

武道特有の身体運用とその活用可能性

1K08A045-1 氏名 大友 健義

指導教員 主査 小野沢 弘史 先生 副査 志々田 文明 先生

はじめに

私は高校一年から現在まで空手を続けてきた。その中で、武道には共通する身体運用の概念があることに気付いた。さらに、それらの身体運用法は、日本の伝統芸能などにも共通する部分がある。

それらの身体運用法は、スポーツや日常生活など、様々な場面で役に立つ可能性がある。

しかし、武道における身体運用法の活用は、一般的な人々にとっては、無縁のものである。

武道特有の身体運用法を研究し、その活用の可能性を考察することで、あらゆる立場の人に武道の素晴らしさを理解していただければ幸いである。

第一章 様々な身体意識

現代の身体に対する考え方は、エネルギーという側面からだけのものである。瞬発的にどれくらいの力が出せるか、そしてそれをいかに長く発揮させ続けられるかが人間の能力の差と考える。ゆえにトレーニングも、筋肉量を増やすことや、全身持久力を高めることを目的とする。

しかし、武道家の身体の使い方は、エネルギーというアプローチだけでは、説明がつかない。「小よく大を制す」という言葉からもわかるように、身体の小さな人間が、体の大きな人間に勝てるということが起こりうるのである。そして、それが本来の武道の発想であり、身体運用である。

そして、日常生活やスポーツなどあらゆる時間の中で、武道の身体運用を応用すれば、格段に精度の高い身体になることは明らかである。身体の動きに関係する各部位が正しく効率よく方向づけられれば普通の人には不可能な素晴らしい動きを示すことができる。

そして、これらを可能にしているのが様々な身体意識である。身体意識は動きを阻害する身体各所の狂いを常に調整し、いろいろな部分の連携バランスを保つ役割をもつ。さらに、身体面だけにとどまらず、精神面にも良い影響を与える。

ここでは、その様々な身体意識を紹介する。

第二章

武道において脱力は重要な要素である。本来、命の奪い合いを前提に戦う武道において、人間は本能的に恐怖を感じる。そして、その恐怖が身体を硬くさせ、動きを鈍くする。武道において「居着く」状態であり、「居着く」ことは戦いにおいて致命的となる。ゆえに、武道において心身ともに脱力できていることが不可欠となる。

また、脱力することは、第一章の身体意識を鍛える上でも、前提となる要素である。身体を脱力すると同時に、心も脱力させることで初めて、身体意識が生きてくる。

ここでは、脱力について論じ、脱力するための方法や応用の仕方を紹介する。

第三章 丹田と呼吸法

丹田とは、身につけることで非常に強い精神力を発揮することができ、高度な精神状態になれる、素晴らしい動きができると言われてきた。

武道、武術の世界、大相撲、日舞、邦楽、禅の修行、書道、生け花でも、指導者によっては丹田、丹田といつてきた。そういった人たちの間では、丹田には精神的、肉体的に高度な能力を発揮させる働きがあるとされてきたのだ。

そして、丹田は呼吸と密接に関係がある。丹田を強化するためには呼吸法によるトレーニングが必要である。呼吸も、武道特有の身体運用法であり、様々な活用の可能性がある。

ここでは丹田と呼吸法について論じていく。

終章 武道とは

武道とは元来、命の奪い合いを前提とした戦いの中で生まれた、生き残るための手段として発展した技術であり、考え方が伝承されたものである。しかし、平和な現代、特に日本においては、その技術は必ずしも必要なものではない。そこで、現代において、武道を習う意義とは何か、自分なりに見解を述べていく。

