

日本跆拳道の基礎理論

著者 日本跆拳道創始者 河 明生

序 門人幸福への道

1 河の主張

- ① 人生のしつかりした根 根がしつかりした桜は春にきれいな花を咲かせる
- ② かごの小鳥教育の弊害 いつも幸福で満足で喜んでいられる人生はない
- ③ 理想は鑑のような心 人と異なり鏡はいつまでも嫌な過去の映像を残さない
- ④ 優れた人格からの影響 親の影響だけでは親以上の人間力は身に付かない

2 ノーベル経済学賞受賞者 J・ハックマンの主張

IQのようにテストを解く能力は 人生の諸問題を解決する能力と同じではない
高いIQがかならずしも高次元の人生をもたらすわけではない
良心 忍耐力 自己抑制力等の非認知能力が重要な役割を果たす
高次元の人生を歩む際に 一番大切なのは良心

- ① 2013年 就労環境の善し悪しや賃金の多寡でも 学力等の認知能力だけでなく非認知能力が影響を与えている

- ② 2014年 幼い時から始めた認知能力重視の教育に基づくIQの高さは必ずしも 持続しない 認知能力だけではなく非認知能力を伸ばすことも大切ではないか

3 幸福学

- ① ハーヴァード大学研究 他人のために奉仕することで幸福感が高まる

例 難病患者が同じ難病患者の相談相手を実践 7・6倍幸福感が向上

- ② ハーヴァード大学&カルフォルニア大学研究 幸福な人は幸福な人と交流 幸せな友人が1人増えると幸福になる確率が9%増 不幸な知人が1人増えると幸福になる確率が7%減

- ③ 持続的幸福感 物質的な快樂による幸福感は長続きしない

人間の本質的な目的・成長を観じるものが幸福感を持続させる

- ④ 卒業写真等のデュシエンヌ・スマイル 幸福になれる環境に順応する個性

I 非認知能力

Non Cognitive Skills

一 教育の類型化に基づく日本跆拳道の目的

1 一般教育目的

① I Q ・ 知能指数

Intelligence Quotient 知性・教養 学び問う 墨發

年齢を基準とした国家が期待する知能 と 同一年齢集団内での学力順位

② S Q ・ 社会性指数

Social Quotient 社会性と社交性 慣習尊重と礼儀礼節

2 宗教教育目的

北東アジアとくに日本以外の国では道徳教育は宗教が担っている。

西欧のキリスト教 中東・東南アジアのイスラム教等人生の道徳的答えは 聖書やコーランに明記されており

米大統領がそうであるように どんなに成功しても 宗教的原点に帰する 一流ホテルの部屋に 聖書やコーランが置かれている理由
むしろ日本が特殊な国であるとみなすべきである

