

私の考えるコーチング論〔Ⅰ〕

— 身体技法『センターリング』の伝授 —

植田恭史^{*1}

Theory of coaching from my ideas〔Ⅰ〕

— Initiation the technique of body control “Centering” —

by

Yasushi Ueta

Abstract

The points of “Centering”

The word of “Tanden” has been come from the eastern ideas. Focus on “Tanden” is one of the technique for body control. The technique of centering have been used to concentrate energy of mind and muscle from “Tanden” power.

The items of technique for development of physical ability were obtained.

1. By keeping the center of gravity on “Tanden” is able to have controlled movement and power by combined mind and muscle.
2. Leading the hip rotation with the perfect core produce the smoothing movement and muscular power.
3. Creating a perfect core by contraction of the abdomen bring into inner muscle “Daiyokin”.
4. Keeping the body balance by inner muscles of the center is able to make the relaxation of mind and muscle.
5. By focusing on “Tanden” and breathing is able to maintain balance mentally and physically.
6. Train the “Tanden” foster the spirit to be strong.

Key words; Tanden centering concentration relaxation body balance

Ⅰ はじめに

私は、走る、跳ぶ、投げる、重い物を持ち上げる等の身体運動において、下腹部に意識を置いて行ってきた。そうすることで、身体のバランスが取れ、動作がまとまり、高い筋力を発揮すること

ができた。その経験から、下腹部を中心とした身体意識に関する調査を行った。調査結果を今後の指導現場に生かすことを考え、下腹部の身体意識をもとにした身体技法を考案した。

丹田は、人体に三つあり、眉間を上丹田、胸の中央を中丹田、臍下三寸のところを下丹田と呼ば

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

れている。中でも臍下にある下丹田（以下、丹田）が、気を集め司るところとして、古くから重用されてきた¹⁾。

気概念は、目で捉えることのできない心の働きと、目に見える身体の働きを一つにすることにある。気の働きによって、感情や意志がコントロールされる。感情と意志が、人の行動に強く影響を及ぼす。丹田は、心と体を結ぶ重要な役目を果たしている²⁾³⁾。スポーツや身体運動において、丹田を中心とする人体の中心部の働きを活用することが、完成された技術やパフォーマンスの発揮に役立つと考えている。

そこで、これまでの陸上競技の指導と競技を通して得た身体技法について述べることにした。

Ⅱ 『センターリング』する意味

1. 良い身体運動を引き出すことに役立つ

1) 身体を安定する

身体運動における「良い動き」は、上体がぐらついたり、上体と下肢がバラバラな動きでは得られず、身体の中心部である下腹部の安定が重要である。

富木（1991）は、「力の統一の“座”は、下腹部の重心にある。重心を下腹部に保つことは、身体の安定を示し、身体の安定の上に初めて部分の統一力を発生する」⁴⁾と述べている。つまり、重心の位置する下腹部が、身体を安定させ、身体各部位の力を一つにまとめ、発揮することができるとしている。

丹田は、人体の中心の下腹部に存在する。丹田は、重心の位置するところである。下腹部に重心を保つことは、丹田に意識することである。丹田に重心を収めることで、身体を安定させ、統一した力を発揮することに役立つのである。

2) しなやかで有効な力を引き出す

中国には古くから下腹部を、『筋路』と呼び、全身の筋を束ねているところとされる³⁾。身体運動では、下腹部が緩まぬよう戒める言葉も多い。下腹部は身体を動かす原動力、自動車というエンジンにあたり、動きと力を発揮するところとされている。

大地を支えとする身体運動は、重心の位置する下腹部と、その動きの中心となる腰部から動き始めることで、効率良い運動が伝達され、力が発揮される。重心が持つ運動エネルギーと腰部に付随する筋群によって、有効な動きと力が生み出され、効率良い運動となるのである。

下腹部に位置する丹田は、上体と下肢を司る筋が錯綜するところである。丹田に意識を置くことは、重心の持つ運動エネルギーと下腹部の筋群の動きを連動させることが可能となる。

3) 大腰筋の働きを強める

大腰筋は、骨盤の中を通過して、脊柱と大腿骨を結ぶ太い筋肉である。この筋は、体を支える、身体運動の要となる体幹深層筋である。大腰筋をはじめ、体幹深層筋の働きによって、身体の動きのバランスを保ち、身体的基本的な動きを高いレベルでコントロールすることが可能となる⁵⁾。

下腹部を凹ませ腹腔内圧を高め、コアをつくる。コアをつくることで、深層筋である大腰筋の働きを強める。大腰筋の働きが強まることにより、体幹と下肢の結合が強固になり、下肢の動きの自由度を高めることができる⁶⁾。丹田に意識を置き、腹部を締めることにより、それらの活動をより確かなものとすることになる。

4) リラックスを形成する

大腰筋や腸骨筋、脊柱起立筋など体幹部を支える体幹深層筋群は、身体の表層筋にある筋群をリラックスさせて、姿勢を保ち、力まない動作を可能にする⁵⁾とされる。

腹部を締めることで、大腰筋をはじめ、体幹深層筋の働きをより活発化することになる。体の深部から、動きや姿勢のバランスを形成することで、力みやチグハグな動きとなることを防ぐことができる。

