

身体運動の本質カトレーニング(「ゆる」システム・トレーニング)が  
アスリート(競技スポーツ選手)にもたらす効果  
ーバスケットボールのプレーを事例にー

清水信行  
鹿屋体育大学

キーワード: ゆる体操, バスケットボール競技者, 深層筋

**【要 旨】**

心身を緩ませ、体軸を形成し、深層筋を使えるようにする「ゆるシステム・トレーニング」により、具体的なバスケットボールのパフォーマンスがどのように向上するかという事例を5種類紹介する。検討したパフォーマンスは、体幹部の運動能力の向上とドリブル左右フェイク、上下に貫く体軸の形成とジャンプ・ショット、体の重みを変化させる能力とフラッシュ・チェック、体を緩ませてもたれかかる身体接触法とシール・プレイ、そして肩甲骨の運動とラテラル・パスであった。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 32-37, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日  
責任著者:清水信行 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 shimizu@nifs-k.ac.jp

-----

**Effects of essence power training of physical exertion  
(system training of dynamic relaxation) on basketball players**

Nobuyuki Shimizu  
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: dynamic relaxation, basketball players, deep muscle

**[Abstract]**

The present report introduces practical cases in which the performance of 5 basketball players was improved by a system training of dynamic relaxation focused on relaxing the mind and body so as to enable the use of the deep muscles. The methods examined improved the exercise capacity of the trunk of the body, faking of dribbles to the left and right, forming the body's vertical axis, jump shots, the players' ability to change their center of gravity quickly, body contact by relaxing, leaning at an angle, seal-play, exercising the shoulder muscles, and lateral passing.

## I. 始めに

スポーツを指導する現場で発せられる指導言葉の中に「無駄な力を抜け!」「リラックスして!」「落ち着け!」といった、緊張よりも弛緩を求めるものも多い。練習時よりも試合や競技会など、いわゆる本番になれば特に顕著のようである。そしてこれは種目や性別、人種が異なっても共通している。しかしながら心身の緊張を解きほぐし、「無駄な力を抜く」方法としては音声を聞きながらのメンタル・トレーニングや、 $\alpha$ 波ミュージックを聞いてのリラックス法などはあるものの、身体運動を通しての技法は確立されていなかった。その点、高岡英夫氏(日本ゆる協会理事長、運動科学総合研究所所長)が考案した「ゆる体操」は心身を同時に緩ませ、リラックスさせるトレーニング法として近年一般人はもとより、多くのスポーツ選手に普及してきた。

## II. ゆるシステム・トレーニング

そしてこの「ゆる体操」を土台として構築された「ゆるシステム・トレーニング」は、身体運動能力を一躍向上させる技法である。このトレーニングで目指す心身の開発法と主な効果は以下のような順序で構成されている。

心身を緩ませる

過緊張しない。スムーズに動ける。対応しやすい。

体軸(センター)の形成

筋の通った考え方ができる。接触時や空中で体がぶれなくなる。

深層筋が使えるようになる

表層筋(見える筋肉)主体の運動に比べて小さなエネルギー発揮で、「楽に・素早く・速く・強く」⇒「走れる・動ける・跳べる・投げられる・当たれる」事ができるようになる。表層筋主体で「無我夢中」の時と比べると「観察しやすく、予測されにくい」状態で運動できる。これは対人競技において特にパフォーマンスの是非に影響する。

「ゆる体操」を始めとする種々の「ゆるシステム・トレーニング」の具体的な方法については参考文献に載せた書物やビデオ、DVDなどを参考にしていきたい。本稿ではこのトレーニングを積むと身体運動のパフォーマンスがどのように向上するかという具体的な事例をバスケットボールのプレーで紹介する。

## III. 身体運動の本質力の向上と、バスケットボールのプレイ能力の向上との関係

### 1. 体幹部の運動能力の向上

胸椎と腰椎の17の脊椎を左右に互い違いに動かすトレーニングを積むと、体幹部を柔らかく動かせるようになる。そのトレーニングの補助的な身体調整法の一つである「背柱崩し(はいちゅうくずし)」で、能力レベルをチェックする事もできる。伏臥の状態ですべての脊椎を指でつまんで左右に揺り動かす「背柱崩し」をすると、上級者は足先まで気持ちよく揺れるようになる。次の動画1ではトレーニング歴3年半の上級者とトレーニング歴半年の初級者の「緩み度」の違いが明確にわかる。

