

## 武道の体使いの教科書「頭部」

1. 武道で知られる首の使い方を学ぶ
2. 武道の首の使い方から健康向上を目指す
3. 武道の首の使い方からスポーツ技術向上を目指す



## 1章 武道での首の使い方を学ぶ

### 1.1 弓道の「胴づくり」から、スポーツ動作で「首・肩」を有効に使う

あらゆるスポーツで、実力向上させるためのトレーニング法が公開されています。

ただ、こうしたトレーニング以外にも、普段から使っている体の筋肉の使い方を少し変えるだけで、動きの質を高めることができます。その結果、ケガの予防やパフォーマンス向上につながります。

ここでは、弓道の世界で実践されている「首」と「肩」の使い方を解説していきます。

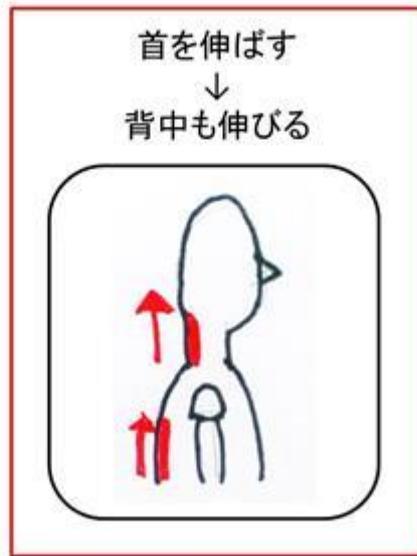
#### 「首」の後ろを上には伸ばすと背中周りをリラックスできる

弓道の世界で、上半身の姿勢を整える「胴づくり」という動作があります。この動作によって弓を引くための姿勢を整え、矢を放つ準備を行います。

胴づくりでは、「首」を使います。具体的には、**首の後ろ側の筋肉を伸ばします。これにより、背中周りの筋肉が伸びやすくなります。**

日常生活で私たちは、首の筋肉を固めて生活しています。首の筋肉が凝ると、重さ約4kg程度の頭部を支えることができません。そのため、背骨を曲げて肩や背中と使って、頭部を支えようとします。つまり、首の筋肉が固まると、「背中」や「肩」の筋肉も一緒に凝りが出てしまいます。

全身の無駄な力みをとって、頭の頂点を10cm上に吊り上げるように伸ばしてみましよう。頭から胸周りの力が抜ける感じがあれば、正しく伸ばされています。



首を上へ伸ばし続けると、背中周りの緊張がほぐされます。このように、首の後ろ側の筋肉を使えば、背中や肩周りの筋肉も動きやすい体になります。普段座っているときにこれをおこなえば、姿勢の改善につながります。

#### 「両肩」の耳元から垂直に落として、胸の緊張を解く

次に胸づくりでは、「両肩」を使います。私たちは普段の生活で両肩が力んでいるので、両肩の力を取ることで、スポーツにあらゆる良い効果を与えます。

具体的には、**耳元から垂直に両肩を落とすようにします**。息を吐いて力を抜くように両肩の力を抜きましょう。

これによって、胸周りの力みが取れます。肩がおちると胸も同時に落ちるため、上半身の前側の筋肉をリラックスさせることができます。

この動作を入れることで、肩を使う運動が行いやすくなったり上半身の無駄な動きが少なくなったりします。さらに、胸の緊張がなくなることで、精神的に落ち着きます。

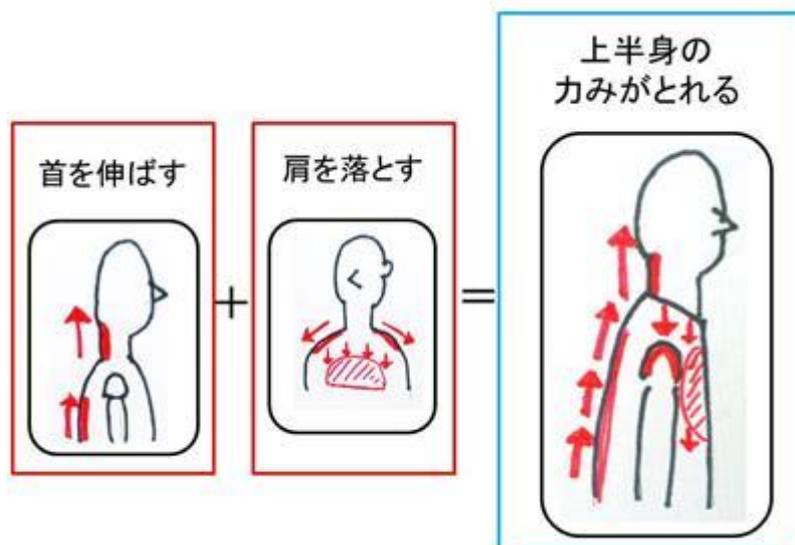


武道の世界では、精神が動揺しないことを「腹が据わっている」と呼びます。これは、両肩と胸が落ちて、おなか周りに体重がしっかり乗った姿勢のことを指します。

**「首」と「肩」をつかって、リラックスした姿勢を身につける**

弓道では、先に述べた「首と肩によるの筋肉の使い方」を同時に行います。スポーツの動作でも同様に、この二つの使い方を組み合わせましょう。

首の後ろを伸ばして肩を落とし、耳から肩にかけて首の筋肉を縦に伸ばすようにしましょう。すると、上半身の前部、後部ともに無駄な緊張がなくなります。



この姿勢をとることであらゆるスポーツの動きがスムーズになります。

ランニングで膝や足首が痛む人は、この姿勢で走ると痛みがかなり軽減されます。腰回りの筋肉の緊張が和らいで、膝を伸ばす筋肉がしっかり働くためです。

野球であれば、上体をねじりやすくなるため、スイング動作の最後のフォロースルーがしやすくなります。この姿勢で物を投げたり肩を使ったりすると、今より力の負担なく動作ができることを実感します。

あらゆるスポーツの動作を改善したいなら、首を伸ばして肩を落としてみましょう。上半身の無駄な緊張がなくなって、さまざまな動きがやりやすくなります。

## 1.2 弓道での「首」の動きを理解し、腕の動きを変えるには

スポーツで楽に効率良く動作を行うためには、体の使い方を勉強することが大切です。その中の一つに、首の使い方があります。

ここでは、スポーツに応用できる弓道の世界で行われる「首」の動きを解説していきます。

### 「首」を向けると、腕を曲げやすくなる

弓道の世界では、顔を的方向に向けることを「物見(ものみ)」を入れるといいます。あなたは、弓を引くときに顔を的方向に向ける理由をご存知でしょうか。

多くの人は「的を狙うため」と思うでしょう。しかし、顔を的方向に向けるのは、弓を引く動作において重要な意味を持っています。

それは、顔を左に向けると、左腕が伸ばしやすくなることです。

弓を押すときは「左拳」「左腕」「左肩」の筋肉を動かします。しかし、弓の抵抗力は左拳と左肩にかかりやすいため、力負けして左肩が上がってしまうことがあります。

そこで、首を左に向けます。すると、首を向けた側に背骨がねじれます。これにより、腕を伸びやすくなります。弓をさらに数センチ的方向に押し込むことができ、力強い矢が飛びます。また、この背骨のねじれにより、もう一つ特徴的な動きを可能になります。それは、「首を向けた方と逆側の腕を曲げやすくなる」ことです。

弓道の世界では、この働きを用いて右肘を使いやすくします。右肘を曲げて腕全体を固めることで、ブレなく矢を放つことができます。つまり、首の向きを変えると、背骨がねじられて、腕の使い方が変わります。



この原理をスポーツの動作に応用することで、パフォーマンスの向上につなげることができます。

例えば、野球のピッチングの動作で球を投げたとき、首をグラブ側に少しねじると今より球速が上がります。昔のピッチャーのフォームを見ると、一流投手は投げた後の首が後方にねじられて帽子がずれていることが多いです。

サッカーであれば、パスをするときに蹴り足の方と逆に首をねじると、キック力が上がります。サッカー界の一流プレイヤーであるロナウジーニョ選手は、味方にパスした後の姿勢で首がねじれていることが多いです。こうすることで、相手にフェイントをかけるだけでなく、蹴る力も強くなります。

他にもボクシングであれば、相手にアッパーを繰り出すときに、あえて相手に顔を向けず、首を後方にねじるとパンチの威力がさらに高まります。このように首の働きを理解して応用すると、あらゆる動作の向上につながります。

スポーツでのパフォーマンスアップ向上のために、首の働きを理解しましょう。背骨のねじれ動作をスポーツに取り入れることで、運動技術をさらに高めることができます。

### 1.3 スポーツの動きがしやすくなる、武道での「目」と「頭」の使い方

スポーツ動作の向上を行うため、動きの理論や体の使い方を勉強することが大切です。多くの人は、体の筋肉を鍛えたり、難しい動きを練習で取り入れたりします。

ただ、弓道の世界では「頭」と「目」の動きを変えると、体の中の筋肉の状態が変わり、動作がやりやすくなることがわかっています。これを他のスポーツに取り入れると、あらゆるスポーツの動作が行いやすくなります。

ここでは、弓道の世界で知られている「頭」と「目」の使い方について解説していきます。

#### 頭を少し後ろに下げて、目線を上げる

弓道では、弓の抵抗力に負けない姿勢を作るために、「胴づくり」という動作を行います。具体的には、上半身の無駄な力みを取るために、首を伸ばして肩を落とします。

このとき、首の筋肉が楽になって頭を動かしやすくなります。そこで、頭を後ろに少しずらし、目線を上げましょう。自分の頭を体の中心に入れるようなイメージです。

この姿勢を取ると、上半身と下半身の動きが格段に変わります。

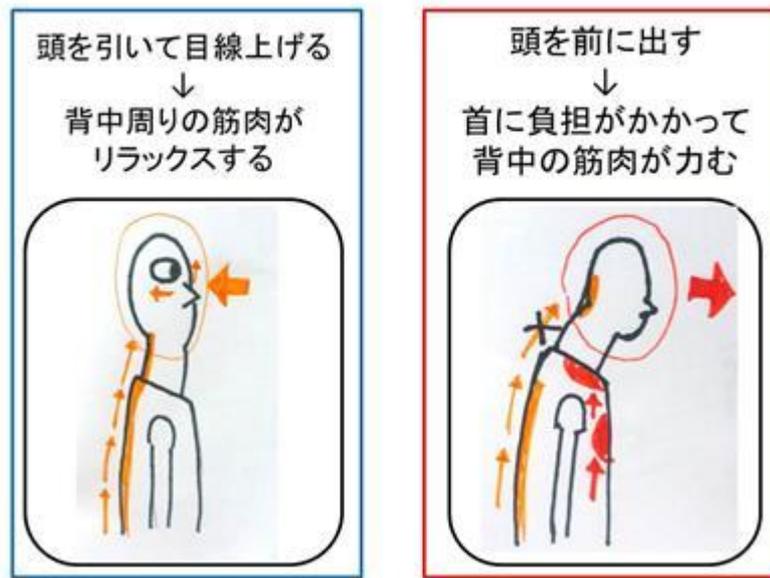
例えば、弓道においては、一般人が引いている弓の2倍近く強い弓を引くことができます。マラソンであれば、一歩一歩の着地衝撃が少なくなり、長く楽に走ることができます。

その理由は、頭の位置を後ろに下げると、背中の筋肉の働きが変わるからです。

上半身の後部は背骨から首にかけてつながっています。頭の位置を後ろに引いて目線を上げると首の筋肉がさらに上方に伸び、背筋を上へと伸ばしやすくなります。

ここで、頭が前に出てしまうと、首の筋肉が固くなります。すると、伸びるのではなく、頭の重量を支える働きへと背中の筋肉が変わってしまいます。その結果、腰に負担がかかり、胸や肩周りも緊張しやすくなります。

例えば、床に落ちている物を取るときに、「目」で取りに行こうとして屈むと腰に負担がかかります。頭が前に出てしまうからです。一方、頭の位置をそのままにして腰を落とし、目線だけ下に向けて物を取ると動きがスムーズです。



私自身、弓道であらゆる体の使い方を試してきましたが、弓の引き方が劇的に向上したのは目線を変えたときでした。

スポーツの運動技術をさらに向上させたいなら、頭を引いて目線を挙げてみましょう。首と背中の筋肉がリラックスして、あらゆる動きがやりやすくなります。

## **第2章 武道の首の使い方から健康向上を目指す**

### **2.1 なぜ、書籍に載っている方法を試しても良い姿勢が身につかないのか**

日常生活で運動している人はともかく、多くの人は体のどこかに不調をかかえて暮らしています。特にデスクワークの多いサラリーマンの中には、肩や腰を痛めている人が多いです。

よく、こういった原因は姿勢のゆがみから来ていると説明されます。姿勢改善を促す書籍の多くは「座った仕事をしていると猫背になりやすい。だから、肩の筋肉が凝り固まってしまう」と痛みの原因を解説します。

その結果、姿勢を直すために骨盤を立てたり、背筋を伸ばしたりして改善をしようとします。ただ、このような姿勢改善を行っても、症状は回復しないことがあります。むしろ、このような方法を教えても元の姿勢に戻ってしまう可能性が非常に高いです。

ここでは、書籍に書かれている姿勢改善法を行ってもうまくいかない原因とその対策方法を解説していきます。

#### **骨盤から直しても姿勢は直らない**

多くの姿勢改善法の書籍を見ると、背骨の中でも特に目立った部分に焦点を当てて解説します。その多くに「骨盤が後傾している」ことを体の不調と照らし合わせて解説します。

確かに、見た目猫背かどうかが一目でわかるのは「骨盤の傾き」です。電車の中で肩が上がリ、だるそうに坐っている人を見るとだいたい骨盤が後傾しています。そのため、姿勢が丸まっている人 = 骨盤が後傾しているというイメージができ、先に骨盤の向きを直させようとしています。

ただ、人間の姿勢は骨盤の位置を直ただけで良い姿勢を身につけるのは非常に困難です。

実際に座っているときに「骨盤を立てよう」と背筋を伸ばそうと頑張っても、数十分もすれば、背中が痛くなってきて、骨盤を丸く戻したくなる気持ちになった経験はないでしょうか。ついつい元の猫背の姿勢に気がつけばなっていることがほとんどです。

このように、骨盤から直しても、なかなか良い姿勢を維持することができません。なぜなら、人の体は骨盤の上にお腹、みぞおち、肩、首、頭とあらゆる部位が上に乗っかっているからです。

そして、これらの体の部位の中で地球上の重力を直に受けるのは「首・頭」です。骨盤の位置が立って正常な位置に来ていても体の先端部にあたる首や頭が前や後ろに傾いていると姿勢全体は変わってきます。

つまり、いくら骨盤の位置を矯正しても他の部位が悪ければ、全体が悪くなってしまいます。その中で姿勢全体を大きく影響するのは「骨盤」ではなく「首・頭」になります。

例えば、前述のような骨盤を立てて座りなおしても、数分後に猫背にしたくなるときは頭の位置が前方に出ていることが多いです。頭が前方に出ると、首の筋肉によって頭の重量を支えられなくなります。すると、肩の筋肉が固くなって背中の中の筋肉も固くなります。

それによって、背中の中の筋肉が疲れるため、背筋を屈めて筋肉を伸ばそうとします。すると、姿勢全体は元の猫背に戻ってしまいます。このため、書籍に載っている「後傾した骨盤を直す」姿勢改善法では不十分であると言えます。

### **首が伸びれば、姿勢は整う**

私は十数年、武道を経験し姿勢や体の使い方に関して研究をしていきました。現在では、物書きすることが多いため、座り中心の生活になることもよくあります。そのとき、私自身坐っているときは少し猫背気味です。

人と話すときや本を読むときも少し背骨は曲がっています。あるいは、すわりなおして背筋がピンと伸びるときもあります。そのため、毎日骨盤がそのときによって立ったり寝ていたりすることがあります。常に同じ姿勢でキレイに居続けることはありません。

ただ、このようなときでもその中で唯一「首を伸ばす」ことを意識し続けています。走っているとき、座っているとき、寝るとき、いつも首を伸ばし、野球選手であるダルビッシュ投手のような長い首になっていることをイメージして普段を生活しています。

そのためか、猫背の姿勢でも体の不調を感じたことは一度もありません。腰や肩を痛めたこともないですし、大きな怪我をしたこともありません。武道を習う前より、スポーツや弓道の実力が格段に向上し、現在ではトライアスロンも行っています。

このように、姿勢を改善するうえで、骨盤の位置はあまり大きな影響はないといえます。むしろ、まず直すべき場所は首や頭の位置であると考えられます。

自分の姿勢を改善するとき、骨盤の位置を正してもなかなか直りません。体の先端部に当たる「首・頭」から姿勢を直すことで姿勢全体は変わっていきます。

## 2.2 武道の胴づくりから、日常生活の姿勢を正す

デスクワークでイスに座って作業をする人は、特にパソコンを使う人は姿勢を崩してしまいがちです。その中で、猫背姿勢になることが多いです。そのため、正しい姿勢を身につけて、体に負担のない状態を保ち続けることは大切です。

今回は、武道の世界で実践されている姿勢の整え方を解説し、日常生活に役立つ、座る、歩くときの体の状態を改善していきます。

### 首を伸ばして肩を落とす

弓道の世界では「胴づくり」と言われる体の使い方があります。これは上半身の姿勢を整える動作です。胴づくりを行うことにより、何十キロと負荷がかかる弓の反動力に対応する姿勢を作ります。

この胴づくりを行うためには「首」と「両肩」の筋肉の使い方を理解する必要があります。このときのキーワードは「首を伸ばして肩を落とす」です。どのような方でも行える武道での体の使い方であるため、下記にやり方を紹介していきます。

