

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101回 "ツボ"を押さえる
- 第102回 形（かたち）をつくる
- 第103回 昔に繋げる
- 第104回 受身
- 第105回 業が出来なきや、技が効かない
- 第106回 上手とは複雑なことを簡単にする
- 第107回 自己の不斷の練習
- 第108回 慣れでやらない
- 第109回 道
- 第110回 センスを磨く
- 第111回 技は足でかける
- 第112回 決して満足しない
- 第113回 陰と陽（いい面と危険な面）
- 第114回 殺して生かす
- 第115回 テーマを持って稽古する
- 第116回 始めが肝心
- 第117回 問題が出てくれば進歩
- 第118回 技と業
- 第119回 居つかない
- 第120回 力み
- 第121回 自分との戦い

- 第122回 夏の暑さを楽しむ
- 第123回 理論と実践
- 第124回 基本に戻る
- 第125回 小さいことが大切
- 第126回 止まらない
- 第127回 肩を遣う
- 第128回 武道センス ～ 危険を避ける
- 第129回 苦手の相手に感謝
- 第130回 美
- 第131回 稽古とは
- 第132回 いい指導者につく
- 第133回 技を盗め
- 第134回 自分の型をつくる
- 第135回 好きこそものの上手なれ
- 第136回 原点に戻る
- 第137回 まだまだ分かっていない
- 第138回 発見
- 第139回 「かた」（「形」「型」）と技とわざ
- 第140回 道場だけが稽古場ではない
- 第141回 意識化
- 第142回 技を上手く遣うために
- 第143回 体の感じを大切に
- 第144回 自宅稽古
- 第145回 分からないことが分からない
- 第146回 答えは既にあり、唯それを見つけるだけ
- 第147回 癒しを取るのも重要な稽古
- 第148回 やるべきことをやる
- 第149回 体に聴け
- 第150回 信じきる
- 第151回 軸、中心、接点、支点
- 第152回 合気道の鍛錬目標
- 第153回 点と線

- 第154回 結びの稽古
- 第155回 呼吸
- 第156回 合気道の鍛錬
- 第157回 目標と目的をもつ
- 第158回 止まらない
- 第159回 上達のための破壊
- 第160回 厳しい技
- 第161回 上達の方程式
- 第162回 取られた反対側から動かす
- 第163回 合気道の力学
- 第164回 和す
- 第165回 基本こそ極意なり
- 第166回 意識を研ぎ澄ます
- 第167回 体当たり
- 第168回 道に入る、道にのる
- 第169回 足は真っ直ぐ、手は円く
- 第170回 今、出来なくてもいい
- 第171回 出来ないところから稽古は始まる
- 第172回 一は無限
- 第173回 未来は作り上げていくもの
- 第174回 足できめる
- 第175回 失敗すること、出来ないことを恐れない
- 第176回 感じる
- 第177回 深く潜航せよ
- 第178回 広範な合気道
- 第179回 実験
- 第180回 反発させるもの
- 第181回 今を大切に、しかし
- 第182回 技の鍛錬
- 第183回 技が効く、技が掛かる
- 第184回 技の速さ
- 第185回 着地側で攻めても技は掛からない

- 第186回 技の練磨
- 第187回 楷書から自由な稽古へ
- 第188回 理論と実践
- 第189回 一人基本準備動作
- 第190回 徒手単独動作
- 第191回 自己を知る合気道
- 第192回 二律背反
- 第193回 紙一重 上になる
- 第194回 実験
- 第195回 先ず知らないことを知る
- 第196回 出来ないことは出来ない
- 第197回 素直
- 第198回 理論と実践
- 第199回 技が効くための10カ条
- 第200回 道にのる

【第101回】 "ツボ"を押さえる

合気道の相対稽古で相手を倒すために技をかけるには、まず相手を崩さなければならない。崩すということは、安定している相手の気持ちと体勢のどちらかか、又はその両方を不安定にすることである。

気持ちを不安定にする一つの方法は仮当（かりあて）である。今の合気道では当身を本当に使うことはしないが、仮当では使ってもいいし、形（かた）によっては仮当をしなければ出来ないものもある。例えば、正面打ちや片手取りから「回転投げ」をするために、相手の手を上げて脇を貫けるとき、相手の顔面に仮当をしないと、相手の脇が空かないのでくぐる事はできない。

それに、仮当を意識して稽古をすると、合気の身体ができるし、手足の使い方が上手くなり、「わざ」も上手くなる。例えば、「入身投げ」で相手の死角に入ると、前に進む足と一緒に同じ側の手で相手の脇腹に仮当をすると、身体が自然に螺旋に動き、入身の体勢が取りやすくなる。

相手の体勢を不安定にする方法の一つに、"ツボ"を押さえる方法がある。特定のツボを押さえると、相手は気が上がったり、乱れてしまい、力が抜け、安定した大勢

を保つことができなくなる。かつて本部道場で教えておられた有川定輝師範は、技を使うときは"ツボ"を押さえなければならないと言っていた。

合気道は攻撃技ではないので、死活点などのツボを拳で当てたり、掴んで倒したりすることはない。しかし技をかけるには、"ツボ"を押さないと掛かりにくいものもある。

だが、合気道で"ツボ"というのは、すなわち鍼灸や経絡でいうツボではないのではないか。所謂、肝心要（かんじんかなめ）のポイントという意味ではないかと思う。勿論、多くの場合は合気道のツボは鍼灸のツボとも合致するだろう。

"ツボ"を押さえる典型的な合気道の形は四教であろう。四教はツボを押さえるというより、脈と気の流れを止めてツボを押さえ痺れさせるというものである。相手の手に当たる虎口が、表の場合は経絡でいうところの大陵、内関、間使などの辺りであり、裏の場合は拇指側の骨部の偏歷、温溜などの辺りを強く押し付けると手がしびれ、力が出なくなる。但し、これらの"ツボ"は体表に隠れているので、そのまま押さえてもなかなか効かないものである。このツボを浮き上がらせるには、三教の捻りを使うのがいい。従って、四教は三教がきちんと出来ないと上手くいかないということになる。

小手返しでは、自分の親指が相手の小指と薬指の間の付け根（中渚：ちゅうしょう）に当たっていなければならぬ。これ以外のところを押さえても、相手を崩すのは難しいだろう。親指の力が弱いと効かない。中渚を圧迫した親指だけで相手の小手を返すような稽古をするとよい。



中渚を押さえる小手返し

二教は、合谷に親指が当たっていないと、相手の力が抜けず頑張ってくる。とりわけ胸取りでしっかり掴まれたときは、これが効いていないと技がきかない。相



合谷を押された二教

手が、手の甲が見えなくなるほど絞って手のひらを見せるように胸を持ってきた場合には、小手返しのように、親指が中渚に当たっていないと、相手の力が抜けず頑張ってくるものだ。親指に力を出すためには、小指と薬指を締めなければならない。

入身投げなどで自分の手が相手の首とぶつかってしまい、相手がなかなか倒れないことがあるが、頸の横の天窓辺り（つぼの名前がないようである）を腕でちょっと圧するように密着すると（写真）、相手の気が上がり、倒しやすくなる。また、ここを下の手の指でちょっと力を入れて押さえると、そこに痺れがきて、相手は気が上がって不安定になり、投げやすくなる。有川師範がよくやられていた。



頸の脇を圧する入身投げ

四方投げでは、相手の手首の内側のすぐ上（太淵：たいえん）に自分の虎口を当てると、相手の力は抜けまる。



開祖の太淵を押された四方投げ

一教ははじめにやる形だが、最も難しい形でもある。所謂、極意の形と言えるだろう。難しい理由のひとつは、押さえるべきツボが他の形より多く、そのツボを正確に押さえないと技が効かないところにある。



手首と肘の“ツボ”



肘の“ツボ”



掴まず“ツボ”を押さえる



“ツボ”を押さえて収める

合気道では技を見せて、このようにやりなさい、このように押さえなさいと教えてくれるだけで、中渚を押さえなさいとか、太淵を押さえるのだなどと、鍼灸のツボの名を使って教えることはしない。

合気道の“ツボ”とは、そこを押さえると、相手の力が抜けたり、不安定にさせるポイントと考えるので、鍼灸や医療用でいうツボと合致するポイントもあるだろうが、多少違うところもあるせいだろう。とはいっても、合気道を修行するものでも、鍼灸でいう「ツボ」を研究すれば「わざ」を深めることもできるのではないか。

【第102回】 形（かたち）をつくる

合気道の道場稽古では、一般的に師範や指導員が形（かた）を示し、その形を二人で組んで、受けと取りを交互に交代しながら稽古していく。示された形と違うことをやれば間違いだが、「わざ」はほとんどの場合、どうやっても間違いと言うことはないと言える。もちろん上手下手とか、そうやらないでこうした方がいいだろうということはあるが、間違いということではないだろう。本当にできる先生は、気が向けば直してくれるかも知れないが、大勢の中でよほど運がよくないと直してもらえないことが多い。今の稽古法は一人の先生が大勢の稽古人を見なければならぬし、その稽古人が他の先生にも教わっているかも知れないしで、注意しづらいということもあるだろう。

それ故、稽古人は好きなように、やり易いようにやり勝ちになる。そして昔から言われてきた大事なことに気づかなかったり、無視したり、どうでも良いことに固守してしまうこともあるようだ。

誰もが上手になろうとしているが、それをどうすればいいのかがなかなか分からぬ。まず、上手くいかないのは何が問題なのかが分からない。踊りや仕舞などの一対一の稽古では、先生が問題を指摘してくれるが、合気道では通常その指摘が難しい。原則的に、問題は自分で見つけなければならないのである。さらに、その問題の解決も基本的に自分でやらなければならない。これは誰でもできる楽な稽古法であるが、反面非常に厳しい稽古法でもあるといえる。

自分の合気道の「わざ」（技、業、動き）に問題を見つけ、そしてその問題を解決してくれるものの一つに、形（かたち）がある。形が崩れ、美しくないのが問題であるとすると、その問題を正しく解決するためには、その形を美しくすればいいということになる。美しいということは無駄のないことであり、多すぎも少なすぎることもなく、陰陽バランスが取れていることである。また美は「真」でもあるはずなので、強く、説得力もあることになる。合気道は「真善美」の探求ともいわれるよう、「美」も探究すべきである。まことの美は「真」と「善」と表裏一体であるはずであるので、「美」であることは、「真」と「善」でもあり、まことの「強」もあるはずである。

自分がつかった「わざ」の形を見て、修正し、改善するのは、それほど難しくないだろう。何故ならそれは目で見えるからである。二人でやっているとき見るのが難しければ、その動きを一人でじっくりやってみればよい。必要とあれば、鏡に写して見るのがよい。そのためほとんどの道場には鏡があるのである。

美しい形（かたち）には、美しいための法則があるだろう。合気道の美しい形をするためにも、きまりがあるはずだ。稽古はそれを自覚し、その法則を探し、自分のものにしていくことである。例えば手は体幹の中心にあって脇で遊ばせない。身体を捻らず面で使う。手先を伸ばし、手は弛まず、折れない。手足はバラバラに動かず、腹と結んで切れないで動く。手は反転々々と螺旋で動く。所謂ナンバで動く。手足、体を陰陽で使う。動きや技を息に合わせる。また、時間を加えた形の美しさもある。例えば、「わざ」は渦の拍子で収める、等である。

自分の動きと技を見て、自分で評価し、自分で改善するわけだが、センスが悪ければ評価は甘く、十分な改善、上達は難しいことになる。従って、自分のセンスを磨いてレベルアップする必要がある。そのためには、合気道や武道の名人達人だけではなく、他の分野である能、日本舞踊、バレー、スポーツなどの研究も必要であろう。また自分より下手と思われる人の「わざ」を見るのも勉強になる。どこが悪いのか、なぜ形が崩れるのか等を見て、自分もそうならないようにするのである。反面教師である。

形（かたち）は、その人の思想と哲学を表すものである。また「形はその人の心」であるとも言われる。形を人前で見せるのは自分をさらけ出すことであり、相手を倒したとしても、自分の弱さを見せてしまうことになるかも知れないのである。形を見せるのは用心しないといけない。形を崩してまで技をかけるよりも、技がかからなくとも、美しい形を心掛けていけば、相手は倒れないまでも、心では参ったと思うかも知れないし、明日の自分に繋がるはずである。

【第103回】 昔に繋げる

合気道はかつて合気柔術という時期があったように、自分の身をまもり、相手を制するための技を練磨するものであった。戦闘集団である武士や侍の時代は、命を掛けて敵と戦わなければならなかったので、武術の稽古は命がけであったことだろう。

自分の身を守り、相手を制するために、武士は柔術だけをやっていたわけではない。武芸百般などといわれるよう、ほとんどの武士は複数の武術をやっていた。その中心は剣術であったろう。従って、柔術は剣術に対する体術が多いはずである。おそらく昔は柔術を稽古する場合、剣術をやったあとか、平行してやったと思う。剣術を出来ない者や知らない者には、当時の柔術の稽古は難しかったはずである。現在は、取りも受けも剣術をやっていない人がほとんどなので、剣術を意識して「わざ」をかける必要がなくなったのだろう。

今の合気道の形（かた）もずっと遡れば、得物や素手などいろいろな攻撃法に対処するために考え出されたものであるから、その形には必然性がある。無駄なく、理に適い、超人的な力を発揮するもので、誰もが感銘を受けるような素晴らしいものであったので、今に残っているのだ。それをただ表面的にその形をなぞっているだけの稽古では、その形の意味は分からなくなり、その素晴らしさも理解されないようになり、いずれこの人類の遺産である形は消滅しかねないと危惧される。

この人類の遺産を残すためにも、一度、技の形の原点に帰ってみることが必要だろう。例えば、「正面打ち一教」は、相手が剣で切り込んでくるものを制する技と思われる。従って、切られないために剣の下に立ち止まらないとか、無闇に手を出さないとか、相手の肘をしっかりと押さえなければならないということになるだろう。

「相半身二教小手回し」は、武士が刀を持った手を押さえられたり、抜こうとした刀の柄頭を押さえられたときの「形」と思ってやれば、形と「わざ」が当時の昔に繋がって、稽古法も変わるだろう。それが分かるためにも、剣や杖の素振りは最低必要となる。

正面打ちの他、横面打ち、突きなどの攻撃に対する武器取り技も、現代では武器をもたない"武器取り"稽古となっているが、相手は武器を持っているという想定、また相手の手は刀と思って対処しなければならない。

合気道の「わざ」（技と業）の中には、武術としての理合がなければならないと考える。武術の原点は命のやり取りに対処する技だから、厳しいものがある。合気道は武道である以上、本来はこの厳しさがなければならないのではないか。

むろん現代社会では人を傷つけることは法に触れるし、今の社会に相応しいことではなく、また開祖のいわれる「宇宙の理合」に反しているので決してやってはいけないことである。だが、相手を痛めず、相手を満足させながら厳しい稽古をするという現代の稽古は、非常に難しいところがある。

開祖のように"原点の原点"宇宙のはじまりまで遡らなくとも、形ができた昔まで遡って、形の意味を理解し、それを練磨し、昔と繋がるようにしなければならないのではないか。今とは、過去と繋がり、未来と繋がる架け橋であるはずだ。過去との繋がりがなくなれば、未来はない。

合気道の修行は一生ものである。しかし、時々壁が行く手を阻み、悩んだり、先に進めなくなったり、人によってはそこで中断してしまったりする。合気道の修行を長く続けるのはそう容易ではない。容易でない理由には人それぞれあるだろうが、根底にある共通の理由として、目指すものが具体的な形で目に見えないが、目に見えないものを目標に求めていかなければならないことだろう。

合気道は、スポーツのように他人との勝負ではないので、優劣は明確ではないし、自分の進歩、上達もなかなか分からぬ。開祖も「合気道には形（かたち）がない」と言っていた。人それぞれに求めるものや目標が違うということであろう。

従って、ある程度までの事は教えられても、後は自分自身一人で勉強しなければならないことになる。だから、人に教えてもらえばいいという気持ちで稽古をしているようでは、限界がくることになる。自分が上達していると実感できれば、修行も苦にならず続くだろうが、進歩が止まると感じてしまうと、稽古の意欲もなくなってしまうのだ。

上達するためには、条件がある。その条件が欠ければ上達はなく、場合によっては稽古を止めるようにもなる。上達の条件には、「運、才能、努力」がある。運にはいろいろあるが、まずは合気道が出来る状況に遭遇することである。遭遇できれば運がよかつたことになる。合気道との出会いが最初の運である。次の運は、教えてもらう先生や先輩、仲間との出会いである。この点に関して運のいい人もいれば、悪い人もいる。教わる先生によって、自分の合気道は決まってしまうからである。また、稽古ができるためには、「体力、経済力、時間それにやる気」が揃わなければならぬ。それがすべて揃えば「運がいい」ことになる。

将棋の名人であった升田幸三と大山康晴のドキュメンタリーがNHKテレビで放映されていたが、名人の言葉はさすがには心に響くものがある。升田名人は、将棋が上手くなるために必要なのは「運、勘、技、根」であり、一生創作であると言っていた。大山名人は「本当の勉強は一人になったとき」であり、「雰囲気に自分を入れること」であると言う。つまり、本当の勉強は一人でやるものであり、自分を合気モードにして創作していくことである。

また、スランプや壁にぶつかって挫折したりすることに関して、大山名人は、「目標があってそれを追いかけている内はいい」と言っている。つまり、目標がなくなったら危ないぞということである。

升田名人は攻撃の将棋、大山名人は受けの将棋といわれたが、大山名人は「受けの将棋といっても、いつでも反撃できる体勢の受けでなければならない」という。これは合気道の受けでも全く同じである。受けは、始めに攻撃するわけだが、その後に受けを取って転がったり、押さえられればよいのではなく、常に攻撃の気持ちと

体勢を最後までとつていなければならぬのである。反撃の体勢を取らなければ、逃げる体勢（敵に背を見る）になり、反撃が出来ないだけでなく、自分の体勢を崩すことになってしまい、自分の稽古にも相手の稽古にもならない。かつて柔術では受身は攻撃のための「わざ」でもあったし、合気道でも返し技の稽古もよくやられていたが、最近は演武会の受けのような、受けるだけ、逃げるだけの稽古が多いように思える。

合気道も、また世の中のものもすべては、陰陽で成っている。攻撃体勢の受け、しっかり受けられる体勢にある攻撃（取り）を志したいものである。

【第105回】 業が出来なきゃ、技が効かない

合気道は「技の形（かた）」の稽古を通して「合気之道」を進んでいくと言えるだろう。合気之道がどれだけ深く理解できたかは、技がどれだけできるかに掛かるといえる。技がきちんとできなければ、合気道のことは分かっていないと言ってもいいだろう。

技ができる、技が相手に効くためには、まず技を覚えなければならない。本来、「技」は先人が苦労してつくり上げたものであり、深遠なものであるので、そう簡単に身につくものではない。合気道は二人で組んでやる相対稽古なので、相手が受けをとってくれれば、自分は技ができたと錯覚してしまう。しかし、合気道の技は、5年や10年で会得できるものではない。

技には意味があり、哲学・思想がある。一教という技が何故、どのような状況で創られ、何故そのような形になったのか、そしてそれが人体にとって、人類や宇宙にとってどのような働きがあり、意味があるのかを、知らなければならないだろう。また、二教、三教、四教、五教との関係はどうなのかが分からなければ、技にはならないだろう。

たとえ技の成り立ちや意味がわかり、その技をなぞることができたとしても、技はできない。業ができなければならない。業とは、技を遣うための土台ともいえるだろう。武道としての基本的な体遣い、動きである。どんなに技のことが分かっていて、頭で技をなぞることが出来ても、体の筋肉ができていなければ、手足が自由に動かないのでは技は使えない。また、手足が連動して陰陽に使われなかったり、肩を貫かず、手と腹（腰）が結ばず、ナンバで動かない等々の業が使えなければ、技もかからない。

このように業の種類（要因）は際限なくあるようである。この業の要因を少しでも

多く見つけ、身につけるのも、大事な稽古である。しかし、この業の稽古はよほど心してやらないと、邪念に邪魔されてしまうことになる。例えば体が大きく、パワーのある人は、一般にパワーでできてしまうので、業を探求しようとするものである。はじめはそれで満足しても、10年も続けていれば、それまで稽古で積み重ねてきたものが何も無かったことに気づいて、自分の稽古に疑問を持ち始め、自分はこれまで何をやってきたのか、これでよかったのかと考えるようになるだろう。

10年ぐらいで止めていく人が多いのは、この業の探求をしてこなかったことに最大の理由があるようと思える

業が出来るようになると、自分の体のこと、世の中のこと、宇宙のこと等々が見えてくるようになるようだ。人類は、自分はどこからきて、どこへ行くのか、自分は何ものなのか、何をすべきなのか等がぼんやりと分かってくる。開祖が言われていることも少しずつ分かるようになってくる。

また、業が深まるにつれて、技に深みができる。技を効かせるためには、業を深めなければならない。技は先人が完成している。新しい技をつくる必要は無い。われわれは先人の技を身につけ、後進にそのまま継承するだけである。しかし、業は技と違って無限にあるし、人によって多少の違いが出てくる。従って、まだまだ完成されたものではなく、自分の業を探し求めていくほかはない。

業と技が一体化して「わざ」になる。この「わざ」ではじめて相手を合気道の理合で倒す事ができるのである。

業が出来なきゃ、技が効かない。

【第106回】 上手とは複雑なことを簡単にする

道場の稽古もそうだが、稽古事は何でもはじめは下手で、だんだん上手になっていくものだ。二人の人を比べる、とこちらの方が上手くて、あちらの方が下手であると、誰が見ても同じように判断するはずである。一寸見ただけで上手と下手が分かるのは、何か上手下手の判断基準があるはずだ。

判断基準の一つに、動きに「どれだけ無駄があるかないか」があるだろう。下手は無駄な動きが多く、動き（業）を複雑にしていると言える。動く必要なところを動いたり、手をむやみに振り回したり、無駄な呼吸を遣ったりしてしまう。その結果、体勢が崩れ、手足さらに業の軌跡が乱れ、息も乱れて、不安定になり、美しい姿とは程遠いものになってしまう。

合気道が求める「真善美」の「美」とは、無駄がなくて単純というであろう。無駄が無いこと、単純なことを「自然」という。業が自然であるということは、無駄がなく、単純であるという最高の褒めことばである。

合気道は「技の形（かた）」の稽古を通して修練するものであるが、「わざ」（技と業）の稽古の時だけではなく、常に無駄を省き、複雑なことを単純化することが必要なのである。

業にしても、初心者など下手なものは、一つの技をやるのに、息を2回も3回も吐いたり吸ったりするので、技ができないのは勿論、息が上がってしまう。一つの技を納めるのに、一呼吸ができるようにならないと上手くなれない。また下手なひとは、手足がバラバラに複雑に動いている。体幹と手足がしっかりと結んでいないので、バラバラに動いてしまうのだ。だから、体幹を動かすことによって手足が動くようにしなければならない。開祖もかつて、「過ぎたるはなお及ばざるが如し」と我々の無駄を戒めておられた。

美しいことは無駄がなく、単純である。稽古は無駄を取っていき、単純化することとも言えるだろう。上手は複雑なことを簡単にするが、下手は簡単なことを複雑にする。

【第107回】 自己の不斷の練習

合気道に通っている稽古人の誰もが、少しでも上手くなりたいと思っているはずである。たとえ稽古の目的が健康のためであれ、思想の探求であれ、「わざ」が上手くなつて稽古相手を倒したり、抑えたりできるようになりたいと考えているはずである。

しかし、人は理想を持つものだが、少しでも楽をしようという人間の遺伝子の性か、それを実現するための努力を怠る傾向にあるようだ。

上手くなるためには、まず初めはなるべく多くの日数を道場に通わなければならぬ。稽古の日数、時間が多ければ多いほど上手くなる。勿論、他人と比べてではなく、自分が上達することである。他人と比べたら、体が出来ている人や、才能がある人は、自分の日数の半分も通っていないのに、自分より上手くなってしまうことも往々にあるし、その逆の場合もあるから、自己を基準に判断しなければならないことになる。

何はともあれ、はじめは一日でも一時間でも多く稽古することである。技はまだあ

まりできないはずだから、先輩などの受身を沢山とて、技を体で覚えることが大事である。

受けが取れるようになれば、技を頭で一通りは覚えたことになるので、今度は自分でも技ができるようになりたいと思うだろう。そこで稽古時間は指導者が示す技をよく見て、正確に再現するようにする。二教や四方投げなどの基本技を正確に身につけるために、稽古時間に出来なかった技は、稽古時間が終わった後の自由時間に稽古をすればいい。出来ないままにしておけば、次のときも出来ないわけで、進歩が止まってしまうことになる。出来ない技が無いよう、稽古が終わった後の自主稽古で稽古をすべきである。

技がそこそこ出来るようになったところで、本格的な稽古に入ることができるようになる、と言ってよい。技を効かすためには業（動き、体の使い方など）が要るからである。しかし、この業は指導者には教えきれないのである。稽古時間では指導者は技を示してくれるが、業を正確かつ克明に示すことは難しい。従って、稽古人は、指導者の示した技をやりながら、業の修練をしなければならないことになる。

基本の技はそれほど多くないが、業は無限にあるといえる。この業を少しでも多く見つけ、そしてそれを身につけていくのが稽古ということになる。この業の体得のためには、稽古時間だけではとても足りない。稽古が終わった後の自主稽古も大事だが、それでも足りない。ナンバで手足を連動し、陰陽で使うためには、街中の道や山道での稽古が必要だろうし、肩を貫くための稽古に鍛錬棒を振るとすれば、人が多くいる道場では危ないこともあり、別の場所ということになる。

本当に上達したいと思うなら、不断の稽古が大事である。道場の稽古時間だけの稽古では、それだけの上達しかない。先代道主も『合気道練習上の心構え』で、「指導者の教導は僅かに基の一端を教うるに過ぎず、之が活用の妙は自己の不断の練習に依り始めて体得し得るものとす」（「合気道」）と言われている。

参考文献 「合気道」（植芝吉祥丸著 植芝盛平監修）

【第108回】 慣れでやらない

合気道は主に基本の技の形を繰り返しあ々稽古する。四方投げなど何万回も何十萬回もやっているはずである。合気道をはじめた頃は、先生が何の技をやっているのか、手足をどう動かせばいいのか分からず、受身を取りながら相手の動きを観察し、それを真似してやっていたものだ。動きが分かると、それを繰り返し稽古をして、技にだんだん慣れていく。初めは沢山受身を取って、少しでも早く体を慣

らし、技に慣れるようにするのが大切である。

人は目で見て、頭で考えて、大脳から手足に指令を出すというのが通常の神経作用であるが、その動作を反復練習することによって、小脳からの神経が働くようになる。この小脳の神経作用により、考えて判断する必要なしに反射的に動くことができるようになる。頭で考えないでも出来るのが、慣れである。慣れれば稽古も楽になるので、早く慣れようとするし、そのうちに慣れでやろうとする。

しかし、慣れでやるのは危険もある。もし稽古でやっていること、例えば業（わざ、動き、体の使い方）が間違っていたとしたら、稽古をやればやるほど悪くなることになる。「わざ」（技と業）が上達しないだけではなく、体を痛めることにもなりかねない。膝が痛いとか、腰が痛いというのは、間違った慣れの稽古をしてきた結果といえるだろう。

稽古は出来ないことを出来るようにし、分からぬことの解答を見つけ、新しい発見をすることである。そして、自分や宇宙が少しずつ分かってくるようになることである。そのためには意識を集中し、新しい発見とその試みをしなければならない。

新しい試みが正しいかどうかは、その時点では100%自信が持てないので迷いもある。また、人は自分にやり易い方に走りがちで、やり易い方に固守する傾向もある。だが、やり易い方に慣れてしまうと、後で取り返しがつかないことになってしまう。

稽古の不思議と言おうか、稽古の段階によってやり方は変わるし、場合によっては、前にやったやり方と逆のことをやらなければならないこともある。例えば、諸手取呼吸法でも木刀を振るにも、初めは力一杯やらなければならぬが、高段者になって同じように腕力で力んでやっても上達はないし、体を痛めてしまうだろう。高段者になれば腕ではなく、その対照にある腰や脚、浅層筋ではなく深層筋、弾き飛ばす力ではなく引力のある呼吸力を使わなければならない。

稽古では常に新しい試みをしなければならないが、また常にそのやり方が正しいかどうかを考えることが大事である。よい指導者がいれば、正しいかどうかの判断や助言を貰えるだろうが、最後は自分自身の判断になるわけである。

稽古は自分のやり易いような慣れでやらず、そのやり方が正しいのか、もっとよいやり方がないのか、常に研究と試行錯誤を繰り返していかなければならない。稽古はマンネリズムに陥らないようにしよう。

【第109回】 道

合気道というのは、合気を求める「道」である。道を求めるものには、知っての通りいろいろある。柔道、弓道、華道、茶道等々である。

「道」とは一本の道ということである。ある目標に通じた道（みち）である。目標は、合気道、柔道、弓道、華道、茶道などすべて同じかどうか分からぬが、どれも上達するために修練するわけなので、目標はいずれも高い処にあると考えていだらう。つまり「道」は平面ではなく、上へ上へと行くような、麓から頂上を目指す山道のイメージであろう。山道には、車道、小道、脇道、獣道、樵道（きこりみち）、行き止まり、道なき道などいろいろな道がある。

初めのうちは先達が切り開いて整備した車道や山道を行くが、更に自分との挑戦の修行をする場合、この山は人里離れた山となる。ここには小道や樵道や獣道しかない。先が見えないような道を行くことになる。時には間違った枝道を行ったり、道が消えてしまって迷うこともあるだらう。また、時には行き止まりで戻らなければならないこともある。

道はまっすぐ頂上まで続いているわけではない。曲がりくねっていたり、上がったり下がったりするものだ。そこで、当面の目標を置いてから、ひと上がり、ひと曲りして辿り着き、また次の目標を置く。

ひとつの目標が達成できたことは、そこまでの道を見つけたことになる。稽古とは、この目標を見つけ、道を見つけること、道を作ることであるとも言えよう。道ができたら、あとは反復練習をして上達すればよい。何度も反復練習をするということは、その道の部分をならし、良くしていくことだらう。

頭で分かったことを、体で覚えることでもある。はじめは人が一人通れるような、細くて、草ぼうぼうで、周りは藪や小枝が生い茂っているような道でも、段々と踏みならされていくと広いしっかりした道になる。この道を作らなければ、いくら頑張っても、道なき道をうろうろするだけで、上への道は見つかず、上達は無い。

稽古は道を探し、道をならし、その道をさらに進んで、また新しい道を見つけていくことだ。道が見つかれば、次の道を見つけることが出来るようになる。また、その道での反復稽古にも意味がある。体に覚え込ませ、「わざ」を練磨しなければならないからである。

道のない、道に乗っていない稽古は、いくらやっても先に進めず、無駄だらう。合気之道の「道」を探し、道に則った稽古をしたいものである。

【第110回】 センスを磨く

合気道は技の形稽古を繰り返しながら技を磨いていく。合気道は勝負をするものでもないし、試合もないのに、上達をしているのかどうかは自分自身で判断しなければならないことになる。自分が上手いと思えば、それでいいだけで、他人がとやかくいうことではない。精々気心の知れた仲間とか後進に対して、注意したり、教えたりするぐらいである。

とはいっても、美しくないものは、正しくないし強くもない。「わざ」（技、業）や動きが美しくないということは、余分の動きがあるとか、不足の動きがあるとか、拍子が狂っているとか、手足が伸びていないとか、体幹と顔、手足がバラバラに動く等ということだろう。我々稽古人達は、無駄のない動きを追求しながら稽古に励んでいるともいえる。それも、合気道の修行の目標である「真善美」の美にあたる重要なことであるからである。

無駄のない美しい動きをどれだけ出来るかというのは、その人のセンスの問題だろう。センスとは美的感覚ともいいる。どれだけセンスがあるかによって無駄の有無も変わってくることになる。

従って、合気道で上達するためには、センスのレベルアップが必要となる。美的感覚を磨くためには、いろいろないいものを観たり、聞いたりしてセンスを養う必要がある。お能、踊り、バレー、スポーツ、絵画、音楽等々、出来るだけ沢山観ることをお勧めする。

稽古をしているときは、自分の動きがこれでいいのか、ここが不味いのではないかと感じながらやっているものだ。つまり、自分が自分を見ているのである。実際に体を動かしている「現実の自分」と、それを見ている「理想を持った自分」がいる。他人が見るのはこの「現実の自分」であり、ここを他人は上手いとか不味いとか見ているのである。この「現実の自分」の無駄を指摘し、改善の指示をしてくれるのが「自分を見ている自分」である。

「現実の自分」と「自分を見ている自分」にはギャップがある。稽古はこのギャップを狭めることとも言えるだろう。しかし、このギャップは永遠になくならない。「自分を見ている自分」が「現実の自分」より常に先を行くからである。それを知りながら稽古をするのがロマンである。

「自分を見てくれている自分」に感謝し、耳を傾け、更なるセンスのレベルアップを図ることが大事であろう。

【第111回】 技は足でかける

合気道は、技の形稽古をする。稽古を始めた頃は、基本の「技」を覚えるのも大変で、指導者が示してくれる技を目で捉え、頭に記憶して、体で再現するのだが、はじめは目を開いていて見てはいても、見たはずの技の姿が目にも頭にも残らないだろう。その内に、何回も稽古を繰り返していくにつれて、指導者が示してくれた技が"なぞれる"ようになる。本人はこれで合気道ができるようになったと思うものだが、外から見ていると、なぞれているのは手の動きだけであって、下半身の足の動きができていないのである。一般的に足が居ついて、手だけがバタバタ動いているものだ。

頭の動きは手に現れるといわれるよう、頭と手とは密接に繋がっているようで、頭で考えたこと、やろうとした技の形を手でやるのはそう難しくないようだ。それ故、初心者はまず手に気がいき、手を遣いすぎることになるのだろう。

しかし、足が居ついたり、バタバタ使ったのでは、技は決まらない。足が居つけば、上半身、つまり腕の力で技をかけることになり、大した力は出ない。自分の体重を有效地に使うためには足の捌きが重要である。

前述のように、人は手に気はまわるが、足にはなかなか気がいかない。足、つまり下半身は、手が頭で動くのと異なり、感覚で動くといわれる。手さばきや手の使い方を注意されれば誰でもすぐに直したり、覚えたり出来るが、足の使い方を注意されてもなかなか出来ないものである。足使い、足捌きは教えられるものではないのだから、自得していくしかない。それ故、自分で感覚を研ぎ澄ませて、その感覚に従って足使いの修練をしていくしかない。しかしこの修練は道場だけでは難しいので、街を歩くときも注意して足捌きの稽古をしながら歩くとか、山道を歩いて足の感覚を磨くべきであろう。歩くのが如何に難しいか、そして大切かがわからなければ、武道で使う足捌きなど分かるはずがない。

手と腹（体幹）とが一体化して働くなければ、技は効かない。また、足と腹・腰（体幹）がしっかりと結んでいかなければ、相手を技で倒すことはできない。ということは、手と足が結び、一体化していかなければ、技は効かないということになる。手と足がバラバラで連動せずに使われていれば、技は無効果ということである。しかし、これが難しい。手と腹は結んだとしても、まず足と腹・腰が結ばない。足だけが前に出て、体が残っている。足は常に腹の下に納まるようでなければならないのに、足が出すぎるので、足と腹・腰との結びは切れてしまい、地からの力が体に伝わってこないのである。また足だけが前にでると、膝や腰を痛めることになる。

足と体幹が結んだならば、足と手を結ぶようになる。これはさらに難しいだろうが、ひとつひとつ問題を解決して、結ぶようになる他はない。これは、人が教えられることではない。感覚である。

手と足が結んで連動して使えるようになれば、それまで手でやっていたところを足で捌くことが出来るようになる。合気道で、技をかけるとき重要な法則の一つは、相手との接点の部位を動かさないことである。多くの場合、相手との接点の部位は手となるので、手は相手に接したまま、手を動かさないで相手を倒さなければならない。それには、足を使う他はない。足の捌きと重心の移動である。これが、技は足でかけるということだろう。

