

上達への秘訣

上達するにはただ漠然と稽古をしているだけでは限界があるだろう。理合いに適った稽古をしなければならない。それにはいろいろな秘訣があるはずである。ここで開祖、師範、先輩などから教えていただいた秘訣、また自分で見つけたものを紹介していくと共に、上達のための秘訣を追求していきたいと思う。

<タイトル一覧>

- 第1回 なぜうまくいかないか
- 第2回 やり方が逆さま
- 第3回 王道を行く
- 第4回 一日は夜はじまる
- 第5回 技の名前を大切に
「小手返し」の小手とはどこか
- 第6回 技は相手を崩してからかける
- 第7回 毎日やり続ける自主稽古
- 第8回 失敗からスタート
- 第9回 手足を左右交互に
- 第10回 繋がりのある稽古
- 第11回 楽をしたければ苦労をする
- 第12回 反転々々の理
- 第13回 食
- 第14回 明日につながる稽古
- 第15回 原理原則を求めて
- 第16回 動と静
- 第17回 楷・行・草書
- 第18回 本を読む
- 第19回 たるみのない動き
- 第20回 道場での心構え
- 第21回 感動を求めて

- 第22回 イニシエーション（加入儀式）
- 第23回 自分を信じる
- 第24回 俺の先生
- 第25回 稽古（古をみる）
- 第26回 スキをつくらない体勢と動き
- 第27回 プラスアルファの効用
- 第28回 力ではロボットに適わない
- 第29回 合気道モード
- 第30回 手と腕を反転々々で使う
- 第31回 一步前「深」
- 第32回 一日一つ
- 第33回 やるべきことがある
- 第34回 はじめが肝心
- 第35回 隣の芝生はよく見える
- 第36回 見取り稽古
- 第37回 自分の身体はラボラトリー
- 第38回 誰とでも稽古できる
- 第39回 信念、覚悟、我慢、希望
- 第40回 瞬間を大切に、しかしそこからスタート
- 第41回 支点から支点への変換
- 第42回 先ずは道をつける
- 第43回 はじめに合気
- 第44回 失敗を恐れない
- 第45回 研究でも稽古でも大切なこと
- 第46回 道場は別世界
- 第47回 見ればわかる、やれば出来る、はない
- 第48回 対極を動かす
- 第49回 気を入れてゆっくりと
- 第50回 反省と対策
- 第51回 武器の使い方
- 第52回 目標と問題意識
- 第53回 得意技をつくる

- 第54回 異質で勝負
- 第55回 技が利かないのは
- 第56回 過去に学ぶ
- 第57回 合気モード
- 第58回 古（いにしえ）と未来をむすぶ
- 第59回 受けで覚える
- 第60回 何が問題なのか分からぬ
- 第61回 出来ないのが当然
- 第62回 段階と順序
- 第63回 明日につながる稽古
- 第64回 ひと稽古ひとつ
- 第65回 技は下半身で
- 第66回 亜流に流されぬ
- 第67回 基本が大切
- 第68回 真似 – 技を盗め
- 第69回 中心を押さえる ~ 末端を攻めるな
- 第70回 ゆっくり正確に
- 第71回 他人に期待しない ~ 主体は自分~
- 第72回 一人稽古
- 第73回 摩訶不思議を大切に
- 第74回 重点的に見る
- 第75回 武器
- 第76回 技をかける前に
- 第77回 顔・頸のリラックス
- 第78回 ヒーローに挑戦
- 第79回 今できなくてもいい、失敗してもいい
- 第80回 道ができなければ稽古にならない
- 第81回 テーマを持って
- 第82回 体三面にひらく
- 第83回 意識の二重螺旋構造
- 第84回 抗力
- 第85回 力が出るために

第86回 力を抜く

第87回 武道は孤独

第88回 「やるべきこと」と「やってはいけないこと」

第89回 自分対話

第90回 足遣い

第91回 下手になることを恐れない

第92回 形（かた）とわざ（技と業）

第93回 厳しさが欠けたら武道ではない

第94回 道歌に奥義あり

第95回 基礎を見直す

第96回 課題に挑戦

第97回 心技体と「いき」

第98回 上手下手

第99回 本気でやる

第100回 意識する

【第1回】 なぜうまくいかないか

有段者の人でも、何年も稽古をしているのに、技がうまく利かず相手を制することがなかなかできない。それだけでなく以前と比べてあまり変わってもいないし、進歩がない。こんなに稽古をやっているのに何故うまくいかないのか、と考えてしまう人も多いようである。

多くの人は、稽古をやればそれだけ上達し、相手もうまく制することができるようになるとを考えている。初心者の段階では確かにその通りだが、高段者の段階ではそうとはかぎらない。つまり、上達するように稽古・修行をしなければ上達はない。上達するにはいろいろなことがあるだろうが、まず「稽古をやればそれだけうまくなる」という錯覚を取り除くことである。もちろん、稽古をしなければうまくならないが、これは必要条件であって十分条件ではない。

次に、目標をもって稽古すること。稽古の目標には大きいもの、小さいもの、遠い先のもの、間近のものなど人により時により違うだろう。大は自分は合気道をすることで何を求めているのかとか、小は呼吸力をつける、などがある。例えば、この呼吸力をつけるということでも、呼吸力というものが分かっていなければ、目指す目標が見えないことになり、いくらやっても稽古は無駄になることになる。

また、技をうまく使うにはいくつかの、いや無限の原理原則があり、それを一つ一つ見つけ出していくなければならない。例えば、手足を陰陽にして交互に使う、体を捻じらず平面に使う、体の表を使う、技は相手を崩してからかける等などはほんの一部であるが、この一つがうまくできなくても技はうまくきまらない。それでも相手を倒せるとしても、相手はおそらく満足して倒れたのではないのではないかと思う。

先ずは目標を持ち、目標に通じる道をあせらず、根気よく一歩一歩進むことである。その蓄積が1年、10年で少しづつ形になってくるはずである。

【第2回】 やり方が逆さま

技がうまく掛からない最大の理由は、多くの場合手や足の使い方を逆に使っているからである。

例えば、天地投げでほとんどの人が天の側の手を上げようする。力が無い相手であったり、演武会のように受けを取ってくれる場合はうまくいくが、しっかりと押さえられると物理的に考えても上げることは難しい。地の手を下げる事によって、天の手は上がるようになるのである。上げるために下げなければならない。上げるために上げるのでは争いになるだけである。

その他にも多くの人がやっている逆の例を挙げると、（1）二教の裏の手さばき、（2）小手返しの相手の小手を返す手、（3）入身投げで相手を倒す手、などがあるが、坐礼、ストレッチ（例：手首、関節運動、開脚）等でも息の使い方も逆になっている。手足の使い方も逆で、所謂、西洋歩きになっている。体の表を使わなければならぬのが裏でやっている。多くの人はどっちが体の裏か表かも分かっていないし、氣にもしていない。

技の稽古や鍛錬は順でやらなければならない。順とは自然であること。自然に対しては、人は無意識に感應する。逆になっている不自然な力や技は、相手に反発を起こさせるものである。

逆でやるのでは、いくら稽古を続けても上手くならないばかりか、やればやるほど悪くなるであろう。

【注】

（1）二教で相手を押さえている方の手で相手の関節を決めようと、

相手の方に押し込んでいるのでは力のある人にはなかなか効かない。二教は逆に相手の手首を自分の肩や胸に引き込んで密着させ、引き込んだ力と肩や胸の密着部から出る力がちょうどゼロになるようになると決めやすい。この陰陽がゼロになった力が、手さばきなどとは比較にならない強力な破壊力と粘力を出す。

(2) 小手返しをするとき、大体の人は相手の手を掴んでいる反対の手で押し付けてくる。小手返しで相手の小手を返すには、相手の手を押さえている自分の親指に力を集中して、こちらの手をメインに使わなければ効かない。片手でも出来るように稽古する必要がある。また、小手がどこなのか分からぬのでは、小手返しではなく、手首捻りになってしまふ。小手を返すとき、相手の手首、小手、肘を直角になるようにし、テコの応用を使えばあまり力はいらない。手の返しは「縄をなうように」といわれる。

(3) どうしてもはじめに出した手で倒そうとしてしまう。手は左右交互に陰陽で使わなければならない。特に、最後に相手を倒すときは相手の襟に掛けている手がメインであって、顎に掛ける手ではない。また、襟にかかる手が離れていたり、弱かったり、そして、顎にかかる手を横に使うと相手に背負われてしまう。

【第3回】 王道を行く

技を使うときは、王道でいかなければならない。体を捻ったり、手さばきでやったり、無駄足をつかったり、力で押し付けたりして相手を倒すのは間違いである。何故ならば、たとえ倒したとしても、相手は納得しないし、そのうえ相手の頭だけでなく、体や筋肉までが共鳴せず反発するからである。正しく体を使い、技をかけると、相手は頭では対抗しようとしても体が自然と共感するものである。

王道の技というのは無駄の無い、自然の技である。無駄や無理がないので、最高の力が發揮されるし、美しいし、相手の体や気持ちに共鳴してもらえ、説得力がある。これが一番実感できる技は、正面打ち一教という技であろう。

技をかけても思う通りにはいかないのが普通である。すると、基本や鉄則を忘れて、体を捻ったり、手を振り回して倒そうとする。稽古の本来の目的を忘れて、倒すことに気がいってしまう。技の稽古の目的は、相手が気持ちよく倒れる王道を求

めるものである。王道を離れた技は、相手にも自分にも害（体や精神を痛める）を及ぼすだけであり、しいては社会にも害をおよぼすことになる。

ビジネスにも王道があるはずである。王道をはずれたビジネスは自分だけでなく、相手にも社会にも悪影響を及ぼすが、これがますます多くなっているのはこまったものだ。儲ければいいとそれを目的にしているがこれは稽古と同様、間違いである。王道のビジネスをやった結果、儲けるということにならなければならないはずである。

稽古もビジネスもそして学校でも王道を進むのは今日ますます難しいようであるが、少なくとも稽古では王道をいくよう努めなければならない。そして、それを社会やビジネスに還元し、少しでもいい社会や世界にすべくお役に立ちたいものである。

【第4回】 一日は夜はじまる

陰暦（旧暦）（明治初期まで）では、一日（いちにち）は日没から始まると考えられていた。従って、年の初めの元日は大晦日の日没から始まるわけである。

新しいものが生まれる時は"闇（ヤミ）"からである。正月の年神様だけでなく、天の岩戸開き、竹取り物語かぐや姫、さらに人は体内に10月10日いてからこの世にでてくる。

夜は人間を"再生（サイセイ）"する時である。寝るとは日中消耗したエネルギーを再生することもある。人間だけでなく動植物や自然も地球もエネルギーの再生が必要である。これらすべてのものの再生はやはり"闇（やみ）"の夜であろう。もし、夜がなく、人間や動物や自然に眠りがなかったら、行動する活力も出ないにちがいない。

夜はエネルギー再生と同時に物事のはじまる時もある。

一般に素晴らしいアイディア、閃き等は寝ばなや寝覚めのときに出やすい。

冬は春の準備時。人は意識と無意識の世界から成り立っている。昼間は主として意識を使い、夜には眠っている時など無意識の世界に入っている。夢やアイディアが生まれてくるのは無意識の世界と接触している時だから。そういう時がないと人間の想像力は枯渇してしまう。武道はそういう無意識の世界とつながりがもち易く、その動きも活発になる。稽古をやっていても同じことを繰り返すのではなく、新しいやり方や原理を会得するにはインスピレーションが大切であるが、夜の眠りに入

る時や覚め際にはそういうインスピレーションが得やすい。それを単に思いつきとして捨てるのではなく、自ら実験してみよう。ビジネスでも同じであろう。

瞑想、黙祷というのは昼に夜の状態を作り出し、無意識の力を呼び起こすことかもしれない。意識を消し、無意識の力を出やすいようにするのだろう。動く禪とも言われる合気道の稽古も、無意識の世界と繋がった稽古ができれば素晴らしい。

人間は生きているうえで、武道だけではなく、職業や芸能などを通して自然の原理を会得しようとしているのではないだろうか。会得というのは、知的理説と違って、納得するということもある。もともと人間にはそういう知恵が備わっている。職人や村の古老にはそういう知恵があったので、尊敬された。今ではそういう知恵を得る機会が少ない。しかし、この知恵が主となる社会でないとその社会はうまく機能しない。体が持っている知恵に到達するには、正しい方法をやる必要がある。

新しいインスピレーション、アイディア、知恵を見つけるためにも、闇や、夜の時間を大切にしたいものである。

【第5回】 技の名前を大切に 「小手返し」 の小手とはどこか

合気道の技は4000とも8000ともあると言う人がいるが、すべてを数えた人はいないだろう。開祖は技は無限に出てくると言っていた。いずれにしても技は沢山ある。

しかし、その技の数にくらべて技の名前は極端に少ない。また、同じ技でも所や時代によって名前が違っているものもある。

その数少ない名前の付いている技は大雑把にいうと基本技であり、重要な技である。つまり、この技が出来なければ応用技や上級技ができないというものである。つまり、一～三教（第一教、第二教、第三教；腕押さえ、手首返し、肘きめ）、入り身投げ、四方投げ、天地投げ、小手返しなどである。

この内、一教から三教の名前には技のポイントは示されていないが、他の入り身投げ、四方投げ、天地投げ、小手返しの名前の中にはその各々の技のポイントが凝縮している。

中でも「小手返し」の名前には、注目すべきである。何故ならば、往々にしてこの名前が誤解されたまま技が解釈されているからだ。

「小手返し」は、小手を返す技である。しかし、返すべき小手はどこを指すのか、小手とは何か、が分かっていなければ技が違ってしまう。

小手とは手先、腕先のことであり、手首ではない。多くの人は手首を返す「手首ひねり」になっているので、相手は手首に痛みを感じるが崩されたという感じがしない。正確に小手を返されると、手首に痛みを感じず体全体がひっくり返されてしまうものである。勿論、しっかりした腕や指の使い方、"縄をなうように手を返す"（故有川師範）などができるないと、小手も返らないが、まず小手はどこにあるのかを知らなければ始まらない。

技がよく出来るようになるためにも、先人が考え抜いてつけた技の名前を大切にしたいものである。

【第6回】 技は相手を崩してからかける

相手が崩れていないのに技をかけようとしても、技はかからない。相手の体勢が安定しているのに技をかけようとすれば、腕力を使うことになる。相手が安定しているというのは、相手が活きていて、こちらを攻撃できる体勢にあるということである。力に差があれば相手をその腕力で倒すことができるだろうが、相手が強かったり、同等である場合は争いになる。稽古中のほとんどの争いはここにあるようだ。

基本的には、相手を崩すのは相手と接触した瞬間である。相手が手や体を取ってきたり、正面打ちや横面打ちで打ってきたりする手と触れたときである。例えば、相手が手を掴んできたとすると、相手を崩すためには、まず掴まれている手を相手の中心に向けて、相手の手のゆるみがなくなるまで進めるか、引力にまかせて下に下ろし相手と結ぶ。この時点で相対していた二人がひとつになり、すなわち一人となって自由に動けるようになるわけである。

相手が掴んでくる場合は、相手と結ぶことはそれほど難しくないかもしれないが、正面打ちなどで打ってきた手に対して相手と結ぶのは難しい。何故ならば、お互いに相反する方向に打ち合うわけなので、常識的にははじき合い、相手と結ぶどころか相手を逃がしてしまうことになる。しかし、正面打ち一教でも手が触れあった瞬間に相手と結び、相手を崩さなければならない。これは、もちろん容易ではない。足の進め方、腕の振り、手首の使い方、足の重心の移動など、微妙な要因があるからである。

また、相手を崩すのは手足や体の移動でだけでなく、仮当てといわれる当身でも崩

せる。この仮当ては相手の気持ちを崩すことになるが、相手の気持ちを崩すのも重要である。昔、先輩から当身七分技三分と聞き、当身を入れて稽古していたことがあるが、これは先ず相手の気持ちを崩し、次に体勢を崩せということなのだろう。

相手が崩れた後は、技は容易にかかる。崩れたときから相手は自分的一部となるのだから、自分の意思通りに動ける道理である。合気道は力がいらないとよく言われるが、相手が崩れれば、その後は力が要らないということであろう。だが、崩すまではある程度力は要るし、鍛錬は必要である。

【第7回】 毎日やり続ける自主稽古

自分にとっていいと思う自主稽古を毎日続けるのはいいことである。いい自主稽古とは、自分の長所を伸ばしたり、短所をカバーしたり、自分の目標や理想に近づくためのものであるから、人によってその内容ややり方は違ってくるはずである。また、人はそれぞれ生活環境や稽古へかける比重もちがうので、稽古時間や稽古内容も違ってくるだろう。

いづれにしても何かを毎日やるのはいい。木刀や杖の素振り、四股踏み、船こぎ運動、体さばき運動、腕立て伏せなど等、一つでも複数でもいいが、無理のない数や時間でやるのである。あまり数を多くしたり時間をかけると続かなくなってしまう。木刀を100回素振りするとしたら数分で終わる。これなら無理なく続けられる。勿論、10回でもいいし、1回でもいい。要はそれを毎日続けることである。しかし、10年、20年と続けていくと体ができるだけでなく、いろいろなことが見えてくる。

どうも人は本能的によくなろう、上手くなろうとプログラミングされているようである。毎日同じことをしていると、毎回の稽古中になにかの閃きがあるか、少なくとも一つの発見はあるし、また、そうあるべきである。この発見が積もり積もってくるとなんとか格好がついてくるが、もっと大切なことは自分で何かを発見することにある。

名人、達人といわれた人々は、一人稽古から大切なことを学んだようだ。大東流合気柔術の故佐川師範は亡くなる直前まで毎日一人稽古を続けられていたといわれる。どんな稽古をされていたのかは不明ということだが、毎日、死の直前までそのメニューをこなさせていたということは、この毎日続けることの重要性を我々に教えてくれていると思う。

【第8回】 失敗からスタート

稽古で技をかけるとき、いつもうまくいくとは限らない。技にもよるし、相手にもよって、上手くいかないことがある。往々にしてそれでも相手を倒そうと力づくでやってしまう。そしてそれで満足して終わってしまう。これでは次も同じことを繰り返してしまうだけである。

うまくいかなかったら、何故、うまくいかなかったのか、どうすればいいのかを研究すべきである。そして次の稽古や自主稽古で、考えてきたことを試してみる。試してみても、その考えがうまくいくとはかぎらないし、相手によってできたりできなかったりするので、何度も考えては繰り返す必要がある。いま私は正面打ち一教を主体的に研究し、10年ほど試行錯誤しているがまだまだ自分の満足する技になっていない。しかし、自分が解決しなければならないテーマをもてば、先生や稽古人のやり方や動きが見えてくるし、本や雑誌を見てもヒントを得やすくなる。問題意識もなく、ただ漠然と稽古していればなにも見えてこない。

稽古は自分で問題を見つけ、対策を考え、稽古相手に試させてもらうことである。失敗させてくれた稽古相手に感謝し、その失敗を大事にすべきだ。

【第9回】 手足を左右交互に

稽古で相手に技をかけているとき、上手くいかないときが往々にしてある。相手に頑張られると動けなくなったり、相手をつき離してしまって技がかからなくなったりするときなどである。

そのような問題が起きるのはいろいろな原因があるわけであるが、その原因を見つけて、その解決策を技にするのが稽古である。

上手くいかない原因是、人によって、相手によって、技によって、場合によってなど千差万別であるが、いくつかの共通原因がある。この共通原因は逆にいうならば、合気道の稽古における原理原則ともいえるだろう。

原理原則はいくつかあるが、その内の一つに「手足を規則正しく交互に使う」ことがある。働く手や足を「陽」で控の手と足を「陰」とすると、「陽」から「陰」、「陰」から「陽」へと交互にスムーズに使うと技をかけやすくなる。技がかからぬいで止まってしまう時とは、往々にして「陽」が「陰」にかわるところを「陽」でやったり、「陽」「陰」「陽」・・・のところを「陽」「陽」・・・でやっている時である。「規則正しく使う」とは、一言でいえば「自然」に動くということであり、また呼吸に合わせて動くことでもある。

技が上手くいかなかったら、足の使い方、特に重心の移動を右、左、右または左、右、左・・・と意識してやってみるといいのではないか。もちろん重心を置く足の側の手が、足と共に「陽」で働くなければならないし、手も左右交互に「陰」「陽」で使わなければ上手くできない。

もっともまずいのは、足が居ついてしまうことである。足が居ついて手だけでやると、相手ともろにぶつかってしまい、それに対して相当な力を必要とすることになって苦労する。

手足を規則正しく交互に使ってみよう。

【第10回】 繫がりのある稽古

若い内は、力いっぱい稽古をしないと気がすまないものだ。そして、相手を倒すことに一生懸命になる。若い内は、こうしながら筋肉ができ、肺や心臓が強くなり、そして体力、気力がついてくる。逆にこういうパワーの稽古を若い内のやっておかないと、体力もつかず、武道の体がない。

しかし、年配になってパワーの稽古を続けるのは難しい。年配者は年配者のやり方で精進しなければならない。その一つが"繫がりのある稽古"をすることである。

"繫がりのある稽古"とは、がむしゃらでその場しのぎの稽古ではなく、

- 過去と未来
- 昨日と明日
- 自分の人生観
- 社会や家庭
- 世界観
- 宇宙観

等と繫がる稽古でなければならない。

"繫がりのある稽古"をすることによって、自分の修行の過程やレベルだけでなく、人間としての自分の過程やレベルが分かり、まだ何をしなければならないのか等も分かってくる。10年後の理想の状態を想像して、明日に期待して稽古をし、生き

ていくのである。また、一つの合気道の技をやる場合も、それが出来た創成期の武術、柔術としての技に繋がることができなければ、今やっているやり方はどこか間違っているのかもしれない。

自分がやる技は、自分の人生観の現れでもある。技と人生観はそれぞれ相関関係があるわけだから、深い人生観をもっていればそれなりの技が出るはずである。素晴らしい技を使えるように、人生の勉強も大切だし、これまでにものにしたものを持ち上げるのも大切である。

"繋がりのある稽古"は、社会や家庭とも繋がりを持たなければ、社会や家庭からの評価は得られないし、見放されていく。稽古は、家庭のため社会のために少しでも生かされなければならない。

世界、人類、宇宙は平和、幸福と争いの無い、愛に満ちた理想郷を待っている。このよう繋がりのある稽古をしていけば、この世界、人類、宇宙はほんの少しかもしれないが、よい方に向かうと確信する。

【第11回】 楽をしたければ苦労をする

人間が楽ができるようにと考えた結果、科学が発達し、産業が発展した。人は少しでも楽をしようモードで生きるようになった。世の中の大勢は、日常生活は勿論、学校でも仕事でも楽な方へ、楽な方へと進んでいる。

修行の場であるはずの合気道の道場でも、楽をしようという傾向にある。手を下ろすところを下ろさないし、指でしっかり押さえることもしない、腰を低く落とすところを腰を前に曲げたり、技の押さえをしないで技のやりっぱなしに終わっている。楽をしようと思うと、自分の苦手な人との稽古も避けるようになる。

楽をした稽古をすれば、体も出来ず、技も覚えず、後で楽ができない。楽な稽古をしがちであるが、その結果は苦労するだけである。技をきちんと最後までやるから、その結果、楽に技ができるようになる。

山歩きでは、道の歩きやすい所を探して歩くより、真中をまっすぐ歩くのがよい。大きい段差や障害物などは避けねばよいが、基本的にはまっすぐ真ん中を進むのがよい。物事にも、まず正面からぶつかってみることが大事だ。それにより、始めから逃げないでぶつかる気持ちも自然と養える。山道でも、どっちの方が歩きやすいのかなど余計な気を使わなくてすむ。結果的には、その方が楽になるのである。勿論、高齢者で歩くのにあまり自信のない方は、用心深く最も安全な所を歩いて頂き

たい。

稽古もはじめから逃げずに真正面からぶつかり苦労すべきだ。そうすれば、極楽が待っている。

一楽をしようと、するな。

苦労をすると、楽がくる。

楽をしようとしても、楽にはならない。

楽をしようと思えば、苦労しろ。—

【第12回】 反転々々の理

合気道の技で相手を倒すための要素として、技、力、スピード、リズムなどがあるが、より相手を納得させる、つまり宇宙万有の活動と調和した動きに近づくためには、おそらくまだ数え切れない要素があるはずだ。

その一つに、反転々々の理があげられる。合気道ではほとんどの技で、体と気は半身から半身、つまり反転から反転と、三度かそれ以上変換されている。一般に初心者は掴まれているところに気持ちや目がいってしまって、体の転換がスムースにできていない。だが難しいのは、体の反転よりも気の反転、転換である。体の転換と、気持ちの転換がスムーズにいかなければ、技は決まらないし、上達もしないだろう。

正面打ち入り身投げでも、相手と相対した相半身から、反転して入り身で相手の死角に入り、もう一度反転して相手を倒すまで、少なくとも三回は反転している。

反転は相手と接触する以前から行われなければならないと思うが、この反転が無限に増えれば、地球や宇宙の活動と一致し、自然や神との一体感ができるようになるのかもしれない。

【第13回】 食

私が合気道をはじめた昭和37頃の本部道場では、今よりずっと少ない稽古人しかいなかつたが、みんな何かをやってそれに飽き足らず合気道に来た人が大半だつた。つまり、空手や柔道や剣道の武道、スポーツ、様々な宗教、健康法などをやってきた人たちである。

当時は初心者稽古や一般稽古に分かれていたので、初日から有段者のいる一般稽古でやつたのである。お陰でいろいろな先輩と稽古ができただけでなく、休み時間や道場の外で先輩たちの武勇伝や鍛錬法などを聞くことができた。その内的一つに、食事療法というのがあった。当時はまだ学生だったので経済的なゆとりもなかったこともあるが、食べるという行為には関心があった。食べるということはどういうことなのか。何をどう食べるのがいいのか。何を食べてはいけないのか。それはどうしてなのなどである。

道場には食事療法をやっている桜沢式食事療法を実践している人が何人かいたので、話を聞いたり、月例会などに連れて行ってもらつて勉強をした。月例会には、本部で教えておられた師範も幹部として居られたので、これは偽ものではあるまいと考えた。

当時私が理解した桜沢式の基本的な考え方は、「体を中性の状態に保つため、食べるものは果物なら皮からすべて、野菜は根っこから葉っぱ茎まで、魚なら頭から尻尾まで（一匹まるまる食べられないものは食べるな）、米なら精米せずに玄米ですべて食べること。自分の生活しているところで採れたものを食べること。食べ物にも陰陽がある。例えば、魚なら頭の部分は陽、尻尾は陰であり、野菜は根っこが陰、葉っぱは陽となる。また、陰性や陽性の強い食べ物もあるので自分が陰性のときは陽のものを採って中性にする。また、水は食べ物に含まれているのでよく噛んで食べれば飲む必要がない。食事は玄米を中心に一日2回、一回7斤。」ということであった。

これと正反対な健康法が西式健康法である。桜沢式とは対象的に一日1升の水を飲んで体をきれいにするというのだった。先輩から話を聞いて、これは私向きではないと思い道場にはいかなかつた。

桜沢式は金がかからないこともあつたし、この考え方方が面白かったので1～2年ほど続けた。何をどう食べればいいのかに対して、いろいろやってみたが、この最後の方で考え出した珍論は、「最高に栄養のあるものを最小限食べるべし」で、赤ん坊の飲む粉ミルクを水に溶かして黒パンで食べることだった。しかし、学校にいつ

たり、稽古をするには、腹が減り、エネルギー不足で無理だったので、あまり続かなかった。

食事療法にしても全く正反対なものがあったということが分かってきた。勿論、どちらも間違いではないし、どちらも素晴らしい思想をもっている。しかし、大事なことは自分に合ったものを選ぶことであるということであると悟った。私の場合は、水分をとり過ぎると下痢をしてしまう体質なので桜沢式の方が合っているし、肥満タイプの人には西式に合っているのではないかと考えた。

当時は稽古中は喉が渴いても水を飲むなどいわれていたが、今は水分をなるべく沢山摂れといわれる。時代が変わればかつての理論も変わらざるを得ないのである。

当時はかなりの稽古人が玄米食をとっており、開祖も玄米食をとられていた。一度、休み時間に玄米食の話を先輩や稽古仲間と話していると開祖が来られ、玄米食もいいが、やはり白米の方がうまいと言われたこともあった。だれでも一度は、毎日食べている「食」について考えてみるとよい。食べることにも哲学、思想があるといいのではないか。われわれが生きることは、殺すことでもある。一食食べる毎に多くのものを殺して食べている。野菜、魚、肉など等。イクラやシラスなどは何千何万も殺して食べたことになる。

食に対する自分の考えを持っていないと、まやかしや見かけだけの食べ物が横行するようになる。見かけだけよければよいという物もあるが、そんな物を食べ続けると、人間まで見かけだけよければいいと思うようになりはしないか。そうなればその人の合気道もそういうものになってしまうだろう。食べることを、一度考えてみよう。

【第14回】 明日につながる稽古

合気道の稽古でよく見かけることは、例えば二教が効かなくてお互い頑張りあい、本来の二教とは違った稽古になってしまふことである。これは、ほとんどの人が経験することであろう。

確かに技が効いて相手が崩れるのは気持ちがいいし、技が効かないのはしゃくにさわる。しかし、技が効かないのにはそれなりの理由があって効かないのだからどうしようもない。出来ないことは出来ないのである。特に相手が自分より長く稽古している場合はおそらく無理だろう。それでも二教をきめようとして体制やプロセスを崩したりすると、それで効く場合があるかもしれないが、大体は無駄なあがきに終わる。一生懸命やってもできないことがあることも知らなければならない。

技の厳しさで定評があった本部師範の故有川師範は、生前よく「技は効かなくともいいし、失敗してもいい」といわれていた。勿論、師範は稽古を安易に、気楽にやれと言われていたわけではない。言わんとされたことは、効かそうとして無駄なことをするのではなく、実のある稽古をしろという意味である。実のある稽古というのは、先につながる稽古である。たとえ今効かなくても、1年後、10年後に出来るようになるための稽古である。二教の場合、例えば、相手の手を押さえている時の両手のしづりであり、これを意識して鍛錬するのである。はじめは弱いが何年も繰り返して稽古することによって二教の形や動きができてくるし、必要な筋肉がつき、多様な筋肉が結びついてくるのである。この必要な筋肉と両手のしづりができなければ、二教は効かないはずだ。

稽古には正しいプロセス、道があるはずである。まず、その道のあることに気付いて、相手を崩す・倒すにとらわれるのではなく、その道を焦らず、辛抱強く進まなければならない。そうでないと、本来の道とは違う道にいってしまい、1年、10年経ってもなんの積み重ねも残らず、無意味な稽古になってしまう。稽古は、一所懸命ということで今も大事であるが、明日につながる稽古をする"今"が大事なのだ。

