

# 千刈狸の呟き

## 主観と客観

今夏のお盆休みは専らTVで北京五輪観戦であった。日頃あまり目にする事のないトップアスリートの見事なパフォーマンスに圧倒されるが、マイナーといっってよい競技ほどその感動の度合いは大きいように思う。

例えば体操競技——空中に滑らかな円を描く長くしなやかな腕と脚。息を呑むほどの跳躍や回転、その対極にある緩やかな動きと一瞬の静止。隆々たる筋肉は全身を弾性あるゴムのように見せ、同時に一個の肉体を軽々と浮遊させる——一体どうすればああいう動きが出来るのか。理屈からすると各々のパーツに必要なパワーとスピードをトレーニングで身につけ、映像を見て動きをまねて繰り返し練習すれば出来るように……には残念ながらならない。

最近の身体運動に関する科学的な解析の進歩には目ざましいものがあり、スポーツ医学の分野にも多くの知見をもたらした。それらに加えてダイエットやら癒し、はてはメタボ対策などのスパイスがピリリと効いて巷の本屋の書棚は関連の書籍・DVDで百花繚乱の観がある。ある意味、それだけ現代人が体を使わなくなったことの証しでもあるかもしれない。

さて、いかに科学的な分析やデータが得られたとしても凡人には達人の動きが到底出来ないし、アスリートにしても一流の動きが出来るのは一握りの者のみである。ひとつ忘れてはならないのは、スポーツは「頭」で検討して「感じ」で実践するものであるということ。スポーツ科学者がスポーツ動作を研究するときには選手の動作を外から観察して種々の分析を経て言語や数値で表現する。しかし選手が実際に運動を行うときには自分の中の感覚を用いるのである。言語や数値で表し得る客観的分析を基にした動作記述がスポーツ科学の世界であり、一方自己の感覚・感性・イメージなどによって主観的に運動を実践するのがスポーツ競技の世界というわけである。客観的世界と主観的世界の二つは互いに異なる別々の世界であるから、客観的に理解したことをそのまま動作感覚に直訳してしまうと、うまくいかないことが多々あるのはこうした理由による。

運動の実践者にしろ、指導者にしろ、トップといわれる人々はこうした感覚・感性が並はずれたレベルにあるらしい。ハンマー投げの室伏選手は「形から入ろうとすると感覚が遠のく」と、練習で得た自分の感覚だけを信じた。かの長嶋茂雄は現役時代、夜に部屋で素振りをする際に素っ裸となり「バットスイングの時にまずペニスの先がビュッと投手の方に向かい、一瞬の後にピシリと左の内股をたたくようにする」のがよいと語っている。後に指導する立場となり、同じことを若手選手にアドバイスしたところ、皆「???」であったという。

我々は自らの動作に何らかの欠点や改善点を見いだすとその部分に直接的に意識をおいて動作を修正しようとする。一方、プロの指導者・楽天の野村監督は例えば右打者が打つ時に右肩が下がり、いわゆるアッパースイングとなる欠点がある場合、肩は水平に回すこと。とは言わずに別の部位である「左手の甲」をボールにぶつけてゆくように。とアドバイスする。彼は技術的な欠点というものはほとんどの場合、別の部分を意識することで正されるという。なるほど、これもプロの極意というべきであろう。

「主観と客観のずれ」——一つの客観的分析結果に着目するあまり全体の動きとの関連性を忘れてしまったり、動く主体は他者ではなく他ならぬ自分であることが置きざりにされたり——こうした問題は何もスポーツに限ったことでもないかもしれない。科学的データにこだわり、その改善・修正に執着するあまり、生きる・生活する主体であるはずの患者さんの事はつい……日常の診療のなかでもありそうな事であり、心すべきことである。結局、レベルの高いパフォーマンスにつながるのはどこの世界でも感性・感覚の領域なのだろう。

ところで4年に1度、五輪年のほんの一時期だけ、部屋の中でいきなりスクワットや腹筋・腕立てを始めたり、サンダルをつっかけたままランニングに出かけたりしてしまうのは私だけでしょうか？

(孫七狸)