名人・達人は足で呼吸するとか、足に目をつけろなどといわれている。足が大事であるということである。合気道の技をかけるときも、手でかけるのではなく、足でかけるようにしたいものである。

【第112回】 決して満足しない

人間の上昇志向には、限りがないように思える。何故なら、歴史上には多くの天才や偉人、名人、達人などが、人も羨むような素晴らしい作品や理論や技術を残してくれているが、誰一人としてこれで充分満足だと云った人はいないと思う。そのときは最高のものができたと思ったかもしれないが、まだまだいいものが出来るだろうし、まだまだこれからだ、と思ったはずである。合気道の植芝盛平翁も、晩年になっても常々「まだまだ修行じゃ」と我々門弟に言われていたものだ。

なぜ人間の上昇志向は限りがないのか。一つのヒントは、宇宙生成の姿である。春日大社の宮司から長老になられた葉室頼昭氏は著書「神道くはだ」で知る（春秋社）で、「宇宙は現在も、神さまの考えておられる目的に向かって常に全体として流れていますので、宇宙で起きているすべてのことは過程であり、宇宙に静止した、いわゆる結果というものはないのです。」「宇宙は常に動いていて静止していない」と書いている。つまり、150億年前にあったビッグバンの大爆発以前の大虚空から、宇宙は動き続けているのだから、その宇宙の一部である人間も動き続けることになり、静止することができないものと考える。

合気道の修行も、常に続けなければならない。静止してはいけない。静止するということは、稽古をやめてしまうことだけではない。出来上がっててしまうことも静止である。出来上がっててしまうということは、自己満足してしまうことである。人間であるから、一時満足することは許され、誤りである。自分が上手いとか強いなど

と思うのは、下手なものや弱いものと自分を比べているからに過ぎない。

満足してしまったらそこが頂点。あとは下るのみである。宇宙とともに静止することなく、動いていたいものである。

参考文献 「神道＜はだ＞で知る」 葉室頼昭（春秋社）

【第113回】 陰と陽（いい面と危険な面）

合気道の修行は、一生ものである。数年で会得できるものではないどころか、決して完成することはない。ただ一日でも多く修練するだけである。体と頭が機能する限り修行を続ける、一生ものなのである。

稽古は長く続けなければならない。稽古をしなければ技の上達もないし、合気之道も奥まで入り込めない。しかし、稽古はただ漠然とやればいいというものではない。人が永遠に生きられるなら、その内に出来るようになるだろうから、何をどのようにやってもいいだし、やり直しも効くが、人の寿命は自分が何かやろうとするには短すぎる。特に、宇宙や自分のことが分かりかけてきて、それから本当の修行ができるようになったと思ってからの残りの時間は、非常に短いといえる。心して修行をしないともったいない。

何かやるということは、目的があって、ある結果を求めるわけである。合気道の相対稽古で技の稽古をする場合でも、上手い技を遣って、上手く相手を倒そうとするわけだが、よほど注意してやらないと逆効果になってしまう。技をやることによって自分の「わざ」を磨くことはできる反面、もし自己流の、所謂邪道でやれば、ますます違った道を進むことになるし、場合によっては体を痛めることになる。木刀や鍛錬棒の素振りにしても、振れば筋肉や力がつくが、危険もある。下手に振る、例えば手先で振ったり、肩を抜かずに振れば、手首や肩を痛めることになる。何事にもいい面と危険な面がある。ただやればいいという訳ではなく、無理がないかどうか体に聞きながらやらなければならない。

合気道の重要な柱の一つは、陽と陰の思想ならびにその実践ということが出来るだろう。陽と陰とは、表と裏ともいえる。表とは見えるところであり、働いているところである。裏は見えないところ、今は働いていないが、次の働きのために待機しているところである。合気道の技には表と裏があるし、技は陰陽を駆使しないと出来ないようにできている。初心者は陽だけで技を掛ける傾向にあるので、技が決まりにくい。見えない、働いていない陰（裏）を意識し、その陰を陽にして使えればいいのだが、陽だけでやってしまうと体に歪みがでるし、体に無理な負担がかかる

ので、膝や腰を痛めることになる。そんな稽古を続ければ、体を痛めるために一生懸命稽古をしていることになってしまう。

ものごとは、やればよいというものではない。必ず陽と陰があるので、常にこのやり方でよいのか、陽と思うやり方をした場合、陰はどのようになるのか、危険はないのか等に注意してやらなければならない。間違ったことを長い間続けたとしたら、その修正・変更には3倍も10倍もの時間がかかるものだ。間違いには少しでも早く気がつくためにも、これでいいのかどうか謙虚に自分を見つめ、体の声を聞きながら稽古をすべきであろう。

【第114回】 殺して生かす

合気道は、武道である。武道の本質は、攻撃してくる相手を倒すことにある。しかも、攻撃してくる相手の戦闘意欲を無くしてしまうことである。相手が戦闘意欲を持ち続けている限り、掛けた技は有効でないことになり、武道としては失格ということになろう。

技は、相手が崩れなければ、掛からないものだ。相手の気持ちと体が安定している間は、技は掛からない。柔道では、技を掛ける前に崩しがあり、相撲ではぶつかったり、押したり引いたり、張ったりして、相手を崩して、技を掛ける。

合気道では、相手の気持ちを崩すために「仮当て」がある。今は当身をだんだん使わなくなってきたが、かつては当身7分、技3分と言われたほど、当身は重要であった。



当身（仮当て）は重要であるし、大袈裟に言えば、当身がなければ、ほとんどの場合、相手（の気持ち）は崩れてくれないものである。例えば、相手がしっかり手首を握ったところから、その手を上げ、くぐって回転投げなどの技を掛ける場合、当身を入れなければ、相手の手は上がらないし、脇を空けてくぐらせてくれない。

しかし、もっと重要なのは、相手の体勢を崩すために合気道では、相手と触れた瞬間に相手と一つになってしまわなければならないことである。一つになる、つまり二人（何人でも）が一人になれば、一人の意思で自由に動くことができるようになる。

相手と一つになると、相手は自由を奪われることになり、殺されたことになる。こ

ここで、初めて技が自由に掛けられるようになる。生かすも殺すも自由になる。ここで、当身を使えばより効果が出る。

合気道は、愛の武道である。殺すことが出来ても、相手を生かさなければならぬ。相手の動きたいように、相手の仕事を邪魔しないように、動かしてやらなければならない。相手を倒したり、投げるのではなく、相手が自ら倒れるようにならなければならない。投げる側は、倒れるのをちょっと手伝ってやるだけということである。相手を殺すというのは、「真の合気道は、相手を倒すだけでなく、その相対するところの精神を、相手みずから喜んで無くするようになさなければならないのです。」（合気道新聞 N o. 75）と開祖も言われるよう、相手みずからが真に納得するものでなければならない。腕力で捻り倒したのでは、相手は真からは納得しない。

生かしておいて殺そうとすると、争いになったり、怪我をさせることになる。殺して生かすようにしなければならない。

参考文献 「合気道新聞」（N o. 75）

【第115回】 テーマを持って稽古する

入門した頃や初心者の時は、先ず技の形を覚え、体をほぐし、合気の体をつくることになるので、道場に行って指導者にしたがって稽古をすれば、上達するものだ。しかし、技の形を覚え、体もある程度できてくると、そこで停滞してしまう。一時、そこで目的がなくなってしまいがちだからである。上手くなりたいとは思うのだが、どうすればいいのか分からぬのである。そして、大方は稽古をやっていればその内に上手くなるだろうと、期待をもって稽古を続けている。

上手くなるには稽古をしなければならぬのは事実だが、稽古をやれば上手くなるという保証はない。稽古をやればやるほど上手くなるのなら、問題はない。上手くなるためにただ稽古をすればいいのなら、誰でも上手くなれるはずである。ところが、稽古をいくらやっても上手くいかないのが現実であり、何故上手くならないのか分からぬのが一般的実情であろう。

合気道は技の形の稽古を通して、合気の道を求めるものである。技ができなければ合気は分からぬし、合気道が求める本来のものに近づけない。唯の技であるが、されど技なのである。技を大切にし、慎重に稽古しなければならない。合気道の技は、新しい世界、魂が魄の上にくる世界へ入るための秘儀なのである。

「わざ」には、「技」と「業」がある。「技」とは相手を倒したり抑えるテクニックで、「業」はその「技」を生かすための体の遣い方と言える。「技」は合気道独特のものだろうが、「業」は武道や芸能に共通のものではないだろうか。

従って、合気道の「技」を上手く遣うためには、「業」ができなくてはならないことになる。「技」を遣うための体の動きができなければならぬのである。歩の進め方、手足を連動して遣う、手足・体を陰陽で遣う、手・足と腹を結ぶ、息の遣いかた、息に合わせて動く、拍子に合わせる等々である。「技」はテクニックであるから、どうすれば相手を効率よく倒せるかを考えればよい。

「わざ」の稽古とは、「技」を覚えることも大事だが、「業」と「技」にある理を探し出すのが重要なのである。「技」が上手く掛かるためには、その理を如何に知っているのか、そして、どれだけ自分のものにしているのかに依る。

「理」とは、上手くなるための要因（ファクター）と言うことが出来る。稽古とは、この上手くなるためのファクターを見つけることと、ファクターを「わざ」に取り入れ、どんどん精錬・昇華していくことであろう。稽古でこの意識を持たずには、ただ動いていても行き詰ってしまうことになる。稽古では、上手く行かないファクターを自覚し、それが上手くいくような稽古をする。

例えば、「接点を動かさない」ということならば、これをテーマとして稽古するのである。道場では指導者がやるべき形を決めるので、ときによつては自分のテーマを研究しづらいこともあるだろうが、その時は自主稽古で試してみればよい。勿論、自分のテーマをその稽古でやり通すのはそう容易ではないはずだ。相手によつては自由にできることもあるだろうし、対抗心が起り、本来やるべきテーマを忘れてしまったりすることもある。禅でいえば、公案を考えているところに悪魔の声が邪魔するようなものである。

ファクターを自得・昇華する努力と並行して、常に新しいファクターを見つける努力も同時に行なわなければならない。そうでないと進歩、上達はないことになる。

ファクター（理）を見つけようというテーマをもつて稽古に臨む事が、大切である。

【第116回】 始めが肝心

合気道を始める動機は、人それぞれによって違うだろう。また、動機も一つということではなく、動機が同じでも優先順位が違っていたりするだろう。強くなりたい、

体を鍛えたい、健康法、合気哲学を勉強したいなど様々であり、また優先順位も違っていても、みんなに共通する動機は、意識するしないを別にして、「上手くなりたい」ということだろう。健康法として合気道をやっているという人でも、やはり相手に負けないように頑張るし、相手を上手く倒せれば満足するものである。

50、60歳になって始める人は、体を動かしたいということや、健康法が、合気道を始める動機の優先順位N0.1であるだろうから、上手くなるとか強くなるというのはそれほど重要でないだろうが、強くなる、上手くなるを動機に入門してきた若い人は、稽古をやるに従って、強く、上手くならなければ、満足できないだけでなく、失望することになるのではないか。

今の合気道は、誰でもできるように出来ている。真面目に続けていけば、合気道の体ができるし、技も覚える事ができる。しかし、すべて物事は表裏あり、容易な裏には難点がある。はじめに楽すると後でそのツケがまわってくるのである。

学校の勉強、特に語学がそうであるが、初めに如何に一生懸命に集中して時間と精力を注ぐかが大事である。初めに適当にやっていては、いい成果は上がらない。稽古も始めが肝心のようだ。特に、入門したときのやる気のあるうちに、自分の限界に挑戦することである。自分の肉体的精神的な限界まで稽古するのである。自分の足腰が立たないほど、自分を鍛える。常に自分の限界に挑戦することである。自分の限界が分からなければ、本当の稽古は出来るわけがない。限界が分からないから、限界以上のことをやってしまって怪我をしたり、体を壊してしまうことにもなりかねない。自分の限界、自分の能力が分かれば、後はそのレベルアップが計れる。まずは、自分の能力と無能さがわかるまで稽古することである。これが始めた稽古である。

今や合気道人口は150万人とも言われるほど普及している。二段、三段ぐらいまでになるのは、そう難しくないだろう。実際多くの人が容易にこれらの段を取っている。しかし、容易に段を取った反面、問題を持って悩んでいる人が多いように見受ける。一つは、自分に満足できないことである。二段、三段になったが、そのレベルの技を使うことができない悩みである。例えば、一教、二教、入身投げ、四方投げなどの基本技が満足できるようにできないことである。

もう一つは、その先の目標が無くなってしまうことである。二段、三段ぐらいまでは、稽古をしていれば上達しているという実感があるが、その後はその実感が持てず、これまでと違うということが分かってくる。しかし、どうすればよいのか分からぬのである。

この問題を解決する、言葉を代えると、この壁を破る大きな力になってくれるのが始めた稽古なのである。それまで鍛えたものの、バラバラに鍛えてきた体の部位

を、連動して使うようになる。不得意技があれば、自分の一番の得意技のレベルにレベルをアップするよう稽古をする。初めは相手を倒すことに快感を覚え、それを稽古の目標にして稽古してきただろうが、やるだけやってしまえば人を倒すことを目標にすることに空しさを感じるようになるので、初めのように生かして殺すのではなく、相手を殺して生かすようになる。

合気道は愛であるとか、相手の仕事を邪魔するなどとか、力が要らないとか、気形の稽古である等々といわれるが、初めからそれができるわけではない。それができるためには土台つくりである始めの稽古をきちんとやり、理想のためには、その対極のことをやらなければならないだろう。

理想の合気道をしたければ、下地をつくる始めの稽古をしっかりとしなければならない。何でも始めが肝心である。

【第117回】 問題が出てくれば進歩

合気道には試合がないから、他人に勝つために頑張る必要もなく、自分の実力に合ったように、自分のペースで稽古を続けていくことができる。

道場での稽古は、一般的には二人で組んで、指導者が示す技を、受けと取りが交互にやっていくので、受けがよほど頑張って抵抗でもしないかぎり、技はできることになっている。それ故、初段、二段ぐらいまでは順調に、これといった大きな問題にぶつかることなく、楽しく稽古を続けられるようである。

しかし、5段、6段と高段者になってもまだ問題がないとか、問題を持っていないということは、かえって問題である。問題がないということは、合気道が分かっているということではなく、逆に分かっていないことともいえる。もちろん問題にもいろいろあって、人は誰でも何らかの問題を持っているといえようが、ここでいう問題とは、合気道の修行の上で本質に関わる問題であり、よほど真剣に取り組まないと解決出来そうにない問題をいう。

言ってみれば、禪の公案のようなものである。例えば、合気道とは何か？合氣とは何か？一教は一番容易にできるはずなのに何故最も難しいのか？小手返しは何故掛かりにくいのか？天の浮橋に立つとはどういうことか？宇宙のひびきとはどういうものか？等などである。

合気道の技は、各人の合気道の思想・哲学、人生観、それに宇宙観などを現わすことになるので、それをしっかりと身につけていなければ底の浅いものになってしま

い、相手も自分自身も納得できない技になってしまうことになる。合気道の思想・哲学、宇宙観などを深めるためには、一生懸命に稽古をするしかない。稽古に取り組んでいけば、知らないこと、出来ないこと等が面で広がっていき、また知っていたことや出来たことがより深く、厚くなっていく。稽古の上達は、横の軸と縦の軸の十字に広がるといえよう。

しかしこの広がりは、その人の能力と努力にも因るが、一様ではない。ところどころに上述のような問題が潜んでいて、その広がりを阻止するからである。その問題を解決しなければ、それ以上に広がることはできないので、上達はストップすることになる。

問題は必ずある。ほぼ誰に対しても同じ問題が控えているはずである。まずは潜んでいる問題に気づくことである。自分がなんどやっても上手く出来ない場合、他人が出来るのに自分が出来ない、他人も同じように出来ない、また理が見つからない等などの場合、そこには根本的な問題があるはずである。まずそれを問題と捉えて、その解決に努力しなければならない。それを問題と思わずにそのままにしておけば、それまでである。先へは進めない。

合気道が素晴らしいのは、問題が現れ、それを体で感じることができ、その問題を「わざ」の稽古を通して解決できるということである。「わざ」を相手に試しながら、試行錯誤しながら、解決していくのである。試した「わざ」が相手も自分も満足できるものなら、解決したといってよいだろう。合気道での思想、哲学、宇宙観なども「わざ」を通して、理解したり、実感できるのが、合気道の素晴らしいところである。「わざ」を理論化し、理論を「わざ」で現すことができれば、問題解決と言えるだろう。

上達していくためには、その前に、「わざ」（技と業）や思想、哲学、宇宙感などの問題がまだまだ潜んでいる。すべての問題を見つけ出したり、すべてを解決することは決して出来ないだろうが、一つでも多くの問題に出会って、その解決に挑戦していきたいものである。一つの問題を見つければ、一つの進歩であり、その問題を解決できれば、更なる進歩、上達をしたといえよう。

【第118回】 技と業

合気道は、合気道の技の形（かた）を繰り返し稽古していく稽古方法をとる。特に一教～四教、四方投げ、入身投げ、小手返し、回転投げなどを幾つかの攻撃法と連動して稽古をする。例えば、一教だけでも相半身片手取り一教、逆半身片手取り一教、両手取り一教、諸手取り一教、正面打ち一教、横面打ち一教、突き一教、後ろ

両手取り一教、後ろ片手取り首絞め一教、後ろ両肩取り一教、胸取り一教、胸取り面打ち一教、またこれらの座り技、半座半立ち等などがある。さらに、これらの技には表と裏があり、左右もあるので技の形を覚えるのもはじめは大変であろうが、技の形をなぞるのはそれほど難しくないようであり、ほとんどの稽古人はできるようである。

しかし、その技が効くかどうかは別である。技が効くというのは、まず技を掛けた相手が多少抵抗しても倒したり、抑えることが出来ること。次の段階では、技を掛ける相手に触れた瞬間に相手と結んでしまい、相手と一つとなり、相手を自由にしてしまうこと。そして技をかけて、相手が抵抗しないだけでなく、「その相対するところの精神を、相手自ら喜んで無くする」（合気真髓）ようになることである。これはなかなか容易ではない。

技を効かせるのが難しい理由はいろいろあるが、大雑把に言えば、技と業を正確に出来ないことがあると考える。「技」とは英語で訳せばTECHNIQUEで技術と考えていいだろう。つまり、攻撃する相手を倒す形（かた）の技術である。形の技術であるから、自己流に変えてしまうのではなく、先人がつくり、伝えられた通りにやらなければならない。これを「稽古」といい、「古（いにしえ）をかえりみる」ということである。合気道の形は、開祖が宇宙の動きに合わせて創られたと言われるので、この形を崩すことは宇宙の動き、宇宙の法則に反することになって正しくないし、不自然なので体を壊すなど、害になると言われる。

「技」を上手く使うためには、その技を使うための土台が出来ていなければならない。合気道では技はほとんど手で掛けることになるので、どうしても技は手さばきで掛けがちとなる。手だけではどう頑張っても技は上手く掛けられないし、効くものではない。技をかける手の動きを助ける特別な動作や動きが必要になる。これを「業」（わざ）と呼ぶことにする。「業」の字源は、「つりがねに類した楽器をかける道具で歯形のような模様のある大きな板の形を表す。転じてこれをつくる仕事を業といい、広く「わざ」の意に用いる。」（「標準漢和辞典」）。そこから、一定の目的を持つ行い、なんらかの意図をもってなしたこと、また、その行為、行い、振る舞いを指す（「広辞苑」）。英語では、move, task, workなどという。

業というものは、例えば、手足は同じ側が同時に連動するように使う、手足は陰陽で使う、手を腹や腰と結んで遣う、肩を貫いて遣う、天之浮橋に立つ、十字で掛ける、等々、技には限りがあるのに反して、無限にあるように思える。

技を上手く掛けられるためには、業が出来なければならない。言葉をかえると、業ができる程度にしか技は出来ないということがいえよう。合気道には、呼吸法という稽古法がある。諸手取り呼吸法とか座技呼吸法である。これは技ではないが、大事な業を学び、練磨する大事な稽古法であるようだ。有川定輝師範はよく「呼吸法

が出来る程度にしか技はできない」と言っていた。この意味するところは、呼吸法は技ではないということと、呼吸法に技を上手くする稽古法があるということだろう。つまり、呼吸法は「業」上達のための稽古法ということになろう。

参考文献：

広辞苑

標準漢和辞典

【第119回】 居つかない

合気道で技を掛けるのは、ほとんどの場合に手であるが、初心者は手に頼りすぎるので、手を遣いすぎる。通常の仕事は手で処理するため、手でなんでもできると思うようである。

技は手で掛けるが、遣う力は手のものではなく、自分の体重を有効に遣って出てくる力を使わなければ、武道で通用するような力ではない。このためには、足が居つかないことである。居つくとは両脚に重心が同時にかかり、動きが止まることであり、相撲では「足が揃う」と言われ、負ける大きな原因となるため嫌われる。

それには居つかないこと、つまり気持ちが居つかないことが大事である。相手が持っている手に捉われたり、どこかに気持ちが残ってしまったりすると、気持ちが居ついてしまう。入身や転換を何度も稽古して、気持ちが居つかないように、身体で覚えなければならない。

足が居つかないために、足の動きを決して止めないことである。そのためには、重心の移動が大事である。左右交互に足の重心を移動するのだが、足で動くのではなく、腹や腰の体幹が先ず動き、それに足がついてくるようにしなければならない。足だけが先に出てしまうと、不安定になるし、足に十分体重が載らないので、足を払われればひっくり返ってしまうことになる。

また、スムースに動けるよう、手と足が一緒にナンバで、足は撞木（網代）で動くようにしなければならない。心を丸く、体三面に開いて動くのである。

相手があることなので、通常の歩の進め方では動きを止められてしまい、動けなくなってしまう。だから、武道の歩の進め方をしなければならないのである。膝行で歩いたり、山歩きなどすると分かり易い。足（正確には、脚と足）を正しく遣わないと、上手く動けないし、力も出ず、疲れてしまう。

また、息づかいを間違えれば、動きが乱れたり、止まってしまい、足が居ついてしまう。息に合わせて、足を遣い、動くようにしなければならない。

立ち技では足が居ついても上半身で誤魔化せるが、坐技では誤魔化すことは難しいので、坐り技は難しい。坐技をやって足が居つくとは、両膝が同時に一緒に床に着いて、止まっているということである。両膝が居ついて同時に着いていれば、体重を利用した力は使えないで、手の力に頼ることになり、手さばきでやらざるを得なくなる。そうすると十分な力は出ないし、膝や腰に負担をかけるので、膝や腰を痛めることにもなりかねない。

坐り技をやる場合は常に、片方の膝が床に着いていれば、他方の膝は立っているように心懸けなければならぬ（写真）。立ち技だけでなく、坐り技でも足が居つかないようにならなければならない。



有川師範の座技一教

【第120回】 力み

スポーツでも武道でも、力むのはよくないとされるが、この悪癖はなかなか直らないものらしい。合気道の相対稽古で、相手が力一杯手を取ってきたり、押さえ込んでくると、力んでしまいがちである。人は力むと体を遣っているという充実感をもつようなので、初心者などは、力みを楽しんでいるように見える。

力むとはどういうことなのかを考えるに、簡単に言うと、息をつめるために、筋肉が固まってしまうことである。息を止めると気が巡らなくなり、筋肉が固まるから、筋肉は十分に働くことができなくなる。だから、筋肉は効率的に働けず、技も効かないことになるのだ。特に、力むときには浅層筋が固まるため、深層筋が働かなくなつて、真からの力が出なくなることになる。

また、手が力むのは、力を出そうとして、はじめに手に力を入れるためである。力は、はじめに体の中心や対極から出し、だんだん末端の手先、指先に来なければならない。これを逆にやってしまうと、無理が生じ、その結果力むことになる。これは合気道だけではなく、野球のピッチャーの投球、ゴルフのスイングでも同様である。

また、力が出るべき体の中心である腹や丹田に力みがあれば、力が出ないので、この力みも取らなければならない。ここの力みを取るためにには、胸（医学的には、胸腔を囲む体壁部分である胸壁）の息を腹の下にストンと落とす。すると、胸の筋肉のしこりが取れ腰がスッと落ち、胸の筋肉が柔らかくなると同時に、腹と手先が

結び、手が重くなり、力が通る。

多くの場合、力むのは、掴んでくる相手の力が、持たれている自分の力より大きい場合であろう。相手（の力）が弱ければ、力むことは少ないはずである。ということであれば、相手の力に負けないようにすればいい。一つは鍛錬棒など振って力をつけることである。ある程度の力がつくまではこれは必要であるが、あまりこれに頼ってしまうと体を壊す事にもなるし、物質文明に依存してしまうことにもなる。先述の手先で振っていては、どんどん力みを助長することになってしまうことになる。これだけに頼っていては駄目である。

もう一つは、相手よりも強い力が出るような体の遣い方をすればいい。相手が諸手で腕を持ってくれば、相手の諸手よりも強い体幹（腹、腰）を使えばいい。どんなに太い腕でも、体幹（胴）より太い腕はないのである。体幹からの力が手先まで伝わるようにすれば、相当な力が出るし、力みも無くなるだろう。

相手の力がそれほど強くなくとも、力んでしまうことはある。ウンといって息を詰めたり、詰めたまま力を出そうとして力んでしまうのである。息を詰めたり、吐いたりすると、筋肉は固まる。「わざ」を掛けるときは、息を吐くのではなく、吸って息を体に入れ、技を決める瞬間に吐けばよい。

息を体の動きに合わせて吸ったり、吐いたりすると、息切れがしてしまい、結局は力みに繋がってしまうことになる。体の動き、「わざ」は、息に合わせて遣わなければならない。

また、相手の力とぶつかると、自分の力も止まってしまい、動けなくなってしまって、力んでしまうことになる。相手と接したときは、その接点を動かさず、接点を変えるのである。接点を動かそうとすると、相手は必ず反発してくるので、負けまいと力むことになる。

最も大事なことは、相手に触れた瞬間、相手を吸収して貼り付けてしまうことである。相手と一体化してしまうと、相手は自分の一部ということになり、自分の体の一部として自由に動かせるから、力む必要もなくなるはずである。

力みのないように注意しただけでも、いい稽古はできる。

【第121回】　自分との戦い

スポーツは相手との戦いであるから、相手に勝つために練習をすることになる。合

気道はスポーツではないので、試合はない。合気道は他人と戦うのではなく、自分との戦いである。自分の身体を鍛錬したり、技を磨いたり、知らないことを知るようしたり、出来ないことをできるようにするなど、自分との挑戦である。これを合気道では、吾勝（あがつ）という。自分の使命に負けないようにするために戦いである。

もちろんスポーツでも吾勝の修練はできる。他人に勝つことや、試合を超越し、自分との戦いをすればいい。試合も相手もその手助けをしてくれるものと思えばいい。目的を手段として、考え方を変えればできるだろう。

自分と戦っている姿は、外から見ても気持ちがいい。小さな子供が何かと真剣に戦っている姿には感動する。よちよち歩きの子供が走り出したり、自転車にはじめて乗れたとき、または、演武会で一生懸命動き回っているとき等。

大人はどうしても他人を意識してしまう。格好よくやろうとか、強いところ、上手いところを見せようとしがちである。これでは、他人（見ている人）との戦いになってしまふことになる。他人を意識した演武は、感動を与えないどころか、嫌味である。かつて何度か有川師範と合気道や柔術の演武会を見る機会に恵まれたが、我々が演武のたびに盛大な拍手をおくっても、有川師範は5、6回拍手することもあり、2、3回のこともあり、また全然拍手なしのこと也有った。後で分かってきたのだが、師範はどんなに技巧がうまく、力強くやった演武でも、観客に見せようとした演武には拍手をしなかった。師範が拍手を多くおくり、評価した演武とは、自分との戦いを一生懸命にやった演武であった。これには、上手い下手や、強い弱い、古参新参など一切関係がなかったのである。

合気道は相対稽古であり、通常は二人で組んで稽古をするが、初めのうちはどうしても相手を意識しすぎて、相手を如何に倒すかと思ってしまい、相手との戦いになってしまふものだ。このような争いの稽古をしていると、当事者双方が満足できないだけでなく、それを見取り稽古などで見ている人もいい気持ちはしないものである。

自己との戦い、自己への挑戦で稽古をしていれば、稽古相手に押さえられ、決められ、倒されても、素直に参ったと思えるし、そうすれば相手の技を盗むこともできるようになり、気持ちがいい。またそれを見ている第三者も、ともに気持ちがいいものである。勿論、技をかける相手の取りも、気持ちがいいはずである。自分の使命の挑戦とその達成感こそが、人間最大の満足であろう。

夏は暑いものだ。冷房の効いた会社で長時間仕事をした後で、灼熱の太陽に焼けたアスファルトの道路に出て、汗をかきかき道場に行く。着替えるとき下着は汗でぐっしょりだ。確かに夏は暑い。

しかし、夏は暑いのが当然である。夏、涼しければ過ごし易いかもしれないが、自然ではない。昔は、涼しい夏を冷夏といって、主食の米が取れず、冷害といって恐れられた。エアコンなどの冷房装置が無かった時代でも、米のためにも夏は暑くなければならなかつた。今でも商売は、夏は暑く、冬は寒くないと駄目だといわれている。

夏の暑い日には、会社やお店の人たちとの挨拶で、「暑いですね」と言う。だが、修行の場である道場でも「暑いですね」というのは、あまり感心しない。特に、一般的な挨拶としてではなく、本当にその暑さが恨めしいと思って言っている人は気の毒に思う。こういう人は、夏の暑さに「暑い」といい、早く涼しくならないかと思っているし、また寒い冬になれば、「寒い々々」と寒さを嫌がる。つまり、いつも不満なのである。恐らく暑さ寒さだけでなく、その他もろもろのことでも、今に満足していないのだろう。常に「隣の芝生は美しい」と思っているのだ。

稽古は寒いときも、暑いときもやるが、夏は暑さを楽しみながら稽古ができるよ。夏には道衣がぐっしょりするほど汗をかくが、これは他の季節ではなかなか出来ないことである。稽古の後のビールも暑い夏ほど美味しいことはないし、暑い夏の稽古は、他の涼しい季節のときの稽古より体によいというメリットもある。

人体は涼しい季節や寒い季節には血脉の循環があまり活発ではなく、血脉は滯りがちであるが、夏になると水分を蒸発させて、外気との調節を保持し、血脉の循環を正常にするということである。夏は日常生活でも汗をかくが、稽古でも沢山汗をかいて、体全体に血がめぐるようにすればいい。血液の循環が正常化すれば、これから涼しくなる季節も含め、つぎの夏までの一年を元気で過ごせることになるだろう。これに反して、冷房の効いた部屋に閉じこもって汗をかかずにいれば、滞った血液の循環を正常化出来ず、折角の正常化のチャンスを逃すことになる。

しかし猛暑下での稽古は体力を消耗し、息が上がりがちなので、自分の体力と相談しながら、「わざ」に無駄と無理がないように効率的にやらなければならないことになる。「わざ」をじっくり稽古するには、夏がいいようである。

夏は暑いのだから、夏の暑いのを嫌がらず、楽しんだらよい。暑さが何時までも続くわけではなく、間もなく涼しくなり、暑さが恋しくなるものだ。冬になって暑さを恋しがらないよう、今の暑さを楽しむにしかずである。

【第123回】 理論と実践

どんなことも理に適ったことをしなければ意味がない。合気道でも同じである。相手をただ倒したり、押さえればいいということではない。理に適っていないければ、倒れた相手が納得しないだけでなく、自分自身も満足できないはずである。

これとは逆に、理は立派だが、やってみると相手が動いてくれず、理論通りにいかないことがある。理論が間違っているのか、まだ未完なのか、または体や「わざ」がそのレベルに達していないかのいずれか、あるいはそのすべてであろう。

合気道の素晴らしい一つは、自分のやろうとしていることを理論化できるし、その理論を実践できることである。理論は本来、自分で考え出さなければならぬだろうが、はじめは先人が築き上げた理論を踏襲するほかない。それを基に、自分のものを造り上げていくのである。そしてそれを後進に継承すればいい。例えば、技を決めるには、「わざ」は十字にかける、という先人の理論を見つけたとする。自分でもそうだと思えば、今度はそれを自分で実践してみることである。相対稽古でそれを実践して、十字で技が掛かれば、その理論は正しいことになる。後は何度も繰り返し稽古をし、技が十字になるようにレベルアップしていくべきだ。

逆に、「わざ」を十字にかけて上手くできていながら、十字に掛けているから上手くいっていることに気がつかないのは、実践はできても理論化できていないことになる。理論化できなければ、十字がある「わざ」には使えて、普遍的に他の技に使えないことになるし、また後進に伝えることもできないことになる。

理論だけで、技ができなければ意味はないし、実践したことを理論化できないのも問題である。理論と実践は、共に上達に不可欠といえよう。

合気道は宇宙の営みを学ぶものと言われているので、宇宙の営みを知らなければならない。つまり宇宙の法則を知れ、ということである。宇宙の法則は、恐らく無限にあるだろう。宇宙の法則は、人一人では到底知り尽くせない仕事である。各自が自分の出来る範囲で解明して、それを後進に伝えていき、その後進が次の後進へと、伝え続けていくしかない。



128億光年の宇宙（NHK「爆問学問」）

自分の発見した宇宙の法則が正しいのかどうかは、その理論で掛けた「わざ」を実践してみて分かる。正しければ、「わざ」は効いているはずである。「わざ」が効いていれば、宇宙の法則に一致しており、宇宙の営みに合致していることになる。

合気道で上達しようと思えば、やったことは理で説明できなければならないし、言

ったこと、理論は実践できなければならない。ただ無闇に稽古をしても、理屈だけ言っていても、それは半面だけで、半面が掛けている。理論と実践が表裏一体となっていくように稽古していかなければならない、と考える。

【第124回】 基本に戻る

合気道の稽古をしていくと、壁にぶつかって先に進めなくなることがあるが、稽古の年数が増えれば増えるほど、立ちはだかる壁はどんどん厚くなってくるものだ。壁にぶつかったら、それを突き破らなければ先には進めない。初めの段階では、壁は薄いので、気力や努力で突き破ることはそう難しくないが、だんだんと立ちはだかる壁は厚くなり、その突破が難しくなる。

難しくなると、その立ちはだかる壁を避けて先に進むことが出来るよう思うが、それは間違いである。何故ならば、壁は正道にあるのだから、それを避けると言うことは、横道、邪道に進むことになってしまうからである。従って、その立ちはだかる壁の突破に、全精力を傾けて挑戦しなければならない。しかしながら初めの内は、体力や気力で壁が突破できるが、だんだんとそれだけでは突破できない壁が現れてくる。自分の意気込みと努力では、どうしようもない段階の壁である。

この段階の壁を破るために一つは、基本に戻る、原点に帰ることである。例えば、基本技をもう一度、初心に帰って稽古することである。一教、二教、三教、四方投げ、入身投げをやり直すことである。

また、呼吸法を研究することである。これらの基本技、呼吸法が質的にレベルアップすれば、大体の壁は突破できると思われる。逆に言うと、これらの基本技と呼吸法があるレベルで出来なければ、壁にぶつかるのは当然と言える。

次には、もっと厚い壁がその内に来るだろう。その時は、更に基本を掘り下げる事である。例えば、基本中の基本の一教（腕おさえ）を、完璧を求めて稽古するのがよい。一教の中には、合気道の極意が沢山隠れていると言える。一教の大しさは、一教が満足に出来なければ、二教、三教、小手返し、呼吸投げ等々が出来ないからである。一教だけでなく、他の技でも出来たり、出来ると思うのは、相手が受けを取ってくれるからであって、それなのに自分の技が効いていると錯覚していることが多いのだ。



有川定輝師範の一教

この後も厚い壁が何度も何度も立ち塞がり、それがどんどん厚くなるが、その度に

基本に戻り、基本を更に掘り下げる研究するのがいいだろう。つまり、基本が如何に大事かということになるだろう。基本の重要性を認識し、基本をより深く、広く研究しなければならない。換言すれば、上手下手は基本がどれだけ深く出来ているかによる、ということが出来るだろう。この基本というのは、基本の技、その裏にあるところの思想、哲学、こころである。

