

テーマ：合気という考え方

清進塾 内田慎一

合気道には実戦が無い。稽古では、二人で交互に取り（技をかける方）と受け（技を掛けられる方）とを行いながら、各々、技の鍛錬をするという稽古法が用いられている。

私は過去に実戦の無いスポーツ、武道を行ったことが無かった。むしろ実戦に勝利することを目的としてスポーツ、武道に参加してきたというのが本音である。

きっかけは、小学生の息子の精神鍛錬を目的として一緒に始めたことであったが、合気道はこれまで私が行ってきた運動に対する考え方とは、かなり異なって見える側面があった。

合気道は、敵を倒すための技を鍛錬するのではなく、自分自身の気を稽古によって練り、己の心身を鍛え、磨き上げる為に稽古をする。はじめは何のために行う武道なのか非常に分かりづらい面があった。倒すべき相手はおらず、相手と拮抗せず、むしろ和合、調和することを目的としたような考え方。相手の気に合わせるような意味で合気道というのか、そんな解釈で始めてみた。

実際に稽古を始めてみると、力で来る相手に力で対抗するのではなく、攻めてくる力の行きたい方向に素直に導き、体制を崩させたり、こちらの有利になる方向へと力を導くことで優位なポジションを取ったり、基本となる体の転換（裏）では、攻めてくる相手と同じ方向を向くような形で体を転換して技に入る。これを上手く行うためには、まず、自分が力を抜き、相手の力を吸収するような意識が必要であった。

しかし、「力は抜いても、気は抜かない。」これがとにかく難しい。力を抜くと気も抜けてしまい、気を入れると力はいってしまう。「力を抜いて」「力を抜いて」と最初のころは常に上段者に助言されていたように思う。

実はこれは合気道に限ったことではなく、どのスポーツ、武道でも同じことで、力んで競技をしている人達の中には一流選手はいない。一線を越えた選手というのは、どの競技でも皆、力を抜き、体の軸をしっかりと保ち、膝や腰を使って体のバネを生かす。はじめは異なって見えた側面も、すべてにおいて共通のものであることを知った。しかし、どの競技でも最初は慣れない動作であり、それを実現しようとするとうとう力が入る。

それを思うと、はじめはむしろ、力むことから始まっても良いのかも知れないと思う。稽古の質と量によって、力は抜くのではなく、いずれ抜けていくものであるとも思う。むしろ、はじめは無理に力を抜かず、力を意識して、稽古したほうがわかりやすい気もする。

私が経験した中で、敵のいないスポーツといえばスキーがある。競技スキーであっても個人、個人の速度を比較するだけで、ぶつかり合って滑るわけではない。現在も続けているが、スキー自体を始めたころは、細長い2本のスキー板で、急斜面を滑り降りることが難しく、転びたくないという心理からガチガチに力が入る。滑りにきているのに、滑らないように気を付けている。という矛盾を抱えてスタートしたものだ。しかし練習する量とともに、上手に転ぶことを覚え、斜面に慣れ、道具の特性を少しずつ理解し始める。

それにともない気が付くと、体の力が抜け始め、まずは緩斜面では前傾姿勢をとれるようになり、プルーク（ハの字滑走）やボーゲンターン（ハの字に開きながら重心を谷川へ移動しターン）で滑り下りることができるようになる。

合気道の基本動作は道具を使わず、素手同士で稽古をするため、正面から、横面から、相手が素手で打ち込んでくる。この相手を止めるには、同じくらいの勢いで、手をぶつけて止めなければ打ち込まれてしまう気がするが、これは互いに痛みを伴う結果となる。はじめは、取りの立場で構えているのに、受け身になってしまう。

しかし、実際は、ぶつけて止めるのではなく、相手の中心をとらえた位置へ踏み込んで、押さえて止めることで相手も痛みを感じず、スムーズに技へと入っていくことができる。これが取りということなのだろう。

五級で最初に会得する体の転換、一教、入り身投げ、四方投げ、そして呼吸法は合気道の動きの全てであり、これがしっかりと行えるようになれば合気道の基本を習得したことになると思うが、実際は「一教一生」という引用があるほど奥が深い。しかしほとんどの技の基本にこの五級の技が生きており、疎かにすると段位が上がっても技のレベルがあがらない。

これはスキーでいえば、最初のプルークとボーゲンによる滑走、回転がスキーの全てであり、この段階を疎かにして進むと、体重移動がしっかり行えず、体軸がずれ、板を揃えるパラレル滑走がうまく行えない。板が揃わず、ターンも間に合わず、強引に腰で回して滑るようになる。いわゆる我流の滑り方になってしまう。板は本来、揃えるのではなく、きちんと谷側に加重ができれば揃ってしまうものだ。

