

健康団消防 マガジン 遺伝子の研究で スーパーアスリートに

あなたはビートルズ (Beatles) の音楽で、彼らのビート (Beat) 感が好きですか? 実は今、このような音楽のリズム感がスポーツ界に応用されています。

ビートを感じよう

走るトレーニングの方法として注目されているのが「ビートランニング」。以前、東京の講演会で一緒にした棟方拓也先生が提唱されてきたものを踏み、リラクセスした走りを目指す。そのポイントは「音楽でカラダと時間を操る超感覚」という。

筆者は43歳から陸上競技



図1

を始めた。その理由は、41歳から始めたアイススケートでスタートダッシュを速くしたかったため。50歳のときには60mで自己ベスト記録と徳島県記録を樹立した。

その後ずっと、効率的な練習を続けている。先日6月にはマスターズ陸上大会に出場し、走り、跳んだ(図1)。心には音楽、身体にはビートを感じながら。年齢は54歳だが、まだまだ私の体力・気力・胆力は保たれているようだ。

サイボーグを目指す?

ランニングの理論を基盤として、詳細に調査してみることに。すると、リズムと運動について興味深い知見を発見。日本人はリズムに合わせ膝(もも)を挙げるようだが、一方、ラテン系アスリートでは、同じタイミングで膝(すね)を下方へ押し下げ力強く大地を押し。また、手拍子を打つ場合、日本人は上下に動く傾向がみられる。一方、欧

米人では横方向や8の字に、スウィングするらしい。

これらの差異は各国の音楽

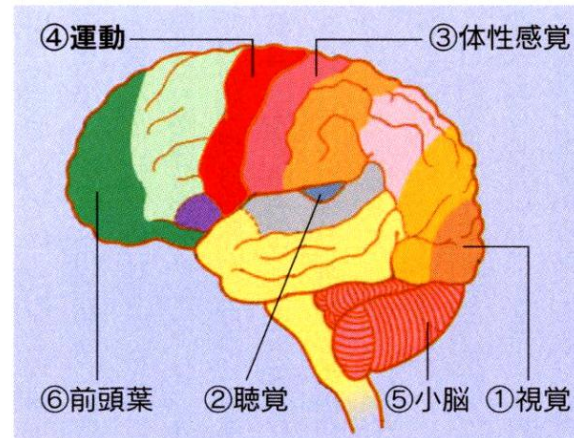


図2

ばんどう ひろし
板東 浩氏

糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、マスターズ陸上選手、著書として「肥満脱出大作戦」「Dr.板東の音楽療法シリーズ」など。印刷物は1200点以上。

やビート感、筋肉や遺伝子の違いに由来するのだろうか。

そこで、私は自分の身体をサイボーグに作り替えようとする。図2のように、①視覚は視力6.0というモンゴル人、②聴覚は歴史的に様々な音楽を聴いてきた欧米人の能力を搭載する。③体性感覚には微妙な感性を持つインドネシア人、④運動系にはウサイン・ボルトのジャマイカ人の遺伝子を注入。⑤バランスの小脳はキューバ人、⑥全体を統括する前頭葉は勤勉で技術立国の日本人がいい。

以上の操作により、ビート板で踏み切って空高く跳ぶようなスーパーアスリートに私は変身できるかもしれない!?