

July Special

動きに 目覚める

痛めない、傷まない、からだのメソッド



スポーツでも日常生活でも「動き」が重要であり、姿勢や構えを含めて、動作全般がよいかどうかで、ケガが起こったり、パフォーマンスに影響が出たりする。それは誰しもわかっていることだが、その「動きに目覚める」ことはそうたやすくはない。しかし、そこに「からだの理屈」があり、そこから生まれる「からだのメソッド」があるとしたら、動きのエッセンスをつかむのはさほど難しいことではないかもしれない。からだの使い方、立居振舞いに通じた矢田部先生と渡會先生にじっくり語り合っていたいただいたのが、この特集である。「メソッド」も併録したので活用していただきたい。

- 1 整形外科医が考える
からだの上手な使い方と痛めないメソッドとしての体操 渡會公治 P.6
- 2 対談：動きに目覚める 矢田部英正、渡會公治 P.9
——痛めない、傷まないからだのメソッド

1

動きに目覚める

整形外科医が考える からだの上手な使い方と 痛めないメソッドとしての体操

渡會 公治

帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科教授

対談の前に、渡會先生に整形外科医として、身体、動き、道具など、また「動きへの目覚め」について聞いた。併せて、同先生が提唱している体操の一部も再録しておく。

道具と身体

—矢田部先生は椅子やカトラリーをご自分で作っておられますが、道具と身体ということでは？

渡會：戦後の物資がないときは、靴も自分の足に合ったものではなく、ある靴に自分の足を合わせるという時代でしたが、いい足の人とはどんな靴でも合わせられるし、安い靴でもうまく履きこなせたということを知っています。一方で、いい足でない人は、そうはいかなかった。最初はよくても、だんだん足が痛くなっていくというのです。ゴルフで言うと、パターが下手な人はたくさんパタークラブを持っていると言われています。新しくパターを換えるときしばらくはうまくいく。基本に戻るからでしょう。しかし、しばらく使っているとその人のクセが出てきます。すると、どんな高価なパターでもまた入らなくなるという笑い話みたいなことがあります。

今回の話の流れでは、椅子になります。いい椅子といいお尻でしょうか。私としては、どんな椅子でも坐りこなせるような身体でありたいと考えてきました。

—臨床で、椅子が関係した病気がありますか、その場合に治療というより、動きを変えてやればよくなると思うことは？

渡會：それはよくあります。だいたいの方は仕事をするときには坐ってやっています。肩こりや腕のしびれや腰痛なども長い時間、坐って仕事をすることによって生じてくるものです。視力やパソコンなどのデバイスの問題なども関係してくるので、坐り方だけではないと思いますが、いい姿勢をとることと、同じ姿勢を長く続けないこと、この2つの鉄則がいかにかでできるかが解決策だと思います。長く同じ姿勢をとらないということでは、キッチンタイマーをセットしておいて、15分経ったら、「肘丸体操」をするというようにして、私はしのいでいます（笑）。

—以前にも紹介しましたが、今回改めて、「肘丸体操」「壁スクワット」「ワイパー体操」を掲載しておきます（P.7カコミ欄参照）。

渡會：あとは、股関節のストレッチ（対談ページ参照）です。でも、最低どれをやっていればよいかとなると、背骨の体操である「肘丸体操」と、立つ運動の「壁スクワット」になります。この2つをつないでいるのが、股関節のストレッチです。タイトハムになると、姿勢にも影響してきますし、腰痛にもつながります。

しかし、坐るのに比べると、立つほうの指導のほうが楽です。坐るとなると、坐骨の教育というか、骨盤を動かすことができない人が多い。

アスリートの場合

—アスリートの場合には？

渡會：アスリートになると、いいスクワットをしても、それを支える腹筋、背筋の筋力がないと、練習をこなしていくうちに疲

労してくる。一流の手前くらいの柔道の選手が腰痛で悩んでいて、普通の生活も痛いと言っていました。骨盤と背骨を上手に動かす腰痛体操を教えたところ、1～2カ月で日常の動きでは腰痛が起こらなくなりました。しかし、練習をすると辛いと言っていました。そこで、筋トレを勧めました。そして、スクワットで体重比2倍の重い重量を持ち上げられるようになってからは、練習でも腰痛が起こらないようになりました。

