

合氣道を始めるなら 知っておかないと損する情報集

このたびは、合氣道に興味を持っていただきありがとうございます。
私は心身統一合氣道をお伝えしていますが、どのような合氣道であっても、その源となるものはすべて同じだと思っています。

あなたが「この流派の合氣道を学びたい」そう思える流派があるのであれば、それに越したことはありません。

ぜひ合氣道の稽古を始めてみて下さい。

今回、この PDF では、主に合氣道を始めるにあたって知っておくと良い情報をいくつかご紹介させていただきます。

ぜひ、これからの参考にして頂ければと思います。

田中宗吾

【武道とは・・・】

「武道」を辞書で調べると

武士として身につけるべき技・武芸・武術・武士として守るべき道・武士道といったことが記されています。

「武道」という言葉は「武士道」のことをもとは指していたようですが、現代では「武術」を含めた広い意味で使われています。

明治時代に武術が表舞台からすたがたを消すと、近代柔道の創始者である嘉納治五郎が、柔術に独自の理論を加え、講道館柔道を開き、柔道の普及に力を注ぎました。

この頃から技術が主となる柔術や剣術ではなく、人間性を向上させることが求められ、日本の伝統的な戦闘技法である「武術」を精神修行としての「道」としたことから「武道」として呼ばれるようになったと言われています。

「武道」の意味を漢字から考えると・・・

「武」という漢字は「戈」と「止」からできています。

「戈」は矛(ほこ)を示し、両刃の剣に長い柄をつけた武器を意味しています。

「止」は足跡を表わしていて、「止まる」と「進む」両方の意味で使われています。

このことから「武」は、「矛を止める」＝「争いを止める」という説と、「矛を持って進む」＝「抵抗にさからって切り進む」という二つの説があります。

日本語は、その時代によって変化を繰り返してきました。

私個人は、現代の「武道」とは争いを止める役割であってほしいと願い、そうあるべきだと考えています。

【合氣道ってどんな武道？】

「合氣道とはどのような武道だと思いますか？」と尋ねると、「相手の力を利用して投げ飛ばす武道」とか「力を使わず相手を投げる武道」という意見が多いと思います。

しかし合氣道は「相手を投げる」という事を目的とはしていません。

合氣道で学ぶことは、「心と身体の使い方を学び、日常生活をより良いものにしていくための方法」と言えます。

その過程で、心と身体を上手に使う為の稽古として合氣道が存在し、その両方（心と身体）を上手に使う事が出来るようになれば、相手を楽々と投げることが合氣道の技を通して自然とできるようになるのです。

このように、合氣道には技の優劣を競いあい、勝ち負けを決めるという概念が基本的にはありません。

それ故、試合というものが存在しないのです。

【心を上手に使えたらどんな利点があるの？】

私たち人間は、環境からいろんな影響を受けています。

楽しく感じる事ばかりならよいのですが、残念ながら辛く悲しいと感じる事も多くあります。

しかし、ひとつの出来事に対してすべての人が同じ感情になるかというとそうではありません。

例えば誰かに叱られた時、ただその相手に対して憎しみの感情をもつ人がいれば、逆に叱られた事で自分自身の成長につながったと感謝できる人もいます。

この二つの差はなんなのでしょうか。

答えは自分の心の使い方にあるのです。

つまり、心の使い方ひとつで、あなたがいる環境が楽しかったり辛かったり
と、さまざまに変化するのです。

自分の心の使い方ひとつで、日々の暮らしを楽しく変化させることが出来るの
です。

【身体を上手に使えたらどんな利点があるの？】

心の使い方が分かってくると自然に身体の使用方も変化してきます。

何故なら心が身体を動かしているからです。

緊張している時はその緊張が身体に表れ動きが硬くまですし、逆にリラックスし
ている時はリズム良くなめらかな動きができます。

イライラしている時は動きも荒くなりますが、穏やかな気持ちの時は、表情や
ふるまい方も優しく穏やかになります。

このように、心の使い方が分かれば身体の使用方も変わってくるのです。

また合気道は合理的な身体の使用方をしますので、身体にかかる無駄な負担を
徹底的に取り除いていきます。

なので、合気道の身体の使用方を介護やスポーツなどの他の分野にも幅広く利
用することができるのです。

【どうすれば自分の心を思い通りに使えるようになるの？】

人は心と身体を持っていますが、この二つをバランスよく使っている人は少ないかもしれません。

多くの人は心と身体を一致させて使っていないのです。

楽しいと感じることをしている時はよいのですが、少しでも心のどこかに反発心を持っていると、心と身体が違う方向を向いた状態になってしまいます。

そんな状態で自分の力を十分に発揮することができるでしょうか。

もちろんできるはずがありません。

私たちは目に見える現象や物質だけにとらわれ過ぎて、心の存在を忘れがちになっています。

その結果、心の力が発揮できず、本来なら問題なく出来る事でも上手くいかないということが多くなるのです。

人は本来リラックスしている時は自然と、心と身体をバランスよく使っています。

しかし予期せぬ出来事や緊張する場面では、その状況だけにとらわれて、心を自由に使うことが難しくなります。

なので、合気道ではまず、動きの中で自分自身がどれだけリラックス出来ているかをチェックし、無意識に力んでいた部分の力を意識して抜くように心がけ、いかなる場合でもリラックスした状態をつくることに意識を向けることから稽古していくのです。

