

合氣道への思い

合氣道 和心会
木津道場
尾崎 和也

入門から現在までの合氣道人生において項目ごとに分け、合氣道への思いを述べたいと思います。

◆ 丈取り

今回、私が昇段審査を受けさせて頂くにあたり、丈取りを勉強させていただきました。
体術ができていれば武器取りもできるということを知っていましたが、丈を前にして稽古すると、丈を取ることばかり意識が行き、結果取ることも捌くこともできませんでした。武器への恐怖心があり、「平常心を保つことが大切である」と気持ちを新たに稽古を行いました。突いてくる丈を最小限の捌きで避けることや、体で丈を動かすことを考えて稽古を行いました。色々な技を覚えることも大切ですが、1つの技を集中して覚えるほうが身になると思い稽古を行いました。
先生に丈で正面打ち・突き・横面打ちをやっていただきましたが、耳元で大きな風音が聞こえると、恐怖心で目を閉じて体が固まってしまいます。恐怖心のあまり相手の全体を捉えることを忘れるほど迫力のある風音でした。恐怖心をかき消すためには稽古しかありませんが、恐怖心をなくすほどの稽古ができませんでした。まだまだ、丈取りは出来ていませんが、向こうへ歩き出すかのように動き、その結果として捌いていた という様な、自然な合氣道を目標に稽古をしていきたいと思っています。

◆ 体の転換で学んだこと

体の転換で学んだことは様々で、すべてを書き出すことは難しいかと思いますが、何点か紹介させていただきます。

入門当初は腕の力に頼り受けの人を引っ張っていました。腕は輪を描くように螺旋で動けると先生に教えていただきました。相手を引っ張っていると体が大きい人は踏ん張るため、とても引っ張り込めないことが分かり、引っ張って相手を動かしたとしても、合氣道としては無意味であることを学びました。

また腰の回転力や体重移動で腕と連動させ、引っ張るではなく前に出すことを学びました。

入門当初は技の数をこなし、練習すれば自然と体の使い方が分かってくるものと思い、

「練習！練習！」と自分に言い聞かせ、「どうすれば良いのか？」とあまり考えずに技の練習を繰り返していました。力が入るのは初心者だから仕方なく、練習を重ねていく上で腕の力が抜けて合氣道の技ができると思い練習を続けていました。合氣道は理合を考えた方が、上達への近道になると教えて頂いて、腕の力を抜く事を考え、なおかつ気が通っている腕はどういうものかを考えて稽古を行う様になりました。

今までの自己満足の稽古から、相手の気持ち、理合を考えるように変化していきました。

前に出て攻めるから相手が反発してくれるのですが、これがなかなかできません。中心を攻めない横にそらされたりして、捕りが崩されてしまうというようなことが起ります。

中心を攻めるには、掌（てのひら）を攻めることを意識して稽古を続けていますが、手を柔らかくしないと掌を攻めることはかなり難しい事であると思います。握られた手を柔らかくすることは、反射神経を凌駕するという本で読みました。そのくらい意識して稽古をする必要があると言う事なのでしょう。

「指の先まで気を通す」と教えていただき、指先に力を入れて稽古を行っているとき「力が入りすぎている」と指摘されました。腕全体に力が入り、力の方向が相手に分かるため防御されるのです。また逆に手を柔らかくしすぎるあまり腹と腕が連動していない事から、攻めることすらできず軽く手を挙げられるというようなこともありました。掌を攻める方向について私が色々考えたことは力技でしかありませんでした。掌を攻めるには、そこに体重を乗せることを稽古するわけですが、相手を攻めるときに前足に体重を乗せることが私にとって、難しい課題の一つです。前に出るために持たれた手とのぶつかりを避けるよう意識しますが、それを意識するあまり、避けるようとする意識に気を奪われ前足に体重を乗せることを忘れてしまいます。持たれた手を意識して「押そう、押そう」としていると、前に出れませんでした。

持たれた手の意識をなくし、ただ歩く事だけを意識すると前に出れることもありました。

しかし、前に出れたとしても掌を攻めていないことによって、手が離れてしまうと言うようなことが起こります。体の転換一つにしても色々な課題があり、「あと何年続けなければならないのだろうか？」と、ふと考える時があります。合気道は時間のかかる武道である為、前向きに考えて稽古を行わないと長続きできないと思います。

