

合気道五段位 昇段論文

合気道和心会 源入 康生

【はじめに】

このたび、五段位推薦をしていただきました、和心会会長 野村和夫師範、そして、ともに刺激しあい、切磋琢磨しあえる道友の皆様へ、この場をかりて感謝の意を表したいと思います。

五段位論文というものに、さて、何を書いたら良いものかと悩みますが、あまり気負いせず、私が現時点で考える『合気道』を述べさせていだきたいと思っています。私の経験則として、参考文献・参考資料なるものは使用せず、自身の言葉として、当論文をまとめていきたいと思っています。所々、乱文・雑駁な箇所もあるうかと思いますが、ご容赦ください。

【稽古における合気道の概念】

合気道の稽古は、基本、型の繰り返しである。指導者が示す手本、テーマを、互いが理解した上で、練り合うわけである。

人それぞれ、姿形に違いがあるように、示された技・テーマへの理解に多少の違いがあるのは当然のことであるが、ここに余計な“我”が入り込むと、互いに“練り合う”ということができなくなり『老若男女・運動経験問わず、愉しく稽古ができる』という合気道の魅力のひとつが露と消えてしまいます。

この“我”というものは、私の経験上、少しばかりの（年数ではなく、理解力を指す）合気道経験を持った力自慢の方に多く見受けられ、とくに後輩などができる“我”が入り込みやすいようである。何故、このような“我”が入り込むことになるのか？

答えは至って簡単“動きを止めれる”からである。

動きを止められる仕手側の実力不足、という根本的な問題もあるが、前述した通り、合気道の稽古は型の反復稽古であり、指導者の示す手本やテーマを理解した上での練り合い稽古であります。

何をされるのか解っているのだから、多少の合気道経験があれば、その動作を止めることができるのは当然であり、そこに、人並み以上の腕力があれば、仕手と受手、逆になろうが、力業で抑え、投げ飛ばすことも可能であろう。

だが、それでは合気道の稽古をしているとは言えないのではないのでしょうか？

弱肉強食である覇道を求めるならば、それで良いのかも知れないが、合気道は仁徳を持って稽古する王道の武道であります。

王道であるならば、稽古相手を敵であるが如く扱わず、良きパートナー・協力者として、互いに更なる高みにいけるよう導き・導かれ、真心を持って接することが大切であり、そこに“和合の武道”としての合気道があるのではないのでしょうか。

【仕手（取り）・受手（受け）の共通項から探る型稽古の意味】

“受手としてのレベルが上がれば、仕手のレベルも上がる。”

合気道に限らず、型稽古を主稽古とする武道では良く耳にする言葉である。

仕手と受手では、動きが違うのに、何故、受手のレベルが上がれば、仕手のレベルも上がるのか？

私も昔、よく野村師範にいただいた言葉である。

その当時は、相手を投げたい、抑えたいという考えばかりで、仕手にしか興味がなく、この言葉の意味が解らず、先輩などに訊いても（私の理解力不足も手伝い）、いまひとつ要領を得ませんでした。

その言葉の意味を理解できぬまま稽古を続け、ある時ふと「こういう意味やったのか」と気付くことができました。

その時の気付きは現時点でも変わらず、型稽古の何たるかを知る、ひとつの学びとして私の中にあります。

その気付きの解釈は、仕手と受手の共通項を探ることで観えてきます。

『仕手（取り）』

受手の攻撃に対して逃げず、常に相手を正面に捉え、鋭い三角をもつて、ときには捌き、ときには転換し、螺旋運動と重心移動、そして心身一致の集中力をもって相手を制する。

『受手（受け）』

基本の型稽古として、受手の攻撃は、打ち・掴みに限定される。

正面・横面・突き・各種掴み、常に自身の前にておこなう。必要以上に硬くならぬよう、肩・肘・膝を柔らかく、心身一致した集中力をもって、相手の中心を攻める。

ごく簡単に『仕手（取り）』・『受手（受け）』について述べてみたが、ここに共通していることは何であろう？

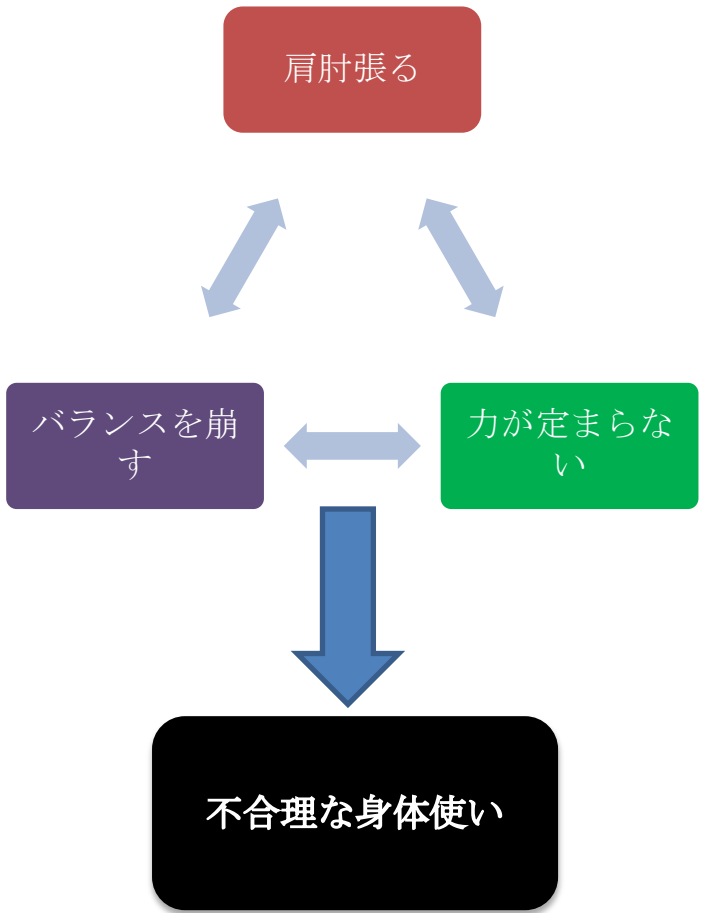
単に“動き”だけを観ていたのでは解らない。

その動きをするために必要なプロセスが重要であり、そこに共通するものがある。

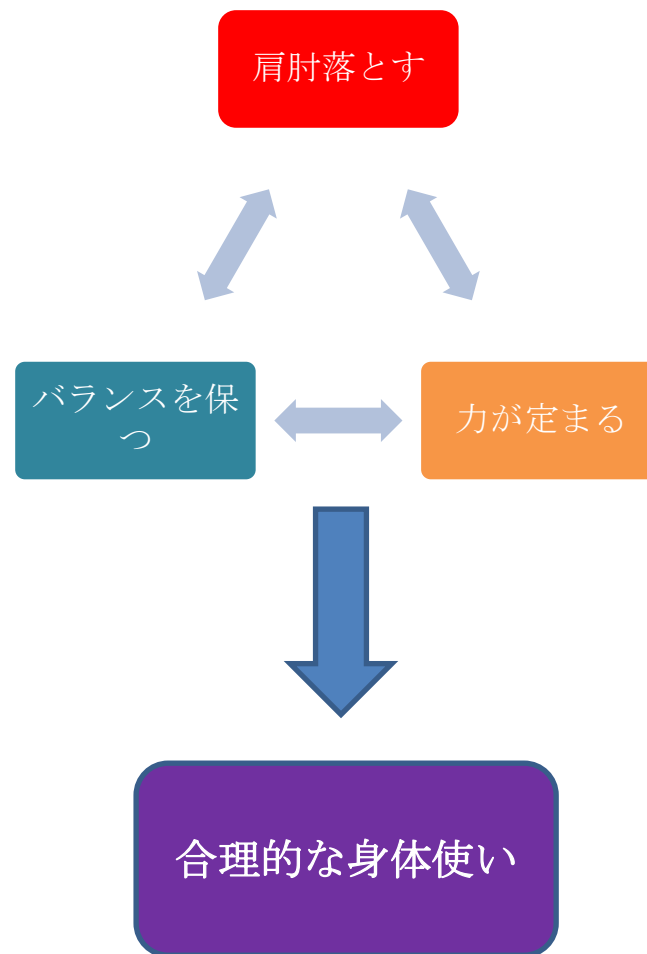
では、そこに共通するものとは…。

『合理的な身体の使い方』

仕手も受手も、肩肘張って動いていたのでは、力を臍下丹田に据えることができず、自身・相手の力を定めることもできない。そして、力を定めることができなければ、必要以上に力を出してしまい、身体バランスを保てない。身体バランスを保てなければ、当然、合理的な身体の使い方はできない。

