

合氣道の体をつくる

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

<タイトル一覧>

- 第101回 頸（くび）
- 第102回 手を刀として使う
- 第103回 腰
- 第104回 自分の形（かたち）をつくる
- 第105回 地の稽古
- 第106回 基本固め技
- 第107回 膝
- 第108回 無理しない
- 第109回 稽古には段階がある
- 第110回 第一教 腕抑え
- 第111回 第二教 手首の鍛錬
- 第112回 目を鍛える
- 第113回 胸・肩
- 第114回 息づかい
- 第115回 足遣い
- 第116回 支点を動かさない
- 第117回 宇宙の法則に則った体
- 第118回 折れない腕
- 第119回 脚
- 第120回 歩の進め方
- 第121回 身体を使いこなす

- 第122回 中心から末端へ
- 第123回 渦巻き
- 第124回 感じる体 － 体の感じを大切に
- 第125回 息を吸う
- 第126回 手足を陰陽で連動して使う
- 第127回 受身を最後まできっちりと
- 第128回 小手（前腕）
- 第129回 拇指球（ぼしきゅう）
- 第130回 力（りき）みをとる
- 第131回 手さばき
- 第132回 腰投げ
- 第133回 能動的受身
- 第134回 腹と結ぶ
- 第135回 足と腹を結ぶ
- 第136回 かすを取る
- 第137回 肩
- 第138回 手腕（てうで）のねじり
- 第139回 手刀（しゅとう）・小指球・拇指球
- 第140回 内転筋
- 第141回 手も十字で
- 第142回 剣の素振り
- 第143回 肩甲骨
- 第144回 手刀を鍛える
- 第145回 胸を開く
- 第146回 上腕三頭筋
- 第147回 手の振舞い
- 第148回 摩擦連行作用
- 第149回 支点の親指
- 第150回 腕の力を貫く
- 第151回 からだが脳をつくる
- 第152回 体に意識を入れる
- 第153回 中心をとる

第154回 腕が折れないために

第155回 技は足で掛ける

第156回 胸

第157回 手先を伸ばす

第158回 体を面に

第159回 柔軟な体

第160回 可動関節

第161回 合気杖

第162回 膝

第163回 天の羽衣

第164回 体を分解して鍛える

第165回 腕を鍛える

第166回 基本準備動作

第167回 回転する手

第168回 手関節の回転

第169回 足さばき

第170回 手と腰腹の連結

第171回 手の機能と不思議

第172回 歩 行

第173回 スライド歩行のために

第174回 緩みと締まり

第175回 呼吸

第176回 足は歩くように

第177回 腰

第178回 深層筋

第179回 合気道と得物（剣と杖）

第180回 呼吸法

第181回 腹腰

第182回 手もとに収める

第183回 体を開く

第184回 武士（モノノフ）の道

第185回 肩甲骨

- 第186回 重心移動と股関節
- 第187回 関節を一本に遣う
- 第188回 末端を大切に
- 第189回 折れない手
- 第190回 骨盤を意識する
- 第191回 骨盤の遣い方
- 第192回 体の節々を更にときほぐす
- 第193回 手指
- 第194回 「生産び」ストレッチ運動
- 第195回 肩甲骨と骨盤
- 第196回 臀部
- 第197回 手をつくる
- 第198回 締まる手
- 第199回 胴体
- 第200回 機能する手

【第101回】 頸（くび）

身体は頭、頸（くび）、体幹、四肢（しし）に分けられる。頸は身体の中で一番鍛え難く、弱い部分である。従って武術や格闘技では、この一番弱いところを攻める技が多い。

頸は頭を支え、頭を動かすのに重要であるが、頭と体幹と骨でしっかりと固定されているわけではないので不安定であると言える。頭と頸と体幹をしっかりと繋げるには、僧帽筋、広頸筋、胸鎖乳突筋などの筋肉を鍛えなければならないことになる。

合気道には、かつて頸を締める技があって、よく稽古したものだ。前から両手で締めたり、後から両手で締めたり、後から片手を押さえ、もう片方の手で頸を絞めたりして、技をかけるのである。初めのうちは頸を絞められると、落とされるのではないかという恐怖心からバタバタしてしまい、かえって締められてしまったりしたが、慣れてくると、要領がつかめ、締められても技がうまくかけられるようになつたものだ。

開祖はよく、坐ったり胡坐をかいた状態で、一人や二、三人の弟子に頭を押させ、その力を頭と頸で受けとめ、最後には押していた弟子を畳に這わしていた。

(写真) 我々も開祖の目が届かないところでやってみたものだったが、頸に相当の負担がかかり上手くいかなかった。開祖の頸は相当鍛えて強かったことがわかる。



開祖がなくなられて久しくなるが、最近は頸を鍛える「わざ」とか、頸を絞められたときの「わざ」をほとんどやらなくなってしまった。危険だということと、最近のひとはそのような「野蛮」なことはやりたがらないからだろう。しかし、弱いところは鍛えて強くするというのが武道の鉄則であるので、真に武道を志すものは、頸も他の部位のように強くなるように鍛えるべきであろう。

鍛える方法としては、前述のように、前からや後から両手や片手で頸を絞めさせて技をかける稽古することである。そこで大事なことは、締められているところを動かさないで、肩や腰などの対極を動かすことである。締められたところを動かそうとすると、本当に締まってしまうから注意しなければならない。

開祖がよくやっていた坐って頭を立った相手に押させる稽古もよい。これも相手が触っているところを動かさずに、腹や腰で調子をとらなければならない。初心者はどうしても、相手が押してくる頭を動かそうとするので、非常に危険である。従って初心者はやらないほうがいいだろう。

準備体操で、ブリッジで頸を鍛えることもできる。レスリングの選手などがよくやっている方法である。

頸が強いということは、上から前後や横からの力に対して抵抗力を持ち、また強い力を出せるということになろう。強くするには、頭の上から、横から、後から圧力を加えて鍛錬するのと、頸は柔軟でなければならないから、頸を前後左右に大きく動かし、ぐるぐる回すようなストレッチをするのがよい。

人の強さは頸にも表れる。とりわけ後から人の頸をみるとよく分かるようだ。老化も頸からはじまるといつてもいいのではないだろうか。少しでも若くいたいと思うご婦人も、顔は化粧でなんとかできても、頸の皺はどうしようもないようだ。頸を鍛えて武道の身体をつくり、若さを保とう。

【第102回】 手を刀として使う

合気道の技は一般に手でかけるのだから、手の働きが大事である。手は相手との間合いを取ったり、相手の"ツボ"を打ったり、押さえたり、また持たれた手で技をかけたりする。

かつて本部道場の有川師範は、「手は刀のように使え」と言われ、手の使い方と用法を示して下さった。手（腕）は肩から指先までを剣としてつかわなければならないとのことである。親指を上に向けて立て、親指側が刀の峰となり、下の肘側が刃となる。切るところは手の手刀（しゅとう）となる。

手を刀のように使えという意味は、手（腕）を剣に見立てろということだけでなく、手が一本の剣のようにならなければならないということである。つまり手が折れたり、曲ったり、ゆがんだりしては駄目だということである。持たれた手がちじんだり、折れてしまうのは、ナマクラ刀と同じで良くないことになる。

また手を剣のように使うとしたら、相手に手を持たせるときでも、手は刃筋が真下に向き、峰が真上を向くようにしなければならない。正面打ちや横面打ちで打つ場合も、打つところに刃筋が直角に当たるようにしなければならない。剣でものを切るとき刃筋が通っていなければ切れないのである。また相手を打つにしろ、相手の手の打ちを捌くにしろ、手は剣の捌きのように、螺旋で捌かなければならぬ。直線で捌けば相手の剣（手）で切断されるし、体との連動した動きができない。

手を剣のように使うためには、はじめは意識して使わなければならないだろう。意識することによって、手に気持ちが入り、刀のようなしっかりした手ができるてくるし、使えるようになる。ただ、道場の相対稽古では相手を意識するので、自分の手の状況に意識が行きにくいし、今のはよくなかったと気づいても修正するのも難しいので、自主稽古での一人稽古が必要になる。

まずは、手を剣として振る稽古がよい。稽古というのは、単純化した方がよい。

「正面打ち、横面うち、突き」を繰り返す。これが出来るようになったら、「正面打ちで打ち下ろして切り上げる、次に袈裟懸けに切り下ろして同じところを袈裟で切り上げる、その次に反対側から袈裟懸けに切り下ろして切り上げる、そして手を水平の位置まで下ろし左右に切る」。これは、米（こめ）の字に手を振る稽古である。この稽古は、故有川師範（写真）が残された稽古法である。注意しなければならないのは、肩を貫いて刃筋が立つように手を返しながら使うことである。



有川師範の剣の手（突き）



袈裟切りの手

手でできれば、それが出来る程度に木刀を使ってもできるだろう。自分の手が剣のように使えないのに、木刀などの得物が使えるわけがない。手が剣のように使えるようになってくると、手は腹と連動し、「わざ」に剣の拍子がついてくる。自分の手を剣の拍子で打ったっていったり、相手を切ったり、相手の"ツボ"を圧迫したりできるようになる。相半身からの二教小手まわしは最適な稽古法といえよう。持たれた手（腕）がどれだけ刀になり、刀の拍子がついたかの目安になる。

手が剣であるわけだから、剣である手は原則的に自分の正中線上になければならない。片手取り四方投げなどは、取らせる手が数センチ、数ミリでも中心からずれると、力は全然違ってしまう。上手な人ほど手は中心を押さえる。手は正中線に集まるように使うことが肝要である。両手を使う場合は、原則的に両手の中心が正中線（通常はへそ）になる。

剣である手は、腹と常に結んでいかなければならない。剣で切る場合、剣先を動かして切るのではなく、その対極にある腹や腰で切らなければならない。重い鍛錬棒を振ると分かるが、手先では振れないものである。腹、背中、腰でないと振れないものだ。例え一時的に振れても、その内に肩をこわしたり、手首を痛めてしまう。従って、手（腕）も手先を動かすのではなく腹、背中、腰を動かさなければなることになる。

手を腹や腰の体幹で使えるようになれば、次には手に剣を持ったイメージで手を使うことである。遠い間合いから相手の気持ちを引き出したり、相手の気持ちを切り、自分の渦の中に相手を取り入れてしまうのである。手を剣のように自在に使えるようになれば、相手は、手が触る前に剣でやられたと感じ、気持ちと体勢が居ついてしまうものだ。ここまで来ないと武器取りなどできないはずである。

手はまず意識して剣になるように鍛え、次に剣として使えるように鍛え、さらに自分の手が剣になったイメージで自在に使えるようにしなければならないだろう。

【第103回】 腰

いうまでもなく、腰は身体の要（かなめ）である。武道ではとりわけ腰は重要な働きをする。武道の褒め言葉には、「腰ができる」と「腰がすわっている」「腰が落ちている」等々がある。腰は武道の体の出来ぐあいを判断する要でもあるだろう。

合気道ではほとんどの場合手で技をかけるが、相手も手で攻撃しているので、手の力に対して手を使っていては五分五分となってしまい、結局は争いになってしまふ。技をかけるにあたって争いにならぬようになると、異質の力、相手の手より強力な力を使わなければならぬ。その要の力とは、腰の力であろう。腰の力を手先に伝えて、その力を使えれば、多少の腕力でも制御することができるはずだ。かつて本部道場の有川定輝師範は、「どんなに太い腕も、胴体より太い腕はない」と言っていた。

腰の力を使うためには、幾つかの条件がある：

1. 腰と手と足が結んでいかなければならない。手をちょっと引っ張られて手が動いてしまうようでは、手が腹と結んでいないことになる。言うならば、腰から手と足が出ていて、それが鉄筋のようなもので繋がっているようなものだ。
2. 手と足と腰は連動して、陰陽で左右交互に動く
3. 手にかかる重さが腰にくるようにする（肩に引っかかってそこで止めないようにする）
4. そして、その腰にかかった力を手先に伝え、その抗力を使って技をかける

腰を鍛えるとともに、腰の力を使うための稽古は、ふだんの道場稽古でやっているわけだが、よほど意識して稽古をしないと、それには気づかないものだ。形（かた）の中には腰を正しく使わないと上手くできないものがある。例えば、「半座半立ち 四方投げ」である。立ったところから手を取って攻撃してくる相手は、上から押さえつけるので、坐っているものが手先だけで相手を崩すのは不可能である。相手の手の力より強力な力を使わなければ崩れないし、技はかからない。従って腰を入れて、腰の力を使わなければならないのである。

「半座半立ち 四方投げ」は腰を鍛えるにいい稽古法であるが、勿論、慣れてくれば、立ち技での四方投げでも同じようにできる。これも腰を鍛えるのにいい稽古になる。この他、腰を鍛える最適な稽古法に「後両手取り」、「座技呼吸法」、それに「腰投げ」がある。いずれも腰を上手く使わないとできないものである。

相対稽古以外で腰を鍛える稽古には、例えば「鍛錬棒振り」「四股」「山歩き」が多い。街中の稽古としては、少し重いカバンなどを持って歩くとよい。その重さが腰に来るよう歩くのである。肩や手が痛くなるようでは、まだ腰が使われていな

いことになる。

【第104回】 自分の形（かたち）をつくる

人類は頭で考えること、感じること、言いたい事を、いろいろな動作で表現する。日常的な動作もあるだろうし、ダンスや踊り、また合気道のような武道でも動作で表現することになる。

動作は目に見える形で表われる。人はその形を見ることによって、その人が何を伝えようとしているのかとか、考え、思想、哲学も分かる。「かたちは心である」（玉木文之進：の吉田松陰の師）とも言われている。

合気道は、技の形（かた）を稽古する。技の数（正確には技の形の数）は無限にあると言われるが、基本の技はそれほど多くないだろう。しかし、この技は必然性があって創造され、余分なものが削り取られ、必要なものが補充されて完成されたものである。この伝統遺産、伝統文化、または宇宙のモデルといってもいい技を、我々は壊さず、正しく受け継ぎ、元のまま後世に伝えていかなければならない。

人は、万人が万人一人として同じ人はいない。人が違えば同じ技をやっても違った形になる。この違いが個性になる。つまり、技には、何人といえども元のまま、少しも崩すことなく身につけなければならない部分と自分の特長を生かして、ある程度自由にできる部分があると考える。私は仮に前者を「技」、後者を「業」（わざ）とし、この両者を合わせたものを「わざ」とする。

業は技を効率的にするための動き、体の使い方をいうことになる。しかし、この後者の業も、宇宙の法則に則っていなければならぬが、その人の体系や思想、時代などによっても違ってくる。技は授かりものであり、変えることは厳禁である。これは合気道だけでなく、他の武道や武術ではやかましく言われることである。

「技の形」は二・三年も稽古すれば誰でもある程度分かるだろうが、その技だけでは、技は効かないものだ。初心者は技をなぞることが出来るようになったり、頭で分かると、技がかかると錯覚するものだが、技を効かせるためには業が必要になる。業ができないと技は効かないものである。同じ側の手と足を働かすナンバ、それを陰陽で使う、体の表を使う、肩を貫く等々の業が出来なければ技は効かないのである。

難しいのは、技は教えられても、業はなかなか教えられないことである。技は誰が教えても同じであるはずだが、業は教える人によって大きく違ってくるもので、人

によっては正反対に教えることもある。技と違って、業には今のところ統一見解がないようである。

また、技は非常に繊細に出来ているので、よほど気を入れ、注意してやらないと、本当の技は身につくものではない。辛抱できないとパワーでやったり、我流になり、技が崩れてしまうことになる。例えば、力があり、体の大きいひとは技ではなく、パワーでやってしまいがちである。パワーも業のうちであるが、業（パワー）に技が邪魔されないようにするのは中々難しく、辛抱が要るものである。パワーも必要なので、この技と業のバランスは重要である。

この技と業のバランスができているかどうかは、形（かたち）に表われる。技と業のバランスが取れれば、その二つは一緒になり「わざ」となる。「わざ」は上達してくれば、無駄がない、必要なものだけを備えた美しい形（かたち）になり、攻撃を受けても安全な形、多少のことではふらつかない安定性がある形になる。そして、その形（かたち）で螺旋で動く形をとり、打寄せて引いていく波の拍子の形を取る。そこに、合気の体と形ができるのである。

自分の修行の道が正しいかどうかを知る上で、最も容易で、最も厳しい判断基準は、「わざ」の「形（かたち）」といつていいだろう。変えてはならない「技」と個性の「業」から成る「わざ」から、合気の自分の形（かたち）をつくっていきたいものである。

【第105回】 地の稽古

人は得てして上方を見たり、考えたりしがちである。確かにその方が、元氣で、前向きに進んでいるように思える。下を見て、下を考えていては元気がないようだし、格好も悪い。しかし、物事は上だけでは上手くいかないものだ。下にも大事なものがある。時として「足元を見ろ」と言われる所以である。

合気道の稽古でも、宇宙とか天とか、上のことを考えがちだし、体や手足も上げることに注意がいってしまい、上体を考えがちである。諸手取り呼吸法でも、片手取りの技でも、天地投げでも、持たれた手を上げよう上げようとする。すると、相手に押さえられてしまったり、力と力がぶつかってしまって上手くいかない。これは、空間を天地に分けるとすれば、天の領域しか使っておらず、体の上半身、さらに息も上半分しか使っていないからといえる。

自分を包んでいるものには「天地」があり、体にも上半身と下半身があり、そして息使いにも上と下の息使いがある。稽古では普通、上半身を使った稽古、つまり横

隔膜を使った腹式呼吸の「天の稽古」をやっているといえる。この「天の稽古」は本能的に自然にできるものようだ。

しかし、この「天の力」は力の半分である。何故ならば「地の力」が欠けているからである。大地からの力、天からの力の抗力、それを伝える下半身からの力が備わなければ、完全な力にならないはずだ。合気道の技は、手さばきではなく足で決めろ、といわれるのは、地の力でやれということでもあるだろう。

開祖は、「合気はいつもいう通り、地の呼吸と天の呼吸とを頂いてこのイキによって（略）技を生み出してゆく」と言っていた。技を上半身や手さばきだけでやっても、なかなか効かない。力が出ないだけでなく、上半身が浮き上がるからである。上半身の力を地に落とし、地の呼吸に合わせ、そこからの抗力でやると重心も安定するし、手先に体重以上の力が集まる。

天にある自分の体重を全部地に落とすのは、そう容易ではない。注意しないと、地が体重を跳ね返してしまう。四股で足を上に上げるために、その足を上げるのではなく、地に着いている足からの抗力（地の呼吸）で「上がって行く」のである。足を上げようとすれば、十分上がらないだけでなく、体がふらついてしまう。

大地からの抗力（呼吸）を得る上で大切なことは、自分の呼吸、息使いである。「地の息」を使わなければならない。「地の息」とは、二つある横隔膜の下の方にある骨盤底横隔膜を上げ下げして使う呼吸である。この骨盤底横隔膜を下げると、上部の呼吸横隔膜も上がりるので空気、エネルギーが倍加する。そして、足の筋肉も緩み、地に足が吸い付き、地の呼吸に合った感覚になる。そこに、体重を載せていけば、そこから地からの抗力が出てくるのである。

この「地の力」が出てくると、力が体の表（腰、背中の側）を伝わるようになるし、小指が締まるようになる。「天の力」だけのときは、力は体の裏（胸、腹の側）を流れ、体の裏（前面）や親指や人さし指に力が籠もってしまう。

「地の力」—開祖はこれを「大山クイの神」「国ツ神」等の神として崇めたほど大事なものであるから、「地の力」も大事に稽古をつむべきであろう。

【第106回】 基本固め技

合気道は力も要らないし、女性や子供でもできると言われているので、力がなくても技が掛かるだろうと錯覚している人は多い。だが、武道で力が弱くてできるものなどない。正しくは「合気道の技は力で掛けるのではなく、力を使わなくとも掛か

るようでなければならない。」ということである。力はあればあるほどよいのである。

力を出すためには、まず力が出る体をつくらなければならない。つまり合気の体をつくらなければならない。もともと合気道の稽古では、基本の技の形稽古することによって、合気の体がつくれるようにできている。例えば、合気道で技を掛けるとき最も重要な手・腕を鍛えるためには、第一教、第二教、第三教、第四教と順繰りに稽古すればいいように出来ている。この第一教から第四教は基本固め技と言われ、これをしっかりと稽古すれば、しっかりした手・腕ができることになっている。

しかし、今の一教から四教と開祖が居られた頃の第一教、第二教・・第四教には根本的な違いがあるようである。今の一教、二教・・・四教は技の形（かた）としてやられているが、かつては体、とりわけ腕の部位を固める鍛錬法だったように思う。それを示唆するような例をあげよう。或る時、本部道場の稽古時間で胸取り二教を稽古しているとき、突然、大先生（開祖）が道場に入って来られ、M師範に「なんの稽古をしているんだね」と尋ねられたが、なんとM師範は「はい、第一教でございます」と応えたのだ。我々は二教をやっていたのに、なぜ二教と答えないのか分からず、仲間同士で顔を見合わせたものだった。稽古の後、先輩に聞いてみると、「あの時、二教と言っていたら、大先生に"まだ、一教も満足に出来ていないお前たちに二教は教えておらん"と大目玉をもらっただろう。」と言われていたが、当時はどういうことなのか分からなかった。

二代目吉祥丸道主の著書「合気道」にあるように、第一教は「腕おさえ」とも言われ、しっかりとした腕をつくるのと、しっかりと相手の腕を抑える力をつける基本の稽古法である。相手の打ってくる腕に自分の腕が折れたり曲らないようにし、相手の腕をしっかりと薬指、小指、親指で握り、腹と結んで崩し、畳にしっかりと抑えて、相手に逃げられないようにする鍛錬法ということである。

例え二教の技になっても、第一教でやる場合は、基本は手首の関節ではなく、自分の腕の鍛錬と手の指の鍛錬としてやらなければならないことになる。従って二教の技で第一教をやる場合は、関節を攻める前に、相手の小手先を両手で十分絞らなければならない。つまり、第一教で行なう二教の技では、手首関節を攻めてではなく、両手で絞っただけで相手を崩すようでなければならない。二教だけでなく、三教、四教、五教の形でも第一教の「腕おさえ」でできなければならない。従って、第一教は基本中の基本と言われるのであろう。

第二教は、手首の鍛錬を稽古する法で、「小手回し」と言われる。自分の手首を鍛錬し、そして相手の手首を決める「わざ」を身につけることである。この二教の小手回しの稽古で大事なことは、相手の手首を攻めることによって、相手全体を崩したり、抑えてしまうことである。相手の手首だけ苛めても、相手の体勢が崩れてい

なければ、相手は生きていて反撃される危険があり、意味が無い。しかしながら、第一教がしっかり出来ていないと二教は出来ないものである。尚、小手返しは、「合気道に於いて第二教と称す」（「合気道」）と言われる。手首を攻めて倒すからだろう。

第三教は、手首肘関節の鍛錬で、「小手ひねり」と言われる。通常の稽古や日常生活では小手（手首から肘の部位）を極限までひねることはまずない。従ってひじは手首などに比べても弱い。この弱い所を攻められても、体勢が崩れないように受けで鍛錬し、またこの小手を攻めて相手を崩す稽古をすることである。この典型的な技は所謂三教であるが、この他にも「小手返し」がある。前述のように「小手返し」は二教であると言われるように、基本的には手首を攻めるわけだが、相手の手首が鍛えられてくると、手首を攻めても効かなくなる。その時は第三教の「小手返し」を掛けなければならない。手首ではなく、肘を中心に小手を返す（ひねる）のである。この時も、一教のしっかりした手で相手の手を抑えることができなければ小手返しはできない。

第四教は、手首の抑え技であり、「手首抑え」とと言われる。手首の脈部と骨部を攻めて相手を抑える稽古をし、また受けでその部位を鍛錬する。それが出来るようになれば、その部位を抑えることによって、相手全体を抑えたり、崩すことも出来るようになる。片手取りなどで相手の手首を掴んだら、いつでも四教で決めるができるような心構えでなければならない。四教は三教の腰の動きを使わないと手首は締まらないし、「わざ」が切れてしまうので、四教が出来るためには三教がきちんと出来なければならない。

従って、第一教が出来なければ二教、三教、四教は出来ないということになる。二代目吉祥丸道主も、「第一教の技法でも完全無欠に身につければ、すべての技法は自ら容易に体得できるのである。」と言われている。第一教「腕おさえ」を中心に、第二教、第三教、第四教の基本固技をしっかり稽古し、合気の体をつくりたいものである。

参考資料 「合気道」（植芝吉祥丸著 植芝盛平監修 光和堂）

【第107回】 膝

合気道には立ってやる立技の外に、膝で膝行してやる座技がある。正座から「わざ」をかけるものである。正座は茶の湯が普及した室町時代に生まれ、江戸時代、明治時代に普及したと言われる。長い間、日本には座り中心の生活が続いてきたことにより、座ったところでの攻撃や受けの技、座技ができたと考えられる。座る

(正座) こと、さらに武道としての座技は、「座りの文化」と言えるだろう。しかし座り技はどうしても体の動きが制限されてしまい、動きにくいので敬遠されるようだ。また坐り技をやると、足や膝を痛めるので、坐り技はやらない道場もあるという。

かつて大先生（開祖）がおられた頃は、稽古時間の3分の1以上は坐り技の稽古をしていたと思う。特に、大先生が東京におられた時は、坐り技が多かった。自主稽古でも、立ち技で変なことをやっていてそれが見つかると大先生の雷が必ず落ちたので、坐り技をやっていた。坐り技を稽古していれば、雷が落ちることはなかったのである。お陰でだれもが、袴にも稽古ズボンにもツギ当てをしていた。白帯の時は早く黒帯になって袴を履きたいと思ったものだが、袴を履けばクッションになって少しは膝の痛みも楽になるとを考えたのである。

開祖は、座技は腰を練るにいいと言われていた。また「合気道の発力法として坐法を主としている。坐法の動作は、立法よりも更に困難であり、これを身につけることによって、立法の部（技）も自らこなせるようになる。」（「合気道技法」）といわれている。確かに座技をやると、立技では出ないような力が出てくる。また股関節が柔軟になるし、わき腹の脂肪が取れ、筋肉がつく。腰も筋肉がつき強くなる。座技はただやっているだけで、余分な脂肪がとれ、必要な筋肉がつくようだ。だから開祖は奨励したのだと思う。先代吉祥丸道主も、座法を反復練習することが、他の技法への最大の近道であると言われている。

しかし、座技をやると膝をいためるとか、膝がいたいので座技をやらないという人が多くいるのも事実である。座技が悪いのか、体の使い方が悪いのかということになるが、膝を痛めるようなことを開祖は奨励するはずがないので、本人の体の使い方に問題があると考えたい。

物事には表裏がある。いい所と悪い所。ためになるものと害するものがある。座技もやり方によっては体を痛めてしまう危険性は十分ある。特に膝は痛めやすい。

膝を痛めないためには、立ち技での歩行同様、ナンバで足にあたる膝（頭）と手を同調させて、陰陽に動くことである。一寸でも止まったり、踏ん張ったりすると、そのとき自分と相手の体重がもろに膝に掛かることになるので、膝に負担がかかって痛めことになる。

従って、膝の使い方は、正座から片方の膝に重心を移動し、撞木の形で他方の膝を立てる。立った膝を床に着地すると同時に床に着いている他方の膝を立てる。つまり膝は片方が床に着いていて、他方が立っていることになる。これを、両膝を床に着けた状態で「わざ」を掛けると、すべてのバランスが崩れ、膝も痛めてしまうことになるのだと思う。

膝を使えば、立っている時より「地の力（地の呼吸）」（自分の体重の効力）を取り入れやすい。正面打ち一教をやるにも、膝に重心を移動してやれば、立ってやるより相当強力な力がでる。また、半身半立の四方投げで持たれた手も、反対側の膝に重心をかけ、そして他方の持たれている手側の膝を立てながら重心を移動して、持たれた手に力（呼吸力）を集中すると、立ってやるときとは比べ物にならないような強力な力が働く。

この他に膝の重要さを分からせてくれるものに、いつも稽古する「座技呼吸法」がある。これができるようになるには膝が大事である。この「座技呼吸法」は、呼吸力の鍛錬法だが、その意味合いがよく分からぬで稽古しても意味がない。

「座技呼吸法」でも、相手との接点である自分の手をむやみに動かすことはできないので、相手を崩して自分に吸収するには肩、背中、腰、膝、を使うことになる。このすべての部分を使うが、支点が必要になる。支点は、梃子の法則にあるように、相手との接点の手から遠ければ遠いほどいいので、ここでは膝（膝蓋骨、膝蓋腱）ということになる。

膝は「大腿骨と脛骨で作られる関節」と、「大腿骨と膝蓋骨で作られる関節」で形成されるので、膝を使うということは、太腿や脛が働くことになる。膝を支点に動かすということは、膝の重心を片方の膝（投げようと思う側）から反対の膝に移動し、そしてまた反対の投げようとする側の膝に重心を移動しながら投げるのである。つまり、膝で拍子を取って投げることになる。

座技正面打ち一教裏や正面打ち入身投げがなかなか出来ないのは、この膝使いが正しく出来ないからであるといえる。この膝使いができれば、立ち技でも出来るはずである。立ち技で正面打ち一教裏や正面打ち入身投げができるようになるのは難しいが、坐り技でそれを会得するのはそれほど難しくないと思う。大先生が座技を奨励されたのもここにあるのではないか。

膝が痛いのは、座技のやり方が悪いだけではない。恐らく立ち技でも膝を痛めるような稽古をしているのではないだろうか。つまり座技で膝を痛めるのではなく、それ以前に膝を痛めるような体の使い方をしているように思える。

人体も裏と表があり、裏には大事な内臓などをしまっておき、表で仕事をするようにできている。人体の裏（体の前面）で「わざ」を掛けていれば、力が膝に掛かってしまい、長年それをやっていると膝に負担が掛かって痛めることになる。そして、それが高じると腰にきて、腰を痛めることになる。

膝が痛いとか、どこかが痛いというのは、体の悲鳴だから、その声を素直に聞い

て、その声が消えるように、体の使い方を変えたり、研究をしなければならない。安易に膝に汚名をきせては、膝が可愛そうであろう。

参考文献 「合気道技法」（植芝吉祥丸著 植芝盛平監修 光和堂）

【第108回】 無理しない

合気道は相対で技の形を稽古し、体をつくり、精神を磨いていく。相対稽古するために、相手に負けまいと腕力を使って力んでしまう傾向がある。力むというのは、体の片々の力を使うことであり、体の表面の筋肉「浅層筋」を使い、息をつめてしまうことである。

合気道が求めているのは真の力「呼吸力」である。呼吸力とは「天の法則に則った心（意識）と地からの力を受けた体、それに息（呼吸）を一体化し、そこから出てくる遠心力と求心力を兼ね備えた引力を持った力」と言えよう。従って、真の力を求めるなら、天地と体と息が一体化した力の要請が必要になる。

近代社会は西欧文明が世界の主流を占めている。パワーの社会、若者文化であり、統合ではなく分解、分析の文化である。力をつけるにも、必要な部分に短時間で西欧流の効率的トレーニングをする。ジムに通ってマシーンやバーベルなどの道具を使って筋肉をつけたり、家でトレーニング器具や鉄アレーなど使って腕力を鍛えたりすることになる。

スポーツなど、西欧文化は忙しい。スポーツは勝負で勝つことが大事であるので、体を鍛えるのものんびりとはできない。若いうちに勝たなければならぬので、あまり時間的余裕はない。世界的な試合では、負ければ選手生命はそれで大体閉ざされるといってよい。スポーツでは、勝たなければならぬ。また今回勝っても、次に勝てるという保証はないので安心できない。アドレナリンを常に出し続けていなければならない大変な世界である。

勝ち負けにこだわってくると、稽古の真の目的を忘れ、とんでもない方向に突き進むことになる。柔道も柔道の形の技で勝負するのではなく、足を取ったり、逃げ回ったり、柔道というよりは柔道衣を着た格闘技となってしまった。合気道には勝ち負けの勝負はないが、争いになる危険性は十分ある。もし勝つための合気道の稽古をしていけば、柔道のように本来の思想や形から逸脱し、腕力がものをいう合気道衣を着た格闘合気道になることになる。

合気道は相対稽古で負けても全然構わない。弱ければ相手に抑えられ、投げられる

のは当然である。スポーツと違い、今負けても次に出来ればいいし、いつか出来ればよい。武道は生命が長い。スポーツのように20、30歳がピークではない。

武道では、50、60歳はまだまだ鼻ったれ小僧と言うことである。80、90歳ぐらいの人生の終焉直前に、何をどのくらい出来るかが問われる所以である。従って、焦らずに地道にやるべきことをやっていくことである。途中、他人に追い越されることもあるだろうし、投げられ、抑えられ、翻弄されることもあるだろう。しかしそれは事実と認め、それを糧にし稽古を続けることである。

まわりは忙しく慌しく動いていても、眞のライバルである自分との戦いには、時間は十分あるはずだ。無理なく、自分に合った、自然で無理の無い稽古を続けるべきである。マシーンや鉄棒や鉄アレーなどを使うのではなく、木刀や杖を振った方がよい。何故なら、80、90歳になってマシーン、鉄棒や鉄アレーを使った稽古は続けることができないだろう。

続かないことは無理があり、やるべきではない。そこへいくと木刀や杖はいつまでもできるだろう。稽古も然りである。歳をとってできないことは、無理があるので極力避けるべきである。従って、歳をとってから若者がやるような稽古をするのも、無理があるからやるべきではない。

合気道の体をつくるためにも、稽古は無理なくやるのがいい。

【第109回】 稽古には段階がある

かつては合気道に入門を許可されるためには、柔剣道の有段者でなければならなかつたと聞いたことがある。恐らく開祖は、体ができていなければ武道として合気道を教えるのは難しいと思われたのだろう。開祖は晩年でも、体ががっちりした稽古人に目をかけられており、専門家になるよう勧められてもいた。

私が入門した昭和36年頃、開祖は、「合気道は氣育、智育、德育、常識の涵養」であると言っていたが、その数年後には、「合気道は氣育、智育、德育、体育、常識の涵養」と体育が加わった。私が入門したときは、ほとんどの先輩達は、その前に武道やスポーツをやっていて、それに満足できなくて合気道に入ってきた人達だったので、体はすでに出来ていた。だが、私が入った頃から年々、それまでに体を鍛える経験をしてないような人達が入って来るようにになったので、大先生は体育を加えられたのであろうと思う。

合気道には「形（かたち）がない」とか、合気道は「神が生成化成しようとされて

いる世界をつくるお手伝いをする」「宇宙の気に合わせる」等々高尚な使命や目的を持っているが、まずは合気道の体をつくらなければ、何も出来ないし、その高尚な目的も達成できないだろう。

合気道は、技の形（かた）を繰り返しあ々稽古する方法をとる。開祖のように合気の体と心ができれば、この技の形から気の形（気形）の稽古ができるようになる。開祖の晩年だが、先輩が大先生（開祖）の真似をして、相手に触れないで相手を倒す気形の稽古をし、大先生に見つかって大目玉を食ったことがあった。その時、大先生は触れずに倒れるような稽古をしてはならん、しっかり力を入れてやれ。と言われていた。気形の稽古など、お前らにはまだまだ早いということだったのだろう。

合気道の技と稽古法は、合気の体が作られるようにできている。但し、やるべきことを順序よく、段階を追ってやっていかなければならない。人には少しでも上手くなりたい、よくなりたいという上昇志向がある。これが人類を進化させ、文明を切り開いてきたわけだが、その反面、目先のことこだわり、焦ったり、急いだり、他人に負けまいと、やるべき段階や順序を飛び越してしまったりする。しかし、やるべきことをやらなければ、いい結果が出ない事になる。

私が入門した頃は、今の一教、二教、三教、四教を、『合気道技法』にあるように第一教、第二教、第三教、第四教と言うこともあった。古い先輩達は第をつけていたが、だんだんと第が取れて呼ばれるようになってきた。

しかし、「第」を取ったことで大事なことを見失うことになってしまったのではないか。思うに、今の一教、二教、三教、四教は技として稽古されているが、第一教、第二教、第三教、第四教は合気の体をつくるための鍛錬法、鍛錬の順序と段階であったのではないか。第一教は「腕おさえ」と言われるよう、腕を鍛えるための稽古法であり、第二教は「小手廻し」で手首を鍛え、手首で攻めて相手を倒す練磨法、第三教は「小手ひねり」で手首肘関節の鍛錬と、この部位を攻めて相手を倒す練磨法、第四教は「手首抑え」で手首を鍛えると同時に、手首を抑えることによって相手を崩す練磨法だったと考えることができる。

その証しの例として、或る時、本部道場の稽古時間で肩取り二教を稽古しているとき、突然、大先生（開祖）が道場に入って来られ、その時間を指導されていたM師範に、「なんの稽古をしているんだね」と、尋ねたのに対し、M師範は「はい、第一教でございます」と応えたのだ。我々は二教をやっていたので、なぜ二教と言わないのだろうと、仲間同士で顔を見合させたものだった。稽古の後、先輩に聞いてみると、「あの時、二教と言っていたら、大先生に"まだ、一教も満足に出来ていないお前たちに二教は教えておらん"と大目玉をもらっただろう。」と言われた。大先生はまず、しっかりした腕をつくり、関節ではなくしっかりした腕で「二教」を決

めろということだったのだろう。確かに腕がしっかりとしていなければ「二教」など効くものではない。

もう一つの例としては、『合気道技法』で先代道主が、「小手返し」は第二教であると言われていることである。つまり、小手返しは手首を攻めて倒す鍛錬法ということであり、第二教というのは、今の「二教」ではなく、またただの技ではないということになろう。

確かに腕がしっかりとしていなければ、小手回しの関節技「二教」も効かない。「二教」を効かしたければ、第一教で腕を鍛えることである。つまり、絞る稽古することである。「小手返し」（第二教）はなかなか効かないものであるが、その最大の原因は第一教での腕の鍛えが少なく、弱いことがある。しっかりとした腕が腹に結び、相手の上腕と小手と手首を十字（コの字）に出来る力が出てこなければ「小手返し」は効かない。

第三教は、第二教、さらにもちろん第一教が出来ていないと出来ない。腕や手首がしっかりとしていなければ出来るわけがない。「小手返し」（第二教）も相手が第二教で手首を鍛えていれば、頑張られてなかなか効かないものである。その時は、次の第三教の「小手返し」、つまり手首ではなく、手首と肘関節を攻めればよい。技の掛け方にも段階がある。

第四教も第一教、第二教、第三教がきっとできていなければ出来ない。第四教は、手首を締めただけで相手を崩すようにならなければならないわけだから、第一教、第二教、第三教をよほど鍛えないとならないことになる。

いわゆる基本技といわれるものは、思っているよりも遙かに大事である。技そのものはシンプルといえるが、その中にあるものは奥深く、重要である。その基本技から、重要なことを一つ一つ順に見つけていき、それを土台にさらに重要なことを見つけていくようにしなければならない。急いだり、焦ったりして、やるべきことをやらないと、上達は止まってしまう。

基本技には合気道の技を使う上で不可欠の要素が隠れているが、例えば、「入身投げ」には、入身（身を入れること）、転換（相手と同じ方向に身（腹）を向ける）練習である。どうしても相手を倒すことに一生懸命になり、この稽古をやらなければ、いくら稽古しても入身投げはできないし、武器取りなど先へ進むこともできない。

また、技ができるためには、呼吸力がつかなければならない。言葉を代えれば、呼吸力の程度にしか技はできないのである。従って、技を稽古するのもいいが、呼吸力をつける鍛錬法である呼吸法をしっかりとやることである。諸手取呼吸法、片手取

呼吸法、座技呼吸法等である。

上達するつもりなら、やるべきことを順序立てて、段階的にやらなければならぬ。ただやればいいということではないようだ。

【第110回】 第一教 腕抑え

合気道でも、技を決めるにはしっかりとした腕でなければならない。しっかりとした腕とは、技をかけるとき折れない、肩・肘・手首と多少捻られたり絞られてもびくともしない、腹と結びつき腹と連動して動き、発力と呼吸力の備わった腕と言うことが出来よう。

合気道の如何なる技を掛ける場合もしっかりとした腕が必要なので、先ずはしっかりとした腕をつくるなければならない。

腕を鍛える方法はいろいろあるが、合気道では第一教が最適とされる。二代目吉祥丸道主は著書「合気道技法」で、「腕抑え（第一教）は、最も大切な基本技であり、合気道では、これ一つ完全に修得すれば他の技はほとんど習わずして会得できるとまでいわれている。」と書かれている。一教の技の形には正面打ち、横面打ち、肩取り、胸取り、片手取り（相半身・逆半身）、両手取り、諸手取り、後取りなどの立ち技と座技である。

この一教で最も大事な稽古の目的は、腕を鍛えることである。従って、腕がしっかりと出来ていなければ一教は効かないことになる。正面打ち一教で、技が掛からない最大の原因是腕が弱くて折れ曲がってしまい、自分の力が戻ってきててしまうことがある。特に、裏はその典型である。腕が伸びて相手の脇を上げるが、相手が肘を力んで落としてきても自分の腕が折れないようになければ裏は効かない。

一教で腕を鍛えるには、しっかりと親指、薬指、小指を締めて握り合って練磨することである。相手の腕を切り下ろして床に押さえ込むときは、しっかりと相手の腕を握り込まなければならない。また指先に力を集め、腕（手先・小手・上腕）と腹をしっかりと結べるように鍛えなければならない。

受けを取る場合も、腕が伸ばされるとカスやしこりが取れ、絞られたり捻られたりするので抵抗力も付くので、一教の受けも腕をつくるには最適である。かつての正面打ち一教は、腕を思い切り相手の腕にぶつけて稽古したので、はじめの内は、腕が腫れたり痣ができるほど鍛えられたものだった。

一教以外の技でも「第一教腕抑え」のつもりで、まず腕をしっかりと抑えることに集中してやるもの必要である。例えば、「小手返し」であるが、これはかって「第二教」とも言われたように、手首を攻めて倒す技であるが、手首だけを攻めてもなかなか上手くいかないものである。先代道主が「合気道」で、「小手返し」という技法は、素人目には実によく効くように感じられるが、これ程効き難い技はなく、（相手の）一寸した体の変化によって全く無効果となり、逆に返されることもある。」と言われているように、思うように効かないものだ。