—それだけの筋力がついたから。
渡會：それだけの重量を持ち上げられるようになる前に、基本となるいい構えと動きでスクワットができるようになったことがあります。レベルが上がるとそれだけではだめなようですが、ふつうの人であれば、それで腰痛はよくなります。

一般的な腰痛は、医者に行っても治らないことが多いというか、医者としてできることは少ない。昔は私もそういう整形外科医だったけれど、今は動きを教えることで、改善させていくことができるようになりました。

私自身が動きに目覚めたのは、腰痛は最後で、最初は肘の投球障害でした。マルユース（悪い使い方）に気がついて、真下投げを考案し、痛くならない投げ方があると教育するようになりました。きっかけはメディカルチェックに行ったとき、あるピッチャーに言われました。外反外旋から内旋するという動きはしませんよ、壊れてしまいますよということを聞いて、痛くなる人は痛くなるようなことをしていると気がきました。それは身体の構造に合わない使い方であるとわかり、その次に、膝も同じだ

■渡會先生考案の体操例 (P.23カコミ欄も参照)

本誌63号特集「私の腰痛体操」(2004)より再編集して掲載。特集2の対談も参照。63号の特集ではほかの体操も紹介している。

1. 肘丸体操

肩甲骨の上、肩甲骨のまわりをほぐすために、肘で丸を描く。肘でできるだけ大きな丸を描くようにする(写真①)。このとき、手で襟元から少し肩寄りをもつ。肘だけでなく、からだ全体を使って大きく回すようにする。まずは、右だけで、左手は腰にあてるとわかりやすい(写真②)。背中か

ら腰まで動くのがわかるとよい。今度は描く丸をだんだん小さくしていく。それでも背骨が動いているのがよい。この状態で鏡をみると、身体の右と左が違っているのがわかる。

今度は回転させる方向を逆にする。そして、左でも同様に行う。次に、両方の肘で、前に回すとバタフライ、後ろに回すと平泳ぎ、左右交互に前に回すとクロール、左右交互に後ろに回すと背泳ぎ(写真③)になる。背泳ぎの動きで自然に前に歩く。いい感じで歩けると、いい感じで走れるようになる。

2. ワイパー体操

腹臥位で両膝を曲げて、両足を左右に振る(写真④、⑤)。股関節から腰、背中与動く。スキージョギングの動きと同じである。背中が動いて足が動くという感じで行う。これで少しずつ前後に動くと、匍匐前進(後進)になる。対談のページも参照。

3. 壁スクワット

90°のコーナーで、膝が壁から離れないようにしてスクワットを行う(写真⑥)。足は、踵と第2趾が壁と平行になるようにする。



と気がつきました。膝関節には多少の“あそび”があって、スクリーホームムーブメントということもあるけれど、基本的には膝の機能は屈伸なのです。なのに、ねじるように使うのが諸悪の原因で、膝痛だけではなく、下腿のシンスプリントや鵞足炎なども同様の原因から生じてきます。そういう観点から「マルチプルオーバーユース症候群」ということを言って、「じぶんで見つけるスポーツ障害」という「セルフチェックマニュアル」を作成しました。これをメディカルチェックで用いると、痛くて受診する人よりも、受診しないで頑張っている人のほうがスコアが高い(障害度が高い)という皮肉な結果も出ています。病院に来る人はどこか一カ所が破綻してい

て、運動ができなくなるので、足や下腿の痛みは感じなくなるのだけれど、そこまで至らない人は、練習を続けていて疲労がたまり、鵞足や下腿に飛び上がるくらいの圧痛があるという状態になるわけです。圧痛はあるけれど運動痛はなく、パフォーマンスはさほど落ちていない。そういう人はたくさんいます。圧痛があるということは先ほど言ったように、膝をねじるということは何度も繰り返して行ってきたからです。

この膝のねじれのメカニズムは簡単に体験できます。たとえば、坐っていてもできるのですが、ぐっと床を踏みしめるときに、母趾球に力を入れるか、母趾の腹の部分に力を入れるかの違いです。母趾の腹に力を入れると、ほかの足趾にも力が入って、

