

トップアスリーの身体知

その4 三宅 諒氏

(フェンシング・ロンドン五輪・男子フルーレ団体銀メダリスト)

橋詰 謙

K. Hashizume

大阪大学・医学系研究科・健康スポーツ科学講座

Graduate School of Medicine, Osaka Univ.

はじめに

身体知 (embodied intelligence) とは、長年の経験によって身体に刻み込まれた知能である。すなわち磨き抜かれた感覚をベースに、環境 (または状況: その力学的性質やアフォーダンス、道具などの周辺資源、対戦相手などの他者など) の変化を把握または予測したり、動作イメージを駆使して課題を適切に解決する知能と考えられる。したがって身体知は、運動スキル (特定領域での経験の継続により獲得された問題解決能力[1]) を支えるものである。厳しい研鑽を積んだ熟練者は豊かな身体知を有し、個性溢れるスキルを発揮すると思われる。

しかしながら身体知は暗黙的である。周辺資源を発見・活用する能力や、身体特性や好みなどに基づいて技術を個人仕様にカスタマイズする方法は、個性的である。したがって身体知を言語化・記号化して他者に伝承したり、他者と共有することは容易なことではない。

著者は長年、トップアスリーの身体知を知りたいと考え、いろいろな試みを行ってきた。しかしながら、モーションキャプチャなど動作を外側から分析する方法を用いて身体知を理解することには、限界があると感じてきた。そこで近年は、トップアスリートに直接インタビューして、身体知に関する疑問点を解決することを試みてきた[2] [3] [4]。

インタビューはサイエンスとは言い難いが、いくつかのカテゴリに関する綿密に構造化した質問群を多数用意することで、彼 (女) らの身体知を探ることができる。ここでカテゴリとは、技術のカスタマイズの方法、身体を捌く意図、運動制御の方法、状況変化に対する即興的対応、周辺資源の発見と活用、

身体感覚やイメージ、自己モニタリング、練習の目的と方法、熟練などである。

本発表はシリーズの第4弾で、対象はロンドン五輪での活躍が記憶に新しい、フェンシングの三宅諒氏であった。対人競技であるため、上記のカテゴリに関する質問に加え、試合中における相手選手との駆け引きに関しても多数の質問を行なった。その詳細に関しては、次回の研究会で発表する。

インタビュー

三宅氏はロンドン五輪 (2012年7~8月開催) 当時、慶応義塾大学文学部哲学科4年生で、男子フルーレ団体の日本代表として見事に銀メダルを獲得した。また同年12月の全日本ランキング選手権・男子フルーレ個人で優勝、昨年全日本選手権でも準優勝するなど、日本のトップ選手である。

インタビューは1対1の面談形式で、約5時間実施した。我が国では、フェンシングは競技人口が少なく、テレビ等への露出も少ない。ルールや技術用語はすべてフランス語であることなどから、フェンシングに馴染みがある人は非常に少ない。そこでまず初めに、競技のルールや技術について解説していただき、その後に身体知と駆け引きに関して語っていただいた。質問総数は100以上であった。

「IQフェンサー」の異名を持つ三宅氏は、フェンシングのことをロジカルに深く考えており、言葉が多い印象だった。約2ヶ月後に文章化したものを送付し、内容の確認をしていただいた。

本論文では、質問 (Q) に対する三宅氏の返答 (A) について、抜粋したものを提示する。

1、フェンシングのルールと技術

Q1: フェンシングには、フルーレ、エペ、サーブルの3種目があるが、その違いは何か？

A1: 有効面（剣で突くとポイントになる部位）と剣の形状。フルーレの有効面は胴体のみ。エペは全身。サーブルは上半身（腕と胴体）。フルーレとエペの剣先はスイッチになっていて、有効面を突くと通電してランプが点く。サーブルの剣はただの鉄の棒で、どこが触っても通電する。切っても良い。フルーレとサーブルには「攻撃権」（後述）があるが、エペにはない。

Q2: フェンシングの全日本インカレを見に行ったが、客席が少なく立ち見だった。フェンシングの解説書や教科書を探したが、見つからなかった。

A2: フェンシングは、まったく見せる気がないからだめ。教科書はあったとしてもマルシェ（前進）・ロンペ（後退）・突き方（ファント動作）だけ。僕が「フェンシングをロジカルに考える」と言っているのは、そういうものがないから。たぶん日本では誰も考えてない。

