

高齢者の為の合氣道

多種多様な豊富な経験をもち、多くの試練を経験してきた高齢者は、智恵、知識、融和などを備えているのであり、若者と違ったパワーもあるはずだ。

合氣道が高齢者に相応しいものであると同時に、高齢者にもっともっと活躍して欲しいと思うのでその思いを随想にしてみる。

<タイトル一覧>

第1回 高齢者への武道としての合氣道の薦め

第2回 母性社会にもどれ

第3回 自分を輝かせる

第4回 高齢者になったら好きにやれ

第5回 永遠に生きるために

第6回 節々を大切に

第7回 名人・達人になろう

第8回 求心力

第9回 新しい出会い

第10回 人生まだまだ

第11回 自分流は普遍的

第12回 人生後半は社会のために

第13回 使命感

第14回 稽古ができるのは幸せ

第15回 道楽

第16回 アンチ・アンチエイジング（否抗加齢）

第17回 アンテナを張れ

第18回 やわらかく

第19回 変わることが大切

第20回 チャレンジ

第21回 発見々々

- 第22回 老いを楽しむ
- 第23回 生きている証しのために
- 第24回 単純化する人と社会
- 第25回 弱いところを補え
- 第26回 力まず、焦らず、他人を気にせず
- 第27回 後悔しないために～使命感～
- 第28回 体の部位からの声を聴け
- 第29回 高齢者がしっかりしないと日本はよくならない
- 第30回 あせらず地道に
- 第31回 自分との戦いと感謝
- 第32回 やってきたことがすべて、自分へと結ばれていく
- 第33回 高齢者が物事に打ち込む姿は素晴らしい
- 第34回 理に適ったことをする
- 第35回 一瞬々々を楽しむ
- 第36回 無報酬の報酬
- 第37回 散歩とバランス
- 第38回 極限の稽古
- 第39回 ボケない為には体、特に下半身を鍛える
- 第40回 細分化から統合へ
- 第41回 無駄が完全になくなったときが死ぬとき
- 第42回 自分の気持ちを表現する
- 第43回 童心と遊び心
- 第44回 幽界に遊ぶ
- 第45回 文化
- 第46回 弾力的稽古
- 第47回 見えないものを見る
- 第48回 プロセスがおもしろい
- 第49回 外の声を聞く
- 第50回 急ぐことはない
- 第51回 無責任
- 第52回 やわらかく
- 第53回 思想を技に、技に思想を

- 第54回 満足しすぎると駄目
- 第55回 憎まれっ子であれ
- 第56回 少しずつ続けよ
- 第57回 緊張感
- 第58回 急がない
- 第59回 出会いに感謝
- 第60回 自分発見のために
- 第61回 考えるよりやる
- 第62回 積極的、挑戦、生産的
- 第63回 ぶつかることから学ぶ
- 第64回 技に残す
- 第65回 アウトプットが大切
- 第66回 金々々（かねかねかね）
- 第67回 感動を求めて
- 第68回 お酒
- 第69回 技は人柄
- 第70回 感謝
- 第71回 夏はゆっくり正確に
- 第72回 問題は目標が無くなったとき
- 第73回 理合の稽古
- 第74回 惰性
- 第75回 精神のない専門人 – 精神のある合気道人
- 第76回 出来上がるな
- 第77回 いい高齢者の先生になろう
- 第78回 点をつなぎ、点を補う
- 第79回 良師との出会い
- 第80回 生きがい
- 第81回 遺伝子の活性化
- 第82回 “高”高齢者の役割
- 第83回 健康と合気道
- 第84回 高齢化社会
- 第85回 第二の人生

- 第86回 高齢者の役割
- 第87回 定年ボケするな
- 第88回 高齢者の役割
- 第89回 総決算
- 第90回 今日変わらなければ、明日も変わらない
- 第91回 エネルギーを内側に向ける
- 第92回 膝を痛めないために
- 第93回 体を痛めないために
- 第94回 すぐ試す
- 第95回 高齢になっても出来るためには
- 第96回 裂を出る
- 第97回 挑戦し続けよ高齢者
- 第98回 絶対と言う真実はまだない
- 第99回 過去にしがみつかない
- 第100回 長続きするよう

【第1回】 高齢者への武道としての合気道の薦め

退職した高齢者は、これまでのビジネスから離れ、時間とエネルギーに余裕ができる、これまでのやってきたことや今後の生き方などを考えることになるだろう。人は自分の人生に意義付けをしたいし、生きがいを持ちたいと思うものである。

多くの退職者や高齢者は、それまで仕事中心の生活を送っており、武道やスポーツなどの趣味を楽しむことはできなかったことだろう。その中の多くの人が、時間ができたから何か創造的、建設的なことをやりたいと思うはずである。しかし、若い時にくらべると体が衰えてきているので、スポーツや合気道などの武道をするのをためらっているのが現状であろう。

年をとっても、人は体を動かしたいものである。体を動かすと体のカスがとれ、汗と共に老廃物も体の外に出し、体のバランスが調整されるので気分が爽快になる。人間は本能的に体を動かしたくなるものである。

合気道の稽古では、師範の示してくれた技を二人で交互に掛けたり受けを取り合うので、自分一人の時より多少は多く動くし、テンポも普段より速くなるので運動になる。

合気道の目標は相手を制する技を学ぶのではない。柔術系の稽古と比べると弱々しく見えるが、合気道は力「魄」ではなく、精神「魂」の世界の修行なのである。合気道の開祖、植芝盛平翁はそれまで学んだ柔術の中で魄の世界のものを除き、魂の修行になるものを中心に技を選び、稽古方法を変えていった。柔術とは目的が違っているのである。植芝盛平翁は合気柔術から合気道、そして武産合気と、魄の武道から魂の武道へと昇華させたのである。

従って、力がない人や高齢者にもできるわけである。

合気道は愛の武道でなければいけないと言われている。愛とは相手の立場でモノを見、考え、言い、やることである。稽古では相手の為になるように相手にやってあげることである。稽古とは自分の為になり、相手の為にもなる、その接点ぎりぎりのところでやる厳しいものである。相手を投げ飛ばしたり、痛めたりするのは、自己満足の愛の欠けた稽古である。強いものが弱いものをいじめ、力のあるのもがないものを制するというのは物質文明の弊害である。

従って、本質的な稽古を求めている道場では、高齢者が入門しても上手に導いてくれるはずであるが、柔術的なことに重点を置いている道場師範もいるので、自分にあった師範を十分時間をかけて慎重に探さなければならない。

合気道は二人で組んで、体に接して稽古をするので、非接触のコミュニケーションよりも、自分自身や人間に關して多くの情報を得ることができる。自分や相手の筋肉や体の動き、気持の動きなどがよくわかり、ひいては人間の体や心も見えてくる。稽古の相手もいつも同じ人ではなく、ほとんど毎回変わるのでいろいろな人と接することになる。お互い精一杯稽古をして汗を流した後は、通常味わえない爽快さがある。この後のビールや食事は格別である。

稽古をして自分の体を使うと、自分の出来ることと出来ないことがわかるようになる。そうでないと自分を過小評価したり、過大評価することになりがちで、いろいろな問題のもとになる。

そういう訳で、退職したり、高齢になった方でも合気道や武道を始めることをお奨めする。もちろん、今、修行をしている若者や中年には、高齢者になってもぜひ合気道を続けてほしい。

【第2回】 母性社会にもどれ

スポーツの世界はいうに及ばず、武術、武道の世界でも体力がモノを言う世界である。力がある者が無いものを制しようとする物質主義である。これは、若者文化、そして男性社会、男性原理の文化である。

このような世界、社会、文化では競争原理が働き、勝負で優劣を決めようとすることになる。勝者と敗者がわかれ、勝者もいはずれは必ず敗者になる社会である。

男性社会とは統計、数字、法律、そして言葉に重きを置かれる社会であり、現在は主導権をとっている欧米がそうである。この男性社会は多くの問題を抱えるようになってきている。スポーツの世界の戦いだけではなく、ビジネスの社会、日常生活の場も競争の社会となり、厳しく住み心地のよくない社会になってきた。

このような社会で、比較的に楽しく、幸せにやっているのが日本では地方であり、海外では発展途上国とイタリアなどのラテン系の国である。この共通点は、父親より母親が重視される母性社会ということにあると思う。

食事に事欠くような厳しい時代や、他国と戦わなければならない時代などにあっては、社会はパワーや統計、数字、法律、言葉を必要とする。

社会が豊かになり、安定した社会になっているのに更に競争するのでは、社会の豊かさのためではなく、自分の更なる豊かさの追求になって行く。強いものが弱いものから体よく削り取り、富と権力をどんどん獲得し、その結果、貧富の差が開いてくる。それまでみんな同程度の中流社会であったのが、貧乏人と金持、弱者と強者、負け組みと勝ち組に分かれるようになる。町には小さな店が沢山あり、共存し社会がうまく機能してきた。そこに力（資本）にものをいわせた大企業が進出しその市場を席巻し、これまでの小零細店は立ち行かなくなり店を閉めていく。

世界は決して止まっていないし、社会も変わる。ファーストフード、スーパー、チェーン店がこのまま永遠に市場を席巻していくとも思えない。これまでの歴史を見ても、勝者は永遠に勝者ではなく、いはずれは敗者になる。零細店の巻き返しが期待される。今の勝者にも欠点や影の部分はある。その証拠に、ファーストフードの客離れがある。日本最初の本格的なファーストフード“マクドナルド”も以前の勢いがなくなり、創業者も引退となった。逆に、スローフードがいま話題になっており、客数も増えている。

ファーストフードとスローフードの一つの大きな違いは、思いやりである。相手の気持ちを感じ、相手が満足することに努力を惜しまないことであろう。儲けようという気持ちが強くなりすぎると、相手への思いやりは消えて、自分中心の利己主義になる。儲かればなんでもいいからと合理化の下、健康や安全性などよりも安さを重視し、できるだけ安いものを仕入れ、人を労働力とのみ見て、人をできるだけ安く使い、マニュアルに則った客との注文取りはロボットのようになっていく。

これから社会はお互いがいつくしみ合い、思いやり、敬い合う社会でなければならない。その為には、まず相手を感じるようにならなければならない。しかし、それは普通の日常生活の中ではなかなか難しいことであろう。なぜなら、通常の生活

は無意識の内に競争原理で行かざるを得ないからである。それを得るために別の世界に入るのがいい。例えば、合気道などの武道である。合気道は相手を感じなければできない稽古法なので、稽古を続けている内に次第にそれが身につくようになる。会社や事業ではどうしても競争原理でやっていかざるを得ないだろうが、退職してもそれを引きずっていけば家庭ではうまくいかなくなる。高齢者になったら母性社会の生き方に変えていくのがよい。

【第3回】 自分を輝かせる

道場には、男性や女性、日本人や外国人、若者や高齢者など、いろいろな人が集まってくる。稽古をする時は、様々な相手に対することになるが、相手が男性でも女性でも、日本人でも外国人でも、あまり意識の差はないといっていいだろう。しかし、若者に対するのと高齢者に対するのでは、大きい違いがある。

若者には勢いがあり、エネルギーが有り余っているので、それを出し切らないと稽古をしたという満足感が味わえないようで、技の正確さや理合などは二の次になりがちである。若者と稽古をする場合は、相手に思う存分力を出させ、使わせてやり、こちらも相手に十分な力（異質の力、部分的ではない体全体の力であり呼吸力の力）で対処し、相手の若者が息が上がってダウンする寸前まで動かしてやるのである。そうすると相手はいい汗をかき、終わったとき十分な満足感を味わうことになる。

年配者となると、若者にくらべ体力や柔軟性に欠けるところが出てきて早い動きも難しくなるが、それまでに培ってきた信念や目的があるので、自分なりに切磋琢磨しようとしている意欲は十分である。受け身を取ってはいるが、技が理に適っていない時は納得していないのである。道場にきている年配者は、それまで生きてきた人生や、そこから得た知恵・考えに沿った稽古をしたいと思っている。つまりは、相手に立ち向かうというよりは、自分との戦いなのである。

従って、年配者と稽古をするときは、理に適った稽古をしなければならない。若者相手のように、投げたり、押しつぶしたり、息が上がるような稽古では、相手に満足感がない。合気道の稽古のおもしろさは、一つには、自分だけでなく、相手も満足した稽古をしなければならないということにある。これが、合気道は"愛の武道"でなければならないということである。

だが、年配者を納得させ、満足させるのは容易ではない。人生を長く歩んできており、それぞれが異なった理念、人生観、美意識、道徳観、宗教観、哲学を持っているからである。これをすばやく読み取り、または感じて、それに沿って稽古をしな

ければならないから、全身全霊を傾ける必要がある。特に、こちらが受け身を取る場合には、相手の意図を察して動く必要があるため、通常の2倍や3倍は運動量が多くなる。従って、若者とやるよりも気を使うことが多い。力を入れすぎたり、タイミングを間違ったりすれば、相手にケガをさせる危険性もある。それは、最低の稽古をしたことに他ならない。

年配者と稽古をする場合は、先ずゆっくり動くことである。相手には十分力を出してもらい、力やスピード、勢いに頼ってやらないようにする。一時間の稽古が終わったときには、相手にも十分にやったという満足感を持ってもらうようとする。年配者を短時間で疲れさせるような稽古をする人を見かけるが、時間の最後まで稽古を続けてもらうのは、実は難しいものなのである。

稽古をする時でも見る時でも、すばらしいと思うのは、若者は若者らしく全身全霊で、勢いよく稽古をし、高齢者はそれまで歩んできた人生の味でのた稽古をしているのを見ることである。若者が老人臭い稽古をしたり、高齢者が力不足で稽古をしているのは、自然に逆らっているようで気持ちのいいものではない。

人は派手なもの、パワフルなものに目が行き勝ちである。ともすれば、若者の勢いやエネルギーが注目を集め。特に、現代は若者文化ともいわれるほどの物質文明の世の中である。つまりはパワーの世界、若者の社会で、年寄りはどんどん社会の外に置かれるようになってきている。金が無く、力がないと住みにくい時代なのである。高齢者には住みにくいし、不安な社会になってきている。

人は、春、花をめで、秋は葉をめでる。春の葉は緑であるが、秋になると赤や黄色など微妙な色になる。この微妙な葉の色は、葉緑素が抜け出ると表に出てくるが、それはすでに春の緑の葉の中にあるということが、以前海外の雑誌のコラムに書かれていたと、ある武道家が紹介されていた。

人は、若いうちは注目されるが、若さという一般的な意味においてである。本来の輝きは年をとってからである。武道では若者は決して名人、達人にはなれない。武道界では、達人は80歳以上、名人は90歳以上ということになっている。技などの技術だけではなく、年を経なければ得られないものがあるのである。

これまで隠っていた色を出し、本来の輝きを出せるのは、高齢者になってからである。自分を覆っていた"葉緑素"が取れたとき、それが出てくる。年を取ることは、自分を輝かせることである。年をとっても"葉緑素"で自分を包み隠さず、それを拭い去り、美しい秋の葉の色が出るように自分を輝かせたいものである。

【第4回】 高齢者になったら好きにやれ

人や状況によって多少の差はあるが、60歳を越したら自分の思うままに生きたいものである。80、90歳になってタバコが好きで吸っている人に、健康に良くないからやめたほうがいいなどというのは馬鹿げたことで、好きなら死ぬまで楽しめばいい。たとえやめて数年長く生きるよりも、楽しんだ方がいいと思う。

孔子も言っているように、「七十にして心の欲するところに従えども、矩をこえず」である。その当時は人生50年だっただろうから、今の平均寿命を70歳とすれば20歳の調整が必要になるので、80歳から90歳くらいとなる。

したがって若い内に好きなものを見つけなければならないのだが、ただ好きなようにやるだけでは何事もうまくいかない。自己流になって発展性がないので、力強さも美しさもなく、誰も認めてはくれないだろう。物事には基本があり、一つのパターンや法則があり、それがないものは一般的に成就しない。若い内に、いやでも基本を学ばねばならない。

年を取れば、自分の生きる道ややることがはっきり分かってくるし、方向性が決まる。そうなったら、自信をもって突き進むべきである。

合気道の修行でも、若い内は先人が残してくれた型をしっかりと身につけることが大切で、少しでも多くのものをどんどん吸収すべきである。ただし、安い妥協をせず、自己流にならないよう注意しなければならない。

それができれば、年を取れば今度は自由に、好きなように動けるようになるし、それが自然にみえるだろう。

基本原理に則った自由な動き。これが高齢者の道であろう。

合気道の開祖の植芝盛平翁はよくいっていた。「50、60ははなたれ小僧、まだ何も分かっていない」と。50、60歳までは古をみる稽古をきっちりとしなければならない。何度もやっている技でも、より深く掘り下げていくミクロの稽古をしなければならないし、社会や地球や宇宙を考えるマクロの修行もしていかなければならない。

孔子がいうように、思うままに生き、それが天の理に合っていればどんなに素晴らしいことか。そうありたいものである。

【第5回】 永遠に生きるために

世の中には、絶対的なことはない。上と下、左と右、重さと軽さ、頭の優劣、豊かさと貧しさなど、すべては相対的なものである。ある時期までは"死"こそは唯一絶対であるといわれたが、今では"死"すら絶対ではなくなった。

最近では本人確認に遺伝子DNA検査が行われるが、これは親や祖先が自分の中に生きていることになるわけなので、親や祖先は生き続けているともいえる。自分が死んでも子供や孫がいれば、否応なしに生き続けることになる。

しかし、血をつなぐ子孫がいなければ死ぬことになるのかというと、そうではない。人が見たものや、聞いたこと、感じたことはすべて記憶しているという。ある人を催眠術で無意識の世界に行かせると、意識では思い出せないような事柄をどんどん思い出すらしい。過去の記憶や今日に入った些細なことまで覚えているのである。ということは、何か言い、見せ、やれば、それを見た人には記憶が残ることになる。人類の歴史は数千年にのぼり、これまでに多くの人が生まれ、生き、死んでいった。人は会ったこともない過去の人のことも知っているが、それはその人が自己に何か大切なものを残してくれたり、与えてくれたからである。

歴史に残るような大きなことをやらなくとも、自分に何か与えてくれた人のことは記憶にとどまるものだ。

私の合気道の中には、いまだに合気道の開祖、植芝盛平翁や、多くの師範や先輩が生き続けている。開祖は、道場で弱いものを痛めつけるような稽古をすると、よく叱っていた。女性を腰投げなどの危険な技で投げたりして、それが見つかるとお目玉を食らったので、女性との稽古はまるで壊れ物を扱うように大事にし、用心して稽古するようになった。逆に、若者や力のある人とやる時は、気力を充実させ力いっぱい稽古をするようにしている。力や気を抜いた稽古をすれば、"そんな触っただけで跳ぶような稽古をするな"とまた叱られそうな声が聞こえそうだからである。

故有川師範は道場の床の間にいつも敬意を払っておられ、決して正面には座らず、正面をはずして正座をした上で正面に向かって礼をしていた。技を示す時にも決して相手を正面に向かっては投げなかつたし、床の間を通る時には頭を下げて通られたので、自分もそうしている。この先達に少しでも近づくべく、また、間違った方向に道を踏みはずして叱られないように、いつも自分が見られているように思いながら稽古をしている。先達はいつも自分の中にいるのである。

ビジネスの世界でも後世に名を残したり、何か大切なことを残す人はいるが、名を残さないような普通の人でも後輩に何かを残している。会社を辞めても自分の何かが後輩に受け継がれているから、そこで生き続けていくことになる。武道の世界でも、先生や先輩からいろいろ教えてもらい、後輩にそれを伝えていく。自分に大きい影響を与えてくれた先生や先輩も多いので、その人たちの教えを守り、技や動

き、哲学に近づくべく稽古する。だから、たとえその人たちが死んでも、自分の中には生き続けている。

年を重ねてくると、多くの人の死を知らされるようになる。おめでたい便りより不幸な便りの方が多くなる。喪中につきお年賀ご辞退の通知が年々多くなり寂しくなる。

そうする内に、死ということをだんだん強く意識するようになってくる。

人は人と接している時には、通常あまり寂しさを感じない。特に人のために何かを教えたり、見せたり、やったりしている時は、生き生きとしている。これは人が永遠に生きたいための本能なのかもしれない。自分の教えたやり方や考えを受け継いでくれる、真似してもらえるのはうれしいことである。たとえ小さなグループでも嬉しいものだから、大きい流派などつくった人はどんなにかうれしいことだろう。だから、絶対的な死ということはないのである。

永遠に生きるために、周りの人や後世の人の心に残るような事を、生きている間にしておきたいものだと思う。

武道や趣味でなにか素晴らしい発見をしたり、新しいものを作り出し、理論化しそれを後輩につたえたり、相手の脳細胞の中に入れることができれば、それも死を超越し、永遠に生きるための一つの方法ではないだろうか。

【第6回】 節々を大切に

定年などで会社を退職するのは、人生の一つの大きな節目である。中にはこの節目があまりにも大きすぎて、次に何をしていいのか途方てくれる人もいる。人生最後の節目は死ぬときであろうが、死を意識したときには本当の仕事ができるようだ。しかし、それではちょっと遅すぎる。節々を大切にすることを日ごろから心がけておかないと、大事な節目を間違ってしまう。

昔から、お正月には年の初めを祝い、朝の一日の始まりに神や仏に祈り、七五三に子供の成長を祈り、春が来たことや豊作を神に感謝する。道場でも賀詞交歓会、鏡開き、寒稽古、合気道大祭、演武大会、暑中稽古、越年稽古と、毎年繰り返して行われている。

人は季節々々で、会社の行事、地域社会の行事、家の行事、冠婚葬祭、道場の行事や作法、稽古事の行事などで儀式を行い、新たな気持ちになって次への新たなエネルギーを得ながら生きてきている。人は単調には生きられず、一つの節々で新たなエネルギーと気持ちになる必要があるようだ。

このような行事を軽視し、節々を大切にしないと、定年になってもそれまでと同じように、あるいはそれまでの人生の延長上で生きようとしてすることになり、問題や悲劇が発生する。

合気道の剣は、松竹梅で竹の剣法と開祖植芝盛平翁は言っていた。節々を切れとのことであった。合気道は自分を鍛えることであるが、体では各節々を一つ一つバラバラに鍛えていくことが大切である。そしてそれを一つにまとめて使うと効果がある。

現代人は利益をもたらさないものは迷信とか面倒くさいなどといって排除しようとするが、結局は単調な人生で終わってしまう。

昔から続いているものにはかならず大切な意味があるはずだ。

高齢者になり時間も余裕ができてきたり、節々を大切にして、これから人生の節目を自分はどう生きたいのか、よく考えてみてはどうだろうか。

【第7回】 名人・達人になろう

一般的に名人・達人とは武道家に対していわれる場合が多く、スポーツだと名人・達人という超人的な人はなかなか出ないようである。超的な人間もオリンピックや世界大会には登場するが、数年経つと忘れられてしまうようだ。

武道家はご承知のように、多くの名人・達人を輩出しているが、スポーツの世界では武道でいう名人・達人という考えはないのだろう。それは恐らく、スポーツでは今勝つことが重要で、将来に期待をかけるものではないからであろう。

しかし、スポーツでも、第一線から引退したり、相手を戦いで勝つのが目的でなく、自分との戦いの修行に入れば、名人・達人になる入り口にいることになるのではないか。本当の戦いは他人ではなく、自分である。自己こそは最大の、そして永遠の敵である。

いつかオリンピックや国際試合で活躍したスポーツ家が名人・達人として活躍することを期待したいと思う。

達人という称号は、80才以上、名人は90歳以上にならなければ与えられないものである。名人・達人になるには努力の他に、個人ではどうしようもない時間的因素もあることになる。

真の名人・達人とは、人間の極致に至った人である。人間が普通到達できないよう

な境地に至り、「神」から授かったことを伝授する人である。これは、才能と努力がないと到達できない。

人はだれでも無意識の内に、人間の可能性を広く、深く、拡大することに憧れてい る。そしてこの領分を広げた人を賞賛する。より早く走る、高く・遠く跳ぶ、美しく動く、美しく描く、品格をもって書くなどは、人を感動させる。人間はこんなことが出来るのだと感動し、自分が人間であること、生きていることに感謝するのである。

しかし、もし自分との戦いに勝つのが名人・達人への道としたら、これは誰にでも可能性があることではないだろうか。特に、長く豊富な人生を経験してきた高齢者は、その道に入りやすいはずだ。真の名人・達人になれなくとも、ミニ名人・達人くらいにはなれるだろう。多くの高齢者がミニ名人・達人になって、若い世代に刺激と喜びを与えて欲しいものだ。

【第8回】 求心力

世間では、毎日々々いろいろな出来事があって騒がしい。今では世界中の出来事がテレビやラジオや新聞などで瞬時に知ることができるようになった。

電車の吊り広告で、"日本だけが騒ぐパリコレの秘密"という雑誌のタイトルを見かけた。最近の日本人はどうも、いろいろなことに世界の人が理解できないような騒ぎ方をするようだ。パリコレもそうだが、韓国の俳優のヨン様やイギリス人のベッカム、あるいはボジョレスキーの解禁など、外国人だったらこんなに騒ぐことはないであろう。

人は得てして周りに振り回されてしまう。何故かというと、それは求心力が不足しているからである。求心力が働かないと、外へ外へと行こうとしてしまう。それで、外のものを追っかけるのである。

稽古でも、自分が本当に追及するものがないと、他の人のやり方に惑わされてしまうし、自分のやりやすいやり方へといってしまい、本流から外れてしまうことになる。

求心力を持つためには、深く々々追求するものを持つことである。それは何かというと、本当に身を入れて出来ることである。ビジネスでも金儲けでもいい。だが、自分の人生を本当に充実させてくれるものでなければならない。それも、一時的、一過性のものではなく、一生続けられるようなものでなければならない。

スポーツでもいいが、スポーツは一般的に本来勝負するものであり、年を取ると続けることが難しくなる。体を動かすなら、武道がいい。合気道などは、体が動く限

り稽古を続けることができるし、誰にでもできる。だから世界中に普及しているのだと思う。

合気道で技を効かせるためには、遠心力と求心力を共に最大限出して、その2つの相反する力をゼロになるようにするのである。これを合気道では「呼吸力」といって、最も大切なことである。言葉をかえれば、合気道の稽古とはこの「呼吸力」の養成のためにやっているということもできる。遠心力だけではいい仕事はできない。

仕事を離れると、それまでの求心力となる仕事がなくなるので、往々にして不安になったり、生きていく張り合いも失いかねない。高齢者になっても世の中のことにも迷わされないように、求心力を養成するための合気道を薦める次第である。

【第9回】 新しい出会い

長年働いた後で定年を迎えることになると、ふつうは退職金や年金が入るだろうし、蓄えもあることであろう。この頃までには子供も独立していて、手もお金もからなくなる。

もう早起きして会社に行かなくてもいいし、仕事の緊張もない。時間もエネルギーも自由に使えるのだ。待ちに待った時がきたわけだが、うれしい反面どこかさびしい感じになったりするのはなぜなのだろう。

人は自分の置かれている状態や今の自分と対照的な状態に憧れる。忙しく仕事をしていれば、仕事をしないこと、朝早く起きなければならなければ、早起きしなくてもいい状態を、時間がなくて運動がしたくてもできないときは、運動がしたいなど、時間ができたらあれもやろうこれもやろうと思うものだ。

しかし、時間ができたり、経済的に余裕ができたからといって、案外と多忙なときに夢見ていたことはほとんどできないものらしい。やり始めることはやるようだが、長続きしない。元来が仕事をやめたらあれこれやろうという希望（夢）は、多忙という状況のもとで考えられたものである。だから、この多忙という分母（環境）が変われば、この夢は夢でなくなってしまうことになる。

先日の紙上に、高齢者が生きがいを感じることとして、年をとってから出会うすばらしい友達、今までやったこともない学習や稽古事のグループに入って新しい体験をすることが挙げられていた。聖路加国際病院理事の日野原博士は、「自分の中に新しい芽が育つことを発見して、新しく出会った友と一緒に行動する時の喜びは大きいものです。」と書かれている。（日野原 重明「94歳・私の証 あるがまま

このような意味においては、合気道はまさに高齢者の生きがいを満たすものであるといえよう。合気道の道場では、年配者同士だけでなく若者とも、稽古を通じて年齢を超えた友達になれるし、日々の稽古で新たな発見を、技だけでなく自分のなかにも見出す事ができる。その上、体力（筋力、柔軟性、バランス感覚、心肺機能）もつく。体力がつけば、食事もビールもうまくなる。この体力という分母が変われば、これまでのものは変わるし、新たな生きがいも生まれるわけである。例えば、山登りをしようとか、海外旅行をしようとか、そのために英会話をやろうとか、ダンスを習おう、などと夢が生まれるし、何をやるにも遅いということはないと思ふだろう。筋肉は90歳になってもつくものである。長生きする上で、若者と接することは大切なことだ。

【第10回】 人生まだまだ

いま、地球を支配しているのは人類である。科学が発達し、人類は他の動物や植物を支配し、地球や自然まで自由に支配できることをうなった。

確かに、豊かになり、知識も増え、地球上どこにでも行けるし、宇宙にでも飛び出して行けるようになった。食べたいものは食べられるようになり、ほしい物はたいてい手に入る時代になった。地球上の出来事は、家にいても分かるようになり、世界中と電話やメール等で容易に交信できるようになった。

人類は今や、何でも出来ると思うようになってしまっているのではないだろうか。

しかし、人類はほんとうに何でも自由にでき、すべてが分かったのだろうか、また、人類は永遠に地球や他の生物を支配できるのだろうか。人類の歴史はたかだかまだ7-8千年だ。その前の爬虫類の時代でも数千万年間続いて、そして滅亡している。人類の歴史はまだまだ短いし、永遠に続く保証も無いのではないか。

人類がどんなに進歩して、年をとついろいろな経験を積んでも、まだまだ出来ないこと、分からぬことがある。

火山、地震、台風、ハリケーン、日照りなどの自然災害に対して、発達した科学をもってしても人類はなすすべがないのである。多額の金をかけ、最新の技術を投入している気象庁の翌日の天気予報でさえよくはずれる。