【第15回】 原理原則を求めて

合気道の稽古は、一般的に基本技を何度も何度も繰り返して練習する。40年も稽古をしていれば一つの技、例えば片手取り四方投げを取っても何万回もやったことになるだろう。

このように合気道は新しい技を覚えていく稽古法ではなく、基本技を何度も繰り返しながら、深く々々何かをもとめて修練するものである。

求めているのは人それぞれ違うであろうが、共通して言えるのは、技の稽古を通しての原理・原則の追求である。小さな視点では、合気道の技としての原理・原則であり、もっと大きな視点では社会でも、日本や世界にも適用できるものであり、時代がかわっても有効なものである。

一つの原理・原則はその技に適用できれば、他のほとんどの技に適用できるはずだし、社会や時代が変わっても適用できるはずだ。

稽古を始めた頃は、誰でも減茶苦茶な動きをする。無駄が多かったり、動きが不十分であったりである。稽古を重ねるうちに無駄な動きがなくなってきたり、不足の動きがカバーされるようになってくる。これはほとんどの稽古人にいえることなので、稽古には人を導く大きな流れがあるといえよう。これを道というのだろうし、この道は宇宙万有一系につながっている永遠不滅のものだと思う。

稽古で技が上手くかかるか、からないか、あるいは相手も納得するか、しないかは、この道に内在する原理・原則に従っているか否かにかかっているといえる。合気道の稽古とは、この原理・原則をもとめることである。この意識を持たないで稽古をしても、後になにも残らない。合気道をやめていく人の多くが原理・原則を見つけることができなかつたようである。原理・原則は無限にある。原理・原則の追求に終わりは無い。

【第16回】 動と静

合気道の稽古の方法は場所にもよるし、先生によっても違ってくる。初心者と高段者でも違ってくる。若い初心者はめいっぱい動かないと満足できないし、それによって体ができてくるので、速く、激しく、動的に動くのがいいことである。しかし、ある程度身体ができ、より深い合気道を追求するならば、合気道の技の稽古はゆっくり、正確にそして静かにやるのがいい。はじめから崩して速く動くと技が身につかないし、本当の合気道の筋肉もつかないのである。

合気道には、速いとか遅いとかいうことがないとされている。つまり、「合気道の極意は、己れの邪気をはらい己れを宇宙の動きと調和させ、己れを宇宙そのものと一致させることにある。そこには、速いとか遅いとかいう、時間の長さが存在しないのである。この時間を超越した速さを正勝・吾勝・勝速日という。」（合気真髓）

二人で稽古をしているときでも、相手を合気し、相手と結んでしまえば相手は崩れているので、あとは相手が倒れるだけであるから、速くやる必要はない。速く投げたり、倒したりするより、倒すまでのプロセスを大事にしたほうがいい。相手が無理なく、気持ちよく倒れるよう、相手とのムスピを解かないよう、接点を動かさないよう、接点に十分気を入れ、自分の身体の動きや働きを意識しながら静かに、しかし気を満たして行うのがいいだろう。

この静の動きには、いつでも速く激しい動きに変えることができるエネルギーが内在するわけである。その極端な動きはお能である。静かであるが無駄が無く、全身に気が充満している、動を秘めた動きである。

中国の太極拳なども静の動きで稽古するが、合気道も静の動きで動の稽古をする武道であろう。

【第17回】 楷・行・草書

習い事には、習う順序がある。習字では、楷書、行書そして草書と習っていく。これを逆にすると上手い字が書けず、かな釘流か自己流の字になってしまう。合気道の稽古では、大勢の、そして異なるレベルの人たちが一緒に稽古するので、このようなシステムをとるのは難しいだろうし、開祖はよく、「合気道には形がない」といわれていたので、このような段階を踏むような稽古システムに重点をおかないのだろう。

しかし、合気道もある意味では習い事であるわけであるから、はじめはがっしりした稽古をゆっくりと正確にやり、それがある程度できてから、柔らかい流れるような稽古にもっていくべきであろう。

開祖も初期の写真やフィルムを見ると、相手に力いっぱいつかませてそれを押されたり投げ飛ばしていたが、晩年は相手に触れさせもしないで投げ飛ばしていた。つまり、開祖も習字でいう、楷書、行書、草書という過程をふまれてきたわけで、はじめから触れたら飛ばしてしまうことはしていなかったわけである。

中国の武術である内家拳（ないかけん）では、同じ形を使って修練しても、修練の仕方が段階ごとに変わっていくと、『カンフーガール』（文芸社）という小説にあった。

それによれば、まず基本は、正確に形を覚えることである。距離が1ミリも狂わないよう、角度が一度も狂わないようにする稽古である。

二番目は、攻防の技術で、用法、使い方を覚える。仮想敵を想定し、一人で複数の敵と戦っているように演武する。

三番目は、動きと呼吸と気を一致させる。動くときは気が背中を伝導するので、その気が手のひらや指先に出ていることを感じるようとする。

四番目は、自分の存在する空間に充満する気を感じるようにする。具体的には、自分が深海で動き回っているような感じで空気の重い圧を感じるようにする。

最後に、自分のすべての思考と感覚を忘れてしまう。一時間形を休まずに繰り返しても、全くなにも覚えていないような感じになる。つまり、自然と体が動くようになるということだろう。

晩年、開祖は、我々ががっしり掴かせたり打たせたりした稽古をしないで、軽い稽古をしていると、「触れたら飛ぶような稽古などするな！」とどなられ、その後、お説教を正座で聞かされたものである。晩年の開祖自身は、形がないというお言葉の通り触れたら飛ぶようにしか思えない技の域に達していたが、我々にはもつとがっしりした稽古をしなければならないと言っていた。

技は諸手取り呼吸法でできる程度のものしか出来ないものだといわれる。袴をはいた有段者なら、諸手取り呼吸法、座技呼吸法及び一教から五教、四方投げ、小手返

し、入り身投げなどの基本技はきっちりとできなければ恥ずかしい。まず楷書の段階での稽古が充分できていなければ先へは進めないし、たとえ進んでも砂上の楼閣で行き詰ってしまうだろう。

しかし、ここ（楷書）だけに留まっているわけにはいかない。目標や段階は人によって違うだろうがまだまだ上の段階がある。最終の目標に向かって地道に段々と登るより仕方がない。

【第18回】 本を読む

開祖が昇天されて早や37年。開祖を知っている合気道の稽古人は大分少なくなった。われわれ開祖と直接接することができた稽古人は、開祖から合気道とは何か、稽古とは何か等、すぐには理解はできなかったものの、開祖の話す言葉として聞くことができたし、目や耳や体にも思い出が残っている。

開祖の言葉を聞く機会がなかった稽古人は、ビデオで垣間見ることができるだろうが、おそらく想像する他にないだろう。

合気道を練磨していくということは、開祖が示された合気の道を精進するということであろう。そこで開祖を知らない人が開祖の考えを探求しようとすれば、開祖が話されたことをまとめた本か、開祖が書かれたものを集めた本で知るしかない。

開祖のお話をまとめられたのは『植芝盛平先生口述 武産合氣』（高橋英雄編）、「合気道新聞」に掲載された開祖の道文を集大成した『合気道開祖・植芝盛平語録 合氣神髄』である。それに、植芝吉祥丸前道主著で植芝盛平開祖監修の『合気道』とその続編『合気道技法』、基本技を手書きのイラストで描かれた合気道開祖植芝守高（盛平）著『武道練習（合気道）』などは、合気道を修行するものの必読書であろう。この他にも「武道」誌もあるが、入手するのは難しい。しかし、前掲の書籍は復刻版もあり、今でも容易に入することができるものである。

稽古をしていると、だれでも「目標を見失ったり、壁にぶつかったりすることがある。そんな時、示唆を与えてくれるのも本である。本を読むということは、目標の確認、今やっていることの確認、壁にぶつかったときや問題が起ったときのヒントを得ることにある。迷ったときに我流でやってしまうと、自己流になってしまい、先へ進むことができなくなるのだ。

勿論、合気道に直接関係ない本でも合気道に参考になる本が沢山ある。また、自分が問題意識をもっていると、そのソリューションを与えてくれる本に出合えやすい。

最近、合気道に関するよい本として『植芝盛平の武産合気』（柏書房）が出版された。この本には開祖が話され、書かれた難解な言葉を分かりやすく説明されているので、この本を読んでから開祖の本を読めば、多少は理解しやすくなるかもしれない。著者の清水豊氏は中国武術家であるが、長年にわたって合気道の研究を続け、これまで「合気道マガジン」などの武道誌に開祖植芝盛平や合気道に関する記事を数多く掲載している。この本の一読もお勧めである。

【第19回】 たるみのない動き

合気道の稽古をしている人を見ていると、ひと目で上手な人と下手な人が分かるものだ。それは、強い弱いとか、古いとか新しいとかの問題ではない。勿論、一般的に古い人、強い人は上手であるが、常にそうではないということである。上手下手にはいろいろな判断基準があるが、その内の一つに"たるみ"がある。それは特に受けを取っているときによくわかる。

初心者は大抵相手と接したところから"たるみ"があって、相手がまだ生きている状態で技をかけようとする。技は、相手と充分結んでからでないとつからないものである。

相手と接したとき、相手と結ぶことで相手の動きを殺しても、技を終了するまでの間に又たるみがでやすいものである。たるみがでると、相手は生き返ってしまうので、相手と再び結んで制することをゼロからやり直さなければならなくなる。

上手下手とは、このゆるみがあるかないか、どれだけあるかによっても判断できる。例えば、四方投げでは転換して投げる瞬間、相手の手がたるみがちになるが、それでは相手に引っ張られるところしてしまうし、くるっと回られて逃げられてしまう。特に、半身半立ちの四方投げは、初めから最後までたるみがちである。

たるみのないということは稽古だけではなく、日常の生活でもそうあるべきだろう。たるみがあるということは、スキがあるということにもなるだろう。合気道の開祖は、これを合気道の稽古の中はもちろん、日常生活の中でも"たるみ"が出ないように、厳しさをもって生きておられた。内弟子にはスキがあればいつでもかかってこいと言われていたし、内弟子もなんとか打ち込めないか虎視眈々と狙っていて、常に緊張の毎日であったようだ。

稽古で技をかけるときも"たるみ"は出る。はじめは10も20も出るだろうが、それを少しでも少なくし、だんだん無くすように心懸けるのも大事な稽古である。相

手を投げたり、押さえれたりすれば、プロセスはどうでもいいというのでは、寂しいかぎりであり、相手も決して納得してくれないことだろう。

【第20回】 道場での心構え

最近の道場は、修業の場というよりも、むしろスポーツセンター的な様相を呈しているように思える。つまり、稽古人の多くは、体を動かして汗をかくことができればいいと考えているのである。それは、道場を自分の家や社会の延長または一部と考えているからだ。

道場に入っているというのに、俗世間のことを稽古の始まる直前まで話していたり、足を投げ出して座っていたり、何もしないで突っ立っていたりする者も多く見かける。それもだんだんひどくなるようで、まことに困ったものである。その上、道場には冷暖房がないが、暑いだの寒いだの、また、稽古中にはこりがたつので換気扇をつけろということまで、開祖がお聞きになつたら大目玉ものであるようなことを聞くようになってきた。

道場は修業の場であり、神聖な場であり、俗世界とは違う別世界である。俗世界から別世界へ入るときも、出るときも、座礼の儀式をして気持の切り替えをするわけである。この儀式をしっかりしないと、道場でまで俗世のことを引きずって稽古に集中できないし、深く入ってはいけない。また、道場を出るときも儀式をしっかりしないと、合気道を街や家庭や会社まで引きずってしまう。時として、命に関わるほどの危険もある。特に、稽古の後、車や自転車で帰る場合は危険である。礼に始まって礼に終わるということを、もう一度よく考えてみてほしい。

修行は自分との戦いである。合気道の修行の究極の目標は、宇宙との一体化といわれる。このためには、自分を無にして、宇宙万世一系につなげなければならない訳であるから、道場では、世俗のことを忘れ、よほど集中して稽古をしなければならない。

道場とはなにか、そして道場での心構えはどういうものかを、もう一度よく考える必要がある。

【第21回】 感動を求めて

合気道を始めて、すでに45、6年が経った。物事に飽きっぽい者なのに、よく続

いているものだ。これから先はなにがあるか分からぬが、間違ひなく肉体と精神が機能するかぎりは続けるだろう。

同期に入門した人々、先輩や後輩の多くは稽古に来なくなってしまった。いろいろな事情があるだろうが、何故来なくなったのだろうと時に考える。

合気道の稽古をしていると、今までできなかつたことができるようになつたり、判らなかつたことが突然判つたり、考えたことが上手くできたり、発見があつたりすると、感動がある。今日の稽古で感動があれば、明日もあるだろう。1年後はもっと違う感動があるだろう。この感動が稽古を続ける大きな原動力だろう。逆にいふと、稽古で感動が無くなれば、自分の合気道の発展性は止まり、稽古を続けるのがつまらなくなるだろう。

開祖が黄金体になられたような大きな感動でなくとも、転換での手の返しでこっちの方が正しいと分かったとか、体の動きと呼吸（いき）が合うようになったとか、中心をとつたら相手が崩れたとか、力をとつたら相手と結んで、相手が自由についてきたとか等々から得られる感動の積み重ねが大事ではないだろうか。

稽古は、感動を得るためにするともいえるだろう。

人が評価するものは、人に感動を与えるものである。絵や音楽、お能や歌舞伎や踊り、それにスポーツでも人間がここまで出来るものかと、大きな感動を与えてくれる。これらの芸術家、芸能家、スポーツマンも毎日新たな感動を得ながら、他人にも感動を与えるべく、練習、稽古に励んでいる。合気道は自分が感動するために稽古するだけで、他人に感動を与えるためのものではない。他人を意識しての稽古とか、他人に見せようとする演武はしないようにしなければならない。合気道で他人を感動させることがあるとすれば、一生懸命やっている姿勢しかない。まわりの目を意識せず、懸命に稽古をしている姿勢だけが他人に感動を与える。これは高段者、初心者、若者、高齢者、子供、あるいは上手下手は関係ないことである。

この感動を求める稽古の姿勢は、日常の生活にも生かされなければならない。感動のない人生はつまらない。感動することは幾らでもあるはずだ。今日、感動すれば、明日も一年後、10年後にも感動できるだろう。そして、10年後、20年後が楽しみになるはずだ。そして、長生きしようと思うだろうし、できるだろう。稽古も続けられるよう、また長生きできるよう、感動を求めていこう。

【第22回】 イニシエーション（加入儀式）

人の成長には段階がある。古来から日本には元服式があったし、現代でも七五三や成人式、結婚式があるように、人はそれまでの段階を捨てて新たな出発をしなけれ

ばならない時期がある。それまでの自分のもっていた考え方や価値観では通用しない新たな段階に入るわけである。

今はそういう儀式が軽んじられているが、その為に次の段階にふさわしい成長が出来なくなってきた。例えば、いつまでたっても大人になりきれない青年とか、結婚後も独身時代と同じように振舞う若夫婦などである。

このことは武道にもあてはまる。武道には昇段制度はあるものの、そうはっきりしたけじめはないが、稽古をしている間に自分が変わるという時期が必ずあるものである。その時にはこれまでの古いやり方を捨てて、新たにゼロからスタートしなければならない。

人はこれまでやってきたことを継続したほうが楽だし、それを変えたり捨てたりするのを不安に思うものである。大体はこれまでと正反対のことをやることになろうから、切り替えることによって本当にいい結果が得られるのかどうか不安もあるだろう。

武道の真の上達というのは $y=ax$ の延長上にあるのではなく、つまり $x,y,z\dots$ と次元が変わっていくことである。これは、量の変化ではなく、質の変化といえる。開祖が合気道から武産合気に軸足をうつされ、神楽舞や祈りに重点をおかれたのは、神の世界へのイニシエーションだったと言えるかもしれない。

【第23回】 自分を信じる

合気道は、基本的な型はあるものの、技の使い方は人の数だけ違うといわれる。人は一人として同じ人はいないし、やり方も違う。

人は長所と短所をもっているが、その長所がある場合は短所になり、また、短所と思われたところが長所になったりする。また、自分の技が人によってかかったり、かからなかったり、また、かかり易かったり、かかり難かったりする。合気道には試合が無いこともあり、どのやり方が正しくて、どのやり方が間違っているということもなく、自分に合った、自由で、個性的な稽古ができる。

だが、稽古を始めると、誰でも問題の壁にぶち当たる。初めのうちは薄いのだが、段々と厚い壁になるものだ。

しかし、問題意識をもたないでやっていれば、その壁に気がつかないまま、壁をよけて行くので、そこで進歩は止まってしまうことになる。

まず、壁になる問題意識をしっかりと把握し、その解決に集中しなければならない。壁が厚くなればなるほど、その解決にはより多くの時間と努力が必要になる。しかも、ある時点までは、どうにかそれまでの壁を一つ々々破ってくことができても、ある時点からはその壁が容易に突破できなくなる。

突破のための解答は、その問題を考え抜くことで出てくるものもあるが、別なことをやったり、のんびり歩いたりしているときで出てくることも多い。これは、問題意識をもって悩んでいると、その問題を考えていない時でも、常に無意識的活動が行われているからのようである。無意識の世界は、意識の世界の数十倍の力をもつという。意識で考えるだけでなく、無意識もまたその問題に挑戦しているのである。自分を信じて問題から逃げずに、壁を打ち破っていこう。

【第24回】 僕の先生

稽古事はどんなに才能があり努力しても、一人でできることは限られる。武術や武道だけではなく、音楽や踊りの世界でも、世に名を残した人はいい先生にめぐり合っている。

世の中に先生という人は沢山いる。幼稚園、小学校、中学校、高校、大学とおおぜいの先生がいたし、病院や歯医者の先生にもお世話になった。特に、最近は政治家も、弁護士、会計士など誰にでも先生と呼ぶ傾向があるようだ。先生方からは知識をもらい、サービスを提供してもらったが、すでに忘却の彼方にいってしまった。

しかしながら、私には"本当の先生"が二人いた。一人は開祖、もう一人は故有川定輝師範である。開祖のつくられた合気道からは人生哲学を学んだだけではなく、合気道のお陰で海外でも日本でも多くの友人ができたり、結婚相手も得たり、充実した海外生活も送れた。さらに自分にぴったりあった仕事も見つけられ、楽しい毎日を過ごすことができている。もしも開祖や合気道と出会わなければ、私の人生はぜんぜん違っていたはずである。勿論、それ以来ずっと開祖を目標にし、日々研鑽させて頂いている。開祖とは、まさに我々が当時呼んでいた「大先生」なのである。

二人目は有川師範である。本部道場に入門以来ずっと、海外にいる時以外は師範の時間にほとんど出ていた。師範はあまり説明をされず、我々も基本を黙々とやるだけであった。

ある時、諸手取り呼吸法の稽古をしていると、珍しく師範が回ってこられて、「そんなことをしていると呼吸力がつかねえぞ」と言って行かれた。私が諸手取り呼吸法で体当たりして相手をふっとばして満足していたのをご覧になっていて、注意に来られたのである。その時は、相手がふっ飛んでいるんだから、どうしてこれが悪

いんだと一瞬反発したが、普段はそんなことを言わない師範なので、稽古が終わってからよく考えてみた。そして、確かに相手をふっとばすことだけをやっていたのでは、しっかりした腕もできないし、呼吸力もつかないと分かってきた。この一言以来、諸手取り呼吸法だけでなく、他の呼吸法や技、動きが変わってきたのである。

師範は、「技は諸手取り呼吸法ができる程度にしかできない」と言われていたこと也有って、その後は、この呼吸法を大切に、つまり呼吸力がつくような稽古法に変えることができたのである。もし、師範のこの一言がなければ、相手をやっつけて喜んでいる稽古を続けるか、行き詰って合気道をやめていたことだろう。

師範にはもう一言、大事なことばを頂いている。「あっという間に年を取るぞ」である。私が50代半ばの頃だったと思うが、師範の時間に若い相手とガチャガチャ稽古していたとき、師範が回って来られて、言って行ったのである。当時はまだ若者のつもりでいたし、その若さがずっと続くように思っていたのであろう。これも一瞬反抗心が起きたものの、冷静に考えて、確かに稽古が出来るのはもうそんなに長くはないと思った。それで、ひと技ひと技に気を入れて大事に稽古をし、一日一日を一生懸命生きなければならないと決心した次第である。この注意がなかつたらと思うと冷や汗ものである。師範には感謝しているし、俺の本当の先生であった。

つまり、俺の先生とは、自分の生き方、考え方、やり方に大きい影響を与えてくれた人であり、自分の生き方、考え方、やり方を軌道修正して、王道に導いてくれた人もある。

合気道や稽古事の上達の必要要素は、努力と能力と運である。運のなかで最も大切な人に「いい先生」との出会いがある。

【第25回】 稽古（古を見る）

初心者のうちは、どんな人でも、どんなやり方でも、稽古をすればするほど上達するものだ。しかし、これが稽古年数が増え、段が上がってくると上達を阻止する壁にぶち当たってしまう。それでも多くの人は、稽古をただ続けていればいつかこれまでのように上達すると思っているようだ。しかし、大体はそれほど変わらないようである。つまり、量的変化はあっても、質的変化がないということである。

試合のない合気道は十人十色の稽古をしている。基本的な最低限の動きを間違わなければ、これが正しい合気道で、あれが間違いということはない。

しかし、これをいいことに、好き勝手にやると進歩が止まってしまう。

稽古とは、「古（いにしえ）を見る」ことという。技をやるにあたって、その意味、その技ができた背景、先人はその技をどのように遺ったか、何故このような技の名前が付けられたのか、技のポイントは何か等などを考え、また、勉強しなければならない。

昔の武士も稽古をした。しかし、彼らは戦争のプロフェッショナルである故、子供のころから、基本の稽古、武士に必要なことを叩き込まれてきた。

現代の我々は、一般的に趣味や道楽で合気道の稽古をしている。お能や歌舞伎、茶道などの家元のように、幼少より始めているわけではなく、その間、皆それぞれ別のことを行っている。そのやってきたことや考えることは、合気道の稽古に役立つこともあるが、往々にして上達を妨げる場合が多い。例えば、腕の力と働きの過信である。

開祖、師範、他の武道家、武術家etc.の言わされたことや、書き伝えられたことなどと自分を照らし合わせながら、過信や錯覚を除き、誤った考えを正し、王道を進むために練磨することも大事な「稽古」であろう。

「古（いにしえ）を見る」稽古をしよう。

【第26回】 スキをつくらない体勢と動き

相手と稽古し、技をかける場合に、相手を倒そうとばかり考えて相手の正面に立ったり、横向きになったり、相手になぐってくれと言わんばかりに顔を突き出したりする、スキだらけの体勢をとる人が多い。

合気道には試合がなく、争いがないといわれるが、武道である以上、どんなときでも、スキのない体勢をとって動かなければならぬはずだ。

打ってきたり、掴んでくるのは、相手を倒したり、押さえたりしてやっつけようということであるから、技が完全に決まって終了するまでは、攻撃が続いているはずである。スキがあれば叩かれたり、蹴られたりしてしまい、やられてしまう。

受け側が攻撃を仕掛ける場合も、最後までスキをつくらないことが大切である。正面打ちで攻撃する場合も、手は中心線を外れないように上げ、相手の突きがいつ来てもかわせるように振り上げなければならない。手の軌跡は、この中心線上にある急所をカバーしながらなぞっているとも言える。もし、正面打ちで中心がはずれた打ち方をすると、受け側は、中心に或る急所、鳩尾、喉、眉間などを突いてくることになるので、非常に危険なのである。

また、二教や三教などで腕の関節を取られて受けを取る時も、頭を下げたり、横向きになってしまいがちである。これは逃げの体勢であり、降参の姿である。受けというのは、本来、攻撃のための体勢であるはずだから、常に押さえられている手首などは、自分の顔の正面にくるようにし、腹は出来るだけ相手の中心、腹に向けるようにすべきである。受けをとりながら、相手の体勢や動きに、常にスキがあるかどうかを感じながら動けば、お互いのために緊張したい稽古になるだろう。

【第27回】 プラスアルファの効用

合気道を修行すればするほど、合気道に深く入って行くが、稽古だけだとどうしても行き詰まってしまう。合気道を深めていくためには、いろいろ他のものも研究する必要があるだろう。

昔、武士は史書五経、武芸十八般のほか、書、仕舞、鼓や笛、尺八などをやっていたようだ。また、武士は戦いで生き残るために、戦場での傷の手当てや、自分や他人の怪我や病気を治すための体の仕組みや薬草の知識、あるいは、仕事をこなしたり出世するために様々な学問をやる必要があった。当時はこれらのうち、何か欠ければ武士ではなく、逆にいうと、このような教養や知識の上に実力があって武士と認められていたのではないか。

中国の武術の名人も、教養があることを理想とされていた。武術のほかに書画、詩、楽器などもできるのが理想とされていた。

昔は、武士という武と知と芸をそなえたモデルがあって、庶民もそれを見習うことができたわけだが、今はそのようなモデルがない。

今は、専門化、単純化が美德とされる時代である。専門家が企業や社会では要求されるので、だれもがそのために不必要的ものを切り捨て、一つのことだけ専念し、それ以外のものに興味を示さなくなっている。

専門化、単純化は本来、ビジネスの世界だけのものであるはずだが、学校の勉強にも入り込んでいて、入学試験に出ない科目は全然勉強しないとか、体育の時間は病欠と称して試験科目の勉強をする等、社会的に単純化が見られる。

専門化、単純化とはビジネスの世界では通用しても、人間としての生き方とはいえないだろう。勿論、経済的な基盤がしっかりしていかなければ、何もできないのでビジネスは大事である。しかし、本当は、企業でも多彩な能力を持つ人々を雇用して働いてもらった方が、企業のためになるはずである。

合気道は、「真善美の追及」や「体育氣育知育德育常識の涵養である」といわれる通り、人の生き方を探求するものである。これは、たかだか道場で週数回の稽古だ

けで分かるようなものではないだろうと思う。合気道を深く探求しようと思えば、合気道に直接関係のないようなものでも研究し、堪能したらいいのではないか。実際に体を動かすことができなければ、観たり聴いたり、また、それに関する書籍を読むのもいいだろう。例えば、他の演武大会、スポーツ、お能、歌舞伎、オペラ、コンサート、絵画展、書道展、刀剣展、仏像彫刻展、華道展などの観戦や見学や研究である。

合気道が真善美の追及であるなら、絵画展、書道展、刀剣展、仏像彫刻展、華道展なども積極的に観て、美的センスのレベルアップをすればよい。自分の美的センスのレベルが上がれば、技を掛けたり掛けられたりするときの動きも美しくなっていくはずである。美しくないものは真ではないし、力もない。

お能、歌舞伎、オペラ、コンサートなどはリズムや間、響きなどが勉強できる。大勢の観客を何故魅了できるのか、何が人を感動させるのかも考えさせられる。おそらく自然の息吹、リズムにあったものが、人に感動を与えるのだろう。うまい和太鼓、笛やかねを聴くと元氣がでるし、心も体も踊らされる。

直接関係ないように見えるようなことでも、やりたいと思ったことをいろいろやってみると、必ず合気道のプラスになるだけでなく、人生の楽しさが倍増し、自分が豊かになる。合気道の稽古を核として、いろいろと興味のあることが広がっていけば、定年を迎えても老後が楽しく過ごせることであろう。

自分のやりたいと思う気持ちに従って、なんでもやってみればいいのだが、しかしながら、他の武道を同時にやったり、他の先生のものも一緒にやるのは感心しない。今やっている先生や武道に対して失礼である。

一つのことを追求していくといろいろのことが関係してくるのがわかり、あれもこれも探求したくなるはずだ。合気道の世界はミクロの世界まで入っていかなければならないが、また、その対象にあるマクロの世界がわからなければ、そのミクロの世界も分からぬはずだ。つまり、マクロの世界が分かるレベル迄でしか、ミクロの世界が分からないということである。マクロの世界を知るためにも、合気道以外のことにも挑戦々々！！

【第28回】 力ではロボットに適わない

合気道の稽古は通常二人で組んでやるので、どうしても競争心がおき、力に頼ったものになってしまふ。そして力の強いものが弱いものを牛耳る傾向になる。

日本経済新聞（2006年10月23日）に「筑波大学発ベンチャー企業がロボットスーツ（写真）の量産体制を整える」というニュースが掲載された。リハビル用



に開発されたものだが、重量物を持ち上げるにも使えるという。まさにこれまでの漫画の世界にあったものが現実になってきて、誰でも超人的パワーを出せるようになってきたのである。2050年にはロボットサッカー大会が計画されているが、近い将来はロボットのオリンピック、空手や柔道やプロレスリングの大会が行われることであろう。その場合、生身の人間のやってきたオリンピックや国際試合の意味はどうなるのだろう。

人はこれまでこそしでも重い物を運べるよう、機械をつくったり、または、肉体を鍛えてきた。力を鼓舞するためにオリンピックや世界大会が催されている。しかし、ここにきてロボットスーツができたことにより、また、ますます人間より力の強いロボットが開発されるだろうから、人間が自ら力持ちになることの意味も薄くなつたと思う。少しくらい力が強いといっても、力ではロボットには適わないだろう。つまり、合気道や武道でも力の稽古は意味がなくなるということでもある。従って、真の合気道の稽古はこのようなロボットが出現してもそれに関係なしに探求するものでなければならない。合気道の上達するためには、稽古に対する新しい考え方をするか、または、開祖が考えられた合気道の原点に帰る必要があろう。

【第29回】 合気道モード

ほとんどの稽古人は、精々週2－3回の稽古が限度であろう。それ以上の稽古は時間的に、また、体力的に難しいだろう。

しかし、稽古は本来、毎日やるものである。一日でもやらないと筋肉も衰えるだろうし、勘も鈍くなる。また、2～3日休んで道場で稽古をすると、体や気持ちが合気道的に機能するまで時間がかかり、稽古が終わる頃にやっと勘がもどるほどである。

これでは稽古をやってもつまらないだろうし、非効率でもあるので、道場に入る前に合気道モードにしておく必要がある。そのためには、まず、道場以外で自主稽古をすべきである。それには、体操、ストレッチ、体さばき、四股、剣や杖などがある。自分でプログラムを組み、それを毎日続けてやるのがいい。同じことを毎日やれば、自然とそれをよくしよう、上手くやろうと思うし、そしてそこから得たものを道場での稽古に応用できるようになる。