M Q ・ 道徳指数

Moral Quotient 倫理と規範

3 英才教育目的

球技等のスポーツは 武道や格闘技とは異なり 才能こそがすべてである
努力が才能を越えることはない

① C Q ・ 創造指数

Creative Quotient 才能 独創性 意外性 芸術性

② P Q ・ 身体能力指数

Physical Quotient 競技毎に希求される才能

普遍性無し 例えば野球のように 球を打つ投げる捕る能力は 人生にも仕事にも必要がない

よって野球が下手でも 幸せになれるし 仕事でも成功できる

しかし 殆どの野球少年は 試合にでれず劣等感を刷り込まれて辞める

少年時代に刷り込まれた劣等感は 人格形成に影響を及ぼし 後々の人生や仕事でマイナスである

4 武道教育目的

① EQ・精神指数

Emotional Quotient

意欲・勇氣・自信

使命感・責任感

② AQ・逆境指数

Adversity Quotient

自制心と忍耐力・根性

打たれ強さと回復力

二 自己人格の客観視

履歴書に書けない人間力

例・気立てがよい

自己の非認知能力

人間力のザル理論

自分の弱点の認識と克服決意

三 日本跆拳道七大精神

信義・約束

礼儀礼節

克己

孝精神

感謝の心

公益志向

克己の精神を涵養

文武両道を志す

礼儀と信義を重んじる

家族感謝し孝を心がけ

社会感謝し公益心がけ

神仏を尊び奉仕の精神

Ⅱ 潜在能力と脳力

一 人間の潜在能力動

例 火事場の馬鹿力

二 脳のメカニズム

脳は視覚入力後 運動を出力する情報処理実施

1 手順学習の経路

①視覚座標系

前頭前野が関与し 考えながら動く

②運動座標系

前頭前野抜きに 考えずに動く

蹴り、突き、防御等を反復継続して鍛錬することで運動座標系を鍛える

2 脳内の機能

①小脳 ↓ 運動の空間的巧みさに関連

②大脳基底核 ↓ 運動の円滑さに関連

③腹内側前頭前野の中 前傍帯状皮質↓人の心の推測能力 機械相手では発達不可

3 脳という情報処理システムの注意点

①ゲーム等の情報刺激も薬物等の物質的刺激同様、
神経伝達物質の濃度上昇という生化学的信号に変換

②脳と腸内フローラ

脳の神経細胞 1千億 腸管神経系細胞 1億
腸内細菌の一部が 脳の神経細胞を刺激し 感情に影響を与えている

4 脳と骨の関係 記憶力や臓器の若さ維持と免疫力を強化するメッセージ物質

①骨細胞 骨芽細胞

②免疫細胞 オステオポンチン

③オステオカルシン 記憶力向上

三 心理的限界

脳が最大筋力7割以上の力が必要だと判断

自分の体が壊れないように無意識的に脳のリミッターが抑制をかける

人間の体は最大筋力から3割程度の余力を残すよう脳から命令を受けている

1 例外 危機的状況下・愛する人の危機 ↓ 火事場の馬鹿力の正体

- ・ 予期せず目撃 瞬時に助けたい！という強い感情 ↓ 大脳辺縁系が興奮
- ・ 脳の前頭前野の神経細胞の末端に本能的な情報を強く速く送るドーパミン
- ・ 記憶した経験や学習した経験が遮断
- ・ 自分はどうなってもいいから助けたい！ 本能だけが突出 最大限筋力を発揮