人は永遠に生きたいと願望しているが、残念ながら死は阻止できない。

また、自分たちがどこからきてどこにいくのか、何故生まれてきたのか、人類の使命はなんのかもまだ分からぬ。宇宙は無限であるということも、深く考えると頭がおかしくなってしまいそうだ。

知らないことは沢山あるが、知れば知るほど知らないことが分かる。武道の稽古をしていても、初心者はすべて分かったように錯覚したり、傲慢になったりするが、長く修行すればするほど自分の未熟さ、技の使い方の下手さ、体の動かし方の難しさが分かってくる。

高齢になっても、それで満足しないで、少しでも物事を追求し、知識を増やし、そして知恵をつけ、それを若者に伝承していって欲しいものである。

【第11回】 自分流は普遍的

人は一人として同じ人はいない。大きい人、小さい人、力の強い人、弱い人、腕の長い人、足の短い人、気の強い人、弱い人、挑戦的な人、のんびりした人、など様々である。

稽古をするときにも、いろいろな人と当たることになる。こちらからいく場合もあるし、向こうからくる場合もある。人によっては教えようしたり、アドバイスしてくれることがあるが、相手によっては正反対のことを言ったりするので、聞く方は混乱してしまうこともある。正しいと思って言ってくれるのであるが、だれでも自分を基準に考えているので、言うことが正反対になることもあるのである。

合気道には形はないといわれ、どれが間違いで、正しいかということはない。どれも合気道なのである。しかし、自由であるが、自己流に陥りやすい。合気道は自由で、個性的なものになるが、そこにはどうしても欠かすことができない基本原理がなくてはならない。それがないのは自己流といい、その人一代かぎりのものである。

道場では、初めはいろいろな人と稽古をして、その感覚を覚え、次第に投げられ強くなったり、受けがうまくなったり、また対処方法を覚えたりする。強い人やうまい人のやり方をなぞって真似をするわけである。稽古事は真似から始まる。

しかし、例えば小柄な人が大きい人のやり方をするのは難しいもので、自分に相応しいやり方を作り上げていかなければならない。それを繰り返し、さらに原理原則を探求する稽古することによって、自分のものが出来てきて、それが自分流となるのである。従って、自分流には普遍性もあるわけで、どんなタイプの人とも稽古ができるということでなければならない。相手が力のある人や、子供、女性、高齢者

でも同じである。また、過去の柔術や他の武道ともつながりがなければならない。合気道で投げ飛ばすだけでなく、場合によっては、柔術のように絡め取ったり、護身術としても使えるはずだ。

若いうちは元気で、相手のことはあまり考えず、力まかせ、体力まかせで稽古するが、人を納得させるのは力だけでは不十分であることが分からぬからである。技にはその人の哲学、宗教、人生観、世界観などが入っていなければならぬ。長い時間かけて身につけたものが、人を納得させられる。つまり、技は自分の表現なのである。人が納得するものはなにか。これを一言でいうと「愛」である。若者には、なかなか難しいことであるわけである。

高齢者になつたら長い人生からの体験による自分流の生き方で、「愛」をもつてどんな人にも対応できる普遍的な人になりたいものである。

【第12回】 人生後半は社会のために

人生の過ごし方であるが、前半は迷わず自分のため、家庭のために一生懸命働くべきであろう。そこからいろいろなことを経験し、学び、知識を得、知恵をつけ、そして経済的な基盤を築くのである。経済的な基盤がなければ思ったこと、自分でやりたいことができないし、家族を幸せにすることもできない。

だが、定年を迎えた後、ある程度の経済力がついたら、今度は社会のため、国のために、世界のため、宇宙のために努めるべきである。

合気道では、先ず体力（魄）を鍛え、後に精神（魂）を鍛えて、魄を導けと教えている。

熟年になって、自分と家族のために十分な経済的な貯えをしたのに、まだ飽くことを知らぬように金儲けに走るのは、不自然でみっともないものである。日銀の総裁が株を買って儲けたというのは、立場上の行動の批判よりも、その底流にある飽くなき金儲けへの批判であろう。年寄りの金儲けは昔から文学などでも批判されている。ディッケンズ作『クリスマス・キャロル』は、主人公であるけちなスクルージの、十分金がありながら金儲けばかり考える生き方への批判ではないだろうか。

マイクロソフト社の創業者、ビル・ゲーツ氏は米国第二位の金持ちになったが、マイクロソフト社を引退しビル&メリンドラ・ゲーツ財団で慈善活動をするという。また、ウォーレン・バレット氏は世界第二位の富豪であるが、資産の大半である30億ドル（4兆3千億円）をこの財団に寄付するという。働く、金儲けをする、そして社会にそれを還元するという理想のパターンの一つだろう。また、銀幕の世界で有名を馳せたオードリー・ヘップバーンは、晩年はユニセフの親善大使として恵

まれない人々のために尽した。

もし金持ちが自分だけのための金儲けに走り、社会に還元しなければ、貧富の差は更に拡大し、勝ち組と負け組が明確に別れ、敵対し合うようになり、負け組みは対抗上テロや革命などの急進的な手段をとる事にもなりかねない。また、負け組みは今の社会の仕組みに価値を置かないようになり、社会のルールを破壊するようなやけっぱちの行動に走ってしまうだろう。

金持ちになれるというのも、努力や才能にもよるだろうが、そこには必ず運もあるものである。運というのは、本人の才能や実力とは関係ないものである。金持ちはこのことを感謝するとともに、摩訶不思議な人間社会の仕組みに謙虚になるべきである。その感謝の気持ちも込めて、後年は社会に還元すべきであろう。人に恨まれて死ぬより、後々までも感謝された方が幸せではないだろうか。

世間が金持ちを評価するのは、貯めたお金を社会に還元するからである。ただ貯め込むだけなら恨まれるだけである。

合気道の稽古をするにも、ある程度の経済力がなければできない。お金、時間、そして体力が揃わなければ、稽古を続けられない。お金は大事である。

しかし、長年稽古を続けて高段者になれば、それまで学んだことを後輩や社会に還元すべきであろう。それでこそ、稽古が実ったということではないだろうか。

【第13回】 使命感

若いうちは無限の可能性があり、あれもやろうこれもやろうとするが、ある程度年をとってくると自分の進みたい方向が定まつてくるものである。それまでは好きなことや、またはそうせざるを得ない事情があつてしてきたことが、年をとって本当にやりたいことが絞られてくると、次第にそれに繋がっていき、今まで様々なことをやってきたのはこのためであったかと思えるようになる。勿論、もっと若いうちに自分の仕事はこれだと決めた天職が使命感となることもあり得る。

高齢者になると一般に、人に勝とうとか、一旗あげようとかなど思わなくなり、ただ自分を何かの形で残したいとか、後進に何かを伝えたいとか思うようになり、それが自分の使命感だと思うようになるものだ。

高齢者からはじめようが、高齢者になっても続けようが、せっかく合気道と出会えたのだから、合気道との出会いを感謝しするとともに、それがプログラムされた宿命であると考え、合気道の修行をすることが自分の使命と考えるのがいいだろう。

合気道は奥が深く、これを解説するには一人や二人で解明できるものではないのだから、使命感を持つ者みんなで一つひとつ解明し、後進に伝えていくべきだろう。だから、使命感をもって稽古を続けよう。

合気道には形がないと言われるし、高齢者になればあまり形にこだわる必要もない。でも、高齢者には経験と知恵がある。

若いときには、このいつまでも若くて元気な状態が永遠に続くと信じている。しかし、そうではないことを私に教えてくれたのは、高齢の先輩であった。その先輩に「いつまでも若くはない。あっという間に年をとるぞ！」と言われたときに、ハッと気付いた。それからは毎日々々、ひと技々々を大事にするようになったのだ。先輩の言がなかったらどうなっていたか冷や汗もので、あのときの先輩の言には心から感謝している。

何にもまして道場で高齢者が真剣に稽古している姿を見るほど、感動するものはない。強くなろうとか、金儲けしようとか、有名になろう等々の欲もなくなり、淡々と稽古しているのを見ると、胸にジーンとくる。恐らく残された時間に何かやらなければならないという使命感からやっているのではないだろうか。他人とではなく、時間や自分との戦いを無欲にやっていることに感動させられる。

そういう高齢者の話を、今の若者も必要としているのではないだろうか。

【第14回】 稽古ができるのは幸せ

合気道の稽古を続けられる人は幸せである。しかし、幸せな人はその幸せに気付かないものだ。続けたいと思っても続けられなくなって初めてそれに気付く。

合気道の稽古が続けられるには、少なくとも次の条件が揃っていなければならない。体力、金、時間である。この内の一つでも満たされなければ稽古は続けられない。

学生など若いちは体力と時間があるが、金がない。金がないとアルバイトなどするので時間もなくなることになる。

仕事をもって働きながら稽古をしようと思うと、体力や金があっても時間がなくなり、続けるのが難しい。

高齢者になれば、時間と金には余裕ができるが体力が問題になってくる。

若者は時間、そして高齢者は体力と、稽古を続けるにあたっていつの時期にも問題があるわけである。

しかし、現実に150万人からの老若男女が稽古をしているのである。これらの人にも問題はあるだろうが、稽古を続けられるのは"やる気"の強さであろう。"やる気"が強ければ、体力、金、時間をなんとかある程度やり繰りすることも出来るはずだ。"やる気"を起こすものにはいろいろあるし、人によってそれらの比重はちがう。

いづれにしても、稽古が出来るということは、少なくとも3つの要素（体力、金、時間）に恵まれているのだから、稽古を続けられる自分の幸せに感謝すべきであろう。

【第15回】 道楽

私にとって、合気道は「道楽」である。私はこの「道楽」という言葉が好きだ。この言葉を使っていたのは、本部道場の故有川師範だった。「合気道マガジン」の1989年4月号で、「先生にとって合気道はなんですか」、と聞かれて、有川師範は「『道楽』だね」と答えられていた。それ以来、私の合気道も私の道楽にしたいと思うようになった。

それまでは、一般的に趣味は何ですかという問い合わせにたいして、合気道ですと答えてはいたが、何かすっきりしないものがあった。

「道楽」を辞書で引いてみると、

(1)本職以外の趣味にふけること。趣味を楽しむこと。また、その趣味。

「食い一」「着一」「一に焼き物をする」

(2)酒色・ばくちなどの遊興にふけること（さま）。

「若い頃は随分一したものだ」

「一なお方でございますので/真景累ヶ淵（円朝）」

(3)〔仏〕 仏道修行によって得た悟りのたのしみ。

とあり、また、一般的には道楽息子とか道楽者など、あまりいい意味では使われていないようだ。しかし、(3)の仏教での使われ方が恐らく本来の意味と考えられるので、「道楽」はもともとはいい意味で使われていたのではないだろうか。

一方、「趣味」を見てみると、

(1)専門としてではなく、楽しみにすること。余技。

(2)物のもつ味わい・おもむき。情趣。

(3)物の美しさ・おもしろみを鑑賞しうる能力。好み。感覚。

これを見ても、「道楽」というのは自分の人生をかけたもので、趣味は自分の人生の一部という違いがあるようだ。

合気道を修行する人は沢山いるが、多くは趣味としてやっているといえるのではな

いだろうか。

しかし、合気道を「道楽」としてやる人が増えることを期待したいものである。

【第16回】 アンチ・アンチエイジング（否抗加齢）

最近の社会は豊かになったのか、「アンチエイジング（抗加齢、抗老化）」という言葉が目につくようになった。サーチエンジンでアンチエイジングを引くと6万件以上のヒットがある。いわく、「10歳若返りたいひとのアンチエイジングストア」「30分で10歳若がえる」「アンチエイジングで自然な若返り」などなどである。

誰でも若くいたいだろうし、「若いですね」と言われたいらしい。

合気道の稽古でも、多くの高齢者が若さを誇るように、若者に負けまいと体を動かしている姿を目にする。腹筋や腕立ての筋トレをやっている高齢者もいる。俺はまだ若者には負けないぞと、誇らしげにやっているのを見ると、おかしくもあるし、寂しくなる。力や肉体はいずれ衰えるものである。力は必要なので、ある程度の力を付けることも必要であるが、自分の体にあった無理の無い稽古をすべきであろう。若者は自分の限界を上回る鍛え方をしないと上達しないし、満足感も得られないだろうが、高齢者が若いつもりでそれをやれば体を壊してしまう。高齢者には高齢者のやり方がある。

アンチエイジングで稽古をしていけば、肉体的にも大変だろうし、精神上にもよくない上、肝心な目的を見失ってしまうことになる。ばたばたせずにゆつたりと年相応に考えて動くのがいい。そしてその年相応の自分を技と稽古に出すのが、自分と相手を説得させる一番の力ではないか。人間の生殖能力は50歳ごろから低下するといわれる。50歳を過ぎたら残りはおまけの人生ともいえる。アンチエイジングで数歳若く見せようなどと無駄な苦闘と努力をすることなく、ありのままに稽古をし、生きるのが、自然であるし、見ても気持ちがいいものである。

高齢者は若者に伝えなければならないことがあるはずだ。若者と同じやり方で魂の追求をしたのでは若者と対等になってしまい、若者が期待している知恵の伝承もできなくなってしまう。

往年の名女優オードリー・ヘップバーンは優雅で気品にあふれ、無邪気な役の似合う女優であったが、女優引退後、アンチエイジングのないしわだらけの顔を気にもせずに見せて、ユニセフの活動をしていたのが印象的であった。（写真）



合気道の稽古も若いうちは力いっぱいやり、50歳を過ぎたらヘップバーンのようにアンチ・アンチエイジング（否抗加齢）で行きたいものである。

【第17回】 アンテナを張れ

高齢者になってくると、それまでの自分の場や領分にしがみつき、新しい領分を開拓しなくなることが多い。新しい情報や知恵、知識、アイディア、ヒントを採り入れなくなり、自分の安住の場にとどまろうとする傾向がある。合気道の稽古にしても、自分のやり方が最高であると信じて、そのやり方に固守し、また他人にもそれを強要しがちな様子が見える。

われわれの周りには、情報、知恵、知識、アイディア、ヒント等が無尽蔵に飛び交っているのである。必要に応じて人はそれを目で捉えたり、耳で捉えたり、感で捉える。何かを真剣に求めて、アンテナを張っているとそれを捉えやすい。

合気道を修練しているといろいろな問題にぶつかる。その解決法を考えて、何かないかとアンテナを張っていると、不思議とそれに関係する記事が新聞や雑誌に載っていたり、テレビの番組に出たり、電車の吊り広告に載っていたりするし、歩いている時にこうではないのだろうかというヒントやアイディアがふっと出たりするものだ。自分の頭の中にあったものが出てきたわけでもないし、自分の思考の延長線で出てきたものでもなく、偶然目にしたり、突然どこからやってきたとしか考えられない。

情報、知恵、知識、アイディア、ヒントは飛び交っている。そのことを、まず信じることである。また、場がかわると異質のものが飛び交うようである。そうだとすると、いつも同じ場にいないで、できるだけ違う場にいけば、より多くのものが得られるだろうし、予想もしていなかったものを得ることもできるかも知れない。合気道で壁にぶつかっている時なども、その問題解決のためのアンテナを張りながら、他の武道の演武会を見たり、お能や歌舞伎を見に行ったり、美術展に行ったり、山歩きをしたり、散歩をしたり、また、喫茶店でぼうっとしたりしていると、そのソリューションがアンテナにひっかかってくるものだ。

まず自分の目標や問題意識を持つことが大事だが、その解決のための情報が飛び交っていることを信じ、いろいろな場に入ってみて、アンテナで自分なりの情報、知恵、知識、アイディア、ヒントを捉えてみてはどうだろう。

【第18回】 やわらかく

高齢になると、一般的には体が硬くなる。高齢者と稽古をしていても、体がカチカチの人を投げたり、押さえたりするときには、充分注意しないと壊してしまいそうな気がしないでもない。

しかし、高齢者がみんな硬いわけではない。中には柔らかい人もいる。同じ高齢者でも体が柔らかい人と硬い人があって、程度の違いにもよるが、よく観察してみると、結局は頭の柔軟性に関係があるような気がする。簡単にいうと、高齢者で体の硬い人は頭も硬いように思える。

頭が硬いということはどういうことかというと、自分の考えに固執しがちで、その他の考え方を受け入れる柔軟性が少ないということであろうか。稽古をしていても自分のやり方が一番だと思い、他の人のやり方を認めないと、受身をとらず頑張るとか、自分のやり方を相手に押し付けるようなタイプである。

それでは、頭が柔らかい人になる、あるいは頭を柔らかくするには、どうすればいいのだろう。いろいろあると思うが、まずはいろいろな事に興味を持つことだ。そして、それで驚いたり、感心したり、喜んだり、怒ったりすることである。できれば目にするもの、接するものすべてに興味をもてると、どんなに楽しく、素晴らしいことだろう。なんでも興味を示す人の所へは、多くの人が集まって興味ある話をしてくれるものである。

感動することも必要である。かつて女性代議士の走りであり、女性解放運動の先兵であった加藤シヅエ代議士は、100歳以上生き、晩年まで講演をしたり、執筆したりして活躍したが、その長寿の秘訣を、「一日10回感動すること」だといっていた。ではどうしたら感動できたかというと、物事をいい加減に聞き流さないで、ひとつひとつ真面目に受けとめて聞くことで、感動の種はいくらでもあるとのことであった。

また、自分の苦手なことに挑戦することも挙げられるであろう。若いときは自分の得意なものを伸ばし、高齢になつたら苦手なことを克服する。苦手なことに挑戦していく高齢者の姿は、若々しいものである。それに、この両輪で人生がより豊かに

もなるはずである。

合気道の稽古で、常に新しい発見をし、感動できれば頭と体が柔らかくなり、長生きもできて、人生の後半も楽しくいけるのではないだろうか。

【第19回】 変わることが大切

合気道は植芝盛平翁がつくられたものだが、開祖の合気道の技、稽古法などは初期と晩年では大きく変わっている。それは開祖の演武している写真やフィルムを見れば明らかである。開祖の技法の変革は時代とともに「剛、柔、流」と変わっていったと言える。私が入門した昭和37年頃はまだ首を絞めたり、羽交い絞めや当身を入れるという稽古や、あるいは「武道練習」に載っているような柔術系の技や技法がまだ残っており、自主稽古でも二教などで関節を鍛えるという「剛」の稽古であった。開祖もまだ力がみなぎっており、片手でもった杖を3～4人の内弟子に押されてもビクともしなかった。しかし、開祖の技法は「剛」から「柔」、さらに神楽舞に見られるように「流」に変っていたのである。

開祖は「今日習ったことは忘れろ。」とよく言っていた。当時はその意味を理解できなかったが、開祖が「剛、柔、流」と変わっていったこと、合気道の稽古が気を練ることに重点を置いたこと等と関係するのだろう。

しかし、我々が力を抜いた「柔」の稽古をしているのを見つけられると、「触れたら倒れるような稽古はするな」と大目玉を食らったものである。つまり、まず「剛」の稽古をしっかりしろということだったのであろう。その頃は座り技をやっていると開祖は何も言わなかったので、座り技をよくやつたものだが、道衣の下衣や袴がすぐに擦り切れるので、自分で三重以上にツギをあてて稽古をしていたものだ。

人は自分に合ったやり方が一番いいと考えて、それに固守し、他を受け入れることがなかなか出来ないようだ。しかし、一つのところで固まってしまっては、成長、発展がなくなってしまう。強いとか弱いとかは重要ではない。それはその時点での相対的なことである。もっと大きい驚きや興味や満足は、自分が変わっていくことである。一年ぶりに稽古をやって、以前思うように効かなかつた技が効いたときの喜びは、自分が成長したことの確認ともなる。変わっていくということは、今まで出来なかつたことができるようになったり、自分の目標に近づいたり、または新たな体験をするということであろう。変わることは自分への挑戦でもある。勇気をもって自分を変えていこう。

【第20回】 チャレンジ

以前から気になっていたが、電車に乗っている人や、街を歩いている人などを見ると、疲れた様子の人、陰鬱な顔をした人など、覇気がなく暗い顔をした人が多い。にこにこして陽気で元気なのは、両親と一緒にいる子供と恋人同士くらいなものである。

先日、高尾山に行ってきた。今回は、1本歯の下駄での初チャレンジであった。杖が入手できなかったためバランスをとるのに苦労したが、山頂まで登り、そして無事下山することができた。下山での最後のところでは足がガクガクしはじめて大変だったが、なんとか目標が達成でき、この久々の危険なチャレンジしたことや、それを克服した達成感に満足できた。

人は、自分を成長させるためや、自分が生きていると実感するために、何かをしたい、しなければならないと思うものであり、そのための大量のエネルギーをもっているように思える。通常は好きでやりたいことや、嫌でもやらなければならないことなどやって、このエネルギーを消化していく。しかし、やりたいと思うことや、嫌でもやらなければならないことを、やらないで逃げてしまうと、このエネルギーが過剰にたまって、自分の内面の無意識からの突き上げとなり、イライラしたり、人に八つ当たりしたり、ウツになったりしてしまうようだ。

人生はある意味では自分へのチャレンジであろう。小さなチャレンジもあるし、時には大きなのもある。大事業を成し遂げた人は、常人よりも大きなチャレンジを常時しているのだろう。開祖は自分で高い目標をたて、それにチャレンジされた。また、隙があれば弟子に夜でも、いつなんどきでも打ち込んで来いといわれたように、命をかけ、合気道をかけてのチャレンジをされていた。

冒険家は人間の極限を追及するチャレンジの専門家である。命を張ってのチャレンジに人は感動する。

チャレンジの成功が一番大事なことではない。一番大事なのはチャレンジすることである。失敗したことはそれほどの後悔にはならないが、チャレンジしなかったことは一生後悔するものだ。自分の気持ちに耳を傾け、素直にその声にチャレンジする生活パターンをつくれば、満足した明るい顔になっていくのではないだろうか。

【第21回】 発見々々

道場の稽古でも、一人稽古でも何か一つでも新しい発見がないと淋しいものだ。何の発見も無いときは、稽古をやったという充実感がわかないものである。新しい発見の積み重ねが進歩に繋がるし、発見しようという姿勢が稽古をより真剣なものにする。

一時間の稽古で何も新しい発見がなければ、明日も、一年後も新しい発見はなく、今日とおなじ状態でしかないということになる。新しい発見があれば、明日も、一年後もあるだろうから、積み重なった多くの発見で、大いなる進歩がありうる。稽古とは、古（いにしえ）を見て、そして未来を見るために、新しい発見をすることであろう。

日常生活でも毎日、何か新しい発見ができればいい。家の中、街の中、本の中、自然の中などからも発見はできるだろう。

いつも同じ話をしたり、聞いたりするのはつまらないものだ。人は新しい発見の話を聞きたいのである。同じ話で、新しい発見がない人の話は聞きたがらないだろう。人とコミュニケーションをとるためにも、発見は大事である。

発見は問題意識をもっていれば発見しやすいものだ。例えば、稽古で上手くいかなければ、その問題点を徹底的に追求すべきである。その問題点に気が付かなかつたり、無視すれば、同じ失敗を繰り返すだけでなく、この領域の進歩はそこで止まってしまう。問題が意識できたら、そのソリューションのために思考し、考えてみたことを道場で試す。このようなことを繰り返すうちに、ある時その問題解決のための発見があるわけである。この自らの発見はうれしいだけでなく、何ものにも変えがたい貴重なものとなる。

明日も新しい発見があると思えば、稽古も人生も楽しいものになるのではないだろうか。これが長生きの秘訣でもあるだろう。

【第22回】 老いを楽しむ

人はできるだけ若くいたいと思うものである。とりわけ女性はその傾向にあり、そのための努力も大変なものようだ。

合気道の道場で稽古をしている人も当然、若くいたいと思っているだろうし、実際、あれだけの運動量をこなすわけだから、何もしない人と比べれば若いといえる。

どんなに体が柔かく、機能もしているといっても、小さな子供の動きを見ている

と、自分との違いがしみじみと分かる。そして、自分もこんなに柔らかい体で柔らかく動けたこと也有ったのに、今は柔らかいといつても雲泥の差であることを実感する。

若いと思ったり、または思おうとしているのに、躊躇したりぶつかったりすれば、やはり腹が立って、これは一時的な間違いであると思ったり、思おうとする。しかし、起こってしまったことは事実であり、それは老化からくるものである。子供は同じような状態にありながら、結果が違うのである。そして、これらの子供も年をとってくると、ものに躊躇したり、ぶつかったりするようになるのである。

これは人間の宿命である。それなら、老いの失敗を素直に受け入れてしまえばいい。最近では、失敗の対処法として、失敗した時には「機能低下」と口に出すことしている。自分にむかって年を取ってきてることを言い聞かせるのと同時に、周りへの謝罪とご理解乞いである。また、物忘れて名前や言葉が出てこないときは、「エメンタール・ヘッド（穴あきチーズの頭）」と言うことしている。エメンタールとは、穴が沢山あいているチーズのことである。思い出せないことというの、まるでこのチーズの穴に落ち込んでしまっているという感覚があるので、そう名付けた。従って、覚えていることはチーズの縁にくっついて残っているものである。



失敗でも事実を受け入れれば、気がラク～になるし、自分の老化の程度や速度が認識でき、また失敗の都度、「機能低下」や「エメンタール・ヘッド」と言うことで老化を楽しむこともできるのである。老化もいいものだ。

【第23回】 生きている証しのために

合気道を稽古していく、若いうちは強くなろうとか、エネルギーの発散のためにやっていても、年をとってくると体力もなくなるし、闘争意欲もなくなってくる。若いときはあまり深く考えないし、稽古も勢いでできるが、高齢になると勢いだけでは稽古が続かなくなる。高齢者の稽古は、なにかしっかりした目標がないと続けるのが難しいだろう。

開祖は50～60歳は「まだまだ鼻ったれ小僧だ」とよくいわれていた。50～60歳ぐらいまでは真の合気道は分からぬだろうから、自分を肉体的に徹底的に鍛え、自分の限界を知り、そしてその限界を押し上げる稽古をすべきだということだろう。自分の限界が分かれば、自分のできることと出来ないことが分かって来る。限界が分からなければ自分の可能性を誇大妄想したり、過小評価してしまい、結局

はなにもできず、自分や他人に不満を持つことにもなる。今は、容易に食べることもできるし、欲しいものも手にはいる。また、それほど苦労しなくとも生きていける。そんな時代に、暑さで汗をかきながらゼーゼー息を切らして稽古するのは意味があるのか考える人もあるだろう。

人は年をとつくると寂しくなる。何故ならば、死を意識するようになるからではないか。そして、自分とはなにか、自分の人生とはなにか、残りをどう生きればいいのかなど考えるようになる。

そこで、人は本能的に、生きている証しを残したいと思うようだ。実際、人はそれぞれ自分の生きている証しを残してきている。歴史的な仕事を残した人もいれば、家のため、子孫のため、あるいは自分のために生きた人もあるだろう。彼らの生きた証しは、書類や映像や口伝えなどに残されていたりするが、それだけでなくすべての人の生き様は、関係したすべての人のDND遺伝子に永遠に残っていくはずである。人は一度目にしたもの、耳にしたものは、自分が気が付かなかつたり、そのとき思い出せないだけで、すべて脳に刻み込まれているらしい。催眠術でさっき見た部屋の様子を聞いたりすると、ふつうでは覚えていられないし、意識だけでは見えないものまで、無意識では見ているし、また覚えているのである。

NHKのドキュメンタリー番組で見たものだが、冬は誰も住まない日本最北端の礼文島の端にある鮑古丹（しゃこたん）に奥さんと二人だけで住む老漁師が、生きている証しのために毛筆でこれまで10,000以上の詩を書いていた。見事な書であり、素直な詩である。町に住む子供の同居しようという誘いも断って、町の外でより厳しい自然との共存を選んでいるこの漁師でも、自分の生きている証しを持ちたいと思うのかと印象的だった。いや、そういう環境にあるからこそ自分の生きている証しを意識して持とうと思うのかもしれない。これは人間の性であり、使命なのかも知れない。

合気道でも、自分の稽古をした証しが残せばいいだろう。それが自分の生きている証しにもなるはずである。

【第24回】 生きている証しのために

江戸時代に、武士はいわゆる武芸十八般を嗜んでいた。武芸十八般とは、普通、弓術・馬術・槍術・剣術・水泳術・抜刀術・短刀術・十手術・銛〔金見〕(しゆりけん)術・合針術・薙刀(なぎなた)術・砲術・捕手(とつて)術・柔術・棒術・鎖鎌(くさりがま)術・〔金戻〕(もじり)術・忍(しのび)術をいう。また、武士はこの他にも、文武両道といって学問もしていたのだ。(注：〔〕内は一文字の漢字)

昔は、武士の仕事の目的は戦いに勝つことであるから、戦いで想定できるすべてのことをやっておく必要があったわけである。

世の中が平和になって落ち着いてくると、得意なもの、好きなもの、どうしてもやらなければならないことに限られてきて、武芸の数も十八般から数般になり、広く浅くから狭く深くなってきたといえよう。武術の内容も単純化してくる。例えば、柔道はそれまでの柔術と違って、組んでから始めるということになり、組む前の技や動作が省かれてしまった。因みに、合気道には、この組む前の技があるわけである。

合気道は、以前の武術や武芸と違い、戦いのためのものではないが、稽古のやり方としては、戦いのあらゆる場面を想定して組み立てられているし、そのように稽古をしなければならない。相手が掴んでくる場合、打ってくる場合、突いてくる場合、また、複数の敵に囲まれた場合や、相手が武器で攻撃してくる場合に備え、さらにこちらに剣や杖や短刀があれば、それを使いこなすことができるようにもするのである。従って、合気道は何でもできなくてはならないし、何でも使いこなさなければならないので、総合武術、総合武道ということになる。

いったいに世の中は単純化していっている。物事を細かく分類し、その内のひとつに特化し、専門化する傾向にある。専門化というのは、よくいって専門家になるとともいえる。しかし、現代人は自分が「機械の一部」「歯車のひとつ」になると嘆いているのである。

人は本能的、無意識のうちに文武両道でありたいし、広い知識を持ちたいし、強くもありたいとも思っている。小学校からの学生時代では、勉強がてくて運動も得意な子がもてたものだ。