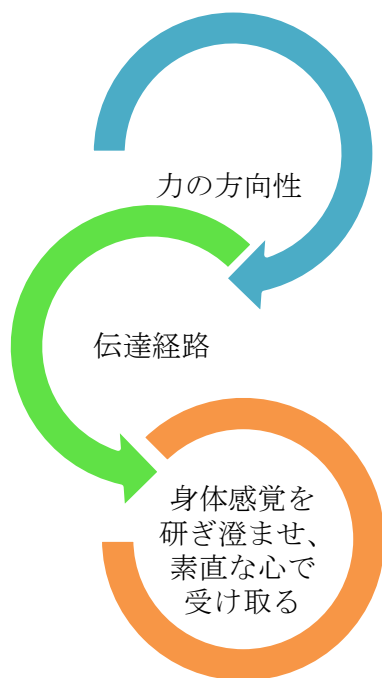


逆に、肩肘を落とし・脇を締めれば、自然と重心は下がり、力を臍下丹田に据えることができ、自身・相手の力も定めやすくなる。力が定まれば、相手の力と適当に合うことができ、身体バランスも崩れにくくなる。結果、一線上に乗ったブレのない合理的な身体使いから生まれる力が発揮できる。



『身体感覚の鍛錬』

相手との接触点から伝わる力の方向性と伝達経路を、身体感覚を鋭敏にして感じとり、ときには仕手として、ときには受手として、素直な心を持って相手の動きに集中する。ただ単に、一連の流れとして型を反復し、汗を流して満足するだけではなく、接触点から伝わる感覚を深く感じとれるよう、常に自身の感覚アンテナを張り巡らせ、考えて稽古する。



以上、“合理的な身体の使い方”と“身体感覚の鍛錬”の二つが、仕手・受手としての共通項である。

では、この二つの共通項から観えてくる“受手としてのレベルが上がれば、仕手のレベルも上がる”という言葉の意味は何か？

それは“合理的な身体使いが身体感覚の向上に繋がり、逆に、身体感覚の向上が合理的な身体使いの向上に繋がる”という相関性である。そして、その相関性の質を上げるのが“受手時に得た仕手からの感覚”である。

『受手時に得た仕手からの感覚』

合理的な身体の使い方が出来ているかを、何を手掛かりとして探るか？

もちろん、受手となってくれているパートナーに訊くのも一つの手段であるが、それだけでは不安が残る（人によって受ける感覚に違いがあり、受手が代わるたびにアドバイスに違いが生じるため）。

そこで、もう一つの手段となるのが、自身が受手時に感じた身体感覚である。

仕手の良い動き・悪い動き、受手だからこそ違いが解り、自身が仕手となった際、その感覚を一つの道標とし、より良いものを築いていくことができる。

受手時に感じた仕手の動きを、己で自問自答・取捨選択し、より良い動きとして表現・昇華できるよう常に考え、日々鍛錬を積み重ねること、それが仕手としてのレベルアップに繋がるのである。



受手として、仕手として、互いにテーマ・役割りを理解し、負荷を掛け合う。指導者が提示する型を通じて合理的な身体の使い方を探り、感覚を練り合う。

勝敗にこだわる試合・稽古法では生まれ難い“受手を通して、仕手を知る”という教え。

そこに、型稽古を主稽古とする一つの意味合いがあるのではないのでしょうか。

【「受身」と「受け」の違いから探る、求められる受手とは】

「あの人は受けが上手」という言葉の意味に、私の中で、大きく分けて2種類のタイプがあります。

一つは「受身」“自身の身体を守る受身が上手”であるということ。

これは仕手の技を華麗に魅せる飛び受身などが上手ということにも繋がります。

もう一つは「受け」“仕手への負荷の掛け方が上手”であるということ。これは合わせが上手であるということにも繋がります。

どちらも合気道の受手として大切な要素ですが、これらに対する考え方に偏重があると、稽古時、特に他団体との交流に於いて、互いに満足いく稽古は出来ません。

何故、満足いく稽古ができないか？

それは、これら2タイプのメリット・デメリットを探ることから観えてきます。

『「受身」が上手』

○メリットとして

各種受身が上達することで、多種多様な技に対し、怪我をすることなく自身の身体を守ることが出来るようになります。

○デメリットとして

自身の身体を守るという視点で考えるあまり、仕手が何もしていないのに、勝手に崩れる・勝手に受身をとるといふ、八百長紛いの合気道となります。



○デメリットとして
 負荷を掛けるという視点で考えるあまり、必要以上に頑張り過ぎる傾向が強くなり、止めた・動かされたという結果だけを考えるようになり、我執の感情が生まれやすくなります。

○メリットとして
 常に攻撃するという姿勢が備わり、身体に粘り強さが生まれます。
 この“受け”が上達することで、仕手へ常に負荷を掛けることができ、互いに練り合う稽古ができます。

『「受け」が上手』
 ○メリットとして



これら2タイプのデメリットな偏重が表れると「一方は勝手に受身を取り、かたや一方は全く動かない」といった見るも無残な稽古となり、互いに満足できる稽古どころではありません。

逆に、これら2タイプのメリットが一つに掛け合わさった受手の方と稽古すると如何でしょうか？

それは、とても充実感のある素晴らしい稽古となり、他道場の方と稽古する場合においても、所属の枠を超えた、互いに満足いく交流ができることでしよう。

そこに、型稽古における受手としての役割があり、本来の受手としての姿があります。

【「飛び受身」の必要性とは】

まず始めに、誰もが皆、飛び受身を習得し、日頃からバンバン、飛び受身をしろといっているわけではありません。

合気道は誰もが愉しく稽古できる武道であり、いろいろな稽古の仕方があります。

中年以降から合気道を始めた方や、運動が不得手とする方もおられるでしょう。そのような方は前受身や後受身で良いのです。

逆に、歳も若く、運動も得意だからといって、稽古中ずっと飛び受身をしていたのでは身が持ちません。

ここでは、あくまで“飛び受身”の必要性というテーマで述べさせていただきます。

演武で仕手の技を華麗に魅せるという点において「飛び受身」は重要なパーツの一つであると言えます。

では「飛び受身」は、演武用としてのみに必要とされる受身なのでしょうか？互いに練り合う型稽古においては不必要な受身なのでしょうか？

私の経験則としては「NO」です。

たしかに、一つの鍛錬としておこなわれる基本の型稽古では前方・後方回転受身

が出来れば、それで良いと思います。が、それで充分とまで言えるでしょうか？

残念ながら、常に受手が強い“攻撃意識”をもって、仕手を攻めるとするならば、とても前方・後方回転受身のみでは対応できません。

では“攻撃意識”とは如何なるものでしょうか？

『受手は常に「攻撃意識」をもつ』

これは、受手側に立つ人が「私は投げられ役」と、単に考えて稽古していたのでは、なかなか観えてこない側面であります。

ある程度、型の動きを覚えると、どのタイミングで仕手が投げに入るか予測することできるため、受手は途中で仕手を攻めることを止め、自身の身体を固め、その場に居ついたり、投げられる前に勝手に受身をとるといった受手を見受けます。

これらは、受手側が「私は投げられ役」としか考えていないから起こる現象ではないかと推測します。

「受手とは、投げられる人を指すのではないのか？」と疑問を持つ方もおられるでしょう。確かに結果だけを見るならば、そうでしょう。しかし、その結果（投げられる）に至るまでのプロセスを考えるならば、果たして「受手は投げられ役」といった枠内だけで収まるでしょうか？

