



通信



VOL.22

令和3年6月1日

作成：長岡 正宏

小さなことを重ねることが とんでもない所へ行く唯一の道 イチロー



稀代の武道家といわれた合気道開祖植芝盛平の礼である。これを見て感動しない合気道家はいるだろうか？

合気道で相手と結び、一体となるためには、尊敬と謙虚な気持ちを持ち合わせていなければ難しいのではと思う。いつも自分ばかり主張して相手を受け入れることが出来ない者、席を譲れない者、道を譲れない者が、合気道の上達を望めるだろうか。心は目に見えないといわれるが、心は態度に必ず出ている。いつも相手を敬い、謙虚な気持ちで、稽古をしよう。VOL.20の「他の心」を養い育てると合気道は、不思議なことの上達していくと述べたはずである。

道心探求

人は楽しいから笑顔になるのではなく、笑顔にするから楽しくなるという話を聞いたことはないだろうか。プラスの言葉を常に発しているとプラス思考に変わっていくという話を聞いたことはないだろうか。いつも下ばかり向いていて、楽しいと思えるだろうか。また、いつも「自分はダメだ、自分はダメだ」と口ずさんでばかりいて、何かを成し遂げられるだろうか。姿勢・行動・言葉と「心」は、深くつながっていると感じさせられる。

合気道は稽古の始めと終り、技の始めと終わりに正座で深く礼をする。しかも、「お願いします」「ありがとうございます」と声を発する。これが、すこぶる良いと思う。相手を敬う心と謙虚な心を自然に育てるのである。試合のある武道や競技での礼は、ほとんどが立ったままチョコンと頭を下げるだけだ。そして相手に勝つために自分を鼓舞しアドレナリンをバンバンに放出して興奮状態へと持っていく。時には、相手を威圧したり恫喝したりする者もいる。子どもたちには、見せたくないシーンだ。自分で自分をコントロール出来れば良いが、やがて自分自身でも制御できなくなる場合がある。スポーツ選手でもキレる人が多い。平常心が大切なことはいつも述べている。

【「手の内」を意識しよう】
手の内とは、手のひら(掌)側の感覚及び操作を意味する。手の内が技を作り、手の内が技を決めるといっても過言ではない。手の内を使っていない人は、腕全体に力を込めたり、相手に体当たりして技を決めようという傾向が見受けられる。

「手の内の作り方」

・横から見た場合



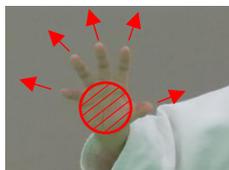
ボールをギュッと握る。腕や肩等に力を入れてはならない。



手の内の基本形



指のみを広げてボールを離す。下の赤丸の手掌部はボールを握った感覚を維持。



・前から見た場合



正面打ちを受けた瞬間に指をバツと開く。絶対に相手を押し返してはならない。



天地投げ
左右の「手の内」が効いているから、前傾姿勢をあまりとらなくて良い。すなわち体当たりしていない。



～ ワンポイント・アドバイス ～ 「手の内を活かす」

写真 A



写真 B



座技呼吸法の一コマである。写真 A の右手の労宮(手のひらの中心)の高さに合わせて水平に赤い点線を引いている。また、赤い点線は受けの右耳の高さにある。

写真 A と写真 B を見比べて欲しい。写真 B の右手労宮の高さは、写真 A より低い位置にある。しかし、受けの体の浮き上がる高さは、ほぼ同じだが前のめりに崩れている。写真 A はVOL.20の図 B の操作のみの呼吸法、写真 B はプラス「手の内」を巧みに使っている。受けは吸い込まれるようにして崩れていった。実は「手の内」を波のように操作をしているからだ。

合気の旅(紀伊田辺駅前、植芝盛平翁生誕之地の碑)
JR紀勢本線にある紀伊田辺駅(和歌山県田辺市)を南口から出ると、武蔵坊弁慶の見事な銅像が目飛び込んでくる。伝説によると田辺は弁慶生誕の地といわれている。そして駅前にはもう一つ、「植芝盛平翁生誕の地」碑が建てられている。開祖は、弁慶が最後まで使えた牛若丸の伝説が残る京都の鞍馬山で修行をされている。何やら因縁めいたことを感じてしまう。



駅前にある武蔵坊弁慶像



植芝盛平翁生誕之地の碑

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、安佐南区スポーツセンターの休館が決定し、五月十六日(日曜日)に予定していた特別稽古会が中止となった。誠に残念だ。現在、一方通行だが○△□通信が皆さんと繋がる唯一の手段になってしまった。これから更に充実した内容にしていきたいと考えているので、取り上げて欲しいテーマがあれば連絡いただきたい。

【開祖の言葉】

合気を修したならば、悪いことをしようと思っても悪いことは出来ない。というより悪い想念が消えてしまう。欲望がなくなるのである。

『武産合気』より