動画1:「背柱崩し」

こうして柔らかく体幹部を動かせるようになると、対人競技では「相手に予測されにくい」「スムーズな」「素早い」運動が可能になる。動画2はバスケットボールで典型的な動きの例として、ドリブルの左右フェイクを前述の2名の選手に試技させたものである。上級者の場合、肩はほぼ固定されており、体幹部内部の運動が観察できる。比べて初級者は体幹部内部の運動はほとんど観られず、肩を左右に動かしているだけの運動になっている。

**動画2:「ドリブル左右フェイク」**

トレーニング法:

背骨と肋骨のゆる体操

身体調整: 背柱崩し、胸郭緩法

高まる運動能力:

抜く、かわす、止める、体幹部を使った素早いフェイク、コース・チェック

## 2. 体軸(センター)の形成

体を上下に貫く体軸(センター)が形成されてくると、バランスを崩しにくいブレない運動ができるようになる。この能力レベルをチェックする一つとして縄跳びの三重跳びがある。いくらジャンプ力があっても体が左右にぶれてしまうと頭か足に縄が引っかかってしまい、連続して跳ぶ事は難しい。

これまで指導した選手の高い方の記録は連続75回、63回、57回などである。また、4年間トレーニングを積んだ選手のほとんどが連続25回を上回るようになった。次の動画3ではトレーニング歴3年半の上級者(最高記録57回)とトレーニング歴半年(最高記録14回)の初級者の「軸のブレ」の違いが明確にわかる。

**動画3:「三重跳び」**

こうして体軸が安定してくると、特に空中での運動が安定してくる。バスケットボールで典型的な動きの例として、ジャンプ・ショットを前述の2名の選手に試技させたのが動画4である。

**動画4:「ジャンプ・ショット」**

トレーニング法:

軸タンブリング、縄跳びの三重跳び、統一棒、回転ジャンプ

身体調整: 軸通し、仙骨さすり、裏転子サモン、うな(内くるぶしの直下)打法、

高まる運動能力:

ピボットなどの回転、ショット、空中プレイ、ジャンプ・ショット、リバース・ドリブル

## 3. 重みのある身体作り

同じ体・同じ姿勢でも、意識を上下を貫く体軸のどのあたりに置くかで重みが全く異なってくる。例えば意識を頭の10m.上方に置けば、リフト(持ち上げ)してもらいやすい軽い体ができる。反対に意識を地下10m.に置けば、持ち上げられない、押されても動きにくい重たい体ができる。

意識を上下に高く・深く、それも瞬時にコントロールができるように変えられるトレーニングを積

むと、種々の運動場面で生かす事ができるようになる。この能力レベルと軸の高さ・深さは「質重量体操法」でチェックする事ができる。次の動画5ではトレーニング歴 3 年半の上級者とトレーニング歴半年の初級者の「重みの変化の大きさ」の違いが明確にわかる。

**動画5:「質重量体操法」**

こうして体の重みを大きく変化させる事ができるようになると、対人競技では特に身体接触到強くなる。バスケットボールで典型的な例として、フラッシュ・チェック(ボールを受けようとして動く攻撃者を、先にそのコースに入る事で合法的にぶつかって止める動き)を取り上げた。前述の2名の選手に試技させたのが動画6である。

**動画6:「フラッシュ・チェック」**

トレーニング法:

質重量体操法、お姫さま抱っこ

高まる運動能力:

接触プレイ:スクリーン・アウト、フラッシュ・チェック、ボールマン・アタック

#### 4. 身体接触ではずされない体づくり

身体接触をする際に、無駄な力を抜き切って相手にもたれかかると、はずされにくい体勢が維持できる。ちょうど満員電車で多少揺れても吊り革などにつかまらなくとも立っていられるような状態である。これは自分の体軸を接触している相手の体軸とズレないように維持できているからである。

最低限必要な筋力発揮に留めて、相手との体軸を重ね合わせ(センター・ツー・センター)トレーニングを積むと、一端接触した相手に逃げられない動きができるようになる。その代表的トレーニング法の一つである「ゆるもたれ」で、能力レベルをチェックする事ができる。次の動画7ではトレーニング歴 3 年半の上級者とトレーニング歴半年の初級者の「もたれかかる能力」の違いが明確にわかる。

