



# 体験、気づき、感動！

高岡英夫 談

# “身体の深奥”に迫る4時間半

## 世界初のホーリスティックな筋トレ法「ゆる筋トレ」

ゆる筋トレでは、身体を捉えるときに筋肉や骨格、内臓、脳までをファクターとして考えます。従来の筋トレというのは、筋肉以外のことは考えていません。筋肉以外にも身体の中にはたくさんの内容を持った重要なファクターがあるにもかかわらず、全く無視して作られています。だから、欠陥だらけになってしまうのです。

これが筋トレの研究や方法を開発する人たちが陥っている「要素主義」という科学的な思想の立場です。科学的思想自体が間違っているために、間違った結果が出てきてしまうのです。その中の代表的なものが、筋トレをやると体がどんどん縮んでくるという現象です。筋肉は、太く、肥大成長するのですが、骨格が小さくなっていく。骨格の間、背骨の椎間板などが狭くなっていく。それから筋肉も含めて体が固まって硬縮するという不快感がどうしても発生してきます。

一方、ゆる筋トレは最初からホーリスティック(全体論的)な立場に立って作られています。いくら筋肉に焦点を当てたとしても、筋肉は必ず骨格や脳を伴う形でしか存在できません。必ずその全体性の中で考えていかなければいけないのです。その点が、私の立つ根本的立場が正当な理由です。

私がこのことをハッキリと学術的に明らかにしたのは、1980年代に上梓した『鍛錬の理論』(恵雅堂出版)という本です。お持ちの方は、もう一度その本を読んでいただきたいのですが、私はその本の中で今までの要素主義の立場に立つスポーツ科学の過ちを根本から批判し、学界に衝撃を与えました。

ゆる筋トレをやると筋肉は疲労しているのに、筋肉がホワ〜とする。使ったはずの筋肉と接続する骨格が大きくなっている。ブリッジ系のゆる筋トレで身長が高くなってしまふなんて現象は、もうそれこそ驚異的なことです。ブリッジ系の筋トレは、普通は椎間板をへこませて、背骨の間隔を縮めて、身長を短くしてしまうという最たるトレーニング法なのですが、それをやって背が高くなってしまいます。筋肉を使って筋活動し、骨格が大きくなるようなやり方こそが、人間が生物として最も気持ちいい状態になる方法なのです。

なぜ私たち人間にこれだけの筋肉が備わっているかということ、使うべきだから備わっているわけです。それは動物とまったく同じで、使わないより使う方が本来の人間のあるべき姿に近いわけです。ところが、今まで考えられていたような従来の筋トレの方法というのは、人間がやるべき運動ではありません。むしろ人間がやってはいけない運動なのです。野生動物は、筋トレはやりません。筋トレ以外の筋活動をする。体をゆるめていくような筋活動以外は決してやらないのです。

そしてさらにゆる筋トレでは、身体以外の極めて重大なファクターである身体意識が同時に開発していけるように精密に作られているのです。というのは、身体だけが独立して存在することはありえないし、身体意識が独立して存在することもありえないからです。身体意識が開発されずして、身体が優れるということはありません。この辺りについては、現在までの身体に関する科学者や医学者、トレーニング方法の開発者たちにはまったく歯が立たないことなのです。ゆる体操をやっている人たちは、自分をもっと良くしたいのであれば、必ずゆる筋トレをやった方がいいでしょう。ゆる体操を

すでに取り組んでいる人たちがゆる筋トレをやったら、ベースになる能力がついているために、その効果が抜群だからです。

## 人類最高の生の歩きが見られる「ゆるウォーカー養成講座」

この講座の最大のメリットは、私の歩きのデモンストレーションが生で見られるということです。こういう言い方をしては尊大に聞こえるかもしれませんが、私の歩きは股関節、膝関節の故障を割り引いて考えても、今、人類最高水準に達しているものと科学的見地から推測しています。

そして、歩きという運動、それを支えている身体、さらにその背景にある身体意識を理解しながら、その中のどれを使って歩きを実行するかという使い分け、さらに使い分けたときの歩きの精度など、様々な面で最高のものにすべく鍛錬を重ねております。

このような観点で見たときに、私と競うような段階にあるウォーキング指導者は、世界中を見渡しても見つけるのは難しいのではないのでしょうか。だからこそ、私が「ゆるウォーカー養成講座」で、歩きを実際にふんだんに見せながらご指導させていただくわけです。この講座では、本などではとても説明できないような詳細かつ絶妙な内容のご指導をさせていただきます。

私自身は、ウォーキングにおいて、肋骨を駆動器官として使う歩きや背骨を上から下へずらして駆動器官として使う歩き、また背中の両側を割って多様な方向へずらして使う歩き、股関節がローリングする歩き、脚の脛骨、腓骨を割る歩きなど、歩くという運動を、パフォーマンスとして見たときにオリンピックの金メダリストのパフォーマンス以上に意味深いものにすべく、努力を続けております。私の高度な歩きのデモンストレーションを見た人は、スポーツの世界記録を生んだパフォーマンスを見たときに抱く感動に通じる感動を、得てくださるようです。ゆるウォークは、そういう高度な能力に直結していく“歩きの世界”なのです。

私は常々、健康というのは高度な能力開発の途中の段階においてしか保障されるものではない、と考えています。つまり健康というものは、たとえば欠点のあるままの歩きで1日10km歩いている程度のもので保障されるものではない、と考えているのです。毎日10km歩いているウォーカーは立派です。努力家だし、その点で素晴らしいと思います。しかし、その内容は間違っている可能性があるのです。

たとえば、普通の人の歩き、つまり非常に低いパフォーマンスの歩きで10kmも歩くととなると、股関節周りが年齢相応に硬縮してきます。毎日1kmしか歩かないのならかえって問題は少ないのですが、毎日10kmを歩くととなると硬縮が股関節に過大な負荷を掛けますから、今度は股関節が確実に損傷していきます。3年歩いて損傷が見られなかったとしても、5年経つと損傷する、ということもあり得ます。55歳まで平気だったのに、57歳から問題が起こる、そういうことも起こり得ます。要するに普通のパフォーマンスの延長として健康法をいくらやっても、自分たちの健康を保ってくれる保障はどこにもないのです。

一方、ゆるウォークをマスターすれば、40代、50代、60代、70代…と年を取れば取るほど歩きがうまくなって行って、40代のときよりも70代のときのほうが素晴らしい歩きが可能となるのです。そういう科学的計算で、私はゆるウォークを作ったのです。

