ボクシングに活かされる〝古式腱引き〟の威力

筋整流法の即効性と回復力

写真◎筋整流法事務局、浜田忠司

本誌では既にお馴染みとなっている、古流柔術の活法から生まれた幻の療法「古式腱引き」を現代に甦らせた筋整流法（代表：小口昭宣師）。その副代表でもある塚本耕司師が「腱引き」の技術を活かし、所属するボクシングジムのセコンドとして選手たちのケアに励んでいるという。

そして、昨年後半、塚本師が施術する和宇慶勇二選手が、見事、スーパーライト級の日本チャンピオンへと登り詰めた。

ボクシング王者をサポートした、腱引きがもたらす驚異の即効性と回復力。その秘法を改めて御紹介する。

取材協力◎ワタナベジム、筋整流法事務局　写真◎浜田忠司、小栗山麻子　取材・文◎小栗山麻子

ボクサーの身体を調整する

ボクシングトレーナーとして約20年間培ってきた精魂を、現在は施術師としてボクサーの身体に込める人物がいる。

ワタナベジムでは塚本耕司腱引き師が、第35代日本スーパーライト級チャンピオンの和宇慶（わうけ）勇二選手、オリンピック出場を目指す山崎静代選手らサポート選手に、今日も施術を行っている。

自らもプロボクサーの経験をもつ塚本師は筋整流法の副代表を務める。「トレーナーとしてボクシングの戦術を教えるより、施術師として選手の身体を調整してしまうほうが早かった」と塚本師はいう。

効果が出すぎて消滅の危機へ

筋整流法とは「腱引き」として知られる手技療法だ。その名からも想像がつくように、筋肉にアプローチする施術である。発祥を探ってみれば、戦国時代にまで遡る。

当時、盛んであった武術の一つに柔術がある。その稽古中に生じた故障に対する活法として「腱引き」が編み出されていた。その後、柔術からは柔道と柔道整復術が誕生したが、同じ柔術から生まれた「腱引き」の存在を知る人は決して多くはないであろう。

というのも、明治以降に「腱引き屋」はほとんど姿を消していたのだ。廃れ

てしまったわけではない。効果が生まれすぎ、その場で改善してしまうため、リピーターが存在しなかったのだという。

こうして絶滅に瀕していた「腱引き」を伝承し、すんでのところで救い出した人物が、筋整流法の代表、小口昭宣師である。最後の伝承者だという小林嘉一師に押しかけで弟子入りし、口伝の施術法については現代の身体に適用するように改めて甦らせた。

腱を調整すれば、その周辺の血管やリンパ管の流れが良くなり、自己治癒力に働きかける。そういった「腱引き」の効果を、小口師が理論づけ体系化し、「筋整流法」と名付けた。

現在では、静岡県富士市の本部道場（筋整流法では施術の場を「道場」と呼称する）のほか、全国各地にも道場は広がっている。ギックリ腰、ねんざ、寝違えなどは筋整流法の得意とするところで、わずか5～10分で改善。慢性の肩こり、腰痛、偏頭痛などでも速やかで高い改善率が報告されている。

ワタナベジムに所属するセコンドであると共に、「古式腱引き」を現代に伝える筋整流法の副代表をも務める塚本耕司師。

トレーナーが腱引き師になる理由

〝選手たちをもう少し違う角度から指導することはできないだろうか〟

塚本師は長年のトレーナー経験を通して考えていた。古武術か操体法か、あるいは呼吸法がいいだろうか、などと模索した。しかし、即効性と回復力の抽出が卓抜していなければ話にならない。そんな時、ほかのメソッドにはみられないインパクトで迫ってきたのが「腱引き」だった。過酷なトレーニングと同時に素早い回復能力が求められるボクサーたちを、塚本師の手でメンテナンスできてしまえるのなら都合がいい。

「ゆるんだ人に効果を出しやすい施術が多いなか、『腱引き』だけは、硬かろうが柔らかかろうが効く。万人に効く。それが選択のポイントだと思います。選手の痛みを即座に取り除き、身体能力も向上させてあげられるなら、こんなにいいことはない」

ボクシングのような激しい格闘技において、疲労からの迅速な回復が勝負の鍵であることはいうまでもない。疲労だけでなく、故障を伴うことも稀ではなく、故障からの復帰も急がなければ選手生命が絶たれてしまう。そうしたリスクへのマネジメントが存在するとしたら、選手にとってはたいへん大きな支えとなる。

