

6章 武道の身体観に学ぶ

スクラムプロジェクト (薫田真広・宮尾正彦・鷲谷浩輔・山本巧・佐々木康)

協力：荒谷卓 (武道身体論), 御厨太郎 (フランス情報)

スクラムにおける身体動作を探求するうえで、日本において1,000年以上の歴史に支えられて生き続ける武道の身体観は多くのヒントを提示するだろう。東京、明治神宮武道館・至誠館館長、荒谷卓 (合気道7段) の講習は日本オリンピック委員会ナショナルコーチアカデミーでも取り入れられている。オリンピックに出場するナショナルコーチに義務づけられるアカデミープログラムは非常に厳しい参加者側評価と指導者側評価で選定されるが、荒谷館長の講習は常に最高水準として評価が高く、1昨年からラグビー協会の資格コーチ研修でも学ぶ機会を設けている。

以下は、2013年に行われた日本オリンピック委員会ナショナルコーチアカデミーと日本ラグビー協会コーチ講習での内容について、スクラム技術を射程に据え置き整理するものである。

6-1 武道における身体の中心位置

スクラム姿勢では強豪国と対峙する際に、国内での姿勢と比較して相対的に高い位置で組んで耐える事が要求される。低く組むことができれば体格劣位の日本人プロップでも強豪諸外国スクラムの押しの力に耐えまた逆に押し勝つ局面を作ることができる。しかし始めの姿勢を高くするようレフリーから指示がある場合には姿勢を作ることが難しい。そしてそこから瞬時に沈むような柔軟な姿勢作りが求められる。落ちるので

はなく沈みこむ身体動作である。腰まわりの強さが必要となる。腰を沈める、これは武道の身体観でいう肚 (はら)・臍下丹田を中心に重心を低く安定させる姿勢作りと関連すると思われる。

骨盤の上から肋骨で守られる部分との間は実は非常に不安定な骨構造であり、ここを強化すること、武道でいうところの肚 (はら) を大きくし安定させることは、スクラム姿勢を強化することと深く関連してくるだろう。繰り返しになるが武道では身体の強さの基盤として肚 (はら) すなわち身体の『中心』を決めること、そしてそこを大きく安定させる呼吸法を基本的身体観の習得として訓練する。

日本の身体史を探ると、すべての行動の始まりが、ここ肚・丹田すなわち『中心』に有り、そこを基点にした『集まる力』と『拡がる力』を身体の肚による呼吸運動により恒常的に発現することで生命が動きつづけるという身体思想を見出すことができる。生命は動き続け、次々に新しい『中心』を創成してゆくべき存在であるが、その動きが停滞したとき、気が枯れる、身体がぶれるという。これは興味深い視点である。つまり肚の力は、動きつつ強化される。見方を変えると外からの例えばスクラムで押される力に拮抗する時に鍛えられ強化される。この時呼吸が乱れ止まるということは気枯れ (汚れ) であり、日本文化はこれを嫌う。動き続けることは、逆に『元気』であるともいう。身体における中心力は臍下丹田や肚 (はらが据わる、はらを決めるなどで使われる考え方) が、拮抗する力に対峙することで発揮される中心の位置の力なのである。この位置は帯を占める高さであり相撲のまわりの高さである。

肚の位置を認識し肚を強める呼吸方法の習得には、仰向けになり、その部分に指を立てて拡張の動きを確認することから始められる。この時、未熟練者は先に胸郭や上部腹筋を緊張させるが、そうではなく臍下丹田だけで呼吸する意識である。中心は強化し拡張するが、その上部や下部

は弛緩していることが大切という。そうでなければ走ったり上半身の仕事を自在に操ることができない。かつて日本オリンピック委員会の講習に参加した陸上競技の著名な指導者は走る力の根幹として肚の呼吸法に共感している。場所の認識を助けるのは、ここから発声してみることもひとつという。プッシュ時の発声にも共通するだろうが、すなわち肚から声を出すことである。胸や肺から発生される声と力は弱い。肚・丹田からの太く重い発声により、腰周辺の力を緩めない力の発動が確認できるという。決して胸、肺で発声してはならない。