合気道は「和」を大切に考え、老若男女問わず、共に愉しく稽古できる武道ではありませんが、根本は「武」であり、決して「社交ダンス」ではありません。

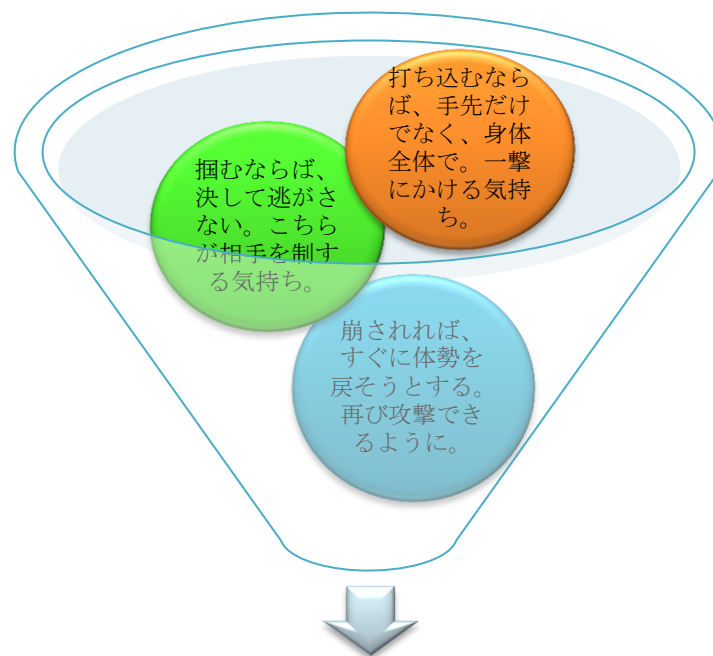
その「武」という厳しい側面を踏まえて受手側に立つならば、途中で攻めることを止めて、勝手に受身をとるでしょうか？亀のように縮こまるような防御姿勢をとるでしょうか？

打ち込むならば、手先だけでなく、身体全体で打ち込む。

掴むならば、決して逃がさず、こちらが相手を制することができるよう掴む。

体勢を崩されれば、再度攻撃するために体勢を戻そうとする。

受手は仕手を攻めたい・崩したいという思いをもって、仕手と相対するわけです。その思いが“攻撃意識”であり、その攻撃意識を仕手に示すことが受手の役割であります。



【攻撃意識】

例えば「小手返し」を例として挙げると、受手が投げられる直前まで攻撃意識を絶やさず、仕手を攻めるならば、受手は決して、投げられる前に仕手から身体を逸らす（身体を開く）動きとはならず、常に仕手に向かって身体正面を向けて攻めることになるため、投げられるときの受手の体勢は肩や頭から畳に突っ込む姿勢となります。そのため、受身は後受身でなく、飛び受身をもって対応しなければ危険となります。

日頃の型稽古においても、受手が攻撃意識を絶やさず仕手を攻めるならば、飛び受身は必要性のある受身といえるのではないのでしょうか。

【仕手（取り）について】

前述（※2頁）した項目の一つ「仕手（取り）・受手（受け）の共通項から探る型稽古の意味」の中で、簡単に仕手の動きを説明させていただきました。

ここで、もう少し掘り下げて、仕手の動きを述べさせていただきます。

『受手の攻撃に対して逃げない』

合気道の足捌きには、真前・真後ろへの動きはありません。

基本「横・斜め前・斜め後ろ」の六方向への捌きと入身・転換の動きを以って技が成り立っており、前や後ろに真っ直ぐ移動しているかのように見える動作の中にも、斜めから斜めへの鋭い“アジロ”の動きをもって移動しています。

足捌き・入身・転換の際に“避ける・逃げる”という気持ちが少ないと、どうしても腰が引けてしまい、相手との間合いが遠くなりやすく、後手にまわってしまいます。後手にまわると、当然、相手の攻撃のほうが強くなり、相手を制するのが難しくなっていくます。

相手の攻撃が如何に強かろうと、自身は心静かに、常に自分から進み出る気持ちをもって対応しなければいけません。

『相手を正面に捉える』

入身・転換・六方に捌いたとしても、己の身体が相手に対し、あらゆる方向を向いていたのでは、とても相手をコントロールし、制することはできません。

常に、相手より先に、有効な攻撃ができる位置に身を置き、先手をとれるようにしておく。そのためには、入身・転換・六方の足捌きにて相手の死角（有効な攻撃ができない位置）に入り、相手を常に正面に捉えておくことが肝要となります。

『鋭い三角をもって捌き、転換する』

合気道は△○□の動きといわれます。

△は入身であり、○は転換、そして□は技であります。

はじめに、半身の構えから創り出される三角をイメージする。

足の位置・臍の向き・身体の縦の線と横の線から想像される幾つもの三角。

それらを束ね、三角錐、さらには円錐とする。

推形の頂点が相手との接点となり、そこに合理的な身体使いから生み出される力を集中する。三角から生み出された錐形が、鋭ければ鋭いほど、接点に集中される力は強くなる。この強さ・集中力を高めるのは鋭い三角であり、三角ありきを以って事に当たらねば“鋭さ”は生まれません。

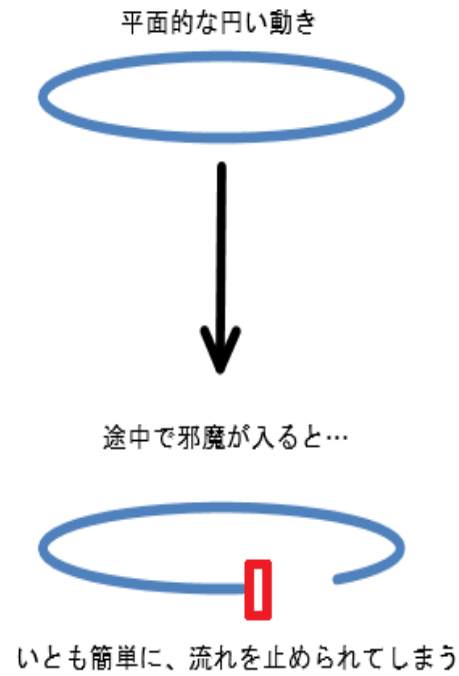
身体全体で鋭い三角をイメージし、三角で相手の死角に入る動きが入身となり、その法線が“アジロ”の足捌きとなります。

そして、三角が回ることで○の転換となり、それら△○が組み合わさって、□の技となります。

『螺旋運動』

合気道では、丸く（球形）動くことを大事に考えます。決して、円く（平面的）動くわけではありません。

最初はどうしても円く動くしてしまうが、円い動きは平面的であるため、その動きに自在性がなく、動きが限定され、容易に動きを止められてしまいます。



そこに自在性を求めるには、円い動きに上下の動作を加えた「螺旋」の動きを考えると良く、螺旋も「コイルばね」のようなものではなく、「渦巻き」型をイメージする。渦巻き型ならば、求心力・遠心力、どちらの力も働かせることができます。



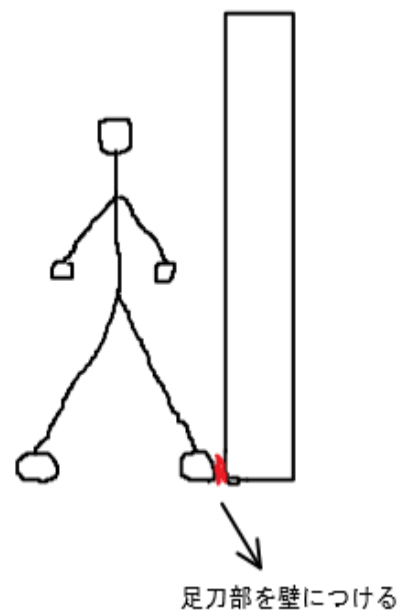
この螺旋を前後左右、あらゆる方向に動かすことで、丸い球形となり、変幻自在の技となります。

『重心移動』

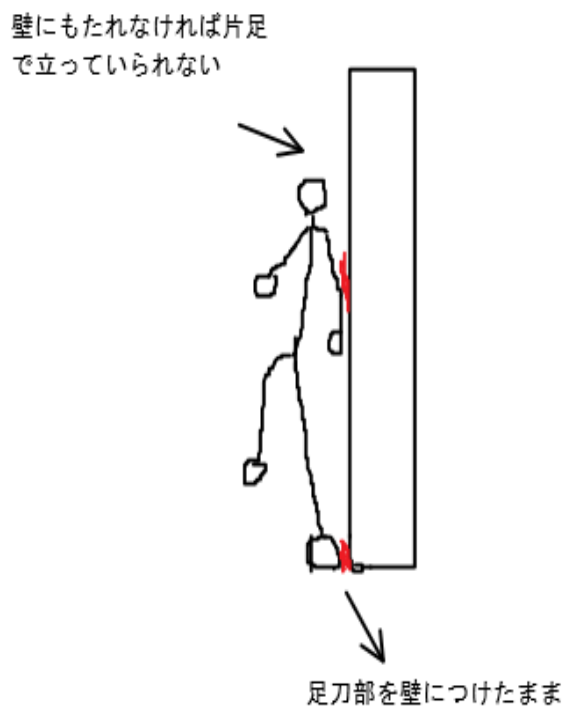
まず「重心移動」と「体重移動」の違いを理解しておかなければいけません。ここで、いくつか例をあげて違いを説明させていただきます。

