

技の極致を追い求めて

加藤澤男

Meine lebenslange Verfolgung nach dem Gipfel der Turnkunst.

KATO Sawao

はじめに

体育科学系紀要の総説執筆を依頼され、承諾したものの、身辺を見回したら、こここのところ続いている学系棟工事による引っ越しのため本類はすべて段ボールの中であり、ものを書くには困る状態だった。原稿締め切り日と睨み合いしつつ焦りながら考えた結果、自身の運動に関わる経験歴を中心に原稿を書くならばと思い、筆を取ることにした。

そこで、私自身が関わってきた体操を読んでくださる方々にわかりやすいように、一般的になじみがあると思われるけ上がりとの関わりを中心にして書くことにした。け上がりとの関連で、なじみのないような他の技もいくらか持ち出すことになるがお許し願いたい。

け上がりという技は、術語として長い伝統を持つドイツ語では *Kippe* の語で親しまれており、この名称は運動の経過を象徴的に表した比喩語だそうだ。どこかで恩師金子先生がこの技の発祥について書いておられたのだが、現在は資料をひっくり返す余裕がないので典拠表示は割愛させていただく。手元にある独和辞書で *Kippe* の語を引くと、1) 角、縁、2) 倒立回転、蹴あがりなどと表示されている。これらは一般的な言葉の意味かもしれないが、技の内容を知る手懸かりにはなりにくい。そこで、*kippen* という動詞を見てみると、これは自動詞、他動詞の両方で使われ、① -1) 傾く、グラグラする、倒れそうになる、2) ひっくり返る、転覆させる、② -1) 傾ける、ひっくり返す、転覆させる、2) 〈ひっくりかえして〉こぼす〈出す〉、放下する、3) 端を切る、などとなっている。荷台の先を直角に曲げ、荷が落ちないような形状になって

いる簡単な手押し1輪車で物を下ろす時の様相、つまり、この一輪車を前に押し立てて荷物を地面に下ろす様子、あるいは、角のある荷台が角度を保ったまま前に倒れる動きをうかがい知ることができる。この動詞から運動の内容を推察できるのがけ上がりのルーツであり、今に至っている。

ここでは、術語そのものを問題にしたいのではなく、この技はヤーンの *Turnen* が始まってから後、ドイツ語の体操術語として親しまれてきたものであり、私が生まれる100年ほど前からある技だと述べたかったのだ。

私は平成22年3月末が定年の年齢であり、今までどれだけけ上がりをやってきたかすべての回数を思い出すことは不可能なので、今の私を感じるままを書こうと思う。また、記憶というものは印象深いことが浮き彫り化されて他の記憶を覆ってしまう側面があり、本文においてこのような記憶の変容があった場合はお許しいただきたい。以下、私が体操を始めた頃から現在までを、け上がりとの関係で大きく以下の3つの期間に分けて話を進める。

1. 第1期

私が体操を始める以前を含め、体操というものに興味を持ち始めた頃から、ある程度の競技力が備わった頃までとする。ある程度などと言うと、いい加減のそしりをまぬがれないので、小学生から大学1~2年生頃までの約13~14年間くらいとした。競技レベルとしては、インターハイ、国体、全日本選手権等の国内大会で上位のレベルに至るあたりまでの期間である。

2. 第2期

私が日本代表として国際試合を経験し始め、現役選手を退く頃までの約10年間とし、私の人生の中では選手として一番脂の乗っていた時期である。

3. 第3期

現役後半を含み、試合出場をあきらめて人の体操を見るようになってから現在に至る約30余年間で、筑波大学の男子コーチとして、また審判員ならびに国際体操連盟の技術委員（現場責任者）として選手の練習や演技を見るようになり、徐々に自身の記憶の整理がつかなくなってきた現在までとした。

また、具体的記述に先立ち、技を学習する過程では思いもよらない事が重要な役割を担っていたり、人には言いにくいプライベートな事が関係していたり、技の学習の背景はその人によって様々だ。経験歴を書くと言うことはこのようなこともあり得ることが前提だが、私自身が思い出しえ、私のけ上がりと関係ある範囲でできる限り忠実に綴ることとし、以下、それぞれの時期の私自身の生活の概観と合わせてけ上りを述べていくことにする。

第1期

体操を始める以前

元々運動は好きだったが、体操競技らしいことを見たのは、小学校で年に何回か行われた16mmトーキーの巡回映写会の映画でくらいだ。今考えれば、当時の映写会とそれに付随する校舎の記憶から、小学校2～3年生で9歳か10歳のことだったと推測する。その映画については、何人かの体操選手が次々とマット運動で前転とびや後転とびの連続をしていたことくらいしか記憶にない。多分、他の技や鉄棒など他の器械種目の演技も映写されていたのだろうが記憶には無いし、タイトルも覚えていない。

現在、ごく日常的で身近なメディアであるテレビについては、これを私の住む地域で見ることができるようになったのは小学校の後半だった。まだまだ、各家庭で見るという時代ではなかった。出始めの頃、町の電気屋の店頭で映していたのを見たが、電波の中継所が遠いせいか、画像が乱れてほとんど像を識別できないこ

とも再三だった。現在の天皇陛下のご成婚が昭和35年で、テレビの普及と大きく関わった。白黒テレビではあるが、鮮明に映っていた。その頃に私は中学校へ入学したので、小学生時代からすればまだまだ後のことになる。当時、まだ我が家にテレビはなく、友達の家へ見せてもらいに行き、かじりつくように式典を見たことを覚えている。だから、私の小学生時代は、テレビ、ビデオという近代的映像メディアが身近なものになる以前のことになる。

他方、日常生活では、校庭の低鉄棒で膝掛け上がり、膝掛け後転、逆上がり、支持後転、鉄棒をまたいで側方に回る風車（ふうしゃ）、尻上がり（中抜き上がり）、背面肘掛け前転などはやっていたように思う。前回りや後ろ回りはスカートを利用する女子生徒にはかなわなかったような記憶もある。5～6年生頃は自力で跳びつけない砂場付きの高鉄棒で懸垂前振りからの振りとびや足裏支持振り出し（飛行機とび）で距離とび競争もした記憶があるし、大振り、小振り（懸垂振動からの後ろ振り上がり）などもやろうとした記憶がある。この大振りや子振りはできなかったのだが、飛行機とびの距離とび競走するにはまず高い鉄棒の上にあがる必要があり、そのために効率よく鉄棒に上がりたというのが動機で、その技自体を目指す気持ちはなかった。その頃、この鉄棒でかなり痛目にあった記憶も同居しているのだが、それがどんな技だったか具体的には思い出せない。

