

合気道体験教室 初の1

約1時間で、体験できます。
受け身無し、関節技無し。

◆申込先◆

岩瀬洋一郎
090-5276-4975
<http://neconote.jp/>



ガレコレ 十畳合気道場
岩瀬 洋一郎・新徳 聡

Garage Collection 2021.02.27

【はじめに】

ついさっきまでの自分と、
今の自分の差を感じ取れる
そんな練習をしましょう！

— 目録 —

◆基礎◆

1. 呼吸
2. 摺り足
3. 心臓
4. 歩み
5. 指
6. 手刀

◆術◆

7. 剣の弱点
8. おひけえなすって

◆技◆

9. 呼吸投げ 裏

【基礎】 1. 呼吸

二人一組になって下さい。

今、目の前の人を相手に、戦っています。

『呼吸』に合わせて、頭の中で1・2・
1・2と数えてみて下さい。

[1] 吐いて↓、[2] 吸って↑を、繰り返します。

[1] 大きく吸って↑、[2] 大きく吐いて↓となっていないませんか？ 日本人はラジオ体操の深呼吸が体に染み込んでいるためです。

戦いの呼吸は、『歌う』のと同じです。無駄に息を漏らしません。吸い方は、少し長めの息継ぎです。

実際には、意識せずに、普段通りの呼吸で技を繰り返します。呼吸に力みがあると、無駄な力が入ったり、疲れます。

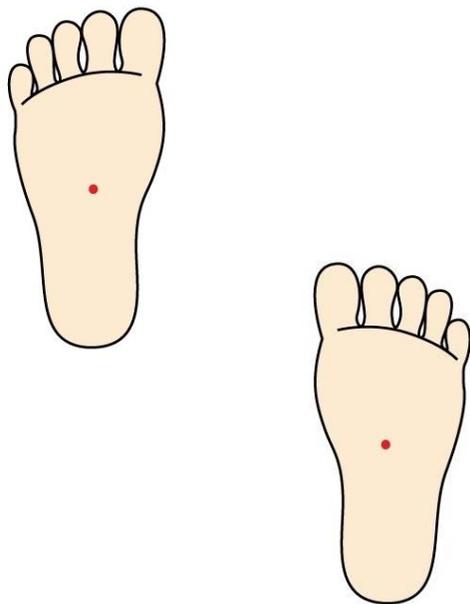


やってから、ページをめくろう！

【基礎】 2. 摺り足[すりあし]

『摺り足』で移動してみてください。

前後左右、自由に動いてみてください。



足裏と地面の摩擦で、「ズリズリ」とか「シュリシュリ」と、音を立てていませんか？

相撲など力強さが求められる場合は、それでも正解なのですが、合気道ではダメな**ズリ足**です。合気道では、**力強さより間合い**を重視しており、サッと動ける身軽さが求められます。

足裏で地面を水平に摺ってはいけません。滑りやすい場所、ぬかるんだ場所では、足を取られます。地面スレスレに足を浮かせて移動して、足裏を地面に対して**垂直**に乗せます。

