

脳を鍛えるなら…  
**足**にいいこと  
をやりなさい!

大黒屋宏芳  
Hiroyoshi Ooguroya

脳をきたえる！ 若返る！ メタボも消える！

ボケたくない人への

**足の処方箋**

## 第1章 ナンバー—この合理的な動き！

---

### ■ナンバって何？

みなさんはナンバをご存知ですか？

近ごろは陸上の末次慎吾選手の「ナンバ走り」が有名になったり、またマスコミでもとり上げられたりして、言葉だけは知っているという方も増えました。

以前から「知っている」という人は、たいてい「歩くときに右手と右足がいっしょに出る動き」と答えます。

もう少し知識のある方になると、「昔の日本人はみんなナンバで歩いてたらしいヨ」という方もいます。両方当たっています。

広辞苑によれば、「歌舞伎や舞踏の演技で、右手が出るとき、右足を出すような、ふつうとは逆の手足の動作をいう」とあります。“ふつう”というのは、日ごろ私たちが無意識にしている動き—歩いているときなら右手が前に出るときは反対の左足が前に出る動きですから、ナンバは確かにその反対「右手と右足、左手と左足、つまり体の同じ側の手足が同時に出る動き」です。

日本人の場合、たいていは幼稚園のお遊戯や運動会の行進などで“ちゃんとした歩き方”を“指導”されるので、「ほら、幼稚園のとき、行進するとき右手と右足がいっしょに出るヤツ、いたろう？ あれがナンバだよ」ということになります。

もっともこのイメージにはかなりの誤解があって、まずナンバは手はそんなに前後に振りません。末次選手も手を足と同じ側に振って走ったわけではありませんし、江戸時代の庶民も手はほとんど振らなかったといわれます。いまの私たちがナンバで歩いても、注意して見ない限りは違いにはそう気づかないでしょう。

### ■世界の注目を浴びたナンバ走り

二〇〇三年のパリ。世界陸上男子二〇〇メートル決勝—あのゴールの歴史的瞬間は、多くの陸上ファンが、いや陸上ファンならずとも多くの日本人が忘れることがないでしょう。日本の末次慎吾が三位にゴールインし、銅メダルを獲得した瞬間です。

陸上競技の、しかも短距離は、瞬発と馬力が勝敗を握る世界です。まさに筋肉のマシーンとしての優劣が勝敗を分ける世界です。オリンピックと世界陸上はその世界レベルの競技の双壁ですから、筋骨隆々の黒人スプリンターたちの独壇場です。日本人は体が小さく、馬力も筋力も劣ります。二〇〇メートルなんて予選を通過することさえ夢の夢でした。

その二〇〇メートルで、末次は決勝に残ったばかりか、堂々三位に入ったのです。

このときの末次の走りはまったく異色で、世界中が仰天したとっていいでしょう。腕の振りは小さく、太ももを上げず、しかも右手と右足、左手と左足が同時に出る—これは陸上の常識を覆す走り方です。

この異様な走り方で、末次選手は世界の強豪の中を滑るように前に進んだのです。

記録は二〇秒〇三。日本・アジア新記録でした。

末次選手はレース後のインタビューにこう答えています。

「ラスト五〇メートルで“ナンバ”を意識しました。タイミングを合わせやすく、最後まで走りきれました」「会心のレース。記録は出ると思いました」

この「ナンバ走法」はマスコミに大きく取り上げられ、「ナンバ」の名は一躍世界に知られることになりました。

#### ■「ナンバ走り」は忍者の走り？

「ナンバ走り」は江戸時代の飛脚や忍者が用いていたという日本古来の走法です。

次のような動きがナンバの特徴です。

- ・右手と右足、左手と左足を同時に出す
- ・からだをねじらない
- ・足を高く上げず、蹴らない
- ・重心を低く保つ

末次選手はこれらのナンバの動きを取り入れ、右足が前に出るときに右上体を前に出すという彼のフォームを完成させました。腰がぐっと前に出てフォームが崩れにくくなるうえに、右手と左足を同時に出すかたちでないために、上体がねじれません。そのため余分なエネルギー消費が抑えられ、後半の速度を維持でき、驚異的な記録を達成したのです。

