

飛脚の走り方から「ナンバ歩き」を学ぶ

昔の日本人には「ナンバ走り」で、高速で走るプロがいた

それは飛脚や馬丁などの職人や忍者などのことをいいます。「ナンバ走り」とも呼ばれ、江戸時代の日本の飛脚の走り方といわれており、これにより飛脚は、1日に数十km、場合によっては100km以上を走ることができたといわれます。平成15(2003)年、日本選手権大会200mで20秒03のアジア新記録を出した末續慎吾選手が、「ナンバ走りの動きを意識して走った」と語ったことで、認知度が上昇しました。

通常「ナンバ」の動きは、「右手と右脚、左手と左脚を同時に出す」といわれていて、現代のクロスモーションといわれる走り方とは逆の動きとされていますが、実際は前後に腕を振るのではなく、右半身・左半身を上下に動かしながら連動させて動かす方法です。階段を大股で上がる際に、しんどくて、もうだめだ…という状況の時、自然に膝の上に同じ側の手を当て、ひざとひじを伸ばして歩く姿勢になる、「ナンバ＝難場」の字のごとく難ぎな場所で大きな力を発揮する歩き方を「ナンバ歩き」といいます。

腰も肩も正面を向いた状態で、腰と肩のラインを平行に動かし、前に出した脚側の胸郭を下げることで非常に楽に歩くことができます。階段を上がったり、坂を登る時は、上げた脚の方の上半身を持ち上げるように動かすことで負担を減らすことができます。腕を前後に振るのではなく、腕を上下に使うことで身体をねじらずに歩いていけます。

江戸時代に描かれた飛脚や大名行列、旅人の絵を見ると右手・右足が前に出ているものが多いです。

現代の歩きより疲れにくいことから、旅などで長距離を歩いていた江戸時代の人達は「ナンバ歩き」をしていたようです。短足・扁平な当時の日本人にとって合理的な歩き方だったといわれています。皆さんも是非、長距離を歩く際に「ナンバ歩き」を試してみたいかですか？

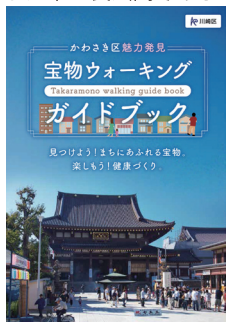


かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きますか？

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力をも併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます →



江戸時代の健康法を見直しましょう

健康法

江戸では健康本の先駆けといわれる『養生訓』がベストセラーになりました。作者である貝原益軒(かいばらえきけん)が記した養生法は400にもものぼりますが、現在でも参考になる記述がたくさんあります。貝原益軒は当時平均寿命が50歳代だった頃に85歳まで生きたといわれており、この『養生訓』も83歳の時に書かれた書物だそうです。江戸時代から語り継がれている健康法を知って皆さんも元気な暮らしを手に入れましょう。

養生の道

怒りや心配事を減らして心を穏やかに保つ
元気であることが生きる活力になるのでいつも元気でいる
食事は食べ過ぎず、毎日、自分に合った適度な運動をするのがよい
病気になってから治療するのではなく、病気になる努力をする
お金がある、ないに関係なく、自分なりの楽しみを持って生活する



食生活

食事は温かいうちに食べる
食事は薄味にし、濃い味のものや脂っこいものは食べ過ぎない
いろいろな味のものをバランスよく食べる
夕食は朝食よりも少なめにする
食後はじっと座るのではなく、自分に合った軽い運動を行う
塩分の少ない食事をとる



高齢者の過ごし方

心を鎮めて日々を楽しみ、怒ることと欲を制する
無理をしないようにする



『養生訓』に書かれていることは、バランスのとれた食事と適度な運動、良質な睡眠、そしてストレスは避けて心を穏やかに保ち、楽しみを持って元気に過ごすという、現代の生活習慣病の予防や治療で大切とされることが全て網羅されていると感じます。食事も暮らしも質素であった時代から、欲を制して控えめな生活をするのが健康長寿につながると説かれており、江戸時代よりも格段に物が豊富にそろった現代では、どれだけ自分をコントロールして生きていけるかが健康のために大切なことといえるのではないのでしょうか。

健康グッズ 足袋ソックスで健康ウォーキング

「足袋ソックス」とは、普通の靴下とは違い、つま先が足袋のように2つに分かれたデザインが特徴です。その形状により、足の指でしっかりと体を支えることができるようになり、重心が体の中心に来て、姿勢を正す効果が期待できます。親指と小指の付け根を結ぶ「前傾アーチ(横アーチ)」を鍛えて、土踏まずを発達させることで、親指から小指までをしっかりと使って歩けるため、ベタ足や浮き指にならずバランスの良い歩き方になります。さらに冷え性の方には、足の指の付け根にある「八風」という冷えに効くツボを刺激しやすくなり、冬場でも暖かく過ごせます。昔からある「足袋」からヒントを得た足袋ソックスを試してみたいかですか？



川崎ディスカバーウォーク

川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～川崎宿エリア編～



●発行 NPO法人ファンズアスリートクラブ
●制作 ファンズスポーツクラブ川崎
●問い合わせ ファンズスポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク 🔍 検索

