

物干し竿 補足知識PDF

今回は荷物を負担なく扱う合成正中線を学べたのは大きいな。
これは武術にも日常にも、あらゆる分野で役立つ概念だからな。

それではいつものように補足知識を伝えましょう。

■ 2つの注意点

この歩法にあたっての注意点を簡単にまとめると2つになる。

1：足は踏み出したり踏ん張るのではなく、体が前に進んだ結果として倒れないよう自然に継ぎ足す感じが好ましい。

あとは太ももと体の付け根の前側、いわゆる鼠蹊部（そけいぶ）を緩めておくとうまい。

この部分は前進する力にブレーキをかけやすい部位だからな。

時間があればこの部分もマッサージしたりストレッチをしておくといいだろう。

2：体を前に倒しすぎないようにする。

これは姿勢が崩れすぎると正中線がずれて力が分散してしまうという意味と、最初の内はやりすぎると転倒の危険があるので、それに対する防止策という2つの意味がある。

言い換えれば、転んでも構わないクッションのある場所でなら思う存分姿勢を傾けて神速の動きを生み出す練習をするのも有りだ。

■ 物干し竿の上に荷物を置きにくい場合には

これが難しい場合には荷物は頭の上くらいに置いても大丈夫だし、単に合成正中線を作り出してそのまま物干し竿に移行するだけでも構わない。

（荷物を上にしなくても、そのまま合成正中線を構成するだけでもかなりの効果になるからな。慣れるまではこのやりの方が効果的かもしれない）

■ 位置エネルギー

これは物理的に物体で試せば分かりやすい事だが。

長い棒をまっすぐに立てて、その上に重い物をつけて棒を前に傾けてみれば、物凄い勢いで前に体が倒れていく。

物干し竿とは、この物理的な効果を意識と正中線で生み出しているわけだ。

■ 道具を使った稽古。

今回の稽古は転ぶと危ないので補助道具を使って感覚を覚えるのも手だな。

例えば手押し車や大八車、自転車などを手で押しながら少しもたれかかるようにして体を前に進めても良い感じだ。

つまり安定した車輪のあるものに体を預けて稽古を行えばリスク無く物干し竿の感覚が養えるわけだ。

この方法で自転車に体を預けて坂道を登ってゆくと、普通に足を踏み出して自転車を押すやり方よりも遥かに楽に素早く坂道を駆け上がることもできるぞ。

■転倒と神速の関係

お前も経験があると思うが、人が転ぶ時の速度というのは恐ろしく速い。
どんなに鈍重な人間でも転ぶ時には瞬きほどの僅かな時間で地面にひれ伏しているのだからな。
これは冷静に考えてみると凄い事だとは思わないか？
明らかに動きが遅い老人や肥満の人間が、こと転ぶ時には獣も顔負けの速度で地面に突進していくのだからな。

これは今回の極意の肝でもある。
つまり…人は動きにおいて、地面に落ちていく速度をうまく利用して水平成分に転換しなければならぬわけだ。
常に落ちながら水平に移動していく…これが極意なわけだな。

これの応用として、幕府が世を平定する前の不安定な戦の時代では剣豪たちがこうした技法を捨て身技として利用した経緯もある。
簡単に言えば転びながら斬る技だな。
つまり「神速の加速を持って相手に踏み込み、斬りつけてそのまま転ぶ」わけだ。
これは現代ではとうてい考えられない戦闘方法ではあるが、一対一の死合においては相手を三寸斬りつけたら勝負は決まるからな。
中途半端な速度で戦っても双方に深手が多くなる、それよりは自分の最大速度を持って相手を斬りつける方が結果的には被害が少なくなり合理的だし、相手を戦闘不能にさせれば例えその後に自分が転倒していても全く問題はない。

これは現代においては捨て身の打撃技にも応用はできるが、現代社会は床が硬い場所が多いからな。
昔のように土や草のある場所か、もしくは畳やクッションのある場所でなければ怪我をしやすくなるので、もしも捨て身技の稽古をする場合には、ほどほどに行うことをおすすめするぞ。

