真に使える、美しい」身体を鍛錬してきた。日常すべての時間で体幹を鍛え、足腰を錬磨するという武士の礼法とは、800年前より行われてきた侍の「体幹トレーニング」と言えるのではないか。このたび、小笠原流弓馬術 第三十一世小笠原清忠宗家にお話を伺うことができた。

取材：文◎帯刀智



小笠原流弓馬術礼法◆ 小笠原清忠

日本武芸の根幹

弓馬術は武士が勃興した平安末期より、戦闘で最も重要な武芸であった。疾走する馬を操り、同時に弓を番えて的を射る。不安定な馬上で精密な射を行うためには、上体を安定させて操作する卓越した身体能力が求められる。騎射の技術は馬術と弓術の複合といえるが、そのもっとも重要な技術は馬術でも弓術でもなく、身体の姿勢、有り様を養成する技術と言っている。

「弓馬術で、安定した身体を保つためには、足腰、下半身を鍛えていなければなりません。そうした身体を養成する方法が、礼法なのです」小笠原流弓馬術 第三十一世小笠原清忠宗家はそう説明する。

小笠原流は、鎌倉時代より糾法師範として幕府に仕え、弓馬術および武家礼法を伝えている。明治期には徳川家の許しを得て、弓馬術礼法小笠原教場を開設。以来、流儀の継承を行いながら、広く礼法、弓馬術を伝えている。

礼法と弓馬術。その関連について、疑問に感じる方がいるかもしれない。もともと、小笠原流では「外向き」といわれる弓馬術（大的・小的・草鹿・流鏑馬・笠掛・犬追物・他）を伝えていたが、後に「内向き」といわれる元服・婚礼・礼節・式法などが整えられていった。内向きで行う礼法も、身体を使う要求は弓馬術に求められる武士の所作が根幹となっている。そのため、礼法の修行は武芸すべての基本として位置づけることが可能であるという。現在の小笠原教場でも修行は礼法より始まり、段階的に歩射、騎射を学んでいる。

「昔の上級武士たちは、普段肉体労働は行わない。その中で、どうやって身体を鍛錬するのか。そう考えた時、日常生活の所作のなかで、身体を鍛える方法が考えられたということです。本来、礼法の中に武家とか公家という区別はなかったはず。そのなかで、武家は生活のなかでちつとしていく。何が一番大変かというと、正しい姿勢を常に保つということ。正しい姿勢というのとは、立つ、歩む、座るという所作を正しく行うことです。美しさというものは、鍛錬の果てにあるということ。要は無駄を省くということ。無駄とは、たとえば立ち座りのときに、前後に身体が振れること。前に傾いた身体は、再び元に戻さなければなりません。無駄を無くすには、常に正しい姿勢を取ることが大切。そのためには、下肢の腿、下腹の背筋と腹筋の働きが大切です。これらを鍛え、背筋と腹筋を緊張させて所作を行う。これは現代風にいえば、体幹を鍛えて、体幹の力を使って所作を行うということです」

稽古といえば、道場で行う。日常生活とは別個のものと考える人が多いだろう。しかし礼法は日常生活のすべて、起居進退のすべてに関わってくる。朝起きてから、夜眠るまでのすべての時間を、身体に一定の緊張を持たせながら生活していく。礼法に沿った正しい姿勢で生活するということは、すべての時間を稽古に充てることと同義になる。

「何かの時に正しい姿勢を取るのではなく、常に正しい姿勢で生活をするということ。それを日常、常に行うのが侍だったのではないのでしょうか。これは小笠原だけではなく、武士たるもの常にそういう心掛けであった。そういうことだと思ふのである。」

日常生活すべての時間を使って、体幹を鍛え、足腰を錬磨していく。武士の嗜みとして、礼法は相手に対して礼を尽くす作法であると同時に、平時に自身を鍛錬する修練の法であったというのは新鮮な視点だと思う。

日常生活すべての時間を使って、体幹を鍛え、足腰を錬磨していく。武士の嗜みとして、礼法は相手に対して礼を尽くす作法であると同時に、平時に自身を鍛錬する修練の法であったというのは新鮮な視点だと思う。

生活のすべてを鍛錬とする

小笠原流が伝える礼法といっても、特殊な身体の使い方を教えるものではない。小笠原流礼法の教えとして、「一、正しい姿勢の自覚」「二、筋肉の動きに反しない」「三、物の機能に反しない」「四、環境や相手に対する自分の位置（間柄や間）を常に考える」の四点を挙げている。その内容を見れば、きわめて自然であり、道理に則した姿勢こそ、礼法が求める姿であることがわかる。

礼法の基本は「立つ、座る、歩く、お辞儀をする、物を持つ、回る」の六通りの動作であるという。六通りの姿勢から、立った姿勢から座る、座った姿勢から立つ、立った姿勢から歩む、回るといった所作が生まれてくる。正しい姿勢を保つことはもちろんだが、姿勢から姿勢へ移るための所作も、無駄や隙のない動作が求められる。

「人間は、生まれたときは左右均等で重心も中心にあるのですが、成長するに及んで利き腕、利き足が出来てきて、体が均等に使えなくなってきました。歩き方も、利き足を使って進み、もう一



激しく揺れる馬上、また寄りかかるべき背をもたない座位など、日本人は古来前屈みになやすい生活の中で、常に重心を腰腹に置くことで起居するという、姿勢保持法を案出した。小笠原流では、日常行動を意識的に腰から動くことにより、正しい姿勢を常に訓練している。

「何かの時に正しい姿勢を取るのではなく、常に正しい姿勢で生活をするということ。それを日常、常に行うのが侍だったのではないのでしょうか。これは小笠原だけではなく、武士たるもの常にそういう心掛けであった。そういうことだと思ふのである。」

騎射に必要な足腰

股を閉じ締めて垂る洋鞍と異なり、和鞍では腿を張り広げる（写真上）。鎧には足全体を入れるのではなく、実は親指一本を掛けるのみ（写真下）で、強靱な大腿筋が上体を支え、腰でバランスをとり、膝で衝撃を抜いている。



【鎧と足指】

方の足を引き寄せるといった歩み方になつてしまいます。左右均等に体を使い、足と体を一致させて歩んでいく。そうした所作をもう一度、自らの体内に創ることが必要なのです」

小笠原流が伝える『体用論』では、「五体其の本を糾せば即ち末自ずから直し、臍を張る心得にて腰を伸すべし、腰に心あらば落ち着きて体備わる、腰、陶らざれば放心する也。故に腰は本也、中也。腰よりして胴、胴よりして肩、肩よりして頭、肩につきたる肘、肘につきたる手、また腰よりして股、股につきたる臍、臍につきたる足と、この一身の内、本来をわきまえ、その本から直す心得あるべし。自ら末の筋骨『ろく』になるものあり」と記されている。五体の中心は腰であり、腰を中心に身体を遣うことを教えている。ここでの「腰」とは、骨盤周辺の筋肉群を指している。すなわち、大腿筋の前筋、

腹筋、臀筋であり、これらの筋肉を鍛錬し、身体の中心として四肢を動かすことを教えている。

また、小笠原流には「骨の少ないところを鍛錬せよ」という言葉も伝わっている。骨の少ないところとは、首と腰椎の部分を目指す。この部分は脊柱のみで身体が支えられており、一番動かしやすい部分であると同時に、筋肉を緊張させていなければ体重を支えられない部分である。頸椎は頭部の重量を、腰椎は上体の重量を、それぞれ筋肉の力で支えている。特に腰椎は、脊柱に沿った背筋と腹腔を支える腹筋で支えられていて、両方の筋肉を常に緊張させることで正しい姿勢を保っている。

小笠原流には「袴の腰板」という教えがある。腰と背中を支える腰板を意識することで、日常生活の中で常に姿勢を保持する背筋に意識を向けさせた。

【跪座】

現在の生活ではほとんど行われない跪座。この姿勢が日本人の身体と騎射にも必要な足首の柔らかさを培ってきた。



特別な時間、場所に限らず、生活のすべての時間を使って背筋を意識し、正しい姿勢を保つことで結果的に腰圧を支える筋肉は鍛錬されていく。常の身を歩の身体とすることで、無理なく自然に、そして徹底的に肉体を鍛錬していく。生活の全てで礼法を意識し、常に武の身体を意識する。薄皮を重ねるように身体を鍛えていくのが、礼法における鍛錬と言えるかもしれない。

