

====今月号は4ページ建てでお届けします。====

トピックス 節目の年を迎えて！

各教室の皆さん、また読者の皆さん、明けましておめでとうございます。

この「雲の手通信」も平成16年（2004）4月の第1号以来、号を重ねて77号となりました。これも皆様のご声援、お励ましのおかげと感謝しております。今年も太極拳や健康の話題を中心に毎月発行しますので、どうぞご愛読ください。

さて、今年を担当する教室のいくつかが記念すべき節目を迎えます。瑞江鶴の会は25周年を、亀戸スポーツセンター教室は20周年を、代々木鶴の会（新日鐵OB会教室）は10周年を、それぞれ迎えます。

そのほかの教室では、東京健康ランド教室が8年目を、また東大島鶴の会も4年目を迎えます。

さらには、発足当時から所属する清新鶴の会（指導；落澤徹師範）も20周年を迎えます。ということは私の太極拳歴も20年になるということですが、また私自身もこの夏には満77歳となることも併せて、いろいろな意味で大切な節目の年ということなのです。

楊名時健康太極拳の普及のために今年も努めたいと思っております。よろしくお願いいたします。

【写真；北十間川（亀戸3丁目付近）から望むスカイツリー・2010.12.10撮影】



篠崎文化プラザで第二回体験会開催

瑞江鶴の会（江戸川区）の宇留野良子師範が、篠崎文化プラザで前回昨年10月に開催して好評だった太極拳体験会の二回目の講座を開催することになりました。

1月20日（木）から3月24日（木）の毎木曜日、10時から11時30分まで、10回開催されます。参加料は1回500円です。申し込みは篠崎文化プラザ（TEL03-3676-9071）へ。

健康妄語録 コレステロール高目がいい？！

12月16日の朝日新聞に「コレステロール高目がいい？」という特集記事が掲載されていました。それによるとコレステロール値をめぐって二つの学会が論争しているというものです。発端は日本脂質栄養学会が9月に“LDL（悪玉）コレステロールが高いほうが総死亡率が低く長寿である”と発表したのに対して、日本動脈硬化学会や日本医師会などが反論して、大論争になっているというものです。かねてから日本動脈硬化学会などは高脂血症の診断基準を発表して、総コレステロール値とLDL（悪玉）コレステロール値の抑制をうたってきたわけですから、日本脂質栄養学会の学説に真っ向から反論するのは当然ですね。厚生省の推計によると、脂質異常症（LDL値140mg以上）が

疑われる人は1400万人を超えているそうです。そして、その3分の2が薬を摂取しているそうですが、本当なのでしょうか。すごい人数ですね。

ところで、「コレステロール」というのは、体内の細胞を作ったり、ホルモンの原料となったり、血管壁を保護したり、栄養素の消化吸収にかかわるなど、人の体には欠かせない重要な成分（脂質）のことで、大部分は肝臓で作られるとともに、一部は食事からも吸収され、余分なものは排出されるなど、体の中でバランスがとられています。したがって多いのがすぐ問題なのではなく、コントロール機能が低下すると必要以上に血管に付着したり、それが酸化されたり、白血球がコレステロールを食べ散らかして死骸が固着したりで、動脈硬化の原因となったりするというこのようです。

また、余分なものを正常に排出するためには、ビタミンCと水溶性植物繊維が不可欠だともいわれています。LDLが悪玉で、HDLが善玉というのも誤解されやすい表現で、どちらも機能が違うだけでコレステロールに違いはありません。卵はコレステロールが高いのであまり食べないようになどというのもまったくの誤説であるようです。

血圧の話も同じですが、男女差や年齢差などを無視して一律的な数値で区切って、また、コレステロールというものをやみくもに悪者扱いして、低ければいい、高い人は薬を飲まなければならない、とするのは明らかに行き過ぎであり、とかくそうした現在の風潮に対して日本脂質栄養学会が一石を投じたことは高く評価できるのではないのでしょうか。