合気道は総合武道である。体術もあれば武器術もある。また、合気道にはこれから世の中が必要とするであろう哲学、科学、宗教観、芸術性などもある。修行をすればするほど研究分野は広まり、いくらでも深く追求できるものである。合気道の修行を続けて、世の中の傾向である「単純化」を阻止したいものである。

【第25回】 弱いところを補え

若いときは自分の得意なもの、強いところを伸ばせばいい。四方投げが得意なら、四方投げを人一倍稽古して、得意技とすればいいし、力があるなら、力をもっとつけばいいだろう。若いときの稽古は、自分の得意な技を見つけ、徹底的にそれを磨く、そして得意技をどんどん増やしていくべきだ。若いときは、不得意な部分が無意識のうちに得意なものレベルに近づこうとするものだ。

高齢になつたら自分の不得意なもの、弱いところを補うやり方がいいと思う。技の稽古でも上手くできない技や動き、弱い部分を鍛えるために、丁寧に稽古をすべきだ。特に、高段者が高齢になった場合、ある技ができないとか、自由に動けないとか、体のある部位が弱いとかだと、どんなに他の技が上手くとも、そして強くとも、人は納得しないだろうし、恥かしいかぎりである。

武道、武術の稽古でも、だいたい相手はこちらの一番弱いところ、不得意なところを本能的に攻めてくるものである。若い人は得意な技や動きで自信をもって向かってくるので、心してそれを受け止めてやらなければならないし、認めてあげなければならない。そのようなとき、高段者が上手く対処できなければ恥かしいし、相手を失望させることにもなる。多くの場合、人が相手の腕を評価する場合、強いところのレベルではなく、弱いところのレベルで評価するものだ。

若者のレベルアップは強いところを、高齢者のレベルアップは弱いところをレベルアップするのがいい。若者は得意な技や動きから、新しいこと、大切なものを発見しやすい。そして、それは他の技にも影響を与え、他の技もレベルアップする。高齢者は自分の弱いところを見つけるようにするのがいい。その弱いところのために先に進めなかつたからである。その解決法が分かれば、他の技にも応用還元でき、また、前進することができ、それが全体的なレベルアップとなる。そうやって、弱いところや不得意のものをなくすようにしていきたいものだ。

人間は死ぬとき、体の全部が一斉に駄目になって死ぬわけではない。一番弱い部分のために駄目になるものだ。その一番弱い部分を見つけ、そこを改善し、補っていけば、その分、命を永らえることができるこになろう。

合気道でも、弱い部分を補って、レベルアップを図ろう。

【第26回】 力まず、焦らず、他人を気にせず

合気道は誰でもできる。試合も無く、争ったり、優劣を決めるものではないので、気軽に稽古ができる。しかし、通常の稽古は老若男女入り混じってやるので、若者の方が多いせいか、または、若者の発散するエネルギーが大きいせいか、道場の稽古の雰囲気はどうしても若者主体のペースとなる。

高齢者も、ともすれば若者ペースでやろうとし勝ちになる。特に、若者と一緒に稽古すると、相手に後れをとるまいと力んだり、焦ったりして上手く動けず、疲れてしまうことが多い。おそらく会社や俗世界では若者に負けなかったという思いもあるのだろう。

合気道は間口は広いが、奥が非常に深い、というより、奥が抜けている。合気道を5年や10年ぐらい稽古しても、それは奥へのほんの入り口なのである。

合気道の技の上手さ、合気道の造詣の深さ、合気道の体の出来具合などは、その人の資質、稽古の年数などによるので、年齢とは関係ない。

人はどうしても相対的に物事を見、自分と他人を比較する性向がある。そして他人に負けまいと力んだり、焦ったりしてしまう。

合気道には試合が無いが、絶対的な戦いがある。それは稽古相手ではなく、自分との戦いである。よほど注意しないと、どうしても自分と戦うことを忘れて、相手と戦ってしまうことになる。

稽古で高齢者は自分が年配者であることなど忘れて、相手と自分を比較しないで、自分のペースで、力まず、焦らず精進するのがいいだろう。

【第27回】 後悔しないために～使命感～

60歳以上の高齢者ともなるとだんだん死を意識しはじめ、これまでの人生を振り返ったり、残りの人生をどう生きたらいいのか考えるようになる。

昔を振り返ると、子供の頃、学生時代、会社人間であった頃のことを思い出すが、あっという間の出来事だったように思える。豊臣秀吉が言った、「難波のこととも、夢のまた夢」がよく分かるようになる。

合気道の稽古を40数年やってきたが、今思うとばかりたことも沢山やったし失敗もした。しかし、やったことや失敗したことは後悔しないが、やらなかつたことは後悔するようである。高齢者としての残りの時間は、後で後悔しないように、やりたいと思うことをやり、少しでも多くのものに挑戦していきたいと思っている。

高齢者になると、これが自分の使命ではないかといった、自分の使命感を感じるようになってくる。そしてその使命のためにこれまでいろいろなことをやってきたのではないか、今までやってきた事はすべてがその使命に結びついているのではないかといった、不思議な気持ちになる。また、そのためにこれまで生かされてきたのではないかとも思うのである。これまで、何度か死んでも不思議ではない状況があったが、奇跡的に助かった。多くの人の出会いがあり、いろいろなことを教わって身に着けてきたが、それがこの一つに繋がってくるようだ。そんなことを考えると、人は各自、ある使命の為に生かされているのではないかと思えるのである。

開祖のように人類のため大きな使命を担った人もいれば、医者として人助けをする人、企業家として企業を起こしたり維持・発展させる人、子供や家族を守り育てる

ような使命の人など、千差万別の使命があるだろう。使命感をもてる人は幸せである。他のものに見向きもせず、迷わずそれに集中して仕事が出来るのはよいことである。

【第28回】 体の部位からの声を聴け

若いうちは余り細かいことを考えないで体をいじめる稽古をするがいい。若いのに口で稽古をするようでは進歩はない。がむしゃらにやることで体力がつき、息使いがわかり、そして体で技を覚える。

高齢者になってこれをやれば体をこわしてしまう。高齢者になれば、今度は体と相談しながら、体を労わってやらなければならない。自分の弱い部位、稽古で大切な所など見つけ、意識して稽古しなければならない。これを意識して稽古しないと、どうしてもやりやすいように、また、惰性でやってしまうので進歩がなくなるだけでなく、体を壊してしまうことにもなりかねない。

稽古のやり方には2つある。一つは新しいことを学ぶこと、もう一つは自分の悪い癖を取り除き、間違ったやり方変えることである。若いうちは新しいことを学ぶのがいいが、高齢者になれば自分の悪いモノを取り除く方が進歩するし、体も痛めない。年を重ねて稽古を続けていくと、肩を痛めたり、腰が痛くなったり、膝が痛くなったりするのが増える。それはどこかに無理がある動きをしたことからくる、体からのメッセージなのだ。そのメッセージを真摯に受け止めてその原因を考え、稽古や生活での体の使い方を変えていかなければならぬ。

肩を痛めるのは、長年にわたる肩の無理な使いすぎである。肩を抜いた手の使い方をしなければならないのだが、これまでのやり方を変えるのは難しく、直すのは大変である。肩を抜く稽古をするのは、経験上、非常な決心と勇気がいるものである。肩が抜ければ、肩甲骨や菱形筋などが使って、手先より大きな力を楽に出せるのだが、肩が抜けなければ、肩甲骨とか菱形筋を感じることも出来ない。

腰を痛めるのは、体を捻って使うことから起こる場合が多く、体を捻らず、平面で使うようにすればいい。そのためには歩法を変える必要もある。膝を痛めるのは、膝に負担を掛けすぎるからである。体の内側、裏に力を入れるからである。体の表を意識すれば、力は腰からふくらはぎ、踵といき、膝にはあまり負担が掛からなくなるはずである。

肩や腰や膝など痛めては稽古も続けられなくなる。傷める前にその部位から必ずメッセージがあるだろうから、それを真剣に受け止め、その部分と相談しながら、癖

をとったり、不足のモノを補ったりして稽古をすべきであろう。

【第29回】 高齢者がしっかりと日本はよくならない

日本はすばらしい国である。自然是豊かで、人間もいいし、食べ物の豊富さは上手さは世界一だろう。日本には古い文化も残っているし、新しい文化もあり、伝統的なモノと最新のモノが共存している。外国にいって日本を見てみれば、日本がいかにすばらしいかよく分かるだろう。

日本のこのような素晴らしい文化が残っている理由の一つは、高齢者が参加していることである。合気道などの武道はいうに及ばず、伝統的な芸能や、日本食文化、祭りなどもある。開祖がよく「50、60歳はまだなたれ小僧」といわれていたが、ある程度年を取らないと物事が分からぬことだろう。

しかし、今の日本の社会はどうもおかしい。毎日々々、ますますおかしな問題が新聞やテレビで報道されている。みんなおかしいと思いながら何故なのか、どうすればいいのか分からぬでいる。

戦争に負けたこともある、日本ではますます欧米化が進み、新しい技術やシステムがどんどん入ってきていたため、若者が主導的役割を担うようになってきた。それに付いていけない高齢者は社会の片隅に引っ込むようになり、まるで欧米社会のようになってきた。

もともと日本は稲作民族であり、集団でまとまって生きてきた民族である。それに対し、西洋は狩猟民族であり、個々に分散しても生きられる民族である。日本は知恵の文化、老人社会であり、西洋の知識の文化、若者社会とは対象的である。今の日本は、西洋のように集団の中ではなく個々に生きようと努めているようだが、長年かかってできあがったDNDのせいで、西洋のように生きられないし、集団から抜けようとしても抜け切れず、仕方なく集団の中で個々に生きようと焦っているようだ。

社会をよくするのも悪くするのも人である。そしてその社会にいる者すべての責任であって、悪いことをやった者だけが悪いのではない。昔、道場で自主稽古をやっていると開祖がどこかで見ておられ、何か間違ったことでもやっていると、よく怒鳴り飛ばされたものだ。しかし、開祖は決して間違ってやっていた本人には怒らず、その時の道場で一番の古株、師範や古参の稽古人を対象にした。私が原因で道場中が怒られたこともあったが、その時もそこに居合わせた師範が怒られてしまい、大変申し訳なく思ったものだ。つまり、古株は道場全部に責任を持つというこ

とだった。稽古時間はその時間を指導する先生が責任をもつが、自主稽古の時はその中の最古参が責任をもたねばならないということだろう。

この日本がよくなるためには高齢者がしっかりとしなければならないのではないか。日本は以前、知恵の社会、高齢者が尊敬される国であった。国民は、日本人としての誇りをもち、外国からも羨まれるような国であった。しかし、今の日本、日本人は自信を喪失している。

日本のお祭りを見るといつも感動する。それは、祭りに携わっている人が、持ち分を一生懸命に勤め、楽しんでいるからである。指揮しているのは高齢者、老人である。以前は、体力がある若者がその祭りを引っ張ればいいんじゃないかと思ったが、それは不可能なのだ。やはり日本社会では、多くの経験をつみ、全体が見渡せ、どんな問題にも動じることもなく解決でき、他グループとの交渉もでき、さらに若者を育て重要さを知り、育てることができる高齢者にしかできないのである。

今の若者にも、経験豊かな高齢者のアドバイスや知恵が必要なのである。問題は、若者や社会がそのような話を直接言ってこないことだ。問題を起こしてしまって誰も何も言わないので、それが認知されたと思い込んでしまう。ほんとうなら悪いことは注意しなければならないのに、今の若者には難しい。関われば争いになるかもしれないと、だれもが恐れている。

合気道では、争ったら駄目だと教える。争わないで相手を説得しなければならないのだ。つまりは、相手の前に立っただけで、あるいは、一言言っただけで、相手が納得し、反省するようにならなければならないわけだ。開祖はそんなことができる人だったと思う。あの怒られたときのエネルギーで向かわれたら、どんな人も、たとえ熊であろうとも、戦意を失ってしまうだろうと思う。現代でも、開祖まではいかなくとも、それに近い人はたまに見かける。是非そのように争わずに相手を説得できるような人間になって、社会の役に立ちたいものである。高齢者がいい社会や日本にするため努力すれば、少しずつでもよくなるはずである。若者や社会はそれを待っているのではないか。

【第30回】 あせらず地道に

道場で稽古をしているとき、相手や他の人たちが技を上手くやっているのに、自分は思うようにできないと思ってあせったり、むきになってがむしゃらにやる人を見かけることがある。若いうちや初心者にはがむしゃらに稽古をして、体や内臓を鍛えるのもいいが、高齢者が同じようにやると体を痛めてしまうことになりかねない。

技がうまく出来ないのには理由があるのであって、頑張ればできるというものではない。一つの技がうまくできるには、上手くいくための無数の要因があるだろう。少なくとも幾つかの不可欠な重要要因があって、その要因だけでも身についていなければできないのである。技がうまく出来るために10の重要要因があるとすれば、その1つの要因が欠けていても技は上手く決まらない。

稽古とはそのような一つ一つの要因を身につけ、つぶしていくことでもある。いろいろな技をやることによって、多くの要因が体に入り込み、そして合気の体ができてくるのである。特に、基本技といわれるものの中に、合気の体にとって重要な要因となるものが潜んでいる。

他人を気にせず、あせらず、着実にその要因を一つ一つぶすべく稽古をしていけば、いつの日か、上手くいかなかった技もできるようになるはずである。それを信じ、自分を信じて稽古を続けていくしかないのではないだろうか。

【第31回】 自分との戦いと感謝

他人との競争で勝つためにやるとか、他人と比較して、相手より上手いということで満足するような仕事をしていては、真に素晴らしいものは生まれない。競争というのはどちらかが勝つわけだから、相手が偶然弱かったか、強かったであり、本人同志では大事なことかもしれないが、部外者にとっては直接関係ないこともある。

自分が心から納得し、人も共感するような仕事は、自分との戦いの姿であり、そこから生まれるものである。他人との戦いから、自分との戦いにギアチェンジし、自分のレベルアップをしていくとき、本当の戦いが始まる。これは終わりのない、そして絶対的な戦いでもある。

他人に勝つのも簡単ではないが、自分に打ち勝って行くのは非常に難しい。自分には嘘はつけないし、計略も通用しない。地道に一つ一つの壁を突破していかなければならない。繰り返し繰り返しやっていくと、自分ではどうしようもない問題にもぶち当たる。

しかし、その問題に真剣に挑戦していると、どこからかアイディアやソリューションが出てきて、その問題をクリアし、次に進むことができる。そういう繰り返しがある。だが、アイディアやソリューションはじっと考えるから出てくるものではなく、散歩をしているときや、風呂に入っているとき、朝の目覚めのときなどに突然

出てくることが多い。これは自分で考え出したものではなく、どこか他から来るもののようにある。それがどこから来たのか考えると不思議である。これを「神」と言うのかも知れない。

他人との戦いから自分自身との戦いへと変わっていき、そして「神」への感謝と祈りをすれば、きっといい仕事ができるだろう。

【第32回】 やってきたことがすべて、自分へと結ばれていく

高齢者は、これまでにいろいろな経験をしてきたことであろう。経験してきたことのなかには、自分でやりたいと思ったこともあるし、やるべきと考えたことも、それほど考えないで無意識でやったこともあるだろう。そのすべてが、今のような人を作り上げたわけである。

やらなければならないと思うこととは何か、また、やりたいと思ったこととは何かを考えてみると、一つには、会社、学校、家庭などの社会でのことであり、もう一つは社会的にはあまり価値は無いが、自分自身の声にしたがってやるものである。社会的な領分でのものは意識してできるが、人間としての声は無意識からのものであり、社会的な評価もないで、どうしてもその声を無視しがちになる。

だが、やりたいと思ったこととは、その人に必要だったことなのである。やりたいと思ったのにやらなかったのは、いろいろ事情があるにせよ、自分にとっては欠けることとなる。だから、あの時やっていればと後悔するのだ。それに比べると、やって失敗したことは大した後悔にはならない。その失敗によっていろいろ学ぶことや発展があったはずだ。

だから、ある本を読みたいと思ったら、そのときその本を読むべきである。後で時間ができたらなどと思っていると、その本への興味をなくし、別の本や別のテーマに興味が移ってしまうものだ。せっかく自分が知ろうとしたことが身につかず、その領域が自分に欠けたままになってしまう。

若いうちはともすれば、まわりの影響を受けたり振り回され、本当に自分がやりたいことが分からぬまま、時として自分の気持ちに反したことをやり、後で後悔することもあるものだ。しかし時には、これは絶対やらなければとか、やりたいと思うことがあるものだ。それを逃げたり、やらないですませると、何か大切なことを欠くことになり、自己の完成に支障をきたすことになる。その結果イライラしたり、憂鬱になったり、暗い顔になったりする。これは心の深い底からの"声"が不満を言っているのであろう。

また、やってはいけないことをやった場合、それは悪いことだという声も聞こえてくるようだ。人を殺したりすると殺した人の姿が現れたり、声が聞こえたりして夜も眠れないというのは、自分の正直な声であろう。

ふだんは意識して物事を処理し、活動していても、無意識からのメッセージが姿や声になって出てくるのである。このような場合、無意識からの声を聞き、その指示や命令に従わなければ、安らかになれないだろう。人は表面的には皆それぞれに違うが、人の奥深くには共通して有している領域世界がある。

高齢者になれば、周りを意識することも少なくなるだろうから、極力自分の気持ちをそのまま受け入れて、やりたい事をやるべきである。自分の気持ちとは、心の奥から来る声であり、自分に必要なことを教えてくれる声である。その声を聞いて実行すれば、自己が完成に近づいていくはずだ。自分がやってきたことが、自分を作り上げるのであるから、やることすべては自分へと結びつくのである。自分がやりたいと思ったことをやっていれば、満足して死ねるのではないだろうか。

【第33回】 高齢者が物事に打ち込む姿は素晴らしい

最近テレビ等で90歳、100歳の方々が活躍されている姿を見る機会が多いが、見るたびに感動する。町工場で機械をつくったり、大病院で医師として働いたり、絵を描いたり、観客の前で楽器を演奏したりする一生懸命な姿は素晴らしい。

若い人もアマやプロとして頑張っているが、高齢者に比べるとあまり感動できないのは何故だろう。むしろ、かえってその若者を心配してしまうのだ。この若者はこれからもずっと続けていけるのかとか、一生をこの道に賭けられるのか、他のものに興味をもたないのかなど等。

そこへ行くと高齢者は安心して見る事ができる。医者にしろ、画家にしろ、または音楽家にしろ、それはその人の集大成だからである。そして、これからも体が言うことをきくかぎり続けるだろうし、ますます研鑽を積むことだろう。

高齢になると、最早、他人との戦いや比較ではなく、自分との戦いだけとなる。活躍している高齢者の話を聞くと、それまでの人生経験からの素晴らしい知恵や哲学を教えられる。

若者の人生経験はまだまだである。まだまだ他人を意識しているし、他人との競争に主眼を置いている。

素晴らしいものをつくりたり、演じたり、仕事をする人は、それなりの素晴らしい知恵、哲学、思想、知識などがある。逆に言うと、それらが素晴らしいものをつくりたり、演じたりしているのだろう。これは長い人生を経験した高齢者にしかできないだ。

90歳、100歳で人に感動を与えられるような合気道ができたら、素晴らしいことである。

【第34回】 理に適ったことをする

若いうちは力いっぱい稽古をするのがいいだろう。先輩や体が大きくて力のある相手とやるには、力と気力を使うしかない。当時、開祖も力いっぱいの稽古をしていれば、なにも言われなかつたが、ああでもないこうでもないなどと言いながら稽古をしたり、軽く打ったり、軽く掴んだりしてぽんぽん受け身を取る稽古を見つけられると、「そんな触れたら飛ぶような稽古をするな。」と激怒されたものだ。

若いうちは、力いっぱい稽古すれば力もつくし、体力、気力が養われる。合気道は合気の体ができなくては、合気道の奥へ進めないのであるから、これは必要なことである。

高齢者は若者のときのような力も体力もないはずであるが、時としてそれがまだあると錯覚してしまい、パワーの稽古をしてしまうようだ。高齢者が真っ赤な顔をして、自分の体制を崩してまで相手を倒そうとするのはあまり感心しない。それに、そんなことを続けていると肩を壊し、腰や膝を痛めてしまう。（体のどこかが痛いとか、動かなくなるというのは、体の使い方が間違っているという体からのメッセージである。）

若いうちはどうしても相手を倒したり、投げることを目的としてしまう。しかし、相手が倒れるのは、正しいプロセスを踏んだ結果であって、そのプロセスが間違つていれば、あとはパワーで倒すしかなくなる。

高齢者はパワーや体力がなくなるので、プロセスに重点をおくべきである。正しいプロセスは、理に適ったものでなければならない。例えば、諸手取り呼吸法である。こちらの片方の手（腕）を相手は二つの手、諸手で掴んでくるので、本来は物理的にはこの手は上がらないはずである。もし、上がるとしたら相手がよほど弱いか、受けを取ってくれるからである。相手の諸手を制するには、これより強いものを使わなければならない。それは、一般的には"腹"といわれているが、胴体であ

る。どんなに太い腕でも胴体より太い腕はない。このことが分かれば、あとは自分の胴体を使う稽古をすればいい。そうすると手の出し方、肩の貫き方、胴体から手先への力の伝え方等など、やるべきことはいくらでもあることが分かる。それを一つ一つ身につけていくのである。

今、出来なくともいい。理に適ったことを正しくやっていけば、いずれできるようになるはずである。焦らず、そのうち出来るようになると信じて修練すべきであろう。

【第35回】 一瞬々々を楽しむ

若いうちはいろいろな選択肢がある。その中から自分が進むべき道を探さなければならないが、それは容易ではないだろう。その道を見つける前にいろいろな誘惑があり、迷いがある。人は容易な道に安易に行きがちであるが、それを見極めることや、目前の安易な道への誘いを我慢する必要もあるだろう。

高齢者になれば、自分の選んで歩んできた道の終盤地点にさしかかっている。先はあまりない。先のためにということは最早考える必要はあまりなくなる。

死ぬとき後悔しないようにするために、一瞬々々を楽しみ、自分の気持ちに正直に生きるのがいい。迷ったら、良い方、高いものを選べばいい。

死ぬときは多分ボケていて判らないかも知れないが、心の中で、あれをやっていればよかったのにとか、どうしてあれをやらなかったのかと後悔することがないようすべきであろう。

好きなように生きるには、危険や心配もあるだろう。お金や体力を使いすぎて、後で困るようになるかも知れない。しかし、欲望と現実との境界線上のぎりぎりで生きるからこそ、生きている実感を持てるのではないか。何も心配がなくなったら、生きていく張り合いがなくなるかもしれない。

時間も金も、そして体力もあるうちに、人に迷惑をかけない限り好きなことをやり、やりたいようにやり、そして一瞬々々を楽しむのが一番いい。高齢者の合気道も然り。後で後悔しないためにも、一瞬々々道を楽しむべきである。

【第36回】 無報酬の報酬

若いうちは、自分や家族のために一生懸命働くものだ。働くのはお金を稼ぐためで

ある。そのお金で自分や家族の生命維持をはかり、社会生活を営み、やりたいことをやり、自分達の成長をはかる。労働の対価の報酬としてのお金は大切である。

定年退職した高齢者の多くは、退職後も働きたいと思うようだ。生活のためにお金が必要で働くを得ない人もいるが、若いときからの労働を全うできた人なら、退職金や年金で生活のためのお金は心配ないだろう。

高齢者で生活のためのお金に心配ない人が、定年後、またお金を稼ぎたいと考えるのは寂しいかぎりである。もう十分、自分のためや家族のために働いてきたのだし、生活の基盤もできたのなら、お金を稼ぐこともないだろう。残る時間はそれほど多くはないのである。

今や定年を迎えても60歳から65歳であり、平均寿命まででも約20年あって、ふつうはまだまだ健康で元気な年齢である。人が体を動かして、まだまだ働きたいと思うのも当然かもしれない。

しかし、人は誰でも、生きたという実感を持ちたいと思うはずだ。高齢者となってその実感を持つためには、自分のやりたかったこと、やりたいことをやること、それに、他人のためになることをやることである。その時にお金の報酬を期待すると、これまでの働き方と同じになってしまう。そこにはもはやロマンはなく、何かを達成したいという実感もあまり湧かないのではないか。

従って、高齢者の働きは無報酬でできればいい。しかし、無報酬ということはお金とは違う、もっと貴重な報酬が得られるはずである。なぜなら、その働きは人のためにもなるが、結局は自分のためになるはずだからである。また、そうでなくてはならない。報酬を目的でやれば、報酬を多くすることが目的になってしまふものだ。それでは、無理をしてしまうし、本来、自分がやろうとしている目的から免脱するし、本来の目的の追求も難しくなってしまう。本当にやりたいことは無報酬でできればいい。無報酬の報酬こそ最高の報酬であるはずだ。

【第37回】 散歩とバランス

世の中はますます忙しくなるようだ。勝ち組と負け組が分かれる社会では、厳しい競争に勝ち残るために、チャップリンの「モダンタイムス」のように、決められたことをやらざるを得ないだろうから、よほど意識し、努力しないと人間的なゆったりした生き方は難しくなるだろう。

このように忙しい社会で働いたり生活していると、身体と精神のバランス、頭と手

足、頭と胃腸や目など等のバランスが狂ってしまいがちである。注意していないと、頭が痛くなったり、怒りっぽくなったり、足腰が弱ってきたり、お腹が出てきたり、お腹が痛くなったり、目が痛くなったりする。さらに、そのアンバランスを解消しようと、無茶食いや無茶飲みをしたりするようになる。これらのバランスが崩れる最大の原因は運動不足である。中でも、足を使わなくなってきたことによると思う。

物事を考えるとき、じっと座っていてもなかなかいい考えが浮かばないものだ。いい考えを出す方法の一つに、散歩がある。一人でぶらぶら歩いていると思ひもよらない良い考えがでてくる。これは昔から、世界中でされていることである。

身体のバランスが取れている状態になったときには、通常は意識していない無意識からのメッセージが出てくるようだ。そのような状態にするには、散歩がいい。車や人ごみを気にせずにぼうっとして歩ける散歩道を歩くと、はじめは身体がほぐれて体や足が軽くなる。胃腸などの内臓も気持ちよくなり、頭がすっきりしてくる。こうなるといろいろな考えがアブクのように湧いてくる。身体と頭、身体全体のバランスがとれた状態である。

高齢者になると時間もできるわけだから、今まで電車やバスを使っていたところを歩いてみるとよい。2～3時間も歩けばいろいろな所に行けるし、いろいろのものを見ることが出来、さらに沢山のアイディアが湧いてくる。合気道の技や問題を解明するためにも、一部でも乗り物をやめて、ぶらぶら散歩するのがいいだろう。

【第38回】 極限の稽古

合気道を稽古している高齢者といっても、長年稽古を続けている人もいれば、高齢になってから始めた人もいる。高齢者で始めた人はそれなりにしっかりした考えがあつてのことだろうが、長年稽古を続けてきた人は、これまでの延長上で自分はまだ若いと思い、若者には負けまいとして力んでしまうことが多いようだ。しかし、ある時ふと、まだまだ稽古を続けたいが、いつまで稽古が続けられるか、考えるようになるものである。

人は誰でもいつかは死ななければならぬ。合気道の稽古もいつか出来なくなる。どの時点で稽古ができなくなるのかは、その人その人で違うものだ。それは、その人の合気道観による。人を投げることを目的とすれば、その力が尽きたときがその人の合気道寿命であるし、身体を鍛えるためにやっていれば、受け身も出来ず、正座ができなくなれば止めるだろう。しかし、もし合気道が自分の人生の一部であり、生きること即合気道であれば、自分の生が終わるまでできるはずである。つまり

り、合気道を止めたときが死ぬときなのである。

もし合気道を死ぬまでやろうと思えば、受け身や正座ができなくなり、足腰が思うように動かなくなってしまって修行は続けられるのではないだろうか。ということは、合気道の稽古、修行は道場でバタバタ動き回ることだけではないことになる。今から身体の自由が効かなくなつてからの稽古方法も考えておかなければならぬだろう。また、そこまでいく過程での稽古法も考える必要があるだろう。武田葱角が最晩年、脳卒中で倒れて寝ているところに見舞いに来た弟子に、手を取りと言って持たせたという。たぶん究極の呼吸法を試そうとしたのだろう。死ぬまで技の練磨を怠らなかつた武田葱角も立派である。人間は死ぬまで精進し、変ることができるのだと思う。

【第39回】 ボケない為には体、特に下半身を鍛える

一般にボケ予防のためには、食事を注意するとか、頭を使えといわれ、多くの人が食事に気をつけ、頭を極力使って頭の老化予防をしている。それはそれで効果があるが、体を鍛えることも大切ではないだろうか。

高齢者でいい仕事をされ、活躍されている方や、かつて活躍された方、例えば、聖路加病院理事長の日野原重明医師（96歳）、女優の森光子氏（87歳）、99歳で欧州最高峰のモンブランからスキーで滑降した故三浦敬三氏などは、毎日、体操をしたり、スクワットをしたり、筋トレをしたり、エレベーターを使わずに階段を上るなどして、体を意識して鍛えている。筋肉が充分ついていて、足腰のしっかりした人で、頭が老化した人はほとんど見かけない。

頭の老化には、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知証及びその複合型があるらしいが、その予防法の中心は食生活、ストレスをためないこと、そして体を動かすことであるという。特に、血液がどろどろの人は頭が老化する可能性が高いといわれるが、その要因はストレス、不摂生な生活、喫煙、塩分の摂りすぎ、アルコールの摂り過ぎ、肥満などにあるようだ。これらの多くは運動不足が引き起こすもので、さらにそのためにエネルギーをもてあまし、ストレスがたまり、という悪循環で、すべてといつていいほど運動不足が根本的な原因を作っているのではないかと思われる。

現代は便利になり、体を動かさなくとも機械が代わりにやってくれるようになった。さらに、現代人は肉体よりも頭の方に比重を置くようになってきて、昔と比べると肉体を軽視する傾向にある。人はますます横着になつておらず、少しでも楽をしようと思うため、自ら体を鍛える苦労はたがらない。しかし、楽をすることに対する

