

2009年5月18日

## ぎっくり腰と肉離れ

三重大学合気道部 OB会 名誉顧問 稲賀繁美

### 持久力検査のお勧め

学生の皆さんでぎっくり腰を体験されたかたは、どれくらいおられるだろうか。ご両親には、そろそろそうした「事件」が発生したのを、傍でご覧になったかもしれない。学生時代の合気道など、こうした「中年の危機」とは、一見無縁に見えるだろう。だが、このあたり、なぜか現在の体育教育では教えてもらえない秘訣がある。

お相撲では「腰を割れ」と稽古で執拗に教えられる。合気道の稽古でも、四股を踏む稽古に30分をかける道場もある。腰の力を生かすような体を作るためには、不可欠な訓練だからだ。それはボディ・ビルの筋力トレーニングだけでは身につかない。むしろ下手にボディ・ビルで上半身の胸や腕に筋肉をつけてしまうと、かえって体のバランスが崩れ、上腕にたよった力仕事では、ぎっくり腰を誘発しやすくなりかねない。

一番効果的な訓練は、引越しのアルバイトだろう。それなりの重量の荷物を、ある程度の時間を持続して、へこたれることなく移動させる労働だ。しかも日本のお役所の公務員住宅では5階建て以下の集合住宅にエレベーターを設置することは「禁止」(!)されていた。だから文科系の大学の先生などが5階で本を買い込んでいたりすると、いざ転出や退職となると、多量の本の移動が大仕事となる。普段からタバコ喫煙の癖のある人など、気安くお手伝いを買ってでたのはよいけれど、5階まで登って20キロ前後の本の詰った箱を地上まで上げ下ろし、という労働を2-3度繰り返しただけで、完全に息が切れてしまう。自分がどうか、お試しあれ。これは持久力検査には最良の実験なのだから。

### 筋力トレーニングの彼方

本の荷卸を体験すると、すぐにもわかることがある。まずここで要求されるのは、いわゆる腕力でない。もちろん最低限の握力は不可欠だし、これはバイトを半年もつづければ、厭でも腕っ節が太くなる。だがそれよりも大切なのは、ひとつには背筋力、そしてそれ以上に下肢の筋力。だがなにより大切なのは、腰の使い方、と納得がゆくものだ。

まず背筋力だが、これは荷物をおなかのうえに載せるまでの動作で不可欠だ。だが筋力トレーニング式に背筋力養成運動をしてみても、実際の役には立たない。荷卸をしているうちに、膝ががくがくになる。むしろ大切なのは、膝を割って立ち上がる持久力。大腿の前側の筋肉にどの程度の持久力が養われているかで、引越し労働に使い物となる身体ができていようかどうか、一目瞭然となる。そして、合気道の稽古で基本ができていようと、この能力にはプロ並の経験が、知らぬうちに蓄積されているはずなのだ。

ただし、そのための前提となるのが、腰の使い方。腰を落とし、しかもしゃがんでしまわない低姿勢から上体を背筋にそって起こす運動が基本となる。だがここでも西洋式のスクワット体操は、かえって逆効果になりかねない。バスケットボールの選手など、普段の訓練の賜物で、スクワットなどは無限にできる。だがそれなら20キロの箱という負荷が加わればどうか、おどろくべき跳躍力のある彼らが、ものの10分で息を切らしてしまう。

ここまでくると、相撲でのまわしの意味、合気道なら帯の意味が見えてくる。帯や回しは、ゴムのはいった腰下や、バンドでは代用にはならない。いわゆる臍下丹田の位置に帯を落とし、腹式呼吸の補助に役立てる工夫が体得できること。それが基本的な第一歩だろう。大学の合気道では、卒業までこれが身につけばよいほうで、それすらわからないまま卒業してしまう「黒帯」も少なくないが、申し訳ないけれど、これでは「黒帯」失格だ。中年を迎えるところに「昔とった杵柄」で、見事なぎっくり腰となること、請け合いである。自覚症状のある向きには、今からでも遅くはない。OB稽古へのご参加を推奨したい。

## 腰投げ稽古と赤ん坊を抱くことの意味

腰投げの技を思い出してもらいたい。これも筋力で相手を投げ飛ばすのではない。このあたり、現在の柔道の腰技は、残念ながら基本的なところでスポーツ化してしまっていて、理合いが分からなくなっている。柔術の腰投げは、相手の重心の位置にこちらから入り込む。これが、いわゆる「入り身」だろう。こちらの側には、筋力でも骨格のうえでも無理のない体制のまま、相手の体を浮かせてしまう。相手の体重がこちらの1.5倍くらいはあっても、なんとかなる。相手をもちあげても無理がこない姿勢を探しあてて、それを体得すること、そしてその位置に相手を抵抗なく引き込むことが、稽古の提要だろう。