地面をつかむような感じになり、足のアーチが高くなります。ところが、母趾球に力を入れると、回内してアーチも下降する。足指は床から浮きます。この構えが諸悪の源であると思います。昔の名人は「(足の)親指に力を入れる」と言った。それを聞いた人たちが、「母趾球に力を入れる」と解釈して伝えたという例がけっこう多い。母趾球に力を入れて、膝を絞るというふうに教える人、教えられた人がいるのですが、これをすると、膝以外にもたくさんの部位のオーバーユース症候群を起こしやすいのです。この構えはX脚になり、膝の内側にストレスをかけてしまうのです。足指で地面をつかんでアーチの上に乗って、すねを垂直に保ってしっかり立てばよいのです

2

動きに目覚める

対談：動きに目覚める ——痛めない、傷まないからだのメソッド

矢田部英正 武蔵野身体研究所主宰、武蔵大学、お茶の水女子大学非常勤講師

渡會公治 帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科教授

進行：清家輝文 月刊スポーツメディスン編集人

最近、『日本人の坐り方』（集英社新書）を出版され、『椅子と日本人のからだ』『たずまいの美学』『美しい日本の身体』『からだのメソッド』などの著書もあり、自ら椅子やカトラリーなども製作されている元体操選手の矢田部先生と、『上手なからだの使い方』『美しく立つ』などの著書があり、整形外科医として、からだの使い方に深い関心を寄せる渡會先生に「動きに目覚める」というテーマで対談していただいた。

まずはウォームアップ

矢田部先生が主宰されている「武蔵野身体研究所」に入ると、写真1のような部屋があり、矢田部先生が製作された椅子がたくさん並べられている（左が矢田部先生、右が渡會先生）

くに話が始まった。

渡會：この椅子の背の支えはペルビックサポートですね。

矢田部：実は、この支えの面について役割が2つあります。上の部分が腰椎骨、下が腸骨を支える設定になっています。背を丸い半円形のかたちで支えると、みぞおちが緩んで、背中を広げていくかたちになるので、ランバー（腰椎）を支えているのだけでも、腰椎骨を反らせるのではなく、逆に胸を含ませる（この表現については、写真3参照）ことを意図しています。

渡會：仏さんですね。

矢田部：その通りです。

渡會：（いくつかの椅子に坐りながら）坐り心地がみなそれぞれ違うと、どれがいい

のか迷いますね。

矢田部：これはくつろぎ椅子です。このへん（写真2）が一番基本になっている形で、デスクワークからダイニングなど多用途に使用できます。

渡會：立っているより、坐っているほうがいろいろな仕事とくつろぐのと両方あるから、椅子として全部要求されると大変ですね。休む椅子と仕事する椅子では全然違うはずなのに。

矢田部：おっしゃるとおりです。ただ休む姿勢も作業姿勢も、長時間坐って疲れないような姿勢の基本を見定めなければ、心地よい椅子は再現できません。たとえば「腰を入れる」という言葉がありますが、そのような質的な動きに関しては、立ち姿勢でも中腰姿勢でも、坐姿勢でも共通の技術があります。つまり合理的にからだを支えていくポイントは、多様な動きのなかにもあるのではないかと思います。

こうして、まずはウォームアップ。落ち着いたところで、本論に入っていく。



写真1 対談が行われた武蔵野身体研究所の一室。矢田部先生製作の椅子がたくさん並べられている（左が矢田部先生、右が渡會先生）



写真2 右の2つが基本となっているもの。背もたれは腰板のはたらしに通じる。左端はくつろぎの椅子



写真3 立って十字懸垂の姿勢を保持していると、このようなかたちになっていった

からだの動きをつくるための「立つ」練習

—今日は「動きに目覚める—痛めない、傷まない、からだのメソッド—というテーマでお話ししていただきます。まず、矢田部先生から、最初からだの動きや姿勢などに関心をもたれた経緯から（渡會先生の動きへの関心については特集前項のインタビューを参照）。