起居進退の所作で 下肢を鍛える

正しい姿勢を保つことで、腰腹を鍛えることができる。そして下肢を鍛えるのが、正しい動作である。動きの中で安定した身体を保持するためには、足首の柔軟性や筋肉の強靱さが求められる。

「立つときは、空に煙が立ち上るように」「座るときは、水の中に沈むように」

礼法で鍛える足腰

立つ

空に煙が立つように



正座から立ち上がる場合、まず下腹に力を入れて爪立ち、一旦跪座となる。両踵を着けて爪先はやや開いておく。吸う息で腰を切り（腰を伸ばし）、腰を折らないよう胴体を浮かしていくと、踏み出した足の膝が伸びていく。踏み出していく足の指先は、他方の膝より前に出ないようにする。踏み出した足をべたっと床に着けてしまうと、その時点で前足に重心が移動してしまうので注意する。重心は常に身体のあるようにする。また、尻の位置は常に膝より高くあることが大切である。足の膝が完全に伸び終わる前に、後ろの足を踏み出した前の足に揃え立ち上がる。座るときは、先の説明の逆順となるが、ともに反動をつけて姿勢を移すのではなく、筋肉の正しい働きで動いている。その際に足首の柔らかさが求められる。

水中に身体が沈み込むように



「顎の浮かぬように、襟のすかぬように、耳が肩に垂れるように」

正しい顔の位置を示す小笠原流の右記の言葉の通り、美しい襟足の伸びは、腰の伸びに源を究める。

歩く

呼吸に動作を合わせる



波の打ち寄せるように



両手を膝の両側について踵が開かないよう爪立ち（跪座の姿勢）、手を15センチ程度前に進めるのに揃えて同じ側の膝を進める。これを両膝交互に繰り返す。肩が揺れないよう、尻が踵から離れないよう、爪先が外に流れないように、足の甲と臍の角度を鋭角に保ちつづける。両膝が揃ったところで休みがちとなるが、流れるように連続した動きが求められる。腰で膝を進める非常に難しい所作であるが、これにより大腿筋、広背筋、足首の柔らかさなどが鍛えられる。

膝行・膝退

騎射体操

弓馬術のための身体作りを目的として、小笠原流で行われている「騎射体操」。股関節を開き腰を据え、両手を下方に組んで、胸を反らす(①)。その姿勢のまま両腕を頭上に掲げ(②)、両手を大きく開いていき(③)、胸前で再び両手を組み、両手を肚前に落としていく(④)。この一連の姿勢は、馬上で弓を引く動作と同じであるという。



作の無い歩みであり、武術において相手に動きを覚させない理想の歩みと重なってくる。礼法が、武家の所作を纏めたものであるのなら、それも当然といえるだろう。

「この様な礼法で養われた身体が、弓馬術でも重要になってきます。腿と腰の筋肉を鍛えないと、馬にも乗れませんし、まして弓を射ることなどできない。礼法を正しく行うことで、自然に必要な身体が鍛えられるということ。これは相撲の四股や空手の騎馬立ちを鍛錬することと同じであり、すべての武道の根幹となるのです」

弓馬術で馬に乗る時は、鞍に尻をつけず、鐙に体重をかけて腰を浮かす「立ち透かし」の姿勢が重要となる。流鏑馬では鞍を背負って馬に乗るため、鞍に腰掛けてしまうと馬が走る反動で矢

が落ちてしまい、上下動する身体では正確に的を射ることもできない。鞍がいくら揺れても、馬上の人は高さを変えずに騎乗することが大切であり、上体を同じ高さで安定させることが求められる。そのためには馬の振動を膝で抜き、腿の筋肉で上体を支えていく。ここで求められる脚力は、日々行う礼法で鍛えるという。弓馬術で求められる身体の有り様もまた、礼法が求めるものと一致しており、両者が一つの体系にあることがわかってくる。

日々の生活を、鍛錬の場とする

「現代では、生活とトレーニングは別物という認識があるかもしれませんが。しかし小笠原流は、生活即鍛錬。道場やジムのような場所に行くことなく、

普段の生活の中で鍛錬ができてしまうのです。正しい姿勢を常に行う。それが礼法の基本。それができれば、身体は鍛えられる。そしてかつての武士は、礼法に沿った生活を、日常行っていた。そこに待の凄さがあると思います」

毎日の生活のなかで、武術に通じる身体を養成する。小笠原流には、礼法を通じて心身鍛錬の側面がある。しかし、現代の生活を考えると、常に気を張って姿勢を正し、生活を続けることは簡単なことではないことがわかる。緊張する場面では誰もが身を正そうとするが、誰もいない自室で寛いでいる時間に、そこでも身を正している人がどれだけいるだろうか。我々は、楽をする「ことに、慣らされてしまっているのだろうか。正しい姿勢を保つということは、無

理に力を使っているわけではないのです。普段、あまりにも力を抜いて、姿勢を崩した状態を「楽な姿勢」とし過ぎてしまうに思えます。だから正しい姿勢を保つだけで、すぐに辛いと感じてしまうのです。常に正しい姿勢を生活している人にとって、その姿勢でいることが無理な力を使わず、一番楽な姿勢となります。姿勢を崩してしまふと、身体の何処かに無理がかかり、実は決して楽な姿勢ではないことがわかるはず。長い間そうした姿勢を取ることで、身体バランスが崩れてしまうのです」

偏ったバランスは四肢の歪みを生み、身体歪みは内臓に負担をかけていく。小笠原宗家のいう「正しい姿勢」を生活の中で身につけることは、健康な身体を得る上でも意味のあることだと解ってくる。ましてや、武術を学ぶ者にとって、正しく立ち、座り、歩むことは、最も単純で最も重要な身体操作の根幹である。体の軸を正しく立てて、座りまた立つことは、隙のない動きにつながり、攻防を有利に行うために不可欠な要素である。また体軸を振らさずまっすぐに歩く技術は、相手に動作の起こりを感知させない自然体の動きにつながる。

近年話題とされ始めた体幹力の養成を数百年の昔より唱え、日々の生活のなかで身体を養成する体系を伝えてきた小笠原流。それは日本古来より伝わる、和のボディワークとして豊富な体系を今に伝えている。

4章

日常生活の柔軟性

「古武術介護」提唱者 理学療法士・介護福祉士
岡田 慎一郎
身体の中に潜む「動きの柔軟性」を求めて

特集第2章では、「古武術介護」提唱者として知られる理学療法士・介護福祉士の岡田慎一郎師に、身体が示す「柔らかさ」の本質について、師の経験を踏まえた独自の視点から語っていただいた。

「固い身体を脱するためのストレッチ」。いや、固い身体の中にも十分「柔らかい動き」は眠っている!? 撮影協力◎アーブ理論総合研究所 文◎岡田慎一郎 構成◎本誌編集部

「柔らかさ」への誤解

私は約20年ほど前にグローブ空手を行っていた。試合も数戦経験したが、とてもやっていたと胸を張れるようなものではなく、齧ったと言ったら言い過ぎなくらいのレベルのものだった。とは言っても、自分自身の中では、多少は頑張っていたのも事実だ。

スパリングが怖くて苦手だった自分の唯一の見せ場は稽古前半の柔軟での開脚だった。元来、股関節がとにかく硬く、開脚以前に立位体前屈も指が床に届かなかつたくらいだ。そんな状態では高い蹴りも出来なかったのだ。とにかくストレッチだけはしまくった。湯上りの前後、は当然、入浴中もとにかくストレッチを徹底的に行う。それ以外にも、日常のいたる場所で暇さえあればストレッチをしていた。時には、当時一世を風靡していたハリウッドのアクション俳優、ジャン・クロード・バンダムが映画でよく見せていた、離れた二つの椅子に踵を乗せて開脚することなどを無謀にも真似たりもしていた。とかく飽きっぽい自分にしては良くやっていたと思う。