「濡れた半紙を破らず」が、摺り足の極意とされています。ずらさず、捻らず、搔かず。足をスッと置いて、スッと離します。

母指球・小指球・踵点の『**足裏三点**』で立ち、足の指に頼りません。足裏のべとつき感が薄れます。指球が付いて踵が付き、踵が離れて指球が離れます。

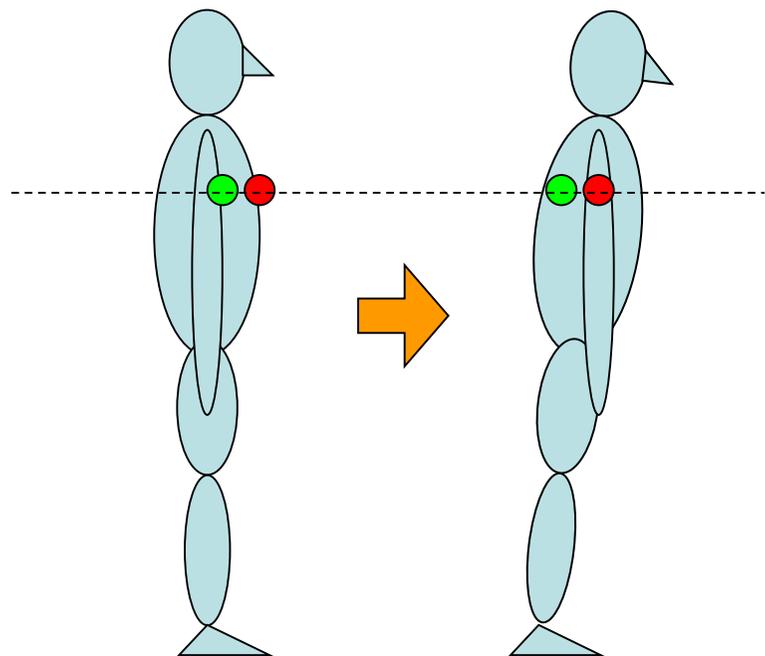


やってから、ページをめくろう！

【基礎】 3. 心臓

心臓は、拳ぐらいの大きさで、胸の真ん中にあります。

心臓を前に傾けてみて下さい。その際、高さを保ち、少し前に出すようにすると、自然に足が一步二歩と進みませんか？



やってから、ページをめくろう！

心臓の移動に釣られて、足が動き出します。

心臓ではなく頭では重過ぎて、足が空回りしたり、足が止まったりします。心臓は、全身をひっぱるのに、丁度いい位置と重さなのです。

顔が下を向いたり、心臓の高さが下がっては、せっかく出かかった足も進みません。

心臓が前に出たと感じられないようでしたら、あごを少し上げて、胸（心臓）を少し前に出したのちに、あごを戻してみてください。

自分が動くときだけではなく、相手を動かすときにも、『心臓への働きかけ』が重要になってきます。

【基礎】 4. 歩み[あゆみ]

『心臓の下が股』と意識して、歩いてみて下さい。

足と腰が繋がって動きます。足が出た側の腰骨が少し出る感じです。

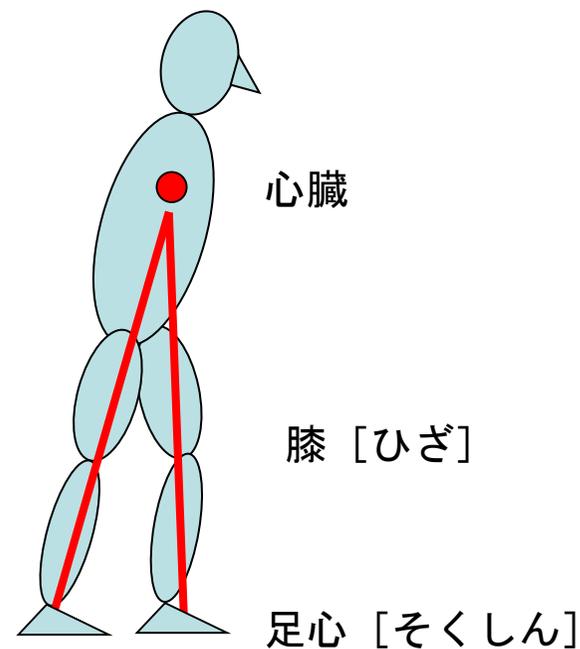
小さな歩幅で歩きます。大股は不要です。

踏み出した足は、足裏の中心である『足心』の上に『膝』が乗っています。合気道では袴を着衣しますが、袴から足先が見えないように歩いて、運足を隠すと言われています。

腰を振り回して、肩を揺さぶるのは、誤りです。

戦いにおいて、疲れないことも重要です。歩みでは、大きな筋肉による消耗がないので、疲れにくいのです。

やってから、ページをめくろう！



【基礎】 5. 指

荷物の取っ手を掴んで、持ち上げてみて下さい。

どの指に負荷が掛かっているか、感じて下さい。

『人差し指』で引っ掛けて、掴んではいませんか？

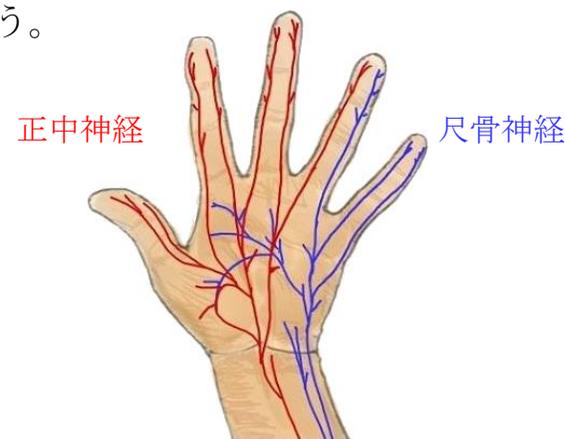
『薬指』で引っ掛けて、掴んでみて下さい。腕の力が抜けるはずですよ。

薬指は、不思議な指です。文字通り、薬を患部に塗ったり、唇に紅を引くときに、薬指を使うと上手に出来ます。

剣や棒を振ったり、バチで太鼓を打つときも、薬指を絡めます。掴んだ物が手の平から逃げなくなり、動きもしなやかになります。

手の各指には、神経が2本入っています。正中神経2本は、親指、人差し指、中指です。尺骨神経2本は、小指です。薬指は、**正中神経1本と尺骨神経1本**となっています。これが、薬指の不思議さの原因です。

ここでは、薬指を使うと、力が抜けることを感じておきましょう。



やってから、ページをめくろう！

【基礎】 6. 手刀[てがたな]

合気道の武器は『手刀』です。

今思っている合気道のイメージで、**手刀を意識して、シャドウ合気道をやってみて下さい。**

戦いではどの手刀も正解ですが、小指球を刃として斬ったり払ったりしている方が多いと思います。

刃を、手先の小指球に留まらず、前腕の尺骨側、二の腕の上腕三頭筋として、**腕の下部全体を刃**とイメージしましょう。**上腕三頭筋を移動**させて、前腕と手先は釣られて動くようにします。