首を伸ばすことで背中全体の筋肉が伸ばされます。そして、肩を落とすことで同時に胸周りの筋肉も落ちます。それによって胸周りの筋肉も和らぎます。すると、上半身全体の無駄な力みをなくすことができます。

肩、腰周りの筋肉がだるく感じる人はこの姿勢を意識しつづけることで症状が緩和されます。理由は肩こりや腰痛の人の多くは首の筋肉が縮み、肩が上がり気味の姿勢になっています。この姿勢は首と肩の筋肉が固まっている証拠です。

眼球周りの筋肉は首の奥底にある筋肉と解剖学的につながっていることが知られています。さらに、指に力が入ると、肘や腕に力が入り、肩周りにも力みが伝わります。座位中心で仕事している人は目と指を使うため、眼球周りの筋肉と指先に力が入ります。すると、肩や首に力みがつながって、筋肉が固くなってしまいます。

この首と肩の使い方を、立っているとき、すわっているとき、歩いているときにも同様に意識しつづけましょう。座っているとき、歩いているときも胸の筋肉が楽になっている感覚を手に入れれば合格です。胸周りが和らいでいる感覚を常に持ち続ければ、次第に両肩が落ちる姿勢になり、座り作業が楽になってきます。

すると、おのずと胸周りがスッキリする感覚があります。裸足で立つて行くと、首を伸ばして肩を落とすときに足裏全体に体重が乗ります。これが胴づくりです。

デスクワーク中心の人は姿勢がゆがみがちです。正しい姿勢を身につけるために首を伸ばして肩を落としましょう。すると、上半身全体の筋肉がリラックスして、負担のない姿勢を身につけることができます。

## 2.3 背面に壁をイメージして、負担のない座り姿勢を身につける

普段の生活や仕事の中に良い姿勢を保つことは健康を保つのに必要です。多くの人は普通の姿勢で力んだり、筋肉が張っていたりします。そのため、良い姿勢の形にはめこむより、先に力の抜けた姿勢を身につける必要があります。

力を抜けている状態を作れば、背中を伸ばすことも骨盤を動かすことも楽になります。ここでは、上半身の力を抜く姿勢を作る方法について解説していきます。

### イスの後ろに壁があるとイメージして座る

上半身がリラックスした状態で最もイメージしやすいのは寝ているときです。人はあおむけになっているときは、上半身が重力により、重さがかかることはありません。あおむけになっているときの力の状態を意識して、そこから座っているときも同じようにしましょう。

まず、床や畳の上であおむけに寝ます。ベッドだと上半身の力が抜けているのを感じとりにくいため、なるべく床など固い場所で行うようにします。まず、あおむけに寝て、背中全体を床につけるように、力を抜きます。胸を開くようにすると、肩の後ろがべったり床につきます。

次にその姿勢から両膝を立てます。すると、少し背中が丸まる感じがでます。この状態で30秒間キープします。背中が地面につく感じをしっかりと体に覚えるようにします。そして、ゆっくり起き上がって自分の机に向かいましょう。

イスに座ったら、先ほどと同じように床にべったりついた背中の感覚を忘れないようにします。座ったときに自分の背中に壁があるとイメージし、そこに背中全体をつけるように座りましょう。すると、自然とアゴが引かれ、頭が後ろに下がり、両肩が落ちていきます。

次にこの感覚が「心地良いな」と思ったら、なるべくその感覚を忘れないようにデスクワークしてみましょう。最初は気づかない間に姿勢を崩してしまいましたが、継続していると良い姿勢から悪くなっていくのを感じます。その次に、悪い姿勢になっていくのが気持ち悪く、むずがゆい気持ちになります。

すると、また背中全体を真っ直ぐにしたいくなります。「首を伸ばす」「アゴを引く」「目線を上げる」「肩を落とす」といった動作を同時にずっと行えるようになるとキレイな姿勢が身についていきます。そして、さらに力が抜けていれば、その状態を長く持続させることができます。

背中全体を真っ直ぐにするときに、大きく骨盤を動かさないようにすることが大切です。なぜなら、骨盤を動かすと、みぞおちや胸などあらゆる部分が動きすぎるからです。そのため、あくまで力を抜くとき、形を整えるときは「頭・首・両肩」といった部分から動かすようにするのが大切です。

よい姿勢を意識的に覚えるにはまず上半身の力を抜くことから始めなければいけません。寝ているときの上半身の状態を確認し、イスの後ろに壁があるとイメージして背中全体をつけるように座りましょう。自然と首が伸び、両肩が落ちた姿勢となり、上半身の力が抜けます。

## 2.4 上半身に負担のない姿勢を作る道具：ストレッチポール

日常生活で良い姿勢を身につけることは、体の負担や不調をなくすことにつながります。ただ、多くの方は自分の負担のない姿勢を体感したことがないため、正しい姿勢を無理やり力を入れて作ろうとしてしまいます。

すると、力が抜けたときに、元の悪い姿勢に戻ってしまいます。そのため、最初は正しい姿勢より、全身の無駄な力みをとってリラックスした姿勢を体験をする必要があります。ここでは、道具を使った負担のない姿勢の作り方を解説していきます。

### ストレッチポールを使用する

フィットネスクラブにおいてある道具で背中中の筋肉を伸ばすときに便利なストレッチポールというものがあります。現在、私もこの道具を寝る前に使っています。



使い方は、ストレッチポールを床に置き、その上に寝ます。そこから横に転がして、背中を横にゴリゴリ押し付けます。あるいはポールの向きを変えて背中をゴリゴリ押しつけても良いです。

ここでは、特に私が行っている上半身の力みがとれて、かつ全身の力が抜けるポールの使い方を教えていきます。上に乗って、両腕を天井に伸ばしたりポールを左右に振ってゴロゴロ転がしたりします。すると、背中と胸周りの筋肉がかなりほぐされます。

この動作を終えて、ストレッチポールをはずして、その場でおむけに寝てみます。すると、おそろしいくらい上半身の筋肉がゆるむのがわかります。肩甲骨が自分でも驚くくらいに床につくのがわかります。このゆるみこそ、本来の立つ姿勢になります。

そのゆるんでいる状態から、自分の首を真上に伸ばして下さい。さらに上半身の力の抜けた状態を体感することができます。ポールを買って、自分で胴づくりのとき、上半身の筋肉が抜けている状態を自分でつかむことが大切です。

ポールはネットで探すといろんな種類がありますが、1500～3000円程度で購入することができます。値段は安くても構いません。少し固めのものを選ぶとよいでしょう。私は家の近くのデパートに売られていた1500円程度のポールを家で使用しています。

使用時間は3分程度で十分に体がほぐれます。慣れてきたら、5分と少し多めにして深呼吸を取り入れましょう。すると、さらに柔らかくなり、気持ちよいです。寝る前にストレッチをすると眠りにつきやすいという話がありますが、私はストレッチポールで背中をほぐします。

負担のない姿勢を身につけるには、正しい姿勢より上半身の力が抜けた状態を体感する必要があります。ストレッチポールを購入して、リラックスした姿勢を身体に覚えこませましょう。

## 2.5 バレエ、ダンサーが取り入れたい立つときの首の使い方

日常生活で良い姿勢を身につけることは、健康につながります。腰痛持ちや肩こりの人も普段の姿勢を改善することで嫌な感じやだるさを解消できます。ただ、世の中にはいろいろな職業の方がいます。そのため、それぞれの人にあった姿勢の整え方を考えていかなければいけません。

ここでは、特殊な職業をもった人も視野に入れて、個々の特性にあった姿勢の取り方を解説していきます。

### ダンサー、バレエの人はきつい姿勢を普段からとらないといけない

サラリーマンは座位での仕事が多いため、腰や肩に負担のかかる姿勢を取りがちです。首や背中をつかって上方に伸びる気持ちを少しでも持たないといけません。しかし、文字や画面を見続けるとどうしても首が縮み、肩が凝ってきます。

このような場合、少しでも目線や肩の意識を変えれば、改善の効果が見られます。しかし、万人の人にすべて効果が出るとは限りません。例えば、ダンサー、バレエ、女優、モデルといった職業は職業柄どうしてもきつい姿勢をとらないといけない場合があります。

このような職業の場合、胸を張って、お尻が出る姿勢をとることが多いです。理由は、見た目、スタイルがきれいに見えるからです。この場合は、少し生活するうえで姿勢に気を使わないといけません。

整体の世界では、整体師に「胸が張っているから首がちぢんでいる、だからその姿勢を取るのをやめましょう」と言いますが、施術者が上記のような人の場合、「でも、普段の仕事でいつもこの姿勢をしなくてはいけないのですが」と悩みを伝えられることがよくあります。

### **ダンサー、バレエの人のための姿勢の整え方**

この場合、姿勢の整え方も少し修正をかけないといけません。つまり、普通の人より胸は前に出て、骨盤の向きは前傾している人の姿勢の整え方になります。

まず、上半身の力みを取ります。そのために、立っているときは膝をほんの少しだけ曲げるようにしましょう。膝をピンと張ると、脚筋肉が張られますが、それに連動して背中や腰回りの筋肉も固くなりすぎてしまいます。ほんの少しだけ曲げておくと脚に力みがなくなります。

そして、骨盤を少し前傾させて、胸を前に開きます。この姿勢をとると、首がやや前方に出ます。そこで、目線は約4メートル先を見つめるようにします。ここで、目線が高すぎると首の筋肉が縮み、肩回りに負担をかけます。

目線をやや前方を見るようにして、首の後ろ側を上には伸ばしましょう。胸が前に出ているため、首が少しだけ前にかがんでいます。そのため、頭の頂点を「真上」ではなく「斜め45度」上方向に引き上げるように立ちます。すると、胸が楽になって、もう少し胸を張ることができず。

普段デスクワークで腰が痛い人の場合は、骨盤を立てるようにし、胸は極力前に出さないようにします。その方が首や肩回りの筋肉が楽だからです。

しかし、特殊な職業の場合は、その人に合わせて首や上半身の筋肉を使わなければいけません。そのため、目線はやや前方、首はななめ上に伸ばすようにしましょう。すると、胸を張って、お尻を上げた姿勢であっても首の筋肉をしっかり使うことができるため、上半身の一部に負担がかかるのを防ぐことができます。

## **2.6 歩き方は「脚」「腰」からではなく、首から直す**

近年はランニングブームもあって、ランニングを趣味にしている人は多くいます。これは、ランニングによる、ダイエットや美容健康を目的としているからです。

その中で、歩き方や走り方を直したいと思っている人も多いです。普段の歩き方をキレイにすると見栄えが変わります。また、走る姿勢が良くなると怪我が少なくなり、練習の効率も良くなります。

このように、歩き方・走り方を改善することは重要な意味を持っています。そこで、ここでは普段の生活で歩き方・走り方を変える一つの方法について解説していきます。

### **歩く動作は一部分を直しても改善されない**

人は自分の歩き方に注目しなければ、どんどん歩行の仕方が悪くなっていきます。例えば、普段の生活で足をひきずったように歩いている人がいます。これは、脚を引き上げるための筋肉を使っていないためです。こういった、歩き方を改善するために、あらゆる歩き方の改善方法が紹介されています。

例えば、本を開くと、「股関節を意識して歩きましょう」、「走るときはお尻を意識して走りましょう」といった説明があります。しかし、書籍やネットに乗っている書籍に書いてあることを真似しても、実際に歩き方・走り方を変えるのは難しいです。なぜなら、歩くという運動は非常に高度な動作だからです。

動物であれば、4足歩行で歩くのに対し、人間は2足歩行です。頭を支えながら行う運動は全身運動であり、実際にはさまざまな筋肉が連動して働きます。そのため、少しのキッカケで姿勢が変わったり崩れたりします。

元気に歩いていた老人が急に歩行障害になって歩けなくなることはよくある話です。このように、歩くという動作は、あらゆる筋肉がバランスをとって成り立っています。そのため、どこか一部の筋肉が異変を起こすと歩けなくなります。

そこで、先ほどの説明に戻ります。姿勢がきれいな人は、歩いているときにしっかり股関節を使えていて、お尻の筋肉が働いています。しかし、その部分だけを意識すればよいわけではありません。また、股関節やお尻といった一部分の体にとらわれた動きをすると姿勢が崩れてしまい、動きに無駄が出てしまいます。

歩き方が下手だと思うのであれば、股関節やお尻といった言葉に捉われて体を動かそうとしましょう。すると、腰をねじったりうねらせたりといった無理な運動をしてしまい、かえって

痛くなってしまう可能性があります。それによって、かえって股関節が動かなくなってしまう

す。

ただ、股関節やお尻を使った動きの感覚がわからない人の場合、最初はそこから入ってもいいかもしれません。私自身も股関節やお尻を意識して走っていたときはありました。その結果、マラソン大会に出ると、いつもきまって後半に太ももの裏側の筋肉がつってしまい、途中で歩いていました。

そこで、武道を学び、体の使い方を学習し、股関節やお尻を意識して走らなくなりました。しかし、それでも周りの人に走りを見られると「股関節からしっかり脚を出せていますね。」と言われるようになりました。

理想は自分がそこまで股関節を意識していなくてもその部位が働いていることです。股関節やお尻を意識して動かそうとすると、必要以上に膝や腰が動きすぎてしまうため、上半身をうまく支えることができません。そのため、キレイな歩き方を身につけることは難しいです。

#### **まずは上半身のカミをとることから始める**

股関節やお尻といった部位を使って走ることは大切です。ただ、そこをやみくもに意識してもあまり意味がありません。そこで、股関節やお尻を動かそうとはせず、最初はこれらの部位を使って動ける姿勢を作ることから始めましょう。

そのためには、まず首を上方に伸ばして、肩を落とします。首を伸ばすことで、背面の筋肉を伸ばすことができます。そして、肩を落とすことで胸周りの筋肉がほぐされます。これによって、上体が真っ直ぐに伸ばされ、かつ筋肉がリラックスした姿勢が完成します。

次に、首を上方に伸ばしていた方向を真上ではなく斜め60度程度に意識してします。すると、自然と上体が前傾してきます。そのままにしておくと体が少しずつ前に倒れてくるため、脚を前に出したくなってくると思います。

そこで、脚ではなく、腰を前に送るようにしてみましょう。すると、脚全体がずっと前に出ます。これにより、上体が真っ直ぐに保たれたまま、前に体を進めることができます。この要領で次の脚も同じようにしましょう。すると、上体が上下に揺れず、脚に負担なく歩くことができます。

このように歩くことで、結果的に股関節やお尻を使って歩くことができます。さらに、歩くときに腰がギクシャク揺れないため、見た目もキレイになります。このように、まず「歩く」ことより、上

体の姿勢をキレイに整えることを先に行います。すると、必要以上に腰や膝が動きにくくなり、動きに無駄がなくなります。

この状態で腰を少し意識すると、腰が動いてくれるのが実感できます。人の体の重量は6割が上半身です。この部位が真っ直ぐに整っていなければ、下半身の動きに悪い影響を与えてしまいます。そのため、歩くときは、股関節や腰ではなく、首や肩といった上半身の部位に気を使って歩くようにしましょう。

このように、書籍で歩き方の方法を知ったとしても、実際に行動しようとするとかえって姿勢が崩れてしまいます。そこで、首を伸ばして肩を落として上体の姿勢を真っ直ぐに伸ばしましょう。すると、結果的に股関節や腰が歩き動作でよく働くようになります。

## 2.7 首のねじれによって起こる体の不調を理解する

日常生活で体に負担のない姿勢を勉強することは大切です。なぜなら、自分の持っている体の不調の原因が明確になるからです。不調の根源を理解し、適切な対策を練ることで、体の不調を確実に改善できます。それによって、仕事の能率や運動効率が良くなります。

体の各部の痛みは関節間の「ねじれ」によって生じます。普段の生活で気にしていなければ、ちょっとした拍子で関節のねじれが生じます。そのままにしておくと、痛みや疲れがたまりやすくなり、結果として体に不調が出ます。

この中で、首は体の各部の中でがねじれを起こしやすい部位です。あなたが日々健康的に暮らしたいと思うためには、二つの部位のねじれによって生じる体の不調を正確に理解する必要があります。ここでは、首と腰のねじれによって起こる障害とその対策について解説していきます。

### 首のねじれ

仕事をしている人に体の状態を聞くと「眼が疲れる」「頭痛がする」といった悩みを抱えています。これらは、首のねじれによって生じます。首は7つの頸椎と呼ばれる骨がつながってできています。頸椎間のねじれが起こると、体に不調や疲れが生じます。

この理由として、首には「眼」がついているからです。人の目は情報を収集する役割があり、眼に映った情報はすぐに脳に送られます。仕事をしていると、あらゆる情報を収集しなくては

いけない状況になることはよくあります。すると、パソコン画面の端から端まで眺めなくてははいけません。

このときに眼球周りの筋肉がせわしく動くため、眼の奥の筋肉が疲れます。そして、眼球の奥の筋肉は首の奥底の筋肉と解剖学的につながっています。つまり、首の深部にある筋肉は眼の奥の筋肉と連動して疲れが生じます。これによって、頸椎にねじれが生じて、不調を起こします。

頭痛を持っている人の場合、頸椎が左右のどちらかにねじれることで生じます。また、眼が疲れる原因も首が前方に出てしまい、首の後ろ側の筋肉が凝ることが原因です。いびきがうるさい人は、首の筋肉の緊張から来ており、歯ぎしりは首のねじれによって、頭蓋骨の位置のずれによって生じます。

鼻がよく詰まる人は首が後ろに反りすぎて、アゴが上がるのが原因です。アゴが上がると鼻の血行が悪くなるからです。歯が悪くなりやすい人は首が凝って左右にねじれます。左右の傾いた側の血行が悪くなり、虫歯や歯槽膿漏にかかりやすくなります。

### 首のねじれの解消法

このため、頸椎のねじれを解消することは、体の不調をなくして、健康の向上につながります。ただ、首のねじれの解消を取ることは非常に難しいです。この理由は、首は最も筋肉の伸びを覚知しづらい部位だからです。