おかげで、前後開脚は余裕を持って出来るようになり、左右開脚もほぼ出来るくらいにはなっていた。開脚に苦勞する練習生の中で、自分はかなりマシな方であった。そして、出来る出来ないがはつきりしやすい開脚だけは、ある程度の自信が持っていた。

ところがである。あれほど熱心にな

固い身体に見出される 動くための「柔らかさ」

岡田 慎一郎 Shinichiro Okada

1972年、茨城県生まれ。理学療法士、介護福祉士、介護支援専門員。身体障害者、高齢者施設に勤務し、独自の身体介助法を模索する中、武術研究家の甲野善紀氏と出会い、古武術の身体運用を参考にした「古武術介護」を提案し、大きな反響を呼ぶ。近年は介護、医療、リハビリ、育児支援、教育など、幅広い分野で身体を通じた発想と実践を展開させ、講演、執筆、企業アドバイザーなど多岐にわたる活動を行う。著書に『古武術介護入門』（医学書院）をはじめ、『介護福祉士実技試験合格ガイド』（晶文社）、『古武術あそび』（NHK出版）、『あたりまえのカラダ』（イースト・プレス）など多数。



ストレッチに励んでいた時期の岡田師。高角度の横蹴りに当時の柔軟性が垣間見える。

移動させる技術。介護、医療の現場では、対象患者の重度化により職員の腰痛が大きな問題になっている（の研究実践をするようになった。ただ、通常の取り組みと違い、武道、武術、格闘技、スポーツ、伝統芸能、音楽、ダンス、スポーツバイオメカニクス、ロボット工学など、様々な動きの分野の方々と交流をしながら、合理的な動きを探り、それらをヒントに自分なりに身体運用をまとめ、身体介助技術に活かすということをしている。

あるとき、以前の自分と比べると「動きの柔らかさ」が出てきたことに気がついた。そして、介助技術や身体運用の講習会などをして、参加者の方たちからも、「動きが滑らかだ」「かなり身体が柔らかいのでは？」と言ってもらえることが増えてきたので、客観的にもそうなってきたのかなと嬉しくもなった。そこで当然、以前と比べても関節可動域も広がっているだろうと、何気なくチェックを行ってみた。

まず、立位体前屈をしてみると、指先が床に触れないどころか、10センチ

以上も離れている。座ってみて、両足裏をつけて、膝を床につけようと開くものの、膝と床との距離は20センチもある。当然、前後、左右の開脚は見るとまでもない状況。あれほど努力した開脚がまったく出来なくなっていた。

ところが、普通ならば落ち込むところなのに、今の自分は、「面白い！」とかえって喜んでしまった。関節可動域が広い、いわゆる身体が柔らかいから、柔らかな動きが出来るといっても、あまりにも当然すぎる。しかし、私の現在の関節可動域は他者と比べてもかなり、狭く、身体が硬いと言われても反論出来ない状態である。そんな状態にも関わらず、動きは柔らかでスムーズになっできている。そんな意外性に、喜んだのであった。そして、いくら静止状態で柔らかさを示したところで、実際の動きに活用できなければ宝の持ち腐れになることも、実感した。

では、どんな取り組みから、関節可動域は狭くとも、柔らかな動きになってきたのか、ここからは具体的な取り組みを紹介したい。

腕を長く柔らかに使こなす

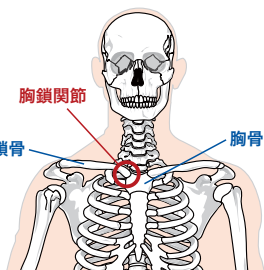
体の柔らかさを引き出すと言えば、誰もが股関節を思い浮かべるだろう。しかし、この取り組みは最も難しいところではないかと考える。それは単純で、大きな荷重がかかっているため、どうしても股関節周りは緊張しやすく、なかなかリラックスした動きを引き出



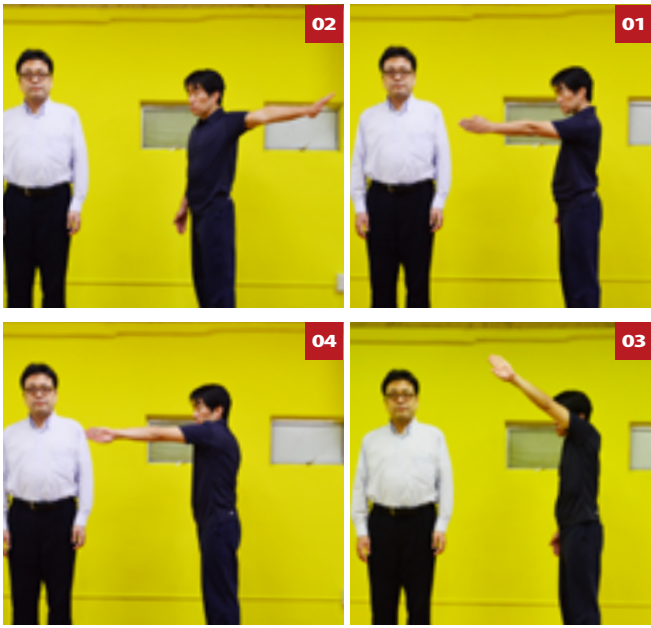
身体の柔らかさは「股関節の柔らかさ」で測られがちだが、その目安の一つとして知られるのが「立位体前屈」。膝を伸ばしたまま上体を倒していくお馴染みの柔軟テストだが、岡田師のそれは御覧のとおり。

立位体前屈に活かす「長い腕」の使い方

ここです下半身ではなく、上半身を柔らかく使いこなすことから始めてみよう。両手を一旦、前方へあげてからユックリと下へ降ろして後方へ大きく回しながら、両腕を耳に付けるように頭上まで上げる①④⑤。この時、両手の小指が上へくるように返すと、腕の動きに肩甲骨が引き上げられる。そのまま上体を倒していくと、先ほどは数センチの距離があつた指先が床と床に着く⑥⑦⑧。



これは肩甲骨がスライドすることでその制約を逃れて、腕の本来のつけ根といえる胸鎖関節から腕を動かすことで、腕をより長く使えたことに起因する。左の写真のように横から見ると、一見、股関節もより屈曲しているようだが、腰の位置がかなり後方へ下がっている。つまり肩周辺が伸びた分、胴体（股関節より上）と下半身（脚部）との釣り合いによって、全体の可動域が広がったものと言える。



この「長い腕」を引き出す方法は一つの公式であり、武術・格闘技はもちろん、様々なスポーツや運動パフォーマンス、はては日常生活においても、「ちょっとしたところまで手が届く」という応用範囲が広い。

すことが難しいからである。そこで、最初の取り組みとしては、荷重があまりかかっていない、上半身から行うことをすすめている。

上半身の問題点としては、本来ならば、背中と腕とが連動するはずが、どうしても「肩を中心に動かす癖」がついており、手先、腕先の動きになりやすいということである。

二足歩行の人間は常時、肩から腕をぶら下げている状態になっている。腕の重さは体重の10分の1くらいという目安がある。私ならば、片腕6キロ、両腕で12キロとなり、かなりの負荷になる。そして、肩、背中は腕をぶら下げていることだけに使われてしまいがちだ。当然ながら、手先、腕先での動作はぎこちなく、柔らかさが得られない。それどころか、腕本来の長さも引き出せていないのだ。背中和腕とを連動させ、腕本来の長さを引き出すことで、上半身の柔らかな動きを引き出していく。

ポイントは、腕のスタートは「胸鎖関節」だということである。通常、腕のスタートは肩関節とかがちだが、実用的に考えるのであれば、肩をつないでいるのは「鎖骨」で、その鎖骨は胸骨と関節を作っている。つまり、腕は胸元の胸鎖関節から始まっていると意識するだけでも、腕を長く使えるようになってくるだろう。そして、実際に長く使うためのポイントとしては、肩甲骨の動きを同時に出すことが重要だ。

いくら、胸鎖関節から腕を動かそうとしても、肩甲骨が背中張り付いている状態では、本来の動きは出せない。そこで、肩を耳につけるようにして肩甲骨を上へ引き上げて、腕を前に伸ばしていくと、肩甲骨のスライド分だけ腕が長く使えるようになる。最大限に腕を長く使うならば、腕を伸ばす時の手の指の向きが大事だ。親指が上よりも小指が上になった方が、肩甲骨のスライドが最大になり、結果として腕の長さもさらに引き出しやすくなる。

