

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301回 合氣道は武道の基
- 第302回 音（息、声、足音）
- 第303回 武道の基と合氣剣
- 第304回 締まる指
- 第305回 武道的な歩法とそのつくり方
- 第306回 腰を入れる
- 第307回 腰腹尻屁四点セット
- 第308回 合氣道でつかう力
- 第309回 時間差で遠心力を
- 第310回 自他の対話で結ぶ
- 第311回 動きを止めない体つかい
- 第312回 歩法とナンバ（前篇）
- 第313回 歩法とナンバ（後篇）
- 第314回 5本の指のある手も小宇宙
- 第315回 小指を大事につかう
- 第316回 得物 — 序
- 第317回 得物～合氣の剣・杖～
- 第318回 腹を鍛える
- 第319回 筋肉を鍛える
- 第320回 求心力でなく遠心力で
- 第321回 股関節と坐技呼吸法

第322回 二教は一教ができる程度にしか出来ない

第323回 接点を支点で

第324回 関節を柔軟に その 1

第325回 関節を柔軟に その 2

第326回 関節の使い方と鍛錬

第327回 股関節をゆるめる

第328回 筋肉・関節の連動性

第329回 舌と息づかい

第330回 柔軟で締る指

第331回 胸をひらく

第332回 筋肉の「代替機能」に注意

第333回 骨盤周辺筋肉

第334回 形稽古で体をつくる

第335回 折れない手

第336回 胸と肩・肩甲骨

第337回 笑顔の顔

第338回 胸郭を広げる

第339回 部位を鍛え繋げてつかう

第340回 背骨（せぼね）を有効につかう

第341回 くっつけて離さない手

第342回 手先と腰を結ぶ

第343回 体の表を鍛える

第344回 筋肉、気持ち、息 — 魄から魂へ

第345回 生産びの息遣い

第346回 手を過信しない

第347回 受けもしっかりと

第348回 目を過信しない

第349回 宇宙の法則を身につける

第350回 足づかいの法則

第351回 手づかいの法則

第352回 引く息を大切に

第353回 武道においての重さ

第354回 杖（じょう）で鍛える

第355回 腕の筋肉と骨

第356回 集中してリラックス

第357回 深層筋をつなげてつかう

第358回 菱形筋（りょうけいきん）と前鋸筋（ぜんきょきん）

第359回 胸を開くために

第360回 技は円の動きの巡り合わせ

第361回 内転筋

第362回 関節の可動域を広げる

第363回 動かさないで動かす

第364回 回旋可動と軸

第365回 テコの原理、支点・力点・作用点

第366回 腰は体の要

第367回 呼吸も十字に

第368回 胸式呼吸の働きと効果

第369回 胸を鍛える

第370回 体を楽させない

第371回 腰は体の要（続）

第372回 小指球（小指外転筋）

第373回  と  を鍛える

第374回 技と呼吸力

第375回 腹も十字で

第376回 手・腕を折り曲げない

第377回 第二、第三の手

第378回 手は折れずに一本で使えるよう、また、各部は独立して自由に使えるよう

第379回 力の出し方使い方

第380回 肩の改造

第381回 指の力

第382回 相手と結ぶ手をつくる

第383回 受け身で体をつくる

第384回 手刀を鍛える

第385回 宇宙のひびきを感じるための一考

- 第386回 骨から筋肉をはがす
- 第387回 準備運動でわかる
- 第388回 胸の円
- 第389回 呼吸力を鍛える
- 第390回 呼吸力
- 第391回 技をとやかくいうより、まず体をつくる
- 第392回 螺旋につかう
- 第393回 離れない手と離す手
- 第394回 長い手
- 第395回 長い手をつくる
- 第396回 撃木（しゅもく）の歩法
- 第397回 足と腰腹を結ぶ
- 第398回 足の親指
- 第399回 終わりのない鍛錬稽古
- 第400回 足も△○□で

【第301回】 合気道は武道の基

開祖である植芝盛平翁がご健在な頃には、その分野で一流の方々が合気道を学ばれていた。日本レスリング界の父といわれる八田一朗氏は非常に研究熱心な人で、柔道からレスリングに進んだが、剣道を学び、また合気道も積極的に学んだという。そして、自分だけではなく、メルボルン五輪レスリング（フリースタイル）フェザー級で金メダルを取った笹原正三にも、合気道を学ばせたという。

1938年春、満州国・新京で開かれた演武会で、力比べを挑んできた元相撲関脇天竜三郎（本名：和久田 三郎）を開祖が制した。この一件により天竜は開祖に弟子入りし、数か月にわたって牛込若松町の道場（皇武館道場）で合気道の修行をし、終生交流が続いた。開祖が亡くなられて10年目の岩間での合気大祭で、私の傍に居られたのが天竜さんではなかったかと思われる。

講道館柔道の創始者である嘉納治五郎も、皇武館（当時の本部道場）を訪れて開祖の神業を高く評価し、後に弟子の望月稔、塩田剛三らを皇武館に派遣した。

直心影流薙刀術宗家の園部秀雄は、開祖の技を高く評価し、弟子の砂泊扶妃子（合気道万生館道場を開設した砂泊砂泊?秀の姉）を盛平翁に弟子入りさせた。私が入門

して以後も開祖が亡くなられるまで、道場でそのお姿を道場で頻繁にお見かけしたものだ。

神道無念流剣術宗家の中山博道も、盛平翁の技を評価し、弟子の羽賀準一、中倉清を開祖に弟子入りさせた。

また、開祖がご存命中に本部道場で教えられていた師範の多くは、他の武道を相当練磨されてから、合気道に来られた方々である。私が教わった頃の師範には、有川定輝（空手）、多田宏（空手）、篠平光一（柔道）、大澤喜三郎（柔道）、山口清吾（剣道）などの諸先生がおられた。

このようにざっと見ただけでも、レスリング、相撲、柔道、薙刀術、剣術等の達人が合気道の技に魅了され、自ら入門したり、弟子に学ばせたりしたのである。頂点に近いところまで到達された方々が、自分達の領域以外の異質な合気道を改めて学ぼうとするには、よほどの理由と覚悟がいったはずである。覚悟は理由によるだろうから、その理由を考えてみるべきだろう。

その理由は、まずは開祖の超人的な力、神業、そして人柄であったろうが、それ以外に、開祖が言われているように、「合気道は武道の基である」ということであろう。開祖は、稽古中に我々に技を示しながら、この合気道は武道の基であるから、武道を修練するものは合気道をやるとよいと、よく言っていたものだ。

それでは、なぜ合気道が武道の基になるのかを考えなければならない。まず、合気道は宇宙の営みを形にした技、宇宙の条理に則ってつくられた身体（からだ）を、宇宙の法則に従って使いながら練磨していくので、宇宙の法則に則り、人間相手ではなく宇宙を対象にした、通常の対人相手を超越した練磨ができる。

次に、宇宙を対象にした、というよりも、宇宙と一体化する稽古をすることによって、超自然の力を身につける可能性があること。

また、相手を制するための技、薙刀や剣などの術を学ぶことを主眼とする相撲、柔道、薙刀術、剣術等とは違い、合気道はまず身体を鍛えることが主体となる。つまり、剣や薙刀や杖をつかうための得物をつかう稽古をするのではなく、素手（徒手）での稽古、身体の稽古を主体とするのである。身体や血液のカスを取り、筋肉や関節を鍛え、天地の呼吸に合わせる身体をつくるなどである。

身体ができてくれば、主体となっている徒手での動きに、剣を持てば合気剣、杖を持てば合気杖になるのである。開祖はこれを、「合気道は武道の基であり、剣を持てば合気剣、杖を持てば合気杖にならなければならない」とよく言っていた。

もちろん、そう簡単に合気剣や合気杖が使えるようにはならない。忍耐と努力と時間が必要である。先ずは、剣や杖を持っているつもりで、徒手でしっかり技の練磨をし、武道の基をつくっていかなければならない。

武道の基とは、合気道だけではなく、剣道、杖、柔道、薙刀、レスリング等などの武道やスポーツにも不可欠なものであり、活用できるものであるということであろう。ということは、合気道は武道の基になるように稽古をしていかなければならぬということである。

【第302回】 音（息、声、足音）

人は生きていくための五感を有しており、そのために目、耳、鼻、舌、皮膚などが備わっている。この一つの機能でも欠ければ、生活に支障を生じることになる。

武道では、目がまず大事であろう。他の器官が機能不全でもなんとかできるだろうと思うが、目が見えなければ武道の修行はままならないだろう。とはいっても目が見えなくとも、やってやれないことはないのかもしれない。座頭市や机竜之助の例もあることではあるし。

合気道でも目が大事なことに変わりはないが、耳が想像以上に大事であると思う。耳は音を聞く器官であり、音とは息や声や足音などの響きである。

まず音に関して合気道での私の体験をお話しよう。開祖の晩年のことだが、以前の古い本部道場で稽古していたころ、時々大先生が道場の入り口の前にある洗面所をお通りになって、お手洗いに行かれたものだ。わざわざこちらのお手洗いに来られなくとも、ご自分のところをお使いになればよいのだが、我々の稽古をご覧になるために来られていたようである。

大先生はご自分のお部屋にいながらも、我々の稽古を、響きによってどんな稽古をしているのかお分かりなのだ、といわれていた。何か感じられたときに、おそらくお手洗い名目で稽古をちらっとご覧になられたのであろう。そして、時としてお手洗いの後や前に突然、道場にお入りになり、稽古を中断した我々に技を示されたり、注意をされたり、神楽舞を舞われたりして、またスーッと退場された。

話を元に戻すと、大先生がお手洗いに行かれるときは、稽古人の誰かがすぐお手洗いに隣接している洗面所の前でお手拭きを用意して、待機することになっていた。その役は、当時もっとも若かった我々の仕事であった。

ある時、私がその役を果たすべく、洗面所の前でお待ちしていたのだが、中々お出にならないのである。耳を澄ませてもシーンとしているし、異常はないようだが、出て来られないのである。

おかしいなと思い、考えたことは、もしかすると殺氣を感じられたのかもしれないということであった。当時の私たちはけっこう激しい稽古をしていたので、そういう気が出ていたのか、それとも（記憶にはないのだが）もしかすると大先生に対して不謹慎な考えを一瞬でも持ったのかもしれない。（余祿：ある時、同じお手洗いに大先生が入っていたとき、内弟子の一人が木刀を持って、大先生が出て来られたら一撃しようと待ち構えていたが、なかなかお出にならないので、その内弟子は覚られたと思い、即自室にもどって何食わぬかをしていましたと本人から聞いた。かつて大先生は弟子達に、隙があればいつでも打ちかかって来いといわれていたので、それを実行しようとしたが、失敗したということであった。）

そこで、そのような不審を払拭しようと、咳払いをしてみた。すると、咳払いと同時に手洗いの戸が開き、大先生が出てこられたのである。その時、大先生は咳払いをお聞きになって、なんだこんな奴かと安心して出て来られたのではないかと思う。

息、声などの音は、修行の程度によって変わるものである。修行をしていくと、音は下腹から出、体全体を響かせながら出てくるように思える。それに引きかえ、初心者の音（声）は喉、胸、上腹などから出るので、そのためか、弱い音になってしまう。

さらに、修行を積むと、相手の息づかい、声などから、その人の体格、体形、性格、心持なども見えるようだ。足音の音からも、その人のだいたいの想像はつくものである。

武術的には、息が聞こえたり、声を発したり、また、足音をたてたりするのは、敵に自分のことを暴露することになるから、致命傷になることもあるだろう。つまり、稽古は音がしないよう、相手に聞かれないようにしなければならない、ということであろう。

しかし、その半面、しっかりした声や息遣いができるようにも、鍛錬していかなければならないだろう。

開祖は、合気道は総合武道であり、武道の基であると言わっていた。だから、武道を志す者は、合気道もやるべきであると、暗に言わっていたように思える。確かに、柔道、相撲、剣道、空手道、居合道、薙刀道などの武道界での名のある方々が、開祖のもとに集まっていた。

しかし、当時は、開祖に実力があったのでその分野の方々が開祖のもとに集まられたのであって、合気道が総合武道であり、武道の基であるから集まられたのだとは思えなかった。

しかしながら、開祖が言わされた合気道は総合武道であり、武道の基であるということが分かってくると、自分の未熟さを棚に上げて開祖の言わされた事を信じることができなかつたことを、反省するばかりである。

それを気付かせてくれたのは合気剣であり、剣道と合気道の剣である合気剣の違いである。

剣の素振りを合気道家が剣道家のようにいくらやっても、剣道家のような早い打ちや強い打ちはできないはずである。しかし、開祖は当時一流の剣道家に、剣を触れさせることさえさせない実力をお持ちだった。当時は、これは開祖が剣や槍を免許皆伝まで修行された実力によるものであろうと考えていた。

しかし、それもあるだろうが、その考えは根本的に間違っていた。開祖は、合気道の技と身体使いで、剣を使っていたのである。つまり、合気道の技の身体使いで、剣をつかわしていたのである。手の延長に剣があり、体が動くことによって、剣が働くのである。これを開祖は、合気剣と言わされたのだと思う。

合気剣とは、合気道の徒手の動きに剣を持ってつかう剣である。剣道は剣の操作から体をつくっていく、言うなれば、外から内への練磨であるが、合気剣は、合気道の技の中に身体を入れて体をつくり、その身体で剣をつかう、内から外への練磨と言えよう。

かつて開祖は、道場で稽古人が木剣や杖を振っているのを見つけると、激しく怒られたものだった。しかし、当時は誰にも、なぜ叱られるのかがよく分からなかつた。道場には、木刀も杖も備えられていたし、昇段試験には太刀取りや杖取りもあったのであるから、不思議に思ったものだ。

しかし、これは今思うと、先ずは合気道の技をしっかり練らないと、ワシのように合気剣が使えるようにならないぞ、また、剣をいくら振り回しても、合気剣にはならない、という開祖の教えと戒めだったのだろう。

剣道の真似をして剣を振るのも、鍛錬にはよいだろうが、合気剣を使いたければ、まずは合気道の技の練磨をしっかりとやり、合気の身体と動きができるようにならなければならない。合気の身体と動き（技）ができてくれば、それに杖を持てば合気杖、薙刀を持てば合気薙刀、槍を持てば合気槍等などとなるわけである。このような理由から、合気道を武道の基といい、合気道は総合武道ということになるのではないかと考える。

【第304回】 締まる指

相手がどのくらい強いか、どれくらい鍛錬しているのか判断する材料として、最近は相手の指の締まりを見ている。初心者の締まりは弱く、そのため技も効かないといえる。

一教でも二教でも、指が締まらずに技を掛けても、技は効かないものである。しかし、指を締めるというのは、そう簡単ではないようだ。そう言えば、自分も最近こそ少し指が締まってきたかなと思うが、以前はひどいものだったといえよう。指の締まりの重要性は分かっていたし、指を締めるようには使っていたつもりだが、相手と腕にアザをつくり合ったものの、十分には締まっていなかったものだ。

かつて、本部の稽古で有川師範に指で手や腕を抑えられたときの師範の強烈な指の締まりは、今でも体が覚えている。今思えば、あれは指だけの力ではなかった。腰腹、いや体全体の力が指に集中したものである。先生に掴まれた個所は長い間、アザになっていた。

そのアザは、指の締まりの大しさを教えてくれたが、これまでどうすればいいのか分からなかった。それでも無意識のうちにその回答をさがしていたと見えて、最近その回答が意識に昇ってきたようだ。

指が締まるようにするには、各指の4つの関節（親指は3つ）を柔軟にしなければならない。柔軟にするわけだから、骨ではなく筋肉ということになるだろう。指を締めるとは、握りしめることになるが、しっかりと握りこむためには握りこむ鍛錬をするだけでなく、反対側にも指を反らす鍛錬をしなければならない。指はタコやイカのように柔軟でなく硬いから、急がずに日時を掛け、じっくりと鍛えていかなければならない。

また、指を鍛えるにあたって大事な事は、息に合わせて伸ばしたり、圧したりすることである。息を入れる（吸う）と、伸ばしたり圧してくれる側の指と結びくつき合い無重力（天之浮橋）の状態になり、そして鍛えたい指は柔らかくなる。従って、まず、息を入れて柔らかくし、そこから息を吐きながら極限まで伸ばしたり、

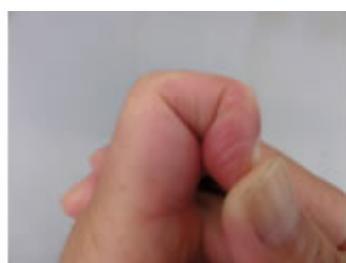
圧する（押しつける）のである。

指が柔軟になると、指が真っ直ぐになり、手の平が伸びる、手の平と腕が刀のように一直線になる。指が曲がって、手の平が真っ直ぐにならないようなら、まだ鍛錬が足りないといえよう。

技の中で、指を十分締めるためには、指が柔軟で強靭になっただけでは不十分で、指と腰腹が結び、連動してつかわなければならない。腰腹と結ばずにつかっても手先だけの力で、腰腹の力が使えないで武道の力にならない。

つまり、腰腹と連動して指をつかっていけば、指は締まるようになるということである。

それに関連して、更に締まる指にするために、腰腹と結んだ指を使う際、体の中心の方の腰腹から力を出し、腰腹を使って指を締めるように使わなければならない。



各関節が鋭角になるようにする



各指を反らせる

いずれにしても、指の締まりが弱ければ、技はそれなりにしか効かない。締まる指にするためには、指の鍛錬（写真）、木剣や鍛錬棒などの得物を振って指を締める、げん骨で腕立てなどで指を締める、そして技の練磨で腰腹と連動しながら指を腰腹で使うようにすれば、指は締まってくるものと考える。

【第305回】 武道的な歩法とそのつくり方

人は日常、無意識に何の問題もなく歩いているが、合気道の技の練磨、技が効くように歩を進めるのは、容易ではない。その容易でない最大の問題は、足の使い方、歩き方、つまり歩法の重要さに気がつかないことであろう。足は日常と同じで、自分の体重を支え、体重を移動すれば十分だし、無意識で機能するものだから、足に任せておけばよいと考えているのだろう。

しかし、歩法に関しては、昔から名人達人が注意やアドバイスなどのヒントを残してくれている。例えば、腰で歩く、背中で歩く、足で呼吸しながら歩く、足に目をつけて歩く、等などである。

このようなことが今でも残っているのは、歩法は大事であるということや、それを会得するのは難しいぞ、という意味を持っているにちがいない。それは真理であるはずなので、難しいだろうが武道家として解明し、会得していかなければならないと考える。

合気道の技は手でかけるわけだが、手の操作だけではうまくいかない。厳密にいえば、技は体全体、もっと正確にいえば、心と体のすべてを有機的に連動して使わなければならない。もう少し単純化していえば、足をうまくつかうことである。一般的に、手がうまくつかえても、足はうまくつかえないものだ。しかし、足がうまくつかえれば、手はうまくつかっているはずである。

歩法、つまり足の使い方を、技使いではどうすればよいかというと、歩法によって技が効くようになることである。足づかいによって、自分の体重を自分の手や相手との接点に懸かるようにすると、相手の重心を自分の円の中に取り込んだり、遠心力で相手を投げたり抑えたりして、相手をくっつけたり浮き上がられたりすることである。

このように、足に働いてもらうためには、通常の歩き方、足の使い方では無理なので、そのように働いてもらえるような歩法、つまり武道的な歩法が必要になる。

それでは、武道的な歩法とはどんなものなのか考えてみたいと思う。

○腰で歩く歩法

これは、合気道の原則である、身体は末端から先に動かさずに、中心から動かし、中心で末端をつかうということに、合致するものである。体の中心は腰であるから、腰を動かして足を進めるわけである。そのためには、これも合気道の鉄則であるが、足先と腰は常に結んでいかなければならない。

その結びが切れると、足と腰はバラバラに動かざるを得なくなり、体の力が分散してしまう。それでは体の力を集中してつかえないし、相手にちょっと抑えられると、ぶつかって動かなくなってしまう。

腰で歩けば、足は腰の下に收まり、腰は足の上にのる。そして、腰が足の上を左右に移動しながら、歩を進めることになる。これは、氷の上を歩いたり、一本歯で歩く時の歩法である。つまり、足で蹴って進むのではない。蹴って歩めば、氷の上では滑ってしまうし、一本歯でも歩けないものだ。

泥棒さんの抜き足差し足とか、忍者の音を消してあるく歩き方も、この腰で歩く歩法だろう。

○背中で歩く歩法

腰で歩けるようになり、片方の足に体重がのるようになると、いわゆる一軸で歩けるようになる。足と腰が結んでいたのが、足先から腰を通って背中まで一軸で繋が

ってくる。これで歩くと、着地したときの足の地面からの抗力を背中で感じ、背中で歩いていると実感できる。これを、背中で歩くというのだと思う。このようなことを長い足という人もいるように、確かに長い足で歩いている感じがするものである。

○足で呼吸をする歩法

足がポンプになり、足の離着で呼吸をする歩法である。しかし、この呼吸は下腹でやるので、下腹ができていないと難しい。下腹とは、臍から下の腹部である。足の離着により、下腹が締まったり弛んだりするのである。疲れたり、動きに乱れが出たりすると、ハーハー、ゼーゼーと息が乱れるが、それは息を下腹でなく上腹でやるからであって、それを息が上がるというのではないか。

○足をあおる歩法

足は踵（かかと）から着き、小指の下の小指球、さらに親指の下の拇指球とあおっていき、そして反対側の足を撞木で同じようにあおりながら進めていくが、このあおりの歩法には二つの意味がある。

一つは、体重を横にスムースに移動するためである。この足のあおりがなければ、ぴょこぴょこと縦に凸凹に動くことになり、隙ができるし、体重がうまくつかえない。

二つ目は、さらに武道的に重要である。簡単にいえば、腰が落ちるためである。踵から着地して小指球、そして拇指球に体重がかかると、股関節が開き、腰が落ち、下腹が締まり、身体が安定することである。この腰が落ちて、下腹が締まったところから、抗力で大きな力が出ることになる。拇指球ではなく、小指球や踵では、股関節はつっぱるだけで開かないものである。

歩法にはまだまだ大事な事があるだろうが、それはこれからの稽古に期待することにして、取りあえずは上に挙げたことに注意しながらやってみるとよいだろう。

【第306回】 腰を入れる

合気道に入門して早や半世紀になるが、入門当時はよく先輩から「もっと腰を入れろ」とか「腰が入っていない」と注意を受けたものだった。確かに当時の先輩方はどっしりした体つきで、パワフルで重厚な稽古をしていたから、そのような体になることが「腰を入れる」ことだろうと漠然と考えていた。

とはいえる、先輩方も、「腰を入れる」とはどういうことなのか、また、どうすれば「腰が入る」ようになるのかは、何も説明してくれなかった。

合気道は技の練磨が基本であるが、技をつかうにあたって「腰を入れる」「腰に入る」とはどういうことなのか、考える必要があると思う。

技は手でかけるわけだが、手をいくら振り回しても、技にはならない。何度も書いているように、体の要である腰（腹）に力を集め、腰から力を出して手を使わなければならない。

「腰を入れる」とは、先ずは、技は腰を「つかう」ということである。これは問題ないだろう。問題なのは、この腰を「入れる」ということである。

「腰を入れる」「腰に入る」とは、次のようなことの総称だと考える：

- 腰と手先、足先が結び繋がっていること
- 手先など相手が接している支点に、腰から気持と力と息が交流すること
- 腰を操作することによって、手を動かすこと
- 腰からの力で技を掛けること
- 腰から力を出す際は、腰が沈み、沈むことによって、上下、左右の動きが早く、そして力強くできるようになること 等など

特に、この腰からの力と沈みの動きが、「腰に入る」感覚であると思う。つまり、「腰を入れる」とは、腰を沈めるということになるだろう。

「腰を入れる」ために腰を沈めるのは、容易ではないだろう。願望や意志でできるものではなく、やはりやるべきことをやらなければならないからである。

腰を沈めるために必要なことは、

- 下腹で息づかいをすること。下腹に息を入れたり出したりすると、腰が沈み、下腹と腰が一体化する。腰を中心（支点）とし、腹を十字、螺旋、遠心力で使えば、大きな力、早い動きができることになる。
- 足を左右に交互につかい、その足の真上に腰腹（加重）がのるようにし、体を一軸でつかうようにする。一軸から次の軸で着地したとき、腰が沈んで「腰に入る」ことになる。また、一軸にすることによって、地からの抗力が腰を通して手に伝わることになる。
- 足は踵から着く。つま先から着くと、腰は突っ張ってしまい、沈まない。
- 下腹で息をつかい、息に合わせて、息で動くことである。すると、腰の沈む感じが得られる。

合気道の技は手先で決まるものではない。いうなれば、腰でかけるといってよいだろう。この腰でかけるということが、「腰を入れろ」ということだろう。実際に腰で技を掛けてみると、その感覚がつかめるはずである。

技が効いて相手が倒れるときは、必ずこちらの腰からの力で倒している。つまり、

相手との接点にこちらの腰がのって、相手が倒れたといえるだろう。例えば、二教裏などで腰が入ると、強烈なエネルギーが爆発し、相手は弾き飛ばされる。手首には痛みがないので、一体どうなっているのか、相手は不思議がることになる。

相対稽古でこの「腰を入れる」稽古もしていかなければならぬが、なかなかできないものである。それ故、それが分かり易い技や稽古法で、意識しながら練磨するのがよいだろう。

特に、腰が入らないと効かない技や形の稽古をするとよい。例えば、諸手取りの「交叉取り二教」である。これは腰が入らなければ、決して効かないものだ。これを効くようになるまで稽古すれば、「腰を入れる」感覚がわかるだろう。

また、諸手取り呼吸法である。これができなければ、上の諸手取りの「交叉取り二教」もできないはずである。相手がしっかりとつかんくると、手先だけで動くものではない。やはり、腰を入れなければならない。腰を入れることを学ぶには、最適な稽古法であろう。

【第307回】 腰腹尻尻四点セット

合気道の技を稽古していると分かってくることだが、合気道の体ができてくるに従って、技は上達するものだ。合気道の体ができるということは、合気道で使う体の各部位がしっかりと（強靭で柔軟）し、それらの各部位が連携し合って有機的に機能し、合気道の技に入り込める体になることだと考える。

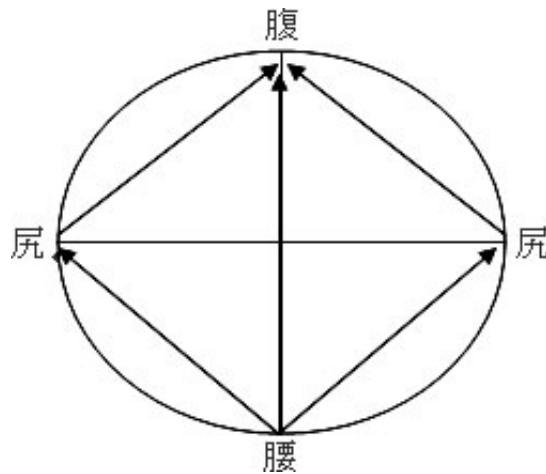
合気道だけでなく、他の武道や武術でも、腰と腹は大事であるといわれている。腰腹がしっかりとしないければ、相手に弾き飛ばされたり、満足に立っていることもできなくなる。技の上手な人、試合に勝つような強い人は、腰腹がしっかりとしているから、腰腹が重要であることに間違いはない。しかし、腰と腹は後と前の縦の関係であるから、腰から腹へと力を出すと、主に前後の直線的な動きになってしまう。これは、合気道では、相手とぶつかってしまう動きである。

合気道の技は手を使ってかけるが、手はいくら振り回しても、まともに効くものではない。では、どう手を使って技を円くかけるかというと、腰と腹、それに尻と尻のつかい方にあると思う。

腰が中心になり、前後（縦）の力は腰から腹に流し、左右（横）の力は腰から尻（臀部）に流すのである。この二つの方向の力で縦横十字になり、○（円）く力が流れ、円く動けるようになるわけである。

合気道の相対稽古で、例えば「諸手の交叉取り」をかけると分かるが、腰腹だけではとても無理で、尻からの円い力（遠心力）で決まるものである。

この腰腹尻尻四点セットを図に描いてみると、下記のようになるだろう：



この図から分かるように、腰から出た尻への力は腹に集まり、この腹から手先に伝わるのである。また、腰からの力は腹にも集まって、そこからも手にいくので、どちらからの力も腹に集まることになる。だから、腹は大事だと認識されるわけだろう。

この腰腹尻尻四点を機能させるために大事なことは、股関節を柔軟にすることである。そのためには、開脚柔軟運動や四股踏みがよい。

あとは、手、それに足を、この腰腹尻尻四点に繋げ、切れないようにし、腰腹尻尻四点から動かしてつかうようにすれば、大きい力が出るし、迅速な動きができるようになるはずだ。

【第308回】 合気道でつかう力

合気道は、通常、相対で技をかけ合って稽古をする。自分のかけた技で相手が倒れたり、抑えることができたりすると、うれしいものだ。そして、相手が倒れれば技がかかったとか、技が効いた、と思ってしまう。

しかし、本当は、技など簡単にかかるものではないだろう。初心者は技はかかるもの、相手は転んでくれるものという前提でやっているのだろうが、はじめの内はそれでもよいだろう。だが、高段者は、技はかかるないもの、だからかかるように工夫して稽古しなければならないものと考えるべきだろう。

技がかかったとか技が効いたということは、掛けた本人だけでなく、受け側や第三者との満場一致でわかるものである。これは参ったと受けを取っている側や第三者も思うようにならければ、技が効いた事にはならない。

技が効いた、参ったと思うのは、

- 動きに無駄がない場合（例えば、無駄な足使いや手の動きがない等）
- 相手とどこかの接点で繋がっているが、それが最後まで切れたり離れない（だから、かえそうにも反せないし、逃げるに逃げれることになる）
- 相手の体形から想像もつかないような力で技をかけられた場合

等などである。

この三つの例の中で、最も参ったと思うのは、最後の「相手の体形から想像もつかないような力で技をかけられたとき」だろう。もちろん最後の想像以上の力を出すためには、無駄のない動きと、相手をくっつけて一体化しなければ、出てこないものである。

人は常に、他人を見て値踏みをしたり力量を計っているし、それが大体は当たっているものである。しかしながら、相手に計られた力しか出せなければ、武道でもなく合気道にもならないだろう。もしそうなら、体力のあるものが力を出すわけだから、体力に頼るものになってしまうだろうし、稽古を始める前から、倒れる倒れないが決まってしまうことになる。もしそうなら、体力づくりに走ってしまうことになろう。それが高じれば、スポーツのような重量制で稽古せざるを得なくなる。

武道の面白さは、相手が想像するより以上の力を出せる可能性があることである。小柄でも、大の相手を制することもできるようになるのである。しかし、そのためには、力が出るような体をつくり、その体を力が出るようにつかっていかなければならない。

合気道で技をかけるときは、手に力を入れてかけるが、技をかけるに際してつかう力には、いくつかの種類に分類できるようだ。

1. 手の力：肩から手先までの間の力で、弱い力。これが初心者が使っている力であり、相手が予測できる力である。
2. 腰腹の力：肩を貫いて、腰腹から出る力。相手は握っている1の手の力を予想するが、実際には腰腹を掴んでいることになるので、予想以上の力に抵抗を断念することになる。
3. 表の力：体の表（背中、腰側）から出る力。人は本能的に体の裏（胸、腹側）からの力を使うものだが、表の力に比べると全然弱い。表の力を使う最適の練

習が「後ろ両手取り」である。

4. 体重：歩を進めて技をかけている際、体重を軸足に移動しながら移動する。一教でも二教でも四方投げでも、体重が軸足にかかるほど、しっかりと技が掛る。典型的な技は「半座半立ち四方投げ」や「二教裏」であろうが、うまくいかない大きい理由は、体重を充分に使わない事にあると見ている。
5. もう一つの力がある。どんな名前がよいか分からぬが、仮に「遠心力の加重力」としておこう。

体重移動による時間差と遠心力によってできる、重く、迅速な力である。自分の体重を遠心力にのせ、その力で技をつかうものであり、3の体重に遠心力が加わるのでより大きな力が働くことになる。

力がある相手にがっちり取らせた「諸手取りの交叉取り」は、この「遠心力の加重力」が働くないと、うまくいかないはずである。

次回は、この続きとして、「遠心力の加重力」とはどういうものか、どうすれば身につくか、考えてみたいと思う。

【第309回】 時間差で遠心力を

合気道の相対稽古で技をかける際、手をばたばた動かす小手先の動きでは、技はかかるないものである。だから、次第に体の表の力や腰腹からの力でやるようになり、そして体重移動で体重をつかって技をかけるようになってくるものだ。

この段階になると、だいぶ技がかるようになるものだが、まだまだ十分ではない。体重があって体力がある相手に思いっきりしっかりと掴ませると、思うようには動かないし、技など使えないものだ。これまで以上の強力な力をつかえるようにしなければ、この段階を切りぬけることはできない。

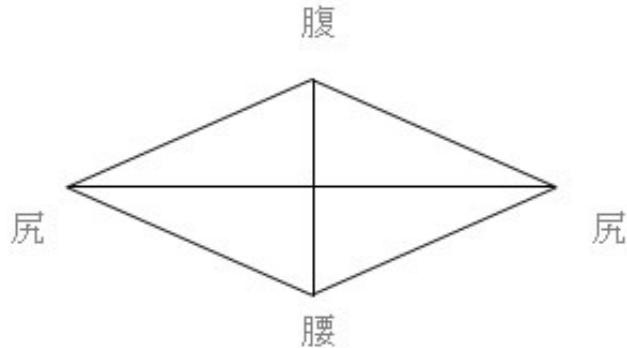
そのためには、これまでの最高の力は自分の体重であったが、それ以上の力を見つけ、それをつかわなければならぬことになる。それは、体を時間差でつかうことから生じる遠心力であると考える。

自分の体（足、腹、尻）を時間差で使うことによってできる遠心力に乗せて、相手をその円（∞、螺旋）の中に取り込み、その抗力の求心力に加重して技をかけるのである。時間差がない、単調な動きでは大きな力は生まれない。

手と腰腹尻は繋がっており、体重は手に伝わるので、遠心力で体重以上、つまり体重+遠心力の力が使えることになる。前回も例にあげたが、「諸手取りの交叉取り」などはこれをつかわないと難しい。

しかし、遠心力という力をつくるのは容易ではない。相当な腕力のある人は別として、われわれ凡人が腕を振りまわしてもでるものではない。それでは、われわれ凡人でも出る遠心力の出し方はどうすればよいのか。

分かりやすいように、「諸手取りの交叉取り」で考えてみよう。まず、遠心力の円は∞や螺旋になるが、まずは腰腹の縦と腰尻（又は尻尻）横の十字からの円である。この円での遠心力をつくるのは、腰と腹と尻と尻の4つの部位である。



腰を中心に、一軸の足が着地すると、遅れて腹が出、そして尻の重みが加わる。極限まで軸足に腹と尻の力が集まると、今度は尻から反転する。尻、腹を反転させると、少しずつ時間差が生じながら遠心力が働く。時間差のない円は二次元の単調なものなので、相手に予想されてしまうし、大した力は出ない。

相手はこの遠心力で飛ばされるが、こちらの円の中にあるので、くついたままいる。そして一瞬、双方の力が空白になる点、つまり相手の力や重力を感じない瞬間があるから、その瞬間で切り落とせばよい。

他の技でも、遠心力で円を反転する時、一瞬空白状態になり、相手の力を感じなくなるところがある。そこで技をかけねばよいのだから、技をかけるのなら、そのような一瞬空白になる無重力状態をつくらなければならないということになる。

腰と腹と尻と尻の4点セットを駆使し、時間差の遠心力で技をかけねば、強力で迅速な動きができるだろう。

【第310回】　自他の対話で結ぶ

合気道の究極の修行の目標は、宇宙との一体化といわれる。しかし、この壮大な目標を言葉ではわかったとしても、宇宙との一体化とはどういうことなのか、そして、どうすればその目標に向かえるのか、そのためにはどのような稽古をすればよ

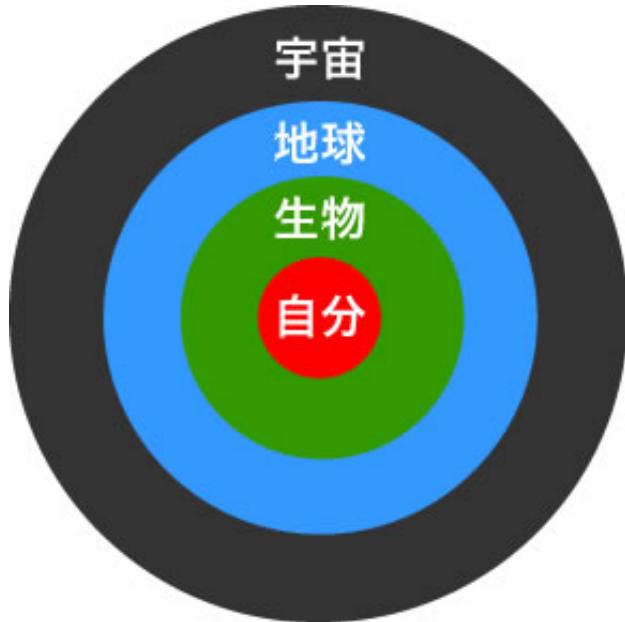
いのか等など、よくわからないというのが実情であろう。

このようなことは、いくら考えていても埒があかないはずである。しかし、われわれ合気同人はこの目標に向かわなければならぬわけだから、何とかしなければならない。

人は漫画や映画のように、急に変身したり、急に大したことなどできそうもないが、一生懸命やっていると、いつしか大した結果が得られるようになることは、歴史が示している。

我々は彼らの業績の結果しか見ていない。だが、そこまで来たのは、やるべきことをきっちり積み重ねてやった結果のはずである。

宇宙との一体化というのは、正面突破では難しいようだから、それならその対極から一体化を始めればいいのではないかと考える。宇宙と自分との関係は、宇宙、地球、生物、人間、そして自分自身とつながっているから、まず宇宙と対極にある自分自身との一体化を身につけることである。



合気道の稽古をしていても、例えば、準備運動ひとつでも、自分自身の一体化など中々考えもしないものだ。しかし、自分自身と一体化できなければ、他人、生物、地球、そして宇宙などと一体化できるはずがない。まずは、自分自身との一体化である。

まずここで、一体化とはどういうことなのかを、いっておかなければならないだろう。私が考える一体化とは、

- 自他が結ぶことであり、弾いたり離れたりしないこと
- 同調すること

- 心（気持ち）が体と結び、心が先導、制御し、自分が一体で働くこと
- 他の心も自の心で結び、自の体と共に他の心と体を一つにしてしまうこと
- 自他の心も体も一つに結ばれ、一体で機能し、自他ともに満足すること

等などと考えている。

まず、自分自身との一体化であるが、このためには自分自身の中での対話が必要である。

例えば、指関節の鍛錬（図）をする場合、他（人差し指）を力任せに押しつければ、痛くて深くまで伸ばすことはできないはずである。十分伸ばすためには、まず、他である人差し指の先端に親指の腹をちょっと当てたところで、押さずにそのまま息を吸う（下腹に息を入れる）のである。すると人差し指が自ら親指に引っ張られてくると同時に、人差し指のすべての関節が緩んでくるので、そこを息を吐きながら、親指に押し込んでいけばよい。先ほどの痛さはなく、心地よささえ感じるはずである。

これが、親指（自）と人差し指（他）の対話ということになるだろう。この対話を他の指でやるのはもちろん、手首、肘、肩、肩甲骨、首、足でもできなければならない。まずはこれが、自分自身での対話であり、自分自身の一体化であるとする。



次は、相対稽古での相手（他）との一体化である。これはみんなが苦労しているように、一体化しようとしても弾いてしまったり争いになってしまい、難しいものである。その原因は、簡単にいえば、人類の歴史、物質文明（開祖は物質科学といわれていた）にあるということだろう。これまで、敵にやられないよう、負けないように、相手を倒し、生き残ってきた人類は、さらなる生存のための遺伝子や闘争ホルモン（テストステロン）等をもっている。そして更に力や財力を少しでも多く持とうとし、それを駆使しているからであろう。

その本能を目覚めさせないように注意しないと、稽古相手とは一体化できないし、時として争いになる。

相手と一体化、つまり二人が一人になるためには、先述の指と同じように、対話が必要である。まずは、相手に触れたところから対話をすればよいだろう。

例えば、片手取りで手を持たせる場合、押したり引いたりと争うのではなく、相手に持ってもらうように念じ（気持ちを送り）、相手に力の負担をかけず、相手の気持ちを出させ、そしてその気持ちに相手の体が反応し、従うようにしなければならない。つまり、相手の気持ちと結び、対話することによって、相手の体も結ぶの

で、自他が一体化することになる。もちろん、息づかいも先述の「指関節の鍛錬」と同様に大事である。

そして、最後は相手が倒れることになるが、相手を手で倒してしまっては、自他の対話が途切れてしまう。この最後の瞬間の対話も、はじめと同じように難しいが、大事なのである。

例えば、「正面打ちの入身投げ」や「呼吸法」では、自分の手が相手の肩に接触するが、そこから手でやると、相手は本来、弾き飛ばされる。せっかく二人が一人になったのが、また二人に分離してしまうことになるので、相手は「おのれ小癩な」と思うだろうし、それまでのよい対話が決裂ということになる。

この決裂を防ぐためには、さらなる対話をここでもしなければならない。まず、合気道の鉄則といえることだが、接点を支点として動かさないことである。相手の肩に接している手をむやみに動かさないのである。

接点の手を相手の肩に軽くのせながら、手の対極である腰、そして足の重心を移動し、下腹の張りをなくすと、自分の体の突っ張りはなくなり、重い体になる。この重い体の重みを相手の体にあずけると、相手の心が「これは、降参だが気持ちがいい。体よ、お前も倒れるがいい」といって倒れていくようである。

体をあずけるということは、簡単にいうと、落語に出てくる「ラクダの馬さん」のように、自分の体が死体になったようなつもりで、相手に体重をあずけるのである。要は、突っ張りをなくすことである。体を相手にあずける際には、こちらの心がまず「あなたをやっつけようとしてはいませんよ。ご自由にやってください。」と相手にボディーランゲージで話しかけるので、自他との対話ということになるだろう。

この自他の心と体の対話によって、合気道で求められているように、相手が自ら倒れたり、崩れたりするわけである。

いずれにしても、心（気持ち）が体に優先しなければならない。体が先走って動いてしまえば、対話はなくなるはずである。これが、開祖がいわれている「魂が魄の上にき、表に出なければならない」ということでもあるだろう。

自分自身、そして稽古相手との対話から、さらに宇宙との対話まで、いろいろなものと対話していくかなければならない。まだまだ修行が続くということだ。

【第311回】 動きを止めない体つかい

合気道は技の形稽古を通して、技を鍛磨し、精進していく武道である。相対稽古で相手に少しでもうまく技をかけようと、会得した技と力を集大成して、鍛錬した体を最大限に活用するのである。

しかし、技がなかなか思うようにかからることは、ご承知の通りである。技がうまくかかるためには、多くの、というより、無限の条件があるようと思われる。その無限の条件を満たした、完璧な技を「神業」というのだろう。われわれ人間は、そのような「神業」はつかえないだろうから、「神業」に少しでも近づいていくしかない。

「神業」のために必要なファクターは無限にありそうだが、それを探し出し、そして身につけていくのは容易ではない。反対に、それをやれば技は絶対にうまくかからないという負のファクターから攻めていく方が、簡単かもしれない。そこで、そのネガティブなファクターを考えてみたいと思う。

もちろん、このネガティブなファクターも数限りなくあるだろうが、今回は、最近気になっている「動きを止めてしまう」ファクターを取り上げてみることにする。

相対で形稽古していても、技がうまくかからず相手に頑張られたり、反されたり、相手が倒れないことがあるだろう。その一つの原因是、一つの技（の形）をかけている途中で動きを止めてしまうことである。動きを止めてしまえば、二人の結びは切れてしまう。すると、相手が目覚めて、生き返るので、悪さをしたり、逆らってきたりするのである。また、そこから再度ゼロから結び直さなければならず、非常な心身のエネルギーのロスにもなる。

