

## 指

1章 武道での指の使い方を理解する

2章 武道での指の使い方から健康向上を目指す

3章 武道での指の使い方からスポーツ技術向上を目指す

# 1章 武道での指の使い方を理解する

## 1.1 指の使い方から、スポーツ技術や動きの質を向上させる

スポーツの動作を向上させるために、多くの人は体の筋肉を鍛えたり、動かし方を勉強したりします。他にも一流選手の動きを研究して、腕や脚の動作を真似したり、使っている筋肉を鍛えたりします。

ただ、弓道の世界では、腕や上半身の動きは「指やてのひらの使い方」によって大きく変わることがわかっています。この原理を他のスポーツに取り入れることで、今以上に腕や上半身の動きが向上します。

ここでは、弓道で行われている指の使い方から、スポーツにおける腕や上半身の働きを変える方法について解説していきます。

### 小指を閉じると、腕の動きが向上する

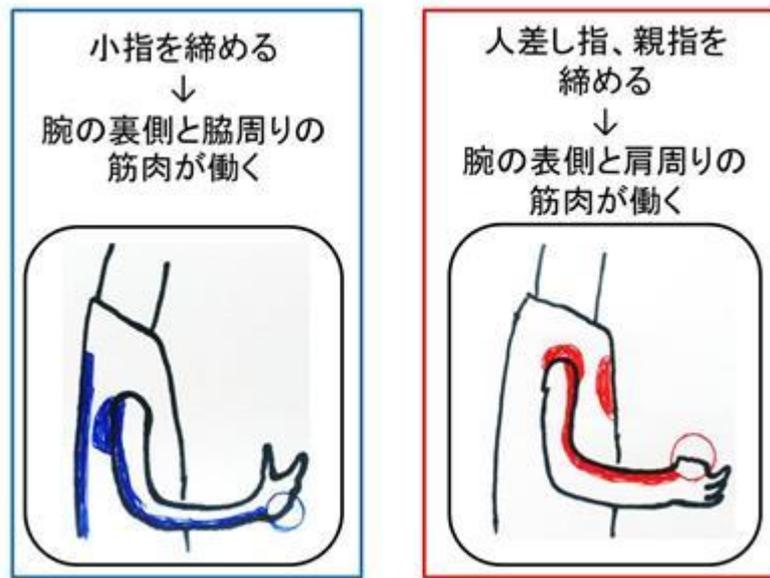
弓道の世界で握り方によって、弓の引きやすさを変えることができます。その中でも、「小指」が重要な意味を持っています。弓を握るときに小指を締めると、弓を押す動作に良い影響を与えます。

具体的には**小指を握ることで、腕の小指側の筋肉が働きます**。この筋肉を「下筋」といいます。さらに小指を締めることで、下筋以外に腕の裏から脇にかけてのラインの筋肉をスムーズに働かせるようになります。

これらの筋肉を働かせると、腕を振ったり動かしたりする動きを速く、楽に行うことができます。ランニングで「てのひらをパーにした状態」と「小指を閉めた状態」で腕を振るのでは、小指を締めた方が腕を振りやすいことがわかります。

その反対に、人差し指と親指を握ると、腕の人差し指側の筋肉が働きます。この筋肉を「上筋」といいます。この筋肉に力を入れやすくなると、腕の表から肩にかけてのラインの筋肉が働きます。

その結果、腕を振るときに力が入ったり動きがギクシャクしたりします。野球の世界では、このラインの筋肉を働かせると、ピッチャーは肩を壊しやすくなります。そのため、注意が必要です。



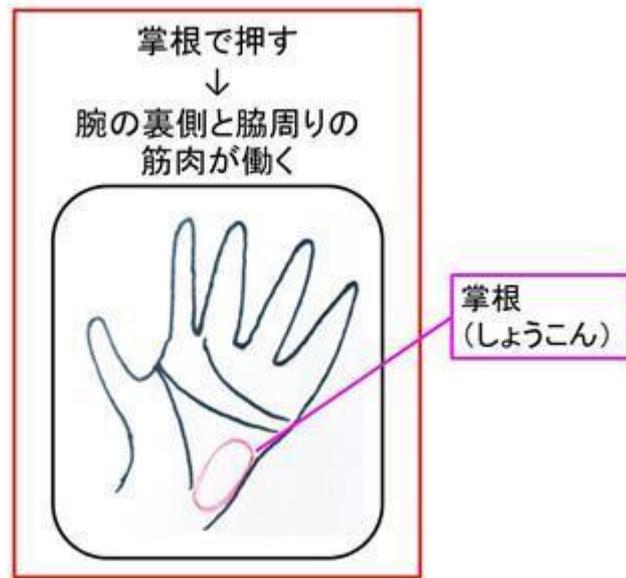
### 掌根を使って押せば、負担なく「押す」動作が行える

弓道の世界では、てのひらのあらゆる部位に名前がつけられています。ここで、小指の付け根から3~5cm下の部位を「掌根(しょうこん)」と呼びます。

弓道の世界では、弓を的方向に押していくときに、弓とてのひらの接触する場所によって弓の引きやすさが変わります。

最初の押し動作に入るときに、両肩を落として腕を脇の下から伸ばすようにすると、てのひらの掌根部が最初に弓と接触します。すると、弓の圧力が腕の裏側や脇の下の筋肉にかかるようになります。

これら筋肉は伸ばすほど力を発揮するため、弓を押せば押すほど力が強くなっていきます。つまり、**掌根部で押すと、物を押す運動がしやすくなります。**



もし、最初の押し動作で腕だけ使って弓を押すと、親指の根本が最初に弓と接触します。すると、弓の圧力が腕の表側や肩周りの筋肉にかかるようになります。

この筋肉は曲げたり、引いたりすることで力を発揮する筋肉です。そのため、弓の圧力がかかり伸ばそうとしても、力が入らないどころかよけいな力みになってしまい、弓を押すほど力が弱くなっていきます。

そのため、物を押すときには手のひらに接触させる部位を変えることによって、「押す」動作のしやすさ変化します。この体の使い方をスポーツに取り入れると、パフォーマンス向上につながります。

例えば、ロードバイクでペダルを握るのではなく、掌根に当てて押すようにすると、自転車をこいでいるときの姿勢が崩れにくくなります。野球の世界では、バッティング動作でしょうこんに当たるようにスイングすると、スムーズで楽にバットを振ることができます。

スポーツの動作を向上させるには、胴体以外にも、指と手のひらの使い方を変えましょう。体の動きが変わって今よりもスポーツ動作の質を向上させることができます。

## 1.2 弓道の懸け口十文字から、スポーツでの腕の動きを高める

スポーツにおいて、動作に無駄をなくすことは大切です。無理で無駄のない動作は力のロス少なくなるため、結果的に運動技術の向上につながります。

スポーツで腕を使う動作は数多く存在します。例えば、野球のピッチャーの投球や水泳のクロール、テニスでラケットを振る動作などです。こういった腕を動かす動作を手先や筋力に頼ると、怪我につながります。

そこで、弓道の世界では腕の力みや負担をなくす手首の使い方が存在します。ここでは、武道の体の使い方から、スポーツで腕を使う動作の質を高める方法を解説していきます。

### 懸け口十文字から、腕全体を速く動かす

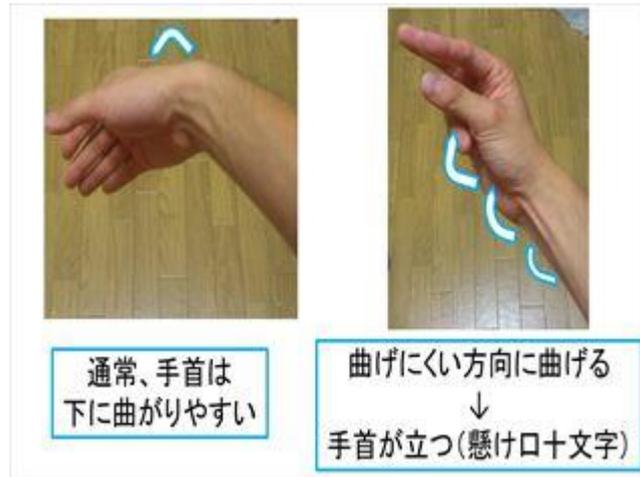
弓道の世界では、弓を握る左手や弦(弓を張るための太いひも)をひっかける右手も的の中にかかわります。その中で、「手首の曲がり」は射技の停滞を招きます。

その理由は、手首が曲がると弓や弦の復元力が手首の周辺に集中するからです。手首に荷重がかかると、肘、肩といった部位が動かなくなります。すると、体全体を使って弓を大きく引くことができなくなります。

そのため、弓道の世界では、そうした手首の角度を作らないようにする腕の使い方があります。それを「懸け口十文字」といいます。この動作を行うことで、弓と弦の抵抗力がかかっても、手首が曲がることなく弓を引くことができます。

まず、腕を地面と垂直になるように立てましょう。小指が下に、親指が上に向くように手のひらを立てます。この状態だと、手首は下方向に曲げやすいのがわかります。さらに、内側、外側にも曲がります。このように、手首は何もしなければ、下や左右に曲がりやすく、運動中に大きく動きます。

この動きをすべてなくして、手首に角度を作らないようにします。具体的には、**手首の曲がる運動において曲げにくい方向は「上」です。小指、薬指を締めて曲げにくい方向に手首を曲げるようにしましょう。**このように、小指、薬指を締めながら手首を起こすようにし、この状態を保ちます。



手首を起こした状態で腕を振ったり、動かしたりしてみましょう。すると、何もしなかったときに比べて、腕の動きが楽に速く動かすことができます。手首を立てた状態を維持しながら動作を行うと今までと違った腕の動きを体感することができます。

さまざまなスポーツにおいて、腕の力を抜きましょうと言われると、腕だけでなく手首の力を抜こうとします。しかし、手首の力を抜くと、腕を動かす動作で無駄な動きを招いてしまいます。手首の力を抜いて腕を動かすほど、力が末端に伝わりにくく、むしろ分散されてしまう感覚が表れます。

これは、腕をブラブラさせることで体感することができます。手のひらや手首を楽にした状態で腕をブラブラさせるのと、手首を少し起こした状態では後者の方が力がよく伝わっているのがわかります。