この腕の長さを引き出す方法は「公式」として、様々なシチュエーションに応用が可能だ。横の動きでは、伸びるパンチを打つときやピッチング、水泳のクロールや、バタフライは、まさにこの動作そのものである。また、上の動きでもバレーボールのブロックやスパイクに活かせば、ジャンプ力を鍛えなくとも、高さが引き出せる。

そして、下の動きとして、活用できるのが立位体前屈だ。柔軟性の指標としてシボル的な動作だが、一般的には大腿裏のハムストリングスをストレッチするなど、床に指がつくように対応するだろう。しかし、この場合、まったく違うアプローチとなる。ハムストリングスの柔軟性は変えないまま、腕の長さだけを変えていくのだ。バタフライをするように大きく振りかぶり、小指が前を向くように床に向かっていくと、腕の長さが最大限に引き出された結果、指が床にまで着くようになる。一見、裏技のように思えるが、私は

そうは思わない。そもそも立位体前屈は全身の柔軟性の指標である。そういった意味では、下半身だけでなく、上半身の動きも引き出したこの方法は、正統派の立位体前屈と言えるかもしれない。

寝る・起きるで柔らかさを養う

柔らかさは日常の動作の中でも養える。様々な動作がある中でも、寝る・起きる動作を工夫することがおすすめである。なぜならば、もともと楽な体勢で行えるからである。

まず、寝ている時の体勢を見直してみよう。通常は仰向けが基本形だが、その体勢では、当然ながら、背中、腰に負荷が集中しやすい。そこで、〃腹ばい〃になってみる。つまり裏返しになったことで、背中、腰への負荷が軽

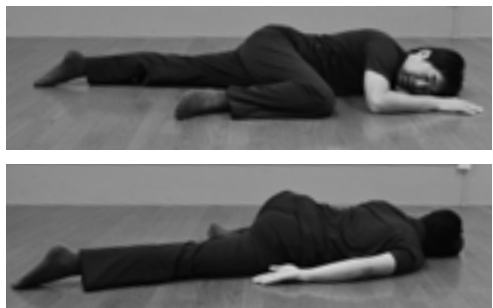
減するのだ。ただ、漠然と腹ばいになっただけでは、首筋を痛めたり、かえって腰に負担がかかるようになってしまうこともある。

そこで、寝方にもポイントがある。頭を横に向けた方の腕と脚を曲げ、手のひらは下に向ける。反対側の腕も曲げるが手の平は上に向け、脚は伸ばす。すると、身体の捻れがとれて、負担が少なく寝ることが出来る。もちろん、場合によっては、隙間を埋める意味で、胸から股間に抱き枕などを差し入れるとさらに無理がない。そして、腹ばいに寝ていると、重力によって肩甲骨は自然と下がり、背中、腰へもストレッチ的な効果が出てくる。ちなみに、これらの寝方を活用、工夫した「腹臥位療法」というジャンルもあり、実際の医療、介護の現場でも実践されている。腹ばいでのストレッチの効果をさら

寝姿で養う ストレッチ効果



無理やり身体を引き伸ばすのではなく、「重力」を効率的に活用するストレッチ方法が「腹這い寝」である。それも写真のように顔に向けた方の手を上（頭側）へ、反対側を下（足先）へ向け、ちょうど卍形に曲げ、手の向きを交互に。足は顔側をやはり引き上げ、もう一方は伸ばすことで、体の振れも解消され腰や内臓にも負担をかけずに心地よく重力に身を任せた眠りにつける。



肩甲骨や骨盤、股関節が重力によって適度に伸ばされるが、時たまに左右をスイッチすることで自然な中心感覚も養うことができる。

全身を使って “滑らかに”立ち上がる



「股関節の可動域」に関わらない「柔らかな動き」とは、全身が効率よく運動することが必須。常に下半身の上に上体を支える要としてあるのが「股関節」だ。①～⑤の「長座から手を使わずに立ち上がる」ことは、その股関節をいかに自重から解放するかによって、滑らか、かつ楽に立つことを実践する。その様は、まるで自然に「煙が立ち上る」かのようだ。

純に考えていた。もちろん、股関節は重要であるが、その他の関節も上手く使い、全身で動くことが何よりも重要である。

それを実感するために、長座から腕を使わずに立つということをしてみよう。筋力がある方ならば、筋力をフルに発揮して立つことも出来る。また、抜群の柔軟性があるならば、そのまま膝を曲げていき、楽々と立ち上がっていくだろう。しかし、どちらも出来ないのであれば、動き方を工夫し、全身を上手く使うことで対応したい。

まず、立ち上がるためには、体重がかかっている臀部を上げる必要性がある。両膝を曲げ、床につけていく。その時に上半身も曲げる膝の方に前傾し、また、バランスを取るために両腕も曲げながら上げている。そこからさらに上半身を前傾させることで、臀部が完全に上がり、両脚が動かしやすくなる。そこで、両股関節を動かし、片膝を立

て、膝がついている方の踵は外に向けしていく。そこから上半身を、立てている膝の方に前傾させ、臀部が上がってきたタイミングで、膝をつけている片足を立てていく。文章だとなかなか分かりにくいと思うが、股関節も含めた全身が上手く使えてくると、滑らかかつ、楽に立ち上がれるようになってくる。

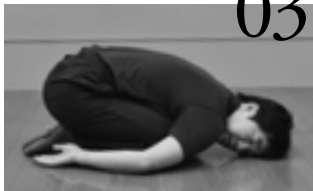
最後に、最も股関節の柔らかさが必要と思われる動きを、股関節の可動域が狭いままで挑戦してみたい。それは、

に高めるためには、正座した状態から上体を曲げるようにしてみる。すると肩甲骨を中心とした背中、腰の位置が高くなることで、牽引的な効果が生まれてくるのだ。また、力まない体勢だと、股関節もしつかり曲げやすくなり、ダブルの効果がある。

つまり、この体勢は、起きなくちゃ



離乳期の幼児は上写真のような腹臥位で寝てしまうことが日常的だという。この姿勢が最も内臓に負担がかからず、身体をリラックスしたまま就寝できる。



赤ちゃんの寝姿からヒントを得たのが、正座した状態から上体を倒した腹這い寝。ちょうど脊柱から仙骨がアーチ形となり、身体の左右を満遍なく牽引する形となり、股関節や足首も適度にストレッチされる。

股関節が固くても 柔らかく動ける

股関節が固くとも、柔らかく動けるためには、股関節だけに頼らずに動く〃ということがポイントだと考えている。先に書いたグロုပ်空手を行っていた頃は、とにかく股関節が柔らかければ、柔らかな動きは出来ると、単



腹這い寝で最も懸念されるのが首部の捻転。頸椎への負担を軽減させるコツは「頭を上向ける」こと。頭を引いた状態で顔を横へ向けると、いかにも首が固まり負担も大きい。が①、頭を上向けて首を巡らせれば僧帽筋なども緊張せずしすむ②③。第二頸椎の軸椎を中心にして頭蓋骨を丁寧に回していく感覚で行う。

遠心力を加えるべく、内側から大きく脚を回しながら蹴上げていくと、かなり高く上がるようになる。一切ストレッチをせず、股関節の可動域も狭い割には意外にも上がっているかと思う。もちろん、これまで紹介した動きも、可動域が広い方が取り組んでいただいたら、さらに効果は高まると思う。そして、身体が硬いからと諦め気味の方も、使い方次第では、柔らかな動きも引き出せる可能性はあるということをお伝えしておきたい。

5章

沖縄剛柔流空手本来の稽古体系を伝える
「尚禮館」。本章では、その豊富な指導体系の
中から、型と組手を上達させる「補助運動」に
ついて、平川樹高師範に紹介いただいた！
文◎伊覇尚宏（尚禮館事務局）