その最大の原因は、相手の手首を抑えている腕がしっかりとしていないからである。つまり、「小手返し」の技を効かせたかったら、はじめから手首を攻めるのではなく、しっかりとした腕で抑え、第一教腕抑え重視でやることである。これが出来てはじめて、手首を返すことができるようになる。腕抑えが出来ないのに手首を返そうとすると、無効果となるし、争いになりかねない。

また、二教裏で相手を崩し、抑える場合も、手首を攻める前に、相手の腕（手首）をしっかりと抑え、十分両手で絞り込んで崩すようにすれば、しっかりと腕ができるし、腕と腹が連動して使えるようになる。これが出来れば、手首を一寸肩に触れただけで、相手は崩れてしまう二教が遣えるようになる。

第一教の他にも、しっかりと腕をつくる稽古法の一つとして、呼吸法がある。片手取り、諸手取り、二人掛け、三人・四人掛け、座技呼吸法等である。この呼吸法を技と勘違いして稽古すると、肝心な腕の鍛えにならないから、稽古の意味がなくなってしまう。呼吸法は呼吸力の養成法であるが、しっかりと、折れない手をつくるための鍛錬法と言うことも出来る。呼吸法はどの道場、どの先生も必ずやるものなので、重要な稽古法である。

また、受身をきちんと取れば、腕は鍛えられる。一教、二教、三教、四教の受けは、最後まできちんと気を入れてとらなければならない。これでカスが取れて、へばり付いていた骨と肉、皮膚と筋肉が別々に動くようになる。多少強く腕を握られても、皮膚や浅層筋を抑えられるだけで、その下の深層筋は自由に働かすことができる。それによって、相手に手首や腕をしっかりと抑えられなくなるだけでなく、手が相手の手にくっついて離れ難くなるのである。

更に腕を鍛えたい場合は、木刀や鍛錬棒の素振りなど得物を使った稽古をすればいいし、また腕立て伏せのように自分の体重を使って鍛えればよい。

第一教腕押さえは、想像以上に重要な稽古法である。原点に帰って腕の鍛錬をすべきであろう。

【第111回】 第二教 手首の鍛錬

手首は人体の中でも弱いところだから、武術や武道ではここを攻める技が多くある。合気道の形稽古をやる上でも、手首は大事である。手首の大事さには、二つの面がある。一つは技が効くために柔軟に自由に動くこと、もう一つは多少抑えられても耐えられるよう強靭であることである。この二つは相反するものである。手首は普通なにもしなければこのどちらか一方で、柔らかいか硬いか、柔軟か強靭かのどちらかに偏っている。この両方の機能を備える手首にするためには、稽古で鍛錬するしかない。

合気道には、第二教という鍛錬技であり鍛錬法がある。いわゆる二教である。相手の手首を両手で絞って、絞った直角の方向（十字）に手首を肩や胸で返して崩す。鍛錬が出来ていないと、すぐに決められてしまい、苦痛を味わうことになるが、鍛えてくるとかえって筋が伸ばされて気持ちがいいものである。自分一人ではそれだけ伸ばすことができるものではないので、稽古相手に伸ばして貰うのは有難いことである。痛いようではまだ鍛錬が足りないわけで、痛くなくなるまで手首を鍛えなければならない。

手首を鍛えるためには、まず仲間同士で二教を掛け合うのがよい。二教裏を10回づつとか30回づつなどと決めて、交代しながら左右交互に力いっぱい掛け合うのである。掛けられる場合も、力まず、気を抜かず、十分伸ばさせる。その内にお互いでは効かなくなってくるので、今度は先輩上級者に掛けて貰うとよい。はじめは痛いだろうが、すぐに効かなくなるはずだ。そうなると、柔軟で強靭な手首の基礎ができたことになる。

二教の裏は、相手が少し頑張ればそう容易に掛かるものではない。初心者で力がなければ別だが、道場では相手も手首を鍛えているわけだから、力の差が相当なければ難しい。相手が強くて頑張れば、効かない。効かないものは何回やっても効かないものである。それでも効かそうとして、効かすことだけを目的にすると、違った道に行ってしまう。

稽古は相手を崩したり、倒したりするだけが目的ではない。崩れたり、倒れたりするまでの過程が大事なのである。二教で言えば、両手で相手の手首を持ち、絞り込むと、相手の気持ちと体勢が崩れるわけだから、相手が強くて全然崩れなくとも、相手の手首を自分の両手で力一杯、絞りきった雑巾からさらに水を搾り出すよう絞込む稽古をすればよい。そうすれば指が締まり、腕も強くなるし、脇も締まり、手先や指先が腹と結び、連動して動くようになる。そうすれば、何時の日か倒すこと

が出来るようになる筈である。相手が倒れなくとも、技が効かなくとも、自分の体をつくる稽古を焦らずやることである。

これが身につければ、今度は、肩や胸を使って崩せばいい。手の絞りが出来た上で、肩や胸で掛けられる二教は強烈である。体の全体重とスピードにより大きな力が相手の手首に掛かることになる。これに耐えるのは容易ではないので、自分もまたこれに耐えるために更なる手首の鍛錬が必要になる。

さらに厳しく手首を鍛錬するためには、両手首を二人の人に左右同時に二教で掛けでもらう。痛くても参ったといって手を叩けないので、通常よりさらに痛いところまで伸ばされる。それを二三ヶ月繰り返せば、手首は相当強靭になるだろう。

一人で鍛えたいときには、手の甲を床につけての腕立て伏せがいい。また鍛錬棒、木刀、杖などを使っても手首を鍛錬できる。

第二教というのは、手首を攻めて相手を崩したり、倒す「わざ」であり、稽古法と云えよう。その典型的な技が二教と小手返しであるが、その他、小葉返し、呼吸投げなどがあるだろう。しかし、他の技でも、この第二教の手首の関節を攻めてのやり方も研究する必要があるだろう。例えば、一教、四方投げや肩取り、胸取りなどに対しても、手首を攻めての第二教で対処する研究である。

名人、達人は例外なく手首が強靭でしかも柔軟である。更なる手首の鍛錬をしていきたいものである。

【第112回】 目を鍛える

人には目があるから、目で見ることで情報を得ている。だが、目は思っているようには真面目に働いていないように思われる。我々は目にした状況をよく把握した上で判断し、自由な意思で行動していると思っているが、それは思い込みのようである。

目で見るとはどういうことかというと、「目に入った情景は網膜に映り、後頭部にある脳の一次視覚野に投射される。ただこの段階ではまだ<見た>とは意識できません。情報を受けた一次視覚野が活発に活動して脳の様々な領域に情報が伝わり、それが再び戻ってきて<見た>と意識される、と考えられます。」（東大大学院医学系研究科 坂井克之准教授）ということである。

目に情景が入り、一次視覚野に投射され、それが脳に伝わり、脳から戻って<見た

>までは意外と時間がかかるようである。武道や武術の「わざ」は、この目の<見た>時間差を利用すると言えるかも知れない。

また、目は見ているはずなのに、見ていないものもあるという。見たものが脳に伝わらないと、意識できないはずだが、意識に上がらなくとも目に映った情報に脳は反応するという。合気道で相手を崩したり、不安定にするのは、この脳の反応を使うことになるだろう。

「見た意識がないほどの短時間、何かを見せ、それで行動が変化することは『サブリミナル効果』と呼ばれる。見えた時は相手は考えて行動を選べるが、見えないと、すべての過程が脳で無意識のうちに進行するため、自分の行動を制御できない状況になる。」（同上）ということだが、これは相手に技を掛けた場合にも当てはまることがある。打ったり突いたりされたとき、入身で相手の死角に入ると、相手は打ったり、突いたまま、金縛りになったように止まってしまうのは、このよううなことからくるのだろう。

「私たちは視野に入った情景のうち、ほんのわずかしか見えていないんです。人は課題を与えられることでそれがシグナル（信号）となり、他はノイズ（雑音）になる。脳は気づく必要のある情報には気づき、気づく必要のない情報には気づかない。私たちは目にした情景をよく把握した上で判断し、自由な意思で行動していると思っている。しかし、実はそう思い込んでいるだけかも知れない。」（東大大学院人文社会系研究科 横澤一彦教授）

これらのことからも、合気道の修行を続けていくにあたって、目を鍛えなければならないだろう。さらに、目で見ることに注意を払う稽古もしなければならない。

まずは、意識を入れて見ることであろう。じっと見る、穴の開くほど見る、とはそういう意味があるのだろう。また、見るものがノイズにならないためには、課題を持って見ることである。また、目に情景が入り、一次視覚野に投射され、それが脳に伝わり、脳から戻って<見た>までの時間差を小さくする訓練をすることであろう。そのためには、技を繰り返し稽古することであろう。

参考文献 朝日新聞日曜版 2008.6.1.

【第113回】 胸・肩

合気道の形稽古で相手を取りにいくときは、通常は手首をとるが、本来ならば体のどこを取ってもいいし、どこを取られても技で返せなければならないであろう。こ

これは、本来決まりのない、武道的な意味での稽古法である。合気道ではこの武道的稽古の考え方の他に、別の考え方がある。つまり合気道は体のカスを取り去って、宇宙の響きと共に鳴する体にしなければならないのだから、体のすべての部位のカスを取るべく、体の全ての部位を使う稽古をしなければならないわけである。手だけでなく、肩や胸にもカスは貯まっているから、ここを使った技の稽古もしなければならないことになる。合気道の技とは、正しくやればカスがとれるようにできている秘儀ともいえる。

合気道の稽古は、捕まえられたから技で返すのではなく、カスを取り去る部位を掴んでもらって、そこを技を使って動かし、カスを取って自由に動くようにするものもある。もちろん、そこには武道としての厳しさがなければならないのだから、隙のない動き、息使いがなければ意味がない。

胸や肩は手と比べると非常に動かし難い。しかし手と比べると比較にならない強力な力を出すことができる。上手く使えば、手よりも技を掛け易いし、効果的である。しかし、技が効くためには、肩や胸が柔軟で強靭なことと、正しい使い方をすることが大切である。肩先が自由に回り、上下、前後に動くよう、肩の柔軟性が必要である。また、肩が貫けていなければならないが、肩の貫き方は前に何回か説明した通りである。この柔軟な肩は、体幹、足、手と連動して動かなければならぬ。

次に、技を掛けるに当たっての肩・胸の使い方としては、一言で言えば相手が掴んでくれているところの肩や胸を動かさないことである。初心者は折角もってもらっているところを無理に引き離すように動かしてしまうため、相手は掴んでいることができず、手を離してしまう。これでは、技がかからないことになる。動かすのは、常に対極である足であり、あるいは反対側の肩や胸である。

もう一つのポイントは、相手の持ってくれている手をそこから引き離すのではなく、自分に密着してしまうことである。密着するということは、相手と自分が一体化することになるので、あとは自分の思うとおり自由に動けることになる。相手の手を切り離すことは、二人にもどってしまうわけなので、争いになってしまう。

肩と胸を鍛えるには、まず胸取り、肩取りの稽古がいい。胸取りは、二教（表・裏）がいい。相手のげん骨が胸にゴリゴリ当たって赤くなるぐらいにしっかり鍛錬するのである。慣れてくれれば、相手の手が胸や肩に触れた瞬間に崩せるようになるし、離れないように貼り付けてしまうこともできるようになる。

合気の体が出来ても、体が自由に機能しなければ技は効かない。体が機能するためには、息の使い方、呼吸が大事である。体は呼吸に合わせて動かさなければならぬ。初心者は体の動きに合わせて呼吸するので、力が出せないし、息が続かず、息切れしてしまう。

合気道では息を吸うこと、息を腹に入れることが大事である。息を吸っている間、体は柔軟になる。逆に、息を吐くと、通常、体は硬くなる。また息を吸っていると、相手にくつ付き易くなる。逆に、息を吐くと、相手と離れたり、弾き飛ばすことになる。勿論、修行を積めば、息を吐きながらでも体を柔らかくし、相手にくつ付く事も出来るようになる。

息を吸うことで掛かることが分かり易い技には、次のような稽古がある。息を吸うことで、相手を吸収し、相手と一つになり、相手を自由にし易くなることが実感できると同時に、この技の形を稽古することによって、息を吸う練習にもなるだろう。

1. 体の各部位を伸ばす体操。（息を吸いながら伸ばすことが重要）
2. 正面打ちと横面打ち
3. 片手取り四方投げと"腕首がらみ"
4. 正面打ち入身投げ
5. 胸取り二教裏
6. 胸取りからみ技
7. 後両手取り：三教、呼吸法、四方投げ
8. 座技呼吸法
9. 終末動作：背筋伸ばし



「わざ」は息に合わせなければ上手くいかない。息が合っていない体の動きは、死に体となるからである。そのためには、肺活量が多くなければならない。呼吸横隔膜と尾骨横隔膜が充分働くように、呼吸の訓練も必要であろう。

【第115回】 足遣い

合気道で技をかけるとき、初心者は手で掛けてしまう。手さばきの「わざ」は、相手を納得させないだけでなく、争いのもとになってしまう。合気道の技は、相手を倒すだけではなく、相手の闘争心を完全に失くすものでなければならない。開祖は「眞の合気道は、相手を倒すだけでなく、その相対するところの精神を、相手みずから喜んで無くするようになさなければならぬのです。」と言われている。（合気道新聞 N o . 7 5 ）

合気道の技を掛ける上で大切なファクターの一つに、「接点を動かさない」というのがある。相手との接点は手となることが多いので、接点の手を動かさないで相手を倒すためには、どうしても足を遣わなければならないわけである。足を遣えば自分の体重を有効に使えるし、地の力（抗力）も使え、相手に余り違和感を感じさせずに倒すことができる。技は足で掛ける、と言えるだろう。

足を上手く遣うためのポイントは、まず居つかない、左右陰陽で規則正しく遣う、足に体重をのせる、地の力を遣うなどである。そのために相応しい稽古として、次のような稽古方法がある。

1. 歩行練習
2. 膝行
3. (一人) 入身転換運動
4. 正面打入身投げ表・裏
5. 正面打一教裏 (立ち技、坐り技)
6. 片手取四方投げ
7. 片手取回転投げ
8. 後両手取小手返し
9. 天地投げ
10. 半坐半立片手取四方投げ
11. 突き入身投げ (写真)
12. 座技呼吸法



有川師範の突き入身投げ

この稽古で大切なのは、手でなく足で倒すことである。はじめは難しいだろうが、足に意識をいれて、足に目をつけるようにやればいい。すぐ出来るわけではない。焦らず少しづつ身につけ、体をつくっていけばよい。

参考文献：「合気道新聞」 N o. 75

【第116回】 支点を動かさない

合気道で技を掛けるときは、相手と接している支点（接点）を動かしてしまうと上手くいかないものだ。自分の力が逃げてしまうし、相手を離したり、逃してしまうことになる。支点を動かさないで、その対極を使わなければならないし、また足を遣わなければならない。支点を動かさないためには息遣いも大切である。息を吐くのではなく、息を体に入れていかなければならない。息を吐くのは相手との接点（支点）を離すときである。

支点を動かさないような稽古、体づくりをする稽古には、次のような合気道の「わざ」（技と業）をするのがいいだろう。

1. 逆半身片手取転換運動（写真）
2. 同 四方投げ
3. 正面打一教
4. 同 入身投げ
5. 同 二教（小手回し）
6. 胸取二教
7. 胸取りからみ技
8. 天地投げ
9. 後片手取り首絞め
10. 諸手取り呼吸法
11. 座技呼吸法



有川師範の転換運動

これらの「わざ」は、支点を動かすと上手くいかないということが分かり易いものであるし、支点を動かさない体と動きを作るのにいいと考える。またこの技で支点を動かさないようになれば、他の技でも支点が動かなくなるという基本「わざ」ともいえるだろう。

一つの技を収めるために、支点は一箇所ではない。支点は左右、陰陽と変わるわけだが、その都度、その支点を動かさず、対極を遣うのである。従って、腹、腰、胸、肩、足などの体の各部が、自在に動かなくてはならないことになる。

【第117回】 宇宙の法則に則った体

合気道（武産合気）は、宇宙に結ばれる武を追及するものである。だから、「わざ」（技と業）は、宇宙の法則に則ったものでなければならぬことになる。植芝盛平開祖がつくられた合気道の「技」は、宇宙の法則に則っているわけなので、我々稽古人が、この宇宙の法則に則った合気道の技を、いかに宇宙の法則に則ったようにやれるかということになる。

例えば、開祖は、「合気道はまず天之浮橋に立たねばならない」とよく言っていた。天之浮橋は十字であり、十字は宇宙でもものが出来る形といわれている。従って、合気道の技が決まるときも、常に十字の形になっているはずであるから、技を掛けるときは十字にしなければならないことになる。

宇宙にあるものはお互い同士が引力（気）で結びあっている。そして、大きいものの周りを小さなものが回っており、大きいものも小さい物もそれ自身回っている。つまり公転と自転をしていることになる。

合気道の技でこの法則を遭う場合、自分が宇宙の中心に立ち、相手を回すようにしなければならない。自分が相手を回ったり、後退するのは、法則に反することになるので間違いといえる。また、体幹を「地球」とし、相手が掴んでいる手を「月」とすると、体幹と手は自転しなければならない。手が自転（回転）しなければ、相手は崩れないし、くっついてこないので、技は効かない。

公転と自転の体、十字の形、天之浮橋の体を造るには、次のような「わざ」の稽古がいいだろう。

公転・自転の稽古：

1. 片手取り呼吸法
2. 同 四方投げ（写真）
3. 同 外回転腕押さえ



開祖の四方投げ

十字の稽古；

4. 正面打ち入身投げ
5. 同 小手返し
6. 同 肘ぎめ
7. 座技呼吸法

天之浮橋に立った稽古：

8. 諸手取り呼吸法（一人、二人掛け）
9. 同 隅落とし

この他にも、無限と思える法則が宇宙にはあるはずである。その法則を一つでも多く見つけ、そしてそれを「わざ」に取り入れていくのが合気道（武産合氣）の稽古であろう。

【第118回】 折れない腕

合気道で技を掛けるときに、上手くいかない理由のひとつに、腕が折れてしまうことがある。腕が折れるといつても、勿論、ポキッと折れるのではなく、腕が折れ曲がることである。折れ曲がってしまうと、そこで体幹の力が切れてしまうため、相手に力が伝わらず、技も効かないことになってしまう。

技が効くような腕にするには、折れ曲がらない腕をつくることと、その折れ曲がらない腕で、効率的な腕遣いをすることである。

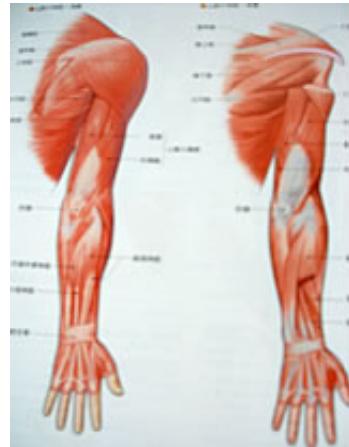
腕（医学的には「上肢」という）は、肩、肘、手首からなるが、「この前面（手のひら側）にある筋を『上肢の屈筋』」と言い、基本的には上肢の関節の屈曲に働く。」（「人体解剖ビジュアル」 医学芸術社）

従って、腕の前面に力を込めると、腕が折れ曲がることになる。つまり、腕が折れ曲がるのは、腕の前面に力を入れていることになる。

「腕（上肢）の後面（手背側）に位置する筋を『上肢の伸筋』」と言い、主に上肢の関節の伸展に働く。中でも、上腕三頭筋は上腕におけるほぼ唯一の伸筋であり、肘関節の伸展に働くとともに、同時に三角筋（後部）とともに肩関節の伸展にも作用する。」（「人体解剖ビジュアル」 医学芸術社）

従って、折れない腕にするためには、腕の後面の筋肉を使わなければならないことになる。上肢の伸筋には上腕の上腕三頭筋の他、前腕の総指伸筋、小指伸筋、短母指伸筋などある。

腕の後面（手背側）の筋肉を使うと、この部分が強靭な筋肉の板になり、腕に芯が入った感じになる。反対側の前面には力が入っていないので、腕の前面半分は柔らかい。つまり、腕は鉄板とゴムが重なった剛柔の板のようになる。



上肢の浅層筋（左）と深層筋（右）

腕を有効に使うためには、腕の伸展に関わる三角筋、広背筋、菱形筋などを使わなければならない。そのためには、肩を貫く稽古をしなければならない。

腕（上肢）の後面（手背側）の伸筋を鍛えるには、合気道のすべての技の形稽古で、腕（肩、肘、手など）の後面を遣って技を掛けるようにすればいい。手首をもたれたら、手の甲側に気持ちと力を集中して稽古する。とりわけ諸手取りや座技呼吸法等で、これを意識して稽古するのがいい。

参考文献 「人体解剖ビジュアル」 医学芸術社

合気道の稽古での脚遣いは難しい。多くの人が脚遣いの難しさに気付かないほど、難しいものである。手の遣い方なら難しいと気付いて、悩みながらもなんとか覚えていくが、脚遣いで悩むひとはあまりいない。脚は気にしなくとも動いてくれるものと考えているようだ。確かに誰でも道を歩くのに、脚をどう遣えばいいのか考えず、無意識で歩を進めている。

しかし、合気道の稽古においては、誰もが脚遣いを一度考えてみる必要があるだろう。さもなければ「わざ」が上手くいかないだけでなく、脚を痛めることになりかねないからである。実際、多くの稽古人が膝を痛め、サポーターをして稽古をしている。脚遣いで何かが間違っているからである。

稽古の前の準備運動を見ても、多くの人が脚の筋肉の使い方を間違えているようだ。例えば、膝の屈伸をするのに前面の膝を屈している。極端な場合は、膝頭が足のつま先より前へ出るまで屈している。この習慣は技を掛ける場合も同じである。膝頭が足先より前へ出たら、膝に負担が掛かってしまうので、膝を痛めるのは時間の問題となる。

有川師範の理想的な脚前面の伸筋遣い



背伸運動



腰投げ

脚（医学用語では下肢）においては、下肢前面（腹側）の筋を伸筋といい、背面（腰側）の筋を屈筋という。つまり膝は屈筋ではなく伸筋なので、膝は屈するのではなく、伸ばさなければならないのである。（写真 上）従って、膝を折る場合は、背面の屈筋を使って折らなければならないことになる。

屈伸運動でも膝に力を掛けて前に倒すのではなく、下腿を垂直にしたまま、膝に力をいれず、膝の背面の屈筋の力を抜いて、尻を踵につけるように落とすのである。つまり足底と下腿、所謂、足首の角度は基本的には常時直角でなければならない。

この足首の角度が直角であるというのは、合気道だけにかぎったことではない。陸上競技の短距離の走法でも、この角度は大事である。速く走れる選手ほどこの角度は90度に近いのである。因みにカール・ルイス選手は、一番伸びたときと曲ったときの角度を引くと20度といわれる。世界のトップランナーは足首で蹴って走ってはいないのである。また相撲でもこの足首の角度は直角であるようだ。仕切りの

ときの立ち合いでも直角を維持している。（写真）



腰を下ろすときは脚の背面の屈筋を遣う



重心がつま先に掛かっても足首は直角

脚の前面の伸筋と背面の屈筋を正しく使えば、俊敏な動きができるし、重力を充分活用できるし、体勢を安定させることができて、「わざ」（技と業）が掛け易くなる。勿論、膝に負担を掛けないので、痛めることもない。下腿を垂直に下ろし、足首は直角で、脚の伸筋と屈筋を正しく使っていきたいものである。

参考文献 「スポーツ選手なら知りたい『からだ』のこと」（大修館書店）

【第120回】 歩の進め方

合気道では、「技は足で掛ける」と言っても過言ではないだろう。初心者のうちには、技は手で掛けると思うので、足は居ついたまま、手を無闇に動かす。手でやるので、手（上肢）の力だけしか使えず、腕力のある相手に押さえられると技が掛からないことになる。

「技は足で掛ける」とはどういうことか考えてみると、足運びによって相手とくっ付き、相手を崩し、相手を倒したり押さええるということだろう。初心者はこれを手でやろうとするので、上手くいかないことになる。何故上手くいかないかというと、手は相手との接点になっているが、「接点は、はじめ動かさない」という原則があるので、接点の手は動かせないのである。技は相手に力を加えなければ効かないわけだから、力を加えることになるが、手でないとしたら、足を使うほかはない。

足を使わなければ力は出ないが、足を動かしたからといって、手に大きな力が伝わるわけではない。力が出るような足運び、足遣いをしなければならない。まず、ナンバ（常歩）の足遣いをしなければ、力は出ない。ナンバの足遣いとは、同じ側の腕と腰と肩が同時に落ちる歩法である。体を捻らず、腰がぶれない歩き方である。また、撞木（しゅもく）の足遣い、股関節を柔らかく遣うなど、武道の足使いも必要である。

次に、膝を突っ張らずに、抜くように歩くことである。京都大学高等教育研究開発推進センター教授の小田伸午氏は述べている。「前に出した足が踵から着地した瞬間、膝を一瞬小さく曲げます。膝の力を抜く感覚です。そうすると、からだが重力で落下するようにして、からだは前足に乗り込むようにして、スーッと進みます。膝を抜いて地球の重力に引っ張ってもらって進むので、後足の筋力を使って蹴らなくても進みます」（『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』）。膝を抜かずに反対に膝を突っ張ると、地球の重力に反発して、自分の体が浮き上がってしまう。これでは十分な力が出ないことになるし、膝に負担がかかるので、膝を痛めることにもなる。

この足遣いは、道場稽古で出来ればいいが、相手がいて相手が頑張ったり、相手を意識したりすると中々出来ないものである。そこでこのような稽古は、まず一人でやるのがよい。道場で自由時間に一人稽古するとか、道を歩きながらやるとか、階段や坂道を上がり下りしながらやるとよい。一人でこの歩法が出来れば、道場稽古でやってみる。だが、実践的に遣えるようになるのは難しいものだ。しかし、一人で出来なければ、相手がいる相対稽古で出来るわけがないわけ。一人での歩法を十分稽古すべきである。

歩くことは、人間の基本である。稽古の基本も、歩くことにあるはずだ。正しい歩法ができなければ、技は効かないし、先へ進めない訳である。

参考文献　『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』 小田伸午著

【第121回】　身体を使いこなす

人間の脳のほとんどは、使われないまま消滅してしまうといわれる。もし人間が脳の全てといわないまでも、もう少し多くの部分を使うことができれば、何か素晴らしいことができるのではないだろうか。

人間の身体も、脳と同じ割合かどうかは分からぬが、まだまだ使われていない部分があるようと思える。例えば、目には見えない深層筋をもっと使えば、「わざ」（技と業）は変わるだろうし、力の質なども変わるものではないだろうか。深層筋が鍛えられれば、年を取ってもその筋肉は衰え難いようなので、最後まで元気で動き回ることも出来るのではないだろうか。

合気道では形稽古を中心とした稽古をする。何度も何度も技の形を繰り返すことによって、身体に覚えさせているのである。繰り返しの練習をするのは大事である

が、ただ無闇に稽古をするのではなく、身体と対話をしながら稽古をするのがいいだろう。痛みを覚えたり、ぶつかって圧迫感を感じたり、不快な感覚がすれば、それは身体からの「それは正しくない」というメッセージであるから、そのやり方、その筋肉の使い方は変えなければならないということになるわけである。

身体との対話とは、身体の部位の対話で行なって出てくる結果が、身体トータルでどういう結果になるかを感じる感覚であると言える。初めは手首、前腕、上腕などの身体を部分部分で分けて対話し、次に筋肉や骨に対話し、筋肉でも浅層筋と深層筋に分けて、ひとつひとつと対話ができれば、その都度活性化していくのではないだろうか。

合気道で「わざ」を掛ける場合、上手いひとの筋肉の動きは外から見えないものである。外からは見えなくとも、中の深層筋が働いているはずである。稽古で深層筋を鍛えるべく、それを意識して、一つでも多くの筋肉を活性化できれば、「わざ」は変わるはずである。

人間の身体動作や力の量・質がどれだけ変われるのか、それを楽しみに、身体の各部位や部分を活性化し、少しでも多く使えるように稽古していきたいものである。

【第122回】 中心から末端へ

合気道で技を掛けるとき、下手な者は初めから体の末端部の手先を動かしてしまう。初めに末端の手を動かそうとするから、力が出ないだけでなく、相手の力とぶつかってしまって、技が掛からないことになる。相手が力一杯持っているところに力をぶつけることになるのだから、自分の力が止められて、技が掛からなくなるのである。

大きな力を出すためには、体幹の中心、丹田から出る力を使わなくてはならない。その体の中心にある丹田からの力を末端にある手に伝えるのである。

大きな力が出て、それが効率的に使えるためには、力を体の中心から末端に伝えなければならないが、これは合気道に限ったことではなく、野球のピッチャーや外野手の投球、バットのスイング、ゴルフのスイング、ハンマー投げ、水泳の手のかき、剣の切下し等々も、上手な者は力を体の中心から末端に流れるよう遣っている。下手な者は、ボールを投げるにも、先ず末端にある手先で投げ、ゴルフのスイングでも先ず手先で打ち、水泳でも手先で水をかいているし、剣も手先を遣ってやっている。武道やスポーツだけでなく、お能や仕舞、茶道でのお点前、日本舞踏などでも、すべて手先の動きは体の中心から出ている。この中心からの力が末端に届

くまでに若干の時差ができるが、これが強さと美しさをもたらしているとも言えるだろう。



開祖の剣



イチロー選手のバッティング

技を上手く掛けるためには、先ず体の中心、丹田をしっかりと鍛錬し、そのしっかりとした丹田と手先をぐらぐらしないようにしっかりと結ぶ体をつくることである。手先と腹（丹田）が結べたら、今度は腹から力を出し、それを肩を貫いて、手先に伝え、技をかけるようとする。

このような体ができたか、腹からの力が手に伝わったかどうかは、技を掛けてみるとよく分かる。典型的な技は「諸手取り交差取り二教」であろう。この技は手先を先に動かして使うと、効かない技である。逆に言うと、この技を繰り返し稽古して、腹から動く力の遣い方と体をつくるのがよいだろう。

この他の技としては、四方投げ、回転投げなどでも、このための体をつくることができるだろう。これらの技ができるようになれば、他のほとんどの技で、体の中心から末端に力が流れるような体ができるはずである。特に、呼吸法は手先から動かしたのでは、手が上がらないので、片手取りでも諸手取りでも、中心から動かす体をつくる稽古には最適である。

【第123回】 涡巻き

合気道で技をかけるときは、力が要る。合気道は力を必要としないなどということはない。開祖が米ぬか3合持てる力があれば十分だといわれていたが、それは力がなくてもいいということではなく、出来るだけ力に頼らず、力を使わないようにやりなさいということである。力はどんどんつけて、しかしその力を使わないようにしろということである。

だが、相手を倒すのに力は入らないというのは、ある意味で半分は正しい。技を掛けて相手を倒すとき、相手をくっつけて崩してしまえば、後は相手が自分から"喜んで"倒れるので、崩した後はほとんど力を使わずに相手を倒すことができる。この相手を崩した後の後半を見れば、相手を倒すのに力を必要としないと言うことは出来

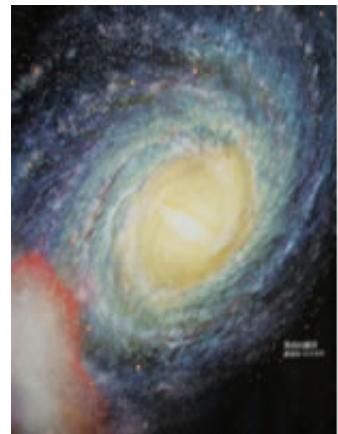
る。

しかし、少なくとも相手を崩すまでは力は要る。合気道だけではなく、どんな武道でも力が要らないものなどないし、その力が強力であればあるほど崩しやすいはずである。

そこで、合気道で自分の力を強力にするにはどうすればいいかということになるが、ここでは強力な力をするための鍛錬法ではなく、自分の力を強力にするための力の使い方を取り上げることにする。

合気道の動きは円であるといわれるが、唯の単調な円では技は効かないものである。渦巻きの円でなければならない。合気道の技は宇宙の営みを現すものであるが、宇宙に星や星雲が創り出されるとき、または恒星や星雲から星が誕生するときは、渦巻きからあるように、合気道の技を掛ける（技を生み出す）ときも渦巻きで力を使わなければならない。

この渦巻きは空間だけではなく、時間的渦巻きでもなければならない。つまり渦巻きの「拍子」である。渦巻きの「形」と「拍子」である。そして、これに「気」を入れるのである。そこに強力な力が出る。開祖は、「武の気はことごとく渦巻きの中に入ったら無限の力が湧いてくる」と言われている。



渦巻きの星雲

この渦巻きの動きの稽古で最適な合気道の技は、片手取りおよび諸手取りの「交差取り二教」であろう。渦巻きの中に力と気が正しく入れば、想像以上の力がでてくる。しかし、注意しなければならないポイントが幾つかある。そのひとつは、相手と接触している手を初めに動かさないことである。まずは、星雲の芯、台風の目に相当する体の中心から動かし、その力を中心から末端の手先に伝えていくことである。つまり手ではなく、腹で二教を決めることになる。

交差取り二教の他に、渦巻きの稽古としては、回転投げ、小手返し、呼吸投げなどが適しているが、本来はすべての技は渦巻きの要領で収めなければならないはずである。動きが難しければ、先ずは気だけでも渦巻きで使わなければならぬ。

また、木刀の素振りも渦巻きの稽古になる。特に小手打ちなどは、合気道の「交差取り二教」に通じ、腰手足の渦巻きの要領は交差取り二教と同じである。木刀を使うと、体術よりも渦巻きの形や拍子が練習しやすい。

【第124回】 感じる体 – 体の感じを大切に

技が効いたか効かなかったの判断は、初めのころは、相手を倒したり押さえたりすれば効いたと満足していたものだが、長年稽古を続けてくると、相手を投げたり倒すことにあまり執着しなくなり、興味もなくなってくる。かわりに、それまでは気がつかなかった「崩し」を大事にするようになる。「崩し」がなければ、技は掛かりにくいし、崩さずに掛けねば争いになるということが分かってくるからである。また、崩しさえすれば、後は相手が自分から倒れてくれることも分かってくるのである。

つまり、相手が倒れるということは、相手を倒すのではなく、相手が自ら喜んで倒れることだということである。従って、相手を倒すことは目的ではなく、崩しなどの「わざ」のプロセスの結果でなければならないことになる。

合気道の相対稽古での技の形稽古で、相手を技で倒すために大切なことの一つは、攻撃してくる相手と触れた瞬間、触れたところでくっつけてしまうことである。くっつけて相手と一つになることによって、相手を自分の一部とすれば、自由に捌くことができるので、倒すことも押さえることも容易になるということになるのである。開祖は合気道は引力の養成であると言われているが、このことも指していると思う。

しかしながら、相手と触れた瞬間に相手をくっつけて、一つになるのはそう簡単なことではない。相手に触れた手先は柔軟で真綿のようでありながら、相手が力を入れてくれれば、その力を受け止めるだけの強靭さという、真綿と鋼の極端に異なる両面を備えた手でなければならないからである。

また、触れた手先だけでなく、腕、肩、背中、腰、腹、脚などの体の各部分でも敏感でなければならない。手先、指先や腕に力が籠もり、力んだ状態では敏感でなくなるので、相手にくっつくことは出来ず、弾き飛ばすことになる。自分の体重、手首や腕の重さ、顎の重さを感じられるように、力まず、力が貫けなければ、手先を腹に結ぶことはできない。

腕は水の中にあるがごとく重く、しかも浮くがごとく感じられれば、所謂「天の浮橋」に立った手ということになるのだろう。この状態になると、相手と接している手先は相手にくっ付き、相手の力の強さや力の出し方、攻撃の仕方なども感じる一方、自分の手の動き「わざ」が相手にどのような影響をあたえ、それがどのように相手を崩し、そして相手が倒れていくのかが分かるようになる。無理に力めば、相手が折角持っている手との結びを切ってしまうことになる。

手先は体のセンサーであるとも言えるので、手先は敏感でなければならないし、更

に敏感になるような稽古をしなければならない。手先はセンサーとして、相手を察知し、脳に情報として伝え、脳からの指示で、体幹（腹や腰）からのが手に届き、その届いた力を持って、今度はその手が投げたり押さえたりするという仕事を、手先はこなすという大事な役割を担っている。

このプロセスが迅速に行くためには、この部位を敏感にすることと、頭（脳）を柔らかくすることだろう。相手を投げことばかりを考えたりしていると、相手を感じるセンサーはOFFになってしまうし、脳も働かなくなり、鈍感になってしまい、体も硬くなってしまう。

技を掛けてそれが正しかったかどうかは、自分で判断すればよい。技をかけて、体がよしと感じれば、それは正しいやり方であるといえる。体は嘘をいわないからである。

敏感な体にするためには、体のカスを取って、柔軟にし、そしてその体の感じを大切にすることである、前述の他にも、例えば、足が地に付いたときの腹のしまり具合；踵を踏んだときの脚裏、太腿裏の筋肉の張りと地からの抗力；息を入れて、肩を落とし、腹壁、胸壁をゆるめたときの体の重み；息を吸ったときの筋肉と関節の緩みと伸び、等々幾らでもあるだろう。

もちろん、体に感じるのは、触覚だけではない。視覚でも聴覚でも、それは目や耳だけで感じているだけではなく、体でも感じているはずである。何故ならば、光も音も、そして触覚も、すべては波動であり、響きであるからである。合気道は、宇宙からの響きと同調させる「山彦の道」とも言われる。

宇宙からの響きを感じられるように、体を少しずつ敏感にしていく必要があるだろう。そうすれば、開祖が言われる「宇宙組織を我が体内に造り上げて行く」（「合気真髓」）ことになるだろう。

参考文献 『合気真髓』植芝吉祥丸監修 八幡書店

【第125回】 息を吸う

合気道の稽古でもそうだが、人は息を吐くことは自然に出来るし、意識しても出来るようだ。しかし、息を吸うことは意外と難しい。特に動作に合わせてのこの息遣いは難しい。だがこれは意外と大事である。

最近、「睡眠時無呼吸症」という病気が増えているという。日本には推定で500

万人～1,000万人いるらしい。（NHK『石器が生んだ病』）無呼吸症というのは、無呼吸状態が10秒間続き、それが1時間5回以上あることである。この症状は、息は吐けるが、息を吸えないという窒息状態である。この症状が何故起るかというと、舌が下がって気道を塞ぐからである。肥満の人や顎の小さい人に多いと言ふ。

「睡眠時無呼吸症」になるのは人だけで、動物はならないという。何故人間だけにこのような病気が起こるかというと、人間の長い歴史から来ていると言う。人類は、600万年前にアフリカで誕生したといわれる。それ以後いろいろな人種に分かれしていくが、330万年頃、アウストロビテクス・アファレンスが誕生する。それまでは人類は硬いものを噛むため、頑丈で大きな顎が必要であったが、この頃から、それまで顎を使って砕いていたことを、石器を使うようになる。人類はこのような進化とともに顎が小さくなり、舌が丸くなつていった。そして、「睡眠時無呼吸症」が起こるようになったといわれている。

息を吸うことが上手くいけば、「睡眠時無呼吸症」は起こらないわけであるから、息を吸うことを研究すればいいだろう。合気道の稽古での息遣いでも、吐くことも大事であるが、息を吸うことも注意して稽古をすべきである。例えば、体操で体を伸ばす場合、息を吸わなければ体は伸びず、柔らかくならないということを実感し、自得しなければならない。体操など自分一人の時に息が自由に使えなければ、相手と組んだらできるわけがない。実際、初心者は技をかけるとき、息を吸わずに吐いてしまうので、技が効かないのである。

息を吸うということは、体に息を入れることである。沢山入れるためにには、二つある横隔膜、上の呼吸横隔膜を上げ、下の骨盤横隔膜を下げることである。初心者は口から息を入れればいいと考えるが、この両横隔膜を上下に動かせば息が入ってくるのである。所謂、腹で呼吸することである。これは合気道の原則にも合っている。要するに、末端（口）を使わずに、中心（腹）を使うのである。

体を柔軟にし、相手と一緒にになり、宇宙の響きを腹で感じるには、息を吐いていては難しい。息を吸ったときには、感じ易いものである。合気道の体をつくり、「睡眠時無呼吸症」にならないためにも、息を吸うことを研究して、実践するのがいいだろう。

【第126回】 手足を陰陽で連動して使う

日本のいろいろな武道や武術には、共通する必須要因があるようだ。例えば、ナンバである。合気道でも、手と足と肩と腰の同じ側が連動して動くナンバでなければ

ならない。そして手足は陰陽で、交互に、そして連動して使わなければならない。これがスムーズにいかなければ技は掛からない。慣れないうちは、手足が陰陽で連動するように上手く使うのは難しいので、三段階に分けて稽古をするといいだろう。先ずは、手だけ左右、陰陽に交互に使うよう注意して技をかける稽古することである。例えば、右手が相手に触れたなら、次は左手を遣い、次は右手と違う手を交互に変えるのである。

次は足を、手と同様に、左右、交互に使う稽古である。決して両脚で踏ん張って居つたり、右・左・右と動くところを右・左・左などとしないことである。

手と足がそれぞれ上手く使えるようになったら、今度は手と足を連動して、左右、陰陽に交互に使うようにするのである。この為のポイントとしては、手と足が常に腹としっかりと結びついていることと、正しい息遣いでその息遣いに合わせて動くことである。つまり、手足を動かすのは、末端の手足ではなく、その対極にある腹や腰を、息に合わせて使うのである。

手足を陰陽で連動して使うのは、限られた技に対してではなく、すべての技で行なわれなければならないので、どの技を稽古しても、この手足を陰陽で連動するための体つくりが出来るはずである。しかし、相手がいるので、この稽古は中々難しく、よほど集中して稽古をしないと、身に着かないものである。

まずは「手足を陰陽で連動して使う」ことが身につき易く、分かり易い技や稽古法があるので、それで「手足を陰陽で連動して使う」体をつくる手始めにすればよいと考える。

1. 体さばき（入身転換）
2. 両手取り天地投げ
3. 後両手取り四方投げ
4. 後両手取り小手返し
5. 後両手取り回転投げ
6. 正面打ち一教（特に裏）
7. 正面打ち入身投げ
8. 正面打ち三教
9. 半身半立ち四方投げ
10. 座技呼吸法

