

第一基礎航法(修練生用)テキスト

—「三方向の屈曲航法」を通して、軸・呼吸・揺らぎを読む—

I. 修練生の役割と目的

修練生の学びは、訓練生の「説明する」段階を超え、「観察し、整え、深める」段階に入る。

第一基礎航法(三航法)は、すべて
股関節屈曲・膝関節屈曲位を共通フォームとし、

- 掌膝航法:膝が斜め前方外側の水面に向かう
- 側膝航法:膝が真横の水面に向かう
- 脇踵航法:踵が後方の水面に向かう

という三方向ベクトルで構成されている。

第一基礎航法(支援員用)

修練生は、この三航法について

1. 動作の“内側”を理解する
 - 筋運動、軸、呼吸、浮力・重力・水圧の関係
2. 他者の動作を観察し、必要最小限の言葉で“調整”する
3. 教えることを通して、自身の身体理解を深める(教習一致)

ことを目標とする。

訓練生が「説明できる人」なら、
修練生は「動きを読み取れる人」である。

II. 第一航法: 掌膝航法(しょうしつこうほう)

— 浮力と重力の交点を“聴き取る”技法 —

1. 修練生が理解すべき内部構造

- 膝を掌の高さまで上げる瞬間、
浮力・重力・呼吸が交わる中庸点が生まれる。
- 主動筋: 腸腰筋(股関節屈曲)
- 拮抗筋: 大殿筋・ハムストリング(伸展側)
→ これらが**等張的協調(過剰収縮でも脱力でもないバランス)**をとる。
- 呼吸曲線:
 - 呼気 → わずかな屈曲・沈降(重心が沈む)
 - 吸気 → わずかな伸展・浮上(浮力が勝つ)
この「沈」と「浮」の往還が動作を導く。
- 上半身は「固定」ではなく、
胸郭の余裕と肩の脱力を保ちながら、静かに支える。

2. 修練生が観察するポイント

- 膝の高さが掌とほぼ一致しているか
 - 高すぎる: 軸が崩れ、腸腰筋の過緊張／呼吸の浅さが出やすい
 - 低すぎる: 浮力が活かされず、単なる「脚上げ運動」になりやすい
- 手(前腕)の高さが水面上で安定しているか
 - 手が沈み込んでいたら、上半身が支え切れていないサイン
- 呼吸の“切り替え点”
 - 吸→吐、吐→吸の転換が、動きと滑らかに連動しているか
- 股関節と体幹の運動
 - 股関節のみの局所運動になっていないか
 - 腰椎が反りすぎたり、胸郭が固まりすぎたりしていないか

3. 修練生が行う“調整の助言”の例

- 「膝を急いで上げるのではなく、水が持ち上げてくるのを待つつもりで動いてみてください」
- 「掌が水面の“天井”になります。膝がそこにふれる瞬間を探してみましょう」
- 「肩の力を抜いて、胸の前に少し空間を残してみてください」

- 「吐くときに、体がそっと沈む感じを、吸うときに少し軽くなる感じを意識してみましょう」

掌膝航法の本質は、“受容の中にある上昇”を見抜くことである。

III. 第二航法: 側膝航法(そうしつこうほう)

— 側方安定と“倒れない揺らぎ”を読む技法 —

1. 修練生が理解すべき内部構造

- 共通フォーム: 股関節屈曲 + 膝関節屈曲位
- 母趾が外側(真横)を向くように下肢全体を配向し、膝は真横の水面に向かってゆっくり浮上する。

第一基礎航法(支援員用)

- 膝関節の挙上方向にしたがって、軸幹軸は同側へ回旋する。
 - この同側回旋の角度は、股関節屈曲位での外旋可動域によって個人差が生じる。
- 主に関与する筋・構造
 - 中殿筋・小殿筋・梨状筋など股関節外転／外旋筋群
 - 大腿筋膜張筋・腸脛靭帯(下肢外側の張力)
 - 腰方形筋・腹斜筋群・脊柱起立筋側方線維(体幹の側屈・回旋)
 - 支持脚側の足関節・膝関節周囲筋(側方バランス保持)
- 水中では、浮力と水抵抗によって股関節—骨盤—体幹の連鎖パターンがスローモーション化され、「横に揺れながらも倒れない軸」が観察しやすくなる。

2. 修練生が観察するポイント

1. 膝・母趾の向きと軌道

- 母趾が真横を向いているか(前や後ろに流れすぎていないか)
- 膝の挙上軌道が、
 - 掌膝のように前に流れていないか

- 脇踵のように後ろに流れていかないか
2. 体幹の同側回旋と側屈
 - 膝の向きに合わせて体幹が少し同側に回っているか
 - 回旋ゼロ(完全固定)でもなく、過剰なねじれでもないか
 3. 支持脚側の安定性
 - 支持脚の膝・足関節がガチガチに固まっていないか
 - 小さな横揺れを微調整で受け止めているか、あるいは大きくぐらついてしまうか
 4. 左右差と恐怖感
 - 右と左で、拳上高さ・外旋角度・体幹回旋にわかりやすい左右差がないか
 - 特定側のみ顔がこわばる・力が抜けないなど、心理的な防衛反応が出ていないか