これら、当時の鉄棒運動は私にとって全くの遊びであり、山遊び、かくれんぼ、缶蹴り等の他の遊びと全くの同類だった。したがって先生に習った記憶はなく、おそらく上級生や同級のなす事の見よう見真似だったと思われる。このような状況からして、16ミリトーキーで見た有名選手の体操も、当時私の世界を席卷していた遊びの世界からしか見ておらず、後に始めた体操の動機とは別物で、上に列挙したような技を練習するという意識はなく、継続性もなかった。

体操を始めた時期（中学1～2年生）

14歳、夏前、とある出来事を契機に体操部に入部した。私の町の中学では男子は野球部、女子はバレーボール部が花形だった。自身は野

球部に入りたかったが、ある事情で兄に止められていた。その事情とは、当時、中・高校と野球をやっていた兄が大学受験に失敗した年だったので、「野球部に入ると俺と同じように勉強ができなくなるぞ」と半ば脅され、野球部というより運動部活動を制せられていたのだ。悶々と1学期を過ごしていたが、陸上競技・走り幅跳びを行なう体育の時間にクラス全員が幅跳びの砂場の横に立っている旧軍隊仕様の鉄棒に集合させられ、生まれてはじめて解説付きで鉄棒の膝掛け上がり、逆上がり、前転、後転、け上りを習った。これらの技の中で、いかにしてもけ上がりだけはできなかった。あともう少しのところまでいくのだが上に上がれなかった。身長は低く華奢な私には力を駆使する余地もなかったのだが、耳で風を切る勢いは忘れられない。今思えば、足先の寄せ方と肩の戻り方に問題があった。振れ戻りで目一杯腰をのばし、上にあがる勢いをつけようとしていた。人より先にできたいという気持ちがあり、自分の番が巡ってくるのが待ち遠しかった。だから他の者の出来具合を必死で見ていた。先生の解説を聞き、他の生徒の出来具合を見、次はこうするぞという自身の考えがあったからこそ次の順番が待ち遠しかったのだろうし、人より先にできたいという気持ちが焦りを促したのだろう。このような経緯でその時間内にけ上がりだけで4～5回以上は試みたと思うがついに上がることはなかった。しかし、耳に感じる風切り感と、工夫するとでき方が違ってくることに大いに興味を感じたのは確かであり、このことが私の体操部への入部を後押しした。しかし、兄が東京の予備校へ出るまでの約一学期間は家に帰っても体操部に入ったことを口に出せないまま過ごした。

当時の中学校の校舎は旧軍隊の兵舎跡を使っていたので敷地は広く遊び場に事欠かなかった。だが、雨が降ると外へ出ることができず、昼休みは狭くて暗い講堂に大勢が集まり、体操部の組み立て式鉄棒を立てて遊び道具にしていた。外にある鉄棒と違ってバネのあるのが人気の原因だったように思う。野球部のキャプテンから我々1年坊主まで全部が遊び仲間だった。その野球部のキャプテンがけ上がりができるのには驚いた。素手で深めに握り、小さめの前振

りで肩を前に突き出し、その肩がもどるのに合わせて足先の寄せと腰の伸ばしをうまく合わせるやり方だった。体操部の先輩が行うけ上がりとは異なり、当時の我々の言葉で言う反動け上がりだった。当時の私のやり方は、前振りから一生懸命足先を鉄棒に寄せ、鉄棒沿いに一気に腰を伸ばし、鉄棒の上にあがる上昇力を得ようとしていた。結果はいつも天井が見える体勢で止まってしまう。何回やっても上がれないのに、け上がりは腰を伸ばして勢いを付けるものと信じて疑わなかった。このような状態でけ上りに考えを巡らしていた私には、野球部キャプテンの反動け上がりが一見して強烈に脳裏に焼き付いた。体操部の先輩が行うノーマルなけ上りをまねしようと思っていた私には、前振りから足を寄せる操作は非力なので大変筋力を要することだった。そして、前振りの後の、足先の寄せを振れもどりに合わせるタイミングが少しでもづれるとけ上がりは全く形にならない。反動け上がりでは肩の動きで足の寄せを誘発でき、小さな振りから行えば体が天井を向いて止まることもない。体が立ったまま上昇する反動型のけ上がりは私には救いの神のように見えた。しかし、今考えると、腰を伸ばしたあとの鉄棒の引き寄せ（手首の返し）については全く意識の外だった。曲がりなりに私がけ上りに成功したのは、この驚きに値する発見があった間もない頃だったはずだ。

私が初めてけ上がりで鉄棒の上上がった時は、肘が曲がった形であり、膝の伸ばしや脚の閉じなどは二の次で、しかも左右の腕を同時に操作していなかった。何とか片方ずつ肘を立ててよじ登ったような格好だったが、嬉しくて人に見せていた。

中学時代の私の体操は、体操部に入部してもスポーツ競技としての体操よりは子供の頃の遊び感覚が優先する体操だった。冬はもっぱらスキーが中心、夏は川へ泳ぎに行くという生活で、いつ体操の練習をしていたのかわからない。今考えるに、一年生の頃だったと思うが、ローマ世界選手権二次予選後の選抜選手が長岡で合宿練習をしていた。私に日本の情報を集めるほどの能力は備わっていなかったが、顧問の先生の引率で部員全員が見学に連れて行かれたことがあった。日本の代表クラスの選手の集まりだっ

たが、ほとんど選手の名前は知らなかった。と言うより、体操にも試合があるのだと思ったほど何も知らなかった。あん馬、跳馬、つり輪、平行棒と我々中学生にはなじみのない器械を見たのはこのときが最初だったし、女子の段違い平行棒は正に初めてだったので印象が大きい。今思い出してみても、下棒「後方宙回転とび出し下り」の練習を見た記憶はかなり鮮明だ。当時の新しい技だったのだろう、練習で苦労している様子は見てわかったし、その選手が曾我部選手（現・門脇先輩）であることを知ったのは大学に入学してからのことになる。

