

【行事予定】

- ・日本合気道普及連盟 2025 年度夏季交流会
 - ・日時：2025/6/15(日) 12:50-16:00
 - ・場所：みやき町中原武道館（佐賀県三養基郡みやき町養原 1003-1）
 - ・内容：集合 12:30 開会式 12:50
研修 1 12:55-14:20 木村館長(育羽館)
研修 2 14:30-16:00 豊田館長(豊心館)
閉会 16:00

会員投稿 「合気道について」 ※館長が作成した一般の方向けの合気道紹介文です。

私は合気道を始めて、今年で 49 年になります。ほぼ半世紀になります。
どうしてこんなに長く続けられたのか自分でも不思議です。
書くにあたり、合気道にも様々な流派があり、流派によって考え方や稽古の仕方が違うことを了解していただきたいです。
今回は、私が実際稽古している状況を基に書き述べたいと思います。

稽古衣は、柔道衣若しくは空手衣を着用し、その上に袴を穿きます。
稽古は、礼拝後、準備体操、体捌き、呼吸力、基本技と応用技、そして整理体操、礼拝の順で実施されます。
合気道は関節技が多く、一旦捻り技で体を痛めると完治が難しいことから入念な準備体操をします。受身の練習もします。夏場の暑い時期はこの準備体操で汗をかいてしまいます。

次に体捌き。
分かりやすく言うと、相手の攻撃をかわすための体の回転運動です。
相手が拳を握って突いてくる突き（以下「突き」という。）や相手が空手チョップのように手を開いて自分の頭のこめかみ付近を打ってくる（以下「横面打ち」という。）に対して自分の体に当たらないようにかわす動きです。自分の体制を崩さないで、体を右または左に回転します。
相手の攻撃をかわす体捌きができなければ、突きや横面打ちが自分に当たってしまい、相手に技をかけることもできません。
相手の突きや横面打ちに対して、当たらないように反復稽古します。
確実な体捌きができた後、技の稽古となります。

まず、呼吸力。
自分の腕を相手にしっかり取らせ（握らせ）、その取らせた腕を押したり引いたりして、相手の体制を崩す稽古です。
押したり引いたり、危険性もないため誰でもできるので、初心者も直ぐできるかという、これが一番難しいです。何故難しいかは、経験してみないと分かりません。
合気道では、相手に取らせた腕を押したり引いたりするときに、力で無理矢理はしません。つまり、相手からしっかり握られているときに、逆に自分の力を抜くことによって、相手を動かすことができます。この力を抜くことについて理解できるようになるには、ある程度の年月が必要だと思います。
まさに「柔能く剛を制す」です。
私が入門した頃の頃は、力任せに技をかけたり、また相手からもかけられたりで、所謂パワー稽古でした。しかし、熟練者にかかるといとも簡単に投げられ、そして技を決められました。しかもその熟練者から投げられる時は、全く力を感じず抵抗もできません。不思議でした。
その不思議な力が呼吸力であり、呼吸力が備わった人は、力の強い人ではなく、普通の人です。

押したり引いたり呼吸力をした後は、基本技と応用技です。
技はお互いが立って行う立ち技に、お互いが座って行う座り技、投げ（技をかける人）が座り、受け（技を受ける人）が立って行う半身半立ち技があります。合気道以外の武道の殆んどが、立ち技を主流としている

のに対し、合気道は座り技や半身半立ち技も基本技や応用技をやっている、合気道の特色といえます。特に座ってから行う技は、立ち技に比べると動きが地味に見え、簡単なようですが、がなかなか初心の間は、思うように動けません。

技の種類は 200 以上あると言われており、また相手の取り方や打ち方によって技は変化しますので、無数にあるといっても過言ではありません。

今回はその中で「突きの小手返し」という技を説明します。

相手が攻撃で、自分が投げです。相手が右手で自己の腹部付近を突いてきた場合を想定します。まず、突いてくる相手の右手が自分の腹部に当たらないように自分の体を相手側から見たら右側に回転し、直ちに自分の両手で突いてきた相手の拳を握って、回転しながら相手の拳を引き、相手の体制を崩します。相手は後ろ向きに倒れそうになるので、後受身（後ろ回り）をとります。

突きの小手返しは、立ち技、座り技、半身半立ち技があり、合気道の技の中では最も多く稽古されており、確実にできるようになるには、突きをかわす「体捌き」、受け側は投げられても後頭部を打つことなく受身がとれる「後ろ受身」、基本的な動きができないと難しいです。技は、身に着くまで、そして身についても、繰り返し何度も同じものを反復訓練のようにやっています。この反復訓練は大変重要です。

同じ技を何回もしていると、技をかける側の足の位置とか捌き具合、手を捻る場合の角度、僅かではあるが新たな発見があります、僅かなことであっても新鮮味があり、合気道の深さを感じます。長く続けられるのもこの新鮮味があることも一つの要因になっているのだと感じています。

準備体操から整理体操までの時間は、約 2 時間であり、寒い時も汗ばむぐらいです。

現在、当道場の会員は年令も 50 才以上が大半を占め、70 歳以上は 5 人ぐらいです。コロナ禍前は、子供から 20 代及び 30 代の会員もいて、若いも若きも、また男性も女性も老若男女、同じ技を一緒になって稽古でき、また何歳からでもできるのが魅力だと思います。

また、受け身も柔らかな受身で前に転がる前受身と後に転がる後受身がありますが、年を取っても皆さん両方の受け身を稽古しています。また、技も関節技が大部分を占めているものの、ゆっくりとした色々な動きをすることで、柔軟性が備わり、体のマッサージ効果にもなっているようです。

合気道には試合はありませんが、投げる側と受ける側の申し合わせによる演武があります。上級者になればなるほど、その演武は迫力があり、観ている人を引き付けます

合気道の熟練者は、喧嘩や格闘技が強いかというとそうではありません、師から受けた教えの中の一つに「絶対不敗とは、絶対何者とも争わないことである。克とは己の争う心に打ち勝つことである。」とあり、その教えを基に稽古しています。合気道は喧嘩や格闘技とは全く別物と考えていいと思います。以上です。

合気道について少しでも知っていただけたら嬉しいです。

編集後記

今年は 4 月につづき、6 月に交流会があります（昨年は 11/3(日)に実施されています）
佐賀は長崎から近いということもあり、北星館から多くの方が参加しています。

梅雨の時期となりますが、大雨による災害も気になるところです。自分たちとしても、体調管理だけでなく、災害時の準備にも気を配っていくことが必要ですね。