それを繰り返すことで力みが取れて、今までなら目の前の出来事にとらわれて動けなかった心の可動範囲が、どんどん広がっていくのです。

【なぜ相手を軽々と投げ飛ばすようなことが出来るの？】

なぜ軽々と相手を投げる事が出来るかという事ですが、答えを単刀直入に言うと、私が相手を投げているのではなく、相手が自分からその方向に動いてくれるので、力も使わず楽々と相手を投げる事が出来るのです。

「そんなのヤラセじゃないか！」と声が聞こえて来そうですが、そうではありません。

投げる自分も人間なら、投げられる相手も人間です。
つまりお互い心を持っているのです。

相手に反発して無理やり力づくで投げようとすれば、相手も投げられまいとしてより反発します。

いわゆる肉体的な力比への状態です。

そんな状態では、子供であろうとも楽には投げることはできません。

ではどうすればよいのかと言うと、相手の心に反発せずに相手の進みたい方向に導いてあげるのです。

つまり相手の心に反発や抵抗といった感情を持たせないことで、自ら投げられてくれるのです。

簡単に言うと、「導き投げる」といった表現が近いかもしれません。

導き投げるにはまず、自らがリラックスした状態でなければなりません。

そうでなければ、相手の進みたい方向も分かりませんし、相手に反発や抵抗を感じさせてしまうことになります。

なので、力を抜いてリラックスすることが重要になってくるのです。

【合氣道とは・・・】

例えば、子供たちが遊んでいたボールが勢いよく自分の後方から飛んできます。「危ない！」の一言で振り返るとボールは目の前でます。その時の自分の状態を想像して下さい。

ある人は、その場で立ったまま目を強く瞑り肩をすくめ、心と身体を硬直させます。またある人は、「キャー！」叫びながら頭を抱えてその場にしゃがみ込みます。

このように、心はボールだけに捕らわれ、他の状況は見えなくなり、身体の柔軟ささえも奪ってしまうのです。

これがボールではなく、マンションの上から落ちてきた植木鉢だったら、もし自動車だったら、と考えると恐ろしいものがあります。

一瞬の動きや判断の遅れが、大きな惨事につながる事もあるのです。

そんな時にこそ、柔軟に動く心と身体が必要だと言えるのです。

合氣道は、「天地との調和」を修行の目的としています。

向かい合っている相手に合わすのではなく、天地（自然の法則）に自分自身を合わす事で、どのような時でもリラックスして、心と身体を使えるのです。

その結果、力を使わずとも相手を導き投げるという事が可能になります。

相手が襲い掛かってくるという状況にあっても、落ち着き、柔軟な心と身体で、無駄なく無理なく動ける自然体の自分をつくり、またそれが出来ているかをチェックする為の道具、それが合氣道なのです。

【合氣道を他の分野に活かす】

合氣道に学び、その学びを自分がいる別の分野で生かして成功した人達がたくさんいます。

介護の世界でも武道の身体の使い方を利用しているところは多くあります。

精神的なところで言えば一般の人から政治家まで、様々な人達が合氣道の精神を日常に活用していると思います。

政治家なら**亀井静香氏**や**小渕恵三氏**、**海部俊樹氏**などが有名です。

俳優であれば、合氣道で有名な**スティーブン・セガール**や**杉良太郎さん**、**由美かおるさん**などが知られていますが、座頭市で有名な**勝新太郎さん**も殺陣(たて)を合氣道で学んだと言われています。

最近の俳優では**藤原竜也さん**が心身統一合氣道会で稽古をし、舞台上で学んだことを活かし活躍されています。

またスポーツ界でも、**九重親方(千代の富士)**が藤平光一氏から合氣道を学んでいましたし、野球界でも**榎本喜八氏**、**広岡達郎氏**、**荒川博氏**、**長嶋茂雄氏**、**王貞治氏**などが藤平光一氏の合氣道を学び野球に取り入れていました。

最近では心身統一合氣道会がメジャーリーグのロサンゼルス・ドジャースと契約を結び合氣道の指導を行っているほどです。

このように現在では、合氣道という日本の武道が多くの分野から注目され、また実際に活かされています。

【なぜ合氣道が他の分野で活用できるのか・・・】

合氣道を別の分野でもなぜ活用できるのかというと、簡単に言えば合氣道は、心と身体のバランスを取り、自分の能力を最大限に引き出す事をひとつの目的にしているからといえると言えます。