つまり、自主稽古と道場の稽古が結びつき、自主稽古で合気道モードになるのであ

る。

また、合気道モードにするには、時間のあるかぎり、出来ない技、上手くいかない動きのことや合気道の哲学、宇宙観など考えるのもいいし、本を読んだり、インターネットで調べるのもいい。イメージトレーニングはいつでも、どこでも出来る。

合気道モードを濃くするためには、いつも言っているように、儀式が大切である。中でも、道場に入るときの礼と師範や稽古相手に対する礼であろう。いつでも全開で稽古に入れるよう、濃い合気道モードにしておこう。

【第30回】 手と腕を反転々々で使う

合気道の稽古では、まず相手とむすばなければならない。相手に掴まれた手で技をかける場合、接点を動かさないようにし、手の先ではなく手の元（肩甲骨）から動かし、そして手を半回転し、そして今度は逆半回転し、反転々々と使えば、むすぶことができる。掴まれた箇所をまっすぐ動かしたりすると、引っ張ることになるので、手が離れてしまい、むすびができない。指先はまっすぐになっていて、体の中心からの力が通っていなければならない。

持たれた手を内回転（手の甲が上になる）する場合は、親指から返し、外回転（手の平が上になる）では小指から返して、手を回転する。しかし、スムーズに手や腕が回転するためには、すべての関節が柔らかくなければならない。そのため、各関節のカスを関節技などで除去しなければならない。

手と腕がスムーズに反転々々と機能するためには、合気道の稽古をしっかりとすることだ。合気道の技は手の回転機能を向上させるようにも作られているはずである。合気道の技を繰り返して修練していくれば、手や腕にも独自の脳ができ、頭からの指令がなくとも素早く、自然に動いてくれるようになる。

本来合気道のどんな技でも、手や腕の反転々々の稽古はできるが、特に、片手取りでの転換運動、呼吸法、内回り小手返しなどはわかりやすい。四方投げも手が反転しないと相手も崩れず、相手の持つ手もはずれてしまう。また、小手返しや入り身投げに入るために相手におさえられている手を切る場合、手が返っていなければ相手の手が切れない。これは、腕の反転の重要性がわかりやすく、手の反転を修練しやすい技であろう。

杖や木刀で稽古する場合も、反転々々を意識して操作するのがいい。実際、木でできている杖は、回転していなければ刀に切られてしまうので、杖は回転させながら

使わなければならぬのである。

【第31回】 一步前「深」

初心者や、稽古を始めたばかりのときは、新しい技を覚えようとするものだ。基本技もできないのに、腰投げとか、呼吸投げ、武器取りなどやりたがる。演武会でも派手な技をやる人が増えているように思える。もし、開祖がご覧になったとしたら、間違いなくカミナリ物だろう。

技を沢山知ることはいいことだし、むしろそれは稽古の大事な目標のひとつだろう。しかし、一教や二教、四方投げ、入り身投げなどの基本技も満足にできないのに、腰投げや多人数取りなどやってもできるわけがない。

合気道には基本技と言われるものがある。基本技はどこの道場、どの先生もやっているものだ。開祖が道場に来ても、このような技をやっていればあまり怒られなかつたので、大事な技のはずである。それに、基本技は何万回、何十万回やっても、決して完全にはできない奥深いものもある。基本技は、初心者が初めにやるような、容易に入り込むことができる技であるが、やればやるほど自分の未熟さがわかるものもある。特に一教は入りやすいが、最後に立ちふさがる技である。

合気道の技は宇宙の法則に合致したものであるといわれる。つまり、合気道の技を稽古することによって宇宙の法則に結びつくことになるので、そう簡単にできるものではない。しかし、宇宙の法則に結びつくためには沢山の技をやる必要はなく、一つの技でも深く追求すればいいのである。

従って、眞の合気道の稽古は技を沢山覚える「量の稽古」ではなく、少しでも深く入っていく「質の稽古」となろう。毎日、毎回、稽古は一步前「深」である。

【第32回】 一日一つ

一日一日は着実に過ぎて行く。合気道の稽古もただ漠然とやっていれば、時間がだけがどんどん経っていくだけである。人間は多くの錯覚をするが、稽古での最大の錯覚の一つに、稽古の日数を重ねれば上達するだろうという錯覚がある。その原因としては、稽古を始めた初心者の時点ではそれが正しい事なので、つい高段者になってしまふ通用すると思っているからではないだろうか。

合気道では、試合で相手に勝つためや、護身で相手をやっつけるために稽古をしているわけではない。だからこそ、それほど多いとは言えない基本的な技を、ただ坦々と稽古していくのである。具体的で直接的な目的がないのに技の稽古をするのだから、ある意味では合気道の稽古は誰でも容易にできるが、武道本来の厳しい稽古をするのは難しい。技を掛け合っても、相手が適当に力を抜いたり、受けを取ってくれれば、上手く技が掛かったと思うことになってしまう。しかし、このような和気藹々の稽古がいつも出来るわけではなく、時として相手が力いっぱい持ってきたり、受身を頑張ったりするものだ。高段者になればその頻度は増えてくるだろう。

初心者はいいとしても、高段者は相手に受身を期待してはならない。いかなる攻撃に対しても、合気道の理にかなった技や体の動きで相手を制しなければならないのである。勿論、これは容易なことではない。何故かというと、技がうまく掛かるためには、そのために必要不可欠の多くの技の使い方や体の使い方の要素があり、その必要不可欠の要素が上手く使われていなければ出来ないからである。

例えば、一つの技が決まるために重要な必要要素が 10 あるとして、その内の 9 つが出来ていても残りのひとつができていなければその技はできないことになる。つまり、稽古とはその技の必要不可欠の要素を見つけ、そして身につけていくことであろう。しかし、この要素は無限にあるようなので稽古には終わりがないことになる。

それ故、一回の稽古（道場および自主稽古でも）で最低一つはその要素を見つけ、身につけるよう心掛けて稽古することが大事である。稽古で何も発見がなければその稽古は失敗である。

今日、技が上手く出来なくても、何か一つでも新しい要素を見つければ、明日も見つけられるだろうし、そして来年、10 年後にはその技ができるようになるだろう。特に失敗した技からは、その原因を追究し、その解決策を考えると、重要な要素が分かるものだ。まさに「失敗は成功のもと」である。

合気道を理解するのは、技を通してしか出来ない。焦らず、一つ一つの要素を着実につぶしていくことである。

【第33回】 やるべきことがある

合気道とは、「大自然の絶対愛を基として、体を△に象り（かたどり）、○を中心に、気により△□の変化と気結び、生結びを身体に現わし、生み出しつつ気魂力を養成し、皆空の心と体を造り出す精妙なる道である。」（合氣神髓）と言われてい

るが、この境地に達することはできないまでも、その入り口に辿り着くのさえ容易ではないことであろう。何故なら、そこは我々が生活している日常の世界とは別世界であり、そこへ行くには正道の他に多くの支流、亜流や迷い道があるからである。正道を行かなければ決してその世界には到達できないのである。それに加えてその正道も平坦ではなく、要所々々に種々の閑門があり、そこをクリアしないと次に進めないようにできているように思える。

合気道を習いはじめるとき、合気道とは何かをよく分からぬで道場に通ってくるのであろうが、恐らく無意識では合気道の目指すものを感じ、惹かれているのだと思う。しかし、ただ漫然と稽古に通っても、そこに行き着くことは出来ないだろう。合気道を始める段階から、やるべきことを一つ一つクリアし、地道に段を進めていかなければならないのである。このやるべきことというのは、言葉で言い表せないほど無限に近くあるだろうが、その幾つかを自分の体験上から挙げてみたいと思う。

まず、入門した当座は、まず、自分の身体をほぐし、身体を柔軟にすることが先決であった。そして、畠に身体を馴染ませることである。当時は稽古前に今のような体操はなかったので、自分で柔軟体操をしたり、受身を取って畠の感触を意識したりした。身体がほぐれてくると畠と身体がはじきあわず、粘り合ってくるものだ。

次は、足がいつかず、自由に動かすことである。はじめはどうしても気持ちと手だけが前に行き、足が居ついてしまうものだ。この問題の解消のために一人での転換、入り身転換をよくやった。また、当時の稽古ではどの師範も始めに、体操が代わりにこれをやっていた。

次に、どんな受身も取れるようにならなければならないと思った。当時は前とび受身だったが、稽古が終わっての自主稽古で残っている先輩に投げてもらった。或る程度できるようになると、仲間同士で投げ合った。毎日、四方投げの前受身を30回取ると決めて取ったものだ。この稽古で受身が出来るようになったが、それ以外に心臓と肺が丈夫になり、また、呼吸と動きが合うようになったので息切れがしなくなった。一技一呼吸で受けを取らないと息があがったり、怪我をしてしまう。受けを取っている間は息を吐き続け、相手が投げ終わったり、技を掛け終わってこちらが立ち上がるときに息を入れるのである。技をかけるときも、一技一呼吸でなければ技が切れてしまうので、呼吸の仕方が大事であるが、この呼吸法は受身で覚えたほうが覚えやすい。

次は関節の鍛錬である。先輩は合気道の腕前や進歩を知るために、よく二教の関節技をかけてくるので、先輩にかけてもらったり、仲間同士で掛け合い、鍛えていった。最後には稽古用短刀を使ったり、左右同時に二教を掛け合ったりして鍛えあった。不思議と二教がある程度耐えられるようになると先輩は試しに来なくなつた。

何でも自分が必要と思ってやったことは、自分がある程度納得するまでやらなければならないと思う。

その次の課題として集中した稽古は、自分の得意技、四方投げをレベルアップさせることだった。そのため稽古が終わったあと、毎日、四方投げをすることに決め、四方投げを毎日、2年以上は続けた。

自分の得意技をレベルアップするのは大事なことである。というのは、そうすれば他の技もそのレベルに到達しやすいからである。レベルアップは得意技で、いうことがいえるだろう。

この得意技である四方投げの稽古は、2年ほどで行き詰ってしまったので、他の基本技、入り身投げ、一教を集中的にやった。

この頃は有段者になっていたが、有段者は基本技（一教、二教、四方投げ、入り身投げ）は最低でもある程度できなければならぬと思ったのである。

また、開祖の目があったこともあって、座技をよくやった。胴衣も袴も膝が一年で抜けてしまい、二重、三重にツギ当てをして稽古をしていた。当時はツギ当てしていない胴衣や袴で稽古していたのは、開祖や師範ぐらいではなかつたかと思う。最近は坐技が少なくなったが、開祖が進められたものは極力やる必要があるだろう。

ここまでが合気道入門後5年の間にやってきた幾つかのことであるが、一口にいようと、この時期は合気の身体をつくり固める時期だったのだ。

この後の10年間は、海外に滞在したので、合気道を教えることに稽古の軸が変つていった。

当時のこと思い起こすと、開祖をはじめ、多くの師範や先輩、仲間に恵まれ、いい稽古が出来たことを感謝すると共に、これまでやってきたことが今の自分、合気の身体と精神を作り上げたのだとつくづく思う。稽古事には初めにやるべきことがあって、それをある程度やらないと先に進めないものだとつくづく思うのである。

【第34回】　はじめが肝心

道場で二人で組んで稽古をしていると、時々もみ合うことになることがある。こうなると技とか気とかは関係なくなり、パワーの世界になってしまう。そして稽古が終わると、もみ合ったことを恥じて反省するのである。しかし、どうしてもみ合いになったかはなかなか分からぬものだ。

二人の異質の人間が力いっぱい稽古をすればぶつかり合い、もみ合いになるのは不思議ではない。逆にそうならないのは一生懸命やっていないのかもしれない。勿論、もみ合いになることはいいことではない。どこかで間違いをしているか、問題があるから起こるのである。

技をかけるとき上手くいかどうかは相手と接したときに決まる。つまり、相手と"むすぶ"かどうかである。相手と"むすぶ"とは相手と一つになることであり、むすんだ相手が自分の一部になってしまうことである。自分の一部だから投げることも、押さえることも、また、自分にくっ付けておくことも自由に出来るのである。

接したとき"むすび"がなければ、相手はまだ生きているので自由に動けるわけで、技をかけてきた相手に逆らおうと思えば逆らえるし、逆らわれれば、あとはパワーに頼るしかなくなる。

相手と接したとき、"むすぶ"ためにはいろいろな条件がある。まず、やっつけてやろうとか、押さえたり決めたりしようという意識を消し、"むすぶ"意識にかかることがある。次には身体の使い方である。例えば、手を掴ませた場合、手先と自分の腹をむすび、持たれた部位（接点）は相手が離そうと思っても離れないようにくっ付け、手や腕は力まずに、肩を貫（ぬ）いた力を使うことである。相手と接したとき"むすび"ができていれば、持たれている手は重くなり、手をもっている相手の足は地に張り付いて、自由に動けなくなり、こちらの思う通り、自分の体の一部として動かすことができるようになるものである。

相手がこちらの体の部位を持ってくれるのを"むすぶ"のは理論的にもそう難しくはないだろうが、正面打ちで打ってくる手と"むすぶ"のは容易ではない。何故なら接点部分は狭いし、相反する方向からの力がぶつかるからである。よほど注意しないと"むすぶ"ことはできず、はじき合ったり、押し付けてしまうことになる。正面打ち一教で"むすぶ"方法を『合気道の体をつくる（第20回 小指を鍛える）』で紹介しているのでそれを引用する：「正面打ち一教で、相手の手首と接したところで、接点は動かさずに、小指だけを下げ、相手の手首にひっかける。小指だけで難しい場合は薬指も使う。小指を下げて相手の手とくっ付く（結ぶ）ことによって、相手と一つになり、その後自由に業をかけられるようになる。」

相手がどんな攻撃をしてきても、まず、相手と"むすぶ"ことが肝心である。

【第35回】隣の芝生はよく見える

合気道に入門する動機の一つに、喧嘩に強くなりたいと入ってくる人もいるだろ

う。しかし、喧嘩に使えるようになるまでには中々上達しないので、空手とかボクシングの方がいいのないのかと考えたりもするらしい。

しかし、30～40年前までは、柔道、剣道、空手、ボクシング等などの武道やスポーツをやってきて、それに満足しないで合気道に入ってきた人が多くいた。それは、合気道にはいかなる武道、武術、スポーツよりも強くなる可能性があるということではないか。

開祖は、合気道は総合武道であり、武道の基であると常々言われていた。つまり、合気道には武道の技の基がすべて入っているということである。突く、打つ、切るに対する技だけでなく、その技ができるためには自分でも突き、打ち、切るも出来なければならない。要はそれをやるかどうか、どれだけやるかということになる。

実際、以前は稽古人のなかに喧嘩に役立つために稽古に来ているような人もいた。相手がこう来たらこうやるのだとか、この技はこうした方がいいとか、もしこれが効かないときはこう返すとかいうような、実践的な稽古をしていた。そして我々若い者に、ときどき自分の武勇伝を話してくれ、そのときの技の有効性を説明してくれたりした。

つまり、強くなりたかったら自分が一生懸命稽古をやればいい。突きなら空手の稽古をしている人以上にやればいいだけの話である。合気道には"かたち"がないと言われる。何をやったから強くなるということはない。

強くなるかどうかは、その目標に対する努力とその人の資質である。合気道をやっていても強い人もいれば、空手やボクシングをやっていても弱い人はいる。強い弱いは人とその人の努力によるもので、合気道とか空手とかの外的な要因にあるのではない。喧嘩で負けても、その人が負けたのであって、その人がやっていたモノではない。

隣の芝生はよく見えるものだ。縁あってはじめた合気道。よそ見をしないで焦らず、自分を信じ、合気道を信じて精進するのがいい。

【第36回】 見取り稽古

合気道の稽古の基本は、師範や指導者が示す技を見て、それを真似したり参考にして技を磨いていくことがある。先ずは、技を示す人の動きや手足の使い方、間合いやタイミングなどをよく観ることである。

人は自分では見ているつもりでも、往々にして見逃しているものである。稽古にも

慣れてくると、師範が示した技とは全然違ったことをやっていることもある。惰性や思い込みでやってしまうのは、目の過信からくる。

道場では通常二人で組んで稽古をするが、動きをよく見るのは稽古相手と技を示す師範の二人だけであろう。周りでは大勢が稽古をしているが、他人の動きや技を見ることはほとんどない。

他人の動きや技を見るのは勉強になる。人のいい面だけではなく、悪い面を見ても、反面教師ということで、自分がそうならないようにしなければならないと自覚できるし、その問題点と解決法を見つけることができるので、これも大事な稽古となる。

「見取り稽古」という稽古法があるが、これは昔から大事であると言われている。若くて、初心者の頃は、見取り稽古をするよりも自分で身体を使った稽古の方に関心がいったものだが、長年稽古を続けてくるとその重要さが分かってくる。若い頃、開祖が道場に見えるとみんな稽古を中断して、開祖の話を聞いたり、高弟を相手にした演武や神楽舞を見ていたが、足のしびれもあり、自分が身体を動かしたくてむずむずし、開祖の動きはあまり真剣に見ていなかったものだ。今になれば、あのときもっとよく見ておけばよかったと大反省している。しかし、この反省は、先輩はじめ、開祖を知っている人みんなにあったようだ。

名人や達人は、見ただけで技を盗むという。従って、技を術とした時代は、技は他人に見せるものではなく、隠しておくものだった。今は、術の時代ではなく、道の時代となり、技がどんどん公開されている。自分ひとりで出来上がらないで、他人の技を道場での見取り稽古や、他の武道の演武会などでの見取り稽古をしてはどうだろうか。見取り稽古ができるようになれば、一人前と言えるかも知れない。

【第37回】 自分の身体はラボラトリー

合気道の最終目的は技を覚えることではないといわれるが、その最終目的に向かう為には、正しく技を習得していかなければならない。恐らく技が出来る程度にしか、合気道を理解することはできないといえるだろう。

合気道は宇宙万世一系に繋がっているわけであるから、それに繋がるように稽古をしなければならない。合気道には試合も無いし、争うこと良しとしないので、自分の思うままにほぼ自由に稽古を進めることができるが、人はどうしても自分の得意で、やりやすいようにやってしまう傾向がある。このやり方は往々にして、宇宙万世一系の道には逆行している。この逆行に進まないためには纖細な体感覚が必要

である。

技を掛けるにあたって、相手とぶつかりながらぶつからない状態、結んだ感覚、技をかけるための重心の移動、手の螺旋の動き、手足の陰陽の変換、相手を最後まで結んだまま納めることなどは、人から教えてもらえるものではない。これは自分自身の身体で感じて、試し、判断し、試行錯誤して、精度を高めるほかにない。従って、自分の身体を健康に保ち、柔軟で纖細で最高の状態にしておかなければならぬ。膝や腰や肩など痛めているようでは、纖細な稽古はできないだろう。

稽古でいつも上手くいくとは限らないものだ。というよりも、ほとんどすべての場合に何か問題があるはずである。稽古が上達するかどうかは、まず、その問題を自覚し、真摯に受け入れることである。そして、その問題をそのまま放置せずに、それを解決するために考えることである。

稽古の最中に問題を見つけても、その問題解決を即見つけることは難しいだろうから、稽古が終わって自主稽古でそのソリューションを試すか、それでも駄目ならこの次の稽古までに考えてみることである。そしてそれが上手くいくまで、数日でも数ヶ月、数年かかっても、自分が納得できるまで試すのである。

考えるのは一人でやるわけだから、こうやれば上手くいくはずだとイメージして、喜び勇んで道場で相手に試してみても、はじめのうちは大体上手くいかないのがふつうだ。それでも、長年続けていると、自分が描いたイメージ通りにだんだん上手くいくようになってくるものである。

といつても、上手くいくかどうかは、自分の身体を如何に使いこなせるかにかかっている。自分の考えたことを自分の身体で実験するわけだから、自分の身体をラボラトリー（研究室）として使うことになる。まわりに惑わされず、自分の身体感を信じて、自分に立ち塞がる問題を、自分の身体の実験室で一つ一つ解決していくものである。

【第38回】 誰とでも稽古できる

道場で稽古をするとき、やり易い相手とやり難い相手がいる。一般的には、自分より段位が下の人とはやり易く、段位が高い人とはやり難い。お互いに頑張らずに素直に受けを取り合っていればどちらも同じであるが、自分よりも高段の相手が頑張ってくると、思うように倒したり押さえたりができないくなる。

合気道では争ってはいけないと教えられているが、お互い一生懸命稽古すれば時に

は頑張り合いになり、争いの稽古になることもある。逆にいうと、初心者や若者が争いになるぐらいの稽古をしていないということは、稽古を一生懸命やっていないということになるかもしれない。

しかし、高段者や年配者が争うような稽古をするのは感心しない。長年稽古をし、生きてきたのだから、十分争いの経験があるだろうし、その悲哀が分かるべきである。この年齢からは、争いにならない方法を会得していかなければならぬ。

争わないというのは、逃げることではない。争う寸前のところまでは気と体をぶつけ、相手とぶつかったところでぶつからないようにし、相手の行きたい方向に導いてやらなければならない。

パワーでやれば力比べとなって争いになり、パワー、体力のあるものが勝つことになる。

技をかけるときは、合気の力を使わなければならない。合気の力には、人間のDNAに働きかける不思議な力があるようである。

合気の力が使えるようになれば、稽古相手が誰であってもあまり関係なくなってくる。しかし、合気の力が万能でどんなパワーのある巨体でも争わずに制することができるわけではない。合気の力の大きさに比例して、対するパワーを制することができるだけである。従って、合気のパワーを見つけて、身につけたら、今度はそれを増大し、質の向上をはからなければならない。それが稽古となる。

合気道は引力の養成といわれる。合気の力には、相手と結ぶ引力がなければならないということである。パワーがある相手と稽古すると意外とくっ付きやすいし、崩しやすいが、パワーが弱い高齢者や女性とむすぶのはなかなか難しいものである。超人的なパワーがある人や、パワーが極端にない人、こどもなどとは、気を合わせるのはなかなか難しい。このような相手と稽古をして、気結び、引力の養成をしていくのが稽古であろう。そのためには自分の苦手の相手と意識して稽古をするようにし、誰とでも結びの稽古ができるようにしなければならないだろう。

【第39回】 信念、覚悟、我慢、希望

人は概してものが変わることを好まない傾向にある。自分の周りや関係するものが変らず、そのまま同じように継続してくれるよう、知らず知らずに期待している。それに、人は自分の生き方ややり方をなかなか変えられないものだ。

合気道の稽古をしても、おおかたは始めた頃や若い時からのやり方を継続しているものである。若い時や始めた頃は、まず身体をつくるためにパワーの稽古をするも

のだが、この稽古は人間の本能に従ってやればいいのでやり易く、誰にでもできる。問題はこのやり方がずっと継続してしまうことである。

しかし、合気道には、体力の他に、呼吸力、合気力、気力、魂力などが必要なので、このパワーの稽古、体力つくりの稽古だけでは先に進めなくなる。

例えば、諸手捕り呼吸法でも、始めのうちは腕に力を込めて、相手を弾き飛ばすような稽古をしても、合気道は相手と結ぶ引力の養成とも言われるよう、相手をくっ付ける稽古をしなければならなくなる。そのためには、今までの腕の力ではない肩を貫いた力を養成しなければならない。

ところが、これまで鍛えてきた腕の力に頼っているので、これまでのパワーを使わないでやることは実に難しい。その上、肩を貫くのには覚悟がいる。相手に手をとられて、技を掛けられたとき、これまでのような腕の力（力み）を抜いて肩を貫くと、本当に肩がもぎ取られるのではないかという不安に駆られる。それでもこれをやり遂げることができるのは、その必要性への信念、不安を我慢すること、万が一肩が抜けてもしようがないという覚悟、そして、これができれば次へ進めるだろうという希望があればこそである。

質の異なるもの、次元の違うものを得ようとすれば、これまでの延長上から離れ、新たな道（やり方）を取らなければならない。そのためには「信念、覚悟、我慢、希望」が必要である。

【第40回】 瞬間を大切に、しかしそこからスタート

合気道の道場稽古はほとんど毎回別の人と組んでやる。相手に技が効いたり、上手く倒せたり、倒せなかったり、相手によって違うだろう。

稽古を一瞬々々、一生懸命やることは大切である。

自分の技を相手に効かそうとして効いたり効かなかったりする。効けばうれしいだろうし、効かなければくやしいだろう。しかし、稽古で大切なのは、相手を技で決めたとか、投げたとかということではなく、上手くいった感覚を覚えておくことと、上手くいかなかった場合は、なぜ上手くいかなかったのか、どうすれば上手くいくようになるのかを考えることである。

一緒に稽古をやった二人というのは、それまでおののが別々に稽古をしてきた者どうしで、ほとんど偶然に近い状況のもとに稽古を一緒にやったわけである。真剣に稽古をやろうとすれば、なんとか自分の技を相手に効かそうとするわけだが、結

局、技が効いたり、効かなかったり、相手に決められたりして、相手の実力と自分の力や、力の差がわかつてくる。

しかし、お互いの実力の差というのは、稽古をやった時点のことで、時間が変わればそれも変わるものだ。

スポーツの世界では、どんな試合であれ、オリンピックであれ、優勝はそのときのものであり、もう一度試合をして同じ人が優勝するという保証はないのである。従って、次の試合にまた優勝するために、試合が終わったときから厳しい練習をはじめなければならない。

合気道でも二人で組んで稽古をすれば、やったとかやられたと思うだろうが、それはその時点のことである。次にまた一緒に稽古したとき、同じような間違いをしたり、同じ問題を引き起こさないようになっていれば、前に一緒にやった稽古が生きたことになり、次の一緒にやる稽古までに考えたことが正しかったことになる。たとえまた同じ人と稽古をしても、その間に別々の稽古をしてきた二人が、お互いの力やその差が変化したか、どれだけ一生懸命稽古してきたかを確認できる機会となる。だから、これは自分自身に対する真剣勝負ともいえる。

出会いでの稽古を大切にしながら、そして、そこから新たな稽古の再スタートをするという繰り返しをしながら、精進をしていこう。

【第41回】 支点から支点への変換

合気道で技をかけるとき相手と接して掛けるのが一般的である。接した瞬間相手と結ぶわけであるが、その接点がはじめの支点となる。

支点は押したり、引いたりしてむやみに動かさないことが鉄則である。初心者は相手を崩そうとして、この支点を押したり、引いたりしがちであるが、そうすると相手はやられまいと闘争本能を起こして頑張ってくるので、相手は崩れなくなってしまう。

支点を動かさないで相手を崩すためには、支点の反対側を有効に使わなければならない。テコの原理で支点より遠くを使えばより強い力ができるだけでなく、相手に反発心を起こさせないのである。そしてその支点は動かさず、次の支点を反対側に変換してしまうことである。技はこの支点の変換の繰り返しもある。

通常、支点は手であるが、肩、腰、背中どこでも支点になり、一つの技を取めるのに一つだけではなく幾つか複数の支点があり、それが何回か陰陽で変換する。

支点で大事なことは、支点は腹とがしっかりと結んでいなければならないことである。支点がふらふら動いたのでは技は決まらない。また、支点は原則的に体の真ん中に置くようにしなければならない。また、支点の手とその側の足の動きが連動して動かなければならない。手だけ動かす手さばきは、支点が支点として機能せず、力が有効に働くかないし、相手が反発してくる。

支点の変換の稽古は、正面打ち一教や、入り身投げがわかりやすい。基本技は正しくやらないと相手は崩れてくれないので、支点の変換を正しくやらないと上手くできない。大概の人は一教裏で苦労しているが、支点の変換がなく、支点を動かして支点でやろうとするから、相手に突っ張られてしまうのである。合気道の技の基本原理の一つは陰陽である。支点も陰陽に使うことになる。一教裏が上手くいかないのは、支点の変換、陰陽がなく、支点を陽陽でやっているからであるともいえる。

【第42回】 先ずは道をつける

合気道とは合気を探求、修練する道である。合気を求めて、合氣に向かって修練することである。しかし、合気が分からなければ、それに向かって進むことは出来ないわけだが、合気道を修行している人で、合気がはじめから分かって稽古している人はほとんどいないだろう。しかし、大事なことは合気を求めて稽古をし、すこしでも早く合気を自得することである。そして合気が分かってはじめて、本当の合気の道の修練ができることになる。

合気道には、もっと小さい細い道もある。例えば、小手返しという技や呼吸法という基本的な技や鍛錬法などがあるが、小手返しであれば、小手を返す技であるわけだから、小手が何処なのかが分からなければ、いくら小手返しの稽古をしても小手返しはできない。まず、小手を知り、小手を返すということを知らなければならぬ。まずこの道を敷いた上で、はじめて小手を返す稽古をする意味ができるので、それから何度も繰り返して稽古していくべきである。

また、呼吸法であるが、呼吸法とは呼吸力の養成法であるので、呼吸や呼吸力という対象がわからなければ、稽古のしようもない。まず、呼吸とはなにかを探求し、自分なりにこれではないかと思ったら、そこに道を敷き、その道を修練していくべき。これが稽古というものであろう。

対象もなく、道を外れた稽古はあまり意味がない。初心者はともかく、有段者は、対象を定め、道をつけ、その道で稽古をすべきである。

【第43回】 はじめに合気

合気道の稽古は通常二人で組んでやる。ある形を一人が技をかけ、他方が受けて、そして相手を制する。攻撃の方法には手や体の各部を片手や両手や諸手で掴んだり、正面や横面を打ったりする。攻撃するということは本来は相手をやっつけることがあるので、いくら争いでない合気道でも、相手と接するときはぶつかったり、弾き飛ばしたり、また、攻撃が弱ければ反対に受け側にやられてしまう。

人間は本能的に負けまい、やられまいとして硬くなったり、つっぱったり、はじき返したりしてしまう。ふたつの物体がそれぞれことなる意思で争うことになる。この状態で技をかけて相手を制しようとすれば、力ずくでやるほかはない。相手の嫌がるのをやるのだから、相手より大きな力を必要とすることになる。しかし、これは合気道ではない。

二人が一人になり、二つの物体が一つになれば、一人として自由になり、技も自由にかけられるはずである。相手がどんな攻撃をしてきても、相手と接したときに一つにならなければいいわけである。相手が手を取りに来た場合、相手を制しようと手を振り回してしまいがちであるが、それでは相手とぶつかったり、相手の手を離してしまったりして相手と結ぶことはできず、技もきまらない。

相手と結ぶためには、相手の手が自分の手に触れた瞬間にくっ付け、ねばらせてしまわなければならない。つまり合気をかけてしまうのである。合気をかける手は突っ張ったり、力んだりしないことである。出した自分の手（腕）の重さを感じられるぐらい力を抜いた手でなければならない。しかし、気だけは充分通していなければならない。相手が力で押したり、引いたりしたら即反応し、重くなったり、くっ付かせたり、相手がなにかすれば自ら自滅させるようにしてしまうのである。合気をかけるための手でもうひとつ大事なこととして、肩を貫くことも必要である。

