



# 通信



VOL.26

令和3年10月1日

作成：長岡正宏

うばい合えば足らぬ わけ合えばあまる 相田みつを

## 「〇△□の道」

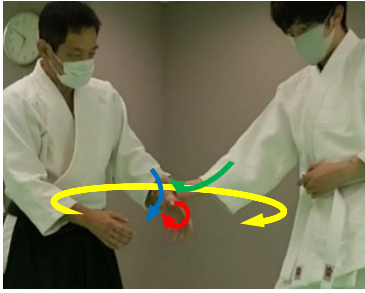


写真3は、片手を持たれて今から転換をしようとしてるところだ。手の内は赤い矢印、腕は青い矢印、体(たい)は黄色の矢印のように渦を巻くように動く。相手の腕は前つられる様に緑の矢印方向へ吸い込まれていく。もうお気づきと思うが、渦は平面ではなく立体である。だからこそ、相手を思うように誘導できるのだ。

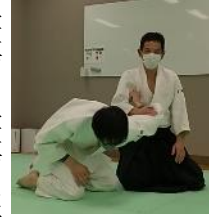


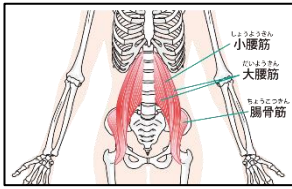
写真 1



秋になると日本へ台風が近づいてくる。近年、台風は巨大化してきて我々に脅威を与えている。台風、竜巻、渦潮など渦の力は、計り知れない。



写真 2



VOL.5のワンポイント・アドバイスも参照していただくと膝行の見方も変わるかもしれない。

☆膝行について一言  
VOL.25でブレない膝行に触れたが、膝行はただ単に膝をついて歩くのではない。よく腰を使えと言われるが、どう使うのが難しい。非常に分りづらいが、膝行はお尻を上げてから膝を前へ進めるのではなく、膝を前へ進めるから自然とお尻が持ち上がるのだ。見た目では殆ど違いが分からないだろう。立位で膝を上げるのは、大腰筋・小腰筋・腸骨筋の腸腰筋群である。これらの腸腰筋群を主として膝行をするのだ。腸腰筋群は、股関節を固定する働きがあり体幹や身体のバランスを取る筋肉でもある。身体の深い部分にある深層筋(インナーマッスル)であるため、意識しづらい筋肉でもある。お尻を持ち上げるのは、主に大腿(太もも)の前にある大腿四頭筋になる。お尻を上げると確かに楽に膝を前へ出せる。しかし、それでは体の安定性に欠ける。また、膝を前へ出すとしている時、支えている膝で踏ん張っていることになる。自ずと正中線が傾きやすくなる。即ち自身が崩れやすくなってしまふ恐れがある。そうなると上半身に力みが出てくる。上半身が不安定で力みが出てくると、手に力が入り相手の腕を思いっきり掴んでバランスを確保する。それでは、もう技は出来ない。腸腰筋群先行の膝行を稽古しよう。きつと座技の質が変わるだろう。

## ワンポイント・アドバイス

## 道心探求

合気道は、相手と敵対するのではなく「和合」する武道だ。では、どのようなスタンスで稽古に臨むのか。それは、まず相手を受け入れることから始まる。心と体を大きく開いて、オープン・ハートで相手を迎え入れるのである。しかし、そんなことをすれば、逆に自分がやられてしまう可能性も出てくる。この感覚が難しい。相手を投げよう、技をかけようと思うと相手に悟られてしまう。先ずは、相手の動きに対して逆らわず対処することだ。即ち、自分の計らいではなく、相手の計らいで合気道の稽古をするのである。例えば、相手が正面打ちを打ってくるのに対して、それを受けて技に入る。相手が正面打ちを打ってくるのは、相手の計らいになる。しかし、受けてから技に入るのは自分の計らいになる。それでは、和合して相手の力を利用することは難しい。相手が正面打ちを打ってくる。打ってきた動作を活かすように和合して相手を完全に崩していく。すると無理なく技が完成する。合気道は、見取り稽古だから行う技は決まっている。なので、どうしてもその技を掛けようとしてしまう。例えば、入り身投げの稽古の場合、知らず知らずのうち正面に立たず入り身へ入りやすい位置に立ち稽古している人もいる。それは、必然を求めているからだ。これでは、上達が遅れる。相手が正面打ちを打ってきたギリギリのところで入り身に入る稽古をすることだ。初心者は技の手順・形を覚えるために自分の計らいになることは仕方ない。だが、初段位からは、和合することを考えて稽古してもらいたい。その為には、前号で記したように稽古では偶然に逆らわず、必然を求めないことだ。必然を求めると、構えたり踏ん張ったりしてしまい、決して和合することは出来ないだろう。

## ～開祖の言葉～

『相手を心で包みなさい』と繰り返し翁先生は言われた。



「心と剣 写真とともに語る盛平合気道」アンドレ・ノケ著より