

## 合氣道の体をつくる

開祖植芝盛平翁はしっかりした体（魄）の上に魂を鍛えなければいけないといっていた。つまり、合氣道の体ができていなければ魂の修行に進めないということである。そのような合氣道の体をつくるためには、体の各部分を意識して鍛えなければならない。このコラムでは合氣道の体をつくるための稽古をする上で、どのような稽古ができるかを考えていきたい。

### <タイトル一覧>

- 第201回 土踏まず
- 第202回 背筋（はいきん）
- 第203回 諸手取り呼吸法
- 第204回 鍛錬
- 第205回 腕力でない力をつける
- 第206回 鳩尾（みぞおち）
- 第207回 胸式呼吸
- 第208回 相手と結ぶために
- 第209回 足首とくるぶし
- 第210回 手の指
- 第211回 弾かない手
- 第212回 拍子
- 第213回 歩法
- 第214回 肩甲骨
- 第215回 腹をつくる
- 第216回 手
- 第217回 吸いつく手
- 第218回 重い手
- 第219回 切れない技
- 第220回 体も十字に遣う
- 第221回 十字の足

- 第222回 肩甲骨を鍛える
- 第223回 技の型に体をはめこんでいく
- 第224回 腹をつくる
- 第225回 受身を取り続ける
- 第226回 十字の稽古
- 第227回 柔軟な腰に
- 第228回 つま先
- 第229回 足
- 第230回 虎の口
- 第231回 手は十字でしっかりと
- 第232回 一教の腕をつくる
- 第233回 そば屋の出前の手は強い
- 第234回 当て身
- 第235回 「縦の円」の手をつくる
- 第236回 第四の手
- 第237回 手と力
- 第238回 手先と腰腹を結ぶ
- 第239回 螺旋と得物
- 第240回 親 指
- 第241回 礼と技
- 第242回 解く手とくっつける手 その1 手解き
- 第243回 解く手とくっつける手 その2 「くっつける手」
- 第244回 頭と胴体
- 第245回 切れ目（横目）とお能
- 第246回 全体をとらえる
- 第247回 つま先と踵（かかと）からの力の違い
- 第248回 体のクッション
- 第249回 腰を落とす
- 第250回 背中で歩き、背中で技を掛ける
- 第251回 股関節と膝痛
- 第252回 足首のあおり
- 第253回 受身を疎かにしない

- 第254回 関節を十字でほぐし、鍛える
- 第255回 ハムストリング
- 第256回 体 軸
- 第257回 合気の体をつくるとは
- 第258回 異質の感覚
- 第259回 下 腹（したっぱら）
- 第260回 体を十分に反（かえ）す
- 第261回 背 中
- 第262回 表層筋と深層筋
- 第263回 足を地に着ける
- 第264回 足裏で呼吸する
- 第265回 親指と小指
- 第266回 折れ曲がりにくい手
- 第267回 両手を陰陽に遣う
- 第268回 背中の開閉
- 第269回 脚のあおり
- 第270回 足の拇指（おやゆび）
- 第271回 指関節
- 第272回 技で合気の体をつくる
- 第273回 手と腰腹を繋ぐ
- 第274回 まっすぐな指と手
- 第275回 深層筋
- 第276回 肩と肩甲骨
- 第277回 体 育
- 第278回 合気剣・杖
- 第279回 柔軟体操
- 第280回 “取り”の意味
- 第281回 回旋腱板（ローテーターカフ）
- 第282回 腰と腹
- 第283回 体（からだ）の道
- 第284回 頭
- 第285回 首と頸（あご）

第286回 脊椎（せきつい）

第287回 大殿筋

第288回 体と対話

第289回 手を腰にする

第290回 腰に手を結ぶ

第291回 腰に足を結ぶ

第292回 体にガタが来たら

第293回 腰と腹

第294回 体育

第295回 足裏三点

第296回 遠心力・求心力の筋肉

第297回 月(体／からだ)の要(かなめ) 「腰」

第298回 空の気と真空の気の結び（道歌11）

第299回 基本準備動作を見直す

第300回 基本準備動作と技の相乗関係

---

## 【第201回】 土踏まず

技は足で掛けるともいえるように、足の働きは想像以上に重要である。足は、体の上肢、胴体（体幹）、下肢の三大構成部の一つであるが、この足には多くの大切な部位がある。というよりも、その一部でも機能しなかったり、機能が鈍れば、思うように体は動かないし、技も効かないことになる。

足のうちでも、足底は重要な足の部位である。足底は足の一番下にあり、地と接している。そして、体重を支え、進行方向を決め、体重を移動し、前後左右に倒れるのを抑え、さらに上下左右の衝撃を吸収する。この働きをスムーズにしてくれるのが、「土踏まず」である。

「土踏まず」は、

- ①拇指球
- ②小指球
- ③踵（骨）

の三点で形成されており、また拇指球と小指球で横のアーチ（横アーチ）、拇指球・小指球と踵で縦のアーチ（縦アーチ）の、二つ（又は三つ）のアーチを形成している。「土踏



まず」はこの三点で形成されているが、その三点から成る三角形の線とアーチを如何に上手く活用出来るかが、重要なようである。

①の拇指球と②の小指球の横の線は、体の前後の揺れを安定させている。入り身で前に踏み込んだり、入り身転換する時など、この線が重要な働きをする。それ故、拇指球や小指球がふにやふにやでは体の揺れを支えきれないから、タコができるくらいの鍛錬が必要であろう。この拇指球や小指球がしっかりしていないと、本来はこの線に掛かる体重が指先にかかるので、指先を痛めたり、疲れたりするだけでなく、負担が膝にまで及ぶことになる。

厳周伝柳生新陰流では、拇指（足の親指）を常に立てて剣を遣うが、この拇指球を鍛えることと「土踏まず」のアーチを大事にするということだろう。（後述）

②の小指球と③の踵の線（アーチ）は、体の向きを変えたりひねったりするのを制御する。合気道での基本的な歩の進め方は撞木であり、前足に体重を乗せていく。足が地に着いたとき、後ろ足は撞木になって体の向きを変えるので、体重は外側のこの線に集まることになり、その抗力で次の足を進めることになる。スケートを考えると分かりやすいだろう。

①の拇指球と③の踵の線は、自分の進行方向を決めるものであり、この線上に重心を乗せて進まなければならないだろう。従って、進む際は拇指球の部分に力がかかるので、足袋ならばここに穴があくはずである。また、名人達人の下駄の減り方も外側ではなく、どちらかというと内側のはずである。（勿論、平均で減るのが最良）

足は撞木で三角法で進めなければならぬので、両足のこの線が三角形にならなければならぬ。簡単に言うと、前の足のこの線を下げたところが後ろ足の拇指球と踵の中間点にこななければならぬ。また、拇指球と踵の線の土踏まずは、太ももの外側と繋がっているので、体の左右の揺れをコントロールするといわれる。

「土踏まず」の一般的な特徴は、アーチであろう。アーチがないのを偏平足といい、疲れたり、膝などを痛めやすくなるので、アーチはなければならないし、このアーチを上手く遣わなければならないだろう。

「土踏まず」は人間以外にはないという。それも、四つん這いの赤ん坊ではなく、二足歩行をするようにならぬと形成されないと云う。つまり、この「土踏まず」は二足歩行に便利なように形成されているということになる。また逆に、「土踏まず」を遣わなかったり、上手く遣わないと、歩行がスムーズに出来ないことになる。よく言われることとしては、ハイヒールを長時間履いたり、窮屈な靴をはく

と、アーチがなくなって偏平足になったり、外反母趾などの弊害が出るそうである。

「土踏まず」にアーチをつくるひとつ的方法は、足の指を締めることだろう。そうすることによって、自然にアーチができる。その意味でも鼻緒のある下駄や草履をはいて歩くのはよいはずである。

武道的には、呼吸に合わせて「土踏まず」を高く張ったり、逆に地に密着させることがある。この高低が、体重を吸収したり、地と密着し、地と一体化させるのだと考える。

「土踏まず」にアーチがなかつたり、低すぎると、動いた時の自分の体重を「土踏まず」のアーチが受けずに、もろに膝で受けることになるようで、このために膝を壊してしまうのではないかと思う。自分の体重を下肢で支えようすると、支える部位は、股関節と膝と「土踏まず」と言えるだろう。支えるということは、そこがクッションになるということだろう。このうちの「土踏まず」がクッションの役割を果たせなければ、膝か股関節にその役割が回ってくるわけだが、その役割は「土踏まず」の近くの膝にまず来るということになるだろう。

膝を痛めないためにも「土踏まず」をつくらなければならないことになる。

---

## 【第202回】 背筋（はいきん）

開祖の姿勢は、どんなときも美しかった。立たれても、座っても、技を掛けられても。神様に拝礼されるとき等の姿勢は、一分の隙もないものであった。開祖が姿勢を崩されたのを見たこともないし、ビデオや写真で見ることもない。

姿勢がよい、美しいといいうことを一言で言えば、「背筋がピンとのびて、下半身から首筋まで一本の軸である」ということでもあろう。

姿勢が美しいと常々感心するのは、剣道家、バレーダンサー、フィギュアスケーターなどである。今、思い浮かぶものだけを挙げただけなので、まだまだ他にもあるだろうが、大事なことは、ここに挙げたスポーツにおいて背筋がピンとのびていることが重要であるようだということである。背中の丸まった剣道家やバレーダンサー、フィギュアスケーターなどは、試合に勝つこともないだろうし、想像もしたくない。

4回転ジャンプ3回を成功させた唯一の現役選手であり、「4回転サイボーグ」と言われるフランスのフィギュアースケート選手のブライアン・ジュベールは、4回転のジャンプを0.7秒でやる。1回転を平均0.17秒という超スピードで回転することになる。この為には跳びあがるための強力な脚力も必要だが、もっと大事なのが背筋であるという。特に、背骨に沿った筋肉を強靭にすることであるという。この背筋がしっかりといると体が一本の真っ直ぐな細い軸になり、早く安定した回転ができるのだという。（NHKスペシャル「ミラクルボディ」）



ブライアン・ジュベールの背筋

合気道で技を掛ける場合も、背筋は重要である。背筋は体幹に下肢からの力を集め、腕から手先にその力を伝え、また上半身の動作を俊敏にし、体の回転スピードをあげる等の働きをするからである。そのため背筋を鍛え、真っ直ぐに保つようにしなければならない。

合気道の技には体を1回転するものは少なく、原則的に撞木で進むし、転換する場合でも、ほぼ30度～180度の回転ということになろう。しかし、この回転することによって相手を投げ飛ばしたり、極めたりしなければならぬので、体の遣い方はフィギュアスケートの2倍以上に注意しなければならないことになると言えるかも知れない。

合気道の稽古で、背筋、特に脊柱起立筋を鍛えるには、まず上半身と下半身が真っ直ぐな一本の軸になるように体を遣って稽古することである。ガニ股歩きやどたどた歩きではない、一軸歩法である。この体遣いにより、足からの力が背筋に来て背筋が鍛えられることになるはずである。足が地を踏む力を背筋で感じる所以である。オーバーに言えば、背筋で歩く感覚と言えよう。

また一本の軸で動くと軸はどんどん細くなるはずである。細くなるというのはいろいろある背筋の内、体の中心にある背骨に近い背筋に力が集中して、背骨に沿った筋肉、例えば、脊柱起立筋が鍛えられることになるということである。

この他、稽古を通して背筋を鍛えるため重要なことは、①上半身（体幹）を捻じらず、ひねらず、曲げず、折らずに面として遣い、②手腕だけを遣わないので、肩甲骨を遣い、③手は肩先からでなく肩を貫いて遣い、④息に合わせて背筋を遣って技を掛けることである。

また、背筋を更に強靭にしたければ、背筋に負荷をかけるために「諸手取り呼吸法」や木刀や鍛錬棒の素振りを、背筋を意識してやることであろう。いずれにしても、背筋を鍛えたいのなら、そこに意識と息を入れて稽古することである。

---

## 【第203回】 諸手取り呼吸法

合気道では一教、四方投げ等の技（わざ）と諸手取り呼吸法、坐技呼吸法等の呼吸法（こきゅうほう）で心身の練磨をしていく。技は相手を崩したり、倒す技であり術である。英語でのテクニックである。しかし、「呼吸法」は技ではない。技でないから、相手を倒したり抑えるのが目的ではない。これを技として稽古すれば「呼吸法」にならない。

「呼吸法」とは、呼吸力養成法である。合気道で重要な呼吸力につけるための鍛錬法なのである。なぜ大事かと言うと、呼吸力が弱ければ技が遣えないし、技が効かないからである。何度も言ってきたように、かつて有川師範は、技は諸手取り呼吸法の出来る程度にしか出来ないと言っていたものだ。呼吸力が重要で、呼吸法の稽古は大事なので、どの先生の時間でも、どこの道場でも、いつの時代でも、呼吸法の稽古はやっているはずである。

「呼吸法」は究極的には呼吸力につけるためであるが、その他にも学ぶことがたくさんある。今回は、「諸手取り呼吸法」（右半身、表）でどのようなことが学べ、体をつくることができるのか、見てみたいと思う。

1. 右手を諸手でつかませるが、相手の体の中心と自分の腰を、手を通して結ぶ。これで相手とひとつになり、一体化する。一体化しないまま腕を振り回しても、相手はまだ生きているので、こちらの意思に逆らったり、逃げたりしてしまうことになる。相手は諸手で掴んでいるので、相手と一体化することを覚えやすい。ここでは中心を掴むこと、相手と一体化する感覚が身に着く。また、三角法（構えと入り身）と呼吸（呼氣で掴ませる）も学びやすい。
2. 持たせた手の接点を動かさず、緩めないで相手の側面に入るため、前足を一足真横に置き、後ろ足を「槍足」で相手の爪先前に進めるわけだが、接点を動かさないで対極（足）を動かすということが分かる。また、槍の操作で使う「槍足」が身に着く。
3. 槍足で進みながら、手で相手をくっつけたまま身を沈め、体を左に180度転換する。体と気持ちの転換と腰の鍛錬になる。
4. 沈んだ体を反転させながら螺旋で立ちあがる。下から上へと体の180度回転が一緒になって、螺旋となるので、螺旋の動きの感覚を身につけるには最適であるようだ。螺旋でないと、一度立ちあがってから腕を回すことになるので、1、2と段がついてしまい、相手とぶつかることになってしまい、相手が頑張れば倒せない。

この他に「諸手取り呼吸法」で学べることは、折れない強靭な腕ができること、折

れないので腕を回転させながら反転々々で遣うこと、手は体の中心に置かなければならぬこと、正しい息遣い（吐いて、吸って、吐く）、体の表から力を出すこと、肩を抜いた手腕を遣うこと、それに相手の肉体（魄）を攻めるより心（魄）を動かす方がいいということ等などである。

「諸手取り呼吸法」からは沢山の大事なことが学べるはずである。その重要性を再認識して、沢山稽古を積んでいきたいものである。

---

## 【第204回】 鍛錬

合気道は武道である。武道であるからには、いかなる敵や攻撃にも対応できる技を遣えるようにしていかなければならないし、その為には、武道の体、合気の体をつくっていかなければならないだろう。それを武道では「鍛錬」という。体を鍛え、体を練るのである。これが武道の基本原則であろう。

合気道には試合もないし、勝ち負けの勝負もない。通常は相対稽古の二人で、技を掛け、受けを取るを交互にやるが、この受けと取り（又は捕り）、つまり受けの方も取りの方も、相手と一体化するように稽古することが重要なのである。相手がついて来ようが来るまいが、一体化して二人が、あたかも一人で動いているようにならなければならない。一体化できないということは、まだまだ鍛錬不足ということになる。

鍛錬は、まず体のカスを取り去ることであろう。特に、骨と骨の間の関節のところの筋や筋肉の不要物を除き、伸ばしたり縮めたりして、武道に適した筋（すじ）と筋肉をつくることである。

手首は二教（表と裏）、小手返し、肘は三教や肘固め、肩は一教、二教、三教の最後の収め等をしっかりとやれば、カスは取れてくる。逆に言うと、しっかりとやらなければカスは取れないことになる。かつて故有川先生に、歯がガタガタですりへっているが、これは稽古のせいだと伺った。恐らく、先輩の相手が技を掛けてきて極めたり、収めてきたときに、歯を食いしばって限界まで我慢されるような稽古を続けられたことにより、歯がすり減ってしまったのだ。これが本当の鍛錬なのだろう。

この他にも、カスを取らなければならぬ大事な部位がある。胸鎖関節（腕が大きく強く遣えるに欠かせない）、肩甲骨、腰、股関節、膝、足首、土踏まず（拇指球、小指球）、手と足の指関節である。

次に、負荷を与えることによって、柔軟で強靭な筋と筋肉と骨をつくることであ

る。このためには、しっかりと持たせ、掴ませることである。片手で持たせても、胸や肩を掴ませても、後ろから持たせても、正面や横面で打たせる時にも、力いっぱい掴ませ、打たせて、これを捌くようにしなければならない。しっかりと持たせなかったり、しっかりと打たせないで捌く稽古をしても、鍛錬にはならない。

合気道には筋肉や骨を鍛錬するために、さらに負荷を掛ける稽古方法がある。例えば、片方の手を相手の二本の手で掴ませる「諸手取り」、もっと鍛えたければ片方の手を二人、三人に諸手で持たせる二人掛け、三人掛け・・・である。

体の部位の鍛錬ではなく、複数の部位を連動させて遣う鍛錬もある。連動して遣えば、その内の弱い部位は強い部位の強さに無意識で近づこうとするはずである。部分的に遣っていれば、弱いところを遣うのを、無意識のうちに避けることになり、弱いままであるかもしれない。力は一本に繋がって遣われなければ、大きな力は出ない。その力を伝えるすべての部位が繋がり、連動して機能しなければならないのだから、弱い部位も強くなるはずである。

人間の体は、頭、上肢、胴体、下肢や、またその各々も、骨や関節や筋肉がバラバラに存在し、それぞれが独立して動きやすい状態にあるので、バラバラに動かすのは容易であるが、それを繋げて連動させて遣うのには鍛錬が必要だろう。

例えば、諸手で取らせて「諸手取り呼吸法」をやる場合も、初心者は腕だけを振り回そうとしてしまうので、上手くいかないわけである。腰からの力を、肩甲骨、肩、腕、手先と、一本に通して遣えば、大きな力ができるはずだ。上手く力が出ない場合でも、どの部位が弱いので鍛えなければならないのかが、わかるようになる。

鍛錬でもうひとつ大事なことに、息遣いがある。初めは激しい動きをする時も、ハアハアゼーゼーしない息遣いになるように鍛錬しなければならない。このためには、まず受け身をしっかりと取ることである。指導者や先輩の受けを取っても、たとえ投げる方が息切れしてきても、受けの自分は息切れしないようになるまで、受け身の稽古をやることである。

息切れがしなくなれば、肺も心臓も出来てきて、体が鍛錬されたことになろう。後は、息に合わせて体を遣うように、息と体が連動する鍛錬に変えていけばよい。

合気道の鍛錬は、多少の力に崩れない体、自分が思うように機能するような、強靭ではあるが柔軟な体、相手にくついたら離れない粘りのある体、多少激しく動いても息切れしないような体をつくるために、自分の限界を押し上げていくことである。また、体の鍛錬に伴って、自分の意思（気持ち、精神）や我慢の限界を引き上げていくことと言うことも出来るだろう。

---

## 【第205回】 腕力でない力をつける

合気道は武道であるから、力はあった方がいいし、力をつけていかなければならない。とりわけ初心者の段階では、力が付くようにしっかりした稽古をしなければならない。しっかり持たせ、打たせ、それをしっかり決めていくのである。

初心者が技を掛けて、それで相手を制することができたとしたら、それは技ではなく力でしかないだろう。技は数年では覚えられるわけがないし、それ以前に、まず「技」とは何かが分からず、気にも留めないだろうからだ。初心者の内は手順を覚え、ただ技の形をなぞっているだけなのである。初心者は、力にしか頼れないのだから、力をつけなければならないし、それしかないだろう。

合気道には力をつける稽古方法がある。その典型的なものが、呼吸法である。これは呼吸力養成法といって、合気道で大事な呼吸力を養成する稽古法である。まず「片手取り呼吸法」であるが、相手にしっかり持たせた手を重（おも）りと思って遣って手を鍛え、力をつけていくのである。相手が強ければ手は上がらないだろうし、苦労するだろう。しかし、だんだんと力がついてきて少しづつ出来るようになってくるものだ。

片手ができるようになれば、今度は「諸手取り呼吸法」でやってみればよい。こちらは一本の手でも、相手は諸手の二本で抑えてくるわけである。二本の手を一本で制するのは容易ではないことは、理屈で考えてもすぐ分かる。

しかし、合気道の稽古では、通常ではできっこないこの理不尽な稽古をするのである。これが鍛錬であり、意味がある。

まずは一本で二本に対抗するのだから、一生懸命やっていけば力はつく。腕は太く、そして丸味を帯びてくる。実際に測るとどうかは分からないが、丸っこく太く見えるようになる。しかし、そうなるには、手首の毛が擦り切れるぐらい稽古しなければならない。

腕が太くなってくると、諸手で掴んでくる相手を多少さばけるようになってくるものだ。それは腕の力が強くなったこともあるが、手先と腹、そして腰が徐々に繋がってくるからである。つまり、相手の二本の腕より強い腰腹、つまり体幹を遣えるようになったわけである。どんなに腕が太くても、胴体より太くはない。胴体の方が、腕よりも強い力が出るのである。これは、自然の摂理であり、宇宙の法則であろう。

腰（体幹）を遣うようになると、腕力を以前のように遣う必要がなくなるし、手も自由に遣えるようになり、そして楽に動けるようになるので、相手を制するのも容易になる。これで腕力でない力をつけ、遣えるようになる。

腕力とは腕先の力であり、体の中心の腰からの力に比べれば小さく弱いだけでなく、相手をくっつける引力（呼吸力）という力もない。従って、腕力でやれば、相手より強い力を遣うようにするしかないことになる。

上級者の稽古は、腕力をつけ、しかもその腕力を遣わない稽古でもある。腕力を遣っているかどうかは、自分では中々わからないだろうが、それが分かる一つの方法は、より加重を掛ける稽古をすることである。

例えば、前述の「片手取り呼吸法」を「諸手取り呼吸法」でやってみるのである。腕力でやれば出来ないが、体幹を遣えばやりやすくなる。体幹からの力が上手く遣えれば、2、3人に抑えさせても出来る可能性ができる。

また「四方投げ」「一教」「二教」「入り身投げ」を諸手で持たせてやってみる。腕力では出来ないだろう。やはり、腕力でない力を遣わなければならぬことになる。

このように、加重をかけても出来れば、他の取りや掛けに対する技も、腕力でない力でできることになるだろう。

---

## 【第206回】 鳩尾（みぞおち）

会社の仕事を終えて道場に向かうと、いつも欠伸（あくび）が出るのだが、最近、自分でも驚くほど大きい欠伸が次から次に出てきたので、どうしたのかと考えていた。

最近は地球環境のためにも炭酸ガスの排出を抑制しなければならないのに、このように大きな欠伸をして、沢山の二酸化炭素を出しては地球環境に申し訳ないということもあり、何とかしなければならないと思った。

仕事をすると、疲れる。メールや文章作成などでパソコンを使うので、目も疲れるし、頭も疲れる。肩も凝る。人と話したり、電話をしたりと、神経も使う。

仕事は、合気道の稽古と同様、自分の持てるものを最大限に活用して、出し切るものであるから、仕事が終わるころには、体も神経も疲労することになる。体は硬く

なるし、胸が閉じ、背が丸くなり、息が浅くなる。

会社を出て道場に向かうと、歩くにつれて硬直した体と頭がほぐれてくる。そして欠伸が出てくる。道場に近づくころには一番ほぐれるのか、最も大きい欠伸が続けざまに出る。

欠伸と鳩尾（みぞおち）の周辺には関係があるようだ。体や神経が疲労しているとき、鳩尾は硬くなっている。鳩尾が硬いと仕事の能率は上がらないし、稽古をしても体が思うように動かない。鳩尾は柔らかくしておかなければならない。

健康なら、体は自然に最良の状態に戻そうとするようだ。そのひとつが欠伸であろう。欠伸によって鳩尾を柔らかくし、リラックスして体の硬直を直そうというのだろう。

余談になるが、会議や大事な席で欠伸をするのは失礼であり、他の人からヒンシュクを買うことになるわけだが、ヒンシュクを買う理由の説明としては、緊張していなければならない場で、欠伸で自分がリラックスしたり、リラックスしようとしているからということで、他人から冷たい目を向けられるのだと、説明できるだろう。

鳩尾を柔らかくすれば、体が柔らかくなり、頭の疲れも取れるとしたら、欠伸を待たなくても、ここを柔らかくしてやればいいことになる。

まず呼吸である。鳩尾は息を吸っても弛んでいて柔らかいし、息を吐いても弛んでいるといわれるし、吸っても吐いても柔らかい方がよいわけだから、大きく呼吸をしながら鳩尾を手先で押し、それが中に潜り込んで行くようにすると、柔らかくなる。固ければ、呼吸をしながら撫でて柔らかくすればよい。

鳩尾（みぞおち）とは、この部分の形が鳩の尾に似ているからそういう名前がつけられたといわれる。左右のあばら骨が鳩の羽で、鳩尾の所が鳩の尾になるのだという。

鳩尾を弛めるためには、ここを伸ばしたり縮めればいい。鳩の羽にあたるあばら骨を伸ばしたり縮めたりすることによって、鳩尾を弛めるのである。十分伸縮させるためには、肩甲骨が柔軟に動くこと、肩が貫けて肩が落ちていることが必要である。

もうひとつ大事なことは呼吸である。呼吸に合わせて、あばら骨を開いたり閉じたりすることである。これは胸式呼吸である。

稽古でも、この鳩の羽根であるあばら骨を開いたり閉じるようにすればいい。一教

でも四方投げでも、他の技を掛けるとき、受けを取る時も、意識してやればよい。合気道の技と稽古法は、鳩尾が弛むようにもプログラムされている。勤め人や学生など、勤めや学業で疲れた人達が稽古に通うのは、技を練磨するだけではなく、無意識のうちに鳩尾を弛めてリラックスし、翌日のためにリフレッシュしようと通っていることもあるだろう。

---

## 【第207回】 胸式呼吸

武道では通常、浅い胸式呼吸ではなく、深く息をする腹式呼吸を遣えといわれている。基本的には腹式呼吸が基本になるだろうが、腹式呼吸が身についたら、もう一つの胸式呼吸も遣わない手はないだろう。胸式呼吸にも、腹式呼吸にない大事な働きがあるはずだからである。人の体に不必要的ものなどないはずである。

まず、前回の「鳩尾（みぞおち）」で書いたように、胸式呼吸によって鳩尾（みぞおち）が弛むが、それと同時に中丹田が鍛えられることになるようだ。腹式呼吸だけでは、腹腰と下半身は安定して力がみなぎるが、腹腰から上が不安定になりがちである。中丹田がしっかりとすれば、下丹田と上丹田と結び付き、体が上中下とひとつに繋がり、一体化して遣えるようになるようだ。

開祖の中丹田の弛みと頑強さは、下丹田と上丹田とをしっかりと結んだ、一分の隙もない姿といえよう。（写真）



武道では腹式呼吸といわれているが、胸式呼吸でも技を掛けることはできるし、胸式呼吸の方がよい場合や、胸式呼吸でしか出来ないこともある。例えば、肩を貫く、鳩尾を弛める、胸を開く、肩甲骨を柔軟に遣うなどは胸式呼吸でないとできないか、またはその方がやりやすいだろう。

腹式呼吸は上下の縦の呼吸であり、胸式呼吸は左右・前後の横の呼吸のようである。従って、横に力を働かせるような、つまり胸や肩甲骨を開いたり閉じたりする動き、例えば、入り身投げで相手の顔面（喉）に肘をぶつけたり、一教で打ち込んでくる相手の手を横に導いたり、四方投げで持たせた手を横に捌くとき、二教で相手の手首をきめるときなどには、胸式呼吸を遣うと腹式呼吸でやるより早く、力強く動けるようである。

沢山食べたり、飲んだりしたときに、腹式呼吸をしたら気持ちが悪くなってしまうものだが、胸式呼吸なら大丈夫である。通常こんな心配はしないだろうが、人に教

える立場の人などは、飲んだり食べた後でも教えなければならない場合があるし、パーティで飲んで、酔いを醒まさなければならぬこともある。昔の武道家や侍は、飲んでも食べてもいつでも戦えたというのは、胸式呼吸を遣ったからではないかと思う。飲んだ後でも、瞬時に胸式呼吸で酔いを醒ますと同時に、鳩尾を弛め、体をいつでも動かせるようにして戦っていたのではないかと想像する。鳩尾を中心とする胸式呼吸は、研究する必要があるようだ。

---

## 【第208回】 相手と結ぶために

今回の『思想と技』の「技は天之浮橋で結んで掛ける」に書いたように、技を掛けるときは、相手と結んで、相手と一体とならなければならない。結ばずに技を掛ければ、上手くいかないはずである。

しかし、こちらが結ぼうと思っても、容易に結ぶことは出来ないものだ。相手も人の子、自分と同じように自由を愛するはずで、なるべく自由に振舞いたいと思うはずである。その自由勝手を止めさせ、こちらの意思に従ってもらうようになるのが、技であり、技の鍛錬ということになる。

相手とは初めから最後まで結ぶべきであるが、特に、初めが肝心である。開祖のようなレベルになれば、立った瞬間に相手と結び、その心身を吸収してしまうのだろうが、我々のレベルでは、精々相手の体や得物が触れた瞬間から、ということになる。つまり、相手に手を持たせたり、胸や肩を掴ませた瞬間である。正面打ちや横面打ちで打たせり、拳や得物で突いてくるのを、弾かずにくっつけてしまうことがある。

とりわけ正面打ちは、打つものと受けが相対し、正面衝突の態勢になるから、ぶつからないように、また弾かないように、くっつけるのは容易ではない。もちろん、くっつけるやり方はあるし、それを出来るよう稽古をしなければならないが、今回は省く。いずれにしても相手と触れた瞬間にくっつけてしまわなければ、技は出来ないはずである。

接した瞬間に相手と結ぶ感覚を身につけ、相手と結んで相手と一つになる最適な稽古は、「諸手取り呼吸法」であろう。自分の片方の手を、相手に諸手（両手）で掴ませて、腕や体を鍛錬する稽古法である。どこの道場でも、どの指導者もやるものである。ということは、非常に重要な稽古法ということになる。何度も書いたが、本部で教えておられた有川師範は、この諸手取り呼吸法のできる程度にしか、合気道の技は遣えないと、よく言われていた。



有川師範の二人掛け諸手取り呼吸法

そこで、右手を掴ませた諸手取り呼吸法（表）で、どうすれば相手と結ぶことが出来るようになるかを見てみよう。

1. 前の右足に重心をのせながら足を進め、手を出して掴ませるが、手先から動かすのではなく、対極の腰から動かし、腰で調整して手を出す。
2. 相手が掴むまでは、息を吐く。
3. 相手が掴んだら、重心を後ろ足に移動しながら、呼気から吸気に変える。腕の本来の重みが相手の手を通し、相手の体全体にかかるはずである。ここで、相手と結ぶことになる。結ばなかったり、重みがかからないのは、力んだり、手先を動かしてしまっているからである。

「天之浮橋」に立たなければならない。手は水中や空中に浮いているように、力みが取れていなければならない。

この状態になれば、諸手で持たせた手で、相手をくっつけたまま自由に動かしたり、投げたり、崩すことができるはずである。

さらに相手を結んだ感覚を得たいならば、この諸手取り呼吸法を続けていけばよい。

4. 相手との接点を動かさずに、浮いている前の右足を一足真横に置き、重心をのせ、
5. 浮いている後ろ足を相手の前足の爪先前に置き、持たせている体の中心線上にある手を腰と連動して下ろす。
6. 腰と手を下ろしながら、体を相手が見ている方向と同じ方向に180度転換する。腕は剣を振り上げるように返し、相手の手をくっつける。
7. 下ろした腰と手をまた180度反転しながら螺旋で起き上がると、相手は自分の体にくっつきながら崩れ、倒れていく。

諸手で持っている相手は、自由が大きく制限されるので、結ぶ稽古にはよいだろう。諸手で出来るようになったら、片手取り、後両手取りなど、他の取り（攻撃法）でやればよい。そして、この感覚をすべての技の稽古でも再現するようにしていけばよいだろう。

相手と初めに結ぶ（くっつける）ことが出来るようになれば、合気道は体力や力だけではないことが分かるだろう。

---

## 【第209回】 足首とくるぶし

武道には技はあるが、その技を上手く遣うためには、体を最大限に遣いこなさなければならないことになる。とりわけ合気道には、何万という技があると言われているし、攻撃（取りや掛け）に制限もないわけだから、体を余すところなく遣えるようにしなければならない。

人の体は宇宙と比較されたり、宇宙・小宇宙であるともいわれるぐらいだから、人の体も無限とみることができ、尽きない研究をしなければならないことになるだろう。

そこで、今回は「足首とくるぶし」を研究してみたいと思う。足首は捻挫でもしないとあまり意識されないようだが、どうも重要な部位のようであり、研究しなければならないものようである。

足首とは、すねの最下部、くるぶしの周辺をいう。足首は、自分のほとんどの体重を支えるので、稽古で動きまわるためにも、また普通に歩くためにも重要である。

合気道の技の稽古で大事なことの一つとして、技は足で掛けるといってよいほどに、足の遣い方は大事である。初心者は手の遣い方は大事にするが、足の遣い方までは気が回らないようだ。実際、四方投げや二教を掛けても、手だけでは掛かりにくく、やはり足に全体重をのせ、その体重移動した足からの力を遣わなければ、大きな人や体力のある人には掛かりにくいものである。

技をうまく掛けるには、自分の体重を上手く遣うことであるので、体重移動が重要である。足には、体重移動をするのに、次のような二つの役目がある。

一つ目の体重移動は、二本の左右の足に交互に移していくことである。合気道の技は、必ず足が交互に動かなければならないようにできているはずである。その左右に動く足の上に、体重を移動して行くのである。

二つ目の体重移動は、足首で行うものである。くるぶしを中心にして、足の前後への体重移動である。足全体に体重をのせて動くのでは、ペタペタ、バタバタのいわゆるベタ足となってしまい、体重ものりにくい。

まず、足首での前後の重心移動であるが、足を踵から床に接し、内外のくるぶしを結んだ線を支点として、土踏まずから足先の拇指球や小指球へ体重を移動する。この体重移動は、例えば、四方投げで転換して相手を投げるとき等に遣うものである。尚、入り身をする場合はこの逆で、先ず、拇指球や小指球から着地し、くるぶしの線上に体重をのせて転換し、踵に体重を移動していく。

二つ目の足首での重心移動は、左右である。両くるぶしを結んだ線上に体重を掛けたて移動するものである。撞木で歩を進めるときには不可欠であろう。ということは、くるぶしで前後左右に十字に動くようになっているということだろう。

合気道の体遣いとして足首は大事であり、また足首にあるくるぶしの働きが重要であるようだ。くるぶしは内と外に出っ張って得意そうな姿をしているが、やはりそれなりの意味があるようだ。

くるぶしが支点となって、足は前後（上下）に動く。つまり、両くるぶしを支点として、爪先が上がれば踵が下がるのである。また、横に内旋・外旋したり、足の脛が左右横に倒れる場合も、このくるぶしの線上を動くようである。従って、体重の足首での移動は、くるぶしを支点に十字になっていることだろう。

支点となってスムースに動くために、くるぶしの周囲には滑液包といわれる液体を包んだ袋があり、この部位の骨と韌帯や筋肉との摩擦を減らし、スムースに動かすための潤滑油の機能をしているのである。捻挫などすると、この滑液包が炎症をおこし、水がたまつたりして腫れるようだ。そうならないためにもくるぶしの十字で体重移動をするなど、足首とくるぶしの動きを再認識して、体を遣っていってはどうだろうか。

---

## 【第210回】 手の指

合気道は技の練磨を通して精進していくわけだが、その中で一教が特に大事である。入門しても、技の稽古は一教から始まるし、一～五教の基本技の最初が一教であり、そして二、三、四教と繋がっていくわけだから、その基になる技ということになる。つまり、一教が上手く出来ないと、二、三、四教や他の技もうまくできないということになる。実際に稽古を見ていると、このことは正しいと言えそうだ。

それでは、一教がうまくできないと、なぜ他も技もうまく出来ないのかということを、考えてみなければならないだろう。一教がうまくできたり、できなかったりするには、多種多様な原因があるだろうが、そのひとつに「手の指の締まり」があると考える。

一教は「腕抑え」とも言われたように、相手の受けの手をしっかりと抑えなければならない。抑えた受けの相手に腕を返されたり、起き上がられてしまったのでは、抑えたことにならず、腕抑えにはならない。

しっかりと抑えるためには、いろいろな部位の体遣いや息遣いなど、たくさんのことを行って適うように機能させなければならない。例えば、手先と腰腹を結んで連動して遣うとか、相手が掴んでいる接点からではなく腰から先に動かすとか、息遣いとか、いろいろあるが、重要なことの一つに、この「手の指の締め」がある。

手の指の締まり、が弱いと技は効かない。とりわけ、一教腕抑えは効きにくい。だから、一教で手の指が締まるように稽古をしなさい、ということになるだろう。指の締まりがついてくると、一教がうまくできるようになるだけでなく、二、三、四教もうまくできるようになるようである。

手の指が十分締まるようになれば、二教も三教も相手の受けの手をしっかりと掴むことができるようになり、一教よりも容易に相手を崩したり抑えてしまうことが出来るようになるはずだ。

手が締まらないとはどういうことかと考えてみると、まず、手の指自体に十分な力がないこと、次に、手先の指に腰腹からの力が集まらないこと、そして三つ目に、掴んでいる自分の手と相手の手の間に隙間が出来てしまうことであろう。

それでは、手の指が締まるようになるためには、どうしたらよいかということになる。それには、上記の三つの問題を解決するように稽古をしていけばよい。

まず、指が強くなるように技の稽古で、意識して指を鍛えていくことである。十分に伸ばしたり縮める鍛錬する。鍛錬しないと、手はなかなか真っ直ぐにならないし、指の関節も十分に曲がらない（屈曲しない）ものである。

一教腕抑えでは、相手の腕を指先に力を集めて締めつけなければならない。女性のような力のない相手には手加減が必要だが、頑丈そうな相手とか、よく気心の知れている相手とやる場合は、指の締めの鍛錬を意識してしっかりとやらなければならない。相手もそれで鍛錬になるし、その方が気持ちがよいものだ。一教で抑えられて腕を伸ばされるほど、気持ちよいものはないものである。まずは、一教で相手の腕を自分の指でしっかりと抑える稽古をしていくことである。

指先の力に腹腰の力が加われば、もっと強い力になる。相手を崩したり、吸収できるのは、鍛えられた指に腰腹からの力が集中した力を遣ったものであるといえよう。しかし、これも容易ではない。そのためには、曲がらない腕が出来ていなければ

ばならないし、肩が貫けていなければならない。また理に合った息遣いで体と手を遣わなければならないからである。それが出来て、指先に腹腰の力が伝われば相、当強い力が出るはずである。

しかしながら、これでもうまく抑えることが出来ない場合もある。それは、相手の手との接点で隙間が出来てしまうからである。隙間があると、相手と密着できず、相手を逃がしてしまうことになる。密着できない原因の一つが、指の関節の硬さにあると思う。

手を締めるために、手を握るに大事な指の関節は、指先から3つある。この3つの指関節は、上下の隣同士鋭角になるまで屈曲しなければならないと教わった。これが鈍角だと隙間ができる、指が締まらないのである。合気道では相手の腕を抑えられないし、空手の突きでは威力が半減するだけでなく、自分の手を痛めてしまうということである。

指の関節同士は、少しでも鋭角になるように鍛錬すべきであろう。特に、一番目の関節、それも小指のそれは鋭角になりにくい。だから、特に小指には力が入らず締まりが弱くなるようである。毎日、関節同士が鋭角になるように曲げたり伸ばしたりするのがいいだろう。

指の関節同士を鋭角にするのに、そこの関節部を押したり伸ばしたりするのもよいが、もうひとつ、その指に繋がっている筋肉を伸ばしてやることも必要だ。例えば、鋭角に屈曲しにくい小指は、小指の伸展を司る小指伸筋（写真）、小指の屈曲をする浅指屈筋、深指屈筋（写真）と繋がっていて、その筋肉が硬くなっているものである。ここが硬くなっているから小指が鋭角に屈曲しないのであろう。だから、ここをほぐしてやればいいはずである。



指の関節の屈曲の度合いが指の力と大きく関係しているようである。指先からより大きな力が出るよう、指の関節同士を少しでも鋭角になるよう鍛錬していくほかないだろう。

## 【第211回】 弾かない手

合気道の技は、基本的には手で掛ける。柔道や空手のように、足を遣ったり、拳を遣って技を掛けたり、倒してはいけないことになっている。合気道は、手に相手をくっつけて、相手を吸収して技をかけていくのである。相手を弾いてしまったり、引き込んだり、引き込まれては相手と結ぶことができないので、技は掛かりにくくなる。

手を掴ませた相手とくっつくのは、理屈で考えてもそう難しくはないだろう。相手との手の接点が多いし、接している時間も長く、お互いの力の加減と感覚が得やすいからである。

それに対して、正面打ちと横面打ちの手をくっつけるのは容易ではないはずだ。その理由は、手を持たせたものに比べて、打つ側と受ける側は相対しているので、物理的にぶつかりあうことになると、接点が狭く、接する時間も瞬間的で短いからである。だから技をかけるのは難しいのである。