合気道には主に投げ技と押さえ技がある。その内の押さえ技の典型的なものは一教、二教、三教、四教、五教であろう。勿論、投げ技でも大概のものは押さえることが出来るし、出来なければならない。小手返しは云うに及ばず、回転投げ、四方投げ等も押さえて決めることができなければならない。

合気道の稽古の目的の一つは、体のカスを取っていくことである。カスが溜まっていると、筋肉や関節が十分機能しないので、体がスムースに動かなければなく、血液や気が滞ってしまい、痛めたり、病気になったり、老化を早めたりする。体のカスを取るためにには、その部分を伸ばし、使ってやるのがいい。

合気道の稽古を普通にやっていれば、冬でも汗をかくのだから、結構体を動かしているはずで、知らず知らずの内に体のカスが取れているわけだ。しかし、人は動かし易いところは動かすものだが、動かし難い箇所や動かすべき部位は使いたがらないものであり、無意識の内に避けるようである。本来なら、カスが溜まっている箇所を動かしてカスを取っていかなければならぬのに、そこを使おうとしないのである。

また自分でそこのカスを取るべく努力しても、自分でやるには限界がある。例えば、手首を柔軟にするために、自分で自分の手首を捻る練習をしても、自分一人で悲鳴をあげるほど力一杯できるものではない。恐らく自分の手首を自分で壊することは絶対にないだろうし、出来ないだろう。

自分でカスを取ることには限界があるので、更にカスを取るには、他人に手伝ってもらわなければならない。合気道は相対稽古をするので、それには最適である。取りの相手が伸ばしてくれるからである。しかし、本当にカスを取るには、ただドタンバタンの稽古をするのではなく、次の事に注意しながら稽古する必要がある。

先ず、受けも取りも、受け手側の体のカスを取るために、その部分を極限まで伸ばすという意識を持って稽古することである。一教の押さえでも、受け手の腕と脇腹の角度は90度以上の鈍角にし、取り手の膝で相手の横腹を押さえ、相手の腕をしっかり抑えながら手先の方に、足の重心移動でその腕を螺旋で伸ばしてやるのである。

二教も三教も、受け手の腕を胸につける最後の押さえでは、相手の腕を押し付けずに伸ばすようにするのが重要である。このとき伸ばす側の取り手は、息をゆっくり吐きながら、そしてその息に合わせながら受け手の腕を限界まで伸ばしてやるが、受け手の方は、自分の腕を自分で伸ばすつもりで、息を詰めずに、息を吸いながら伸ばしていくのである。

限界までいったら、それ以上動かさずにじっとしている。受け手は息を吸っていた

息を吐いてまた吸うのだが、そのときに肩の筋肉がちょっと緩むはずなので、それに合わせてまた一寸伸ばしてやるのである。一度で伸びきらない場合は、これを繰り返すといい。つまり、相手に自分で伸ばすのを助けて貰う訳である。どちらか一方でもその理が分からずにやってしまうと、カスを取る稽古にならずに、逆に固まってしまい、ますますカスを溜めることになる。

基本の技の受身をきっちり稽古していけば、体のカスは相当取り去ることができる。一教の受け（写真）を最後まできっちりやれば、腕だけではなく肩から横腹そして腰まで伸びるはずなので、そのカスが取れるのである。逆に考えると、カスを取り去るためにには基本の押さえ技の受身をしっかりやるしかないのではないかだろうか。



有川師範の一教の押さえ

【第128回】 小手（前腕）

合気道の技に「小手返し」がある。この技は基本技であり、入門するすぐ習うし、有段者になるまでには何千回と稽古しているはずなのに、中々上手く掛からないものである。上手くいかない最大の理由は、「小手」が何処なのか分からないか、「小手」が何処にあるのかを意識しないからであるといえる。「小手」を知らないで「小手返し」をやっているつもりでも、大概は「手首返し」「手首いじめ」になってしまうので、掛からないのである。

「小手」というのは手首から肘までの部位である。従って、小手返しはこの部位の「小手」を返さなければならぬのである。

合気道でその人がどのぐらい稽古をしているのか、どれぐらい強いのかを観るのに、最も簡単にできるのは、小手を掴んでみることだ。小手の感触によってその人の大体の強さや進歩が分かるものだ。これは今に始まったことではなく、当麻蹶速(たぎまのくえはや)と野見宿禰(のみのすくね)が「手合わせ」をしたという話があるように、手合わせは昔からあった。相手の実力を観るために、手を掴み合ったわけであるが、この掴んだ手の部分は小手であったはずである。また、開祖が昭和14年に満州の「公開武道大会」で元関脇の天竜(和久田)さんに小手を掴ませたが、天竜さんは掴んだ瞬間にとても適わないと感じ、その場で弟子入りすることになったという。小手は自分の実力が出る重要な部位である証しであるといえる。

小手を掴んで、どうしてその人の強さがわかるのか。腕が太ければ大体はそれに比例して力は強いが、強さが腕の太さだけに比例するのなら、わざわざ腕を掴まなく

ともいいわけである。外見だけではわからない、掴まなければわからないことが、小手にはあるはずである。それに、掴む場合は、大体が小手（前腕）を掴み、その上部の上腕（二の腕）はつかまないから、同じ腕（上肢）でも、上腕には無い、何か大事なものが前腕の小手にはあるのである。

稽古を積んで鍛錬すると小手が変わる。どういう違いが出るのかを知るために、初心者と高段者の小手を掴んで、その感触の違いを観るとよいだろう。合気道を始めたばかりの初心者の小手を掴むと、筋肉が硬く、平たく、骨と筋肉がくっついて一緒に動く。だが、高段者の小手は、筋肉は柔らかく、丸く、そして筋肉と骨が別々に動くのである。

小手は、医学用語では前腕（まえうで）という。この前腕には、とう骨と尺骨の二本の骨と、筋肉と神経で構成される。このとう骨・尺骨と、その上有る筋肉が、別れて機能するのである。従って、相手が相当強い力で小手を握ってきても、筋肉は押さえられているが、骨は自由に動くので、相手を筋肉でくっ付けたまま、手を動かすことが出来て、技が掛かるのである。初心者は骨と筋肉がくっついているので、小手を押さえられると骨まで押さえられて、動けなくなってしまう。また、自分で小手を使おうとしても骨っぽいので、相手をくっつけることができずに弾いてしまう。

合気道の稽古の目的の一つは、体の部分々々をバラバラに分解して、その一つ一つがそれぞれ機能するよう鍛錬していく、使うときはそれをすべて統合して機能させる修練をすることである。

小手の骨と筋肉が別々に機能するようにするために稽古は、諸手取り呼吸法（写真）がよい。相手にしっかりと持たせて、小手先の毛が擦り切れるほど繰り返しやるとよい。諸手取りの呼吸法で、相手が自然に倒れるようになった頃には、小手にふくらとした筋肉がつき、小手がずっしりと重くなり、小手の骨と筋肉が別々に動くようになる。そして、掴んでくる相手の手がくっつき、相手と一つになることができるようになるのである。



有川師範の諸手取り呼吸法
(相手をくっつけており、弾き飛ばしてはいない)

合気道は引力の養成ともいわれるよう、相手をくっつけてしまわなければならな

い。そのためには、まずこの小手（前腕）を諸手取り呼吸法で繰り返し練習して、くっつくようにしなければならない。本部道場の故有川師範は、「合気道の技は、呼吸法が出来る程度にしか出来ない」と再三言われていたが、至言である。諸手取り呼吸法で小手を鍛えよう。

【第129回】 拇指球（ぼしきゅう）

合気道は武道である。技で相対相手を倒すのが目的ではないが、相手を倒していくなければならない。相手が倒れるためには力が要る。力とは、自分の体重と引力からの重力に加速度をつけたものであろう。その力を如何に有効に技を掛ける手や体の部位に伝えるかが、大事なわけである。

現代人の立ち姿や歩行は、終戦後の頃から変わってきて、不安定になったといわれる。現代人が立ったとき、重心の位置がだんだん踵寄りになってきていて、所謂、「ふんぞり返り」の姿勢になっているという。（『身体感覚を取り戻す』斎藤孝）また、子供たちの足には土踏まずが出来難くなつて偏平足が増え、足の指が地に着かなくなっているというのである。そう思つて街を歩く人達を見ると、確かに重心が踵寄りにあって、ひどいものは踵をズルズル引きずりながら歩いている。これでは力が出せるとは思えないし、不安定で格好が悪いし、また体を痛めてしまうことになりかねない。

武道では安定性があり、力が出しやすく、素早く動ける体遣いをしなければならない。押されても倒れない、重力と地からの抗力が出てくるような、そしていつでも進退が可能で、入身や転換ができる体勢、構えでなければならない。そのためには足の拇指球（拇指球）が重要な役割を果たす。

武術では「手は小指、足は親指」といわれ、足がしっかりと地に付くには拇指球に力が載らなければならぬし、また自然に立ったときの重心は、拇指球と踵の間の土踏まずの後方になければならない。

拇指球（あるいは、跪くきとも云う）というのは、足の親指の付け根のところにある丸く膨らんだ部分である。ここに踵から来る体重を移して載せるのである。拇指球に体重が載ると、それまで浮き気味だった指が地にぴったりと吸い付き、また下腿の屈筋と呼ばれる「ヒラメ筋」「長母指屈筋」が張り、下腿がしっかりとすると同時に膝が自由になる。膝の力を貫けば相手の力を吸収することも、貯めた力を爆発させることもできるようになる。また拇指球に力が加わると、袴の腰板があたる辺りの“腰が立ち”、重心が落ち安定する。

「拇指球を英語ではballといい、動作に「力強さ」を与える場としているし、「機敏さ」とも関係あるという。」（「ツボと日本人」蓑内宗一）拇指球は重心移動と体の回転の軸としても重要である。武道、武術の達人たちはこの拇指球を使った足法を鍛錬し、この部分を鍛えたはずなので、拇指球にはタコができ、草履や靴はこの部分に穴が開くなど、最も磨耗したであろう。

拇指球を鍛えるには、まずは意識して歩くことだ。草履や下駄で歩ければいいが、現代社会では中々難しいので、靴で歩くことになるだろうが、靴の中で拇指球を意識し、踵から来る体重を拇指球に掛け、そして靴下の中の指で地を掴みながら歩くといい。そしてその動きを道場の畠やマットでやってみるとよい。ぴたっと足が畠に吸い付く感じが得られるだろう。

拇指球に体重を掛ける鍛錬には山歩きがいい。本当なら草鞋や地下足袋がよいのだろうが、キャラバンシューズでも十分鍛錬はできる。山は平地より重力が拇指球に掛かるので、平地より鍛錬になる。危険なのであまり勧められないのだが、一本歯の高下駄で歩くのもいい。山歩きは危険なので、平地でもいい。一本歯で歩くためには、拇指球と踵と小指の付け根の三点で体重をバランスよく遣わなければならぬので、拇指球を意識せざるを得なくなる。



高尾山の頂上に一本歯で立つ筆者

また、四股を踏むのもよい。拇指球に上手く体重がのれば、足が上がっても体勢が崩れないので、拇指球への体重の移動とバランスを保つための重要さが分かりやすい。

また、単独や相対での転換運動もよい。特に、拇指球を回転の軸として使ういい稽古である。この転換運動の稽古でのコツは、自分がやる場合も、受けで動く場合も、自分の足音が聞こえないようにやることである。音が出なくなれば、拇指球が使われ、足の指が畠に吸い付いていることになる。ドタドタ音を立てているうちは拇指球が十分遣われていないはずである。

後は、日常の立ち振る舞い、道場での技の稽古の際などで、拇指球を意識して鍛えるのがいい。

参考文献：

- 『身体感覚を取り戻す』斎藤孝
- 『ツボと日本人』蓑内宗一
- 『柳生新陰流を学ぶ』赤羽根龍夫

【第130回】 力（りき）みをとる

合気道は相対稽古で相手に技をかけて倒したり、押さえたりして練磨するが、相手がいるとどうしても闘争本能が出てきて力んでしまうものである。また人は、力まないと一生懸命やったという実感をもてないという性があるので、必要以上に力むようである。

だが、力みはどんな武道、スポーツ、芸能でも悪とされ、避けなければならぬとされる。合気道でもそうだが、力めば力んだところで力が切れてしまって、力が必要なところに伝わらない。そうすると、力も出ないし、流れていかず、姿形や動きも美しくないからである。

「力みをとる」とは、体の中での力の流れのひっかかりを無くすことでもある。いくら意識して力を抜いても、力がひっかかりやすい部分がある。例えば、手の7つの関節（特に肩）、胸、腹、腰、膝、足首などである。ここは力がひっかかりやすく、力みがちになりやすいところでもあり、また緊張や気持ちが表われやすいところもある。

これらの部位のひっかかりを取り去ることを、合気道では「カスを取る」という。カスが溜まっているから、ひっかかって自由に動かすことができないし、力が伝わらないので、技も満足に掛けられることになる。合気道の技は体のカスが取れるように出来ているので、稽古をはじめにきっちとやればカスは取れていくはずである。特に受けをきっちとやるのがいい。極限まで伸ばすことである。つまり自分の伸びる限界より紙一重上まで伸ばしていくことである。

指先から肘までのカスをとるのはあまり難しくないが、肩のカスは中々取り難いようだ。肩のカスは肩を動かして取るだけでは取れないからである。手の最後の関節である胸鎖関節を使わないと、肩を十分に動かすことはできないから、肩のカスは取れず、肩に負担をかけて痛めることになりかねない。

胸と腹のひっかかり、ツッパリを取るには、呼吸であろう。吸気によって下腹を膨らませるといいようだ。息を吸うと胸壁と腹壁がリラックスし、柔軟になり、上体と腰・腹がむすびつく。胸壁をゆるめると広背筋や菱形筋が大腰筋と繋がり、腰壁をゆるめると下肢と大腰筋が繋がると感じられる。

膝の力みは、膝がつま先より前に出てつま先に重心が掛かるか、逆に重心が踵よりも落ちているからと考える。つま先や踵に重心をかけて動くと、体重がもろに膝にきてしまう。膝に体重がかかるので力みが出るし、痛めることになる。

この力みを取るために足の親指の付け根にある「拇指球」に、踵からの体重を移

動することである。拇指球に体重を載せて足首の力みをとると、ヒラメ筋や腓腹筋などが働いて、膝への負担がなくなり、上体、腹・腰の重みが膝を貫けて足裏まで通るようになる。また、拇指球に力が載ると、腰が立ち、腰のカスも取れるようだ。

これで足元から手先まで力が貫けることになり、体全体の力を遣うことができるのでは技がかかりやすくなるはずである。

参考文献 『人体解剖ビジュアル』（医学芸術社）

【第131回】 手さばき

合気道の相対稽古でも、演武会などでも、無意識に上手と下手を、何故そうなのかも考えずに判断しているものだ。しかしながら、上手とか下手と思うには、その判断基準があるはずである。その基準にはいろいろあるだろうが、最近、特に気になってきたものがあるので、それを取上げ、その解決のためにどうすればいいか提案してみたいと思う。

それは「手さばき」である。「手さばき」には、「手さばき」「足さばき」というように、「手の遣い方」という一般的な意味と「手を無闇に遣ってしまう」というネガティブな意味があるのではないだろうか。ここでの「手さばき」は後者のネガティブな意味である。

初心者のうちは「手さばき」（手で技を掛ける）でやるのは仕方がないだろうし、それしか出来ないだろう。しかし、演武会で演武をするような高段者は注意しなければならないポイントである。

「手さばき」というのは、手が腹・腰と結ばず、手を腹・腰とバラバラに遣うことである。手を遣っても、腹・腰が動かずに手だけが動いているのである。

手だけで何故悪いのかということであるが、手を遣った場合、手の力などたかが知れているので、力が出ず技が掛かり難いわけである。相手がその手を掴んだり、押さえているのだから、相手の腕の力が強ければ、技は掛からないことになる。「手さばき」では、相手がよほど力がないか、または素直に受けをとってくれないかぎり、技はかかるないと考えた方がよい。

「手さばき」にならないためには、腹・腰、丹田などと手先が結ばれなければならない。そして、腹・腰、丹田からの力（気）が手先まで通り抜けることである。手

や腕の部分的な力ではなく、体全体の力を遣うのである。

「手さばき」をすると、相手が強い場合には力んでしまうが、力みは厳禁である。力んだら、力んだ部分で固まってしまい、力は途切れてしまう。筋肉と関節はリラックスしなければならない。大先生が言われる、「天之浮橋に立たなければならぬ」のである。そうすると腕は重くなり、腹とズシンと結ぶはずである。そして抑えられた部分を動かさずに、対極にある腹・腰を遣えばいいのである。腹は手と結んでいるので、腹を動かせば手が動くはずである。手を押さえている相手の腕がどれほど太くても、こちらの腹や腰（体幹）より太くはないはずであるから、理論上は技が掛かるはずである。掛からなければそれを信じて練習するだけである。

技を掛ける上での鉄則の一つは、相手と接している部位を最初に動かさないということである。まずは、その対極の腹・腰を動かさなければならない。

腹を遣って手を動かす稽古は、合気道のすべての技ができるだろうし、やらなければならないが、その理合がわかり、それを体に覚えさせる鍛錬がやりやすいものに、次のようなものがある：

- 入身転換法（写真）
- 呼吸法（片手取り呼吸法、座技呼吸法）
- 片手取り四方投げ（立ち技、半坐半立ち）
- 回転投げ
- 呼吸投げ



入身転換法（故有川師範）

手と腹を結ぶ上で更に大事なことは、手を常に自分の体の中心線上に置き、両手を遣う場合は両手の真ん中が体の中心線上にくるようにすることである。また腕も天之浮橋に立つ状態で遣わなければならないわけだから、腕遣いは相手と十字になるようにしなければならないことになる。腕が天之浮橋に立つようとする稽古は、以前書いたように、風呂やプールの中での稽古がよい。これが出来たら空气中でもできるようになるようだ。

手が腹・腰と結んで、腹・腰を動かすことによって、手が働くようになるように、上記の技や呼吸法で繰り返し稽古をするのがよいだろう。

【第132回】 腰投げ

現代の日本人、特に戦後生まれの日本人の「からだ」は、それ以前の日本人の「からだ」と違ってきてているようだ。中でも足腰が弱くなってきているとは、よく指摘

される。交通機関が発達したり、エレベーターやエスカレーターが普及し、洋式トイレが使用され、クレーンやトラクターなどの機器類が人力に変わってきたことなどによって、足腰は弱ってしまうことになる。通常の生活をするには、足腰をほとんど駆使しなくてもいい世の中になったということである。もし足腰を強くしたいならば、スポーツ、武術、芸事など日常生活以外で足腰を鍛えなければならない訳である。

合気道の道場稽古でも、「腰投げ」はほとんどやらなくなつたようだ。かつては稽古時間中でも「腰投げ」はよくやられたものだし、先輩達は自主稽古で我々を相手に「腰投げ」をよくやっていたものだ。時々大先生に「腰投げ」をやっているのを見つかり大目玉を食つたが、それでも大先生の目を盗んでよくやつた。今は道場が混んでいることと、怪我をしないようにという安全第一に徹しているためか、「腰投げ」の稽古をあまりやらなくなつたのは寂しいかぎりである。

「腰投げ」は腰を鍛えるにはいい稽古法であるが、腰を鍛える以外にも大事なことが学べる。例えば「十字」の感覚である。合気道の技が決まるときはほとんどの場合十字に決っているものだが、腰投げはその典型的なもので、十字になって技を掛けなければ決して効かない。つまり自分の腰と相手の身体が十字になるのである。初心者は十字にならず平行にしてしまうので技が決まらないのである。平行でなく十字になるためには、腰が柔軟で強靭でなければならない。腰投げをやって十字の腰になるように、十字の腰を練るといいだろう。

「腰投げ」で次に学べることは、相手と自分の腰を密着させることである。合気道の技は相手と隙間が空いていては効かないで、体のどこかが相手に密着することになるのだが、密着する部位は多くの場合腰となるから、「腰投げ」で腰の寄せを学ぶのがよい。腰投げで腰を相手にぶつけたり、腰を相手の身体に沿うように沈めたりするのである。

三つ目は、目の見る方向、目先の重要性が分かることである。「腰投げ」で初心者はどうしても下を向いてしまったり、どこに目を向けていいのか分からなくなつたりするものである。目の働きは大事で、目によって力が止まってしまったり、通つたりする。下を向いたら力が滯ってしまい、相手に押しつぶされてしまう。目は手先が指す方向に、気持ちと一緒に向けなければならない。基本は「指先と目と気持ちは道場の天井と壁の交差する辺りに向けよ」（45度）と言われる。

四つ目は、足の遣い方、態勢である。正しい遣い方をしなければふらついて相手につぶされてしまうか、膝や腰を怪我をしてしまう。初心者は膝を前に倒し過ぎたり、へっぴり腰だったりするので、腰や体が不安定だし、その態勢を続けて行くと膝をいためてしまうことにもなる。脚（下腿）は垂直に遣わなければならない。



有川師範の腰投げ

五つ目は、「梃子の原理」が学び易いことである。合気道で力があまりいらない理由の一つは、この梃子の原理を遣うことにあるといえるだろう。腰が支点となって手が末端になるわけだが、普通と違うのは末端の手を動かさないで、手を支点にし、対極にある腰を遣うことである。手投げではなく腰投げである。

この他にも、「腰投げ」からは息遣い、足の位置など、合気道の体をつくる上で大事なことをいろいろ学べるものだ。

「腰投げ」は合気の身体をつくる上で重要なファクターを沢山学ぶことができる。逆に言うと、腰投げができなければ、合気道の体として何か大事なもののがかけることになるのではないか。高段者は、原点に帰って腰投げの研究もすべきであろう。

【第133回】 能動的受身

合気道の稽古の主なものは氣形の稽古と鍛錬法であるというが、先ずは合気の体をつくらなければならない。合気道の技は体がつくられるよう出来ているといわれるので、基本的には合気道の技を繰り返し繰り返し稽古して体をつくっていくことになる。

合気道には試合がないから、誰でも気楽に稽古ができるが、今のは厳しい競争社会に生きているためか、人類としての本能によるのか、道場でも相手に負けまいとがむしゃらに相手を投げたり抑えたりしたり、受けの時でも固まってしまうようである。そのため、二人での相対稽古にしても受けと取りが一つにならず、ぶつかり合ったり弾き合ったりと、ばらばらになっている。

合気道であるから、宇宙と合気ができなくとも、少なくとも稽古相手とは合気ができるようにしなければならないだろう。このために、技を掛ける側の取りも、技を掛けられる受けも、その点を注意して稽古をしなければならないことになる。

「取り」は打ってくる手を抑えたり、あるいは持たれた手を動かすにも、相手を攻

める方向にだけ、つまり力を一方的に遣うのでは、力が相手にぶつかってしまうから、受けを弾き飛ばすことになり、一つにはなれ、効果がない。

「受け」もただ受身を取っていては、「取り」と一つになることはできない。「取り」は「取り」、「受け」は「受け」だからである。それに、ただ受けを取っているだけでは体も出来ず、本当の稽古にはならない。

「受け」は、体をつくる上でも大事な稽古である。初心者の内は、「取り」で投げるのが面白いので、「受け」はそこそこにして技を掛ける方に気持ちが逸るものだが、相対稽古では半分は「受け」であるから、「取り」の時だけでなく、「受け」で如何に体を鍛えるかが、後々大きな差になってくる。

「受け」はきっちり取らなければならない。投げ技もそうだが、特に抑え技はきっちりやらなければならない。きっちりとは最後まで気と力を抜かずに極め合うことである。まずは「取り」がしっかりとやらなければならぬ。何故ならば、これは抑える側の「取り」の鍛錬でもあるからである。立ち坐りから足腰の鍛錬、指で締めるから指の鍛錬と腹の鍛錬、脇を締めて腰を回すから脇と腰の鍛錬等になる。



有川師範の一教抑え

もう一つのきっちりやるの意味は、「受け」が「能動的な受け」を取ることである。ただ漠然と投げられたり伸ばされたりするのではなく、相手の力やそれから来る痛みを積極的に感じようしたり、意識と呼吸で筋肉を意識して伸ばし、その硬さを取ったり、痛みが気持ちいいと感じるよう能動的に伸ばして行くのである。

「取り」に伸ばさせている、手伝ってもらっているという意識をもって、「受け」が主体的にやらなければならない。

このような能動的受身の稽古は急にはできないので、まずは一人でストレッチをして習慣づけるのがいいだろう。ただやるのでなく、痛みを味わいながら呼吸と意志で筋肉を伸ばし、体を開く訓練をすればよい。

「受け」は受動的な受身だけであっては、自分の稽古にならない。受動の中に能動的な稽古をしなければならない。能動的な究極の受身とは、「返し技」と言えるであろう。

合気道の教は、物事すべてに裏表、陰陽の二面性があるということであろう。一面しかないものは半端で、力もないし美しくもない。両面そろって完全になる。「取り」を陽、「受け」を陰とすれば、陰の受身には陽の面もなければならないわけである。従って、陽の「取り」には出るだけでなく、相手を吸収してしまう面も持つ

ていなければならぬことになる。

【第134回】 腹と結ぶ

合気道で技を掛けるに遣う主なところは、手と足である。技は足で掛けるといつてもよいほどで、足は大事であるが、人はどうしても手を主に動かすので、今回は手を重点的に考えてみたいと思う。

人間は手で作業する。無意識の内に、脳からの指令によって手を動かして、遣っている。日常生活においては、手をどう遣おうとあまり問題はないが、武道においては、その日常的な手遣いが通用しない。日常生活では動きを邪魔するものがなく、好きなように自由に動かすことができるが、合気道のような武道においては、相手がいて、その相手に手を抑えたり、ひねられたりと自由な動きを邪魔されるからである。その邪魔や抵抗を乗り越えて手を遣うためには、そのための訓練がいる。

合気道の相対（あいたい）稽古で技をかける場合、どうしても日常の手の遣い方になりがちである。その結果、技が上手く掛からず、争いになったり、体を痛めてしまうことになる。それでは、日常の手と合気道の手とどこが違わなければならないかというと、その最大のものとして、手と腹が結んでいるかどうか、どれだけしっかりと結んでいるかということになるだろう。

日常生活では、手と腹が結んでいなくとも事は足りるが、合気道で手と腹がしっかりと結んでいかなければ、技は効かない。二教裏が効かないのも、小手返しが効かないのも、最大の問題は手と腹が結んでいないからと言ってもよいだろう。何故手と腹が結ばれなければならないかというと、仕事をする手に腹からの力が伝わらないからである。手だけの力など、たかが知れている。日常生活においては十分かもしれないが、相手のある武道では不十分なのである。相手も手の力、こちらも手の力では、同質の力で互角になってしまう。相手の手の力より強い力、異質の力を遣わなければならないのである。それは腹（体幹）からの力である。

手と腹が結べば、腹を動かすことによって、腹の力がそのまま手に伝わるので、手は大きな仕事ができるわけである。これを腹で仕事をするというのだろう。手と腹がしっかりと連結していれば、手を抑えている相手も、こちらの腹を抑えていることになり、力の量も質も予想とは違い、争う気持ちが失せてしまうものだ。

手と腹を結ぶ稽古は、合気道のどんな技の型稽古をしてもできるはずであるが、稽古しやすく、その理合が分かり易い技がある。その技と鍛錬法の幾つかを挙げてみる。

まず、二教裏、手首返しがよい。特に、これを座技でやるとよい。ここで注意しなければならないのは、意識を変えることである。相手をやっつけようとする気持ちを捨てること、そして、これは自分のための鍛錬であると思うことである。相手が強くても弱くても関係なく、この稽古を通して自分が少しでも上達しようというするつもりでやらなければならない。

具体的に言うと、まず自分の両手で相手の手首を力一杯絞る。特に小指と薬指と親指に力を集中して左右バランスが取れるよう、脇を締めて絞るのである。これが十分出来るようになったら、絞り込んでいる相手の手の甲を自分の肩（または胸）に密着させ、手を動かさずに肩（または胸）で拍子をとるようにすると、絞っている手と腹が結んでくるようになる。手と腹が結べば、相手の反応からもわかるが、自分自身でも結んだことが分かるはずだ。また第三者が外から見ても腹と結んでいることが分かり、気持ちがよいものだ。



手と腹が結んだ開祖の体勢

次に、呼吸法で稽古をするのがよいだろう。呼吸法というのは技ではないが、技を効かすための業や力の鍛錬のために重要である。その内、座技呼吸法は手と腹を結ぶのに最適の稽古法と言えよう。この座技呼吸法は手と腹が結ばず、ばらばらに遣うと、決して上手くいかない。手と腹がしっかりと結び、腹の力（実際は腰からの力）が十分に手に伝わるようにしなければならない。前述の二教裏もそうだが、座技では腹が床（地）近いこともあり、立っているよりも腹や腰の力を活用しやすいという長所がある。

一般的に、相手が手で持ってくる技の稽古は、腹と手を結ぶ稽古をしやすい。片手取り、両手取り、諸手取り、そしてこの「後取り」などである。これらの攻めは相手がしっかりと持ってくれれば、本来は手さばきだけでは容易には出来ないはずであり、腹と結んで腹でやらなければならぬことになる。

これが出来るようになったら、今度は正面打ちや横面内、突きでも腹と結んだ手で捌けるようにしていかなければならない。この場合、相手との接点は狭いし、瞬時なので、よほどしっかりと持たせての鍛錬で自得していないと、手と腹がばらばらになってしまい、腹の力が手に伝わらないものである。例えば、「正面打ち入身投げ」「突きの小手返し」などはその典型的な技である。逆にいふと、この技がちゃんと出来れば、手と腹が結べたといえるかも知れない。

合気道の技は手の遣い方も大事だが、足遣いも大事である。しかし、初心者のうちは手の遣い方には注意するが、足の遣い方には注意を払わないので、技も決まり難いわけである。

足は手と同じように、腹・腰に結んでいかなければならない。足が腹・腰に結ぶから、腹と結んだ手とも結び、手と腹と足が一体となって連動して動けることになる。足が腹・腰に結んでいかなければ、足の力、下半身の力が上手く遣えず、上体だけの力になってしまう。

手は意識し、注意して遣えば、上手く遣えるようになるものだが、足は脳から遠いためか、意識しても思うように遣えないものである。体で覚え込むしかないようだ。

合気道の足の遣い方としては、まず腹・腰から動いて、それに足が従い、腹腰の下に足が納まり、重心がかかるようにすることである。撞木（しゅもく）足で、同じ側の手と肩と腰と足が一緒にその重心を落とす、所謂ナンバ歩行である。そして、足の上から体重をかけ、左右に重心が移動していく運足である。従って、足は蹴るように遣うのではなく、地に足を置くようにしながら進むのである。両脚を平行して立ったり歩んだりしては駄目だし、一般的な歩き方のように、前に出す手と反対側の足を出して動くのも駄目である。重心が両足の間にいると力が分散され、素早い動きがし難いので、避けた方がいい。勿論、踏ん張って足を止めたり、足を留めながら手だけを使うのも避けなければならない。

足が上手く遣えるための大変な条件の一つは、足と腹・腰が結んでいることであるから、結ぶ訓練をしなければならない。訓練をするにあたっては、足と腹・腰が結ぶとはどういうことなのかを、まず感覚的に知らなければならないだろう。それは、足が地に着いたときに腹や腰で感じる、腹腰がぐっと締まる感覚である。足が正しく地に着けば、腹・腰への圧力はしっかりとしたるものであるし、腹・腰に結ばない足は、足の力が逃げてしまい、腹や腰で力強く感じることはできない。また腹・腰と足が結んでいれば、腹・腰と足は地に同時に着き、踵が床と紙一重で動けるようになるので、音はしないようになるはずである。それがバラバラになったときは、ドタドタ、ズルズルと音がするのである。

次に、訓練の方法であるが、先ずは意識して腹で歩くことである。手と同様、接点ははじめに動かさないから、その対極である腹腰から動かすことになる。腹で足を進めたり、止めたり、速度を変え、方向を変えるのである。道場ではなかなか難しいので、稽古の終の自主稽古や、道場の行き帰り、会社の行き帰りなどに訓練する。平地だけでなく、階段もよい訓練場である。なぜなら、階段の上り下りでは、足からの力を腹・腰でより強く感じることができるからである。

そして、これが出来るようになったら、雲の上や水の上を歩くような、いわゆる天之浮橋を渡るように歩くことである。のしのし、バタバタあるくのではなく、音のしない、軽やかな歩みとなるようにするのである。これが出来てくると、地を足で掴む感じを、腹で感じられるようになるはずだ。これで音も無く、自由自在に軽快に、そして、地球の引力の助けを十分に受けて、重く、安定して動けるようになるわけである。

昔だったら、この歩行が出来てはじめて、泥棒は「泥棒足」を遣え、忍者は「忍者歩き」ができたはずである。

歩くのは、人間の基本である。正しい歩法ができなければ、合気道も上手くできるはずがないだろう。腹・腰と結んでいないと、足はいわゆる流れてしまうことになる。腹・腰と結んだ足をつくって、合気道の足遣いをしたいものである。

【第136回】 かすを取る

合気道の稽古は、まずは体の「かすを取る」ことと、開祖は常々言っていた。

「かす」とは骨と骨の間の関節のしこりであり、骨についている筋（すじ）の硬さだったり、筋肉の硬直だったり、また不必要的体脂肪、血管にこびり付く血栓などである。「かす」とは、肉体の働き、機能を妨げる「サビ」と言えよう。

こんな「かす」が溜まつていては、体は十分機能しないし、感覚は鈍り、頭も働かない。先ずは「かす」を少しでも無くすように稽古しなければ、先へ進めない。

手には、7つの関節がある。指の最先端指骨（末節骨）、第二番目の指骨（中節骨）、第二番目と第三番目の指骨（基節骨）、第三番目と第四番目の指骨（中手骨）、手首、肘、肩、胸鎖関節である。手を上手く遣うためには、この「かす」を取らなければならない。合気道の稽古では、通常、第二教手首返しで手首、三教で肘、二教と三教の収めの受けで、肩の「かす」が知らず知らずのうちに取れるようになっているが、手の残りの4つの指骨の関節の「かす」までは取られていないようである。

しかし、これらの関節の「かす」も、意識して稽古をすれば、取れるように合気道の技はできている。例えば、一教腕押さえで相手の腕をしっかりと掴んで押されれば、第一番目の指、第二番目の指、第三番目の指は鍛えられると同時に「かす」が取れて行く。胸鎖関節の「かす」も、肩を貫いて手を遣えば「かす」は取れてくる。

相対稽古で、それらの「かす」を取るのが難しいようなら、一人でその部位を折り曲げ、伸ばして鍛錬すればいい。各々の第一番目の指、第二番目の指、第三番目の指が直角になるのが理想である。また伸ばした場合、「かす」が取れた手は、曲らずまっすぐに美しく伸びていなければならない。

また、下肢（足・脚）にも「かす」は溜まっているので、取らなければならない。足の指、足首、膝、股関節などの「かす」である。ここに「かす」が溜まっていると、下肢が突っ張ってしまって、重心が落ちず、不安定になり、上手く動けない。これらの部位を折り曲げたり伸ばして、「かす」を取っていかなければならない。道場での相対稽古でも、座技や受身でも取れてはいくが、足りない時は、自主稽古で取っていけばよい。下肢、特に、股関節の「かす」を取るのによいのは、四股である。四股が上手く取れれば、下肢の「かす」は取れたといえるかもしれない。

この他の部位の「かす」は、合気道の技の稽古で大体は取れるはずである。首の「かす」は、顎を引いて受身を取っていればいいだろうし、腹の「かす」（メタボ）も受身を取っていれば取れるはずである。取れないとしたら、まだ受身が足りないのでから、自主稽古で最低でも30回（注：何回でもいいが、緊張し、真剣になる回数でなければならない。緊張が伴わない稽古では「かす」はとれない）受身を取ればいい。

内臓にある脂肪などの「かす」や血管の内部の「かす」も、稽古で汗をかけば取れていくはずである。

いずれにしても、「かす」をとるつもりで体をつかうよう、意識して稽古をしていくべきであろう。

【第137回】 肩

合気道の技を掛けるのに遣うのは手先だけではない。いうなれば体のすべての部位を遣えなければならないと言える。従って、体のすべての部位が遣えるように鍛錬しなければならない。しかし、手を遣わずに他の部位を遣って、相手を崩したり倒したりするのは、なかなか容易ではない。なぜならば、サッカー選手などを除けば、ほとんどの人は日常生活で長年にわたって手を遣って仕事をしてきたからである。体の各部位を遣う重要性を理解し、その部位を、はじめは分解し、バラバラにして遣うよう、意識して稽古しなければならない。

肩が上手く遣えると、手と比べても比較にならないような大きな力が遣える。例えば、四方投げで相手の腕の下に自分の肩を入れて投げれば、多少力持ちの大きな人

でも容易に崩し、投げることが出来る。この肩が上手く遣えれば、合気道の稽古では体の大小はあまり関係ないというのが本当だとわかるだろう。もちろん、四方投げで相手の腕の下に肩を入れるのはそう簡単ではない。どうしても手でやろうとして、手に力がこもってしまうからである。武田惣角がコヨリをもたせて、そのコヨリを切らずに相手を担ぎ上げてしまったというのと同じ原理を使って、接点となるコヨリ、手を動かさないことである。

四方投げ以外にも、合気道の稽古で肩を鍛えることができる。本来はすべての技や呼吸法などの「わざ」でも、肩を遣って、肩も鍛えなければならないが、肩を鍛えるのにやり易いものをいくつか紹介する。これはかつて有川師範の時間に行なわれた「肩を遣う、肩を鍛える」プログラムである。以前から紹介しているように、有川師範の稽古時間は必ずテーマがあった。この時間（2003年3月5日、19時～20時）は「肩を遣う稽古」であった。

○ 準備運動： 肩をほぐす

深呼吸運動から正面打ち、横面打ち、突きの動きの単独稽古

○ 「諸手取り呼吸法」： 肩を貫く稽古

○ 「正面打ち入り身投げ」： 肩を開く稽古

○ 「正面打ち小手返し」： 肩を返す稽古

○ 「正面打ち四方投げ」： 相手の腕の下に肩を入れて肩で崩し、投げる稽古（前述）

○ 「正面打ち回転投げ」： 持った手を相手の肩にひっかかるようにする
(受身をする者の肩を鍛える)

○ 「片手取り入り身投げ表」（直進）： 肩で相手の首・上胸をぶつけて、肩を柔軟、強健にする

○ 「座技呼吸法」（手首を丸め）： 肩で押し上げて突き飛ばす)

【第138回】 手腕（てうで）のねじり

合気道の動きの基本の一つは「螺旋」である。技を掛けるにあたって、手を直線的に遣っては、相手に自分の力が伝わらないし、折角持ってくれている相手の手を引き離すことになり、またぶつかることにもなるので、合気道にならない。手も螺旋で遣わなければならない。

人間の体の中で360度一回転できる部位は、前腕（まえうで）だけである。合気道では、小手と言っているところである。この前腕にはとう骨と尺骨の二本の骨があるが、どうもこの二本の骨があることに、前腕が他の部位より多くねじれる秘密があるようである。前腕の先にある手も、後の上腕（二の腕）も、これほどは捻れ

ない。ということは、前腕は捻るように出来ていて、前腕は捻って遣わなければ、いい仕事ができないということかもしれない。

合気道の技を掛けるとき、前腕とそれに繋がる手と上腕を螺旋で遣わなければならぬが、それが身につくまでは容易ではない。意識しながら稽古をし、身に付けていかなければならない。むやみに手や腕を直線的に動かしていくら稽古しても、螺旋の動きになっていなければ技は上手く掛かからない。

手腕が螺旋に動くためには、腰腹と手腕が連動していなければならぬ。先ず手先と腰腹をしっかりと結んで繋がっていなければならぬ。繋がったら腰腹から力を手腕に伝え、手腕は押したり引いたりするのではなく、正中線上に置いた手は、ただ螺旋で回転する（返す）だけである。

この手のねじりと返しの稽古に相応しいものに次のようなものがあるだろう。

- 正面打ち、横面打ち（一人稽古）

ポイントは、手刀の刃筋を立てることと、肩を貫いて打つこと。これが出来れば、次に正面、横面左右、水平（胴切り）左右を切って、「米」+胴切りを手を返しながらやるとよい。

- 相対稽古による片手取り転換運動

ポイントは、手は自分の体の中心に置く。手を動かさないで、腰腹で転換する。手先をまっすぐに伸ばし、剣のように手を出し（手は床に直角、つまり手の平を下や上に向けない）、転換に合わせて親指を中心にして、小指に力を集めながら手を90度内へ回転して手の平を上に向ける。正しく手が返っていれば、持っている相手の手は自分の手腕の下に収まる。

- 片手取り呼吸法

ポイントは、前項のごとく剣のように出した手を親指を支点として小指を返し、手の平が上を向いたとき、今度は小指を支点として親指を内へ返し、腕を内側へ回転しながら中心線上を上げていくと、腕が相手の首に掛かる。掛かったら、相手の首を小指側の腕で切り落とすようにして崩し、崩れたら手の平を90度回転し、手の平が上を向くようにして収める。つまり、手の平は90度、90度、90度と反転、反転する。

- 片手取り四方投げ

ポイントは、相手の腕を螺旋で引き出すことである。先ず相手が持っている手の力を殺すために、相手の持っている手首の静脈が出るように自分の手を小指（または親指）を支点に返すと、相手とくっ付き、相手は崩れ、自由に動かすことができるようになる。

- 両手取り内周り小手返し

ポイントは、手と足が連動して動き、両の手の平を、自分の顔を写す「手鏡」のようになるまで返す。持たせたところから「手鏡」まで、手は90度返ることになる。手の返しが足りないと、小手返しにはならない。

- 後両手取り

ポイントは、持たれた手を腰の側面に置いたまま、両手を前に向ける。脇を開けずに、脇を擦るようにして腕を上げ、上げたところで手を返して甲が上を向くよう（ほぼ135度から180度）返す。手が上手く返れば、両手を押さえている相手の腕が上にきて、くっ付いて離れなくなる。ここから、呼吸法や技を続ければ、反転、反転の手の返しの更なるよい稽古になる。

