

年寄りの冷や水 — 合気道稽古

本 田 義 和 (会 員 No 28)

私の趣味と言うと、どういう心境の変化だったのか？
2008年11月とある Free Magazine (名人の技に感動
この人に学ぶ 合気道 / 武田 義信 師範) が目に留ま
りました。

記事の内容は「開祖 植芝盛平翁が創始してから 80 有
余年。仲間との稽古を繰り返す事で心身の鍛錬を図る合
気道は、競技を一切行わないという異色の武道だ。」「他
人と比較せず、相手との一体感を楽しみながら、のびの
びやるのが合気道の稽古です。

大切なのは毎日楽しく生きるために、個人が内なる
能力に気づくこと。合気道はそんな自己開発の手段のひ
とつ」と語るの、この道 50 有余年の合気道研究会イ
ンターナショナル理事長武田代表です。

「相手を受け入れ、命を通わせた結果が技になる。勝負
事と違った面白さがありますよ」に感銘した。更に、畳
の道場が新鮮だったので、直ぐに入門して早 8 年目を迎
えます。



ある日の稽古後の写真で、画面下列中央が武田義信師範

画面上列右端と、師範の左隣が、ドイツ人・オースト
リア人のビジターで、世界の多くの国 (Australia・
USA・New Zealand・Canada・South America・Santiago
・Indonesia) の A.K.I. 海外道場から、この本部道場を訪
れて鍛錬と交流を兼ね稽古に励まれます。稽古始めは、
必ず合掌して宇宙と一体化した氣を養います。



稽古始めの前に合掌して宇宙と一体化を養う

合気道の基本は姿勢

大きな筋力を使わず相手の動きに沿って技をかけ、相
手を誘って封じる。その時に使うのが、体の中心の腰の
力です。

体と精神にストレスが、かかっていない状態を「自然
体」と呼びます。体感が安定しないと感ずる場合は、お臍
の少し下あたりに軽く力を入れて立つようにする。

お臍の下 3 寸あたり・3 横指・体幹をまっすぐに保ち、
骨盤の上にバランスよく乗せるイメージで立つ事が大切
です。



合気道の基本姿勢

合気道基本用語

- 受け・取り ; 技をかけられる人・技をかける人を意味する。
- 入り身 ; 相手の隙に自ら踏み込んでいく、合気道特有の基本動作。
- 間合い ; 自分と相手との適度な距離のこと。近すぎても遠すぎても技がかけづらくなる。
- 当て身 ; 攻撃してきた相手に対し、こちらからも相手に顎や腹などをめがけて当てに行くこと。
- 残 心 ; 技で相手を制したあとも、油断せずに意識を残しておくこと。



基本技の披露



基本技の披露



フェスティバルでの体験教室

合気道の姿勢や身体の動きは、単なる運動ではなく、「心」の動きを表します。

この心身一体の動きを、合気道では「集中力」と呼びます。

とつか武道フェスティバル

これからご紹介する合気道写真数点は、毎年秋恒例となっている、「日本武道を見て、体験する一日」と称する「とつか武道フェスティバル」で、子どもから大人まで参加できる、無料初心者体験教室です。

主な武道として、剣道・柔道・なぎなた・弓道・空手道・少林寺拳法などの団体が、一堂に会する戸塚武道連絡協議会主催の行事で、戸塚スポーツセンターにて行われたものです。

会員が、それこそ手取り足取りで、基本的な受け身から技の初歩的な動作を指導して、参加者に楽しんで日本武道に興味を持ってもらえたらと願っております。



とつか武道フェスティバルの風景

ここまでが、順風な合気道の鍛錬稽古風景写真です。私の場合の 8 年間は腰椎 L5~S1 の椎間板ヘルニアを再発症し、左ふくらはぎの痛みと痺れで平成 26 年は、休会をよぎなくされ、平成 28 年の夏は、気候変動による激しい猛暑に、熱中症を初体験し、食欲不振・意識朦朧とした状態で、鍛錬不足となり、昇級審査を 3 度も見送らざるを得なくなりました。

夏場の水分補給が、必須だと痛感させられました。「やり抜く力」の鉄人たちは、まるで決まり文句のように「なにが何でも、もっとうまくなりたい!」と口にする。

最後に、毎年 5 月恒例の鶴岡八幡宮 菖蒲祭 合気道奉納演武大会の様態をご覧くださいと思います。

この写真は、植芝 守央 道主研修稽古の状況です。

神奈川県内外の A・K・I(合気道研究会インターナショナル)厚木・稲城・金沢八景・笹目・大船・二俣川・高輪・湘南台・鶴沼・藤沢・逗子・八幡・東戸塚・磯子・追浜・横須賀・三崎・大津・横浜市大・関東学園大・小田原、それからひたちなか市から参加された、そうそうたるメンバーです。



鶴岡八幡宮 菖蒲祭 合気道奉納演武大会の様態

鶴岡八幡宮研修道場が所狭しとなる大会です。圧巻です。この後の「直会」と言われる懇親会も、大変な賑わいとなります。

この稿の締めくくりとして、合気道開祖 植芝盛平翁の信条を紹介します。「人間は心と肉体、それを結ぶ気の 3 つが完全に一致し、しかも宇宙万有の活動と調和する時、無限の力を発揮する」と言う。