



「継続は力なり」を実感

岡部 陽二

満90歳を超えたばかりの本年5月に、真向法協会から「真向法・十段位」の免状を授与されました。免状には「心技体ともに入神と認めます」とあり、面映ゆい限りですが、40年近くを要した長年の念願が達成されて、一息ついております。

「真向法体操」とは、座った姿勢で行う次の四つの屈伸運動を組み合わせた下半身のストレッチ体操です。第一体操は、「楽座」と呼ばれるあぐらに似た座り方をし、お辞儀の要領で体を倒していきます。両足を揃え、足裏を真上に向けて、両ひざはぴつたりと床につけます。

第二体操は、両足を揃えて、まっすぐに伸ばし、上体を傾斜させていきます。足首を鋭角に立てたうえで、股関節を軸に背筋をまつすぐに伸ばします。

第三体操は、両足を130度くらいに開き、足首を鋭角に立てます。正面を見たまま、両手を前について、腹から胸を床につけます。

第四体操は、正座よりも少し脚を外に開け

た座り方から、上半身を後方に倒していきます。倒れたまま、両手を真つすぐに伸ばし、腹式呼吸をします。

この四つの体操を毎日10分間ほど行なうだけですが、私はこれに肩甲骨や頸を回転させる運動と正座して行う深呼吸を加えて20分くらいを費やしています。

ポイントは、この簡単な体操を毎日欠かさず続けることです。まさに「継続は力なり」を地で行く生活習慣の確立です。

真向法の最大のメリットは、何時でも、どこでも、誰でもできるという点です。ジョギングが体によいと言つても、雨の日などにはやめた方がよいでしょう。水泳にしても、普一ルまで出掛けなければなりません。

ところが、真向法は畳一畳のスペースさえあれば、どこででもできます。旅行中でも欠かさずでき、「今日はやめておこう」というエクスキューズが見当たりません。

真向法とは、1933年に長井津先生(1889~1963)が考案されました。身体機能を向上させる体操で、90年を超える歴史を有しております。

長井先生は、42歳で脳溢血に倒れ、半身不

随となられ、苦悩に開け暮れる中で、生家に伝わっていた経典を繙かれていたところ、序説の最後の方に「頭面接足礼」という字句を発見されました。これは「座つたままで行うお辞儀のこと」であろうとヒントを得られて、真向法を考案され、健康を回復されました。そこで、この体操法を健康を求める少しでも多くの人々に普及させようと思い立たれたのが始まりです。

「真向法」なる呼称は、長井先生が詠まれた「真澄空 唯一つなみ光を 真向仰げ 四方の国人」という和歌に由来しています。宗教との関係はまったくありません。

長井先生の遺志を継ぐ後継者にも恵まれまして、69年には真向法の全国への普及・啓発を目的とした社団法人真向法協会が設立され、2011年には内閣府認定の公益社団法人として、段級位の審査・免状授与が行なわれております。



段級位は柔道や剣道と同じ仕組みです。五級から五段までは毎年昇段審査を受けられますが、六～八段は2年ごと、九・十段は3年間に一度しか昇段審査を受けられません。したがって、技量面ではパスしたとしても十段位を授かるには最低でも20年、通例30年を要します。このように継続した修練が昇段の条件となつておりますので、十段位を授与されるのは年間数人に限られております。

以前は政治家や経済人の中にも真向法の信奉者が多くおられました。なかでも人間学を唱えられた故安岡正篤先生は「生命はその機能を發揮すればするほど、長井先生がよくいわれていたように柔軟になり、抵抗がなくなる。意識からいうと、虚であり、無ということだ。」と真向法の哲学的考察を試みられました。

また、2009年に99歳で亡くなられた鈴木俊一元東京都知事は若さをアピールすべく知事選で真向法を披露され、亡くなられる直前まで車椅子に乗つて稽古に来ておられたという逸話を残しておられます。

住友銀行にも真向法の実践者は多数おられ

ますが、十段位保有は数年前に取得されました吉田博一さん（昭和36年入行）と私だけで、退職後に真向法協会の理事として広報・宣伝に尽力されておられます征矢光生さん（昭和53年、平和相互銀行入行）が今年取得される由です。

私の真向法との出会いはロンドン在勤中の40～50歳台を通じて終始腰痛に悩まされてい

たことがあります。振り返つてみると、車ばかりで移動する生活がよくなかったようです。鍼やマッサージなどいろいろ試しても治らないので困り切つておりましたところ、職場の同僚から真向法を熱心に勧められ、朝日ソノラマのレコード盤を買ってきて、見よう見まねの自己流で始めました。1992年に帰国後は証券経済俱楽部での研修会があり、これに参加したのが機縁で今日まで継続できました。

老いてなほ四肢やはらかや雲の峰

（2025年9月記）

篠原 昌之

ふるさと燐燐

ふるさとへ回る六部（＊）は氣の弱り、行脚僧ですら氣弱になつた時は、つい故郷へと足が向いてしまう、という古川柳がある。

ふるさと・鹿児島へは、6年前のコロナ禍も主な理由の一つだが、此許足が向いていない。関西在住の中学時代の級友が、永年にわたり20名ほど集まって「飲み会」を楽しみながら「ふるさと談義」に花を咲かせてきたのだが、残念ながら途切れてしまっている。

そんなとき、たまたま民放の番組で「和みの旅・かごしま」が放映された。テレビ画面

ふるさと燐燐	南舟
芽の花が裳裾彩る薩摩富士	
桜島大根と撮る鹿児の笑み	
さつま路に春告ぐ群れヒツヨウ	
特攻の薄うゝ運命よ知覽古茶	
火の岳と仰ぐ二合目あけひ熱る	
高千穂は秋馬の背と住く龍馬	

に真っ先に映し出されたのは、言うまでもなく桜島であった。次いで幼い頃に遊んだ錦江湾の浜辺・松並木や川、そして懐かしい民家の佇まいだった。1600余年の樹齢を誇る「蒲生の大楠」や武家屋敷、角界に名を残す元関脇の「鶴ヶ嶺・逆鉢・寺尾」の出身地に近い「龍門滝」等々、そして遙かに霧島連峰や薩摩富士こと開聞岳も遠望することができ、すっかり帰省した気分に浸つた。

銀泉誌第164号に、横山新さんの随想が登載されており「ダイヤメ」の記述があった。「疲れを癒やすための晩酌」という意味の鹿児島の方言である。地元では焼酎のことを「ソツ」と呼び、お酒の代名詞となつて晩酌に愛用される。通人によれば、焼酎は軟水よりも硬水で割つて飲む方が美味しいという。「黒ジョカ」と呼ぶ専用の土瓶を用い、人肌程度に温めて頂くのが最高だそうだ。

焼酎のあてに一番相応しいのは「ツケアゲ」とされている。魚肉を摺り身にして菜種油で揚げたもの、その昔琉球から伝わった「チキ