

The Power of Music

第9回



日本抗加齢医学会評議員
日本音楽療法学会評議員

板東 浩

Hiroshi Bando



徳島大学卒業、ECFMG資格を取得し米国で臨床研修。専門領域は抗加齢医学、糖質制限、音楽療法など。国際ピアノコンクールで入賞。①日本体育協会認定スポーツドクター、徳島県体育協会医科学委員、②スケート：42歳から国体出場(1999-2003)。インライン全国大会で優勝、実践書を6冊刊行、③陸上：四国マスターズ大会60m、100m、走幅跳で各1位(2011)、日本マスターズ競技連合普及広報委員会委員長(2016)、新著「マスターズ選手のためのスプリント走法」(2016)、④野球：医大で準硬式野球部員、講演多数、印刷物は1500点以上。http://pianomed-mr.jp/

はじめに

爽やかな秋がやってきました。皆さま方は暑い夏をどう過ごされましたか？夏バテにならないコツが知られています。食事ではタンパク質をきちんと摂り、運動では冷房が利いた部屋でじっとせず、時にはやや強い運動で汗をかくことが推奨されています。

本シリーズでは、音楽のいろいろなエピソードやスポーツとリズムに関する話題に触れたりしています。今回は陸上競技で怪我をしない新しい走り方について、新しく出版した書籍とそのポイントを説明しました。

今回は、江戸時代から知られている「ナンバ歩き」という身体の動かし方について解説しましょう。この歩き方を知ると足腰が鍛えられ、アンチエイジングへ、そして充実した人生へと導かれていくことでしょう。

私の歩き方

私が小学校に入学した頃のこと、両親が私に歩く練習をさせたことを思い出します。居間でぐるぐると手を振って歩かされます。すると、「それでいい」、「それはダメ」、などと。ところが、当の本人は幼心に「いったい何を練習しているだろう?」とっていました。

後になってようやくその真相が分かることに。幼い私は、右足が前に出るとき、左手を前に振る場合もあれば、右手を振る場合も(図1)。そのときの状況で無意識にどちらかとなり、本人は全く気付かないまま。はたして、私の運動神経は良いのか悪いのか、どちらでしょうか？

運動神経が良いという回答になるように、無理に解説してみましよう。ピアノを始めたのは5歳。指先をよく動かすことが大脳を鍛え、筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことに。ピアノの練習では指・腕・肩を脱力させるため、歩く際にも上半身に力みがなく、どちらの手を振っても自然に歩行ができたものと思われる。

実は、同じ側の足と手が前に出してしまうことは、入場行進などで緊張すると誰にも起こる可能性があります。ごちない歩行はなかなか微笑ましいですね。この歩き方が「ナンバ歩き」なのです。

図1

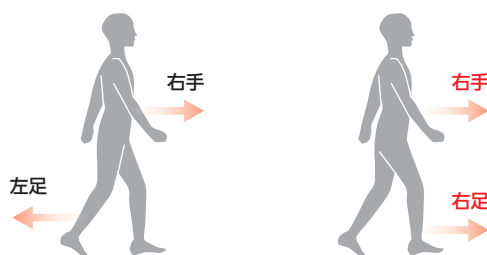


図2

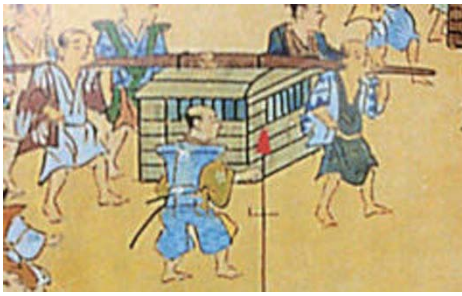
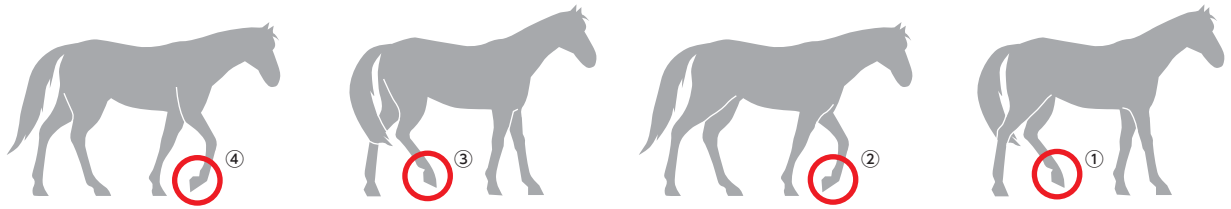


図3



図4



♪ ナンバ歩き

ナンバ歩きと呼ばれるのはなぜでしょうか？語源は「難場」に由来し、難儀な場所や難儀な道を意味しています。このような所を歩いたり登ったりする場合を考えると分かります。いつもと同様に両手を振って気楽に歩けません。例えば、急峻な岩場を登っていくときには右足を前に踏み出し、右膝の上に右手をあて、ぐぐっと力を込めて右膝と右肘を伸ばし、上半身を右腰の上に乗せて前に進んでいきますね。