基本に戻り、原点に帰る。「急がば回れ」ということである。

【第125回】 小さいことが大切

稽古というものは、稽古場でやるだけではなく、また技や形をやることだけが稽古でもない。いつでも、そして如何なることをやるにも、稽古と思ってやらなければならない。道場での稽古、先生に指導してもらう稽古は、稽古の芯になるが、それだけを稽古と思っているのは間違いであろう。

道場で技の稽古に入る前に、体操をする。大概の人は、一般的な体操、つまりただの体慣らしと思って体を動かし、早く技を掛け合う稽古をしたくてうずうずして、あまり身を入れていない人が多い。しかし、この体操も「わざ」を磨く上で、また合気の体つくりと息遣いを身につけることができる、重要な修練の場なのである。

このような体操を疎かにすると、体づくりのチャンスを逃すだけでなく、体にダメージを与え、「わざ」の上達を阻むことにもなる。例えば、膝の屈伸や開脚での屈伸の際、膝頭がつま先よりも前に出るようにやっていれば、いずれ膝を痛めることになるはずだ。足は床に垂直にし、足首は極力直角に保つようにすべきである。この足の角度は、「わざ」を掛ける時も同じであり、膝がつま先よりも前に出れば、自分の体重が膝から逃げてしまうだけでなく、膝に負担を掛けることによって、膝を痛めることになる。まずは体操で矯正するのがいい。

また、手首、首、股関節などを伸ばす運動の際、息を吐きながらやれば、柔らかくならずに固まってしまう。その習慣を体操でつけてしまうと、実際に「わざ」をやるときにも、息を吐いてしまうので、相手を弾き飛ばすことになり、技が上手く掛からないし、呼吸もすぐ上がってしまうことになる。

体操でも、普段の歩き、つまりは一歩一歩が、稽古にならなければならないということになる。換言すれば、日常の一歩一歩で間違ったことをやっていけば、体を壊すことになるし、合気の上達を阻害することになる。大げさだが、「蟻の穴」が堤防を決壊させるようなものだ。

人の技のレベルは、技を見なくとも見当がつくものだ。体操を見ても分かるし、歩き方、お辞儀の仕方等、その人の一挙手一投足を見れば、おおよそは分かるようだ。人は無意識の中に、他人の技量を判断しているが、それはその人の小さな事からしているのである。大事だと思われるものだけでなく、その他の、もっと小さなことを人は見ているのである。だから、小さなことも、大切なのである。小さなことも疎かにしないで、大切に稽古をしていきたいものである。

【第126回】 止まらない

合気道は技の形を、通常二人で組んで、受けと取りを交代しながら繰り返し稽古する相対稽古法である。実力も然ることながら、初心者のうちは、技が上手くできるかどうかは相手にも大きく左右される。相手が弱かったり、受けを素直に取ってくれるのなら別だが、大きい相手、腕力のある相手だと、目の前に立たれただけで力んだり、息が上がってしまったりしてしまう。そういう相手に腕など取られると、相手が頑張っているわけではないのに動けなくなって、ますます技が掛からない。

技が上手く掛かるためには、いろいろな条件をクリアしなければならない。その一つに、「止まらない」「止めない」ということがある。何を止めてはいけないのかというと、先ずは手足、腹、腰、肩などの身体と身体の部位の動きを止めないことである。特に足は止まり勝ちで、足が止まることを「居着く」といって、武道では忌み嫌われる。昔だったら、居ついたら切られたということだろう。足だけではなく、手や腰や肩など体の各部を止めてはならない。特に、使っていない陰の部位の動きが止まりがちになるので注意しなければならない。陰が止まってしまえば陽に変わることが出来ず、技は決まらないことになる。

二つ目は、息を止めないことである。息が止まると、たいがい動きが止まるもので、力がもどって思うような働きができないものだ。息が止まるのは、肺や心臓が弱いこともあるが、息の遣い方、つまり呼吸の仕方がまずい事に原因がある場合が多い。受身をどんどん取って肺と心臓を丈夫に大きくするのが第一だが、技をかけるとき吸息と吐息を意識してやることである。初めは、相手に触れるまでは吐息、そこから相手を投げたり、抑えるまでの間は吸息、投げたり抑える瞬間からは吐息というように、息を遣う稽古をすればよい。

この息遣いの稽古を力一杯やっても、息が止まらないよう、切れないと、だんだんとゆっくりできるようにやるようになるとよい。不思議なことに、ゆっくりできればできるほど、速くもできるものである。それができれば、後は息が自由に遣えるようになって、体は息に従って動くようになるはずである。

三つ目は、「気」を止めないことである。「気」を居着かせないことである。

「気」というのが難しければ、「気持ち」「こころ」と考えてもいいだろう。

「気」は技の形を導く先導者ということが出来る。「気」が止まれば、体はどう動いていいかわからなくなり、動きが止まるか、メチャメチャに動くことになる。開祖も、「手足腰の心よりの一致は、心身に最も大切である」（合氣道新聞 N o. 75）と、「気」「こころ」と体と一緒に動かさなければならぬことをいっている。また、合氣道は技の氣形の稽古ともいわれるよう、「気」で技の形を描き、その軌跡が止まることなく、切れる事のないよう、美しく無駄のない渦の流れにしていかなければならない。

この「身体」「息」「気」の三つが止まらないで動けるようになれば、一段と更なる上達ができる、多少腕力や体力のある相手にも技がかかるようになるだろう。勿論、技がどれだけ上手くかかるかは、どれだけ「身体」「息」「気」の三つが止まらずに、そして連動して動くことができるかに掛かっている。もっと上手くなりたければ、それを更に稽古するだけである。

【第127回】 肩を遣う

合氣道は技の形稽古をしているわけだが、技は思うようには決まらないものである。技が決まらないのは、多くの理由と原因があるが、その一つに「肩」の遣い方がある。ここでいう「肩」とは、肩甲骨をはじめ、三角筋、僧帽筋などによる肩の部分を指す。

技が上手く掛かるには、地、下肢、腰や腹などの体幹からの力が手先まで伝わらなければならない。肩が硬く、貫けていないと、その力が肩で止まってしまい、手先まで伝わらないことになる。まずは、肩が貫けていなければならない。



後両肩取り（開祖）

相手が手先を掴んでいる場合だが、手先には相当の負担が掛かっているわけだが、持たれている手先でその力を返そうとしても、それは難しい。相手がよほど力がないか、受けをとってくれなければできないものだ。だから、相手の手よりも強力なものを遣わなければならない。それが、肩である。肩の力は手先よりも強力であるし、力の種類も違うようだ。力の法則の一つとして、末端で出す力は、中心からの力よりも弱い。中心に近ければ近いほど強い力がでるのである。従って、手先よりも体の中心に近い肩の方が、強い力が出るということなのである。但し、強い力を肩から出すためには、肩と体の中心である腹・腰と結んでいかなければならない。ま

た、技を掛けるときには、手先を先に動かさず、手先より先にまず肩を遣わなくてはならない。

三つ目の肩の遣い方は、遣っていない側の肩の使い方であるが、これが難しいようだ。合気道の身体の遣い方は、左右を陰陽で交互に遣わなければならない。しかし、人には闘争本能があるのか、左右の肩を共に陽々で同時に遣ってしまい勝ちである。

肩取りは勿論のこと、手首を掴まれても、打たれたり、突かれたりしても、相手と接している側と反対側の陰の方の肩を遣わないと、技は効かないものである。使用している陽の手足と反対側の肩を遣うのである。この陽の側の肩は遣えない。何故ならば、相手と接している手およびその手と結んでいる足と肩も支点として動かせないからである。手の支点を動かさずに、反対側の肩を遣えば、自由に動くし、遠心力が働き、強烈な力ができるのである。

基本技であり、誰でも何年もやっているのに上手くいかない技と「わざ」（体遣い）がある。例えば、入身転換法、諸手取り呼吸法、正面打ち入身投げ、正面打ち一教裏等である。最大の原因は肩遣いにあると言えそうだ。

前述のように、上手くいかないのには幾つかの原因があるので、これが出来れば技が必ず上手くいくとはいえないが、肩が遣えるようになれば、その分、技は上手くかかるだろう。手さばきでやらず、肩を上手く、自由に遣うようにしてみたらよいだろう。

【第128回】 武道センス ～ 危険を避ける

合気道は武道である。武道の基本には、「生きのびる」ということがある。命を失わないために、術を学ぶとともに、危険を避けるという感覚をも身に着けることである。これは、昔も今も変わらないはずである。

街中では、武道的に見ると危険なことを平気でしている人たちを沢山見かける。左右を確認しないで飛び出す人や自転車、歩道を飛ばして走ったり、無灯火で走る自転車、混雑している階段を駆け下りる人、駅のホームの端を歩く人等々である。自分の危険と他人に対する危険の感覚が欠如しているのである。

街中だけではなく、道場稽古でも「危険を避ける」という「武道センス」に欠けた稽古をする人を見かける。武道センスが欠けていれば、武道としての稽古ができないわけだから、あるレベルからの上達はないといってよいだろう。

合気道には試合がないし、攻撃側と防御側の取りと受けが決まっていることから、受けの方は攻撃をしたら、後は受けだけ取っていればよいよいと考えているようだ。技をかける方は、受け側が途中で攻撃してくることなど考えないし、また受けの方も、受けは取るだけだと考えていて、相手に隙があっても攻撃をしようなどとは考えない。

だが、武道であるからには、受けを取る方は最後の最後まで、相手に隙があればいつでも攻撃できるような心構えと態勢を整えていなければならぬ。受けを取りながら、気持ちを自分の体と相手の動きに集中し、「ここでは返せるな」とか「ここでは打てるな」などと隙を見つけていくのである。技を掛ける取りの方も、受けている相手に攻撃されないよう、隙を作らないようしなければならない。取りと受けの双方が緊張することによって、よい稽古ができる、そして上達し合うのである。

道場稽古でよく見かける「危険」としては、まず「相手の正面に立つ」ことが挙げられる。相手の正面に立てば、相手に殴られたり、蹴られたりしてしまうのだから、危険である。同じように、技を掛けるときに相手の前に入っていくのも危険である。典型的な技は、片手取り四方投げである。相手の前、正確に言うと、相手の領域、相手の円の中に侵入するので、相手に空いている他方の手で叩かれることになる。

また、「間合いが近すぎる」という危険も見られる。近すぎれば相手にやすやすと殴られたり、蹴られたりする。実際にやってこなくとも、相手の気持ちちは攻撃しているはずであるから、こちらの技は後手になって、効かないことにもなる。

次に、技を掛けている方が相手が持っている手や接触している部位を離してしまうことである。相手を制している接点がなくなるということは、相手の手や体が自由になるわけだから、相手を生かすことになり、自由になった手で顔面を打たれたり、突かれたり、蹴られたりする危険ができてしまう。相手とは自分の体のどこかが常に繋がり、最後まで切らないように動かなければ、技が効かないだけではなく、危険である。

接点が切れると危険ということが最も分かり易い技は、「後両手取り」（写真）である。後から持たれた手を上げるとき相手の手が離れれば、離されたその手で自分の首を絞められてしまうことになる。持たれた手は絶対に離さず、くっつけておかなければ危険なのである。



開祖の「後両手取り」

相手との接点は決して最後まで離したり、切ってはならない。最後までというのは、技を決めて立ち上がり、次の技のための態勢ができるまでである。

つまり、一教や二教・三教で押さえてから立ち上がるときも、相手に攻撃されないように立ち上がらなければならぬのである。勿論、固め技で抑えるときでも、相手に手を返されたり、打たれたりしないよう、気持ちと力を抜かないように注意して稽古をしなければならない。決めた後で、相手から離れるときのタイミング、呼吸、態勢、角度、目付け等を注意することである。

相手が反撃してきても、いつでも対処できるよう、そもそもよいのは、相手に反抗心を起こさせないようにすることである。そのためには、まず危険を感じ、危険を避けるようなセンスを養う訓練をしなければならない。

危険を避ける、武道センスを養おう。

【第129回】 苦手の相手に感謝

合気道の稽古は相対稽古で二人組んでやるのが一般的であると思うので、これまでに稽古の相手になった人には、いろいろな人がいたはずである。相手になってくれた人には、やりやすかった人、技が効かなかった人、厳しく抑えられたり投げられたりした人等と、誰でもいろいろな人と稽古したことだろう。

一般的にいって、最もやり易い相手は、自分より一寸実力の下の人か同レベルの人であり、稽古のやり難いのは自分より実力の上の人であろう。しかし本当に難しい稽古相手は、受身もまだ満足に取れない初心者や、立つのがやっとという後期高齢者である。まずこの受身も満足に取れない初心者は、腕力で理に適わない技の掛け方をすると、受身を取る前に防衛本能が働いてしまい、くるっとまわってしまったり、背中を向けて逃げてしまったりするので、倒したり抑えて技を掛けるのは難しいはずである。初心者には正確に技を遣わないとできないもので、自分も相手も納得できるように技を掛けるのは至難の技である。

立つのがやっとという後期高齢者との稽古も難しい。体力があまりない相手と1時間、相手の息を上がらせずに稽古を続けるのも容易ではないのである。元気な相手とやるような稽古をしたら、後期高齢者は5分ともたない。1時間もたせるには、相手に合わせてゆっくりと技を掛けることは勿論のこと、相手の力を10倍に感じて反応するように受けを取ることである。この稽古ができれば、ほとんど誰とでも稽古ができるだろう。

稽古相手が自分より上である場合は、自分がやられてもいろいろ勉強になるので、稽古をやったという満足感は得られるだろうが、自分と同等か下と思われる相手に抑えられたり、自分の技が効かないと、誰でも一寸はオノレと思うだろう。そう思うことは当然だろうし、それがなければ進歩はないだろう。ただ、その後、この結果をどう整理して、活用するかが進歩をするかどうかの分かれ目となる。ある者は、あいつとやると思うようにいかないから、二度と一緒に稽古をしないと決めたり、あるいは、今度はあいつに負けないよう頑張るぞと思ったり、やられた相手の「わざ」を盗んでやるぞと決心したり、関節技で決められた関節をもっと鍛えようと鍛錬を始めたりと、人それぞれで違うことだろう。

合気道の稽古は試合をしているわけではないので、勝った負けたと考えるのは本来は間違いだが、人間だからどうしても相手と比べてしまうし、相手に負けたくないと思うのは自然であろう。しかし、稽古中に相手に勝とう、やっつけよう等思ったり、または負けまいと思えば、そこには摩擦が起き、争いが起る。そうすると、時として受身を取る方が受身を取らないで頑張り、合気道の技で倒すことが出来なくなったりする。

相手が多少力を込めて頑張ってきたり、技を返してきても、相手に感謝すべきであろう。それは試練であり、一つの課題が与えられたと受けとめるのである。稽古から出てくる課題は、どうしても通らなければならないものであるはずなので、そこに課題が出てきたということや、課題を与えてくれた稽古の相手に、感謝すべきなのである。後はその課題のソリューションを見つければよい。課題、問題の解決は、それほど難しくはない。難しいのは問題を見つけることの方である。

問題解決法が稽古の場で見つけられない時は、稽古が終わった後の自由稽古や、それでも分からなければ、数日、数ヶ月、数年考えて見つけていけばよい。人はみんな違うので、稽古相手からいろいろな課題が貰える。それを真摯に受けとめて、一つ一つ自分で答を見つけて行くのである。はじめは小さい課題から、だんだん大きな、禅でいう公案となり、答えが出るまでに数年掛かっても解けないようなものがやってくるようになる。その前の小さな課題が解決していなければ、公案は解けない。だから、小さなものでも解き明かしていかなければならない。

一つの問題を解くと、次の問題が出てくる。問題と解決の繰り返しである。これが稽古の進歩、上達であろう。従って、やり易い人とばかり稽古をやると、問題が提供されないことになるので、進歩の機会を少なくすることになる。むしろ、苦手の相手とやった方がよい。苦手の相手と稽古をして、上手くいかなかったら、その出会いと、上手くいかずに宿題を貰ったことに感謝すべきである。

【第130回】 美

大先生（開祖）は、合気道とは真善美の探求であるとよく言われていた。私が合気道を知ったのは偶然の重なりによるものであるが、入門してすぐに大先生からこの言葉を聞いて、合気道に入門したのは正解だったと思ったものだ。当時、私は大学に通っていたが、あまり勉学の方には身が入らず、「人生とは何か」の解答を見つけるべく、仲間とほぼ毎日、喫茶店で議論をしたり、学校の近所の古本屋や神田で本を探しまわっていた。

一年ほどで、議論もつきたし、いい本も見つからなくなってきたが、そこまでの結論は、「人生とは真善美の探求である」であった。そして、これで生きていけばいいと考えた丁度その頃、合気道と出会い、合気道も真善美の探求であると開祖からお聞きした次第である。そこで分かったことは、生きることも、合気道を修行することも、目指すところは真善美であること。そうすると合気道というのは生きることであり、言うならば、合気道は人生の凝縮版ということになるだろうということであった。

合気道は技をくりかえし練習し、技を磨いて行くものである。技（正確に言えば、技遣い）が上達すると、合気道が求めているものがそれだけ分かるようになるようになっていく。技が上手くできなければ、合気道のことはまだ分かっていないことになる。また技（技遣い）、動き、姿（態勢）が美しくなければ上達したとは言えないことになる。

技が上手いというのは、どんな稽古相手にも技が効くということであろう。技が効くということは、相手も自分もその技遣いに満足できることである。満足できる技遣いとは、レベルの高い真善美が含まれていることになる。少なくとも美しい技遣いでなければならない。

掛けた技がどれほどのレベルかは、見ればおおよそ分かるものだ。それは、美と言う観点から見られるからである。だから、技遣いは美しくなければならないことになる。技遣いで「美しい」とはどういうことかというと、一つには、多くもなく少なくもない動き「わざ（技遣い）」ということができるだろう。下手は必要な足遣いや手遣いをしないし、余計な動きをするのできれいな軌跡を描けない。

一つの軌跡は空間的な美ということになるが、もう一つは時間的な軌跡の美である。螺旋の動きである。大きく動き始めて、小さく収めるか、小さく初めて大きく収めるか、いずれにしても渦の動きである。この渦に気を入れると大きな力が出ることになる。この渦は空間的な渦であり、時間的な渦でもある。開祖が言われるとしたら、「美とは宇宙のヒビキに合致したモノ」とでも言われることだろう。

自分の「わざ」（技遣い、動き）がどういうレベルにあるかを手っ取り早く知るのは、自分の「わざ」を観ることである。手足の動き、手足の位置、腹や顔の向きなどを観ることである。受けを取っているときは勿論のこと、技を掛けているときにも、観ようと思えば観ることはできる。道場に鏡があれば自分の姿を見るといい。自分が思っているのと違った姿をしているものである。

技が上手く掛からないときは、どこかに不味いところがあるはずだ。不味いところとは、形が崩れていて美しくないのである。それを美しくすれば、そこは改善され、その分上手くいくはずである。上手く技が掛からないからといって、がむしゃらに何度も繰り返しても、決して上手くいくものではない。同じ間違いを繰り返してやるより、美という観点から改善するのが早道と言えよう。まずは「わざ」の始と、「わざ」の収めの姿形、態勢を美しくすることから始めるのがよいだろう。

【第131回】 稽古とは

稽古は上手くなるため、上達するためであり、閉ざされている扉を開けて新しいことを知り、レベルアップしていくことであろう。ただ稽古を続けていれば上達し、レベルアップするというものではない。稽古ではやるべきことがあるようである。

稽古とは「古（いにしえ）を見る」ということである。「古を見る」とは、合気道なら、合気道をつくられた開祖のこころを少しでも多く理解するよう努めることである。つまり開祖はどのような状況のもとで、何を目的に、何のために合気道をつくられたのか。そのための技にどんな意味があり、その技をどのように遣っていかなければならないのか等を知るよう、稽古することである。合気道の根本理念が分からなければ、柔術やスポーツと合気道の区別もつかず、合気道が目指す目的と方向を見失うことになり、合気道の上達は止まってしまうのではないか。

次に大切なことは、道を見つけることである。合気道は一つの宇宙に繋がる大道であるが、この大道には多くの道が繋がっており、この大道に入るには多くの道を踏み分けて来なければならない。人体で言えば、毛細血管のようなものと言える。この大道に繋がる道を見つけるのである。中道、小道、細道など多くの道があるはずである。

例えば、「天之浮橋に立たなければならない」「合気道は十字道である」、「手足を連動して陰陽に遣う」「技をかけるときは体の表を遣う」、「相手に接している部位を始に動かさない」「相手の領域で技を掛けない」等々は中道、小道、細道と言えるだろう。このような道はおそらく無限にあると思われる所以、一生かかるべくすべて見つけることはできないだろう。ただし少しでも多くの「道」を見つけるだ

けである。この「道」を見つけていくこと、これが第二の稽古といえるだろう。

稽古の三つ目は、見つけた「道」を前進したり、行きつもどりつを繰り返して稽古し、その道を通りやすく、立派な道にレベルアップすることである。「道」を見つけるのもそう簡単ではないが、その「道」を自分のものにするのも大変である。何度も何度も、場合によっては数年かけて稽古を繰り返さなければならないこともある。「道」を見つけて、その「道」を反復練習する稽古は意味があるし、反復練習は必要である。しかし「道」にないか、「道」にはずれたところでの反復稽古は意味がないだけではなく、体を壊すことにもなり兼ねず、危険である。反復稽古は道を見つけて、道の上でやらなければならない。

ただ漠然と体を動かすのが稽古ではない。「古を見て」、「道を見つけ」、「道をならす」ことをしていかなければならない。稽古を疎かにしてはならない。

【第132回】 いい指導者につく

合気道は技と業を繰り返し稽古して、突き進んでいく道である。技や業が合気道の最終的な目的ではないが、技と業が出来なければ合気道もその程度しかわからないので、技と業のレベルアップの稽古は重要である。業とは技を上手く遣うための動き、態勢、息遣いなどをいう。

合気道の技、とりわけ基本技の数は、それほど沢山あるわけではない。恐らく誰でも2～3年で覚えてしまうだろう。しかし2～3年で技が出来るといつても「なぞる」程度で、その技は効くものではない。

「なぞる」程度のことなら誰でも教えることができるわけであるが、教える方はいいとしても、教わる方にとっては指導者は大事であり、指導者の選択により運・不運が分かれることになる。教わる方は予備知識が無く、いいも悪いも分からないので、下手でもそれが合気道と思ってしまい、その指導者の技と業を模倣せざるを得なくなる。いい指導者につければ上手くなるだろうし、駄目な指導者につければ上達は難しいだろう。

合気道の技の数は無限にあるといつてもいいだろう。厳密に言えば、掴むところを1mm動かせば違う技ということが出来るし、そこを上下左右に移動したり、押したり引いたり、角度を変えても違ったものになるからである。勿論、名前は付けようがない。しかし一般的な相対（あいたい）稽古ではそのような纖細な区別をしないで、基本技を基本的な攻撃と受けの形で稽古している。この基本の稽古ができれば、掛け（二人掛け、多人数掛け）や攻撃法（素手、得物、掴む箇所）が変わっても応

用ができることになっている。従って、基本がいかに大事かということになり、指導者がどこまで基本に忠実に、そして正確にできるかが大事になる。派手なことや意表をつくことをするのがよい指導者ではない。

習い事はすべて、真似をして覚えることになっている。上手くなるためには、上手く真似をすることだから、真似のもとになる指導者の力量が重要となる。

近年、ミラーニューロンという物まねの神経細胞が発見されたという。ある動作をやっているのを見ると、興奮する神経細胞で、最初は猿から発見されたというから「猿真似細胞」と言えるかもしれない。ミラーニューロンは、いいものを見ていると自分がそれを真似し、自分の物にしようと、自分が気がつかないうちに、あたかも自分も同じ動作をしているように反応する神経細胞であるという。

指導者が生徒に技と業を示すと、見ている生徒にはミラーニューロンが働いて、先生の業を真似しようとする。指導者の業が素晴らしいほど、ミラーニューロンは強力になり、生徒により強く真似をしようと興奮させるはずである。

昔、開祖や尊敬する師範の演武や業を見たときのミラーニューロンは、他の人を見たときとは格段に違ったものだったはずだ。見ていたときは自分も一緒にやってている気持ちになり、一人でも出来るような気がしたが、勿論、実際に真似してやろうとしてもすぐにはできなかった。しかし今でもそのミラーニューロンが働いているのか、そのとき見たものに近づくべく練磨している。見たものが素晴らしいければ、頭に強く残るようで、そのイメージを思い出しながら真似して、先人に近づこうとしているわけである。

見るものにミラーニューロンが出て興奮し、技と業の上達を促進させるようないい指導者つけたら幸せである。習い事をする場合、「三年稽古するよりも三年かけて良い師を探せ」といわれる。

【第133回】 技を盗め

合気道は技の反復練習をして、技を覚え、身体をつくっていく。はじめは、師範や指導者から技を習う。合気道での「技」には二つの意味があるようだ。一つは「型」という意味。もう一つは、その「型」を効かすための技（術）である。例えば、「小手返し」という、決まった「型」があるが、これを効かせるためには小指と薬指を締めて親指をはり、相手の手首を直角になるように立て、その手首を梃子にして小手を返す。これは技術の「技」といえよう。

この技をもっと大きな意味で捉えれば「業」にもなる。例えば、小手返しでは手だけでなく、手と直接関係ないと思われる、腹や腰や足遣いとか、息遣い、態勢などの「業」が上手く遣えなければ「技」は効かないからである。

合気道ではじめに習う「技」は、「型」を習うことが中心となる。この「型」としての技は、開祖が必要なものを残し、不必要的ものを切り捨てた最高のもので、それを先人、先輩が踏み固め継承しているものであるから、これを変える必要はなく、誰もが学んで継承していかなければならない。

「型」としての技を習うのはそう難しくない。誰でも数年で覚えられるし、教えるのもそれほど難しくないだろう。しかし、「型」としての技を効かすための「技」や「業」を身につけるのは容易ではない。何故ならばこれは教えることが難しいからである。

「わざ」（技と業）は言葉ではなかなか説明が難しいし、他人に説明しても、レベルに差があるとなかなか分からぬるものである。特に今のような、いわば学校形式での稽古で、「わざ」（「技」と「業」）を身につけるのは難しい。

それでは「わざ」を教えられない、習えないならどうすればいいのかというと、「わざ」を盗むことである。

だが、「わざ」を盗むといつてもそう簡単ではない。ある程度のレベルにならなければ、目は開いていても何も見えないで、盗むことはできない。また、自分で問題意識を持っていないと、盗めないものである。「わざ」は宇宙の生成化成に即したものであるから、自分で創作するものではない。それを宇宙から既に盗んでいるいろいろなものや人から見つけ出し、自分に取り入れるだけである。それを「わざを盗む」という。

「型」を習う時期は、「真似をする力」、「わざ」の時期からは「盗む力」が上達の要になるようだ。「わざ」を「盗む力」をつけたいものである。合気道だけではなく、他の武道、スポーツ、芸能などからも盗んでいきたいものである。

参考文献 『身体感覚を取り戻す』（齊藤孝 日本放送出版協会）

【第134回】 自分の型をつくる

開祖は勿論のことであるが、合気道の先人、先輩には多くの上手がいた。上手というのは、上手く投げ飛ばしたり、抑えることができるだけではない。立ち姿から、

技を掛ける動きや姿勢、投げ終わったり抑えた後の体勢などに、隙のない、無駄のない美しさをもっているのである。

武道である合気道は、非日常的な世界のものであるから、日常の考え方や体遣いでやっても上手くできない。深い稽古をするならば、これまで日常生活でやってきた習慣や癖を、武道の考え方や体遣いに変えていかなければならぬ。しかし、これは容易ではない。何十年も日常生活の中で無意識に積み重ねてきたものを、その中のある物は残し、ある物は切り捨て、ある物は全く逆にしなければならないからである。

合気道の技を上手く遣えるようにするために必要な事の一つに、「型（パターン）をつくる」ということがあるだろう。まずは、技を掛ける前の構えから、技を掛け終わったときの体勢までの型である。ここで型とは、姿・形、姿勢、体勢、動き等を含めていう。

はじめの型は、技を掛ける前の体勢である。どんな攻撃にも素早く、確実に対応できる体制をつくることである。開祖は、「心を円く体三面を開く」（写真）と言われている。相手の中心を捉え、氣で体当たりして、半身に構える体勢の型である。ただ突っ立っていたり、猫がネズミを狙うような攻撃丸出しの構えでは、次の動作が出来にくく、相手の掛けてくる攻撃に対応できることになる。自分が一番動き易く、安全で確実な型をつくらなければならない。



開祖の構えの写真

技を掛け終わったときの型は、収めの体勢であろう。技によって違うが、大事なことは、相手が反撃する気を削ぐための残心、投げた相手から反撃されても防御も反撃もできる体勢（例、呼吸法で投げた後、両手を腹の前に伸ばす<写真>）、つまり次の動作にいつでも入れる体勢をとることであろう。



両手を伸ばし相手の足の蹴りを防ぐ

技を掛けるとき、体勢や動作がめちゃくちゃでは技は上手く決まらない。技が上手く効くには、決った型があるようだ。決ったというのは自然で、多くも少なすぎもないというもので、これが宇宙生成の営みに則ったものなのだろう。この型に入ると相手は抵抗しようとなくなり、喜んでくっ付いて倒してくれるようなのだ。動き、動作にも、型をつくらなければならない。開祖はその例として、「天の浮橋に立つ」「十字」「△○□」などと言われている。

我々の段階で技を上手く掛けるための共通の型としては、先ず相手の中心（腹、丹

田)にぶつかって、結ぶ。結んだら、結んだ処が相手との境界線になるので、その境界線上を動かし、自分の腹を中心とした円の中に相手を入れてしまうことであろう。片手取り四方投げや座技呼吸法は、この理合が分かりやすいが、正面打ち一教でも入身投げでも同じである。

型は、技を掛けるときだけのものではない、道場での立ち振る舞い、運足、膝行、入身転換、受身などなどもある。

型は、電子部品の回路のようなものといえるだろう。いろいろな回路がある。礼、立ち坐り、歩行、膝行、入身、転換などの初心者が習う単純なものから、「ぶつかってぶつからない」ような精密複雑な「わざ」や技遣いまである。稽古はいろいろな回路を見つけ、それを立ち上げ、そして何度も電気を通して速度を早くし、性能を上げることだろう。上手いというのは、型の回路が沢山あって、そして、その回路の性能がいいということになるだろう。

まずは合気道の稽古で自分の型をつくっていくが、合気道で培われた型が日常の立ち振る舞いに現れれば素晴らしいだろう。やることはまだまだ沢山ある。

【第135回】 好きこそものの上手なれ

歴史に残るような大仕事をしたり、現在でも人が目を見張るような仕事の成果をあげている人は、少なくともその仕事に惚れこんで、その仕事に没頭したはずである。好きになれない仕事や嫌いな仕事を嫌々やっていては、そのようないい結果は生まれるはずがない。

開祖が素晴らしい合気道をつくられ、残されたのは、開祖は合気道を我々が想像できないほど好きだったともいえるだろう。

人が好きなことだけをやって生きて行くことは難しい。多くの場合は嫌なことを我慢しながらやって生きていかなければならない。仕事は特にそうだろう。学校の勉強でもだいたいは嫌々ながらやっているだろう。だから成果が上がらない。

合気道の稽古は別に嫌々やっている人はいないだろうが、好きの度合い、密度は人それぞれ違う。他にやることがないからやる、他のものよりは好きだからやる、他のものと何か違うようなのでやる、他にはないものがあるからやる等から、本当に素晴らしいのでやる、これ以上のものがないのでやる等々、様々であろう。

しかしながら、合気道を本当に好きになれなければ、真の上達はないと思う。本当

に好きになる、合気道にほれ込むためにはどうすればいいかというと、まず合気道を深く、広く知ることである。深く広く知れば知るほど、好きになることができるはずである。合気道に惚れ込めない、没頭できないひとは、合気道をまだほとんど分かっていないと言えるだろう。合気道とは、合氣とは、道とは、合気道の目指すものとは、柔術との違い、宇宙のこと、体のこと、体の遣い方、息の遣いかた等々を、あまり知らなかったり、興味を持たないからだと言えよう。もしこのようなことが少しずつ分かってくれれば、合気道がますます好きになってはまり込んでいくはずである。何故ならば自分の肉体と魂（精神）、自然、宇宙というものが分かり、自然や宇宙を自分に取り入れていくことができるものと方法は、今のところ合気道しかないと考えるからである。

好きになるには、疑いがあっても駄目であろう。中には合気道は実践的でないということで、合気道を小馬鹿にしながらやっている者もいるようだが、もってのほかである。合気道は柔術やスポーツなどとは違うことが分かっていないだけであるし、喧嘩や闘争の勝ち負けはその人同士のことであって、合気道とか空手とかが、勝った負けたということではないことも分かっていないだけである。また、合気道は相手が倒れるまでの過程（プロセス）を大事にするのに対し、武術やスポーツは、倒すとか勝つという結果を目的とするという違いがあることが、区別できないのである。

本当に好きになれば、時間や労力やお金も惜しみなく使うようになる。合気の修行が中心になって、他のことは従なっても、やがて中心になるものと全て結びついてくるようになるものだ。観るもの聞くもの、ほとんどすべてが大なり小なり関係づけられるようになる。そして、すべてのものに関心をもつようになってくる。すると、地球上のすべて、宇宙とも繋がることになる。本当に好きになれば、ブラックホールのようにすべてのものを吸い込んでしまうことになるだろう。

合気道は、真から惚れる価値があるはずである。とことん好きになって、掘り下げ、いろいろなものを吸引して行けば、上達すること間違いないと考える。

【第136回】 原点に戻る

ものごとはすべて、表裏で一対である。素晴らしいことあれば、落とし穴もある。

合気道の基本技はそれほど多くないので、数年で覚えることができるといえよう。また合気道には試合がないし、稽古で争うものないので、自分が上手いと思えば、それでよいことになる。それで技を覚え、受身も取れるようになると、自分は

合気道をマスターした気になるものだ。しかし実際には、古くから稽古している人などや力の強い人が少し頑張ると、技はそう簡単には掛からないものである。

高々5年や10年では、合気道が分かるはずがない。技をうわべだけでなぞることはできても、合気道についてほとんど何も分かっていないようなものである。事実分かってないから技が掛からないのである。技は、合気道が分かっている程度にしか掛からないものだ。

基本技の触りができるようになった人に、合気道とは何か、合氣とは何か、道とは何か、呼吸力とは何か、呼吸法とは何か、合気道と（合氣）柔術との違いは何か、一教と二教の違いは何か等々と質問しても、恐らく答えられないだろう。それだけでなく、考えたこともないだろう。

基本技を覚え、受身をとって、合氣の体がやっと出来たわけであるが、それはゴールに到達したのではなく、これから本格的な合氣の稽古へのベースが出来て、次のステップへの出発点に立ったのである。従って、技を覚えて満足してしまうのではなく、次のステップへ踏み込んでいかなければならないのである。

次のステップを踏むということは、新たな次元の稽古をすることになるので、ゼロからの出発となる。合気道の上達のためには知らなければならないことや出来なければならぬことが無数にあるであろう。上述のことなど、そのほんの少しの部分でしかない。だが、それが分からなければ、上達もないはずである。工学の世界では、理論だけでなく、その理論で実際にものが作れなければ「わかった」とは言わないという。合気道でも、自分が見つけた理論で技が効かなければ、「できた」とは言えないことになる。

ゼロからの再出発とは、稽古の原点に立つことであり、合気道の基本でもある。当初は弱くなるだろう。異質のことをやるのだから、仕方がない。しかし、この弱くなることが、上達、進歩であると思えばよい。進歩、上達の放物線が移り変わったのである。

新しいことをやる際には、覚悟がいる。弱くなる覚悟、新しい次元に迷い込むという覚悟、もしかすると間違った方に行くかもしれないという覚悟である。しかし、その覚悟をもって、再スタートしなければ、次の次元での上達はないだろう。

次の次元の稽古ができたら、またその次の次元の稽古をしなければならなくなる。その都度、稽古は原点に戻らなければならない。「一教」一つでも、各次元で稽古のやり方は違う。等速直線的な稽古だけしていけば、腕が落ちることはないだろうが、上達のレベルは限られ、行き着く先が見えててしまう。何度も何度も原点に戻る稽古をしていけば、当初は腕が落ちるが、上達のレベルは前の次元が到達できると