しかし、合気道は引力の養成である。相手を弾いてしまうのではなく、くっつてしまわなければならない。正面打ちと横面打ちの手でも、弾かず、くっつてしま

わなければならぬことになる。それが、技でもある。

打ってくる手をくっつけるのは容易ではないだろうが、どちらかというと正面打ちより横面打ちの方がくっつけ易いようなので、ここでは横面打ちで、くっつける手の遣いかたを研究してみたいと思う。

打ってくる相手は、こちらのこめかみや首筋を打ってくるが、刃筋はその部位に対して直角で打ってくるはずである。打ってくる手に対して、自分の手を横に直角にぶつつけてしまうと、相手の手を弾いてしまうことになる。弾くというのは、ぶつかることであり、ぶつかることは、手を単純な直線で遣うということになる。

まず、相手が横面で打ってくるのに対し、自分の手先を相手の喉に向け、垂直に出した手を45度内に回転させて突く（仮当て）。喉の前から45度に回転している手の平を、さらに45度ほど回転させながら伏せ、相手の手に沿って横に捌くと、打てくる相手の手とこちらの手の平が接触するので、衝突しない。

さらに、接触した相手の手を、こちらの小指側の手刀にくっつけて引き出す（実際には腰で引き出す）と、相手の手を自分の手の平で張り付ける形になり、腰の力が充実していれば、相手の全体を吸収して一体化することが出来る。（写真）

一体化すれば、相手は自分の分身となるから、技を自由に掛けることができる。例えば、手が張り付いたら、水平に下を向いている手の平を垂直に立てて切り下ろせば「隅落とし」になるし、張り付いた手の平を180度返せば、四方投げの手さばきとなる。



有川師範の横面打ちの手捌き

弾かずには相手と一体化するためのポイントは、合気道の根本原理である十字に手を遣うことであろう（写真参照）。手を、相手との接点と自らの螺旋の動きのなかで、十字、十字になるように遣っていくのである。

しかし、大事なことは、正面打ちでも横面打ちでも、打ってくる相手の手もそれを捌く自分の手も、刀（かたな）であると思って遣わなければならないということである。つまり、手刀である。下側（尺骨）を刃、上側（とう骨）を峰（みね）とし、刃筋を立てて遣わなければならない。攻撃する方も、受ける方も、お互いに注意してきちんとやらないと稽古にならず、弾かない手の会得は難しくなるだろう。

横面打ちで、この相手とくっつけて弾かない感覚を身につけたら、正面打ちで稽古

をしてみるとよい。しかし、正面打ちとなると、さらに難しいものである。

---

## 【第212回】 拍子

合気道は技を練磨して精進するが、そのために道場で技を掛け合う相対稽古をする。そして、技が少しでも効くように研鑽していくのである。技が効くためには、力と速さ（スピード）と拍子がなければならない。とりわけ初心者は、まだ真の技が遣えない訳だから、力と速さと拍子でやるほかないことになる。

力をつけるのは、諸手取り等で鍛錬稽古をしたり、鍛錬棒などを振れ、力が自然についてくるし、速さ（スピード）もその気になれば、若いうちならついてくるはずである。受けをする時に頑張らず、止まらずに素直に取り、二人でお互いに気持ちを合わせて動いていけば、どんどん速く動けるようになるはずである。

しかし、その速さはまだ真の合気道の速さではない。動きが直線的で単調であるからである。この速さで技は効かないものだ。合気道の速さは、直線的なものではなく、螺旋の速さといえるだろう。円の大きな動きから点に収束する螺旋の軌跡である。

この時間的そして空間的な螺旋の動きで速さを出すには、拍子が必要である。そして、この拍子には、意識（心）と息と体遣いが重要である。つまり、技を掛けるにあたっての拍子には、意識（心）の拍子、息の拍子、体の拍子があるだろう。この内の一つでも上手く遣えなければ、上手な拍子にはならず、螺旋の軌跡の動きもできないことになり、その技は効かないことになるだろう。

意識の拍子のためには、相手をどうこうしようとか考えず、相手にとらわれず、ただ螺旋のイメージを持つことである。

息の拍子のための息は、武道の息遣いである「生産び（いくむすび）」をすることと、円い螺旋の息遣いということができるだろう。ハアハア、ゼエゼエの息遣いや直線的な息では、体の動きが止まってしまう。

体の拍子は、体を螺旋で遣うことである。体を螺旋に遣うということは、体を丸太棒のように一本調子で遣わないことであり、足と腰と手をバラバラに遣わないで、連動して遣い、体は反転々々して遣うことである。そうしないと拍子が外れて調子っぱずれになってしまう。

足が居着いて、止まって技を掛けるような稽古をしては、拍子外れどころか、拍子

抜けである。拍子のある体をつくるためにも、居着いた稽古を避けなければならぬ。

意識（心）の拍子、息の拍子、体の拍子を研究し、身につけなければならない。

---

## 【第213回】 歩法

すべての習い事において、歩法は大事である。武術の世界でも、「継足」「送足」「無足之法」「浮足」「すり足」「猫足」・・・等など、歩く方法を重視し、伝承してきている。

合気道では、歩法のことを運足法（はこびあしほう）といい、その基本を「継足（つぎあし）」「歩足（あゆみあし）」「転回足」「転換足」としている。合気道の技は足で掛けるといってよいほど、足遣いは重要である。つまり、歩法がまずければ、「継足」「歩足」「転回足」「転換足」も遣えないし、技も効かないわけである。

そこで技が上手く効くための足遣いである歩法（運足法）で、何が基本的に大事なのかを考えてみたいと思う。

- 先ず、ナンバでなければならない。武道や武術は、ナンバの体と手足を遣うことを中心としたものであるはずであるので、それを踏襲しなければならないはずである。西洋式の歩法で技を遣えば、西洋的な力でやらなければならない。
- 半身から半身で歩を進める。半身でお腹を正面に向ける姿勢「真向かい（まむかい）」とか、相手に対して完全に横向きになる「一重身（ひとえみ）」にならずに、相手に正対しながらも片側の肩を引いた状態「半身」を崩さずに歩を進める。
- 足は撞木（しゅもく）で進める。前足の踵の延長線が、後ろ足の中間にある土踏まずに向かう足の運びである。間合いや技により角度を変えていくが、撞木を維持しなければならない。
- 合気道は手で技を掛けるが、手先だけの力など弱いので、全身の力、つまり自分の体重を最大限に遣う必要がある。そのため自分の体が倒れこむ力を利用しなければならぬので、ナンバの着地足に体重を載せながら移動する歩法である。ナンバでなかつたり、地を蹴っての歩法では全身の力は遣えない。  
この地を蹴らずに歩む歩法を「無足之歩法」ともいうようだ。
- 地の引力に逆らわない歩法で、体が地にめり込むように歩を進める。引力に逆らうと、バタバタ、ドタドタの足遣いになり、武道の歩法ではない。  
体が引力に逆らわずに、地に接するようになると、今度は逆に、体重を感じな

くなり、体が浮いている感じがもてるようになる。これを「浮身（うきみ）」ともいうようだ。

この「浮身」ができると、自分の身を重くも、軽くもできるようになる。

「浮身」は、相手の手を抑えたり、打ちにいく攻撃のときに、稽古するとよいだろう。武道であるから、本来は相手に悟られないように、素早く相手を抑え込んだり、捕まえるわけで、ドタドタ、ノロノロ取りにいくのではなく、迅速にいかなければならぬはずである。

先輩からは、「足に目をつける」ようにせよと教わったものだ。足に目をつけて、そして身を重くしたり軽くしたり、早くも遅くも自由自在に足を運べるよう、歩法を研究し、身につけなければならないだろう。

参考文献 『合気道技法』 (植芝盛平監修 植芝吉祥丸著) (光和堂)

## 【第214回】 肩甲骨

合気道では相対稽古で技の練磨をしていくが、技を効かせるためにはいろいろなことに注意しなければならない。その内の鉄則のひとつは、相手に触れている接点を先に動かさないことである。手首を持たれたら、手首から動かしてはいけないし、胸を掴まれたら胸から動かしてはいけないということである。接点とは、相手が動かないようにしっかりと掴んでいるわけだから、本来は動かないものである。それを無理に動かせば、争いになるし、それでは技ではなくなる。

相手が手首を掴んだら、手首以外のところを動かすことであるが、その内の重要な箇所に肩甲骨がある。



肩甲骨 (YAHOO Bing画像より)

肩甲骨は、上肢と体幹を連結する要(かなめ)であり、上肢の運動を補強するものであるといわれる。体幹の力を手に伝える中継所であるとともに、肩甲骨は左右合わせて34もの筋肉がついていて、大きな力を出す場所でもある。従って、この肩甲骨の働きが悪いと、手に力が出ないことになる。

肩甲骨の働きをよくするためには、ここについている筋肉を、強く、そして柔らかく、柔軟にしなければならない。この肩甲骨は、鎖骨としかつながっていないため、可動域は広いが、非常にゆがみやすいという性質があるし、また、遣わないと固まってくる。年配者を後ろから見ると、先ず肩甲骨が歪んだり、そのまわりがガチガチに固まっているのが多い。

稽古をしている人でも、肩甲骨（周辺）の硬い人が多い。そういう人達は、肩甲骨を遣って技を掛けるのではなく、手先を遣ったり、肩甲骨と反対側の体の裏（胸側）をつかっている。また、受け身をきちっとやっていないようである。一教や二教や三教の受け身の最後を極限までやらず、腕、肩、そして肩甲骨を十分伸ばしていないのである。

肩甲骨は上下、内外に、柔軟に動かなければならない。これが柔軟に動くためには、先ずは肩甲骨周辺のカスをとって柔軟にしなければならないが、次のことを注意しなければならないだろう。

- 初めの内は、肩甲骨を意識して技をかけることである。ここを意識することは、体の表を遣うことになるので、大きな力が出るし、体によい。逆に、ここを意識しないと、体の裏（胸や腹側）でやってしまいがちになるので、力も出ないし、体を痛めることになる。
- 腰を引かない。腰を引くと、体の裏（前側）に力が入り、表の肩甲骨に体幹の力が伝わらないし、手に力が集らない。
- 下を見ない。腰を引くのと同じように、肩甲骨が働かなくなる。
- 胸を萎めない。いわゆる猫背にならないことである。
- 肩を落とす、等である

合気道の技をしっかりと練磨していくば、肩甲骨も柔軟に動くようになるはずである。何故ならば、合気道はまず体のカスが取れるようにできているからである。もし、肩甲骨が硬いままなら、稽古のやり方に問題があるはずである。特に、受け身でしっかりと押さえてももらっていないのだろう。痛くもないのに、すぐにギブアップの手を叩いていては、何時までたっても硬いままというより、ますます固くなってしまうだろう。

また、肩甲骨を柔軟にするには、船漕ぎ運動がよい。以前の本部道場ではどの先生も船漕ぎ運動（天之鳥船）をやっていたが、最近はあまりされてないようである。船漕ぎ運動は、肩甲骨のカスを取ったり、柔軟にするにも最適な運動であるといえるだろう。よいものは引き継いでいかなければならない。船漕ぎ運動は、一人でも、どこでもできるので、自主運動でも是非やって欲しいものだ。



開祖の船漕ぎ（天之鳥船）

## 【第215回】 腹をつくる

武道を修練する目標の一つに、「腹をつくる」がある。武道でなくとも腹をつく

り、腹のできた人をつくることはできるが、それを目標にしている武道を通した方がやりやすいだろう。

腹には二つのものがある。一つは肉体的な腹であり、もう一つは精神的な腹である。ここでは、肉体的な腹のつくり方について考えてみたいと思う。

腹をつくるということは、腹に筋肉をつけることだけではない。腹筋運動で腹を鍛えている人を見かけるが、これが本当の腹をつくることにはならないだろう。

腹筋運動は、腹に筋肉をつくるという結果を目標にしていることになり、大事なプロセスがないことになる。結果はプロセスの結果であるべきで、急に結果だけを目指すのはよくないだろう。腹筋で腹に筋肉をつけるのではなく、プロセスの結果として筋肉がつくようにしなければならないはずである。

さらにいふと、腹筋運動は腹に筋肉をつけるための部分的運動なので、体の他の部分とのつながりや体全体との一貫性がない。もちろん、腹筋が弱くて体がうまく動かないと、他の部位のレベルにまで筋力をつけようというのなら、その腹筋運動に意味があろう。

合気道は、基本的には技や型を通して腹を練り、体をつくるものである。腹筋運動もいいが、技の稽古を通して腹を練るようにしなければならない。もし、技の練磨をして腹がつくれなければ、技の遣い方や体の遣い方が間違っていることになる。

かつて有川定輝師範がよく注意されていたことに、「脇はかならず締める」というのがあった。脇を締めないと技が効かないだけでなく、腹が締まらないというのである。つまり、脇を締めれば、腹が締まり、腹がつくられ、そして合気の体ができることになるといわれたのである。受け身を取る場合でもおなじであるが、技を掛けるときは脇が開かないように、脇を締めて遣わなければならない。

すべての技でそうしなければならないが、脇を意識して締める稽古は、諸手取り呼吸法や後両手取りが分かりやすいようだ。これらは脇が甘くなれば、その技は上手くできないはずである。脇の遣い方が重要なポイントになるはずである。

脇を締めるためには、手先ではなく脇から遣っていかなければならない。手先からさきに動かせば、脇は開いてしまうはずである。

腹をつくるために、脇をしめることの他にもう一つあると、有川師範から教わっている。それは、「最後に切り下ろすときは、小指に力をいれる」である。そうすると、腹に力が集まり、腹ができるのである。翁先生の銅像の手の形である。

---

## 【第216回】 手

合気道の技は手で掛けるが、手の遣い方は注意しなければならない。何故ならば、手は自由に動けるし、技をきめるのに遣うが、遣い方を誤れば、技をきめる邪魔をすることにもなるからだ。

今回は、技を練磨する上で、手の遣い方を考えて見たいと思う。

まず、技を掛けるにあたって、手をあまり早く出さないことである。特に、正面打ちからの一教や入身投げなどの際に、手を早く出しすぎる傾向にあるようだ。合気道の動きの基本は、体から入ることであり、手から入ってはならない。

手は体について動くので、先ず体が動いて、手が体についてこなければならない。手が先に出るということは、体が残り、居着いてしまうことになる。

次に、手は出来るだけ自分の正面をカバーしていかなければならない。一教、入り身投げ、四方投げ、二教、三教などで、基本的に手は自分の正面に置き、相手が攻撃してきたとしても、常に自分の手で防げるようカバーしていかなければならない。

また、手は自分をカバーするだけでなく、技を掛けながらカバーしている手から、何時でも即攻撃に変われるようにしていかなければならない。例えば、一教で相手の腕を抑えている外側の手は、腕を抑えてながら、相手の顔面に対していつでも突きを入れられるようにしていかなければならない。（写真）



有川定輝師範の顔面に向いている手

相手が打ってきたり、突いてきたり、手を掴みにくる場合でも、それに対して技を掛けて行くこちらの手は、ひとつの軌跡を描かなければならぬ。つまり手先は相手の急所、急所を狙っていくから、その点を結んでいく軌跡を描くことになる。例えば、正面打ちで相手の手を受ける場合、こちらの手先は、相手の腹、鳩尾、喉仏、人中、鳥兎、倒天（額）と順に移動して最後に、相手の手を受けることになるが、気持ちは常にこれらの急所を、いつでも突けるようにしていかなければならない。

手は自分を相手の攻撃から守るために、いつでも相手を攻撃できるために、基本的には体の正面の中心を上下に動くことになるはずである。

---

## 【第217回】 吸いつく手

合気道の稽古は、引力の養成であるともいわれる。技の練磨を通して、引力を身につけていくのである。つまり、引力が強くなれば、技が上手くかかるようになるということだろう。まずは、引力を実感し、その引力を強くするよう練磨していかなければならぬ。

物理科学の世界でも、モノがあればお互いに引き合う引力があることになっているから、合気道の相対稽古でも二人の間には引力が働いていることになる。また、モノは二人の間だけではなく、自分と地球、太陽や月や星などなどの間にも引力は働いていることになる。

引力はあるのに、それを無視したり、弾く力が強かったり、自分の引力が弱過ぎれば、その引力を遣えず技が上手く遣えないことになる。太陽や月との引力関係を得し、活用するのは難しいだろうから、まずは相対稽古の相手との引力関係を結ぶようにするのがいいだろう。

相手とひとつに結んでしまわなければ、相手は自分の意思で動くことになるので、技が上手く効かない。相手と結び、一体化してしまうのが引力である。この引力が強ければ強いほどくっつけやすくなるから、自分の引力を養成していかなければならないのである。

人の引力の強さは、まず手の平に現れるだろう。開祖の手もそうだったが、引力の強かった師範や先輩の手の平は柔らかくてふっくらしており、温かく、しっとりしていたと記憶している。そして、その手の平が、こちらの手首や腕に隙間なくくっついてくるのである。こういう手で触れられると、接した自分の体の部位は反発を示すどころか、気持がよく、皮膚同士が一緒になったことを喜んでいるように感じる。その証拠に、その手を振りほどこうともしないで、相手のやるように、笑顔についていっていたようである。皮膚と皮膚が引力で引き合い、同調したと言えるだろう。

自分にどれほどの引力、つまり吸いつく手の力ができたかは、技の練磨をしていけば分かるものだが、相手によっても違ってくるので、何か相手によらないものがあればよいだろう。また、何時でも、どこでも自分一人で試すことができることがよいだろう。

そのひとつに、拍手がある。両手を打ち合わせて音を出すのである。通常は、感動や感謝や賛同、あるいはお願いや邪氣を払うために打ち合わせるものである。吸いつく手で拍手すると、手の平どうしが打ち合ったとき真空状態になるためか、音を散らさず、まとまって出て、周りのモノと共に鳴する重厚で大きな音になる。よくは

説明できないから、自分で感じるしかないようだ。また、吸いつく手をもつ人の拍手を聞いてみるといいだろう。

吸いつく手になると、手の平を合わせ、一寸圧力を加え、そして離せば、ポップと小さな破裂音が出るはずである。真空になっているということだろう。

この吸いつく手の平で相手の手や体に接し、剣や杖道などの得物を遣っていけばよいだろう。吸いつくことによって、がっちりと握りこむ必要がなく、軽く手をあてがえばよいことになる。

---

## 【第218回】 重い手

ふだんは気がつかないだろうが、手はけっこう重いものである。だから、長いあいだ手を下ろしていると、無意識のうちに手をポケットに入れたり、手を組んだりするのだろう。肩のところから手（腕）を測ったとすれば、二本ペアで体重の一割以上はあるだろうから、体重60キログラムの人の手（腕）は、ペアで最低でも6キログラム、片腕で3キログラムはすることになる。

3キログラムというと、3キロのものをぶら提げているのと同じことになるわけだ。重くて大変であるはずだが、ふだんは重いと感じないし、邪魔にもならないのは不思議である。

稽古を続けていくと、だんだん手が重くなってくるものである。こちらの手を持った相手はその重さを感じるらしい。諸手取りなどで手を持たせると、ずしっとくるようだ。3キログラムの重さを受けるのだから、ずしっとくるはずである。相手が手の重さを自然に感じることで、相手と結ぶことができるようだから、手が重くなることは大事なことであると考える。

しかし、初心者の手を取っても、あまりずしっとはこないものだ。力んで力を出してきても、軽いのである。軽いはずで、持っている手を離しても、相手の手は同じ状態のままで固まっていて、下へ落ちない。手の支えがなくなったのだから、手は引力に従って下にストンと落ちなければならないはずである。

合気道は陰陽の教えでもある通り、重いことは軽いことでなければならない。重くなった手は、お風呂やプールの水に浮くほど軽くなるはずである。浮かないのは、まだ手が十分重くないから浮かないということになる。

持っている手を離しても、離された手がストンと下りないのは、手（上肢）が肩や

肩甲骨にくつついているからである。これが、開祖の言われる「カス」が溜まっているということであろう。このカスが手の重みを失くしているのである。

手の重みを出すためには、手（上肢）に繋がっている肩、胸鎖関節、肩甲骨などのカスを取っていかなければならないことになる。しかし、カスをとるのは容易ではない。誰にでも出来るはずだが、よほど真剣にやらなければ難しいものである。稽古での取りも受けも、自分の限界まで歯を食いしばってやるぐらいでないと、カスを取り去ることはできない。カスだって取り去られまいと頑張ってくるはずである。カスとの厳しい勝負ということになる。

重い手ができると、相手をくっつけてしまうことが出来るようになる。すると、相手の心が伝わってくるし、こちらのこころ（気持ち）も相手に伝わるようである。いわゆるボディランゲージができるようになるというところだろう。

また、重い手の場合は、表層筋がおとなしくしている分、深層筋が働いてくれるので、相手に違和感がなく、喜んでこちらの希望通りについてきてくれるようである。重い手になると、相手の手と同調（シンクロナイズ）するのである。

重い手で技をかけると、軽い手でかけていたときとは次元が違った稽古ができるようになる。ちょっと大変だろうが、カスとの勝負を克服し、重い手の獲得に挑戦してみてはどうだろうか。

---

## 【第219回】 切れない技

初心者の技遣いで悪いもののひとつに、技と動きがボツボツ切れることがある。自分の体の動きを止めてしまったり、相手にぶつかって動きが一時停止してしまうのである。動きも技も綺麗な軌跡が描けないし、止まってからまた再継続するには、止まらず動いているときの数倍のエネルギーがいるだろうから、美的な面からも省エネルギーの面からもまずいことになる。

技を掛けて動きが止まってしまう原因は、いくつかあるだろう。気持ちが切れてしまうためや、息が続かず息を切ってしまうため、あるいは理に合わない動きをするため等である。

まず、体の動きが止まってしまう原因だが、その最大のものが体を陰陽で遣っていないことであろう。合気道の技は、陰陽で構成されているので、陰陽の体と気持ちの遣い方をしないと、自分自身で動けなくなってしまい、動きを止めることになる。

例えば、陽で出した手や足は陰に変わり、陰だった手足は陽に働き、それがさらに陰に変わらなければならぬ。例えば、正面打ち入り身投げの手の場合は、相手が打ってくる手を受ける手は陽であり、反対の手は陰である。この陰の手が相手の脇腹をいつでも打てる陽に変わり、受けている陽の手は相手を吸収する陰へと変わる。

陰に変わった手は、下に切り落とすか切り上げる陽にかわり、反対の陽に変わった手は、相手を引き込む陰となる。そして、最後は抑えた襟首を引き落とす陽として働く。

ところが、最後に、切り下げてから切り上げた陽の手を首にかけたときに、陽の手をまた陽に遣って倒そうとすると、うまくいかない。法則が狂ってしまうと、たらを踏んだり、動きが一時停止してしまったりして、技が切れることになる。

足の遣い方は、右の足を前に進めたら、後ろの左足を進め、右、左と順序よく交互に遣っていき、その左右の足に重心を交互に移動して、足も陰陽で遣っていくのである。足が左右に正しく動かなかったり、足の重心移動が交互にならなければ、動きは止まってしまうことになる。動きが止まってしまうのは、自分のせいなのである。これでは受けを取っている相手も動きについていけず、動けなくなってしまう。

合気道は十字道とも言われるよう、技も十字で遣うようにできているはずである。つまり、縦に動かしたら、次は横であり、そして縦、その後は横・・と動かさなければならぬはずである。だから、縦のところを横に動かしたり、横のところを縦に動かしたりすると、動きが止まったり、相手が手を離してしまったりするのである。

十字に遣わなければならないのは、手の操作だけではない。手の平も縦横交互に返さなければ、相手をくっつけておいたり、相手の力を貫（ぬ）くことは難しい。

十字に手を遣ったり、手を返すことは、螺旋で動くということである。十字に遣わなければならないが、これを上手く遣うためには、息遣い（呼吸）が大事である。基本的には「生産び」の息遣いであろうが、はじめは特に、吸う息遣いを研究するといいだろう。

また、息を遣うためには、気持ちの遣い方が大事である。気持ちが止まってしまえば息も乱れるし、動きも止まってしまう。気持ちが弱ければ、息も動きも乱れたり、弱いだろう。切れない技を遣うために、気持（心、意識）と息の練磨も大事ということである。

---

## 【第220回】 体も十字に遣う

合気道は十字道ともいわれるよう、合気道の技は十字で掛けるように出来ているし、そのため体も十字に遣わなければならないことになる。合気道の技は宇宙の営みを形にしたものであると言われているし、宇宙の営みの下で創られた人の体も、螺旋で機能するよう十字で遣わなければならないはずである。

人の体は、前にも書いたように、十字で構成されているといえよう。踵を揃えて立った姿勢を上から見れば、両肩の横の線とそして背・腹と踵・爪先の縦の線は十字になっている。手も、手首と肘、肘と上腕、上腕と肩が十字で機能し合うように出来ている。

十字に機能するということは円になり、螺旋になるということである。円に十の⊕である。手首を横、縦、横、縦・・・と動かしていけば○（円）になる。ただの○（円）では技にならない。宇宙には、球があっても、ただの○（円）というものはないはずである。○（円）は螺旋でなければならないはずである。○（円）が螺旋になるためには、○（円）が中心を持っていることと、回りながら上下、または左右に動くことが必要であろう。

この十字の動きが○（円）となり螺旋にならなければならぬことがよく分かる技に「天地投げ」がある。「天地投げ」は、技の形をなぞったり、または相手が受けを取ってくれれば、初心者でも容易にできる技であるが、相手に少しでも頑張られると、相手が倒れず、なかなか難しい技でもある。手足と体を陰陽に遣えないとか、入身と転換が出来なければ、そのレベルでしか出来ないわけであるが、それ以外にも、体を十字に遣わなければ出来ないものである。

一番問題になるところは、自分の腕が相手の首にぶつかってしまい、相手と争い、相手を倒すことが出来ないことであろう。これは縦横十字の遣い方の順序を間違っているからといえよう。

「天地投げ」の十字の体の遣い方は、

1. 足とともに、前（横=水平方向）に手を出し、相手に掴ませて、相手とむすぶ

2. 反対側の手と足を相手の側面に入身し、手を下（縦）に下ろし、気持と体重を下（縦）に落とす
3. 地からの抗力と一緒に上に上がりながら、体を転換（横）する  
地の足から地の力が他方の手に伝わってくるので、その手を上（縦）に上げる。このとき腰が横に回転しているので、手は螺旋になる  
初心者は、入身になって腰を回転させず、また手を縦ではなく横に遣うので、うまくいかないことになる。
4. 縦に遣ったので、今度はこの手を横に遣うことになる。遣えるのは前腕と上腕で十字（直角）になっている上腕である。この上腕を横に足を進めながら遣えば、肘が相手の首に当たるが、危ないので相手の肩や胸に少し当てるようすればよい。
5. 次に、その相手に当たった肘を中心にして、前腕を下（縦）に落とす

他の技でも、体を十字に遣っていかなければ、上手くいかないはずである。もし技が上手くいかないところがあれば、縦と横の体の遣い方が逆かもしれない。縦で失敗したなら横に遣ってみるとよいだろう。

---

## 【第221回】 十字の足

前回も書いたように、技を上手く掛けるには、体を十字に遣わなければならない。  
勿論、足も十字で遣わなければならないことになる。

今回は、足を十字に遣うとはどういうことなのか、そして足を十字に遣うために注意しなければならないことを書いてみたいと思う。

十字の足を遣うための足遣いの基本は、

- ナンバ
- 陰陽で左右規則的に遣う
- 足の真上から体重が載るように歩む

ことである。

次に十字の足の横（平面方向）遣いである。

- 撃木（三角法）で進む
- 腹と腰は爪先方向を向く

足が撃木で進むことによって、腰と手先は円を描くことになり、腰と手は⊕となる。

また、十字の足の縦（垂直方向）遣いは、

- 横に振って出た遠心力を地（縦）に落とす

⊕が縦に下りるので螺旋になり、そして地から螺旋で抗力が返ってくることになる。

この横に振って出た遠心力を地（縦）に落とし、また上に上がるためには、その上下するクッションの機能がなければならないが、その機能を担うのは、

- 土踏まずのアーチ
- 膝
- 股関節

であろう。

これらの部位を柔軟にし、息（呼吸）に合わせて遣うことが重要である。

足も十字に遣っているかどうか、一度、意識して稽古してみてはどうだろうか。

---

## 【第222回】 肩甲骨を鍛える

合気道は、開祖がつくられた、宇宙の条理を形にした技を、繰り返し練習することによって上達していく。従って、技が少しでも上手く遣えるようになるように稽古をしていかなければならない。しかし、そこには、これで完全だというゴールはない。そこがゴールと思っても、そこがゴールではなく、まだ先にある、の繰り返しである。ゴール、つまり完全な技の完成には行き着くことはできないのである。しかしそれを知りながら完全な技のゴールを目指して稽古をしていくのである。これをロマンと言わずして、何をロマンというのか。

技を上手く掛けていくためには、これまで書いてきたように、いろいろな条件ファクター（要因）がある。そのひとつに、接点を動かさないで対極を動かさなければならない、がある。

例えば、片手取りで手首を取らせた場合、接点の手首から動かしては駄目である。相手がしっかりと持ったり、力があれば、こちらに相手以上の力がなければ動かないか、力が均衡すると争いになる。

武道の基本は大雑把に言って、武道の体をつくり、体と技を理合に沿って遣うこと

であろう。片手取りの場合、相手より大きな力を出すためには、人が出せる手の力より大きな力が出せる部位を遣わなければならない。それは腰腹であり、胴体であり、そして肩甲骨である。

肩甲骨からの力は、手先の力と比べものにならない大きな力である。大きい力というのは、力の強さの量的なものだけではなく、手先から出る力と質的にも違うものである。相手全体を捉え、結びつけてしまう力ということができよう。

肩甲骨からの力とは、例えば、片手取りで相手に手首を取らせて、技を掛ける場合、相手との接点である手首から動かすのではなく、先ず肩甲骨から動かすことである。力を肩甲骨から肩、腕、手先へと、体の中から末端へ流していくのである。

手先へは最後に力が伝わるが、腰や体幹から集まる力が肩甲骨に集まり、その力が肩、腕から手先に集中凝縮して大きな力になるので、通常以上の力として技に遣えるのである。また、この力は体の表（背側、外側）を流れるので強力な力が出るし、自然で美しい動きになるのである。

お能の所作や舞う時でも手を動かす場合に、手先から動かすことはせず、必ず肩甲骨から動かしている。だから自然で美しく見えるのだろう。お能は武士の嗜みとして、大名などはお能を演じたり、仕舞を舞ったり、また下級武士でも仕舞を舞ったり、謡を謡ったりして、客をもてなしたと言われる。

お能や仕舞いは武士の嗜みであったわけだから、お能には武士が必要としたり理想とする何かがあったのだろう。そしてそのひとつが、手を肩甲骨から遣うということであったろうと考える。美しいというだけではなく、これが武術的にも強い力を出すことができ、大きく早く動くための理想の体の遣い方であるということなのだろう。

稽古で技を掛けるときは、手先から動かさず、肩甲骨から動かすようにすることが大事である。もし、肩甲骨がうまく動かない場合は、そこにカスが溜まっているわけだから、カスを取らなければならない。カスを取るために、肩甲骨を意識して遣って、技を掛け、受身をしっかりと取ることである。受けでも、一教、二教、三教で抑えさせ、自分の限界まで伸ばしてもらうのである。いい加減にやると、カスの勝ちで、カスは居残り続けることになり、肩甲骨は固まったままになる。

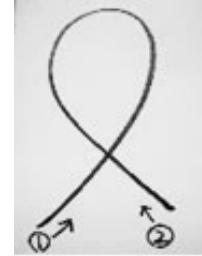
戦国時代の豪傑は馬上から相当重い鉄棒や槍を振りまわしたはずだが、その場合も肩甲骨を遣っていたはずである。手先や腕だけでは振りまわし続けることは不可能であろう。

肩甲骨を柔軟に、そして強靭にするには鍛錬棒を振ることをお勧めする。2～3キログラムの鍛錬棒を片手で振るのである。



大事なのは肩甲骨で振ることと、遠心力と求心力を感じながら、反転反転と腕を返しながら振ることである。

まずははじめは、鍛錬棒の先を下から上に振り上げ、上がったところで円を描くようにして、振り上げた側の反対側へ下ろす①。そして下ろした処から逆に振り上げては下ろす②を繰り返すのである。つまり図のように振ればよい。これなら、それほど難しくはないだろう。



それが出来るようになったら、次に8（はち）の字を描くように振るといい。あとは毎日振って、肩甲骨、そして腕、指を鍛えていけばいい。

だが、肩甲骨を遣って振らなければ、手首や肘や肩を痛めることになりかねない。それなら、かえってやらない方がよい。

---

## 【第223回】 技の型に体をはめこんでいく

合気道の技は、合気道の体が出来ている程度にしかできない。だから合気道の体をつくるための鍛錬もしなければならないことになる。それでは合気道の体とはどういうものなのか。なぜ、そうでなければならないのか、どうすれば合気道の体になれるのかを、原点に還って考えてみたいと思う。

開祖をはじめ、戦前のお弟子さんたちは、体力がありパワーがあったと聞いている。米俵を両手に持って、拍子木のように打ち合わせたり、五寸釘を三本まとめて折り曲げたり、青竹の筒を両脇に挟んで砕いたり出来た人もいたという。

開祖は、当時は柔剣道の有段者（後に、信用できる紹介者の紹介で）しか入門させなかつたようであるが、それは体ができているものということだったのだろう。しかしながらもしそうだとすると、この柔剣道の有段者の体というのは、合気道の体とは違うということになる。もし同じ体を追及するなら、柔剣道の有段者は柔剣道を続ければいいわけで、わざわざ合気道に変わる必要はなかったわけである。

おそらく彼らは合気道の体をつくるためだけに合気道に入門してきたわけないだろうが、合気道の求める体と体の遣い方の大きな違いに驚き、そして感銘を受けたも

のと思う。

合気道も、体力はあった方がよいが、体力に頼るものではない。開祖は、合気道は力が要らないといわれたが、それは力はなくてもよいとか、力をつける稽古は不要であると言われたのではない。十分体力と気力をつけ、その上で、力を遣わなくてもいいような技遣いをしろということである。あって遣わないと、無くて遣えないのは大違いである。武道である以上、力をつけ、体力をつける稽古は必要不可欠であろう。実際、開祖が居られたときは、力一杯掴んだり、打ったりしないと、雷が落ちたものだ。

しかし、力だけで技を遣うのも、合気道ではない。合気道には「技」がある。合気道は、この「技」を練磨して、体をつくり、精進していくのである。つまり、合気道で体をつくるということは、合気道の「技」が遣える体にしていくことだろう。

合気道の技は、宇宙の営みと法則、万有の条理を型にしたものであるという。

「技」を繰り返し稽古していくことにより、体が宇宙の営みと法則を取り入れ、宇宙との一体化に少しずつではあるが、近づいていくのであろう。

従って、技の練磨において、体を宇宙の法則に少しでも近づくよう、余分なものを削り、必要なものを補っていかなければならないわけである。言ってみれば、ある「宇宙の法則」という鋳型に、自分の体をはめ込んでいくのである。例えば、「陰陽」「十字」「陰極まって陽になり、陽極まって陰になる」等の鋳型があることになる。

しかし、宇宙の法則は、恐らく無限に近くあるだろうから、体をはめ込む鋳型も無限に必要になることになる。図で説明してみれば、大きな木があって、沢山の枝にそれまた沢山の葉があるので、この一枚一枚の葉が鋳型で、枝が技、木全体が宇宙であり、体ということになるのではないだろうか。

体をつくるとは、一枚一枚の葉の鋳型に自分の体を、ひとつづつはめ込んでいくことではないかと考える。

---

## 【第224回】 腹をつくる

入門してから当分の間は、稽古をしているうちに帯や袴が上にずれ上がってきてしまったものだ。そのうちに下腹ができてくると、帯も袴もしっかり留まるようになってくる。

そして、この頃になると、合気の力がつくようになり、技が少しずつ掛かるようになるものようだ。だから、腹を見るとその人の実力が分かるということになるだろう。

武道では腹が大事であるといわれるが、合気道でも腹は大事であり、腹をつくっていかなければならないだろう。しかし、腹をつくることが大事であると思っていても、どのようにすればよいのかが中々分からぬことが多い。せいぜい腹筋運動で筋肉をつけるぐらいではないだろうか。

腹をつくるとは、いろいろな意味があるだろう。例えば、腹筋をつける、どっしりした腹にする、柔軟な腹にする、頑丈な腹にする、大きな力が出る腹にする等々であろう。このうち、合気道の技の練磨で最も大事だと思われるのは、体の中心である腹からいかに大きな力が出せるかということになるだろう。

真に腹が出来、大きな力が出せた先人、先輩のほとんどは、大先生（開祖）に直接合気道を習い、そして大先生の受身を取った方々といえるのではないだろうか。大先生は弟子たちに腹のつくり方など教えないのに、弟子の腹が出来たのには、その受身に秘密が隠されているのではないかと考えている。その理由のひとつは、幾人かの開祖の受けを取られた弟子の方々が、「大先生に投げられると、身体の中心に力が加わる」と証言していることである。つまり、大先生に投げられるたびに身体の中心の腹に力が入り、腹が出来ていくことになるらしい。だから、大先生の受けを取れば取るほど、腹ができ、強くなるということになる。

これは入門当時、先輩のSさんから聞いた話であるが、S先輩の後から入ってきて内弟子になったCさんが、一ヶ月ほど道場を留守にしたそうである。そして戻ってきた時に驚くほど強くなっていて、歯がたたなかつたのが、不思議でしようがないというのである。後で分かったことであるが、Cさんは、大先生に従って一ヶ月ほど地方の道場を回っていたのだった。その間にCさんは大先生の受けを沢山取ったことになり、それで腹に力が加わり、腹ができ、他人が驚くほど強くなったのではないかと思う次第である。

合気道の稽古法は素晴らしい。上の者も下の者も関係なく、平等に交互に技を掛け、受けを取っていくこともあるが、仕手（技をかける方）の腹をつくるだけではなく、受けの腹にも力を加えて、受けの腹をつくるやるお手伝いもしているのである。これが、合気道は愛の武道であるということにもなるのだろう。合気道は、技をかける方はもちろん、受ける方も腹をつくることが出来るようにできているようである。

しかし、大先生のように、技を掛けることによって、相手の受けの腹に力が加わる

ようにはすることは、末端を攻めがちな未熟な初心者には難しいだろう。だから、受けを取る上の者が手助けしなければならないことになる。

手助けとは、腹に力が加わるように、相手の技に乗ってやり、導いてやることである。これは、上の者にしかできないことであろう。受けを取りながら、相手の力を自分の腹に導くのである。相手の力を、手先だけで捌かないことである。手先だけで捌くと、相手の腹もつくれないし、自分の腹もつくれない。お互いのために、よい稽古にはならない。

その典型的な悪い例を、坐技呼吸法で多く見かける。受けが相手の手首を上から抑えたり、腰を引いて頑張ったりすることである。

坐技呼吸法で腹をつくろうとするなら、受け方は、まず相手の手首をつかんだならば、それを自分の脇の下に導くことである。そうすれば、相手の力が自分の腹に加わり、腹からの力が出て來るのである。かつて先輩達からは、頑張るならこの状態から頑張れ、と教わった。そうすれば、さらにお互いの腹をつくるよい稽古になる。

合気道の技の練磨を通して腹をつくるには、受身が重要であるようだ。上手な人に投げてもらうのもよいが、下の相手とやる場合でも、自分の腹から力が出るような身体の遣い方をすればよいだろう。二教や三教でも、相手の力を手先の末端だけで捌くのではなく、腹に導き、腹と結び、腹で処理し、腹をつくっていけばよいのではないだろうか。

---

## 【第225回】 受身を取り続ける

合気道に入門すると、誰でもまず、受身を上手く取らなければと思うだろう。技を覚えるよりもまず、頭を打たないような受身、ある程度極められても耐えられる受身、投げられても怪我せず飛んでいける受身、転がったらすぐ起きあがれる受身などができるればよいと思うはずだ。技も覚えたいだろうが、それよりもまず受身ができるればよいという、受身主体の稽古になるはずである。自主稽古時間には、先輩に投げてもらったり、関節を極めてもらう受身をとるのが楽しいはずである。先輩が、いいというまで受身を取り続けることができるようになれば、この段階の受身は合格である。

受身がとれるようになると、合気道ができるようになった氣になり、うれしいものである。この時期は、まだ相手を投げることなどできないこともあるだろうが、相手を投げるよりも投げられるのが楽しいはずである。

受身がある程度取れるようになると、今度は技を覚えようとする。そのために、基本技を何度も繰り返し稽古することになり、技を掛ける方に興味を持つようになる。受身への興味は以前より減退するようだ。つまり、少しでも技を掛けたくて、受けより技を掛ける方に重点を置くようになってくる。

しかし、この段階では、技の稽古をしているつもりでも、技の上っ面をなぞっているだけであり、この段階を乗り越えてさらに新たな段階へと進まなければならないのである。つまり、技をなぞるのではなく、真の技、宇宙の法則と条理に則った技を練磨するのである。この真の技を追及するようになると、また受身の重要さが再確認されるはずである。

開祖が御健在だった頃の直弟子は強かったし、技も上手かった。かれらに共通したことは、開祖の受けを相当なレベルになっても取っていたことである。

受身は合気道の稽古を続けるかぎり、大事に取っていかなければならぬものである。受身を大事に取っていかないと上達は止まるだろう。受身を取らることは、合気道の相対稽古ではルール違反だし、受身を取れないのは身体が動かないこともあるからまずいことになる。