Q3: 教科書がないと、若い選手に理想の構えとか動きとかを教えるのが難しいのではないかな？

A3: フェンシングの良いところは、「100人いれば100の構え方とフットワークがあって、100通りの戦術がある」こと。突き方にも形がなく、何だって良い。「これさえあれば100人に全部通じる」という手がないので、大番狂わせがある。「理想の構えは個人で見つけて」ということ。世界チャンピオンでも、構え方やフットワークは個性豊か。ただし、上体（身体軸）をぶらさず、足だけで動くのは当たり前。

Q4: サウスポーだが、左対左や左対右で構える利点はあるかな？

A4: 特にないが、右で「振り込み」（後述）のうまい選手（例えば太田雄貴選手）を相当警戒する。肩同士が近いので、かなりの確率で突かれる。振り込みが得意でない右利きの選手は、僕の餌食。

Q5: 剣道のように、構えるときに剣先を相手の喉元に向けるかな？

A5: 「プレ・アレ」（用意、始め！）で、予防線を張る意味で相手に向ける。「どこを狙わなければいけない」というのはない（剣による中心の取り合いや、鏝迫り合いはない）。

ちょっと宗教的で、あくまでもイメージだが、オリンピックまで「剣先に魂を宿す方法」を考えていた（笑）。剣先は相手に対する抑止力になるので、

ここがすごく怖ければ、相手は飛び込んで来ない。剣先を相手の目に向けたり、すごく近づける方法もあるが、「剣先を怖くするには、魂を宿すには、どうしたら良いか」というのを課題にして、すごく気持ちを削ったので、オリンピックから半年たっても、未だに気持ちが戻っていない。

Q6: 構えているときに、相手のどこを見るかな？

A6: 首～肩～胸上部に視線を固定する。剣の様子も、手の動きも全部分かって、突くところも見える。情報として重要なのは手の動き。どんなに身体を動かしても剣を前に出す以上、相手の肩は余り動かない。剣を見ちゃうと延々と追いつけないといけなくて、剣自体は見ない。手～前腕の動きで分かる。相手が剣をどのように振り回しても、必ずこの辺（胸～腹）を突きに来るので、それを待っていれば良い。

Q7: フットワークに独自の工夫があるかな？

A7: ファント動作で前に出るとき、普通は「前（左）足・後足（右）・前足」の順。オレグ日本代表コーチと開発したのが、後足からのステップで「1.5」と言う。まず後足を前足の踵近くまで引き寄せてから前足を前出す「後足・前足」の順。

相手との間合いを近くしているので、大きなステップで前に出ると相手が大きく退いたり、出際に入ってきてブリーズドオフエール（後述）を決められてしまう。だけど後足を小さく引き寄せても、相手は気づかずに下がる。後足を寄せてからの前足は思いの外、距離が出る（深くアタックできる）。

「これで日本がオリンピックでメダルを獲った」と言っても良い。ロンドンまではやらないようにしていて、オリンピックでようやく出した。これを考えた出したオレグコーチは天才だと思う。ずっとフェンシングをやっても、普通はこれが必要だとは全く思えない。

Q8: ファンデヴ（突き）で注意することはあるかな？

A8: 突きに行くときは、腕を引いた構えからスーッと出た方が良く、それが最短距離であるのに越したことはない。「しっかりと構えられる」とか、「手が速く動く」という感じは、大して重要ではない。相手がどう動くかが分かって、迷いがなくスーッと剣を出せることが重要。

だけど、剣を真っ直ぐに出すのは結構難しく、剣が歪んで（剣先が弧を描いて）遠回りしたり、力んで肩から先に出たりする。

Q9: 通常、ファンデヴでは、相手のどこを狙うのかな？

A9: 相手が右利きだと右胸、左胸、右肘下、両肩。

右胸を突く振りして右肩を、背中（への振り込み）と見せて左胸を狙う。肘下は攻められると避けづらい。肘を下げて良いが、来た剣を払うのが難しい。

Q10: 振り込みは、立てて持っている剣を振って、釣り竿みたいにならせ、相手の肩や背中を突く技。2005年以前は、1/1000秒突くとランプが点いたが、現在は14/1000秒以上突かないとランプが点かなくなった。この変更はどのように影響したか？