ころの上に来て、そしてどんどん高く上がって行くはずであるし、どこまで上達できるか予想もできない。

どうなるか分からぬから不安もあるが、どうなるものか楽しみでもある。だから稽古が続けられるのだろう。自分の到達点が見えたなら、稽古を続ける必要はないだろう。

【第137回】 まだまだ分かっていない

今のような競争社会に生きていくためには、自分は人より優れているとか、俺は何でもできるし、人には負けない等と思いたがるもののようにうだし、またそういう自信と錯覚がないと、世間の荒波は乗り越え難いのかもしれない。

試合のない合気道の稽古をしていても、そのような自信と錯覚を持ちがちであるが、これが更なる上達の進歩を阻んでいるかもしれない。その自信と錯覚には、例えば、袴をはけば一人前になって上手くなったとか、技の形（かた）を覚えれば合気道が出来たと思ったり、稽古年数が多ければ合気道が分かったつもりになるとか等である。

合気道は誰でも、幾つになってもできる。しかし合気道が教えているように、物事には両面があり、合気道にもこの面の反対側に裏面がある。つまり合気道は容易に入ることができるが、出るのが難しいのである。

合気道は、先ず合気道の基本技を繰り返し稽古し、技の形を覚え、そして体をつくる。基本技はそれほど多くないので、技の形を覚えるのにさほど時間は掛からない。真面目に稽古をすれば、体も自然と出来てくる。そしてその二つが揃う頃に初段を貰って袴をはくことになる。そして、稽古を続けていくと、段があがっていくわけだが、段が上がるに従って自信が出来てきて、自分は上手くなったとか、合気道をマスターしたなどと錯覚しがちになる。形は出来ても「わざ」（技と業）が出来ていないことに気がつかず、形が出来れば技が出来ると錯覚しているのである。

かつて開祖は、我々から見れば雲の上の人のような師範や強い内弟子たちを前にして、「50、60歳はまだまだ鼻ったれ小僧じゃ」と言っていた。当時は大先生に掛かっては師範も形無しで氣の毒にと思ったが、最近、その大先生の言葉の意味が分かるようになった。大先生からすれば、ただ元気がいいだけで、合気道のことをまだまだほとんど分かっていないぞ、もっと研究せい。また、まだまだ研究しないと先へ進めないぞ、ということだったのであろう。

稽古を続けていくと、初段、二、三段ぐらいまでは順調に上達していくようであるが、あるところで大きな壁にぶつかり、上達がばったりととまってしまうようだ。この壁を打ち破るべくいろいろ努力をするが、なかなか破れないものである。そして、ある人は無理をして体を壊したり、諦めて稽古をやめたりする。

この厚い壁を破るには、稽古の最初に戻るしかない。つまり、まだまだ何も分かっていないことに気づくことである。そうすれば、自分は何も分かっていないのだから、出来なくて当然だし、また赤ん坊のように何でも分かろう、吸収しようすることだろう。自分は何でも知っているとか、出来るはずだと思ってやれば、もう何も新しいもの、自分と異質のものが吸収できないので、変われないし、進歩も同質、同次元の範囲だけの微々たるものだろうから、壁も突破できないことになる。

典型的な例は、基本技の一教、三教、四方投げ、小手返しなどである。形が分かっているので、「わざ」も出来ると錯覚してしまう。実際、真剣な攻防の稽古をすれば、全然上手くいかないものである。大事なことが分かっていないのだから当然なのである。

「何もまだまだ分かっていない」ことに気づけば、大進歩である。ここから、新しい次の道へ出発できるのである。原点、つまり再スタート点にもどれば一時は弱くなり、ぎこちなくなるだろう。しかしそれに耐えなければならない。次の新しい道に行くには、覚悟もいる。本当の名人や達人は何度も再スタート点に戻り、稽古のやり方を変え、業を変え、自分を変えている。開祖はその典型的な模範例と言えよう。

先ずは、「何もまだまだ分かっていない」ということから再出発してはどうだろうか。

【第138回】 発見

合気道だけでなく、習い事はすべてそうだろうが、時間がかかるものだ。しかし、ただ長くやれば上達するということでもない。長年続けることは上手くなる必要条件ではあるが、上手くなるための絶対条件とはならない。そもそも、これをすれば間違いなく上手くなるというものもない。否、正確に言えばある。あるが、無限にあるので「ない」に等しいのである。

稽古は長年続けていかないと上達しないということは、上達するために何か大事なことが沢山あるので、時間をかけてそれを見つけていくということ、しかし、それは容易に身につくものではないので、長年かけて繰り返し稽古をする必要がある、

ということだろう。従って、長くやればやるほど、大事なことが身についてくるようにならなければならない。つまり、上手になるための何かの積み重ねがなければ、長く稽古したことには意味がないことになる。1日1日、毎回、何かが蓄積される稽古をしなければならないということである。

大事なことを積み重ねるために、一回の稽古で何か発見をしなければならない。初心者のうちは、師範や指導者からいろいろ教えてもらうことが出来、それが積み重なっていくが、だんだん教えてもらえないくなってきて、何時の日にか自分自身で発見していかなければならなくなる。

何も発見がないのは、寂しいものである。大げさに言えば、その稽古は無駄だったことになる。発見があれば、感動がある。感動があれば、やり甲斐もある。明日の稽古、次の稽古が楽しみになる。ますます合気道にはまり込むようになるし、生きる張合いも増すだろう。感動は大事である。そのための発見は大事である。

発見には、大きな発見、小さな発見がある。大きい、小さいはひとによって判断が違うだろうが、小さな発見と思っても、それは大きいものであることが多い。例えば、或る技で「手の返し」の発見があったとすると、手のちょっとした返しなので、その技に占める重要性は低いかも知れないが、その返しがすべての「わざ」に遭えるはずなら、無限の発見ということになるので、大きな発見になる。だから、「大きな発見」だけに期待することはないのである。

発見は、まったく新しいことを見つけることでもない。先人が発見したことを、再発見することもある。先人の言われたこと、書かれたことを勉強し、自分の体で確認することである。それらを自分の体で表現でき、納得できれば、「発見」したことになろう。その発見が世間や他人にとっては発見でなくても、自分にとって新しい発見であればいいのである。

また、合気道の稽古だけではなく、日常生活でも「発見」をしていけば、明日が楽しみになり、少しでも長生きしたくなるのではないだろうか。

【第139回】 「かた」（「形」「型」）と技とわざ

合気道には基本技がある。また応用技というものもある。一般的には道場稽古では相対（あいたい）で基本技を繰り返しあ々練習するが、上手く技が決まったり決らなかったりする。上達の秘訣の一つは、上手くいかなかったことをどう捉え、対処するかである。相手が強かったのでしょうか？として、それを忘れてしまうか、またはその事実を真摯に受け止め、そこにあって問題を洗い出し、それに対する問

題解決法を真剣に考えるかどうかに分かれる。上手く行かなかったことをそのままにして置けば、また同じ状況になっても、同じ失敗をくりかえすことになってしまい、上達がない。

正面打ち一教とか片手取り四方投げ等を、合気道では「形」「型」（かた）とは言わず「技」という。しかしながら合気道にも「かた」（「形」「型」）はある。初心者はこの「かた」（「形」「型」）から入っていかなければならぬし、また「かた」（「形」「型」）からしか入っていけない。なぜならば、初心者にはまともな「技」は遣えないからである。合気道での上達を阻害する要因の一つに、この錯覚がある。基本の「かた」（「形」「型」）を覚えると「技」が出来ると思うことである。つまり、例えば、片手取り四方投げという「かた」がなぞれると「技」が出来たと思ってしまうのである。

「かた」（「形」「型」）を覚えることは大事である。開祖が、「合気道に形はない」といわれるのは、「かた」（「形」「型」）を疎かにしてもいいということではなく、「かた」（「形」「型」）は最終的な目標ではないぞ、ということであり、通らなければならぬ閑門であるはずである。「かた」（「形」「型」）はきっちりと覚えなければならない。

「かた」（「形」「型」）を覚えるのは難しくない。これは誰でも習うことができる。またそれほど修行しなくとも、誰でも同じように教えることができるからである。

「かた」（「形」「型」）は習えるが、「技」は習うのが難しい。よほど熟達した指導者でないと、理合の「技」は教えられないし、たとえ教えられても、教わる本人の実力レベルがそこまで高くなれば吸収できず、出来ないことになる。つまり、教える「技」のレベルと教わる人のレベルが一致していなければ出来ないことになる。一般的に教える側が「技」のレベルを教わる者のレベルに落として教えたり、見せたりすることはないので、習う方が自分のレベルに合ったものを取り入れることになる。そのため自分のレベルアップをして少しでもレベルの高い「技」を学ぼうとする。従って、「かた」（「形」「型」）を習うのと違い、技は盗めと言われる。というより、「技」は盗むより方法がないのである。

四方投げ、一教などの「技」は相手を抑えたり、投げたりする技（テクニック）である。合気道の最終目標ではないだろうが、しっかり効いていなければならない。

しかしながら、「技」だけでは相手を崩したり、倒すのは難しい。技を活かして違うためのベースとなる理合の動き、体遣い、業がなければならない。これを「わざ」ということにする。「わざ」は合気道だけのものではなく、他の武道、武芸、芸道などとも共通するものであろう。例えば、腰腹を中心に動く、腰腹手足が結ん

で連動して動く、肩を貫いて腰腹から手に力を伝える、足は居つかず左右交互に動く、体を捻らない、呼吸に合わせた体遣いや動きをする、等々である。

このような「わざ」は限りなくある。また「わざ」は各人が体のつくりや考え方が違うのだから、人によって大分違ってくるかもしれない。「かた」（「形」「型」）と「技」は開祖が創られ、先人たちが継承してきているもので変えてはいけないが、「わざ」は各人の特質により変えてもいいのだろう。この無限の「わざ」により、合気道の「かた」（「形」「型」）と技は、形（かたち）に捉われることなく、個性的で時代に即した、また時代を先取りする武道であるのだろう。

しかしながら、形と技と「わざ」を混同して、やりやすい自己流でやってしまえば、幽界や神界、合気の道への扉は開かれないだろう。

【第140回】 道場だけが稽古場ではない

忙しい今の世の中で合気道に入門し、時間を見つけて稽古に通うのは、そう簡単なことではないだろう。中には仕事を途中で切り上げて、同僚や上司の冷たい視線を浴びながら来る人や、仲間や友人に義理を欠いてくる人もいることだろうが、そんな思いや苦労をしながら稽古に通うのは、金にも名誉にもなるわけではないが、合気道が何か大事なものを自分に教えてくれるとの思いからだろう。

自分の大事なものは、人それぞれ違うだろうが、共通するものもあるだろう。誰でも、先ずは技を覚えたい、上手く使えるようになりたいと思うだろう。これは皆が意識することであるが、無意識でも何か共通のものを求めているように思える。例えば、自分は何処から来て何処へいくのか、何者なのか、何をすべきなのか等という自分探し、宇宙とはなにか、宇宙は何を生成しようとしているのか等々を、無意識で知りたいと思っていて、それが合気道の中で見つけられるのではないかと感じているのではないか。

技の型を覚えるのはそう難しいことではない。道場で指導者の示す技を繰り返し稽古をすれば、誰でも数年で覚えることができよう。技はそう簡単ではない。技は相手を崩し、倒し、抑える術であるから、相手の抵抗がある。自分より力があったり、体が柔軟な相手などには中々効くものではない。技が効かないのは自分の技のレベルが低い訳だから、レベルアップをするしかない。

道場の相対稽古でレベルが高い相手にがむしゃらに技を掛けるのもいいが、相手から技を盗むことに専念した方がいい。もちろん、技はそう容易に盗めるものではない。盗めるのは自分のレベルのちょっと上ぐらいのものである。しかし、諦めずに

盗む努力をすることである。

そして、自分が出来なかつたことは、自主稽古で復習してみることである。すぐに出来る場合があるかもしれないが、大体は数日、数ヶ月、数年かかるものだ。従つて、最早、道場だけでは足りなくなる。稽古の帰り、または道場に向かうため会社や家を出たときから、その問題、課題のソリューションを考えなければならないことになる。古い道場の先輩などは夢でも技を研究し、夢の中で夜中に大きな声で気合を掛けて、家族や近所の人をびっくりさせたと話していた。起きているときは勿論、寝ているときも、夢に見るぐらい一生懸命にやれということである。

考えたから必ず解答を得られるという保証などないが、その努力をしなければ問題はそのままで、同じ状況になればまた同じ問題を持つことになる。問題が解決できるかどうかは、その努力の他に、センスを含む才能、それに運があるとも言える。問題は何処にでも何時でもあるが、解答も宇宙のどこかに既にあるようだ。何時、何処で遭遇できるかは努力と才能と運によることになる。

稽古は畠の上だけではない。稽古の年月が増えればふえるほど、畠の外の稽古が大事になるようだ。自分探し、宇宙生成などの問題になると畠だけではとても間に合わない。探求する分野も武道界だけではなく、宇宙論、原子物理学などの科学、宗教、芸術などなどの分野に広がらざるを得なくなる。

稽古ができるのは精々 60 年ほどであろう。畠の上の稽古だけを稽古と考えてやると、畠の外も稽古場と考えるのとは大きな差ができるはずだ。「宇宙を己の道場にする」とまでは行かなくとも、日常生活の場が道場になるようにしたいものである。

【第141回】 意識化

武道・スポーツだけでなく、踊りや舞でも、体を遣って技を決めたり見せたりするものは、何度も何度もその動きを繰り返し練習しなければならない。はじめは型を頭で覚え、頭で試行錯誤しながら手足を遣い、次に頭で指示を出さなくても体が動くようにしていく。脳学的にいえば、大脳から小脳へ移行することであろう。

だが、よほど注意をしていないと、つい大脳を遣うことを省略して、あまり意識しないままに体を動かしてしまう。そして、自分の行動パターンを作ってしまう。これが癖ということになる。

確かに、いちいち目で見て、頭で確かめ、頭で指示を出し、それに手足が従ってい

ては、ロボットのようにしか動けないだろう。しかし、慣れすぎてしまって、ただ動くだけでも意味がない。大事なことが見えず、上達につながる要因を見逃してしまうことになる。

普段、無意識で何気なくやり続けていることに、大事なことが隠されているものである。お辞儀、正座、歩行から手の上げ下げ、手の位置、足運び、息遣い、そして技を掛ける時の手の動きの軌跡等など、いくらでもある。昔からやられていること、続いていることには、大事な意味があるはずである。

意識をしていないこれらのこと、まずは一度意識してみることが必要であろう。そしてその意味を考えてみるのである。その意味が分かれば大事な発見があるだろうし、自分がそれまで無意識でやってきたことを修正したり、改善できるだろう。これが上達に繋がるはずだ。

例えば、諸手取り呼吸法で、持たれている手をただ上げて振り回すのではなく、まずこちらの一本の腕を相手は二本の腕で押さえつけているということを考えなければならない。一本では二本に敵わないはずだから、二本の腕に敵うようにしなければならないのである。

二本の腕より強いものは胴体ということになる。どんなに太い腕でも胴体より太い腕はない。それが分かれば、胴体（腰腹）を遣った稽古をするようになるだろう。そうなれば、この諸手取り呼吸法の目的、意味も分かるはずである。これが「道」である。「道」が通れば、あとはその道を進めばよい。次に、無意識にできるまで体に覚えさせればいい。つまり、少なくとも「道」を見つけるまでは意識化が必要である。

準備体操一つにしても、その体操の意味と目的を考え、無意識にお座なりにやるのではなく、目的に適うべく気持ちを入れてやるべきであろう。体操も一挙手一動無駄にならないように意識化してやらなければならない。

合気道の技には大事な「宝」が沢山凝縮されている。それを一つ一つ意識化した稽古で、その意味を見つけ出し、「道」をつくり、そして次の次元の扉につなげていけばよいだろう。

【第142回】 技を上手く遣うために

合気道には一教から五教、四方投げ、小手返し、入身投げ等々の技がある。これらの技を上手く遣うためには、その技を繰り返しあ々練習しなければならないが、ど

うも技を繰り返すだけでは十分ではないようである。

技を上手く遣うために、多くの武道や武術ではそれに適した特殊の稽古法がある。例えば、相撲では、四股、鉄砲、すり足等の基本動作がある。これが十分満足にできないと、四十八手の技は遣えないはずである。合気道でも、転換法や「呼吸法」という稽古法がある。合気道の技は転換法や呼吸法の出来る程度にしかできないと言われている。

転換法には、逆半身片手取り転換法での表と裏（180度転換と360度転換がある）が一般的である。この転換法によって、自分の体と心が、相手の手や力に捉われることなく、体と気持ち（心、精神）の転換ができるようになる。また、折れない手で自分の腰腹と結び、腰腹の力で手を螺旋に遣い、相手を巻き込んでしまうという感覚が身につく。

呼吸法には、諸手取り呼吸法、片手取り呼吸法、座技呼吸法、二人掛・三人掛け呼吸法などがある。呼吸法は技ではなく、相手を倒したり、投げたりするのが目的ではない。名前が示すように、合気道の真髓でもある呼吸力の養成が目的である。従って、呼吸、呼吸力が何なのか考えずに稽古しても、目的なく稽古する事になって、稽古の意味が半減するだろう。呼吸法によって折れない手が作られ、その手を動かすのではなく、体の中心からの力で螺旋に遣うことを覚えるのがよい。

このように転換法や呼吸法は、合気道の技を掛けるに当たって必要な体の遣い方、動きを体得するために重要な基本動作の稽古法である。しかし、技を上手く遣うためには、もっといろいろな稽古をする必要があるだろう。例えば、転換法や呼吸法の基本動作が上手くできるための、そのためのベースになる稽古である。股割り、伸脚、歩行、息づかい等の肉体的な稽古の他に、美的センス、価値観、世界観、宇宙観等の精神面も養わなければならないだろう。

上手くなるためには何が必要なのかは、人によって違うし、その人のいるレベルによっても変わるだろう。相対稽古で技を掛け、上手く行かなければ、技だけに捉われるのではなく、何が駄目なのか、何をすればいいのかを考え、そのソリューションを見つけ、稽古をすることではないだろうか。

技はただ繰り返して稽古するだけでは限界がある。技を上手く遣うための基本動作の稽古や修行もしていかなければならない。

合気道は、勝ち負けを争うものではない。合気道には試合がないので、稽古が甘くなるという短所はあるが、それ以上の長所があると言える。その一つは、相対（あいたい）稽古で相手を倒すことに専念しなくてよいので、もっと他のことに集中することができるということである。例えば、相手が掴んでいる手の感じ、技を掛けた時のその手を通しての相手の反応や、自分の気をぶつけたときの相手の反応などを感じることができる。これは感覚を研ぎ澄ませて、雑念を払い、集中しなければ、感じることはできないものだろう。相手を倒すことばかりに捉われていては、出来ないことである。

相手を感じるためには、敏感な体にならなければならない。そのためには素直にならなければならないだろう。素直とは、自分に対して素直になること、次に自然に対して素直になること、そして恐らく宇宙（一元の神）に対して素直になるということだろう。自分に素直になれば自分の体の感じが敏感になり、自分も相手もより深く感じられるようになるだろう。体は嘘がつけないので、体が正邪の判断を正しくしてくれるはずである。体に感じたことに従い、体の指示に従えば正しい道に導いてくれることになるだろう。

相対稽古での体の感じを鋭敏にする稽古をしていけば、次にだんだんと身の周りのものも感じるようになるだろう。体で感じるというのは、目や耳や肌などで感じることだが、これは現代科学的に言えば、波動を五感で感じるということであろう。

一番身近な波動は音であるが、人だけでなく、動物も鳥も虫もみんな自分の意志を示さんと声や音を発している。すべての音（波動）には意味があり、その中に一つの共通の秩序があるようだ。うれしい時の声や音（波動）はうれしそうに、悲しい時は悲しそうに。万物、すべて同じなのではないか。地球も音（波動）を出す。風の音、海の波の音、山のうなり、地ひびき（地震波）等々も同じである。すべての音（波動）には意味があり、何かを我々に訴えているようである。

すべてが波動を出して響いている。多分、宇宙のすべて、宇宙そのものも響いているのだろう。何かを伝えようと響いているはずだ。開祖は、このヒビキに自分のヒビキが合えばよい仕事ができる、と言われている。これが合気道の妙諦である「山彦の道」というのかも知れない。

合気道の妙諦を得るためにも、まずは体の感じを大事にしながら、鋭敏な体をつくりていかなければならないだろう。

だれでも勤めながら合気道の道場に通うのは、大変である。最近では、仕事を定時に終わらせたり、同僚を尻目に抜け出るのは、ますます難しくなっているのではないかと思われる。勤めをもった人なら、稽古に通えるのもよくて週3日で、通常は1日か2日というところであろう。

こういう状況では、仕事で頭は緊張して疲れるのに、体はあまり使わないので、頭と体のバランスも崩れて不健康になる。運動不足とストレスから、体は硬くなる。週に1、2回の稽古に来ても、まず本能的にストレスを解消すべく、体に溜まっているエネルギーを発散させようとパワーの稽古をすることになる。体がほぐれてくるのは稽古の終わりごろになってからとなるので、本格的な稽古は出来難いだろう。

週に1、2回しか通えなくとも、その時間により稽古をしようと思うなら、毎日、少しでも自宅で稽古をすることであり、常に体を稽古の出来る合気モードの状態にすることである。さらに、稽古の考え方を変えることである。つまり、道場は体を動かしたり、技を習うところではなく、自分の考えたことや自宅での稽古の成果を試すところであると考えるのである。自宅の稽古とは、体を柔軟にすること、鍛錬すること、技を探求すること、などということになろう。そうすれば、自宅の稽古で体は柔軟になるし、腕や足腰を鍛えることも出来るので、毎日、道場に通えなくてもよいことになるだろう。また、書籍や資料は道場に持つていけないから、自宅で研究するしかない。

自宅稽古で大事なことは、毎日続けることである。そのためには毎日続けることが出来る無理のないメニューでやることである。続くためには、自分の体が望み、納得するような、意味のある内容をやらなければならない。さらに、自宅の限られた空間や近所で手軽にできるもので、スペースをあまり取らないメニューでなければならない。また、旅行に行った先でもできるものがよい。

時間はあまり取れないだろうから、毎日できる範囲の時間で出来るメニューを、毎日出来る回数やるようにすればいい。次第に時間を長くしたり、回数を増やすことができるようになれば、そうすればいいが、初めはやり易い範囲でやった方がよいだろう。

自宅稽古の内容は、人によって違ってよいが、共通の稽古があるだろう。それは、稽古が満足に出来なければ機能が低下する部位を鍛えることである。大雑把に言えば、上肢と下肢である。上肢を鍛えるには、木刀の素振りがいい。時間のない場合は、軽いのを長時間、数多く振るのは難しいだろうから、重いものを短時間で振るのがいいだろう。多少重い鍛錬棒を肩を貫いて振れば、上肢（手、腕、上腕、肩甲骨）は鍛えられる。

下肢は、四股を踏むのがよい。四股は場所を取らないので、どこでもできる。旅行にいっても、ホテルの部屋でもできる。四股を踏むと、合気道にも関係するいろいろなことが身につく。股関節の移動、内転筋の重要性、息遣いの重要性、体の十字、体のバランス感覚などなどである。

自宅稽古で出来る大事なものに、ストレッチがある。上肢の7つの関節と、下肢の各関節と、股関節を伸ばすのがよい。硬くても、相手があるわけではないから、焦らずに、息を入れながら（初めは吸うとよい）少しづつ伸ばしていけばよい。今硬くて伸びなくてもその内に伸びればよいし、昨日より、または去年より少しでも伸びればよい。ストレッチで体の部位が柔軟になる頃には、息の遣い方を覚えたことにもなる。この稽古は、時間のない道場では難しいものだ。

自宅稽古で毎日、同じことを繰り返していると、いろいろな発見があるものだ。この新しい発見を続けていくことが大切である。道場ではなかなか難しい。何故ならば、道場ではどうしても相対稽古の相手を対象にして稽古をしてしまいかがちになるからで、自宅の稽古の対象は自分しかないからである。

この自宅稽古から得たことを道場で、相対稽古の相手や、自主稽古で仲間と試してみるのである。自分と真剣に向き合えるのは自宅での一人稽古にあるようだ。

【第145回】 分からないことが分からない

稽古というものは、出来ないことが出来るように、出来たことを更によりよく出来るようにすることだろう。それに、分からぬことを分かるようにすることもある。従って、自分の出来ないことが分からなければ、それを出来るようにすることは出来ない。また、自分が分からぬことが分からなければ、上達はないだろう。

初心者の最大の問題は、自分に何が分からぬのか、何が出来ないのかが分からぬことである。上級者の上級者たる所以は、自分は何が分からぬのか、何が出来ないのか分かっている事であると言えよう。

合気道には試合がないので、勝ち負けということはない。どんなに長くやっている古い人でも、高段者でも、稽古の半分は受けをとるので、表面的には初心者でも、高段者や老練者を投げたり押さえたりできることになる。やるべき技によほど程遠いことをしないかぎり、相手は受けを取ってくれる。それ故、たまに相手が頑張って受けを取らなかったり、上手く投げたり押さえたりできないと、受けのせいにしてしまうことにもなる。自分は正しくて、相手が悪いと思ってしまうのである。これでは、自分を上達させる稽古にはならない。

相手を上手く投げたり、押さえることが出来ないのは、面白くないだろう。しかし、本当に上達したいと思うなら、その出来なかったことに感謝しなければならない。何故ならば、それは自分が出来ないという事実を示してくれ、教えてくれたからである。

はじめのうちは、人は自分のやり方がまずくても、自分が出来ないことに気がつかないものである。しかし、大きなショックを受けると、それに気がつくようになる。初心者の頃のショックとしては、相手に技を如何に力一杯かけても効かないし、息が上がってしまうことや、二教の手首捻りで痛みに耐えられなかつたこと等あったが、そのお陰で、得意技をつくるべき毎日練習したし、手首を鍛える鍛錬を始めたし、息が上がらなくなるために先輩に足腰が立たなくなるほど投げてもらつたりするようになったものだ。

大きなショックから、自分の出来ないことを自覚し、その解決を図ろうとするのは、誰でもやっていることだろう。もし、出来なかつたことを他人のせいにしたり、その問題を自覚できなかつたり、何の問題解決も図ろうとしないとすれば、上達はないことになる。型を覚える時期の習いたての頃は、指導者から問題を指摘され、その解決法を教えてもらうこともあろうが、技を磨く段階に入ると、他人はなかなか自分の問題を指摘してくれなくなってくる。そうなると、自分で解決するほかなくなってくる。

上達の度合いは、ショックを受けるほど大きくはない問題に気づいて、如何にその対策のための稽古をするかにかかっている。神様ではないのだから、完全な技は使えない。必ず何か問題はあるはずである。それを意識して稽古をしているかどうかが、上達の有無になるのではないか。何が出来ないのか、何が分からぬのかという問題を見つけ、その問題を一つ一つ丁寧に解いていくのが、特に、上級者、高段者の稽古となろう。もし何も問題を持たずに稽古をしても、稽古の目的がないのでは、行くべき方向がなく、道の稽古にならないことになる。

自分は何が出来ないのか、何が分からぬのかに気がつくためには、真の合気道の稽古をしなければならない。例えば、合気道は争いではない。相手と戦うのではなく、自分との戦いであることを自覚することである。相手は自分の稽古を助けてくれる支援者なのである。相手を敵と考えて稽古している限り、気持ちは相手に行ってしまい、相手に捉われることになり、自分を見つめることは難しい。

まずは、ショックを受けた大きな問題からはじめ、段々と小さな問題、繊細な問題を自覚し、それを解決するように、稽古をしていきたいものである。出来ない、分からぬことは仕方がない。それを自覚して、分かるよう、出来るようにすることが大事であろう。

【第146回】 答えは既にあり、唯それを見つけるだけ

2002年に小柴昌俊東大名誉教授がノーベル物理学賞を受賞した折の言葉として、この賞をもらったということはそれほどのことではない、唯、他人より早く見つけただけである、という内容のことを言っていた。西洋人なら決して言わないだろうことを言った小柴さんには感心したものだが、言わされたことはまことに正しいと思う。小柴さんが見つけなくても、何時かは誰かが見つけているはずだからである。何故なら、それは既にあるからである。

中世以降のルネッサンス（人間性の復興）などを経て、人間万能、科学万能という思想の時代が続き、人間が科学的に考えること、やることは絶対であるというように考えられている。そして、人間は傲慢になり、争い、自然は破壊されるようになった。合気道ではこれを穢れ（けがれ）であるとして、禊（みそぎ）がなければならないと教えている。まずは合気道の技を稽古をしながら、心身を禊ぎ、また世の中を禊げというのである。

合気道の技は、大先生（植芝盛平翁）が苦心して創り上げたものであるが、正確に言えば、すべてを大先生が創られたものでは無いとも言える。何故ならば、合気道の技の元は、既にあったわけで、それを大先生が発見され、そしてそれを合気道の技としたのである。

もちろん、これは誰にでも出来ることではないだろうし、大先生だから出来たことであり、もし大先生がこれを発見し、形に残さなければ、永遠に失われたのではないかと思う。これはノーベル賞以上の功績であるはずだが、大先生はそんなことは無頓着に、ご自身も修行を続けられ、我々不肖の弟子たちに合気道という遺産を残して下さったわけで、感謝の気持ちで頭が下がるばかりである。

大先生は、合気道の技は宇宙万有の運行を形に現したものであるといわれているから、技の元になるものは既に存在していたということになる。従って、合気道の技は新たに創るものでも、発明するものでもない。既にあるものを見つけて、それを身につけるために鍛錬するのである。

つまり、合気道の鍛錬は「己の心を宇宙万有の活動と調和させる修練。己の肉体そのものを宇宙万有の活動と調和させる鍛錬。心と肉体とを一つに結ぶ気を、宇宙万有の活動と調和させる鍛錬。」ということで、つまりは宇宙万有の活動に調和させることであり、既に存在する、宇宙万有の活動、運行を見つけることである。例えば、手の遣い方にしても、「合気道は天地の真理を悟り、顕幽神一如、水火の妙体

に心身をおいて、天地人合気の魂氣、すなわち手は、宇宙心身一致の動きと化さなければなりません。」（合気真髓）とあり、手の遣い方も天地の真理、宇宙の中にあると言われている。

天地の真理や宇宙万有活動や宇宙生成化育の法則は、無限にあると言えるだろう。人間一人はいうに及ばず、人類が総出で取り組んでも、すべての法則を見つけることは出来ないだろう。しかし、宇宙は、生成化育して宇宙天国を創るために、人類にそれを見つけてくれることを待っているだろう。小さな脳で浅はかな「技」など作らず、既に宇宙にあるものを見つけた方がよい。

【第147回】 痢を取るのも重要な稽古

合気道の技（型）はそれほど多いものではない。真面目に稽古に通っていれば2、3年で覚えててしまうだろう。この期間は、新しい技の型を覚えたり、出来るようになるのがうれしくて、それが稽古の励みになっているといつてもいいだろう。しかし、この期間が過ぎても、まだ新しいことだけに期待していくには、進歩が止まってしまうだろう。

大体において、稽古は新しいことを覚え、出来なかったことを出来るようにすればよいと考えている人が多い。しかし、新しいことを覚え、出来なかったことを出来るようにしても、多くの場合、進歩は止まってしまうようである。その最大の原因是自分の「癖」（くせ）である。「癖」が先への上達の足を引っ張るのである。それまでの上達にはそれほど妨げにならなかったり、逆に上達の原動力になってきた「癖」が、今度は災いするのである。

自分の「癖」を取り除くことも大事な稽古である。否、ある段階からは、新しいことを覚えるよりも、「癖」を取り除く方が大事であると考える。しかし、長年身につけてきた「癖」を取り除くのは容易ではない。何故ならば、それまでは自分の長所ともなっていた「癖」なので、どうしても自分の才能とか、強さと思う込みがちで、悪い「癖」として中々自覚できないからである。それが分かるためには、よい指導者に指摘されるのがいいのだろうが、武道の修行は基本的に一人で行なう孤独なものであるから、自分で自覚してその「癖」を直していくほかない。そのためには自分自身が、自分を指導する自分のよい指導者にならなければならない。その指導者の目をもって、自分の「癖」を見つけ出し、直していくのである。特に、基本技を繰り返しやり、技の型に自分を入れていき、型からはみ出さないようにするのがよい。

「癖」を見つける指導者の目を持つためには、開祖や開祖の高弟の書かれたもの

や、写真、ビデオ、また国宝級の美術品、骨董品、お能や、舞伎、舞踊、オペラ、コンサートなどをよく見て、研究し、目を肥やし、レベルアップすることであろう。これらの分野のすべての名人、達人、上手は、はじめに「癖」を取り去り、基本を十分やった後に、個性を發揮して大成したはずである。「癖」で大成した人はいないはずである。

「癖」で固まれば、道を進めなくて、小さく固まってしまう。他人は真似出来ず自分一代で終わってしまう。人は前世代と次世代の架け橋になる使命を負っているので、その代で終わってしまうのは寂しいかぎりである。「癖」を取って、次世代に継承できるように、宇宙万有生成化育の理に適った稽古をしていきたいものである。

【第148回】 やるべきことをやる

合気道は技を通して修練し、道を極めようとするものなので、技が出来る程度にしか、合気の道は分からぬことになる。また、技を見れば、その人がどのくらい合気道を理解し、どこまで行き着いたかが大体分かることとなる。

合気道の技を習得し、上達するためには、ただ漠然と稽古を続け、稽古時間を増やせばいいということではない。理合の道に則った稽古をしなければならない。理に合った、道に則った稽古というのはどういう稽古で、何を基準にしているかと言えば、自然であり、自然の理に適うことである。自然ということは、無駄がなく、美しく、強く、説得力に富んだものであろう。そしてそれは合気道が目標とする宇宙の運行、宇宙生成化育に沿ったものであるはずである。

合気道には基本技といわれるものがあるが、基本技は合気道の入り口であり、登竜門であり、そして極意でもある。初心者には容易に入りやすいが、分かり難く出難い。また上達者が最も苦労する技でもある。基本技がどれだけできるかで、合気道の技をどれだけマスター出来たかが分かるともいえよう。

基本技は応用技に比べれば単純である。しかし、奥が深い。表面的になぞるのは容易であるから、はじめに習うものである。一教、入身投げ、四方投げ等が代表的な基本技であるが、これほど入りやすく、しかし出にくい技はない。基本技は極意技であり、決して完璧にできるということはない。ただ限りなく完璧に近づく努力をしていくしかない。

完璧に近づくためには、合気道の道に入らなければならないし、道にのらなければならない。道にのるためには正しい入り口を見つけ、入らなければならない。正し

い入り口に入るためには条件があるが、この条件を見つけ、それをクリアする挑戦をしなければならない。容易なことではないが、大事なのは、出来る出来ないではなく、やるかどうかである。

やろうとしなければ道に入れず、他の横道を行くことになる。例えば、「入身投げ」を身につけたいとすれば、「入身して転換する」という「入身投げ」に、絶対必要条件がある。相手の死角に身を入れて、体を相手の臍や顔と同じ方向を向くまで体と気持ちを転換するのである。これをしなければ、相手と四つに組んでしまい、技が変わってしまうし、合気道ではなくなってしまう。

出来なくともいい、相手が倒れなくともいいから、この入身転換（入身して転換する）を少しでも納得がいくよう、試行錯誤しながら修練することが大切なのである。この修練の努力の過程を道というのだろう。この重要性に気づき、その修練を始めたときに、入り口が開き、道にのったことになる。後はその道を進めばいい。

この入身転換ができるようになれば、「入身投げ」が徒手で出来るようになるだけでなく、短刀取りや太刀取りも出来るようになるし、他の技でも入身転換が応用てきて、新たな道が開かれるはずだ。つまり、「入身投げ」というのは、入身転換を覚えるための代表基本技、鍛錬の手段ということになり、「入身投げ」が上手くいくためだけのものではないことになる。