手先の作りは、指の間を離すように張った後、力を抜いてみて下さい。手の平が少し窪み、五本の指が同じ方向になります。この状態が基本の手刀であり、『**五指の手刀**』と呼びます。

『**一指四指の手刀**』は、『**五指の手刀**』から親指だけ方向を変えた手刀で、親指の方向に手刀を移動させるときに使います。

『**薔の手刀**』は、『**五指の手刀**』から薬指と中指に親指を付けて、指先を閉じた手刀で、相手の力を吸収する際に使います。

手刀の甲側および平側が、刃の側面である**鎬** [しのぎ] となり、相手にくっ付きます。合気道の武器は手刀と言いましたが、刃の部分ではなく、鎬の部分が真の武器です。

やってから、ページをめくろう！

【術】 7. 剣の弱点

二人一組になって、一人が剣を『正眼の構え』に構えます。

無手の方は、相手の剣の側面で剣に向かって立ち、**剣の峰を指で押しなぞってみて下さい。**

どこかで、しこりの様に、剣がピタッと止まる箇所がありませんか？

自分でよく分からなければ、剣を持っている相手に聞いてみて下さい。

触れる箇所が剣先や剣元では、相手は剣を自由に動かせます。

剣の真ん中より少し剣元寄りに、相手が剣を動かしにくくなる箇所があります。この箇所を『**剣の弱点**』と呼んでいます。

相手を前に崩すときに、この術を使っています。



やってから、ページをめくろう！

【術】 8. おひけえなすって

二人組になって下さい。

一人は『おひけえなすって』のポーズをしてみてください。

相手に対して斜めに構えて、前の腕を相手に向かって伸ばします。

もう一人は、相手が伸ばした腕に、手を乗せて、相手を崩してみます。投げないで下さいね。

いろいろ試して下さい。

○手の平の向き
地・横・天

○手刀の位置
相手の膝の外・上・内



手の平が『地』になっている場合は、相手は力を入れることができ、踏ん張れます。

手の平が『天』になっている場合（おひけえなすって）は、相手は思うように力が入りません。

『おひけえなすって』は、手の内に何も持っていないと示す意味だけではなく、本当に弱い姿勢なのです。

さらに、ポイントを3つ。

(1) 相手の人差し指のライン（橈骨側）に、手を触れます。

(2) 相手の腕を、相手の体の内側に寄せます。『体六線の術』で、相手の心臓の表面のラインにまで押し込んでから相手の脇のラインまで戻します。

(3) 相手の腕の高さを保ちます。相手の手首はそんなに下げず、相対的に相手の肘の方を下げます。

合気道では、相手をこの体勢に誘導して、崩しているのです。

やってから、ページをめくろう！

【技】 9. 呼吸投げ 裏

『呼吸投げ』は、神技のようにみえますが、合気道の基本動作を学ぶのに最適な技の一つです。

通常は、『片手持ち』や『正面打ち』といった攻撃の対処から順に練習するのですが、技が掛かったという感覚に達するには、練習が結構必要です。

今回は、その感覚が比較的分かりやすい『**追い突き**』で練習します。追い突きは、順突きの部類であり、右足を踏み出すとともに、右拳で突きます。突きと言っても、初めての練習ですので、腕を伸ばす程度で行って下さい。

合気道の技には、同じ原理でも、『表』と『裏』の二種類の技があります。表は相手の前で捌き、裏は相手の後ろで捌きます。

今回は、初心者でも実戦で出しやすい『**呼吸投げ 裏**』を練習します。技がかかる寸前で、手加減して、相手を投げ飛ばさないで下さいね。

- (・影踏みの術)
- ・肘触れの術
- ・山越えの術
- ・体六線の術：心臓の表面のライン、脇のライン
- ・柳の術
- ・レ点の返しの術
- ・おひけえなすっての術

【相手】

右半身から一歩進んで左半身になります。

もう一歩進んで右半身になるときに、右拳で相手を突き始めます。腕が伸びていきます。

突き終わります。
(突きが少しずらされて、体が少しかわされているので、突きが当たりません。)

浮かされています。

前に崩されています。

【自分】

(右手の平を開きます。)

右手の平の力を抜いて、**五指の手刀**で上げていきます。

相手の腕が伸びきらない内に、相手の**肘(前腕側)**に**手刀の甲**がくっ付きます。

相手の腕の上を、手刀が**山越え**していきます。

相手の腕を、相手の**心臓の表面のライン**まで押し込んでいきます。同時に、相手の腕を壁にして、体は左に**柳**がしなるように流れています。

手刀を反して、手刀を**レの字**で戻してきます。相手の腕は相手の**脇のライン**まで戻り、**おひけえなすって**のようになります。

手刀を入れ替えて投げます。