丹田に意識を置き、下腹部を凹ませコアをつくる。コアをつくることで、深層筋の働きを強め、身体の安定と末端部や表層筋のリラックスがもたらされるのである。

2. 精神力の強化に役立つ

1) 心身の統一力を高める

丹田という語は、中国道教から由来した語で、丹は丹薬いわゆる不老不死の妙薬を示し、田はそれを育て蓄えるところを意味している。道教の教えの中では、丹田を鍛えることで、精気と気力が漲り生命を強力にする¹⁾とされる。

丹田を鍛えるには、丹田に意識を置いた呼吸法が伝えられている¹⁴⁾。呼吸により新鮮な酸素を摂り入れ、体のすみずみの細胞の働きを活性化する。細胞が活性化されることで、自律神経が調整され、心の落ちつきが得られる。心の落ち着きが、思考やイメージ想起に役立つとされる。

藤平(1999)は、高い競技パフォーマンス発揮に重要となる心身統一の原則を、「臍下の一点に心をしずめ、統一する」としている⁸⁾。臍下の一点とは、丹田を指している。丹田に気を集め蓄えることが、心と身体を一つにすることであり、その働きを強めることになる。

2) 情緒を安定する

丹田の位置する下腹部は、自律神経系が発達していて、情緒的行動を調節するところである。この場所は、脳幹と似た性質があり、リトルブレイン(第二の脳)と呼ばれ、感情や意志を司るところでもある⁹⁾¹⁰⁾。

古来より、丹田を鍛えることにより、情緒が安定し落ち着きが出る、すなわち『胆力』が備わるとされる。丹田を鍛えることは、間接的に感情や意志の鍛練に繋がるということになる。この落ちつきが心と身体、つまり精神と肉体を一つに結び付ける働きとなる。

丹田を鍛え、胆力を養うには、丹田に意識を置き、呼吸を整えなければならない。中国仙道には、「風と火を重視して、丹田を鍛える」とある。風は呼吸を指し、火は意念(強い意志)を指す。丹田に意識を置き、内胆をつくる。その内胆に呼吸を用いて、風を送ることで胆力が備わる¹¹⁾とされている。

Ⅲ 『センターリング』の仕方

1. 腹部の締め

一流のスポーツ選手の動きは、無駄がなく上体が安定し、四肢の動きが統一していて美しい。あらゆる運動の完成度を高めるには、身体の重力すなわち重心感覚を持ち、その重心を貫く重力線である体軸を感じる能力が大切になる。

下半身を支える下腹部で安定感が実現できれば、より自由な動きを生み出すことが可能となる。上体のブレやチグハグな手足の動きからは、満足のいく動作は得られず、良い運動は不可能である。体幹を安定することで、下肢を思うように動かすことが可能になる³⁾¹²⁾。

下腹部は、体幹を一本の管のような形状にして、筋肉で覆われた円筒形となっている。腹部の締めは、下腹部の内臓を腹部上部に押し上げ、凹ました状態を保つことである。下腹部を凹まし、腹腔内圧を高めることで、下腹部を半硬質でぐらつかないコアとなる。

Dominguez, R. S.ら(1986)は、「身体中心部の腹部と腰部の筋肉をコアと呼び、硬くてぐらつきがなければ、指示された動作を行うことができる」⁶⁾としている。コアは、身体の重心の位置にあり、重心の位置を安定させることで四肢の動きが自由となる。身体を中心である腹部と腰部を安定させることで、下肢の動きや下肢からの運動や力を効率良く、上体に伝え、その働きを強めるのである。

2. 腰の回旋

強靱で“ムチ”のようなしなやかな動きは、身体の中から末端に向けて、運動と力が順次伝達され、理想的な動きに見られる。理想とされる動きは、重心の位置する腰部の関節及び筋群から動き始めることで、運動や力の順次性が整いしなやかで力強いものとなる。

腰部(股関節)は骨盤に付随した腰部、臀部、大腿部の大筋群と関連していて、出力や下肢の動きを司る重要なところである³⁾¹²⁾。

腰の回旋動作は、体幹部のねじれを生み、そのねじれが筋の予備緊張を引き起こし、筋の弾性エ

エネルギーを生む。筋の弾性エネルギーとねじれ戻しが、躍動的な運動の発揮に役立つ。また、股関節から動き始めることを意識することで、大筋群が働き、ローギア型の出力を発揮することができ、有効な運動を引き出す¹³⁾とされる。

つまり、腰からの始動と腰の回旋により、運動伝導や力の伝導が整い、しなやかで効率良い運動を引き出すのである。

3. 丹田意識

競技場面における選手は、あがりや不安、過度な緊張から体がこわばり思ったような試技ができないことがよくある。理想とされる心と体の準備は、気持ちが穏やかで落ち着いていて、リラックスできている状態である。加えて、腹の底からこみあげてくる肯定的な感情が生まれることである。

試合で良い結果を出すには、心身のリラックスと競技への集中が大切である。あがり、不安、恐れといった感情の乱れが、神経を混乱させ筋を硬直させる。それを和らげるために、人体の中心にある『丹田』を重要視した指導が行われている。

