

歩き方と原点回帰

浅野 介^{よし} 敬^{ひろ} (良裕)

歩くことは人間の最も基本的な行為の一つです。そして2足歩行ができるようになったことで、手が解放され、頭から足まで垂直に立ち、頭脳が発達して、人間が動物の中で進化してきたことの原因であるとも言われています。

また歩くことは足だけの問題ではなく、血行や神経を刺激して、内臓や頭脳等、全身の健康、機能、心の状態にも大きな影響を与えます。

そこで今回はこの歩き方について考えていきたいと思います。

「良い歩き方」をネットで調べるといろいろな見解に分かれていて少し驚きます。例えば、着地の仕方にしても、一つにはひざをまっすぐに伸ばし、かかとから着地し、つま先まで体重移動するのが良いと言った見解があります。またこれに対して、ひざは少し緩めて曲げ、着地も足裏全体でしないと、ひざや腰を痛めるといった反論があります。

歩き出す前の立っている姿勢についても、直立不動のような姿勢から、ひざ等を緩めて少しリラックスした姿勢に、そして頭から上に引き上げられるような姿勢から、丹田のほうに意識を持ってくる姿勢までと様々な意見があります。

歩き出す時も、つま先から、ひざから、股関節から、腰から、丹田から、腸腰筋から、頭や肩から等、いろいろと違うようです。

このようなことは普段は無意識で行っているのですが、自分の体がどのように動いているかを知るの面白いものです。我々は幼い時からの習慣で無意識的に動いていることが多いと思いますが、歩くときの筋肉の動きや意識の状態を観察すると、自分の今の体や心の状態が改めてより深く分かります。

靴底の減り方でも、体重の乗せ方の偏りが分かり、重心の置き方、歩き方や、内臓の状態もある程度分かるようです。またその時の意識の状態でも歩き方も変わります。急いでいるときには、頭から前のめりのような体勢になり、緊張している時には肩首に力が入り下半身の力が抜け不安定になり、リラックスしているときには筋肉が柔軟に動く等、心の状態が体に影響を与えているのが良く分かります。

また手の振り方に関して、我々は小さい頃から、手と足は左右逆にして、左足を出すときには右手を出して体を捻るように歩くのが良いと教えられてきました。これに対して、ナンバ歩きと言われる右手右足、左手左足を同時に前に出す歩き方があります。

陸上の末續選手のナンバ走りで有名になりましたが、スポーツ界で研究されており、また江戸時代以前は、浮世絵にも見られるようにナンバ歩きが一般的だったという説もあります。

いろいろと試してみると面白く、歩き方で心の状態も変わるような気がします。軍隊式の直立不動から手足を真っ直ぐにしての歩行は、軍隊のような秩序を優先する組織にあってし、自由な組織ではもっとゆったりした歩き方になる等。

一度自分の姿勢や歩き方を、外観からと内面的な感覚から見つめ、修正が必要だと感じたら、原点から見直し、いろいろな方法を試してみると良いのではないのでしょうか。