

## 合気道での【攻める受け】

合気道和心会 金 鋼

日付: 2016/5/14

### はじめに

『合気道』とは？

この質問については稽古を重ねるたびに、答えが変化してきた。

合気道を初めてから初段までは、合気道のいろんな技の形を覚えるのに必死で、合気道の技が合気道そのもの、という解釈だった。

二段からは、合気道の技を構成する2大要素、①「呼吸力」、②「入り身転換捌き」を少しずつ理解しはじめ、それらの要素が、合気道の技でどのように具体化されるかを、一生懸命謎解けしてきた。

しかし、どのように解釈が変化しても、本来の意味は文字通りに、以下の2つの言葉に置き換えられる。

- ① 気の合わせ
- ② 生き方の道標

古代より中国では「気」とは自然界に存在するすべての物質の最も基本的な構成単位であり、エネルギーの元であると定義している。従って、自然界、あるいは宇宙の全てを表す、その「気」と合わせることを、生き方の道標とするのが、いつまでも変わらない『合気道』の答えである。

しかし、自然と調和する、宇宙と調和する、という、非常に抽象的だし、理解するのも行動に移すのも難しい。そのため、合気道の技を通して、稽古相手と調和をもたらすことが、現在の合気道に対する解釈である。

調和と言えば、なんとなく受身のイメージがあるが、実はその逆である。稽古相手と調和をもたらす上で、核となる概念の一つが、【攻める】ということだ。

本編では、私なりに【攻める】というキーワードに対し、受けの観点から整理してみた。

### 1. 受けの攻め

#### 1-1. 攻める受けの必要性について

道場での稽古では、どうしても取りの立場に立って、稽古をしがちである。しかし、稽古時間の半分は取りとして、残り半分は受けとして構成されている。

その半分の時間を、他人任せ(取り任せ)にしてはあまりにも勿体ないと感じる。稽古時間の半分以上を有効利用するために、積極的な攻める受けをとるのがいいと考えられる。

#### 1-2. 攻める受けの稽古

##### ■ 受けの稽古内容

受けの稽古内容として、以下の3つに分けられます。

- |                       |
|-----------------------|
| ① 自身を守るために、受身の練習をすること |
| ② 取りの稽古をサポートする受けをすること |
| ③ 取りと一緒に合気道の技を完成させること |

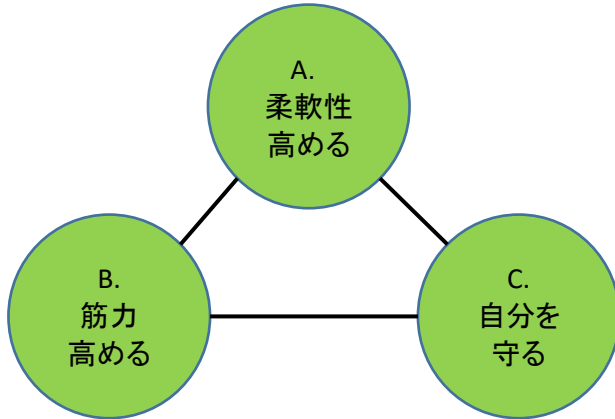
受けの稽古内容ごとに、どのような攻める受けが可能か。

## ■積極的な攻める受けの実施

### 受けの稽古①について

ここでは受身の具体的な方法、例えば前受身、後ろ受身、飛び受身などの議論を行う考えはない。それより、受身を自ら積極的にとること、つまり攻める受身について口説いて行きたい。

【攻める受身のメリット】



#### A. 「柔軟性高める」について

柔軟性向上の技の例として、一教押さえ込みがある。

受けとして良くないのは、正面打ちの押さえ込みで相手の押さえに対し、勝手に自ら崩れたり、取りの正面から体を早い段階で逸らすと、柔軟性向上のメリットが受けられなくなる。

取りの押さえ込みが入った際、その力に耐えながら、自分の肩、脇、体の側面が伸ばされることを感じてから、受身をとる。それにより、柔軟性だけでなく、取りの力がどのように伝達して来て自分が崩れて行くか、を体で感じるができる。

#### B. 「筋力高める」について

効果的な技として入り身投げがある。

当然だが、取りと受けが技を実施する際、最初は受けが取りに対し攻撃して行く。しかし、最初の攻めの後は、取りに任せてしまうことが稽古の中でよく発生する。その結果、受けは自分が想定できてない、あるいは想定してない方向に崩され、バランスを大きく崩し、入り身投げの最後までついて行けなくなる。

攻める受けをとる観点からすると、

取りに入り身崩された際、受けは取りの居場所に向かって、さらに攻めて行く考えて、取りに向かって重心移動を行う必要がある。

入り身投げは重心移動範囲が大きいので、足腰養成ができるチャンスでもある。

#### C. 「自分を守る」について

受身をとるのは、自分の身を守るためなので、自ら受身をとらないと思わぬ怪我をする。

いつも同じ道場で同じ仲間と練習すると、お互い慣れてしまい、受けの集中が多少切れても、取りが配慮することができる。

しかし、他道場、他団体からのビジターや、他所への出稽古を行うと、慣れ親しんだ環境のような暗黙的理解もなければ、稽古方法も異なるため、自ら受身をとらないと、怪我の元になる。

