

## 親指の力

中津市長 奥塚 正典

スポーツの指導者から聞いたお話です。相撲の基本「すり足」、足裏をすって前に出ますが、両親指に力を入れないと、どっしり感がなくパワーが出てきません。親指を中心に足の指全体で土表面をつかむようにして相手を押し込むことが大切と言います。

また、最近流行のクライミングウォール、手前に傾いた壁を様々な形の石状突起物を頼りに手足を使いバランスを取って登ります。足の大きさが 26 cm であれば、23 cm の靴を履き、親指をはじめ足の指を内側に曲げ壁を指でつかむようにするそうです。

野球をしていた昔、利き足の親指が上下から圧迫され爪が生え代わる経験が何度もあります。靴が小さいわけではなく、親指が体全体の重みを受けて、つま先が革に強く当たって血豆をつくり耐えてくれるのです。そのせいか左右の親指の大きさが違います。

一方、豆腐など壊れやすいものをお箸で掴むには、足の親指を床に当ててぐっと力を入れるのがコツ、手元から余分な力が抜け、落とさず壊さず鍋や口に運べます。足親指の力もつりラックス効果です。

このように足の親指は、決して目立たないのですが、前進時に遭遇する危険から身を守り、体全体を安定させしっかり支える大きな力となります。加えて他を和ませる「真の力持ち」なのです。参考までに、親指の力は、靴より鼻緒のある下駄や草履を履くほうが身に付き、変な話ですが、洋式より和式トイレのほうが鍛えられるそうです。



日頃はあまり気にかけていない足の親指、改めて足元をしみじみ眺めてみると妙に愛おしく、「たいした奴」と褒めたくくなります。されば、私自身、中津市の親指になっているかと問われると、<sup>じくじ</sup>忸怩たる思いです。体を、頭を、心を鍛え、足の親指のように頑張ります。