（「合気道の体をつくる」第31回参照）

相手が取りに来た手に合気がかかると、相手の足は地に張り付いてしまい、ちょっと動かしてやると、相手はたたらを踏むことになる。技は相手（の動き）が生きている間は、かけても掛からないものである。技は相手を合気して殺してからかけなければならない。諸手取りの二人がけで技をかけるときも、まず、二人の相手を地に張り付くよう合気してから技をかけなければならない。正面打ち一教でも、相手の打ってくる手にも合気をかけ、相手を殺してしまわなければならない。合気をかけなければ相手は自由に動けるので、技は効かないだけでなく、逆に返されてやられてしまうことにもなる。

どんな技をかけるのも、はじめが一番肝心である。はじめの合気がからなければ、後はパワーでやらざるを得なくなるので合気道とは違ったものになる。しかし、厳密にいうと、相手と接したときが技のはじめではなく、それ以前に始まっていなければならないことになる。つまり、相手と対したとき氣結びをし、はじめていなければならない。

【第44回】 失敗を恐れない

合気道の稽古は、先生が形を示し、稽古人がその形を通して技を磨いていく。一人の先生が大勢のものに技を教えるのは物理的に不可能なので、基本的には技は各人が練り上げていかなければならることになる。本来、柔術など稽古事は先生と一対一で稽古をしないと本当の技やコツは分からぬものだ。微妙な動きや手足の運用、呼吸や間合い、接触したときの感覚などは直接先生と接していないとそれを汲み取るのが難しいからである。しかし、時代が変わり、社会が変わり、考え方も変ってきたので、当然、稽古法も変ってくることになる。

技は基本的に自分で深く掘り下げていかなければならない。はじめは基本的で大雑把なものであるが、だんだん纖細で深遠なものへと進んでいくことになる。上手下手はこの段階の差に現れることになる。そしてその判断基準となるものは、開祖が言わされた宇宙万世一系であろう。これが絶対的な基準となり、これに如何に近いか、まだ遠いかということで、近くなれば上手くなうことになるのではないか。

長年にわたって道場での稽古を見ていると、ほとんどの人は一つの形は一つの技だけで、いつも同じようにやっているようである。指導する先生が代わったり、同じ先生でも同じ形だが違う技を示したりしても、自分のやり方を変えず、技のやり方も変えない人が多い。

技は相手によって効きやすい場合と、そうでない場合がある。大きな人、小柄でガッチリした人、力がない人などいろいろいる。いつも同じように技を使っていては、相手によって上手くいったり、いかなかつたりしてしまい、上手くいくかどうかは相手に依存してしまうことになる。技をどんな人にもどんな状況でもかかるのが理想であるので、いろいろなタイプの人と稽古をして、いろいろな技ができるように研究することは大事ではあるが、現実の相手ではないイメージをもってやることも必要である。例えば、力のない人とやっても、力のある人とやっているというイメージをもった稽古をするのである。何故ならば、自分の研究している技の対象の相手といつも出会えるとはかぎらないからである。

稽古は、相手を投げ飛ばすのが目的ではない。技を深く深く掘り下げていくことの

ほうがもっと重要である。どんな人にも技がかかるように研究しなければならない。そのためには同じやり方、自分の得意な技だけをやっているのでは発展がない。せっかく様々な稽古相手がいるのだから、その相手に効くような技を研究しなければならない。新しいタイプの相手や苦手なタイプの人とやればなかなか技は決まらないだろうが、挑戦しなければならない。

稽古では、失敗してもよい。失敗しないようにすべきはあるが、結果として失敗してもかまわない。その場の稽古は大事であるが、もっと大事なのはその先である。将来いつかできればよいのである。今の失敗を将来の成功のためと思い、恐れず稽古することが大事である。稽古では、すでに出来ることはやる必要はない。出来ないことをやるのが稽古である。来年、10年後を楽しみに、失敗を恐れずに稽古を続けていきたいものである。

【第45回】 研究でも稽古でも大切なこと

先日、仕事柄シンポジウムを聴きにいってきた。「第5回ナノテクノロジー総合シンポジウム」（ナノとは10億分の1のこと）というもので、3つのプリナリゼーションがあった。その内のテーマの一つが「研究にはセンス、雰囲気、そしてプラスαが大切」で、講演者はナノテクノロジーの第一人者である藤嶋昭氏（神奈川科学アカデミー）である。氏は、研究で大切なことは、基礎をしっかりとし、広い教養、身の回りのことに関心をもつ、センス、ひらめき、常識を超える逆転の発想などを挙げていた。

先端技術の研究で大切なことは、まさしく合気道の稽古でも必要なことである。まず、「基礎をしっかりと身につけること」であるが、合気道では合気道の体をつくり、基本技を身につけることである。体ができていない、あるいは基本技ができるのに、派手な技や応用技をやってもできるわけがないし、上達もしない。藤嶋氏は、例としてピラミッド挙げていた。エジプトにピラミッドは沢山あったが、完全な形で今も残っているのは、しっかりとした基礎ができていた3つだけだという。

「広い教養」や「身の回りのことに関心をもつ」も大切である。現代のように忙しい世の中にあると、試験や仕事に必要なことは勉強しても、それ以外のものをやる余裕はないようだ。しかし、どの分野でも同じだが、自分が分からず、人間というものがわからず、世界や宇宙が分からなければ、いい仕事はできないはずである。つまり、それらが分かる程度にしか仕事をできないわけだ。合気道でも、日頃から身の回りのことに関心をもち、少しでも広い教養を身につけるべく心がけて、自分の合気道を深めていくべきであろう。合気道でも、その人の「センス」が技や動作、立ち振る舞いに現われるのだから、「センス」を磨くのは大切である。

「ひらめき」も合気道の稽古には大切である。技の稽古のためだけではなく、思想的展開にも大切なことがある。朝の目覚め時や散歩中など、ときどき思いがけない「ひらめき」がやってくる。その「ひらめき」を呼ぶためには、「ひらめき」がやってくるための問題意識をもつことであろう。

「常識を超える逆転の発想」も合気道では重要である。現実世界に生きている人はどうしてもものを物量やパワーで考え、比較してしまいがちである。合気道はこの現実の世界、顕界を超えた世界のもであるはずなので、物質文明世界と異なる発想をしないと進歩はないだろう。

合気道は、マクロの世界とミクロの世界にある。三界（顕界、幽界、神界）にもナノ（10億分の1）の世界にも関わっている。最先端技術の研究でも合気道の稽古でも、大切なことは共通しているようである。

【第46回】 道場は別世界

合気道の道場にはいろいろな人が稽古にくる。老若男女、勤め人、学生、年金受給者や主婦などである。かれらは道場の外では仕事や勉学や家事などで頑張っている。そして時間をやり繰りして道場にきているのだ。道場には世界が違い、立場が違う人たちが集まって、共に稽古をしている。

道場にくるにあたって、会社や学校や家庭などでいろいろな事があり、それが頭に残ったまま、どうしても頭から離れずに引きずってくることもあるだろう。うれしいこともあろうし、腹の立つようなこともあるだろう。しかし、それが頭に残っていては、いい稽古はできない。ましてや外での出来事を道場の中で話したりすると、自分だけでなく周りの人たちの稽古の集中を妨げる。道場は社交場ではない。稽古は、いかに自分を合気道に集中させ、自分の感覚を鋭敏にし、どれだけ深く入っていくかが大事である。道場の外での現実の事柄が頭にあっては、それが難しくなる。

合気道の世界は、現実の世界と違う別世界なのだ。顕界ではなく、幽界ということができよう。幽界はミソギの世界ともいわれる。顕界での雑事、争い、問題を祓い清める場である。

現実の世界、顕界の雑事を道場内に持ち込まないためには、まず強い意志が必要である。現実の世界とは違う、別世界の道場で稽古をするということである。次に、現実世界から別世界に入るための儀式をしっかりやることである。道場に入るとき

の「礼」をしっかりとすることである。それから気持ちを静め、自分の感覚を研ぎ澄ませ、技を通してどんどん深く入っていくことだ。顕界での他者との戦いではなく、自分との戦い、真の戦いをするのである。

道場は、会社が大きいとか、役職が上とか、経済的に恵まれているか恵まれていなか等とは全然関係のない世界、幽界であり、相手より強いとか弱いとかいうことも意味のない場である。道場で大切なことは、稽古でどれだけ合気道に深く入り込めたか、どれだけ「別世界で遊べたか」である。

【第47回】 見ればわかる、やれば出来る、はない

現代は情報化社会といわれるよう、情報が豊富である。文字情報だけでなく、音声や画像情報があり、容易に必要な情報を入手できるようになった。そして人は、その情報を見たり、聴いたり、読むことにより、自分もそれができると錯覚しがちである。野球やサッカーなどのファンは試合を見ながら一緒にプレイしている気持ちになり、自分も同じように打ったり、蹴ったりできると思ってしまう。しかし、実際にやってみれば、それがほとんど出来ないのが普通である。合気道でも、ビデオをどんなに見ても開祖や諸先輩のようにはできない。

稽古をやれば、かならず出来るようになるとか、上手くなるという保証はない。勿論、稽古をやらなければ、上手くならない。稽古は上手くなるための必要条件ではあるが、十分条件ではない。稽古をすれば、間違いなく上手くなったり、技ができるようになるなら苦労しない。稽古を一生懸命やる意味も変わってしまうし、名人や達人で溢れてしまうだろう。稽古にたいするロマンも失われてしまう。稽古は、学校の試験問題のように、必ず答えがあり、そのためのプロセスとアプローチが決まっているものではない。

稽古のおもしろさは、自分のやっていることが上達するために正しいのかどうかが、なかなか分からることである。いろいろ試行錯誤をして、道場で稽古相手に試し、修正し、改善することを繰り返し、積み重ねていくと、ある時、上手く相手が倒れてくれて、相手も自分も納得できる技ができる。正しいと思いながらも、その保障がないところで、それが出来たときの感動は大きいものだ。稽古が続く大きな理由の一つが、この感動であろう。

しかしながら、合気道の稽古のためには、大いに本を読んだりビデオを見たりして研究をやるべきであろう。そして、それを自分の稽古に取り入れて、試行錯誤しながら前進すべきである。ただ、ますます増大する情報に振り回わされないようにすることだけは注意すべきだ。見れば簡単にわかる、できる、などと思わず、ま

た、他人ができたことが自分にも簡単にできるなどと錯覚せずに、自分を信じ、正しい稽古、正しい道を地道に進む努力をするしかないものである。

【第48回】 対極を動かす

稽古で技をかけるとき、初心者は相手がもっている部位、つまり接点をがむしゃらに動かして相手を倒そうとするものだ。相手は手や体のいろいろな所を押さえて制しようと掴んだり、攻撃してくるわけだから、本来、その部位がそう容易に動くわけがない。接点を動かしてしまうと、その部位の表層筋を使うことになる。相手が抑えている力に負けまいと頑張るとすれば、そこの筋肉を鍛えなければならぬことになる。しかし、体の中で最も弱い末端にある手を、相手の体重をかけてくる力を制するまで鍛えるのは常人には出来ないことだろう。それに表層筋は若いときは鍛えられるが、年を取ってくると難しい。また、接点を動かすと相手がかならず反発してくるので、その後で自分で苦労しなければならなくなる。

接点は基本的には動かさないのであるが、それでは、掴んできたり、打ってきたりした相手を倒すためにはどこを動かす、つまり、使えばいいのだろうか。それは、接点の対極を使うのである。対極とは接点と力が行き来する反対側の端のことである。例えば、接点が手先なら対極は菱形筋や腰、それに足底等となるだろう。

力は接点で出すのではなく、その対極から出し、そこから出した力（エネルギー）を接点に流すのである。例えば、坐技呼吸法であるが、持たれている手の部位を動かしたり、力んだりしないで、腰板から力を出し、菱形筋を通り、肩から上腕、小手、そして手首に力を集め、指先から出すようにする。従って、拍子は手ではなく、腰板のところで取ることになる。

対極と接点、そして指先までその力、つまりエネルギーが通るようにするためにには、節々のカスを取る必要がある。特に、肩のところには沢山のカスが溜まり、それがなかなか取れにくい。それが高じると40肩や50肩になって手も上がらなくなる。

対極を動かして接点を大事に使う稽古をしていけば、表層筋ではなく、深層筋を使うようになるので、これを鍛えていけば年を取っても無理なく続けていくて、眞の合気の力ができるのではないだろうか。

接点を動かさずに、そこに気力を集中し、自分の対極から相手の対極に気力を送り込むと、相手の力が抜けて、技がかかりやすくなるものだ。特に、接点で相手の手をつかむ場合、対極からの力で、相手の手と隙間がないように密着してしっかりと掴

み、相手の接点の対極に力を送りこむと、相手は力が抜けて崩れやすくなる。

【第49回】 気を入れてゆっくりと

合気道は形（かた）を繰り返し稽古する。はじめは基本の形を覚えることに一生懸命だろう。基本的な形を覚えるのはそう難しくなく、まじめに稽古すれば誰でもできるようだ。しかし、形だけでは相手を倒すことも制することも、よほどパワーがないかぎり難しい。その為には技が必要である。技は非常に複雑で纖細であり、自然の理にかなっていなければ効かないで、完璧な技をすべて身につけるのはほとんど不可能といえる。従って、稽古は正しい技を少しでも多く身につけることになる。

技を身につけるためには、形を繰り返しあ々稽古しなければならないが、ただ繰り返せばいいわけではない。むやみに何百回、何年稽古しても上達はない。

合気道は万有の理に即していなければならないのだが、やっている技が万有の理に合っているかどうかを感じるためには、よほど心を無にして体を敏感にして稽古しなければならない。

正しい技を覚え、正しく動くためには、ゆっくり動いて稽古することである。ゆっくり動くとは、普段の速度よりも遅く、しかし、普段より気を入れて動くことである。早く動いても、むやみに動いたのでは、動きの軌跡とリズムが崩れて、相手との結びが解け、スキができてしまう。初心者は早ければいいだろうとばかりスピードでごまかしてやっているが、それでは、要所々々にスキが出てしまう。つまり、相手との結びが切れるので、その切れたところで相手が頑張ったり反撃したら、崩されてしまうことになる。例えば、四方投げで、体を転換するとき、早くやるとどうしても腕がまがったり折れたりして緩んでしまい、一寸引っ張っただけで後ろ向きにひっくり返ってしまう。

技を磨くためには、まず、ゆっくりとやることである。自分の手足を隅々まで感じ、意識を入れ、呼吸に合わせて動き、自分の動きが相手の体と気持ちにどのような反応を起こしているか、感じながらやるのである。自分と相手を感じながらゆっくりやれば、新たな発見や感動を得やすい。

ゆっくり動いて技が有効に機能するようになったら、今度は早く動く稽古を繰り返すとよい。もちろん、どんなに早く動いても、相手との結びが解けてはいけない。そのような稽古によって、ゆっくりでも早くでも思い通り動けるようになるものである。

稽古相手は老若男女と多種多様である。どんな相手に対しても自分のやり易い動きでやるのでは、相手にも迷惑だろうし、自分の進歩も阻むことになるだろう。合気道は陰陽の理に則っている。早いのとゆっくりという陰陽が必要である。技を早くやりたければ、ゆっくりやることである。

【第50回】 反省と対策

合気道を稽古する人たちの目的はいろいろあるだろうが、誰でも少しでも上手くなりたいと思っているはずだ。

稽古を続けていれば上手くなっていくが、それは始めのころで、だんだんと頭打ちになってしまう。上手くなるためには、稽古をただ漫然とやっていては上手くならない。上手くなりたいなら、上手くなるように稽古をしなければならない。

上手くなるためにはいろいろな条件や稽古の仕方があるだろうが、その一つに、稽古の「反省と対策」がある。稽古の時間には幾つかの形をやり、技を使うが、すべて上手くいくことはまずない。必ず上手くいかないことがあるはずである。それをそのままにしておいて道場を出てしまったら、その問題はそのまま残ってしまう。稽古での失敗や上手くいかなかつたことを敏感に感じ取り、それを反省し、その原因を見つけ、その解決をはからなければならない。それができれば、稽古中に失敗したこと、上手くいかなかつたことが、かえって幸いしたことになるわけである。それ故、稽古では失敗してもいいと言われるのである。ただ、失敗を失敗のままにしておけば、ずっと下手のままになる。

稽古時間が終わっても稽古モードは残っているので、自由時間の自主稽古で前の時間であった問題の対策を考え、いろいろ試してみるのがよい。しかし、どの技にも共通するような基本的な問題等は簡単に解決できないので、自主稽古で毎回でもやってみるべきである。それでも、納得いくようになるまでには相当な時間がかかるだろう。

考えた技ややり方が上手くいき、これが問題解決の正解だと思っても、それは相手が弱かったり、ついてきてくれたからできたのかもしれない。正解かどうかの判定も注意しなければならない。その判定は自分の判断になるが、人それぞれに判断基準が違うので、合気道は人によって違ってくる。従って、人の数だけ合気道があるともいわれる。しかし、合気道の「道」というのは「理」（ことわり）ということである。技も動きも「理」に適ったものでなければならぬのだから、「理」にかなっていないければ間違いといえる。

道場での自主稽古でも、時間の制限などで、じゅうぶんに問題解決が出来ないのが

普通である。次の稽古時間までにその問題が解決できなければまた同じ失敗をしてしまうことになりかねないので、道場を出てもその対策を考えなければならなくなる。結局、道場帰りや家でも考えることになる。稽古は道場だけではないとはこのことである。

このような「反省と対策」の稽古をしていけば、長年のうちには上手くなるはずである。なぜなら、この「反省と対策」は、つまり自分との戦いになっているからである。他人との強いとか弱いの相対的な稽古から、絶対的な自分との戦いであるからである。人は自分には負けたくないし、本能的に自分を向上しようと思うものだ。「反省と対策」で上達しよう。

【第51回】 武器の使い方

合気道は攻撃のための技を学ぶものではない。演武や審査の時には木刀、短剣、杖などの武器を使って攻撃をするが、この武器による攻撃が主体ではなく、主体は武器の攻撃からの受けである。武器の攻撃を上手く受けるためには、その武器を使いこなしていかなければならないので、つまりは武器の扱い方も稽古を十分しなければならないことになる。木刀や杖の素振りもできないのに、それ受けることなどできるわけがないからである。

合気道をはじめると、ほとんどの人は木刀や杖を振りたくなるようである。昇段審査に太刀取りや杖取りの技があることもあるが、武道をやっていると、自然に武器に興味をもつようになるのである。逆にいうと、もし、武器に興味を持たないようでは、合気道の体術の上達はあまり期待できないだろう。

しかし、剣や杖を継続して稽古する人は少ない。その原因は、合気道で剣や杖の素振りの稽古法、剣や杖のふり方を教えてくれる合気道家が少ないとこと、武器による稽古の意味が分からぬいためであろう。また、自己流でふって、無理して肩を痛めてしまう人もいる。

合気道家がどんなに剣や杖を振り回して稽古しても、剣道や杖道をやっている人たちには及ばない。合気道でも杖や剣を稽古すべきではあるが、合気道としてやらなければならない。合気道の上達のための稽古の仕方、振り方があるはずである。つまり、合気道の基本は体術であるから、体をつくり、体術に役立つ振り方をすべきである。

木刀を振るにも、肩を貫（ぬ）いて振れば、素手でやるより肩を貫くことの重要さが分かりやすいし、素手で振るよりも効果は大きい。また、木刀を持つ手の形は、

体術で相手に持たせる手の形であり、差し出す手の形もでき、また小指の締めの重要さも分かり、小指の締めの稽古にもなる。脇を締めるのは重要であるが、体術でよりも剣を振った方が実感しやすい。体を捻らず面として使うことや、肩を陰陽に動かすこと、体の表を使うこと等、体の使い方も分かりやすいものだ。

また、合気道の体をつくるだけではなく、技や動きの拍子（リズム）を身につけるのにも、剣の素振りが役に立つ。例えば、中段から相手の小手を打つ拍子は、体術で片手取り相半身二教の動きと同じである。拍子を取るには肩を陰陽に使うことが大事だが、木刀や鍛錬棒を使ってやる方が、素手よりも理を見つけやすいし、身に付けやすい。

杖の素振りから得られるものの典型的なものは、手と足が連動した動きである。武道の基本的な動きはナンバであるが、手と足が一緒に右、左と連動して動かなくてはならない。合気道でも手足が連動していないと技の効果は半減してしまうので、手足が連動して動くように稽古しなければならないのだが、体術ではなかなか難しい。杖での稽古は、これがわかりやすい。

この手足の連動が出来てくると、杖を持たなくとも、持ったと同じように連動して動けるようになる。この他、杖は刀に対応する武器であるから、刀で切られないよう常に杖を回転して使わなければならぬので、手の回転の稽古になる。合気道の技で、受けの手は直線で動くことはほとんどなく、常に回転していると言える。合気道の動きは円であるといわれるのは、この手の回転も指しているのだろう。さらに、杖で打ったり突いたりしたら、即、その部分を陰に返し、それまでの陰の部分が陽にかわる、陰から陽、陽から陰の変換の体および気持ちの動きも稽古しやすい。つまり、武器を使うと、体術だけではなかなかその理が分からなかったり、出来ないことが身につきやすいのである。

合気道は「武道の基」であると開祖は言っていた。合気道の動きに武器をもてば、合気剣や合気杖にならなければならないとも言っていた。剣や杖が自分の体の一部になり、自分の手足のように使えるように修行せよということだろう。合気道を修行するなら、剣や杖もある程度、合気道流に使えるようにしなければならない。

【第52回】 目標と問題意識

世の中が豊かになり、ますます物質文明が栄え、スポーツは勿論、合気道などの武道の世界でもパワーに頼る傾向になってきている。合気道の稽古もよほど心してやらないと上達は難しい。試合もないし、形はあるものの技の規範もないのに、どれ

が正しくて、どれが正しくないのか、分かりにくい。開祖がおられたころは、開祖のやられた技やいわれたことが規範になったので、その規範に照らして正しいとか間違いだとか判断できたものである。

合気道でも、人はみな、大なり小なり上手くなりたいだろうし、強くになりたいはずである。できれば上手くて、強くなりたいだろう。合気道では、上手くなることや強くなることが最終目的ではないといわれるが、そのためのプロセスを着実に踏んでいかなければ、上手くも強くもなれないし、ましてや本来、合気道が目指す目標にも到達できるはずがない。

上手く、強くなり、上達するためには、問題意識をもって稽古しなければならない。一般に初心者などは、上達するにあたって問題があることさえ考えないだろう。まず、問題があるということに気付かなければならない。次に、上達を阻止する問題を見つけることである。問題を自分で気づき、そしてその答えを自分で見つけるのである。学校では、問題は出題者が決めてくれるし、答えも決まっているから、自分で問題をつくり、その上、答えを自分で考えるのは容易ではないだろう。それに、その答えが正しいかどうか、誰にもわからない。自分で判断するしかないので、よほど注意しないと間違った判断をしたり、自己満足に陥ってしまったり、諦めてしまうことになる。

上達するためには、できるだけ多くの問題に気づき、それをひとつひとつ解決していくことである。問題には、すぐに解けるものや、数年かかるような大きな問題もある。従って、複数の問題、課題を同時に解決すべく稽古をすることにもなる。人は完全ではないから、必ず問題があるはずだ。何の問題もなく、研究課題も持たずには稽古をしても上手くも、強くも上達しないだろう。

問題意識を持っていなければ、人の技を見ても、本を読んでも、人の話を聞いても、大事なことに気付かず、見流し、聞き流しをしてしまう。問題意識をもってそれを考えていると、解決策が目に留まり、耳に聞こえてきたりするだけではなく、考えたり、悩んだりしている問題の解決策やヒントが、偶然、いろいろな形で集まってくるものである。

【第53回】 得意技をつくる

合気道の道場の稽古ではいろいろな形（一教、四方投げ等の規範動作）を通して技（足捌き、手さばき等の技術）を磨いていくが、上手くいくものといかないものがある。上手くできるものは得意"形"になり、上手くいかないものは苦手"形"になる。

得意"形"は自分の平均のレベルより上手くできる"形"であろう。それは、四方投げだったり、入身投げだったりする。もちろん、得意"形"であるということは、そこで駆使される"技"が上手くいかなければならない。つまり、得意"形"ということは得意"技"ということにもなる。逆に考えると、得意"技"ができるので得意"形"ができるということになる。

若いうちや、段が低い間は、自分の得意"形"のレベルアップをするのがよい。自分に合っているし、好きだろうから、上達も早い。得意"形"例えば、四方投げがレベルアップすることは、そこで使われる技がレベルアップすることになるので、他の形でもそのレベルアップした技を使えば、その形もレベルアップすることになる。つまり、ある技がレベルアップすることは、その技を使える他のすべての形に及ぶことになるので、無限の可能性の扉を開くことになると言える。その扉を開くために、その技を得意"形"でレベルアップするのがよい。

四方投げでもよいし、他の基本形でもよい。一番好きな、一番やりやすい形がよい。そして、その形を繰り返し繰り返し、一回でも多く稽古するのである。稽古に行ったら、稽古終了後の自主稽古でかならず稽古することが大切である。最低一年ぐらいは続けなければならないだろう。一回でも多くやれば、それだけ多くの発見があり、体もできてきてくるので、高段者になってくるとその成果がものをいうことになる。

高段者になったら、今度は意識して不得意"形"および不得意技を稽古すべきである。高段者になって一教、二教、三教などがまともにできないのは恥ずかしいかぎりである。高段者は底上げ、初心者は得意技のレベルアップをするのがよいだろう。

【第54回】 異質で勝負

合気道は勝負をするものではないが、相手を技で制することができなければ力不足か稽古不足、あるいは技の使い方が間違えていることになる。

合気道は体力や腕力がいらないとよく言われる。試合もないでの、誰でも自分のペースでできるし、基本的に相手は受けを取らなければいけないので、力む必要もないから、と考えているようだ。

合気道の稽古で技をかけるとき、例えば、片手で相手が自分の手を持ってきた場合、こちらの持たれた手も1本、持ちに来る相手の手も1本である。1本と1本で頑張り合えば、どちらか力の強いほうが勝つことになる。スポーツなど、通常の場

合、この種の"同質"の勝負となるので、勝つために筋トレなどして相手より強い腕をつくろうとするのである。

合気道は、この場合、鍛錬棒などを振って、強い腕をつくる努力もするだろうが、それよりも腕より強いものを使うようにしなければならない。それは腹であり、腰である。腹や腰の力を手に集め、その力を使えれば手より強力な力が出てくる。自分の手を例え相手が諸手で持ってきててもこの腹や腰からの力を使えば、相手の力を制することは可能であるはずである。何故ならば、どんなに太い腕といえども、胴体より太い腕などないはずだからである。

合気道は異質の力を使うことに一つの特徴がある。まず、体の表（背中や腰側）からの力を使う。通常、人は体の前面（裏側）からの力を使っているが、この力は意外と弱い。それに比べて表からの力は予想以上に強いのである。そのことが分かり易い例は、後ろ両手取りで押さえられた手と押さえる手の力の差である。どんなに後ろから両手を押さえられても、押さえている方は体の前面の裏からの力なので、表の力が使えれば押さえられている手は容易にあがるはずである。次に、肩を貫（ぬ）いた力を使うことである。人は普通、手を使う場合、肩から下の力を使っていて、強い弱いは腕力の差となってしまう。肩を貫くと体全部の力の他、引力など自然の力も使うことができるようになるのである。

次に、合気道の力は呼吸力という力である。通常の力は、出すか引くかのどちらか一方的な力であるが、呼吸力は出る力と引く力が一体化した力である。この呼吸力によって相手とむすんでしまい、相手を無力化するのである。さらに、合気道の力は、押しも押されもしないところの、所謂、「天の浮橋に立った」力である。この合気の力は、相手に不快な気持ちを与えることのない力なので、相手は抵抗することなく動いてくれる。また、合気道の力は螺旋である。螺旋で動くと、相手とぶつからず、相手を崩すことができる。

このように通常の力とは異なって、異質の力を使うのが合気道であるから、通常の力は要らないということである。通常の力を使っていては合気道の面白さは半減してしまう。「異質で勝負」の稽古をしたいものである。

【第55回】 技が利かないのは

合気道の道場での一般的な稽古では、二人で組んで、一方が相手を取りにいき、他方がそれに対して技をかけ、取りにきたほうが受けをとるという稽古を交互に繰り返す。先生が稽古をする形を示してくれるので、技を掛ける方でも、取りにいって受けをする方でも、お互いがどう動くのかを知っている。よほど下手か間違った技

をつかわなければ、受けは素直に受けをとってくれるので、技はかかったように思ってしまう。

合気道は、武術の時代を経て、武道、そして武産合氣となるわけだが、合気道の中には、武術、武道としての要素、つまり、相手の攻撃を制する技が含まれていなければならない。取りにきた相手を投げたり、押さえたりするのが合気道の最終目的ではないかもしれないが、まずは、取り（攻撃）を制することが出来るようにならなければならない。

先生が示した形を稽古するにあたっては、技が上手く効かないことがあるはずである。というより、技が完全に効いたり、決まることはまずないと言った方がよい。技を完全に効かせ、決めるためには、気の遠くなるような多くのファクター（条件）を満たさなければならないし、人間がこのすべてのファクターを完全にマスターするのは絶対に不可能であるからである。従って、稽古は、すべてのファクターの把握は不可能と知りながら、そのファクターを少しでも多く自得することにあるわけである。

技が上手く効かない原因にはいろいろあるが、まず、相手の取りにきた手や肩を押さえられ、自由に動けなくなる場合がある。これは相手の押さえている力が強いわけで、押さえられた部位は動かないのだから、動くところを動かせばよい。原則として、押さえられている部位は支点とし、動かさないようにする。ここを動かすと、力みが出て争いになる。取られて動かない場合は、対極を動かすことである。例えば、左の肩を押さえられている場合は、先ず、左肩を支点とし、右肩から動かせばいい。そしてその後、右肩を軸にして左肩で技を効かすのである。

次に技が効かない典型的なケースとして、四方投げなどで上げようとした手が相手に抵抗されて上がらない場合である。原因はいろいろあるが、最大の原因是足が居ついて、手で上げようとするから、相手とぶつかって上がらなくなるのである。だから、大事なのは足を居つかせないことである。足は左右と規則正しく交互に動かなければならぬのであるから、ぶつかったと思ったら反対側の足を進めてみるとある。技は足で掛けるといってよいほど、足の動き、捌きは大切である。技が上手く掛からないことに共通する最大の原因是、足が居ついてしまって、左右交互に規則的に動かないとすることが出来るかもしれない。