従って、入身転換（入身して転換する）をきちんとやらなければ、「入身投げ」だけではなく、他の技も出来ないし、道を先に進めることも、開くこともできない訳である。例えば「天地投げ」である。上手くいかないのは、大体の場合、入身転換ができないからといえる。

また、基本中の基本技に「一教」がある。昔は第一教と言われていたが、今の一教の考え方、やり方はちょっと違ってきてているようだ。開祖晩年の頃の第一教は、自分の腕を主体に遣って、相手の腕をおさえて崩すもので、「腕押さえ」と言っていた。従って、今の二教裏を掛ける場合でも、手首ではなく腕を絞り込んで崩していた。開祖はこの一教で、しっかりした腕と体をつくることを奨励していたと考える。確かに、腕が腰腹と結んでしっかりとていなければ、どんな技もそれ相応にしかできない。

その典型的な技は「小手返し」であろう。上手く行かなければ腕がしっかりしていないからである。「小手返し」が上手くなりたいなら、小手返しを稽古するより、一教をしっかり稽古した方がよい。

一教以外で、しっかりした腕をつくる合気道の最良の方法は、「諸手取り呼吸法」

と言うことができるだろう。これがどれだけできるかで、腕がどれだけしっかりと分かることになり、どれだけ技ができるかということにもなる。有川師範からは、「諸手取りの呼吸法が出来る程度にしか、技もできないものである。」と教わったものである。

この他にやるべきことは沢山ある。例えば、

- 中心をとる。正面打ちでも、四方投げでも、中心が外れていれば力が出ず、技は効かない。打たれても、手を持たれても、中心を抑えなければならない。
- 相手にくつ付かなければならない。弾いてしまったのでは、相手を逃がしてしまうことになり、技にならず、それから先へは進めない。
- 手足は連動して、陰陽で遣わなければならない。それを意識できれば、相手に抑えられて動けなくなってしまっても、反対側を遣ってみれば大体は上手く行くことが多い。等々

以上のようなことを意識してやるのが「道の入り口」に入ったことであり、後はその道を進めばよいだけである。先ずは、やるべきことを見つけて、「道の入り口」に入らなければならないだろう。

【第149回】 体に聴け

合気道は技の稽古を通して道を切り開いていくが、自分のやっている技遣いがこれでいいのかどうかを判断し、またどうすればもっと上手くできるかを知るのは、中々難しいものである。実力のあるいい先生がいて、それを指摘したり、教えてくれるならいいが、今のような一対多数の稽古法ではそれも難しい。昔のように、師匠と弟子が一対一で、手を取り合った稽古をするなら、師匠は教えることもできるし、弟子は師匠の言うとおりにやればいい。しかし、今ではそのような稽古法は難しいだろうから、最終的には自分自身で何とかしなければならないことになる。

合気道の稽古で技を掛けるとき、掛けたとき、上手くいったのか、不味かったのかは、体がよく知っているはずである。上手くやったときは、体に無理がなく、体が動くし、体が無理なく動けば、体はいい気持ちになることを、体は知っている。体はいい気持ちになることを望んでいると思える。

技を掛けるとき、それに、受けを取るときも、体が気持ちいいと感じるようやればいいことになる。体の遣いかたを間違えば、筋肉を傷めたり、関節を痛める。これは体が発するダメ出しである。その声を無視すれば、本当に体を痛めてしまい、稽古も続けられなくなってしまうことになる。

体は自然の一部なのである。頭（脳）は偽ることができるが、体は正直であるようだ。体はやったように、正直に反応する。正しくやれば、よりよく働いてくれるし、また上達へのアドバイスもしてくれる。

体は見たり、感じたりするインプットのセンサーでもあるし、アウトプット機能を果たすものもある。見るもの、感じるものは真実である。他人が頭で考えたこと、自分が頭で考えたことよりも、自分の体が感じることを信じた方が正しいといえよう。体は自分の師匠といえよう。

技に迷ったならば、頭を悩ますだけでなく、体をつかって試してみるのがよい。何度も何度も納得いくまでやってみることである。よいかどうかの判断、どうすればいいのかのアドバイスを、体はきっとしてくれるはずである。

体が納得すれば、その技は、その時点において、出来たということになる。もちろん、何年か後に自分のレベルが上がれば、その技のレベルアップも必要になるので、新たなレベルアップの挑戦を、また体が要求するはずである。体に耳をすませて、体の声を聴き、自分の師匠と思って、稽古に励むのがいいのではないだろうか。

【第150回】 信じきる

どんなことでもそうであるが、合気道を修行しようと決めたら、先ずは合気道を信じきらなければならない。疑ってやったり、批判しながらやっても、上達はない。中には合気道の他に、他の武道や武術をやって、全部で何十段だといって威張っている人がいるが、裏を返せば、その人はどれも信じきれていないということで、どれにも満足することができず、不幸であるといっていることになる。また、自分のやっていることに信頼をおいていないわけだから、やっている武道やその指導者に対しても失礼であろう。

自分の本当にやりたいものを探すのもそうだが、師匠は長い時間をかけて探せと、昔から言われているが、信じきれる師匠が決まれば、あとは師匠を信じ、そして師匠の言うこと、やることに従わなければならない。たとえ、師匠がちょっと違うのではないかとか、こんなことはみっともなくて出来ないということがあったとしても、師匠のようにやるべきである。

師匠が檻の中の熊のような体を揺するような歩き方をしても、師匠になるべく近づくためには、揺すって歩かなければ師匠には近づけない。すぐにはその意味するところは分からぬものだ。大体は長い年月が経ち、または師匠と別れた後に分かっ

てくるものだ。例えば、揺すり歩きにしても、陰陽の足遣いを師匠は教えようとされて、我々に分かり易いようにオーバーにやられていたことが後で分かるのである。そのとき師匠を信じきっていなければ、足遣いは永久に分からることになる。自分のことを考えても、冷や汗ものである。

開祖は、「皆は眩しいというが、わしはお日様を見ても眩しくない。お日様と仲良しからな」と、よく我々稽古人に言っていたものだ。合気道では、宇宙すべてのものと仲良くなければならないことになっているのだから、お日様とも仲良くならなければならないだろう。しかし、ひとはお日様を見ると目を傷めるというし、医者もそういう。大抵のひとは人や医者などのいうことを信じ、お日様は見ないだろう。だから、お日様と仲良くなれないとも言える。

合気道を信じきり、大先生を信じきれば、お日様を見ることができるだろうし、お日様と仲良くなれるだろう。しかし、もしかすると目を傷めるかもしれない。痛めないという保証はない。でも、自分が信じた結果、自分でやることである。どんな結果が出ても諦めがつくはずだ。なにかやるにはリスクがつきものだ。それに、大先生はわれわれに嘘や偽り、悪いことは決して言わないはずであると、大先生を信じきることである。信じきると楽である。太陽とも仲良しになれるだろう。それがどう発展して、なにが出てくるかが楽しみである。

信じるもの、信じるひとが言ったこと、書いたものは、それを信じきって勉強し、探求することが大事であろう。それを阻む「悪魔の声」に騙されないようにすることである。

【第151回】 軸、中心、接点、支点

合気道の道を進むには、「わざ」（技、業）を練磨していくほかない。自分がやっている「わざ」が正しいのか、合気の理にあったものかの判断をするのは難しいものだが、合気道は相対稽古なので、自分の掛けた「わざ」に相手が反応するので、分かりやすいだろう。また相手も理合の「わざ」を求めて稽古をしているわけだから、理に合ったいい「わざ」遣いをすれば、納得することになる。ということは、いい「わざ」であるかどうかは、自分もそうだが、相対の相手が納得するかどうかによるといえるかもしれない。

相手が納得するのは、無理のない、無駄のない、摩訶不思議な「わざ」遣いであろう。つまり、理に適っていて、余計なことをしない「わざ」であり、修練を積まなければ出せないような、通常でない力、非日常の力を遣うことではないだろうか。

合気道の稽古は、技を掛けて相手を倒したり、倒されたりするが、稽古の目的は、相手を倒すことではない。しかし、技を掛けても相手が倒れなければ、その技は効いていないし、未熟ということになる。相手が倒れないと、自分の未熟を忘れてしまい、また真の稽古の目的を忘れてしまい、大概はがむしゃらに倒そうとしてしまうものだ。でも、それは合気道の理合に適わず、力も十分出せずに力不足になるので、技は効かないし、自分でも納得しないことになる。

合気道で重要なのは、倒すまでのプロセスであって、理に合ったプロセスの結果、相手が倒れるようにしなければならないのである。これが合気道と、勝負を目的とする武道や武術やスポーツとの大きな違いである。相手を倒すのではなく、プロセスの結果で相手が倒れるためには、デリケートな体遣いをしなければならない。

相手を技で倒したり、押さえるには、相手に触れている接点に出来るだけ大きな力を集中しなければならない。接点の大部分は合気道の場合手となるので、手先に力を集中して遣うことになる。手先に集中する力を最大にするのである。開祖のように神さまの力に頼らないとすれば、大きな力の元は、地や床に接している足であり、その力を貯め、増幅する腰腹であろう。腰腹の中心線が足と脚の軸から他方の足と脚の軸に移動したとき、全体重プラス地や床からの抗力の非日常的な大きな力が出る。これを手に伝えればいい。

手先まで伝えるためには、手先と腰腹がしっかりと結んでいかなければならない。その為には、手先は常に体の中心線上にあるようにし、手先を動かすのではなく、腰・腹を遣って手先を動かさなければならない。また、肩を貫くことも大事である。

手先まで腰腹からの力が伝わったら、その力を効率的に、また増幅して遣うようにしなければならない。その為には、接点と支点を大事に使わなければならない。相手と接している接点に力を集中し、相手を引き出したり、崩すわけだが、理に合わない手の遣い方をすれば、接点が切れてしまい、相手と離れてしまったり、力が逃げて技が効かなくなってしまうことになる。接点を上手に遣うためには、支点がなければならない。

そして、その支点をぶれないようにし、支点を中心に接点を回転しながら遣わなければならない。このためには手がしっかりとしなければならない。特に、指、掌底が柔軟で、しかも力負けしないように鍛えなければならない。

技を掛けるために、最大限の力を出し、そしてそれを効率的に遣うためには、足の軸、体の中心、手や指の支点、手首や掌底などの接点と結び、連動して遣うことが大事であるようだ。

【第152回】 合気道の鍛錬目標

合気道には試合がないし、勝負もない。スポーツのように試合や勝負があれば勝つように鍛錬すればよいわけだが、試合や勝負がない合気道の鍛錬には、他に目指すものがあるはずで、その目標を目指して鍛錬していかなければならぬことになる。従って、鍛錬の目標をしっかりともっていないと、修行が続かず挫折することにならうし、合気道の目指すものと違ったものになってしまう。

合気道には試合がない、勝負がないと言ったが、大きな意味では試合はある。しかし、この試合や勝負は、武技を争って他人と戦うものではなく、自分との試合、自分との勝負である。自分に打ち勝っていくことである。今日の自分のレベルより少しでもレベルアップすべく、自己への挑戦である。開祖が、己の心の中に生ずる「争う心」に打ち勝たなければならないともいわれたように、己の「争う心」との勝負でもある。この自己に打ち勝つことが一つの鍛錬目標である。

合気道は、自己をつくり、自己を完成させる「真人の養成」の道と言われる。真人とは、天地、宇宙とむすんだ人で、与えられた自己の使命を為し遂げる人である。真人になるためには、合気道の極意を知らなければならない。

開祖が言われる合気道の極意は、「己を宇宙の動きと調和させ、己を宇宙そのものと一致させることである。」と言う。その為に、合気道の技を練磨するのである。何故ならば、合気道の技は宇宙の営みを型にしたものであるから、正しい技が遣えるようになれば、宇宙の動きもわかることになるはずである。

技の練磨は想像以上に重要である。開祖によれば、合気道の鍛錬によって「宇宙のいとなみが自己のうちにあるのを観得することができれば、眞の武道としての合気道をマスターしたことになる」という。

合気道の鍛錬目標とはこんなところにあるようだ。

【第153回】 点と線

初心者の時期の稽古は、「点の稽古」と言えるだろう。そして、また受動的な稽古時期であるとも言える。この時期の稽古は、運や偶然や指導者など、他人に依存することが大きい。どんな指導者に会えるか、指導者との相性、その指導者の得意技、好きな技、合気道観、人生観などに、大きく影響されてしまう。自分の意思では決められないものであり、専ら受動的な稽古となる。

初心者の時期の稽古は、先にあるものが予想できない、偶然の連続とも言えるようだ。初心者というのは点的稽古をしているといえる。

自身の好きな技はよく稽古するので、得意技を持つことになる。それが点となる。初心者の時期には、「点」を少しでも多くつくることが、大事である。「点」には大きなもの、小さいもの、中ぐらいのものなどいろいろあるだろうが、「点」を少しでも大きくすること、そしてその「点」を少しでも多くもつことが大事であろう。「点」の質と量を拡大する時期と言えるだろう。

初心者を、言葉を換えて言えば、白帯と言えよう。その対称が黒帯であり有段者である。初心者（白帯）が点的稽古をするのに対し、有段者（黒帯）は線的稽古をするということになる。線とは、道もある。道とは合気の道である。この道を弛まず進み続けることである。

これまでの点を線に結びつけ、道に取り込んでいくのである。勿論、黒帯になっても点的な稽古も続くであろう。師範や指導者に指摘された癖やアドバイスを研究すべく、点的な稽古はいつまでも必要であろう。ただ点的時期の稽古と違うのは、それも道につなげるべく、能動的にやることであり、道を極めるために必要と信じて、主体的にやることである。点的時期のように、他人から影響を受けて受動的にやるのではなく、また他人を意識した相対的なものではなく、自分との絶対的な戦いとなる。

点の時期は、得意なものをつくればよかった。不得意なものはやらなくても、逃げても、なんとかできるが、線的時期、道に入れば、それは許されない。得意な技は更に上手くなるようにするとともに、不得意なものを不得意でなくしなければならない。そうしないと、道を進めないからである。不得意なものが道をブロックし、前進を阻むからである。なぜならば、出来ないとか不得意ということは、すべての「わざ」（業と技）に共通する問題なので、一つが出来ないことは万、すべてが出来ないことになるからである。

これまでやってきたこと（点）が、今と多くの線で繋がり、今がまた未来と沢山の新しい線で繋がれば、道ができるてくる。その道を進めばよい。点を線に繋げ道をつくり、その道を進もう。

【第154回】 結びの稽古

合気道は、宇宙の呼吸に合わせるための修行の道ともいわれるが、引力の養成であるとも言われる。宇宙万物との結びの道である。しかし、我々未熟なものが初めか

ら宇宙と結べといわれても、なんのことか分からんだろうし、分かったところで出来ないだろう。

合気道を修行するものは、合気道の目標である「宇宙との結び」を目指さなければならぬわけだが、物事を自得するためには、目標を持つことと、その目標を信じ、その目標に向かって、やるべきことを一つづつ自得しながら進んでいかなければならないだろう。

「結び」ができるようになるためにも、次のような段階的な稽古があるのでないだろうか：

- 最も一般的に体験する「結び」感覚は、手を掴ませてその手を離れないように「結んで」技を掛ける場合だろう。相手に掴ませた手を、自分で切り離したり、相手が離そうとしても離れなくなるような手にする稽古である。

最も典型的な「結び」の稽古であり、引力の養成法が最も分かり易いものである。片手取りや両手取りの技は、「結び」の感覚を会得するに適している。特に、後両手取りの技は、相手をくっつけてしまう「結び」の感覚を得るのに最適だろう。

- 次の段階の「結び」は、ちょっと難しい。前のように相手がじっと掴んでいるのと違い、正面打ち一教のように手と手が触れた瞬間に「結ぶ」稽古である。相対しているものが手を打ち合うので、手は交差してぶつかり合うことになる。通常なら弾きあうので、「結ぶ」のは難しい。そこを触れた瞬間に結んでしまい、相手とひとつになるのである。

相手の手に触れた手先の親指を支点にして、掌底を垂直に遣い相手全体を自分の中に取り入れてしまうのが、「結ぶ」ポイントとなる。正面打ちだけでなくとも、横面打ちでも、正対しての一瞬の「結び」の稽古はできるし、慣れてくれば、相手が胸や肩などを掴みにきて触れた瞬間に、結んで倒すことが出来るようになる。

また、天地投げは意外と出来ないものだが、その原因の一つに、相手に手（天になる方の手）が触れた瞬間、相手と「結んで」いないことがある。相手を生かしたまま（結ばずに）技を掛けても技は効かないものである。

- 上の二つの段階はまだ相手に触れているが、次の段階は相手に触れる前の「結び」である。触れずに相手と「結ぶ」のである。この「結び」を三番目に書くが、技を遣うにあたっては、これが最初に行われなければならないはずである。最初を間違えれば、その後は上手くいくはずがない。何事も最初が肝心なのである。

相手に触れる前に相手と「結ぶ」ためには、そのための心と体ができていなければならぬ。「結び」を感じたためには、まず自分が「御中主の神」にならなければならぬ。つまり、中心をしっかりとつことである。そして自分の中心を相手の中心に入れてしまうことである。どちらかの中心がずれると「結び」はできないし、相手とひとつになれないで、相手を生かしたまま技を掛けなければならなくなる。

お互いの中心が結ばれると、まず相手の重力を感ずるはずである。これを開祖が「空の気」といっているものだろう。重力を感ずると、相手の動きは緩慢に見え、自由に技を遣うことができるようになる。手刀で打たれようが、木刀で打たれようが、容易に捌けるようだ。この重い「空の気」から解脱すると技になるのである。

勿論、「結び」の稽古はまだまだ何段階も先にあるように思える。「宇宙との結び」まではまだまだ先が長い。ますます修行に励むしかない。

参考文献：

『武産合氣』

『合氣真髓』

【第155回】 呼吸

呼吸は日常生活でも大事だが、合氣道でも重要である。まず、合氣道では相対稽古で技を練磨するので、かなり体力を消耗する。血液を体内に流し、酸素の補給を十分するためにには、呼吸によって肺や心臓を丈夫にしなければならない。はじめは沢山受身をとり、力一杯技を掛け、息が切れないようになるまで稽古をすることである。まず、呼吸は体をつくるということである。

次に、呼吸によって、筋肉や筋を柔らかくしたり強靭にする。息を吸ったとき筋肉は柔らかくなり、吐いた時は硬くなる。呼吸に合わせて技の稽古をしながら、体を強固に、また柔軟にするのである。呼吸は体を強固で柔軟にする。

三つ目の呼吸の働きは、体の部位と部位を結びつけることである。手先と腰腹を結ぶのは呼吸である。呼吸なくして体の部位同士は結びつかないものである。手先と腰腹、手先と足に、意識と呼吸（息）を入れるのである。意識と呼吸を入れた部位同士は結ばれる。呼吸は体の部位と部位を結びつける。

四つ目は、呼吸は体と心をつなぐことである。何かやろうとするとき、よい成果を上げるためにには、体と心が一つになって働くなければならない。合気道で技を掛けた時、体と心を結ばなくてはならないが、そのためには呼吸が大事である。一般的には瞑想法などで呼吸を使って、心を体に結ぶことをしているが、合気道はそれを動きながらやるのである。呼吸は体と心をつなぐ。

五つ目の呼吸の機能は、呼吸によって自分の体と他人の体を結びつけることができる所以である。特に息を吸って相手に触れると引力が働き、相手とくっつくことができるようになる。呼吸は人ととの体を引力でくっつけてしまう。

六つ目は、相手の体がくっ付くとともに、相手の心と同調し、相手を自由にできるようになることである。これを世間では「息が合う」というのだろう。上手な人は、どんな人とも呼吸（息）を合わせることができる。呼吸は人の心を同調させる。

合気道には「呼吸法」という鍛錬法があり、重要な稽古法であるが、その目的は、上述のような合気道に欠かすことが出来ないものを会得することであろう。従って、呼吸法はただ「息」を吸ったり吐いたりするための稽古ではないし、相手を投げたり、倒すための技ではなく、いわゆる呼吸力の養成法なのである。

この辺までは誰でもできることだろうが、開祖は、「呼吸の凝縮が心身にみなぎると、己が意識的にせずとも、自然に呼吸が宇宙に同化し、丸く宇宙に拡がっていくのが感じられる。その次には一度拡がった呼吸が再び自己に集まってくるのを感じる。」と言われている。自分の呼吸がこの境地になるまで、修行しなければならない。呼吸の修行もまだ先が長い。

参考文献 『合氣真髓』

【第156回】 合気道の鍛錬

合気道だけでなく、他の武道でも鍛錬のために稽古に通う人は沢山いる。武道の基本は鍛錬ということであるからだろう。特に最近は、体をバランスよく遣うことがどんどん少くなり、体の一部を酷使しているので、体のバランスをとるためや、体に溜まったエネルギーを燃焼するために、スポーツクラブや道場に通う人もいるが、自分の体を鍛錬したくて通う人も沢山いるようだ。

鍛錬とは練り鍛えるということだが、何を練り鍛えるのかということになる。まずは、体であろう。相対稽古で技を掛け合いながら体の部位を固めたり、伸ばしたり

して、強靭な体に練り鍛えるのである。

合気道では、まず合気の体をつくるなければならない。体が出来ていなければ、技も身につかないで、先に進めないのである。体の動く部分のカスをとって、その部分の筋や筋肉を伸ばしたり負荷を掛け、強靭にするのである。始めは多少痛いだろうが、それはどうしても通らなければならない閑門であるから耐えねばならない。これをやらずに昇段してしまうと、相手は段に応じて体が出来ていると思い込んで技をかけてくるので、時として怪我をしてしまうことになる。後につなげるためには、逃げずに我慢して体の鍛錬をしなければならない。

これに付随して、心も鍛錬しなければならない。多少の痛さを我慢したり、相手を大きく包み込むなど、意志を堅固にしたり、柔らかくしたりと、硬軟両方をもつ心に練り鍛えるのである。心の鍛錬でもっとも大事なのは、自分に負けないことである。自分の心に負けないことである。しかし、これは難しい。永遠の課題である。

三つ目は、技を鍛錬することである。基本技を繰り返し繰り返し何万回も何十万回もやって、技を練りに練っていくのである。基本技や呼吸法をどんどん深く、そして精密に稽古するのである。これが技の鍛錬である。

開祖は、合気道の「わざ」の鍛錬を通して、「宇宙の営みを、自分の心身の内で鍛錬しなければならない」と言わされた。技はいくらやっても、これで完成ということがない。それを知りながら、完成を目指すのである。悲劇であるが、ロマンもある。

四つ目は、「自己を練る」ことである。開祖は、「武道は自己を作る、自己を完成させるところのものである。」（「合気真髓」）と言われている。合気道の鍛錬は上記の三つの鍛錬を統合して、自己を練っていくことであろう。

参考文献 『合気真髓』

【第157回】 目標と目的をもつ

合気道は試合がないこともある、自分が上達しているのか、どのぐらい上達しているのかが分かりにくい。中には上達など考えていないと言う人もいるが、そういう人でも心の底では上達したいと思っているはずである。恐らく人は自分が少しでも上達したり、自分が成長することに喜びを感じるはずである。人はどうもそのようにプログラムされているように思える。自分に失望したり、自暴自棄になるのは、自分がそのプログラムに従っていないという自己反乱かもしれない。

合気道の稽古を続けるのも、上達のためだろう。上達していると思えるうちは楽しいはずだし、それが止まると稽古もつまらなくなり、それが高じると止めてしまうことになりかねない。

合気道でも、上達したければ上達するように稽古をしなければならない。上達は、時間が経過すればできるものでもないし、ただ稽古をやっていれば上達するものでもない。

まずははじめは、合気道の技の型から習うわけだが、しっかりと習わなければならぬ。しっかりと習うとは、教えてもらう先生や指導者のやる通り、また言われた通りにやることである。その先生や指導者のやり方や言うこと、またその人格を疑わないことである。従って、よい先生にめぐり合うことが重要である。先生の選択を誤れば、上達に限界がでることになる。

合気道の技の型を覚えるのはそう難しいことではないだろう。2、3年あれば基本技の型は誰でも覚えることができるだろう。ここまででは習う時期、先生の言うことを聞き、先生の真似をする時期であると言えよう。

技の型が最低限出来るようになって、初段ということになる。ここから本格的な技の稽古に入るわけである。この段階から、上達するのはなかなか難しくなる。それまでのように先生など他人から習った時期とは違って、基本的には自分で探求していかなければならなくなるからである。技というものは他人にはなかなか教えることができないし、ましてや大勢の人に一度に教えることはできないものだ。先生と生徒の一対一で稽古をして、はじめて分かるというものだろう。しかし、今の合気道の稽古法ではこれは難しいので、基本的には自分で上達するようにしていかなければならないことになる。

上達するためには、まず上達しようという強い気持ちをもたなければならぬ。そして、どうすれば上達するのかを研究しなければならないだろう。しかしそれはそれほど難しいことではないはずだ。やることをやればいい。

上達するためには、自分の稽古の最終的な目標を持たなければならぬ。上達とはその目標に向かって進み、その目標に近づくことである。それが道である。合気の道ということである。そのような目標をしっかりと持ち、目標と自分を信じることである。目標は人によって違うかも知れないが、他人は他人であるから、自分を信じて自分のものを持ってばいい。

合気の道である目標は、いつどこの稽古でも変わる事なく追及していかなければならぬ。その目標に近づくためにやらなければならないことを、一つづつやってい

かなければならぬ。そのやるべきことをやらなければ、先へ進めない。やるべきことでできないことは、頻繁に出現してくる。これが稽古の課題となり、そして、その問題が稽古の当面の目的になる。稽古が進むほどに、前に立ちはだかる問題は大きくなってくるので、短時間では解決できないようになってくる。数日、数週間、数ヶ月、そして数年かかるモノが出てくる。従って、複数の課題を持つことにもなり、稽古の目的も複数ということになる。

これらの課題を解決していくことが、上達である。上達したというのは、問題が一つ解決し、目標に一步近づいたということである。合気の道を前進したことになる。スポーツとは違い、他との比較ではなく、あくまでも自分との比較である。自分には、嘘やごまかしや駆け引きは効かない。目標をしっかりと持ち、問題を認識し、その問題を解決する目的を常に持って稽古しなければならないだろう。

稽古の前の準備運動一つにも、その稽古の目標と目的が反映されなければならない。手首や足など、体を少し動かすにも注意しなければならないことになる。

合気道の稽古でこの目標と目的が追求できるようになれば、日常生活でもビジネスでも、本当は何が一番大事なのかが見えてくるはずだし、問題は何なのか、その問題をどのようにすれば解決できるのかということが、まともに出来るようになるはずである。

【第158回】 止まらない

合気道で技を掛けるのは、相手を倒すことが目的ではないが、技をかけて相手が倒れなければ下手か力不足ということになり、一層の修行が必要ということになる。いつも言うように、合気道は、プロセスの結果として相手が倒れるようにならなければならないのである。

しかし、これは容易なことではない。相手を投げたり、抑えることを目的として技を掛ける方が具体的だし、分かり易く、やり易いだろう。それに、人間の闘争本能も働かせ易い。しかし、これは合気道の行く道ではない。争うことが目的ではないからである。

争わないで相手を倒すというのは、簡単ではない。日常生活にはないことで、恐らく合気道の思想、哲学にしかないだろう。

まず、「争わない」という合気道の思想であるが、相手がいるのに、その相手を争わないためには、相手と一体化することである。 $1 + 1 = 1$ となれば、一つになっ

た1の自由になるから、争う必要がなくなるわけである。もちろん、1になるためには、「わざ」と力が要る。（第142回、第148回に書いたので、それを見て稽古することをお勧めする）

次に、「争わない」ための「わざ」遣いであるが、技と業の「わざ」を遣うにあたって、次の3つを止（と）めないことである。もちろん、「争わない」ためにはまだまだいろいろな要因があるから、この3つを止（と）めないということは、十分条件ではなく、必要条件である。

一つ目は、「動き」である。「わざ」（技と業）といつてもいい。「動き」を止めないことである。技を掛けるために動きはじめたら、技をおさめるまで決してその「動き」を止めない。一瞬でも止まれば、相手は活き返って、無意識の内に反抗してくるので、ここで争いが起こることになる。「動き」「わざ」（技と業）は止めないことである。

二つ目は「呼吸」「息」を止めないことである。相手と接するまでは息を吐き、接してから相手を離したり崩す寸前までは息を吸い続け、離したり投げたり決める瞬間に吐くという呼吸を、止めたり、乱すことなく遣わなければならない。息の乱れは体や技に隙をつくり、無意識に相手の争う心を起こさせてしまうことになる。初心者は動きに合わせて呼吸をするので、息が切れ易い。動きが切れているからである。上手は呼吸に合わせて動くものである。止まらない呼吸は、止まらない動きをつくる。

三つ目は気持ちを止めないことである。気持ちと、心、意識ともいうことができるだろう。合気道で技を掛けるに際して、先ず大事なのは、「気の体当たり」と言われるよう、相手に気持ちをぶつけ、体を入身、転換で遣っていくが、体の動きは動かそうという気持ちによってできるので、強い気持ちを持つことと、その気持ちを切らすに最後まで持ち続けることである。気持ちが止まれば、体はどう動いていいか分からなくなって、体は止まるし、呼吸も止まる。気持ちが止まるには、いろいろな理由があるだろう。例えば、「わざ」に集中できない、相手に吸収されてしまう、相手を掴んだり、掴まれている手などを見てしまう。すると、そこに気持ちが滯ってしまうのである。

この三つの内で、三つ目の気持ちを止めないが、一番難しいかもしれない。相手がいるのだから、その相手から自由になるのは容易でないのである。しかし心は本来は無限に自由であるはずだ。それを萎縮させたり、止めてしまうのは自分自身である。これは、自分の努力と稽古で、自由に出来るようになるはずである。自由になれば、動き、呼吸も止めることなく出来るようになるだろう。

【第159回】 上達のための破壊

合気道は、技を稽古して進んで行く道である。初めのうちは技の型を覚えたり、手足の動かし方や体の遣い方など新しいことを身につけるのが稽古であるが、ある程度の年数を重ねてくると、新しいことを身につけるだけでなく、古いものを捨てていくのが重要な稽古になってくる。

合気道は、体のカス取りとも言われている。カスとは脂肪やシコリなどの物質だけではなく、長年の稽古で溜まってしまった癖や固定概念などのソフトの除去もある。長年稽古をすれば、誰でも力がついてくるので、初心者などはなかなか思うように技がかからないようになる。そうなってくると、自分は上手くなったと思い、自分のやり方や技遣いは絶対正しいと思うようになる。そうなると上達は止まることになる。

開祖は、「今日習ったことは忘れなさい」と言っていた。今日と明日は違うのだから、今日に固守してては前に進めないということだろう。学ぶことは大事である。今日学んだことを会得するように最大努力しなければならない。その上で、次に学ぶときはそれに固守せず、それを忘れて学ばなければならないのである。

かつて本部道場では毎時間、指導される先生が違っていた（現在も同じだが）、同じ技の稽古でも先生によってはずいぶんと違うやり方であったが、その時間はその先生のやり方に少しでも近づけるべく稽古をしたものだった。開祖をはじめ、吉祥丸先代道主、藤平先生、斎藤先生、多田先生、山口先生、有川先生など、真似しやすい時間と難しい時間があったが、今思えばそれぞれの先生の真似をしたことがいい稽古になったようである。

稽古をはじめてあまり年数も経っていない頃だったし、どの先生も輝いていたので、特定の師を決めることもなく、どの先生からも少しでも沢山学びたいと思っていた。各先生の真似をし、その先生の時間は他の先生のことをすべて忘れるようにして、少しでもその先生のやり方で稽古しようとした。もし他の先生の稽古を引きずって稽古をしたら、異なる先生に学ぶ意味はなくなることになるのである。

先輩や仲間には、一人の先生のやり方を良しとして、その先生についていた人もいたが、自分の師を見つけたのだからその人は幸せであろう。

開祖があそこまで高次元の境地までいかれたのは、会得されたものをどんどん壊されて、目標に向かわれたからだろう。目標に近づくためには、邪魔になるものは壊し、いいものを取り入れていく必要がある。場合によっては、それまでやってきたことを壊すだけでなく、全く逆なことをやらなければならないこともある。つまり破壊がなければ前進、上達がないということである。

今の自分に満足せず、創造と破壊を繰り返しながら、ますます精進したいものである。

【第160回】 厳しい技

合気道は武道である。時代が違っても、武道の厳しさを失ってはいけないと思う。技を掛けるとき、受けを取るとき、相手にも自分にもスキのないような技遣いをしなければならない。とりわけ技を掛ける場合には、相手が逃げたり、反撃できないような厳しいものでなければならない。

時代が変わったのだから、技は時代に合わせて厳しくしないでよいのではないかと考える人もいるかも知れない。が、それでは武道ではなくなってしまう。武道を志す者は誰でも、武道の厳しさに引かれて稽古をしているはずである。無意識のうちに、厳しさの中で自分を鍛え、宇宙の真理を見つけようとしているはずである。そのために忙しい時間を割いて、万難を排して道場に通うのではないか。厳しい技の修練をしなければ、満足できるはずがないだろう。

厳しい技とは、相手に厳しいのではなく、自分に厳しい技をいう。自分に厳しい結果、相手にも厳しくなるのである。だから、相手に不快を感じさせず、争う気持ちも起こさないことができるるのである。これを逆にして、相手にだけ厳しくしようとすると、争いが起ることになる。

厳しい技とは、相手を痛める術（テクニック）ではない。手を無闇に振り回して、相手を痛めるものではない。どんなにゆっくりやっても、相手はくつづいて逃げることも出来ない技（遣い）である。というより、逃げようと思わせない、さらには喜んでついて来たくなるような技ということになる。だから、厳しくもあるが、反面やさしい技ということになる。相手を殺してしまう厳しさはあるものの、実は相手を活かす技なのである。

厳しい技を遣うためには、いろいろな条件があるだろうが、その幾つかを思いつくままに書いてみる：

- 技を遣うにあたって、スキのないようにしなければならない。呼吸、息遣いが大事である。一技一呼吸で、呼吸に合わせた技遣いをしなければならない。さもないと、技が切れてしまい、相手に逃げられたり、反撃を受けたりしてしまう甘い技になってしまふ。
- 技を掛ける手は、腰腹としっかりと結んでいかなければならない。そして、技を掛

けるときは、末端の手から動きを始めるのではなく、体の中心の腰腹から動きを始めることである。これで腰腹の力が手に伝わり、大きい力で厳しい技が遣えるのである。

- 手と足と腰腹は結び、左右陰陽で連動して遣わなければならない。体を連動して陰陽に遣えば、体全体の力が切れずに遣えるので、大きな力ができるし、スキが出来難い。
- 技には、陰陽がなければならない。出るときは同時に吸収力を働かせ、引くときは同時に出す力を働かす。前者の典型的な例としては「正面打ち入身投げの表」、後者の例としては「二教小手回し裏」である。
これを別な言葉で言えば、陰と陽が背中合わせになっている技遣いをしなければならないということである。
- 技によっては、技同士で密接に関連している技があるので、前の技が出来なければ、関連している技もできないことになる。技が出来ないと言うことは、最大のスキになる。だから、その基になる技をまずマスターしなければならない。典型的な技は、「三教」と「四教」であろう。「三教」の基本は「一教」である。「一教」で崩したところから、相手の小手をしっかり取って、それから捻らないと、相手に小手を返されてしまう。
「四教」も「三教」の動きを遣わないと押さえられないものである。スキのない厳しい「三教」のためには「一教」を、「四教」のためには「三教」をマスターしなければならないことになる。

この他いろいろあるだろうが、あとは稽古でそれを見つけ、身につけてゆく他ないだろう。

スキのない厳しさとは、手足腰が心と呼吸と一体となった技であり、自分に厳しく、もう一人の自分に反撃されない、スキのない、ということであろう。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。自分に勝てれば、誰にも勝っていることになろう。自分に厳しい技を遣いたいものである。

【第161回】 上達の方程式

武道の修練をしている人は誰でも、上手くなるべく努力していると思う。少しでも上手になってよい技を遣えるようになりたいとか、宇宙の真理に触れたいとか、考えているはずである。