部員の活動について一生懸命考えてくださるのは顧問の先生であり、折りがあれば上記のように遠くまで見学に連れて行ってくださった。次年度の試合を考える顧問の先生に練習を急かされても、当時は逃げ回るのが常だった。そのくせ試合が近づくと試合のために練習をするといった状態が中学2年生の頃だった。その頃、近郷近在の中学大会には参加したように思うが、どんな演技をしたかは全く覚えていない。それより、学校の備品である試合用のズボンと靴を借り、下着のランニングシャツに自分でゼッケンを縫いつけた記憶の方が鮮明だ。実は、2年生になり兄が家にいなくなっても、家では体操部に入っていることを内緒にしていたので、自分でゼッケンを付けなければならなかったのだ。総じて、この頃の私の体操はまだ子供の頃の遊びの延長上にあっただけと言わざるを得ない。現在の技術レベルで考えれば牧歌的そのものだったし、それでも通用していた。

14歳という年齢期は、現在の一環指導システムでは、早い選手は、種目によってはすでに頭角をあらわし始める。我々の時代は強制的に急かされることがなかった。競技トレーニングの方法が進んでいなかったと言えはその通りだが、選手自身の欲が出るまで辛抱強く待つことができた時代だったとも言える。従って、練習過剰で苦しくて体操を止めたいなど思うことは私の中学時代には全くなかった。今と周囲の状況が異なっていたのであり、女子の早期専門化トレーニングが話題になり始めたのが旧ソ連邦のクチンスカヤ選手からだと思えば、その7～8年前のことである。

中学三年生

この時期は私にとって大きな決断の時だった。新潟地区の大会に出ようと練習に励んでいた時（と言うより、やる気になっていた時）、町の高等学校へ練習をさせてもらいに行った。そこには中学の先輩もおられ、顧問の先生同士の了解もあってのことだったが、運悪く、そこで怪我をしてしまった。当時の私は、け上がり、巴、後ろ振り上がり、順手車輪、交差ひねり車輪、逆手車輪、横下りくらいの持ち技だったので、何とか鉄棒の下り技に後方宙返り下りを取り入れて演技のレベルを上げようと思っていた。今ならば、何か新しいことをやろうと思ったら具体的な習得手順を工夫するのが当たり前だと思えるが、当時はかなり向こう見ずだったように感じる。小さな振動からならば大丈夫だろう程度の考えで、補助用具もなしに試してしまっただけで、小さい振動から何とか回って下りることができ、少しずつ振り幅を大きくして行ったまではよかったが、振動からしか実施できないのでは演技を構成した時にその流れがと切れることから、補助者も付けず、巴から（小さな後方浮き支持回転）から試すことにした。この段階に落とし穴があるとも知らずにやってしまった。宙返り下りは空中で回転して下りる技だが、巴から続けて行くと単に振動から行うより大きな振動から実施することになるうえ、上下感覚動転の局面が増えて、下という位置をあらかじめ察知しておくことが難しくなる。おまけに、このレベルの初心者は、宙返りだから回転しなければならぬという意識が先行する。手を放し、宙返りをし、下りるべき下を探した時、すでに下りるべき下は私の下を通り過ぎて後ろへ行きかけていた。咄嗟に猫の宙返りのように左横へ振り向いて手を出したのがいけなかった。左肘を伸ばして手を着いたので左肘関節の尺骨頭が割れるような骨折になった。おかげで周囲には迷惑をかけたし、左肘は完全に固定されてしまい、夏休みは遊ぶこともできず、中学3年生の後半は競技生活としては棒に振らざるをえなかった。

怖いもの知らずと言えばそれまでだが、代償は大きかった。上下感覚が動転するフラッシュとした状態の時、これがどのくらい危険な局面であるかは後になって多くの事例を見て分かるよう

になった。マットの前転や後転ですらいろんなことが起こりうる危険ゾーンなのだ。前方回転と後方回転ではたいがいこのフラットと感じる体勢が違う。このフラットとするゾーンは、外から見ていて体操経験のない人には見えないことだ。宙返りにひねりを合成して技を高度化する際、このフラットとする局面でひねりを合成しなければならなくなる。宙返りでは当然頭位も変化し、三半規管に砂時計をひっくり返した時のような上下感覚逆転の境目が生じ、フラットとを感じる。ひねりを合成する場合はさらに、頭位のひっくり返りと同時に左右感覚にも影響が出るのである。このことを知っていれば練習段階の組み方・対処法も異なってくるのだ。知らないということは恐ろしいことで、この怪我は今思えば、「運悪く」ではなく「無謀な試み」としか言いようがない。怪我のことは主題ではないので、話を次へ進める。

我々年代が高校三年生になる昭和39年(1964年)は東京オリンピックが開催される年であり、また国体が故郷新潟県開催の年でもあった。いずこも同じだが、県の関係者の方々は3年後の恥ずかしくない成績を期待された。我々に高校受験が迫った冬の頃、顧問の先生を通じて新潟市内の高校へ進学しないかという誘い話が入ってきた。新潟市は私の家からは50Kmほど離れており列車で小一時間はかかる。通えない距離ではないが、練習時間を考えると少々無理がある。市内の中学校に体操のうまい同級生が3～4人おり、県教育委員会の先生が彼らにも同じ高校を受験するよう勧めているらしいとも聞いた。彼らとはすでに顔見知りになっていたこともあり、期待されるほどの自分かどうかも考えず、個人としては新潟市内へ行きたかった。進学問題は一人で決めることはできないので母親を通して父に話してもらった。父には「町の高校にも体操部はあるのに何故新潟市内へ行く必要があるのだ」と反対された。顧問の先生に家まで来てもらって説得してもらい、最終的には粘り勝ちしたようなもので、新潟市内の叔父さん宅へ下宿させてもらう話で決着がついた。嬉しかった。がしかし、その時から家を離れて孤独に生活することが始まり、そのまま現在まで家を離れて生活することになってしまった。3男だから気軽に離れることができた反面、早い

時期に去った故郷は非常に懐かしい。

高校生時代

高校3年時は地元新潟国体であり、開催時期が東京オリンピックの関係で異例の6月開催となった。この約3年間は本当によい師、よい先輩、よい友達に恵まれて過ごした。この3年間で中学生の頃の体つきは変わったものの、同年の仲間と比べて発育は奥手で骨格も細いままであり、身長が一気に伸びる時期もなかった。ひ弱な感じの選手だったに違いない。