空手の術理と直結した
「身体と技」を練る！

剛柔流 自宅で30分！

「補助運動」 空手特別鍛錬メニュー

型と組手を
上達させる！
「準備運動」
「器具鍛錬」
「整理体操」

沖縄剛柔流空手道
尚禮館・平川樹高

1950年宮崎県都城市生まれ。柔道の猛者だった父親の影響を受け高校入学と同時に糸東流空手を始める。高校卒業後、全日本空手道連盟糸東会会長、岩田万蔵の内弟子となる。その後、松清会、日本空手協会、剛柔会、尚礼館支部に入門し稽古。剛柔流尚禮館の渡口政吉の事を聞き弟子入りの為上京し尚禮館東京本部に入門。支部道場開設の為、帰郷、先生をお呼びして自宅道場にて個人指導を受ける。先生没後、尚礼会の組織から離れ奥様に許可を頂き尚禮館を名乗り、師渡口政吉の沖縄の文化としての空手を伝え広げる為に指導を行う。沖縄剛柔流空手道尚禮館師範。曹洞宗 僧名「樹高（ジュコウ）」。渡口政吉の言葉「拳の道は、禅の心である」を追求すべく、空手の稽古と日々の坐禅を行う。

HIRAKAWA JUKOU

尚禮館と基本稽古

琉球王国のシンボルである王族・尚家の「尚」と、禮を尊ぶ守礼の邦の「禮」から、伝統と誇りを守る空手という意味合いで「尚禮館」と名乗ったのは、初代館長である渡口政吉（1917～1998年）である。

東恩納寛量門下の兄弟子になる剛柔流開祖・宮城長順の唯一の支部道場、比嘉道場（比嘉世幸）に入門、

宮城、比嘉両先生に学ぶ。戦後復員して昭和22年いち早く師・比嘉世幸先生と二人で剛柔流研究所（道場）を作り指導にあたる。

昭和28年にコザに移り、宮城長順先生没後、空手道剛柔流研究所を創設。当時から宮城長順先生の稽古を頑なに守り、その指導体系を伝えるために苦心する。

戦前戦後の沖縄空手界で要職につきながらも、43歳の時に上京し、東京都中野にあった道場と沖縄の道場

を年に数回行き来し、その指導は亡くなるまで続いた。

渡口先生より伝えられた尚禮館の「準備運動」、「鍛錬稽古」、「整理体操」は空手の術理に直結するものであり、その中には空手の基礎を作り、上達の近道になる動作がふんだんに盛り込まれている。今回はこれらの補助運動を紙面にて紹介していくと共に、読者がすぐにでも自宅で実践できるように動画も用意したので、参考にしていたきたい。

空手の基本をつくる 準備運動

尚禮館では、稽古が始まると毎回20分～30分の準備体操を行う。宮城長順先生の指導では、この準備体操に約1時間半かけていたという。

一般的な準備体操は、筋肉を伸ばす静的ストレッチや、ラジオ体操のように身体を大きく動かす動的ストレッチなど、筋温を高め、競技パフォーマンスを向上させるために行

うものだが、伝統的な剛柔流空手の場合、この準備体操に空手の基礎が含まれており、型と組手技に直結するものとなっている。

その動作の一つひとつを紐解いて見ると、大流の歴史の中に構築された一遍を見ることが出来る。

例えば、尚禮館では「伏虎運動」と呼ばれる腕立て伏せの動きに似た動作があり、これは太陽、自然、周りのあらゆるものに感謝することを身体で表現するヨガの基礎的な動きのスリヤーナマスカーラ（太陽礼拝）と似ている。

空手は、そもそもインドからのヨガが源流であり、達磨大師が嵩山少林寺を訪れ、その武術が沖縄へ渡っ

た名残がそこには見て取れる。

この準備体操は、体育的に列を作り、指揮者の号令と共に動作を行う比較的に近代的なもので、流祖宮城長順が創作した撃砕第一や撃砕第二の型で使う動作に適した内容となっている。

余談であるが普及型と古流型の大きな違いの一つとして、号令の下に動けるかどうかといった点がある。

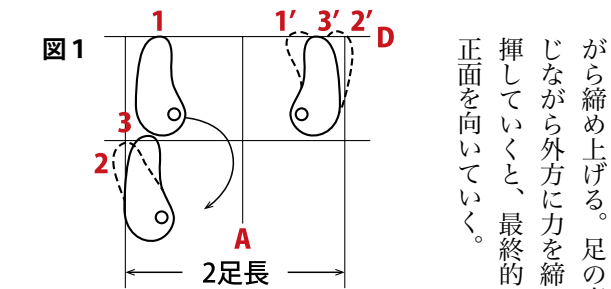
準備体操と同じく、団体で稽古出来る普及型は、号令で動く事が可能だが、古流型はもともと師と弟子たちが少人数で行うものだったため、指導者が各弟子たちの呼吸や動作をみて指導するため号令を用い一斉に動作することがない。

準備運動：伏虎運動



「伏虎運動」は10カウントの号令に合わせて行う。両手を胸前に広げ倒れる状態が用意。1.両手の間に首を入れ腕を伸ばしたまま尻を上げる。2.手を曲げ身体を水平に。3.顔を前方へ、前を見る。4.左足を上げる（上写真）。5.左足を下ろす。6.右足を上げる。7.右足を下ろす。8.前方の顔を下に向けて。9.息を吸い腕を伸ばしたまま尻を上げる。10.息を吐きながら腕はそのまま尻を降ろし身体を反り、顔は真上を見る（下写真）。

ここでは、チーシーを使用した鍛錬法を紹介する。チーシーは、木軸の先端に重りが取り付けられており、重りとは反対側の握り部分を持ちながらバランスを取って操作する。小さな動作では、インナーマッスル（関節を安定させる筋肉）が使われやすく、また大きくハンマーのように振るような動作では、アウトマッスル（大きな力を発揮する筋肉）が多く使われる。尚禮館には状況に応じた様々な立



平行立ち（1）より右足を中心を通る半円を描きながら前へ出す（2）。左足は拇指球を中心に踵を少し開く（2'）。下半身を締め足底で拇指球を床面に密着させる（3,3'）。右足の踵と左足のつま先は一直線上に。両膝は内目に入れる。重心は中央。

主体運動:撃砕第一(分解)



①構えから呼吸は吸いながら上段受け、動作を起こす時は力を入れない(自然体)。相手に触れた瞬間に力を入れ耐息、脇と腕の筋肉を締め受けの拳と引手の拳を強く握る(一瞬)。②突きは受けの動作から力を抜き、脇に引いた拳は5の力、突出す時は2の力、拳は強く握らずタマゴを潰さない程度、ねじり込みながら当たったら、更にねじ込み、耐息を使い10の力でチンクチを掛けて突く。突き(剛)の耐息、受け(柔)の耐息、また、受け、攻撃の準備に使う柔息など、型における動作と力の強弱は呼吸と一致するため、その動作が組手における攻撃なのか受けなのかを感じることができ、分解組手を編成することができる。

整理体操:各関節の柔軟法



末端から関節、体幹部の筋肉まで段々に緩めていき、腹式呼吸で副交感神経を優位にさせて、緊張を和らげていく。

稽古後の疲労蓄積の緩和や怪我の予防を目的として行う整理体操では、空手の稽古で使った筋肉や腱を伸ばし呼吸を整える。

その考え方は一般的なスポーツにおけるクールダウンと同様ではあるが、尚禮館整理体操では始めに末端の指先、手首の関節を緩めていき、次第に肘、肩、体幹部から足への大きな関節に移行し、それらの関節や筋肉を動かす事で筋を緩ませ浅リンパを流すように作用させる。

最後は、仰向けになり呼吸を腹式呼吸に切り替える事で、副交感神経を優位にし、全身の筋肉の緊張を和らげる。

初代館長・渡口政吉は、毎回演武の際にこの整理体操を行い、得意のセーパイを披露するのが常だった。

これらの準備運動や鍛錬法、整理体操(整理運動)は、脳神経を刺激する人間の初期的な運動発達に関与するもので、現代の生理学や運動学の視点からみても大変合理的であるともいえる。伝統的な運動方法の中には先人たちの知恵や工夫が込められているのだ。