○ 横面打ち

ポイントは、横面を打ってくる相手の腕を弾かず、くっ付けるよう、体の中心から上げた手を親指を支点にし外側に回転し、小指に連動している腹の力を集中しながら、腹からの力で手の甲が上にくるまで返す。手は接したときの垂直から手の甲が上になるまで90度回転することになり、相手の手を弾かずに、90度回転しながら、相手を摩擦で引き出すことになる。

螺旋の動きになるよう、ねじったり返したりして、手腕（てうで）を鍛える必要がある。

【第139回】 手刀（しゅとう）・小指球・拇指球

合気道の技は主に手を遣ってかけるが、手をただ遣えばいいということではない。手も体遣い同様に、「わざ」とも言える微妙な遣い方がある。「手」とは腕の先にある、手首から先の部位であるが、武道的な分け方をすれば、手は五本の指、手の平、手の甲、手首などで構成されるといえる。さらに、手のひらの中に、手刀、小指球、拇指球等がある。

技を掛けるとき、腰腹の力を手先に集めるが、技によって力を集中する手の部位は少しずつ違ってくる。多くの場合は、薬指、小指、親指を締めるが、相手が打つ手や突く手を捌くには、手の下の部分になる「手刀」（しゅとう）及びそこと繋がる小指球（小指の根元付近）と拇指球（親指の付け根）が重要になる。（写真）



「手刀」とは、手のひらの下方、手首の少し上で、少し硬くなっている部分のところである。

「手刀」（以後、小指球、拇指球を含む）を鍛えるには、そこを遣う、または遣わなければ出来難い技などを、繰り返し稽古すればいい。「手刀」がしっかりと、腹腰からの力がそこに集まるようになれば、技が其れなりに利いてくるので、技の効き方によって、どれだけ「手刀」が鍛錬されたか分かるはずである。

まず、「片手取り転換法」がいい。手を返しながら「手刀」に力を集中し、転換し

ながら手の甲を相手の手にくっつけてしまう稽古である。「手刀」が弱いと、くっ付けることができない。

尚、「手刀」がしっかりとくると、相手が手首を持って来なくとも、相手の手や腕先に「手刀」触れただけで、持たせたときと同じように、相手をくっつけたまま自由にしてしまうことができる。

次は、「横面打ち」の手捌きの稽古である。相手が打ってくる横面を捌くのだが、自分の手を相手の手腕にぶつけるのではなく、まず自分の手を刀と考え、刃筋を立てて切り押さえ、触れたところから親指を支点にして、手の甲が見えるまで小指を返し、そして打ってきた相手の手腕を摩擦運動しながら崩し、一体化する。「横面打ち」は、しっかりした「手刀」を腹腰で連動して遣えないとうまく捌けず、打ってくる相手の手を叩いたり、弾いてしまい、合気道とは違ったものになってしまう。

三つ目は、「座技呼吸法」である。毎回やっているにもかかわらず、この「座技呼吸法」が中々上手くできないものだが、その原因のひとつは「手刀」にある。「手刀」が弱いから、折角の力が戻ってしまい、相手に力が伝わらず相手と一体化できないのである。右に振るときは右手の「手刀」、左のときは左手の「手刀」をしっかりと張って、「手刀」で相手を吸収し、浮き上がらせて押さえる。

もちろん、この他の合気道の技や動きでも「手刀」は遣うし、オーバーに言えば、すべての技で大なり小なり「手刀」は遣っているはずである。一教、四方投げ、入身投げでも手刀を上手く遣わなければ技は決まり難い。従って、いかなる技の稽古をしても「手刀」の鍛錬はできるはずなので、意識した稽古をすれば「手刀」は鍛えられるはずである。それがまだ難しければ、前述の3つの稽古でそのコツを掴むのがいいだろう。

【第140回】 内転筋

合気道の稽古をしている人の中には、膝を痛めている人がけっこう多いようである。かつては開祖の目もあって、坐り技が多く、道衣の膝の部分や袴が擦り切れるほど坐り技をやったため、膝を痛める人はいたようだが、現在は坐り技は余りやらないのに膝を痛めていて、サポーターをしている人が多いのが気になる。

膝を痛めるのは、稽古での坐り技のせいだけではないようだ。勿論、坐り技でも、両膝を着いた状態で技を掛けるなど、膝の遣い方を誤れば膝を痛めるが、坐り技をやらないにしても、立ち技での体遣いが、すでに膝を痛めるような遣い方になって

いるように思える。

膝を痛めるのは、膝頭に重い体重がもろに掛かるからであろう。例えば、つま先から進んだり、準備体操での屈伸や技を掛ける際、膝頭をつま先より前に出したりすると、膝を痛めることになる。これは以前述べたことであるが、さらにもう一つ重大な原因があるようだ。それは「内転筋」が弱いか、遺わないか、またはその両方の原因である。

内転筋とは、大腿部の内側にある5種類の筋からなる筋肉群で、大腿部を内旋させる働きをする。また、大腿四頭筋や大腿二頭筋から出る大きなパワーを、内転筋群は有効に遣うべくコントロールするのだという。従って、この内転筋には大きな力が乗ることになる。

合気道の運足は「撞木」（しゅもく）や「網代」（あじろ）といわれるもので、日常生活でのように、足と足を平行して運ぶものではない。足を平行に進めては、内転筋が遣われず、自分の体重や脚からのパワーを相手に及ぼすのは難しく、相手に弾き飛ばされてしまう。



体重やパワーを有効に遣うには、三角法の「撞木」や「網代」で進まなければならないが、その為には内転筋を遣わなければならない。「撞木」や「網代」の歩法は平行ではなく、斜（はす）に斜（はす）に歩を進める。斜に歩を進めるためには、脚と足のつま先を進む方向に対して斜にしなければならないことになる。内転筋は腰から下で唯一、脚を内旋できる筋であるようだ。この内転筋を遣わずに「撞木」や「網代」で進もうとすると、本来は内転筋に乗る大きなパワーがもろに膝に乗ることになり、無理が生じて膝を痛めることになると思われる。

道場だけでなく、街中でも内転筋を遣わずに歩く人を多く見る。典型的なものは○脚型での歩法である。内転筋を遣っていないので、ロボットのような歩き方になり、いずれ膝を痛めて歩けなくなるのではないかと心配になる。2050年までに人間に勝つサーラロボットを作るということだが、この内転筋をロボットにどう取り入れるかは難しいのではないかと思う。

内転筋が鍛えられ、それを遣わなければ技は上手く掛からないわけだが、内転筋は合気道の稽古を通して自然に鍛えられるようにできているはずである。斜に斜に動くのである。歩くにも、技を掛けるにも、斜に斜に歩を進めればいい。内転筋に体重が乗るようにし、乗ったところで斜の角度をコントロールするのである。この感覚が分かりやすいのは、相撲の四股である。上げる方の脚ではなく、地に付いている脚の内転筋に重心を乗せ、斜に内旋するのである。これがスムーズにいかないとふら付いてしまう。

内転筋を意識して遣ってみてはどうだろう。

映像資料 「人体解剖ビジュアル」（医学芸術社）

【第141回】 手も十字で

合気道は宇宙の運行を凝縮した技を稽古して、宇宙と一体化しようとするものである。宇宙はアからウの縦とエとイの横との十字に創生されたといわれているが、天之浮橋も十字であるように、宇宙すべての成り立ちは十字のようである。

開祖が「十字道」とも言われるよう、合気道もまた、十字にある天之浮橋に立って、技は十字に掛けなければならぬとされる。

小宇宙と言われる人の体も十字に機能するようにできているようである。力を出す場合は下肢も十字（直角）で遣うが（写真上）、最も典型的なところは手である。正確に言うならば、手から腕、上腕（二の腕）の部位の上肢である。



足首、膝と太腿が直角（十字）になる相撲の立会いの形

この上肢を真っすぐ伸ばし、手のひら（掌）を地面に対して垂直にすると、この状態から、先ず手首を支点として手は横に水平に動き、次に肘を支点として腕は縦の上下に動き、上腕は肩を支点として横に水平に動きやすくできている。つまり手、腕、上腕は—（横）、|（縦）、—（横）と十字になって動くようにできているのである。

合気道で技を掛けるにあたっては、相手の手、腕、上腕をこの動きやすい方向にもっていっても、相手は崩れず、技は効かないことになる。技を効かせるためには、これらの縦横の動きに十字になる方向に掛けなければならないことになる。従つて、技をかけるときに遣う手、上肢は動きやすい縦か横と反対になる横縦に遣わなければならないことになる。例えば、本来なら横に動き易い手は、手首を支点にして垂直に動くようにしなければならない。確かに正面打ち一教で打ってきた手腕を制するのには、手が手首を支点に垂直に動かないと難しい。片手取り四方投げをかけるときも、手、腕、上腕は通常の動きと十字になるよう、縦、横、縦に遣うと上手くいきやすい。

しかし、もともと縦か横に動き易いものをその逆に遣うのは難しい。縦と横とは本来異質のものであり、繋がりがなく、動きが切れてしまい、技にならないだろう。

だが、縦横十字の動きを一つにするものがある。それは螺旋である。この螺旋の動きによって手の横の動きを縦にし、腕の縦の動きを横に遣い、上腕の横の動きを縦に遣うことができる。その上、肩を貫けば、胸鎖関節を支点として縦に動き易い上肢を横に遣えるようになって、更に大きな力ができるようになる。

このことが分かりやすく身につけやすいのが、剣の素振りである。日本の剣は両手で遣うが、両手で遣う意味がここにあると考える。

【第142回】 剣の素振り

昔から体を鍛える方法として木刀の素振りが行なわれている。武士の時代にやるなら当然であろうが、剣を遣うこともない時代になっても行われているのは興味深い。何か現代にも繋がるか、もしかしたら時代を超越したものがあるのだろう。

世の中のモノでも、いいものは残るし、意味の無いモノは消えている。剣の素振りが残っているというのは、意味があることになる。どんな意味があるのかを、合気道を中心に考えてみると次のようなことがあるように思える。

○ まずは体を鍛えることができる事である。特に、手、手首、腕、上腕が鍛えられ、太く、頑丈になる。また、指の締りがよくなる。



開祖の剣の素振り稽古

○ 手と腰腹を繋げる稽古になる。剣を腰腹との結びが切れてバラバラにならないように遣う。素手でも正面打ち・横面打ちの素振りは出来るが、木刀には腕以上の重力があるため、その重力を腰腹に感じやすく、留めやすいというメリットがある。手先と足腰はなかなか結ばないようであるから、剣の素振りでその感覚を掴むのがいいようだ。

○ 素手より剣を遣う方が、「中心」を掴みやすい。日本の剣は両手で遣うのに特徴があるが、両手で遣う意味のひとつに、中心を取り易いということがあると思う。合気道の技を掛ける場合、中心を掴むことは非常に大事である。中心や中心線上を1cmずれても技は効かなくなってしまう。しかし、この「中心」を稽古で掴むことはなかなか難しい。自分で「中心」を取っているかどうかはなかなか分からぬし、稽古相手が無意識の内にずらしてしまうからである。剣はその点素手よりも分かり易く、自分で「中心」を切ったのか、突いたのか、「中心」からどのくらい外れているのかなど、分かり易く、修正しやすいものだ。

○ 「肩を貫く」ことが出来る。体術では「肩を貫け」といわれても、どうしていいか分かり難い。それに、貫かなくても初めのうちは余り問題がないからである。しかし、剣の素振りをすると、これがよく分かる。極端にいうと、肩を貫かない剣の振り方をすれば肩から先の上肢の力しか遣えないだけでなく、肩を痛めてしまう。貫いてやれば腰腹からの異質の強力な力が遣え、また振れば振るほど肩が柔軟になり気持ちがよくなるので、分かりやすい。

○ 「体の中心を動かして、末端を遣う」という体の遣い方が分かり易く、鍛錬しやすい。とりわけ通常のものより重い鍛錬棒などで素振りをすると、手先では震れないで腰腹から動かして振ることになる。腰腹からの力を背中、肩甲骨、上腕、腕、手と移していくのである。合気道の技も中心の腰腹を動かして手を遣わなければならぬわけだが、どうしても末端の手から動かしてしまう。この悪弊を去勢するには、初めのうちは鍛錬棒や素振り用の重めの木刀で素振りをするといい。

○ 手、腕、上腕はそれぞれ隣同士で縦横十字に機能するようにできている。しかし技を掛ける場合は、その機能と十字になるように遣わなければならぬようだ。手は手首を中心に手のひら（掌）と手の甲の方向に横に動きやすいが、技はこの手を縦に遣うのである。剣はこの手、腕、上腕および肩甲骨の本来の動きに十字に遣う鍛錬になる。本来は横に動く手は縦に、縦に動く腕は横に、横に動く上腕は縦に、上下に動く肩甲骨を横に動かして遣うのである。十字のバランスがとれて振れれば、強力な力がでるし、体が柔軟になり、気持ちがいいものだ。

○ 手は螺旋で遣われなければ、力は出ないし、折角持たせている手を離してしまうことになるので、技は効かない。しかし手を螺旋に遣おうと思っていても、相対稽古をしていると、それを忘れたり、相手に邪魔されたりして思うようにその稽古が出来ないものである。そこで相手がいない一人稽古で身につけるのがいいことになる。素手でも出来るが木刀の素振り（更にいいのは、杖の素振り）がいい。何故ならば、手の螺旋は腰腹でやらなければならないので、剣の重みを腰腹で感じやすく、剣と腰腹が結びやすく、腰腹を動かすことによって、腰腹と結んだ手を螺旋で遣うことが容易であるからである。

○ 合気道は宇宙のひびきに調和させるべく修行しているが、それがどんなものなのか中々分からぬ。しかし、分からないなりにやってみるしかない。宇宙のひびきを感じる方法のひとつに、「拍子」があると思う。合気道だけでなく、すべての武道、武術、芸能でも拍子が大事である。だが、合気道での一般的な相対稽古で「拍子」を鍛錬するのは難しい。相手が無意識の内に抵抗したりすると、場合によっては相手に怪我をさせてしまうかもしれないからだ。レベルが違いすぎれば、相手はついて来られないことになり、稽古にならない。そこで、この「拍子」の稽古には剣の素振りがいい。一人でできるので、自分の思うようにできる。相手を想定して、小手うち、面打ち、ぬき胴、入身などなど渦（巻き）の拍子で振るのがい

い。渦の拍子とは、遅速の時間と大小の円の空間が組み合った時空といっていいだろう。小さな点から大きな円までいって収める、または大きく動いて小さく収める動きを、遅速を加えてやるのである。剣と腰腹と結んでいれば、剣の重みが拍子を導いてくれる。

○ 「息の遣い方」が分かりやすい。合気道の相対稽古では、息を吐くことに重点を置いてしまうようだが、息を吸う（息を入れる）ことの重要さが分かり難いようだ。息を入れると体が柔らかくなり、相手にくつ付きやすくなる。技を掛ける瞬間は息を吐く（出す）が、それまでは息を入れておかなければならない。（注：慣れてくれれば息を吸っても、吐いても、息は入る）

剣を振るとこの息遣いが分かり易い。剣を構えるまでは息は吐いているが、振り上げて打つまでは息を入れ、そして打つ瞬間に吐く。この息遣いを、足捌きを加えた剣の素振りで、超ゆっくり、または超速くやって身に沁みこませれば、道場での相対稽古でも、手足などを息に合わせて使えるようになるだろう。

その他、剣の素振りにはいろいろな稽古になる要素が潜んでいるようであるので、まだまだ研究する必要があるようだ。

写真 「植芝盛平 生誕百年 合気道開祖」 講談社

【第143回】 肩甲骨

人は40、50年生きてくると、いわゆる40肩とか50肩といって、肩に痛みを感じ、肩が思うように動かせなくなったりする。長年、肩を酷使した結果であり、遣い方を間違えて、理に合わない遣い方をしたからであろう。合気道の道場で、木刀を素振りしているのをよく見かけるが、大体は肩を痛めるような振り方をしているといえる。極端にいうと、肩を痛めるためにやっているように見えるのである。

木刀の素振りで肩を痛めるのは、肩で振るからである。肩で振るというのは、上腕（二の腕）と肩甲骨の接点のところに力を込めて振るということである。通常の生活でも、腕をこの上腕（二の腕）と肩甲骨のところを接点にして遣っているので、40、50年遣うと疲労てしまい、40肩や50肩になるのだろう。その上、木刀の素振りで更に負担を掛けるのだから、肩はたまたものではないだろう。

前にも書いたが、手腕は各部位（手、腕、上腕、肩甲骨）で十字（直角）に働くようになっており、手は横に振れ、腕は上下、上腕は左右、そして肩甲骨は上下であ

る。しかしこれを技として遣う場合にはこの部位の動きと十字（直角）に遣わなければ上手くいき難い。それが分かり易いのは木刀の素振りであろう。

手や腕もそうだが、中でも肩甲骨の遣い方を注意しなければならない。肩甲骨は本来、上下に動き易くできている。肩を上げ下げすることは日常でもよくやるだろう。しかしここを横に遣うことはほとんどないといってよい。

剣を遣うときは、真上まで上腕を上げたら、胸を開くようにして脇を空け、肩甲骨を横に伸ばすのである。肩甲骨が胸鎖関節から横に開くことによって、それまで肩に引っかかってとまっていた肩の楔（くさび）がはずれ、広背筋や菱形筋から腰腹と結ぶようになる。これを肩が貫けるというのだろう。この肩甲骨を開いて肩を貫くことによって、肩に負担を掛けることなく、さらに腰腹の大きなパワーを剣に伝えることができるうことになる。

肩甲骨を横に開く稽古は、上述のような木刀の素振りがよいが、木刀などの得物を遣わない素手（徒手）の素振りもよい。正面打ちを左右繰り返して稽古するのである。手を真上まであげたら、脇を開けて肩を貫き、肩甲骨を横に開き、さらに腕を上昇させて切下すのである。また、横面打ちでも肩甲骨を横に開く稽古はできる。



有川師範の正面打ち構え

この他にも、船漕ぎ運動（天之鳥舟）、特に、前に突き出した両腕を頭の上に上げて、脇を開き広背筋や菱形筋を遣って肩甲骨を開く動作のものもよい。

【第144回】 手刀を鍛える

今の合気道では、足で技を掛けることはほとんどなく、手でかける。手は技を掛けただけでなく、面を打ったり、相手の手を捌くにも遣うので、手が自由に遣えなければならないことになる。

相手の面（正面、横面）を打ったり、相手の突きを捌くのは手であるが、手を刀のように遣うので、手刀といわれる。手刀が上手く遣えないと、技は効かないだけでなく、相手側の稽古にもならない。例えば、正面打ちでも、正面からずれたり、刃筋が立っていなかったり、腕が曲って力が抜けていたりすると、相手は技を変えなければならず、正面打ちの稽古ではなくなって、技が変わることになってしまう。

空手など他の武道では、手刀の形にいろいろあるが、合気道の場合は剣をもった状態から、剣を離し、手を開いた形になる。（写真）



合気道の手刀（有川師範以下同）

この形の手刀を剣のように遣うが、上手く遣えなければ技も上手くいかない。例えば、手刀で正面を打つ（切る）場合、手刀の振り上げで上げた脇を広げ、肩が抜けなければならないし、切下すとき、手刀を押し込むようにしなければならない。ただ切り下ろすだけでは、刀の場合、切れないので、これで一教の技を掛けても相手は崩れない。



正面打ちで押し込んで切る



相手が打ってきた腕を押し込んで崩す

正面打ち一教では、手刀を相手の腕と十字になるように遣って、崩したところから更に手刀を寝せるように遣い、相手の体を十字に崩し、そして相手の腕を押さえて倒す。

横面打ちの技を掛けるにも、手刀が遣えないと、技はなかなか上手く掛からない。徒手で手刀の素振りを十分練習して、手刀が腰腹と結び、無理なく螺旋で動くようにならなければならない。相対稽古での横面打ちに対しては、打ってくる相手の腕や手首にこちらの手刀をくっつけて、螺旋でそこが離れないようにし、腰腹からの力を遣って相手を引き出さなければ、相手を引き出すことも、技を掛けるのも難しいだろう。（裏）



徒手の横面打ちの形



横面打ちの手刀の捌き

手刀は、相手が打ってきたり、突いてくるものを捌くことにも遣う。捌くためにも手刀が上手く遣えなければ、突きや正面打ちの入身投げ、小手返し等も上手くできない。

手刀の遣い方は、合気道の技の相対稽古で身につけるのがよいのだが、そのためには徒手による素振りなどで、手（手、腕、上腕、肩甲骨）を、切下し、切り上げを上下左右8方向、自由に動けるようとする。また、手刀の刃筋が常に直角に刃筋が立つよう、そして、手刀が無理なく螺旋で動くように鍛錬しなければならない。



手刀による突きの剥き

【第145回】 胸を開く

合気道の技をかけるときに、技が上手く決まらない原因のひとつとして、胸を詰めていることがある。手に集まる力は、体幹部の働きから伝達されたものを遣わなければならぬが、胸を硬くしているので、腕や手の末端の力しか遣えないのである。

胸が硬くて開けないということは、その裏側の背中も硬いということになる。胸を柔らかくすることは、背中も柔らかくしなければならないことになる。逆に背中を開いて背中を柔軟にすれば、胸も開くことになる。

ひとは二足歩行になったためか、動物と違って、体の裏（胸や腹の面）で仕事をするようになってしまったようだ。これは不自然であり、体に負担をかけ硬くしてしまうものと考える。そして注意をしないと、合気道の技を掛けるにも、この日常の習慣で体の裏を遣ってしまうので、これを稽古で表を遣うように矯正しなければならない。二教手首まわしでも、四方投げでも、一教でも、すべて背中側の表を遣うようにしなければならないのである。背中と胸が柔軟になると、肩甲骨を横に開（ずらす）けるので、体幹の力を胸（背）でも直接使えるようになるし、また胸が開いた力で体幹の働きを、胸鎖関節、肩甲骨、腕骨、上腕、腕、手へと伝達できることになる。

胸を開くための合気道の稽古に、「胸取り」がある。取らせる胸を手のように遣って、技を決める稽古法であるが、これを手で引き剥がして、手でやってしまっては意味がなくなる。しかし、胸を開くのは、「胸取り」の徒手稽古だけでは十分ではないだろうから、自主トレでそれを補足するのがいいだろう。

重めの木刀、鍛錬棒を片手で振りまわすのである。振るのは上下ではなく、肩を貫き、胸と背中を開くように、大きく回すのである。右に一回転し、左に一回転を繰り返し、それを左右の手でやる。左は弱いので、無理なら右手でちょっと支えてやればいい。得物は重力があるので、遠心力が働き、胸と背を開いてくれることになる。ただし、肩を貫かなかったり、体の裏の力でやると肩を痛めることになるので

注意しなければならない。

胸を開くのによる稽古法のひとつに、船こぎ運動（天の鳥船）がある。ラジオ体操や西洋流の体操がなかった頃、先人たちは技の稽古をする前の体慣らしのためにやっていた。特に腕を引いたとき、背中が締まり胸が開くし、腕を前に出すときは、胸が締まり背中が開く。胸と背中の柔軟運動には最適である。

胸が開けば、胸の力みが取れて気が沈む。また胸が開けば、肩が挙がらず、肩甲骨が横に伸び、体幹部の働きが腕に伝達されることになる。

胸を開くことを意識して稽古しよう。

【第146回】 上腕三頭筋

現代の合気道では、柔道のように相手を手で引き付ける技はないことになっているので、手（上肢）の屈筋はあまり使う必要がない。

合気道では上肢の屈筋ではなく、主に伸筋を遣うことである。上肢の伸筋は「上腕三頭筋」と「三角筋」である。この筋肉は、「上肢の後面（手背側）」に位置する筋で、上肢の伸筋といい、主に上肢の関節の伸展に働く。中でも上腕三頭筋は上腕におけるほぼ唯一の伸筋であり、肘関節の伸展に働き、三角筋（後部）とともに肩関節の伸展（後方拳上）にも作用する。|

（『人体解剖ビジュアル』）とある。もちろん、上腕の下に繋がる腕（前腕）にも伸筋があって、手首や指の伸展に働くが、今回は大きな力を働かせる上腕の伸筋「上腕三頭筋」の鍛え方を考えてみることにする。



上腕三頭筋は、上腕の後部（裏側）の筋肉。力こぶが出るところの裏側にあたり、上腕の筋肉の2/3を占めるので、力こぶを出す上腕二頭筋より筋肉の量は多く、より大きな働きをするはずである

上肢の屈筋より伸筋の方が強いことを証明するもののひとつに、弓がある。弓を引くときは、弦を引かずに固定し、上腕三頭筋の伸筋を遣って弓を前に押し出している。たいていの素人は恐らく、弓を固定して弦を引っ張って矢を放つだろうから、上腕三頭筋の伸筋でなく、上腕二頭筋の屈筋をつかうことになり、矢が飛ばず、当たらない事になる。



弓射

合気道の稽古を真面目にやれば、当然、この上腕三頭筋が鍛えられていることになるはずである。特に、諸手取り呼吸法はその典型的な稽古法であろう。屈筋を使って手を折らず、また手先から動かさずに、脇を締めてこの上腕三頭筋を遣って動けばいいのである。そしてこの感覚で片手取りの呼吸法でも、四方投げでも、一教でもやっていけば、自然と上腕三頭筋それに三角筋などの伸筋が鍛えられるわけである。

木刀や鍛錬棒を、この上腕三頭筋を意識しながら振るのもよい。体の部位を鍛えようと思ったら、その部位に意識を集中することが大事である。意識を入れると、その部位がいいとか悪いとか、ああしろ、こうしろなどと言ってくれるものだ。

また、腕立て伏せの運動もいい。ただし、腕を屈することではなく、屈した腕を伸ばすことに意識を入れるとよい。屈筋ではなく、腕の伸展ということを忘れないことである。

参考文献 『人体解剖ビジュアル』（医学芸術社）

【第147回】 手の振舞い

人間は目で見たもの、耳から聞こえるものを頭にインプットし、頭で判断し、そして手足に指令を出し、手足が仕事をする。手はアウトプット機能をもつものであるが、その働きは一様ではないし、動きを学習しないと上手く働くかない。

手が上手く働くということは、日常生活や仕事で必要な動きができるほか、人に見せる踊りや仕舞で手を美しく遣うことであったり、また合気道、相撲、柔道、剣道、居合道、弓道などの武道や体操、水泳などのスポーツなどで効率的に力を手に集中し、遣うこともある。

合気道の相対稽古で、相手に持たれた手で技を掛けるとき、上手く出来る場合もあれば、全然上手く出来ないときもある。手は体の中で一番動かし易い部位であり、日常生活では無意識で遣っているので、自分の思うとおり動くものだと思うが、よ

く観察してみると、そう簡単には思うように動かせないものである。例えば、相手に押さえられて動けなくなったり、持たれている手が相手から離れてしまったり、手に力が集まらなかったり、力も出ず、技が効かず、美しくもないのでは、相手は納得しないし、自分も満足できないのである。

手の遣い方、手の動きにも、決まりがあるようである。それはやはり、宇宙の動きに従つたものでなければならないといえるだろう。宇宙の動きを、開祖は次のように語られている。「宇宙の動きは、高御産巣日神、神産巣日神の右に舞い昇り左に舞い降りるみ振舞の摩擦作用の行為により日月星辰の現われがここにまた存し、宇宙全部の生命は整って来る。そしてすべての緩急が現われているのです。タカアマハラのラの一言靈が六言靈を悉くふくめて天底から地底へ、地底から天底へ、らせん（螺旋）を描いて常に生命をたどっているのです。」（「武産合気」）

手の動き（以下、「振舞い」とする）は、宇宙の動きに即した振舞いでなければならないが、それでは、それがどのようなものなのか、思いつくまま幾つか挙げてみたいと思う。

- 手は両手を陰陽で、螺旋で遣う。片手だけでは力が出ない。
- 手は手先、前腕、上腕、肩甲骨まで連動して螺旋で動かなければならない。
しかも、螺旋で反転々々するのである。つまり、右にいっぱい回りきれば、左に反転し、また左の極限で右に反転する。手を直線的に遣えば、相手との結びは切れてしまうし、自分の体幹の力が手先に伝わらず、相手を崩し、吸収することは難しくなる。
- 手先は腹腰と常に結んでいかなければならない。結んでいかなければ、腹腰の力が手に来ないので、相手に押さえ込まれてしまう。また手だけをバタつかせて遣うことになるので見苦しいものだ。
- 末端の手先から動かすのではなく、体の中心の腰腹から動かし、肩甲骨、上腕、前腕、手先へと動かす。大リーグのイチロー選手のバッティングやプロゴルファーのスイングは、体の中心が末端の手を動かしているので、力が出るし、美しいのである。下手は、まず末端の手から動かすものである。この力の遣い方と手の振舞いは、日本舞踊でもバレエでも同じであるようだ。
- 手は基本的に、体の中心に位置する。両手を遣う場合は、両手の中心が体の中心にあることになる。
- 手は、手のひら（掌）が向き合ったり、反転したりと、対称的な向きになっている。技を掛ける場合は、片手だけでやるのではなく、両手に意識を入れて、両手が一対となって動くようにしなければならない。
- 手先、指先まで力と気を通す。一般的に肩先から手首まではよく動くが、肩先から胸鎖関節まで、及び手先は固いままで動き難いようである。肩を貫くことと、指の糟をとって、まっすぐな指になるようにしなければならない。指がまっすぐにならないと、手首あたりまでしか力がいかないことになるので、よい仕事はできないし、きれいな手の振舞いもできない。

- 両手は常に連動して動く。両手の螺旋の角度と速度も、基本的には同じといえる。
- 手先を螺旋で遣う場合は、たいてい親指か小指を支点として動かさなければならない。他の指を支点にする場合もあるが、いずれにしても支点があり、支点を中心に振舞うことになる。

手の振舞い、手の遣い方は合気道だけでなく、いろいろな分野で重視されているが、それをマスターするのは難しいようだ。

かつて、開祖は花柳寿美社中の綺麗どころに武道の基本を教えたが（写真）、開祖のわざ（技と業）や立ち振舞いが自分たちの踊りや立ち振舞いの参考になるというので、練習に来たのだろう。開祖の合気道は芸能界にも感銘を与えたわけだが、感銘を与えた開祖も偉いが、それを見つけ、感銘を受けて、お弟子さんを送り込んで武道の基本を教えさせた人も偉いものである。

花柳寿美社中の方々は舞台での薙刀（なぎなた）の遣いかたを開祖から学ぼうと、開祖のもとに来られたと聞くが、学んだことの一つに手の振舞いがあったと考える。それを一言で言えば、宇宙の振舞いに即した手の振舞いでなかったかと思う。その理由は、薙刀や木刀を持つことから、両手をバラバラに遣わない、腹と結び、腹からの力で手の振舞いを螺旋にする、などを学んだのではないかと想像する。剣や薙刀を持っての綺麗どころの稽古の方法は、手の振舞いのための秘儀であると言えるのではないだろうか。



花柳寿美社中に武道の基本を教える開祖

手と腰腹とが一体となって、次に体の中心である腰腹から手を螺旋で陰陽に振舞いながら両手を遣うことを自覚するには、杖や剣をもっての稽古がよい。剣でも出来るが、杖の素振りの方が分かり易いようだ。杖は両手で持ち、突いたり、打って出たり、引いたりするので、両手が連動して、手のひらが常に向き合うように振舞うことを学べる。

螺旋で杖を遣って、手だけではなく、体も螺旋で遣うことを覚えるのが最もよい方法であろう。杖に慣れてくれば、剣も螺旋で遣えるようになり、そして素手での太刀取りができるようになるはずである。逆にいふと、杖や太刀が遣えずに、太刀取りはできない。物事にはやるべきことと学ぶ順序がある。まずは手の振舞いから始めるのがいいだろう。

合気の道を開いていく合気道は、まず合気道の技と業を通して進んでいく。技を覚え、技が少しでも上手くかかるように、稽古していくのである。

技が上手く掛かるというのは、自分だけではなく、技を掛けられ、受けを取る相手も上手いと認め、参ったと思うものでなければならない。つまりは主観的なことではなく、客観的な判断基準がなければならないということになる。

相手を技で倒したり押えるにしても、腕力でやられたら、相手は本当に参ったとは思わない。日常の力（「ケ」）ではない、非日常的な力、「ハレ」の力でやられなければ納得しないだろう。この「ハレ」の非日常的な力とは、開祖の言葉では、宇宙生成化育の力であり、陰陽の摩擦作用であるという。この摩擦作用によって、ものが生まれ、整い、緩急自由になるという。これを開祖は、「宇宙の動きは、高御産巣日神、神産巣日神の右に舞い昇り左に舞い降りるみ振舞の摩擦作用の行為により日月星辰の現われがここにまた存し、宇宙全部の生命は整って来る。そしてすべての緩急が現われているのです。」（「合気真髓」）と言われている。

摩擦作用を起こすのは、陰陽バランスが取れることによって、陰陽が絡み合って上下（左右）に振舞い摩擦作用が起こるという。例えば、相手が手を持って来て技を掛けるとき、持たれた手は陰陽に遭わなければならない。手で相手の手を引っ張るだけでは、陽だけのため相手をくっつける陰がないので、相手が手を離せば、技はかけられない。また相手（体と気持ち）が生きていて崩れてないので、危険もある。持たれている片手の接点にも、陰陽が働かなければくっつかない。片手の中でも陰陽が働くなくてはならないし、両手を遣う場合には両手が陰陽で働き、摩擦作用を起こすようにしなければならない。これがないと技は効かない。

その典型的な技が、例えば小手返しである。小手返しはなかなか難しい技であるが、この摩擦作用がないと効かない。先人はこのための口伝として、「両手は縄をナウようにつかえ」と教えている。

摩擦作用を使って相手と結び、技を掛けることを、開祖は「摩擦連行作用」と言っている。摩擦作用によって、相手と結び、くっつてしまい、自由に動かしてしまうことである。慣れてくれれば、相手が手を持たなくとも、相手とくっ付けて、連行することができる。この摩擦連行作用は、合気の真髓を把握する上で大切だという。

この摩擦連行作用の稽古には、相対稽古での転換法（写真）、呼吸法がいい。逆半身転換法で、相手の手を切らず、相手を連行出来るようにするのである。呼吸法でも、片手にしろ、諸手にしろ、相手と結んで、相手をくっつけて一体となり、自由に連行できるように稽古するのがいいだろう。徒手でできれば、剣を遣っても、杖を遣っても、相手の剣杖をくっつけて、摩擦連行作用を遣うことができるはずである。



開祖の転換法

【第149回】 支点の親指

合気道で技を極めようすれば、細心の注意をはらって稽古をしなければならない。ただ漫然と稽古をしても、技を極めることは出来ないし、技を身につけることも出来ない。やるべきことを見つけ、それを一つづつ自得していくほかはない。

合気道では、技をかけるときに中心と支点が大事であるが、中心をしっかりと保持するとともに、支点は動かさないようにしなければならない。支点がなかつたり、支点を動かしたりすれば技は効かない。正面打ち一教にしても、支点は相手の手首、肘下手首と、正面打ち入身投げでは、相手の手首、首、手首と支点が変わるが、この時に支点が順序よく変わらなかつたり、支点がなかつたり、支点を押したり引いたりして動かしては上手くいかない。

支点を動かすということは、腰腹との結びが切れるということでもある。支点はほとんどの場合、相手に接している手であるわけだが、その手を無闇に動かすのがよくない。腰腹と手の結びがなくなるからである。手が腰腹と結んでいかなければ、手先に腰腹、体幹の力が伝わらず、手先の力しか使えないで、大きな仕事ができないことになる。

もう少し小さな世界にも、支点がある。手の指にある親指である。技を掛けるとき、手の振舞い（遣い方、動かし方）は無理なく、自然でなければ技は上手く決まらない。そうでないと力がぶつかったり、相手と切れて離れてしまい技がかからない。

手の振舞いがスムースに行き、手先に腰腹の力が集中するためには、親指が大切である。親指を支点として小指と手刀を内や外に回転させながら、相手と密着したり、相手を引き出すのである。このとき支点の親指が動いたり、しっかりしていなければ、技は乱れてしまう。

支点の親指が動かないというのは、じっと固定していることではない。外から見ていれば、支点の親指は動いている。これは動いている地球の上や電車の中でじっとしているのに、外から見れば動いているように見えるのと同じで、腰腹と連動する手の支点はそれらの動きと共に動くので、あたかも支点が動いているように見えることになる。しかし親指は支点として動かしては駄目なのである。

親指を支点として遣うことが大切だと意識でき、またその最適な稽古は、片手取り転換法であろう。持たせた手の親指を支点にし、支点をなるべく動かないようにし、その対極にある小指と手刀を返すのである。腰腹と手先が結んでいれば、腰の力が小指と手刀に集まり、相当の力が出る。相当の力というのは、腕だけの力と違う腰の力で、通常の体の裏の力ではない表の力ということである。

もう一つ、親指が支点となって対極の小指と手刀を動かさなければできない典型的なものに、横面打ちの捌きがある。親指の支点がなかつたり、十分働かないと、相手の手に自分の手をぶつけてしまうことになる。小指と手刀で、打ってくる手をくっつけて相手を引き出さなければ、技に繋がらないし、先に進めない。（写真）



有川師範の横面打ち手さばき

もちろん、親指だけが手の指の支点ではない。相手の攻撃や掛けようとする技によって、全ての指が支点として遣われる。特に、小指はよく支点となる。典型的な技は、片手取り四方投げである。小指を支点にし、対極の親指を返す（内に回転）と相手が崩れ、相手がついてくるのである。

また、支点を親指から小指へと、指の支点を変える稽古法もある。その典型的なものが呼吸法である。特に、片手取り呼吸法は、親指を支点として小指側で相手を引き出し、そして次に小指を支点に親指を反転して返し、相手が伸び切ったところで、手刀で真下に切下し、親指を支点とし、小指側を反転させて収める。

指でも支点を意識して遣わないと、技はなかなか決まらないものである。指を意識して、腰腹としっかりとむすび、支点は動かさず、その支点の対極を遣うように注意して稽古をすれば、支点になる親指や小指が鍛えられよう。

【第150回】 腕の力を貫く

火事場の馬鹿力といわれるように、人には予想以上の大きな力があるはずである。

問題はその潜在的な力を、必要なときに自由に取り出すことができないことがある。開祖はこれを自由にできたのだろう。

凡庸なる我々稽古人は、一度に潜在的な力全部を出し、遣うことは無理なので、少しずつでも自分の潜在的に眠っている力を呼び起こし、それを遣うしかない。そのためには、力が出るような体の遣い方を研究しなければならない。

日常生活でもそうだが、武道においても、相手を崩したり倒すのは、ほとんどが手であるが、習慣的に、日常遣っている腕の力に頼って手を遣ってしまうことになる。腕の力でやれば、経験的にある程度の力は確実に出せるが、体（体幹）からの力や潜在的な馬鹿力に比べれば、比較にならない力である。また、この腕の力は腕力ともいわれるよう、あまり質のよい力ではない。

手に集まり、わざ（技と業）に遣われる力には、手、腕からの力、腰腹からの体幹からの力、足・下肢からの力、地からの抗力などがあるだろう。手・腕の上肢の力だけを遣っていたのでは、それよりもっと大きな力ができるはずの部位からの力が遣えないので、「わざ」が効き難いことになる。また、手・腕の力を遣うということは、手・腕のところで力んでしまい、そこで他からの力をシャットアウトするということである。この力んで、力をシャットアウトするのが、眞の力が出ない問題と考える。

力むなといっても、力まなくなるものではない。また、人が教えられるものでもない。自分で実感するほかはない。手・腕が力まないようにするには、いわゆる手・腕が貫けなければならない。貫ければ他の部位と繋がり、体幹、下肢、地からの力を、手先まで貫くことができる。

腕が貫けたかどうかを知る目安の一つは、自分の腕に重さを感じるかどうかである。腕の重さは2～3 kgある。結構重いはずである。長い間腕を下ろしていれば、疲れて腕組みをしたり手を後で組んだりする。無意識の中に、腕の重さを感じているのである。

この腕の重さを意識して、手・腕に感じるのである。腕が重くなると、不思議なことに水に浮きやすくなる。風呂でもプールでも、腕が浮くのである。重くなると、軽くなるのである。腕に力みがあり、力が貫けていない「力み腕」だと、浮き難いものである。物事に正反対があるので面白い。その極端な例は、死体である。完全に力みがなくなったから、水に浮くのである。生きていると力みがあるので、浮かずに沈む。そして、死ぬ。死ぬと浮いてくるのである。

力を貫いた腕は強い。中国（台湾、香港）のカンフー映画でキョンシーというのが出てくるが、死んだ子供たちが夜になると起き出して、生きている武道家と戦う。

死んでいるのに、これが強いのである。体は死んでいるが、力みのない“死んだ”手足を遣うから強いのである。

「キョンシー」が面白いのは、死人は強いと考える中国人の考え方である。死人は動かないが死人は重い。葬式で死人を数人で担ぐが、お棺に固定されているから担げるものの、死人はなかなか担げないだろう。もし死人が倒れてきて下になつたら押しつぶされるだろうし、腕を持ち上げて離せば、何の躊躇もなく勢いよく落ちるだろうから相当の重さと衝撃があるだろう。もし、この死人のように力みを取った状態を、生きている人間が稽古の中で再現できれば、通常とは量も質も違う力が出るはずである。



キョンシー

腕の力を貫くためには、力みを取るほか、手（手首、前腕、上腕、肩甲骨、胸鎖関節）の節々にあるカスをとらなければならない。カスは体の節々の鎧のようなもので、使わなければ溜まってしまうものである。節々を動かして“油”を差し、スムーズに動くようにしなければならない。合気道のわざ（技と業）、呼吸法、転換法などをきっちりやれば取れるはずである。

死んでからでは、「キョンシー」のようにいくら強くなっても面白くない。生きている内に、そのような力が出るよう、腕の力を貫く稽古をしなければならないだろう。

【第151回】 からだが脳をつくる

合気の道を極めるには、まず技を極めていかなければならない。その為に同じ技を何度も々々繰り返し稽古することになる。技によっては数万回、数10万回やることになるだろうが、誰もがそれでも満足できずに、まだまだと思っているはずである。

確かに、繰り返して稽古すればするほど、技は上手くなるし、体もできるから、だれでも繰り返し稽古をするのだが、繰り返してやることには、何かもっと重要な意味があるようである。

