



通信



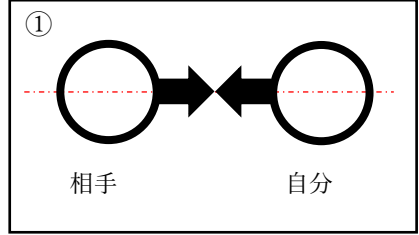
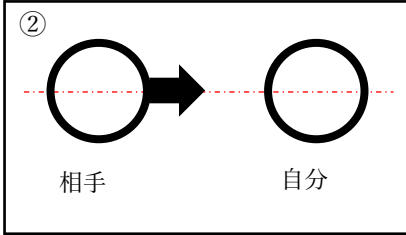
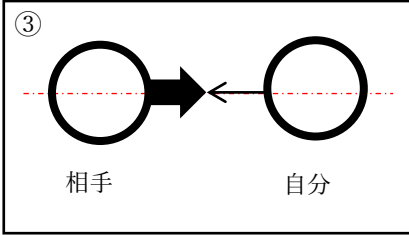
VOL.29(新春特大号)

令和4年1月4日

作成：長岡 正宏

霧の中を行けば覚えざるに衣しめる。よき人に近づけば覚えざるによき人になりけり。 道元

道心探求

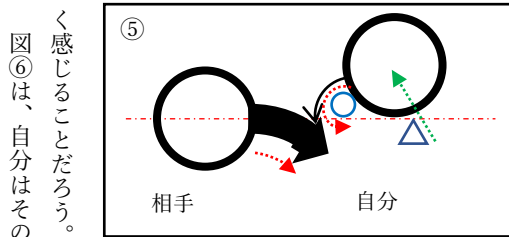


図③は、相手より弱い力で對抗している状態である。これでは、相手に圧倒されてしまうだろう。しかし、こういう気持ちを保持して稽古に臨むことは決して悪いことではない。むしろ、身体ができてきて技の手順を覚えてきたら、こうでなくてはならないと感じている。

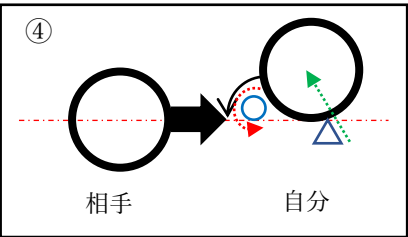
図②は、自分は全く力を出していない状態である。これでは、相手の力をまともに受けてしまいい逆に制されてしまうだろう。もしかしたら、名人はこの状態でもできるのかもしれない？

図①は、真上から自分と相手相互に同じ力を出し合っている状態を簡略的に表している。通常、こうなってしまうと更に大きな力でもって相手を制しようとしてしまう人がいる。これでは、良くないのはお分かりだろう。この状態にならないために、型稽古を行っているといってもいいだろう。

当会のホームページをご覧になったことがあるだろうか。表紙に「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」とうたっている。そこで、相手の力を利用する状態を簡単に紹介しよう。



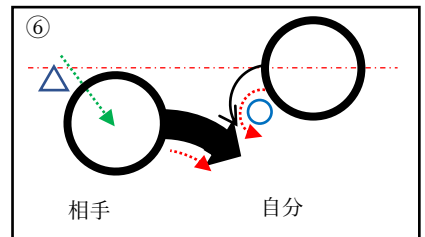
図④は、相手の力に対して自分は弱い力をもって丸く捌き、三角に入り身をしている状態である。ここで注視してもらいたいのは、相手との接点点である。相手との衝撃が軽減されていることは想像できるだろう。相手の力のベクトルに対して、自分の力は直角に触れている状態になる。仮に、赤点線矢印のように完璧に丸く捌くことが出来たのであれば、相手の力と同じ方向にベクトルが向くはずである。(相手の力の黒矢印と赤点線矢印が同じ方向を向いている)しかし、良く考えてもらいたい。この状態では、相手のベクトルは直進状態を保ち、何ら影響を受けていない。相手の力のベクトルに対して、自分は避けているだけになってしまうのである。