なお、尚禮館では単独型の数々と、それらに対応した組手型(分解組手)が編成されている。今回紹介した補助運動のポイントを意識しながら、始めは力強く正確に、次第に力の強弱をコントロールして柔らかに速く、それぞれの型を練っていっただけなら幸いである。

実際に棒状の道具を持つ時に試してみるとわかるが、親指から順に力を入れて持つ場合と、それとは逆に中指を支点に小指から握り込む場合とは、道具の安定性や体幹の安定性は変わってくる。

このチーシーを使った一連の鍛錬法をもとに撃砕第一や撃砕第二を稽古すると、重心が安定した立ち方に仕上がり脇が締まった受け突きが可能となる。このような重りを使った鍛錬稽古では、単に筋骨を逞しく発達させるためではなく、空手の型に必要な動作や姿勢を自然と身につけることができる。

武術の身体を和らげる整理体操

稽古後の疲労蓄積の緩和や怪我の予防を目的として行う整理体操では、空手の稽古で使った筋肉や腱を伸ばし呼吸を整える。

その考え方は一般的なスポーツにおけるクールダウンと同様ではあるが、尚禮館整理体操では始めに末端の指先、手首の関節を緩めていき、次第に肘、肩、体幹部から足への大きな関節に移行し、それらの関節や筋肉を動かす事で筋を緩ませ浅リンパを流すように作用させる。

最後は、仰向けになり呼吸を腹式呼吸に切り替える事で、副交感神経を優位にし、全身の筋肉の緊張を和らげる。

補助器具運動:チーシー鍛錬

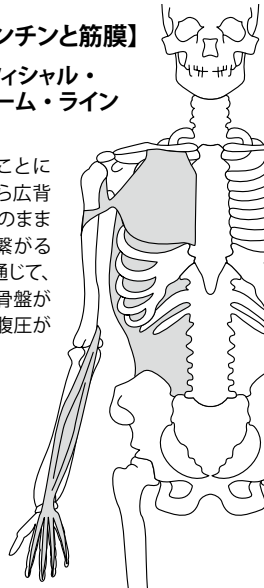


①重りを上下左右に振る鍛錬は、握力をつけ、手首・肘・肩関節を丈夫にし、伸筋を鍛える。力任せに振るのではなく、①小指側の締めでチーシーを舞うように上げ、②チーシー自体の重みで落とすように下げる。重りを下にした時に肘の位置が極まり、中段受けの構えと同様になる。その際、肘が体側から離れないように脇を締める。③これはサンチンの姿勢における小指と肘の大切さとそのまま通じている。



図2【サンチンと筋膜】
スーパーフィシャル・フロントアーム・ライン(SFAL)

小指を握ることにより、小指から広背筋に入り、そのまま腹横筋へと繋がる胸腰筋膜を通じて、脇が締められ、骨盤が立ち、自然と腹圧が上がる。



※注:小指だけを強く握りすぎると手が尺骨位を取り、前腕回外位では肘が開いてしまう。実際のポイントとしては、中指から小指より支点を持っていきながらも親指を握っていくのが正しい。サンチンで例えると前腕の回外位に尺骨が入ると脇が開くので、ここでは横屈を入れるために中指から小指より支点を置き親指を握り込む動作がチーシーなどの器具を使う時にも求められる。手の握り方は、中手指節間関節(MP関節)から握り込むとやりやすい。

呼吸法については、剛柔流には「吞吐柔耐息」が伝わっている。「呑」とは、息を吸うこと。「吐」とは息を吐くこと。「柔息」とは、息を吸った後に息を止めずに吐くこと。「耐息」とは、吸ったときに息を止める、または、吐いた後に息を止める呼吸である。

突きのときは息を吐いての耐息、受けのときは息を吸っての耐息、柔息は、攻撃の準備をするときの呼吸

であり、この呼吸法をチーシーの動作に合わせ練っていく。

突きを前に出し、脇を締めながら肘を引いた時は5の力、目標に到達する中間では力を抜き2の力、そして10の力で拳頭を当ててからねじ込み突き貫くようにし、足、腹で突く。力の配分と姿勢が大切である。

さらに突きが受けられた際には肘、肩、頭突きなど全身を武器として使い相手を倒す。そのためには、相手

に崩されない安定した姿勢、重心の移動が必要である。

チーシーの重り部分が下がる横の動きだが、この形がそのまま中段受けの構えになる。ここで重要となるのが脇の締め具合である。受けの時の肘の位置が開きすぎて締まっていなければ、重心が左右にブレ、中心によつてこない。また、次の攻撃動作に移る際には脇が開いた突きになってしまう。

細いポイントでは、チーシーの木軸を握る指の順番は、小指から順をおって親指まで握るのが良い※。これは剛柔流の鍛錬型サンチンの時の握りと同じである。

これを人体の構造において身体全体を張り巡らす筋膜の流れで照らし合わせていくと、小指から広背筋に入りそのまま腹横筋へと繋がる筋膜ラインに一致し、自然と腹圧が入りやすくなり、結果として体幹が安定

6章 肥田式強健術

“呼吸操練法”



PROFILE

茶道を修め、現在「茶の湯文化研究所 呼庵」を主宰。2005年、佐々木了雲師に出会い、肥田式強健術を始める。現在「聖中心道肥田式強健術 鍛錬会」を主宰し、東京都千代田区と茨城県つくば市で指導を行っている。

田中幽月

聖中心道肥田式強健術
鍛錬会

Tanaka Yugetsu

天の寵^{めぐ}みを活かした 心身鍛錬術

特集第一章では、「身体啓発法」の分野において筆頭格と言える肥田式強健術を取り上げる。創始者・肥田春充は「天寵無限」という言葉を好んで揮毫したという。この言葉には、天の寵（めぐ）みを受けて活かすという肥田式強健術の根本の考え方が含まれている。今回の取材では、「聖中心道肥田式強健術 鍛錬会」の田中幽月師に、その自然の力を活かした呼吸操練法や鍛錬術の幾つかを紹介いただいた。

取材・文◎杉山元康



呼吸法の答えは 目の前にある

呼吸による身体開発法の嚆矢として知られる肥田式強健術。5月号に続いて聖中心道肥田式強健術 鍛錬会の田中幽月師にお話を伺っている時、意外な——ある意味では予想通りの言葉が飛び出した。

「本来、人間には呼吸法なんていうものは、ありません。ただ、がたがたを正しくすれば、正しい呼吸になるんです」

無論、肥田式強健術は「何もせず

に幸せになる方法」ではない。形骸ではない「生命の型」を以て、且つ日本古来の武術の精華たる「必死の気合」で鍛錬することで、自然の中に存在する恩寵——エネルギーを活用する道なのだという。

「いま『呼吸』と言いましたが、肥田式では『息』と呼ぶことが多いですね。そして息という漢字は『自らの心』と書きます」

心を直接コントロールするのは困難だが、呼吸を制御することによって、その扉は開かれる。それは観念ではなく、身体の重心や横隔膜の機

能などから導かれる、理路整然とした道でもある。

人間本来の 快復力を取り戻す

人間の体はストレスを受けると血流が悪化し、静脈が鬱血する。昔から「腹黒い」というのはこれのことなのだ、と田中師は言う。

本来、人間は横になれば1分間で血流が循環するので元の状態に復する力があるのだというが、自然から離れた現代人はそれだけでは追いつかないようだ。そこで肥田式強健術

では、横臥姿勢での練修法によって、それを加速する。

“呼吸操練法”を行うと、胸郭がグツと拡がって大量の酸素が取り込まれ、赤血球によって全身に運ばれる。これを検証するため、田中師は実際に練修の前と後に採血して顕微鏡で観察してみたところ、血液の流動性、俗に言う「サラサラ具合」が格段に改善したという。

