

宮本武蔵の真髄は「からだ」と「こころ」にあり

◆足場の悪い巖流島でこそ本領発揮

「二刀流」と聞くと、最近は大リーガーの大谷翔平を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。

今回取り上げる宮本武蔵。戦国時代から江戸の初期に生きたこの武術家こそ、元祖二刀流として歴史に名を刻んだ人物です。彼の著した『五輪書』という書物は外国でも広く翻訳され、多くの支持を得ています。密教の五輪「地・水・火・風・空」をなぞる形で5巻に分かれ、それぞれに自身の生涯や太刀の構え方、兵法の基本などが書かれています。60勝無敗という空前絶後の勝率を成し遂げた武蔵、その人柄ともどもファンが多いことも頷けます。

戦国時代の男性の平均身長は155cm前後といわれるなか、武蔵はなんと180cmあったとか。あくまでも伝えられているところでは…、の注釈付きですが、見上げるほどの大男であったのでしょうか。堂々とした刀構えは、それだけで絵になったことと思われまます。

さて、その武蔵、強さの秘訣は姿勢と歩き方にあったようです。軽く膝を曲げて、

顎を出し、両肩を下げるのが武蔵流構えのポーズ。顎を引くと、頭の重さで僧帽筋に負荷がかかるため、やや出すようにした方が楽だといわれます。そして、かかとから力強く歩くことで不安定な砂浜などでもつまづくことはありませんでした。佐々木小次郎との戦いはまさに足場の悪い海辺でした。武蔵が勝つたのは決して偶然ではなかったのです。

◆日々の鍛錬が被害を最小限にする

少し前まで、「1日1万歩」が健康維持に必須といわれていました。ところが今は1万歩の必要はなく、1日6000〜8000歩、やや速めに大股で歩くことが推奨されています。ゆっくり歩く人よりも少し意識して速めに歩く人の方が転倒のリスクが低いこともわかっており、1日の歩数より歩き方が注目されるようになりました。

転倒は、高齢社会においてはもっとも気をつけるべき事故のひとつです。寝たきりになる原因として、1位は脳卒中、2位が認知症、3位高齢による衰弱、そして4位が骨折・転倒です。

武蔵は50歳の時に、島原の乱に参加するのですが、その際、敵方が落としたり石に当たって転倒し、あわや寝たきりになるかと思われるほどの大けがを負います。ところが、武蔵はこれといった後遺症もなく、寝たきりになることもありませんでした。どうやら、上半身を鍛えていたために、転倒による打撃を最小限にとどめることができたといわれています。ウォーキングやランニングなど、どうしても下半身を鍛える運動に偏りがちですが、上半身のトレーニングを加えると、転倒した際にもうまく急所を外し、バランスを取ることによって全身へのダメージを極力少なくすることができるのです。

◆武蔵の「二刀」とはいかに

強いということは肉体の強さだけを意味しているわけではありません。当然ながら、心の強さも併せ持っていないければ、本当の意味で強いとはいえないでしょう。

そのことに気づいた武蔵は、利き腕でない方の腕を使って剣術の稽古に励みます。利き腕とは反対の腕を鍛えることで前頭

前野が刺激され、集中力が高まり自制心が育まれるといわれます。

術として剣法に秀でていただけでなく、心の強さを持つこと——ここに二刀流の凄み、深さがあるのです。二刀とは「からだ」と「こころ」という意味でした。武蔵こそが真の剣豪といわれる所以でしょう。



う え だ み つ え  
植田美津恵

医学博士・医学ジャーナリスト。愛知医科大学医学部客員教授、東京通信大学准教授。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事。著書に「江戸健康学」「戦国武将の健康術」など。近著『忍者ダイエット』も好評発売中。