今、日本のロボット学（ロボティクス）が再び注目されているという。大阪大学の浅田稔教授は、「人間とロボットの関わり方の本質に迫る学問領域—『認知発達ロボティクス』を確立し、人間社会に真に貢献しうる適応・発達ロボットの基本原理を世界に提供しよう」としている。

浅田教授は、ロボットをつくることは、人間のからだと脳を知ることであるともいう。教授のグループは、ロボットをより人間に近づけるために、ホンダの「アシモ」などのように各関節に電機モーターを使うかわりに、空気圧人工筋（空気圧アクチュエーター）をつかって、二足歩行ロボット（写真 左）や、赤ちゃんの頭脳が与えられたヒューマノイドロボット「CB2」（写真 右）を開発している。



二足歩行ロボット



ヒューマノイドロボット

これらのロボットから分かってきたこと、また人間のからだと脳の関係で分かってきたことは、次のようなことだった。「ロボットはコンピュータでプログラムしなくとも、からだを動かすことによって、歩行という運動を身につけることができる。」「からだが動かないと、脳に情報が入ってこないし、入ってきた情報に基づく行動をおこすことも出来ない。」「脳があるから、からだができるのではなく、からだがあることによって、脳ができるがっていくのである。つまり、からだが脳をつくり、からだが脳の成長をうながすことになる。」「ひとは体験を通じて脳に書き込んでいるが、からだを通じて脳を書き換えている。」

「からだが脳をつくる」ということは、からだを動かすことによって、脳の中にからだを動かす回路ができることであり、からだがさまざまな情報を取り入れ、脳を発達させていることである。

さらに、脳のある部分がからだのある部分と強くつながっているという。すなわち脳が、ここは脚の感覚、ここは手の感覚というように認識する、というのである。従って、手や足をつかえば、そこと繋がっている脳の部分が発達するから、手足をつかうことは脳をつくることになるわけである。

合気道の稽古で技を繰り返してやるということは、脳に回路をつくり、その回路を改善、改良、開発することになるだろう。良質の回路になれば、いい技が遣えることになるわけである。頭で考えて悩むより、まずやって試してみるのがよいだろう。やっていれば回路ができ、からだの要所と脳が結びついていき、洗練されていくはずである。それにからだを遣っていれば、脳も元氣でいられるはずだ。

体をつかって技を繰り返して稽古する意味は、ここにあることになるだろう。

参考文献 『ロボット未来世紀』（NHK 知るを楽しむ 08年12月／09年1月）

【第152回】 体に意識を入れる

合気道の道を進むために技を練磨するが、よほど技を深く探求していかないと道に繋がってこない。

合気道には試合がないし、勝負するものでもないので、技の型を覚えれば技が出来たような気になり、合気道が分かったように思うようであるが、技の型を覚えてからが技の練磨へのスタートになるといえる。

技の型を覚えたぐらいでは、技の上っ面をやっているだけで、技の意味すること、技が語りかけていることが分からず、合気の道に導かれることもなく、進むことも出来ない。技は深く探求し、技のこころを分かるようにしなければならない。

稽古はただ漫然とやっていては得るものは少ない。技が少しでも上達するよう、体と気持ち（魂魄）を最大限に生かす工夫をしてあ、稽古をしなければならない。

体と気持ち（魂魄）を最大限に生かすためには、体と気持ちが一緒に動かなければならぬ。これは自分ではなかなか気がつかないものだが、体は思ったようには動いていないものなのである。手を中心線上に置こうと思っても、中心を外れるし、手を折らないよう真っすぐにしなければ駄目だといっても、なかなかできないのである。

合気道の稽古は肉体と精神の魂魄が絡み合って技を練っていくが、魂（精神）が魄（肉体）の上に来なければならないとされる。つまり、魂が魄をコントロールするのがよいとされている。従って、技を掛けるにあたって、手足、胸肩、足腰などの体を遣う場合、体を漠然と遣うのではなく、気持ち（魂）で動かさなければならぬ。体を気持ちで動かすのが難しければ、少なくともその体の部分に気持ちを入れることである。

名人、達人になれば、遣う体の部分を意識しなくてもよいだろうが、初心者が名人、達人の真似をしてもできるわけがない。やるべきことを段階を追ってやるしかない。

はじめは、手先、指先に意識を入れ、手先、指先が真っすぐに伸び、力が集中するようにすべきである。これだけでも、技の掛け方や握り方が違ってくる。

特に、「支点」「接点」「中心」「軸」に意識をいれて稽古をすれば、技も効くようになるし、体ができてくる。「支点」というのは、相手を崩したり倒したりする部位の「接点」を回転させるところであり、動かしてならないところである。この「支点」を意識し、「接点」に十分力が集中して、相手にくつつくよう気持ちを入れるようにしなければならない。前にも紹介したが、片手取りの転換法、横面打ちの捌きなどが分かり易い稽古法だろう。

「中心」というのは、まず腰腹である。末端の手足は体の中心が動いた結果、動かなければならぬので、手足の末端を遣う場合は、末端の接点に意識を入れると共に、「中心」に意識を入れなければならぬことになる。

もうひとつの「中心」は、中心軸である。天と地の縦軸である。これがしっかりと意識できないと、中心が不安定になり、遣う手足の横軸との摩擦運動ができなくなる。宇宙の運行に即した螺旋の働きができるよう、意識をいれ、しっかりと「中心」をつくらなければならない。

さらに、もうひとつの「軸」がある。足の軸である。立ったときのひとの重心は、両足と体の中心との3つの軸だろう。技を掛けるにあたって、体重をより有効に遣うためには、この中心軸を片方の足の軸に合わせるのがよい。一本の軸になれば体重は分散されず、体重を最も有効に遣えることになる。この「軸」がふらつかないよう、一本の軸に意識をいれるとよい。意識を入れないと、膝から先に足が出たり、足と体と手がバラバラになってしまう。

意識を入れるが、入れた部位を見ないこと、捉われることも大事である。意識して捉われない。容易ではない。もう一人の自分が見守り、修正し、改善していくしかないだろう。

【第153回】 中心をとる

技を掛けたとき上手くいかないのには原因がある。その原因、理由は一つや二つではなく、沢山あるはずである。極端にいえば、無限に近くあるといえよう。ただ本人が気づいていないだけなのだ。だから、技をマスターすることは難しいのだろう。

技が上手くできるために重要なことのひとつに「中心をとる」がある。これには、自分の中心をとることと相手の中心をとることがある。

まず、自分の中心をとらなければならない。開祖が言われた「天の御中主」にならなければならない。つまり立った姿が、天と地と繋がって宇宙の中心にならなければならないということである。しっかりした縦の軸をつくるのである。

頭と背骨と仙骨が一本の軸となって天と地に繋がるよう意識することである。初心者はこの軸がゆがんだり、傾いたり、ひ弱かったりするので、力が出ないし迅速に動けず、技も上手く掛からないことになる。これに関連して、技が上手くいかないもうひとつの大きな原因は、縦軸がしっかりしていない内に、横に体や手足を動かしてしまうことがある。典型的な例は、「正面打ち入身投げ」での入身である。自分の中心が取れないとスムーズに動けず、「入身」（相手の死角に身を入れる）が難しい。中心がしっかりしていれば、太刀や短刀に対する捌きでも自由に入身できるようになるはずである。

また、相手の中心に自分の身を置かなければ、相手と結べず、自分が自在に動くことも、相手を自由に動かすことも難しい。自分の中心に相手を捉え、相手の中心に自身の身を置くことによって、相手と結んで一体となれるので、技が上手く掛かるのである。

「中心をとる」には、力を自分の中心に集めるという意味もある。技を掛けるのに遣う手は、体の中心である腰腹と結び、体の中心にある線上になければならない。手がこの中心線を少しでも横にずれれば力は半減してしまうので、相手に返されてしまうことにもなる。

片手取りなどで相手につかませるために手を出す場合も、出す手はやはり相手の中心線上に出さなければならない。また、四方投げなどで切り下ろして投げるときも、手は中心線上を下ろさなければならない。これが少しでも中心から横にずれてしまえば緩みができ、結びが切れてしまうので相手を生き返らせてしまい、 $1+1=2$ になってしまって争いの基をつくることになるので、合気道ではないものになる。

「中心をとる」には、目に見えない、心理的、精神的な意味もある。人間はひとりひとり皆、外観も考えも違うのだが、ずっと深いところでは皆が同じものを持っており、そこで皆は繋がっているといわれ、またそう思う。合気道の稽古は、その人類共通で繋がっているものに働きかけなければならないように思える。それが更に、人類と動植物、自然そして宇宙との繋がりを感得できるようにしなければならないのではないだろうか。目に見える表面的なものだけを追いかけるのではなく、人間の心の中にある、深いところにある万物共通の中心を捉えるべく、修行に励ま

なければならないということである。

合気道の稽古で、中心を取れるようになれば、ビジネスでも日常生活でも、中心を掴むことができるようになろう。表面的なことに惑わされることなく、末端の些細なことに空回りさせられることもなく、最適な判断や処理が最短距離で無駄なくできるはずである。先ずは、合気道の技の稽古で「中心をとる」稽古をし、合気の体と精神をつくるなければならないだろう。

【第154回】 腕が折れないために

合気道の技はほとんど手を遣ってかけるものなので、相手との接点となる手に力が集中しなければならない。自分の体の力がそこにすべてかかれば、相当な力が出て、相手も容易に耐えることはできないはずである。例えば、60kgの体重のある人が、その体重を相手の接点にかけたとした場合、60kgすべてがかかるれば相手は耐えられないだろう。しかし、通常はその数分の1の力しかかかるないものである。その最大の原因は、腕が折れてしまうことにあると言える。

腕が折れないようにするには、腕が何故折れるのか、そしてそれをどうすれば折れないようになるのかを研究しなければならない。まず腕が折れる最大の理由は簡単である。腕が弱いからである。一教と諸手取呼吸法を繰り返し稽古し、折れない強い腕をつくることである。

次に、手と腕の遣い方である。人間の手や腕の筋肉は直線的に骨にくっついていない。螺旋についているはずである。また地球でも月でも、また植物などの自然の創造物は、すべて螺旋で動いたり、生きていると言える。従って、手や腕を上下、左右で動かす場合、螺旋で遣わなければならないはずである。螺旋で反転々々しながら遣えば、体の力が手先まで伝わるだけでなく、相手の接点とくっついて相手を引き出し、相手を自由に処理しやすくなる。手・腕を螺旋に遣う稽古は、合気道の全ての技と呼吸法ができるので、手・腕が螺旋で動いているかどうかを注意して稽古すればよいだけである。

三つ目は、技をかけるにあたって、手先・小手などの体の末端でやらないことである。どんな技でも小手先でやってしまえば、手は折れてしまう。例えば、二教や三教の表技である。小手先だけを遣ってやるから、自分で詰まってしまうため、手は折れてしまい、力が切れ、隙だらけになるのである。二教や三教の表技で手（腕も含む）を折れないようにするには、手先・小手先を先に動かさずに、まず体を外側の腕が伸びきるまで十分返し、体を反転しながら相手の手首をからみ取るようにすれば折れ難い。体は末端から遣うのではなく、中心から動かして遣わなければなら

ない。

これは合気道の全ての技に共通することである。否、この中心から動かすというのは、合気道だけではなくゴルフや野球などのスポーツ、日本舞踊、太極拳、西洋バレエにも言えることである。どの分野でも、下手は末端から先に動かしているものである。

四つ目は、体をバラバラに遣うことで原因である。体（体幹）と手と足が、調和して動いてないのである。多く見受けるのは、手と足の動きがバラバラか、手だけ動いて足が居ついていることである。そうすると、手だけしか遣えないとなるから、力もたいして出ないし、力負けして腕が折れてしまったり、自分の体や足が邪魔して手が折れてしまうのである。体でも特に腰と肩が柔軟に動かないとい、手が調和して動けない。典型的なのは、正面打ち入身投げであろう。肩と腰が柔軟に動かないから、相手との間合いがつまってしまい、それをカバーするために腕を折ることになるのである。

もちろん腕が折れる原因はまだ沢山あるだろうが、長くなりすぎるので、今回はここまでとする。

腕が折れては技がきまらないだけでなく、合気の道を先に進めない。相手を投げることだけ考えずに、自分の腕が折れていないかどうかを注意しながら、古をしていきたいものである。

【第155回】 技は足で掛ける

合気道の技は大概は手で掛けるので、手に気持ちが集まる。手は頭とつながっているとも言われるので、頭で考えれば手も遣うことができ、手を遣うことはそう難しくないようである。しかし、手遣いや、そのために頭を遣うことで、下半身にある足が疎かになりがちである。

技をきめるには相手に接している手の部分に最大の力が掛かるようにしなければならない。掛けられる最大の力は、自分の体重の重力である。この重力を掛けるためには、足が大事である。

相撲で「足が揃う」ということが忌み嫌われるよう、足が揃ってはだめである。重心は片足のどちらかだけに載っていなければならぬ。また足が止まってもいけない。足が止まれば、上半身の力しか出せず、手しか遣えなくなるので、大した力にはならず、その不足分をカバーしようと、上半身をひねって使ったりしてしま

う。足は揃わず、そして止まらないように遣わなければならない。

足が交互にスムーズに動く自主稽古には、杖を振ったり、突きをするのがよい。杖（じょう）を振ったりすることで、足がスムーズに動くようになるだけでなく、手と足と体が連動してスムーズに遣えるようになる。

足は三角法の撞木（しゅもく）で遣う。日常的な平行の足遣いでは、重心の移動がスムーズにできない。入身もできず、正面衝突してしまう。片手取り四方投げで、相手にぶつかったり、正面打ち入身投げで入身に入れないので、撞木の足が遣えないのが大きな理由と思う。

重い重力を出すためには、足に体重が真上からかかるように、足を運ばなければならぬ。上半身の重力を腹腰に集め、そこからの重力を腰から踵に落としながら進むのである。腰の重力が着地した足裏にすべて載り、腰と足が連動して動き、腰で足が動くようにならなければならない。足が腰より先に動いたり、足先を膝より前に出したり、つま先から足が着地したりすると力が止まってしまい、力が出ないだけでなく、膝に負担をかけ痛めることになる。

足を正しく遣うための自主稽古には、四股を踏むのがいいだろう。路上や仕事場を歩くときも、これらの点を注意して歩くことである。一人で正しく歩けなければ、相対稽古で上手く足が使えるわけがない。

技は足で掛けるといってよいほど、足は大事である。相手を浮き上がらせるのも、抑えるのも足といっていいだろう。相手との接点である手は、基本的に動かしてはならないし、体は捻ってもいけないので、動かすことができるのは下半身しかない。下半身で動く部位は腰と足である。主に腰は横（左右）に、足は縦（上下）に遣うことになる。この腹と足を遣うことによって出る力を手に伝えることになる。手を先に動かしてはいけないから、まず腹と足が動かなければならぬ。

足は手と違って、頭から遠くにあるからか、頭で考えた通りにはなかなか動いてくれない。また、教えることも難しいようである。自分で何度も何度も繰り返し稽古をして、足に覚えさせるほかないようである。

【第156回】 胸

合気道では、「呼吸」が大事である。呼吸を鍛錬するために「呼吸法」という鍛錬法があることでも、それはわかる。しかも、合気道の技は、この「呼吸法」が出来る程度にしかできないともいわれるくらい大事である。諸手取りの呼吸法、両手取

りの座技呼吸法などがきちんと出来なければ、入身投げも、四方投げも、一教や二教も、その程度にしか出来ないということである。

「呼吸法」というのは、呼吸力の養成法である。相手を倒したり、抑えつける技ではない。これを取り違えて、「呼吸法」を技と区別せずに投げたり抑えたりすれば、本来の鍛錬法とは別なものになってしまふことになり、稽古の意味がなくなる。

「呼吸」については、『上達の秘訣 第155回 呼吸』に書いたように、呼吸は

- 1) 体をつくる
- 2) 体を強固で柔軟にする
- 3) 体の部位と部位を結びつける
- 4) 体と心をつなぐ
- 5) 人と人との体を引力でくっつける
- 6) 人の心を同調させる

などの働きがある。この呼吸が及ぼす働きが、呼吸力といえよう。従って、これらの機能が少しでも高度化するように「呼吸」を鍛錬し、呼吸力をつけなければならないことになる。

「呼吸」は、皮膚呼吸もあるが、通常は口や鼻から息を吸う。これは武道家でない一般の人もやっていることだが、上述の機能である呼吸力を高めるためには、通常ではない、一般とは異なる呼吸をしなければならないはずである。

開祖は理想的な呼吸を、「弓を気一杯に引っ張ると同じに、真空の気をいっぱいに五体に吸い込み、清らかにならなければなりません。清らかなれば、真空の気がいちはやく五体の細胞より入って五臓六腑に食い入る」と言われている。つまり、「弓を一杯に引っ張るときのように」呼吸しなさいといわれているのである。弓を引っ張るときは、胸を膨らませ十分息を入れ、それと同時に下腹を引き締め、そこに息を食い込ませていくのである。（写真）



通常、胸で呼吸をするのは胸式呼吸といわれ、武道では忌み嫌われるものだが、腹式呼吸が出来て、十分体ができていれば、腹式呼吸だけの場合より更に多くの息を吸い込むことができるので、胸を開いた胸式呼吸で吸い込んだ息と宇宙のエネルギーを体の隅々まで送り込めば、体の隅々までエネルギーで満たされることになる。それによって足は床にしっかりと張り付き、下半身は安定する。胸を開いて息を入れれば入れるほど腹が締まり、下半身が安定するはずである。そして、足底からエネルギーが胸に戻ってくる。

合気道の技の稽古や呼吸法は、「弓を引くとき」の呼吸、息遣いで稽古をしなければならないようだ。この稽古によって胸が開き、より多くの息が入るようになり、呼吸力も増すだろう。また剣の素振り（写真上）でも、鍛錬棒を振るにも、振り上げて振り下ろすまでは、弓を引くように、胸いっぱい息を入れてやるとよい。

この弓の息使いの重要さがよくわかるものに、「四股」がある。胸を開いて胸一杯に息を入れて四股を踏むと、下半身がしっかりとし体が安定するが、胸に息を詰めて四股を踏むとふらついてしまう。また、開祖が眩しくないと言われて見ていたお日様も、この胸を開いて息を吸い込み、下腹に息を送り込みながら見ると、お日様の眩しさが取れ、赤い丸として見える。



胸が大きく開いた
開祖の剣の構え

胸を大きく開くためには、胸を取り巻く筋肉や骨格を柔軟にしなければならない。胸鎖関節、肩甲骨、菱形筋、広背筋などである。合気道はまず体をつくるというのは、こういうことをいっているのだろう。硬ければ呼吸も深くできないわけだから、まずは胸の周りの筋肉と骨を伸ばしたり、カスをとってやらなければならないことになる。また腹式呼吸で骨盤横隔膜と呼吸横隔膜を活性化させ、腹部を鍛えておかなければならない。

ものには順序があり、やらなければならないことがあるようだ。やることをやらなかったり、順序を間違えれば先には進めない。また、以前は正しかったことも、それとは逆や反対にやらなければならぬようになってくることもある。例えば、初めの内は技を掛ける時や柔軟体操で息を吐いてやるものだが、息を吸ってやる吸氣でやるようになってきたり、腹式呼吸が胸式呼吸に変わってくるのである。もしかすると、それもまた変わるのかもしれない。世の中には絶対ということはない、ということがよく分かる。

【第157回】 手先を伸ばす

人は赤ん坊が生まれてくるとき手を握って出て来る時から、ほとんどの時間、手をしっかりと伸ばすことではないのではないか。このとき以来の習性なのか、大人になっても手を握り勝ちであり、手を開き、手先を伸ばさなければならないときにも、手が完全に開かず、手先を伸ばすことが出来にくいようである。

だからと言って、握るのは悪いということではない。空手の突きでも手がしっかりと握られていなければ効き目はないし、場合によっては怪我をしてしまう。手をしっかりと握ることも大切である。また、お能では、独特な手の握り方をする。親指の

先を人差指の先端の腹につけて長方形の空間をつくるようにし、他の三本の指は握り込むのである。手を握るのも難しい。

今の合気道では当身をほとんど使わなくなったので、稽古で手を握り込むことはほとんどなくなったようだ。技を掛ける場合には、合気道では手を握り込むより開く方が大事であるといえる。

合気道の技を掛ける場合は、手を開き、手先を伸ばさなければならない。開祖の演武の写真やビデオを見ると、技を掛けるとき、かけた後の開祖の手は常に開いているし、指先まで真っすぐに伸びているのがわかる。（写真）手先は伸びていなければならぬのである。

技が上手くかからない人の手は、たいがい半開き、半閉じになっている。中途半端な半開きでは、力が手先まで行かず、手首のところで止まってしまい、体幹や足からの力が十分遣えないことになるし、技が効かないことにもなる。典型的な例は、二教の小手回しである。指先が伸びていないと、相手の手首にひつかからず、相手とくっつくこともできず切れてしまうし、力が手先に集まらないので、上手く行かないのである。



開祖の伸びた手先

また、手が開いて伸びていれば、遠心力が働き手を大きく遣うことができるし、そして指の支点と動く指の距離が長くなることによって、手と腕の旋回がしっかりとできるようになる。

手先を伸ばす稽古は、まず稽古で手先を伸ばすように意識して稽古することである。正面打ちや横面内で打つとき、受けるとき、技を掛けるとき、技を掛け終わったときに、手先が伸びているように注意して手を遣うことである。呼吸法と呼吸投げも手先を伸ばすためのいい稽古法といえよう。

手先が伸びるために、手がしっかり開かなければならぬと同時に、しっかり握ることができなければならない。指を一本一本極限まで伸ばしたり握ったりする練習をするのがよい。道場ではそんな稽古をする時間はないだろうから、日常生活の中や自主稽古でやるしかないだろう。手の握りを強くするためには手を握り込んで腕立て伏せをしたり、空突きをするのもよいだろう。本格的にやるならサンドバックや巻きわらを突けばよい。逆に手を開くためには、指を伸ばすように腕立てをしたり、指のストレッチをするのがよい。伸ばし縮めるをバランスよくやって、手先を鍛錬するのである。どれだけ鍛錬できたかは、技をかけば、自分でわかるはずである。

自分で手先が伸びたと納得できるようになると、指に重みが出て、それを感じるようになるようである。体幹、脚、足、腕の重みは感じやすいが、手先の指の重さはなかなか感じられないものである。五体の末端である指には、カスが溜まり易く、取れ難いからであろう。

手先の指の各関節のカスが取れて重みを感じるようになると、親指と人指し指、人差指と中指、中指と薬指、薬指と小指というように、指と指との間が何か見えないもので結ばれ、そこが水かきのようなものでつながれている感じになる。指はもはや一本のか弱い指ではなくなり、5本の指の強い軍団となる。体からのエネルギーを指先から放出すれば、手先は水が放出されるホースのように強靭になるはずである。手先がふにやふにやであれば、強靭になるまで稽古をするだけだ。

【第158回】 体を面に

合気道の基本的な構えは、「心をまるく体三面を開く」と言われる。開祖がよく言っていたし、その構えを示されていた。

この教えの一つは、体は面で遣わなければならないということである。面とは平らなことである。つまり体は板のように面で遣わなければならることになる。

初心者の体、体幹は、技をかけるときに歪み勝ちである。捻ったり、ネズミに飛びかかろうとする猫のように背中を丸め、胸を引いてしまっているので、板のように面になっていない。これでは自由で素早い動きはできないし、十分な力も出ない。正面打の一教や入身投げが上手くいかない理由のひとつが、この体を面で遣っていないことがあるといえる。



開祖の体三面の構え

体を面として遣うためには、まず体（体幹）を面にしなければならない。板のように面にするといっても、板を削るようにカンナをかけるわけにはいかない。カンナの代わりに意識（気持ち、念）と呼吸と筋肉で、板にするのである。

ま、体に意識と息をいれて体の前面（胸、腹の側）と背面（背中、腰の側）を面にする。胸に息を入れながら肩は下げ、背中の菱形筋などをしめると、胸が広がり、胸が張る。肩と胸と腹、また肩と背中と腰がつながり、体が一つになる。手は重くなり、腹腰と結ぶ。結び合った手と体を足と結んで一体化する。これで、体と手と足が一体化して動けることになる。

体を面とするためには息づかいが大事であるが、この息づかいは、弓を引くときの吸気と言えよう。この息づかいで、息と意識を体の隅々まで浸透し、体の各部位を結ぶのである。まず、吸気が大事である。

次に、体と手と足が連動して動かないと、どこかに無理が生じ、体がねじれたり歪んだりして、面が崩れてしまうので、体と手と足は連動して動くようにしなければならない。このためには、体軸の規則正しい陰陽の移動が重要である。また、中心軸が正しく取れていないと、面は崩れる。自分の中心軸と相手の中心軸を取らなければならないのである。この双方の中心軸を取ることによって、この面が威力を発揮し、合気の命とも言える入身や転換が可能になるのである。

面が威力を発揮するには、体は三面を開いていなければならぬが、足の構えと動きは常に撞木になっていなければならぬ。撞木の構えによって、体は三面になる。これで自由自在に動けるようになるはずだが、動くとき、技をかけるときにもこの面を崩さないようにしなければならない。体の面はいかなる場合でも、面を保っていなければならない。注意しないと、入身をしたり転換をするときに面が歪んでしまいがちである。正面打入身投げで入身するとき、四方投げで前に進むとき、二教で手首をきめるとき等々に、胸をつめてしまい面を崩してしまうことになる。

構えたときから、入身転換し、技を掛けるとき、技をおさめるまで、いかなる技の稽古においても、体を捻らず、体が面を保つように意識して稽古するほかはないだろう。

【第159回】 柔軟な体

合気の道は、技を磨きながら進むものだが、技が上手く使えるためには体の出来が大事なようだ。いわゆる合気の体というものがある程度出来ていないと、合気の技は上手く使えないようである。もちろん、合気の体が出来ていなくとも、それ相応には出来るが、それはどこか違うものになってしまふことになる。

合気道では技の稽古を通して合気の体をつくるわけだが、初めから合気の体は出来ていないので、先ず合気の体をつくることを意識して稽古をする必要がある。ただ漫然と稽古をしていたのでは体は出来ないか、偏った体になってしまいかねない。

合気の体とよく言われているが、合気の体はどんな体かというと、その定義はない。ひとそれぞれイメージしているに過ぎないようだ。よく言われるには、「手首と腕が太く、まるい。首がしっかりしている。関節が丈夫。等々」であろう。

人は各自が理想的な合気の体をいろいろなイメージでもついていて、多少は異なるだろうが、皆が共通するイメージの一つに「剛・柔・粘」の体というのがあると思う。「剛・柔・粘」の体というのは、しっかりして安定性があり、鋼鉄のように硬くもなり、またゴムのような柔軟な弾力性もあり、粘性のある体ということだろう。このためには、筋肉が剛くても弾力的でなければならないし、また関節も自由に動けなければならない。

合気道の稽古は、相対稽古で技を掛けたり、受けをとって練磨するが、しっかりした稽古をすれば「剛・柔・粘」の体ができるはずである。その体が出来ないのは、出来るような稽古をしてないからとも言えるだろう。

合気道の技はほとんどが順技であって、逆技ではない。従って、受けをとっても壊れにくいはずなので、極限まで耐える稽古をすれば、合気の体は出来るはずである。従って、どこまで耐えることができるかで、どれだけ合気の体が出来るかと言うことになる。

ただし、耐えるという強い意志だけでは、筋肉も関節も伸びず、柔らかくならず、時として縮んで硬くなってしまう。呼吸が大事である。筋肉や関節を伸ばし、柔らかくするには、息を入れ（吸気）なければならない。息を吐くと体は硬くなり、タイミングが悪ければ筋や筋肉を傷つけることになる。

合気道で体を考える上で中心になるのは関節と筋肉ではないだろうか。体の要所には関節とそれを動かす筋肉があり、体を支え、内蔵を保護し、そして、体が機能できるように出来ている。この関節と筋肉のバランスは摩訶不思議であり、そして人間が活動する上でこれ以上のバランスは考えられない。

ここでいうバランスとは、関節と筋肉、関節を構成する骨、関節同士の働き等のバランスである。もし人間の体を柔軟にしたいのなら、ナマコのように関節をなくして筋肉だけにすればよかつたろうし、またもし体を極限まで強固にしたいのなら、カブトガニのように体を関節ですべて覆ってしまえばいいわけだが、人間はナマコやカブトガニのような体にならず、何かの使命を果たすためなのか、関節と筋肉のバランスが非のうちどころなく整っているように思える。

これらの関節と筋肉に、本来の動きが出来るようになりますを取ってやれば、相当のことができるだろう。カスが溜まっていて関節が自由に動けなければ、技もその程度にしか遣えないはずである。手の指の先から、手首、肘、肩、肩甲骨、股関節、腰、膝、足首などを、少しでも自由に動くようにしなければならない。そのためには、二教や三教で抑えられても、自分の腕や肩の関節を伸ばす鍛錬と考えて、なるべく耐えなければならない。

合気道の相対稽古でも自主稽古でも、受けを取るときには少しでも自分の体を柔軟にするよう極限まで耐え、また取りの場合は、相手の体が少しでも柔軟になるように技を掛け、締めたり抑えるようにすべきであろう。これも合気道のモットーである「愛」である。

【第160回】 可動関節

合気道は技の稽古を通して道を進むものであるが、技が上達するためには体の機能も上げていかなければならぬだろう。体が硬かったり、手足が十分に動かなければ、技も上手く遣えるはずがない。

技を掛けるとき、初心者はどうしても、体の末端の手先を遣いがちであるが、手先ではそれほどの力が出せないので、技は決まらないことになる。技は体のすべての部位を効率よく、そして連動して使わなければ上手くできない。

体の重要な部位には、関節とそれに係わる筋肉がある。特に、動く関節である可動関節を上手く遣わなければ技は効かないものである。

また、体に痛みを感じたり、動きが鈍くなる大きな原因には、関節の機能低下と関節可動領域の縮小、そして可動関節に関係ある筋肉の硬化や退化にあるようだ。今回はこの可動関節について研究したいと思う。

可動関節とは肩、肘、膝などの動く関節である。この内、合気道に関係のある、またその内的重要と思われる幾つかの可動関節を取り上げて考えてみたいと思う。尚、可動関節は、専門的には蝶番関節とか螺旋関節、腕尺関節とか指節間関節という名称で使われるが、分かり難いし覚え難いので、一般的な名称である頸、肩甲骨などを遣うこととする。

◦ 頸（くび）：

頸は前後左右に屈曲し、回旋する。この屈曲と回旋の可動範囲を広げることと、頸を遣うことによって頸を強くすることが大事である。かつては頸を絞めたり、頭を抑えたり、髪の毛を掴むような取り（攻撃）に対する技の稽古があったし、また、技としても頸を捻って投げる稽古などを頻繁にやっていたので、頸は相当に鍛えられた。しかし、最近は頸の鍛錬の稽古をほとんどやられなくなったようだ。

今の稽古で頸を鍛えるのは、受身と準備体操での頸運動であろう。受身をとるときは、頸（あご）をしっかりと引かなければ頭を打ってしまうので、受身をき

ちんと取っていれば、頸もがっしり固まってくる。

この固まった首の可動範囲を広げるには、頸の前後と左右への屈曲運動とぐるっと回す回旋運動であろう。可動範囲を少しでも大きくすべく、意識してゆっくり、そして大きく行なうが、このとき大事なのは、息を吐きながらではなく、息を吸いながら（吸気）やることである。息を吐いてやると、頸は硬くなつて、可動範囲は広がらない。

また、もう少し頸を鍛えたければ、ブリッジで鍛えるのもよい。特に頸の後面の項（うなじ）は、体の表となるので重要である。

頸がしっかりし、この可動関節の可動範囲が広がれば、頭で技を掛けられるようになるはずだ。

◦ 肩甲骨：

肩甲骨は、上下に上げ下げできるし、内外にも回旋する。この肩甲骨を動かすことによって、下記の肩関節の位置や向きが変えられることになり、頭上に手を上げる運動が容易になる。剣を振り上げたり、手を上げるときは、この肩甲骨を十分に上げ、そして外旋して、可動関節の可動範囲を広げるようにするといい。これによって肩が貫け、肩関節に負担をかけずに腕が遣えるようになる。

肩甲骨に十分な可動性がないと、肩が引っかかってしまい、肩関節に負担をかけることになり、肩を痛める事になる。呼吸法や天地投げで上げる手は、肩甲骨の十分な可動性がないと、相手に抑えられてしまい、相手を無力にすることは出来ない。呼吸投げで相手を投げるときや、二教裏で手首を決めるときなども、この肩甲骨の外転と内転が重要になる。

体幹と上肢を唯一連結する胸鎖関節と共に、少しでも肩甲骨の可動範囲を広げ、肩関節が自由に動くようにしたいものだ。

◦ 肩関節：

肩関節はその形から球関節に分類され、上下の屈曲と後方への伸展、水平屈曲と水平伸展、側面の外転と内転、内旋と外旋の組み合わせによる運動を行なうとされる。しかし、肩関節の球関節を支えているところはきわめて浅い。これが上肢の自由な運動を確保するのであるが、その反面、肩関節の周りを筋や韌帯が包んでいるにすぎないので、著しく不安定な関節であり、脱臼などが起き易い。（「人体解剖ビジュアル」）

肩関節の可動範囲を広げるためには、手を前から上に十分上げて屈筋を働かせ、次にその手を下から後方に上げて肩関節を伸展させ、さらに肩の高さで腕を水平に伸ばして手を向かい合わせにし、肩より前と後に広げたり寄せたりする。あるいは、腕を肩を中心下から上に、上から下に回し、さらに真横に伸ばして小さい円を描く。また、腕を肘から曲げたまま、肘を中心にして外側と内側に回す（内旋と外旋）運動もよい。準備運動でこれらの動きを念入りにすれば肩関節はスムースに動き易くなる。

合気道の稽古では、一教の腕おさえの受けで肩関節の屈筋の伸展、二教や三教の抑えで外旋、四方投げや呼吸法で水平屈曲と水平伸展、呼吸法や呼吸投げで

投げ飛ばす場合など、ほとんどで側面の外転と内転を遣うし、二教で相手の手首を決めるときは、肘のところで曲った状態の腕遣いで、肩関節の内旋と外旋を遣っている。従って、合気道の稽古をしっかりやれば、肩関節はしっかりし、そして可動範囲も増すことになるはずである。

◦ 肘関節：

肘関節とは、上腕骨と前腕骨との間にある関節である。表面的には肘関節は主に肘の曲げ伸ばし（屈曲・伸展）に働くため、単純な関節と考えがちだが、実際には前腕の回内・回外を含めた複雑な運動に係わっており、手の向きを変える主要な関節である。（「人体解剖ビジュアル」）

合気道の稽古では、肘を上手く遣わないと技は決まらないものである。技は手からではなく、肘から掛けていかなければならないともいわれている。また肘は鍛えないと肘で折れ曲がってしまい、そこで力が滞ってしまうので、手先にまで力が伝達されないことになる。

手先よりも肘から先に動かし、肘を十分伸展・屈曲させて可動範囲と加重能力を高めていかなければならない。

肘を鍛える技としては、片手取りの「隅落とし」が典型的な技であるが、最適なのは諸手取り呼吸法であろう。諸手取り呼吸法が出来るようになれば、肘も鍛えられたことになろう。その他に、四方投げでも、一教、二教や入身投げでも、肘の屈曲と伸展を遣ってやれば肘の鍛錬になる。肘を伸展させる典型的な鍛錬技は、「肘決め」であろう。お互いに注意しながら、極限より紙一重上でやるように鍛えていけば、頑強になるし可動範囲が拡大される。

◦ 前腕：

前腕（小手）の可動関節としての働きは、いわゆる「手の平を返す」ところの内旋（手掌を下に向ける）と外旋（手掌を上に向ける）である。合気道で技を掛ける場合の手は、反転々々と体と同調して旋回しなければならないが、片手取りの四方投げ、呼吸法、小手返し、回転投げ、また後両手取りの技で前腕の内旋と外旋で可動範囲を大きくするとよい。前腕の内旋・外旋をする場合は、前腕だけを返しても上手くいかない。手を腹と結び、体の中心線上に置き、手を先に動かさずに、まず体を動かすことがポイントである。

この他、武道に重要と思われる可動関節として体幹部（前屈：屈曲と後屈：後屈）、股関節（内旋、外旋、外転、屈曲、伸展）、膝関節（屈曲、伸展）、足関節（屈曲：底屈と伸展：背屈、内旋と外旋、内転と外転）等々あるが、分量の関係で残りは別の機会にする。

稽古は、これらの可動関節の可動領域を拡大することでもあろう。可動領域が大きければ大きいほど、しっかりした大きな動きが自由に出来るようになるはずである。

可動関節の可動領域を拡大したり、可動関節が十分機能するためには、それに係わる筋肉も可動範囲を拡大し、伸び縮みが自由で強靭でなければならない。つまり、

可動関節と筋肉は一对になっており、どちらか片方が十分に機能しなければ、可動関節の機能はそのレベルしかないことになる。可動関節とそれに関わる筋肉を一对で鍛えなければならないだろう。

【第161回】 合気杖

合気道では、剣を持てば合気剣、杖を持てば合気杖になるといわれる。剣道の剣や杖道の杖とは違うのである。神道夢想流などの杖道の形を合気道の道場でやる者を見かけるが、合気道との繋がりがなければやっても意味がない。もし杖道の杖をやりたいのなら、杖の道場に習いに行けばよいのである。たとえ形だけ真似するのなら杖道の人に笑われるだろうし、かえって失礼ではないだろうか。

合気道の稽古を2、3年ほどやると、合気道の基本技の型をほぼ覚えるので、多くの人は剣や杖に興味を持つようになる。

剣や杖に興味をもつには、幾つかの理由が考えられる。一つは昇段試験にもある武器取りで、受けが武器を使って攻撃するので、武器取りの受けと取りの立場として剣や杖の武器の扱いを学ぶため。二つ目は、数百年に亘って使用してきた武器に対する憧憬と、そのような武器を通して昔の武人たちに繋がりたいとのロマン。三つ目は、映画やテレビの殺陣などで遣われているので、自分もやってみたくなる。四つ目は、体を鍛えるための得物として遣う。五つ目は、合気道のわざ（技と業）を得物をもって具現化したい、などではないだろうか。

合気道の基本は体術であるので、杖を遣っても合気道の技と動きが体術のようにできなければならないことになる。それ故、杖を遣う場合には、素手でやるより体術がレベルアップし、技が上達するものでなければならない。実際、杖を使った稽古には優れた点が沢山あるので、高段者などは杖を遣った稽古もすべきであると考える。

合気杖は、合気の理で遣わなければならない。つまり、合気道の技（体術）と合気の理合に則った杖の扱いをしなければならない。

そこで合気の杖とはどのようなものでなければならないかを考えてみたいと思う：

- 体術で技を掛けるとき、体、手、足は居ついてはならないので、杖も体、手足と共に動き、決して止まらない。
- 体術では手と足と体が連動し、呼吸（いき）と心で動くが、合気杖はこれに杖が加わった動きになる。
- 体術で手は止まることなく旋回するように、杖も常に旋回（内旋外旋）して遣わなければならない。杖はこの旋回により刀で切り落とされ難いので、体術で

手を旋回する意味がより明確になる。

- 体術で手と足は所謂ナンバで、つまり同じ側で遣う。杖も手と足はほとんど常に同じ側で遣う。手と足をナンバで遣う練習には、素手よりも杖を持った稽古の方が学びやすい。
- 体術でも陰から陽、陽から陰を繰り返すが、杖の基本的動きもこの陰陽の変化である。杖は出たら引く、引いたら出る、攻めたら防御する等、陰陽で動く。体術で手は体の前面で中心に寄せるよう遣うが、杖も体の前面で遣わなければならない。
- 体術で手は自分の中心で遣うのが原則であるが、杖も自分の中心で使わなければならない。大概の場合は、左右どちらかの手か、または両手の中間が体の中心にくるはずである。
- 体術では手先を先に動かすのではなく、体の中心の腰から動かすが、杖も腰から遣わなければならない。体術と同様、動く順序は腰、足、手となる。

合気杖を遣うためには、まず体術、つまり技があるレベル以上で出来なければ、杖を扱うのは難しいだろう。また基本的な杖遣いができなければならないだろう。

基本的な杖の稽古として、突く、打つを繰り返して稽古することである。最初の内は、打つのはそう難しくないが、突くのは難しいものだ。杖が手の内で滑らないからである。杖が手の内で滑るようになるには少し時間がかかるだろう。杖が滑るようになれば、手の脂で杖に照りがでてくるようになる。

杖の稽古は、混んでいる道場でやることではないだろうから、一人での自主稽古になる。稽古にあたって注意することは、杖は木製であり、鋼の刀と戦うものなので、刃に切られないように扱わなければならないということである。その為に、杖は反転々々と旋回して使わなければならない。また、敵である相手に杖の長さや、相手との距離を悟られないようにするためにも、杖の動きが点となるように突いたり振ることである。

合気杖は、体術に杖を持ったもので、杖を持つことによって体術が更に修練される修練法でもある。

合気の杖に慣れてくると、杖を持たなくとも杖を持ったときのような動き（業）が出来るようになり、体が遣えるようになる。つまり、杖を持っても持たなくとも、合気のわざ（技と）業になるはずである。これが合気杖というのではないかと思う。

年を取ってくれば体にガタが出てくる。ガタがくるとは、機能が低下することだが、ひどい場合は、痛みを伴ったり、機能停止してしまう。ガタが来ないように願っていても、先方さんの方から来てしまうものだ。一番困るガタは頭であろうが、これは合気道でとやかく言うことではないだろうから無視するとして、次に困るガタを考えると、それは下半身であろう。下半身が機能しなければ、自分で歩いて思うように移動できず、住む世界は制限されてしまうし、武道家として、又人としての機能や楽しみが大きく減退するからである。

下半身で最も早くガタがくるのは膝であろう。ガタがくるのは老化による自然的なものと、使い方を誤った過失的というべきものがあるといえる。合気道の道場でも、最近特に膝を痛める人が増えているようだ。その中の多くは、自然的な老化が原因だろうが、人為的過失によるものも多いように見受ける。何故ならば稽古で、①自分の体の裏（前面）を遭っている、②膝をつま先より先に出している③つま先が外側を向いている、等によって膝に過剰な負担をかける、等を見かけるからである。人為的過失というのは、わざわざ為した事によって災いを招いてしまったことなので、結果的にはやらなければよかったということになる。

