

# 技を拓く

筑波大学

村木 征人

## 運動イメージと言葉

一昨年夏、待望久しい三段跳の世界記録(18m29)が英国の J. Edwards (JE) によって誕生した。私が何よりうれしかったのは、彼の跳躍が長年求めてきた私の理想的イメージにぴったり重なったためである。それは小石が水面を掠め飛んで行くさまにたとえ「水切り跳躍」と名づけていた。JE とコーチは記録誕生後この表現を使ったのである。他方、オリンピック(一九九二)および世界選手権大会(一九九三)の覇者 M. Conley ら多くの世界的ジャンパーを育てた米国の跳躍コーチ D. Booth も、跳躍イメージの養成のために実際の「水切り」遊びを選手に課すと聞く。

私がこの「水切り跳躍」のイメージを初めて具体的な言葉(日本語)で記したのは、現役時代後半の今から二三年

も前のことである(一九七四)<sup>(1)</sup>。更にその十年後、この表現は英国で出版された国際陸連公式技術書「Athlete in Action」の「三段跳」の章でも扱った(一九八五)<sup>(2)</sup>。JE らが「水切り跳躍」の表現を使ったのは偶然の一致であろうか。

言葉以前にこの革新的跳躍法の開発に取り組み始めたのは、メキシコ・オリンピック(一九六八)の帰国後である。そして翌夏(一九六九)には当時の日本・アジア記録を連発し、それまで世界の一〇〇傑にも届かなかったのが一躍、八傑にランクされることになった。

現役から退いた後は見果てぬ夢として、今なお後輩に託したコーチングの日々の中で実現に向けて創意工夫が続いている。教え子の一人は十年前に日本人初の十七mジャンパーとなり、そして今、更なる後継者が育ちつつあるがま

だ実現には程遠い。

### 水切り跳躍への技術開眼<sup>(1)・(2)</sup>

それまでの指導法の中心は、三段跳の踏切における跳躍の原動力は「踏切脚、特に深い膝の曲げ伸ばし」にあると誰もが信じ込んでいた。このルーツは、陸上の神様とされた織田幹雄氏による世界各地での実際の指導と日英両語での技術解説の影響が大であった。

この理論は走路が「遊び」の大きい「土」の時代においては、良い跳躍の実際との間に矛盾があっても大きな害を及ぼすものではなかった。また、この脚の曲げ伸ばしを中心とする跳躍原理は、その場からの跳躍—例えば、垂直跳、立幅跳、立三段跳等には正鵠を得たものである。しかし、

一九六〇年代末のオールウェザー走路時代の到来と共に踏切での「遊び」が無くなり、実践面での跳躍法の革新が先行し、理論と実際の矛盾を顕にし始めたのである。その象徴が、史上希に見る世界新記録ラッシュとなったオリンピック・メキシコ大会であった。革新的跳躍法の萌芽を目の当たりにして、これまでの跳躍の技術観もしくは跳躍イメージを完全に否定せざるを得なかったのである。

技術開眼への突然の「ひらめき」が生まれたのはメキシコ・オリンピックからの帰路である。「違う、何かが」と、思い悩みながら乗り込んだウエスターン・エアラインの機

上で、トレイを掲げた金髪スチュワーデスの後ろ姿を何気なく眺めていた瞬間であった。背筋が頭頂まですらりと伸ばされ、腰を中心に踵が伸びやかに前方に運び出され、まるで脚が頭から生えた様なしなやかな「腰歩き」に触発されたのである。初の全天候走路でスプリント・ジャンプ種目で世界新ラッシュに沸いたメキシコ大会での歯切れの良い、しなやかで膝が良く伸びた前輪駆動型の動きに共通な原点が、その「腰歩き」にありと直感したのである。

跳躍技術を変えるには、日本人特有の草履ばきで、膝が伸びない膝下だけのひたひた歩きから、腰の回転を伴った「ジョニーウオーカー」のラベルにある前方への伸びだし歩きへの転換こそが第一歩、との直感であった。

### 水切り跳躍の理論的基礎と言語表記

助走を利用した跳躍の踏切での主要な「バネ」、即ち上昇力を生み出す原動力は、その場跳躍では重要な脚の伸展運動ではなく、助走スピードを利用した身体の「起こし回転運動」にあるためである。身体の起こし回転は、助走からの水平速度を原動力として、並進運動中の身体の踏切時での一端の急激な停止（一種の蝶番運動）から生まれる。そこでの踏切脚の作用はむしろ脚の突っ張り支持が重要になる。これは、体操競技における跳馬の着手の原理と同じである。