6-2 身体中心の力を高める

肚の力を強めることが、いわゆる体幹の強靱性の基軸とされる。具体的な内臓器官があるのではないが、上半身・腰周りの筋肉と臀部以下の下半身の筋肉に囲まれた、臍下の深部、尾てい骨周辺といわれる。武道の熟練者達は、ここを意識的に拡大させ、体幹の力の安定を制御する。実際に熟練者の臍下丹田を締める、帯と道着の隙間に指を挟み込んでみると、その全体的な拡張は確認することができる。

中心の力、丹田の力が興味深いことはニュージーランドのスクラムコーチ、マイククロンも同様な指摘をしている点にある。彼がスクラム姿勢を指導する前に競技者に両手を骨盤に置かせる。両手を自然に左右の腰に置く姿勢である。そして親指と人差し指をやや下方向に向けさせる。これは極めて自然に腰に手を置く姿勢でもある。競技者はこの4本の指の示す方向、骨盤の内部で交わる点に意識を集中するよう指導される。この位置がおおよそ武道でいう丹田の位置と共通しているのである。マイククロンの指導はその中心位置を前後に動かしながらコントロールすることがスクラムの腰周辺の柔軟な強さとバランスを司る動作であ

り、ボディルーチン、ストロングポジションの基盤であると指導している。その中心位置への意識は、クラウチの局面でも、ヒットの局面でも、セカンダリーシャブ（押し込み）の局面でも基盤となっている。彼の指導場面では頻りにこの肚・丹田の位置周辺への集中と制御の動作を強調している。

武道における肚・丹田の制御がスクラム姿勢の形成支援

⇔

NZスクラム姿勢指導とも共通する『強く柔軟な骨盤動作』

この部分の意識的な拡張が身体の力動発揮を形成することになる。スクラムの組合いの瞬間にここの拡張と、加えて体軸を回転させたり、起こそうとする力（スクラム全体は沈みつつ上半身は逆に上方向に維持しようとする力）により、相手に対峙する中心を確認する。上半身で押すという意識ではなく、中心としての肚・丹田に力を結集し骨盤周縁を大きくする意識で安定を図り次に中心から押す力を発現する。

タックル時においても肚・丹田を相手の動線上との接触位置、腰の高さより低い位置に素早く移動させることで、その位置を早く取ることができるという。すなわち自らの低い中心力の動線は制御しつつ相手に対してはその動線の上側に外すことで自らの低い中心からの力を推進させる方向軸が保たれる。こうして相手の懐深いところまで入り込むこと、それを武道では『捨身』というが逆に自らの制御を優位に進めることにより相手の均衡を崩すことが可能となる。常に相手の肚・丹田位置より

低く安定した身体の入り込みができなければ、大きな相手の体重を受けてしまい弾き飛ばされることになる。

6-3 中心へ集める力／絞り込む力の発揮

上半身を絞り込み、脇を占め顎を引き、中心に集めた力の発揮には身体を伸ばしきらない『ため』も必要であるという。上半身および股関節、膝関節を伸ばしきらずに前進することがスクラムでの強い押し込む力と関連するかもしれない。脚部だけで地面を掻き、あるいは上半身だけで『伸び』で前進しようとするのではなく、肚・丹田に力を『ため』こみつつ脚部と上体の全体の力を肚・丹田の中心から前進させる、すなわち『摺足』の力は日本身体文化における進む力と説明される。各部分に分散された筋力だけでは体格差ある欧米人と対峙することはできない。筋肉量で対峙するのではなく中心の力で対峙するという意識が武道的な身体観である。

下半身を絞り込み、股関節を絞り込む力は、大腿の前面にある大腿四頭筋を使うのではなく、大腿の後面にある大腿二頭筋から臀筋を動員し、脚部を肚・丹田に引き付ける力という。

絞り込むという身体観は武道における相手をかかわず動作すなわちステップを踏む際の悟られない動作と関与してくる。引き付ける足の動きは反動を使わないが、いわゆる蹴って方向を変える動作は、相手に悟られまた時間も余計にかかる。予備動作なしで方向を転換する武道の身体動作を導くのは中心に絞り込んだ位置から移動するという発想である。