**動画7:「ゆるもたれ」**

こうして「もたれかかって、はずされない」ようになると、対人競技では身体接触プレーに幅が出てくる。バスケットボールで典型的な動きの例として、「シール(面取り)」を前述の2名の選手に試技させたのが動画8である。

**動画8:「シール(面取り)」**

トレーニング法:

背骨と肋骨のゆる体操、ゆるもたれ

身体調整:背柱崩し、胸郭緩法

高まる運動能力:

シール(面取り)、ボックス・アウトなどで、もたれかかる、接触をはずされない、

#### 5. 肩甲骨周から始動する上肢の運動

小学生頃までの子供達の体を観察すると、肩甲骨が背中からつき出るようにして動いている

のが良くわかる。ところが成長するに従って、現代人の多くの肩甲骨は肋骨と癒着してしまい、ほとんど動かない。

しかしトレーニングを積むと、再び肩甲骨を前後・左右・上下に動かす事が可能になる。次の動画ではトレーニング歴 3 年半の上級者とトレーニング歴半年の初級者の「肩甲骨の可動域」の違いが明確にわかる。

#### 動画9:「肩甲骨」

こうして肩甲骨を動かせるようになると、体幹部を固定したままの上肢の運動が可能になる。結果的に素早く、かつスムーズに運動を遂行することができる。バスケットボールで典型的な動きの例として、右手で右側方へのラテラル・パスを前述の 2 名の選手に試技させた動画である。上級者は体幹部をほとんど動かさずに、肩から先の動きだけで瞬時に右手で右方向にパスを出している。比べて初級者は右肩を大きく上げる方向に体幹部全体を傾ける事で、試技を遂行している。

#### 動画10:「ラテラル・パス」

トレーニング法:

肩周りのゆる体操(サイクル、ローター)肩甲骨を動かす(上下、左右、前後)

身体調整(肩甲骨剥がし、肩包崩し)

高まる運動能力:

投げる、ショット、ラテラル・パス

#### IV. まとめ

身体を緩ませ、体軸を上下に伸ばし、深層筋を使えるようにする「ゆるシステム・トレーニング」が、実際のバスケットボール競技の場面で用いる技術向上に極めて大きな寄与をしている。我々人間の身体は小宇宙とも言われるようにまだまだ開発可能な能力を秘めている。今後も選手の指導を通して、人間の身体の更なる開発に取り組んで行きたい。

#### V. 参考文献

- ・松井 浩(1999)すべてはゆるむこと. 綜合法令出版.
- ・斉藤 孝(2000)身体感覚を取り戻す 一腰・ハラ文化の再考一. NHK ブックス.
- ・斉藤 孝(2001)「できる人」はどこがちがうのか. ちくま書房.
- ・高岡英夫(1987)スポーツ・武道のやさしい上達科学. 恵雅堂出版.
- ・高岡英夫(1992)ハラをなくした日本人. 恵雅堂出版.
- ・高岡英夫(1996)天才の証明;天才・英雄・名人の<能力の設計図>. 恵雅堂出版.
- ・高岡英夫(2001)からだには希望がある. 綜合法令出版.
- ・高岡英夫・松井 浩(2001)サッカー日本代表が世界を制する日. メディアファクトリー.
- ・高岡英夫(2002a)からだにはココロがある. 綜合法令出版.
- ・高岡英夫(2002b)ワールドクラスになるためのサッカートレーニング. メディアファクトリー.
- ・高岡英夫(2002c)究極の身体. デイレクトシステム社.

- ・高岡英夫(2003a)身体をゆるめると必ず健康になる. マキノ出版.
- ・高岡英夫(2003b)身体を中心はどこにあるのか. 運動科学総合研究所.
- ・高岡英夫(2003c)カガヤクカラダ. 運動科学総合研究所.
- ・高岡英夫(2005)「ゆる」スポーツ・トレーニング革命. 大和書房DVDブック.
- ・モデルはすべて本稿で取り上げた上級者
- ・運動科学総合研究所 ホームページ: <http://www.undoukagakusouken.co.jp>
- ・養老猛司(2002)からだを読む. 筑摩書房(新書).