例えば、「あなたの足裏は今どこに重心にありますか？」と聞かれると答えることは簡単です。なぜなら、足裏は常に地面と接しているからです。腕をリラックスさせてくださいと言われて、脱力することも簡単です。なぜなら、腕の筋肉は日常生活でよく使っているからです。

しかし、「首をリラックスさせて下さい」と言われると多くの人がリラックスさせることができません。この理由としては、首は外界の物に接する機会もなければ、使うことがないからです。そのため、多くの人は意識が途切れて、元の同じ姿勢に戻ります。

ただ、体の別の部分を使って、首のねじれを起こしにくい姿勢を取ることができます。それは、「肩」です。両肩は頭部を支える役割があります。この部位がねじれていなければ、上の頸椎首のねじれを軽減させることができます。

両肩のねじれを解消する簡単な方法として、「脇を締める」ことが挙げられます。両脇の間に手ぬぐいやタオルなどを入れて、それを締めるようにしましょう。すると、脇の筋肉が締まります。これによって、肩の位置が決まります。この姿勢によって、首の左右のねじれを解消することができます。

ただ、首は左右だけでなく前後にも崩れる可能性があります。そのため、首のねじれを根本的に解消したいのであれば、前後のねじれもなくすように心がけましょう。そして、現代人は首が前にねじれることが多いです。パソコンやスマートフォンを眺めることによって、自然と首が前に出てしまうからです。

そのため、首の前後のねじれは前にねじれないことだけを意識してください。意識的にアゴを引き、頭全体を後ろに引くように意識します。これによって、首のねじれが解消されます。できれば、それに加えて首の後ろ側の筋肉を伸ばすように心がけましょう。これを普段の生活でも終始続けることができれば、あらゆる不調から身を守ることができます。

今回述べたように、仕事をしている人に首のねじれによって様々な体に不調や疲れが生じます。そのため、脇を締めることで、左右のねじれを取り首の左右のねじれを取るようにしましょう。次に首を前に出さないように意識して、前後にねじれないようにしましょう。

これによって、体のあらゆる不調を取り除くことができます。結果として、日常生活の「健康」「仕事」「美容」「ダイエット」にあらゆるプラス効果をもたらします。

## 2.8 新幹線や夜行バスで腰に負担なく座るには

出張、遠征、自宅に帰省するときに、新幹線や夜行バスを使用することはよくあります。これら二つに共通していることが「長時間座り続ける」ことにあります。長時間座り続けると、人によっては腰が痛くなり、目的地に到着するころには体が極度のダルさを伴う可能性があります。

ただ、いくつか対策方法があり、座るときの姿勢を変えることで、負担を軽減し、楽にすることができます。ここでは、長時間座り続けるときに腰に負担をかけない方法について解説していきます。

### ななめ後ろに首を伸ばすと、腰に負担が少なくなる

私自身、地方のマラソン大会や弓道場に行くために、夜行バスを頻繁に使います。しかし、到

着後に腰が痛くなったり肩のたるさに苦しんだことは一度もありません。ただ、椅子で寝ているときにも腰になるべく負担のかからないような姿勢をとるように心がけています。

それは、椅子を傾けて首を伸ばすようにねることです。夜行バスの場合、イスを最大限倒しても許されることが多いため、まず最大まで寝かせます。次にお尻は深くイスにつけて、なるべく背もたれ全体に背中がべったりつくようにします。

この状態で首を伸ばします。ただ、首を伸ばそうと顎を引くようにしただけでは、あまり伸びを感じることはありません。少し伸ばすときの心持ちを変えることで、上半身の上部を楽にして、イスに寝ることができます。

立ったときは上半身は地面と垂直になります。そのため、首は真上に伸ばすようにしましょう。首、背中周りが伸ばされて、上体の後部がリラックスします。

新幹線、夜行バスでイスを倒し、背もたれに上体を乗せているとき、首は真上ではなく斜め上に向いています。そこで、首を真上ではなく最大限背もたれと平行に斜め上に伸びるようにしましょう。

このときに、両肩を意識的に落とすようにします。すると、胸周りの筋肉がゆるんで、胸を縮めることができます。胸郭を背もたれに近づけるイメージで胸をへこましましょう。最終的に、首が伸びきって後頭部の上部にある骨と、胸をへこませて肩甲骨周りが背もたれにぴたっとつくようになります。

イスに深くお尻をつけることで、骨盤が後傾しにくくなります。背中と首をぴったり背もたれにつけることで、上半身全体が楽になります。首を伸ばすことより、上半身の力が抜けていることを意識しましょう。この姿勢で、目をつむって過ごせば、腰の負担を軽減することができます。

さらに、新幹線や夜行バスを快適に過ごすためには睡眠環境をしっかり整えることも大切です。寝るときは目隠しをつけて寝るようにしましょう。「目」は目をつむっていても光を感じ取るセンサーがあり、それによって目が覚めてしまいます。目隠しをすることでこれらのセンサーを完全に休ませます。

次に、自分の手元にあるテーブルやスペースに加湿できる物を持つことが大切です。新幹線や夜行バス内は空気が乾燥しているため、寝苦しくて姿勢が変わってしまう可能性があります。

そのため、加湿器を使用します。オススメなのが、東急ハンズなどで売られている「ちょこっとオアシス」です。事前にお持ちして、出発前にトイレで水を入れておくことで簡単に加湿できます。寝心地がよくなり、眠りにつきやすくなります。

新幹線や夜行バスなど、長時間座り続けるときには、背もたれをなるべく倒して、深く座って首を伸ばすようにしましょう。上半身の力を抜くことができ、腰に負担がかかりにくくなります

## 2.9 首の筋肉が固くなると、イライラが抑えられなくなる

日々、気持ちよく生活を送るには、心身の健康に気をつかう必要があります。姿勢が崩れていたり、体の筋肉に凝りが出ていると、体の不調を患います。体のゆがみによってだるさを感じたり、病気が治りにくくなったりします。すると、健康的な生活をするのが難しくなってしまいます。

ただ、体の不調だけにとどまりません。姿勢の崩れによって精神や感情にも乱れが生じます。ここでは、姿勢の崩れによって生じる感情への影響について解説していきます。

### 首が固いとイライラしやすくなる

姿勢が崩れることで、筋肉だけが凝るわけではありません。関節のゆがみによって心にも凝りが出てしまい、精神的にも悪影響が出ます。

例えば、仕事しているときにヤケにイライラしやすくなったことはないでしょうか。ちょっとしたことで心がカッとなり、感情的になったり人にあたったりして外部に被害を与えます。実はこうした感情の起伏も姿勢の崩れから起こっています。

具体的には、首が固くなるとイライラしやすくなります。肩や首に力が入ることで、身体の重心が上に上がるからです。すると、呼吸を肺を使って行わなくてはいけないので、自然と息が浅くなります。すると、エネルギーをうまく外に発散できなくなるため、ストレスがたまりやすくなります。

呼吸が深く、腹の奥まで息が入るときは自然と気持ちが落ち着き、少々のことでは感情が揺れません。しかし、重心が上に上がっているときは息を吸ったり吐いたりする運動がしにくくなるのがわかります。首の筋肉が固くなると、体はイライラしやすくなるため、仕事や普段の人間関係でトラブルが生じてしまいます。

何か気に入らないことがあると、ガミガミ言って怒鳴る人もいます。この理由も首と肩の凝りによっておこります。首と肩が凝ると身体の重心が上がり、呼吸が浅くなります。すると、普段の生活で首や肩の凝りが詰まっている状態に違和感が残ります。この違和感を解消するためには、怒ったりキレたりして首の筋肉を柔らかくする必要があります。

この他に手首の筋肉の緊張が原因として考えられます。手は脳の筋肉や働きと連動して働きます。手首の動きが緊張していると、脳にそのこわばりが連動してしまいます。すると、脳内の酸素が薄くなって、軽い酸欠状態になります。この状態では、落ち着いて考えることはできず、つい感情的になってしまいます。

### **カッきたら肩を落とす**

心がカッとしたときに、周りに怒鳴ったりネチネチ言うことで瞬間的に気持ちは楽になります。ただ、そのようなことを続けているとあなたの周りに人はどんどん離れていくようになるでしょう。すると、心がどんどん狭くなり、健康に悪影響を与えます。そのため、何か感情的になっても、表に出さないようにすることが大切です。

もし、あなたがイライラしやすくなった場合、次のように心がけましょう。それは、カッと来た瞬間に肩を落とすことです。カッと来た瞬間に首や肩が瞬間的に凝ります。ここで意識的に力を緩めることをしなければ、感情に振り回されてしまいます。

両肩を落とすことで、少し時間にも間が空きます。すると、自分のことを客観視することができます。これによって、精神が落ち着き、感情の起伏をおさえることができます。普段から、両肩を楽にして、深呼吸を心がけましょう。すると、心の動揺を防ぐことができます。

姿勢が崩れることで、イライラしやすくなったり怒りっぽくなったりします。これは、首と肩が凝ることが原因です。感情的になってしまったら肩を落として、深呼吸するようにしましょう。心を落ち着けることができ、怒りを鎮めることができます。結果として、仕事や人間関係で障害をなくすことができます。

## **2.10 負担のない姿勢を作るには:一本歯下駄を使用する**

普段の生活で良い姿勢を保つことは健康を維持に必要です。多くの人は普段の姿勢で無駄な力みがあるため、なかなか体に負担のない姿勢を覚えることができません。そこで、リラックスした状態を体感し、私生活で負担のない姿勢に少しずつ近づけていく必要があります。

スポーツや武道の経験が少ない人の場合、道具を用いて上体の力を楽に抜くことができます。ここでは、上半身の力を抜く姿勢を作る方法について解説していきます。

### 「一本歯ゲタ」を使用する

普段の生活では、なかなか上半身の力みがとれた状態を体感することができません。そこで、特にオススメしたいのが「一本歯ゲタ」です。



普通のゲタは歯が二枚ですが、これが一枚になっています。これが一枚になると、「立つ」という動作にあらゆる効果をもたらします。

まず、一枚の部分に体重を乗せなければいけなくなります。これがちょうど土ふまず付近に集中します。すると、立っているときに足裏にも負担が少なくなり、立っている状態がとても楽に感じます。

さらに、このゲタをはくと腰回りの筋肉に負担がかからなくなります。理由は不安定な状態となるため、負担が自然と分散されるからです。グラグラしているので体重を体の一か所にかけているとすぐに倒れてしまいます。体が無意識に安定させようと姿勢保持するため、腰回りに負担が軽減されます。

使い方は簡単で、一本場ゲタを吐いたまま、普段の生活をします。大体2～5分程度、立てば効果がわかります。

一本歯ゲタをはいて歯磨きをしてもよいし、皿洗いをしてもよいです。そのままはいて家の中で何もしないで2～5分程度立ちます。

このとき、首を伸ばすことを意識します。一本歯ゲタをはきながら首を伸ばして、肩根を楽に落とすことを意識し、立ちます。そうして、ゲタを脱いで、その場で立ってみましょう。

すると、アキレス腱が伸びる感覚があります。人によっては腰回りが楽になったとか、バランス感覚がよくなったといえます。さらに、この下駄をはいていると首が伸びる感覚がよりよくわかります。つまり、負担のない姿勢を作るために重要な「首の筋肉を縦方向に伸ばす」ことを体で覚えやすいのです。

これははいて立っている最中に、腰回りの筋肉がゆるんでいるからと考えられます。普段地面、床の上に立っているときは、腰回りの筋肉は固くなっているのですが、この一本歯ゲタをはいている最中、腰回りの筋肉を自分で触っているとゆるんでいることがわかります。

すると普段より上半身の無駄な力みがなくなるため、意識しにくい首の筋肉を使うことができます。

私は一本歯ゲタをはきながら家事をして、寝る前にストレッチポールの上に寝て、上半身のゆったりした状態を毎回体で記憶しながら過ごしています。すると、リラックスした感覚がよくわかるようになります。その姿勢で、武道を稽古し、運動をすることで実力が伸びたり、技術が向上しました。

普段の生活で上半身ガリラックスした姿勢を体感し、維持するのは困難です。一本歯下駄を使用することで、上半身の無駄な力みを体感し、普段の生活で感覚をしみこませましょう。

## 2.11 少し目線を上げ、普段の姿勢で肩や腰の負担を軽減させる

日常生活でデスクワークの多い人は、体に負担のない姿勢を身につけることは大切です。そのためには、体の各部位の働きを理解し、筋肉や関節に無理のないよう座ったり立ったりする必要があります。

体の中で姿勢に関わる部位として、「目」が挙げられます。「目」は頭という体の頂点に位置するため、少し位置を変えるだけで、座位における体の負担を大きく変えることができます。

ここでは、姿勢を改善するための「目」の使い方について解説していきます。

### 目と耳の高さを一直線にそろえると肩や腰が楽になる

頭の位置を変える目安として、目と耳の位置をみます。私たちは日常生活で本やパソコンを

みる機会が多いため、頭がうつむき加減になっていることが多いです。そのため、目の高さが耳より低くなっています。

そこで、うつむいていた頭の位置を、少し変えましょう。そのために、首を伸ばして肩を落とします。肩を落とすと、耳から首にかけてつながっている筋肉が伸ばされます。すると、頭を動かしやすくなることができます。

ここで、目と耳の高さを一直線にそろえましょう。頭の位置を変えて目線を上げると、座っているときに肩を落としやすくなります。

この理由は、目線を上げることで、目の奥の筋肉の緊張をほぐすことができるからです。目の奥には、眼球をあらゆる方向に動かすための筋肉があります。この眼球周りの筋肉は首の奥底の筋肉と解剖学的につながっています。首周りの筋肉がほぐれると、最終的に上半身上部まで無駄な緊張をなくすことができます。

このように、目線をあげることで、眼球周り、首、背中の上部の筋肉まで凝りをなくすことができるため、肩の緊張がとれます。さもない、目の筋肉がリラックスするため、長時間の仕事で目が疲れた場合にもこころがけるとよいです。

デスクワークでパソコンを使うことが多い場合、ディスプレイはなるべく垂直に立てるようにしましょう。この理由は、ディスプレイがななめに傾いているとどうしてもものぞき込もうとしてしまい、頭が前方に傾くからです。頭が下がり、目線がさがった瞬間に眼球周りの筋肉が緊張し、緊張が上半身上部までつながります。

そして、工作中、目線を挙げた姿勢を長く維持したい場合、見る角度を変えるようにしましょう。それは、なるべく「上から下へ見下ろすように見ること」です。つまり、目線の高さをそのままにして、視点を変えるのです。

普段パソコンを眺める機会が多くなると、どうしてもディスプレイの高さと目線の高さを近くしようとしてしまいます。すると、頭が下に下がりやすくなります。すると、頭の位置が崩れ、首、肩、背中とつながって姿勢が崩れていきます。

これをなくすために、座るときはなるべく体とディスプレイを近づけます。そして、目線を高く上げると、頭の位置がディスプレイより高くなります。そこから、目線は下げずに見下ろすように画面を見ましょう。こうすることで、目線を落とさずいつも通りに作業をすることができます。

最初は慣れないと思いますが、しばらくやると慣れてきます。私は武道における上半身の姿勢を普段の生活でも保つ方法はないか模索した結果、上記のような目の使い方をすることで、デスクワークで体の疲れはかなり軽減されました。

体に負担のない姿勢を身につけるために「目」の位置や使い方は重要です。目線を上げて、頭の位置をなるべく高くしましょう。そして、パソコンの画面を上から見下ろすように見ることで体全体の姿勢を崩さずに維持することができます。

## 2.12 簡単に自分の姿勢を変える方法: 視界を広くする

パソコンを使った作業の多い人は、正しい姿勢を崩してしまいがちです。その中で、猫背姿勢になることが多いです。猫背姿勢になると、体の負担が腰や肩に集中してしまうため、不調になりやすいです。

そのため、正しい姿勢を身につけて、体に負担のない状態を保ち続けることは大切です。ただ、大部分の人は姿勢を直そうとしてもなかなか維持することができません。そのため、難しいことにとらわれず、最初は簡単なところから矯正を始めることをおすすめします。

ここでは、すぐにできる姿勢を改善するための矯正法について解説していきます。

### わからない人は「視界」を変えよう

正しい姿勢に矯正しようとしても、どうしても体が疲れてしまって元の楽な姿勢に戻ってしまいます。骨盤を立てようとしたり、胸を前に開くような姿勢を取るとかえって力が入り、悪い姿勢を招く結果になります。

そのような場合は、「目線」「視界」だけを変えて座り仕事をしてみましょう。背中や骨盤といった大きい部分ではなく、このような小さい部分を改善することで、作業中の姿勢を改善することができます。

目線は少し上げるように仕事をします。目線を上げると自然と頭が上がります。ここで、頭が下がってしまうと、前方に出でしまい、猫背がひどくなります。

そのため、頭は前方に出さないように心がけます。少し目線を上げてPCの上っ面を見ましょう。すると、自然と頭が上がります。そこから、頭は下げずに目線だけ下に移すようにします。

上から下に画面をのぞき込むようなイメージでPCを見ると、頭の位置を維持することができます。

できれば、手元もあまり見ないようにしましょう。作業しているときに、手元に目線が言ってしまうと頭が下に下がります。手元はボンヤリ視界に入っているくらいにしましょう。この目線と視界で作業が慣れれば、長時間の坐り作業でも疲れにくくなります。

文字入力が慣れている人の場合、ある程度のキーボードの位置はわかるはずですが、ブラインドタッチができれば理想ですが、私的にはそこまで極めなくてもよいと思います。最初はチラチラ手先を見て、手元を見ないことに少しずつ慣れていきましょう。

