

# 「五輪書」に描かれたアレクサンダーテクニックの原理

『五輪書』にアレクサンダーテクニックの原理を分かりやすく表現した文章を見つけたので、紹介します。

## 1. はじめに

私は二天一流の修業者でもなく、伝書研究者でも、武道家でもありません(せいぜい武道愛好家くらいなものです)。

そのような私がこれから『五輪書』を引用し、その解釈を行うことは、本来はふさわしくないことかもしれません。

しかしながら、そうすることで、アレクサンダーテクニックを、みなさんに分かりやすく説明できると思いますので、あえて引用と解釈をさせていただきます。どうかご容赦ください。

## 2. 五輪書の一節より



『五輪書 水之巻』に『たけくらべといふ事』という1節があります。岩波文庫版を引用させていただきますと、

「たけくらべといふ事

たけくらべといふは、いづれにても敵

に <sup>いりこ</sup>入込む時、我身のちぢまざるやうに

して、足をものべ、こしをものべ、くびをものべて、つよく入り、敵のかほとかほとならべ、身のたけをくらぶるに、くらべかつとおもうほど、たけ高くなって、強く入る

所、<sup>かんじんなり</sup>肝心也。能々工夫有るべし。」

私の訳・解釈を付すと、

たけくらべ(背比べ)というのは、いつでも相手の剣と相手の体の間に入ろうとする※1 決定的瞬間に※2 わが身が縮まないようにするために、「足が長くなる、腰が長くなる、頸が長くなる」と思って※3、勢いを持ったまま入り、相手の顔と自分の顔とを並べ、もし背の高さを比べたら、「自分の方が背が高いのだぞ」と思うほど、「からだ」が大きくなるのを自分自身に

## 「五輪書」に描かれたアレクサンダーテクニックの原理

許して、堂々と力強く入ることが、肝心である。よくよく工夫しなさい」

- ※1 『たけくらべといふ事』の前には『しこうの身といふ事』『しつかうの身といふ事』が記されている。水之巻のなかでは、もっとも刺激が強く、恐さを感じるであろう動きのあとに、『たけくらべといふ事』が記されていることは、注目に値する。
- ※2 あえて『入ろうとする決定的瞬間』という訳を用いた。それは、まさに動こうとする決定をくださったときに、体を縮める習慣的な反応（これからのしようとしている動きに対する有害な動き＝くせ）が出やすいからである。
- ※3 行間を読んで『思っ』を補った。

### 3. この一節の解説

いささか蛇足のように感じながら、この解説を書きます。

宮本武蔵という方は「手足を伸ばせ」とか「全身をつっぱれ」と言っているのではありません。残念ながら、そのように誤読される著名な作家の方や武道の先生もいらっしゃいますが、読解力を疑います。

では何を言っているかということ、刀を構えている相手に自らが近づくその刹那、身が縮みそうになって、自分のしようとする動きをじゃまする。

そのように身が縮むことを防ぐために、脚や腰や首が「長くなるように」と思うことを書いているのです。

訳をつけた後で、わざわざ解説を補ったのは、訳をつけても意味を理解しない方があまりに多いからです。

したがって、この文章で重要なことは、いちばん大事な目的が「足が長くなる、腰が長くなる、頸が長くなる」ということではありません。また稽古する相手、あるいは戦う相手と背比べ（せいくらべ）で勝つことでもありません（残念ながらご自分の誤解を前提に、宮本武蔵という方を武道の素人だという作家の先生がいらっしゃいます）。

## 「五輪書」に描かれたアレクサンダーテクニクの原理



そうではなくて、大事なのは、お稽古においては相手との関係において自分の役割をしっかりと果たすこと、戦いにおいては生き延びることではないかと思うのです。

そのための水之巻冒頭にある利方（利益のある方法→ふさわしい方法-アレクサンダー用語の means whereby）のひとつが、『たけくらべといふ事』であろうと。

『たけくらべといふ事』は手段であって、目的ではないのです。アレクサンダーテクニクの用語をもちいれば、**間接的な手順**（indirect procedure）ということになりましょう。

