

おじさんのゲンギ (3)

ナンバ



日本街路灯製造株式会社 代表取締役社長 後藤 保正

原始人の私,歩き・走りはナンバです。2年ほど前から日ごろの歩行やジョギングで実践しています。傍目には異様?

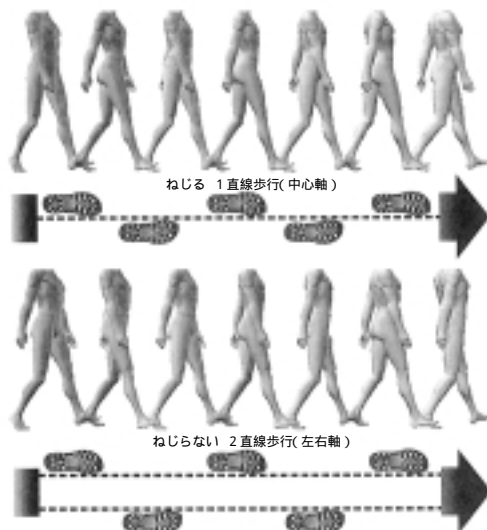
すれ違うジョガーにアレッと怪訝な顔をされることがあるし,歩きでは知人にばれたこともあります。東京駅での待合せ,彼は改札外。コンコースを歩いてくる姿で顔は見なくても遠くから私と分かったそうです。でも本人は真剣,走っても歩いても事実らしくです。特に階段,右足から上るなら,右半身全部が肩から引上げられるような感じで身体を持ち上げ,脚の裏側筋肉の働きを意識しながら,1段飛ばしで50歩・100段。少しはハァーハァーするものの一気です。下りは足の置き方が「八の字」になるので安全で速い。1段飛ばしはしません。がタンタンと駆け下りられます。「八の字歩き」は雪道で滑らない必須技でもあります。

蛇足:雪や氷の上では絶対に「逆八の字:普通の歩き」では歩かない,足が滑り出したら転ぶまで止まりません。スキーのボーゲンの形で歩きましょう。

ナンバは右足と同時に右手が出,左足と同時に左手が出る歩き方・走り方です。私の小さな頃には時々こんな子がいて笑ったものでした。正確には手も一緒に出るといふより,腰から下だけが前進し,上体はただ腰の上に乗っかって言わば運搬されるような形です。どう

してナンバと言うかについては,鉾山用の滑車の綱を曳く姿勢が,「ヨイトマケ」と同じく半身の構えであるところから,用具の名称ナンバ(南蛮渡来の機械の意)をとったという他さまざまな説がありますが,確定的なものはないようです。

1 直線歩行と 2 直線歩行の足跡



肩と腰をねじらず左右二直線上を歩けば,各足の切り返しもスムーズに行える。

出典「古武術を知れば動きが変わるカラダが変わる:MCプレス」

最近ではアテネオリンピック・世界陸上など短距離のエース末續慎吾選手のあまり脚を上げない・スタートで蹴りださない走りにも取り入れられています。腕を横に小さく振る高

橋尚子さんの走りもこの傾向がありますし、ウォーキングで有名なデューク更家さんの足と腰が同方向に動く歩きにもナンバの要素がしっかり入っていると思います。

力をこめた動作だと、人は自然にナンバの体勢になります。クワやツルハシをふるう作業ではもちろん、相撲のはず押し・ボクシングのジャブ・剣道の継ぎ足・能の基本になる運歩などなど。歩きをナンバにすると現代の私たちの目には違和感がありますが、人間の自然な動きの一つと言えます。私が思うに、四足から直立歩行を始めたときがナンバだったのではないのでしょうか？歩きはじめの赤ちゃんやチンパンジーなんかはそうですね。

それに和服にはナンバです。腰が捻じれる歩きではすぐに着くずれぬ・侍なら刀がガチャガチャしてしまいます。

昔の日本人、特に戦いをしない庶民はほとんど走ることはなく、みんなナンバで歩いていたそうです。あの「宮さん宮さん」の軍歌で有名な官軍でさえ、整然と進軍したのではなく、三々五々にぞろぞろと歩を運んだらしいですよ。それで西南役の接近戦では農民主体の官軍が、武芸に習熟し動きの速い薩摩兵にやられっぱなしだったとも聞いています。日本人が今風の歩きになったのは、歩兵の強い軍隊を目指し、西欧式にリズムに乗り列をつくって行軍出来るよう、1890年前後の小学校で歌をうたいながら、拍子をとっていっせいに歩くことを教えだしてからだそうですが、他の国の人たちは昔々どうやって歩いていたのでしょうか。人生最初の一步は世界共通ナンバなのに、大きくなるにつれて歩きが変わっていくのは何故でしょう？気になってきました。これに関しては日本人の体型が大きく

