

★たつひとの合気道極意★

合気道の技の根底にあるもの：根本原理

Innermost secrets of AIKIDO

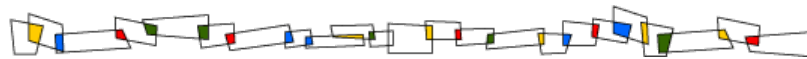
<いつも工事中>



たつひとの合気道 技法目次

[礼法](#) [体操](#) [基本動作](#) [呼吸法](#) [固め技](#) [投げ技](#) [呼吸投げ](#)

[合気道英語](#) [蔵書・ビデオ](#) [豪州合気道ノート](#)



◆[今、体現できるたつひとの極意です](#)◆

『**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

分からないところは聞いてくださいね

少しずつ，用語を英語化していこうと思います。
すべて暫定版ですので，すぐ変わることもあります。

2023/12/17 改訂

[合気道修得の道](#) [合気道の極意](#)

合気道になじみが薄い人への極意の解説
[合気道エッセイ「合気道の合気のお話」](#)

[極意 1-9](#)

[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①-⑦](#)

[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](#)

[[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](#)]

[師範・先生のポイント](#) [FAQ](#) [QA](#)

合気道

合気道は、面白いです。面白いので40年以上続けてきました。
合気道は、他の武道やスポーツと同じように、初めは技わざの型稽古かたげいこでやり方やルールを覚えな
ないといけません。
受身も大切です。色々な体捌きや技法を覚えることでの楽しさがあります。
また、手首の極めも興味深いものと思います。
一通りの技と動きができるようになると**初段、黒帯**がもらえます。
この柔術の段階で満足する人も多いですが、実はこれからが合気道の本当の中身に触れていく準備
ができた段階なのです。

ここで示す極意は、大きく三つあります。
細かいポイントはたくさんありますが、大きなポイント、根本原理 basic principles, keystonesは三
つ；
＜合気三原則＞

「**真中**まなか」 「**伸張力**しんちょうりよく」 「**重力**じゅうりよく」

の三つです。
技がうまくいったり、いかなかったり、また技の途中で時々相手が重く感じことがある人は
この原理を会得、修得することで、常時、無理なく「**力を使わないで技を行う**」ことが できるよ
うになります。
柔術のブラッシュアップです。

これらは、あなたを「**合気道の達人** たつじん 」にしてくれるヒントです。
ただ、適確に教え伝えることが難しく、非常に修得がしにくいポイントです。
色々な先輩、先人が、伝えようと色々な知恵をだして、残してくれたものを
自分で一つ一つ、体現しながら修得していかなければなりません。
先生や先輩の言うとおりにやってもなかなか自分のものになりません。
先生や先輩の言うことはデータと思って、自分でそれを消化して考えて 身に着けることを常とし
てくださいね。

「六段になっても合気道が分からない人がいる」とは、藤田昌武師範のお話です。

ここでは、分かりやすく、色々な表現で『極意』を説明しました。

「**真中**」は、体の仕組みです。

「**伸張力**」は、力を感じない体の筋肉の使用法です。気のイメージにつながります。
前腕の伸張力で発現するパワーが「**小手の合気**」と呼ばれるものです。

「**重力**」は、重力場に生きる我々が、どうやって重力を使うかのやり方です。

これらにすべて共通するのは、自らの「マインドコントロール」です。
極意を身につけるには「マインドコントロール」は大切ですが、
いづれも、物理的な、身体的な、技術的な原理です。
これらの原理は、「気」とか、「気持ちいを合わせる」とかの表現で説明されるものとは違いま
す。

「**そうか** (Aha!)」「**あっこれか** (That's it!)」とわかったら、マスター、修得です。
「そうか」「あっこれか」とわかって、すぐにこれが自分の普通の動きになるので、
また新しい「そうか」「あっこれか」にであえます。
これが合気道を面白く長く続けていけるポイントです。

頑張って合気道の技の精妙さを味わってください。

(^_^)v



さらに、ここまでで十二分に合気道を楽しめますが、
中にはその先のディープな世界がお好みの方もおられると思います。

ちゃんと合気道では用意してあって、それは「合気」です。

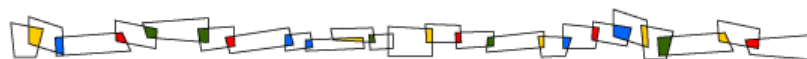
「真中」「伸張力」「重力」等の極意がマスターできると、柔術が合気柔術のレベルになります。

さらにあとは少しのヒントで、憧れの合気の一つ、「くっつけ合気」を使った「くっつけ合気技」ができるようになります。

周りの人の目を点にする、まさに、手品です。

「体の合気」は別の合気で、さらなるお楽しみです。

(^_^)v



<合気道の強さについて>

合気道は、武術での絶対的な強さを得るものではありません。

あくまで強さは相対的です。

ただし、自分のレベルが稽古や修得により確実に向上します。

自己のポテンシャルの向上を楽しんでいてください。

(^_^)v



<おことわり>

ここでの極意は、普段、誰でももっていて、気づいていない力を使うものです。

塩田剛三先生の

「誰にでもできて誰にでもできない」

佐川幸義先生や岡本正剛先生の

「合気は技術」

といったものをベースにしています。

「触れずに投げる」という合気道もまま見聞きしますが、

伸張力も真中も重力も使わない「触れずに投げる」はここでは対象外です。

あしからずご了承ください。



<おまけ>

塩田剛三先生

「年をとって弱くなってしまうよう技は、本当の技ではない」

ここでの極意を修得すれば、生涯現役です。

歳を取ると弱くなってしまうような技は本当の合気道の技ではない

(^-^)v

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](#)

(^-^)v



合気道修得の道

Way to Mastering AIKIDO

順番	修得のポイント	解説等
修得 1	関節技 かんせつわざ Wrist or joint locking techniques	受身がまだうまくできない人、初心者の方はここから。 まず、関節極め pinning, lock, 関節技 joint techniquesから覚えましょう。 二教極め、三教極め、小手返しなど。 ここでせっかく始めた合気道をやめてしまうと、「合気道は痛いだけ」の印象で 終わってしまいます。 受身の練習も大切です。 初段までがんばって。 →技法一覧 この関節技は痛いです。痛い技は柔術です。痛くない技は合気柔術です。覚えておきましょう。 (^-^)v
修得 2	折れない腕 おれないうで Unbendable arm Aikido arm	柔術から合気柔術への登竜門は、 「折れない腕 (合気の腕)」 「小手の合気」です。 伸張力をつくりだす前腕ぜんわんforearmの使い方を勉強しましょう。 基本は、剣素振りけんすぶり sword stroke practiceです。 この時の前腕の使い方、動きをよく研究してください。 なぜ、振り下ろした木剣がピシッと空中で止まるか。 ピシッと止まるまで練習してくださいね。 はじめから重い木剣を使うと、二の腕 にのうで (上腕)を使ってしまいやすいので、

		軽い木剣から、次第に重くしていくことをお勧めします。 ここまでで、かなり合気道らしくなります。 折れない腕(unbendable arm)とは合気道で用いる腕の形、合気の腕Aikido armのこと。 この分野は、身体物理学physical physicsですね。 →極意 1： 前腕の静的伸張力（折れない腕） →極意 2： 前腕の動的伸張力（小手の合気） 「折れない腕 (合気の腕)」 「小手の合気」 を修得する過程で 柔術としての合気道の技が繊細でかつ華麗なものに 洗練されていきます。 そして、 「折れない腕 (合気の腕)」 「小手の合気」 を修得できてきたら 今度は、上腕を使う柔術動作をひとつひとつ見直して、 上腕の屈筋を使わず、上腕と前腕の伸筋だけで技や動作ができないかを 目指してください。これが柔術から合気柔術への道です。 (^-^)v
修得 3	心の移動 こころのいどう Mind moving	結構、意識的にできる人は少ないです。 普通、皮膚に物理的に刺激を受けたところに、瞬時に気持ちが行きます。 合気道では、掴まれたところ、持たれたところを気にしない、気にしない。 ここから始まります。 ・まずは丹田 たんでん lower abdomenに気持ちをおいて見ましょう。 おへその下3cm point 3cm below the navelを手でポンポンと叩いて、 意識を持っていてみてください。 ☆丹田を叩くと体の重心がリセットされて身体のストレスが軽減するというメンタルヘルスの話を聞きました。【141104】 丹田は生来、正しい姿勢をしたときの正しい重心の位置ですので、 ここにきちっと重心がもどり、三半規管とのバランスがとれるようになります。 ☆お腹を引っ込めることも、意識が下腹部にいき有効です。 ・次に、道場で立って足の裏で畳の目を数えてみましょう。 足の裏に意識を持って行ってください。 ・こんどは、手の指の先端 finger tip , 指先 ゆびさきにも気持ちを持っていてみてください。 特に技で大切です。 指の先端が蚊に刺されたと思ってみて意識(気持ち)を持っていきましょう。 ・物理的な方法として 親指の爪で、他の指の先端を押すと意識が指先に行きます。試してみてください。【151214】 なれたら、意識的に気持ちだけを指先に。 自らのマインドコントロールmind controlですね。 いつでもどこにでも気持ち(心)を置ける(移動できる)訓練を。 『誰にでもできて、誰にでもできない』 がんばってください。道場でなくても日常生活の中でできる練習です。 →極意 9： 心の置き方

		(^_^)v
修得 4	真中 まなか Center	真中まなかとは、「中央、中心、まなか」のこと。【開祖】 正中線せいちゅうせん median line, center lineも真中です。丹田も真中です。 丹田は、体を正したときの体の重心center of gravity, balance, or bodyです。 『真中』パワーを発揮させるには、体を鉛直えんちよく perpendicular, verticalに保つことが大切です。 この分野も、身体物理学physical physicsですね。 →極意 4： 真中 「真中」は、「折れない腕 (合気の腕)」「小手の合気」と一緒に用いることで、柔術としての合気道の技を極めて高いレベルへ導いてくれます。 (^_^)v
修得 5	天地の理 てんちのり Princile of the heaven and earth	『天地の理』とは物理学physicsです。【藤田昌武師範】 地球の上では地球の重力場の中であって、地球が皆を地球の中心に向かって引っ張っています。 すなわち、皆を常に重力gravityで下方へ引っ張っています。 『折れない腕』, 『小手の合気』と組み合わせると、受けの体のどこにでも、 重力パワーを載せることができます。 この部分の難しさは、思考が邪魔することです。 理解しても体が動いてくれない。 「簡単なものほど難しい」ですが、頑張ってください。 まさにこの分野は物理学physicsです。 →ポイント 2： 重力掛け 重力は、合気道の技に対し、下方への力だけでなく、スピードも与えてくれます。 これ、日本にも、南半球オーストラリアにも、地球上どこにでもある『天地の理』です。 使わないではありません。 「重力」をマスターすると、柔術としての合気道技のレベルから合気柔術のレベルの技 (Advanced Aikido) を自在に使うことができるようになります。 (^_^)v
	修得	<上手な人と先生> ・スポーツの世界を見ても、一流の競技選手とよいコーチは別ですね。 スキーを習いたかったら、教えるのがうまい先生に習うといいです。 ・合気道も初めのころは、どの先生についてもきちっと教えてもらえます。 まずは道場稽古で柔術としての合気道の技の修得です。(合気道柔術)もちろん、この段階でも十分に技として有効です。 ただし、この段階を経ないと合気を使うところまでたどり着けません。

・上手く合気を使って合気柔術を体現できる名人級の先生も、
実は技に合気を使っていながら、
合気を教えることができないことが多々あるのです。
技ができて教えることができればよいですが、なかなか難しいです。
できることと、教えられるということは別ということを認識しておきましょうね。

・自らの目を肥やして、自分で考え、根本原理を見つけ出し、
身につけるしかありません。
柔術として技を一、二、三、的に覚えていくのはいいですが、
根本原理が分らないと
同じ身体能力を持つ人には有効ですが、
185cm超、100kg超の人に技を掛けることができません。

<先生みつけ>

柔術のレベルがあるところまできたら
次は、合気を体現できる先生を見つけないといけません。
色々な先生にふれるといいです。
もちろん、DVDに残されている動きで勉強するのも有効ですが、
直に、本物の先生を見つけることが合気修得の近道です。
しかし、合気を教えられる先生は残念ながら、
なかなか聞こえてきません。

<自分で考える>

・そこで、先生が見つからない場合、ない物ねだりしてもしようがないので、
こつこつと色々データを集め、
そこそこ、データが集まった後は、
「**自分の頭で考えること**」です。自分で考えることが大切です。
(thinking on your own, thinking by yourself)

・「自分の感覚を大切に」というのは、一見正しいようですが、
合気では違います。特に力感覚は当てになりません。
力感覚が頼りにならないと感じたら、あとは頭で考えるしかありません。

・がむしゃらにやっても技は、あるところで止まります。
間違った方法で、100回、1000回、何年やっても無駄に終わってしまいます。
とにかく、自分の努力次第で合気を捕まえることができると信じて、
頑張って進めていってください。
「**これか**」と分かった時の感激は格別です。
できないことができるようになります。

<修得すると>

・佐川幸義先生が言っているように、一旦、合気を修得すると
どんどん技を繰り出すことができます。
これが開祖の所謂 いわゆる 『**武産合気** たけむすあいき』です。
合気が掴めないと、武産合気の意味は違ったものとなり、実際なっています。

・合気を修得すると、今まで道場で習った柔術を合気柔術に向上させることができます。
(合気道合気柔術)

大胆に、素早く、適確に、無駄なく、効率的に技を掛けることができます。

・『武産合気』ですから、気づきによる新しい技の創出が実際に可能になります。

頑張ってくださいね。応援します。

(^-^)v (141115, 150306-7, 160219, 181114, 191208)



[[▲Top](#)]



合気道の極意

Secret Essential Points / Secret Keys of AIKIDO

The hidden points to understanding AIKI moves

「極意は日常の教えの中にあり、基本の技法の中にこそ深く蔵そせられている」

合気道 (和光堂 1957) p130

極意	ポイント	練習動作、技法	解説等
はじめに	どこに極意が		<極意はどこに> 「極意は日常の教えの中にあり、基本の技法の中にこそ深く蔵そせられている」 合気道 (和光堂 1957) p130 The secrets lie in the beginning. <合気道練習上の心得> 合気道(和光堂 1957)p164 「指導者の教導きょうどうは 僅わずかか其その一端を教おしえるに過ぎず 之これが活用の妙めうは自己の不断の練習に依より 始めて体得たいとくといふし得るものとす」 ・「自己の不断の練習」とは 「自分で考えること」「自分が気が付くこと」です。 「指導者は僅かその一端」を教えるにすぎないのでから。 ・先生は、自分とは身長も体重も骨格、筋肉も違います。 技をそのまま修得することがまずは大切ですが、 自分で自分の合気道の動きを作ることが大切です。 そのために合気道の個々の技の練習を通して 基本が何なのかを捕まえてください。 動きの見かけだけにとらわれないように。

		Thinking Aikido by yourself! Think, Act, Talk AIKIDO! 頑張ってください。 Thinking Aikido on your own! ・極意を生かすには、合気道技(柔術)ができないと生かすこともできません。 技, 柔術の習得が大切なのは言うまでもありません。 ・黒帯を取った皆さんへ 【141110】 皆さんの先生は、すでに皆さんの身体の中にいます。 しっかり自分自身で考えて、少しずつ先に進んでいってください。 そうすれば、必ず本当の答えが得られます。 だれだれ先生が言っていたことは、データです。答えではありません。 自分でしっかり考えてくださいね。 (^-^)
	技の根底にある 3つの 極意・基本のポイント	合気三原則 あいき さんげんそく three Aiki principles, Aiki three principles, technical Aiki three principles 1. 真中まなか, center (パワーゾーン) 2. 前腕伸張力 forearm extention power (ポパイの腕) 3. 重力gravity (重力掛け, スピード) (^-^)

[▲Top](#)

極 意	極意の内容	動作, 技法	解説等
極意 1	前腕の 静的伸張力 ぜんわんの せいてき しんちようりょく Static Extension Power of your forearm	朝顔 あさがお morning glory 半握み はんづかみ 剣の素振り けんの すぶり	<折れない腕> 「手は円相にして水走り」。 この時の前腕ぜんわん forearm、腕全体の形(鉄の輪 てつのわ, わっか)【開祖】が 「合気の腕 Aikido arm」になります。 「折れない腕 unbendable arm」【藤平光一先生】の形です。 <ポパイの腕> ・前腕が発揮する伸張力しんちようりょくの力。ポパイPopeyeの腕です。 ブルートBlutoの腕ではありません。 ・この時の手の形が、朝顔の形に似ているので、 「朝顔あさがお」「朝顔の手」と言う事があります。

折れない腕

おれないうで
Unbendable arm
【藤平光一先生】

合気の腕

あいきのうで
Aiki arm

合気道マッスル

あいきどうまっする
Aikido muscle

小手の合気

こてのあいき
forearm Aiki



Popeye the sailorman のポパイです。

漫画の**ポパイ**を見てもらうとわかりますが、ポパイは前腕が大きく、

ブルートは上腕(二の腕)にのうで, upper arm)

が大きいです。

面白いですね。

缶詰のほうれん草とは関係ありません。

前腕(小手)は「合気の腕」「合気道の腕」「ポパイの腕」と覚えましょう。

<合気道マッスル>

・そして前腕の伸張力を発揮する筋肉は 「合気道マッスル Aikido muscle」
「ポパイス マッスル Popeye's muscle, Popeye's forearm muscle」

・このとき、上腕(二の腕)の屈筋の筋肉は膨らまずに、どちらかというとポヨポヨと柔らかいです。

これで、合気の腕は上腕の屈筋をメインに使っていないとわかります。

・長年、合気道をやってきた人でも上腕が固くなってしまっている人がいます。

体に刷り込まれたものを少しずつほぐしていけば、次第に上腕が柔らかくなっていきます。

「りきむこと」が正しいと体で感じてもらう人が多いです。

受けで、技に対し頑張ろうとして、体を固めてしまう人がかなり多いです。

・気持はいつも指先に。指先がピリピリする感じがわかればOKです。

前腕はアクセル、上腕はブレーキです。

<肩の力の抜いて>

・「肩の力を抜いて」と言われると、ダラ～とクラゲにならないければいけないのでは
と思ってしまうですね。

結構、高段者でもそのように思っている人が多いです。

・肩が上がってくるのは、上腕(二の腕)を使っているからです。

「肩の力を抜いて」とは、「上腕を使わないように」との意味です。

逆に言うと、前腕に力を入れてということですが、前腕は力を感じないので困ってしまいます。

・「肩の力を抜かせる」練習として、手首振動運動というのがあります。

両手を上に上げて、前後に激しく振ります。また両手を下げて手を振ります。

この時は、前腕を用いるので、この前腕を自然と意識させる練習になります。

この「折れない腕」ができているときには、肩が上がっていません。

肩が上がっているときは、腕と丹田とが結合していません。【T】

すなわち、体としての一体感がありません。
肩が上がっているときは、
肩の部分で腕と体の間の遊びが大きくなり
腕だけの動きとなります。
確認してみてください。

<肩の力の抜いて：その2>

- ・正座でも、立っていてもまず手掌を上に出します。
お釈迦様や大仏様と同じです。
それから、手首から先の手掌を返します。
上腕から力が抜けて、肩が下がっていますね。【米谷守正先生、甲野善紀先生】

