

## ■能楽師はなぜ 70 代でも現役でいられるの？

視界がきかず、呼吸の自由も奪われる能面をかけ、重い装束を着けて舞い謡う能楽師。40 歳でも若手といわれ、一般社会では定年の 60 歳をはるかに超えた後期高齢者になっても、現役バリバリに活躍する能楽師はごく普通に存在します。それは日頃の稽古の賜物といえます。

能楽師のまっすぐな姿勢、「すり足」に代表されるゆっくりと安定した動きは、大腰筋などの身体の深層筋を活性化させてバランスを整えます。また、背筋を伸ばしてお腹から声を出す「謡」は、リズムカルな腹式呼吸によって支えられ、自然に頑健な身体づくりに貢献しています。

仕舞や謡を趣味で習い、長く続けている人に健康・長寿を謳歌している方は多く、90 歳を超えてなお、矍鑠(かくしゃく)と動き、朗々と謡う人に巡り合うことも珍しくありません。

## ■声帯を丈夫に vol. 1 ～健康テスト～

### 「声は、全身の病気を映し出す鏡」

声は年齢とともに変化します。女性は更年期から声が低くなり、男性はやや高くなります。声帯のヒダ(筋肉)は歳とともに痩せ細っていくため、声の使い方や生活習慣にもよりますが、萎縮が進むと、声帯の左右のヒダがぴったりと閉じなくなることがあります。

## 〔声帯の健康テスト〕



「声門閉鎖不全」と呼ばれる状態で、発声時に、ヒダの隙間から空気が漏れて、声のかすれや出にくさ、伸びの悪さの原因になります。

国立病院機構東京医療センター人工臓器・機器開発研究部長の角田晃一氏は、誰でも簡単にできる声帯の健康テストを勧めています。

- ①リラックスして椅子に座る。
- ②息を大きく吸い込み、普段の会話ぐらいの大きさに「あー」となるべく長く声を出す。一息でどれだけ続くかを確認する。

男性なら15秒以上、女性なら12秒以上が合格の目安です。  
声が震えたり、高くなったり低くなったりと不安定な時は要注意。声帯だけの問題でなく、**心肺機能の低下**や**神経難病**、**がん**など重い病気が隠れていることもあります。

## ■声帯を丈夫に vol. 2 ～声出し訓練で、誤嚥防ぐ～

### 「声帯の筋肉を鍛えれば萎縮は防げる」

加齢による声帯の萎縮が進むと、声帯がぴったりと閉じなくなるため **誤嚥性肺炎**の危険が高まります。のどには飲食の際に閉じる「ふた」の役割を果たす「喉頭蓋」がありますが、その喉頭蓋の閉まりが悪くても、奥の声帯がきちんと閉じれば誤嚥は防げます。しかし、声帯に隙間があると嚥下物がすり抜けて肺に入ってしまうため、肺炎を引き起こす可能性が高まります。

角田氏は、声帯の筋肉を鍛える朝夕1回の以下の訓練法を推奨しています。

- ①胸の前で両手を合わせる。
- ②両手を押し合う瞬間に「1」と、短く声を出す。
- ③一呼吸（2秒程度）置き、再び両手を押し合う瞬間に「2」と、短く声を出す。これを「10」まで繰り返す。



- 1 胸の前で両手を合わせる
  - 2 両手を押し合う瞬間、「1」と短く声を出す
  - 3 一呼吸置き、次に両手を押し合う瞬間に「2」と短く声を出す
- ※これを「10」まで繰り返す

