

第 106 号
平成 30 年
1 月

HPに 創刊号から
連載中

もう一つの道

情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試して下さい。

山田整骨院
熊本市中央区出水 4-25-1
096-364-7611
<http://yamadasu.com/>
視力回復
<http://facebook.com/mejikara>
妊娠力推進 不妊解決
<http://facebook.com/sizennjyutai>

スポーツ振興を願って

愛知県ウエイトリフティング協会副会長・西医学一級司教

中村 清

月刊西医学 昭和 53 年 5 月号

連載に当たって

私は昭和 2 年に『実業之日本』に連載された「西式強健術と触手療法」を拝見していたのですが、何分健康でもあり、スポーツ筋力の向上を求めるあまり、当時は江間式気合術とか、中井氏の自彊術の修得に力を入れていました。

ところが昭和 5 年、柔道 3 段への昇段試合中、重い腰椎捻挫の負傷を受け入院、病床につくはめになり、当時の医療技術では全治の見込みがない、との診断に私は暗い毎日と失意のどん底の生活を続けました。

そのときはあらぬ決意をしたこともありましたが、それも実行できないというときに、西式強健術は背骨の整正が中心に組み立てられていることを思いだし、病院を出て、それから連載を読み続け、研究し実行したわけです。

その結果、徐々に歩くことが可能になり、自信が出るに従い、西式のほかにも筋肉強化のため鉄アレイ運動を始めました。このことが、闘病生活に積極的に取り組み、精神的自信をつくる上で大きな力となったと確信しています。

さて、以上のようなきっかけで西式と出会ったわけですが、現在、私は西式を基礎に、スポーツの基礎体力づくりと、中高年層男女の健康づくりを計画して、活動しています。

そこで、まず初めにその活動の一端を紹介する意味で、昨年 4 月 30 日に愛知県体育館で第 1 回健康サーキット大会を開催し、本年も 4 月 22 日同会場で 2 回目を行いました。そのときの研究発表されたものと、愛知県ウエイトリフティング協会の野牧一雄理事長のあいさつをごらん下さい。

女性サーキット・トレーニング教室資料(女性美容トレーニング)

この教室は、タイトルのように、トレーニングを主体に教程が組まれているが、一応理論的なことも修得することにより、一層効果を高めるよう資料を作成しました。

まず人間の美意識の学問的論議はさて、最近の美人の要素のとらえかたについて、(1) 個性的(人種)、(2) 自然美(健康)、(3) 精神美(感性等)の条件とするもの、あるいは、(1) 健康美、(2) 均整美(3) 肉体美(4) 動的美(5) 知性美とするものがあります。

いずれにしても、まず健康を切り離しては、人間に関する限り意味がなくなることを知らなければなりません。従って、リハビリテーションを含む体質改善による健康体の上に、各自のプロポーションをいかに努力によって改善していくかということになります。

お互いに生命のある限り、自由に健康に生きる権利があります。しかし、それには自ら健康を守るという義務も自覚しなければなりません。このような意味において、皆様が積極的に今度の機会を活用せられることについて率直に敬意を表したいと思います。

近代医学は進歩したとはいうものの、このごろ厚生省が発表しているように、難病 20 種についてプロジェクトチームを作り、各医科大学等において、これらの病理学的解明と医療方法の確立に取り組んでいます。未だにカネミ醤油の排除処置法の解明された以外は、全く未解決のまま今日に至っているのが実情です。

このような医療の現状を憂えるとともに、予防医学的な立場から体力づくりの万全を期していきたいものと考えております。

そこで、私は健康保全の要訣は次のように体系づけられると信じ皆様の実践を望む次第です。

◎健康医学 生体一者の立場に立つ

症状即療法…… (汗、吐、下) の症状は私たちのもつ自然の回復作用と考える。

◎現代医学 身体を全体的に見るとか、または一単位として見るより、局所的徹底的な見解をする。
(対症療法が主体)

