

「脱力」について

佐藤浩平

●はじめに

近年、スポーツ番組などで「脱力」というキーワードがよく使われているのを見かけます。実際それはテニスやゴルフのレッスンの現場などでも使われ、先日はテレビのバラエティ番組でサッカーをしている際にも解説者が「脱力」という言葉を口にしていました。しかし、なぜ「脱力」することが大切で、「脱力」をするためにはどうすればいいかを教えてくれるコンテンツは少ないように見受けられます。それは何故なのでしょう？一つの要因として考えられるのは、結果に直結しないからです。「脱力」してボールを打つ技術と、試合で勝つ技術はイコールではありません。しかし、次の項目でも説明しますが、「脱力」によるメリットはたくさんあります。

私自身も長年「脱力」をテーマにテニスに取り組み、仲間と試行錯誤しながら、時には指導も行って参りました。まだまだ至らない部分も多いものの、その中で培ってきた経験をもとに、「脱力」の必要性とその方法について伝えていけたらと思います。

●「脱力」の必要性

そもそも何故「脱力」する必要があるのでしょうか？「脱力」が多く語られるのはテニスやゴルフといった生涯スポーツの場面に多いように見受けられます。そんな中、一番のメリットは、「身体への負担を減らすことができ、永くスポーツを続けていくことができる」ということだと思います。身体に力が入っていることが原因で怪我をし、大好きなスポーツから離れざるを得なくなってしまった人を何人も見てきました。そんな不幸な事故をなくすためにも、「脱力」の技術は必要なものだと日々感じております。

また、テニスを中心とした話にはなりますが、それ以外にも様々なメリットがあります。

- ・「走る」「止まる」といった基本動作の初動のスピードが上がる
- ・速い球が打てるようになる
- ・視野が広くなり素早い状況判断が可能となる
- ・ラリー内での時間に余裕ができる

・・・などなど。

パッと思い浮かぶだけでもこれだけのメリットがあるのですが、これを実践するのは非常に困難を極めます。それは何故か。テニスやゴルフにおけるフォーム（あまり好きな表現ではないのですが）と呼ばれるものは、日常生活やそれまでの練習の中で身につけてきた「癖」の積み重ねでできているからです。「歩き方」「座り方」「寝ているときの姿勢」など、永い年月をかけて積み重ねてきたものがフォームの土台となっているため、それらを払拭することは簡単なことではありません。

- 「脱力」のために必要な事

では、どのようにすれば「脱力」へのヒントを得ることができるのでしょうか？その一つとして私が考えているのは、「力が入っているということを正確に認識する」ということです。一見簡単なことのように思えるかもしれませんが、実はとても難しい作業です。”なくて七癖”という諺があるように、「癖」というものは自分が考えているよりも多く、それに気付けるようになることは一つの技術といっても過言ではありません。

例えば、鏡の前にまっすぐに立ち力を抜くことを意識するとしばらくして左右のどちらかに身体が傾こうとする。それも「癖」の一つと言うことができ、力のバランスが偏っている証拠でもあります。このことがすぐにスポーツに役立つことはありませんが、これに気づくことは「脱力」を意識するための大切なステップであると考えています。

力が入っている状態を意識することを個人レベルで行うのは、とても難しいことだと思います。そこで大切なのが、それを正しく判断できる第三者の存在です。それは共にスポーツをする仲間でも、友達でも、通っている接骨院の先生でも構いません。もちろん経験のあるコーチやインストラクターが身近にいればそれに越したことはありません。

- 「脱力」をするためには

しかし、力みを指摘されても、すぐに滑らかなフォームを手に入れるのは簡単なことではありません。

個人的な見解ですが、フォームを改良していく工程というのは、文章を修正していく作業に似ています。例えば、出来上がった文章の一部に後から修正を加える場合、そこだけを訂正して完了というわけにはいきません。再度全体を見直し、内容の整合性が取れてない場所がないかを確認したり、表現の統一性が取れていない場所がないかを確認しなければなりません。

「脱力」も同じです。ある部位の力みを取ろうとすると、他の場所に力が入ります。その力みを取ろうとするとまた他の部位に…。それを繰り返すことで力の抜けたフォームに近づいていくのです。

私の経験則では、力みは末端から体幹にかけて移行していきます。大雑把に言うと、腕→肩→背中→胸→腰、といった具合です。そして、最終的には体幹の動きを中心に身体のバランスをコントロールし、手や足の指先へ力を伝えていくイメージでスイングするのが理想だと思っています。

●練習について

しかし、限られた時間の中でその工程を全て説明できる指導者はいません。また、その工程は人によって個人差があります。そこで必要なのが、前項の「力が入っているということを正確に認識する」能力です。指導者の指摘を参考に、自分の中で試行錯誤することが何よりも大切で、その材料を得るためにはこの認識能力が必要不可欠なのです。

そして、その試行錯誤こそが何よりの練習になると考えています。考えることはコートの外でも可能で、例えばちょっとした隙間時間に身体を揺らして「脱力」のイメージをするだけでも十分な練習になり得ます。そして、コートはその試行錯誤を実践する場所として位置付けてみては如何でしょうか？

●まとめ

色々と私の考えを稚拙な文章で述べてきましたが、最も大切なのは「自分で考える」ことだと思っています。他人からの指摘というのは一過性のものですが、自分で考えて編み出した答えは例え間違っていたとしても自分の血となり肉となります。また、試行錯誤→実践→反省→試行錯誤→…の繰り返しは、スポーツに限らず全てに通じる練習方法だと思います。また、この繰り返しが何かに取り組む際の醍醐味だとも考えています。

●おまけ ストレスと力み

よく「心と身体は繋がっている」なんていう言葉を耳にします。私自身もテニスを通じてそれを日々実感しています。少し本筋からは外れた話にはなってしまうのですが…。

スイングの際に体幹を中心として放たれたパワーは、力みが生じるとそこで減少します。つまり、力みとは負荷=ストレスなのです。私の今までの経験の中で感じていることは、テニスの際に身体の力みに鈍感な人は、日常生活のストレスにも鈍感な人なのではないかということです。

2007年頃に「鈍感力」という本が話題になり、「ストレスに鈍感なのはいいことだ」という風潮が流れましたが、敏感だろうが鈍感だろうが発散させない限りストレスは溜まっていきます。溜まったストレスはいつか爆発する危険性を孕んでいます。心に溜まったストレスは精神障害につながり、体に溜まったストレスは故障につながります。

それを回避するために必要なのが、自分にストレスや肉体的負荷がかかっていることを正確に理解することなんだと思います。現代社会に生きていればストレスから逃げることはできないし、生命活動をしている限りは身体中の力みをゼロにすることはできません。しかし、ストレスや力みを感じ取ることさえできれば、それと向き合っていくことは可能です。

ちょっと突飛な提案になりますが、「脱力」スイングの練習方法の一つとして、「日常生活のストレスを箇条書きにして、それらとどう向き合っていくか前向きに考えてみる」というのは如何でしょうか？誰かに発表する必要はありません。仕事だったり、お客さんだったり、家事だったり、不幸なニュースだったり…。「育児」なんてキーワードが出てきても気にしないでください。向き合っていけばいいだけなのですから。私自身もこの方法を試すことで、多くの力みを心身共に解消できたと実感しています。そして、実はこれが何よりも「脱力」のための近道なのではないかと思っています。