懸け口十文字の要領で手首を曲げにくい方向に手首を曲げると、腕を動かす感覚が変わります。ボールを投げると、腕が一体となって楽に速く振ることができます。水泳で水をかく動作であれば、腕を速く回すことができ、かつ腕に負担が少なくなることがわかります。

腕を動かす動作の質を高める方法として「懸け口十文字」があります。手首を曲げにくい方向に曲げることで、腕全体を楽に速く動かすことができるため、運動動作の向上やケガの予防につながります。

## 2章 武道での指の使い方から健康向上を目指す

### 2.1 スーパーの買い物袋を負担なく持つ指の使い方

日常生活でスーパーやデパートで買い物に行くことはよくあります。食品の買い出しや物の購入をすると荷物が多くなります。例えば、スーパーで買い物すると、何日分と食材を買くと袋がパンパンになってしまいます。

このときに袋が重いと肩や腕がすぐに疲れてしまいます。しかし、ちょっとした工夫をすることで、袋を楽に持つことができ、肩の負担を軽減することができます。ここでは、買い物したときに袋を楽に持ち上げる指の使い方について解説していきます。

#### 人差し指と親指の間を広げると、楽に持てる

多くの人はスーパーの袋を持つとき、四本の指を穴に通し、ひっかけるように持ちます。一番つかみやすく、実行できるからです。街で袋を持っている人を見かけるとだいたい袋の穴に4本指を通して握るように袋をつかんでいます。

ただ、この持ち方は体の観点からすると不合理です。それは、4本指でひっかけて持つと拳が自然と握られるからです。

上記のように持つと4本指の第一から第二関節あたりに重さがかかります。もし、そのままにしていると指が伸びてしまうため、すりぬけて落ちてしまいます。そのため、曲げようと力をかけるため、4本指を握って袋を持つ形となります。すると、拳全体を握った形になります。すると、腕や肩に負担がかかってしまいます。

人の手は指を握ると腕のある部位が関連して働くようにできています。例えば、人差し指と親指を握ると腕の表側と肩の筋肉が連動して動きます。反対に小指と薬指を握ると、腕の裏側と脇周りの筋肉が働きます。

そのため、袋を握って持っている状態は言い換えると肩に自ら負担をかけ続けている状態ともいえます。筋肉が持続して働く時間も短いため、すぐに疲労してしまいます。

さらに、人は拳を握ると上体の重心が前方に行きがちです。すると、歩いているときに足裏のつま先付近に力がかかりすぎてしまいます。もしも、歩いていたとしたら脚も疲れてきてしまいます。

拳を握ると、単に肩が詰まるだけでなく、体全体がなんとなくだるい感じに見舞われることがあります。これは、持ち方によって体全体が歩行に影響が出てしまうからです。

そのため、なるべく袋は握らないように持つことが大切です。特に人差し指と親指の間は広げるようにして持つと肩の負担がかなり少なくなります。これらを解決する方法は、武道の世界で有名な「三角の手の内」を実行することです。

これは弓道でより威力の強い矢を放つときに使われる弓の握り方です。人差し指と親指を軽く曲げて間を広げるようにしましょう。次に小指を手のひらの中心に寄せるように親指と近づけましょう。すると、三指によって三脚の形が出来上がります。

この次に軽く薬指と中指を握ると三角の手の内が完成します。この形を保ったまま袋を持つと肩に負担なく持てます。具体的には、まず、手を袋の穴に突っ込みます。次に人差し指と親指を広げます。最後に残りの三指を握りながら、手首を下に返すと、袋の穴を三指でつかむことができます。

このように握ることで、三角の手の内で袋を持つことができます。次に、持って歩くときは常に肩を落とすことを意識しましょう。肩を落とすことを意識するより、袋の重さによって自然と肩が下がるような気持ちで歩きます。これによって、肩のだるさが解消されて、負担なく袋を持つことができます。



私は社会人になってから、5kgの米を買って袋に入れて運ぶときは、握り方を三角の手の内にしていました。昔は肩にかついでりして負担を減らそうとしていましたが、これでも大分楽に持てることがわかりました。スーパーで買い出しが多い人は楽に持てるため、オススメです。

人差し指と親指を握るようにスーパーの袋を持つと、肩に負担がかかって腕がだるくなってしまいます。武道の三角の手の内によって握ることで、重いものも肩に負担なく楽に持つことができます。

## 2.2 小指を意識すると、あらゆる日常動作に良い影響を与える

普段の生活で「手を使う作業」は非常に多いです。物を握るとき、書くとき、あらゆる場面で手は使われます。このとき、手に力が入っていたり、無駄な動きがあったりすると腕に力みが入ってしまいます。すると、生活において、あらゆる障壁が生まれます。

例えば、日常生活で姿勢が悪いことに悩んでいる人は多いです。普段の仕事で猫背であると、肩や腰がだるくなって疲れるからです。健康のために、生活での姿勢を改善することは大切です。

ただ、普段の姿勢は背中だけ直そうとしてもなかなか改善されません。買い物で歩いているとき、パソコンで作業しているときは、手や足も動いています。そのため、手の動きを改善することで、普段の姿勢が変わり、体の不調をなくすことができます。

ここでは、武道の指の使い方から、日常生活で手を使う動作を円滑にすすめる方法を解説していきます。

### 小指を意識して手を使う動作を試みる

普段、私たちが生活しているときは、親指と人差し指を使いがちです。その理由は、5つの指の中で力を入れやすいからです。そのため、この指に力を入れて物を握ったり手先の操作をします。

ただ、武道の観点からいうと、人差し指と親指を使うことによるデメリットが存在します。それは、力が入ってしまうということです。

そこで、あらゆる武道では「小指・薬指」を多用することが重要視されます。なぜなら、この指を使うことで、あらゆる動作を行うことが楽になり、力を抜くことができるからです。

例えば、コップをつかんで持ち上げたとします。もし、人差し指と親指の二本ではさんで持ったとします。すると、どんなに軽い容器でも肩回りに少し違和感や詰まりが出てしまいます。

そこで、人差し指や親指ではさみこんで小指を伸ばして底を支えるようにしましょう。すると、力を入れなくてもコップを持つことができます。このように、小指を入れるだけで、力が抜けて安定して物を持つことができます。

例えば、テーブルの上にある物を腕を前に伸ばして取るとします。もし、人差し指と親指からとろうとすると肩が前に出ます。すると、上体が崩れてしまいます。これを、小指からとろうとすると肩が前に出ずにとることができます。小指を使うと腕の裏側の筋肉が働くからです。

武道の世界で動作を行うときは「小指」の使い方を重要とされています。弓を握るとき、剣を持つとき、腕を動かすとき、あらゆるときに小指を多用すると無駄な力みが抜けて、動作を円滑に行うことができます。

普段から小指を使っていると日常生活に自然と変化が現れます。それは、手を使っているときに働く筋肉が変わるからです。例えば、本を読むときも、親指と人差し指で本を持って読むことが多いです。

ここで、小指を本の下側につけて、本を立てるように読んでみましょう。すると、自然と頭、背中の中の位置が真っ直ぐになり、姿勢がよくなります。小指を自分の体に向けると、姿勢が真っ直ぐになるように人の体は自然と動きます。弓道の世界では、小指を体の中心に向けのように腕を構えて上体の姿勢を整えることがあります。

物を取ったり歩いたりするときもそうです。物を取るときは小指を締めた状態で取ってみましょう。すると、腕の裏側の筋肉が締まり、腕を楽に差し出せます。歩いているときに小指を締めて歩くと体の左右のブレが少なくなります。このように、小指を締めて少し違う筋肉を働かせることで、あらゆる動作に変化が生まれます。

武道を行っていない人の場合、小指を握ることで、剣の操作がしやすくなったり、弓が格段に引きやすくなったりした体験をしないため、小指の重要性を感じるできません。その場合は、意識的に小指を握って動作を行うようにしましょう。

何もしていないときに比べて、動作がしやすくなるのを感じることができます。わかりやすいのが、意識的に人差し指と親指といった使いやすい筋肉を使って動作し、小指を締めて動作して違いを感じることです。キーボードをたたくときに、少し小指を意識してみると、姿勢が正しいや肩の力が抜きやすいといった効果を実感できます。

手を使う作業は非常に多いです。無駄な動きがあつたりすると腕に力みが入ってしまいます。すると、姿勢や健康に悪い影響が出てしまいます。普段の生活で小指を意識的に使うようにすることで、手を使う動作をスムーズに行うことができます。

## 2.3 PC 作業で肩の疲れを取り除く指の使い方

デスクワークで疲れてくると肩をグルグル回してリラックスさせている人は見かけます。こうして、普段のPC作業で、肩を痛めている人は多いです。座り作業での肩コリは一度なるとなかなか治りにくいです。慢性的な疲労になりやすいため、意識して予防することが大切です。

ここでは、武道の観点から、PC作業で肩の不調をほぐす方法について解説していきます。

### 肩がこるのは指を強くたたきすぎるから

多くの人はPCの作業で、肩を凝るのは「姿勢が悪いから」と考えます。なぜなら、猫背になると肩にかかる負担が増えてしまい、肩周りの筋肉が固くなってしまふからです。

ただ、PC作業においては、別の理由で肩が凝ってしまうことがあります。それが「指」です。PC作業は指の腹でキーボードを押すことを繰り返すため、だんだん押す作業に慣れてきます。すると、この動作自体あまり意識しなくなってしまう。

ここで、多くの人が、強くたたきすぎていることを実感しなくてははいけません。多くの人は強くたたきすぎて音がなっていたり、手首に力が入っています。すると、肩が休まることはありません。

PC作業をしているときに、多くの人が手の甲がおおむね上、ななめ上に向いています。実は、この状態が最も肩に負担をかけます。なぜなら、手の甲を上に向けると手首が下向きに曲がるからです。すると、指先に力を入れやすくなり、パチパチはじくようにキーボードを打ちたくなります。

このように、指をたたきすぎることは肩においてはあまりよくありません。何回も行っていると、力を入れて作業していること自体に気づかなくなり、さらに肩の不調が悪化します。自分の作業の進め方は力が入っていると理解して、修正を加えることが次に重要となります。

