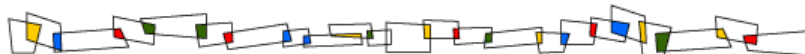


★たつひとの合気道技法★

合気道の極意を技に展開して
合気道技法一覧

<いつも工事中>



◆たつひとの合気道技法へのアクセスを容易にするように整理しました。

2024/7/19 改訂

たつひとの合気道技法の目次

式番館 合気道技法目次

『体の常識，合気の非常識。 合気の常識，体の非常識』

Aikido using Aiki of Aikido
Do with Aiki of Aikido

[項目一覧](#) [攻撃の種類と技](#) [くっつけ技](#) [捌き](#)

[技法用語集](#) [技の分類](#) [キーワード](#) [FAQ](#) [QA](#) [English](#) [Kadai](#)

極 意

[合気道エッセイ 「合気道の合気のお話」](#)



技法項目一覧

はじめに	合気道 稽古を始めるにあたって	ジャンプ クリック
1	礼法： 合気道の礼法 ，座法， 一般礼法	◎
2	道着・袴： 帯・道着・袴と着付け 道着 帯 袴 着付け 小物(雪駄)	◎
3	合気体操： たつひとの合気道場 ，若宮，深川，小杉，豪州版 ストレッチ・柔軟体操メモ 整体メモ	◎ ◎ ◎

4	合気道用語： 技法用語集 技の分類 キーワード	◎
項 目	合気道技法	ジャンプ クリック
1	基本動作： 相対動作 体の転換法 , 片手取り転換法 , 構え , 単独動作運足 , 足捌き・手捌き・体捌き , 膝行 , 受身 , 当身	◎
2	呼吸法： 立技諸手取り呼吸法 , 座技呼吸法	◎
3	固め技： 正面打ち 一教 , 二教 , 三教 , 四教 , 五教 , 肘固め 攻撃別固め技 正面打ち 横面打ち 正面突き 逆半身片手取り 交差取り(綾取り) 両手取り 諸手取り 後両手首取り 肩取り 肩取り正面打ち	◎
4	投げ技： 入身投げ , 四方投げ , 直入四方投げ , 小手返し , 天地投げ , 回転投げ , 側方入身投げ , 直入入身投げ , 巻込入身投げ , コバ返し , 角落とし , 両肩落とし , 腰投げ , 合気落とし , 合気重力落とし , 十字絡み投げ , 顎当て投げ	◎
5	呼吸投げ： 逆半身片手取り , 諸手取り , 両手取り , 正面打ち , 横面打ち , 突き , 交差取り , 後両手取り	◎
呼吸投げ	呼吸投げ： 技別呼吸投げ	◎
6-1	座技： 座技固め技 , 座技投げ技	◎
6-2	半身半立技： 半身半立 , 半身半立両手取り技 , 半身半立片手取り技 , 半身半立諸手取り技	◎
7	攻撃の仕方とその捌き 打ち： 正面打ち , 横面打ち , 正面突き 掴み： 逆半身片手取り , 交差取り(綾取り) , 両手取り , 諸手取り , 後両手首取り , 肩取り , 肩取り正面打ち 短刀 ： 短刀正面打ち , 短刀横面打ち , 短刀正面突き その他： その他の攻撃	◎
8	極意： 合気道修得の道 , 合気道の極意 ： 極意1(静的伸張力) 極意2(動的伸張力) 極意3 極意4(真中・丹田) 極意5 極意6 極意7 極意8 極意9 極意10(重力) , ポイント ： ポイント①-1(合気上げ) ポイント①-2(合気下げ) ポイント②(重力掛け) ポイント③(くっつけ合気) ポイント④ ポイント⑤ ポイント⑥ ポイント⑦ , 師範・先生のポイント よくある質問 キーワード： 真中 , 伸張力 , 重力 , パワーゾーン , 合気上げ , 小手の合気 , くっつけ合気 , 体の合気 , 不動 , 重力掛け	極意 ◎ ◎
8-1	合気三原則： 重力 , 真中 , 前腕伸張力 ,	◎
8-2	合気上げ・くっつけ上げ： 手刀先行合気上げ , 甲くっつけ合気上げ , 手刀部内手首切り上げ合気上げ , 拳上げ	◎
8-3	合気重力落とし： 攻撃別 , 肩取り合気重力落とし	◎
8-4	くっつけ合気： くっつけ , くっつけ捌き , くっつけ合わせ	◎
8-5	くっつけ転換・重力落とし： くっつけ転換 , くっつけ重力落とし ,	◎
8-6	くっつけ合気技・呼吸投げ： くっつけ合気技 , くっつけ呼吸投げ ,	◎
8-7	拳くっつけ合気： 拳くっつけ合気とは , 拳手掌くっつけ合気上げ , 拳くっつけ技	◎
9	剣： 木剣 , 剣素振り , 四方・八方切り , 剣合わせ , 組太刀	◎