矢田部：私は体操競技をやっていたのですが、大変ケガの多いスポーツで、筑波大学もスポーツ医学が盛んですから、ドクターの方にも結構お世話になりました。

渡會：何年に筑波大学に入学されたのですか？

矢田部：1987年ですから、スポーツ医学には福林徹先生がいらっしゃった時期です。それで、ケガの部位だけの処置だけでは解決せず、やはり自分の運動が原因で起きているケガですから、「自分で治さないといけない」ということを恩師の加藤澤男先生から言われました。その後、理由があって2年ほど休学していたのですが、そのときに禅のお坊さんや、造形に詳しい陶芸家の人と知り合う機会があり、自分の立ち方が真っ直ぐではないことを指摘されました。「真っ直ぐに立てない人間が、真っ直ぐに逆立ちできるわけないだろう」という

ことを言われて、それから「立つ訓練」をずっとトレーニングの中心にすえるようになりました。具体的には十字懸垂のような姿勢でひたすら立ち続けるのですが、すると筋肉の弱っているところから痺れが出てきて、毎日続けていくと、からだ自然にバランスをとるようになるのです。訓練を続けて3週間くらい経った頃でしょうか、水平に広げた手のコントロールが効かなくなって、こういうかたちからだ自然に動いていくのです（写真3）。それで30分くらい立てるようになったときに、もう一度逆立ちをやってみると、いわゆる筋金が入ったような強い倒立姿勢ができました。立つ訓練を中心にして、からだの自然にかなった動き、関節に負担のかからないような自然な動きはどういうものかということテーマにしてから、健康面と、運動の合理性と、そういうものが1つの基本姿勢のなかに収斂していくような、そういう基礎というのがあるかと考えるようになりました。体操の基礎というと、倒立は基本中の基本ですが、立つということももっと普遍的な基礎になります。その基本を掘り下げていくと、いろいろな運動に展開していくことが可能な動きのエッセンスに行き着くのではないかと。そのとき体感したことが、現在のような仕事に進むきっかけであったと思います。

—真っ直ぐに立つ練習というのは具体的にどうするのですか？

矢田部：先ほど言ったとおり、まさに十字懸垂のような格好です。はじめは何もわからず、苦手だった十字懸垂を克服するために、立位でそのポーズをずっとやっていました。始めは3分もたないです。

渡會：やはり上腕の構えはスカブラプレーンですね。

矢田部：始めはビリビリ肩や上腕が痺れてきて、長時間続けていると、手が自然とこういうふうになって、いわゆる站椿功（たんとうこう：立禅。正確には椿の“日”が“白”）の姿勢になっていくのです。後に卒論のための史料を調べていたときに、立ち

ながらやる禅、「立禅」というものがあるということを知り、まさにこの立ち方だったことに驚きました。

渡會：十字懸垂は腕を水平にするだけでなく、少し肩が前方に行く？

矢田部：十字懸垂では肩が前方に行くのではなくて、腕はあくまで水平です。ただし上腕骨を内側に捻って、腕が上がらないように肩峰にかぶせてしまうんです。

渡會：先ほどの站椿功の姿勢はまさにスカブラプレーンですね。肩甲骨と上腕が並ぶような。このスカブラプレーンがすべて基本にあるのかなと思っていたのですが、十字懸垂ではそうはならない？

矢田部：十字懸垂の上腕骨を捻る技術は非常に特殊なものです。十字懸垂は、通常のスカブラプレーンよりも、上腕骨をさらに内旋させて、肩峰に引っかけるのですが、「上腕骨頭の過回旋」を防ぐことや「肩甲骨面上腕が並ぶアライメント」などを考えると、十字懸垂における肩関節の構造は、かなり特殊な動きですが、スカブラプレーンの応用編と考えられるかもしれません。確証はありませんが。

渡會：すると、站椿功のかたちがいいのか、それをさらにねじって内旋していくのがいいのか。

矢田部：站椿功のほうが自然だと思えます。もともと十字懸垂の練習と思って始めたのに、結果的には全然ちがう立ち方になってしまいました。

—十字懸垂のかたちで立つところから入ったのはなぜですか？

矢田部：とくに理由はなく、自分の苦手種目を立ち姿勢と同時に克服したい、という気持ちだったと思います。方法は何もわからなくて始めたのですが、結果としては、筋肉の歪みを調整することや、姿勢・動作の中心軸を体感する訓練として、非常に役立つと思います。両手を水平にすると筋肉のバランスのズレがよくわかります。選手時代は左肩が慢性的に亜脱臼状態になっていて、筋力が落ちていたので、腕を上げて止めているだけでも、筋力がかなり補強