3. 修練生が行う“調整の助言”の例

- 「膝と足の親指を、真横の水面に向けて、ゆっくり持ち上げてみてください」
- 「上半身が、膝の向きに少しつられて回っても大丈夫です。今のくらいで十分です」
- 「ぐらつとしても、すぐ戻れればOKです。小さく揺れる練習だと思ってください」
- 「右と左で違っていてもかまいません。いまの自分の“クセ”に気づくことが一歩目です」

4. 修練生が特に見るべき「タイプ差」

- 外旋が出にくいタイプ
 - 母趾がやや前を向き、体幹の回旋もほとんど出ない。
 - 助言例:
 - 「いま出ている角度で十分です。少しだけ横に開く感覚を味わってみましょう」
 - 「膝の高さは低めで良いので、揺れても戻れる範囲を探してみてください」
- 外旋が出すぎるタイプ
 - 母趾が後外方を向き、体幹が大きくねじれる。
 - 助言例:
 - 「とても柔らかいので、あえて真横で止める美しさを意識してみましょう」

- ・ 「今の半分くらいのねじれで、どこまで安定が保てるか試してみてください」

側膝航法の本質は、

「横に揺れながらも倒れない」側方安定と、その人固有の揺らぎパターンを読み解くことである。

IV. 第三航法：臀踵航法（でんしょこうほう）

— 動作と呼吸を融合し、水気を“循環”として捉える技法 —

1. 修練生が理解すべき内部構造

- ・ 股関節をおおむね伸展位に保ちながら、膝を屈曲し、踵を臀部に近づけるようにゆっくり曲げる。
- ・ 踵全体としては、後方の水面方向へ向かって浮き上がる。
- ・ 主な筋運動
 - 大腿後面(ハムストリング)
 - 大殿筋
 - それと拮抗関係にある腸腰筋
→「交互協働」によって、屈曲と伸展がリズミカルに往還する。
- ・ 呼吸との関係
 - 吸って伸びる／吐いて沈む
 - この往還が、水気循環の基本波形となる。
- ・ 背面ライン(足底～下腿後面～大腿後面～仙骨～脊柱)が開くと、呼吸が深まり、心拍変動(HRV)が拡大していく。

2. 修練生が観察するポイント

- ・ 踵の軌道
 - 踵が外へ逃げていないか(股関節外旋優位になりすぎていないか)
 - 膝が不用意に外側へ開いていないか
- ・ 屈曲→伸展のリズム
 - 屈曲(踵接近)と伸展(脚が戻る)が急ぎ足になっていないか

- 動きと呼吸が一つの波としてつながっているか
- **体幹の軸**
 - 上半身が大きく揺れず、中心線が保たれているか
 - 腰椎が反りすぎていないか

3. 修練生が行う“調整の助言”的例

- 「踵をお尻へ引き寄せるというより、ゆっくり近づいてくるのを許す感じで動いてみましょう」
- 「吐く息でそっと沈み、吸う息で元の位置に戻る…この波に身を預けてください」
- 「脚のうしろ側(ハムストリング)に、水が流れるような感覚を探してみましょう」

臀踵航法の本質は、

“流れを一つにまとめる”循環の感覚を、動作と呼吸の中に見出すことである。

V. 修練生のための教習一致(第一基礎航法版)

第一基礎航法(三航法)における修練生の役割は、
「三方向の屈曲航法」に共通する原理(軸・呼吸・揺らぎ)を、
自他の身体を通して確かめ続けることである。

1. 修練生に求められる三つの能力

1. 観察

- 動作・呼吸・軸の乱れを、“評価”ではなく静かな興味で見る。

2. 誘導

- 短い言葉で、動作そのものではなく、
「感覚」や「気づき」を誘導する。

3. 自己調整

- 人に伝えながら、自分の姿勢・呼吸・重心を同時に再調整する。
- 指導そのものが、自分の稽古にもなっている状態を目指す。

2. 修練生が使うべき言葉の型

- 「～を感じてみてください」
- 「～に気づいたら、呼吸を合わせてみましょう」
- 「いまの動き、とても良いです。そのまま少しだけ…」

※ 命令ではなく、気づきを促す言葉が修練生の言語である。

VI. 修練生の到達目標(コンピテンシー)

第一基礎航法(掌膝・側膝・臀踵)について、次のことができれば、修練生としてこの段階はひとまず修了とみなせる。

- 三航法それぞれの内部構造(軸・呼吸・筋連動・揺らぎ)を説明できる。
- 他者の動作を観察し、
 - どこで軸が崩れているか
 - どこで呼吸が途切れているかを静かに見抜ける。
- 助言が短く・的確で・押しつけがない。
- 自分の動作が、三方向いずれにおいても、静かで、ゆっくりで、均整が取れている。
- 教えている時間そのものが、自分の稽古になっていると感じられる(= 教習一致が生まれている)。

修練生は、
「水気道の原理を身体で考える人」
として、第一基礎航法の三航法を通じて、

- 受容の中の上昇(掌膝)
- 揺らぎの中の安定(側膝)
- 往還の中の循環(臀踵)

という三つのテーマを、日々の稽古の中で磨き続けていく段階に入ったと言える。