

意識とインナーマッスルの連関を活用した武技の生成

倉敷市立工業高等学校

榎野 芳典

1 はじめに

「意識とインナーマッスルがリンクして作動している」というのは、筆者の仮説である。ただし筆者は、人体について専門的な研究をしている立場にあるわけではなく、この仮説は、筆者が独自の武道研究するなかで経験的に気づいた素朴な現象を筆者なりのことばで表現したものである。

顔の表情は「心」の状態によって変化し、さらに姿勢・しぐさ・身振り・手振りなども「心」の変化に伴って変化することは、一般的に知られている事実であるが、これらの発生メカニズムについて専門分野ではどのような研究がなされているのであろうか？「意識とインナーマッスルがリンク」とは、この延長線のようなもので、人間の自然な動作を細かく観察した結果導き出したものである。

筆者が取り組む武道は、既存の某流派をベースにはしているが、実践 18 年目になる現在は、筆者の武技は「我流」とよぶべきものになってしまった。筆者は、その過程のなかで、自分で考案した独特の鍛練法を行ううちに身体の内部感覚が向上し、体奥の細かい動きのようすを観察できるようになった。最初は、体が作り出す「動き」にのみ注目していたが、あるとき筆者は、「意識とインナーマッスルはリンクして作動している」ということを発見したのである。ただし、ここでいう「意識」、「インナーマッスル」といった用語は、専門的見地からいうとかなりアバウトな定義である。

2 武技の効用

このような身体の構造的な特性を活かした武技には、特殊な有効性が伴っている。その有効性は「技の効き具合」という形で客観的に観察することができる。これが動機となり、筆者はいつその身体技術の開発に取り組むようになった。

インナーマッスルは、昨今のスポーツ分野でも注目されている。その開発法・鍛練法・活用法などについて紹介した情報もメディアでよく目にするようになった。しかし、筆者が知る限りでは、それらは、あくまで人体の運動面・肉体面の有用性に着目したものであり、筆者が指摘する心理面と身体面の

連関を指摘したものはほとんどないと思える。

インナーマッスルは骨格に密着したものが多く、人体の土台を支える働きをしている。一般的な発想では、インナーマッスルの作動によって人体の体芯部の変形がおこり、それがさまざまな運動のベースになっていることは理解しやすい。しかし、インナーマッスルも筋肉であるがゆえに弾性をもった物体であり、神経によって制御されている人体の生理的器官に他ならない。筆者は、インナーマッスルに発生する微細なテンションは自己の身体情報として脳に伝達され、これにより人間は自己の身体状態を判断し、行動の指標にしているのではないかと考えている。すなわち、インナーマッスルには、身体状態のセンサーのような機能が伴っているのではないかということである。脳はこれらの情報をもとに身体の状態を解析し、「いま肉体がどのような状態か？ならばどのような運動を行うのがベストか？それを実行することで、どのような現象（自己の肉体の変化や外部環境への働きかけなど）が出現するか？」そのような脳処理がリアルタイムに継続されているのではないかというのが、筆者の見解である。

たとえば、野球のヒッティングにおいて「絶好球を快心のスイングで打つ」という行動をなすとき、人間の意識はどのように発動しているかを例としてみる。「投げ込まれた球が絶好球である」と判断した瞬間、打者は「フルスイングをして打球を的確に捉え、ダイナミックに弾きかえず自分の運動（行為）」のイメージが生まれ、その直後に実際の打撃行為が発動していると考えられる。そのようなイメージ生成の要となっているのが、骨格全体を支えるインナーマッスル群からの情報なのではないかというのが筆者の仮説である。

人間が、映像や音声などの外部情報を受信する際、それらは目や耳といった特定の知覚器官によって担われているが、それらの器官も人体全体に深く関連した構造になっており、その機能も人体全体の状態と深い関連があろう。たとえば眼球の動き（動く角度）を例にとっても、それは首の回旋角度と深く関連している。首の動きには脊椎を主とする骨格全

