

新連載② Masters of Life

加齢なる決戦。

高橋秀実^文
text by Hidemine Takahashi
photographs by Nanae Suzuki

山本健夫
Takeo Yamamoto

81歳
柔道

「柔らかな道」

高校、大学、さらには会社でも柔道部に所属していた私（56歳／二段）は、試合で勝った記憶がほとんどない。大会でも初戦から東海大相模やら筑波大学、新日鐵などの選手と当たり、あっという間にねじ伏せられた。彼らは強すぎる。格が違う。これが同じ柔道なのかと疑念さえ抱いたものだが、

今なら勝てるかも。

そう思わせてくれたのは、日本マスターズ柔道協会会長の三橋英夫さん（73歳／七段）だ。



取材協力＝公益財団法人講道館

「歳をとれば誰でも体力は落ちてきます。足首や膝も曲がらなくなるし、腰も下がらないから技のキレもなくなる。かつて強かった人との差もなくなっていくんです」
若い頃はがむしやりに力むほうが勝つたりするが、マスターズは力めないので。「その代わり、『理合』がわかってくる。相手の力を合理的に利用して倒す。体力がないからおのずと『理合』で技をかけるようになるんです」
つまり柔道本来の技で勝負するのだ。中年ゆえにケガをしないかと心配になる

が、マスターズ柔道のモットーは「無理をしない」「ケガをしない、させない」。そのため「いい技がきたら潔く飛び」というのが鉄則らしい。まさに「精力善用 自他共栄」（柔道の創始者、嘉納治五郎）の世界ではないだろうか。
「やはり『継続は力なり』ですね」
しみじみと語る三橋さん。彼は高校時代に柔道を始め、以来約60年にわたって柔道が続けてきたという。66歳の時にはカナダ・モントリオールで開催された世界マスターズ柔道大会（181kg級／65〜69歳の部）で

金メダルを獲得。「よく続けられますね」と感心すると、さらりとこう答えた。
「肉体は衰えますが、昨日と今日はそんなに変わらないですよ。その変わらなさを継続すればいいんです」
マスターズ柔道の極意。時間を微分して「不変の体力」を導き出すのである。
毎月第2金曜日に協会の会員たちは講道館で合同稽古に励んでいる。参加者のほとんどが60代以上。一同で礼をすると、特に誰かが号令をかけることもなく、自然に受け身や技の打ち込み、乱取りへと展開する。



聞けば、膝や腰を痛めるので背負い投げなどをやる人はおらず、足技が中心になるという。大内刈り、小内刈り、大外刈り、小外刈り……。もっぱら足で刈るわけで、パランスの崩し合いの様相である。

「紙相撲みたいなものですね」

爽やかな笑顔で語るのは山本健夫さん（81歳／五段）だ。学生時代から変わらぬ軽量級（体重60kg）だという彼は、71歳の時にブラジルの国際大会で優勝（無差別級と体重別を制覇）。その後もドイツ大会で優勝し、ベルギー大会でも準優勝に輝いており、いつてみれば「世界の山本」である。

「昔は相手が崩れてもいないのに力づくで技をかけていましたが、ようやく『崩し』ができるようになりました。相手も弱くなっているから助かりますよ」

お互いに弱いから崩しやすく、崩されやすい。その中で崩されずに崩すという絶妙な技を磨くのである。

山本さんが柔道を始めたのは昭和26（1951）年。GHQが占領政策として武道を禁止していたが、それが解かれて間もない頃だった。当時、彼が通っていた中学校には柔道部がなく、講道館に入門。「道場はものすごく混んでいた」という盛況ぶりで、伝説の木村政彦などの姿もあったという。

「柔道をやれば喧嘩も強くなると思ったんです。実際、講道館に通ったら『柔道をやってる』というだけで誰も喧嘩を吹っかけ

てこなくなりまして。大して強くないのに」
抑止力としての柔道。憧れの「姿三四郎」への道を歩み出したのである。

「でも何カ月もしないうちに腰を痛めました。それでやめました」

「やめちゃったんですか？」

私が驚くと、彼は微笑む。高校に進学するとまた別の道場に通ったそうだが、腰痛が再発し、背負い投げの稽古で右肘も痛めた。何やら満身創痍のようで、彼は柔道をあきらめ、受験勉強に没頭する。その甲斐あって東京大学に入学。留年も含めて5年間、柔道部に在籍していたという。

「当時強かったのは明治大学、日本大学、天理大学。我々国公立は話にならないくらい弱かった。でも国公立の中では東大は強かったです。人数だけは多かったです」

当時、大学柔道の世界では「早く強くなるには寝技を鍛えるべし」というのが定説だったそうだが、東大はなぜか立ち技中心。彼も「左の体落とし」が得意技だったという。

「大学を卒業して、柔道はやめました。会社（三菱商事）に柔道部はありませんし、アキレス腱を切ったりしたもので」

「それで……」

私はずねると、彼はうなずく。「70歳でまた始めたんです」

「えっ、70歳からですか？」
計算してみると、46年間のブランク。「継続は力」どころか、ぜんぜん継続していません。いいではないか。



「たまたま昔の柔道仲間が国際大会でメダルを取ったと聞きまして、彼らが取れるなら俺も取れるんじゃないかと思ひまして」

「大丈夫だったんですか？」

「大丈夫じゃないですよ。まず受け身がとれない。前方回転なんかすると、立った時にめまいがする。それに投げられた時は、首が弱っているんでしょね、頭を打つ。『あれっ』とか思ったりなんかして。なんか、こっ、ふらふらするんです。稽古が終わってもふらふらしてる。医者に診てもらったから3カ月で治ると言われたんですが、いまだにふらふらしていません」

ふらふらを継続しているようで「本当に大丈夫なんですか？」と念を押すと、彼はこう答えた。

「不思議なもので、ふらふらにも慣れるんです。ずっとふらふらしていると、ふらふらが気にならなくなる」

ふらふらしたまま彼はブラジルの国際大会に出場し、いきなり優勝したらしい。

「実は70代以上で柔道の経験者は他にいないんです」

「そうなんですか？」

「だって柔道が世界に広がったのは東京オリンピック（1964年）の後ですから」

山本さんは世界柔道より古参なのである。レスリングやサンボの経験者が出場していたそうだが、彼らには技がない。ちなみに現在のマスターズ柔道の試合時間は2分（70歳以上の場合）で延長戦はなし。判定も「技あり」と「一本」のみという明

快なルールで、小細工より真の柔道が試されるのだ。

「ドイツの大会でも、相手が動きそうだなと思って体をひねったら、相手が倒れました」

自分が倒したのではなく、相手が勝手に転倒した。まるでアクシデントのように語るが、これは柔道の神髄である「浮き落とし」なのである。

「柔道は面白いです」

きっぱり断言する山本さん。

「仲間がいるでしょ。そりゃあ体はキツイし、情性でやっているようなところはありますけど、同じことをこうしてやれる仲間がいるっていうのは、本当に楽しい」

一度でも乱取りをすると、すぐ友達になれるというのが柔道の魅力らしい。無意識のうちに相手の体を気遣いながら、お互いの技を試し合う。柔道仲間のことを「柔友」と呼ぶそう。心柔らかな友情が芽生えるのだ。

素晴らしきマスターズ柔道。三橋会長はその普及のために連日、各地の道場などで稽古に励む。ケガを心配する奥様からは「たまには家にいてよ」と頼まれるとか。「普通は家にいると迷惑がられるのに、柔道のおかげでそう言ってもらえるんです」と会長。何やら相手の力を合理的に利用しているようで、柔道の「理合」は老後のしあわせにも生かせるようである。

