



村木 征人 (むらき ゆきと)

筑波大学大学院人間総合科学研究科、教授。
コーチング・トレーニング論専攻。1968年、東京教育大学体育学部卒業。陸上競技三段跳の選手として、オリンピック メキシコ (68)、ミュンヘン (72) 大会代表。1969年、1972年にそれぞれ日本記録/アジア記録を樹立。指導者としても、跳躍の日本記録更新者を数多く輩出している。
主な著書：『スポーツ・トレーニング理論』(ブックハウスHD)。

動くことは生きるということ

— 体育心SPORTS MINDで生涯にわたって身体知を高める

村木 征人 — 聞き手 三木 ひろみ

(筑波大学)



三木 村木先生は、競技選手として日本記録を更新するだけでなく、指導者として日本記録更新者を何人も育てていらっしゃいます。トレーニングをする・させるではなくて、身体知を高めてパフォーマンスを質的に向上させていらっしゃる先生に、身体知について教えていただきに伺いました。よろしくお願い致します。

【動きのエッセンス】

村木 どんな運動であっても重要な動きのエッセンスは、次の4つです。

資料 動きのエッセンス

- ・ 作用線 (G線) 上への体の配列：軸作り
- ・ 力の伝導性：体のセンター (近位) ↑ ↓ 遠位
- ・ 身体各部の動員性・可動性
- ・ 四肢の左右・上下の相互作用



メキシコオリンピック（1968）での跳躍
（当時の朝日新聞より）

現役選手として東海大の教員をしながら東京教育大の非常勤に行っていた時に、三段跳の基本的な動きの洗練に役に立つんじゃないかなと思って、河野潤さんと竹屋啓子さんのダンススタジオに通ってレッスンを受けてた。「センター意識」という言葉がよく出て来て参考になったな。モダンダンスだけでなくヨガもやったね。動きの開発、おなかを出さないようにするとか、足を伸ばすにしても、センターから動きだすとか、足が頭からはえているように歩くとか、いい説明だし、とても共感をもった。そうだったことが、運動の動きのエッセンスを確認するのに役に立った。

【力と合理性、パフォーマンスと身体知】

村木 陸上は体力面の影響が大きいから、力を持っている者ほど力でねじふせるようにする。弱い者ほど実は合理性が必要になるだろうと思った。ただ重力線上にずっと身体を配置すれば、楽に立てる。ねじふせて動けば力もいるけど、勢力を善用できればもつと飛んだり、速く走れたりするだろうと。まずG線上、軸上に身体を置くということ、重力（G線）を意識するとともに、動作の作用線上に体を配置すること、それだけを意識していれば、すべてうまくいくだろうと思った。

ダンス教師も、どこまでも師範できるようなダンス教師にならないといけないし、運動系の師範もそうでなければいけないと思う。当然自分自身のパフォーマンスは落ちる。でも、動き方を教える時に師範する「フリ」は、どこまでもうまくなる。フリは、やればやるほど、高いパフォーマンスを生み出すための技術モデルの洗練につながっていく。指導しても、選手はすぐにはできないし、分かっているのかいなのか分からないなあと思いがちながらも、言葉に代えられないから、繰り返しいろいろなフリを師範する。何年も何人にも指導していると、自分の方がずいぶんうまくなっていくなあ。（笑）

【行住坐臥の身体知】

三木 動きのエッセンスはどうしたら意識できるようになるでしょうか。

村木 禅の言葉で、日常生活も修行だという意味で「行住坐臥」と言うでしょう。箸の握り方を直そうとする努力や注意も、歩き方を良くしようとするのも、トレーニングと同じ。それを直さないで、競技場だけで何かをうまくやろうってことはできなくて当たり前。日常生活から全部一体化して、どこからトレーニングでどこからが違うという區別もつけない東洋の修行は、トレーニングを超越した宝じゃないかな。

