

古武術とボクシングが私の元気の源泉。
ストレス発散にいいし、根性がつきますね。

ANNA OGINO

荻野 アンナ

作家。1956年生まれ。1991年「背負い水」（文藝春秋）で第105回芥川賞、2001年「ホラ吹きアンリの冒険」（文藝春秋）で第3回読売文学賞受賞、2008年「蟹と彼と私」（集英社）で第19回伊藤整文学賞受賞。近著に「殴る女」（集英社）、「大震災 欲と仁義」（共同通信社）がある。ほかに「働くアンナの一人っ子介護」（グラフ社）、「古武術で毎日がラクラク!」（祥伝社）など。現在、慶応義塾大学文学部仏文科教授。

40代半ばで、ずっとやってきたデスクワークで肩コリがひどくなり、指圧マッサージとかあらゆることをやったんですがよくならず、体力の限界を感じていたんです。そんな時、巡り会ったのが古武術でした。雑誌の取材で道場を訪れ、武術家の甲野善紀さんと出会い、それから道場に通うようになったんですね。

武道ではなく、武術。日本では、柔術も柔道になるし、茶道とか、すべて道になってしまいます。妙に精神性を謳いあげて、その割に西洋のやり方を簡単に取り入れてしまふ。古武術では、西洋の背筋をピンと張りつめた姿勢は腰に悪いと考えます。幕末くらいの写真を見ると、肩が落ちていて自然な座り方をしている。棒術から柔術まで、日本古来の動き、体幹を意識する動きを取り入れ、古武術はほかのスポーツの選手に技のヒントを与えたり、介護に役立ったリ、伝統を取り入れながら日々更新し、再発信しているのです。

日常、こういうことに困っている、と先生に相談すると、私に合わせた方法を考えていただけるとですね。たとえば、モノをもつときは、人差し指や中指でなく、小指を中心に使うようにするとか、

介護は常に風通しのいい状態にしておいて、自分だけの小さな楽しみを持つことが大切。

ちょっとしたことでも驚くべき効果があります。そのおかげで、本（古武術で毎日がラクラク〜）ができるまでも、新しいアイデアが続々出てくる感じでした。この持ち方、実は剣道の竹刀の持ち方から来ているんですね。重たいものも持てますし、私の場合、介護で人を起こすときなど古武術がたいへん役に立ちましたね。

古武術を始めてからスポーツは自分でやったほうがより理解できると思います、始めたのがボクシングでした。その頃、ストーカーに悩まされていて、母と自分の身は私が守らないといけないと思ったことも始めた理由の一つです。

ストレス発散にいいし、基礎体力と根性がつく。アマチュアのボクシングは35歳未満でないと試合はできないんですが、型の部というのがあるんですが65歳までできます。あと10年できるんですよ。11月には県大会があって、中量級は私ひとりだけのことが多いので、体重計に乗れば優勝なんです。風邪をひいて出場できませんでしたが、優勝すると全国大会に行けたので、シヨックからいまだに立ち直れていません（笑）。今年には震災で現地に行くことが多く

て、ジムにあまり行けていませんが、自分としては長い目で見て続けていこうと考えています。

介護に悩まれている方も多しと思うので、経験者としてお話したいと思います。介護は、精神的にもまいるし、肉体的にもまいる。介護しかない状態になると絶対続かないので、風穴を開けとくというか、常に風通しのいい状態にしておくことが大切なんです。コツは、小さな楽しみを自分で持つこと。街を歩いていて花が咲いていたら「あ、花だ！」って、いい風

景を目に焼き付けるんですね。家と職場と病院の三角形を移動するばかりにならないように違う道を通ってみたり。私の場合、爬虫類を売っているショップが好きで、疲れた時はそこで爬虫類をじつと見ていました（笑）。銭湯とかはおすすめの空間ですね。何度か行くと、知らない人と軽い話ができるようになります。重たい状況にあるとき、知らない人と話をするので、すごくいいんですよ。知ってる人だと言いつらいことでも話せたりします。ひと

り銭湯とか、ひとり居酒屋とかはおすすめです。3時間くらい時間がとれるなら、日帰り温泉もいいですよ。私の場合、ボクシングもストレス発散です。病人のわがままを全部受け止めることはできませんので、サンドバッグを叩くとスツとするんです（笑）。

介護に追われるのでなく、介護という趣味をしているんだと考えています。誰かのためでなく、自分が好きでやっているんだと割り切る覚悟が大切だと思いますね。