丹田は、気を集め蓄え司るところであり、気は気力・気迫の言葉に代表されるように、人間の行動と密接にかかわる目に見えない働きをしている。丹田に気を集めることは、行動に活力を与えることになる。丹田は心の力であり、丹田に意識を置くことで、気持ちが落ち着き、肯定的な感情が保たれ、筋の緊張を抑える¹²⁾ことができる。

Suinn, R. M (1986) は、ピーク・パフォーマンスを得るためのイメージ想起に、下腹部に意識において呼吸するセンターリングを推奨している。センターリングによって不安や恐れ、プレッシャーを抑え心身のリラックスとイメージ想起が可能になる¹⁵⁾としている。

Nideffer, R. M.ら (1990) は、東洋から学んだとする「臍下の一点に意識を集中し、ゆっくり呼吸する」ことをプログラム化した。このプログラムは、あがりや不安による筋の緊張を和らげ、プレッシャーに打ち勝つ肯定的な感情を引き出すことができる¹⁶⁾としている。

勝負事や競技で、良い成績を残すには、落ち着いて燃えることが大切となる。丹田による呼吸で、

心身のバランスを整え、未知のエネルギーを引き出すことに役立つのである。

Ⅳ 身体技法『センターリング』の要約

丹田は、東洋思想から生まれたものであり、身体意識の一つである。古来から重用されてきた丹田の持つ、心のエネルギーと身体のエネルギーの融合、すなわち心身の統一を成す身体技法である。

以下に、身体技法『センターリング』を要約した。

1. 重心を下腹部の丹田に位置することで、身体



写真1 センターリングによる基本動作ドリル
ハードルを用いた練習において、腹部の締めと腰部の回旋に意識を置いたドリル。



写真2 センターリングを意識した動きづくりドリル練習

下腹部の重心に意識を置き、身体のバランスと四肢のコントロールを重視したドリル。

を安定し、統一した力を発揮することができる。

2. 下腹部を凹ませ腹腔内圧を高め、コアをつくることで、深層筋である大腰筋の働きを強めることができる。
3. 重心の位置する丹田を中心とする腰部から動くことにより、しなやかで効率良い動きをすることになる。
4. 丹田に意識を置き呼吸を伴うことで、深層筋の働きを強めることにより、身体の安定と末端部や表層筋のリラクセスがもたらされる。
5. 丹田に気を集め蓄えることが、心と身体を一つにする。
6. 丹田を鍛えることにより、情緒が安定し落ち着きが出て、『胆力』が備わる。

これまで述べてきたように、センターリングによる身体技法は、丹田に意識を置くことが基本である。丹田意識の概念が、身体操作の原点と精神修養の要であることは、述べてきたとおりである。

今後も、最高のスポーツ実践を目指す選手に対し、専門種目の技術指導と同様に、センターリングによる身体技法を伝授したいと思っている。

参考引用文献

- 1) 高橋華王 (1994) ; 「武道の科学」時代を越えた強さの秘密, 講談社, pp7-23
- 2) 植田恭史 (1994) ; 跳躍競技におけるパフォーマンス向上のための「センターリング」の有効性に関する一考察, 東海大学紀要体育学部第 24 号, 東海大学出版会, pp17-26
- 3) 植田恭史 (1995) ; 跳躍競技における「センターリング」の概念と操作方法に関する研究, 東海大学紀要体育学部第 25 号, 東海大学出版会, pp7-19
- 4) 富木謙治 (1991) ; 武道論, 大修館書店, pp23-89
- 5) 小林寛道 (2008) ; 力まない運動とは, 体育の科学 Vol. 58No. 1, 杏林書院, pp4-13
- 6) Dominguez, R. S.他 (1986) ; トータル・ボディ・トレーニング, プックハウス HD, pp15-19
- 7) 池上正治 (1995) ; 気で読む中国思想, 講談社現代新書, pp10-31
- 8) 藤平光一 (1999) ; 気の確立—中村天風と植芝盛平—, 東京経済新報社
- 9) 森田文十郎 (1987) ; 腰と丹田で行う剣道, 島津書房,
- 10) 吉福康郎 (1990) ; スポーツ上達の科学—一人にとって良い動きとは—, 講談社
- 11) 高岡英夫 (1992) ; ハラをなくした日本人, 恵雅堂出版
- 12) 植田恭史 (2000) ; 丹田意識とパフォーマンスの向上, 東海大学紀要体育学部第 30 号, 東海大学出版会, pp21-28
- 13) 植田恭史 (1999) ; 等速性筋出力の変化に見るセンターリング意識の影響について, 東海大学紀要体育学部第 29 号, 東海大学出版会, pp17-22
- 14) 村木弘昌 (1988) ; 白隠禅師「夜船閑話」に学ぶ丹田呼吸法, 三笠書房,
- 15) Suinn, R. M (1986) ; Seven steps to peak performance, Hans Huber Publishers.
- 16) Nideffer, R. M.ら (1990) ; Attention Control Training for Track and Field Athletes, Enhanced Performance Associates.