それでは何故、技をかける際にその動きが止まってしまうのか、どこに原因があるのか、どうすれば動きが止まらないようになるのか、見てみることにしよう。

1. 動きが止まる典型的なこととして先ずあげられるのは、足であろう。足は、技をかけ始める最初から収めるまでの最後まで、左右交互に規則的につかわなければならない。それが、両足が揃ってしまったり、左、右が交互に動かないこと、体が居ついてしまうから、動きも止まってしまう。すると、後は手を振り回さなければならなくなる。
2. 足と同じく、手も左右交互に規則正しく、陰陽でつかわなければならない。この規則が破れると、相手とぶつかってしまい、動きが止まることになる。最も典型的なものが「二教裏」や「小手返し」で、手のつかい方が交互にならないと、最後が逆の手が陽になり、動きが止まってしまう。
3. また、足がつま先から着くと、動きは止まってしまう。体重がスムーズに左右の足に移動して動くためには、踵から着地し、そして小指球、拇指級とあお

り、そして反対側の足の踵に移していくのである。これで、体重移動がスムーズにいくので、動きは止まらないはずである。

4. 相手を見たり、持たせている個所を目で見ると、それに捉われ、呪縛されて動けなくなる。初心者に多いパターンであろう。動きを止めないためには、相手を目で見たり、相手との接点を見ないことである。
5. 技をかける際に、自分の腹を相手の腹にまともに向かい合わせると、自分も相手も動かなくなる。いわば、相撲の四つに組む形になってしまう。この四つに組む形は「天地投げ」や「入身投げ」の表で特によく見かける。
技の初めの体勢でも、「心を円く体三面にひらく」半身になり、「入身投げ」で相手の側面に入身転換した場合も、自分の腹は相手に向かうのではなく、さらに90度転換して、相手の向いているのと同じ方向を向かなければならぬ。腹のまともなご対面は、あってはならない。
6. 上記の4. と5. とも関係あるが、顔と腹がばらばらに動くと、動きは止まる。顔と腹は一つの同一面としてつかわれなければならない。相手を見たり、体をひねったり、上体だけ回ったりすれば、顔、腹、体は面ではなくなるので、動きが止まることになる。
7. 直線的な動きでやれば、動きはぼつぼつと切れることになる。直線を、円い動きに変えなければならない。ただ単純に歩を進めるのでは直線になり、手もいつも直線では、動きの末端で切れてしまう。技をかける手が止まらずに動き続けるには、直線でなく、円の軌跡でつかうようにしなければならない。手先と腰腹尻は、結んで繋がっていかなければならないから、体の中心にある腰腹尻で、体重を腰腹尻と足の移動による遠心力で円く(∞)つかうのである。
8. 息づかいを間違えれば、動きは止まる。吐きながら動けば、そのうち息が上がってしまって、息を吸わなければならなくなり、そこで動きは止まる。相手に接するまでは息を吐き、そこから技に入るときには、下腹に息を入れなければならない。そして、相手を投げたり抑えるときに息を吐くのである。
9. 気持ちが切れれば、動きも切れる。気持ちが切れないよう、はじめから最後まで技のイメージを描き、そのイメージの軌跡に従い、そして息に合わせて動くようにしなければならないだろう。

まだまだあるようだが、分量も大分膨張したので、ここまでとする。

【第312回】 歩法とナンバ（前篇）

人が生きていく上で基本の一つは、歩くことであろう。生きていくためにも、歩かなければならぬ。歩けなくなったら、そろそろ人生の終幕を迎えることになるだろう。

かつては仕事によって歩き方も違っていて、正しい歩き方、歩法ができなければ、商売にならなかった。例えば金魚売りは、金魚がめまいをおこさないよう、水を揺らせないように、天秤を担いで歩いたし、駕籠かきはどんなに重くても坂道山道をものともせずに駆けたし、我々が子供のころまであった人力車の車夫は、客を揺らせないように斜に構えて走っていた。

もちろん、江戸期の武士は刀を差していたこともあり、刀が身から離れないような歩き方をしていたはずである。着物を着ていた時代は、歩いても着物がはだけないような歩き方をするのが当たり前だった。

このように仕事によって歩き方が各々違っていたが、いずれも現代とは大きく違っている。文化（例えば、着物や下駄・草履）が変わったことで、歩法は違ってきているのである。

現在は、昔以上の種類の仕事（商売）があるだろうが、商売によって歩法は変わらない。それは、本来なら自分で歩くところを、代わりに人やモノを移動する新しい手段が出来たからだと言えよう。以前なら歩いていたところを、電車や自動車の乗り物に乗るし、モノはフォークリフトで持ち上げて運んだり、宅配便で送り届ける。

世の中はどんどん楽になり、さらに快適を目指している。もはや重いものを運んだり、遠くまで歩く必要がなくなった。そして、人は以前の歩法を忘れ、歩法に気をつかわなくなり、気楽に歩くようになってしまった。

合気道は武道である。武道とは日本の伝統文化である。伝統文化であるから、その伝統に則って稽古をしていかなければならない。そして、技をつかうにあたっての歩法も、伝統に則っていなければならない。合気道がつくられた時期、合気道ができる基になった柔術ができた時期の歩法でやらなければならない。

乗り物に依存している歩法で技を使おうとしても、うまくいかないか、違うものになってしまはずである。

それでは合気道の歩法とは何か、現代快適歩行とどこが違うかというと、いろいろあるだろうが、その一つにナンバがある。しかし、これは分量のこともあるので、次回にする。

【第313回】 歩法とナンバ（後篇）

現代の歩法は、少しでも楽をして力を使わないようにするか、あるいは時間に追い

かけられているか、のようだ。しかし、この歩法で武道である合気道はできないだろうし、できたとしても違うものになるはずである。

合気道がつくられた時期の歩法は、いわゆる「ナンバ」であったはずだから、技はナンバの歩法でつかわなければならない。しかし、これだけでは、ナンバをつかわなければならない説得力としては弱いだろう。ナンバでないが、俺は相手を吹っ飛ばしているから、ナンバなど関係ないという人もいるだろうから、ナンバでなければならない、決定的な根拠をあげなければならないだろう。

何度も書いたことだが、まず足は左右でも右左でも、交互に規則的に動かなければならない。これは法則と考えてよいはずである。法則であるから、「技」であるといえるかもしれない。ともかく、足は右が動いたら、次は左、そして右、左、右・・・と動かなければならない。

通常、道を歩くときは、この歩き方をみんな問題なくやっているわけだが、技の稽古になると、この法則が破られてしまうようである。いろいろな原因でこの法則が破られるのだろうが、町を歩くときはこの左右の法則で歩けるのだから、やろうとすれば稽古でもできないはずはない。

この左右交互の規則的な歩き方が身に着かないと難しいが、次に手を足と同じように、規則的に左右交互につかわなければならない。これも法則であり、技であるはずである。

これは、足遣いより難しい。はじめのうちはよほど意識をいれ、相手をやっつけようという雑念を消し、自分の心身を統合してつかわないとできないだろう。

手は右を陽としてつかったら、その次は、陰で控えていた左を陽でつかい、右、左、と陰陽で規則的につかっていくのである。足と同様、手も左右を規則的につかわなければ、動きは止まってしまい、技がうまくかからないことになる。技をかけて、うまくいかない大きな要因である。

足が左右交互に規則的につかえ、そして手も同じようにつかえると、足と手の左右が規則的に交互に動くことになる。合気道の稽古では、右の足が出て、左の手を出すことはない。片手取りで相半身でも逆半身でも、足と手は同じ側が出るはずである。

スタートは足と手は同じ側で、あとも足も手も左右交互に陰陽で変わる。だから、足と手は同じ側が陰陽で交互に一緒に動くはずである。つまり、ナンバの動きになることになる。必然的にナンバにならなければならないのである。

ということは、技をナンバでつかってないという場合は、足が左右交互に規則的に動いていないか、手が左右交互に規則的に使われていない、もしくは足と手の動きがズれているということになるだろう。

ナンバで動けるような稽古をしなければならない。

【第314回】 5本の指のある手も小宇宙

武道としての合気道の面白さ、そして難しさは、体全体をつかいながら、体の細部にわたる部位を最大限に活用しなければならないことにもあるだろう。これは、日常での体づかいやスポーツでの特定な部位を鍛えてつかうのとは違っている。

人体は小宇宙といわれている。つまり、人の体は、宇宙を小さくしたものであり、宇宙と同じ構成と働きがあるということだろう。合気道では、この事がわからないと、合気道は達成できないといわれている。

合気道では、「天火水地の十字の交流によって生みだされる言霊の響きによって宇宙万物が生成されたのであり、それに習うことが合気の道なのである」と、教えており、宇宙は十字でできたり、ウキハシの縦横十字で万物を生み出しているとする。

小宇宙の人の手の関節（手首、肩、肩甲骨、胸鎖関節）は十字に機能するようにうまくできていることは、以前に書いたが、手の5本の指も十字を基本にできているようである。

日常の手の姿形からはわからないが、技をつかう武道の手では、中指は腕の延長上に縦にあり、親指と小指がその縦の中指の直角の横にあり、縦横ちょうど十字になる。ちなみに、人差し指は親指と人差し指の中間の45度、薬指も中指と小指の中間の45度に位置する。



人体の手には五本の指があるが、これも十字で小宇宙といふことができるだろう。

【第315回】 小指を大事につかう

武道では、小指のつかい方が大事であるといわれる。剣道や居合道などでは、竹刀や剣を小指を絞めて持つように指導を受ける。

合気道でも小指のつかい方は大事であるが、相対稽古で技をかけあうときは、相手を倒すことに一生懸命になりすぎて、小指のつかい方まで気持ちに余裕がないのが実情のようだ。

しかし、小指のつかい方は大事なので、それを研究し、稽古を通して会得していかなければならないと考える。

まず、なぜ小指が大事なのかということである。合気道で技をつかう際は、体の表（背中や腰の側）の力をつかわなければならない。体の裏（胸や腹の側）をつかっても大した力はでない。それが最も分かりやすいのは、何度も書いたように「後ろ両手取り」であろう。また、体の裏をつかっていると、膝や腰を痛めることになる。

小指に力を入れるとその力は、腰や尻、そして腹に感じるはずである。

小指に力を入れると、尺側手根伸筋・屈筋から腰、腹とつながり、小指からの力は体の表を流れる。



逆に、親指と人差し指をつかうと、長母指伸筋・屈筋から体の裏側を伝わって肩で力が止まってしまい、腰腹の力が出ないし、肩を傷めたりすることになる

小指は、技をかける際に大事な働きをする。それには次のような働きがあるだろう。

- 小指で相手と結ぶ（例 正面打ち一教）

要点：小指はちょっと当てるだけで、握り込むなど教わっている



有川師範の小指つかい

- 小指を引っかけて導く（例 坐技呼吸法（写真）、呼吸法、三教、横面打ち）
要点：縦で持たせた手のひらを十字に反すと小指が引っかかって相手が浮き上がってくる



開祖の呼吸法

- 小指の腹で相手の気持ちを導く（例 入身投げ）
要点：入身転換してから、小指を相手の腕の上を滑らせながら手刀で切り、相手の気持ちを前に引き出す
- 小指で切ってきめる（例 二教裏、交差取り二教）
要点：横からの手刀を縦にし、小指で縦に切る。切る方向は、小指が相手の鼻を切る線上。
- 小指から反して導く（例 片手取り転換、呼吸法）
要点：親指を支点にして小指から反すが、指先や手先からではなく、腰から動かさなければならない。

小指は大事につかいたいものである。

参考文献：「筋肉のしくみ・はたらき事典」（西東社）

【第316回】 得物 — 序

合気道は、技の練磨をしながら精進していく武道であるが、鍛え、そして使ってい

く中心は、生身の体である。剣や杖を振るのも、合気の体をつくるためであって、剣道などのように相手に勝つためではない。

そういう意味では、合気道における剣や杖などの得物は、主である体に対して、従ということになろう。

しかし、得物は従だからやる意味がないとか、合気道の稽古ではどうでもいい、と言っているのではない。それよりも、得物の稽古は逆に、非常に重要であるし、得物の稽古なくして合気の精進は難しい、と考える。

合気道に入門して形稽古に慣れ、体が少しできてくると、たいがいの人は道場に備えてある木刀に触りたくなるだろう。木刀を握って構えてみると、強い剣客にでもなったように思えるものだ。そして見よう見まねで素振りをしてみると、体術とは違った速度や力の感覚を得られる。まだまだ様にはならないだろうが、少なくとも筋肉はつくし、体もできる。これは誰でもできるし、やるべきだろう。

木刀の素振りは誰でもできるし、やらなければならぬものだ。剣を想定して創られた柔術の流れをくむ合気道も、剣の動きに沿って体をつかわなければ出来ないようになっているはずで、剣でその感覚を身につけなければならないと考える。

例えば、剣は刃筋が立っていなければ切れないわけだから、合気道で技をかける場合も、刀に見立てた手の平や手は、要所々々で立っていなければならぬのである。

剣の素振りは誰でもできるし、けっこう飽きずに長年やり続けることができるようだ。しかし、物事はやらなければならぬが、ただやればよいということではない。逆に、やることによって、害になることさえある。剣の素振りの場合は、肩を痛めることである。理に適ったことをしなければ、害になるのである。

つまり、合気道の修練において、剣や杖の素振りの稽古は必要だが、間違ったことをすれば、合気道の上達の助けになるどころか、害になるということである。

それでは、合気道を修行する上で、剣や杖の得物をどのようにつかっていけばよいのか、ということになる。それは、次回にしよう。

【第317回】 得物 ～合気の剣・杖～

合気道の中心は体である。剣道のように剣、つまり剣づかいが中心ではない。合気

道での剣や杖との最終的な関係は、合気道の技や体づかいで、剣や杖を持って動けば、合気剣や合気杖にもなるということであろう。そして、究極的には剣や杖を實際には持たなくとも、あたかも持っているように動けることではないかと考える。

合気道で剣や杖の稽古をするのは、それらの得物がうまくつかえるためにやるのでなく、自分の体をつくるため、自然・宇宙の理合を身につけるため、そして、宇宙の営みである技を会得していくためである。

それでは合気道の技の徒手での稽古と変わらないのではないか、ということになるだろうが、それが大いに違うのである。得物をもってやれば、素手では分かりにくいことが分かり、見えないものが見えやすのである。

また、素手でやったことが正しいのかどうかを確認できるなど、得物ならではの稽古ができるし、得物をつかわなければできない稽古もある。次に、その理由を見てみよう。

1. まず、得物で体に加重をかけたり、絞ったり、握ったりするので、筋肉はつくし、体がしっかりとてくる。
2. 得物を持った時、息に合ってないと迅速な動きができないから、徒手よりも息に気をつかうようになる。
3. 剣でも杖でも、三角法で得物をつかって身を守るように動かないと、打たれたり突かれたりするので、三角法や半身の動きの重要性が分かりやすいし、会得しやすい。
4. 腹腰に手足が結び、腹腰を動かして手足をつかうことが分かりやすい。腰腹で得物がつかえるようになると、合気道での徒手でも、手先や足先から動かさず、体の中心である腰腹から動かしてつかうようになる。
5. 腰腹を反転々々してつかうには、得物の素振りの稽古がよい。剣や杖の素振りを素早くやるポイントは、腰腹の反転にある。これができれば、徒手でもできるようになるはずだ。
6. 腰からの力をつかうためには、肩を貫（ぬ）かなければならぬが、徒手ではなかなか身につかない。これは、剣の素振りや鍛錬棒を振る稽古をすると、身につきやすい。
7. 合気道の技をつかう場合は、手足を左右同じ側、いわゆるナンバの動きにならなければならない。徒手では、ナンバでなくとも何とかごまかせるが、得物をつかうとごまかすことができないので、剣や杖を振って、ナンバを身にしみ込ませるのがよい。
8. 足は右左を交互に使わなければならないが、徒手の稽古では相手に意識がいくせいか、なかなか難しいものだ。これは、得物をつかうと容易である。とりわけ杖の素振りはそれがわかりやすいし、身につきやすい。杖の基本の突きとしては、突いたら後ろに引き、すぐに前に突く、を繰り返し、その際、足が規則正しく左右動くようにする。足が左右につかえるようになれば、足が自由に動

くようになるし、技は手ではなく足でかけるということがわかるはずである。

9. 足より難しいのが、手である。手も足と同様に、右左交互に陰陽で規則正しくつかわなければならぬ。しかし手は自由に動けるので、規則に則った形にはめ込んでいくのが難しいようだ。

手のつかい方がいかにいい加減であるかは、得物をつかってみると分かりやすい。例えば、杖の突きの素振りで、杖が手のうちを滑らないのは、手を左右交互につかわないからといえよう。ふだんあまりやらない右半身での突きの素振りは、なかなか恰好がつかないものだが、手を左右陰陽につかうと、形に入ってくるものだ。

剣の素振りでも、手を左右陰陽に規則正しくつかわなければ、うまく振れない。だいたいは、利き腕の右手を最初から最後まで、陽でつかっている。だから、徒手でも手を陽々でつかってしまうことになる。剣を左右陰陽でつかえるようになれば、徒手でも手を左右陰陽につかえるはずである。

10. その他にも、得物をつかわなければ身につかないものや、つかった方がわかりやすいものが多くある。例えば、拍子である。徒手では相手があるので難しいが、剣や杖の素振りでは会得しやすい。得物で会得した拍子を、徒手で試すのがよい。交差取り二教は、この拍子がないと難しい。また、時間を超越した速さである勝速日などは、徒手だけでは難しく、剣をつかわなければ会得できないように思う。

まだまだあるだろうが、今回はここまでとする。

開祖も最晩年まで剣や杖や槍で稽古をされていたのは、そこから得られるものがあったということであろう。徒手を基本にした稽古は大事だが、得物から多くのことが学べるので、得物も学ぶべきである。しかし、合気の剣、合気の杖としてつかうことである。

合気剣、合気杖というのは、技の練磨を通して、技を身につけ合気の体をつくり、その体をつかった動き、そして身に付けた技で、剣をつかえば合気剣となり、杖をつかえば合気杖になる、ということである。

【第318回】 腹を鍛える

合気道が上達するためには、合気の体をつくっていかなければならない。上達に終わりがないのと同様、これで体ができたということもない。だから、いつまでも体を鍛えていかなければならないことになる。

人の体の末端にある手足を鍛えるのは、そう難しくはないが、体の中心である腰や

腹を鍛えるのは、手足ほど容易ではないだろう。

合気道においては、腹を鍛えるのは難しいはずだ。腹を鍛えようとなれば、精々腹筋運動をするぐらいだろう。もちろん腹筋運動はやらないよりやった方がよいかも知れないが、合気道的な鍛錬法ではない。それは現代科学のやり方であり、ものを部分々々に分けて、バラバラに鍛えているからである。これでは、腹は鍛えられても、他の部位、例えば手はまた違った方法で鍛えなければならなくなる。

もう一つの問題は、このように腹筋で腹を鍛えたとしても、技遣いにはあまり関係ないことである。腹筋運動を多くやったから技がうまくなつたという人は聞かない。もし、腹筋運動をやればやるほど技がうまくなるなら、もっと多くの人がやっているはずである。腹筋運動で確かにある程度の腹筋はつくだろうが、合気道における腹の鍛え方ではないだろう。

合気道では、体を有機的に鍛えなければならないと考える。合気道の技の形稽古は、体が有機的に鍛えられるようにできているはずである。

基本的には、形稽古を続けることによって体ができていかなければならぬし、腹もできていかなければならぬ。開祖が居られたころは、誰でも稽古をしているうちに、自然と体ができていたと思う。しかし、開祖が居られなくなつて半世紀近く経った現在では、事情が変わってきているようだ。昔のようにただ稽古をしていても、体はできていかないようである。体をつくるためには、意識して体をつかっていかなければならぬだろう。

合気道の技は手でかけるわけであるが、手で技をかけることが腰腹を鍛えることになるはずである。なぜならば、手と腰腹は結んでいるので、手に力が加われば、その力（抗力）は腰腹に集まり、腰腹が鍛えられることになるからである。手先に力を出す時は、手と結んでいる腰腹からの力をつかうことになるので、やはり腰腹が鍛えられる。諸手取り呼吸法などは、最適な稽古法といえよう。

手で腰腹を鍛えられるような有機的な稽古ができるためには、体の各部位を腰腹と結んで、そして腰腹から動かすのだが、腰腹との結びが切れないように動かさなければならない。

次に、腹の鍛え方である。合気道の技を使うための動きは三角法で、撞木で斜に斜めに進んでいくが、この体の偏向を速やかにし、技にするのが「腹」である。

体の中心にある腹をすばやく返すことで、素早い技となる。すべての技は、腰腹から動かさなければならぬが、その腰腹と手先が結んでいるので、末端の手の動きはさらに早くなる。手をいくら早く振りまわしても、早い動きにはならない。

合気道の形稽古はもちろんだが、入身転換運動、木剣や杖の切り返しなどでも、腹の切れを鍛えるとよいだろう。

腹を鍛えるとは、上に書いたように、まず腹に力をつける、次に、腹の返しの切れをよくする、ということだが、もうひとつ鍛え方がある。

それは、腹の張力である。臍から下の下腹を張ったり緩めたりして息の出し入れをして、腹を鍛えるのである。このためには息に合わせて動くことであり、また、息は下腹でしなければならない。動きに合わせて息をしたり、帯が上にずれるうちは、難しいだろう。

【第319回】 筋肉を鍛える

相対稽古でいろいろな人を相手に稽古をしていると、外見とその人の体質はかなり違うことがわかってくる。大きくて腕も太く力のありそうな人でも、筋肉が硬く、意外と力が出なかったり、逆に華奢ではあるが粘っこい筋肉の持ち主が、意外な力を出してきたりする。

知らない相手で、初めて稽古をする場合は、誰でも緊張するだろう。そして、無意識のうちに相手の体格、容貌、雰囲気から、このくらいの力と技量があるんだろうと想像するはずである。そして、相手に触れた瞬間に、それが正しかったか、予想以下だったか以上だったか、思い知らされることになる。特に、手首をつかむと、相手の技量はほぼわかる。

その人の技量と筋肉は、大いに関係があると思う。まず、初心者の筋肉は硬いといえる。技の形をまだ覚えていないし、体が畳に馴染んでいないので、筋肉が十分ほぐれないのである。

筋肉をほぐすために一番よいのは、受け身を沢山取ることだろう。力に逆らわず、力まずに、どんな人の受けも取れるようにするとよい。年を取ってから始めた人でも、できる範囲内で受け身をできるだけ取るようにするとよいと思う。これが、後の稽古に大きく影響するはずである。

一度、ほぐした筋肉を使って鍛錬していくと、筋肉に力がついてくる。合気道の動きは上下左右、裏表と四方八方からの力に対応するので、手足や胴は丸みを帯びてくる。腕の筋肉でも力を通せば、粘りのある鋼のような硬さになってくる。

鍛錬を続けていくと、筋肉はどんどんついてくるが、そのままでは硬くなる傾向がある。年を取ってくれば、老化によってさらに硬くなってくる。

筋肉は力が出せても硬くなるので、これを意識して柔くほぐしていかなければならない。つまり、すべてのものは両面をバランスよく備えていなければならないわけだから、硬いだけではダメで、柔らかさが必要である。そのためには、初心に帰つて、しっかりと受けを取りなおすことである。

特に、一教から五教の固め技の受けを、自分の限界の紙一重上までのばすのがよい。相手が初心者であれば、自分から伸ばすように導いてやるのである。十分強い筋肉を持っているのだから、頑張れば頑張れるだろうが、それでは自分の稽古にならないので、稽古の意味がないだろう。稽古は相手をどうこうするのではなく、自分が前進することである。

ここで大事なことは、息遣いである。筋肉や関節を伸ばす場合は、息を下腹に入れる（息を吸う）ことである。息を吐くと、筋肉は固まってしまう。

だから、相手の筋肉や関節をのばしてやる場合でも、相手が息を吐いている間ではなく、相手が息を吐き切ったときに加重をかけるようにしなければならないのである。相手のことも考えて、伸ばしてあげるのである。これも、合気道が大事にしている「愛」である。

筋肉は鋼のように、そしてゴムのように、柔らかくなるように鍛えなければならない。鋼とゴム、剛と柔の幅があればあるほど、優れた筋肉ということになる。優れた筋肉をつくるためにも、気を引き締めて、どこまでも稽古を続けなければならないだろう。

【第320回】 求心力でなく遠心力で

合気道は技の練磨をしながら精進していく武道であるが、柔道のように技をかけるために、相手の手や道着を引っ張って倒すことはない。つまり、合気道では引っ張るという求心力は使わないのである。

合気道の動きは円であり、合気道の技は円のめぐり合わせから出てくるわけであるから、求心力ではできないはずである。

実際に相対稽古で相手に技をかける場合、まず、相手と結んだら、相手の円と自分の円との共通の円である接線上を動かなければならない。例えば、「片手取り四方

投げ」でこの接線上を守らず、相手の円内に入つたりすると、相手にぶつかって争いになるし、自分の円内にもってくれば相手は反発し、これも争いになる。

相手と結んで、接線上を動けば、相手は自然についてきてくれる。そうすれば、そこから自分の円の軌跡で動けるようになる。デコボコの円では、円の軌跡にならないので、技にならない。円の軌跡になるためには、遠心力を使わなければならぬのである。求心力では、円の軌跡は描けない。

遠心力を出すためには、手先と腰腹が結び、その結びが切れないようにしなければならない。また、相手と接している末端の手先を動かすのではなく、手を体の中心の腰腹から動かして使うようにしなければならない。

強い遠心力を出す場合は、腰腹を大きく動かして転換すればよい。腰腹は足の上にのるようにしなければならないから、腰腹が大きく動くときは、足が左右陰陽で大きく動くことになる。

相手を自分の円の軌跡に入れて大きく動けば、相手は自分を中心とした円の周りを回ることになる。求心力でやっているうちは、捕りで技をかけている自分が、受けの周りを回らされてしまう。合気道の教えは、自分が宇宙の中心に立たなければならないから、相手の周りを回ったのでは合気道にならないし、合気道の目標に進めない。

宇宙の中心に立つ感覚を身につけるためにも、遠心力が使えるようにするとよい。

遠心力の感覚を稽古で持つのが難しければ、剣や杖や鍛錬棒などの得物を素振りするのがよいだろう。求心力にならないよう、遠心力が出るように、鍛錬するのである。得物で遠心力の感覚がつかめたら、呼吸法で鍛錬すればよい。特に、諸手取り呼吸法がよいだろう。さらに強力な遠心力を身につけたければ、二人掛けや三人掛けの呼吸法をやるのがよい。

遠心力の感覚や出し方が分かってくれれば、それを形稽古の中でもやるようになればよいだろう。

【第321回】 股関節と坐技呼吸法

人間が活動する上で、体の一部の機能が衰えれば、動けなくなったり、動きが不自由になる。怪我や病気でそれがわかる場合もあるが、徐々に機能が低下する場合は、どうして動きが不自由になっていくのか分からないし、気がつかないものであ

る。とりわけ体の中心の機能低下は気がつきにくいようだ。

体の末端の手足の機能低下は誰でも気がつきやすい。事故や怪我によるものとか、脳の疾患で半身が不隨になったりして動きにくくなる、等の場合である。

しかし、病気でも怪我でもないのに、うまく歩けなくなったり、手足に違和感を覚えたりすると、不安になるか、年齢のせいにしたくなるものだ。

確かに年を取つてみると、歩くのもままならなくなることが多い。これは一般的に高齢者に当てはまる事であり、それには何かの要因があるはずである。その共通要因は、「股関節」にあると考える。

幼児の歩行をみると、ふらふらしているようだが、柔らかい腰でバランスを取りながら歩いている。股関節が柔らかいのである。若者もまだ柔軟な股関節で歩いている。60、70歳の高齢者になってくると、腰が固まって、股関節が自由に使えず、足でちょこちょこ歩くようになってくる。

武道としての合気道では、腰が体の要であり、股関節が重要な働きをする。極端にいえば、技は股関節からかけると考える。

相撲でも股関節は重要なので、股関節を柔軟にし、鍛えることを、ぶつかり稽古の前に入念にやっている。四股や股割やすり足などである。

合気道には、準備運動で開脚股割りがある。しかし、実は股関節を鍛える合気道ならではの稽古法がある。それは坐技である。

開祖が居られたころは、道場の稽古に気持が入っていなかったり、触れただけで飛ぶような稽古を互いにしているのを見つかると、開祖から大目玉を頂いたものだ。しかし、不思議なことに坐技での稽古をしているときは、どんな稽古をしていても叱られたという記憶がない。これがずっと不思議であったが、今では不思議でもなんでもない。それは坐技で稽古をすれば、どんなやりかたであっても、股関節が鍛えられるからである。

当時、われわれ稽古人はそんなことも知らずに、また坐技かと思って嫌がっていたものだ。親（開祖）の心、子（稽古人）知らずと反省している。しかし、敬遠はしていたが、それでも坐技は相当やった。当時の稽古人の袴はつぎ当てだらけだし、袴をはけない白帯連中のズボンにも二重三重のつぎがあたっていた。

股関節を鍛えるには坐技がよいが、坐技の中でも、それが最も分かりやすいのが坐技呼吸法であろう。坐技での呼吸法では、両膝・脛が畳に接していて、下半身が自

由に動けないので、動ける個所は股関節だけとなる。

ところが、初心者はここで末端の手先から動かしてしまうため、力もあまり出ないし、股関節、つまり腰腹をきたえることもできない。

呼吸力につけるには、相手と一体となり、相手の重力を股関節で受け止め、股関節で相手を自分の円内の領域に導き入れるのである。これが、呼吸法、つまり呼吸力養成法になるのである。

坐技呼吸法が呼吸法になるためには、股関節を駆使することと、呼吸（息の出し入れ）、そしてもうひとつ、呼吸法は技の稽古ではないことを自覚することである。

技は相手を倒したり抑えることを目的にして稽古するものである（理想としては、倒すのではなく、相手自身から倒れていなければならない）。それに対して、呼吸法は自分の呼吸力を鍛錬することが目的である。相手を倒すのではなく、自分の呼吸力を少しでも増すことが大事である。

坐技呼吸法や他の呼吸法でも、相手を倒すことに一生懸命になってしまふと、自分の呼吸力の養成にはならない。これでは、稽古の意味が半減することになるだろう。

【第322回】 二教は一教ができる程度にしか出来ない

合気道は技の練磨をしながら上達していくが、稽古している技やその稽古を補強する基本準備運動は、すべて有機的につながっていると思われる。特に、一教、二教、三教、四教は、有機的なつながりがあると思う。また、諸手取り呼吸法ができる程度にしか、技は使えないともいわれる。

この固め技の中で、中心になるのは一教である。一教がしっかりとできれば、二教ができるし、二教ができれば三教、三教ができれば四教ができるようになる。逆にいえば、一教がしっかりとできなければ、二教はできることになる。

できるできないの基準はないが、理に合っているかどうかであろう。結局、本人の判断基準によることになるだろう。

今回のテーマは「二教は一教ができる程度にしかできない」であるが、その理由を示してみたいと思う。

「二教は一教のできる程度にしかできない」というのは、事実であると思う。その証拠に、一教がしっかりできないのに、二教ができる人はいない。

一教は基本技の中の基本もある、と考える。一教では、左右の足を陰陽に規則正しく交互に使わなければならないし、手も足と同じように、左右交互に陰陽に使わなければならない。そして、武道であるから、ナンバで動かなければならない。だから、同じ側の手と足が、陰陽で交互に動くことになる。これが身に付かなければ、二教での手首関節をきめることはできない。たとえ相手の関節をきめたとしても、それは腕力でやったか、または相手が弱すぎたからかもということになる。

もう一つ、一教の稽古には、他の技とは違って、指先の力を鍛えるという特徴がある。一教は、かつて「一教腕抑え」といわれていたように、相手の腕を抑えて相手を制する技の稽古法である。二教、三教は、手首やひじという人体で弱い部位を責めるので、相手を制するのはわりあい容易である。だが、一教のように、相手の腕を抑えて制するのは、容易ではない。

技をかけている過程はもちろんのこと、最後の抑えでも、相手に腕を反されてしまうようでは駄目である。そうならないためには、手先に腰腹からの力を集め、相手の腕を抑えなければならない。従って、一教は最後の腕抑えが大事である。

これを力いっぱいやって、手先に力を集中できるようにしなければならない。お座なりでやれば、自分の稽古にならないし、相手の稽古にもならない。手先に力がつかないと、二教も効かないである。二教は「手首まわし」といわれたように、手首を取って相手を制する技であるが、そのために大事なのが手先の力である。手先に力を集中すれば、相手の手首をしっかりと抑えることができて、表でも裏でも技が効きやすくなる。

手先・指先の力が鍛えられてなくて、弱いままでは、二教の表も裏も効かないといってよいだろう。だから、二教が効かなければ、一教をさらに稽古することである。

【第323回】 接点を支点で

合気道は技の練磨を通して精進していくが、技は思うようにつかえないし、相手にうまくかからないものである。うまくかからない理由は無数にあるだろうが、その一つに、相手と接する接点がうまくつかえてないことがあると思う。

相対稽古で相手に技が利く、あるいはかかるためには、少なくとも次の条件がある

だろう。

- 相手と接した瞬間、相手と結ぶこと
- 相手と結んだら、結びを最後まで切らないこと

相手と結び、そして、その結びが切れないことによって、自分と結んでいる相手は自分と一体化し、相手も自分の手足の一部として動いてくれる。相手と結ばず、また、その結びが切れれば、相手は相手にもどり、自分と相手という二つのものとして分離し、独立してしまうことになる。すると、そこにお互いの意思が働いてしまう。お互いの意思が異なれば、往々にして争いが起こることになる。結びが切れれば、相手が自由になるわけで、自由の身に技などかからないので、他の手段に訴えることになってしまうわけである。

接点は大事である。接点は相手と結ぶところである。が、また、接点は支点ともなっているからである。つまり、接点は支点としてもつかわれているのである。従って、この「支点」の使い方が、技をつかう上で重要なのである。

支点は大切につかわなければならない。例えば、接点である支点を押したり、引いたり、上げたり、下げたりして動かさないことである。また、支点である接点を、相手から離さないことである。つまり、結びを切らないことである。

次に、支点は微妙に移動しているので、それに気づくこと、さらに、その支点の移動を意識してできるようにすることである。例えば、片手取り呼吸法で手首を取らせた場合、相手は手の平全体でこちらの手首を持ってくるが、こちらの手を縦から横に十字に反すと、その支点は相手の手の小指側に移動、また手を縦に反して振り上げていくと親指側に、切り下ろす時はまた小指側に移動しているはずである。

そのためには、まず自分の手首を相手の手の平で掴ませたら、親指を支点として小指側を横に反し、次に小指を支点に親指を反しながら手の平を立て、小指に腹の力をのせて切り下ろす。

切り下ろしていくと、腕が相手の肩か首に触れる。次はそこが支点になるので、その支点を動かさず、息によって肩甲骨を抜き、体重が沈むことによって、自分の全体重が相手にかかるようになる。相手は倒れることに同意せざるを得なくなり、自ら倒れるはずである。

最後の肩や首が支点になるときではないのに、それ以前に支点を動かしてしまうと、相手を逃がしたり、離してしまうことになる。これでは、技にはならない。支点を動かすのではなく、他の個所、つまり対極をつかわなければならない。

ただし、支点を動かさずに技をかけたり、支点を移動しながら動くのは、容易では

ない。誰でもはじめからできるわけではない。それができるようになるには、次のような条件があると思われる。

- 手先など相手と接する部位は腰腹と結んでいなければならない
- 相手と接している接点である支点を離さないような引力（念力）が必要（注：合気道は引力の養成といわれるのは、これにも大いに関係あるだろう）
- 接しているとか支点が移動しているなどを感じる敏感さが必要

接点である支点をうまくつかうためには、

- 腰腹の力を手先と体の隅々まで行きわたらせ、
- 腰腹で支点に接し、
- 決して支点を押したり引いたりして動かさず、支点には力を加えないで、
- 気持で抑え、
- 腰腹と息で操作する

ことだと考える。特に、支点の移動はそれがないと、うまくできないはずである。

技をかけるに際しては、支点は手だけではない。足も支点になる。従って、支点の足も、接点である地を蹴ったり、圧したり、滑らせてはいけないことになる。足も腰腹と結び、地に圧を掛けないよう、接点・支点を大事にして移動しなければならない。これを、天の浮橋に立つとか、天の浮橋を進む（新語）といってよいだろう。

【第324回】 関節を柔軟に その1

合気道の相対稽古で、相手に技を効かせるためには、法則に則った「技」と「力」が必要である。技は法則性をもっているから、その法則をたくさん身につけなければならない。だが、力も少しでも強めていく必要がある。力は強ければ強いほどよいはずである。

では、強い力を得るためにどうすればいいか、ということになろう。合気道での力は、呼吸力という力である。一般的には、力とは押したり引いたりする一方的な力であるが、合気道の力は遠心力と求心力を兼ね備えた力であり、それが呼吸力というものだと思う。

呼吸力につけるためには、合気道に独特の稽古法がある。それは、技の稽古では十分できないものを補充する基本準備運動といわれるものの一つで、呼吸法である。

呼吸法には、片手取り、諸手取り、両手取りや二人掛け・三人掛けなどがある。呼吸法というのは、相手を投げたり抑えることを目的とした技の稽古とは違って、呼吸力をつけることを最大目的とする、呼吸力養成のための稽古法である。

まず、この呼吸法で遠心力と求心力を兼ね備えた力を自覚して、身につけるのがよいだろう。呼吸力を技の稽古で身につけるのは容易ではないから、まずは呼吸法で身につけるのがよいと思う。

呼吸法で呼吸力を身につけることができたら、今度は通常の技稽古で呼吸力の養成ができるはずである。何度も書いたことだが、かつて本部で教えられていた有川定輝師範は、呼吸法ができなければ技などつかえない、と再三言わっていた。まさに、その通りだと思う。呼吸力がなければ、技などうまくつかえないからである。

呼吸力が難しいのは、何が呼吸力なのかが明確でないこと、これが呼吸力であると示すことが難しいこと、呼吸力は通常の力とどこが違うのかが分からること、などであろう。

また、人は本能的、習慣的に、出すか引くかの一方方向の力を使っている。だから、相対で形稽古をしていても、せっかく相手が持ってくれている手をはじいたり、切り離してしまい、合気道にならず、技が効かないことになるのである。

呼吸力がうまく出なかったり、弱かったりするのは、遠心力が弱いことが大きな原因になっているようだ。遠心力が弱いのは、動く際に中心を失ってしまい、円く動けない、十字に動かないので円にならない、そして円の中心を自由に変えられない等で、遠心力が大きくならないと考える。

強力な呼吸力を出すには、まず相手と引力で結んだら、体を十字につかい、十字からできる円の組み合わせで、相手を相手の円からこちらの円に入れて、自分と一体化してしまう。一体化してしまえば、相手は自分の体の一部となるので、自由になる。そこで、自分の体を手足を鍛えるように、遠心力をかけて動けば、遠心力がどんどんついてくるはずである。

体が硬ければ、遠心力は出せない。体が硬いというのは、体の部位にカスが溜まっていて、柔軟性がなく、十分機能しないということである。体の関節が硬いと、使いやすいところしか使わないので、大きい力は出せない。

次回は、呼吸力を出すために体の部位、特に関節を柔軟にしなければならないことについて書いてみよう。

【第325回】 関節を柔軟に その2

前回の「関節を柔軟に その1」で、より大きい呼吸力を出すためには、関節を柔軟にしなければならないというところまで書いた。今回はその続きで、関節を柔軟にするとはどういうことか、どうすれば柔軟になるのか等を書いてみよう。

末端の手を振りまわしても、それほど大きい力は出せない。大きい力の基は体の中心である腰腹であるから、腰腹からの力をいかに効率よく、技をかける手先に伝えるか、ということが重要になる。

腰腹から手先までは、いくつかの関節がある。股関節、肩甲骨、肩、肘、手首、指などである。これにカスが溜まってしまえば、その部分の機能は低下するし、腰腹の力は十分使えないことになる。なぜなら、合気の技は円の動きの巡り合わせからできているからである。関節が固まって機能しなければ、円もできない。巡り合う円がそれだけ少なくなるので、技も不完全になるはずである。

合気道の型稽古は、まず関節のカスを取るものであるが、よほど意識しないとカスなどなかなか取れないものである。自分の限界ギリギリ、または、限界より紙一重上まで我慢して、稽古しなければならない。

カスを取る上で、もう一つ大事なことは、遠心力を出す稽古をすることである。人はどうしても求心力をつかってしまうので、カスが溜まり易い。だから、その逆の遠心力で中和するのである。これで、外と内が相対する力になり、相手をくっつけてしまう呼吸力になるのである。この遠心力と求心力を、どの関節でもつかえるようにする。手首、肘、肩、肩甲骨、胸鎖関節で使えるようにするのである。

遠心力と求心力のバランスが取れると、関節に負担はかかるない。そこが支点となり、遠心力と求心力の力のバランスがとれるので、0（ゼロ）地帯となる。開祖の言われる「天の浮橋に立つ」という状態である。

また、その関節から先は脱力して、どっしりと重く感ずるようになる。どっしりと重いとは、本来の重さを感じることである。肩が天の浮橋になれば、そこから下の腕の本来の重さができるのである。従って、自分の手や腕の重さが感じられないようでは、まだ関節にカスが溜まってつっぱっていることになる。

関節の柔軟性は、年齢とは関係ないようである。開祖は特別だと思ってきたが、関節の柔軟性は鍛錬によるようだ。若い人でも鍛錬しなければ硬いし、年取っても鍛錬すれば柔軟になる。年を取るということは、それだけ鍛錬を長くできるわけだから、次第に柔軟になるはずである。もちろん、いずれあちらに行く時は、カチカチに固まるわけだから限界はある。

【第326回】 関節の使い方と鍛錬

人間の体は、おおざっぱにいえば骨と筋肉で動いている。筋肉が骨を動かして、仕事をさせるのである。その骨と骨の結合部を関節という。

合気道の技をつかう場合は、この関節のお世話にならなければならない。つまり、うまく技をつかうには、関節の機能と使い方が重要になる。

合気道では、宇宙、つまり万有万物は十字でできている、と教わっている。一元の大神様から二元の精神と物質の元が分かれ、その二元が十字に絡み合って、すべてのモノがてきたといわれる。

人の体も、合気道の目で見てみると、十字でできているといってよいだろう。手も足も、十字に機能するようにできているのである。

人の体が十字に機能するようにできているということは、何か意味があり、やるべきことがあると、開祖はいわれている。だが、今回はそれには触れず、その機能を生かすことの重要性と機能の高め方を考えてみたいと思う。

人の体は十字に機能するようにできていると考えると、技をかける手も十字につかわなければなることになる。十字につかうということは、○（円）でつかうということである。手首、肘、肩、肩甲骨、胸鎖関節を中心に、円をつくることである。円の中心は、力の支点でもある。合気道の技が円の動きの巡りあわせができる、ということである。

手首、肘、肩、肩甲骨、胸鎖関節の関節を支点として、十字から円をつくり、関節のカスをとり、鍛えていけばよい。特に鍛えるためには、遠心力の鍛錬をするとよい。鍛錬棒などを、遠心力で振るのである。

力の源は腰であり、腰から力が、胸鎖関節、肩甲骨、肩、肘、手首、指先と伝わってくるはずである。しかし、前述のように、関節同士は離れていて、折れてしまうようにできているので、腰の力が手先までいくのは容易ではない。

関節のところで折れずに力が伝わる秘訣は、「螺旋」である。一本調子の直線でつかわずに、螺旋でつかうのである。螺旋こそは、折れやすい関節同士をくっつける鍵である。相対稽古では、手はもちろん、他の部位も螺旋でつかうようにしなければならない。

螺旋ということは、起点のある円ということである。どちらも、縦横の十字でつくる。ただ、円と違って広がりと動きがあり、円よりダイナミックでパワフルだということになるだろう。

各関節で螺旋の動きができれば、強力な力（呼吸力）が出るようになる。腰からの力を、胸鎖関節、肩甲骨、肩、肘、手首の各関節のそれぞれで螺旋により、折れないだけでなく、どんどん増幅して指先に伝えられるからである。各関節が大きく、そして柔軟に動けば動くほど、強力な力が出てくることになる。手先だけをつかったり、腕を一本の棒のようにつかうのとは、雲泥の差がある。

関節を体の中心に近い方からつかえば、より大きな力ができる。初心者は概して体の末端（手先や足）からつかうから、力がそれほど出せない。分かりやすい例としては、木刀の素振りがいいだろう。