受身からはいろいろなことが身について勉強になるし、無限の教えが含まれているように思える。例えば、受身を取っていけば関節や筋肉が柔軟になるし、息遣いが上手になり、呼吸と体の関係が分かるし、抑えられた手先などの末端と体の中心と結び、中心を鍛えていく等々と変わっていくのである。それ故、受けを取らなくなつた時点で、合気道の進歩発達だけでなく、身体能力の発達も止まってしまうのではないだろうか。

合気道の稽古を続けている限り、ゴロゴロと転がされたり、一、二、三教で関節を極限まで極めてもらったりして、足腰の鍛錬や、関節のカスを取り、腹をつくったりしていきたいものである。

---

## 【第226回】 十字の稽古

合気道は十字道とも言われるというように、合気道の技は十字で掛かるようにできている。十字は自然であり、宇宙の条理に則った法則である。なぜならば、合気道の技は宇宙の法則、宇宙の営みを形にしたものであるからである。合気道の技を身につけることにより、宇宙の法則を体に取り入れ、宇宙と一体化していくのが合気道であろう。

十字を自覚し、体に取り入れるには、合気道の技を通すのが最も容易であると思う。正しくやれば、老若男女だれでもそれ相応にできるだろう。6月にフランスの講習会でやった稽古のテーマのひとつに、「十字の体遣い」があるが、そのときの2時間の稽古プログラムを紹介する。

- 準備運動：十字で円になることを説明。手首、肘、肩、胸鎖関節を支点に十字から円で回す運動をする。  
又、体は立った場合も十字、手の関節も体の各部位はお互い十字に機能するようになっている。  
従って、自分の体と相手の体を如何に十字に扱うかが、技が上手くいくかどうかに関わってくることになる。  
体の関節などの各部位が十字に動かなければ、そこにカスが溜まっていることになるので、そのカスを除いていかなければならない。
- 片手取り転換法：手の平を垂直の状態（剣を握る状態）から手の平を90度反しながら転換する。手の平は上になる。手の平は縦から横の十字になったことになる。
- 片手取り呼吸法：手の平を床と垂直にして持たせ、手の平を上にしながら90度反し相手を引き出す。そこで、手の平を垂直に立て一教運動で横の動きを縦にし、今度は手の平を下に向けながら相手の首を切るつもりで切り下ろし、手の平は90度反るが、相手を飛ばさないで自分の腹の下に崩す場合は、手の平を垂直にする。  
片手取り呼吸法では、手の平は90度、90度、90度、90度、90度と反ることになる。
- 片手取り（逆半身と相半身）二教：相手の手首を十字にしないと極まらない。
- 片手取り四方投げ：相手の持った手と自分の手が十字になるようにする。手の平は十字、十字に反しながら遣う。また、平行には進まず、相手の手と十字を保つように進む。
- 正面打ち入り身投げ：手の平と腕を十字十字に反しながら遣う。手の反しと体の動きがひとつにならないと技は極まらない。
- 天地投げ：水平の出した手から、反対の手を入り身しながら垂直に下ろし、腰が横に転換、腕が垂直に上がり、肘を水平に相手にぶつけ、腕を上にあげて、横に動いて、手で相手を切りおろすと、十字十字で動かないと上手く極まらない
- 横面打ち（隅落とし、四方投げ、一教、二教）：特に大事なのは、相手が横面で打ってくる手を直角で抑え、そして手の平が相手の手に触れるように90度反し、相手の手をくっつけてしまうことである。くっつけたところから、手の平を90度反して落とせば隅落とし、180度返せば四方投げ、自分の方の手と十字にすれば一教、二教に入れる。
- 坐技呼吸法：前（横）に腰から力を出し相手と一体となったら、腰を横（前に対して十字）に振り、そこから上にあげ、横に振りながら下に落とす。

つまり、前、横、上、横、下と十字十字で反っていなければならない。

今回は、手の十字を中心にやったが、足、体も十字に遣われなければならぬし、手、足、体が一体化して遣われなければならないので、手の十字だけでは不十分である。しかし、一緒にやるとますます分からぬだろうし、手の十字が分かれれば、他の部位の十字の遣い方も分かりやすいだろうから、手の十字だけをやってみた。

---

## 【第227回】 柔軟な腰に

合気道は技を通して、体をつくっていくから、技をしっかりと稽古しなければ合気道の体はできない。また、体ができていなければ、技もそれ相応にしかできないので、体もつくっていかなければならない。

腰は人の体の要であるから、体で最も重要な部位のひとつである。腰ができるいかなかったり、上手く機能しなかったり、遣えなければ、技は上手くいかない。

合気道では、腰をつくるためにもそれにふさわしい技や稽古法がある。かつて有川定輝師範の稽古では、師範は何も言われなかつたが、どの時間も常にひとつのテーマをもつて指導されていた。

1999年11月10日の稽古のテーマは、「腰を柔軟にする」であったと思う。

まず、有川師範は、「腰とは大腿部の付け根」であり、腰のつっぱりを取り、沈む腰にしなければならないといわれた。

そのテーマのために稽古をしたプログラムと師範が注意されたポイントは：

- 一教運動： 前後左右で切り返して行う一教運動での四方切り。腰が伸び縮みすると同時に、転換するので、腰は横にも練れ、縦横の運動で腰を十字に練ることになる。
- 諸手取り呼吸法：
  - 右手と左足で前進、右足を相手の後ろに進め、腰をまわし
  - 腰のつっぱりを取り、沈み、螺旋で立ちあがつて倒す
- 正面打ち一教
  - 手はソバ屋の出前の手（腰とつながるのでこれが強い）



有川師範の諸手取り呼吸法

- 手で掴まない
- 手で切りはじきとばさない
- 足はすり足で腰を沈める
- 横面打ち一教
  - 真っ直ぐ進まず、斜めに進める
  - 腰を沈めて相手の手をくっつける
- 横面打ち四方投げ
  - 腰を沈めて相手の手をくっつけ
  - 相手にくつついている手の平を上に向くように反（かえ）しながら、相手の手をひっかける。手を先に遣うのではなく、腰で操作する。
- 応用技（横面打ちを体捌きして、腕を押さえる、横面打ちの腕を上げて、もぐって投げる）
- 坐技呼吸法：手を先に動かさずに、腰を十字につかう



ソバ屋の出前の手

有川師範はこの時間、生徒たちが柔軟な腰をつくるために最もよいと思われた技を選ばれたわけだが、この他にも腰投げなど、まだまだ腰を柔軟にする技はある。理想としては、いかなる技をやっても、腰が柔軟になるように注意していくということだろう。

## 【第228回】 つま先

柔術や武道の技がつくられた時代と、我々が修行している時代は、大きく違う。開祖が合気道をつくられた時代と現代でも、大きな違いがあるだろう。当時は電車、バス、タクシーなどの乗り物もなかったし、汽車も今のように便利ではなかった。だから、人はよく歩いた。田畠の仕事や建設工事などは、機械を使わずに人力である。また、戦前までの服装は和服であり、戦後は洋装になっていった。当時と今の人々の力の遣い方、体の遣い方は大分違っているはずである。

体の遣い方が昔と大きく違っているもののひとつに、つま先があるだろう。昔の人は、よく歩いたし、それも靴ではなく下駄や草履やわらじで歩いたので、つま先は強靭だったはずである。現代人は、交通機関が発達し、整備されているし、また世の中忙しすぎるので長時間歩くことはなくなった上に、靴を履くのでつま先をあまり使わなくなってきた。

武道では、つま先も重要である。つま先がしっかりとしないと、自分の体勢を保つことはできないし、体重移動がスムースにできないだけではなく、膝をいためることになる。また、つま先が弱いと、四股を踏んでもふらついてしまうし、入り身転換も上手くいかないし、技も掛かりにくい。

合気道の稽古は体をつくることも重要であるので、合気道の稽古をすることによって体ができていかなければならない。しかし、そのためには、つくりたい体の部位を意識した稽古をすることが必要であろう。

いつも書いているように、かつて本部で教えておられた有川定輝師範は毎回、稽古人に合気の体をつくるためのプログラムで指導されていた。

2000年8月3日は、「つま先」をつくる稽古であったので、その時師範がやられた稽古プログラムとコメントを紹介する。但し、一部の技の名前は私が適当につけたものである。

◦ 準備運動：

- 両手を外側から廻して、正面で中心を切り落とし、蹲踞（そんきょ）する。
- このときつま先立ちする。

ポイント： つま先立ちがこの日の稽古のテーマである。有川師範は、いつもこの数十秒の準備運動の中で、その日の稽古のテーマを暗示されていたのだが、はじめはこれに誰も気づかなかつたようだ。

- つま先に力をいれる

師範コメント： 今は靴の文化なので、つま先を鍛えるのは難しいが、これが出来ないと合気の動きは出来ない。

◦ 正面打ち一教

- 居つかずに進んで相手の腕を制する。
- つま先に体重をのせて、体重を移動する。但し、進むのは踵から。

◦ 正面打ち入り身投げ

- つま先から進み、つま先に体重をのせて転換する。

師範コメント： 通常は踵から進むが入り身はつま先から進む

◦ 正面打ち四方投げ

- つま先に力を込めて一教で攻めて、一步足を引いてつま先に体重を移動し
- 手は相手の手に絡みつけるようにして、踵からつま先に体重を移動して四方投げに移る

◦ 正面打ち呼吸投げ

- 跗からつま先に体重を移動しながら一教でぶち当たり、反対の手、肩、腰を相手の死角に反転、体重を踵からつま先に移動しながら
- 手を垂直に上げ、ヒジで相手の水月を突くように下ろす。

◦ 正面打ち切り落とし

- 正面打ちで打ってくるのを気持ちで押さえ
- 後ろ足引いて
- 右手で相手の打ってくる右手を直下に打ちおろし
- 倒し、抑える

ポイント： 投げ飛ばさない

## 踵からつま先への体重移動が重要

- 片手取り入り身投げ（表）；
  - 取られている手を腹の前で、十文字に腹に密着するようにしてはす。
  - 手首の反しが大切。
  - 相手の手を垂直にあげ、垂直に下して倒す。
- ポイント： つま先から進む。つまり、つま先から着地して体重をのせる。

つま先の鍛錬稽古には入り身投げ（正面打ち、片手取り、突き等）と四方投げ（正面打ち、片手取り等）が特にいいようだ。

但し、へたにつま先を遣うと膝など痛めてしまうので、注意が必要だ。つま先に体重をのせる場合、踵から探し球に体重を移動してのせていかなければならぬ。そうすれば土踏まずのアーチが低くなり、つま先に力が自然と伝わり、つま先は床に密着するようになる。

入り身の場合のように、つま先から進んで着地する場合も、直接つま先ではなく探し球での着地ある。探し球から着地しないと、着地したときの衝撃は足の脛や膝（体の裏＝前面）に来てしまうので力が出ないだけでなく、膝など痛めることになる。踵だけでなく、探し球からのつま先での着地でも、そこからの力は体の表側（後面）のものにも繋がらなければならない。そうすれば膝を痛めないだけでなく、その力が腰、肩甲骨と体の表を通って手先に伝えることができるるのである。

休みの日などや近所の散歩などは、極力、下駄や草履を履き、つま先を意識して歩いてみるとよいのではないだろうか。

---

## 【第229回】 足

合気道で技を掛けるとき、技は足で掛けるとも言われるよう、足は非常に重要なである。しかし、初心者は手だけで精いっぱい、足にまで注意がはらえなくて手捌きになり、手で技をこねくり回してしまう。足を上手に遣えなければ、技は上手く極まらないはずである。

しかし足を遣うといつても、足で相手を蹴ったり、足を掛けたりするのではない。そのような足技は合気道にはないし、厳禁である。足技は無礼であると開祖は戒められていた。

ここで足というのは、下肢ということである。足は、足首から下の「足」、足首と膝までの「下腿」、膝から股関節までの「大腿」から構成されており、足首から下の「足」は、指先、探し・小し球、踵や多くの関節と腱や筋肉から出来ている。従

って、「足」と一言でいってもそう単純ではない。

また、足は、足首のところと膝のところ、そして腰のところで折れ曲がる。椅子に座ってみればよくわかるが、その三か所とも直角（以上）になる。手と同じように、足も十字で機能するようにできていることになる。

合気道の技の稽古において、足の主要な役割は、体を支えること、移動することであろう。技を効かせるためには、この足の両方の機能を最大限に遺わなければならないはずである。もし、足が体を支えているだけで、体を移動していかなければ、「山田の中の一本足のかかし」と同じで、後は動かすことのできる手を遣うしかなくなる。これでは、大した力は遣えないから技にならない。

初心者の技が上手く掛からない原因のひとつは、手よりも足にあるようだ。まず、足が動いていないことである。武道で忌み嫌われる、いわゆる「居着く」ことになる。「居着く」と、「かかし」になる。

次に、足と手がバラバラに遣われていることである。足が陽の手と同じ側の手と一緒に、つまり筆者のいうところの「なんば」で遣われていないことになる。

三つ目は、足の進め方である。両足を平行に動かしているので、相手とぶつかってしまうので、技にならないのである。

足は撞木で、半身々々で進めなければならない。人が通常歩いているように、両足が平行に進むのでは駄目である。前足の踵は、後足の中間である土踏まずに向いていなければならない。

四つ目は、重心の移動である。武道では自分の体重を技にしなければならないといわれるので、相手との接点に如何に自分の体重を懸けるかが重要である。足先が膝よりも前に出ないように足を進め、進めた足の真上から体重が載るようにしないと、体重は分散して小さな力となってしまう。そうならないためには、股関節が柔軟でなければならない。股関節が硬いと、足の真上にのらず、重心が一軸にならないので、体重は両足の間に落ちてしまい、力が左右の足とその間の3つに分散した三軸になってしまふのである。

五つ目は、拍子である。途中で足が止まるのは問題外だが、左右交互に規則正しく動かないのも駄目である。自然な足運びでなければならない。技を掛けるときの足運びは、「歩くように」と言われる所以である。

初めは誰でも手に注意して稽古をするものだが、足にも注意を移して、技の鍛錬をすべきである。しかし、足は手より難しいものだ。手は頭で考えて遣ったり修正できるが、足は頭ではなかなか言うことを聞いてくれない。足との対話でやるほかな

いようだ。

---

## 【第230回】 虎の口

合気道での技の稽古では、指先を鍛えることも大事である。特に、相手を一教や二教で極め、そして押さえるためには、指先をしっかりと締めないと相手に逃げられてしまうだけでなく、自分の指を鍛えることにならない。

しかしながら、相手に技を掛ける場合、はじめから相手の手や部位をしっかりと握ってしまったのでは、技は効かない。技が掛からない原因の一つが、はじめから相手を握ったり、掴んでしまうことがある。

例えば、上手く技を掛けるためには、掴まずに、親指と人差し指を拡げた「虎の口」（虎口）でひっかけるようにして遣わなければならないことが時にある。

「虎の口」の重要性とその鍛錬法として、2000年5月24日に有川定輝師範は、次のようなプログラムで稽古をされたので紹介する。



虎の口（虎口）

- 片手取り入り身転換
  - つま先から入って踵について転換
  - 相手と平行でなく30度ぐらいの角度を保つ
  - 腹のところで"クサビ"（虎の口）を鍛える
- 片手取り一教
  - 充分相手の間合いに入る
  - 持たせている手を足と一緒に斜め後ろに下げるが、手は反しながら伸ばし「虎の口」を拡げる
  - 相手の方向に崩す
- 片手取り入り身投げ
  - 首の押さえなどいろいろあるが、「虎の口」で押さえるやり方を示される、
  - 崩しが大切（「虎の口」での崩しを示された）
- 片手取り小手返し
  - 転換から反対側の手で"虎の口"を使って、相手の手首を"ヒッカケル"
- 片手取り回転押さえ
  - 相手をヒックリ返すよう両手を使う
  - 手を握らずに「虎の口」で相手の手を引っ掛ける

- 後両手取り"廻し投げ"
  - 手を握らずに「虎の口」で相手の手を引っ掛ける
  - 両手のコンビネーションをうまく使う
- 後両手取り一教
  - 手を掴まない！ → ヒッカケル
  - ポイント（つぼ）をおさえる

「虎の口」が出来ているかどうかは、「虎の口」のかたちを見れば大体わかるようだ。このかたちも美しければならない。写真の有川師範の「虎の口」のかたちに近くように頑張ろう。

---

## 【第231回】 手は十字でしっかりと

合気道は、「合氣之道」である。最終的には宇宙と一体化、つまり合氣する修練法と言えよう。それ故、合気道は引力の養成とも言われる。相対稽古の技の練磨を通して、引力の養成をするのである。まずは相対稽古の相手と引力で結ぶことから、最終的には、開祖のように宇宙と結ぼうというのである。

相対稽古の相手とも結べなければ、その先のものとも、そして宇宙などとも結ぶことは出来ないことになる。まずは、身近な稽古相手と結ぶことからはじめなければならない。

合気道の稽古では、いろいろな「取り」（攻撃法）がある。打つ（正面打ち、横面打ち）、突く、手取り（片手、両手、諸手、後ろ両手）等などあるが、いずれの取りであっても、相手と触れた瞬間から相手が倒れるまで、相手をくっつけておかなければならぬと考える。例え相手が打ってこようが、突いてこようが、触れた瞬間からくっつけてしまうのである。打たれたり、突かれたりした場合は、接するのは一瞬なので、相手とくっつき一体化するのは容易でないだろうが、くっついて相手と一体とならなければ合氣とならず、合氣之道ではなくなってしまうはずだ。

相手とくっつき、一体化するために、合気道では相手に手を取らせる「手取り」の稽古法がある。その中でも逆半身での片手取りが最もポピュラーだろう。四方投げ、一教から三教、入り身投げ、小手返し、回転投げ、呼吸投げなどは、誰でも最も多く稽古しているのではないだろうか。

この片手取りの「手取り」が好まれて沢山稽古されるのには、稽古人はそこに何か大事なものがあると感じているからだと思う。

その大事なものは、結びであり、引力であるはずだ。しかし、それがなかなか意識できないようであるし、相手と結び、相手をくっつけて、相手と一体化するのもまた難しいものである。

相手に手を取らせて、相手と結び、相手をくっつけて、相手と一体化するためには、いろいろな条件（技要因）があるが、そのひとつに、持たせた手を、しっかりと十字で反して遣うことがある。

合気道では、手は手刀として遣えと教わっている。折れ曲がったりしてなまくらな手刀になったり、刃筋が通らない遣い方をしてはならないし、いつでも相手を手刀で制し、切れるようにしておかなければならない。

その上で、相手に持たせた手（手刀）は、十字々々に、それもしっかりと反して遣わなければならない。

例えば、右手右足前の逆半身での「片手取り呼吸法」を見てみると、先ず相手に持たせる手の平は床に対して直角の垂直である。これは剣を持った時の手と同じである。右足から左足に体重が移動しながら手の平は上向きに反り、左足に体重が完全にのったとき、その手の平は完全に床と水平になる。そして左足から体重が右足へ移動しながら手の平を直角に反していく、直角になったところで重心を右足へ移動するが、手は直角から一教運動の要領で手の平が正面を向くよう90度反しながら上に上げ、そこから右足に体重を移動しながら手刀で相手の首を切り落とすように刃筋を立てて切り下ろすと、相手を弾いたり、相手の持つ手が離れたりしないで、相手を最後までくっつけておくことが出来る。

相手が手を途中で離してしまうのは、持たせる手の角度、正しい方向への反し、しっかりとした反しがないためである。

この呼吸法で、手刀を十字でしっかりと反していくと、相手にしっかりと手を持たせなくとも、相手の手や腕に一寸触っているだけでも、相手をくっつけて、一体化し、倒すことが出来るようになるはずである。このことからも、手は十字でしっかりと遣わなければならないことが分かるはずである。

合気道のすべての技は、十字でしっかりと遣わなければならないのである。

---

## 【第232回】 一教の腕をつくる

合気道はその技を練磨して精進するが、合気道の体と合気道の体遣いができなければ、技の練磨に限界の壁が立ちはだかる。

ということは、限界の壁が立ちはだかったならば、体をさらに鍛え、体をつくり、体の遣い方を変えれば、その壁を乗り越えることができるということになろう。

合気道での基本中の基本技は一教と言われるし、そう信じている。一教がしっかりとできなければ、他の技もその程度にしかできないと言ってよいだろう。例えば典型的な例として、小手返しがある。一教のしっかりとした手で相手の手を抑えることができなかったり、小手を反せないと、他方の手で相手の手首をいじめてしまうのである。これでは小手返しではなく、「手首苛め」になってしまう。

実際、一教ができると、それに応じて小手返しもうまくなってくるものである。

一教は、技を掛けるのも、受けを取るのも、一番大変である。腹と結んだ指先に力を集中して、相手の太い腕を螺旋で抑えなければならないし、受けを取る場合も、腕と脇腹は引き延ばされ、腕は極限まで螺旋で返されるので、取りも受けも相当気持ちを集中し、呼吸に合わせてやらなければならない。

人は本質的に苦労するのが嫌なようだから、一教でもなるべく楽にやろうとしてしまうのだろう。そうすると腹と指先が結ばないし、指先に力が集まらないし、また、受けをしっかりと取らなければ、腕や肩のカスがこびりついたままになってしまうから、合気道の体はできてこないことになる。

ということで、一教の腕をつくらなければならないが、まず一教とは何か、二教とどう違うのかを一度考えてみなければならないだろう。

かつて我々が合気道を習い始めたころは、一教を「一教腕抑え」、二教を「二教小手回し」といっていた。開祖がおられたこと也有って、稽古する技は基本技が多く、その内でも一教腕抑えは多かった。今考えると稽古では、まず腕を鍛え合うことが中心であったように思う。腕を鍛えることによって腹や腰を練っていくということであったのだろう。だから、先輩たちの誰もが、腕が太くて、しっかりとしていた。

先輩は、我々後輩がどれだけ進歩したかを見るために、よく手首や腕を握ってみたものだ。そして、だいぶ太くなってきたなどか、まだまだ細くて駄目だからもっと鍛えろとか、言われていた。腕の太さと体のでき具合は関係があるのだろう。

腕は、ふつう考えられているより重要なようだ。その腕を鍛えるには、一教が最適であるが、一教というものにはもう少し広い意味があると考える。ふつう、一教とは「正面打ち一教」とか「片手取り一教」とかの技をいうが、一教を腕抑えとすれば、腕を抑えて相手を崩したり抑えたりする技の遣い方と言うことができるだろ

う。

この理で二教を定義すると、二教は「小手回し」だから手首の関節を極めて、（小手を回し）相手を崩したり抑えたりする技の遣い方といえるだろう。

肩取りや胸取りで、一教腕抑えで技を掛けるのは、手首の関節を極める、いわゆる二教を遣うよりも難しいものだ。正面打ちでも、片手取りでも、二教で手首を極める方が、腕抑えよりはるかに容易であるはずだ。人の手首は腕より弱いからである。しかし、一教腕抑えで、手首ではなく腕を抑えてきちっとできなければ、二教もできるものではない。一教がしっかりできて、はじめて二教もできるものである。一教腕抑えが重要なことを理解できれば、他の技も腕抑えで稽古してみるとよい。小手返しでも、四方投げでも、相手の腕を抑えて極め、また二教小手回しでも、手首の関節を極めるのではなく、相手の腕を（絞り込んで）抑えて極めるような稽古をするのである。

開祖は一教（腕抑え）までしか教えられなかつたと聞いたことがあるが、上記の意味でそうかもしない。一教が満足にできないものに、先を教えても意味がないと思われたか、または、一教ができれば、あとは稽古をやっていけば、二教も三教もできるようになるだろうから、まずは一教に、とされたのかも知れない。

いずれにしても、一教が大事である。まずは、一教腕抑えで、一教の腕と体をつくることである。

---

### 【第233回】 そば屋の出前の手は強い

合気道の相対稽古で、相手を倒したり抑えたりできるためには、技と力がいる。技には形、意識、呼吸、間、拍子などなどが含まれる。力にもいろいろなものがある。手先の力（つまり体の末端の力）、体の力、自分以外からの力（例えば、開祖が言われる、天地と潮の干満の力）などである。

自分以外からの天地の力が遣えればすばらしいだろうが、それはまだまだ出来そうでないもので、今回は体の力について限定することにする。体の力は、脚や腰から出て来る力を手先に伝えて、技に遣うものである。脚腰からの力を遣わない力では、手先の力ということになって、強い力は遣えない。

脚腰からの力は、足一脚一腰一肩が一本の力の道になり、足から肩へ、また肩から足へと、力が伝わることになる。従って、この力は肩と足までは来るわけであるが、ここからその力をどうすればその先へ伝えられるかということになる。

実際、脚や腰からの力は肩で止まつていて、手先まで伝わらない人が多いようだ。脚腰からの力が先へ伝わらないので、肩や腕だけの力を遣うことになるのである。

また肩や腰からの力が足で止まつていて、先に伝わらなければ、体勢を崩したり、足首や膝に負担をかけるので、そこを痛めることになる。

脚腰からの力を手先に伝えるためには、肩のところで十字を遣わなければならぬ。足一腳一腰一肩の一本の軸と、肩一上腕一小手の手の一本の軸を合わせて、さらに一本の軸にするためである。一本にするためには、脇を一度横に開くのである。脇を開くことによって、肩のロックがはずれ、脚腰の一軸の縦の力が横にいき、肩から手先への軸と結んで、一本の軸になるのである。脚腰の力が手先まで伝わった強い軸であり、強い腕となるのである。

この腕の強いのは、言ってみれば、そば屋の出前の手の形を取っているからといえよう。手首と小手と上腕が各々直角（十字）になっているものを、まっすぐに伸ばしたものだからである。

一教では、技は出前の手で掛けるが、他の技でもそば屋の出前の手でというわけにはいかないだろう。そば屋の出前の形ばかりを遣えば、バリ島の踊りやインドの踊りのようになってしまふ。従つて、このそば屋の出前の手の形を一本の軸にしなければならない。内には強力な力を出すそば屋の出前の手であるが、外見は一本の腕である。



バリ舞踏

この十字の部位を一本の軸にするのは、螺旋である。だから、手は螺旋で遣わなければならないのである。初心者は手を直線的に遣うから、肩や肘や手首のところで折れ曲がってしまうのである。各関節を一本に繋げて働くためには、各部位を螺旋で遣わなければならないことになる。合気道の動きは螺旋であるといふいわれる訳であろう。

脚も足首、膝、股関節のところでそれぞれ動くように出来ているが、手のように自由には動かないし、手のようにあまり螺旋では遣われないため、脚は一本の軸として遣うのは難しい。だから、注意しないで遣うと、足首や膝や腰をいためることになる。

しかし、脚も一本にして遣うようにしなければならない。一本にするためには、やはり螺旋で遣うことである。脚を螺旋で遣うためには、撞木（しゅもく）撞木で歩を進めることだろう。ここにも撞木が大事だとされる意味がある。

撞木で進める螺旋の脚からの力を、足一脚一腰一肩の一本の軸を通し、肩を貫いて螺旋で反す腕は、そば屋の出前の手に見られるところの、強く、安定し、持続力に優れたものである。

---

## 【第234回】 当て身

入門した頃は、開祖もまだまだお元気で、合気道には力は要らないなど言われながら、非公式の場などでは「わしは力持ちじゃった」と、力持ちであることを誇らしげに話されていた。

その時代には、本部の師範も、稽古に来ていた先輩も、力強い稽古をされていた。稽古相手は正面打ちなどで力一杯打ちこんでくるので、頭を叩かれないよう手で防がなければならず、慣れるまで骨（尺骨）が赤く腫れあがっていたのだ。

その頃に本部の合気道の稽古に通っていた人達は、柔道、剣道、空手、拳法、または、何かのスポーツをみっちりやってきたような人達だったので、体も根性もしっかりしていた。こういう人達と稽古をやるのだから、よほどしっかりした稽古をしないと、相手は崩れないし、動いてもくれなかった。

当時は、稽古で相手を崩し、技を掛けるために、必ず当て身を入れると教わった。一つの技で3つの当て身を入れるのだという。また、古い先輩方は、実戦技では「当て身が七分、投げが三分」だとも言われており、当て身を重視されていた。開祖の古い演武の写真を見ても、必ず当て身を入れておられたようだ。だから我々も、ぎこちないながら寸止めの当て身を入れる稽古をしたものだ。

その後、指導者が当て身のことはあまり言わなくなってきて、新しい稽古人は、当て身を知らないようであったが、我々世代の稽古仲間は当て身を入れながら稽古を続けていた。

それが、それまで頻繁に当て身を入れておられたある師範に、急に「当て身は入れるな！」と注意を受けたのである。「当て身を入れると、違うものになってしまう」というのである。その1、2年前までは、必ず当て身を入れておられた師範に、「当て身は入れるな」と言わされたので面喰ってしまい、その時は師範の言われることが理解出来なかった。

しかし、その事を何日か考えていると、師範の言われることの意味が分かるような気がしてきた。確かに、当て身を入れれば、愛の武道であるはずの合気道ではなくなるだろう。合気道には相応しくないのだろう、と思ったのである。

しかしながら、当て身は意味がなく、不必要ということではない。それよりも今では、合気道の技の練磨で、当て身は考えていたよりもずっと重要であると思うようになった。ただ、以前のような当て身ではなく、時代にあった、そしてより洗練された、真の武道としての当て身にならなければならないということである。

合気道は武道である。スポーツや遊戯ではない。武道としての厳しさがなければならぬはずである。武道の基本は活殺であるから、生死を頭に置いて稽古をしなければならないはずである。どんな場合でも、相手に反撃されないような体勢と心構えをするとともに、いつでも相手を殺せるような体勢と心構えをしていなければならない。そのためには、当て身はいつでも入れられるように、体を練り、気持と呼吸が働くよう訓練しなければならない。

それ故、技をかけているときは、どの瞬間でも、どこからも当て身が入るように稽古をしていくことだ。しかし問題は、寸止めとはいえた際に当て身を入れるなということだから、当て身を実際にどう稽古するかということになる。稽古中にやるのはまずいなら、自主稽古で、気心の知れた仲間と研究してもよいが、それでは教えに反することを稽古することになってしまう。

当て身を初心者は簡単に出来ると考えるようだが、そう簡単ではない。手をちょっと当てるくらいでは、当て身にはならない。相手の戦意を一撃で崩す威力がなければ意味がない。

そのためには、当て身をする手と腰腹が結んでいかなければならぬし、体と一緒に機能しなければ当て身にならない。当て身は、腰腹や体で打つものであろう。

技は腰腹を中心として遣うものだから、腰腹がまず動き、力は腰腹から手先に流れることになる。腰腹の力が手先に集まり、それが当て身としても遣えるということである。

しかしながら、当て身で当てない場合は、その手は相手の急所を通る軌跡として動いていかなければならない。ということは、技を掛けることは、手先が当て身の動きとなっており、あとは当て身として遣うか、通常の動きで技を掛けるかを決めるだけ、ということになるだろう。当て身にするもしないも胸三寸、ということである。

(正確に言えば、当て身は手だけではなく、肘や膝でもできる)

いつでもどこでも当て身は入るわけだから、特別に当て身を入れる必要はないことになる。これが、理想的な武道としての合気道の当て身ではないかと考える。かつて師範が「当て身は入れるな。違うものになってしまう」と言わされたのは、このよ

うな意味でなかったのではないだろうか。

また、開祖は「合気はある意味で、剣を使う代わりに、自分のいきの誠をもって、悪魔を祓い消すのである。つまり魄の世界を魂の世界にふりかえるのである。これが合気道のつとめである。」とも言われている。これも、当て身に大いに関係があると言えるだろう。

---

## 【第235回】 「縦の円」の手をつくる

前回の「合気道の思想と技」の『円転の理』（第234回）で書いたように、技は、地球が太陽のまわりを公転しながら自転しているように、「縦の円」（自転）は「横の円」（公転）の軌道をまわりながら動いていかなければならない。このどちらかの円が上手くまわらなければ技はうまく掛からない。うまくかかるといふことは、技が極まらず、自分も相手も納得できないということである。

「横の円」は、いわゆる技の形とも言える軌跡なので、誰でも容易に気がつき、その動きはできるようだが、「縦の円」の重要性にはなかなか気がつかないようであり、その意識した稽古はほとんどされていないように見える。

「縦の円」は大事である。大げさにいえば、「横の円」だけでは技はかかるないが、「縦の円」だけでも技が掛かると言えるぐらい、「縦の円」は重要と言えるのである。

この「縦の円」が理に即し、無駄なく美しく、そして強靭でなければ技は上手く遣えない。「縦の円」というのは、腕の手先の方向に向けてまわす円である。ちなみに「横の円」は、それと十字ともいえる、腕の側面方向に動く円である。「縦の円」「横の円」はいずれも私の造語であるから、辞書にはないはずである。

「縦の円」は、指、手首、肘、肩、胸鎖関節を支点につくれる。ここを支点にして、くるくる円くまわすことができるるのである。円くまわすということは、そこが縦と横の十字になるということもある。十字になるから円である。これが開祖が言われる円に十の⊕である。

「縦の円」を遣う支点と典型的な技は、次のようなものがあろう。

- 指 : 三教での手・指取り、一教での腕抑え等
- 手首 : 二教小手回しの手、外回転の手、四方投げで相手に掴まれた手を手首の円で掴み返す等

- 肘： 天地投げで上に上げる手、隅落として落とす手等
- 肩： 後両手取りで上げる手
- 胸鎖関節： 一教、四方投げ、入り身投げ、呼吸投げ等など

これらは、分かりやすく、また実感しやすいと思われる典型的な例であるが、実際には、すべての技において、これらの指、手首、肘、肩、胸鎖関節のすべてで縦の円が連動して遣われているはずである。ただ、意識と力が相対的に主に集中している部位ということである。

指、手首、肘、肩、胸鎖関節を支点とする円は、すべての支点の円を連動して遣うのが効率的であるが、鍛える場合は、その各支点を個別に鍛えた方がよい。言い変えると、指、手首、肘、肩、胸鎖関節の各支点で「縦の円」がきれいにつくれて、しかも多少の強い力にも耐えられる円をつくるなければならない。

その「縦の円」をつくる鍛錬法の一つ目は、前述の技などを通して身につけることであり、これが鍛錬の主流とならなければならない。「縦の円」を意識した技の練磨をしていくことである。

二つ目は、自主運動で指、手首、肘、肩、胸鎖関節を支点にして右と左にぐるぐる回す練習をすることである。縦横十字にしながら円く回すのである。慣れないいうちはいびつな円しかできないが、カスが取れてくるとだんだん円くなってくるはずだ。

三つ目は、負荷を掛けて、遠心力と求心力で「縦の円」をつくる方法である。それは鍛錬棒で手首、肘、肩、胸鎖関節を支点に円く縦に右回り左回りと回すのである。残念ながら、この方法では指だけを独立して鍛えることはできないが、手首から胸鎖関節の鍛錬で同時に鍛えられているはずである。

---

## 【第236回】 第四の手

大きい意味での手は、7つの関節がある。そのうち、合気道の技の練磨で遣う関節部位は、手首、肘、肩、胸鎖関節である。つまり、主に遣われる手は、指先から手首までの手、これを第一の手とすると、手首から肘までが第二の手、肘から肩までが第三の手、肩から胸鎖関節までを第四の手の4つの手ということになる。

技がうまく掛かるためには、これらの手ができていなければならぬことと、それらを上手く機能させなければならない。手ができているということは、多少の負荷が掛かってもスムーズに動くことである。そのためにはそれぞれの関節のカスが取

れ、柔軟な筋肉になっていなければならない。

うまく機能するとは、第一から第四までの各々の手だけでも技が掛かるようにもなるし、また第一から第四までの、隣同志の関節が十字に動く手を一本の手としても遣われるということである。

第一から第三までの各々の手で技を掛けるのも容易ではないが、第一から第四の手を一本の手として遣うのも、はじめの内はよほど意識してやらないと遣えないものだ。だが、それをしないために肩を痛めてしまうことにもなる。肩を痛めるということは、第三の手を無理して遣うために、肩関節を痛めることである。その原因は、肩が貫けていないから肩に負担がかかるからである。肩が抜けないから、第四の手が遣えないのである。肩を貫いて、この第四の手を遣うことは、非常に重要である。

肩を貫いて第四の手を遣うための稽古を、故有川師範が2001年9月12日の時間でやられていたので、思い出しながらここに紹介する。

- 体操：両手を合わせてぐるぐる回したり、前後左右に動かす  
→ これが本日の稽古のテーマ：
- 諸手取り呼吸法
  - 手を廻すように手を反す。肩を貫いて第四の手でやる。
- 正面打ち一教
  - 第四の手を使う 師範アドバイス：ここ（胸）に大事なものがある！
- 横面打ち四方投げ
  - 肩を貫いて、第四の手を大きくまわす
- 横面打ち小手返し
  - 背中を合わせたら、相手の手を掴んでいる手を自分の腹の前までもっていくとき、肩を貫いて大きくまわして第四の手を遣う
- 横面打ち入り身投げ
  - 横面を打つとき、肩を貫いて大きく打つようとする（第四の手）
  - 肩を貫き、第四の大きな円で相手を導き倒す
- 突き入り身後ろ足抑え（突きを入れ身でかわし、相手の後ろ足を手刀で切ったり抑える
  - 肩を貫いた第四の手を遣わないと、相手の足に手が届かない
- 座技呼吸法
  - 第四の手で操作する

## 【第237回】 手と力

合気道の技は手で掛けるのだが、手で技をかけるということをじっくり考えてみる必要があると思う。

手というのは、人の身体の中で最も頻繁に遣う部位であり、最も動きやすく、あまり意識しなくとも動いてくれる部位であるということができよう。だから人は、手は自分の思うように働いてくれると思い、あまり意識しないで使っているのではないだろうか。

しかし、日常生活においては、手を無意識で使っていてもあまり支障はないだろうが、技や力が要る武道ではそうはいかない。手とは何か、手の機能を知り、さらに手がよりよく機能するための意識した修練が必要であると考えている。

日常生活では手を指先から肩までとし、それもあまり意識せずに使っているはずである。現代社会では力の要る仕事は便利な道具や機械がやってくれるので、指先から肩までの手で間に合うが、それでも年を取ってくると、長年の肩への負担から40肩や50肩になってくる。

この肩までの手で、合気道の技を遣っても技はうまく決まらない。力が出ないだけでなく、相手を弾いてしまい、相手と結ぶのが難しくなるのである。武道の手は、手先から肩よりもっと先の胸鎖関節までであるが、それを意識し、そしてそれを遣うようにしなければならない。この手が遣えるようになれば、肩が貫けて、肩甲骨が遣え、また手が腰腹と連動し、腰腹の力を手先に伝えることができるようになる。

また、手は手首と肘、肘と肩、肩と胸鎖関節のところで十字に動くようにできている。ここが十字に機能するように構成されているために、手は自由に動けるのである。

しかし、十字に動くべく関節がさび付いていたり、ついている筋肉が硬直していたり脆弱な場合は、十分機能しないので、関節のさびを取り、筋肉を柔軟強靭にしていかなければならない。このさび取りをするために、とりわけ一教から三教までをしっかり稽古しなければならない。この一教から三教の技を、開祖はかす取りの技ともいわれているのである。

また、手が十字に動くようにできていることにより、技を掛ける際、その関節部が折れ曲がってしまいがちである。手が折れてしまえば、力はそこで途切れてしまい、手先まで伝わらないことになるので、大きな力は出せないことになる。手が十字ではなく、関節をもたない一本の棒のような手なら、折れることはないわけだが、

手が一本の棒のようにできていたとすれば、手を十字に、そして今のように自由に遣えないわけだから、問題はもっと大きくなるだろう。十字でできている手に感謝し、その十字のために起きやすい折れ曲がりを克服するしかないだろう。

手は関節のところで十字になっているので折れやすいが、折れないように機能するようになっている。つまり、手を螺旋に遣うことである。直線的に遣うのではなく、螺旋で遣っていけば、一本の長い手となり折れにくくなる。自分の腕を見ると分かるように、手（腕）は螺旋に遣うように筋肉も螺旋についているのである。バウムクーヘン（ドイツのケーキ）のような輪状にはついていない。

合気道では、腰腹の力を手先に伝えて遣うだけでは、まだ不十分である。自分の体重を技に遣わなければならぬのである。そのためには、足をうまく遣わなければならないことになる。足が居ついて止まつていれば、動くのは手であるから、手さばきになってしまい、大した力は出せない。左右の足への規則的重心移動により、体重を足から腰腹、背中、肩甲骨、腕、そして手先に伝えるのである。そうすれば、相手がその手を持てば、目で見ている手ではなく、こちらの身体を持ったことになるわけである。

自分の体重が技に遣えるようになれば、地からの抗力を得るようになるはずである。恐らく次は地の力が手先に伝わり、自分の地からの力を遣えるようになるのではないだろうか。それは開祖がいわれている、天地の力、潮の干満の力（赤玉、白玉）といわれる力ではないだろうか。まだまだ先がある。

---

## 【第238回】 手先と腰腹を結ぶ

合気道の稽古は、道場での相対稽古が基本である。片方が技を掛け、もう片方が受けを取るのを、交互に繰り返していくのである。道場で稽古する技は、正面打ち一教とか片手取り四方投げなどと、指導者が示しているので、取りと受けの両者はお互いに稽古する技の形が分かっているわけである。これはありがたい面もあるが、苦労する面もある。

ありがたい面は、例えば、技の形をまだよく身につけていない初心者はどう動いてよいのか分からなかったり、間違った方向に動いたりしてしまう場合に、受けが正しい動きに導いてやれることである。口で説明するのではなく、動きで導いてやるのである。