基礎となる稽古は、往々にして淡々としたものが多く、早く派手な動きを伴う動作に、見栄えのする技に移りたい、という欲求がある。しかし後々の高度な技を習得していく段階で、初歩的な動作の習得こそが重要な鍵となるため、しっかりと、継続して行わなければならない。これが合気道の五級で習得する基本動作、基本技なのだと思う。基本姿勢ができ、技とつながりができてくれば、自然と体全体を使った動きができるようになり、力が抜けていくのだと思う。

また、合気道では、技に入るタイミングが傍で見て感じる感覚より早く、相手の動作を待つて技をかけるのではなく、相手とほぼ同じタイミングで動きだす、もしくは相手よりも少し早く、反応し、技に入ることが必要とされる。

これもスキーでいえば、雪のコブに例えられる。急斜面でコブに乗りあげてから、上手くターンし、滑走していくことは、ほぼ無理で、バランスを崩し飛ばされてしまう。そのため、目先のコブを見ずに、コースの先を大きくとらえ、コブに入る手前から、ターン動作に入っていかなければならず、連続したコブを越えるためには、その動作を継続して行っていく必要がある。

合気道でも相手の攻撃を完全に受けてからでは遅く、動き出すタイミングが大事になる。このタイミングの見極めは理屈ではなく、「反応する」という体感で覚えるしかないと思う。相手の手や足など一部分に気をとらわれず、ぼんやりと相手の全体をとらえ、動きを察知することができるようになれば、出だしの動きで相手に対して表を取ることができ、優位に立てるようである。遅れをとってしまった場合には、裏に回り相手の気を削ぎながら技に入っていく。

つまり、合気道ではまさに合気、常に相手の意識を悟り、または察して技に入っていくという考え方が必要になる。

本来、人は、学生であっても、社会人であっても、他人と関わる以上、相手を慮る、気を配る、同調するといった能力が必要とされる。合気道の基本理念にはこの考え方が埋め込まれている。この「合気」が本当の意味で理解でき、実践できるようになると、合気道の技の立ち回りも、社会の中での自分の立ち回りもスムーズに行えるようになる気がする。

襲ってくる敵のいない合気道では、自分の技に夢中になり、抵抗しない受けに対し、自分本位に技をかけたり、自分が良かれと思う方法を教え込もうとしたりする傾向がある、しかし、自分本位の技は相手に痛い思いをさせたり、怪我をさせたりすることもあり、また、自分本位の指導は往々にして合気道の本質からそれ、独自の理論を展開しているに過ぎないことが多い。

厄介なことに、自分本位な人というのは、相手の気持ちがわからない人が多いため、相手をした人が非常に迷惑な思いをすることも多々ある。これは合気道ではない。

人にはそれぞれ事情がある、年齢や性別、骨格や体型、過去の経験や体力、また既往履歴や性格など、様々な個性がある。二人一組で稽古する場合には、そのあたりに心配りができなければ合気道にはならない。「取り」は投げて痛めつけるのではなく、痛めないように投げ、「受け」は投げられるのではなく、自身の体を使ってうまく投げさせることができなくてはならない。互いに気持ちよく稽古、鍛錬することが合気道の難しさでもある。

米国の心理学者、アブラハム・マズローの唱えた人間の5大欲求の中に、社会的欲求（所属の欲求）というものがある、これは、人はどこかに所属することを常に欲求として持っており、家族や会社、趣味のサークルなど様々な所属先を求め、そこで自身の存在を確認することで生きている実感が湧くということである。

道場に通うこともその一つで、所属する以上、その中で互いに人間関係を上手く保っていかなければならない。そのためにも自分本位にならず、「合気」を習得することには非常に深い意味があると思っている。

この度、私は二段の審査を許された。これは技のみならず、「合気」の心得も同様に二段へと押しあげていかなければならない。心技体とはよく言ったもので、まさにそれを体現していかなければならないところに入ってきた。合気を習得すること、実戦を必要としない人間関係が形成できるよう、自分自身を鍛錬していかなければならないと思う。

最近、道場に敷き詰められた畳には、見えないコブが隆々と盛り上がっているようにさえ感じている。はじめたころは、確か平らな畳敷きだったと思うのだが。

年齢や社会的立場によって少しずつ、謙虚さや気配りを失いつつある。
そんな私には、やはり、合気道が必要である。

平成 25 年 7 月 20 日
清進塾 内田慎一