荷物運びは、この腰投げの応用だ。ただし背中で背負うのではなく、おなかに載せる。ここで帯の効能が発揮される。本を詰めた箱などを運ぶ場合には、まず騙されたと思って帯を結ぶこと。そして帯の結び目のうえに本の角を載せてみるのが、初心者には分かりやすいだろう。お臍のうえに荷物を載せる感覚がつかめると、20キロ程度の荷物はまったく重さを感じない。実はこれ、背骨が頭脳を支える湾曲の応用。脊椎のヘルニアを避けるための基本でもある。そして持久力は、呼吸力。良い呼吸にも姿勢が大切となる。

さらに将来お母さんとなる候補者の女性たちには、このコツを掴んでおくと、赤ん坊を抱くことで腰痛を起こすといった事故を避ける助けにもなる。人間というのは、解剖学的には出来損ないのまま、直立歩行を運命づけられてしまった動物だ。この文字通り「腰の定まらない欠陥動物」とっては、だからこそ腰の使い方は、後天的に習得不可避の基本技法であるはずなのに、その要点（腰は、体の要と書く）が、なぜか現代の体育教育では忘れられている。

お臍に荷物なり赤ん坊を乗せるとなると、当然ながら、地面においてあるこれらの対象をどうやってお臍の位置まで引き上げるか、がマズ最初の問題となる。シロウトがやりがちなのが、膝を伸ばしたまま、腕を伸ばし、むりやり地上の物体を腰の位置まで引き上げようとする動作だ。背筋を下手に筋トレで鍛えると、ついうっかりこの筋力任せのヨイショをやってしまう。だが、これがいかに無理な姿勢であるかは、ちょっとでも本格的に昔のカメラを操作したことのある、見習いカメラマンなら自覚があるだろう。たかが5キロ程度の重さのカメラで前屈姿勢をとり、半日接写などの続けていると、腰に不気味な軋みが走り、悪くすると翌日全く腰が伸びず、下手をすると、そのままギックリ腰に突入する。

実はこの前屈姿勢から腕力と背筋力でものを持ち上げる、ウエイト・リフティングの動作が、運動選手としての訓練を積んでいない胴長の東洋人には禁物である。またウエイト・リフティング選手の持病も、この姿勢の無理に起因するところが大きい。さらに、この筋力任せで、老人介護などをやっていると、早晚に無理がでる。

ここまでくればもう明らかなだろう。大学時代の合気道の稽古は、今の世の中では老後の家族介護、そして自らの老年期への備えという、人生行路のなかで意味をもってくる。赤ん坊を抱く動作は、考えてみれば、そうした老後の予行演習だったはずなのだが、残念ながらそのこと自体が、ほとんど自覚されていない。

## 日常生活という稽古

こうした動作の基本。それは前屈せずに、立位に準じた姿勢で膝の屈曲によって、モノを持ち上げること。そのためには、普段から四股を踏んで、膝を割る訓練を体に徹底させておくことが鉄則となる。いざというとき、火事場の馬鹿力が求められたときに、無意識のまま、身体がこの姿勢を取っているかどうか、事の成否を左右する。これは受身も同じことで、うっかりツルリと滑ったときに、指を後ろにして手をつけば、中年以上ならば、かならず手首か上腕を骨折する。ひいてはここから片手が使えなくなり、日常生活がままならなくなり、障害者に認定されるばかりか、痴呆の進行をすら引き起こす。逆に言えば、大学のころから身に叩き込んだ動作しか、いざというときには出てこないのだ。

さてしかし、膝を割って立ち上がる、と一言でいっても、やらせてみるとほとんど出来ない。横から見ると、知らず知らずに前屈になっている。また臍に載せるという、極端に背筋を反らせた姿勢になっていることも少なくない。こればかりは場数を踏んで、長時間やっても大丈夫な