木刀は腰から振り上げ、胸を開き、肩甲骨を脇にスライドし、さらに振りかぶり、そして腰から胸鎖関節、肩甲骨、肩、肘、手首へと力を伝えて切り下ろしていくのである。力は、中心から末端に流すようにつかわなければならない。

この関節の使い方を、徒手での技稽古でもやらなければならない。例えば、四方投げで最後に相手の手が落とせないのは、この法則に反したことをするからである。掴んでいる手を落とすには、体の中心に近い方から力を出していき、最後に指先に力が集中するようにしなければならない。

手先から力を入れて使うのでは大した力は出ないし、それよりも自然の法則に反しているので、相手は無意識のうちにこれは違うと反抗してくるのだと思う。

技をかけるにあたって使う関節とは、胸鎖関節、肩甲骨、肩、肘、手首だけではない。股関節も重要だし、足にもある。これらもカスを取り、鍛えなければならぬ。手先と同じように動けるように、鍛えていかなければならぬ。合気道の稽古は、それができるようにつくられているはずである。

体の各関節を柔軟につかえるようになると、遠心力が出るようになり、そして呼吸力が出るようになる。逆に言えば、関節が硬かったり、十分機能しなければ、呼吸力を出すのが難しいことになる。

今回のテーマは関節である。技が効くためには、関節が重要である。関節が十字に機能するようにできているのだから、十字に機能するように各関節を鍛えることである。各関節が柔軟になると、機能性もより向上するから、そのためにさらに練磨する。

さらに、関節も宇宙の法則に反しないように使わなければならない。
以上が重要であるということであろう。

【第327回】 股関節をゆるめる

技の練磨をしながら精進する合気道は、体のすべての部位を使って稽古するようになっている。そのため、体のすべての部位を活性化させることができるはずである。もしある部位を使ていなければ、技はうまくからないだろうし、その部位が放棄した仕事を他の部位が負担することになるから、負担過剰になって、他の部位が悲鳴をあげることにもなる。

合気道だけでなく、人が仕事をする際は手でやるわけだが、その力は主に腰腹からくる。腰腹から手先への力の流れがなければ、大きい力も出ないし、美しくもない。踊りやダンスでも、茶道でお茶を点（た）てる動作、華道の花を生ける動作でも、野球のバッティングや投球、ゴルフのスイング、砲丸投げなども同じであろう。この法則は合気道だけではなく、他の分野でも通用するものであり、だから「法則」のはずである。

腰腹の力は、じつとして念じていたら出てくるわけではない。股関節を使うことによって、出てくるのである。合気道でうまく技をかけたいならば、この股関節をうまく使わなければならない。

股関節をうまく使うためには、まず股関節の重要さを意識することである。意識すればそこと結ばれ、そこと愛で対話ができるはずである。

そして、股関節と対話をしながら、意識と息に合わせて、ストレッチ運動で柔軟に伸ばしたり、坐技呼吸法や技で股関節が強靭で柔軟になるように、鍛えていけばよい。

ある程度、股関節が柔軟になれば、技においても働いてもらえるようになる。体の中心にある腰腹は、体の最大パワーの発信基地であるから、股関節には大きい働きがあるはずである。

その働きとしては、まず腰腹からの遠心力を手先まで流すことである。前述のように、大きな力が出るはずだ。

次に、撞木や入身転換で歩を進める際は、この股関節の左右へのスライドや上下前後の動きによって、体重が無駄なく使って、隙なくスムーズに動けるのである。

早い動きには、足や手ではなく、まずこの股関節をつかわなければならない。早い動きは横（左右）の動きといえるが、さらに股関節は縦（上下）にも働く。この縦の動きは体重を重くしたり軽くする調整をする。

最後にもうひとつ、股関節のすばらしい動きを紹介する。股関節をゆるめることによって、相対稽古の相手との接点に、自分の体重がかかるようになるのである。

諸手取りや片手取り呼吸法で、自分のあげた手が相手の肩や首にぶつかって、相手を弾いてしまったり、相手に返されたりして、手が下りず、相手が倒れてくれないと、多くの人が経験することだろう。

そうなると、手の力でなんとか相手を倒そうとするものだが、手では大した力が出せず、逆に相手が「おのれ小癩な」とがんばってくる。このような力は、いなくなれば自分の力を自分で弾いてしまっているわけである。

この問題を解決してくれるのが、股関節である。あげた手が相手の肩や首に接したら、今度はそこが支点となるわけだから、その支点を動かさず、しかし結んだまま、股関節を緩めるのである。

ここを緩めると、接点でつっぱっていた手が緩み、腰からの力が緩んだ手先に流れる。接点はさらに相手にくっつき、その接点に自分の体重がのる。すると、相手に自分の全体重がかかることになる。つまり、自分の体が上から相手にのしかかるような状態になるわけだから、相手はとても耐えきれないと思い、倒れることになる。

股関節を柔軟にし、ゆるめて上手に使うことが大事であるようだ。

【第328回】 筋肉・関節の連動性

技の練磨をしながら上達する合気道では、主に手をつかって技をかけあうので、いかに力を手先に集めるかが重要な課題となる。実際、指先の力と腕前には、相関関係があると思える。

指先の力の強弱の原因はいろいろあるだろう。しかし、その一つに、その力が体の末端からのものか、体の中心からのものか、それとも体以外からのものか、という違いがある。一般に、初心者の力は手先の末端からくるもので、それほど大きい力は出ない。だが、上級者になると腰腹からのものとなり、相当強力な力となる。

しかし、腰腹からの力よりさらに大きな力を出すところがある。それは大地と接している足である。腰腹からの力も所詮は足からの力で、その力を腰腹で増幅するものと考える。

手先の力は足から来るとしたら、足から手先までその力を滞りなく流れるようにしなければならない。その間には多くの筋肉や関節があるが、そのすべてが働いてくれるようにしなければならない。

そのためには、各関節と筋肉にカスが溜まらないで柔軟に動くことの他に、「筋肉が連動して働くこと」があるだろう。

初心者の多くに、その連動性が乏しいようだ。筋肉・関節の一部しか使っていないので、大きな力が出ないのである。例えば、多くの場合、肩で力が止まってしまっている。

力が足から来るということは、体重の力による抗力であるから、相当の力になるはずだ。その力を効率的に手先まで伝えるためには、アキレス腱、ふくらはぎ、ハムストリング、臀筋、菱形筋や広背筋や円筋などの背中の筋肉、二の腕の筋肉（上腕三頭筋）、腕の筋肉、手首の筋肉などの筋肉、それに骨と骨を直接つないでいる「筋」、そして「関節」（足首、膝、股関節、肩、肘、手首、指）が連動して働くなければならない。

連動すれば、手先の力は足からのものだから、足の力の抗力を手で感じるし、手の力は足で感じることになる。

もっとも分かりやすい例として、手でカバンを提げて歩く時、そのカバンの重さを足で感じることになるはずである。もし、肩で止まってしまっていれば、肩で感じるだけで、足では感じないだろう。

かつて本部で指導されていた有川師範とご一緒する時には、師範のカバンをお持ちしたものだが、師範は「これ（カバンを提げて歩くこと）はよい勉強になる」と言っていた。おそらく、このことを言っていたのではないかと考える。はじめはカバンを持つと力がつくからかと考えてみたが、それほど重くないカバンをちょっと持ったくらいでは、大した力はつかないはずだ。師範はもっと違った意味で言っていたのだろうと、ずっと考えていたが、今回この結論にたどり着いたわけである。

連動のためには、さらに個々の弱い筋肉を、それぞれ鍛えなければならない。また弱い関節も筋肉でカバーしなければならない。弱いところを鍛え、筋肉・関節が連

動して働いてくれるようにならなければならないわけである。

また、合気道の技の練磨で筋肉・関節が連動して働くためには、それらを螺旋でつかわなければならない。筋肉や関節は本来独立して動くようにできているので、それを一本に繋げ、連動して働くためには、螺旋で使わなければならぬのである。筋肉・関節の連動のキーワードは螺旋である。

人間の肉体は摩訶不思議であるし、その可能性は我々の想像を上回るものであるようだ。

【第329回】 舌と息づかい

稽古は、ただやればよいというものではない。課題をもって、その解決に努めなければならない。解決しなければならない課題はいくらでもあるはずだから、課題を持たないで稽古しているとすれば、おかしいはずである。いつも同じ問題に繰り返しうつづかれば、それは解決しなければならない課題にならなければならない。

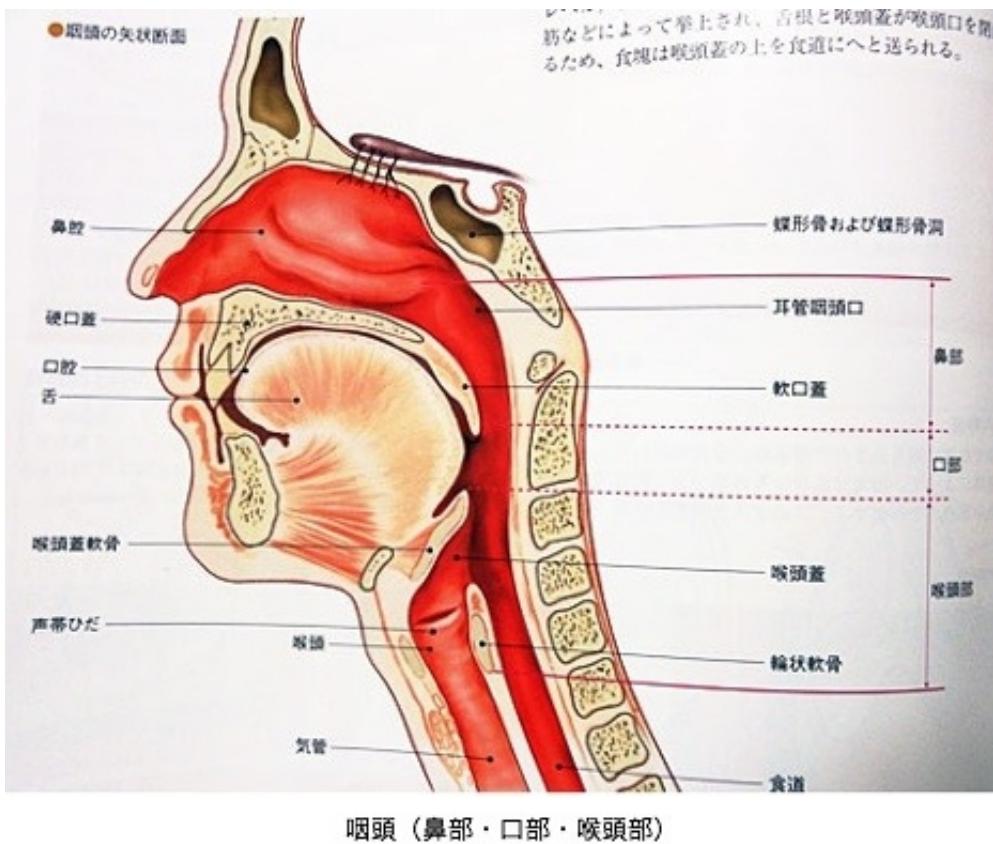
合気道の稽古は一年中を通してやるので、寒い冬も暑い夏も稽古をすることになる。だが、季節々々での稽古の課題は違ってくるはずである。冬は寒い、冷たい、体が硬いとか痛いといい、夏になると、暑い、湿気が多い、息が上がる、バテる、などと不平を言っていても、意味がない。それでは、せっかく暑くしてくれる夏さん、寒くしてくれる冬さんに失禮で、申し訳がないだろう。夏は暑く、冬は寒いが当たり前で、自然であるはずだ。

暑いとか寒いとか、稽古しない一般人のように不平をいうのではなく、稽古人は夏の暑さ、冬の寒さに感謝しながら、稽古するようにならなければならないだろう。その暑さ寒さがいい稽古になり、いろいろと教えてくれるのである。

暑い夏の稽古での最大の問題は、喉（のど）が渴くことだろう。この原因は、大量の汗をかくのと、咽頭が渴くことであろう。今回は、咽頭を乾燥させずに、喉の渴きができるだけ防ぎ、暑い夏でも快適に稽古をする方法を研究してみよう。

通常、呼吸をするときは、鼻から空気が入り、咽頭を通って、喉頭部、気管、気管支、肺へと送られる。咽頭は、口腔と食道の間に位置し、鼻部・口部・喉頭部に分かれる。

口からでも呼吸はできるが、口で呼吸をすると咽頭が乾燥する。口で長時間呼吸をすると、咽頭の乾燥により稽古を続けるのが厳しくなることがある。



咽頭（鼻部・口部・喉頭部）

咽頭を乾かさずに湿らせておけば、喉の渴きを抑えることができるし、息も上がりず、稽古が楽にできるだろう。

咽頭を乾かさないためには、まず、先述の「口で呼吸を」しないことである。さらに、もうひとつ方法がある。それは舌の位置である。つまり、舌の位置を正しく保つことである。その正しい舌の位置とは、舌先が上前歯の付け根に、舌全体は上顎にくっついている状態である。この舌の状態を保って稽古するのである。

そうすれば咽頭の鼻部、口部、喉頭部が水分で潤って、喉の渴きは少なくなり、疲れも少なくなるはずである。夏にこれができるれば、他の季節の稽古は楽勝であろう。

これも暑い夏が課す課題の一つであり、教えである。暑い夏に感謝々々。

【第330回】 柔軟で締る指

合気道の技は手でかけるから、手は大事である。手といつても、手根、手掌、手刀、手背、それに指などがあるが、今回はその内の指について研究してみたいと思う。

人は手を長年使っているが、手は無意識に動いてくれるので、技の稽古においても

あまり注意しないで使っている。とりわけ手の指となると、意識して使っていることも、意識して鍛えることも、あまりしていないようだ。

しかし、技が効くためには、指先に力が集中しなければならない。だから、指も鍛えなければならないのである。

指はどうあるべきかというと、一言でいえば、よく締り、よく伸びることである。それには、次のような指になればよいのではないかと考える。

1. 手の平を開いて指を伸ばした時、指先が曲がったり歪まずに、まっすぐになる
2. 五本の指にある3つの関節の各々が、それぞれ独立して直角（十字）に折れる
3. 手を握り締めたら、折れた指の各関節が直角になり、そして
4. 手の平に隙間ができずに指と密着する

本来は、相対稽古での技稽古でこのような指をつくっていくのだろうが、なかなか難しいようだ。従って、自主稽古で次のような鍛錬をするのがよいだろう。

- 指の3つの関節が直角になるように、反対側の親指の腹で押しつける。その際、意識を入れ、息に合わせてやることが大事である。息はまず、息を入れながら（吸う）、押す親指で押される指を結び、結んだところから息を出しながら（吐く）押して行くのである。最後は多少痛いだろうが、心地よい痛さのはずである。
これを親指を含めて5本ともやる。
- 次に、直角になるように押しつけた指を、反対の親指と人差し指で挟むようにして、反らすように伸ばすのである。これも、息を吸いながら極限まで伸ばし、そこから息を吐きながら更に伸ばす。

はじめは硬くて、なかなか効果を実感できないだろうが、毎日やっていれば、それなりに柔軟になってくるものだ。それを信じ、自分の指を信じることである。ただし、毎日である。なぜ毎日やることが必要かというと、人が生きている周期単位が一日であるからだと思う。

しかし、この指の鍛錬も、基本的には相対稽古での技稽古でやるべきである。そのためには、相対稽古で次のことに注意してやってみるとよいだろう。

- 相手の手や腕を五本の指でしっかりと握りこむ。特に、一教から五教の固め技は、しっかりと握りこんで抑えなければならない。中でも一教はそのための最適な鍛錬技である。指の締りの程度は、この一教の抑え方で分かるし、この一教程度にしか他の技、二教、三教等などはできないものである。一教が合気道の極意技であるといわれるのも、この指の締りにも隠されているように思える。
- 指が締るということは、指先に力が集まるということである。つまり、体の中心である腰腹からの力が、指先まで通ることである。さらに、腰腹から指先ま

での力の通りをよくするためには、手先のカスも取り除いておかなければならない。

指が柔軟になれば、指は締るようになる。指が締るということは、腰腹からの力が伝わっていることにもなる。腰腹の力が使えるから、技もつかいやすくなる。指も鍛えていきたいものである。

【第331回】 胸をひらく

合気道は基本的に相対稽古で技を練磨していく。相手を倒したり抑えるのが目的ではないが、技をかけたら相手が倒れていなければ、かけた技は未熟ということになる。しかし、技をかけて相手が倒ってくれるのは、そう容易なことではない。実力や稽古年数に相当な差があれば、相手は容易に倒してくれるだろうが、ほとんどの場合は力や技に大差がないもの同士がやるのだから、容易ではないのである。

この大差のない相手に倒してもらうためには、いろいろなことが必要になるわけだが、その一つに自分の身体を最大限につかうということがあるだろう。一般的に見て、初心者は上級者とくらべると、つかっている身体の部分が少なく、また身体の一部である末端を使いがちであるといえる。

合気道をはじめた初心者の段階で、技をかけるときに主につかうのは手である。そして、段々と手（手首から先）から腕、さらに上腕をつかうようになる。その次の段階としては、足であり、そして腰腹になるだろう。

腰腹をつかうようになると、手と足が腰腹と結んでつかえるようになる。この段階になると、手先に腰腹の力が伝わるようになるので、相当な力が出るようになる。また、足先からの力が腰腹に集まり、それが腰腹から手足に伝わることになるので、さらに大きな力が出せるようになる。

合気道は魂魄阿吽の呼吸で技を生み出していく、といわれるが、ここまで段階では、自己の中の魄の呼吸からの力をつかっていることになる。

さらなる力を出していくためには、魄の呼吸を土台にした上で、魄の呼吸で技を出していかなければならないだろう。これまでの呼吸は主に腹、特に下腹でやってきたわけだが、魂魄阿吽の呼吸は、腹とさらに胸をつかってやるのである。下腹と共に胸も膨らんだり縮んだり、つまり開いたり閉じたりすることになる。

胸も腹と同じように、大きく膨らみ小さく縮むが、その落差を大きくするように鍛

えなければならないことになる。落差が大きくなれば、力の質も量も変わるし、技の掛け方も違ってくるはずである。

相対稽古で胸を開く稽古をしていくのがよいが、よほど意識してやらないと、できないものである。腹での呼吸ができなければ、武道的な胸の呼吸はできないから、胸は開かない。しかし、一般的な女性の胸式呼吸では、武道としてはつかえない。先ずは、腹の呼吸を身につけるべきだろう。

腹での呼吸がある程度できてきたら、胸を開いたり、閉じたりして技をかける稽古をするとよい。手を主体的に動かして技をかけるのではなく、胸を膨らませたり縮めたり（開いたり閉じたり）して、技をかけていくのである。特に、正面打ちや横面打ちで相手を打つ場合、十分に胸を膨らませて縮める鍛錬をするとよい。胸が開く感覚がつかめたら、呼吸法、四方投げでも、それでやってみるとよい。その後は、すべての技（の形）でやるようにするのである。

開祖の鍛錬されたころの胸部は、鎧をつけられたかと思うほど分厚いが、これは魂魄阿吽の呼吸の鍛錬の賜物であると思う。



開祖の体と分厚い胸

願わくば、この呼吸のお陰で、いづれ天の呼吸、地の呼吸を頂けるようになり、技に活かせるようになりたいものである。

【第332回】 筋肉の「代替機能」に注意

おそらく、ほとんどの人は、自分の身体の仕組みや働きを意識していないだろう。合気道を稽古する場合でも、この技をかけるにはこの筋肉とこの筋肉を結び、身体をこのように動かしたい、などと考えてやることはあまりないと思う。たいていは、筋肉や身体にお任せしているのではないだろうか。

筋肉や身体は意識しなくとも働いてくれるので、いちいち動いてもらう部位を意識しなくてもよいだろう。だが、スポーツや武道で、力やスピードを出したいとなれば、意識しなければならないし、身体のことを少しでも多く知らなければならぬはずである。

武道家の場合は、医者や学者とは違った知り方をするはずである。武道家は自分の身体を通して、自分の身体を知るだろうし、また知らなければならないと考える。心臓や肺はこの辺にあるとか、腰をこう動かすと手足がこう動くから、そことここは繋がっているとか、強く抑えられると心臓の動悸が早くなるところは繋がりがある等々。

しかし、これだけでは不十分で、自覚したことが正確かどうか分からぬだろう。従って、自分の身体を知るためにには、医学書、解剖図、人体模型などで勉強する必要があろう。自分の感覚が正しいかどうか確認したり、あるいは、書籍や模型で学んだことを自分の身体で試して確認するのである。もちろん、武道家にとって、主体は自分の身体であり、自覚、感覚である。

筋肉は単体で働くことはなく、必ず幾つかの筋肉が連携して働く。主に働く筋肉を、専門用語で「主働筋」、連携して働く筋肉を「協働筋」という。ある連携している筋肉のどれかが機能不全に陥った場合は、残った連携筋肉「協働筋」が機能不全に陥った筋肉の機能の代わりを果たそうとする。筋肉はこのような「代替機能」を持つと言われる。

この「代替機能」によって、人は捻挫や骨折をしても、生活していくことができるのだという。しかし、この有難い「代替機能」にもデメリットがある。その理由は、この優れた「代替機能」が症状の本質を隠してしまい、自覚症状をなくしてしまうことである。例えば、腰周辺の筋肉が機能不全に陥ったとすると、周辺の筋肉が代替機能で補完してしまうので、筋肉の機能不全を自覚できないことになるのである。

稽古は、ただやればよいというものではない。やり方によっては身体を痛める危険を伴う。稽古もまた両刃の剣である。

自分の癖や間違った身体の使い方をすれば、機能不全に陥った筋肉に代わる代替筋肉に負荷をかけることになる。それがひどくなると、その代替筋肉も機能不全に陥るという連鎖が起きることになる。

例えば、胸→腹→膝→腰と、身体の前面の筋肉を使っていると、膝に体重がかかり、膝が機能不全になる。そして、膝の代替機能（補完）にしようとして腰をつかうことになり、それが高じると腰を痛める。これは合気道家に多いパターンである

から、注意しなければならない。また、ぎっくり腰は、腰→尻→太腿と広がる「代替機能の連鎖」といわれる。

技の練磨をしていく合気道の稽古で、この「代替機能の連鎖」におちいらない為には、まず機能不全におちいった筋肉に気づくこと、そして、その原因を探り、その機能を回復することである。膝が痛くなるということは、筋肉の使い方、身体の使い方が間違っていることを、膝の痛みが教えてくれているのである。その原因を、胸に手を当てて考えるのである。

自分には経験がないので、他人のことが正しいかどうかはわからないが、膝が痛いという稽古人を見ていると、身体の裏（体の前面）を使って技をかけている。これは身体の表（背面）を使うようにすることで、膝の痛みが消えるはずである。膝の痛みに耐えながら、さらに身体の裏を使う稽古を続ければ、次はほぼ間違いなく腰を痛めることになるだろう。稽古は、やればよいというものではない。

参考文献：「筋肉図鑑 [腰痛治療ナビ外伝] 」

【第333回】 骨盤周辺筋肉

人の身体の中心、要（かなめ）は腰である。力の出入りの源も、この腰といえるだろう。腰の筋肉から大きな力が出るはずである。

腰というのは定義もあるだろうが、ちょっと漠然としているので、もう少し具体的に「骨盤周辺」としてみる。技をかける場合にこの骨盤周辺を意識してやると、力が出るし、安定性もあるようである。

初心者はこの骨盤周辺筋肉をしっかりと動かして使うことが少ないようだ。それ故、骨盤周辺筋肉が凝って動きが悪くなり、力が発揮されないし、技が効かないのではないだろうか。

骨盤といっても単純なものではなく、いくつかの骨の組み合わせでできている。この骨盤の周辺筋肉でも、大きいものや小さいものがいくつも組み合わさっている。稽古で骨盤や骨盤周辺筋肉をつかう場合でも、骨盤と背骨、太腿のあたりを結んでいる大腰筋ぐらいは意識できるだろうが、その他の筋肉は中々意識できないだろう。もちろん、知っていた方がよいだろうが、武道の稽古では、今この筋肉が働いている、今度はこの筋肉、などと考えている余裕はないだろう。

それより、骨盤周辺筋肉を十分につかい、働いてもらうようにした方がよいと考え

るので、大腰筋、腸腰筋、骨盤低筋群等などひとつにまとめて骨盤周辺筋肉として扱うことにする。

骨盤の周辺にはたくさんの筋肉があって、腰や膝と繋がっており、足の運動に関連する筋肉が集まっている。骨盤周辺筋肉がしっかりしていなければ運動能力、とりわけ足の運動能力は衰えることになるから、鍛えていかなければならない。

例えば、大腰筋は30代から徐々に衰えていき、50代の筋肉量は20代より約30%減、それ以降は毎年、年をとるごとに1%ずつ減るといわれる。しかし、年を取っても筋肉はつくようである。どれぐらい筋肉がつくのか、いつまでつくものなのかは分からぬが、60、70歳までは間違いなくつく。80、90歳まで筋肉がつくのかどうかは、まだ分からぬ。（実験中）

骨盤周辺筋肉を稽古でつけるのは、そう難しくないだろう。大事なのは、技を使うときに、この骨盤周辺筋肉を使うことである。骨盤周辺筋肉と身体の末端を結んで、身体の中心である腰、身体の表である腰からつかうのである。また、これに呼吸を合わせ、吐く吸うを間違わないようにする。そして、意識と息をいれ、骨盤周辺筋肉で技を練磨していくのである。

合気道では、骨盤周辺筋肉をさらに鍛える稽古法がある。それは坐技である。正座で座ったり、つま先を立てた跪座で技をつかったり、呼吸力の鍛錬の呼吸法をやるものである。

坐技は立ち技と違い、足が自由に動かないで、身体が動きにくく、力が出にくい。強い力を出すためには、骨盤周辺筋肉を使わなければならぬので、骨盤周辺筋肉の鍛錬になるのである。

人は自分自身のことは、思っているほど知らないものである。力がどこから出てくるのか、どの筋肉を使うのか等など、知らないでやっているようだ。せっかく使わせてもらっている身体だから、身体のすべての部分を意識できるようにし、そして感謝し、今後ともご協力をお願いするのがよいだろう。一度には無理なので、少しずつやっていくしかない。今回は、骨盤周辺筋肉への感謝とご協力へのお願いであった。

【第334回】 形稽古で体をつくる

合気道をはじめると、自分の体が硬くて、手足も思うように動かないことに気づくものだ。ふだんの生活では、何不自由なく体は動いてくれるし、自分の体は自分が

思うように動くものと思ってしまうのであろう。

ところが、合気道の稽古をはじめると、最初の内は受け身はできないし、先生が示される模範技をどう動いてやればいいのか分からず、頭が真っ白になって立ちつくすことになる。

だが、数か月も稽古を続けていくと、体が畳になじみ、目も技になじんでくるので、相対での形稽古もスムースにできるようになってくる。後は、稽古を続けて、筋肉をつけ、体を強靭に、そして柔軟にしていくことである。仲間と投げ合ったり、決め合って、受け身をたくさん取るのがよい。

しかし、仲間同士での稽古では限界があるので、先輩に投げてもらったり、関節技できめてもらったり、押さえてもらうのがよい。先輩には、相手のレベルも分かり、本人以上に限界もわかるから、限界より紙一重上のところまでやってくれるだろう。仲間とやるよりも厳しい稽古になるが、自分の体（筋肉や関節）の限界や限界の紙一重上までやられると、レベルアップにつながることになる。

合気道は愛の武道といわれるよう、先輩上級者は、自分の上達だけでなく、相手が上達するようにと思いながら、相手をしているはずである。相手の体が硬ければ、少しでも柔らかくなるよう、極限まで筋肉や関節を伸ばしてやるべきであろう。相手が痛いだろうからと、しっかり力を入れて伸ばさないのでは、自分の稽古にもならないし、相手にもその稽古が無意味になってしまう。

先輩がいれば、先輩に稽古で揉んでもらうとよい。先輩がいるうちは、教えてもらったり、揉んでもらえるので幸せである。しかし、いつまでも教えてもらい、揉んでもらっていることはできなくなる。いずれは必ず、ひとりで体を鍛えていかなくなるであろう。

本格的な稽古は、ひとりになってから、ということができるよう。体を鍛えるのも、教えてもらうのではなく、自分で見つけ、自分で試行錯誤しながらやっていかなければならなくなる。

その場合は、まず自主稽古である。道場の外で、自分でやる稽古である。忙しい世の中なので、そう長くはできないだろうが、小一時間ぐらいは必要であろう。ただし、原則的に毎日やらなければならない。

自分の長所や短所は自分が一番よく知っているはずなので、自分に欠けていることを補うためや、自分の長所や得意なものを伸ばすためのプログラムを、組むとよい。先輩たちや名人・達人たちの自主稽古・ひとり稽古のメニューで共通しているものとしては、木刀や杖の素振り、木刀の切り返し、鍛錬棒の素振り、四股踏み、

関節の鍛錬運動、柔軟体操などがある。

自宅での自主稽古は、自分のメニューをこなすことのほかに、道場稽古での課題を研究する場でもある。ある技がうまくいかなかった場合は、その原因を究明し、解決策を試してみるのである。本格的に稽古したければ、自主稽古をお勧めする。

次に、さらに道場で体をつくっていくことを考えなければならない。稽古を続けていけば自動的に体ができるいくのは、初心者で若い頃であり、それも基本的な体をつくるだけである。つまり、本格的な合気の体ではないのである。

合気の体は技を生みだし、技がつかえる体でなければならない。その体ができなければ、宇宙の営みの技を身につけることができないし、宇宙との一体化もできないからである。

では、道場稽古でどうすればそのような体がつくられるようになるかというと、相対での形稽古を、それまで以上にしっかりとやることである。

合気道の形（通常、技といっている）はそれほど多くはないが、それをいろいろな攻撃法（取り）と組み合わせるので、非常に数が多く、複雑に思えてしまう。それに、初心者は一般的に、取り（攻撃法）を十分意識せず、片手取りであろうと、両手取りであろうと、同じような体つかいで動いている。

まずは、取りを意識することである。取りには、それぞれ重要な意味がある。これは合気道のすばらしい稽古法であり、すばらしい体つくりの鍛錬法だと考える。

例えば、片手取りは、手の可能性や働きを学び、手を鍛える鍛錬法である。両手取りは、両手を陰陽で交互につかう稽古。後両手取りは、体の表（背、腰側）をつかい、両手両足をナンバで陰陽につかう稽古である。後両手取りでは、手足を陰陽で正しく動かせ、体の表の腰からの力をつかうと、相当な力が出ると同時に、体がしっかりできていくことになる。

また、胸取りは胸を、肩取りは肩を手としてつかうことで、手のように自由につかえるようにするための稽古である。このように相手が掴んでくるところを手としてつかうので、体のどこでも、手が動くように活性化することになるのである。

【第335回】 折れない手

合気道は相対で技をかけ合いながら、技を身につけ、そして体をつくっていく。し

かし、技は容易に身につくものではないし、体も技が見につく程度にしかできないわけだから、時間がかかるだろう。

技も体もこれでよいというゴールはないのだから、焦らずにこつこつと稽古をできるだけ長く続けていくしかない。

だが、稽古は長く続ければよいということにはならない。上達するには、技を身につけ、体をつくるように、稽古していかなければならない。目的意識、目標をもって稽古をし、少しでもその目標に近づくように、稽古していかなければならない。

惰性で稽古したり、やりやすいこと、得意なことだけをやっていると、上達はないだろうし、場合によっては体をこわすことにもなる。

上達するためには、宇宙の法則に則った技を身につけていかなければならない。そのためには、技が身につき、技をつかえる体をつくらなければならない。その体をつくるためには、宇宙の条理に合った体の使い方をしていかなければならないことになる。

相対稽古で技をかけてうまくいかない理由はいろいろあるが、そのひとつに、手（腕）が折れてしまうことがある。手が折れてしまえば、腰からの力が折れたところで止まってしまうので、力が手先まで届かず、技がかからないことになってしまう。

しかし、手が折れているのを、折らないように注意しようとしても、なかなか直せないものである。手が折れてしまうことの原因はいろいろあるため、折らないようしようとしても、容易にはできないのである。

では、技をかける際に手が折れる原因にはどういうものがあるのか、そしてどうすれば折れないようになるのか、その<解決法>を見てみよう。

- 手は意識しなくとも習慣的に自由に動くので、日常と同じように稽古でも無意識で使ってしまうが、非日常的な強い力を使うと、それに抵抗できず手が折れてしまう。

<解決法> 稽古は非日常の場であると手にいい聞かせ、手が折れないよう、意識を入れて使っていく。

- 体の末端の手先から動かすと、手が体や足と結べず、ばらばらにしか動けないので、手は折れてしまう。

<解決法> 手先と腰腹を結び体の要（かなね）である腰腹から、先に動かすようにしていく。

- 大きい力が出ず、力負けして折れてしまう。

<解決法> 肩を貫いて、手先と腰腹を結び、腰腹の力を手先に流す。

- 手を直線的につかっていると、強く抑えられたり、打たれたりするとき、技をかけようとして手を折ってしまう。

<解決法> 手を螺旋に使わなければならない。手（腕）の各関節は、通常、十字で蝶つがいのように働くので、手が折れるのはふつうである。しかし、武道では蝶つがいのそれぞれをロックして、一本の手として使わなければ、腰腹からの力は使えない。各関節をロックするためには手を螺旋（十字）で使うことである。

- 息を吸うべきところで吐いてしまうため、手が伸びず、力も出ないので、ちょっとした抵抗でも手が折ってしまう。

<解決法> 手を一本の手として折れないようにし、腰の力を手先に集めるときは、息を吐くのではなく、息を入れ（吸う）なければならない。息を入れて手先に集まった力が、また腰腹にもどってきたら、そこから息を吐くとよい。この場合には、息を吐いても手は折れにくい。技の最後に、切り下ろしたり、投げたり、決めたりする息づかいである。

【第336回】 胸と肩・肩甲骨

体の要である腰腹からの力を手先まで伝えるには、肩を貫（ぬ）かなければならない。肩を貫かなければ、力が出せないだけでなく、肩を痛めてしまうことにもなる。実際、けっこう多くの稽古人が肩を痛めているようだ。

稽古しない多くの人たちも、40肩、50肩といって、肩に痛みを感じたり、腕が上がらなくなったりしている。合気道の稽古をすれば40肩、50肩にならないということでもないようだし、稽古しなくとも肩を痛めるのには、何か根本的な原因があるはずである。

腕を、肩を中心に腕をふつうに回してみれば、うまく円く回らないものだ。肩に痛みをもっていれば、なおさら回りにくい。肩に引っかかるか、引っかかる感じがするはずである。これを無理してやると、必ず肩を痛めてしまうことになる。

では、肩を痛めることなく腕を回すにはどうすればいいかというと、腕を回す前に、肩と肩甲骨を左右、外側に伸ばさなければならない。両手を肩の高さまで挙げて、左右、外側に伸ばしてもいいが、胸を抜けて肩と肩甲骨を外側に伸ばすといい。

肩と肩甲骨を伸ばしたところで、腕を回すのである。今度はスムーズに回せるはずである。肩・肩甲骨と腕のつなぎのロックが解除され、肩が抜けて、腕が自由に動

くようになるからである。

また、肩と肩甲骨が横に動くことによって、腕が縦に動くことを容易にするとも考えられる。つまり、横縦十字につかうことになるわけである。

これと同じように、剣を振り下ろす場合も、正面打ちで切り下ろす場合も、振り下ろす前に胸を拡げて、肩と肩甲骨を横に拡げなければならない。

この意味からも、胸を拡げることはよいことである。実際、胸を広げることなく、閉じていると、肩や肩甲骨が伸びないし、腕が肩に引っかかって思うように回らなくなる。胸と肩・肩甲骨は、緊密に繋がって連動しているのである。

相対稽古で、胸を拡げて肩と肩甲骨を働かす稽古は大事であるが、それを補足、促進する稽古法が合気道にはある。それは「船漕ぎ運動」である。エイホー、エイホー・・・、エッサ、エッサ・・・と掛け声をかけながら、腕を目いっぱい後ろに引くと、胸が広がり、肩と肩甲骨は外側に伸びる。

「船漕ぎ運動」は何のためにやるのか、どうやればよいのかは明確ではないが、その解答の一つとして、「船漕ぎ運動」は胸を拡げ、肩と肩甲骨が外側に伸びるようにやればよい、ということになろう。

【第337回】 笑顔の顔

昔から、笑いは百薬の長、笑う角には福来る、などといわれている。また、ストレスを和らげる効果があるとか、病気に対する免疫力機能を活性化するともいわれている。笑いは人にとって必要な、大事な宝であるといえよう。

笑いは基本的に肯定を示す行為の表情であるが、最近は人から笑顔がどんどん消えてきているようである。その原因是、「ゆとりがない」ということになるようだ。相手を許容する能力に自信がないと、笑顔がつくれないと考えるからだ。

笑顔がよいということは分かっているが、「ゆとりがなくて」笑顔になれないのを、どうすればよいかということになる。それなら、「作り笑顔」でもよいらしい。「作り笑顔」でもストレスを和らげたりすることができると、科学的にもメリットが証明されているのである。

笑顔をつくるポイントは：

- 目元をリラックスし、目が笑っている状態にする

- (あご) の筋肉、頬の筋肉をリラックスする
- 胸を広げ、息を楽に下腹でする
- 体全体がリラックスするようにする

一般にも笑いは百薬の長、笑う角には福来る、などといわれるくらいだから、笑いの効用はあるはずだが、では武道との関係、合気道の技の稽古において笑顔に意味があるのか、あるとしたらどのようなメリット（利点）があるのか、考えてみたいと思う。

実際に稽古で自分で試してみたり、稽古相手やまわりの稽古人を見ていると、笑顔には効果があると思えるし、笑顔で稽古をしていくべきだろうと思う。さらに、生活も仕事も笑顔でやっていけるようになればいいと思う。

稽古に際しての笑顔のメリットとして、以下のようなものが考えられる：

- 顔がリラックスすると、体全体もリラックスして、重くなる
- 下腹に息と力が充実する
- 息が楽になり、心気が体中に流れる
- 目が楽になり、首（うなじ）が柔らかくなる
- 目の視野が広くなり、全体が見えるようになる
- 目は外面だけではなく、内面、心も見えるようになってくるようだ
（注：お日様はこの目で見なければならない。つまり、笑顔で見なければならぬわけである。さもないと目を傷めることになるだろう）
- 気持ちがリラックスし、気持ちに余裕ができる
- 自分の心体を感じ、相手を感じるから、自分の力をコントロールすることができ、そして呼吸力・技が出せることになる。

つまり、笑顔→リラックス→余裕→自他を感じ→コントロール→呼吸力・技、ということになるだろう。

こう見てくると、技をつかうには笑顔でやらなければならないことになり、笑顔の顔をつくるのがよいということになるだろう。

【第338回】 胸郭を広げる

合気道は、相対で技の形を繰り返し稽古して、体をつくり、技を身につけていく。宇宙・自然の条理に則った技がつかえれば、相手に技は容易にかかるだろうが、なかなか思うようにいかないのが現実である。

相手が素直に、または好意的に受けをとってくれれば、うまく技がかかったと思うだろうが、相手が真面目に、真剣に、そして力いっぱいやってくると、なかなかうまくいかないものだ。

自分のつかう技がどれくらいのレベルなのか、チェックできるのは相対稽古であろう。相対でいろいろなタイプの相手と稽古することによって、自分の技の未熟さを知り、どこに問題があるのか、どうすればその問題が解決されるのかを追求していけるのである。

合気道の技がつかえるようになるためには、いくつかの必要条件があるが、それに合気の体ができていなければならぬことと、体を技が出るようにつかうことがあるだろう。

一般的に合気道の体は、体の末端から中心に向かってつくられていくと云つていいだろう。つまり、上肢の手首、腕、肘、肩と肩甲骨、腹、そして下半身では足、膝、ハムストリング、股関節、骨盤、腰などなどの順序になるだろう。これらの体の部位がある程度できていれば、ある程度の力ができるし、技もつかえるようになるだろう。

しかし、これだけではまだ大きい力、合気道の力である呼吸力は、十分には出しにくいものである。

合気道では、呼吸力を重視している。そのための鍛練法である呼吸法（呼吸力養成法）を、どこの道場でも稽古に取り入れている。呼吸法では、最も重要で典型的なのが「諸手取り呼吸法」である。だが、これまでのような体の部位だけの鍛練で、真の呼吸力がつくように稽古をするのは難しいと思う。

真の呼吸力を得る鍛練をするためには、上記の部位に加えて「胸郭」をつかわなければならないようだ。胸郭とは、胸を囲む骨全体で囲まれるスペースで、胸椎、肋骨、胸骨によって作られていて、肺や心臓などの胸部の内臓を支え、保護とともに、呼吸運動にも関わっている部位である。

腰腹からの力をこれまで肩を貫いて手先に伝えていたが、つぎは腰腹の力を胸郭に入れ、胸郭から手先に届けるのである。力と息を腹から胸郭に集め、胸郭を広げると、肋骨と横隔膜が動き、腹圧が増す。そして、背中側の肩甲骨を刺激し、肩甲骨と腰（股関節、骨盤）とつなげ、肩が貫けて、腕が大きく自由に動けるようになる。

また、腰も腹圧で満たされた体幹とともに、大きな可動範囲で動けるようになる。

この胸郭を広げながら、諸手で取らせている手首を十字に反し、力を一杯出していけば、これまで以上の大きな力が出せるし、呼吸力がついていくはずである。

息と気持ちを共に腹に落とす力は縦の力といえるだろう。さらにその息を胸郭に集め、胸郭を広げることによって生じる力は横の力といえるだろう。

合気道の技は体を十字につかわなければならないので、気持ちと息と力を縦に腹、地へと落とし、そしてそれを胸郭に入れ、胸郭を広げると、気持ちと息を横に広げるので、縦と横の十字の力になることになる。縦だけの力や横だけの力よりも大きな力になるのである。

武道の呼吸は一般的に腹式呼吸でやるべきである、といわれている。合気道も胸式でなく腹式呼吸でやるようにいわれているのに、胸郭をつかう胸式でやるのはどういうことかというと、初心者の段階で胸式呼吸をすると、呼吸とともに力を横に動かすことになる。合気道は十字であり、息も十字につかわなければならないが、呼吸もまず縦につかわなければならない。縦が腹式呼吸になる。まずは、この縦の腹式呼吸を身につけなければならない。

この縦の腹式呼吸のあとで、横の胸式呼吸（胸郭呼吸）をやると、十字になり、大きい力が出ることになると見える。この胸郭呼吸は、初心者の胸式呼吸とは異質のものである。

この胸郭を広げて、呼吸力がグレードアップできるようになったら、さらに諸手取り呼吸法で繰り返し稽古するのはもちろんのことだが、四方投げや呼吸投げなどでも試すとよい。そして、すべての技で胸郭を広げて、より大きな呼吸力が得られるようにしていけばよいだろう。

【第339回】 部位を鍛え繋げてつかう

合気道で技の練磨をしていく上では、体の各部位を総動員して最大限働いてもらわなければ、真の力は発揮されず、技も身に付かない。

そのためには、総動員する体の各部位が働くよう、まず、その各々を鍛えなければならない。鍛えるとは、強くそして柔らかくすることである。つまり、強靭で柔軟にすることである。

一般的に、われわれ合気道の稽古人は、体の末端の部位から鍛えていくようである。まず、手首を鍛える。二教などで、手首を痛めないようにするためである。次

に、肘である。三教や交叉取りなどで、肘を鍛えるのである。その次は、肩である。しっかりした肩をつくり、肩のカスを取り、そして、肩を貫かなければならぬ。肩甲骨のカスをとって、動く活動範囲を大きくしていくのである。この頃になると、腕が太くなってくるはずだ。

たいていの場合、体の末端から鍛えているとは意識してないであろう。だが、相対稽古で技を使おうとしている手の動きをみると、初心者ほど末端の手先から動かしている。これは、無意識だが末端から鍛えていることになる。

足の方、下肢の各部位も、鍛えなければならない。足の裏、足首、膝、ハムストリング、股関節の足と腰の部位である。

鍛えるというのは、筋肉をつけて強靭にしたり、カスを取って、柔軟にするだけではない。その各部位を螺旋や十字や陰陽など、つまり宇宙の営みに則った法則に合うように、つかうことでもある。

