



通信



VOL.12

令和2年8月1日

作成：長岡 正宏

合気道は、円・球・螺旋などの動きを巧みに使い相手の力を利用する武道です。

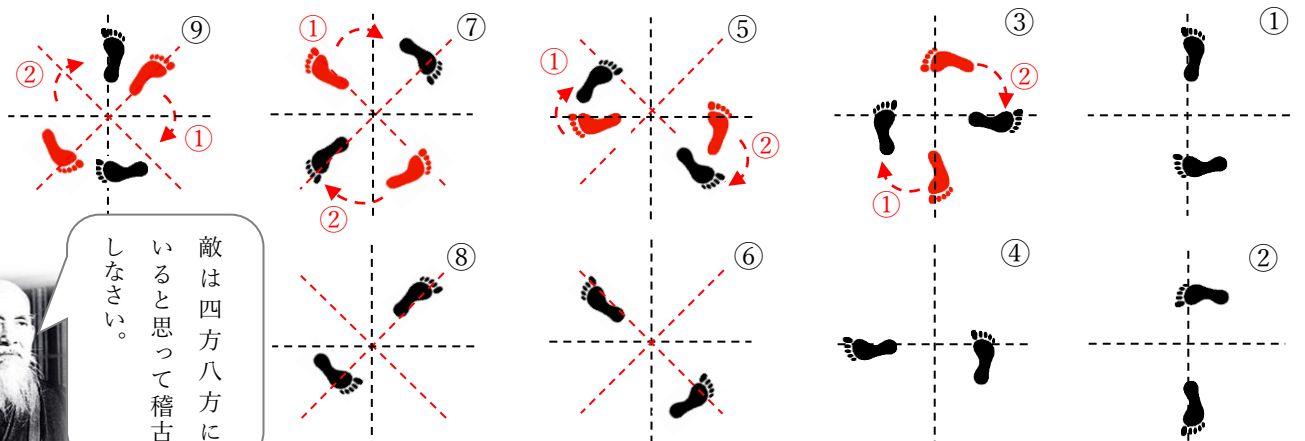
道心探求

本来であれば、今頃は東京五輪開催中で、国内は大変盛り上がりつつあっただろう。延期になり残念だ。五輪で活躍される一流選手たちのパフォーマンスは、無駄がなく何処から見ても美しく素晴らしい。一流あるいはプロと素人では、どこが違うのか？それは、力が抜けているかどうかではないだろうか。スポーツに限らず職人やその道のプロたちは、全く力むことがない。ゴルフのバットを例に挙げると、素人は力んで体を固定してブレないようにバットをするが、プロは違う。書家は、力むことなく筆を巧みに操っているが素人ではそうはいかない。何年も同じ動作を繰り返していると自然と無駄な力みは取れていくはずだ。

しかし、悲しいことに合気道では、何年も稽古しても力みが取れない人が多い。そればかりか、勢いをつけて更に力む人もいる。合気道に勝ち負けはなく、相手と交互に技の見取り稽古をするだけなので力む必要は全くない。力むと動作が限定され、隙が多くなる。また、相手に動作が読まれる。それでは武道にならない。力まなければ、自由に全身が使える無駄がなくなり綺麗な動作になるだろう。開祖は「米糠三合持てる力があれば、合気道は十分に上達する」とおっしゃっていたという。

力まず強く美しい合気道を皆で研究して、日本一素晴らしい道場にしよう。

【自宅で稽古しよう！】 八方切り。前回の八方切りができれば、簡単だ！

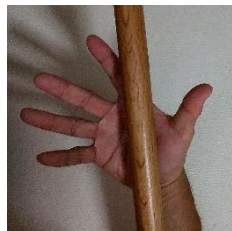


～ ワンポイントアドバイス ～

木剣は手のひらの生命線に柄の背が来るように持とう！
単なる目安なので各自「手の内」がしっかりくるように修正しよう。何回も素振りをするれば分かってくると思う。剣は「握り方」で善し悪しが決まると言っているだろう。



左手



右手



生命線



北平道場長の新盆が近づいてきた。参拝されたい人は、ご連絡を！

この日は缶コーヒーで我慢していただいた！

～開祖の言葉～

「合気」という名は、昔からあるが、「合」は「愛」に通じるので、私は自分の会得した独特の道を「合気道」とよぶことにした。

「合気道-復刻版」植芝盛平監修 50頁より