実はこの末次選手の前に、マラソンの高橋尚子選手もナンバ走法でした。彼女の走りも独特で有名です。手を後ろに引かずに前に出すという特異なフォーム。このことで肩、腰、足は一体化して前に出、そのため上体がねじれず、スタミナを温存しやすくなるのです。

小出監督はこの独特の走りを「忍者走り」と読んでいました。

#### ■ナンバ走りは走り負けしない

近年このナンバ走法はいろいろなところで取り入れられていて、隠れたシェアを広げています。この世界的アスリートの二人ほど有名ではなくても、その世界ではすでに注目されていたところがいくつかあります。

東京都国立市の私立桐朋校バスケットボール部もその一つ。桐朋高は都内でも有数の進学校です。部活もそれなりに盛んではありますが、練習時間は一日役一時間半、最高記録も都内でベスト16止まりでした。

ところがこの学校は一九九九年から走りにナンバを取り入れ、翌年二〇〇〇年には夏のインターハイ、冬の選抜大会に出場するまで勝ち進んだのです。

顧問の金田伸夫教諭はその勝因を「走り負けしなくなった」といっています。

「ナンバ走りは腹部をひねらないので、内臓に負担がかからず、血流がスムーズで、呼吸も楽に走れるんです。腕を振らないので、エネルギー消費も少ない」「第一歩目のスタートが早くなりました。試合終盤まで体力が持つため、走り負けしなくなりました」

さらに「この体の動かし方を工夫していくと、勉強もどうしたら能率的にできるかがわかり、受験の成績も格段に上がってきます」とまで話しています。

金田教諭は古武術からナンバ走りの応用をヒントを得たといっています。

#### ■ナンバー—この合理的な動き！

ナンバの特質をひと言でいうと、非常に合理的だということでしょう。

同じ側の手足が出るために上体と腰のひねりがなく、消耗しません。

脚もまた足を高く上げず、蹴らないために消耗しません。脚はちょうどすり足のよう、地面から離れません。そのため骨盤の揺れが少なく、重心が低く安定します。

つまり上体も脚もエネルギーを消費しない走り方のうえ、抵抗を受けにくいために、さらにエネルギーを温存できる。最小限の労力で最大限の効果を上げる、コストパフォーマンスの抜群に

いい走行法だというわけです。

手を振らず、ひねらず、ねじらず、上下運動がないー。

時代劇などで忍者が走るとき、上体はやや前傾、腰の位置は地面と水平に動いて上下や左右に揺れず、非常に静かです。

事実江戸時代の飛脚は一日●キロを走ったといえますし、修験者、忍者・隠密などはさらに驚異的なスピードで驚異的な距離を走り抜いていたようです。武芸者もまた走る技術、歩く技術を会得し、いざとなれば「韋駄天のごとく」走ることができたようです。

彼らはその特異な世界で走る英才教育を受けていたようなものです。重い使命を担って命がけの修練に明け暮れていたわけですから、超人的な技術を持っていたに違いありません。

残念ながらそれらのノウハウは文献には残っていません。走りの技術はその世界の者にとってはプロの奥義です。東洋では昔から秘伝・秘術・奥義といった大事なことは文献に残さないという文化がありますから、口伝以外は企業秘密で門外不出の世界だったのかもしれませんが。

ただしこうした走りのプロでなくても、江戸時代までの人はかなりの長距離をかなりの速さで移動していたようです。

松尾芭蕉隠密説をご存知ですか。学者の先生たちが「奥の細道」を検証すると、とても驚異的な距離を歩いていることになり、記録が事実なら、芭蕉は実は幕府かどこかの藩の隠密ではなかったか、ということになるそうです。

江戸の終わりや明治のころの人の歩きも、驚くほどの長距離をごく普通に歩いています。

ナンバの動きは、走りや歩きを基本に、多様な領域で多様な動きを展開しています。武術的ナンバ、能的ナンバ、短距離走的ナンバ、長距離走的ナンバ、バスケット的ナンバ……といういい方をする人もいるくらい、多様で幅をもった動きです。

#### ■昔の日本ではナンバが普通だった

このようにナンバ走りは最近脚光を浴びましたが、基本は特殊な走法でも何でもなく、少なくとも江戸時代までの日本人は、走るのも歩くのもナンバでした。日本古来、古事記の時代から連綿と伝えてきた、ごく一般的な、当たり前な歩き方です。