また、一教裏で相手を崩せず、頑張られてしまうことがあるが、この場合はぶつかった手と反対の手を使うといい。手も足も、左右交互に陰陽で使わないと技は効かない。一般にいえることだが、はじめに受けた手で相手を押さえようとするので、相手が崩れてくれないのである。一教の手は「汽車ぽっぽの手」でなければならない。右を使ったら、次は左と交互に使えということである。勿論、手と足が連動して動かないと技は効かない。

技が効かない理由は数限りなくある。その理由を追求し、それを自得してはじめて、技は効くようになるのである。ただ漠然と何度も繰り返せばいずれ技が効くようになるということはない。相手に押さえられて動けなくなり、思うように技が効かないことに目をつぶることなく、それを真摯に受け止め、真剣にその原因を追究し、技を自得していかなければならぬだろう。それが稽古である。

【第56回】 過去に学ぶ

人文科学でも自然科学でも、本格的に学問する場合は、関連分野の歴史を学び、原理を追求し、応用をはかるものである。例えば、経済学では、経済の歴史、経済原理、経済政策などとなる。物事を極めた人、優れた仕事をする人は、その関連の歴史に詳しい。

合気道の稽古を本格的にやりたいなら、学問と同じように、現在だけに満足しないで、未来の目標を進みながら、過去に遡った合気道の研究をもしなければならない。合気道は、武産合氣、合気道、合氣柔術と遡ることができるし、それ以前の大東流柔術、その他の柔術、剣術などや古事記の世界にあるような宇宙万世一系のポチにまで遡ることもできる。古事記の世界まで行かなくとも、柔術の時代の技や術理を研究しても、なかなか奥が深いものだ。

柔術は相手からのあらゆる攻撃に対処し、制するようにできている。合気道は、柔術の時代を通ってきているので、柔術時代の、相手を制する技の要素も有しているはずである。それ故、先輩ともなる柔術についても勉強しなければ、深い合気道は分からぬ。もちろん、合気道の稽古場では、柔術の技を使ってはいけないが、合気道の技の中には、いつでもいかなる取り（攻撃）にも対処でき、いかなる瞬間も"相手を殺せる"し、"相手に殺されない"という厳しさを常に包含していなければならないのではないだろうか。

先人たちは、人が考えうるあらゆる攻防の技を研究していた。これをまた新たに創造するのは、時代も時代であるので最早不可能であろう。先人たちの残された思想、技を勉強して、自分のなかにとり入れていく方が遥かに容易である。

また、自分のやっている技ややり方、考え方が正しいのかどうか、このまま進んで行っていいのかどうか等、迷うこともあるが、その判断は、自分のやっている合気道が過去の先人たちに繋がっているかどうかによっても、判断できるであろう。例えば、自分のやっている合気道の技が、柔術の技に即転換できるようならば、その合気道の技、やり方は過去（柔術）に繋がっていることになる。もし、それが出来

なければ過去との繋がりはないことになるので、やり方や方向性が間違っていると言えるかもしれない。

稽古は、過去を踏まえ、過去と繋がったものであり、技は過去の歴史とその思想が包含されたものでなければならないだろう。先人の残してくれた技や思想など、過去に学ぼう。

【第57回】 合気モード

合気道の専門家、プロは四六時中、合気道の精進をしなければならないが、一般的稽古人は、仕事があったり、学校の勉強があったり、他にやらなければならないこともあるので、合気道のことばかりをやったり、考えたりすることはできない。しかし、合気道で上達するには、道場の稽古だけでは限界があるので、道場の外での自主稽古を如何にするか、合気道のために時間をいかに有効に使うかなど、時間と勢力の密度を高く効率的に使うことが大事になってくる。

しかし、いつも合気道のことを考えればいいとばかり、仕事や勉強のときでも合気道を考えていては、仕事や勉強の成果は上がらないので、仕事の時は仕事に集中し、勉強は勉強に集中しなければならない。従って、大事なことは、仕事や勉学が終わってからの時間の使い方である。

仕事が終わって会社を出たら、合気モードに切り替えることである。会社の問題もあるだろうが、それを忘れることがある。勿論、会社の社長はそうはいかないだろう。社長は、合気道のプロ同様、四六時中、会社をよくするためを考えなければならないからである。社長が稽古をするのは、健康や気分転換、思想や哲学の発見のためであろうが、結局は会社のためと思って稽古しているはずである。

一般の稽古人で深く合気道を追求しようと思う人は、仕事が終わったら合気道の世界に入るべく、即合気モードに切り替えるべきである。そして、少しでも長い時間、合気道の世界にいるようにすべきである。仕事が終わって会社を出て、合気モードに切り替えておけば、会社など俗世（顕界）のことを忘れ、道場に入るころは心身ともに合気道の世界（幽界）に入っているはずであり、道場稽古も深く々々入り込んでいくことができるようになる。道場に入ってから、合気モードに切り替えたのでは、深く入っていくまでには時間がかかり、稽古時間が終わる頃にやっと没頭できることになる。道場に入っても、合気モードに切り替わらず、仕事のことや勉学、家庭などのことが頭に残っているようでは、稽古に没頭できないし、場合によつては事故も起こしかねない。

稽古が終わって道場を出ても、合気モードは可能な限り持続すべきである。道場を出た途端、稽古の失敗の反省をしないで俗世にもどってしまっては、その稽古はそこで切れてしまい、次の稽古に繋がらない。ただ、稽古が終わったら合気モードを現実モードにすぐ変えた方がいい場合もある。例えば、道場に車を運転してくる場合である。稽古の感覚と車を運転する感覚は別次元であり、事故を起こす危険性が高いからである。出来るなら、稽古には車を運転してこない方がいいと思えるが、事情があるのでしょうがないだろう。だから、稽古の後の車の運転には精々注意をして欲しい。

【第58回】 古（いにしえ）と未来をむすぶ

合気道の稽古は、先生が形を示して、その形を稽古人がパートナーと組んで繰り返す。先生が示すのは基本の形でスタンダードの技や動きである。道場には大勢の稽古人がきていて、初心者や高齢者などもいるので、先生はあまり変わった技や危険な技、複雑な技を示すことはできない。かつて本部道場の故有川師範は、たまに複雑な形や危険な技を示されることもあったが、稽古が終わったあとで、いろいろな形や技（やりかた）があるのだが、本部道場ではあまり示すことはできないと言っていた。

技には深みと厚みがなければならない。深みと厚みとは現時点での技だけではなく、古（いにしえ）とつながりがあって、形と技の起源と思想などが含まれていることであろう。形をただ自己流でやりやすいようにやれば、深みや厚みがある技にはならない。本人はいいだろうが、受けを取る相手は納得も満足もしないだろう。

基本技に正面打ち一教がある。入門してはじめにやる、最もやりやすい形であるが、高段者になってもなかなかできないような最も難しい形であるともいえる。正面打ち一教は、太刀取りからきたものといわれ、大東流合気柔術では1本取りという形で、太刀打ちを想定してやられている。それでも分かるように、本来、形や技はある必然性から派生してきたものである。現在は、刀で切られることもないのに、形や技ができたときの厳しさが無くなっていくのは仕方がないであろう。しかし、本当に上達したい、上手くなりたいと思えば、技が出来た時期である古に遡つていかなければならない。

正面打ち一教をやる時には、相手が刀で切ってくると思い、切られないように相手の腕を下から押さえなければならない。この押さえが不十分だと、一教の稽古の意味が半減してしまうし、次に繋がらない。特に、正面打ち一教の裏ではこの押さえが大事であるし、これが出来ないと、入身で抜けることもできない。

稽古は、技ができた背景を知り、そこに戻り、古とむすびつけるようにしなければならない。時代が違うので当時の技と同じにはならないだろうが、その本質のエキスを逃してはまずいだろう。古とむすびついた、厚みのある技を身につけたいものである。

【第59回】 受けで覚える

武道や武術は、見ただけでは技を覚えられない。見ただけで分かるのは、相当のレベルにある人である。小説にあるように、技を盗まれないよう人前で技を見せないようにした時代もあったろうが、命を賭けた勝負をしなければならなかった時代は、そのようなレベルの人が大勢いて、一目見れば分かったのであろう。

技を覚えるためには、出来るだけ多く名人や達人に直接触れたり、投げてもらったり、技をかけてもらったり、受けを取ったりするのがよい。受けを取ったからといって、その技がすぐに出来るようになるわけではないが、その時の感覚を身体が覚えてくれるのである。名人、達人や上手な人の受けをとると、自分もいつかそうなりたいと思うものだ。真剣に思っていれば、受けをとったときの感覚に近づこうと努力するものである。

私は開祖の受けを数回とらせて頂いた事があるし、本部の故吉祥丸先代道主、有川師範、故齊藤師範、故山口師範、藤平光一師範、多田師範の受けもとったことがある。学生だった頃は時間的余裕もあって、毎日、稽古ができたので、当時の本部のほとんどの先生の時間で稽古をさせて頂いた。上記の先生方の技は、一人一人全然違っていたし、ある先生の時間に他の先生の技をやると叱られたので、その時間はその先生の技に徹するようにした。今でも、それぞれの先生のやり方は体が覚えていて、特に、先生に投げてもらったり、押さえられたりして受けをとった感覚はよく残っている。

合気道の技は非常に繊細であると言える。呼吸力という力の感覚、相手にくっ付いてしまう結びの感覚、手などの螺旋の動き、ずしーんとくる重い腕などなどは、見ただけでは分からないし、説明されても分からない。それが出来る人に触れてみて、初めて分かることである。上達したいなら、上手な人の受けをとって、上手なひとの技の感覚を"盗む"ことだ。

【第60回】 何が問題なのか分からない

合気道の稽古に来ている人たちは、みんな形（かた）を覚え、技が上手くなりたいと道場に通っているはずだ。中には、健康法でやっている人もいるが、そういう人でも上手くなりたいと思うことだろう。

試合がない合気道で上手くなるとは、どういうことなのか。試合があれば、試合に勝った方が上手ということになるが、合気道では取りと受けを交互にやるので、上手な方も投げられたり、押さえられたりと受けをとるため、第三者が見たのでは分かりにくいだろう。

上手というのは、形を崩さずに収め、多くの技を熟知し、理に適った技をつかい、呼吸力があり、理に適った身体使いをし、動きにスピードやリズムがあり、技には力強さと引力を兼ね備えているのをいう。しかし、実際は、手をとっただけ上手か下手かでほぼ分かってしまうものだ。

上手になる、上達するためにはただ稽古を續ければいいということにはならない。白帯の初心者の場合は、黙って先生のいうことやることを繰り返し稽古すればいい。余り考えない方がかえっていいだろう。先ずは、合気道の身体をつくるなければならないからである。体をつくるには理屈より体を痛めることの方がいい。

しかし、有段者で高段者になってきたら、上手くなるためにはどうすればいいのかを考え、それを意識した稽古をしなければならない。稽古をただやっていれば上手くなるという保証はないのである。稽古はやらなければ上手くならないが、やつたから上手くなるとはかぎらない。稽古をやることは必要条件であるが、十分条件ではない。つまり、上手くなるためには上手くなるように稽古をしなければならないことになる。

上手くなるためには、いろいろとやらなければならない。力をつけたり、呼吸力を養成したり、新しい技を覚えたり、体の仕組みを勉強したり、体の使い方を研究したりしなければならないし、これまで溜め込んでしまった自分の悪い癖を取り除いていかなければならない。やるべきことやその優先順位は人によって違うので、各人が研究努力しなければならないわけである。上達するために何が問題で、そのため自分で何をすべきか分かれば、あとはそれをやればよい。そこからが本当の稽古である。

上手くならない最大の問題は、何が上手くなることを阻害する問題なのかが分からないことであり、考えようともしないことである。上手くなろうと思ったら、何が問題なのかを見つけ、その問題に挑戦することであろう。学校の問題とは違って、問題は自分でつくり、自分自身で解決しなければならない。稽古の面白さの一つは、自分自身で問題を自分に課し、自分自身でその問題を解決することであり、その問題を解決したときの喜びであろう。その喜びがあるので稽古が続くのかもしれません。

ない。

【第61回】 出来ないのが当然

合気道に入門した頃は、だれでも先生が稽古人に示してくれる形（かた）が何かよく分からぬし、受け身もとれず、関節も弱く、相手に技をかけるどころか、相手の動きについていくのが精一杯であろう。従って、私の場合は、技をかけるより相手に投げてもらって受け身を取るほうをおもしろかったので、喜んで受け身をとったものだ。先輩や上級者との稽古では、先輩には技では敵わないので、早い受身で相手を早く動かし息を上がらせて喜んでいたものだ。だんだんと基本的な形は覚えたが、技がなんたるかも分からなかっただし、合気道とは何なのかも分からなかつた。しかし、分からぬのが当然で、出来ないのが普通だと思っていたので、出来なくとも分からなくとも気にしなかつた。

稽古は技を磨くことだということは分かっていたが、どうするのかはわからなかつたので、一つの形で技を磨くことにした。逆半身片手取り四方投げである。これは毎日かならず稽古した。大体、いつも顔を合わせる稽古仲間とやっていたが、毎回新しい発見があり、技の面白さ、合気道の奥の深さがわかってくるようになった。四方投げのレベルが上がると、他の形にも影響が及んでいき、他の形まで前より出来るようになった。お陰で四方投げは今でも一番好きで、得意技の一つになっている。

この頃になると、自分でも多少自信がつき、相手もそう見るので、今度はよくぶつかり合う稽古になって、技が効かなくなってきた。ぶつかって技が相手に効かないところやしいが、どうしようもない。効かないものは、何度もやっても効かない。今考えれば分かるのだが、当時は分からなかつた。つまり、技が効くようにやっていなかつたので何度も繰り返しても駄目である。呼吸力もないし、手足の使い方はバラバラ、体の表から力を出していない等々、技が効かないのは当然である。極端にいえば、このような状況で技が効く方がおかしいのであって、技が効いたとしたら、相手が受けをとってくれたり、力をセーブしてくれたからであろう。

合気道の稽古を長年続けると、自然に古株となってくる。それなりに合気の体もできてくるし、呼吸力もつき、関節もしっかりしてきて、大抵の相手を制することができるので、自分は強くなったと思いがちである。しかし、初心者でも本当に頑張って力を入れてくれれば、合気道の技で自由に制するのはそう容易ではない。極端にいふと、相手はこちらを攻撃してくるわけであるから、そう簡単にその攻撃を制することはできないわけである。

技が効くためにはそのための要因（ファクター）があり、その要因をマスターしていなければならない。この要因は無限にあるので、これをすべて見つけ出し、完全にマスターするには不可能であるが、出来ることは、少しでも完全に近づく努力をすることである。

技は初めからできると思わず、そう簡単に出来るものではないと思って、出来ない要因、出来るための要因を探し、それを地道に稽古することであろう。

【第62回】 段階と順序

稽古事には稽古の段階に応じた順序があり、やるべきことがある。順序に従ってやるべきことを一つ一つやっていかないと合気道の体もできないし、技も効かないものである。

人は幼児から少年、青年、壮年、老年と年を取っていき、腕力、気力、智力などが年とともに変わっていく。若い内には若い時にしかできないことをやっておかないと、年をとってからやろうとしても体が言うことをきかなかつたりするし、無理をすれば体を壊してしまう事にもなりかねない。稽古をするには若いときには青年らしい稽古、次には壮年の稽古、そして年をとってくれば老年の稽古と、年齢に見合った段階での稽古をしなければならない。

技を覚える稽古として、力を出すための筋肉を鍛える順序がある。技は力を効率的に使うものであるから、この順序を間違えれば効率的な力は出ず、技は利かないことになる。

誰でもよくやる二教の裏技がある。相當に力の差があれば決めることができるが、あまり力の差がなかったり、その上に受けの相手が頑張るとなかなか決まらないものである。初心者の多くは、こちらが少し力を入れているとこの二教裏ができるようだが、それは受けが強いからというよりは、むしろ力の入れ方、鍛え方が分からることにある。二教の裏は、まず両手で相手の手首を絞り込むのだが、一般にこの絞りが甘いか、あるいは左右の手の力の陰陽のバランスが取れていないのである。この絞りがなければ決してこの二教裏は上手く効かない。従って、二教裏の稽古のはじめはこの絞りの稽古であろう。絞っただけでも効くようになるまで、鍛錬すべきである。例え絞って相手に効かなくても、一生懸命やっていれば必要な筋肉と体ができ、いずれ出来るようになるはずだ。

絞りの次に必要なことは、絞った相手の手首を肩に密着し、肩できめることである。つまり、ここでは両手の絞りと肩の動きの方向の力を働かすことになる。この

段階を過ぎれば、相手が肩や胸に触れた時に、手を使わずに相手を飛ばしたり、倒したりすることもできるようになる。これらの段階と順序を経なければ、いくら力んでも二教の裏は決められない。やるべきことを、焦らず順序よくやるほかはないだろう。

【第63回】 明日につながる稽古

道場で稽古しているとき、どうしても相手を過剰に意識してしまうものだ。特に初対面での稽古となると、緊張してしまうものだろう。物質文明にある我々は、これまでの自然との闘争、他民族との闘争、学校や仕事での競争などによって、闘争本能が働いてしまう。そして稽古相手に対しても相手を制したり、倒すことに集中してしまい、稽古での大切なことを忘れててしまう。これでは刹那的に終わってしまい、明日につながる稽古はできない。

合気道は、あるモノに続く「道」である。宇宙万世一系である。この世の最初のモノ「ポチ」とつながる「道」である。万物はこの「ポチ」とつながっているはずであるが、それをなかなか実感できない。（現代では、人はDNAという螺旋状の遺伝子／染色体を持っているということがわかっている。この遺伝子の中には、生物がはじめてできたときの情報が入っているはずであり、我々はその時点と繋がっているはずなのだ。）これを実感でき、肉体と精神が宇宙万世一系に従って働けば、人が探し求めているものが見つかり、そして様々な愚かな問題が解決できるかもしれない。開祖はそれを悟り、この素晴らしい合気道をつくられ、残されたわけである。

合気道を稽古している人は、みんな上手になりたいと思っているはずだ。しかし、上手下手とはどうゆうことなのか分かり難い。上手とは、宇宙万世一系にのっとっていることである。従って、稽古はこの道をひたすら「ポチ」に向かって遡り、また未来に向かって進むことである。未来とは、例えば、開祖が言わされたように、「魂が魄の上になる世界」であり、「モノより精神が大切になる世界」であり、「争いの無い世界」であり、「言葉をお互い交わさなくとも相手の考えが分かる世界」であり、云々である。上手になる稽古とは、明日につながる稽古である。明日につながるとは、超過去の「ポチ」と超未来の両極につながっていくことである。

合気道の「道」をたどって遠い過去や未来に行くためには、合気道の形（かた）と技をしっかりとやっていかなければならない。この形と技をこの道に沿ってやれば、自分と「ポチ」、それに未来がつながり、自分は何ものなのか、どこから来て、どこへ行くのかがわかってくるだろう。このようなことが分かるのは合気道を置いてないのでないだろうか。従って、合気道の形と技は「秘儀」といえるので

ある。

技をかけても相手により、時により上手くいったりいかなかつたりする。上手くいくとは、自分も満足でき、投げた相手も納得し、満足することである。お互い満足し合えるのは、「道」を正しく行っていることになろう。もし、どちらかが満足できないなら、「道」を逸れていることになるだろう。

しかし、「道」を進むためには又、新たな技や新たな思想の技化（わざか）をしなければならない。人はいつまでも同じところに止まっていられない。やはり上昇志向の本能をもっているからだろう。試してみれば上手くいくときもあるが、上手くいかない場合もある。例えば、必要な筋肉が十分できていなければ、技が効かないのは当然である。だから先ず、根気よく必要な筋肉をつくることも大事である。相手を倒そうとするあまり、必要な筋肉を無視して他の技や他の部位を使ってやってしまえば、そのときは相手を制したとしても必要な筋肉はできず、先につながらない。例え技が効かず失敗してもいい。正当にやらなければ先へは進めない。

今日の稽古が昨日より少しでも変われば、明日も変わるだろう。そして1年後、10年後は、今できなかったことができるようになり、まさかと思ったこともできるようになるかもしれない。1年後、10年後にできるように、今日の稽古を明日につなげるよう稽古するのがよい。

【第64回】 ひと稽古ひとつ

入門した当時は、誰でも張り切って稽古をしている。形（かた）を覚えたとか、受け身ができたとか、今度はあの形ができるように練習しようと、嬉々として稽古に励む。そしてどんどん体が動くようになり、体が変わっていき、合気の体が出てくる。

有段者になってくると、年齢も高くなってくるせいもあるのか、以前ほどの稽古に対する情熱が無くなりがちである。そして、稽古がマンネリ化てくる。理由は、入門当時や初心者のころのように、ただ稽古をしていれば上手くなると思いながら、道場に通っているからである。

確かに初心者のうちは、誰でも稽古をすればするほど上達する。しかし、有段者になると、それまでのようにただ稽古をしても上達はしない。勿論、稽古をしなければ上達はないが、稽古することは上達のための必要条件であるが、十分条件ではないということである。上達するように稽古しなければ上達はないということである。

初心者も勿論そうだが、有段者が上達するためには上達するような努力が必要である。努力にはいろいろあろうが、そのひとつに「ひと稽古ひとつ」がある。「ひと稽古ひとつ」とは、一回の稽古でなにか最低ひとつでも新しい発見をすることである。新しい発見とは、合気道の技に必要なファクターを見つけるとか、そのファクターが出来るようになったとか、新しい思想や考えを見つけたとかなどである。何かの発見は感動に繋がる。逆に言うと、新しい発見がなければ感動がないことになり、マンネリ化してしまうことにもなる。

「ひと稽古ひとつ」の発見があれば、週3回稽古するとすれば、一年で150以上、10年で1,500以上、30年で4,500以上の発見と感動があることになる。稽古しても何も発見しなければ、明日も発見はないし、1年後も10年後もないだろう。とすると1年後、10年後のレベルは今と変わらないことになってしまう。

「ひと稽古ひとつ」の稽古をしていけば、そのひとつひとつの発見の点がだんだんと線になり、面になり、球になり、そしてある時、突然にその技が自由に出来るようになる。

「ひと稽古ひとつ」は道場での稽古だけではなく、勿論、自主稽古でも同じである。木刀を振るにしても、毎回、必ずひとつは新しい発見をするように注意して振らなければ意味がない。道場に毎日通うことは諸事情から難しいが、自主稽古は毎日でもできるはずである。新しい発見を少しでも多くするためにも自主稽古はいい。ひとつの小さい発見でも、それは非常に大きな、否、無限に大きな、重要な発見ということができる。ある技が出来たとする、またあるファクターを見つけたとする。一見小さな発見のようだが、この発見が正しいものであれば、他のすべての技にも適用できるので、無限に大きな発見といえるだろう。

「ひと稽古ひとつ」、焦らず、地道に発見していこう。

【第65回】 技は下半身で

人は仕事をするにあたって手を重点的に使うが、力を出す時にも手から出すものと思って力んでしまうようだ。技をつかう場合、初心者は概して手を振り回して、手さばきでやろうとする。相手が弱ければそれで倒れるが、大体はぶつかったり、はね飛ばされてしまう。

手と頭は連動しているといわれ、手の動きは頭で調整できる。手の出し方、角度、

スピードなど眼で見ながら、頭で考え修正していけば、技はだんだん改良されることになる。しかし、手だけに頼っていると、技の進歩は先へ進まない。手は微妙な動きができるものの、大きな力は出ない。大きな強い力は、体重と引力とスピードの掛け合せから出る。従って、足や下半身からの力が大きい方が、力が出ることになる。また、スピードや拍子（リズム）が出るのも下半身ということになる。

技をかけるとき、先ず気が動いて腹が動くが、次に足が動かなくてはならない。この時、初心者は足ではなく、手を動かしてしまうので技が止まってしまうのである。技が効くには、動きが始めから終わりまで同じでは効かない。渦のようにはじめ小さく速く、だんだんゆっくり大きくするか、その逆となる。この拍子は下半身でやらないとできないものである。

技は、下半身でやる。これは足を地につけた立ち技だけでなく、座り技でも同じである。坐技呼吸法でも、手で操作すると相手とぶつかってしまうし、あまり大きい力は出ない。大きな力は、畳に接した足から出る。手と足を連動して、重心を左右に移しながら技をかけるのである。坐技呼吸法だけでなく、坐技及び半身半立ちの形の稽古は手さばきではなく、下半身でやることの重要さを学ぶのにいい稽古法であろう。

技は下半身でかけるといつても過言ではない。

【第66回】 亜流に流されない

合気道には試合が無い。これは素晴らしいことである。しかし、物事にはすべてに裏と表があり、この合気道に試合がないことにも裏があるので、それを知り、カバーしなければならない。

合気道の稽古は形を通して技を鍛えるが、人によってやり方が違う。いうなれば、人の数ほどやり方があるといえるだろう。そういう意味では、技の使い方ややり方に間違いということはないということもいえる。つまり、何をやっても、どうやっても合気道なのである。

しかしながら、各人がやる合気道には本流と亜流（支流）がある。本流というのは、開祖が言われたり、書き残された合気道の哲学、論理、目標に即したものであり、亜流とはその本流から離れたものである。本流は宇宙万世一系に繋がっている。亜流は支流となり、それからどんどん遠ざかっていってしまう。

本流を行くのはそう容易ではない。何故なら、人はよほど注意し、我慢しないと、

楽な方に走ってしまい、亜流に流れさせ勝ちだからである。流言に惑わされたり、やるべきことをやらなかったり、形を正しく身につけなかったりすると、本流には残れない。また、稽古相手を倒そうとか、抑えようとばかり考えていると、ごまかしたり、他の技を使ってしまい、鍛えるべきところを鍛えないままになり、本流の技や動きが覚えられることになる。

技を覚えるのは、簡単なことではない。漫画でてくるように、念じてすぐできることなどない。やるべきことをひとつひとつ確実にやり、一段々々と上へ登って行かなければならない。二教の裏の稽古でも、手のしづり、肩使い、拍子と、ひとつひとつマスターしていかなければならない。稽古事にはなんでもやるべきことがあり、順序がある。それをやらなかったり、順序を間違えると、別なものになってしまい、他のやり方をせざるを得なくなり、亜流に流れされることになる。

本流にあるものは、美しくなければならない。合気道は「真善美」の探求ともいわれているからである。美しくないときは何かが間違っているのだから、業が美しくないと思ったら直していくようにしなければならない。「美」の追求からでも、本流を探すことはできる。宇宙万世一系に繋がる本流に乗っているかどうかを常に確認しながら、亜流に流れられないよう注意して修練したいものである。

【第67回】 基本が大切

どんなことをするにも基本がある。稽古事にも勿論ある。基本とは誰もがはじめにやらなければならないことである。書道では楷書を手本に従って練習し、それから行書、草書へと進んでいく。絵画もデッサンをしっかりとやり、しっかりとした線で対象物を正確に描けるようにしなければならない。バイオリンやピアノなどの楽器の稽古でも基本の練習曲から練習し、どんどん高度なものへと移っていく。基本をやらずに好き勝手にやってしまえば、自己流になり、上達もなくなってしまう。

合気道の稽古でも、やらなければならない基本がある。まず、気の通った柔軟で強靭な体をつくるなければならない。このためには、受け身をできるだけ多くとることがよい。先輩や同輩に投げてもらうのもいいだろうが、自分で前受け身、後受け身などの一人稽古がよい。受け身をする時には、畳に自分の体がねばるような感触が持てるといい。また、特に関節は鍛えておかなければならない。関節がある程度強靭でなければ、眞の稽古には入れない。二教や三教の関節技をかけてもらって鍛えるのがよいだろう。はじめは力まずに、気を出して、限界まで我慢する。

やらなければならない基本のひとつは、股関節を柔軟にすることである。この稽古には坐技がいい。開祖がいらした頃は座り技が多かったが、坐技は重要ということ

だったのだろう。股関節が硬いと手さばきになってしまい、相手と結ぶのが難しくなってしまう。

合気道の技の基本は入身と転換ともいわれるが、転換の稽古は重要である。転換の稽古法には、転換法（運動）と入身転換法（運動）がある。入門した当時は、どの先生も稽古の始めや終わりに必ずやったものだが、最近はあまりやられていないようだ。転換には体の転換と気の転換があるが、なかなかこれが難しい。正しく転換すれば相手と同じ方向を腹と目が向いているはずだが、大体はへそ（腹）が相手の体の方を向いてしまう。また、体の転換よりもさらに気の転換が難しい。気持ちが相手との接点に居ついてしまうからである。この転換が自由にできなければ、技は上手く効かない。

合気道で技をかけるのはほとんどの場合は手であるので、手はしっかりとし、折れない手でなければならない。手が折れるようでは技が使えない。しっかりと手を作るには、合気道の最大傑作の稽古法ともいえる諸手取呼吸法で稽古するのがいい。過ってはどの先生も稽古のはじめにやられていたが、最近は少なくなってきた。故有川師範は、合気道の技はこの諸手取呼吸法ができる程度にしかできないと言っていた。ということは、この諸手取呼吸法は高段者でもこの稽古は続けていかなければならない基本稽古法ということになる。

合気道の基本は、転換法、呼吸法、受け身など基本の稽古法にあるということになる。最近は世の中が忙しくなり、稽古人も余裕がなくなってきたのか、基本をじっくり稽古せず、早く技をやろうとする傾向にある。技は相手を倒したり、投げたり、押さえるテクニックなので、その方の興味が強いのだろう。しかしながら、基本で合気道の体や動きができなければ技もできないし、始めにできていてもその内には行き詰ってしまうことになる。行き詰ったり、技が上手くいかないときには、基本ができているかどうか見直してみてはどうか。

【第68回】 真似 – 技を盗め

何でも稽古事は、真似をすることからはじまる。基本の形（かた）を体にしみ込ませるために、自分にこびり付いている癖をとるためである。はじめから好き放題やれば亜流に流れて行き、いずれ行き詰ってしまう。

合気道では形を繰り返し稽古することによって技を磨いていくが、多くの稽古人は形を覚えると、合気道はできたと考えがちのようだ。しかし、形を一通り出来てからが本当の稽古のスタートなのである。

合気道の稽古では、指導者が大勢の稽古人に形を示し、その形をみんな繰り返し稽古するので、先生と一対一で稽古をしていた昔の武術のように、技の微妙な感覚や秘術を先生から教えてもらうことはほとんどなくなった。

技を磨いて上達するためには自分の努力だけでは不十分である。先生、先輩、同輩や他分野など、自分のまわりのものを師として、その師から学ばなければならぬ。時として人は出来上がってしまい、自己満足してしまうが、それでは進歩がない。