■荷物を扱う

荷物の重みを使っての移動法だが、手持ちバッグのような末端（手）で持つ物よりも体幹に近い部分でかつぐリュックの方がやりやすい。
荷物の位置も、低い場所にあるよりは高い場所にある方が位置エネルギーを使いやすい。
TVなどで南米やアジアで頭に乘せたカゴに沢山の果実や荷物を乗せて運ぶ女性の映像を見たことがあると思うが、あれは今回の技法に少し近いな。
体幹に近くて位置エネルギーも高い。

おまけに良い姿勢で正中線を維持しなければ頸椎にダメージがくるからな。
いわば、あの運び方自体が効率的な荷物の運び方の稽古になっているわけだ。

■重みを利用した打撃について

感覚が取れない、わかりにくいといった場合には手提げバックを持ったり、パワーリストなどのオモリをつけて突きの稽古を行ってもいいぞ。
荷物を持つての突き稽古は普通に考えれば邪魔以外の何物でもないが、今回教えた理屈を身に付ければそうでもない。

そうだな…これは感覚としては、とある明治剣客漫画で出てきた「フタエのキワミ」などと呼ばれていた技の概念に近いかもしれないな。
あの二段階に生み出される力の概念は重みのベクトルを扱う上でも若干のヒントになるはずだ。
あのイメージを意識してオモリを使って突きを行っていると、とあるタイミングでオモリが足かせではなく「自分の拳をより重く加速してくれる武器」として感じられる瞬間がある。
それが正しい重みの使い方をした瞬間だな。

この感覚は回数というよりはセンスに起因する繊細なやり方だから脳筋では身につかないケースが多い。
体の鋭敏な感覚センサーとリラックスが必要なため、ここでも4巻の流体化を学んでいると有利なのは言うまでもないぞ。

あと、今回教えた突きの技は、ちゃんとした型で突きを行えなくても構わない。
動きの意味がわかるだけで充分だ。
実用レベルの突きというものは地味な基礎を積み重ねて練度を上げて、やがては使い物になるわけだからな。
今すぐ使える突きが放てなくても落ち込む必要性は全く無いから安心するといいぞ。

■物干し竿のコツ

これは筋肉で物体を動かすのではなく、繊細なセンサーで物体を最小限の力でコントロールすると言ってもいいな。
こうした繊細なコントロール力を身につけるとボディバランスも良くなるので良いことづくめだ。

■古い時代の歩法と飛脚

今回教えたものは古流武術の基本的な歩法であり、かつての時代の飛脚たちの移動方法でもあった。

彼らの中でも腕利きの者は一日に100kmを走ったという記録もある位だが、これは現代のフルマラソンの2倍強の距離に匹敵する。

現代のように舗装されていない道をスポーツシューズも無しに、しかも職業としてコンスタントに走っていたと考えると、いかに図抜けた超人的行為だったかがわかるだろう。

こうした記録は現代スポーツ科学しか知らない者の目や常識で考えると即座に眉唾扱いされるが、それは当然だ。

体の使い方の理論が根本的に違うのだからな。

この国の文献をすこし紐解けば、はるか遠い地から鎌倉や関が原に集う足軽の話や馬駆けする主人に素足で付き従う従者など、常識では考えられない足の強さを持つ人間の記録はいくらでも見つけられる。

これらは誇張された物語ではなく、かつてはそれが当たり前だっただけの話だ。

こうした超人的な技法の1つが今回教えた重心の扱い方だな。

当時の飛脚などは前方に転ぶように倒れこみ、それを足で継ぎ足しながら連続して前へ転倒するようにして神速の速度を維持していた。

つまり「前方へと常時転び続けていた」わけだな。

（この歩法はアスファルト道路ばかりの現代においては大きなリスクを伴うし、何よりも脳の消費メモリが激しいのでおすすめはできない）

飛脚が運ぶべき荷物を高い場所に置いているのも、物干し竿の重心を高くして移動しやすくするための知恵だ。

（あれが低い場所にあっては、重心の傾きのエネルギーをうまく利用できなくなるからな）

こうした神速の移動技法は、他にも修験道や天狗たちが好んで使用していた。

彼らが物語上でよく履いている一本歯の下駄は、重心を高くして意図的に不安定な状態を作り出し、前方への滑落をしやすくするための知恵だ。

こうして身体の叡智を学んでいくと、かつての時代に存在した一見すると素っ頓狂で非合理的な道具の数々が、実は高度に練り上げられ生み出された実用道具だということを理解できるようになるだろう。