されてくるのを感じました。

—そのときは何を考えながら立っていたのですか？

矢田部：何も考えていないと始めはフラフラしてしまうので、姿勢のバランスを保つ中心の軸を探そうとしていました。それでも手を挙げているのがつらいですから、そっちの方向に意識がとられてしまいがちでした。

—やっていくうちに、だんだんうまくなっていく。

矢田部：うまくなりましたね。

—うまくなるというのは、身体の中心がみつかったという感じですか？

矢田部：まず楽に長時間立てるようになって、姿勢が安定してくる。筑波大学で気功を教えている遠藤卓郎先生は、站椿功が決まると微動だにしないような、すごい安定感が出てくると言っていました、それに近いものだと思います。

—それは逆に倒立しても同じような感覚はあるのですか？

矢田部：常にではありませんが、確かにありました。安定姿勢という意味では、全体的に高くなり、倒立姿勢のバランスを判断する中心軸をみつけたように思います。

渡會：背骨を横からみた際の前弯、後弯、これをなるべく真っ直ぐにするというのはバレエではありますが、体操競技ではどうですか？

矢田部：体操はそのへんはほとんど意識しません。体感する軸はあくまで真っ直ぐなのですが、倒立するときは胸を含むので、胸椎はかなり後ろに弯曲しているのではないかと思います。ただし「真っ直ぐな印象」をつくるためには肩の柔軟性が大事で、上体と肩の線が真っ直ぐにみえるように、肩の柔軟性を養います。背骨の弯曲をどうこうというのはあまり気にしないですね。

渡會：東洋体育では、「含胸拔背」という考えがありますが、欧米的なトレーニングをすると背中を真っ直ぐにという発想があって、バレエがその典型的です。草刈民代さんのようなつくられた背中が美しいとい

う意見もあるのですが、私は、あれはちょっと自然ではないなと思っていました。ところが以前、筑波大学での学会のときにみた新体道の人たちはみな背中が真っ直ぐだったのです。

矢田部：みんな真っ直ぐでした？

渡會：みんな真っ直ぐという感じで、頑張ってみんな真っ直ぐにしているんだなと思ってちょっと考えを変えました。

矢田部：日本舞踊などと比較してみると、武術系の人は骨盤の扱い方や背骨の保ち方は違うかもしれませんね。武術系の人は、脚を撞木の構えで開いて、骨盤を前傾させないで、尾骨を地面に垂直に立てる。東洋体育でいう「尾閭正中」の状態です。すると骨盤は微妙に後傾するので、背骨は真っ直ぐに近いかたちになっていくのではないのでしょうか。そこから気功や太極拳では胸の含み姿勢を意図的につくっていくので、どんどん背中が後ろに広がっていく。能楽も武家の流れを曳いていますから、稽古でも必ず袴を着け、股は基本的に割れているそうです。しかも、立ち姿勢では頭は天井から吊り上げると言います。日本舞踊とは似ていても違うということを実際にみたことがあります。

渡會：お能というと、骨盤をグッと前傾するようにみえるのですが、違うんですか？

矢田部：知人の能楽師によれば、むしろ「骨盤の使い方は逆なんだ」と言っていました。

渡會：横からみると、骨盤につながるように上半身は傾いているようにみえますが。

矢田部：私にもそういうふうに見えます。実際に袴を着けて、帯を締めていると、多少なりとも骨盤は前傾するはずで、外観的には前傾しているはずで。しかし外観にあらわれる形と、本人の感覚との間にズレがある、ということは運動学の世界ではよく知られていることで、芸能者が言っている言葉は、科学的にみえていくと、実際のパフォーマンスからはかなりズレている、ということも少なくないようです。