◆ 考えること

稽古が終わって、「なぜできなかったのか？」をよく考えるのが多い時期がありました。数年経って仕事も忙しくなり「なぜ？どうしたら？」と考えることが少なくなって来ているように思えます。仕事も新しい事を覚えようとその事に没頭し、合気道のことを考えられなくなって来ている頃、会社の行き帰りだけでも姿勢を正すことを意識して歩くという日々が続きました。ある時期から腰が痛くなり「稽古で腰が痛くなったのだろう」と思っていました。稽古をしていない日でも腰が痛い日があり、長きに渡り腰痛を抱えるようになっていました。あるタイミングで姿勢について指導して頂いた時がありました。私がいままで行っていた姿勢は、出尻・鳩胸であり、正しい姿勢は全く違うものでした。実際にその正しい姿勢を意識し幾日か経過すると、いままでの腰の痛みがなくなっていました。間違った姿勢を行っていた事が分かりました。出尻・鳩胸を意識して無理な姿勢で力を入れていた為、腰痛になってしまいました。姿勢も力まず、自然な状態が正しい姿勢であり、合気道と同様に技が決まる時は体に無理が無く、自然な状態で無駄な力が不要であるという事を姿勢の失敗から学びました。話は戻りますが、稽古の「なぜ？」について慣れのせいもあるでしょう、練習の時だけ考える、最悪なのは自分の技が確立されたものと思い、考えることもしない時がある時です。稽古の時は謙虚な気持ちで稽古に取り組むことが大切であると心がけて稽古していきたいと思えます。色々な技に対する体の使い方を稽古までに考えて挑むわけですが、道場生と稽古すると技が決まる時があり、「この体の使い方いける！」と鼻が高くなっているところに、先生が受けを取っていただける時があります。同じ様な体の使い方を先生に試してみると、全く

と言っているほど先生を崩すことができません。また振り出しに戻される事で落ち込んだりするのですが、この体の使い方では無いという事を早くに教えていただいていると思って、また考えることができるのです。日々、自分の合気道は進化したい、進化するよう心がけていきたいと思えます。稽古が終わって充実した稽古であったと思えるように、またほんの少しでも得るものがあつたと思えるよう心がけて稽古したいと思えます。

◆ 不思議な力（力の質）について

先生の受けをさせていただいた時は、不思議な力が伝わります。

今まで出会ったことのない力、質の違う力、腕力とは違う力、反発する気がなくなる力、色々な表現があるかと思いますが、不思議な感覚の力を感じます。受けをさせて頂いて思うことは、ずっと攻めつづけられ、気がつけば自分が崩れて先生の下になっているというような事です。私が捕りのときにも、受けの人からこのような不思議な力を感じられる時があります。今までは押したら押し返されるという様な腕力対腕力という様な普通の感覚でしたが、不思議と力を入れなくても相手が崩れている、そんな時がたまにあります。腹から手までが連動し、無理の無い体の使い方と繋がっている時は、このような質の違う力、又は、不思議な力を感じられる時があります。私はこの感覚を大切にしたい、受けをして頂いている人の気持ちを聞くようにしています。受けの言うことは絶対で、「こっちの方向を押さえてくれたら・・・、もっと押さえながら・・・」と言うように最高の答えを教えてください。その中で自分なりに本質的な意味を理解し、稽古を行う事が大切であると思っています。受けの人がしっかりと手を掴んで攻撃に対して反発してくれる人が、今の私には型稽古の理合いを考えられるものだと思いたく思っています。今は特定の人しか不思議な力を感じる事ができませんが、全ての人に合わせられるように、考えて稽古を行いたいと思えます。

◆最後に

合気道の技を行う時はあらゆる事を意識して行う必要があるかと思いますが、投げる意識も無くし自然な動きの中で結果投げていたという事を目指して稽古を続けるのが大事であると思っています。私にとって稽古の課題は多岐にわたりますが、一つ一つの課題に対して答えを出し、また新たな課題が増え、考え、答えを求めて行くという地道な「道」であると思っています。最初は背伸びをしたくなるあまり、その時の技ばかりとらわれてしまっていますが、上半身を柔らかく下半身を充実し、立身中正を意識して自然に動けるように意識して稽古を行う必要があると思っています。合気道は考える努力をする事が大切であると先生から教えていただきました。聞いて教えてもらっても身につかない、これは仕事にも言えることです。上司に聞いて教えてもらうより、自身が「なぜ？なぜ？」と思い、本や過去の資料を調べて自らの考えを持つ事で、本当の答えが分かった時に、全を理解し身につくものであると思っています。今は点を考える段階であると思いますが、点と点を結んで線になったときに合気道の答えが分かれると信じて稽古を続けたいと思えます。