年を取ってくると内転筋が弱くなるので、ガニ股になり、またつま先がどうしても外を向くようになってくる。ガニ股でつま先が外側を向いていると、着物を着て歩くと裾が乱れ、すぐ着崩れしてしまうので、きれいに歩くこともできなくなる。昔の人はそうならないように、内転筋を衰えさせないために両足を紐で縛って寝たのかも知れない。

膝が痛くなるのは、内転筋だけでなく、膝の周りの筋肉の衰えがあるだろう。従って、それを予防するためには膝の周りの筋肉を鍛えることである。寝た姿勢で、あるいは椅子に坐ったまま膝を少し高めに上げ、足を延ばしてゆっくり膝から折り、また真っすぐに伸ばす膝の屈伸運動を左右各50回ぐらいやるのがよい。寝る時や起きたとき、または仕事で時間が出来たときなどにやるのがよいが、出来れば毎日、規則的にやるとよい。

また、膝に害になることを避けなければならない。膝に悪いのは、胡坐（あぐら）を長時間かいたり、椅子に掛けたときに足を組むことである。胡座を長時間かいたり、足を長時間組んでいると、歩いたときなど分かるが、膝に力が入らなかったり、痛くなっているものである。胡座をかいたり足を組んでしまったら、歩いて足と膝のバランスを取り戻すことである。その場合は、膝等下半身と体のバランスが取れるまで、普段より少し長く歩くのがいい。もちろん、道場での稽古はもっと効果的である。受身を取れば、体のバランスがさらによくなる。

サポーター（膝当て）に頼るより、毎日、膝に筋肉をつける運動で筋肉をつけ、内転筋を鍛えて、足を極力組まないように注意し、膝にガタが来ないように膝を大事

に遣っていきたいものである。

【第163回】 天の羽衣

合気道で技を掛ける場合は手を遣うので、手は自由に動かなければならぬことになる。また、ある程度の過重に耐える強靱さもなければならない。ある程度の負荷に耐えられない、自由に動かない手では、よい技は遣えない。

手が自由に動くためには、まず手の7つの関節のカスをとつて自由に動くようにしなければならない。特に、手首、肘、肩などの可動関節を十分に動くようにしなければならない。関節が動くためには、その関節を動かす筋肉を伸ばしたり、縮めたりする鍛錬をしなければならない。

相手に抑えられるなどして荷重がかかった手で技をかける場合、体幹や下肢の力を手先に伝え、その力を遣わなければならない。しかし、体幹、特に腰と手先が繋がらず、腰の力がなかなか手先に伝わらないものである。いわゆる肩が貫けずに、体幹の力が肩でつかえてしまうのである。まずは、肩を貫く稽古をしなければならない。（この稽古法は「第66回 肩を貫く」にあるので参考にしてください）肩が抜けると、腰の力が手先に伝わるようになる。しかし、これで完成ではなく、ここからが本格的な修練の始まりになるのである。

諸手取呼吸法などでは、持たれている手に相当の荷重がかかるわけで、その荷重に耐え、そして、それ以上の力を生み出すようにしなければならない。力を出そうとするとき、体の前面（胸や腹の側）を遣いがちで、諸手取りの場合も、前面の大胸筋を遣ってしまうものだが、そのためには、とりわけ背側の肩の下にある「広背筋」「大円筋」を鍛えるのがよいようだ。

強靱な力を出すために、「広背筋」「大円筋」を強化するに当たって、強靱な筋肉とはどのような筋肉であるかを考えてみなければならない。これは一言でいうと、強い遠心力と求心力の双方の力に耐えられる筋肉ということではないだろうか。もしそうだとしたら、「広背筋」「大円筋」を少しでも強い遠心力と求心力に耐えられるように鍛錬すればよいことになる。

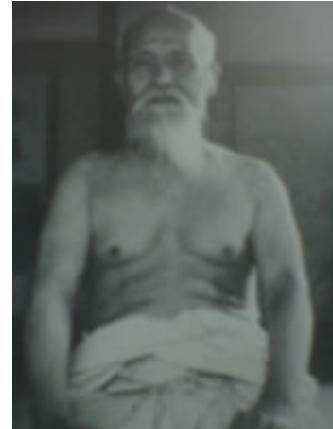
遠心力と求心力の荷重に少しでも強く耐えられる「広背筋」「大円筋」を養成する一つの稽古法として、多少重いと感じられる鍛錬棒（私のものは2kg）を片手で8の字に振るとよい。鍛錬棒がなければ、バーベルでも一升瓶でもいい。

片手で8の字に振れば、遠心力と求心力の双方の力の養成となる。この時に注意し

なければならないことは、肩を貫くこと以外に、地についている足からの力を腰を通して手先に伝えて振ること、手先を先に動かしたり、手先でふらないで腰で振ること、手、肩、腰の力みをとり最大限伸ばして遣うこと、鍛錬棒は常に体の正面にあること、鍛錬棒を握っている手は体の動きとともに常に回転し、8の字のはじめ（手の甲は上）から終わるまで（手の甲は上）180度+180度+180度）と旋回しながら8の字で回転することである。鍛錬棒を両手で振るのもよいが、両手で振るとどうしても肩がつまってしまい、遠心力が味わえないし、「広背筋」「大円筋」が十分伸びきらず、手先に腰の力が伝わる感じが掴みにくい。

鍛錬棒を片手で振っていると、「広背筋」「大円筋」が出来てくると同時に、腕を伸ばす「広背筋」と対立筋の屈筋である「大胸筋」も発達する。これで、伸筋と屈筋が鍛えられて、胸幅が厚くなり、逆三角形になってくる。

開祖晩年の内弟子のS氏がどこかの本の中で語っていたが、上半身裸になった開祖（写真）は、ご自身の「広背筋」「大円筋」にあたるところが襞（ひだ）のようになっていて、そこをつまんで「天の羽衣」だ、と笑って言われたという。如何に開祖がこの「広背筋」「大円筋」を鍛えられたか、またこの筋肉が如何に重要であることを物語っているかがわかるだろう。我々も見習って、「天の羽衣」をつくってみたいものである。



【第164回】 体を分解して鍛える

人間の体は、非常に神秘的に出来ている。人間としての身体機能が、最大限に働くように出来ていると思う。どんなに科学が発達したといっても、創ることができない筋肉や骨が必要最小限使われ、それらが摩訶不思議に組み合わされているのである。とても人知の及ぶところのものではない。宇宙の知恵が創ったものとしか言いようがないだろう。

手は、七つの可動関節で成り立っていると言える。指に3つ、手首、肘、肩、胸鎖関節である。不思議というか、面白いというか、手首と肘、肘と肩、肩と胸鎖関節はお互いに直角（十字）に動くようになっている。

また、腰は左右に回るが下肢とは十字に働き合う関係にある。大腿と下腿とは膝で直角に折れ、下腿と



直角(十字)の手

足も直角である。

体のパーツの構成は十字になっているので、通常の押したり引っぱったりする鍛練では、半分のパーツしか遣われないため、半分しか鍛えられないことになる。従つて、意識的に弱い部位や強くしたいパーツの鍛錬をしなければならない。

合気道の技は、各部位が鍛錬できるように出来ている。というより、弱い部位やパーツを鍛えるべく基本技がつくられていると思える。例えば、他の部位に比べて弱いが重要である手首を鍛えるのは、二教裏の小手まわしである。肘は三教や肘決め、肩は肩取りや一教～三教の抑えの受けなどである。ちなみに二教と三教で手首と肘を攻める場合、二教は相手の腕を横にし、縦の十字に技を掛け、三教は相手の腕を縦にし、横に十字に技をかける。

分解して鍛えたならば、今度はそれらを統合し、連動して遣わなければならない。手を鍛えて強いからと、手に頼って技を掛けても効かないものである。体のパーツのオールメンバーが協力し合わなければ、よい技は出来ない。

人は得てして楽にやろうとする。体を一緒にしたまま鍛えたり、体の部分で技を掛けがちである。体は分解して鍛え、統合して遣いたいものである。

【第165回】 腕を鍛える

合気道の技は手で掛けるので、手は非常に大事である。しかし、一般に手の重要さはあまり意識されていないように思える。どうやら稽古を積めば、手は自然に上手く遣えるようになると思っているようである。そのせいか、動かせばいいとばかり手を振り回して手を遣いすぎてしまうのである。

手の重要さが分かってくると、あまり動かさないようになるはずである。技は足で掛けろと言われるように、足が動いていれば手をあまり動かす必要はないし、手が腰と結んでいれば、手が無節操に動くことも出来ないはずである。

手は大事だが、それでは手はどうあるべきなのか。まず相手に手を掴まれてもつぶされないような、しっかりした手である。次に、折れない手でなければならない。技をかけるときに力負けしたり、癖で手が折れ曲がってしまわないことである。三つ目は、大きな力、遠心力と求心力を兼ね備えた呼吸力が出る手である。

ここのような手をつくるために、まず大事な手とはどこなのか分からなければならぬ。ここでいう手とは、広い意味の手で、上腕（にのうで）、前腕（まえうで）、

手を含む上肢をいう。

手には7つの関節がある。胸鎖関節、肩、肘、手首、それに3つの指関節である。指先から肩までが手と考えて手を使えば、力が出ないだけでなく、力が肩に引っかかって肩を痛めてしまうことになる。手は、胸鎖関節から遣うようにしなければならない。手を肩から遣うのと、胸鎖関節から遣うのでは、出る力の量と質に雲泥の差がある。

腕を鍛えるのは、合気道のすべての技の稽古で出来るが、その中でも最も効果的な稽古法や鍛錬法は、呼吸法と一教であるといわれている。

まず呼吸法であるが、諸手取り呼吸法が特によい。自分の一本の腕を、相手は二本の手で掴んでくるのだから、理論的には両手で持つ力の方が強いことになる。そのため、初めは諸手に対抗しようと力んで、思うように動けないものである。しかし、それで力がついていき、腕が出来てくるものだ。さらに力をつけたければ、二人や三人に持ってもらって、呼吸法を稽古すればよい。その内に、諸手よりも強いものがあることに気づき、遣えるようになるだろう。

次に、腕を鍛えるのによい稽古法は一教である。一教を原点に返って稽古することである。かつて一教は「第一教腕抑え」といわれたが、一番最初に習う技であり、しっかりと腕をつくるための稽古法の技であって、最も大切な基本技とされる。いかにこの技が大事かを、植芝吉祥丸道主は『合気道技法』の中に「第一教腕抑えは、最も大切な基本技であり、合気道では、これ一つ完全に修得すれば、他の技をほとんど習わずして会得できるとまでいわれている。昔はこれを第一カ条として初心者の第一に修得しなければならないものとされていた。」と書かれている。

しかしながら、腕を鍛えるために第一教腕抑えをただやればいいということではない。どうやればいいかと一言でいうと、原点に返って昔のようにやればよいということである。しっかりと氣当たり、体当たりをし、締めるところは締め、極めるところは極める稽古をするのである。技を掛ける方は、腰と手先をしっかりと結び、手先に力と意識を集中して相手の腕を抑えなければならない。受ける方は息を入れながら、腕を限界まで伸ばすようにしなければならない。よほどお互いが気持を入れて練磨しないと、効果が出る「第一教腕抑え」の稽古にはならない。

手がどれだけしっかりとかけたかは、一教をやっても分かるが、二教の表裏、小手返しをやってみるとよくわかる。これらの技が上手く出来ないときは、まだ一教が出来てないのである。大概の技は一教ができる程度にしかできないようだから、どうしても上手くいかない技が出てきたら、一教をさらに深めていけばよいだろう。

参考文献 『合気道技法』 植芝吉祥丸

【第166回】 基本準備動作

最近の合気道の道場稽古では、準備体操から始まるのが一般的なようだ。主にけがをしないための、体全体の軽いストレッチが目的といえよう。我々が入門した頃は、準備体操をやる師範はほとんどいなかったように思う。体を伸ばす準備体操は、稽古の始まる前に各自やってしまい、稽古は「基本準備動作」から始まつたものだ。「基本準備動作」とは、技の基礎を固める重要な動作とされ、この動作をすることによって、技の基礎が出来るようになるだけでなく、その技が出来るための体が出来るので、ストレッチの体操にもなる。

「基本準備動作」には、一人でやる単独動作と二人でやる相対動作がある。単独準備動作としては、運足法（継足、歩足、転回足、転換足）、膝行、体の変化、一教運動、呼吸転換法、手首関節柔軟法（二教運動、小手返し運動、三教運動）、舟漕ぎ運動などがある。この内、手首関節柔軟法は今でも、準備運動の中でよく行われている。

相対動作には、肩手取り転換法（外転換、内転換、後転換）、両手取り転換法（前転換、後転換、後取り転換法、背伸運動など）がある。この内、肩手取り転換法は今でもよく行われている。

基本準備動作にはまだまだあるだろうが、これらの基本準備動作が十分できなければ、技は上手くいくはずがない。基本準備動作は技をしっかり稽古をしていれば、その中に入っているので、出来るようになるが、技から基本準備動作を身につけるのは難しいだろう。やはり、まず基本準備動作を意識して身につけて、技の基を築いていったほうが自然だろう。

技が出来るためには、技だけを稽古しても限界がある。呼吸法と基本準備動作の習得が不可欠である。呼吸法と基本準備動作が、技の基礎固めをするのである。

昨今では、基本準備動作の稽古が減ってきているようである。稽古時間で減ってきている分、自主稽古でカバーすればよいだろう。基本準備動作を見直したいものである。

参考資料 『合気道技法』（植芝盛平監修 植芝吉祥丸著）

【第167回】 回転する手

合気道の技は手でかけるので、手の働きは大事である。手で相手を掴んで崩したり、持たれた手で相手を導いたりする。

相手をしっかりと押さえる手は、体幹からの力が指先に集まるものでなければならない。手先だけの力、小手先だけの力では、相手に逃げられたり、技を返されてしまう。体幹からの力を腕の表側（外側）を通し、主に小指と薬指そして親指に集めて遣うようにしなければならない。

このためには肩を貫いたり、脇を締める等に、注意しなければならない。一教で相手の腕を押えるとき、小指と薬指と親指に力を集中してしっかりと押さえる稽古をするのがよい。いい加減に押さえる稽古をしていると、指先が鍛えられないし、腹腰からの力が指先まで伝わる稽古にはならない。一教は腕抑えとも言われるよう、腕をしっかりと抑えることが重要なのである。

合気道の技は、相手に手を持たせたところから始めるものが多い。本来、体のどの部位を取られても、相手を制することができなければならぬが、手は体の中で一番自由に動き、遣いやすい部位であるので、技をかけやすいのだろう。また、手は体の末端にあるので、力の弱いところでもあり、掴みやすいため、相手も手を取りやすいのだろう。手技の多いもうひとつの理由は、手は相手を導きやすいからである。通常の生活でも人は手で方向を示したりする。顎や足で示したのでは失礼であろう。

持たせた手で相手を導くのは、そう容易ではないはずである。お互になあなあでやったり、相手が素直に受けをとってくれたりすると、出来ると思ってしまうだろう。だが、相手が力いっぱい掴んできたり、また逆にそうっと持ってきたり、引っ張ったり、押したりする等、いかなる取り（攻撃）に対しても対応できる手の遣い方、技の掛け方をしなければならないはずである。それには、前述のように、一教腕抑えをしっかりと稽古をし、いかなる攻撃にも耐えられる手をつくらなければならない。

持たれた手を単純に引っ張ったりして遣うと、せっかく相手が持ってくれている手を切り離してしまうことになってしまう。これでは、相手を導くことも、崩すことも出来なくなる。

相手を導き、崩すためには、相手と結ぶことである。相手がこちらの手を持ってくれているのだから、それに応えなければならないだろう。まず心を円くするのである。次に、手先に意識を入れ、肩を貫いて力みをとり、手先と腹腰を結び、その結びが最後まで切れないようにする。そして、接点の手を初めに動かすのではなく、

腰の動きに従って手が動くようになる。

手は常に体の中心線上にあって、上下に動くことにはなるが、手は反転々々と微妙に回転して遣わなければならない。大雑把に言えば、90度々々と手の平を回転するようになるのである。十字道である合気道は、手も十字に遣わなければならないのである。この回転が正しく行われなければ相手の手は切れてしまい、相手は崩れないし、ついて来ない。正しく回転すると相手の抵抗力は無くなり、気持ちよくついてくることになる。

正しく回転するとは不自然でないということであり、相手が違和感なくついてくることである。

手の回転には、軌跡がある。この手の軌跡の稽古は、一人でもできる。これが出来てくれれば、相手がしっかりと手を持ってこようがくるまいが、この回転の軌跡によって、相手を導くことができるようである。開祖が晩年に相手に触れずに倒した妙技であり、開祖が言っていた氣形ということになるのではないか。合気道は、氣形の稽古が主な稽古であるといわれる。手の回転の軌跡は大事である。

手の回転に最適と思われる稽古は、「片手取り呼吸法」であろう。慣れてくれれば諸手取り呼吸法でも、坐技呼吸法でもできるようになる。これらの稽古でこの手の回転が正しくないと、相手がついてこないことが分かるはずなので、手の回転の重要性が分かりやすいだろう。それが分かれば、今度はすべての技で手の回転が上手く遣えるように注意して、稽古をしていけばよい。

また、得物を使っての稽古もよい。2キロぐらいの重さの鍛錬棒を片手で八の字に振り回すのである。遠心力と求心を感じるように振り回すが、手の回転を間違うと筋肉を痛めるので、手を正しく90度々々と反転々々するように回転させなければならない。下手にやれば手首や肩を痛めるかもしれない。振ればよいということではない。よいことにはネガティブな面、危険さえあることも分かるだろう。何かやる時は、その覚悟も要る。だが、やらなければ危険もないが何も得られない。

【第168回】 手関節の回転

合気道の技は手で掛ける。手を取りに来ようが、打って来ようが、攻撃相手を手で制する。しかし、攻撃相手を制するのは容易ではない。制するためには、技を遣うためのいろいろな条件があるからである。その内の重要なものの一つに、手を反転々々して遣うことがある。

手が反転するのは、手の平が反転するのであるが、実際には小手、上腕、肩甲骨のすべての手の部位が回転したり動いたりしている。つまり、手の平を上手く回転させるためには、他の手の関節も十分に回転するようにしなければならないことになる。

手は指先から胸鎖関節までをいうが、この中に回転することが出来る関節部が片方で9か所ある。指の付け根のところで回転する5本の指、手首、肘、肩、胸鎖関節である。この部位を十分に回転するようにしなければならない。どこか一か所でも回転しなければ、手全体としての反転々々はスムースにいかず、技が効きにくいことになる。

十分回転できないのは、その部位が十字に働くからである。手の各部位は上下か左右のどちらかに機能しやすいようにできているので、まず動く方の可動範囲を広げるようにし、さらに機能し難い方向に少しでも動くように鍛錬し、縦横十字に機能するようすれば、きれいな円で回転出来るようになるはずである。

合気道の技はそれが出来るようにつくられているので、注意して鍛錬すれば、手の各部がきれいに回転するようになるし、手を反転しながら回転するようになるはずである。

しかしながら、相対稽古ではどうしても相手に気持ちが行ってしまったり、囚われたりするので、手の回転の稽古は難しい。だから、基本準備運動の中にこの稽古を取り入れるとか、自主稽古でこの手関節の回転の練習をするのがよいだろう。

五本の指も指の付け根のところで回転するが、今の合気道では指を遣って技を掛けることはないようなので、省いてよいだろう。従って鍛錬するのは手首、肘、肩、胸鎖関節を支点としての回転運動ということになる。各部位を十字に動かすと、円運動を描く。円に十の字ということである。

手首、肘、肩の付け根、胸鎖関節は支点として動かさず、出来るだけ大きな円を描くようになると、ここで重要なことは、どの手の部位でも円を描きながら手の平が反転々々（手の平と甲が交互になる）回転しなければならないことである。この反転がないと筋を痛めるし、技を遣うための基本準備運動にはならない。ちなみに体の捻転でも首の捻転でも、ただ回すのではなく、反転々々で回転しなければならないことになる。

合気道の技を上手く掛けるには、そのための体が出来ていなければならないが、合気道の面白いところは、技の稽古を通して体をつくることが出来るということである。従って、技を覚えるためだけではなく、体をつくるためにも、同じ技を何度も何度も繰り返して練習することになる。特に、基本技をしっかりとやれば、合気道の基本の体が出来るので、基本技は何度も繰り返してやらなければならない。とりわけ下半身に対する対応ではそうである。

合気道の技は手を遣って掛けるが、手だけの手捌きでは技は効かないものである。体重を有効に遣ったり、地からの力を遣うには、どうしても足を上手く遣わなければならない。技は足で掛けると言ってもよいだろう。

しかし、足で技を掛けるようになるのは、そう容易ではない。手さばきは頭で考えながら出来るが、足は頭で思ってもなかなか思うように働いてくれないからである。足の動き、足さばきは体に覚え込ませ、意識しなくとも出来るようにするほかないようである。

合気道の技や運動は、どれもが足さばきを遣わなければならない。つまり、すべてが足さばきの稽古になっているはずであるが、特に足さばきの稽古になると思われるもの、言葉を換えれば、足さばきが上手く出来なければ上手く出来ない技がある。それを、足さばきに重点をおいて稽古すればいいだろう。

- 基本準備動作での転換運動と入身転換運動
- 基本準備動作での継足、歩足、転回足、転換足などの運足法
- 片手取り呼吸法
- 正面打入身投げ表と裏
- 正面打一教裏
- 片手取り四方投げ
- 片手取り内回転投げ
- 片手取り内回り小手返し
- 後両手取り小手返し
- 天地投げ
- 突き入身投げ

これは私が2008年6月のトゥールーズでの講習会で「足さばき」の稽古のために行なった1時間半の稽古プログラムである。

参考文献 『合気道技法』 植芝吉祥丸著

【第170回】 手と腰腹の連結

手は人体の中で最も多様に、そして容易に動く部位であろう。人体の中で360°回転出来るのは、手だけであろうし、またロボット流に言えば、7軸の関節を有している。手はこの360°回転できる機能と7軸関節の機能により、複雑な動きができるわけである。

人は手の高機能のおかげで、豊かな生活を送り、科学を発達させ、芸術芸能を創造発展させ、武術・武道の技を創り出し、洗練させてきた。

という訳で、人類はチパンジーと枝分かれした500～600万年前以来、長年にわたって手をつかうことによって、より豊かな生活を目指してきたのだが、手は万能であるとか、手は自分の思い通り、所謂「自分の手足の如く」につかえるものと思い込むようになってしまった。

普段の生活では、自分の手は自分の思うままに使っていると思っているだろうし、自分の手の動きにはほとんど不便を感じていないはずである。手の機能に不便を感じるのは、怪我をしたとか、高齢になったときなどであろう。

しかし、この手万能の日常生活の考え方を武道や道場まで持ち込んでしまうことが、武道上達の妨げの一つになることになる。武道では、手は万能でないし、主役でもない。もちろん手を上手く遣わなければならないが、その遣い方は日常での遣い方とは大いに違うのである。これに気がつかなかったり、切り替えができないと、思うように技が遣えないことになる。

合気道では、技の修練を通して道を進む。技は手で掛けなければならないが、手で掛けては駄目なのである。矛盾であるが、そうなのである。つまり、技は手を主体的に遣っては効かない、ということである。主体的に遣うなとは、まずははじめに手を動かさないこと。次に手から力を出さないことである。

初めに動かすところ、力の元とは、手先の対極にある腰と腹である。腰腹が支点となり、腰腹の力を手先に伝え、腰腹で手の操作をしなければならない。

腰腹で手を操作するためには、腰腹と手先がしっかりと連結していかなければならぬ。手が腰腹としっかりと結んでいかなければ、手先の力しか遣うことができないので、技は効かないことになる。手先が腰腹と連結していかなければ、手を振り回すことになってしまう。手先と腰腹がしっかりと結んでいれば、相手が手を握っても、打ってきても腰腹で受けることになるので、相手はこちらの腰腹を感じるはずである。

技を掛けるときも、手で掛けては効かない。関節技でも投げ技でも、腰腹の力を遣わなければならない。二教裏（小手回し）が上手くいかないのも、肘固めが上手く決まらないのも、腹腰と連結していない手を主体的に遣ってしまうからであると言える。

これらの技が上手く掛かったときは、手はほとんど動いておらず、腹腰中心で体が動いて、体の力が手や肘に掛かっているのである。手と腰腹の連結で技を掛けなければ技は効かないが、手と腰腹をしっかりと結ぶことはすぐに出来ることではない。技の稽古を通して少しでも連結するようにしていくほかないだろう。地道に道を進むほかない。

【第171回】 手の機能と不思議

技の精進をする上で、手は非常に重要である。手を上手く遣わないと技が出来ないからである。しかし、手に頼りすぎても技は掛からない。手だけでは技は掛からないのである。逆説的に言えば、手が上手く遣えないから、手を遣っての手技になってしまふともいえよう。手の働きや機能が分かってくれれば、逆に手に頼らなくなるはずである。

これまでにも書いてきたが、手の構造と機能は摩訶不思議としか思えない。何かが何かの目的のために人間を創造し、そして手もそのような摩訶不思議としか言いようがない構造にし、機能を持たせたとしか考えられないのである。

手は、指の三段階の関節の他に、手首、肘、肩、胸鎖関節と7軸関節を有しているが、手首と肘までの小手、小手と肘から肩までの上腕、上腕と肩甲骨は、それぞれ直角（十字）に動き合うようにできている。手首を支点として、手先は手の平と甲の方向に動き、手首から小手の部位はこの方向と直角に動きやすいはずである。これが手先から肩や胸鎖関節まで、一本の棒のようにつながっていたり、それぞれ隣同士が同じ方向に動くとしたら、手を今のように自在に遣えないだけでなく、人類の様相も非常に違ったものになっていたはずである。

手でもう一つ興味があるのは、手の各部位の回転可動範囲である。手をまっすぐとした状態で、その部位がどれだけ回転できるかということである。

まず、指の回転は0（ゼロ）、手首を支点とすると手の平は大体 90° 、肘を支点とすると 180° 、肩を支点とすると 270° 、胸鎖関節だと 360° 回転出来るようである。手の各部位は、同じ回転可動範囲ではないのである。また、手先は回転可動範囲は小さく、体の中心に近いほど回転可動範囲が大きくなる。従って、手

先を遣うよりも体の中心を遣った方が、自由に大きく動けることになるわけである。さらに、体の中心から先に動かした方が、末端までの関節の回転可動範囲を大きくすることができ、末端の手先や指先を動かしやすいはずである。

日常生活でも稽古でも、たいていは自分の体をあまり意識せずに動かしているものだ。技が上手く掛かるように、技の稽古は一生懸命するが、体の方はあまり意識しないようである。合気道の技は、宇宙運行を形にしたものであるという。この自然で纖細な技を身につけるためには、それを感じ、表現できる体にしなければならないと考える。自分の体を本当に自分のものにし、自分の手足として自由に遣えるためには、体の構造や機能も研究する必要がある。

まずは「手」の研究をしているわけだが、まだまだ研究をしなければならないし、「手」以外の体の研究もしなければならないだろう。やることは沢山ある。慌てずボチボチやるしかないだろう。

【第172回】 歩 行

合気道は、武道の中では新しい。開祖である植芝盛平翁が苦心されて築きあげられたものであるが、開祖が合気道の技を編み出され、遣われていた頃と、今の時代の生活環境は大いに変わり、体の遣い方も変わってしまっている。典型的な違いは、所謂「ナンバ」である。つまり合気道の技は、「ナンバ」の動きを前提にしてつくられたものであるはずなので、技がつくられた当時にもどった体の遣い方をしなければ技を身につけることは出来ないと考える。

合気道の相対稽古をしていて、基本的な動きが出来難いものがある。その典型的な例は、「正面打ち入身投げ」の入身と転換である。この基本的な入身と転換が出来ないので、「入身投げ」が出来ないことになる。この内の「入身」だけでも中々思うようにいかないものだが、その最大の理由は「ナンバ」の体遣いをしていないことであるといえる。

「ナンバ」というのは四肢の動きに関して遣われる場合が多く、体の動きをいう場合には「常足」（なみあし）というのが正しいそうなので、この後の文章にはこの「常足」を遣ってみることにする。もし「ナンバ」が四肢の動きを言うのだとすれば、ここに説明していることは同じ側の手と足が動くだけでなく、腰も肩も運動して動くので、「常足」の方がいいのかも知れない。

「常足」は一般に、二軸歩行と言われる。体重を載せた左右の足がそれぞれ軸となり、その軸を左右に移動して進むのである。この二軸動作によって、体を捻らずに

平面で遣うことが出来るので、無駄な動きをせずに迅速に、しかも全体重を相手に掛けることになることになる。

前述の「入身投げ」は、この「常足」でないと技にならない。「常足」でやらなければ、自分の体重を遣うこともできないし、電光石火で動くことも出来ず、技も遣えないことになる。

「常足」は二軸歩行と言われるが、私は合気道の歩行は「常足」でも、三軸を二軸、一軸にすることではないかと考える。三軸というのは、立っている時の左右の足の軸（A,B軸の二軸）と両足の中央で重心が落ちる線（C軸の一軸）である。

軸というのは、力が地に加わる接点のところの垂線といえよう。合気道で歩を進めるときには、この重心が落ちるC軸が前足のA（右足）軸にスライドするわけである。このCとAの両軸が合体のために近接するに従い、残りのB（左足）に掛かっていた力は消滅するので軸も消滅してしまい、C軸そしてA軸と合体したようになり、最終的に一軸になるのである。この一軸は非常に安定性があり又しっかりとしているので、その一軸の片足で体重を支えることも可能だし、相手を押さえつけておくことも出来るはずである。

前述の「正面打ち入身投げ」で入身に入るためには、まず相半身にある前の足で一軸にならなければならない。そして自由になった外側の足を入身で進め、その外側になる前足に三軸の力が合体して一軸になるのである。三軸や二軸では入り身はできないし、次の転換も出来ない。

合気道の歩行は、このC軸をA又はB軸にスライドさせることであると言えるだろう。従って、歩を進めるのは足ではなくC軸の腰腹ということになる。足ではなく、腰腹で歩くのである。腰腹で歩くと、着地したとき腰腹に足の力が伝わってくるので、腰腹で歩くという実感が持てるはずである。この歩行を「スライド歩行」と言うこともできるだろう。

「スライド歩行」を遣えば、重心の移動が容易で素早くできるので、突きや短刀・剣などの得物に対しての動きも出来るようになるはずである。通常の歩法では、徒手による「入身投げ」だけでなく、他の技でもある程度以上の動きはできないだろうし、ましてや短刀や剣や杖などの得物に対することは難しいだろう。

「スライド歩行」を道場の技の稽古で遣おうと思っても、すぐに出来るものではない。日常生活では、体を捻り一直線上を進む一軸歩行で歩いたり、体を遣っているからである。まずはこれを変えなければならない。しかし、その習慣を変えるのは大変である。初めの内は、与太者のように体を揺すって歩くことになるので、他人は異様な目で見るし、足や体の感覚も全然異質のものになるため、よほどの決心が

いるだろう。

また、歩法を変えれば、相対稽古での稽古では以前より弱くなるものだ。新しいことをやる場合は必ず一度力が落ちるものだが、それにも我慢しなければならない。「常足」、「スライド歩行」を身につけるには、数年の忍耐が必要のようである。

【第173回】 スライド歩行のために

合気道は武道であるから、本来は命のやりとりを想定した厳しいものであったはずだし、時代が変わっても、その厳しさが修行の基本になければいけないと考える。

合気道は徒手での技の稽古が一般的だが、剣や杖などの得物に対する技の稽古もしなければならない。そのため剣や杖に対処できる動きができなければならない。開祖や高弟である我々の先輩の方々はそれが出来たわけだから、容易ではないだろうが、出来ないことはないだろう。

徒手と違って、得物での攻撃はスピードと危険性が違うので、そのスピードと危険に対処できる動きをしなければならない。例えば、「正面打ち入身投げ」を手の代わりに木刀で切り下ろしてくるものを、「入身」で相手の死角に入るためには、よほど集中して体と息と気持を遣わなければならない。この内、何かが欠けても上手く出来ないものだが、まず難しいのは体の遣い方であり、下半身の遣い方である。

迅速に体を移動するためには、歩行が大事である。足が速やかに動くためには、息遣いや心（気持ち）も大事だが、足運びが重要である。この足運びは、前回の「歩行」の中で書いた「スライド歩行」である。腰腹の足軸への移動による歩行である。「スライド歩行」でやれば、体重を載せた左右の足がそれぞれ軸となり、その重心軸を左右に移動すればいいので、体を捻らずに平面で遣うことが出来、それ故に無駄な動きをせずに迅速に移動することができる。

「スライド歩行」は、体の重心を片方の足だけに掛け、他方の足の力はゼロになるようにする。体の重心は足の上から真下に掛かるようにし、その重心の左右の足への移動で進むことになる。これに対して通常の歩法は、足を出してその後から体が進む。

この二種の歩法の違いをはっきりと実感できるのは「一本歯」である。（写真）「一本歯」を履いて、足を先に出したら、ひっくり返ってしまう。どうしても体重を「一本歯」の真上から掛けなくてはならないのだ。通常の体を捻る歩法では「一本歯」で歩けない。特に、細い急な山道は歩けないものである。ナンバ（常足）の「スライド歩行」でないと歩けないものだ。



一本歯

「スライド歩行」は、三本の軸を一本にスライドして合体させて歩を進める歩行であるが、立ってやるより「膝行」でやってみるとよく分かる。腰腹の重心が足の軸にのっかって、その腰腹の左右の足への移動によって歩が進むはずである。腰腹が足の軸にのらず、両足の間に重心が残ったまま進めば、不自然な歩行となるばかりでなく、坐技として使いものにならない。

「スライド歩行」は、左右の足の軸（二軸）と重心（一軸）の三軸をスライドして一軸にする歩行であるとしたが、三軸を一軸にする手軽で最も効果的な自主稽古は「四股」であろう。三軸から腰腹を地の足にのせ、重心軸を地の足軸にスライドさせ天の足を上げると、一軸で立つことになる。軸が一軸にならないと、安定した四股にならない。

「スライド歩行」が迅速に堅固にできるようにするためにには、この他にもいろいろな稽古があるだろう。また前述のように、意識（心）とか息の遣い方の研究も必要である。まだまだ研究の余地があるようだ。

【第174回】 緩みと締まり

技が上手く決まる、決まらないは、主に体の遣い方に原因がある。今回は、体を弛めたり締めたりすることの重要さと、体の緩め方、体の締め方、及びその技への応用などを研究してみることにする。

武道である合気道も、歩を進めるのはいわゆるナンバ（常足）である。ナンバで歩めば、着地した側が締まり、反対側が緩むことになる。着地した側が締まるから技が決まることになり、最後に技を決めるのは着地した前足側となるはずである。

しかし、着地している側は足だけでなく、腰も肩も腕も締まっているので、着地側は自由には動けない。従って、技を掛けて相手を導くのは、着地している側では出来ないことになる。着地している足の側の手を遣ったり、腰や肩を遣って技をかけようとしても、十分な力は出ないし、体の働きもままならず、場合によっては体を痛めることになる。

自由に動けるのは、着地していない側の足、腰、肩、腕、手である。着地している側の部位の関節や筋肉が締まるのに反して、こちらの部位のそれは緩むのである。指先から肩までの関節は緩み、肩は抜け、胸鎖関節が緩み、胸が広がるようになる。

技が上手くかからない理由の一つに、締まっている着地側で、力を入れて技を掛けようとすることがある。その典型的な例としては「天地投げ」や「二教裏（小手回し）」等がある。「天地投げ」では、はじめに押さえられた手を上げてしまうことである。ナンバ（常足）で動いていれば、相手に持たれている手は着地している側であるので、この着地側にある手は動かせないはずであるのに、動かしてしまうからである。持たれた手が動くのは、持たれた手と反対側の足が着地して、こちら側が弛んでからである。反対側の足が着地し転換すると、相手に持たれている手が自然に螺旋で上に上がり、相手全体を吸収し結んでしまう。結ぶというのは、相手と一体化し、その重力を無にしてしまうことということも出来るだろう。

「二教裏」も基本技として、何千回、何万回と繰り返しやられるものだが、中々上手くいかないものである。その理由の一つが、やはり着地側で技を掛けるからである。着地側の前足に体重を落とし、その側の肩と手に力を入れているので、自分も相手も締まってしまい、固まってしまうのである。

「二教裏」を掛けるときは、技を決めようとする側とは反対側の足に重心を移動し、その反対側に締まりを与えることによって、相手の手が接している肩が緩み自由になるので、相手の手と自分の肩が結び、相手の手を張り付けた肩が螺旋で自然に舞上がってくるようになるのである。最後に決める時は、相手の手がある肩側の足の着地と同時に、弛んでいる肩を締めて決めればよいのである。決めには緩みではなく、締まりが必要だからである。

合気道の技は、緩みと締まりの陰陽でも構成されているようだ。また、この強弱と可動範囲によって技の効き具合は違うことにもなるようだ。

合気道の技は、緩みと締まりが出来る体をつくれるように出来ている。「天地投げ」と「二教裏」だけでなく、すべての技で緩みと締まりが出来るようにしたいものである。

<追記>

体を緩めたり締めたりしながら、肩が貫ける感覚を得る方法の一つに、木刀を遣う方法がある。木刀を頭の上にまっすぐ、出来るだけ高く上げる。右足が前で重心が右足に掛かっている間は、右手は肩が邪魔して途中までしか上がらないが、重心を左足に移すと右側が自由になり、肩も抜け手が更に高く上がるはずである。

【第175回】 呼吸

合気道の修行は、合気道の技の練磨を通して上達するものなので、技がどのようにどれだけ出来るかによって、自分の上達の程度がわかることになる。稽古を始めた頃は、技の型を覚えるので精一杯だが、型を覚えたら、次は本格的な技の練磨に進んで行くことにならなければならない。しかし、合気道の技は一見すると容易なようだが、なかなか奥が深く、よほど気持を引き締めて稽古をしないと、上達は難しいものである。

技であるから、掛けられると初めのうちは痛い。しかし、慣れてくると痛さに耐えられるようになり、体も出来てくるので、受けをとっても倒れまいとすれば、大体は倒れないですむ。だが、それでは稽古にならないので、倒れているというのが実情だろう。ということは、こちらが受けをとっても倒れないのなら、相手が受けをとっても好意で倒してくれている、ということになるだろう。つまりは、技が効いていないのである。まず、それに気が付かなければ、次のステップには進めない。

技が効いていないことが分かったところから、次の段階の稽古に入れると言えよう。ここから、真の技の練磨が始まるのである。真の技とは、開祖が言われる「宇宙の法則」に則った技であり、自然で、相手に反発心を起こさせず、気持よくついてきたり、また相手がどうして倒れたのかが分からない、摩訶不思議なものであろう。

この摩訶不思議な技になるためには、技を構成する要因（ファクター）をひとつひとつ身につけなければならない。例えば、以前から書いてきてているように、ナンバなどの体の遣い方、十字などなどである。

ファクターは、微細なものまで加えれば恐らく無限に近くあると思われるが、ある程度のファクターを身につけると、技で相手と結ぶことができるようになり、そして、相手を自由に捌くことが出来るようになるはずである。しかし、この時点でも技は摩訶不思議とはならないだろう。まだ、技を一生懸命に掛けているという段階である。

そこで、次の段階では、これまでの動き（業）に「呼吸」を加えることである。これまで、呼吸法で練磨してきた「呼吸」である。この「呼吸」で技を掛けると、相手は一瞬のうちに倒れるだろうが、それは、どこかを痛めたわけではなく倒れるのである。場合によっては、悲鳴を上げたりするが、どこも痛めてないのだから、どうしてそうなったのかは分からないだろう。これが摩訶不思議の初心者コースとい

えるかも知れない。典型的な技は「小手回し二教裏」である。

「呼吸」で大事なのは、まず途切れなく呼気と吸気が保たれること。ハアハア、ゼエゼエと息切れしたのでは、技は切れてしまう。次に、相手と結ぶ、相手を導く、相手を抑える・倒すを、呼気、吸気、呼気と遣う。

三つ目は、吸気によって相手をくっつけ、呼気で技をきめることである。技は、手できめるのではない。技は、この「呼吸」でやるのである。相手に接している手も遣うが、手を主導的に動かすのではなく、「呼吸」によって手が動くようにするのである。「呼吸」が五体をリードし、微妙で纖細な摩訶不思議な働きをするのである。

開祖は「合氣真髓」の中で、「呼吸の微妙な変化が五体に深く喰い込み、喰い入ることによって、五体はその働きを、活発にし、千変万化神変の働きを示すことができる。変化とは違う。こうなって、はじめて五体の五臓六腑は、熱と光と力が生じ結ばれ、己れの心の意のままになり、宇宙と一体となりやすくなるのである。この呼吸の微妙な変化を得ることによって各自に合氣道の業が生ずるのである。」と言われている。

「呼吸」で合氣道の技が生じるように練磨しなければならないだろう。

【第176回】 足は歩くように

合氣道の相対稽古で技を掛けるとき、初心者の間は、足を踏ん張ってやってしまう。「やるぞ」と構えてやるわけだが、初心者の内は力も技もないので、それしか出来ないだろうし、またそうすることによって力がつくことになるので仕方がないだろう。

歩の進め方の理想は晩年の開祖のように、通常歩くような歩の進め方であるが、我々凡人が唯歩いただけで技を遣うことなど、そう簡単には出来る訳がない。出来るようになるためには、やるべきことをひとつづつやって、開祖に一步一歩近づく努力をするしかないだろう。

足を歩くように遣うということは、先ず、歩を止めないことである。技を掛けようとするとき、力を出そうとして歩を止め、構えてしまわぬことである。足を左右交互に規則正しく遣うことである。足が止まってしまうと、動くのは手だけになるので、どうしても手を振り回してしまうことになる。

足が止まってしまうために、技が上手くいかない典型的なものに「入り身投げ」がある。最後に相手を投げるとき、足が居つてしまい、手で投げようとするので、相手に頑張られてしまうのである。手を動かす代わりに、もう一步足を進めれば、相手は倒れやすくなるはずである。「入り身投げ」の他にも、「回転投げ」「後両手取り」なども、足が止まつたら出来ない典型的なものであろう。

