

「呼吸力の養成方法」について

2017年5月13日（土）

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

3.まとめ・今後の課題

4.私の合気道の可能性について

1.はじめに

合氣道上達の近道は呼吸力を強化していくことである。(前提条件)

- ・ 形は単純な反復稽古（流れの稽古）で覚えることができる。
- ・ 呼吸力は意識しないと身につかない。
- ・ 呼吸力を発揮するのに必要な「腹圧を調整する感覚」に気づくことが必要。
→本論では「呼吸力を養成する方法」に限定して考えることを目的とする。

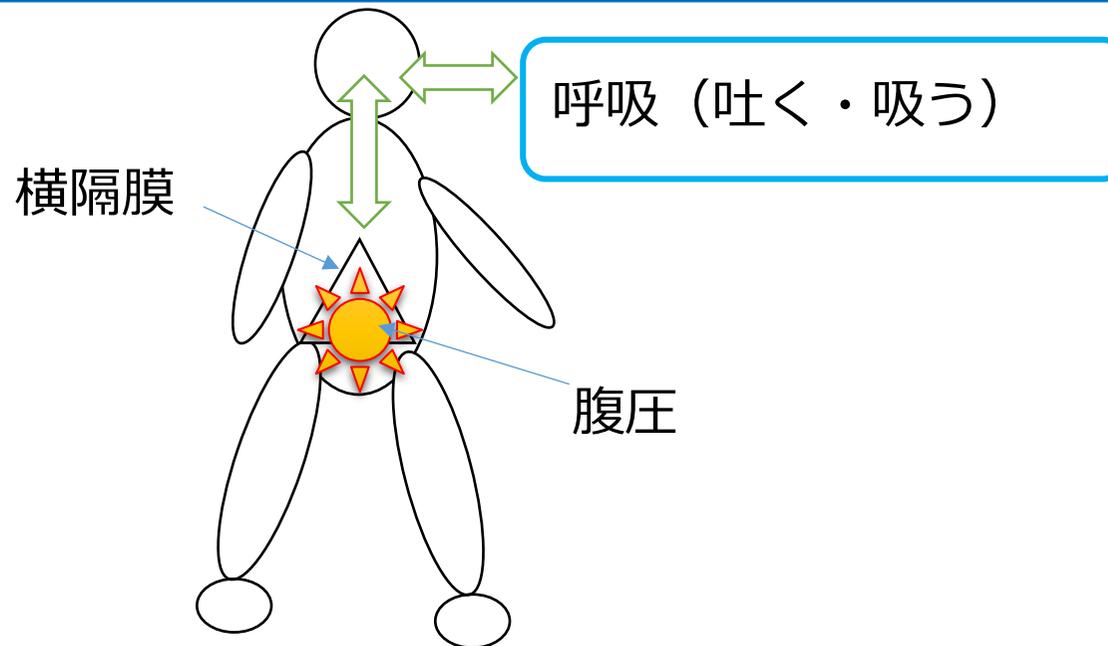


図.腹圧のイメージ

2.呼吸力の養成について

2.1.呼吸力とは？

1.公の定義

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。

2.私の定義

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。

2.2.1. 氣とは？

私の定義

- 1.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。
- 2.「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。
- 3.呼吸力の方向を示す。

2.2.2. 氣の性質

氣ができること（私の理解）

- ① イメージ(感じる能力)により、経路を決める。
- ② 物理的には直接作用しているように見えないが、呼吸力の方向を決める。
- ③ 様々な物体または意識と繋がる（結ぶ）。
例えば、氣は宇宙に存在する大きなデータベース(宇宙の智恵)と繋がるためのアンテナ線みたいなもの。
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。
- ④ 「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。

