

【8月の稽古について】

熱中症予防、盆休み、台風接近と8月は稽古休みが多く、会員の皆様にはご申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

会員投稿 吉田さんの投稿です

会員の皆さんもそうでしょうが、私も YouTube で武道武術関係の動画をよくみます。

昔はビデオの映像などが多くあり、自分では入手が困難なものもあり、研究資料として使えるので助かっていました。今では、YouTube チャンネルでいろいろな人が発信をしているので楽しく見えています。

動画配信して、チャンネル登録をしてもらうのが目的のところがあるので、わかりやすく効果を表したいのですが、技を掛けられる人がオーバーアクション気味になっているなど感じることもありますね。

慣れていない人が技を掛けられたら、それは驚くのは当たり前ですが、慣れているはずのお弟子さん達もオーバーアクションするのは演出と思われても仕方ないところですね。

もっともお弟子さん達も条件反射でやっていることがあるのは仕方ないです。

それが自分の身を守る最良の方法ですからね。

以前、武道経験はないが、YouTube で合気道の動画をよく見ているという人と話した時、以下のようなことを聞かれたので、私見ではありますが自分の考えを述べました。いくつかご紹介したいと思います。

1. 相手の力を利用するのでしょうか？相手が攻めてこなかったらどうする？

演武では受け(技を掛けられる方)がわかりやすく攻撃するからそう見えますね。

実は、攻めてこない場合でもやり方はいろいろあるのですよ。

相手にフェイントを掛け、反応するところを捉えたりもしますが、「どうぞ、おいでください」という気持ちを出して、相手の攻めを誘ったりするところが合気道的かもしれませんね。

2. なぜ体ではなく、手を握りにいくの？

演武の映像では、止まっている相手の手を走って取りに行くのがあります。

よく刀を抜かせないように手首を抑えることから発していると聞きますが、捕まえて攻撃をする場合が多いと考えています。相手を捕まえようとした場合、一番近いところにあるのは手ですからね。

逆に、いきなり顔の前に手をだされると、反射的に手を握ってしまうことはありませんか？

ほおっておけば、攻撃されると感じるから無意識の行動でしょう。

技をかける側としてはこれを利用したりもします。

3. 関節を極めて投げるのですよね？

小手返しや四方投げの映像では、そう見えるかもしれません。

合気道では、逆関節を極めることはあまりありません。

関節が曲がる方向に力を加え、手→肘→肩→腰へと伝えて、体全体を崩していくので、決して、痛めつけるというわけではありません。

初心者のころは、力まかせに手首を曲げようとしますが、力の方向がずれているので相手の人は痛いと感じますが、技はかかりません。

どんなものでも力技には抵抗したくなりますが、それは気持ち悪いからですね。

きれいに崩されると気持ちいいので抵抗する気がなくなります。

この感覚は映像をみてもわからないので、実際にやってみないと理解は難しいでしょうね。

#### 4. 年配の先生が若い人を簡単に投げているけど本当？

合気道では、あまり腕力を使わず流れるように投げているためでしょう。

演武など受けの人が上手で、きれいな受け身を取っているとならさらですね。

一般の人からみれば、やらせのようで、嘘くさく見えるのは当たり前と思います。

合気道の場合、体力にまかせて技をかけるということはしませんし、長年、修行していると無駄な力がぬけて、要領がよくなります。だから、お年寄りでも若い人を投げるといったことは可能だと思います。

#### 5. 歳とってからはじめることはできますか？

西洋スポーツ等、筋肉の力を必要とするものは、歳とともに衰えていきます

シニアクラスで楽しむことはできますが、若い人に試合で勝つことは困難になります。

合気道は、老若男女問わずできると言われていますが、それは試合がないからかもしれません。

勝敗がないので、自分のペースでやれるから高齢の人でもできるということですね。

YouTube 動画も見る人の経験や考え方で受け止め方はかなり違いますね。

演武をみていると、若い人は躍動感にあふれた動き、年配の人は熟練の動きをしていますので、それらの違いを楽しんでみればいいのではないのでしょうか。

#### 編集後記

猛暑日が続いており、熱中症警戒アラートが毎日でています。その一方でコロナ感染者も増えています。

「不要不急の外出はなるべく避けてください」と言われても夏休みやお盆と移動することが多いですので、なかなか難しいですね。

北星館が利用している武道場は冷房設備がないため、非常に暑いです。昔は暑中稽古として一番暑い時間帯に稽古をしたこともありますが、昔はここまでの気温ではなかったですね。それに若かったしですね。

コロナと暑さと共存しながら如何にして合気道を続けていくかをみんなで考えていきましょう。