<肩の力の抜いて：その3> 【160216】

両肩を上げた状態でのスマイル

- ・両肩を上げたまま、微笑むのは難しく、
肩を上げたまま微笑もうとすると顔が引きつります。
- ・微笑んでいるときには、肩が上がります。
肩が上がると、腕と丹田が切り離されます。
- ・丹田が丹田として機能する時は、体が垂直で、体の重心が丹田と一致するときだけです。
大切なポイントです。
昔の武士は姿勢がよかったので、丹田＝体の重心でしたが、現代の人は姿勢が悪いので、
丹田が必ずしも体の重心になりません。
体を垂直には、この「丹田＝体の重心」を作ることにはなりません。
- ・結論は、姿勢よく、微笑んで技を行いましょう。
- ・合気道は、開祖の稽古の心得にある
「練習は常に**愉快に実施**するを要す」でしたね。
- ・Keep on smiling! 肩の力を抜く秘訣です。

<力を使わないとは>

この意味はもうお分かりですね。

力を感じる上腕の筋肉、上腕屈筋の筋肉は使わないということです。

再確認ですが、脚は、太腿ふとももで力を感じますが、
脹脛ふくらはぎは力を感じません。
脚の**伸張力**は、太腿の力の感覚でコントロールできます。
腕は脚と同じで体に近い上腕が力を感じますが、これは屈筋の動作になり、
伸張力にはつながりません。腕の感覚を信じてしまうとダメということです。
・腕に自信のあるひと、すなわち上腕を鍛えているひとは
なかなか上腕依存から抜け出せません。

そのため、**伸張力**発揮の動作は、起こった現象と動作を頭で整理し、

	理解しながら、進めるしかありません。 ただし、正確には、腕の動きは、前腕と上腕のバランスで成り立っていますから、 上腕をメインで使わず前腕をメインでつかうということですが、 我々は「前腕の合気の腕 Aikido arm」を使うでOKです。 <丹田と指先、手先との結合> 【150508】 ・丹田からパワーが指先から出ている図が、合気道秘要(1972)の18ページにでています。 ・これが肩が上がった状態では、結合が途切れてしまっています。 ・合気動作のデモンストレーションにもなりますが、 エクササイズとして、 左右にひとりずつ立ってもらって、それぞれ片手で手首を掴んでもらいます。 この状態で、座って正座します。 ・相手がこの動きに追従できたら、肩は上がっていません。 静的伸張力を使って、指先が丹田と力の伝達経路power trainができた証拠です。 <Coffee Break： 柔能く剛を制すじゅうよくごうをせいす> 中国の兵法書からきたと言われている 「柔能く剛を制すじゅうよくごうをせいす」という言葉があります。 「柔よく剛を制す」は、元々は中国の兵法書「三略」に出てくる「柔能制剛」です。 「能よく」は「～できる」、「～が可能である」の意味です。 英語では、ネットで検索すると ・ Flexibility is better than muscle. ・ Soft and fair goes far. ・ Willows are weak, yet they bind other wood. ・ Softness overcomes hardness. と言うらしいです。 柔術でいう「柔能く剛を制す」は、合気腕、前腕の伸張力のことで すね。 「柔」、ここではポヨポヨの上腕、二の腕、これらを使わない合気 の腕のことを いっているのかなと思っています。 うまく表現できていますね。 <ポヨポヨ／ポヨポヨの表現> (191210) 二の腕が「ポヨポヨ」や「ポヨポヨ」は 女性の方や少々贅肉のある方で、 一方、鍛えている方は、 屈筋が膨らまず、二の腕の内側が 「びたー」としている方もいます。 この部分は固いです。 すごいですね。 (^-^) (181116 191210)
合気の腕 (前腕の形)	<合気の腕(前腕の形)の修得法> まずは、「折れない腕」の形を取ってもらいます。 でもこれだけでは、折れない腕になりません。

の 修得法

前腕を活性化させる方法 activate /ae7イハ°イト/として
昔は、腕がホースだと思って、ここから水が勢いよく出ているイメージを持つと
教わりました。【藤平先生】

<手掌の利用> 【T】 ★★★

指先に気持ちを持っていくと、前腕にスイッチが入り「折れない腕」「合気の腕」になります。【T】

私の場合は、体得してもらうために、
私の手掌を「折れない腕」を作っている人の指先、または手の手刀部に当てて、
この手掌をわずかに押してもらいます。
手の指先の場合、具体的には、指先の内、小指と薬指、そして中指の半分が
手掌に当るようにします。【150129】
実際に、指の先端に手掌が触れているので、気持ちを指先に持っていくことができます。
物理的接触によるマインドコントロールmind controlです。
この指先で押した時に、反対の腕で自分の「折れない腕」の上腕の筋肉と
自分の肩、前腕の筋肉の状態を確認します。
また相手にも確認してもらいます。
これが、「合気の腕」です。

<合気の腕と強力なパワーの発現> 【T】 ★★★

一方、手掌を当てた方は、相手から受ける力の強さに驚かされます。
手掌の位置は動きませんので、これが指先が手掌にもたらす前腕による力(stress)です。
合気道の腕をつくって、指先または手刀部を手掌にあてている方も、
同じ大きさの力を、反力(reaction force, counterforce)として自分で感じることできます。
すごいパワーを実感し、その強さに驚きます。

相手の手掌が指先に当たるまでこのパワーを実感することができません。
すなわち、力の感覚がゼロです。これが普通の状態です。

これが、**人がだれでも持っている力、パワー**です。凄いパワーです。
ほとんどの人はこのパワーを持っているにもかかわらず知りません。
手掌をあてがわれない限り、なかなか実感することができません。
すごいパワーを持っていると自分自身に刷り込んでください。
それをどう使うかが合気道です。

実際、**合気道は他人の力を使うのではなく、自分の力を使う**のです。

次の極意2としてに示す「動的伸張力」の発現、確認にも有効です。

	技の途中でも「この指先手掌当て」を使うことができます。 うまく活用してくださいね。【140930】 (^-^)v (181116)
鉄の輪 てつのわ, てつのわつか iron ring	<鉄の輪 iron ring> 「手は円相にして水走り」の時の腕の形, これが究極の「鉄の輪」でしたね。 では, 合気道の「鉄の輪」に焦点をあてて説明します。 自然体で立ち, 手掌を下にして, 自分の前で両腕で丸い円(合気道の鉄の輪)を作ります。 両手は自己の丹田の前です。 左右の人差指の間は少し間隔を空けます。 肩が上がっていないかもチェックするポイントです。 外肘が尖がらないで, それぞれの腕は円をイメージします。 腕全体に張りのある状態です。 手と腕の上面は同じ一つの平面を作ります。 この平面をすべて均一に水が流れる状態が「水走り」です。 どのくらいこの「鉄の輪」が凄いか確認してみましょう。 自然体のまま, 鉄の輪を作り, 左右どちらかの指先に, 他の人に手掌を当ててもらいます。 この位置は, 自己の極意4の「真中^{まなか}」でもあります。 そして, 体を垂直に保ち, 身体を動かさず「鉄の輪」の形を保ったまま, 相手の手掌を指先だけで押してください。 自分の前に腕の長さだけ, 離れた人の手掌にしっかり力をかけれることが実感できます。 思わず「えっ」と思いますね。 今度は自分で, 片方の手掌に, 片方の指先を当てて試してください。 これが, 「鉄の輪」, すなわち前腕の伸張力が働いた時の自己のパワーなのです。 凄いですね。 これを合気道の技の中で使っていくことが, よりパワフルな技をすることにつながります。 この「鉄の輪」の形から右半身・右構えに。 両手の親指を上にし, 右腕を自己の前に中段に, 左腕を自己の丹田の前, 下段に, 右半身で構えます。 決まった合気道の右半身ができました。 恰好がきまりましたね。 この「鉄の輪」の半分の腕(鉄の腕)を使った技です。 ・入身投げ: 投げる時の腕の形です。鉄の輪(鉄の腕)を意識して投げます。 もちろん, 親指が下で, 指先先行で投げます。 ・天地投げ: 投げる時の天の手と腕の形です。 もちろん, 親指が下で指先先行で投げます。 残姿(残身)は両手で地を抑えます。 これはまさに「鉄の輪」の形です。

<コーヒーブレーク>

齊藤守弘先生は開祖の口伝の「鉄の輪」のことを「鉄の輪っか」といっていたとの話、佐々木貴先生のブログにありました。【438 先人の教えを大切に】このSutherland道場では、「iron ring」です。

(^-^)(181116)

前腕の伸張力の強化

<前腕の伸張力の強化>

ジムに通っての筋トレが、合気道に必要な筋肉を作れるとは限りません。

上腕強化は、合気道の動きにつながりません。

「合気道の体は、合気道の練習をすることによって作るのが大切だ」と

藤田師範より聞いたことがあります。

あえて、ここで話した合気の腕、前腕の伸張力を強化するのは自宅でも十分できる「腕立て伏せ^{push-up}」です。

腕立ての時に、上腕の筋肉の状態を確認してください。

腕立て伏せの最中に、上腕は筋肉隆々の状態にはなりません。

回数よりゆっくり腕を伸ばすのがトレーニングになります。

Do 20 push-ups slowly everyday.

毎日、ゆっくり腕立てで前腕の伸張力を強化してください。

ただし、前腕の強化の前に、きちっと前腕の伸張力を使えることが大切です。

今の持っている前腕のパワーだけでも、かなり強力です。

<稽古が終わって>

「今日は一生懸命稽古したので、腕の筋肉が痛い」と思ったら、これは、前腕の伸張力を使ったのではなく、

二の腕(上腕)の筋肉を多用した証拠です。

前腕は、神経がないので、疲れを感じません。

前腕を多用すると前腕が「腫れて、大きくなった」ように感じます。

また、前腕の中心がなんか痛痒い違和感がでることがあります。これを感じたら、今日はきちっとできたなと思ってOKです。

<体格差、筋肉の差と前腕パワー>

合気道の技を上腕で操作することが身についていると、身長が185cm以上、体重が100kgを超える人と稽古すると、時として上腕の筋肉を壊してしまいます。

日本では、比較的、身長差、体重差がなく、前腕の伸張力を用いなくても

そこそこの合気道の技はできてしまいますが、海外では、大きな人が多く、

上腕の腕の太さなど倍以上で、頑張らねばと

思わず「力」を使いたくなって、

力を感じる上腕をより使ってしまう。

そして、上腕の筋肉を損傷し、怪我してしまう人を多くみます。

合気を習得中の式段、参段の人は特に注意してください。

しっかり「合気の腕」をマスターすれば上腕をいためることなく技ができるようになります。

一方で、大きな人は上腕でほとんどすべての技ができてしまうので、なかなか「合気の腕」を取得が難しいと話す人もいます。Steven Seagal は193cm, 体重120kgで、合気道の柔術技さえあれば無敵ですね。小柄の日本人としては、「合気の腕」が必須です。頑張ってください。

ではでは。
(^-^)v (181116)

【コーヒーブレイク】 [180709]

<腕の伸筋と屈筋>

- ・腕の伸筋と屈筋の話は、ネットでもなかなか探すが難しいです。少し、集めてみて整理してみました。

<二の腕 にのうで、上腕 じょうわん>

- ・二の腕 にのうで、上腕 じょうわん : upper arm
 - ・腕の力こぶ : biceps /**バ**ィセプ**ツ**/ 上腕二頭筋, well-developed biceps, lump of the muscle
 - ・筋肉が膨らむ, バルジング : bulging /**ホ**ーヅン**ク**, 防塵/
bulging with muscles : 筋肉隆々
bulging muscles : 盛りあがった筋肉

- ・二頭筋 : biceps /**バ**ィセプ**ツ**/, biceps muscle 屈筋／上腕の内側の筋肉
- ・三頭筋 : triceps /**トラ**イセプ**ツ**/, triceps muscle 伸筋／上腕の外側の筋肉

- ・「上腕二頭筋は腕を曲げるための屈筋,
上腕三頭筋は三頭筋は腕を伸ばすための伸筋」 【合気道の科学, 吉丸慶雪】

→「上腕二頭筋は**肘関節を曲げる**ための屈筋,
上腕三頭筋は三頭筋は**肘関節を伸ばす**ための伸筋」 【T】

→上腕の内側に二頭筋, 上腕の外側に三頭筋がついています。
上腕二頭筋は、意識できますが、三頭筋は「そんな筋肉しらない」ですね。

→二頭筋 : biceps /**バ**ィセプ**ツ**/, biceps muscle
→三頭筋 : triceps /**トラ**イセプ**ツ**/, triceps muscle

- ・「二頭筋が収縮する(短くなる)と腕が屈曲する。…
三頭筋が収縮すると腕が伸展する。…
この二つの筋肉は反対の働きをする」 【合気道の科学, 吉丸慶雪】

→上腕の肘関節の話です。
→ここでは、伸張力に関する前腕の話はできません。
前腕は手の伸ばすための筋肉です。 【T】
→前腕を伸張力として使用するときは、連動して上腕の伸筋も無意識ですが使用しています。
したがって、伸張力は前腕の話だけでよろしいかと思います。
まったく意識できない筋肉のコントロールはむずかしいです。 【T】
→伸張力を発動できたかの結果は、前腕操作と肘関節が開くことで確認できます。 【T】

<伸筋と屈筋>

- ・伸筋 しんきん : extensor /**エク**ステン**サー**/, extensor muscle
- ・屈筋 くっきん : flexor /**フレ**ク**サー**/, flexor muscle

<腕の伸筋>

- ・「折れない腕にするためには、腕の後面（外側の）の筋肉を使わなければならないことになる。
上肢（肩関節より指先まで）の伸筋には上腕（二の腕）の上腕三頭筋の他、
前腕の総指伸筋 そうししんきん、小指伸筋 しょうししんきん、短母指伸筋 たんぼしんきん などある。」 【佐々木合気道研究所 第118回 折れない腕】

→総指伸筋 そうししんきん： 前腕後面のほぼ中央を走る最も強力な指の伸筋。
4本の指(親指以外、人差指から小指まで)の関節を伸展させる。

→小指伸筋 しょうししんきん： 前腕で総指伸筋の動きを補助。

→ これら伸筋は、働いても力を感じません。
地球上の72億人の誰も感じることはできません。

→ 合気の理解の初めの第一歩は、

『伸張力は、上腕伸筋と前腕伸筋の合作』

かつ

『上腕、前腕の伸筋が、働いても力を感じない』

ことを理解すること。

ではでは。

(^-^)v (181116)

[[▲Top](#)]

極意	極意の内容	練習動作、技法	解説等
極意 2	前腕の動的伸張力 【T】 ぜんわんの どうてき しんちようりょく Dynamic Extension Power of your forearm 合気の腕 あいきのうで Aiki arm 合気道マッスル あいきどうまつする Aikido muscle	剣の素振り すべての合気道動作 諸手取り呼吸法 座技呼吸法 一教運動 削ぎ出し動作	「折れない腕」に代表されるのが前腕の「静的伸張力」【T】です。 ここでは、前腕が伸張する間に発揮される「動的伸張力」【T】について検討します。 ※『伸張力は、上腕伸筋と前腕伸筋の合作』ですが (前腕の力を完全に抜いても、上腕伸筋で、肘関節を動かし前腕を伸ばすことができます) 上腕の伸筋は、肘関節を伸ばすのに使用され、ほとんど使用している感覚はありません。 前腕の伸筋は、手の伸張をコントロールすることから、前腕の動的伸張力としています。 上腕の伸筋が働かないと結果的に伸張力は発揮できません。 上腕の伸筋が働いたかは、 内肘 (うちひじ)の角度が開くことで確認できます。 この時、上腕伸筋と前腕の伸筋が連動し働く伸張力になります。 ※『内肘 (うちひじ)」【T】とは： 肘 (ひじ) の内側の部分のことを、ここでは内肘 (うちひじ)と呼びます。 上腕と前腕をつなぐ関節部分の内側です。 英語では、この部分を「elbow pit」「inner arm」「inner elbow」「inside elbow」と呼びます。 この部分の角度を、『内肘 (うちひじ)の角度』と呼び、 0度～180度までの角度となります。肘の逆関節を取り180度以上にすることは肘を折ることになります。 この角度が増加すると手が伸び、減少すると腕が折りたたまれます。 力感覚がたよりにならないので、この角度を腕が伸びているかの指標とします。 この「肘の内側の部分」の適切な日本語が見当たらないため、英語から「内肘 (うちひじ)」と名づけ説明に使用していきます。 [220513]

小手の合気

こてのあいき
forearm Aiki

<小手の合気>

肘がまがった状態から、折れない腕(合気の腕)にいたるまでが、
動的伸張力が発揮される状態で、
この期間、合気道のパワーが発揮されます。【T】
このパワーが「**小手の合気**」と呼ばれるものです。【T】

前腕forearmを(捻り)伸ばしつづける。1mmでも、0.1mmでも常に前に。

伸ばしきったら、肘を閉じて、次の動作へ。

- ・手を前にのばしてタオルの水を絞るときに使う「筋肉の動き」と同じです。
この動きがパワーを出します。 だからタオルの水が絞れるのです。
- ・剣素振りの時の腕の動きを観察してください。
タオルを絞る時と同じです。

→→極意3：体の**伸張力**の合算

◇「合気道の科学(1990)」の解説はわかりやすいです。

◇「DVD上達レッスン合気道(2007)」のP29の「手刀の操作法」が
この腕の**伸張力**を使用します。

「**いつも前向き** (Always forward)」

<伸張力の修得方法： 両手で「T」> 【T】 ★★★

- ・前腕の**伸張力**を発揮するには、コツがあります。
指先から腕を動かすことです。
- ・ただ指先に気持ちを持っていくことは難しいです。
- ・他人に手掌を指先に当ててもらおう方法もありますが、
自分でも空いている手を、
伸張力を発揮させたい方の指先に当てます。
「T」の字になります。スポーツでタイムを要求するときの形です。
- ・さらに、「T」の字に手を持っていくことで、手の位置は、自己の真中に、
相手の掴んでいる手も真中に来ます。
すごい仕掛けですね。
- ・後方転換、諸手取り呼吸法でこの「T」の字が使えます。
さあ、手掌を押してみましよう。スコーンと手が動きますね。
Tatsuの「T」の字と覚えましよう。
- ・The Aikido arm muscle, forearm, is activated by "T, Tatsu".