まず、これはと思う先生、先輩などの技だけでなく、一举手一投足を真似するようになるのがよい。歩き方、お辞儀の仕方、カバンの持ち方、湯飲み茶碗の持ち方、等々である。

また、合気道は二人で組んで稽古するので、相手の優れているところを見つけて真似し、自分の技や動きに取り入れていくべきである。武術の時代なら他人には見せない技や秘術も現代では隠す必要がないので、容易に盗むことができるだろう。本来、技は盗むものであり、教えてもらうものではないし、教えられるものでもない。しかし、よほど問題意識を持ち、集中した稽古をしないと盗めるものではない。また、相手が自分より未熟でも、必ず自分より優れているものをもっているものである。それを見つけられないとしたら損である。岩間の道場で開祖を撮ったフィルムを見ると、開祖は弟子の稽古を目を光らせてご覧になっていた。下手なものの技や動きも参考になるということである。

合気道の稽古人は、自分の体を動かしての稽古はするが、他人の稽古を見るということはほとんどない。見るのは、はじめに形を示してくれる先生の形ぐらいだろう。しかも、自分が早く体を動かしたくて仕方がないので、じっくり見ることもしていない。

他人の稽古を見るのは、非常に勉強になる。いわゆる見取り稽古である。自分より上の人の稽古もいいが、下の人のも大いに勉強になるはずである。自分より上手い人の技は盗んで、後で真似してやってみればいい。上手く行かないところを見つければその原因はどこにあるのか考えればいい。ときどき見取り稽古をするとよい。怪我をして稽古ができない時などには、見取り稽古がよい。合気道だけではなく柔術や古武道などの演武を見て研究し、自分の技に取り入れていくのもよい。古武術は先人たちが苦労して創り上げ、長年にわたって継承してきた人類の素晴らしい遺産である。また、合気道のルーツが分かるだろうし、合気道の形の意味などがわかり、大いに得るところがある。というより、柔術などの古武術を知らなければ真の合気道は分からないはずである。

最近は多くの武道書が出版されているし、インターネットでも関連情報を見ること

ができる。特に、ビデオやDVDは映像で見られるので非常に参考になる。人が集中して本当に稽古できるのはひとつのことだろう。合気道をやって、その上剣道、空手など別の武道をやるのは合気道を認めていないことになり、合気道に対して失礼である。しかし、合気道のためにいろいろな武道を研究するのは必要であるし、それは合気道にとっても他の武道にとっても失礼には当らない。ひとつことを深くやっていくためには出来るだけ多くのことを知らなければならない。そういう意味で、本やビデオ、DVD、それにインターネットなどを活用できるのは有難い。

自分の「師」はいろいろあるし、どこにでもいる。しかし師はそちらから来て教えてはくれない。待っていないで、自分で「師」を見つけて、技を盗み、真似して、自分のものにしていきたいものである。

【第69回】 中心を押さえる ～ 末端を攻めるな

合気道の稽古で技をかけられた時、手の末端をいくら攻められ、激痛が走ったとしても、参ったという気は起らない。それどころか、反撥心さえ起ってくるし、場合によっては争いになってしまう。特に、二教とか三教とか四教などでよくあることだが、これは一教や四方投げなどどんな形の技でも同じである。

人は相手が掴んだり、触れたりしている末端の部位に気が居ついてしまい勝ちで、またその部位を何とかしようとして力んでしまう。すると相手の反発心を起こさせてしまって相手と争うことになり、ますますその末端をいじめてしまうことになる。

相手が参ったと思うのは、自分の中心が崩され、体勢が崩れたり、腰が碎けたりするときである。いくら末端を痛められても、中心がしっかりとていれば、決して参ったとは思わないものである。この状態では自分と相手がまだ二つに分かれ、争っている状態にあるからである。参ったと思うのは、相手と自分がひとつに「むすんだ」ときだろう。「むすぶ」ためには、相手が押さえている手首などの末端を攻めるのではなく、相手と接している末端を通して相手の中心とひとつにむすぶことであろう。

そのためには、①接点で相手とむすんでしまい、自分的一部にしてしまう。②自分の中心と接点である末端をむすぶ。③相手の中心をつかむ。④接点と相手の中心をむすぶ。⑤自分の中心から接点へ、接点から相手の中心に力を通す。これで二つのものはひとつにむすばれ、ひとつのものとして自由自在に動けるようになるのである。

ここで注意しなければならないのは、自分と相手の中心をむすんでひとつになるわけであるから、中心にある「へそ」は、技をかける最初と、掛け終わった最後は、相手の中心の「へそ」を向いていなければならない。尚、中心をむすんだ稽古をして上達すれば、相手が触ってきたのを、手を使わずに崩すことができるようになるはずである。

【第70回】 ゆっくり正確に

合気道の稽古で重要なことの一つに、技や動き（さばき）をより精妙にすることがある。技を術（テクニック）として使う場合、よほど理合に合った、精妙なものでなければ相手を納得させる（参らせる）ことはできない。しかし技をそのレベルにまで向上させるのはそう簡単ではない。

技や動きの向上のために、形（かた）を通じて、技をかけたり掛けられたりして黙々と稽古するわけだが、ただ稽古を繰り返すだけでは難しい。何故ならば、技は非常に精妙であるし、理に合っていなければならないし、また、それを正確に使わなければならないからである。

合気道の技や動き（さばき）を覚えるには、はじめのうちは、ゆっくりと正確に稽古するのがいいのではないだろうか。ただ、足が止まってやるのはよくない。手足の動きを止めず、気を入れてやることが重要である。入身や転換が思うように出来ない、肩が貫（ぬ）けていない、手足が陰陽で動かない等々なのに、バタバタ動いて相手を投げているのでは、技の向上はないだろう。入身投げでも先ず入身で相手の死角に入り、体をきちんと転換し、相手と同じ方向を向いているかどうかを確認しながらやらなければならない。四方投げでも一教、二教、三教でも勢いでやるのではなく、ゆっくりでよいから相手が離れないよう、ちゃんと崩れるように、意識して動かなければならない。

ゆっくりやって、正確に動け、技も意識しないでできるようになれば、今度は速くやるとよい。速いテンポとは「自然の拍子」であり「宇宙のひびき」に合わすということだろう。例えば、谷川の流れ、海辺の波、渦巻きなどなどである。「正勝・吾勝・勝速日」の稽古ということになろう。

合気道の速さも陰陽。ゆっくりできればできるほど、それだけ早くできるはずである。速くやりたければ、滅茶苦茶に速くやるのではなく、はじめは強い意識（気）を入れてゆっくり、しかし正確に稽古をするのがいいだろう。

【第71回】 他人に期待しない～主体は自分～

合気道の稽古は二人で組んで、形を通して技を磨いていく。稽古の相手はいろいろである。素直な人もいれば、頑張るのが好きな人もいる、上手な人もいれば、技も満足にできない人もいる。

稽古はよほど注意をしないと、相手に左右されてしまう。まず相手が大きいとか力が有りそうだとか、外面向的なことに捉われがちである。そして相手によっては、これはとても敵わないと、気持ちが引っ込んでしまい消極的な稽古になってしまう。

さらに、相手の受けに期待してしまいがちである。初心者のときには相手が受けをとって形を導いてくれるが、稽古年数が経つくると、相手は思うように受けをとってくれなくなるものだ。すると、自分の技はどうしても相手の受け次第、相手次第となってしまう。形は相手に関係なく、正しい軌跡と拍子で動けなければならない。そのためには、一人で動いても正しく動けなければならない。特に、坐技での手足の使い方は難しい。

また、相手と組んで形の稽古をすると、相手を杖（つえ）として寄りかかってしまい、相手を崩すどころか安定させてしまうことになりかねない。

合気道では、宇宙の中心に立って仕事をしなければならないと言われる。従って、相手に左右されたり、相手の周りをまわるのではなく、自分の動きの中に相手を巻き込んで、自分を中心にして相手を捌かなければならない。また、相手が倒れてくれるのを期待するのではなく、倒れるよう、倒れるまでやらなければならないのだが、もっとよいのは、相手が必然的に倒れざるを得ないように技をかけることである。

今の世の中は、他人任せが横行している。街では、歩行者は車は止まると思って、よく見ないで道をわたるし、車の方は歩行者が止まるものと思って走っていて、お互いか相手に期待するので、事故が起こってしまうことになる。仕事でも、これは相手がやるだろうと思い、相手もそう思っていると、その仕事は処理されないままになり、後で問題になったりする。

少なくとも合気道の修行、道場の稽古ではやるべきことはきっちりやり、他人に期待せず自分主体でいかないと、上達はないだろう。

【第72回】 一人稽古

合気道は言うに及ばず、すべての稽古事や習い事を始める場合は、まず基本の形から始めるものである。これは初心者の稽古である。基本の形というのは、初心者にもやりやすいものであるが、本当は奥深いものである。この基本の形の中には、基本的な体の使い方や考え方方が凝縮されている。

従って、合気道もはじめは基本的な形と考え方を習うことになる。合気道の基本的な形は、一教、入身投げ、四方投げなどであり、基本的な考えとは、気と体の体当たり、争わない、他人の仕事（動き）を邪魔しない、宇宙の中心に立つ（相手のまわりを回らない）などである。

初心の稽古で、基本的な形を覚え、関節もしっかりとしてきて、合気の身体ができると、だんだんと自分の得手不得手、強いところ、弱いところが分かってくる。例えば、手首の関節が弱い、腕が折れ曲がってしまう、力が弱い、下半身が弱い、バランスが崩れる、気おくれするなどの問題を自覚するのである。そこではじめて、これから自分の稽古に必要なことが分かってくる。

弱いところ、欠けているところは各人が違うので、指導者が通常の稽古で教えるのは難しいだろうから、各自が各自、意識して稽古しなければならない。しかし、合気道の稽古の時間は、指導者が示した形をやらなければならないし、稽古相手の考え方、やり方も違うので、思うような稽古は難しく、集団の中では、自分の研究のための稽古には限界があるだろう。

自分の弱いところを補充したり、強いところを拡充するための稽古には、一人稽古が不可欠となる。達人、名人と言わされた人、これはと思う先輩、同輩は必ず一人稽古をやっている。勿論、開祖もそうであるが、名人、達人達は一人稽古が主体で、道場での稽古は、自分の研究成果を試す場であったようだ。この忙しい世の中で、週に数日、道場に通うだけでもやっとなのに、一人で自主稽古をするのは容易ではないかもしれない。しかしやらなければそれだけで終わってしまうことになる。

人が大きな喜びを得、満足できるもののひとつに、自分の成長がある。今までどうしても出来なかったことができたり、分からなかったことが分かったりする時である。それが難問であればあるほど、また一生懸命に挑戦すればするほど、解けたとき、出来たときの喜びはそれなりに大きいものだ。稽古の最大の楽しみはここにあると思われる。この楽しみを味わうためには、一人稽古を毎日やるに如かずである。仲間と楽しくやるものいいだろうが、武道の修行は本来、孤独なものであるはずだ。

合気道の開祖である植芝盛平翁には、信じられないような摩訶不思議な話が多くある。いろいろな本にも書かれているが、われわれ当時の稽古人はその幾つかを直接お聞きすることもできた。そのひとつに、稽古が終わって先輩と道場で車座になって話しているとき、大先生（開祖を当時はそう呼んだ）が外出から戻られて、いつもとちょっと違って些か興奮気味にわれわれのところに来られた。何でも演武会で仕太刀の内弟子が、大先生の頭を力一杯打ってしまったというのだ。後で聞いたが、大きな音がしたそうだ。われわれが大丈夫ですかといいながら大先生の頭を見たが、血は出ていないし、瘤もできていない。すると大先生は「わしの頭は真剣でも切れんのだ。」と言われた。

この演武会の出来事は、書籍などでも紹介されている有名な話であろう。このような信じられないような体験を開祖は沢山されている。有名なものとしては「行水中、突然、全身心がすみきり、そして天地より降りそそぎ湧きのぼる黄金色の光芒につつまれ黄金体に化し、鳥の声が分かった」「弾丸よりも一瞬早く飛来する白い光のツブテを直感し、直観する悟達を得た」「剣道教士の海軍将校と相対し折り、将校の木刀の太刀筋のことごとくがいちはやく直観され、戦わずして勝つの理の開眼を得た」「高松宮が大先生を指して『あのじいさんを持ち上げてみろ』といったので、屈強な軍人が4人ぐらい一度にかかったが、ぜんぜん持ち上げられなかつた。大先生は『あの時は、天地の神々がそっくりワシの体の中に入ってきて、磐石になって動かなくなった』といった」「相手が前に立つと、相手の跳ね跳んでいる姿が眼前に浮かんで、次の瞬間、自然に身体が動いて、今見たのと同じことが起きた」「厳しい寒さの中、水をはったたらいに入って修行をしていると、にわかに妙な状態になって、ついに"物語する"（神がかりになって、神の言葉が自然に出てくる）ことができるようになってきた」「剣道の羽賀先生が、道場の中をグルグル回りながら歩かれている大先生をいくら打とうとしてもどうしても打てなかった」「太陽を眺めてご覧なさい。まばゆいでしょう。私は少しもまばゆくないから、心ゆくまで太陽が拝める。仲良しになっておる。太陽がそばにきてるんです」など。他にもまだまだあるだろう。

普通の人間は多少話を脚色したりオーバーに話し勝ちであるが、大先生くらいになるとその必要はないだろうし、またいつも神様とともに居られたわけなので、少しでも真実でないことを話すことはできなかったはずである。

合気道の稽古人は開祖が言われたことは信じ、研究し、自分もそれに近づくよう努めるようにしなければならないだろう。信じなければ、摩訶不思議をされた開祖の境地に行くことはできないし、近づくことも出来ない。つまり、合気道の上達はないということだろう。

【第74回】 重点的に見る

開祖の動きもそうであるが、名人、達人の動きはなかなか見取れないものだ。終わったあとで、すごかったなあとか、素晴らしかった、よかったです終わってしまいがちである。あとでなぞってやってみようとしても、なかなか思い出せないものだ。しかし、はじめはこれでいいと思う。見取るだけの能力がないのだから仕方がない。自分のレベル相応にしか相手が見えないわけだから、見る側とのレベルの差が大きければ、見えるわけがない。

しかし名人、達人のもの、よいものは、見取れなくとも、分からなくとも、なるべく多く見るべきである。何故ならば良質なイメージを持てるからである。イメージというのは強烈な力（エネルギー）を持っていて、なにかやろうとする場合に、進むべき確かな方向を示してくれ、ゴールはこうあるべきだと教えてくれるものである。

開祖はすでに亡くなられているので、開祖を知らない人が開祖の動きや技を知るにはビデオやDVDの映像を見るしかない。

合気道を本格的に修行しようとする者は、開祖の映像を何度も見て、合気道を研究しなければならない。しかし、ボートとながめるだけでは駄目である。イメージはできるが、大事なことが見えないからである。

映像を見て、成果を上げるためにには、まず問題意識をもって見なければならない。次にすべてを見るのではなく、的を絞って、重点的に見ることである。例えば、手足の動きがどうなっているのかとか、重心移動がどうなっているのか、肩の使い方がどうなっているのか等々と見るのである。

自分が稽古していると、どうしても上手くいかない場合がある。上手くいかないのには原因があるので、その原因を見つけ、その原因を取り除くことが必要である。原因を見つけるのも大変だが、それを取り除くのはまた大変である。このため開祖がどうされていたのか、その一点に重点を絞って映像を見れば大いに参考になるはずである。

映像だけない。演武大会における演武、見取り稽古、あるいは街中での人の動き等を見る場合にも、全体をぼうっと見るより、問題意識を持って、重点的に見るとよい勉強になるだろう。

【第75回】 武器

合気道の道場では、剣、杖、短刀などの武器の振り方や使い方は教えない。合気道は他人を攻撃するものではないので、攻撃技となる剣や杖の稽古は道場ではやらないし、やれないのである。

だが、昇段試験には、太刀取り、杖取り、短刀取りがある。剣や杖が十分振れないのに、それを捌くことや取ることはできるはずがない。ということは昇段試験にある剣、杖、短刀は十分に使いこなせるように、道場外で自主稽古しなければならないことになる。開祖は野外稽古で剣や杖の稽古をされていたし、道場や演武会でも剣や杖を使って演武をされていた。（写真）しかし道場で教えてもらったことはないどころか、道場で剣や杖を振っているのを開祖に見つかったりすると大目玉をもらったものだ。



合気道の形には、手で掴みにくるもの他に剣、杖、短刀などの攻撃を想定したものがある。その形の原型は柔術時代にできたわけだが、時代も変われば人の考え方や生き方も違ってくるので、形や技も現代風に変わってきているといえる。例えば正面打一教は、本来は相手が切ってくる太刀（正確には腕）を押さえ、取るものであるが、今の合気道の稽古では太刀をイメージしてやっている人はほとんどいないだろう。

合気道の形と技は剣の動きからきているとよく言われる。手と足が連動して動く、陰陽の動き、三角法で太刀に身を隠す、リズム（拍子）、体当たりと入身・転換などが挙げられるであろう。合気道の形で剣の動きを一人でも稽古ができるものに、剣先を回して相手の小手を打つ「小手うち」（合気道の形は相半身片手取り小手まわし）、入身で相手の側面に入り体を反転させ相手の太刀を切り下ろす（正面打ち入身）、相手の太刀を打ち下ろし自分の腹に吸収する（四教）などある。

合気道の稽古は基本的に体術であるが、本来は武器を想定したものであるから、それに対応するためにも武器を自由に、つまり理想的には自分の手足のように使えるようになるまで稽古をしなければならないだろう。そうすれば技の意味も分かるし、武器にたいする技も出来るようになる。また、体術だけでは不足しがちな、また十分できないような稽古も補足できる。例えば、勢いと拍子、手足を連動して陰陽を使う、肩を陰陽に使う、指や脇の締め等々である。

高段者になれば、武器の稽古も大いにやるべきであろう。但し剣道の形や杖道の形をやっても意味がない、合気道の体術につながっていなければ意味がない。合気の動きに武器を持てば、合気剣道、合気杖になるようでなければならない。

【第76回】 技をかける前に

合気道には壮大ともいえる思想と理想があるが、それを追求し、実現に近づいていくには、まずは合気道の形（かた）と技の稽古を一生懸命やることである。合気道の形と技が出来なければ合気道が分かったことにはならないし、形と技が出来る程度にしか、合気道が分かったことにならないと言えるからである。

形も技もただ回数を多くやればいいということではない。上達したければ、上達するように強く意識してやらなければ駄目である。合気道には試合はないので、自分の上達の程度や、上達しているのかどうかさえも分かり難く、よほど注意して稽古をしていかないと判断を誤り、上手くなつたと錯覚してしまう。

技を上手くかけるためには、技をかける以前、つまり相手に触れる前に、やるべきことがある。例えば、

○姿勢：半身で立ち、踵に支点を置き、膝の力を抜く

○気の体当たり：気持ち（魂）を引っ込めないで、気持ちを相手にぶつける

○体の体当たり：自分の体（魄）を相手の体にぶつけるように進める。逃げたり、よけたり、相手を回ったりしない

開祖は、合気道は二つの魂魄が正しく整った姿の「天の浮橋」に立たなければならぬと、よく言われていた。



開祖の構え

○息を入れ横隔膜を下げ、尾てい骨を倒す

○間合い：一足一打の距離に身を置く

○角度：相手の中心と自分の中心をむすぶ線上に身を置く。相手の力をまともに受けない角度のところで技をかけるように移動する

○合氣：相手と触れた瞬間に相手とむすび、無力化する

○相手が倒れるイメージを持つ

ここから技をかけて相手を崩し、倒すのである。

技は相手に触れてからはじまるのではなく、技をかける前に始まっていなければならない。

【第77回】 顔・頸のリラックス

道場の稽古ではみんな真剣にやるため、緊張することが多い。技をかける時は相手を何とか倒そうとしたり、受ける方も怪我をしないように、あるいは相手の技を少しでも盗もうとか、緊張するものである。武道やスポーツではある程度の緊張が必要である。緊張によって「闘争か逃走か」と呼ばれるホルモンのアドレナリンを出し、交感神経を興奮させ、運動器官への血液供給増大を引き起こさせ、戦闘態勢をつくる必要があるからである。

しかし緊張はしても、顔まで緊張させるのは避けなければならない。何故ならば、顔が緊張すれば頸が緊張し、肩に力が入ってしまい、体幹からの力が手先に十分伝わらなくなるからである。その理由は、

「頸は、鎖骨と胸鎖乳突筋でつながっている。鎖骨は胸鎖乳突筋で上下、前後、左右に動くが、胸鎖乳突筋の緊張は胸鎖関節を固定させ、胸鎖関節と連動して動く肩甲骨の動きも固定してしまうので、腕は肩を支点に動いてしまい、肩に力が入った状態になってしまうのである。」（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）



世界大会やオリンピックで優勝する選手は、だいたい負けた選手達よりも緊張したところが少なそうで、顔もリラックスしているように見受ける。最近、日本選手の成績は芳しくないようだが、顔に緊張感が多く見られるのが気になる。合気道の稽古は緊張をしつつも、しかめ面などせずに、リラックスした顔でやったほうがいいだろう。

【第78回】 ヒーローに挑戦

合気道には試合がなく、勝ち負けの勝負はない。しかし自分の目標に向かって上達しなければならないので、常に自分との戦い、勝負となる。厳しくやろうとすれば、ある意味では自分に打ち勝っていくより、相手を負かす方がやさしいかも知れない。だが試合や勝負がないと人はどうしても気を抜いた修練をしがちである。どうも人間のDNAには、少しでも楽な方に行こうとする遺伝子が入っているよう

だ。

楽な稽古をしていると、弱い相手ややり易い相手には技が効くが、大きい相手や腕力のある相手には効かなくなってくる。自分の弟子は自由に投げたり押さえたりできても、全然知らない人に通用するのかと首を傾げたくなるような人もいるようだ。

故有川定輝師範は厳しい先生だったが、自分にも相当厳しかったように思われる。かつて有川師範は、「○○さんは強いと言われているが、力道山（カラテチョップで有名だったプロレスラー）にその技が効くのかな？」と言われるのを何度か耳にした。ということは有川師範は、ご自身が力道山も倒せるように技の鍛錬、工夫をされていたということだろう。力道山は先生にとってヒーローだったのかも知れない。先生にとってのヒーローとは、イメージ上の挑戦相手であり、自分の技やこのやり方は通用するのかを試すイメージトレーニング上の最高の稽古相手だったといえよう。



力道山

合気道を上達しようと思えば、弱い者ややりやすい相手を考えるのではなく、超一流の人物から自分のヒーローをつくり、そのヒーローに通用するように技を鍛錬するのもいいだろう。プロレスラー、ボクサー、相撲取り、サッカー選手、野球選手などからヒーローをつくり、そのヒーローにその技ややり方が通用するように研究し、練磨するのである。一生戦えるヒーローを見つけられれば幸せである。

【第79回】 今できなくてもいい、失敗してもいい

合気道の稽古は常に真剣にやらなければならない。いうなれば真剣勝負である。スポーツも真剣勝負であるが、相手に勝たなければならない。対戦者に負けたら駄目である。

合気道は自分との真剣勝負である。自分に負けては駄目だが、相手に負けても構わない。相手が段も上で古参であったり、自分より相当腕力があり、体力があれば、相手にやられることもあるだろうし、技が効きないこともあるだろう。技が効かないとしたら、技が効かないことは事実であるから、どう頑張っても出来ないことは出来ないのである。中にはなんとか倒そうとか、決めようとして手を振り回したり、しがみついてきたり、自分の体制が崩れ、危険な位置に居ることも考えずに向かってくるが、腕の差が大きければ、いくら歯を食いしばって、何度もやってもできるはずがない。

「精神一統何事か成らざらん」ということもあるようだが、出来ないことは出来ない。それよりも視点を変えた方がいい。相手を倒すことを考えるのではなく、自分のためになるように稽古をすることであり、強い相手から学び取ることである。例えば、二教小手まわしで相手の手を決めようと押したり引っ張ったりするのではなく、相手の手首を借りて両手の小指と薬指を中心にしぼる稽古をした方がいい。今できなくとも、何回も繰り返しやっていれば、その内必要な筋肉がついて、だんだん上の者の手首の関節を決められるようになるはずである。例え押したり引っ張ったりして相手の関節を決めたとしても、そのときだけのことで先に繋がらず、また同じ失敗をするだけで、そこには未来はない。

合気道の修行は宇宙万世一系の道をたどるものである。その道を一步々々目標に向かって進んでいく。しかしその道を行くのは容易ではない。ときどき邪魔が入るし、壁が塞がり、道が見えなくなるときもある。ときとして歯がたたない相手に出くわすこともあるだろう。しかし強い相手と会えば有りがたいと感謝し、十分揉んでもらい、パワーや技をもらえばいい。邪念や小さな勝ちに惑わされず、一步々々道を前進、上達して行けば 1 年後か 10 年後、その相手とまた一緒に稽古したとき、ずっと上手く出来るだろうし、互角、もしかすると自分の方が相手を自由に制するようになっているかも知れない。

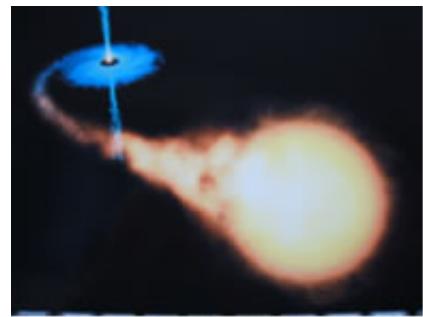
今できなくともいい。それより明日、来年、10 年後につながる稽古をしたいものだ。

【第80回】 道ができなければ稽古にならない

合気道の稽古で注意しなければならないことの一つに、ただ稽古の回数を多くやつていれば上達することである。これは半分は正しいが、半分は正しくない。初心者の時期は正しいといえるだろう。ある程度の受け身がとれるようになり、形（かた）を覚える段階までは、稽古の回数は多ければ多いほど上手くなるものだ。

しかし、合気道はこの形を覚えた段階から、本当の修行が始まるといえるだろう。この段階から「わざ」（「技」と「業」）の練磨と探求に入れるのである。合気道には、これからの中や人々に役立つ思想や哲学があるのだが、それが分かり、実践できるようになるためには、合気道の精妙な「わざ」ができなければならぬ。何故ならば、極端に言えば、合気道は「わざ」を通してしか分からず、「わざ」が出来る程度にしか、合気道が理解出来ないともいえるからである。

「わざ」が上達するのは容易ではない。繰り返してやるだけで上手くなるというものではない。何故ならば、「わざ」には道があるからである。その道とは宇宙万世一系につながっている道である。目に見えない、細い纖細な道である。よほど注意して稽古をしていかないと見えないし、気を許すと失ってしまう。



宇宙の不思議

「わざ」の稽古は、まず「わざ」の道（道筋）を見つけることである。その道にある「わざ」は、相手を崩す威力があるだけではなく、自然で無駄がなく、美しく、違和感なく相手と和すものである。

しかし「わざ」は決して完璧にはできない。だが完璧に限りなく近づくことは誰にでもできる。「わざ」の稽古とは、完璧を目指し、少しでもそれに近づくべく修練することである。

道に則っていない稽古は、完璧というゴールにつながっていないので、やればやるほどその道、つまり宇宙万世一系の道から乖離していくことになる。従って間違ったことをやれば、やればやるほど駄目になることになる。

合気道とは「道」である。「道」がない、あるいは「道」ができていなければ、稽古にはならない。我欲でやらず、「道」を見つけ、「道」に沿った稽古をしたいものだ。

【第81回】 テーマを持って

稽古というものは、一人であれ、相手があれ、ただ漠然とやっていては、上達はないといつていい。時間や回数に期待をかけても、それだけでは上達はない。それは必要条件ではあるが、十分条件ではない。ひとが永遠に生きることができ、いつまでも稽古ができるのなら別であるが、ひとの寿命も稽古のできる時間もそう長いものではない。

モノには表裏がある。人はよく「何年、稽古をしていますか」と聞いたりする。例えば「10年です」と答えれば、初心者などは「10年ですか」と感心する。しかし、それは10年前にもう稽古を始めていたのかという嫉妬のような感情であり、自分ももっと早く始めておけばよかったのに、という羨望であろう。そして10年やったのだから、1年やったものより10倍上手いのだろう、という期待をして、「すごいですね」などと言う。

しかし、期待された10年の実力がなく、1~2年のものと大差がなければ、10

年もやってこんな程度かと見られることになってしまう。10年稽古をしたら、10年稽古してきたような実力が身についていなければならない。

掛けた年数の実力を身につけるには、一つ一つの稽古を大事にしなければならない。つまり一回ごとの稽古で、必ず何かの発見をしたり、それまで出来なかつたことが出来たり、分からなかつたことが分かつたりすることである。稽古はその積み重ねである。それが進歩、上達である。

毎回の進歩や上達というのは薄紙一枚ほどであり、一回一回の上達の厚さはほとんど見えないといっていいだろう。せいぜい10年ぐらいでダンボール紙ぐらいの厚さになり、一寸上達したのが分かる程度であろう。

薄紙の厚さの上達でもそのためには、毎回テーマをもって稽古に臨み、稽古することである。テーマとしては、一教、二教、四方投げなどの形（かた）を少しずつ深めていくとか、重心の移動とか、腕を折らない等々あるが、その目標テーマは人により、稽古年数などによって違ってくる。またテーマにも、すぐにでも出来そうな小さなものから、一年も二年もかかるような大きいもの、それに到達できるかどうか分からぬテーマなどいろいろあるだろう。

初心者のうちは、テーマを持たずに稽古をしても先生がテーマを示してくれるので、自分でテーマを持つ必要がないだろうが、段が上になればなるほどテーマは自分で見つけ、それを稽古しなければならなくなる。

稽古で一番問題なのは、自分のテーマ（問題）が分からぬことであろう。何が問題なのか自分で分からなければ、本当の稽古はできないし、上達もない。上達というのは、ある目標に近づくことである。

目標がなければ、どこに向かって行けばいいのか分からず、上達もない。

合気道で辿り着こうとする目標と、人としての自分の目標、それに恐らく"ひと"（人類）として進むべき目標は一致していなければならないだろう。従って、合気道の上達は、自分の上達（成長）であり、強いて言えば"ひと"のレベルアップへ影響を与えることになろう。たかが「わざ」の上達どころではない、自分。の人生や、"ひと"のためにもなるのである。テーマをもって稽古をしていこう。

【第82回】 体三面にひらく

何事もはじめが肝心である。合気道の稽古では相手と組んで形（かた）と「わざ」を磨いていくが、そのはじめは相手にたいする構えである。

合気道の構えは「半身」というが、相手に向かって足を前後に開き、前足のつま先は相手の中心を向き、後足は前足とほぼ直角となり、前足の踵が後足の中央線上（土踏まずの辺り）にくる。そして顔とへそは相手を向き、前の肩を引く構えである。（写真参照）



