
体軸演奏ワークショップ

レベル 1

目次

身体が硬い／柔らかいとは

精度 レフ／ラフ

筋肉の優位／劣位とは

クロスポイント

立甲

割膝

体軸とは

全ての基本「3軸」の姿勢

軸タンブリング

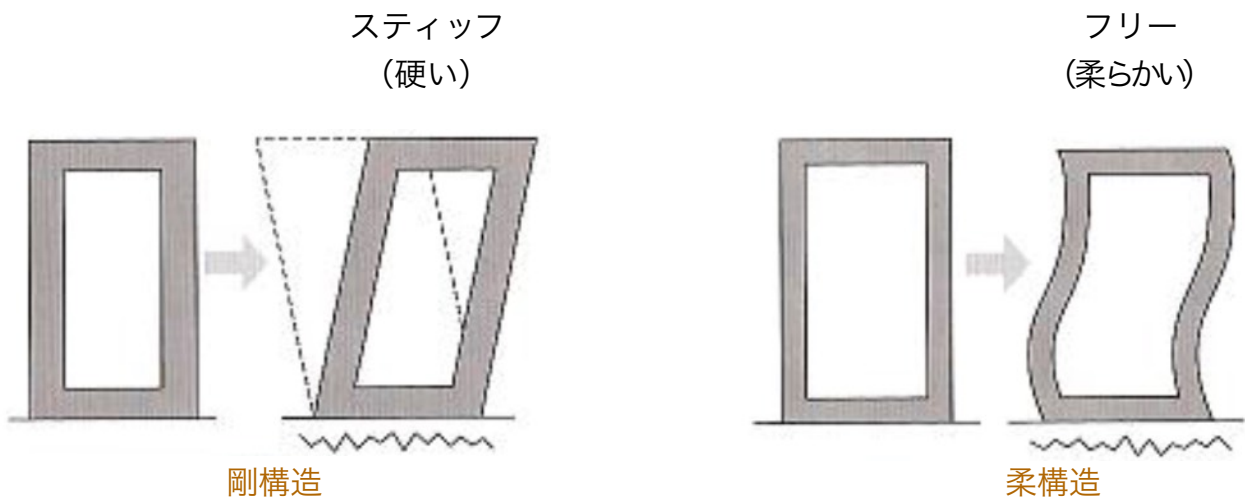
硬さのバロメーター

フリー、スティッフ

なぜ身体が柔らかい方がいいのか

フリー：全身の必要な筋肉を限りなく最小の筋出力に抑えている状態。
最適に脱力できていて、無駄な力が入っていない。

スティッフ：不必要な部分に力が入り続けることにより起こる、力んで固まった状態。
意味もなく慢性的に力が入ってしまう。



剛構造は、自身が起きても建物自体は変形せず、建物全体が揺れる。建物の高さを高くするほど上層部の揺れは激しくなり、揺れる力によって建物が折れる可能性がある。

柔構造は、地震が起きても建物自体が柔らかくたわみ、下の階から上の階へと順に揺れる。たわみが地震の揺れを吸収するので骨組みにかかる負担が少なく、建物が折れにくい。

精度のバロメーター

レフ、ラフ

レフ・・・精密

ラフ・・・粗雑

ラフなやり方でいくら練習しても上達しない。

いかにレフにやっていくかが重要である。

楽譜をさらう時、特に何も考えずにさらうのと、注意点や身体各部位に意識を向けながらさらうのでは、全く意味合いが変わってくる。

ワークも同じで、ただ漫然とワークをするのではなく、細かいところまで意識を向けて正確にやっていくことで、より効果が高まる。

筋肉の優位／劣位とは

関節を動かす際に、主働筋と拮抗筋といった関係性があるように、フリーな身体の使い方で立つ・動く際には、優位に使う筋肉と劣位に使う筋肉の関係性がある。

人によって優位度が変わるため、同じ動作をしていてもそれぞれパフォーマンスに違いが出てくる。

レッスンを受けて、師匠や先生から技術を学んだり盗んだりしていても、同じタイミングで習った仲間との技術の違いが出るのは、それぞれ優位に使う筋肉が違うからである。

軸プッシュ

全身の筋肉を連動して使えているかどうかの指標になる。

押す側は肘を曲げて、押される側は肘を伸ばす。

お互いの掌を合わせる。

押す側が相手の手を押す。（勢いを付けて押さないように）

その際、押す側は今立っている場所から足が動かないようにする。

押す側は力の入り具合を感じる。

押される側はどれだけ踏ん張れるか、また相手の力がどれくらいかを感じる。

攻守交代。



身体がフリーなほど強くなる



軸プッシュと演奏の関係

軸プッシュは、ぎゅーっと力を入れれば入れるほど弱くなります。

逆に、

- ・力みがない
- ・全身の力を連動して使えている

ほど強くなります。