る代償は、支払わなければならなくなるだろう。

下半身を鍛錬してしっかりとくると、姿勢もよくなるし、体も一回り大きく見えて、高齢者であっても自信が持て、おまけにストレスも感じなくなって、活動的で楽しい生活を送れる。下半身を手軽に鍛えるには、相撲の四股がいいと思う。90歳から始めるのは無理だろうが、50～60歳から毎日少しづつ続けると体も変わり、頭の老化も防げるだろう。筋肉は60歳になっても付くものである。

足の筋肉は、重力に逆らって血液を心臓に戻す働きをする。筋肉を動かすことで血管を圧迫し、血液を送り出すポンプの働きをするのである。ということは、足に筋肉をつけて、足を使うと、血液が体中に行き渡り、頭にも多くの血液が行くことになるので、老化も起こりにくくなるという訳である。

【第40回】 細分化から統合へ

現代は、ビジネスでも科学でも、あらゆる分野が細分化する時代である。知識の社会、西欧主導型文化であり、また若者文化とも言える。

武道の世界でも、剣は剣、杖は杖、体術は体術と分かれて稽古している。昔、江戸中期頃までは、武芸百般といわれ、武士は戦いに必要な武術をすべて身につけるべく統合した修練をしていた。

合気道は武道の基と、開祖は言っておられた。つまり、合気道は統合武道といふこともできる。従って、合気道は他の武道の基本を包含する武道であると同時に、合気道をやることは、他のいかなる武道もある程度できなければならないということにもなる。合気道をやれば体術だけでなく、剣をもてば合気剣術になり、杖を持てば合気杖にならなければならないとはよくいわれたものである。

ものごとを細分化して深く追求するのは若者にまかせておけばよい。高齢者はそういうやり方ではなく、これまでやってきた合気道の体の動きをもって剣を使い、杖を使い、筆を使い、武道、武芸を統合化していく、さらに合気道の理論や考案で仕事をし、社会と接し、世の中をよくしていくことができれば、ほんとうに素晴らしいことではないだろうか。やることは沢山ある。60、70才でも、まだまだやるべきことは数多くあるのである。時間を持て余したり、ボケている暇はないはずだ。

【第41回】 無駄が完全になくなったときが死ぬとき

世の中、ますますせちがなくなってきた。目的や目標には直接関係なく、省けるものは省いてしまう。そのような傾向は、ビジネスの世界はいうに及ばず、生活領域の食、住までに及んでいる。食事は料理しないでコンビニ弁当やインスタントもので済ませるし、家を作る際にも、以前は必ずあった庭や廊下を省いたものを建てている。

合気道の世界でも、稽古が短略化されてきているようだ。投げたり、倒したり、決めればいいとばかりやっているだけで、その為の研究や努力がなくなっている。二教の裏を技をかけるにしても、ただ力を込めてやればいいとばかりやっているが、上手くいかなければ上手くいくようにするための努力が足りない。

我々が合気道をはじめたころ、二教の裏を先輩に掛けられて決められても、こちらの技は全然効かず、よく仲間と自主稽古で掛け合って鍛えたものだ。そうやって手首を鍛えると同時に、どうすれば効くようになるのか研究した。今は、そのような稽古をしている稽古人を見ることがなくなってきた。なるべく楽して、苦労せず、かっこよくやろうとするばかりだ。

文明社会は、人を楽させる社会である。力の要ることは機械がやり、計算は計算機がやり、文字や文章はコンピュータがやり、移動は乗り物がやってくれる。そして人はその中に取り込まれていき、その上、それに振り回されてしまう。

年を取つてみると新しいことをやることがおっくうになりがちである。これまでやってきたことでも面倒になり、だんだんやらないようになり、最低限だけやればいいやというようになってしまう。

例えば、稽古に通うのも面倒なので家から出ない、立ったり歩いたりするのも面倒だから座ってテレビを見る。その内、座っているのも面倒なので寝たまま、と無駄を省いていく。そして、息をすること、食べることという最後の無駄を取り去ったところで死を迎える。つまり、ここでの無駄とは、死ぬということに対し、また生物として生きることに対し、"しただけの効果や効用のないこと、役に立たないこと"ということである。

合気道の稽古は、生きる上で絶対必要ではないという意味で無駄であるかもしれない。家で座ったり、寝ている人から見れば、無駄なことをやっていると思うかもしれない。しかし、人は自然や成り行きに逆らうようにできているはずだ。人は死ぬことが分かっていながら、それに一生懸命逆らって生きているし、地球の引力に逆らって立ったり、走ったり、跳ねたりしている。

無駄なことをするということは、生きていることを実感するためにやるのではないか。高齢になってもこの"無駄"な合気道を続けるだけでなく、この合気道を基に、また、その上達のためにも能を見たり、コンサートに行ったり、美術展を見たり、由緒ある神社、仏閣、名所を訪ねたり、道場でも外でもいろいろ人と接し、どんどん無駄をしながら生きていくほうがいいのではないか。いずれ無駄が完全になくなるときが必ずくる。それまで思い切り無駄をして楽しもうではないか。

【第42回】 自分の気持ちを表現する

人は誰でも自分の気持ちを表現したいと思っているし、それを人に評価して欲しいと思うものだ。自分の喜怒哀楽だけではなく、自分の思想、美意識、美的感覚、世界観等などである。しかし、現実には思うようにできないものだ。若いうちは、自分の気持ちがまだよく分からぬだろうし、自分の中に表現するだけのものが充分蓄積もされていない。仕事で働いていれば、自分の気持ちを殺し、我慢して働くことも多いだろうから、自分の気持ちを形にして表現する余裕もなかなかないだろう。

一般的に絵描き、音楽家、舞踏家、漫画家などの芸術の世界ではそれがやりやすいと言われる。しかし、この世界は好き嫌いもあるが、才能がないとなかなかできず、誰にでもできるものではない。

合気道は誰でも、いくつになってもできる。

合気道の稽古は二人で組んで技を掛け合い、投げたり、受けをとるが、自分が納得できたり、出来なかったり、また、相手も納得しなかったりするものだ。技はその人間性と思想、それにその場の感情等が出てくる。若いあいだはエネルギーも溜まっているし、そして相手に負けまいとガムシャラにやるが、闘争的、破壊的な技には相手が心身ともに抵抗してくるものだ。また、やった本人も完全には満足できない。そこでだんだん自分の感情や気持ちだけで稽古をしては駄目だということが分かってくる。破壊的な技ではなく、創造的な稽古をしなければならないと思うようになる。合気道は破壊的な気持ちを取り去り、創造的な気持ちを育成する機能もあるのだろう。

合気道の基本の形は同じでも、技はどんどん変わっていく。時代の変革を別にしても、自分の考え方や気持ちなどが変わると、技も変わっていくものである。合気道の面白さの一つは、自分の気持ちや考え方を技で表現できるし、また技がその人の気持ちを示すのである。従って、人の技を見れば、その人の実力だけでなく、その人がどんな気持ちで稽古しているか、何を目指しているのか等がわかるものだ。

高齢者になり、仕事の一線から退いて、時間もできると、何かしたくなるだろう。何か自分を表現したくなるし、できれば何か自分のものを残せればいいと考えるだろう。それが見つからなかったり、いろいろな理由でできないと、寂しかったり、イライラしたりする。

合気道の稽古では、高齢になっても自分を表現する稽古ができる。合気道は試合がないので、自分の気持ちを表現しやすく、それを体や技で表すことができる。技から自分の気持ちや相手の気持ちまでも分かるようになるようだ。

高齢になっても、合気道で自分の気持ちを表現し、自分の技の変革を見て自分の成長を確認して行きたいものである。

【第43回】 童心と遊び心

人は往々として高齢になると意固地になったり、頑固になり、融通が利かなくなってくる。特に、会社を定年になったあとの男性は、かつての会社での役職や立場を忘れることができないようで、その延長線上で家庭でも社会でも生きていこうとするようだ。そういう人を見ていると滑稽であるが、かわいそうにも思える。

そういう高齢者のところには人は集まって来ない。人が集まってきたのは童心、遊び心をもっている人のところであろう。人は年を取ると童心にかえるといわれる。これが自然なことなのだろう。童心にかえるのは、もはや出世も金儲けも必要なくなるからであり、欲をすべて自分の思うままに生きることができるようになるからである。さらに、自分の死を意識し始めるからである。老いを寂しく思うことにもなるが、それはまた老いを楽しむことでもある。また、人間の素晴らしい面とはかない面がだんだん分かってきて、自分の愚かさもわかるし、そうなれば自分を笑うこともできるようになる。

合気道の稽古を続けるにしても、童心は必要である。一生懸命やっても優勝したり、一等賞を貰うわけでもなく、お金が儲かるわけでもなく、有名になるわけでもない。他人から見れば、何の得にもならないことに時間とエネルギーを浪費しているわけである。このように、社会的な概念からすると何にもならないようなことに狂うのが童心である。または、これを遊びということもできるだろう。高齢者になれば、働くだけで一生懸命に遊ぶことができるのである。合気道は道楽である。童心と遊び心で合気道を続けて生きたいものだ。

【第44回】 幽界に遊ぶ

高齢者になると先がだんだん見えてくる。肉体をどんなに鍛えても若かったときのように筋肉ができて、パワーがでることもなくなる。合気道の稽古も若いときのようにはできないし、やるべきではない。

若いうちは力いっぱい、力を出し切って稽古をすべきである。若いうちは、稽古をやればやるほど筋肉がつき、力がつくものだ。技がない若者が、先輩や高段者と稽古が対等にできるとしたら、若者が持っている元気しかないだろう。若者は現実の世界、パワーの世界、物質文明の世界に生きざるをえない。この現実の世界を顕界という。

大宇宙には顕界、幽界、神界の三界があるという。神界は八百万の神々がいる高天原で、神界と顕界の間にるのが幽界である。幽界は通常「あの世」とか「黄泉の国」などいわれるが、合気道では「天の浮橋」というのではないかと考える。人は通常は顕界で生きているが、幽界や神界も知りたいと思うし、憧れてもいるようだ。これは顕界の限界を人は無意識のうちに感じているし、高次元の世界に憧れているからだろう。神界は別として、顕界にあって、幽界の体験または幽界に遊ぶことは身近に行われているといえる。例えば、「能」や「茶道」である。そして、合気道である。

幽界はミソギの場であり、顕界での罪・汚れを消し、執着を捨て、想念を転換し、悟る場であるという。合気道は、ミソギであり、顕界でのカスをとつて世の建て直しをすることである。合気道はまさに、幽界でのものといえるであろう。

高齢者は力をつける顕界の稽古ではなく、「能」や「茶道」と同じように幽界の稽古をするのがいいだろう。力を込めたり、力んだりすれば「天の浮橋」から落下してしまうので、「能」の雲の上を歩くような足運びや「茶道」のお手前のような無駄のない、優雅な所作を研究し稽古をするのがよいのではないだろうか。そのためにも、時間とお金が若者よりある高齢者には、「能」を観たり、お茶を嗜んだりして、幽界を経験することもお勧めである。高齢者の合気道の稽古は顕界から出て、幽界に遊ぶのがいいのではないか。

【第45回】 文化

小説家の池波正太郎氏は、「大人の男が遊ばない国の文化は駄目になる」といっている。そうなると、今の日本を考えただけでも心配になる。大人だけでなく、若者も子どもまで、どんどん遊びが少なくなってきたていると思えるからだ。大人は仕事

以外のことに関心を持てないし、子どもは学校の成績がよくなるもの以外にあまり関心を示さない。関心があるのは漫画とゲームぐらいであろう。

世の中ますます忙しくなってきてるので、文化に費やす時間もお金もタイトになってきている。そんな中で、合気道を稽古できるのは恵まれているといえる。合気道の稽古ができるためには、時間とお金に余裕がなければならないだけでなく、体力がなければならないだろうし、また、いい道場や先生との出会いという運もなければなければならない。

茶道や華道に茶道文化、華道文化とあるように、合気道にも合気道文化がなくてはならないだろう。文化とは「学問・芸術・宗教・道徳など、主として精神的活動から生み出されたもの」という定義からすれば、合気道はまさしく文化であるといえる。合気道の目的は「氣育、知育、德育、体育、常識の涵養」であり、「真善美の探求」でもある。従って、道場だけで学べるものではなく、別の文化や世界も知らなければならないし、学ばなければならない。

人は一人では生きられず、一緒に共同して生きているが、モノが豊かになった時点から、お金や物質を取り合い、それを比較し合って生きるようになった。今の時代はお金が中心の物質文明であり、文化はその陰にかくされているだけでなく、文化までお金で評価されている。昔は成金とか言われて、お金があっても文化のないものは尊敬されなかったが、今はお金さえあればいいと、手段を選ばず金を手に入れようとする者が増えるばかりだ。

ひところ若い夫婦の離婚が増えて話題になったが、最近では熟年離婚が増加している。建築家の安藤忠雄氏は、「熟年離婚の原因は夫婦の"文化格差"」であると述べている。確かに、熟年や高齢者だけではなく、若者を見ても、男性の方が女性に比べて文化に対する関心が薄いと思う。熟年離婚にならないためにも、高齢者は合気道文化を身につけ、そして合気道を機軸にして他の文化を取り入れていくのがいいだろう。合気道はお金にはならないが、文化が身につく。その恩恵は大きい。

【第46回】 弾力的稽古

年を取ってくると、あたりまえのことだが、体は硬くなってくる。その上、どうも頭も硬くなるようだ。昔から知っている高齢者と稽古をすると、長年稽古しているので体や手足もしっかりしていると思って少し力をいれて技をきめようとすると、きめていない途中で痛がってしまう。筋肉が硬く、弾力性がなくなってきたのである。

そこで、高齢者の稽古を注意して見てみると、稽古年数があつて経験豊富なため、自分より弱い相手を力で投げ飛ばしているようだが、自分では受けをしっかり取らず、筋肉も限界まで伸ばすようなことも少ないようだ。稽古といつても、弱いものを投げたり押さえたりすることが主流になってしまっているように見える。普段はこれでいいかもしれないが、たまに自分より老練なものに極められると、普段十分に鍛えていない筋肉の硬さが災いして、悲鳴をあげることになる。

初心の頃や弱い間は、古くから稽古をしている相手に十分筋肉や関節を鍛えられるおかげで、体や筋肉が柔らかくなるが、高齢者になり古株になると伸ばしてくれる相手も少なくなるので、だんだん固まってしまう。長年修行していれば、相手は技もかけにくくなり、受けも取るまいと思えば返すこともできる。しかし、そこで頑張るのは相手の稽古にもならないし、自分の稽古にもならないだけでなく、かえって害になる。つまり、体や筋肉が硬くなるわけである。筋肉や関節や体を弾力的にするには、まず若いうちに力いっぱいの稽古をして、強靭な筋肉、関節、体をつくることである。そして、どんな相手の受けでも柔らかく受けてやることである。受け身をとるときでも、力を抜いてそこに気をいれていくと弾力がでてくる。

実は、年をとればとるほど、受身で柔らかくすることが大事になる。高齢になれば筋肉をつけたり、関節を鍛えるよりも、伸ばして弾力的にする方が大事であろう。また、頭を弾力的にするのも大事である。

【第47回】 見えないものを見る

合気道を始めた頃には、稽古時間の最初に先生が示した形が何なのかさえ見えず、その形の真似もすぐにはできなかったのに、先輩達は問題なくその形をすぐにやっていた。先生の動きがよく見えるものだと、感心したものだ。それがだんだんと自分にも技の形、手足の動きが見えるようになってきて、先生の示した形を問題なく真似できるようになってきた。

若いときはパワーがあり、パワーの稽古をするものだ。若者は、概して精妙な技などもっていないし、あまり関心もない。そこでどうしても、パワーも技の内とばかり、パワーでやるものだ。パワーをつけるためにぶつかり稽古をしたり、鍛錬棒や鉄棒を振ったりして筋肉をつける。筋肉がつき、体もできてくるのが見えるので、パワーをつける稽古はやりやすい。

高齢者になれば、若者のようなパワーはなくなってくる。パワーでやれば若者には敵わなくなる。従って、パワーのある若者を制するのは、パワー以外のものでやらなければならないことになる。

若い内は、表面的なものしか見えないものだ。手とか足の動き、手先の軌跡など体の末端の動きしか見ていない。それに、体の大きさとか、腕の太さなどで強さを判断してしまう。それが、高齢になってくると、自分のパワー、エネルギーを出来るだけ有効に使うことを心掛けるようになる。相手に持たれたり、接している体の末端にある手先を振り回すより、その部分の対極にある見えない部位を使った方が、より強力で異質の力、つまり相手を合気する力を出すことができる事が分かってくる。

それからまた、見えないものを見ようとするようになる。上手い人が技をかけると、持たれている部分を振り回すことなく、それどころかほとんど動かすことさえなくて相手を崩したり制するものだが、これは見える部分でなく、見えない部分を使っているからである。

見えないものを見るというのは、目で見るだけではない。感じることである。自分の体の中での力の流れ、力のぶつかり、腕の重さなど、あるいは、技を相手にかけたとき、自分の技、力の使い方、力の出し方などが相手にどんな反応を与えるのか、その因果関係を鋭敏に感ずることもある。

西洋流のスポーツの監督とかトレーナーは、選手や弟子に技術を教える人であるが、武道や武術の師範や先生は技術だけでなく、神から授かったものを継承する人であるとされている。従って、合気道を稽古することは、合気道に対する開祖のお考えを見ることであり、また、もしかすると、開祖がかかわられた神までも見えるかもしれない。武道の名人や達人には、常人には見えない神や過去、未来が見えた人がいたようだが、見えないものを見る努力と修練をした結果なのかもしれない。

目に見えないものを見るようにするのが、いわゆる"芸術"とか"宗教"といわれるものであろう。だが、合気道でも、目に見えないものを探し出し、それを技や動きで再現し、そして創造していかなければならないと思う。

【第48回】 プロセスがおもしろい

世の中、結果さえよければ良しとする傾向があるために、いろいろな問題が起きている。金が儲かるためには、他人がどうなろうとかまわないとばかり、インサイダー取引など法に触れることをしたり、また、人を襲ったり殺したりする。

合気道の稽古でもよほど注意してやらないと、相手を投げたり、押さえればいいという結果重視の稽古になってしまふ。相手が投げられたり、押さえられるのは正し

いプロセスを踏んだ結果なのであり、プロセスを軽視したり、間違っていては、相手を投げたり、押さえても、相手も自分も満足できないはずである。

長い間勤め上げてから定年退職した人の多くは、もう勤めに行く必要もなく、時間もあるし、退職金と年金で経済的な余裕もある。勤めていたときには、勤めをやめたら夫婦で海外旅行に行こうかとか、温泉旅行や国内旅行をしようかとか、カメラをもって写真をとりに行こうかなどと夢見ているだろう。いざ勤めをやめて一、二年は、経済的に裏づけされた自由時間を謳歌しているようだが、不思議なことにだんだんと精彩がなくなってくる。街では多くの定年退職者を見かけるが、どうもあまり精彩がないようだ。時間も金もあるはずなのだからもっと楽しそうであっていいはずだが、勿体ないことである。

高齢者の多くは、日本に高度成長をもたらすために頑張った人たちであり、会社や家族のために一生懸命に働いてきた人たちである。多くの人は定年を目標に働き、生きてきたのに、いざそのゴールの定年に達すると、そこには期待していたものがないということが分かってくるらしい。そして、以前のような思い入れを注ぐことができる次の目標や生きがいを見つけたいと思うようである。

人は、どんなにいい環境にいても満足できないし、そこにじっとしていることも出来ないものだ。人間は、どうやら生産的に生きないと満足できないようである。人、社会、人類のために生産的に生きるか、自分のために生産的に生きるか、はたまた、開祖が言われるよう、地上天国の建設のために生きるか、である。大方の勤め人は、主に会社や家族や社会のために働いてきたのだから、今度はもっと自分のために生産的に生きればよいのではないか。

合気道はその意味でもいい。勤めていたときと同じようなエネルギーや思い入れも注ぎこめるし、技のプロセスも楽しむことができる。そして、自分の人生のプロセスも堪能できると思う。人は、結果よりそこまでのプロセスにより大きな喜びや感激を得るし、そのための思い入れが大きければ大きいほど、成功の喜びは大きいのである。

【第49回】 外の声を聴く

若いうちは、気が多いのだ。あれもやりたい、これもやりたいとか、「隣の芝生はよく見える」といわれるよう、自分のやっている事より人がやっているものの方がよく見えたりする。また、合気道の稽古でも、自分のやり方が一番いいと思って、外の声をあまり聴こうとしない。

高齢者になると、やりたい事も限られてくるし、興味のあるものとないものがはっきりしてくるので、若いときのようにまわりの事や他人に惑わされなくなる。従って、本当に興味があること、好きなことに集中することができるわけである。合気道に集中して稽古していれば、他の武道道場に通って他の武道を稽古しようとは思わないだろう。また、合気道をやっていて、他の武道も平行してやるということは、合気道に対して失礼であると思うはずである。

合気道の稽古とは、合気道を深く々々探求していくことであるから、道場だけが稽古の場ではない。世の中にはいろいろな分野でいろいろな事を追求している人が沢山いる。その中には、自分たちの考え方や理論を、本やテレビや新聞などで披露してくれる人もいる。物事を集中してやっていると、そのような外の声が聞こえてくるし、目についてくる。ふとした声に耳が傾くし、一寸した文章や記事にも目が留まる。今、欲しい、聴きたい、また、見たいと思って、探しても見つからないような情報がふしぎとタイミングよく自然と飛び込んでくる。

合気道を長年やっていると、いろいろな問題や課題が次々に出てきて、その解決を一つ一つしていかなければならなくなる。しかし、その解決の多くは、合気道の領域だけで解決されるものに限らず、合気道とは全く異なる分野での知恵や情報にも及ぶので、合気道の分野から拡大して、結局、世の中のもの全体に興味を持つようになってくる。人、自然、宇宙、芸能、書籍、メディア、衣食住などなど、すべての目につくもの、耳にするものが含まれる。そして、自分と世界が繋がっていると実感できるようになる。

高齢者の合気道は、どんどん深く合気道に入り込み、外の声を聞くようにし、そして世界とのつながりを楽しむことが出来ればよいと思う。

【第50回】 急ぐことはない

世の中忙しくなった。大阪出張でも一昔前までは一泊二日かかったものだが、今は日帰りの仕事となった。一日の生活を考えても、朝はぎりぎりまで寝ていて、朝食もそこに電車に間に合うよう、起き目もふらずに駅に向かう毎日である。会社の仕事でも、効率のもと無駄がないように最短距離で処理しようとする。忙しくなったために、人は会社や学校を中心に生活し、仕事や勉学に関係のないものに価値を置かなくなってしまった。

合気道など、仕事や勉学に関係ないことをやることは、そのような無味乾燥な生き方に一寸味付けをすることになる。そうはいっても、合気道の稽古にも簡略化がはびこり、忙しくなっている。相手を投げればいいとか押さえつけられると、

最短距離を進もうとする。稽古も時間内だけやって、復習や出来なかった技や動きの研究をしあうということも少なくなった。

合気道の稽古は、ある意味では寄り道を楽しむことであろう。一つの形を技を駆使してやるわけだが、それを上手くやるためににはその技に直接関係のない稽古を沢山しなければならない。それは基本技であったり、呼吸法などの稽古であったり、剣や杖の素振りや手裏剣打ちであったり、四股、山登り等々である。また、他の武道や武術、芸能などを研究したり、本やビデオを見たりすることもある。

合気道は相手を投げる、制するということを目的にしているが、短絡的にやってはつまらない。技をかけるとき、自分の手足や体の動きが相手にどのような影響を与えるのかを感じるよう、感覚を鋭敏にして稽古をしなければならない。投げることだけを目的にしていると、結果までの過程（プロセス）の楽しみが欠けてしまってもったいないことである。人はプロセスから多くの感動を得、多くのものが学べるのである。プロセスを大事にした技は相手を納得させ、無理なく倒してくれる。

道を歩くにも、目的地に少しでも早く行き着きたいと、それだけを考えて歩けば、途中の景色や人、季節の移り変わりなどの新鮮さや感動を逃してしまう。それほど急ぐ必要もないのに、習慣的に電車やバスに無意識で乗ってしまう。目的に急ぐよりも、そこまでの途中を楽しんだらよいのだ。特に、高齢者は時間に余裕があるだろう。急ぐことはない。ゴールとなる死は確実に近づいている。少しでもよい人生になるようプロセスを楽しもう。

【第51回】 無責任

ラーメンを食べるとき、よほど注意しないと、長い麺を喉を通る長さに噛み切っただけで胃に流し込んでしまう。これが大概の人の食べ方だろう。それに酒を飲んだ時、酔ったときはその長さが長くなるようだ。口と歯は、俺の仕事はやった、あとは胃や腸で適当にやってくれというわけだが、考えてみれば無責任な話だ。

しかし、このような無責任は、ラーメンを食べるときだけではない。他のものを食する場合も大体同じようなものだし、一般生活でも同じようなことが多いのではないだろうか。仕事では、これを「無責任」とか、「たらいまわし」という。合気道でも、技をかけるとき、がむしゃらにやって、あとは野となれ山となれとばかりに、やりっぱなしにしがちである。

ラーメンを食べる場合、口と歯はラーメンを十分噛み碎き、唾液を混ぜて、次に送る胃が少しでも容易に消化しやすいようにしなければならない。技の稽古でも接点

を切れないように、節々を大事にし、一瞬々を大事にし、次々に次の動きに繋げていくようにしなければならない。

年を取ってくると、体力も衰え、呼吸も弱くなり、集中力もなくなるので、諦めたり、好き放題やったり、無責任になりがちだ。

先輩、年配者は合気道を後世に引き継ぐ義務がある。自分だけ満足すればいいとか、あとはどうでもいいとか思わず、次世代に伝えるべく頑張って欲しいものだ。ただし、いいこと、正しいことは伝わり難く、悪いこと、間違ったことは10倍の速さで伝播するので、注意をする必要がある。後世にいいものを残し、ツケを残すような、無責任なことはしたくないものである。

【第52回】 やわらかく

年をとってくると、当然のことだが体は硬くなる。腰も重くなるし、動く範囲も少なくなる。よほど意識してストレッチなどして体をやわらかくしなければ、どんどん硬くなる。

また、これまで無理して使ったり、間違った使い方をされた体は、悲鳴を上げはじめる。肩が上がらなくなったり、膝が痛んだりしてくる。若い頃は、少しぐらいの痛みは、特別のことをしなくとも自然と直ってしまうものだが、年をとってくると、そうはいかない。若いつもりで無理するとますますひどくなり再起不能になってしまったりする。

合気道の稽古でも、高齢者になったら、稽古を始める前と終わってから十分ストレッチをする必要がある。特に、体の表（背中側）の筋肉は十分に伸ばす必要がある。筋肉を伸ばすにあたって注意しなければならないのは、息の使い方である。息を吐くと体は硬くなるので、伸ばすときは息を吸わなければならない。これを逆の息使いでやれば、やればやるほど体は硬くなってしまうことになる。年を取ってきて硬くなるのは、体だけではない。頭も硬くなる。世間では「頑固」になるという。頑固爺や頑固婆になるのは、脳が縮むなど生理的な原因もあるだろうが、個人の考え方や生活態度にもよるので、個人差もあるし、その人の心掛けにもよるだろう。

頭の硬い人は、どちらかといえば陰気であり、あまり笑ったりしないし、考え方がネガティブになるといえる。従って、頭をやわらかくするには、この逆になるようすればよい。ニコニコし、おかしければ大きい声で笑い、ものごとをポジティブに見るようすれば、よいということだ。例えば、100歳まで元気で生き、日本じゅうに元気を与えてくれた「金さん、銀さん」の姉妹のように生きられればいい

のではないか。

笑うのも、自分の馬鹿さ加減を笑うことができれば、リラックスできる。自分が出来上がってしまうと、考え方まで固まってしまうようだ。自分を見て馬鹿なことをやるもんだとか、まだまだだなあと思うためには、何か自分の好きなことに打ち込むのがいい。高齢者になったら「道楽」をしたらしい。合気道などはいい「道楽」になる。

頭が硬いと、体も硬くなるようだ。合気道の稽古でも、技も動きも硬い人と一緒に稽古をすると、下の相手には怪我させてしまいやすいし、上の人とやる場合には自分が怪我をしやすい。高齢になってきたら、少しでも体と頭が硬くならないよう努力しなければならない。

【第53回】 思想を技に、技に思想を

年を取ってくると自分の人生がだんだん見えてくる。人生観もはっきりしてくるし、自分の思想もできあがってくる。高齢者になってから合気道の稽古を始めた人は別として、大体の人は高齢になるまで合気道の修行を長年続けてきた人ということになろう。

合気道の稽古は勝ち負けを勝負しているわけではなく、自己練磨ということであるが、やはり稽古相手にその成果を認めてもらいたいと思うのが人情であろう。何故ならば、一般的に人が何か行動をおこすのは人に認めてもらうためとか、納得させるためである。それをあまり意識しなくとも、技をやった結果、相手に納得してもらえればうれしいものである。逆に自分のかけた技に相手が納得しなければ、場合によっては争いになってしまふこともある。

相手が納得する技とは、まず、合気道にかなった動きでなければならない。パワーではなく、所謂、呼吸力を使い、肩を貫（ぬ）き、体をねじらず、手足を連動し陰陽で使うなど基本的な動きにのっとったものでなければならない。

次に、合気道の思想、哲学に即したものでなければならない。つまり、その技の中には真善美がなければならない。手足をめちゃめちゃに使って、美しさに欠けていれば、真でもないし、善でもないことになり、相手はたとえ押さえつけられたとしても納得しないだろう。

三つ目は、自分の思想、人生観、価値観などが、技に表現されていなければならないだろう。長年生きてきた中で培ってきた思想を、技とむすびつけるのである。

愛、平和、健康、他人に迷惑をかけない、共生、・・・等々の自分が大切にしている思想を技とむすびつけてそれを技で表現できれば、相手は納得してくれる。思想と違った技をしたり、思想のない技では説得力に欠けることになる。