開祖の体三面(半身)の構え(写真左)

「半身」は合気道の構えであるが、この他の構えとして、相手に対して完全に横向きになる姿勢の「一重身」、正対姿勢の「向身」などがある。「半身」は多人数に対する構えといわれ、常に多人数を相手にしているつもりで稽古しなければならない合気道には、最も相応しい構えである。これは三角法である。

この構えがしっかりとできていないと、しっかりした「わざ」（業と技）の稽古はできない。入身で相手の死角に入ることも、捌くことも、一足ではできなくなる。また中心がずれてしまうので、こちらの力が相手に十分伝わらないし、逆に相手の力を受けると支えきられずに、ふらついってしまうことになる。

「半身」でもう一つ大切なことは、気持ち（気）を出して、相手の中心にぶつけることである。これがないと「半身」の構えは生かされず、ただの木偶の坊となってしまう。しかし出す気持ちは、相手を倒してやろうとか、やっつけてやろうという殺伐としたものであってはならない。そういう気を出すと相手は必ず反抗心や対抗心をもってかかってくることになり、争うことになってしまう。

合気道の構えは「心をまるく、体三面にひらく」という。開祖がよく言っていたことである。開祖は「心をまるく 体三面にひらくのじゃ」といわれてから演武をされていたものだ。体を三面（半身）にひらいてから、くるっと円を描くように一回転し、それから「わざ」をされていた。気持ちは相手を倒してやろうというようなものは感じられず、開祖に呼ばれて受けをとる人も敵意や抵抗心をもたずに、自ら満足して倒れていたようなので、そのときの開祖の心が「まるい」心なのだと思われる。

稽古事はなんでも、形（かたち）と心の持ち方が大切である。形ははじめの形があり、終わりの形があり、途中の形がある。注意しないとどうしても終わりの形、つまり投げたり、抑えたりすることだけで帳尻を合わせてしまいやすい。しかしこじめが肝心なのだから、はじめの形とこころ（気持ち）ができるなければ、その後は上手くできないわけである。まず「心をまるく 体三面にひらく」ことから始めてみるとよい。

【第83回】 意識の二重螺旋構造

合気道はまず形（かた）を習い、形がある程度できてくると「わざ」を磨いていくことになる。初めのうちは形を覚えるのに、先生が示した模範の形を、誰でも目を凝らして意識して覚えなければならない。意識が弱いと、その形がどのような形だったのか、頭に残らないし、自分でも再現できない。特に初心者は、意識して形を覚えなければならない。先生の示してくれた形をしっかりと目に焼きつけ、記憶し、再現し、そして先生との違いを修正していくのである。

体の動きには、意識するものと意識しないものとある。例えば合気道の形を覚える場合、手の動きははじめは意識しなければならないだろうが、立ったり、歩を進めたり、体が倒れないようにバランスをとるなどは、無意識的に行なっている。頭の脳の中では意識にのぼらないことでも、からだは反応しているのである。ひとのからだの動きは、意識と無意識の二重構造になっているのだ。合気道の稽古でも技をかける時に、体は意識と無意識の両方が働くことになる。

動きや「わざ」は意識してやっては効かないから、意識しないでやれといわれる。従って意識して覚えた形や「わざ」を、無意識でできるようにしなければならないわけである。意識して覚えたものを意識しないでできるまで、繰り返し繰り返し体に覚えさせるのである。合気道の稽古は基本の形を何千回、何万回と繰り返しやるが、それは意識して覚えたものを無意識化することでもあり、大いに意味があることなのだ。

合気道の稽古は、始めは意識し、それが無意識でできるまで繰り返し修練するのだが、それで終わらず、更に少しでも多く新しい形や「わざ」に挑戦し、それを意識して覚え、意識しなくともいいようになるまで稽古することの繰り返しであろう。合気道の稽古は、意識と無意識の二重螺旋構造で行なわなければならないということができるであろう。

【第84回】 抗力

合気道でも、技をかけるときには力が要る。しかし、使う力が通常の質のものでは、相手の力と同質になるわけなので、争いのもとになってしまう。相手と争わない力は、通常のものと異質のものでなければならない。

相手に技をかける場合、ほとんどの場合は手を使うので、如何に手先に大きく、良質の力を伝えられるかが重要になる。このためには、力（エネルギー）を最大限に

取り入れること、その力を手先まで通す体であることが重要である。

力は、自分の体重と引力とスピード（勢い、拍子）であると言える。手先を振り回しただけの力は、あまり強くない。合気道で使う力は、自分の体重で地を圧し、それに反撥してくる地球の中心から来る抗力を使わなければならない。体重で地を圧するとき、体重が複数に分散して地を圧すのでは、強い抗力は出てこない。それ故、一点に集中しなければならない。そのためには、重心（人の重力の中心で仙骨の二番目付近にある）を地に着ける踵の真上に載せるようにするのである。通常、立ったときは三本の軸になり、体重も3つに分散されるが、これを一本の軸にし、体重を一点に集中するのである。そうすれば体重と地球の引力からなる非日常的な抗力が得られる。力は"地から"、ということである。

この三本の軸を一本の軸にし、踵の軸に移動して合わせると、強力な抗力が来るだけではなく、手足を動かすより俊敏に動くことができる。太刀や短刀などの武器に対しての入身などは、この移動なくしては出来ない。

この軸の移動がスムースにいき、完全に重心が踵にのるためには、股関節が柔軟でなければならない。それには、股割り運動や四股を踏むとよい。特に四股を踏むときには、重心が踵に完全に載らないと体勢が崩れて、足が上がらないことがわかるだろう。重心が踵に十分載り、重心が沈むと、抗力が出てきて、足が自然と上がるるのである。

強力な抗力が来たら、その力を手先に伝えればいい。そのために注意することは、その力を腰、背中、胸鎖関節、肩甲骨、上腕、手先と体の表を流れるようにし、肩を貫き、体を捻らぬことなどである。

【第85回】 力が出るために

合気道で技を使うときは、体の表からの力を使わなければならない。体の裏からの力を使うと、大きな力がでないだけでなく、相手と結ぶことが難しい。また裏の力は不自然なものであるから、体に害になる。

体の表とは、四つんばいになったとき陽が当たる面である。背中、腰、大腿二頭筋、ひ腹筋、アキレス腱、踵などの面である。従って、手から出す力は、地面と接する踵から、腰、背中、肩、腕と流れなければならない。

しかし踵から手先までに力（エネルギー）を体の表を通して、より大きな力を、効率的に流すために幾つか注意しなければならない事がある。

一つは体の中心である「腹」に気持ちと力を集中することである。ただし「腹」とは、臍のある腹の表面の腹部ではない。仙骨の二番目の辺りにある丹田と言われるところである。仙骨は下半身のエネルギーを上半身に流す中継点となっている。従ってこの「腹」がしっかりとしていないと力が上半身まで上がってこないことになる。

二つには肩を貫くことである。肩が貫けないと、エネルギーが肩で止まってしまい手先までエネルギーが伝わらない。そうすると手先から肩までの手さばきになってしまい、小さな力しか出ないことになる。



お能の歩み

三つには「肘を張る」、肘を外側に向けることである。肩を貫けてきたエネルギーは腕を通るが、腕の表、肘側を通さなければならぬ。肘が脇に向かっていれば力は伝わり難い。この肘の使い方はお能の基本的な形である（写真）。この肘を張った体制はいかにも力が出るような姿である。武士は多分このような姿で歩いていたことだろう。お能は武士の姿を残しているといわれるので、武道を研究する上で参考になるはずである。また、肘を張る姿は、四つんばいになったときの形でもある。腕立てをするときも肘が外側を向くはずである。

4つには、「顎」（あご）の使い方である。まず顎の角度によって背中からのエネルギーの伝わり方は変わってしまう。顎を引き過ぎても、上げ過ぎてもエネルギーは伝わり難くなってしまう。また、顎と手先は結んでいかなければ、エネルギーは逃げてしまう。顎と腹、手先と腹が結んでいかなければならないので、顎と手先とも結ぶことになる。従って顎の動きと手先の動きは連動していくなければならない。フィギュアスケートの国際大会で選手の動きを見ていても、手先と顎の動きが連動していると美しく、点数もいいようだ。また開祖が木刀の素振りをしていたビデオを見ても、木刀の上げ下げに合わせるように顎が動いている。顎の角度と手先との連動は重要だ。



開祖植芝盛平翁

【第86回】 力を抜く

どんな武道や武術でも、まず体づくりをしなければならないし、力をつけなければならない。合気道でも若い内、初心者のころは形と技を通して、合気の体をつくり、力をつけなければならない。稽古で力いっぱいやっている若者に、力を抜けなどというのは間違いで、力を出し切っていない若者に、もっと力を入れろと言うぐらいでなければならない。若い初心者に「力を抜け」といっても、力のない者には

力は抜けないだろう。

我々学生だったころ、力を抜いた稽古をしているところを開祖に見つかると、そんな力を抜いた稽古をするなど叱られたものだ。しかし、我々稽古人が力を入れて揉み合っているのをご覧になると、にこにこしながら道場に入ってこられ、「そんなに力をいれなくともいい。合気道は力がいる」と言われて、そばにいた内弟子を、力を使ってないかのように軽く投げ飛ばし、さっと行ってしまったこともある。若かったころは、開祖が力を入れるとか、力は要らないとか、矛盾することを言われるのにちょっと戸惑ったものだった。

合気道でも力があるに越したことではない。開祖もご自身の力自慢の話を休み時間などでしてくださいました。合気道は力が要らないといわれるが、それは力がなくてもいいということではない。力の使い方が大事なのである。力を力として使うな、力むなということであり、手さばきではない、レベルの高い良質の力を使えということであろう。

力を合気道では動・静、解・凝、引・弛、分・合より成り立っているといい、八力という。力が強いというのは、この4つの力の対照力の幅が広いことと、この八大力が大きく丸く収まっていることだろう。この八力で構成される力を発揮するには、力んでは出ない。なぜならば、力むということは、力が静、凝、引、合と求心力の力しか出せず、遠心力が出ないので、呼吸力にならないからである。この力みをなくすことを、力を抜くというのだろう。

また、力は意識していては、十分出ないものだ。オリンピック金メダリストのカール・ルイスを育てたトム・テレツ コーチは「人間は意識して速く走っているときは速くないです。無駄な力を抜いて走っているときが速いのです。」といっている。合気道でも、力で技を掛けようと意識して力を込めると思うように力が出ず、相手を制すのが難しくなる。特に相手が掴んだり、打ったところに力を込め勝ちになるが、期待するほどには力が出ないものである。

強くて、レベルの高い力を出すには、力を出そうとあまり意識しないで、無駄な力を抜くことである。そうすると体が重くなり、その重力は地面（床）で地球の中心に向かって落ちる。そこで膝の力を抜くと地面（床）からの抗力が返ってくる。この抗力が強力で、レベルが高い力であろう。これは、地に足が着かない宇宙遊泳を考えれば、分かりやすいだろう。（写真）



また、力を出そうと意識して筋肉に力を入れると、筋肉、特に腱組織（骨につく筋

肉組織)の伸張反射が鈍くなり、スピードと威力が減少するため、リラックスすることが必要である。手足など体の各部がリラックスするためには、重心だけをしっかりと保つことである。リラックスするには一箇所の支点が必要だからである。二箇所以上の支点ができると、力が分散してしまうことになり、力が弱まってしまう。

力を発揮するには、天の浮橋に立たなければならぬ。八大力より成り立つ所の道理を神習うのが、力の練磨であるという。これを力を抜きながら、日々稽古しなければならない。

【第87回】 武道は孤独

道場は、神聖なところである。日常の生活の舞台である顕界「ケ」の世界ではなく、「ハレ」の世界、幽界でなければならない。仕事や家庭などの俗世を道場に引っ張りこんで、顕界の延長上で稽古をしても上達はない。

道場でも、仲間同士で俗世のことを話す者が多くなってきているのは残念である。スポーツクラブと勘違いしているのではないだろうか。どうも最近の日本人は、じっと黙って考えることが出来ないようだし、人の騒いでいるところに集まりはするが、自分で興味あるテーマを見つけたり、問題を解いたりするのは苦手なようだ。多くの人が話題にしていることに興味を持つ、所謂、付和雷同型になってきている。自分以外の周辺のものに振り回されて、自分では物事を深く考えず、自分がやるべきこと、やりたいことが分からぬだけでなく、自分を失っているように思える。

合気道の修行を本当に続けようとすれば、よほど注意しないと上達、進歩はできないだろう。まず合気道の体をつくるにしても、自分の弱点と強い部位を知り、弱点を克服し、強いところを伸ばし、自分の体のランクアップを図らなければならない。このためには他人に惑わされない、しっかりした気持ちをもつことが必要だ。自分を一番よく知っているのは、自分本人である。他人の意見は参考にはなるが、判断していくのは自分本人だけである。それは孤独な作業である。

武道は、本質的に孤独なものである。みんなでわいわいガヤガヤやっているようでは、本当の修行にはならない。一人でなければ、武道に深く入ってはいけないし、真空の気からの知恵やエネルギーを得ることはできない。武道の上達の多くは「ひらめき」である。「ひらめき」を得る環境は、孤独でなければならない。わいわいガヤガヤからの「ひらめき」もあるだろうが、それは俗世のもので、宇宙万世一系の理合から外れたものだろう。

物事を深く考えるには、孤独がよい。合気道のように奥の深い思想、哲学があるものは、特にそうである。合気道がどれだけ上達したかということは、どこまで深く宇宙万世一系の元に近づけたかということであるので、宇宙万世一系という本流を見つけ、その源に遡らなければならない。道場とは、そのための修業の場である。よほど心して修行していかなければ、遡ることはできない。本流という流れはあるはずだが、見えるものでもないし、他人には教えられない。自分で感じ取っていかなければならないのである。

孤独の稽古をしていると、邪魔が入る。いわゆる「悪魔の声」といわれるもので、本流の流れから亜流に引っ張り込もうとする。他人のわいわいガヤガヤは、大体がそれである。さらに、自分のこころから沸いてくる「悪魔の声」もある。相手をパワーで倒そうとか、強いところを見せようなどという「声」である。

孤独な稽古をすれば、この「悪魔の声」と戦わなければならない。孤独な戦いである。この戦いが最も大変な稽古といえるかも知れないが、また最も大切な稽古だろう。深く稽古をしていくと、「悪魔の声」を防いでくれる「声」が出てくる。これは、合気が上達するための知恵でもあり、ヒラメキである。これは「真空の気」から出てくるのだろう。

何もなかった大宇宙には、地球や人間や武道、技術を創造するエネルギーと知恵が充満している。この「声」を聞くのも大切な稽古である。よほど俗世のことを忘れ、稽古に深く入っていかないと、その「声」は聞こえないものだ。

合気道の修行は、孤独に耐えなければならない。武道は孤独である。

仲良くやれよ日常は
孤独に耐えよ合気の道
(所長)

【第88回】 「やるべきこと」と「やってはいけないこと」

世の中忙しくなっているせいか、ますますせっかちに事を急ごうとするようになってきている。結果を出来るだけ早く出そうとか、やり方はどうであれ結果さえ良ければいいとか、それが高じると、間違ったことをやっても目的さえ達成できればいいと思うようになる。人をペテンにかけてお金を儲けるとか、カンニングして試験に合格するとか、合気道でも、相手を投げ飛ばしさえするばいいということになってしまふのだ。

お金は儲けるものではない。結果として、儲かるものだ。合気道の形稽古でも相手を倒すのではなく、相手が倒れるようにするのだ。いい仕事をして相手に喜んでもらい、満足してもらった結果、お金が入るわけである。いい仕事をしなければお金は入らないはずだし、合気道の形稽古でも、いい仕事のプロセスを踏まなければ相手は倒れない。いい仕事をしないで、人に満足してもらわないのでお金を得ようとするから、警察のご厄介になったりすることになるし、稽古では争いになる。

よほど注意しないと、人はやるべきことをやらずに、やってはいけないことをやってしまうようだ。合気道の形稽古でも、やるべきことはやらずに、やってはいけないことをやってしまい勝ちである。

合気道の形稽古や「わざ」では、やるべきこと、やってはいけないことは、本来決まっているようだ。簡単に言えば、形や「わざ」は自然で理に適い、無理なく、そして宇宙の法則に則ってやらなければならない。自然に反した、理に合わない、宇宙の法則にないことは、やってはいけないようである。なぜならば、開祖が、自然や宇宙のこころやひびきを表すものが合氣である、といわれているからである。

開祖がいわれていることは、自然や宇宙のこころであり、合気道を修行するものがやるべきことであろう。例えば、開祖は合気をするにあたって、まず「天の浮橋」に立たなければならないと言われる。まずやるべきことは、「天の浮橋」に立つということである。出来ない、分からぬと思っても、逃げずに「公案」と思って、焦らず探求すべきであろう。

その他、やるべきこととやってはいけないことの例を思いつくまま幾つか挙げてみると、

①「わざ」の稽古の全体を通して

<やるべきこと>

- 心をまるく体三面に開く
- 気の体当たりと体の体当たり
- 自分が宇宙の中心に立つ（天之御中主神になる）

<やってはいけないこと>

- 相手の目を見ない
- 後に退がらない
- 相手の正面で「わざ」をかけない
- 相手のまわりを回らない（自分が中心になって、相手にまわらせる）

②技の上で

<やるべきこと>

- まず相手と「むすぶ」

- 技は、まず相手の体勢を崩してからかける
 - 手先と腹（腰）をしっかりむすぶ
 - 足先（踵とつま先）と腰をむすぶ
 - 手と足は同じ側が連動する（ナンバ）
 - 手足は陰陽で使う
 - 手（足、腰）は陽が極まったところで陰に返し、陰極まって陽になる
- <やってはいけないこと>
- 手で投げたり、手で決めない（足で崩して、決める）
 - 手を陽々で使わない（例えば、片方の手だけでは相手は崩れない）
 - 手足をバラバラに使わない（手足は同じ側が同時に動く）
 - 陽の手でやるところを陰の手でやらない（例、片手取り四方投げで、持たれている手で崩して技をかけるべきところを、他方の陰の手で掴んでやってはいけない）

③体の使い方

- <やるべきこと>
- 合気の体をつくる（関節のカスを取り、表の筋肉をつける等）
 - 肩を貫く
 - 体の表を使う
 - 体を面で使う（体三面といわれるようすに体は面でなければならない）
- <やってはいけないこと>
- 体を決してひねらない

など、幾らでも挙げられる。

「わざ」が上手くいかないのは、やるべきことをやらず、やってはいけないことをやってしまうことがあるともいえる。やるべきことを見つけ、それを自分の体に覚えこませ、やってはいけないことをやらないようにすることだ。この「やるべきことをやる」ことも難しいが、「やってはいけないこと」をやらないのは容易ではない。長年に亘って積み重なった癖なので、これを取り去るのは新しいことをやり難いからである。

【第89回】 自分対話

人は一人では生きていけないので、社会を形成して、その中で生きている。大勢の人間がお互いに助け合ったり、足を引っ張り合ったりしながら、複雑に絡み合って生きているわけである。そして人は他人を見、他人と対話し、比較しながら成長しようとする。

合気道でも、はじめは同輩に負けないよう、それを励みに稽古に励むものだ。人には他人には負けたくないという気持ちと、上達したいという気持ちの遺伝子が組み込まれているようだ。特に、スポーツでの上達は、他人に勝っていくことによるところが大きい。

合気道には、試合がない。これには、二つの意味がある。一つは、スポーツのような国際大会とか選手権大会のような試合はないということであり、もう一つは、二人で組んでやる形及びわざ稽古は、強い弱いを決める勝負、つまり試合ではないということである。

それでは、二人で組んだ稽古で何をするのかということになる。一口にいうと「戦い」である。しかしその戦いは相手ではなく、お互いに自分自身との戦いである。スポーツで他人に勝つのも容易ではないが、自分に勝つのはもっと大変である。何故ならば自分には策略、戦略は使えないで、正攻法しかつかえないし、真の上達を目指している観念的自分に、現実の欠陥だらけの自分が勝とうとしても、完全に勝つことは絶対にできないからである。

自分との戦いとは、自分の「わざ」や自分の体や自分自身を精進することである。相手を倒そうとか、抑えようなどということを目標にしてしまうと、気持ちは相手にいってしまい、その相手とぶつかってしまう。これは理に合っていないからである。何故理に合わないかとすると、受けや取りを取ってくれる相手は、「自分の戦い」を支援してくれる協力者であって、敵、競争相手ではないからである。

自分と戦うとは、自分との対話である。まずは、自分の体との対話である。体勢はこれでいいのか、陰陽で正しく手足を使っているのか、手先に力が集まっているのか、五体がバランスよく働いているか、自分が出した力がどのように相手を通って自分に帰ってくるのか等々である。もう一つは、こころの対話である。こころの対話というのは、もう一人の自分との対話である。相手とこころが一つになったか、相手は喜んでついてきているのか、相手が何か不満があるような場合、どこが間違っていて、どう変えればいいのか等々であろう。このもう一人の自分は、正直で厳しい。他人は誤魔化せても、これは誤魔化せない。間違えると、間違っていると言うし、これはこうやった方がいいとも言ってくれる。この自分との対話ができるようになると、次にはいわゆる「神の声」が聞こえるのかもしれない。

稽古は、自分との対話である。他人との対話ではない。他人ばかりを対象にしていては、本当の上達はないだろう。演武会でも、受けを派手に投げようとか格好よく投げようなどということを目的にした演武をするのは、道に外れていることになる。ましてや芸能人ではあるまいし、観客受けを狙って演武するなどもってのほかである。過って本部の有川定輝師範と幾つかの合気道や武術の演武会にご一緒させ

て頂いたが、演武が終わったときの師範の拍手の数は、演武者が、この自分との対話ができていたかどうか、どれだけ自分に厳しくやったかによるものだった。他人に見せようとした演武には拍手はせず、そっぽを向いていたのが、思い出される。

東京オリンピックまでの柔道は、自分との戦いということを感じさせる、静かな中での壮絶な武道であったが、東京オリンピックで外人選手が勝った瞬間にガッツポーズをして以来、観客を意識するショー的なスポーツになってしまった。合気道でも、こころすべきことであろう。

【第90回】 足遣い

合気道の上手、下手の判断基準の一つは足遣いにあるだろう。下手なひとは、足が止まり、手だけが動いている。映画や舞台で、下手な役者が悪人達を刀でバタバタと切り倒しているようなものだ。足が居ついて、手だけが動いている。あるいは、足が動いてもバタバタと動いてしまう。バタバタとは、足と体と手の動きがバラバラに動くことであり、相手との間合いと位置関係が悪いところで仕事をすることだ。例えば合気道では、相手の死角に入身、転換で入らないとか、右・左・右・左・・・と規則的な足づかいをしないとか、右のところを左にして左・左・右・・と狂ったり、拍子が乱れたり、足の軌跡が凸凹になることである。

ひとはまず頭で理解して、それを体で試そうとするので、頭と直結している手が動きやすいのだろう。昔から、手の働きは頭にあり、頭の働きは手にでる、といわれている。それに対して、足は胴、本能の働きであるといわれるが、足は頭で考えたようにはなかなか動いてくれないものである。それ故、頭で考えないで、つまり本能的に動くように稽古をしなければならない。形とわざを何度も何度も繰り返し、足に覚えさせるしかないのである。

わざは足でかけるといつても過言ではないだろう。初心者はわざを手でかけるが、手さばきでは相手とぶつかってしまうので、なかなか相手を倒せないのである。わざは相手を崩してからかけるのが鉄則であるから、まず相手を崩すことであるが、手では相手は崩れない。最後にわざを決めるのは手となるが、崩すのは足遣いである。相撲でも足が止まつたら力がないし、大体は負けである。鉄砲突きも、手から出すのではなく、足から出て突かなければならぬといわれ、他の武道の突きでも足が大事なのである。

足の使い方は、よほど自分で注意して稽古しなければ会得が難しい。手の使い方と違って、他人に教えてもらうことはでき難いし、足は頭から遠くにあるせいか、頭で考えたことが足には瞬時に反映されないからであろう。

足遣いの稽古は、道場での相対稽古で覚えていくのがいいのだが、相手が強かったり、強く打ってきたりすると負けまいと、踏ん張ってしまうので、道場だけの稽古ではなかなか難しい。

道場以外の稽古として、路上での稽古がよい。ひとが移動するときには足を使うのだから、歩き方を注意すればよい。注意することは、ナンバで歩くことだ。足を出すのではなく、腹がまず進み、進んだ腹の下に足を置くように進む。着地した足（踵）に全体重がかかるようにし、左右これを繰り返しながら歩く。

つまり足使いは、足運びと重心の移動でもある。四方投げで体を反転して投げに入るときは、無闇に足を動かすのではなく、重心の移動を使うのである。足遣いが上手く出来なければ、四方投げだけでなく、入り身投げも、二教も三教も・・・上手くいくわけがない。階段や坂の上り降りも、よい稽古になる。体重を消す「浮き身」ができるようになれば、足遣いも出来てきたといえよう。足に目をつけた稽古をしたいものだ。

【第91回】 下手になることを恐れない

誰でも少しでも上達したいものと思って、一生懸命稽古を続けているわけであろう。スポーツのように試合があり、勝ち負けがはっきりしていれば上達の如何が分かるだろうし、上達の仕方を知るのも容易であろう。しかし、合気道には試合がないので、自分が上達しているのかどうか、どれだけ上達したのか、どうすれば上達出来るのか等が分かり難い。

合気道の稽古法は、基本的には二人で組んでやる相対稽古である。相対稽古の相手はほとんど毎回変わるが、自分と同じような実力のある人もいれば、自分より上手かったり、下手な相手ともやることになる。

鍛え抜かれた実力がある上手い相手には、なにをやっても「わざ」は効かないので、自分の力はまだまだということが分かる。そうすると自分の思うように動いてくれないような上級者とは、あまり一緒に稽古をしたくないということになるが、上達したいと頑張る人は、上級者に頻繁に稽古を願い出る。この間やって上手くいかなかった「わざ」を改良し、それを試すとか、自分がどれだけ変わったのかを確認するためにくるのであろう。こういうひとは、いまは上級者には歯が立たないことが分かっているし、自分の下手で未熟なことも十分にわかっていても、それをものともせずに頑張っているので、どんどん上達しているといえる。

実力がまだない相手を投げたり、押さえたりするのは容易であり、投げる方は気持ちがいいので、弱い相手とやりたくなるのが人情であろう。しかし、相手は弱いので、何をやっても倒れるわけだから、自分の上達のために稽古をするつもりなら、よほど注意しないと実りのある稽古にはならない。

合気道の相対稽古では、取りと受けを交互に繰り返していくが、ある程度力がついてくると、どうしても相手を崩そう、決めようと、腕力で技をかけることになる。合気道は武道であり、まず体や腕はしっかりしていかなければならぬから、腕力につけることには意味があるが、腕力には限界があり、それ以上の力がでないのである。何故ならば、腕力というのは肩から手先までで作られる力で、たかが一本の腕からの力など知れたものだからである。

合気道ではこの腕の力より強力な力を使わなければならないが、このためにはまず肩を貫かなければならぬ。技をかけるときや受けを取る際にも、力まず、力が通るように肩を貫くのであるが、このためには、それまでやってきたこととは違う体の使い方をしなければならぬので、勇気がいる。力んでいるときは、力が出ているような気になり、強くなつたように思うので、相手が力で急に押してきても引いても、すぐ筋肉を締めて対処することができるので安心である。しかし、初めのうちは肩を貫くと、力まで貫けて、力がどこにもこもらないので、引っ張られたら肩が抜けるのではないかなどと不安に駆られるものだ。体の遣い方と力の使い方がガラッと変わるのであるから、一時はどうしても下手になる。つまり、今まで互角に稽古していた相手にも、場合によってはそのずっと下だった相手を倒せなくなったり、やられてしまったりもする。

上達したいなら、そこで勇気と忍耐が必要になる。一時下手になることを恐れず、必ずできるようになると自分を信じて、忍耐強くやるほかはない。腕力でやり続ければ、理に合わないことをせざるを得なくなる。例えば二教裏の小手回し抑えでは、相手の小手を決めようとして、しっかりと絞らずに、肘を載せて体を預けたり、小手返しでは手首を苛めてきたり等して、体制を崩してまで腕力でやろうとする。

上達は決して一直線では進まない。同じことをやっていては限界がくる。線を乗り換え乗り換えて行く必要があるのである。まず腕力を使う、鍛えるのが一つの線とすれば、次の線では「肩を貫く」に乗り換えなければならない。この線からは、相手との戦いから、自分との戦いになる。そして、上達するための自分との戦いが続いている。この線が切れるころには、次の線「体の表の力」、それから「下半身からの力」、「重力と引力・抗力」、「地の力」などと、線を乗り換えていかなければならぬ。

線を乗り換える度に、一時かならず下手になる。しかし、それが上達に必要であると確信し、自分を信じ、それに恐れず新しい線を見つけ、乗り換えて行かなければ

ならない。

【第92回】 形（かた）とわざ（技と業）

合気道は、形（かた）を通して「わざ」を磨く武道といえる。形とは規範とされる一定の体勢や動作であり、あらかじめ順序と方法が決められたものである。つまり、正面打ち一教とか片手取り四方投げなどと呼ばれるものである。合気道の基本の形は、それほど多くないと言える。合気道で基本の形というのは、別の言葉で簡単に言ってしまえば、名前がついているものといえよう。相手（受け）が手刀で切ってきたり、掴んできたり、突いてきたり、武器で攻撃してくるのを、取りが四方投げ、入身投げ、小手返し、回転上げ、一教から五教、呼吸投げなどで対処する一連の動作である。合気道の形の名前は、相手の攻撃法（攻撃体位、攻撃方向、攻撃部位、攻撃人数、使用武器）と対処法の組み合わせで構成される。

合気道の基本の形を覚えるのはそれほど難しくない。覚えようと思えば、誰でも2、3年で覚えられるだろう。はじめのうちは、先生が示した形が何なのかわからず、相手に聞いたり、注意されたりするが、何度か稽古をしているうちに分かるだけでなく、自分でも何とかその形ができるようになる。

この基本の形ができる、正確に言うと、その形をなぞって動けるようになると、合気道が分かったように誤解する者が多いようだ。合気道には試合がないこともあって、基本の形ができ、ある程度力がついてくると合気道ができたと思ってしまうのであろう。

合気道では、基本の形がある程度出来て、初段を出すようだ。しかし、初段というのは、それが示すように、段のはじめということであり、これから本格的な稽古が始まるということである。

初段をとって、形が無意識にできるようになったら、今度は「わざ」の稽古に入らなければならない。「わざ」には、「技」と「業」がある。「技」は技術ということで、英語のtechnicである。相手を崩し、倒し、押さえる技術である。