渡會：でも、洋の東西を問わず、「背中を

真っ直ぐに」あるいは「背骨を長くする」という気持ちはあるように思うのですが。

矢田部：体操の倒立もそうですが、感覚的に真っ直ぐであることが、みだ目の真っ直ぐをつくるとは限らないと思います。「含胸拔背」で背中をあんなに後弯曲させる気功や太極拳でも、体軸はあくまで頭頂から天地を真っ直ぐつなぐように意識するそうです。調和道を創設した藤田靈齋も、みぞおちを括らせ、胸椎の周辺を後ろに広げる姿勢を提唱していました。だから姿勢の原則は1つではなくて、それぞれの専門に応じて、目的になかった背骨の使い方があるのではないのでしょうか。

坐る

—立つということから、次は坐るという方向に変わったのだと思いますが、坐るというのはどういうことなのでしょう？

矢田部：個人的には立ち姿勢の訓練から坐姿勢の研究に遷っていったのですが、東洋の歴史を省みると、ヨーガも禅仏教も坐を基本とし、中国の煉丹術も基本は坐功です。源流はそれぞれに共通のものがあるようですが、永い歴史のなかで、さまざまな坐の作法が生まれました。

—ヨーガも坐禅も源流は同じ。

矢田部：そうです。「禅」というのはサンスクリット語の「ディヤーナ」を漢訳したもので、古典的なヨーガの瞑想から生まれた言葉です。ただヨーガの坐法と日本の禅では、呼吸の仕方が全然違うのです。古典的なヨーガでは、ほぼ完全に胸式呼吸で、ほとんど腹式を使いません。したがって姿勢も、逆三角形のからだになっていきます。しかし、日本の禅では腹式呼吸が原則で、胸式を否定的に捉えています。したがって、禅の「結跏趺坐」とヨーガの「パドマアサナ」は同じ坐法なのに、背骨の形がまったく違った弯曲になるのです。これは日本とインドの仏像を比較しても、まったく同じ対応関係がみられます。「坐る」ということに関してもそれだけさまざまなメソッドがあるというのがわかります。

——椅子を自分で作るというのは気に入った椅子がなかったからですか？

矢田部：そうですね。立ち姿勢や床座の姿勢では自分なりの秘訣をつかんだにもかかわらず、椅子に坐るとすぐに腰痛になってしまう。これは椅子のせいだ、ということで椅子に関心を持ち始めました。海外までみてまわっても、自分に合うものがみつからなかったの、もう自分で作るしかないということになり、現在に至っています。

スポーツ医学と動きへの関心

——渡會先生は整形外科医ですが、運動器を扱う整形外科医といっても、医師なので治療が優先し、一般的には、どう動くのがよいかということまではなかなか関心がいかない。

渡會：医者とは病気を扱う専門家ですから、それ以前のどういうふうにして上手に使うかというのは、むしろ体育の世界のほうがいろいろ勉強になりました。

矢田部：病の根本のところまで手を伸ばす人は少ないのですか？

渡會：治療だけで忙しいですから、いわば“修理屋さん”で終わってしまっているところがあるでしょう。だから、医師として、その先まで考えるのは歳をとって手術をしなくなってからか、あるいは現場に出向いているスポーツドクターくらいでしょう。私は、スポーツ医学というのは微症状の医学だと言っています。トップアスリートのトップのパフォーマンスを高めるため、戻すための医学と言ったら最先端かもしれませんが、扱うものの多くは、考えようによっては、たいしたケガではないわけです。日常生活には支障はないが、スポーツ時に問題になる。それをもとの状態に戻すだけだから、スポーツに価値を置かない人たちからみれば微症状なのです。でも、スポーツ医学の専門家としては、そこが大事なところだと思ってやってきました。でもそう考えたのは実は浅はかであったと私も歳をとって気づきました。人間はみんな同じで、

お年寄りが普通の生活で困ると、アスリートの問題とそんなに変わるものではないと考えるようになりました。逆にそういうスポーツ医学をやっていたから、お年寄りもみることができるようになったかなと思います。一般の整形外科だと、歳をとったんだから足腰の痛みはしょうがないと考える人が多いと思います。本当に壊れそうな状態になって、ちょっとお手伝いするか、壊れてしまったのを治すことがメインになります。