姿勢を自ら見つけて、体に覚えさせるよりほかに、体得の方法はない。若いうちに痛い目にあっておかねば、身につかない定めなのだ。

## 呼吸と反復

こういえば、お分かりいただけるだろうか。倒されては起き、という動作の反復を繰り返す合気道の稽古の意味が、ひとつにはこのあたりに見えてくる。若い時分には、なぜこんな無意味な反復をしなければならないのか、という疑問も生じるだろう。疑問は大切だが、その先でさらにより大切なのは、その反復する動作に意識を注ぐことだろう。できるかぎり体の無駄を避け、長時間繰り返しても無理のこない姿勢を追求する。そうした訓練だと気付けば、雑な受身はとっていらなくなる。逆にいえば、若く体力あもてあます時代には、体のこなしに注意を注ぐような稽古は、まだむつかしい。体力の低下を自覚し、それをいかに補いつつ、効果を持続させるか、という課題が命題となつてはじめて、稽古には、若いころには自覚できなかった、新たな次元が付け加わる。

さらに、畳のうえに寝そべてから立ち上がるという動作は、人間の通常の動作のなかでは、一番負荷が高い。これを事実上無限に繰り返しても顎が出ない、というのが持久力の定義となる。「顎を出す」といったが、顎が出たら、もうだめである。むしろ稽古を長時間続けるほどに、呼吸が整い、深い息ができ、心身ともに余裕が生まれ、周囲の疲労の様子まで窺う観察力も増してくる。これができぬままで稽古の指導をするのは危険だろう。新入生や未経験者の限界が見えてこないのだから。顎がでない姿勢をみると、腰が落ち、膝に余裕がある。それなくして、そもそも呼吸は整わない。西洋の体操では、体操の最期に深呼吸を行うが、これはまったく理に適っていない。息切れする運動をして、最期に乱れた呼吸を整えるのではない。もっとも強度の高い運動のなかで息切れしない呼吸を会得することが大切だ。さもないと危機の現場に即応した状況対処など、できはしない。

## 相手の力を引き出す秘訣

介護との関係で、もう一点だけ指摘しておこう。老人とはいへ、大の大人、4-50キロ以上の体重のある生きた人体を持ち上げるのは、筋力だけでは無理な仕事だ。これは合気道の道場でもよくやる実験だが、被験者に仰向けに寝てもらい、体を硬直してくれるようお願いすれば、その人の足先と後頭部を支えて二人で運搬するのは、いたって簡単だ。ところが、同じ被験者に、体の力を抜くようお願いするとどうだろう。これでは2人の屈強の若者が動かそうと試みても、容易には言うことを利かない。同じ理由で、泥酔した人を運ぶのは、強情をはって抵抗する人を動かすよりも、はるかに困難なのだ。

ここで腰投げのときの秘訣が、ふたたび生きてくる。腰投げの場合にも、相手が自分の意思とは無関係、あるいはそれとは反対に、みずからの重心をシテのほうへと動かしてくれるからこそ、その体を担ぐこともできる。要介護者を寝台から車椅子に移動させたり、座った姿勢から立たせる場合も、同じことだ。そもそも、「移動させる」、「立たせる」という意識が、それだけで相手のもっている力をそぎ、かえって逆方向の抵抗を助長してしまう。ところが、例えば座っている姿勢から立ち上がろうとする場合には、自分で立ち上がるだけの脚力がすでにない患者さんでも、自分の体の重心は前に移動する。腰投げの入り身の要領で、その重心の来る位置に介護者の側が体を入れるコツさえ掴めば、介護者も患者も、お互いに不思議に思うほど容易に、楽に立つことができる。これがうまくいったときの介護者の姿勢は、見てみると、まさにお臍で荷物を支えたときと同じ背骨の湾曲、おなかに赤ちゃんのある妊娠時の妊婦と同じ傾きをみせている。逆に言えば、それ以外の姿勢で無理やり動かそうとしても、双方に無駄な負担がかかってしまうだけなのだ。

こうしたこと一切は、なかなか言葉で説明しても呑み込めない。体を使って実験し、経験を体に覚えさせることが、賢明かつ早道。しかもそうして身に着けぬ限り、実際にはまったく使い物とはならない。早晩に武道教育が中学・高校に導入される予定だが、教えるべきは、競技のための勝ち負けの技術などではなく、こうした介護にも応用の利く体術の基本、心身の使い方ではないだろうか。それこそが、武術教育の要となるはずである。