それに対して「業」は、技を上手く効かすための土台になる動きであるといえるだろう。例えば、肩を貫いて動く、面で動く、陰陽で動く、ナンバで動く、体の表を使って動く、また間合い、拍子、呼吸などである。また神業とはいうが神技とはいわないように、「業」は「技」より大きな動きで、自然の摂理に則った動き、働きということであろう。

基本の形に比べて、この「わざ」（技と業）は無限にあるといえるし、また無限に精妙である。形は決まっているものであり、相対稽古の相手同士が知っているので、上手下手はあまり関係ないが、「わざ」の精妙さで上手い下手が決ってしまう。「わざ」の修練は大事で、これでいいということはないから、修行には終わりがないことになる。

「わざ」には、よりよい世の中、天の岩戸開きのための大変な思想、哲学が含まれているが、それは「わざ」が出来る程度にしか分からない。

形（かた）だけで合気道が分かったと思ったら、それは違う。それだけでは、まだ合気道の半分も分かっていない。形を土台に「わざ」を磨かなければならない。よほど気を入れてやらないと、「わざ」は掴めない。形は教えてもらえて、「わざ」はなかなか教われないものである。「形」は本でも、ビデオでも身につけることができるが、「わざ」は本などからは身につかない。

「わざ」が出来るようになるにつれて、基本の形がより深く分かるようになるし、基本の形より一段高い形ができるようになってくる。どこを掴まれても、どのように攻撃されても、対処できるようになっていく。この攻撃法には、名前もつけられない。形も応用の形になると無限となるだろう。この段階になれば、動けば即合気となるはずである。

基本の形をしっかりとやり、それを土台に「わざ」を磨き、そして更なる形を身につけていく。稽古は形と技とを絡み合わせていくものである。だから、合気道の稽古は終わりがないのである。「形」だけで出来上がっていては駄目だ。

【第93回】 厳しさが欠けたら武道ではない

スポーツの世界では、相手に負けないように極限までの稽古をするし、毎日が緊張の連続である。試合の前の晩などなかなか寝付けないものである。一方、合気道には試合がないので、試合を想定した稽古をする必要もないし、相手と争うという緊張も必要ない。

しかし、合気道も厳しさがなければ、武道としての意味がない。もちろん、ひとによつては、武道として稽古するのではなく、健康法とか体操代わりにやっているが、それはそれでいい。合気道は自分に合わせて稽古ができるので、誰でもでき、このように普及しているのだろう。だが合気道に武道を求めて来ているひとも多いはずだ。従って合気道にも、武道が追求するものがなければならない。

武道の魅力の一つに「厳しさ」がある。普段の生活では味わえないような、心地よい厳しさである。ただし、合気道の武道としての厳しさは、スポーツなどの厳しさとは違う。

まず合気道の厳しさは、他人との戦いに勝つではなく、自分自身に勝っていかなければならぬことである。これは挑戦のしがいもあるし、勝ったときのうれしさは格別である。しかし、自分の中の「かれ」に打ち勝つのは難しい。他人は誤魔化せても、「かれ」を誤魔化することは出来ないからである。また「かれ」は現実の自分よりも常に先を進んでいるからである。「かれ」に追いつこうとして、そこにたどり着いても、またすぐ引き離されてしまうの繰り返しである。

道場の相対稽古でも、相手と戦うのではなく、自分の中の「かれ」との戦いをしなければならないのである。相手を倒したとか、投げ飛ばしたところで得るものは大したものではないが、自分の中の「かれ」を納得させた稽古をすれば、大きな上達をしたことになる。相手が押さえられたり、投げられたりするのは、「かれ」との戦いの結果であって、目的であってはならない。相手は自分を導いてはくれない、が、「かれ」は導いてくれる。しかしながらよほど注意して稽古しないと、相手だけに気が向いていき、真の厳しさに欠けた甘い稽古になってしまう。

武道の厳しさは「スキ」がないことでもある。相手と技を掛け合っていても、相手の正面で技をかけたり、逃げ腰で受けを取ってはいけない。受けはいつでも反撃できる状態をつくっておかなければならない。

また気持ちと相手との体の接点を結び、それを決して切らぬことである。この結びが切れると、せっかく合気している相手を生かすことになるので、相手を崩すためにまたゼロからやり直さなければならなくなるし、立ち直った相手が攻撃するスキをつくってしまうことになる。この結びを切らないで一つの形（かた）を収めるためには、気持ちと体の集中力（緊張）が必要である。気持ちも体もよほど深いところまで入って行かないと集中力は湧いて来ない。「スキ」をつくらないということが分かれば、仕事でも、日常生活においても「スキ」のないようにできるようになるはずである。

合気道を稽古するひとは、多かれ少なかれ強くなりたいと思っているはずだ。「わざ」を習得して、それを使いこなしたいと思っているはずだ。映画や漫画に登場する武道の達人になればいいと、こころのどこかで夢見ている。だから基本の形や技も満足にできないものが、演武会などで派手な技を使ったり、武器取り技をやったりするのではないだろうか。

合気道は今や相手をやっつけるための稽古事ではないが、合気柔術などと呼称されていたように、かつては相手を制するための技術を学ぶものだった。つまり合気道

の形と「わざ」には柔術時代からの、人を倒したり押さえたりできる術（テクニック）が遺伝子の中に残っている。多くの稽古人はこの遺伝子に心を惹かれているはずである。

しかし合気道は相手をやっつけるために稽古をするのではないので、柔術のような稽古はできないし、やってはいけない。このやりたい、または出来るけれどやってはいけないというジレンマのところに、合気道の武道としての厳しさがあるといえる。

有川師範などは、常にいつでも相手を決めることができるが、稽古だからやらないといわれて、ゆったりと「わざ」をしめされていたが、受けを取っているときなどには、いつ決められるかという緊張感があった。つまり合気道の形と「わざ」の稽古において、相手と争うのではなく、気と体を相手と合わせて動きながら、しかしあいつでも相手を押さえたり、投げるなり、決めることができるような気持ちと体勢をもって稽古をすることが武道的稽古である。過去と結びつくということが大事である。やれば出来る、が、やらない。この中に、真の武道の厳しさがあるようだ。また、これが近代的な武道ではないだろうか。

【第94回】 道歌に奥義あり

開祖は約120の道歌を残している。道歌は開祖が我々に伝えようとした合気道の奥義であるといえる。昔から大事なことを伝えるには、言葉で伝えたり、文章で説明したりするが、歌でも伝えられている。歌は思いを凝縮し、言葉を必要最小限に縮め、5, 7, 5, 7, 7の形式にまとめてるので頭に入りやすく、覚えやすく、特に日本人の頭には残りやすい。またイメージが広がるので、凝縮されているものが無限に拡大し、別の世界にいざなってくれる。

真理の歌は時代に関係なく人の共感をよび、後世に伝わっていくことになる。剣道の「切り結ぶ太刀の下こそ地獄なれ 踏み込み見れば 跡は極楽」などは、われわれのように本格的に剣道をやっていないものの頭にも残っている。もしこの歌を文章に直して残そうとしたら、相当長い文章になるだろうし、文章では人の心にも残り難いだろうから、後世には残らなかったかも知れない。

開祖の道歌は、ご自分の修行で得た感動、敵に勝つための技術と心構えから、どんな敵、武器を持った多数の敵にも絶対不敗の構えと捌きをする極意、修行での行き詰まりを開いた方法、合気道の目指すべき目標などを歌に凝縮した奥義といえる。開祖を知らない稽古人も、道歌を通して、開祖の一端を知ることができる貴重な資料である。

合気道を修行するものは、この開祖の道歌を勉強し、自分の稽古の中に取り入れていかねばならない。道歌は修行の方向、目標を教えてくれ、修正してくれる。修行をしていると、いろいろな問題がでてくるはずだ。初めのうちは自分で考えてそれを解決できるが、だんだん問題も大きくなり、自分だけでの解決は難しくなってくる。そんなとき道歌が助けてくれるかもしれない。

例えば、修行に行き詰まって、スランプに陥ったときなど、稽古とはどうあるべきかを教えてくれる「稽古心得」のような歌に次のようなものがある。

- 向上は秘事も稽古もあらばこそ 極意のぞむな前ぞ見えたり
- 合氣とは筆や口にはつくされず 言ぶれせずに悟り行へ
- 合氣とは解けばむつかし道なれど ありのままなる天のめぐりに
- 又しても行詰るたびに思ふかな いづとみづとの有難き道
- 常々の技の稽古に心せよ 一を以て万にあたるぞ修業者の道
- 日々に鍛えて磨きまたにごり 雄叫びせんと八大力王
- 武とはいえ声もすがたも影もなし 神に聞かれて答うすべなし

また絶対不敗の構えと心構えの奥義を、次のような歌で教えられている。

- 神ながら合氣のわざを極むれば 如何なる敵も襲うすべなし
- 太刀ふるひ前にあるかと襲ひ来る 敵の後に吾は立ちけり
- 立ちむかふ剣の林を導くに こたては敵の心とぞ知れ
- まが敵に切りつけさせて吾が姿 後に立ちて敵を切るべし

ひとはだれでも目標を掲げて修行しているが、時としてその目標を見失ったり、疑問に思ったりしてしまうことがある。合気道が目指す目標を、開祖は次のような歌で教えている。

- 美（うるわ）しきこの天地の御姿は 主の造りし一家なりけり
- 大宇宙合氣の道はもろ人の 光となりて世をば開かん

合気道の形と「わざ」は秘儀であり、表と裏があるが、極意の稽古は表であると教えられている。楽な裏に逃げないで、表をしっかり修行せよとの教えである。

- 教には打突拍子さとく聞け 極意のけいこ表なりけり

また合気道を修行する上で知らなければならないことや、身を処する極意も歌われている。つまり、これができなければ合気道が分からぬといわれているのである。開祖はよく、天の浮橋に立たなければ合気はできないとか、真空の気、空の気

が分からなければ、合気は分からぬ等といわれていた。

- 真空と空のむすびのなかりせば 合気の道は知るよしもなし
- みちたりし神の栄えの大宇宙 二度の岩戸は天の浮橋
- 火と水の合気にくみし橋の上 大海原にいける山彦

「わざ」をかけるときは十字にならぬとかからない。合気道では十字は重要である。開祖は合気道を下記の歌で十字道、愛氣十、合氣十とも言われている。

- 天地の精魂凝りて十字道 世界和楽のむすぶ浮橋
- 千早ぶる神の仕組みの愛氣十 八大力の神のさむはら
- ありがたや伊都とみづとの合氣十 ををしく進め瑞の御声に

合気道の道歌は120もある。何度も読めば迷いを解決してくれるだろうし、奥義を伝えてくれるだろう。奥義は意外と身近にあるものようだ。

【第95回】 基礎を見直す

合気道は「形」（かた）と「わざ」を稽古していく武道である。基本の「形」はそれほど多くないので、数年で覚えることができるだろう。しかし「わざ」は無限の可能性、組み合わせがあり、非常に幅広く、奥深いものであり、人間が一生かけても完全に身につけることはできない。完璧に出来ないことが分かっているが、合気道家は「わざ」を少しでも多く、深く身につけるべく修練している。合気道家は、不可能を知りながら、ロマンを求めるロマンチストということができる。

合気道の稽古は、基本の「形」を繰り返しあ々稽古し、「わざ」を練っていく。稽古を続けて行けば、誰でもそれなりに上達はする。しかし、ひとは少しでも上手くなりたいと思うし、早く上達したいと思うのだ。上達したいなら、上達するように稽古をするしかない。

上達するためには、そのための条件があるから、その条件を整えることが必要だろう。まず、合気道の体をつくるなければならない。合気道は武道であるので武道の体をつくるなければならない。武道とスポーツの体のつくり方の違いは、スポーツは勝つために、体の必要な部位を集中してつくればよいが、武道では体のすべての部位を鍛えなければならないという点である。何故ならば、武道で弱いところがあれば、敵は必ずそこの部分を攻めてくるので、命取りになるからである。

体をつくるには、体の各部分をバラバラに分解して鍛え、弱いところを鍛えるよう

にしなければならない。バラバラに鍛え、各部位を意識して使えるようにするのである。しかし「わざ」で使うときは、バラバラではなく統括して使えなくてはいけない。

また、力が出る体にしなければならない。手先だけでは大した力は出ないので、体幹や腰、また地からの力が手先に通る体にしなければならない。このためには手先から足先までの関節のカスをとって、柔軟に動けるようにしなければならない。とりわけ肩が大事である。腕が上がらなかったり、手先が大きくなりな軌跡を描いて回らなければ、「わざ」がきちんとできるわけがない。「わざ」を掛ける前に、自分ひとりで肩、肘、手首、首、胴、足、股関節などが、引っかからず柔軟に動くようにしなければならない。

「わざ」をかけるとき、最終的には手で決めるが、相手を崩してそこまで持っていくのは足さばきである。足さばきができなければ、「わざ」はかかるないし、上達もない。手は頭で動かすことができるが、足は頭からの指令になかなか従わない。無意識、つまり頭からの指令ではなく、「足の脳」が働くよう足さばきを稽古しなければならない。

武道の足さばきは所謂「ナンバ」であるので、「ナンバ」で歩けなければ「わざ」はかかるないと言える。道場の外でも「ナンバ」で歩き、自然に歩けるようにしておかなければ、道場で急にできるものではない。

合気道の体さばきの基本は、「入身」と「転換」である。これがきちんとできなければ「わざ」はできない。「入身」は相手の死角に"身を入れる"わけだが、体をねじらずに面として使わなければならないし、そのためには顔、腹、目と気持ちが一緒に同一方向に向かわなければならない。「転換」もおなじである。



有川師範の転換法

息の使い方（呼吸）は武道の呼吸でなければならない。息の使い方を間違えると、力（呼吸力）が出ないだけでなく、体を壊してしまう。昔の武士の嗜みであった「能」や「謡い」の息づかいである骨盤的横隔膜を使う呼吸をしなければならない。相手とくっ付いて（合気して）相手を崩すまでは、この骨盤的横隔膜で息を腹に入れる（吸う）ことになる。これを逆に吐いてしまうと、体は固まり、相手にくっ付かず、弾き飛ばしてしまうことになる。また息を吐いてしまったら息がなくなるので、投げる前に息を吸わなければならないことになり、ここにスキ（吸気）が出来てしまってよくない。昔だったら「スキあり」と切られてしまうところである。

合気道で使われている用語を一度、意識して勉強することも必要であろう。例えば

技の名前の「小手返し」「回転投げ」「四方投げ」「呼吸力」などである。この名前（用語）の意味するところがわからなければ、正しい稽古ができるわけがない。例えば「小手返し」の「小手」がどこなのか分からなければ、「小手」を返すことはできない。「小手」がどこか分からない人は、「手首いじめ」をやってしまうことになって、「わざ」の発展はなくなる。

また「呼吸法」の「呼吸」が分からなければ、「呼吸法」はできない。何故なら「呼吸法」とは、呼吸力の養成法だからである。もつといえど、合気道そのものが呼吸力の養成であるともいえるので、合気道の稽古にもならないことになる。

合気道の「わざ」は、呼吸法のできる程度にしかできないといわれる。特に、諸手取り呼吸法と座技両手取り呼吸法である。この両呼吸法を繰り返し稽古して、その真髄を身につければ、先には進めないだろう。

また、基本中の基本の形（かた）である正面打ちの一教と入身投げ、（逆半身）片手取り四方投げを、納得がいくまで稽古をするのがよい。この形は入門してはじめに習うものであるが、実はこれが極意の形といえる。この最もシンプルな形の「わざ」に、合気道の極意が入っている。この三つの形の「わざ」が出来た程度にしか、二教、三教、小手返し、回転投げ、天地投げもできないだろう。言葉を代えて言えば、この三つの基本中の基本形の「わざ」が出来なければ、他のものもそれなりにしか出来ないということである。原点に還って、この奥義の形と「わざ」を見直し、自分がどれだけ出来るのか、出来ないのか確認してみるとよい。それが確認できれば、次に進めるだろう。

上達したいと思うのなら、基礎的な体づくり、つまり合気の体として機能する体をつくって、息の使い方を身につけ、合気道の基本的な用語を勉強し、基本の形と「わざ」を身につけることである。基礎が欠けていれば、土台がない建物と同じで、高くすることはできない。上達をしたいなら、基礎を見直し、しっかり固めることである。

【第96回】 課題に挑戦

合気道の稽古は相対稽古で、決められた形を二人で交互に掛けたり、受けを取り合う。強い方が投げるということではなく、強い弱いに関係なく平等な稽古法である。また試合もないのに勝った負けたで気を使うこともない。従って老若男女、誰でもできるし、和気あいあいと稽古をしている。これが合気道が普及する理由だろう。

しかし、こういう状況の下で合気道を上達しようとするのは、なかなか容易ではない。スポーツの世界のように目標や頑張る対象があれば、それに挑戦すればいいが、具体的な対象はないし、まわりに頼ることもできないので、自分で努力しなければならないからである。武道は本来、孤独なものといわれているので当然だろうが、よほど腹をくくって稽古していかないと上達はむずかしいことになる。

よい師がいれば、問題を指摘してくれたり、解決策を与えてくれるだろうが、古株になって師や先輩がいなくなると、そうやってくれる人もいなくなり、自分でやらなければならなくなる。

自分ひとりになって、一番の問題は、問題に気がつかないことである。誰でも問題を持っているはずなのに、自分で気がつかないのである。「わざ」をかけて上手くいかなければ、どこかに問題があるはずだ。どこに問題があるのか考えなくてはならないのに、それを問題と思わないのである。実は、これが大きな問題なのである。

問題に気が付かない最大の理由は、まず本当に上手くなりたいと思っていないからであると思う。本当に上達したいと思うなら、失敗したり、出来なかつたら悔しいからなんとか出来るようにやろうとするはずである。先輩に聞くとか、自主稽古で仲間と試してみるとか、本やビデオ等の資料を調べるとか、方法はあるだろう。

合気道の修行をしていると、当然いろいろな問題を持つことになる、小さな問題、中ぐらいの問題、そして到底解決が不可能と思われるような問題などである。これらの問題が問題と意識されると、それが修行の課題となり、テーマとなり目標となる。これを解決していくのが真の稽古と言えよう。例えば、「正面打ち一教が上手くいかない。」という問題を持つとする。すると、これをなんとか「上手くやろう」という課題ができる。そして、この課題に挑戦するのである。

課題は禅でいう「公案」のようなものだ。決まった答えは用意されていない。だから、自分で納得するように、解決しなければならない。課題は必ず、次から次へと出てくる。時には二重三重でやってくる。しかしその課題の「公案」から逃げず、分かるまで挑戦しなければならない。これが修行である。他人には助けることができない、孤独な作業である。

「公案」を解いていく修行を通して、「わざ」が変わり、自分が日々変わっていく。昨日と今日、そして今日と明日は違ってくる。それが成長というものだ。成長していけば、来年、5年後、10年後の自分の「わざ」と自分が楽しみになる。これが修行の意義であり、そして希望であり、夢であろう。まさにロマンである。

【第97回】 心技体と「いき」

武道では、心技体が大切だといわれる。体、特に足が自由に、そして強靭に動かなければ、武道どころか、日常歩くこともできない。また、合気道は手で技をかけるので、手も非常に重要である。手が十分強く、纖細でなければ、技も出来ないし、かからない。体ができていることは必要だが、これだけで人を倒すとすれば、力で捻じ伏せることになってしまい、相手は納得しないし、争いにもなる。そこで、技が必要となる。技は先人たちが、命をかけて創り、守り伝えているもので、無駄なものが削ぎ落とされた、ひとつの文化であり芸術であるといえよう。

また、心も重要である。心に邪念があれば、やっている武道は社会に弊害を及ぼすことになってしまう。それに、心の持ち方で進歩・上達は違ってくるものだ。

武道、合気道の稽古でも、はじめのうちは体は体として鍛えていく。体の節々を分解するようにして、ひとつひとつ鍛えていく。鍛えるというのは、各部位のカスをとり、柔らかく、しかも強靭にすることである。例えば、みんながよくやるのは、「二教裏（小手回し）での手首の鍛錬であろう。また下半身の鍛錬の典型的なものは膝行である。体の部位を柔軟で強靭にする鍛錬は、はじめは受け身で覚えるといってよい。相手に逆らわず、素直に相手の動きについていくのである。

受身が大抵のひとに付いてゆけるようになったら、今度は技をかけることによって体を鍛えていくことになる。形（かた）と「わざ」（技と業）を通して、体を練るのである。ここでは、技と体が一緒にならなければならない。一緒になるためには、「いき」が重要である。「いき」とは、息であり、呼吸である。この「いき」の量と質と使い方が重要なのである。息の量、即ち肺活量が少なくとも、軽い息でも、胸から出るような息でも、十分な力は出ない。それに、吐くところを吸ったり、吸うところを吐いたのでは、体は自由に働かないし、柔軟に動かないので、技も効かない。

心とは、精神、気持ち、気などと言われるものであろう。技をかけるとき、ただ手足を振り回すのではなく、気を入れてやらなければ、いい技はできないし、効果も薄い。だから、心を込めてやらなければならない。かつて開祖は、「相手が向かってくると、相手が倒れている姿が見える」と言られた。つまり心（気）はレーザーのような働きがあり、体はそのレーザーに沿って動くということであろう。ということは、心が強く思わなければ、体も動かず、技も効かないということになろう。心と体と技の一体が必要ということである。

心の働きにも、「いき」が重要である。武道だけではなく、禅やヨガでの瞑想法、調息法やナンソの法などの健康法でも、心と息使いは大事とされており、どちらかが欠けても上手くいかない。合気道の相対稽古で相手を投げるとき、心は既に相手

を投げているが、手足の動きはそれより遅れて、その倒れる軌跡を追っていく。

「いき」はこの間、骨盤底横隔膜を下げていき、下腹に「いき」を入れて（吸う）いかなければならない。息を吸うと体はこわばりがとれ、リラックスし、副交感神経が働く。また「いき」が貯まるので、酸素がどんどん入ることになり、リラックスした筋肉は十分な酸素の供給を受け、次の体勢の準備をし、いつでも相手を投げたり押さえることができる万全の体勢ができる。この理想的な体勢を示すのが、下の開祖の「いき」に満ちた写真である。

このとき、心（気）は体内中に満ち、そしてその気が体中から四方八方に放射される。この四方八方の心（気）の放射により、目では見えない自分の背面や上部を感じることができるのである。「目を背中につけろ」ということは、このことであり、この息使いと気使いをすることだろう。この心と「いき」の使い方によって、背中にも目がつき、敵を察知することもできるし、稽古で後にいる人に、怪我をさせることもなくなるはずである。



心技体は重要である。その個々も重要であるが、心技体が統合して使われる方がよい。それに「いき」が加われば鬼に金棒である。

【第98回】 上手下手

スポーツは勝負の世界であるが、合気道には試合が無い。スポーツでの上手下手は勝つか負けるかで決まるが、合気道では上手下手の基準はない。合気道は相対稽古で二人（通常）で取りと受けを交互にやるので、お互い何となく俺の方が上手いとか、相手の方が上手いと思うものである。合気道では相手が上手であろうと下手であろうと、自分にはあまり関係がないことなので、相手のことはその程度でいい。

合気道というのは、名前が示すように「道」である。一本の「合気道」を進むのである。柔道は「柔」の道、剣道は「剣」の道、茶道は「茶」の道、華道は「華」の道を進むのである。言うなれば、富士山のような山の頂上に向かって、いろいろな登り道があるようなものである。



頂上が修行のゴール（但し顕界において）だとすれば、このゴールの頂上に近ければ近いほど上手で、遠ければ下手ということになる。合気道でもこの「道」を沢山のひとが登っている。抜いたり抜かれたりしながら、登っているということにな

る。

また、別の「道」を求める人たちが、別の道を同じように頂上を目指して登っている。頂上をゴールとして、上手い下手を等高線で表し、見てみると、他の「道」の人たちと自分を比べることができるだろう。合気道の「道」を進むひとだけを目標にするのではなく、他の武道や芸道の「道」を進むひとたちと比べてみるのも必要である。彼らの得意なもの、いいものを取り入れるのである。合気道の「道」の中だけを見ていると、視野が狭くなり、いわゆる「どんぐりの背比べ」になってしまう。合気道五段なら剣道、空手、柔道の五段に恥ずかしくない段でなければいけない。

合気道は、真善美の探求であるとも言われる。上手な「わざ」（業と技）は、宇宙に則った真理があり、宇宙生成育成を助長・促進し、美しくなければならない。そしてこの真善美は、合気道だけではなく、恐らく他の「道」を追求するすべての武道、芸道などが求めているものだろう。そうすれば、この真善美をゴールとし、その等高線を引くことができることになる。この等高線をレベルという。

上手い下手は、この等高線（レベル）によって決まることになるだろう。そして、より高い等高線（レベル）に進むのが、進歩であり、上手になったということだろう。従って、合気道だけの等高線を見ないで、その等高線上の他の「道」も見なければならない。

「道」が違えば、真善美の比重の置き方も、考え方、修行の方法も違うので、合気道の自分と他の道のひとのレベルを、麓のところでは比較できないだろうが、頂上に近くなればできるはずである。何故ならば上手下手の最後は、技術的なものではなく、レベルアップした人間性そのものということになると思われるからである。

頂上を目指し、はじめは「わざ」を焦らず身につけながら、一步一歩登っていき、最後は人間性をレベルアップしていくしかない。

【第99回】 本氣でやる

物事をする場合、何事も本氣でやらなければよい結果は得られない。いやいやったり、惰性でやっていては、大した仕事は出来ない。

本氣とは、辞書には、「冗談や遊びなどでない、本当の気持ち、真剣な気持ち」とある。本気になるためには、それが自分にとって非常に大切なことであると認識することであろう。そうすれば自分の全知能と全精力を傾け、邪念や周りからの妨害

にめげず、命と体を張ってやろうという気持ちになり、本気になることになる。

しかし、本気になるというのはそうたやすいことではない。ひとは少しでも楽をしようとする遺伝子をもっているらしく、自分を厳しくすることに無意識の抵抗があるからである。

だが本気にならなければ、よい結果を得られないこともわかっている。そして本気でやってよい結果を出している人も沢山いる。だが本気でやったのに、いい結果がないと嘆く人も沢山いる。それは、本気度の密度の違いによるのかも知れない。

本気になるため、本気度をあげるためには、これが自分に本当に必要であると思うことである。それを自分の使命と信じたり、自分の生きる目標と結びつくことである。また、これは必ずやひとのためになると信じられることである。合気道の開祖である植芝盛平翁は、本気で修行したから、このように素晴らしい合気道をつくれ、今に残し、これだけ普及することができたのである。大正から昭和期に活動した社会教育家で、大衆教育家、文化運動の指導者である後藤静香（ごとう せいか）（明治17年～昭和44年）という人がいる。後藤静香は、『権威』をはじめとする著書の中に、短い詩のような形式の言葉を数多く残している。この詩は子供にも分りやすい言葉の中に、深い意味がこめられており、凝縮されたそれらの言葉には、時を超えて人の心に問いかけ、訴えかける強さがある、といわれている。

その彼の詩の一つに「本気」という詩がある。

「本気」

本気ですれば
たいていな事はできる
本気ですれば
なんでも面白い
本気でしていると
たれかが助けてくれる
人間を幸福にするために
本気ではたらいているものは
みんな幸福で
みんなえらい

（後藤静香「権威」より）



「権威」

本気でやれば面白くなる。面白くないのは、まだ十分本気でやっていないということになる。本気でやれば、不思議と何かが助けてくれる。助けが現れないのは、まだ本気が足りないのだろう。本気でやっている姿は美しい。自分が満足できるだけでなく、ひとにも感銘を与える。

合気道でも、仕事でも成果を上げるためにには、能力と努力と運が必要であるといえよう。能力はどうしようもない。あるものはあるし、ないものはない。しかし、努力は誰にでもできる。努力とは、本気でやることである。本気でやれば運がついてきて、また助けも現れる。この三つのうち、本気が一番大事なようだ。

【第100回】 意識する

合気道の稽古を見ていると、よく言えば「自由奔放」、悪く言えば「滅茶苦茶」にやっている人が多い。合気道の稽古は、形（かた）を通して「わざ」を磨いていくものだが、「わざ」に決まりはないため、どうやったとしても間違いではないのである。お仕舞や日本舞踊のように、少しでも手足の位置や角度、拍子などを間違えると、すぐに注意されたり、扇子などでバッシっと叩かれたりするものではない。教わる先生がよければ、間違いを正し、いい方向に導いてくれるが、今の集団稽古ではそれも難しい。従って、間違いは自分自身で見つけ、自分で解決していかなければならぬことになる。

上手になるためには人一倍の稽古が必要であるが、だからといって、ただやれば上手くなるわけではない。上手くなるように人一倍稽古しなければ、上手くなれない。

上手くなるためにはいろいろあるだろうが、その一つに「意識する」というのがあるだろう。初心者でも受身をとりながら、相手の動きについていき、相手の「わざ」を少しでも盗もうと意識しながら受けをとるようなひとは、上手くなるはずだ。やられまいとして逃げたり、我を忘れてがむしゃらに動いても、上手さへは繋がらない。

技をかける場合にも、体勢、足運び、重心の移動、手の軌跡と回転、相手との接点、相手の崩れ具合、自分と相手の呼吸などなどを意識し、感じるようにしなければならない。一教、四方投げ、入身投げなどをやる場合には、体全体に意識を入れ、手先から足まで、頭の天辺から足の踵まで、意識が入っているかどうか確かめながらやらなければならない。それを、合気道では「気を入れる」というのではないか。

はじめのうちは、目で見て頭で判断する、脳を使った意識の使い方になるが、だんだん頭ではなく、体で感じ、判断しながらやる、直接脊髄神経になる動きを意識するようにするのがいい。技をかけるにも、はじめは相手と接している手を見て、相手が崩れたのかどうか確かめたりするが、慣れてくると、目で見なくとも、相手との接点で相手が崩れているのか、どういう状態なのか、さらにどうすればいいのか

を感じ、臨機応変で対応できるようになるものである。

合気道では、相手に掴まれているところを意識するなといわれるが、それは目や頭（脳）で意識するなということであり、ボーッとしろということではなく、体（脊髄）で意識しろということである。

形や「わざ」は無意識でやれといわれるけれど、はじめから無意識でやっては、動きが滅茶苦茶になってしまうだろう。まず自分の型（スタイル）をつくることも大事であるから、はじめは目で見、頭（脳）で意識して、確認しながら稽古をすべきである。そして、段々と頭（脳）から体に意識を入れていき、脊髄神経を活性化する稽古をし、頭（脳）が無意識で動けるようにするのがいいだろう。