### 弓道の卵中の指使いから、キーボードを打つ作業の力みをなくす

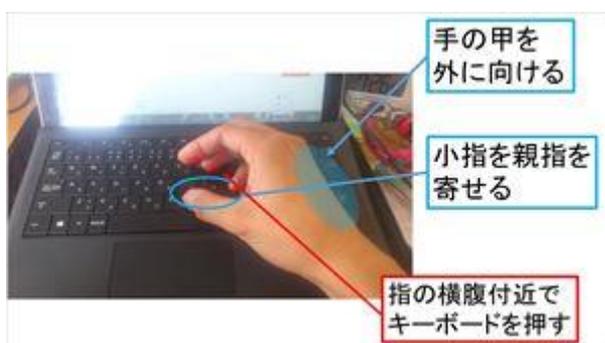
そのため、キーボードを打つときに、なるべく指先に力を入れないようにすることが大切です。PC作業を行うときは、なるべく指先に力を入れず、キーボードを打つことが大切です。

とはいっても、多くの人はキーボードに力を入れずに作業を進めるのは難しいです。なぜなら、力を抜いて作業をしようとすると、とてもやりずらくなるからです。頭でわかっているけどエンターキーは力強く押しすぎてしまい、力がまた入ってしまう可能性が出てしまいます。

そこで、弓道の世界で弓を持つときに使われる「卵中(らんけい)」と呼ばれる指の使い方を実行します。これには、指と手の甲の向きに注意して整えます。

まず、小指と親指を軽く寄せるようにして丸くしましょう。すると、自然と手の甲が丸くなります。この手の甲の丸みを保ったままキーボードに手を置きましょう。次に大切になるのが、手の甲の向きです。丸くなった手の甲を上ではなく、なるべく外に向けるようにしてください。

最後に指を押す場所です。多くの人は指でキーボードを押すときに指先の腹を使います。ここで押すと手首が曲がりやすくなり、肩に力が入ります。キーボードを押すときは指先の腹ではなく、横っ腹(下の写真の赤部)あたりを狙って押すようにしてください。



すると、作業をしながら、うまく力みが小指から、腕の裏側に逃げるため、肩に力がこなくなります。このように、作業をすることで、肩に負担なくPC作業を進めることができます。さらに、上記のような指の位置でキーボードを押すと、自然と力が入れにくくなるため、力みがなくなります。

私は、武道を習う前は、指先に力を入れてキーボードを押していました。しかし、弓道を稽古して、普段から武道の姿勢を維持したいと考えた方、いつの間にかこの形で作業をするように

なりました。今では、PC作業で疲れることも少なくなり、円滑に作業を進めることができます。

PCの作業では、指に力を入れすぎること、肩を凝ってしまうことがあります。武道の卵形の指使いから、キーボードを押す作業において無駄な力みをなくしましょう。肩の負担がなくなり、疲労を軽減することができます。

## 2.4 頭の不調・ストレスを緩和する指の使い方

日常で集中力をもって仕事を行うには、頭の凝りをほぐすことが有効です。そのためには、頭と体の関係性を理解し、適切に筋肉をゆるめる必要があります。

そこで今回は、仕事に疲れてしまった頭のリフレッシュ法を解説していきます。誰でも行える簡単な方法のため、休憩時間に一緒に行うようにしましょう。

### 頭の疲れを取りたいなら指の筋肉をゆるめる

仕事に頭が疲れて、だらだらしてしまった経験はないでしょうか。この場合、簡単な方法で頭の筋肉をほぐして、脳に良い影響を与えることができます。そのために、注目する部位は「指」です。仕事で疲れてしまったら、休憩中に、指や掌の筋肉をゆるめるようにしましょう。

これは、人の考えていることや脳の働きは、「手」と関係しているからです。

学校のテスト勉強をしているときを例に挙げます。テスト範囲の内容を勉強するときに、耳で聞くのと紙に書いて暗記するのでは、書いた方が、記憶の定着率は高いです。それは、聞くより書いた方が、脳へ入る刺激や情報が多いためです。

そのため、頭が疲れてきたら手をマッサージして、手の筋肉をゆるめるようにしましょう。このときは、指先・掌心(しょうしん)・掌根(しょうこん)・拇指根(ぼしこん)を意識してください。

掌心は手のひらの中心部であり、掌根は小指の付け根から、3~5 cm下にある部位です。拇指根とは、親指の付け根のことです。これらの部位は、手の筋肉の中でも、ほぐすとリラックス効果であるところではあります。

「ゆる体操」という独自の体操を考案し、あらゆるスポーツ選手に動作改善の成果を出した高岡氏は「手をゆるめることによって、頭の中にある無駄な意識やとらわれをなくすることができる」と話しています。

頭でゴチャゴチャ考えてしまう場合、頭を整理するのではなく、まずは、手や掌の状態を改善するようにしましょう。

### **脳の若さと指の関係を理解する**

手の筋肉の働きは、脳にまで及んでいます。そのため、手の筋肉の柔軟性を高めることで、脳の活動量を高めることができます。これは、脳の感覚中枢の中で、肩から指までの腕全体の刺激を受け止める部分が脳の約3分の1を占めているからです。

この説は、カナダのペンフィールド博士の説に基づくものです。脳における手の感覚中枢が大きいことから、「手の動作に柔軟性があれば脳も若い」というのが博士の主張です。

そして、手の柔軟性を高める方法はいたって簡単です。

具体的には、両手のひらを合わせて、親指と指の付け根はつけたままにします。そのほかの両手の指を左右に開いてみましょう。このとき、左右の指でできるV字の角度が広いほど脳が若いです。普段から、左右の手のひらが広く開くように手を動かしてみましょう。

この他に、腕を使って脳を活性化する方法もあります。腕を伸ばし、指先を持って、手首と指の付け根を下方方向に曲げます。このとき、手首と指の付け根の角度が直角の「コの字形」に曲がると脳は若いです。

この動きは、普段からでも掌を柔らかくするための、柔軟体操の感覚で行うようにしましょう。

今回説明したように、手と脳は深く関係しています。そのため、仕事中に頭が疲れてしまったときは、手の筋肉を緩めるようにしましょう。

手のひらをマッサージしたり、あらゆる角度に開いたりすることで、手の柔軟性が高まります。その結果、手と関係が深い、脳の感覚活性化にもつながります。

## **3章 武道での指の使い方からスポーツ技術向上を目指す**

### **3.1 指の握り方を変えることで、ランニングのフォームを改善する**

姿勢良く、かつ効率よく走るために、走り方を勉強することは大切です。走り方の説明では、腕や脚など体の大きい部位の使い方の解説がよくされています。

しかし、そういった大きい部位ではなく、小さな部位も走り方をよくするヒントが隠されています。ここでいう小さな部位は「手の指」です。

人の手の指の握り方を変えるだけで、走るときの姿勢や筋肉の働きを変化させることができます。ここでは、ランニング時に姿勢の崩れず、かつ効率よく筋肉を働かせる指の握り方について解説していきます。

### 小指と薬指を握ると両肩がぶれにくくなる

小指と薬指は、体全体で考えるときわめて小さい部分です。ただ、が、この二つの指を使えば、ランニングに良い効果を期待できます。具体的には、小指と薬指を握ると、姿勢が崩れにくくなります。

握り方はまず、拳に無用な力を抜いて、小指と薬指を適度に握ります。他の指は少しだけ曲げておいた方が良いでしょう。



ここで、「てのひらをパーにした状態」「小指と薬指を曲げた状態」二つの拳の形で歩いてみてください。走り方に違いがでるはずですよ。

てのひらをパーにして走ると、脚を前に出したとき同じ側の肩が後ろにひけます。しかし、**小指と薬指を握ると、肩がひけません**。てのひらをパーにして歩くと、上半身がゆらゆら左右にゆれる感覚です。一方、小指と薬指を握ると上半身が揺れません。

これは、小指と薬指を握ることで、二つの筋肉が働くからです。一つは腕で力こぶが出る場所の裏側にある上腕三頭筋肉、もう一つは脇周りにある前鋸筋です。

この二つの筋肉が働くと両肩が後ろにひけなくなります。つまり、走っているときに両肩のブレがなくなるため、姿勢が崩れなくなります。



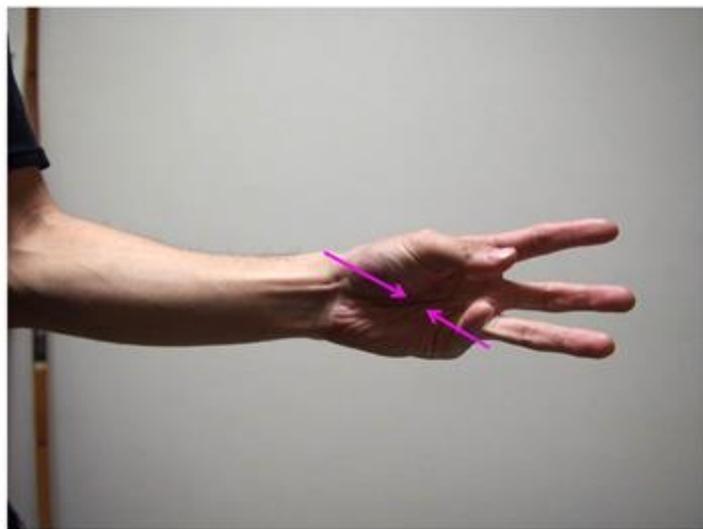
#### 中指、薬指を握ると肩が上に上がりにくくなる

薬指、中指を握ると両肩が上に上がりにくくなります。理由はよくわかりませんが、おそらく、この二つを握ることで、脇周りの筋肉が働いているからだと考えられます。ランニング中に肩が上がってしまう人はこの指の使い方で肩が上がりにくくなります。



#### 小指の握り方を少し変えると走るときの筋肉の働き方が変わる

また、小指の握り方を少し変えると、ランニング時の筋肉の働き方が変わります。小指を握るのではなく、親指と小指同士を寄せるようにしてください。こうすると拳全体が丸くなります。



「手のひらをパーにした状態」と「小指と親指を寄せた状態」の二つの状態で歩いてみてください。動作中に力が入る筋肉が変わることが分かります。

てのひらをパーにした状態だと、上半身のどこにも力が入っていない感じになります。しかし、小指と親指を寄せると、脇周りの筋肉に力が入る感覚があり、自然と体が締まります。これは、小指、親指を寄せると、脇周りの筋肉も一緒に動くからです。

ために、てのひらをパーにした状態で手首をブラブラしてみてください。このときは、体周りに何も力が入りません。これは、てのひらがパーになっているため、末端部で力が分散されてしまうからです。

