

# 「呼吸力の養成方法」について

和心会 上本町道場

渡邊 和宏

## 目次

### 1.はじめに

### 2.呼吸力の養成について

#### 2.1.呼吸力とは？

#### 2.2. 氣とは？

##### 2.2.1.氣の定義

##### 2.2.2.氣の性質

#### 2.3.呼吸力の養成方法

##### 2.3.1.指導者の受け

##### 2.3.2.体の転換

##### 2.3.3.しっかりと持たせた状態からの交差取りおさえこみ

#### 2.4.継続的に稽古をしていくために

#### 2.5.「2章」のまとめ

### 3.考察

### 4.私の合氣道の可能性

### あとがき

### 参考文献

## 1.はじめに

合氣道参段の昇段審査のおり、「呼吸力の鍛錬」について、工学の観点から考えることで、私自身が理解を深めることができた\*1。

四段の昇段審査では、「指導する立場になるためには？」が課題\*2となる。

ここで、「指導する立場」というのは「形を覚えた初心者と腰痛持ちの私がどのようにして合氣道を上達していくかを考える立場」を示すものであるとする。

合氣道では、まず、形を覚えるために技を繰り返し稽古する。

そこでは、理想的な形となるよう、受けも取りも協力して稽古を繰り返す。

この繰り返しにより、技の形は真面目に稽古していれば身に付いてくる。

しかしながら、そのままでは合氣道の本質に近づくために必要な「呼吸力の養成」ができないと私は考えている。

なぜならば、単純な反復稽古（流れの稽古）では、呼吸力を発揮するのに必要な「腹圧を調整する感覚」に気づきにくいからである。逆にこの感覚を意識できれば、呼吸力を強化できると考える。

本論では「形を覚えた初心者をどのように指導すべきなのか」を考慮しながら、「呼吸力を養成する方法」を考えることを目的とする。

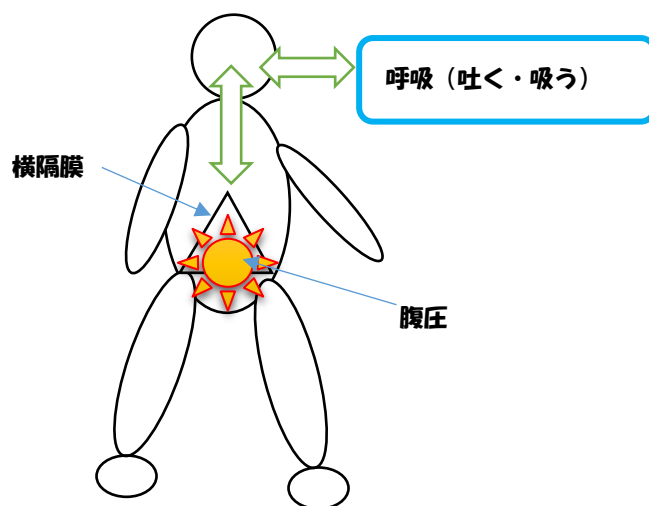


図 1.1.腹圧のイメージ

## 2.呼吸力の養成について

この章では呼吸力を養成する効果的な方法を考える。

また、その概念を理解するために「呼吸力」、「氣」についても整理する。

### 2.1.呼吸力とは？

参考文献3によると呼吸力とは理にかなった姿勢から生み出される心身一致の集中力であるとされている。\*3

さらに、私自身の言葉で表すと、次のようになる。

意識して自らの横隔膜を使った呼吸（吐く・吸う）による「腹圧の変化」が「原動力」となり産み出す力である。

### 2.2. 氣とは？

#### 2.2.1.氣の定義

呼吸力を最大限に発するための経路を決めるための意識である。

「やさしさ(おだやかで感謝に近い気持ちで)」を持った内力の流れで呼吸力の方向を示す※1。

### 2.2.2. 氣の性質

- ①イメージ(感じる能力)により、経路を決めることができる。  
物理的には直接作用しているように見えないが、物理量の方向を決めることができる。
- ②様々な物体または意識と繋がる(結ぶ)ことができる。  
例えば、氣は宇宙に存在する大きなデータベース(宇宙の智慧?)と繋がるためのアンテナ線みたいなもので合氣道の稽古を通じて、そのアンテナ線を太くしていく事ができる。
- ③「やさしさ(おだやかで感謝に近い気持ちで)」を持って意識した方が滞りなく発することができる。