これはそのまま演奏パフォーマンスにも同じことが言え、力みがなく、全身の力を連動して使うことができれば、楽に演奏できて音の響きも良くなります。

つまり**軸プッシュが強い**ということは、**演奏に適した身体の使い方ができている**という一つの指標になります。

ぜひ今日覚えたワークを日々継続して、軸の通った身体づくりをしていってください。

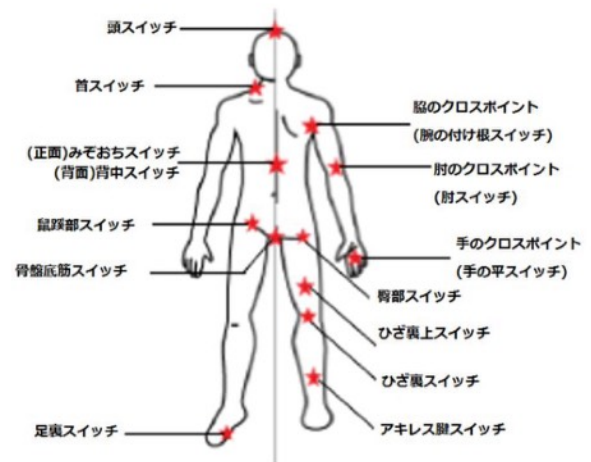
クロスポイント

クロスポイントとは、2～4個の筋肉が交差するポイント。

クロスポイントを刺激することで、アウターマッスルを緩め、インナーマッスルを目覚めさせることができる。

クロスポイントのワークを行うことで体軸筋を優位に使う意識付けがされ、身体に軸を通すことができる。

みぞおち	臍の指4本上。
鼠径部	鼠径部の恥骨寄り。
背中	みぞおちの真裏。
臀部	坐骨結節のすぐ下。



掌	中指の付け根の出っ張り。
肘	肘頭の近位のくぼみ。
脇	脇の後ろのくぼみ。
首	耳の後ろから真っすぐ横に降りたところ。鎖骨のすぐ後ろ。
足裏	足裏中央。
アキレス腱	内くるぶしより指4本上の後ろ側。
膝裏	膝裏中央。
腿裏	膝裏中央から指4本上。

参考：高橋龍三(2014)『人体のスイッチ - 筋肉の交差点「クロスポイント」で3倍速回復!!』ワニブックス

立甲

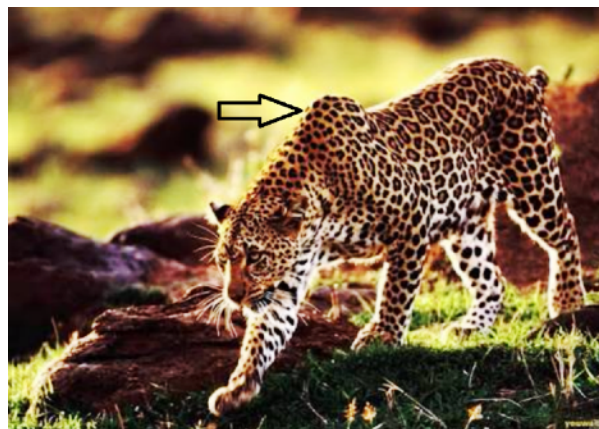
立甲のメリット

インナーマッスルである**前鋸筋**が働くことで筋肉の連動性が高まり、腕の力みがなくなる。

腹斜筋との筋連鎖により、体幹の筋肉が働きやすくなる。

肩のアウトマッスルである僧帽筋、三角筋が緩み、肩の力が抜ける。

肩甲骨の間にある菱形筋が緩み、背中の張りがなくなる。



四足動物は常に立甲している

立甲

- ・ 手は肩の下につき、指先は真っすぐ正面に向け、膝は股関節の下につく。
- ・ 両腕で床を押すことで、肩甲骨間を広げ、背中を広くする。
- ・ 肩を下げて脇を締め、脇の下の力を感じる。（立甲）
- ・ 脇を締めたまま頭を垂らし、おへそを地面に近づける（みぞおちを緩める）と肩甲骨が立ってくる。（組織分化）



割膝

筋肉は単独で働いてもその力を十分に発揮できない。

クロスポイントも連動性を高める効果があるが、その範囲は限定される。

割膝のワークを行うことで、**横隔膜、大腰筋、ハムストリングス、内転筋**の筋連鎖が生じて、体幹と下肢の連動性が高まる。

割膝

- ・ 片足を前に出し、膝が踵の真上に来るように少し曲げる。
- ・ 後ろ脚の膝は伸ばす。
- ・ 骨盤を正面に向ける。
- ・ みぞおちのクロスポイントに指を当てる。
- ・ みぞおちを丸めて仙骨を立てる。
- ・ 太ももの裏側と内側を叩く。



