

振武

剣道再開から生涯健康剣道へ

私は剣道を30年ぶりに再開しました。平成20年6月、公的病院から現在の、にしくもと病院へ勤務を変ったことがその契機になりました。救急医療ではなくリハビリ主体の病院で、仕事とそれ以外の時間にメリハリがつき、病院一辺倒の生活から自分の時間をもてるようになりました。

この頃、高校時代の剣道仲間と再開して、友人から竹刀を唐突にプレゼントされ、これが私の剣道再開を後押ししてくれました。人は進学、就職、結婚など人生の転機というものが一生のうち何回かありますが、私にとって剣道を再開するという事はまさに一つの大きな転機・決断でありました。

再開当初は全身の筋肉痛やふくらはぎの筋断裂（いわゆる肉離れ）などを受傷し、稽古を休むことを余儀なくされることもありましたが、剣道を続けました。再開1年半もすれば身体をひどく痛めることもなくなりまし

た。また、剣道を再開し地域の剣友会、県の武道館での合同稽古会などが主なものです。

再開当初は全身の筋肉痛やふくらはぎの筋断裂（いわゆる肉離れ）などを受傷し、稽古を休むことを余儀なくされることもありましたが、剣道を続けました。再開1年半もすれば身体をひどく痛めることもなくなりまし

た。また、剣道を再開し地域の剣友会、県の武道館での合同稽古会などが主なものです。

再開当初は全身の筋肉痛やふくらはぎの筋断裂（いわゆる肉離れ）などを受傷し、稽古を休むことを余儀なくされることもありましたが、剣道を続けました。再開1年半もすれば身体をひどく痛めることもなくなりまし

た。また、剣道を再開し地域の剣友会、県の武道館での合同稽古会などが主なものです。



箕田 修治（上益城郡益城町、医師）

鍛えれば伸びる身体機能

は神経内科・リハビリテーションなどです。脳卒中やパーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、筋ジストロフィーなどの神経難病といった身体が不自由になる疾患の患者さんを多く診てきました。

特に現在の回復期リハビリ病棟を有する病院では、脳卒中で半身まひとなり動けなくなった患者さんが、毎日リハビリを行うことで、寝たきりの状態から車椅子、さらに立ち上がって杖（つえ）歩行・独歩ができるようになっていきます。

私はこの回復期リハビリ病棟に勤務する前まで、身体は年齢とともに衰えていくのが自然のことだと思っていました。だが、これらの患者さんを前に考えが一変しました。加齢は変えられませんが、身体機能は何歳になっても伸びていく可能性があるということでした。

そこで、還暦を機に熊本フルマラソンに挑戦することにしました。剣道の稽古では自分が伸びているのか、はつきり分かりませんが、マラソンであれば、走る距離が伸び、走る時間が短縮することで運動能力を測ることができます。初めは1時、5時、10時と走る距

離を伸ばしました。その後には週に3日ほど、1日10時程度を走り、大会に合わせて20時、25時と走っています。

剣道の稽古は時間と場所を選ばず、毎日の稽古は困難ですが、走るのはいずれも可能という手軽さがあります。初めての熊本フルマラソンでは4時間45分で完走できました。2回目は4時間15分、3回目は3時間50分、4回目は3時間15分、5回目は3時間10分と回を重ねるごとに自己記録を更新し、身体は鍛えればまだまだ伸びるものであることを確認しました。

プロレスキヤーの三浦雄一郎氏は「攻める健康法」という著書の中で、健康状態の維持（守りの健康）を目指すのではなく、目標を立てその目標を達成するために自分は何をすべきかを考えて楽しく日々努力することを強調されています。私は80歳でフルマラソンが走れる剣道家になれるように日々精進したいと思っています。

私は昭和42年、帯山中で剣道を始め、熊本高校、熊本大学（医学部）で剣道部に所属し、学生時代はほとんど剣道中心の生活でした。大学卒業後は医療に専念し剣道から離れたのですが、剣道で培った精神を医療で生かすことが私の剣道に対する考えでした。

平成22年に4段、同26年には5段の昇段審査に合格。今後、64歳で6段70歳で7段を取得し、80歳で8段受験資格を得ることを長期目標として立てました。私の医師としての専門

領域は、高血圧症、痛風などの危険因子を多く有する私に何歳まで元気で剣道ができるかということ。そこで、健康剣道を実践しようとして健康スポーツについて勉強を始めました。そして健康スポーツ医の認定医を取得し、更に昨年、日本スポーツ協会の認定スポーツドクターを取得しました。

私の医師としての専門領域は、高血圧症、痛風などの危険因子を多く有する私に何歳まで元気で剣道ができるかということ。そこで、健康剣道を実践しようとして健康スポーツについて勉強を始めました。そして健康スポーツ医の認定医を取得し、更に昨年、日本スポーツ協会の認定スポーツドクターを取得しました。

私の医師としての専門領域は、高血圧症、痛風などの危険因子を多く有する私に何歳まで元気で剣道ができるかということ。そこで、健康剣道を実践しようとして健康スポーツについて勉強を始めました。そして健康スポーツ医の認定医を取得し、更に昨年、日本スポーツ協会の認定スポーツドクターを取得しました。