### 2.3. 呼吸力の養成方法

次に限られた稽古時間の中で、「最大の効果を得られる」と考えている稽古方法を整理する。

#### 2.3.1. 指導者の受け

私は、道場の指導者の受けを取らせてもらうことは、「呼吸力の養成」、「氣の感覚を養う」上で最も重要な稽古方法であると考えている。その理由を次に示す。

- ①指導者の手を通して合氣道のステップ(固い稽古・流れを加えた稽古)を体験できる。
  - ②指導者の呼吸力により、自らの丹田が感応し、腹圧の意識がつかめる。  
腹圧の意識がわかると丹田から四方八方へ氣が発露する感覚が養える。
  - ③指導者の腕→自分の体の内部で起きている理想的な氣の流れ(経路)がわかる。
- ①～④を一通り経験すれば、積極的に横隔膜が動かす意識が生じ、呼吸力を出すという感覚が養える。

#### 2.3.2. 体の転換

私の通う上本町道場では毎回、体の転換だけで25～50分稽古する。  
何故、体の転換から稽古をするのか?  
体の転換は呼吸力を強化する稽古そのもので、導入に適しているからと考える。

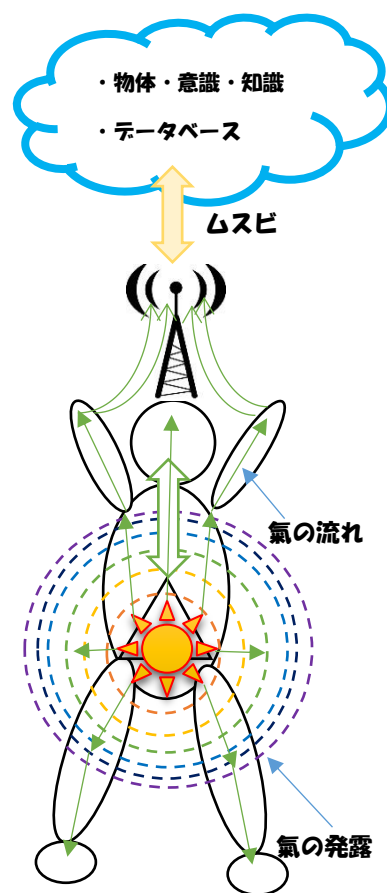


図 2.1. 氣の性質

次にその理由を整理した。

①準備運動になる。

取りの呼吸力で受けの腹圧を高め、おなかまわりの内側の筋肉をほぐすことができる。おなかまわりの内側の筋肉が、ほぐれると丹田から、気が滞りなく発せられるのが、わかりやすくなる。

②△（さんかく）と○（まる）と螺旋を意識しやすい。

受けも取りも呼吸を使い腹圧を感じながら、体重を使って△（さんかく）になれる。○（まる）と螺旋の部分についても力学的、幾何学的にも安定した形を感じるができる。

これらの理由で体の転換は呼吸力を養成する上で導入に適した稽古であると言える。ただし、腰痛などをもちながら稽古する場合、長時間、同じ姿勢でいないよう注意が必要である。