苦労する面としては、受け側もやる技の形や動きを知っているので、技を掛けて収めるまでに、ちょっとしたことでがんばったり、先の動きを封じることがしやすい

ことである。だからお互いががんばり合いの稽古をすると、うまく技はきまらないことになる。

だが、これが上級者にはよい稽古になる。形を知っている相手がこちらの動きを阻止してくることも多々あるが、その阻止に負けないようにしなければならないからである。これは、技を知らない相手を阻止するよりも大変なはずである。

稽古では、実際に力一杯に掴ませたり打たせたりすると、なかなか思うように技をかけられないものである。相手もある程度稽古をして、技を覚え、力もついているわけだから、劇画のようにヒヨイヒヨイと技を掛けるわけにはいかない。だから、理に合った身体の遣い方とそのための体をつくらなければならない。

理に合った身体というのは、例えば、手首を片手でしっかりとつかませた場合には、こちらのつかまれた手も相手のつかんだ手も、お互い一本であるから、五分と五分ということになる。横綱白鵬のような腕なら、腕を振りまわすだけで相手は吹っ飛んでしまうだろうが、われわれのような腕ではそうはいかない。ましてや、一本の腕に二本の腕でおさえてくる諸手取りなどは2対1であり、腕を振り回しても動かせないはずである。

しっかりと持たせても、2本の腕でおさえさせても、手が自由に動き、技が遣えなければならぬ。それが「技」であろう。そのためには、相手の手や2本の手（諸手）より強いものを遣わなければならぬ。それは腰腹である。しかし相手は腰腹を抑えているのではなく、手を掴んでいるわけだから、掴ませた手が腰腹にならなければならぬことになる。もちろん手が狸や忍術のように腰腹に化けるわけではない。その種明かしは、腰腹と手先をしっかりと結び、腰腹の力を手先に伝え、その力を途切れなく手で遣うことである。

手先と腰腹を結ぶ要領は、片手を前に出して相手に掴ませる片手取りの稽古がいい。相手がこちらの手を掴んだら自分の手と相手の手との接点を自分の腰腹で結びつけるのである。大事なことは、接点を動かさないようにして腰腹を動かし、調子をとることである。

もし手先と腰腹が結ばない場合は、丁寧なお辞儀をするといい。日本式の丁寧なお辞儀の形にはまれば、自分の手と自分の腰腹と結ぶのと同時に、相手とも結ぶことになる。ここで相手と一体化することになり、二人は一人のごとく自由に動けることになるはずである。

手先と腰腹を結ぶために最も有効な稽古は、呼吸法であろう。片手取り呼吸法、諸手取り呼吸法、両手取り呼吸法、坐技呼吸法である。しかし手先と腰腹を結ぶことを意識して稽古をしなければ効果はない。投げることばかり考えてやると、手先と

腰腹を結びの稽古にならず、呼吸法を稽古する意味が半減してしまうことになる。

技は、手と腰腹の結びが切れないように掛けていかなければならぬ。また、切れないためには、手を動かすのではなく腰腹を動かし、手が腰腹に従うようにしなければならない。手から動かすと、腰腹との結びが切れてしまうばかりではなく、大した力は出ないものである。

手と腰腹を結ぶ稽古は、技の練磨を通して学んでいくわけだが、すべての機会、例えば、稽古前の体操の際にも、手先と腰腹が結んで切れないように注意してやらなければならない。

---

## 【第239回】 螺旋と得物

合気道は、相対稽古の技の練磨を通して精進していくが、精進しているかどうかの一つの目安は、技がうまく掛かっているかどうかであろう。技がうまく掛けたかどうかは、スポーツのような審判員がいるわけではないので、自分自身で判断していくほかはない。その判断は他人と差があるだろうが、それは人間の性であるから仕がないし、あまり重要ではない。本人がよければそれでいいわけで、誰も文句をいう必要はない。

技がよりうまく掛かるようになったとか、遣えるようになったということは、より無駄がなくなり、必要なものが加わり、より自然になったということができるだろう。合気道的にちょっと大げさに言えば、宇宙の営みに少し近づき、宇宙法則に則ったとか、近づいたと言うことができるのだろう。

合気道は、十字道とも言われるようになり十字が重要である。そしてこの十字により○(円)ができる、この○に相手を取り込んでいくのが合気道の技の基本である。しかし、この○は「横の円」で相手を誘導する円と言えよう。

円にはもう一つのものがある。「横の円」に対する「縦の円」である。相手を崩したり、相手の力を削いだり、相手をくっつけてしまう働きがあるようである。

この「縦の円」を技として遣う場合、螺旋でなければいい働きをしない。円というのは、円のはじまる出発点と最終点がひと周りして繋がる平面的なものであり、螺旋とは、一周したら出発点とは二次元的、三次元的にも繋がらず、エネルギーを集めながら旋回していくもののように思える。

技がうまく遣えるためには、身体を螺旋に遣わなければならないと考える。身体は

螺旋で機能するようにできているはずだからである。なぜならば、手の筋肉は螺旋で遣うべく、腕に螺旋に巻きついているのだろう。螺旋ではない筋肉もあるが、そこは螺旋で遣う必要はなく、螺旋の筋肉部位は螺旋で遣えということだと思う。

相手にしっかり掴ませた手を自由に遣うのも、技を掛けるにも螺旋でなければならない。技を掛けて自分の手が折れてしまうのは、手を螺旋に遣わずに、直線的、つまり縦か横かに遣っているからである。

身体、とりわけ手を螺旋に遣うことを身につけなければならぬだろう。基本的には、技の練磨を通して、手が螺旋で動くように注意しながらやることである。手を決して直線的に遣わずに、縦横十字に遣い、相手とくっつき離れないように意識をいれてやることである。

もう一つの螺旋の稽古法は、得物を遣った稽古である。剣でもできるが、初めは杖（じょう）がいいようだ。杖は木でできているが、鋭利な鉄の刀と戦うという前提があるので、杖が刀に切り取られないように遣わなければならない。それは、螺旋で遣うしかない。

もう一つ注意しなければならないのは、杖の型を覚えることを目的にしてはならない。杖の型は杖道、剣の型は剣道など、それぞれご専門の方々にお任せした方がいい。合気道において得物を遣った稽古の目的は違うはずである。つまり、手の延長として遣うわけである。身体がどの程度動くようになったかの確認や、得物を遣った稽古を通して、合気の身体をつくっていくことであろう。打ち合い、切り合いは剣道や杖道の方々にお任せし、合気道家は合気の体をつくるために得物を遣う稽古をすべきであると考える。

杖の稽古に戻る。杖の基本は突きと打ちであり、攻撃と防御が一体となっているようであるが、杖が剣で切り取られたいめには、前述のように杖を螺旋で遣わなければならない。腰腹と手元を結び、手を螺旋で反転々々しながら、杖を螺旋で動かす。杖で体を常に守るためにも、杖は体の前で遣い、体をひねらず、腰腹で手足の末端部位を操作するよう稽古していくのである。

杖は前述のように、手の延長として遣うわけだから、杖なしで杖の動きをしても、杖を持っているときと同様の螺旋の動きができるようにならなければならない。この剣や杖の得物を待たずに、それらを持ったときと同じような形の動きが出来るようになれば、徒手で技がうまく遣えるようになるだけではなく、得物を持っている相手の攻撃に、合気道の技や動きで対処できる。いわゆる武器取りの稽古の段階に入ることができるようになるはずである。

## 【第240回】 親 指

合気道は技を練磨して精進する道であるが、精進するための技の練磨は容易ではないはずである。それ故、ただ稽古を続けていけばよいということではない。技の練磨とは、合気道の技を繰り返し稽古して、宇宙の営みの形に少しでも近づけていくことである。そして、技を精錬していくことによって、身体と精神（こころ）を宇宙と少しでも一体化するようにしていくことであろう。

宇宙の営みには、法則があるようだ。それ故、それに則った技にも、宇宙がつくった身体そのものにも、法則があるはずだ。もしそうだとすれば、技も身体もその法則に従って遣われなければならないことになる。

法則に則っているのか、どれぐらい法則に近づいているのかどうかを判断する手段の一つは、どれだけ、またどのように身体や技が遣われているかによるといえよう。

技がうまく掛けられないのは、身体とその遣い方に問題がある場合が多いようだ。例えば、手の指である。手の指が真っ直ぐに伸びてないこと、さらに技として機能していないことである。

指が曲がったり、縮んでいては、技はうまくできない。何故ならば、指が縮んでいることは、体幹からの力が指先まで来ないで、手首のあたりで止まっているため、指先に力が集まらず、技がうまく極まらないことになる。写真などで見ても分かるように、開祖をはじめ、上手な人の指はすらりとまっすぐに伸びている。（写真）



開祖の指遣い

指が曲がったり縮んだりしている場合、問題になることがまだある。それは手（腕）を螺旋にうまく遣えないことである。うまい螺旋とは、武道的な働きがあるので、掴んでいる相手の力を吸収したり、崩すことのできるのである。

手が螺旋を描くということは、手が「縦の円」を描くということである。前にも書いたが、合気道の円には「横の円」と「縦の円」があり、「横の円」は相手を導く円、「縦の円」は相手をくっつけたり、崩したりする円と考える。

曲がったり、縮んでいる指で「縦の円」を描くと、指が支点とならずに、手の平の真ん中を中心とする円しか描けず、子供が踊る「ギンギンギラギラ」の手となってしまったりするので、技には遣えない。

「縦の円」が武道として機能するためには、円を描くための中心（支点）を指に置かなければならぬ。支点として使われる指は、小指、中指、親指と言われるが、合気道の技で最も頻繁に遣わされるのは「親指」であるといえよう。「親指」を中心にして手の平の小指側を反していくのである。そうすると小指側に力が集中してくるので、腕の外側（肘側）、肩甲骨、背中、腰が繋がってきて、体の表の力が遣えるようになる。「親指」を動かしたり、「親指」が縮んでいては、この力は遣えないので、力んでしまったり、手をばたばたさせる手捌きになったりすることになる。

「親指」はすっきり伸ばし、支点として遣い、そして手を螺旋で遣っていかなければならないだろう。逆半身片手取りからの転換法で、相手の手が離れたり、相手に抑えられてしまうのは、この「親指」のせいであるとも言えよう。

もちろん、また「小指」を支点として手の平を反す動きもある。例えば、典型的な基本技として「半身半立ち四方投げ」がある。相手に取らせた手を、まず上に上げるのではなく、下にちょっと落とさなければならぬが、下ろす際に、その下ろす手の平の小指を支点にし「親指」側を内側に反していくと、相手はこちらの腹に結びついてくるはずである。日本の礼（おじぎ）の形である。これを「小指」を支点にせずに下げる、日本以外のお辞儀になってしまい、相手の手が離れたりしてうまくいかない。

「小指」を支点にして親指側を反すと、力は身体の裏（前側）に集まり、「親指」を支点として小指側を反して遣うと、力は身体の表（背側）に集まるという法則があるようである。そのためか、合気道の技は身体の表（背側）を遣うのが原則であるから、「親指」を支点として遣うことが多くなるのだろう。

しかし、他の「人差指」「中指」「薬指」も支点として遣う研究の稽古もすべきであろう。何か新しい発見があるのでないかと思う。

---

## 【第241回】 礼と技

昔から、武道は礼にはじまり礼に終わる、といわれている。合気道の稽古でも、礼はその形としてのお辞儀が頻繁におこなわれる。本部道場では道場の玄関からはじまり、玄関正面の開祖のリリーフ、二階の二代目道主のリリーフへの立礼、道場に入る時の座礼、稽古初めの正面への礼、指導者への礼、稽古相手への礼、稽古終了の正面、指導者、稽古相手への礼、道場を退出するときの礼、そして二代目道主と開祖のリリーフと、多くの礼をする。

礼には意味があり、大事である。だから、これまで千数百年続いているのであるが、武道的な礼の意味には、次のようなことがあると考える。

- 挨拶（例、玄関にはいるときや事務所の方へのご挨拶）
- 敬意を表す（例、先輩や師範にお会いした時）
- よろしくお願いします（例、稽古相手に対する礼）
- 感謝（例、鍛えてもらったり、技のポイントを教わったとき）

これらは一般的にいわれていることだろうが、これ以外にも武道的な礼として、私が大事にしていることがある。

一つは、

- 「別次元に入る儀式」（例、開祖や二代目道主への礼、道場の出入りの礼）である。これは以前にも書いたが、合気道の稽古は日常世界と別世界のものである。つまり、日常世界のケから、非日常のハレの世界に入って稽古をしなければならないのである。

日常生活から非日常生活の別次元に入るためには、儀式が必要である。別次元への出入りのための儀式は、地球上のいかなる地域、いつの時代にも必要なことであったし、今後も必要であるはずである。この儀式をしっかりとやらなければ、日常生活のケを道場に引っ張り込んで、ハレの次元の稽古ができないことになり、質が高くて密度の濃い稽古はできないことになる。

例えば、会社の仕事、家庭、人とのトラブル、お酒や金銭のことなど引きずっときたら、稽古にはならないということである。それらの世俗的なことを道場に入る時は、外に置いてくるために、礼（お辞儀）をしっかりとしなければならないのである。また、道場から退出するときは、世俗に戻るわけだから、ハレからケに戻り、日常に戻っていくのである。戻らないでハレのまま帰宅したり会社にいけば、まわりのひとと波長は合わないだろうし、感覚が日常のものとは狂っているので、事故など起こす危険性もある。

もう一つの武道的礼は、

- 「合気の体をつくり、技として遣える」というものである。

正しい礼ができなければ、技も上手くできないということであり、礼の形にはめ込んで技を遣えば、技が効くということである。

首だけをちょこんと下げるのではなく、背骨を伸ばして股関節を折り曲げるようにして、手は腹の中心に向かってくるよう遣うのである。このお辞儀の形が技になるのである。

例えば、半身半立の四方投げで相手に手を取らせて技を掛ける場合、相手と結ぶために、また相手に蹴られないために手を下に下ろす場合、丁寧な礼（お辞儀）の形をしないと相手と結べないで、相手に引っ張られたり、相手の手が離れたりする。

また、立ち技であっても、片手を取らせた相手と結んだり、誘う（いざなう）

のは礼（お辞儀）の要領であるといえよう。

また、技を掛けて投げる最後の動作も基本的には礼（お辞儀）の形であり、一教の最後の収めも礼（お辞儀）の形であろう。

礼の動作は無駄なく、美しく、そして盤石であるはずだから、技の中に入つていっても何の不思議もないだろう。

武道的な礼に関しては、呼吸が大事である。武道的な呼吸と言えるかもしれない。お辞儀の呼吸も技と同じはずであるから、お辞儀で正しい呼吸をすれば技がうまく遣えるはずである。例えば、お辞儀で頭を下げるときは吸気であり、上げる時も吸気である。そのあいだの頭が止まったところが呼気である。小笠原礼法でもそうであるそうだが、これを逆に呼気でお辞儀をしたりすると、技を掛ける時も吸気のところが呼気になつたりしてしまうことになりかねない。

従つて、稽古の前に指導者に「お願ひします」と礼をする時は、吸気で頭を下げ、止めて「お願ひします」と言って呼氣し、吸気で頭をあげるのである。呼氣で頭を下げたら、下げたところで息（エネルギー）がなくなり動きが止まってしまう。そこで攻撃されたりすれば、対処できないだろう。

また、背骨を支える筋肉として、背骨の両側には脊柱起立筋の一対がある。加齢とともに衰えてくるが、これを鍛えるには丁寧なお辞儀が効果的であるという。この脊柱起立筋が衰えれば技もうまく遣えなくなるので、丁寧なお辞儀をしてこの筋肉の衰えを遅らせ、または強化して、技に遣えるようにしていくべきだろう。



脊柱起立筋

礼（お辞儀）の美しい人は、技も素晴らしいといえるようである。開祖をはじめ、師範や先輩を拝見させて頂いた結果、このような結論になるようだ。武道は礼にはじまり礼に終わるとは、実に奥が深いものである。礼（お辞儀）をしっかりとし、技に取り入れていきたいものである。

## 【第242回】 解く手とくっつける手 その1 手解き

かつて武術の初心者に対する稽古を「手解き（てほどき）」といい、敵につかまれた手を解くことから稽古を始めたものだという。今ではこの「手解き」という言葉は一般化されてつかわれているが、もともとは武道用語であるという。

武術を始めるにあたって、わざわざ「手解き」を習わなければならなかつたということは、手を解くことは容易ではないということであろう。従つて、相手につかま

れた手を解くためには、解くための技があるし、その技を練習しなければならないことになる。

合気道の稽古は、相対で取りと受けが交互に交代しながら技を掛けたり受けを取っていくわけだが、一般的に、そしてよく言えば、紳士的で現代的な稽古をしているといえよう。相手の手を取るにもやさしく、そして、すぐ離す。しっかり掴み、技が効かなければ離さないというような稽古は、歓迎されないので、あまり行われなくなってきた。だから、少し力を入れて手を掴むと、掴まれた手が動かなくなったり、離れなくなってしまう。

例えば、片手取り（逆半身）一教で掴まれた手を、相手の手から解くのは、意外と難しいものである。相手が真剣に掴んだ場合、ただ引っ張たり、上げたり下ろしても手は解けない。それで解けたら、相手の力が弱いだけかお情けであろう。この場合の手解きは、手先と腰腹をむすび、手先から動かすのではなく、腰腹を遣い、手を螺旋に返して解かなければならない。

同じく片手取り（逆半身）で入り身をして、入り身投げや小手返しなどの技をかける場合も、手を解くのが簡単ではない。手先と腰腹を結んで、腰腹で手を螺旋にかえさなければならないのは一教と同じだが、その他に、掴まれていない側の手をつかわなければならないのである。両手が腹や顔の前、つまり体の中心線上で交叉させなければならないはずである。

手解きのポイントを簡単にまとめると、

- 腰腹と手先をむすび、腰腹で操作する（手先を先に動かすと解けない）
- 末端の手先からでなく腰腹や肩甲骨など体の中心に近い方から先に動かす
- 手を螺旋でつかう
- 入り身する場合は、両手をつかう
- 手解きの技は腹の前（上段の場合は顔の前）でつかう

等である。

まずはこの手解きができなければ、先へ進めないはずである。

もう一度、初心にもどって手解きをしっかり稽古したいものである。

---

## 【第243回】 解く手とくっつける手 その2 「くっつける手」

前回は「手解き（てほどき）」について書いたが、今回は逆に、解（ほど）いた手をくっつける「くっつける手」について書いてみる。

手解きも稽古をしなければ容易にできるものではないことは、前回、理解できたと思うが、手解きだけでは女性の護身術にはつかえるだろうが、合気道の技としては半分できたことにしかならない。後の半分があるわけである。それが、今度は解ける手を、またご苦労にもくっつけることである。

合気道の技は手でかけるが、相手とはつねに結んでいて一体化していなければ技は自由にかからない。特に相手との接点となる手は手解きで解くが、離れにくついていなければならないからまた即、くっつけなければならぬのである。

手を解くのも容易でないが、またくっつけるのはもっと容易でない。手解きは、女性の護身術につかえるようになるぐらい誰でもなんとかできるだろうが、くっつけるのはよほど体ができ、体を練っていないと難しいだろう。

力んだり、手を振り回したり、引っ張ったりすれば、相手から離れてしまったり、相手の手を弾いてしまうことになる。そうなれば、相手は体勢を立て直すので、またゼロからやり直すことになり、ご苦労なことになる。

解いた手を、またくっつけるためには、やはり手先と腰腹をしっかりとむすび、腰腹でその手をつかわなければならない。手先から動かすと、手解きもできないし、手解きしても手があさっての方にいってしまう。すると、自分の手と腰腹の結びも、相手との結びも切れてしまうので、相手を立ち直らせてしまうことになる。

片手取り（逆半身）一教の場合なら、抑えられてない手で相手の掴んでいる手をむしり取るのではなく、掴ませている手を螺旋で十字につかってくっつけ、相手の肘のところまで相手の手に沿って接しながら、腰の螺旋で上げていくのである。肘のあたりにきたら、こちらの手は相手の手（腕に）くっついているが、相手の手は解けているので、腕を抑えて技を掛けることができるはずである。

片手取り（逆半身）から入り身に入る場合は、掴まれた手を切るように両手をつかうわけだが、切った手は切りっぱなしではなく、必ずどちらかの手が解いた相手の手にくっついていなければならぬ。

また、片手取り（逆半身）から四方投げに入る場合、持たせた手をくっつけたまま十字々々に反し、反転して投げに入る時に、手解きをしたところで持たれていない方の手と一緒に、剣で切り下ろすように相手の手を絞りながら倒さなければならぬ。

弛みができず、隙ができないように、手解きから、引き続き、どちらかの手が一瞬も離れないように、くっつけるようにしなければならない。そのためには、手先と

腰腹がしっかりと結び、腰から力を出して手先を遣うようにし、手は直線的に遣わずに、螺旋で遣わなければならない。

## 【第244回】 頭と胴体

人間の体は、胴体に手と足そして頭がついている。体の肉体的中枢である胴体に、手足と頭がついているということになろう。手と足と頭は体の末端ということになる。

合気道の技は手で掛けるが、技が上手くかかるためには、末端にある手と胴体の力の源である腰腹をむすんで遣われなければならない。また、末端の足も同様に腰腹と結んで遣われなければならない。足を腰腹と結ばないで遣えば、胴体と手と足がばらばらになってしまいし、地からの力が胴体を通して手先に伝わらないことになる。

もうひとつの体の末端である頭も、手足と同じように腰腹とむすんで遣われなければならないことになるが、これが意外と難しいものようである。

その難しい理由は、一つは、胴体（腰腹）と最もむすびやすいのは、まず手であり、次が足であり、そして最後が頭という順序になるようだからである。従って手と腰腹をむすぶことができなければ、足もばらばらに遣ってしまうはずだから、頭と腰腹をむすびつけるという気持ちも起こらないだろう。頭は胴体（腰腹）とむすぶことのできる最後の末端であるからである。

二つ目は、顔には目があるからといえよう。恐怖心や好奇心などから、目で相手を見たり、相手が掴んでいる箇所、相手の武器などを見てしまうので、体が変化しているのに顔が残ってしまい、腰腹と顔が平面上で動かず、顔と腰腹の面がねじれてしまうのである。

開祖の演武されている写真を拝見すると、どんな場合でも顔と腰腹が決してねじれず面で遣われている。



開祖の面の体勢

三つ目は、重い頭を細い首で支えられているが、頭はけっこう自由に動けてしまうので、かえって腰腹とむすびつけるのが難しいのであろう。

かつては首投げや首をひねって投げたり、髪の毛をつかまれた攻撃から技をかける稽古などをしていたものだ。それで、頭を遣い、首を鍛え、頭と腰腹をむすぶ稽古になっていたが、今はほとんど稽古されていない。首は纖細なので危険であるから

だろう。

頭や首を遣った稽古をしていたときは、頭を上手く遣わなければならないことを無意識のうちに分かっていたんだろうが、その稽古がないとなれば、頭を遣うことを意識して稽古に取り入れていかなければならぬだろう。

ではどのように頭の稽古をすればいいかということになるが、まず、頭を上手く遣わないと技が上手くきまらないことに気がつかなければならぬ。

上手く遣うということには、一つは、腰腹と頭をむすび、両者が一軸となり、しかも頭を先に動かすのではなく、腰腹の先導で頭が動くようにするのである。

頭と腰腹をむすぶためには、まず首が強靭でそして柔軟になるように鍛えなければならぬ。それには、受身をしっかりとるのがよいだろう。頭を打たないよう、あごを引いて受身をとれば、首が鍛えられるし、頭と腹がむすんでくる。

二つ目は、顔と腹がひとつの面になり、捻じらないで動くことである。例えば、入り身転換で体をしっかりと捌いて、頭を体とむすんで一緒に動くことである。しかしこれは容易ではない。何故ならば、人は日常生活において歩く時、顔と足腰（体幹）を捻じって遣っている。顔は前を見ているが、体を捻ったり、または、体は前に向いているのに顔を横を向けたりしている。稽古で技を掛ける時もこの習慣でやりがちなのである。

三つ目は、相手や自分の手などを目で見てしまうことである。目で何かを見ると、そこで気持ちと動きが止まってしまい顔がそこに居着いてしまい、腰腹だけが別な角度に動いてしまう。目は開いていても、見て見ないよう、つまり見る何ものにもとらわれないような見方をしなければならない。

基本技で中々上手くいかない技に、一教と入り身投げの裏があるが、上手くいかない大きな理由は顔と胴体が平面で遣われることにあると思う。

---

## 【第245回】 切れ目（横目）とお能

伝統的な武道や芸能などは人間の体のことをよく研究し、よく熟知しているものだと、今さらながら感心させられる。というより、今になってそれが分かって来て、感心していると言った方がいいだろう。

体も学問的にいろいろと解釈できるだろうが、武道家は違った解釈をしてもよいだろう。技を練磨し、武道を修行するには、人間の体を原始時代までもどして、その必然性や人間の本能や習性との関係で体を捉えていかなければならぬのではない

かと考える。つまり、人間の体を現代の便利で安全な環境の中で捉えると、体の機能や役割が本来のものと違ってくるのではないかと考えるからである。

例えば、顔にある目である。目は二つあって、目は横に長く切れている。「切れ目」となずける。目はもちろん見えなければならないが、原始時代にくらべたら安全な現代では、どれだけシャープに遠くまで広角で見えなければならぬかということは、それほど問題にされない。それよりも、目が綺麗だとか、顔の中の目の配置やバランスの方を重視するきらいがある。

生きるために獲物を獲る必要もないし、望遠鏡やメガネもある。狩猟時代は、はつきり見えない、夜目がきかない、遠くが見えない、周りが見えないとなると、生きていけないわけだから、目は死活問題となる重要なものであったはずである。従って、目の遣い方も違っていたんだろう。

そこでまず、目が二つ、それも横に並んであることを、改めて考えてみたいと思う。目が左右にあるから距離感がわかるわけで、もし一つ目だったら分かり難いだろう。また、目が左右ではなく上下についていたとしたら、恐らく遠い近いの距離感ではなく、高い低いという高低感をもつことになるのではないかと想像する。人が生きる上で高低感より距離感の方が重要であるはずなので、目は左右の横並びでつくようになったのだろうと思う。

だから、目はふたつ横についているのだろう。これが縦についている目だったら、当然、体は今のものと違ってくるはずだし、合気道の技の稽古も違うものになるはずである。もしかすると、今のように床に沿って動く平面的な動きではなく、猿飛佐助などが得意とする上下に飛び跳ねる垂直的な動きの稽古になるかもしれない。

もうひとつ、「切れ目」の問題である。なぜ目は横に切れているのかということである。なぜ人間の目は、縦に切れていたり、フクロウのようにまん丸の目にならなかつたのだろうか。必要があってそうなったはずだ。専門家から見ればおかしいかも知れないが、これを武道的に解釈してみたいと思う。

原始時代には、人類は獲物を捕獲したり、敵を倒したりする場合に、その獲物や敵を標的として、決して目を離さず歩み寄ったり、駆け寄ったりしたはずである。標的を見失わないためには、顔を左右に動かすことはできないが、進んでいる道の様子や他の敵など別のものを見る必要もあるので、顔は前を向いたまま目玉を使ってしっかりと見ながら動いていたはずである。顔が多少ぶれても、目はそのままの位置にあって、顔が動くことにより、切れ目の中を目玉が左右に転がって移動しているように位置をかえる。切れ目によって、眼の前の180度は視覚にはいることになる。

これを武道の面から見てみる。前回書いたが、合気道で技を掛ける場合は、顔と体幹を捻じらずに平面的に同時に動かさなければならない。歩を進める場合も、撞木（しゅもく）で進む時に、顔と腹は同じ方向を向かなければならない。しかも、敵（稽古相手）を常に切れ目の中の目玉で捉え続ければならない。この場合、顔は動かせないので、目玉は切れ目の中を左右に移動することになる。また、左右にあるものを見る場合も首を動かせないので、目玉だけを切れ目の中を左右に動かすことになる。つまり、横目である。従って、目は横に切れ目になっているから有難い。

上下にあるものを見る場合は、視点を外さないままで首を上下しても、焦点は狂わないから、目は縦についている必要はないことになる。武道の体の遣い方は、原始時代からのものを継承しているように思う。

合気道での技の練磨においても、自分の進む方（標的）に顔と腰腹を共に向け、その両者がバラバラに動かないようにしなければならない。撞木で歩を進めると、顔と腰腹は撞木で進み、顔と腰腹は正面（標的）に対して角度をもつが、顔の目玉は切れ目の中をころがるように目じりまで移動し、目標を捉えている。目玉の位置は変わらずに切り目の中の位置が変わるのである。そうすると標的を正面に置いてじっくり見るのではなく、切れ目でふわっと見ることになる。これが技を掛けるときは標的を見て見ないようにするということになるのだろう。

顔を横に振ると見るものがぶれてしまい、標的を逃すことになる。だが、顔（首）を上下する分には、視覚を鮮明に保てる。それは、顔の上下は体の中心軸と同軸で動くからであろう。顔を横に振りまわすと視界が乱れるのは、顔の軸と体軸が二軸に分かれてしまい、顔と腹のむすびが切れてしまい、顔がぶれるからのようだ。だから、顔を上下に動かすのはいいが、左右はまずいということになる。

恐らく武士は顔だけをねじったり、顔と体幹をねじったりは原則的にしなかったのではないかと想像する。ただ、庶民は顔（首）だけ捻じる動作を頻繁にやっていただろう。その典型的な図として「見返り美人」（写真）があり、その美が称賛されている。庶民と武士はこの点でも違っていたのだろう。

顔は横にふらずに、体幹と共に動かすのがよいということである。その模範的な動きをするのが、お能である。お能の歩では、顔と体幹をむすび、その二者が平面で共に動き、決して体や顔を捻らない。ただし、悲しみや喜びを表現するために、顔を上げたり下げたりする動作はある。これは無駄がなく自然で美しい。



見返り美人（菱川師宣筆）

お能のお面（おもて）は、小さな穴が目のところにあるだけである。視界は非常に狭い。能役者はこの視界で、顔を捻らずに演じなければならない。目標に正確に照準を合わせて、顔や体を捻らないで動くのである。至難の技といえよう。合気道の稽古でもこの体と顔と目の三つが捻じれず、歪まず遣えるようにしなければならないだろう。

お能やお仕舞いは武士の習い事であったわけだが、それは武道の所作の究極を追及しているということにあるのではないかと考える。技の練磨のためにも、武道が生まれた武士の時代、さらには人類が発生した時代まで遡り、自分の体、人類の体をもう一度見直し、体の遣い方を研究し、そして技の鍛錬に取り入れていってはどうだろうか。

---

## 【第246回】 全体をとらえる

合気道は技を掛けたり受けを取りながら、技の練磨をしていく。技がうまく掛かっていけば、上達していることになるから、何とか相手を倒したり、抑えたりしようとする。そして、相手が倒れたり跳んだりすると、技が効いたと思うものである。しかし、技が本当に効くというのは、そんなに容易にできることではない。大概は本当に技が効いて受けを取ったのではなく、順番だからとか、先輩だからとか、手首など攻められて痛いから等の理由で、受けを取る場合が多いだろう。

合気道はどんなに段が上でも下でも、年配者であろうが子供であろうが、一緒に稽古をすれば、左右と表裏の4回づつ取りと受けを交代するので、受けの番になると、素直に受けを取るものだと思って受けを取っている。

しかし、受けというのは攻撃をするわけだから、初動だけでなく、技が取まるまでは隙があれば攻撃をするという気持ちがなければ、お互いの稽古にならないわけである。だが、そのような隙のない稽古をすると、技は容易にはきまらないものである。

また、関節技でも抑え技でも、体の部分を攻めてくる訳だから、その部位は攻められて痛いが、他の部位は生きている可能性がある。だから、抑え方が悪ければ、受けの体は自由に動けるし、他方の手や足で反撃することもできるので、技は本当には効いていないわけである。その典型的なものは、「二教裏小手回し」等であろう。手首の関節をきめているつもりでも、反対側の手で顔面など打たれる危険性がある場合が多い。

技は、相手の体全体に効かなければならない。手を取られようが、肩や胸を掴まれ

ようが、また打たれようが、相手の体全部を崩したり、抑えなければ、技は効いたことにはならない。例えば、「二教裏小手回し」では、手首だけを攻めるのではなく、手首を通して相手の体全体、つまりその中心の腰腹を攻めるのである。だから、「二教裏小手回し」が本当に効くと、手首は痛くないのに、重心が浮き、力が抜けて尻もちについてひっくり返ってしまうはずである。

もっと難しいのが、胸取りである。取らせた胸を何とかしようと体をひねってしまうと、相手に背中を見せることになるから、やられる危険性が多い。しかし本当に技が効くと、二教以上に相手は吹っ飛んで尻もちについてしまうはずである。

相手の体全体を崩すのは容易ではない。やるべきことを順序よくやっていかなければならないからである。

相手の体全体を崩すためには、相手の中心である腰腹と自分の力の源である自分の腰腹をむすばなければならない。相手がこちらの手を取ってくるときは、手を媒体にし、肩や胸を取ってきたときはそこを媒体とし、ゆるみがないようむすばなければならない。ゆるみがあるということは、相手と完全にむすんでいないことであり、相手がまだ生きているので、悪さをしてくることになる。

しかし、このむすびも簡単ではない。例えば、肩取りから「二教裏」をきめる場合、取らせた肩と相手の手をしめる自分の手に力を入れると、そこでむすびが切れてしまうことになる。そこは、"天の浮橋"にならなければならない。

つまり、相手の腰腹と、自分の力の源である腰腹とをむすんでいる力の流れを、その肩のところで止めることになるからである。肩で止めれば、部分的な技となり、相手全体を崩すことにはならない。

肩など相手が掴んでくる部分に力を込めたり、そこを攻めるのは駄目だということになる。それではどうすればよいのかというと、相手が接してくる部位はこちらと繋がる、つまり双方がむすびつく懸け橋であると、懸け橋にまず感謝することである。なぜならば、もしこの懸け橋がなければ相手と結びつき、繋がることなどできないからである。次に、仕事（この場合は相手に技をかける）をするために橋を押したり捻ったりするのは、おかしいわけだから、橋はこちらの腰腹からの力を相手の腰腹に通してやればよいことになる。橋はその流れを邪魔しないようにし、こちらの腰腹からの力を相手の腰腹に送り込むためのものである。

これによって、こちらと相手の腰腹が結びつき、こちらからの力が相手の腰腹に直接、または螺旋と加速によって増幅されて、伝わることになるはずである。これで相手は、肩や手首の部分をきめられるのではなく、体全体が崩れることになるだろう。

このための稽古は、片手取りで、手首からだんだん腕の上の部位にいき、肩、胸を掴ませてやってみるといいだろう。手首から肩まではなんとかできるだろうが、胸になるとなかなか難しいものだ。だが、相手が胸に触れたならば、相手が尻もちをつくぐらいの技をつかえるようにならなければならない。

できなければ、できるまで研究し、稽古するだけである。この先の稽古も、まだまだあるようだ。例えば、相手がこちらのどの部位にちょっと触れただけでも、相手の全体をとらえる技が遣えるようにならなければならないだろう。先は長いが、着実に稽古を重ねていくしかない。

---

## 【第247回】 つま先と踵（かかと）からの力の違い

武道は人間の体をよく研究していると思う。技をかけたり、相手の動きを殺したり、蘇生させるためには、どこに力を入れればよいのか、どの一点を打ったり、抑えればいいのかなど研究している。

医学も人体を研究しているが、どちらかと言えば部分的に捉えており、人間を物質として分析的に扱っているように思える。武道の場合は、抑えたり、打ったりする点と、それが体全体に及ぼす関係をよく研究しているように思える。まさしく人類の遺産といってよいだろう。

合気道でも相手と接した部位で、いかに相手全体と結んでしまうか、その接点でいかに相手の全体をとるかが、重要であろう。

技を練磨して精進する合気道は、技は手で掛けるが、その手先にいかに力を集められるかが重要である。人によって、力の強い人もいるし弱い人もいる。また、相対稽古で相手と比べると、相対的には腕力や体力のあるなしになったりするが、それ以前に、自分の力が最大限に出るように遣えることを研究しなければならないと考える。他人を気にするより、まずは自分自身を知り、自分の力を開発すべきだろう。

手先の力はどこから來るのか見てみると、大きく分けて手・腕、体幹、地・床となると考える。体を縛られたり抑えられた場合でも、手は動いて力が出るし、腰を椅子などに掛けた場合には体幹からの力が出るだろうし、体重を地・床に落とせば、その抗力が返ってくる。

初心者の力は、手や腕を振り回す手・腕の力を遣うことが多いが、上達してくる

と、それがだんだん腰腹の体幹からの力になり、そして足底から的大自然の力と変わってくるようである。足底からの力が一番強力なものであり、自然な力なのであろう。

人間は足で歩くので、足底が地や床に着き、着地した反動で地からの力が体に入り込んでくることになる。ただ、この時につま先側で着くか、かかと側で着地するかで、力の流れと体への作用へ大きい違いをもたらす。

理想的な着地は土踏まずであるかもしれないが、分かりやすいように着地をつま先とかかと対照的にわけてみる。

まず、つま先側で着地したり歩いたりすると、つま先にかかった力は膝にくる。膝にきた力は腰（腰椎）にきて、それが胸にくる。

それ故、つま先で動くと膝と腰を痛めることになるし、胸を萎めてしまうので、力も出ないことになるからよくない。膝を痛める稽古人が多いが、これが大きな原因と考える。また、膝を痛めると、きまって次は腰（腰椎）を痛める。腹に力が集まり、腰が虚になるからだ。膝が傷むと思う時は、それは体からのメッセージであるから、そのメッセージに耳を傾けないと、今度は腰にくることになる。また、膝を痛める人は、大体胸を萎めるようになる。胸を張らずに萎めている人は要注意である。

つま先からの力の流れは、膝、腹、胸と体の裏を流れていることになるから、力も出ないし、不自然であるので、体にはよくないことになる。

次に着地や歩をかかと側でやると、地からの力はもも、ひかがみ、太ももを通り腰に集まり、そして背中の肩甲骨に流れる。背中の肩甲骨に力が流れるとき胸は開く。後は、肩を貫いて手先に流せばいい。つまり、この力の流れは体の表を流れるわけだから、体を遣う理に適っていることになる。

肩甲骨に力が流れることによって、首が下に垂れずに、すくと起き上がり、体が一本の軸の自然体になる。名人や達人は、つま先側でもかかと側でもなく、足底の真ん中で着地も歩もするだろうが、われわれ凡人はまずはかかと側で着地し、歩むことから始めたらよいだろう。

ちなみに、正座をした場合には、重心を腰の下にある足底に落とせば、腰に力が集まり背中と首がしゃんとする。重心が膝の方にいくと、背骨が丸くなり、腰椎に負担がかかり、胸が萎み、頭が下がってくる。

一か所に入れた力は、他の箇所に伝わり力を及ぼす。誤った箇所に力を入れれば、

力が入るべき箇所に力が入らない上に、力を入れてはまずい箇所に力を加えることになる。これでは力は出ないし、体を壊すことにもなる。稽古での体遣いには注意していかなければならない。ただ稽古をすればよいということではない。

---

## 【第248回】 体のクッション

合気道は技の練磨をしていくものであるが、体が自由に動かなければ、技もそれ相応にしか遣えない。体が自由に動くためには、骨や筋肉を強靭しなければならないが、まず体のカスを取って、柔軟にしていかなければならない。しかし、強靭にしながら柔軟にしなければならないわけだから、容易ではない。容易ではないというのは、ただ稽古をして体を遣っていればよいということではないということであり、体の遣い方を考えて稽古しなければならないということである。

人はどうしても錯覚に陥り易い。それは物事を自分の都合のいいように解釈するからだと思う。稽古も然りである。多くの錯覚をもって稽古をしていることが多い。例えば、稽古をやれば体は鍛えられて、健康になるし、技も上手くなるということである。ただ稽古しただけで、体が鍛えられたり、健康になったり、技が上達することはないとあってよいだろう。もしそれで希望通りになつたら奇跡である。体を鍛えたければ鍛えるように、健康になりたければ健康になるように、また技が上達したければ上達するように、稽古しなければならない。

合気道は引力の養成であるとも言われるよう、攻撃してくる相手をただ弾き飛ばすのではなく、先ずはくっつてしまわなければならない。そのため引力を強めていかなければならないが、体の遣い方で相手をくっつけるようにしなければならないだろう。それには、体のクッションを遣うことである。クッションによって相手がくっつくだけでなく、体の安定性をはかれるし、体から大きな力を出すこともできるのである。

稽古を通して、また四股を踏んでいるとよく分かるが、体のクッションとなる主な部位としては、

- 足底の土踏まずのアーチ
- 膝（正確には膝の後ろの「ひかがみ」）
- 股関節
- 肩甲骨
- 首

があると思える。

この各々の部位が独立してクッションになるが、これらが連動してクッションになれば、さらに大きな仕事ができることになる。

おそらく昔の忍者や泥棒は、これらのクッションが優れており、抜き足差し足などお手の物だったんだろう。

これらの部位のクッションの機能を少しでもよくするように鍛えることが、大事である。年を取って何もしない人は、まずこの部位にカスが溜まって機能しなくなり、体が固まり、動かなくなっているように見える。町を歩く後期高齢者を見れば、それがわかるだろう。

子供や若者はこれらの部位がよく動くので、体が自由に素早く、そして大きく動けるのである。体が若いというのは、この体のクッション部位が柔軟に機能するということが言えるかもしれない。

年を取るからカスが溜まって動きが悪くなると諦めないで、カスを取って若々しく稽古をし、生活した方がいいだろうし、そうすべきである。

---

## 【第249回】 腰を落とす

武道では腰を浮かさず、腰を落として遣うのが原則である。浮いた腰で技を掛けたり得物を遣っても決まらないし、見っていても不安定で美しくない。

人は時代が進み快適で便利な生活ができるようになると、腰が弱くなり腰高になるようだ。合気道の稽古をしているのを見ても、多くの稽古人が腰が落ちず、平面的な動きだけで技を掛けているようである。腰を落とす垂直、上下の動きがないので、力も出ないし、螺旋の動きにならないので腕や手を相手とぶつてしまい、結局パワーに頼ることになる。