実は、手元に見ないように作業することは、スポーツや武道の世界でも重要な考え方です。理由は、手元を見ると、手先で持っている道具を操作しようとしてしまうからです。剣術なら、剣に、弓道であれば弓矢の操作に捉われて、体全体を使ったパフォーマンスを発揮することはできません。

私自身、弓道の世界で一般人の約二倍の強さの弓を引くことができます。このように、体に負担なく弓を引きこなせるようになったキッカケは「目線」でした。普段の目線の使い方を変えたことにより、より姿勢が弓の反動力に負けなくなりました。

最初は猫背の状態から少しだけ頭を持ち上げるようなイメージで作業をします。つまり、最初は背中や骨盤といった大きな部位はあまり意識しないようにしましょう。背中や骨盤の形を変えるには大きな力を要するかもしれませんが、視界を変えることにエネルギーはそこまでいりません。さらに、全体の姿勢は着実に変わっていきます。

このように、大部分の人は姿勢を変えようとしても、力が抜けて、元の悪い姿勢に戻ってしまいます。そこで、普段の作業で視界を変えるようにしましょう。小さな動きが体全体に影響を与えて、姿勢を大きく変えることができます。

## 2.13 簡単に自分の姿勢を変える方法：肩の位置を変える

日常生活で、座位の姿勢が多い人は、体の不調をなくすために正しい姿勢を学ぶことは大切です。ただ、いきなり姿勢が悪い人が骨盤や背中を動かそうとすると、かえって力が入ってしまうため、崩してしまいがちです。

そのため、普段の姿勢を変えたい場合はなるべく簡単なところから変えるようにします。ここでは、すぐにできる姿勢を改善するための矯正法について解説していきます。

### わからない人は「肩の位置」を変えよう

正しい姿勢をなかなか維持できない人は、いきなり理想の姿勢を保とうと頑張ってしまう。これでは、最初のハードルが高すぎてなかなかクリアすることができません。英語を話すために英単語を覚えるように、まずは簡単な部分から姿勢を変えるようにしましょう。

そこで、意識しやすいのが「肩」です。普段、PCを見る機会が多い人は、肩が無意識に上がった姿勢になりやすいです。この理由は、PC作業は指先を多く使うからです。

指先に力を入れると、その力みが腕を介して肩まで伝わります。長時間指を酷使するため、肩が自然と上がっていきます。肩が上がると、肩回りの筋肉が固くなってしまうため、肩こりを招く可能性があります。さらに、緊張が伝わって首や腰も凝りや不調を招く結果となります。

良い姿勢を保つためには、肩を上げないように意識します。つまり、座っている最中「肩を下げる」ことを心がけます。作業している途中に、自分の肩に力が入っているかどうかを機を配りながら作業をします。そして、上がってきたら意識的に下げるようにしましょう。

肩を下げることは姿勢だけでなく、保険の観点からも重要です。なぜなら、肩を下げると自然と胸周りの筋肉も下に落ちるからです。

肩を落とすと、胸周りの筋肉が自然と落ちます。これによって、胸が前方に突出することがなくなり、胸郭(きょうかく)が自然と腰の中央付近に落ちるようになります。すると、胸郭がずんと横隔膜の上に乗ります。

この姿勢は武道の世界では「胸落」と言われ、剣豪宮本武蔵もとっていた姿勢と言われています。横隔膜の上に胸郭が適切に乗ることで、胃袋といった内臓器官の負担をなくすことができます。そのため、肩を落とし続けることで、体に負担のない姿勢に近づけることができます。

背中を真っ直ぐにしたり骨盤を立てたりすることはもともとできない人にやらせるのは非常に困難です。それに比べて両肩を落とす作業はどのような人でも簡単に行うことができます。さらに、効果がすぐに実感できて、維持しやすい動きです。

私が弓道を人に指導する機会があります。そのときに、「上半身の姿勢を整え方はどのように行えばよいのでしょうか？」という質問を受けます。このときの回答で「わからない場合は両肩を落とすことだけ意識すれば問題ありません」と答えることがあります。

実際に弓道の世界では両肩を落とすことは座るとき、立つとき、歩くとき、あらゆる動作で重要です。両肩が落ちることで姿勢を真っ直ぐに保持しやすいからです。肩を落とし、上半身の力を抜けるようになれば、背中や骨盤といった体の中で比較的大きい部位の向きや形を修正しやすくなります。

さらに、肩を下げるときは、なるべく呼吸に気を配るようにしましょう。呼吸をするときは吐く息を長めにします。両肩を下げて、胸から上の筋肉がゆるんだ感覚を得ることができれば、呼吸が楽に長く吐くことができるでしょう。

このように、姿勢の悪い人が良い姿勢を意識しようとしてもなかなかできません。そこで、普段の姿勢で「肩を落とす」ことを意識するようにしましょう。上半身の負担のない姿勢が身に付き、良い姿勢に近づけることができます。

## 2.14 骨盤を立てようとするとかえって悪い姿勢になってしまう

体の不調や病気の予防として、「正しい姿勢」を理解することは大切です。身体に負担のない立ち方・座り方を身につけることで、普段の体の不調を改善することができます。

特に座り仕事をしている人には腰痛持ちの方が多いです。その場合、良い姿勢を保とうと体の部位を変えようとしてもなかなか根本的な解決に至らない場合があります。良い姿勢を保つためには、すわった状態で体の各部の適切な動かし方を正確に理解する必要があります。

ここでは、骨盤の動かし方による、体の姿勢の変化と適切な動かし方について解説していきます。

### 骨盤の向きを変えても腰痛になってしまう理由

座っている最中に腰痛になる原因は「骨盤の向き」によっておこると言われています。これは、骨盤の向きによって、背中にどのように凝りが起こるかを分析することで原因を理解することができます。

人は骨盤が後ろに傾く(後傾する)と、上半身が前屈姿勢になります。それにより、腰から上の背中部位も一緒に後ろに傾きやすくなり、自然と背中が丸まってしまいます。これが「猫背」です。

そのため、背中が上の肩や首の重量を支えることができなくなってしまうため、結果的に重さが腰に集中して、腰痛につながります。そのため、しっかり骨盤がイスに対して立つように座らなければいけません。

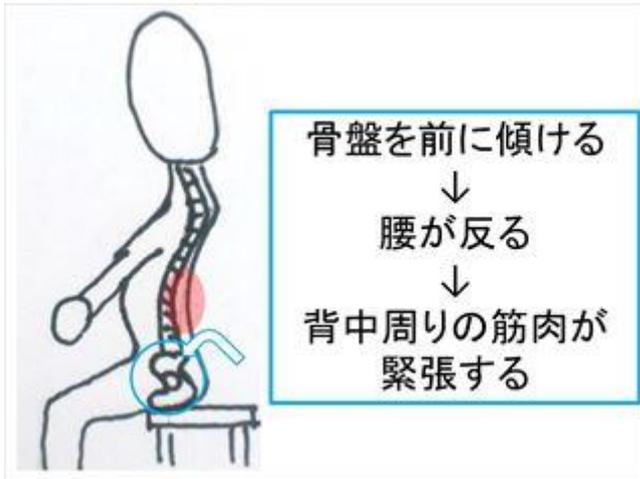


整体の世界では、「骨盤が後傾すると体重が腰に乗ってしまうため、骨盤を前傾させるように座る」ように指導する人がいます。ただ、猫背の人がこの教を聞いて骨盤の向きを変えると、余計に腰痛のリスクを上げる可能性があります。

このように、骨盤の傾きを注意されると、猫背の人は自分の姿勢が悪い原因は「骨盤」にあると思いがちです。すると、骨盤の向きだけ直そうと頑張ります。つまり、腰をそらすようにして傾いていた骨盤を立てようとしてします。

こうして、骨盤の向きだけ前に直そうとすると、腰が少し反るような状態になります。すると余計に背中が緊張します。骨盤を立てるように座った後で自分の手で背中を触ると筋肉が固まっているのがわかります。

このように、自分で腰を反らしたことによって力んだのであれば、余計体に力が入ってしまいます。その結果、疲れやすくなったり元の姿勢に戻りやすくなってしまいます。



人の姿勢は骨盤だけでなく、みぞおち、胸、肩、首、頭まで全部がかかわっています。一部分の状態だけ直そうとしても、他の体の部位が緊張してしまいます。

部分的な改善は体全体に関わる「良い姿勢」にはつなげることはできません。そのため、骨盤の向きを改善するのであれば、他の部位に気を配って向きを変える必要があります。

#### 骨盤の傾きを瞬時に変える方法

そのため、骨盤を無理やり動かすのではなく、肩や頭といった体の部位まで考慮して、姿勢を直さなくてはなりません。そのため、ここでは骨盤の向きはおいて別部位の筋肉に目を向けて、姿勢を改善していきましょう。

まずは上半身全体の無駄な力みをしっかりとります。その上で、骨盤の向きを変えるようにすると、多くの人の猫背の姿勢を改善することができます。つまり、「腰から上の筋肉を楽にする」→「骨盤を立てるように座る」の順番で改善するようにしましょう。

具体的には、上半身の筋肉をゆるませるようにして、体を前に倒しましょう。すると、上半身全体の力を抜くことができます。このようにして前方に礼をするように前に倒すと、力を抜けて太ももとイスの接触面を増えます。

そして、太もも全体をイスにつけたら、楽に上半身を起こして、首を少し伸ばすようにします。すると、骨盤がしっかり立つように座ることができます。頭を後ろに引きやすくなるのがわかれば合格です。



このように、一度体を前に倒して上半身の力を抜くことで、骨盤を立てやすくなって正しい姿勢へと整えやすくなります。

姿勢を改善するとき、骨盤の向きだけ直そうとすると、背中周りの筋肉が緊張してしまいます。一度体を前に倒して上半身の力を抜くようにして座りましょう。すると、骨盤が自然と立つように座ることができます。

## 2.15 頭を後ろに下げようとする、悪い姿勢になってしまう

「正しい姿勢」を理解し、実践することは健康の維持に必要です。身体に負担のない座り方を身につけることで、体の不調を軽減することができます。

デスクワークの人は腰痛持ちの方が多く、その原因は座ったときの頭の位置が前に出ているからと言われています。そのため、多くの人は頭の位置を変えようとします。しかし、このように頭の位置を変えても根本的な解決に至らない場合があります。

ここでは、頭の動かし方による、体の姿勢の変化と適切な動かし方について解説していきます。

### 「頭」の位置を変えても腰痛になってしまう理由

腰痛になる原因は「頭の位置」によって起こります。

人は頭の位置が前方に出ると肩関節も一緒に前に出やすくなります。すると、上半身が自然と前屈し、肺が圧迫されます。これによって呼吸機能が低下し、背中周りの神経が圧迫されま

す。すると、背中周りの筋肉が硬直し、上半身の体重をささえることができなくなります。その結果、上半身の重さが腰に集中して、腰痛を招きます。



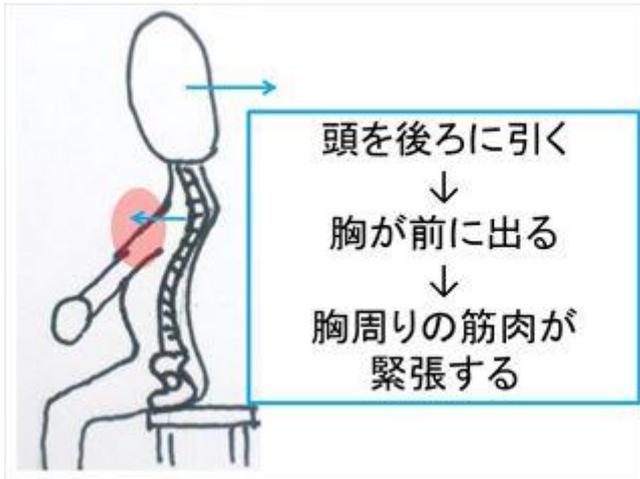
人の頭の重量は4、5kgあり、頭が前方に10cm動くと、肩や背中にかかる負担は数倍上がると言われています。PCやスマートフォンを使う人は特に頭が前に出やすくなるため、普段の生活腰痛を起こしやすい姿勢になりがちです。

そのため、整体の世界では、頭の位置を少し後ろにするように指導する人がいます。ただ、このように頭を後ろに下げても姿勢全体が直らない可能性があります。

なぜなら、**頭を後ろに下げようとすると、胸が前に出てしまうからです**。実際に行くとわかりますが、頭が前に出た猫背の状態から頭だけ引くと胸が連動するように前方に出ます。

これは、体が自然とバランスをとろうとしている結果です。猫背の状態は、骨盤が後ろに傾き、頭が前方に出ています。もし、この状態で頭を後ろに引こうとすると、体は後ろに倒れてしまいます。すると、胸を前に出して重心を保とうとします。胸が前に出た鳩胸のような姿勢になります。

猫背のときは胸が縮んだ姿勢になりますが、この状態は自然と胸開いた姿勢となります。そのため、見た目は良い姿勢に見えます。ただ、この姿勢は胸周りの筋肉が緊張しているため、体が疲れやすいです。時間がたつと背中周りの筋肉が緊張し、腰痛のリスクを上げることにもつながります。



このように、腰痛の原因は頭の位置だけではなく、胸が前方に出ていることも要因の一つです。頭が前に出すぎていたり胸が前方に突出していたりすると、腰に負担がかかって怪我をします。

#### 頭と胸の位置を一緒にそろえる

そのため、腰痛を防ぐためには、頭の位置が後ろになる姿勢を取る必要があります。ただ、胸が前に出ると意味がありません。そこで、正しい姿勢を意識づけるために、頭と胸の位置は一緒にそろえることを心がけましょう。

まず、座るときはなるべく深く腰かけるようにします。すると、イスと太ももの接触面が増えます。お尻で座るといより太ももで座るようなイメージです。この状態で、人差し指を立てて、口元に当ててみましょう。ちょうど「シーツ」と静かにするときのポーズのように口元に人差し指を当てます。

そこから、人差し指を口にさらに押し付けてさらに頭を後ろに押しあげましょう。すると、胸の突出なく、頭が後ろに引くことができます。そのまま押し人差し指の位置が下に降ろして胸の中心にかすれるくらいの位置まで押します。

ここまで、頭を後ろに引けば、かなり肩や腰の負担が減ります。胸周りの筋肉も緊張しないため、長時間座っても疲れにくくなります。このように、頭だけでなく胸も後ろに引いて二つの部位を縦一直線に並べるようにすると、姿勢が安定します。

人の姿勢は頭の位置を後ろに下げようとする、胸が前方に出やすくなります。そのため、頭と胸のラインを縦にそろえるように座りましょう。胸や背中周りの筋肉が力まずに、長時間安定した姿勢を保持できます。

## 2.16 武道の執り弓の姿勢から、負担のない歩き方を身につける

普段の生活において、歩き方を改善することは大切です。なぜなら、それによってさまざまな良い効果を得られるからです。

例えば、スポーツを行っていれば、怪我や体の不調を改善することができ、トレーニングを多く積むことができます。また、ダイエットであれば、多くのカロリー消費をすることができます。女性の場合、良いスタイルで歩くことができれば、見栄えが変わります。

このように、正しい歩き方を学ぶことは、日常生活にさまざまなプラスの効果をもたらします。また、武道の世界では、日常の歩き方を変える姿勢と歩く方法が存在します。そこで、まずは武道の世界における姿勢や歩き方について解説します。

### 武道の「執り弓の姿勢」からキレイな姿勢から歩くときの動作を学ぶ

多くの人は、普段の歩き方や走り方を変えたいと思っています。しかし、本やネットにある情報を見ても、体の一部分を意識させるような説明など、小手先のテクニックのような内容ばかりです。また、本当にキレイな歩き方や走り方と言ってもその問いに答えられる人は少数です。

例えば、モデルのようにスタイルを強調する歩き方があります。また、工場の現場で作業員を見ると、背筋を曲げてノシノシ歩いている人がいます。そして、どちらの歩き方であっても、腰痛に悩まされているのが現状です。では、どのような歩き方が日常生活で健康と言えるのでしょうか？

武道の観点から考えられたものとして見ると、体の中の筋肉や内臓に負担のない姿勢と歩き方が存在します。そこで、ここからは、弓道の世界で作法として取り入れられている「執り弓の姿勢」を、それを歩き動作に応用させる方法について解説します。

まず、両足を平行に開きます。このとき、男子は約 3cm ほど足を開き、女子は両足をつけるようにします。次に、足裏から項(うなじ)まで、体を真っ直ぐに伸ばすようにします。このとき、首の後ろを伸ばし、両肩を落とすように意識しましょう。

次に、両拳を腰骨の辺りにある、腸骨上端を、親指で押さえた位置あたりに乗せましょう。このとき、両肘を外方向に張り合わせるとなお良いです。目づかいは、鼻の先を通して約 4 cm 先に落とします。また、実際に武道で行う場合、左手には弓、右手には矢を持ってこの動作が行われます。



前方から見て、両肘が軽く張られ、横からみて上体がほんの少し前傾し、足裏の重心が土踏まずのやや前方あたりに落ち着けば完成です。これが、執り弓の姿勢です。実際には持っている弓の持ち方、立ったり座ったりするときの膝の位置などに細かい規定が存在します。

次に、この姿勢から歩き動作につなげてみましょう。両肘を張った姿勢を取りながら、腕や脚といった末端部を使わずに、体を前方に送るようにします。すると、体への負担を少なくして楽に歩くことができます。

まず、執り弓の姿勢を保ったまま、首を伸ばして肩を落とします。次に、首を伸ばす意識を少し変えてみます。真このとき、首を垂直方向に伸ばすように意識していた状態から首をななめ上方に伸ばすような意識に変えます。すると、上体全体が前傾します。