私の医師としての専門領域は、高血圧症、痛風などの危険因子を多く有する私に何歳まで元気で剣道ができるかということ。そこで、健康剣道を実践しようとして健康スポーツについて勉強を始めました。そして健康スポーツ医の認定医を取得し、更に昨年、日本スポーツ協会の認定スポーツドクターを取得しました。

私の医師としての専門領域は、高血圧症、痛風などの危険因子を多く有する私に何歳まで元気で剣道ができるかということ。そこで、健康剣道を実践しようとして健康スポーツについて勉強を始めました。そして健康スポーツ医の認定医を取得し、更に昨年、日本スポーツ協会の認定スポーツドクターを取得しました。

私の医師としての専門領域は、高血圧症、痛風などの危険因子を多く有する私に何歳まで元気で剣道ができるかということ。そこで、健康剣道を実践しようとして健康スポーツについて勉強を始めました。そして健康スポーツ医の認定医を取得し、更に昨年、日本スポーツ協会の認定スポーツドクターを取得しました。

発行元：一般財団法人 熊本公徳会
熊本市中央区 上通町2番31号
びふれす熊日会館 6階
熊本公徳会武道場「振武館」7階
電話 096-327-2600
FAX 096-327-5221
ホームページ <https://z-kk.org>

振武館

熊本公徳会武道場「振武館」は、昭和8年3月、熊本市上通町・鎮西館の広大な敷地の一角に建てられました。「教育学問の真の目的は人格の備わった人間を養成することにある。新たな道場は振武館と名付け、文武の基礎を学び、もって人格を磨くことにある」という設立の趣

旨に沿って、いらい尚武の国・肥後の拠点として親しまれてきました。戦前戦後を通して、全国有数の選士を数多く輩出してきた振武館は、平成14年、びふれす熊日会館内に近代的道場として生まれ変わり、広く青少年や一般に開放されています。

写真上にある扁額が、今も道場に掲げられています。「心外無別法（しんがいむべつぽう）」と書かれており、禅宗の言葉で、この世の諸現象は全て心の生み出したものという意味です。幸せだと感じるのも、不幸せだと感じるのも、全て自分の心が作りだしたもので、自分の心の持ちよう次第で、いくらでも変えられるということ。昭和初期に大慈禅寺で座禅を指導した澤木興道が、振武館開館当初に書いたものです。

振武館物語

あの口、何が…

白い顎ひげを蓄え、鋭い眼差しを植芝盛平が、81歳とは思えないような元気で模範演武を披露すると、固唾（かたす）をのんで見守っていた人たちが大きな拍手を送られました。「これが、あの植芝先生の技なのか。初めて直に見る植芝の体さばきに、その場にいた人たちの興奮とも、高揚感ともいえるような雰囲気会場は包まれました。合気道の創始者・植芝盛平を迎え、熊本市の振武館で「特別招待演武会」が開かれたのは昭和36年5月27日のことです。今から57年前の、この年には日本では第2次池田勇人内閣が誕生し、アメリカではジョン・F・ケネディが第35代大統領に選ばれ、映画は「用心棒」歌は「上を向いて歩こう」（坂本九）などがヒットしていたころです。



振武館で開かれた「特別招待演武会」に集まった人々の前で技を披露する合気道開祖の植芝盛平（昭和36年5月27日）

昭和36年5月27日 植芝盛平 合気道の創始者 数々の妙技披露

演武会当日、会場の振武館には、県内の知名士や武道関係者ら約200人が参集。畳を敷き詰めた道場内の周囲に神妙な面もちで座り、会が始まるのを待ちました。建物の外から窓越しに見ている人たちもいました。午後1時に開会。中島好章・合気会熊本県支部長・砂泊誠秀（当時八段）の解説で、合気道の理論と技が披露されました。また、同道場の門人たちによる稽古もありました。

これらが終わると、じつと座って、その様子を見守っていた植芝が立ち上がり、いよいよ模範演武の始まりです。156歳と小柄な体ながら、練り出す技は鋭く、目の前で展開される妙技の連続に人々は引きつけられました。

植芝は明治16年の生まれで和歌山県出身。柔術の名人、武田惣角から大東流の技を、そして古神道の様相を呈する大本教で学んだ精神性などを基に、大正の終わりから昭和の初めにかけて合気道を確立しました。

「真の武道には相手も敵もない。真の武道とは、宇宙そのものと一つになることなのです。合気道においては、強くならう、相手を倒してやろうと練磨するのではなく、世界人類の平和のため、少しでもお役に立つと、自己を宇宙の中心に帰しようとする心が必要なのです。合気道とは、各人に与えられた天命を完成させてあげる羅針盤であり、和合の道であり、愛の道なのです。植芝はそう話し、戦わぬ武道であり、世界の和合を願うのが合気道の精神だと教え説きました。

県内で初めて、合気道の演武が公開されたのは昭和28年11月23日。会場は、この時も振武館でした。当時、植芝が設立した合気会の指導員だった砂泊が東京から熊本市にやって来て、集まった200人余りの見学者の前でその技を披露しました。そのころ、合気道はま

振武館 85周年