

岩屋だよりー12号

2013年（平成25年）2月吉日

今年は巳年、
年明けのある新聞紙面に、「吠える虎」、「跳ねる兎」、「天翔る龍」と続いたこれらの干支に比べ、今年の蛇は地を這うのでいささか地味とか、しかし見方を変えれば地を這うということは地道にコツコツと物事に取り組むことにつながり、また「脱皮」すなわち飛躍ができる年かと・・・

そのような2013年も早1ヶ月が過ぎようとしております。私事で恐縮ですが、年末にある寺の住職が、時間の経過人それぞれ異なるが、子どもの頃は「鈍行列車」、20代は「準急」、30代は「急行」、40代は「特急」、50代は「新幹線」そして60歳の還暦を超えるとさしずめ「ロケット」というような感じだと法話の中で話していました。

確かに、子どもの頃よく歌った～もういくつ寝るとお正月、お正月には～この歌詞は、まさに首を長くしてお年玉とかの楽しみも多い正月を待ち望む子らの歌だったのではないのでしょうか。ゆめゆめ時間を粗末にしないで下さい。

このような節目の季節の中、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
私は今これからの合気道の未来を思う時、先人達が残してくれていったこの道をもう一度各人が振り返り、しっかり後生に伝えていく必要性を強く感じております。これまでこの「岩屋だより」や前著「岩屋通信」の中ではあまり技についての主観を述べるのを控えていたのですが、今回少し合気道の技について日頃考えていることの一端にふれてみたいと思います。

● 合気道の基本は体捌きと受け身とよくいわれます。

・体捌き、これを十分にマスターすることは基本中の基本。

見かけだけの体裁きでは、なかなか重量のある人などにとっさに攻撃された場合にはうまく捌けないし、例え捌けても相手をうまく崩すことができない。

ちょうど、大きな重量物が頭上からどさっと落ちてきたイメージを持つ。ずっと力を抜いて（特に上半身の）しっかり身体全体を捌く。自主稽古でイメージをつかむ道場以外での稽古方法として最も有効なのは、長崎市の場合、浜の町のアーケードを隅から隅まで（佐世保の場合三ヶ町～四ヶ町アーケード）できるだけ混雑した日時をねらって対人にぶつからないように腰でさばきながら少し早足で歩く。

※但し、あまり何回もしていると、あやしい人物として交番からマークされるかもしれないのでご注意！

・捌きの際に、必要以上に「手」を出さない。打撃系がメインの武道では手や足での攻撃が主となるが、合気道では手を出すということは相手に捕まれ易く隙を与えてしまい反撃の対象となり易い。

但し、手を出さないからといって、受け身ではなく、むしろ気持ちは攻撃すなわち相手より先に自分が相手の中に入るイメージで（合気道の修行をする中で、この辺のメリハリが一番むずかしいかも知れない）。

・次ぎに受け身

主に前受け身と後受け身があるが、どちらも頭を打たないよう受け身をとることが肝要である。

頭を打つと致命傷になる（先日、お気の毒にどこかで酔客のもめ事の仲裁に入った中年男性が、突き飛ばされてころんだ拍子に頭を打ってお亡くなり）。

また、学生など若い方によく見られるが、前受け身の場合、相手の投げなどが効いていないのに自分から受け身をしない、また必要以上に遠くに飛ぶ必要もなし。要は、相手と常に気を合わせながら稽古する（攻撃あるいは受け身をしながら、その時になぜ相手と気を合わせないといけないのか、これも合気道特有のむずかしさであり、日々各人で精進するしかない—最後は心の世界を求めて—だからと言って妙に凝り固まって必要以上に緊張する必要はない、常に稽古は楽しく、愉快地！）。

※ 以上、基本の一端、参考になれば幸甚です。今年も会員の皆さん頑張って下さい。



空手道高段の方の型演武

（腰が身体の軸で据わっており無駄な動きがまったくない—すなわち「寂然不動」の世界—合気道も同じである）