

【合気道祐氣会への出稽古について】

土日の稽古をしている長与武道館は長与町行事の関係で、6/4(日)、6/11(日)が使用できなかつたため、6/4(日)に2名、合気道祐氣会の諫早道場にお邪魔させていただきました。

祐氣会の皆様、稽古させていただき、ありがとうございました。

会員投稿 吉田さんからの投稿です。

「受け」について

YouTube で合気道をはじめいろいろな武道武術をよく見えています。合気道では、技を掛ける方を「投げ」「取り」「仕手」等といますが、うちの流派の演武会では「投げ」と言っています。技を掛けられる方は、大体「受け」といっているようですね。

動画を見ていると、演武の出来栄は「受け」で決まるとつくづく思います。

「受け」が上手なら、「投げ」も思い切り技を掛けられるので、技が映え、迫力もあります。

以前、植芝盛平翁のDVDを道場の仲間と見た時、「翁もすごい、受けをしている人もすごい」といった感想が多かったです。

YouTube では、いろいろな武道や格闘技の人が合気道の技を掛けられる動画もありますが、それぞれの道ではトップレベルでも、なじみのないことへの対応には苦勞しているように見受けられます。

「受け」をとるには、運動能力だけでは十分ではなく、練習が必要なことがよくわかります。

「受け」の人にしても、思い切った技を掛けられることで、技のタイミングや要領等をつかむことができます。低段者のころは高段者の「受け」をする機会が多いのですが、この期間に技を吸収し、レベルを上げていくのでしょう。

うちの流派の練習では、小手返しや四方投げは、後受け身をとることがほとんどですが、前受け身をとることもあります。関節を決められた状態で前に投げられるのは、受け身が取りにくいものです。

最初のころ、なかなかうまくできませんでしたが、先輩からコツを教わってからできるようになりました。

一つは「顔を向き」でした。後受け身を取るときは、相手の顔側に、前受け身を取るときは、投げられる方向に向けるということです。

もう一つは自分から受け身をとるということです。技が効いてきたなどおもったら、投げ切られるまえに受け身をとることですね。ただし、自分から受け身をとることは、相手の技の効果を小さくするのはいいのですが、効いてもいないのに受け身をとるのは、相手のためにもなりませんので注意が必要です。

先輩達から教わったことは後輩達に伝えていきますので、これからも引継いでいってほしいですね。

「受け」が上手になると、例えば、一か条で肩が返される時、二か条で手首を決められる時などに相手の技の効果を無くしつつ返し技を掛けることができるようになってきます。

「受け」をしっかりできることは、身体を守るだけでなく、技量の向上にも役立つということです。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行後に、世の中の活動も活発になってきましたが、学校を中心に集団感染の発生を耳にすることが増えました。自分たちの周囲でも感染して苦しんでいる人も出ていますので、感染対策はまだまだ必要だと感じています。

楽しく稽古を続けられてように皆さん、これからも協力していきましょう