ナンバ歩きについて素人用の説明と玄人用の説明があります。足と同じ側の手が前に出て歩くのがナンバ歩きとされており、小中学生への解釈ではいいでしょう。しかし、厳密には違います。

高校生以上に解説するとき、左右の側の腰（骨盤）に上体を乗せて、身体全体を前に進めることがポイントです。手は主導ではなく身体に添えられ、振るのではなく振られていると考えてみて下さい。

♪ ナンバは江戸時代から

興味深いことに、日本人にとって「ナンバ」とは自然な動作、あるいは仕草といえます。江戸時代では浮世絵に描かれた手足の姿勢がナンバであり、火事場で庶民が逃げている絵をみてもナンバです（図2）。

畑を耕す仕事も、阿波踊りなどの民舞も、ナンバの動作が基本となります。相撲でも力士が前に動くとき、右足と右手と一緒に前に出ること。ボクシングみたいに右足が後ろで身体をひねって右手でパンチを出す動作が相撲で見られたとしたら、ちょっと違和感があります。

何と言っても「ナンバ走り」を行っていた職業として最も有名なのが「飛脚」です。現代は誰もがインターネットで情報を送り

ますね。しかしわずか150年前、江戸時代には飛脚が走って郵便を届けていました。

当時日本で活躍していた飛脚の歴史写真の一つが図3です。全身に刺青を施し、頑強な男たちの仕事であったことが推測されますね。現代ならさしずめ郵便局員または運送業者となるでしょうか。彼らは飛脚走りという独特の走法で長距離を走ったとされます。体をひねらず、体力の消耗が抑えられるナンバ走りだったのです。

考古学者シュリーマンの旅行記「清国・日本」によると、「江戸への街道で馬に乗って全速力で向かっていたとき、全身に刺青した馬丁が馬の速さと競うようにあとを駆けてきた」との記述が見られます。

腰と上半身とをひねらず前方に進むため、着物や浴衣の帯が弛みません。時代劇のTV番組で、町人や商人が急いで小走りをするとき、もし陸上競技の短距離みたいに手足を動かすと、滑稽ですよ。両手は常々から前後に振らず、胸の前または脇腹に置いたまま、足の動きに応じて多少肩を揺すりながら走ります。このように、衣食住や生活環境により走り方も影響を受けてきました。

武士が歩くときも同様です。狭い街道で人とすれ違うとき、道路の左側で右の肩・手・腰・足を前に出し、刀が邪魔にならないように通ること。もし何か事が起きて武士が真剣を抜き、右上から左下方向に刀を振り下ろしたとき、自分の左足が前にあると左足を傷つけることに。これでは何とも様になりません。

あなたがナンバ歩きを体感したいのであれば、時代劇に登場する悪役を真似してみてもいいかもしれません。浴衣を着て両手で脇腹の帯を持って、肩で風を切って歩くという仕草です。現代ならガラの悪い人のように両手をズボンのポケットに突っ込み、肩を振って歩くのです。

♪ 動物の歩き方

人は二足歩行で、多くの動物は四足歩行です。どちらも左右の手足を同時に動かす歩き方は「側対歩」、左右逆の前足を動かすのは「斜対歩」と呼ばれています。

つまり江戸時代の人々は着物を羽織り、当時の生活に合わせて歩いてきたため「側対歩」でした。一方、服装や生活様式が西洋化した現代人は「斜対歩」と言えますね。

動物ではいかがでしょうか。まず、馬の歩行は、

- 1) 常歩 (なみあし、walk) : ゆっくり歩く4節の歩法
- 2) 速歩 (はやあし、trot、独 Trab) : 2節の歩法
- 3) 駈歩 (かけあし、canter、独 Galopp) : 3節の歩法
- 4) 襲歩 (しゅうほ、gallop) : 全速力で走る歩法

なのです。常歩はゆっくりした歩行で、4つの脚が順番に出てきます。①左後脚、②左前脚、③右後脚、④右前脚という順番に足が前に運ばれるものです(図4)。そして次第に速度が上がると、収縮常歩→尋常常歩→中間常歩→伸長常歩というように歩度が伸びていきます。

馬は側対歩および斜対歩のどちらの歩行もできるという、実は器用な動物なのです。

日本の武士は馬に乗りながら弓を撃つのが必須のため、ぐらぐら揺れる斜対歩ではなく側対歩に矯正させ、わが国の馬は側対歩になりました。側対歩の利点は身体をひねらずバランスがよく、上下に重心が揺れないので、長距離を歩くのに適した省エネの歩き方と言えます。日本の軍隊で仕官以上が乗る馬には側対歩へ矯正されており、「上下移動しない」乗り心地のよさは際立っていました。

一方、大陸の馬はおおむね斜対歩です。斜対歩の利点は身体をひねり、大きな瞬発力を発することです。弱点は脚を上げて歩行するため早く疲れたり、上下に重心が揺れたりすること。例えば、サッカーで強いシュートを打つ際には、蹴る足の