つまりこれは「誰でも扱えて一定の効果が出せる汎用的な道具」ではなく「一定以上の高度なレベルの人間のみが扱えて、そうした人間が装備した時に高い効果を発揮する特殊道具」と認識するのが妥当だろう。

古い時代にはこうした特化系道具が数多く存在するからな。

だから身体を十分に練りあげていない現代の研究者たちが頭の中だけで推論しても答えなど出るわけがないし理解できるわけがない。

こうした道具の真の効能や意味を引き出せるのは、肉体を練り上げて繊細に使いこなす制御できる、いわば「肉体の知性を鍛え上げた同レベルの存在」だけだ。

■体格や体質

少し前に流行ったブラジリアン柔術の一族も、祖父の代の人間はお前の住むこの国を指して「あの国の人間とは喧嘩してはいけない、奴らは世界最強の民族だからな」と話したエピソードもあるらしいが、それは西欧理論とは全く異なる古い身体の使い方をしていたからこそ可能な神技だったわけだな。

と言うよりはだな…。

単純な話、筋肉量や骨の太さ、皮膚の硬さ、体格、気質、腸の長さなど、西欧人とアジア人では身体構造自体が根本的に異なるのに、なぜアジア人が西欧の身体構造に基づき組み上げられた運動理論を鵜呑みにするのか？という問題がある。

同じ運動理論で動けば、そのルール上で「適正」がある方が強いに決まっているだろう。

「上半身に筋肉がつきやすい民族に有利なスポーツ」を「下半身に力が集中しやすい民族」が行っては、よほど戦略を練らなければ勝とうという事自体が無理だろう。

これは当然の話だ。

西欧の分析分解の手法や旺盛な探究心、大量生産化やシステム化の思考形態は確かに賞賛すべき優れた部分が多いのは事実だ。

しかし、その力を真に受けすぎてしまい敗戦のショックも相まって、自国の強みやアイデンティティまでも放棄して数多くの優れた技法や思想を失伝させてしまった点は、この国の歴史にとって大きな損失と言えるな。

■甲冑術、リュックなどの重みを流す

これは戦国時代の甲冑術にも通じるやり方だ。

「装備品の重さ」というのは現在ではデメリットとしての面しか注目されないが、古流の考え方においてはデメリットばかりではない。

今回教えた技法を使用して重みを流していけば、体につけた装備の重量も加味して打撃を加えたりもできるからな。

これをうまく利用したのが戦国時代の甲冑術だな。

これは文字通り、甲冑の重みをそのまま力として扱う技だ。

本来であれば体の動きを鈍らせる重しとなる甲冑だが、こと組み打ち術や当て身においては、その重みを利用して自分の打撃や投げの力を増幅するパワーアシストのような使い方も出来る。

（例えば甲冑の重みをそのまま相手に乗せて押し倒したり、前進した時に動く甲冑の重みも加えて突いたり短刀を強く突き刺したり等だな）

これも今回教えた内容を咀嚼していけばいずれは理解できる技法なので、興味があったらじっくりとやってみるといいぞ。

初歩の学び方としては担いだ荷物をわずかに動かして、その動きと重みを動きの初動にする事が好ましいな。

例えばリュックを担いでいたとして…

- ・体を少し前に揺らす。
- ・するとリュックは一瞬、前に移動するから
- ・その力のベクトルをそのまま腕に流して拳を撃ち出す。
- ・体をわずかに右に動かすとリュックが右に揺れる。
- ・その時の力のベクトルと重みをそのまま利用して右腕に流し、打撃の力にする…などだな。

