



ワイルドでいこう！ 空手とバイクでストレス解消

稲城市長(東京都) 石川良一
Ryouichi Ishikawa

空手を始めて37年

私が青春真っ盛りどころ、ブルース・リー主演の映画「燃えよドラゴン」が大ヒットし、映画に触発され、大学の極真会館の支部に入門しました。大山倍達館長率いる極真会館は、実戦空手を売り物にして脚光を浴びていました。極真の黒帯は、他の流派の2段・3段に相当するという宣伝文句を真に受け、殴られけられで、満身創痍の日々が続きました。何とか卒業までに黒帯を取り、全日本大会にも出場することができました。(大学では現在全日本空道連盟という新しい格闘技集団を創設し、世界に10万人の弟子を持ち、極真会全日本チャンピオンになった東孝先輩や、全日本V3を達成した三瓶啓二氏などいました)

卒業後も、就職3年目で会社を辞め、空手着一つぶら下げてアメリカ・メキシコへの一人旅も敢行しました。ニューヨークとメキシコのオアハカでは、空手道場に寝泊りし、言葉は通じなくても、空手道のポデイングで交流を図ることができました。武道は日本の宝であり、世界との交流の架け橋になることをそのとき確信しました。25年ほど前に自宅に小さな空手道場を建てました。市長になってからはなかなか練習に出ることが少なくなりましたが、ひとりで砂袋を

叩いたりしながら鍛錬を欠かしません。また市役所ではエレベーターは一切使わず階段専門です。
空手が縁で石川県出身の極真空手の全日本チャンピオンにもなった増田章氏とは、平成13年から毎年全日本ウエイト制空手道選手権大会を稲城市立総合体育館で開催しています。大会に出場する選手は、「けがと弁当は自分持ち」という厳しいものですが全国から駆けつけ、素晴らしい技と闘志を見せてくれます。私も空手を始めて37年目に入りましたが、自分の健康や頑張りの泉であり、これからも空手道を追い続けていきたいです。

BMW K1200GT購入

今から4年前、チェ・ゲバラの青春時代を描いた映画「ザ・モーターサイクル・ダイアリーズ」を観ました。まだ医学生だったゲバラが、友人と一緒にオートバイにまたがりアルゼンチンからペルーまでの、南米大陸6400kmを縦断するというストーリーでした。監督はアメリカの名優ロバート・レッドフォードで旅の途中さまざまな人と出会い、大人とし



ニューヨーク時代の仲間を迎えて(左から2人目が岸師範 自宅の道場にて)

てくるように思い、早速大型で長距離のツーリングに最適なBMW K1200GTを買いました。まずは、市役所の職員がつくっている「バイク部」に入会しました。若いころは単独行動が中心でしたが、仲間と一緒に走るのも爽快そのものです。
夢はバイクで世界へ

昨年の夏、長距離のツーリングの旅に行ってきました。朝6時に稲城を出発し30分で東名川崎インターに入り、一路広島を目指して走り続けました。大阪に入ったとき気温は37度に達する猛暑でしたが、午後5時、無事に広島のホテルに到着することができました。約800kmの長旅でしたが、バイクは車や新幹線と

は違い、視界も広く、風や街の匂いを体で感じながら日本列島を東から西に丸くじりという気分でした(つくづく日本は山の国と実感しました)。翌日は瀬戸大橋を渡り四国に入り、徳島市まで走りました。徳島市では学生時代の極真空手の後輩宅に滞在し、早朝ゴルフや室戸岬へのツーリングを楽しみました。家に帰ってきたときは走行距離3000kmを超えていました。

今年夏休みが3日ほどしか取れなかったことから、私がニューヨークでお世話になった岸信行師範の空手道場(山形県新庄市、東京から約500km)を訪ねました。朝5時、



自宅道場での練習の様子(筆者とトリニダード・トバゴ出身の友人)

雨模様の中出発、首都高速から東北道に出て仙台に着いたのが11時近くになっていました。そして、古川を通り午後2時に新庄市に到着しました。10年ぶりの師範との再会を喜び合い、練習で汗を流し道場に泊まらせてもらいました。翌朝10時には新庄を立ち、裏磐梯に向かいました。前日は打って変わって快晴となり、猪苗代湖周辺を大いに楽



稲城市役所「バイク部」の仲間と長野方面へツーリング

て成長していく青春映画でした。映画を観ながら思い出したのは、16歳の高校一年の時、自動二輪の免許を取り夏休みに買ったばかりのバイクで、東北にキャンプをしながら、ツーリングしたことでした。大雨や故障など散々な目にも合いましたが、私の「青春の旅立ち」となったように思います。
バイクにもう一度乗れば何かが戻っ

しんできました。
東北大学の川島隆太教授の研究によると、バイクを運転すると記憶や情報処理能力や集中力が増し、脳の「前頭前野」が活性化され、ストレスも解消されるそうです。確かにバイクの運転は、緊張とリラックスのバランスが重要です。空手もバイクも「孤独でワイルド」なのが、若さを生むのかも知れません。ただし無理は禁物です。
いつか「空手着を積んでバイクで世界へ」が、私の夢です。