このひ弱さに関して、高校時代を通して私の面倒を見てくださった先輩が、私のジャンプ系統の動きを見て「ピンポン玉のようだ」と言われたことがあり、今でも、私の高校時代の印象を語る時に必ずこのピンポン玉が出てくる。かなり象徴的な表現でわかりにくいと思う。決してほめてくれた言葉ではない。跳ね方が軽い、風が吹けば一緒に流されそう、不安定、地に足がついていない、芯が通っていないと言った意味合いであり、爆発力としたら空気銃と大砲ほどの違いがあるとも言いたいのだ。先輩の偉いところはこの言葉による形容で終わらず、徹底的な基礎訓練を強いたことだ。事が表面上の手直しでは無理なことであり、その徹底は私の考え方まで変えなければならぬところに行きついた。実際の訓練は、基礎訓練と躰の合成されたものだった。両足ジャンプの連続で、ただし、完全にしゃがんだ形を経過して、両腕を後ろから前に振り上げ、前上方に精一杯ジャンプし、空中で完全に伸身姿勢を取ってから最初のしゃがみ姿勢に戻る、という連続ジャンプなのである。私の高校の体育館は古く、変則的な木造で、バスケットコートが縦に2面取れる細長い体育館だった。片道80mはゆうにある。練習後、必ずこの連続ジャンプで往復するというものだった。外から見ると拷問や虐待のように受け取られたかもしれないほどの徹底だった。やり方を間違えると膝を壊してしまいそうで最初は怖かった。うまくバランスが取ればジャンプも、着地兼次のジャンプも割合安全に実施できる。私の体の発育が奥手であったことも関係してかオスグッド・シュラッテル病に罹ることもなかった。涙こそ流さなかったが苦しかった。帰り道、向かい風の日など、自転車で昭和

大橋を渡ることの辛かったことを思い出す。このハードトレーニングは、私のひ弱さを治す大手術だったのかもしれない。結果論だが、私の人生で体験した訓練の中でこの訓練ほど辛さと成果を実感した事はなかった。この苦しい連続ジャンプを始めてから半年後くらいに後転とびからの宙返りが格段に強く蹴れるようになったのだ。他にも苦しい練習をした事はあるが、成果を実感しないと嫌な思い出になるものだ。私はこの時に初めて練習というものの長期性を知ったように思う。その後は自分から進んで苦しい練習もできるようになった。

話はけ上がりへ戻らなければならないのだが、その前に当時の高校レベルの体操について前置きする必要がある。高校生レベルの体操は、当時、大学生や一般選手の始まりであった。あん馬、つり輪、平行棒は中学生では行なっておらず、高校で初めて正式な6種目を体験することになる時代だった。当時の高校生は、いわば正式な体操競技のスタート地点に立つ時だったと言える。

器械種目が3つ増えた高校時代を振り返り、私のけ上がりの遍歴の中で初めて成功したときのような劇的な変化は感じなかった。け上がりがある程度状況の中でほぼ失敗することのない状態になっていたことと、競技で競う技としては難度がAで、段階としては一番低い部類であり、あまり採点評価の対象にならなかったからだ。足を揃え、膝を伸ばしておおよそ良いけ上がりであればよかった。審判の評価としてはけ上がりにはすべての評価の目を集めるわけではなく、演技全体から見たらけ上がり以外の部分が重要だったからだろう。技の善し悪しは難度価値だけで決まるものでないことを知っているながらも、高校3年間の大部分は価値の高い技を狙って練習していたと言える。強いてけ上がりについて言うならば、現在のルールと異なり、規定演技の競技と自由演技の競技があって、規定演技には常に採用されていた技であった。従って、全くいい加減にやってよいというものでもなかった。規定演技の中のけ上がりでは、前の技からの組み合わせで大きな振動から行わなければならない場合があったこと、け上がりの前後で握りを持ち換える変形が必要だったことくらいだ。この時、真剣に大きな前振り

から実施するけ上がりを考えていれば、きっとけ上がり自体の大きな問題に突き当たったはずだが、高校時代の大きな振りは、中庸な大きさの前振りからの実施程度でお茶を濁していた。また握り換えやそのあとの倒立振り上げにしても、多少欠点があってもそれほど大きな減点対象としては扱われなかった。

高校に入ってから平行棒を行うようになり、縦向きでけ上がりを行うようになった。平行棒のけ上がりは、鉄棒でそれができれば平行棒では何の問題もなくできる。そんなある日、ふと思い出したのは、中学1年生で初めてけ上がりに挑戦した時の棒の上にながれ残念さだった。平行棒は棒を縦向きに使うので、鉄棒のように足を棒に当てる心配はないことと、ながれそうにない時でも、上腕を棒にかけてそこから支持になることが簡単にできることに気付いた。この時から後、時折け上りを考えるたびに、初心者にはかっこうの材料ではなかろうかと思ったことを思い出す。しかし、大学の授業では屋外の鉄棒を使うことが多く、いつも平行棒のことを忘れてしまっていた。今思えば、鉄棒のけ上がりの最後に手首を返す動きが平行棒だと実に簡単にできるのだが。

大学生時代

大学へ進むことを自身のこととして考えさせられたのは国体を終えてからだった。それまでは、勉強に関しては目の前のことしか無く、試験などほとんど最低限でクリアできればよく、ひまさえあれば体操を考え思っていた。国体を終えてクラス全体が進路を考えさせられている時、ボーッと中庭で日向ぼっこをしていた昼休みに新潟地震に襲われた。被害は甚大で生きた心地がしなかった。約ひと月の間、学校は授業どころではなかった。鉄道の復旧を見て実家にもどり、しばらくは学校からの集合連絡を待った。学校が再開され、進路を考えるのにすでに体操以外のことは頭になく、東京教育大学の体育学部を受けたいと担任に相談した。日頃の私の行状を知っている担任に「6:4、いや7:3でだめだな」と言われた。国体の関わりで高校時代に一度だけあん馬の規定演技を見ていた金子先生に体操を習いたいという気持ちがどんどん膨らんできた時期であり、6:4、い