例え①

壁があるとする。その壁の横で真っ直ぐに立つ。両足を肩幅よりやや広めに開け、左脚の足刀部を壁に当てる。

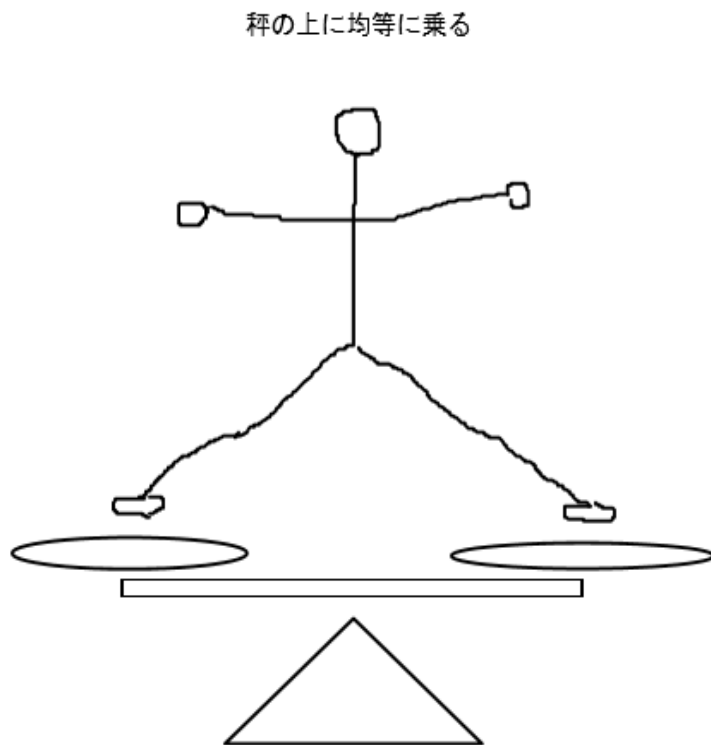


この時に、片足で立とうとする。右足を上げ、左足で立とうするならば、必ず、壁にもたれなければ立っておくことはできません。これを「体重移動」といいます。

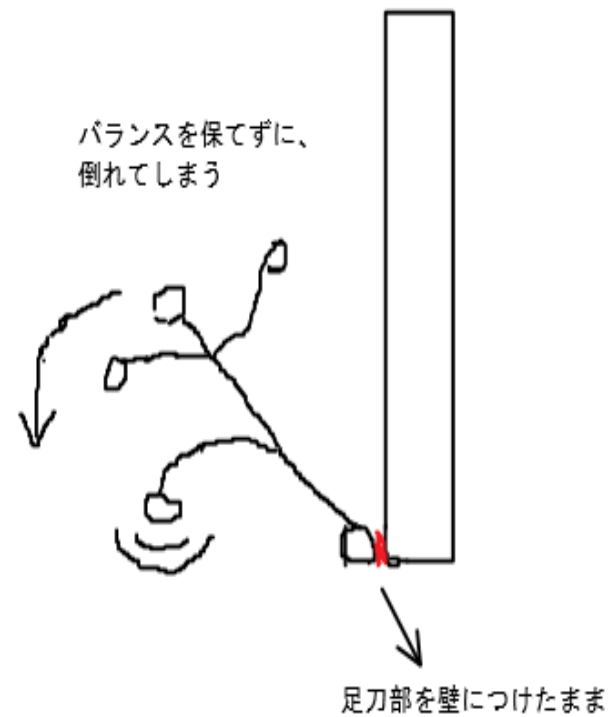


今度は、壁にもたれずに片足立ちをする。右足を上げ、左足で立とうとするならば、必ず、上げた右足側に倒れてしまう。これを「重心移動」といいます。

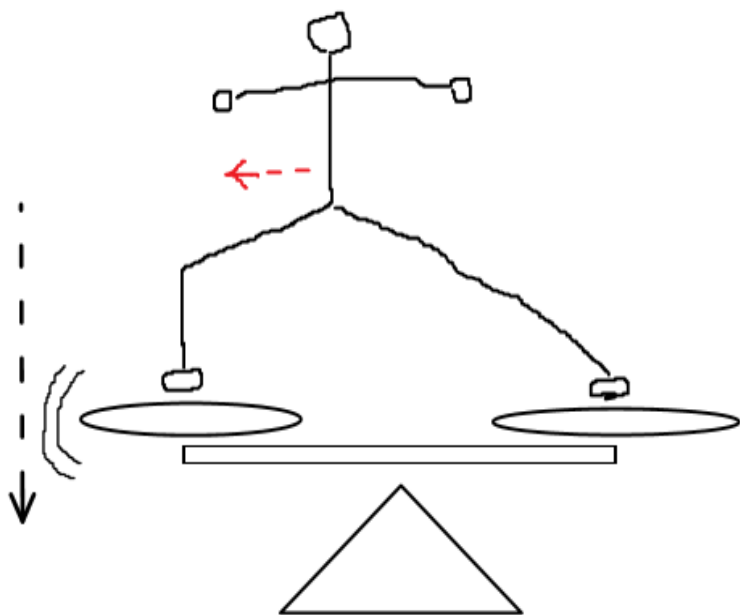
片方の皿にだけ乗っている状態を「体重移動」といいます。



例え②
秤の上にバランス良く、均等に乗っているとします。

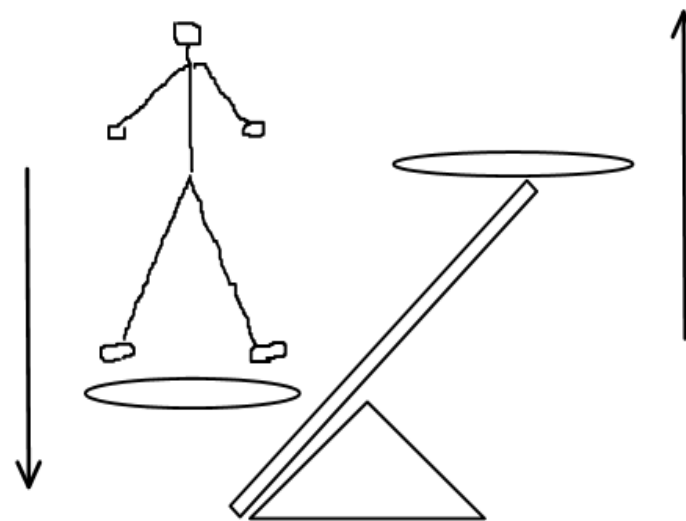


片膝を徐々に曲げてバランスを変化させる

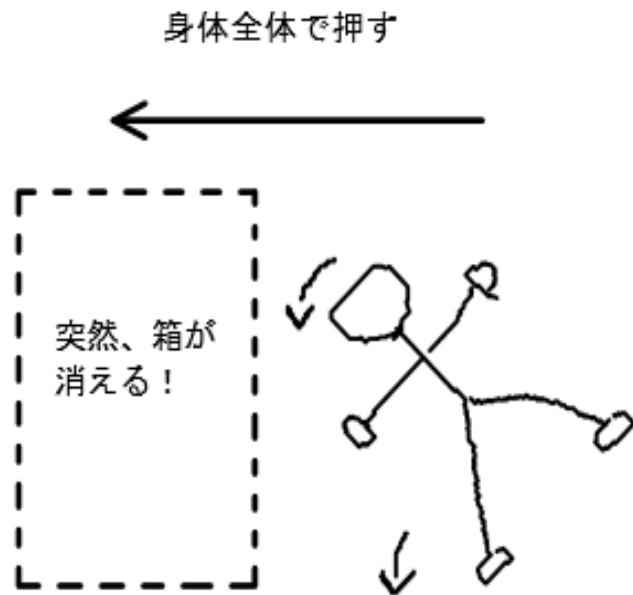


両方の皿の上に乗っているが、片膝を曲げながら、徐々にバランス変化をしている状態を「重心移動」といいます。

片方の皿にだけ乗っている

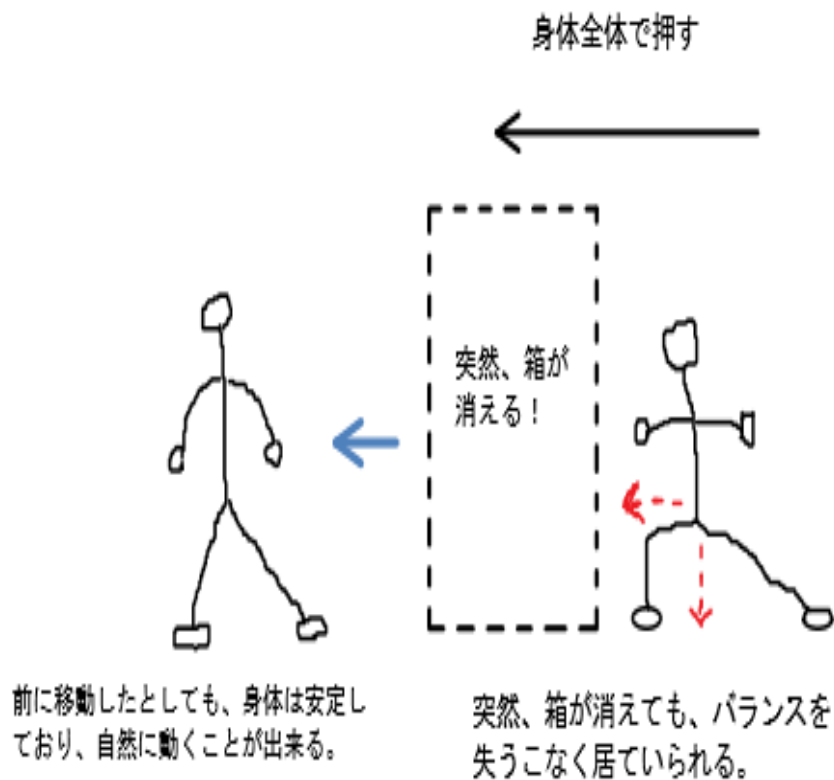


例え③
重たい箱を身体全体で押すとする。

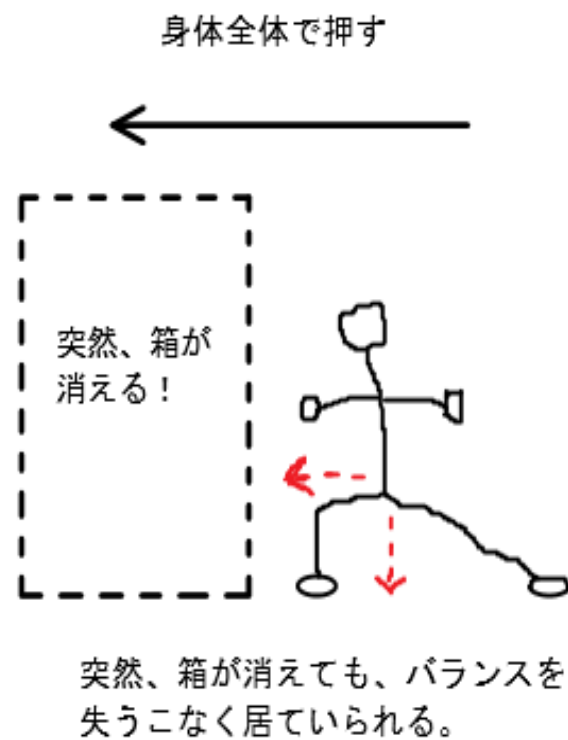


箱が消えたことにより、バランスを失い、前のめりに倒れる

この時、突然箱が消え、身体が前のめり状態となり倒れていくなら、「体重移動」で押していたとなります。



この時、身体が前に移動したとしても、シッカリとした重心移動で押していたならば、上半身が前に流れることなく、バランスの良い姿勢で動くことができます。

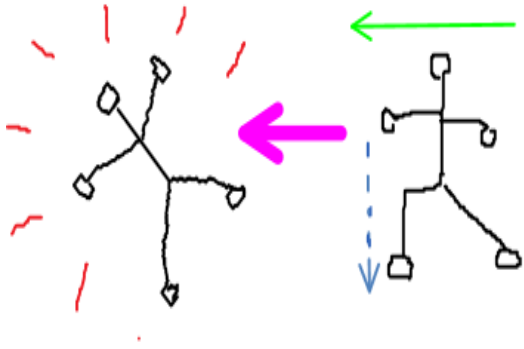


突然、箱が消えたとしても、前のめり状態で倒れていくことなく、バランスを保っているなら、「重心移動」で押していたといえます。

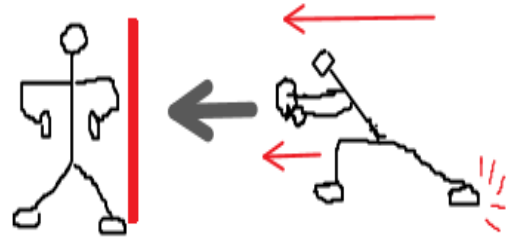