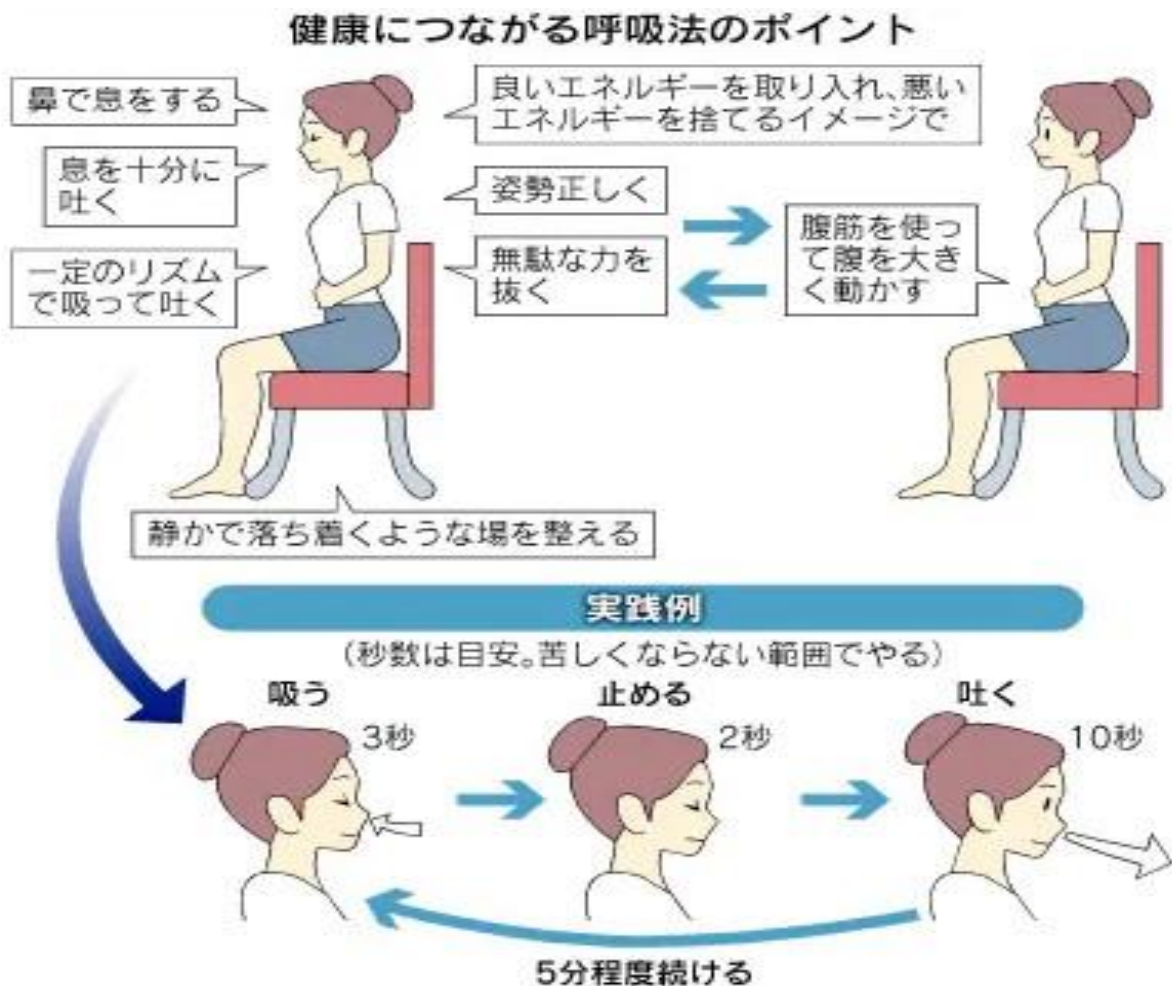
声帯は使わないと衰えます。高齢で独居になったり、外出が減って人と話す機会が減ることも声帯萎縮を招く遠因です。