片手取りや諸手取り呼吸法などを腰を落とさずに稽古しても、名人は別として、初心者がうまくできるものではない。腰を落としたり立ち上がることによって、体の全体の力が遣えるし、力を養成することができるはずである。また腰を落とさなければ持たれている手を振り回すことになり、螺旋にも遣えないので、相手にぶつかることははずである。

腰を落とすための要件には二つあると思う。一つは股関節を開くことである。股関節を開けば、腰が自然と落ちる。ということは、股関節が硬ければ腰は落ちないことになる。腰を落とすためには、股関節を柔らかくしなければならない。合気道の

稽古は体のカスを取るとも言われるが、技の鍛錬を通して、股関節のカスも取っていかなければならない。

しかし、それはそう容易ではない。ただ、稽古を続ければ股関節が柔らかくなるものでもない。まず、股関節を柔らかくすることの重要性と必要性を体に言い聞かせ、体に動いてもらわなければならない。

開祖が推奨した股関節を柔軟にする稽古は、坐技である。坐技は誰にとってもしんどいものである。かつては、大先生（当時、開祖をそうお呼びしていた。因みに二代目道主は若先生とお呼びしていた）が道場に隣接した母屋におられるときは、突然お見えになって坐技をやっていないところを見つかると雷が落ちるから、たいてい坐技をやっていた。お陰で道衣のズボンはぼろぼろで、二重三重につぎ当てしていたし、膝小僧は破れて血がにじんでいた。袴を穿けば少しは楽だろうと思い、袴を穿いている先輩を羨ましく思ったりしたものだ。

大先生は、よく雷を落とされた。だが、坐技の稽古をしているときは、あまり力をいれて頑張るなどと多少の注意はされたが、叱られたことはなかったと記憶している。だから、どの師範の時間でも坐技が多かった。

当時は、なぜ坐技が大切なのか、なぜ坐技をやっていれば、多少めちゃくちゃなことをやっても、大先生はご機嫌だったのか分からなかったが、坐技の稽古は股関節のカスが取れ、股関節が柔軟になるから、多少がむしゃらでもいいからやりなさいという教えだったのだろう。しんどいだろうが、坐技はなるべくやるようにした方がよいだろう。

しかし、最近は坐技の稽古は少なくなってきたし、稽古の主体は立ち技になっているので、立ち技で股関節の鍛錬をしなければならないことになる。技を遣う際には、動きやすい水平だけに動くのではなく、体を垂直、つまり上下にも遣うことである。呼吸法、入り身投げ、回転投げ、二教などは、腰を上下に落として遣わないとい、うまくできない典型的な技であろう。

腰を落とすための二つ目の要件は、体重が足の上にのり、腰と踵がむすぶ（腰が踵の上にのる）ことである。これによって体軸は1軸となり、腰は自由に落ちたり上がりたりすることになる。技を遣う際に、体が2軸、3軸にならないようにし、腰を落としたり立ち上がったりする稽古をすることである。初めは腰を落とすにも、極限まで落とすようになるのがよい。それができるようになれば、開祖や名人・達人、あるいはお能の歩き方のように、腰を落としていても、一見すると水平に動いているように見えるようになるだろう。

腰を落とす要件として、股関節を開き、股関節が柔軟になると、体を1軸にし

て体重を踵に載せ、踵と腰をつなげることがあるが、この二つの要件を満たした稽古に、四股踏みがある。これを少しづつでも毎日やれば、腰は落ちてくるだろう。

股関節が硬かったり、体が1軸にならなければ、腰を落とすことはできない。もしそれで腰が落ちたとしても、それは腰を落としたのではなく、腰を引いたへっぴり腰であろう。

## 【第250回】 背中で歩き、背中で技を掛ける

人の体は左右対称で、Xに機能するように出来ているようである。その典型的な例としては、頭の左側を損傷すると、体の右側半身が不自由になったりする。実際面では、左足に体重が掛かって沈めば、右手が上がりやすくなるし、左手を持たれたら、左側（手、足、肩）を動かさず、体の右側を遣うことで大きな力が出て技に遣える、などなどである。

また、足の踵に体重がのると、腹に力が流れる。腹に力がたまると、背中に力が流れる。逆に、つま先に体重をかけると膝に力が流れ、膝から腰椎に、腰椎から胸に力が流れる。これでは力が出ないばかりでなく、膝や腰を痛めてしまう。つま先に体重をかけると、力は体の裏側を流れるので理にかなわないことになる。

いつも言うように、力は体の表を通して遣わなければならない。理に反すること、自然に逆らうことになると、その怒りを買うことになる。

歩くのも走るのも、体重は足の真上から踵に落とすのがよいが、合気道の稽古でも同じである。稽古で歩を進めるときも、踵に体重を落とし、地からの抗力を踵から、もも、太ももを通して腹に伝え、そして背中に流すのである。そうすると、足が着地する度に、背中に着地の衝撃が伝わる。それで着地したと感じるので、背中で歩いているという感じになるはずである。姿勢もよくなり、美しく歩くことができる。開祖の歩みはまさに背中で歩かれているといえるだろう。（写真）



開祖の歩

地からの力（抗力）は人が出せる力より大きいはずだから、技を掛けるときは、この力を踵から背中に流して遣えばよいことになる。ただ、踵と背中を結んでいかなければならない。結んでいればあとは手先と背中を結び、踵からの力が手先に伝わるようにすればよい。

ということは、技は足（踵）で掛けるともいえるし、背中で掛けるとも言えるだろ

う。胸取り二教でも、背中を遣えばよい。背中と踵からの強烈な力となり、手先だけの力とは量と質において雲泥の差である。

合気道では、背中で歩き、背中で技を遣うようにしたいものである。

---

## 【第251回】 股関節と膝痛

合気道を稽古している人の中で、膝を痛める人をけっこう見かける。他の武道にはめずらしい坐技などがあるから仕方ないと思っていたが、どうもそれだけではないようなので、これまでにも原因と思われることを書いてきた。

つまり、膝を痛める原因としては、つま先に体重をかけて歩いたり技をかけたりすること、体の裏（胸側、体の前面）を遣うことなどがあげられるが、それで膝に負担がかかるのである。

しかし、この他に股関節が硬くて十分機能しなくなることが、もうひとつの原因であるようだ。

年を取ってきて何もしなければ、股関節はサビついて硬くなってくる。最悪の場合には、股関節が固まって遣えなくなり、足だけがやっと前へ出ることになり、機械仕掛け人形のようにちょこちょことしか歩けなくなってしまう。

そこまで極端ではないが、股関節が硬くなれば、それ相応に機械仕掛け人形の歩き方、体の遣い方の方向へ向かうことになる。日常生活で通常に歩いている分には、少しずつ向かうだけであるが、股関節の硬い状態で稽古をすれば、膝を痛めてしまうことになるだろう。

合気道で歩を進めるのは、撞木（しゅもく）足である。足を一步進めて踵で地に着いたとき、お腹は進めた足先の方向を向くが、着地と同時にお腹は次の歩の進む方向に向いている。そのとき、方向転換するお腹の角度は、撞木の足の角度と同じはずである。

次の歩を進めながら方向転換するとき、股関節が柔らかければ、股関節が十字にスライドして、お腹が前に進めた足の上にくるように重心が移動するので、膝に負担をかけることはない。しかし、股関節が硬くてお腹がスライドしないと、お腹と足先の方向は同じになろうとするので、腹の向きを変えると足全体がつっぱり、ねじられることになり、膝もねじられるので、膝にもりに負担がかかってしまうことになるのである。

ましてや稽古で技をかけるときには、通常で歩くよりも大きく早く動くので、膝にかかる負担は相当なものになり、膝を痛めるのも不思議ではない。

股関節を柔軟にし、お腹が左右の足の上に十字でスムーズにスライドするように撞木で歩を進めるよう、体に覚えさせなければならない。踵遣い、体の表を遣うことと合わせて、股関節を柔軟に遣っていけば、膝への負担は少なくなるはずだから、膝を痛めることもなくなるか、少なくなるはずである。

武道を稽古して体を壊してしまうのは、本末転倒である。注意していきたいものである。

---

## 【第252回】 足首のあおり

世の中のものは火と水、縦横の十字で出来上がっているし、十字に遣っていかなければならぬようだ。宇宙の法則に則った合気道の技もそうできているから、十字に身体を遣っていかなければならぬはずである。

手の遣い方、手の反しだけでなく、足も十字に遣わなければ、いい技にならないだけでなく、身体を傷つけることになる。

合気道の稽古で歩を進めるときは、撞木（しゅもく）足とか網代（あじろ）という十字で足を遣う。この足遣いによって、入り身と転換ができるし、自分の体重の重心移動をしたり、その体重を上手く遣うことができる。この足遣いは重要であるというより、必須であるはずである。

ふだん歩く時でも、また恐らく稽古のときでも、あまり考えないだろうが、人が歩くということは大変なことであるし、ましてや撞木で歩くなど驚愕的なことであるといえよう。人は怪我をしたり、高齢になって歩けなくなったり、または、二足歩行ロボットを製作しようとでもしなければ、歩くことの素晴らしさ、歩をすすめるための身体の遣い方など、考えもしないのではないだろうか。

二足歩行ロボットを製作もせず、高齢も待たず、怪我をせずに歩くことを認識して、うまく歩を進めるための身体の遣い方を自覚できるのは、武道の合気道であると言えよう。

合気道の技の練磨で歩を進めるとき、初めに動く身体の部位は、体の中心の腰腹である。腰腹によって、撞木で進める足の方向や角度を決めるが、まず足先と腹は同

じ方向に向かって進み、次に残っている他の足を撞木で進めるが、そのとき腹も撞木に沿って足先と同じ方向を向くことになる。

しかし、この動きをするためには、いろいろな部位、関節、筋肉、靭帯が働いてくれなければならない。足首だけの運動を見てみても、底屈・背屈の可動をする距腿関節（きよたいかんせつ：下腿の下端）などの足関節の他に、全体としてねじれ運動に働き、足の内反と外反を起こす、いわゆる「足のあおり」をする足根骨どうしの連結（足根間関節）の働きが必要になる。（「人体解剖ビジュアル」）

撞木で歩を進める時、まず踵が着地し、体重は踵から小指の下の小指球、小指球から親指の下の拇指球、そしてこの拇指球と踵に重心がのり、この力が次の撞木の方向に進むことになる。

しかし、ここで問題になるのは、撞木で方向を変えようとしても、足底は地に着いたままなので、足首が硬ければ腹を回すことが出来ないままになることである。それを膝や腰で回そうとするから、膝や腰を痛めることになってしまう。そこで今度は、膝や腰に負担をかけないようにと、無意識のうちに腰腹を十字に回すことをせずに、腹を相手に向けたままにしてしまうので、技にならないことになる。

歩を進めた方向と撞木（網代、十字）になるようにするには、足首を柔軟に鍛えなければならない。つまり、距腿関節や足根骨が働くようにするということである。

そのためには、まず技の練磨で、足首を意識して稽古をすることである。本来、合気道の技はそのように出来ているわけだから、稽古を続けていけば足首は柔軟になるはずであるが、うまくいかない場合は、次のような稽古で柔軟性を補強する稽古をするのもよいだろう。

まず、呼吸法をしっかりとやることである。片手取りや諸手取り呼吸法を、足首に意識をいれて稽古をするのである。相手を倒すことばかり考えてやると、この稽古にならないから、よほど意識してやらないと身に着かない。

自主稽古や自宅では、四股踏みがよい。四股は、この「足のあおり」がスムースにできないと上手くできないので、四股がうまく踏めれば足のあおりが上手にいくようになり、足首が柔軟に機能していることになるだろう。

また、船漕ぎ運動もよいだろう。地に足底をしっかりと着けて、足首が十字に動き、足をあおるように遣う稽古をするのである。

自分の全体重だけでなく、稽古相手の体重まで引き受けなければならぬ足首であるから、無理な力がかからず、最大の働きをしてもらうためには、足首を大切に遣

わせてもらわなければならない。

参考文献 「人体解剖ビジュアル」松村 譲児 医学芸術社

---

## 【第253回】 受身を疎かにしない

合気道の教えの一つは表裏、陰陽の教えであろう。その教えを合気道の技の鍛錬でも取り入れていかなければ、上達はないことになる。今回は表裏、陰陽の受けに焦点を絞って見てみる。

まず、入門したての頃は、誰でも受身が取れればいいと思うはずである。先輩のように前受身も後受身もうまく取れればいいし、飛び受身が出来たら格好いいと思うものだ。自主稽古でも、先輩や同輩に投げてもらって受身を取ることに満足するはずだ。この時期、技を掛けても思うようにいくはずがないので、稽古の主体は受身となる。つまりこの時期では、受けが表、取り（仕手）が裏ということができよう。

そして、ある程度、受身が取れるようになってくると、今度は技ができるようになりたいと思い、稽古の重点が技を掛ける「取り」に変わってくるようになる。相対稽古でも技を掛ける番が待ち遠しく、受けもそこそこに、技を掛けるのに専念するものだ。「取り」が主体で表になる時期であり、この時期が長く続くが、多くの稽古人はこれが終局で永遠に続くと考えてしまうようだ。

だが、「受け」がこのまま裏で終わってしまっては、面白くないだろう。もう一度ぐらい「受け」を表に出したいものである。

これまでの「受け」は、言うなれば「受けの受け」、つまり受動的な受けである。相手に投げられて怪我をしないようにとか、自分の体勢を崩さないようにとか、呼吸を乱さないようにとかという受身である。もちろん、このような受身の稽古も必要であるし、これで合気道の体もできる。前受身で、床に着く腕を折らないとか、関節をきめられてもそれに耐えていけば、手首は柔軟になり、転がれば首がしっかりしてくるし、腹筋もついてくる。

しかし、ここで「受け」は第三回目の主役、「表に」出なければならない。ある程度上達すれば、「受け」で技と身体を鍛えていかなければならないだろう。この段階の受けは、「受動的な受け」ではなく、「能動的な受け」といえよう。

前受身をするにも、ただ転がるのではなく、気持ちを入れて、気持ちで転がるので

ある。合気道の動きは螺旋のはずだから、転がる時の気持ちも螺旋になる。つまり渦巻き状に、大きい動きを小さくまとめるのである。

また、武道であるから、受けでも隙が相手にあれば、反撃する気持ちを持つようにしなければならないし、転がるにしても危険を少なくするため、なるべく短時間で転がり終わるとともに、起き上がる瞬間に相手を向いていなければならないだろう。前受身なら、一畳（じょう）の畳の中で左右交互に10回、20回ぐらいは転がれなければならない。

しかし、このためには、気持の遣い方と腰の遣い方が重要になる。いわゆる腰を切るのである。腰をシャープに切るために腰が柔軟でなければできないので、腰を柔軟にする練習をしていることにもなる。前受身、後受身を取るときも、腰を意識的に切って腰を鍛え、また、坐技呼吸法の受身でも腰を切って取っていくのである。

意識した、能動的な受身を取れるようになると、「受け」が稽古の表になる。「受け」を取っている方が気持ちがよくなるのである。投げられるだけではなく、関節技の関節を伸ばされるのも気持ちがよい。特に気持ちがいいのは一教腕抑えである。脇の下から腕、手首まで伸びて、気持ちよくて寝てしまいそうになる。

「受け」が表になるようになると、「取り」もそのレベルになっているはずだから、この段階になると「受け」も「取り」もそれぞれ表になり、裏と表裏一体で∞となるだろう。そうすると、「受け」は受けを取るので陰（裏）ではあるが、いつでも反撃できれば陽（表）と一体化することになる。

その典型的なものの稽古法が「返し技」であり、受けも取りということになる。ということは、稽古では最終的に「取り」でも「受け」でも精進できることになるわけである。とりわけ、長年稽古して上が少なくなってきた上級者は、受けを主体、つまり表にする稽古をし、技と体を練り、返し技等を研究していくべきだろう。

---

## 【第254回】 関節を十字でほぐし、鍛える

昔は、稽古の前に今のような準備運動はなかった。だが、基本準備運動というものはあった。転換、入り身転換、前受身、後受身、船漕ぎ運動、それに手首の関節をほぐしたり鍛える手首の関節鍛錬法である。師範によってはそれも省いて、片手取り、両手取り、または諸手取り呼吸法から稽古を始められたものだ。

われわれ若い者は、早く技を掛けたり受けをとって飛び跳ねたくて、準備体操は早く終わって欲しいと何時も願っていた方であり、準備運動の重要性も分からず、そしてあまりまじめにやらなかった。

この内、手首の関節の鍛錬法は、今でも準備体操で行われている。しかし、昔とは少し違うように思える。昔は手首を鍛錬しようとして力一杯やっていたと思うが、今は、形だけなぞっていることが多いように見える。これでは、手首の関節のカスは取れないし、関節を鍛えることもできないと思う。

基本準備運動とは、相対稽古での技遣いのために役立つように体を練ることと、稽古相手との技の練磨ではなかなか身に着かない鍛錬を別個にやるということであろう。この手首関節の準備体操は、これから技の稽古に入りますから、心の準備はでていますか、というような儀式ではないのである。

関節の鍛錬は、技を通して相対稽古の相手に鍛えてもらうのが普通であるが、基本準備運動の手首関節鍛錬法でもできるし、慣れてくるとこの方が鍛錬出来るようになる。そうすると、相手が多少強くやっても、自分自身でやるようには効かなくなるので、結局は自分で鍛えなければならなくなってくる。ただし、自分を鍛えるためには、幾つかやるべきことがある。

合気道は十字道とも言われるよう、技は十字で掛かるようにできているし、そのために体も十字に機能するので、十字に遣った方がよいはずである。従って、相手の関節を十字にきめていくだけでなく、自分の関節も十字に遣るように鍛えていかなければならないだろう。

手首関節鍛錬法で最も重要なことは、十字に鍛えることである。つまり、縦に下ろしたら、今度は横に引き、横に動かしたら、次に縦に上げるのである。例えば、小手返しでの手首の関節の鍛錬法は、まず下（縦）に息を吸いながら、指を締めながら落とし、落とし切ったところから、今度は息を出しながら、そして脇をしめながら横に引くのである。



小手返しの手首鍛錬法

この十字の息と力の遣い方は、どの関節部分の鍛錬でも同じである。この十字に鍛錬することによって、関節のカスが取れると同時に、筋肉が伸び、そして強靭になっていく。縦か横の一方向だけの動きでは中途半端で、カスは取れないし、鍛えることは難しい。

準備体操とはいえ、技の練磨での体遣いと同じかそれ以上に、十字道の理に合わせ、気持ちと力を込め、息に合わせたものでなければならないと考える。

合気道の技は逆ではなく順であるので、この関節の鍛錬も順となるから、多少力を込めてやっても怪我などすることはないし、健康によいはずである。多少きつても、気持がよいと思うようにならなければならないだろう。

---

## 【第255回】 ハムストリング

技の練磨をして精進していく合気道の技は手で掛けるが、そのつもりで手を振り回しても技は掛からない。技は手で掛けるというより、足で掛けると言った方がよいだろう。なぜなら、手を遣うとか手を振り回すというのは、体の末端を遣うということになるので、大きな力は遣い難いことになる。足を遣うということは、自分の体重が遣えることになり、強大な力で技を掛けることができるからである。

足に上手く働いてもらうためには、足首、膝、股関節のカスがとれて、柔軟でなければならない。また、ある程度の筋肉がついていなければならないし、その筋肉を上手く遣えなければならない。

体は表（背中側）を遣わなければならないから、足の表の主な筋肉は、大殿筋やお尻の下のハムストリング、ふくらはぎ（下腿三頭筋）、アキレス腱などであろう。その内、技を遣うにあたっては、上腿の裏側にあるハムストリングが特に重要な思える。

ハムストリングは、外側から大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋という3つの筋肉で構成されていて、これらの筋は、股関節と膝関節の内旋外旋を微妙に調節しながら屈曲伸展を行うといわれる。

つまり、このハムストリングの筋力が弱かったり固まったりすると、体重をうまく支えられないし、股関節と膝が動きにくくなる。極端な場合は、腰を痛めたり膝を痛めたりすることになる。最近、合気道の稽古人に膝や腰を痛めている人をよく見かけるが、このハムストリングの筋肉のつき方が少ないからのように思える。ハムストリングスの筋力をもっとつけて、柔軟にしなければならないだろう。

また、ハムストリングは「ランナー筋」とも言われるよう、体を迅速に進めるのに重要な働きをするという。体当たりや素早い入り身や転換のためには、強靭なハムストリングが必要になるわけだから、合気道でも重要な筋肉のはずである。

ハムストリングスを柔軟にするのは、ストレッチ運動で出来るだろう。呼吸に合わせて伸ばせばいい。合気道の稽古で、ハムストリングの筋力アップをするに最も効

果的なものは受身であろう。前受身、後受身、とび受身を沢山とれば、自然と筋肉はついてくるはずである。ハムストリングがか細く、筋力が乏しいのは、受身が足りないとも言えよう。

筋力アップするために、稽古が終った後の自主稽古で、受身を30回、50回など一人で取ったり、投げてもらって鍛えるのがいいだろう。

もちろん、ハムストリングを鍛える最上の方法は、技の練磨の中でやることである。合気道の技は、体が鍛えられるようにできているといわれるのだから、ハムストリングも、技の稽古を通して鍛錬されなければならない。稽古をやっても太ももが太くならず、ハムストリングの筋力が少しも増えないとしたら、稽古のやり方を変える必要があることになるだろう。

技を掛ける際、ハムストリングを上手く遣わないと技はうまく掛からないものである。とりわけ体の力を上下に遣う場合には、ハムストリング筋を伸ばしたり縮めたりして遣わなければならぬが、ハムストリングの筋力が弱いとそれができない。伸ばしたままでは体を沈めることができないので、平面的な動きしかできず、螺旋の動きができないことになる。当然、技は効かないことになるだろう。

ハムストリング筋が弱いのに、体を沈めようとすると、体重をハムストリング筋が支えきれず、ハムストリングと反対側の大腿四頭筋や膝に掛けることになってしまい、体の裏を遣うことになる。だから、力は出ないし、膝を痛めてしまうことにもなる。

ハムストリングの筋力を鍛える稽古を、呼吸法でじっくりやるといい。体を十分落としてハムストリングを鍛えるのだが、体を落とすときは、ハムストリング筋を収縮するので吸気を遣い、立ち上がる際はハムストリングを伸展させて呼気を遣う。慣れてくれば、この呼気と吸気を換えて也能るが、体を呼吸に合わせて深く沈めて遣うように稽古していくけば、ハムストリング筋力は相当鍛えられるはずである。

ハムストリングを鍛えるもう一つの稽古法は、四股踏みである。毎日、50回ぐらい踏んでいれば、一年で相当鍛えられ、太ももが太く、しっかりしてくるはずだ。

また、日頃歩く時に、ハムストリングを意識して歩くことである。足底が着地した時、その衝撃をハムストリングで感じるようにするのである。ハムストリングでそれを感じれば、即、その衝撃が腹にくる。歩くことで腹ができるということが実感できるはずである。もっと実感したければ、山歩きなどをすればいい。

いずれにしてもハムストリングをしっかり鍛えないと、足で技は掛からないだろ

う。最悪の場合、膝や腰（股関節）を痛めることになるかもしれない。要注意である。

## 【第256回】 体 軸

合気道開祖の植芝盛平翁は、武道的にも超人的に強かっただけでなく、その技遣いの動作の美しさも、人の領域を超えていたといってよいだろう。また、技を掛ける姿勢だけでなく、立った姿勢、歩く姿勢、座った姿勢も、乱れることなく、力みもなく、非の打ちどころがない美しさであった。

この開祖の技の力強さや姿勢の美しさは、開祖の才能と血のにじむような修行から会得されたものであるから、我々凡人が開祖のレベルに到達することなどできないだろうが、開祖に少しでも近付く努力だけはしなければならないだろう。

運慶、快慶の仁王像をはじめ、お寺の門前に立っている仁王像は、誰でも実物や写真で見ていることだろうが、その力強さには圧倒されるのではないだろうか。仁王像にかぎらず、毘沙門天像、不動明王像、十二神将像（写真）からも同じような力強さを感じることができるだろう。

これらの像から共通して感じられる力強さはどこから来るのだろう。筋肉隆々の腕と脚、太い胴体、気魄に満ちた顔、睨みつける目などがその像を力強いものにしていることは確かであるが、それにもうひとつ、しっかりした「体軸」がその根底にあると考える。すべての体の部位からの力が体軸に集まり、その体軸が天と地を貫いていると思えるのである。

開祖の姿勢も、まさにこの天地を貫く体軸に常に貫かれていたので、押されようが引かれようが微動だにせず、しかも無駄のない美しさがあったのだと思う。

合気道では技を練磨するために、相対稽古相手に対して技が掛かるように稽古していくが、なかなか思うようにいかないものである。うまくいかない理由は無数にあるだろうが、そのひとつに、体軸が一軸でしっかりと遺われないということがあると考える。体軸を二軸、三軸でつかったり、または体軸がぶれてしまったりするのである。



十二神将像

例えば、体の裏（前側）を遣ってしまうと、背中が丸くなり体軸は歪んでしまい、ぶれることになる。

両脚に体重が同時に掛れば、体重は二本の足に分かれる。それに両足の真ん中にも体重が落ちるので軸は三本になってしまい、力は3つに分散してしまうことになる。これでは、大きい力は出せないことになる。それに、軸を一軸でつかわなければ、すばやい入り身や転換はできないし、体重を相手との接点である手先や胸や肩などに集中させて遣うこともできず、技が効きにくいことになる。

体軸を一軸にして遣うのは難しいかもしれないが、注意して体に覚え込ませていかなければならない。通常の歩法では、いわゆる西洋歩きになり、また二軸歩行になってしまないので、それから直していくなければならない。

まずは、西洋歩きを、いわゆる「ナンバ」歩きに直さなければならない。しかし、足と腰と肩が同時に着地する「ナンバ」歩法で歩もうとしても、思うようにはいかないものである。はじめは与太者がヨタルような歩きかたになったり、またはロボットが歩くようなぎこちない歩き方になってしまうので、すぐには技に遣えるものではない。恥を忍んで歩法の稽古をしていく他はない。

しかし、「ナンバ」で歩けるようになったからといって、すぐに一軸で歩けるものでもない。ナンバ歩きができるようになつたら、次の稽古をするのがよいだろう。

合気道で体軸を一軸で遣うキーワードは「撞木（しゅもく）」「網代（あじろ）」である。合気道で歩を進める際はこの撞木や網代で歩まなければならぬ。もちろん「ナンバ」の歩法で撞木に歩むのである。

撞木で歩を進めるということは、進めた足と残っている足のつま先の角度が約90度の十字になり、前足の踵の延長線が後ろ足の親指と踵を結んだ線上の真ん中に位置するのである。

また、前足が着地する際は踵から着地し、後ろ足が前に進むときは、腰が踵と一緒に進むので、踵が着地すると腰も一緒に着地し、踵の上に腰がのることになる。そこで体軸は着地側で一本になり、一軸になる。その一軸を他方に移動していくのである。

撞木で歩まず、足を平行して進めれば、軸が二本移動する二軸になってしまう。直立した場合も、足を平行にすれば、たとえ両足を揃えても一軸にはなり難いだろう。直立して一軸になるためにも、やはり両つま先の角度が約90度になる撞木で立たなければならない。踵が離れていても、両踵が交叉する延長線のところに腰が

落ちることになるので一軸になる。

合気道の技は、「ナンバ」と撞木で体軸を一軸にして、一軸を左・右規則正しく交互に陰陽に遣って掛けていかなければならぬのではないかと考える。

---

## 【第257回】 合気の体をつくるとは

合気道を始めて1, 2年もすると、合気道の技の形を覚え、受身を取ることによって、合気の体ができてくる。手首が太くなり、首がしっかりと、下半身がどっしりし、体に重みができるようになる。何もしない人の体とは大いに違うはずである。これが、一つ目の段階の合気の体であろう。

しかし、この段階では、技の形をやっと覚え、形をなぞっているだけなので、受身は取れるだろうし、演武会向けなどの派手な演武も出来るだろうが、技を遣うことはまだできない。

技が遣えないから、ちょっと相手に抑えられると技は掛からない。そして、技が掛けられないのを力が弱いせいにする。技が掛けないと、技が掛けるように力んだり、もっと力をつけようと鉄棒や鍛錬棒などの得物をつかったり、腕立て伏せなどで体を鍛えたりする。

パワーをつければ技が掛けると信じて、稽古をする段階である。人にもよるが、これが結構長く続くようである。これが二つ目の段階の体つくりと言えよう。もちろんこのようなパワーをつけることも重要であるので、体をつくる段階も大事である。

三つ目の段階では、合気道の技を遣うには、真の合気の体ができていなければならぬと気付く。そのためには、体の節々のカスを取って解きほぐさなければならぬと分かるし、合気道の技の形はそのカス取りができるようにできていることが分かって、カスが取れるように技を遣う。この段階では、合気道はまさしく禊（みそぎ）であるということであり、禊による体つくりということになる。

だが、体の節々のカスを取り去るのを第一の禊とすると、第二の禊がある。それは、「六根の罪けがれ」をみそぎ淨めていくということである。（『武産合氣』）つまり、節々のカスを取った体にしたら、六根（六つの器官。眼・耳・鼻・舌・身・意）の罪けがれを淨めた体にしなければならない。

しかし、煩悩の塊のような者が、己の邪気を払うのは容易ではない。でも、有難い

ことに、開祖が「それには、まず神の心を己の心とすることだ。それは上下四方、古往今未、宇宙のすみずみまでにおよび、偉大なる"愛"である」と言われているから、神の心である愛をもって稽古をするようにすればいいということだろう。そうすると、愛の体ができることになり、邪気が払われると言われる。

また、開祖は、己の邪気をはらい、心を清くすれば、宇宙森羅万象と調和することができる。そして、真の武道は宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを観得するものであると言われている。つまり、宇宙の営みを観得する体ができれば、宇宙森羅万象と調和し、修行している合気道が真の武道ということになることになる。この宇宙の営みを観得する体、宇宙森羅万象と調和するのが、我々の目指す体ということになるだろう。

強いとか弱いとか、技が上手いとか下手だとかいっているうちは、まだまだなようである。体つくりにも、まだまだ先があるようだ。

---

## 【第258回】 異質の感覚

合気道を半世紀もやっているし、これから先も修行を続けるつもりだが、何がこれだけ自分の修行を飽きもせずに続けさせているのだろう。一言でいえば、「発見の喜びと新たな発見への期待」ということができるだろう。

発見とは、技、つまり技要素、それに自分の体や精神、自然や宇宙など万有事象の発見である。これらの発見は、合気道を修行しなければ恐らくできなかっただと思うし、さらなる修行を通してまだまだ発見があるものと期待しているから、これまで修行が続いたし、まだまだ修行を続けたいと思うのだろう。

合気道は、通常とは異なる次元で練磨していくので、通常では得られない発見がある。例えば、磁石でもないのに相手の手や体がくっついてしまうことである。

合気道は引力の養成といわれるから、合気道を修行すればくっついてしまうのは当然なわけだが、合気道を知らなければ理解が難しいだろう。合気道は修行していても、それまでできなかっただ「くっつくこと」ができるようになってくると、今迄の日常生活やそれまでの稽古での感覚とは違った「異質の感覚」を持つことになる。

相手は離せばいいのに、離さずに心地よさそうにくっついているのも「異質の感覚」で不思議である。また、相手がくっつくと、相手の体と心を感じのものも、「異質の感覚」と言えるものだろう。

しかし、相手にくっつけようとしても中々くっつくものでもない。くっつけるためには体ができていなければならぬし、体をそのように遣わなければならぬ。

体の節々のカスをとり、特に、肩を貫いて、体の中心をつかって末端の手を十字に動かして遣わなければならぬ。これが上手くいくと、今までのようにならぬが、相手を動かせるようになるのである。はじめは力まないので物足りなさを感じるが、慣れてくるとその異質の感覚が気持よいものになり、極力、力みを避けるようになるし、他人の力みも見えて来るようになる。

合氣道では、技は手で掛けるが、初心者のうちは、言葉通り手で掛けてしまうので、段々技が効かなくなってくる。この問題を解決する道は二つある。

一つは、力をもっと入れること。もう一つは、手よりもっと強いものを遣うことである。もし力をもっとつけて、その力でやるとすると、前と同質の力で、ただ量が違うだけだから、異質の感覚はない。

しかし、手よりもっと強いものを遣うと、異質の感覚をもつことになる。そして、この異質の感覚をもったとき、「やった」と大きい喜びを得ることができるのである。例えば、諸手取りを体幹の力で出来た時、二教小手回しを肩や胸の力で決めた時などは、異質の力を遣ったという感覚になる。ただし、それに慣れてくれば、もはや異質の感覚ではなくなる。異質の感覚は当初だけのようである。

軸足で地を踏むと体の反対側が舞い上がる感覚は、通常感じられない「異質の感覚」といえよう。この感覚に従って体を遣わなければ技は上手く掛からないようなので、これを異質と感じている内はまだまだで、これが通常の感覚にならなければならぬだろう。

自分の体と気持がうまく一致して動くと、相手の気持が引っ込んだり、あるいは引き出されたりすることになる。相手と体どうしがくっつくだけでなく、気持もくっつく感じがするのは、「異質の感」ということができよう。

また、合気道の稽古を通して「異質の感覚」を得たことで、道場の外でも異質の感覚を得ることができるようになる。例えば、美術館や展覧会で能面や仏像を見ると、表面的な容（かたち）以上のものが見えるようになってくるようである。

それまで感じたことのない異質の感覚の例をいくつが挙げてみたが、これからもさらなる「異質の感覚」が得られるものと、今後の稽古に期待しているところである。



小面

合気道の技要素は宇宙の法則であり、無限にあるはずだからである。

---

## 【第259回】 下 腹（したっぱら）

武道では、丹田が大事であるといわれる。丹田ができないと、技も術もつかえず、一人前の武道家ではないというのであろう。従って、丹田をしっかりとくらなければならぬことになる。

しかし、丹田がどんなものなのか、どこにあるのかは、医師に訊いても分からぬし医学書にもないので、場所も形も具体的にはわからない。丹田は具体的な形や明確な場所にあるわけではなく、先人達の長い歴史からなる医術や武術などを通して、会得した知恵から出来たものと言えよう。

先人たちの残してくれたことと、自分の体が感じることから、「丹田は、臍（へそ）から下の下腹に空圧を感じるところ」ということになるようだ。

確かに、合気道でも他の武道でも達人や上手の下腹は、空圧で張っている。この腹の張り方は、メタボの人の腹の張りとは違う。達人は下腹、メタボは上腹が張り、臍も達人は上を向き、メタボの臍は下を向くと言われる。

合気道でも下手と上手は、この腹の張り方でも区別がつくだろう。初心者の帶は、腹が張っていないので腹で止まらず、稽古するに従ってずれ上がってきてしまう。上手になってくると、帶は臍の下で、張った腹にしっかりと張り付いてずれ上がらないようになってくる。

稽古で、技を掛けたり、受けで転がって起き上がったり、座って立ち上がったりしていくうちに、腹の筋肉ができて来る。同時に、腹圧も増してくるので、腹ができる。この次元までは、稽古をすれば、誰でもやっただけ腹が出来る。だから、

稽古を続ければよいわけだが、それで下腹が真にできるということではないようだ。ここから、更に下腹をつくっていかなければならぬのである。

下腹をつくっていくには工夫がいる。下腹をつくるポイントの一つは足である。足と下腹は途切れず、連動して遣われなければならない。足が地を踏めば、その踏んだ足の力が下腹に溜まり、その溜まった力をまた足に返していくのである。そうすると、下腹は空気ポンプのように働く。従って、歩を進めれば、下腹の空気ポンプが膨らんだり萎んだりするので、歩けば歩くほど腹がけて来ることになる。

下腹をつくるポイントの二つ目は、呼吸である。呼吸は腹式呼吸であるが、臍から下の下腹で呼吸することである。吸うのも吐くのも、下腹である。呼吸して動くのは臍の下の下腹で、臍上はほとんど動かない。だから帯もずれ上がらないことになる。

この二つのポイントは、四股を踏むとわかりやすい。立ったら下腹に圧をかけ、そのまま一方の足に重心を移動、下腹から息をもらしながら下に沈む。沈んだところから、足底から息を吸って下腹を空気で満たしていくと、他方の足が自然に上がって来る。このとき、下腹ではなく臍の上で息をするとふらついしまうことになる。

技は、足、そして手と連動するこの空気ポンプの下腹で、掛けることになる。この空気ポンプは、ショックを吸収するショックアブソルバーの機能も果たすし、圧縮した空気を爆発させる大きな力を出す空気砲の働きもする。だから、下腹に空気圧を満たした丹田は、合氣道だけではなく、武道では重要であるといわれるのだろう。

---

## 【第260回】 体を十分に反（かえ）す

相対稽古で技を相手にかけて、うまくかかる場合もあるだろうが、うまくいかない場合もあるだろう。うまくいったかどうかの判断基準は、技をかけた人のレベルによって違ってくるものだ。例えば、初心者は、相手が倒れればうまくいったと思うだろうし、上級者になれば、相手がどれだけ気持よく倒してくれたか等ということになるだろう。

技の練磨を通して、体のカスをとり、体をつくっている段階で、技がうまくかからない主たる原因是、相手にぶつけて技をかけようとするにあると思う。四方投げや天地投げ等で、相手が抑えている手を上げようしたり、入り身投げ等で相手に向き合ってしまったりすると、力も気持もぶつかってしまうものである。

この相手とぶつかってしまって、技がうまくかからない原因の一つに「体の反し」がある。つまり、体が十分に反っていないことがあるのである。気持では十分反っていると思っていたり、または、本来の体の反しを手捌きや足腰の捻りでカバーしようとするのである。

宇宙の法則に従って技をつかうには、末端の手足主導でやってはならない。体の元である体幹を、主導的に遣わなければならない。初心者は、このことを誤解している。例えば、二教裏は手でかけるものと思って、手先に力を込めて決めようとするが、少し稽古を積んだ相手にはわからないものだ。

身体の中心である体（体幹）をつかわなければならぬ。体をつかうとは、体を十分に反すことである。左右、陰陽に十分に反すのである。中途半端な反し方をすると、力も出ないし、相手とぶつかってしまう。それが身に沁みて分かる技は、「交叉取り二教」ではないだろうか。十分な体の反しで掛けないと、効かない技の典型であろう。

体を十分に反すというのは、体の中心であるへそが、地である足の上に乗って、つま先の方向に向くまで反すことと言えよう。足は撞木で十字に動いているはずだから、体（へそ）も基本的には十字に遣われなければならない。

それが分かりやすいものに、「呼吸法」がある。片手取りでも諸手取りでもよいが、体がつま先と同じ方向に十分反らず、中途半端に反すと、上げようとした腕が相手にぶつかってしまい、相手に押さえられて、上がらないことになる。体を十分に反すと、相手の体はこちらの円に移動して、こちらの正面に崩れ落ちるはずである。

また、入り身投げでも、入り身して転換する体が十分に反えらないから、相手と組み合う形になってぶつかり、うまくいかないのである。体を十分に反してから転換すれば、うまくできるだろうし、技が変わっていくはずである。

稽古は相手を倒すことが目的ではない。自分の体を鍛え、つくっていくことが重要であることに、気がつかなければならぬ。

---

## 【第261回】 背 中

日常生活ではほとんど気にしないだろうが、武道では体の表をつかうのが基本である。より強い力がつかえるし、異質の力を出せるのである。それに、体の各部位が効率よく連携して機能する。

武道で体の表側とは背中や腰の側であり、手は肘や小指側、足はハムストリングやアキレス腱側となる。

この表側からの力を、技につかっていかなければならない。二教裏を胸につけてきめるときは、胸ではなく背中でやるようにする方がよい。胸からと、背中からの力には、雲泥の差がある。ちょっと鍛えた人には、胸の力でやっても効かないものである。

背中をつかってやるといつても、初めの内は、背中を前に水平に出すか、または下に落としてきめようとするものだ。胸でやるよりもワンランク上のやり方だが、鍛えたひとを相手では効かない場合が多いだろう。

次のランクのやり方がある。相手の手首を胸につけて、背中で拍子をとるのだが、下にすぐ落とすのではなく、一度上に上げるのである。しかし、ただ上げるのではなく、螺旋で舞い上げるようにするのである。

このために股関節をつかって腰を回すのだが、股関節はほぼ水平にしか回せないので螺旋にはならない。股関節だけでは縦の方向への動きが難しいからだ。

縦方向に螺旋で動かすのは背中である。股関節を緩め腰を回し、それと連動して背中を螺旋でつかうと、接している相手の手首が上がってくるので、上がったところを今度は落とすのである。

落とすときは上げる。落とす前に一度上げなければ陰陽の法則に反することになり、技は効かないことになる。

同じようなことは、「天地投げ」でもよく見かける。天の手が螺旋で上がらないから相手の首にぶつかってしまい、相手に頑張られてしまうのである。背中を横と縦の螺旋でつかわなければならない。

背中が螺旋でつかえるようになるためには、まずは背中の一番表層にある僧帽筋（図）を柔軟しなければならないだろう。僧帽筋は上中下と三つの筋線維で構成されているので、多くの動作が可能になり、ここが柔軟になれば、脊柱を中心に45度ぐらい横に回転するようになるし、肩は前と上に動き、円くつかうことが出来るようになる。