ミドル級で活躍する佐々木左之介選手に試合前の調整を行う塚本師。もちろん、試合中も施術する。（写真提供／筋整流法事務局、浜田忠司）

山崎静代選手を調整する塚本師。山崎選手は月に二回程度、基本施術と膝などの施術を受けている。

腱引き道場となるジムの週末

大塚にある常設の塚本道場のほか、毎週土曜日には五反田のワタナベジムにて塚本道場が開催されている。通常の道場と同じように一般の人への施術を行っているが、サポート選手にとっては、激しいトレーニングで蓄積された疲労を回復させる場となっている。絶好調の身体を取り戻すべく、塚本師からの調整をいつものジムで受けることができるのだ。

「ボクシングジムに道場を構えているのは異例であるし、サポート選手からは日本チャンピオンと新人王が出ています」と塚本師は誇らしげに話す。

週に一度、休日の前に「腱引き」を受けている和宇慶選手は、「トレーニ

塚本 耕司
TSUKAMOTO Kouji

1962年東京生まれ。角海老ジムでプロボクサーを経験し、24歳でワタナベジムのトレーナーとなる。30名のプロボクサー、50名の練習生を一人で担当するなか、ふぐ調理師免許を取得し日本料理店の料理長を務めた。のち、実兄・塚本晋也監督作品『東京フィスト』に初主演で1996年のキネマ旬報新人男優賞を受賞。2010年、大塚に筋整流法塚本道場、五反田にワタナベジム塚本道場を開設。筋整流法副代表を務め、専門指導施術師として弟子の育成にもあたっている。

ングで疲労して体力が半分くらいに落ちていても、施術を受けることで百パーセントに近いところまで回復できているように感じます。また、受けた後は代謝が良くなるので、汗をかきやすくなり、減量がラクに行えます」と語る。

また、月に二度くらいのペースで施術を受けている山崎選手は、「施術後は呼吸がしやすいです。それと、過去にサッカーで右膝を怪我して皿がズレてしまったのですが、今でもクセによって出てきてしまうその傷の痛みが、施術の後には消えています」と故障の改善を感じている。

調整の内容は、基本の施術のほかに、選手個々のクセや故障に合わせた手技がプラスされる。筋力と柔軟性に優れたボクサーの身体となれば回復への感度も鋭いため、一般の人と比べ、より短時間で調整が可能だという。基本施術に関していえば、全身の施術であるにもかかわらず20分とかからない。そのほかのピンポイント手技なら瞬時に行える。

『腱引き』の特長は短時間で調整できるところです。時間をかけることが売りではない。改善したら終わり。基本施術という手技があって、一般的には部分ではなく全身の施術をしますが、施術の方法は百人いれば百通りある。例えば、選手が肘を痛めていたら、そこへの施術を加えます」

セコンドとしてできること

短時間での調整が可能であるなら、試合中のインターバルで活用しない手はない。というわけで、塚本師の仕事はジム内の施術にとどまらず、セコンドとしての選手支援にも及ぶ。

「闘いのなかで、なるべく瞬間的に仕事を終えなければいけません。ボクシングの場合なら1分間のインターバルで行う。

僕のポジションは、水を与えてマウスピースを洗うという仕事のなかに『腱引き』を組み入れるから、施術時間は30秒くらいです。そこでできることは、肋間筋の調整で呼吸を整える、または鼻の調整で鼻の通りを良くする、もしくは鼻血を止めるといったこと。あとは肩甲骨周りの調整によって、腕の可動域を広くするということです。これらのなかから状況に応じて手技を選択することになりますが、それだけでも身体全体の回復につながります。

グローブを付けているのでアプローチできる場所は限られてきますが、腱引きの技というのは玉突きみたいなもので、ある部分をパチンと弾くことでパンパンパンと伝えたいところに効かせることができるんです。ただ、日頃の調整をきちんとしておかないと、伝達が途中で止まってしまうこともあります」

プロボクシングのセコンドはチーフ1名、アシスタント2名から成っている。塚本師はリング外のアシスタントの位置で、うがいや給水の手はずを整え、マウスピースをはずして洗浄し再び装着させる。そのうえ腱を引くことで、疲労を回復させ、負傷の処置をしている。この位置が手際よく腱を引ける位置であるという。

控え室で基本施術を受ける和宇慶勇二選手。和宇慶選手は現在、週一のペースで施術を受けている。技巧派のせいか、腱から脳への伝達が早く、回復も早いという。（写真提供／筋整流法事務局、浜田忠司）

インターバルでの調整【鼻】

実際にセコンドの仕事のなかで行っている手技について追ってみたい。

まずは鼻腔を広げるための施術。この施術は鼻の周りにある筋肉を引くことによって、鼻の通りを良くする。鼻血を出した選手に関しては、通常は納まっているはずの腱が浮いているのを指先で感じ取り、浮いたその腱を元に納めてやると止血できるのだという。「腱引き」の経験を積めば、どの腱が浮いているのかを瞬時に判断できるらしい。