<オープンエルボー Open Elbow> 【T】 ★★★

- ・動的伸張力が発揮されている間、その結果(effect)として、
上腕伸筋により肘関節の**内肘の角度**が常に大きくなる Open your elbow。
- ・見方を変えて、
肘関節の内肘角度が大きくなるように、前腕を操作する。
- ・その時、少しづつ角度を大きくしていくことが、
伸張力のパワーを持続させる秘訣で、

	動いている間はパワーが出続ける。 チェックポイントは、内肘の角度。 ・前腕を使っているつもりが、上腕(二の腕)の屈筋を使っていたなんてことが結構あります。 内肘の角度で前腕の伸張力が発揮できているかを確認できます。 ・ Activated Aikido forearm muscle is checked by opening your elbow. <一教運動> 動的伸張力を使った合気上げ(ポイント①)の練習です。 一教運動のポイントが理解されなく、最近、練習しているところを見なくなってしまいました。 「一教運動」がきっちと理解されなく、出版本への掲載もなくなったとすると残念です。 <削ぎ出し動作> 【米谷守正先生】 動的伸張力を使った削ぎ出し動作→極意8 前面に対して行う削ぎ出し操作が一教運動です。 <剣の素振りと前腕動的伸張力> ・肩載せ素振り：伸張力は閉じた肘から ・素振りのパワーは、前腕の利用によります。 硬い素振り、腕全体を棒のように振っては発揮できません。【遠藤征四郎師範】 ・前腕が働いているかのセンサーは、内肘の角度です。 閉じた状態から開いた状態に。 ・太刀を振った最終の形は、 腕が開いた状態が合気の腕、折れない腕、静的伸張力が発揮された状態です。 ・正面打ちで考えると、頭上に直接、木剣の峰をつけた位置が最も腕が曲がった、折れた状態です。 これから正面を打っていきます。 これ以上に真中を維持しながら、腕を曲げることができません。 頭が邪魔です。 ・さらに腕を曲げた、折った状態から前腕パワーの体現と体感は、木剣を肩に担いだ状態から素振りをします。 肩に載せた状態では、内肘の角度は、頭上よりさらに閉じた状態になります。 ・頭上スタートでは味わえないスピードで、木剣が振り下ろすことが実感できます。 ・大学時代に教わったこの肩載せスタートの方法で、なぜすごい素振りができるのか理解できたのは、前腕のパワーの発現原理が分かってからのことです。 (^_^)v (181116-7)
動的伸張力のテスト	<動的伸張力を自ら感じる方法 その1： 剣の抜刀法> ★ [110628] 左手を左腰の位置におき、右手で、左手の小指を握ります。 右手の親指と人差指が左手の小指の付け根にあたるようにします。 右手で、左手を前方に引っ張り出すと、左手は思った以上に勢いよく引っ張り出されます。

右手で使ったパワーと左手が引き出される衝撃の差を感じてください。

これが右手前腕の動的伸張力です。

この引っ張り出す動きで、右手の肘は確実に伸びて、肘の角度は大きくopen elbowなっています。

右手前腕の伸張力を使っています。

このように、右手がほとんど感じない力を、左手でしっかり感じるができます。

合気道の技でも小指を使う練習方法がありますが、

この動的伸張力の練習を

していることになります。

刀を抜くとき、水平に抜くときの動きに近いです。

この水平横切りが、かなり強い刀の操作であることがわかります。

合気道の技に、この合気の腕、前腕動的伸張力を発揮させましょう。

<動的伸張力を自ら感じる方法 その2> 【岡本正剛師範】

学研が「幻の神技 大東流合気柔術」として1989年に出した

岡本正剛師範のビデオ本の冒頭には、

人を並べて、腹部に手を当てて歩きながら次々倒していくところが出ています。

この方法で、自らの伸張力を感じる方法を試みます。

まず壁に対して、自然体で立ちます。つまり正対です。体は壁と平行に。

次いで右手で壁に手を当てます。両肩は壁に平行ですから壁との距離を適当にとってください。

伸張力発揮の方法に二通りあります。

その1： 指先を下に、手刀部分を壁に当てます。

この状態から手を時計回りに回し伸ばします。

(瞬時手刀ひねり出し Ⅶ)

その2： 指先を上にして手の甲を壁に当てます。手掌は手前になります。

この状態から、反時計回りに手の甲を回しながら伸ばします。

(瞬時手掌ひねり出し Ⅶ)

どちらの場合も、自分の体が後方へ押されることが実感できます。

自分は全く通常の筋肉使った意識はありません。これが伸張力です。

<動的伸張力を自ら感じる方法 その3> 【養神館豪州道場森師範】

・相手の胸にあて掌底を伸張力で伸ばし相手を後方へ飛ばします。

・まず壁に対して、自然体で立ちます。つまり正対です。体は壁と平行に。

次いで右手掌底を壁に当てます。両肩は壁に平行ですから壁との距離を適当にとってください。

掌底を伸張力で伸ばします。

(瞬時掌底突き出し Ⅶ)

<二人で行う伸張力のテスト その1： 相手の腹部へ手刀をあて>

・今度は、二名で行います。

・相手に自然体で立ってもらってスタートします。

こちらは、右半身の形をとります。

・半身の形から右手で上と同じように、二通りの方法で、

相手の腹部に手を当て

伸張力を試してください。

相手は後方へ押され動きます。

- ・こちらは微動だにしません。
これが動的伸張力です。

<二人で行う伸張力のテスト その2： 相手の胸への手掌あて>

【藤平光一先生】

- ・相手の胸への手掌あて
- ・相手に自然体で立ってもらってスタートします。
こちらは、右半身の形をとります。
- ・相手の胸に右手掌をあてがいます。
そのままにしていると、相手はその力に対抗して体を前に持ってきます。
- ・力を抜き、その動きを肘だけで受け止めます。
- ・相手の体は、バランスを保つために、あるところで止まります。
- ・こちらの肘は十分内肘が閉になっていますので、
体を垂直にしたまま、伸張力で相手の胸をゆっくりと押していきます。
- ・相手はゆっくり後ろに押されていきます。
- ・相手はほとんど抵抗できません。
これが動的伸張力です。

- ・座技で相対して座っても同様にできます。

<二人で行う伸張力のテスト その3： 一本足での相手の手掌への甲あて> 【藤平光一先生】

- ・一本足での相手の手掌への甲あてで、伸張力で相手の手掌に力を及ぼします。
- ・左足一本で立って、右手の甲を相手の左手の手掌に当てます。
相手はこれを自然体で受けます。
- ・相手の手掌に、肘を曲げたところからスタートし、手と手の位置を変えず、
甲で相手の手掌を押し続けます。
- ・十分な強さで、相手を押すことができます。
- ・体は垂直に保ちます。
- ・一本足でも、手の伸張力で十分相手の動きに対応できます
これが動的伸張力です。

(^-^)^v

内肘の開閉と
呼吸

合気上げ
と
剣の振りかぶり

<内肘の開閉と呼吸>

- ・まずは、上腕伸筋を使って、内肘をただ開(オープン)にしても、伸張力にはつながりません。
- ・指先、手刀に気持ちを持っていき、前腕を使い、合気の腕、折れない腕の形に向かって、
指先、手刀先行で前方に伸ばしていったときに、
内肘が開き、伸張力が生まれます。
→前腕の伸張力が発揮されることで、
その結果(effect)、内肘が開いていきます。
(こちらの方が正しい言い方です)
- ・この内肘が開くためには、内肘が閉まる(クルーズド)になっていなければ、開くことができません。
- ・技の中で内肘が閉じて開いてを繰り返して、
開いたときに伸張力がでるメカニズムです。
丁度、呼吸と同じです。
合気道では、吐くときを意識し、

	吐くときが、内肘が開く、伸張力が発揮できる時です。 ・剣素振りでは、剣を振りかぶるとき、息を吸い、打ち下ろす時に、息を吐きます。 同じです。頭上に振りかぶるとき、通常、内肘が閉じてくるのがわかります。 ここから伸張力で打ち込むのです。 呼吸と伸張力、内肘の開閉関連がわかったでしょうか。 <合気上げと通常行われている「剣の振りかぶり」> ・「合気上げ」は通常行われている剣の振りかぶりとは異なります。 ・「合気上げ」は腕を上げる時は、内肘が開くように上げていきます。 これにより伸張力が発揮できるのです。 内肘が開くのは一度に大きく開く必要はありません。 開きつづけることが大切です。 ・「振りかぶり」との違いは微妙です。 同じ頭上に腕を上げますが、「振りかぶり」では、内肘が閉じていきます。 ・動作が似ている「合気上げ」と「剣の振りかぶり」との違いをよく研究してください。 <合気上げと岩間の「剣の振りかぶり」> 【合気会豪州武産合気会 (Takemusu Aiki Association Australia) 170629】 ・岩間の合気剣では、 振りかぶりは、左手で柄を押すことで剣を上げていきます。 右内肘が閉じますが、左の内肘が開いて、振りかぶります。 これが、剣の振りかぶりにおける合気上げです。 左手の伸張力で剣を振りかぶっています。 (^-^)^v
動的伸張力発揮の準備	ここでは、「動的伸張力発揮の準備」にメモしたものを、以下に記します。 <伸張力を発揮するにはまず> ・腕がまがったところ、内肘(肘の内側)が閉じたところがスタートですから、 腕を曲げた状態をまず作ることが必要です。 ・相手に、力を及ぼさない段階で、準備をします。 ・体の捌きで、「内肘が閉じた状態」を作ります。 相手への作用点、相手を自己の真中へ持ってくる、 足捌き、体捌きの中で 「内肘が閉じた状態」を作っていきます。 <伸張力を発揮するための準備> 【141020】 ・伸張力を発揮するには内肘が閉じることが大切です。 このタイミング、動作、操作について考えます。 ただし、大きく内肘を閉じることはありません。

・構えの時、瞬時に動くために、常に膝に余裕を作ります。
前腕も同様で、**内肘にこの余裕があれば**、
動的伸張力を生かすことができます。前腕が伸張していけば
その結果(effect)として、内肘が広がります。
肘が少しづつでも広がり続けることが大切です。

・慣れてくれば、意識する必要はありません。自然とできます。

・座技呼吸法(呼吸法動作、甲くっつけ合気上げ)：
・手の位置を維持して、上体をわずかに相手に近づけま
す。
・相手を若干引いていなして行う方法も見られますが、
引くこと自体、相手に押しこまれる危険性があります
し、
合気道的ではありません。

・諸手取り呼吸法(合気上げ、合気落とし)：
・手の位置をそのままに、持たれた手を真中に近づける
操作が、内肘を閉じる動作となります。

・逆半身片手取り甲くっつけ合気上げ：
①手の位置はそのままに、右足を斜め外に移し、持たれた
位置を
真中に近づける動作。
同時に内肘も閉じる。★
②半身の構えから両足はそのままに、右前足に荷重を移し
つつ、
体と腰を相手に相対させる。
持たれている手の位置は真中に近づき、内肘が閉じる動
作。★★★
③半身の構えのまま、右前足に荷重を移す。
持たれている手の位置と丹田の距離は縮まる。
内肘が閉じる。★

・正面打ち一教
・相手に正対させる動作。

<具体的な動的伸張力発揮の準備>

・動的伸張力は、内肘の角度が開くことで、伸張力が発揮したこ
とが確認ができますが。
・内肘が閉じた状態を作らないと、伸張力を発揮することができ
ません。
二つの方法があります。

①手に、相手からの荷重がかかっていないときに、上腕を使っ
て、
肘を閉じます。
相手が自分に向かってくるときにはひとりでに肘が閉じま
す。
相手の持つ位置が変化して、内肘が閉じます。
上腕を使った力技で、内肘を閉じるのは、
合気動作の初動、仕掛け、きっかけとしては、いかがなもの
かと思いますよ。

②足捌きにより、内肘を閉じる方法。
同時に真中も実現できます。
相手の持つ位置を変えずにできます。

	③上半身の傾斜により、内肘を保つ方法。 座技で、相手の持つ位置を変えずにできます。 (180605) (^_^)v
気のトレーニングと合気の腕	<気のトレーニングと合気の腕> 気のトレーニングをした人は、わかりますが、 ゆったりと手を伸ばし操作していきます。 この動きは、まさに合気の腕、前腕動的伸張力を発揮させる時の動き、形とまったく同じです。 したがって、気のトレーニングがうまくできる人は、合気道もうまいことになります。 気のトレーニングのポイント： 水の中では、手を大きく動かすと抵抗を感じます。 空気は普通、水のように空気を感じることはありませんが、 自転車をこいだり、風を感じる時は、空気を感じていること になります。 この空気を、ゆっくり押すイメージ練習をすることがポイント と思います。 「T」の字で、伸張力の練習をしましたが、ここまでは来ると、指先だけではなく、 体のどこでも伸張力を発揮できるようになります。【T】 がんばってください。 <太極拳 (Tai Chi) の動きと動的伸張力> 太極拳の動きは、この前腕の動的伸張力の動きそのものですね。 空気中では抵抗がないので、やわらかい動きに見えますが、 指先に手掌を当てれば、行っている人も、手掌を当てた人も、 強力なパワーを実感できると思います。 【151008】 (^_^)v
前腕を使いすぎると	<前腕と痛み> 前腕は力を感じることができません。 ただし、疲れは感じるのでしょうか。 ◇前腕を使いすぎると痛みは ・私の場合、前腕に痛みが走ることはありませんが、 前腕自体が大きくなるのと前腕の芯が腕に沿ってジーンとした 痛痒さいたがゆさが走るがあります。 ・あくまで個人差があるでしょうけど。(^^) (^_^)v

<バスケットボールのシュート>

- ・「剣の振りかぶり」と同様の動作として、**バスケットボールのシュート**があります。
両手でボールを腰の位置から額の前に持ってくる動作が、「合気上げ」です。
ボールを上げることで、内肘を閉じますが、
ボールをシュートできるための伸張力を使うために、
両内肘は余裕をもって閉じています。
確認してくださいね。

ではでは。
(^-^)v

<動的伸張力の秘密>

<日常の中の動的伸張力： 手を上げる>

- ・この伸張力は、新しい力ではありません。
気づかないだけです。
腕を上げるときは、すべての人が前腕伸張力を使っています。
- ・手をまっすぐ天井に向かって手を上げてください。
これが伸張力です。上腕には力が入っていませんね。
- ・上腕に力を入れて、まっすぐ手を天井に向けて上げてみてください。
上がりません。
- ・上腕に力を入れることは、伸張力にストップをかけていることがわかります。

<力こぶと伸張力>

- ・「俺は強いぞ」と力こぶを作って、手を前に伸ばすと途中で止まってしまいます。
二の腕から力を抜くと、手が先に伸ばせます。
- ・腕を伸ばすことに、上腕の筋肉がブレーキをかけることが理解できます。
- ・「合気」は、生まれてから長年身に着けた感覚は使えません。
使えないから頭で考えないといけません。
「頑張ろう」ということだけで、腕を伸ばすことにブレーキになることを理解しましょう。

<肩が上がる>

- ・肩を上げたまま、手をまっすぐ天井に向けて上げます。
途中までしか上がりません。
- ・肩を上げたまま、手を前に伸ばします。
途中で止まって止まってしまいます。
- ・肩が上がった状態は、腕を伸ばすことにブレーキをかけます。
- ・肩が上がることと、上腕の筋肉は連動しているのだと想像できます。
- ・肩が上がったまま、微笑むことはできません。
これもまた面白いですね。

<体と離れた位置での伸張力>

- ・体と離れた場所、逆半身片手取りでの手の位置
手を上げようとする、人は上腕を使って引き上げようとします。
上げることが、引くこと同義になっています。
- ・ここで、前腕と上腕の伸筋を使って伸張力で上げる。
これが「合気上げ」です。

ではでは。
(^-^)

【コーヒーブレイク】 【180407】

<新幹線の中で： 伸張力の感じ方>

- ・伸張力はなかなか実感としてトラまえにくいです。
この話を新大阪から東京へ新幹線の中でSutherland道場のエリさんとししました。
- ・伸張力は、静的伸張力(折れない腕)も動的伸張力も、空中で行っている場合は、まったく、力を感じません。
一方、力こぶを作ると力の感覚を感じることができます。
これが、人間の仕組みです。平等に与えられています。
- ・この伸張力は、重力、真中と異なり、人が通常、感覚として認識していないものです。
- ・この力を認識させる方法として、指先や手刀部に手掌をあてがいます。
他人でも自己の反対の手の手掌でもかまいません。
- ・手掌を当てると、静的、動的問わず伸張力を感じることができます。
手掌が離れると、たちまち何も感じなくなります。
- ・新幹線に乗っているので、手の手刀部を窓枠に当ててみます。
伸張力がよみがえってきます。
空中にある時も、伸張力はあるのですね。
- ・この伸張力を使うのが合気柔術、合気道の合気です。
- ・この伸張力は、自己の質量の中心である重心、丹田からきているので、
これが翁先生のいわれる「指先を丹田を結合させる」ということの
解釈です。
- ・でも、伸張力、とらまえるのが容易でないので、
塩田剛三先生は、
「誰にでもできて、誰にでもできない」
との言葉を残されたのでしょね。
- ・手掌を使って伸張力が存在することを自分で納得することがスタートとなります。
自分で納得できれば、まず「合気上げ」が容易にできるようになります。

ではでは。
(^-^)

【コーヒーブレイク】 【180610】

<前腕と上腕の使い分け>

- ・合気の腕の前腕と、力を感じる上腕の使い分けについて
岡本正剛先生のように、前腕伸張力と上腕を器用に使い分け
合気を体現できる天才のような方もいます。
- ・上腕を使うと、力勝負になって、かつ上腕を使っていることが
相手にもわかってしまいます。
前腕伸張力で十分崩して、いるので上腕勝負でも十分問題なく
操作が可能です。
- ・「たつひとの合気道場」では、前腕伸張力を主に用います。
前腕の伸張力は、相手に力感覚で捉えることができない力です。
相手の体が二倍でも、相手に力感覚で捉えることをさせないので、
絶対的に有利となります。

<まずは、前腕前腕伸張力の理解と修得>

- ・天才の方は別にして、まずは前腕伸張力だけに磨きをかけてくださいね。
- ・天才的な人の合気動作をマスターするときは、前腕伸張力を理解してからでないと、きちっとした伝承，獲得，修得が難しいと思います。
まずは、前腕伸張力の理解から始めてくださいね。【180613】

ではでは。
(^-^)

[▲Top](#)

極意	極意の内容	練習動作，技法	解説等
極意 3	体の伸張力 合算	足から腰，体の伸張力を合算するとパワーに。 四方投げの肩による肘上げ投げ。【T】	脚部伸張力＋腰背伸張力。 腰のパワーの出し方。 これは、「体の合気」の一つです。 ＜四方投げの肩による肘上げ投げ＞ 【T】 四方投げの投げで 相手の上腕を 肩に担ぎ，肩を上げて受けを崩し投げる体の合気 →◇「佐川幸義先生伝大東流合気の真実(2007)」p203の「肩の体之合気」の説明は わかりやすいです。 (^-^)

[▲Top](#)

極意	極意の内容	練習動作，技法	解説等
極意 4	真中 まなか 中心 正中線 せいち ゆうせん median line 丹田 たんでん	体の中心線 剣の素振り 立ち技呼吸法(諸 手取り呼吸法表裏) 回転投げの崩し 入身投げ	＜空いてる方の手を添えると技が楽にできる＞ 手の長さは同じだから， 手が体の真ん中 まんなか にきて力がでて技が楽にできる。 手を合わせる。拝むことは，合気道のポイント。 足と手と顔と臍が同じ向き。手と手を合わせれば臍の前。【藤田昌武師範】030517 →脇も締まるし，顔面への当身の防御にも。 正中線を生かすには，体はぶれずにいつも垂直に。 丹田＝重心。「中心力」「真中 まなかの力」 ただし，塩田剛三先生のいう「中心力」は重力掛けのときの「重力」の事 ＜真中とパワーゾーン＞ ★★ 【T】 体の前in front of you，前面はパワーゾーン。 自然体立って，自分の前面がパワーゾーンです。 手掌を下にして，胸の前に両腕で丸い円(合気道の鉄の輪 てつのわっか)を作ります。 この円の内側がパワーゾーンです。 自分の左右の横から後ろはパワーゼロの領域です。 持たれている手が，自己の後ろに行ったら，別の仕掛けで，自己の前に持ってこなければなりません。 この横から自己の前までが，パワーが増大してくる領域。 技のすべての動きは，自己の前(中心，丹田)に持ってくる動きであ