手を十字に反しながらつかう、足を撞木で十字につかう、手足を陰陽でつかう、等などである。これも、各部位を鍛えることになる。

しかし、各部位を技の練磨でつかう場合、各々をバラバラにつかっていては大きい力は出ないし、技にもならない。すべての部位をすべて繋げ、体全体として、統合してつかわなければならないのである。

手先から出る力は、地からの抗力が腰腹に集まり、それが胸にいき、そこで胸郭を広げることによって、腰腹に圧がかかり、その力は肩甲骨を通り、肩から腕、手へと伝わっていく。

ここで重要なのは、肩が貫けていることである。肩が貫けていなければ、力が肩で止まってしまうから、腰腹からの力が手に伝わらないことになる。しかし、肩を貫くのは容易ではない。だが、合気道は十字道とも云われるよう、手を十字に使うと、肩は容易に貫け、腰腹の力をつかえるようになる。

各部位を繋げ、統合してつかうためには、まず、手足を螺旋でつかわなければならない。なぜならば、手首、肘、肩はそれぞれ独立していて、お互いに蝶つがいで繋がっているようなもので、通常はその蝶つがいを支点にパタン、パタンと折れ曲がって働くものである。

その各々を一本に結んで、統合して働いてもらうためには、螺旋によって動かすしかないものである。蝶つがいをロックして一本に繋げるには、螺旋ということになる。

もうひとつ、各部位を統合して働いてもらうためには、呼吸が大事である。息の出し入れを間違えれば、手は折れ曲がってしまう。特に、吸う息が大事である。

さらに、天の上下の縦の息と地の横の息に合わせて、部位を統合して働いてもらえば、各部位が働き、大きな力が出る。特に、胸郭を広げる横の呼吸をつかうと、体の各部位が活性化し、大きな力、呼吸力が出せる。これは、腰腹からの力以上の力である。だが、この呼吸力を、胸郭を広げて出すようにするためには、その前に腰腹から強力な力が出るようにならないと難しい。

【第340回】 背骨（せぼね）を有効につかう

人体を支えているのは背骨である。背骨があるから、体を伸ばしたり、立ったり、動いたりすることができます。背骨は約30の椎骨と椎間板が連続して積み重なっている構造であり、S字のカーブをしている。このS字カーブにより、外部からの衝撃や体重負担を和らげている。(写真)

椎間板は20代に入ると老化が始まるといわれるが、椎間板だけでなく椎骨も老化するはずなので、背骨が老化していくことになる。老化していく背骨を守るのは、背筋や腹筋などの筋肉や靱帯（関節の骨をつなぐ弾力性のある筋、つまり、骨について運動を起こす力のある筋状の肉）である。



背骨

背骨も、技を練磨していく合気道の稽古では大事であるはずだ。体のすべての部分を最大限に活用しなければ、本当の技は出てこないからである。

合気道の技は宇宙の法則に則ったものであり、そして、人間の体も宇宙の意思で宇宙の法則に則ってできている。だから、その体も法則に則ってつかわなければならない。

技をつかう際に、背骨の動きは予想以上に大きい。背骨の伸縮やS字の動きで、技の効き方が変わってくるのである。

例えば、坐技の呼吸法の場合には、立ち技のように腰から下の下肢が自由につかえないで、腰から上の上半身で技をかけなければならない。この場合、上半身で動かせるのは、両手以外には背骨であろう。背骨のS字の動きでやれば、手だけの動きよりも大きい力が出る。

また、「半身半立ちの四方投げ」では、手先と腰を結び、相手に持たせた手先を背骨で大きく円を描くようにつかうと、相手が自分の中心を大きく回ることになる。

諸手取り呼吸法は大事な稽古法であるが、なかなか容易ではない。相手は二本の手でこちらの一本の手を抑えているわけだから、二対一では容易に相手を倒すことができないのも当然であろう。腰腹の力で手と足を十字につかわなければならぬが、それでも、最後に相手を倒そうとした腕が相手の首にかかると、相手にがんばられて動かなくなってしまうものだ。

初心者はここで腕に力を込めて倒そうとし、相手とぶつかってしまい、相手にがんばられてしまう。これでは、合気道の結びの教えに反することになるし、相手も喜んで倒れてはくれない。

ここでは、背骨に働いてもらわなければならない。合気道の公理として、相手に接している個所は、押したり引いたり動かしてはいけない。だから、その相手の首にかかっている接点をくっつけたまま、背骨のS字のカーブをまず大きくし（縮める）、自分の重心を下げ、次にS字のカーブを小さくし（伸ばす）、重心を高くし、そして、自分の重心を接点の腕を通して相手にかける。そうすると、こちらが相手をわざわざ投げなくとも、相手は自分で倒れていくはずである。

上記のように背骨をつかう際は、呼吸が重要である。背骨は椎骨と椎間板で構成されているので、それらを伸ばしたり縮めたり柔軟につかわなければならない。背骨を柔軟につかうために大事なのが、呼吸である。息を吸う（入れる）と緩んで伸び、息を吐くと縮んで締まる。呼吸によって、背骨の伸縮やS字カーブを変えていくのである。

しかし、この息遣いは、十字の横の呼吸である胸式呼吸でないと難しいだろう。ただの胸式呼吸ではない、しっかりした腰腹での腹式呼吸が土台になっていなければ、背骨は自由に働いてくれず、背骨をうまく活用することは難しいのである。

この背骨には、手足を動かすための脳から筋肉への刺激を筋肉へ伝えたり、感覚情報や刺激伝達の経路として重要なはたらきをする脊髄があるが、背骨の他の部分は後日の研究とする。

【第341回】 くっつけて離さない手

合気道では相対で技をかけ合いながら精進していくが、技は思うようにはからな

いものである。5年、10年ぐらいまでは、技はかかっているものだと思いがちであるが、実際には、本人の思っているようには技になっていないはずだ。

5年、10年ぐらい稽古を続けていれば、技の形はある程度なぞることはできるようになるだろう。力もついてくるので、相手ががんばらないで、素直に受けを取ってくれれば、投げたり抑えることはできる。

ここで、自分は合気道の技ができると思ってしまうだろうが、まだまだ残念ながら、技にはなっていないだろう。例えば、手足が陰陽に規則的に動いていない、手が十字につかわれていない、手と腰腹が結んでいない、手先から動かしてしまう、息の使い方が動きに合っていない等など、技をつかっていないのである。

特に、初心者に多い欠点の一つは、「手を振り回してしまう」ことであると思う。せっかく相手が持ってくれている手を、自分の手を振り回すために、相手の手が離れてしまう。すると、本来の合気道の稽古を続けることができなくなってしまうのである。だが、初心者の多くはそれを、自分は強いからだとか、うまいからだなどと、勘違いして思いがちである。

手を振り回すとはどういうことかと言うと、手先と腰腹が結んでない上に、末端の手から動かしてしまうことである、ということができるだろう。従って、手を振り回さないためには、手先と腰腹を結び、体の中心の腰腹を動かして手をつかわなければならない。

手を振り回さなければ、手は相手にくっつき、動いても離れなくなるはずである。もし、相手が持っている手や、相手と接している手が離れたとすれば、それは手を振り回してしまったことになる。

一度相手とくついたならば、技の最後まで離れないようにしなければならない。もし相手の手が離れば、相手は攻撃を再開することができる訳だから、武道的には負けになるだろう。

くっつけて離さない手をつくるためには、日頃の稽古でよく意識して、稽古しなければならない。相手を投げようとか、何とかしてやろうなどという気持ちで稽古をすると、「くっつけて離さない手をつくる」ことは忘却の彼方にいってしまい、本来の目的は消えてしまう。日頃の稽古で取得するのは、実は容易である。

それなら、「くっつけて離さない手をつくる」ための稽古をすればよいだろう。その最適な稽古が「横面打ち」であると思う。横面を打ってくる手を、弾かずにくつづけ、そして、くっつけたまま離さずに、四方投げ、小手返し、入身投げなどに導くのである。

ただこれだけのことだが、横面打ちで「くっつけて離さない手」をつかうためには、いくつかの必要条件がある。

- 手先と腰腹を常に結ぶ
- 相手の手と接している部位を先に動かさない。接している部位は、その対極をつかって動かさなければならない。つまり、腰腹で手をつかうのである
- 手の平は、まず、縦にした手の平の手刀で相手の手を制し、手の平を相手の手に沿うように横に倒し、相手の手に自分の手の平をくっつける（手の平を縦と横の十字につかう）
- 体重を左右の足に交互にかけて、その体重が手先に伝わるようにし、その体重で技をかける。手と足はナンバにならなければならぬ。
- 手先の軌道は、自分の腰を中心とした円でなければならぬ。直線的な動きは、相手との接点を切り離してしまう。円の動きの巡り合わせである。
- 相手にくっつける際は、息を吐かないで吸う。くついたものを離さないのも吸気である。息を吐く（呼気）のは、相手を弾いたり、離れたり、抑えたり、投げるときにつかう。
- 横面打ちというのは、剣の動きからきている。だから、受ける方も剣の気持ちと、剣の動きで対処しなければならないことになる。つまり、手に剣を持てば、剣として使えなければならない。これを、合気剣というのであろう。手が折れたり、刃筋が立っていないのでは、鈍（なまくら）剣でつかえない。

合気道は引力の養成であるともいわれるくらいだから、くっつけること、そして離さないことが重要であるはずだ。どれだけ引力がついたかを自覚するためにも、横面打ちをやってみるとよいだろう。

【第342回】 手先と腰を結ぶ

技の練磨を相対でしていく合気道は、技は手でかけるから、手とその使い方が大事である。手の大事さに気がつかないうちは、まだ初心者の段階にあるといえよう。

この大事な手とは、7つの関節が互いに自由に十字に動くようにできているが、技をかける際には折れないようにすることである。手は柔にも剛にもなり、相手をくっつけたり、弾いたり、自由自在にできて、強力な力が出せるものでなければならない。

手の使い方は、まず手と腰と結び、腰からの力によって、腰で操作して手を十字に、そして螺旋に、使わなければならない。手が折れてしまったり、腰からの力でない腕の力で技をかけても、大した力は出ないものだ。

しかし、手先に腰からの力を伝えて、その力を使うのはなかなか難しい。その理由にはいろいろあるが、まず、手が十分できていないことがある。

手をつくるためには、自分で手の関節をほぐして柔軟にしたり、抑え技の受けを自分の限界ぎりぎりまで取ることである。これは誰でもできることだろう。どれだけできるようになるかは、やるかやらないか、そして、どこまでやるか、による。手ができなければ、先へは進めないだろう。

手がある程度できたら、手先を、十字で螺旋に使うようにしなければならない。だが、これも難しいことである。腰からの本当の力を出すためには、肩が貫けていなければならないからである。肩が貫けない状態で手を使うと、腕だけの力を使うことになってしまう。

肩を貫くためには、以前にも書いたことだが、手を肩のところで縦、横、縦と、十字につかわなければならない。手を上（縦）に上げたら、上がったところで今度は脇を開き（横）、さらに上へ（縦）上げれば、肩のロックが外れて、肩が抜ける。すると、手はさらに上がるるのである。慣れてくれれば、手を上げないでも、手を出したり、相手の手を握っても、肩を貫くことはいつでもできるようになる。

肩が貫けると、手先と腰が繋がりやすくなるので、腰からの力を手先に伝え、腰で手先が操作できるようになる。それが分かるのは、最適な稽古法として「正面打ち」と「横面打ち」の徒手や剣の素振りだろう。

これは以前に紹介したことだが、これによって手先と腰が結びやすくなり、腰の力で手を使うことができるようになる。さらに、手先と腰をしっかりと結びつけ、腰からの力を効率よく使う稽古法を紹介する。

それは、「坐技呼吸法」であるが、次のように稽古すればよいだろう。

- 対座して、自分の両手首を、息を出し（吐き）ながら掴ませる
- 自分の腰と相手の腰が結んだら（魄の結び）
- 持たせた手首の接点を動かさず、そこを支点として息を入れる（吸う）。息と気持ちは手首から腕、肩、そして腰に流れ、手先と腰が結び、力が両方に流れ合うようになる。相手がこちらの手首を引いても、こちら側が引かれることなく、引いた方がかえってこちらへ引き寄せられるようになる。
- 後は、腰で拍子をとって、相手を動かせばよい。

「坐技呼吸法」で手先と腰を結んだ稽古ができれば、同じように「諸手取呼吸法」でやってみるとよい。そして、片手取り、正面打ちと進めていけばよいだろう。

【第343回】 体の表を鍛える

合気道は、相対での形稽古で技をかけあって稽古するが、技は思うようにかからないものである。技がうまく効くためには、無数の条件があり、やるべきことがある。

そのひとつのやるべき条件として、技は体の表でかけなければならぬというがある。

体の表とは、体の背中や腰の面である。反対の胸や腹の面は、裏という。体の表からは、大きい力やエネルギーが出る。体の裏は、大事な内臓を補完し保護するところである。

技を使う際は、体の表をつかわなければならない。実際、体の表ではなく、体の裏で技をやるから、技が効きにくいのである。その典型的な技は、二教裏の小手回しであり、後両手取りなどである。

体の表をつかうのは、難しくない。なぜなら、人の体は本来、表で仕事をするように造られていて、そうするのが自然であるからである。体の表を意識して、表をつかうようにするのがよい。

しかし、意識してやっても、表を使うのは難しいと感じる人もいるかも知れない。理由は、姿勢にある。歩いたり立ったりしたとき、背中が曲がったり、体の力が胸や腹や膝や爪先など、いわゆる体の裏側に懸かっているからである。この姿勢で技をつかうと、力は体の裏から出るので、大した力が出てこないことになる。

まず、このような姿勢を正さなければならぬ。力が、背中や腰などに集まるようになるのである。

概して西欧人は立ったり歩いたりしても、背骨がまっすぐで、姿勢がよいようである。それは、背中に力が集まるようになっているからで、それが自然だからである。西洋人は力が強いといわれる理由のひとつは、この体の表から力を出すからと考える。

戦前の日本人は、背骨がまっすぐで、姿勢がよく、背中に力が集まる体だったようと思える。（写真）



米屋の従業員

昔の人たちは、このような体と体つかいがあったことで、超人的な大きな力が出せたのではないかと考える。時代が変わり、生活様式が変わると、人も人の体も大きく変化するようだ。

体の表である背中や腰を鍛えるためには、技の稽古で意識してやることである。さらに、道場の外でも鍛えなければならないだろう。力が体の表に集まり、それを使えるように、道場でも道場の外でも稽古して、習慣化し、体に覚えさせるのである。異次元である道場の稽古だけで使うのではなく、日常でも使えるようにするのである。

一番よい鍛え方は、歩くことである。ふだんから背中に体重を感じるように、歩くのである。そのためには、踵から歩を進めるようにしなければならない。息と歩行が合っていれば、着地したとき足への圧力が背中に伝わると共に、足で呼吸しているように感じ、また、その呼吸も背中で感じるだろう。呼吸を背中で感じることによって、背中側である体の表が陽となり、力がみなぎってくるはずである。

道着の入ったバッグやパソコンや書類カバンを持つ場合には、手で提げて腰で持つようにすると、体の表側である腰が鍛えられる。バッグやカバンを、腰で持つのである。これを習慣づければ、手に持ったものはすべて体の表で持つようになるだろう。

この感覚をもっとはっきり味わいたいなら、カバンなどを手に持って、息を入れ（吸う）てから吐くと、手の荷物の重みが腰に集まるのが、はっきり感じられるはずである。

道着を持つのも、稽古になる。肩に提げるのは楽かもしれないが、稽古にはならないし、肩を痛めることにもなりかねない。

技は体の表の力でかけないと効果が小さいが、家庭で指圧をする場合なども、体の裏からの力では効き目が少ないようである。体の表、つまり背中や腰からの力の方

が、気持ちがよいようだし、効果も大きいようだ。

体の表を意識し、表をつかって鍛練していくべきだろう。

【第344回】 筋肉、気持ち、息 — 魂から魂へ

相対稽古で技を有効にかけるためには、いろいろな必要事項がある。稽古は、その無限とも思われる必要事項を、ひとつひとつ身につけていくことでもある。しかも、その必要事項には、身につけていく順序があるようである。

例えば、何といっても先ずは、しっかりした体をつくりなければならない。主に、受けで転がったり、関節を伸ばしてもらったりして、骨格や筋肉に刺激を受けながら、全体が調和して動けるような体をつくっていくことである。

体を目いっぱいに使い、一生懸命に稽古すると、ハーハーゼーゼー息切れしたり、心臓もドキドキして、それによって肺や心臓などの内臓も鍛えられることになる。

はじめは技などまともにかけられないだろう。それで、相手と対等にやろうとすれば力いっぱいやるしかないのだから、必然的に力いっぱいやることになる。それで腕力がつき、筋肉もついてくることになる。

これは程度の差があっても誰でもやっていることで、いわゆる基本の体作りということになろう。

ここまででは、稽古を一生懸命にやれば、誰でも身につけることができる一点儿である。だが、どれだけ身につくかは才能もあるが、どれだけ一生懸命にやったかにもよるので、人によって差が出てくることになる。

この基本の体ができたら、今度はこの体をどう使っていくかを考えなければならない。そうしないと、基本の体作りの段階でできた体力で技をかけねばよい、と考えてしまうからである。

例えば、基本の体作りで太く丸い腕ができて、腕力がつくと、どうしてもその腕力に頼って、相手を倒したり抑えたりしがちになる。もちろん、力は強ければ強いほどよいはずだから、どんどんつけるべきである。だが、それをそのまま使ってしまうと、魄の稽古になってしまい、合気道の稽古ではなくくなってしまう。

腕力のついた体がある程度できたら、今度はそのつかい方である「用」を考えなけ

ればならない。体から用である。

例えば、はじめに体、とりわけ筋肉がものをいう稽古法に、諸手取り呼吸法がある。体を用にして使っていくわけだが、それには次のような段階があると考える。

1. まず、最初は誰でも腕の筋肉に頼って、腕の力で相手を投げようとするものだ。この手先から肩までの腕の力をつかってやる期間は、けっこう長く続くようで、人によっては最後までやってしまうこともある。
2. 次に、肩を貫くことに気づくと、手先と自分の腰が結びつき、腰の力で手を動かすようになる。これは腕力よりも強力で、異質の力が出てくる。
この力は、筋肉からの力である。手先、腕、上腕、肩、菱形筋、殿筋などがつながって、腰からの力を手先に伝える。異なる筋肉をつなげるには、関節を十字につかわなければならない。十字が、異なる筋肉をつなげるキーとなる。十字に使えば、手は螺旋に動くことになり、技となる。
しかし、これもまだ、筋肉に頼った魄が優先する力である。
3. 手先と腰を結び、筋肉をつなげて、螺旋で使えるようになれば、今度は、この筋肉に裏方にまわって働いてもらうようにすることである。
相手に持たせた手の接点に気持ちを入れ、そして、そこに息を入れるのである。そうすると、筋肉どうしが結びつき、手先から腰までの筋肉がつながってくる。このつながったところで、気持ちに沿った息で体をつかうのである。この力は前出しの筋肉、つまり魄を表にしたものと違い、魄を裏にし、魄を表にするものといえるだろう。

しかし、この息づかいは日常のものとは違っているので、研究する必要がある。次回は、この息づかい「生産び」を研究したいと思う。

【第345回】 生産びの息遣い

前回「筋肉、気持ち、息 – 魄から魂へ」で、魄を裏にし、魄を表に出して技をつかうには、息遣いが大事であるが、その息遣いは日常のものとは違うと書いた。では、どのような息遣いをすればよいのか、を考えてみたいと思う。

問題提起とその問題解決のカギは、ほとんどすべてが開祖の言葉にある。この息遣いに関しても、開祖は次のようにいわれている。

「日本には日本の教えがあります。太古の昔から。それを稽古するのが合気道あります。昔の行者などは生産び（いくむすび）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。」（武産合気）

つまり、この中に息遣いの回答があるわけである。開祖ご自身が命名されたのではないようだが、昔の行者が行なっていた息遣いとその呼称「生産び」を取り入れられたと考えてよいだろう。技は、この「生産び」でかけていかなければなることになる。

「生産び」の息遣いは「イと吐いて、クと吸って、ムと吐いて、スと吸う」のであるから、これを技でつかってみると次のようになるだろう。

前回は「諸手取り呼吸法」を例にして説明したので、ここでも「諸手取り呼吸法」を例とする。

1. 先ず、持たせる手をイと息を吐いて、相手に出し持たせる
2. 持たせた手をクと吸いながら、手を縦から横に反す
3. ムと吐きながら、手を縦に反し、相手の喉や肩あたりまで振り上げる
4. 相手の喉や肩に触れたらスと吸う（息を下腹に入れる）と、相手がくっつき、相手の力が抜ける
5. 相手との接点に力を加えずに、腰からの体重を接点にある手にのせると、相手は倒れる。これが最後のビと吐くことになるはずだ。

これで、一つの仕事（「諸手取り呼吸法」）を「イクムスピ」でやったことになる。

この「イクムスピ」の息遣いは、他の合気道の基本技にも応用できるはずである。四方投げ、入身投げ、一教などなども、この息遣いでやらなければならない。というよりは、この「イクムスピ」の息遣いに自分を入れ、技をはめ込んでいかなければならないのである。

イクムスピで技がつかえるようになれば、「イクム」でも、また、「イ」だけでも、技を使うことができるはずだ。早技や敵を倒す場合は、一息でやらなければならない。かつて本部道場で教えておられた有川師範は「合気道の特色はシンプルで、一呼吸で終わる。一動作を一呼吸でやるんだ」と言っていた。このイの吐く息だけで、技がきまってしまうということである。

しかし、この為には、「イクムスピ（生産び）」できちんと技をつかう稽古をしっかりやらなければならない。

人の手はよく動くようにできているものだ、とつくづく感心させられる。手を使うことによって、頭も働くというから、手をたくさん使った結果、人の脳細胞も活性化してきたのだろう。

また、頭の働きは手に現れるともいわれるが、頭と手は繋がっているので、頭で思っていることは手に現れるものである。

合気道の技はたいてい手でかけるので、手の使い方が大事になる。手を折れないようにつかう、縦と横の円の動きの巡り合わせでつかう、等などである。手をうまくつかわなければ、技にはならない。

しかしながら、手は大事であるが、手を過信してはいけない。手は器用で、繊細な動きはできるが、思っているほどには力を出せないものである。従って、技をかける際に、手に頼りすぎてはいけない。

例えば、初心者がよくやるのは、胸や肩を取らせて一教や二教をやると、せっかく相手が掴んでいる胸や肩からその手を引き離してしまって技をかけるが、これでは片手取りなどの稽古と同じになってしまう。

これでは胸取り、肩取りの意味がなくなってしまうので、胸取り・肩取りの稽古の意味が変わってしまうことになる。

それに、手でやったのでは、大した力はでないのである。胸や肩は体幹の部位であるから、体の末端の手などに比べると、比べものにならないほど力ができるものだ。それに、質も違った力（例えば、粘着力や吸引力）のようで、相手が納得しやすい性質を持っている。

合気道の稽古法はすばらしい、とかねがね思っている。その理由のひとつに、体全体がまんべんなく鍛えられることがある。受けの取りは、捕りの手、胸、肩、首、肘等などを攻めてくるが、その部位を手としてつかい、手と同じように働くように鍛練していく。理論的に取りの掴む所は無限にあるわけだから、体全体が手のようにつかえるように鍛練できるわけである。

相手を投げたり抑えることばかり考えないで、相手と接している部位を鍛えるという意識をもって稽古するとよいだろう。

肩取りは肩をつかい、胸取りは胸をつかって、取りの相手を制しなければ、稽古にはならないし、効果もない。手よりも体幹部からの力の方が断然大きいし、粘着力もある。従って、もっと大きな力を出し、技の効果を上げたければ、体幹部を鍛えることである。体幹部を鍛えるということは、体の各部を鍛えていくということに

もなるから、肩取り、胸取り等もまずはしっかりやらなければならない。

体幹部が使えるようになってくると、肩や胸を取らせても、手でやるより力を入れずに、楽に技をかけることができるはずである。

腕力を制するのは、手では難しい。体幹の部位である肩や胸の方が、容易である。手は大事だが、手を過信してはならない。

【第347回】 受けもしっかりと

合気道の稽古をしていく上で、受けは大事であるが、今回あらためて、受けの大しさを再確認したいと思う。

まず、入門したときは誰でも、前受け身、後ろ受け身、そして、小手返し等でとるとび受け身が、できるようになりたいと思うことだろう。稽古時間ではなかなかおぼえられないので、自由時間に先輩や同僚に投げてもらったりして、次第に受けを取ることを体で覚えていくはずである。

ある程度、相手の受けが取れるようになると、ひとりで前受け身と後ろ受け身の稽古をするのがよい。今のはどれくらいやっているか知らないが、我々の頃は、仲間と一緒に稽古が終わったあとで、ひとりで30～50回ほども転がっていたものだ。

受け身がとれるようになると、体が柔らかくなり、それまでバラバラだった体の部位がつながり合ってくる感じになり、そして、息が乱れないようになってくる。

この段階での受けの稽古をどれくらいやるかが、後の稽古に影響する。だから、ここでなるべく受けの稽古を一生懸命にやっておくべきである。しっかり受け身の稽古をしておかないと、後で有段者になっても、ハアハア、ゼエゼエと息を切らすことになる。

この段階では、まだ技がうまくつかえるはずがないので、技をかけて相手を倒すことなど考えず、受けを取りながら相手から技を盗み、技を覚えていった方がよい。武道では、技は盗めという。技を盗む訓練は、この期間がよいだろう。

有段者になれば、受けの役割をしっかり把握して、稽古していかなければならない。受けとは、取りであり、攻撃をしていく側である。片手取り、胸取り、正面打ち、突きなどなどで攻撃をする。この取り（攻撃）をしっかりやらなければ、相手

の捕り（技をかける側）には稽古にならないか、違う稽古になってしまう。

正面打ちで打つなら、しっかり打つ。つまり、手を切れ味のよい刀のように使い、相手と自分の正中線を息に合わせて、切る気持ちで振り下ろすのである。先輩や力のある相手には、思いきって切り下ろせばいいが、未熟な相手にはそうもいかないだろうから、相手の実力を想定して、相手の実力の紙一重上のところでやらなければならないだろう。

しかし、その塩梅は難しいものだ。相手が受けきれなければ稽古にならないので、稽古になるように調整が必要であろう。例えば、正面を打っていった時に、捕りの相手が打たれても動けなかったり、技が使えなかったりする場合、相手が二回までやってもできなければ、三回目には相手ができるように力を弱めたり、導いてやるようにすることで、お互いの稽古になるだろう。

さて、先述のように、受けは攻撃する役割である。それも、技の始めの攻撃（取り）だけではない。始めの攻撃はもちろん、技の途中にも相手の捕りにスキがあれば、いつでも攻撃する気持ちがなければならない。稽古時間中に実際に試すのは、いろいろと問題があるだろうが、自由時間で仲間同士の稽古では、スキがあれば攻撃を加え、スキのない技になるように、切磋琢磨する必要があると思う。また、引いては、この稽古が返し技につながるのである。

もうひとつ、武術として考えれば、受けは攻撃であるが、攻撃の理想としては、触れた瞬間に相手を崩してしまうことであろう。理論的に言えば、技をつかうということは、触れた瞬間の一発で崩せなかったから、技をつかって倒すということになるだろう。

例えば、片手取りで相手の手首を掴んだ瞬間に、相手の力が抜けて崩れるとか、後ろ片手取り首絞めでいつでも絞め落とす態勢にあるとか、後ろ両肘とりで両肘を掴んだ瞬間に、相手の気持ちが上がってしまい、崩れ落ちてしまう、等などということである。

人の体の弱点であり、武道でも知っている方がよい急所は、攻撃をする受けの方が捕りより会得しやすいだろう。捕りに技をかけられる際に、掴んだり、抑えたり、打ったりすることで、そこが急所とわかるわけだし、受けを取りながらの方が、捕りの相手の急所や弱点が見えやすいからである。

受けは、ただ捕りがなすままに転がっていればよい、ということでは決してないのである。もっと積極的な役割とやるべきことがある。捕りで技をかけることも大事だが、受けも大事である。受けをしっかり稽古していきたいものである。

【第348回】 目を過信しない

人間には、五感というものがある。見る、聞く、匂う、味わう、皮膚で感ずるという感覚機能である。合気道で精進していくためにも、この五感は重要なはずである。

昔は野草を食用にしたり、あるいは薬や毒薬に使ったり、知らない地で水を飲むようなこともあつただろうから、匂いや味の鍛錬は不可欠であったろうし、鋭敏でなければならなかつたはずである。

都会を離れたり、未知の未開の地で暮らしたりして、そこで稽古するとなると、やはり匂う、味わう、等の鍛錬も欠かせないものである。やはり、現代でも五感の鍛錬は必要ということになるだろう。

今回は、この内で、見る機能をもつ目について研究してみたい。一般に合気道を修行する者にとっては、目は大事である。目が見えるだけでも有難いことだ。しかし、目を過信しないことが、武道では大事なようである。

合気道は、技をかけあって技を練磨していく。だが、技をかける際に、初心者は相手との接点や、技をかけようとする自分の手を目で見てしまうので、技がかからなくなってしまう。目が邪魔をしてしまうのである。

また、目で見てしまうと、自分の心体の動きや相手の心体の動きが読めなくなってしまう。つまり、見ることによって、自分自身を呪縛して動けなくしてしまうのである。

相対で稽古していて気がつくことは、人は目で見ているようで、意外と見ていないということである。目は開いて見ているのだが、見ていないものである。例えば、指導者が技を示しても、自分でやろうとすると、どうやればよいかわからなかったり、違った動きをしてしまったりする。

では、目で見ないで、目をつぶっていた方がよいのだろうか。視覚障害のあるピアニストで、すばらしい演奏をしている方もある。目が見えなければ目に頼れないと、他の感覚を使うことになるだろう。

しかし、目で見える人は、目をしっかり使うべきであろう。ただし、自分自身を呪縛しないように見ることである。

大先生（開祖）の目は、今でも思い出すことができる。特に、我々稽古人に雷を落とす時の目など、今でも怖気がするくらいだ。いわゆる、眼光鋭い目、というのであろう。この眼光鋭い目と見てない人の目の違いは、見てない人の目は、見えるものも見えてないのでに対して、眼光鋭い目は、見えるものはもちろんのこと、見えないものを見ることもできることである。見えないものとは、つまり心である。

開祖は「魂をもって、活眼をもって人を見破ることが出来なければなりません」（「合気真髓」）とも言われているのである。

大先生が雷を落とされる時には、道場に居合わせる誰もが思わず目を伏せてしまうものだった。穴があいたら入りたいところだが、体は隠せないので小さくしているしかない。それで心を読まれないように、無意識のうちに目を伏せてしまったのだと思う。

もちろん、見えないものを見るための目は、眼光鋭くなくてもよいはずである。仏陀のような柔軟な目でも、見えないものは見えていたことだろう。

いずれにしても、合気道が求めている見えないものを見るためには、見えるものに頼らざることであろう。目を過信しないで、見えないものを見る能够の目を鍛練していかなければならない。

【第349回】 宇宙の法則を身につける

合気道は宇宙のできる以前からあり、宇宙生成化育を表わす古事記の実行であるといわれている。合気道は技の練磨を通して精進するが、その技は宇宙の営みを形にしたものである。宇宙がつくられ、そして営むには、条理・法則がある。宇宙に条理・法則があるから、万有万物は平穏に存在することができるであろう。もし宇宙の営みが不条理・無法則であったなら、例えば、春の後に夏が来ないで冬が来たり、雨が横や下から上に降るなど、我々人間は常に戦々恐々としていなければならないし、万有万物も大混乱するだろう。

宇宙は法則に則って営まれているわけだから、万有万物もその宇宙の法則に従つていかなければならない。特に人間は小宇宙とも言われるよう、小さいが宇宙と似たものを沢山もっているといわれるから、宇宙の法則に逆らわず、宇宙の営みと一体化するように生きていかなければならないことになる。

合気道の最終的な目標は、宇宙との一体化であろう。宇宙と結び、宇宙の営みと同化することである。そのために、宇宙の営みを形にした技を練磨し身につけ、少し

でも宇宙になろう、近づこうとしているはずである。

合気道の技を練磨することは、宇宙の法則を見つけ、それを身につけていくことであるが、これはなかなか容易ではないだろう。容易でないというのには、いくつかの理由がある。

まず初步の段階では、相手が倒れればよいというような、人間相手の魂の稽古をしているわけだが、これを宇宙の法則を見つける、宇宙相手の稽古に切り替えなければならないからである。稽古の目的、内容が変わるわけである。それまでの稽古の考え方ややり方を変えるのは、容易ではないはずである。

次に、技の練磨から、宇宙の法則を見つけていくのが難しいことである。これまでの先人、先輩たちは、それを後進には残してくれてないようなので、われわれが見つけていかなければならぬことになる。もちろん開祖は宇宙の営みや宇宙の条理・法則を聖典に残されているが、ご存知のとおり超難解である。

なにがどうあれ、合気道を修行している者は、宇宙の法則を見つけ、身につけ、技に入れ、そして宇宙になっていかなければならぬ。開祖の難解な聖典を熟読し、技の練磨で、体で感じ、体で判断しながら、一つずつ法則を身につけていかなければならぬ。

次回はこれを具体的に説明するために、足を宇宙の法則に則ってつかうための「足づかいの法則」を書いてみることにする。

【第350回】 足づかいの法則

前回の「宇宙の法則を身につける」に引き続き、この宇宙の法則を身につけるはどういうことか、そして、どのようにすれば宇宙の法則が身につくのかを、もう少し掘り下げ、具体的に書いてみよう。

合気道の相対稽古で技の練磨をする場合、技は手足をつかってかけあう。手の使い方も大事だが、足づかいも大事である。「上手は技を足でかける」といわれるよう、足づかいは大事であるので、今回は足づかいの法則について書いてみることにする。

人には、2本の足がある。よく考えると不思議であるし、創造物の最高傑作の一つであるとも思う。タコは足が8本、イカは10本、ムカデは1000本などと言われるが、人の足は2本だけである。

稽古では、この2本の足を法則に則ってつかわなければならないが、その法則をいくつか紹介したいと思う。

- 2本の足を左右交互に、規則的につかう：技をかける際は、足は歩く時のようにつかえと言われている。右が出たら左、次は右、そして左、右・・・と規則的に順序よくつかうのである。これを例えば、左、左・・などとつかうのは法則に反するので、技がうまく効かないことになる。技が止まったり、相手に引っかかったりして、うまくいかない場合は、たいていこの法則に反しているのである。例えば、右の足をつかう順番のところを、反対の左をつかってしまっているのである。

右、左といるべきところを、左、左になれば、スキップする足づかいになってしまふから、歩く足づかいにならず、法則に反することになる。

なお、足を左右交互につかうということは、体の重心を左右の足に移動することである。足だけが出て重心がその足にのっていなければ、足が進んだことはならない。

- 体の中心の腰腹と結ぶ：足は、手と同様に、体の末端なので、腰腹とのつながりが難しい。万有万物は、宇宙の中心である一元の元と結んでいる。小宇宙の人の体の中心は腰腹であるから、この中心と末端の足は結ばれなければならないことになる。腰腹は足と結ぶようにしなければならない。そして、腰腹と足をつなげたら、最後までその結びが切れないように、足をつかわなければならない。

- 腰腹で足をつかう：上記の、足を腰腹に結ぶことと関連して、体の中心である腰腹で足をつかうようにしなければならない。宇宙では、中心にあるものが周りのものを動かしているはずだから、周辺のものが中心を差し置いて動くのは、宇宙法則違反ということになる。

稽古でも、腰腹で足をつかわなければならない。足から先に動いてしまうと、力が出ないし、技も出ないものである。腰が動いてから、足が動くのである。

- 足の表をつかう：宇宙ができるまでは、無性の神、一人神など、表裏のないものがあったようだが、その後の宇宙の万有万物には、すべて表と裏があるということである。そして、仕事をするのは、表である。それは、自分の体でもわかることがある。体の裏をつかってやってしまうと、力は出ないし、技は効かないし、体をこわしてしまう。二教が効かなかつたり、膝を痛めたりするのも、体の裏をつかっていることが原因であろう。

足の表とは、太腿の後ろ側のことである。腰からの力は、この側を通さなければならない。裏である膝側を通すと、法則違反で、膝を痛めることになる。

- 十字でつかう：宇宙は、縦横十字で営まれているという。それに合うように、足も十字につかわなければならない。足は、上下方向の縦と、それに対する地面に沿った横方向に機能する。足（下肢）が十字に機能していることは、足首、膝、股関節の個所がおののおの十字に働いていることでわかるだろう。椅子にかけて見てみると、それぞれの関節が直角になるので、一層よくわかる。

天地の縦に対して、地面に沿った横の動きが十字であるが、横の足づかいとして、もうひとつ法則がある。それは、撞木の足づかいである。前に出した足と後ろの足は、常に十字になっていなければならない。撞木で足をつかわなければ、三角法で進めないし、円の動きもできないことになる。

- 十字は縦からつかう：イザナギとイザナミが地上に降りる際、イザナミ（横）がイザナギ（縦）を差し置いて声を発し、回り始めたので、ヒルコが生まれてしまったと戒めている。手の使い方同様、足を進める際も、先ず縦（上下）に力と息と気持ちを入れ、その後に、反対の足を横に進めなければならない。初めに横に動いてしまうと、相手に飛ばされたり、力を出し切れないものである。足づかいの法則はまだまだあるはずであり、さらに探し続け、身についていかなければならない。
-

【第351回】 手づかいの法則

前々回の「宇宙の法則を身につける」、前回の「足づかいの法則」に引き続き、今回は、「手づかいの法則」を書いてみる。前回の足と同様、宇宙の法則を身につけるためには、手をどのようにつかっていけばよいかということである。

合気道の相対稽古で技をかける時は、主に手をつかうのだから、手は大事である。手は大事であるから、手を知らなければならない。しっかりした手をつくらなければならないし、その手がうまく機能するようにしなければならない。

まず、手は指先から肩までではなく、指先から胸の中間にある胸鎖関節までをいうのである。ここには7か所に関節があり、その周りには腱や筋肉があるから、それらを鍛え、そして柔軟に機能するように鍛えていかなければならない。

それ故、合気道での初心者の稽古は、まず合気道の体をつくることが主体となる。特に、一教、二教などの固め技、諸手取りの呼吸法などをしっかりやらなければならない。手を見れば、どれくらい稽古しているか、だいたいわかるものである。まずは、しっかりした手ができるように、体を鍛えなければならない。

手がある程度しっかりとくれば、今度は、宇宙の法則を見つけ、その法則に則る稽古をするようにしていかなければならない。だが、これが意外と難しいようだ。なぜなら、しっかりした手ができてきて、手に力がついてくると、その力に頼ってしまい、その力で相手を投げたり抑えることで満足してしまうからである。

そうなると、力の合気道になるわけだが、魄の力には限界があるし、若いうちだけ

のことで、長くは続かない。

力に頼らない稽古をはじめると、一時は力が落ちるような気がするだろうが、自分を信じて、ここから宇宙の法則に従った合気にしていく決心と努力が必要になる。

人間の場合、大方は足と腕がそれぞれ2本ずつ与えられている。2本よりも多くもなく、少なくもない。足が3本あったりすると、使いにくいことだろうし、腕が4本でもこんがらがることだろう。これも宇宙の傑作であると思う。

では、この2本の手を宇宙の法則に則ってどのようにつかえばよいかを、ここに紹介したいと思う。もちろん、宇宙の法則がこれだと断定などできないが、誰にでも通用するような法則こそが、宇宙の営みに則った、宇宙の法則であると考える。あとは信じるしかない。

- 2本の手を左右交互に規則的につかう：技をかける際には、手も足と同様に右、左、右・・・と交互に規則的につかわなければならない。
初心者はどうしても、前に出している手だけで技をかけようとしてしまいがちである。その典型的なものは「入身投げ」である。
- 2本の手を陰陽交互につかう：上記の左右交互につかうことに関連して、陰の手を陽にしてつかい、陽にあった手を今度は陰に反す、を規則的に繰り返さなければならない。武道的な意味での当て身を入れる時や止めをさす場合には、この陰から陽に変わるべきである。宇宙の営みも、暑くなれば寒くなり、寒くなれば暑くなるの陰陽の繰り返しであり、陰だけ陽だけということはない。
- 体の中心の腰腹と結ぶ：足もそうだが、手も体の末端にあるので、腰腹とのつながりが難しい。万有万物は宇宙の中心である一元の元とつながっている。小宇宙の中心は腰腹であるから、この中心と末端の手は結ばれなければならないことになる。従って、腰腹と手は結ぶようにしなければならない。腰腹と手をつなげたら、最後までその結びが切れないように、手をつかっていかなければならない。
- 腰腹で手をつかう：上記の手を腰腹に結ぶことに関連して、体の中心である腰腹で手をつかうようにしなければならない。宇宙では、中心を周りのものが巡っているのだから、周辺のものが中心を差しあいて動くのは、宇宙法則に違反することになる。
稽古でも、腰腹で手をつかわなければならない。手から先に動いてしまうと、力が出ないし、技も出ないものである。このためには、肩を貫く稽古もしなければならない。
- 手の表をつかう：宇宙の万有万物には、すべて表と裏があるはずである。そして、仕事をするのは、表であるようだ。それは、自分の体でもわかることだ。体の裏をつかってやってしまうと、技は効かないし、体をこわしてしまう。手の表とは、腕の肘側や背中側である。腰からの力は、こちら側を通さなければならない。

- 十字でつかう：宇宙は、縦・横十字で営まれているという。それに合うように、手も十字につかわなければならない。技の初めの手の形は、基本的には手の平が地面に対して直角である。初心者など、これが横になると不自然で、弱々しくなり、相手に容易に決められたり、悪戯されてしまうことになる。手は、この直角の体勢から横の水平へと倒し、そして、縦、横と十字に使うのである。手を十字につかうと、手は螺旋に動くから、各関節がつながって一本の手となり、腰腹からの大きい力が手先まで流れ、相手をくっつけてしまう引力も出てくる。相手に抑えられて動けなくなったり、相手の手が離れたり、ぶつかってしまうのは、手を十字につかってないからでもある。
- 十字は縦からつかう：足と同様に、手も縦からつかわなければならない。手を、肩を中心にして横からつかうと、力が出ないし、相手との結びを切ってしまう。例えば、「片手取り四方投げ」などを考えるとよい。
手を縦につかうとは、手を手先（指）を中心のかえす（回す）円の動きのことである。横につかうとは、この縦に対して十字、つまり、手を肩や胸鎖関節を中心のかえす（回す）円の動きのことである。縦をかえさずに横から動かすと、宇宙の法則に反し、ヒルコになってしまないので、技がうまくいかなくなることになる。

手づかいの法則は、足づかいの法則とほぼ同じということになる。

なお、手と足は左右交互に規則的に動かなければならないし、武道の手足の動きはナンバであるから、手と足は同じ側が一緒に右、左、右・・・と規則的に動かなければならないことになる。

手と腰腹、足と腰腹は結ばれているので、手と足もつながっていなければならぬ。手先の重みを足で感じ、足の重みを手先に通すことである。

【第352回】 引く息を大切に

人や動物は、息を吸って吐く呼吸をしている。呼吸は、平常のときは気がつかないほど自然にやっている。だが、平常と異なる状況に置かれたり、特別な状況をつくり、非日常的な仕事をすると、呼吸は変わるし、また、変えなければよい仕事はできない。

技を練磨する合気道は、非日常的な世界である。だから、呼吸、つまり息遣いは、日常的なものとは違わなければならないはずである。日常的な息遣いで技をかけても、技は決まり難いものであり、それでも技を利かせたければ、より強力なパワーをつかわなければならなくなる。

合気道の技の稽古で、うまく技が利かない原因の一つに、まちがった息遣いがある。それは、技をかける時に、息を吐きながら力を込めてやることである。このような息遣いと体の使い方は、日常においては自然で効果的であるが、非日常の世界にある稽古には適さない。

息を吐きながら力を込めると、相手が鍛えられている場合には、弾き飛ばされてしまう。自分の腕が折れ曲がってしまうこともあるだろう。分かりやすい典型的な稽古が「正面打ち一教」である。相手の打ってくる手に接したところから、相手の手を抑えようとしても、うまくいかない原因の一つが、この息を吐きながら力を込めることである。ここで息を吐くと、相手とぶつかることにるので、相手は無意識に反発して、負けじとがんばってくる。すると、自分の腕が折れ曲がって、相手に力が伝わらず、自分に戻ってきてしまう。その上、息を吐いていると、自分の重心が上がってしまい、体が不安定になる。それで、ますます力が出なくなるのである。

