

電動ヘルプ付き自転車

電動自転車をずっと敬遠していたのは、なんといっても「わたしゃ、そんなヘルプは不要、サドルは高め、ハンドルは低め、スポーツタイプの自転車がいつまでも似合うオジサンでありたい、という願望を、ややムリではありましたが、ずっと持ち続けていたからです。

まだ車の生活をしていた時期、50才前くらいだとおもいますが、雨の日は車だが、そうでない日は自転車通勤という時期。私の自転車は三段だか何段だかしりませんが、変速ギアがついていました。

でもそれを使わない、そういう時期がずいぶん長かった。

若いひとのギア比の高い自転車は、スタートするとき、かなりの負荷がかかるので、元気のいい若者でも信号が青になってスタートするとき、おもわずお尻を上げて、よろけながら漕ぎだすでしょう。あれほどの高速自転車ではありませんが、私も負けずに最高のギア比に固定したまま走っていました。

自宅から医院への5^{キロ}、スタートしてすぐ、曙橋から四谷三丁目に至るだらだら上り坂が結構しんどい。その日の体調が占えます。

復路はなんといって青山霊園の参道の登り坂。これもいきなり急坂で、しかも長い。息が上がる、冬季は身体が暖まります。夏は汗が噴き出します。

ああ思い出しました。50才で中国武道に入門したとき、日曜の午前中、田無の稽古場まで、新宿の自宅からツーリングしていましたよ。片道20^{キロ}くらいかな、なんだか夢のようだな。まだ若かった！！しみじみ。

ところがその武道にムリがあって膝を痛めて以来、自転車もぐんと軟弱になりました。ギア変換を多用するようになったのです。そうすると青山霊園の急坂でさえ、これはラクだ、楽だ。息が上がりなくて済む。

話は大袈裟になりますが、ツールドフランスに出場するようなプロでさえ、ギアは頻繁に変換しているんだってね。知らなかったよ。登り坂でギアを上手に変換して、脚にかかる負荷を一定にすることが、プロの走り方なんだって。

だから、自転車の乗り方が軟弱になったのではなくて、柔軟（しなやか）になったんだ。そうはいっても、四谷三丁目のだらだら坂でさえ、ギア比をいちばん下げる私。そうするとラクだがスピードがでないから、よろよろ走ることになる……やはり私は軟弱です。

膝の方は、傷めたり軽快したりの一進一退が続きます。歩くのは、とくに凹

凸のある所をあるく畑仕事がいちばん負担がかかるけれど、自転車のように膝の曲がる方向にブレがない運動なら大丈夫、という状態でした。

この夏の猛暑。電動自転車を購入したことは前号に書きました。これが実に具合がいい。好いことづくめだね。

登り坂をヘルプしてくれるのは当然として、スタート時、それから、舗道と車道の段差やちょっとした斜面、こういうときにヘルプしてくれるのがほんとに助かる。これまで、坂といえば目に見える坂だけしか意識していなかった。けれど、通勤でほんとに疲れるのは、膝に負担がかかるのは、舗道のちょっとした凹凸だったのだ。

この微妙な凹凸を感知して自動的に補助してくれる。ギアを頻繁に調節するツールドフランスのプロと同じことを電動ヘルプはやってくれているのです。

ラクすぎて、鍛錬にならない？ご心配無用。ランニングマシンの負荷を軽くしても時間をちょっと延ばせば、もとは取れる。それと同じです。行動範囲が広がりますから、却って運動量は増えるんじゃないかな。この前なんか、地下鉄を利用するのが当たり前の銀座日本橋方面を、スイスイラクラク廻ってきましたよ。下町に行くのはいいが帰りが登りだから、おっくう。この心配がなくなったのは大きい。

いまテレビで「人生の下り坂サイクリング」という番組があるらしいですが、うまいネーミングですね。腰や膝は負荷をかけなくても十分筋トレできる。

変速ギアを使わない→それを多用するようになった→電動ヘルプにしてそのラクさを実感している。まさに私の体力の下り坂にそっているわけです。けどどこんどはそのお蔭で、登り坂が恐くなくなった。

「登り坂はよかったな～、もう下り坂だけしかないよ」と人生の落日を言う前に、電動ヘルプ自転車でスイスイ。お勧めです。

タイチーセンス 62

太極拳は水中で戦う武術だった？ その2

前回の「太極拳がゆっくり動く理由は水中で戦う武術だった！？」という説を検証してみましょう。

水中での動きを地上で再現していると見れば、ゆっくりな動きは自然になります。

水流に対しては重心を落とし安定させなくてはなりません。

水圧を受けるので含胸抜背（ガンキョウバツパイ：次号から説明します：以下、太極拳の用語が多く登場しますが、すべて後に説明がされます）して腹式呼吸。

浮くためには収臀（シュウデン）、潜るので呼吸法が大事。

浮力を利用するので腕を上げるときは力を入れず、降ろす時は沈めるためにしっかりと押さえる。中腰で動くのも脚を上げるのも、地上ではやりにくかった要求が、水中ではごく自然なものになります。

個々の技で言うと、「楼膝拗歩」という技の払う手は水を後ろに掻いて前進しているように見えます。同じように「倒肘卷」は水を前方に押して後退し、「雲手」は横に掻き、「下勢」は潜る。

「海底針」という書いて字のごとくの技もあります。

太極拳の源流は武当山という山の中で発祥したので、日常は大きな河や湖、海では練習出来ないの地上で訓練していたのが始まりだったのでは・・・。

これが正しいとすると、今後の練習の様子が一変します！練習場所はプールになり、練習着は水着に、シューズがなくなりゴーグルが登場。浮力により膝や腰の負担が無くなり、水圧で脂肪燃焼効果も上がります。ダイエットに効果的となれば若い女性に人気が出て、その水着姿につられて男性も増えるでしょう。競技太極拳がオリンピックに採用されればシンクロナイトスイミングや競泳から選手が転向して活躍するかもしれません。

この「水中説」は考えれば考えるほど辻褄が合うような気がしてきます。逆に矛盾を探し否定する事の方が難しいくらいです。

太極拳はゆっくり動くものという固定概念を打ち払い、改めて「なぜ？」と追求してみると、意外と当たり前だと思っていた事の理由が曖昧だったり、そんなバカなと思うような事にも説得力があったりするのです。

こういったものを「思考実験」と呼ぶのですが、「太極拳水中説」は何を示唆しているのでしょうか。

—以下次号— 太極拳：奈良英治