ることが大切です。
一度持ってきたら、その状態を維持して技を進めます。
一度、獲得したパワーを、逃がすことのないように。
もちろん、パワーゾーンの中で、一番、パワーが出るのは、真中、自己の中心線です。
「正対^{せいたい}したい」という言葉も使います。
甲野善紀先生の「捻らない^{ひねらない}」も真中での操作を表しています。

<真中と捌き>

技を行うときの手捌き、足捌き、体捌きと真中はどう関係するでしょうか。

まず、真中に

- ・手捌きでは、体の真中に向かいます。

一方、手の位置が固定している時には、足捌きで

- ・体を動かし、持たれている場所、または相手を真中に持ってきます。

足を完全に固定している場合は、膝を緩め腰及び上体を腰から動かし、
または左右の足の親指の付け根の拇指球を中心に、腰及び上体を動かし

- ・体を持たれている場所、または相手を真中に位置させます。

<真中の維持>

一旦、相手と接触している部分が自己の真中に位置したら、それを維持して技を行います。

(^-^)

相手に パワーゾーンを 実感してもらう 方法

★★

<相手にパワーゾーンを実感してもらう方法：真中エクササイズ>

★ 【T】

(1) 水平方向

相手と向かい合って、ちょうど握手する間合いで、共に自然体で立ちます。

握手をするように、右手を出して、手掌を垂直に保ちます。

相手も自然体に立ち、同じ形で、相手と自分の手掌と手掌を合わせます。

握手のように交差、綾の状態で行います。cross hands

この状態で、手の位置を保ったまま、相手に手掌に力をかけてもらいます。

こちらはそれを受け止めます。

ただ押すだけでその時の強さstressを相手に感じ取ってもらってください。

手を動かす必要はありません。

次いで、当方は相手の正面から30度(1時)、45度(1時半)と移動します。

動く方は真中で、相手の手掌を受けます。

動かない方は、初めの位置で自然体を維持し、それぞれの角度で相手の手掌を押します。

次いで、90度(3時), 135度(4時半)と試してください。
相手は30度(1時)ぐらいまでは、自己のパワー、強さを感じます。
それより角度が大きくなると自己のパワーが減少していきます。
さらに角度が大きくなるとパワーが急速になくなってします。
真中のパワーゾーンが実感できたと思います。【T】

【オマケ： 真中を足を動かさず回復させる】 (20230506)
相手が45度(1時半)に移動すると、自分のパワーが減じることがわかりました。
この時に、体の操作で真中を両足を動かさずそのままの位置で回復させます。
膝の力を抜いて、腰を相手の体に正対させるように向けていきます。
コツは少し沈み込む感覚で行います。
次第に、真中の100%が復帰してくることを感じる事ができます。
真中の理解に役立ててくださいね。

(2) 前後方向
水平方向の次に、同じ要領で、相手と向かい合って、再度、握手する間合いで、共に自然体で立ちます。
同じように、相手に手掌に力をかけてその時の強さを相手に感じ取ってもらってください。
次に、相手に手を丹田の前に持って行ってもらいます。
こちらは、相手に近づいていきますが、腕の形は変えません。
こちらの手掌を同じように、相手に押してもらいます。
相手に押す強さが強くなったことを実感してもらいます。
最もパワーがでるのは、真中、それも丹田の前が一番パワフルなのが分かります。【T】

このことから、丹田を起点として水の波紋が広がるようにパワーゾーンが見えてきます。
両手で作る鉄の輪の内側がパワーゾーンであることが実感できましたね。
同時に合気道の動きの中で、相手・受けをこのパワーゾーンの中で操作することが
合気道の極意の一つであることもわかってもらえたと思います。

今まで練習してきた技をこのポイントで見直してみてください。
技の向上のための新しい発見があるかもしれません。【T】

<脇が甘いあまい>
「脇を締める」、「脇を甘くせぬこと」などは、真中から外れている肘を
真中のパワーゾーンに
持ってくる操作と考えることができます。【T】

(^-^)^v

真中と丹田
と垂直
【20151001】
【20231013】

★

<丹田>
・丹田とは、臍の下3cmの位置。垂直な姿勢では、体の重心と一致します。
丹田とは、体を垂直に保った時に、体の重心と一致したときに、丹田としてパワーを発揮するものと理解しています。
・反りかえているときの丹田、前かがみの時の丹田は、重心の位置が、
体からでてしまいますので、丹田としてのパワーが発揮できませ

ん。

- ・つまり、姿勢が正しいことが、基本です。

→見方、言い方を変えると

「**体を垂直に保ち、丹田と体の重心が一致するとき、丹田から重力パワーを出すことができます**」 【160219】

<垂直を保つ意味>

- ・真中も、真中が自己の最大パワーを維持する場所でした。
- ・**重力パワー(質量)**を100%有効に、使うには、常にしっかりとしたパワーの源を維持しなければなりません。これを実現するのは、体を垂直にし丹田に、体の重心をとどめておくという仕掛けです。体を垂直にすることで、周囲360° に対しいつでも100%の重力パワーをこの丹田から出すことができます。
- ・丹田を重力パワーの源としておくには、垂直に体をたもつことで、常に源の位置を丹田から動かさなくすることができます。
- ・体の重力パワーの源を動かさないことで、いつでも100%の最大のパワーを引き出し対応ができます。体を傾けないことが肝要です。
- ・この重力パワーを外部に伝達する方法は、前腕伸張力です。
- ・時には膝カックン、または空中正座で、重力パワーを100%使うことができます。
- ・体を傾けると、足と手で重力パワーを半減させてしまうこと、中学の理科でしたね。

※体を傾けると、力が一方向へしかかけられないことと、分力により重力パワーが減じることの二つから
垂直に保つことの重要性がわかります。

【20231013】

- ・丹田の位置に、気持ちがあると、重心のなので、体の動きを遅滞なく行うことができます。
- ・体の体重の効率的な利用は、重心をいかに使うかですので、すわなち丹田が大切です。翁先生の丹田からの力ができいるイメージに沿うものです。

【T151024】

(参考)

武道の丹田は「下丹田」。別名を「腹」「肚」と書いて「はら」と呼んでいます。

海外では「hara」と呼んでいるものも丹田です。

<静的な丹田の開発 その一>

- ・静的に丹田を作る方法として、自然体にたち、拳で下腹部をたたき、意識をもっていく方法を紹介しました。
- ・このときは、体が垂直であることが大切です。体の重心と丹田とが一致します。
- ・体が前かがみや、そっくり返っていると体の重心が体から外に出ています。
- ・体が垂直のとき、すなわち、重力がもっとも効果的に発揮できる

ときに、
丹田として丹田が意味をなすことになります。

<静的な丹田の開発 その二： お腹を緊張させる／お腹を引っ込める>

・お腹を引っ込めることがお腹に緊張を走らせ、意識をそこに持って行ける秘訣です。

これにより姿勢も正しくなり、体を垂直に保つことにもつながります。

・お腹を引っ込めることが、丹田を意識し、パワーを発揮できる仕掛けです。

・体を垂直にのイメージは、頭の毛を上引っ張って、人形をつるす時のイメージを持てばそれが垂直です。

または鉛直と言います。重力を使った文字通りの意味です。

・『腹を引っ込め、姿勢をよくしなさい』小さい頃よく言われましたが

Draw in your tummy. Tuck in stomach.

これ極意だったのですね。

【T151024】

<静的な丹田の開発 その三： 爪先つまさき立ち>

自然体

・人は左右対称です。したがって、重心は正中線上にあります。

・体は均質と考えると、上下方向、身長の中の位置が、重心になります。

お臍の少ししたですね。

・つま先立ちになります。

足の指の付け根、拇指球から小指の付け根にかけた部分で爪先立ちになると、体の前面に重心がきます。

・左右、上下、前後で、交わったところが重心です。

ここが、丹田です。

・つま先立ちは、前後方向の重心移動を固定してくれます。

踵かかととはついてまかいませんが、

荷重をかけるのはあくまで爪先です。

【T180613】

半身

・基本的には、自然体と同じです。

・半身で、高さ方向では自然体と同じです。

・左右対称ですから体の正中線、重心は上体の真中を通っています。

・半身のまま、爪先立ちをします。左右の爪先を通す面を考えると

体の厚み方向は、体前面の表面上に重心があることがわかります。

・自然体と半身で、丹田の位置は同じですね。

【T190709】

<動的な丹田の開発>

相手の丹田、自己の丹田を、体で意識する方法です。

・西野流呼吸法で、手首を合わせて押し合う「対気」や太極拳の「推手」と同じように、

半身になり、手首を合わせて、相手の中心、すなわち「丹田」を

押す練習です。

相手の真中、丹田を真っ直ぐ押すと、相手は、左右に体を振る

ことができず、
後に腰が引けます。そのバランスをとるために、
後走りとなります。足がついていかない場合は、背中から真後ろに倒れてしまいます。
・丹田を押すほうは、前腕の伸張力と腰を使った体の合気で、手を繰り出します。
これにより、自己の丹田の位置と相手の丹田の位置を、体に覚えこませることができます。

<お話>

・西野流呼吸法も少しやったことがあって、もう20数年前ですが、
渋谷の教室で西野皓三さんや由美かおるさんと
手首を合わせて押し合う「対気」の稽古をしたことがあります。(^-^)

・ジャカルタのIndosat道場で、正面打ちから、丹田までの重力落として、
その後、この手首合わせの呼吸押し投げ(推手)をやっている、昔のことを思い出しました。いい稽古です。【150922】

(^-^)

半身と丹田

【160714】

★★☆

<半身における真中から攻撃態勢での真中>

・まず、自然体で自分の両手を合わせてみます。
当然、体の真中に来ます。
・今度は、右半身になって、手を合わせてみます。
正面に向かって、約60度の位置が真中になります。両手もその位置です。
・そして、今度は、膝を緩めながら、あわせた手を正面に向けます。
左右の腕の形は同じです。
・腰を含めて上半身が正面に向きます。相手に正対したことになります。
これが、藤田昌武先生がいわれる「拝む」です。
・半身から、体を正対させ、相手に自己の真中を向けることが実感できましたね。

<半身からの手合わせ>

・今度は右半身の形で、通常の左右の手を、半身に合わせて構えてをとります。
右手刀は相手に向け、左手を自己の体の前で、体の下半身を防御します。
・右手をそのままに、左手を右手の位置に持って行き、手と手を合わせます。
左右の腕の形は同じです。
・膝を緩めていると、自然と体が、正面に向きます。
これが、藤田昌武先生が言われる「拝む」です。
・相手に対して、正対すること、真中に位置させ、最大のパワーで対処すること。
大切ですね。
・合気三原則の「真中」と半身の関係でした。
半身というと、体を常に傾けていないといけないと思い込んでいる人がいます。
豪州でもそうでしたし、そのように思っている人は多いと思います。
・合気道は剣の動作から来ました。じっくりその動きを研究すると

なるほどと納得できることあると思います。

- ・剣道では、足の形は合気道とは異なりますが、体は常に相手に正対していますね。
- ・合気道の半身は、足の位置は同じで、防御の体制と攻撃の態勢があるということを理解しましょう。

＜剣素振りにおける真中＞

- ・開祖の剣を持った写真が残されていて半身は、剣を斜めにもつことを強調して教えることがあります。
- これは、防御の体勢です。
- 相手を攻撃するときは、刃をまっすぐに向け、体を相手に正対させないと
- 相手を切ることもできません。
- これも、自分ですぐ確認できます。
- ・さて、体を相手の対して、正対させ、剣を構えても、剣の柄を左右で握りますので、
- 当然、右手が前、左手が後なので、体がやや斜めになります。
- ・これが正眼に構えたときの構えです。
- ・ここから、剣を振りかぶりますが、左手が伸張力で伸ばしながら、
- 右手が内肘が曲がりながら、上段に構えます。
- ・合気上げだからといって、両方の手を伸ばしたまま頭上まで持っていくと
- 剣を打つとき、棒で叩くように伸張力を生かせません。
- ・右内肘は閉じます。左手はの場合、前方に位置しますから、左内肘は右内肘に比べて開いています。
- 体は左手が前に位置しますから、正眼の構えより、体はより相手に正対します。
- すなわち、真中です。
- ・ここから、伸張力で打ち下ろします。
- 剣道をやった人は、容易にできますがやったことがない人、特に海外の人はこれなかなか難しいです。
- そこまで、素振りは練習する人がいけませんので。
- ・剣素振りにおける真中の説明でした。

(^_^)v

相手に
半身と真中の関
係を
実感してもらう
方法

★★

＜相手に半身と真中の関係を実感してもらう方法＞ ★★ 【T】

握手は右手でします。
お互い歩みよって、右半身で握手します。
右半身ですので、顔は相手に向けても、体は約60度左を向いています。
この状態で、握手からお互い手掌を合わせてください。

先ほどやった自然体での手掌合わせと同じです。ただ、自然体と半身の部分が異なります。

この状態で、握手から手掌合わせの状態は、両者とも同じ力関係、even な状態です。
お互い、この右半身のままで、一方が相手の手掌を手掌で押します。
それを他方が受け止めます。このときの力の程度を両者とも記憶します。

次に、右半身のまま、力をだす一方が、足の位置はそのままに膝を

緩めて、相手に正対します。
お互いが接している手掌の位置は同じですが、膝を緩めて正対した方にとっては、ほぼ真中となります。
この状態で同じ程度に相手の手掌に力を加えます。
最初から半身の体勢を維持している方がその力を受け止めます。

両者とも正対することでより強い力を発揮できることを感じられると思います。
この押した状態を維持して、今度は、体を開いていきます。
最初の半身の関係まで戻してみます。
そしてさらに体を開いて、相手と結ぶ線(攻撃の線)に平行になるまで、上体を回していきます。
力が入らなくなると、受け止めている相手の力が強くなっていく感じがわかるかと思います。
受けとめている方は、半身の形は最初から同じですが、相手の向きによって
相手からの力の出方が違うことが理解できます。
相手が横を向いた状態では、自分の方が力的に優位に立っていることを実感できます。

相手に対し、体を開いてはだめだということも理解できますし、常に相手に正対するように技をかけていくことの重要性も理解できます。

入身投げ、小手返し、天地投げで、体が先行して、自らの脇で技を行っている人がたくさんいます。
この場合は、受けが受けを取らないと投げることはできません。
正面を維持して技を行っている人の投げは強烈な理由がここにあります。

【T 170629】

(^-^)\

【コーヒーブレイク】 【160427】

＜丹田と体の重心＞

- ・合気道だけでなく、武道全般で「丹田」のことは、色々話になります。
- ・『正しい姿勢の時、丹田と体の重心が一致し、丹田からのパワーが出ます。』
このように言う人はまれですね。
正しい姿勢と丹田はセットなのです。
- ・正しい姿勢があつての丹田です。
立法の半身でも、座法でも、自然体でもです。
- ・体の重心の方から、考えてみると丹田の原理がもう少し見えてくるのかもしれませんが。
- ・ビリヤードでも、真っ直ぐ球の中心、重心に球が真っ直ぐ当たるとき、真後ろに球が飛んでいきます。
重心を外れると、球は回転したり、重心とのあたり具合によって球が進む角度が異なってきます。
- ・私の場合、「真中」を説明するときに、茶筒をテーブルに置き、茶筒の側面を押すことで、
重心と真中の関係を説明しています。
- ・西野流呼吸法の「対気」や太極拳の練習法である「推手 (push-hands, pushing hands)」も同じ原理です。
重心に力を及ぼすと、左右に体を振ることができずに真後ろへ下がるしかありません。
足が追い付いて行かない場合は、後へ吹っ飛びます。
- ・体の中心を押されたイメージすると真後ろへ飛びそうになります。

<丹田から力を出す>

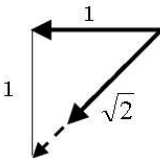
- 自分の体の質量を生かした動きとしては、重心から発する動きをすれば、体の中のねじれ、回転等の無駄なエネルギーを使う必要はなく、素直に、体のパワーを出すことができます。
質量パワー (mass power)です。
- これが開祖の丹田と結びつける。丹田からの力と表現されるものと思います。
- 万有引力の発見は17世紀ですが、当時の日本に重心の概念があったとは想像できません。昔の人は、実際の生活や経験で体感として会得したのですが、現在では、中学校や高校で理科や物理の法則を習うわけで、また、映画でも、例えばゼログラビティ(Gravity)の映画など、宇宙空間での体の動きが視覚的にも見れるわけで、これらを通じて、体の重心の大切さを自分自身でなっとくできる形でものにすることができると思います。
- もう少し、観念的なものから、科学的に自分で考えることに重きを置いていいのではと思います。合気道では、自分で答えを出すことが、極意を修得する最も大切な稽古方法と思います。
- 合気三原則の、「真中」と「重力」について、理解が進むともっと合気柔術のマスターがしやすくなるかもしれません。

<正しい姿勢の作り方> [T 20230326]

質量パワーを出す「正しい姿勢」の作り方を、「力を抜いて、丹田に気持ちを静めて」などより、より具体的に説明したビデオがあります。秀徹の藤原将志先生の解説ビデオです。
[\(秀徹\) 正しい姿勢を作る](#)
「後頭部を引っ張り上げる」の説明とともに、「膝カックン」を入れています。「膝カックン」で体の重心、丹田を体に認識させているのですね。

(^-^)^v

[[▲Top](#)]

極意	ポイント	練習動作、技法	解説等
極意5	上下動 『たて崩し』 ★★★	逆半身片手取り 固め技 表, 裏 肩取り固め技 表, 裏 両手取り固め技 表, 裏 両手取りその場 後方投げ	合気道は手品 magic です。 体の上下動, 腕の上下動で引く動きを捻出している。 直角三角形(Right triangle)の辺(Side)は, それぞれ, 1, 1, ルート2(1.4142)  【T】 横の辺を受けの腕の長さと考えてみてください。 引いているように感じたり, 見える が, 実は引いていない。 <u>場所を変えず, その場で, 垂直に落とす</u> ことで「引っ張り力」が発生。 斜めに落とすと「引っ張り力」は発生しません。 受けは, 引張られるのを実感するので, 自分がやる時には, 引っ張ることを行いがちです。 しかし, 体の上下動, 腕の上下動で引く動きを作り出しているの