剣・杖 素振り 型	杖： 杖 ， 杖素振り ， 杖型 ， 杖合わせ・組杖 ， 杖合わせ法 8本 ， 13の杖合わせ ， 31の杖合わせ ， 組杖10本	◎
	剣杖： 剣対杖 ・ 岩間剣杖セミナー ・ 石山先生杖クラス	剣◎ 杖◎
10 武器取り 杖捌き投げ	剣： 太刀取り	◎
	杖： 杖取り ， 杖捌き投げ (杖投げ)	◎
	短刀： 短刀取り	◎
	拳銃： 銃取り	◎
11 多人数	多人数： 多人数取り ， 多人数掛け-連続投げ	◎
	多人数： 掛け稽古 ： 連続右・左投げ	◎
12	合気護身術	◎
13	掴み技	◎
14	変化技	◎
15	合気道の中の柔術技・荒技	
16	審査技の練習	◎
特集番号	項目	ジャンプ クリック
☆	合気道に関するよくある質問 FAQ	◎
☆	たつひとの合気道 一問一答 Q&A	◎
☆	合気三原則を使って審査技のグレードアップ 白帯編： 合気を使って皆からうまいと言われよう	◎
☆	合気道講習会・稽古・講演会・演武・審査 誌上講習会 講習会 1 ： 合気道の極意 講習会 2 ： 合気道技への合気三原則の適用 誌上稽古 稽古 1 ： 三つのポイント 稽古 2 ： 日々の合気，合気動作の稽古 稽古 3 ： PHI案 誌上合気道紹介 合気道紹介 1 ： 合気道の合気を使った護身術 誌上合気道講演会・懇親会 講演 1 ： 講演「合気道のひみつ」 懇親会 1 演武 道主演武 ： 道主の演武 初段審査 審査ポイント ： 初段審査のポイント 審査技 ： 初段審査技の説明 四段審査 審査ポイント ： 四段審査のポイント 審査技 ： 四段審査技の説明	◎

