

姿勢について

あらゆるスポーツにおいて上体はリラックスしている状態がよい。その代わり下半身は何が起ころうとも、どんなことにも反応しなければいけない。しかもその状態に対応していかなければならない。

正しい姿勢というのはただ単に姿勢を正すということではなく、呼吸の中からも生まれるものである。自然と身体の呼吸ができるようになる。しかも深い呼吸ができるようになる。心道流空手の宇城憲治氏は「姿」「勢」と書くように型によって作られる外面の姿勢と身体の内面が一致してはじめて正しく美しい姿勢ができるといっている。そして技の中に勢いが出てくるといっている。身体の呼吸ができるようになると、型に内包された目に見えない術技に気づくことができる。そこにいたれば、さらなるフィードバックが起こり、レベルアップが進んでいく。つまり、呼吸をしないとレベルアップはないということだ。

飛び込みの場合、ボディイアライメントと称して開始の姿勢をつくる。この作り方から問題なのである。きちっと上半身はリラックスしているか。下半身は見るからに安定していて次に起こりうるどんな動作にも反応していける。「静であるが動である。」しかも力が入ってはいるんだけど、入っていない。内面の中に入っているんだけど、外面には入っていない。したがって目には見えないところである。そういう状態でテイクオフに入る。このとき力が最大限に身体に加わるので非常に崩れやすい。飛び出しで失敗するとほぼ成功することはない。内面に1本芯が通っているという感じで、足、フットは重心移動をさせていく、下半身はあらゆることに反応していくから常に安定した状態である。つまり、安定した飛び出しができるということだ。

「重心を下げる」という言葉は、よく使われる。腰を低くしたりひざを曲げたり、姿勢を低くするという意味に理解されている。武術の場合は内面の重心を重くすることを大切にしている。ただ単に重心を下げるのではなく「重心を上げたり下げたり」自由に移動できることが大事である。腰を曲げたり、ひざを曲げたりする重心の下げ方では、逆に重心が浮いてしまうらしい。常に重心を浮かさない、そして自由に重心が移動できるこれが大切である。これこそが重心移動ということである。

また、われわれの身体活動の（動作）において重要な要素に、腹力・背力があり、それが弱いと体に芯が作れないということになる。微妙に体が動いてしまったり、ぶれたりねじれたりしてとても不安定である。スポーツの場合は「筋力」、「腹筋」「背筋」という表現である。武術の場合は、呼吸法によって腹力・背力の強さをつくり上げていく。筋力を根源としているトレーニングは、どうしても力に依存してしまう。筋力は年を取ると衰えていくという現実がある。更に「部分鍛錬」になる傾向がある。部分を全体として統合しても統一体を作ることにはできず、身体の自由が得られないことを意味している。まさに今われわれが行っているトレーニングとは意味が違う。武術に学ばなければいけないところがここにもある。

力に頼らない威力、動き、スピード、およびゼロの力、居つきのない動き、瞬発力など

が求められ、それらは呼吸を根源とする腹力・背力にあるという。そして鳩尾のゆるみがあってこそ剛柔の身体を作ることができる。さらに呼吸を根源とした稽古は、常に全体という認識を与えてくれる。それは統一体からくるもので全体の連携を忘れず、個々の部分に脱線せぬよう見守ってくれている。だから飛び込みの場合、1つの注意をするときに全体の流れを見て注意をすることが大切である。また、呼吸の充実によって統一体としての集中力がアップする。年をとるほど強化されていく。など武術としての大きな特徴がある。

(宇城憲治先生の本 から抜粋)

練習法

・足の裏を4つにわけ、つま先（母子球）とかかと付近にわけ。順番に体重を移動していき平面の重心感覚を身に付ける。

・武術のようにある型を練習する。習得する。身体にベースを覚えさせる。つまり身体に基本的な形を覚えさせる。

・呼吸

腹式呼吸をする。腹に肝を据える。という言葉があるように腹を意識して呼吸をすることが大切である。胸式呼吸は胸で息が止まってしまうから体全体の呼吸とはいえない。

・内面強化

外面を強化して見た目の姿勢はよくなっても内面に力が出ないものは少し動いただけでその姿勢が崩れてしまう。逆に内面にしなやかな1本芯を（1本線）が通っているその線は最初の姿勢から最後のエントリーまで崩れることはない。

・インナー M・・・ひねり運動を受け持つ筋肉、関節を外れないようにする。

・アウター M・・・大きな力を出すための筋肉。てこの原理で力を出す。一般的な筋トレは、この筋肉のトレーニング。

↓
アウター Mだけを鍛えずにインナー Mも鍛えるように。身体全体を鍛える。

・大腰筋・・・上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉

背骨、骨盤を支える

太ももを上げる

衰えると・・・骨盤が前後に傾く

・正しい姿勢がキープできない

・猫背

・腹筋、背筋も弱まり腹周囲が出てくる

内臓が下垂し、下腹部が出てきたり、交感神経の働きが低下、とりやすい体になってしまう。