



## 其の2 古武術とは？ナンバとは？

状態をひねらないサーブの習得に励むスクール生たち。

今回は古武術式バレーボールを追求するクラブ「湘南シエル」について触れた。そのシエルがなぜバレーボールに古武術を導入するのか。松尾代表に語ってもらった。



松尾亮生（まつお・みつお）  
スポーツクラブ「Ciel（シエル）」代表兼コーチとして湘南（平塚）で古武術（ナンバ）式・バレーボール研究会を主宰（ブログ：<http://plaza.rakuten.co.jp/namba/>）。  
現在、メンバーとスタッフ募集中。  
問い合わせ先／E-mail：[matsuo@npo-jcp.org](mailto:matsuo@npo-jcp.org)  
携帯：090-4194-6716

### 「不安定な状態は、最も身軽な状態である」

Wikipediaによると、古武術とは、『日本の伝統的な、徒手もしくは鈍器や刃物、火器などの武器による闘いのための技術を体系化したものの総称』だそうです。

この古武術を、他のスポーツや日常生活における身体操作、そして介護などに至るまで、いろんな分野に応用し広めていったのが「甲野善紀」先生です。

以下、同じく Wikipedia よりの抜粋です。『…後に確立した「うねらない、ためない、ひねらない」動きや固定的な支点に依らない動作、いわゆる「ナンバ」の動きなど、従来のスポーツ運動論にはなかった身体運用法を、さまざまな武術・武道・スポーツ・異業種との交流からヒントを得て研究している。

甲野の紹介する技術は、安定している重心（バランス）をわざと不安定にすることによって軽い力加減で動かせるようにするもの（重いドラム缶を斜めにして転がすようなもの）などで、たびたび「不安定な状態は、最も身軽な状態である」と述べている。

なお、こういった身体運用法について

は桑田真澄を初めとして、甲野との面識はないものの末續慎吾が「ナンバ走り」を研究して世界陸上200mで銅メダルを獲得したと言われたこともあり、スポーツの各方面から注目されている』

### 「うねらない、ねじらない、ふんばらない、蹴らない」

このように、古武術・ナンバは一時期ちょっとしたブームとなり、野球や陸上などの世界でどんどん取り入れられてきています。

ブームはともかく、こういう根本的な体の使い方から考えることは、指導者として不可欠だろうと感じました。

その他、ナンバの定義はいろいろとあります。人によってそれぞれ微妙に違ったりします。一般的に知られているのは、いわゆる「ナンバ歩き」でしょう。「右手と右足を同時に出す」という動きを思い浮かべられる方も多いと思います。

これから私が述べていく「ナンバ」も、あくまで私の個人的解釈です。ですからゼッタイ、とは言えませんし、言うつもりもありません。これをちょっとしたヒントにして、皆さんの「ナンバ」を

作っていただければと思います。ナンバ歩きも含めて、大事なのは、四肢の動きがどうこう、というよりも、体幹を中心とした体全体の動き、体操作です。

ナンバの世界では、「うねらない、ねじらない、ふんばらない、（地面を）蹴らない」などということがよく言われます。

「うねる、ねじる、ふんばる、蹴る」ということは、ある意味では日本のスポーツの常識でした。これ自体、100%悪いとか言うつもりはまったくありませんが、これらは、

○余計なところに、余計なタイミングで、余計な力が入りがちです。

○体に負担がかかり、体の一部に負荷がかかり、疲れやすくなります。場合によっては、ケガや故障につながりやすくなります。

○体の一部しか機能していないため、パフォーマンスも下がりがちになります。

### 動きに無駄がなくなり、瞬発力が出る

Wikipediaには、以下のようなことが挙げられています。



上体も腕もひねらないサーブを指導する松尾代表。



ボールを落下させる呼吸を読んで受け止める練習。

○体を必要以上にひねらないためスタミナが減りにくい。

○上半身のねじれが小さくなるので、姿勢が安定する。

○動きに無駄がなくなり、瞬発力が出る。

○相撲の鉄砲のように、片側の腕、腰、足を合わせて動かすとパワーが出やすい。

○急な坂道や階段などを上る際にナンバで歩行すると体に負担がかかりにくい。

繰り返し申し上げておきますが、これまでの体の動かし方を全否定するわけではありません。「うねる」などの動きは、それはそれで、必ずしも悪いわけではありません。それなりに効果があり、ある意味で理にかなっているからこそ、これまで多くの人々の間で用いられてきました。

ナンバは、よりムダの少ない、ムリのない、負荷の少ない、そして高いパフォーマンスを目指して身体の可能性を最大限引き出す、ということを目指して研究されているものだと、私は理解しています。

### なぜナンバなのか？

以上のことを踏まえて、では、なぜナンバなのか？を考えたいと思います。

私自身、子供のころからいろんなスポーツをしてきました。

小学校では「ソフトボール」と「剣道」、中学校では「剣道」、高校では「弓道」をやっていました。大学では「社会体育（教育学部）」という分野を専攻し、部活動（体育会）は「バレーボール」をやっていました。

社会に出てからは趣味としてバレーボールをやるかたわら「ビーチバレー」にもハマりました。現在、小学生バレーボール・中学生バレーボールの指導に関わっています。

大学時代はいろんな故障やケガをしましたが、特に重度のジャンパー膝にはかなり悩まされました。「太ももの前側の筋肉を鍛えればいいんだ」と言われたら、それをうのみにしてガシガシ筋トレをして、硬い筋肉を作り上げ、かえって症状が悪化し、それでも我慢して筋トレを繰り返し…といった選手でした。

とあるきっかけで、2006年より小学生バレーに関わるようになりました。しかしいざ小学生の指導をするとなったら、人一倍筋力トレーニングに精を出し、力任せのプレーをする自分のやり方をさせるわけにはいきません。特に小学生に



ウェイトトレーニングをさせるわけにはいきません。ストイックな練習を強要するわけにはいきません。

### 力の弱い子供に高い能力を

「子供たちに、競技としてのバレーを本当に楽しませてあげるには？」「力の弱い子供時代にも無理なく高いパフォーマンスを発揮させてあげるには？」「自分のようなケガや故障に悩まされない選手を育てるには？」

といったことを考え、追い求めていくうちに、自然とたどり着いたのが「ナンバ」でした。私自身いろんなスポーツをやっていたので、他競技種目から学ぶことに抵抗がありませんでした。特に剣道・弓道をやっていたので、「武術」という異色の分野にも自然と入り込めたのかも知れません。

そしてその考え方や理論に感銘を受け、ぜひバレーボールにも取り入れたいと思いました。取り入れるべきだと思いました。関連する書籍をむさぼるように読み、古武術の実技講習会にも参加したりしました。そこにはいろんなスポーツ種目の関係者の方々がいて、自分と同じようにご自身の専門スポーツに古武術を取り入れようと、懸命に学ばれていました。

さすがに「武術」ということもあってか、いわゆる「接触系」の種目の方がほとんどで、バレーボール関係者はいらっしゃらなかったようですが、活かせる部分はいろいろとあると感じました。

もちろん今もまだまだ研究途上です。完成形だとは思っていません。そもそも完成形などないのかも知れません。しかし、そうして今まで得たことをまとめるとともに、皆さんと一緒に研究を深めていければと思っています。いろいろとご意見やご指導をいただければうれしく思います。同じ想いの方々と共に、よりよい指導法を確立していければと強く思っています。