

# おのころ健康だより

## 『偉人紹介 若木竹丸』

歴史上、偉人と呼ばれる方は多くいます。限られた界限でだけ偉人と知られている方も多くいます。今回取り上げる「若木竹丸」氏もそういう人です。

この方は**日本最初のボディビルダー**と言われる人で、多くの逸話を残しておられます。

この人を取り上げようと思った理由は、筋肉が健康に色々な良い影響を与えるのは皆さんご存じだと思えますが、精神的にも筋トレをすることで、「**成長ホルモン**」や「**セロトニン**」や「**ドーパミン**」などのホルモンが出て、やる気が出たり、**精神が安定したり、集中力が出たりします**。といっても、普通の人とは中々良い習慣でも長続きしないのですが、この「若木竹丸」という人はとんでもないエピソードを残しているのです、こんな人もいたのだと紹介したくて取り上げました。

若木竹丸氏は1911年生まれで、2000年に88歳でお亡くなりになりました。

身体を鍛え始めたきっかけは、元々虚弱体質だったのですが、中学生の頃に上級生からいじめられたことです。

17歳の時に柔道の創始者である加納治五郎によって翻訳されていたユージン・サンドウの書物に影響を受けて本格的にトレーニングをするようになります。(このユージン・サンドウも幼少期は虚弱体質だったようです。)

若木竹丸の体格の記録として身長163cm、体重69kgとあります。ベンチプレスでは228kgを持ち上げたという記録を持っています。

(今の日本記録は74kg級の選手の262.5kgです。)



今とは違って筋肉を作るための食事も情報も乏しい時代にとんでもない記録を残しています。

若木竹丸が指導した中にはとんでもない有名な人がいて、極真空手の創始者の大山倍達や柔道の木村政彦などを指導したそうです。

無茶苦茶なトレーニングの逸話としては十時間以上ぶつとおしで鉄アレイやバーベルの鍛錬を続けたり、深夜就寝中であつても「俺以上に鍛錬しているヤツがいるかもしれない」と思い、起きてトレーニングを始めるほどだったと言われます。

これに近いエピソードは柔道家の木村政彦も持つており、戦前の日本人はどうかしていると思つてしまいますね。

晩年、脳梗塞で倒れるのですが、上腕の太さを40cm以下にしたいくないと鉄アレイでトレーニングしていたとも言われています。若い時の上腕の太さは50cmを超えていたそうです。

飲酒やタバコに対して

若木竹丸は飲酒に対して

「飲酒は効少なくして害余りにも多く、危険多しと断言するに躊躇せぬものなり。」

「精神は全く錯乱し運動の失調を起こすものなり」「人々は大酒鯨飲する毎に貴重なエネルギー、生命を余分にあの世へ御送りしてゐる」と戒めています。

タバコについても

「頭痛、目まいを惹起し故に記憶力は減退し、心臓は冒され、あまつさへ呼吸器、消化器を害せらる」「体力の増進を妨げるものなり」などと危険性を上げていますが、どうやらタバコは止めることが出来なかつたようです。

継続は力なりと言いますが、なかなか難しいですね。後世に名を残す人はとんでもない努力を続けているので、私も少しは見習おうと思います。