左顧右眄～さこ・うべん～（46）【第6話 関節を科学する】

第2章 関節の基本的な構造

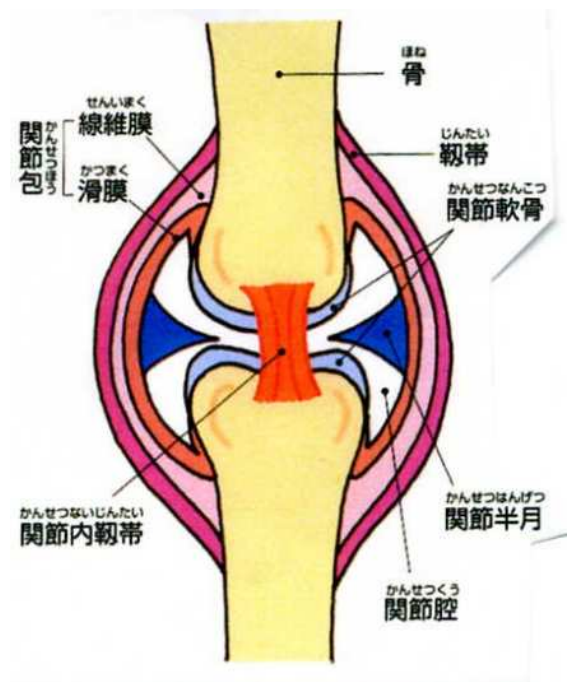
関節は骨と骨とが向き合っていますが、円滑に動くために、また強度を保持するために、さまざまな工夫がなされています。人体の構造、機能のすべてに言えることですが、人間の体というのは実によく出来ているものです。それが進化の結果なのか、造化の神のなせる業なのかという見解の相違は別として、誰しもが認めるものであると思います。肘関節などの蝶番関節を例にとると、その基本的な構造は右図のとおりです。骨の先端部は**軟骨**で覆われていて、骨同士の摩擦や衝撃を防いでいます。関節腔のなかは**滑液**で満たされています。これが関節の潤滑油の役割と軟骨部への栄養補給の役割とを果たしています。関節腔は**関節包**によって覆われています。

関節の内部と外側には強靱な**靭帯**がついていて骨と骨を結び、また動き方を規制しています。外側の靭帯は関節包とともに関節部を保護する役割も果たしています。

関節自体には動く力はありません。骨をまたぐようにしている何本かの筋肉の拮抗的な動きによって関節は動きます。（この図では筋肉は省略されています。）

つまり、関節は（その周囲の筋肉とともに）、①運動性（曲げる、まわすなど）と②骨と骨の結合性、さらには③強度、④耐久性の四つの要件をすべて充足する構造、機能に設計されているということです。

また訓練によってその能力の向上、強度の向上が望めることも筋肉などと同様です。ただし、使い方によっては劣化もあるし、損傷もあるということですが、この点はのちの章で



膝関節を例にして詳述したいと思います。

第3章 関節における筋肉の働き

—「屈筋」と「伸筋」の拮抗作用—

骨格筋は体を動かす、姿勢を保持するのが主な役割です。複数の骨格筋の協調によって動作や保定が自然に絶妙に行われています。

肘の関節を例にして説明しますと—

上腕骨の内側にあるのが上腕二頭筋で、外側にあるのが上腕三頭筋です。

筋肉の両端は非常に強靱な腱によって骨に接着しています。この場合、上の腱は上腕骨の上部に、下の腱は肘関節を越えて下腕部の尺骨・橈骨の上部に接着しています。これによってテコの作用が働く仕組みです。

腕の曲げ伸ばしはこの二つの筋が拮抗的に動くことで行われます。曲げる時には上腕二頭筋が収縮し、同時に上腕三頭筋は緩みます。伸ばす時には、逆に上腕三頭筋が収縮し、上腕二頭筋は緩みます。(二頭筋、三頭筋というのは上側の腱が二つに分かれているか、三つに分かれているかを言うものです。)

このように曲げる時に収縮する方を「**屈筋**」といい、伸ばすときに収縮する方を「**伸筋**」と呼びます。腕を曲げる時には概して(重いものを持つとか)大きな力を要することが多いので、上腕二頭筋はより発達しています。力こぶが出るということです。また、肘の関節は蝶番関節で、外側にまでは曲がらないのでおのずと上腕三頭筋の役割は軽いともいえます。念のためですが、筋肉には自ら伸びる力とか仕組みはまったくありません。反対側の筋肉が収縮する時に、ただ“緩む”だけです。【強制的に、他動的に伸ばすのが、いわゆる「ストレッチ」です。】