次に小指と親指を寄せて、手首をブラブラしてみてください。すると、腕以外に胸周りや脇周りの筋肉も一緒に動いていることがわかります。これは、小指と親指を寄せることで末端部が固定され、力がまとまるからです。



弓の動作でも弓を握るときの握り方があります。弓を握るときは、親指と小指をよせ、拳に丸みのある構造を持たせて、弓を押していきます。

この形で弓を押していくと、小指を働かせることで脇周りや腕の裏側の筋肉を活用できます。拳だけでなく、腕全体の最大限の伸びる力を活かすことができるのです。これを行っていないければ、筋肉が働かなくなり、弓にかかる負担が拳の弱い部分に集中します。

具体的には人差し指と親指の間に負荷がかかります。ここに、負荷がかかると、腕の表側の筋肉が働くことで肩が上がってきます。そうすると、左腕に弓を引くときの圧力が重なり、力を働かせることができないため、力強く矢を飛ばすことができません。



弓道で指の使い方が重要なのに同じように、ランニングでも指の形を変えるだけで、より負担のない効率良い走りを身に着けることができます。

### 3.2 指の握り方による、走る動作での重心の変化を理解する

良い姿勢で効率よく走るためには、走る姿勢を勉強することが大切です。

多くの人は「走るフォーム＝上半身」と考えます。そのため、フォームと言われると上半身の使い方や動かし方に注目しがちです。

確かに、姿勢を学ぶためには重要でしょう。しかし、上半身だけでなく、それ以外の部位によって姿勢が崩れてしまうのをご存じでしょうか。

具体的には、手のひらが姿勢の維持に重要です。とくに指先の神経は腕と肩がつながっているため、手先の形は走っているときの姿勢に大きな影響を与えます。ここでは、手のひらによる、走るときの姿勢の崩れ方と適した手先の形を解説していきます。

#### グー、パー、チョキの手形で体の重心の変化を学ぶ

じゃんけんにはグー、パー、チョキの3種類があります。この三つの手の形によってそれぞれ

走っているときの体の重心(体重が乗る場所)が変わります。ここで、この三つの手の形でそれぞれ走ってみて、姿勢がどう変わるのかを見ていきましょう。

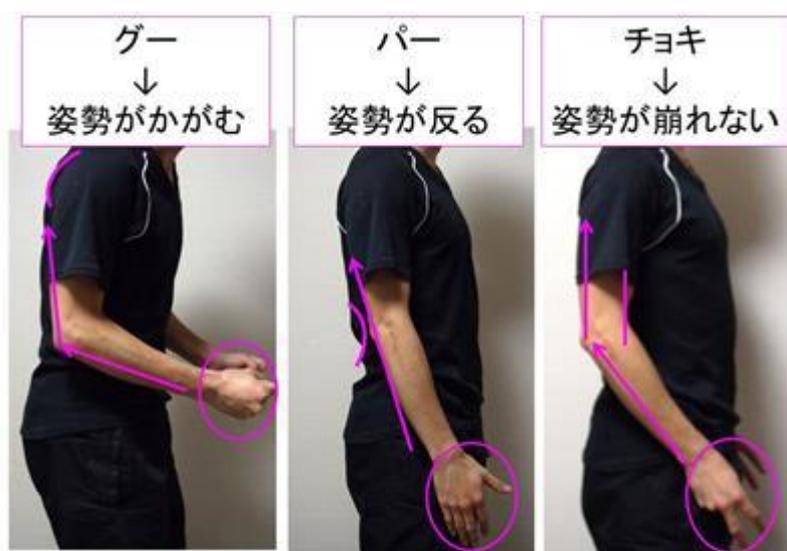
まず、グーの形で走ってみましょう。グーの形で走ると、体の重心は前に傾きやすくなります。その結果、姿勢は前にかがんだ姿勢になってしまいます。

これは、グーの形で腕を振ると、自然と肘が曲がってくるからです。肘が曲がると腕にばかり力が入ってしまい、腕が疲れてきます。そうすると肩が上がり、上半身の肩周りが縮んで姿勢が曲がってきます。

次にパーの形で走ってみましょう。パーの形で走ると、体の重心は後ろに傾きやすくなります。その結果、姿勢は後ろに反った姿勢になります。

これは、パーの形で腕を振ると、自然と肘が伸びてくるからです。肘が伸びると腕の振られる力が大きくなり、両肩がぶれます。走っているときの空気抵抗を受けているうちに肩はうしろに引かれ、自然と姿勢が反ってしまいます。

最後にチョキの姿勢で走ってみましょう。チョキの形を作るとき、親指を開いてもかまいません。この姿勢で走ると、姿勢が反ったり、かがんだりしません。手の形の中では、チョキが一番体の姿勢が崩れにくいです。



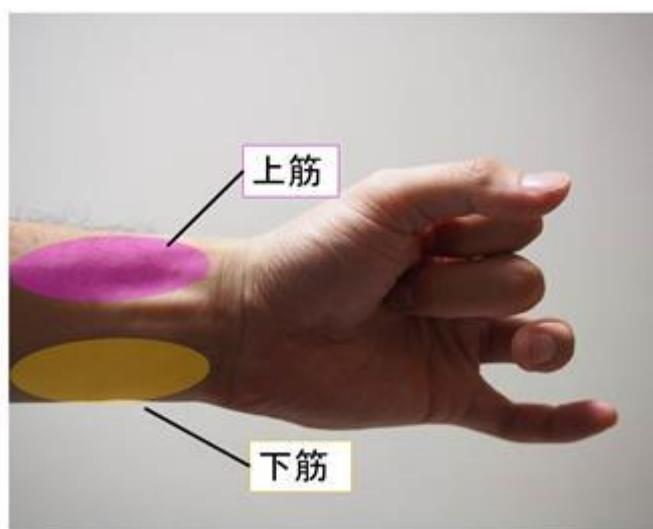
チョキの形で走るとグーやパーの形で走ったときのように余計な力が加わりません。この形で

走ると自然な腕ふりをすることができます。

### 弓の世界で一番力を入れたくない指とは

弓を握るとき、弓の世界で一番力を入れたくない指が人差し指です。

なぜなら、人差し指を握ると、人差し指側の腕の筋肉に力が入るからです。この筋肉を上筋と呼びます。小指と薬指を握ると、小指側の腕の筋肉が動きます。この筋肉は下筋といいます。



上筋に力を入れると、肩関節の筋肉全体に力が伝わります。すると、肩周りに力みを生じます。これによって、弓を最大限押すことができなくなり、腕が突っ張って握っているだけの形になってしまいます。

チョキの形は姿勢が崩れにくいのはこのためです。人差し指に力をいれず、かつ小指を握っているため腕に変な力みや関節の不正が起きにくい手の形になっています。

これと同じことはランニングにもいえます。走るときに、良い姿勢を手に入れたいなら、手の形をチョキにしてみましょう。これを実践するだけで、快適に走れることを実感できるはずです。

### 3.3 野球で怪我をしやすい「カーブ」を負担なく投げる指の整え方

ピッチャーが打者を打ち取るためには、ストレート以外にいくつか変化球を取得する必要があります。

多くの人は「カーブ」から変化球を教わります。なぜなら、原理がわかりやすいからです。「回転をかける→曲がる」とイメージしやすい変化球であり、使い方は腕を曲げるように投げるだけです。やり方がわかりやすく、取りかかりやすい変化球といえます。

しかし、一番怪我しやすい変化球は「カーブ」です。腕を曲げているだけと単純に考えていると、肘を痛める可能性があります。

ここでは、カーブを投げるときの腕の動きから、カーブが怪我をしやすい理由を解説していきます。さらに、腕に負担がかかりにくいカーブの投げ方を説明していきます。

#### なぜ、カーブが一番怪我しやすいのか？

人間が投げる動作をするとき、リリース時に手の甲は上に向いています。このとき、腕を振り下ろすと自然と手の甲は内側に向きます。そのため、投げるときに、手の甲が内に向くように投げられる変化球は腕に負担がかかりにくいです。



しかし、カーブを投げるとき、自分から見て時計回りに回転をかけないといけません。すると、自然と腕が向く方向と逆向きにしないと回転をかけられません。



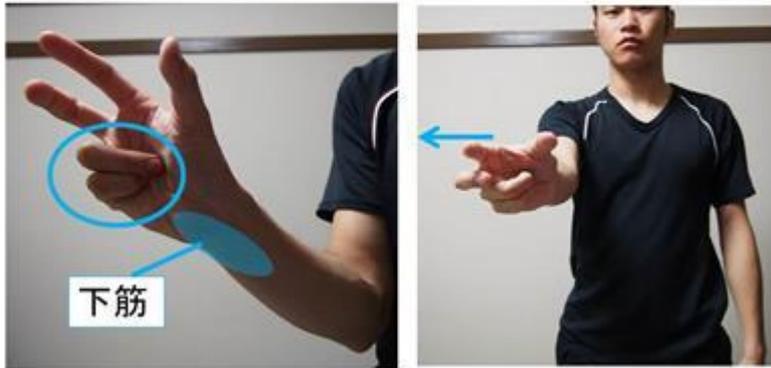
つまり、カーブが変化球の中でも腕の使い方が不自然です。もし、無理して腕を曲げて投げていると、不自然な腕の使い方になってしまうため、肘や肩に負担がきてしまいます。

### 腕に負担なく投げる指の使い方

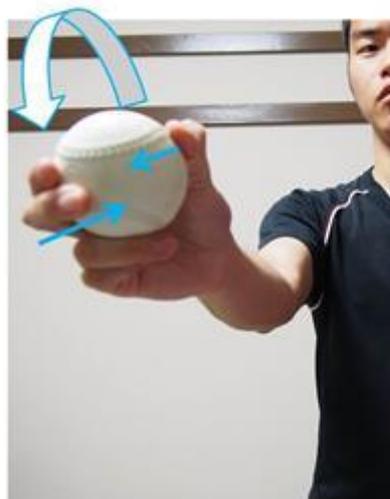
そのため、カーブを投げるときに腕に負担がこないように、指を使う必要があります。ここでは、腕に負担がこない指の使い方を紹介します。