2 心理的限界の克服

潜在能力を発揮する一流選手のメンタルトレーニング

①肯定ホルモン放出

事例 i ドーパミン 自己暗示 チロトロピン ホルモン/TRH チャレンジホルモン
ii 自発的興奮 iii 悪例 薬物

②否定ホルモン抑制

アドレナリン、ソマトスタチン等 そううつ精神病・自殺者の脳内に多い

③脳波アルファ波訓練

デルタ波	3 HZ以下	
シータ波	4-6 HZ	
アルファ波	7-13 HZ	↓ 最大限の能力を発揮できる脳波
ベータ波	14-35 HZ	↓ 失敗の脳波

重要な勝負時に 脳波をアルファ波とし リラックスさせることで
鍛錬してきた集中力を発揮できるようにそなえる

意識と潜在意識を統合し 潜在能力を発揮できるように 常日頃からそなえておく

3 瞑想・黙想

①脳のネットワーク強化 前頭前野と海馬の連携

②デフォルト・モード・ネットワーク 閃いた時と何も考えていない時の脳

③例 不敗の軍神・上杉謙信の禅

Ⅲ 潜在能力発揮訓練 日本跆拳道稽古

一 運動座標系の強化

蹴り・突き・受け等 日本跆拳道基本動作の持続的反復練習
潜在意識に日本跆拳道技術の記憶の神経回路構築
意識しなくとも自然に日本跆拳道技術を使えるように訓練

二 基本理論 F M A

1 Mの強化

① 質量の集中

i 力の打撃点集中

自分

- ・弛緩から緊張
- ・呼吸の瞬間止め型
- ・有効打撃部位の把握と集中

型 試割 各種組手

移動稽古

踵で蹴り 拳で突く 約束組手

相手

- ・急所の把握
- ・動く相手に正確に当てる

約束組手

研究組手 自由組手

ii 筋力の正しい活用

- ・腰と腹の回転を攻撃 防御の方向へと一致
- ・膝の屈伸 上下運動 サインウェイブ

型 移動稽古

② 反動力の利用

i 自分の反動力

引き手

パラメータ励振

型 移動稽古

ii 相手の反動力利用

カウンター

研究組手 自由組手

2 Aの強化

① 速度

i 基礎体力

柔軟性強化

死亡事故等防止

下半身筋力強化

加圧運動効果無し

ボクシング基礎体力強化参考

縄跳び

ii 正確性 とくに蹴り

間合い

各種組手

正しいフォーム

型 移動稽古

スピード

から蹴り

瞬発力

ミット蹴り

重い蹴り

大きなサウンドバック蹴り

総合

蹴武型の反復練習

② 速度

i 体重移動時の均衡

スタンス安定

立ち方

飛び蹴り後の着地

ii 重心調節の順応性

片足・高負荷でも倒れない

移動稽古 研究組手 限定組手

いかなる体勢でも蹴れる

自由組手 限定組手

IV

日本跆拳道流 丹田横隔膜呼吸 平常心の涵養

一 生命力向上の酸素

1 脳と酸素

脳を活性化の為に 大量の酸素が必要
脳が消費する酸素は 全体の25%

2 肺の機能

肺は約3・7リットル吸える
しかし通常は 約500ミリリットルしか吸っていない

3 呼吸改善の必要性

突然死	日本心臓財団調査	突然死	1位	ランニング	26%
			2位	ゴルフ	13%
			3位	水泳	12%

・心臓発作、高血圧等を起こす過度の緊張は正しい呼吸法で予防

・口呼吸は病気の源

加湿不十分な乾燥した冷たい空気は肺を痛める
細菌が口腔内・喉に 直接進入し 粘膜に炎症が起きる
病原菌が肺に取り込まれ 全身にばらまかれる

日本人6割小学生8割

ぜんそく 花粉症 アトピー性皮膚炎 肺炎 味覚・嗅覚障害

・睡眠時無呼吸症候群

4 吸う酸素量の低下

・文明の利器PC・スマホ等の発達にともなう猫背化
・不安・不満 不眠 情緒不安定 そううつ 自殺

5 胸呼吸の拡散

・赤子は鼻呼吸 赤子の口は食べるためにある
・ラジオ体操の弊害 胸を両手と共に広げる胸呼吸のすり込み

二 正しい呼吸法

1 丹田呼吸法

腹式呼吸とは異なる

前提

脳・延髄は 酸素を吸え と命令するが
無意識の呼吸では 吸ったものを吐け とは命令しない

定義

意識して 吐け という命令を 大脳皮質から出す
延髄を経て 脊髄の下の方から 腹筋に伝える呼吸法

能動的呼吸

意識して吐くことで 横隔膜を刺激し 肺機能を高める
意識的に腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋等の腹筋を収縮させながら
腹をふくらませ へこませる

呼吸から吸気へ 吸気から呼気へ変わる際に 肛門を締める

下腹部からふくらみ始めるよう息を吸う

吐くときは 上部の腹筋を無視

下部の腹筋を意識的に絞り 力を抜くことで 膨らみ始める

効果

丹田呼吸で身体が温まり 自律神経のバランスを整わせ
細胞が活性化して 治癒力が高まる

2 セロトニン神経

- ・セロトニンの材料はトリプロファンという必須アミノ酸
神経の毛細血管を介して脳に入ったトリプロファンは
脳幹の中にある縫線核で神経伝達物質・セロトニンになる
縫線核の神経細胞をセロトニン神経とよぶ

- ・セロトニンは腸管や血小板等で作られ血液と共に全身に回る
血清SERUMの中にあつて
血管を緊張TONUS
収縮させる物質という意味でSEROTONIN

- ・睡眠時は殆ど動かない
目覚めている時 意識を調整

- ・セロトニン神経は
重力に抗して働く抗重力筋という姿勢筋の
足・腰・腹・背骨等の筋力につながり
セロトニン神経の末端は
抗重力筋の神経に より多くのびているため
セロトニン神経が活性化すると足腰が強くなる

- ・自殺者の脳内のセロトニンは極めて低い
自殺の前兆はうつ
セロトニンのレベルが低いと うつになりやすい

3 横隔膜

位置 肺の下 肝臓等の上 境目にある

形態 ドームのような形

前後に2種類 前の横隔膜を使うと みぞおち当たりが出る
後ろの横隔膜を使うと 下腹が出る

動き 吸う時 横隔膜が収縮し ドームが下がり 肺が広がる

吐く時 横隔膜は休み ドームは上に伸び 肺が狭まる

強化 一呼吸ごとに負荷をかけて鍛える

効果 不安や恐怖の感情の原因ノルアドレナリン神経および

興奮しすぎるドーパミン神経を抑えることで

突然・不意・予期せぬ物事に動じない平常心が涵養できる

4 深い呼吸と浅い呼吸

① 深い呼吸の効果

- ・ 深い呼吸により 脳と神経が落ち着く
- ・ 平常心は脳波のアルファ波化が必要
- ・ セロトニン神経の活性化
- ・ 情動ストレスの記憶を処理する海馬も抑制
- ・ 攻撃性暴力性が抑止

② 浅い呼吸の弊害

セロトニン神経が鈍化すると思考低下し
プレッシャーに弱くなる
自分にとって都合の悪いことを受け入れなくなり
暴力的になり キレ易くなり 衝動的になる

三 丹田横隔膜呼吸法

* 具体的方法と訓練は講義中に実施

1 鼻呼吸習慣

ほ乳類は鼻呼吸 口の用途は母乳と食物
肺へゆっくり入り 酸素と二酸化炭素の置換が促進される

2 横隔膜と胸骨の運動

呼吸システムの筋肉の大部分は
頸椎と腰椎に繋がっているので最大限活用する
猫背をやめ 背骨をのばす
よい姿勢は よい呼吸に通じる

3 呼吸の特徴

腸腰筋が収縮し 結合している背中側の横隔膜を引っ張る

① 吸うとき4

② 吐くとき7

③ 肛門をしめる

四 結

・平常心を保ち 呼吸と動作の一致

・日本跆拳道の黙想や起立時 動作のすべてが背筋をのばしている
日本跆拳道の修練過程で 正しい呼吸法を脳及び身体に叩き込む

・子供や若者の門人

正しい姿勢は 正しい呼吸につながる
正しい呼吸は 正しい発育につながる
正しい発育は 正しい人生観の涵養に通じる

・大人の門人

正しい姿勢は 正しい呼吸につながる
正しい呼吸を重視した運動は 正しい睡眠につながる
正しい睡眠は 正しい疲労回復につながる
正しい疲労回復は 正しい脳機能と正しい思考につながる
正しい脳機能と正しい思考は 正しい人生に通じる