

## 武道精神と公共性

十坪ジムは元々、非営利で地域貢献を目的に行っていました。その後、会員の方々の回復が著しいことから、自由度の高い民営でもトレーニングを拡めようと、民間事業化できるかを検証するために立ち上げたのが「十坪ジム経営」です。

ドクターストップ以外の方は全て受け入れており、約70%の方が65歳以上、最高年齢は97歳です。歩行困難な方、腰痛や膝痛でお困りの方、低体力でお困りの方が主な対象という、少し変わったジムです。ジムの考案者である小林先生のと



会員のトレーニングを補助する筆者

モットーは「日本を元気にする」です。

小林先生の研究は、身体の動作、脳、神経に着目しているため、筋肉を鍛えるということに主軸を置いていません。身体の調子が思わしくない方ほど運動が必要なのに、運動できる施設がほとんどありません。ならば自分で作ろうと立ち上がったのが小林先生です。

十坪ジム経営でも介護5（ほぼ寝たきりで車椅子生活）の方が介護1に改善したり、股関節の手術を勧められていた方が手術しなくてもよくなったり、脳血管障害で片麻痺の方が歩けるようになったりと、多くの回復実績があります。回復することで医療費削減の効果もあり、病院に行かなくてもよくなった方が多数いらっしゃいます。

武道で学んだことは、公共性があることに活かされると確信しております。日々の稽古で心身を鍛錬し、公共性のある仕事で弱者に寄り添い、元気になる姿を見ながら、世間様に恩返しができる今の環

境に感謝しております。

## 学校で剣道指導を開始

22年4月から尚道館館長・岡田守正八段のご紹介で恵泉女学園中学・高等学校剣道部の監督をしています。これまで勉強してきたことが活かせるのではないかと思います。お引き受けしました。諸先生方に伝えすると、口を揃えたかのように「剣道を長く続ける子どもを育ててほしい」とおっしゃいます。生徒たちには、日々剣道の楽しさ、剣友、剣縁について話しています。「卒業しても道場に遊びにいらつしゃい。ここはあなたたちが帰ってくる場所だよ。結婚して子どもが生まれたり、みんなで遊びにいらつしゃい。悩みがあつたらいつでも帰っておいで」と話しています。道場は巣立ったみんなが帰ってくる場所、それを脈々と伝え続けることも伝統継承だと思っています。