

歩 く —その技—

原田 奈名子

屋久島・縄文杉への道

九月のはじめ、憧れの屋久島に行くことができ
た。めあては縄文杉である。ガイドブックによれば
縄文杉に会うためには荒川ダム登山口からが一般向
き日帰りコースであり、往復二十一キロメートル
強、約十時間を要するとあった。

朝五時半のまだ暗い中、登山口は身支度する人で

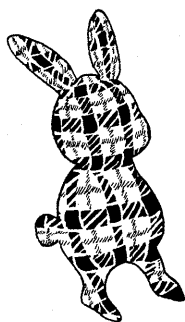
賑わっていた。六時過ぎ、ガイドが先導する幾つか
のグループが発した後に私も歩き出した。

初めは八キロメートルの緩い登り坂の軌道敷を歩
く。枕木の幅は、足の長さの三分の一位の幅であ
り、その間の地面がえぐれて剥き出しになっていた。
た。歩きにくい。いろいろ試した結果、つま先を枕
木にかけてアキレス腱が伸びるように歩いた。

続いて、同じく軌道敷だが一部はレールの上に両

足を揃えた幅位の板とその倍幅の板が、ある距離ごとに交互に敷かれていずれも滑り止めのために溝が彫つてあつた。この溝幅がまた広・狭と異なるのである。上り坂であるし、八キロメートルは長い。狭い板敷きは股関節から一線上を大腿で、広い板敷きは二線上を歩幅を狭く足首から歩くような足運びで歩いた。

ようやく軌道敷が終わり、いよいよ登山道だ。登り始めたならなんと急か、しかも木の根や岩が剥き出しの険しい道だ。数分で汗が噴出した。続けて整備された木製階段の道になった。一段の差が下腿の長さ（膝下からの長さ）か、それ以上の高さである。そして、段差が五センチメートル程度の緩い階段になった。後半の二キロメートルはこれらの交じり合つた登山道だった。急勾配では膝の位置を高くしなければならぬ。場所に



よつては手も足のように使つて四つんばいになつて登つた。ついに縄文杉が現われた。樹齢七千二百年、根回り四十三メートル、絶句した。

戻り道は、二キロメートルの急斜面と八キロメートルの緩やかな降りである。登りも降りも人並みかそれ以上にゆつたりと休憩をした、それでも結局七時間で戻つてきた。つまりかなり速く歩いたことになる。そして驚いたことに当日も翌日も、全く筋肉痛が無かつたのである。

歩きの技

さて、その秘密はどこにあつたのか。「歩く」は、当たり前すぎて日常的には歩くための「技」を意識することはほとんどない。それは、どう歩いても歩いてしまうからである。しかし、致し方なく険しいあるいは長い距離や足場の悪い道などを歩かなければならなかつたとき、先人達は、「楽に」「効率よく」歩けるために知恵を絞つた。それが履物の工夫

や歩き方の技を生み出した。

私は民俗舞踊の稽古や内観的身体技法を学ぶなかで知った、「足裏の感覚とつながる上肢、下肢」を意識して歩いた。足裏のある部分に意識を集中すると自動的に他の部分の感覚が立ち上がる。すなわち、足趾（指と同じ意味）と中足骨（足の甲を成す骨）との関節あたりに集中すると足首と手首とに、土踏まずの間では膝と肘とに、土踏まずの踵際は肩関節と股関節とに自動的に感覚が立ち上がり、各その部位が働き始める。大股歩きをしようと思うときは踵際に意識を集中する。すると勝手に腕がよく振られて股関節から脚が振り出される。この歩き方は、左腕が前の時に右脚が前に振り出される交差型の歩きであり、一軸型の典型的な歩き方である。これは、幼稚園や学校で「腕を振って元氣よく」と教えられる歩き方でもある。しかし、この歩き方で長く歩くと内臓がねじれるから疲れる。これとは異なる歩き方に「ナンバ」といわれる歩き型がある。ナ

ンバは、腕の振りをあまり使わずに二線上を前にのめった分だけ足が出るような、歩幅は狭いが次々に足が前に出る、体幹部をひねらない歩きの型である。かなり速く歩くことができる。段差のあるところでは膝を高くしなければならぬ。登るから膝を持ち上げようと思いがちだが、「登る」は、「前に進む」の変形に過ぎない。構造上、前に出やすい関節は膝関節である。だから土踏まずの中間線に意識を向ける。すると膝がすつと前が出る。膝位置を固定することなく膝を前に進め続けると実はすつと登れるのである。膝位置を固定してそこに上体の体重を載せるように踏みしめて歩くのとは異なり、大腿部にかかる緊張はかなり軽減される。特に降り坂では大腿部を踏ん張りがちで膝に負担をかけやすいがこの方法だと膝を痛めることもない。私は、これらの「技」を斜面に応じて次々に試しながら歩いていた。

背負い物・履物

昔、鹿追いの猟師だったというガイドさんは、脛まであるじか足袋を着用されていた。やや痩せ気味で六十代とも思えない軽やかな足運びでヒョイヒョイ歩いた。踏みしめないのである。小さなナツプサツクを背負っていた。一方、若いガイドさん達は登山靴を履き、頭の高さほどの大きなリュックを背負って、一步一步踏みしめて歩いていった。一様に立派な大腿部と臀部だった。

どのように物を運ぶか、何を履くかは歩き方に大きく影響する。重い荷物を肩で背負うと、腕が触れない。手を腰骨に当てるか、太ももの中間あたりで軽く握った状態で歩く。そして体重を振り分けるように二線上に足を運ぶ。飛脚のように片肩に棒を担ぎ両手で棒を支える歩き方（走り方）も腕を振ることができない。頭上で物を運ぶ人たちや、額に紐をかけて籠を背負う人々と背負子しよこを用いる人々の歩行

の技法は異なる。

わらじ型の土踏まずまでの履物を足半あしなかという。着用すると足が軽く感じられる。転じて「足軽」の履物として知られる。私は、大学生対象にわらじや足半を着用して歩く授業をしている。彼らは大いに驚いて「軽い」と叫ぶ。股関節や膝や足首の位置を正確に知らなくても、そこが動いて足が運ばれるのを実感して「楽だ」とも叫ぶ。

最後に

子どもの話し方やしぐさは、その子の最も身近な大人のそれによく似ている。それは、遺伝よりもむしろ、子どもが大人から学んだ姿である。我々大人達は「コピーされている」という自覚を持つ。身体についての教養（認識や技）が問われる。

（佐賀大学）