や7:3などといわれても志望校を変える気は起きず、むしろ、こちらも意地を張りたくなかった。試験科目、傾向などを調べあさり、一応学校へは行くものの受験に関係ない科目の授業時間はすべて内職（授業中に自分の好きなことをする意味で使っていた言葉）に当てていた。それが功を奏したのか何とか合格ラインに引っかかり、憧れの体操部へ入ることができた。当然のことながら、大学へ入らなければその部に入ることはできないのだが、当時の私の感覚は大学の勉強よりも体操部が優先していた。後日談だが、このような気持ちで大学に入った私なので、今は本学職員として、運動部の学生がドロップアウトしたり、英語検定の様子を聞かされるたびに、自身のことのように辛く感じる。大学に勤務したての頃、フレッシュマンセミナーに借り出された折には、自分の経験から、最低限の単位を取得すれば誰にも批判されることはないのだと何度も学生に言ってきたつもりだったが、昨今はもっと事情が変わってきたのだろうか。

私が入学したての頃の大学生の体操の印象は、彼らは一般レベルでもまれているだけに、高校を出たての私の能力とは大きな差があり、壁に突き当たったように感じていた。おそらく背伸びしていたのであろう、春の新人戦が終わってまもなく右肘に痛みを感じた。しばらくは我慢し、あやしながら練習していたが、他の部分の怪我と呼応するような形で練習ができないほどになった。体育学部のあった幡ヶ谷から代々木方面の山を越え、参宮橋近くに体育協会の医事部があり、診てもらったら関節鼠との診断だった。その時はすでに痛みは変容し、痛いと言うより、時折肘が伸びなくなる状態だった。夏休みに入ると間もなく、一年生が受講すべき房総館山の臨海実習があった。しかし、練習もできない体では何ともできないので、肘の手術を受けることにした。またしても練習ができないようになってしまった。肘が治って恐る恐る練習をし出したのは秋も深まってからだったように思う。結局は1年間の3分の2は潰してしまったし、また1年生で取得すべき実習に出なかったことが響き、大学を5年かけて卒業する羽目になった。

第2期

練習を再開してから後、大学2～3年生時代は練習に専念できた時期だった。あん馬の両足旋回修正改造、つり輪の前方懸垂回転の技術開発などなど、指をくわえて人の練習を見ていた鬱憤が一気に吹き出した感じがする。見取り稽古の言葉を実感した時でもあった。競技成績の面では、3年生の全日本選手権で6位以内に入賞したが、気持ちは全く子供の頃と同じで、自分の競技成績とオリンピックや世界選手権とを関連させて考えることもなかった。選抜メンバーに入り、国際試合も経験するようになったが、3年生の時は試合数が多すぎ、癖々していた。自分もオリンピック出場の可能性があると感じたのは冬を越す頃だった。教育実習が始まっても、合間を見て狂ったように練習をしていたし、金子先生が学校へ来られる会議の日は必ず研究室の入り口で先生を待ちぶせし「練習を見て下さい」とねだった。そんな経緯で1968年のオリンピックに出場でき、しかも優勝を経験できた。後で考えれば恩師金子明友先生のおかげなのである。国際の技術発展動向を知っておられ、練習をどんな方向へ向けるべきかを体操部の活動に反映させておられた先生だった。私はつまずきながらもその中でもまっていたのだ。

金子先生の指導は高校時代までとは異なり、付きっきりの指導ではなかった。技の出来具合を見、対話の中で私の状況を見ておられたのだろう。常に手の届きそうな形で目標象を描かせてくださった。時には謎を掛けられたように感じたこともあり、次に先生に見てもらうまでは何とかしようと時間を掛けて技に向き合った。時には私の知らないドイツ語が出てきたり、技にまつわる昔話もあったし、言葉って何だろうと思わされることもあった。その頃一生懸命に向き合っていた技が、世界のレベルではどのくらいに位置するかなど知るよしもなく、ただ解決してみたいという興味がそのまま追求の動機だった。試合前に、当時の採点レベルで「おまえは各種目9.6を取ればいいかな」と予想外に低い目標を提示されたこともあった。試合中に評価された点数を見ると、そのことが気になり自身の感覚との対話に支障を来す私の性格を見抜いておられたのだろう。試合中にうろたえる

ことの無いよう気を遣ってくださったのだと思う。金子先生について語ることは山ほどあるが、練習・指導に関しては、口うるさい躰け的な指導ではなく、高校時代には感じたことのない大人としての扱いを感じる指導だった。おかげで、その後2回オリンピックを経験するに足る考え方の地力がついたのであろう。

話は「け上がり」に戻すが、上記の技能レベルになってから、練習中、ある後輩のけ上がりを見た時、ふと気付いた。というより前から一緒に練習していたのに気づかなかっただけの話である。彼はけ上がりを練習していたのではなく、鉄棒の上に上がってそこから他の技を練習していたのだが、何故か突然にけ上がりが見えてしまった。ただ鉄棒の上に上がるだけなのだが、懸垂体勢から支持体勢に移るところが実にうまいのだ。しかも、腰を伸ばして蹴るような局面は無いのだ。スッと上がりながらむしろ腰を curve、鉄棒がその腰の曲がり角に吸い込まれるのだ。

大学に入学してから、先輩の話や研究部報等からいくらか知識は入っていたのだろう、A型、B型、ソ連型などの言葉を知っていた。インフルエンザの話ではなく、け上がりの呼び名のことである。A型は小さい前振りからのけ上がりで、B型はソ連型と同じなのだが水平以上に大きな前振りから行うけ上がりのことでも言うところとわかりやすいかもしれない。規定演技の競技があった昔の話だ。規定演技と言っても競技成績の半分は占めているのであり、おろそかにできない。しかも、世界中が皆同じ演技をやって優劣を競う試合であり、この規定演技競技はまさしく熾烈な出来映え競争なのだ。この競技の演技には難しい高難度技は取り入れないことになっていたのだが、選手側は何とかしてうまさを示し、他選手を凌駕しなければならない。一見複雑で誰が見ても難しいと思う技を開発するのは異なり、規定演技として与えられている技の課題を逸脱しない範囲で開発競争をする。金子先生談だが、鉄棒の規定演技に「後方浮き支持回転-懸垂前振り-け上がり」の組み合わせが取り入れられた折り、後方浮き支持回転を大きくすればするほど次の前振りが大きくなり、減衰しないとけ上がりに接続するのが難しいと世界中が思っていた時代、ソ連チームは大