従って、技は自分の思想、人生観、価値観の表れということになる。技を見ればその人の思想、人生観、価値観が分かってしまう。よほど注意して技を見せないと、自分の浅はかさを暴露することにもなりかねない。思想も哲学もない、ただの力で技をかけられても、相手は納得しないはずである。

相手が納得しないときは上記の何かが欠けているはずである。相手のせいにしないで、何が欠けているのかを真摯に勉強すべきである。高齢者の合気道は、思想を技に注入し、また、技が思想を表現できるように稽古したいものである。

【第54回】 満足しそぎると駄目

人は高齢になると経済的にも、時間的にも、そして精神的にもゆとりが出来てくる。健康であれば、生きていく上で大きな問題はほとんど無くなるだろう。定年になり、年金暮らしに入れば、そのように余裕があるので、勤め人はそれを楽しみに一生懸命に働くわけだ。

しかし、定年になって時間的束縛や精神的束縛から解放され、楽しい生活ができるはずなのに、精彩がなくなる人が多いようだ。かつて仕事をしていたときの方が生き生きとしていて、エネルギーッシュだったのは、若さということだけではないだろう。

人が何かに打ち込んでいる姿は美しく、他人を魅了する。特に、人が人の限界に挑んでいる姿は美しい。逆に、楽した姿は美しくないように思われる。合気道でも自分の課題をもってそれに挑戦している人には魅了される。翁先生（開祖）は亡くなられるまで、あのような境地に居られたにもかかわらず、「まだまだ修行じゃ」といわれて修行を続けられていた。どんなに上達してもこれでいいということはなく、その上の目標が現れるものようである。

人は満足しきっては駄目である。満足している姿は美しくないだけでなく、わがままになったり、頑固になったり、またボケてしまったりする。本当の満足は現状に満足することなく、問題や課題を解決したとき、自分が変わり、成長することであろう。今まで分からなかったことが分かるようになったり、出来るようになることが、眞の喜びであり満足であろう。この眞の喜びや満足のために、毎日を生きることだ。合気道の稽古でも現状に満足しないで、課題をつくり、それに挑戦し続け

なければならない。

【第55回】 憎まれっ子であれ

合気道の修行とは、道場で技を磨くことだけではない。道場の外での一人稽古や道場での稽古時間以外の時間も、大事な修行の時間である。一人稽古はともかく、道場内での稽古時間の前後は緊張が緩みがちである。稽古の前は、俗世のことを引っ張り込んでペちゃくちゃ話し合ったり、足を投げ出したり、それも正面の床の間に向かって足を向けたりしているし、また、稽古が終わった後、初心者が掃除をしなかったり、修行に反する行為が多々見られる。

開祖が居られた頃は、道場はピーンと緊張感に満ちていたので、無駄話をしたり、足を投げ出すような雰囲気ではなかった。また、稽古人もあまり多くなかつたせいか、何かあれば先輩が後輩にすぐ注意したものだ。当時、足を投げ出したり、暑さのせいなどで胴衣をはだけらり、また、女性を投げ飛ばす稽古や力を抜いた稽古などしているのを開祖に見つかると、その本人ではなく、必ずそのとき道場に居合わせた一番古い人が怒られたものだ。それ故、当時、道場で師範や先輩は常に気を配っていたし、われわれ初心者は、先輩のいうことをよく聞くように心したものである。

今は合気道人口も増え、道場が狭く感じられるくらいに大勢の人が稽古をするようになった。その上、外国から来た稽古人も増えた。そのせいもあって、稽古時間は先生が責任をもって見ているので問題はないが、稽古の前と終わった後は注意する者がいないといつてもよい。たまに誰かが注意したりすると、むくれたり、腹を立てたりする者もいる。それで、先輩も注意するのが嫌になって注意しなくなる。注意するものがいなくなると、事態は悪化するばかりである。

高段者で高齢になってきたら、悪いことは注意していくべきであろう。開祖は、「50、60歳はまだ鼻ったれ小僧」とよく言っていた。この意味するところは、50、60歳までは、礼儀もまだ分からぬから教えなければならない、ということでもあるだろう。開祖が居られると思って、高齢・高段者は「鼻ったれ小僧」を導く責任があるだろうし、古い者がその場の責任を持つということも継承すべきであろう。時には憎まれるだろうが、それにめげずに注意していくべきである。人はいいことは十分の一も継承しないが、悪いことは十倍の速さで伝わっていく。高齢者の稽古は、技を磨くだけではなく、真の合気道を追及、継承することであろう。悪いことを注意して憎まれっ子と思われることに負けないことも、また稽古であろう。

【第56回】 少しづつ続けよ

高齢者でも、いろいろな分野すごい人がいる。学問やビジネスの世界、芸能や芸術の世界、そして武道や武術の世界でもすごい人がいる。勿論、日本だけではなく世界中にいる。

そのすごい高齢者の多くは、普通の人で、特別な才能があったとは思えないような人である。従って、自分の技をこつこつと長年にわたってたゆまず精進したに違いない。若いときは、才能や運などが大きく作用するが、年を取ってくるとそんなものはあまり関係なくなってくる。高齢者になってものをいうのは、ひとつのことをいかに長くこつこつやってきたかである。

ひとつのことが続くことは、その人の使命だからであろう。もちろん人はひとつのことだけのことをしているわけではないし、特に、若い内は、そのことに関係なく、時にはまるで反するようなことをするものだ。しかし、高齢になると、それらのやってきたことの全てがその"ひとつ"につながってくるのである。ということは、若いうちに、やりたいと思ったことはできるだけやっていた方がいいということであろう。

ひとつのことをこつこつやるのは、好きだからとか、なんとなくとか、無意識のうちにやるが、それがだんだんと"ひとつ"に繋がり、そして、これが自分のライフワークであり、自分はこの為にいろいろなことをやってきたとのではないかと思えるようになる。そして、それを自分の使命と思えるようになり、更にこつこつと続けて行くことになるのではないか。

ひとつのことを続けていると、次第に少しづつ上手くなってくる。それは、人は上昇志向があるからである。人は、決して現状の自分に満足できないようにできているらしい。明日の自分の更なる成長を期待して、今日を頑張るということを繰り返すのである。

それも、毎日やらないと昨日と明日のつながりが切れてしまい、続けることができなくなる。少しでもよい、毎日、こつこつと続けていくことである。そうやって長年続けて高齢になると、ひとつのことがやっとそれなりにできるようになり、人にすごいと感動を与えられるようにもなるだろう。合気道も、少しづつでよい、出来るだけ長くこつこつと続けよう。

【第57回】 緊張感

合気道をやっている人の中でも、高齢になって退職し、悠々自適で合気道を楽しんでいる人が多くなっている。街でも退職した多くの高齢者を見かけるし、郊外ではジョギングや散歩を楽しんでいる姿がある。

人は本能的にできるだけリラックスしたいと思うものだ。高齢者は仕事をしなくてもいいし、子どもにも手がからず、緊張することも少なくなつて、リラックスした生活ができる。しかしながら、ものごとを創造したり、運動やスポーツを上達するためには緊張感が必要である。また、生きているという実感をもつには緊張感がなければならないし、緊張感なくしていい仕事はできない。合気道の稽古でも、緊張感のない稽古は上達もしないし、怪我などしてしまうことになりかねない。

人が緊張状態になるのは、戦争や試合などで戦うときや、大事な仕事をするとか、講演をするとき等、外的な要因が考えられる。が、自分の意志でその状態にもっていくこともできる。緊張感は他から与えられると嫌なものだが、自分で緊張感の状態にもっていくのはそれほどではない。自分をリラックスした状態から、緊張状態へもっていくには、意識を変えればよいわけである。

といっても、そう簡単に意識を変えることは難しい。それはリラックスした状態が普通で、緊張した状態は特殊なことであり、また人は極力、リラックス状態でいようとするからであろう。自主稽古は時間が十分ある休日にたっぷりすればいいはずだが、仕事がある平日の方が一生懸命やるものだ。平日は起きたときから、否、寝る前から、明日は仕事があると、アドレナリンがでているのか緊張するので、自主稽古もやりやすいのだろう。

稽古で緊張状態にするためには、儀式をしっかりとやることである。つまり、道場への出入り、人との挨拶などである。儀式をしっかりとすることによって、これから稽古をするのだという緊張感を自分にもたらすことができる。緊張がなくなつたら道場でも自主稽古でも稽古の意味がなくなってしまうし、危険もあるので、自ら緊張している状態をつくらなければならない。

自主稽古では、マンネリになって緊張がなくなれば、緊張しなければできないような新しいメニューを追加することである。大東流合気柔術師範の故佐川氏は、亡くなるまで四股1,000回などを含むメニューの自主稽古を毎日、続けたといわれるが、ご本人も言わっていたように、命がけでやるほど毎回緊張されていたと思う。緊張してやった自主稽古や稽古をやりとげた後の達成感や満足感は、だらだらやったものとは大きく違っている。満足した稽古を続けていくためにも、自分を自分で緊張感へと追い込んで行こう。

【第58回】 急がない

合気道では技をかけてもなかなか思うようにかからないものであるが、それにはかかる理由がある。そのひとつに "急ぎすぎ" ということがある。つまりその時、その瞬間まで待てないのである。例えば、掴まれた手をかえして相手の手をつかみ、四方投げをする場合、急いで掴まれた手を小手先だけ動かして相手の手を掴んでしまう。これでは"糞にぎり"となってしまい、力が入らないし、相手も崩れないだろう。

そういう場合は掴まれた支点を動かさず、その対極である腹や腰から動かすと、掴もうとしなくとも相手の手が自然に手の内に入ってくるものだ。典型的な技に、相半身や諸手取りの小手ひねりがある。初心者は手先をあまず動かそうとするので、きかないのである。順序としては、足、腰、肩、腕、そして手首というように動かすと、相手の手が手の内に入ってきて、決めようと思わなくとも相手は崩れてしまうものである。

世の中はどんどん忙しくなっている。挨拶ひとつするにしても、せわしなくなり、形式的なものになっている。歩行も何かに追われているようにせかせかしているし、電車に遅れそうだといっては走り、信号が赤になりそうだといっては走る。じっくり足を地に接して、歩いているということを実感し、歩くのを楽しんでいる人はあまり見かけない。二年前にトルコに行ったが、まだ多くの人がゆったり、のんびりと歩くことを楽しんでいたのが印象的であった。

石川県のいしかわ動物園には、日本一の長寿で、世界で二番目に長寿のカバがいる。当年55歳で、人間で言えば100歳以上であるという。そののんびりした動きに人気があって、「デカばあちゃん」という愛称でよばれている。子どもにも大人気だが、多くの大人にも人気があるという。その人気の理由は、「デカばあちゃん」のゆったり、のんびり、あわてず、急がない動作だとう。



これまで、善は急げとか、早ければいいとばかりに、人も日本も頑張ってきたが、そろそろ「デカばあちゃん」のようにゆったり、のんびり、あわてず、急がないような生き方に切り替えたらいいのではないか。そうすれば、合気道の技も自然と手の内に入ってくるし、「デカばあちゃん」のように長生きできると思う。

【第59回】 出会いに感謝

ほとんどの人には、合気道との出会いは偶然といえるのではないだろうか。私の場合も偶然としか言いようがない出会いであった。私が入門した当時（昭和37年）は、合気道はまだ今日のようには普及していなかったので、合気道というものがあるというのも知らなかつたし、勿論どんなものなのかも知らなかつた。空手でもやろうかなと考えていた私が偶然、合気道という武道があるということを、空手をやっていた友人を訪ねたとき聞き、何かピンときて、その足で大学のクラブ、同好会の稽古場に行き稽古を見せてもらった。そこで大学の近くに本部があることを聞いたので、本部道場を訪ね、稽古をちょっと見せてもらって、すぐ入門したのである。

この偶然の出会いともいえる合気道のお陰で、道場でドイツ人と友達になり、学校卒業後にドイツに行くことになった。そこでドイツの大学に入り、女房とも知り合い、ドイツの企業に勤め、その日本支社に派遣されることになった。ドイツ滞在中は合気道のお陰で、いろいろな人と知り合うことができ、ヨーロッパ人とその社会を勉強することができた。合気道を教えていなければ、下からしかモノを見ることが出来ず、一方的な見方しかできなかつただろう。合気道のお陰で、先生という上の立場からもモノが見えたり言えたりしたので、上からも下からも知って中庸で見ることができたと思う。

今は会社を変わったが、やはりドイツ関係の仕事を続けている。女房はドイツに滞在したお陰で、ドイツ児童文学の翻訳をしている。私の書籍や佐々木合気道研究所のホームページの論文は、文章の専門家である彼女のチェックが入るので、間違いが少なく、読みやすくなっているはずだ。これも元は合気道のお陰である。

このホームページの論文も、合気道との出会い、女房との出会い、会社との出会い、合気道の先生や仲間との出会い、それに日々の新聞や雑誌の記事、テレビの報道、読書などとの出会いがあったからこそ出来るのである。もし、このひとつでも出会わなければ、この文章も書けないだろうし、今とは違うことをしていたし、今とは違う自分になつただろう。勿論、親、兄弟、親戚との出会いもあり、これまで意識に残らないような無数の出会いがあったはずである。

今ある自分は、過去のすべての出会いからつくられている。これまでの出会いに感謝したい。また、これからのお出会いも大切にしたい。とりわけ合気道との出会いには心から感謝している。

【第60回】 自分発見のために

人は明日に何かを期待して生きている。日本人の平均寿命は女性が86歳、男性が79歳であり、100歳以上の人も25,000人以上いる。人は少しでも長生きしたいと思っている。

合気道の稽古をしている人も、出来るだけ長い間稽古を続けたいと思っているはずだ。具体的な目標を持ち、その完成を目指し、より洗練させようという目的をもって、一日でも長く稽古し、長生きしたいと頑張る人たちもいるが、多くの人々は、具体的な目標は持たないまま、長生きしたいと願っている。

生きるということは、「自分発見の旅」と言えるだろう。明日は新しい自分が発見できるかも知れないと明日に希望をもっているから、長生きしたいのではないだろうか。生きている楽しみは、感動を得ることである。いろいろの感動のなかでも、自分が何かをやり遂げることができたり、つくりあげたり、新しい発見をしたりして、自分の新しい面を見つけたときの感動は大きいものである。合気道の稽古を続けるのも、明日はもっと上手くなって、この技もそのうち出来るようになるだろうと思い、自分の変わる姿、変わった自分に期待して続いているのだ。

高齢者になると、若い頃は考えもしなかった「死」ということを思うようになり、生の限界を感じるようになる。それまでただ漠然と明日に期待して生き、稽古をしていたのが、「死」を意識して初めて自分のやるべきことに積極的に挑戦するようになるようだ。「死」を意識してはじめてよい仕事ができるというが、このことだと思う。そろそろ自分発見のために、意識した稽古と生き方をしたいものである。

【第61回】 考えるよりやる

人はできるだけ楽をしようと思うものである。できれば苦労を避けたいと思う。しかし、実は、ほんとうに大変かどうかはやる前には分からないのだが、やる前はどうしても過重に大変だろう、苦労しそうだと思ってしまいがちである。皿洗いをしたことがあるが、洗い物が沢山重ねてあるのを見ると、洗うのが大変で明日まで掛かりそうに見えるが、いざ、やってみると案外早く終わるし、大変でもなく、それに終わった後は気分もいい。

稽古でも時には行こうか行くまいか迷うこともあるだろうが、稽古にいって行って失敗したということはないはずである。自主稽古でも、ときには休もうかと一瞬迷うこともあるが、やり始めてしまえばそんな迷いは吹っ飛んでしまうものだ。考えたり、迷ったらまずやることである。やってしまえばはじめ考え悩んでいるときよ

り容易で、簡単、そして気持ちよくできてしまうものだ。もしやらなければきっと後悔する。死ぬとき人生で一番後悔するものは、多分やるべきことや、やろうかどうか迷ったことを「やらなかつた事」であろう。やって失敗したことではない。

行きたいところがあれば、行けばいい、食べたいものがあれば、食べるがいい。やりたいことは、やるべきだ。外国に行ってみたいと思いつつ、もう少し時間が出来てからにしよう、退職したら行こうなどと言っていると、時間的な余裕ができたときには、体力がなくなって行けなくなるかもしれない。何か食べたいものがあれば、食べに行けばいい。もう少しお金が貯まってからなどと言っていると、年とともに食欲もとなって食べられなくなるだろう。特に、フランス料理やイタリア料理などの西洋料理は、食べたいと思う時期に食べておかないと、年をとってくると食べられなくなるものだ。

合気道の稽古も、体が動くうちにやった方がいい。どうしようか考えたり、迷っていることは、やることだ。最後に後悔しないために。

【第62回】 積極的、挑戦、生産的

日本の65歳以上の男女合わせた高齢者は2,488万人、全人口に占める高齢者の比率は19.5%（2004年）となっているから、高齢者はかなり多いと言える。この内、65歳以上の男性は1,110万人であるが、日本の人口のほぼ一割に近い。年を取ったとか、定年で仕事を辞めたなどで何もしないでいるのは、国にとっても勿体ないだけでなく、自分でも生きている張り合いがないのではなかろうか。

街では多くの高齢者を見かけるが、自分の生き方に満足し、生き生きした顔をしている高齢者は少ないように思われる。合気道の道場にも多くの高齢者が通ってくるが、そのほとんどは街で見る高齢者の顔よりも生き生きしているようだ。

この差はどこから来るかを考えると、合気道を修練している人は、体を動かすせいもあって積極的である。また、稽古相手に接することで更なる上達へいつも挑戦している。さらに、稽古を通して技を磨き、いろいろな知識や知恵を身につけ、自分を成長させようと、生産的に生きている、ということがいえよう。

すなわち、高齢者が生き生きと生きるためのキーワードは、「積極的、挑戦、生産的」となる。合気道を修行する高齢者は、更にこの「積極的、挑戦、生産的」な生き方に積極的に取り組んでいくことが望ましい。高齢になれば自由に使える時間は増えるが、経済的な事情や体力は人それぞれに違うであろうし、自分でそう簡単に

変えることもできないだろう。しかし、この「積極的、挑戦、生産的」な生き方、あるいは稽古のやり方は、意志だけの問題なので、やろうとすれば誰でも、いくらでもできるはずである。

高齢者がしっかりとしないと、社会がよくなることはない。是非、「積極的、挑戦、生産的」な生き方や稽古を続けて欲しいものだ。それに明るさが加われば、もっと素晴らしい社会となるだろう。

【第63回】 ぶつかることから学ぶ

近年、人は他人と接することや付き合いが少なくなってきた。人と接するいろいろ煩わしいことがあるので、それを避けるためか、人とぶつかりあうのが嫌なので避けているのだと思われる。少し前までは、だれの家も外から中の様子が見えるほど見通しが良かったし、誰が何をしているのか、どういう状態なのかよくわかつっていたものだ。今の住宅は、外から中の様子がぜんぜん分からぬし、安全性を重んじる砦のようなものが多い。これは、他人や外からの接触を拒否する意思表示と思える。

昔は、近所の人たちと仲良く、時としてぶつかりあいながらやってきた。嫌なこと、煩わしいこともあったが、全体としてはうまくやっていていたように思われる。地域の人が他人の子どもの面倒をしてくれたり、高齢者の世話をしてくれた。ところが現在、特に都会では、近所付き合いもせずに一人または一家族で生活する傾向があって、昔はなかったような問題も起きている。子どもの非行や、孤独死などの老人問題等である。もし、かれらが近所や地域の人たちと、時には煩わしくとも、又たとえぶつかり合うことがあっても、付き合いをしていれば、そのような問題は大分解消されるのではないかと考える。

合気道の稽古でも、相手とぶつかるのを恐れてはじめから逃げていては、技はかかるない。技をかけるために必要なのは、まずぶつかることである。ぶつかって、そしてぶつからないようにするのである。つまり、まず気の体当たり、次に体の体当たり、そして入身、転換となる。開祖がいらしたころの正面打ちでの一教でも入身投げでも、打つ方もそうだが、受ける側も相手の手を力いっぱい打ったものだ。それ故、はじめの頃は手（尺骨）がいつもはれていた。たまたま手が痛いので痛くないように打たせず（今のように）手を滑らせるようにするところを開祖に見つかりすると、お目玉を頂戴した。

社会がぶつかり合いを避けた結果、それより大きな問題が起り、合気道でもぶつかり合うのを避けるために、結局いい結果を得られないことになってしまう。ぶつか

ることを恐れずに、近所、地域、日本中の誰とでも、世界の人とも逃げずに、ぶつかっていきたいものである。また、合気道の稽古でも、まずはぶつかっていきたいものである。ぶつかったところからきっと何か学べるし、成果を得られるだろう。

【第64回】 技に残す

「人は自分をなにかの形で残したい」 — これは人間の本能であろう。このことによって子孫が繁栄し、国が栄え、文化が発達してきたのだろう。子どもを生み、育てる、国のために尽くす、絵画や音楽を創造する、辞世の句を残すなどは、この本能に大いに関係するだろう。

演劇をしたり、スポーツや武道をすることは、ただ体を動かすためにやっているのではなく、自分を表現したいという気持と同時に、出来れば自分を形に残したいという気持ちの現れでもあるだろう。

人の命には限界があり、有限であるが、人は無限に生きることも出来る。人は見たもの、聞いたもの、触れた感触などをすべて無意識のうちに記憶するということだ。催眠術にかけた人に、例えば今見たばかりの周りの様子を話させると、通常なら気が付かないような小さなものや暗記しようとしても覚えきれないような文章をすらすら言うという。普段は思い出さないが、このように催眠術にかけて無意識を目覚めさせた時や、本当に必要なとき、あるいは死に瀕した場合など、記憶が無意識の世界から湧き出してくるようだ。

かつて若い頃、日射病でバターンと倒れ、意識が遠くなったりとき、無意識の世界に隠れていたそれまでの自分のすべての記憶が高速フィルムで超速回転し始めた。女房の顔が現われ、女房の声が聞こえて、数十秒で気が付いたので、そのフィルムは途中で切れた。全部見たかったという気持ちもあるが、全部見たとしたら意識は戻らず、それでお終いだったから、途中で切れてよかったです。いずれにしても自分のすべての見たもの、聞いたことの記憶はすべてフィルムに納められているということがよく分かった。

自分のやったことは、人が見る。そして、人はそれを自分のフィルムに記録する。いいことも悪いこともすべて記録される。人は誰でも評価されればうれしいものだ。また、自分のやったことが評価され"フィルム"に納めてもらえばうれしいだろう。

合気道では形（かた）を通して技を練っていくが、上手な人の技や動きには感動し、自分もそうなりたいと思い、頑張るものだ。開祖はその代表であるが、開祖以

外にも多くの師範、先輩のものが、私や他の多くの人の"フィルム"に記録されているはずだ。

本人が意識するしないに関係なく、自分が動けば人に影響を与えることになる。どうせ影響を与えるなら、いいものを与えたいたいのだ。道場で稽古する時も、心すべきであろう。マイナスイメージになるような稽古、パワーの稽古、争いの稽古ではなく、できるだけ格調を高くするように努めるべきである。格調が高くなるためには、技に自分がそれまで生きてきた、また考えている哲学、人生観などが含まれなければならない。技は自分の表現である。自分を練っていけば、技も変わっていく。技が変われば、自分が変わったことにもなる。合気道で自分を残す形は、技であろう。技に自分が残るような稽古をしていきたいものである。

【第65回】 アウトプットが大切

毎日、会社に行って働いている者にとっては、定年退職して悠々自適に暮らしている高齢者を見ると羨ましいと思うだろう。自分も定年になったら、あれをやろうとか、あそこに行ってみようなどと考えるのではないだろうか。しかし、実際に定年になって仕事を離れることになると、誰もが寂しくなるはずである。ハッピーリタイアなどといって人は祝ってくれるだろうが、本心はそれほどうれしいわけではないだろう。明日から何をしていけばよいのか、まず考えてしまう人も多いのではないか。奥さんや子どもも、生活のスタイルが変わることになるので、内心ではどうなるか心配しているだろう。

定年前に考えていたことも、いざ定年になってしまふと、なかなか思うようにできるものではない。前の計画を実行するにあたって時間的、経済的な面では問題なくとも、肉体的、精神的な面での問題があって実行できないことが多いようである。計画を立てたときは、経済的状況と時間的な状況は計算したり、予想できるが、体力及び精神力の変化や衰えは予想しないし、出来ないからである。人は今の健康状態はずーっと続くと錯覚しているものである。

しかしながら、年を取れば肉体的及び精神的な衰えは避けられないことだ。できることは、そのスピードを遅らせることであり、そのためには日頃から肉体と精神を鍛えておかなければならない。

肉体と精神の衰えていることでの一番の問題は、自分の肉体と精神が衰えていることや、実際にどれくらい衰えているかが、分からぬことである。それが分かり、意識できれば肉体と精神の衰えのスピードを減速することができよう。分からぬことほど始末の悪いことはない。

自分の肉体と精神の状況を把握するためには、なにか自分でアウトプットすることである。高齢者になるとTVを見たり、本を読んだり、旅行をしたりなどインプットはするが、自分で何かをつくりだす、創造するようなアウトプットはなかなかしなくなるものだ。しかし、「人は何か生産的、創造的に生きていないと満足できない」ということがわかってくると、アウトプットの大切さがわかるだろう。自分を表現するアウトプットは沢山ある。絵画、音楽、芸能、俳句、短歌、歌や踊り、スポーツなどなど。また、アウトプットをしていると、そのためにいろいろな情報を得ようと意欲的になる。TVを見ても、本を読んでもアウトプットと結びつくので、インプットが受動的に終わるのではなく、能動的、創造的なものとなり、それがさらにアウトプットになることになる。

アウトプットは頭だけでなく、体も使ったものが望ましい。そういう意味で、合気道は最高のアウトプットであろう。体も適当に使うし、自分のペースで無理なく動けて、宇宙や自然と自分の関係を実感したり、自分の思想や哲学を技で表現することが可能で、そして何よりも、よきにつけ悪しきにつけ、自分が変わっていくのがはっきりと自覚できるのである。合気道を稽古している高齢者は、自分の今までの経験や稽古で培った思想、哲学を技にアウトプットすることができる。合気道は、自分を表現できる素晴らしいアウトプットである。長く続けて欲しいものである。

【第66回】 金々々（かねかねかね）

高齢者同士で集まると、話題の中心は健康とお金のようだ。飲み屋での話題は健康が多いようだが、喫茶店などの高齢者グループの話はほとんどお金が中心になっている。中には大きな声でいかにも金があるような話し方をしている人もいるが、そういう人にかぎってあまり金はないさそうだ。昔から、ほんとうの金持ちは金のことなど人前では口にしないものだ。無いものにかぎってあるようにする。また、健康な人も、健康を話題にする必要はないだろう。

金は誰にでも、あるだけしかない。話したからといって、増えるわけでもないし、聞いている人がお金をもらえるわけでもない。金があろうが、損しようが、得しようが、他人には関係ない。お金で大事なことは、自分のお金を如何に最大限活用できるかということである。ビジネスのための資金を別にすれば、お金を有効に活用できるのは、自分の生命の維持のためと、自分の成長開発発展のため、そして社会や人類のために還元することであろう。明治の偉人、後藤新平は、「金を残して死ぬのは下、仕事を残して死ぬのは中、人を残して死ぬのは上だ」といっている。

合気道が上手くなっても、ほとんどの人はそれで金儲けが出来ないどころか、出費

が多くなるだろう。月謝、交通費、稽古仲間との付き合い、行事参加、書籍やビデオの購入など、けっこう金がかかる。稽古事にはお金がかかるものだ。本物を追求しようしたり、深く入り込んでいくと、お金はそれなりに掛かる。しかし自分の好きなこと、やりたいことにお金を惜しむようでは、自分の成長や上達への折角の機会をなくしてしまうことになるだろう。

高齢者となって、株とかファンドなどで少しでも金を稼ごうと目の色をかえている人が増えているらしい。これから的人生は先がすぐ見えているのに、滑稽に思える。金があるなら更に儲けることを考えるより、使うことを考えた方がよい。行きたい処があれば行くのがよい、食べたいものがあれば食べるのがよい。後でなく、すぐやるべきだ。出来るうちにやらないと、まもなく体がいう事をきかなくなり、行きたい、食べたいなどの欲望もおきなくなってしまうだろう。

死ぬとき後悔しないように自分を開発し、自分に投資し、そして若者を啓蒙し、若者を育てたらよい。人を導くためには、まず自分がそれなりの経験と修練をし続けなければならない。その経験の豊かさや修練が正しければ、若者もついてくるだろうし、啓蒙もできるだろう。

高齢者の合気道は、まず自分を鍛え続ける。次に、こんどは自分だけの稽古ではなく、若者に刺激を与え、若者を啓蒙し育成していくよう気を配って、合気道の発展、いい国、いい世界をつくっていくお手伝いをしなければならない。人を残す「上」の死に方をしたいのだ。

【第67回】 感動を求めて

子どもは見るもの、聞くものに目を輝かせ、驚いたり、喜んだり、感動をし、感動を表現するが、大人になり、高齢者になるとそれがだんだん少なくなってくる。合気道の稽古でも、入門したてのときは、受身ができたとか、四方投げができたとか、あいつを倒したなどと、毎日何かがあり、喜んだり、感動したのだが、高段者になると稽古においても感動はだんだん少なくなってくるようだ。

合気道の稽古の感動は、それまで出来なかつたことが出来たとき、分からなかつたことが分かったとき、自分の新しいものを発見したときなどに得ることができる。一生懸命にやればやるほど、真剣にやればやるほど、出来たときの感動は大きい。初心者のときの感動は、長い時間と多くの努力をした結果というわけではないので、高齢になって得る感動とは質が違うかも知れない。

合気道の技を使うとき、上手く技を掛けるには、基本的なことが出来ていなければ

かかるものではない。例えば、手足を同じ側で同時に使う、所謂ナンバでなければならないとか、手は"汽車ポッポ"のように陰陽で使わなければならないとか、肩を貫く等々であるが、このようなファクターを見つけ、自分のものにしていくことは容易ではない。稽古とはそのファクターを見つけることと、それを使えるようにすることである。容易に見つかるファクターもあるが、何十年もかかるものもあるし、まだ見つからないものも沢山ある。基本技が上手くできないのはファクターが見つかっていないからだ。

