

## 2月のコラム ～人間の身体って素晴らしい！～

厳しい寒さが続き、暦の上では春でもまだまだ大寒のような感覚です。

さて、先月から「健康寿命を延ばす歩き方」という講座に通い始めました。私は、歩くことは好きなのですが、外股だし、雨の日はハネを上げるし、靴底は片減りするし悩みだらけです。若い頃ならモデルのように歩けるための教室へ通っていただろうなと苦笑しながら、高齢の母を連れ出す口実もあり、行ってみることにしたのです。

教わったことはたくさんあるのですが、前回印象に残ったのは、歩くときに身体がどんな動きをしているかを知ったこと。なんと多くの身体の器官が関係し、絶妙な連携プレイをしていることか。股関節が伸びて足首のアキレス腱が伸びて足指の関節が伸びて・・・筋肉も全部繋がっているし・・・右足が着地したときに左の腕がまっすぐ下にあるのが、足と手の位置のベストなタイミングなど・・・ただ歩くという動作でも、とても複雑な動きをしているのです。

人が生まれて1年ほどで歩けるようになるのは、とてもすごいことなのですね。もし、これを筋肉や関節を一つずつ意識して動かすとすれば、どれだけのことを覚え、訓練しなければならないでしょう・・・

歩くだけでこれだけ大変なことをしているのに、人は見聞きし、話し、考え、経験や知識を積み重ねて思慮を深め自ら改善します。また、学ぶことで、できることはどんどん増えていきます。例えば、将棋で名人にさえも勝つことができる優れたコンピュータでも、歌ったり、絵を書いたり、料理したりはできません。もしさせようと思えば、きっと部品やプログラムを追加したり、アプリのようなものをインストールしたりしなければならぬと思うのです。でも人は、「やろう」と自分が決めさえすれば、できるようになります。

おりしも昨日オリンピックで、羽生結弦選手（好きなのです）が怪我を乗り越え、素晴らしいパフォーマンスを見せてくれました。彼が4回転ジャンプや人を魅了する美しい動きができるのは、アプリを足したわけではなく、本来備わっている能力を引き出しただけであるということに驚くのです。人間にはあらゆる能力が始めから備わっていて、それを引き出せばとてつもなく色々なことができるという事実。

貴方にも私にも、それはそれはたくさんの宝物が身体の中に眠っているのです。人間には老いと寿命があり、ほんの一部しか使いきれませんが、せっかく備わっているもの。可能な限りお互いに、引き出し合いたいものですね。

2018.2月 水田かほる