必要以上に力を入れないようにすることも稽古法の一つといっても良いだろう。

図⑤は、自分はその場で丸く捌ける。相手にそれにく感じることもだろう。次に図⑤は、自分の弱い力で相手の力のベクトルへアタックしている状態である。相手の力のベクトルは方向が変わったが自分のベクトルとは、まだ同じ方向を向いていないので、接点で相手の力を利用できる状態にはなっていない。相手の重心に対して、ほとんど影響を与えていない状態である。きつと、接点を通して相手を重

図④は、相手の力に対して自分は弱い力をもって丸く捌き、三角に入り身をしている状態である。ここで注視してもらいたいのは、相手との接点点である。相手との衝撃が軽減されていることは想像できるだろう。相手の力のベクトルに対して、自分の力は直角に触れている状態になる。仮に、赤点線矢印のように完璧に丸く捌くことが出来たのであれば、相手の力と同じ方向にベクトルが向くはずである。(相手の力の黒矢印と赤点線矢印が同じ方向を向いている)しかし、良く考えてもらいたい。この状態では、相手のベクトルは直進状態を保ち、何ら影響を受けていない。相手の力のベクトルに対して、自分は避けているだけになってしまうのである。



図⑥の状態もほんの一例に過ぎない。 ※相手の力を利用する為には他にも色々な状態がある。 本年も宜しく願います。

「争われない心」を育てることは、並大抵のことではできない。これこそが合気道の修行のような気がしてならない。 「良き心があつてこそ、良き合気道ができると信じている。何が良き心であるかは、人それぞれかもしれない。良き合気道を行うためには、開祖植芝盛平大先生の目指していたであろう「万有愛護」「地上天国」に沿う良き心ではないだろうか。少なくとも、私はそう考えている」これを持って新年の挨拶に代えさせてもらう。

つられて丸く捌かれると同時に三角に重心を移動させられている状態である。これこそが、相手の力を利用して状態に他ならない。この状態になると、どのような技であろうと楽に掛けられるようになるだろう。 まずは、図⑤の状態をしっかりと作り上げて認識しよう。そして、自分の力加減をどんどん弱めていくことである。同時に自分の重心移動も少しずつ小さくしていき図⑥の状態を作っていくことだ。手の使い方、顔の向き、上体や腰の向き、足捌きなどを注意しなくてはならない点はいくらでもあるが、とにかく稽古することだ。稽古の中から、たくさんのお恵が生まれてくる。そして、一番大事なことは「争われない心」を常日頃から自分の中で育てることだ。 どうしても、技にこだわってしまうと相手を制してしまおうという心が先に出てしまつて、相手に向かつていたり、ぶつかつていたり、無駄な力を込めたり、急いで早く動いたりしてしまうのである。しかも無意識に行つてしまう。「争われない心」を育てることは、並大抵のことではできない。これこそが合気道の修行のような気がしてならない。