これにより、体を前に出やすくなります。ここで、脚ではなく腰を送るように前に進みましょう。つまり、腰から体を動かすようにします。



すると、脚がすっと楽にでます。同様に、もう一方の足も同じ要領で前に出すようにします。すると、脚の筋肉に負担なく歩けるようになります。上半身が真っ直ぐのまま歩き動作を行うことができるため、着地したときの足の感覚が違うことが体感できるでしょう。

なお、両腰骨につけた拳は離さない方がよいです。さらに、両肘を張るようにするとなお良いです。この理由は、執り弓の姿勢で歩くと両肩がぶれにくくなるためです。

この歩き方は、後ろ側の筋肉を張っているため、両肩が前後に動きにくくなります。そのため、上半身の上部が動作中に強固になります。その結果、良い姿勢を保ったまま、歩くことができます。

歩いているときに、「腰から脚を出すようにする」や「お尻を意識してあるく」といった歩き方の解説はたくさんあります。しかし、これらの動作を行っているときの自分の上半身がどうなっているかは確認するようにしましょう。

腰がねじれたり肩の位置がぶれていたりする場合、かえって動きに無駄が出てしまい、疲れやすくなってしまいます。

もちろん、歩き方において知識が何もない場合、こういった意識から歩いても良いかもしれませんが。しかし、そのようにお尻を頑張って動かそうとしても、何日か立てばモチベーションが続かなくなって元の歩き方に戻ってしまいます。

このようになるのは、お尻を動かそうとするあまり、他の部位が動きすぎるからです。

一つの動作を行うのに他の部位が動いてしまうと、体の軸がねじれてしまいます。すると、歩くとき動作に大きなロスが出てしまいます。そうした場合、執り弓の姿勢より、上体の軸をしっ

かり整えるようにしましょう。そうして、腰から脚を動かすようにすると、楽に歩けるようになります。

このように、体の中の筋肉や内臓に負担のない姿勢と歩き方は執り弓の姿勢をとることで実行できます。まず、上半身を真っ直ぐに伸ばして、両こぶしを両腰骨につけましょう。そして、上体の軸を整えたら、頭を斜め上方に伸ばしながら腰を送るように脚を出します。

これによって、無駄な動作が省かれて、速く楽に脚を前に出せるようになります。

## 2.17 リラックスして歩こうとすると、かえって歩き方は悪くなってしまふ

健康維持のために、運動することは大切です。毎日のウォーキングの積み重ねにより、基礎代謝向上、ダイエット効果・美容効果が見られます。そのためには、歩き・走りの適切なフォームをしっかり理解する必要があります。

その中で、上半身の力みを取ることは大切です。なぜなら、上体の力みを取ると動いているときの疲労度が変わってくるからです。そのため、スポーツの世界では、「リラックスしなさい」とコーチが選手に指導する光景がよく見られます。

ただ、この「リラックス」という言葉には気をつける必要があります。下手をするとリラックスという言葉にとらわれて思わぬ失敗を犯す可能性があります。ここでは、歩き・走り動作において気をつけたい「リラックス」という言葉について解説していきます。

### 上体の筋肉をすべて抜くとかえって姿勢が崩れる

上半身の筋肉の力みを取って体を動かすと、腕や肩といった部位が楽になって、動きやすくなります。そのため、リラックスすることは大切だと言われますが、力を抜くことがすべて良いとは限りません。

確かに一流のスポーツ選手の動作を見ると、力が抜けているように見えます。無駄な力みや動きがないために、リラックスすることの重要性がわかります。しかし、この言葉を真に受け、多くの人がこれを行なおうとすると、上半身の力を全部抜こうとします。

具体的には体育の時間でよくやられる「休め」の姿勢を取ろうとしてしまいます。すると、上半身の全ての筋肉が脱力します。人によっては猫背になったり、腰の後部にずしりと体重が乗ります。

このような姿勢が歩き動作を楽な方向に変えることはありません。むしろ、上体の筋肉の力みを取ることは、かえって歩き動作を悪くします。この理由は力を抜くと姿勢全体の構造が変わってしまうからです。

確かに休めの姿勢をとると、そのときは力が抜けます。そして、状態も楽になって力が入ることはありません。

ただ、この状態で歩こうとすると、楽に歩ける感覚は少ないです。どちらかというと「動き出しがすごくだるい」「脚を出しにくくなる」感じがあります。一步を歩こうとすると、何か一步目が重い感覚があり、歩きやすくなることはありません。

これは、ランニングでも同様です。下手に上半身の姿勢が力みを取ろうとして脱力したら、スピードが落ちてしまった経験はよくあります。これは、力を抜くことによって、理想の姿勢、骨格を崩してしまったからです。

姿勢を整えるとき、自分から自分から別の新しい力を使って立とうとすると、崩れやすいです。なぜなら、取って作った姿勢は後になって疲れたり重心がぶれたりすると力が抜けてしまうからです。そのため、力を入れて姿勢を整えても、次の歩き出しの動作には活かされないことはわかります。

これは力を抜いた状態でも起こります。つまり、力を抜くことで、もともとあった姿勢、骨格構造、重心位置が変わってしまうのです。すると、次の歩き出しの動作で結局力が入りやすくなってしまいます。これによって、力が入っているときと同じように、姿勢や重心が崩れてしまい、歩き方が悪くなってしまいます。

私はランニングのフォームについて質問をされる機会があります。そのときに、「上半身の力みが取れないのですが、どのようにすれば力みが取れますか？」と聞かれたことがあります。私は「全部力を抜くと余計に姿勢が崩れる可能性がありますよ」と解答しました。

力を抜くことによって、かえって上体がブラブラになってしまい、空気抵抗の受けやすい姿勢に変わってしまいます。すると、歩いたり、走っているときにも力が入れにくくなってしまい、スピードが落ちてしまいます。これによって、なかなか動きやすい姿勢を作ることはできません。

このように、リラックスしようとして全身の筋肉を抜こうとすると、かえって姿勢が崩れてしまいます。具体的には上半身の重みが腰の中央ではなく、後部にかかりすぎてしまいます。する

と、歩きにくく、走りにくい姿勢になってしまい、動きのときに力を使ってしまう。

### 力は抜くのではなく「入れない」ようにする

そのため、歩くときは力を抜くことをあまり考えすぎないようにします。抜こうとするとあらゆる筋肉を抜いてしまうからです。筋肉が緩んでいることは、動くことにプラスに働きますが、それによって骨格が崩れたり姿勢全体が変わってしまえば、かえってマイナスに働きます。

そのため、まずは力を入れる筋肉と入れない筋肉をはっきり分けましょう。私のオススメは「表と裏に分ける」ことです。つまり、表側の筋肉は極力力を入れないように考えて、裏の筋肉は入れることを意識します。

例えば、首の裏側、脇回り、背中周りには力を発揮することで姿勢全体を理想の状態に保持できる筋肉は多くあります。これらの筋肉は自分でも意識して力を入れるようにします。「首を目いっぱい伸ばそう」「背筋を真っ直ぐにしてみよう」と自分から意識してどんだん力を使ってみてください。

その一方、表側の筋肉は発揮することで上体の姿勢を崩しやすい筋肉が多くあります。例えば、胸周りの筋肉です。これらの筋肉には自分から力を入れないようにしましょう。

おなか周りの筋肉は「走るときは腹筋が大切」とよく言われますが、自分から力を入れることで、かえって腰周りの筋肉が動かなくなり、遅くなる可能性があります。そのため、おなか周りの筋肉もなるべくリラックスさせておいた方が歩き動作中に疲れにくくなります。

このように、表側の筋肉は「入れない」ようにして歩いたり走ったりします。しかし、これは他の動作でも同様のことが言えます。坐っているときも立っているときも表側の筋肉を緩めて、後ろ側の筋肉を活用することで、姿勢が楽になり、キレイにもなります。歩くとき以外にも常に「後ろ側の筋肉」を意識して、働かせるように心がけましょう。

上半身のカみを取ることは歩いたり、走ったりするうえで大切です。ただ、「リラックス」という言葉にとらわれてしまうと、歩きにくく、走りにくい姿勢を取ってしまいがちです。そこで、動作中は体の後ろ側の筋肉は力を入れるようにし、表側の筋肉は力を入れないように心がけることで、歩き動作で姿勢が崩れてにくくなります。

## 2.18 仕事、スポーツで「頑張ろう」と思うと、調子が悪くなりやすくなる

会社で働いていると、仕事において、急に大きな仕事を任されることがあります。そのとき、人は自然と「頑張ろう」と思います。特に真面目な人は、「頑張ろう」と自分に言い聞かせます。それは、このように考えることで、気持ちが引き締まり、仕事に取り組めるからです。

今の時代は、急速な情報化社会の影響により、多くの人が「頑張ろう」と思わなければ、生活するのが大変になってきています。ただ、この「頑張ろう」と思う気持ちはメリット以外にデメリットを持ち合わせています。

このことを理解し、普段の生活では気をつけなければいけません。知らない内に頑張ろうと思いついで、かえって自分の健康に悪影響を与えている可能性があります。

ここでは、「頑張ろう」と思い込むことが引き起こす、身体の弊害について解説していきます。

### **頑張ろうと思うと上半身全体が固まる**

「頑張ろう」と考えることは、一見すると良いように思えます。仕事には全力で取り組むし、スポーツにおいては人一倍練習し、誰よりも頑張ろうとするのです。しかし、このように頑張ろうと身体を動かすと、かえって仕事やスポーツが上達しなくなります。

その理由として、「頑張ろう」と思うだけで身体は固まるようにできているからです。特に、「頑張ろう」とすると首・肩に力が入ります。この状態では、仕事の能率が低下してしまいます。

それだけでなく、体の不調を招いたり、精神的に病に陥ったりする可能性があります。

上司に締め切りの近い仕事を任されて、「頑張ろう」と意識すると、最初に首と肩に力が入ります。これによって、首の血行が悪くなり、頭がうまく働かなくなります。そうになると、仕事に余計な心配をしたり、小さなミスをしてしまったりする可能性が高くなります。

肩に力が入ってしまうと、同時に手にも力が入ります。そして、肩と手に力みが生じると、上半身の重心は高くなります。すると、呼吸が浅くなり緊張しやすくなるため、プレゼンや商談といった大事な話合いでうまく話せなくなってしまいます。

また、人は小さなミスや焦りが募ると、さらに「頑張ろう」と思います。すると、ますます上半身が固まってしまいます。結果的に、動きも安定感がなくなって、ぎこちなくなります。

つまり、頑張ろうとすればするほど、さらにミスが多くなり、疲労度も大きくなるということです。

例えば、スポーツを始めたものの、なかなか上達しない人がいます。上達が遅い人は、練習しても上手くならないため、練習をやめてしまいます。このような人の動きを見ると、頑張ろうとして上半身が力んでいることが挙げられます。

他人から見て、「あの人は頑張っている」とわかる人は、日ごろから首・肩に力が入りすぎています。頑張っているときは、身体の一部に力を入れて動作をするため、力みやすいです。

さらに、本人は「頑張ろう」と力んでいるため、頭が緊張します。そのため、身体にも無理がかかっても、疲労を感じる力が鈍ります。

疲れることが自覚できなくなると、ある日突然体の不調が来ます。普段は風邪ひとつ引かずにバリバリ仕事している人が、突然倒れることがあります。このような不調には、必ず前兆があります。しかし、身体の不調を感じる力が鈍っているため、自覚できないのです。

このように、頑張ろうと思いつぎすぎること、仕事や生活に悪影響を及ぼす可能性があります。自分の体調に悪影響が出ないように、生活で工夫していく必要があります。

### 上半身の力を抜くには

自分の能力をもっとも発揮できるのは身体がリラックスしているときです。そのためには、日頃からリラックスしている姿勢を心がける必要があります。

リラックスしているかを、自分で確かめるポイントは足裏にあります。人は足裏への体重の乗り方で筋肉の状態がほぼ決まります。リラックスしていて、脚や上体の筋肉に張りがなければ、上半身の重みは足裏全体へ均一にかかります。

つま先近くに体重が乗ると、上半身の後部や腰回りが緊張します。一方、かかと付近に体重が乗ると、下半身の後部の筋肉が力んでしまいます。そのため、リラックス状態を維持するために、足裏全体へ均一に体重が乗るように姿勢を整えましょう。

そのために、まずは、首と肩の筋肉をリラックスさせましょう。頭を少し後ろに引き、頭を10cm上に吊り上げるように首を伸ばす意識を持ちましょう。すると、足裏全体に体重がかかります。これによって、全身がリラックスした姿勢が出来上がります。

この状態を普段から心がければ、生活における姿勢の感覚が変わっていきます。気持ちが自然に整うようになり、力みがなくなっていきます。私生活でこのリラックスした姿勢を習慣づけると、大事なときに最大限の力を発揮することができます。

今回述べたように、全身の筋肉に張りのない姿勢を身につけるために、首を伸ばして肩を落としましょう。そうすると、自然と足裏全体に体重が乗り、仕事中に力を発揮できる、「リラックスした状態」を作ることができます。

### **3章 武道の首の使い方から、スポーツ技術向上を目指す**

#### **3.1 ランニング時の姿勢が自然で力みのない走りを生み出す**

長い間、自分の脚に余計な負担をかけないように走るためには「上半身の姿勢」を整えることが重要になってきます。

ただ、具体的にどこの筋肉を使えば、上半身の姿勢は整えることができるかは分かりにくいです。そこで、今回は弓道で行っている姿勢を整えるための体の使い方を紹介していきます。そこから、無駄のない走りを実現するための姿勢について紐解いていきます。

##### **首を伸ばして肩を落とす**

弓道には「胴づくり」があります。胴づくりの動作では、上半身に無駄な力みを出さないように、かつ姿勢を崩さないように「首」と「両肩」の二か所を使って、上半身の姿勢を整える動作を行います。

この二つの部位を用いることで、何十キロと負荷がかかる弓の反動力に対応する上半身の姿勢を作ります。

このときのキーワードは「首を伸ばして肩を落とす」です。この動作は弓道の動作で、最も重要な体の使い方なので、やり方を紹介していきます。

少しアゴを引き気味にします。そうすると、首の後ろの筋肉を伸びます。この状態で自分の頭蓋骨を10cm上に持ち上げるようにして、首回りの筋肉を伸ばします。それと同時に両肩を落とします。

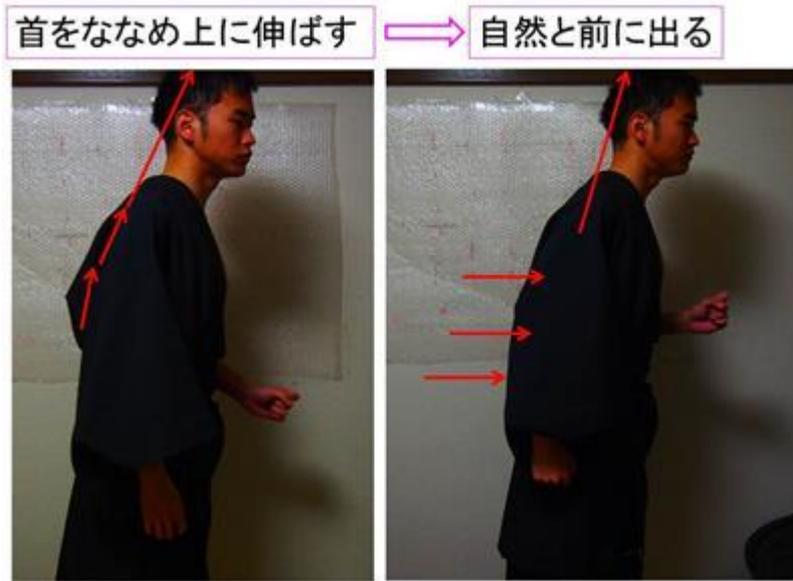
首を伸ばして肩をストって落とす。イメージをもって行うとより良いです。自分の頭の頂点を10cm吊り上げるようにして、首を持ち上げてください。そして、両肩を耳元から垂直に落とすようなイメージです。そうして、首の耳から肩を伸ばすようにしてください。



そうすると、おのずと胸周りがスッキリする感覚があります。はだしでやると、首を伸ばして肩を落とすときに足裏全体がピタッと止まるようになります。これが胴づくりです。

その状態で、自分の首をななめ45° 方向に伸ばすように上半身を少し傾けます。そうすると、自然と上半身が前に倒れ、体重が移動し、走ることができます。

このとき、変に体をねじったり、脚を変に前に出したりしてはいけません。首を伸ばし、両肩を落として、そこからななめ上方向に上半身を伸ばすように少しまえに送ってください。そうすると、自然に脚が前に出ます。



感覚としては「バスッバスッバスッ」とジャンプするように走るのではなく、上半身を前に送りながら、脚が自然とスッスッスッとする感覚です。すり足気味で走ります。

こうすることで、常に上半身に無駄な力が入らないまま、脚を前に送って走ることができます。弓道で入場、退場するときはこのように上半身の首の後ろの筋肉を伸ばし、両肩を落とします。こうして、上半身に無駄な力みをなくして一步一步すり足で歩きます。この姿勢の作り方については、以下の動画でさらに詳しく解説されています。

#### **なぜ、首を伸ばして肩を落とすと上半身の無駄な力みが消えるのか？**

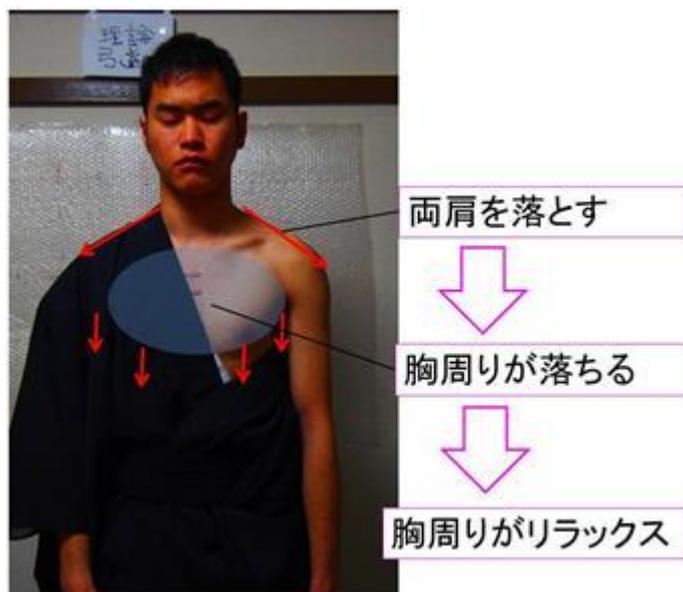
弓道のように「姿勢の正確さ」を求められる武道では、上半身での姿勢の崩れ方が2通りあります。