逆の手を振って身体をひねりを最大限に活用していますね。

面白いことには、いろいろな動物で特殊な側対歩が知られてきました。代表的な動物とその理由として、ゾウ(重量)、キリン(首が長くバランスを保つ)、ラクダ(長距離を移動)などが挙げられます。

♪ ナンバで腰を前に

ナンバの動きとは足と手が一緒に動くよりも、むしろ身体の重心である腰がぐっと前に進むことです。

あなたが左足を前に踏み出したとき(図5上)、左腰を左手でぐっと前に押し出すと、腰が前にプッシュされるのでこれはナンバと解釈されます。

一方、図5下のように、左足が前に出たときに右手で右腰をぐっと前に押し出すと腰全体が前にプッシュされるので、これもまたナンバであり、腰がまっすぐ前へ押し出されることに。ナンバの解釈は広いのです。

いろいろな動作やスポーツに応じて、足を踏み出すリズム感は大変なことです。そのタイミングにあわせて、腰を押し出さねばなりません。

以前、古武術やナンバ歩きが注目されたとき、私は簡単にナンバ歩きを体得。よく講演会で歩き方の手ほどきを行い、雰囲気盛り上げていました。ナンバ歩きができると、腰や重心をうまく使い、楽な歩行や走行が可能です(図6左)。練習法は、両手に100～200gぐらいの重りを持って右手、右足、左手、左足と順に出すことです(図6右)。

このリズムについて楽譜で示しました(図7)。太極拳やカンフーのように脱力した状態でゆっくりから始めると、自然と速度があがります。ピアノの練習と同様に、決して筋肉に力を入れず、楽に動かしてください。

図5上

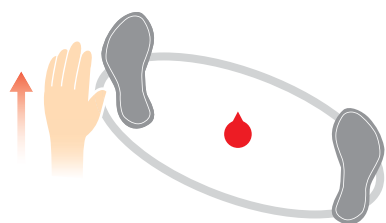


図5下

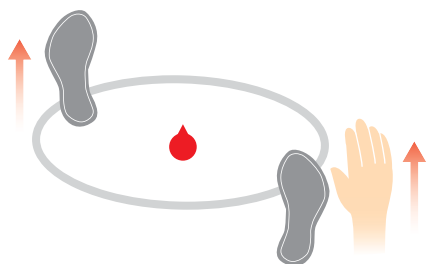
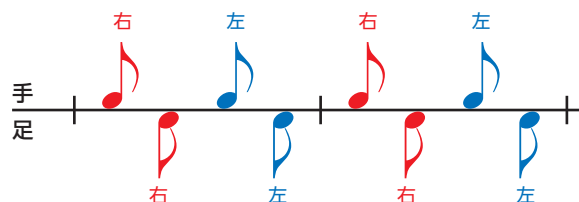


図6



図7



膝の上に腰(重心)を乗せ、腰や太腿を鍛える健康器具「HiSquat(HiSquat)」を紹介させていただきます(図8)。筆者らは本器具を多数例に適用させて運動療法の効果を報告してきました*。

現代人で特に弱っている太腿の内側の筋肉を鍛えると、足腰に加えて、泌尿器系・大腸肛門系・産婦人科系の括約筋なども十分強くなります。太腿の外側の筋肉を鍛え、相撲における「大外股^{おおそとまた}」の姿勢を保持することで多くの腰痛が軽減されてくるのです。糖尿病患者で血糖の平均値を表すHbA1c値も改善が見られました。

これらは、ナンバ歩きによって運動時における腰の使い方が上手になり、腰や大腿部の筋力もアップさせ、現代の問題であるロコモティブシンドローム(運動器症候群)やフレイルへの改善にも繋がっていくと思われます。

それでは、最近のエピソードを一つ。平成28年7月下旬、第27回全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会が石川県で開催されました。マスターズ陸上選手・研究者・世話人である私は五種競技にエントリーすることに。種目としては「走」が200mと1,500m、「跳」が走幅跳、「投」が槍と円盤という計5つとなります。

この中で200mレースにおける前半の様子を図9に示しました。男子55～59歳9名が1～9コースで競い、筆者は7コース(赤色の服、280番)です。腰から力強く前進するナンバ走りを心がけたところ、運良く自己新記録を達成できました。

図8



図9



♪ おわりに

古来より日本人の日常生活で見られる基本的な動作が「なんば歩き/なんば走り」です。今回はこの話題についていろいろな角度から触れました。身体をひねらず腰から前方へ円滑に移動し、古武術の動きにも通じます。

さて、このたびリオ五輪から凄いニュースが。陸上男子400mリレーで日本チームが銀メダルを奪取し、世界を驚かせました。歴史を紐解くと、伊東浩司選手がなんば走りを参考として1998年に10.00秒で走り、100mの現日本記録となっています。これらの研究と実践が後輩に受け継がれ、今回の快挙にも繋がってきたと言えます。

日本人の能力と資質で研究と実践を重ねれば、今後も更なる展開が期待されます。楽しみですね。

* Bando H. et al. Effective training of squat exercise – HiSquat trial for patients with diabetes –. Glycative Stress Research 2016 ; 3 (2) : 65 -73 (open access)