では、どうすればよいかと言うと、息を吐くのではなく、吸うのである。ただし、息を吸うというと誤解されやすいので、息を引く、とする。つまり、腹に息を入れるのである。下腹を膨らませて、息を入れ、息を引きながら相手の手を制するのである。

技の稽古においては、引く息が大事である。もちろん、吐く息も大事である。合気道では、息はまるく吐いて、四角に収める、と教えられている。

なぜ引く息（入れる、吸う）が大事かというと、次のように大事な働きがあるからだと考える：

- 引力の発生と働き：息を入れながら力を出していくと、相手と触れているところがくっつき、相手と一体化する。相手の体と心を吸収してしまうので、相手の反撃が難しくなることになる。
- 腕が折れない：息を引きながら腕に力を入れると、折れないしっかりした手ができる、腰からの力を手先まで伝えることができる。息を吐いて力を込めると、腕は折れやすい。
- 体が地に着く：息を引きながら力を入れていくと、重心が下におりて地に密着し、体が安定する。これを逆に、息を吐きながら力を込めると、体は浮き上がって不安定になり、場合によっては相手に吹き飛ばされてしまうことにもなる。
- 全体が見える：息を吐いていると、力を加えている個所しか見えないが、息を引きながらやると、相手の全体、つまり、体と心が見えるようになる。

合気道の息遣いは「生産び」（いくむすび）とも言われるから、イと吐いてクと吸ってムと吐いて・・・とやるのだが、このクの引く息を大事にしてみるとよいだろ

う。

【第353回】 武道においての重さ

合気道は相対で技をかけあい、受けをとりあいながら、精進していく武道である。技をかけるに当たっては、少しでも安定した体勢と動きで技をつかいたいし、受けも捕りの相手に翻弄されることなく、どっしりと取っていきたいものである。

このためには、体と動きに「重さ」がつくように、稽古していかなければならないだろう。そこで、先ず「重さ」とはどういうものなのか、を整理してみなければならない。

科学の世界では、「重さ」とは、その物体に働く重力の大きさ、および、慣性力の大きさ、といわれる。重力は、万有引力ともいい、二つの物体間に働く引力であり、その二つの間の距離とそれぞれの物体の性質とに応じて働く力である。物を手に持った時に「重さ」を感じるのは、その物が地球の引力によって手に力を及ぼすためである。

慣性力とは、提げているカバンなどを揺らしてみると、感じられる力である。

武道である合気道では、これらの万有引力による重力と、質量（重さ）の大きさとスピードによる慣性力を、有効につかわなければならないだろう。

相手に技をかける際に大切なことは、しっかりした中心を持ち、その中心から力を出していく、ということである。体の中心、力の源は腰腹であるが、技は足でかけるとも言われるよう、足は重要である。足から地のエネルギーを得るために、体重をかけた足と地球の中心を結び、万有引力による重力を自分の体に得なければならない。この重力を腰腹から末端の手先まで伝えれば、大きい力が出ることになる。

次に、慣性力を有効につかうことである。合気道では、野球のボールのような直線的な慣性力は、基本的にはずである。直線ではなく円の慣性力であり、すなわち、遠心力と求心力として働くものである。

円で慣性力を出すためには、十字の動きをしなければならない。手先や腕を縦から横、横から縦にかわすと、その先端は円で動くことになる。足は撞木でつかうと慣性力が出るし、腰も十字に動くので慣性力が出るのである。

慣性力は質量に関係するので、大きい人は大きい慣性力が出るわけだが、質量の小さい人でもスピードをつければ大きい慣性力になる。勢いよく技をかけば、大きい慣性力がでるので、技も効きやすくなる。従って、慣性力が出るように、体をつかわなければならぬことになる。

これは、万有引力と慣性力から自分の体の重さを得て、活用することであるが、相手にかける技にも重さが必要である。軽い技では効き目がない。「二教裏」など、手先の力でやってもなかなか効くものではない。万有引力や慣性力のお世話にならなければならないのである。

重い技とは、がっちりした、不動の、スキのない技ということになろう。その力とは小手先ではなく、体全体からの力、そして自分を超越した力、例えば、地球の力や宇宙の力であろう。

先述の体の重さは、万有引力と慣性力から出てくるので、技の重さも万有引力と慣性力から得ればよいはずである。万有引力をつかって技を重くするためには、万有引力の元になる地球の中心に向けて落とせばいいだろう。

従って、技を重くするために最も効果があるのは、万有引力に合わせて慣性力を働かせることだろう。これを、地の呼吸に合わせて仕事をするということになるのではないだろうか。このためには、踵（かかと）側の体の表をつかわなければならぬ。

慣性力をつかって技を重くするためには、技を円の動きでつかうことである。決して止まつてはならない。また、身体を十字、十字につかっていかなければならぬ。

この他にも、重い体や重い技をつかうためには、心（気持ち）と呼吸が大事である。気持ちが上がれば、体は浮いてしまったり、ふらついてしまい、軽い体になってしまふ。

気持ちが浮かないため、重い体にするため、そして重い技を出すためには、息遣いが大事である。息を出す（吐く）ときは丸く、息を入れる（吸う）ときは四角に吸うと、体は地と密着しやすくなるし、安定するものである。

【第354回】 杖（じょう）で鍛える

「第316回 得物～序～」と「第317回 得物～合気の剣～」で書いたよ

うに、剣や杖の得物をつかった稽古は、合気道を精進する上で必須であると考える。ある程度の段階に達したら、剣と杖の素振りをすべきだろう。それは、体を鍛えるだけでなく、体の合気道的な使い方を身につけ、合気之理論を確認するとともに、それで得た理合を相対稽古で技として試すことができるので、徒手だけの稽古では得られないものがあるからである。

以前の上記の「第316回 得物」では「剣」の稽古法を書いたので、今回は、杖での鍛練法を書いてみよう。

先ず、剣でも同じであるが、杖をつかう稽古の意味を自覚しなければならない。合気道の杖の稽古には、三つの要点がある。

一つは、合気道は人を攻撃することをしないので、杖は相手を攻める術ではないことである。これは敵を攻撃し、せん滅することを目的としている武術とは違う。もし、相手をやっつけたいのなら、そのような道場で武術としての杖道を学べばよい。

二つ目は、合気道の基本は徒手であるから、杖を使う鍛練は、徒手を鍛え、徒手の機能をよくするためのものでなければならない。

三つ目は、杖を自分の身体の一部として使うことである。すなわち、杖を自分の手足の延長としてつかえるようにならなければならない。これは、道場の相対稽古で技をかける時、相手と一つになり、相手を自分的一部としてしまうのと同じである。

しかし、武術の杖とは真剣を想定した術でもあるわけだから、木でできている杖が太刀で切られることがないように操作しなければ、杖をつかう稽古の意味はない。これに注意して修練していかなければ、意味がなくなる。

杖の素振りの稽古も、毎日やるのがよい。稽古は積み重ねであるから、毎日やることによって、前日に結びつき、そして、それに積み重ねられていくからである。たまにやったのでは、以前にやったことを忘れたり、それに結びつくまでに時間がかかるので、上達が難しくなる。また、毎日、杖に触れることによって、手や体になじみ、手足の一部、分身になっていくのである。

忙しい世の中であるから、毎日の杖の素振りにもあまり時間はさけないだろう。まずは、最低の基本的動きだけでよい。突き2回、横面を左右、下段を左右、そして、また突きに戻る、を繰り返すのである。教えてくれる先生はいなくても、簡単な動きなので、誰にでもできるはずだ。ただし、2年や3年では大したことは身に付くものではない。10年、20年とやっていくうちに、杖が体になじんでくるだ

ろうから、焦らずにやることだ。

杖の素振りの稽古で学びやすいこと、学ぶべきことを挙げてみる。

- 足を右・左、陰陽で規則的に交互につかう：突くにしろ、打つにしろ、足は必ず左右交互に使わなければならない
- 手も右・左、陰陽で、規則的に交互につかう
- 手と足は同じ側が陰陽で、規則的に交互に一緒に動くようにつかう：徒手でもこのように動かなければならないのだが、得物を持たないでやると、手足がバラバラになりがちになる。だが、得物を持つと、それがだいぶ抑制されるものだ
- 杖を螺旋でつかう：そのためには、手は突く時、引く時、反す時に、螺旋にならなければならない。手を螺旋につかう鍛練には、杖の素振りが最適であろう
- 体を面でつかう：体をねじらずに面になるようにし、手足（手も足も左右を結んだ線）も体も共に、面としてつかう
- 三角法：突く場合でも、打つ場合でも、相手の死角に三角で入る

このようなことを意識して、杖の素振りの稽古をすればよいだろう。

杖が振れるようになると、杖を持たなくとも、杖を持っているかのように動けるようになるものだ。こうなれば、「合気杖」と言えるだろう。合気の理合がより身に着くために、そして「合気杖」になるように、杖でも鍛えていきたいものである。

【第355回】 腕の筋肉と骨

合気道の稽古をやりはじめると、体ができてくるが、始める前とくらべて最も違ひの出てくるのは腕ではないだろうか。どう違ってくるかというと、①腕が太くなる②腕が丸くなる③腕の骨と肉が別々に動く、等があると考える。

この違いは人により、また、稽古の仕方と量により差があるが、大勢としてはこの傾向にあるといってよいだろう。

腕が丸く太くなるのは、誰もが経験しているだろうし、他の稽古人を見ればわかるだろう。だが、③の「腕の骨と肉が別々に動く」は、気づかないでいるかも知れない。

腕（手）には主な関節が7つほどあるが、技をつかうためには、これらの各関節を十分に働かせなければならない。そのためには、技の稽古や一人稽古で各関節を鍛えるとともに、これらの関節同士が十字になるように鍛錬していかなければならぬ。

い。

かつて本部道場で教えておられた有川定輝師範は晩年、手首の関節や肘の関節を鍛えるというテーマで、それに相応しい技の形（例えば、手首の関節のために、交差取り二教。肘関節のために、片手取りでの隅落とし等など）を選んで、一時間そのテーマの稽古を行っていた。

これらの腕の関節を動かすのは筋肉であるから、関節をうまくつかうためには、筋肉を鍛えなければならないだろう。まずは7つの関節が、隣りどうし互いに十字になるまで、柔軟にしなければならない。そして、各関節でも技がつかえるように、敏感で、しかもある程度の荷重に耐えられるような筋肉にしなければならない。

しかし、これらの筋肉は、主に横の動きに対する筋肉であるといえよう。横の動き、つまり横の円の動きとは、簡単に言うと、女の子がイヤイヤする時の手の動きである。これに対しては縦の円の動きがあるが、これは子どもが遊戯でギンギンギラギラと手を回す動き（内旋・外旋）である。

合気道の技は縦と横の円運動であるから、横だけでなく縦の円運動のための筋肉も鍛えなければならない。宇宙の営みと条理に従い、つねに縦から始めなければならないことになっているから、縦の円の動きはより重要になる。

「諸手取り呼吸法」などで相手の腕をつかむと、腕の感触がそれぞれで違うのがよくわかる。腕の感触は、だいたい3つの段階にわけられるようだ。

1. 初心者は、腕に張りがなく、枯れ木のような感触である。筋肉がまだ十分ついてないために扁平であり、皮と肉は骨にくっついている。
2. ある程度、稽古を続けると、腕が太くなり、丸くなってくる。しかし、まだ、肉が骨に密着しており、そのため腕を力一杯おさえられたら動けなくなってしまう。
3. さらに鍛えていくと、腕の太さや形は2. とあまり変わらないようだが、肉と骨が分かれて動くようになる。そうなると、力一杯おさえられたり、つかまされても、腕はけっこう自由に旋回し、動くことができるようになる。この段階では、それまでなら持たせた相手の手をはじいてしまっていたのが、くっつけてしまうことができるようになる。

「諸手取り呼吸法」で、腕の筋肉がその下にある骨と分かれて動くようにならなければ、相手とくっつき、そして相手を制することは容易になる。

こちらの腕は相手が両手で腕を折らんばかりにつかんでいるのだから、持たれた手をイヤイヤする時のように横に動かすことは不可能であり、ギンギンギラギラの縦の動き（内旋・外旋）をつかわなければならない。

筋肉と骨が分かれて動くようになれば、相手は腕をつかんでいるつもりでも、実は皮と肉（筋肉）が抑えられているだけで、骨まで抑えられているのではないから、こちらは自由に動けるのである。だから、相手の手が接している筋肉の部分を支点にして、手を十字に返すこともできる。筋肉が骨にへばりついている状態では、接点が動いてしまうし、手が十字にかえらないので、技にならないのである。これでは、力によってやるしかなくなるわけである。

筋肉を骨から自由にして働いてもらうことは重要であるから、そのような筋肉にするための鍛錬をしなければならない。その最良の稽古法は、先述の「諸手取り呼吸法」である。この稽古法は、かつてはどの師範の時間でも必ず行われていたし、何度も書いたように、有川師範は常々、合気道の技はこの「諸手取り呼吸法」ができる程度にしかできない、といわれていたことを考えても、いかに重要であるかがわかる。

「諸手取り呼吸法」が重要なことはわかるが、なぜ重要なのかまだ十分わからないところもある。だが、この「諸手取り呼吸法」には、腕を縦につかうために、筋肉を骨から自由にしてつかうという重要な稽古が含まれている、ということも、重要なことの一つであろう。

【第356回】 集中してリラックス

顔を見るだけで、その人の精神状態もだいたいはわかるようだ。特に何かを一生懸命やっているときは、それがよく表れるようで、わかりやすい。勝負や仕事などで戦うときなど、本能的にアドレナリンなどのホルモンが出て、顔つきが変わるものかもしれない。

道場で稽古している人の顔を見ても、どれくらい一生懸命に稽古しているか、わかるものである。無表情で黙々と稽古している人もいるし、歯を食いしばって悲壮な顔つきで稽古している人もいる。みんな少しでも上達しようと、真剣に稽古しているのだが、どのような顔で、つまり精神状態で、稽古するのが、上達するためにはよいのか、考えてみたい。

合気道は人と争ったり、勝負をするための稽古をしているわけではないので、勝ち負けを争うようなスポーツと違い、穏やかに稽古できるのがありがたい。しかし、反面、厳しさや集中を欠く稽古に陥ってしまう危険性もある。

合気道の相対稽古は、自分を磨くための稽古である。相手をやっつける稽古ではないのだから、歯を食いしばってやる必要はない。歯を食いしばって技をかけてくる

ようなら、こちらをなんとか倒そうと挑戦してくる相手だと思ってよいだろう。そうかといって、やる気があるのかないのかわからないような稽古をされても、面白くないものだ。

では、どうすればよいのか。一口に言えば、「集中してリラックス」した稽古である。集中とは、合気道の最終目標である「宇宙との一体化」と、各人の中間目標や直近の目標に少しでも近付こうとすることであり、その他の事に心を奪われないことであろう。自分の目標に集中しながらも、顔や体を緊張させたり、歯を食いしばったりしないで、リラックスするのである。

しかし、それはいってもリラックスするのは容易ではないだろう。脳科学者の茂木健一郎氏によれば、リラックスするためには、自分の実力以上の期待をしないことであるという。つまり、自分の実力を過大評価しないこと、自分の無力を悟ることである。また、リラックスするためには、楽しむことであるともいわれる。稽古の場合は、稽古の緊張を楽しむことができれば、リラックスできることになる。つまり容易ではない目標達成に挑戦している自分を楽しむのである。

前回のロンドンオリンピックでは、男子100mでウサイン・ボルト(写真)がトップでゴールに入った。顔と体がリラックスしていたから、もう少し緊張している方がよい記録が出るのではないかと思いながら、テレビの画面を見ていた。だが、そのリラックスで、好成績が出る結果となった。もちろん彼は優勝と記録に集中していただろうから、集中してリラックスしていたことになる。



ウサイン・ボルト選手

長野オリンピックで金メダルを取った清水宏保氏も、同じようなことを言っていた。どうもこれは、一つの法則のようである。

ウサイン・ボルト選手 合気道の相対稽古でも、また、自主稽古でも、「集中してリラックス」がよいようだ。

【第357回】 深層筋をつなげてつかう

今のスポーツは勝負が主体になるためか、力の魄に陥っているといえよう。力がなければ戦いに勝つことはできないから、力は必要である。合気道は力を使わないなどといわれているが、そんなことを開祖はいわれなかつたし、実際、力はあるに越したことはない。ただし、力に頼ってはいけないのである。

アメリカの野球の大リーグでは日本人も活躍しているが、その中の代表的な打者に、松井選手とイチロー選手がいる。松井選手は最近引退したが、イチロー選手は引き続き選手として活躍している。松井選手はゴジラといわれていたように、腕力に勝っていた選手であったが、それには限界があったのではないかと想像する。一方、いつ引退しても不思議ではないイチロー選手がまだ活躍できるのは、深層筋を鍛えているからだといわれている。彼はそのため数千万円もする深層筋鍛錬用マシーンを自宅に設置して練習していると聞いた。

お能は飛んだり跳ねたりとけっこう過酷な動作をするが、80、90歳でも舞い続いている方がたくさん居られる。開祖や、武道家の名人、達人たちの多くも、相当なお年まで修業を続けておられた。それは、表層筋ではなく、深層筋をつかった稽古をしておられたからに違いないだろう。

体の表面の表層筋は大きな力が出せるし、鍛えることも容易であるので、若いうちはそれに頼ってしまいがちである。だが、それを深層筋に換えていかなければ、稽古を80、90歳まで続けるのは難しいように思う。今回は、深層筋を鍛えるのはどうすればよいかを、考えてみたいと思う。

深層筋は外からは目には見えないものなので、どこにどのように存在し、機能しているのかが分かり難い。文献などで調べて、それを自分の感覚と合わせて知っていくしかないだろう。

深層筋にはいろいろなものがあるが、主なものとして、菱形筋、前鋸筋、大腰筋、内転筋群が挙げられる。これらの深層筋には、各々役割がある。例えば、菱形筋は肩甲骨と背骨をしっかりとつなぎ、肩甲骨を背骨に引き付ける。前鋸筋は肩甲骨を開く。大腰筋は、下肢の力を上肢に伝える。内転筋群は足の力を大腰筋に伝え、体重を足に伝える等。

各々の深層筋を鍛える必要もあるが、大事なことは、これらの深層筋をつなげ、いかにうまく連携してつかうかであろう。慣れてくれば、その他の深層筋（例えば、棘下筋、大円筋、脾腹筋、ヒラメ筋など）とも仲良くなり、一緒に働いてもらうようにすればよいだろう。少しでもたくさんの理解者と協力者ができれば、よい結果が出るはずであるし、より長く稽古を続けることもできるはずである。

深層筋を鍛える稽古は、合気道の技の練磨の中にあるし、すでに稽古の中でやっていることでもあると考える。ただ、それに気がつかないでやっているということである。

深層筋を感じるのは、難しいことだろう。これが深層筋だと、深層筋が働いてい

るなとかを感じるのが難しいわけだが、それならどうすれば深層筋を鍛えることができるだろうか。

まず、深層筋の位置や繋がりを書籍などで勉強して、頭に入れておき、それで技をつかう。例えば、地からの力を内転筋群、大腰筋、前鋸筋、菱形筋、そして腕、手先に流していくのである。

表層筋を使えば、出そうと思ったものにはほぼ等しい力が出るであろう。

だが、深層筋を使った場合は、予想した以上の力が出たり、相手が気づかないような小さな力でも、予想を絶する力、強力なだけではなく、相手を結んだり絡めてしまう力、相手に反抗心を起させないような力が出るようである。つまり、そのような力が出た時は深層筋を使っていることになり、深層筋が働いたことになるはずであるから、その部位と繋がりを使って稽古を続けていけばよい、ということになるだろう。すべての技で深層筋の鍛錬をしているはずだが、中でも深層筋を鍛えていると、自覚しやすいものがある。それは、「呼吸法」である。特に、「諸手取り呼吸法」はその最たるものといえよう。いつも書いているように、合気道の技はこの「諸手取り呼吸法」ができる程度にしかできない、といわれているが、その理由の一つが、深層筋を鍛える稽古法だからであると考える。

呼吸法は大事なので、いつの時代も、どの先生、どの道場でも、呼吸法の稽古は欠かさずに行われているはずである。

この「諸手取り呼吸法」を技の稽古と勘違いして、相手を倒すことを目的にしてしまうと、腕力養成、表層筋育成の稽古になってしまふ。それでは深層筋はつかず、年を取って腕力が衰えると、リタイアとなってしまうことになる。

「諸手取り呼吸法」は、はじめは力一杯のぶつかり稽古から始まるが、次の段階では、腕ではなく、相手の二本の腕より強い体幹の力をつかうとよい。次には、「こころ」で自分の体、そして相手を導く、というように、稽古法が変わっていかなければならない。これは前にも書いたことだが、さらに今度は、深層筋を鍛える稽古となる。

深層筋を目覚めさせ、そして菱形筋、前鋸筋、大腰筋、内転筋群をつなげ、切れないようにして、地の力や体幹の力が手先に伝わるようにするのである。このためには、法則に則った動き、体の使い方、そして理合の息遣いをしなければならない。

それに、もうひとつ、「こころ」で深層筋をコントロールすることだろう。

表層筋は、「こころ」のということをなかなか聞いてくれないようだが、深層筋は「こころ」を聞いてくれるようであるし、「こころ」の声しか聞いてくれないようにも思える。

【第358回】 菱形筋（りょうけいきん）と前鋸筋（ぜんきょきん）

前回は「深層筋を繋げてつかう」で、深層筋を繋げてつかわなければならぬと書いたが、今回はその中の深層筋をもう少し掘り下げる書いてみよう。

武道では、肩甲骨の動きが重要であるが、その動きを担っている筋肉のうち、最も重要な動きをするのが菱形筋と前鋸筋であるといわれている。

菱形筋は肩甲骨と脊柱を結んでいて、肩甲骨を内旋させる働きがある。ここでの内旋とは、肩甲骨の上部を左右に広げたまま、下部を寄り合わせることであり、背中から見て右肩甲骨は時計回り、左肩甲骨は反時計回りの回転となる。

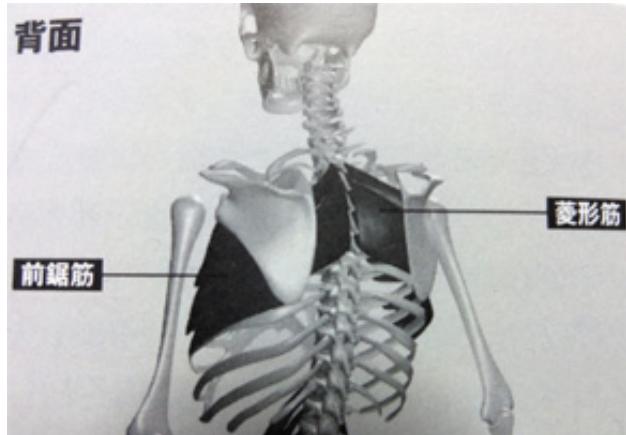
菱形筋は肩甲骨の安定性を担っている重要な筋肉であり、また、肩甲骨を胸郭から浮かないように引きつけておくための筋肉である。菱形筋の名前の通り、文字通り「菱形（ひしがた）」をしている筋肉である。

前鋸筋は肩甲骨の裏面と肋骨を結ぶ幅広い筋肉で、肩甲骨を胸郭から浮かないように引きつけておく働きと、さらに肩甲骨を左右に広げる働き（外転）がある。前鋸筋は意識して動かすのが難しい筋肉だが、この前鋸筋をうまく使うことで、力強く、そして正確に、腕を使うことができるので、武道には重要な筋肉ということになる。

菱形筋と前鋸筋のどちらも表層筋の下にある深層筋であるので、見たりさわったりするのは難しい。では、深層筋の働きはどういう時に分かるか、ということになる。

一つは、大きい力が出せて正確な動きができる時に、菱形筋と前鋸筋の上にある表層筋が固まらず、柔らかいままであることである。深層筋が芯となり、表層筋が柔らかく取り巻いている感じである。ちなみに、表層筋が硬くなってしまえば、深層筋はそれに邪魔されて働けない。

二つ目は、力が一か所にとどこおらず、手先まで流れて、表層筋でやる時のような力みが無く、それほど力を使わなくても大きい効果が出ることである。大きい効果



参考資料 「能に学ぶ身体技法」ベースボール・マガジン社

とは、想像以上の大きい力、相手をくっつけてしまう力、相手が嫌がらない力が出ることである。表層筋の力とは、質や量が違う力が出るのである。

三つ目は、仮定であるが、80、90歳まで稽古を続けているとすれば、菱形筋と前鋸筋を含む深層筋をつかっていくことになるはずだ。

次に菱形筋と前鋸筋を鍛えるにはどうすればよいか考えてみよう。まず、菱形筋であるが、基本的には十字につかうことであろう。筋肉は一方向だけつかったり、鍛えても、よいものはできないはずである。やはり、宇宙の法則に則って、十字につかうべきだろう。

特に、肩甲骨の末端の肩に接している腕は上下、前後左右に動かなければならぬが、ここを縦横の十字につかわなければ、肩が引っかかってしまい、うまく動かない。手刀の素振りや、木刀の素振りで、菱形筋を縦、横、縦と目いっぱい十字につかうことである。また、特に二教、三教の受け身の最終の固めをしっかりとやることである。

これが一人でできるようになれば、相対稽古でも菱形筋を十字につかうことを意識して稽古することである。正面打ち、横面打ちで、菱形筋を十字につかって打つ、呼吸法でもその練習をし、そして技の稽古でも菱形筋を意識してやればよい。合気道の技の稽古は、深層筋が鍛えられるようにできているようである。改めて合気道のすばらしさを思い知らされる。

次に、前鋸筋の鍛え方である。前鋸筋を意識して稽古していけば鍛えられるはずである。前鋸筋は、肩甲骨を胸郭から浮かないように引きつけておく働きと、さらに肩甲骨を左右に広げるというから、これを極限まで働かす稽古をすればよいだろう。

まず、肩甲骨を左右に広げる典型的な稽古は、やはり「諸手取り呼吸法」「片手取り呼吸法」であろう。これを前鋸筋を意識してやるのである。肩甲骨を広げるためには前鋸筋を広げ、胸郭を広げなければならないから、息のつかいかたの呼吸が大事である。特に引く息が大事である。もちろん、菱形筋と同様、十字につかうことになる。

もうひとつの稽古は、肩甲骨を胸郭から浮かないように引きつけるための稽古であるが、木刀の素振りがよいと思う。前鋸筋を意識して、木刀を目いっぱい振り上げ、力一杯振り下ろすのである。息を入れて振り上げ、一気に吐く息とともに振り下ろすが、振り下ろした時は三角法で、手の手刀で剣を押さえ、振り下ろした剣の力が胸郭と腹と腰に伝わるようにするのである。

【第359回】 胸を開くために

合気道の稽古で技をかける時、胸を開くことも大事である。胸が閉じていると、力がこもってしまい、力が出せないし、腕も長く使えない。

しかしながら、胸を開くのはそう容易ではないはずだ。やることをやらなければ、胸は開けない。ただ胸を反りかえせば、開くわけではない。そのような胸では体が動いてくれないし、技もかららないはずである。

胸を開くとは、胸鎖関節を開くこと、肩甲骨を開くこと、肋骨を開くこと、であろう。そのためには、背中の菱形筋で左右の鎖骨の真ん中にある胸鎖関節を開き、そしてその菱形筋で肩甲骨を背骨に引き付けて肩甲骨を開き、またその菱形筋を脇の前鋸筋につなげて前鋸筋を開いて、胸を開くのである。

ここでポイントになるのは、胸鎖関節を開くためには菱形筋で開くのであるが、開くための支点があることである。これは、背骨の胸椎の上から3～4番目の前のあたりである。しかし、この個所は胸鎖関節の真後ろではなく、若干そこより高いところにあるのがおもしろい。

この個所は胸を開くために大事な働きをするだけではなく、他にも大事な働きをする重要な個所のようである。

例えば、先述のように手を長く使う、つまり、手先から肩ではなく、手先から胸鎖関節までの長さに使えるようになる。また、ここに意識と息を入れて菱形筋と結ぶと、菱形筋、前鋸筋、大腰筋、内転筋群と一本につながり、体に力とエネルギーが一本の流れとして流れることになる。四股を踏む際にも、ここを意識するかどうかで安定性が変わるものだ。

相対稽古で技をつかう際にも、ここは重要である。ここに意識を入れて、ここから力を出すようにすると、大きな力、相手を弾かないでくっつけてしまう力が出るようだ。坐技呼吸法でやってみると、分りやすいだろう。

あのカンフーの達人と言われたブルース・リーは、ここを指して、「パンチをするときには、打撃の全体をここに置く」と言ったといわれる。（「能に学ぶ身体技法」ベースボール・マガジン社）

ここを開くことによって、自分の心体のエネルギーを呼び出し、自分の奥深くにあるエネルギーを目覚めさせると、菱形筋と前鋸筋が活性化され、大きな力が出るだ

ろう。

また、ここを開くことによって、呼吸を調整したり、呼吸を楽にしたりすることもできる。この個所をすぼめたり、縮めたりしていっては、息、つまり体が固まってしまい、自由に動けなくなる。

呼吸を楽にするためのこの個所の開き方は、背中の菱形筋で肩甲骨を背骨に引き付け、脇の前鋸筋で肩甲骨を開く。そして、その肩甲骨を広げた状態にしたまま、腕を脱力し、肩の力を抜き、その肩からの力が下丹田に落ちるようにして、呼吸したり、動作をするのである。

ここを開く、つまり胸を開くとは、先述のものに加えると、上下四方隔たりがない状態、つまり、「天之浮橋」に立つことだろう。この状態ゆえに、呼吸は楽になり、下半身・地からの力は集まり、大事な筋肉である深層筋（菱形筋、前鋸筋、大腰筋、等）がつながり、相手と結び、天地とも一体化できるようになるだろう。

参考文献 （「能に学ぶ身体技法」ベースボール・マガジン社）

【第360回】 技は円の動きの巡り合わせ

合気道の技は宇宙の条理・法則を形にしたものであるから、つかう技には法則がなければならないことになる。宇宙とは、人類が今でも掴みきれないほど広大無辺であり、また、時間的にもこれまでの137億年に加え、先の時間を加えれば、無限ともいえる長さがあるわけだから、宇宙の営みの法則は無限にあるはずである。それ故、人がそのすべての法則を見つけるのは不可能であるし、そのすべてを合気の技に取り入れていくのも不可能であろう。できることは、一つでも多くの法則を見つけ、技に取り入れ、身につけていくことになるだろう。

開祖は、宇宙にある一切の万有万物を氣結び生産びの形にて生成化育し、守護の仕組みを生じさせるのが円であるから、合気道の技も円の動きの巡り合わせでなければならない、といわれている。

確かに、自分の円の動きの中に相手を入れてしまえば、相手と結んで合気になるが、そうでなければ、相手と結ばず、争いになって、合気にならないものだ。

人の円の動きにはたくさんある。その複数の円の動きの組み合わせが技になるわけだが、まずどんな円があるのかを見てみたいと思う。

人の体での円の動きには、二種類ある。縦の円と横の円である。縦の円は回旋、横の円は回転というようだ。手で言えば、手を前に出して回旋したものが縦の円で、手先を手首、肘、肩を中心回転するのが横の円である。

円の動きができるところは関節部であり、最もつかうところは腕と腰であろう。手の場合は、手首、肘、肩、胸鎖関節で縦の円と横の円で動くし、腰も縦の円でかなり自由に動く。首もけっこう自由に回る。また胸も、首や腰のようには動かないが、身柱のツボのあたりに息を入れて肩甲骨を通して、息に合わせて技をつかうと、円く動き強力な呼吸力が出てくる。

この胸の動きをつかえなければ、胸取りを処理することはできないので、胸の円の動きも重要である。

つまり、関節部で大小の差はあるが、縦と横の十字で、回旋と回転で動けるということである。

技は少しでも多くの円の動きで構成されなければならないはずだから、首、胸、腰腹でさえ横の円の動きでつかわなければならない。そのために、その関節部を縦横の円で動けるように鍛えていかなければならないが、他の部位との連携も必要である。

それは、脚の動きに助けてもらうことである。左右の脚が左右規則正しく動き、その上に首、胸、腰腹がのれば、横に動くことになるが、それは円の動きになっていはるはずである。

三角法で進む脚により、首、胸、腰腹だけでなく、肩や手等体の先端は円の動きになるし、ならなければならない。△が○になるわけである。

技はこのように多くの体の部位の円からなり、またそこでの縦と横の円の動きの組み合わせでできていることになる。まったく複雑怪奇である。

しかし、円の動きの巡り合わせはこれだけではない。目に見えない心と息も円くつかわなければならない。「心を円く体三面に開く」といわれるよう、心も円く使わなければならないし、息も円くつかわなければならないのである。

そうすると、体の部位の縦横の円の動きと、心と息の円の動きが、巡り合わなければならないことになる。

だが、開祖がいわれている「技は円の動きの巡り合わせ」は、さらに深い意味があると考える。それは、最初に書いたように、宇宙の万有万物を生成化育している宇

宙の円の動きとの巡り合わせである。天の気、天地の呼吸の円の動きに合わせるのである。先はまだ遠い。

合気道は技の練磨であるが、このようなことが練磨ということになるのだろう。気持ちを入れなおすて、稽古に励まなければならない。

【第361回】 内転筋

合気道の相対稽古で技をかけるときは、手でかけるのだが、手だけむやみに動かしてもまともな技にはならないし、力も出ないものである。技は足（脚）でかける、ともいわれるよう、足をうまくつかわなければならない。うまくつかうとは、理に合った使い方、法則に則った使い方をする、ということである。

一般的な武道や武術と同様、合気道も地上での技つかいを前提につくられていて、実際、地の上で練磨している。無重力状態の宇宙遊泳でのものではない。柔道、空手、剣道でも合気道でも、宇宙遊泳をしながら投げたり、打ったり、切ったり、二教をかけたりしても、相手を制することはできないだろう。

ということは、地にあることに感謝し、地のお力を頂いて稽古していかなければならぬ、ということになる。

力は、足が地についているから出せる。人には重力が働くが、地球の中心に引きこまれる重力だけがあっても、その力だけでは技に使えない。死体にも重力は働く。技のためには、重力に対する抗力が必要である。抗力がなければ、死体が技を使えないだけでなく、死体に技をかけるのも不可能であろう。

自分の重力を地に落としてもどつてくる力を、地と接している足から、体を通して、手先に伝えるのである。人は、通常これを無意識のうちにやっているわけだが、合気道の稽古まで日常生活の延長上でやっているのでは、力も出ないし、技もつかえないことになる。

開祖のように、無意識のうちに理合の動きができて、技づかいができればよいが、我々凡人の稽古人は、一度意識し、どうあるべきなのかを考えた方がよいだろう。理に合わないこと、間違ったことをいくら続けても、上達は必ず止まってしまうものである。

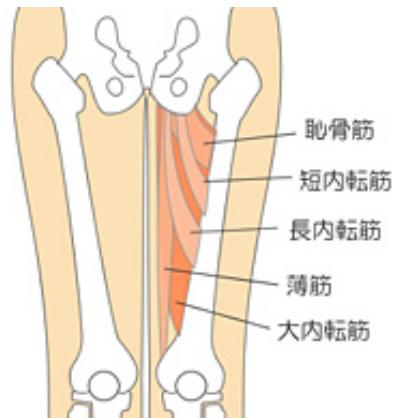
地と接している足からの力の流れは、流れが複数あるようだし、それも複雑に絡み合っているようである。我々は医者でもないので、取りあえずは武道家として、必

要と思われる程度のものを見てみたいと思う。

体重を地に落とすと、力の抗力が足から内転筋、大腰筋、前鋸筋、菱形筋、そして肩甲骨を通して、腕（上腕）に流れるようだが、特に、「内転筋」の働きが意外と重要であるように思う。ここでは、特に「内転筋」について見てみたいと思う。

「内転筋」は通常「内転筋群」と呼ばれ、長内転筋・短内転筋・大内転筋・筋・恥骨筋で構成されているという。この筋肉は太ももの内側に存在し、関節の内転運動を行い、立ったときの骨盤を安定させる役割がある筋肉といわれる。

合気道の技をかけるには、あまり細かいことは必要ないだろうが、「内転筋群」（以下、「内転筋」とする）が太腿の内側にあり、そしてこの筋肉をつかうことが大事であるということは、知る必要があるだろう。



資料：鈴木葉手院HP

ここ5年間ほど四股を踏んでいるが、これまでふらついて不安定だった四股が、この「内転筋」を意識し、ここに力を通すことになって、だいぶ安定してきた。また、この「内転筋」からの力を前鋸筋や菱形筋と結んで肩甲骨をつかうと、技の稽古でも、これまでになかったような、引力のある大きな力が出るようになってきた。

「内転筋」に足からの力を通すには、コツがある。それは、地と接している足の拇指球（親指の付け根）と結ぶことである。拇指球の反対側の小指球からでは、内転筋に結ばず、力が逃げてしまう。内転筋は深層筋であるので、内転筋から大腰筋、前拠筋、菱形筋との深層筋のネットワークを形成できないと、力も出ないことになってしまう。

また、拇指球から力が出るよう、拇指球に重心がかかるためには、撞木（しゅもなく）の三角法で歩を進めなければならない。つまり、合気道の正しい歩法で稽古をすれば、拇指球に重心が集まり、内転筋と結ばれていくことになる。

特に坐技では、この拇指球をつかわなければならぬので、内転筋が鍛えられることになる。開祖が坐技を奨励されていたのには、このような理由もあったのだろう。

また、合気道では正座から坐技の稽古をはじめると、これも内転筋を鍛える稽古になっている。膝を開かず、両膝をつけた姿勢で動きはじめると、内転筋、大腰筋と、深層筋のネットワークに繋がっていくので、それらの深層筋を鍛えることにな

る。

膝を開き過ぎるのがよくないこの理由の一つとして、力の抗力がこれらの深層筋のネットワークに伝わらず、力が分散して出ないことがある。それでも力を出そうとして力んだりすると、体を壊すことにもなる。

体を痛めることなく、年を取っても稽古が続けられるように、「内転筋」を意識して、ここに意識と力を通して稽古してみるとよいだろう。

【第362回】 関節の可動域を広げる

力は、筋肉と関節をうまく使うことによって出てくる。従って、強い力を出すには、筋肉と関節を鍛えなければならないことになる。

筋肉を鍛えるとは、筋肉を伸ばしたり縮めたり圧をかけたりして、柔軟で強靭にすることであろう。

関節を鍛えるとは、二教などで壊れないように強靭にすること、三教などで伸ばされても壊れないように柔軟にすることであるが、もうひとつ、関節の可動性を増す、つまり可動域を広げるということである。

合気道での技の練磨により、身体の筋肉と関節のほぼ全部を鍛えることができるはずだし、そう鍛えなければならない。そのためには、受け身などで多少痛くても我慢して、極限まで伸ばしていくかなければならない。特に、固め技の最後の固めは、しっかりやらなければならないだろう。

関節の可動域とは、各関節が運動を行なう際の生理的な運動範囲で、身体の各関節が、傷害などを起こさずに生理的に運動することができる範囲（角度）のことをいう。主な可動関節には、頸部、胸腰部、肩関節、肘関節、手関節、股関節、膝関節、足関節などがある。

この内、身体の中で、大きな力を出す関節は、股関節と肩関節とされ、合気道でも大事だと思われる。今回は、そのうちの肩関節の可動域をみてみたいと思う。

肩関節は人体のなかで最大の可動性を有するが、自由に動くことができる半面、安定性に欠ける。この可動性と安定性という相反する機能が要求されることになるので、複数の関節が肩複合体として機能している。従って、肩は複合体で機能するように使わなければならない。だから、肩を使うのは難しいのである。

初心者は肩から力を出して技をかけるが、これでは大した力が出ないし、肩を痛めたりする。

肩を痛めず、大きい力を出すためには、まず胸鎖関節からの“長い腕”をつかうようにしなければならない。そして、腰腹からの力でやれば、相當に大きい力が出るようになる。

胸鎖関節からの“長い腕”がつかえるようになったなら、肩のところで腕を縦と横に十字につかうと、さらに腕が伸びる。恐らく10cmは可動域が広がり、腕も伸びるのではないだろうか。

さらに、菱形筋で肩甲骨から力を出すようにすると、もっと強力になる。菱形筋で肩甲骨を背骨に引きよせるのである。つまり、肩甲骨と肩関節・肩複合体が外旋し、可動域が広がるのである。

この肩甲骨と肩関節は横に可動するわけだが、前項の腕は十字の回旋によって縦に可動するから、この肩甲骨と腕は十字に大きく可動することになる。肩関節のところで腕を十字につかえば、腕は長く使えるし、腰とも結んで強い力が出て、自由な円の動きができるようになる。

この肩甲骨と肩複合体の可動域が大きければ大きいほど、自由に動けるし、強力な力が出るようになる。従って、こここの可動域を少しでも広げるように稽古すればよい。大きく息を入れながら、菱形筋で肩甲骨を外旋するのである。

さらに、こここの可動域を広げる運動をするなら、船漕ぎ運動、腕立て、それに正面打ち・横面打ちの素振りがよい。

菱形筋は、下肢の内転筋群、大腰筋などの深層筋ネットワークに繋がり、足からの力を受け取って、肩甲骨を通して腕に伝えていくことになる。これを意識して、繰り返し鍛錬することによって、こここの可動域は広がっていくはずである。そうすれば、ますます大きい力が出るようになるはずである。

前述のように肩を十字につかうのも、肩複合体の可動域が広がることになるが、この十字によって可動域を広げることと、菱形筋による肩甲骨と肩複合体の可動域を広げてつかうことが、合気道の技をつかう上で大事なようだ。

大きい力を出したいのなら、筋力を鍛えるのもよいが、関節可動域を広げる方がよい。なぜならば、関節可動域と筋力は、表裏一体であるといわれるからである。

【第363回】 動かさないで動かす

今回の論文のタイトルも、パラドックスであるが、合気道は多くのパラドックスでできているようだ。曰く「合気道は倒す稽古ではない」、曰く「合気道には力は要らない」等などである。しかし、この言葉だけを鵜呑みにして稽古をしても上達はなく、面白くもない。

合気道は武道であり、根本的には敵を制する術（テクニック）であるはずだから、技をかけて相手が倒れていなければ、その技は失敗ということになる。そのための力が要らないわけはない。

「合気道は倒す稽古ではない」とは、倒すことが目的ではないということである。その裏には、結果として相手は倒れていなければならないということがある。

「合気道には力は要らない」とは、合気道は腕力の養成をしているのではない、そして、力に頼った稽古をするなということである。つまり、力に頼った稽古をしていると、得るもののがなく、稽古にならないということである。

合気道は「動く禅」といった人がいると聞いているが、合気道のこのようなパラドックスは、禅の公案がパラドックスであるのと同じようなものだろう。

さて、今回の公案である「動かさないで動かす」を解くことにしよう。通常、動かすためには、動かさなければならない。手を動かすのなら手を、頭を動かすなら頭を動かすだろう。これはふつうだし、何の問題もない。

確かに問題はないが、それは日常の生活の中でのことで、武道の世界では問題になる。なぜなら、それでは武道的な力が出ないし、それでも力を出そうと無理をすると、体を痛めてしまうことになるからである。

例えば、相手に手首を押さえさせて技をかけるとき、押さえられている手首を動かして技をかけようとしても、技は効かないはずである。だいたいが力いっぱいに押さえられていると、動かすことはできないのだ。

では、どうすればよいかというと、押さえられている腕（前腕）は横に動かさない（内転しない）で、縦の十字に旋回するのである。持たれているところを十字に旋回すれば、相手はそこが動いているとは感じないで、力を吸い取られることになる。あとは、持たれている腕を円く螺旋に動かしていくべきだ。実際に、相手が掴んでいるところの皮膚は、相手の手とぴったりとくっついているので動いていない

はずである。

また、一教や二教で相手に技をかける場合には手でかけるわけだが、技をかける手を動かしては技がかからない。手を相手にくっつけたら、その手を動かすのではなく、その上の二の腕から上の部位（体幹、腰）を使って、そこを動かすようにしなければならない。肩取りなどで肩をつかう場合も、肩を動かすのではなく、股関節を動かしてつかうことである。

