

『籠(肋骨)』

私は武道、格闘技が好きなので、ユーチューブでも色々な武道家や格闘家、格闘技の解説動画をよく見ます。その中で最近面白いと思っただ「身体の使い方」について紹介したいと思います。

この動画以外にも下の写真で黒道着の先生が出演している動画でこの肋骨(籠)の説明をしているものがありますが、この動画が現在最新なのと、この動画内でカメラマンが動物(猫など)の動きとの関連を感じていたなのでこの動画の紹介を載せさせていただきます。



【籠】古来の肋骨の操作で脅威のパンチ力！日本人の身体操作を取り戻せ！

10万回視聴・9日前

石井東吾 Togo Ishii ワンインチチャンネル

江戸期までの日本人の身体操作！？ヒロ渡邊先生のビッグプロジェクト始動 オンライン道場【ワンインチサロン】

字幕

名称があると、意識するのを助けてくれます。確かに左の肋骨の模型を見ると「籠」という名称に納得がいってきます。

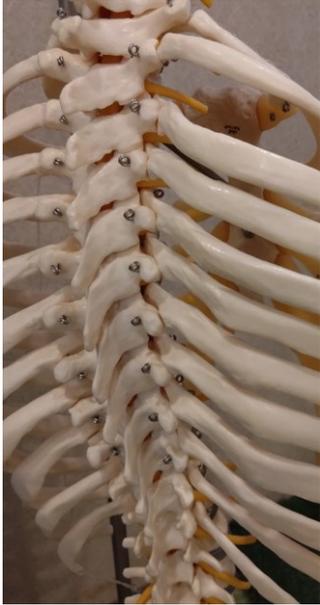


上に紹介した動画の「古来の肋骨の操作で驚異のパンチ力」という煽り文句があります。腕の土台には肩甲骨が、肩甲骨の土台には肋骨があります。その説明では、下の肋骨から上の肋骨まで連動させて発生した力を胸骨と鎖骨と肩甲骨と腕と拳まで伝えるという説明でした。(右の模型では背骨、肋骨、胸骨までしかありませんが)

この動画内で肋骨操作を実演している先生の胴体を羽交い絞めにしても、胴体(肋骨)を動かして動きを止めることができないという実演をしています。それを見ると、猫を抱っこしてもウニヨウニヨと動いて逃げられてしまいますが、人間にもそのような動きが可能なのだと知ることができます。

武道家や格闘家でもない一般人が、「肋骨操作でパンチ力を上げる」必要はもちろんありませんが、色々なスポーツで腕を使うのにも役立ちますし、日常生活の中でも手・腕にかかる負担を減らしたり、力まないで強い力を出すことで体力を温存出来たりとメリットは多くあります。

腕だけでなく、肋骨は背骨に付いているので、背骨の柔軟性や姿勢の良さにも関連してきます。



○肋骨を動かすには
①脱力してインナーマッスルを使えるようにする

②肋骨周りの筋肉をほぐすと2つのやり方が動画で紹介されました。

それに私が付け加えると、肋骨の運動は呼吸と関連が深いので、しっかりと胸を広げて息を吸う。しっかりと胸がしぼむように息を吐くことです。息を吸うときの肋骨の動きは前上方と横上方に動くので、しっかりと意識する方が動きやすくなります。

腕や脚の動きは大きいので意識しやすのですが、動きの目立たない体幹を使うと凄く身体の状態が変わります。

ぜひ自分の身体を普段から意識して生活してみてください。

