

- 東尾修が松坂大輔に教えた呼吸法とは？
- 王、長嶋、廣岡の勝負強さを生んだ呼吸法を体得せよ！



一流アスリートの呼吸法
振りかぶりながら息を吸い込み、静止した時にフッと息を吐き、フィニッシュに入る——松坂だけでなく、上原浩治や藤川球児も同じ動作を行なっている。この呼吸法に隠された効果とは？果たしてその正体とはナンダ！?

松坂大輔、松井秀喜、上原浩治……

一流アスリートの呼吸法で 「メンタルタフネス」 になる！

松坂大輔がマウンドでフッと息を吐く姿を目にした覚えはないだろうか。肉体を極限まで鍛え上げた一流アスリートたちは、ピンチやプレッシャーに打ち勝つために身に付けている技があるという。今回はそんな一流のみぞ知る呼吸法を紹介。ぜひ、実践あれ!!

仕事ストレス、プレゼン前の緊張、
一日の疲労…に打ち勝つ「氣」と「呼吸」とは？

松坂大輔に「呼吸法」を授けた人物こそ、監督として西武を率いた東尾修。その秘伝の発端は、
廣岡達朗監督(当時)が導入した藤平光一氏の「氣の呼吸法」にあった。

満塁に弱い松坂には 呼吸法が必要だった

横浜高校から1998年ドラフト1位で西武に入団した松坂大輔。そんな彼が初めて出会い、薫陶を受けたプロ球界の監督が東尾修だった。「200勝投手」が持つ投手テクニクの数々。その中でも最高の選手がより上を目指すために必要な究極の技が「呼吸法」という。選ばれし者だけに伝授される「呼吸法」の正体とは。その謎を東尾氏にぶつけてみた。

東尾さんが西武の監督時代、松坂大輔投手に呼吸法を伝授したという話を聞いたのですが。

東尾 ダイスケ(松坂大輔)は入団した18歳の時から、常に速いボールを投げなきゃならないという期待がかけられていてね。そんな周囲のプレッシャーからか、投げる時、いつも上体や腕、肩に力が入っていた。

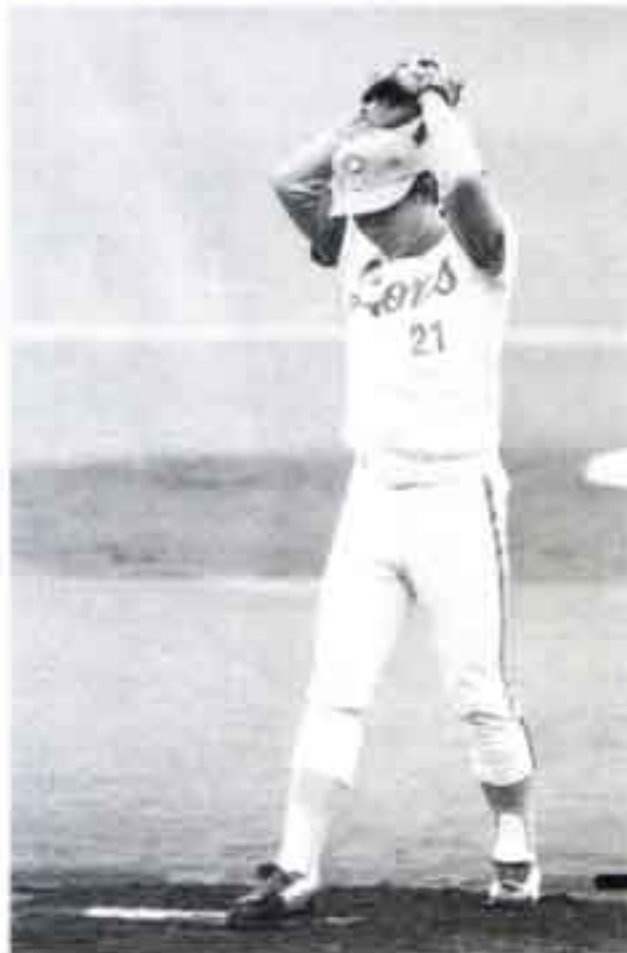
入団2年目、3年目になると、特に満塁の場面で勝負弱さを露呈してしまい、被安打率も高く四球

の押し出しが多くなっていた。頭の中は落ち着いていても、体が緊張している状態なんだね。緊張しているから体が硬くなり、上体に力が入り、腕も自由に動かない。それで制球を乱してしまい、四球を出したり打たれたりしてしまっただけからダイスケの場合、体をどれだけ落ち着かせるか、というのが大きな課題だった。

