

小田 伸午 教授

Profile

東京大学大学院教育学研究科博士課程を単位修得退学後、京都大学教養部助手、助教授を経て、現在は京都大学高等教育研究開発推進センター教授。研究分野は運動生理学、バイオメカニクス、運動科学。トップアスリートの動きを分析し、『二軸動作』を提唱している。



研究のきっかけ

僕が身体運動に関する研究を始めたのは、運動の理論と実践との違いに苦しんだことがきっかけです。

まず学生時代から、スポーツ科学のデータで示されていることと、スポーツの現場で選手が実際に行っていることとの間に食い違いを感じていました。そんな食い違いを感じる中で、ラグビー日本代表や京大のラグビー部のコーチ・監督をやらせてもらい、運動の理論と実践とでまったく違っている部分を痛感しました。この違いを別のものだと考えると、男と女との違いみたいなものです。男と女は両方とも人間だから同じだ、という見方もありますけど、それが性という点ではまったく反対の性質を持っています。

そういうことをずっと考えてきた中で、右手を動かすには実は左手の操作が必要なんだ、ということがわかったのです。そこから左右軸動作という考えが生まれました。それが自分の中で固まったときに、それを『二軸動作』と名付けてみようと思いました。

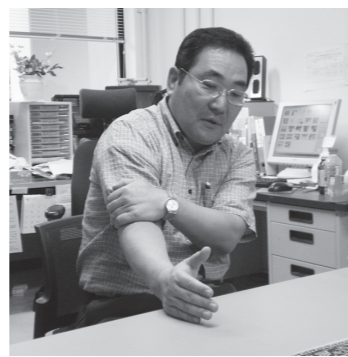
『二軸動作』とは

体を動かすには、動かす側と反対側の動きが必要です。たとえば走るときに右足を踏み込むと、それに引き込まれるように左足が出てきます。このような左右の連動した動きが二軸動作です。そして人間の体が二軸性で動いている以上、どんな動きでも二軸動作と言えます。

ただ「この動きは二軸動作だが、あれは違う」と勝手に分けられて独り歩きしていることが多いので、最近は二軸動作という言葉は使わないで動作のポイントだけを言うようにしています。僕が受け持っているスポーツ実習の二軸動作でも最初のころは、みなさんが意識しすぎて「二軸動作だ、二軸動作！」とか言いながらやっていたんですけど、最近は誰もそんなことは言わなくなりましたね。これはひとつの進歩、変化だと思います。意識的にやったことよりも無意識的にやったことの方がレベルが上ですから。口で言わなくなったときの方が動作はスムーズで本物ですし、遊びで自然と育った動作の方が、言葉で教わった動作よりも上です。

意識の世界にも二軸性があります。今の文化が脳や意識の世界だとしたら、ある種それとは逆行する文化も世の中にはあります。その両方を認識しないと、収まりがつかえません。しかし現代社会には片方だけを立てて、もう片方を引っ込ませて、というような状況があります。

現代のような進んだ意識性の文化を捨てるわけにはいきません。そこでどう折り合いをつけるか。これが意識の世界にある二軸性です。そういうことを授業の中でみなさんにわかってもらえるよう、さりげなく提示するようにしています。これがある種、教員の学生に対する心遣いだろうと思います。



▲ラグビーの指導者時代の苦勞話を語る小田先生。

スポーツ選手との交流

僕と嗅覚が合う選手は僕のところに寄ってきます。そういう人は電話やメールや知り合いを通して連絡をくれます。そうやって対談したり指導したりした選手は、どの人も印象深かったですね。最近では僕の本をよく読んでいる選手の希望があって、女子ソフトボール日本代表のオリンピック前の合宿に2回ほど呼ばれました。そのときの選手が印象に残りました。

彼女たちはパワーやスピードではなく、体の動かし方で勝とうとしているところがありました。そしてそのやり方で勝てるはずだという自信もあって。そこで僕は、体の動かし方の根幹を教えました。

チームで体の動かし方を徹底した成果が出たのが山田選手や西山選手でした。

母親からの言葉

僕の父親は医者で、母親は尋常小学校を出てから中学校も行ってなくてほとんど漢字も書けない、ほとんどカタカナだけを書く人なんです。

子供のころ、その母親にテストで100点取ってきて見せると、必ず「0点の人がいたらどう？ あんたはいつも90点や100点を取ってきてるけど、母さんはいつも10点や20点を取ってたんだよ」と言われました。いつもそうやって笑ってました。そんな母親を次第に尊敬するようになりました。

「お前、東大出て京大の先生になって、偉ぶるんじゃないよ。世の中はお母さんみたいな人が支えてるんだよ。お母さんみたいな人がいるからお父さんみたいな人がいるんだよ」とも言われました。これが母親の哲学なのです。世の中、こっちがあればあっちがある。両極性ですね。

試合で2人が振り抜かないバッティングフォームでいい当たりを打ったので、2人にあの打ち方を練習していたか聞いてみたのですが、彼女たちが言うにはそれは試合の中で突然自然と出たものだったそうです。それを聞いた瞬間、これは本物だと思いましたね。先ほども言ったように、意識で操作する動作よりも無意識に自然に出る動作の方がレベルが上ですから。

自然と出ただけのものなのだから、今回出た打ち方を「ハーフスイング打法」のような技の形では後輩に伝えることはできません。でも、その体の動かし方の根幹は伝えることができる。たとえば技の手前の、空手で言うような「型」を伝えることはできます。「型」の中にある感覚や哲学が伝わる。それが試合になって突然技の形で出る。技の部分だけ取り出して教えることができないのは、何も

ないところに花だけを植えても根付かないのと似ています。

花だけを植えるのはだめだ、としっかり教えてくれるのが学問ではないかと思えます。学問もそのように根っこからやらないとだめです。確かに最初は花を見てきれいだと思う感性が大事だけど、研究を始めてからは根っこが大事になってきます。



▲バットを手に取って体の動きも合わせて説明してくれました。

京大生にひとこと

オンリーワンの自分を大事にしてください。そして自分を磨いてください。

自分を磨くことの前に「あいつ気に入らねえ」「世の中が悪い」などと周りのせいにして、自分のことを省みることがあります。でもそれではいけません。本当に自分を磨いていくことができたなら、相手のことも尊重できます。そして相手を本当に大事にする気持ちがあったら、同じように自分も大事にすることができるでしょう。それができるかどうかは、その人の心構え次第です。

自分を大事にし、人を尊重する。そういった気持ちで人との交流を大切にしてください。

——ありがとうございました。
(すえきち)

趣味について

趣味は毎朝歩くことです。もう15年続いています。朝歩くことでリズムを作り、1日のスタートを快調に切る。そういうことを大事にしています。

現代では人工的に明かりをつけていつでも昼の状態を作れるから、太陽と一緒に暮らしているという感覚を忘れてしまっています。朝歩くとも最初は眠くて重いと感じて、15分ぐらい経つと歩いて良かったと感じるようになります。身体動作を研究している者として、朝快調にスタートを切りたい人には歩くことをおすすめします。