

G3 のツイッター その 13

烈剛河内 竹井 保満

去る三月十九日、人間国宝の落語家、桂 米朝さんが亡くなられた。

八十九歳、米朝さんは二七回という川柳の会に入って居られた関係で、川柳の会合で落語を膝を突き合わせて聞かせて頂きました。お笑い芸人の様な落語家が多いなか、本当の落語家が惜しまれながら、また一人黄泉の国に旅立たれました。

翻って、私も同じ様な年齢です。多芸は無芸の能無しですが、生まれて来たのだから、やりたいことは精一杯やらねばと、トレーニングに励み、其れを基礎に、下手なスポーツも数々やっておりますが、中々思うように参りませんので悩んでおりました。

先月、八木かなえさんというウェイトリフティングの選手が、スナッチで 80 キロのバーベルを高々と頭上に上げ、ニッコリとほほ笑む姿の録画を見て、力だけではない技とスピードだと感じるようになりました。

体力づくりの基本は、パワーリフティングと思い込んでいたのが考え違いでした。

あるスポーツ誌に、「ボディビルダーにアスリートなし」記事を見つけました。なるほど思いながら書棚に目をやると、有りました在りました。使える筋肉・使えない筋肉、理論編と実技編の 2 巻、谷本道哉著、石井先生監修です。目を通したのなら覚えている筈ですが、どうも、買ったとく積ん読だけのようです。

筋肉は、力を生み出すのですから、多い方が良いに決まっていますが、上記の本の中に知らない言葉に出会いました。SSC (stretch shortening cycle) ストレッチ ショートニング サイクルンの略で、日本語では、伸張—短縮サイクルという事で、筋肉を一度強制的に伸張させてから素早く短縮させると大きな力が出せると言うテクニックの事だそうです。筋肉と腱の組み合わせの使い方、筋肉がお荷物になる不利益、体重増加による不利等々書いてありました。野球のピッチャーの腕とホームランバッターの腕の差が明らかなように、短距離と長距離ランナーの体重の違いは、100 m 走者は 80.9 k g、800 m 走者は、65.9 k g、10000 m 走者は 53.4 k g がそれぞれに平均体重だそうです。

目から鱗がばらばら落ちましたが、今からでも八十七歳の老骨にも撓みを生み出し、腱と筋肉を生かした、スピードを出すテクニックが使えるように成れるかどうか分かりませんが、やれるだけ頑張るのが私の信念です。

アンチエイジングを座右の銘にしておりましたが、今年度から宗旨替えではないですが、サクセルフル・エイジング (いかに見事に老いるか) も入れて、ジムのトレーニングや、スーパーの買い物や、おさんどん (要介護 2 の老妻のため) と、日々の生活に取り入れてゆくつもりです。