ただ身体の使い方だけを見ても、無駄なく動かないといけませんし、人に対しても自らの心をコントロールすることで影響を与えてしまう武道なのです。

プロのアスリートは最高の環境で最高の肉体とそれを維持する為の生活を送っています。

しかしトップアスリートであってもただの人間です。

悩みもしますし、スランプもあります。

もし同じ環境で同じ生活をしたとしても、同じ結果は出ないでしょう。

なぜなら大きな違いが別にあるからなのです。

個々の先天的な肉体の差はあるとは思いますが、プロ選手集団の中で肉体的な部分において、そう大きな差はないと言えるのではないのでしょうか。

そこにあるのはただ、自分の内の問題だけなのです。

そこを解決し、より自分の能力を発揮する為に、他の分野から合氣道を学ぶ人が増えているのではないのでしょうか。

【主な流派】

一般社団法人 心身統一合気道会

盛平の高弟・藤平光一が「氣の研究会」を設立。「氣」「心」を重視した合気道。その後、「心身統一合気道会」となる。

財団法人 合気会

合気道創始者の植芝盛平が設立した合気道界で最も大きな会派。各道場に指導方法や昇段の基準を一任している。

財団法人 合気道養神会

盛平の高弟・塩田剛三が設立。警視庁機動隊の必修科目としても採用されている。

NPO 法人 岩間神信合気修練会

盛平の高弟・斉藤守弘の息子である斉藤仁弘が設立。盛平晩年の合気道を忠実に守ることを重視している。

万生館合気道

盛平の高弟・砂泊誠秀が設立。九州を中心に普及。

NPO 法人 日本合気道協会

盛平の高弟・富木謙治が設立。試合形式を取り入れた合気道。

合気道 S.A.

塩田剛三の高弟・櫻井文夫が設立。試合形式を前面に押し出して活動している会派。打撃ありの合気道。

【教室・道場の選び方】



これから合気道を始めようと思っているあなたは、どのように教室や道場を選びますか。

- 自宅からの距離
- 流派
- 稽古の時間帯
- 稽古費用
- 稽古場の雰囲気

などなど

たくさんのポイントはあると思います。

どれも大切な要素だと思うのですが、すべてを兼ね備えた稽古場を見つけるのは至難の技です。

では、どのようにして教室や道場を選ぶのかというと、

あなたが合氣道を習いたい理由を明確にさせること
大切です。



運動不足解消なのか、合氣道の技に興味があるのか、心の勉強や修行が目的なのか、身体操作を学びたいのか、信頼する人から進められたのか、合氣道の不思議を体験したいのか…

人によっていろんな理由があると思いますが、まずはあなたが何を一番に知りたいのか、学びたいのか、体験したいのかをはっきりさせることで、合氣道に何を求めているのかを明確にし、あなたが教室や道場を選ぶための要素を浮き上がらせることが重要です。

その浮き上がった要素を、あなたの通う教室や道場を探すため条件にしてください。

そして、もうひとつの大切なポイントは、

必ず見学や体験に行くことです。

どれだけ事前に情報を集めたとしても、実際に見て感じて得た情報にはかないません。

- 稽古場の物理的な環境
- どのような人たちがいるのか
- 男女の比率
- 稽古内容

他にもいろんな情報を得ることができます。

その中でも特に重要なのは、指導している先生の情報です。

簡単に言えば先生との相性ということです。

教室、道場の師範が、どのようなことを大切にして稽古をしているのか、そこを確認してください。

質問することに遠慮なんかはいりません。

もしも、その質問をしたときに優しく答えてくれないのなら、その道場を選ぶのは慎重になった方がいいかもしれません。

教室や道場を運営しているということは、伝えたい何かがあるからやっているのです。

それなのに、その質問に答えられないということは、伝えたいモノがはっきりしていない可能性があります。

明確な方向性を持たない指導には迷いが現れます。

迷いある指導が大きな変化のきっかけになる可能性は、とても小さくなってしまいます。

はじめて合氣道を稽古する場を選ぶことは、これからどのような事を合氣道から学ぶかを決定づけるととても重要なポイントとなるのです。

今回、合氣道に興味を持ってくださったあなたに、私からのお願いです。
ぜひ合氣道を始めてみて下さい！

しかし、なぜ合氣道を始めるのか、どこで稽古をするのか、誰から学ぶのか、それらをしっかりと自分自身の感覚を信じたうえで判断してほしいです。

そこさえできれば、必ず合氣道からこれからの人生で、ずっと役立つ知恵を得ることが出来るはずです。

ぜひ、合氣道を楽しんでほしいと思っています。

そして最後に、合氣道をもっと知りたいと思ってくれた方に、これをお勧めさせていただきます。

必ず合氣道をより理解できるはずです。

あなたの今の気持ちをそのまま生かして、今一歩踏み出してみてください。

合氣道 Q&A 集「人間カレベルアップ講座」

<http://official.aikido-shugo.com/index.php?qanda>