座技の「片手取り四方投げ」で、相手を自分の円に引き込んで投げる場合、相手の手を掴んでいる手は自分の額のところで固定しているので、相手を回すのは腰とこの背中の上部になる。特に、背中をつかうとうまくいく。腰だけでは平面的な円しかできないが、背中をつかうと螺旋の大きな動きになるはずである。

そのためには、背中を柔軟にする鍛錬が必要になる。しかし、背中は僧帽筋だけが大事なのではない。いろいろな筋肉というより、すべての筋肉が関わっているわけだから、名前にこだわらずに、関係あると感じる筋肉を鍛えていくのがよいだろう。鍛えるとは、筋肉に力を加えることと、それに比例して引き伸ばすことである。

資料 「筋肉のしくみ・はたらき事典」



僧帽筋（上部・中部・下部線維）

資料 「筋肉のしくみ・はたらき事典」

## 【第262回】 表層筋と深層筋

世の中のものは、表があれば裏もあるし、表層があれば深層もある。すべてのものは、相反するものが表裏一体となっているが、これも宇宙の法則のひとつと言えるのだろう。

人体はミクロの宇宙といわれるよう奥が深く、宇宙と同じようにまだ未だ未知の摩訶不思議な世界であると言えよう。合気道は技の練磨を通して、宇宙の法則を知り、そして最終的には、宇宙と一体化しようとする道といわれる。それだから、マクロの宇宙を知ることから初めるのもよいが、ミクロの宇宙である人体を知ることから始めてもよいだろう。

人体にはいろいろな働きをする筋肉があるが、その中に表層筋と深層筋がある。しかし超一流のスポーツ選手やマッサージ師などの専門家にはその筋肉が表層筋か深層筋の区別がつくだろうが、われわれには明確な区別は難しいだろう。筋肉に、君は表層筋ですか深層筋ですかと聞いても、答えてくれないので、自分で判断していかなければならない。もちろん当たるも八卦、当たらぬも八卦ではいけない。少なくともその判断の根拠を持っているべきであろう。

判断の根拠となるのは、一つは知識である。医学書や専門書で表層筋と深層筋があること、どこにどのようにあるのかを、ある程度の知識として持っていることである。また、表層筋と深層筋の違いや特長もそこそこは知っていなければならない。

二つ目は、表層筋と深層筋の知識を、技の練磨を通して実践し、その違いを稽古相手の反応で見ることである。表層筋でやるとこうなるが、深層筋ではこうなるのだなあと感じることである。

三つ目は、自分の体の反応を実感することである。この筋肉を使うと腕が折れ曲がってしまうとか、体が突っ張ってしまうとか、楽に力を出すことができるとか、相手をくっつけることができるなどである。

四つ目は、表層筋や深層筋とコミュニケーションができることである。この深層筋を使えば相手が自然についてくるが、このぐらいの力でどうだろうか、もう少し力を抜いて気持を入れた方がいいだろうか等、筋肉と対話しながらやっていくことである。

表層筋にも深層筋にもそれぞれ役割があり、身体はその適当なコンビネーションで働いている。表層筋は身体の表にあり、意識して動ける、「関節の動き」を実行する筋肉といわれ、日常生活で多くつかわれる筋肉である。深層筋は、身体の奥にあって、骨と骨をつなぎ、骨格を制御する役割をする筋肉と言われる。

合気道の稽古をするときも、初心者の場合は、日常生活の筋肉の遣い方をしてしまう。意識して遣えるのが表層筋であり、その表層筋に力を入れるので、力んで鎧のようになった表層筋がその奥の深層筋を覆ってしまい、深層筋の動きを阻止してしまうのである。

大きな力出すのには、いくら力んでも一部の筋肉からでは無理で、身体全体の筋肉を連動して使わなければならない。筋肉を連動するためには、深層筋を使って、骨と骨をつなぎ合わせて使わなければならないことになる。だが、深層筋にうまく働いてもらうためには、その上の表層筋が邪魔しないようにしなければならない。

表層筋が邪魔しないためには、表層筋が硬く張らないようにすることである。相手

にしっかりと抑えさせた場合も、腕や背中の表層筋を柔らかくし、相手の力を表層筋ではなく、表層筋を通り越して深層筋で感じるようにするのである。

古い先輩から聞いた話であるが、その先輩が開祖の体を何度も指圧した時、開祖の筋肉は常人とは違って、指で押すと押した筋肉に弾きかえされ、驚いたと言われていた。恐らく表層筋は抵抗しないように柔らかくして、深層筋を押させたのだろうが、表層筋の力を抜き切ることと深層筋がいかに強靱であったかということが伺える話だと思う。

表層筋は、大きな筋肉であり、大きな力を出すことができるし、意識して鍛えることもできるが、40、50歳位になると、四十肩、五十肩になったりすることがあるように、鍛えるにも限界があるようである。武道の達人や名人が、このような表層筋を鍛え続け、それを主に使って技を掛けたはずはない。間違いなく深層筋を鍛え、深層筋をうまく遣って、名人技をつかわれたものと考える。

---

## 【第263回】 足を地に着ける

日本では昔から、考え方や行動がしっかりしていないことを「足が地に着いていない」といい、地に足を着けてしっかりとやりなさいとよく言われた。地に足を着けることは大事なことであると言えるが、合気道の稽古でもそれは言えるようだ。

合気道の技については、「技は天地の呼吸の交流から生まれる」（「武産合気」）といわれている。天の呼吸は日月の縦の呼吸、地の呼吸は潮の干満であり、横の呼吸と言えよう。また「天の呼吸との交流なくして地動かず」「天の呼吸により地も呼吸するのであります。」（『武産合気』）といわれるから、何事もまずは天の呼吸から始めなければならないことになる。

技をかける場合、初心者は手を優先的につかうが、それでは十分な力が出ないし、繊細な技は遣えない。手をつかうということは、横の地の呼吸からはじめることになるから、宇宙の法則に反することになる。

大きな力を出すためには、手先の末端からの力ではなく、体の中心からの力や体重を遣わなければならない。自分の体重を技につかう為には、一軸にした体をナンバーで、規則正しく左右交互に歩を進めなければならない。

足を先に出してしまうと、足先が腹より先に出てしまうので、一軸にならない。まず最初は腰腹が進み、足が腰腹に付随し、腰の真下にくる足底に体重が乗るように、歩を撞木で進めていかなければならない。足が地に着くと、その抗力は下腹の

丹田に集まり、その圧が高まるから、そのエネルギーで次の歩を進めることになる。先ずは足を地に着けて、しっかりと歩を進めることである。

さらに大きな力出すためには、宇宙の力、超人的な力をつかえばよい。技を掛ける際も、足をしっかりと地に着け、縦縦の天の呼吸をしてから、体や手を横の地の呼吸でつかえばよい。

初めのうちは、体が安定したり、手に大きな力が伝わるという感覚をもつだけだろうが、さらに稽古をすると、天の呼吸をすることによって、稽古相手が同調して一緒に動くようになる。

例えば、呼吸法でも、足を地にしっかりと着けて天の呼吸をすると、相手を上げようとする前に、相手は浮き上がってくるものだ。また、座っていても、しっかりと足（足の脛）を地につけ、天の呼吸をすれば、相手も天の呼吸に同調して浮かび上がる。

足を地にしっかりと着けたところから、手や体をつかうように稽古していきたいものである。そうすれば地に着いた足、体ができるはずである。

---

## 【第264回】 足裏で呼吸する

前回の第263回では「足を地に着ける」をテーマに、天の呼吸に合わせるために、足をしっかりと地に着けて、体重を縦に落としたり、その抗力で上げるようにしなければならないと書いた。今回はこれをさらに進めて、ここから足裏で呼吸をして、技を掛けるようにする、ということを書いてみたい。

約1700年前に、莊子は「真人の息はこれを息するに踵をもってし、衆人はこれを息するに喉で呼吸する」と言っているという。しかし、誰でもはじめは、踵や足裏で呼吸などできるはずがなく、そのように呼吸をするようイメージするという意味だと思うだろう。

しかしながら、武道の体が出来てきてその体が使えるようになり、「天の呼吸」に自分の呼吸と体を合わせることが出来るようになってくると、踵で呼吸をしているという実感を持つようになるようだ。ただし、歩くときも技を掛けるときも、踵がメインではあるが、踵から着いてから足裏をあおって足裏で呼吸をするはずがあるので、ここでは踵を含む足裏で呼吸することにする。

足裏で呼吸をする感覚は、下腹部の腹圧と足裏の交流からくる。足が地に着くと、

その上にある下腹部、所謂、丹田に圧が掛かり、地を離れると腹圧が下がるという圧縮ポンプのような働きが下腹にはあるが、これは足裏の呼吸でしか感じられず、ノドの呼吸では感じられないはずである。

この足裏での呼吸を、「天の呼吸」に合わせるのである。縦の呼吸がしっかりとすると、体も安定し、そして横にも動きやすくなる。地に足裏が着いたら下腹の息がちょっと抜ける。そうすると足首、膝、股関節が少し緩み、柔軟になる。次に下腹に息を入れながら、足裏で地を押すが、足首、膝、股関節が緩んでくるので、撞木、入り身、転換などで反（かえ）すことが無理なくできる。

足裏で呼吸をしないで、ノドで呼吸をすると、足首、膝、股関節などは突っ張ってしまい、うまく反えらないはずである。無理に反えせば、膝や腰を痛めることになる。

技の練磨を通して、足裏で呼吸することを、身につけていかなければならぬだろう。足裏でしっかりと呼吸をし、「天の呼吸」に合わせれば、技を掛けた相手もそれに合わせて動いてくれるようになる。

しかし、その感触を相対稽古で掴むのは、難しいかもしれない。その時は、いつものように自主稽古でやることである。仲間と研究し合う事である。

また、家で四股を踏むことをお勧めする。足裏をしっかりと地に着けて、天と地を結び、下腹の息を出しながら重心を落とす。そして、下腹に息を入れながら体を沈めると、反対側の足が自然に横に上がってくる。足裏で体の上下の感覚、そして上下により横が動く感覚がよく分かるし、足裏で下腹のポンプを減圧しながら呼吸していることが、よく分かるだろう。ノドで呼吸したり、上腹で呼吸すれば、体は不安定になり、足は上がらず、ひっくり返ってしまうだろう。呼吸は足裏でやらなければならないはずである。

---

## 【第265回】 親指と小指

合気道では相対稽古で技を掛け合いながら、自分の技を磨いていく。技がうまく掛けられれば嬉しいものだが、なかなかうまく掛かるものではない。長年稽古したからとか、多少力がついたから技が遣えるようになるわけではない。

長く稽古をやればよいというわけではないし、バーベルを挙げて力をつければよいというわけでもないのである。もちろん長く稽古を続けなければいけないし、力もつけていかなければならぬが、それらは必要条件ではあるが、十分条件ではないのである。

上手な技とは、誰にでも通用する法則性を有しているはずである。なぜならば、合気道の技は宇宙の営みを形にしたものであり、宇宙の条理に則っていなければならないからである。宇宙の法則とか宇宙の条理というのを一言で言えば「真理」である。

技を掛けあって、技が効いたとか掛かったとかいいながら稽古しているのは、意識しているかどうかはともかく、その技が宇宙の法則に則っているかどうかを確認し合っているということかもしれないし、そうあるべきだろう。

技が宇宙の法則を有するようにするためには、体もその法則に則って遣っていかなければならない。それも、体のすべての部位を法則に従うように機能させなければならないことになる。どこか一つの部位でも法則通りに働くってくれなければ、技はうまく掛からないはずだ。

技を掛けるにあたっては、手の指も大事な働きをしている。指をうまく遣わないと技はうまく遣えないものである。指もしっかり鍛えなければならないが、合気道では空手や少林寺拳法のように、指を特別に鍛えることはしない。そのかわりに、技の稽古を通して指を鍛えていかなければならないから、指が鍛えられるような稽古をしていかなければならないということになる。

指を鍛えるということは、しっかりした指にすることと、その指を宇宙の法則に則って遣えるようにすることであろう。指がしっかりするのは、稽古を続ければ自然にできて来るだろうから、大事なのは指の遣い方ということになるだろう。

それには、二つのポイントがある。一つは、親指か小指のどちらかを支点としてつかうことと、もう一つは、親指と小指の支点を陰陽交互に変えていくことである。支点とは、その部分は動かない部位で、他の部位がそこを中心に動くことになる。従って、指に支点がなく、全部の指が動くのも駄目だし、親指小指の支点が変わって、陰陽に遣われないのも駄目で、それでは技にならないはずである。

この指の遣い方が分かりやすく、身につけやすい稽古に、「片手取り呼吸法」がある。まず、相手に手首を持たせるが、その時はこちらの手の平は垂直に立っている（写真）。そこから親指が支点となり、小指側が90度回転し、手の平が上向きで水平になる。そこから、今度は小指が支点となり、親指が90度回転して、垂直に立てながら自分の中心線上に沿って上げる。

上がったところから、親指を支点として、手の甲が上になるよう小指を90度反し、最後に接点になっている小指を支点にして切り下ろす。つまり、支点は親指、小指、親指、小指と変わっていくわけである。

技の鉄則として支点は動かしてはいけないので、支点を陰とし、その反対側を陽とすれば、親指と小指は陰陽に交互に働いていることになる。この「片手取り呼吸法」を繰り返し稽古すれば、指の遣い方を勉強できるだろう。



有川師範の呼吸法

もっと簡単に親指を支点にする稽古に「転換法」がある。相手に手首をつかませたところから、転換する稽古法である。親指を支点として動かさないようにし、小指側を垂直から（写真 左）、手の甲が下（写真 右）を向くように90度反しながら転換するのである。



有川師範の転換法

「片手取り四方投げ（逆半身）」も、親指と小指で支点をつくり、更にその支点を変更していくことが分かりやすい稽古である。まず、相手に手の平を立てて手首を持たせたら、小指を支点にして親指を手の甲が上になるように約45度反し自分の腹の前に持ってくる。そこから親指を支点に小指を反しながら手の平を垂直に立て自分の中心線上を上げる。顔面の辺りから親指を支点として小指を回しながら相手の手を引っ掛けて転換し、相手の手首を小指で絞りながら切り下ろす。

この稽古は、「正面打ち二教裏」でもできるだろう。小指側で相手の手首に接して押さえたら、今度は親指側で相手の手首を撫でるようにして小指を絞りながら掴み、最後に小指を支点にして親指を前に反してきめる。従って、小指と親指の支点をつくらなかったり、支点を変えないで握りこんでしまうのでは駄目だということになろう。

他の技でも、小指と親指を支点として、交互に変えながら遣うようにできているはずだし、できなければならないと思う。すべての技で試しているわけではないので真偽はいえないが、いずれにしても、他の技でもこの法則に合わせた技遣い、指遣いをして、技をつかった稽古をしていきたいと考えている。

合気道は、技を練磨して精進する武の道である。合気道の技は、基本的には手で掛けことになっている。柔道や空手のように足は遣わない。足を遣えないこともないわけだが、開祖からは足は遣わないようにきつく戒められた。足を遣うのは無礼であるということである。

確かに稽古をしていて、足を引っ掛けられたり、足で蹴られたりすると、気持ちのよいものではない。相手も気持ちよく思わないだろうから、足ではやらないようにし、手で収めるようにしなければならない。それ故、合気道では手は重要であり、手を鍛え、手の働きをよくしていかなければならない。

しかし、技は思うように掛からないものである。その理由は簡単だ。それは掛けるようにやらず、掛けないようにやっているからである。これは明白だろうが、問題は、何をどう掛けないようにやっているかである。

その典型的な問題として、技を掛ける際に、手が折れ曲がっていることがあげられる。誰もがそれはまずいとは思っているのだろうが、なぜ折れ曲がるのか、どうすれば折れ曲がらないようにすることができるのかが分からず、悩んでいるのではないだろうか。

まず、手が折れ曲がる理由は、大きく分けて二つある。

一つは、力不足で、手の力が十分強くないので、技を遣う際に力を入れるとそれに耐えられずに折れ曲がってしまうのである。この場合は理屈を抜きにして、折れ曲がらないようにになるまで、力をつけなければならない。

二つ目は、手の遣い方である。手というのは、この場合、手先から肩、そして胸鎖関節までの大きな意味での手である。これには三つの悪い遣い方があると言えるだろう。

まず、手先から動かしてしまうことである。相手に手先を持たせても、そこから動かさないで、その対極の腰や足から動かせば、手は折れにくく動いてくれる。

次に、手を直線的に遣うことである。ただ上や横に直線的に動かすのではなく、手は縦横十字に螺旋で遣わなければならない。

また、手を縦の円からはじめ、次に横の円に遣うのである。つまり、手も円の巡り合わせで遣わなければならないのである。

最後に、表層筋を遣うから折れ曲がってしまうのである。表層筋は関節と関節をつなぐ筋肉とも言われるので、表層筋を特に力んで遣うと、手の一部の関節だけに力が集中し、手が折れ曲がってしまうことになる。これを避けるためには、深層筋を遣うことだろう。深層筋は骨と骨をつなぐ筋肉と言われているものであり、呼吸に

合わせて深層筋を遣えば、手の骨を繋ぎ一本に遣えるだろう。

折れにくい手は、相対稽古の技の練磨を通してつくっていけばいいし、そうすべきであるが、初めのうちは容易ではないはずだ。相対稽古で技を掛け合うと、どうしても相手を倒すこと、技をきめることに気持ちがはやってしまい、肝心の「折れ曲がらない手」をつくっていることは、忘却の彼方へ押しやられてしまうからである。だから、もう少し身につけやすい稽古が必要だろう。

一つは、昔からそのためにやられていると言ってもよい稽古法である。それは、「呼吸法」である。片手取りでも、両手取りでも、坐技の呼吸法でもよいが、最も効果的なものは「諸手取り呼吸法」であると言われている。片方の手を相手の二本の諸手で持たせるので折れ曲がり易いが、これで手が折れ曲がらなくなればいい。そうすれば、他の技でも折れ曲がらなくなるだろう。

「諸手取り呼吸法」でまだ折れ曲がるようだと、他の技でも手は折れ曲がることになるだろう。かつて有川師範が言わされたように、「諸手取り呼吸法が出来る程度にしか技は出来ない」のである。

「諸手取り呼吸法」で手が折れ曲がらなくなったら、二人掛け、三人掛けと稽古のレベルアップをしていけばよい。これで、ますます強靭な折れ曲がり難い手ができるはずである。

道場以外の自宅や近所で、一人稽古で折れ難い手をつくるには、木剣、杖、棒などの得物を遣った稽古がよいだろう。特に、重めの鍛錬棒を片手で左右振り回すのがよいようだ。ただし、手先で振ったり、肩を支点に振ったり、直線的に振ると手首や肩を壊すことになるので、注意しなければならない。深層筋を使って、手を伸ばし、腰から力を出し、肩を貫き、手を十字に螺旋で、呼吸に合わせて遣わなければならない。ただやればよいということではない。

---

## 【第267回】 両手を陰陽に遣う

合気道は、技を練磨して宇宙と一体化しようと修行するものであるが、技を練磨するということは、自分の体を宇宙の営みに合うようにするための「体の練磨」であるとも言えるだろう。

人間の体というのは、見れば見るほど摩訶不思議なものである。何ものが何のためにこのような体をつくったのか、なぜ腕は二本で足は二本なのか等など、考えてみても摩訶不思議である。

人間を創造した宇宙か何ものかは、宇宙の営みに合った体ができた人間に何かを期待しているようだ。従って、ミクロコスモス（小宇宙）ともいわれるこの体は、大宇宙の宇宙の法則に則っていて、その法則に従って遣われるようにできているはずである。

合気道は、合気道の技の練磨を通してその体をつくろうとしているはずである。合気道の技も技の形も宇宙条理に従ってできているといわれるから、この技を技の形を通して練磨していくけば、宇宙条理に則った体ができることになるわけである。

人は基本的に、二本の手（含む腕）を有する。二本ということは、両手を遣えということである。日常生活では一本の片方の手だけを遣っても、全然問題がないが、宇宙の条理を身につけようとする稽古においては、せっかく授かった二本の手を遣わなければならぬはずである。

両手は、陰陽で交互に遣っていかなければならない。この最良の稽古が、「両手取り」である。

例えば、「天地投げ」（右半身）であるが、まず右の前の手を相手に掴ませ、相手と結んでから、次は左足と共に左手を下に下ろす。入り身をしながら右手を上に上げ、右足を出しながら、その手を下ろす。そして、体を反転させながら、持たせている左手を後ろに引いて倒す。つまり、手は右、左、右、左と陽で遣い、左、右、左、右を陰から陽に反しながら遣うのである。この陰陽の順序が崩れれば、恐らく技はうまく掛からないはずである。

これができなければ、初めは意識して、右、左、右、左、又は左、右、左、右と、陰陽に遣っていけばよい。相手を倒すことばかり考えて、両手を滅茶苦茶に遣っても、宇宙の体はできない。

もっと両手を陰陽に遣う重要性が分かり易いのは、「後両手取り」であろう。「呼吸法」でも、「小手返し」「入り身投げ」でも、手が陰陽に変わる感覚がよく分かるし、陰陽がうまく遣えなければ、技が上手く効かないことがよくわかる。

「両手取り」で両手を陰陽に遣わなければならぬということは、片手取りや正面打ちなど、一見片手でやっているような技でも、両手を陰陽で交互に規則的に遣わなければならぬことになる。ただ、両手取りだと実際に両手を掴ませてるので分かりやすいが、片手の場合は片方の陰の手を忘れてしまうのだ。それで、手を陽陽に遣ってしまい、陰の出番をなくしてしまうので、うまくいかないことになるのだ。

両手を陰陽に、阿修羅のごとく自在に遣えるよう、稽古していきたいものである。

---

## 【第268回】 背中の開閉

合気道の技の練磨に際しては、攻撃してくる相手と異質の力を遣うことが必須である。異質の力とは、例えば、相手が手で掴んできたら、腰腹の力とか胴体の力をつかって、技を掛けるということである。相手の手に対して、こちらも手と同質の力でやれば、必ず争いになる。

合気道では技の練磨をしながら、自分の技の動きや形、そして体を修正改善していくかなければならない。そのためには、自分の体を少しでも多く知らなければならぬ。自分の体の部位が認識できれば、そこを鍛えたり、そのカスを取ることもできるようになり、技を掛けるに当たってその部位を遣うことができるようになるはずである。つまり、体の部位を多く遣えれば、それだけ技も効くようになるということである。

技を掛ける場合、体の表をつかわないと技は中々効かないものであるが、人はその反対側の裏側を遣いがちである。体の表とは背側であり、裏は胸側であるが、体の裏側、つまり体の前面に力を込めたり、前面の筋肉をつかってしまうのである。このために、力が出なかったり、しまいには体を壊すことになるのである。

その典型的な例が「二教裏（小手回し）」である。体の裏側の胸や手（もっと悪い）でやるので、大した力も出ないから、相手が少しでも頑張ると効かないで、揉み合うことになる。

この「二教裏（小手回し）」で揉み合いをなくしたければ、体の表側となる背中を遣わなければならない。もちろん背中でやれば必ずできるという保証はない。絶対条件ではないが、必要条件という意味である。

背中を遣うといっても、上下左右、十字、螺旋、天地の呼吸などいろいろな遣い方があるが、まずは背中を開いたり閉じたりする「背中の開閉」が重要であろう。つまり、「二教裏（小手回し）」を背中を開いたり閉じたりして掛けるのである。背中が硬ければ、背中は開閉が出来ないので、この部位のカスを取って柔軟にしなければならない。そのためには一教、二教、三教の受けのオサメをきっちりやらなければならない。

下腹に圧をかけると背中が開き、下腹をゆるめると胸が閉じ、背中が丸まる（閉じる）。背中を開閉するのは下腹である、といえるだろう。高齢者だけでなく、現代

人は背中を丸めて（閉じて）歩きがちだが、下腹の力が抜けているからだと言えるだろう。これは、現代人はあまり歩かなくなつたことにより、下腹に力が入らなくなり、背中が閉じるという現代病であろう。

下腹に力が入るようにすれば姿勢はよくなり、動きやすくなるので、技もつかいやくなるはずである。

背中が柔軟に開閉するようになれば、その開閉で呼吸できるので、呼吸に合わせて技をかけることになる。胸の開閉も大事だが、背中の方が体の表側になるので、より大きく開閉するし、大きな力が瞬時に出せる。

背中を開いたり閉じるのに最適な稽古法としては、「船漕ぎ運動」（写真）がある。その他、「呼吸法」を背中で呼吸しながらやったり、剣や鍛錬棒をつかってやるのもよいだろうが、すべての技において、背中の開閉を意識して稽古し、少しでも背中が柔軟になるように鍛えるべきであろう。



開祖の船漕ぎ運動

何もないままで年を取ると、まず背中にカスがたまってきて背中の開閉がなくなり、背中から固まつてくるようだ。背中が硬くなると、歩くのが困難になってくる。背中の衰えが体の老化の始まりと言えるかもしれない。

そうならない為にも「背中の開閉」を稽古し、柔軟な背中にしなければならない。

---

## 【第269回】 脚のあたり

今回は、人体を支えている「あし」について書いてみたいと思う。

人間の「あし」には「足」「脚」という語があるようだが、明確にどこからどこまでが「足」で、どこからどこまでが「脚」なのか明確な定義がないようである。そこで、ここでは骨盤から下の部分を「脚」といい、足首からつま先まで「足」と言う事にする。つまり「足」は「脚」に含まれるわけである。

技を練磨しながら精進する合気道の鍛錬稽古では、脚が大事であるというより、技は脚で掛けるといつてもよいだろう。初心者のうちは技の形を覚えるのに集中するので、どうしても手が主体になるが、技を練磨する上級者になると、脚を主体的につかわなければならなくなるはずである。

第252回の「足首のあたり」で、足と足首のあたりの重要性を書いたが、今回は

さらに、その上部を含めた「脚のあおり」を書いてみる。

合気道の基本歩法は「撞木」などといわれるものである。前の踵が後足の中間点である土踏まずに向く、十字の歩法である。

これをナンバでつかうのだが、脚を突っ張ったまま歩いたのでは出来そこないのロボットの歩きになってしまう。技につかえるように歩くには、「脚のあおり」が不可欠である。

「撞木」でナンバで歩くと、初めは怖いお兄さんのように「よたって」歩くものだ。それは、「撞木」から「撞木」に直線的に歩くからである。これでは格好がよくないだけでなく、技としても使えない。なぜならば、体の変更が容易でないことと、腹が脚の真上に乗らないので下腹に力が溜まらず、下腹の力が技に使えないからである。

このためには「脚のあおり」が必要になる。つまり、第252回で書いた「足底のあおり」から始めて、次に「足首のあおり」をする。

次に「膝のあおり」をし、膝を内側にあおり、前足のつま先方向に向ける、腹の前足の角度に対して45度ぐらい近づき、だいぶ腹が前脚に近づくが、まだ完全には乗らない。最後に「腰をあおる」と、完全に下腹が脚の上に乗り、臍がつま先と同じ方向を向くことになる。これで「撞木」が切れ目なく円く出来たことになる。

つまり、「脚のあおり」は、「足（底）のあおり」「足首のあおり」「膝のあおり」「腰のあおり」の4つで構成され、この4つのあおりによって、腹の位置が90度変更することが出来るようになるのである。この内のひとつのあおりが欠けても、うまくいかないはずであるし、その部位を痛めることになろう。人間の体は、実に摩訶不思議で精妙にできているのだ。

なお、「脚のあおり」ができるように、はじめは意識して下から上への部位をあおる稽古をするのがよいだろう。無意識で脚があおれるようになれば、上の腰からあおっていくことができるようになる。

これらのあおりをうまく使うためには、足、足首、膝、腰のカスをとって、柔軟にしなければならない。そこの部位が硬かったり、使い方を誤れば、そこを痛めることになろう。足首や膝や腰を痛めたりするのは、恐らくそのあおりを省略して使わないで動くことに原因があるはずである。

しかし、「脚のあおり」のポイントは、もうひとつある。そこが脆弱であったり、そこをうまく使えないと「脚のあおり」がスムーズにいかないのである。それは

「足の親指」であるが、これは次回に書くことにする。

---

## 【第270回】 足の拇指（おやゆび）

前回の第269回で「脚のあおり」を書いたが、この「脚のあおり」で撞木に歩を進め、地からの力を下腹に集めてその力を使うためには、「足の拇指」が重要な働きをする。「足の拇指」が脆弱だったり、理合いで使われないと、「脚のあおり」がスムーズにできないし、力も出ないのである。

撞木で足底が踵、小指球、拇指球とあおられるが、拇指球からさらに拇指に力を流す、つまり「あおる」のである。

足、足首、膝、腰を十分「あおる」ためには、「足の拇指」を使わなければならぬ。この「足の拇指」に、足底のあおりにより力が集まると、足首、膝、腰のあおりのロックが解除し、自由にあおれるのである。

つまり、重心が踵から小指球、拇指球に移動したところで、拇指にその力が加わると、膝と腰（股関節）のロックが解除され、あおりができるようになるのである。しかし、その為には足底、つまり土踏まずを床に密着するように、足底を開かなければならない。足を開かず閉じてしまうと、あおれない。

靴を履くと、足の甲で靴を上げようとするので、足底は閉じがちである。下駄や草履は、逆に拇指や他の指で持ち上げるので、足底は開く。これが、武道を修行する者は靴より草履や下駄がよい、といわれる理由であろう。

通常の人の歩法では、踵から着地してつま先を持ち上げるように歩くので、拇指にはほとんど力が加わっていない。それでも、若い人、特に幼児達は、まだ「足の拇指」に力を加え気味に歩いているようだが、年を取るに従い、無意識のうちにそこに力が加わらないように、あるいは、そこに力を入れるのを避けるようにして歩くようだ。

従って、年を取ってきたら意識して「足の拇指」を鍛えていかなければならないだろう。十分に「あおる」とは、自分の体重に耐えられる程度ということであろう。人は本能的に少しでも楽をしようとしているので、無意識のうちに「足の拇指」に力が掛からないようにしてしまうのだろう。

「足の拇指」を鍛えることは、合気道を修練する上でのマストである。相対稽古での技の練磨の際に、そこに意識して力が加わるようにすることはもちろんのこと、

道を歩く際も「脚をあおり」ながら、「足の拇指」に力が入るように、注意して歩く必要がある。靴だとその感覚がつかみにくければ、休日などに下駄や草履で歩いて鍛えればよい。

---

## 【第271回】 指関節

合気道の面白さのひとつは、自分の体を知り、体をいかに遣えばよいかを、限りなく追求していくことであろう。

合気道は、技の練磨を通して精進していく道であるが、技の上達も大事である。上達があるから、さらなる精進を目指す励みになるからであるし、もし長年やっても上達しなければ、今後も上達の可能性がないと思い、稽古をやめることにもなるだろう。

上達は誰でも願っているはずだが、思うように上達しないものだ。上達するためには、上達しようと希望するだけでなく、やるべきことをやっていかなければならない。

しかも、やるべきことは沢山ある。というより無限にあるようである。それをひとつひとつ見つけて、身につけていかなければならないのである。努力と忍耐もいる。

技を練磨し、上達するためには、自分の体を最大限に鍛え、活用しなければならない。使いやすいところ、使いなれているところだけを使っても限界がある。

今まで使っていなかったところを見つけて鍛え、動き難い部分をよく動くようにし、重要な部位をさらに鍛え、そしてそれを使っていくことが、上達のためには必須である。

日常生活では、手の指関節に力を込めて使う事はあまりないだろう。しかし、合気道の稽古では、この指関節がしっかりととしていなければ、いい技はできないし、上達が止まることになる。

合気道は武道であるわけだから、技をきちんと掛けなければならぬし、相手を押さえたら、相手に逃げられないように、しっかり抑えなければならぬ。そのためのポイントのひとつが指関節である。それではどうなればよいのか、一言で言えば、指に力を集中させることである。

指に力を集中させるということは、指の三か所の関節を十分に折り曲げて、握りこみ、そこに腹の力を集中するということになろう。

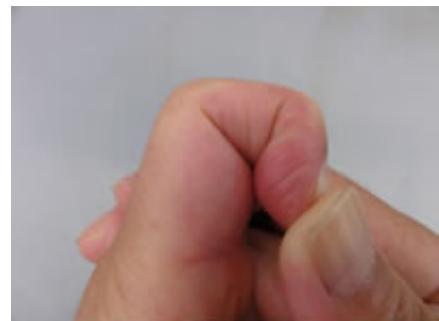
そのためには二つのことに注意して鍛錬なければならない。

一つは、各指の関節がそれぞれ鋭角（90度以内）に折れ曲がるように鍛えなければならない。

二つ目は、腹と指を結んで、腹からの圧の力で握り込まなくてはならない。

関節を鋭角になるよう、また、腹の力が指先に集中するように鍛えるためには、相対稽古の一教腕抑えで、指先に力を集中して、力一杯抑えて稽古をすることである。ただ触っただけで抑えるような稽古は、名人にでもなってからにすればよい。

それでも指関節は中々鋭角にならないだろうから、自分でそうなるように鍛えなければならない。各指の関節をひとつひとつ鋭角に折れ曲がるように、反対側の親指を使って抑え、柔軟にしていくのである。（写真）ただし、このとき大事なのは、息遣いである。



指関節鍛錬

初めから息を吐いて親指に力を入れると、痛いし、曲がるべく関節が硬直してしまう。まず、息を吸いながら、親指に力を入れていくことである。そうすると、押さえる親指と曲がっていく関節部が結ばれて、仲良くひとつになる。そこで息を吐きながら、親指に力を強目に加えて抑えれば、あまり痛く感じないで押さえることができる。

ここでひとつ大事なのは、鋭角に曲げる鍛錬をしたら、今度は曲げた指を反対の手の親指と人差し指の間にはさんで、一本々々伸ばすことである。これも息を吸い、それから吐く息遣いで行わなければならない。

鋭角にどれだけ近づくかは知らないが、後で関節が柔らかくなり、気持はよくなるはずだ。

---

## 【第272回】 技で合気の体をつくる

合気道は技を練磨して精進していくが、技が上達していくためには、その技を遣う体をつくっていかなければならない。どれだけ技が遣えるかは、体がどれだけできているかということと、大いに関係があるだろう。ただし、体といっても、体そのものとその機能という意味になる。

合気道の技は、宇宙の営みに則った法則に合致しているといわれるから、その技を練磨する体も、宇宙の法則に則って遣われなければならないことになる。それ故、その法則に従って体を遣つていけば、宇宙の営みが身についた体ができることになるはずだ。

まずは、合気の技は合気の体ができるようにそもそもつくられているということを、再確認しなくてはならないだろう。

手の関節を鍛えたり、カスを取る典型的な技は、一教から三教までの技と言われる。一教は「腕抑え」とも言われ、強靭な折れ曲がらない手をつくる。しかも、この腕がしっかりしていないと、他の技もうまくできないので、一教は基本中の基本である。

二教は「小手まわし」と言われ、手首を鍛える。三教は、「小手ひねり」とも言われ、手首から肘、肩を鍛える。これは誰でも知っていることであろうが、次の事も重要だと考える。

合気道の基本技はそれほど多くないが、いろいろな攻撃法の「取り」との組み合わせで複雑になる、その「取り」にも体をつくる秘訣が潜んでいるから、それを見つけ、意識して実践し、体をつくっていかなければならぬだろう。

- 「片手取り」は、自分の中心線に自分の手を置いて取らせるようにすれば、中心及び中心線をつかむのに最適な稽古技になるだろう。また、手先と腰腹を結び、腰腹から手先を動かす体つかいを稽古する、最適の稽古法でもある。
- 「諸手取り」は、相手の諸手（二本の手）よりも強い力が出る部位（腰腹、体幹、体重、地の力など）を遣うことで、異質の力を遣うことを体に覚えこませる最適な稽古法と言えよう。なお、この諸手取りの体ができている程度にしか他の技も遣えないので、「諸手取り」の稽古は基本中の基本の稽古法である。
- 「両手取り」は、左右の手を交互に規則正しく遣わなければならないことから、両手及び体を陰陽に遣うことを覚える最適な稽古法であろう。
- 「後ろ両手取り」は、体の表を遣うために最適な稽古法である。技は体の裏（前面）をつかってもうまく決まらないものだが、人はどうしても体の裏を遣いがちである。これを「後両手取り」で、体の表を遣うよう変えていくのである。
- 「正面打ち」は、打ってくる相手とまともにぶつかることになるが、ぶつかってぶつからないように捌く螺旋の腕遣いや、ぶつからない体と気持をつくるのに、最適な稽古法と言えよう。

これはまた、相手と対峙して、触れる前に相手と結んでしまう稽古法にも繋がっていくものだ。

技は繰り返し稽古していかなければならないが、稽古をただ繰り返していけば上達するということではないようだ。合気道には他の武道にはないような、多くの「取り」（攻撃法）があるが、各「取り」にはそれぞれ意味があり、体をつくるための秘儀がある。その秘儀を見つけ、体をつくっていきたいものである。

---

## 【第273回】 手と腰腹を繋ぐ

第272回の上達の秘訣で、「手と腰腹を繋げて遣う」を書いた。手と腰腹が結ばず、手から先に動かしては、技は掛からないというものであった。

しかし、手と腰腹を繋げるのは、そう容易なことではないようだ。容易でないということは、稽古を繰り返しやっていれば身につくものではないということである。つまり、この体の遣い方は、日常のものとは違うので、別次元での稽古において意識して身に着けなければならないからである。

手と腰腹が繋がっているかどうか、結んでいるかどうか自分で知るのは、初めのうちは難しいはずであるが、慣れてくると容易にわかるし、さらに鍛える方法も分かってくる。

手と腰腹が結んでいるかどうかは、まず自分の手の重量を腰腹で感じるかどうかであろう。手にはけっこうな重さがあり、それを感じられれば、手と腰腹が繋がっているといえるだろう。このためには、もちろん武道の基本である、肩が貫（ぬ）けていなければならない。

また、最初は、手が自分の中心線上の腹前にくるようにした方が、腹と結びやすいだろう。

さらに、腰腹の力を手先まで流して、手先と腰腹を繋ぐ鍛錬としては、手を前へ伸ばし、手の平を目いっぱいに開き、閉じ、また開きを繰り返すものがある。この手の平の開閉は、手先でやるのではなく下腹の圧でやるのである。開く時は手の指が伸びきり、閉じる時は空気の隙間がないように握りこむ。指を伸ばし切ったときは、指はまっすぐになっていると同時に、肩から上腕、小手、手の甲が一直線にならなければならない。これが指が直線にならず歪んでいたり、腕が一直線にならないならば、まだ手と腰腹がうまく繋がっていないことになる。

下腹からの圧による手の開閉を稽古をしたり、第271回の「指関節」で書いたように、指が鋭角になる鍛錬をし、指や手の平、手の甲をまっすぐにする必要があるだろう。

手と腰腹が繋がったからといって、それで終わりではない。ここからが、さらなる稽古なのである。つまり、これからはいかに手と腰腹の結びを強くするかという稽古になる。繋がっただけでは、技として遣うには不十分だからである。

手と腰腹の結びをさらに強め、腰腹の力を手に集めて遣うように注意しながら、相対稽古で技を遣っていくのである。どの技でも注意しながらやっていけば、手に腰腹からの力が集まり、腰腹の力を手で遣えるようになるはずだ。

また。それを身につけやすい稽古をするのもよいだろう。それは諸手取り呼吸法である。諸手取り呼吸法は呼吸力養成法であり、この諸手取り呼吸法ができる程度にしか技は出来ないといわれるほど、非常に重要な鍛錬法である。いくらやってもこれでよいということはないはずだ。一人掛けができるようになったら、二人掛け、三人掛けとやっていけばよい。

---

## 【第274回】 まっすぐな指と手

合気道の技は、宇宙の法則に則っているはずなので、非常に纖細で微妙なものである。従って、その纖細な技をつかう体の遣い方も、纖細であるべきだし、また、その体自体もそれに応えるような体でなくてはならないはずである。

初心者のうちは、技を遣うに当たって、どんな手であっても、どんな遣い方をしても、あまり関係ないし関心もないだろう。手はあればいいし、強い力が出せればいいぐらいにしか考えてないだろう。

しかし、段が上がってくると、相対稽古の相手もそれ相応に対処してくるので、ちょっとやそっとでは技は効かなくなってくるし、相手が少しでも力を入れると、動かせなくなってしまったりするのである。

技が効かない大抵の場合、相手は意地悪しているわけでも、挑戦しているわけでもない。おそらく受けの相手は無意識のうちに、これは一生懸命やらないといけない相手だと判断して力を入れてきただろうから、意識され、尊敬されたわけでもあるし、有難いことである。その敬意に対して応えなければならないはずだが、それが中々できないのが現実だろう。

技がうまく掛からないで揉み合っているのを見ると、必ず原因がある。力不足という原因が基本的にはあるだろうが、それ以外にもいろいろある。その典型的な例のひとつに、合気の体がまだできることがあるわけだが、その内のひとつに、指

や手や腕がまっすぐになってないというのがある。

技を掛ける場合、指はまっすぐに伸びていなければならない。内側に湾曲していると、指先に力が集中できないから、手でしっかりと掴むことも、すばやく捌くこともできなくなる。まっすぐでなく湾曲しているということは、力がそこを通っていないということである。

指が湾曲していると、力が指先に通らないので、手首で操作しようとする。そして手首が内側に湾曲する。わかり易い例として、片手取りの転換法や片手取りの呼吸法がある。いわゆる手を「しゃくる」のである。本人は力を出しているつもりであるが、実際には、力は湾曲して折れ曲がっている手首の辺りまでしか来ないので、大した力が出ないことになってしまう。

