

窓

わが身体形成 史断章

学生部長

江藤 恭二



人間にとって、知と心と身体
のバランスのとれた形成が
大切なことは、古代以来のす
ぐれた教育思想家が例外なく
説くところである。コメニウスしかり、ロック、
ルソー、ペスタロッチー、……皆然りである。し
かし、近代の知識階級は観念では認識しつつも、
実生活の中でこのことを実践することは甚だ怠慢
ではなかったろうか。

大学人のなかにもスポーツ鑑賞者や評論家は多
く存在するが、実際にスポーツを若いとき本格的
に体得してきている人の数は少ないように思われ
る。

父親の勤め先の関係で、私は東北の或る小都市
で生まれた。2才のときの夏、疫痢に罹り生死の
境をさまよったらしい。一時医者に絶望をいい渡
されてから、奇跡的に生命をとりとめたというこ
とだ。それについては記憶のかけらも残っていな
いが、親から何度も聞かされている。それ以後、
小学生時代まで、家にとじこもって友達と遊びも
しない内攻的な子どもになって了った。小学校時
代、体操はもっとも苦手とするところだった。中
学校に入学するとき、父が勤務先を辞して故郷に
帰ることになった。福島県から静岡県へと移り、
東北弁で、鈍重な動作だった私は同級生によくか
らかわれたものである。父は学生時代柔道をやっ
ていたため、私に柔道部に入ることを勧めた。中
学時代4年間は、汽車通学で朝6時に家を出、練
習を了えて夜7時頃帰宅する生活を毎日続けた。
初め苦しかった部生活も次第に馴れ、スパルタ的
訓練にへこたれぬようになっていった。中学3年
頃には、かってからかっていた級友が皆おとなし
く随き従ってくるようになったのは痛快だった。
喧嘩を好んですることはなかったが、腕っぶしが
強くなったのは確かである。身体が大きくなり、
筋肉が付き、体力に自信がつくとともに、学業の

成績も次第に上ってきた。3年生で初段に昇進し、
4年生で海軍の学校に入る前には二段になってい
た。稽古は猛烈であって、右の腕首を完全に骨折
したり、試合中に相手を絞め業でおとして了った
り、思い出は沢山ある。柔道部に入ることを勧め
てくれた父はとうに亡いが、私に積極性と身体的
自信をつけさせてくれたことにはいまだに感謝し
ている。のちに、ベルリン留学中、真冬の凍結し
た街頭で見事に転倒したことが二、三度あるが、
受け身で何事もなかった。同じベルリンの裏街で
夜半二人の酔漢にからまれかけたが、対峙した一
人が「こいつは柔道か空手が強そうだから逃げよ
う」といって退散していった。これはこけおどし
の部類かも知れない。さて、柔道に次いで、私が
少し試みたスポーツはバスケットボールである。
終戦後、旧制高校に入り直した頃、柔・剣道は学
校スポーツから一時姿を消していた。兄が同じ学
校にいて、バスケットボール部の選手をしていた。
私は戦時中の学業の遅れをとり戻すべく必死に勉
強していたので、入部はしなかったが見様見真似
でバスケットを楽しんだ。旧制高校卒業後、諸般
の事情で新制中学校の教師になった時には、熱心
にバスケットやバレーや軟式野球に打ち込んだ。
私の右の小指が外に少し曲っているのは、当時、
地区の教員チームの捕手をしていた頃の懐しい思
い出である。「六・三制野球ばかりがうまくなり」
の時代の教師は、先ずもって自ら範を垂れていた
わけである。

大学に入り、研究室に残り、大学の教師になっ
てからの私は、あらためてスポーツに打ち込んで
はいない。しかし、かつては学生とともに山に登
ることもしばしばあったし、30才代にはたまた柔
道衣を着て道場に出ることもあった。今は専ら速
く歩くことを日々の課題にしている。キャンパス
の中を往復し、行動の一日を了えた日は、万歩計
の数字が10,000を越えていることも再々ある。

多忙な生活の中でも、自らの健康度と体力を慎
重にわきまえ、健康に反することはできる限り自
粛し、仕事には集中的に取り組み、睡眠は6~7
時間必ずとるようにして、ストレスを明日にも
ちこさぬようにすること、これが単純ではあるが、
現在61才のわが^{からだづくり}身体形成と健康保持のための原則
である。