しかしながら、自分では一生懸命に稽古しているつもりなのに中々上達しないとか、同僚や後輩や先輩たちはどんどん上達しているように思えるとか、悩むこともある。同じように稽古をしている筈なのに、差がついてしまうのである。これに

は、何か理由があるはずである。

上達するためには、一生懸命稽古をすることが必要であるが、それだけではないだろう。何人かが同じように一生懸命稽古をしたとしても、同じように上達はしない。能力がある人は、同じ努力をしてもより大きくレベルアップをするだろう。また長年続ければ、短期間しか稽古をしていない人に比べ上手いだろうし、昔の自分より今の自分が上達しているはずだから、時間も大事な要因である。

この3つの要因（努力、能力、時間）の他にもう一つの要因がある。例えば、開祖は超人的な能力を持ちながら、超人的な努力で人生のほとんどの時間を修行にかけられたが、もう一つ「運」というファクターが加わったことによって、他の誰もが到達できないようなレベルに達せられたのだと考える。開祖の「運」の例としては、大東流合気柔術の武田惣角に出会ったこと、大本教の出口王仁三郎に出会ったこと等である。もしこの二人に出会うことがなければ、開祖は今の合気道とは違ったものを作っていたのではないかとさえ思う。

この「運」も能力の一部、そして努力の一部かもしれない。能力がなく努力をしなければ、「運」を呼ぶことはできないはずだからである。この「運」に関して二代目植芝吉祥丸は『合気道技法』の中で、「およそ一事を成就達成するのに最も大切なことは、その人の天稟と努力と、更に時を得ることである。」と言われており、「運」を「時を得ること」としている。

上達するための上達要因を入れて簡単な上達方程式をつくってみると、次のようになるのではないだろうか：

$$\text{上達} = (\text{能力} \times \text{努力} \times \text{時間}) + \text{運}$$

この内、能力は多少の改善は出来るかも知れないが、それも努力によるものだから、能力は生まれ持ってきたものとして、ほぼ固定的要因と考えていいだろう。しかし、努力と時間という要因は自分で変えることができる。少しでも大きな努力をし、少しでも長く稽古をすればいいのである。人間の能力には差があるが、それを努力と時間で十分カバーできるはずである。

また世の中はうまく出来ていて、能力のある者は得てして努力をあまりしないし、またその努力が長く続かないようにも見受ける。能力のないのを嘆かずに、精一杯の努力をし、少しでも長く稽古することである。そうすると「時を得て」運もつくだろう。

上の式によれば、最後の自分が最も上手いはずである。最高の自分を楽しみに頑張りたいものである。

【第162回】 取られた反対側から動かす

人間はまだまだ争いの次元から抜け出せないでいることが、稽古を見ていてもつくづく分かる。合気道は争わないと言われているが、その意味することが分からぬようだし、争わないとためにはどう「わざ」（技と業）を遣ってよいのかも分からぬのだろう。

典型的な例としては、相対稽古で相手が手を掴んだとすると、その掴まれたところを動かそうとしてしまうことである。これは潜在的な闘争本能で相手に負けまい、やられまい、やっつけようとするからである。そうすると相手の受けも、負けてはならじと力を入れてくるので争いになることになる。

なぜ掴まれたところを動かすと争いになり、動かしてはいけないかというと、最初に相手（受け）が持ったところは本来は動かないはずだからである。従って、そこを動かそうとすると無理が生じるので、相手がそれに反応するのである。人間は本能的に、また無意識で、無理に対する反発するものだ。無理とは、理に合わない、自然に反する、宇宙法則に反することである。

合気道の体の遣い方はいわゆるナンバといわれ、同じ側の手、肩、腰、足とが連動して動くので、手でも胸でも肩でも、相手が取った側の足は地についていることになる。地についている足は動くことができないので、取られた側の反対側の部位しか動かせない。右手や右肩を取られたら、重心は右足に掛かっているので、自由な左足に重心を移してから相手を導いてやらなければならない。右足に重心が掛かつたままで手を遣うと、体が捻れたり、手が折れたりしてしまい、十分な力がでないはずであるし、体を痛める原因にもなる。

最初に接触した部位を動かしてしまうために上手くいかない典型的な基本技は、「天地投げ」であろう。接触した手は相手の手に張りつけるようにして動かさず、反対の手を入身しながら下ろせばよいのだが、最初に接触した手を上げてしまうので相手に押さえられてしまい、身体も居ついてしまう。それを無理に上げようとするので、苦労したり、争いになるのである。

はじめに掴まれたところを動かしてやる稽古は、力をつけるにはよいので、初心者にはよいだろうし、上級者でも力をつけなければやればよい。しかし、本来は動かないものなのである。それでも技が掛かるとしたら、それは相手が弱いか、親切に受けを取ってくれるからできるだけの話であろう。ある程度力がついた上級者はあまりやるべきではない。さもないと、道を先に進めないだろう。

【第163回】 合気道の力学

合気道の技は、力が要らないとか、米ぬか3合持つ力があれば出来ることと言われている。もちろん初心者には出来ることではないし、ある程度の力がないものと出来るはずがないので、これを鵜呑みにするのは危険であるが、合気道の技にそれほど力を必要としないということは確かなようだし、また根拠があると考える。

相手がいないで一人であれば、自由に動けるし、力もほとんど遣わない。だから、先ず相手と結ぶことである。二人が一人になることである。一人ならば思うように動けるし、争う必要もない。二人であれば、争いになる。争えば力の世界になり、力が幅をきかせることになる。これでは、合気道に力は要らない、ではなく、力は要有る、あるいは、「合気道は力である」になってしまふことになる。結ぶとは、「和す」ことである。和せば、力は要らなくなる。

相手の最初に触れたところが、結ぶ箇所となるが、その箇所に緩みが出たり離れないように意識を集中しながら、「入り身」をし「円転の理」を遣うのである。「円転の理」を遣うとは、足や体にしっかりと中心をもって、その中心を左右交互に変えることによって、相手に自分の体重を及ぼすことが出来ることである。体重が60キロだとすると、相手には60キロの力が掛かることになるので、大概の相手はこの力には耐えられないはずである。つまり、こちらが別段力を入れなくとも、自然と体重が相手に及ぶのだから、力は要らないということもできるだろう。

また、自分の中心をしっかりと持って、この理合で動くと、遠心力と求心力で相手を投げ飛ばしたり押さえ込むことが出来るわけだが、さらに相手の攻める気持ちと動きに、自分の気持ちと動きを上乗せしてやれば、相手は倍の力で加速して動かされることになる。その結果、相手は倍に加速した力に自分自身が耐えられなくなつて、自ら崩れてしまうのである。相手の手の上に、自分の手を添えて、体や足を中心にして円転すると、力は倍加して、相手を自由自在に動かすことができることになる。相手の力に自分のものを一寸足すだけだから、力はほとんど必要なくなるわけである。

しかし、相手が力を出して来なかつたり、力を止めてしまうと、自分の力を加えることができないので、無駄な力が要ることになる。それ故、相手が力を出すよう、また「相手の仕事の邪魔をしない」ように、技を掛けなければならない。この意味で、まともに正面衝突する「正面打ち一教」は難しい。

繰り返すが、力はあった方がよい。あればあるほど、よいはずである。しかし、そ

の力をなるべく遣わないようにすることが稽古である。その為には、合理的な力の遣い方をしなければならないし、理に合った技遣いの修練をしていかなければならぬのである。

力をつけながら、合理的な力学に則った稽古、相手の力に和して、相手の力に自分の力を加える力の遣い方を、していくことである。そして、力の要らないような合気道にしていくことが、上達の秘訣であろう。

【第164回】 和す

合気道は武道であるが、他の武道とは異質である。武道とは元来、敵を制する術を身につけることを目的とする修練方法と言えよう。その修練を通して心身を鍛えたり、自己完成を目指したりするものであろう。

合気道も武道であるからして、相手を倒したり、押さえたりできなければならぬ。だが、他の武道と異なるのは、相手を倒したり押さえるのが目的ではなく、正しいプロセスの結果として相手が倒れたり崩れるようにするのである。従って、技を掛けた結果、他の武道でも合気道でも相手は倒れていなければならないのだが、それを目的とするのと過程の結果とするとの違いがある。敵が倒れていなければ、他の武道の場合には明らかに負けである。けれど、合気道の場合はそのプロセスがまだ未熟ということになる。他の武道や武術では勝つという結果が大事だが、合気道は技を遣うプロセスが大事なのである。

合気道が他の武道と違うと思われることのもう一つに、相対（あいたい）稽古の相手は敵ではなく、自分の分身と考えて稽古をしなければならないことである。もちろん、これはそう簡単なことではないが、そうしなければ合気の道は進めないと思われる。相手を敵とすると、敵にやっつけられないように、または敵をやっつけようと思ってしまうので、肝心の道が求めるものを見失ってしまうことになって、修行の意味がなくなるからである。

相手を自分の分身にするには、相手と争っては駄目で、相手に和さなければならぬ。相手と結んてしまうことである。そのためにどうすればいいのかというと、先ず心を円く体三面を開くという心構えと体勢から、

- 息を吐きながら相手に接し
- 次に吸氣で、最初に接した接点を動かさず、緩まぬよう、離れぬよう大事にし、
- 充分に入り身をしたり、転換をし

- 接点である末端の手を先に動かさず、体や足の中心を移動することによって末端を動かす
- 力が流れる筋肉に意識を入れる
- 相手への力の流れや反応を感じる
- 自分の力が相手にどのように反応するかを得る
- 相手の気持ちを得る

等などに注意すれば、相手は敵ではなく一体化でき、和することができるであろう。

だから、稽古が終った後は、相手に自分の分身となって稽古してもらったことに、心からのお礼をしなければならない。そうすれば、受けを取った相手も、争いの心を持たずに気持ちよく稽古ができ、相手をしてもらったお礼をするはずである。

【第165回】 基本こそ極意なり

合気道に入門すると、技の形を覚えていく。基本技を繰り返し稽古して体にしみ込ませていくのである。はじめは指導者が示してくれた技が何なのか、目を凝らしても見えないし、自分でやろうとしても頭が真っ白になり、体が動かないだろう。だが、繰り返して稽古をしている内に、指導者の示した技が何であるのか分かり、自分でもその技が再現できるようになってくる。

誰でもはじめにやる技は、一教、四方投げ、入り身投げであろう。この基本技を相半身、逆半身、片手取り、正面打ち、立ち技、座り技などの組み合わせで身につけていくのである。

この三つの基本技がある程度できるようになると、二教、小手返し、回転投げなど他の基本技に拡大し、取りも両手取り、胸どり、肩取り、後取り、突きなど、また掛ける方も二人掛けや三人掛けと拡大していく。そして、技を覚え、技の数を増やし、取りや掛けを増やすのが、稽古の次の目標になるようだ。

しかし、この段階ではまだ技の形を覚えているものの、本格的な技の修練の段階には入っていない。その証拠に、この段階では技を掛けても、相手は余り倒れないはずである。何故ならば、それは技の形をなぞった形だけで、まだ、技にはなっていないからである。

まず、そのことに気がつかなければならない。もちろん技の形を覚えることは不可

欠であり大事である。しっかりと技の形を体で覚え、形に自分を入れていかなければならぬ。それが出来てはじめて、次の技を磨いていくスタートに立つのである。

道場で相対稽古で技を掛け合う稽古をしても、いつも上手くいくとはかぎらないはずである。相手が受けを取ってくれたり、力不足なら相手は容易に倒れてくれるが、基本的にはそう簡単に倒れるものではない。少なくとも稽古はそう考えてやらなければならない。相手が倒れるという前提で稽古をしても得るものはないし、相手が倒れないと相手が悪いと思ったりしてしまうことにもなる。

失敗したら、何が悪かったのか、どこをどう直せばよいのか考え、その解答を探し、試していかなければならない。失敗をそのままにしていれば、また同じ失敗をするはずであり、そこには進歩がない。しかし、初めのうちは順調にいくようだが、だんだん問題が大きくなり、その解決も難しくなってくるものだ。

解決の難しい問題は、人によって違うだろうが、その問題を解決する方法は同じではないかと思う。それは、「基本にもどる」ことである。行き詰ったら基本にもどればよい。一教、四方投げ、入り身投げをやり直してみるのである。以前の一教、四方投げ、入り身投げは、形を覚えることが主だったので、技ではなかったことがわかるだろう。

また、基本技には合気道の技に共通する大事な要素があることがわかるだろうし、技を遣うに必要な合気道の体も出来てくる。一教、四方投げ、入り身投げが十分に出来るまで稽古をしなければならない。この一教、四方投げ、入り身投げができれば、その程度に他の技もできるようになるはずである。

一教、四方投げ、入り身投げが出来、他の技もできるようになったと思う頃、さらなる問題にぶつかり、行き詰ることになる。例えば、誰でも悩む技の一つに「小手返し」がある。この技は相当の高段者でも難しいものである。

この「小手返し」が上手くなる極意は、「一教」にあるはずである。「小手返し」で行き詰ったら、一教に戻ることである。一教ができる程度に、「小手返し」が出来るようになるはずである。

「二教小手まわし」の極意も一教といえよう。つまり基本中の基本技は「一教」といえよう。

従って、合気道は「一教」から始まって「一教」に終わることになるだろう。基本中の基本こそ、極意であるはずだ。

【第166回】 意識を研ぎ澄ます

合気道の稽古で大切なことの一つは、稽古に集中することである。稽古中に、世俗のことから抜け出せないで稽古をしても、上達がないだけでなく、相手にも迷惑がかかり、場合によっては怪我をしたり事故を起こすことにもなる。会社や家庭の世俗の事柄を道場では切り離すために、道場に入る際は儀式、つまり心を込めた礼をしなければならない。逆に言えば、礼もきちんと出来ないようでは、集中した稽古も出来ないことになる。

道場は別世界である。宇宙へ通じる道の入り口であり、自分の身体の奥深くに入っていく秘められた門でもある。この門から入っていくには、心を静め、心を研ぎ澄まさなければならない。心は意識ともいえるから、意識を研ぎ澄ませなければならないことにもなる。

技を掛ける場合には手で掛けるが、自分の手の筋肉だけでなくいろいろな体の筋肉を使う。必要な筋肉が連動して働けば、より大きな力が出る。その上、相手の筋肉も無意識のうちに遣わせることになる。自分の筋肉を制御すると同様に、相手の筋肉もコントロールしてしまうのである。

しかしながら、筋肉は感覚を持ちにくいので、よほど意識を研ぎ澄まさないと機能してくれない。研ぎ澄ました意識で筋肉を感じ、自分の体内、そして相手の体に入っていく。そして、自分の体を感じ、相手の体と心を感じれば、心と心が結びつくことになる。そこで心が体を動かすことになる。心が体の上にくるのである。これは開祖が言われた「魂が魄の上に来なければならない」に合致する理想的な姿であろう。

ここまで来れば、合気道の極意ともいわれる「相手の不足するところを補ってやる」という愛の合気道ができるようになるのだろう。

極意を得るために、意識を研ぎ澄ますことが大事である。

【第167回】 体当たり

合気道で入門者が最初に習う初手は「一教」（第一教腕抑え）であるが、この「一教」は最も奥深い極意技でもあるといえよう。特に、「正面打ちの一教」はその極みであろう。

「一教」には合気道の技を遣うにあたっての重要な要素があるので、基本中の基本技である。従って、「一教」が出来なければ他の技もその程度にしか出来ないことになろう。技に行き詰ったら、「一教」に戻ることである。

「一教」、特に「正面打ち一教」は攻撃してくる相手が手刀で打ってくるのを、わが腕を手刀として遣って迎えるので、腕と腕がぶつかって相当痛いものである。それ故、打つ方も、またそれを受けの方も、力を抜いたり、横に逃げたりしがちである。開祖がおられた頃は、「正面打ち一教」で、まず相手の手刀とぶつかる尺骨部（小手の下側）が赤く腫れたものであった。痛くて横に逃げたり力を抜くと、相手の先輩はますます強烈に打ってきて、痛みがひどくなるので、逃げることも力を抜くこともできなかった。開祖もそのように思い切り打ったり受けたりしているのを、黙ってご覧になっていた。力を抜いたり、気を抜いた打ち方や受け方の稽古をするのを見ると、雷を落とされたものだった。

「正面打ち一教」で思いっきり打ったり受けるのには、重要なことがあることを、開祖は我々に教えておられたのだと、今になると分かる。それは恐らく、打つも受けるも体当たりをしろということではなかったろうか。手刀で自分の中心から相手の中心に、体当たりしなければならないということだ。

他の武道でも、逃げずに相手の中心に向かって進むことは重要であると、教えている。剣術の小野派一刀流でも、初手であり最極意である技は「切落」といわれ、相手が真っ向から切ってきても突いてきても、真っ向に切り突き進むものであるという。つまり横に払ったり、避けては駄目なのである。相手の真ん中に体当たりして行くのである。

合気道の技はどんな技でも、まず体当たりしないと効かないのだ。呼吸法でも、体当たりがないと効かない。例えば、「坐技呼吸法」は、腰からの体当たりがないと相手と一緒にになれない。

合気道の稽古は、まず気の体当たり、そして体の体当たりが重要である。

参考文献　月刊誌『秘伝』（2009年3月号「小野派一刀流」）

【第168回】 道に入る、道にのる

合気道は「合気の道」である。「合気」に関してはまだまだ研究しなければならないことが多いので、今後の研究ということにして、今回は「道」について考えてみ

たいと思う。

合気道の他に、柔道、剣道、弓道など「道」をつけるものは沢山あるわけだから、この「道」には何か大事な意味があるはずである。もしもこれらの武道が相手を制するための技術を追求するだけの武術であれば、かつてのように合気術、やわら（術）、剣術、弓術でいいだろうが、それが「道」となったのには意味があるはずだ。合気道でも合気柔術との違いがあるし、それが分からなければ、先へ進むことはできないだろう。

「道」の先には、目的地、目標がある。道はどこかに到達するために、つくられたり出来たものである。山には頂上があり、大方の道は頂上につながっているはずだ。頂上を目指す人は、麓から道を登れば、目標の頂上に辿り着くはずである。道に入らなかったり、間違った道を行けば、頂上には行けない。

合気の道にも、目標がなければならない。そうでなければ、合気道とは命名されなかつたはずである。開祖はそれを宇宙生成化育のお手伝いとか、宇宙との一体化などと言われている。その目標はそれしかないのか、まだ他にあるのか、今のところ明確に示してくれる人はいないようだが、自分なりに目標を定めた方が修行はしやすいようだし、目標がなければ修行を続けるのは難しいだろう。何故ならば、「道」が出来ないからである。

目標を定めて、「道」を敷き、その「道」に入るには容易なことではない。例えば、先ほどの合気道の目標を開祖は、宇宙生成化育のお手伝いとか、宇宙との一体化と言われているが、このような目標を凡人が考え出すのは不可能であるし、またその目標に到達するための合気の道を敷くのも出来るものではない。

目標に繋がる道の入り口までは、先達が必要である。合気道の先達は、植芝盛平開祖である。我々は目標に通ずる道の入り口までは、導いてもらっているのである。これから先は、自分で道に乗ることである。乗る乗らないは、本人次第となろう。

真の合気道が求めている目標に繋がった道に乗れば、あとは何か大きな力が目標に向かって引っ張ってくれるようである。知恵が湧いてくるし、マクロの世界にどんどん入っていくし、ミクロの世界にもどんどん浸透していくようだ。今まで見えなかつたものが見えてくるようになり、新たな発見があり、別の世界に入って行くようでもある。この先どんなものが見えるようになり、体験できるのか楽しみになる。

技も変わってくる。道の先の目的地に一步でも近づくべく努力するようになる。技の摩訶不思議さ、難しさが改めて見えてくる。何者かに引っ張られて、「道」を少しづつ進んでいると感じるようになる。

「道」に乗るとは、こういうことなのではないだろうか。いくら長年稽古しても何も変わらないとしたら、「道」に入っていないか、本道をはずれて迷い道や横道や邪道に入っているのかも知れない。本道まで戻り、その「道」の入り口から入って「道」乗り、修行し直すのがよいのではないだろうか。

【第169回】 足は真っ直ぐ、手は円く

合気道は武道であるから、技遣いの動きは最速になるようになるとには、足は最短距離を進まなければならぬし、また最大の力が出せるような手や体の遣い方をしなければならない。

最短距離は直線であるので、直線を進むことになる。足は真っすぐ進まなければならぬ。合気道は円の動きであると言われたりするが、足に関しては違うようだ。足は真っ直ぐ進んで相手の死角に入身しなければならない。

真っすぐ進むためには、気の体当たりと体の体当たりをしなければならない。これがないと、相手を回ってしまったり、相手から逃げてしまい、最短距離を進めないことになる。入身したら、三角法で足を進めていくが、所謂「ナンバ」の体の遣い方、重心の移動、それに呼吸も重要である。

手は最大の力が遣えるように、動かさなければならぬ。腰の力が手先まで伝わり、その力が相手に伝播し、その力を相手と結んだまま、最後まで切れずに収めなければならない。そのためには、手は足と違い直線で遣うことはできない。手を直線で遣うと、力が入らないし、相手の手との結びを切ってしまい、相手と離れてしまうので、技はかかる。手は円く遣わなければならない。

手を円く遣うには、手を二種類の円で遣わなければならないようだ。一つは、手首から肘、肩、胸鎖関節までの手が一本の棒のようになり、手の平が上を向いたり下を向いたりと、円く回ることである。

もう一つは、手先を手の関節や腰を支点に、円く遣うことである。ここで支点になるのは、手首、肘、肩、胸鎖関節と腰である。これらの関節を支点に、円く手を遣うのである。従って、沢山の円ができるはずである。

相半身の小手回し（二教裏）などの手首を支点とした小さな円から、腰を支点とした四方投げなどの大きな円など、いろいろな円がある。手首でも肘でも、肩や胸鎖関節を支点にした円が遣えるようにしなければならない。合気道の技は、意識すれ

ばその部位の鍛錬ができるようにつくられているのだから、意識して稽古をすればいい。

合気道の技は、この二種類の円の組み合わせで掛けないと、上手く掛けられない。どちらかが欠けても、技は上手くできない。円の中の円であり、その円と円とは十字になる円とも言えよう。

「足は真っ直ぐ進め、手は円く使う」は故有川師範の言葉である。（2003年1月29日）

【第170回】 今、出来なくてもいい

合気道は、技を練磨しながら進む道である。日頃練磨する技である基本技は、それほど多くないので、同じ基本技を何度も繰り返していくことになる。攻撃方法である「取り」のバラエティーは無限にあるとも言えるが、基本的な技の捌きは、正面打ちであろうと片手取りであろうと同じであるとも言える。

しかし、何度も繰り返し稽古しているはずの技が思うようにできないのである。力の強い相手にしっかり持たれたり、上級者に抑えられると、動けなくなったり、技がぜんぜん効かなくなるのである。それまで相手を気持ちよく投げ飛ばしていたのに、相手を思うようにできなくなるのである。

合気道には試合がないし、稽古でも強い弱いを決めるものではない。勝負の世界にある武道やスポーツに比べると甘い、楽な稽古であるようだがそうではない。合気道の稽古は非常に厳しいものなのである。

勝負もしないのに何故厳しいのかというと、合気道は自分との戦いであるからである。自分に打ち勝つほど難しいことはない。自分には謀略や策略は通じないし、駆け引きも出来ない。

合気道では、技の型の稽古をしているうちは、まだ本格的な稽古に入っていない。本格的な稽古は、技の練磨である。多少強く抑えられても、打たれても、技は遣えなければならない。しかし、技を上手く遣うのは容易ではない。幾つかの基本的な重要なファクターと、無限の精妙なファクターがあるからである。体勢、体や手足の遣い方、息遣い、意識の入れ方等などの大枠のファクターから、手先を反転々々させて遣うなど纖細なファクターまで、沢山があるのである。もし、ある技に10の重要なファクターがあるとして、その内の9つが出来ても、残りの一つが出来ないために、その技が上手くできないことがある。

技の稽古に入れば、自分の未熟さが分かってくる。これまでには、相手が受け身を取ってくれていたのであって、技で倒れたのではないことがわかってくるのだ。そして、技をどうすれば効くように出来るか、そのファクターを探すことになる。

ファクターは自分自身で探すのが原則であるが、可能性があればすべてのものから探し出し、身につけていけばよい。ビデオ、書籍、師範の教え、先輩の技や教え等などから見つけねばよい。

しかしながら、本で読んでも、ビデオを見ても、また師範や先輩の教えを聞いても、すぐには出来ないものである。二三度繰り返して出来るものもあるが、重要なファクターはなかなかマスターできないものである。

出来るに越したことではないし、出来るように最善をつくすべきであるが、どうしても出来なければ、出来なくてもよいのである。読んだこと、見たこと、師範や先輩の言葉は、自分に記録されるはずだからである。いつかそれが必要になったり、自分がそのレベルに至ったとき、それが蘇ってきて、出来るようになるはずである。

一度聞いたことや見たことは、体に浸みこんでいる。逆に忘れようとするものでも、体のどこかに記録されているはずである。恐らくDNAにでも記録されるのだろう。しかも、それは自分だけの記録ではなく、人類の永遠の記録になって、後人の記録として残っていくことになるはずだ。

かつて大先生（開祖）が話されたことが、今になって思い出されるし、多少理解できるようになってきた。当時、大先生のお話はチンプンカンパンで、何も理解できず、右から左へ素通りしていたと思っていたが、今思い出されるのである。つまり、体に記録されていたのである。大先生のお話だけでなく、師範や先輩の教えなども、今頃になって分かって來るのである。

今、理解できなくとも、出来なくともいい。出来ないことは出来ないのである。出来ないものを無理してやろうとすれば、合気道の道とは違う道、「邪道」になってしまう。5年後、10年後にはきっと出来るようになると自分を信じて、正道の稽古をしていくことである。

【第171回】 出来ないところから稽古は始まる

合気道は、老若男女誰でも稽古が出来る武道である。試合も勝負もないで、体にやさしい。取り（仕手）と受けが交互に平等に交代するし、稽古する技も同じなの

で自由で公平である。

しかし、合気道の道を進むのは容易でない。合気道は技を練磨して進む道であるが、初心者はその技の型を覚えると、技が出来たと思ってしまい、技の練磨に至らないことと、技の練磨に入っても、日常の考え方と体の遣い方をしてしまうので、技を身につけるのは容易ではないのである。

技が完全に出来るということは、人間には不可能であろう。出来るとすれば、神様だけだろう。完全にできるから、神様という。それを神業という。

合気道の技の型は誰でも簡単にできるが、技は努力なしにはできるものではない。しかし型を簡単に覚えられたから技も簡単に出来ると考えてしまう。そのため、相手が少しでも力を入れたりすると、動けなくなったり、技が崩れてしまう。そうなると、自分の技の未熟さを棚に上げて、相手のせいにしたり、頑張るものではないと文句を言ったりする者の中には出てくる。

その内に何度かそのような経験をすると、自分は技が出来ないということに気付くようになるはずだ。気が付かなければそれまでである。

合気道の本格的な稽古は、この、自分は技が出来ないというところから始まると言えよう。それまでは「出来る」という前提で稽古をしていたわけであるが、今度は「出来ない」から再出発するのである。そうすると、何故できないのか、どこが悪いのか、出来る人とどこか違うのか、どうすればいいのかなど、考えながら稽古するようになるはずだ。そして出来るようになるために、ビデオや本を見て研究するようになるだろうし、先輩や稽古仲間の稽古を見て盗もうとするようにもなるだろう。他の武道や武術の演武を見たりもするようになるはずである。

合気道は「空の気」と「真空の気」が分からなければならぬと言われるが、この「出来ない」という0（ゼロ）の時点から再出発するということは「真空の気」の真空に相当する真空状態に身を置くことになるといえよう。真空になって、自分を空っぽにすることによって、すべてのものを吸収できるようになるのではないかと考える。

出来ないので、最後の辻褄だけ合わそうと、相手を投げたり抑えたりすれば、合気道とは違う道、「邪道」になってしまうことになろう。技が効かなかつたら、相手に感謝し、出来なかったことを注視し、そして出来なかったことに感謝し、それまでのやり方を一時忘れてスタート地点に戻り、真空状態から本格的な技の稽古に再度挑戦することである。

【第172回】 一は無限

人は一人一人みんな違うから面白い。だれもがクローン人間みたいだったらつまらないだろう。人がみな違うというのは、外見だけではない。考えることや体の遣い方も違っている。合気道で同じ技を掛けても、ひとりとして同じではない。それぞれに上手く出来るものや苦手な動きがある。

合気道の稽古をしていても、上手く出来る技と、なかなか上手く出来ないものがある。上手くいくということは自分で感じているわけであるが、恐らく相対稽古の相手も感じるだろうし、当事者以外の第三者にもわかるだろう。何故ならば、上手くいくものは理に合っているはずであるからである。理に合っているとは自然の法則に合って自然であるということであろう。

しかし、一つの技には無限に近い体遣い、手足遣い、息遣い、意識の働きかせ方などの因子（ファクター）があるので、上手くいったと喜んでも、それは一部の因子を会得したことしかないことになるはずである。

稽古とは、この無限にあると思われる技の因子を見つけ、身につけていくこととも言えよう。例えば、「片手取り四方投げ」にしても、体三面を開く、中心（自分と相手）を取る、出す手の位置、相手とむすんで一体化する、腰腹の力を手先に通す、手先を動かさず対極を動かす、手先を十字々々に返す、相手と結んだ力が切れず緩まないようにしながら力（魄）を抑え意識（魂）を入れていく、相手を倒すのではなく自ら倒れるようにする等などある。

当然まだまだ大事な因子があるはずである。これらの因子をすべて身につけられれば完璧な技ができ、神技になる。しかし、因子は無限にあるはずであるから、人の一生ではそれをすべて見つけたり身につけるのは不可能であるし、恐らく人類があと数億年続いたとしても不可能だろう。人が出来ることは少しでも多くの因子を見つけ、会得していくことである。悲劇であり、ロマンである。

合気道の基本技はそう多くはない。技の型だけなら1, 2年で覚えられる。合気道の稽古の目的は、技の数を増やすことではない。技を深く掘り下げていくことである。基本技を掘り下げていくと、基本技に共通するものが現われてくるのである。例えば、「呼吸」「十字」「陰陽」「天の浮橋」「螺旋」など等である。開祖はこれらが宇宙生成化育の営みの姿であり、それが合気道の技であると言われているのである。

合気道は、技を通して道を進む。技の練磨が重要なのである。得意な技というのは、その技を構成している因子（ファクター）を他の技より多く、または深く身につけていることになるので、その因子を更に深く掘り下げることも、また他の因子

を見つけることも容易なはずである。そうすれば、合気道の技の共通因子にたどり着き、宇宙の営みに結びつくことが出来るようになるのではないだろうか。得意技で新しい因子を見つけることができれば、それは他の技の因子と結びつくはずである。ということは、或る技での因子の発見と会得は、他の技、つまり基本技のみならず、すべての無限とも言える技にも応用できることになる。一つの因子の発見はその技一つのものではなく、他の技の因子の発見でもあることになる。一は一ではなく無限となる。

もちろん、一が一だけの因子もある。その技だけにしか通用しないとか、その相手にしか通用しないというものである。そういうものは大したものではないから忘れてもよい。

他の技にも、誰にでも通用し、それによって上手く出来れば、正しい因子と言えよう。一つの発見がすべてのそして無限の技に通じるのであるから、一つの小さな発見でも大いなる財産なのである。一つの小さな発見は無限の価値ある発見なのである。一つ一つ小さな発見を地道に続けるべきである。必ず小魚が大魚に化けるはずである。一は無限であると信じて。

【第173回】 未来は作り上げていくもの

先日、ビジネス界で有名な堀場製作所の堀場雅夫最高顧問が、「未来は予測するものではない。自分で作り上げていくものである。」と言われていた。まさしくそうあらねばならないと思う。

ビジネス界だけでなく、経済学者や科学者や宗教家などは、未来を予測して、未来はこうなるだろうと言っている。しかし、今より快適な社会になるという人たちがいる半面、今より大変になるとか、人類は滅んでしまう等と予測する人たちもいる。とはいえ、これまで未来の予測が100%当たったことはないし、これからもないはずである。1999年に世界大戦争になるという予測がその数年前まではちょっと話題になった。今はだれも関心を持たないし、予測した人の反省もないようだ。

ビジネスの世界では、会社や従業員の生活に関係があるので、未来がどうなるかは重要であろう。興味本位の関心だけではすまされないはずだ。だから堀場雅夫最高顧問は、当たらない未来予測に頼らずに、自分たちで作り上げていった方が確実であるといいたいのだろう。

未来を作り上げようとしても、希望通りになる保証はないだろう。しかし、漠然と

待つより、作る努力をした方が、実現の可能性は高いだろうし、また、もし実現しなくとも納得できるはずである。何故ならば、人間がもっとも後悔することは「やらなかつたこと」「挑戦しなかつたこと」であるはずだからである。

人は本来、未来を作りあげていくようにプログラムされているとも言えるのではないだろうか。合気道の教えでは、宇宙は何かに向かって進んでいるという。これを宇宙生成化育と教わっている。そして、人も何かの使命を帯びて、何かに向かって進んでいるというのである。

合気道にも使命がある。従って合気道家同士にも使命があるはずである。つまりは、宇宙生成化育のお手伝いをする合気道、あるいは自分の合気道が、どうなるかではなく、どうあるべきなのかを考えて、練磨修行しなければならない、ということではないだろうか。例えば、今の物質やパワー重視の魄の世界から、心を重視する魂の世界に少しでも近づく未来を作るためのお手伝いをしていく、ということ等である。

宇宙が目指している先を見つめ、それを目標に生き、そして稽古をしていくことが、未来を作り上げていくことになるのではないだろうか。宇宙生成化育、宇宙の法則に背いていれば、未来はないはずであり、未来を作り上げることは出来ない。未来を作り上げていくために、稽古に励みたいものである。

【第174回】 足できめる

合気道は技を練磨しながら進む道であるが、技をどうしても手で決めようとしてしまう。これは手捌きとなり、なかなか決められないものだ。手を遣わなければ技はきかない。だが、手が十分働くためには、足の働きがなければならない。技は足でかけるといつてもよいだろう。

足の遣い方を間違えれば、技は決まらない。足の遣い方にも、法則があるようである。但し、その法則は、ただ稽古をしていても身に付かないようなので、意識してその法則をひとつひとつ見つけ、身につけるように努力していかなければならぬ。

私が見つけた足遣いの法則を幾つかここに紹介してみよう：

- 手先と腰腹が結ぶように、足先と腰腹は常に結んでいかなければならない。
- 歩を進めるのは足でなく、腰腹である。つまり、先ず腰腹が動き、それに足がついていくのである。

- 足の上に腰腹がのる要領で、歩を進める。足は、蹴って進めるのではない。
- 上体の重心は、出した方の足に移動する。他方の足は緩むので、自由になる。
- 重心の左右の足への移動によって、歩を進める。運足は体重の移動なので、迅速に動ける。足を動かしては遅いし、体が残ってしまい、切られたり叩かれてしまう。
- 体重を畠（床）の真上から載せるようにし、足は踵から進む。腰腹に足がついてくるので、腰腹を遣うことによって、足底は畠や床とあまり隙間は空かず（紙一重）、いわゆるすり足となる。
- 技をかけるとき、相手に持たれたり接している側からの足から動かさず、他方の足から動かす。しかし、技は接している側で決める。
- 歩行がスムースにいくために、骨盤を常に立てていなければならぬので、その為に胸を張らなければならない。下に向かないなど、目線が大事。
- 体は、面で遣わなければならないので、「スライド歩行」や「常足」（なんば）で捻じらずに動かなければならない。
- 足が地につき、体が重く沈むために、息は吸気となる。呼氣で動くと体が固くなり床と密着せず、床をはじいてしまう。四股でやってみると、それがよく分かるだろう。

技を掛けるときは、手の遣い方は注意するようだが、足の遣い方も注意する必要がある。技は足で掛けるとも言うように、足が上手く遣えなければ、技は効かないはずである。しかし、足は手と違って、思うように動いてくれないものである。手と違って、頭から遠いせいか、脳の指令が上手く届かないようだ。