五本の指はまっすぐに伸びなければならない。（写真） そして手の甲と小手（外側）と上腕が一直線になるように遣わなければならない。これは、手刀であるから、湾曲したり折れ曲がっていては、なまくらでものの役に立たないことになる。手首のところで湾曲した手の形は「糞にぎり」などと言われ、剣道などでも忌み嫌われるものである。



まっすぐな指と手



有川定輝師範の手

まっすぐな指をつくるのは容易ではないようだ。注意されても、中々できないものである。やはり、地道に鍛錬するほかないだろう。

まず、指を伸ばすためには曲げるのがいい。第271回の指関節で書いたように、指の関節が鋭角になるように鍛え、そして、息に合わせて伸ばすのである。次に、下腹の呼吸の圧で、指を思い切り開く練習をする。吸って、吐いて、指ができるだけ開くようにするのである。これを毎日、少しづつやれば指は柔軟になり伸び、手先に力が集中するようになる。

指がまっすぐになり、指先に力が集まるようになると、手の平と甲、小手が真っすぐになり、手（腕）が真っすぐになってくるはずである。あとは、いろいろな技で、このまっすぐになった手を湾曲したり折れ曲がったりしないように、手刀として遣って鍛錬していけばいい。

---

## 【第275回】 深層筋

人の体には多くの筋肉があり、それを幾つかのグループに分類できる。その中に、筋肉を体の深さ・浅さによって分類するものがある。表層筋、深層筋である。表層筋は体の表面近くにある筋肉で、深層筋は体の深部、骨に近いところにある筋肉ということである。

表層筋と深層筋の間には中層筋があるが、これらの筋肉は繋がり合い、絡み合い、連動しながら働いているので、どれが深層筋でどれが中層筋、表層筋と厳密には分けるのは難しいだろう。

もちろん、筋肉の一般的な分類と特徴はある。

今回のテーマとなる深層筋に関しては、次のようなことがいわれているようだ。なお、最近では深層筋をインナーマッスル、表層筋をアウターマッスルともいうが、ここでは深層筋で統一しておく。

- 深層筋とは、体の内部深い所にある筋肉で、つまり骨格に近い所にある筋肉
- 深層筋を鍛えるのに力んだり、がむしゃらにやっては駄目で、力を抜いてやることが大事である
- 体を柔軟にするためには、深層筋を鍛えるのが早道である
- 深層筋を鍛えるということは、深層筋を固くすることではなく、柔軟にすることである
- 深層筋は微妙な「動き」の調整をし、複雑な運動ができる
- 深層筋は表層筋に比べて、疲労回復時間が短く、疲労の度合いも低い
- 深層筋は、脊髄反射でも知られる脊髄を収めた脊柱と深くつながっていて、手足の筋肉に比べると、意識的な操作は難しいが、力の量も持久力も格段に違う
- 表層筋は手足と脊柱を幅広く結ぶが、深層筋は1～3の少ない関節を繋ぐ

等など

それでは、これをどのように合気道の技と体遣いに取り入れていけばいいかということになる。

初心者の頃は、誰でも力いっぱい稽古するものだ。まずは体をつくり、力をつけなければならぬので必要な事である。しかし、ここで力がつくのは、いわゆる表層筋である。つまり、筋肉モリモリの体ができるのである。もちろん、これも必要であるが、深層筋は眠ったままである。表層筋が働きすぎて、深層筋が目覚めないのである。

その内に、表層筋のパワーだけでは、限界を感じるようになる。限界とは、相手の強いパワーをうまく捌けないということもあるが、自分の先にある力稽古の限界である。パワーに頼ったり、パワーを養成する稽古ではこの先無理だろうと感じて、表層筋を鍛えて得るパワーとは違うものを得たいと思うようになる。

そのひとつが表層筋の奥にある深層筋だろう。深層筋がどれなのか、どこにあるのか明確には分からぬものだ。しかし、それを意識しようとしながら稽古をしていくと、少しずつこれが深層筋ではないかと意識できるようになる。表層筋をつかつた技と、深層筋で掛けたときの技の効果が、全然違うからである。まったく異質の結果が出るのである。

それは、まず相手とくっつくことである。表層筋でやるとどうしても相手を弾き飛ばすことになるから、相手と結びにくいが、深層筋を遣うと、相手とくっつきひとつになるので、あとは争いも無く自由自在である。

次に、深層筋でやると、相手の深層筋が同調し、こちらの希望通りに動いてくれる。たとえ、相手が逆らおうと思っても、その相手の意志とは関係なく深層筋が反応してくれる所以である。この時の受けを取っている相手の怪訝な顔つきがおもしろい。

三つ目は、表層筋を遣っていたときよりも大きな力が出るし、深層筋を遣った稽古をしていけば、ますます大きな力を得られるような気がすることである。

四つ目は、持久力が格段に増すし、疲労も少ない。これなら、これから年を取ってもできるはずだと思う。

五つ目は、速くも遅くも、大きくも小さくも、激しくもやさしくも動けて、さらに安定した無駄のない微妙な動きが自由自在にできる。  
等などである。

表層筋に頼らないで、深層筋を遣って技を掛けるためには、次のことに注意すべきと考える：

- 力まないこと。力むと表層筋が硬くなり、深層筋が働かなくなる。

- 手足を体の中心である腰腹と脊柱に結ぶ。手足を体の中心と結ばないで、バラバラに遣うと、表層筋が働いて、パワー合気になってしまう。
- 末端の手足から動かさないで、腰腹や脊柱の中心から動かして遣う。  
手足から遣うと、必ず表層筋が働いてしまうことになる。
- 手は始めから横に振らないで、縦に十字の円で遣う。これで深層筋が働き始める。はじめから横に振ると表層筋が働き、相手を弾いたり、ぶつかったりしてしまうので、強い力に抑えられてしまう。
- この縦の円を螺旋で遣う。螺旋で遣うと手、足、胴体のバラバラな骨が、深層筋によって繋がる。
- 技は、この繋がった「骨」で掛けるつもりでやるのがよいようだ。
- 軽いものを重く扱うようにする・・・自分の腕の重さを感じられるようにする
- 息遣い。力が流れているところ（深層筋）を、流れに沿って息と意識を入れていく。

等である。

---

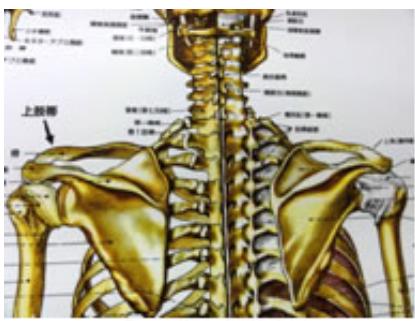
## 【第276回】 肩と肩甲骨

人間の体の中で、一番自由に動く部位は肩であろう。肩は球関節の構造を持ち、腕を回したり、旋回させたり、上げたり下げたりなど、複雑な動作を可能にする。肩とは決まった部位ではなく、漠然とつかわれているのだが、一般的には、腕（上腕）と胴を結合している部分の上面をいっている。

肩は鎖骨、肩甲骨、上腕骨頭で構成されている。その中で武道で重要であり、鍛えなければならないのが肩甲骨であろう。

肩甲骨は、俗に"かいがらぼね"とも言われるように、三角形の形をした扁平骨である。薄くて、強く押せば骨折しやすいが、実際には厚い筋肉で覆われているので、骨折は少ない骨であるという。

それに、肩甲骨は鎖骨の外側端に関節として繋がっているだけで、他の骨との繋がりがないので、比較的自由に動ける骨であるという。



肩甲骨（後面）



肩甲骨（側面）

年を取ってくると肩が固まってしまうのは、この肩甲骨が固まってしまうせいであろう。街を歩いていると見かけるが、体が硬くなってきたいる高齢者は、必ず肩甲骨が固まっているといつていいだろう。合気道の稽古でも、この肩甲骨をいかに遣うか、いかに自由に動けるように遣うかは大事であると考える。

肩甲骨は多くの筋肉（3~4の筋肉とも言われる）と繋がっているが、腰腹の力を伝えたり、增幅すると思われる筋肉、菱形筋、広背筋、三角筋、僧帽筋とも繋がっている。

また、肩甲骨は鎖骨の1点でしか骨に繋がっていないわけだから、あとは筋肉で覆われたり、筋肉で繋がっていることになる。従って、肩甲骨を遣う事によって、それと繋がっている筋肉にも働いてもらえることになるだろう。つまり肩甲骨の遣い方によって筋肉の働きが違ってくることになる。

肩甲骨がよく働くためには、すこしでも自由に動くようになることである。自由に動くということは、それに繋がっている筋肉を柔軟にすることであり、言葉をかえれば、他の筋肉に動きの邪魔をさせないことである。

強い腕からの力を支えるのも、腰腹の力を腕に伝えて微妙な力加減をするのも肩甲骨といえよう。

「肩甲上腕リズム」という専門医学用語がある。腕と肩甲骨の動く比率は2:1であるという。つまり、腕を横に上げた時、腕は90°動いたように見えるが、実際には腕は60°しか動いておらず、残りの30°は肩甲骨が動いているという。

これを武道に応用すれば、肩甲骨を先に動かせば、腕はその2倍動くことになるので、腕を先に動かすより、腕は2倍の速度、2倍の力がでることになるはずである。

技は手先からではなく、肩甲骨から遣い、肩甲骨が自由に働くために、肩甲骨に繋がっている3~4の筋肉を柔軟にしなければならないだろう。

そのためには、肩甲骨に付加を掛けて筋肉を柔軟にしなければならないだろうが、通常の木刀や鍛錬棒の素振りでは、求心力が働いてしまい、筋肉も肩甲骨も固まってしまう危険性がある。肩甲骨と筋肉に付加をかけるにしても、遠心力がかかるようになるとよいだろう。それには鍛錬棒、木刀、水を満たしたペットボトルなどを片手で、遠心力により肩甲骨とそのまわりの筋肉が引っ張られるように振るとよいようだ。

---

## 【第277回】 体 育

合気道は武道であり、合気道の技を練磨して精進していくものである。技というものは自然の法則、宇宙の条理に則っているはずなので、無駄がなく、力を最大限に活用でき、少ない力でも大きなものを倒したり、投げることができるわけである。

しかし、技だけでは駄目だし、力だけでも駄目で、両方が必要である。しかも、技と力の関係は補完的な関係であるし、相手の力と技との相対的な関係も大いにあるだろう。例えば、どんな技の巧者でも、相手がそれ以上に力があれば効かないわけである。例えば、天才的な幼児が合気道の技の巧者としても、横綱白鵬どころか、合気道に入門したての巨漢にも技を掛けることはできないだろう。

技を遣うためには力、体力が必要であるし、しかも力はあればあるほど技に遣いやすいと考える。しかし、体力のある人はどうしても力に頼ってしまい、技の練磨が疎かになる嫌いがあるようで、なかなか思うようにいかないのが現実であろう。

かつて、合気道に入門できたのは、柔剣道の有段者のみという時代があったと聞く。その後も、信用できる紹介者2名（それ以前は3名）の紹介状がないと入門できなかった。この時期の稽古人は、すでに体ができていて、体力も十分にあったはずである。私は、紹介者の紹介状が不要となり、一般人に解禁された直後に入門したが、紹介者のあった先輩諸氏はみんな体力があり、力も強かったことを覚えている。

私が入門して1、2年の間は、開祖は「合気道とは氣育、知育、德育、常識の涵養」であると頻繁に言っていた。ここには、まだ「体育」が入ってなかつたが、この頃はまだ、体力自慢、力自慢が多かったので、その必要がなかっただろう。逆に、開祖は、そんなに力を入れる必要は無いと、よく稽古人に言われており、その場にいた内弟子や高段者には、力を入れず、流れるように技を掛けて、力ではないことを示されたものだ。

その後、新しい稽古人が増えてきた。そうすると開祖は、今度は「合気道とは氣

育、知育、德育、体育、常識の涵養である」と「体育」を加えて言われるようになった。合気道入門が自由になり、合気道が少しずつ知られるようになってきたので、武道やスポーツをやったことがないような体力のない稽古人が増えてきたため、開祖はそれを敏感に感じ取られ、「体育」の重要性を説かれたのだと思う。

この頃の稽古は、力一杯にやらないといけなかった。手首の毛が擦り切れたり、あるいは濃くなるほど掴み合ったし、正面打ちではお互いの手の骨（尺骨）がまともにぶつかるので、痛くて赤く腫れたものだ。痛くないようにそっと触れただけで倒れるような稽古を開祖に見つかったら、もっとしっかり力を入れてやりなさいと、大目玉を食らい、必ずお説教になったものだ。

合気道の技は力がいらないなどという迷信を信じている人がいるようだが、力がなければ技は遣えないし、力はあればあるほど技は遣いやすくなるはずだから、そのような迷信は改宗した方がいい。開祖は、力が全然いらないなどとは一度も言われなかったはずだし、私の知っている限りでは、力の強い事を自慢されていたものだ。

合気道を修行していく上で、力をつけていくことは、最後まで必要だと考える。開祖が晩年まで剣や杖や槍を振って力をつけ、体を整えておられたのは、写真やフィルムにある通りである。（写真）

合気道の技の練磨をしていけば、力がつき、体ができるだけ、体育になるはずだが、それで不十分ならば、剣や杖や鍛錬棒などを振ったり、四股を踏んだり、また、山歩きなどをすればよいだろう。

もう一度、「体育」ということを考えて稽古をしてみてはどうであろうか。

写真資料 「植芝盛平生誕100年 合気道開祖」（植芝吉祥丸編）



82歳頃の開祖

## 【第278回】 合気剣・杖

合気道は陰陽、裏表など、矛盾だらけの稽古をするが、その矛盾に含蓄があり、そこが面白いと思う。

合気道の基本の一つは、攻撃技ではなく攻撃を制する技であり、もう一つは剣や杖

を遣わずに徒手で技を掛けることである。従って、剣や杖で攻撃をすることはない。

だから、合気道の道場では、剣や杖で切ったり突いたりするような、攻撃のための使い方は教えないものである。昇段審査には太刀取りや杖取りがあるが、これは得物での攻撃を制するということで、攻撃ではなく、徒手で受けて技を掛けているわけである。

合気道の道場には、剣や杖が置かれているはずである。これは、審査やその準備のための太刀捌きや杖捌きの稽古に使うためだけではなく、道場では教えないが、自分で自主的に振って剣や杖の扱いを覚えなさいという意味で置いてあるはずである。

剣や杖は、十分に振れるようにならなければならない。剣や杖が振れないものが、太刀取りや杖取りができるわけがない。

当然、道場でどんなに剣や杖を振っても、剣道や杖道で稽古している人達には適わないはずだ。彼らは、日頃から少しでも早く相手を打ったり突いたりする稽古をしているのである。剣道や杖道のように早く強く打ったり突いたりしたければ、そちらの道場に行けばいい。

合気道の剣や杖を扱う意味は、剣道や杖道とは違うはずである。剣や杖の得物を使った稽古をするのは、合気道の技を練磨する一助であるし、合気の体をつくるための補助であるといえるだろう。

得物を持つことによって、合気の技の理合がよりよく分かり、体の遣い方も分かるし、また体に付加が加わるため、力がついて体力を増強することができるのである。

合気道の稽古は基本的に、前述の通り素手、徒手空拳である。受け側は攻撃の方法として得物を持つことはあるが、取り（技を掛ける側）は得物を持たない。だが、素手に剣や杖をもっているように、稽古をしていくべきであると考える。得物を持たずに持て、というのは矛盾であるが、これが合気道の奥の深いところである。

剣や杖を持っているつもりで体を動かすと、技の理合が分かりやすいし、体もできやすい。剣を持ったつもりになれば、まっすぐな折れない手になるし、刃筋を立てるよう手を使うようにすれば、技が生きてくる。また、杖を螺旋で使えば、相手を弾いたり離れたりせずに、引き出したり、くっつけることができるはずである。

合気道の徒手での技や動き、体捌きに、剣を持てば合気剣になり、杖を持てば合気

杖ということになる。合気道をやっているからといって、剣や杖をただ振っても合気剣ではないし、合気杖でもない。

宇宙の法則に則った技をつかう合気道の素手の動きに、剣を持ち杖を持ったのもが合気剣であり合気杖であろう。つまり、合気道では徒手が主であって、剣と杖は従ということになろう。

従って、剣や杖をうまく遣うことが主ではなく、あくまでも徒手が主であり、少しでもよい技遣い、体遣いをすることが最も大事である。そして、そのよい技使い、体使いをしている手に、剣や杖をもったものが、合気剣と合気杖になるのである。徒手に剣や杖を持つことによって、徒手がさらに上達するようになるのがよい。

合気剣や合気杖に慣れてくると、剣や杖を持たなくとも、持った時と同じような形と動きができるようになるはずであるし、そうならなければならないだろう。そうなれば、得物を持つ一般的な武道のように、武道的な緊張感のあるメリ張りのついた、自由自在の合気の動きができるようになるはずである。



開祖の合気剣

## 【第279回】 柔軟体操

技の練磨で精進する合気道は、体によい。体によいことのひとつに、体の節々のカスが取れることがある。カスを取るというのは、体を遣うことによって筋肉を動かし、筋肉に弾力性や柔軟性を持たせ、筋肉や関節が動きやすくなるように、余分な脂肪や肉を除いていくことであろう。

入門前は固くて柔軟性のなかった筋肉が、稽古と共に弾力性と柔軟性がついてきて、丸みを帯びてくるものである。だから、どれだけ稽古をしているかは、例えば手首を持ってみるとほぼ分かるものだ。

筋肉や関節は弾力性があって柔軟性がなければならない。だから、そうなるように稽古をしていかなければならない。合気道の稽古をやれば、何もやらないよりはそれなりにできていくが、やり方によっては思うように柔軟にならなかったり、場合によっては逆に固めてしまうことにもなる。

筋肉や関節を柔軟にしていくのは、技の稽古を通していくのがよい。特に、初心者

のうちには、受身で力まず、気を抜かずに、力を抜くようにやるのがよいだろう。また、最後の抑えまできちんとやることである。特に、一教、二教、三教、四教、五教の抑え技は、最後までちゃんとやらないと、筋肉も関節も柔軟にはならない。

相対稽古で不十分なら、自主稽古での柔軟体操が必要になる。筋肉や関節を柔軟にするためには、法則に則った遣い方、及び鍛錬が必要である。ただやればよいというものではない。

その法則を幾つか紹介する：

- 筋肉、関節を、息に合わせて伸ばす
- 縦と横の十字に伸ばす（縦に伸ばしたら、次に横に伸ばす）
- 縦（横）に吸って伸ばし、そして横（縦）に吐いてさらに伸ばす
- 腕（肘、肩、肩甲骨）を伸ばす場合、地についている足側の反対側を伸ばす。  
例えば、左肘を伸ばす場合、右足に重心が掛っていなければならない。
- 伸ばしたい部位を主体的に伸ばすようにし、反対側の手はその補助をする

柔軟体操でこれがしっかりとできれば、相対稽古で技を掛ける際にも、体の遣い方と息のつかい方ができるようになるはずである。たとえば、息と合わせて体をつかう、手を十字につかう、重心が落ちている足の反対側を上げる、主体的と補助的に働く部位を正しくつかう（例えば、小手返しで相手の手の甲を掴んでいるのが主体で、反対の手は補助の手）、などである。

柔軟体操も技つかいも同じといえるから、柔軟体操をしっかりとやれば、技つかいもうまくなるだろうし、場合によっては技稽古をするよりも効果があると考える。柔軟体操を見直し、さらに体を柔軟になると同時に、技に活用してもらいたいものである。

---

## 【第280回】 “取り”の意味

合気道には相対稽古での攻撃法として、片手取り、両手取り、短刀取り、太刀取り等などがある。片手取りや両手取りとは、攻撃側（"受け"）が片手や両手をつかんで攻撃し、短刀取りや太刀取りは短刀や太刀で攻撃する。それを、受ける側（"取り"）が捌く技である。

合気道の基本技はそれほど多くないが、この攻撃法の"取り"が他の武道には見受けられないほど多い。というよりも、無限にあるといえよう。

合気道の基本は徒手であり、手で技を掛けるので、今回は基本的な片手での取りで

「取り」の意味を考えてみたいと思う。

なお、片手取りというのは、自分の片手でどこかを掴むという一般的な攻撃法ではなく、片手で相手の手首を掴む攻撃法である。片手取りには、一教から五教、四方投げ、小手返し、回転投げ（内、外）等の基本技がある。

片手で相手を取る（掴む）典型的な技には、片手取り、肘取り、肩取り、胸取り等があるが、それ以外の箇所を取られても、技にならなければならない。つまり、体全体どこを取られても、技として対処できなければならないのである。これが合気道の特徴であるし、すばらしい稽古法と思う。

すばらしいという理由は、取られた部位を手としてつかうことによって、その個所を手のように自由に機能するように鍛錬していくことである。肘や肩や胸を掴まれると、そこを手のようにくっつけて、技を掛けてしまうのである。取られた個所を手で引きはがし、その手で技を掛けるのでは、片手取りの稽古と変わらなくなってしまう。これでは、肩取りや胸取りの意味がなくなってしまうし、肩や胸の修練にはならないことになる。

しかし、肩や胸を取られた時に、手をつかわいで技を掛けるのは、そう容易ではない。まずは、手をつかわずに、取られた部位で技を掛ける修練を、意識しなければならないだろう。

相手が取ったら（掴んだら）、その部位を大事に扱わなければ、技にはつかえない。まず大事な事は、取られている箇所を、はじめに動かさないことである。そこはくっつけておき、力の元である腰腹を動かして、そこを操作するのである。

また、腰腹と相手が掴んでいる箇所をしっかりと結び、連動するようにしなければならない。腰腹と結んでいかなければ、取られた肩や胸が無秩序に動くことになる。

相手が掴んだ箇所を動かしてはならないことが、最も分かりやすいのが、「指取り」である。相手が指を取って攻めてきた場合に、その指をはじめに少しでも動かしてしまえば、痛いし、相手に折られてしまうこともある。だから、取られた指は動かさずに、腰腹で指を操作しなければならないのである。

息のつかい方も重要である。吐くと吸う（引く）を間違えると、指は大きなダメージを受けるはずである。

開祖がおられた頃は、今よりもっといろいろな箇所を取った技の稽古をしていたものだ。指取りの他にも、首や髪の毛取りなどもあった。おそらく武道であるということを強く意識して、体の隅々までどこを取られても、手のように自由に動けるよ

うに鍛錬しようとしていたように思える。

合気道のせっかくのこの宝の「取り」を、今後とも大事にして、稽古に励んでいきたいものである。

## 【第281回】 回旋腱板（ローターカフ）

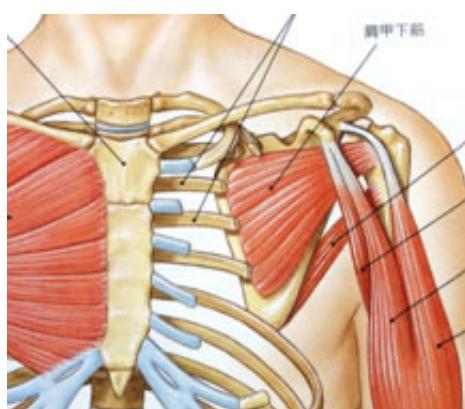
力は腕から出るが、大きな力は体幹であり、下半身から出るものである。この下半身や体幹の縦からの力を横に変換し、その力を增幅、調整するのが肩甲骨であろう。そのためには、肩甲骨は3~4の筋肉と結び合っているという。

合気道でも腕を鍛えるのは、それほど難しくないだろう。一教から五教やその他の基本技、さらに諸手取り等を力一杯稽古していけば、そこそこの力はつくし、腕を自由に動かせるようになるだろう。

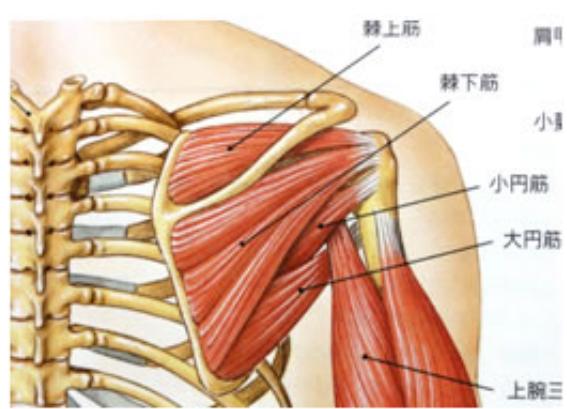
肩甲骨も「第276回 肩と肩甲骨」で書いたように、鍛えていけば柔軟で纖細な働きをするようになる。

しかし、肩関節は人体で最も可動域が大きいだけに、腕（上腕骨）と肩甲骨の接合面に安定性が欠けることになる。だから、筋肉でこの不安定な肩関節を補強しなければならない。とりわけ強い力が加わる運動には、その補強が重要だ。この肩関節の安定を保つのが回旋腱板（ローターカフ）である。

回旋腱板は、肩甲下筋（けんこうかきん）、棘上筋（きょうくじょうきん）、棘下筋（きょくかきん）、小円筋（しょうえんきん）（図参照）の4つの筋で構成される。この回旋腱板は、肩甲骨の表と裏を包み込むように骨にくっついているインナーマッスルである。



肩甲下筋（体前左）



棘上筋、棘下筋、小円筋（体後右）

インナーマッスル（深層筋）とアウターマッスル（浅層筋）は対になっているの

で、どちらか一方しか鍛えられていないとバランスが悪く、障害を起こすことにもなる。

従って、この両筋肉をバランスよく鍛えることが重要であるが、アウターマッスルを鍛えるのは容易なのに反して、インナーマッスルを効果的に鍛える方法は、今のところ確立されてないようだ。

インナーマッスルとアウターマッスルの両方をバランスよく鍛えることが出来るのは、合気道だろう。鍛えるというのは、筋を強靭にすることと、柔軟にすること、そして可動領域を広げることだろう。

また、合気道の技の練磨を通して、肩関節のインナーマッスルとアウターマッスルの両方を求心力と遠心力で、伸び縮みさせ弾力のある筋にできるはずだ。

肩関節は、外旋・内旋（腕を内向き、外向きに回す）、内転・外転（横に上げた腕を下ろし、又、内側にもってくる・腕を横に開く）、肩の屈曲・伸展（脇に下ろした腕をまっすぐ前方に上げる・まっすぐ後ろに引く）として動く。

この内の回旋腱板の肩甲下筋は、上腕を内転・内旋し、棘上筋は肩関節の外転、上腕骨を引きよせて、肩関節を安定させる。棘下筋は上腕を内転・外転・外旋する。小円筋は肩関節の伸展・内転・外旋として働くといわれる。

合気道の技は、これらの動きがすべて入っていると思うので、技の稽古をはじめにやっていけば、回旋腱板も肩関節の鍛えられるはずだが、さらに鍛えるならば、この動きに加重を加えて、技を掛けたり、受けで収めればいいだろう。

例えば、一教腕抑えの受身で、最後の収めをきっちり取れば、回旋腱板を含む肩関節は外転・外旋するし、二教や三教の受身での収めでは、伸展・内転・外旋を鍛えることになる。また、諸手取り呼吸法は、内転・外転と内旋・外旋を鍛えることになる。

先述したように、肩関節が安定するように、回旋腱板が関節を補強しているが、その補強が肩関節の可動域を制限してしまうので、回旋腱板が肩関節の可動域を制限しないよう、可動域を拡げるようしなければならない。そのためには、上記の二教や三教の受けをきっちり取ったり、諸手取り呼吸法をしっかりやるのがよいが、注意をしないと逆効果になったり、肩を損傷してしまうことになりかねない。

注意することに、息に合わせて伸ばすことである。息を下腹で吸う（引く）時に伸ばすことがある。さらに、収めるときには、下へ押しつけるのではなく、引っ張りあげるような遠心力を使うことである。遠心力の感覚は、諸手取り呼吸法でも実感

できるだろうし、鍛錬棒を振ってもいいだろう。

また、深層筋を鍛えるのに、チューブを使うのがよいともいわれているが、浅層筋に力を加えずに、深層筋を引っ張るので、効果があるようである。この感じで腕を使えば、回旋腱板の4つの深層筋が鍛えられ、弾性のあるしっかりした回旋腱板ができるかもしれない。

回旋腱板（ローテーターカフ）がしっかり鍛えられれば、肩関節もしっかりし、腕と肩甲骨、そして体幹としっかり結びつき、下半身や体幹からの力が腕に効率的に流れるはずである。大きな力が出て、技も掛けやすくなるものと思う。

## 参考文献

「カラー人体解剖学」 (西村書店)

「筋肉のしくみ・はたらき事典」 (西東社)

---

## 【第282回】 腰と腹

腰と腹は、肉体と精神の中心として重視されるが、武道においても力の源として重視される。

腹（はら）は、人間や動物の体における胴の下半部のことである。腰（こし）とは、大まかな意味では脊柱の下部から骨盤までを指すが、解剖学的には腰椎周囲の背部を指す。腹筋群、背筋群などが重なり合うことで強固な筋肉機構を作り上げており、体幹の屈曲・伸展・回旋等に非常に重要な役割を持つ。

技の練磨で精進していく合気道でも、技を掛けるにあたっては力がいる。力には、体からの力である"体力と"、そして気持（心）と息からの"氣力"があると思う。

（（注）：適当な言葉が見つけられないで暫定的に"氣力"とした。）この体力と氣力を合わせたものを、呼吸力というのかも知れない。

力の源は、体力は腰、そして氣力は腹だろう。腰だけの体力の力だけでは大した力は出ないし、また、腹だけの氣力の力だけでも大きな力にならない。この二つの力が一緒になって、はじめて大きな力が出ることになると考える。

武道では、腹に力を入れるとか、丹田に氣を沈める等というが、合気道でも腹の役割は大きい。

手先に大きな力を出すための力（呼吸力）の源の源は"腹"だろう。それも下腹の呼

吸である。まず、下腹に息を入れる（吐く）ことによって体全体に力をみなぎらせ、息を吸う（引く）と下腹が膨らみ力でみなぎる。そして下腹に息を入れることによってその力"気力"が腰に伝わる。この時は、腹と腰が氣力で満たされているはずである。

この腰に伝わった氣力が腰の力を呼び集め、強大な力にし、体幹を屈曲・伸展・回旋させて、背筋群、肩甲骨、腕、手先へとその力を流すことになる。

腹からの氣力は縦の力、腰の力は横の力ということができよう。つまり、腹と腰で十字に力が働くということである。そして縦の氣力と横の体力が縦横十字に絡みながら、螺旋で上下に流れる。これが呼吸力になると考える。

宇宙の条理として、まずは縦（腹）からはじめ横（腰）をつかわなければならぬ。横の腰や体幹を先に動かすのではなく、まずは縦の下腹からつかわなければならない。そして、腹腰を陰陽の対照と統一で、螺旋の呼吸力が出るように遣つていかなければならないはずである。

---

## 【第283回】 体（からだ）の道

合気道は合気の道であり、宇宙と一体となるための武の道といわれている。目標を持ち、その目標に向かい、繋がっている道に乗り、その道を進まなければならぬ。

技を練磨しながらその道を進むのは、心と体、精神と肉体であり、魂と魄である。合気道は、魂魄の修行ということになる。

心や精神の精進ということは、だれにでも分かるだろう。人間の質や価値は、人の精神の高さで判断されるようなので、人は自分の精神を少しでも高めようとするはずである。

合気道でなくとも、人は何らかの精神的な目標を設定していて、その目標に少しでも近づきたいと願っているし、その目標に近い人を評価しているといえるだろう。

だから、心や精神が道を進むことは、理解できると思うが、体も道を進むのだということには、疑問があるかもしれない。心や精神は死ぬまで衰えないで保持することができるだろうが、体は若いうちは元気溌剌でどんどん大きくも強くも成長しても、年を取ってみると年と共に衰えるものだからである。目標があったとしても、目標まで行きつけないし、近づけないのでないだろうか、と思うかもしれない。

そのために、人は体を心や精神ほど、道として大事に扱わないのかもしれない。そのことは、合気道の稽古での体遣いにも表れているように思える。

つまり、合気の道に体を乗せようとしてないし、また乗ってもいないのである。相手を倒せばよいとばかりに、体をばらばらに遣っていたり、また体を力任せに奴隸のように遣ってしまっている。

合気道では、体は宇宙の法則に則って遣わなければならない。天地の呼吸に合わせてつかう、陰陽でつかう、十字につかう、円くつかう、等などである。これらは、大きな意味での体の道といえるだろう。しかし、これだけでは「体の道」という実感は持てないかもしれない。

体の道の実感を持てるのは、技をつかうに当たっての手の動き、手の軌跡であろう。

技をかけるにあたって、手の道筋、つまり道がある。その道を少しでもずれると、技は効かないものだ。だが、その道筋の上でやれば、相手が誰であろうが、多少力を入れてこようが、同じ結果が出ることになる。例えば、片手取りの呼吸法で、手を道に則って遣えば、諸手取りをやっても、同じ結果が出るということである。

例えば、四方投げなどで、振り上げる手は自分の中心を通らなければならないし、二教裏で相手の手首を決める際には、自分の小指は相手の鼻を切るような軌跡を描かなければならない、と教えられている。これが、手の道である。

かつて、本部の有川定輝師範は、よく「手筋が1センチずれても駄目だ」といわれていた。確かに出した手が、自分の中心や相手の中心、また、手の道を1センチでもずれれば、技は効かないものである。

二代目植芝吉祥丸道主は、「一点、一分一厘間違えないように正確にやらなければならない」と、いわれている。（「植芝盛平と合気道Ⅰ」（合気ニュース）

宮本武蔵が小倉の小笠原家家臣島村十郎左衛門の屋敷に逗留していたとき、青木条右衛門という兵法修行者が訪ねてきた。彼に、仕合いなどして歩くなという戒めの為に、武蔵はその屋敷のあるじの児小姓の頭の上に飯粒を一つのせて、一刀のもとにその飯粒を半分に切るということがあったという。武蔵は、それくらい、正確な太刀筋、手の道を有していたのだろう。

合気道の手の道、体の道も、武蔵の剣のように一分一厘一毛狂いのない道でなければならないはずである。

合気の道の目標"宇宙との一体化"に向かう大道に比べれば細い道だろうが、やはりこれも道である。多分、このような細い道は沢山あるはずである。それらの道も大事にして、進んでいかなければならないだろう。

手も足もあるが、恐らく体全体を、道に則り、道の上で遣わなければならぬはずである。体や足は難しいので、先ずは手から道にのるようにするとよいだろう。

## 参考文献

- 「真説宮本武蔵」 (司馬遼太郎)
  - 「植芝盛平と合気道 I」 (合気ニュース)
- 

## 【第284回】 頭

合気道は、技を練磨して精進していくが、技は手を使ってかける。しかし、手で技をかけるからといって、手だけを鍛えても技はつかないものである。肩、腰、腹、下半身など、他の部位も鍛えていかなければならない。

人間は有機体であるから、一見ばらばらに見える体の部位も互いに深く関連しあって、ひとりの人間の体として機能しているのである。体の各部位は、体全体に有機的につながっているわけである。

アレクサンダー・テクニーク (Alexander Technique) という、心身（すなわち自己）の不必要的自動的な反応に気づき、それをやめていくことを学習する方法がある。この学習方法は、人間の動きと行動における基本原理に基づいたものであるが、その基本原理の中に、「有機体は全体が一つとして働くわけだが、頭と首と背中の関係が、有機体全体に、その姿勢や健康に対して、最大の影響を及ぼす」という。

頭や首や背中の姿勢やつかい方が、体全体に大きな有機的影響を及ぼすというのである。

これを武道的に捉えれば、頭や首や背中の姿勢やつかい方によって、武道の体をつくることができるし、また、技を効率的につかうこともできるということであろう。

そこで、これから数回にわたって「頭」「首」「背中」を、武道の体と合気道の技とを、有機的関係で書いてみたいと思う。

まず、今回は「頭」である。「頭」(head)は、体のてっぺんについている。人体の中心である脊椎（背骨）の上にのっている。頭は5キロほどあってけっこう重いものである。この重い頭を動かそうとしたとき、体はバランスをとろうとする。そのため、頭とつながっている首と脊椎（背骨）が頭を動かすことになる。

重要なことは、頭と首と脊椎を、いかに一本に繋げて機能させるかである。アレクサンダー・テクニックでは、朗読や発声の際、頭を後ろに引いてしまうと、胸を持ち上げ、脊椎を反らせ、腰幅を狭め、足を固め、足指で床を押しつけてしまうため、声の効率を下げる事になるという。

逆に、頭を重力に従って楽にバランスをとれば、首と脊椎はリラックスして伸び、体が弛んで効率を上げるという。

合気道の稽古でも、効率のよい体の姿勢や体のつかい方のためには、頭の取り扱い方が大事である。合気道の場合は、まず頭の角度とリラックスであろう。

合気道の体つかいの原則は、平面につかうということで、捻じることは厳禁であるわけだから、頭をフクロウのように横にまわすことはない。頭は頸椎を中心に上下に動かすだけである。すると、その角度が重要になる。あまり下を見過ぎたり、上を見過ぎるような角度にすると、頭と脊椎は離れて、一本につながらない。

頭が有機的に機能できないと、体が効率的に機能しないので、技も効かないはずである。合気道での頭の角度とは、目線であろう。目線を落としたり上げ過ぎないことと、一点をじっと見ない事である。相手を見たり、自分の手等を見ると、頭の角度は崩れるし、固まってしまう。

合気道の技は、体重の移動で体重を利用してかけていくため、体重をかけた足に頭の重さも加わらなければならない。その時の5キロの差は大きい。そのためには、頭が重心をのせる足の真上に乗るようにしなければならない。

しかし、股関節が硬ければ、頭の重量は足には乗らないから、これは簡単ではない。とりわけ坐技で技をかけるときには、頭の重さをつかわないと、効率が悪くなる。

足と頭が首と脊椎を通してつながると、地に着いた足の感触が頭で感じるようになり、頭で動いているという感じがする。これも、頭をつかう合気道といつてもよいだろう。

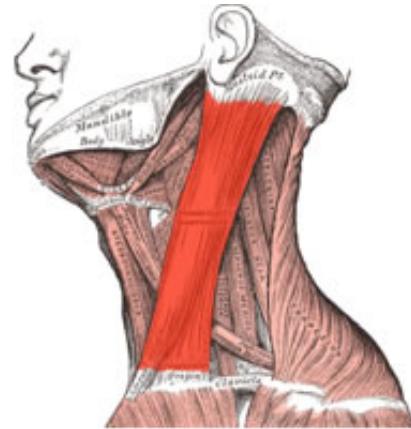
## 【第285回】 首と頸（あご）

前回は、人間は有機体であり、体の各部位は、体全体に有機的につながっているということを書いた。そこで、数回にわたって「頭」「首」「背中」を、武道の体と合気道の技との有機的関係で書くことにした。前回は「頭」について書いたが、今回は首に頸を加えて、「首と頸」という題で書いて見ようと思う。つまり、首と頸と体全体の有機的な繋がりと、合気道の技つかいの関係についてということになる。

5キログラムほどの重い頭を支えるのが首である。正しく支えないと首に負担がかかり、それが高じれば肩コリなどを引き起こす。そうならないように頭と首の位置を調整しなければならない。いい姿勢になるために、「頭が前と上にあれば体重は後ろにかかる、脊椎が長くなり、結果としてバランスした直立的な姿勢になる。」と、心身の不必要的自動的な反応に気づき、それをやめていくことを学習する方法を提唱しているアレクサンダー・テクニーケは言っている。

合気道の受けなどで強く投げられたときなどの衝撃は大きく、無意識のうちに頭を打たないように首の筋肉に力をいれるが、衝撃が大きければ、翌日、首に筋肉痛が残るほど、衝撃を伴ったときの頭は重いものである。

この筋肉痛になる筋肉は、胸鎖乳突筋といい、鎖骨と頸と側頭骨（乳様突起）を繋げており、首を保護する働きがある。この筋肉を鍛えて首を鍛えても、運動能力の向上はあまり期待できないようだが、頭にパンチを浴びるボクシングとか空手、首を抱え込む体勢の多いレスリング、また、首に衝撃があるラグビー、アメリカンフットなどでは、首の事故を防ぐために鍛えていた方がよいとされる筋肉である。



胸鎖乳突筋(写真 goo Wikipedia)

当然、武道である合気道でも鍛えなければならない。

重い頭を支えるだけでなく、怪我を防止するため、そして、首をリラックスしてつかえるようにしなければならない。

首が緊張したりして硬くなると、胸鎖乳突筋も緊張してしまい、胸鎖関節を固定してしまう。腕が胸鎖関節ではなく、肩を支点に動いてしまい、肩に力が入った状態になるからである。

首の位置決め調整は、主に頸である。頸を強く引いてしまうと、首が緊張し、腕がよく動かない等、体の動きに悪い影響ができる。また、頸を上げているのも、力が抜けて、間が抜けるだろう。

それでは首が緊張せず、また、間が抜けないようにするには、頸をどうすればよいかということになる。

答えは、頸と腰腹を結ぶことである。腰腹と手足が結ばなければ、よい技ができないのとおなじように、体のすべての部位は、有機体として体の中心と結ばれなければ、よい仕事はできないはずである。頸と腰腹が常にむすびあっていて、そして連動して動くように、修練しなければならない。頸と腰腹、つまり首と腰腹が繋がれば、腰腹の力、引いては下肢の力が、首で捉えられるようになろう。受身の際に頸を引けというのは、頸を腹に結ぶということになる。

「首の筋肉には他の筋肉よりも遙かに多い神経受容体があり、姿勢や動きに関係する筋肉の調整に影響をまず与えるのが、首の筋肉の状態である。また、首の筋肉は脳へも非常に強い感覚的情報を送っている」と言われる。（「図解 アレクサンダー・テクニーク」）