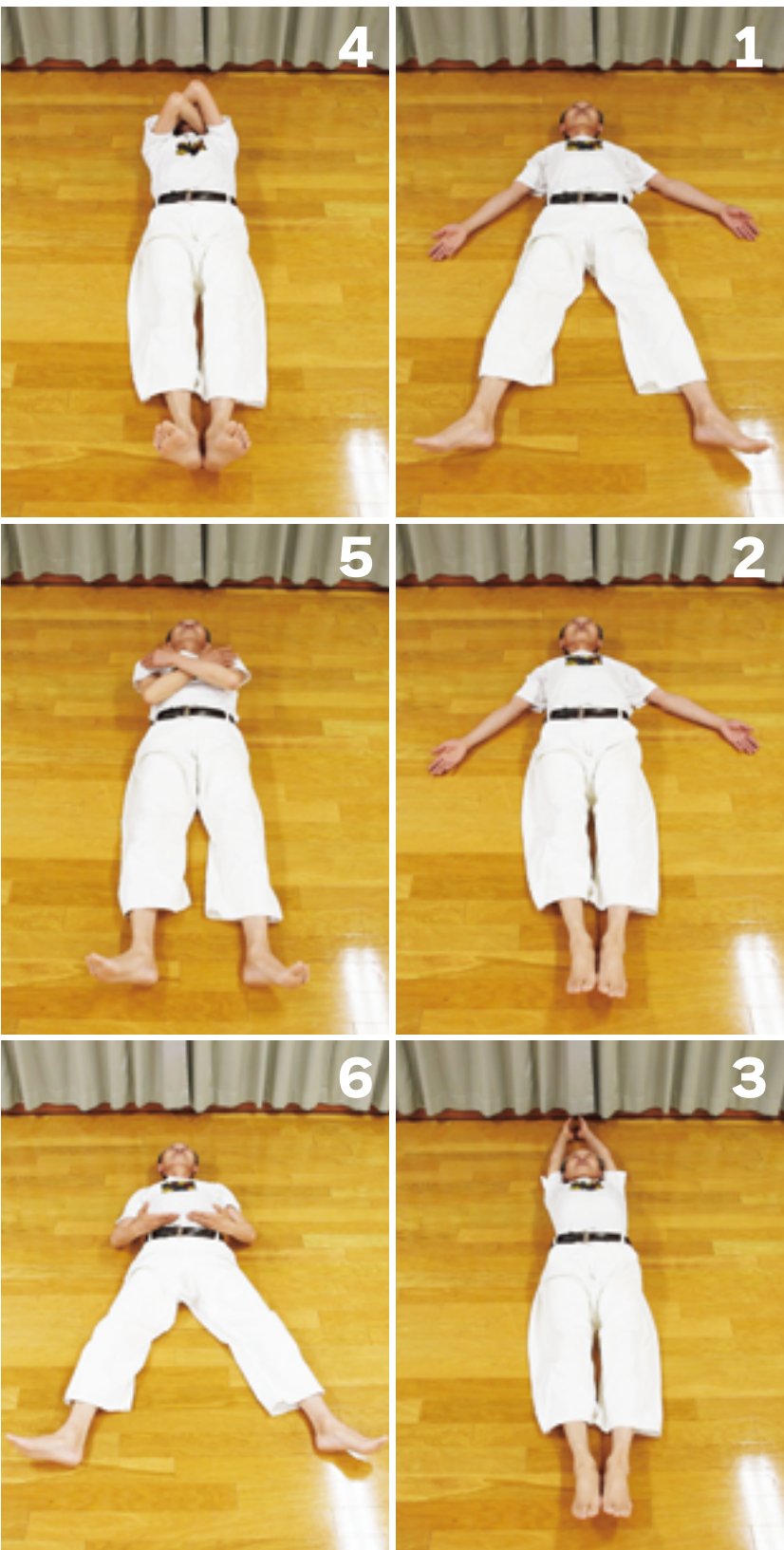
田中師は「肥田先生は『酸素は無料のエネルギー』とおっしゃっています」と笑ってみせる。

胸式呼吸法



肥田式強健術の様々な呼吸操練法の中から、「胸式呼吸法」を示してもらった。①リラックスしながら両手両足を広げて仰向けで寝ている状態から、②両足を閉じ、③足首を直角に立てるようにすることで腰を伸ばす。④～⑤両手を腰側面に閉じ、そのまま脇下にもっていく。ここまで息は吸っている。⑥そこから、気合いをかけながら、一気に鼻から息を吐き出すと同時に足首を伸ばす。そして、そのまま3秒間停止する。この時に胸郭が広がり、大量の酸素を取り込むことになる。⑦続いて足首を直角に立てながら、口で息を吸い込み、3秒間停止し、胸の状態は緩めずに、緊張を抜いていく。そして、最後①の姿勢に戻る。

内臓操練法



呼吸操練法の一つ「内臓操練法」。①リラックスしながら両手両足を広げて仰向けで寝ている状態から、②両足を閉じ、③息を吸いながら、両手を頭上に上げていく。④そこから、気合いをかけながら、息を一気に鼻から吐き出すとともに、右手、左手の順に手を肩のところに下ろしていく。ここで3秒間停止。⑤～⑥腹式呼吸で息を吸って、続いて気合いをかけて一気に息を吐き出しつつ、両手を広げながら下腹（下丹田）まで下げる。ここで6～7秒停止したあと、腹圧を抜きながら、①の姿勢に戻る。この「内臓操練法」は、姿勢を整えて、呼吸を充実させて、気合いにもっていくことを一つの型で行うことができる。

心が体を動かし、息が心を司る——内臓操練法

肥田式強健術は、誰もが持っている能力を引き出す方法だという。その「能力」とは「エネルギーであり、智慧でもある」と創始者・肥田春充は説いた。そして「心と体をひとつにして『不動心』と為せば、無尽蔵にエネルギーが出てくる」のだとも。心身一如——それは空疎な観念論

ではなく、「どれだけ肉体を鍛えても、心が鍛えられていないと充分に動かない」という当たり前の事実だ。「例えば高校野球でも、相手チームの『古豪』や『名門』といった『二つ名』を受け入れてしまうと、自分たちの力は発揮できませんよね」と田中師。夜、風に翻る洗濯物を見て「幽霊がいる」と思った時、幽霊は実在化してしまう。少なくとも当人の主観世界において、その瞬間それは事実なのだ。

田中師は「意識を持つことで、体は表現する」と語る。これは肥田春充の「理念は実現の母」という思想に繋がっている。心が不安定だと体は動かない。そして肥田式では「不安や煩悶は、内臓から生まれる」と考える。先に挙げた「腹黒い」だけでなく「腸が煮えくり返る」など、昔の言葉では、感情をハラで表していた。肥田春充は「怒りや煩悶は内臓から来る」と説き、その解消手段とし

て内臓操練法を示している。内臓の鍛錬を横臥姿勢でおこなうのはなぜか？ 前提として、横隔膜は腰に付いており、意のままに動かすことは困難だ。そこでまず腰を立てることで、横隔膜を上げる。そして周囲の筋肉を使って、インナーマッスルを引っ張っていく。一般的には横臥姿勢は心臓を圧迫してしまうというが、肥田春充の提唱した「中心力10、部分9の緊張」で動く胸圧が上がらなくなる、と田中

師は説明する。

息を吐き抜くことで全身に振動を励起する

田中師の教室には運動系の人だけでなく、音楽家も学びに来るという。それは呼吸によって全身に振動を起こしていくという理論が、実に音楽

的だからだ。肥田式強健術では、約200の骨、600の筋肉を動かす——というよりは「伸ばしていく」。ギターなどの弦楽器を調弦して響かせるように、筋肉を伸ばして整えて、体内で良い振動が響くようにする。このとき、呼吸は圧力ポンプになって、息すなわちエネルギーを全身に通す。例えば声楽の世界で、限りなく自然に近い音」を志向するベルカント唱法は、これに近い考え方を持っている。

息を吐く時に緩めてしまうのではなく、「力が入る」という感覚。伸びる筋力を使ってヴァイブレーションをかけていく。「肚を作ろうとする」のではなく、「腰を立てることで肚を作る」。腰を立てると、動いても座つても力が抜けない。

これを成立させているのが、すべての肥田式の鍛錬に含まれている『呼吸停止』だ。一般的には、呼吸を止めると脳圧・胸圧がかかるので忌避されるが、肥田式は息を吐き抜くので圧が掛からない、と田中師は説明する。