			す。【T】 <真中でのたて崩し> 技の導入時の軽い上下動(ブウン)。【米谷守正先生】 大きく崩す時は、体の上下動を使用。 大きな引きは、前腕の伸張力を用いて、引きの動きを出しているのです。 さらに上下動の動きは、重力を瞬時に作用させ、 垂直に落とすことで極めて効果的な引き崩しが発揮できます。 <受けの首への衝撃> ・人間が認識できる時間は、0.1秒の遅れがあるそうです。【利】 この時間に立て崩しを行うと、5cm。 片手取りで肩から手掌までの長さを50cmとすると、 0.1秒で腕が2.5mm引っ張られることになります。 頭の重さは体重の1割ですから、6kgの頭は、慣性力でそのまま、 0.1秒で、腕のみ2.5mm引っ張られる、 すなわち肩が横に動くと首に剪断力が働きます。 ・そのため、この立て崩し、受けの首に衝撃を与えますので注意してください。 ・車の事故での首の鞭打ち症は、体より首が大きく動いてなりまいますが、 この「立つ崩し」では、首が止まっていて、体が急に動くこと(jolt)で起こります。 ・受けの首を気遣って稽古してください。 この「立て崩し」、『誰にでもできて、誰にでもできない』。 なかなか難しいところです。 →ポイント②「合気道は物理学」 (^-^)^v 【140819】
--	--	--	---

[[▲Top](#)]

極意	ポイント	練習動作、技法	解説等
極意 6	活動域 力抜き法 逸らし法	手捌き すべての合気道技	自己の動ける範囲の中で技を行う。相手の動ける範囲の際きわから外へだし、活動を封じる。 力抜き法。力を逸らすには敵の力の及ぶ限界線、つまり敵の腕の半径で円を描けばよい。 (合気道の科学1990 p127, p149) →極意 4 の 相手のパワーゾーンの外で かつ自己のパワーゾーンの中で 相手を捌けばよいということですね。【T】 <逆半身片手取りでの活用> ・逆半身片手取りで手を掴みます。 相手と自分の力関係は、手を掴んでいるかどうかは別にして、体全体は同じです。半身を取っているので、体は斜め、パワーゾーンも同じく斜めで、相手に正対していません。 ・受けにはこの状態を維持したまま、仕手は、自らが空間的位置関係(spatial position)を有利になるように動きます。 具体的に、

			・前足を斜め外に送足でです。 ・後足を相手の前に踏み出す。 ・体と腰を相手に向け正対さす。 これら動きは、手を持たれている相手の受けだけでなく、周り人にも気づかれずに行えれば、ベターです。 これにより、自己の真中に近づき、自己のパワーゾーンに持たれている部分を入れることが でき、相手との均衡を破ります。 ・相手が空間的な位置関係が不利な状態を維持、持っている部分は、相手のパワーゾーン外になり力を出すことができません。 仕手の動きについていくしかありません。 すなわち仕手が有利な状態で 技をかけることが可能になります。仕手は、この状態、自己の真中で相手を捌くことをすれば、容易に投げ、または極めまで持っていくことをできます。 ・真中、パワーゾーンの意味を理解していないと均衡が破れたことが相手の受けには理解できずに技をかけられてしまいます。 ・ここでは、逆半身片手取りで説明しましたが、ほとんどすべての合気道技で、同じことがいえます。 繰り返しになりますが、キーワードは、「真中」です。 (^_^)v
--	--	--	--

[[▲Top](#)]

極 意	ポイント	練習動作、技法	解説等
極意 7	作用・反作用、作用点の盲点とその利用 「不動ふどうの原理」	もたれた手の位置を動かさない。 相手の作用点は動かさない。 「不動の原理の逆利用」 作用点を作らない 両肩落とし、一教の腕落とし	<作用点と不動の原理> 人は、生まれた時から、重力場に生活していて、体の外部との接触、作用点 point of action の感覚を敏感に感じ取り、自動的に力学的に自己の体の姿勢を維持します。 たとえば、壁に片手を当て、体を壁にまかせ傾けた時、片手が壁に当たった時の反力 reaction force, counterforce の状況は無意識で体が判断して、適当な体の体勢を取ります。 体が重力を含め外部からの力学的な情報を整理して、無意識に体をコントロールしているのです。 この壁が突然倒れたり、なくなったりしたら、当然倒れてしまいます。 壁が引き戸だとして、これが横にスライドしても、こけてしまうことは容易に想像できます。 <作用点は動かさない> ・持たれたところ、相手と体の接触しているところを動かさないで他の部分を動かす。 ・その代表的なものが片手取りの「指先から動かす」です。 この「指先から動かす」は同時に、「小手の合気(前腕の伸張力)」も発動します。

- ・体の合気は、体自体の真中の移動によるパワー発現ですが、接触部を直接動かさないのが特徴です。
- ・接触点で、相手とバランスを築いて、他を動かすことで、技をかけていきます。
- ・この持たれてところ、接触したところを動かさないことを日本伝大東流合気柔術(鶴山晃瑞の流れ)では、「不動之事」といって伝えています。

<指先から動かす>

- ・腕を持たれたとき、腕の持たれた部分で仕手と受けが、力のバランスを取っていると受けの体は「判断」しています。持たことによる「作用」に対し、「反作用」が同じ部分からくると受けは判断し、一生懸命腕を握り続けます。
- ・持たれたところを動かさなければ、バランスは取れているので、受けの動きは持ち続けることだけです。そこで、持たれた手は動かさないで、**指の先から**動かしましょう。持っている所からは情報が来ないので、受けは指先からの動きに対応できません。
- ・持たれている状態で、**指先から動かす**ことはかなり難しく、訓練が要ります。最初は、説明で頭で理解していても、体がいうことをきかいてくれません。
- ・指先を、お豆腐に突き刺すイメージで動かすとうまくなります。持たれたところを起点として、お豆腐に対して腕を動かすとお豆腐はつぶれてしまいます。お豆腐に指で穴をあけるイメージでトライしてください。相手が容易に動き出したら、修得の一步です。これが合気道ので「マインドコントロール」です。
- ・慣れてくれば、持たれたところ以外から、手を握っていても、手刀を先行させても、動かすことができるようになりますが、まずは指先から動かすことが動きを修得するたために大切です。
- ・この練習が、転換法(後方転換)です。頑張ってください。一方、持たれたところから動かすと、相手が反抗してくるのがわかります。指先から動かすの場合と持たれたところを動かす違いを確かめてください。
- ・指先から動かすには、指先に気持ちを持っていくことが大切です。これが「修得の3：心の移動」です。
- ・「指先から動かす」ことは、前腕の伸張力を発現させる方法でしたね。合気道には色々な仕掛けが入っています。(^^)
- ・持たれたところを動かさないは、

「まともに相手の言うことにいちいち反応しない」の身体版です。

・この「作用・反作用の利用」を「真中」「伸張力」「重力」と一緒に、

用いることで、より容易に相手を捌くことができます。

・この不動の原理は、具体的な合気道技、操作としては、
＜体の合気＞

・その場引っ張り投げ(実施には持たれたてはそのままに腰で投げる)、

・肩入れ投げ、

＜二教の立ち極め＞

・肩に手首を極めたら、腰から相手に上体を倒す。

「痛くてごめんなさい」動作。

＜横面打ち腕払い上げぶっつけ投げ＞

・上体が接触した後、両足はそのままに腰の平行移動で投げる。

＜後方転換動作＞

＜入身投げその場表裏投げ＞

「合気道 極意の秘密」(2005)のp15。

作用反作用。

「うつらかし」の逆利用

＜不動の原理の逆利用＞

相手に技を掛ける時、相手と接触する部分を固定しない、作用点を作らないことで相手は対応できなくなります。

＜両肩落とし＞

・相手の後ろから、相手の両肩を掴むのではなく、両肩から背中にかけて両手で滑り下します。

相手はこれに対し、対応しようにも

力の作用点が移動して、結局対応できず、

重力により後ろへ落とされます。

＜一教の腕落とし＞

・一教の表の腕落としで、私の方法は、

伸張力を生かした大根の回し切りで

相手を下方に落とします。

上腕の腕を当方の腕が作用点をずらしながら

力を掛けていくので、

これに対し対応ができずに、伸張力と合わせて

下方に落とされます。

途中からは重力が加勢してくれます。

(^-^)

[[▲Top](#)]

極 意	ポイント	練習動作, 技法	解説等

極意 8	手捌き 「削ぎ出し」 そぎだし scrape out /スクレイプアウト/	・正面打ち一教の打ちへの手捌き 「ぱらっ」 「パラッ」 削ぎ出し動作 ・横面打ちの捌き	<打ちへの手捌き：削ぎ出し捌き> ★★ 【米谷守正先生】 ・正面打ちの動きを、伸張力で攻撃の線を外し、瞬時に制する【米谷守正先生】。 手首の捻り、腕の捻り、前方への伸張力、瞬発力で攻撃の線の横方向へのずらす。手の手刀で横方向へ削ぎ出す^{そぎだす}動作。これは「小手の合気」の一つです。 ・まず、相手には手の甲を向け、相手の腕が触れるやいなや、手掌を相手に向けて返すように広げ延ばします。この時、手掌は、親指を軸に手掌全体を外へ向かって回転させます。 親指を軸にすると、横方向への動きが大きく取れ、かつ内肘を大きく開くことから、前腕の伸張力をより強く発揮できます。 ・手掌の真ん中を軸に回転させるとこれができません。 ・正面打ちの捌き： 正面打ち入身投げ ・横面打ちの捌き： 打ってくる手、腕の捌き。 この「パラッ」により、攻撃してくる腕を外方向に伸ばし制する。 顔面への当身と同時に行う。 <米谷先生の削ぎ出し> 米谷先生は、稽古の時だけでなく、懇親会でも、いつも皆の前でこの「削ぎ出し」の動きを見せてくれています。 気が付いていましたか。(^-^) <削ぎ出しの動き> 【岡本正剛師範】 この動きは、前腕の伸張力を使い、手刀で親指を軸に外方向へ削ぎ出す^{そぎだす} scrape out動きです。 岡本正剛先生は、ビデオ(大東流合気神伝第1巻, BABジャパン 2004)の中で、 前へ歩みながら、左右、上段、中段、下段へと「削ぎ出す」動きを見せてくれています。 (^-^)
	手捌き 「手掌返し」 てのひらがえし palm flip over	・手捌き全般	<手掌返し> ・手掌を下にして手を前に差出した状態から、手掌を外に返す方法を 考えてみます。 甲が上を向いた状態から、手掌が上を向いた状態になります。 何気ない手の操作ですが、筋肉が大きくなります。 ・手掌を手前に返す。 ・手掌を横に返す。 ・手掌を斜め前に返す。 この内、伸張力を使っているのは、手掌を斜め前に返す方法です。 内肘の角度が広がっていきます。どれも空中で動かしている場合は、 差がわかりません。したがって、「動的伸張力」のキーワードで整理しないと 動きをグレードアップすることが難しく、たまたまできる動作で終

	【141028】	わってしまいます。 ・合気道では、手掌を返す時に、伸張力を使い、その結果として、内腕が開くことで確認をとりながら進めます。 <逆半身片手取り手掌返し崩し> ・右半身から右手を出し、受けに左手で上から掴んもらいます。 ・体重を前足に掛け、肘に余裕をつくってから、体と腰を相手にやや向けつつ、前方斜めに甲から手を返します。 ・これが、前腕伸張力(小手の合気)を使った「手掌返し」です。 ・引き気味に手掌を返すと、内肘が閉じて、かつ上腕が膨らむのが分かります。 上腕の発達した人はこれでも手掌を返すことができますが、これは合気道の「手掌返し」ではありません。 周りで見ている人には、区別がつきにくいと思いますが、キーポイントは「内肘の角度」。 市販されている、またはYoutubeで観れる師範や先生の動きを、内肘の角度で整理すると、小手の合気を使っているかどうかよく分かります。 (^_^)v
--	----------	---

[\[▲Top\]](#)

極 意	ポイント	練習動作、技法	解説等
極意 9	心の置き方	・座技呼吸法 ・前腕の伸張力の発揮	<心の居場所> ・自分の気持ちを、色々なところへ持っていくことができます。気持ちは、頭だけにあるものではありません。案外、日常生活で気持ちを色々な所へ持って行っているのに意識していません。 ・歯医者にいて治療を受けているときは、気持ちは、歯を削っている小さい一点に集中します。痛いのが倍化します。 ・痛めた痛い個所にも気持ちはすぐ行きます。 ・相手に手首を取られたら、その部分へ気持ちは行きます。 ・一方、なにも刺激がない場所に意識を持っていくのは一般にかなり難しいです。 ・合気道では、積極的に気持ち、意識を色々なところへ持っていくことで、体の安定性や合気の発揮を行っていきます。 ①丹田を考える。丹田に気持ちを置く。 ②指先に気持ちを置く： 指先先行での動きに必要。 これにより、前腕の伸張力を発動させます。 これができないと小手の合気が使えません。 ③足裏に気持ちを置く： 足裏で畳の目を数える。体の外に気持ちを置く。 <座技呼吸法での受けの粘りのトレーニング>

毎回の稽古の最後でトレーニングできます。

- ・自ら受けて不利な体勢ととり、相手にそこから呼吸法を行わせる。
- ・気持ちを畳に接している膝、足に持っていく、畳の目を数える。
必要なら床の下まで気持ちをもっていく。【藤平先生】

→修得3

<丹田に気持ちを置く>

- ・丹田に気持ちを置くと、体のバランスが取れるようになります。
統一感が出てきます。
全身の一体感が出てきます。
 - ・頭で体のバランスを取りながら道場を歩いてみてください。
次に、丹田に気持ち、意識を置いて同じく道場を歩いてみてください。
- 丹田に意識が行くと、体が自然とバランスが取れ、統一体になることを実感できます。
意識を丹田に持っていけると、統一体が自然とできる大切なポイントです。

- ・丹田に気持ちを持っていくのが難しい人は、丹田を軽く叩いてみましょう。

おへその下3cm (point 3cm below the navel)を手でポンポンと叩いて、
意識を持っていってみてください。

- ・丹田を力を込めると長い時間維持できません。【藤平先生】

- ・丹田に気持ちを置くことにより、緩やかな緊張感を下腹部に持つことができます。
- ・道場でなくても、電車の中でも、歩いているときでも訓練できますので、
是非トレーニングしてみてください。

【コーヒープレーク】 141104

面白い話がメンタルヘルス講習会の報告として回覧されてきました。

「手をへそに置くと、身体の重心がリセットされて、
生来の正しい重心の位置に戻り、三半規管のバランスがとれるようになり、身体のストレスが軽減します」
とのこと。

丹田に気持ちを置くことが身体のストレスが軽減の面からも大切なんですね。

(^-^)

<道場の反対の壁に的を置く>

- ・正面の壁に的を作って、連続前方右回転受身を行います。気持ちを壁の的に置きます。
一回転ずつ、的を見ながら回転します。
もちろん、受身を取りながらも壁の的に心を置きます。
受身がまとまってきました。
畳と接する面積も幅が狭くなっているのに気づきます。
- ・目標を遠くに定めて、そこへ向かっていく。
自転車も同じですね。すぐ近くを見るとふらふらになってしまいます。
- ・左回転受身でも繰り返してください。
- ・今度は後方回転受身です。後へ回転受身をする時に、
始めさだめた壁のマークを見ます。
受身の最中も気持ちをスタートの時定めた的に置き行きます。

			真っ直ぐに後方回転受身が取れました。 <足裏に気持ちを置く> 今度は、足の裏の表面、畳の上に気持ちを持っていきます。 ・足の裏に意識を持って行ってください。 ・連続前方回転受身をした後、自然体、または半身の状態、頭でバランスを取るとふらついてしまいます(眩暈めまい, dizzy)。 ・今度は、足の裏に意識を持って行ってください。 ・ふらつき、目の回るのが止まりましたね。 ・これが意識を足の裏に持っていくときの効果です。 すごいですね。 <指先と丹田と体の統一> 【141209】 ・体の統一(Unity)は、丹田に気持ちを持っていきます。 ・気持ちを持っていくという操作をしないで統一体を作る方法 自然体、又は半身に構え、両手を自然に下し、 <u>小指と薬指を軽くカール</u>させます。剣の握りです。 この小指と薬指の先端を<u>軽く、震</u>わせ(振動させます)。 これにより、丹田と両手が結合し、体全体が統一されます。 気持ちは、両手の指先にいっています。 わざわざ、よいしょと意識を丹田にもっていくより、 素早くできます。 覚えておくといいですね。 不思議と統一体になると見た目の格好もよくなるから不思議です。 <歩行におけるマインドコントロールの試験> ・道場を歩くことによって、いままで述べたポイントの違いを確認してしましよう。 まずは、道場の端に立って道場を真っ直ぐに歩きます。 ①頭で真っ直ぐ歩くと考え続けて歩きます。 ②対面の壁にターゲットを作って歩きます。 ③丹田を叩きながらターゲットに向かって歩きます。 ④足の裏に意識を持って行ってターゲットに向かって歩きます。 ⑤両手の小指と薬指を動かしながら、ターゲットに向かって歩きます。 ⑥左右の手をそれぞれ棒を鷲掴みにした形にし、人差指だけ、親指の上に被せ、 ターゲットに向かって歩きます。 どれが、自分の身体がどの場合が一番安定して歩けたでしょうか。 自ら考えてください。 自らへのマインドコントロールは、自分との戦いです。 簡単ではありませんが、頑張ってください。 (^-^)
--	--	--	---