それは「胸が前に出る」か、「背中がかがむ」かの2パターンです。やせている人は胸が出やすく、太っている人は背中がかがみやすいです。

これら二つの姿勢になったら、上半身の体重がうまく下半身にのらなくなり、姿勢のキレイさがなくなります。

ちなみに弓の世界は胸が前に出ると、両肩が上下に崩れやすくなり、的から外れます。背中が屈みすぎると両肩(左肩)が左右に動きやすくなり、狙ったところより左方向に外れます。

ただ、「首を伸ばして肩を落とす」ことにより、背中周り、胸周りの筋肉の緊張が和らぎます。特に両肩はわかりやすく、自分で両肩を落とすと胸周りも自然と落ちます。



こうすることで、胸周りや背中周りの筋肉の力みがなくなります。自然と背中中の脊柱起立筋や首の筋肉が上方方向に働き、常に上半身は反ったり、曲げたりといった行為に耐えてくれます。

このように筋肉をリラックスさせて走ると、体力に余裕があって、調子よく走ることができます。背中周り、胸周りの緊張が解けることで、早く、楽に体を動かすことが可能になるのです。

首の筋肉や背中中の筋肉を何も意識しなかったら、筋肉は固くなっています。それでは、上半身の姿勢を適切に整えるために背中中の筋肉が働いてくれず、姿勢は時間の経過とともに崩れていきます。

## 3.2 なぜ、書籍に載っている走り方を実践しても実力は伸びないのか？

効率よく、そして無駄なく、早く走る方法を考えることはランニングをするときに重要です。近年はトップレベルの選手の走り方を分析し、走るのに必要な筋肉の情報をみれるようになっていきます。その情報を生かして、自分の練習に取り入れることができます。

そうして、走るときに使う筋肉や体の重心といった、わかりやすい、情報を走りに取り入れようとします。

ただし、そういった情報を知識として練習に取り入れることは悪くありませんが、これらの情報には一つの欠陥があります。

それは、「本に載っているほとんどの走り方のノウハウには、地球上の重力といった私たちの目に見えない力を考慮していない」ことであります。

本に載っている「体幹を意識して走る」や「〇〇筋を生かして走る」などの教えは確かに理論的であるかもしれませんが、内容は「自分の体をどう動かすか」しか書かれていません。走っている最中に延々に受けている重力を考慮していません。

そのため、これらの練習をいくら取り入れても結局ケガにつながってしまう恐れがあります。

### 重力を考慮しないといくら脚や上半身を鍛えても怪我につながる

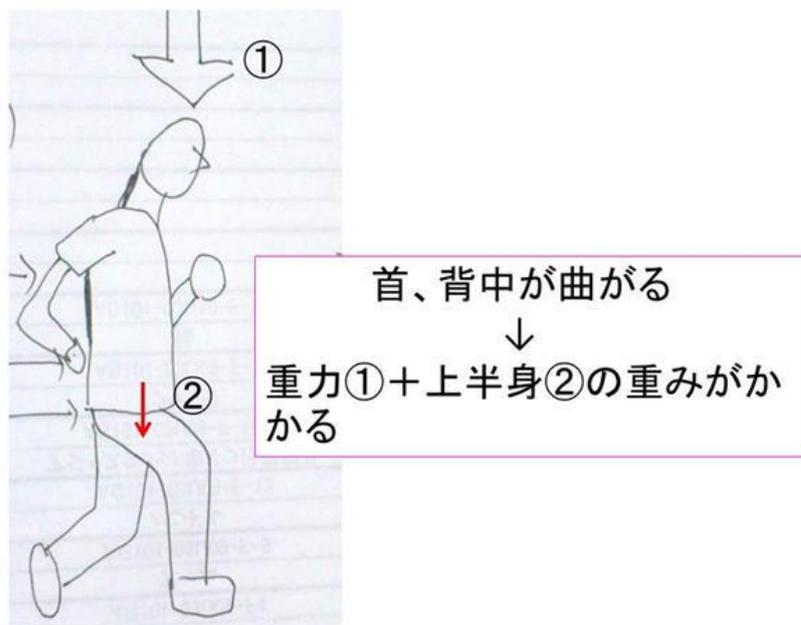
弓の世界では弓を押し開いていくときの自分の腕や肩といった力加減は感じることはできません。そして、弓を押し開いていくとき、「弓の復元力」という目に見えない力が引いているときに増大していきます。

この復元力がどこにどのくらいかかっているかなど、荷重のかかり具合や場所は自分では明確にわかりません。姿勢を整え、復元力に対して対応できるように関節を適切な位置に収め、筋肉を働かせないといけません。

このとき、弓の世界も重力がかかっています。そのため、首の筋肉の縮みによって弓を引いている最中に勝手に背骨が反ったり、かがんだりします。そのため、首を自ら伸ばして姿勢を保ちます。

同じことがランニングでもいえます。ランニングで入っているときは常に重力を受けて走っています。自分では着地した衝撃しか力は感じませんが、常に重力がかかっています。

もし首や背中が曲がっていれば、走っているときの下半身は「自分の上半身+重力」の力を受けることになります。自分で自分の体重の負荷をかけてしまう姿勢になってしまうのです。



そのため、いくら走り方のノウハウを練習に取り入れても結局、脚に負担がかかる姿勢は変わらないのでケガをしてしまいます。

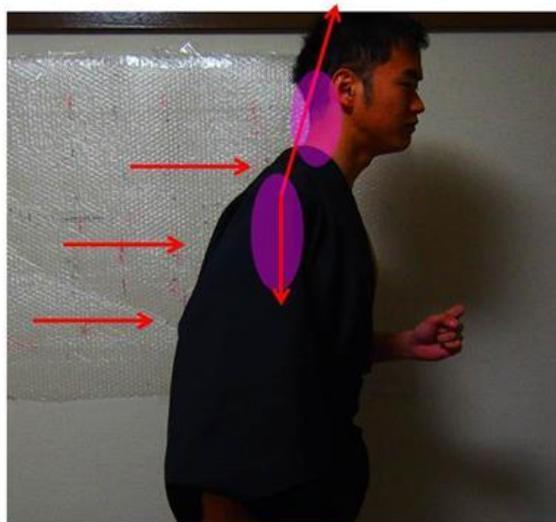
スポーツの世界では、着地衝撃に耐えるために脚の筋肉を鍛えたり、姿勢が崩れないようにお腹周りの筋肉を鍛えています。しかし、それ以前に考えることがあるように思います。

### 弓道の胴づくりで自然と姿勢が整うランニングを身に着ける

私は大学時代にフルマラソンの記録更新のためにスポーツジムで筋トレを毎日していました。また、練習もしていましたが、記録は伸びませんでした。

しかし、社会人になってから、弓道による体の使い方を知り、それを行うようになってから、次第に筋トレやフルマラソンの練習を躍起になってやらなくなりました。その代わりに、走るときは常に首を伸ばして肩根を落とすことを意識して走りました。

その結果、大学時代は4時間を切るのがやっとだったにも関わらず、約1時間タイムが縮まりました。その経験から、姿勢を保つために具体的な筋肉の働かせ方を知ることが大切と感じたのです。



首と肩の使い方を変える  
↓  
重力に負けない姿勢が身につく

首を伸ばして、肩を楽に落とした走り方は着地に対して、下半身に負担のかからない姿勢を保つことができます。もしも、長時間走っていると脚が痛くなる人が「首」と「肩」の使い方を変えたら、きっと走るときの負担が何も意識しなかったときより変わるでしょう。

### 3.3 野球のバッティング・ピッチングフォームは下半身からではなく、「首」から直そう

野球ではボールに力を伝えるために、打つときや投げるときの姿勢が大切です。野球の世界では「軸」という言葉を使って、打つとき投げるときのフォームが説明されます。

投手として有名なダルビッシュ有投手は、日本球界を二刀流で盛り上げた大谷選手のピッチングを見てこう評価しました。

「末端部の力で投げているので、中心の軸からパワーが出ないようにしないと後で打たれてしまう」

このように野球の動作には軸と言われるものがあります。この「軸を使って打て」の軸とは、何かわかるでしょうか？。軸というのは、明確に何を言い表しているのかわかりにくいものです。

ここでは、野球の動作における軸の大切な部分とうまく軸を働かせる体の使い方を紹介していきます。

#### 上半身は動かすものではなく、下半身のパワーによって動かされるもの

プロ野球でバッティングフォームがキレイな人たちは何をキッカケに上半身を動かしているのかご存知でしょうか。多くの方は、上半身をねじるときの背中や肩の力で動かすことができます。

しかし、プロのスイングを実際に見ると、ほとんどが脚の力をうまくつかっています。脚に一度体重を乗せて、下半身のパワーを腰や肩に伝えているのです。

投げるときも肩をひねる前に地面についた脚に体重を乗せています。打つときもキャッター側の足に体重を乗せて、バットを振ります。野球の動作において、上半身の動きは下半身の力が伝わって出ているものと考えられます。

つまり、軸とは「下半身のパワーを上半身にちゃんと伝えるための姿勢」を意味します。

例えば、バッティングのフォロースルーがとてもキレイな人や、ピッチングの腕の振り出しがキレイな人がいたとします。その人のフォロースルーや、腕の振り出しだけ真似をしても、動作をコピーすることは難しいでしょう。

なぜなら、そういった上半身の動きは下半身の使い方から自然と表れているものだからです。上手い人の腕の動きや体の開きを真似するためには、それを伝えている下半身に注目する必要があります。

弓道の世界でも同様に、弓を引いて矢を放つ動作があり、このときの放つ動きがとても鋭く、見ていて迫力のある射手がいます。知識がある人はその動作をみて、弓の握り方や押し方、引くときの右拳のひねり方を考えて、鋭い出し方を研究します。

しかし、そうした小手先の工夫では、鋭く矢を放つ右拳の動作はできません。なぜなら、これらは腕の力や押し方ではなく、背中と脚の筋肉で決まるからです。

いくら腕の動きや動作を真似しようと「腕」を研究しても、意味がありません。その腕の働きを出すための「内なる力」を生み出す背中や脚の力の出し方を真似しないと、同じように鋭い放つ動作は出せないのです。

#### **下半身の力を上半身にうまく使える姿勢の作り方**

そのため、あらゆる動作をキレイにするためには、下半身のパワーを上半身にうまく伝える体の使い方を行うことが必要です。

野球のバッティングの説明を見ると、「ためをつくりなさい」や「股関節から体を回転させるようにしなさい」というように、下半身の力の入れ方を説明しています。

しかし、下半身のパワーを上げたとしても、上半身の体重の乗り方が悪いと、打つ・投げるの動作を伝えることができません。そのため、下半身の力を上半身に伝えやすい姿勢を作ることが大切です。

上半身の体重を乗せるためには、弓道の世界で「胴づくり」という体の使い方をします。これを行うと上半身の無駄な力みがとれ、上半身の体重がしっかり下半身にのります。

胴づくりの方法は「首を伸ばし、肩を落とす」ことです。指や腕に無用の力を入れずに、首を真上に10cm上げる気持ちで伸ばし、両肩を楽にする心もちで落としましょう。

あなたが右バッターであれば、左肩を落とし気味にしましょう（左バッターは右肩を落とし気味にしますが、傾くくらい落とさなくても良いです）。そして、左肩を巻くようにすこし前方に置くと、野球の動作ではなおよいです。

そうすると、胸周りが楽になるはずですが。この状態で、バットを軽く後ろにひきつけ、「腰で回転させようとか」、「股関節の動きをどうしよう」などを考えずに、バットを引いたと同時にポンと振りましょう。

そうすると、軽い力でボールが飛んでくれます。

ピッチャーの場合も同じように、構えるときには首を伸ばして肩を落としましょう。胸が楽になったら、上半身が下半身にしっかりと体重がのります。

このように、上半身にあまり変な力みをかけない状態でスイング、ピッチング動作を行えば、上半身が下半身と連動しやすくなります。股関節や腰など目に見えない部分を動かすわけではないので、簡単におこなうことができます。

上半身に下半身の体重がしっかり乗った姿勢を作りましょう。そうして、今より無駄な力みをなくした姿勢を身につければ、動作が楽に行えます。

### 3.4 野球の動作で一番力ませたくない体の部位

野球での投げる・打つの動作は、下半身のパワーを上半身に最大限伝えるために軸を整えることが大切です。

「軸」とは、体でいうと体幹部を指します。頭が傾いていたり、体幹自体がずれていると軸は整いません。

両肩や腰の位置など外形的な部分を整えることは、軸を正すのに重要です。しかし、下半身のパワーを最大限発揮するためには、外形と体の中の筋肉の状態を理解する必要があります。

軸を作り、その動作を伝えるには、中の筋肉の状態をリラックスさせなければいけません。筋肉が伸び縮みできるリラックスした状態だと、上半身がねじられたときに、自動的に筋肉が伸び縮みし、効率のよい動きをすることができます。

ここでは、野球の動作において、特に力ませたくない筋肉を紹介していきます。さらに、筋肉を自然に働かせ、フォーム改善に役立つ姿勢の作り方を解説していきます。

## 野球選手が特に力ませたくない筋肉

### 首から肩の筋肉

上半身で抜いてほしい筋肉は、首から肩にかけての筋肉です。この筋肉は僧帽筋(そうぼうきん)と呼ばれ、緊張すると肩が上がります。

この筋肉は腕を引く動作のときに使われます。腕をつかって引く運動を行ったときに力み、腕だけで投げるフォームになります。つまり、肘を引き上げる動作を意識しすぎて行くと、この筋肉が緊張して肘を壊します。

野球選手の腕は、ほとんど力をいれないリラックスさせた方が少ない力で早い球を投げたり、バットを振ることができます。腕をムンチャクのように使いなさいと説明している人もいます。腕はバットやボールをつなぐただの媒介物と考えて、腕を使って投げたり振ったりするのをやめましょう。

### 脚の筋肉

脚の筋肉も、あまり力ませるとフォームの崩れにつながります。なぜなら、脚の筋肉の緊張は上半身にも伝わるからです。

投げる動作も振る動作も脚から腰や肩へ力が伝わり、最終的に腕が運動します。上げた足を地面につけると、必要以上に踏みつけるようにすると、脚の力が踏んだときに逃げてしまい、上半身に力を伝えることができません。

自分で意識して必要以上に脚を力ませていると、上半身の筋肉の固さにつながります。すると、一時的には脚を使って、動作している感覚がありますが、疲れが早く、フォームの崩れやパフォーマンス低下につながります。

弓道の世界でも同様に、弓を引く時に自分から意識して脚に力をかけることはありません。弓を引き、少しずつ力がかかるにつれて膝関節が足首関節に伝わり、下半身が少し揺れます。

そのゆれを押さえる程度しか脚に意識をおきません。自ら膝関節や足首関節に力を入れることはしません。このように弓を引く動作では、筋肉の緊張が他に伝わることを嫌います。

### 首、肩、脚の緊張を解けば、上体のぶれにくい軸が自然と完成する

そのため、首から肩、脚の筋肉をなるべくリラックスさせて、動作を行うことが大切です。そのためには、上半身の力みをなくす姿勢を作りましょう。

首から肩の筋肉をリラックスさせる方法は首と肩を使うことです。首を真上に伸ばし、両肩をなでかたにするように下に落としましょう。

そうすると、腕が楽になります。腕をリラックスさせるのではなく、胸や首といった上半身の力みをとることで、自然と脚もリラックスしていきます。筋肉の緊張が完全にとれたときは、足裏が隙間なく地面に吸着するようになります。

ピッチングをするとき、踏み込む足に力が入らないように、上半身には「リラックスした腕」と同じ感覚で投げましょう。そうすると、意識しなくても上体が前に突っ込みすぎなくなります。

これを行えるようになると、末端部の緊張がなくなり、下半身の力をうまく使えるようになった証拠です。両脚のどちらかが緊張してしまうと、上半身の体重や軸が緊張させた部位に移ってしまい、フォームの崩れやパフォーマンス低下につながります。

楽天を日本一に導いた田中正将投手は、投げるときの体重の乗せ方について「前足にかけるとは、後ろ足に残すようにしたら腕の振出しが自然と早くなり、ボールのスピードが増した」と話しています。

理論的には、思いっきり踏みこんで下半身に力を入れる意識をなくすことで、体重の乗り方が前足にかかりにくいフォームになります。このように、体重を後ろに残そうと意識するのではなく、脚の緊張をほぐして片方の脚に荷重がかかりすぎない姿勢を作れば、自然と後ろ足に体重が残るフォームに近づけることができます。

首を伸ばして肩を落とした姿勢をとったあと、脚に変な力みをださないようにして、投げる・打つの動作を行いましょ。そうすることで、体の中にある軸がぶれずに動作を行うことができます。

### 3.5 顔の向きを変えて、野球での理想のテイクバックを実現させるには

スムーズに、かつ速くスイングをするためには、バッティングのフォームを改善する必要があります。

野球の姿勢改善では、よく「胴体」や「下半身」といった部位で説明されます。しかし、「胴体」や「下半身以外」にも「顔の向け方」を少し工夫するだけで、自分のバッティングフォームをさらに向上させることができます。