さらに、合気道の技の法則としては、接点を動かさないというものがある。接点を動かさないから、相手が動くのである。相手との接点をむやみに動かせば、相手は安定して、動かなくなってしまう。もちろん一つの技（技の形）には複数の接点ができる、それが移動するのであるから、各接点を動かさないで技をかけていかなければならない。

接点を動かしてしまう故に技がかからない典型的な例として、諸手取りや片手取り呼吸法がある。特に、最後に相手を投げようとして、自分の腕が相手の胸や首に接したとき、その接点を攻める（動かす）と、引っかかって頑張られてしまうことになる。この接点で自分の腕を相手の首や胸に貼り付けて動かさず、腰や背中や体幹で動かすのである。

以上のようなことが、「動かさないで動かす」という公案の解答の一つということになろう。

【第364回】 回旋可動と軸

合気道の技は、円の動きの巡り合わせであるから、体を円く動かしてつかわなければならぬ。体を円くつかうとは、体を回旋と回転でつかうことである。回旋も回転も仮につけた名前だが、回旋は体軸を中心にまわること、腕の場合なら、指先から肩までの軸が中心でまわることである。これを縦の円とすると、この円の動きに対した円の動きが回転であり、横の円ということになる。

今回は、この縦の円である回旋で体をつかうことを見てみたいと思う。この縦に対して、十字に動く円い動きである回転は、別の機会にする。また、腕の回旋と回転は、以前に書いてある。

立った状態を頭の上からみると、体軸を中心に左右または内外にまわすのが回旋であるが、回旋する主な個所は、足首、膝、股関節、腰、首などであろう。人の体はフクロウの首のようにぐるっと回旋することはなく、このような個所が可動範囲で

回旋し、円い動きができると考える。

足首では足首の上の下腿、膝では大腿、股関節では体幹、腰では上半身、首では頭が、内外に回旋する。

合気道の技をつかう時には、この回旋が不十分だと、技はうまくかからないものである。典型的な例として、正面打ち入身投げや一教裏で、最後のところで相手にぶつかってしまったり、相手に頑張られてしまうのは、この回旋、特に、腰の回旋が不十分なためである。

正面打ち一教では、下腿、大腿、股関節、腰、等が順次外旋しなければならない。腰の回旋で、つまり、腰の円の動きが不十分なのである。この腰が十分回旋することによって、相手が円く前に導かれて出てきて、十字になるのである。腰の旋回が十分でない場合は、相手と十字にならず平行に並んでしまうことになるので、ぶつかり合って争いになってしまうのである。

しかし、回旋は容易ではない。それは、まず回旋の重要性に気付かないこと、そして、回旋させるためには、一つの法則があるからである。その法則とは、回旋させる部位を回旋するためには、回旋させる下の部位に気持ちを入れ（意識する）、そして重力を加え、そこを支点として動かさず、その上有る部位を回旋するのである。

回旋したいところを初めに動かそうとしても、動かないはずだ。足首、膝、股関節、腰、首などの各関節でロックされているので、そのロックを外さなければならない。そのロックを外し、しっかりした支点をつくらなければならないのである。

ロックを外さないでやれば、体をひねることになり、痛めることになる。膝が痛いとか、腰が痛いというのは、これも原因となっているはずである。また、支点をしっかりさせていないと、力も出ないし、無理して体をいためることになる。

円の動きからできる技を練磨するわけだが、縦の回旋の可動領域を広げることも大事な稽古であろう。

【第365回】 テコの原理、支点・力点・作用点

合気道の技は宇宙の条理、つまり宇宙の法則を形にしているから、その法則に則った業と技とを使わなければならない。その業と技をつかう人の身体も、その法則に則ってできているようであるし、身体の各部位も、そのための役割に沿って活動す

るようになっているようである。

武道的な観点から見ても、身体は主に骨と関節と筋肉で動いているといってよいだろう。骨は体を支えたり、相手を抑えたりする仕事をするもの、関節はテコの支点、そして、筋肉は力を及ぼす原動力ということになろう。

日本钢管病院の川島敏生博士は「身体の中では、骨がレバー（作用点）、関節が回転軸（支点）、筋収縮が力（力点）の役割を担っている」（『筋肉・関節の動きとしくみ事典』（成美堂出版））と述べている。

また、博士は「身体は重力に対して動こうとするとき、無意識に「テコの原理」を使っている。つまり、テコを効率よく使うことで筋の収縮力を最大限に生かしているのである」（同上）と言う。

この骨と関節と筋肉の関係、およびこの「テコの原理」は、時代や地域や民族に関係がなく通用する法則、「宇宙の法則」のはずである。

武道である合気道は、小さい力を大きく使い、力をむだなく効率よく使うのが原則となる。だから、骨と関節と筋肉の役割や、さらに「テコの原理」を最大限に活かして、技の練磨をしていかなければならないだろう。

では、これをどのように稽古に結びつけていけばよいか、また、そのためにはどのような稽古していくべきか、考えてみることにする。

まず、骨と関節と筋肉にその役割を果たしてもらうために、ある程度の鍛錬が必要だろう。初めは力一杯の稽古をし、魄の稽古で鍛えることである。

次に、骨と関節と筋肉を意識して、別々に鍛錬するが、骨でも関節でも筋肉でもさらに分解し、各部位ごとに鍛錬する。そうすれば自分の強いところと弱いところが分るから、弱いところを一層鍛錬すればよい。

鍛錬は部位ごとにやるのだが、技で使う場合は、それらの部位を統合して使わなければならぬ。骨と関節と筋肉を統合して、使うのである。もちろん、ある部位、例えば、手首や前腕などの部位での稽古はあるし、これもできるようにしなければならないが、それは少し難しいので後日ということにしてもいいだろう。

骨と関節と筋肉がその役割を果たせるぐらいに鍛えられれば、次は「テコの原理」で大きい力を出せるようにする。テコには支点、力点、作用点がある。この三つの点がそれぞれの役割を果たさなければ、よい技は出ないことになる。

「テコ」では、とりわけ支点が大事であろう。そこで、まず支点について考えてみることにする。

支点には、次のような特徴があるように思える。「腰投げ」を例にして説明することにする。

1. 支点は変わる、つまり移動する：

先ず地に足が着き、着いた足が支点となる。そして、支点の足から力が湧きだし、上へ上がってくると、次の膝が支点となり、さらに腰が支点となる。支点は移動するのである。

2. 支点は複数ある：

1は、腰が支点となったわけであるが、足も力点とはなるものの、支点としての役割も果たす。さらに、手が相手の手と接していれば、その手が支点となる。従って、手と腰と足が支点となることになる。

支点が複数ある物としては、いろいろあげられる。例えば、身近なものとしては爪切りがあり、支点は2つあって、力点も作用点も2つある。

ただし、人の場合は支点が複数あっても、それを同時に支点として使うことはできない。若干の時間的なズレが出るはずである。

3. 支点は支点の役割だけでなく、力点、そして作用点ともなる：

足ははじめは支点となるが、そこから力を発生させる力点ともなり、そして、作用点として働くことになる。つまり、支点と力点と作用点の役割を持つことになる。

相対での合気道の技の稽古での支点としては、一つは相手との接点である。相手が持ったり、抑えたり、こちらが接触している個所である。典型的な例は「片手取り」での手首である。この場合は、接点の手首が支点、こちらの身体全体が力点、相手全体が作用点となる。従って、力点では自分の体重をいかに効率よく相手に伝えるかということになる。そのためには、相手の中心と結ぶ、身体を陰陽につかう、等などが大事になる。

作用点になる相手を考えず、自分の身体だけで考えた場合、例えば、相手がこちらの肘をつかんだとすると、肘が支点となり、力を発生させる力点は肘から上（上腕、体幹、下肢）となり、作用点は肘から下（前腕、手先）になる。この場合の力点は通常は上腕三頭筋と肘筋となるだろうが、武道として最大の力を発生させるためには、支点から上の力を使うべきだと考える。強いてこの力点を定義するならば、肘から上（上腕、体幹、下肢）で発生する力を上腕三頭筋や肘筋に集めて、力点として使うということになるだろう。他の部位を抑えられたり、掴まれた場合も、同じであるはずだ。

次に、支点と作用点が同じ場合である。例えば、肩取りなどで相手に肩をつかまれたならば、初めはそこが支点であるが、最後は相手を倒したり制する作用点とな

る。時間差はあるが、支点から力点、そして相手を制する作用点として働く。

しかしながら、力を出す力点は支点の肩であるが、実際には足のはずである。足から体重の抗力を内転筋群から股関節、脊柱、菱形筋、上腕へと伝えていくのである。つまり、足からの力を肩に集中して、力を発生させるということになるだろう。従って、力点は支点の上（肩、腰、下肢など）ということになる。

技をかけるに際して、支点を変えることによって技をかけていくことができる、ということである。

例えば、諸手取りで相手がこちらの手をしっかりとつかんだ場合、そのつかまれた手は容易には動かないだろう。手を動かし、相手の力を抜くためには、持たれた手の平を縦、横、縦と十字に反さなければならないが、手を縦から横に反す際は親指が支点で小指側が力点、横から縦に反す際は小指が支点、親指側が力点・・・となれば、作用点にある相手の力が抜け、こちらと一体となってくれる。

しかし、身体には大事な支点がある。それは、腰である。どんな技を使うにも、腰に意識を入れなければ丹田に力は入らないし、股関節も十分可動せず、足からの力が手まで伝わりにくいし、技が効きにくいものである。支点は変わるものであり、複数あるが、腰は身体の要であり支点であるだけではなく、力点と作用点を十分に機能させるための最重要支点であろう。

諸手取り呼吸法でも、片手取りの四方投げでも、前述のように相手との接点を支点としてつかうこともできるが、自分の腰を支点にして力を出し、技をかけることである。支点の腰の下から力を発生させ、腰から上へと力を作用させるのである。相手とつながっていれば、相手はその作用点となる。

また、手も足も、腰と結んでいなければ技は使えない。腰が手足の支点となり、また力を発生する力点となって、手足が作用点として働くのである。

力を有効に、効率的につかう方法の一つは、この「テコの原理」を身につけることであろう。支点、力点、作用点の位置関係はいろいろあるようだが、支点、力点、作用点を技ごとに把握し、大きい力を出すためにどうすればよいか、支点をどう変えていけばよいのか、そして、その結果、作用点では相手がいかなる態勢になるのか、などを研究することである。

参考文献 『筋肉・関節の動きとしくみ事典』（成美堂出版）

【第366回】 腰は体の要

腰という字は、体（月は体の意）と要（かなめ）で構成されており、「体の要」という意味であるが、武道をたしなんでいると、腰はまさしく体の要であるということを実感する。

まず、腰と技と業でつかう体の部位とは、すべて、そして常に、結びあっていなければならない。腰と手、足、首、さらに、指先、手首、肘、肩や拇指球、踵、膝、下腿、大腿、また、上腕二頭筋、上腕三頭筋、菱形筋、前鋸筋、大腰筋、内転筋等などは、常につながっていなければならぬのである。

腰とこれらの部位がつながっていないければ、必要な力が十分出ないし、手足にも伝わらない。技がうまくからなかったり、あるいは、つまずいて転びそうになったり、電車の揺れでふらついたりするのも、腰と部位の結びが切れているか、弱いことに原因があるようだ。

では、腰が体の要であるという根拠を書いてみよう。

- 技をかける時も、歩行などで体を動かす時も、まずは腰に力が集まり、その力を腰からつながっている部位に、必要に応じて分配するのである。

歩を進める場合には、まず力（エネルギー）を腰腹に集める。腰は体の要であって、体のいわゆる表側にある。腹は体の裏側にある要であり、腰の対照になっていると考える。

だから、腰と腹は体の表裏一体の要といえるだろうが、主な要は表の腰であると考える。従って、腹とか丹田は大事に違いないが、腰があっての腹、丹田であるから、腰を忘れてはならないはずである。

- この腰腹に集めるエネルギーは、初めは自分の心体のエネルギーを使う。修行を積んで「空の気」（大地のエネルギー）、つまり森羅万象のエネルギーを得るようになれば、それを入れることができるだろう。さらに「真空の気」（宇宙のエネルギー）でやることができるようになれば、さらによいということになる。

この「空の気」や「真空の気」を集めるところは腰腹であるから、腰は体の要であることになる。

- 歩を進める際には、腰腹に集まった力（エネルギー）を、腰と結んでいる足に必要分を流す。手で技をかける場合には、手に流す。

相手が手をつかんでいれば、腰を中心にして、腰からの力で、そして腰でその手を回旋、回転しながら動かす。つまり、腰は支点となり、力点となり、さらには作用点として、三つの働きをすることになるから、体の要ということになる。

支点や相手との接点は、はじめから動かしてつかうことは厳禁であるが、腰はその意味で例外のようだ。

。腰と体の部位とは、腰が主体となり、力のやり取りをする。例えば、片手取りの四方投げの場合、まず、相手がつかんでいる手先に腰から力を送り、つかませている手を回旋、そして回転して、技をかける。この時、相手の重力が、この手先から腰に伝わってくる。この力（重力）を腰腹に十分入れたら、今度はこの力を腰から相手との接点である手先に返してやる。腰からの力なので、大きい、相手をくっつけてしまう引力のある力であり、相手を結んでしまうものである。

このような力のキャッチボールは、手と腰だけでなく、足と腰でも行われている。例えば、四股を踏むと、よくわかるだろう。腰から足に体重がかかると、足から腰にその力が腰に戻ってくる。その力を腰腹にためると、腰を中心に反対側の足が上がってくる。

いずれにしても腰が体の中心的役割を果たしており、体の要であることは、疑う余地がないようである。

【第367回】 呼吸も十字に

開祖は「天火水地の十字の交流によって生みだされる言霊の響きによって宇宙万物が生成されたのであり、それに習うことが合気の道なのである」と言われている。宇宙は十字で創造され生成化育しており、それを形にしたのが合気道の技であるから、技の練磨に際しては体と動きを十字につかわなければならないことになる。

魄の力を制するのも、相手をくっつけて離さない引力や、円（縦の旋回）をつくるのも、十字である。「体を十字につかう」は以前に書いたが、今回は呼吸も十字につかわなければならぬことを書いてみよう。

十字の呼吸とは、息を縦と横の十字につかうことである。縦の呼吸とは腹式呼吸、横の呼吸とは胸式呼吸であると考える。腹式呼吸は横隔膜の運動が主体の呼吸で、胸式呼吸は肋間筋による胸部運動が主体の呼吸である。

一般的には、男性は腹式呼吸、女性は胸式呼吸、といわれているように、人はどちらかに重点を置いてつかっているものだ。だが、合気道ではこの両方をつかわなければ、真の技、理合の技にならないのである。

技をつかうときの十字の呼吸は、まず相手に接して結ぶまでは、腹式呼吸で吐く縦の呼吸をつかう。次に、相手とくっついたら、胸式呼吸で息を入れる横の呼吸をつかう。つまり、腹式呼吸からの縦の息を、胸式呼吸で横に流すのである。そして、相手を投げたり、抑えるときは、また縦の腹式呼吸でやるのである。

つまり、息遣いは、縦（腹式）、横（胸式）、縦（腹式）の十字とならなければならぬのである。これを、縦だけの腹式呼吸だけでやると、十分な力（特に、引力、遠心力）は出ないし、相手の力とぶつかることになり、腕力を使わなければならなくなる。

腹式呼吸の重要性とその使い方はよく知られていると思うが、胸式呼吸のそれはあまり知られてないようなので、若干、説明したいと思う。

医学的には、胸式呼吸は12本ある肋骨のうち胸骨に接着していない11番目と12番の遊離肋骨を広げることで、肺に陰圧をかけて空気を入れ、狭めて陽圧をかけることで息を出すという。

これを合気道の技でつかうと、この遊離肋骨を十分広げて吸気し、胸郭を左右、前後、上下の希望する方向に拡大することでつくりだされる、求心力と遠心力を兼ね備えた呼吸力で技をかけていくのである。ここで大事なのは吸気で、息を吸う方である。息を吐いてしまえば、大きい呼吸力にならないのである。

胸式呼吸をつかってやるかやらないかで、技の効き目は全然違うことになる。その分りやすい典型的なものに、二教裏、半身半立ち四方投げがある。相当上手な人でも、二教裏が力を入れたわりに効かないのは、縦の腹式呼吸だけでやっているのが最大の理由と思われる。相手の手が自分の肩に接した時点で、胸式呼吸で力を横に流すのである。また、半身半立ち四方投げも縦の呼吸と動きだけでなく、胸式呼吸で横に動けば、相当な力が出るはずである。

十字の呼吸に関して、もうひとつ「呼吸法」の例を挙げよう。片手取りでも諸手取りでも、最後に、相手がつかんでいる自分の手が、相手の胸や首に接し、そこから相手を倒すわけだが、たいていそこで相手とぶつかってしまうため、倒れてくれないものである。

この原因は、縦、横、縦の十字に呼吸していないからである。まず、初めに縦の腹式呼吸で息を出し、次は横に胸式呼吸で息を入れながら、手を相手の首や胸に接するのだが、この後に胸式呼吸でさらに横に動くから、ぶつかるのである。つまり、縦、横、横では、理に合わないのである。

この問題を解決するには、最後の横につかっていた胸式呼吸を、縦の腹式呼吸に変えることである。相手に接している手に力を加えるのではなく、手はそっと（開祖はこれを「天之浮橋に立って」と言われるだろう）相手に接しているだけで動かさず、腹式呼吸で縦に息と体重を落とせばよいのである。これで、呼吸も縦、横、縦の十字になる。

胸式呼吸とは不思議な働きをするようで、奥が深いようである。次回は、合気道に関係する「胸式呼吸の働きと効果」を考えてみたいと思う。

【第368回】 胸式呼吸の働きと効果

胸式呼吸とは、「吸う」時に胸を広げてお腹をへこませ、「吐く」時には胸をへこませ、お腹を膨らませる息づかいである。

前回の「呼吸も十字に」で書いたように、胸式呼吸は横、腹式呼吸は縦の呼吸であり、合気道の呼吸は縦・横十字に使わなければならないと考える。

この十字の呼吸は、合気道の技だけではない。ストレッチなど柔軟運動や関節柔軟法で手首・足首・首等を鍛える際でも、胸式呼吸も使わなければならない。つまり、縦（腹式呼吸で吐く）— 横（胸式呼吸で吸う）— 縦（腹式呼吸で吐く）の十字の呼吸法である。しかし、だいたいは縦一縦一縦とつかっているので、筋肉は反発して硬くなり、柔軟運動にならないのである。

前回書いたように、胸式呼吸をつかえば、二教裏、半身半立ち四方投げ、諸手取り呼吸法等がうまくかかるのであるが、そこには何か他にないような、特別な働きと効果が胸式呼吸にはあるように思う。

米心理学系メディア「Psychology Today」には、ため息はコミュニケーションであるだけではなく、気分を良くするための呼吸法でもある、とあるという。肉体的な息づかいと精神的な心の世界には、緊密なつながりがあるようである。

胸式呼吸、とりわけ胸式呼吸での吸氣で、これまでに感じたこと、見つけた、身につけたことを書き出してみよう。

- 相手とくっつく、引力が出る：まず縦の呼吸で相手と結ぶのだが、そのまま縦（腹式呼吸）でやると、せっかく結んだものが切れてしまう。結びを切らないため、相手を最後までくっつけておくためには、縦の後は胸式呼吸をつかわなければならない。
- 遠心力が出る：通常はどうしても求心力だけの一面的力で、技をかけたり、得物をつかったりするものだ。だが、合気道の力は呼吸力であり、求心力と遠心力を兼ね備えた力である。この遠心力は、胸式呼吸の方が身につけやすいように思える。
- 己の筋肉をリラックスさせる：横の胸式呼吸で息を吸うと、深層筋が働き、表

層筋がお休みになるので、身体は柔軟になる。

- 深層筋が鍛えられる：上記と関連して、胸式呼吸、特に吸気によって、深層筋が鍛えられるように思われる。
- 自分の争う心が消え、相手と結ぼうとする：横の胸式呼吸で息を吸うと、相手と結び、己と一体化し、敵ではなく自分的一部になるから、相手を自分の身体と同様に、大事に扱うことになる
- 相手の争う心をなくす（相手の意識ではなく無意識に働きかける）：相手が意識では頑張ろうとしても、胸式呼吸で技をつかうと、その争う気持ちがなくなるようである。これは（相手の意識に）無意識が優先するということだろう。
- 相手をいい気分にする：実際に胸式呼吸で相手と結んで技をかけると、相手は気持ちよさそうに倒してくれるものである。
- ものがよく見える：草木や花を胸式呼吸で息を吸いながらみると、ふだんとは違ってよく見えるし、見ているモノが近寄り、一緒になるように感じる。極端に言えば、姿形と心が見えるということだろう。
- 見えないものが見える：お日様を直接見ることは危険であるといわれるが、胸式呼吸で息を吸いながら見ると、まぶしくなく見ることができる。息を腹式呼吸で吐きながら見ると、まぶしくて見えないのである。

胸式呼吸には、何か不思議な力があるようと思われる所以である。合氣道の稽古を通して、また、道場の外でも、ますます研究する必要があるようである。

次回は、胸式呼吸をする胸や肺について書いてみたいと思う。

【第369回】 胸を鍛える

前回と前々回は、息も十字に使わなければならぬ、そのためには、十字の横となる胸式呼吸を使わなければならぬ、と書いた。また、胸式呼吸には摩訶不思議な働きがあるようだ、とも書いた。

今回はそれに関連して、その胸式呼吸に十分働いてもらうために、主役となる胸をどのように鍛えていけばよいのか、考えてみたいと思う。

胸を鍛えるこの場合の胸には、二つのことが重要だろう。一つは肺であり、もう一つは肺の入っている胸郭である。ここでの胸は、肺と胸郭ということになる。

胸式呼吸では、吐くよりも吸うこと、息を入れること、が重要のようだ。その胸式呼吸が働くためには、胸はできるだけ多くの息（空気と天地のエネルギー）が入り、保持と出し入れが自由になるようにしなければならない。

当面の胸の鍛錬の目標は、①肺活量をアップする ②持久力を高めること ③胸の柔軟性ということになるだろう。

「肺活量の基本的な容量は、肺の大きさ、つまり体格でほぼ決まってしまうといわれるが、肺を鍛えることによって、ある程度は肺活量を増やすことができる」とも言われる。合気道の稽古でも、肺活量は増やせることになる。

合気道の稽古では、これらの胸の鍛錬も同時にやっていることになる。肺活量をアップするためには、白帯の時代や初段・二・三段の間に、たくさん受けを取るのがよい。受けをたくさん取れば、肺活量が増えるだけでなく、肺も胸も柔軟になり、持久力を伴う呼吸となるはずである。

持久力が高まると肺活量もアップし、肺（胸）が柔軟になる。従って、足腰が立たなくなるぐらいまで稽古すれば、持久力がつき、胸が柔軟になり、そして、肺活量が増えることになる。

合気道の稽古で胸を鍛えるためには、次のような稽古をすればよいと考える：

- まずは、ハアハア、ゼエゼエいうほど、つまり自分の限界の紙一重上まで、精一杯の稽古をすることである。
- 胸と胸に関係する筋肉を柔軟になるように意識して、稽古をする。
- 胸を柔軟に大きく働いてもらうためには、その裏側にある肩甲骨に大いに働いて貰わなければならないので、肩甲骨が上下、前後に背中の上を滑るように動くようとする。つまり、肩甲骨の可動範囲を広げて自由に動くようにするのである。
- 肺の入っている胸郭（正確には胸くう）が、吸氣で左右、前後、上下への拡大可動が大となるように、関連筋肉・筋を柔軟にする。特に、胸郭の下部の可動範囲を広げる。

次に、ある程度、胸が鍛えられたとしたら、これをベースとして、さらに鍛えていかなければならぬ。これには終わりということはないはずであり、いかなる高段者でも鍛え続けて行かなければならないことになる。

- 技をかけるときは、十字の動きを呼吸に合わせてやらなければならぬので、手足や体と息は、縦一横一縦となり、横の胸式呼吸で胸が鍛えられることになる。
- 技は息（呼吸）でかけるようにする。初心者は動きに合わせて息をしているので、技が決まらないだけでなく、息切れしてしまうのである。十字の動きでは胸式呼吸だけでなく、縦の腹式呼吸も鍛えられることになるから、胸も腹も鍛えられることになる。

- 技をかけるときだけでなく、受けを取る時も、十字の呼吸で、胸式呼吸に合わせて、受けを取っていくことである。共に十字であれば、受けと捕りの呼吸は合うことになる。受けを取っても、胸は鍛えられるから、受けを取るのがつまらないと思うようでは、大事なことを学んでいないことになろう。
 - 技の稽古だけでなく、いろいろな場で胸式呼吸を使って胸を鍛えるようにする。例えば、柔軟体操、準備運動、礼、剣の素振り、鍛錬棒の素振り、肢股踏み、船漕ぎ運動等などである。
 - また、日常の場においても、この鍛錬はできるだろう。草花や動物、お日さまやお月さま、山川山河などなどを観るのも、胸式呼吸で見ていけば、通常では見えないようなものが見えるし、その対象物がこちらに近づこうとしているように感じられたりする。このようにモノを観ていけば、胸も鍛えられるはずである。
-

【第370回】 体を楽させない

合気道で技の練磨をしながら上達するためには、まず、合気の体をつくっていかなければならない。体ができなければ、技もその程度にしかつかえない。いかに深い考えをもっていても、いかに立派な理論をもっていても、体ができていなければ、それを技で現わすことはできない。

はじめは受け身をどんどん取り、筋肉をつけ、骨を鍛えなければならない。白帯の内は、技をかけることより、受け身で体をつくる方がよいだろう。若ければ、息が上がるまで受けをとり、体をいじめるのもよいだろう。どれだけ自分の体をいじめたか、つまり鍛えたかが、後の稽古にも大きく影響してくるものである。

高段位になると、年も取ってくるので、若いころほど受け身を一生懸命に取らなくなり、技をかけるのも緩慢になるものだ。少しでも無駄な動きをしないよう、疲れないようにしようとするようになっていく。つまり、体に楽させようと配慮するようになる。しかし、体は楽することを望んでないような気がしている。

「宇宙では重力がない分、骨量が骨粗しょう症患者の10倍の早さで減り、筋肉は地上の寝つき状態の2倍以上の早さで減る」（日経産業新聞）という。体を徹底的に楽させると、骨も筋肉も駄目になるということである。

また、骨と筋肉を丈夫にするためには、骨と筋肉に荷重を加えなければならない、ということである。体に重力を加えたり、圧を加えるのである。

このためにも、合気道の稽古はよい。重心移動の時に、体重を自分の体の部位（足、膝、腰）にしっかりと載せたり、一教、二教、三教、四教などで手首や腕に圧をかければ、骨も筋肉も丈夫でしっかりとくる。合気道は健康法ともいわれる所以である。

もちろん、過度に体をいじめると足がつったり、肉離れを起こしたり、足腰が立たなくなったり、また病気になってしまふかもしれないから、体をいじめる、つまり鍛える限度というものはあるだろう。だが、上記のように楽させるのにも限度があるので、互いの限度内のぎりぎりで鍛えなければならないことになる。その限度を知る上でも、稽古は自分のできる限度ぎりぎりでやらなければならぬだろう。

年を取つてみると、若者のように体を鍛えることはできないが、体は鍛え続けていかなければならない。年を取つていけば、体を鍛えた年月も増えるわけだから、体は柔軟になっていいはずだと考える。もちろん鍛えるのは表層筋ではなく深層筋であり、「生産び」の息づかい、縦横十字の体と呼吸をつかうなど、若い頃とは変えていかなければならない。

年だから体が動かなくなるとか、固くなるなどと言い訳をせずに、最後まで鍛えるべきである。開祖をはじめ、開祖の直弟子であった先生方は、晩年の最後まで柔軟な体と動きをされていたのである。

体はそれを最後まで望んでいるはずであり、楽することは望んでいない。

【第371回】 腰は体の要 (続)

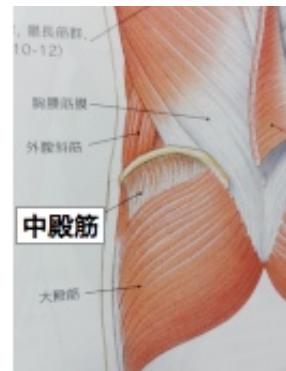
第366回で「腰は体の要」を書いたが、あれから腰についていくつかの発見や体験があったり、思いつきがあったので、今回はその続きを書きたいと思う。

すでに書いたように、腰は体の要であり、日常生活においても、合気道の稽古においても非常に重要な部位であるが、腰だけということでは漠然としているだろう。それ故、もう一步進めて、腰のどこが大事でそれをどう鍛えればよいかを見てみたいと思う。

体の要である腰で、重要と思うのは、殿筋の内の「中殿筋」である。中殿筋は、大殿筋より深部にあって、大殿筋に覆われている。動きながらここを触ってみるとわかるだろう。上部にある大殿筋は、ほとんど動かない。

中殿筋は、股関節を外転し、歩行時に接地側の足で体重を支える役割を持つ、ということだから、合気道の撞木による体重移動の歩法に、この中殿筋の働きがいかに重要かがわかる。

最近、変わってきたと驚いているのが、この中殿筋である。お尻の上部でベルトの下あたりの筋肉を触ってみると、こんもりと盛り上がってきているのである。以前から盛り上がっているのに気がつかなかったのかも知れないが、この辺りを腰の要と意識して、体をつかったり、息をするようになったから、変わってきたのだろう。



この中殿筋ができてから、歩を進めるのが非常に楽になった。足からの力が、ここに集まるのが実感できる。技の稽古でも、地からの抗力はここに吸収されて、他の部位に負担をかけない。もし中殿筋が働きを十分果たさないと、足からの力は脊椎などに及んで、腰を痛めることにもなりかねない。腰痛などは、この中殿筋が弱いことが原因のように思える。

中殿筋がしっかりとしてくると、稽古でも、受けを取っても、技をかけても、疲れは少なくなる。また、山や町を長時間歩いても、疲れない。というより、相当長い距離でも中殿筋が刺激されて、股関節も楽になり、歩くことが気持ちよくなる。

下肢からの力を集めた中殿筋は、その力を背中（菱形筋）、肩、上腕、腕から手先に流す。また、手に加わった力も腕、上腕、肩、菱形筋を通って中殿筋に集まる。中殿筋は体の末端からの力を集め、その力を貯め、そして倍増して必要な部位に出力する、力の要ということになるだろう。

中殿筋を鍛えるためには、ここの中殿筋を意識して動くことである。歩く時も、階段をのぼる時もここを意識し、ここに足からの力を集めるように歩き、また、ここから足が出るように歩くのである。つまり、中殿筋で歩くのである。

合気道の稽古で受けや技をかける際には、足にかかる力を中殿筋に吸収させ、立ち上がったり、歩を進める際もこの要でやらなければならない。中殿筋が動きの中心になるのである。

中殿筋を鍛えたいなら、木刀、杖、鍛錬棒の素振りをここで振るとよい。息を吸って振り上げ、振り下ろすとき吐く、を中殿筋でやるのである。重い鍛錬棒などを振る場合は、中殿筋で息に合わせて振らなければ、体を痛めてしまう。

また、四股踏みも効果がある。力と息と気持ちをここでコントロールするのである。一、二年では大した変化はないだろうから、三、四年は続けてやらなければな

らないだろう。

技を使うときも、この中殿筋をつかわなければならない。相手と結び、呼吸力を発揮するのは中殿筋である。それがよくわかるのは、呼吸法であろう。片手・諸手呼吸法でも坐技呼吸法でも、体の要である腰の中殿筋をつかうと、相手と結び、強力な合気の力が出てくる。これを手先やそれ以外からの力でやると、相手を弾き飛ばしてしまう腕力になってしまう。

技をかける手は中殿筋を中心に動き、中殿筋によって動かなければならぬが、息も中殿筋が中心になる。腰の中殿筋の反対側に腹があり、息は腹でするといわれるが、その腹の息の出し入れの支点は中殿筋であると考える。

中殿筋に意識を入れ、呼吸をすると、十字の呼吸、つまり、縦の腹式呼吸と横の胸式呼吸ができるはずである。とりわけ、胸式呼吸で大きな遠心力を出す場合には、この中殿筋で大きく息を吸うつもりでやらなければならない。

このように腰、とりわけ中殿筋は、力が集まり、そして力を流し出す体の要であり、また、息の中心ということになるだろう。そして、中殿筋で技をかけ、息を使うということになるから、体の要に間違いないだろう。

【第372回】 小指球（小指外転筋）

合気道は武道であるから、体にも弱点がないよう、稽古していかなければならない。武道の相手は、こちらの弱点を本能的に攻めてくるものである。例えば、怪我などが治りかけていて、掴まれたくないと願っていると、必ずそこが攻められるものだ。前もって、ここは怪我しているところだから掴まないようにと頼んでおいても、稽古に熱が入ってくると、気付かないうちにそこを掴んでしまうようだ。

それ故、怪我などで痛めている個所を掴まれたり、打たれたりしたくないなら、包帯を巻くなどして目に付くようにしなければならないだろう。包帯を巻いてある個所まで攻めてこられたら、相手はよほど恨みを持っているとしか考えられない。

合気道も武道であるから、体に弱点を無くすだけでなく、体の部位が武器としても働くように、稽古していかなければならない。

一般的に使うのは、合気道の場合は、当て身などの時、握りこぶしにする拳であろう。今の相対稽古では、実際に拳で当て身を入れるような稽古はしていない。だから、拳を鍛えるのは自主稽古でやらなければならないだろう。相対稽古の技の稽古

においても、実際に拳で打たなくても、気持ちだけは当て身をいれるように、ふだんから稽古しなければならない。

また、小手（肘から指先まで）も剣や杖の武器として使えるようにしなければならない。小手は刀のようにまっすぐに、刃と峯をはっきりと使い分け、切る対象に刃が直角に当てるよう使うのである。

小手を鍛えるのは、刀を使うように打ったり打たれたりして鍛える方法と、諸手取りなどで相手に掴ませて鍛える方法がある。相手にしっかり持たせて小手を鍛えることは、ふだんから誰でもやっているが、刀のように打ったり打たれたりして鍛える稽古はあまりしていないように見受ける。

しかし、この打ち打たれて鍛える小手を鍛錬することは、しっかりした小手をつくり、また、小手を上手に使うために、大事なことである。

大先生の晩年、まだ古い平屋建ての道場で3時の稽古が終って、休み時間に同じ白帯の仲間と2人で、正面打ち入身投げを稽古していた。当時の正面打ちは真剣に小手で打っていたので、尺骨とその周辺筋肉がいつも赤くはれて痛かったものだ。だから、当時は正面打ちとは痛いもので、なんとか痛くならないようになりたいものだと思っていた。

そこで二人とも、小手は打ち合わせないでおき、お互いに一教運動の腕の振り上げで小手が合うようにすればよいだろうということになり、それで稽古をしていた。ところが、誰かが見ているような強烈な気を感じたのである。そちらを見ると、道場に隣接していた事務所の窓から開祖が怖い顔でこちらをご覧になっていた。

開祖と目が合ったとたん、開祖は事務所から飛び出してこられて、そんな稽古をしてはならん、と烈火のごとく怒られた。その時、道場は3時の稽古が終わり、次の稽古に待機されていた師範（時効と思うので書かせてもらうと、籐平光一師範であった）が、数人の古い稽古人と談笑させていたのだが、開祖は張本人の私たちではなく、師範に向かって怒ったのである。

いつもの通り、だれも開祖のお顔など見られないで、うつ向いてお説教を聞いていた。数分だったと思うが、開祖はお説教をされて自室に戻られた。その後、師範はなぜ、自分が開祖に突然怒られたのかわからず、頭をひねっておられたが、師範にお詫びする勇気もなく、そのままになってしまった。もう師範も他界されてしまったので、お詫びもできず、恐縮している。

しかし、なぜ開祖は間違いをした私たちではなく、師範に怒ったのかが、後日、次第にわかってきた。開祖はよく雷を落とされたが、気をつけて見ていると、いつも

例外なく、間違いをしたものに対してではなく、そこにいる一番の責任者、古株に対して怒っておられたのである。つまり、監督不行き届きであるということである。何か問題があれば、その責任者や古株が悪いということである。

確かにその通りだと思い、また、これが開祖の教えと思い、古株になった今は必要があれば、嫌われてもよいから後輩に、その場で問題が起こらないように、最低の注意をするようにしている。

小手を打ち合って鍛えることは重要であると書いたが、なかなかできないものだろう。小手が腫れたり、赤くなったりするだけでなく、相手が嫌がって稽古にならないだろうからである。

開祖は、合気道は時と共に変わらなければならない、とも言われている。開祖の居られたときは、小手を叩きあいながら稽古するべきであった。だが、今は違った稽古法、鍛錬法もあるようである。

それは、故有川定輝師範の小手の使い方である。かつてご自身もやっておられたような尺骨を打ち合う正面打ちではなく、相手の小手を小指球で抑えるのである。小指球は、小指の下の膨らみの部位であるが、正確には、その小指球のうちの小指外転筋である。



この小指球は膨らみがあるのでクッションになり、双方に痛みがないし、相手の手をくっつけて一体化しやすく、技をかけやすくなる。

また、この小指球には腰腹からの力が集まりやすく、大きな力が出る。相手をくっつけたり、弾き飛ばしたり、他のいかなる小手の部位よりやりやすいのである。

それが最もわかりやすいのは、一教の最後の抑えで、相手の手首や上腕を抑えである。小指球を相手の手首や腕に触れて、腰腹から力を出すと、相当の力が相手にかかり、相手は起き上がれなくなる。小指球を鍛えるためにも、一教の抑えはしっかりやらなければならない。

【第373回】 と を鍛える

合気道は、いつも書いているように、技を練磨しながら精進していくものであり、技が重要である。技とは宇宙の理を形にしたものであるから、残念ながら人が完全な技をつかうことはできない。完全に技がつかえるのは神だけで、神のわざは神業という。神技ではない。人が技の練磨をするのは、ただその神業に少しでも近づいていくためである。

しかし、周知の通り、神業に近づこうとする技の練磨での技つかいは、容易ではない。いくら頭で願望しても、また、がむしゃらな稽古をしても、よい技はつかえないし、技もよくならない。よい技、よい技の姿にするためには、やるべきことがいろいろある。

そのひとつに、理の呼吸がある。理の呼吸とは、宇宙の法則に則った呼吸である。むやみに呼吸をしても、よい技にはならないのである。

呼吸とは、息を出し（吐き）、息を引く（吸う）ことであり、合気道では「息を出す折には丸く息をはき、ひく折には四角になる。そして宇宙の妙精を身中にまるくめぐらし六根を淨め働くのです。丸は天の呼吸を示し、四角は地の呼吸を示す。つまり天の氣によって天の呼吸と地の呼吸を合わせて技を生み出す」（武産合気）といわれている。

これを開祖は、シンボルをつかい次のようにも言われている。

「はく息は  である。ひく息は  である。腹中に  を収め、自己の呼吸によって  を  の上に収めるのです」（武産合気）

この息づかいが最もわかりやすいのは、二教裏の小手まわしであろう。相手の小手を、大きく息を引きながら自分の胸につけ、胸を横に開くと同時に、足（後ろ足）が地にしっかりと密着し、心体が地と一体化し、盤石の態勢になったように感じる。それは、まさしく  の感じである。

そこで、息をはいてこの技をきめるが、横の息を縦の腹式呼吸  で息をはくと、盤石な  の上におさまることになる。この理の呼吸で、二教裏の技をかけば、摩訶不思議な力、つまり強烈だが危険のない無害な力、反抗心をなくすような力が出る。二教は   を鍛えるには最適と考える。

この呼吸がわかるもうひとつが、四股踏みである。天の氣を得て、その氣を地に落

とし、そこから胸式呼吸で息を吸いながら、足を上げるのであるが、息を吸うにしたがって、地の足が地面にしっかりと密着していく。四角で盤石な  の気持ちになる。そこから  で、円い息を腹式呼吸で  の上に落とすのである。

この  から  の上に落とすことがわかりやすいのは、二教や四股の他に、諸手取り呼吸法と坐技呼吸法があるだろう。どちらも  から  に落とさないと、相手とぶつかってしまったり、相手に逃げられてしまったりして、技にならないのである。

 は想像以上に大事であるようだ。遠心力と求心力を兼ね備え、地に足、身体を食い込ませるように、盤石にしてくれる。

四股踏みや二教裏で   の感じはよくわかるし、鍛えることができる。だが、これを他のすべての技（の形）でも鍛えるようにしなければならない。

【第374回】 技と呼吸力

合気道は技を練磨して精進するものであると、開祖は言われている。だから、上達したければ、技を練磨しなければならない。しかし、技を練磨するとはどういうことなのかがわからなければ、練磨のしようもないし、精進もできないことになる。

そこで、原点に立ち返って、技を練磨するとはどういうことなのか、をまとめてみたいと思う。

技とは、開祖がいわれるよう、また再三書いてきたように、宇宙の営みを形にしたものである。従って、合気道の技には、宇宙の条理や法則があることになる。この無限にあるであろう宇宙の法則を、合気道の基本技や応用技の形を繰り返し稽古しながら見つけ、身につけていくことが、技の練磨ということになる。従って、上手というのは、宇宙の法則に則った技をつかうというであり、相手を投げたり抑えるのをいうのではないのである。

練磨するものには、宇宙の法則以外にもうひとつ、練磨するものがある。それは、呼吸力である。呼吸力を磨き、練っていくのである。

呼吸力を身につけるすばらしい稽古法に、呼吸法がある。呼吸法とは、呼吸力養成法といわれるよう、呼吸力を養成するのに最適な稽古法である。これを技の稽古

と同じように考えて稽古しては、意味がない。呼吸法で技のように相手を投げて満足したり、相手を投げる目的で稽古しては、稽古の意味がなくなってしまう。

そもそも呼吸法がしっかりとできないものが、例えば諸手取り呼吸法でしっかりと抑えられれば、手を自由に動かすことなどできないわけだから、技としてつかって相手を投げたり抑えることはできないはずである。前にも何度も書いたように、呼吸法ができる程度にしか、技はつかえないのである。

呼吸法は呼吸力をつける稽古法であるが、技と同じく宇宙法則に則ってやらなければ、呼吸力はつかない。がむしゃらに手を振り回しても、相手の手は離れてしまうか、または相手にしっかりと抑えられて動けなくなるか、である。天之浮橋に立つて、相手と結び、そして手と息を十字につかわなければならないのである。

呼吸力をつけるにも、技が必要であるということである。つまり、呼吸力を養成するにも、宇宙の法則を身につけていかなければならない、ということである。宇宙の法則に則ってない力は、いわゆる腕力、体力であり、相手を弾き飛ばしたりする力はあっても、相手と結び、くっ付けてしまうような引力に欠ける。合気道は引力の養成法である、とも言われるのは、のことであろう。

技の稽古でも、呼吸力がつくように練磨していかなければならない。技の稽古というのが難しければ、技の形稽古とすればよい。例えば、片手取り四方投げで宇宙の法則の技を身につけるだけでなく、呼吸力もつくように稽古するのである。

しかし、初心者には少し難しいだろう。なぜならば、呼吸力ということがよくわからないからである。腕力や体力などと呼吸力の違いがわからなければ、呼吸力を技の稽古の中に取り込んでいくこともできないのである。

呼吸力は引力をもっているわけだから、相手を自分の円内に引きこむ求心力の他に、自分の円周上を回す遠心力をも兼ね備えていなければならない。求心力と遠心力の陰陽のバランスがとれるから、天之浮橋に立つことができるるのである。

呼吸法だけに呼吸力養成を任せておくのでは、不十分だろう。呼吸法だけを稽古するわけにはいかないから、技の稽古、技の形稽古で呼吸力につくことができれば、これほどけっこうなことはない。

呼吸法で技の稽古もし、技の稽古で呼吸法を養成する。この相乗効果によって呼吸力がつき、宇宙の法則が身についてくる。これが、技の練磨ということではないかと考える。

【第375回】 腹も十字で

合気道の技は、円の動きの巡り合わせで出てくる。いくつかの円が組み合わされて技になる、ということである。自分の円の中に相手を取り込んで、相手と一体化するのである。

円ができるためには中心がなければならないが、一番大事なことは、体を十字に使うことだろう。体の各部位を十字十字と使って円を作り、相手とどんどん一体化していくのである。

例えば、片手取り呼吸法の場合には、相手に持たせた小手を、縦→横→縦と十字につかって、小さな円（縦の円）をつくる。次に、肩を中心とした円（横の円）をつくり、そして腰腹が中心となる円（縦の円）で、相手と一体化し、相手が倒れる事になるわけである。

