



通信



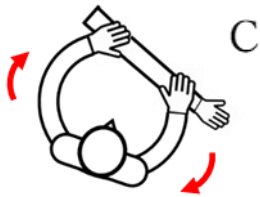
VOL.23 (特大号)

令和3年7月1日

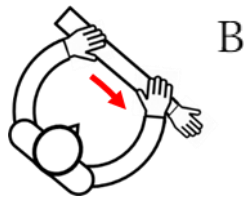
作成：長岡 正宏

相手が存在するから、自分も存在する。

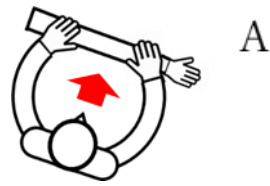
京セラ創業者 稲盛和夫



丸く受け流す



横へ捌きながら受ける



前に出ながら受ける



上にある図は、正面打ち一教を受けたときのイメージをデフォルメしたものである。受けたときの対処の仕方は人それぞれであると思う。そこで3パターンを示した。

腕を丸くして丸く使ってみよう

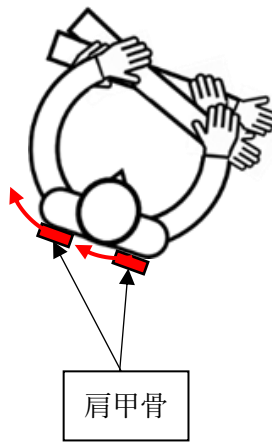
分かりやすくするために図ABCを元の図と重ねてみる



上の写真はCで受けている。相手の体制は崩れ始めているが自分は全く崩れていない。

右の図にあるように受けた瞬間に肩甲骨のみをほんの僅か動かすのだ。図は分かりやすくするために便宜上強調して示しているのだが実際には、そんなには動かない。
一教の場合、Cのように受けて直ぐにAとBの複合でVOL.23の「ワンポイントアドバイス」の図Bになるように操作している。

肩甲骨操作イメージ図



Aは一歩出ながら相手の腕を受けている。相手の衝撃は強く感じられるだろう。
Bは体を回して受けている。足を使う場合と、足を使わないで体をねじる場合がある。AとBの複合を使う場合もあるだろう。また、図では表現しきれないが上下・螺旋運動も加わるだろう。
Cは体をほとんど動かさずに腕だけを丸く回している。そんなことがなぜ可能なのか。

ワンポイントアドバイス
下の連続写真は座技正面打ち一教裏技である。正面打ちを受けて、自分に近い側の相手の膝を中心に、相手の体を回しながら崩していくとぶつかり引つかかったりすることなく裏技ができる。時々、相手の腕を引っ張ったりする人を見かけることがあるが、全く良くない。引っ張ると相手との接触点のベクトルが直線になるので相手の体がスムーズに回らない。スムーズに相手が回らないから、さらに力を入れて強引に引っ張る人もいた。再度、技をリセットしてやり直した方が良くも、引つ張ると、相手の重心が自分の正中線に近づいてくるので良くない。膝を中心とした軌道でなければ相手が重たくなるので、相手の全体像を慎重に読み取ることが肝要だ。ここで腕の遠心性が重要になる。



「○△□への道」

・内なる懸け橋(インナーブリッジ)の探求

大変優れたコンピュータがあってもソフトがバクッていたら良い仕事はできない。また、反対に良いソフトがあっても演算能力が劣るコンピュータでは自分が望むような良い仕事はできないだろう。人間も同じだ。身体(ハード)が恵まれていても思考・心(ソフト)が悪ければ、良い結果は望めないだろう。何事も前進するためには、ハードもソフトも理にかなった働きが出来なければならない。

合気道家は、ウエイトトレーニングをしないことだ。重たいものを持って筋力に働きかけていたら、稽古で相手とぶつかっても筋力で強引に押し返そうと無意識に反応する身体感覚が身についてしまう。それよりは、野球・サッカー・バレーボール・バスケットボールなどの球技をした方が良いだろう。ボールを受け取る感覚は最高に良いと思う。私が足で相手と結ぶ感覚は、サッカーボールを扱うのと全く変わらない。一人で天に向かって、バレーボールのトスを上げる練習をすると良いだろうね。

次に大切なことは、自分の重心を常に感じ取っていることだ。重心を見失うことは、合気道家として決してあってはならない。重心を感じ取る練習は、500mlのペットボトルに水を入れ右手に持ち右横に腕を伸ばす。その時の重心を足裏で感じ取る。そして、右横に伸ばしていた腕をゆっくりと胸の前に持ってきてペットボトルを左手に持ち替え、ゆっくりと左横へ腕を伸ばしていく。ペットボトルの移動と共に重心がどう変化していくかを足の裏でしっかりと感じ取らなければならない。→

重心の移動変化が分かってきたら、徐々にペットボトルの水を抜いていこう。最後はペットボトルがなくても腕の移動による重心の変化を感じ取れるようになると思う。そこまで出来たなら、体操など色々と体を動かして訓練する。そして、日常生活はもちろんの事、稽古時も常に自分の重心状態を意識できるようにしよう。

自分の重心が常に認識できるようにになれば、次は稽古相手の重心を読み取れるようにならなければならない。相手の体の状態と接触点から感じる感覚を大事にして、相手の重心を読み取る。始めのうちは、読み取ることのみに専念しよう。

自分の重心を常に認識し、相手の重心を読み取ることが出来ると、次は相手を崩す為に相手の重心を操作することを探る。そうすると次第に肉体的「結び」が自覚出来るようになるはずだ。始めのうちは頼りない「結び」だが、何度も反復して「結び」を強化していってほしい。

VOL.2で芯を捉えているのは相手を動かさないようにするためだ。相手を誘導する場合は、芯を捉えるのではなく逆に相手を泳がせるようにする。相手の微妙な重心移動が認識できると相手の意識や呼吸が読めるようになる。重心移動も意識・呼吸も人間が発するエネルギーだ。→

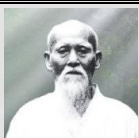


自分と相手のエネルギーを和合せると「内なる懸け橋」が出来てくる。

心については、今まで書いてきた「道心探求」を参考に心の在り方を熟考してもらいたい。また、YouTubeにアップされている『日本武道の素晴らしさ』を参照されるのも良いだろう。

道心探求

熱心に稽古していた人が急に稽古へ来なくなるとはよくある。人間、自ら進んで何かを始めるときは、懸命になる。そんな時は、脳から満足感をもたらすドーパミンが大量に放出されている。しかし、努力に対して評価が実感できなければ、ドーパミンが分泌されなくなり、やる気を失ってしまう。合気道は、試合もなければ、個人記録が更新されることもない。したがって合気道は、稽古する意義や目標が失われバースアウトしやすい。熱心であればあるほど、そういう傾向があるように思える。しかし、熱心に何年も稽古へ通ってくる人も少なくない。それは、ドーパミンではなく幸福感を増長させるセロトニンやオキシトシンが分泌されているからだという。合気道が「好きだ」という気持ちや「やりがい」「生きがい」を見出して楽しく稽古している人たちが。稽古で毎回のようになんか小さな気づきや発見があったり、人とのつながりがあったり楽しいものだ。また、いつまでも健康で稽古に出られることも楽しく非常に良いと思う。本部道場の故市橋紀彦師範は「楽しくなければ、合気道じゃない」といつも仰っていたことを思い出す。



～開祖の言葉～

いかなる速技で敵が襲い掛かっても、私は敗れない。それは、私の技が敵の技より速いからではない。これは、速い遅いの問題ではない。はじめから勝負はついているのだ。「合気道の心を求めて(一)」より