ここでは、バッティングフォームを改善できる「顔の向け方」と、それによるフォームへの利点について解説していきます。

### 顔を深く入れると腕の使い方が変わる

顔の工夫といってもその方法は簡単です。「ピッチャー方向に深く顔を向ける」だけです。ピッチャー方向に顔を向けたとき、自分の首筋と、胸の鎖骨で十文字ができるくらいに顔を向けます。

こうすると、向けた方と反対側の腕が解剖学的に締めやすい構造を取ります。すると、スイングするとき理想的な腕のたたみが完成されます。



さらに、顔を向けたことにより、上体が必要以上に後ろに行きすぎるのを防ぐことができます。

もちろん、最初(ピッチャーの投げ始め)は顔の向け方を甘くしておいて構いません。ピッチャーが振りかぶり、バットを後ろに引いたとき(左打ちの場合は)、右腕の位置が変わります。すると、顔をピッチャー方向に向けやすくなるので、そこで顔を深く向ければ大丈夫です。

このとき、顔を左右に傾けたり、アゴが浮いたりしないようにします。顔が水平でないと、ボールをしっかりミートさせることができなくなります。

### 弓の動作で顔を深く入れる理由

弓道の世界でも同様に、顔を的方向に深く向ける利点があります。それは、顔を深く向けると、弓をより体の近くに引き寄せやすくなるからです。

弓はなるべく体の近くに引き寄せなければいけません。体に深く引き込むことができなければ、弓の復元力に負けて、腕や拳が押し戻されてしまいます。

そこで、顔を深く向けて、右肘を曲げやすい構造を作ります。すると、右肘が右肩の後ろで折りたたまれやすくなり、弓の復元力に負けない骨格構造が完成します。



これと同じことは、野球のバッティングでもいえます。顔を使い右腕を使いやすくすることで、より動作に無駄がなくなってスイングがキレイになります。今よりも少し、顔を深く正面に向けてみましょう。上体がぶれなくなり、スイングしやすくなるのがわかるはずです。

### 3.6 投げる寸前で首の向きを変えれば、今より球速を上げることができる

ピッチャーが楽に速い球を投げるために、投球フォームを改善することは大切です。

速い球を投げるための要素は「下半身の重心移動」や「腰の回転」といった、下半身を鍛えるトレーニングや、肩関節回りの筋肉の鍛え方などがあります。

しかし、そういった下半身や投げる腕ではなく、投げる寸前の「首の向き」を少し変えるだけで、今よりも球速を上げることができます。

ここでは、速球をさらに向上させる首の使い方について解説していきます。

### 首を斜めに向けて投げるとさらに球速が上がる

人の投げ方には二通りあります。投げるときの上体が「斜めに傾く人」と「垂直に立っている人」です。上体が斜めに傾く人は速い球を投げることができ、上体が立っている人は速い球を投げるのは難しいです。

上体を斜めに傾けて投げると、背骨も斜めに傾いて回転します。この回転によって腕は前方に振り出されます。上体が斜めのフォームは投球負荷は肩ではなく脇周りにかかります。これは、肩ではなく、背骨の回転で投げていることがわかります。

一方、真っ直ぐな上体のフォームでは、背骨の回転から腕を前方に出すことができません。真っ直ぐな姿勢では、背骨がまっすぐ回転すると腕は横に出てしまうからです。

サイドスローのピッチャーであれば問題ありませんが、上投げの投手が上体を真っ直ぐにして投げるためには、腰ではなく肩の関節を意識して回転させないといけません。このとき腕に伝える力に限界がきてしまうため、速い球を投げることはできません。

そのため、速い球を投げるためには上体を斜めに傾けることが大切です。

そこで、首を斜めに傾けると、上体が斜めに傾きやすくなります。これにより、背骨の回転運動がしっかり行われます。いくら背骨が斜めの姿勢でも、先端の首が垂直に立っていると、背骨の回転運動は起きなくなってしまいます。

### 「片方の目だけでミットにめがけて投げる」くらい、首を後方にねじる

先に述べてきた内容だけでなく、さらに背中や首の回転運動を強める方法があります。それは、より首を後方にねじることです。キャッチャーのミットが片方を右目だけで投げるくらいに首をねじりましょう。



これにより、さらに、背骨の回転が強まります。昔の投手は、投げ終わった後に帽子が飛んでいるピッチャーがたくさんいました。これは、キャッチャーミットを見ること以上に自分の上体の回転運動に重きを置いていたことがわかります。その結果、帽子が飛ぶくらい、首が後方にねじれていたのです。

ただ、この首のねじれを意識的に行うと、かえって投球コントロールに悪影響を及ぼす恐れがあります。そのため、実践してみて投げにくかったら、この方法を行わない方が得策かもしれません。

いずれにしても、下半身や背骨をしっかり使うことが大切です。下半身の重心を移動させ、腰の回転力が高まれば、首がさらにねじれてくるものと考えれば、首の向きに囚われなくて済みます。

今よりも、さらに球速を上げたいのであれば、「下半身」「背骨」以外にも、リリース時の「首」の使い方を変えてみましょう。そうすれば、さらに速いボールを投げることができます。

### 3.7 サッカーのコンタクトプレーで負けない姿勢の作り方

サッカーの試合では、相手ディフェンスやオフENSEを抜くために「競り合い(コンタクトプレー)」で勝つことは重要です。

そのためには、動いているときの姿勢が大切です。世界のトップ選手はたとえディフェンスに接触しても姿勢を崩さず、動きが途切れることはありません。

こうした競り合いに勝つためには、筋力や体の大きさが必要と言われてきました。しかし、それ以外に「上半身の力の抜き方」で、下半身のブレない姿勢を身につけることができます。この姿勢を活かせば、競り合いで接触しても動じなくなり、ボールを奪ったり相手を抜き去ったりすることができます。

ここでは、競り合いに有効な「上半身の力を抜く姿勢の作り方」を解説していきます。

### 「胴づくり」を行うと、下半身がぶれなくなる

弓道の世界で「胴づくり」と呼ばれる、上半身の無駄な力みを取る動作があります。この姿勢を身につけると、上半身がぶれにくくなります。胴づくりの動作では首と肩を使います。

少しアゴを引いて、首を伸ばして両肩を落としましょう。首を伸ばすことで背中の筋肉が、肩を落とすことで胸周りの筋肉が楽になります。

この姿勢を取ることで、上半身の無駄な力みをなくすことができます。この姿勢を取ってカベにぶつかったり、人に接触したりしてみましょう。

すると、ぶつかったときの衝撃が「胸」にこなくなります。その結果、少々相手に接触しても姿勢が崩れなくなります。ディフェンスなら、競り合いながらも相手のフェイントに対応することができます。オフェンスなら、相手に接触してもスピードが変わらず相手を抜き去ることができます。

肩や首を何も意識しないと、ぶつかったときに胸がうわずる感覚があります。すると、上半身がぶれやすくなります。相手のフェイントで重心をずらされたら、対応が遅くなってしまいます。オフェンスであれば、動きが止まってしまう、走破することができません。

ただ、胴づくりのこの姿勢ではぶつかる負荷の大きさが変わっても問題ではありません、「胸」に衝撃が来ないため、強く当てられても姿勢や気持ちが崩れません。そのため、胴づくりは体格が大きい相手でも対等に戦える「競り合いに有効な姿勢」といえます。

世界で戦う一流選手を見ると、細見で小柄な選手でも、当たりに負けないプレーを見かけます。そういった選手の「胸」を注目すると、胸がしっかり落ちて対応しているのがわかります。

なお、みぞおちより少し上部についている胸郭の骨には、少し出っ張った固い部分があります。この部分を中心に、ほんの少しかがんだ姿勢を取るとなおよいです。さらに衝撃に強い姿勢になります。

首を伸ばして肩を落とした姿勢で相手に立ち向かってみましょう。衝撃が胸にこないため、体格が大きい相手でも競り合いに対抗し、攻撃をしかけることができます。

### 3.8 サッカーのヘディングの力を高める首の使い方

ボールが宙に浮いたところで味方へパスを送るためには、ヘディング動作が大切になってきます。

ヘディングでボールを遠くに飛ばすためには、背中の筋肉を使ったジャンプ動作が必要とされています。しかし、ジャンプ動作は落下地点での踏み外しや膝関節の負担などによる怪我の可能性を持っています。せっかく練習しても、試合で思わぬトラブルに巻き込まれてしまうかもしれません。

そこで、ジャンプ動作だけでなく「首の安定性」を上げることで、ヘディングでのボール飛距離を上げることができます。

ここでは、ヘディングの飛距離を上げる首の使い方について紹介していきます。

#### 舌先1/3を使うと、首の安定性を上げることができる

人間の首は、後ろより前に出やすくなっています。デスクワークで働く人は平均して頭が前方に7, 5cm前に出ていることがわかっています。

頭が前方に出ていると肩周りの緊張につながり、姿勢が崩れます。そのため、首が前方に出ないようにすることが大切です。

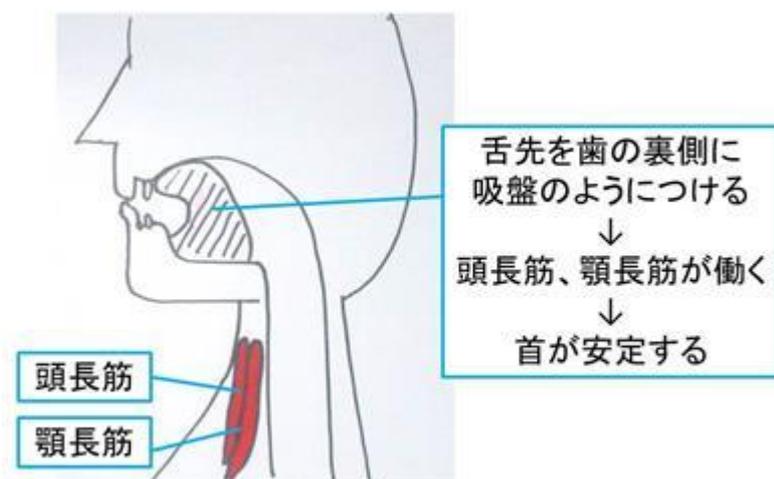
そこで、鍵になるのが「舌」です。舌をうまく使うと、首が前方に出すぎるのを防ぐだけでなく、安定性を向上させる効果を持っています。

やり方は簡単で、舌先1/3を上歯の裏側につけるだけです。

何も意識しないと簡単に頭は前に出ますが、舌を歯の裏側につけると前に出ません。舌をはずすと簡単に頭が前に出ます。舌先を裏側につけると、首の前方に動くのを防ぐことができます。

さらに、首の安定性を上げるために、舌先三分の一を吸盤のようにつけましょう。舌をつけるときに首を触ると、中の筋肉が動いているのがわかります。

これは、舌の下部にある「頭長筋」と「顎長筋」が働いているからです。二つの筋肉が働くことで、首の安定性は増大します。



この状態でヘディングを行うと、吸盤のようにつけなかったときに比べて飛距離が上がります。大きくジャンプすることを考えずにヘディングを行うとき、舌を吸盤のように吸い付けておけば、力を入れなくてもボールを飛ばすことができます。

ヘディングを行うときは、ジャンプ以外に舌を吸盤のように歯の裏側に吸い付けてみましょう。少ない力で遠くにボールを飛ばすこともでき、さらには怪我のリスクを軽減させることができます。

### 3.9 サッカー選手が特に崩れやすい姿勢の箇所を理解する

試合中に長く、良いパフォーマンスを発揮するためには、動きやすい姿勢を身につけることが大切です。

良い動きを続けるには、良い姿勢を崩さずにキープすること重要です。しかし、サッカーの動作には姿勢の崩れるキッカケがいくつかあります。知らないと、気づいたときには疲労がたまりやすくなったり、動きが遅くなったりといった状態になってしまうかもしれません。

姿勢が崩れてやすい箇所がいくつかあります。その部分の崩れを気をつけることで、姿勢が崩れにくくなります。その結果、安定したパフォーマンスを発揮することができます。

ここでは、サッカー選手が知っておきたい「姿勢が崩れるキッカケ」について話していきます。

### **目線を上げるように頭は後ろに引き気味にする**

人の頭は普段は前に倒れやすいようにできています。そのため、何も意識していなければ、頭は前方に倒れてしまいます。これをキッカケに姿勢の崩れが起きてしまいます。

サッカー選手は特にボールを追う時に目線が下がります。ここで、一緒に頭も下がってしまいます。すると姿勢が崩れてしまい、ちょっとしたミスや動きの鈍さにつながります。この対策としては、首を伸ばして肩を落としましょう。

そうして、上半身の無駄な力みをなくした状態で少し自分の眼球を後ろに引くように頭を楽にします。

そして、目線だけ下げないようにしましょう。頭が前方に出ると、股関節周りの重要な回転機能が低下します。目線といっても甘く見てはいけません。

ボールを見るときは「ボールを見る」ではありません。「視界の下にボールが入っている」感覚でプレーを行えると、姿勢が崩れずに動きが良くなります。

### **胸は開かない**

上半身の筋肉でもっともつきやすく、また前方に突出しやすいのが「胸」です。そのため、多くの人は胸を前方に突出させた姿勢が多いです。

サッカーの動作では蹴るときに胸が開きます。脚を後方に引くことで、自然と胸は開きます。しかし、疲れてくると胸の前方突出した姿勢や、胸周りの筋肉が張った姿勢になりがちです。

胸が前方に突出すると、背中中の筋肉も同時に反ります。背中中の筋肉が反ることで、背中周りの筋肉も緊張します。その結果、動きがぎくしゃくしてしまいます。

相手を抜き去ろうとしても時間がかかってしまったり、ディフェンスでは相手のフェイクによって重心がぶれやすくなります。本来のパフォーマンス低下につながるため、胸を開く動作は好ましくありません。

そこで、胸が開かないようにするために歩幅に気をつかいます。走るときに、歩幅を広くしすぎていないでしょうか。サッカーでは、歩幅が広すぎると上半身が真っ直ぐではなく、前や後ろに

屈みやすくなります。

走るときは、ピッチ(歩数)を多くして、あまり膝を上げないように走りましょう。胸が開きにくくなり、スムーズな動作を行えるようになります。

長い時間、スムーズで速い動きを持続し続けるため、「頭」と「胸」から姿勢が崩れないように意識することが大切です。

そのため、視界の下でボールをとらえ、歩幅を狭くして胸が開かないようにしましょう。

### **3.10 首の使い方を変えて、陸上のコーナーの曲がり方を改善する**

陸上界でもっとも最速の選手として知られる選手の一人にウサインボルトが挙げられます。

彼は2009年の世界陸上で100M走の決勝でフライング失格になりましたが、2013年のロンドン五輪、2014年の世界陸上で100M、200Mで金メダルを獲りました。

特に200M走では無類の強さを誇っています。100Mでは僅差で勝ってきましたが、200メートルではどの大会でも2位以下の選手を大きく引き離して1位を取っています。

それでは、なぜウサインボルト選手がこれだけ200メートル走で速いかわかるでしょうか。ここでは、ウサインボルト選手の強さの秘密を解説していきます。その上で、走りに使える体の

使い方を紹介していきます。

### ボルト選手の強さは頭にある

200M走はコーナーがあり、最後は直線になります。このとき、ボルト選手は前半のコーナーでほとんどの選手を抜き去り、後半の直線でさらにスピードが上がってゴールをします。

つまり、ボルト選手はコーナーの走りが圧倒的に強いです。これは、ボルト選手は他の陸上スプリンターよりもコーナーでの曲がっている間の姿勢がぶれないからです。

そのぶれない姿勢を身に着けるには頭の向きが大切になります。

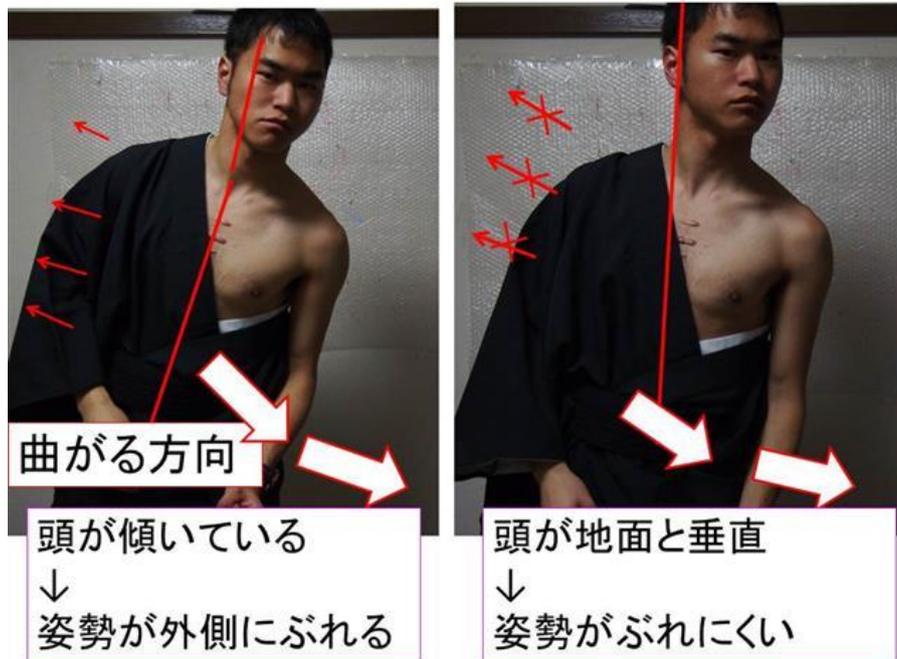
多くの陸上スプリンターは体が斜めに傾きます。それに伴い、首もななめに傾きます。しかし、ボルト選手は身体が斜めでも頭は地面と垂直になっています。頭の位置が常に垂直の位置に保っていたほうが、カーブは曲がりやすく、スピードは落ちません。