つまり、正しい姿勢で歩くことが出来ているならば、重心移動を使っているという事です。

ここで問題なのが、単独での動きなら、誰しもが出来る重心移動。それがいざ、相手と相対し負荷を掛けられてしまうと、たちどころに体重移動へと変わってしまうのは何故でしょうか？

重心移動にて、相手を制する

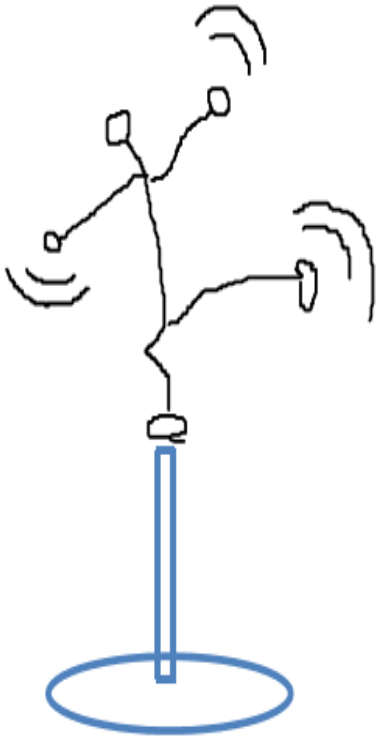


後足で地面を蹴ってしまい、体重移動で相手を制しようとしている



それは、相手を「ああしたい・こうしたい」と思う気持ちであります。その思いが、自身の身体をリキませ、リキミが強ければ強いほど、重心は上がり、身体バランスが崩れ、身体の自由性を奪うこととなるのです。

身体のバランスが崩れることにより、筋力でバランスを戻そうとする。その結果、身体からは自由性がなくなり、その場に居つく状態となる。



以上、“受手の攻撃に対して逃げない”“相手を正面に捉える”“鋭い三角をもつて捌き、転換する”“螺旋運動”“重心移動”を述べさせていただきました。

そして、これらを働かせる上で欠かすことの出来ない大事な要素 “呼吸力”と“吸収”について、少し触れていきたいと思います。

『呼吸力』

いろいろな要素から考えられますが、ここでは分かり易く、「合理的な身体の使い方」と、新たに「呼吸」「気」を加えて一つの“呼吸力”と解して述べさせていただきます。「合理的な身体の使い方」は前述（※3頁）した通りです。

では、「呼吸」とは何でしょう？

それは、私達が普段意識することなくおこなっている「吸う・吐く」です。この呼吸を技の緩急・力の出し抜きで、意識しておこなうことが大切となります。

例えば「横面打ち四方投げ」ならば、息を吸いながら一步踏み内転換、次に、気合いと共に息を吐きながら、腰を切り、相手を投げる。

このように意識して「呼吸」を使い分け「合理的な身体の使い方」と組み合わせます。

そして、ここに“気”を組み込むことで、呼吸力を更に深く理解することが出来ます。

では、その「気」とは如何なるものでしょう？

一般的に気とは「生命エネルギー」や「万物の構成要素」と解釈されており、その教えは広く深いものであり、また、眼に見えず・触れないことから、ときには哲学的な教えをされる方もおられます。