ハンドオフの動作についても興味深い。腕を伸ばすという意識では瞬

間的で局所的な力しか発揮しえないという。荒谷館長の説明によれば、より大きな力は腕を肚・丹田で絞る形すなわち脇を占めた姿勢をできるだけ保ちつつ横方向への動作する力が、最も肚・丹田の力と連動した強い力の発揮となる。この解釈としては腕だけの力でハンドオフするのではなく、上半身から下半身をつなぐ中心としての肚・丹田との連動で全身の力を腕に伝えることが強い姿勢をつくるということである。

中心の力で押すという意識は、上体の力だけに頼っても欧米人の筋量に対峙できないことへの発想である。対峙するには、日本古来の身体感覚、中心から力を発揮すること。相撲の押しも、上体や腕の力だけで押すことより、脇を締めて中心に腕の力を引きつけながら押すことが、力を発揮するという。そして中心の力の発揮は常に肚を中心とした腹式呼吸によって導かれる。

6-4 同側の力

武道ではナンバの手足捌きの動きが力を発揮することも説明されている。左右同側の動きである。例えば右腕・右肩を前に押し出すとき、右足の意識も高めること。この同側の強い力の発揮については柔道のナショナルコーチも同意している。強い外国人柔道競技者もそれを知っていると語る。右手右足か、あるいは左手左足のいずれかを固める、自分の得意な組手で競技を進めようとするという戦術を理解しておくことはひとつの情報戦術である。スクラムでも押しの姿勢、ストロングポジションの応用動作として技術開発の可能性を持つであろう。

フランスのコアの強さは柔道から？

フランスでは学校とクラブが隣接し、放課後はクラブの体育館やグラウンドでスポーツを楽しむ。そして学童期には武道・柔道を学ぶラグビー競技者が多い。親からの要望も高い。理由は柔道で受身と基礎体力と、そして礼儀を学ぶこと。体育館には嘉納治五郎の写真や日本の国旗を掲げたクラブ道場が通常ある。ラグビー選手たちの多くも学童期は柔道を経験し格技のフィジカルと精神を装備してきた。ボールハンターの異名をもちテストラグビーで圧倒的なコンタクト数を発揮してきた 2011 年 IRB 最優秀選手、フランス主将デュトワールも柔道とラグビーを並行したユース時代を経験し成長を遂げたといわれる。

フランスの柔道競技人口は 55 万人超（日本の 3 倍以上）、道場ではラダーを使った新しいトレーニングも導入されている。こうした先進的環境がフランス柔道の強さかもしれない。フランスラグビーの格技による体幹強化メニューはイングランド・プレミアクラブにも波及している。2013 年、イングランド・ウスタークラブはフランスクラブの SC 体幹強化に柔道プログラムを導入する。Worcester Warriors carry out judo

training

<http://www.bbc.co.uk/sport/0/rugby-union/19065738>

1990 年代の代表プロップ^{注)}が 2011 年にスクラムについて語っている。特に若い世代のプロップ育成についてである。とにかくライブスクラムでフランスのスクラムは強く成る歴史がある。そしてゆっくりと組み合わせることである。1本1本の間隔をしっかりと取りながら姿勢、力学、連携を身体で咀嚼してゆくことである。

注) Phillippe Gallart : ベジエ所属としてフランスクラブチャンピオン経験。その後クラブコーチ。元フランス代表プロップ。1990 年から 95 年にかけて 18 キャップ。現在ワイナリーオーナーでサクソフンの名手でもある。

フランスラグビーはこうした伝統的ライブスクラムや武道・柔道への注視と共に世界最新のスクラムマシン開発^{注)}などの科学が混在する独自のスクラム文化をもっている。

注) 2011 ワールドカップに標準を合わせ、航空工学のフライトシミュレーション科学の原理を導入したと謳う汎用性スクラムマシンを開発。選手の安全性、多面的なねじれの動き等、毎秒 1000 コマの動作測定。基本設計はスクラムでの自己防止のための解析目的にあった。フランス・ラグビー協会ナショナル・トレーニングセンターに常設。(Inspiring Sports Technology, New Scrum machine used by French, 2011.8.15: <http://www.sportstechreview.com/2011/08/new-scrum-machine-used-by-french/>)

<http://www.youtube.com/watch?v=8PUhYxHzcFY>