

幼少の頃からからだ
が弱く、小学校では欠
席や早退が多く、クラ
スでは弱虫の評判だっ
た私は、今90歳を超え
て健康でいることが不
思議と、当時を知る人
はそういう。

人のからだは不思議
なものである。足の研
究で有名な平沢弥一郎
先生によれば、平素何
げなく使っている「か
らだ」の語源は、やま
とことばの「から立ち」
に由来するという。
「から立ち」とは、人
が大地に立つ動作のこ
とである。外国語で
「からだ」にあたる語

よい姿勢は健康な からだを作る

には特別な意味はない
が、日本語の表現には、
2本の足で支える静的
動作には、昔人の特別
の思いが込められてい
ること。

少年時代の弱かった
「からだ」は、15歳を
過ぎるころからすつか

大腰筋、 脊柱筋を鍛えて

り病離れして、90余年
大病を患うことなく健
康で今日を迎えてい
る。
幼少時代は戦時で満
足に食べるものもな
く、さみしい生活を送

が、スポーツが何らの
かたちで関わっている
ことは確かである。こ
れを本質的に掘り下げ
ることは難しいが、思
い当たることがある。
それは姿勢だ。

気持ちは明るく大きく
なり、気分が悪く、暗
い気持ちの時は下を向
いて小さくなる。スポ
ーツでも、フォームは
技術の向上において不
可欠である。特に歩く、

小学生の頃には、度
々先生から背筋をまっ
すくに、目は机から30
センチ離して、良い姿勢
をとるように、と厳し
く教えられた。姿勢は
人の健康、からだだけ
でなく心にも深く関わ
る。例えば上を向けば、

走る動作はあらゆるス
ポーツの基本であり、
腰を中心に、背筋を伸
ばし歩幅を大きくと
る、この動作を習慣と
して日常の中でも意識
し、良い姿勢を保つこ
とは、見た目にも健康
で若くて元気に見える。
人は2本の足で立
つ、歩く、走る動作を
無意識でこなしている

が、良い姿勢を保つこ
とを意識することで、
健康への効果を高め老
化の予防にもつなが
る。
加齢とともに腹、腕、
太ももの筋肉の衰える
現象を「三筋後退」と
いうらしい。猫背にな
り下腹と顎が前に出る
老人特有の姿は、大腰
筋、脊柱筋の体幹を意
識的に矯正して若さを

にさせているというこ
ともある。高齢になっ
ても大脳の働きが衰え
ていない人は、両足を
そろえてきちんと立つ
ことができることが証
明されている。体と脳
は別々の器官ではな
い。「健全な精神は健
全な身体に宿る」は真
理なのである。
〓次回から月1回、
第4土曜日掲載〓



練習会で準備運動する筆者＝ロート
フィールド奈良

保ちたい。
また大脳の
衰えにも注
意が必要
だ。

昔から
「人は脚か
ら枯れる」
といわれる
が、大脳の
老化が一人
立ちを困難