では、合気道にとっての「気」とは？

それは、身体から発する「エネルギー」であり、それを感じる「アンテナ」であると私は考えます。

○エネルギー（出力）

身体から発するといっても、漫画やファンタジーのような「気」でもって、相手を触れずして倒すといった摩訶不思議なものではありません。

例えば、日本では「気」を使用した言葉が数多くあり、「勇氣」「元氣」「本氣」「覇氣」等々、人から出ている何かしらのエネルギーを言葉として表現したものがあり、そのエネルギーは視認できないが、確かに感じとれるものであり、この「気」が身体に充実していると、何気ない動作時、たとえば、花瓶や本棚などに身体が当たっても、痛みを感じることもなく、逆に、花瓶や本棚が壊れていたりします。また、稽古時に相手と足先がぶつかっても、「気」が充実している側は何ともなく、「気」が充実していない相手側が怪我をしているといった場面もよく見かけます。

そして「心身一致した力」とは、自身から湧き出るこれらの「気」に方向性を持たせ、身体の動きと一致させた力をいい、合理的な身体使い・呼吸と合わせることで強い“呼吸力”を発揮することができます。

○アンテナ（受信）

相手の「気」を察する、まさしく“アンテナ”としての感覚。

仕手としては、相手の氣勢を読み、攻撃の起り・強さ・間合いを計るための大切な感覚となります。同じ相手と稽古するにしても、氣勢の強弱により攻撃の強さ、間合いは常に変化します。それらの変化を素早くキャッチできるよう、自身の「気」をアンテナとして張り巡らし、感じなければいけません。

このアンテナとしての「気」を高めるには、前立ちの“受手”が良い修行となります。指導者が技の説明をしている間、みんなと同じように、説明を聞いているだけで終わるのではなく、

指導者が次にどのような攻撃を望んでいるか？

指導者の求めるタイミングで、攻撃に移れているか？

説明の長さを読み取り、タイミングよく立ち座りが出来ているか？

これらを指導者の言動から察し、即座に反応するのです。

指導者に言葉で合図されてから行動するのではなく、指導者の「気」を合図として察し、求められているであろう攻撃方法をタイミングよく繰り出すのである。

そして、指導者が技説明に入ったとき、すぐに終わる説明か？少し長めの説明になるか？その説明の間に指導者の言動から読み取り、立っておくべきか？座るべきか？を計るのである。

このような、指導者の「気」の合図を察するのは容易ではなく、一朝一夕で備わるものではありません。

そこで、誰もがアンテナとしての「気」を養うのに絶好の機会となるのが、師範や道友達との酒席の場であります。酒席では、周りを見渡すと、様々な“気付き”に触れる場面があり、即座に“行動”に移せる場面が所々にあります。

酒席での“気付き・行動”が出来るならば、日常生活の“気付き・行動”も自然と深く広くなり、それがアンテナとしての「気」の感度を高める日常の稽古となり、実生活における護身法（不審者の認識・地域の安全性・不穏な空気の察知など）へと繋がっていきます。

このアンテナとしての「気」の感度を、道場では、指導者が発する“気”の合図や、稽古相手の“氣勢”に向ければ、より深い合気道の稽古ができます。

以上、「エネルギー（出力）」・「アンテナ（受信）」としての「気」の運用を述べさせていただきますが、更に、「気」は互いに“交流”できるという面も備えています。

例えば、元気一杯の子供達と同じ場にいるだけで、何もしていないのに、何故か、凄く疲れるといったことはないでしょうか？

これは、心身共に疲れて「気」が弱っているときに、子供達の強い「気」に当てられ、自身の「気」を乱された結果であります。

逆に、子供達と積極的に触れ合うことで、何故か身体の調子が良くなってきた、落ち込んでいた精神に元気が出てきたというのは、子供達の強い「気」と交流すること、弱っていた心身にエネルギーを分けて頂いた結果であります。

また、身体が疲れているときに道場で稽古すると、稽古仲間の「気」と交流でき、稽古後、元気になるという事例もよくあります。

この「気」の交流こそが、合気道における「気」の醍醐味ではないかと、私は考えます。

『吸収』

いくら三角を以って、喰い込むことが出来ても「吸収」ができなければ、相手を十分に崩すことはできません。

相手の力の方向を止めず・変えず・逸らさず、受け入れる。

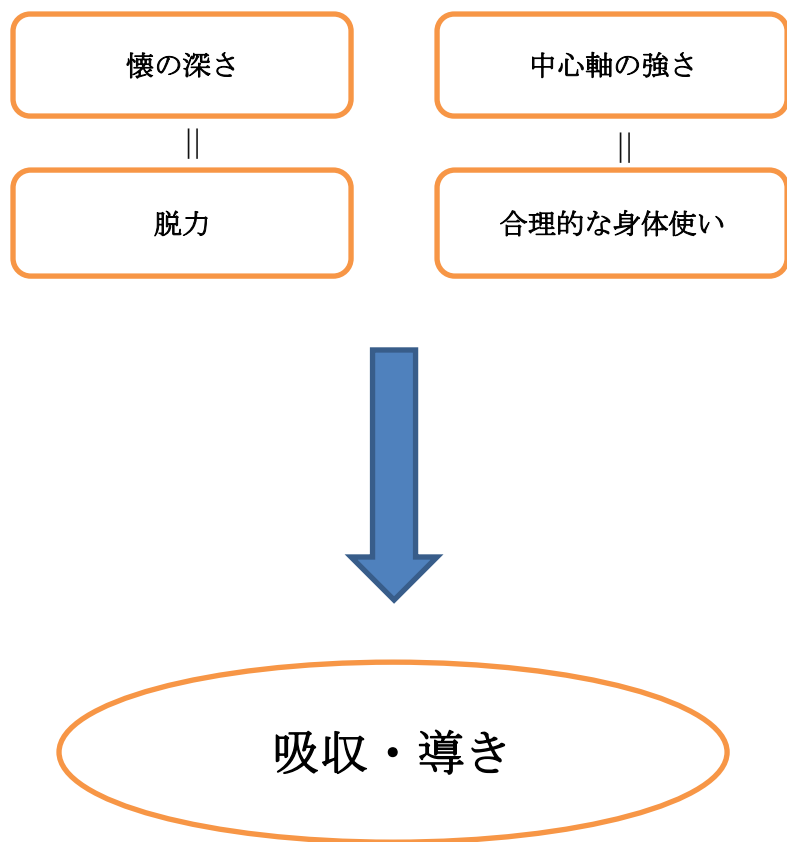
しかし、受け入れるだけでは、相手の攻撃力をまともに受けてしまい、「吸収」しただとはいえません。攻撃力の強弱・方向を感じ、自身の腹中に収めながら、自身が優位となる位置へと導く。

それが「吸収」であり、「吸収」には「導き」が深く関わってきます。

「吸収」・「導き」は稽古で培ってきた「中心軸の強さ」・「懐の深さ」が問われます。

「中心軸の強さ」は「合理的な身体使い」であり、そして「懐の深さ」は「脱力」であります。

ということは、合理的な身体使い・脱力が出来なければ、十分な「吸収・導き」は出来ないということになります。



では、これらの“吸収・導き”を如何に養っていくか？

「ああしたい・こうしたい」と思えば思うほど、手先だけの動きとなり、筋力・体格に頼らずを得なくなりります。

そうになると、身体は硬直し、呼吸も止まり、気も滞り、そこにはもう、合理的な身体使いから生まれる中心軸の強さ・脱力から生まれる懐の深さはありません。

まずは身体をリラックスして、心を落ち着かせ、重心移動にて、進みたい方向へシッカリと進む。

手は振り回さず、上下させるだけ。手を横に振りたいなら、手ではなく身体を振りたい方向に向ける。

技の動きを通し、相手との位置取りがシッカリと出来ていれば、これだけでも相手は崩れているはずで。

これらを日々の弛まぬ鍛錬で磨き、様々なタイプの人達と稽古し、吸収・導きの感覚を探っていくしかありません。

“千日の稽古を鍛とし、万日の稽古を錬とす”

以上、仕手について述べさせていただきました。

【合気道における護身とは】

世界には様々な武道・格闘技があり、その多くは人を如何に殺傷し、自身の身を守るか、または、試合に勝利するかという格闘術として発展しています。

この格闘術を護身術として、現代の法整備された世の中で使用すると、相手側に非があり、尚且つ、正当防衛であったと主張しても、何らかの社会的罰則を自身も受けることになるかも知れません。