つまり体を動かした方向に荷物がわずかに動くから、その時の重みや反動を利用して力に変換するというわけだな。

別の言い方では、体を動かす時に生じる重心の移動を有効利用していると訳すことも出来る。これは荷物の動きを感じる感覚センサーと刹那に生じる力にタイミングをあわせる鋭いセンスが必要になるからな。

妹が教えた流体化があると、こうした感覚を捉えやすくなるだろう。

(※最初のうちはとりあえず荷物を揺らして、その力をそのまま拳に流しこむように動くといいな。初歩の段階では大きめの動作でわかりやすい動きで行うことがおすすめた)

最初のうちは理解しにくい動作かもしれないが、一旦コツを掴めば簡単になっていくから、まずは何度も回数をこなして練度を上げてゆけ。

もう1つ打ち方を教えておこう。

これは波や流れを利用した打ち方だ。

- ・まずは荷物を利き手の反対の手で持つ。
- ・その状態から利き手で打撃を打ち出してみる。
- ・具体的には手にした荷物を動かして、その動きと重みを動きの初動にして、体の中で力をケーブルを通すように流していき利き手で打撃する感じだ。

言葉にすると難しいが、これは水の流れをイメージして全身を1つの存在として扱うとやりやすくなる。

ポイントは動きをバラバラなブロック単位で捉えるのではなく、全身を1つの流れとしてムチのようになやかな動きで波として捉えて力を伝導させていくイメージだな。

(どちらかというこれは流体化と物干し竿の合体技になる)

難度の高い訓練なので、ちゃんとした突きの形にならなくても一向に構わない。

「体を大きく動かさなくても、手にした荷物を少し動かせば突きの原動力になる」という意味さえわかれば上出来だ。

■武器の扱い

普通の人間はどんな武器を持っても基本的には筋肉で強引に振り回すだけだ。

これでは芸が無さすぎる。

武器を扱うというのは武器自体の重みと正中線を知覚して、武器が動きたい方向に動かしてやることが極意だからな。

■武器の重心について

武器には重心があり、それに従って振れと教えたが、例えば日本刀などはこれの典型だ。

日本刀はその形自体が美しい重心を持つ。

刀の重心と重みに従い素直に振るった場合、基本的には誰でも同じような軌跡を描くことになる。

何故ならその斬撃の軌跡がその刀にとっての最適解だからだ。

つまり日本刀は、その形自体が高度な斬る構造を内包していて、刀の重心に合わせて最適解の方向に振りおろせば自然と最適な斬りつけ角度となり、刃と反りの構造もあり自然に物が斬れるという仕組みになっている。

これは一種の芸術と言っても良いだろう。

日本刀が美しいのは何もその形だけの話ではない。

あれは、それ自体が持つ重心や正中線、斬る機能やコンセプトに至るまで美しいから多くの人間の心を惹きつけるわけだ。

古流に伝えられる「武器や技が人間を選ぶ」という言葉は、このあたりの意味に起因している。つまり「武器」はその形状自体に既に最適解となる技の答えがあり、重心によって生まれる最大効率の動きや最適技が存在しているわけだ。

あとは使い手がそれを素直に引き出してやるだけ。

このあたりの考え方は実に東洋的だが、それ故に常識では考えられないパフォーマンスを引き出すことができる。

こうした事柄が見える目を持ち始めると、武器を筋肉で振るっているか理に従い振るっているかを簡単に見極められるようになるぞ。

■現代に残る重心を扱える職業

少し古い時代で言えば天秤を担いで売り歩く魚屋や肥料売りなども、重みを扱うのに長けていた職業と言えるな。

こうした力の使い方は今現在で言えば引越し業者や家具の配達職人など、重い物を運ぶ業種の人間に密かにコツとして受け継がれているケースもある。

年配や小柄で細身な人間なのに重い荷物を飄々と持ち上げて運べる人間は、すべからくこうした重みの扱い方と「骨（コツ）」の使い方を無意識に心得ている場合が多いし、こうした職種に関わる人間は大なり小なり重みを扱う秘訣を所持しているとも言えるな。

