

# 週にたった3日の練習で全国大会出場も果たすチームに！

東京大学附属中等教育学校教諭・陸上競技部顧問 浅川俊彦先生  
(湘南高校OB)

## 『第63回 湘友会セミナー』のご案内



参加費無料  
@湘南高校  
歴史館



# 目からウロコの身体技法

## ～スポーツ・健康の常識、くつがえります～

もとは和太鼓・民族舞踊のプロ演者という一風変わったプロフィールをもち  
現在は「運動パフォーマンスを高める身体技法」のスペシャリストとして  
教育現場の枠を超えて活躍している浅川さん。

そのお話には、スポーツをやっている人にも、運動が苦手な人にも、きっと役立つヒントが!!

「地面は強く蹴らない方が速く走れる?」「女性一人の力でも車は簡単に押せる?」

「グラウンドに一礼がケガの原因に?」「盆踊りは整体だから肩こり解消にきく?」

その答えは、歴史館であなたのからだ教えてくれます!

講師

全57回生  
浅川 俊彦 (あさかわとしひこ) さん

日時

2018年 3月31日(土)  
13:30 開始 15:30 終了予定

場所

湘南高校 歴史館スタジオ(学食となり)

予約

不要(直接、歴史館に来てください。  
上履きのままでOK!)

詳しくは、湘友会ホームページを Check it out !!

<http://www.shoyukai.org/>(トップページ)

該当ページはコチラ→<http://www.shoyukai.org/?p=12735>

## 「目からウロコの身体技法 ～スポーツ・健康の常識、くつがえります～」

私たち(57回生)が中学生の頃は、運動部が練習中に水を飲むと「スタミナが奪われる」ということで、炎天下長時間の練習中も給水はご法度でした。それがちょうど湘南高校在学中に「最先端の知見」として、生理食塩水を摂取することが望ましいとされるようになり、より多様なミネラルが含まれるゲータレードやポカリスエットが販売されるようになりました。同様に、弾みをつけたり誰かに押しってもらう柔軟体操が「伸張反射により、かえって柔軟性が損なわれたり筋損傷につながる」ということで、ストレッチ体操が普及し始めたのもあの頃でした。

それから30年以上がたち、その間のスポーツ・運動科学の進展には目覚ましいものがあります。いまやすっかり定着したストレッチングも「床や地面に腰を下ろして十数分、せつかく高まった筋温がすっかり低下してしまう」「スタティック(静的)な状態で関節可動域を大きくしても、動的な状態では役に立たない」「広がりすぎた可動域がかえって関節挙動の不安定さを生み故障につながる場合もある」「そもそも運動パフォーマンスを高めるには伸張反射の利用が不可欠なので、反射を抑えるウォームアップはナンセンス」など様々な批判がされるようになりクールダウンにシフト、ウォームアップではダイナミックストレッチや伸張反射を積極的に拾う「ブラジル体操」にその位置を譲り始めています。

また、運動への科学のアプローチそのものへの反省も生まれています。科学の世界は対象を細分化して客観的に分析するのが常ですが、単関節だけで成り立つ運動というものには存在せず、必ず全身の連動と細かな姿勢制御を伴います。これまでの運動科学は、その「全体」があまり見えていなかったのではないかと、いうものです。

さらに、分析で得られた「客観的事実」をそのまま意識によって運動に置き換えようという営み自体に無理があることも明らかになってきています。「主観的感觉」とのズレこそ、運動学習の肝があるのです。

そうした中で、欧米でむしろ注目されるようになったのが心身一如の東洋的身体観です。こころとからだは一体に、つねに「全体」として働き、力を発揮していくという捉え方です。ヨーガや禅の呼吸法がメンタルトレーニングに取り入れられ逆輸入されているのは皆さんもご存じだと思いますが、もっと直接的に運動パフォーマンスを高める身体技法が実はたくさんあるのです。そこでは「意識」のありようも“身体操作的”なものではなく、“受容感覚的”なものを大事にします。また操作意識を外すために繰り返しからだに刻む「型」が重視されます。武術だけでなく、お茶やお花などのお稽古ごとの作法や盆踊りなどの芸能の中にヒントはたくさん詰まっています。

今回はそうしたものの中から、皆さんの日常生活の改善や運動パフォーマンスの向上に役立つものを、実際に体験していただきながらご紹介していきたいと思います。ジャージとまでは申しませんが、できれば素足になれる動きやすい格好でお越しくだされれば幸いです。さあ、一緒に常識を問い直しましょう！

- 右と左、なるべく同じように動かせた方が良い？
- 足首・膝をしっかり伸ばし腿を高く上げるのが良いフォーム？
- 高橋尚子と野口みづきの腕振り、どっちも真似しちゃダメ？
- 地面は強く蹴った方が速く走れる？スクラムで地面を押しのはつま先？
- 疲れてきたら踵を上げてあごを引く？
- ウォームアップは正しい動きをしっかり意識するのが大事？
- 直立二足歩行は700万年かけて完成された？
- 魚類や爬虫類の背骨は側屈、哺乳類は前後屈？
- 倒されないためには力を入れて踏ん張る？
- 箸と茶碗・ナイフとフォーク、食事の作法がスポーツに関係？
- グラウンドに一礼、何のため？