### 2.3.3.しっかりと持たせた状態からの交差取りおさえこみ

私は交差取りのおさえこみについては△（さんかく） ○（まる） □（しかく）が、まんべんなく含まれており、最も呼吸力と氣を養成できる稽古であると考えている。

主な理由を次に挙げる。

①（はらの）前の意識を持ちやすい。

②最初から互いに交差で繋がるので、最初から△（さんかく）を意識しやすい。そのため、はすば歯車のような、接触になるので、螺旋に押しやすい。

③取りの場合、ジワッと持たせた状態から呼吸力を出していくので、腰痛のときでも、負担にならない。

また、受けの場合は腰、はらの周辺を伸ばされるので、腰痛が和らぐ、とても体に良い稽古である。

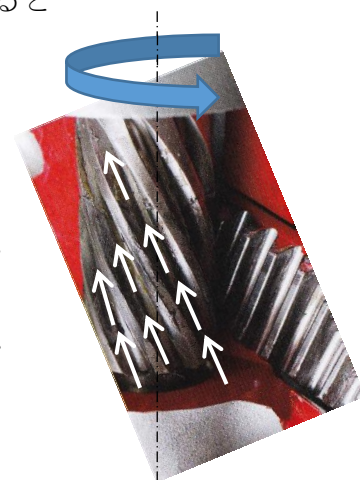


図 2.2.はすば歯車のイメージ

(Motor Fan illustrated vol 124 より\*4)

### 2.4.継続的に稽古をしていくために

上記では稽古方法ばかりに触れてきたが、継続的に稽古を続けていくことを忘れてはならない。そのためには、次に挙げる 2 つのことを考慮する必要がある。尚、下記は私の特異な事例である。

①稽古ができる体を作る。

私は長時間にわたるデスクワークから腰痛に悩み続けている。

昨年、腰痛のため、継続して稽古を続けることができなかった。

その結果、次の悪循環が生じた。

腰痛で稽古を休む。その結果、腰を動かさない。そうすると腰の可動範囲が狭まりさらに腰痛が悪化して、稽古を休むという悪循環だ。私はこの悪循環の中の「腰を動かさない」に着目して対策を考えた。

「医師に腰の骨に異常がないことを確認した」上で、稽古の中で体作りをした。具体的には、交差取りのおさえこみの稽古の中で腰痛に関係する筋肉と筋膜を伸ばして、腰の可動範囲を広げていくというものであった。この経験から100%稽古ができなくても、動く範囲で稽古をすることが重要であると考えた。

### ②気持ちよく稽古へ行ける環境を作る。

気持ちよく合気道の稽古へ行けるように、仕事を時間内に切り上げ、家に仕事のダメージを持ち帰らないことが重要である。そのためには、職場で集中した頭と体の使い方が必要である。また、普段から、家の仕事をできる範囲で手伝い、家族から合気道の稽古への理解を頂けるよう精進することが肝となる。

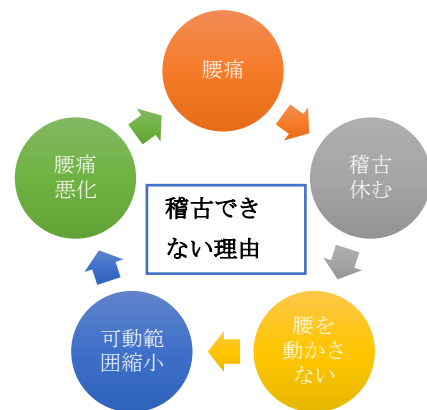


図 2.3. 継続して稽古できない悪循環

## 2.5. 「2章」のまとめ

2章で整理した内容を下記に示す。

- ①合気道上達の近道は「呼吸力を養成する」稽古をすることだと考える。
- ②限られた稽古時間の中で「最大の効果を得られる」と稽古法を精査した。
- ③継続して稽古するための「体作り」と「環境作り」の重要性を考えた。

## 3. 考察

2章で考えた「呼吸力の養成方法」について考察する。

総合的に考えると、私は「指導者（師範）の受けの中で感じたこと」に重点を置いていることがわかった。これは、私が、2009年から継続して、上本町道場で指導される先生の「前立ちの受け」をさせて頂けているからである。

残念ながら「前立ちの受け」の中で得られた「感覚」は文章では正確に表すことができない。しかしながら、この「感覚」は私が、「指導する立場」となったときに、確実に伝えていかなければならない。そのためには、私自身が常に、「形を覚えた初心者が呼吸力を養成するには？」を考慮しながらこの「感覚」を伝えることができるように、「呼吸力を養成していく」ことが今後の課題となる。