	合気会本部道場審査要綱 ： 合気会本部の審査要項	
☆	一人稽古	◎
☆	合気道エッセイ「 合気道の合気のお話 」： 合気道になじみが薄い人への極意の解説 はじめに 私の合気道 合気道の合気って ポパイの腕 真中 まなか 全方位を瞬時にみる方法 重力掛け 丹田てなに？ 垂直の体勢のまま体重を相手に掛ける 手がくっついたまま離れない 体の合気 剣道と合気道 合気上げ おわりに	◎
☆	たつひとの整体・整骨・ストレッチノート	◎
☆	合気の理解に必要な初歩的な物理の知識	◎
☆	ネットで探した合気に関する言葉	◎
☆	技法用語集	◎
☆	合気道英語 合気道用語	◎
☆	歴史の中の合気道	◎
☆	合気道と書道	◎
☆	合気道蔵書 ： 蔵書 [佐川幸義] [岡本正剛] [塩田剛三] [植芝守央] [心身統一] 合気道ビデオ ： ビデオ 合気・合気道Youtube動画解説 ： Youtube動画解説 [白川章次] 合気道テキスト ： 中学校武道必須化指導書 中学校武道必須化指導書「合気道指導の手引き」(第3版)への 「たつひとの合気道」補遺・コメント	◎
☆	<合気道ノート> たつひとの合気道場ノート 2023 2022 若宮ノート 2020 2019 2018 2017 若宮合気会ノート 兵庫ノート 2017-18 豪州ノート 2022 2019 2018 2017 2016 2015 2014 2013 2012 2011 その他ノート カンボジアノート ダバオノート シエムリアップノート インドネシ アノート TITノート 稽古課題 <合気道物語> 米谷守正先生合気道物語 合気道 米谷守正先生 たつひとの合気道物語	◎



攻撃の種類と技

[合気道技一覧](#) [呼吸投げ一覧](#) [くっつけ技一覧](#)

[技参考書籍一覧](#)(作成中)

攻撃法には、打ち技と手取りがあります。

●：代表技，■：重要技，説明あり。 クリックでジャンプ

○，□：説明作成中。 -：対応技法なし。



基本の合気道技

★合気道技（Ⅰ）	呼吸法	一教	二教	三教	四教	五教	入身投げ	四方投げ	小手返し	コバ返し	天地投げ	回転投げ	側方入身投げ	直入身投げ	巻込入身投げ
正面打ち	-	●	●	●	●	■	●	■	■	-	-	■	■	■	■
横面打ち	-	■	■	■	■	○	●	●	■	-	-	■	●	●	●
正面突き 外捌き 内捌き	-	■	■	■	■	□	■	■	●	-	-	■	■	■	■
逆半身片手取り	■	■	■	■	■	-	■	■	■	■	-	●	●	■	□
交差取り(綾取り)	-	■	■	■	■	-	■	■	■	-	-	□	■	■	■
両手取り	●座技	■	■	■	■	-	■	■	■	■	●	□	■	□	□
諸手取り	●立技	■	■	■	■	-	■	■	■	-	-	□	●	■	■
後両手首取り	-	■	■	■	■	-	■	■	■	-	-	■	□	□	□
肩取り	-	■	■	■	■	-	■	□	■	-	-	□	■	□	□
肩取り正面打ち	-	■	■	■	■	-	■	■	■	-	-	□	□	□	■

★合気道技（Ⅱ）	角落とし	両肩落とし	懸投げ	合気落とし投げ	重力合気落とし	十字投げ	直入四方投げ	立ち腕拉ぎ	頸当て投げ	-	-	-	-	-
正面打ち	□	□	■	□	-	□	-	-	●	-	-	-	-	-
横面打ち	□	●	■	●	-	□	-	○	■	-	-	-	-	-
正面突き 外捌き 内捌き	□	■	■	□	-	□	-	-	■	-	-	-	-	-
逆半身片手取り	●	□	●	□	□	□	◎	-	■	-	-	-	-	-
交差取り(綾取り)	□	■	■	□	□	□	-	-	-	-	-	-	-	-
両手取り	□	□	■	□	-	□	-	-	□	-	-	-	-	-
諸手取り	□	□	■	□	■	■	-	-	-	-	-	-	-	-
後両手首取り	□	□	■	□	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
肩取り	-	-	□	□	-	□	-	-	-	-	-	-	-	-
肩取り正面打ち	-	-	□	□	-	□	-	-	-	-	-	-	-	-

[[▲Top](#)]



