



阿久根 賢一



四代目
桂春團治 師匠



健康のために歩き、歩きながら噺の稽古をしています。(春團治師匠)

阿久根 師匠はご自身の健康に関して、普段からどんなことに気を付けておられるのですか。

春團治 僕が日々気をつけていることは、歩くこと。タクシーの料金を節約するために、歩くんです(笑)。タクシーに乗ったとしても、降りる時は料金メーターが上がりそうになったら、目的地のひとつか、ふたつ手前の信号で止めてもらって、そこから歩くとか。そういうことを、心掛けていますね。

阿久根 タクシー代の節約より、もちろん、健康のためですね(笑)。師匠は万歩計を付けておられますが、1日何歩くらい歩かれるのですか。

春團治 最低5000歩は、歩くようにしています。たとえば今日は3000歩だったら、明日は7000歩は歩く。ただし、1日に5000歩以上歩いたとしても、越えた分は次の日に持ち越さない。そう心掛けて歩いているのと、それから桜塚でお世話になっていますけど……。

阿久根 プリベンティブ・スタジオ、通称プリスタですね。豊中市桜塚の豊泉家新予防センター2階に、アクティブシニアのための、予防をテーマとした参加型エンターテインメントスタジオ「プリベンティブ・スタジオ豊泉家 桜塚」がありまして、師匠にもこちらで行なっている健康プログラムにご参加いただいています。

春團治 そんなに極端に効果があったわけやないんですけど、少しずつ効果が出てくる。長年、月に2回整体を頼んでいる先生がおられるんですが、その方が「最近、筋肉が変わってきましたね。」とか、褒めてくれるんです。歩くこと以外にやっているのはプリスタしかないもので、その効果であろうと。そんなに大きく数字には出ませんが、それは嬉しいことやと思っています。

阿久根 歩行も単に歩くだけでなく、意識的に歩くことが大事なんですよ。

春團治 そういうことですか。

阿久根 また、なにかとあわせて歩行するというのが良いんです。今回の「認知症イノベーション 一人ひとりの“パラダイス”を創造するケアメソッド」にも書きましたが、ハーバード大学のジョン・レイティ博士という方がおられまして、日本に来られた際に私もお会いしました。レイティ博士曰くは、運動するのは脳にすごく刺激を与える。それともうひとつ言われているのは、屋内ではなく屋外で運動するのが良いと。なにもないところでウォーキングするよりも、外を歩いて景色が変わっていくのは、良い効果があると仰っています。

春團治 なるほどね。僕もプリスタに行く時は、ちょっと距離がありますが、阪急電車の岡町の駅から歩くんですよ。なぜかという、岡町というところは僕にとってとても懐かしいところで、小中高とこのあたりの学校に通っていて、商店街も馴染みがある。それもあって極力、歩くようにしています。馴染みのある道や、思い出のあるところを歩くのは楽しいんですよ。それと僕はね、歩きながら落語の稽古をするんです。これは仲間内でも言いますが、歩くということはリズムを伴います。歩きながら稽古すると、自分の噺が上手になったような気になるんですよ。

阿久根 なるほど。歩調に合わせて、噺もノってくるんですね。

春團治 そういうことですか。噺にリズムがつけられるということです。これはなにも考えんと歩いている方々と比べたら、得なところやと思います。

阿久根 そうですね。我々は歩きながら噺の練習をすることは、ありませんからね。

春團治 僕らの世代になると、耳にイヤフォンかなんかを付けてというわけにもいかないと思いますしね。これは我々、噺家の特典でしょう。

阿久根 落語が常に頭のなかにあって、どこでも噺のトレーニングをされるのですね。

春團治 そない言ううとエライ勉強家のようなのですが(笑)、歩く時にはいいですね。我々は「ネタを練る」と言うんですけど。