それで「呼吸法」だと。

東尾 ダイスケはいろいろな勉強をしたがるタイプだし、いろんなことに真剣に取り組むほうだからね。だから教えた。

技術の未完成な投手は「呼吸法」以前にやらなきゃならないことがたくさんある。だけど、一流の選手は、それを意識化することで、より上のレベルに達することができる。ダイスケはそんなケースだったね。



「呼吸法」はボールを持って構え、動き出した時から始まる。振りかぶる時に息を吸い、静止時に50〜70%吐き出す。残った息はボールを投げる瞬間に爆発させるように吐く。

SPECIAL INTERVIEW

東尾修

「東尾修が松坂大輔に教えた呼吸法とは？」

呼吸のルーティンが瞬間的な爆発を生む

—その「呼吸法」とは具体的にはどんなものなんですか？

東尾 キャッチャーからボールをもらう前は、いまの状況がどんな状況かをまず把握する。このカウントなら次の球は何か、勝負の一球は何かなど、まずは頭の整理から入る。桑田真澄は独り言をブツブツ言うけど、あれも自己暗示で自分のいいイメージで投げようとしているんだ。

キャッチャーからボールをもらった後呼吸法の始まり。セットポジションでもワインドアップでも、ボールを持って構えて、ふっと動き出したときがスタート。ワインドアップで振りかぶるときは静かに息を吸う。80%くらいだと思っけど、どのくらいまで吸うかは各々の判断。腕を上げて静止したら

PROFILE 東尾修

1950年和歌山県生まれ。箕島高から69年西鉄入団。西武となった後、83年に18勝9敗2S、防御率2.92で最多勝と防御率1位の2冠に。84年200勝達成。88年現役引退。95年西武監督に就任。西口、松坂らエースを育てる。

できるだけ静かに息を吐く。私は半分からちょっと下くらい(50〜60%)息を吐く。いきなりバツと吐いてもダメ。自分の肺の位置がどの辺まで下がった時がベストなのか、加減を自分で見極めるのが大事。そして最後に投げる瞬間に肺に残っている最後の息を吐き出す。どれだけ吸ってどの程度吐いてどれだけ残すかは人によって微妙に異なるけど、少し残しておいた息が最後のパワーになる。それをリリースする瞬間に一気に爆発させる。

—その呼吸法を松坂投手にご教授された、と。

東尾 テレビで見てて分かるけど、それを意識しなくても自然に当たり前にやれるようになれば体得したことになる。



呼吸法との出会いは 廣岡監督の時代から

東尾が松坂大輔に伝授した「呼吸法」。それは廣岡達朗氏が西武監督時代の82年、春季キャンプに呼んだ藤平光一氏（心身統一合気道代表）によって意識化されたものだ。藤平氏は1週間にわたって全選手に「氣の呼吸法」の指導を行ない、この年、西武は日本シリーズを制し、西武黄金時代が始まる。

呼吸法への問題意識はいつごろ芽生えたものですか？

東尾 西武・廣岡監督の時代に、合気道の藤平光一先生がキャンプに来て、話を聞いたときだね。先生の話を聞いて「納得」した。いままでは訳分からずに自分なりに呼吸法をやっていた部分もあったが、それが話を聞いて理解できたんだね。

大抵いい投手は自然に呼吸法を身に付けていると思えますよ。ただ呼吸のコツというのは感覚の問題だから、本人がどういふふう

体得するかでしょう。

よくピッチャーは「下」を使わなきゃだめだといいますが…。

東尾 そうね。「下の柔軟性」とか、「下を沈める」とか、相撲でもなんでも安定感を意味しています。投手は背中や肩あたりの力を抜くことが非常に大切。息を100%吸うと肩が上がり、下が沈んでも状態が浮き上がってしまう。それで投げてたんじゃコントロールも乱れるでしょう。

東尾は通算与死球165と史上最多だが、一方コントロールは抜群によく通算無四球試合33の記録を残している。大胆な内角攻めから一転、外角いっぱい得意とするスライダーを決める。その配球には、勝負どころで動じない冷静な心が不可欠。それを支えるのが「呼吸法」だった。藤田監督率いる巨人と対戦した83年の日本シリーズでは、両者3勝3敗で迎えた最終戦に東尾は登板する。

