

柔道、合気道、太極拳の普及に努め、 高齢者の健康増進にも貢献。

きくち まさはち
菊池 政八さん 富山県 81歳



20代で柔道、49歳で合気道、63歳で太極拳を学ぶ。

「高校時代にラグビー部の主将を務めていたので、体には自信があった」と語る菊池政八さん。富山県警察に採用されると柔道を始め、20代では柔道に熱心に取り組み、3回の国体参加、2回の全国警察柔道大会での優勝など輝かしい成績を収め、29歳で五段にまで昇段しました。

また、49歳で警察庁に2年間出向した際、警視庁内の道場で合気道に接し、柔道とは異なる、力に頼らない古来の

武術にひかれ習い始めまし

た。富山に戻ってからも練習を続け、平成元年以降は仲間とともに後輩や大学生に指導するまでになっていました。

さらに、警察を定年退職後、年を取っても長く続けられる運動はないか考えていた菊池さんは、武術に関心があったことから太極拳教室で7年間太極拳を学びました。

定年退職後、一般や少年に向けて本格的に指導活動を開始。

30代から警察官向けに柔道の指導をしていた菊池さんは、退職後、県立武道館や地元小杉体育館で、一般の人や少年にも指導を始めました。

同時に、仲間とともに合気道の指導も本格化。富山大学の合気道部での指導や、武道館の教室で礼節の大切さを伝え、併せて合気道を用いた健康の増進と護身の技術を教え

ています。

さらに、太極拳のゆっくりとした動きは高齢者も無理なく長く続けられると思ったことから、平成14年に地元の公民館の館長に就任したのを契機に、公民館で太極拳教室を発足。高齢者の転倒防止や脳の活性化による健康の増進と、仲間の輪を広げることに重点を置いた教室は、「長く続けられ楽しい」と好評を得ています。

また、平成16年に富山県社会福祉協議会の発行する高齢指導者登録名簿（シニアタレント名簿）にも登録し、太極拳の普及に尽力。平成19年からは、「太極拳友の会」として三ヶと太閤山のコミュニティセンターで教室を立ち上げ、指導を行っています。

無理のない運動を長く続け、仲間との触れ合いを大切に。

現在は合気道と太極拳を中心に指導活動を行っている菊池さん。

特に太極拳は、「太極拳友の会」として、それぞれの教室で週1回の指導や、「コミュニティセンター」の文化祭での発表会、各教室の合同演武などに向けての指導などに尽力。

「教室の参加者は、50代〜最高90歳と高齢者が多いので、足腰の鍛錬による転倒防止、基礎代謝の増加による脳の活性化を図っています。無理のない運動で長く続けていくこと、そして仲間との触れ合いを大切にして指導を続けていきます」と語ります。