稽古では何か発見がないと、上達はない。今日の稽古で何もなかったとしたら、昨日と変わっていないということであり、明日も、また1年後、10年後も変わらないかも知れない。

発見は感動である。感動がなければ上達はない。高齢者の稽古から得る最大の感動は、合気道を深く掘り下げていく中にあるだろう。掘り下げていくことによって合気道が上達するだけでなく、自分、人間というものが分かるようになってくるし、自然、宇宙などとの関係も深まってくる。そして自分、人間、自然、宇宙などへの新しい発見があり、感動するようになる。感動を得ることができるように、稽古していきたいものである。

【第68回】 お酒

お酒は美味しいものである。美味く思うのは人間だけではなく、猿も猿酒というものを飲むと聞く。紀元前数千年前からエジプトにはパンを発酵させたビールのようなお酒があったといわれるが、恐らくそれ以前からお酒は存在していただろうから、お酒には長い歴史がある。またお酒は地球上のほとんどの地域で飲まれているのだから、お酒はどこでもいつの時代にも飲まれている飲み物ということになる。

成人を過ぎると飲む機会がどんどん増えてくる。合気道の稽古で道場に通うと、稽古の帰りとか、いろいろな行事の帰りや、お花見や暑気払い、稽古仲間の昇段祝いや出版祝いなどけっこう飲む機会も多い。

しかし、お酒の飲み方、お酒の限度、つまりどこで止めるかは難しいものだ。日本は酔っ払い天国といわれるよう、酔っ払いには寛大であるが、武道家である以上、そのような醜態は見せるべきではない。昔は酔わされて殺されたということなどもあったようだが、今は殺されることはないにしても、事故など起こしたり、事件に巻き込まれないような飲み方をしなければならない。

有名なケインズ理論を打ち立てた経済学者ケインズもお酒は好きで強く、教え子の

学生ともよく飲んだが、大分強かったようで、いつも酔いつぶれた学生をその家まで送ってから帰宅したそうである。しかも、どんなに遅くなても、必ず書斎に入つて、自分の研究を続けるために本を読んだり、論文を書いたりし、その後で寝たと言われている。つまり、ケインズのお酒の限界は、「仕事ができる」までであった。

高齢者になってもお酒はついて回るだろう。食事をすれば、お酒は付き物である。お酒の飲める量は、人により、また健康状態により変わる。仲間と一緒に飲むと、差しつ差されつで量が増える。そこで合気道を修行している高齢者のお酒を飲む目安としては、飲んだ後、まだ「稽古ができる」ことであろう。昔だったら、まだ戦える状態である。従って、足元がふらついたり、手元が狂ったり、ろれつが回らなくなつたのでは稽古は無理なので、飲み過ぎということになる。

お酒は美味しい。稽古で汗をかいた後の一杯は、稽古をしない人には味わえない美味さがある。だが、お酒にもいい面と悪い面、表と裏、陰陽がある。お酒も稽古にむすびつけて、仲良く付き合っていきたいものである。

【第69回】 技は人柄

よく絵は人柄をあらわすといわれる。つまり絵には人柄が出るということだ。その人の性格、人間性、人生観などが、絵に描かれるということである。絵だけに限らず、何かを創造したり、表現すれば、その人の人柄が出るはずである。合気道も然りである。技には人柄が出てくる。気の優しいひとは、技も優しいし、相手を思いやって技を使う。気の短いひとは、動きもせっかちである。

ひとは一人として同じではない、人柄が違うだけ、技も違うことになる。かつて開祖の直弟子で、本部で教えられていた師範の技は、それぞれ非常に異なっていた。植芝吉祥丸元道主、藤平光一、齊藤守弘、山口清吾、多田宏、有川定輝などの各師範方は同じ大先生に教わったとは思えないくらい違っていた。

上記の師範方は曜日毎に稽古日が決まっていたので、すべての師範と稽古しようとした曜日も含めて毎日、稽古に通つたものだ。もちろん形（かた）は当然、全師範に共通で同じであったが、技の使い方、考え方、教え方が各師範で全然違うのである。その違いは、各師範方の並外れた個性、人間性、人柄からのものであったといえよう。換言すれば、師範たちの大きいに違つた技は大きいに個性的な師範の人柄そのものであったといえる。

技が人柄であるということからいえることとして、合気道を修行する上で大切なこ

とは、ひとつは、自分を向上させて「技」を向上させることである。更なる体験や学習をし、いろいろな人の話を聴き、宇宙の真象を腹中に胎蔵し、自分を鍛えるのである。その結果、技も変わるということである。もうひとつは、技を変えることによって自分を変え、向上をはかることがある。合気道の技は非常に精妙にできている。合気道の技は自然の息吹と一致しているし、宇宙万世一系とむすびついているといわれる。自分がなにもので、どこからきて、どこにいくのかを教えてくれる秘儀もある。技が精妙に使えるようになればなるほど、自然がわかり、宇宙がわかり、自分もわかるようになり、そしてひいては自分を向上させることになるだろう。

高齢者の技には、これまでの長い人生経験、それから出てきた人柄が表れる。技で自分を十分表現でき、それを分かってもらえたなら素晴らしいことだろう。

【第70回】 感謝

合気道の稽古ができるることは素晴らしいことである。何故ならば、稽古ができる為には、いろいろな条件が満たされていなければならないからである。まず、五体が十分に動くことである。もし病気だったり、怪我をしていれば、体が思うように動かないで稽古どころではない。人の体は筋肉、骨、内臓、血管、神経など多くのものから出来ているが、そのひとつでも機能しなくなれば体は思うように動かない。それが全部、完全に機能しているのは、考えてみると奇跡に近い。また肉体は永遠に動き続けることはできない。いつかは機能停止するわけだが、まだ動いていて稽古ができるのである。有難いことである。

次に、時間の余裕がなければ道場に行って稽古はできない。ますます忙しくなる世の中で、稽古のために残業もしないで社を後にするのはなかなか難しいだろう。もし出来るとしたら、それは幸せである。

また経済的な余裕もないと合気道の稽古はできないだろう。稽古事は結構お金がかかるものである。入会金、月謝、昇段、稽古衣、木刀や杖の他、付き合いのための交際費、書籍やビデオの購入などの研究開発費なども必要になる。この他にも家族や会社の理解などの条件が満たされていなければならない。

稽古ができるということは、ちょっと考えただけでもこれだけの条件が揃っていることであるが、人は稽古ができるうちは、それが当然だと思い、その有難さを考えもしないものである。そして、これらの条件が欠けて稽古ができなくなつて初めて、それに気が付くものである。病気になって稽古ができなくなれば、健康の有難さがわかり、時間がとれなくて稽古に通えなくなれば、時間の有難さと貴重さが分

かる。その時、これまで稽古をさせてくれた条件、健康、時間、お金等々に感謝することになる。しかし、そのときはもう再起不能かもしれない。元気で稽古しているうちに、稽古ができることと、そのための自分の健康、時間、恵まれた経済、まわりの理解と協力などに感謝をすれば、稽古にますます気合がはいるだろう。また、この感謝の気持ちを、合気道の目標であるよい世の中をつくることに、還元するとよいだろう。

【第71回】 夏はゆっくり正確に

若いうちは、夏だろうが、冬だろうが、季節に関係なく、相手が誰だろうが関係なく稽古しなくてはならない。それが若さというものだろう。出来るだけ多くの経験をし、何事にも体当たりし、突破したり挫折したりして自分の限界を知り、そして限界を伸ばしていくのである。

高齢者は自分の能力と体力、さらにその限界も承知しているはずである。それまでいろいろなことに挑戦してきて、自分に出来ること、出来ないことは分かっているはずだ。今更、バタバタやって自分を試す必要もないだろう。

つまり、高齢者はこれまで培ってきた自分の能力と限界を少しづつ伸ばせばいいし、少しでも長く修行を続けられるようにすることが大事であろう。少しでも長く続けるためには、若い時のように無理をしないことである。無理をしないためには、自然の理に合った稽古を心掛けることだ。季節、体調、相手に合わせた稽古をするのである。

夏の暑いときは、通常よりゆっくり稽古するとよい。暑いのに息を切らせながらバタバタ稽古するのは、高齢者にはよくない。それよりも、ゆっくりとやり、その分、強く気を入れて、正確に動くようにすればよい。そうすれば、ゆっくりやっても使用するエネルギー量は同じはずである。

稽古で息があがる、疲れるとは、ハアハア、ゼエゼエ、ドキドキすることであり、よいことではない。呼吸と動きが合っていないから、息があがり、心臓がドキドキするのであって、そうならないようにゆっくりと呼吸と動きを一致させて動くようにしなければならない。

また、ゆっくり動いていくと、形や技の不備を見つけたり、力がこもっている状態や貫ける感覚もつかみやすい。下手な技の使い方をして、力がこもったり、肩などで力が貫けなければ、呼吸と動きが一致しないものなので、息を乱すことにもなるのである。

ゆっくりと
気を入れ 動きは正確に
呼吸（いき）に合わせよ
夏稽古

（所長 07. 8.）

【第72回】 問題は目標が無くなったとき

合気道の入門者は増えているようだ。本部道場でも、新しい稽古人が増えているようである。しかし、20年、30年以上の古参の稽古人は少ないようである。合気道は5年や10年で分かるものではないので、古参が残らないのは残念である。

入門して数年間は、一生懸命稽古をするものだ。まず受身が取れるようになると、自主稽古で受け身の稽古をしたり先輩に投げてもらったりし、関節を鍛えるために、二教や三教をかけてもらったりしながら、形をひとつひとつ覚えていく。新しい形を覚えたり、出来たりするのは楽しいものである。入門から3～5年ぐらいは、稽古に具体的な目標をもっているので、嬉々として稽古をしている。

しかし、5年、10年とやっていくとほとんどの形は覚えてしまうため、今度は何を目標にすればいいのか分からなくなってしまうようである。人は稽古を続けていれば上手くなると信じているようで、稽古だけは続けているのだが、10年も経つと思ったように上達していないことに気付くのである。そこで多くの人は失望し、合気道を止めてしまうように思われる。特に、この時期に体調を崩したり、会社や家庭の事情で稽古に通うのが難しくなると、それがもとで合気道を止めてしまうことになるようだ。

合気道の上達のためには、稽古を続けてやらなければならないが、ただやればよいということではない。上達するようにやらなければ、上達はない。上達するためには、上達するための目標を持たなければならない。そして明確な目標をもち、強固な意志でそれに立ち向かわなければならない。大切なのは技ができないことではない。出来ないのは、その時点のことである。出来ないものは出来ないのだから、それを認め、如何にすればできるようになるか考え、努力すればよいのである。従って、出来なかったり、失敗したり、問題があることは有難いことでもある。何故ならば、目標ができるからである。

合気道では、目標がなくなったときが一番危険であるといえる。目標を長い間見つけられなければ、合気道を止めることにもなるだろう。稽古の目標には、遠いものや近いものがある。道場に稽古に行くときでさえ、その日の稽古での目標・課題を

もっていなければ、稽古の成果は半減するだろう。この目標をもった稽古の習慣がつけば、合気道だけでなく、働くこと、家庭生活、生きることなどにも明確な目標を持つこともできるようになるだろう。

合気道の修行で常に目標をもつ習慣をつければ、目標はどんどん大きくなり、いつかは開祖が言われている壮大な合気道の目標に近づけるのではないだろうか。

【第73回】 理合の稽古

人間、高齢になると若かったときのように体が動かないし、スタミナも無くなってくる。若いときは、精一杯できるだけ体と精神を鍛え、自分の限界を知り、その限界を押し上げていかなければならない。高齢者になったらそれは出来ないだろうし、若いときのように頑張る必要もない。何故ならば、高齢者はそれまでの人生で自分を知り、自分の限界も知っているはずだからである。

高齢者の稽古は、若者のように頑張るのではなく、理に合ったものでなければならない。合気道は非常に奥が深く、いくらやってもまだまだ先がある。開祖も、われわれから見れば合気道を完璧に修めたと思えるのに、最後まで「まだまだ修行だ」と言っていたほどであった。従って完璧にはできないが、それに近づくために、少しでも長く修行するようにしなければならない。

理に合わない稽古をすれば、力が出ないだけでなく、体をこわしてしまい、合気道修行からの引退ということになってしまう。理合の稽古とは、合気道の哲学に則って無駄が無い、自然に逆らわない稽古である。従って、その技や動作には哲学がなければならないことになる。

合気道の理に合った技は、相手に違和感や不快感を与えることなく、反発を起こさせず、共感、共鳴させ、争いになり難い。理合の技は相手が頭では抵抗しても、接点のところでは正直に反応し、くっ付き、結んでくれる。そして相手は自分から倒れてくれるようになるので、わざわざ力で倒す必要もなくなる。開祖が言わされた、「人の仕事の邪魔をしない」「相手の不足を補う」ということである。

高齢者の稽古は、合気道の哲学をひとつひとつ技に取り入れていき、無理の無い理合の稽古を、少しでも長く続けていくことであろう。

【第74回】 惰性

道場の稽古では、いろいろな人と稽古することになる。向こうからお願いされる場合もあるし、こちらから声をかける場合もある。長年道場に通っているので、ほとんどの人は知っているし、大体の人とは一緒に稽古をしているか、稽古していくなくともその稽古を見ているので実力はわかる。私がこちらから声をかけて稽古をするのは、大抵の場合、その人がどれだけ変わったのか確認したいためであり、また自分がどれだけ変わったかを知るためである。

一般的に初心者であればあるほど、体遣いや考え方は早いペースで変わるが、有段者になり、高齢・高段者になるとあまり変わらなくなってくるようである。稽古事を長くやり続けると、どうしても惰性になり勝ちである。ただ稽古を続けていれば上達すると思ってしまうのだ。よほど自分に厳しくし、自分と戦う意志がないと、惰性に陥ってしまう。

今日の稽古の自分が昨日と同じなら、明日も、そして一年後、10年後も同じで、今日と変わらないことになってしまう。しかし、今日は昨日と違っていなければならない。今やった技が前より上手くいっていれば、明日、来年、10年後が楽しみというものである。

今、出来なくてもよい。技を失敗してしまってもよい。出来るように努力して、成功に近づいていけばよいのだ。今は大事だが、それがゴールではない。ゴールはもっと先にある。ゴールを目指して精進することが大事である。高齢者にマンネリで惰性で稽古をする余裕はない。

【第75回】 精神のない専門人 – 精神のある合気道人

今の世の中は益々ミクロ化し、専門化している。人は必要最低限のことしかやらないようになって、専門のことはよくわかるが、他のことは分からぬし、関心も示さなくなってきた。学生は成績さえよければよい学生で、業績を上げればよい企業人とされる。そして、成績を上げるために、成績や入試に関係ない学科は無視したり、体操の時間を休んで試験の勉強をするようになる。企業では業績を上げるため、家庭や自分の体を犠牲にしたり、法に触れるようなことまでやったりしてしまうことにもなる。子どもは成績に直接関係ない本はあまり読まなくなるし、大人も仕事に関係ないことに時間や労力を割かなくなってきた。

先進国に生きている人は、ますます専門人にならなければ競争に打ち勝つことができず、自分たちの世界を狭いものにしている。狭くなるというのは、自分の学業や仕事以外のことに興味を持たないだけでなく、学業や仕事に心を失ってきてることである。

20世紀初頭に活躍した「社会学の祖」といわれるドイツのマックス・ウェーバー（写真）は、当時、流れ作業を導入して大量生産を行い、近代資本主義がもっとも先鋭化していたアメリカを見聞して、その姿の中に「精神のない専門人」を見るのである。精神とは、心である。「精神のない専門人」とは、心が欠けた専門人である。つまり心がない仕事をするということである。心がない仕事をすると、その仕事の結果は人のためにならないだけでなく、害をもたらしかねない。儲けることばかり考えるようになり、法にふれるようなことまでやってしまうのである。



精神のない合気道人になってはならない。合気道はスポーツのように相手と勝負をするものではない。相手ではなく自分との戦いであり、自分への挑戦であり、自己完成を目指すものである。そのためには、初めはしっかりした体をつくり、力をつけなければならないが、肉体だけの稽古を続けるのは間違いである。鍛えた肉体を土台として、次は精神を鍛えなければならない。そして肉体の上に精神を乗せなければならぬ。これではじめて合気になる。精神がのっていない合気は、合気道ではない。合気道の技は精神、心の表れである。精神がなければ相手を納得させる技はできないし、自分も満足できないだろう。精神には、その人の人生観、思想、哲学が関係する。

肉体は魄の世界で、有限である。精神、心の世界は無限である。高齢になれば、有限の肉体だけではなく、無限の精神の修行をし、精神のある合気道人を目指すべきであろう。

【第76回】 出来上がるな

長い間合気道の稽古をしていれば、必要な筋肉や骨格は強靭になり、合気の体ができる、そして多くの形も覚え、防御（受け）の要領も身につけてくる。5年から10年ぐらいでこのような状態になり、普通の稽古相手に対して倒れまいと頑張れば、ちょっとやそっとでは倒れなくなる。そうすると自分は強くなったと思ってしまうものである。

本当の稽古はこれからである。つまり体ができたところから始まるのである。戦前は基本的に柔剣道の有段者にしか教えなかったと言われるように、まず体ができるないと、合気を学ぶのは難しいということだろう。

合気道の稽古をやっていると、合気道が分かったつもりになったり、自信過剰にな

ったり、出来上がってしまうような時期が何回かある。最初は受身が取れるようになったとき。次は合気道の形（かた）をある程度覚えたとき。その次は、ふつうの稽古相手には頑張れば相手の技が効かなくなったり、倒されなくなったとき。そして大抵の相手を倒せるようになったとき等である。

実は、この段階では、体がちょっとしつかりし、多少パワーがついて基本的な形（かた）をちょっと覚えたにすぎないのである。ここからが次の段階へのスタートなのである。次の段階とは技の練磨である。ここまで段階では、技がほとんど出来ていないのである。

技を磨くのは容易ではない。それまでのように筋肉や体力をつけるのとは違い、正当な道、宇宙万世一系を行かなければならぬからである。少しでも油断をすると、やり易い自己流、我流の亜流にいってしまう。よほど真剣に稽古をしていかないと本流にのらないし、技は身につかない。その上に一生懸命やっても上達は遅々としたものだ。そして技が完全にできるということは決してないことも分かってくる。出来ないことがわかっていても稽古を続ける。これがロマンである。

技ができるようになってくれば、心（魂）を技にのせる稽古をしなければならない。技を通して心（魂）を練る稽古である。やることは限りなくある。長い間稽古をした高齢者でも、出来上がっている暇などない。自分は強い、出来るなどと思ったら、そこがピークであとは後退が始まるだけである。いつまでも出来上がりず、ロマンを求めて精進しよう。

【第77回】　いい高齢者の先生になろう

昔から、どんな親なのか知りたければ子どもを見ろといわれている。親が育てた子どもを見れば、その親の大よそが分かるというわけである。いい先生かどうかは、生徒や弟子を見れば想像がつくし、おそらくは想像通りであろう。

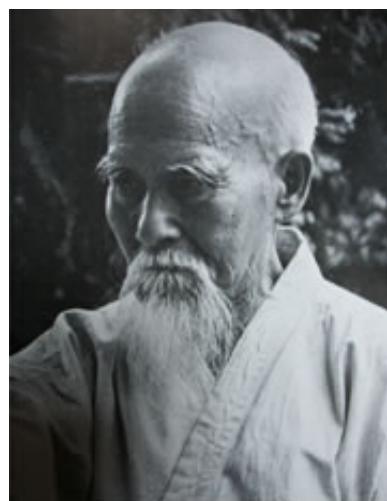
この世のシステムも武道のシステムも、教える人がいて、その教えを継承する人がいるというシステムである。そのシステムで社会が形成され、文明が栄え、継続し、発展してきた。

これまで多くの先生が、その生徒にいろいろなことを教えてきた。武道の世界でも多くの先生方が多くの生徒に武道を教えてこられている。先生は上手くて、強い。それは先生として当然のことであるが、それだけではいい先生とは言えないだろう。先生は生徒に教え、その技を後世に伝えていくことが役割であるわけだから、その技を継承したいい生徒をどのくらい育てたかが大事であろう。その意味で開祖

植芝盛平翁はいい先生の代表格であるといえる。

生徒（弟子）を見れば、武道界だけでなく、政界、財界、軍人、宗教界、学者、思想家、皇族、芸能界等々、幅広い一流の人々が生徒になっており、社会で活躍し、合気道の技や思想を継承している。武道界でも多くの素晴らしい、一線級の生徒（師範）を育てたことはいうまでもない。

高齢者とは世間一般では定年を迎える60歳ぐらいを指すようだが、武道の世界では50、60歳はまだ「鼻たれ小僧」で武道のことをまだ分かっていないと翁先生はいわれていた。従って武道の世界の高齢者は早くて60歳後半からということになるのではないか。



開祖 植芝 盛平翁

長年武道をやっていれば、高齢者となるとある程度のことが分かりはじめているので、時として弟子や後輩を教えることになる。その高齢者がいい先生になるかどうかは、自分の会得した技が理にかなっていて、その理合に合った技を弟子や後輩に伝えられるかどうかにかかっている。人はどうしても自分の得意なもの、自分に出来ること、自分にやりやすいことを教える傾向にある。こうなると、先生はできるだろうが弟子にはできないということになり、その技はその先生一代かぎりということになる。これでは弟子は育たないし、技も継承されないのでいい高齢者の先生ではないことになる。そうではなく、自分が教えた技や動きを教えられた弟子や後輩も出来たならば、自分の考えた技、動き、考え方、教え方が独善的なものではなく、理に合ったものということが出来るだろう。

自分だけ出来ても、それは自分しか出来ないものかも知れない。弟子や後輩の生徒も出来るようになるには、理に合ったことを教えなければならないだけでなく、自分自身がよくよく分かり、出来なければならない。いい先生になるのは生徒に教えるよりも、自分自身が深く理解し、体で示せなければならないといことだ。ますます自分を鍛え、修行し、いい先生になり、後輩に合気道の真の遺産を残したいものである。

【第78回】 点をつなぎ、点を補う

高齢者はこれまでに、いろいろなことを経験してきた。短いとも思えるし、長かったとも思える。これまで見たり、聞いたり、読んだり、話を聞いたり、体験して、様々な情報（知恵、知識、技術）を得、自分を形成してきたのであろう。

しかし、これまでに得た情報はまだ"点"の状態で、点どうしがお互いまだむすびつかない状態といえるのではないか。つまり、多くの"点"が点在している状態である。合気道の世界でも、先生、先輩や同輩、書物、演武会、ビデオやDVDなどから沢山の情報を得ているに違いない。若い内は、このようなバラバラの点の情報を情報として持っているだけで、自分の合気道の技にはなかなか生かしきれないものだ。若いときは、行くべき方向が分からぬ。毎日々々何かを待っているのだが、何を待っているのか分からぬ。やりたいことやり、沢山「点」をつくるしかないのだ。

しかし、高齢（大体65歳以上）になると、だんだん自分の人生が見えてくる。自分の過去と今の自分がつながり、残された人生がどうあればいいのかを考えるようになる。そして、高齢者になって初めて、"点"として点在していたものをむすびつけて線にし、その線を沢山増やして、増やした線と自分を結びつけられることができるようになるものだ。

幕末から明治に変わる激動の時代がどんな様子だったのか、学校で歴史を学んでもさっぱり分からなかつたが、その後に歴史小説、「夜明け前」などの文学小説、武道書、剣豪小説などを読んだり、また映画等を見たりしてきて、やっとその時代の様子が分かるようになってきたし、そこに活躍した人やその考え、偉大きや愚かさなどが見えてきた。そして自分だったそのときどうしたんだろうなどと考えたり、この人たちが生きていたら今の日本、世界の諸問題に対してどのように対応するのか想像したりする。

合気道でも、これまでのばらばらの知恵、知識、技術などが自分の体と技にむすびついてくる。そして、これまで一生懸命やったことや考えたことが技に出てくるようになる。手首鍛錬の二教、何万回も繰り返し稽古をした四方投げ、大事だと言われてやっていた諸手取り呼吸法や坐技呼吸法などなど、"点"としてやっていた稽古が一つ々つながり、まとまつてくる。それと同時に、今までいくら聞いたり読んでもほとんどちんぶんかんぶんだった開祖の話や思想・哲学が分かり出してくるのである。つまりこれまでのすべての点が線となり、自分にむすびつき、自分の思想となり技となってくるのでだ。

また、自分に欠けている"点"も分かってくる。若いうちはそれがなかなか分からぬ。何が問題なのかは分からぬし、問題があることもわからないものである。

従って高齢者の合気道は、自分が経験してもついている点をつなげ、不足している点を補って、自分の完成に少しでも近づけるよう精進していくことであろう。

【第79回】 良師との出会い

昔から良師はじっくり時間をかけて探せと言われている。良師に出会えるかどうかは人生を大きく左右する。

世の中には、自分の生き方に助言や支援をしてくれたり、学問や知識を教えてくれる人は多くいる。親、友人、先輩、教師などは師でもあるだろう。しかし良師というのはそれ以上のものである。良師というのは自分の生き方にとてつもない影響を与えてくれる人である。自分のやるべきことを分からせてくれ、間違いを軌道修正してくれ、努力する意義を教えてくれ、生きる智慧と張り合いを教えてくれるひとである。

世に名を残す人の多くは良師に恵まれた人といえるだろう。「生（な）せは生る 成されは生らぬ 何事も生らぬは人の 生さぬ生けり」で知られる、幕末、米沢藩の破綻状態にあった財政を立て直した上杉鷹山（うえすぎようざん）は、若殿のときは気弱で名君になるには程遠いと言われていた。しかし、江戸の裏長屋に住んでいた学者、細井平州（ほそいへいしゅう）が若殿（治憲）の師となり教育した結果、後世に名を残す上杉鷹山が出来上がったのである。もし上杉治憲が細井平州に出会っていなければ、藩の財政建て直しもできず、世に名を残すこととなかったただろう。



上杉鷹山

年をとって過去を振り返ってみると、よくもこの良師との出会いがあったものだと、偶然とも思われる出会いに摩訶不思議を感じる。良師との出会いは偶然の連続の上にあるからである。怠け者の私の場合も、良師に出会わなければ合気道を続けることもなく、他のことをやっていたか、または合気道をやっていたとしても別な方向にいってしまったと思う。

その良師はこの世にはいないが、常に良師が傍にいて厳しく見守っていて下さり、一緒に修行してくださっていると思いながら稽古をしている。良師とは死生を超えた存在であるとも言える。良師を得られたものは幸せである。

【第80回】 生きがい

若いときは、いろいろやることがあるものだ。自分からやりたいと思うことや、学校や会社など社会でやらなければならないことや、やらされることが沢山ある。高

齢になるにしたがい、やらなければならぬことや嫌なことを、やる必要が次第に無くなってくる。定年を迎えるは、一般には社会とのそのような束縛が切れるものだ。定年になり年金を貰うようになると、それまでやりたかったことや、これからやりたいことが、なんでも好きにできるようになるはずである。

しかし、物事には裏表がある。高齢になると束縛が無くなり自由にはなるが、今度は束縛がなくなり、自由になることによって、問題が起きてくる。束縛は嫌だ嫌だと思いつつも、実際には束縛が生きていく重要な支点になっていたともいえる。その支点がなくなると、今度はどう生きていけばわからなくなってしまうことになる。

仕事で忙しく働いているときは、定年になったらあれもやろう、あそこにも行こうなど考えるが、いざ実際定年になって時間ができてみると、はじめは嬉々としてやるもの、だんだん何かをする意欲がなくなってくるようだ。

人は生きがいを持たないと満足して生きていけないし、幸せではないように思える。何処かへ出かけたり、食べたり、写真を撮って歩いても、何回かは楽しいし、自由を満喫するだろうが、その内にそれでは満足できなくなる。忙しく働いていたときの方が生きがいを感じていたと思うようになり、当時が懐かしくなるとともに、今の自由な束縛がない生活が寂しくなったりする。生きがいというのは、それをやったり、やっていると生きていると実感し、そのために頑張ろうとか、長生きしようと思うことであろう。

生きがいにはいろいろあるだろう。よく言われるのは「子どもや孫が生きがいだ」とか、「趣味が生きがい」とか、いろいろ人によって違うが、生きがいを持てるひとは幸せである。

我々合気道を修行しているものは、その意味においては幸せである。毎日修行をしていると、生きていることが実感できるし、明日も頑張ろう、とか、少しでも多く修練するために長生きしよう、と思えるからである。

生きがいをもつためには自分ひとりのためでもいいのだが、他人のため、社会のため、人類のため、宇宙のためなら、もっと大きい生きがいをもてるだろう。自分一人の幸せよりも、まわりを幸せにできたら、もっと幸せだろう。自分一人幸せでも、日本が滅ぶとか人類が滅亡することになれば、生きがいなどもてないはずだ。まず誰かが喜んでくれるような生きがいをもちたいのだ。

生きがいがひとつあり
自分を必要とする人が
一人でもいれば
この世は幸せ

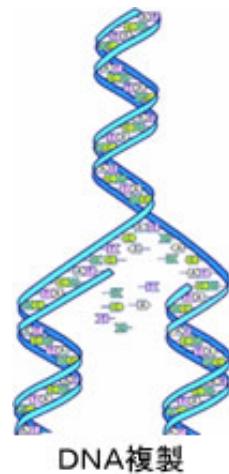
(所長)

【第81回】 遺伝子の活性化

遺伝子は38億年前からあり、38億年にわたっての生物を生かす情報を組み込んで、今のわれわれに伝えている。

人のDNAは約31億個あるとされるが、そのうち働いている遺伝子は3～4万個しかなく、その残りのものは何のためにあるのか分からなかった。が、最近それは遺伝子を活性化させる指令を出すのに、重要な役割を担っているということが分かったという。