呼吸投げ

☆呼吸投げ (Ⅰ)	前方投げ	手刀投げ	前方落とし投げ	手首締め投げ	ヤッパー投げ	当身投げ →頭当て投げ	一教投げ	自己二教投げ	二教投げ	合気投げ	三教投げ	四教投げ	二
正面打ち	■	■	—	—	—	■	■	—	—	◇	—	—	—
横面打ち	■	■	—	—	—	■	—	—	—	◆	■	—	—
正面突き 外捌き 内捌き	■	—	—	—	—	■	—	—	—	—	—	—	—
逆半身片手取り	◎	■	■	—	■	■	—	■	■	—	■	■	—
交差取り(綾取り)	■	■	—	—	—	—	—	—	■	—	—	—	—
両手取り	■	—	—	—	—	□	—	—	■	—	—	—	—
諸手取り	■	■	■	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
後両手首取り	■	■	—	■	■	—	—	—	—	—	—	—	—
肩取り	□	—	—	—	—	—	—	—	■	—	—	—	—
肩取り正面打ち	□	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

☆呼吸投げ (Ⅱ)	占部投げ	倉田投げ	内入引張投げ	転換腕落とし	回し背面落とし	突張投げ	肩入投げ	後方投げ	角落とし投げ	天秤投げ	その場投げ	反転投げ	二
正面打ち	■	■	—	—	—	—	■	—	—	—	—	■	—
横面打ち	■	—	■	—	—	—	—	—	—	■	—	—	—
正面突き 外捌き 内捌き	■	—	■	—	■	—	■	—	■	■	—	—	—
逆半身片手取り	◎	●	●	●	■	■	●	■	—	■	■	●	■
交差取り(綾取り)	■	—	■	■	—	■	—	■	—	■	—	—	—
両手取り	■	—	—	—	■	■	—	—	■	■	■	■	—
諸手取り	■	■	■	—	—	—	■	■	—	—	■	●	—
後両手首取り	■	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
肩取り	□	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
肩取り正面打ち	□	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

[▲Top]



武器取り

☆短刀取り	小手返し	四方投げ	入身投げ抑え	巻込側方入身投げ	側方入身投げ抑え	側方入身首締め	三教	五教	六教腕拉ぎ	腰投げ	—	—	呼吸投げ	—
突き	●外	■外・内	■外	—	■外	■外	■外/内 回転	■内	■外	■外/内 回転	—	—	—	—
横面打ち	—	■外入身 捌き	—	■外入身 捌き	—	—	—	●外入身 捌き/表・裏	■外入身 捌き	—	—	—	—	—
正面打ち	■外	■外・内	■外	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
背中短刀当て	●外	—	—	—	—	—	—	■内	—	—	—	—	—	—

背後から首短刀当て	－	－	－	－	－	－	●外	－	－	－	－	－	－	－
☆太刀取り	小手返し	四方投げ	入身投げ	側方入身投げ	巻込み入身投げ	一教	六教腕拉ぎ	白刃取り	－	呼吸投げ柄持投げ	呼吸投げ天秤投げ	－	－	－
正面打ち	■外	■内・外	■外	■外	■外	■内	－	■内・外	－	■内3・外	■外・内2	－	－	－
☆杖取り	小手返し	四方投げ	入身投げ	側方入身投げ	－	－	六教腕拉ぎ	－	呼吸投げ転換前方	呼吸投げ十字投げ	呼吸投げ引き回し	－	－	－
杖取り／突き	■	■	■	■	－	－	■	－	■	■	－	－	－	－
☆杖投げ	重力落とし突き投げ	中段突き投げ	上げ下げ投げ	回し投げ	四方投げ	後足すくい上げ投げ	－	－	－	－	二教固め	一教固め	－	－
杖投げ	■	■	■	■	■	■	－	－	－	－	■	■	－	－

[▲Top]