頭と首を腰腹に繋げるのは、脊柱と筋肉であるが、次回は「脊柱」について書いて見ることにする。

## 参考文献

『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』（大修館書店）

写真 goo Wikipedia

『図解 アレクサンダー・テクニーク』（産調出版）

---

## 【第286回】 脊椎（せきつい）

前々回から、人間は有機体であり、体の各部位は、体全体に有機的につながっているということを書いてきた。そして、数回にわたって「頭」「首」「背中」を、武道の体と合気道の技との有機的関係で書くことにし、前々回は「頭」、前回は「首と頸」について書いた。今回は背中であるが、特に「脊椎」という題で書いて見ようと思う。つまり、脊椎は体全体と有機的な繋がりがあり、故に合気道の技遣いに関係すると考えるからである。

脊椎は、脊柱ともいわれるし、一般的には背骨といわれているもので、身体を重力から支える役割があるといわれる。

脊椎は、耳穴のすぐ近くからはじまり、尾?（てい）骨まで長く一本に続く骨である。成長とともに脊椎は彎曲し始め、頸椎が前彎、胸椎が後彎、腰椎が前彎し成人のようなS字状のカーブを描くようになる。これは、直立二足歩でバランスをとるために必要となる。

脊椎は、体重を支えたり、立ったり、座ったり、走ったりして動く際に、バランスを取ったり、飛んだり跳ねたりする際の衝撃を吸収する役目があるようだ。合気道の技の練磨でも想像以上の大変な役割を果たしているように思える。

合気道の稽古で、歩を進め、技をかける際、姿勢を崩さない正しい姿勢でなければならない。まず、骨盤の上に脊椎をしっかりと固定しなければならない。そのためには、脊柱起立筋などを鍛えなければならないだろう。また、脊椎の正常な彎曲を保ちながら背部を真っ直ぐに保ち正しい姿勢を維持しなければならない。

脊椎は歪まないように、長く使わなければならぬ。耳穴のそばから尾?骨まで一本につなげて使うようにしなければならない。一本につながれば、各部位が有機的につながる。足底の力は耳穴の辺りで感じるだろうし、頭の重さは足に感じるはずである。

そうなると、脊椎と首と頭が有機的につながったことになる。頭の位置や角度は首に影響を及ぼし、そして脊椎にも及ぶということになる。アレキサンダー・テクニックが提唱している頭と首と背中の関係は、合気道でも大いに研究してみる必要があるだろう。

---

## 【第287回】 大殿筋

合気道の稽古を続けていると、体に筋肉がついてくるが、その内で特に目立つのは、先ず、手首、腕、首、そしてお尻であろう。

手首は二教などで太くなるし、腕も引っ張られたり抑えられたり、力一杯技をかけあうので、丸く太くなってくる。首も受身で頭を打たないように守らなければならぬので、太くしっかりしてくるだろう。また、受身を取ったり、技を掛けている間に、太腿（大殿筋）も鍛えられて太くなる。

大殿筋はお尻にある大きな筋肉である。骨盤のうしろから太腿(ふともも)の横まで伸びていて、上半身を支えるとともに、上半身と下半身をつなぐ役割をしている。大殿筋の主な働きは、股関節を伸展し、外旋することである。

大殿筋ができると、お尻を触ってみて筋肉ができるのがわかる。この大殿筋（含む、中殿筋、小殿筋）は、歩を進める際、体重の抗力を吸収するように股関節に働きかけるようだ。

この筋肉ができる（弱い）と、腰（腰椎）に直接力が加わるようで、腰を痛める。また、膝に体重を直接かけてしまうので、膝もいためることになるようだ。

手でモノを持ったり、技をかけて力をつかう時も、この大殿筋と繋がっているようだ。このように、大殿筋は上半身と下半身をつなげる役割をもっている。

大殿筋ができると、腰と膝が楽になってくる。腰や膝に負担がかからなくなるらしく、腰や膝を痛めることもなくなるようだ。逆に言うと、膝や腰を痛めるのは、大殿筋が弱いか、使用していないのかもしれない。

また、大殿筋が弱いと、太腿の前面の大腿四頭筋などが発達していても、力が発揮できないものだ。

大殿筋の下にある中殿筋は、体の姿勢の安定性を保つ働きがあって、ダンスのときによく使われるという。それに、高齢者が大股で歩けなくなってくるのも、この中殿筋が弱くなるからだそうである。

股関節を柔軟にしていくと、大殿筋は発達し、柔軟になるようだ。技をかける際には、足の重心の移動で股関節を柔軟にするのがよい。そのためには、体は一軸で、腹は重心を落とす足の上にくるようにし、膝が前に出ないように下肢は垂直にして、腰を落とすようにする。

稽古で歩を進める時は、着地足の衝撃を大殿筋で吸収し、手に集まる力も大殿筋に繋げるのがよいだろう。つまり、稽古をしていて、大殿筋ができるこないとすれば、体のつかい方を間違っているかもしれない、再検討する必要があるだろう。稽古をすればするほど、大殿筋は発達するはずである。

股関節を柔軟にするのは四股がよいが、四股を踏んでいると大殿筋は太くなる。また、開脚で股関節を柔軟にして、大殿筋をつくるのもよいだろう。



大殿筋

---

## 【第288回】 体と対話

合気道での技の練磨をするにあたっては、先ず、そして永遠に、体をつくっていかなければならない。体づくりにも、終わりはないだろう。

体をつくるとは、簡単にいえば、自分の体の弱い部位を補強することと、大事な部位を鍛えることだと言えるだろう。

入門当時や初心者の頃は、相対稽古で技をかけたり、受けを取りながら、自然に体をつくっていくことができるものだ。武道やスポーツなど何もしていない人達と比べれば、体は自然にできてくるといえるだろう。しかし、このレベルの体では、合気道の形はできても技はつかえないはずである。

宇宙の法則に則った「技」をつかうためには、体もその法則にしたがって使わなければならぬから、そのための体をつくっていかなければならぬことになる。体は宇宙の意志でつくられているといわれるから、意識して、法則に基づいた体づくりをしていかなければならない。

どのようにして体をつくっていくかというと、ひとつは、相対稽古での「技」稽古であり、もうひとつは、一人稽古、自主稽古であろう。

体には個人的な差があるから、体づくりで人と同じことをやっても駄目で、自分に必要なことをしなければならない。自分の部位のどこが弱いのか、どこを鍛えなければならぬかは、他人より自分が一番よく知っているはずである。だから、自分で見つけて鍛えていかなければならない。

また、鍛えた結果も自分で正確に把握できるだろうから、どこをどのように鍛えればどのような結果になるのかは、本人にしかわからないはずである。従って、最終的に、体は自分自身でつくっていく他はないのである。

体をつくるといっても、むやみに体を痛めても駄目だし、本を読んでできるものでもない。もちろん知識を得るためとか、自分の考えを確認する意味では、本を読むのも必要であるし、体を痛めることも必要であろう。

しかし、一番大事なことは、最後は自分の体との対話であろう。体の部位と対話をしながら、意識して動かし、鍛え、体をつくっていくことである。

例えば、力を出すところはここでよいのか、ちょっと引っかかってしまうところは、どうすれば引っかかりがなくなるのか、居つかないように交互に歩むように足にいいきかせたり、手が折れるのはまずいから折れないように螺旋で動いてくれるよう叱咤激励したり、息に合わせて動かなければ駄目だと諭したり等など対話をして、そこに意識を入れていくのである。

体は完全に自分のものではないようだ。いずれにしても、いつかはお返ししなければならないものだし、いうこともなかなか聞いてくれないし、思うようにも動いてくれない。体も意志を持っているようだ。

体さんがよく働いてくれるように、無理を強いて、対話をして、合意しながら、つきあっていってもらわなければならぬだろう。

---

## 【第289回】 手を腰にする

腰は体の要（かなめ）であり、人にとって重要な部位であるが、武道ではさらに重要である。腰が重要でないという武道家は、いないだろう。

だが、腰とは何か、どこにあるのか、というと明確な定義がなく、ただ腰椎周囲の背部である、と漠然といわれるだけである。従って、この重要な腰がどこにあって、どのような働きをするのかは、自ら感じて、自覚し、そして鍛えていくしかないことになるだろう。腰の位置は外から見れば、例えば、道着の上から締める帯が背面にあたるところ、同じように相撲取りの帯が背面にあたる部位、ズボンのベルトが背面に当たる辺り等といえよう。

腰が体の要で重要なのは、要するに腰は体の力の源であり、また、末端の手足からの力を収めるところもあるから、といえるのではないだろうか。合気道で技は手でかけるが、手先の末端の力では大した力が出ないので、体の中心である力の源から出る力をつかわなければならない。

そしてまた、相対稽古の相手からの強力な力を末端の手先では受けきれないで、腰で受けなければならぬ。また、バーベルを上げたり、重い石や荷物などを持ち上げる場合も、手の力では無理な場合は、腰で受けてつかわなければならないことになる。

しかしながら、腰がどんなに力が出せようが、収められようが、腰でものを持ったり、技を掛けたりすることはできない。それができるのは手である。ここにジレンマがある。手は使ってはいけないが、つかわなければならぬし、腰は使わなければ

ばならないが、使えないものである。これも合気道の"公案"のひとつであろう。

このジレンマを解決する方法は、手を腰にすることである。つまり、手と腰を繋ぐことである。手に腰の力、腰に手の力が伝わるようにするのである。そうすれば、相手が手を取ったと思っても、実はこちらの腰を持つことになり、相手の予想に反する異質の力になるわけである。技をかける場合も、一見すると相手と接している手でかけているようではあるが、実際には腰でかけているので、相手の想像を越えた異質の力が出ることになる。

では、手を腰にするためにはどうすればいいのかということになる。それは、次回で書いてみることにしよう。

---

## 【第290回】 腰に手を結ぶ

前回、「手を腰にする」を書いたが、今回は予告通り、手を腰にするにはどうすればよいのかを書いてみることにする。

手を腰にし、そして手を腰としてつかうためには、また、それができるためには条件が幾つかある。

一つ目は、肩を抜くことである。肩がつまっていると、手から腰へ、腰から手への力の流れが止まってしまうので、手と腰は繋がらず、手が腰にならない。

二つ目は、手先と腰がつながっていて、切れないこと。手先をむやみに動かせば、その繋がりは切れてしまう。また、手先から動かせば、自分の腰だけでなく、相手とも切れてしまう。特に相手と接した瞬間には、自分の手と腰が結ばれていなければならない。初めは意識して、後では無意識でも、手先と腰が結ばれているようにすることである。

三つ目は、手の平がまっすぐ、まっ平らになること。指が曲がってまっすぐにならないと、腰には結びつかない。これは自分で試してみるとわかるだろう。摩訶不思議である。従って、技をかけた時に、手先がまっすぐでなければ、腰の力でやってないはずなので、技は効いていないということになろう。

四つ目は、手の平をまっすぐ、まっ平らにしても、腰までの関節や筋肉を固めないこと。力まず、固まらず、しかも自由に動かなくてはならない。これは表層筋ではなく、深層筋を使えということだろう。

五つ目は、手を折り曲げないことである。常に螺旋で、折れ曲がらないように、ロックして使わなければならない。

六つ目は、常に体の中心である腰から動くことである。末端の手から動かさないように、習慣づけるのである。手は体の中心線上にあるのが、基本であり、中心線上を上下するだけで、左右にずらさないことが大事である。

七つ目は、呼吸である。腰の息遣いに合わせて手をつかうのである。また、吐く息、引く息を間違えると、手と腰の結びは切れてしまう。

手が腰になったかどうかを確認するには、相対での稽古がよい。特にわかりやすい稽古だと思われるのは「片手取り転換法」であるので、それで説明して見る。

1. 相手に手を持たせたら、ていねいなお辞儀をするつもりで、腰から上体をまっすぐ倒し、持たれた手を自分の腹に近づける。これで、それまで腰から解放されていた手が、腰と結ぶことになる。これはまた、相手も結んでいるはずである。慣れれば無意識でやっているはずだから、ここは飛ばしてもよいが、初めはここから始めなければ、次に進めないはずである。さらに、お辞儀から手と腰の結びつきの感覚を得たいのなら、「半身半立ち四方投げ」がよい。
2. 手先、指先まで力を通し、手の平を伸ばす。十分に伸ばせば、手先と腰が結びつく。指がまっすぐにならず、ゆるんでいるようでは、腰に来ない。手先と腰が結べば、相手の力も腰で感じることになる。
3. 手の平を上を向くように反し、接点にある手を先に動かさず、離れないようにしながら腰を中心に腰から転換する。手の平は、最初の垂直から水平に変わる。

この稽古で、相手が持った手に加わった力を腰で感じるはずであるし、腰と手が結んだことにより、腰で手を操作することができるようになるはずである。

この転換法を繰り返し稽古していくけば、手と腰の結びつきはしっかりとしていくし、腰が鍛えられることになる。

また、さらにここから「片手取り呼吸法」の稽古に入り、次に「諸手取り呼吸法」をやれば、さらに手と腰の結びつきが強化され、そして腰が鍛えられるはずである。

腰と手を結んで、体を使えるようになれば、得物をもってやるのもよい。ちょっと重めの鍛錬棒を振ったり、木刀での素振りである。鍛錬棒は、手首や肩を壊さないように、腰で振らなければならないし、木刀も腰で振らなければ、早く鋭く重くは振れないものである。

## 【第291回】 腰に足を結ぶ

腰は体の要(かなめ)（かなめ）であり、力を出すにも、力を受けるにも、腰を使う。だから、体の末端と腰は繋がっていなければならないし、途切れることなく常に結び合っていなければならない。

前回の第291回では、「腰に手を結ぶ」をテーマに、手と腰は結び合って使わなければならないということと、では、手と腰を繋げるにはどのような稽古をすればよいのかを書いた。

今回は、前回に関連して、「腰に足を結ぶ」というテーマで書いてみる。

手が腰と結んで使われていないと、技は効かないが、同じく末端にある足も、要の腰と結んで使われなければ、技にはならない。足と腰が結ばれず、足だけがバタバタ動いては、技にならない。しかし、足と腰を結んで動くのは、手と腰を結ぶよりも難しいだろう。

先ず、足と腰を結ぶとはどういうことなのか、結ばなければどうなるのかを見てみよう。

足が腰に結ばれると、まず着地した時の足にかかる体重が腰におさまり、次に、腰に集まった体重を、足に落とすことができるようになる。つまり、着地したときに、体重が腰にのらなかつたり、全体重が着地足にのってないようなら、足と腰は結ばれてないことになる。

次に、足と腰を結ぶにはどうすればよいかを見てみよう。

先ず、足は武道の基本的な規則で使われなければならない。例えば、ナンバ、撞木足、陰陽交互、腰から先に動き足が腰について行く等などである。

次に、足は体の表（モモ側）に力を通してつかわなければならない。体の裏（膝側）に力を通すと、足からの力は腰に集まらず、腹や膝に集まってしまう。

三つ目は、体重が体の表側を通るように、着地は踵からする。

四つ目は、足と腰の結びを切らずに歩を進めるために、着地した踵から小指球、そして拇指球と、足底をアオルことである。アオリがなければ、撞木での方向転換がスムーズにいかないし、足が水平にスムーズに動かず、とちゅうで足が上下することになるので、足と腰の結びが切れて、ドタドタする足遣いになる。

五つ目は、手と同様に、足の指を伸ばして、足底を平らに伸ばすことである。足底が平らになると、手と同じように、足と腰が結ばれる。足の指が縮んでいると、足と腰は結ばれず、力は体の裏（前面）に集まってしまうはずである。そうなると、膝に負荷がかかって膝を痛めやすくなるし、そこから腰椎にも影響がいき、腰を痛めることになると思われる。

腰と足が結ばれているような稽古をしていけば、次第に腰ができるてくるはずである。腰ができるとは、腰から力が出入りすることと、腰が発達することだろう。腰を上から触ってみると分かるが、稽古していくと、そこに筋肉がついてくる。筋肉がついてくると、重心が下り、体の動きが上下することなく、切れずにスムーズに動けて、相手と接している接点や自分の足の足底に全体重をかけられるようになる。

手が腰に結ばれ、さらに足が腰に結ばれれば、手と足が結ばれて繋がることになる。要の腰で繋がった手と足を使っていくと、手と足と腰の三位一体で、よい仕事ができることになる。

腰で手足を動かし、手足からの力を腰に集める稽古をしていくと、腰は発達していく。腰が発達すれば、手足がさらによく動くことになる。その相乗効果が手足と腰に出るようになれば、正しい道の稽古に入ったといえるだろう。

---

## 【第292回】 体にガタが来たら

合気道を30年、40年と長年稽古してくると、体を痛める人が結構いるようである。肩が痛くて上がらないとか、膝が痛くて座れないとか、腰を痛くて動かせないとかである。これは合気道病と言えるかもしれない。

これらの痛みの兆候は以前から現れていて、それがだんだんひどくなり、そして、稽古もできないぐらいの痛みまで我慢するのが一般的であろう。それらの痛みの理由は、次のように考えているようである：

- 年だから
- 無理をしたから
- （周りの人もそうなので）合気道の宿命だから
- 自分の体が弱いから

等など

合気道の稽古を一生懸命にやれば、上のような理由で体にガタが来るのだろう、ぐらいまでは考えるであろう。しかし、ここが大事なところなのである。問題はここでどう考えるかである。

なぜならば、考え方によって、ここで稽古を諦める人と、その痛みを克服して稽古を継続する人に分かれるからである。

ここで稽古を続けるかどうかの選択肢は次のようになろう：

- 痛いから稽古を中断し、そのまま止めていく
- 何とか痛みを取って稽古を続けようと思う

実は私自身も、10数年前のことだが、肩が動かせないほどの痛みを経験した。だが、それを克服したので、体にガタが来たけれども何とか稽古を続けたいと思っている方々に、私の経験とそこから得た理合いをお伝えしたいと思う。

まず、はじめに体のガタは上達の証であり、勲章と考えればよいだろう。ガタが來たのだから、今さらごちゃごちゃとネガティブに考えても仕方がない。ポジティブに考える方がよい。痛みが出るほど一生懸命稽古したということである。長年一生懸命に稽古をしなければ、体に痛みなど残らないだろう。つまり、体に痛みが出る地点に到達したということなのである。

次には、合気道は対照力による引力の養成であることからも分かるように、左と右、陰と陽、表と裏などと相反するものが表裏一体になるように、修行していくなければならない。合気道は、この陰陽の繰り返しといえるだろう。

先ずは、これまでの稽古法、体のつかい方、考え方を、180度変えることが必要になる。これまでの延長線上であるのではなく、別の線上、これまでとは対照になる線上（道）を行くのである。

これらが納得できれば、体の痛み、体のガタを取り除くことはできるはずである。あとは、できるということを信じて、やるべきことをやっていけばよい。

やるべきことは、原因を認識し、その解決策を知り、それを実行することである。至極、科学的である。科学的というのは、誰がやっても同じ結果ができるということである。

体（肩、腰、膝など）の痛みの主な原因として、それまでは、

- 体の裏（胸、腹などの体の前面）をつかっていた
- 手を肩先からの短い手でつかっていた（特に、肩を痛めた原因として）

- 体の末端から先につかっていた
- 表層筋をつかっていた
- 逆の息遣いをしていた

はずである。まず、これを認識しなければならない。

もし、そうだと納得できれば、次にこの痛みをつくった原因を立ち切り、これまでと180度転換した体つかい、息つかいをすればいい。これが解決策である。つまり、

- 体の表をつかう技の練磨をすること。力は踵（かかと）、ふくらはぎ、大殿筋、背中、腕の小指側と体の表側（背面）をつかわなければならない。二教裏などは、特に注意しなければならない。体の裏側（前面）に力を入れると、二教裏などかかるものではないし、膝に力がかかるために、膝を痛めることにもなる。膝を痛める最大の原因は、この体の裏（前面）に力を込めてしまうことだと考える。
- 手は長い手をつかわなければならない。手を真横に広げるとわかりやすいが、手は指先から胸鎖関節まである。これを、指先から肩までが手だとしてつかうために、肩に負担がかかり、肩を痛めてしまうのである。従って、手は肩を貫いて長くつかわなければならない。手を長くつかう、つまり肩を貫くための練習法はあるが、度々、紹介したので省略する。
- 手や足の体の末端から動かさず、体の中心である腰腹から先に動かして手足が動くようにしなければならない。そうしないと、末端と腰腹の結びが切れてしまうので、力も出ないし正しい軌跡も描けない。剣道などの武術だけでなく、野球のバッティングや舞踊でもダンスでも、下手は手先から動かしているが、名人や上手は腰腹から先に動かしている。
- 入門当時や若い内は、どうしても力んで技をかけるものだ。力まないと稽古しているような気にならないし、はじめはこれで腕力がつくからである。パワーの合気道ができるためには、腕力も大事である。  
しかし、いつまでも力んでいると筋肉が疲労してくるし、力の限界を感じて来るはずである。力んでつく筋肉は表層筋である。力むと表層筋はできるが、その下にある深層筋が働かないし鍛えられない。深層筋は骨に近い筋肉なので、大事な働きがあるはずである。相手の手をくっつけたり、相手と一体化するのは深層筋であろう。表層筋では相手を弾いてしまい、引力には余りならないようだ。
- それまでは息を吐き手から力を出したり、息を吐きながら柔軟体操をしていたはずであるが、これを180度変えるのである。つまり、息を吸いながら（下腹に息を引きながら）力を出し、技を掛け、柔軟体操の開脚でも体を折っていくのである。それまでとは全く逆の息づかいになるわけである。息づかいはさらに変わっていくが、とりあえずはこの息づかいができなければならない。

この他にもあるだろうが、特に腰の痛みを取るには、体を捻じらずに面でつかうことである。そのためには、ナンバで歩を進めるようにしなければならない。

この $5+1$ を変えることができれば、体の痛みは消えていくと信じる。何といつても、ここに痛みを消したサンプルがあり、それが実録を書いているわけだから。

---

## 【第293回】 腰と腹

日常生活でもそうであるが、特に武道では「腹と腰」が大事であるといわれている。確かにそうであると誰でも思うだろうし、反対者はいないだろう。だから頻繁に、腰をつかえ、腹をつかえ、下腹に気を落とせとか、力を入れろなどと言われるのだろう。

稽古を重ねている内に、合気道では体の表をつかわなければならないということが分かってくる。体の表とは、何度もいっているように、背中側であり腰側である。だから体の表にある腰をつかうのは理屈でわかるし、実際に腰を使うと使わないでは、力の質も威力も違ってくる。

そこで、腹である。腹が大事なことはわかるが、腹は体の裏にある。この裏を使うことは、合気道の体の使い方に反することになる。使わなければならないのだが、使ってはならないのだ。またしても矛盾であり、合気道の公案である。

この公案は、次のように考えて実践してみれば解けるだろう。まず、力は体の要である腰から出るものであり、そして力はここに集る。手で技を掛ける場合、手足を動かす場合は腰からであり、腰が体の要であり支点となるのである。

腰と表裏一体となっているのが、腹である。しかし、合気道の公式によって、腹は動かせないので、腹は先に動かさずに、腰から動かすのである。腰が支点になり腹が腰を支点にしてめぐる（円運動）のである。

そうすると腰の力が腹に集り、腹が重くなり、その重さが手先に伝わって大きな力になるのである。

腰を中心にして、腹を使うことによって、体重が腹に集り強力な力が出るし、素早い動きや変換ができるようになる。二教裏でこの腹の力が加われば、相当な威力を発揮するし、太刀捌きでも、腹による素早い体の変換で処理することができるようになるはずである。腹を始めに動かしても（つかっても）、強い力も、早い捌きもできないだろう。

腹が十分に働くためには、腰を支点として腰から使わなければならぬが、その他にも注意することが幾つかある：

- ナンバの体つかいで、陰陽で足の重心移動をしながら動くこと
- 体を捻らず平面でつかう
- 息は下腹でする
- 呼吸に合わせて動く 等などである。

腰を支点にして腹を使うとよいということが分かりやすい稽古、腰と腹の密接な関係が最もわかりやすい技は、「交叉取り二教」と考える。

また、腰を支点に腹を動かしたり、腰と腹の連動を促進するのに最も適した稽古法や技は、呼吸法と四方投げだと思う。

理合いがわかったら、後は稽古で試して、そして身につけていくことである。

---

## 【第294回】 体育

合気道には試合や勝負はないので、勝負に勝つことが大事な武道やスポーツとは、体のつくり方や考え方には違うと思う。

勝負が大事な武道やスポーツは、勝つために体をつくらなければならないので、必要なもの（効き腕、足、首等）を鍛えるが、あまり必要でないものは鍛えないし、無視する。その結果、例えばテニスプレーヤーの効き腕は太いが、中には反対側の腕は細いままであったりすることもある。

合気道では、気育・知育・德育・体育・常識の涵養が修行の目的になっており、体育も重要である。しかし、合気道の体育は試合に勝つためでもないし、相手に勝つためでもないから、どこをどう鍛えていけばいいのかがわかりにくいだろう。

勝負のあるスポーツや武道の体育は、重点主義と言ってもいいだろう。勝負に大事な部分を、重点的に鍛えなければならないからである。それに対して、合気道の体育は総合主義、トータル主義と言えるだろう。つまり、隅々まで体全体を鍛えるのである。弱いところや機能しないところがないようにしていくのである。

鍛えるというのは、強い部分をさらに強くすることもあるが、弱い部分も強くし、固い部分をほぐし、強弱硬軟がなくなるよう、デコボコがないようにしながら、トータルのレベルアップを図っていくことである。

極端に弱かったり、固い部分はすぐわかるから、それは個々に改善していくべきだ。しかし、体のデコボコを見つけるのは、容易ではないだろう。

だが、そのデコボコを見つける方法がある。それは技の練磨の稽古で体を連動し、そして有機的に遣うことである。連動とは、各部が切れずに繋がって動くこと、有機的とは有機体のように、多くの部分が緊密な連関をもちらながら全体を形作っていくことである。

例えば、手を掴ませても、手だけを動かして技を掛けるのではなく、手を腰腹と繋げ、腰腹、それに足と連動して使うことによって手を動かすのである。体の各部位が連動して有機的に動けば、弱い部分や固まって動きにくい部位を感じができるはずである。

手足や各部をばらばらに使ったのでは、どこが弱いのか、うまく機能しないのかなど、デコボコを見つけるのが難しいものである。

合気道の体育のためには、まず、勝負の心を捨てること。そして自分の体の声を聞き、体と対話しながら、体の関係あるすべての部位を連動し、有機的に使って稽古をして、デコボコは少しづつ埋めならし、そして体トータルのレベルアップをしていくことが大事であろう。

これが合気道でいうところの「体育」ということではないだろうか。

---

## 【第295回】 足裏三点

合気道は、稽古相手と技を掛け合って、技を練磨し精進していく。初心者の内は、技は手でかけるものとばかり、手を全面的に信頼して、足など他の部位はあまり気にも留めずに動き回るものである。

しかし、その内に手の働きも大事であるが、足の重要性にも気がついてくる。足がどれだけ重要であるかと言うと、極端に言えば「技は足でかける」ということだからである。体重を活用してかけるのが、技の効率がよいからである。

体重は地球の引力の関係で、原則的に真下に落ちる。この力は天地間を縦に働くわけである。

同様に縦の体重を持つ相手を、技で崩したり制するのは、横に力を使わなければな

らない。自分の縦の体重を横に使って、相手の縦の重力を動かすのである。この縦の力を横の力に変えるのに、大事な働きをするのが足なのである。

足を使うにしても、足をただ使えばよいということではない。日常的な使い方をすれば、日常の歩行となり、自分の体重を乗せたり、支えたり、移動はするが、自分の体重を活用するような歩行はできない。

手先に大きな力を集めて使うためには、体重を足裏に集め、この縦に落とした体重を足裏で横に変えるのである。

どう変えるかというと、踵に下ろした体重を、小指の付け根にある小指球に移動させ、そして親指の付け根にある拇指球に移すのである。つまり、縦の体重を、踵、小指球、拇指球と横にアオルのである。

拇指球に体重が乗ったところで、反対の足が撞木で進み、踵が着いて（縦）、踵、小指球、拇指球とアオッテ（横）いくのである。

従って、足裏の踵、小指球、拇指球の三点が特に重要な点となる。これらの一点でも弱かったり、使われなかったりすると、力が創出されず、技もうまく効かないことになる。ほとんどの場合、足の外側（小指側）に体重が逃げてしまうようだ。



腰腹と足がしっかりと結んで使われるためには、手と同様に足裏が面（めん）にならなければならぬ。指先が丸まったり縮んでいると、それができない。とはいっても、足裏を面にして使うのは意外と難しいものである。

面にするためには、踵、小指球、拇指球、およびその三点を結ぶ線部が張っていなければならない。これが弱いと、しっかりと床に着かず、足からの抗力が返ってこないことになる。つまり、指先がちぢこまり、足と腰腹が結ばれずに膝と結ばれてしまうので、膝を痛めることにもなりかねない。

## 【第296回】 遠心力・求心力の筋肉

合気道は引力の養成である、ともいわれている。合気道の技の稽古で、相対する相手を引っつけてしまう稽古を通して、すべての万有万物と結び、一体化する力を身につけていくのである。

また、合気道は呼吸力の鍛錬とも言われる。遠心力と求心力を兼ね備えた力、呼吸力を身につけ、その呼吸力を増強していくことといえるだろう。

日常生活においての力は、一般的に自分の方に引き込むか、相手を弾いてしまうような力である。

合気道の技の稽古でも、この習慣が抜けず、相手を引き込んだり、弾いてしまうような力の使い方をしてしまいがちである。

相手を引き込んだり、弾いてしまうのは、主に求心力を使うか、求心力が遠心力に比べて大き過ぎるからといえるだろう。

求心力主体の体の使い方をしていくと、筋肉、筋、そして関節が硬くなっていくようである。硬くなるのは年のせいもあるだろうが、力の使い方が大いに関係あるはずである。

合気道では、筋肉や関節が硬くなつて機能低下することを、「カスがたまる」というようである。カスとは、硬くなる筋肉だけでなく、脂肪がついたり、血が濁ったりすることも含まれる。

開祖は、体のカスをとるのに合気道は最適であると言っていたし、それ故に、合気道は健康法であるとも言っていた。

しかし、カスをとり、健康法であるべき合気道も、やり方を間違えれば不健康になるし、カスが益々たまることになる。従って、ただ稽古すればいいということではなく、カスがとれるような稽古をしていかなければならない。

求心力が強く、力を引き込むとカスが増えるのだから、カスを取り除くためには、その反対の力を使い、それを強くしていくべきだということになるだろう。つまり、求心力と対極にある遠心力を使うようにし、そして、その遠心力を増強していくのである。技の稽古で注意してやるのが理想だが容易ではないだろうから、以前に書いたように、鍛錬棒などを片手で遠心力で振るなどして、鍛えるのがよいだろう。

遠心力を鍛えていくうちに、遠心力がこれまでの求心力のレベルに追い付き、遠心力と求心力のバランスがとれて来るはずである。このバランスがとれた時点で、カスが取れていくようである。

体のカスをとるために、関節、筋肉、筋をほぐさなければならぬ。遠心力と求

心力のバランスがとれて来ると、関節を弛めることができるようにになり、関節、筋肉、筋のカスがとれてくるのである。

関節が弛んでくると、腕や体を柔軟な鞭のように、ひとつにつかうことができるようになるので、体全体の力をつかうことができるようになり、大きな力が出る。ゴルフでも、遠心力（伸びる腕）と求心力（曲げる腕）の力のバランスが取れた時、速い腕の振りができる、と聞く。

この遠心力と求心力のバランスが取れた力を、合気道では呼吸力というのだと考える。強い力であり、くっ付けてしまう引力を持った力である。

合気道では、まずは天之浮橋に立たなければいけないと教えられているが、この遠心力と求心力のバランスが取れた状態も天之浮橋のはずである。筋肉や関節も、遠心力と求心力のバランスがとれた、天の浮橋の状態にして使っていかなければならないことになる。

まずは、遠心力と求心力のバランスが取れるまで、つまり、天之浮橋に立てるよう、遠心力を身につける稽古を意識してやるのがいいだろう。

---

## 【第297回】 月(体／からだ)の要(かなめ) 「腰」

腰は「月(からだ)の要(かなめ)」であるといわれる。これは、腰は重要であるということと、また体の他の部位と腰で繋がって、腰が扇の要のような働きをするということだろう。

合気道で技の練磨で体をつかう際でも、剣や杖や鍛錬棒で素振りをする場合でも、腰は扇の要のようにつかわなければならないだろう。

まず、手や足、また首などの体の末端は、体の要の腰に繋がっていなければならぬ。それが繋がっていないければ、要がはずれたり、扇の骨が折れた状態になるから、腰からの力はその末端まで届かないことになろう。

次に、体の末端の力や各部位の力を、体の中心であり要である腰に集めることである。末端や部位の力が腰でなくて、他のところにいってしまえば、扇の要が外れて



扇と要

骨がバラバラになった状態になってしまう。バラバラになれば、扇は使いものにならないし、体も十分な力を出すことができず、働くことができない。

三つ目は、扇を開くのは要からであるから、体も要の腰から使わなければならぬことである。扇をつかうのに、上手は要のところを持ち、要の方から開くが、子供や下手は扇の先端を両手を使って開くものだ。

合気道で技を掛ける際も、手足の末端から動かすのではなく、体の中心の腰を動かして、要の腰と結んだ末端を使うようにしなければならないのである。

---

## 【第298回】 手は得物をつかうつもりで

技の練磨を通して精進していく合気道は、技を手でかけるので、手の使い方は大事であるが、どのように使えばよいのかという定説はまだないようだし、指導者によつては、全く逆のやり方をしている場合もあるようだ。例えば、ある師範は手を開くといつゝ、他の師範は指を曲げて手を握って使う、などである。

技をかけ合つて思い悩むのは、手の使い方が難しく、手をどう使うかが分からぬからであろう。手をむやみに動かすのでは、相手の手が離れたり、弾いたり、相手の力とぶつかってしまう。力を出さなければ、相手に抑えられたり、悪さをされたりしてしまう。

合気道というのは、合気之道ということであり、道の上を進んでいかなければならぬ。道というのは、普遍性、汎用性があり、また法則性を有するはずである。合気道の技は宇宙の営みを形にしたものであり、合気道は宇宙の条理、宇宙の法則を追求し、身につけ、そして宇宙と一体化を目標にして修練するものである。

従つて、技をかける手の使い方にも法則があるはずで、その法則に則つて使わなければならぬだろう。

先ず、これまで書いてきたように、宇宙ができて以来営んでいるところの、宇宙の営みの法則であると考えられる、陰陽、十字、円の巡り合わせ、螺旋などで使うことである。

手をこの法則に従つて使わなければ、技はうまく使えないはずだし、この法則は誰にでも通用するはずである。従つて、それが誰にでも通用すれば、法則といえるはずである。

手の使い方で、もうひとつ重要なことがある。それは、手は得物を持ったつもりで使うということである。例えば、片手取り四方投げの手の動きは、手に剣を持って、まず相手の胴を切り、転換して首を切るように、手を使うのである。また、片手取りの転換法や呼吸法でも、剣を持って、剣を使うつもりで手を使うと、うまくいくはずである。刃筋を立てるよう、剣が折れ曲がらないように注意しながら手を使わなければならない。

しかし、得物を使うつもりで手を使うことが正しい事なのかどうかに、疑問をもつ向きもあるだろう。そんなことに意味があるのか、それは正しいことなのか、という疑問である。

結論としては、正しいといえる。なぜならば、手を得物をつかうつもりで使うことはそれだけではなく、先に繋がっているからであるし、それをやらなければ先に繋がらないからである。先に繋がらないということは、進歩が止まることになる。進歩、上達したいのなら、先に繋げた稽古をしていかなければならない。

得物を使うつもりで手を使うことが、なぜ、そして、何の先に繋がるかというと、それは合気剣や合気杖である。

合気道では、合気道の徒手の動きに剣を持てば「合気剣」、杖を持てば「合気杖」にならなければならないとされる。そのためには、徒手でその動きに繋がる練習をしていなければならないはずである。

徒手でも、得物を使うつもりで手を使えれば、得物を使えるようになるだろう。そして、得物が使えるようになれば、得物を持たなくとも、得物をもったように手をつかうことでも動くこともできるようになるはずである。まずは徒手で、得物を使う手を使う修練をすべきである。勿論、技も上手くできるはずである。

---

## 【第299回】 基本準備動作を見直す

開祖がご健在の頃の本部道場での稽古を思い出してみると、当時と当今の違いの一つにあげられることとして、今は稽古の前に「基本準備動作」をあまりやらなくなったり、その重要性がほとんど理解されてないのではないかと思う。

「基本準備動作」とは、技をつかうにあたって必要な動きや、そのための体づくり、息遣い、呼吸力の養成などの練習である。例えば、体の進退、体の変化、呼吸転換法、手首関節柔軟法、呼吸力養成法等がある。（「合気道技法」）

当今、この「基本準備動作」の代わりに、いわゆる準備体操をやっている。「基本

準備動作」の手首関節柔軟法もやるが、準備体操のつもりでやってしまっているようであり、呼吸転換法や呼吸力養成法（呼吸法）は技としてやってしまっているようである。

開祖が監修され、吉祥丸先代道主が著した『合気道技法』には、「基本準備動作」は次のように説明されている。

- 技に移る以前の動作をいう。
- この準備動作を充分身につけることにより、それ以後の技に対する動きが異なってくる。
- 技の基礎が固められるので、重大な意義がある。

合気道を深めたいと思えば、この「基本準備動作」を見直し、身につけていかなければならぬと考える。

『合気道技法』に書かれているように、基本準備動作内の「構え」「間合」「手刀」「気の流れ」「入り身」「捌き」「力の出し方」「受身」「座法」の9項目の内の1項目でも欠けると、その上に築かれるべき合気道の技法が無意味なものになるという。実際、これらの基本準備動作ができる程度にしか技をつかえない、といつてもよいだろう。

その典型的な例が、諸手取り呼吸法である。これは、かつて有川定輝師範がよく言っていたことであるが、「技は諸手取り呼吸法ができる程度にしかできない」のである。そのために、師範は、技の稽古に入る前に、必ず呼吸法をじっくりとされていたのだと思う。

現代はますます忙しくなってきているようで、体操をちょこちょことやって、技の稽古に入ってしまう。それ故、基本準備動作の修練は、稽古のはじまる前に自分でやるか、朝、自宅で自主稽古するとか、自分でやるしかないだろう。

参考文献　『合気道技法』植芝盛平監修　植芝吉祥丸著　（光和堂）

---

## 【第300回】 基本準備動作と技の相乗関係

前回の第299回「基本準備動作を見直す」では、基本準備動作の重要性と見直しの必要性を書いた。

今回は、基本準備動作が技のためにどのように大事なのか、また、技を身につけることによって基本準備動作がさらに向上する「基本準備動作と技の相乗関係」を、

いくつかの例によって書いてみよう。

基本準備動作の稽古もいろいろあるが、その内のいくつかは、その基本準備動作ができるようになると、それに従って技がそれ相応にできるようになる、という関係にある。技（法則）を見つけて、それで基本準備動作をやれば、以前とは違った稽古になり、効果も違ってくる。基本準備動作と技の稽古の関係が、相乗効果を生み出すのである。

まず、基本準備動作の手首関節柔軟法を例に上げよう。手首関節柔軟法には、「小手廻し法」（二教運動）、「小手返し法」（小手返し運動）、「小手ひねり法」（三教運動）等々あるが、はじめの内は一方向にだけ動かすものである。

技の稽古を通して技を身につけると、これがこれまでの一方向からの二方向に変わらるはずである。横に絞り、そこから縦に絞りながら落とす。または、縦から横方向に十字（直角）に力を加えるのである。

技は十字に掛ける、手や足も十字につかわなければならない、という「技」（法則）が身についたら、基本準備動作も十字で行わなければならないと思うのである。鍛えたり、カスをとって柔軟にするには、十字でやらなければならないようである。一方向だけの力では、それが難しい。

次に、息づかいである。同じく手首関節柔軟法の例でいうと、技を身につける前の基本準備動作では、一方向だけに下ろしたり引いたりする上に、息を吐きながら絞っているはずである。

だが、技を身につけて、動きに息を合わせるのではなく、息で体を動かすようになると、手首関節柔軟法での息づかいも変わってくるのである。つまり、先ず息を入れ（吸い）ながら、縦か横に絞っていき、それ以上進まないところからは、息を出しながら、十字に方向転換して絞っていくのである。

これは、技をかける際に、息を入れると体や筋肉が柔軟になり、相手と一体化しやすいことからくる。この息づかいで手首関節を柔軟にしていけば、なまじ稽古相手が手首などを締めてくるよりも厳しく鍛錬できて、技の稽古にもその成果が現れてくる。

三つ目は、典型的な「呼吸力養成法」を取り上げなければならないだろう。これは何度も書いていることだが、これがしっかりできないと、技など使えないものである。基本準備動作が十分にできなければ、技はうまくいかないという、最もよい例だろう。

実際、呼吸力、とりわけ「諸手取り呼吸法」ができるようになると、技遣いも変わってくる。技遣いが変わることは、呼吸力以外の技要素（呼吸、十字、螺旋、陰陽等など）も身につくことになるから、「諸手取り呼吸法」をやっても、それらの技要素が加わり、さらに変わっていくことになる。ここにも、「呼吸力養成法」（「諸手取り呼吸法」）と技との相乗効果があるわけである。

これ以外にも、「基本準備動作」と技の相乗関係はあるが、いづれにしても「基本準備動作」にもどり、原点に返って稽古し、そして「基本準備動作」と技が相乗関係になるよう稽古をしていくべきであろう。

---