昔から、「手は頭の働き。足は内臓の働き」と言われている。足の動きは、頭ではなく、足に覚え込ませなければならないようだ。

【第175回】 失敗すること、出来ないことを恐れない

合気道は技を練磨しながら精進していく道である。相対稽古では、取りと受けが技を掛け合って技の練磨をするが、どうしても相手を制しようとして、本来の稽古の目的を忘れてしまう。自分が相手を制そうとすれば、相手はそうされまいとするので、技は効かなくなり、高じて争いになってしまふことにもなる。若いうちはこの試練を通して成長するのだから、この時期も意義があるのだろう。しかし、いつまでもこのような稽古をしていては、目指す目標に近づけないことになる。

技を練磨し続けていくのは、そう容易ではない。やるべきことが決められているわけではないし、決められた方法があるわけでもない。指導者によっても違う。つまりは、練磨する本人次第ということになる。

本人がどのように稽古をするかは、様々だろう。初心者と、長年稽古を続けている人とも異なるだろう。運動不足解消が目的の人もいるだろうし、合気の道を追求するなど哲学や思想を追求しようとする人もいるだろう。しかし、如何なる目的をもって入門したり、稽古を続けていても、共通することは、技が上手くなりたい、合気道が上達したいと思っていることであろう。技が上手く遣えれば、誰でもうれしいし、もっと上手くなりたいと思って、稽古を続けるはずである。

しかし、技はなかなか上手く遣えないし、相手に掛けても効かないものである。技を掛けても、相手はこちらが掛けようとする技が何かを知って受けを取るのだから、倒れたくないと思えば、多少のことでは倒れてくれないものだ。こちらが初心者で、技の型もまだよく出来ない期間は、受けがこちらを導いてくれるだろうが、上級者になって技の型も覚え、力がついてくると、無意識のうちにこちらの技が上手く掛からないように力を入れたり、ずらしたりして、抵抗を加えようとするものだ。

こちらが技を掛けても、相手の受けが頑張ると、こちらも更に力を入れて相手を倒そう崩そうとする。そうすると、相手は更に力をいれて、技がかからないようにしてくる。これが、争いである。初心者の頃は、誰でも頻繁に経験することだろう。

誰でも争いに負けるのは嫌なはずなので、争いに負けないよう、力負けしないように、筋力や馬力をつけようとするだろう。やはり、技をかけるには、ある程度の力がいるということを実感するはずである。「合気道に力は要らない」ということは、力をつけるなということではなく、力はあっても力に頼っては駄目だということで、力はあった方がいいことが分かってくる。力も技のうちとも言われるよう、技が相手にブロックされれば、技が上手くできないうちは、力を遣うほかにないだろう。

このパワーに依存する時期は、長く続く。しかし、パワーだけでは技は効かないことが、だんだん分かってくるはずだ。技が効かないのは、相手のせいではなく、自分の技の遣い方、体の遣い方などがまずいこと、また、合気の体がまだ十分にできていないことが分かってくるだろう。自分がまだまだだというのを実感させてくれ、ますます精進しなければならないと思わせてくれるのが、道場での相対稽古での失敗であり、技が効かないことである。

長年合気道の稽古をしていると、初心者のやっていることが明らかに見えてくるものだ。自分もかつてはこんなふうにやっていたなど度々思う。技を技として、つまり理合の技は、よほど注意し、意識して練磨しなければ、身につくものでない。ただ繰り返して練習していれば、上達するというものでもない。極端にいえば、理合の技は初めからできるものではないから、それが出来るように意識して稽古をしな

ければならない。

技を身につけ、上達させるためには、自分が出来ていないということに気付かなければならぬ。そして、稽古の原点にもどらなければならぬ。自分は出来ると思っていれば、それまでで、先には進めないだろうし、いずれ別の道に行くことになるかも知れない。

原点に帰って、自分はまだまだだからこれから精進しなければならぬという気持ちになれば、自分も相手もよく見えるようになり、技を掛けたときの相手の反応もよく分かるはずだ。しかし、技を掛けてもいつも上手くいくわけがないはずなので、その失敗したこと出来なかったことを真摯に受け止め、その失敗の原因、その解決法を考え、それを道場で試してみればよい。すぐ上手く行く場合もあるだろうが、数カ月かかる場合もあるし、数年かかる場合、ものによっては一生解決できそうないものもあるはずである。

自己では解決した、出来たと思っても、他のタイプの相手には掛からないこともあります、再度その問題解決をしなければならないことも多々あるものだ。そして、一つのこと（要因）が出来るようになっても、まだまだその技が出来ていないということに気づくものだ。一つの技には、解決しなければ因子（ファクター）が無数にあるのだ。

この因子を気付かせてくれるのは、相対稽古の相手である。人が違えば、気付かせてくれる因子も違う。だから、いろいろなタイプの人、いろいろ違った人と稽古をするのがよいということになる。違った人と稽古をすれば、上手くいかないことが多いだろうが、それは新しい因子を見つけるよい機会である。失敗することや出来ないことを恐れないで、挑戦していかなければならぬ。

【第176回】 感じる

合気道の上達は、主に技の練磨を通してであるが、これが中々思うようにはいかないものである。その最大の理由は、合気道の世界は日常の世界とは違う処にあることである。そして、そのことに気が付かないことであり、気が付いても、日常の世界から抜け出されず、日常世界のやり方で稽古してしまうからである。

合気道は相対稽古の方式をとるが、稽古相手を技を掛け、倒す対象として見てしまい、場合によっては敵として対処してしまう。これは、これまで競争原理で勝ち残ったものが生き残ってきたという、人類の歴史にある今日の日常世界の陰を引きずっており、それからなかなか脱皮できないことによる、といえるだろう。

相対稽古の相手は敵ではなく、言うなれば自分の分身であるということができるだろう。技は自分と相手が結ばなければならぬので、必ず二人が一人となることである。二人が一人になるから、自由に動くことができるし、技もできるのである。

このためには、先ず自分を感じなければならない。自分の体を感じ、手先と腰腹の連結、足や腰から手先への力の流れなどを感じるのである。

次に、相手を感じることである。相手から来る力、こちらから送りこむ力の流れと作用などを感じるのである。相手は自分と結びついているわけだから、自分の分身でもあるので、自分の体と同じように感じることが出来るはずである。

三つ目に感じなければならないのは、「自然」ということである。これは、拍子、螺旋の動き、十字、呼気と吸気の呼吸、緩みと締まり、陰と陽、表と裏等などである。「自然」を感じ、それを技に採り入れていくことが上達であることがわかってくるだろうし、「自然」に反したことをするれば技は上手くいかないこともわかるだろう。

「自然」とは無駄のないこと。真善美や真の強さを有するものである。「自然」は宇宙の生成化育の使命の宇宙法則であるといえよう。

従って、「自然」を十分感じることが出来るようになれば、宇宙を感じることが出来るようになるのではないだろうか。そして、宇宙を感じることが出来るようになれば、開祖の境地の合気道が出来るようになるのではないかと考える。相手を投げて満足しないで、感じる稽古をしたいものである。

【第177回】 深く潜航せよ

合気道は、技を練磨して精進する道である。日頃、稽古をするのは基本技であるが、基本技はそれほど多くはない。合気道は、技の数を増やして上達していくものではない。

しかし、合気道には少しの技しかないわけではない。逆に合気道の技は、無限といってよいほど沢山あるはずだ。恐らく合気道ほど、多種多様な技をつくれるものは他にないだろう。何故なら、合気道は眞の武道であり、開祖は「合気道は総合武道である」とも言っていたし、本来スポーツのような決りや制限はないので、すべての攻撃に対処できなければならないことになっている。取り（攻撃法）も掛け（人数）も、右でも左でも後からでも、剣でも杖や短刀に対しても対処できなけれ

ばならないことになっている。また、どう打ってきても、突いてきてもいいし、どこを掴んできても対処できるようにしなければならないのである。つまり、考える限りの攻撃を想定した技があることになる。ただ、基本技を除けば、それらのほとんどどの技に名前はないし、つけられないだろう。

合気道の主な原理は「陰陽」であるが、この無限ともいえる技があるはずなのに、日頃の練磨は、数もそれほど多くない基本技を繰り返し稽古していることがある。同じ基本技を、初心者と上級者が一緒に同じように修練するのである。この「多くあるが、少ない数を稽古する」というコントラストが、合気道の原理である「陰陽」として面白いし、将来もこの数少ない基本技の練磨を主体にする稽古が続いて欲しいと願っている。何故ならば、基本技がきちんと出来ていないと、技の数を増やそうとか、派手な技をやろうとか、自分で創作するとか、別の道を進むようになり、合気道とは別なものになる危険性があるからである。

合気道の技の鍛錬のモットーは、「広くより深く」である。基本技を繰り返し繰り返し練磨し、技を深めていくことである。「一教」「二教」「四方投げ」「入り身投げ」を稽古し続けることである。何度も稽古をしていくことによって、合気道の基本ファクター（要因）を見つけ、身につけていくのである。

また、基本技が出来るためには必要不可欠なものがあり、その稽古の重要性も分かってくるはずである。例えば、「呼吸法」であるが、基本技はこの「呼吸法」の出来る程度にしか出来ないことも分かるはずである。従って、基本技が出来るようになるためにも、「呼吸法」を何度も繰り返して稽古し、深く深く潜航していかなければならぬことになる。

技の上手さというのは、技の深さということになるだろう。どこまで深く潜航したかということになる。幸か不幸か、潜航している深さを数値では表せないが、見る者から見ればどの辺にいるのか分かるものだ。

深く潜航していくためには、相対稽古の相手を意識しそうたり、周りや他人をあまり意識しては、上手くいかない。意識しなければならないのは、自分自身である。自分に打ち勝っていくことである。道場での相対稽古でも、自分との戦いでなければならない。

しかし、相対稽古になると、気持ちは相手の方に行きがちなので、慣れるまでは自主稽古で自分と闘うという習慣をつけるのがよいだろう。例えば、剣や杖の素振り、四股などで自分に負けないようにし、毎回何かを発見しながら少しでも潜航するよう訓練するのである。深く潜航していくためには毎日やり続けることであり、毎日、新しい発見をしていくことである。

新しい発見がなければそれは負けである。自分に負けないように頑張らなければならないのである。この習慣が身につければ、道場での稽古も潜航型の稽古になっていくだろう。少しづつでも潜航していけば、来年、5年後、10年後の潜航深度が楽しみになるだろう。

【第178回】 広範な合気道

合気道は武道であるから、本来は格闘技から出てきたものである。少なくとも合気柔術と言っていた頃は、闘うための技であったはずだ。これが、人間を育成する人間対象の合気道となり、さらに宇宙の生成化育のお手伝いをする武産合気に変わってきたわけである。このように短期間で、しかも一代で、三つもの大変革をなしたものは、植芝盛平翁の合気道しかないだろう。

この変革は、時代に即したものというより、時代を先取りしたものであると言えよう。まだまだ殺伐だった時代に柔術から合気道へ、力（魄）の時代に心（魂）を優先すべく、また、人間ではなく神を相手にする武産合氣をつくられ、普及させていっているのである。さらに、この利己主義、功利主義、物質文明の時代に「愛」を説かれているのである。

これだけ劇的な変革をした合気道を創られた開祖は、合気道の技の練磨だけをやっていたわけではない。まずは柔術、剣術、槍術などいろいろな武術を30流も研鑽されたのは勿論のこと、大本教や神道など宗教も研究された。書や道歌の研鑽もされた。その他我々が知らないことを広範にやられていただろう。

写真や本など見ても、晩年は開祖のところに各界の著名人が大勢集まって來ていたのが分かる。華族、軍人、宗教家、学者、伝統芸能家、力士、剣士、スポーツ選手やコーチ等などである。それだけ開祖の合気道は広範であったことになる。一は万に通じ、本物はすべてに通じている、繋がっている、ということであろう。合気道は、勝った負けたというような技を稽古するだけの単純なことをやっているわけではないはずである。言うならば絶対不敗、つまり隙のない自分を創り上げるべく練磨しているといえよう。このためには、道場での心身の鍛錬だけでなく、道場外でのいろいろな研究と修練も必要である。

まずは自分の体のことを知らなければならないだろう。学問で言えば解剖学や医学の勉強が必要である。また、無駄のない動きをするためには、自分の美的感覚をレベルアップする必要がある。美意識や拍子などのレベルアップを計ることである。それには、優れたものを沢山見なければならないだろう。お能、仕舞い、歌舞伎、バレエ、踊り、絵画、美術品、骨董品などを見ることがある。また、コンサート、

音楽会、オペラ、演奏会などで音感を鍛えることも大切であろう。

自分の合気道を掘り下げて研究していきたいのなら、本を読み、開祖の映像を見るべきだろう。「合気道」「合気技法」「合気真髓」「武産合気」は合気道家にとっては必読書であるし、開祖のビデオやDVDの映像も必見である。古事記や祝詞の研究も必要であろう。

合気道は広範囲の分野と関係するので、多くの分野の研究が必要であろう。例えば、物理学、天文学、脳科学、深層心理学、医学、解剖学等などである。また逆に、本を読んでも、絵を見ても、人の話を聞いても、合気道に結びつくようにならなければならないだろう。合気道は広範囲であるので、すべてのことと結びつくはずである。そうなれば本を読み、人の話を聞き、いろいろな経験をすることが、自分の合気道と結びつき、自分の合気道を変えていくことになるはずだ。一日生きることが、合気道の精進ともなるはずである。身の回りには精進のための「お助け因子」が沢山控えている。あとは、それを獲得するだけである。

合気道だけに関わっていないで、どんなものにも興味を持ち、異分野のものからも貪欲に吸収して行くことも、合気道の修行には大事ではないだろうか。

【第179回】 実験

合気道はまず技の型を覚えなければならないから、初心者は指導者の一挙手一動を疎かにせずに学んでいかなければならない。また、先輩から型を教えてもらったり、合気道の体をつくるため、また怪我をしないためには、受身は大事であるので、指導者や先輩から一生懸命に学ばなければならない。

技の型をある程度覚え、受身も取れるようになると、それから本格的な合気道の稽古である技の練磨が始まるところになる。しかし、一つの技にも無限と思われる技因子（ファクター）があるので、指導者が各自のためにそれを一つ一つ見つけ出して教えることは、不可能であろうし、ましてやレベルの違う大勢の稽古人を一様に指導することは難しいだろう。

従って、稽古人は各人が技と業の因子を、自得していかなければならないことになる。かつて道場に懸っていた「合気道練習上の心得」にも「指導者の教導は僅かに其の一端を教ふるに過ぎず之が活用の妙は自己の不断の練習に依り始めて体得し得るものとす」と書かれていた。（「合気道」）

合気道という道は長い。5年や10年で頂点にたどり着くようなものではない。し

かも、ただ長く稽古を続けていれば上達するようなものでもない。合気道は技の練磨を通して進歩すると言われるのだから、技を練って、磨いていかなければならない。技を練磨することは、技の重要な因子を見つけ、それが正しいものなのかを判断し、正しければそれを身につけるべく繰り返し練習して技を身にしみ込ませていくことであろう。技の練磨とは、人に教えてもらうものではなく、自助努力するものである。

合気道の稽古法は、大変優れていると思う。どこの合気道場でも同じような稽古法をとっているし、稽古人もふえていることからも、それを肯定できよう。

初心者は初心者なりの稽古ができるし、高段者は高段者の稽古が出来るのもよい。つまり、合気道の相対稽古では、その稽古時間の指導者が技の型を示し、稽古人はその技を練磨するというシステムなので、各自はその技の稽古の中で、自分で技の因子を見つけ、練磨することができるるのである。

稽古をする技のほとんどが基本技なので、高段者になれば何万回、何十万回とやっている。既に見つけたり自得した技因子はたくさんあるだろう。しかし、まだ研究中の因子や気がつかない因子もあるはずである。技因子は無限にあるはずなので、いかなる高段者といえども、つねに新しい因子を探し出していかねばならないはずである。

相対稽古は、「実験」の場ということもできるだろう。技の練磨をしながら、新しい技因子を見つけて、それが正しいかどうか試したり、正しいと思った因子を他のタイプの相手に試してみたりして、技を練っていく場であろう。その「実験」が成功すれば、見つけた技因子は正しいことになり、「分かった」ということになる。

稽古とは、「古（いにしえ）をかえりみる」ことであるといわれるが、「古（いにしえ）をかえりみる」とは、先人が見つけただろう技因子を見つけ、それを自分の体で再現して、身につけていくこととも言えるだろう。

自分の体で再現出来れば、「分かった」ことになる。頭にあるだけでは、「分かった」ことにはならない。「分かる」ためには、稽古場で常に「実験」していかなければならない。稽古場は大事な実験室でもあろう。

【第180回】 反発させるもの

合気道の相対稽古で、技を掛けても上手く掛からないことがある。もちろん初心者の頃は、ほとんどの技が上手く掛からなかったはずである。技が上手く掛からない

のにはいろいろ理由があるだろうが、最も一般的な理由は、相手に頑張られてしまって、素直に受けを取ってくれないことだろう。上手く技が掛からないのを、相手の受けが悪いせいにしたり、時には受けを取るように注文したりする者もいる。

長年稽古をしてくると、相手が受けを素直に取らなかったり、頑張ってくるのは、相手が悪いのではなく、技を掛ける本人自身が悪いということが分かってくるものだ。自分のわざ（技と業）の遣い方が間違っているから、受けの相手は自動的にそれに反発してくるのである。意識したり、意地悪で頑張っているわけではなく、無意識のうちに体が反発して頑張ることになるようである。

人間の体と心は、本質的には誰でも同じはずである。気持ちのよいもの、宇宙の条理に則っているものには、素直についてくるし、そうでないものには反発すると言えそうだ。これは相手によるのではなく、相手が大きくとも、小さくとも、日本人であろうと、外国人であろうと、男でも女でも皆同じであろう。

技を上手く遣うには、相手に反発をさせないことである。反発させる要因としてはいろいろあるが、まず、ぶつかることが挙げられる。たとえば、技を遣ってぶつかるときに、「体」（たい）の遣い方がある。

これは、相手と自分の「体」が向き合ったままで、技を掛けることである。これでは、いわゆる取っ組み合いになってしまないので、相手も倒れようがなくなるのである。この典型的な技は、入り身投げや天地投げであろう。

さらに、自分の「体」が相手の領分に入ってしまうこともある。片手取り四方投げでよく見かけるが、自分で相手の脇を締めてしまうので、ぶつかることになり、相手が受けを取れないようにしてしまうのである。

「体」が相手とぶつからないためには、入り身投げや天地投げでは、入り身と転換をきちんとやらなければならない。また、四方投げの場合は、重心の移動と腰・手を十字に遣うことである。

次に、反発させる要因として挙げられるのは、相手の手や得物を見てしまうことがある。この相手を見ることが、自分の動きを止め、相手に反発心を起こさせる原因となる。不思議なことだが、こちらがどんなにゆっくりであっても動いていれば、受けは反発しないし、悪さをしないが、こちらの動きが止まると、反発したり、悪さをしたくなるようである。

三つ目は、「呼吸」の遣い方である。吸気でやるべきところを呼気を遣うと、浅層筋が張り出し、相手を弾き飛ばそうとしてしまうので、相手はこれに反発して、そうはさせじと頑張ってくることになる。また、呼気でやるのを吸気でやれば、相手

に握りつぶされてしまうかも知れない。例えば、呼吸法や四方投げで、相手に手を掴ませるために手を出すときは、呼気でしっかりと力を出さなければならない。呼吸（いき）遣いを間違えれば、相手に反発心を起こさせてしまうことになる。

四つ目は、「手」の遣い方である。技は手で掛けるわけだから、手は重要であるが、その「手」が相手に反発心を誘発するようである。基本技で上手にできにくいのは、「手」の遣い方に原因があるといってもよいほどである。

つまり、「手」を十字に、反転々々で遣わないと、相手の力とぶつかったり切れたりするので、体を自由に迅速に遣えなくなる。片手取り四方投げでは、手の平を垂直にして持たせ、手の平を下に向け90度回転して相手の手首の内側が上を向くようにしながら、相手の手を張り付けて結び、そこで手の平を垂直にもどしながら腰からの力を相手の肩にぶつけ、垂直の手を振りかぶり手の平を下向きに90度返しながら、重心を前足から他方の足に移して投げる。

正面打ち入り身投げ表での手の十字の遣い方は、まず垂直にした手を振り上げて相手の手と交差したら、相手との接点を動かさずに、手を垂直から90度内に返しながら、入り身をし、即転換する。そのとき手の平は完全に真下を向いているが、相手の腕を定規のようにして相手の手先の方に力を流す。（尚、ここで手の平が真下を向いていなかったり、相手の腕を下に落そうとすると、相手が反発してくることになる。）転換した体と顔を反転し、下向きの手を相手の腕に沿って180度の返しながら、上腕（ひじ）を相手の首に当て、当たったところで、小手から上を垂直に立て、肘を支点に小手を真下に振り下ろす。

相手が反発するのは、不自然だからであり、それは宇宙の法則、宇宙の条理に反しているからと言えよう。相手が反発したり、頑張ったりしてきたら、そこで何か法則に反したことをやった訳である。その理由を見つけ、それを解決していくのが大事である。

だから、相手の‘素直な’反発にも感謝しなければならないということになろう。

【第181回】 今を大切に、しかし

人間、今、この瞬間しか、生きることはできない。過去にも、未来にも、同時に生きることはできない。だから一所懸命やれるのは、「ここ」と、「今の瞬間」だけである。

稽古も、今の一瞬々々に気持ちをいれてやらなければ、過去としての遺産が残らな

いし、未来への道にも繋がらないことになる。

相対稽古で技を磨いていくときには、上手くいく場合もあるし、全然相手に技が効かない場合もある。技が効かないのには出来ない理由があり、その理由が分からず何度もやり直しても駄目なものである。しかし、それはずっと後になって分かってくるもので、初心者のうちは分からぬものだ。出来ないのは、稽古年数が少ないとか、力不足だなどとつい考えてしまうからだ。

どんなに一所懸命に技を掛けても、鍛えあげた古い先輩等には技はうまく掛からないことが多い。自分の技は相手に効かないが、自分は簡単に決められたり抑えられてしまう。でも、どうしてそうなるかは分からない。

しかし、合気道では、今がすべてではないし、今が勝負ではない。

スポーツは今しかない。今、負けたら終わりである。

武道の合気道は、今出来なくても、‘負けても’もよい。いつか出来ればいいのである。つまり、修行の最後にどうなるか、出来るかどうか、どこまで出来るようになるか、が勝負である。

合気道は勝ち負けの勝負ではないが、稽古は真剣勝負のつもりでやらなければならないだろう。それが、武道だろう。ただし、スポーツなどの勝負と違うのは、勝負の相手は自分自身であるということである。

従って、相対稽古の相手は勝負相手ではなく、勝負相手である自分のサポーターでありアドバイサーということになろう。自分がやった通りに動いてくれたり、引っかかってくれたり、頑張ってくれたりして、いろいろ教えてくれるのである。

今、出来なくともよい。出来ないのだから、仕方がない。出来ないのは、根性の問題ではない。十分な理由があるから、出来ないのだ。

稽古相手からのアドバイスや情報を真摯に受け止めて、稽古をしていけば、いつかその問題が見つかり、問題が解決され、そして出来るようになるだろう。今、できなくともよい。合気の道に乗っていれば、その内に出来るようになるはずである。いつ出来るようになるかは、努力と能力と運を掛け合わせたものによる。

合気道は技を練磨して上達していくので、技の練磨が何よりも大事になる。しかしながら技の練磨といつてもそう簡単にできるものではないと思う。その理由の一つが、「技」の定義を曖昧にしていることである。

他の武道から見れば、例えば「四方投げ」は合気道の技となるだろうが、合気道を修行しているものから見ると、この「四方投げ」は、四方投げの技の型と考えた方がいいと考える。従って、「四方投げ」の型の稽古をしているだけでは、初心者はともかく、上級になるとそれ以上の上達は難しくなる。

ということは、上達するには真の技を練磨しなければならないことである。技を練磨するとは、技を構成する「技因子」（技ファクター）を見つけ、身につけていくことではないかと考える。

従って、技とは技因子の集まったものと言うことになり、技因子は無限にあるだろうし、技因子のコンビネーションも無数にあるだろうから。技を完全に会得するのは難しいといえよう。

合気道の技の練磨は入門者がすぐできるものではない。なぜならば、技の練磨に入る前にやらなければならないことがあるからである。

先ずやることは、合気道の体をつくることである。鍛錬に耐える強い心臓や肺をつくり、多少の攻めにも堪えられるような関節や筋肉をつくり、息が乱れないように息と動きが合う体をつくるなければならない。

かつては合気道に入門できたのは、柔剣道の有段者であったと聞く。そういう方々は技の鍛練に入る準備が出来ていた。つまり、体がすでに出来ており、武道の業（動きや体の遣い方）も身につけていた人を選んで入門させたということであろう。

合気道の体が出来て、基本技の型を覚えたところが、「初段」ということなのだろう。そして、ここから技の鍛錬を始めることが出来るようになる。しかし、技を練磨するといっても、技とは何か、練磨する目標は何かを明確にしないと、技の練磨は出来ないし、合気道の稽古にはならない。

まず、技であるが、基本技の型のアウトラインは誰でも分かるはずなので、それを正確な型にして、身につけることである。正確というのは、多くもなく少なくもない自然な動きであり、形ということで、無駄のない美しさと強さを持つ。無駄な動きを省き、必要な動きを加えていくことである。

技とは、英語で言う「テクニック」である。力を最大限効率的に遣うための五体や

呼吸やこころを遣う術である。例えば、手先を十字（直角）に返すことによって相手の力を抜いたり、崩したりする。十字に手や五体を遣うというのは、術であり技である。また、相手をくっつけてしまう五体の遣い方や息遣い、相手を浮き上がらせてしまう五体、左右の遣い方等も、術であり技である。四方投げ一つにも、多くの技があるわけだが、これらの技を紛らわしいので「技因子」ということにしている。この「技因子」を見つけ、身につけていくことが技の鍛錬と考える。

次に、技を練磨する目標であるが、スポーツのように敵をいかにうまく倒すかということではない。合気道の技の練磨の最終的な目標は、我々の手が届きそうもないような遠いところにある。開祖は、「宇宙と一体になる」ことだと言われているが、我々未熟者が鍛錬で目指す目標としては遠すぎる。まず、もっと身近な目標から考えなければならないだろう。

そこで、私の考える技の鍛錬の目標は、より無理のない自然な技遣いをすることである。ぶつからない、相手が喜んでついてくる、相手が自ら倒れてくれるような争いのない技遣い、ということである。そして、最終的には、宇宙の運行が形になった技の練磨を通して、宇宙を感じ、宇宙と一体になることである。

【第183回】 技が効く、技が掛かる

柔道や相撲では相手を技で投げ飛ばしたときを「技が掛けた」というだろうし、柔術だと敵を技で封じ込めたときに「技が効いた」というだろうが、合気道は、ちょっと違うようだ。

合気道は相対稽古で技を掛け合っていくが、相手が倒れたとか、関節技で抑えたから技が掛けたということではない。受けをとる相手は、受けを取らなければならぬわけだから、受けを取っただけかもしれない。技が掛けたかどうかの判断基準を、一度考えてみなければならないだろう。

合気道で技が掛けたと言えるのは、次のような状態ではないだろうか：

- 捩ませた手など、相手との接点で相手と結んで一つになる。くっついた相手は自由を奪われ、自分の思うように動けなくなる
- 相手はこちらの体の一部となり、自分の一部となった相手を自分の体のごとく自由に導くことが出来る
- 導いている相手の力があるところで消えてしまい、無重力で無力になる
- ここで相手は自分にくっついて、二人が一人になったように一体化する
- 相手は自分で自ら倒れざる得なくなる

以上の5点は一連の動き（「業」）である。この間にも無数の業があるわけだが、大雑把に言えば、この5つが出来れば、技が掛かったということが出来るのではないだろうか。

これができれば、技を掛けた自分も技が効いたと思えるし、受けを取る相手も技が効いたと感じ、そして、受けも素直に倒してくれるだろう。つまり、技が掛かった、効いたというのは、自分が納得し、また受けも満足することであると言えよう。

このように、真から技を掛けていく修練を続けていけば、次のステップでの魂の稽古に入って行けるのではないかと考える。つまり、魄の体から魂の意識やこころを使って技を掛ける修行である。

先へと続く技を掛けて行きたいものである。

【第184回】 技の速さ

合気道は、本来は武道であり、命のやり取りにかかるものであるから、自分の技を相手に読まれたり、阻止されるような速さでは駄目である。技は電光石火で、相手がどうなったのか分からないほどの摩訶不思議でなければならないと言われる。

開祖も生前、「技は摩訶不思議でなければならない」と言っていた。

しかし、道場の相対稽古で電光石火の稽古は難しい。一つは、電光石火に動くのが難しいからである。電光石火で動くためには、それ相応の条件を満たさなければならないし、その条件を満たすための稽古をしなければならないからである。もう一つ難しい理由は、電光石火で相手を投げたり抑えたりすれば死人や怪我人が出てしまうので、技を遣う速さをあるところで留めておかなければならない。

従って、技を遣う速さに制限がある。だが、速いのが駄目ならば、遅くすればよい。合気道の基本的な哲学思想である二律背反の「裏」である。遅くする分には制限はないだろう。ただ、遅くすることが速さに繋がるのかという疑惑が残るだろう。まずは、この疑惑を解明し、納得しなければならない。

技は、力と意識と呼吸で掛けないと効き目がない。初心者の技は、力は入れるが、意識が入っていないし、呼吸が合っていない。また、初心者は体の動きに従って息をする。だから力が出ないし、息が乱れる。技は、意識を入れた力を呼吸に合わせて遣わなければならない。

体と違って、呼吸は意識同様、電光石火で遣うことが出来る。また、超スローでも

使える。つまり。呼吸と意識は速くも遅くも制御して遣えるので、これに力（体）が載ればよいのである。呼吸に意識を入れた体を遣えば、速くも遅くも自由自在に動ける。自由自在ということは、遅く動いても、速く動く稽古をしていることになる。遅く動くにも、極限の遅さで動くことが出来れば、その対称の極限の速さで動けるということになる。合気道は速いも遅いもないと、開祖から伺ったことがあるが、このことなのかも知れない。遅の中に速があり、速は遅を包含しているのである。

まずは、相対稽古で技遣いの速度を意識して変えて、稽古してみるのがよいだろう。いつも同じ速度では、武道にならないし、自分の上達にもならない。できるだけ速く動いてみたり、できるだけ遅く動いてみるのである。そう簡単なことではないだろう。

注意しなければならないのは、呼吸に合わせて動かなければならぬことと、動きを決して止めないことである。呼吸に合わせるためにには、正しい呼吸（息遣い）をしなければならない。動きを止めてはならないとは、体だけでなく、呼吸と意識も止めてはならないからである。

これを身につけるのが稽古である。また、これに拍子が加われば、速さは更に加速するだろう。

【第185回】 着地側で攻めても技は掛からない

人は目いっぱい力を込めないと、技が掛からないように思ったり、稽古をやった気がしないようだ。力むことで意識がはいり、肺や心臓にも負担がかかるので汗も出るし、息も上がり、疲れも出て、快感を得るのだろう。

とはいって、力に頼る稽古をしていると、相手に頑張られて技が効かず、上手く行かない場合にも、もっと力を出せばよいとばかりにますます力んでやってしまうものだ。これでは、何度もやっても上手くいかない。上手くいかないのは力の問題ではなく、技の問題であることに気が付かないでいるのである。技遣いが間違っているのでは、どんなに力んでもできるものではない。できるためには、技、もっと正確に言えば、技の技である技要因を身につけなければならないのである。

相対稽古でよく相手が受けを取らないので、四つになってぶつかり合って膠着しているのを目にする。これは大体において、受けが悪いのではなく、技を掛ける側に問題があるのである。一言で言えば、受けが取れないような技の掛け方をしているからである。

その相手が頑張る原因の典型的な例として、自分の重心が乗っている側で攻めていることがある。例えば、二教裏では、自分の前側の手と前足で攻めるから、相手は全然崩れず、手首が痛いだけなので頑張れるのである。

これは、自分の後足に重心を移動させればよい。そうすると、自分の肩とそれについている相手の前の手は浮き上がってくるので、そこを自分の前足に重心を移動しながら決めればよいのである。

また、三教でも相手に頑張られて小手が捻られないのを目にするが、これも捻ろうとしている小手を、相手に近い側の足に重心を掛けてやるから膠着するのである。足の重心を反対の外側の足に移動してやればよい。重心の移動をすると、相手の腕が自然に浮き上がってくるので、そこを決めればよい。

この他にもよく見かけるのは、「四方投げ」で相手に頑張られて相手の腕を落とせないでいる姿である。落そうとする相手の手の側の足に、自分の重心も相手の重心も落ちているので、支えをつくってやっていることになってしまう。これでは、力を入れればいれるほどその力が相手の足の上に乗り、ますます固定されることになる。これも、自分の着地側の手で攻めるからである。自分の足の重心を手と反対側の足に移動させねばならない。

相手の力を抜き、相手を崩すには、接している側と反対側の足に一度重心を移す必要がある。技を掛ける側も、受け身の側も重心が載っている足側は盤石となるが、反対側は浮き上がりやすいものだ。技は倒すのではない、倒れるようにしなければならない。

【第186回】 技の練磨

合気道は技を練磨して上達、精進していくものだが、技の練磨とはどういうことなのか、練磨するにはどうすればいいのかを考えてみなければならないだろう。

初心者のうち、つまり技の型（形）を覚える時期は、基本技を何度も繰り返して稽古することが練磨といえるだろう。しかし、ここではまだ合気道の技の型をなぞっているだけで、技というものを知らないわけであるから、技の練磨のしようがないわけである。初心者の時期は、基本技の型をしっかり覚え、合気の体をつくるのが練磨ということになるだろう。これができると黒帯の有段者ということになるわけである。

合気道の技は、一教にしろ、四方投げにしろ、すべての技に技を構成する「技の技」である「技要因」がある。この無限にあると思われる技要因を見つけて、身につけていくことが、技の練磨ということだと考える。

一教や入り身投げなどの技を相対稽古で投げたり投げられたりする中で、技要因を見つけていくのである。見つけた中には、本物の技要因もあるが、偽物もあるだろうから、十分注意しなければならない。

ある技から見つけた技要因で、いろいろなタイプの相手に技を掛けてうまく掛けられれば、その技要因は本物といえよう。技要因は力の強い弱いや体の大小などにはあまり関係がないようである。

自分の見つけたと思う技要因を、大きい人、力のある人、また、逆に力のない女性や高齢者に遣ってみるとよい。どのタイプの人にもうまく使えば、それは本物であり、技要因を一つ身につけたことになる。

次に、身につけた技要因を他の技で試してみることである。例えば「入り身投げ」で「入り身と転換」という技要因を身につけたとしたら、「天地投げ」でこの技要因「入り身と転換」を遣うのである。ふだんは「天地投げ」で「入り身と転換」を余り気をつけていないだろうし、「入り身転換」をしなければ技にならないことに気づいてないはずだから、この「入り身と転換」の技要因が加わることによって、「天地投げ」が上達することになるだろう。

一つの技要因は、技により遣いやすさややりにくさはあっても、すべての技に含まれる構成要素である。他の技でもある技要因が有効であれば、その技要因は本当の本間物ということができるだろう。

技の練磨とは、技の技である「技要因」を見つけ、それをいろいろな相手と技に試し、身に着けていくことといえるのではないだろうか。一つの技要因はすべての技に遣えるわけであるから、それがどんなに小さなものであっても、無限大の発見をしたことになり、宝となる。どんな小さな技要因でもいいから、ひとつひとつ地道に自得していくべきだ。

【第187回】 楷書から自由な稽古へ

稽古とは、「古（いにしえ）を見る」ことである。先人が苦労してつくり、受け継いできたものを、過去に遡り、原点にかえって学ぶことである。先ずは、その伝統の線上で学ばなければならない。これはたやすいことではない。少し気を許せば、