「呼吸法」で勝負した東尾さ

んご自身の体験は？

東尾 実践で感じたのは、83年の日本シリーズで巨人と対戦した時かな。9回のこの1球という場面で、自分の普段どおりの力が出せるかどうか。特に日本シリーズという異常な高ぶりの中で自分の気持ちと体がバラバラにならないように平常心を保つのは難しいこと。捕手からボールもらった方がいい15秒以内で投げるけど、その間に頭の中には自信と不安、過去のことが渦巻く。それを呼吸法で落ち着けて、体と頭の中のイメージ、自分の調子のいいときのイメージがうまく合った時には、自然と体が柔らかくなって本来の力が出やすい。それで最終戦で勝利投手になれた。

200勝できる投手と、いい投手でも100勝で終わってしまった投手。そこには呼吸法といった「意識」の差があるのですか？

東尾 自分なりに感じていたことではあったけれども、藤平光一先生に会って言われた呼吸法を見逃さないでよかったと思っています。まずその話を重要だと感じ取れないといけないしね。

呼吸法は一流選手の「最後の1皮」の秘技
「氣の呼吸法」の提唱者である藤



西武時代最強ストッパーとして11年で135セーブを記録した豊田清。悠然とマウンドに上りホームを背に深呼吸し、正面を向いて胸に手を当てる。これも彼流の「呼吸法」だ。

平氏は、西武・廣岡監督以外にも、王貞治、長嶋茂雄、千代の富士関ら多くのアスリートたちに多くの影響を与えている。

メンタルが大事なさまざまな場面で「呼吸法」は使えそうです。

東尾 例えば、ゴルフはピッチャーと一緒にですよ。投手だったら捕手や審判からボールをもらってから始まるように、ゴルフの場合はティーグラウンドに立ってボールを置いてから「呼吸法」が始まる。後ろに下がって、その時には「前はOBしたな」とか自分の悪いイメージしか出てこない。それでアドレスに入って構える。それが10秒くらい。ゴルフの場合は動き始める前、スイングに入る前に吸う。セットポジションの場合と同じ。主導権があるという意味でゴルフも投手も同じ。

間のあるスポーツには呼吸法は使えるね。ゴルフでも下手なやつはハアハア肩で息したりする。リリース投手でも登板の時に息が荒かったらダメ。豊田清（現読売巨人軍）のようにゆっくり悠然と落ち着いて登場しないと。それとアゴが上がってもダメだね。ダイスケも速球を投げなきゃならないからアゴが上がりがち。もっとアゴを引いて視線を落とさないと。競馬でも言うでしょ？「アゴが上がる」って。

呼吸法は自分のフォームを完成に近づける「最後の1皮」の部分。それ以前のピッチャーも多いからね。呼吸法はある程度仕上がった最後の「究極」の部分、最高のパフォーマンスを引き出すための最終手段なんだよ。



高校時代、横浜ベイスターズ入りを希望していた松坂を口説いたのが当時の西武監督東尾修氏。今年のキャンプもレッドソックスの松坂のもとを訪れるなど今でも親交が深い。

異常な高ぶりの中 平常心を保てた



王貞治、長嶋茂雄、廣岡達朗……彼らはなぜ勝負強かったか？
「緊張・ストレス・疲労をプラスに変える氣の呼吸法」

極限に挑むトップアスリートたちが、ここ一番で最高のパフォーマンスを発揮するために活用する「氣の呼吸法」。その基本は心身統一した自然な姿勢から始まる。誰でも手軽にできる「氣の呼吸法」をビジネスシーンに応用しよう！

●アスリートたちが心酔する「氣」の呼吸法とは？

「氣の呼吸法」は心身統一合氣道で指導される呼吸法。心身統一合氣道の創始者・藤平光一氏は、王貞治ソフトバンク監督や長嶋茂雄氏、本誌連載でもお馴染み廣岡達朗氏らの現役時代に指導した。現在も多くのアスリートや経営者が「氣の呼吸法」を学ぶ。心身を統一した状態で自然な呼吸を行ない、心も体も落ち着いた状態になる。ストレスに強くなり、大事な場面で力を発揮できるように訓練する。

●どんな効果がある？

- ★免疫機能の向上
- ★心身ともに落ち着く
- ★ストレスを受けづらくなる
- ★質の高い睡眠が得られる
- ★感情コントロールができる

●呼吸に大事な「姿勢」

Q どれが最も正しい「姿勢」だと思いますか？



正解……

「氣の呼吸法」では、姿勢が最も重要となる。では、上の写真でどの写真が最も「良い姿勢」に分かるだろうか。
①はいわゆる気をつけの姿勢。胸を張って踵に重みがある。
②は上半身がやや前のめり。指先を含め足裏全体で体を支えている感じ。
③はダラリと両肩が下がりがり、だらけて猫背のようになっている状態。さて答えは？



