

ニュース

【稽古再開について】

新型コロナウイルス感染拡大の影響が続いており、長崎も感染者が増えています。岩屋中学校は、3月は休校でした。4月は再開していますが、武道場で稽古は微妙です。長与武道館は3月に続き、4月も使用ができません。北星館も万一のリスクを考慮して3月、4月は稽古を休みとしています。5月以降の稽古に関しましては、コロナウィルスの終息具合を判断して決めたいと思います。会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、諸般の事情をご理解のうえ、協力をお願いいたします。

会員投稿

吉田さんの投稿です

ひとり稽古

新型コロナウイルス感染拡大の影響で北星館も稽古できない日々が続いています。合気道の稽古は室内で行いますし、手を取ることが多いため濃厚接触になりますよね。稽古中止もやむを得ないといったところです。

こういった状況でもやれることはやりたいとは思いませんか？

一人でできることといえば、ストレッチや体幹トレーニングなどが思い浮かびますが、ここはひとつ武道らしい稽古をしてみませんか？

空手や剣道などは一人で形を行います。北星館での一人稽古となると、受け身や体捌き、剣や杖の素振りや形稽古などですね。

受け身、剣や杖の素振りができる場所があればいいのですが、そうでない場合もあるでしょう。

やはり省スペースですむ体捌きがおすすめですね。

体捌きもただ漫然とやってもすぐ飽きますし、効果も少ないと思われます。

今回は私が日頃、思っていることについて書きます。

「体捌きは腰捌き」と言われるように腰を中心に捌くのがポイントです。

初級のころはどうしても体の末端である足から動くことが多く、動きがスムーズにできないですし、疲れやすいですね。

ここでいう腰はどこでしょうか、私は骨盤まわりと考えています。

骨盤の少し上あたり、ぞくにいう丹田を中心して正中線を保ちながら動くことで無理のない滑らかな動きができるのではないかと思います。

正中線を保つためには、まず体をまっすぐにするのですかね。

「体をまっすぐにする」というと「気をつけの姿勢」を想像する方もいらっしゃるかもしれませんが、この姿勢は体に余計な力が入ってしまい、動きにくいのです。

体をまっすぐにして立つ順序は以下のようになります。

- ① 「肩幅」より狭い「腰幅」に足を広げる、この時「足は平行」にします。
- ② 足から頭まで骨を積み上げる感覚で体を立てます。
- ③ 背骨は直立させず少しだけ丸くします。胸に力はいれず、猫背にならないよう注意します。
- ④ 頭は上から糸でつるさされている感じで伸ばします。首に力はいれません。
- ⑤ 軽く膝を緩め（膝の曲げすぎに注意）、手は自然におろします。
- ⑥ 意識は呼吸に向けておきます。

こうすれば、立つために余計な力や意識を使わず、脳の負担が軽くなり、リラックスできます。脳の活動がよくなり、パフォーマンスが上がることにもつながります。

次の段階は、正中線を保ちながら動くということです。
たとえ体は斜めになっても正中線は崩さないようにしていきます。

ここでおさえておきたいのが、体の各部の関係です。
私は、股関節と肩関節、肘と膝、手と足とがそれぞれ連動させると効率のよい動きができると考えています。
例えば、「肩の力を抜きたければ、股関節をゆるめる」といったことです。
まずは、腰を中心にして（股関節、肩関節）→（膝、肘）→（足、手）の順で各部を動かしていきます。
末端である手足は最後に動くというか、かつてに動きについてくる感じです。
体の中心から出た力が末端まで届いていくという感覚を得る必要があるので、最初はゆっくり大きな動きで行ったほうがいいですね。
早く動こうとすると勢いでやってしまい、この感覚がわかりにくくなります。
この感覚が身についた後は、動きを小さく素早いものに変えていくことになります。
こうやっていくとエネルギー消費がおさえられるので、疲れにくくなると思います。

いかがでしたか？

あくまで私個人のやり方なので、人によって考え方もやり方も違うと思いますが、こんなやり方もあると参考にさせていただければ幸いです。

皆さんも、この期間を利用して、合気道についていろいろ調べたり、考えたりしてみたいはいかがでしょうか

編集後記

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、北星館も活動自粛が続いています。
稽古はできませんが、皆さんも体がなまらぬように家で一人稽古に励んで下さい。
ついでとってはなんですが、一人稽古の内容を投稿していただければと思います。