

いきなりですが、歩き方に見る犬や鹿に代表される「動物」と「人間」の違いがわかりますか。前者は、つま先で地面を蹴るランニングマール。後者は、かかとを地面につけて歩くウォーキングマールと言います。つまり人間はもとより歩くことが前提の動物であり、そうすることで健康が維持できるのです。

では、もし人間が歩くことをやめればどうなるか。骨は萎縮し、強度が低下して骨粗鬆から骨折に、関節は拘縮して動かなくなるでしょう。筋力が低下することにより歩行障害や転倒を引き起こし、心臓の機能が低下して立ちくらみなどの血液循環異常が発症。脳は活動が低下することで精神活動も不調に…。脅すつもりはありません。医師として、こうした仕組みを理解したうえで「きちんと歩くだけで予防できること」をわかってもらいたいです。しかも歩くことで筋肉がポンプの役目を果た

はじめませんか？ 「医歩同源」の暮らし方

し、足にたまりがちな血液を心臓へと送り出して、さらなる健康増進にも役立ちます。俗に言う「医食同源」と同様、「医歩同源」と言っても過言ではありません。

それでは歩けば歩くほど健康になれるのか。答えはNOです。とくにこれからしっかりと歩こうと考えている方は決して無理をせず、自分のカラダと会話しながらかきましよう。「ウォーキングはマイペースで」とはよく言われますが、最初から自分のペースを把握している人はいません。マイペースを探ることから始めて、様子を見ながら距離や早さなどを調整していくべきです。

私自身のウォーキング歴は長く、約1万歩の歩行が日課です。とはいえ、それほどの気負いはありません。通勤などの移動は電車で、階段は歩くのが基本ですが、朝や疲れている時はエレベーター等を利用。「さあ、これから仕事」という

ときに疲れたくないですからね。歩くコースもその日の気分次第。百貨店をウインドウショッピングしたり、大型書店内をあちこち見てまわったり。いろんな出会いや発見を楽しみながら歩くことが、長続きのコツですよ。

すこやか達人

大阪ガス株式会社 人事部
健康開発センター 統括産業医
岡田 邦夫さん
おかだ くにお

学歴・職歴
昭和52年3月 大阪市立大学医学部卒業
平成6年4月 大阪市立大学医学部非常勤講師
平成18年6月 大阪ガス株式会社人事部健康開発センター統括産業医
平成20年4月 大阪経済大学人間科学部客員教授
免許・資格
昭和60年1月 日本体育協会公認スポーツドクター
平成3年9月 日本医師会認定健康スポーツ医
その他現役職
財団法人日本陸上競技連盟「医事委員会」委員
財団法人大阪市スポーツ・みどり振興協会評議員

●次号より岡田邦夫さんのコラム「医歩同源」の連載がスタートします

★スポーツ教室レポート ★名物インストラクター に会いにいきましょう！③

柔道の世界では「柔よく剛を制す」、転じて「小よく大を制す」と言いますが、現実にはそれほど甘くありません。どんな格闘技でも、体格が大きいほど絶対的に有利。小が大を制するには日々の鍛錬はもちろん、体験から導き出した理論や技術が必要となるのです。

そんななか私は現役時代、小柄でありながら「全日本選手権大会」や「日本ソ連対抗大阪大会」(いずれも無差別級)などに出場。多くの試合で結果を残し、大将として臨んだ大阪府代表の大会ではチームを勝利へと導いてきた自負があります。

引退後は大阪府警察で後輩の指導。退職後は海外のナショナルチームに5年間就任。

現在は大阪城天守閣のそばにある「修道館」で週に3回、柔道教室の講師を務めており、ここでも私自身の体験に基づく指導を行っています。火・金のコースは安全を第一に考えながら、柔道を「楽しむ」ことを重視。生徒は全くの未経験者や、数年ぶりに道着に袖を通したという方がほとんど。中高生から年配の方、女性も多数おられます。物は試しと始めた方がいつしか夢中になり、「柔道ってこんなに面白いものだっただけですね」との感想を聞いた時は、本当に嬉しくなりました。

一方、目標を「流選手」を目指す方

としている人達だけに絞った本格的な技術指導のみに主眼を置いた指導に取り組んでいるのが土曜日のコースです。ここでは立技・寝技などの練習メニューを全30回に振分けて指導しています。参加者には小中学生の他、学校の柔道部の顧問をされている方もおられます。

どちらのコースも、私にしか教えられない指導を行っている、との自信があります。柔道の経験が無い方はその魅力を発見し、経験者はますます楽しくなるはず。ぜひ一度、気軽に見学にお越し下さい。

今回の教室はココ！



大阪市立修道館
〒540-0002
大阪市中央区大阪城2-1
☎06-6941-1523

柔道教室
指導日/火曜・金曜
対象/高校生以上
時間/19:45~20:45
料金/保険料1,600円/年
月謝 3,000円

指導日/土曜日
対象/小学4年生以上
時間/17:00~19:00
料金/高校生一般 保険料1,600円/年
月謝 2,000円
小学生・中学生 保険料600円/年
月謝 2,000円

※保険の加入期間は、申し込まれた日の次週、水曜日から年度末までです。
※修道館では上記の教室以外にも、柔道の指導を行っています。
(池田光輝さんによる指導はありません)

青少年の部
指導日/月曜日~金曜日(祝日を除く)
時間/17:00~18:20

一般の部
指導日/月曜日~金曜日(祝日を除く)
時間/18:30~19:45
個人使用料金(柔道の指導料金含む)

小・中学生/1回 70円
定期券(入館証)1ヶ月 600円
高校生 1回 150円
定期券(入館証)1ヶ月 900円
大学・一般/1回 300円
定期券(入館証)1ヶ月 1,800円

日本の強豪と戦い、指導してきた
私だけが知っている
柔道の魅力を教えます。

池田 光輝さん
いけだ みつてる

大阪市立修道館 柔道講師
日本伝道館柔道八段(平成13年5月修得)

●過去の指導歴
大阪府警察柔道師範、香港・イラン・フィリピンナショナルコーチ(9年間)、大阪工業大学高校柔道師範(14年間)
●現役時の主な試合歴
全日本選手権、全日本体重別選手権大会、日本・ソ連対抗大阪大会、国民体育大会、全国警察柔道大会、他多数
●著書
柔道立ち技テクニック(平成13年5月初版発行)