遺伝子はただあるだけでは何の役にも立たなくて、それが活発に活動してくれなければ、これまで蓄えられた知恵、つまりDNAの中の情報を活躍させるのは難しいとされる。



従って遺伝子を活発化させなければならないが、それに関して筑波大学名誉教授の村上和雄博士は、「遺伝子は細胞の中にただ存在するだけでは活動しません。遺伝子は体の中で、スイッチをオンにしたり、オフにしたりしていますので、よい遺伝子のスイッチをオンにしていれば、健康で進化していく生活ができるようになるのです。それでは、どうすればスイッチをオンにできるのでしょうか。それは人間だけが持っている感情、つまり感動、感謝、笑い、そして夢をもって、いきいきと毎日を生きることです」と言われている。

合気道の稽古でも、遺伝子のスイッチをオンにするようにしなければならないだろう。そのためには、感動のある稽古をするのがいい。稽古で感動するのは、今まで出来なかつたことができた時とか、知らなかつたことが分かった時、技や思想がより深まるなど新たな発見と自分の進化がある時、等であろう。遺伝子がオンになれば38億年で培ってきた生物の生きるための知恵が活性化し、その知恵の情報が目覚め、また合気道の上達を助けてくれることになる。遺伝子を活性化する稽古をしよう。

【第82回】 "高"高齢者の役割

高齢者の中でも、ほとんど老人といわれるような高齢者が一生懸命に稽古をしたり、演武をしているのを見るのは気持ちのいいものである。若者がスピードーに力一杯やるものもいいが、高齢者のよさとは違う。特に長年稽古を続けてきた高齢者の「わざ」には、若者には見えない深さがある。長きにわたる人生の経験と知恵、人生の素晴らしさとはかなさ、体力の衰えと自分との挑戦、若者に何かを残したいという気持ち、若者を見守る愛等々がにじみでているのだ。

そのような高齢者の姿を見れば、若者は先輩高齢者を尊敬し、自分も年を取ったらそうなりたいと思うだろうし、また合気道の素晴らしさを再認識することにもなるのではないだろうか。

現代は西欧文明、物質文明が世の中を牛耳っているといえる。また知識の文化、社会ともいえる。従って知識を素早く吸収する若者の文化、社会もある。これは、若者が表に出て、高齢者、つまり老人は社会の隅に追いやられてしまっている社会である。

人を労働力と考えてしまうから、老人をないがしろにしてしまうことになる。これが今の家庭、社会、国、世界を駄目にし、その進化を妨げている原因の一つだろう。知識やものだけでは人も社会もよくならないし、真の進化はない。

社会は、家族、国、世界でも、高齢者や老人が活躍する社会でなければならないと思う。高齢者や老人が活躍する社会とは、知恵の社会であろう。知恵とは、生きるため、進化するための"知識（情報）"である。本当に生きることを知り、進化することを知る知恵者がリードする社会である。

それにはこれから高齢者や老人はもっと頑張らなければならない。老人は人としての生きざまを若者に示さなければならぬし、知恵の大切さを伝えていかなければならぬ。

それには若いときの知識とパワーをそぎ落とし、我欲をなくし、若者が求めている知恵を伝えていく必要がある。そのためには、健康で長生きしなければならないだろう。健康で長生きすればするほど、我欲がなくなり、知恵がつく可能性が大きいからである。今の日本の平均寿命は80歳前後であるが、もっともっと長生きしなければならないだろうし、また、できるはずだ。人は125歳まで生きる可能性があるといわれる。

室町時代は織田信長が謡った『敦盛』の中にある「人生わずか50年」、江戸時代の平均寿命は45歳ぐらい、それが今では100歳以上の人人が3万人以上になり、歴史が進むほど人間の寿命は伸びてきている。数千年、数万年かかるかも知れないが、いつの日か人は125歳まで生きられるようになるだろう。今はそれに期待して、少しでも長生きして修行を続け、若者に知恵と勇気を与え、若者に生きることの素晴らしさを伝えていくべきであろう。

合気道でもなるべく長く稽古を続け、合気道の中にある知恵と「わざ」と「力」をむすぶ「こころ」を身につけ、その稽古の様を若者に見てもらい、老人になっても頑張ろうと思ってもらえるようしたいものである。ものごとをよくする、進化させるには、若者に頑張ってもらうことであるが、そのためには高齢者が頑張らなければならない。老人が若者に尊敬されるような社会や国でなければ滅びてしまうのではないか。

【第83回】 健康と合気道

健康のために合気道をやっている人は多い。よいことである。しかし、合気道をやっていれば健康で長生きできるという保証はない。合気道をやっている人には、長生きする人もいるが、意外と早死にする人も多い。

折角合気道をやるなら健康で長生きをしたいものである。長く生きるとは、長く稽古ができるということで、それだけ合気道に深く入っていくことになる。早死にしたのでは入り口までしか入れない。開祖（写真）はよく「50、60歳は鼻ったれ小僧（で何も分からない）」と言われていた。合気道も70歳ぐらいからぼつぼつ分かってくるというであろう。



開祖植芝盛平翁

健康とはこころと頭と体が正常に機能することであり、そのバランスがとれていることである。頭や体が健康でもこころが汚れていては健康とはいえない。こころが健康になるためには我欲を無くしていくことであろう。勝ち負けとか損得とか金とか名誉などばかり考えていると、こころを乱すことになる。

頭と体の健康の大本は、血液の循環とカス取りであろう。つまりは、太い血管だけではなく、細い毛細血管まで血液を流すことである。毛細血管は体の表面の皮膚の下にあるので、皮膚をマッサージするのがいいといわれる。合気道では道衣を着て

稽古をするので、受身を取ったり、動くと道衣で皮膚がすべて十分マッサージになるはずだ。毛細血管の血はよく流れるので健康にはよいはずだ。

また合気道は体のカスを取る禊ぎといわれるように、稽古をやれば体の節々のカスが取れるので、稽古をするのは健康にいいことになる。特に二教とか三教の関節技をやると関節のカスが取れていく実感が得られる。

血液が滞るところは筋肉であるといわれる。そこで筋肉から血液を絞りだす必要があるので、筋肉を伸ばしたり縮めたりする必要がある。合気道の稽古では筋肉を縮めたり伸ばしたりしなければならないので、血液の流れはよくなり、健康にはいいはずである。

継続は力なりといわれるように、健康法は一過性ではなく、一生やることが大切である。長く続かない健康法は正しいものではない。合気道には毛細血管に血を流したり、体の節々のカスをとったり、筋肉に溜まっている血を流したりと健康に大切な要素があるが、一生続けられるような稽古のやり方をしなければ健康法にはならない。そのためには若いときのようにパワーに頼るのではなく、また体の裏側を使って膝など痛めないよう体の表をつかい、肩を痛めないよう肩を貫くなど、いくら年を取ってもできるような、理にかなった稽古をするようにしなければならないだろう。

【第84回】 高齢化社会

高齢化社会とは、高齢者（65歳以上）の増加により、人口構造が高齢化した社会のことをいう。日本は高齢化率（65歳以上の人口が総人口に占める割合）からいようと超高齢社会（21%以上）ということになる。日本は1970年に高齢化社会（7～14%）に、1994年に高齢社会（14～21%）になり、2007年には超高齢社会（21%以上）になるという。

日本人の平均寿命は、男が78歳、女が85歳であるので、人は65歳で定年になった後、平均的に男は13年、女は20年は生きることになるが、これはあくまで統計上の話で、実際はこの倍も生きる人たちもいるわけである。

今は、高齢者が社会の邪魔になっているような考えに、若者だけではなく高齢者自身も陥っているように見える。高齢者は、すっかり社会の隅に追いやられてしまっているようである。

高齢者が長年勤め上げた仕事を定年で辞めても、それで人生が終わったわけではない

いのである。それで自分の仕事が終わったなどと考えたら、本人にとっても、また社会にとっても、大きなマイナスになる。定年後は自分の余生を年金でのんびりと過ごそうなどと考えるから、若者や社会から軽んぜられたり馬鹿にされ、隅に追いやられることになる。

高齢者には、高齢者の生き方がある。高齢者には、高齢者にしか出来ない使命がある。それは子どもや若者たちに、人としての生き様の模範を示すことである。高齢者になってもこういうことが出来るのだということを示し、高齢者にならなければ分からぬことや、理解できないことがあることを示し、子どもや若者に年をとる楽しみを教えなければならない。

50、60歳は鼻たれ小僧で、表面的なことが分かっても、真実は見えていない。知識はあるが知恵がない。形はできても、こころが見えない。こんなことが分かってくるのも70歳近くになってからである。65歳で自己満足していれば、何も分からぬまま死んでいくことになるし、若者たちに何も残さず、継承しないでいつてしまうことになる。人の最大の喜びは自分が人のために役立ち、人に喜んでもらうことだろう。若者が喜んでくれれば、若者や社会は高齢者を社会の隅には放って置かない。

年を取っても健康でいられて、例えば合気道などを現役で100歳まで稽古でき、精進することができれば、それだけ多くのことが分かるようになるはずである。そうすると、若者に大事なことを残すこともできるし、生きる張合いを与えることができるだろう。

人はそのためにも、少しでも健康で長生きするように努めなければならないだろう。動物は成長期年の5倍生きられるというから、人の成長期年は25年として125歳まで生きることができることになる。65歳はまだまだその半分なのだから、半人前ということだ。高齢者は高齢化社会の声に押しつぶされることなく、定年とは人生の後半のスタートを切るときであると考えるべきである。

参考文献：「神道＜徳＞に目覚める」（葉室頼昭著 春秋社）

【第85回】 第二の人生

大体の人は65歳になると定年になって、それまで勤めていた会社を辞める。後は退職金、年金、貯金、財産などで食べていくことになり、基本的には仕事に行く必要はなくなるわけである。定年後も経済的な理由から働くかなければならない人や、好きで働く人も多くいるだろうが、それまでの働き方とは違って、時間的、精神的

な余裕ができるだろう。

一般的に定年後は新たな人生を送ることになる。いわゆる第二の人生である。もはや、それまでの延長線上で生きることは出来ない。それまでにどんなにいい会社で働き、どんなにいい地位にあったとしても、会社を辞めればただの人になる。もし定年後もそれにこだわっていれば、誰にも相手にされないで、滑稽であり、人の謗りを受けることになるだろう。

第二の人生はゼロからの出発と考えた方がいい。それまでやりたくとも出来なかつたことを、思い切りやることである。定年になるまでは、本当にやりたいことをやりたいようにするなど、まずできなかつたはずだ。定年になってやっとチャンスが来たわけだから、自分の可能性への挑戦をすべきである。ひとは自分が本当にやりたいと思ってやつたときに、最もいい仕事ができる。いやいやながらやつたり、ひとから言われてやつたものや、仕事だからとやつたものの成果というのは、完璧にはほど遠いもので、自分の実力が完全には出し切れていたはずだ。

学校も仕事も、自分が本当に勉強したくて、あるいは仕事がしたくて、入った訳ではないだろう。ほとんどは偶然であり、弾みであつただろう。これまで環境や偶然に生きてきたともいえる。

合気道を定年後に始めたり、定年になっても続けたりするのは、本当に自分の意志ということになる。本当に好きなこと、やりたいことを自分の意志でやるわけだ。自分の思うように、好きなだけ出来るのである。

ただ稽古に対する考え方、やり方は若いころと違わなければならない。若いときは体力、気力をつける稽古が中心になるが、高齢者になれば主にこころの修行が中心とならなければならない。もちろん、体力、気力の稽古はいつまでも続けなければならないだろう。

定年を迎える前は、学校でも会社でも社会でも、損得を計算しながら生きてきたのではないだろうか。しかし、定年を迎えたら、損得で何かをするのではなく、ひとのため、社会のためになるように生きるべきであろう。定年までは自分のため、家族のために働き、生きるのもよいが、定年後の第二の人生では、人のため、日本のため、人類のために働きたいものだ。また、稽古もそうありたいものである。

【第86回】 高齢者の役割

高齢者が元気に活躍しない社会は、活気がなく、社会問題が多く、さらに徐々に衰

退していく。その理由は、歴史の継承者である高齢者の経験と知恵が、社会に生かされないからである。また若者に年を取ることに対する素晴らしいしさを与えられないからである。

社会は、若者の知識だけでは機能しない。今の日本も欧米先進国も、知識で機能しない社会の問題を抱えている。今はモノ（魄）の世界で、パワーと知識が支配する時代だ。合気道も、まだまだ魄の次元から抜け出せないでいる。合気道は、魂を魄の上にくるよう修行するものだ。開祖が言われた「第二の岩戸開き」である。合気道を修行している者、合気道に引かれて入門してくる者は、無意識か、自分でも気が付かない内に、この岩戸開きをしたくて始めるものが多いはずである。しかし若い内は、どうしてもパワーに頼った稽古をしてしまうので、この扉が開けず、潜在的に欲求不満でいるものが多い。

高齢になると、パワーの限界を知るようになる。そして、魂と魄の関係の重要性にだんだん気が付くようになり、若者の魄のパワーもある程度制することができますようになる。若者はもともとパワー以外の何かを求めて、合気道をはじめた訳なので、自分のパワーが高齢者の智の「わざ」に軽く制せられれば、納得するものである。

「わざ」（技と業）は、哲学、人生観、世界観、そしてこころを現わすものである。従って長く生き、多くの経験を積んだ高齢者の方が、若者よりこの点有利であるはずだ。高齢者がパワー溢れる若者を説得できるのは、長い人生で培ったものから得たこころができることがあるだろう。従って高齢者はますますこころの修行をすることが大事ということになる。

若者が素晴らしい「わざ」を使う高齢者を見れば、自分もそうなりたいと思うだろうし、その「わざ」、そして合気道を継承してくれるだろう。こんなものかと思われれば、希望が持てず止めてしまうだろうから、合気道は継承されなくなることになる。

高齢者は、責任重大である。自分のことだけ考えてやるのではなく、若者を鼓舞するよう、若者に稽古を更に精進するよう、そして彼らが高齢者になるのが楽しみになるよう頑張らなければならない。ひとは何をするにも、他人に喜んでもらえるのが一番うれしいものだ。若者に喜んでもらい、それを自分の更なる精進へのエネルギーにするのが、一番いいのではないか。

仕事をしている間は、定年になつたらあれもしよう、これもしようと定年を楽しみにしているが、実際に定年になると、ほとんど何もしないようになつてしまうようだ。ここでなにもしないというのは、社会との関わりという意味である。食事したり、散歩したり、カメラを担いで街に出たり、仲間と旅行や山歩きをするなどは、社会とのかかわりがなく、個人の殻の中でやっていることだろう。

ひとは定年になつても、まだ役割があるはずである。60歳で定年になつても、人間の本来の寿命125歳の半分である。すなわち、まだ半人前なのだ。定年で自分の仕事は終わり、役割が終わったなどと考えるのは、間違いである。そんな考えをしながら生きているから、若者からも家庭からも馬鹿にされ、邪魔扱いされて、社会の隅に追いやられるのではないだろうか。

もちろん仕事をやっていたときと同じように働いたり、生きろというのではない。それまでとは質の違った生き方をすべきである。これまで出来なかつたこと、今だからやつとできるようになったことを、やるべきだ。これまでには家族や自分のために稼いだが、もう十分働いたのだから、これからは周りの人たちや、社会、国、世界、宇宙などのために働くべきである。損得でものごとをするのではなく、我欲をすべてた生き方をするのがいいのではないか。

宮内庁が編ボした「殉難録稿」によると、幕末維新に勤皇志士として新しい国づくりのため非命に斃れた者は、官軍側が2,480人であるという。また、幕府側は推定8,000人といわれる。このように多くの幕末の志士たちは皆、私心我欲のためでなく、公のため、そして義のために活動し、己の本分を尽くして、潔く死んでいったのである。かれらのお陰で、日本は欧米諸国の植民地にもならず、明治維新を迎へ、近代国家へ進むことができた。

今の日本は明治と同じように混乱をきたしているといえよう。欧米文化が入り込み、政治や経済でも諸外国に翻弄され、少子高齢化、高齢化社会、若者の暴走、政治家や官僚の不祥事、殺人や人身事故など、多くの問題を引き起こしている。このような日本をよくしていくことは、忙しく、自分のことで精一杯の若者に期待することはできないことだ。だから、高齢者がしっかりしなければならないのである。

このような状況にあって、定年になつたから自分の仕事、役割は終わったとばかり、自分のことしか考えずに生きていてよいだろうか。社会を、日本を、少しでもよくすべき、何らかの仕事にかかわるべきだろう。

定年になつた高齢者は、日本及び世界の歴史と自分の経験からの知恵と知識を、第一線にいる若者に伝えていかなければならない。高齢者には、時間的・経済的余裕と、知恵、経験があるはずだ。高齢者がその経験と知恵を後進に伝えられなければ、日本は決してよくならないし、日本に将来はない。

地球上に「天国」の国があるとしたら、それは日本であると思う。日本ほどパラダイスに近い国はない。日本、自然も文化も人間も、素晴らしい国である。まず何よりも、この素晴らしいを若者に伝えなければならない。この素晴らしい国に生まれ、生きていることに誇りと自信を持つように教えなければならない。そうすれば若者が「天国」の日本に気づき、子供たちにさらに教え、その子供の子供が「天国」の日本を完成してくれるだろう。

合気道でも、投げたり、倒したりするだけでなく、開祖が目指した理想の合気道と世の中を創るべく練磨し続けながら、後進を指導しなければならない。定年でも高齢者はボケている暇はない。

【第88回】 高齢者の役割

ひとは外見上、ひとりひとり全部違う。顔つき、体型、考え方、価値観、等々、全く同じひとはない。生まれた場所、季節、時間や育った家庭、環境が違うのだから、当然であろう。生まれや、子供のころの環境は、自分ではどうしようもないため、変えることも改善することも出来ず、どうしようもないだろう。だが、成人したら、どんな環境や境遇にあっても、その気があれば、案外思ったようにできるものだ。それ故、自分の本当にやりたいことを見つけ、それをやるように挑戦すべきであろう。ひとはみんな違うのに、同じことをやるというのはおかしいのではないだろうか。自分のやりたいことは他人とは違うはずだし、同じことでもやり方が違うはずだ。

这样的ことは、親やその親にあたる高齢者たちが、子供たちに伝えなければならないだろう。それに、自分たちがやりたくともやらなかつたことで後悔していることや、自分たちが失敗したこと等も、子供や若い世代に繰り返させないように伝えなければならない。

戦後半世紀の日本は貧しく、食べることにも事欠いた時代だったので、食べるのに苦労しないように働かなければならなかった。有名校を卒業し、大会社に入ろうと汲々として、最短距離を突っ走ってきた。その結果、仕事しか知らない、損得や名誉しか興味のない、自分本位の人間が増えてしまった。

豊かになった今の日本で、仕事以外のことにも興味をもったり、人と話をしたり、仕事に関係のない人と自分たちの趣味や国、世界、人類などいろいろなテーマで討論するようなひとは非常に少ない。政治家にしても、外国の政治家と一対一で丁々発止と議論し合ったり、外国のパーティーなどで場を盛り上げる興味ある話やジョー

クをするようなひとはないようである。

これからは、少子高齢化といわれる時代がくる。若者が減るわけだが、今の日本の政治、経済、文化を維持、発展させるには、若者ひとりひとりの人としての質的向上を図るしかないだろう。若者に、学ぶ喜び、働く意欲、生きる楽しさ、長生きしたいという気持ちを持ってもらわなければならぬ。多くの失敗や成功の人生の経験者である高齢者は、若者に自分の成功例や失敗例、何故失敗したのか、どうすればよかつたのかなどを継承すべきであろう。それをしなければ、折角の失敗も成功的な経験も無駄に消え失せることになり、そこから後進の若者が何も学べない。勿論若者が失敗を繰り返すことにことになるかもしれない。しかし、最大の失敗は「やりたいことをやらなかつた」ことである。それを教えなければならない。

若者を労働力として見るだけでは、若者は反発するだろう。これからの中学生は人生を楽しみ、満喫し、生きていることを実感するために働きたいと考えているに違いない。企業も、成績だけはよいが、学校を出ただけで何も知らない学生よりも、少しでも多く世界を知り、日本を知り、自分としての考えを持った「大人」を採用した方が、会社のためになることに気づくだろう。

ひとは誰でも、自分が生きているという実感を持ちたいと思うはずだ。若者が生きる実感を持てるように、働くことが楽しく、生きることが素晴らしいから、出来るだけ長生きしたいと思うように、若者を導きたいものである。敷かれたレールを行くのではなく、自分のほんとうにやりたい道に進むようなオシリーワンの個性豊かな若者が増えれば、日本はもっと素晴らしい国になるはずだ。

一生は一度きりだ。やらなかつたことは、必ず後悔する。やって失敗しても、やらないで後悔することに比べたら、月とスッポンの違いがある。何でも一生懸命やれば何時かは成功する。今の世で、餓死することはない。高齢者よ、若者たちに勇気と希望と知恵を与えようではないか。

【第89回】 総決算

ひとは恐らく誰でも年を取ってくると、自分の人生はこれまでよかつたかどうかを考えるのではないか。よかつたかどうかの人生にはいろいろあるだろうし、ひとによって判断の基準は違うだろう。しかし、ひとには共通の判断材料があるのでないかと思う。それは「生きがい」が持てたかどうか、ということである。「生きがい」とは、それをやることによって、生きている実感、生まれてきてよかつた、と思うものであろう。

ひとは大体定年まで働くが、本当に自分の好きな仕事をやっているひとはあまりいないだろう。今の世の中は、好きなことだけやって生きていくのは難しい。それ故、仕事が生きがいのひとはそれで幸せであるが、そうでないひとは仕事以外に生きがいを見つけなければならないことになる。しかし、忙しい仕事以外に生きがいのあるものを見つけ、時間と労力を割くのは容易ではない。それでもやるひとはいるが、よほどでないと大体はギブアップするか、当座の生きがいで満足することになる。定年になって年金が貰えるようになれば、生きがいになるものを持とうと思えば持てるのに、今度は体力や気力が衰えてくるから持とうとしなくなる。そして結局は好きなこと、やりたいことをやらないまま、最後になって後悔することになる。

ひとは一生の間に、やらなければならないことがあるように思える。子供や若いときに逃げていたこと、例えば「文章を書く」「本を読む」「人前で話す」など、あるいは「運動」が苦手で逃げていた場合も、年を取ってくると、そのひとつにとって必要が生じて、やらざるを得なくなる状況がくるものだ。この様な状況がくることは不思議であるが、多くのひとが体験するようである。

今まで苦手だったものが来て、やらざるを得なくなったら、それから逃げてはいけない。それに挑戦し、その苦手なものを自分のものにしなければならない。それによって、子供のころからの苦手が苦手でなくなり、子供のころ得意だったものと表裏一体になってバランスがとれるし、得意なものは更に得意になるのである。ひとにはどうしても得意、不得意があるが、少なくとも不得意は得意といかないまでも、並ぐらいにしないとつまらないだろう。

考えてみると、小学校、中学校で憧れた学友は、成績のいい子でも、スポーツのできる子でもなかった。スポーツもでき、成績もいい子だったのだ。

世の中には、専門家がいる。専門家はあることを深く追求しなければならないので、限られた領域のことしか出来ないが、その専門のことがやがていろいろなことに広く結びついてくる。一つのことに特化するのも素晴らしい。一つのことを究明することは、すべてに通じることになるからだ。しかし、そこまで深く入り込むためには、そのことが本当に好きで、本当にやりたいと思ったものでなければならぬ。つまり「生きがい」であるはずだ。

高齢者の生きがいは、今までやりたくてやってきたこと、経験したことすべてを終結する総決算である。そうなれば、今までやりたくてやってみたもので、無駄はなかつたといえるだろう。今まで生きてきて、いろいろやってきたこと、例えば、買ったもの、読んだ本、行った旅行先などのすべてが、この生きがいの総決算に結びつくということができる。

高齢者の生きがいは、過去に蓄えた知恵や知識を集大成することであり、総決算するものである。いまはまだ、不足しているものを補充追加し、自分の生きがいをますます継続・発展することである。

【第90回】 今日変わらなければ、明日も変わらない

稽古事は時間がかかる。終わりということはない。しかし長くやれば上達するかというと、そうでもない。上達の速度は、人によっても違う。能力と努力と運によるからだ。能力と運は自分ではどうしようもないが、努力は誰でもできる。だから、努力をするしかない。

上達するために努力をするわけであるが、上達とは何に対してなのか、上達の目標とは何なのかを定めないと努力はできない。若いころは相対稽古で、どんな相手にも負けないように、少しでも強くなることが目標だったが、中高齢者になると、これが目標ではなくなってくるはずだ。勿論、合気道は武道であるから、弱くては意味がない。また、当然時間とともに強くなっていかなければならない。しかし、強いのは修行のプロセスの結果にでるものであって、目標ではなくなるということだ。

高齢者の稽古の目標は、人によって違ってくるだろう。健康であったり、自分探しであったり、神秘体験であったり、人類や地球のため等々であろう。合気道でこれらの目標を達成したり、その目標に近づけくようにするのは、合気道の形とわざの稽古を通してである。そして、自分の目標、対象物が得られたり、分かるようになるのは、自分の合気道の形とわざのできる程度であると言える。わざが出来なければ、求める対象物もそれだけしか得られていないということである。



Y=a階段1+b階段2+c階段3+...

目標はゼロ地点から始まり、少しづつ近づいていく長い道のりである。その道のりは直線 $Y=aX$ ではない。言うなれば階段状である。一生懸命に稽古をしても、なかなか上達しないでいると、或る時、急に上達して次元が変わるときがある。その繰り返しである。

この階段を上がり、次元が変わるためには、弛まぬ努力が必要だが、大事なことは、その努力を通して、毎回の稽古、一日の生活で何か変わらなければならぬということである。新たな発見、今まで分からなかつたことが分かつたり、今までできなかつたことが出来る等である。どんな小さいと思われることでもよい。それを大事にしていくことだ。何故ならば、どんなに小さい、些細と思われることでも、無限の重

要性と可能性をもっているからである。例えば、ある形（かた）で出来た「わざ」は、他の形でも、また恐らくはすべての形でも活用できるはずなので、無限の価値がある訳である。そして、この些細な発見がある程度まとまると次元が変わり、階段を一段登れることになる。

新しい発見は稽古だけではない。日常生活の中でも発見をしていかなければならぬ。合気の稽古の心構えがしっかりとしていれば、日常生活での発見もできるようになる。

今日の自分は、昨日と同じであってはならない。今日変わらなければ、明日も変われないだろうし、10年後も変わらないかもしれない。自分が変わることは感動である。この感動があるから、明日も稽古を頑張ろうと思うし、生きる張りができる。そして長生きしたいとも思うし、長生きできることだろう。明日、来年、10年後に自分が変わるように、今日、変わることである。

【第91回】 エネルギーを内側に向ける

若いうちは、一般的にエネルギーは外に向けるものだ。他人と同じようにしたいとか、負けないようにとかと、他と比べ、他人を意識しながら生きている。だから恐らく若いうちは、島や山の中でたった一人では生きられないだろう。

武道の稽古でも、若いうちは相手があつて上達する。他人に負けないように一生懸命頑張る。もつてゐるエネルギーを最大限、外（相手）に向かって発散し、エネルギーをますます増大させていくのである。これが若さである。年配の高段者や上手なひとと一緒に稽古をする場合の若者の唯一の武器は、この一生懸命にぶつけてくるエネルギー（意識と力）だけであろう。

しかし年を取つて、高齢者になってまで、稽古相手に一生懸命エネルギーをぶつけているのは不自然であるし、体によくない。今できても、70、80、90歳でそれができるわけがない。

武道の名人、達人とは、通常の人より次元を超えた強さを有する人だが、大体は高齢である。名人などは90歳以上でないと名人とは呼ばれないと聞くが、名人、達人は力（エネルギー）が強かったので名人、達人になったわけではない。名人、達人たちは、パワーのエネルギーは若い頃より衰えていくことを知っていたし、パワーでやれば若者には適わないかもしれないと知っていたはずである。名人、達人のエネルギーは質が違うし、その使い方も若者などとは違うはずである。名人、達人達は円熟し高齢になると、自分のエネルギーを外から内へ向けたといえるだろう。

高齢になってきたら、エネルギーは内側に向けなければならない。他人を気にしたり、身分や金儲けなどにエネルギーを向けたり、外のものに使わないのがよい。足腰もおぼつかない高齢者が、儲けたとか損したとか、目の色変えて話しているのを見ると滑稽である。年を取るにしたがい、世俗のものをどんどん捨て、残されたエネルギーを本当に必要なことに使うべきである。そうしなければ満足した静かな生活を送ることができないし、最後の瞬間には悔いが残るのではないだろうか。

宇宙飛行士のドン・アイズリー氏は、あるインタビューで、宇宙から帰還してから自分が変わった事について、「何よりも大きいのは、人生観というか、人生を生きる態度が変わったことだ。リラックスして人生を生きるようになった。自分のエネルギーを外に向けるより、内側に向けるようになった。だから、毎日、平和で静かな生活をしている。人生をエンジョイしている。」と言っている。（「宇宙からの帰還」（立花隆、中公文庫）

自分には何が本当に必要なのか、どのようにすればいいのかは、外からの情報では分からぬ。自分の中にある理性と、無意識の中のもう一人の自分「彼」しか教えてくれない。このためにはエネルギー（意識）を内側に向け、深く々々潜行しなければならない。この内側から、「彼」の声が聞こえ、知恵とエネルギー（パワー）が出てくるのだ。エネルギーを外に向けていたときとは違う異質の力ができる。例えば二教裏も、相手の手を極めようと、エネルギー（力）を相手に向かって外に出すのではなく、「彼」のところに向けると、そこから相手に逆らう気持ちを起こさせないような、異質な強力で膨大なエネルギー（力）が返ってくる。

合気道は呼吸力の養成ともいわれるよう、呼吸力が重要であるが、若いときの外に向かうエネルギーでは、ただの弾き飛ばすパワーでしかなく、呼吸力にはならない。呼吸力は、この外に向かうエネルギーに加えて、内に向かうエネルギーがなければならない。

若いうちに外に向かうエネルギー（意識と力）を十分養成し、高齢者になってきたら、内に向かうエネルギーを養成すれば、呼吸力が身につき、異質の力が使えるようになり、合気道をますます楽しむことができるようになるだろう。