A10: 昔はみんな、振り込みを多用していたが、2005年以降は振り込みがすごくやりづらくなった。自分は得意ではなかったが、振り込みができない相手には強かったので、やる選手が減った2005年から、ナショナルチームに入れるようになった。

Q11: 太田雄貴選手の振り込みには、どんな特徴があるのか？

A11: 2005年以降も、相手がどの距離にいても、どこにでも振り込みが全部入る。手もすごく速くて、とにかくパパパって何回でも来る。普通の選手はしなった剣先がジャケット当たるだけだが、太田先輩のは剣先がジャケット上を移動する（引っかかる）ので、接地時間が長い。

Q12: 「攻撃権」は「先に攻撃した方が優先権を持つ」ことらしいだが、競技を分かり難くしている。

A12: TVがそう報道して、混乱させている。フェンシングの大前提は、とにかく「突けば勝ち」。どんな突き方でも有効面を突けば、ランプが点灯する。片方の色ランプだけが点灯すれば、その選手のポイント。無効面を突くと、白いランプが点灯して仕切り直し（ノンバラブル）になる。片方に色ランプが点灯しても、他方が白ランプだと「ノン」（これらは電氣的自動判定）。

もし両方の色ランプが同時に点灯したら、審判が登場して、「どちらに攻撃権がある（優勢）か」を判断する。「先に前進する、先に腕を伸ばす、剣を叩く」というチェックポイントの多くをクリアしている方が優勢とされ、そちらにポイントが与えられる。チェック項目が同じだったときは、どちらのポイントもなし（シュミルターネ）。

（試合展開の中で）攻撃権は入れ替わっているが、選手としてはそれはどうでも良い。「今、攻撃権を持っている」とか、「向こうに攻撃権が行っちゃった」なんてことを、考えながら戦っていない。審判もそこを見ていない。両方のランプが同時に点灯したときだけ判定する（ビデオで確認）。

Q13: 攻撃権のことは考えずに、相手を突くだけ？

A13: 相手が先に前進して攻撃に出てきても、反撃（カウンター攻撃）のチャンスがある。

後ろに下がったり、前に出たり、しゃがんで相手の攻撃を終わらせる（剣が届かない、空振りする）ことができれば、反撃できる（攻撃権も移る）。これが「コントラアタック」（相手の剣を叩かない）。

これと同じ状況で、止まった相手の剣を叩いて反撃するのが「リポスト」（剣道の「後の先」）。

相手が攻撃しようと肘を伸ばした瞬間に、剣を叩いて突くのが「プリーズドオフエール」（「先の先」）。

Q14: 三宅さんの得意技は何か？

A14: 「ルミーズ」。攻撃権がないのに突き直しする技。僕が2mくらいの距離から突きに入ると、相手はその剣を叩いてリポストしようとする。そのときに僕がずっと深く踏み込むと、相手は剣を前には出せないが、僕の肩が空いているので、振り込みをしようと剣を振上げる。その瞬間に（至近距離から身体を捻りながら）突いてしまう。わざと相手に剣を振上げさせることがポイント。相手は「せっかくリポストできたのに！」と、すごくいらつく。僕は深く入ってから、下がりながら突くルミーズも得意。

2、身体の捌き、イメージ、練習、試合

Q15: アタックに行く直前に、プレーのイメージが湧くか？

A15: 調子が良いときは、「こうしたら、こうなるから、ああしてやろう」というのを思っているときには、もう身体が動いているということがある。逆に、調子が悪いとずっと我慢。（イメージは）何も浮かばないが、とにかく相手のミスを誘うように動く。

自分の身体を外から俯瞰するのはできないが、調子が良いと、相手を見てると自分が突きたいところが紫色に見える。そこを突けば入る。

Q16: 習得した技は、試合で無意識に出るか？

A16: 身体に覚えさせた技は、とりあえずは試合に出せるレベルになっているが、実際に試合でやれることはこれと、これというように決まっている。技が無意識に出るというのは本当に調子が良いときだけで、基本的には制御しておかないといけない。

Q17: 練習内容は？ 練習しないと失われる感覚は？

A17: 日曜日以外、毎日（JISS：国立スポーツ科学センターにて）。午前は技術（レッスン）を3時間半、午後はフィジカルを3時間。新しい技や考え方は、必要がなければ使わなければ良いし、できるに越したことはないので、どんどん増やす。