特別稽古会のお知らせ

日時：1月30日（日曜日） 9:10~11:50

第一部：9:10~10:30

基本技を中心に稽古～安全に受身を取ろう～
（少年部参加可）

第二部：10:40~11:50

お結びころりん～相手と結んで崩そう～

※第一部のみ、第二部のみの参加も可。

場所：広島市安佐南区スポーツセンター武道場

新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合があります。

当日、体調の良くない方は参加をお控えください。

問い合わせ E-mail：aiki110higashi@gmail.com

当日、寒いかもしれません。道着の下にシャツを着るなどの防寒を考えておいてください。

小内 育室	9:00
柔道場	北平塾
剣道場	



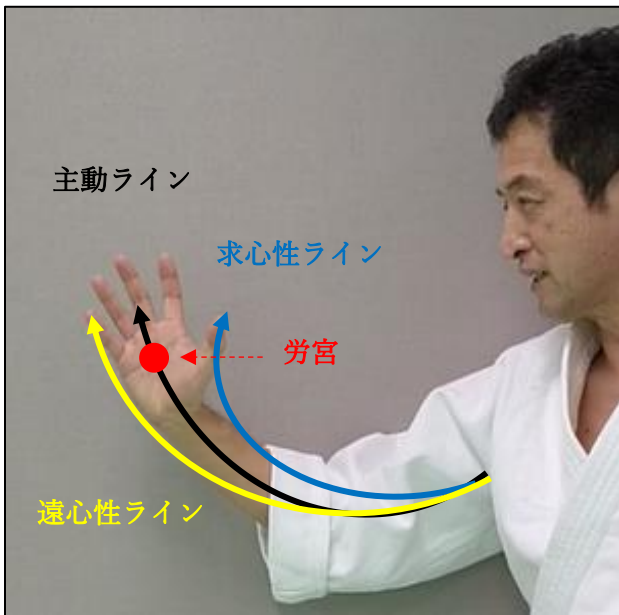
「合気便り」
昨年十二月十二日に特別稽古会を安佐南区スポーツセンターで開催した。久しぶりに道友に会うと嬉しさがこみあげて少々気合が入ってしまった。
第一部では、少年部と一緒に基本技の稽古を行った。子どもたちの柔軟さや身の軽さに大人たちは、着いて行くのが精一杯のように見受けられた。
第二部では、座技による両手取りや両肩取りからの崩しを丁寧に行った。技の稽古ではなく、合気道の崩しの原理を体験して習得してもらおうのが狙いだった。いわゆる「術」習得の稽古だ。単純な動作にもかかわらず、相手と一体になり崩される「結び」の感覚・状態を少しは体験できたのではないだろうか。皆が早く使いこなせるようになってもらいたい。

ワンポイント・アドバイス

腕の中の遠心性・求心性

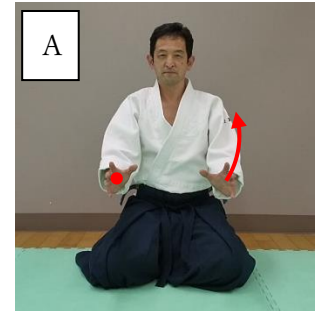
VOL.9「腕は丸くして丸く使う」と指摘した。通常、丸い腕は手の中心である労宮を使いこなす腕を指す。左腕の黒曲線である。この曲線をニュートラル・ラインあるいは主動ラインという。そして、その丸い腕の中には遠心性の曲線と求心性の曲線の二つが内在している。黄ラインが遠心性ラインで小指が主導する。青ラインが求心性ラインで親指が主導している。必ずしも遠心性は小指で求心性は親指で主導するとは限らない。若干の例外もある。しかし、基本は左写真の通りである。

遠心性ライン・求心性ラインが分かってくるようになってきたら、微妙で繊細な動きが分かってくるだろう。例えば、人差し指が主導する緩やかな求心性ラインや薬指が主導する弱い遠心性ラインだ。また、同じ親指が主導する求心性ラインでも腕や肩の角度を変えて弧を自在に変化させることもできる。したがって、腕の中には無数の曲線ラインが存在するのだ。

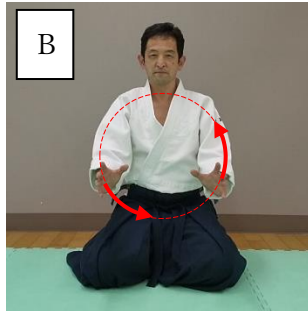


○△□への道

一二月の特別稽古会で両手取り及び肩取りで8種類の崩しを稽古した。それらは、「結び」への初端（初手）になるので、ぜひ身につけてもらいたい術理である。大まかに分けると、4パターンの崩しを稽古した。その中の3パターンを復習しよう。



写真Aは、片方の手をそのまま止めた状態、もしくは相手の中心に向けてやや抑えた状態から、もう一方の手を大きく弧を描くようにして行う崩しだった。要点は相手の腕にぶつからないように大きく弧を描くことであつた。



写真Bは、相手の両腕で一つの円を描くように崩していった。同じ力加減、同じタイミング、同じスピードで弧を描くようにする。どうしても、上へ上げる方の腕に力が強く込めてしまう傾向があるので気を付けてもらいたい。



写真Cは、左右それぞれの腕に対して、小さな円を描くようにして崩す方法だ。左右均一に円を描くことが理想だが、どうしても偏ってしまうので気をつけて欲しい。初端の動きはとも重要だ。これを丁寧に稽古しないと上達は遅くなるだろう。

を

～ 開祖の言葉 ～



そりゃ、合気道ほど健康なものはないですよ。これほどの健康法はない。日本人は戸毎にこれを行うべきです。

『植芝盛平と合気道』合気ニュースより