次に、呼吸（いき）に合わせて歩くことである。ハーハーゼーゼーして動いたのでは、動きと呼吸が合っていないことになるので、呼吸は常に普段の歩くように静かでなければならない。

またこれから技を掛けるぞと意気込まず、足や体を突っ張らないで、通常歩くように足や体を遣わなければならない。

足を歩くように遣うということには、これ以外にいろいろあるだろう。例えば、ナンバ（常足）で動き、両足に重心が同時に掛からないことである。両足に重心が掛かると、重心が両足の間にも掛かり、3点に重心が落ちることになる。そうすると、動きが止まって、体が居つてしまい、力も出ず、技が遣えないことになる。相撲でも、足が揃うといって嫌われるものだ。それに、踵から着地する、足底は床と紙一重の高さで進める、などがある。

もちろん、技であるのだから、通常の歩法のままでは技にならないので、進む方向の角度、拍子、呼吸遣い等を少し変える必要はあるだろう。しかし、開祖の歩法のように、通常の歩法に少しでも近づくよう、稽古に励まなければならない。

【第177回】 腰

腰は「体の要（かなめ）」ということは分かっているはずなのに、合気道で体を遣う際に、この最も重要である腰を忘れたり、または軽視しがちである。

技は一見、手で掛けているように見えはするが、極端に言えば、腰で掛けるといえるし、また腰で掛けなければならないはずである。

腰と手が繋がり、腰の力が手先まで流れ、相手と結んだり、飛ばしたりするのである。手先が腰に繋がっていなければ腰の力が遣えず、手先だけが動き手捌きとなってしまい、力が出ないので技は遣えないことになる。

何はともあれ、手先と腰が結んでいかなければ合気道の技の練磨は出来ない。技を掛けるときは、腰を動かすことによって手を動かすようにするので、技の練磨することによって腰は鍛えられるはずである。合気道の技の稽古をして、腰が鍛えられ

ないとしたら、腰ではなく手を振り回してやっていることになる。

合気道の技はすべて腰を中心にして体を遣わなければならぬが、特に腰を上手く遣わないと出来ない技がいくつもある。その典型的な身近な技のひとつに、「交取り二教」がある。初心者はこの技を掛けるとき、どうしても足が居ついたまま手だけを振り回してしまうので腰の力を遣えず、全然、技にならぬのである。相手はしっかりとこちらの手を掴んでいるし、ましてや諸手の場合、相手は二本の手で持っているのだから、こちらの片方の手では敵わぬことは誰にでも分かるはずである。

しっかりと持たれた手に技を掛けるのは、相手の手より強い力の腰を遣わなければならぬ。どんなに太い腕でも腰より太い腕など見たことがない。そして腰と手先をしっかりと結び、手先を腰の対称にある腹の前の体の中心線上に置き、腰を内側に反転、次に外側に反転、そして腰と結んでいる手刀で相手が持っている手を切り下ろすようにし、必要なら最後に相手の手を掴むのである。右手を取らせた場合は、右、左、右と3回腰を反転することになる。但し、この一連の動き（業）は渦巻きの拍子とイメージで、ひと呼吸でやるので非常に強烈なので、よほど注意してやらないと相手の手首にダメージを与えたり、相手を驚愕させてしまうことになる。

技を掛けるには腰からの力を手に伝えるわけだが、腰の力を効率よく使うための腰の遣い方がある。

まず、体は表を遣い、力は体の表から出すという意識を持ち、そしてそれを習慣化することである。腰は体の表にある。体の裏側（胸・腹側）を遣っているうちは腰の力は遣えないことになる。

次に、腰は基本的に反転、反転で動くはずである。何故なら、足は原則として撞木で進むからである。つまり腰と対称にある腹と足先の向きは一緒であるから、腰も撞木で動かなければならぬのである。ついでに言えば、腰と足も、手と腰同様にしっかりと繋がっていかなければならぬので、腰が足を動かすことになる。つまり腰で足を運び手を動かすことになる。

腰を鍛えたい場合は、稽古を沢山やり、受け身を沢山とるのがいいだろう。また特別腰を鍛えたい場合は、「腰投げ」がいいだろうが、よほど注意してやらないと腰を痛めてしまうので、ある程度体が出来てきた上で、いい指導者についてやるのがいいだろう。

腰を鍛えるための安全確実な自主稽古は、何と言っても沢山歩くことである。出来れば山歩きがいい。町中なら坂を歩くのがいいだろう。坂もなければ階段を上り下りすればいい。エスカレーターやエレベーターを使わずに歩くのである。また通勤通学の際、一駅ぐらい歩けばいい。坂や階段もあるだろうし、鬱えなくとも歩くだけでもいい。また「四股」や「股わり」もいい。但し、毎日継続してやることである。

【第178回】 深層筋

合気道は、技を練磨しながら上達していく道であるが、合気の技は宇宙の条理、宇宙の法則に則っているといわれるよう、非常に繊細にできているから、習得は容易ではない。

合気の技を上手く遣うためには、いろいろなことに注意しなければならないが、その一つに体の遣い方がある。体にもいろいろあるが、中でも筋肉の遣い方がとりわけ重要であると思う。筋肉を上手く遣うことによって関節を機能させ、骨を動かし、体を上手く遣うことが出来るからである。

筋肉には、体の浅い所にあって、意識で動かすことができる浅層筋と、体の深い所にあって、意識では動かせないと言われる深層筋がある。浅層筋は瞬発力があり、大きな力を発揮することができるが、細かい正確な動作が出来にくく、持久力に欠ける。

深層筋はインナーマッスルともよばれるが、関節の近くの筋肉で、関節と関節をつないでいる韌帯を保護する役割がある。この筋肉は関節を自由に動かし、複雑な動きをさせており、姿勢の維持にもかかわる。持久力はあるが、反対に瞬発力に欠ける。

必要な動作のためには、関連するすべての筋肉が自分の役割に従って機能しなければならない。従って、浅層筋も深層筋も大事であるし、また浅層筋と深層筋が相互連携して機能するようにしなければならないだろう。

しかし、浅層筋は目に見えて、意識で遣うこともでき、また力を入れれば自然に力が入って遣う事が出来るなどで鍛えやすいが、それに対して深層筋は目に見えないし、意識で機能させるのが難しいので、鍛えるのが難しい。

筋肉トレーニングでも、一般に言われているように、筋肉をつけるために重要なことは「意識」と「呼吸」である。鍛えたい筋肉に意識を入れて、呼吸に合わせて力を流していくのである。筋肉は「意識」することを繰り返すことによって、それを無意識ではなく、顕在意識で認識出来るようになるといわれる。筋肉をほぐすマッサージ師に「どこどこの筋線の何番目」とほぐす指示をしたという、長野オリンピックでの金メダリストの清水選手は、まさにその好例であろう。

合気道の稽古は、浅層筋も深層筋も共に鍛えられるようにできている。初心者の内

は力いっぱい、力みでやるので、浅層筋が鍛えられるから、稽古をやればやるほど筋肉がつき、体がしっかりとてくる。また、自然に深層筋も鍛えられている。無意識のうちに深層筋が鍛えられているのは、「受け身」と考えられる。力まずに力を抜いての受け身がよい。

投げられたり抑えられたりしても、力みを取り、受けを素直にとることによって、深層の筋肉が鍛えられると思う。また、一教、二教、三教での最後の抑え業も、力まずに相手に任せ、呼吸に合わせてやれば、深層筋が鍛えられるはずである。合気道での相対稽古で、力を抜いての受け身は、深層筋を鍛えるには最適だと考える。

繊細な合気の技を遣うには、深層筋を鍛えることが大事なようだ。受け身で深層筋を鍛えていくのもよいが、仕手（取り）でも鍛えていくべきだろう。まず、そのためには、技を掛けるとき力まないことである。力めば浅層筋に力が加わり、浅層筋を鍛えることにはなるが、深層筋にまでは及ばず、深層筋を鍛えることができなくなるからである。

次に、呼吸（いき）に合わせて技を遣うことである。呼気と吸気を間違わずに遣うことである。攻撃相手に接するまでと、最後の決め以外は、吸気でやることである。呼気でやると、浅層筋が働いてしまう。

また、意識を入れて、技と業を遣うことであろう。自分の筋肉、力の流れと、相手への力の流れと反応などを、感じることである。恐らくそれを感じやすいのは、浅層筋よりも深層筋のようだ。

つまり、浅層筋（アウターマッスル）を固く張らずに、軟らかく弾力性のある腕や体で、相手を粘らせ、深層筋（インナーマッスル）に力と意識を集中して、技と業をかけるようにすればいいのではないか。

浅層筋は若いときは鍛えられるが、年を取ってくると衰えてしまうようだ。しかし、深層筋は年を取っても鍛えられるし、あまり衰えないようである。剣豪小説などに、年を取っても驚異的な力を出して豪の若者をやっつけるシーンがよく出てくるが、それが事実だとしたら、深層筋が活躍したものと考える。

ますます深層筋が鍛えられるような稽古をしていきたいものである。

【第179回】 合気道と得物（剣と杖）

合気道は現代の総合武道であるから、体術だけではなく、剣術、杖術などにもある

程度通じていなければならぬことになる。それ故、合気道では剣や杖の攻撃を制する技を教えているし、太刀取りや杖取りの試験もある。本部道場には木刀や杖が備えてあるが、恐らくほとんどすべての合気道道場には、木刀と杖が備わっていることだろう。多くの稽古人は自主稽古時間に、そのような得物で太刀取りや杖取りの稽古、あるいは素振りの稽古をしている。

太刀取りや杖取りが出来るためには、本来は、太刀や杖で攻撃してくる相手よりも、太刀や杖を扱う腕が格段に上でなければならない。そうでなければ、素手で相手の太刀や杖を制することなど、不可能なことである。だから、剣や杖は相当振り込まなければならないことになる。まずは、剣と杖を振りこなすことが重要である。しかし、普通の人は道場に毎日通うこともないだろうし、素振りの稽古の時間も道場ではあまりないはずなので、得物の素振りは自宅でやった方がよいということになる。毎日やることが、大事だからである。

合気道の剣や杖の稽古は、剣道や杖道のそれとは違うはずである。剣道や杖道の形や技を真似しても意味がない。合気道での剣や杖の稽古は、合気道の稽古になるような稽古でなければならないだろう。つまり、合気道の徒手での技に活かさなければならないと考える。

合気道の稽古における剣や杖は、一口で言えば、得物を手足の延長として遣うということである。素手では中々気が付かないことや、無意識でやってしまうようなこと等を、得物を遣うことによって意識するのである。それによって、素手での技が出来難い理由や出来ない原因等に気づくことが出来るし、また得物の遣い方を改善することによって、それを徒手の動きに結びつけて、徒手でのわざ（業と技）を改善できるのである。

剣や杖を振って大事なことは、剣と杖は体の異物であっては駄目で、手の延長であり、体の一部として遣わなければならない、ということである。また、それに関係して、剣と杖の動き（業）は、原則的に、徒手における手や足や体の動きと同じでなければならない、ということである。

合気道における剣杖の遣い方を、合気道の徒手での手足の遣い方と対比しながら、思いつくままにいくつか挙げてみる：

合気道での剣杖の遣い方 徒手での手足の遣い方 体は捻らず、体を面として遣う 面と軸として遣う 剣や杖と手足が連動して動く 手と足が一緒に動く 剣や杖は左右陰陽で動かなければならない 手足も左右陰陽で動かなければならない 肩で振らない 手は肩を貫いて遣う 着地している側から剣杖を遣わない 着地している側の手から技を掛けない 得物は体の前で使われなければならない（常に得物で防御している） 手は体の前で使われなければならない 得物は腰腹と結んでいかなければならない 手足は腰腹と結んでいかなければならない 杖は十字で反転々々して遣われなければならない

ない 手は十字で反転々々して遣われなければならない 剣杖は腰が中心に動かなければならぬ 手足も腰が中心に動く 剣杖は呼吸に合わせて動く 手足も呼吸に合わせてうごかなければならぬ 拍子が大事である 同左 相手の剣や杖を弾かず、粘ばしてしまう 相手の手や体をくっつけてしまう 遠心力と求心力を備えていなければならぬ 同左

合気道としての剣や杖の得物を遣う稽古をしていけば、合気道の技を練磨する上での、手足の遣い方が分かってくるだろう。逆に、徒手で手足や体の遣い方に新しい発見があれば、それを得物で試してみればよい。得物と徒手の遣い方には深い関係があることがわかるはずである。

合気道の基本である徒手が精進するような得物の稽古をしなくてはならないだろう。つまり、得物を手の一部、手の延長になるような稽古をしていかなければならぬ。

【第180回】 呼吸法

合気道の修行は技の練磨である。これは簡単であるが、非常に難しい。簡単であるというのは、誰でも入りやすいということであり、難しいというのは、ある段階から上に進むのが難しいのと、ただやっても上達しないということである。

さらに、人によっていろいろなことを言ったり、場合によっては正反対のことを言ったりするので、どれを信用してやればよいのか迷ってしまう事なども、困難を増す理由となろう。その典型的な例としては、力を抜け、又は力をもっと入れろ、とか、力は要らない、いや、力はあった方がよいなど、全く正反対のことを言われる事が挙げられよう。

私が入門したのは1961年（昭和36年）であるが、この頃から合気道は一般に開放されはじめたようで、その数年前までは、紹介者が2名ないと入門できなかつた。当時の先輩というのは紹介者を通して入門した人達で、体力も気魄も我々とは違っていた。ほとんどの先輩は、柔剣道や空手などである域に達した方々だったが、それには満足できず、合気道には何かがあるのではないかと思って来られたようであった。

そういう猛者達が稽古をしていると、大先生（開祖）がご覧になって、よく言われたことは、そんなに力を遣わなくてもいい、ということだった。そして、こうやればいいと、内弟子や先輩を二三本軽く投げ飛ばしていかれたものだ。だから、当時の稽古人は、いかに力を込めずに技を掛けるかを考えて、稽古していたと言えよう。

しかし、それから数年して、門戸が広く解放されたことで、それまで武道や運動をやったこともないような生徒が増えた。当然、力がないので、力の抜けた稽古が多くなるわけだが、大先生はそのような稽古をご覧になって、今度はしっかり力を入れた稽古をしなさいといわれるようになった。ちょっと触れただけで倒れるような稽古をやっているのを見つけると、烈火の如く怒られて、「そんな触れただけで飛ぶような稽古はするな」と戒められたのである。

力を抜け、力を入れると、大先生は矛盾することを言われてようだが、どちらもその場その場の的を得ているお言葉であり正しかった訳だ。しかしながら、後世になって、力持ちの猛者の先輩が合気道を教える時には「力を抜け」と言うだろうし、力があまりなかった同輩や後輩は「力を入れろ」と教えるのではないだろうか。なぜなら、大先生にそう教えられたからである。

開祖が本当に言われようとしたことは、「力を入れて、力を抜け」ということであると思う。力を入れない武道などあるはずがないし、といって、力を入れてばかりいることには無理があるからである。この「力を入れて、力を抜け」の一見矛盾するところに合気道の技の秘密があるような気がしている。

合気道の業（動き）の鍛錬法に、だれでも知っている「呼吸法」というものがある。しかし、これが満足に出来ないと、技は遣えない。「呼吸法」は、字面から見れば、息遣いの鍛錬法ということである。息遣いなどわざわざ合気道で鍛錬しなくとも、日常生活でやっていることである。しかし、これが重要であると言われるのである。

合気道の業も技も、呼吸に合わせて遣わなければならない。呼吸によって、業も技も掛けていくものである。具体的には、先ず相手と接するまでは呼気であり、その時は「力を入れて呼吸（いき）を出し」、接してからは相手を投げたり、抑えるまでは吸気を遣い、力を抜くのである。力を抜くというのは浅層筋を張らないということであり、深層筋に働きかけるということである。そして最後の投げや抑えや決めで、再び呼気を遣うのである。つまり、呼気、吸気、呼気と遣って、一つの業や技をまとめるわけである。また、筋肉はそれに従って主に、浅層筋、深層筋、浅層筋と遣うことになるはずである。

このように、呼吸法は息の遣い方（呼気、吸気、呼気）、力を出す・抜く、浅層筋・深層筋の遣い方を自得するための、重要な鍛錬法であると言えよう。この息遣いや筋肉の遣い方の呼吸法は、二教や四方投げなどすべての技を掛ける際にも、常に遣われなければならない。先ずは呼吸法で、その要領を身につけ、技に応用していくのがよいだろう。

【第181回】 腹腰

人は力を出すとき、「腹に力を入れろ」という。小さい時から言われてきているので、力を遣いたいときは自然と腹に力を入れるようになる。しかし、合気道の技を掛ける場合、腹に力を入れて、腹でやろうとしても、意外と力はでないし、動けなくなるものである。腹は大事だが、腹の遣い方、腹からの力の出し方に、何か秘密があるようである。

合気道の技は手で掛けるが、手だけの力では弱いので、もっと強い力を遣わなければならぬ。片手取りで技を掛けるときには相手の手は一本だが、諸手取りになると、相手は二本の手で持ってくるので、その場合は、相手の二本の手より強いものを遣わなければならぬことになる。それは、腹腰からの力であるはずだ。

腹腰からの力というのはどういう力か、腹と腰の関係はどのようなものなのかを考えてみなければならない。

腰は体の要（かなめ）といわれるし、腰は体の中心であろう。つまり、腹ではないはずだ。なぜなら、腰は体の表にあるが、腹は体の裏にあるからである。合気道の技を遣うに当たっては、体の表を遣わなければ、力も出ないし、技も掛からないことから分かるだろう。従って、体から強い力が出せるのは腰ということになるだろう。

腹から力が出るのも事実であるが、この場合は腰からの力であるはずだ。腹だけでは力を出しても、大した力は出ないし、出しても後に弾き飛んでしまう。

腹は、腰の表裏の対称にあるので、腰に力を入れれば、その対称の腹に力が伝わることになる。腰が中心があるので、腰が支点となり、腹を遠心力で動かすことになる。その遠心力によって、腰から出される力が、腹で倍増されることになろう。強い力が出るようになると、下腹が張ってくるのは、相撲取りだけでなく、武道家も同じである。下腹が出ていれば、腰からの遠心力は相当加速されるはずである。

すべての技は、腹腰を上手く遣ってやらなければならない。腹だけに力を入れてやっても、うまくいかない。腰を支点として、腹を動かすのである。腰から出した力を、手先に伝えて遣うのである。手先と腹が繋がっていれば、腹の遠心力が手先に懸るので、強力な力が出ることになる。

すべての技でそうしなければならないはずだが、特にそうしないと出来にくい基本技がある。それは、交差取り二教である。この交差取り二教を、何度も稽古してみるとよい。これができるようになったら、諸手取り呼吸法、四方投げ、回転投げ等

でやってみるとよい。これらの技で腹腰が上手く遣えるようになれば、腹腰の遣い方が理にかなっていることになろう。あとは、その腹腰の遣い方を、他の技にも取り入れながら、腹腰を鍛え、技を精錬していくべきだ。

武道は、土台である腹腰が大事である。腹腰を意識した稽古をしたいものである。

【第182回】 手もとに収める

合気道の技は手で掛けるので、手の遣い方は大事である。しかし、手は体の中で一番自由に動かせるし、軌道修正も無意識で容易にできるので、大概は手の遣い方など余り気にせずに稽古しているのではないだろうか。

手を効果的に遣う上で大事なこととしては、まず腰腹と繋げて遣うことがあげられる。手が腰腹と繋がっていないかったり、切れてしまえば、手捌きとなって、腰の力が手先に伝わらない。手だけを振り回すのは、腰腹との結びが切れる事になるので、間違いとなる。さらに、手を遣うのにも、末端の手を動かすのではなく、手の対極にある腰を動かすことによって、手が動くようにならなければならない。

手の動きは意外と小さいもので、基本的には、十字々々に反転するか、体の中心を上下に移動するだけとなる。もちろん、どの場合にも腹腰と繋がっていなければならぬ。

相手の手を掴んで技を掛けようとするとき、手は体の正面の中心線上で掴んで遣わなければならない。これが中心を外れて横で取ると、技が効かないことになる。

そうでないと上手くできない典型的な技として、「肩取り四方投げ」（両肩取りや後ろ両肩取りを含む）がある。初心者はどうしても肩にある相手の手を無理して掴もうとしてしまうために、手は体の中心を外れてしまいがちで、手と腰腹の結びが切れたり、自分の腕が折れたり、相手の手を掴む体勢が無理になるために、自分の体勢が不安定になる。それでは、この技は効かないことになる。

「肩取り四方投げ」で手を遣うポイントは、腰腹と結んでいる手を自分の目の前に置いておくことである。面とした体を十分に撞木々々で返し、相手の手を十分伸ばしたところで、相手の手が自然に顔面にある自分の手に収まってくるはずである。つまり、相手の手を掴むのではなく、相手の手が自分の手元に収まってくるようにするのである。「三教」「二教」でも同じであるが、これは合気道すべての技に言えるはずである。

手はむやみに動かして遣わないことである。体を十分に開き、手を体の中心に置いておけば、相手の手は自然と手元に収まるようである。不思議々々。

【第183回】 体を開く

合気道の相対稽古で相手に技を掛けた時、うまく行かない場合にはいろいろな原因があるだろうが、その一つに「体の開き」がある。体が十分開かないために力が出なかったり、相手に頑張られてしまうのである。その典型的な基本技としては、まず「正面打ち入り身投げ」である。

入り身で相手の死角に入ったとき、十分に体が開かないのである。つまり脇（へそ）が相手の脇が向いている方向と平行になっていない。開かないから、どうしても相手と取っ組み合う体勢になってしまふ。もう一つの技の例としては、「交差取り二教小手回し」がある。体を十分開かないと手で決めることになり、力が出せないし、相手の手が離れてしまったりするのである。

体が十分開かないと、手が詰まってしまうので、腕が折れたり、縮んでしまうから、手から力がでないし、次の動作が出来ず、動きが切れてしまうことになる。

合気道は武道であり、総合武道と言われたくらいだから、徒手だけではなく、剣や杖や槍などの得物を想定した体の遣い方を稽古していくなければならないだろう。得物で打たせたり、突かせたとき、体が十分に開かなければ切られたり、突かれてしまう。徒手だけの稽古をしていると、どうしても甘えてしまうので、たまに得物を遣った稽古をするのもよいが、徒手の稽古であっても、常に相手の手を剣や短刀等の武器と思って、稽古をしていくべきであろう。

体を開けないのは、まず、体を開くことの重要さを認識していないこと、そしてそれを意識して稽古していないことにあるだろう。先ずは、体を開くことを意識して稽古することである。

意識しても、体を十分に開くことはそう容易ではない。なぜならば、相手の攻撃に対して恐怖心があるからである。つまり、相手の打ってくる手、掴んでいる手が気になるので、そこを見てしまうのである。それを見れば、相手と向き合ってしまう形になるので体は開かない。また、体が開いたつもりでも、気持ちが相手に残ってしまうと体が充分に開けなくなる。

体が開くということは、体を十分開くことと、気持ちも十分に開くことである。つまり相手を見たり、相手に気持ちが残らないようにしなければならない。

「体を開く」稽古は、「入り身投げ」と「交差取り二教小手回し」だけでなく、「四方投げ」「一教」「二教」「三教」「小手返し」「回転投げ」等などすべての技でも出来るし、またやらなければならないが、特に、「転換法」「入り身転換法」等の基本準備動作で稽古するとよいだろう。また、剣を遣った左右の切り返しをやれば、体と気持ちの開きがシャープになる。

しかし、このための最も基本的な稽古は、相対稽古で多少打たれようが、突かれようが、体を開くことに集中した稽古をすることであろう。多少痛いだろうが、命に別条はないはずだ。

【第184回】 武士（モノノフ）の道

合気道は武道である。武道とはモノノフの道であるから、侍時代の業（動き）が基になっている。例えば、刀は左腰に差し、右手で抜いて遣う。従って、体術でも基本的には右手で攻めることになる。それ故、恐らく、柔術などの体術では右手の攻撃に対する技の稽古を基本とし、左手からの稽古などは原則的になかったか、重視されていなかつたはずである。

合気道は敵と勝負するために稽古するものではなく、自分を鍛えていくものなので、右も左も対等に遣えるよう稽古をする。時代を先取りする武道として、斬新な稽古方法ですばらしいと思う。

しかしながら、この左右公平な稽古方法を続けていくと、壁にぶつかってしまうようなので、原点のモノノフの道の時代に戻った稽古も必要になるよう思う。つまり、刀は左腰に差し、右手で抜いて遣う基本ということである。もう一つ、五体の左右が違った構造になっているので、五体の左右は対等にならないし、対等に遣えないことである。例えば、心臓が左にあることによっても、五体の左右の機能は違うはずである。

開祖は、「合気真髓」の中で、五体の右と左の役割と機能の違いをご説明されている。「五体の左は武の基礎となり、右は宇宙の受ける気結びの現れる土台となる。」つまり、体の左側の手足や腰が技を遣うための主役であり、右側は天地からの気を出し入れする土台であるということである。

これを剣の素振りに当てはめて考えてみると分かりやすいだろう。剣を左手で握り、左足に重心がのると打ちだす体勢が整い、緩んだ右側に天地からの気が入ってきて肩が貫け、腕と剣は浮き上がってくる。そして、気が充満したところで左側に

ある体の重心を右に移動しながら打ち込めば、鋭い打ち込みになる。これを、開祖は、「左手ですべての活殺を握り、右手で止めをさすことができる」のである。と言われている。

また、これを右足前にする「二教小手回し」に応用すれば、相手の手首を左手で取り自分の肩に着け、相手の手首をきめるわけだが、この場合、左手と左足と腰の体の左側が重要で、左手で相手の手首をしっかりと抑え、自分の右肩に密着させなければならない。重心は左足にかかるので、体の左側が働いていることになる。

ここで、体の右側は緩むと同時に、天地から気が入ってきて、自分の肩と肩についている相手の手首が浮いてくる。浮いたところを右足に重心を移動しながら、肩で切り下ろす。このとき右手では操作しない。右手は相手の手が肩から離れないようにはすればよい。慣れてくれば、右手を遣わずに、肩だけで倒すことも出来るようになる。体の左側で相手をくっつけ、そして浮かせ、右で殺すのである。

もちろん、この左右反対でもできるはずだし、対等に出来るようにならなければならないだろう。しかし、「左手で活殺を握り、右手で止めをさす」方が、この逆より自然にできるようだ。

五体の左右を遣う稽古もいいが、たまにはモノノフの時代にも戻った、武道の原点の稽古をするのも必要ではないだろうか。例えば、体が自然に動かないとき、速く動けないとき、技がどうしても上手く出来ないとき、行き詰ったとき、相手に抑えられたりぶつかってしまう場合などである。刀を差した武士になった気持で技を掛けるのである。そこに、問題解決のヒントがあるかも知れない。

【第185回】 肩甲骨

合気道は技の練磨を通して精進するが、基本的に技は手で掛けるので、手の遣い方が大事である。しかしながら手を遣うといつても手をむやみに振り回すことではない。

合気道は、表裏、陰陽など二律背反が基本的考え方である。合気道的に言えば、「手を遣う」ということは、「手を遣わない」ことでもある。つまり、手を遣いすぎるから、技が効かないのだ。それでは手で技を掛けるのに、手を遣わないでどこを遣えばいいのだろうか。

相手に持たれたり触れている接点を最初に動かしたら、相手が反抗、反応し、技は掛からない。接点にある手は遣えない。接点とは別のところを遣わなければならな

い。

腕は上腕骨で肩甲骨につながっており、体幹からの力はこの肩甲骨を通って手先までくる。肩甲骨が固まったり、カスが溜まって十分機能しないと、腰など体感からの力が手先に伝わらないので、肩から先の腕の力しか使えないことになる。

肩甲骨は上腕骨と鎖骨の二点に関節があるので、本来は相当自由に動ける骨であるとされるが、大人になるに従い、動かなくなってくるようである。それは肩甲骨が背中面の肋骨に癒着しているからである。肩甲骨周辺の筋肉（僧坊筋、広背筋など）が硬くこわばって、くっつき合っているのである。

肩甲骨を十分機能させるためには、この硬いこわばりを柔軟にし、またくっつき合っている筋を解きほぐさなければならない。しかし、これは容易ではない。長年癒着したカスが溜まりに溜まっているので、簡単には除去できないのである。

肩甲骨の癒着を取り去って、肩甲骨を自由に機能させるようにするには、それを意識した練習が必要であるが、それには次のようなものがあるだろう。

- 鍛錬棒（2 kg 前後）を片手で八の字（∞）に左右をそれぞれ毎日 50 回前後振る。両手で振るより肩が貫（ぬ）け、遠心力と求心力が大きく働くので、肩甲骨に癒着しているカスが取れやすい。
- 腕立て運動（四つん這いになつてもいい）で、腕を折らないように背中が落ちるようにやる。下がる時、吸気でやるのがポイント。
- 肩甲骨を意識しての船漕ぎ運動
以前は、稽古に入る前によくやっていたものである。
- 1 教から三教までの受けの最後の収めを、極限までしっかりとやる。
息を吸う、吸気に合わせて伸ばしてもらうのがポイント。
- 合気道の技を掛けるとき、意識して肩甲骨から力を出すように稽古をする。手先から動かさずに、肩甲骨から動かす。



開祖の船漕ぎ

肩甲骨のカスが取れると、上半身が柔軟になってくるので、体が柔軟になり、重心が下り、重みがでてくる。また、呼吸が深くなるので、呼吸に合わせて体を動かすことができるようになる。

また、腰からの力が手先に伝わりやすくなるだけでなく、腰からの膨大な力を調節したり、さらに、增幅できるようである。肩甲骨までが腕と考えて、腕を遣うべきだろう。そのためには、肩甲骨を自由に機能するようにしてやらなければならない。

【第186回】 重心移動と股関節

合気道は技を練磨して上達していくわけだから、技ということを意識して、技が少しでも上達するよう技を磨いていかなければならない。「わざ」には技と業があるが、ここでは業を含めて「技」ということにする。

合気道は、技を磨くための稽古方法に相対稽古法をとっているので、相手への技の掛け方で、自分の技の程度、上手い下手、問題の有無、進歩の具合などがわかることになる。技が掛る、技が効くためには条件があるが、そのうちの一つに、技が切れないことがある。技が途中で切れてしまえば、またそこからやり直しをすることになるので、相手は立ち直ってしまい、それまでの動きは無になってしまい、技が掛からないことになる。

技が切れてしまうには幾つかの原因があるが、大きく三つに分けられるだろう。息の遣い方、こころの持ち方、体の遣い方である。今回はこのうち体の使い方に絞って、切れない技のための体の遣い方を考えてみたい。

合気道の技は手で掛けるので、手も大事であるが、下半身が大事なのである。技を掛けて、体の動きが止まってしまう主な原因是、足と言えよう。足が止まり、左右の両足共に重心を落とすからである。相撲でいう「足がそろう」ことになる。そうすると足が止まるから、それを補うために手を振り回すことになる。

足が止まるのは、腰が上手く機能しないからである。腰はいろいろな筋肉や関節で構成されているので、腰を上手く機能させるためには、腰の周辺関節や筋肉に十分働いてもらわなければならないことになる。

足の動きが切れずにスムーズに動くためには、重心の移動が重要であるから、股関節が柔軟でなければならない。股関節を外旋させることによって膝頭と足先を自分の進みたい方向に向かせ、二軸の体軸を一軸に寄せ、重心を着地足に真上から落とし、また、着地と同時に、骨盤から反転外旋させることにより、8字に動くことが出来、下半身の動きが止まらないわけである。スケートの要領で重心を途切れないように、左右にスライドしていくのである。初心者はこのスライドが出来ないので、スケートを始めた初心者のように重心を真中に落として動くのである。

さらに上下の動きもスムーズでないと、突っ立ってしまい、動きが切れることになる。そうならないためには、まず足先で地や床を蹴って進まないことである。つまり、足が着地したときと地を離れるときの足の甲と脛の角度をできるだけ小さくす

ることである。その典型的なものは、お能の歩み方であろう。また、オリンピックの金メダリストのカール・ルイスも、その角度が小さく、猛スピードで走っても約20度であるという。（『スポーツの選手なら知っておきたい「からだ」のこと』）（小田伸午著）

もうひとつは、「膝を抜く」ことである。踵から着地すると同時に、腹の息を抜きながら、膝にかかる力を腰腹に戻すのである。すると、着地時の足の力が腰腹に伝わることになる。着地側の足から反対側の足に重心を移動するときは、足と結んでいる腰腹でコントロールすればいいことになる。

股関節を柔軟にする伝統的な鍛練法は、相撲の「股割（またわり）」と「四股」である。これは、どんな武道の体づくりにもなる総合基礎準備運動と言えよう。

合気道では、坐技であろう。開祖晩年時代の稽古は坐技が多く、膝の皮がむけて血がでたり、稽古衣のズボンの膝の部分に穴があいたり、袴も膝がすぐ抜けて、二重三重につぎあてをして稽古していた。だが、坐技には合気道の体をつくるための重要な意味があるわけである。武道の体で最も大事な股関節を鍛えなければ駄目だという、無言の教えであったわけである。

切れない動きのための重心移動には、股関節が大きな役割をする。股関節を意識した稽古を一度やってみるのもよいだろう。特に、股関節を意識して坐技をやるのがよい。

【第187回】 関節を一本に遣う

技の練磨をしながら精進していく合気道の稽古では、技を手で掛けるので、手は大事である。しかし、手を上手に遣うのは容易ではない。

手は体の中で最も自由に動かせるし、また自由に遣ってきたはずである。そのため、合気道の稽古でも、それまでの習慣通りに遣ってしまうことになる。日常生活の延長上で、無意識のうちに遣ってしまうと、武道としての力が出てこないのである。それに、稽古では手に大きな負担が掛かるので、日常生活での手の遣い方をすれば、手や体を壊すことになる。

合気道の技は、腰腹からの力を手に集めて掛けるわけだから、腰腹からの力をいかに効率よく手先に伝えるかということと、手先を如何に効率よく使うかが重要になるだろう。手をただ無暗に振り回したのでは、体幹からの力は使えないし、手も十分に働いてくれない。

人間の体は、骨と筋肉で動くように出来ている。相手をつかんだり、抑えたり、投げ飛ばすのは、これらの骨と筋肉ということになる。その骨と筋肉及びその組み合せがよく出来ていることには驚かされる。まさに芸術であり神秘である。やはり「宇宙」がつくったというほかはないだろう。

技の練磨において、腰腹からの力を最大限に遣うためには、この「宇宙の法則」に則ってできた手を「宇宙の法則」に則って遣わなければならない筈である。
まずはその法則を見つけなければならない。

手は、7つの関節から出来ていると言える。指に3つ、それに手頸、肘、肩、胸鎖関節である。手頸から上の関節から関節は、各々十字（直角）に動きやすいように出来ている。日常生活では、手は動きやすい方に動かして遣うことになる。日常ではそれほど大きな力を遣うこともないので、体や関節の部分々々を遣うだけよい。しかし、武道では出来るだけ大きな力を手先に集めなければならないから、日常の体の使い方では力が集まらない。例えば、手頸から先を手の平と甲の方向に動かしたり、小手を上下に動かしても、二の腕を左右の横に動かしても大した力は出ないし、相手の力に耐えるのは難しいものである。

腰腹からの力を手先に繋げるためには、腰腹から手先まで一本の骨のようにしっかりと繋がっていなければならない。しかし腰から手先までが一本の骨なら問題ないわけだが、幾つかの関節があるわけである。その一か所でも折れていったり、力が抜けていれば、手先まで力は伝わって来ない。途中のすべての関節が繋がるようにしなければならないことになる。

開祖をはじめ名人達人たちは、それが出来たから驚異的な摩訶不思議な力を出せたと考える。

関節を一本に繋げるポイントは、やはり「宇宙の法則」である「十字」である。手首なら手の平と手の甲と直角の十字になるよう上下に、肘は脇をしめて横に、二の腕は肘を締めて下に、肩は脇を開いて横に遣うように、力を流せばよいということになる。関節を一本に繋ぐカギは十字ということになるだろう。

合気道の技は十字道とも言われるように、これが出来るようにできている。関節が、動きやすい方向だけでなく、十字の方向にも遣えるように、意識した稽古をしなければならないだろう。

また、剣や杖などの得物を遣った稽古もいい。得物を遣って動くと、「一本の骨」の感覚がつかみやすいし、「一本の骨」がより長くなるから、体術より分かりやすいからである。

【第188回】 末端を大切に

技を掛けるにあたっては、力は手先から出すものではない。その対極にある腰腹や足から出すべきである。そのためには、腰腹と手先までが一本に繋がっていなければなければならない。

前回の「関節を一本に遣う」では、腰腹から手先まで一本の骨のように繋げて遣わなければ、腰腹からの力は手先に伝わらないと書いた。そのためには隣同士の関節を十字に遣わなければならぬと述べた。十字に遣って、各関節をロックして一本にするのだが、これを遣うのがまた問題なのである。

人は技の稽古においても、日常と同じような手の遣い方をしてしまうものだ。一言で言うと、「直線的」であると言える。前回書いたように、ロックしないような方向に遣ってしまうのである。

合気道での動きの基本は、十字である。動きやすい方とその十字になる方に動かせば、螺旋の動きになる。○（円）に十である。先端が螺旋に動くことによって、カギが掛った関節は「一本の骨」として順次繋がって動くことが出来、腰腹の力を引き出せるのである。これを直線的に手を遣うと、隣の関節のところでカギが外れ、繋がりが切れてしまい、折れ曲がることになるので、腰腹からの力は届かず、手先の力を遣わざるを得なくなることになる。また、場合によっては手首や他の関節に負担がかかりすぎて、痛めることにもなるのである。

合気道では手先は原則として先に動かしたり、主導的に動かすことはないわけであるが、しかし手先は正しく動いていなければならない。そのためには、手先が腰腹と連動して、反転々々と螺旋で動かなければならぬ。さもないと、その上にある関節が連動して動くことが出来ず、力も出ないし技もかからないことになる。はじめ（手先）が肝心なのである。

武道だけではなく、スポーツや芸事でも、力がいるもの、美を重視するものの手先の動きは、自然で美しくなければならない。それは、手先を操作した動きではなく、腰との連動で、腰から動いたものでなければならない。手先は動かすのではなく、しかし動いていなければならぬのである。体の末端の手先が自然に動くようにならねばならないのである。

【第189回】 折れない手

合気道は技の練磨で精進していくので、技が上手く効いているのかいないのかは大事なことである。技が上手く効かない場合は、その効かない原因を追及し、上手く掛かるようにしていかなければならない。

技が上手く効かない原因のひとつに、「手が折れる」ということがある。手が折れてしまえば、そこで体幹からの力が途切れてしまうから、技が効かないことになる。

手の力が弱くて折れてしまうのは仕方ないとしても、長年稽古を積んだ有段者の手が折れるのは不味いので、直さなければならない。

合気道はマクロな大宇宙を研究することも大事だが、ミクロの小宇宙である人体の研究も大切である。自分の体が分からなければ、体を効率よく遣うことは出来ず、技を効かすことも難しいだろう。宇宙と同じように、人体もまだまだ分からぬといふより、ほとんど分かっていないと言えるのではないだろうか。赤子の気持ちで地道に研究していくしかない。

手は7つの関節から構成されていると思う。手が折れるということは、この内にある関節のところが折れるということである。ここで折れるというのは、本来真っ直ぐでなければならないものが角度をもって曲がってしまうことである。一般的に折れる箇所は、手首と肘であるが、よく見ると指の3つの関節も真っ直ぐにならずに曲がりやすいし、肩や胸鎖関節の箇所も折れ曲がってしまうものだ。

関節のこれらの箇所が折れたり曲がるのは幾つかの原因がある。一つには、筋肉を部分的に遣ってしまうことであろう。一か所に力を込めてしまうのである。筋肉には、横紋筋、平滑筋、心筋があるが、この内の横紋筋は骨格筋とも言われ、自分の意志で自由に収縮させて手足や体を動かす筋肉である。この自由になる横紋筋に力を入れてしまうので、その横紋筋が収縮し、他の筋肉とのバランスを崩してしまい、そこと接する箇所が折れてしまうのである。

二つ目の原因是、手を直線的に遣うことだろう。手は螺旋に遣わないと折れてしまうものである。日常生活では直線的な手の遣い方をして手が折れてしまっても問題はないが、武道家は日常生活でも折れない手を心がけなければならないだろう。

過って有川師範とよく食事をご一緒させて頂いたが、有川師範は食事で箸を使う場合や湯飲み茶わんを持ち上げるのにも、螺旋で折れない手を心がけておられたのを思い出す。とりわけお茶を飲まれるときの茶碗を卓上からとて口に運ぶ動作は見事で、芸術的な螺旋の動きであった。

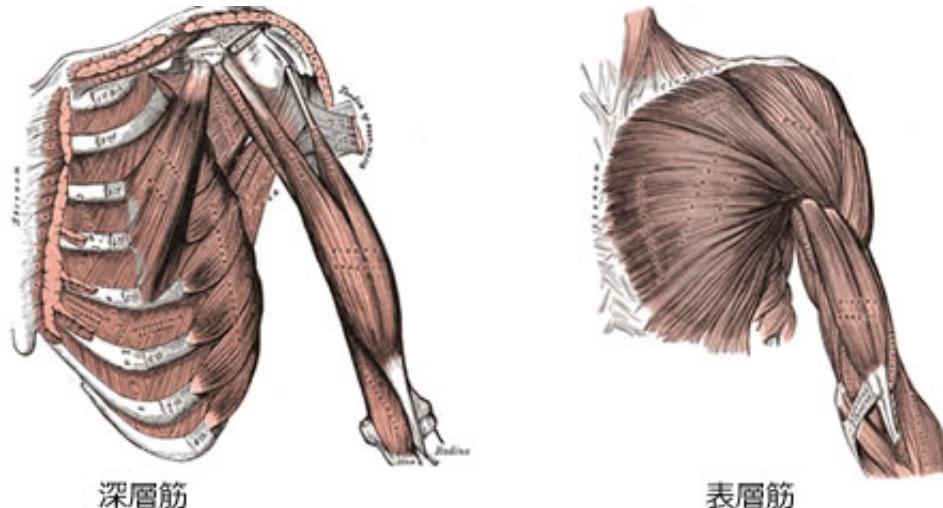
まだまだ原因はあるだろうが、次にどうすれば折れない手になるかを考えてみたいと思う。