浮世絵や絵巻物、屏風絵などの当時の文献を見ると、ナンバ歩き、ナンバ走りの人々の生活の様子が生き生きと描かれています。江戸の大火で右往左往逃げまどう姿など、武士も町人も同じ側の手足が前に出ているナンバです。

現代でも消滅しているわけではなくて、日本の伝統芸能は能も狂言も歌舞伎も日本舞踏もすべて右手右足のナンバです。

日本全国の郷土の踊りー山形の花笠音頭、越中のおわら風の盆、高知の阿波踊り、沖縄のエイサーなど、各地の伝統の踊りや夏の盆踊りの足運びもやはりナンバが基本です。

武道もむろん足の運びはナンバです。相撲、柔道、剣道、合気道、空手すべてナンバですから、武道のたしなみのある人はみなナンバの動きになじみがあります。

古事記には大国主命の子建御名方（たけみなかた）の神が、天照大神の使いである建御雷（たけみかずち）の神と力くらべ（相撲）をして国譲りをする話が出てきますが、相撲の足の運びであるすり足は、右手右足、左手左足を一緒に出すナンバです。

四股を踏むときもナンバですし、柱に向かって稽古する「てっぼう」も、右手で打つときは右足が前、左手で打つときは左足が前に出るナンバです。日本の国技である相撲の所作はすべてナンバが基本です。

子どもの遊びの「竹馬」や手をつないで輪になって歌う「カゴメカゴメ」など、昔から伝わる

子どもの遊びも、動作はやはりナンバです。

#### ■無駄がないから疲れにくい

ナンバの合理性——ひねりが入らないから疲れにくいということは、歩きでも簡単に比較できます。

ためしに大股で一〇歩、ナンバ歩きと行進歩きと両方やってみてごらんください。違いがわかります。

違いを見るためにわざと手を振って、右手右足、左手左足をそろえて前に出し、できるだけ歩幅を大きくとって、大股で一〇歩歩いてみてください。足は普通の歩き方で結構です。

一〇歩か二〇歩ほど歩いたら、次には現在の普通の歩き方——本書では「行進歩き」と呼びましょう——で、右手左足、左手右足をそろえ、同じように大股で歩いてみます。

どうです？ 右手右足のそろった「ナンバ歩き」のほうが、「行進歩き」より歩きやすく、自然で快適で疲れにくいでしょう。

理由は簡単です。ナンバのほうが体のねじれが少なく、動きに無理がないからです。一〇歩も歩けば、「ナンバ歩き」と「行進歩き」では明らかに疲労度が違うことがわかります。

大股の「行進歩き」を強引に続けたら、腰をひねりすぎて疲れやすくなったり、痛みを感じるかもしれません。ふだんの歩きにも同じ質の負担がかかっています。「ナンバ歩き」ではにわかナンバでもさほど苦になりませんが、行進歩きではすぐ疲れます。

ひねりが入らないから、体に負担がかからず、疲れにくい——末次選手も高橋選手も、また桐朋高校のバスケット部のメンバーたちも、ここで温存したエネルギーを走りに使ったのです。それを桐朋高の金田監督は「走り負けしない」と表現しました。

日本の盆踊りの歴史では、ひと晩中踊り明かすということが珍しくありません。盆踊りでも阿波踊りでも、長時間踊り続けることが可能なのは、それだけ体に負担がかからない省エネの動きだからです。

#### ■こんなときはみんなナンバになっている

実は私たちも、日常生活の中では気づかないうちにナンバで歩いています。

たとえば坂道や階段を上るとき、体はちゃんとナンバになっています。体の半身にしっかり力を入れる必要があるため、右足を前に出したら、その右足に上体の重みをかけるフォームになるのです。

また重い荷物を背負っているとき、疲れているときもナンバになります。子どものころ、遠足で疲れてくると、リュックの肩ベルトに手をかけ、脇を締めて歩いたでしょう。このときも右足が出るときは右上体が前傾して、ナンバになっていたはず。エネルギーの消耗を避け、力を蓄えているのです。

体はとても正直で利口なもので、疲れたときにはそれに適した態勢をとります。私たちは無意識のうちに、エネルギー消費が少なく、疲れを最小限に抑える動きをしているわけです。

