

# 「古武術で極める」

(第五十四回)

いま「武術」が注目されている。日本に古来から伝わっているのが、剣術や体術、手裏剣術、杖術など。身体の動きを操作する技わざが、スポーツに大きく役立つことがわかってきたのだ。

たとえば、プロ野球の桑田投手が古武術の動きを投球に生かし復活したのが知られている。またJリーグの深澤選手は、「膝の力を抜いた動き出し」に応用してきた。

中でも、「音に聞こえた剣の達人が疾風のごとく走っている」のが、末續慎吾選手。忍者の走法である「なんば走り」を研究し、そのコツを取り入れたのだ。ねじらず、ためず、うねらさず、身体を動かすもので、馬の常足なみあしにも通じる点がある。

筆者は長年、野球や陸上競

## 健康のススメ 板東 浩

技に関わってきた。そこで、早速これらの情報を集めて研究し、実践してみたのだ。すると、驚くことに、高校1年の当時と同じ速さで走ることができ、マスターズ陸上大会の短距離で県記録をこのたび更新してしまった。私でもこのレベルになったので、この理論を修得し、個性に応じた走りを極めれば、誰もが速く走れる可能性があると思う。

実は、このように本邦の優れた理論すくが発表される以前から、大リーガーのイチロー選手はすでに実践していたのだ。盗塁の構えとスタートを分析すると、股関節と膝関節がスムーズに理論どおりに動いている。今後の私の課題は、スポーツ医学的に研究して身体を鍛え、武士道の精神を学んで心を磨き、研鑽けんさんを積んでいくことだろうか。

(医学博士・内科医師)