- 1、**皮膚** 体温調整、皮膚呼吸、個体の自覚、人間関係
- 2、**栄養** 食物の酸、アルカリ性の調和、自然食利用、口経薬品と汚染食品への配慮 (排便)
- 3、**精神** 神経系の調整 (交感神経、迷走神経のバランス) 緊張と弛緩、消化酵素、各種内分泌活動への影響。生きがいとしての目標設定 (積極活動)
- 4、**四肢** 身体活動の必要性を十分理解する。以下省略

あ い さ つ

愛知県ウエートリフティング協会 理事長 野牧 一雄

今、この様な姿でいますと、以前に重量拳をやっていたのかと思われがちですが、これで結構やっていました。昭和 23 年に、ウエートリフティング協会が出来まして、選手としての初出場は昭和 25 年ごろでした。当時は食糧難で、大変な時代でございました。私、生れは長野県で、高等学校入学と共に、寮に入りました。寮の食事、これまた大変な食事でございまして、現代の子供でしたら、とても食べられないような状態ではないかと思うのですが、そういう生活の中で重量挙げを始めました。周囲の人々は、よくこんなことを言っていました。『お前、飯も十分に食べれないのに、どうして、そんな重いものを持ち上げる競技をするのだ』そのころから、すでに食べなくても体力は出来るんだし、自分の精神力でもって続けようと思えば出来るんだということ大きな体験をしたわけでございます。ですから、時々中村先生のご指導の中にも、食べなくても出来るのだ、というお話、あるいは西式の朝食を食べないこと、水を飲んでいけば行けるんだ、との教訓の数々。現実にも今でも、それを続けておりますが、周囲の人々から驚異の目で見られております。当時から選手生活 16~17 年続けてまいりましたが、決して腹が減ったから、力が出ないと思ったことがございません。やはりそういった、先生の指導法を忠実に実践したことが、今まで続けてこられた理由ではないかと考えてます。

中村先生は、東京オリンピックでは、日本ウエートリフティング協会のヘッドコーチとして、ほとんど月の半ば以上東京に於いて日本オリンピック対象選手の強化指導をしてこられて、皆さんご存知のような、最初の金メダルを取った三宅、日章旗を揚げた大内、一の関、銅メダルを受賞、愛知県からは、三輪選手 (旧姓) をはじめ、7 名の出場者全員が、6 位までに入賞。三宅選手は右脚、膝関節に水がたまる疾患に陥入り、西式の温冷浴等々、日夜励行することで、練習を休むことなく、金メダルを手中にすることが出来た。メキシコ、ミュンヘン、その後のオリンピックに、愛知県出身の加藤選手が入賞しており、今日も模範演技をやる角南選手はミュンヘンの代表の時は脊椎間板ヘルニアで、直前まで出場を見合せざるを得ない状態で、一時手術を要すると、医師の診断によって、挫折感と失望のどん底にあった時、断食の指導を受けて立ち直った。日本のミドル級の第一人者として、活躍しており、昨年度、3 回に渡り日本新記録を更新したし、又、昨年 9 月、西ドイツにおいて欧州選手権では、先程の中京大現加藤監督と共々優勝した。

こうして競技を通じ自分自身の精神と体を鍛え、誠心誠意ものごとにつぶかると、というようなことを、日常くどく選手諸君に申しまして、指導いたしております。自分の精神力と、自分のコンディション、体力だけが日々の記録の向上につながって来る訳でございます。私自身、西医学の教を家庭生活に、重量拳競技に取り入れ、長い競技生活が出来たことは幸せではないかと、今、私は考えております。従いまして、私どもの後に続く後輩諸君にも西勝造先生の教を伝え、私自身の体験をも話し、競技の発展に尽くしていただければ本望かと思っております。

あ と が き

中村清先生は以前プロ野球中日球団のトレーナーで、西式健康法の指導者で且つ中村整骨院の院長として骨折等の治療をされておりました。東京オリンピックの時は三宅選手等を指導し、金メダル等の獲得に貢献されました。ご本人がかつて重傷を負い、あらぬ決意までされた程悩まれて、西医学でそれを克服された経験によっていい治療家になられたのだと思います。西医学は治療家にとって有難い治療法で、そのおかげで三宅選手の膝、角南選手のヘルニアが治りました。もう一つの道 79 号でお知らせしたように骨折も整形外科の半分の期間で治ります。西式は人類の遺産です。