しかし、相手を自分の円の中に取り込むのは、容易ではない。それは相手の円の中に突入してしまうからである。典型的な突入の例としては、四方投げがある。相手の肩が中心となっている相手の円内に入ってしまうと、相手の腕が相手の体に密着することになり、相手を強くしてしまう。そうなると、相手の腕を挙げようとしても、挙がらなくなる。その上、こちらの顔面ががら空きになって、相手の拳が顔に入ってしまうことになる。

円は自分だけでなく、相手も持っていることを忘れてはならない。相手の円に入り込まないようにするのはもちろんだが、相手の円もよく認識して、その円を利用しなければならない。相手と接し、そして相手を導くためには、とりわけ相手と自分の共通の円となる接線をつかわなければならない。

技をつかう最初にも、共通の円をつかわなければならないなど、注意しなければならないことも多い。だが、相手が倒れるまでの過程と、最後の倒れるための円にも、注意しなければならない。とりわけ、最後の円は注意すべきである。

入身投げや小手返し等でよく見られるが、自分の円の中に相手を取り込んで、そこから投げて決めようとしても、相手が居ついていて動かすことができないことがある。原因としては、息づかい、左右陰陽の手足づかい等いろいろあるだろうが、最大の原因是、腹が十字につかわれていないことだと見る。

腹が十字とは、足先の方向（縦）に対して腰腹、骨盤（横）が直角になることである。それが、技をかけた最後のところで十字にならず、足先と腹の向いている方向がずれてしまうのである。

腹が十字になるということは、腰を十字にするということである。腰が足の真上にのり、足先の方向に向かわなければならない。腰が十字におさまると、そこで腰を中心とした円ができ、相手はその円を回ることになって倒れるのである。

これは一見複雑で難しそうであるが、通常やっていることであり、不思議なことではない。つまり、通常の歩行とあまり変わりないのである。

両足を揃えて立つと、足の方向と腰腹、骨盤は直角の十字になるだろう。歩く場合は、つま先は若干外側に向かうが、腰腹も自動的にその方向に向かっているものだ。足先だけが外側を向いて進み、腹は直立の時と同様に正面を向いたままになっているのは、老化が始まったり、体が硬くなってきたなど、正常でなくなった状態といえよう。

腹が十字になるようにつかっていかなければならないが、腰、股関節が硬ければ、使いたくても使えないだろう。そのためには、柔軟になるように鍛えなければならない。技の稽古で注意して鍛えていくのがよいが、特によいと思われる稽古は、やはり呼吸法である。片手取り、諸手取りなどあるが、最も効果的と思われるものは坐技呼吸法である。

相手に手を持たせたら、腹が膝に十字になるまで腰を回し、そこから反転して、反対側の膝に腹が十字になるまで回すのである。この感覚が身につけば、技の練磨に取り入れていけばよい。

【第376回】 手・腕を折り曲げない

人間の体、中でも手・腕はよくできているものだ、とつくづく思う。7段階の関節が、必要に応じて働いてくれる。この関節のどの段階のひとつでも無いとしたら、身の回りの多くの物はずいぶん違った形になっただろう。今、身近にあるものは、人間の手・腕の形や機能に合うようにつくられ、そして使われているのであろう。

手・腕の関節はどこの段階でも、独立して自由自在に働いてくれる。箸をもって茶碗でご飯をたべたり、食べ終わった茶碗や箸を洗って拭いたりと、関節は自在に働いてくれる。

しかし、合気道で技を練磨する稽古をする際は、これらの関節を日常生活と同じように使ってはならない。自分の腰腹からの力が手先まで伝わらないし、相手にも伝わらず、相手と一体化、つまり結ぶことができないからである。従って、技にならないのである。

長年稽古していると、ある程度の基本技の形は覚え、腕力はついてくるので、初心者や力の弱い相手と技をかけ合えば、相手が崩れ、倒れてくれ、それで満足してしまうようだ。だが、よく見てみると、力に頼ってやっているので、相手を弾きとばしてしまい、相手と結んでないのである。

このように力で弾き飛ばしてしまう大きい原因は、手・腕を折り曲げて使っていることである。日常生活での使い方の延長で、技をかけているのである。7段階の関節の手・腕は、まず一本として、一振りの剣として、使えるようにしなければならない。折れ曲がっていれば、鈍剣となり、使い物にならないはずである。

7段階に分れているこの手・腕を、折れ曲がらないようにするには、そのような手・腕をつくることと、手・腕が折れ曲がらないように使うこと、である。

まず、そのような手・腕をつくることであるが、7段階にある各関節を柔軟にして、働きをよくすることである。3段階ある指先から、手首、肘、肩、胸（胸鎖関節）と、一つ一つ圧し・伸ばして、柔軟にする鍛錬である。この際、大事なことは、息に合わせ、しかも正しい息づかいでやることである。伸ばす際は、息を入れ（吸う）、圧する際は息を吐くのである。これを間違えると、硬くなるし、痛めることになる。

次に、手・腕が折れ曲がらないように使うことである。本来、7段階に折れ曲がるもの一本にするのだが、このためにはポイントがある。

一つは、手・腕を螺旋でつかうことである。螺旋こそが、各段階の関節を繋ぎ留める鍵である。手・腕を日常生活のように直線的につかうと、必ず折れ曲がるのである。

二つ目のポイントは、息づかいである。生産びの息づかいで手・腕をつかわないと、折れ曲がってしまうのである。とりわけ引く息で、一本の折れ曲がらないものになる。引くところを吐いてつかうと、必ず折れ曲がるものだ。手・腕を腹の前に出して息をしてみればわかる。腕を伸ばして吐くより、吸う（引く）方が、芯の通った強い腕になることが分るだろう。

三つ目は、手先と腰腹を結んで、腰腹で手・腕をつかうことである。技は体の末端ではなく、中心から動かさないと、真の力が出ないし、技にならない。そのためには、手・腕が折れ曲がることになる。

【第377回】 第二、第三の手

合気道の相対稽古で相手に技をかける場合は、基本的に手をつかってかけるのだから、手は重要である。手をうまくつかわなければ、技はうまくかからない。手をうまくつかうためには、手のことをよく知らなければならないだろう。

しかし、重要であるはずの手を知り、うまく使うのは難しい。なぜなら、誰も教えてくれないので、自分で研究しなければならないのだが、この忙しい世の中にあって、手の研究をする余裕などないようだ。それに、手はけっこう自由自在につかえるものだから、研究の必要性を感じず、不便も感じないため、それで良しとしてしまうのだと思う。

若いうちは力いっぱいやり、力に頼る、いわゆる魄の稽古が主流である。諸手で取られた手でも、相手の諸手（二本の手）に負けまいと、片方の手で頑張ろうとする。

年を取り、体力の衰えを意識するようになると、その矛盾がようやく分かるようになる。一本の手が二本の手に敵うはずがない。そこで、二本の手（諸手）に優るものにつかわなければならない、と分ってくるのである。

片手取りの技をかける場合、若いうちは持たれた手を、相手の力に負けまいと思い切り振りまわすものだ。それでは、手は一本対一本であるから、力の強いものが勝つことになる。同質の力でやっていると、受けはたとえ倒されても満足していないだろうし、掛けた側も満足できないものである。

若いころの魄に頼る稽古では、手は手先から肩までであり、手の力も肩までの力である。従って、出せる力もあまり大きいものではない。この力は体力に比例するようで、力の限界が表れるものだから、この力で稽古を継続していくことは難しい。

この手の力を使わないとしたら、では、手の力をどこから出せばよいか、ということになる。以前から書いているように、手（上肢）とは、指先から胸鎖関節までをいうのである。

先ず、肩そのものから出る力である。肩には肩甲骨があるが、この肩甲骨の可動範囲を最大限にし、この肩関節周辺部分を上下、前後（内旋・外旋）大きく、柔軟に動かすことによって、前述の指先から肩までの手をつかうのである。肩関節周辺部分から出る力は、肩先から出る力とは全然違った力である。この力は、クマが闘いにつかう手と同じだろうと思う。

呼吸に合わせて使えば、力が大きいだけでなく、相手をくっつけてしまい、相手の

気持ちを導く、和合の力となるようだ。この力は、深層筋からでると考える。この手を第二の手と考えたい。諸手取りでも、片手取りでもここをつかってやればいい。

この肩甲骨のある肩関節周辺部分から先に、胸鎖関節がある。胸鎖関節は手の一方の末端・先端であり、手の中心と考える。手の中心であれば最大の力が出るはずである。

力は、体に近いひとつ前の関節の筋肉を動かすことによって出るはずである。手先を動かす場合は前腕、前腕を動かす場合は上腕、上腕から下を動かす場合は肩、肩から下を動かす場合は肩関節周辺部分、肩関節周辺部分から下を動かす場合は、胸鎖関節の反対側の身体などである。

胸鎖関節が中心になり、その反対側の体をつかうのであるが、そこから大きい力が出ることが分りやすいのは、木刀の素振りだろう。木刀を振り上げ、振り落とすのに、胸鎖関節を中心にその反対側の体の部位をつかうから、大きい力が出るのである。この手を第三の手としたい。

この第三の手は、入身転換や四方投げ、小手返しなどで体を開くときに、大事な働きをする。

魄の稽古に限界を感じたら、肩先からの手から、第二、第三の手をつかうようにしたらよいだろう。

【第378回】 手は折れずに一本で使えるよう、また、各部は独立して自由に使えるよう

技をかける時だが、初めの内は手が折れ曲がってしまうものである。そうならないようにするには、手を一本にして使えるように、稽古しなければならない。そうでないと、本格的な稽古もはじまらないだろう。

折れ曲がらないように注意しながら、意識して稽古していくば、折れ曲がらない手ができるてくる。注意することは、手を螺旋に使うとか、息に合わせて使う、手先と腰腹を結んで腰腹で手先を使うこと、などである。

しかしながら、折れ曲がらない手ができて、一本で使えるようになったことで、手が完成するわけではない。

合気道には、完成、完全ということはない。ただ、完成、完全に向かい、そしてそれに近づくだけである。しかしながら、そこへ向かって進むためには、それまでやってきたのと逆なことをやらなければならないという、皮肉な宿命も合気道にはあるようだ。「あおうえいの教え」にもあるように、真逆のことをやることによって、対照力、エネルギーがでてくるのであろう。

合気道の技に大きい力、エネルギーが出るのは、この対照力、つまり、俗に言う、パラドックスに満ちているからだと思う。例えば、「力に頼らないが、力は必要」「倒しては駄目、相手が自ら倒れる」「ぶつかって、ぶつからない」「速く動くためには、ゆっくり動く」「相手が一人の時は多人数と、多人数の時は一人と思う」など等である。

折れ曲がらない手ができる、使えるようになったら、今度は、その折れ曲がらなくなった手を、関節毎に分解して使えるようにするのである。手首、肘、肩を支点にして、その支点の下（体の中心に遠い方）を自由に使えるようにするのである。もちろん、それでも、手は一本の手として使われなければならない。曲がるのはいいが、折れては駄目である。

では、そのためにどのような稽古をすればよいか、ということになるが、稽古は通常やっているもので、特別の稽古ではない。意識の問題だけである。合気道の基本技は、そのようにできているはずである。

例えば、一教、二教、三教、四教である。しかし、注意しなければならないのは、この稽古、鍛錬は受け側ではなく、技をかける側である捕りのものである、ということである。

先ず、手の先端の手首から先を自由に動くように鍛えなければならない。それに一教（正面打ち）が最適である。相手が正面打ちで打ってくる手の尺骨を、己の手刀で結び、相手の手を切り結ぶ際には、小指と薬指（理想は小指だけ）でやらなければならない。最後の相手の手を床に抑える際にも、手先に腰腹の力を集中し、手刀でおさえなければならないのである。

一教は、手首から先の手が十分に使えなければ技が効かない。だから、手先を鍛えるよい稽古になる。また、手首の先を動かすためには、手首の上（体の中心に近い方）を使わなければならないので、特に前腕の鍛錬にもなる。

次に、手先の上の前腕（手首と肘の間）を自由に使えるようにする稽古である。肘を中心に上腕を動かして、前腕を使うのである。その稽古に最適なのは、二教である。腕は折らないままで、しかも一本に使いながら、前腕を独立させて、自由に技をかけるのである。二教のポイントはこの前腕の動きであるが、前腕を独立して自

由に動かすのは、肘の上にある上腕である。二教は、手の前腕と上腕の鍛錬による。

その次は、上腕（肘と肩の間）を独立して自由に使うことである。そのために最適な稽古は、三教だろう。肩を中心に、肩と胸鎖関節の間の部位を動かして、上腕を使うのである。三教は、手の上腕と、その上の肩と胸鎖関節の間の部位を、独立して自由に使えるようにする稽古によい。

最後は、胸鎖関節を中心にして、胸鎖関節と肩の部位を、独立して自由に使えるようにする稽古である。この部位に力を出すためには、中心の胸鎖関節の反対側の部位（胸鎖関節と肩）を使うことである。ここを鍛える最適な稽古は、四教である。従って、四教は胸鎖関節を中心にして、胸鎖関節と肩で相手の手を絞って落とすことになるはずである。

一教、二教、三教、四教は基本技ということで、通常ただ何となくやっているだろうが、このように意識して見てみると、実は、手先から、前腕、上腕、肩から胸鎖関節の部位を、順序良く鍛える重要な稽古法でもあるわけである。

もちろん、手の各部位を独立して自由に使えるようになる稽古は、一教、二教、三教、四教の他にもある。例えば、片手取り呼吸法である。手先、前腕、上腕、肩から胸鎖関節の部位を、独立して使うのである。また、かつての稽古時間で有川師範は、片手取り四方投げを手の各部位をつかって示されたことがあった。

そう多くもない基本技を繰り返しあ々稽古しても、飽きずに続けたり、合気道に魅力を感じるのは、このようなことが潜んでいるからであり、それを無意識の内に感じているからかもしれない。そうしたら、それを意識化したいものである。

【第379回】 力の出し方使い方

合気道では力が要らない、とかいう迷信を信じたり、力を悪者扱いしたりする稽古人は多いようだが、武道である合気道でも、力は大事である。力はあればあるほどよいだろうし、修行の最後まで養成し続けなければならない、と考える。

合気道で、力を軽視するのは、力とは何か、力の出し方、力の使い方、などがよく分らないからだと思う。そこで、今回は、力が大事である、ということを確認してみたいと思う。

まず、力とはなにか、である。軽視されがちな力とは、日常で使っている力であ

り、いわゆる腕力と考えられているものである。腕の力とは、肩から手先までの力、と思われているようである。この力は体力に比例した魄の力であり、体の大きい、腕っ節の太い人が有利な力で、外見からその力の強さが想像がつくものである。

合気道ではこの力を養成しているわけではないが、この力もある程度までは鍛えなければならない。しかし、合気道では、この力にだけ頼っているのでは駄目だ、とするのである。

合気道で使う力は、腰腹の力である。腰腹の力を、手先まで伝えて使うのである。この力の威力は、諸手取り呼吸法でわかるだろう。

腰腹と手先がつながり、腰腹の力が手先に伝わるようになれば、手・足・体、それと息を十字に使えば、呼吸力が養成されるのである。この呼吸力こそが、合気道の力といえよう。この呼吸力は強力であるとともに、遠心力と求心力を兼ね備えた、相手を引きつけてしまう引力をもつ力でもある。

次に、力の出し方である。腕力を使うなら、立っていても、坐っていても力は出せるが、腰腹からの力を出すためには、どうしても地球の力を借りしなければならない。腰腹は、体の重さを脚を通して地球に落とし、地球からその抗力を受け、その力（エネルギー）を手に伝えて、力を出し、技をかけるのである。

その際、大事なことは呼吸である。地球に体重を落とすときは息を吐き、地球から力を受け取るときは、息を入れるのである。そして、もうひとつ大事なことは、手足を右左規則正しく、陰陽に使うことである。

二教裏などでは、地球の味方、呼吸、手足の陰陽がなければ、相手がよほど弱くないかぎり、効かないだろう。

最後に力の使い方である。これにはいろいろあるので、思いつくままに箇条書きしてみよう。

- 手、足、体は、上述のように陰陽で交互に使わなければならない。直接技をかけるのは、陰が陽にかわるときである。陰の力の使い方が、ポイントになる。陽・陽では力が出ないし、技はかからない。
- 円の動きの巡り合わせで技が生み出されるのだから、力は円（まる）くつかわなければならない。相手と結び、相手を導き、大きな力を出すためには、力を螺旋で使うことである。
- 力は十字に使わなければならない。直線的では、接した相手から離れてしまったり、力を出せずに抑えられてしまう。
- 合気道の技は、たいていは手でかける。手には7段階の関節があるが、技をか

ける部位の一つ上（体の中心に近い方）の関節から力を出す。相手と接しているところへ力を入れて使っても、力は出ないものである。

- 最初の力の使い方としては、相手と結ぶことが重要である。天之浮橋に立たなければならない。上下前後左右に隔たりのない力で、押しもせず、引かれもしれない力でなければならない。
- 合気道の力は、体の要（かなめ）である腰腹で手足の末端を使う。
- 合気道の力は、技をかける際、力と息と心と一体で使う。

など等である。

力とは何か、を少し考えただけでも、これだけのことがある。しかし、合気道の力、力の出し方、使い方は、このようなものだけではない。合気道開祖が、大の男が4～5人でも倒せなかった木を、引きぬいた力、関取の天竜関を天井まで放り投げた力などなど、通常の人力ではない、神通力とか摩訶不思議な力があるはずである。力の修行も、まだまだあるはずである。

【第380回】 肩の改造

合気道では、肩も大事である。肩が自由に動いて、可動範囲が広ければ、強力な力が出るし、また肩が貫ければ、体重を効率的に使うことができる。

肩は大事であるが、複雑もある。身体で最も可動範囲が大きいので、壊れやすく、固定、安定化が必要になるからである。

年を取ってくると、肩の筋肉、筋が硬くなり、弱くなつて、バランスが崩れ、四十肩、五十肩になりやすい。肩と肩甲骨のバランスが崩れると、別の部位も痛くなつたり、動きにくくなつたりする。

五十肩の由来は、江戸時代の俗語とされている。昔は長生きをして、老化とともに現れたため、「長寿病」とも呼ばれていたそうである。

街を歩いている高齢者の背中を見ると、肩がコチコチに固まっているように見受けれる。合気道の稽古を続けていても、四十肩、五十肩はあるようだ。合気道をやって四十肩、五十肩にならないならありがたいが、その保証は残念ながらないようだ。かなりの稽古仲間や先輩でも、そしてご本人も、肩を痛めたことがあるからである。

稽古仲間や先輩方も同じであろうが、肩の痛みは常人のようにネガティブではなく

く、逆に有難いものと思い感謝する。なぜならば、これが次のステップへの必要なプロセスである、と考えるからである。常人ならば安静にしているか、治療所に行くだろうが、痛いながらも稽古を続け、痛みが取れるように自分でいろいろ考えて、試行錯誤するのである。

例えば、手先から動かすと肩が痛くなるが、腰腹で手を動かすと痛くないのである。また、手を上げ下げする日常の動作では痛むが、稽古では力いっぱい力を出しても痛くないのである。これが、まず不思議である。

そこで考えるに、これまで手先から動かしていたので、肩の筋肉や韌帯・関節包がそのように繋がり、構成され、機能していたのが、体の中心から手を動かすことにとって、これまでの古い繋がり・構成・組織が使われなくなり、新しい繋がり・構成になったのではないかと思われるのである。

肩の痛みを覚えるのは、まだ、旧肩筋組織が残存していて、新しい組織に切り替わっていないところのようだ。新しい筋組織を使って肩を動かした時に、時々ボキッと音がして痛みが消えるのだが、その度に旧組織が無くなつて、新しい組織ができているようである。ボキボキの数の多さは驚くほどであるが、肩の筋組織の複雑さと筋系統の多さを思い知らされる。

日常生活でやっているように、手先から動かすと、肩にひっかかって、痛むことになる。それに気付いて、体の中心から手を使うようになるのは、体からのご忠告であり、有難いことだと思う。

肩が柔軟になり、可動範囲が大きくなれば、技も変わるはずである。開祖や有川師範のような名人・達人の肩は、柔軟で大きく動いたように記憶している。

肩の痛みはその内に無くなつて、新しい筋組織の肩ができるはずである。そして、本格的な肩の改造のために、あらためて肩を鍛えなければならない。

肩を柔軟に、そして、可動範囲を大きくするためには、例えば、肩取りで肩を手のように使えるように鍛える、受けをしっかりと（限界の紙一重上）取る、特に固め技の受け（一教、二教、三教）をしっかりと取る、遠心力と求心力の呼吸力がつくように①肩を取らせて呼吸投げ②得物で鍛える（木刀、鍛錬棒）、などによって鍛えるのである。

肩の改造には多少の痛みを伴うかも知れない。しかし、自分の体を信じ、自分を信じて、次のステップへの必要な過程である、と信じてやるほかないだろう。

【第381回】 指の力

合気道は武道であり、相対で技をかけ合って、技を身につけながら、体を鍛え、力をつけていくものである。従って、技をかけるには、力が強い方がよいことになる。

力が強いとは、押したり引いたりする力が強い、持ち上げる力が強い、引き落とす力が強い、などであり、どれくらい強いかを体で感じ、分るものである。だが、もうひとつ、相手の力がどれだけ強いか分るものがある。それは、指の力である。すなわち、指で絞める力である。

呼吸投げ等でうまく投げることができても、一教、二教、三教、四教の押さえ技できっちと技をかけるのが、なかなかうまくいかないことがある。その主な原因は、指の力が不足しているからと考える。

指の力が弱い原因としては、

1. 体全体の力がまだ十分に強くない
2. 指、指の関節が固い
3. 前腕が十分に鍛えられてないため、十分な力が出ない

等があると思う。力の強い人は、腕をつかんだだけでも、その力の強さが分るだろう。また、一教～四教などの押さえ技、小手返しや四方投げ等で、指で絞められても、相手の力の強さを実感する。二教や三教などでは、相手の指がこちらの手に接触しただけでその強さが分ってしまうのだ。一番印象に残るのは、故有川師範の指の力の強さであるが、まさしく万力の力といえるような、強烈な指先の力であった。

特に、二教と三教、それに小手返しは、指の力が弱いと効かないものである。技が効かないのは、指の力に問題があるはずだから、指の力を強化しなければならない。

指の力を強化する、指の絞りを強くする、指から強い力を発するためには、次のようなことを注意して稽古したり、鍛錬しなければならないだろう：

1. まず、指先と腰腹を結んで、その結びを切らずに指を使う。
2. そして、指先から動かさないで、腰腹で指先を使う。
3. 指を絞めたり、使う際には、表層筋ではなく、深層筋を使う。
4. 指先に力を入れる際は、その上の関節、つまり手首の上の前腕を使うから、その前腕を鍛えなければならない
5. 指の関節は柔軟でなければならないから、指の柔軟運動をする。各指の関節が

鋭角になるように、圧したり、伸ばしたりするのである。それを極限まで、そして、毎日やることである。

6. 最も大事なのは、指を鍛錬するように稽古することである。例えば、一教～四教で指が締まるようにしっかり稽古するとか、諸手取りで相手の腕を指でしっかり絞って持つようにするのである。

指の力が強化されると、体の力を効率的に使えるようになるから、技は変わるだろう。それを楽しみに、指の鍛錬をしたいものである。

【第382回】 相手と結ぶ手をつくる

なにごとも、「初め」が肝心である。技を練磨して精進する合気道の稽古では、相手と接した時が、「初め」である。何が肝心かというと、結びである。相手と接した時に結ばないと、力がでないし、技がかからず、そして、稽古が先に進まないだろう。

開祖も「すべて結びでやる。それでないと本当の強さは出てきません。それでないと皆さんの稽古が無駄になってしまうのです」（『合氣真髓』）といわれている。

合気道は武道なので、何でもあり、である。だから、どこをつかまれようが、打たれようが、つかまれた所や、打たれた所で、相手と結んでしまわなければならない。たいていは肩や胸や腰や背中などであるが、大体の場合は、手で攻撃し、手で技をかけてくる。

そこで、今回は、相手と結ぶ手をどうすればつくれるのか、研究してみたいと思う。

相手と結ぶ手になるためには、少なくとも

1. 自分の手先が腰腹と結び、繋がっていなければならない
2. 肩が貫けていなければならない

ということが必要であろう。

開祖がおられた頃の稽古では、まだ柔術的な雰囲気があり、誰もが相手を倒そうと激しい稽古をしていた。開祖の指導の下で、捕りも受けも精一杯、力一杯投げたり受けを取ったりしていたので、稽古を続けるうちに自然と体のカスが取れて、相手と結ぶ手ができていったのではないだろうか。

しかし、開祖が亡くなられて半世紀近くが経ち、世間も人も当時とは大分変って、昔のような稽古はなかなか難しくなった。もちろん昔のような稽古をやろうと思えばできないことはないので、できる人は是非やって欲しいと思うが、できなければ、理合の稽古をしていくしかないだろう。

相手と結ぶ手になるための2つの条件を、①～②として書いた。その稽古の仕方は何度も書いているので、それを見てもらうことにして、ここでは体がある程度できたという前提にする。

相手と結ぶ手をつくる稽古は、通常の合気道の稽古の中にあるし、そもそも合気道の技は、それができるようにできているのである。

だが、相手と結ぶ手になるために、わかりやすくやりやすいものと、そうでないものがある。ここでは、その内のわかりやすくやりやすいものを挙げてみる。

1. まず、呼吸法である。片手取り呼吸法がもっともわかりやすいが、諸手取り呼吸法の方がやりやすい場合もある。相手が取りにきた手を、こちらの手でくっつけてしまうのである。取らせた手を押したり引いたりしないで、いわゆる天之浮橋に立つわけである。自分の腕の力を引力に任せて、肩を貫くと、相手がつかんでいる手にこちらの全体重が伝わる。これで、相手と手を接して結んだことになり、相手と一体化して、自分の思うように動けることになる。

諸手取り呼吸法の場合は、相手は二本の手でつかんでくるので、力は倍になる分、大変である。だが、相手も両手を使うので、動きが制限されるし、手の接する面積は倍になるから、結びやすく、結んだ際の相手の反応が分りやすいという利点もある。

呼吸法で相手と結ぶ手ができてくれば、片手取り四方投げでも、小手返しでも、同じように結んでできるようになるだろう。

2. 次に横面打ちである。打ってくる手と結ぶのは、つかんでくる手と結ぶよりも難しい。しかし、それでも相手と接した時に結ばなければならない。結ばずに打ち返したり、弾いたりしたのでは、柔術などのような違うものになってしまう。

横面打ちで打ってくる相手の手に、こちらの手が結ぶためには、腰と繋がった手を十字に使わなければならない。初めに息を吐きながら、相手の喉に向けて、手を立てて出し（仮当て）、そこから息を入れながら、相手の腕に沿って、自分の手の平の面を下に向けながら90度まで返し、そして相手の手首辺りでその手を縦に反すと、相手の手と結ぶから、ここから技をかけることができるようになる。

横面打ちの稽古は、相手と結ぶ手の感覚を得やすく、そして相手と結ぶ手を作るのにふさわしいものであると考える。

横面打ちで結びの手ができれば、正面打ちに挑戦できるようになるだろう。

3. もうひとつ、天地投げを推薦したい。天地投げは一見容易に思えるが、大事な

秘訣が多い基本技（正確には、技の形）である。これも最初が肝心で、最初がうまくできなければ、うまくいかない技の典型であろう。

天地投げで攻撃してくる相手と接する最初は、（だいたいの場合に）中段に出すこちらの手を、相手も中段でつかむ手である。その手を押したり引いたりせずに、天之浮橋に立って結ぶのである。

相手の手とこちらの手が結ばれると、相手が自由に動いたり、悪さをすることができない。この状態になったら、その結んだ手は動かさずに反対側の手を相手の手と結びながら、地に落とすと、今度は最初に結んだ反対側にある手が天に上がってくる。

天地投げは、相手に両手を取らせる技なので、相手と結ぶ手を右左陰陽に変えて使わなければならないから、そのよい稽古にもなる。

注意しないと、初めの手を結ぶことなく、持たれた手を陽・陽に使ってしまいがちである。だが、初めに掴ませた手は、相手がよほど力が弱くないかぎり、物理的に上がるものではない。

天地投げも、初めに相手の手と結ばないとできない典型的な技であろう。

この天地投げで、相手と結ぶ手ができれば、両手取りや後ろ両手取りなどでもうまくできるようになる。また、片手取りも、両手取りと同じように、左右陰陽で使えるようになるだろう。

【第383回】 受け身で体をつくる

合気道に入門して、まず目標にすることは、受け身であろう。先輩に投げられて、受け身が取れるようになることである。前受け身、後ろ受け身、飛び受け身が、自由自在に取れることである。自分もそうであったが、初心者や子供たちは体ができないこともあり、受け身を取って覚えるしか、上達のしようがないと思う。

開祖が居られる頃の本部道場の稽古は、今のように初心者と上級者の稽古時間や場所がわかっていないかった。入門した日は、道場の隅で受け身を稽古したが、後はみんなと同じように稽古するのである。技の動きなどわかるはずがないので、それは仕方ないとして、受けだけは相手の先輩に迷惑をかけたくないと思い、受け身をしっかり取るように心がけたものだ。

その頃は、道場へ毎日通い、稽古時間が終わった後で、先輩に投げてもらって、受け身の練習をした。呼吸投げでは前受け身、四方投げや小手返しでは飛び受け身と、投げてくれる先輩が止めるまで取り続けた。こちらからお願いしたのだから、こちらから止めたのでは失礼にあたると思い、苦しくても続けたものだ。

少しづつ慣れてくると、投げてくれる先輩が疲れるのか、こちらの体ができてきたのか分らないが、2～3分程度しか投げてくれなくなつた。そこで、二人目、三人目と、先輩に投げてもらった。この頃には肺や心臓も丈夫になって、以前のようにハーハーゼーゼーと息切れすることもなくなつた。

すると、次第にそれまで面白がって投げてくれていた先輩が、あまり喜んで投げてくれなくなってきた。そこで、同輩の仲間2～3人と一緒に、お互いに投げ合いをした。それから一人が30～50回、受け身を続けてやつた。他のものは数を数えたり、声援を送ったりして、メニューをこなすように協力した。

一人受け身もずいぶんやつたものだが、これは投げて貰うよりも厳しいものであった。投げてもらった方が、ずっと楽なのである。だが、この段階になると、体がだいぶ柔軟になり、体に重みも多少ついてくるようになった。

受け身が取れるようになると、今度は先輩が遠慮したり、気を使つたりすることなく、まともに技をかけて、技を決め、投げ飛ばすようになつた。腰投げなどでは多少怖いという気持ちもあったが、当方を壊そうという思いでやつてゐる訳ではないのだから、相手を信用し、力まず、頑張らず、相手の動きにできるだけついて行くように、受け身を取るように心がけた。

この段階の受けは、遠心力の養成であるといつてよいだろう。力むことなく、相手に任せて受けを取つてると、遠心力が働いて、自分の肩が貰け、自分の手と腰腹が結ばれるようになる。力んでしまうと、求心力が働いてしまうので、遠心力を身につけるためには、受け身は大事であるといえよう。

また、相手の動きに従つて、力むことなく受け身を取つていけば、先輩の技を盗むこともできるのである。こちらががんばつてしまふと、できることである。

上級者の先輩の受け身をある程度取れるようになると、合気道ができたように思つてしまいがちである。だが、残念ながら、それはまだ半分しかできていないのである。受け身ができても、技をうまくかけられるものではない。

受け身がある程度できてくると、次は技を効かせるようにしたい、と思うようになるだろう。

だが、今回のテーマは受け身であるから、話を戻すと、このような段階になつても、受け身は大事に取つていかなければならぬ。もしふだんの受け身で物足りなければ、再度、一人受け身の稽古をするとよい。

畳一帖を飛ぶような大きい受け身、あるいは畳一帖の中で取るような小さな受け身を、10回ほど連続して取るのである。特に、畳一帖の中で取る場合は、反転する

時に腰を切らなければならないので、腰を柔軟にし、腰を鍛錬するのによい。この腰の切れが、後日、技を効かせるのに大いに役立つはずである。畳一帖で10回の受け身が取れれば、板の上やコンクリートの上でも、受けが取れるであろう。

受け身で体をつくるためにも、受け身ということをよく考えてみなければならない。まず、受け身とは、ただ受けを取って転がればよいというものではない。受け身は本来なら攻撃のための動作である、と意識することが大事で、そういうつもりで取らなければならない。はじめの一回だけでなく、スキがあればいつでも相手を攻撃できなければならないものである。投げられた時には、受け身を取りつつ身を守り、すかさず攻撃の心構えと態勢を取るようにしなければならないのである。

次に、技をかけてくる相手は、敵ではなく、自分のスキや弱いところ教えてくれる支援者であり、自分の身体の鍛錬を助けてくれる人だ、と考えることである。

例えば、一教、二教、三教などの受け身では、手首、肘、肩などを伸ばしてくれる事になる。自分一人で伸ばすのは容易ではないが、捕りの相手が助けてくれるのである。相手に感謝、である。従って、技をかける捕りの方は、相手が少しでも部位が伸びるよう、壊さないよう、力を加えていくようにしなければならない。相手は敵ではないのだから、やられまいと頑張っては、体はできないものだ。

さらに、受け身で体をつくるため、そして合気の体をつくるために、受けでも捕りと同様に、法則に則った動きで受けを取らなければならない。例えば、足は左右交互に「陰陽」で使わなければならないし、息も「生産び」でなければならない。

稽古年数をどれだけ重ねていっても、受け身でも体をつくっていかなければならぬし、受け身から学ぶことはいくらでもあるものである。いつまでも受け身も大事にして、稽古を続けていきたいものである。

【第384回】 手刀を鍛える

合気道は技を練磨して精進していくが、そのためには、身体のすべての部分を、理に合うようにうまく使っていかなければならない。また、上手に使うことによって、身体のすべての部分が鍛えられるのである。

身体を鍛える場合だが、一般的には、身体の捉え方が大ざっぱなままで鍛えるものだ。まず、入門当初などは、手（腕）、脚、腰、腹くらいで、非常に大ざっぱである。次に、もう少し進むと、手でも手首、肘、前腕、上腕、肩等と、細かくなっていく。もちろん、このような細分化は必要である。例えば、手を鍛えるにしても、

漠然と手を鍛えても筋肉がついて太くはなるだろうが、繊細な合気道の技をつかえるような手にはならないからである。

手ならば、さらに細分化して鍛えなければならない。例えば、手の手首から先を見ても、3つの関節からなる指があり、その指が五本ある。また、手の表裏である手の甲と手の平がある。さらに、手の平には、五本の指の腹、掌（たなごころ）、そして手刀がある。



手刀がしっかりと使わなければ、うまくいかない典型的な技（技の形）としては、正面打一教がある。まず相手の打ってくる腕を、この手刀で抑えなければならない。次に、その反対側の手の手刀に、相手の上腕を入れてしまう。そして、最初に腕を抑えた手刀で相手の腕をすべらせながら抑え（写真）、相手の上腕が入っている手刀を落とし、最後に左右の手刀で相手の腕を畳におさえるのである。要は、正面打ち一教は、いってみれば「手刀の技」であり、この手刀がうまく働かなければ、技がうまく効かることになるはずである。



相手の腕を抑えている手刀

手刀をうまく使わなければならぬ技（技の形）としては、横面打ちもある。相手が横面で打ってくる手を、この手刀で受け、くっつけて誘導するのである。この手刀がうまく働かないと、相手を弾いてしまったり、相手と一体化できないので、横面打ちの稽古にならぬことになる。

もう一つ、突きに対してはこの手刀をしっかりと使わなければ、抑えることはできない。手刀で相手が突いてくる腕をくっつけて結んでしまうと、そこから入身投げ（表）に入ったり、小手返しで返したり、隅落として落としたりできるのである。

この他にも手刀をうまく使わなければならぬ技はあるわけだが、厳しくいえば、この手刀がうまく使わなければ、どんな技もうまくいかないであろう。取りあえずは、この手刀のつかい方が分りやすい正面打ち一教と横面打ち（例えば、四方投げ、すみ落とし等）で、手刀を鍛えるのがよいだろう。

正面打ちや横面打ちで手刀を鍛えるにしても、なかなかうまくいかないであろう。手刀が働くためには条件があり、その条件を満たさなければならないからである。例えば、

1. 手刀と腰腹を結んで、その結びを切らずに、手刀を使わなければならぬ。要は、腰腹の力を手刀に集めて使う、ということである。手首や腕が折れ曲がるようでは駄目である。
2. 手刀も十字（縦と横）に使わなければならぬ。

3. 手首、肘、肩が柔軟に動き、手刀が米の字に自由に使えるようにならなければならぬ。
4. 手刀を呼吸に合わせて使わなければならぬ。等

手刀が上記の条件をクリアできてくると、正面打ち一教や横面打ちだけではなく、二教裏、片手取り四方投げ、呼吸投げ、呼吸法など等でも、手刀が活躍してくれるようになるはずだ。

【第385回】 宇宙のひびきを感じるための一考

合気道の修行の目標は、宇宙との一体化であるといわれている。宇宙の一体化とは一体化しなければ分らないわけだが、想像するに、1. 宇宙の意志がわかること、2. 宇宙のひびきがわかること、3. 宇宙の営みと身心が一体となって機能すること、などではないかと考える。

1.の宇宙の意志は、開祖がいわれるには、宇宙樂園建設であり、宇宙はそのために万有万物を創造し、それぞれ使命を与え、その生成化育をさせている、ということであるが、その通りであると思う。少なくとも今のところでは、この考え以外に自分が何者なのか、どこから来て、どこに行くのか、を答えてくれるものはない。

3.の宇宙の営みと身心が一体となって機能するように、合気道の技の練磨をしているが、稽古を続けるに従い、宇宙の法則が見えてくるようだし、これを統ければ、宇宙の営みと一体化していく身心がつくられるのではないか、と期待している。自分ができなければ、後進がやってくれるものと期待する。

さて、問題は2.の宇宙のひびきである。科学の世界でも、すべてのものは波動であるということになっているわけだから、宇宙も波動を発し、ひびいていること間違いないわけである。だが、まだそれを感じないし、どうすればその宇宙のひびきを感じるようになるのかは分らない。

我々が修行している合気道の目標は、宇宙との一体化であるから、その宇宙のひびきがわからなければ、修行は中途半端で終わってしまうことになる。何とかしなければならない。

そこで、どうすれば宇宙のひびきを感じるようになるのか、研究しなければならない。そのためには、まず、宇宙はひびいていると信じることだろう。このことは開祖が『合氣真髓』『武産合氣』でいわれているし、開祖は実際、宇宙のひびきを取り入れようとされていたよう思う。

開祖は道場で神楽舞をされる際にも、宇宙からのひびきを取り入れようとしていた。そのため、開祖は非常に鋭敏であり、高圧電線の電気のひびきを感じ取って嫌がられたということだし、また常人なら感じないような地下の下水道のひびきまで感得されていたという。

宇宙のひびきを感じるためには、まずは敏感にならなければならないということである。敏感にならなければならないのは、特に、耳、皮膚、血液、筋肉、臓器、骨などであろう。

宇宙のひびきを感じるためには、これらの部位と器官のカスをとらなければならぬが、合気道では技の練磨を通して、それを行なっているわけである。これからは、相手を意識するより、カスを取ることをもっと意識して、稽古をやることであろう。

宇宙のひびきを感じるためには、さらなる方法があるようだ。それは、「祈り」である。開祖も祈りはよい、といわれていた。なぜ祈りがよいのかは、教えて頂いていないが、健康によい、とはいわれていたようだ。

神道の勅（みことのり）でも、仏教の般若心経でもよいから、朗々と唱えるのがよいと思う。体全体が、共鳴体として響くようになる。このひびきによって、体（耳、皮膚、血液、筋肉、臓器、骨）が繊細に振動することで、敏感になっていくのではないだろうか。

体が敏感になれば、宇宙からの繊細なひびきが、その内に感じられるようになるのではないか、と考える。

【第386回】 骨から筋肉をはがす

合気道に入門した頃、先輩達はよく我々新人の腕を両手で握って、まだまだだな、とか、だいぶ太くなつたな、などといわれていた。当時はよく分らなかつたが、稽古している内に腕が太くなつたり、強靱になつていいものなので、腕を握って見てはいるのだろうと思っていた。

しかし、最近であるが、当時の先輩達が腕を握っていたのは、意識的または無意識的に、骨と筋肉がどれだけはがれてきたか、ということも見ていたのではないかと思う。

入門当時は、諸手取り呼吸法の稽古で腕（前腕）をつかまれても、腕の骨と筋肉が張りついているので、弾力も柔軟性もなくてまるで枯れ木である。それに引きかえ、先輩や師範の腕は膨らみがあり、柔軟性があって、吸盤のようにくっついてくるのである。

ある先輩は、腕をつかんでみると、どれくらい力があるのか、どれくらい体ができているかが分る、といっていた。確かに、それは当たっているようだ。故有川師範は、諸手取りの呼吸法ができる程度にしか、技はつかえないといわれていたが、この腕の出来具合の重要性も含まれていたのだろう。

諸手取り呼吸法は大事である、といわれるだけあって、十字、左右陰陽、息づかい、螺旋など等、いろいろなことを学ぶことができる。その内の一つに、骨から筋肉をはがして腕をつかうやり方がある。

骨から筋肉をはがすとは、まずは、硬くなった筋肉をほぐすことである。これは形稽古をやって、筋肉を引っ張ったり、伸ばしていれば、だんだんできるようになってくるものであり、ある程度までははがすことができる。

しかし、ただ稽古をやっているだけでは、本格的なはがしはできない。本格的に骨から筋肉をはがすためには、その意味、必要性、そのための方法を知らなければならないだろう。

まず、「骨から筋肉をはがす」とは、骨と筋肉が独立して働くようにすることであろう。さらにいえば、骨と表層筋と深層筋が独立して働くようにすることであると考える。

では、なぜ骨から筋肉をはがすことが必要であるか、諸手取り呼吸法で簡単に説明してみよう。諸手で相手がおさえているのは、腕の表層筋である。骨から筋肉がはがれていれば、骨は自由に動くだろう。だが、はがれていなければ、骨と筋肉はへばりついたままで、腕は動かない。かつて自分もそうであったが、初心者が諸手で握られて動けなくなるのは、このためである。

諸手取り呼吸法の場合も、接点である腕の表層筋は動かさず、骨を動かさなければならぬ。だが、骨が自分で動くわけがないので、表層筋と骨の間にある深層筋に働いてもらうことになる。その結果、骨と深層筋と表層筋がバラバラに動くのである。これができるようになれば、相手の手や体をくっつけてしまえるようにもなる。

骨から筋肉をはがしてつかうのは、もちろん腕だけではない。足も背中も腰も胴も、体全部ということになる。

例えば、骨から筋肉をはがさないまま、長年稽古を続けていくと、肩を痛めるし、腰も痛めることになる。また、背中の骨から、筋肉をはがしてつかわなければ、大きい力は出せないだろう。

それでは、骨から筋肉をはがすためにはどうすればいいのか、ということになるので、私のやり方を書いてみる。

まず大事なことは、合気道の原則の一つの「中心から動かす・つかう」である。つまり、動かしやすい表面の筋肉からではなく、最初に骨を動かすのである。しかし、骨は一人では動かないので、その骨に近い深層筋で動かすことになる。

やってみれば解るが、深層筋や骨は、そう簡単には動かせないものだ。骨を動かせるためには、支点がなければならないし、さらに支点がしっかりとていなければならない。その支点とは、相手や物に触れる表層筋である。

相手が抑え、接している表層筋の個所を支点にして、深層筋、そして骨を動かすのである。これが、骨から筋肉をはがす稽古にもなるわけである。

【第387回】 準備運動でわかる

武士など昔の人は、ちょっとした仕草や挙動で、その人の実力が分かったようであるが、また、わからなければならなかつただろう。従って、武士などは侮られないよう、また、スキのないよう、どこでもいつでも注意して生きていたであろう。

私の子供の頃の友達に、お爺さんが江戸末期の家老だった人がいた。友達の広い屋敷へ遊びにいくと、たまにそのお爺さんにお会いすることがあった。いつも着物を着て、背筋はしゃんとし、威厳のある顔で、眼光するどく、こちらの心を見透かされているようで、子供心にもこれが武士かと思ったものだった。ちなみに、このご家老はその数年前まで、長年にわたり参議院議員を務められていた。