ポイントは2つあります。一つは「**小指、薬指を握る**」ことです。そしてもう一つは「**回転をかけるときは、中指と親指ではじく**」ことです。

小指と薬指を握ると、小指側の腕についてある下筋が張ります。この筋肉が張ると、腕を振り下ろすときの軌道が変わります。また、小指と薬指を握ると、手の甲が自然と外側に向くように振り下ろすことができます。そうすると、回転をかけながら腕を振っても負担がこなくなります。



この状態で、ボールを握ります。後は腕に任せてストレートと同じ感覚で腕を振ります。回転をかけるときは、肘や手首をひねる必要はありません。回転は中指と親指ではじくようにすれば、自然とカーブが投げれるようになります。



中指、親指ではじく  
↓  
回転がかかる

ちょうど、投げる瞬間に中指と親指でパッチンをするようなイメージです。すると、ボールに回転がかかり、キレイな放物線を描いて、ボールが飛んでいきます。このように、振り下ろすときの手の甲の向きを指で調整してあげると、カーブを投げやすくなります。

もっと負担なくカーブを投げたい場合、投げる瞬間に中指と親指ではじくのではなく、「薬指をより強く握るだけ」という方法もあります。これだけでも球が曲がる理由は薬指を握ると中指も一緒に動くからです。薬指は中指と同じ神経で支配されているため、中指を意識して動かそうとしなくても薬指で動かすことができます。

私自身、カーブを投げるときは薬指を握って試したこともあります。薬指は力を入れにくいいため、最初に実践するときには難しいかもしれません。そのため、中指と親指ではじくように回転をかけることから始めるのが得策でしょう。

カーブを投げるときは、小指、薬指を握ってカーブの投げやすい腕の振り方にしましょう。そして、中指と親指をはじくように回転をかけると腕に負担なく、大きく曲がるカーブを投げることができます。

### 3.4 腕の仕組みから、もっとも負担の少ない変化球を理解する

ピッチャーとして実力を向上させるには、ストレート以外に変化球をいくつか取得しておく必要があります。

変化球では変な腕の使い方や曲げ方をするため、怪我をしてしまう可能性があります。小、中学生の場合は筋肉や骨が発達していない状態で変化球を覚えないといけません。そうすると、腕を痛めて自分の思った通りに投げられなくなってしまう可能性があります。

そのため、変化球を覚えるには、腕の負担が少なく投げれる球種からを身につけるようにしましょう。そうすれば怪我のリスクなく、かつ実践にも使うことができます。

ここでは、腕の仕組みから考えて「負担なく投げれる変化球」を紹介していきます。

#### 腕や手首のことを考えずに投げれる「チェンジアップ」

プロ野球の世界でも、決め球として用いられているものの一つとして「チェンジアップ」があります。変化の特徴はストレートよりも少し遅く、フォークのようにゆっくり落ちていく変化球です。

投げ方としては、ボールを五本指で包み込むようにつかんで、中指と薬指の間隔を少しだけ空けるようにします。後は、ストレートと同じ腕ふりで投げるだけです。



そうすると、ボールがゆっくり落ちていきます。投げると自然とシュート回転がかかるため、少し右方向にスライドしながら落ちることもあります。

おそらく、これが最も小中学生にオススメできる変化球です。変化球と言われると、そのほとんどが頭で考えながら手首や肘を変な方向に曲げようとしてしまいます。

例えば、カーブでは、手首を無理に曲げようとします。スライダーだと指に力を入れてしまいます。すると、腕に負担がかかって怪我につながります。

しかし、チェンジアップは変化させる要領が「指の握り方」だけで決まってしまう。ひねったりねじったりと、回転をかけようと意識しなくても投げることができます。また、なるべく回転をかけないようにするため、指先を力ませないで投げられるのもチェンジアップの利点です。

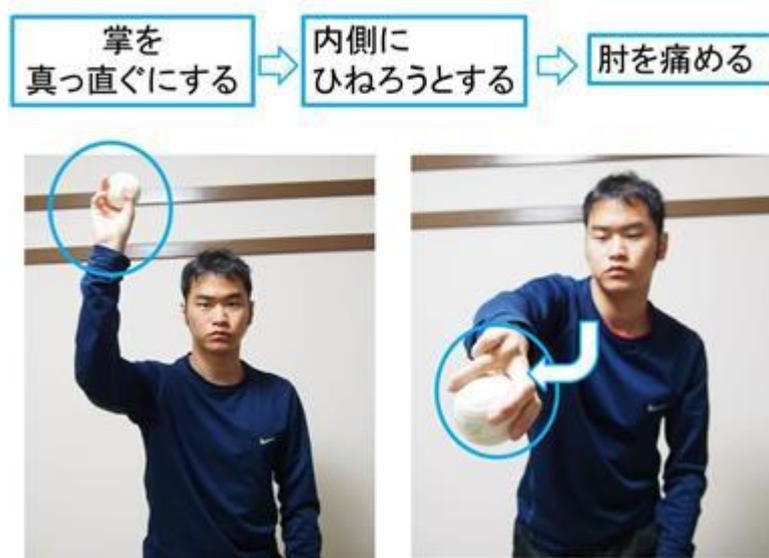
初めて変化球を学ぶ人やもう一つ何かしら変化球を持っておきたいと思う人など、チェンジアップはいろいろな人に役に立つ変化球といえます。

#### **腕の振り方から一番負担のない「シュート」**

腕の振り方から、一番負担なく投げれる変化球としてシュートがあります。

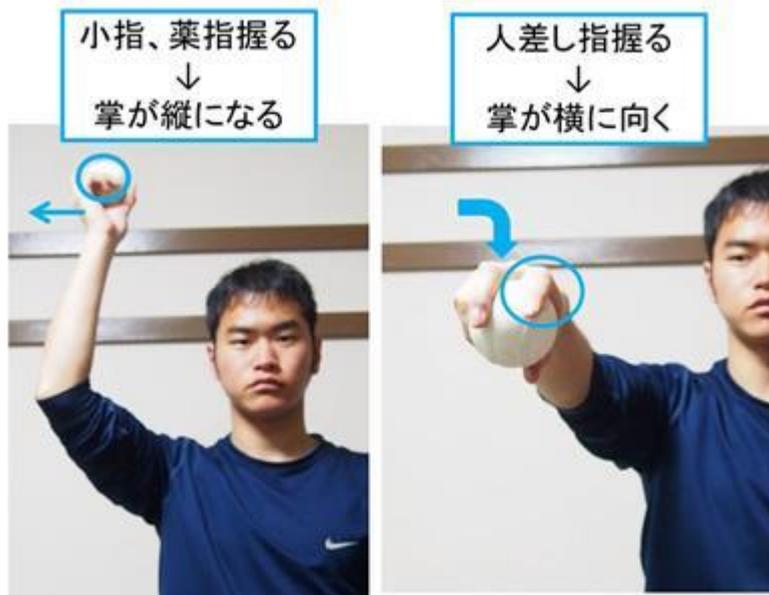
シュートは変化球の中でなじみも薄く、使用者が少ないです。さらに、腕を内側に回転させないといけないうえ、肘を壊しやすいと考えています。そのため、投げようとする人があまりいません。

シュートはカーブと逆回転をかけます。カーブでは、腕を外側にひねって回転をかけます。それに対して、シュートは内側にひねって回転をかけます。ここで、多くの人は振る前にてのひらを真っ直ぐに向け、そこから内側に腕をひねろうとします。そうすると、内側にひねろうと意識しすぎて肘を痛めます。



そうではなく、合理的に投げなければいけません。具体的には、薬指と小指を少し握ってシュートを投げます。薬指と小指を握ると、小指側の筋肉である「下筋」が働きます。そうすると、腕を振り下ろすときにカラテチョップのようにてのひらが縦に立ちます。

振り下ろすときに人差し指に少しだけ力を入れて、縦に向いているてのひらを真っ直ぐ向けるように振り下ろしてください。そうすると、シュート回転がかかってボールが変化します。



多くの人が「シュートは怪我しやすい」と思っている理由が内側にひねらないといけなからです。投げる前、腕を外側に向けて、まっすぐに戻すように振れば、結果的に回転がかかるし、腕に負担なく投げることもできます。

変化球はほんの少しの指の握りを変えるだけで投げれる「チェンジアップ」や腕に負担の少ないシュートから覚えてみましょう。これらを身につければ、長く、実践で使える変化球となるでしょう。

### 3.5 投げる動作で怪我のリスクを減らす指の整え方

ピッチャーである以上、練習を続けていくと肩や肘を痛めてしまうリスクがあります。

肩や肘を怪我してしまうと多くの人は原因を「肩」や「肘」など痛めた部分に求めようとします。しかし、これでは「肘や肩を力を入れないように」などの部分的な解決策しか見出せません。

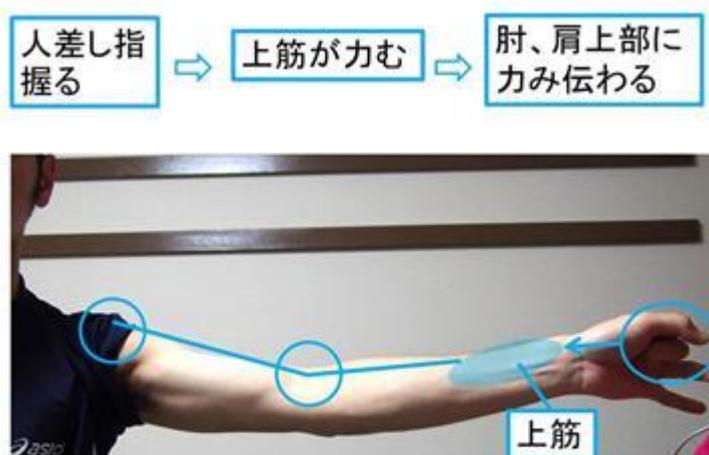
そこで、肩や肘などの部分はその部分だけを見るのではなく、「指の使い方」を見直します。指の使い方を変えるだけで、かかる負担を大きく減らすことができます。

ここでは、指の使い方によって肩や肘に与えてしまう影響と、腕に負担がこないようにするための指の使い方を紹介していきます。

### 人差し指、親指を力ませると怪我につながる

人の腕には、上筋や下筋という筋肉があります。人差し指、親指を動かすと上筋が働きます。中指は若干ながら人差し指と同じ神経で支配されているため、中指を動かすと人差し指も同時に少しだけ動きます。