矢田部：意外に、競技スポーツと、一般体育と、高齢者を対象にしたものと、体育学では分かれています。それこそ東洋体育では、全部つながっていると考える伝統があります。

渡會：人間を考えるとそうになってしましますね。解剖学をみると、人間の構造はこうなって、こうすると壊れると書いてあります。それはレベルとか要求されるものが違うだけで原理は同じで、やはり構造に合わない使い方が諸悪の原因だと思います。そこで、身体の構造に合う椅子とか履物とかそういうものが求められるのです。でもそこに靴と足という関係があって障害予防にはよい靴が大事か、足が大事かという議論があります。戦後すぐのように本当に物がなかったときには、靴があること自体ありがたかったけれども、今の時代では、靴を選べるようになった。しかし、今の時代では、いい靴を選べるいい足をもっている人がすくない。ですから、どんなにいい靴を履いても、使い方次第で外反母趾になっていく人が大勢いるわけです。ですから、まずは足のほうをよくするのが大事なと思っています。先生はそう思いませんか？ せっかくいい椅子をつくっても、そのよさがわからない人が多いのではないかと。

矢田部：履物のことは女子大で教えているとすごく問い合わせが多いです。パンプスを1日履いていると足が疲れてしまうけど、でもおしゃれはしたいから、絶対にハイヒールは脱ぎたくないというような学生は非常に多い。

渡會：そのハイヒールの問題に対してはどう答えるのですか？

矢田部：まずストレスのかからない歩き方を指導し、その次に自分に合う靴の選び方を教えます。足についても、歩き方についても、メーカーやデザイナーによってそれぞれ考え方が違いますし、何も考えないで作られている靴もあります。ですから靴のデザインから作り手の思想を読み解く論理を教えて、自分に合った靴を選べるようになってもらいたい、と考えています。

渡會：さすが、製作者ですね。私は、ハイヒールについては、ハイヒールが悪いのではなくて、履く人が悪いから障害が起きる。だから履きこなす技術が必要だと思っています。

矢田部：まったく同感です。ただしデザイナーによって、ハイヒールにもストレスのすごくかかるものと、そうでないものがあるので、両方あるのではないかとも思います。靴でストレスがかかる場合もあるし、先生が言われるように、履き方で自分をダメにしているのと両方あって、歩き方はよくても選んだ靴があまりにも足に合っていないかたりすると、何か問題が生じると思います。一方、ロック歌手のマドンナのようにハイヒールを履いて2時間激しく踊っても全然平気という人もいます。ちなみにマドンナは「マノロ・ブラニク」というデザイナーのヒールを愛好しているようです。

渡會：そういう踊れる人は立ち方、歩き方がいい。だからいいハイヒールを選べる。それでトラブルもない。でも、いいハイヒールでも、使い方が悪いとダメだし、使い方が悪い人はいいハイヒールを選べないということから、やはり足が先だなど思いました。

矢田部：どちらが先かと言われたら、私も足だと思います。きちっと歩き方ができていない人がそれになかった靴を選ぶというのが、理想だと思います。

渡會：先生の椅子に坐ると誰しも、疲れなくなるかということ、どうですか？

矢田部：私の椅子はご覧のとおり、支持面がごく少ないのです。だから坐る人の努力を要求する椅子で、腰を後ろに引いていただくというような努力を心がけていただいています。それでも木の背もたれがやわらかくて気持ちいいという人もいれば、硬くて嫌だという人もいます。そこには、坐る人の筋肉の状態や体調によって感じ方が全然違うことがわかります。そこで木の座面のものに、クッションを貼ったり、背もたれを広げて圧力を分散させたりして、多くの方のニーズに対応しています。椅子の種類は、からだの条件によってさまざまですが、それぞれの条件のなかで自然体に導いていくような基本原則をつかんでいないと、こういう仕事は成り立ちません。

渡會：マナーとしては、背もたれにもたれてはいけないと言われてますね。

矢田部：そういう考え方が多いですね。自分で姿勢が保てれば背もたれはいらないわけですが、現実にはなかなかそうはなりません。また、背もたれが姿勢を整える役割を果たしていない場合もあります。人間工学の研究では、背もたれを背骨の弯曲に合わせることによってからだを整えよう、という発想を長年とり続けてきたわけですから、背もたれでからだを整えようとする努力はあるにはあるわけです。しかし、一般的にはマナーとしてもたれてはいけないという言い方もされています。私の椅子の場合は、これは背もたれというよりは「腰板」の発想に近いのです。骨盤に角帯を締め、袴を穿いて腰板を着けると、本当に疲れないうし、腰痛も起きにくい。野袴を履いて作業をしていると、腰痛には極めてなりやすいですね。