影響しているとも言われています。

古武術を通じて体の使い方を研究されておられる甲野善紀さんのことはご存知の方もおいだと思います。何年か前に突如復活した巨人軍：桑田真澄投手もこの数年指導を受けています。素人目には分かり難いですが、昔の彼とは投法がかなり違うはずですよ。

同氏の「古武術に学ぶ身体操法」でナンバの良さを知りました。この本には、江戸から仙台まで約320kmを一日で歩いた人がいたとか、とんでもない話が満載です。そんな中にナンバがありました。進学校として知られる東京都立桐朋高校バスケット部は、ナンバ走りを取り入れてインターハイでベスト8の常連になりました。そこまで強くなったのは疲れが少ないナンバで走り勝つだけでなく、古武術の動きを取り入れた身体のかかし方などの効果も大きいようです。というのもナンバの延長線上に「捻じらない・うねらない」動きがあります。これが身体に負担をかけずに力を出せ、相手が予測し難い体捌きにつながるらしいのです。野茂投手のトルネード投法も一見したところ身体を極端に捻じっているように見えますが、実は違うのです。捻じりまくっていたらあれほど永い期間投げ続けられませんが、でもこの辺りはまだくわしくないので生半可な講釈は止めておきます。

家族もあきれ、何を見ても聞いても「なるほど、そうか、やってみよう！」の私が見逃すはずがありません。即挑戦。まずはジョギングから。ところがハイハイを卒業して60有余年、身体に沁みこんだ癖と違うことはなかなか上手く行きません。手足のリズムがずれず

いまだにあれこれ工夫 ,と言ってもちょっと手の向きを変えたり肩を振ってみたりと、身体を感じ方でいろいろ試しながらの発展途上にあります。でも少し慣れたら確かに息があがらないし、ジョギング程度ならスピードもそこそこ出て、自分なりに記録をとるコースでは時間が短縮してきています。

それにもともと歩くのは好きでしたが、いまは歩くのが楽しくてなりません。

ナンバから思いがけない発見と実益がありました。なんと靴の減り方が変わったんです。皆様、歩く時つま先がどっちを向くかご存知ですか？ えっ、気にもしてない、それはまずい！ 男性は少々つま先が外向きの方が多いと思います。特に威張っている人はその角度が大きいし、ひどくなると以前はやったエリマキトカゲ状態。これですと靴は後ろ外が極端に減ります。私もちょっとだけ威張っていたのでそうでした。靴の減り方を改善しようと、踵の真後ろから接地するよう一歩一歩気をつけたことありますが、歩き方そのものからくることなので、つま先の角度だけ変えるという訳にはいきません。無理して歩いているうちに腰の具合が悪くなったりしました。

ところがナンバを意識しだして何ヶ月もたってからです、あれつま先が！ 見えるのは靴ですが、進行方向にほぼ真っ直ぐ向いている、なんでだろう？ とびっくりです。

今風の歩きは1ページ目の写真にあるように、1軸の上へ腰を捻りながら足を置きます。ナンバは2軸、それぞれの軸の上に体重が載っていく歩きです。右足なら右足進行方向軸を辿り・左足も同じ。体が前へ倒れる 倒れてしまわないように足を出す、この繰り返し。最近この歩行原理によるロボット開発の記事

を読みました。なかなか具合が良いらしいですよ。ですからつま先はいつも進行方向。考えれば当然でした。つま先が真っ直ぐになって蹴りも弱いので減りが少ないんですねー。ナンバを始めてから新しい靴は1足しか買っていません。靴屋さんゴメン！

63歳を超えても今の自分は何につけても未熟。歳に逆らう気持は毛頭ありませんが、脳は知識・経験を積むほどに働きが良くなるとも聞いていますので、心身を磨く意欲は増大中です。瞬発力・速さなどの爆発的なエネルギーは若いときは比べものにならなくても、持久力・柔軟性や身体の動かし方の限界はまだまだ先のような気がしています。

年をとってもウィンドサーフィンを速く走らせる・スキーではコブを吸収しながら駆け下りる、そんな夢をかなえてくれそうな秘訣の一つがナンバに始まる身体操法のような気がします。



ナンバで歩く私の姿

読んでいただくころはもう寒さを覚える季節でピントはずれの写真ですが、真夏にナンバで歩く私の姿を見て下さい。炎天下でも日よけの爺さん帽子さえ被ればカバンを持って何処までもトコトコトコ。一歩ごとに「歩ける・歩ける、有難う！」が口から出てきます。皆様もナンバ歩きを試されてはいかがですか？ 何かが変わります。 つづく