何故、自身が罰則を受けることになるのか？

それは、格闘術ゆえの特性にあります。

自身の身を守るため、試合に勝つため、そのためには人を殺傷しても良いという覇道の精神を以って、日々、技を練るがゆえに、自身の暴力性への抑えが効かず、ついついやり過ぎ、正当防衛が過剰防衛へと変じてしまう虞があるからです。

では、合気道はどうでしょうか？

当然ながら、合気道も“武”である以上、人を殺傷する技術は充分に含まれており、使い次第では、相手を無用に傷つけてしまうこともあります。

しかし、合気道の高邁な精神性をよく理解し、日々稽古に励むならば、必要以上に相手へダメージを与えることなく、また、相手の暴力性のみを制することもできるでしょう。

技を“刀”とみたと、その刀を納める“鞘”を心とする。

刀（技）と鞘（心）を日々錬磨し、それを扱う自身の人間性を、合気道の稽古を通じて高めていく。

相手の暴力を、身につけた技にて制するのは最後の手段であることを肝に銘じ、まずは、相手の暴力性を如何に抑えるかを考えなければいけません。

“相手を怒らせないように、妥協してその場を取り繕え”ということではない。

そのような“妥協”は、相手を益々調子づかせるだけであり、たとえ、その場では相手の暴力性を受け流せたとしても、自身の心の波風は荒れたままであります。

己の心身を護るためには、自身の核たる中心は決してぶらさず、相手の暴力性が霧散するよう、自身の人間性・徳をフル活用し、相手と争うことなく、矛を収めさせることが肝要となります。

人を傷つける虞のある『護身“術”』ではなく、如何に人と争わずに、己の心身を護るかを探る『護身“法”』としての考え方。

これが『和の武道』を修練する合気道家としての護身活用ではないでしょうか。

【護身術と覚悟】

合気道を修練する者にとって、相手の暴力性を如何に抑えるか、なにより、危険な状況に自身の身を置かないよう、護身法としての心身の護り方を考えなければいけません。しかし、イザという場面では、鍛錬した技を護身術として使用し、自身や大切な人を護れなければ意味がありません。

ここで注意しなければいけないのが、稽古時のように“自分は怪我をせず、相手

を華麗に制することができる”などと思う、オメデタイ勘違いであります。

道場稽古では、相手の協力のもと、想定した動きの中で型を練り合いますが、実際は相手が何をしてくるかわかりませんし、なにより、単独で襲ってくるとは限りません。

“暴力”というものについて、実際、経験したことがある方はご存知だと思いますが、生半可な技術などで御することは大変難しく、ときとして、より危険な状況に身を置いてしまうことがあることを、充分に理解しなければいけません。

たとえば、様々な想定外が起こりえる暴力に対し、日頃の道場稽古と同じように、相手に効かなかった技、たとえば小手返しを「こうやれば良いか？もつとこうすれば効くか？」と右往左往しながら、なんとか小手返しで決めようと一つの技や動きに拘っていたのでは、簡単に暴力に吞まれてしまいます。

この拘りについては、稽古時の受手にも同様のことが言えます。

“指導者が前立ちでおこなった動きしか、相手はしない”と決めつけ、勝手に先に動いたり、その動きを止めてやろうと邪魔をすることしか頭になく、眼前に予定外の当身が飛んできて、素知らぬ顔で、急所をさらけ出したまま受手をおこなっている人は、実際の想定外の暴力には、なんの反応・対応も出来ないことでしょう。

常に変化する状況や、想定外のことが起こりえる実際の場では、小手返しが効かなかったなら、そのまま指取りするとか、腹を切り返して相手の後に入身するなど、技の連携・位置取りの変化が出来るよう、備えておかなければいけません。

たとえば、私の体験談として、生臭くないものを一つ。

某居酒屋で「合気道って何？強い？技かけてみて」などと、いま知り合ったかどうかのような人に言われます。

そのような人は大抵、身体をガチガチに固めた防御姿勢で身構え、手など掴ませてもらえません。

そんなとき私は、無理に合気道的な技を掛けようなどせず、寸止めでパツと当身を入れ「これが合気道です。なにも関節を極めて、投げ抑えるだけではありません。合理的な身体使いから生まれる集中力を動きに乗せ、良いタイミングで、如何に発揮するかです」といった感じで優しく、ときには冗談を交えながら話し、合気道を説明します。

ここまで話すと、興味のある人は心を開き「もう少し教えて」と純粋な気持ちで

聞いてくるし、おふざけ・からかい程度の興味がない人は席に戻っていきます。

この話は護身術で相手を倒した云々といった生臭いものではありませんが、実際に護身術として、自身や大切な人を護らなければいけない時は、このように変化・応用ができる機転が大事であり、合気道の技に拘らない柔軟さが大切となります。

ここで勘違いしてはいけないこと。

それは、技の変化・応用を求めるばかりに、日々の稽古で、基本の動き・鍛錬を御座なりにしてはいけないということです。

稽古時は、とことん拘って・拘って、一つの技や動きを追求し、練り上げていかなければいけません。

そうでなければ、いくら技のバリエーションを覚えても、絵に描いた餅にかならず“武”としての強さは、決して身には付きません。

そして、技より何より重要なのは“覚悟”という精神力です。

いくら技が上手く、変化応用が出来たとしても、覚悟が出来ていない人は、本当の暴力の前では、身体が動かず、気持ちも折れ、何もできません。

では、覚悟とは？

それは“攻撃を喰らっても構わない”“事において後先を考えない”と前に進み出る勇氣です。

相手の攻撃を恐れ、腰が引けていたのでは、懐に入れられないし、反撃することにより、相手が逆上することを恐れているは、決して状況を変えることは出来ません。

暴力を振るう相手に対し、怪我をさせることなく、無傷で制する。しかも、自分も無傷で。なんてことは、余程の名人・達人でなければ難しく、我々程度の実力で、暴力を振るう相手を制するには、やはり、相応のダメージを相手に与えなければ難しいと言えます。当然、相手を傷つけるのであるからには、自分は無傷で、などという甘えた気持ちではいけません。

状況にもよりますが、自分の身だけならば兎も角、大切な人を護らなければいけない場合は、自身の命を投げ出す気持ちで、相手と向かい合わなければいけません。

それが、覚悟です。

合気道では、前に出る・入身で入るといった動きが所々にあり、この動きを何も考えずに漫然と繰り返すだけの人と、相打ち覚悟で入ると考えて稽古をおこなう人とは、イザという時に、踏み込む一步に違いが表れます。

稽古時、打たれても良いと気持ちを抱え、入身をする人と、打たれるのを嫌がつて、避けよう避けようと、入身をする人とは、動きの切れに雲泥の差があります。

もちろん、覚悟を決め、相手に向かっていけたとしても、技が身に付いていなければ、何も出来ず終いですから、シツカリと稽古を続けなければいけないのは、言うまでもありません。

【初心者との稽古】

未経験者や、まだ合気道を始めて間もない方と稽古すると「何故、いつものように型が決まらないのだろうか？コントロールできないのだろうか？」と、顔を顰めて悩まれている方を見受けられますが、それは言わば“仕方のない事”なのです。

もちろん、相応の経験を積んで、稽古を重ねた方ならば、未経験者や初心者を、それなりの「型」に嵌め込むことは造作ないことですが。

では何故、未経験者や初心者が受手だと“型ができない”と悩む方がおられるのでしょうか？

それは、受手側の「攻撃意識」(※9頁)にあります。

合気道は相手の攻撃を利用して相手を制する武道といわれており、それを前提としての基本の型であります。

ですので、受身もまだ未熟である未経験者や初心者は、当然、恐怖心が先に立つてしまい、約束された型稽古であったとしても、相手を攻撃する意識・動きを示すのは難しく、受身をどのようにとれば怪我をしないかと考えることで、頭は一杯なことでしょう。

それを、合気道の稽古に慣れている仕手側が、普段通りの型稽古をイメージして稽古をしようとすることに過ちがあります(仕手は「受手側に攻撃意識・反応を如何に起こさせるか」という段階の稽古もありますが、ここでは、それは置いておいて話を進めていきます)。

未経験者や初心者には、以前は自身もそのような初心者であったことを思い出しながら、優しく、型の動きを手解きしてあげれば良いのであって、無理に型通りに投げよう・抑えようとしなくても良いのです。

偶に、こちらの力量を「試してやろう」としてくる輩もいますので、その場合は例外として、相手が怪我をせぬように、適当に転がして、極めてあげれば良いと思えますが。(笑)