抵抗が少ないというのもすぐわかります。プールに行ったら、水中ウォーキングをしてごらんください。水の抵抗が大きくて、ナンバでないとなかなか前に進めません。また、おもしろいことに、後ろ向きに歩いてみてごらんください。みんな必ずナンバになります。これは先の見えない後ろに向かって歩くことで、行く手にある（かもしれない）危険を察知するため、手が足と同じ方向に出るのです。

音を立てずに歩こうとするときもナンバになります。

泥棒のまねをして“抜き足差し足忍び足”で歩いてごらんください。これもなぜか不思議にみんながナンバになります。

こんなふうに現代人の私たちも、状況によってナンバ歩きをしているのです。それには非常に深いワケがあります。それを探ってみるのが本書のねらいです。

### ■文明“開化”で行進歩き

さて、神話の時代から連綿と続いたナンバに劇的変化が訪れたのは明治時代です。この時代、政府は「文明開化」の名のもとに西洋化を急ぎ、日本人の生活は大きく変わりました。装いも着物は洋服に、草履や下駄は靴へと変化しました。

軍隊や学校でも西洋式の教育を取り入れ、それとともに手を大きく振りながら前進する「行進歩き」をするようになりました。右手左足、左手右足が連動して同時に前に出る「行進歩き」は、西洋人にとってはもともとごく自然な歩き方だったのでしょうが、日本人にとってはまったくなじみのない、とまどいの大きな歩き方だったでしょう。

現在私たちが「ふつうの歩き方」と思っているのはこの「行進歩き」です。一般的な歩きや走り、子どものかけっこ、ウォーキングやジョギング、すべてそうです。各種のダンスやスポーツの足運びの基盤になっているのも、これです。

### ■ナンバの背景

ではなぜ日本人の歩行はナンバに、西洋人の歩行は行進歩きだったのでしょうか。

ナンバの基盤には、農耕民族である日本人の生活から来る身体所作があるといわれます。田畑を耕すときのクワを使う動作——クワを使う右手が前に出るときに右足が前に出る——このナンバの動作が基本となって日常の所作が発展したというわけです。ナンバは上下運動がありませんが、これも地に足をつけて田や畑を耕し、収穫する「横」の動きです。

西洋人は狩猟民族ですから、動きは獲物を追って大地を走り回り、ジャンプを得意とする「縦」の動きです。

踊りでも西洋の踊りは地から離れて天に向かう「縦」の動きが主になりますし、日本の舞いは腰を落とし、地から離れず、すり足で水平に移動する「横」の動きが主になります。

このように私たちの身体所作や文化的特質は、風土や生活の環境と切り離せません。

実際足の筋肉には二つのタイプがあって、日本人はヒラメ筋という緊張筋が多く発達していますが、黒人や白人は相性筋が発達しています。

緊張筋は姿勢を正しく維持するために働く筋肉ですし、相性筋は走ったり跳んだりする運動に適していて、短距離や瞬発力を競うときに力を発揮します。

身体所作が筋肉をつくり、またその筋肉がそれに適した動きをさせているのです。

### ■着物文化がナンバを守った

また日本人の民族衣装である着物の存在もあるでしょう。日本の着物は平板な単純なかたちの布をまとい、腰のところを帯で締めるだけという、いたってシンプルな着方です。体をねじりながら歩く「行進歩き」のウォーキングスタイルでは、帯がゆるんで着崩れてしまいます。からだをねじらないナンバ歩きはもっとも理にかなった動きでした。

実際には浮世絵などを見てもわかるとおり、江戸時代までの着物はかなりゆったりと着ています。いまのようにきっちり帯を締め上げるような着方ではなかったそうです。

逆にいえば、ナンバであれば着崩れないため、帯も窮屈に締め上げる必要はなかったということでしょう。

いまでも着物を着るとナンバの動きになるという人はおおぜいいます。日本舞踏などの芸事に馴染んだ人や、お茶、お華などの伝統の世界で着物とその所作に親しんでいる人、一流の料亭や旅館の女将さんたちです。着物を着たら自然と動作がナンバになるといいますし、また彼女たちは帯をギリギリ締め上げたりはせず、楽に着て、しかも着崩れたりしません。