きな後方浮き支持回転から振動を減衰するどころか平然と大きな前振りにつなげ、腰を曲げることもなく体を伸ばしたままのけ上がりに結びつけたのだという。後方浮き支持回転を減速しさらに振動を減衰して小規模に捌いたけ上がりとソ連の実施を比較すれば、とても同じ課題を実施しているとは思えないほど異なって見えることは容易に想像できる。構想段階ですでにソ連の優勢勝ちである。このように規定演技の競技でも技の開発競争はあるのであり、一見簡単そうに思われるけ上がりでさえも、とらえ方、考え方の違いが勝利への引き金になる。このようなことを現実の練習のターゲットに据えることができるかどうかは、まさに、体操競技の中の頭脳戦部分であり、戦略なのだ。

この組み合わせの問題点は第一に後方浮き支持回転にある。技の単位の問題、技術開発の問題、体操競技の目指す将来像の問題などなど大きな問題を含んでいるのだが、日本ではいわゆる巴という技が当然のごとく承認されていた時代のことだ。実施する側の技能が向上し、巴を大きく実施すれば当然後方浮き支持回転倒立になってしまうことを知っただけで、手首の返し方などに理由を求め、旧来の巴という技に固執していた。技の課題構造からすれば同じ系列にあり、勢い・スピードといった近代感覚からすれば巴なる技は当然競技の世界から消え、練習の段階に埋没していく運命なのに、旧来の巴に固執していた。形式、しきたりを重んずる日本人らしい弱点を感じるどころだ。

「け上がり」については、いつ頃からか分からないが「蹴上がり」のように漢字「蹴」が用いられていた。冒頭に挙げた辞書の例でも分かるように、現在でもこの漢字表記が見られる事が多い。恩師金子先生が「体操競技のコーチング」の中で、「蹴」の漢字を意味を持たない平仮名に換えて「け上がり」を技の公式名称に使うべきことを勧めておられたはずだ。先生は上記ソ連型け上がりの出現と同時代に現場で活躍されており、け上がりの腰のcurve伸ばしがこの技の欠くべからざる成立因子かどうかについて相当考えてこられた。その結果がA型、B型ないしソ連型なのである。け上がりは大きな前振りから行うと腰を曲げる余地が無くなることを重々承知しておられ、論文や著書の各所で「振

れ戻り上がり」とさえ言っておられるが、他方、言葉の問題として周知の呼び名を論理的な理由だけで変更することの問題も十分知っておられた。だから、け上がりに「蹴」の漢字を用いないのは、単に字が難しいから平仮名にしたのではなく、け上がりの欠くべからざる要因ではない腰の「曲げ伸ばし」を想起させる漢字「蹴」の意味を消したいという専門的な意図からであって、金子先生の苦肉の作なのである。

私が体験してきたけ上がりの中で、初めて経験した頃、選手として自分の演技にけ上がりを取り込んでいた頃、それぞれに時代や自身の時期によって違った考え方で体験的に動きの違いを知っていたものの、ものを深く考えるという点ではけ上がりは長い間なおざりにしていた。目の前で後輩が見せてくれた、け上がりのエキスのようなやり方を見た時にハッとしたのはそのためだったのだ。中学時代にどうしても上がれなかった頃のことから、選手時代に変容してきた自分のけ上がりまで、一気にひっくり返してばらまかれた思いだった。

第3期

私の最後の試合が1977年（昭和52年）秋スペインのオビエドで行われたワールドカップなので、年齢は31歳の誕生日を迎えた頃になる。長いこと選手生活を続け、自分自身でさえ、いつまでやっているんだろうと思うこともあった。1974年（昭和49年）5月16日付で筑波大学技官に着任しているの、選手を終わる頃はすでに体育館のことはほぼ私に任されていた。この時期あたりが私の人生のもう一つの区切れになったような気がしている。つまり、自身が行う体操から人の面倒を見る側へ回ったからだ。

着任の頃は現役選手の気持ちそのものだったこともあり、筑波の1期生には「一緒に練習している先輩だから私を先生と呼ぶな」と言っていた。学生には申し訳なかったが、ある部員が事務室へ行って「加藤さんに言われて来ました」のような話し方をしたらしく、当人はひどく叱られてしまったらしい。彼は私にそのことを話さなかったので私は何も知らなかったのだが、今度は、事務官を通じて用件も分からないまま当時部長だった故岸野雄三先生に呼び出され

た。半ば笑みを浮かべた表情で「ねー君」と始まり、「社会的な立場も少し考えなさいよ」と諭された。当時、事務の方々は幡ヶ谷から私と同時期に移ってこられた方が多く、私も岸野先生も既知の関係だった。私を「さん」付けて呼ぶ不届きな学生がいると岸野先生に御注進に及んだ結果だったようだ。

話をけ上がりにもどす。この頃、私の考え方が明らかに変わった証拠に、自身の当時の論文を見ると、つり輪の振動、鉄棒の反動上がり、平行棒の握り、などなどをターゲットにして書いている。一見け上がりと関係ないように見える事柄だが、私には大いに関係のあることなのだ。つり輪（still rings）の振動は鉄棒のそれとは全く異質であり、つり下がっているワイヤーが実施する選手と一緒に、ブランコのように揺れる事は欠点とみなされる。つり輪の振動は体が前後に傾斜することだけは鉄棒と似ているが、器械との接点（握り点）が動くので、外から見れば人が上下動しているだけのようにも見える。

『つり輪にもけ上がりという技はあるが、どこに共通項があって鉄棒と同じ名前を付けているのだろうか』、『つり輪で鉄棒のけ上がりの運動感覚を当てはめたらどうなるか』、逆に『鉄棒で握り点を支点にした振り子のような振動ではなく、いわゆる反動をメインにしてけ上がりを考えたらどうなるのか』などなど当時の私の疑問を連記すると分かりにくいかもしれないが、体操を経験した人ならば自身の動感の中でかなり具体的に回答できるはずだ。

つり輪の場合は、私が体操を始めたとき最初に悩んだ足先の引き寄せ部分に変形して鉄棒の反動け上がりのような経過に近づき、さらに肩の戻りと上昇の係に力点を置けばほとんどつり輪の前振り上がり支持と区別が付かなくなる。あるいは、脚を引き上げ、純粋なつり輪のけ上がり支持のように、屈身逆懸垂経過で屈伸反動を使うかのどちらかになる。