合気道の一つの技は、構えからはじめ、投げ・押さえ後の残心までである。

一つの技を取りと受けが実施するのに、長くて3秒ぐらいである。

取りとして技をする際は、なんとなく最後まで集中しやすいが、受けの場合は、集中力が最初の攻撃後、投げ・押さえる前、投げ・押さえる後、などいろんなタイミングで集中力が切れてしまう。

自分の身を守るためにも、積極的に自分が受身をとる必要があると考えられる。

## 受けの稽古②について

受けとして、なんとなく攻撃して行くのではなく、技の稽古目的を理解し、相手の取りが現在行っている技を通して、何を稽古したいかを理解する必要がある。時には直接取りに質問するのも効果的だと考えている。

例えば、体の転換で言うと、取りはまっすぐ攻めることを稽古したいのか、それとも、体重移動の力を相手に伝えたいのか。それによって、受けとしては取りがまっすぐ攻めて来ない場合や、体重移動を感じない時、すぐフィードバックすることができる。何が何でも関係なく、取りを止めては取りの稽古のプラスにはならない。また、受けは取りに対し、ちょうどいい負荷を与えるよう、心かける必要がある。

受けの攻撃方法として主に以下の2種類がある。

- ・打撃（正面打ち、横面打ち、突き、二度打ち、等）
- ・掴み（片手取り、交差取り、諸手取り、両手取り、後ろ両手取り、肩取り、胸取り、等）

受けが打撃で攻撃する時、取りに加える負荷が少ないと、取りからすると、受けと繋げている感覚が少なく、取り一人で技をやっているような不満を抱いてしまう場合がある。

横面打ちを例にすると、

最初に打って行く際、勢いはあるが、取りと接した際、急に圧力がなくなり、さらに自らバランスを崩してしまう。これでは取りが横面打ちの強を流す稽古ができなくなり、技自体が止まってしまう。

また、受けが掴みの攻撃をする際は、掴んでいる場所を通して取りに繋がるため、技に必要な掴みの外しや、投げ以外は、なるべく最後まで掴む。後ろ両手取りの小手返しのような技が典型的で、受けが小手返しの直前まで掴んでいないと、技を成立させるのが難しい。

取りの足りない部分を、どのように補うのか、が受けの役割の一つであることを強く意識したい。

## 受けの稽古③について

合気道の技は、取り一人ではできないと言われていました。

できないより、やる必要がないと言える。

なぜなら、本来合気道の稽古は、自然と調和するのを最高目的としているため、取りと受けの両方があり、さらに一体になってこそ、調和を作る稽古ができる。

合気道の稽古で、受けは取りと同じく主役である。

主役である以上、合気道の技を完成させる責任がある。

技のはじめから終わるまで、受けとしては完成型の技に向かって、

途中で何度も軌道修正を行う必要がある。

攻撃が強すぎたら弱める必要があるし、その逆パターンの場合も修正が必要である。

また、取りとの繋がりが切れた場合、結びなおす必要がある。

さらに、取りとの間合いの修正、タイミングの修正などがその類に属する。

攻める受けを取ることが、合気道技の完成に繋がると考えている。

## まとめ

取りにせよ、受けにせよ、合気道の稽古で攻めることは非常に大事である。

取りとして攻めること、受けとして攻めることを常に意識して稽古を行うことで、合気道の完成への近道ではないか考えている。

## 謝辞

ことわざに「3年掛けて良師を探せ」があるが、幸いにその3年は私には必要ありませんでした。初めて野村師範にお会いしてから、もう15年が立ちます。師範に出会い、師範に稽古をつけていただいたことは、これ以上ない幸運だと思います。合気道の技だけでなく、生き方も含めてずっと教えていただいております。感謝の気持ちは言葉や文字では表し切れませんが、それでも「ありがとうございました！」とお礼を申し上げたいです。合気道のさらなる精進を目指し、これからも稽古を積み重ねて行きたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

そして、合気道の仲間たちにもお礼を申し上げます。合気道を始めた京都武道センター時代から現在まで、ずっといい先輩方々に恵まれております。その代表に、京都武道センターのM田さんにお礼を申し上げます。当時京都武道センターのM田さんの推薦により、師範の前立ちの受けをするきっかけになったし、また、大阪に引越した際は、住吉道場を紹介していただいたことで、現在の仲間たちとの出会いが始まりました。皆さん、これからも一緒に合気道の道を共にさせてください。

最後にはいつも笑顔？？で稽古に送り出す家族に『ありがとう』です！

## 参考文献

『AIKIDO YAMATO AIKIKAI』

野村和夫師範 著