【第92回】 膝を痛めないために

年とつくると、体のあちこちが痛いと嘆く人が多くなる。合気道の稽古をしている人にも多くいる。大体は歳のせいで体にガタがきたのでしょうがないと思っていふように見受ける。確かに歳を取れば誰でも体の何処かにガタはくるが、体のあち

こちの痛みは歳のせいだけではないようだ。

合気道をやっている人の多くは、大なり小なり膝を痛めているようだ。結構多くの人が膝にサポーターをしている。特に年配者のほとんどはサポーターをしているようだ。また膝を痛めているひとの多くは腰も痛めている。だが、年配者だけではなく、稽古をしている若者も膝を痛めている者がいるということは、歳のせいと痛くなるだけではないということだろう。

膝が痛い、腰が痛いということは、その部分に負担がかかりすぎているということである。膝に負担がかかる原因は、つま先に重心が掛かり過ぎるためである。つまり、膝を痛めている人は体の裏を使って、歩いたり動いたり、稽古でも「わざ」をかけているのである。体の裏というのは、胸、腹、膝、脛、つま先など、体の前面である。体の裏側であるつま先を使っていると、膝だけではなく、腰にも負担がかかってくるので、腰も痛めることになる。とりわけ高齢になってくると、肩が前に出て來るので、重心が体の前（裏）に落ちてくるため、ますます膝に負担がかかるようになる。

お相撲さんは、自分の体重をつま先にかけないようにしている。それが分かる好例は、取り組みが終わって土俵から降りるときである。（写真）どの力士も決してつま先から降りず、踵から降りている。あの体重と段差による勢いからつま先から降りたら、間違いなくつま先を傷めるはずである。我々一般人は力士より軽いが、それなりにつま先に負担を掛けないように注意する必要がある。例えば、我々は土俵には縁がないが、階段を降りるときなども、つま先で降りないようにしなければならない。



踵で土俵を降りる力士

体は表側（後面）を使わなければならない。表側を使うのは体にいいだけでなく、合気道の「わざ」でも表からの力を使わないと効かない。歩くときには、重心が踵に掛かるように、踵で歩くようにしなければならない。道場だけでなく、町を歩くときも、階段や坂を上がるときも、踵で歩くようにならなければならない。踵で歩くということを、もう少し詳しく説明すると、つま先で蹴って進むのではなく、体重（重心）を踵に載せて、その重心を踵の上を飛び石のように移動していくのである。その際、ナンバで歩くことと、踵に重心が載ったときの息の出し方と入れ方が大事になる。

まずは膝を痛めないため、また痛めている膝を正常に戻すため、さらには腰を痛めないためにも、つま先に重心をかけずに、踵に重心を掛けて歩いてみるとよい。膝に負担が掛からなくなれば、地を踏んだ時の力が踵から腰、背中、腕（肘側）、手首、指先と体の表側を流れる感じを持つことができるようになるだろう。この表の

力を遣えば合気道の「わざ」も変わり、無理なく長く稽古を続けられるようになるだろう。

【第93回】 体を痛めないために

合気道の稽古でも、若いうちは筋肉をつけて力をつける。合気道を本当に精進しようと思えば、若いうちは精一杯力稽古をする必要がある。稽古相手や他人に迷惑が掛かるようなら、一人稽古をすればよい。やり方はいろいろあるだろう。有り余るエネルギーや欲求を他人にぶつけるのではなく、一人稽古で昇華させればよい。

しかし、高齢になっても筋肉をつけて力をつけようとするのは不自然である。高齢になったら、ずっと続けられるものをやらなければならない。高齢者は若い頃につけた筋肉や筋を伸ばし、その結果として力が倍増するという稽古に変えていかなければならぬと思う。

筋肉を伸ばすには、二つのポイントがある。一つは体の表（背面）の筋肉を伸ばすことである。合気道の技をかける場合でも、使うのは体の表の筋肉であるので、表の筋肉を伸ばすのである。体の裏（前面）の筋肉を伸ばしても余り意味がない。

二つ目は息づかい（呼吸）である。人の筋肉は息を吸ったときに柔らかくなり、吐いたときは硬くなるので、筋肉を伸ばすときは息を吸わなければならない。ただし、この息の吸い方は、普通の人の吸い方ではなく、武道的な呼吸である。つまり、通常の場合は複式呼吸であっても上部の呼吸横隔膜を開いて息をいれるが、武道の呼吸は下部の横隔膜である骨盤底横隔膜を下げる、また広げて息を入れるという呼吸である。

合気道の稽古は、体の節々に溜まるカスを取り除くと言われるように、節々のすべての筋肉、筋を伸ばすのが理想だが、その内で特に高齢者に重要と思われる筋肉のストレッチのやり方を紹介したいと思う。若者にもいるようだが、年配になると膝が痛い、肩が痛いというひとが多いようなので、それを正常に戻すためのストレッチである。膝が痛くなるのは、体の裏（前面）に力が集まり、その結果、膝に負担がかかるからである。この膝の負担を失くすために、力が体の表（背面）に流れるようにしなければならない。

また肩が痛いのは腕（上腕骨）を使いすぎて肩関節を痛めることからくる。その典型的なものが四十肩、五十肩といわれるものである。これを直すのは腕を肩関節に負担を掛けないように動かして使うことである。肩関節を支点に腕を動かすのではなく、腕の最先端といわれる胸鎖関節が支点になるようにするのである。

1. 開脚ストレッチ



大腿屈筋（太腿背側）とふくろはぎを床に密着させる

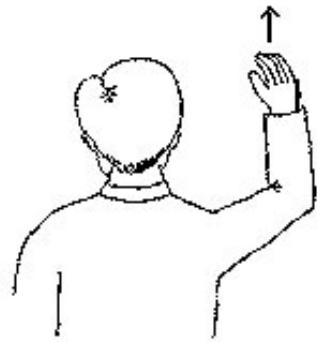
1. 足の指先は垂直より後側に向ける
2. 腰を折りながら、息を（吸う）腹に入れていく
3. 止まったところで痛みが取れるまでそのまま休み、
4. また息を入れながら腰を折っていく

※ 無理に床に頭などをつけるのではなく、腰を折る

※ 息は吐くのではなく入れる

これで体の表の大腿屈筋やふくらはぎが伸び、股関節が緩み、息の使い方が分かるので、立って意識すれば重心が踵に落ち、膝の負担がなくなり膝の痛みはなくなるはずである。

2. 肩を貫く



1. 腕を真上に上がるところまで思い切り上げる
2. 両方の僧帽筋が合わさるように脇を開く
3. 手先から弧を描くように振り下ろす

※ 振り下ろし方はいろいろあるが、取りあえず、
正面打ちと横面打ちでやるのがいい。

この稽古をゆっくりしたペースではじめ、肩を貫くといい。肩のしこりや痛み、所謂40・50肩が取れるはずである。力の質もかわり「わざ」も変わる。もっと肩を柔軟で強靭にしたいなら、鍛錬棒を大きく回しながら振るといい。合気道の形（かた）で鍛えたいならば、四方投げで鍛錬棒を回して振る要領で、大きく回して投げるのがいい。しかし、十分肩が貫けていないと肩をいためるので注意が必要で

ある。

【第94回】 すぐ試す

歳をとってくると、腰が重くなる。やろうと思ったり、本来やらなければならないこと、やつた方がいいと思われることも、なかなかやらないようになる。そしてその内にだんだん何に対しても興味がなくなり、何もやりたくなってくる。

若いうちは柔軟だった頭も、だんだん硬くなってくるようだ。歳をとってくると、自分の考え方ややり方を変えようとしなくなる。これは自然の成り行きのようなので仕方がないかもしれないが、柔軟な頭になれるなら、それに越したことはない。80歳、90歳の高齢者にも、頭の柔軟なひとは沢山いる。そういう人は人とよく話し、人の話を良く聞き、笑い、感心し、明るい顔をしているようだ。明るい顔をしていれば、恐らく体もリラックスするだろうから、筋肉も柔らかいだろうし、だから元気で長生きできるのだろう。

世の中には面白い情報、参考になる情報が充満している。こちら側にそれをキャッチする準備があれば、それらの情報を受信することは容易にできる。合気道の修行に際しても、自分の上達のために、常に受信の準備をしておかなければならない。道場での相対稽古でも、相手は参考になる情報を沢山発信している。相手のいい情報を捉え、いいところを見つけ、見取り稽古などでも先輩や上手な人の「わざ」を学んだりすることができる。また関連書籍を読んだり、ビデオを見て研究もできる。道場の外の人とでも、話をしていれば、合気道の修行に結びつく多くの情報、ヒントを入手できるものだ。

しかしながら上達の情報、ヒントを見て、聞いただけでは、自分の身につくものではない。それを自分で試さなければならない。それも情報入手後すぐ、出来るだけ早く試して見なければならない。何故ならば、忘れることがあるし、それよりもそのとき得た情報の興味を失っていくからである。歳を取ってくればなおさらである。人の興味は刻々と変わっていくので、今興味があっても、その後は別な興味が湧いてくるものだ。折角の情報をみすみす逃すべきではない。その情報が再来したり、試す機会は二度と来ないかもしれない。高齢者になってくると腰が重くなるので、意志を強くして腰を軽くし、すぐ試すようにしなければならない。

高齢者になっても、常に上達するために学ぼうとする心構えと、そのための情報を受信するアンテナを張ること、そして受信した情報を即試すことが必要であろう。

【第95回】 高齢になっても出来るためには

合気道の修行は、決して完成することはない。修行とは、ただ完成を目指して、それに一步でも近づくことしかできない。完成出来ない事が分かっていながら頑張るのは、ある意味では悲劇である。しかし、この修行を悲劇と感じてやっているひとは一人もいないだろう。逆にみんな、合気道の修行にロマンを感じているはずである。われわれ合気道家はロマンチストといえるだろう。

稽古事は長く続けなければならない。どんなに才能があり、努力しても、長くやらなければ、目標に触りもしないし、見えもしない。名人、達人といわれる人々は、若い頃から命をかけて修練し、80、90歳の高齢になるまで修行を続けた人たちである。どんなに強くて、上手いひとでも、80歳以下では達人として、また90歳以下は名人として歴史に名を残しことはできないといわれる。

達人、名人にならないまでも、ある程度のことが身につくためには、出来るだけ長く、つまり高齢になっても修行を続けなければならない。しかしこれはなかなか難しいようだ。高齢になるにつれて、力は衰えるし、体力がなくなり、病気が多発し、怪我をしやすく、またその怪我は治り難いなどと、若いときとは大いに事情が変わるからである。

しかし、逆に考えれば、高齢になったり、近づいたら、これらの問題が起こらないように注意すればいいということになる。まず、若いときはあまり気にしたり、注意しなかった病気や怪我に注意することである。病気にならないよう、暴飲暴食を控え、食事（たんぱく質、ビタミンを摂る）、睡眠、水摂などに注意することである。

次に、若いときのように、馬力や体力での稽古をしないことである。つまり、理に合った体の使い方や力の使い方をすることだ。肩を貫いて、体の表の力を使い、手と足を連動し、陰陽で動くように注意してやるとよい。

息の使い方も骨盤底横隔膜を使った、武道の深い呼吸をすれば、股関節などの深層筋が使えるようにもなる。深層筋は高齢になっても衰えないし、鍛え続けることが出来ると言われている。能楽師が80、90歳の高齢にもかかわらず、助走もつけずに飛び跳ねることができるのは、深層筋のなせるものである。若いうちは表層筋（浅層筋）を鍛えて、高齢になるに従い、深層筋を鍛え、使えるようにしなければならない。



能楽師のジャンプ

歳をとってくると、どうしても体は硬くなってくる。若いと

きは一寸体を動かせば体が伸びるが、歳をとつてくれば、意識して体を伸ばさないと、なかなか柔らかくはならない。それにはストレッチ運動がいいが、若いときのように元気よく息を吐きながらストレッチしても、筋肉は柔らかくならなくなる。息を吐くと筋肉は硬くなるのである。骨盤底横隔膜を使って腹に息を入れながら筋肉を伸ばさなければならない。これが出来れば、この息づかいは「わざ」にも使えるようになり、無理なく相手と一緒に、崩すことができるようになる。息を吐きながら「わざ」をかけたのでは、相手をはじき飛ばすことになってしまうし、「わざ」の途中で息が切れて、「スキ」（吸気）ができることにもなるし、息切れがして疲れることにもなる。

高齢になっても無理なく稽古を続けていけるためには、基本がしっかりとしないければならない。基本ができていなければ、高齢になって先に進むベースがないわけだから、先に進めないことになり、結局止めることになってしまう。少なくとも「入身」「転換」「呼吸法（座技、諸手取り）」「一教」「二教」「三教」「四方投げ」「入身投げ」「小手返し」「天地投げ」「回転上げ」ぐらいはきちんと出来なければならないだろう。人により、体型により、これらの形（かた）と「わざ」に得意不得意ができるものだが、不得意が不得意でなくなるまで、また得意はますます得意になるよう、修練すべきであろう。

このような基礎が高齢になる前にできていれば、高齢者になっても先に進めるし、また高齢者になるのが楽しみにもなるだろう。高齢者の稽古はそれまでの稽古とは違うはずで、次元の違う稽古だろうと思われる。開祖が言われたような、魂が魄の上になる修行、天の岩戸開きの修行に入るのだろう。これなら高齢になっても、体が動く限り修行を続けることができるはずである。

【第96回】 裂を出る

人間の性向の一つは、少しでも楽をしようということだろう。歳をとるとそれがさらに凝縮てきて、定年で仕事をしなくなると、なるべく現状のなかで静かに過ごしたいと思うようになり、自分の殻に閉じこもりがちになっていく。そして、肉体的にも精神的にも老いていくのである。

老していくのはしょうがない。60～100兆ある細胞が毎日約20%死んでいくし、120億ほどあった脳細胞も、20歳前後から毎日10～20万個消失しているという。ひとは生まれたときから、老いに向かって進むのである。

しかし、ただ殻に閉じこもっていては、折角の人生がもったいないだろう。世の中には面白いことが沢山あるし、まだまだ知らないことも多い。そういうものや人に

出会えば、感動することができ、更なる生きる張り合いになるはずだ。

合気道の稽古でも、自分の殻にとじこもっていたのでは、上達はないし、自分も変わらない。自分が変わらなければ、稽古からも感動は得られない。稽古での最大の感動は「自分が変わっていく」ことである。

殻を破るためにには、自分に挑戦をしなければならない。挑戦するためには少し緊張しなければならない。緊張を恐れず、厭わないことが必要である。合気道での挑戦とは、例えば、今まで稽古をしてきたことを土台にして、新しい考え方や、思想や「わざ」に挑戦するのである。今までの考え方ややり方を横において置いて、やってみるのである。新しいことをやる場合は、一時腕が落ちるものだが、それに負けずに、自分を信じて挑戦しなければならない。そうすれば新しい発見があり、今まで出来なかったことができるようになり、自分をひとつ脱皮できるのである。その脱皮が、感動につながる。

ひとは感動があるうちは、少なくとも精神的には老いてはいないといえるだろう。高齢者が生きていく上で大切なのは、如何に感動を持ち続けていくかということではないか。合気道の稽古での発見だけでなく、自然の素晴らしさ、宇宙の神秘、自分の体の不思議等々に触れれば、感動を得ることができるだろうし、今日感動を得れば、また明日の感動が楽しみになり、来年、5年後、10年後の殻から抜け出た自分が楽しみになるだろう。

若者は、殻が取れていく高齢者を見て、生きるエネルギーを得るだろう。若者もいすれば歳をとっていくが、自分が歳をとった将来の姿を高齢者に見ているのだから、高齢者はその範を示しているわけである。高齢者が元気がなく、生き生きと楽しんで生きていなければ、若者は無意識のうちに、歳を取ることに希望が持てず、生きる楽しみも、目標も、エネルギーも無くしてしまうことになろう。

高齢者は若者に元気を与えるべく、殻に閉じこもらないで、脱皮し、感動を追い求めていかなければならない。若者に感動を与える「挑戦し続ける高齢者」でありたいのだ。

【第97回】 挑戦し続けよ高齢者

十数年前まで日本は世界で最も安全な国と世界から賞賛されていたが、今や国がどんどん乱れてきているのは残念である。次から次へといろいろな問題が起き、犯罪も増えて、新聞やテレビは毎日ニュースにことかかない。その中で特に問題なのは、若者の問題である。これからこの国を担う若者が、問題を起こしたり、世の中を

騒がすのは、日本の将来がないということもである。

若者が荒れるのは、高齢者にも大きな責任があると言えるだろう。高齢者がしっかりと生きていかなければ、若者はそれを見て、将来に希望を持てず、今さえよければ後はどうなってもいいと思ってしまうだろう。高齢者に金と時間があっても、自分たち若者にはなにもやってくれず、先行き短いにもかかわらず、株とか土地とか金儲けにうつつを抜かしている。お金のこと、損した得したということ、誰々がどうなったとかこうなったとか、聞くのが馬鹿馬鹿しい話を大声でしている。こんな姿を若者達がのべつ見ていたら、一生懸命生きる気持ちもなくなるだろう。

本来、若者は生きる意味を見つけたいと思っている。どう生きればいいのか模索しているのである。しかし、そんなことは学校でも友達も教えてくれない。家庭でも親でさえ教えられないだろう。なぜならば、今60歳以上の親たちは若者の頃、食べられることと経済的に豊かになることに、疑うことなく邁進していたので、生きることについてじっくり考える余裕はなかったのである。お金があり、経済的に豊かになれば、必ず幸せになると信じていたのである。

しかし、今や日本は世界第二の経済大国になり、経済的には豊かになったが、以前と比べて幸せになったかというと、幸せになったとも言えるが、多くの大切なものを失ったことに気が付いてきたのではないか。これは日本だけの問題ではなく、世界中で経験されている普遍的な問題であるようだ。ひとはまわりの皆が貧しいうちは、欲がないし、助け合っていくが、少しお金が入ったり、入る可能性ができると目の色が変わり、顔つきも悪くなってくる。そして、お金やモノ（物質）に振り回されるようになって、大事なものを失っていく。

今の若者は子供の頃から豊かに育っているので、お金やモノなど物質のために自分の人生を犠牲にはしたくないと考えているようだ。もちろん生活する程度は欲しいだろうし、多ければ多いほどいいだろうが、そのために自分を犠牲にしたくないと考えている。ここに、親と子即ち若者の考え方のギャップがあるのでないか。

このギャップのある二者と一緒にできるのは、高齢者であるかも知れない。高齢者は、貧しい時代と豊かな時代を生き、得たものと失ったものを知り、何が大切で何が大切ではないかが分かっているはずである。その高齢者がしっかりした考え方を持ち、その生き様を若者に見せればいいと思う。

若者が期待する高齢者の生き様とは何かを一言でいうと、「挑戦し続ける」ことであろう。80歳、90歳、100歳の高齢者が好きなことに打ち込んで、まだまだ未熟と挑戦する姿や、お祭りなどの社会的行事に参加して、元気のいい若者を指導する姿には、若者に感動を与えるにちがいない。だから、合気道でも、体の続く限り修行に挑戦し続けなければならない。それを見れば、若者ももっともっと頑

張ろうと思うはずである。若いうちは多少強かったり、うまくても、それほど人を感動させられるものではない。感動は、歳の差にも大きく関係があるようだ。

もちろん若者は、高齢者が合気道をやるからだけで感動するのではない。高齢者が摩訶不思議の強い、うまい合気道をすること、さらに、それに満足せず挑戦し続けることに、感動するのである。挑戦し続ければ、合気道の若者だけでなく、道場外の若者にも分かってもらえ、影響を与えることができるようになるだろう。その場合、重要なことは「わざ」ではなく、わざの背景にあって基本となる哲学や思想ということになる。

若者がいきいきしてくれれば、世の中きっとよくなるはずである。

若者に生きるはりをもってもらう為にも、高齢者は挑戦し続けよう。



老いて益々修行に励んだ開祖

【第98回】 絶対と言う真実はまだない

ひとは、特に若い頃に、一度は「人生とはなにか」に苦悶するだろう。しかしながら、会社勤めをし、家庭をもって子供を育てるようになると、そんなことを考える余裕もなくなるし、考えてもしょうがないと思うらしい。どうも、あまり考えないようになるようだ。

もし世の中に「絶対」というものがあれば、どれほど楽なことだろう。人生においても、合気道においても、「絶対」というものが存在していれば、何も迷わずどんどん進むことができるだろう。

「絶対」というのは、絶対的な真善美であり、些かの誤り、邪、無駄がなく、誰もが信じるに足るものであろう。ひとはこれを神というのであろう。

もし「絶対」というものがあるとすれば、人生において、これはやればよい、これはやってはダメだと判断できるし、芸術でもよい悪いがすぐに評価され、哲学や宗教でも善悪がすぐわかり、宗教戦争もなくなるはずだ。

合気道では、試合がないこともあって、各自自由気儘にやっているし、自分が一番正当であると信じている。「絶対」があれば、どれが正当であるのかすぐわかるので、教える方も、習う人も楽であろう。

しかし、現実には「絶対」という真実はまだないのである。社会科学において「絶対」という真実がないだけではなく、自然科学においても「絶対」とい真実はまだないのである。原子や分子のミクロの世界でも、宇宙でも「絶対」はまだないといわれている。時間的、空間的に不变なものはないということでもある。

ひとは何か信じるものがないと、充実感をもって生きるのが難しい。そこで「絶対」に近いものを持とうとする。合気道を稽古していくにも、信じるものが必要である。強く信じることができれば、進歩があるし、少しぐらい問題が起きても、稽古を中断することなく長続きすることになる。

稽古をするための目標が、自分の人生にとって一番大切なものであれば、それが「絶対」になる。そしてこの「絶対」は、稽古だけでなく、人生の「絶対」でもあるはずだ。普遍的な「絶対」はまだ存在しないのだから、少なくとも自分だけの「絶対」で稽古をし、生きるべきであろうし、それしか出来ない。他人や周りの「絶対」に振り回されず、自分の「絶対」で生き、修行を続けていきたいものである。

【第99回】 過去にしがみつかない

人は定年になると、一般的に年金暮らしに入り、それまでのように毎日仕事をしなくてもいい身分になる。だれでも仕事をしなくてもよい生活を夢見て働いてきたのに、実際に定年になって仕事をしなくなると寂しくなる人が多いようだ。

寂しくなるのは、次のような理由からと思われる。一つは、以前どんなにいい会社に勤め、偉い役職についていても、仕事をやめれば以前のそれに誰も関心を示してくれない。二つ目は、かつては名詞にある肩書きで相手は応対してくれたのに、定年後は自分のアイデンティティがなくなる。知らない人と会って、自分を紹介するのに、自分が何者なのか言うことができないのである。三つ目は、生産的に生きられない寂しさである。ひとは遺伝子の中に、「生産的に生きろ」という遺伝子が入っているように思われる。人のために生産的なことができないと、無意識のうちに満足できず、寂しくなるのだろう。

ひとは新たな環境に入るのを恐れたり、入ることに躊躇する。また、入ってもとまどうものだ。定年後の高齢者となると、嫌でも新たな生活に入らざるを得ない。これまでの生活パターン、価値観などは変わってくる。それだから、多少は寂しくなるだろう。しかし、その反面、よいところも沢山あるのだ。そこから、新たな人生を楽しむことができるのだから。

新たな人生を楽しむためには、まず過去にしがみつかない、拘らないことである。他人は人の過去などにはあまり興味がない。今のその人、人間性に興味があるのである。知識や知恵をくれるひと、場を盛り上げてくれるひと、趣味を持って造詣が深いひと、等である。一言でいうと、アイデンティティのあるひとである。特に外国ではアイデンティティを大切にする。そのためには自分の好きなこと、得意なことをやることである。

アイデンティティを持つためにも、合気道はよい。合気道は歳をとってもできるし、そこには深い思想や哲学があり、一生かかっても極めつくせないような奥があるので、挑戦するにはよい。また、これまでのビジネスや日常生活とは別次元のものなので、会社や肩書きなど全然関係なく稽古できる。

今までの社会生活の中での自分、他人と比較し、戦ってきた自分、多くの競争での勝敗の結果などは、すべて忘れなければならない。しかし、今までやってきたこと、戦ってきたこと、挑戦してきたことは、無駄にはならない。今まで生きてきたことすべてが、合気道に反映される。合気道の「わざ」（技と業）はその人の思想、哲学、人生観の表れであるからだ。従って「わざ」を見れば、その人の生き様、人間性や人生観、世界観などがわかってしまう。世界観や人生観がしっかりとしないなければ、それなりの「わざ」しかできないことになる。

高齢者の合気道は、若者と違って、他人との勝負でやるべきではない。若者はどうしても相手を意識してやるが、高齢者は相手も自分の過去も忘れ、今の自分との戦いで行くべきである。今日の自分に勝てれば、明日の自分にも勝てるだろう。明日、一年後、5年後の自分が楽しみになるだろう。長生きをしたくなるはずだ。

人生の終わりに、自分の人生に悔いがなく、満足できるように、自分を少しでも高めていくように努めるべきであろう。今が、大事なのである。今を充実させることだ。そこには他人や過去のしがらみが入る余地はない。

【第100回】 長続きするよう

合気道は奥深いものである。やればやるほどその奥深さが分かってくる。従って、少しでも奥深く行くためには、一年でも長く、一日でも多く稽古をするように心掛けなくてはならない。

人は生まれた瞬間から死に近づいているし、合気道の修行を始めたときから止める瞬間に近づいていることにもなる。修行を始めても、必ず出来なくなる時がやってくる。それ故、一生懸命、密度の高い稽古をするのも大事だが、少しでも長続きす

るような稽古をしなければならない。稽古をやって怪我や病気になったのでは意味がなくなるし、かえって長生きにはマイナスである。

合気道をやっている人の中には、結構多くのひとが膝を痛めるようであるが、それでは長く稽古を続けることはできない。膝を痛めたということは、体からのメッセージである。そのような体の使い方をして稽古しているのは、どこかが間違いであるというメッセージである。従って、そのメッセージを早い時期に真摯に受け留めて、体の使い方を変えなければならないのである。

そうすれば、膝の痛みが消え、サポーターをせずとも、その後長きに亘って稽古を続けることができるようになるはずである。もちろん、そのためには、先輩や他人から話を聞いたり、本を読んだりして、自分の体で試し、研究しなければならない。膝の痛みが取れたとすれば、そのやり方、体の使い方は正しかったことになる。痛い今まで従来通り稽古を続けていけば、膝はますます痛くなるだけでなく、その痛みは腰に来るようになるかもしれない。体の悲鳴に耳を傾け、対処していかなければ、稽古は長く続かない。

若い頃は、少々体を酷使したり痛めても稽古を止めないものだが、高齢になればやらない方がいいだろう。若い内は、やればやるほど筋肉はつくし、骨もしっかりしてくる。若い体はどんな鍛錬にもついていけるものだ。怪我をしてもすぐに直る。しかし、高齢になって無理をすれば、体を壊してしまうことにもなりかねない。怪我によって稽古が中断すれば、そのまま続けられなくなってしまうものだ。高齢になれば、無理をしない、理合の体の使い方をしなければならない。自分の体を最大限活用し、労わって、少しでも長続きできるように稽古をしていくべきである。

高齢になっても体を鍛えることは必要であるが、体を痛めたり、長続きしないような鍛錬はすべきでない。一時的にしか出来ないことは無理があるので、無理はしないことである。無理しても、それを毎日、あるいは10年後まで続けることはできないだろう。稽古は長く続かなければ意味がない。鍛錬をする場合も、今後5年10年、修行の終焉まで続くものでなければならない。無理はよくないが、上達のための努力はしなけれならない。それには、自分の実力のちょっと上、紙一重上の修行をしていくように心掛けるのがよいだろう。

若いときは相手を倒すことに重きを置いても、高齢になったら明日に繋がる稽古をするのがいよい。二教裏でも、今効かなくともよいのである。先に繋がる稽古をしていけば、筋肉ができ、手先と腹が繋がってくるだろうから、そのうちにはもっと上手くできるようになるはずである。今無理をして理に合わないやり方で二教を決めても意味がない。効く効かないが相手との関係で決まるとしたら、稽古の意味がない。

それよりも自分を鍛え、変えていくことである。今できなくとも、いつかできるようになるに、その稽古を先に繋げていく。そのためにも、稽古はできるだけ長く続けなければならない。

手先が器用なことはよいことだという先入観があるせいか、合気道の技をかけるのも、手先でかけようとしてしまうようだ。手先からだけでは、強靭な力は出ないものである。何故ならば、手先は体の中で末端にあるため、力が出しにくいところであるからである。

若いうちはまず体を鍛えなければならないので、手先を十分使って稽古をする必要があるが、高齢者がそれをやると、手や腕、それに肩を痛めることになる。また合気の力（呼吸力）がでないので、いくら頑張っても思うように技がかからない。そうすると、稽古が楽しくなくなったり、続かない原因になるだろう。高齢になったら、自分の力を最大限に使うよう、末端にある手先ではなく体の中心に近い背中、腰、脚などからの力を使うようにしなければならない。

若いうちは受け身をどんどんとり、取りで相手を投げるときでも、元気に勢いよく、体と精神を全部使ってやるのがよい。体の動きに息が合うようになり、息が上がりなくなり、肺や心臓も強靭になる。

しかし、年をとってきたら、ゆっくりとやるのがよい。初めのうちは、息を吸う、吐くを意識してやる。動き、「わざ」と息が合うようにするのが大事なことである。若いうちは動きに息が合うような稽古をするが、高齢者は息に動きが合うようになるのがよい。長い息づかいで、ゆっくりと動くのである。長い息づかいができるようになれば、きっと合気道も「息が長く」できるはずである。しかも、ゆっくりとした息使いができるようになれば、超速でもできるようになるはずだ。

50、60は鼻ったれ小僧といわれている。合気道も60歳ぐらいから段々わかるようになるようだ。60歳ぐらいの高齢になってから、ようやく本格的な合気道を始められるということだろう。高齢者からが修行の再出発と心掛け、それから先少しでも長く修行が続けるようにしなければならない。
