

# 「身体から革命を起こす」

甲野善紀、田中聡著

二〇〇三年世界陸上パリ大会の末續慎吾選手の活躍は記憶に新しい。短距離は欧米にかなわぬという常識を覆す二百メートル銅メダルの快拳だった。彼が「ナンバ」という古武術を活用したことは有名だ。それまで西洋から入った腿を高く上げ地面を強く蹴るといふ「常識」かつ「正しい走り」が一挙に否定され、足首の柔らかさという日本人の利点を生かし、地面を這うように抵抗を少なくした走法が、我々の身体に新たな可能性を感じさせてくれた。

明治維新から百四十年近くたち、その間、失われてきたものに視点を当て掘り返そうという動きが一部にある。この書も、一人の武術家をルポすることで「身体観」の変容と回復に迫ろうと試みている。

西洋流の筋トレは、「支点」をもとにそこと連結する筋力など「局所」を鍛えることに終始しがちだ。針金の一部を繰り返し曲げる



## 一局に集中させない思考

ように、ある限られた個所が頻繁に使われ、疲労しやすくて故障の原因になる。

また、脳を中枢として各末端に指令を与え、とする身体像も、政治や会社の中央集権的構造に当てはまり、同じ危険を孕んでいる。

「支点」や「局所」にあたる個々人に負担がかかり、消耗や抑圧が顕著になるのだ。

そこで甲野は、疲弊した制度や人間の在り方に風穴を開けるためにも、一局に集中しない身体観が必須だとする。歩行が変われば思考も変わるとまで断言する。応用はスポーツに限らない。フルートやピアノの構え、介護術に至るまで、写真入りで詳しく説明しており、すぐにも試せる実用書にもなっている。

養老孟司との対談もあり、かつて労働の場での身体の使い方とそこで用いられる道具は、セットだったと説く。今は、身体の鍛錬でなく道具の進歩にばかり向かうことで、例えば手術などの出血量の基準も「技」のない執刀者のレベルに合わせられていると危惧する。便利さのみを求める現代に、身体感覚を取り戻す行為は、なかなかの至難の技だが、自らの日々の修練から生まれる甲野たちの言葉は重い。

評・宮本誠一（小規模作業所「夢屋」代表）

◇この・よしのり 1949年東京生まれ。武術家。武術稽古研究会「松声館」を設立。