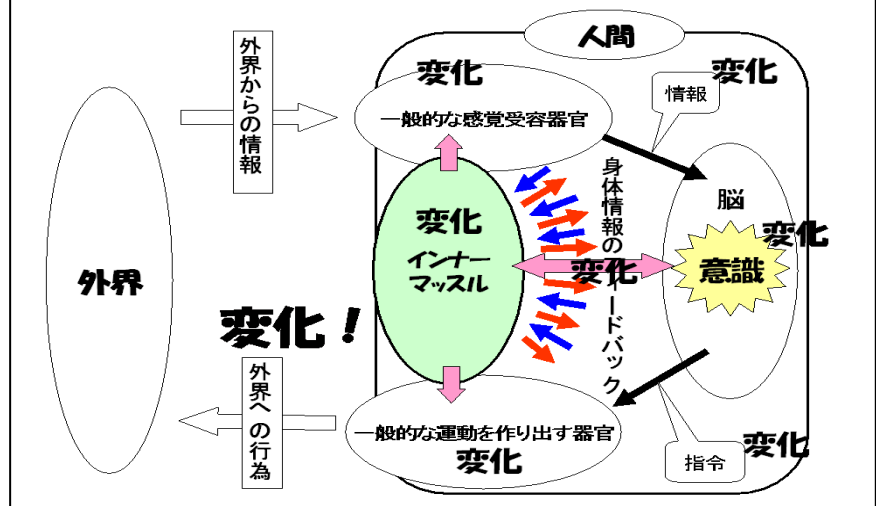
体の状態が関わる。そして、骨格はインナーマッスル群に制御されている。「インナーマッスルと意識がリンクしている」なら、「意識」の状態によって骨格全体の状態・動きに影響があり、首の作動角度も変わる。これにより眼球の作動も変わり、それがいわゆる「目つき」の差異となり、また本人にとっては“見え方”（←本人の主観的な感じ方）も変わっているのではないだろうか？そして、その視覚情報自体が「意識」にフィードバックされた結果、「意識」は変化し、それがさらに「インナーマッスル」を変化させる。このような身体メカニズムを模式的に示したのが図1である。

このようなメカニズムによる意識と身体（インナーマッスル）の連関は非常に微細であるがゆえに、通常は見過ごされているのであろう。筆者は独自にこのメカニズムを最大限に活用しうる身体技術を開発し、すべての技をこの技術を用いるようになった。これによって生成された技には、通常の方法にはない優れた武術的効果がある。簡潔に言えば、これは自然な意識変化による身体変形がそのまま増幅・加工されたものであるゆえに、脊髄反射のごとく、「思い」がそのまま「技」になる。それゆえにこの技は、とても“早い”ものとなる。ここでいう「早い」とは、通常の物理的なスピードのことではなく、いわば“行為”としての早さである。たとえば、「危ない！」と思った瞬間、体は自然にその事態を未然に防ぐ運動を行い、それが技となっているのである。そのため技には「相手の脳処理が追いつかない」という効果が生まれ、物理的なスピードやパワーによらない「力のいらぬ技」を体現することができる。

3 おわりに

今回の筆者が報告したような指摘は、「秘伝」・「極意」・「奥義」といった武道独特のことばで表現される「達人の技」を解明する手がかりのひとつになる

図1 意識とインナーマッスルの連関モデル図



のではないかと考えている。しかし筆者は、それ以上に、このような心身メカニズムの解明は、武道に限定されない諸分野の研究進展に寄与するものがあると考えられる。これは、「人間の“心”と“体”のつながり」を解明につながるアイテムのひとつともいえるのではないか。実際に「意識とインナーマッスルが連関しているのか？それはどのようなしくみによるものか？」について科学的に解明することは、とうてい筆者にできるものではなく、専門的な立場からの評価・研究を期待するしかない。

これまで哲学や心理学などといった人文科学的な分野においても、「心」と「体」の連関については膨大な研究がなされてきている。しかし筆者の感想では、それらにおいては「心」の研究のボリュームに比べ、「体」についての解析がまだ不十分であることを否めない。武道は、生身の人間どうしが生命の危険を賭けて勝敗を競い合うなかで発展してきた身体文化ゆえに、「心」と「体」を同等に重要視し、長い歴史のなかで深い洞察が蓄積されてきたものと思える。ゆえに「武道」を通じての人間解明は、方法論として他の分野にはない優れた点があると考えている。このような武道の文化的価値が広く社会に認識され、武道が今以上に普及することを筆者は強く願っている。

(※この発表に関する詳細・追加説明は、

http://www.geocities.jp/aozorakai4/gakkai/budogakkai_syoroku.html をご参照ください。)