それは、自分自身の身を縮めて、本来できる自分自身の動きを制限して、不自由なものにしてしまうことを避けるための方法なのです。

武道の伝書、中国拳法、あるゆる芸事の伝書や教本に、「からだ」の方向について記してあります。

新陰流の伝書には「腰を天井から縄で吊られるように」、  
太極拳では「虚領頂勁・気沈丹田・含胸抜背・沈肩墜肘・・・」、  
バレエでは「頭を釣り上げるように」などと様々な注意が書かれています。

しかし、少なくとも文献上は、なにかをしようとするときにわが身を縮めそうになる。それを防ぐために「からだ」の方向を意図するという文脈では書かれていません。

そういう意味では宮本武蔵という方やF.M.アレクサンダーという方の視点や教え方は教育の歴史の中で画期的だったと言えるでしょう。

そのようにとらえると、この新免武蔵藤原玄信（宮本武蔵）という方の語っていることはアレクサンダーテクニクの原理を的確に表現していると言

## 「五輪書」に描かれたアレクサンダーテクニックの原理

えるし、少なくとも矛盾はしないのです。

「五輪書 火之巻」には相手と戦っていて、気持ちがもつれてきたら、その「もつれ」をやめなさいと書かれており、ますますアレクサンダーテクニックに似ているように感じられます。

### 4. 手順の重要性



私は手段だから目的より大事ではないとは思いません。

むしろ さまざまな活動・動きに応用が効くことを考えると、この**間接的な手順**を身につけることこそ、実は様々な種類の芸事のお稽古の眼目のようにすら思います。

しかしながら、仮にその間接的な手順を身につけることを目的にして、その目的に向って突進しても、絶対に身につくことはないのです。

### 5. 日本人の道-アレクサンダーテクニック

『剣談』（元平戸藩主で心形刀流免許皆伝 松浦静山著）に「道場は楽屋で、日常が舞台だ」ということが記されていますが、日本の武道は、少なくともかつては、大きな刺激を目の前にして、それを**間接的な手順**で、身を縮めるという反応をやめて、別の選択肢を選ぶことを含んでいたもので、その**間接的な手順**を使うことに熟達し、それが日常生活や治世に応用できたのでしょう。

アレクサンダーテクニックは、オーストラリア人によって発見されましたが、古くは日本人の道でもあったのだらうと思います。

最終更新日(レイアウト変更) : 2011年4月19日

更新日 : 2003年12月25日

執筆日 : 2003年10月11日

## 「五輪書」に描かれたアレクサンダー・テクニクの原理



アレクサンダー・テクニクの学校 主宰 かわかみ ひろひこ  
東京・横浜を中心に、札幌・仙台・静岡・浜松・松本・福岡でも定期的  
に指導中。

武道雑誌 月刊『秘伝』

2010年11月号

『武道家のための身体解剖学 第5部身体のみスディレクション  
を防ぐAT』拙稿5ページ

2006年8月号

『第4部アレクサンダー・テクニク頸部の解放がもたらすもの』  
4ページ

〒116-0002 東京都荒川区荒川 7-39-4 シティハイム町屋 503

お電話： 03-5615-2318

FAX： 03-5615-2318

Email： [alexander@bluesky.biglobe.ne.jp](mailto:alexander@bluesky.biglobe.ne.jp)

Web： <http://www.atsy.jp/>

携帯 Web： <http://atsy.mobi/>

twitter： <http://twitter.com/#!/HirohikoAT>

facebook： <http://www.facebook.com/alexanderwork>

メルマガ： <http://www.mag2.com/m/0000230611.html>

アレクサンダー・テクニクの本

<http://astore.amazon.co.jp/alexandertechnique-22/>