

偉人から学ぶシリーズ⑤ 無敗男の健康法 ～宮本武蔵～



宮本武蔵は江戸時代の剣術家。身体能力に優れ、およそ 60 年の生涯の中で無敗を誇った剣豪として知られています。

晩年に著した『五輪書』には「千日の稽古を鍛とし万日の稽古を錬とす」とあります。

この言葉を今の健康づくりに置き換えると「昨日より今日・今日より明日、より健康になるように体を動かし、それを継続していくことが大切」ということになるかと思います。

宮本武蔵の健康に対する意識に敬服し、私達も運動習慣を身に付けたいものです。

今回は、60 戦無敗と言われていた宮本武蔵の健康法についてご紹介いたします。

◆連勝のコツは姿勢と歩き方にあった！

大男のイメージのある宮本武蔵ですが、それもそのはず、当時の日本男性の平均身長が 150～160cm だった所、185cm 位あったそうです。ウドの大木は俊敏さ・機敏さに欠けるのでは？と思いましたが、彼を連戦勝利に導いた要因は何だったのでしょうか？

要因の 1 つは、かかとから歩く脚の運び方で、つまずきにくい歩き方をしていたということ。

もう 1 つは、約 6kg もある重い頭をやや顎をあげた状態に保ち、重さを僧帽筋*で支えやすくするという美しい姿勢にこだわっていたとのこと。*僧帽筋…背中が一番表層にあり、首の後ろから肩・背中まで広がる大きい筋肉

そして、力を抜いてリラックスし、肩を下げる姿勢をとる必勝の構えをしていたそうなのです。

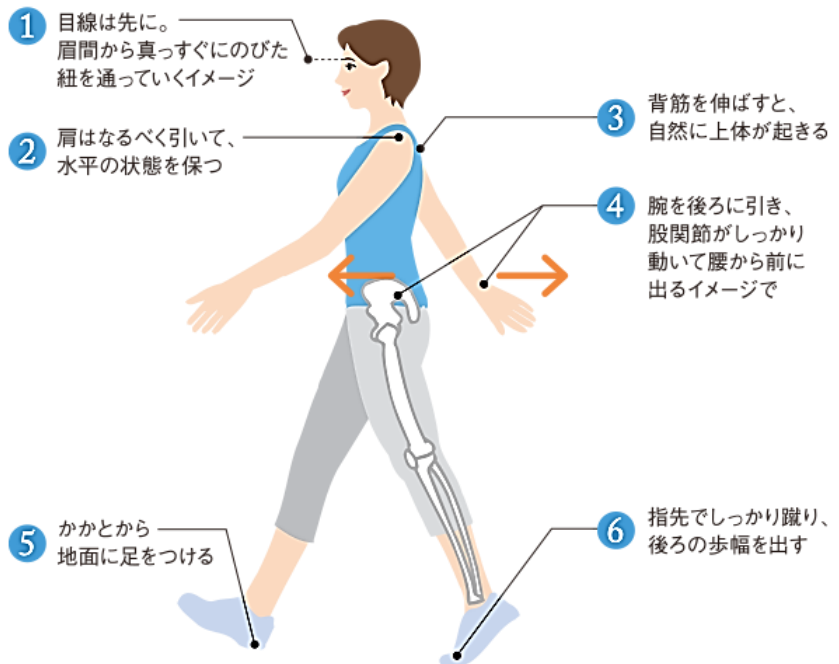
私たち現代人は、パソコンやスマホなどの影響で猫背・前肩・顎が前に出るという、とんでもない姿勢をしています…。宮本武蔵を見習い、以下に美しい姿勢と歩き方をまとめてみました。

【正しい姿勢】



正しい姿勢は、「耳」「肩」「股関節」「膝」「くるぶし」が一直線です。

「正しい歩き方」の 6 つのポイント



*イラスト：平西治療院 HP(<https://h-maserji.com/>)・サントリー健康情報レポート(<https://health.suntory.co.jp/>)より引用

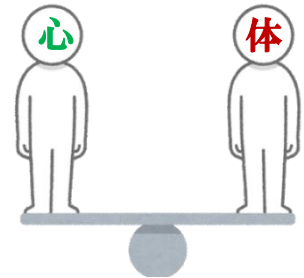
身長 185cm で美しい歩き方をしていた宮本武蔵…今だったら、モデル並みに格好良かったことでしょう(笑)

◆二刀流で心身をバランスよく鍛える！

宮本武蔵が二刀流を始めた経緯は諸説あるようですが、1つに対人恐怖症の性格を克服するためとも言われています。また、芸術家の一面も持ち合わせている宮本武蔵ですが、水墨画を通して、心と体が両方バランスよく強靱であることが必要だと悟ったようです。つまり、体を鍛えることがばかりに留意していたため、心の鍛錬が足りなかった、ということに気づいたようです。

そこで、心と体を鍛えるのに二刀流が効果的であると考えました。

利き手でない方の手を鍛えると体のバランスがよくなり、利き手がより能力を発揮できると言われていました。また、利き手ではない方の手を使うことで脳の前頭前野も活性化します。それにより、自然と感情をコントロールし、怒り・焦り・不安が軽減し、平常心を保てるようになる…こうして宮本武蔵は心身のバランスを鍛えていったようです。



◆上半身と下半身をバランスよく鍛える！

現在、高齢者の要介護の原因第4位は「転倒・骨折」です。

転倒予防のために下半身を鍛えることはとても大切なことですが、転倒後のケガを最小限に抑えるのには、上半身も鍛えておくことが大切です。

宮本武蔵は、50歳を超えた頃に起こった“島原の乱”に参加します。

その際、最前線に飛び出し敵兵が落とした石に当たって転び、けがをしたそうです。

しかし、宮本武蔵は上半身も鍛えていたので、石に当たって転倒しても寝たきりにはなりません。



◆『五輪書』というエンディングノートで人生を締めくくる

宮本武蔵は、今でいう食道がんと思われる病にかかり、嚥下が厳しくなったことで自分の死を意識し、人里離れた洞窟で『五輪書』を書き始めたと言われていました。つまり、エンディングノートを書いていたのですが、自分の人生に対し意識が高かったことが伺えます。

エンディングノートとは、後続する人々に書き残すことであり、自分の人生を肯定するツールにもなります。人生は必ずしも平坦な道ではありませんが、辛かったことやダメだったことを乗り越えたことは、人生の糧となり彩りとなっています。こうした思い出を振り返り書き記すことで、見過ごしていた幸せに気づき、自分の人生を受け入れることができるのだと思います。



宮本武蔵のような素敵なエンディングノートが書けるよう、私達は“今”を精一杯生きなければいけませんね。