合気道は切った張ったの勝負をするものではないので、相手のスキを突いたり、弱みを握るための稽古をしているわけではない。だが、武道であるわけだから、人や物でもその本質、特徴など等をとっさに見る目を養うことは、大事なことであると考えるし、スキを見せたり、弱みを握られないようにすることも、重要であると思う。

合気道でも一般的に準備運動をするようになったが、その準備運動中の動作や体づ

かいで、その人の実力はわかってしまうものである。手の上げ下げを見るだけで、手と腰がどれだけ繋がっているか、手や体のカスが取れているかとか、体の硬さや可動範囲などもわかってしまう。

また、息づかいや、稽古に対する集中度なども分かるものである。つまり、相対で一緒に稽古をしなくても、その人の実力がわかってしまう、ということである。

準備運動も、技の稽古同様に、一生懸命やらなければならない。見る人は見ているわけだし、準備運動も大事な稽古であるからである。大事な稽古という訳は、準備運動によって形稽古では不十分な稽古を補足することができるからである。関節を柔軟にする鍛錬、呼吸に合わせた体づかい、態勢のチェック、手の形や動きの軌跡のチェック、体の中心の腰腹の確認と中心から動かすことの確認と練習、などいろいろある。

準備運動もスキのないようしっかりとできるようになると、相対の稽古はもちろんしっかりとやるだろうし、道場の外でもスキのないような拳動や動作ができるようになるはずである。それは、かつて教えを受けた先生がたや先輩が証明して下さっている。

多くの稽古人達は忙しく働いて、緊張と疲れから解放され、リラックスするために稽古にきているようであるが、準備運動でもこのようなことも考えに入れておくとよいだろう。

【第388回】 胸の円

我々が練磨している技は、円の動きのめぐり合わせから出てくる、と教わっている。だが、人間の体の中で、武道としての円の動きができるところは限られる。

以前書いたように、手では、手首、肘、肩、肩甲骨、胸鎖関節を中心とした円、ということになるだろう。草花に止まっているトンボを動けないようにくるくると回す指もあるが、武道としての円の動きには関係ないように思うので省くことにする。

手とくれば足がくるわけで、足にも円の動きができるところがある。それは、足首、膝、股関節（腰）の3か所である。

また、足の上にある胴体・頭にも、円の動きができるところがある。それが首であるということは、誰でも分るだろう。しかし、もう一か所あるのである。それは、

胸である。

胸が加われば、これで足（足首、膝）・胴体・頭で円の動きができるところは、手と同じに5か所ということになる。私は、足・胴体・頭の円を縦の円、そして、手の円を横の円と考えている。技は、この縦の円と横の円の動きの組み合わせで出てくる、と考える。

さて、胸の円であるが、この円の動きは意外に大事である。この円ができると、相手が自分の円の中に収まり、相手の体重がなくなって、くっついてしまうのである。

坐技の呼吸法で、腰・腹（股関節）を右とか左にかえして、相手を浮き上がらせようとする際、腰・腹だけをかえしても、相手は浮き上がらず、頑張られてしまうだろう。

腰・腹を約45度ほどかえし、続けてさらに胸を45度ほどかえすとよい。入身投げでも四方投げでも、足首、膝、腰腹（股関節）、それに、胸をかえすのである。二教裏なども、この胸をかえさないと効かないものである。

胸とは、腹と首の間の部位であり、円の動きができるのは、いわゆる鳩尾（みぞおち）から上の所である。ここが、股関節（腰腹）と首とは別に動くのである。

胸が円の動きができるように、稽古しなければならないが、それにはまず、通常の技の形稽古で、胸を意識してやることである。初心者は腰腹が規則正しく反転々々せず、そのまま相手と向き合ってしまう。だから、意識して足首、膝、腰腹、そして胸がかえり、円の動きになるようにしなければならないだろう。

円の動きの胸は、鍛錬することもできる。一つは、四方投げである。四方投げを胸の円の動き中心でやるのである。通常は足、腰中心でやるところを、胸中心でやる。もっとダイナミックに大きくやりたければ、股関節も大きく使ってやればよい。

この要領で、木刀や鍛錬棒の素振りをやるのもよいだろう。上げる際も下ろす際も、胸の動きをつかうのである。

【第389回】 呼吸力を鍛える

合気道の稽古の主な目的の一つは、呼吸力の養成である。呼吸力を洗練し、強力に

していくことである。これにも、これでよいという着地点はなく、稽古を続けるかぎり、呼吸力は養成していかなければならない。

しかし、呼吸力の養成をしていくためには、まず呼吸力とは何か、を見つけなければならない。開祖や師範の先生方は、呼吸力とはこのようなものであると示されてはいたが、具体的な説明はなかったようである。だから、自分たちで見つけていくしかないだろう。

呼吸力とは、以前から書いているように、通常使うような、押すだけや、引くだけの力ではない。一方的ではない力である。一言でいえば、遠心力と求心力の整った力、といえるのではないか。

さらに、呼吸力は相手をくっつけてしまう引力を持っていて、相手の気持ちや意識までも変えてしまう力があるようだ。

呼吸力に関してもう少し説明が要るところだが、今回のテーマは呼吸力を鍛えることなので、話を先に進めることにする。

(呼吸力はもう少し深く研究し説明なければならないだろうから、次回にでも改めて書くことにしたいと思う。)

さて、遠心力と求心力を兼ね備えた呼吸力を鍛えていかなければならないわけだが、それには次のような方法があるだろう。誰でもやっていることだろうが、重要なのは、呼吸力がつくように意識してやることである。

合気道を始める時は、まず受けで投げてもらって体をつくり、それから技を覚えていくになるだろう。ここでは、基本の技の形を覚えるのと、体をつくりていくことになる。

体をつくる上で大事なことは、関節や筋肉を柔軟にし、体を強靭にすることであるが、特に一つ重要なことがある。それは、遠心力をつけるように稽古することである。

遠心力をつけるには、受けで技をかけている相手の力に逆らわないことや、自分の使っている筋肉や関節を突っ張らないことである。自分の腕の筋肉や関節は、伸ばすのである。伸ばし切れるようになると、相手に取られている手首などが自分の腰腹と結びつくようになる。

人は防衛本能で、どうしても求心力を使ってしまう。相手に手を持たれると、その手を自分の方に引っ張るだろう。自分の方へと引っ張る力が、求心力である。この求心力で受けを取っていると、遠心力がつかず、呼吸力も出ないだろう。受けは、

遠心力がつくようにやらなければならない。

また、技をかける場合も、遠心力は難しいとしても、求心力だけにならぬようしなければならない。

開祖がおられた頃の稽古は、みんな、基本的に受けはがんばらずに相手に任せ、相手の動きについていくような稽古をして、上達していったように思う。たまに、先輩にちょっと強めの力を込めて技をかけてみたこともあったが、先輩は手や体を力むことなく、つまり求心力に頼ることなく、こちらの手の力を自身の腹に吸収されてしまい、これは参ったと思ったものだ。

この時期の先輩方は、このようながんばらない受けから、遠心力、そして呼吸力を身につけられたと考えている。これから稽古人も、もし、呼吸力をつけたいなら、受けはがんばらずに、遠心力が養成されるよう、受けを取っていくようにすればよいだろう。

呼吸力につけるためのお勧めの稽古は、木刀の素振りである。木刀の素振りほど、遠心力と求心力をあわせ持った力の稽古はないかもしれない。ただし、よほど意識し、注意しないと、求心力養成の稽古になってしまう。遠心力の稽古にするには、剣先と腰を結び、腰で振ることである。手振りでは、求心力になってしまうものだ。腰が支点となり腰で末端の剣を振るのだから、遠心力の感覚を感じるはずである。

遠心力そして呼吸力を養成するのに、お勧めの稽古法がある。それは、鍛錬棒の片手の素振りである。片手なので、両手で使うより自由に大きく使うことができる。2キログラムほどの鍛錬棒を息に合わせて切りあげ、切り下ろしを繰り返すのである。また、支点を手首、肘、肩、肩甲骨、胸鎖関節と、移動させて振るのもいいだろう。各支点に遠心力そして呼吸力の感覚を覚えさすのである。

注意しなければならないのは、求心力で振るのではないことである。鍛錬棒は、遠心力と求心力の呼吸力で振らなければならない。これができるようになると、相対稽古で相手が手をつかんできても、養成した呼吸力を技に使えるだろう。

呼吸力を鍛える典型的な稽古法は、誰でもやっている呼吸法である。

呼吸法は呼吸力養成法であるから、呼吸力がつくように稽古をしなければならない。呼吸法を稽古して、呼吸力がつかないのは、呼吸法に責任があるのでなく、その稽古のやり方がまずいからである。例えば、呼吸法を四方投げとか小手返しのように、相手を倒すためのものと勘違いして稽古をしても、呼吸力はつかないものである。

呼吸法は、手先と腰を結ぶ、体の中心から動かす、末端や支点を先に動かさない、

手足を左右陰陽につかう、生産びの呼吸でやる、等などを学んでいかないと呼吸法はうまくできない。呼吸法は容易ではないが、呼吸法ができる程度にしか技は使えない事になっているのだから、呼吸法も精進しなければならない。

最終的には、通常の技の練磨をしながら、呼吸力がついていくようにしなければならない。四方投げであれ、入身投げであれ、小手返しあれ、技をかけながら、呼吸力がついていくようにしなければならないわけである。

遠心力で受けの相手が自分の円にのり、自分の腰腹と相手が結び、自分と相手が一体化し、自分の動きで相手が自分の中心を巡り、十字に倒れるということになってくれれば、呼吸力がついてきたことになるだろう。

相手が自分よりも呼吸力が強ければ、そうはうまくいかない。強い人はおおぜいいるはずだ。呼吸力をつけ続けていくしかないだろう。

【第390回】 呼吸力

前回の「呼吸力を鍛える」では、「呼吸力」を十分に説明しなかったので、今回改めて呼吸力を研究してみたいと思う。

まず、呼吸力とは遠心力と求心力を兼ね備えた力である、と定義した。例えば、相手につかませた手を相手が押し返えそうとしても、押し反すことも、また引くこともできないような力（呼吸力）のことである。相手が力を入れてくれれば、こちらは遠心力と求心力のバランスを取り、常に+ -（プラスマイナス）ゼロになるように働いている力である。

呼吸力が強ければ、相手が腕をつかんだり、あるいは触れるだけでも、そのまま離れなくなってしまう。遠心力と求心力が備われば、呼吸力がつくことになる。だが、一度に遠心力と求心力をつけるのは容易でない。

それなら、まずは遠心力と求心力を別々につけるのがよい。例えば、呼吸法（片手取り）によって、腕にそれを別々につけるのである。片方の手を取らせる時に、こちらの手を遠心力で出し、相手がその手を取ったら、求心力で相手を自分の円上に導き、相手が崩れたところを遠心力で落とすのである。

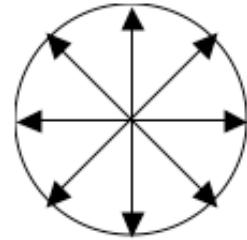
このように呼吸力を見てくると、呼吸力は腕などが持つ物的な力のようでもあり、諸手取り呼吸法などまずは力一杯鍛錬するのがよいだろう。

しかし、呼吸力は物的な力というのでもないようである。二代目吉祥丸道主は『合気道技法』に、「合気道では、しばしば“氣”“氣の力”“氣の流れ”という言葉が用いられているが、これが合気道の技の生命として流れる時、その力を“呼吸力”という」と、いわれている。また、『合気道』では、「生理的に息を吸う吐くことを呼吸と言うが、ここに言う呼吸法も全くその通りである」ともいわれているわけだから、物的な力だけではないはずである。すると、呼吸法を練磨するには、次の段階に行かなければならないことになる。

呼吸力とは遠心力と求心力のバランスが取れていることであるから、一直線で考えれば分りやすいだろう。だが、一本だけの一直線の働きだけではないのである。沢山の一直線があるはずである。だから、球と考えたほうがよいようだ。つまり、一直線が無数に集まった球、ということである。

例えば、呼吸法で取らせた腕から出す力は、強すぎもせず、弱すぎもせず、押しもせず、押されもせず、引っ張りもせず、引っ張られず、上げもせず、下ろしもせず、というように、バランスが取れた力が無数に入っているのである。上下、左右、前後に偏りもなく、多くもなく少なくもなく、弱くもなく強くもなく、すべてにバランスが取れているのである。だから、球で表わすのがよいようである。

これが、いうなれば「天之浮橋」の状態にある力といえるのだろう。



呼吸力とは、陰陽のバランスが取れ、「天之浮橋」の状態にあるので、相手の力と意識を吸収し、そして相手と一体化できるのである。それ故、呼吸力が引力を有することになるのだろう。

さらに、呼吸力は「天之浮橋」の状態にあるわけだから、宇宙と交流のできる力ではないか、と考える。合気道がを目指す宇宙との一体化には、欠かせない力であろう。日常の出すだけ、引くだけ、という一方的な力では、宇宙とは結べないだろう。宇宙と結ぶよう、呼吸力を養成していきたいものである。

【第391回】 技をとやかくいうより、まず体をつくる

現代人は無意識の内に、少しでも楽しそうとする傾向がある。これが、科学を発達させたり、また人生を豊かにしている、と思われている。

合気道の稽古を見ていても、やはりこの楽傾向が浸透しているようである。つまり、なるべく苦労せずに、楽してうまくになりたい、という傾向である。日常生活

を、別世界であるべく道場にまで持ち込んできているのは、残念である。

合気道も武道であるから、体、体力が基本である。まずは、筋肉がつくよう、体ができるように、稽古しなければならない。そのためには、日常生活でやっている楽傾向を、逆方向に転換しなければならない。

自分をどんどん限界まで追い込むように、稽古することである。受けをしっかりと取り、息切れしないよう、足腰が強靭になるように、鍛えるのである。

合気道の稽古法の中で、体をつくるのに最適なものひとつは、「諸手取り呼吸法」である。この稽古を、開祖がおられた頃のように、しっかりとやることである。捕り（取り）の場合に力一杯やるのはもちろんだが、投げられる役の受けの場合にも、相手の腕をしっかりとつかみ、少しでも自分の手の握りが強くなるよう、また、つかんでいる自分の手と自分の腰腹がしっかりと結ぶよう、意識して鍛えるようにするのがよい。さわっているだけで、気の抜けたようなつかみ方をしているのでは、自分の稽古にならないし、相手の稽古にもならないだろう。

力がついてくると、諸手取り呼吸法で相手を倒せるようになるし、受けで相手の手を持つ場合にも、相手があまり強くなければ、相手を動けないように抑えたり、倒すこともできるようになるだろう。ここまでくれば、相当な力がついたことになるし、一つの道程に至ったことになる。

諸手取り呼吸法、受け身等などで2、3年も体をつくっていくと、けっこう腕は太くなり、腕力がついてくるものだ。その腕力で、相手は倒してくれるようになる。だが、おもしろいことに、ほとんどの稽古人が体験することであるが、その腕力があるところから通用しなくなるのである。

しかし、考えてみると、当然のことでもある。受け側にも腕力がついていれば、腕力どうしでは拮抗して、ぶつかり合うはずである。互いに一生懸命に稽古すれば、ぶつかりあうのはふしげではないし、ぶつかり合わない方が不自然であろう。ここからは、次の体つくりの道に入らなければならない。

次に進むための道は、二つあるだろう。

一つは、さらに腕力をつけていく道である。木剣を振ったり、鉄棒を振ったりして力をつけ、その力で稽古を続けていくのである。

もう一つは、これまで培った力を土台にして術、技をつかう、理合の稽古をする道である。例えば、諸手取り呼吸法では、相手をはじき飛ばしたり、腕力で相手を制するのではなく、手を十字につかい、足も陰陽につかって、結んで一体となる。相手を力ませるのではなく、相手の力を抜いてしまうのである。

つまり、腕力を、いわゆる呼吸力にするのである。腕力をつけていくのであるが、その腕力を呼吸力に変えていくのである。これは我々の先人、先輩が証明している。

二つの道があるわけだが、どちらがよい悪いということではない。いうなれば、この道の両方を進むべきであろう。腕力をつけていくにせよ、理合はなければならぬし、理合の稽古をするにせよ、さらに力をつけていかなければならぬ。

一番よくないのは、体をつくろうともせず、力もつけないで、理屈だけでやろうとすることである。技をとやかく前に、まず体をつくることだろう。

【第392回】螺旋につかう

合気道は技の形稽古を通して、技を練磨しながら上達していく。通常は、技をかけるのと、受けを取るのを、交代しながら稽古する。だが、なかなか思うようにはいかないものである。受けはある程度の年数と努力をすれば取れるようになるが、技をきめるのは難しく、相手は思うように倒してくれないものだ。

合気道の稽古は、相手を倒すのが目的ではない。倒すことを目的にしてしまうと、形が崩れてしまうし、場合によっては、合気道の形以外の方法を使うことにもなるので、合気道で練磨すべき技の練磨ができなくなる。

しかし、受けの相手に技をかけて、相手が倒れなければ、その技づかいは駄目だし、技が効いてないことになる。

合気道は相手を倒すのではないが、相手は倒れなければならないのである。矛盾ではあるが、理にかなっている。つまり、技をかけた相手が自ら倒れるよう、倒れざるを得なくなるようにすれば、よいのである。

受けが喜んで倒れるようになるのは、容易ではない。例えば、相手を倒そうと意気こんだり、力をぶつけたりすれば、相手は気持ちと体で防御態勢に入るから、倒れてはくれないだろう。呼吸力不足や、体の鍛錬不足、技の未熟、間違った息づかいや体づかい等でも、相手は倒してくれない。

これでは相手は倒してくれないだろうと思うような稽古場面に遭遇したので、その問題と対策を考えてみたいと思う。

合気道は相対で技をかけたり、受けを取るものであるから、二人は向き合った状態から動き始める。技をかける場合には、相手に向かって手を使うため、技をかける手や体は相手にぶつかっていくことになる。ぶつかると、相手はがんばってくるので、相手にがんばらせないようにしなければならない。

ぶつかるというのは、相手との接点である支点を動かすことである。これは合気道の技づかいの原則であるから、接点から動かすことはご法度である。だから、その接点の対極を使わなければならない。それは、腰腹であり、足であろう。

諸手取呼吸法は重要な稽古法であるが、難しいものである。相手に力があって、しっかりつかまると、手先だけで動くものではない。相手は二本での諸手であり、こちらは一本の腕である。体幹、腰腹をつかってやることができるようになれば、何とかなるだろうが、それでもできない場合もある。そこから、さらにもう一段進めなければならない。

それは、「螺旋」（らせん）である。相手に持たせている支点の手を動かさず、自分の体を下へ落とし、螺旋で上に上がって相手を倒すのである。

相手とぶつかるというのは、手や体、それに気持ちを直線的につかうからであると考える。ぶつからないためには、それらを螺旋に使うことではないだろうか。

螺旋とは、縦と横の動きのコンビネーションであり、つまり十字ということになる。体幹、腰腹、脚、足を、縦の上下につかうと同時に、左右横にもつかうのである。

この螺旋の動きは、螺旋の気持ちや息と一緒にでなければならない。渦潮や竜巻などの螺旋のイメージでやるのである。

また、手も螺旋で使わなければならない。相手に強くつかまれている手を直線的につかうと、折れ曲がってしまう。手の関節だけでなく、体の関節とは、直線的に自由に折れ曲がるよう、機能するように、できているのである。武道のために折れ曲がらないようにはできていない。強く持たれても折れ曲がらないように鍛錬し、そう使うようにするしかない。手が折れ曲がらないためのキーワードは、螺旋である。

人は時代、それに年代とともに、少しでも楽をしようとする性向があるようだ。合気道の稽古で技をかける際も、手に主体を置いた横の動きに頼るようになる。確かに、体を上下の縦に使うのはめんどうである。しかし、そうやらないと、その分、技の効き目は減少してしまうわけである。

やはり、横だけでなく、縦にも動き、そして縦と横の螺旋で、技を使うようにしなければならないだろう。

【第393回】離れない手と離す手

合気道で技をかける際は、ほとんどの場合、手を使って投げたり、抑えたりするだろう。手は体の中でも最も自由自在に動ける部位なので、めちゃめちゃに動かしたり、手の力に頼ったりすることになる。つまり、手は自由自在に動ける反面、その使い方が難しいものである。

合気道では、自ら先に攻撃することはないので、相手がこちらの手を取ったり、正面打ちの場合のように打ってきてから、触れられた手を使って、技をかけることになる。自分から先に手を出して攻めてはならないのである。

しかしながら、合気道の稽古では、相手に手を取られるのではなく、相手に自分の手を取らせる、と思って稽古しなければならない、と教わっている。矛盾でもあるし、攻撃が先行する訳ではないのだが、そう思ってやらないと、確かに手をうまく使うことはできないものだ。

まずは相手に手を取らせるわけであるが、相手がこちらの手を掴んだり、抑えたりしてくるのは、さらに攻撃を加えるためである。だから、相手に接した瞬間に、相手からその力と気持ちを抜かなければならない。そうしなければ、攻撃側の相手の力と、それに対するこちらの力がぶつかって、争うことになる。

相手の力と気持ちを抜いてしまうには、こちらの手が相手の手に接した瞬間、相手と結んでしまうことである。つまり、相手と一体となることである。二人がひとりになるから、こちらの思うように動けるのである。

この二人が一体になったところから、合気の技を使うことができるようになる。だが、相手と一体となるための結びは、最初に触れた瞬間だけでなく、技の最後に相手が倒れるまで、その結びから離れないようにしなければならない。

技の途中で、相手が持ったり触ったりしている自分の手が、相手の手や接点から離れてしまうのは、絶対に避けたいことである。それでは、一体化していた相手と分離することになり、相手がまた自由になるので、解放された相手は再び攻撃や悪戯をしてくることができて、危険になるからである。

技をかけて手が離れるのは、いろいろと原因がある。

- まずは、最初の接触で相手と結ばなければ、自分の手を振り回してしまうことになるので、離れてしまうのは当然である。
- 手を直線的に使うと、手は離れる。手は直線で使わずに、螺旋で使わなければならぬ。
- 手先から動かしてつかうと、相手が離れてしまう。手は体の中心の腰腹で使わなければならない。
- 相手と接している手の先まで力と気持ちとエネルギー（気）が通っていないければならない。力と気持ちとエネルギーが通っていないければ、手は折れ曲がってしまい、相手から離れて、自分の腰腹からの力やエネルギー（気）も、相手をも、感じることができなくなる。

など等である。

技をかける際は、自分の手が相手から離れないように手を使うのだが、反対に、相手から手を離さなければならない場合もある。これも、意外と難しいものである。例えば、片手取り小手返しなどで相手にしっかりとつかまれている手を離す、いわゆる手解きをする場合、しっかりと持たれると、持たれた手は容易には離れないものである。

稽古していく気がついたことだが、技をかけるとき離れる手になる人は、しっかりと握られると、その手を離すことができないようである。どうも離れる手と離す手は比例しているようで、離れない手が使える程度にしか、小手返しなどの離れる手が使えないよう思える。

以前は稽古で、しっかりと握らせた手を外す、いわゆる手解きの稽古を、基本準備動作で頻繁にやっていたものだ。だが、最近はほとんど行われなくなっている。手解きは柔術で最初に学ぶことであるといわれているが、昔から芸道の初步を学ぶことを手解きを受けるというぐらい、大事な基本の稽古である。

相手にしっかりとつかませた手を解くのも、容易ではない。手を離さないように手を使うのと同じく、手解きをするためには、やるべきこととやってはいけない事がある。

つかまれている手を解こうと、手を押したり引いたりしても、解けないものだ。まずは、相手のつかんでいる手に、くっついってしまうことである。

そして、手を先に動かすのではなく、腰腹で手を使うのである。

手を直線的に使っても、手は解けないものである。手はやはり、螺旋で円くつかわなければならない。

片手で難しい場合は、両手を螺旋で同時に円く使うことである。つかまれてない方の手で、つかんでいる相手の手を切るように使うのである。

手には充実した力と気持ちが流れていなければならない。

など等である。

つまり、離れない手も離れる手・解く手も、使い方は同じなのである。だから、手が離れてしまえば、しっかりつかまれると解けなくなる訳である。

どちらもうまくできるように、手が離れないよう、そして手が解けるように、稽古していかなければならない。

【第394回】 長い手

技を練磨していく合気道では、技は基本的に手でかけるので、手は大事である。手の何が大事かというと、手の使い方と手の機能ということであろう。

手の使い方は、例えば、折れ曲がらないように使うとか、十字に使うなどあるが、今回は手の機能に焦点を合わせてまとめてみたい。中でも、長い手として機能させることがある。テコの原理で、手は長く使えば使うほど力は出るのである。

手も、他の部位同様によくできている、といつも感心させられる。7つの関節のところで、その各々が自由に折れ曲がるし、また、手首と前腕、前腕と上腕、上腕と肩甲骨は、それぞれ十字に機能するようにできているのである。

手とはどこからどこまであるかというと、手の指先から胸鎖関節までである。しかし、通常、技などで使っているのは、肩から下の部分の上腕、前腕、手先までであることが多い。その証拠に長年稽古を続けていくと、肩を痛めて手が上がらなくなることが多いようである。

だから、肩が痛くなってきたら、体からの警告メッセージである。そうなると、そこが痛くならないように、機能する手にしなければならない。

そのためには、肩を貫くことである。手先の力が肩ではなく、腰と結ばれて、腰を感じ、制御することが重要である。これは、以前に何度も書いてきたことである。

この肩を貫く状態では、まだ肩甲骨周辺が十分に柔軟になっていないので、力は手から肩の体側を通って、真下に地に降りてしまう。

肩甲骨周辺が十分に柔軟になると、手の力は手の末端の胸鎖関節に届くようになり、肩甲骨は胸鎖関節を支点にして、内にも外にも上にも下にも、開閉上下と機能するようになる。専門用語では、外転、内転、拳上、下制という。開祖の肩甲骨周辺の内外開閉の柔軟さと可動域は驚異的である。（写真）

肩が貫けるようになって、手先から肩甲骨までを手として使えるようになっても、胸鎖関節までの長い手を使えることになる訳ではない、ということは、自分も経験した。



船漕ぎ運動での開祖の肩

この差は、非常に大きいものである。これまでの肩甲骨からの力に比べると、この胸鎖関節を支点とした長い手の力は、量的だけではなく、質的にも全然違うものとなる。腰からの力は、それまでのように体側を通って肩甲骨と結んだものとは違い、体中を通って胸鎖関節と結び、胸鎖関節を支点として肩甲骨を開閉したり上下させる機能を持つことができるようになるのである。

すると、これまでより手が長くなり、また、中心により近くなったところから力が出せるようになるので、大きい力が出るのである。

しかしながら、長い手をつくるのはちょっと大変である。なにしろ、これまでの手を改造するわけだから、いうなれば、肩を一度壊さなければならぬことになる。これまでとは違い、力を出したり、制御したりする筋肉や神経のシステムが変わるわけだから、これに関連するモノは大変である。

そのため、衣服を着脱したり、ものを持つ手が痛くて上がらない状態が、一年ほど続いた。だが、おもしろい事に、稽古では以前とほぼ同じように力を出すことができたのである。日常で使う筋肉と稽古での筋肉、筋肉系統は、どうも少し違うようである。

ただ、固め技の一教や二教や三教の抑えはきっちりできないことがあったので、相手に途中まででやめてもらったりもした。

一年ほどは肩が痛くて、寝返りも打てなかつたが、悲壮感はなかつたし、心配もしていなかつた。これは次のステップのための試練である、とポジティブに考えていたのである。痛かったが、楽しい我慢の挑戦だった。たとえ、これで肩が本当に壊れたり、稽古できなくなつたとしても、自分で信じたことなので、後悔はしなかつただろうと思う。

【第395回】 長い手をつくる

前回の第394回では「長い手」について書いたが、今回はその長い手をつくるためにはどうすればいいのかを書いてみる。

合気道の稽古は体をつくっていくことも重要であるが、体は末端から中心に向かって鍛えられ、つくられていく。鍛えられ、つくられるというのは、主要な関節の可動範囲が大きくなり、それを動かす関連筋肉が強靭で柔軟になること、といえるだろう。例えば、手には技をかけるにあたっての4つの主要な関節（手首、肘、肩、胸鎖関節）があるが、初めに鍛えるのは誰でも手首の関節とその関連筋肉である。そして、肘、肩と続くのである。

肩がつくられると、肩がぬけて手先と腰腹がつながり、腰腹の力がつかえるようになる。それまでとは、質・量とも違った力ができるようになる。

肩がぬけるようになったら、次が長い手である。胸鎖関節を支点とする肩甲骨の可動範囲を広げ、肩甲骨の操作で手をつかうのである。手は手先、前腕、上腕に加え、胸鎖関節から肩までが加わった長い手になるわけである。

そこで、この長い手をつくるのはどうすればよいかということになる。

1. 最も基本的な方法は、受けでつくることであろう。受けでは、力まず逆らわず、技をかける相手の動きの遠心力にのるのである。このような受け身を取つていけば、肩もぬけるし、長い手にもつくられるはずである。長年稽古しても、肩がぬけてなかったり、長い手がつくられてない場合は、受け身をそのように取つてこなかったか、十分に受け身を取らなかつたことになるだろう。
2. 上の受けとも関連するが、二教と三教で最後の極めの受けをしっかりと取ることである。自分の限界の紙一重のところまで伸ばしてもらうのである。肩甲骨の内転と拳上に非常によい。
3. しかし、最も大事なことは、技をかけるときに、長い手をつかった稽古することである。四方投げでも、小手返しや二教や三教でも長い手を使ってやるのである。
4. 道場の相対稽古以外で、長い手をつくるための鍛錬としては、「船漕ぎ」運動がよい。前に出した手と肘を後ろに引く際に、左右の肩甲骨が背中で少しでも近付くように、思い切り内転させながら引くのである。前に出した手を上から回して下ろして突く際は、肩甲骨の拳上、下制の鍛錬となる。また、手を前に出す際は、肩甲骨が外転するので、「船漕ぎ」は、肩甲骨の4方向の可動範囲を広げる鍛錬になる。
5. もっと手軽に家でもどこでもできる方法としては「腕立て伏せ」がある。肩甲骨の内転と外転を意識してやると、効果は大きい。
6. もうひとつ、やる気と時間と場所のある人に勧める方法がある。それは2キログ

う程の鍛錬棒や鉄棒を振ることである。これは10回でも100回でもよいが、大事なことは自分のできる範囲内で、毎日振ることである。だから、たまに100回振るよりは、毎日10回振る方がよいということになる。

【第396回】 撃木（しゅもく）の歩法

合気道は手で技をかけるので、手の使い方はむろん大事であるが、それがだんだんと技を足でかけるようになるものである。だが、そうだからといって、手の使い方をおろそかにしてよいというものではない。手の使い方をきっちり身につけ、そして、手をさらに鍛えながら、その上で今度は足を鍛え、足の使い方を身につけていかなければならない、ということである。

手は頭の動きを表わす、といわれるよう、頭で考えて手を動かすことはできる。だが、足は胴体・内臓とつながっていて、頭とのつながりが手ほどはないようなので、頭で足を使うのは難しいようだ。従って、技をかける際には、頭で考えながら使おうとするのではなく、無意識のうちに動けるように、足に覚え込ませなければならないことになる。

合気道は十字道ともいわれるよう、十字に体を使うことになるので、足も十字に使わなければならない。今回のテーマもある歩法も、十字でなければならないと考える。

正面を向いて踵をつけて立てば、左右両肩の横方向と足の向く縦方向は十字になる。そこから歩を進める場合、まっすぐ直進することはできないので、撃木で歩を進めなければならない。つまり、両足にかかっている重心を片方の足に移動し、そして他方の足を撃木で進めるのである。

しかし、撃木で足を進めようとする時に、足を先に動かそうとしても、撃木では進めない。まずは、腰腹を自分の希望の撃木の角度まで外転させ、その腰腹に導かれてその下に足がきて、着地するようにしなければならない。着地した足は、上から見て、腹より前に出ては駄目なのである。足が腹より前にあると、敵に足を払われるし、また前進を阻む態勢になってしまう。

この撃木で出す足の着地は踵であり、重心は踵から小指の下の小指球、そして拇指球に移動していく。これを、足裏三点を「あおる」というようだ。

拇指球に重心がくると、重心はさらに親指に落ちる。重心が地に落ちると、反対側

の足は天に上がるから、その足は自由に動けることになる。そこで、その足の踵から着いて、また同じように足裏三点を「あおる」のである。

撞木の足、また、撞木の体（足腰）を使って、歩を進めていると、体の摩訶不思議に感動するし、人体と宇宙とのつながりを感じられるようである。

【第397回】 足と腰腹を結ぶ

これまで、技を使う際は手を腰腹と結び、その結びが切れないようにしながら、腰腹で手を操作しなければならない、と書いてきた。手先から動かしてしまうと、相手との結びはできないし、大きな力も出ないので、技が効かないことになるのである。

だが、手と同じように、足も腰腹と結び、その結びが切れないようにしながら、腰腹で足を操作しなければならない。腰腹でどのように足を操作するかというと、足への重心の移動と、足を撞木に進めること、等である。ここで足というのは、足の指先や足底から太腿までの、いわゆる下肢である。

手同様に、足も無秩序で動かしては、力が分散してしまう。すると、手に大きい力が集まらないので、技が効かない事になる。技は手でかけるために、手には注意が行きやすいが、足への注意は疎かになりやすいものである。

技は足でかけるといつてもよいほど、足は大事である。だが、足と腰腹を結ぶのは、手と腰腹を結んで使うよりもっと難しい。手と腰腹が結んでいない人は、足と腰腹も結んでいない。足と腰腹が結んでいる人は、手も結んでいるといってよいだろう。

足と腰腹を結ぶためには、足首、膝、股関節を貫（ぬ）かなければならない。これらの個所にカスがつまっていると、そこで力の流れが止まってしまうので、柔軟体操などでそのカスを取り去ることである。手の場合の手首や、肘、肩甲骨などと同じである。

足首、膝、股関節が貫けてくると、足底の力を腰腹で感じるようになるはずだ。そうすれば、地からの力が足底から腰に伝わり、腰腹と結んでいる手まで伝わることになる。

足と腰腹が結んだら、腰腹による足の使い方を注意しなければならない。何よりも先ず、腰腹で足を使うようにしなければならない。腰腹が、足を主導するのであ

る。足は腰腹の動きに従い動くようにし、そして腰の真下に収まるようにしなければならない。足先が真上から見て、腹の先に出てしまっては、重力が分散して、大きい力が出ないだけではなく、相手に足をすくわれる危険性もあることになる。

技を使う際には、先ず、腰腹、次に足、そして最後に手を動かすことである。初心者の動きは、先ず手、次に足、そして腰腹と、真逆になっているから、技がかかり難いわけである。

手も同じであるが、足も相手に技をかける最初から最後まで、腰腹とつながり、結びが切れないよう、力が減速しないように、動いていかなければならない。その為の足を使うポイントは、左右陰陽に規則的に使うナンバと撞木ということになる。

ナンバと撞木で歩を進めるためには、左右の足への十分な重心移動が必要である。極端にやると片足でも立てるほどにまで、重心を移動することである。また、十分な重心移動をするためには、自分の膝の方向と臍（へそ）の向く方向が合致するまで、腰腹を十分に返さなければならない。それともう一つ、重心を足裏三点といわれる、踵、小指球、拇指球を「あおる」ようにして、移動しなければならない。この重心移動を、左右交互に規則的にやるのである。

このナンバと撞木で歩を進めることができると、あたかも自分の体重を運んでいるような、重い歩法ができる事になる。だが、不思議なことに、軽い歩法もできるようになるから、面白い。軽い歩法というのは、浮き足とか忍者歩き、どろぼう歩き、などである。

つまり、足と腰腹を結べば、重くも軽くも歩を進めることができる事である。手ができれば、次に足と腰腹を結び、それが切れないように、足で掛ける技の稽古をしていかなければならないだろう。

【第398回】 足の親指

合気道で練磨している技は、宇宙の条理に則った、宇宙の法則性を有するものであるが、その技を使う人の体も、その宇宙の法則に則ってできているようである。宇宙の万有万物には、無駄がなく、すべてある方向、つまり宇宙楽園建設に向かって、分身、分業で生成化育をしているわけだが、人の体にも何一つ無駄なものはないし、各部位の分身、分業で、生成化育をしているといえよう。

宇宙法則に則ってできている体をつかい、宇宙の条理に則った技をつかうためには、その体も宇宙の条理に合致するように使わなければならないだろう。

体が宇宙の条理に則って使われたかどうかは、自分で判断するしかない。相手にかけた技がどのように効いているか、自分と相手がどれぐらいまで納得するか、などで判断できるはずである。

まちがっていれば、技は効かないだけでなく、当人も痛みを覚えたり、体を壊すことになる。その場合、体の使い方が宇宙の条理に従っていない、という警告として受け取るべきであろう。

例えば合気道では、膝を痛める人が多いようである。原因は人それぞれに違うだろうが、そのほとんどは、自分の体重を足の小指側にかけて、技をかけたり、歩行していることにあるように思われる。右足、左足、と重心を移動する際に、足の小指側に体重をかけたり、それで技をかけると、膝に負担がかかるものである。

テレビで見た光景でも、尾瀬地方の歩荷（ぼっか）（荷運び人）のベテランが、膝が痛くなったという初心者の歩荷に対して、足の小指側に体重・荷重を落とすと膝が痛くなるから、足の親指側に落とすように、との助言を与えていた。実際に、足の外側（小指側）に重心を落として立ったり、歩いたりすると、体重や力の抗力がもろに膝にくることが分るはずだ。

合気道での歩法は、ナンバで撞木が基本であり、踵から着地して、踵、小指球、拇指球の足裏三点を「あおる」ものである。重心が拇指球にきたら、その力をさらに親指に落とすのである。そうすると、体が安定すると同時に、地に重力が落ち、そして、その抗力が上がってくる。これで、膝への負担はなくなる。

また、技をかける際には、親指に力を集中しないと、大きい力は出ないようである。

合気道開祖の植芝盛平翁の高弟であった養神館の塩田剛三氏は、「集中力を生み出すコツは、足の親指にあります。これを鍛えてグッと床にかませます。すると腰にビーンと力が入って強くなる」（（「合気道修行」竹内書店新社）といわれている。ビデオなどを拝見すると、技を使う際には、実際に足の親指に力を集中しているのがわかる。

よい技をつかうためにも、また、膝を壊さないためにも、足の親指に力を入れるように稽古しなければならないだろう。そのためには、ふだんから外を歩く場合にも、足の外側（小指側）で歩かず、足の親指に力が集まるように歩かなければならぬ。

【第399回】 終わりのない鍛錬稽古

合気道で技の練磨をし、少しでもよい技をつかうためには、養成した呼吸力で、宇宙の法則、天の規則に則った技づかいをしなければならない。従って、稽古は呼吸力の養成と宇宙の法則を見つけ、身につけることが主となるであろう。

呼吸力を養成し、宇宙の法則を身につける稽古をするためには、息づかいと身体の使い方が大事となる。また、身体をうまく使うためには、使う身体の機能を高めなければならないことになる。

身体の一部でも機能しなかったり、十分に機能しなければ、身体をうまく使うことはできない。であるから、身体の各部位を鍛錬するように、稽古しなければならない。

合気道の気形の稽古や基本準備動作とは、身体の各部位を鍛錬することが稽古ができるように構成されていると考える。しかし、鍛錬のためには、どこを鍛錬しているかを意識して稽古しなければならない。ただ漫然と稽古するのでは、自分が得意なやりやすい方法でやってしまい、本来、鍛錬を必要とする部位を避けてしまう傾向になってしまう。

原則的には、一つの形、基本準備動作で、身体の全部位を鍛錬できるはずである。例えば、基本準備動作に「船漕ぎ運動」があるが、意識してやれば、身体の各部位を鍛えることができるのである。

手の平を開いたり握ったりするので、手の平と指と手首、さらに前腕と上腕、肩と肩甲骨、腰腹、股関節、大腿、下腿、足と足首などの鍛錬になる。これらの各部位を意識して柔軟にし、機能がよくなるようにしていくのである。各部位がそれぞれ機能するようになれば、それらがすべてつながって、統合的に機能することになる。

意識しないでやると、どうしてもやりやすい個所をつかい、やりやすい慣れた方法でやることになり、本来鍛えなければならない部位が取り残されてしまう。これでは、統合的な機能ができないことになる。

しかし、身体の部位はこれだけではなく、まだまだ細分化することもできる。例えば足でも、足底には重要な三点、踵と小指球と拇指球があるので、これも鍛えていかなければならない。この足底三点を鍛えたら、さらに親指を鍛えなければならない。

かつて長野オリンピックで優勝したスピードスケートの清水選手は、マッサージを

受ける際に、腿の何番目の筋繊維の調子がおかしいというようにいったというが、筋肉の一本一本まで鍛えるとなると際限が無いだろう。これに、呼吸や気の鍛錬を加えたコンビネーションとなると、もっと大変なことになる。

人間の身体も宇宙と同じように、わからないところが多い。これからは、鍛えなければならない部位や対象が、どんどん出てくるだろう。もしかすると、細胞とか分子、原子まで鍛えるようになるかもしれない。

一教や四方投げなどすべての形で、身体のすべての各部位が機能するように鍛えられなければならないし、それはできるだろうと信じる。10年、20年と稽古していれば、一教でも四方投げでも数千回は繰り返しているはずである。それに、これからも数千回、数万回と繰り返すであろう。それは、際限のない身体の部位の鍛錬のためにも、必要なことである。

鍛える部位は、際限なくあるはずである。だから、同じ形でも繰り返すのであり、稽古には終わりがない、と考える。

【第400回】 足も△○□で

手の使い方も、左右陰陽に螺旋で使うなどと難しいものであるが、足の使い方はさらに難しいだろう。特に、体の力を有効に使うためには、足から足へ、体の力を途切れさせることなく移動していかなければならない。足の使い方が悪いと、ツツツツと切れてしまったり、両足が居ついて手だけバタバタと動かすことになってしまう。

体重を一方の足から他方の足に移動する際は、その体重が切れ目なく移動するように、足を使わなければならない。切れてしまうと、いわゆるバタ足、バタバタ足ということになる。

通常の一般的な歩き方では、バタ足になってしまう。例えば、ハイヒールでカツカツ歩く時の足の使い方では、力も出ないし、安定性もないのに、合気道には使えない。

さらに、通常の一般的な足使いとして足を直線的に使う、ということがある。踵から指先の方向へ向かって、歩を進めるのである。この直線的な足の使い方では、どうしても動きが切れて、体が揺れるし、力も出せないことになる。

これに対して、合気道の足の使い方は纖細で、理に合った、体の機能を存分に活か

したものである。つまり、合気道でいう△○□によって使うのである。宇宙、地球をつくった三元を使う訳である。

では、足を△○□で使うとは具体的にどうする事なのか、見てみよう。

1. まず、△であるが、相手に向かって歩を進める際は、相手にぶつからないように、まっすぐではなく、斜めに歩を進める。いわゆる△に入る足使いである。
2. 次に、進めた足が床に着くと、踵から小指球へ移動する。体重も踵から小指球、そして小指球から拇指球に移るわけだが、まず、体重が小指球から拇指球に移り、お腹は円を描くことになる。足（足裏）も○で使われることになる。つまり、踵と小指球の縦の方向から、小指球と拇指球の横の十字に移動するので、十字の○になるわけである。
この足裏三点を移動する、つまり○につかうことを、足を「あおる」というのだろう。この足の「あおり」があるから、体の力が切れることなく、減ることなく移動し、技に使えるのである。
3. ここで、他方の足を進めるが、進めた足と後ろの足は撞木になっていて、撞木にある二本の足と、前足と十字になった腹の線によって、□をつくるのである。前足の向く方向に腹も向ければ、□の感じ、安定した感じが持てるはずである。

足を△○□で技（気形の稽古）に使おうとしても、なかなか難しいものだ。どうしても相手を意識しすぎたり、相手を倒そうとするあまり、足のつかい方など忘却の彼方へいってしまいがちになるからである。

こういう稽古は、まずは一人稽古で身につけるのがよい。例えば、四股踏みや剣の素振りで、足を△○□で使うようにやってみるのである。一人でやっても身につかないようなら、相対稽古で身につけるのも難しいことだろう。