【教わるという事】

インターネットが普及した現代において、見よう見まねで動きを真似ることや、言葉（教え）を知ることが容易いことですが、はたしてそれで、自身のモノとなつたかどうか？

おそらく、それだけでは何も、自身のモノにはなっていないハズです。

頭で得た情報は、あくまで知識であり、自身の身体で体得したものは一線を描きません。

それは、日頃の稽古の中でも同じことが言えます。

師範が教えてくれたモノを、知識として、頭だけで理解している状態では、人に説明する際、何処となく借りてきた言葉となり、表現も薄っぺらいものとなります。

残念ながら、何処の道場に行っても、このような知識だけで“体得した”と勘違いされている方がおられます。

一度、そのような“体得した”と勘違いされている方に「まだそんなこと質問してるの？馬鹿じゃない？恥ずかしいわあ」と、野村師範と私で合気道談義をしている際に、言われたことがあります。

私も毎度、同じ質問を繰り返している訳ですから、野村師範から、どのような答えが返ってくるか、ある程度予測は出来ているのですが、それでも尚、野村師範に毎度同じ質問を繰り返します。今回は、また違った返答があるのでは？また違った角度から、私なりの発見を得られるのでは？との、思いでの質問です。

しかし、このような言葉を投げ掛けられ、啞然とした私は、ボソッと野村師範に「あまり、このような質問はしないほうが良いのですか？」と自身の質問に対する

意図も踏まえた上で、尋ねてみると、野村師範は「理解したつもりでいる方が、よっぽど悪い」と、おっしゃられました。

これは酒席での話ですが、私は稽古中も、同じ意図において、野村師範に何度も質問を繰り返し、その度に、良い発見をさせていただいています。

もちろん、質問さえしていれば良いということではありませんが、より上達しようと思うならば、自分から積極的に質問を投げ掛け、そこから更に模索を続け、経験を積み、コツを掴んでいかなければなりません。

それが“教わる”姿勢であり、経験を積み“体得”（コツを掴む）していく道程ではないでしょうか？

【前立ちにおける受手とは】

私はまだ三段なりたての頃、私の前立ちの“受け”を観て、大先輩であるM平さんに「投げられているのか、受けをとっているのか、どっちや？」といった言葉をいただいたことがあります。

この頃は“受け”というものに対し、ある意味、挑戦的であり、自分が投げられ・抑えられ・痛い思いをすることで、自己満足している時分でありました。

このような自己満足に浸っている時分ですから、M平さんに言われた「投げられているのか、受けをとっているのか？」といった言葉の意味が解らず、「ホンマに投げられています。どんなに頑張っても無理です」と笑って答えていました。

いま、あの頃を振り返ると、本当に恥ずかしい限りです。

しかし、この言葉をいただいたタイミングが、私にとって丁度良いタイミングであったのか、あまり月日を掛けることなく、M平さんの言葉の真意を理解することが出来ました。

そもそも“前立ち”というのは「このようなテーマで、このように稽古しましょう」と指導者が動きを提示し、皆がそれを理解し、稽古する為のものであります。

ならば、前立ちの“受け”をする者は、誰よりも先に指導者の意図を汲み取り、それに“合わせた”受けにて、皆がより一層“動き・テーマ”を理解できるように

協力していかなければいけません。

前立ちの説明時に、指導者の意図するところを理解しようとせず、受手が自分勝手に頑張る（または受身をとる）のでは、指導者が提示する“動き・テーマ”を皆が理解しようとする事への弊害にしかならず、何の為にもなりません。

それこそ、以前の私と同じ“自己満足”の世界であります。

もちろん“前立ち”が終われば、あとは稽古なので、そのテーマ・動きに沿った中で頑張れば良い訳であり、互いに練り合い稽古をすれば良いと思います。

前立ちの“受け”は、稽古同様に頑張るところではなく、指導者の意図・気持ちを知り、気を合わせる場と考えたと、より深い合気道の稽古となり、わざわざ予行練習する必要無く、息の合った演武も出来ることでしょう。

【指導を通して、自身を練る】

現在、かわち永和教室の指導者として、少年部・一般部を指導し、また、野村師範が不在の折は、中川さん（うつぶ本町教室指導者）と交代しながら、代稽古をさせていただく機会に恵まれ、それらが自身の糧となっています。

何故、指導することが自身の糧となるのか？

それは、合気道に対する理解度の自己確認であり、会員との稽古の中で、新たに閃く、更なる理解であります。

また、自身が指導者として運営する道場（教室）での責任感・緊張感なども、良い刺激となります。

そうした経験を積み重ねる事によって、いままで野村師範にいわれていた言葉が、より深く解り、また、自身の言葉として自然と発していることがあります。

自身の言葉として発したときは、大概「あれ？そういえば、野村師範も同じこと言ってたな。こういう意味やったのか」と、今更ながら気付き、今までやってきた稽古が、シッカリと身体に浸み込んでいるのが解ります。

指導を通して自身を知り、会員との稽古で新たな閃きを得、更に自身を深く練つ

ていくことが出来る。

指導するのも稽古の内とありますが、正しくその通りではないかと思えます。

ここで注意しなければいけないのは、自身がいま、どのレベルにいるのか、ということ。誰彼、捕まえて、持論を振りまくのと、指導・アドバイスをするのは、努々、質が違うということ。よく理解しておかなければいけません。

【礼を通して観える“人間性”】

“礼に始まり、礼に終わる”といいますが、では、どこまでが“礼”なのでしょうか？

誰もが分かり易い段階の礼となると、まず、道場での稽古始めの礼であり、稽古相手との礼であり、稽古終わりの礼であると思います。

合気道や指導者に対しての、稽古始め・稽古終わりの礼は、余程の人でない限り、皆、出来ていると思いますが、稽古相手に対しての礼となると、どうでしょうか？

よく見るのが、稽古相手への礼が「ありがとうございます」の言葉だけに終わっている人が多く、礼の姿形は、とても不細工なものです。

何故、不細工な礼となるのか、おそらく「早く整列しなければ・早く掃除に移らなければ・皆がパ・パッと簡単にしているから」といったことからでしょう。

私も以前は同じ理由で、不細工な礼を恥ずかしながらしておりました。

しかし、周りをよく観ると、シツカリと堂に入った、美しい礼をされておられる方もいます。

美しく隙のない礼をする方と、不細工な礼をされている方。

その後の整列・掃除に移る動作を見比べてみると、対して差がなく、何も急ぐ必要などない事を知り、それ以来、私も、美しく隙のない礼を心掛けています。

すると、どうでしょう？

不思議なもので、美しい礼を心掛けてやっっていくにつれ、自身の心に何か変化を

感じます。

最初は、美しさを意識した礼であったのが、次第に美しさなどは当たり前となり、なにより、相手に対する“正直さ”というか“真心”というか、何か清廉な気持ちは芽生えてきます。

“礼”は端からよく見えるものであり、不細工な礼は、心掛け次第で直ぐに矯正していけるものですが、残念なことに、その人の怠慢というか、横柄というか、宜しくない“人間性”もよく見て取れ、特に、道場の古株となる人に見受けられることが多く、どこの団体にでも、少なからず居られます。

ここでは敢えて、宜しくない“人間性”の事例を出すことは控えておきますが、いくら形上は“礼”をしていたとしても、その“礼”に至る前後の態度は、決して偽ることは出来ず、自身では気付かずとも、周りからはよく見られていることを知らなければいけません。

この宜しくない“人間性”が表れる態度ばかりは、残念ながら、自身で気付くこととは大変難しく、歳を取れば取るほど、古株になればなるほど、顕著に表れます。

これから有段者となり、後輩などが出来る方は、この事を、頭の片隅にでも入れておいてもらい、皆の反面教師とならぬよう、気を付けていただきたいと思えます。

もちろん、私もです。

【あとがき】

ここで改めて、野村師範・道友の皆様へ感謝の意を表したいと思います。

結構、長文の論文(?)となりましたが、ここまで、お付き合いしていただき、有難う御座いました。

野村師範より、和心会HPに当論文を載せても良いかと聞かれ、私としても、道友の皆様が、この論文を観ることで、何かしら得るものがあれば、有難い事だと思います、承諾させていただきました。

当論文を読んで、何か疑問や質問があれば、お気軽に、お尋ねください。
私の解る範囲で、お応えさせていただきます。

それによって、私もまた成長させていただければ、有難いと思います。