ナンバは日本だけでなく、世界のさまざまな記録に残されています。古代ギリシャの壺絵にはナンバで走る人の姿が描かれていますし、「トルコ行進曲」で有名なオスマン・トルコの近衛兵団「イエニチェリ」の行進もナンバであったことがわかってきました。チベットの田舎ではいまでもナンバ風の歩きが見られるそうです。

ナンバはかつては広い地域で普遍的だったものが、西洋文明と文化の到来とともに、多くが消滅していったようです。

#### ■いまなぜナンバが？

ナンバはこれまでも隠れた一定のファンがいました。水泳の古泳法や古武術の世界と同様、ナンバ走法の愛好者は根強い固定層がありました。

それがなぜ急にブレイクしたのでしょうか。

まず一つは、短距離の世界での注目を浴びたことがあります。もともとナンバは、長距離での速さと距離でその合理性が突出しています。マラソンならともかく、二〇〇メートルという短い距離の中ではやはり瞬発力と馬力がものをいいますから、「ナンバ走り」で他の選手に勝つことは通常は考えられないのです。

それが短距離の、しかも世界陸上という檜舞台で末次選手が勝利をおさめたので、何かもっと知られざる秘密があるのではないかと関心と呼ぶことになったのです。

もう一つは、近年のウォーキングブームに由来します。単純なウォーキングも、これだけブームが長く続くと、それぞれ多様なウォーキングスタイルが登場してきます。速足で歩いたりゆっくり歩いたり、腰をひねりながら歩いたり、ヨガの呼吸を合わせたり、といった具合です。

その中のナンバで歩くナンバウォークを試みた人たちの中から、意外な効果の報告が続々なされてきたのです。

それはたとえば次のようなものです。

「ナンバ歩きを始めてから、集中力が増した。以前は一〇分で飽きたパズルも、三時間はみっちり集中できるようになった」（神奈川県 K・Mさん 三三歳）

「ナンバ歩きを始めてからは、精神が落ち着く。ゴルフのショットの前も上がらなくなり、無心で打ってよく入るようになった。私の腕が急に上がったので、仲間が驚いている」（東京都 Y・Aさん 五〇歳）

「ひどい腰痛で歩くことも立つことも座ることも困難だったのに、ナンバ歩きを始めたら嘘のように腰が痛くなくなった。いまは少しの痛みもなく、ススッと歩ける」（東京都 H・Mさん 四五歳）

「ナンバで歩くようになってから、風邪をひかなくなった。冷え性も解消した」（神奈川県 M・Kさん 五一歳）

「育児で疲れたときは、立ち上がってナンバ足踏みをする。気持ちが楽になり、疲れが軽くなる。いままでは疲労回復やリフレッシュに欠かせない」（長野県 F・Mさん 三四歳）

「バスケット部のハードな練習で帰宅すると何もできなかった。ナンバ歩きを始めてから練習の後にはナンバで帰ると、疲れが抜けて元気が回復している。夜も眠気なしに勉強に身が入るようになった」（東京都 K・F 14歳）

こんな具合です。

私どもの「歩行道」の会にも、「ナンバ歩き」を実践している方々から、「腰痛が消えた」「記憶力がよくなった」「視力が向上した」「ボケが治った」「膝の痛みが消えた」「ひらめきが出てきた」などの声が続々届きました。会員ばかりでなく、会員からちょっと聞いてほんの軽い気持ちで始めたような人からも寄せられてきたのです。

むしろ私たちのほうがびっくりしてしまいました。

### ■なぜナンバで記憶力がよくなる？

なぜナンバ歩きでこんな効果が出てくるのでしょうか。

ナンバもウォーキングですから、健康になったとか、食欲が増したとか肥満が解消したというならわかります。しかし「視力が向上した」とか「記憶力がよくなった」とか「ひらめきが出てきた」となると、体が健康になったから、というだけでは説明はつきません。

これらは明らかに脳の働きです。

しかし最近、このナンバの動きは脳を活性化し、ボケの予防や老化防止に役立つことがだんだんわかってきました。なぜかという根拠は解明されていませんが、ナンバの動きが脳の働きを活発にするらしいことは体験的に証明されるようになってきたのです。

現実にはスポーツ界はもちろん、予防医学やリハビリなどさまざまな分野での実践や応用も始まってきました。

第2章以降は、なぜそんな効果が出るのか、ナンバの働きをについて考察し、歩き方も紹介したいと思います。