例えば、歩いている途中で体を揺さぶってみて、おさまりをよくするとか、インラインスケートに乗ってみる、自転車を手離しでこいでみる。不安定な状態を作り出して、そこから戻す時にどう感じるか分かるでしょう。棒高跳びみたいに棒を立てて走り出してみると、ゆっくり走り出す時には棒はまっすぐでいいけれど、急発進すると、加速度が大きいかから、棒を前に倒す感じで走らなきゃならないでしょう。つまり、作用線が感じられる。

いろんな動きをしてみても、つながりを見いだせれば、学習チャンスが広がる。バッテイングをしても、ボールを蹴

っても、ボクシングにしても、センターの感覚、軸の感覚は同じようにある。そういう感覚を引き出そうと、いろいろなものに目を向けて、実際にやってまねごとしてみようというのが大事。家から7キロ半の通勤の道すがら、歩きながら自転車のサドルにちよっと手を添えて、センターをとって押せば指先一本ですーっと進む。傾ければ曲がってくれる。左右に練りながら歩いたり、ジョギングしたり、自転車に乗ったり、色々ミックスしてね。雪が降ったらスキーで来たり。スポーツも日常生活運動もこだわらないで、それ自体を楽しむのが大事だと思う。楽しんで気づく、あと同じだなあとか。やる楽しみ、見つける楽しみ、気づく楽しみ、というのが増えてくると、定着していくんじゃないかな。「やってます」「これやってます、あれもやってます」っていう時はだめで。

【我動く故に我ありの体育心^{しこころ}】

三木 個々にスポーツ技術があり、それを習得するためのトレーニングがあるという考えではなくて、生きて体を動かしている、意識があつて動いている間は全てつながっているという感覚を大事にしていかなければということですね。

村木 我動く故に我ありというかな。人はいつも体を動かしているということ、自分の体の動かし方や自分の体の感じ方を教育していくっていう役割を放棄したら、体育はいずれ廃れるような気がしますね。数値で測れるものがあったとしてもいいけど、測ることができない感じ方とか、手心の感覚的なものとの融合をはかれるのは、体だと思うから。目分量、腹八分目とかも。まさに行住坐臥。

修行っていうと大げさだけど、みんな死んでいくわけだから、それまでずっと生活して生きていくっていうことでしょう。11年間介護したおふくろは、普段からよく散歩したりする、体育の素養をもった人なんだけど。介護受けることになって、「体育心っていうのは大事だねえ」と言っていた。どう動くか、違う動きを作って麻痺している部分の代替をさせようとか、そういう知恵を働かせる。そういうインテリジェンスがまだあるうちは、徹底的にその努力をする。それは体育心だと思う。それを育てるのが、生き様につながるんだなと、すぐ教えられた。麻痺しているも代替の動きでうまく生きられるようにする。そういうところが、体育の原点、コーチングの原点。そういうところを指導できたらいいなと。健常者ほど力におごっているなと思ってね。自分で一生懸命に食べようとしている様子を

見て、一生懸命に口に運ぶこと、食べることも、生きていくために必要な運動なんだと本当に分かった。

三木 それは年をとってからのこと、病気をした場合のことだと、そう思ってしまったら、それこそが自分の人生や生きるということを分けて考えているっていうことになりませんか。ずーっと全部つながっているという意識を持っていないから、突然そうなった時に心や意識は急には変わらないでしょうね。

村木 基本的な運動の素養、運動の教養があれば、なったらなったでそれなりにやって、それも人生だって、楽しみながらできるんじゃないかな。受容性が高まるんかな。落ちこむんじゃないかと。それなりに、どうやったらやりたいことができるようになるのかと考え出すようになる。そういう教養の原点を持たせることを、体育はできるんじゃないかな。

三木 私も動いている自分を意識して、より良く生きる体育心をどんどん磨いていこうと思います。今日はどうもありがとうございました。

(7月27日インタビュー)