くっつけ合わせ技

◆くっつけ合わせ技			転換動作	くっつけ上げ	重力落とし	直入四方投げ	入身投げ	四方投げ	回転投げ	一教	－	－	－
拳のせ	逆半身	手掌差出させ	■	■	●	■	－	■	●	－	－	－	－
	交差	手掌差出させ	－	－	■	－	■	■	■	－	－	－	－
手掌合わせ	逆半身	手掌差出させ	■	●	■	●	－	■	■	－	－	－	－
		手掌差出し	－	－	■	－	－	■	■	－	－	－	－
	交差	手掌差出させ	－	■	■	■	■	■	■	－	－	－	－
		手掌差出し	－	■	■	●	●	●	■	－	－	－	－
	後両手	手掌差出し	－	－	●	－	■	■	■	■	－	－	－
甲合わせ	逆半身	甲差出し	－	－	■	－	－	－	－	－	－	－	－
		手掌差出させ	■	－	■	－	－	－	－	－	－	－	－
	交差	甲差出し	－	－	■	－	■	－	－	－	－	－	－
		手掌差出させ	－	－	■	－	■	－	－	－	－	－	－

◇くっつけ合わせ 呼吸投げ				前方投げ	腕潜前方投げ	天秤肩入投げ	返し投げ	自己二教投げ	占部投げ	倉田投げ	－	－	－	－
拳のせ	逆半身	手掌差出させ	■	■	■	－	－	－	－	■	－	－	－	－
	交差	手掌差出させ	■	■	■	■	－	－	－	■	－	－	－	－
手掌合わせ	逆半身	手掌差出させ	■	■	■	－	－	－	－	●	－	－	－	－
		手掌差出し	■	■	■	－	■	－	■	●	－	－	－	－
	交差	手掌差出させ	■	■	■	■	－	－	－	－	－	－	－	－
		手掌差出し	■	■	■	■	－	－	■	■	－	－	－	－

	後両手	手掌差出し			-		-	-	-		-	-	-	-
甲合わせ	逆半身	甲差出し		-		-	-		-		-	-	-	-
		手掌差出させ				-	-	-	-	-	-	-	-	-
	交差	甲差出し		-	-	-	-		-		-	-	-	-
		手掌差出させ		-	-	-	-	-	-		-	-	-	-



他の攻撃法

他の攻撃法	攻撃法 立法 前方より	技
☆	前方より両手で両前襟を強固に掴む 胸取り(両手)	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	右手で取りの左前襟を強固に掴む 胸取り(片手) 相手は、利き手の右手で、取りの左襟を掴みます。 道着は着物同じで、左襟が前になりますので、 撮りやすい左襟を掴みます。 背広の場合は、手が差し込みやすい右襟を掴むのが自然かもしれません。	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前抱き締め：両手で前から体を抱しめる	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	袖取り 左手で取りの右袖を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前両肩取り	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前蹴り	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前方より、握手した状態から 攻撃ではありませんが、一つの状態と考えます 右半身と自然体があります	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
他の攻撃法	攻撃法 立法 左右より	技
☆	左右よりそれぞれ二人で諸手で手首を取ります。	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v

☆	左右よりそれぞれ二人で肩と手首を取ります。	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	左右よりそれぞれ二人で両手で両前襟を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
他の攻撃法	攻撃法 立法 背後より	技
☆	後首絞め：片方の腕で首を締め、片方の手で片手を持つ	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	後首絞め：片方の腕で首を締め、片方の手で前襟を掴む (後胸取り)	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	後抱き締め：両手で後ろから体を抱える	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	後襟取り	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
他の攻撃法	攻撃法 座法 前方より	技
☆	前方より両手で両前襟を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前方より右手で取りの左前襟を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前方より右手で取りの左前襟を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	前方より右手で取りの左前襟を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
他の攻撃法	攻撃法 座法 左右より	技
☆	左右よりそれぞれ二人で両手で両前襟を強固に掴む	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v

☆	左右よりそれぞれ二人で肩と手首を取ります。	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
☆	左右よりそれぞれ二人で諸手で手首を取ります。	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v
他の攻撃法	攻撃法 座法 背後より	技
☆	背後よりがっしり後両肩を掴み取る	「 その他の攻撃への対処 」 (^-^)v