鉄棒でできるだけ小さな振動からのけ上りを考えれば、上昇力獲得のために反動に頼らざるを得なくなり、反動引き上がりにつながる。

平行棒のけ上がりの握り変化については、鉄棒に比して棒が縦向きにあるだけに懸垂から支持に上がる時の手首の返し楽だ。鉄棒の場合

の手首返し（支える準備）は、平行棒と比べて、握っている棒の角度が90度違うだけなのだが、け上がりの後半に支点を手の平の手関節の下へ移動する操作が難しい。平行棒では、縦向きけ上がりの真似ごとから棒に上腕をかけようとすれば肘を横に開く形になり、手の平と棒の接点はいやでも支持しやすい形になる。

このように考えると、鉄棒の反動引き上がり、つり輪の前振り上がりやけ上がり、あるいは平行棒のけ上がりは、鉄棒のけ上がりとは別な種類の技ではなく、器械は異なっているが類似点を沢山持っている技グループと見ることが出来る。しかし、ここで挙げたつり輪のけ上がりだけは私の感覚ではぼやけている。私もそこそこにはできていたのだが、できあがりとして描く象が私の実施感覚とぴったりしないのだ。視覚的イメージでは東京オリンピック頃の鶴見修司さんのけ上がりがあり、どこで屈身反動を取ったか分からないのだが、上体が決まった脚前拳支持にスッと吸いこまれる。おおよそ自身でやったことのある技はかなり克明に象を描くことができるのだが、どこか私の感覚と違うように思えてほけるのだ。多分この象の不鮮明さは未熟の証なのだろう。60歳を過ぎて体を鍛え直すことは無理であり、自身の感覚を投入できない歯がゆさが残る。最後まで突き詰めておけば良かったと後の後悔先に立たずである。

鉄棒のけ上がりで手首を返すことは重要な技術だと知っている人は多い。学生に何度か試験問題としてその重要さを問うたが、現実には2次元的な手首の曲げ伸ばしのことしか述べないのが大半だった。単に表現力の問題なのか、あるいは感覚やその観察力の問題なのか区別はつかないのだが、手首の返しをこのように外見だけで見る人は、片肘を曲げてその前腕を立て、やっとうよ登ったような初心者のけ上がりを見た時、そこに片側なりとも手首返しの操作が現れ、効果を示していることを見ようとしな�だろう。というか、見えないであろう。鉄棒で自分の体重を支えるのに手首を返すことは重要な知識だが、前後の動きとの相互関係から孤立させて考えるのでは意味がない。マイネルの運動学のどこかに「象の尻尾をもってこれが象だ」といった譬え話があったように思う。断片的知識は全体との関わりの中で理解されなければな

らないのであり、け上がりの手首返しとして例外ではない。

また、必修単位の器械運動実習を受け持ったり、体育館で学生の練習を見るようになってから、当時の女子段違い平行棒のけ上がりも気になっていた。女子は私の担当ではなかったので直接女子生徒の行うけ上りに口を出すことはなかったが、け上がりから必ず前回りを行ってそこから倒立に振り上げるのだ。筑波大学の学生だけではなく、日本の女子選手が軒並み同じなのだ。男子鉄棒の場合、前回りからの倒立振り上げという組み合わせは、私の知る限り、東京オリンピックでシャハリン選手が行ったのが最後である。女子は振り上げる力がないからそうするのだと思っていたが、よく見ると力がないだけの問題ではなかった。け上がりの終わりが支持振り上げをするために十分な体勢、つまり、「く」の字に曲がった腰の部分に棒を引き寄せ切れていないのだ。だから余計な前回りをして、支持振り上げに十分な体勢を取ろうとするのだろう、とか、外から見ていて何と幼稚な組み合わせをするのだろうと思っていた。ある時、実習時間の合間に段違い平行棒でけ上がりをやってみたら、何と、私も思ったように上がれないのだ。原因は棒の弾性なのだ。グラスファイバー製の平行棒は非常に柔らかく、撓う棒の返りが遅く、鉄棒とは全く違うのだ。おそらく棒の弾性に慣れればできるだろうとは思ったが、それより、女子のけ上がりを小馬鹿にして見ていた自分が恥ずかしくなり、思わず人に見られたのではないかと周囲を伺ってしまった。段違い平行棒のけ上がりは、柔らかくはね返りの遅い棒が相手なので、引き寄せ、手首返しの局面は鉄棒とは違ったりズムが要求される。中学時代、屋外にあった軍隊仕様の鉄棒は硬く弾性は皆無だったので、弾みのある組み立て式の鉄棒に皆が集まるのは納得できていたが、段違い平行棒の場合、柔らかすぎて弾みに合わせる事が難しいのだ。おかげで、できるつもりでいても、知らないことは沢山あるものだと思います。知らされた。

1998年スポーツ教育学研究第18巻第1号に載せてもらった『鉄棒の「握り直し技術」に関する運動形態学的考察』は、初心者あるいはそれを指導する人を対象に設定してあるが、まさ

に今まで見・聞き・学び体験してきたけ上りをそのままを書いたつもりだ。低鉄棒の跳び上がり支持の握り変化や前回りの手首返しを、け上りの手首返しとの共通項として捉え、膝掛け上りの振り足の役目、腿かけ上りの足閉じや腰曲げ、など、腰を鉄棒に引き寄せ、支持体勢になる時の握りの変化と連動する様相を指摘したつもりだ。

第3期に入って、技の成り立ち、いろんな身体操作の意味・役割、器械種目を越えて似たもの探しをする、などなど、考え方が確実に広がってきている。子供の頃にも自分のやり方の工夫がなかったわけではないが、現役選手時代後半からとりわけ広く考えることが顕著になっている。後輩のけ上りに何か今までと違ったものを見たのもその一つの兆候だったのだろうか。

2007年伝承研究会、伝承7号に載せてもらった「動感の地平深層をさぐる」は2007年のスポーツ運動学会のシンポジウム〈私が伝えたい動き・技・身体知〉でパネラーとして話したことを基にまとめたものだ。1972年のオリンピックでその時の出来映えが勝利につながった技だと自負している鉄棒規定演技の下り技、「後方浮き支持回転開脚下り」について過去を振り返り、関連事項を思い出し、自分なりの考察を加えたものだ。