頭の位置が右や左に傾くと、両目両耳の位置が水平でなくなります。そうすると平衡感覚をつかさどる三半規管が正常に働かなくなります。

これにより、曲がっている最中に姿勢を保つことが難しくなるため、スピードが落ちたり姿勢が横にぶれやすくなったりします。大部分の人はコーナーで頭が傾きます。曲がっている最中に

自分では気づきませんが、コーナーの外側に体がずれていっています。



100メートルコーナーがあるとしたら、普通の人では外側に逃げている分だけ50cm～1m程度余分な距離を走ることになります。直線の100メートルでさえ、体が横にぶれて50cmから1m程度余分に走っているといわれているので、カーブで頭が傾いている人はもっと余分な距離を走っているといえます。

弓の世界では、これを「物見を入れる」といいます。顔を的方向に向けたとき、首が左右に傾いていたり、アゴが浮いてしまうことがあります。そうすると、いくら弓を真っ直ぐ押していてもねらい目がずれているため、的にはあたりません。

#### ウサインボルトのように陸上競技のカーブでぶれない姿勢の作り方

このように、コーナーを曲がっているときも頭を垂直に保っていれば、カーブで姿勢が外にぶれず、スピードを落とさず走ることができます。しかし、ほとんどの人はどうやってコーナーで頭を垂直に保てばよいのかわかりません。

そこで、左肩を前に出した姿勢でコーナーを曲がることを意識してください。すると、簡単に頭を垂直に保ったまま走ることができます。

直線を走るときは、両肩は平行にそろっていると思います。左に曲がりたいときは左肩を前に出しながら走り、右に曲がりたいときは右肩を前に出しながら走ります。そうすると、首が左右に傾かないように固定されます。このため、コーナーを走っても頭が曲がることはありません。



これで走ると、トラックのカーブでスピードが落ちません。自分の中では直線を走っている気持ちで走ることができます。

私自身も200M走をマラソンの練習でやるとき、この方法でコーナーを曲がるだけで2、3秒タイムが変わります。フルマラソンであっても今回の手法は有効です。カーブや曲がる時があったら、曲がる方向と同じ側の肩を前に出すように走ると、それだけでもタイムを何分か縮めることができます。

### 3.11 少し目線を上げれば、走る姿勢が改善されて、記録向上や怪我の予防になる

ランニングで体の負担なく効率よく走るために、走る姿勢を勉強することは大切です。

ランニング時に正しい姿勢を維持することで、着地による衝撃の負担を軽減することができます。そのため、長時間走っても脚に負担なく走ることができます。また、大会で記録を狙う人なら自己記録の更新につなげることができます。

ただ、走るときの姿勢は大切だと理解していても、どのようにすればキレイな姿勢を身に付けられるかわからない人がいます。それは、多くの人が姿勢といわれると「背中」をイメージするからです。

背中は自分の後ろ側についています。そのため、正しい姿勢ができているときの背中の状態を学んでも、実施あの走りで意識することは難しいです。

そこで、もっとわかりやすい体の部分の使い方から、走る姿勢を大きく変える方法を説明していきます。

### 少し目線を上げれば姿勢は大きく変わる

ここでいう、わかりやすい体の部分は「目」です。目であると、鏡があれば簡単に確認できます。イメージしやすいですし、目を少し動かすだけで、姿勢を大きく変えることができます。

具体的には、鏡で自分の頭を確認しましょう。その状態で、目と耳を見ます。左右の目と耳を見て、それぞれの部位を線でつないでみましょう。そうすると、目の線と耳の線の二線の高さが合っていないことがわかります。

ランニングで走るときは、この二線を合わせるようにします。つまり、**両目と両耳の位置が一直線に合うようにしてこの位置を意識して走ります**。頭を少し後ろに引くようにしたり、アゴを少し上げたりすると、目と耳が一直線にそろいます。



そうすると、走っているときの背中への負担が軽くなり、姿勢を保持しながら走ることができます。この理由は、目線を少し上げると頭の位置が後ろに動くからです。

私たちは日常生活でパソコンや本を見ているうちに頭が前に出ます。そのため、目線が下がります。この状態では、頭の重み(約4kg)が首の前側の筋肉にかかり、自然と緊張します。

### 頭が前に出る→目線が下に下がる



この「首の前側の筋肉」を胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん)といいます。この筋肉はあごを引いたり、顔を左や右に向けたりするときに働く筋肉です。この筋肉はその下にある鎖骨とつながっています。

この筋肉が緊張すると、同時に鎖骨周りにある筋肉も緊張して動きが固定されます。すると、胸周りの筋肉の緊張につながり、肩に力が入った状態になります。肩が力むと、走る姿勢の崩れやスピードの低下につながります。

つまり、走るときの目線が耳よりも下にあると姿勢が崩れてしまうのです。そのため、頭が前に出ている人は目線を少し上げるようにすると、頭が後ろに動き、体全体の姿勢が整います。

例えば、弓道の動作では、的の方向に顔を向ける時、頭の位置によって欲望の度合いを抑えることができます。頭の位置が適切でない状態、(特に、頭が的の方向に傾いて前に出ってしまうと

いるとき)では、目の周辺の筋肉が緊張します。「しかめっ面」しているときと同じ顔の状態になります。そうすると、頭の中で「的にあてたい」という欲が出てきます。

そうしたときに、少し顎を引くような気持ちで顔を後ろに置くようにすると、目の周りの緊張が解け、的に対する欲が解けます。これにより、的に対する欲を抑えて弓を引くことができます。

### ウサインボルトが100Mの後半で加速し、スピードが落ちない理由

陸上界で最速の男としていわれている選手の一人にウサインボルト選手があげられます。彼の特徴は後半スピードに乗ってきて、選手を抜き去り、トップでゴールするところです。

ボルト選手の場合、前半はスタートの加速が遅いと言われています。オリンピックや世界陸上の走りを見ると、前半の30、40メートルだけならば、他に早い人はたくさんいます。しかし、ほとんどの人は後半からスピードが上がらず、ボルト選手に抜かれてしまいます。

これは、ボルト選手は後半になっても目線が下がらないからです。例えば、下の写真は2012年、ロンドン五輪の100m決勝で行われた、二人の選手が走っているときの正面図です。ボルト選手と2位のヨハンブレーク選手の目線を見てみましょう。

ボルト選手は目と耳の高さがそろっていて、2位のヨハンブレーク選手は目の高さが下がっていることがわかります。このように、多くの選手は目線が下がっています。

目と耳が一直線  
ウサインボルト選手  
ロンドン五輪100m1位



目と耳が一直線じゃない  
ヨハンブレーク選手  
ロンドン五輪100m2位



目線が下にいくことで、顔周りや胸周りの筋肉が緊張します。すると、そこからスピードが伸びなくなります。その結果、最後に抜かれてしまいます。

このように、目線の位置は「頭の位置や首、胸周りの筋肉の状態」につながります。走るときは、少し目の位置を上げるようにしましょう。そうすると、走りの姿勢が大きく変わり、ケガの予防や記録の向上につながります。

### 3.12 野球の動作に必要な「見る目」を養う目線の定め方

「打つ」「走る」「守る」の動作に共通する必要な能力は「見る力」です。

動く物を見る「動体視力」一度にあらゆる状況を把握する「周辺視野」や野球において求められます。そのため、見る力を養うことは、野球の動作全ての能力向上につながります。

現在、動体視力を養うための有名な方法には、決められた二か所のポイントを交互に速く視線を送る練習があります。周辺視野を高める方法は一度に複数の数字を決められた時間内に記憶する練習があります。

こういった、練習を繰り返すことも見る力の向上に役立つかもしれませんが、しかし、もっと効率的に見る力を向上させる方法として、眼球回りの筋肉を柔らかくする頭の使い方があります。

実は、頭の位置を少し変えるだけで、眼球を速く動かせるようになります。その結果、視線を早く送ったり、いろんな部位に目を向けたりできます。

ここでは眼球周りの筋肉をやわらげ、野球の動作に求められる「見る力」を効率的に養う方法について紹介していきます。

#### 目と耳の高さを一直線にそろえると眼球を早く動かせる

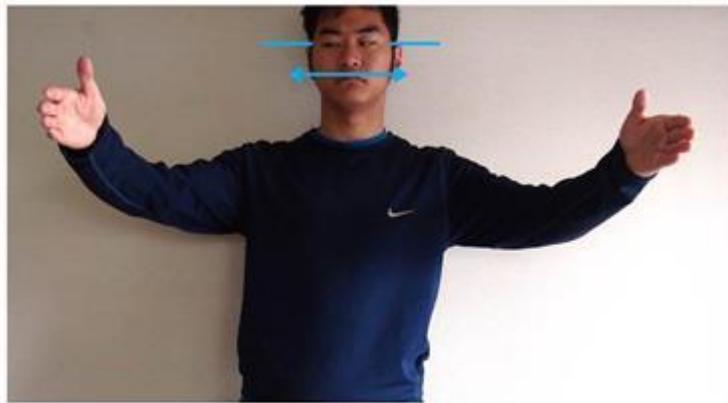
頭の位置を変える目安として、目と耳の位置をみます。私たちは日常生活で本やパソコンをみる機会が多いため、頭がうつむき加減になっていることが多いです。そのため、目の高さが耳より低くなっています。

そこで、うつむいていた頭の位置を、少し変えましょう。そのため、首を伸ばして肩を落とします。肩を落とすと、耳から首にかけてつながっている筋肉が伸ばされます。すると、頭の位置を変えやすくすることができます。

ここで、目と耳の高さを一直線にそろえましょう。頭の位置を変えると、顔周りのあらゆる筋肉がほぐれます。

ここで、手を左右に広げて、視線を「左」「右」と交互に移動させてみましょう。そのときに、「目の高さを下げた姿勢」と「目と耳の高さを一直線にそろえた姿勢」の二つで、視線を動かしてみてください。

すると、「目と耳の高さを一直線にそろえた姿勢」の方が視線を左右に動かしやすいことがわかります。目と耳の高さを合わせると、眼球回りや首の筋肉をほぐすことができます。その結果、目をあらゆる場所に動かしやすくなります。



目と耳の高さをそろえる  
↓  
眼球を速く動かせる

例えば、あなたがヒットを打って一塁にいたとします。そこで、目の高さを少し上げて耳とそろえると、ピッチャーの動き始めがよく見えるようになります。すると、今より速くスタートを切れるようになり、盗塁成功率が上がることでしょう。

守備についているとき、少し視線を上げると眼球回りの筋肉がやわらかくなります。その結果、ボールの落下地点を早く見極めることができます。

見る視点も変わります。視線が下がっているときは焦点が一カ所に集中しやすいです。一方、視線が上がっていると視野が広がり、あらゆる場所に意識を拡広させることができます。これにより、試合中の微妙な動きや状況を、細かく見極めることができるようになります。

目線を上げるという頭の使い方は、知らなかった人ほど効果を実感できます。私は今までいろいろな人この方法を実践させた経験があります。その中で一番効果を実感したのは、スポーツが苦手な経験が少ない人でした。運動が苦手な人が頭の位置を少し変えることは、上達のキッカケになるかもしれません。

少し肩の力を抜いて、目線と耳の高さが平行になるくらいまで上げましょう、そうすることで、野球の動作に必要なあらゆる見る力が格段に向上することでしょう。

### 3.13 スポーツの動作改善につながる目の使い方

スポーツの動きをより向上させるために、本や情報を勉強することは大切です。しかし、本に載っている内容をいくら頭に入れても、実際にやることは難しいです。そのため、本や情報以外に何かしら工夫する必要があります。

例えば、弓を引く動作では「目の使い方」を変えることで、実力が上がるがわかっています。これを取り入れることで、弓道以外でもスポーツの動きを格段に向上させることができます。

ここでは、動きを向上させる「目の使い方」について解説していきます。

#### 「目を切る」習慣をつけると動きが向上する

弓を引く動作では、目の使い方を変えると、引くための筋肉の働きや意識の持ち方が変わって動きが向上していきます。

それは、「目を切る」動作を取り入れることです。「目を切る」とは、何か物を見ることをやめることです。

例えば、弓を引く動作の中には目で確認しなければいけない時がいくつかあります。「矢を弓に取り付けるとき」「弓に触れる拳を整えるとき」「的を見るとき」「弓を引いていくとき」がそれにあたります。多くの人は、無意識に物や的を確認する癖が身についてしまっています。

しかし、この見る習慣をやめると、今まで悪かった動きが急に良くなって、弓を引く技術が向上することがあります。見ることをやめると、体の中の「筋肉の張り」や「拳の力加減」といった目に見えない部分を考えるようになるからです。

これは、学校の授業でも同じです。先生の板書した内容をいちいち目で確認しながらノートを取る人は、書くスピードが遅くて記憶力も悪いです。頭がいい人はノートに移るとき、黒板を見直す回数が少ないです。先生の書いた内容を何回も確認しないようにノートを写します。

そうすることで、その場で記憶しながら書くことができるからです。頭がいい人は授業中にノートを書いただけで、だいたいの内容を記憶することができます。

野球の世界でも、外野手は高いフライが飛んだときに打球を目で追いつけません。落下地点を瞬時に感知するため、目で追うことをやめます。そして、目的の場所までたどりついてから球を見てキャッチをします。

ゴルフでも同様にホールに球を入れるときに、一流選手は打った後にすぐホールに目を向けません。打ったらその場を確認し、少しずつ視線をホールの方に向けます。これも目を切る動作の一つです。

このように、スポーツの動作で「目で確認する習慣」をなくすと、別のあらゆる動作が向上します。私自身、弓道の世界であらゆる体の使い方や意識の持ち方を試してきましたが、「目を切る」ことで意識や動作が他のスポーツでも良い方向に変わった瞬間は多いです。

さらに動作を良くしたい人やなかなか実力が上がらない人は、動作を振り返って「目で確認していた箇所」があれば、それをやめることで今よりスポーツの動きが格段に良くなります。

### 3.14 バイクで長時間走るときに気をつけたい姿勢の整え方

サイクルスポーツで長い距離を楽に進むためには、フォームを整える必要があります。負担のない姿勢を維持できれば、あらゆるプラス要素があるからです。

自転車では、こぎ続けているとあるときスピードが下がる症状(ハンガーノック)が起こります。あるいはトライアスロンをしているのであれば、バイクからランニングに切り替わるときに、最初脚が重く、思ったように動きません。これらの症状を改善するために、バイクにおける姿勢を改善する必要があります。

ここでは、バイクで長い距離をこぐのに必要な姿勢の整え方を解説していきます。

### 最も気を付けたいのは首が斜めに伸びていること

私は学生時代、お金がなかったころは一人でロードバイクを買ってデュアスロン(バイクとランニングを両方行う競技)を行っていたことがあります。このときに悩まされていたのが、自転車をこいだあとに走るとお尻の筋肉がパンパンになり、走れなかったことです。

これは、トライアスロンを行っている人なら一度は経験することです。脚がしびれたように麻痺して、思ったように動かせないのです。また、ロードバイクやフルマラソンでも似たような現象があります。しかし、これらの症状は姿勢や体の使い方を意識したことで、かなり改善させることができます。

ロードバイクに乗っていた初期のころ、自転車の姿勢では「こぎやすくするために前傾姿勢にしよう」や「視線を下がらないようにしよう」などを気を付けていました。しかし、このように頭で思っているだけでも、実際の運動で意識し続けるのは難しいです。

これら理想のフォームを意識するのではなく、どのように体を使えば結果的に理想のフォームの形になっていくかを分析する必要があります。そこで大切になってくるのが「首」です。首への意識の持ち方を変えることで、長い間負担のない姿勢を保ち続けることができます。

まず、サドルに体を乗せます。そして、上半身全体が少し丸くなるように首の後ろを斜め 45 度上方に伸ばしましょう。自転車はサドルを高くて、前足を踏み込むと、自然とからだ全体が前に傾きます。何も意識しないで体を使い続けると、頭が自然と下がりやすくなります。

このときに、首を持ち上げようとする、顎が浮いた姿勢になります。すると、胸が前方に出てしまっ腰が反りすぎた前傾姿勢になります。この姿勢になったらお尻に負担がかかってしまうため、後半に疲れやすくなってしまいます。

そこで、顎を引いて首を後ろに引くようにすると、うなじが真っ直ぐに伸びます。うなじを縦方向に真っ直ぐ伸ばしましょう。自転車に乗った姿勢であれば、斜め上方に伸ばすようにこぎ続けましょう。体全体が軽く前に傾き、自転車が漕ぎやすくなれば、負担のない姿勢が完成です。

私はバイクに乗っていた初期のころ、どれだけ本気でこいでも30kmでこぐのが精いっぱいでした。さらに、力を入れて30分もこいたら脚の筋肉が張っていました。そのため、あまり本気でこがないようにしていました。

そこで、武道を稽古し、姿勢における首関節の使い方を体感し、自転車で実践したら想像以上に実力が伸びました。35~40kmまでスピードを低負荷のギアで出すことができ、30km

こいだ後に1km4分半を切るペースで1時間以上ランニングができるようになりました。今ではこの姿勢の整え方で練習をしています。

自転車競技でフォームの改善といわれると、上半身全体の傾きを変えることが多いです。ハンドルの握る位置を変えたりDHバーを使用したりするのは、腕にかかる空気抵抗を軽減するためです。その他に、屈んだ上半身を安定させるためです。

ただ、上半身の傾きを変えると少しの時間で姿勢は崩れてしまいます。そのため、上半身の末端部である「首」の位置の適切な位置を正確に理解する必要があります。

自転車でスピード・持久力の強化のためには、乗っているときのフォームを整える必要があります。首をななめ上方に伸ばすように項を伸ばし続けてこげば、上半身全体を大きく崩すことなく走ることができます。