まず、第一に、腕の関節を一本調子に遣わないことであろう。隣同士の関節を十字に遣うのである。例えば、手頸を外転させるときは、前腕（小手）は内転、上腕は外転、肩甲骨は内転し脇を締めるのである。逆に、手頸が内転する場合は、この十字は逆になる。十字にすることによって、関節の繋ぎをロックするのである。このように手の関節が十字に繋がれば、手が折れにくくなる。

折れないためなら、手頸も肘も一本の骨で繋げてくれていればいいわけだが、創造主はそうはしなかったのである。問題があるにしても、間接を幾つかに分けたのには理由があるはずである。しかし、創造主は折れない手への解決策も与えてくれているようである。体は本当に複雑微妙にできている。

二つ目は、力んで力を込めないことである。力めば他の箇所との力のバランスが崩れるので、その箇所が折れてしまうのである。手の関節を動かす筋肉は、その関節を螺旋状に包んでいるようで、力むとその筋肉が担当するその骨だけを動かすようである。

三つ目は、力まないことにも関係あるが、表層筋でやらずに深層筋を働かすことである。表層筋は受け持ちの関節を動かすので、手の関節を統合して動かすのは難しい。しかし、手の深層筋は手首から肩まで一本で通っているので（図参照）、これを遣えれば手を一本として遣えるようになるはずである。諸手取り呼吸法などで深層筋を鍛えるとよいだろう。



(資料 ウィキペディア)

四つ目は、手は直線的に遣わず、円く遣うことである。直線で遣えば、必ず手は折れるはずである。手を反転々々と円く遣えば、一本の手は曲がるが折れることはなくなる。

五つ目は、手に意識を入れることである。意識で、一本の手となり、折れない手となるようにするのである。意識が切れれば、手も折れてしまうことになる。

六つ目は、呼吸である。折れない手になるよう、意識と呼吸（いき）を入れることと、呼吸に合わせて手を遣うことである。相手と接するまでは呼気、そこから技を決めるまでは吸気、技を決めるときは呼気である。

資料 ウィキペディア

【第190回】 骨盤を意識する

合気道は技を磨いて精進する道であるが、技をうまく遣うのは容易ではない。やるべきことがあるし、それを地道にひとつひとつ順序良く身につけていかなければならないからである。近道もなければ、飛び越えていくことも出来ない。

合気道の稽古は、最初は合気道の体をつくることである。まず、技の型ができるよう、受け身が取れるような体にすることであるが、次は、間接や筋肉のカスをとることである。特に、手頸、肘、肩、肩甲骨、股関節、そして骨盤である。

これらの関節とそのまわりの筋肉のしこりが取れて動くようになれば、あとはそれを如何に上手く遣うかということになろう。

今回は、その内の「骨盤」の重要性と遣い方を考えてみたいと思う。

技を遣うに当たって重要なことは、力を出力する元はどこかを知ることではないだろうか。それがわからなければ真の力はでないし、違うところから出すことになってしまい、質の高い力は出ないことになるし、下手すれば体を痛めることになるだろう。

武道では、力は腰とも腹ともいわれるが、力は体の中心の腰腹のあたりから出るとしてよいだろう。さらに、力を出せるのは、骨と筋肉の両方から出来ているところでなければならないだろう。すると、腰ということになる。腹には骨はないし、どんなに頑張っても骨と同じようにしっかりした筋肉はできない。また、腹は体の「裏」であるので、「表の」腰を遣わなければならないから腰でなければならない。

腰で骨と筋肉が集まっているところは「骨盤」である。解剖学的に、骨盤は、

- ①体の中心に位置し、背骨を支える
- ②腹部の内臓を保護する
- ③上半身と下半身を繋ぎ、体を安定させる

といった、三つの主な働きがある、と言われている。特に、武道で関係があるのは①と③ということになろう。従って、「骨盤は人間の体を支える“土台”としての働きをしている」ということになり、体の中心ということになるだろう。体の中心で

あるから、ここからの力が末端にいくことになるのである。

骨盤は、上半身とは腹直筋と脊柱起立筋でつながり、下半身とはお尻と太ももの筋肉でつながっている。それで、体のバランスを取り、歩を進める際の大きな役割をしているのである。

体のバランスを取ったり、技を掛けたり、歩を進める際は、骨盤を意識して力を出したり、動くといいようだ。それがよく分かるのが、「四股」である。別の箇所を意識したり、力を入れればふらついてしまうが、骨盤に意識と力を込めると、安定して足が上がる。

別の例としては、「坐技呼吸法」である。両手から出す力は、やはり骨盤から出さなければならない。袴の腰板は骨盤を意識するためにあるのではないかと思える。

まずは骨盤の重要性を再認識し、骨盤を意識して稽古してみるのがよいだろう。

【第191回】 骨盤の遣い方

前回は「骨盤を意識する」というテーマで、体の安定や力を出すためには骨盤を意識しなければならないと書いたが、今回も引き続き「骨盤」をテーマとする。「骨盤」は、普段はあまり意識しないものだが、体の研究をしていくと、非常に重要な体の部分であることが分かってきたからである。

合気道の稽古では技の練磨を通して上達していくとするが、同じような五体をもっている人間にそれほど大きい力の差はないものである。確かに相対稽古の相手との力の差は若干あるだろうが、質的には同じであるし、違うというほどの差ではない。勿論、朝青竜のような人と比べれば違うだろうが、それは力が出せるように稽古をした結果、力が出るようになったのである。そのようになりたければ、それなりの稽古をしなければならないだけの話である。

合気道の稽古でも力は要るし、力はあった方がいいはずだ。しかし、そうは分かっていても、力は中々出せないものだ。出しても相手とほぼ同じで、あまり差がないはずである。その理由の一つは、遣いやすい体の部位を、日常生活の感覚で遣っているからと言えるだろう。

日常生活の感覚での力の遣い方の一つは、日常生活で遣っているように、手先の末端を主体的に動かして遣い、また手足をバラバラに遣うことであろう。二つ目は、日常生活ではありません使わない体の部分を遣わないことである。日常生活ではその部

位を遺わなくても、あまり支障がないから、遣う必要がないのである。その典型的な部位が、「肩甲骨」と「骨盤」であろう。

若者と老齢者の歩行を比較すると、若者は早くも遅くもスムースに安定した姿勢で歩けるが、老齢者の歩行はロボット（注：今のロボットは走ったり、起き上ったり出来るから、子供の頃のブリキロボットを想像してもらいたい。でないと、ロボットに失礼になるだろう。）に近づいてくる。

この差はどこに一番あるかというと、「骨盤」にあると思う。街を歩く子ども、若者、老人の腰のあたりを後ろから見て比較してみると、若者の「骨盤」は柔軟で、老齢者の「骨盤」は固まっているのが分かる。「骨盤」が固まれば、股関節も固まることになるだろうから、「骨盤—股関節—脚」が一つのかたまりのようになり、ロボットのようにしか歩けなくなるのであろう。これを見ても、体の中心である「骨盤」が柔軟であるか、固まっているかが重要であることがわかる。

「骨盤」が硬くなった老齢者も、若いころには柔軟性があったはずであるから、はじめから固まっていたわけではなく、だんだんと固まってしまったはずである。不幸なことに「骨盤」の重要さに気がつかず、柔らかくすることをしなかったのであろう。

日常生活では、「骨盤」の不具合や損傷などでその重要性を認識するぐらいだが、パワーが必要な武道やスポーツでは「骨盤」の重要性を認識し、その遣い方を研究することが大事であると思う。相撲を見ても、体の中心としての「骨盤」を柔軟に遣って力を出している。

合気道でも力は「骨盤」から出るはずである。しかも動き始めるのも、体の中心であるこの「骨盤」からであるようだから、体の末端の手先や足の動きも「骨盤」からの力が伝わって動くことになるはずである。

「骨盤」からの力を手足の末端まで効率よく伝えるには、体を捻らないことである。これは武道の鉄則である。体を捻じれば力が出せないだけでなく、腰を痛めることになる。多くの稽古人が腰を痛めてしまうのは、腰を捻って遣ったからであるといえる。

腰を捻るとはどういうことかというと、「骨盤」の左右の線と両肩の左右の線が横からみれば平行線、上から見れば一直線を保たれていなければならないのだが、その平行線や一直線が崩れるということであろう。従って、「骨盤」と肩が平行線を保つためには、中心である「骨盤」が動くに従って、肩も動かさなければならないことになろう。つまり、体を面で遣うことにもなる。

「骨盤」は、仙腸関節などを動かさないと、その周辺の筋肉が硬直したり癒着してしまい、だんだん固まつてくる。固まつた「骨盤」で腰を捻ったりすると、「骨盤」は動かないで、「骨盤」の上にある腰椎を遣うことになり、そこに負担がかかって腰を痛めてしまうことになるだろう。腰を痛めないためにも「骨盤」周辺の筋肉をほぐすなどし、「骨盤」を動きやすくするようにすればいいと考える。

「骨盤」を柔軟にする方法の一つに、階段や坂をのぼるとき、地に着いた足の反対側の「骨盤」をあげるように歩くといいようだ。「骨盤」がシーソー（ぎっこんばつたん）運動をすることになり、この部位が柔軟になるわけである。山歩きはもっと効果的である。「骨盤」が柔軟になれば、股関節も柔軟になり体を落とすことができるようになる。これを武道では体を沈めるというのだろう。

「骨盤」は予想しているより大事な働きをするようである。日常生活でも稽古でも、「骨盤」を意識して遣つてみてはどうだろうか。

【第192回】 体の節々を更にときほぐす

合気道は技の練磨を通して精進していくのだが、数年くらいで満足に出来るものでもない。その上、試合もないし、またスポーツや他の武道や習い事に比べて時間が掛かることを覚悟しているのか、のんびりした稽古をしているといえよう。自分がスポーツをしていた時は、試合の前日は眠れないし、当日は緊張してトイレに何度も行くようなことがあった。だが、合気道では演武会でもそれほどのことはない。道場の稽古でも、会社や学校の緊張から解放され、リラックスしに来ているように見受けられるほどである。

しかし、のんびりした稽古を続けていても、長年稽古をして上達がないと、さすがに考えこむようである。こんなに長くやつたのにこの程度なのかとか、これから先、上手くなれるのだろうか等と考えるようになる。どんな人も少しでも上手くなろうとして稽古をしているのだから、上手くならなければ考えるのは当然であろう。

ある程度の段階で上達が止まってしまう最大の原因は、体が合気道の体として完全に出来上がっていないことだと思う。体の節々に硬直しているところがあるからである。合気道は大きな目的に向かって進む道であるが、体ができなければ先へ進めないのである。

体が硬いということは、まず体の節々が油の切れた蝶つがいのようにスムースに動かないということである。節々が機能するためには、そのカスを取り去らなければ

ばならない。合気道の技はそのカスが取れるようにできている。開祖が、「合気道の技の形は、体の節々をときほぐすための準備です」と言われていることでも分かるだろう。（『武産合気』）ただし、ただやっても取れないので、取れるようにやらなければならない。

技を掛ける時、掛けられる時には、自分も相手も節々が柔軟になるよう意識を入れてやらなければならない。二人でストレッチし合っているつもりでやるのである。自分の限界と相手の限界の紙一重上まで、伸びたり、伸ばしてやるといい。ここで大事なことは、「愛」でやり合うことである。自分も限界まで伸ばすが、相手も限界まで伸ばしてあげるのである。合気道は「愛の武道」であることを認識しなければならない。ここに「愛」がなければ事故になる。

体の節々は、硬直したところがないよう、そして、ますます柔軟性がつくよう限りない鍛錬が必要である。肩甲骨が硬直していれば、手に力は伝わらないし、骨盤が硬直していれば股関節が充分に働かず、腹の下に足がおさまらず、体重を利用できないことになる。

開祖の体は晩年になっても超人的な柔軟性を備えていたが、この鍛錬の結果であったと思う。技を上達したいと思えば、まずは体の節々を更にほぐしていくことである。

【第193回】 手指

合気道の技は手で掛けるものだから、手は大事である。自分の手を合気の手にしていかなければならないし、合気の手として機能させなければならない。

手に関して、折れない手とか、手を十字に遣うなどと書いたが、剣を握るときなど「小指をしめる」といわれるなど、手の指も重要な役割があるので、今回は五本の指について考えてみたいと思う。

かつて本部道場で教えておられた有川定輝師範が、「印を研究しなければ合気道はわからない」と言われたことがあったが、当時はなんのことかさっぱり分からなかった。有川先生は、合気道の稽古をしていくにあたって、各手指の役割と機能を理解し、指を大事に遣っていかなければならないと言われたのだと思う。

「印」とは、密教のお坊さんや忍者が指でつくる手印である。印契（印）を結ぶ、つまり手指の遣い方によって、大日如来になったり、他の世界にいったり、自分を消したりするのである。

手指は左右それぞれ5本ずつある。親指、人差指、中指、薬指、小指である。合気道で最初に習う技は「一教」である。かつては「一教腕抑え」といった。まずこの稽古を通して、しっかりした腕をつくることと、強靭な五本の指をつくることである。これがないと、次の「二教小手回し」や「三教小手捻り」はできない。

強靭な指とは、抑えた相手の腕や手首と密着し、腰腹からの力が手指に通り、多少のことでは相手に逃げられないよう抑えられる指であろう。強靭な指に触れられると密着してしまい、逃れようとしても逃れることが難しい。また、触れられた違和感がなく、相手に自分任せたくなるものである。

小指と薬指に力が入ると、腰と腹が締まるようである。また、小指と足は連動しているようで、手の小指と足が結ぶと大きな力が出る。「片手取り四方投げ」で歩を進めるとき、持たせる手の小指を左足、右足と結んでいけば、相手に隙を与えることなく技を掛けることができるはずである。

「正面打ち一教」で相手の手首を制するときも、自分の手の小指で相手の手首をくっつけてしまわなければならない。小指が効いていなければくっつかないし、相手と合氣することはできない。小指は腹腰、そして足に結んでいる。

薬指と人差指は腕と関係があるように感じる。薬指は腕の求心力、人差指は腕の伸ばしを担当しているようだ。薬指を締めれば、剣などをしっかりと握れることになる。また、人差指が伸びていれば、肩が貫けて手を大きく遣え、大きな力が遣えることになる。人差指が縮んでいたり、力が通ってなければ、肩は貫けず、肩に力がぶつかって肩を壊すことにもなる。

中指は体の中心と関係があるようである。中指を伸ばすと肩が緩んで胸が開く。胸を開くためには、中指を伸ばすことのようだ。

中指はまた繊細な感覚を持っている指のようである。「剣道では、構えの最初は中指に感覚をおいておき、肘が伸びるときに小指に感覚を移す」そうである。チェロの弓をコントロールするのも中指だという。腕の重さを中指一指に集め、その上、柔軟にその重さを弓に伝えるわけであるから、中指こそ右手の大黒柱なのだそうである。

親指を伸ばすと、腹から気が上がり、肩が開き、首がしゃんとする。俯いたり、首が下向きにならないためには、親指に気を入れて、伸ばして遣わなければならないようだ。また、首に痛みをもったり肩が凝ると、親指が痛むようになるので、親指と首・肩は繋がっているといえよう。仕事などで首や肩が凝ったら、親指をもむと痛みが和らぐ。従って、合気道を稽古すれば、親指もよく遣うことになり、稽古の

後は首や肩の痛みや懲りがとれて、爽快な気持ちになるだろう。

手指に働いてもらうためには、働くような状態にしておかなければならぬ。指には手首まで4つの関節があるが、ここのカスを取って、各関節が直角（十字）まで曲がるように柔軟にしなければならない。また、腰腹からの力が指先まで通るように、腰腹と指先を常に結ぶように鍛錬しなければならない。

手指に関しては、重要であることは分かったが、まだまだ研究の余地がある。「手印」も含めてまだまだ研究していかなければならないと思う。

【第194回】 「生産び」ストレッチ運動

開祖がおられた頃の本部道場では、西洋式の準備体操はやっていなかったと思う。その代わり、準備運動として、船漕ぎ運動、膝行や基本準備動作と言われる一教運動、転換運動、入り身転換運動、手首の関節鍛錬法、それに呼吸法などをやっていた。

最近では基本準備動作はあまり行われなくなってきたいるようである。かつての基本準備動作は合気の体をつくり、合気の動き（業）を身につける為の土台だったと思うが、今の準備体操は怪我をしないように体をほぐす程度のものといえよう。

しかしながら、今の身体をほぐす準備体操でも、本当にやりたいと思っていることは「ストレッチ」なのではないかと考える。体の各部位を伸ばすことである。準備体操をストレッチであるとすれば、徹底的にストレッチを目指した方がよいだろう。どうせやるなら、体の部位が最大限に伸びるようにするのがいい。そのためには、先ず、準備体操はストレッチのためにやるものだと体に言い聞かせなくてはならない。そして、如何なる体操の動作でもその部位の筋肉が少しでも沢山伸びるようにするのである。

しかし、体を伸ばすのはそう容易ではない。伸ばすには伸びるようにやらなければならぬ。ただやればいいということではない。特に息遣いを注意しなければならない。間違った息遣いをすれば、逆に筋肉が固まるし、壊してしまうことになりかねない。

例えば、開脚でのストレッチをする場合、大概の人は息を吐きながら体を倒し、内股や股関節をストレッチするものだ。この息遣いが自然でやりやすいからであろう。しかし、基本的に呼気は体を硬くするものだから、初めの内は息を入れながら体を倒す吸気でやる方がいい。吸気の方が伸びるはずである。だが、上には上が

あるもので、この吸氣で息を入れ切ったところで、また息を吐き出すと、更に伸び、伸びきるのである。

つまり、ストレッチでは

1. 息を出しながら抵抗があるところまで体を倒す（呼気）
2. 抵抗があるところから限界まで息を入れる（吸気）
3. 限界のところで息を吐き出す（呼気）
4. 息を入れながら体を起こす（吸気）、そして①の息を出して・・・

という息づかいをするのである。これが最もストレッチに効果的な息遣いであるだけでなく、武道の息遣いとして技にも活用できるのである。特に、技を掛けるときはこの息遣いが必要である。

この息遣いを「生産び」（いくむすび）という。これは武道だけではなく、昔から日本に伝わっている教えであるようだ。再三書いているが、開祖は、「昔の行者などは生産びといいました。イと吐いて、クと吸って、ムと吐いて、スと吸う。それで全部、自分の仕事をするのです。」と言われているのである。（合気道の思想と技 第191回 「生産び」）

この「生産び」で、西洋流の準備体操も厳しい武道の基本準備運動にしてしまい、自分の仕事でもある「わざ」（技と業）に結びつけていかなければならないと考える。

【第195回】 肩甲骨と骨盤

人とチンパンジーが枝分かれしたのは500～600万年前というから、人類の歴史は500～600万年ということになる。

二足歩行になった人類は、それ以前の四足歩行とか木にぶら下がって暮らしていた時期に比べれば、当然、体の遣い方は違ってきたはずである。また、現代のように便利な移動手段や機関が普及すれば、足を遣わなくなって退化するだろうし、逆に頭を遣わなければ快適な生活は難しいので、時代が進むにつれて頭の脳細胞はますます遣われるようになり、発達するだろう。必要な体の部位を遣えばそこは発達したり頑丈になるが、遣わなくなれば盲腸のように退化していく。

四足歩行の時期と比べて著しく退化したと思われるものに、肩甲骨と骨盤がある。四足の動物とどこまで比べてよいか分からないが、熊やライオンなどがあのスピードで走れるのは、肩甲骨と骨盤の働きにもあると思える。肩甲骨と骨盤が柔軟に動くことと、肩甲骨と骨盤が連動して手足（前足と後ろ脚）を動かすことである。

肩甲骨と骨盤は似ている。共に平べったい形をした骨（扁平骨）であり、肩甲骨からは腕が出、骨盤からは脚が出ている。動物の場合は、肩甲骨から出ているのは前脚、骨盤から出ているのが後ろ脚となり、前脚と後ろ脚が連動して動いている。人間の場合は、四足のハイハイの赤ちゃんのときは手と脚がうまく連動して動いているようだが、二足歩行になると手足の連動はなくなり、バラバラに遣われているといえそうだ。

現代は体をますます動かさないようになってきているが、とりわけ肩甲骨や骨盤は、日常生活において動かして遣う必要がなくなってきたといえる。武道での技の鍛錬においても、肩甲骨や骨盤を遣わない日常の体の遣い方でやろうとするので、力が出なかったり上手くいかないだけでなく、体を痛めてしまったりするのだと思う。

武道は人間の潜在的な能力を最大限に活用するものであるはずだから、今、日常ではあまり遣わなかったり、消滅してしまったであろうものを遣わなければならぬはずである。従って、肩甲骨と骨盤も、野山を駆け回っていた時代や二足歩行になる以前の遣い方をすれば、大きな仕事が出来るはずである。

合気道の技は手で掛けるので、地を踏む脚からの力を如何に手先に伝えるかが重要になる。そのためには、肩甲骨と骨盤が重要な役割を果たすことになるので、肩甲骨と骨盤の研究も必要になるだろう。

骨盤は、太ももの骨である大腿骨と背骨をつなぐ骨である。つまり、上半身と下半身をつなぐのは骨盤である。そして、骨盤と肩甲骨は背骨を通して開いたり閉じたり連動して機能するようにできているという。

例えば、肩甲骨の中に寄せれば、開いている骨盤が引き締まる。そうすると骨盤に力が集まり、足からの力が集まってくる。そして、骨盤に力が集まると、肩甲骨が緩んで開く。

肩甲骨と骨盤を上手く使えなければ、技は決して上手くいかないはずである。まず意識しやすいのは肩甲骨であろう。肩甲骨が動くよう、肩甲骨とその周辺筋肉を動きやすいようにほぐすことが重要である。そのやり方は、「第185回 肩甲骨」で書いているのでここでは省く。

次に、肩甲骨の遣い方である。左右の肩甲骨の中に寄せるように遣う練習をすればよい。体術だけでなく、得物を扱う練習でもそれを意識することである。そうすれば骨盤がしまってくる。

骨盤については、「第190回 骨盤を意識する」と「第191回 骨盤の遣い方」に書いているが、この他、金哲彦氏（有森裕子などのオリンピック選手のプロ・ランニングコーチ）は、「骨盤を『前傾』させることが大事である。骨盤が後傾した姿勢だと上半身より脚が前に出ているため、骨盤を動かすことができない。骨盤と体全体を前傾させることで重心をコントロールしている。」という。

合気道の稽古の姿勢で、骨盤を前傾してつかうことが重要なようだ。前傾するというのは、骨盤の上部が前に傾くわけであるが、そのためには爪先と膝に体重が掛からないようにしなければならない。

肩甲骨と骨盤の各々が上手く機能しても、それが連動して動かなければ意味がない。肩甲骨と骨盤は密接に関係があり、骨盤と肩甲骨は背骨を通して開閉が連動するように形成されているといわれるが、肩甲骨と骨盤が連動して機能するために、ただ肩甲骨や骨盤を動かそうとしても、連動しては動かない。

連動して動くためには、「呼吸」が重要であろう。正しい息遣いによって 肩甲骨と骨盤が背骨を通って連動できるようにするのである。言葉を変えて言えば、背骨で息をするようにするのである。この息遣いは、もちろん「生産び」（思想と技 第191回）である。

熊やライオンやカンガルーの強烈な一撃の力に少しでも近い潜在的な力を出すために、彼らのその力のもとになっていると思われる肩甲骨と骨盤を連動して、上手く遣っていきたいものである。

【第196回】 臀部

武道の達人、上手は尻がしっかりとしている。しっかりとしているというのは引き締まっていて大きい、といえるだろう。本部道場で教えておられた故有川師範は、尻と太腿にしっかりと肉がついていたので、正座でも爪先を立てているようにさえ見えた。（写真）



有川師範の正坐

稽古を続けていると、尻が硬く大きくなってくるのが分かる。最もそれを意識するのは、ズボンがきつくなったり、ベルトの穴の位置が変わったりすることだろう。

尻は専門語では殿部とも臀部ともいう。殿部は腰部の尾方にある。臍の下の下腹部と呼ばれる部位の背面に位置する。この殿部とそれに繋がる太腿には、人体の8割の筋肉が集まっているといわれており、下肢に接続する筋肉や皮下脂肪層によって

肉が盛り上がっているわけである。

因みに、この殿部に近いが、使用するに当たって区別が難しいのが「腰」であろう。大雑把に言えば、腰は殿部の上部に位置する。腰は脊柱の下部から骨盤のあたりをいい、体の後ろ側で胴のくびれているあたりから、殿部で一番張っているあたりまでを漠然と指しているようである。専門的な「腰」の定義もないし、医学書にも「腰」という専門項はないようである。

殿部は主に二つの殿筋で構成される。



一つは、腰骨と大腿骨が接続する股関節部を覆い、サポートし、また主に股関節の伸展の際に働く大殿筋。

二つ目は、大殿筋の少し上かつ側面にある中殿筋で、主に股関節の外転、屈曲の際に働く。

どちらの筋肉も、足を遣う動きと体重を支えるためには、不可欠の筋肉である。合気道の技の練磨においても殿筋が鍛えられていなければ技はうまく効かない。

合気道の技の鍛錬では、下半身は大事である。技は足（脚）で掛けるといつてもよいだろう。技は、下半身を上手く遣わなければ掛からないのである。

そのためには、

- 体重がのっても崩れない下肢でなければならない
- 体重が片足にかかってもバランスが取れなければならない
- 体重が左右の足にスムーズに移動できなければならない
- 体重を地に落としたその抗力を脚—腰—肩甲骨—腕—手先に送り込む

ことが必要であろう。

そのためには、まず殿部を鍛えなければならない。道場稽古で殿部が鍛えられるように稽古をしていかなければならない。そのための最適な稽古は坐技である。開祖

が居られたときは坐技での稽古が多かった。

あとは、殿部から力が出るように、殿部を遣って鍛えていくことであろう。もっと殿部を鍛えたいならば、理想的な殿部を有する人たちの鍛え方を真似すればいい。例えば関取である。ああいう尻になりたいと思えば、関取りがやっている四股、すり足、てっぽう突きなどをやればよい。

次に、殿部が充分に働けるための体の遣い方、姿勢である。どんなに強靭な殿部をもっていても、遣い方を誤れば何もならない。完全な直立位ではなく、股関節と膝を軽く曲げて股関節と膝関節が伸展しないようにし、やや殿部を落した姿勢とならなければならないだろう。体の重力は常に足の中心に掛かるようにし、殿部と腰腹の移動で重心の移動をしなければならない。殿部の重心と足裏の中心が軸となり、その左右の軸が殿部主導で移動するのである。重心が爪先にかかると、殿部の力は膝で大幅に減少してしまうし、膝を痛めることにもなる。また、膝を柔らかく自由に使うためには、突っ張らないで貫く呼吸をしなければならない。

稽古も一生懸命やらないと、殿部は鍛えられずに退化していく。現代は、日常生活でますます体を使わなくなってきた。稽古を全くしない人とか、やっても真面目にしていかなければ、「40歳以上になると、体の筋肉は毎年1%ずつ落ちてくる」（医療ジャーナリスト・福原麻希）という。また、休みなどで2日間も家でテレビなど見ながらゴロゴロしているのも、やはり筋肉が1%減少するという。

人の体の衰えのバロメーターの一つは、殿部であろう。年を取ったり、体力が落ちてくるのが、最も分かるところのようである。殿部に元気がなくなってきたら要注意である。殿部を鍛え、鍛えた殿部が充分に働けるような体の遣い方、息づかいを稽古していかなければならないだろう。

【第197回】 手をつくる

合気道の技は手で掛けるので、手は大事である。手がよく働いてくれるために腰腹や下肢も大事だし、そのサポートも必要であるが、まず手自身が充分に働けるようになっていかなければならない。

技を掛けるには力がいる。その力は結局、骨と筋肉から出ると言つていいだろう。また、いい技を掛けるには大きな力と質の高い力が必要であるから、そのような質と量を兼ね備えた力が出るような筋肉と骨の手をつくりなければならないし、遣つていかなければならないことになる。

ここで「手」とは、所謂、手先から前腕、二の腕、肩、胸鎖関節までの広い意味でいう。手先から胸鎖関節まで7か所に関節があると考える。

この関節と周辺筋肉が遣えるよう稽古をしなければならないが、上手く遣うためにはそこに筋肉をつけるだけでなく、カスを取ってしまわなければならない。本来、合気道の技の練磨を稽古していれば筋肉が出来、カスは取れるようにできているはずであるが、実際には中々難しく、また不十分なので、自主稽古でやっていくほかない。

手つくりの方法を考えてみたいと思う。

先ず指である。指には各々三か所の可動関節がある。医学用語では、先から遠位指節間関節、近位指節間関節、中手指節間関節という（親指は別称）。

「指の三か所の関節を隣同士鋭角になるように折れ曲がるようにするといい」と教わっている。三か所とも鋭角になれば四角（□）ができる。しかし特に一番先端の関節部（遠位指節間関節）は鋭角になり難いようだ。一度、有川師範に、あの強力な力で、鈍角だった箇所を鋭角になるよう押し付けられた時の痛さは、今も忘れられない。しかしいくら痛くなるまでやってもすぐに鋭角にならないようであるから、少しづつ鋭角に近づけていくほかないようだ。風呂の中や暇を見て、曲げたり、また伸ばしたりして鍛えていくほかはないだろう。

次は手首である。手首を柔軟に自由に使えるために、手首を左右に動かすだけでなく、上下の直角にも遣えるように鍛えなければならない。

そのためには手首を振る運動がいいが、手首を左右だけでなく、上下垂直にも振ることである。そいて左、右と上、下に手の平を反転々々して回す鍛錬をするのがいい。十字で円になるはずである。⊕である。これで手首のカスが取れて動きやすくなるはずである。後は二教などで鍛えていけばいい。

肘は通常、伸ばしたところからは上と内側への二方向にしか動かない。しかし腕を反転々々しながら回転することによって上下左右自由に円く動くようになる。まず腕を反転してくるくる回す体操で肘を柔軟にするのがいいだろう。

そして技を掛けたり掛けられる時、肘は突っ張ったり、直線的に遣わずに、回転させながら遣うことである。直線的に遣えば力が出ない上、無理が出るので肘の動きが制限されるだけでなく、肘を痛めることになる。

肩は他の関節と違って最も自由に動く。上下左右の上げ下ろし、また前後左右の回転が出来る。しかしあまり自由に動くので酷使されるようで、肩を痛める原因にもなる。40肩、50肩は肩の酷使からくると言えよう。自由に動くということは、過重には弱いということもある。大事に遣わなければならない。

肩は他の関節とは正反対になるべく力の負担が掛からないようにした方がいい。そのためには「肩を貫く」ことである。

肩を貫く稽古には、腕を大きくまわす運動がいい。但し、肩を支点にまわさないで

胸鎖関節を支点にまわさなければならない。

また肩を貫いて技を遣うには、地の足側の肩を遣わず天の足の時に遣うことと、吸気と呼気の息遣いがポイントであるから、それを稽古で身につけなければならないだろう。

肩に負担をかけずに力を出したり伝えるには、肩甲骨を遣うことである。胸鎖関節の所を支点として肩甲骨が開いたり閉じたりするようにすればいい。

しかし肩甲骨は普段使っていないので、カスが溜まつていて思うように動かないものである。この周りを柔軟にしなければならない。

この肩甲骨の部位は相当重要であるようである。かつて有川師範が本部で教えておられたとき、いつも簡単な準備運動を1、2分されるのだが（実は、いつもこの体操が当日の稽古のテーマであったのだが）、いつも最後に肩をまわす動作をされていたものである。今思えばこれが肩甲骨の重要性とそこを柔軟にしろという暗黙の教えただと、遅まきながら気づいた次第である。

手を最も力強く、大きく回したり、振るのは、肩甲骨を遣い、そして胸鎖関節を支点にして手を遣うときであろう。

手は7つの可動関節部と肩甲骨を部分々々毎に解きほぐしそして鍛え、遣うときは一本の「手」として遣わなければならないだろう。

手を無闇に遣わず、大事に遣い、鍛えていきたいものである。

【第198回】 締まる手

合気道でも技を遣う場合、手先に力を集中することが大事である。甘い手先では技は掛からないし、倒して抑えても相手に立ち直られてしまい、武道としては失敗である。

手先、指先に力を集中させることは武道だけでなく、日常生活でも大事である。指先に力が入らなくなれば、生活していく上でも不便になる。

力には二種類あるといえるだろう。一つは、所謂、強い弱いの力。他は纖細な力である。通常、日常生活では指先の力はそれほど強くなくてもいいわけで、纖細な力を出したり感じることがより重要になるだろう。

指先から手首、前腕、上腕と手を観察してみると、関節と関節の間隔は手の先にいくほど狭くなっている。このことが間隔の広い関節から最も狭い指の関節に力が流れ、その方向に力を遣うものと考える。もしこれが逆に先端にいくほど関節の間隔が広くなるとしたら力は逆方向に流れやすくなるだろうし、力は出せないのでないだろか。

本来、関節の幅が狭ければ、筋肉の量も少ないのであるから大きな力は出ないはずである。それ故、手先、指先に力を集めて出すように意識しなければ力はでないし、技は効かないことになる。

そこで広い関節部から狭い関節部に流れる力を增幅し、最後に一番狭い指の関節に力を集中するという意識した稽古が必要になるのだろう。

手先に力を集めてそれを効率的に遣うためには、小指が重要な役割をするようである。相手の手首や肘を掴んだり、木刀を握る場合には、小指を締めなければならぬ。小指を遊ばせて人差指で掴んでも、手は締まらず、大きな力は出ない。小指は体の最も表側にあるので、体の表側の筋肉と繋がっていると思える。力は体の表から出るのが自然であるので、体の表からの力を遣うようにしなければならないわけである。だから、手先の指は小指から、小指主導で遣わなければ手は締まらないことになる。

また、手を直線的に遣っても力は出ないし、動きが制限されてしまう。上腕、前腕、手首、手先は反転するように遣わなければならない。例えば前腕を肘を支点に動かしてみると、直線的には伸ばしたところから上と内側の方向にしか動かない。前腕を反転させることによって360度自由に動かして遣うことができるようになる。腕の筋肉は、回転させて遣うように出来ているように思える。もちろん腰など他の部位も同じである。

しかも、手先、前腕、上腕とそれぞれ反対に回転すればより大きな力が手先に集まり、締まってくるといえよう。例えば、片手取り四方投げの場合、手先が内側に回転すれば、次の前腕は外側、その次の上腕は内側に脇を締めるように回転させるわけである。手先から肩まで一本調子で遣っても手先に力は集まり難いし、相手の力が強ければ、自分の手首や肘や肩を壊してしまうことになろう。

体が出来ているように、体を遣っていかなければならないことになる。体が出来ているように、ということは、「法則」に従ってということであり、「法則」というのは、合気道開祖がいわれる「宇宙の法則」（自然の条理）ということになろう。つまりは、宇宙の法則に則った遣い方をしなければならないということであろう。

【第199回】 胴体

合気道は主に技の鍛錬をして精進していく。相対稽古で、相手に技が少しでも上手くかかるようにするわけである。相手が素直に受けを取ってくれている初心者のうちには、技が上手くかかるものだと思ったり、又は上手くかかったかどうか分から

ず、余り気にしないだろう。だが、高段者になれば、相手が構えたり、それなりの技を期待されたりして、次第に難しくなるようである。つまり、相手もなかなか納得してくれなくなるし、自分も納得できなくなるのである。

合気道の技は、だいたい手で掛けるが、相手が手で掴んだり打ってくるのを、同様に自分の手の力で制しようとしても、相手は納得してくれないものである。たとえ相手を強い手の力で抑えたとしても、それはこちらの力が少し強いだけの話であって、もっと力をつけて今度はやっつけてやろうと思うのではないか。同質の力でやり合うのは、争いになってしまふものである。

合気道での力も同じで、相手と同質のものでやれば争いになるだろう。だが、異質のものでやれば争いにはならないはずである。争いにならないためには、相手との接点の手から出る力、つまり腕力とは異質の力でやらなければならないことになる。

異質の力にはいろいろあるだろう。腕力を腕の力と定義すれば、腕力は肩から手先までの間の腕で出される力と考えていいだろう。これに対する異質な力は、そこと異質のところから出るはずである。それは肩の先で力が出るところの肩甲骨であろう。つまり、肩甲骨からの力で相手の腕力を制し、技を掛けることができれば、相手はその異質の力に納得するはずである。胸鎖関節を支点に、肩を貫いて、腕を胸鎖関節から手先まで一本に遣うのである。

肩甲骨から出る力より、量も質もさらに上質な力が出せる部位がある。「胴体」である。首から上と四肢を除いた体幹である。この「胴体」の力が手先に伝われば、腕力とは異質で、しかも膨大な力が出せることになるはずである。もちろん、そのためには「胴体」が合気の体になっていなければ上手く働いてくれない。

「胴体」が合気の体であるためには、柔軟で、「胴体」の重さが胴体の下の腰にストンと集まらなければならないだろう。とりわけ上部の肩が突っ張らないことである。「胴体」が柔軟になりその重さが腰に集まるためには、呼吸が重要である。呼気では固まってしまうので吸気で腰腹を氣（自然のエネルギー）で満たすのである。そして、この吸気で技を掛けるわけであるが、腰腹に力と自然のエネルギーが集まっているので、これを如何に効率的に遣うかということが大事となる。

「胴体」で腰の対極にあるのは肩であろう。肩は左右にあるので、腰との位置関係は逆三角形となる。従って、腰を支点とすれば肩はヤジローベーのように動きやすいはずである。そこで、腰腹にあるエネルギーを、腰を支点として肩を遣うことによって、肩を通して手に伝えるのである。これが、腰腹の力であろう。つまり腰腹の力は、肩を遣すことによって上手く手に伝わるといえるだろう。この力は体重×慣性ということになるので腕力などとは全然違ったものであるはずだ。

「胴体」が上手く遣われているかどうかを知る手がかりの一つは、肩が上手く遣われているかどうかを見ればわかる。その好例は「正面打ち入り身投げ」であろう。「胴体」が面で遣われず捻じれていったり、肩と腰の結びが切れていたり、両肩が十分開かなければ、技は上手くつからない。ましてや、太刀で打たれたならば、肩を切られてしまうことになる。

従って、「胴体」を上手く遣うためには、肩を遣う稽古をするとよいようだ。左右の肩を陰陽で遣う稽古である。木刀での前後の切り返しなどがよい。また「肩取り」の技の稽古で、肩を遣っての「胴体」稽古をするとよい。特に、「後ろ両肩取り」では、自分も相手も想像以上の力が「胴体」から出るのに驚かされるはずである。

肩と腰が連動し、柔軟な「胴体」が捻じれずに面として動けばいい。つまり、次のステップに進めるはずである。

【第200回】 機能する手

合気道の技は基本的に手で掛けるから、手は重要であるが、初心者は手をあまり重要と考えてないようだ。その証拠に、手の位置、軌跡、直線的動き、手先だけの動き等を見ても、武道の手としては機能しないような遣い方をしているものだ。

手の働きは頭にあるといわれるが、頭が整理整頓されていないと、それが手に表れるのだろう。武道は頭で考えてから行動を起こしたのでは遅いわけだが、それは理想であり目標であって、初めは誰でも頭を遣いながら稽古をしなければならないと思う。

合気道は勝ち負けの勝負をしているわけではないが、相手が朝青龍のように力があつたり命がけで頑張ったりするのは別として、相対稽古で技が効かなければ、技の掛けかたに間違があるか、未熟ということである。

その典型的なものが「手」にある。手を無暗に遣っているのでは、武道としての理合がないのである。理に合った遣い方をしなければ、力は出ないし、迅速に動けず、相手と結ぶこともできないはずである。

手の遣い方でよく見掛けて、気になるのは次のようなことである。

1. 手を体の中心から外して遣っていることである。これでは手先に力が集まら

ず、相手に引っ張られれば崩れてしまう。

手は体の中心に置き、体の中心で遣わなければならない。両手の場合は、両手の中間が中心となる。

2. 手と腰腹が繋がっておらず、手だけを独立させて動かしている。手だけの力では大きい力は出ないし、無理して力を入れると腕を痛めることにもなる。手先と腰腹は常に結んでいなければならない。
3. 末端の手から動かしている。末端の手は相手との接点であるので動かすべきではないし、本来、動かないはずである。対極の腰や足から動かすべきである。
4. 手を直線的に遣っている。これでは相手に押さえ込まれて動けなくなるか、相手との結びを切ってしまうことになる。手は反転させながら円く遣わなければならない。
5. 手を肩までの短い手で遣っている。肩甲骨を含めた、胸鎖関節までの長い手を遣った方が、大きい力、引力の強い力ができるし、肩を痛めない。
6. 手と足をばらばらに遣っている。手は足と同じ側にあり、所謂「ナンバ」で遣うのが原則である。さもないと力が出ないばかりでなく、腰を痛める。
7. 地の足の側の手を上げたり、振り回して遣っている。天の足（天盤）側の手で、活殺を握っている手を遣わなければならない。典型的な例は「二教裏」。地の足側の手で決めようとしているから効かないでのある。
8. 吸気のところを呼氣で手を遣ったり、息遣いが場当たり的で、手の動きに呼吸が合っていない。相手をくっつけたり崩したりするように手を遣う場合は、吸気を遣わなければならない。
9. 手の動きが止まってしまう。一つの技は一呼吸で、一本の軌跡で納めなければならない。意識と息遣いに問題があるわけだから、美しい軌跡になるよう、息に合わせて動き、技を掛けるようにしなければならない。
10. 自分の手を相手に対して平行に遣っている。相手に対して十字に遣わなければ技は効かない。合気道は十字道と言われているのである。

まだまだあるだろうが10項目だけ挙げた。これだけでも、手をきちんと理に合って遣えれば、技は随分効くはずである。絶対に効くという保証はできないが、少なくともこの項目の一つでも欠ければ上手くいかないことは保証できる。

上手くいくというのは、自分も相手も納得し、相手が喜んで倒れていることである。手の遣い方をもう一度見直してみたらどうだろうか。開祖や名人・達人の手の遣い方をよく見て、研究してみるのもよいだろう。



有川師範の手遣い