#### 4.私の合気道の可能性について

合気道を通して私はどこへ向かうのか？  
私は次のように考えている。

- ①道場で稽古して得られた気づきが
  - ②職業のエンジニアとしての技量に影響して、そこで得られた成果物が、
  - ③家庭でのあり方へフィードバックされる。
- さらに、この3要素がクルクル回りながら、スパイラルアップして、最後は日常生活の全てが、稽古の場となって行くという「未来」を想像している。  
未来の可能性に期待したい！

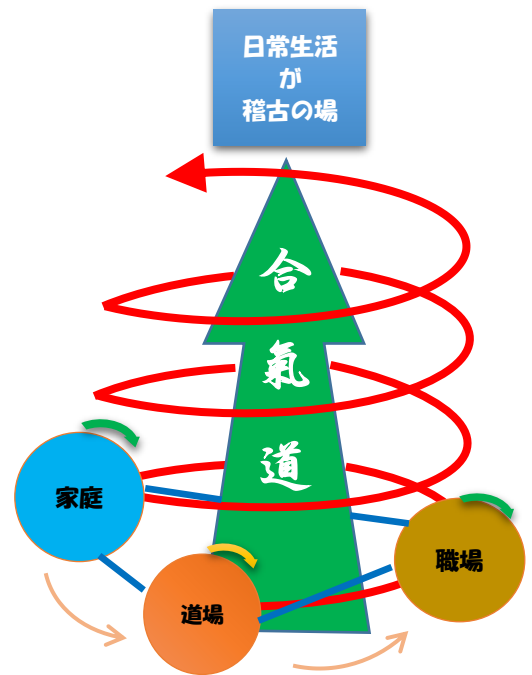


図 4.1.合気道の可能性

ありがとうございました！

## あとがき

まずは四段の昇段審査の機会を与えてくれました和心会 会長野村和夫師範に感謝いたします。

今回は、前回（参段の時の論文）とは異なり、数式を使わず、言葉のみで書くことにしました。その結果、この歳になって数式を使わず言葉だけで、人に何かを伝えることの難しさを知ることができました。

昨年、ぎっくり腰になって以来、しっかりと合気道と向き合えない日々が続きました。2017年2月25日に野村師範より「渡邊君！淡路島の合宿で四段の試験を受けるの？」と聞かれた時は本当に驚きました。

まず、頭の中に「論文どないする?!」という不安がよぎりました。

それというのも、最近、考えていたインボリュート歯車理論が、「おそらく正しくないだろう」ということがわかったところだったからです。

その時、私は、色々と混乱していて、自分でも理解できない回答を野村師範にしたと思います。それに対して、野村師範から「思ったように表現してください。思っていたことと違っていたということ表現するのも論文」という暖かいお言葉を頂きました。その言葉のおかげで再び、合気道と向き合えるようになりました。しかしながら、「何を書くのか?」「誰に向けて書くのか?」について悩みました。そして、3月の某日、和心会のHP審査規定をあらためて見直すと、一つの「テーマ」が見えてきました。それが「指導」という審査規定の項目でした。

私に「指導」なんてできるのだろうか?そう思ったときに、

「稽古の方法=呼吸力の養成方法」について考えてみれば良いのでは?と思いつきました。次に「誰に向けて書くのか?」については「技の形を覚えて固い稽古へ入っていく初心者向け」が良いと考えました。固い稽古が呼吸力の養成となると考えたからです。

最後に上本町道場で暖かく見守ってくださった、道場生の皆様に感謝いたします。

## 参考文献

Aikido Yamato Aikikai 国際武道雑誌 Kazuo Nomura

※1:「呼吸力の鍛錬」について工学的アプローチ

和心会 上本町道場 渡邊 和宏

※2: 和心会 HP 一般部審査規定技 H 2 3, 4 改正 より

※3: 図解コーチ 合気道—ビジュアル版 成美堂出版 植芝 守央 著

※4: Motor Fan illustrated vol 124 走る歯車 三栄書房