踏切脚の作用に着目すれば、旧来の跳躍法は脚の屈伸系（もしくはプッシュ型）の作用が優勢なピストン・タイプと言える。それに対して、スピードを活かした起こし回転を中心とする水切り跳躍は脚の引っ掻き型が優勢で、スイング・タイプと命名した。この中核となる運動技術要素に対しても私は幾つか独自の命名を行っている。これらの代例は「積極着地技術（active-landing）」であり、その際の踏切脚の掻き動作を表現した「paw（-ing）」であり、今では国際的にも共通用語となっている。

脚の pawing 動作は、競走馬のギャロップ（駆歩）の「差し足」に喩えて説明することも多く、当時は頻繁に競馬場に通って観察もした。しかし、この動作を表現する適当な日本語が見つからず、英米の友人たちに相談することにした。その結果、当初は日本でも水泳、テニス、ボートなどで馴染みの深い「stroke」ではどうかとの意見もあったが、最終的にはチーターやライオンなどが跳びかかる積極的なイメージから paw を使うことにした。因みに、中国語では「足」偏に「包」と書き、英語の paw と同じ動作を表す漢字があり発音も似ているが、日本では使われていない。

偶然ながら、アシックス社が陸上競技用スパイクシューズにタイガー・パウ（Paw）なる商品を冠している。尋ねてみると、やはりオールウェザー時代の到来にあわせて全

社をあげて開発した専用スパイクに、攻撃的で精悍なトラの前足（爪）をイメージして命名したとの由であった。

### 水切り跳躍とダンスレッスン

これらの技術改革に伴う種々の運動手段（ドリル）や練習法の開発過程で必要性を感じて、週一回ではあるがモダンダンスの基礎レッスンにも一年ほど通うことにした。その先は、当時、伝通院で教室を開いておられた舞踊家の河野洵さんのところである。この理由は、最初の直感、新しいスイングタイプの技術改革は最も基礎となる「腰歩き」から、更には重力に逆らわず素直に「立つ」ことにあると思ったためである。

当初はダンス・クラシックの基礎レッスンにその原点を感じていたが、入り込むには余りにも敷居が高かった。一方、モダンダンスは同様な基礎レッスンを活用しながらも、動きの多様性と自由度が高く、ヨガ的な要素までも積極的に取り込む革新性が魅力で、何となく親しみを感じたためである。そこで得た共通感覚と収穫は期待以上に大きく、レッスン法に関連した運動（感覚）の言語表現等、現在も指導法に役立っている。

それらは先ず、運動に際しては「照れない、恥ずかしがらない」ことであり、「内部知覚の鋭敏化とセンサー意識」、「腹の締め」や身体の「軸作り」等々である。ま

た、「足は頭から生やせ」との表現は、正に言い得て妙である。スイング技法の修得には、これらの運動感覚の養成が不可欠と思われる。随より始めよ、急がば回れである。

### 技を拓く

スポーツ科学の本質は客観的な要素還元主義に基づいた分析科学で、動運技術の客観的で定量的な分析にはバイオメカニクス的手法が用いられ、これまで様々な知見や情報が得られてきた。確かにこれらは、運動の客観的で詳細な説明には不可欠ではあるが、果たして、どこまで実際の運動技術の発明・発見、即ち「技を拓く」偉業にどれほど貢献し得たかはなほ疑問でもある。それ自体、厳密にはスポーツ科学で証明し得てもない。

私はスポーツ科学から得られた知見の恩恵を大いに受かった一人でもある。しかし、それはむしろ拓かれた技をより確かなものへと洗練し、そこからより普遍的な原理、法則性を導き出すことに科学が貢献できたと思っている。

技を拓くことは、芸術や工芸制作と同様な「創発的生産過程」であり、一定のフォーマットに当てはめる計画的な生産過程とは本質的に異なるはずである。そこでは、主観における心理作用を常に考慮しながら、技への深い傾注と実践的理解を通じて身体の主体化を目指す取り組みが大切であろう。とはいえ、良い研究者とは、前例のないことを

扱うことができることが条件である。誰もが信じて疑わない過去の規範・法則を打ち破り、新たなものを発明発見することは研究者の醍醐味であろう。この意味では、技を拓くことの醍醐味と同じと言える。

(トレーニング・コーチング論)

### 参考文献

- (1) 村木征人(一九七四)：私の技術開眼—村木征人と三段跳、陸上競技マガジン、24(11)：119—121, 24(12)：106—109
- (2) 村木征人(一九八二)：現代スポーツコーチ実践講座・陸上競技(フィールド)・きょうせいの pp.40—49, pp. 326—367.
- (3) Muraki Y (1985) : Triple Jump (In) Athletes in Action—The Official IAAF Book on Track & Field Techniques(Ed) Payne H., Pelham Books, London, pp. 179—197.