身体知、動感地平など難しい言い方は私の発想ではない。物尺度で解決し切れない「人の運動」の不思議を追い求め、追究してこられた恩師金子先生が使っておられる言葉なのだ。その言葉を言語から理解しようとするとは哲学的な深淵に埋没しやすい。とりわけ勉強好きな人は注意すべき点だ。大学に入学して以降だと思うが、私は難しい本を読む時、できる限り自身の体操のことがらに当てはめて考えようとしてきた。今はそれが私の癖になってしまっている。しかし、分からないものは分からないのだが、自身の体操の運動を背景に読むと、外国語、難しい言葉の概念を十分わからなくとも、なにがしか自分なりに納得できる。その点で恩師金子先生の「発生運動学」で述べられる考え方は、運動をしている者にとって正にそのとおりであり、納得できるのだ。

物科学が発展し、科学といわれるものの大半を物尺度が覆い尽くしている今日、人間さえも

物質の集まりだと見る傾向がある。たぶん、もう古くさいと言われるかもしれないし、また不勉強のそしりをまぬがれないことを承知で言うなら、心理学のゲシュタルトまでであろうか、生きた人間を人間らしく捉えようとしたのは。いかに一定普遍で厳密な物差しで計測しても、物としての説明はし得るだろうが、私の体操に役立てるのには難しかった。なにがしかの運動をする時には、紛れもなく私の判断で私が運動をしなければならない。運動は数理、数式、統計が行うのではなく、必ず動感を通して自分がやらなければならないのだ。け上がりとはかけ離れた話になってしまったが、人の動感に触れることができるか否かで運動学習の場面では大きな差が出る。私が中学生の時、反動け上りにいたく感激したのは、単なる知識の増加を喜んだのではなく、極論的には、私の動感を形成している私という体のすべてが「見て」、「気付いて」、「感激した」のだ。指導側に立った時には自分と違う人間の感覚とのやりとりが主であり、一層ことは複雑になる。まず以て自身の動感を観なければならず、しかる後に初めて他者（観察対象としては自身も含む）ないし第三者の運動と比較することが可能になる。動感の世界は聞いて知った世界ではなく、自分の運動と直接結びついているものであり、経験・体験が大きなベースになっている。

この難しいテーマの原稿を引き受けるにあたって、自身が運動する時はどうだったのか、という側面から人間の運動を見るなら何とか書けると思って引き受けたものだった。読む人がどのように読むか、これもまた規制できるものではないが、読む人の動感により近い例として書こうと思った。自身が経験してきたいろんな運動と、そこに取り上げた技とのおおよその関わりをめいっばい思い出し、自身で良かれと思って挑んだこと、うまくいったこと、うまくいかなかったこと等などを書き出し整理したつもりだ。ここで一番難しいと思ったのは、自身の感覚を他の人に分かってもらうための表現法だった。

人が何がしかの運動をしようと思った時、人ごとに考える背景も経験も異なっている。第三者に何か技について述べても機械のように一定の形で理解はしてもらえないし、動いてもくれ

ない。何か言葉掛けをした時、結果が良いとこちらの説明が実施者に伝わったやに思えるが、受け手の理解は、話し手の理解とは全く違う経路を通った理解である場合が多く、結果だけはどうまくいったと言った方が正鵠をえている場合がほとんどだ。他人から技のやり方を聞けば自身の経験財産との葛藤が始まり、しかも瞬間ごとに意識にのぼる数多で走馬燈のように移り変わる背景があり、突如考えが変わったりもする。これらのことは誰にも思い当たるふしのある、いわば人の運動の事実なのだ。できないこともあれば、たまにはまぐれもある。むしろできないことの方が多い。確かに、発生以降、幾多の試練・錬磨を経て習熟した運動を見れば常人にはほど遠い世界の事のように見えるかもしれないが、うまい人も、下手な人も相応に苦心し、失敗と工夫を重ねて自分のものにしてきているはずである。人が成す運動では、この苦労の様相こそ大切なのであり、この点では苦労なく技を覚えた人より、苦労してできた人の方が沢山の財産を得ることになる。私が述べてきたけ上がりもそんな運動のごく一部なのだ。

おわりに

論文という形式の問題かもしれないが、物を基準にして展開してきている科学の方法では、研究の題材として人の運動を扱ってはいても、その結果はその科学の分野内にしか還元されない。当該科学の内で納得はされるにせよ、生きている人の「できると」ということに直接適用するには無理がある。端から人は物ではないので、物としての論理は、人の運動ではまず動感でふるいに掛けられる。この動感を無視して人の運動を考え、あるいは立ち入ろうとすれば、当然無理が生じる。「科学的成果」という言葉

をよく聞くが、わかって、できなければならぬのがスポーツの運動である。例え知識として分かっても、それを運動で具現化するのは人なのだ。そこには、経験の無い人には見えない人間の運動の深遠な世界がある。ひところ声高に言われた学際研究が昨今影を潜めているのもこのあたりの問題ではなかろうか。などという大いに批判されそうだが、私のやってきた体操競技の運動は、自明のことだが、わかれば済むことではなく、できなければならぬのが大前提だったからだ。分かって済むのであれば練習も不要であり、スポーツそのものも意味は成さない。決して進んだ科学を否定する気はないが、スポーツの運動でできるできないを追求すれば、知識上で分かって…できるという一方通行的な構図は描けないし、練習、訓練、工夫は避けて通れない。少なくとも、どのようにして自分の運動を獲得してきたかを観察しようとする限り、また、自身で体験しようという気持ちがない限り、他の人の立場には立てないだろうし、他の人の運動は見えないはずだ。

少なくとも人間一人の寿命はせいぜい100年、人の運動が科学技術的に完璧にシミュレーションできるようになるのを待ってから効果的に学習しようなどという考えは時間的に無理だ。人一人の寿命の中で体を思い切り動かせる期間はその半分以下なのは明白なのだ。失敗もなく、楽をして、効率よく、という考えが功を奏した例のないのが人の運動だ。自身がやってきたこと全てを人に無理強いする気はないが、効率の良さを求めて展開される方法論の発展に危惧を感じる昨今である。ともあれ、運動発生に関わる場では、失敗であれ、恥ずかしいことであれ、生きた運動をさらけ出して、後続者に託さなければならぬのだと思う。