上筋が働くと、その力みは「肘の上部」、「腕の表側の筋肉である上腕二頭筋（一般的にちからこぶと言われる筋肉）」、「肩の上部」に伝わります。つまり、人差し指と親指を握ると、肩が力んでしまいます。この指を力ませると疲れやすくなり、怪我をしてしまいます。



しかし、野球を始めたばかりの人では、キャッチボールや投球など、どのような動作も最初はストレートから入ります。そして、初めて変化球を覚えるとき、カーブやスライダーなどのよく使われる変化球から入ります。

ストレート、カーブ、スライダーは人差し指に力を入れがちな球です。何も知識のない人が「ストレートを早く投げたい」「カーブを大きく曲げたい」と思うと、指に力を入れようとしてしまいます。その状態で練習を続けると、怪我に繋がってしまいます。

### 小指と薬指を使うと力を抜いて投げられる

指の力む場所によって、肘と肩など他の部分に力が伝わってしまいます。

人差し指と親指が力むと肘や肩に負担がきてしまいます。しかし、人差し指は5本の指の中で一番力を入れやすい指です。いかに人差し指の無駄な力をぬいて、ストレートやカーブを投

げるように練習するかで上達のスピードが変わります。

また、変化球など握りにこだわるようになってくると、親指では指先ではなく「根元」を固くしがちです。親指は指先よりも根元の方が力みやすいのです。根元が力むと、指先に力をいれなくても上筋が力んでしまうため、肘、肩の上部に力みが出てきます。

中指が力むと怪我につながるリスクは多少ありますが、人差し指に比べるとそこまで大きくないと言えます。中指に力を入れても多少人差し指に力が入るくらいですが、人差し指に力が入ると、肘や腕の動きなどあらゆる場所に影響が出てしまいます。

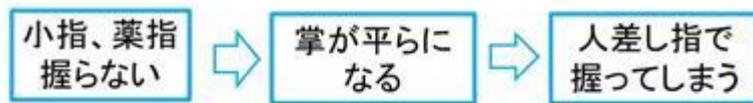
そのため、この人差し指と親指の二か所は握ったり力ませたりせず、投球動作のときはなるべく力を抜くようにします。

このときのコツとしては、小指と薬指をうまく使うことです。小指・薬指を使うと、拳全体が丸くなります。そうすると、人差し指の力を抜いても、ボールがしっかりとハマる掌の構造になります。

小指、薬指握る → 拳が丸くなる → 球がスッポリ入る



小指・薬指が握れていないと、掌の丸い構造ではなく、空手チョップのような平面構造に近くなってしまいます。この形で投げようとする、人差し指で握って投げてしまいます。その結果、怪我につながります。



弓道の世界でも同様に、いかにこの指を力ませないで弓を握るかが大切になってきます。人差し指と親指に力を入れて弓を引くと、中学生でも引ける軽い弓でも、肩を痛めます。これは、たとえ、何年と弓を引いてきた人でも同様です。

球を投げるときに人差し指、親指の根元にあまり力をいれないようにするのが大切です。そのために、小指、薬指を軽く握って、拳全体を丸くして投げましょう。そうすると、肩や肘の負担が軽減され、数多く投げ込みを行うことができます。

### 3.6 なぜ、速球派の投手は、リリースの際「指先で切る」と話すのか

ダルビッシュ投手や田中正将投手など、速球派で知られるピッチャーの投げ方には共通点があります。それは、リリースの仕方を「指先で切る」と話していることです。

なぜ、速い球を投げる人は「指先で切る」という言葉を使うのでしょうか。この言葉には、球速を格段に上げるための重要な要素が隠されています。

ここでは、一流投手の話す「指先で切る」の意味と、指先で切る感覚を養う練習方法について解説していきます。

### 速い球を投げる人は指先を弾かれるように働かせる

140km以上の球を投げる人は、遅い人と違った共通点を持っていることがわかります。それは、リリース時の指先の使い方です。

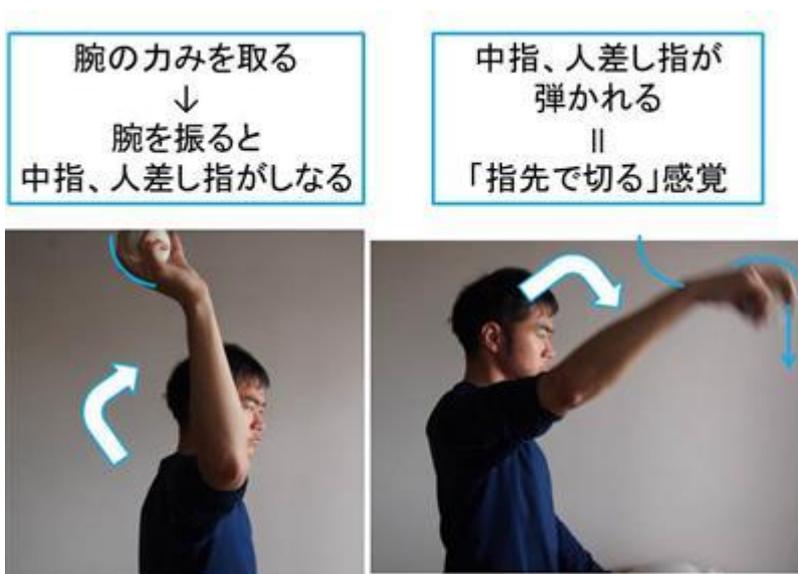
野球で投げる動作で土台となるのは下半身の働きです。しかし、どんなに下半身の使い方が良くても、最終的にボールに力を伝えるのは指先です。この指先の使い方で5~10kmも球速が変わります。

速い球を投げる人はボールを投げる方向以上に下へ向かって力がかかっています。一方、遅い球を投げる人は、常にボールが前に押し出すようにして投げています。

具体的に説明すると、はじめは人差し指、中指、親指の3本指でボールを握り、そこから腕に力を入れず、振り始めていきます。

すると、腕がしなるように前方に出ていきます。そのしなりを使って投げると、最初に親指がボールから離れます。そして、人差し指と中指の2本がしなりながらボールに触れている状態になります。

最後の2本を指のしなりの反動を使って、ボールを弾くように離します。すると、しっかりとボールに力を伝えられて、素直な回転がかかります。このときに、腕に力が入っていると、ボールを弾くような動きが出ません。



感覚やイメージは個人差がありますが、球速と指先の使い方は密接に関係しています。

### 「指先で切る」ために「グーで握って離す」

そのため、指先を切る感覚を少しでも身につければ、球速を上げることができます。野球の世界ではあおむけに寝た状態で天井に向かって、ボールを投げるやり方が有名です。

しかし、実際に投げるときにその弾き方を実現させるのは至難の業でしょう。ここでは、投げる動作の中で、弾く感覚を身に着ける方法を教えます。

それは、ボールを「グー」で握って離すということです。

多くの方は「指先で切る」と言われると指に力を込めようとして投げてしまいます。それでは、リリース時に変に力が入ってしまうだけ、ボールに力を伝えることはできません。そうではなく、最後のリリースで「グー」の拳のように握って離しましょう。すると、指先に下向きの力がかかりやすくなります。

グーで握って  
ボールを離す



グーで握って離すという練習方法は、弓道の世界で弓を離す稽古方法から来ています。弓を引いて右手を離したとき、拳の形がパーになると、矢を飛ばすの勢いがなくなります。そこで、離した後の「小指」「薬指」「中指」の三指は握るようにして離します。

原理的に中指、人差し指が下向きの力ではじかれるのであれば、離れた後の二つの指は手のひらの中に収まるようになります。この収まる動きを意識的に行うことで、指先の働きが変わります。

ここで、「中指、人差し指では弾く」という言葉に囚われて、「中指」「人差し指」だけ動かす腕の使い方をしてはいけません。余計な力みとなって、コントロールが定まらなくなります。そこで指ではなく拳全体を使うように心がけます。

すると、今までよりリリースの時の指のかかりだけでなく、振り下ろしたときの腕の収まりも変わります。自然と、腕が力まずに投げ終わった後の、腕の加速や勢いが変わることを感じることでしょう。

野球の世界では指先を切る使い方は子供のころにしか身につかず、大人になってからはあまり身につかないと言われてきました。それは、指先で切ると腕にどのくらい勢いがつくのかといった、その他の体の影響を体感しにくいからです。

そこで、拳を使います。離すときに指先を意識するのではなく、「グーで握って離す」と意識してリリースします。すると、離れた後の指先だけではなく、腕の振りも変わります。その結果、一流投手の話している言葉の捉え方が変わります。

リリース時の指先に囚われるのではなく、グーで握って離しましょう。すると、指先の働きが変わり、球速を格段に上げることができます。

### 3.7 ストレートのみで、バッターの姿勢を崩す工夫法

野球の世界でピッチャーが最も投げやすい球は「ストレート」です。試合中に速くてキレのあるストレートによって、きわどいコースで三振をとっているシーンはよく見かける光景です。

ただ、ストレートだけではバッターに打たれやすいため、いくつか変化球を他に取得しなければいけません。しかし、すべての人が変化球を早く身につけられるわけではありません。やみくもに変化球を覚えようとして手首や肘を変な使い方をすると、怪我のリスクを高めてしまいます。

しかし、野球の世界では、ストレートさえ投げることができれば、ちょっとした工夫であらゆる変化をボールに持たせることができます。すると、バッターのタイミングや姿勢を崩すことができ

ます。ここでは、ストレートだけでバッターの姿勢を崩す変化球の投げ方を解説していきます。

### 縫い目を変えれば、バッターの的をはずすことができる

ストレートはバッターに対して、糸を引くようにまっすぐな軌道を描いて飛んでいきます。しかし、これではバッターに軌道を読まれ、タイミングを合わされてしまいます。

ただ、ストレートの握りと投げ方をそのままにして、ちょっと工夫するとボールに変化を持たせることができます。それは「縫い目」を変えることです。

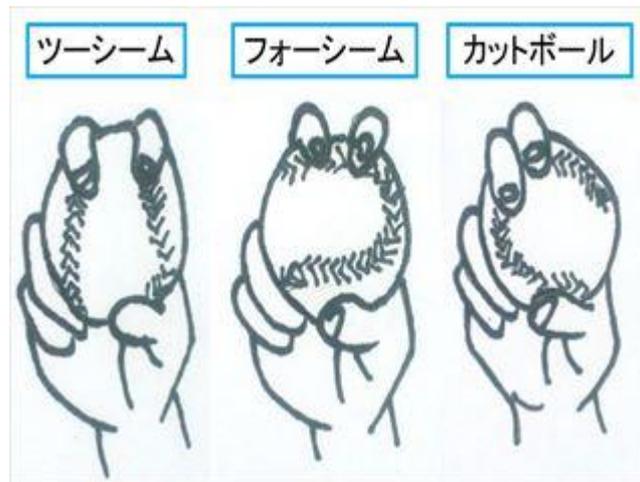
まず、一般的にストレートは4本の縫い目に指をしっかりかけるように握ります。これは「フォーシーム」と呼ばれ、少年野球のころからきれいなストレートを投げるために、コーチにこのような握り方を教えられることがあります。

