

# 柔道は生涯スポーツになり得るか、健康のためになるか？

## ——イギリスで習い始めてから50年の歩み

ウォリス・サイモン

Simon Richard Wallis

お勧めの生涯スポーツの種目を考えると、ウォーキングや水泳、特に活動的な人ならテニスなどが頭に浮かぶのであろう。柔道は間違いなくそのリストに載らないが、私は柔道とは50年以上の付き合いになった。

日本在中の人なら柔道の基本を紹介する必要はないであろう。しかし、イギリスの国民的スポーツはサッカー、ラグビー、クリケットである。そのため、柔道がテレビで放映される時間はごく限られており、放映されるのはイギリスの選手がオリンピックで活躍した時くらいである。しかし、私が10代の頃、今とは少し状況は違っていた。その当時のイギリスは柔道の黄金時代であり、オリンピックや世界選手権でメダルを複数獲得し、チャンピオンになる選手もいた。その中でもブライアン・ジャックス選手は際立った存在であった。彼はミュンヘンオリンピックで銅メダルを獲得するなど優れた成績を残しただけではなく、テレビにおいてもスター的存在だった。さまざまなスポーツのスター選手が競い合う「スーパースターズ」、日本でいうTBS系列の「筋肉番付」の人気テレビ番組に出演したことはジャックス選手を一気に有名になったきっかけであった。ジャックス選手はスクワットや腕立て伏せなどの種目で首位に君

臨し続け、強いインパクトを視聴者に残したほか、ユーモアあふれるキャラクターでも人気を博した。例えば、楽勝であると思われていた腕立て伏せの対戦の時に、途中でわざと体勢を崩し、苦しそうな表情で視聴者やコメンテーターにもうギップアップかと思わせた後でカメラにむかっていたずらに笑って腕立て伏せを再開した有名な場面があった。ブライアン・ジャックスのようになれたならカッコイイと思う少年は少なくなかった。そんな私もブライアン・ジャックス選手に憧れた一人だった。



私は11歳の時、初めて柔道の道場に行った。しかし最初は夢中になれなかった。痛かったからだ。受け身のコツがつかめず、毎回肩と首を捻って柔道はもう諦めようかと考えていた。しかし最後にもう1回やってみようと思って、先輩をよく見て、とにかく真似してみることにした。それまでも先生の説明は受けていたが、言葉だけではよく理解できなかつたので、一旦、説明は忘れることにし、ただ先輩をイメージしながら受け身をしてみた。それが功を奏し、それからは受け身ができるようになった。受け身ができるようになった

たことで、やりたかった投げ技に集中できるようになった。YouTube やインスタグラムのない時代であったが、図書館で借りた本などを参考にして投げ技・寝技についても勉強した。

練習を重ねて大会にも出場するようになり、より柔道にのめり込んでいった。中でも、高校生の時に試合に勝って国代表に選ばれた時はとても嬉しかったので今でも鮮明に覚えている。大学に入学してからも大会での優勝を目指し、稽古を続けた。

しかし、全英大学チャンピオンになったが、柔道に専念するために勉強や研究をあきらめようと思ったことは一度もなかった。同じ階級で私より強い柔道家はいたし、プロの柔道家として成功しても豊かな生活を送れる保障はなかったからだ。また、怪我をしたらどうするのかという不安もあった。将来のことを考えて、私が専門として選んだ地球科学の勉強と研究を優先し、その合間に柔道の稽古を実施した。国の強化選手の合宿に誘われた時も、地質調査を理由に断った。

博士課程の研究テーマは、ヨーロッパのアルプスの形成とかつて存在していたプレートの運動についてであった。1988年に博士号を取得した後、プレートテクトニクスの現場であり、活発な地殻変動のある、そして柔道発祥の地でもある日本は私に魅力的に映り、次の研究先として選んだ。

大阪の伊丹空港に到着し、初めて日本に入国した。外に出て全く読めない広告や看板に囲まれた時の興奮と不安な気持ちは今でも鮮明に覚えている。その時からすでに30年以上が経ったが、当時暗号にしか見えなかつた漢字が読めるようになり、状況はずいぶん変わった。日本の

社会も大きく変わった。高齢化・人口減少は問題視されるものの良い変化もある。例えば、より健康的になったことも明らかである。タバコを吸う人の数は一気に減った。昔の新幹線は喫煙車両が多くて、乗る位置を間違えると座席に移動するために、煙が充満する息苦しい空間を通っていく必要があった。また、最近の日本在住の人を対象にしたアンケートによると、少なくとも週に一度はスポーツをする成人の割合は、過去20年間で約30%から増加し、東京オリンピックのピーク時には60%に達した。これらの「スポーツ」には一駅分歩くことも含まれるが、日本の社会全体として健康に対する意識が高まっていることを示している。

確かに、スポーツは心臓を健康にし、骨を丈夫にし、余分なカロリーを燃焼させる。一方、

## 2022年日本ベテランズ国際柔道大会 (第17回日本マスターズ柔道大会) 2023年1月21-22日 講道館



写真1 2023年1月柔道のメッカである「講道館」で行われた全国のマスターズ柔道大会での優勝。久しぶりの表彰台は嬉しかった。



写真2 2021年コロナ禍による影響がまだあったころ、久々お世話になった名古屋の街の道場「名柔研」に戻った。著者の右側に立ち、同じブルー柔道着を着ているのが道場の師範をつとめる恒川郁之輔先生。