インターバル中に施術を行う塚本師。写真ではリング外の向こう側が塚本師の位置。選手と同調して動いているため、見た目には何を行っているのか判断がつかない。（写真提供／筋整流法事務局、浜田忠司）

回復能力の高い肉体をもつボクサーは1分間のインターバルで即効性を見せてしまうが、一般の身体においても、同じ施術で自己治癒力に働きかけることができる。例えば、鼻がぐずついたり、目がかゆかったりする花粉症の症状を改善することが可能だ。筋肉の癒着が進んでいる症状においては痛みを伴うこともあるが、まもなくラクな呼吸が期待できる。うっとうしい呼吸を忘れ、新鮮な酸素が脳まで行きわたる感じを得られたら、さぞかし気分爽快であろう。

ボクサーへの効果としても、鼻血が止まるだけではなく、鼻の通りが良くなることで、研ぎ澄まされた意識の呼び戻しが期待できる。ボクサーの呼吸

◎鼻の調整

小さく繊細な鼻の筋肉への施術は、引っ掛ける動作も弾く動作もわずかな移動なので、見た目にはほとんど判別できない。鍛えられた指のセンサーで微細な腱を識別していく。鼻づまり、花粉症に効果もある。

親指や人差し指の腹で浮き出た筋（腱）をひっかけ、正常な位置に戻す。写真では分かりやすいように大きくやってもらっているが、実際にはほとんど見分けがつかない微細な動きとなる。知識無く行うのは非常に危険な技。

山崎選手へ鼻腔の施術を施す塚本師。

※リングにおける施術イメージ

◎肋間の調整

浮き出した肋間の筋を元の場所に戻していく。写真は肋骨上部の筋を下向きに納めているところ。呼吸がラクになり、肋間神経痛、喘息、うつ状態などにも効果がある。知識無く行うのは非常に危険な技。

必ず片手で側筋を押さえて筋反射を確認する。

※リングにおける施術イメージ

法は鼻で吸って口で吐くことが基本。マウスピースをしている口で、吸うことと吐くことの両方を行ってしまうようであれば、いよいよ呼吸が乱れている証となり、相手から動きを読まれやすくなってしまうのだ。

「口で息を吸うと重心が浮いてしまう。重心が浮けばやられてしまいます。だから鼻の通りは良くしておかないといけない。どんなランキングボクサーでも、呼吸が乱れているときは、吸った瞬間にミットを出しても手が出せない。呼吸が整っていて自分でコントロールできれば、パッとパンチを出せます」

ただし、試合中の呼吸の乱れを調整するには、肋間の施術が第一選択となる。それでは、肋間への手技を覗いてみよう。

インターバルでの調整【肋間】

肋骨の調整は、荒くなった呼吸を治める奥義である。鼻の通りを良くするだけでは呼吸が整うまでには達しない。全身で行う呼吸を平静に近い状態に戻すには、肋骨の間にある筋肉を調整することが求められる。

疲労や衝撃によって浮き出した肋間の筋を元通りに納めていくというものだが、浮いてくる場所は選手と状況により千差万別だ。また、筋反射を確認しながら行うため、片手ではなく両手での施術となる。片手で止めをつくらなければ単に腱が動いただけとなってしまう。

◎肩甲骨の調整

前かがみの姿勢が多くなると、肩甲骨は癒着しがち。整えれば腕の可動域が広がる。四十肩、肩コリ、冷え性などにも効果がある。

①受け手の左腕を背中に回し、肩甲骨を浮かせる。受け手の腕を内旋させると肩甲骨が浮きやすくなる。
②浮かせた肩甲骨の内側に四指を入れ、肩甲下筋に指先を掛ける。
③肩甲骨を浮かせたまま、受け手に腕を下ろしてもらい、肩甲下筋を引く。
④左の肩甲骨上部の僧帽筋を、左の拇指で下からつかむようにする。
⑤左の拇指でつかんだ僧帽筋を上へ引く。
⑥左側と同様に、受け手の右腕を背中に回して肩甲骨を浮かせる。
⑦浮いた肩甲骨の内側に右の拇指を深く入れ、四指では大円筋と小円筋をつかむ。
⑧受け手に腕を下ろしてもらったところで肩甲下筋、大円筋、小円筋のすべてを引く。
⑨右の肩甲骨上部の僧帽筋を、右の拇指で下からつかむようにする。
⑩右の拇指でつかんだ僧帽筋を上へ引く。