渡會：普段は和服ですか？

矢田部：20代のころは、和服ばかり着ていました。腰の使い方が身につけてからは、帯をしなくても腰を痛めなくなってきましたが、体調がすぐれないときとか、元気のないときは、作業用の野袴で腰を締めると疲れ方が全然違います。『美しい日本の身体』（ちくま新書）にも書いたのですが、

あるとき、忙しさにかまけてジャージ姿で、30分くらいノミをもって作業したときに、途端に腰痛になってしまったことがありました。この体験から腰を強化する袴の機能というのを痛感しました。この感覚を椅子で再現できないか、というのも椅子作りの動機のひとつです。道具と身体の間わりという点では、「どちらが先か」という問いの立て方がありますが、やはり優れた物を選びとり、また生み出す能力は、渡會先生が言われるように、身体の使い方が基本にあると思います。優れた道具は優れた身体の使い方を教えてくれます。まさに「道理」を「具」えるから「道具」なわけです。

渡會：椅子の原点は木の根っこか石で、やはり立ってられないから腰掛けるのでしょうかね。

矢田部：原点は確かにそうですが、「坐の技術」の発生ということを見ると、問題がちょっと複雑になります。物を作るときには、この「技術」についての考え方が分かれ目になると思います。「坐」に関して、アジアには数千年来の伝統があって、単なる休息だけではなくて、宗教的な修養の非常に重要なところに位置づけられてきました。ヨーガのポーズは「アサナ」と言いますが、「アサナ」とは「坐る」という意味です。坐ってちゃんとした瞑想の状態に入れるベースをつくるために、複雑なポーズの練習が組まれていたのだらうと思います。人間工学の姿勢理論では、立っている姿勢が自然であって、坐っている姿勢は不自然で腰に負担がかかるという考え方が、長年主流を占めてきました。しかし、アジアの坐の伝統を少しでも省みれば、その仮説はすぐに崩れてしまいます。長時間同じ姿勢を保っているながら、心も身体もともに健康に導かれるような方法が数千年来続いてきたわけです。そうすると長時間同じ姿勢で坐っていても疲れないう姿勢の原理がある、という仮説が当然立てられるはずで

渡會：アジアとヨーロッパ、エジプトもそ

うでしょうか、エジプトのファラオは椅子に坐っていますが、椅子の文化なのでしょうか？

矢田部：エジプトは王族や神官は椅子ですが、庶民はほとんど床坐です。

渡會：南方は床に坐っていますね。

矢田部：椅子坐を普及させている民族のほうが少ないのではないのでしょうか。きちんと調べたわけではありませんが、イスラエルから東方へ行くと、イスラム圏の人たちもアジアの人たちもみんな床坐です。ただ、中国は椅子坐ですね。

運動でなぜ痛めるか

——渡會先生は臨床上、動きを改善することで、症状を改善していこうということは、いつくらいから？

渡會：私はスポーツ医学にずっと携わっていて、当初は野球をやると肩や肘を痛めるのはしょうがないと思っていました。自分で投げてみて、こういうふうには投げたらここが痛くなったということを実感して、だから痛くなると思ってずっといたのですが、あるとき、投手から、こう投げたら壊れるということを知って、エッと思いました。それからいくら手術をはじめいろいろな治療をいくら考えても、休めば治るけれどまた再発するというのはどうしたらいいのだらうとずっと悩んでいました。そんななかで、真下投げを開発しました。真上に弾むように全身で真下に投げると、痛みがなく投げられる。肘を真っ直ぐに真っ直ぐに伸ばせばいいと、それで真下投げやメンコなどの動作を教えてやれば、肘痛、肩痛はよくなるということを見つけて、それからです。

矢田部：そう言えば、メンコをやった肘を痛めた子どもというのは聞いたことがないですね。

渡會：そうなんです。昔はメンコをやったり、相撲をとったり、木登りをしたりして、その応用問題で野球をやったりサッカーをやったりというように、スポーツをやっていました。ベーシックな身体的教養があっ