プロのアスリートは体への負担を強く意識しなければならない。大怪我をすれば有望なキャリアを台無しにしてしまうこともある。スポーツは怪我をすると、回復するのに時間がかかり、年齢を重ねるほどそれをより痛感することになる。柔道であれテニスであれ、程度に差があるにしても50歳を過ぎてもスポーツを続けている人は、時に関節のこわばりや筋肉のつりを経験し、何らかの痛みや不快感と共に暮らすことになるだろう。

柔道の練習はストレッチとウォーミングアップから始まり、その後、打ち込みといった投げの反復練習をしていくのが一般的である。そして乱取り。乱取りとは数分間の試合形式の練習で構成され、稽古の中心であり醍醐味でもある。

乱取りは試合練習のためのものであるが、単純に勝ち負けを競うものではない。相手は一緒に稽古する柔道仲間。私が稽古している町の道場には、若い人も年配の人も、柔道歴も様々な人がいる。どのような技をかけるか、どの程度力を使うか、立ち止まって助言を与えていたり求めたりするかは、いずれも有意義な練習をするために

異なる。稽古時間中、時に休む人もいれば、休憩なしで練習する人もいる。コントロールが上手で、速くて「良い音」の受け身をすると、見ている人たちから称賛のざわめきが起こる。受け身の音というのは柔道では大事で、新しい柔道の道場に入ると、受け身の音でその道場のレベルはだいたい判断できる。

大会での「試合」は稽古の乱取りと異なり真剣勝負。脈拍が速くなり、いつもより相手が真剣であり、自分も真剣である。そのため怪我をするリスクも大きくなる。多くの場合、対戦相手や戦い方を知らないので、予想外の事態を想定する必要がある。大会では、優勝してメダルを獲得することだけではなく、昇段もかけて戦うことになる。白帯、黒帯というワードを聞いたことがある人も多いだろう。黒帯の中でも、段位というものがあり、一つでも段位を上げるには大会で勝ち、必要なポイントを獲得することが条件になる(今は5段から6段に昇段することを目指している)。

中高年の柔道家が対象となる年齢・体重別の柔道大会は年数回あるが、最も規模が大きいものを、マスターズ大会という。昨年は日本全国及び海外から約千人が講道館に集まり、30歳から80歳までの年齢別カテゴリーで競い合った。このような大会のおかげで、中年になっても試合前の独特な緊張感を味わうことができ、もちろん優勝という目標は練習し続けられる動機づけにもなる。

大会柔道に出席するかどうかは個人の判断であるが、スカイダイビングなどのリスクのある冒険と同様(と私は想像するが)、細胞レベルで活性化された気持ちになる。

稽古は体を鍛えてくれる良い運動で、怪我が付き物であるという事実はひとまず置いておい

て、私が健康に過ごせている一つの要因だと思う。しかし、健康は、骨の重さや心臓の強さだけではない。スポーツはメンタルヘルスのケアにも役に立つ。



研究者の多くは学位を取得して定職に就くまで、研究拠点を複数回変更することが多い。私もそうであった。地質学の勉強・研究のために、イギリス、オーストラリア、ドイツ、イタリア、そして日本と転々としてきた。どの国でも道場を探し柔道の稽古をしてきた。言葉の違う新しい国では、最初は少し孤独に感じることもある。しかし、スポーツは言葉が通じにくいとしても理解し合える。私が柔道の受け身をはじめてできるようになった時と同様に、分からぬ時には、体で示すことができる。また、練習の後には、大きな共通点を持つ仲間ができる。ドイツや日本では、柔道を通して出会った仲間とは一緒にご飯を食べに行ったり、コンサートやバーベキューをしたりと柔道の時間以外も一緒に過ごすかけがえのない仲間となった。

言葉の壁がなくても、学者や研究者は定職に就くまでの短期契約の生活は不安が多く、仕事をつかんだ後も好きな研究と教育に専念できる時間が限られる。研究職は好んで選んだとしても不安と過労によるストレスを感じる研究者が少なくない。場合によってはこころに暗い霧が立ち込め、気分が冴えない、簡単に立ち直ることができない心境になった人も少なくないだろう。

厚手のキャンバス生地でできている柔道着は、練習や試合での激しい扱いに耐えるために、丈夫にできている。また優れた吸収力もある。柔道着は稽古でかく汗や、時には血も吸ってくれる。汗が柔道着に染み込むと、心の周囲に集まつた

暗い雲が薄くなり、光が差し込む隙間が生まれてくると感じることもある。気分が冴えない時、道場で綺麗に投げ、綺麗に投げられ、仲間と一緒に汗を流すのが優れた薬であり、汗と一緒に暗い気分を吸い込んでくれる柔道着の存在もありがたい。



一駅分の歩き、山登り、テニス、ゴルフ、柔道でも、どんなスポーツであれ、心身ともに健康を維持するためにスポーツは重要な役割を果たすことは間違いない。スポーツの目的は人によって異なるし、同じ人でも時によって異なるだろう。友達作り、健康的で長生きすること、人によっては昇段や大会での勝利を目指し、あるいは歳を取ってからでも戦いのスリルを味わうことを求める人もいる。ただし、キャリアや家族のことを考えるとスポーツは最高の優先順位にならなければいけない。スポーツは重要でない、しかし、時には、重要でないことを一生懸命やることは重要であるということが半世紀の柔道稽古が教えてくれたことの一つと考える。

スポーツに興味はあるのに、歳をとってやってみて良いのか、忙しいので他のことを優先したいなどの理由で迷っている方には、ナイキが言うように、Just do it!とお勧めする。



Simon R. Wallis

(ウォリス・サイモン)

● 東京大学大学院理学系研究科教授

専門 地質学