※リングにおける施術イメージ

特に肩甲骨の裏側となる肩甲下筋を引く場合、手前の肩甲骨は四指（主に人差し指、中指）の指先で、向こうの肩甲骨は親指でひっかけるようにすることで、片側から両方の肩甲骨を施術することができる。

この手技を施せば身体全体の呼吸がラクになる。負傷がなければ、常に第一ラウンドの状態に戻すということも不可能ではないのかもしれない。

一般の人においては、肋間神経痛、喘息、うつ状態に施し、効果が現れるという。

インターバルでの調整【肩甲骨周り】

ラウンドを重ねるうちに疲労を伴い腕の可動域は狭くなっていく。腕の動きは肩甲骨の動きに左右されるので、肩甲骨の不自由度が増せば、無駄な動きを回避できなくなる。

そこで、肩甲骨周りの「腱引き」が威力を発揮する。まず、肩甲骨を浮かせて肩甲下筋を引き、次に僧帽筋を引くというものだが、心臓の弁が左寄りにあり筋肉の位置が左と右とでは違うため、左右の施術方法は異なる。

「肩甲骨が肋骨と癒着していると可動域が狭くなります。肩甲骨を含めた腕というのは、そもそも鎖骨と胸骨の関節だけでくっついているものなのに、それ以外のところと癒着してしまっていると、本来の動きができなくなってしまいます。肩甲骨を肋骨から離すことで血流が良くなり、手首や指先の詰まりまで改善されるのがわかると思います」

一般の人においては、四十肩、肩コリ、冷え性などに対して施す手技であるという。

◎柳生心眼流の秘伝

奥義の一つ。腰と膝の調整となり、股関節の可動域が広くなる。特に下肢の内旋が上手くできるようになり、柔軟性が増す。

①まず、腕を絡ませるように両者が手をつなぎ、受け手は股関節から下肢を内旋させ、施術者は受け手の膝下を内側から足裏で押さえる。
②～③息を吸いながら胸を広げるように腕と頭を上げ、息を吐きながらストンと腕と頭を下ろし背を丸める。この動作を3度繰り返す間に、既に受け手は大きく開脚できるようになっている。
④～⑤次に、受け手は股関節から下肢を外旋させ、施術者は受け手の膝下に、外側から足の甲を引っ掛ける。この状態でも呼吸とともに腕の上げ下げを3度繰り返す。
⑥最後に、お互いが引き合うようにして骨盤を立たせる。ヒップアップ効果も期待できる。

◎腸もみ

便の通り道である腸を調整することにより、排泄物の本来の流れを取り戻す。同時に自律神経の乱れを回復させ、エネルギーの充填をしやすくさせる。また、腹部は血管の多く集まる場所であるため、血液の循環も良くなる。便秘、下痢、うつ、冷え性に効果あり。正式に学んだ者以外、安易に行うのは非常に危険なので、絶対マネしないこと。

指先が伝える自己治癒力

腱を引く目的の一つには、本来の身体に戻すための信号を脳に送るということがある。あるゴールに合わせ、筋肉をベストコンディションに調整できるアスリートは、脳の処理能力に長けている。そうした能力が高いほど、「腱引き」の目的達成が容易になる。

「だからといって、完全に元に戻してしまっては自己治癒力を無視してしまうことになる」と塚本師はいう。

自己治癒力を促す作業として、指先から信号を繊細かつ的確に送ることこそが「腱引き」といえるのであろう。

「武士が編み出した施術がとてつもない技であるのは、『腱引き』というものをやってみれば実感すると思います。表面をなぞっているようで実は深層筋に効かせていたり、簡単に筋肉を弾いているようだけど、実は脳にまで電位を伝えていたりする。また、『肚をつくる』とか『正中線を整える』という状態は、『腱引き』することによって出来上がりやすいと思います。中心をつくるということは、全身の筋肉を正しい位置に戻していくということですから。

多くの人が、大人になるにつれて身体の使い方を間違え出したり、義務教育のなかで行われる矯正みたいなものによって精神的に破壊されていったりする。それを子どものときのように元の位置に戻していくのが『腱引き』であると、僕はそういうイメージをもっています」

もともと武士が取り入れていた施術が、今、リングで活かされていることには、大いに合点がいく。傷ついたファイターが「腱引き」によって復活し、再び闘いの場へ向かう姿を、我々は現代にも見ることができるのだ。

アスリートでなくとも、まるで争いのような緊張状態にさらされた昨今。もしかしたら、今こそ「腱引き」が求められているのかもしれない。

■

筋整流法塚本道場
東京都文京区大塚4—42—19—202
TEL03—3944—5987
http://tsukamoto.kenbiki.jp