[[▲Top](#)]



捌き一覧

番号	捌き	攻撃別捌きの解説
☆	二教立ち極め捌き	● 交差取り(相半身片手取り), ◇逆半身片手取り ◇両手取り ◇諸手取り
☆	内流し捌き	・ 内に入り、伸張力を使って、<u>丸く</u>、真中にとします。 ● 逆半身片手取り, ◇諸手取り, ◇両手取り
☆	削ぎ出し捌き	● 極意, ・ 伸張力を使い外に向かって行います。 ◇正面打ち一教 ◇横面打ち
☆	重力落とし捌き	● 極意 ・ 体は垂直に、手刀を使って、真中で落とします。0.1秒 ・ Jolt^{ガッ}崩しができればOKです。 ・ 手刀で、伸張力を使って、接触部に重力掛けをするときは、伸張力を使うと同時に体を反り返るようにイメージします。これにより体を垂直に保て、接触部にしっかり重力掛けができます。 【T】 ◇ 正面打ち

		◇横面打ち ◇交差取り
☆	<u>くっつけ捌き</u> <u>くっつけ合わせ</u>	● <u>極意(くっつけ合気)</u> , ◇手掌くっつけ上げ ◇甲くっつけ合気上げ ● <u>くっつけ合気技</u> < <u>くっつけ呼吸投げ</u> > ◇ <u>逆半身片手取りくっつけ捌き呼吸投げ</u> ◇ <u>交差取りくっつけ捌き呼吸投げ</u> ◇ <u>逆半身片手手掌合わせ呼吸投げ</u> , ◇ <u>交差手掌合わせ呼吸投げ</u> , ◇ <u>逆半身片手甲くっつけ呼吸投げ</u> , ◇ <u>交差甲くっつけ捌き呼吸投げ</u> , <四方投げ> ◇ <u>逆半身片手手掌合わせ四方投げ表・裏</u> , ◇ <u>交差手掌合わせ四方投げ表・裏</u> , ◇横面打ち手掌合わせ四方投げ, <直入り四方投げ> ◇ <u>逆半身片手手掌合わせ直入り四方投げ</u> , ◇ <u>交差手掌合わせ直入り四方投げ(四方投げ変形落とし)</u> , <他技法> ◇逆半身片手手掌合わせ回転投げ ◇逆半身片手手掌合わせ倉田投げ ◇逆半身片手甲くっつけ捌き自己二教投げ ◇交差手掌合わせ倉田投げ ◇交差取り甲合わせ後回転落とし二教
☆	腕潜り捌き	◇逆半身片手取り, ◇交差取り(相半身片手取り), ◇正面打ち

[[▲Top](#)]



誌上 合気道講習会

しじょう あいきどうこうしゅうかい

その1

Website Aikido Lecture 1

「合気道の極意」



その2

Website Aikido Lecture 2

「合気道技への合気三原則の適用」



誌上 合気道稽古

しじょう あいきどうけいこ

その1

Website Aikido Class 1

「三つのポイント」



その2

Website Aikido Class 2

「日々の合気，合気動作の稽古」

Daily practice for Aiki and Aiki moves



その3

Website Aikido Class 3

「PHI案」



誌上 合気道講演会

しじょう あいきどうこうえんかい

Website Lectures

「合気道のひみつ」



誌上 合気道懇親会

しじょう あいきどうこんしんかい

Website Parties

「合気のひみつ」



式番館 合気道技法目次

[\[▲Top\]](#)

[たつひとの合気道](#) [極意](#) [礼法](#) [体操](#) [基本動作](#) [呼吸法](#) [固め技](#) [投げ技](#) [呼吸投げ](#)

[合気道](#) [archive](#) [演武](#) [審査技](#) [誌上講習](#)



本ホームページの作成者・管理者： 高橋達人 tatsuaiki7@gmail.com [合気研究会](#)