「自然な状態」かどうかは、胸を人に押しももらうと簡単に分かる。体が安定して強く押しも動かさない②が正解！胸を押しされた時、力を入れなくても動かない。



①はちょっと胸を押しただけでクラつく。体重60kgを超える人間を軽く手で押しただけでクラついてしまうのは、自然な状態ではなく、安定していない姿勢のため。

ポイント！
「姿勢」では安定しているかが重要！

注意!!
ついついやってしまう悪い姿勢とは？

背筋をピンと伸ばす一般的な姿勢は体が緊張するだけ。またパソコンに向かう時は、首が前に出がち。首を自然に左右できる姿勢を心がける。これだけで肩こりはだいぶ違う。

～座った場合～



両肩を上下させ、上半身を前後に傾けたり、背中を反ったりしながら一番楽に肩が動かせる位置を探す。その位置でリラックスし、両手を膝の上に置く。

～立った場合～



つま先立ちした状態からふわりと踵を下ろす。普段よりやや前のめりの感じがするが、足裏全体で体が支えられ、安定する。軽く足踏みをし、自分に合った自然な足幅を確認したら、その位置でつま先立ちをする。その際、足の指先を意識する。

正しい「姿勢」の作り方

横向き



座った場合の姿勢



まずは、心身統一した姿勢をとる。前目で説明した自然な姿勢を作ろう。座っている場合は肩を最も上下しやすい位置に。呼吸に入る前に臍下の一点に心をしずめ、リラクゼーションした状態を確認しよう。

① 心身統一した姿勢

「臍下の一点にしずめ統一する」?
 「氣の呼吸法」では「臍下の一点に心をしずめ統一する」と教える。「臍下の一点」とは下腹部の力の入らない場所、恥骨の少し上付近。呼吸法では「丹田」(下腹全体)を意

ポイント! 心身統一した状態で行なう!



NG!

効果のない姿勢

背中が丸まったり、胸を張りすぎたりしないこと。どこにも力が入っていない自然な姿勢を。

「氣の呼吸法」は自然な姿勢で自然な呼吸を行なうのが最大の特徴。心身統一合氣道会の藤平信一氏は「安定した姿勢を確認して静かに吐くだけでよい」と初心者でも手軽にできる点を強調する。これを毎日15分ずつでも続けよう。電車の中でもオフィスでも簡単に短時間でできる。無意識にできるよくなれば完璧だ。



藤平信一

心身統一合氣道二代継承者。心身統一合氣道会会長。幼少から実父・藤平光一氏の指導を受ける。心身統一合氣道を国内外で指導する。

心身統一合氣道会

藤平光一により創見された合氣道。アメリカ・ヨーロッパ・ロシア・アジアなど、世界22カ国5万人に普及。東京本部、大阪本部、氣の郷(宿泊研修施設)で講習会を開催している。

<http://www.ki-society.com/>

<http://www.shinichitohei.com/>

095 CIRCUS-2008-6

シチュエーション別の呼吸法

緊張しているときは…?

プレゼン前の限られた時間で緊張をほぐしたい時は、静かに「吐く」だけでもOKだ。いわゆる「深呼吸」だと力んで呼吸してしまうので、心と体をさらに緊張させてしまう。心身統一した姿勢を忘れずに、静かに、楽に吐くことを心がけよう。

ストレスを感じているときは…?

人間関係の摩擦などストレスを感じたら、心が静まるまでゆっくりと「氣の呼吸法」を繰り返そう。頭の中に雑念が生じていても放っておく。呼吸を続けていくうちに水の表面が静まるように心も静まり、感情をコントロールできるようになる。

疲れがなかなか取れないときは…?

「氣の呼吸法」はどこでもできる。疲れているときは寝る前に実践しよう。短時間しか寝る時間がなくても、眠りの質が改善され、疲れが一掃される。15~20分でも毎夜続ければ慢性的な疲労も解消できる。

③ 静かに吸う ← ② 静かに吐く



吐き終わったら前かがみのまま口を閉じ、鼻先から静かに息を吸う。鼻先で花の香りをかぐようなイメージ。「吸う」にまかせ、吸う息が自然に静まったら、また口をあけて吐く。

口を「あ」の形にし、正面に向かってまっすぐ、「ハァ〜」とかすかな音で静かに息を吐く。吐く息が静まったら、上体を少し前にかがめ、残りの息を無理せずに静かに吐き出す。