練習しないと失われる感覚は、相手との距離感。

剣先に魂宿すのも、常に繰り返し練習しないといけない。

Q18: 試合同様の実戦的なスパーリング練習は、どのぐらいできるか？

A18: 練習だと3試合ぐらい。そもそも練習だと剣先に魂が宿らないので、僕の中ではその3試合も思考実験。こうして、こうしてとやっていくと、3試合でもうお腹いっぱいになる。僕はナショナルチームの練習では負けまくって、誰にも勝てない。試合では、今までに負けた手法を全部やらないようにして、何とか負けないようにしている。

Q19: 練習に対する考え方。

A19: 練習はアイデア。練習量はどうでも良い。1日に8時間とか、10時間やったところで勝てない。僕の場合はそこじゃなくて、「何で練習するのか」という目的を持つことから始まり、「ああしてみよう、こうしてみよう」と工夫して、何回かやっているうちにできるようになって、「これが勝てるようになるってことか」となる。

哲学科にいたので、考えることが大事だと思っている。「ずる休み」というのは変だが、友達と話していたり、こういうインタビューを受けたりして、ここにいる意味とか、何か気づきがあったときにはその意味を考える。何かヒントを探す。そこで気づいたことが、フェンシングに生きてくると思っている。今日もいっぱい気づいていたことがあって、後でこうしてみよう、ああしてみようと考えている。

Q20: 厳しいトレーニングに耐えるモチベーションは何か？

A20: 「そもそも何のためにトレーニングやっているか」。それは自分のため。誰かに「フェンシングしなさい」と言われたわけでも、誰かのためにやっているわけではない。「自分で始めて、好きでやっていることだから、やるのが普通」だと思っている。辛くないことはないが、「自分は何でこんなことをしているんだ」と思うことの方がナンセンス。わざわざ自分からJISSに来て練習して、海外に行つてまで試合をするのだから、「それぐらいするだろ」って思っている。

Q21: トップ選手になるのに重要だった練習は？

A21: 小学5年生から中学3年生ぐらいまで、父と二人三脚でやっていた。フェンサーでない父が、教材ビデオを基に自分の理論を作った。歩き方から始め、普通の人なら全くないがしろにするような身体の使い方を意識させたので、構えだけでもいろいろとチ

ェックポイントができた。今では、動き方が一番きれいなフェンサーだという自信がある。

Q22: 試合において考えていること。

A22: 変に色気を出して、「これ（やっともない技）、できるかもしれない」と思った瞬間にやられると思っているので、とにかく今まで練習でやってきたこと以外はやらない。その枠組みからは絶対に出ない。

アドレナリンにビタビタに浸れる（種目）は良いなあと思う。僕たちはアドレナリンを出した際に、「はい！」と突かれてしまう。アドレナリンに身を任せちゃうと、絶対に勝てない。

Q23: トップになり切れない選手との違いは何か？

A23: 覚悟。好きでやってはいるが、それだけだとたかが知れている。「君、うまいねー」と言われても、国を背負ってるわけじゃない。「国を背負ってね」と言われたときに、「分かりました」と言えるかどうか。言える奴が本当に強い。国内で僕より強い選手は大勢いるが、「僕、国を背負いますよ」って言えるから、オリンピックでできると思う。「自己犠牲」じゃないが、「国を背負う覚悟」の違いだろう。

まとめ

インタビューによって、フェンシングのルールや技術について、深く理解できた。また三宅氏の、競技者としての今後の進化に対する強い意欲を感じることができた。

身体知に関しては、これまでのトップアスリートと比べて、あっさりとしている印象であった。これは、動き自体がそのまま成績に直結する競技とは異なり、駆け引きに関連した身体知が重要である、対人競技の特性なのかもしれない。

参考文献

- [1] 橋詰 謙: スキルの計測と評価, 岩田一明編 『スキルの科学』 国際高等研究所 (2007)
- [2] 橋詰 謙: トップアスリートの身体知 その1 吉田孝久氏 (陸上・走り高跳び) 第9回身体知研究会 (2011.2)
- [3] 橋詰 謙: トップアスリートの身体知 その2 富田洋之氏 (体操競技) 第11回身体知研究会 (2011.12)
- [4] 橋詰 謙: トップアスリートの身体知 その3 中西悠子氏 (水泳・バタフライ) 第12回身体知研究会 (2012.3)