極 意	ポイント	練習動作、技法	解説等
			「重力」は、合気道の根本原理の三つの内のひとつです。

「**真中**まなか」「**伸張力**しんちようりよく」「**重力**じゅうりよく」の三つです。

あまりに、当たり前に、地球の重力場に生きているので、忘れがちです。
空気も見えないので、ついつい忘れてしまいますね。

藤田昌武師範が「**翁先生**の『**天地の理**』とは**物理学**physics」と言われたことがすごく印象に残っています。

地球の上では地球の重力場の中にあって皆を**重力**gravityが引っ張っています。

この**重力**は、合気道の技に対し、下方への「**力**」と「**スピード**」を与えてくれます。

下方への「**力**」については、絶対的な重さとしての利用と崩しに使用できる瞬時の重力掛けの二通りがあります。【T】 151210

どのように使うかを見ていきます。

この重力を積極的に生かしたのが重力掛けです。

→**ポイント2： 重力掛け**

<重力と垂直な姿勢：「体を垂直に」>

一方、違った見方からこの重力を考えてみます。

「体を垂直に」の言葉です。

- ・まず、自分の重さがどれだけ大切かを自ら確認します。
- ・自然体で立って、相手に両手で、両肩を前方から突き出してもらいます。

①肩に手があたる瞬間に、軽くジャンプします。

②つぎに、両足固めて、上半身で相手の両肩突きを耐えてみます。

- ・この比較をし、自分の常識を見直します。

考え方は、空中に浮いた60kgの物体(大きなボールでのいいです)を

突っつきだけでどこまで動かせるかです。

①軽くジャンプした場合は、突き出した手の距離だけ後ろに体が移動します。

相手が手を突き出しただけでは、せいぜい30cmの横、移動です。

力が下方に60kgの力で引っ張ってくれていますから、体は崩れません。

②一方、下半身をしっかり床に固定した場合は、突き出した動きがきっかけとなり、

あとは重量により継続して上半身が後へ引っ張られますから、倒れてしまいます

- ・あわせて、常に垂直な姿勢で、対応することが理解できます。

さらなるヒントは、相手が力を受ける直前に、空中にいるという事です。

空中にいるといっても、膝の力を抜いて対応しても同じです。

<重力の体感> 【T】

- ・重力0.1秒の落下度合(5cm落下)の体感。

- ・「膝の効用」「垂直離陸」「両足裏全面ジャンプ」による重力落

としを理解させる方法。

- ・自然体で立って、左右の手を手掌上にして、腰の内に指先を当てる

脇は開け、腕はまるくなる。

- ・腕の力を抜き、両指先の位置は腰の位置、その状態で、体は垂直に保ち、

「膝の効用」「垂直離陸」「足裏ジャンプ」

腰は指先の位置から下方へ落下。

「ジャンプ」に見えるけど「ジャンプ」していません。

- ・腰から下が、電車のパンダグラフみたいに縮むイメージ。

- ・これが「膝の効用」「垂直離陸」「足裏ジャンプ」による重力掛けです。

0.1秒で5cm落下。

実際の腰の位置と指先の差が、落下していることを如実に示すことに。

<受身と重力>

- ・受身にも重力は使えます。

物は重力に従って落ちます。地球が体を引っ張ってくれています。

- ・技の中で使える一番早い動きは、通常、自由落下の加速度の利用です。

<空中と無重力空間での動き>

- ・ボールを真上に投げると、次第に速度を落とし、ある一点で止まってから、

下方へ落ちてきます。

この時、空中に止まった時点のボールは無重力と同じです。

同じイメージで、膝を抜いたときは、そこから体が下方へ落ちていきます。

このことは、空中に一時止まっていると考えることができます。

- ・どこにも接触していない。自由に動ける状態が発現します。

かつ、動きの原点は、体の中心、質量の中心、丹田です。

- ・スキーで斜面の抵抗をなくして方向を変えるには、一度、空中にジャンプして、方向と体勢を整えて、着地するイメージと似ています。

空中にいる時は、自由にスキーの板の向きを変えることが可能です。

- ・これらは、塩田剛三先生の「膝の効用」、甲野善紀先生の技法に通ずるものです。

甲野善紀先生の技法は、膝を抜くことを、体の動きスピードのアップに

結びつけています。

<転回足と重力の利用>

- ・空間で浮かんで、体の変更を転回足で行います。

摩擦ゼロの世界です。

通常、両拇指球を使った転回足は、向きを変えるのに0.2秒です。

- ・膝を緩め、両足裏全面ジャンプ(垂直離陸)、すなわち膝抜きで、0.1秒以下に縮めることができます。

<重力の利用と膝の効用>

- ・塩田剛三先生の膝の効力(使い方)は、この体重、重力のきわめてうまい使い方です。

- ・堀川幸道先生と塩田剛三先生が並んで写っている写真がありましたので

この体重、**重力**の使い方は、共通しているのかもしれませんが。

- ・甲野善紀先生の技法に以前、「垂直離陸」というのがありました、

一つの理解は、この**膝の効用**と同義です。

ここでは、「両足裏全面ジャンプ」としますが、

「離陸」や「ジャンプ」は体を持ち上げるわけではありません。

床と足裏の間に空間ないし、接触していても作用・反作用といった力を及ぼさなくする上体をつくることです。

- ・「両膝抜き」か「両足裏全面ジャンプ」いずれの場合も、**腰の位置は、直ちに下降をはじめ**、伸張力を使った腕等を通して、

60kgの体重が相手に載せることができる「重力掛け」となります。

<重力の利用と**体の弛緩**> 【160828】

- ・二教立極め等のゆっくりした動作のときに有効です。
- ・体ほとんどの部分を緩めます。体の重みがもろに使うことが可能です。
- ・「体のすべての重みをその最下部におく」とした藤平光一先生の四つのポイントの一つです。
- ・体の弛緩は重力の利用です。
- ・早い重力掛けは、膝を緩める(**膝の効用**)を用います。

<**頭突きと重力**>

少し別の角度から、考えてみます。

頭の重さは、体重の一割といわれています。60kgの人は6kg。丁度、大人用のボーリングの玉(bowling ball)とほぼ同じです。

後から抱きつかれたとき、前から抱きつかれたときに、後頭部頭突き、前頭部頭突きを繰り返すことができます。

このイメージは、相手の顔面にボーリングのボールをぶち当てると同じ事です。

凄いですね。

いつもは、頭の重さをほとんど感じていません。

横になって、片手で頭をささえて本を読んでいると、しばらくすると手がしびれてきます。手で6kgをズーと支えるのは大変です。

ミネラルウォーターの500mlペットボトル12本の重さですから。

このように身体にまつわる重力は考えないと分かりませんね。

<**重力による自由落下と合気道**>

自由落下については、簡単に計算ができます。

以下に、合気道に関連する時間と距離を示します。

重力加速度を9.8でなく10とすると計算が楽です。暗算もできます。

1秒 5m

0.4秒 80cm 重力を使った横受身

0.1秒 5cm ※**0.1秒を体感**するには、机の上で鉛筆を5cmの高さから落としてみましょう。これが0.1秒です。

0.05秒 1cm 片手取り等の重力たて崩し

0.02秒 2mm 膝を抜いた転回足(膝抜き転回足)

<**重力投げ**>

拝礼投げ、座礼投げ、Sorry投げ。

体の上半身の重力を用いた投げです。

体を垂直の上体から、礼をするように腰を中心に、水平まで上半

身を重力を用いて
倒し、投げます。腰の筋肉でその速度をコントロールします。
・塩田先生の技です。

(^-^)

【コーヒーブ레이크】 [180407]

<新幹線の中で： 膝カックンと膝抜き、膝の効用、重力掛け>

- ・膝カックンは、膝抜きとよく似ています。この話を新大阪から東京へ新幹線の中でSutherland道場のエリさんとししました。
- ・膝カックンは、背後から相手の両膝の後ろを両手を矢筈状にして、前方に、押す遊びですね。
両膝で相手の後ろから両膝を押すやり方もあります。
体はガクッと来ます。この時、膝は膝より上の体を支えられなくなります。
ただし、これは短時間で回復しますので、それがガクとした感覚になって残ります。
- ・この膝カックンでは、一瞬、体が何の支えもなくなります。
足裏は床に接していますが、体の重さは、床には伝わりません。
床に伝わらないので、合気道で重要な足の親指の付け根の拇指球を包む肉はぷよぷよです。
猫の肉球を想像します。
- ・体重を支えていたものがなくなることによる肉球のぷよぷよはすぐに、また体重を支えるために瞬時に潰れます。
- ・この瞬時がどのくらいか考えてみます。
ぷよぷよの厚みを2mmとしそれがつぶれるので0mmと仮定します。
2mmの自然落下です。高校一年の物理で計算ができますね。0.02秒です。
- ・膝カックンで、ガクッと感じるまでの0.02秒は、体重が床に伝わっていない状態。
この状態は、氷の上に乗っているのと同じ状態の摩擦係数ゼロです。
床と足裏とで摩擦係数がありますが、荷重がゼロなので、掛け算をしてもゼロです。
- ・この摩擦係数がゼロの時に転回足（**膝抜き転回足**）をすると、0.02秒で180度向きを変えられます。
よく、デモで見せるやつです。
- ・今度は、0.02秒後に体の重さが床に対し復活するわけですから、
この重さを前腕の伸張力を使って相手に伝えます。
これが、**重力掛け**です。

<膝カックンの英語表現>

- ・膝カックンの英語表現を、ネットから探しました。
 - ・膝カックンの固有名詞はないようです。
したがって、説明になります。
 - ・ to push someone else in the back of their both knees with your both hands
- かな。

(^-^)

【コーヒーブ레이크】 [181005]

<膝を抜いた転回足（膝抜き転回足）とピストルの弾>

- ・ピストルの弾の速度は、秒速450m。これでは、弾はよけられません。
- ・転回足により弾筋を外すことができることを、大学時代、藤平光一先生から教わりました。
- ・半身の姿勢から、両足の拇指球を一直線上に載せ、この拇指球で転回足をするものです。
攻撃の線を外すことはやればできるものです。

- ・ピストルの弾自体は早いですが、
ピストルの引き金を引く時間は、世界一の早打ちマックでも、0.1秒に二発。
もちろん肉眼では見る事ができず、音だけ二発分聞こえます。
これを、超高速カメラで撮ると、きっちと0.1秒に二発撃っているのがわかります。
YouTubeにアップされているので見る事ができます。
- ・そうすると、一発で0.05秒です。
- ・膝を抜いた転回足 (膝抜き転回足) では、0.02秒ですから、弾を撃つより早いです。
- ・弾を打つよりはやく、弾筋を外すことができることが理解できます。
- ・藤平先生は、弾筋を外そうと思っているときは、
まだ撃たれていないときだから
やればできるそうです。この辺の話はお上手です。

このような設定はほとんどないですが、知っているとなんとなく安心です。

(^-^)^v

【コーヒーブレイク】 [160608]

<思い出話： 伸張力と重力掛け>

- ・思い出話があります。今から8年前(2008)の話です。あるパーティでの話。
しばらくぶりにあった友人Kさんが、「こうしたらどうするんだよ」と両手を両手で取りにきました。
両手取りですね。
やめろよといって、取りに来る両手を外から回して上から押さえました。
相手の両手首上に、自分の両手刀が載った状態です。
そうしたら、相手は、「(これで)十分分かった」といって手をひっこめ
それ以上の話にはなりませんでした。
- ・なぜ、相手が分かったのか、そのときはわかりませんでした。
普通の場合の動作で、なんてことはありません。
技を掛けていないのに相手に分かったと言わせてしまったのはなにか
それから、ずっと考えていました。
- ・今での説明ですが、
相手の両手の上に、前腕伸張力で、重力掛けを行ったことになります。
静的な重力掛けです。
両手手首に全体重がのる形になりますので、友人は動くことができなかったのですね。
- ・でも、そのように理解するまでに時間が掛かりました。
まだ、合気がこのときは理解できていなかったのですね。
理解していなくても、自然と動作ができるものも合気道では多々あるのですね。
- ・それを考えると合気が理解できるようになったのは、豪州に来てからで、
ほぼ、纏め上げたのが昨年2015年初秋ということになります。
フェーズを変えると自分で宣言したときです。(^-^)
合気道を初めてから45年、米谷先生と出会ってから25年がたちました。
随分と長い謎解きですね。
佐川先生の話ではまだまだあるそうで、楽しみです。

(^-^)^v

【コーヒーブレイク】 [160722]

<合気走り あいきばしり>

「合気走り」のネーミングは相変わらず私ですが、この走りの出元とは、甲野善紀先生です。
合気の三原則の重力を使います。

これを道場で説明してやばかったです。さてそのお話。

- ・筋肉を使う走りとは、合気三原則の重力を使う走りを説明でのデモで、走り出したらとまらない
危うく、ロッカーに激突するところでした。(^ _ ^)
- ・今度、デモをやるときは、壁にマットが張ってあるところへ向かって走ります。

合気走りの特徴

- ・この合気走りは体が上下しません。
腕も振りません。上半身はほとんど固定です。
体が倒れるのを足を出して支えて走ります。
刀を脇に差していても走れます。

合気走りのスピードのコントロール

- ・上体の角度で、スピードをコントロールします。
- ・体を傾けてスピードを増すと、足がついていけなくなります。
後は、前方受身しかありませんが、走ることが中断されます。

合気走りのとめ方

- ・受身を取らずに合気走りをとめる方法は、出す足の歩幅を大きくして、上体角度を立てていきます。

気をつけて稽古してくださいね。

(^ - ^)v

[[▲Top](#)]



合気技法のポイント

The key points to mastering AIKI moves

No.	合気技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
合気技法 ポイント ①-1	「合気上げ」 あいきあげ Aiki lift その1	すべての技 特に 諸手取り呼吸法 座技呼吸法 一教運動 入身投げの崩し起し	この合気上げができないと、「小手の合気」を修得したことになりません。 ◇合気道(光和堂 1957)の「力の出し方」： ・「手を開き五指を張って指先に力を入れる」 ・「振りかぶるときは親指に力を入れる」 ◇面打ち一教運動 合気道技法(光和堂 1962)p62 ◇岡本正剛先生の説明： <合気上げ> 「親指の先端を一点にどどめて、手首を少し下げながら円を描いて、薬指・小指の指先先行で、指先を上方にあげる」 →手刀上げです。

基本

指先先行 合気上げ

手刀上げ

★★★

→[指先先行合気上げ](#)です。

→ビールのジョッキを飲み干すのをさらに進めて、
ジョッキで自己の頭の天辺にビールをそそぐときの小指の動きが似ています。

ジョッキの柄は持つ形から手刀に替えますが。【T】

→「オープンエルボー」です【T】。

◇**手解き**てほどもき：

合気上げと似ていますが、

この場合は「親指の先行」で、先端を動かします。

ちょうど、外国の人が自分を指すのに胸に親指を向けて指すのに似ています。

・**合気上げ**と**手解き**の違いを理解しましょう。

合気上げは相手の手が外れません。

手解きは、手を外すのが目的です。

この「手解き」も合気道の技法として大切です。【T】

→「クローズエルボー」です。上腕を使います。【T】

・ジョッキでビールを飲むのはクローズエルボー。

・ビールを目にかけるぐらいまではクローズエルボー。

・額にビールをかけるところより上はオープンエルボー。

この辺は、かなり微妙で、傍目にはわかりません。critical、
自分で何度も確認してください。

この微妙さが、合気上げの修得のむずかしさを示しています。
周りからみたら本当にわかりません。

「合気上げもどき」で形だけのものが多いです。

世界に通じません。

確認ポイントは内肘が開くか、閉じるかです。【T】

◇合気上げの確認方法：

・自分の「合気上げ」が本当にできているかの確認方法は、
片手取りにしる、両手取りにしる、諸手取りにしる、相手の手を
自分の身長以上に上げることができるかです。
身長以上に上げることができればさわりだけでなく
本当にマスターしたことになります。

・体は垂直に維持したままです。

そっくりかえってはいけません。

・合気上げができたと思っても実は上腕筋を使っていることも多い
です。

「合気上げもどき」でなく、しっかりした**合気上げ**ができるよう
に、
研究してみてください。

・合気上げには、「**指先先行**」，「**甲くっつけ**」，「**手刀部先行**」
の三種類ありますが

一番、難しい合気上げは、指先に物理的な接触が期待できない
指先先行合気上げで、最も基本となる合気上げです。

・これに加え、逆半身片手取りからの「」，
さらに逆半身から手掌を差し出して、拳をのせ上げる
「」があります。

「逆半身拳手掌くっつけ合気上げ」難易度大，Tatsu Originalで
す。

→「[たつひと合気道の合気上げ](#)」参照方

(^_^)v

「合気上げ」 あいきあげ Aiki lift その2 甲くっつけ 合気上げ ★★★ [141014, 16]	<u>座技呼吸法</u> 呼吸投げ 裏拳	<甲くっつけ合気上げ> ・「合気上げ」は、指先先行で手を垂直に頭上まで上げる動作と定義してきました。 甲くっつけ合気上げは気がつきにくい合気上げです。 晩年の<u>佐川幸義先生</u>の合気上げがこの甲くっつけ合気上げです。 ・これを受けの持ち手が外れないように、相手の手首に手の甲を当てくっつけて 手を上方に持ち上げる方法で『甲くっつけ合気上げ』です。 ・これは、諸手取り呼吸法の頭の直上に高々と上げる合気上げとは異なり、 自分の斜め上方に上げていきます。 高さは、身長よりは高く、顔の位置を越えて頭上高く上げていきます。 ・上げた状態では、上腕はポヨポヨと柔らかく、前腕が張っていれば、 きちっと伸張力を使った合気上げであることが確認できます。 ・甲が相手の手掌、ないし内手首に接触しているので、 気持ちが甲にいきやすく、指先先行合気上げに比べ 一旦、理解してしまえば、感覚的にやりやすい合気上げです。 ・この動きは、腰の位置に構えた拳で、顔面にパンチ入れる軌跡と同じです。 この時、手を上げようとしていません。 まさに、マインドコントロールですね。【T150127】 (^-^)^v <座技呼吸法と甲くっつけ合気上げ> (1) ・座技呼吸法でも、膝の上に両手を押し付けられても、 甲からパンチを繰り出すと意識すれば、 容易に相手の肩の高さまで上げることができます。 相手の肩の外側を狙うとよいです。 体重が掛けられた上体で、一度に行うと、 相手は後ろにぶっ飛びます。 爆発物が破裂したイメージです。 (2) ・両手を中段で持たれたとき、相手の手首に自己の甲を押し付け、 さらに指の裏を相手の内腕にぴったりつけ、前腕の伸張力で左右斜め上方へ 上げていきます。(甲くっつけ合気上げ) ・相手の両腕が上方高く吊り上りますので、 その後、両手を外に削ぎだすように返し、 両手刀を相手のそれぞれの内手首にあてがい呼吸法動作に移ります。 (^_^)^v
--	--	--

＜逆半身片手取り甲くっつけ合気上げ＞★

・今までの逆半身片手取りの合気上げは、諸手取り呼吸法と同じ方法でしたが、
甲くっつけ合気上げでは、斜め上方へ上げていきます。

・この合気上げは、説明会や合気道を知らない初心者にも安全に体験してもらえます。
是非、活用してください。

右逆半身で、相手に左手で右手首を掴んでもらってスタートします。

＜前足をやや右移動させて＞

・やや右外へ前右足をスライドさせ、相手とを結ぶ攻撃のラインを外した後、
体を手首の位置に正対させつつ、
手の甲を相手の内手首に、人差指から小指までの四指の裏を相手の内前腕にぴったりくっつけます。(甲くっつけ捌き)

＜その場で足を動かさず その１＞

・右足を右外へスライドさせるかわりに、まず、持たれた手首をそのままに
体を相手に正対させることで、真中つくこともできます。
両足の位置は動かさず
前足の踵をすこし浮かせると、前足が体の捻りが影響が解放され
前足が、裏三角になります。
この体と腰の正対動作は、前腕内肘を閉じる動作となり、
以降の前腕伸張力発揮の初動動作となります。

＜その場で足を動かさず その２＞

・さらに微妙な動きになりますが、前腕伸張力発揮のための内肘のゆとりは、
両足の位置は動かさず
右前足に重心を移すことでも可能になります。
この場合は、持たれている位置は、体の中心との角度は変わりませんが、
丹田に近づくことになります。相手に対して優位になります。

＜その場で足を動かさず その３＞

・両足をまったく動かさず、腰と体を腰を動かすことによって、相手に体を
正対させ行います。
少し沈み込む感じになり、かつ若干前足に荷重します。
・内肘は緩んできます。

◇甲くっつけ合気上げのコツ

・ここで、すぐに上げようとするとう腕に力が入りやすいので注意です。
・伸張力で自己の甲を相手の方へ少し押し、伸張動作を確かなものにし、
甲と相手の手首との甲くっつけを確実にします。
・この伸張動作は内肘の角度で確認できます。
・その後、前腕の伸張力で右斜め上方へ伸張力を使い上げ伸ばしていきます。
・できるようになれば、くっつけから合気上げまで連続してスムーズに
上げることができるようになります。