以下赤筋と白筋について補足いたします。

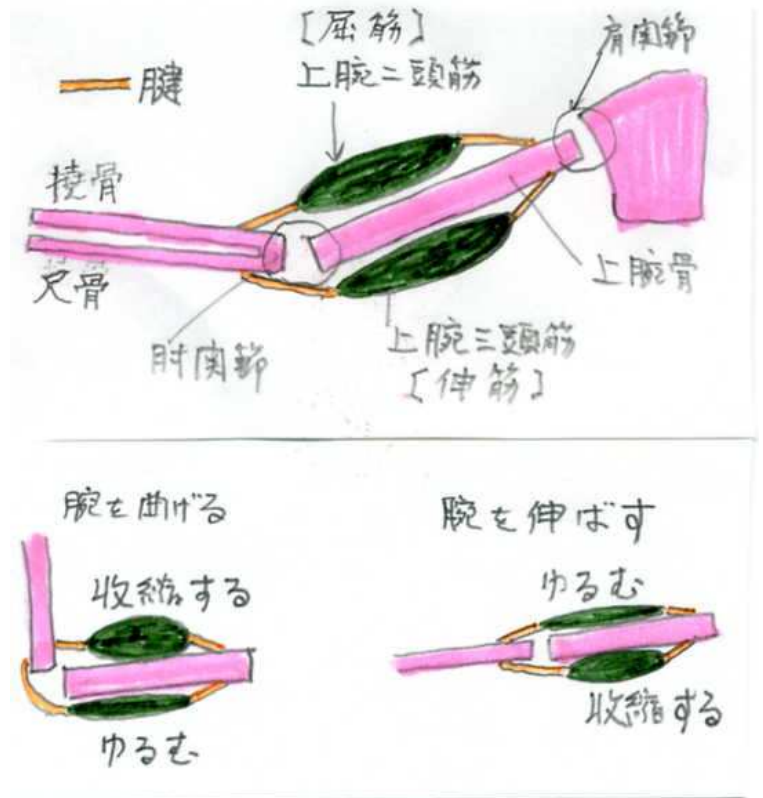
筋肉には赤身の部分と白身の部分があります。筋肉によってその割合が異なります。個人差もありますし、また筋肉トレーニングによって割合を変えたり増強したりすることも出来ます。

赤筋(遅筋)

骨格筋の内部部分や平滑筋(内臓などを動かす不随意筋)、心筋(心臓を動かす不随意筋)に多く存在します。内臓を動かしたり、体を保持したり、ゆっくり動いたり、基本的な生命維持のために主として働きます。毛細血管が多いために名前のおり色が赤いのです。つまり酸素を大量に消費して脂肪を燃焼させることで動きます。(有酸素運動)

白筋(速筋)

骨格筋の外側部分に多く存在し、瞬間的にまた激しく動くときに使われます。名前のおり白い色なのは、毛細血管が少ないからです。糖質をエネルギー源として動きます。(無酸素運動)



骨格筋でいうと、それぞれの筋肉の役割によって赤身と白身の割合は大きく異なります。たとえば、脊柱起立筋はほとんどが赤筋ですが、上腕二頭筋は白筋が70%というぐあいです。

旅をうたい拳を詠む

錦秋の奈良～その2

あおによし奈良の歴史をひも解けば
 陰謀暗殺呪いの連鎖 平城京跡
 杖に頼る妻の視線のその先に
 脚をひきゆく老鹿のあり 猿沢の池
 ふじはらのきさきの美姿をうつすとふ
 観音像の曲の悩まし 法華寺
 後世にこの絵この景残るか
 ふと考える21世紀に生きれば
 薬師寺大唐西域壁画
 秋風にさやかにそよぐ竹林に
 かの僧のごと戒壇の座す
 唐招提寺・戒壇
 鴨浮ぶ 池の水面に 映るかげ



【写真；薬師寺を遠望する大池より写す】

(この歌は下の会津八一の歌の「本歌取り」で作りました。会津八一はこのようにひらがなだけの、それも、わかちがきで歌を詠みました。)

しぐれ ふる のずゑ の むら の このま より み いでて うれし やくしじ の たふ

お知らせ； 楊名時太極拳の階位制度について

楊名時太極拳には以下のような階位制度があります。階位は修得レベルにより、また稽古への取り組み姿勢により、初伝・中伝・奥伝・指導員・準師範・師範の6段階に区分されています。また、それぞれの段階へのステップアップには、標準の稽古年限および審査基準が定められています。

[階位審査規定]

初伝	一通り動ける
中伝	初伝から1年以上稽古を重ねること
奥伝	中伝から1年以上稽古を重ねること
指導員	奥伝から1年以上稽古を重ね、指導助手や助手的経験を重ねること
準師範	指導員から2年以上稽古を重ね、指導助手や助手的経験を重ねること
師範	準師範から5年以上稽古を重ね、指導助手や助手的経験を重ねること

取得をご希望の方は講師までお申し出下さい。ただし、あくまで、初伝から順次取得してゆくことが必要です。準師範階位までは各教室の指導者が審査いたします。師範階位については所定の審査会に出席することが必要です。免状料と審査料は講師にお問い合わせください。