

稽古 あれ・これ 「親指骨折奮闘記」



2025年7月1日 私は今年の12月に体調を崩して5か月間稽古を休み、6月初めから稽古に参加しています。此の間、私の稽古日誌を読み返したところ、剣術稽古中に左手親指を骨折し完治するまでの当時の私の心境、稽古の取り組み、ケガにまつわる思いがけない体験などの5か月間を記した日誌があり、ここにケガの顛末を振り返ってみました。

当時68歳の“親指骨折奮闘記”です。

2010年12月22日 剣術稽古中に親指骨折

剣術「斬り返し」の稽古で打ち込んできた相手の剣先、私の受けが悪く左手の親指に当たる。当初、痛みは少なく単なる打ち身程度で2～3日で直ると思っていたが、自宅に戻り時間の経過とともに親指が腫れてきた。夕食時には親指第1関節が曲げられなくなり親指自体も僅かに動く程度。第2関節も含め母指球が剣先の打撃で硬直し、人差し指側に向けられなくなる。

翌朝一番で病院の整形外科へ行くとすぐに親指に添え木を当てられ、包帯をグルグル巻かれた。医師は「親指の第一関節が骨折している。治るまで最短でも4～5週間かかるでしょう」と宣告された。左手は木刀を握めないで、剣術は休むしかないが、体術に参加できるかどうか。

11年1月15日 右手だけで体術・剣術の稽古

骨折日から年末明けまでの稽古は休み、2週目の稽古に参加する。体術は「合気上げ」「片手取り転換」など、右手だけでの稽古に参加。剣術は「合わせ」の稽古を、『斎藤さんは右手だけで受ける稽古だけ』と石川先生から指示される。稽古相手は両手上段から振ってくるので、右手だけでは剣の重みが違うので動きが悪くなり、かなり当てられる。以前、『打ち込んで相手の剣に当てるより、相手の剣を交わすことが大事だ』と先生から教わっていたが、実際の稽古では、私は当てる意識が強かったので、手を使わない稽古は相手の気を察知する修練には良いと感じた。「合わせ」以外の剣術は休む。

食事が不自由だ。左手では茶碗を持てないので、手の掌に茶碗を乗せ、親指以外の4本の指で包むようにして支え、関節が曲がらない親指で軽く触れているだけ。三が日に雑煮を食べたときは、左手に乗せた碗盛りが重くてぐらついた。箸も持てないので、碗盛りをテーブルに置いて行儀悪いが右手で食べた。

1月26日 5週間経過し病院へ行く

気になるレントゲン検査の結果は、「簡単に直る訳がないでしょう。最短でも骨が付くまで2カ月は掛かりますよ」と今日の医師。気落ちする。

2月9日 剣術稽古を控えからみる

剣術は片手だけではやはり無理が生じるので、先月半ばから稽古は休み、控えから見学している。皆さんの稽古をみると、半身の切り変えが中途半端で後ろに下がってしまう人。引き足が斜めになる人。袈裟に斬ったとき上体も斜めになる人など、稽古中の正面からでは気が付かないことが分かる。“人が振り見て我が振り直せ”の言葉もある。私自身も同じような動きをしているんだと気が付く。入門して6年、すこしは動きの善し悪しが分かるようになった気がするが、その分わが身の“悪し”が分ってガックリする。



▲巖流島の決闘 武蔵と小次郎▼



2月26日 親指の骨が付いたと言われる

包帯と添え木が取れた。丸2カ月掛かったが、包帯が取れただけで開放感がある。風呂に入るときも左手を上げて湯船に入らなくて好い。親指の第一関節は曲がらないままなので今日からリハビリ開始。快復まで最低1カ月以上掛かるだろうとのこと。夕方、鍼灸院で針と灸の治療を受ける。

❖鍼灸院にはその後、月2回の割合で、マッサージ終了まで通ったが、鍼灸師の先生からはおおよそ次のようなことを言われました。『斎藤さんは指の骨折なんて大したことないと思っているでしょう？ 骨は付いても使いにくい指になることがあり、親指の腱・筋肉のバランスが崩れてしまうと、他の指にまで影響するので気を付けて』と。確かに私は“手首や足の骨折に比べ指の骨折は大したケガではない”と当初から考えていたので、ありがたい指摘でした。針と灸の治療の追加は正解でした。

3月5日 骨折した手首を掴まれての稽古

「片手取り小手返し」の稽古。左手首を掴まれた状態で稽古をしたのは今日は初めて。この稽古は袈裟切りと等速度を意識してみると掛かりが好いことを学ぶ。掴まれた左手は気になることもなく数人の同門者と稽古できた。等速度での動きが良かったようで、骨折したことで柔らかさを意識した動きが好影響したようだ。

3月9日 剣術稽古に参加する

親指骨折してからは体術のみの参加だったが、今日から剣術稽古に参加する。2カ月振りの参加だが、やはり初めは怖い。左手は前回の体術の稽古同様、柔らかさを意識して動いてみる。そのためか『剣の動きが柔らかくなっている。ケガをすると力みがなくなるね』と石川先生。正に怪我の功名だ。

5月28日 マッサージは今日で終了

指の骨折から5カ月経過したが、親指の曲がり方は「今後の生活の中で治るでしょう」とマッサージ師。親指第一関節を曲げてみると、ケガのない右親指は約90度の曲がりだが左指は60～70度程度しか曲がらない。あとは、合気道の稽古がリハビリ兼用になり暮らしの中で治って行ったのも大きい。（最近撮った写真。左の親指は右手親指の角度までは戻らなかったが不自由なし）。



▲壇ノ浦合戦 義経八艘飛び



❖親指の骨折初期は別の面で苦労しました。それはトイレの中での事。つまりウンチの事、用を足した後の清掃です。親指の硬直で4本指側へ着けられないので、用紙が掴めない。右手でロールの用紙を適当な長さに切り、親指に巻くことはできるが、用紙が動いて拭くことができない。左手ではトイレット用紙が掴めないのだ。辞典に「拭く」とは「こすって汚れを取る」とあり、こするとはある程度のチカラが必要になる。骨折している親指に力は掛けられない。親指以外の指4本では用紙を維持できない。

右手で試してみた。が、指が思うように動かない。物心ついた時から使っている左手には敵わない。右手を使用したのは短い期間だったが、想像もしていなかったことでした。

最後に、私の利き手は右なのになぜ左手を使っていたのか？ 骨折して初めて分かったことでした。