体軸とは

体軸とは、体軸筋が優位に働いた時に感じることでできる軸状の意識。

こういった実際には存在しないけれども、感覚としてあるものを身体意識と呼んでいる。

身体意識は軸だけでなく、様々な形状がある。

身体の使い方が上手な人は、それらを知らず知らずのうちに使い分けていると考えられる。

体軸理論とは

テクニックや治療法などの技術的なところの話をしているのではなく、すべてのボディワークとエネルギーワークの根幹となる体系的理論。

なぜ治療という現象が成立しているのかという、原理的なところを理解することで、様々な手技で効果を出せるようになる。

スポーツやダンスなどに比べて動きの少ない演奏において、筋肉や骨の動きだけで身体の使い方を見ていくのは困難である。

体軸理論では、軸などの身体意識という階層まで見ていくので、演奏時の身体の使い方を「見る」ことができるようになる。

昔から丹田の重要性などが殊更に言われてきたが、その実態はよくわかっていない。

体軸理論において丹田は身体意識の中に含まれる。

現在、東京大学複雑理工学部修士、仏エコールポリテクニク大学物理学博士を持つ、科学者：船橋真俊氏が体軸理論の実験／研究を積み上げており、身体意識の解明に励んでいる。

丹田など抽象的な概念と思われる事象も、今後は科学的に解明されることが期待される。

3軸

3軸は全てにおいて基本となる軸であり、センターを貫く。
3軸が通っている姿勢を**3軸の姿勢**と呼ぶ。

踵側に体重を乗せ、膝の緊張を抜く。
仙骨を立てる（腰が反らないように）。
みぞおちを緩める。
頭頂から膝裏、ウナに重心線が通る。

※ ウナ・・・足底で内くるぶしの直下の部位



体軸棒

- ・ 体軸棒を踏むだけで、体軸が通りやすくなる。
- ・ 内くるぶしの直下に体軸棒を置いて乗る。

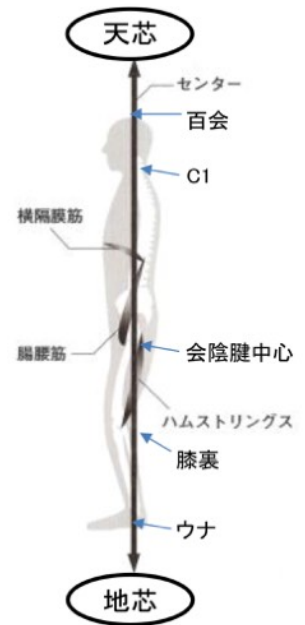
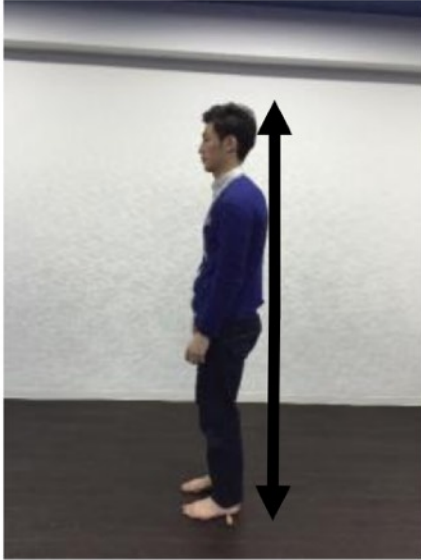


軸タンブリング

軸を上下に伸ばしながら、椎骨間の可動性を得ていく。
天芯・地芯を意識する。

方法

- ・ 体軸棒を踏み、3軸姿勢を取る。



- ・ 軸を上下動させる。天芯から地芯、地芯から天芯へ軸を通していく。



- ・ ペアの人とは第5腰椎から順番に椎骨を触っていく。

効果を高めていくためには

継続

身体の使い方は、ワークをすればするほどうまくなります。
ぜひ毎日継続して行ってください。

ただし、レフにやることが重要です。

そのためにもワークショップへの参加も続けることをオススメします。
我流で進めていくとどうしてもラフになっていきます。

ワークショップに参加する人ほど軸プッシュも強くなり、その強さに応じて身体の使い方もうまくなっているというのが、データとして出ています。

アウトプット

このワークショップの内容は秘密にする必要は全くありません。
ぜひ周りの人に教えてあげてください。

アウトプットすることで自分の理解も深まります。

人に教えると、「あれ、ここどうだったっけ？」という疑問が必ず出てきます。

それをワークショップに持ってきて解決していけばさらに理解が深まっていきます。

SNSに投稿してみるのもいいですよ。

体軸を極めよう

体軸理論とは、単にインナーマッスルが使えるようになるためのワークを提唱しているものではありません。

身体意識という体性感覚的意識を使いこなすための総合的な理論体系です。

身体意識とは、物質として存在しないけれども感覚としてあるもの。

身体の使い方がうまい人は、それらを知らず知らずのうちに使い分けていると考えられます。

体軸演奏ワークショップでは、この身体意識を段階を踏んで修得していきます。

レベル1：体軸の基礎を学ぶ

- ・どんな姿勢でも体軸筋を働かせる
- ・全ての基本「3軸」を身につける
- ・脱力なんてできて当たり前になる

レベル2：身体意識を体感する

- ・簡単なワークで身体が強くなる
- ・丹田を味わう
- ・やわらかい手をつくる

レベル3：抽象的な身体意識に踏み込む

- ・楽器の内なる声に耳を傾ける
- ・重心を自在に操る
- ・腕を重くして重厚感を手に入れる
- ・聴衆を惹き込ませる