

以前は、脳中心の考えだったけど、  
空手をはじめて、  
脳はデバイスの一部で、  
体の中心は腹にあるとわかりました。

MAMORU OSHII

# 押井 守

1951年、東京都生まれ。映画監督。主な作品に、劇場用アニメ『うる星やつら オンリー・ユー』『うる星やつら ビューティフル・ドリーマー』『機動警察パトレイバー』『機動警察パトレイバー2 the movie』『GHOST IN THE SHELL / 攻殻機動隊』など。長編実写映画に『ASSAULT GIRLS』などがある。

撮影：増田慶



4年半前に空手を始めました。中高で柔道をしていましたが、40年間くらいまったく体を使っていませんでした。空手の型はインナーマッスルを総動員して呼吸と同時に一瞬だけ動きを止め、至近距離で力を発揮するんです。ふだん使わない筋肉を総動員するから、最初はめちゃくちゃ疲れました。でも型をやることで日常性とは違う体を作れる。でも忠実にやればやるほど、死ぬほどつらい(笑)。

転機は、2004年に発表した「イノセンス」を作った3年間で、自分の体がロボロボロになってしまったからなんです。原因不明の熱が出て倒れてしまった。アニメーションや映画では人間の肉体と機械の相性がよくて、たとえばサイボーグを通すことで人間のさまざまな面を映し出すことができます。けれど「イノセンス」で描いた結論はロボットやコンピュータを人間の心や思考のプロセスに似せるのは不可能だということ、それなら自分がサイボーグになろうと決めたいんです。とはいえ機械になるわけじゃなくて、自分の体を自分で作り上げよう。

作家で空手道場を運営している今野敏さんに「そろそろどうですか」と誘われたのを機に、空手

どこまで自分ひとりで立てるかということ  
自分の体を通して実践しています。

道今野塾に入りました。団体競技や「押忍！」という体育会系のノリが嫌いだったので、「押忍」が厳禁なのは都合がよかった。沖繩の首里手という古流の型を再構築して実践的な技を教えていて、体と言葉とを連動させているところもおもしろいなと思いました。はじめて半年くらいでみるみる体が変わって、脂肪肝も治りました。空手は筋肉ムキムキにはならなくて、筋肉を守るための皮下脂肪が少しあつて瞬間的に反応できる体がいいんです。

以前は脳を中心にして体がぶら下がっている感じだったけど、空手を始めて、脳は体全体のシステムのデバイスのひとつに過ぎないことがわかりました。体の中心は腹、丹田にあるんです。体を使って動いているとわかりやすく、頭で考えながら動いていると確実にやられる。今でも一瞬立ちすくむときがありますけど、頭ではなく体で動くことを一度覚えたら、自転車と同じでずっと体は忘れないんです。

それから、劇的に変わったのは食事ですね。体が軽い状態を保ちたくて、食事がお腹にたまるという不快な状況を避けるようになりました。何か食えるときは必ず

誰かと一緒にいるとき。それ以外は、空腹感を覚える前に補填する感覚で少しだけ食えるという食習慣ができた。美しく言うくと、小鳥のように食べていますね(笑)。

空手を続けていることには自分でも驚いていますけど、ひとりですべて、ひとりで付き合える体で立てる、ひとりで付き合える体で立てる、ひとりで付き合える体で立てる。何か迷っているときは迷いが体に出て型もぶれる。空手是个々の基準に照らして成立するから他の人との比較や数値化ができません。決められた型にくまでにどう動いていて、重心がどっちに移動したか。型が完成形ではなくて、型から型への動きがすべてというのはアニメーションと同じ。描いているのは止まった

絵だけど、絵と絵の間をつなぐ動画の部分がとても大事なんです。ヘトヘトになって思考能力が麻痺して、筋肉がしびれて、普段使わないところを使うようになって本当の力が出てくる。自分の体がどこまで自分ひとりで立てるかということ、自分の体で実践しています。