## 肉離れの教訓

最期に、これは著者の聊かの失敗談も。昨年、サンパウロ大学で授業をすることになり、南米最大の都市にふた月滞在した。そこで偶然、宿舎の近くに合気道の道場を発見した。夏以来、まったく運動不足のままで、いきなり二ヵ月ぶりの稽古となった。こういうときは、要注意である。それも普段からスポーツマンを自他共に認め、練習も欠かしていないような人に限って、50台の前半、突然に肉離れに見舞われる。筆者の知っている卑近な例では、その後東京大学の総長となった蓮実重彦先生。この著名な映画評論家は、日本人離れした巨体の持ち主だが、若いころからテニスには随分とご熱心だった。それが五月晴れも麗しいある日、きょうはショットの調子がよいぞ、とコートに一步踏み出したとたん、肉離れに見舞われた。ナニシロ180センチ、90キロを越える巨体である。テニス練習場から救急車に載せるのに、周囲がえらく大騒ぎをしたことを、今でも思い出す。

サンパウロでの自分に戻れば、筆者もいつしか、あの時の蓮実先生と、すでに同年齢。これは危ないぞ、という自覚はあった。ところが、準備体操で体も軽く、久しぶりの稽古に、心が思わず弾んでしまった。前受身をとるだけで、体が喜んでい。つい調子に乗って、ピョンとひと飛びして、腕を使わず肩から受けをとるという、いつもなら慣れ親しんだ動作をふいにとってしまったのが、ウンの尽き。右の脛脛の筋肉が、あるべきはずの場所から、ズルッと動く気配があった。瞬間に事態が察知できたから、まだよかつたのだろう。通常の筋肉の痙攣、いわゆる「腓（こむら）返り」とはまったく性質が違う。受身の姿勢から、ゆっくりと大事をとって立ち上がろうとしたが、右足はもうまったく意思には従おうとしない。そのまま、患部はうごかさないように保ったまま、道場の隅にソロソロと移動して、マッサージを試みた。最初から今日は危ないぞという自覚があって、それで自重したせいだろうか、はたまたそのあと無理な体重を一切かけずに済んだせいだろうか、それ以上の重症は避けられた。(普通は、内出血や筋肉の腫れがやってくる。これが発生すると、足など普段の2倍の太さに腫れあがり、蓮実先生など「これが元に戻るとは、とても思えなかった」などとのたまっていたが、実際まったく何もできなくなってしまう)。1ヶ月ほど騙し騙し安静にしていることで、現在では完治した(これは存外、歩き方の後遺症の残る人が多いので、申しあげる。ある段階からは、意図的に正しい歩行方法を身体に再教育することが必要で、できれば、今までの人生で身に着けた悪い癖も、この際に抜いてしまおう)。

その折の最大の教訓といえ、普段なにげなく歩いていることが、いかに偉大かつ複雑な運動であるかを悟ったことだ。まず1本足で生活するとなると、普段の常識はほぼ無効となる。身体障害のある方たちが、どれだけ苦勞しておられるか、実体験できたのは貴重だった。道の小さな穴ぼこや、階段、斜面で、もう移動が不可能となる。さらに巡航速度で歩けるということのありがたさ。老人に近づけば、ただ歩けるということが、いかに大切な財産であり、基本的にして最期の健康法であるか、そのことも実感できた。ことは片手が使えなくなっても同様だ。これも試しに実験されることをお勧めするが、モノひとつ切ろうにも、包丁を使おうにも、野菜や食材を支える手が他方になくは、腕一本ではほとんど何も思うようにはできない。健常者といわれる人々には、この真実ひとつ見えていないのが実情だろう。健常者こそ盲目にして無自覚なのだ。そして障害こそが、この世界の真実への近道となる。

さらに、この教訓の裏返しとして言えることがある。すなわち、中年を過ぎれば、それまでに体に覚えさせた経験を生かさなないことには、対応できない。それまでの居住まいや立ち居振る舞いが、悪い癖も、よい習慣も、中年以降に顕在化する。良い姿勢とは、老後の衰えや不調への対応の可能性の担保であり、また結局のところ、日常の生活で日々習慣づけておいてこと以外の能力は、突然必要になって発揮しようにも、もとより手持ちの資源が存在しない。怠惰な習慣は、ここになって「人生の付け」となるのだ。そしてそうした人生の暮れ方に対処するための訓練は、おそくとも大学生活のなかで培っておくことに、大きな意義がある。人生50年の時代の体育ではなく、80年生きてても周囲にできるだけ迷惑をかけず、自分で自分を処するためにも、人生設計のなかで合気道の稽古を再設定するようなプログラムが必要だろう。自戒をこめて、また学生諸君の30年後の教訓として、わが身の失敗を敢えて申し述べた次第である。

あすはわが身ですよ、せいぜい他山の石としてご参考にしていただければ幸いです。