角田氏は「健康長寿は会話から。訓練も大切だが、日々のコミュニケーションが重要」と呼びかけます。

## ■声帯を丈夫に vol. 3 ～腹式呼吸で集中力～

能楽の発声は、横隔膜を使って腹の底から声を出す腹式呼吸による発声が基本です。

### 【腹式呼吸のエクササイズ】



呼吸は心を安定させる効果があるため、能・狂言の稽古で複式呼吸法を練習するうち、集中力が高まります。

## ■年齢を重ねても自分の足で歩くには vol. 1 ～美しい正座～

### 〔楽な正座の仕方〕



能楽の世界では60歳代からが働き盛り。70～80歳代の能楽師が跳び上がったり、張りのある声で謡ったりと第一線で舞台を勤めています。

能楽の「すり足」や足拍子は、自然と深層筋を鍛える良いトレーニングになっています。

正座は「謡」の基本姿勢です。両膝を拳ひとつ分ほど開き、手は自然な状態で太もものつけ根あたりに

置きます。耳と頭頂部を結ぶ線をイメージし、横から見て頭頂、骨盤、足の裏が一直線になるような美しい正座をすると、体が楽で何時間でも座っていられるといえます。

## ■年齢を重ねても自分の足で歩くには vol. 2 ～すり足～

「すり足」と言うと、お年寄りが筋力の低下により踵（かかと）を上げて歩くことが出来ず、足をひきずるように歩く悪い歩行イメージがあります。実際、お年寄りのすり足は、小さな段差での躓きや転倒の原因になります。



縮んだ指先

何故、お年寄りは、すり足になるのでしょうか？

単に足の筋肉が弱っているからと言うだけでは不十分です。

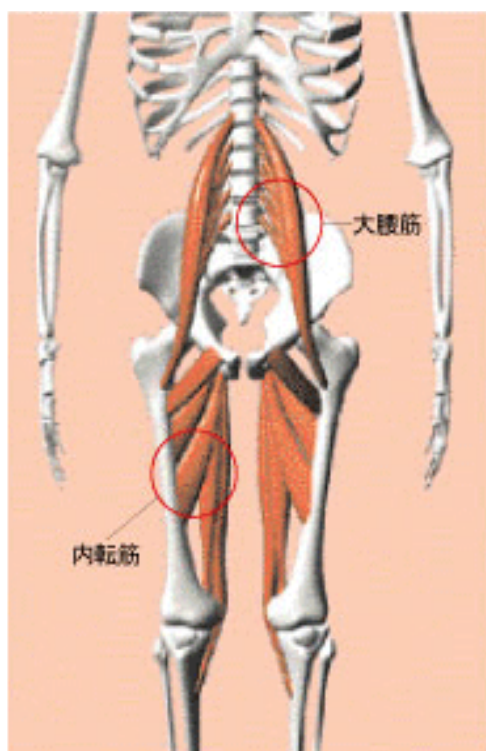
お年寄りの足先は、若い人に比べて指が縮んでいる傾向があります。足の指先がちゃんと伸びきっていると、歩くときにバランス良く歩けるので躓くことはありません。

すり足自体が問題なのではなく、足の指先が縮んでいるためにすり足で歩かざるを得ない状態が問題です。

実は、意識的にすり足で歩くことで足の深層筋を鍛え、躓き防止のトレーニングをすることができます。

年齢とともに足腰の衰えを感じ、何とか「鍛えなければ」という気持ちになりますが、ストレッチでも何でも大抵は身体の表層の筋肉を鍛える目的に行われることが多く、そうした表面の筋肉は幾ら鍛えても、直ぐに衰えていきます。表層筋ではなく、深層筋を活性化させることで足腰のしっかりした身体を作り上げることが大切です。その訓練法として「すり足」を推奨します。

### 〔大腰筋と内転筋〕



剣道や柔道をはじめ、茶道や日本舞踊に至るまで、和の動作の基本といえるのが「すり足」です。

すり足は、能楽の基本的な所作です。和服にゲタや草履をはいていた頃は日常的だった「和の歩き方」によって、背骨と脚を結ぶ大腰筋を自然に鍛えることができます。

大腰筋は、立ったり歩いたりする動作を支え、歩行などで鍛えられますが、年齢と共に衰えていきます。能楽師は、すり足によって大腰筋を日々活性化し、鍛えているため、高齢でも重い装束を着けて舞ったり、助走なしでジャンプしたりできるのです。

### 〔足振りエクササイズ〕 大腰筋を鍛える

- ①約10センチの台に片方の足で立ち、もう片方を股関節からゆっくりと静かに前後に振る。
- ②振るにつれ、大腰筋が活性化して伸びるのをイメージしながら、1分間に30往復くらいのテンポでゆっくり行う。

### 〔足振りのやり方〕