◇マインドコントロール

・初めは腕を上げようと思うと上腕を無意識に使ってしまうようです。

合気上げで、腕を上げる時に、上げようと思わないで上げなければなりません。

まず、「くっつけ」を確実にするというコツを掴むまで大変です。

・まずは、「合気上げ」の「上げ」を無視します。

・「手を伸ばす」というイメージが、うまくいくようです。

・くっつけ合気の甲くっつけを意識しても、甲へ意識が行きません。

結果的に持たれている手を上腕を使用することなしに押し上げることができます。

または、夜空の右上に輝く星を指さすように手を伸ばしていきます。

・右上の的に、甲からパンチを繰り出すイメージで。

・右上の的に、裏拳を繰り出すイメージで。

・両足の位置は変えず、右上方に裏拳当身を入れるイメージも有効です。

腕を持ち上げようと考えたと上腕に力が入りますが、裏拳は、意識が甲へ行きます。

・上げるよりも、甲で押し出すイメージが大切。

押し出し行けば、腕から出ているので、自然に肩の高さまで上がっていきます。

◇逆半身片手取り甲くっつけ合気上げと真中

・手首を持っている位置に、体は正対させるように体を操作しますが、

指先、特に小指の先から真上に上げる合気上げほど、真中をあまり意識しません。

・掴んでいる相手の手は、必ず外にあるので、内にある仕手の方が

空間的位置関係(spatial position)では有利です。

・受け(相手)は手を外へ運ばれるので、空間的位置関係は受けに関して、弱まる方向に動いていきます。

・したがって、甲くっつけ合気上げでは、仕手の動的伸張力が強い力を発揮することの主な原理と思います。

操作の最中、意識は甲の表面に持っています。

◇まとめ

・持たれている位置をそのままに、自己の真中に近づくように体を操作する。

その結果、パワーが増大する。

その結果、持たれている手の内肘が閉じ、前腕伸張力発揮の準備ができる。

(^-^)

<自然体両手取り甲くっつけ合気上げ>

・立った状態での座技呼吸法です。

この状態で合気上げを行います。

・膝が悪く、正座ができない人向けの合気上げの稽古です。

オーストラリアでの正座を不得手としている人は多いです。

・合気道の半身を取らず、稽古のための体勢で、

ともに自然体で向き合って、受けが両手で仕手の両手を上から

		掴みます。 ・座技と異なり，二本足で立っているので，前後への余裕はあまりありません。 ・体を垂直保ち，合気上げ行います。仕手がしっかりした直立状態で 合気上げを行いますので，相手は両手の合気上げで前のめりになります。 ・相手に両手を中段で上から持たれたら，ゆっくりとした動作で， 相手の手首に自己の甲を押し付け， さらに人差指から小指までの四指の裏を相手の内腕にぴったりつけ， くっつけが確認できた後に， 前腕の伸張力で左右斜め上方へ上げていきます。 甲くっつけ合気上げです。 ・最終的には，両手で上方へ吊り上げます。 伸張力を使い，上げ伸ばすのがポイントで， 内肘の角度は次第に広がっていきます。 (^_^)v
「合気上げ」 あいきあげ Aiki lift その3 手刀部先行 合気上げ 手刀部 内手首切り上げ 合気上げ ★★★ 【150309】	一教の削ぎ出し 天地投げの天の手 <u>座技呼吸法</u> 呼吸投げ	<手刀先行合気上げ> 前腕の伸張力を利用して，手刀を先行して上げる合気上げです。 ・両手取り天地投げの天の手の動作 ・天地投げの天の方の手の操作は，手を高く上げる操作として，おこなってきましたが，これを「合気上げ」とは認識してきませんでした。 ・通常，天の手は，受けの手首を内から切り上げる動作で，米谷守正先生の一教表の削ぎ出しの動作と同じです。 ・削ぎ出し動作を上方へ。削ぎ上げ そぎあげ scrape up ・両手取り天地投げの天の手の動作や削ぎ出しは，個別のポイントとして考えてきましたが，合気上げの分類で考えると，「合気上げ」そのものです。 ・天地投げ，座技呼吸法では，相手の内手首を内から切り上げる操作です。 手刀が内手首に接触しているので，感覚的に指先先行に比べ，やりやすい合気上げです。 ・上げた状態では，上腕はポヨポヨと柔らかく，前腕が張っていれば， きちっと伸張力を使った合気上げであることが確認できます。 (^-^)^v
広義の	岩間流諸手取り 呼吸法	<広義の(指先先行)合気上げの解説> ・ここでは前腕伸張力を使って持たれた手を頭上高く上げる動作を(指先先行)合気上げとして， 内肘の角度から，種々の(指先先行)合気上げをまとめます。 <合気上げ動作のポイント>

指先先行
「合気上げ」

こうぎの
ゆびさきせんこう
あいきあげ

Aiki lift

内肘の角度と合
気上げ

★★★

【160330】

座技呼吸法

逆半身片手取り
合気上げ

・手の位置はそのままに、角度の程度の差はあるものの内肘を閉じる。

内肘が閉じる程、上腕は体に近づく。

→相手には内肘が閉じたことを悟らせないのが上手動作でしょう、うわて。

・小指先行で上方へ上げる。

前腕伸張力で内肘が開く。

内肘を大きく閉じてからの合気上げは、小指というより中指、指先全体で上げる。

・体に近い合気上げほど、中指に意識をおいて大丈夫です。しっかり上がります。

・体から遠いほど、小指の指先に意識を持っています。

・体の脇から真上へ上げるときは、指先と思うだけで問題なく、上げることができます。

・頭上高く上げる。

内肘が開かないと高く上がらない。

①立技諸手取り呼吸法

・岩間流：

持たれた手の位置はそのままに、相手の側面に出て、肘を下げる。

手の位置がそのままの結果、内肘が閉じる。

上腕は体の側面についた位置から指先先行で上方へあげる。

→動作修得容易。合気上げと気づかない

・岡本正剛流：

持たれた手の位置はそのままに、前足をやや側面前方へ出し、

ここから小指先行で上げていく。

→狭義の合気上げ。動作修得かなり難

②座技呼吸法

・両手取りから、持たれた手の位置はそのままに上半身を前に傾斜させ、内肘を閉じ、

ここから上方に小指先行で上げていく。

→相手の顔面横、両耳をターゲットに小指、薬指、中指の指先から上げてきます。

③逆半身片手取り合気上げ

・半身の足の位置はそのままに、前足加重で相手に体を正対させることで、

内肘を閉じ、

ここから小指先行で上げていく。

→真性合気上げ

<合気上げもどきの動作>

・肘を閉じるとき、相手の手の持つ位置が自己に近づく。

→上腕使用。

・頭上に高く上げられない。

→上腕屈筋を使用。高く上げようとすると体を後へ反りかえす。

・まずは、屈筋を利用し内肘を閉じ、ここから、指先先行で上げていく。

→上腕屈筋と前腕の混用。

「合気道は常に伸張力を使用するのを美学」とすると、これに反する。

(^_^)v

No.	技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
技法 ポイント ①-2	「合気下げ」 あいきさげ Aiki drop	すべての技 特に 一教の腕落とし 二教の裏立極め	<合気下げ> - 岡本正剛師範の「小指の先を一点に固定し手首をあげて円を描きつつ, 親指・人差指の指先先行で自分の足元に指先をさす。」は理解しやすい説明と思います。 →合気下げは、大学時代に稽古した、綾取り手首攻め(二教立極め)のときの 手刀、手首、腕の使い方と同じと気付きました。 - でも、「大根の回し切りrolling cut」の説明の方が私の感覚にあっています。【T】 「たつひとの合気道」では 合気上げと同じように、小指の指先先行で回し落としていきます。 →たつひとの合気道では、合気上げも、合気下げも小指先行で整理します。 - 内肘が開き、前腕の伸張力が発揮できることが分かります。 - この動作では、「手首をあげて円を描きつつ、親指・人差指の指先先行で」 同じ動きになります。「小指の先を一点に固定」するより、伸張力を 効果的に発揮でき、大きくかつ強く崩せます。 微妙な動きにも、小指の操作の方が適しているようです。 - 一教の上腕の返し、極めの上腕、手首の抑えの操作に効果的に使えます。 - また、動きは、麻雀のロンしたときの、両手を使って牌を倒す時の 倒し方に似ています。 <岩間剣素振りと合気下げ> 【高安先生】150829 - 開祖の打ち方、合気剣(岩間剣) ★正面打ちで振り下ろした後、両手を合気下げで伸張力を用いて伸ばして打つ。 →剣を最後に伸ばす打ち方をすることは、耳にしていたましたが、 いわゆる「合気下げ」で伸ばすとの説明。 自己の内肘を観察すると、打ち終わるまで内肘が開いていくのが確認できます。 →「合気下げ」とは表現していませんが、まさに両手「合気下げ」の動きです。 (^-^)v

[illegible]

いまから瞬時に力を掛けますからとサポートしてくださいとお願いして、

拳で手掌を押したまま足の裏を床から離します。または、膝の力を

瞬時に抜いてみます。

- ・相手は体重が一辺に手掌の上にのるのが体感できます。

・瞬間重力掛けの練習方法 【141110】

- ・丈夫な机やテーブルを探します。

脇にたって、左手掌を机の上に載せます。

右手刀を左手の甲の上に載せ、

その状態で両腕は合気の腕で張ります。

- ・ここで、瞬間重力掛けの練習です。

膝を緩めるか、足の裏を床から離します。

- ・机が「ミシッ」といったら、瞬間重力掛けが出来ました。

大切な机やテーブルを壊さないようにしましょう。

＜逆半身片手取り手掌返し瞬時重力掛け＞ 【150407】

相手が逆半身で、右手首を掴んできます。

手首を返して、相手の手掌に甲を乗せた状態を作ります。

この状態で、腕の伸張力を使って、瞬時に重力掛けを行います。

相手は、首にむち打ちのような衝撃を受けます。 【T, Eri】

塩田剛三先生はこれを「**中心力**」を使うと表現しています。

＜側方入身落とし投げでの瞬時重力掛け＞ 【150314】

- ・側方入身で、相手の胸に当方の肘を中心に腕を載せ、

重力掛けで下方へ落としします。

- ・重力掛けは、「両膝抜き」か「両足裏全面ジャンプ」で行います。

- ・いずれの場合も、腰の位置は、直ちに下降をはじめ、相手の胸に載せた

腕を通して、60kgの体重が相手にのり、相手は下方へ崩れていきます。

→見た目が、肘で相手の胸を押しているように見えます。

この技の中身が理解できているかは、相手の上半身が垂直を維持

しているかでわかります。

→重力を有効に使うには垂直がキーワードでしたね。

＜小手返しでの瞬時重力掛け＞ 【甲野善紀】

- ・投げの瞬間に、膝抜きで相手の小手の部分に

瞬時重力掛けで下方へ落としします。

→相手の腕の筋肉がピーンと張るので受けは、ヤバいと気が付きます。

危険ですので、注意して練習してください。

- ・手首を固めるいる人に極めて有効です。

相手に警告してから瞬時重力掛けを行ってください。

- ・これは、見た目にはわからない合気柔術です。

＜捌きにおける瞬時重力掛け； 重力掛け捌き＞ 【T】 151208

- ・正面打ち、横面打ち、突きの捌きに置いて、体を垂直に、真中で片腕を載せ、相手の腕を真下に落とします。

- ・瞬時重力掛けは**0.1秒以内** 5cm下落。

※昔は両腕を載せていましたが、片腕の方が敏捷性に優れます。

- ・逆半身片手取りの捌きにも使えますね。

・交差取りの捌きにも使えます。
手掌上で持たせて、手掌を返しながら側面に入り、
他方の手を相手の内腕に当て、
真中で空いている方の手刀で下方へ瞬時に重力掛けを行います。
【T】 151208
体は垂直がポイントです。

※昔は両手を載せていましたが、片手手刀の方が敏捷性に優れます。

<左右片手取り重力落とし：デモ>

自然体で、左右に立った相手に逆半身で、片手を掴んでもらいいます。

左右それぞれ、逆半身片手取りです。

掴みは順手となります。

- ・重力掛けで、下方に二人を落とします。
- ・ゆっくり落とします。早いと強い動きのため、握りが切れてしまいます。
- ・自然体ですので、落とす方向は、若干、真中方方向を目指しますが、
自分の足の指先方向がよろしいかと。
- ・体は重力を効率よく生かすため、垂直に保ちます。
- ・自然体から半身のなり、真横に落とすとバランスがうまく取れます。

・段々落とし

相手の内手首に、重力掛けを段階的に掛けて、
下方へ落としていく動きです。
少し落とされた位置で、重力掛けをやめると、
そこで相手は自らの体をリバランス。
その後、重力掛けで次第に下方に。
一回の重力掛けでは、パワーが大きすぎ、握りが外れたりしますが、
この段々落としは、重力落としの小出し動作です。
相手は、ガクガクと落ちていきます。

(^-^)^v

【コーヒーブレイク】

<米谷先生の「ハッ」「パッ」> 【180331 熱海懇親会にて】

- ・米谷先生の両手取り引っ張りもどき投げの時の手の使い方、
逆半身片手取りの重力掛け崩しなど
米谷先生の重力掛けの時の動きは、掌底の手刀部を下方へ突き出す動きです。
- ・見ている方は、内腕が閉じるように見えます。
ここで混乱が起きます。
重力掛けを、内腕を閉じるように、理解してしまいます。
- ・掌底の手刀部を下方へ突き出すためには、伸張力を使って、
腕を伸ばさなければなりません。
内肘の角度を広げなければできません。
- ・一方で、伸張力を発揮するするためには、まずは、腕を閉じなければなりません。
手の親指付け根の部分のみを軽く上方へ上げる動作であることもあります。
この時、内肘は軽く閉じられます。
- ・腕を閉じる、伸ばす動きの流れが、 0.1秒前後の動きであるために、

			頭を混乱させてしまう、誤認知させてしまうのかもしれない。 0.1秒以内の動きは、人は認知できないと言われています。 ・「掌底の手刀部を下方へ突き出すためには、腕を伸ばさないとできない」 このことを自分の腕を使ってゆっくり、じっくり考えると、合気発現の原理にたどり着くきっかけになります。 ※重力掛けは、瞬時に相手に、自己の質量を腕を通して伝えることを言います。 <米谷先生の動き> 【180404】 ・米谷先生のこの動きを、先生は「重力掛け」とは言いません。「上下動」とか、「ハッとやる」とか言います。 ・「重力掛け」は、「真中」「重力」「前腕身長力」の合気三原理をもとにし。 構築した表現で、私の造語です。 ・米谷先生は、原理で組み立て、作り上げるのではなく、動きが自然にできてしまうそうです。 18歳で本部道場に入門し、毎週月曜から土曜まで毎日開祖の動きをみて、 それが体に染み込んだ結果なのかもしれません。 ・この「たつひとの合気道場」での「重力掛け」の極意は、米谷先生の動きをもとにして、合気を考えた結果です。 感謝しております。 (^-^)^v
--	--	--	---

[[▲Top](#)]

No.	技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
技法 ポイント ③-1	くっつけ合気 (触れ合気) coupling aiki attach-aiki stick-aiki とその捌き (くっつけ捌き) の利用 ★★★	取り技のほとんど	<くっつけ合気と佐川幸義先生> 佐川幸義先生は戦後50歳代で、この二つ目合気の「くっつけ合気」を修得されたとされています。 一つ目の合気は、17歳の時の「小手の合気」、二つ目はこの50歳代の「くっつけ合気」、そして、最後が70歳代で修得した「体の合気」です。 同じ合気でも、メカニズムは異なります。「つくけ合気」にたどり着くには、 3つの極意・基本のポイント「真中」、「前腕伸張力」、「重力」が 理解できていないと説明及び解釈が難しいです。 <くっつけ合気の過去の説明> 離れない手、くっつけ合気として以下のような説明がされ、教え

られてきました。

①自己二教授げ(接触面の維持)

②不安定になると掴んだものを離すことができなくなる。
溺れるものは藁をも掴む。

浮き崩す(アンバランスにする)ことで、掴んでいざるをえない状態にする。

(合気習得の道(2000)p162：つかんだ手を離さない合気)

③相手の動ける範囲の際きわに位置させると相手は離すに離せなくなる。

(合気道の科学(1990)p140「外しかけ」)

④極めにより、離したくても離せない状態を作る。

<くっつけ合気 coupling-aiki, attach-aiki, stick-aiki の解説 [T 130527-28] >

・今までは、「取り」の方の伸張力に焦点をあて、相手との結び、丹田(重心)と丹田(重心)との結合を考えてきました。

・この「くっつけ合気」では、取りではなく受けの腕の動きに注目します。

やはり「Physical physics」です。

「くっついているように見える合気」が正確なのかもしれません。

「くっつけなきゃ。くっつけなきゃ。」と頭の中で念じても、

「結び」を頭の中でイメージしても、唯心論的なアプローチでは

「くっつけ合気」はなかなかできません。

この「くっつけ合気」の場合、「結び」は「くっつけ動作」の結果としてみた方が良いです。

・相手の手を戻す動きを妨げ、相手との結合「結び」connection, couplingを作ります。

「動的極め dynamic pinning」ともいえます。

合気道を理解してもらうためのデモンストレーションとして有効です。

<技にみる受けの動き>

・受けの掴み(片手取り, 両手取り, 諸手取り):

・受けは掴んだ手を維持しようと思います。

通常、受けは上腕の筋肉で取りの手首を握り、

腕を手前に引くように、内肘が閉じる、クローズドになる方向で操作します。

この内肘をクローズドにする方向は、受けの正中線、体の中心方向へ向かいます。

・受けは取りの動きに抵抗しようとする¹と上腕に力を力を入れます。

これは上述の腕を手前に引くように、内肘が閉じる、クローズドになる方向で操作します。

抵抗しようとする²ばするほど、受けはこの内肘が閉じる動作を行うことになります。

・人間、びっくりしたりして恐怖心をいだき「怖くなる」と縮こまる性質があります。

これも内肘が閉じる、クローズドになる方向ですね。

・横面打ちの受けの動き:

横面打ちでは、相手の横面を手刀で打っていきます。

次いでその手刀をおさめようとします。

おさめようとする動きは、内肘が閉じる、クローズドになる方向で操作しますので

この収めようとする相手の手の動きを妨げれば「くっつけ」になります。

四方投げの捌きでこのくっつけが自然とできることがあります。

相手の手を握らないでも横面打ち四方投げができたとの話を聞きました。【Kfさん131225】

これもくっつけ合気を理解する一つのきっかけです。【T】

<くっつけ合気の具体的な技法>

ではその方法は；

- ・受けの手掌に直角に力を加え、

受けの腕を伸ばしたままで、形としては「鉄の輪」に近い状態を維持させます。

手掌が滑ってしまう方向は、「くっつけ合気」を継続する方向ではありません。

受けの手掌に直角に力を加えることで、相手の丹田を動かす、すなわち相手の体を動かすことになります。

- ・**伸張力**を生かし、自己(取り)の**真中**で、相手の肘が閉じないようにしながら、

下方、上方、前方へ導いていきます。

内肘がクローズドにならない限り、手がくっついたままです。

取りは、受けにとって手の位置が受けのパワーゾーン外に出ていることを意識し操作します。

少なくとも自己の真中の維持と相手のパワーゾーン外を体捌きの中で考えながら行います。

- ・それができていれば**受け**がこちらの手を握っていなくても、こちらの動きに追隨して動きます。

- ・技法のポイントは「**受け**の内肘をクローズドにしないこと」と「**受け**の腕を伸ばした状態を保つこと」です。

理解は理解として、次は道場で動きを習得しましょう。

<手と手>

- ・ポイントは手掌に直角に力を加え続けること。

「受けの内肘をクローズドにさせない」ことが

この「くっつけ合気」を維持する方法です。

手掌と手と位置関係を研究してみてください。

- ・自己の手の甲、あるいは手掌や拳こぶしを相手の手掌全体に接触させます。

甲や手掌の場合、受けの指の長さ方向と自己の指の長手方向同志を合わせます。

さらに、手の甲を接触させるの場合、手の甲の指の付け根 knuckle を、

手掌をつける場合は全ての指先を、

受けの手掌の中心に位置させます。

- ・はじめは、なるべく、広い面積で、手と手が接触するようにします。

- ・甲を相手の手掌につける場合、相手の手首が閉じないように、指先の甲側で、
相手の内手首に押し気味にして当て続けます。
→技法ポイント ③-2
- ・手掌と手掌を合わせる場合、手の指の力を少し抜くと、
手と指先がカールします。[この指先を相手の手掌の中心に当てると、相手の指もカールして、電車の連結器のように結合](#)します。
指先で相手をコントロールできるようになります。
- ・相手の腕が弧(円)を描いていれば大丈夫です。
相手の肘が曲がっている場合は、相手は自由に手を動かすことができます。