伝統の道を外れて自己流になってしまうからである。

自由や個性がよいといわれる時代だが、少なくとも武道の世界では、伝統を踏まえない、あるいは伝統を無視した個性は、個性とは言わない。自己流という。そのままでは滅茶苦茶であり、底が浅く、美しくないので、相手にも自分自身にも説得力に欠けることになる。それは、その人一代で終わるはずのものだ。後進に受け継がれなければ寂しいし、稽古の意味も半減してしまうことになるだろう。

稽古や習い事には、やるべきことと順序がある。書道では、楷書・行書・草書の順で学ばなければならないし、絵画で正確に描写する技術を磨くためには、デッサンから始めなければならないだろう。

合気道でも、先ずは相手にがっちり持たせる稽古をしなければならない。特に、一教をしっかりとやることである。二教も三教も、一教の延長上でやらなければならない。一教がしっかりできなくては、相手の手頸や小手をそう簡単に取れるものではない。小手返しも、一教が出来なければ上手くできないはずである。出来ると思うのは、それは相手が受けを取ってくれるからだろう。

しっかりと持たせ、またしっかりと打たせたのを、うまく処理出来るようになれば、そこで技の探究をする余裕が生まれてくるだろう。前段階が合気道の体をつくり、技の型を覚えるのに対し、その後は「技」の探究の次元になる。技の探究とは、「技の技」「技のファクター」を見つけ、それを身につけることであろう。

合気道の「技」は、宇宙法則に則っていると言われるわけだから、それまでの相対稽古の人間を対象にしていた稽古と違い、宇宙を対象にした稽古になるわけである。宇宙の法則を見つけ、その法則に従って技を遣っていく稽古ということになる。これは、書道でいう「行書」ということになるかも知れない。

開祖は晩年、合気道には形がない。動けば合氣であるといわれていた。これが合気道の理想であるし、書道での草書と言えよう。

ここに至れば、先人からの伝統を踏襲した上で、自分の理論や体の特徴を生かしながら、自由に技を掛けることができるようになるだろう。そこで初めて、個性的な稽古ができるようになるわけである。そして、この次元に到達すれば、人は皆違うわけだから、本は同じでも枝葉が違う個性的な技を遣うことになるだろう。これが、真の自由な技ということではないだろうか。

合気道は技の鍛錬をして上達していくが、ただ漠然と稽古をしていっても上達出来ない。上達するように稽古をしなければ上達はないのである。上達するためには、いろいろなやり方があるだろうが、今回は「理論と実践」の重要性を考えてみたいと思う。

合気道の技が上手く遣えるようになるには、技を構成している技要因（技ファクター）、または技の技を見つけ、身につけていかなければならない。合気道の稽古は、主に基本技を繰り返しあ々稽古していく。はじめは上手く出来なくとも、何度も繰り返すうちに少しでも、今まで出来なかつたことが出来るようになる。あるポイントを見つけたのである。それが技要因である。

まずは、その技要因を見つけ、理論化することである。「今までとどこが違ったのか。何故できたのか。」などをおさらいすることである。そして、その理論で他のいろいろな相手と実践してみることである。それが他の人に効けば、その技要因は正しいことになる。例えば、「肘ひしぎ」は相手の腕と自分の腕が完全に交差すれば効くと分かれば、交差が技要因ということになる。そこで例えば、「腰投げ」で試してみればよい。相手を交差するように腰にのせれば上手くいくはずなので、交差は技要因であることが分かる。

次に、見つけた理論を集めて「基本法則」をつくることである。上記に例を2つ（肘ぎめと腰投げ）挙げたが、この交差を他の技（一教、二教、四方投げ等）からも集めて「十字」という「基本法則」をつくるのである。否、つくると言うより見つけるのである。何故なら、「十字」も「基本法則」ももともと宇宙に存在しているものであるからである。そして「十字」という「基本法則」をどんどん他の技でも試し、これを他の技に加えていけば技が、上達することになるわけである。

「基本法則」はすべての技にある技の技であるはずであるから、すべての技で遣えるようにならなければならない。例えば、例で挙げた「十字」がそうである。すべての技は十字で決めるように出来ているようである。

上手というのは、技要因（技の技）を沢山見つけ、身に着け、「基本法則」をみつけ、それをすべての技に活用できるということであろう。

そのためには、実践と理論の両方が必要であるし、それらのバランスが取れていなければならない。ただ体を動かすだけでなく、また、考えるだけ、口先だけの稽古だけでも駄目である。自分のやったことを理論化し、言ったことを実践できるようにしていかなければならないのではないだろうか。

【第189回】 一人基本準備動作

合気道の稽古は、主に二人一組になってする相対稽古である。お互いが平等に右、左、そしてその裏、表と4回づつ技を掛け、受けを取る、を繰り返して稽古する。段が上であろうが、下であろうが、上手かろうが、下手であろうが、4回（技によって変わる場合もある）技を掛ける権利がある。非常に平等、公平な民主主義の稽古方法であり、素晴らしい稽古方法であると思う。

しかし、合気道の根本理念にあるように、物事は必ず両面あるもので、この素晴らしい稽古法の中にも、問題を含んでいるのである。従って、その問題を見極め、その問題を取り除かないと、その素晴らしい相対稽古がマイナスに働くことになってしまふことになる。つまり、上達を阻害することになるわけである。

相対稽古の問題となる落とし穴は、稽古の対象が相手になってしまうことである。相手を意識しすぎ、相手をなんとしても決めようとか、投げようとか思うあまり、自分の姿勢を崩したり、動き（業）を乱したり、手足をバラバラに遣ったりしてしまうのである。そうなると、肝心なことである、手先がまっすぐになるようにするとか、腕を折れないように遣うとか、入り身と転換をきちんとやるとか、手は体の中心で遣うとか、手と腹を結んで遣うなどなどの基本的な体遣いや動きを忘れてしまうのである。

また、例えこの問題に気がついて、そうならないようにしようとしても、相手にそれを阻止されたりするので、相対稽古ではなかなか思うようにはいかないものなのである。

基本的な体遣いや動きが出来なければ、技が上手く掛かるわけがない。もしそれで相手が倒れたとしたら、力で押しつぶしたか、または相手が倒してくれたかのどちらかであるはずだ。

基本的な体遣いや動きができなければ、出来るようにしなければならない。そうしなければ先へ進めない。

基本的な体遣いや動きを身につけるには一人稽古、単独稽古がいい。

開祖晩年の頃の稽古時間では、必ず下記のような「基本準備動作」をやったものだ：

- 足捌き（体の進退：継足、歩足、転回足）
- 膝行
- 体の変化
- 呼吸転換法（立ちわざ、座りわざ）
- 呼吸引り身転換法（立ちわざ、座りわざ）
- 一教運動（前、後）

- 受け身（前受け、後受け）
- 手頸関節柔軟法（二教運動、小手返し運動）

これらの一人基本準備動作によって、体の動かし方や遣い方を身につけることになるが、一人基本準備動作でもっと大事なことは、自分を見つめることによって、自分のための稽古をするという意識転換ができることがある。このことが一人基本準備動作で身につけば、相対稽古に於いても、相手よりも自分を見つめる稽古ができるようになるかもしれない。

しかし、それもまだ難しいかもしれない。相手をあまり意識せず、自分自身を鍛える稽古をしやすい次のステップは、この一人基本準備動作の相対動作と呼吸法である。これは技の稽古ではなく、相手を投げたり押えるものではないので、じっくりと自分の体や動きを練ることが出来る。もし技と取り違えると、相手を意識するようになり、一人基本準備動作で身につけたものを忘れてしまったり、争いになったりするので、稽古の意味が半減してしまうので、注意が必要である。

まずは基本に戻って、一人基本準備動作で、稽古は自分主体でなければならないことを意識化し、そして自分の体の遣い方、動かし方を見直し、身につけてみてはどうだろうか。

参考文献 『合気道技法』（植芝盛平監修、植芝吉祥丸著）

【第190回】 徒手単独動作

合気道の基本的な稽古は、二人で組んでやる相対稽古である。技を掛けば受けは何らかの反応を示してくれるので、おもしろいし、稽古がしやすい。技の型を知っていれば、誰でも出来る。

だが、合気道は相手を投げたり抑えたり、勝ち負けの勝負を目的とするものではない。技を練磨して精進していくものである。技を練磨するというのは、宇宙の営みを形にした技を、自分の体に取り入れていくことである。技に自分をはめ込んでいくことである。

従って、技をどこまで身につけたかを知るには、その自分が取り入れた技をどれだけ再現できるかということになろう。それを、通常は相対稽古の相手を通して知るわけだが、それでは相手によって左右されるので、理想的なものとしては、相手に左右されることなく純粋な実力が分かる「単独動作」ということになるだろう。

正確に言えば、剣や杖などの得物は遣わない「徒手単独動作」である。すべての技、呼吸法の形を、単独でやるのである。また、剣や杖の素振りや型も、素手で、剣や杖を持っているつもりでやる。

開祖はかつて神楽舞を扇子や素手で、いかにも杖や長モノを持っているかのように舞われた。また、弟子に技をかけるにも、相手を投げたり抑えるために特別な動きをしようとしたわけではなく、単にご自身が動いただけで、そこへお弟子さんが自然に巻き込まれていくように見えた。技とはそうあるべきなのだろう。

上手な先生や先輩達は、単独動作でも技を上手に示すことが出来た。様（さま）になっているのである。一教でも二教でも四方投げや入り身投げでも、単独動作で様になっているし、単独で動いてくれると、かえって動きが見えて、よく分かるのである。特に、人に技を教える立場の人は、単独で様になるような技を示せなければならないだろう。

単独動作で動けるようになれば、自分のイメージトレーニングがやり易くなるだろう。イメージトレーニングができれば、どこでもいつでも稽古が出来るわけだから、稽古量が相当増えることになり、上達も促進されるはずである。

剣や杖を持ったつもりの単独動作で動けば、徒手では難しい“武道の間合い”、“スピード”、“迅速な入り身と転換”、“体の正面で仕事をする”、“手先が体と連動して螺旋で動く”等などが身に付きやすいようである。太刀取り、杖取り、短刀取りなどを様になるようにやりたければ、まずは得物をしっかり稽古し、次に得物をもったつもりで、徒手単独動作をみっちり稽古をすべきであろう。

【第191回】　自己を知る合気道

合気道は、技の練磨を通して精進する「道」である。「道」であるから、目的地がなければならないし、道にのっていなければ先へ進むことはできない。

合気道は、他人に勝つために技を練磨しているのではない。勝負は強いものが勝つし、弱い者は負ける。勝っても、もう一度やって必ず勝つという保証もない。また強いものも永久に強いわけではなく、いずれもっと強いものが出でてくるか、自ら弱くなり負ける。いずれ負けることが分かっていて、一瞬のために燃焼するのも素晴らしいことである。スポーツはその典型であろう。

合気道も、強くならなければならない。しかし、稽古相手などに今は牛耳られていてもよい。今がゴールではなく、未完成であり、修行の途中なのだ。あと10年、

20年経って、80～90歳になったらもっと上手くなっているようになればよい。

そのためには一歩一歩地道に上達するようにしなければならない。上達することは、強くなることでもあるが、他人に勝つことではない。自分に勝っていくことである。つまり、自分が出来なかつたことが分かる、出来なかつたことが出来るようになる、ということである。

合気道は人に勝つためではなく、自分に勝っていくことである。自分に勝つということは、究極的には自己の使命、宇宙からの使命に打ち勝つことであると言われる。それ故、「合気道を体得したならば、宇宙の条理が分かり、また、自己をよく知り、分かってくる。」（『合気真髓』）ということ。

今の世の中で、これほど広範なことが学べるものは、合気道以外にはないだろう。合気道の技を身につけるだけでなく、宇宙が分かり、そして自己がよく分かるようになるのである。

それ故だろう、修行と研究はどんどん広範になり、徒手だけでなく剣や杖や槍をやるようになるし、哲学、宗教、科学なども研究するようになるものだ。

自分を知る、ということは、つまりミクロの宇宙である自分の肉体を知り、自分がどこから来て、どこに行くのか、そして自分は何者なのか、言いかえれば、自分の天命・使命とは何か、を知ることであるが、自分を知るのに最適なのは合気道ではないだろうか。

開祖は、「合気道とは、各人に与えられた天命を完成させてあげる羅針盤である」（『武産合氣』と保障されているのである。

【第192回】 二律背反

世の中のものはすべて表裏、上下、前後、左右、陰陽、強弱などなど、二つの背反するもので構成されており、決して一面である片方だけのものはない。背反するものが一緒になっているから、バランスが取れ、美しく、力強く、自然なのである。司馬遼太郎の『街道をゆく』の装画を描いた須田克太画伯は、「絵画（造形）は、二律背反でなければいけません。」と言われている。

しかし、ものの完全なバランスは、表裏や上下や前後という二つだけのバランスではない。表裏、上下、前後、左右等などが同時に、すべてバランスが取れていなけ

ればならないのである。このバランスを取っている力を、合気道では「八大力」というらしい。「八大力」とは、多くの二律背反する力ということだろう。これは、最終的には球になるだろう。

「八大力」がバランスが取れた最高の状態を「天の浮橋」ということになろう。開祖は「天之浮橋に立たなければ、合気はできない」と言っていたが、すべての二律背反する力が、片方が強すぎたり弱すぎないようにバランスを取らなければならないということだろう。

相手に手を取らせた時でも、強ければいいとばかりに引っ張るだけでは、相手の手は切れてしまう。これを、初心者は強いと勘違いしてしまう。これは強いというのではなく、ただがむしゃらなだけである。相手が我慢して持っていてくれるだけである。引っ張るのと同じ強さの背反する力が働くなければならないのである。

二律背反の力のバランスが取れれば、大きな引力が出来て、相手がくっついてしまい、相手が手を放そうとしても離れにくくなるものだ。このためには、合気の体が出来ていなければならないし、体の遣い方を注意しなければいけない。さらに、技の技を知らなければならないのである。

例えば、肩が抜けていなければならないし、腰からの力を遣わなければならないし、手先は十字々々に反転して遣わなければならないし、相手との接点を大事にし、手や体を反転々々しながら遣わなければならない。

接点では、相手に出す力と同時に、引き戻す力を遣わなければならない。また、息遣いも重要である。「生産び」（第191回）の息遣いである。

世の中のものは二律背反で成っているが、そのことを理解するためには、合気道が最も分かり易いものでないかと考える。合気道の技の練磨を通して、二律背反、八大力からなる宇宙を知っていくことができるのではないだろうか。

【第193回】　紙一重 上になる

合気道は、技を練磨しながら道を進む武道である。技を練磨するというのは、技を会得し、上達していくことである。このために稽古をしているはずである。誰でも上手くなりたいはずである。口ではどうでもいいとか、健康のためとか言ったり、自分のレベルが低いと思うのか遠慮や憚りがって上手くなりたいとは言いにくい等あるだろうが、誰でも無意識や潜在意識では上達を願っているはずである。

まず、稽古は上達するためにやるものだと、意識しなければならないと思う。従って、上達のない稽古はどこかが間違っていると思わなければならぬことになる。上達とは、まず、今まで見えなかつたことが見え、分からなかつたことが分かること、出来なかつたことが出来るようになることである。次に、今まで出来ていたことが、さらによく出来るようになることである。三つ目は、無駄なもの（動き、足遣い、息づかい等）が取れていくことであろう。

技を掛けていて、「おお、やった！」と思うことがある。この瞬間が、上達した瞬間であろう。相対稽古の相手が相当出来る人なら、気づいてくれるだろうが、基本的には自分が気づくだけである。それでいいのである。自分の稽古なのだ。

上達しなければならないが、そう容易ではない。マンガのように劇的な上達などないし、上達してもほんの紙一重ぐらいである。この薄紙の上達が一年でやっと厚紙になる程度である。遅々としか進まないものである。だから稽古は根気や忍耐がいる。

この紙一重の上達のために、稽古は真剣にやらなければならない。相手の「受け」に期待するのではなく、自分の責任において技を練磨していかなければならない。つまり、相手に技が効かないのを、相手が大きいからとか、強いからとか、頑張ったからということにしないで、出来ない原因はすべて自分にあると自覚しなければならない。

上達するためには、技を掛けるにあたっても多くのことをやらなければならない。やるべきことをひとつづつやっていかなければならない。逆に言うと、沢山あるはずのやるべきことを一つ一つ見つけ、身につけていけばよいことになるだろう。一つのことが身につけば、紙一重上達したことになるわけである。

上達するのは努力と時間と根気が要るが、上達はしていかなければならない。上達しなくなると、潜在意識から声があるはずなので、その声に耳を傾けていけば上達するはずである。その声を無視したり、逆らったりすれば、上達はないだけでなく、潜在意識からの氾濫から体を痛めたり、稽古を止めざることになるかも知れない。

指導者に対して弟子や生徒が期待していることは、上手さや強さだけではない。その指導者が上達して変わっていくことである。紙一重でも変わっていけば、彼らは納得し、稽古を続けるだろうが、一年前と変わっていなければ、来年も再来年も変わらないだろうと、指導者を見限っていくことになるだろう。

弟子が減ったり、増えなかつたりするのは、大体は指導者が変わるかどうか、つまり上達していかないか、または上達しようとの意気込みが感じられないからだろ

う。紙一重でよい。休まず上達していきたいものである。

【第194回】 実験

合気道は技の練磨を通して上達していくものである。上達ということは、ある目標に少しでも近づくことである。従って、上達するためには目標がなければならないことになる。

上達するための目標は一つではないだろう。人により、その人の今ある段階（レベル）においても、違ってくるはずである。いずれにしても目標を持たない稽古は、上達のしようがないわけであるから、あまり意味がないことになろう。

人は意識しなくとも、無意識の中に上達したい、しなければと願っていると思う。白帯で無垢の内は、上手くなろうとして何をやるべきかが分かるし、やりたいと思うことを素直に、また、がむしゃらにやるものだ。そして、問題がどこにあるかがわかるし、その問題に素直に立ち向かえる。大雑把に言わせてもらえば、白帯や初心者の稽古目標は、まわりの稽古人と同じようになりたいと思うことであると言えよう。他人との比較となるので、上達の有無は分かり易い。

しかし、ある程度「技の形」が出来るようになった後の上達が難しい。目標が今迄のようにまわりと対比しても見つけ難いからである。例えば、上手い人の真似をしようにも、身体ができていなければ、真似など出来ないからである。だから、先生も教えることはできないことになる。

今までの相対的な稽古からでは、自分の稽古目標を見つけられなくなってくる。つまり、自分との戦いとなる絶対的な稽古をしていかなければ、目標があらわれて来ないのである。

自分が主体となる絶対的な稽古にのみ本質的な上達があると考えるのだが、そのためには、目標設定とその目標攻略のための努力が必要になる。

初めの内の目標は、宇宙と一体化するなどというものに比べれば、小さなものである。初めの目標とは、稽古で出くわす問題ということになるだろう。その問題を解決することが、目標達成ということになる。例えば、四方投げや二教などで頑張られてしまう。持たせた手が離れてしまう。手先に十分な力が集まらない。相手をはじいて逃がしてしまう。など等である。これらは問題であると同時に、稽古の目標でもある。従って、これらの問題や上達に立ちふさがってくる問題を解決していくことが、上達ということになるわけである。

上達の行く手を、いろいろなものが邪魔するはずである。上達するための第一歩は、まずその問題を自覚することである。それを無視したり、その問題を避けて通れば上達はないはずである。問題を見つけようと思えば、見つけるのはそう難しいことではないと言えよう。自分の出来なかったことを冷静に思い返して、分析すればいい。しかし、問題に気がつかなければそれまでである。はじめは容易に解決できるだろうが、だんだんと難しくなってくるものだ。問題解決の方法は誰も教えてくれないだろうし、最終的には自分で解決していくほかないのである。

稽古とは、問題解決のためにやることになる。何故ならば、問題がないということはまずあり得ないし、またそれを解決していかなければ上達はないからである。

合気道の稽古は相対稽古で、指導者が示す技（の形）を練磨するが、一つの技の問題は基本的にすべての技に共通しているはずなので、どの技であっても、その問題解決の稽古はできるはずである。もちろん、その問題解決のためにやりやすい技、やりにくい技はある。やりやすい技でその問題を解決したければ、自主稽古で研究すればいい。

稽古が問題解決のためであれば、問題解決のために自分が思いついた仮説を実験する場ということにもなるだろう。科学者は実験するが、科学者が実験する目的は、仮説を証明するためである。開祖は、「合気道は科学である」「科学する」等といわれていたが、このことを言っていたのかも知れない。問題を見つけ、その解決策の仮説を立て、その仮説を証明する稽古をしていけば、上達に繋がるものと信じる。

【第195回】 先ず知らないことを知る

人間には思い込みや錯覚が多いというより、思い込みや錯覚で生きているのかも知れない。

東京に長年住んでいても、東京のことはよく知らない。日本人として長年日本に住んでいるが、日本のことによく知らない。長年住んでいると、つい身内のように知っていると思ってしまうが、よく考えてみるとほとんど何も知らないといってよいほど知らないとも言える。

自分自身のことでも、長年、仲良く付き合ってきており、自分のものだと思っているので、すべて知っているように思っているが、実際はほとんど何も知っていない

いと言える。

合気道の稽古でもすべて分かったつもりでやっているが、合気道のことはほとんど分かっていないといえるだろう。

例えば、合気道とは何かであるかも十分知らないだろうし、技の練磨で上達しようとしている技も、本当は知らないといえるのではないだろうか。精々、技の形をなぞってそれを技と思うぐらいであろう。

知らないのに知ったつもりで稽古を続けるから、上達が頭打ちになるのだと思う。知らないことを知らないとはっきりさせて、それを知るようにするのが稽古の出発点であろう。物事を始めるに当たっては起点が必要であり、習い事は起点から始めなければならない。途中からやれば自己流になり、成果は上がらないし長続きしないものだ。

合気道の真の起点は開祖であるから、開祖の残された言葉にもどって、そこから再出発しなければならないだろう。その起点に立って、自分の合気道を見れば、如何に多くのことをまだまだ学ばなければならぬのかを知るであろう。

また、開祖の言われたことが、少しずつ分かってくると、自分が分かっていないことが更に分かってくるはずである。物事が分かってくると、自分の知らないことが分かってくるものだ。問題もなくすべて分かったつもりでいるのは、まだ何も分かっていないということになる。

だから、自分はまだ何も分かってなかったと思ったときから、本格的な稽古をはじめることができるようになるのではないだろうか。先ず、自分の知らない、分からぬ、出来ないことを知らなければならない。

【第196回】 出来ないことは出来ない

合気道は技の鍛錬を通して精進していくもの（道）である。通常は二人で組み、受けと取りを交代しながら技を掛けたり受けたりする。原則的にはどんな高段者であっても高齢でも偉い人でも、技を掛けるだけではなく受けを取らなければならぬ。

しかし、時として、相手が倒れなかつたり、崩れないということが起こる。そうすると、本来は相手が倒れる番なのに倒れないことに苛立つたり、出した力が足りなかつたのだからやり方を変えればなんとかなるだろうとばかり、再度技を掛ける。

取りには基本的に左右、裏表で4回のチャンスがあるわけで、やり直すというのはルール違反なわけだが、そんな頭はなくなつて、なんとか相手を倒したいだけになつてしまふ。

しかし、たいていの場合は、再度、挑戦しても結果はそれほど前とは違わないものである。恐らく何度やっても、駄目であろう。出来ないことは出来ないのである。うまく技が掛からないのには、理由がある。うまく掛からない原因があるのである。その原因が分からなければ改善出来ないし、原因が分かってもそれを技に遣うことができなければ、技も掛からないことになる。

多くの人、とりわけ初心者は、倒れない受け手が悪いと考える。相手が頑張るのは意地悪しているのだろうと思うのだろう。もちろん、そういう人もいるだろう。しかしながら、問題が起きる時には、一方だけが悪く、一方だけに責任があるということはない。当事者双方、またはすべての関係者に、それ相応の責任があるのである。

相手が受け身を取らなかつたり、頑張ったりするのは、技を掛ける自分も悪いのである。つまり、端的に言えば、受けが取れないように、または取りづらいように技を掛けているのである。関節技では関節を虐めるし、投げ技では力で押しつぶしてくる。これでは受けを取ろうにも取れないのである。

特に、相手を倒そう、やっつけようと思った瞬間に、受けはそれを感じ、無意識のうちに心身の防衛に入る。それが、自ら受けを取りづらくしているということである。

合気道の技は、相手を痛めたり、抑えたり、投げたりして、相手を制するものではない。初心者のうちはそのような稽古になるものだし、それしか出来ないはずだから仕方がない。また、そのような稽古によって体ができてくることもあるので、それも必要であろう。

合気道においても、技を掛けたらその結果として、相手が倒れていなければならぬものであろう。従つて、倒れていなければ、技は失敗ということになる。しかし、合気道の相対稽古では相手を抑えたり、捻ったりして相手を倒したり制するのではなく、相手が自ら崩れ、倒れるものでなければならない。関節技でも、痛いから受けを取るのではなく、痛くないが崩れてしまうようにしなければならない。二教、三教、小手返しなどはその典型である。

相手が大きいとか重いとかは、稽古では本来関係がないと言われるが、そこまでいくのはなかなか難しいものである。大きい人、重い人、力のある人など、自分の苦手な相手と当たると、技が掛からないことが多いのだ。掛かるように全力を尽く

して稽古しなければならないが、力や闘志だけでは解決しないものである。

それよりも、技が掛からなかつた事実を認識し、その原因を追及し、その解決策を講じ、それを稽古することである。この線上で稽古をするためなら、自主稽古で繰り返して試すことには意味がある。これなくして、いくら頑張って繰り返しやっても、出来ないはずである。これが「出来ないことは出来ない」ということである。

この問題が解決できたと思ったとき、うまく技が掛からなかつた相手とまた稽古をしてみるとよい。再度失敗するかもしれないが、うまく出来る可能性もある。ただし、必ず出来るという保証はないし、何時できるかも分からぬ。本人の能力と努力と運次第である。

いずれにしても、失敗、つまり上手く出来ないことは、悪いことだけではない。その時には出来ないことは出来なくても、その出来ないことが稽古の目標になる。そして、また稽古をしてその目標に近づくことが上達ということになる。出来ないことは出来ない、しかし出来ないことから上達があるのである。

【第197回】 素直

人には話をよく聞く人とそうでない人があるようだ。人の話をよく聞く聞かないは人にもよるが、年齢にも関係があるようだ。一般的に、年を取ってくると人の話は聞かなくなってくるようで、それを世間では頑固になったというのだろう。

人はこの厳しい競争社会で生きていかなければならぬので、自分を自分で守らなければならない。人の話に振り回せられたくないの、自分の考えは正しい、他人には負けないようにしなければならないと思うようである。そのため、人の話は初めから聞かないか、自分の方が上だから聞く必要がないなどと思うのだろう。

何かで読んだ話だが、ある落語家が高座で話しているのを、別の落語家の師匠と弟子が聞いて、弟子が「下手ですね」と言うと、師匠は「お前と同じぐらいだ」と言ったという。更に師匠は、「自分と同じぐらいだと思ったら自分より上、自分より上手いと思ったら自分より相当上というものだ」と言ったという。人が如何に自惚れしているかの戒めの例である。

合気道を上達するためには体を使った稽古をしなければならないが、ただ漠然と技を繰り返してやっていても駄目で、幅広い分野の知識や情報を技に取り入れていかなければ、ある段階から上への上達は難しいと考える。

上達するための知識や情報は、まわりの人から得られる。まず合気道を修行している先生、先輩、仲間。他の武道家、スポーツ関係者。芸能家、芸術家等などのやること、言うことや書いたことからであるが、大事なことは、それを素直に取り入れることである。素直に求めようとしていれば、自分から求めなくとも向こうから必要なものがやって来てくれて、知りたいと思っていたことが「人の声」として目に付いたり、耳に入つて来るようだ。まずは、「人の声」に素直に耳を傾けることである。

次に、素直に聞かなければならないのは「自分の声」である。こちらから求めていても、求めていなくとも、「自分の声」は何かを自分に伝えようとしている。この声に素直に耳を傾けることである。この「声」がどこからくるのか、正体が何かは、今の科学ではわからないから、あまり深く考えない方がいいだろう。ひたすら素直に自分の声に耳を傾けるのがよいようだ。必ずよい方向に導いてくれているはずである。

これに関連して、所謂「天の声」があるようだ。この「天の声」に耳を傾けなければならぬだろう。この「天の声」は、「自分の声」が自分の中から出てくるのと違い、自分以外のどこからか発せられる声である。これを「天の声」とか「神の声」とか、または「閃き（ひらめき）」等というのだろう。

この「閃き」を感じ、それを信じ、実行することである。そのためには真から素直にならなければならない。素直ということは偏らないこと、合気道でいう「天之浮橋に立つ」ということであろう。

開祖は、合気道は「天之浮橋に立たなければならぬ」といわれたことは、「天の声」を聞くためにも素直にならなければならないということでもあるのだろう。

【第198回】 理論と実践

合気道は技の練磨を通して精進していくわけだが、技を覚えるのが最終目的ではないようである。もちろん、多くの技をマスターすることも大事ではある。なぜなら、技が違えば異なる何かを得ることができるはずだから。

技の鍛錬を通して何を求めようとしているかは、人によって違うだろう。人のことをとやかくいうこともないが、後で自分が後悔しないような鍛錬をやらなければならないだろう。

とはいへ、誰でも技は上手くなりたいと思っているだろう。上手か下手かなど、い

いろいろな判断基準があるだろうが、その一つに、技が上手くかかるための「技要因」をどれだけ身につけているかが挙げられるだろう。技の練磨とは「技要因」を見つけて、それを身につけるということも重要要素であるということも出来るのではないか。

ある技で「技要因」を見つけた時には、それを相手に掛けてみたり、他の技で遣ってみたりして、上手く掛かればその「技要因」は本物であるだろう。本物はどの技でも誰にでも遣えるはずである。その上、自分の不得意の技や苦手の相手でも、その「技要因」を遣って上手くかかれば、本物といえるであろう。

本物の「技要因」は、どの技にも入っているはずである。しかし、技によってその優位性は異なるのではないだろうか。つまり、遣いやすい技、遣い難い技があるということである。

特に、最重要と思われる「技要因」で構成されているのが、基本技といわれる技であろう。例えば、「入身・転換」技要因は入り身投げ、「十字」に手や体を遣うのは四方投げ、「ぶつかってぶつからない」は一教等、それぞれにその技要因の比重が大きいということである。

「技要因」である「入身・転換」は「正面打入身投げ」で覚えるのが一番覚えやすいだろう。「正面打入身投げ」が出来なければ、他の技で「入身・転換」技要因を遣うのはもっと難しいはずである。「入身・転換」が出来るようになるためには、「正面打入身投げ」を続ける他に、基本準備運動で入身転換法を一人稽古でやって体と形を作り、相手に試してみれば分かりやすいだろう。それが出来た程度に応じて、「正面打入身投げ」が出来てくるはずである。

「正面打入身投げ」がめでたく出来るようになったと思えば、他の技で「入身・転換」を試してみるとよい。「入身・転換」を意識して、その技を掛けてみるのである。例えば、「天地投げ」である。

「天地投げ」で「入身・転換」を「技要因」として意識してやる人は、あまりいないようだが、そのために相手と正面衝突していまい、上手くいかないのである。

「天地投げ」で「入身・転換」技要因が遣えるようになれば、この技は上手くいくようになるはずだ。上手く出来れば、「入身・転換」という「技要因」は本物であるということになろうし、それが身についたことにもなろう。

そうなったら「入身・転換」の「技要因」をすべての技で遣うように心掛けねばよい。一教でも小手返し、回転投げでも、「入身・転換」は大事な「技要因」ということが改めてわかるだろうし、自分の技が依然と比べて相当変わってくるはずである。これを上達したというのだろう。

理を見つけて実践する、そして実践して理論化し、さらに応用する。これも技の鍛錬に重要なことではないだろうか。

【第199回】 技が効くための10カ条

合気道を修行している人は、技の鍛錬をして精進しているが、誰でも技を少しでも上手く効かせたいと願って稽古に励んでいるはずである。しかし、技はなかなか思うように掛からないものである。

技が思うように上手く掛けられないのには、いろいろ理由があるはずである。初心者が考える理由は、相手が大きいとか力があるということだろう。自分が力や体力に頼った技遣いをしていれば、相手が自分より力があつたり体力があると、上手く動けないし、技も掛けられることになる。力でやれば、相手も必ず力で対抗してくるからである。

相手が大きいから、重いからなどと言っているような段階では、技の形をなぞっているだけで、まだまだ技になってないと言えよう。相手が受けを素直に取ってくれているうちは、技の形は出来るが、相手が少しでも抵抗すると、動けなくなってしまうはずである。

初心者と稽古をしていても、この技遣いでは技は掛けにくいくらいだろうし、受け身も取りにくくなっていることが多い。技が効くためには、やるべきことややってはいけないことなどの条件があると考える。そのやるべき条件というのは、「技の技」とか「技要因」と言えるかもしれない。恐らくその条件は無数にあるようだが、ここではもっとも重要と思われるものを十だけ選んでみたいと思う。

- 一つ、手先と腰腹をしっかりと繋げる
- 一つ、相手と結び、結んでから動く
- 一つ、手は体の正面に置く
- 一つ、肩を貫く
- 一つ、手は反転々々させながら遣う
- 一つ、はじめに相手と接している接点を動かさずにその対極から動かす
- 一つ、手足はナンバで遣う
- 一つ、手足を決して技の途中で居着かない
- 一つ、吸氣で技を掛ける
- 一つ、地の足側の手を上げて遣わない。

これがないと合気道の技にならないし、技が効くための基本中の基本必要条件ということになるが、これが出来てもその技が上手く掛けられるという保証はない。なぜならば、前述のようにまだまだ必要条件があるからである。この十カ条は技が上手くいくための必要条件であるが、絶対条件ということではないからである。

技が上手く出来るためには、この十カ条はMUSTであると思うが、これ以外の必要条件の「技の技」「技要因」をどんどん見つけて身につけていくしかないだろう。

【第200回】 道にのる

合気道は技の練磨をしながら精進していくが、そこには目標があるはずである。そして、その目標に向かって進み、その目標に少しでも近付こうとするのが修行ということになろう。

目標に近づくためには、稽古はその目標と結んだ線上でやっていかなければならない。その線から外れていれば稽古の意味がなくなることになる。合気道は試合もなく、勝負をするわけでもなく自由にできるので、何が間違いだということはないかも知れないが、それ故、かえってその線上で稽古をしていくのは難しいようである。

まず、合気道が求めている目標が難しい。その目標を開祖は言葉や書きもので残して下さっているが、我々にはなかなか理解できないからである。しかし、開祖が導いて下さった合気道の目標を少しづつでも理解し、身につけていかなければ、目標には近づけないし、進歩もないはずである。

合気道の求めているもの（目標）が難しいとか理解出来ないからといって、自己流で稽古をしていけば、真の目標との結びはないので、開祖が目指しておられる合気道とは違ったものになってしまうことになる。

目標と結んでいるのを、「道」にあると言えるだろう。合気の道にあるから、合気道を修行しているといえるのである。「道」は非常に細いようである。よほど注意しないと横道にそれたり、足を踏み外したり、行き止まりの道に入ってしまう。それを邪道というのだろう。邪道に陥らないように細心の注意が必要だ。

邪道に陥らないためには、まずはあるところまでは自分を捨てて、自分に湧き上がる欲望を抑え、我慢し、いわゆる王道を行くように努めなければならないだろう。つまり、先達の開祖に導いて頂くのがいいだろう。そして、開祖が言われたことが分かったと思ったとき、つまり「道」を見つけ、その「道」にのり、どんどん進み

はじめたら、ある処から自分のものを出していけばいい。だが合気道の目標と結んだ「合気の道」を出てはいけない。

「道」は難しいものだ。自己流でめくらめっぽうやるのではなく、あるところまでは先達に導いてもらわなければならない。そしていつの日にか、自分でその道を進むのである。さらに、最後は自分で「道」を自ら開いていかなければならない。武道は孤独であるということである。

開祖も「すべての道はあるところまで先達に導かれますが、それから後は自分で開いていくものなのです」（合気真髓）と言われている。開祖は、後進者達に更なる合気の道を切り開いて欲しいと望んでおいでのはずである。それにはまず、開祖の残された遺産を少しでも沢山身につけることであろう。