バッターの姿勢を崩すストレートを習得したい場合、この4本の縫い目から、2本の縫い目に指を添えるようにしましょう。この握りでそのままストレートのように投げるとバッターの手元でシュートの軌道で変化します。

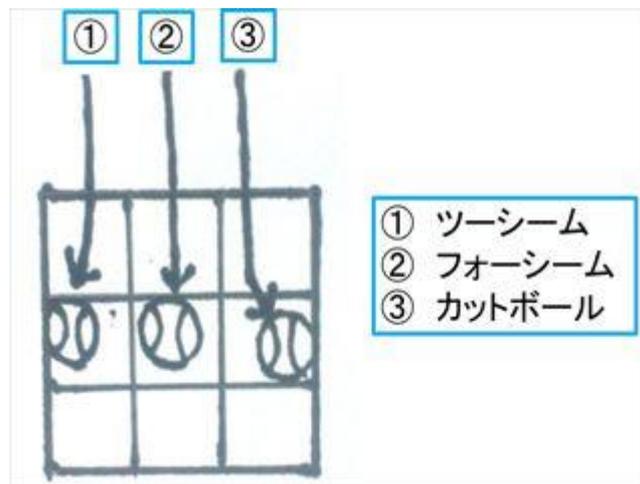
これは、「**ツーシーム**」と呼ばれる変化球です。日本のリトルリーグや高校野球ではストレートをフォーシームの握りをよく教えられますが、大リーグではストレートをツーシームの握りで教えられます。

ツーシームで握ると、バッターの手元で少し変化するため、バットの芯からずらすことができます。さらに、同じ投げ方で軌道を変えられるので、習得しやすい変化球といえます。

さらに、ボールの中心から少しずらして握るようにします。これは「**カットボール**」と呼ばれる変化球です。この握りでストレートと同じように投げると、空気抵抗によってバッターの手元で鋭く変化します。



フォーシームの握り以外に、ツーシームとカットボールも取り入れると、同じ投げ方で3つの変化球を取得することができます。バッターの手元で変化する球であり、姿勢やタイミングを崩すことのできる有効な手段といえます。



元レッドソックスの渡辺俊介投手は上記のように縫い目の向きを利用して、指の引っ掛かりを変えていた投手の一人でした。右投げアンダースローなので、縫い目が右に来るように指をかけると、ボールは浮き上がりながら右方向に変化する軌道になります。

逆に縫い目が左に向くようにかけると、浮き上がりながら左側にカットボール気味の軌道になります。このように、同じストレートでも微妙にバッターの手元で変化をつけて、打ちとるピッチングを実行していました。

野球の世界でストレートだけでは、バッターに打たれてしまいます。そこで、縫い目を変えて「ツーシーム」と「カットボール」を取り入れると、同じ投げ方で3種類の変化をつけることができます。

### 3.8 変化球を投げるときに、怪我を減らす指の考え方

野球の世界では、バッターを抑えるための変化球が数多く存在します。そして、小、中学校としまわって間もないころは、いろんなボールの投げ方を取得しようとする。

確かにこうした変化球を覚えることは実力向上につながるかもしれませんが、しかし、変化球は、投げるときにあらゆる手首、腕の使い方をしなければいけません。こうした腕の使い方をすると、けがを招く可能性があります。

そのために気をつけないといけないことがあります。ここでは、変化球を習得するときの注意点について解説していきます。

#### 最初の握りで姿勢が変わる

変化球にはそれぞれの手首、腕の意識の持ち方があります。例えば、カーブやフォークでは以下のような手首の使い方をするように解説されます。

カーブ:親指と中指で指ばっちんするように投げる

フォーク:最後に手首を押し込むように投げる

初心者にとって、カーブやフォークを投げるときに、どのように動かして良いかがわかりません。そのため、最初は「指パッチン」や「手首を押しこむ」といった教える理解する必要があります。それを学ぶすることで、投げ方に一つ基準が出来上がるからです。

そして、何回も投げるうちに変化球を投げることに慣れてきます。だんだん、ストレートと異なった握り方でも、力が抜けて楽に投げられるようになってきます。

こうして、練習を重ねるうちに腕の振りやリリースポイントが変わってきます。したがって、最初に変化球を投げ始めたときの握りや手首の意識の持ち方が変わらなければそれによって怪我につながる可能性があります。

なぜなら、最初の握り方が変わらないと変化球を投げるとき、腕や手首の筋肉に意識が行きがちだからです。変化球を投げるときには、腕や肘に負担が少ないことが大切です。そのため、握り方を少し変えるときには、自分の筋肉や意識や状態を把握する必要があります。

最初にストレートを投げてみましょう。ストレートはよほど投げ方がひどくないかぎりには肘や手首に負担がありません。体の軸や胴体を使って大きく投げることができます。そのため、リリース時には、背中や下半身に意識が行きやすいです。

次に変化球を投げます。ボールに回転をかけるために握り方を少し変えます。すると、ストレートのときと比べて、腕や手首に意識がいきます。

もし、最初の構え、リリースの瞬間に手首や腕に意識がいきがちなら、握り方を少し変える必要があります。なぜなら、腕や手首に意識すると身体の重心が変化するからです。身体の重心が後ろに行くと、腕の動きが悪くなってしまい、負担のかかる投げ方になってしまう。

ただ、やることは難しいことではありません。ほんの少し握る位置や縫い目のかかり方を変えることで、変化球を投げるときの腕の負担が軽減されます。

例えば、手首に意識が行きすぎる場合、少し小指と親指を寄せて、手の甲を丸くするように拳を作ります。このようにすると、手首が外側に曲がりにくくなります。変化球を投げるときに、手首が外に抜けてしまう人は小指の握りを変えることで負担が少なくなります。

あるいはフォークボールを投げるとき、手首に負担がかかるようなら、人差し指を軽く曲げて親指側に寄せてみましょう。すると、親指が手の中に入りやすくなり、手首も曲がりにくくなります。

このように、手首や肘に負担をなるべく少なくなるように、最初に少し握る位置や指の使い方を変えます。

もともと、最初の握りで楽に腕や肘に負担なく投げられる変化球はチェンジアップです。チェンジアップは中指、薬指、親指でボールを握ってストレートと同じように投げるだけです。ストレートと組み合わせて投げると緩急がつくため、試合でも有効に働きます。

変化球はその人の投げ方やリリースポイントによって適切な握り方が変わります。手首や肘に意識が行かないように、少しずつ指の位置を変える必要があります

### 3.3 水泳で水を強くかく感覚を養う指の使い方

水泳におけるスピードを向上させるには、腕の使い方が重要になってきます。しっかりと水を後ろにかいて体を後ろにおすことで、スピードを向上させることができます。

武道の世界では指の整え方を変えることで、腕の筋肉の使い方を変化させることができるとわかっています。水泳にこの動きを取り入れることで、水のかき動作を速く楽に行うことができます。ここでは、水泳において、水のかき動作を効率よく行うために必要な指の使い方を解説していきます。

#### 弓道の弓の握り方から、水を効率よくかく

クロールで速く泳ぐためには入水で入れる手をなるべく深くする必要があります。その理由は深く入れることでより多くの水を後ろに押し出すことができ、高い推進力を得られるからです。

しっかりと腕を引いて泳いでいる人は手首や肘がたつように見えます。しかし、実際に手首をたてようとして泳ぐと、力が入ったり変に腕を動かそうとしてしたり、手首が曲がってしまいます。すると、水をうまくかけずに終わってしまう可能性があります。

そこで、次のように指を使うと、手首が曲がりにくい腕を作ることができます。まず、小指と親指を寄せるように近づけます。これにより、自然と手の甲は丸くなります。この動きに合わせて人差し指を上に向けるように軽く曲げると親指がさらに下に向き、手のひらの中に入ります。

すると、人差し指、親指、小指で三脚の形ができます。この手の形を弓道の世界では、「三角の手の内」とも呼ばれます。この手の形を作って腕をかく動作を行うと手首が曲がりません。すると、動作が速くなり、強い推進力を生み出すことができます。



人の手首が動作中に曲ってしまう原因は二通りあります。ひとつは指先の力が抜けているときです。

指先が力んでいないと、腕全体に力が入ることはありません。しかし、運動で動かそうとした瞬間に力が入ります。力を抜こうと思って腕全体の力が抜けていると、次の動き出しで無駄な動きが増えてしまうため、かえって過剰な力みにつながる可能性があります。

もう一つは、指の力の入れ方が不均一だった場合です。人の指は、人差し指と親指を握ると腕全体が内側に曲がりやすくなり、小指薬指を握ると外側に曲がりやすくなります。

全部の指へ均一に力をかけていれば、腕は変に動くことはありません。しかし、どれか一つの指に力が入っていると、拳全体の構造が壊されてしまい、手首に負担がかかりやすくなってしまいます。

三角の手の内をつくと拳全体が自然と丸くなります。これにより、指のどれかに力が入ることなく力の入り具合が均一になります。さらに実際に作ってみるとわかるのですが、この指の整え方は小指と親指の根本に力が入っていることがわかります。

この二か所に力を入れておけば、手首が変な方向に曲がることはなくなります。逆に言えば、この二か所がゆるんでいると手首に無駄な動きが出てしまいます。余計な空気抵抗を受けないようにするため、指の形を整えて、腕を動かす必要があります。

なお、私はクロールで水をかく意識を強めたい場合に、この指の整え方を活用します。指を整えると肩先まで骨格が整います。無駄な腕の動きがそぎ落とされ軽く腕が振ることができま