<くっつけを見た時のまわりの感想>

- ・この「[くっつけ合気](#)」を初めて見る人は、
「え〜」
「そんな」
「うそ〜」
「そんなはずはない」
「こんなの八百長だ」
「こんなのやらせだ」
と思います。

次いで、本人は
「自分には到底できない」
「でもできたらうれしい」
と思います。

- ・岡本正剛師範が言われるように、合気はすべて技法でできるのです。
すなわち考えれば答えがあります。
「[くっつけ合気](#)」が完璧にできるようになるには、
合気道の技の根本原理の
「[伸張力](#)」「[真中](#)」「[重力](#)」
の理解と体現が必須です。
「[伸張力](#)」「[真中](#)」等が十分理解できていないと結合が外れてしまいます。
- ・[佐川幸義先生が言われているように「合気は技術」](#)です。
頑張ってください。

<自分での練習方法>

- ・両手を使って、上記の動きを実感できます。研究してください。

<道場での[くっつけ合気](#)の練習方法>

- ・まずは、相手の意識を手を持っていくことが必要です。
手が完全に脱力したクラゲ状態では、[くっつけ合気](#)はできません。
相手に、「手を差し出して」「手を載せて」と言うことで、相

手が手を動かしてくれれば、

意識がそこへ行ったことになります。

さらに、相手の手掌をさすったり、パンパンと叩いたりして物理的な刺激で

意識を手に固定する方法があります。

そして、**くっつけ合気**の練習の開始です。

①逆半身片手取りから真中を使った転換動作

受けの手掌にくっつけます。

相手の手を自己の真中に保ちながら、めぐりながら、相手を上方や下方へと誘導します。

受けの手が上に来たり、下に来たり、くっつけ方に色々な変化があります。

- ・通常の逆半身片手取りと同じ握りで。

(甲**くっつけ合気**，甲くっつけ捌き)

- ・**受け**が上に向けた手掌に指先の向きを合わせて、甲を密着させて。

(甲**くっつけ合気**，甲くっつけ捌き)

- ・**受け**の手掌に，手前から手掌を重ねてスタート。

(手掌**くっつけ合気**，手掌合わせ捌き)

②**逆半身片手手掌合わせ四方投げ表，裏**：

上に向けた相手の手掌に手掌を重ねてスタート

③**交差取り手掌合わせ四方投げ表，裏**：

こちらの手掌に**受け**が手掌を重ねてスタート

④**逆半身片手手掌合わせ直入り四方投げ**：

上に向けた相手の手掌に手掌を重ねてスタート

⑤**交差取り手掌合わせ直入り四方投げ**：

こちらの手掌に**受け**が手掌を重ねてスタート

<受け側から見た二つの**くっつけ合気**>

受け側に立つと「**くっつけ合気**」には、二つの「**くっつけ合気**」があります。

①**くっつけ合気** その1

- ・受けである自分が上腕を使って手を戻そうとしてもできない。

これは相手の腕が閉じること、内肘が閉じることが妨げることでの**くっつけ合気**です。

代表的な動きは、「くっつけ上げ」です。

- ・このことで取りは受けの体全体をコントロールできます。

- ・この**くっつけ合気**は、取りがくっつけをやめない限り、くっつけ状態が継続します。

- ・受けがこのくっつけ外す方法の一つに受け自らが手首を軸に手を外に反り返らす方法があります。

この方法は、受けの体を無防備にすることから、よほど意識しないとできません。

手首を軸に手を外に反り返らすと体から力が抜けます。

自分の体を統一して守ろうとすると、体を自己防衛本能から固めますので、

このくっつけは受け側からは外せません。

②**くっつけ合気** その2

			・受けの自分が 自分の腕を上げようとしているのに、 相手の手を掴もうとしているのに できない。 これにより、取りは受けの動きを伸張力と真中と重力でコントロールします。 ・受けがこの動作をやめれば終わりです。 ・ただし、受けが動作をやめたと同時に、取りはすかさず受けに 当身をあてます。 スピードの観点から裏拳を受けの顔面に繰り出します。 <技への応用； くっつけ合気技> ・天地投げの上の手動作。 →受けの上の手を、内に位置する取りの手で、下げさせない。 ・内入り切り上げ呼吸投げ ・倉田投げ ・外、自己二教投げ ・横面打ち片手切りおろし呼吸投げ ・くっつけ呼吸投げ <くっつけ合気技はパワフル> ・くっつけ合気を使った技は、本当にパワフルになります。 ムダのない動きという言い方もありますが、相手の手を全く握らない つまり、上腕をまったく使わず、前腕の伸張力だけで投げるので、 伸張力の最大のパワーが発揮できると考えていいと思っています。 本当にパワフルです。すごいです。【T】 (^^) ・くっつけ合気を使うことで、今まで修得した合気道技を 効率よくものにレベルアップすることができます。 無駄な部分が見えてきます。【T】 (^^) <参考ビデオ> DVDやネット(Youtube等)で「くっつけ合気」が見れます。 ・岡本正剛おかもと せいごう師範の「触れ合気」の導入部。(大東流合気神伝 BABジャパン) ・菅沼守人すがぬま もりと師範の結びの説明 (2011年11月19日菅沼守人先生講習会 合気道愉々会) 考えるきっかけを与えていただいて感謝します。【T】 (^^)v (200129)
技法 ポイント ③-2	くっつけ 合気	くっつけ初動	<受けの上腕に対するくっつけ合気> ・いままで、受け(相手)の手掌に対するくっつけを考えてきました。 ここでは、相手の前腕でなく、上腕三頭筋(伸筋)に対してのみくっつけを 行うことを考えていきます。 ・これは、受けの前腕の力が弱く、当方の手掌がすべり外れてし

	受けの 内手首指先端載 せによる 上腕のみに対す る くっつけ合気 ★★★★☆	まうことをことを 考えなくてもよくなります。 <手掌合わせ／内手首指先端載せによるくっつけ> 相手に手掌を上にして差し出させます。 この時に、人差指、中指、薬指の三本を 相手の内手首の上に載 せます。 この内手首の部分動きをコントロールしているのは 受けの上腕(二の腕)の外側にある上腕三頭筋と上腕二頭筋(屈筋) です。 相手は、この内手首に対する荷重に対し、引き戻すように屈筋を 使って抵抗します。 しかし、当方の三本の指は、伸張力によって丹田、すなわち質量 パワーと 結ばれているので、相手は上腕の屈筋だけで、60kg以上の荷重に 抵抗しないといけません。 このとき、受けのパワーゾーンを外すとより効果的です。 また、相手の前腕が働く部分にはタッチしていませんので、 相手の上腕の程度を勘案する必要はありません。 よりダイレクトにくっつけができます。 【T 200129】 (^-^v
--	---	--

[\[▲Top\]](#)

No.	技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
技法 ポイント ④	言葉を残す 語録	合気道	藤田昌武師範： 過去、今まで、柔術の中で沢山の数の技が生まれて消えて 現在まで残っていないものが沢山あると思います。 それらが時代が下って、いつかまた復活することもあるかも しれない。 『開祖の言葉を残しておけば、 将来誰かがその言葉で気づいてくれるかもしれない。』 そのために、開祖の言葉を一生懸命残してきた。 この場にいる人が必ずしも理解できるとは限りません。 最近では、ビデオでも残すことができますので、 後進に技・ポイントを伝えやすい環境ができています。 ただ見るだけでは、手品を見るのと同じです。 見て『気づく』ことが大切です。 「Thinking Aikido by yourself」 昔のノートをみて、「そうだったんだ」と思うことがありますね。 佐川幸義先生の語録がたくさん載っている、 「透明な力(木村達雄)」 「孤塁の名人(津本陽)」 など 本当にありがたいです。 岡本正剛先生のビデオにも感謝します。 (^-^v

No.	技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
技法 ポイント ⑤	「らせん(螺旋)」 という表現	技	よく「らせん状に」と技を表現します。 らせんは、真中(正中線)に沿って、上下にうごく動きと、転回・後転等の円運動が合わさって、外から動きとして見えるもので、仕手はただ「らせん状に」動かすと、必ずしも正しい動きができるとは限りません。 大きならせんの動きは、回転運動+上下の運動の結果で「らせん」になります。 合気道の動きは手品ですね。 このように原因があって結果が「らせん」となるようなことを、「effect」といいます。 日本語で結果ですね。 前腕の伸張力を発揮させるときに、内肘の角度を確認します。開いて行けば、前腕の伸張力が発揮させていることになります。これも「effect」です。 結果を求めて操作することも、羅針盤として有効です。 もちろん、「らせん」の動作については、この説明以外に、手の動きで「らせん状に」動かすことが、スムーズな動作を表現するために有効な場合も多々あります。 (^_^)v

No.	技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
技法 ポイント ⑥	呼吸力 こきゅうりよく	技	合気道では、呼吸法、呼吸投げ、呼吸力という表現が多く使われます。 この「呼吸」について考えてみます。 ・剣道でも空手でも、打ち込むときに声を出します。 声を出すことは、即ち呼吸で息を吐くことexhale, breathe outです。 声帯を震わすか震わさないかの差です。 ・息を吸いbreathe in, inhaleながらでは、パワーがでません。 ・一度に大きな物を持ち上げる時、すなわち上腕の屈筋を使うときも 声を出します。 普通は息を詰めて屈筋を使いますが。 ・剣を振り下ろす時は、前腕すなわち合気の腕の伸筋が働くわけで、 合気のパワーをより発揮させるためには、息を吐く、声を出すことが、 伸筋のパワーをより発揮させるための手段になります。 気のトレーニングでも息を吐きながら、手を操作しますね。同じです。 ・合気道では、声を出すことはあまりしませんが、

船漕ぎ運動の時は声を出します。

手を前に出した時に声を、引いたときに声を出します。

・通常は、息を意識したい時は「ハッ」と声を出してください。
剣素振りでは、「フィッ」と私は声を出して素振りを行っています。

・「呼吸」というを正座して、腹式呼吸による呼吸のトレーニングを

思い浮かべますが、技の稽古でも呼吸のトレーニングをしていることになります。

<いつ息を吸う？>

・「ハッ」「ハッ」「ハッ」と連続して息を吐いても、
息が途切れることはありません。

「ハッ」と「ハッ」との間の短時間に、
瞬時で息を吸い込んでいるのです。【藤平先生】
試してみてください。

すごいですね。

息を吸っているのに気が付かないのですから。

<呼吸法、呼吸投げ>

こうしてみると、呼吸という呼び名は、
「呼吸」すなわち「息を吐くこと」を主に意識して、
呼吸法は合気道の腕の伸筋を有効に使用し

伸張力を発揮する方法の練習、

呼吸投げは合気の腕(前腕)、伸張力を使つての
投げ技になります。

その時発現するパワーが、「合気のパワー」、
すなわち「呼吸力」になります。

諸手取り呼吸法

座技(座法)呼吸法

呼吸投げ

<武田惣角と気合い>

・「武田先生は…気合いでエイというのは聞いたことがないね」
(透明な力 文庫p123)

→武田惣角は技を行うときに声を出していなかった。興味深いですね。

・「剣は本当は無声なのだ、いちいちエイと声を出していたら
息があがったりくたびれてしまう」(孤壁の名人 文庫p169)

→いちいち声を出していたら疲れてしまうとの佐川幸義先生のお話です。

<合気道の「気」と植芝盛平翁の呼吸力>

合気道での気のイメージは、
合気道秘要の18ページに出てくる

開祖が臍下丹田からのパワー(呼吸力)を
右腕を通して、相手を投げる絵

が適確に示しているのではと思っています。

秘要は、1972(昭和47)年の発行です。

私が合気道を始めた時です。

この気のイメージは、前腕の伸張力と体の一体化で、
十二分に体現できますが、

この「呼吸力」を、合気道における「気」と言ってよいのかもしれ

			ません。 (^-^)
--	--	--	-------------------

[\[▲Top\]](#)

No.	技法のポイント	練習動作, 技法	解説等
技法 ポイント ⑦	体の合気 たいのあいき Body Aiki 【T】 140304 ★★★	技 合気柔術	<「体の合気」の定義> ・ 一部の方が解説している「手を使わない技」が体の合気ではありません ・ 体の前後左右, 上下の体の動きで, 合気を発現するものをここでは「体の合気」としています。 見分け方は, 両足の位置はほとんど動かしません。 <体の合気と佐川幸義先生> 佐川幸義先生は70歳代でこの三つ目の「体の合気」を修得されたと言われています。 一つ目は, 17歳の時の「小手の合気」, 二つ目は50歳代の「くっつけ合気」, 最後がこの「体の合気です」 <合気のメカニズム> 同じ合気でも, メカニズムは異なります。 「合気」は武田惣角が通常の身体動作以外の動作を総称して用いていました。 その結果, 「小手の合気(前腕伸張力)」「くっつけ合気」「体の合気」でメカニズムは大きく異なります。 これらは通常の身体動作の中に含まれません。 【注意】 漢字の「合気」自体に意味があるわけではありません。 したがって, 文字を読み解いても合気の動きや合気技ができるわけではありません。 「合気」は, 「小手の合気(前腕伸張力)」「くっつけ合気」「体の合気」の動きをいいます。 真中パワー, 重力パワーがもたらす動きも 通常の身体動作で理解できないという意味で「合気」といってもよいかもしれません。 合気の最後の「体の合気」を会得するには, 3つの極意・基本のポイント 「真中」, 「前腕伸張力 (小手の合気)」, 「重力」 がしっかり理解できていないと説明及び解釈が極めて難しく, また, 体現できません。 <体の合気とは> ・ 「体の合気」は両足をほとんど動かさず, 固定して, 体の伸張力や腰・重心の移動の体のわずかな動きを利用して発現させるパワーです。 ・ 自分ではパワーを出しているとの気がしませんが, 相手にはきわめて大きな影響を与えます。 ・ 具体的には, 両足はそのままに, 体の操作で, ・ 自然体に対して, 左右の体の動き ・ 半身に対して腰を前から後ろへの動き

- ・半身に対して腰を後から前への動き
- ・半身に対して腰及び肩を下から上への動き

以上が、今、体現できる「体の合気」です。

その場を動かさず、相手が吹っ飛ばか、床にたたきつけられます。

【141105】

・水平での移動の目安は、足を動かさずに左右で30cm、前後で40cmです。

上下では8cm程度です。

<体の合気の発現方法とのメカニズム>

- ・両足はほとんど動かさず、体、特に腰の動きだけで操作します。

腰の左右、前後の振りが主体です。これに肩や他の身体部分が連動します。

・腰の移動ですが、見方を変えると取りの重心の位置、厳密な真中の位置が

スライドすることになります。これに伴いパワーゾーンも移動します。

これは面白い点です。

・腰の動きは、「コアリズム(Core Rhythms)」でやるような動きです。

面白いですね。これだけ真似していると、周りの人が笑います。

実際、体の合気を使った「肩入れ投げ」の時の腰の動きがそうです。

- ・腰の水平移動ですので、力を使った感覚はまったくありません。

自分で腰を動かしても、力を使っていませんよね。

ということは、使ったという感覚がないと言う事です。

<体の合気の確認方法>

- ・体の合気ができたんだろうかと不安になりますね。

他の人からは判断できなし、かつ判断できる人がほとんどいません。

力をだしたという感覚がないので、受けの様子などみながら判断です。

自分と同じ動きをコピーして、やってもらうとわかるのですが、一般的には、

なかなか難しいです。

・今何したのと受けが聞いてきたら、「体の合気技」ができいる可能性大です。

自分での方法は、

・まず、「体の合気」の発現の確認方法は、足が動いているかいないかです。

両足はほとんど動かさず、固定して行われます。

足を踏み出したり、転換したり、足捌きが伴うものは、

技としてはOKですが、体の合気ではありません。

- ・相手の重さを感じたら「体の合気」ではありません。

<体の合気技>

- ・諸手取りその場投げ 【米谷先生】

(旧引っ張り投げ、引っ張っているように見えます)

			・逆半身片手取りその場投げ 【米谷先生】 (旧引っ張り投げ, 引っ張っているように見えます) ・肩入れ投げ(ぶっつけ投げ) 【T】 (腰の動きだけで投げます) ・側方入身投げ(ぶっつけ投げ) 【T】 (腰の動きだけで投げます) ・その場入身投げ(表裏)★ 【米谷先生】 (腰のわずかな動きで受けを返し落とします) ・四方投げ(肩上げ投げ) 【T】 (片方の体の上向きのわずかな動き投げます) (^-^)^v
--	--	--	--



[[▲Top](#)]



独り言

epilogue

No.	項目	解説等
◇	合気の謎解き あいきのなぞとき	＜合気の謎解き＞ ・ゲームやパズルの答えは, 分からないから一生懸命考えて解いていきます。 ・手品も種がわかってしまうと「なぁんだー」で面白くなくなってしまうかもしれません。 ・合気の技術的な種明かしはこのページですすでに披露してしまいました。 ・合気の修得を目指している人には, ここでの話は答えを教えてしまうと同じことになってしまったかも。 ・でも手品の種が分かってもすぐにまねをすることができませんよね。 ・合気も同じで, 種を分かってもすぐにはできるわけではありませんし。 ・ここに示したやり方で, 技術合気(technical Aiki)はほぼ再現できていると思います。 ・スピリチュアル合気 (spiritual Aiki) は別物と思ってくださいね。 ・合気の謎解きを自分で考えたい人は, 本ページを見なければ解決です。 数独(ナンプレ)のパズルも答えがついていますが, 見る人はほとんどいないと思います。(^-^) ・それでも合気の謎解きが知りたい方かつここでの話でもよく分からない人は, 聞いてくださいね。 人生短いですし, Sutherland道場で行っているように丁寧に説明します。 合気道をやっている合気が分らないのは悔しいですものね。

ではでは。

(^-^)v [160327]



[\[▲Top\]](#)

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



達人 たっちゃんの合気道場

Tatsu AIKIDOJO

代表： 高橋達人 七段

Dr TAKAHASHI TATSUHITO

Nanadan (7th dan)

Kawasaki **Japan**

本ホームページの作成者・管理者： 高橋達人 tatsuaiki7@gmail.com [編集手帳](#)