

29日 8月 2017

## 文武両立

多くのスポーツ種目を生み出したイギリスでのスポーツの扱いは、さすがである。イギリスを動かすジェントルマンたちを育てるケンブリッジやオックスフォードでは、ラテン語や古典、歴史などと並んでスポーツが必修科目となっている。

その考え方は、勉強ばかりやって知識を身につけるだけでは片手落ちで、腕力でも労働者階級に負けてはおけないというものである。そして、スポーツを行なうことによって体力は勿論、協調性や協力、忍耐力、努力、弱者救済、リーダーシップやフォロワーシップなど、様々なことが身につくことを認めている。だから、スポーツは人間教育にとって必要なものとの認識がある。

イギリスでは、勉強をしている者たちがそれだけでは片手落ちだろうとスポーツに励んでいる。さて日本を見てみるとどうだろうか。中学生、高校生、大学生とみても、勉強ばかりやっけては人間として成長できないからとスポーツを始めている者がどれくらいいるだろうか。そうやって欲しいと思うものの、現実には勉強は勉強、スポーツはスポーツと分かれているのではないだろうか。

そして、スポーツに取り組んでいる中学生から大学生までが、スポーツをやっているから他のことはどうでもいいだろうという態度は許せない。スポーツはそれ自体で素晴らしいのではなく、勉強と両立できてこそ素晴らしいのである。スポーツの現役生活というのは、長い人生で見ればほんの短いものである。それ以降の長い人生を楽しく過ごすためにも、勉強と両立する必要がある。

スポーツと勉強、たかだか二つのことである。それくらい両立できないで、何が出来るというのか。スポーツだけと取り組んでいる人は、少しでも勉強を取り入れていくようにしてみよう。その方が、面白いはずである。

16日 8月 2017

## 忍者走り・ナンバ走り

特殊技能というものは、いつの時代でもお金に換わるものです。江戸時代の人々は、時間がゆっくり流れていたのです。走る必要のない生活をしていました。必要がなければ、失われていくのが人間の能力。だから、江戸時代の一般人は、走ることが出来なかったのです。

そんな中で、昼の飛脚と夜の忍者は、走ることが出来た特殊能力を持った特別な人だったのです。だから、飛脚は長者番付でも上位にランキングされているし、忍者も稼いではいたが上人に上前をはねられていたのです。特殊能力は、お金に換えることが出来るということ。

その特殊能力であるナンバ走りを研究して、どうして現在の走りよりも有効であるかということを発表してきた。現在の走りで腕を前後に振ると肩が前後に動き上半身と下半身の捻れを生み、それがエネルギーのロスにつながっている。身体を捻れば、自分自身では頑張り感を感じるが、それは単に無駄な力やリキミでしか無いということ。

全身を有効に使って走ろうとすれば、上半身とか半紙を連動させなければならない。それは、骨盤と胸郭の連動ということで、ナンバ走りやナンバ歩きはこの骨盤と連動によって動くことである。そういうことも理解していないで、ナンバ走りやナンバ歩きを批評するのは、めくら蛇に怖じずというような訳の分からないことを言っている者がいることは嘆かわしい。

今回の世界陸上でも、短距離の多田修平（関西学院大）がナンバ走りを取り入れて 100m は準決勝まで進み、400m リレーの一層を努め銅メダル獲得に貢献した。また、女子マラソンの出場したスズキ浜松ACの安藤由香と清田真央はナンバ走りを忍者走りと言い換えられたが、初の世界大会としては大健闘の走りだっただろう。

ナンバ走りやナンバの動きは非常に有効な身体の使い方であるのでスポーツ界に広まっていてもらいたいし、そのためなら協力するので連絡してください。

04日 8月 2017

### 逆は真ならず

20年近くナンバを研究し、深めてきている。ナンバの動きは、動きの中から無理や無駄を省いていくというのも一つの考えからとして大事にしている。そして、日常生活やスポーツ、楽器演奏時の身体の使い方への応用を考えてきた。そうした中で、身体と対話をしながら身体のバランスを整えていくナンバ式骨体操が生まれてきた。また、様々な身体の動きのエッセンスを取り出し、全身を連動させながら動くナンバ式お元気体操を考案した。

こうした研究を続けてくると、ナンバには何も足すことはないし、何も引くことはないという結論に達している。勿論、他の身体の動かし方を参考にはするし、話も聞くが、コラ

ボする気は毛頭ない。ただ、ひたすらにナンバを深めていくだけである。

衝動の動きからナンバにとか、刀とか杖を動かす動きからナンバにとかいうことは、一切考えられない。ナンバの動きを他に応用するなら話は分かるが、他の動きからナンバに落とし込むということは全くない。それくらいナンバの動きは、考えて洗練させてきた。筋肉ではなく骨意識で動かすということだけとっても、他の動きでそんなことを考えているものはない。

ナンバから他の分野には応用できるが、他の分野からナンバにということとは考えられない。逆は、必ずしも真ならずということは、両方向ではなく一方通行ということである。

ただひたすらにナンバを深めていけば、どんな分野との共通点も見いだせるが、ナンバをその分野に応用出来る可能性が解るだけで、今のところ他の分野からナンバに取り入れるものはない。

動きの専門家が言っているのだから、これは間違いなからう。

13日 7月 2017

### 障害者の音楽にも注目

先日、尾張一宮にあるNPO法人響愛学園に、ナンバ式演奏法の指導に行ってきました。土曜日に、まずは障害者のオーケストラと合唱を見学することになりました。参加している生徒たちは、すべて自閉症とのことですが、外から見ている分には健常者との見分けがつきにくいなと思いました。

そして、演奏が始まると、みな一生懸命に音楽と取り組んでいました。上手い下手などというレベルではなく、何かが魂に訴えてくることだけは確かでした。それを分析するには、もう少し時間がかかりそうです。そして、先生の話では、生徒たちは楽譜が読めないで、すべて耳で聞いて覚えているとのことでした。まあ、健常者でも楽譜が読めるなどというのは、私などから言わせれば特殊能力ですから仕方がないと思いました。

そして、日曜日には、その自閉症の生徒たちへの、ナンバ式演奏法の指導です。まずは身体を動かして、身体を器用にさせようとナンバ式お元気体操と全身を連動させて動かすナンバの動きを指導しました。身体を動かすことに関しては、まだまだぎこちない所もあるのですが、難しい動きも織り込みながら、とにかくマネをするようにと私が見本を見せな

がら指導しました。

そして後半は、実際に楽器を演奏させながら、基本的なアドバイスをおこないました。障害を持っているとはいえ、その取り組みは非常に真面目なもので、いろいろと考えさせられるものがありました。

障害者への指導は、これまでもいろんな障害に対しておこなってきたので、戸惑いはなかったのですが、障害者が楽器演奏とはいささか驚かされました。

そうして指導していて感じたことは、スポーツにおいてはパラリンピックなど障害者のスポーツがやっと取り上げられ、応援や支援をうけるようになってきています。

ところが音楽に関しては、障害者のオーケストラや合唱などの認知度の低さもあるだろうが、ほとんど知られていないのではないのでしょうか。スポーツでも障害者のスポーツがあるように、音楽でも障害者の音楽があっていいし、それを応援や支援するように働きかけなければと強く思いました。自分に何ができるのか、まだ漠然としているのですが、桐朋学園での教え子たちに協力してもらえれば何か協力できるのではないかと考えています。

障害者の音楽にもっと注目してもらおうよう、みんなも協力してください。