肥田式では3秒から7秒の呼吸停止で内臓をも鍛えていく。

「肥田式強健術は、一息でギリギリまで追い込むことで中心生命を活性化させることができる素晴らしい

ツールなのです」と田中師。これによつて肥田春充は短時間の鍛錬で健康を増進し、超人的な力を発揮したという。

肥田春充は激しく運動する前と後で、脈拍が全く変わらなかったという。これは「中心力10、部分9の緊張」で動くとき大きな力が出せる上に、体を壊すこともないのだと説明している。

肥田春充が挙げた鍛錬法の条件

鍛錬が短時間で終わるのは、春充自身が提示した「短時間で効果を出す」という条件に合致している。これは以下の5つの「練修方針」の一つだ（用字は現代式に改めた）。①運動は飽くまで自己の嗜好に適したものでなくてはならぬ。義務的な考え方は不可である。②強健となるべき目的を有する以上、何処までも積極的でなくてはならぬ。③技術の末に堕ちてはならない。運動は運動それ自身の効果を収めねばならぬ。④運動に金銭や機械を要してはならない。健康は身体自身を以て購うべきである。⑤運動に多大の時間を要してはならない。時間を多く要する事は徒らに疲労を招き、かつ永續實行を妨げる。

立ち姿勢でおこなう中心鍛冶・中心練磨

人体が本来持っている、スッと立てば正しい呼吸ができる構造と機能。長時間のデスクワークをする現代人の体がそれを思い出せるように、春充はいくつかの手段を遺している。

立ち姿勢での練修法として、肩幅より広めの鉄棒を用いる中心鍛冶を田中師に示演していただいた。

これは筋力トレーニングではないが、身体に「重さを感じておこなう」べきなので、鉄棒は軽すぎないほうが良いという。ただし鉄棒が無い場合には最も力が入る拳形である「集約拳」で代用できる。

立ち姿勢で深い呼吸をするためには——というよりも、正しい姿勢が深い呼吸を生む。

股関節が引かれて、横隔膜が下がると、胸郭が上がる。

「これは『真人の呼吸は踵を以てす（莊子）』として古くから知られてい

斜腹筋を強くすることで、丹田を充実させる「腹圧増進法」。

中心鍛冶①



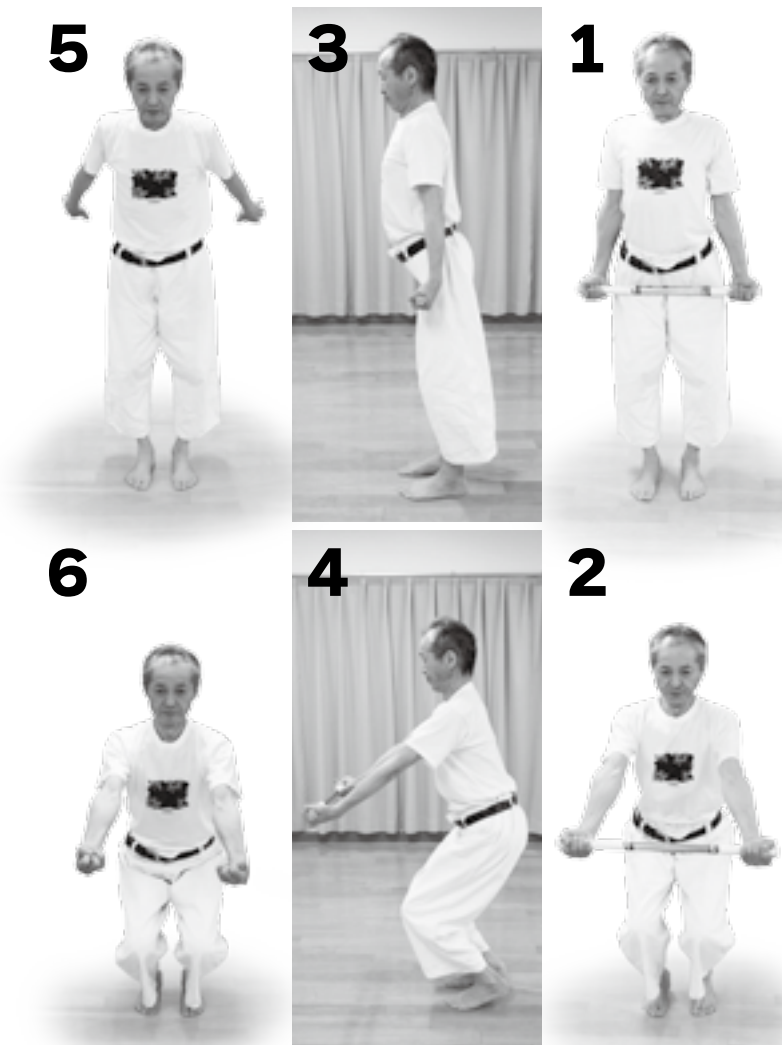
①両足を肩幅ほどに開いて、股関節に鉄棒を押し当てて立つ。
②鉄棒を肩まで持ち上げると同時に、鼻から息の音が聞こえるぐらいの強さで吐き出す。この時、腹部はぐっと力が入っていること。これを適当な回数繰り返す。③～④は横からの写真。

中心練磨



中心練磨の一例として、鉄棒を用いた鍛錬法を示してもらった。①息を吸いながら、鉄棒を頭上に上げていき、②肘を折りつつ鉄棒を頭の後ろまで下ろすと同時に、鼻から息の音が聞こえるぐらいの強さで吐き出す。

中心鍛冶②



①両足を肩幅ほどに開いて、股関節に鉄棒を押し当てて立つ。②膝を折りつつ、鉄棒を腹部の前方に押し出すと同時に、鼻から息の音が聞こえるぐらいの強さで吐き出す。この時、腹部はぐっと力が入っていること。これを適当な回数繰り返す。③～④は横からの写真。右の「中心鍛冶①」が上体をつくるのに有効なのに対して、この鍛錬法は下半身をつくるのに役立つものである。⑤～⑥鉄棒がない場合は、手を集約拳の形にして行っても良い。

たことで、また立禅にも通じるものだと思います」と田中師。
そこから足を交互に出せば体は前に進む。上半身リードで足が付いていくのではなく、足の親指にグッと力を入れて「上虚下実」で歩みを進める。これは「腹で歩く」ということでもある。草履はそれを導いてくれるので、靴よりも良いのだと田中師は言う。
「正しい姿勢で、股関節を折って歩いていくと、神経に刺激が入る……すると、日常が鍛錬化するんです」

無限の天龍を受けて、
こころとからだは
自由になれる

田中師によれば、「簡易強健術」の「簡易」とは、『自然』を示しているという。

自然の原理に従うと、己の力で頑張るよりも楽に、より大きな成果を挙げることができる。

渡り鳥は向かい風に乘つて飛ぶ。翼で羽撃くのではなく、風を受けて

揚力を発生させるからこそ、何万キロという旅ができる。料理人は腕力ではなく「包丁の重さ」で切るからこそ、細胞膜を潰さないため食材の味を落とさず、また劣化も遅くなるという。

肥田式強健術で重視する「利動力」も、この自然の力を借りる——戴くことだ。

小手先で技の形を作るのではなく、気合を以て大地の反動を用いれば、伸びやかな心と身の働きが得られる。

文明の澱を体から流し去り、五体に息を巡らせて臓腑から煩悶を消してゆく。

そして前回も触れたように、「思う」対象を大きくするほどに、己が発する力も大きくなる。富国強兵の国情の中、新著に必ず天覧・台覧（天皇・皇太子に上覧したこと証明）の文字を入れた肥田春充は、編み出した強健術を自分たちのために使うのではなく、広く日本に資することを望んでいた。

春充が好んで揮毫した題材のひとつに「天龍無限」の四文字がある。自分の中から力を出そうとするのではなく、天の龍みを受けて活かす。利動力も、「酸素は無料」という言葉も、同じことを指している。
「だから肥田式強健術は、やるほどエネルギーが入ってくるんです」と田中師は言う。その仕組みは、体がもとと備えている。生命を活かす型は、思いを乗せればそれに応えてくれるのだと。

前足の親指にくつと力を入れて、股関節を締めながら歩みを進めていくことで、「上虚下実」の歩行となる。このように日常動作を意識して行うことで、体をつくる鍛錬とすることができる。

日常動作を用いた鍛錬化——歩き