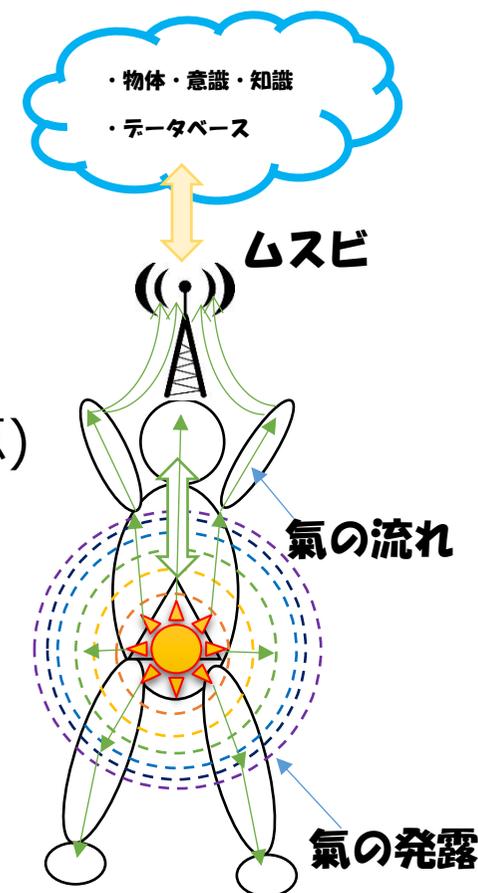


図. 氣の性質

2.3.呼吸力の養成方法

限られた稽古時間の中で、私が考える効果的な稽古方法を整理する。

1. 指導者の受け

2. 体の転換

3. 交差取りおさえこみ（固い稽古）

次項より、上記について掘り下げて、考えられる理由を精査する。

2.3.1. 指導者の受け

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。

- ①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。

①準備運動になる。

- ・腹圧を高め、おなかまわりの内側の筋肉をほぐせる。

→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。

- ・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ことができる。

注意事項：腰痛がある場合、長時間、同じ姿勢でいないよう注意が必要。

2.3.3.交差取りおさえこみ（固い稽古）

△(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。

- 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、△（さんかく）になれて、結果として螺旋をイメージしやすい。
→はすば歯車のようなイメージになれる。
- ③取りの場合、ジワツ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。



図 2.2.はすば歯車のイメージ
(Motor Fan illustrated vol 124 より)

2.4. 継続的に稽古をしていくために

継続的に呼吸力を養成して行くためには下記の2つも考慮しなければならない。

1. 稽古ができる体を作る。
 - ・ 交差取りのおさえこみの受け ・ 受け身
2. 気持ちよく稽古へ行ける環境を作る。
 - ・ 職場と合気道 ・ 家庭と合気道

3.まとめ・今後の課題

1.まとめ

- ①合気道上達の近道は「呼吸力を養成する」稽古をすることである。
- 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。
 - a.指導者の受け b. 体の転換 c. 交差取りおさえこみ（固い稽古）
- ③継続して稽古するための「体作り」と「環境作り」の重要。

2.今後の課題

呼吸力の「感覚」は「指導者の受け」をして、感じる部分が大い。
確実にこの「感覚」を伝えるために、「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

【合気道を通して私が進む未来】

- 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する。
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。
- ④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行く。
最後は日常生活の全てが、稽古の場となる。

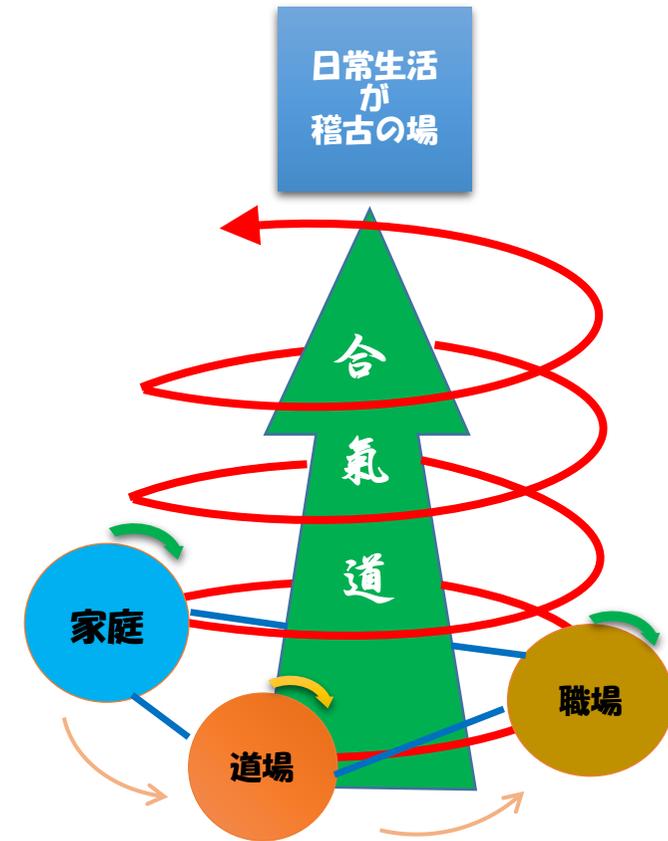


図 4.1. 私が進む未来

未来の可能性に期待したい！

ありがとうございました！

参考文献

Aikido Yamato Aikikai 国際武道雑誌 Kazuo Nomura

「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

和心会 HP 一般部審査規定技 H 2 3, 4 改正 より

図解コーチ 合気道—ビジュアル版 成美堂出版 植芝 守央 著

Motor Fan illustrated vol 124 走る歯車 三栄書房