す。これから水泳のスピードを上げたい人の場合、運動感覚を変える意味で指を整えて泳ぐ練習法を行うことをオススメします。

### 3.4 水泳で速く水をかき、スピードを上げるための手首の使い方

水泳の世界では、前に伸ばして手を後ろに戻すときに、水をかき動作があります。この動作は水の抵抗が強く腕に働くため、水泳におけるスピードにかかわります。強くかき動作を行うためには、理想の拳の動きを理解し、実践する必要があります。

そのためには、プロ選手の泳ぎを学び、それに近い腕の動きを身につける必要があります。ここでは、水のかき動作を効率よく行う手首の使い方を解説していきます。

#### 曲げにくい方向に手首を曲げると水を早くかける

従来、かき動作は最初の位置から腰の位置に戻ってくるときに、拳の軌道が外から体の中心に向かい、さらに腰の位置にくるようにS字の軌道を描くのが良いとされてきました。

ただ、このかき動作は2000年以降、常識が変わってきました。オーストラリア代表のイアンソープ選手がS字プルでかき終わりに力強く腕を使うのではなく、前で水でとらえて泳ぐイメージです。すると、S字ではなく、拳が肩の延長線上を通るように一直線に進みます。

そのため、スイムのスピードを上げるには、拳が直線の軌道を描くように動かす必要があります。

ただ、この一直線に動かす動作をやってみるとわかりますが、実際に行うのは難しいです。腕を動かしてS字を描く動作を行った方が意識しやすく楽です。普通の人がこの動きを実現させるには、少し工夫がいります。

そのために、手首の使い方を変えてみましょう。水をかき動作を行うとき、手首に意識を持たせることで、水をかき動作のとき、拳の動きを改善することができます。腕を前に伸ばしたとき、手首は下に曲がりやすくなります。これを曲げにくい方向である上にねじるように動かしましょう。



こうすると、水をかくときに腕が動かしやすくなることがわかります。何も意識していないと水の抵抗がグンとかかる感触があるため、少し長めに泳ぐと腕が重くなってきます。

しかし、手頸を曲げにくい方向に曲げながら動かすと、今まで腕を動かしやすい軌道に動かすことができません。そのため、最初は動かしにくく感じますが、少し長く行っていると、腕を回しやすい軌道を発見できます。少し体の近くでかくようにすると、この軌道が見つかりやすいです。

このように手首を曲げると水中で腕を動かしやすい理由は、人の手首が曲がると肘が上がるようにできているからです。手首を下や内に曲げたりすると肘が上に上がります。肘が上がると肩も一緒に上がってしまい、胴体部と腕を連動して動かせにくくなります。

反対に曲げにくい方向に曲げると、手首や肘の位置が決まります。すると、水のかき動作で腕が独立して動くことがありません。腕で受けるというより、体全体で水を受ける感覚になり、肩を楽にして腕を回せることを実感します。

手首を下や内など曲げやすい方向に向けると、水面での手首や肘に負担がかかることはありません。しかし、最も負荷がかかるのは肩の上部です。この部位に違和感が出ると力を使って進むことになるため、なかなかスピードを出すことは難しいです。

多くの人は水のかき動作を行うと、S字の軌道を描いて拳が動きます。速く泳ぐためには拳が一直線に通るように動かさなくてははいけません。手首を曲げにくい方向にねじることで、効率よくかき動作を行うことができます。

### 3.5 バイクで腕に力みがこない指の使い方

バイクは登り坂や下り坂によって、ペダルの強さや長時間の運動を求められるスポーツです。そのため、下半身、上半身の体の動きを理解し、効率のよい走りを行う必要があります。

この中で上体の安定やスピードの増減に関わる部位としてハンドルがあります。ハンドルには手を置く位置が3つあります。コースや出したいスピードによって変化し、全てのハンドルポジションによって負担の少ないことが重要です。

ただ、実際は肩や肘が詰まったり、手首が曲がりすぎたりしてしまう場合があります。あるいはスピードを出そうとして握ってしまうなどといろいろと難しいです。そのため、上半身を安定させて走るには、いかに腕の力みを減らせるかが鍵となります。

ここでは、武道での指の使い方から、バイクでの腕の負担を減らす方法について解説していきます。

#### ハンドルを握らないようにすれば、腕の負担をなくすことができる

ハンドルポジションには3つあります。ハンドルの中で一番ブレーキに近いドロップハンドルを握り、一番深い前傾姿勢となる「ドロップポジション」があります。また、ドロップとハンドルの間にあるブラケットを握る「ブラケットポジション」があります。ハンドルの中で一番高い「トップ」を握る「トップポジション」があります。

このときにどのポジションであっても肩、肘、手首に負担がこないようにするのが自然なフォームです。しかし、実際にはペダリングで強くこごうとしたり、スピードを上げようとして腕のどこかに力を入れます。すると、外形的に理想なフォームになっていても、中の筋肉が力んでしまいます。

時間がたてば、適したフォームからだんだん離れていきます。ただ、多少は外形が崩れたフォームであっても腕の筋肉の負担をなくす方法は存在します。弓道の世界では弓を握るとき、居合の世界では剣を握るときに実践されています。その方法は「握らない」ことです。

上半身の無用な力みをとって、腕を楽に前に出します。このときに、親指と小指の根本を近づけるように、お互いに寄せ合います。すると、手の甲全体が丸くなります。

### 親指・小指の根本を寄せる



この状態を保ったまま、ハンドルに差し込むように、両手をつけます。そして、手の形を変えないようにバイクをこぎます。決して指先を握らず、力を入れようとせずハンドルを押し込むようにしながらペダルをこぎましょう。すると、腕に力がこないことがわかります。



多くの人は、力が入ってしまう原因は「肩」「肘」「手首」のフォームのどこかが崩れているからと考えます。しかし、力みは骨格の崩れではなく、指を握った瞬間に「力み」が発生します。

逆にいうとフォームが崩れていても、指ではなく手のひら全体で圧力を受ければ、「力み」が起こりません。その結果、腕に必要以上の力みは入らなくなります。

弓の世界では、普通の人引けない強さの弓を楽に押す方法として用いられます。また、居合の世界で重量の大きい真剣を握るときも同様に、少し指先に隙間をあけるように握ります。

重たい物を軽く感じて取扱う方法として、物の圧力がこないように固く握らないことが挙げられます。

競輪のメダリストの走りを見てみると、指は握らず空けた状態でこいでいる選手がいます。終始握らず少し丸くして空間を空けるようにしてバイクを乗ると、筋肉の負担を減らすことができます。

バイクの世界では、ハンドルにおける腕のフォームが上体を安定させるのに大切です。武道での「握らない」指の使い方によって腕の力みを軽減させることができ、長時間安定してバイクに乗り続けることができます。

### 3.5 弓道の弓の握り方から、スポーツ技術を向上させる道具の使い方を理解する

スポーツ上達のためには、モチベーションやメンタルを強化することが大切です。より強いメンタルを持つためには、体や道具に対する考え方を変える必要があります。

スポーツ心理学の世界では、運動動作の上達に欠かせない考え方で「アフォーダンス理論」と呼ばれる理論があります。スポーツにおけるアフォーダンス理論は「試合の状況」「道具」「相手」など時によって異なる様子や状況を判断し、その環境に適した行為を行うことです。

ここでは、「道具」の使い方を劇的に変える方法の説明に効果的な弓道の弓の握り方から、運動動作の上達に必要な「アフォーダンス理論」のスポーツへの応用方法を解説していきます。

#### 弓道での体の使い方から運動技術の向上のヒントをつかむ

弓道では、的に当てることが最終目標ですが、弓を引く動作を極限まで極めた射手は、体の動きではなく「弓」に目がいくようになります。

明治以降で伝説を残した弓道家は、弓を引くときには、「筋肉を自由に動かし、弓を自由に働かせなさい」と説明します。

物理的に考えると、弓を押し開くためにはそれだけパワーや筋力が必要です。しかし、この言葉を残した弓道家はそうした力をまったくいれず、一般人の3倍以上の強さがある弓を引いていました。

私自身、人より強い弓を引いているため、弓を引くときの考え方を体でなく「弓」に着目しているのはうなずける部分があります。なぜなら、弓を視点に引く動作を考えると、あらゆる体の使い方が変わるからです。

このときのキーワードは「**弓との接点を減らす**」ことです。弓を引くとき、強い弓であるほど、通常は押す力を大きくしないといけないと考えがちです。しかし、その思考では、押せば押すほど弓の抵抗力が増大し、力負けしてしまいます。

そこで弓を引くとき、あえて拳や腕に力を入れないようにします。すると、腕や拳に力を入れたときより格段に楽に大きく引くことができます。私の体験としては、掌で軽く丸い球体を作るようにして、弓と掌の間に薄皮一枚を空けるイメージで引きます。

弓の抵抗力に負けないように強く押そうとすればするほど、拳に圧力がかかり、人は弓の強さを感じます。しかし、掌と弓の間に隙間を空ける（接触面を減らす）と、たとえ重さが2倍になっても掌に圧力を感じることはありません。弓が掌の握る力に干渉されることなく、自由に働いている状態になります。

その結果、少ない力で強い弓を引くことができます。初めて体験したときは「これだけ少ない力でこの弓が引けてしまうのか」と困惑したほどです。

### **道具の握り方を軽くすることで運動技術が向上する**

弓道での弓の握り方はスポーツでの「道具」の使い方に関連しています。スポーツにおいては道具や試合を行う場所など人の体と接する場所が存在します。

それらの接触を軽くすることで、体の動かし方のとらえ方が変わります。

野球の世界でもボールやバットを今よりも軽く握るようにしましょう。すると道具の重さや負担が少なくなり、動作の考え方が変わります。

野球の世界では、うまい人ほどスイング動作に無駄がなく、掌にできるマメが少ないです。サッカーで優秀なドリブラーであるほど、ボールとの無駄な接触が少ないです。マラソンでも、地面に着地するときの足裏の接触面を変えると、走りやすさが変わります。

逆に言えば、そうした意識がない人は必要以上に道具を握ったり頼ったりして、道具本来の働きを阻害しているともいえます。このように体と道具との接点を少なくすることは、スポーツの上達に多いにつながる考えであるといえます。

スポーツにおいて、道具や体の接する部分があれば、握りを軽くしたり接触面を少なくしたりしましょう。運動動作のとらえ方が変わり、今までより運動技術やパフォーマンスを向上させることができます。