

# ★たつひとの合気道礼法★

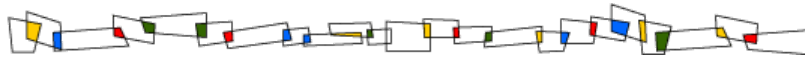
合気道の根底にあるもの

<いつも工事中>



Home

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



◆合気道の礼法編です。礼の仕方から帯の締め方、袴のたたみ方まで◆  
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。

2025/1/22 改訂

## 礼法

Courtesy

[道場にて](#) [合気道着](#) [道着](#) [帯](#) [袴](#) [合気道着の着付けとたたみ方](#) [着付け](#) [小物の扱い](#) [一般礼法の常識](#)



## 合気道の礼法

AIKIDO Politeness or Etiquette

番号	項目	解説
1	合気道と礼節	合気道から礼節をとったらただの無頼の道
2	道場	<p>&lt;上座と下座&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・開祖、植芝盛平翁の写真が掲げているところが道場の<b>上座</b> <small>かみざ</small> place of honorです。神座と同じ発音です。 写真が置かれていない場合、床の間 <small>とこのま</small>、神棚 <small>かみだな</small> のあるところが<b>上座</b>。 <b>正面</b> <small>しょうめん</small> frontともいいます。</li><li>・開祖の写真は、正座して並んだ時に目線より上になるように、下に台等を置いてください。 <small>【藤田昌武師範】</small></li><li>・我々が並ぶところが、<b>下座</b> <small>しもざ</small> になります。</li></ul> <p>&lt;上席, 下席&gt;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・上席 じょうせき upper seatは一般に奥。</li> <li>・下席 しもせき lower seatは入口，下駄箱，更衣室に近い方。</li> </ul> <p>&lt;並び方&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上席から下席まで，段，級，年齢を加味して並びます。</li> </ul> <p>Students line up along Shimoza, facing Kamiza, in grade order, senior to junior from Joseki to Shimoseki.</p> <p>&lt;道場の入退場の仕方&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・道場の入口で，立礼。</li> <li>・道場に入り，正座して，正面(上座)に向かい一礼。</li> <li>・道場内の上席者に礼。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・途中で道場を出る時は，立礼。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後に道場を出る時は，正座して，正面に一礼。</li> </ul> <p>道場を出る時，立礼。</p> <p>&lt;師範の迎え方&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習中，師範が入ってこられたら，下座に座り，師範に礼。</li> </ul> <p>師範が正面に礼をするのを終わるまで，正座で待つ。</p>
番号	項目	解説
1	<p><b>正座の仕方</b></p> <p>Proper sitting</p>	<p>&lt;正座 せいざ&gt;</p> <p>正座sit straight, sit on the heelsは大切です。</p> <p>背筋を伸ばし，両肩を自然に落とし，顎は自然に引きます。</p> <p>&lt;足と脚&gt;</p> <p>足は親指と親指を重ねThe big toes are overlapped.,</p> <p>踵かかとの間におしりを置きますput the buttocks between heels.</p> <p>膝と膝の間は，女性は拳こぶし一つから二つ，男性は二つから三つ開けます。</p> <p>開けすぎるとバランスが崩れます。</p> <p>両膝頭と足が作る三角形の中に重心を置きます。</p> <p>&lt;手の位置&gt;</p> <p>両手は「鉄の輪 てつのわっか」で，膝の上に置きます。</p> <p>「鉄の輪」は腕の強い形，縦にすると「折れない腕」に。</p> <p>半身の姿勢の前の腕と同じ。</p> <p>手は，人により体形で異なりますが，</p> <p>おおむね足の付け根と膝頭間，膝頭より1/3の位置になります。</p> <p>脇は軽く空け，「鉄の輪」が保たれるように，</p> <p>指先が内に斜めにし「ハの字」にて置きます。</p> <p>まず，手掌を上に向けて，それから膝の上にかえしておく，</p> <p>肩から力が抜けたきれいな体勢ができます。【米谷守正先生】</p> <p>目には力を入れず，前方を見ます。</p> <p>&lt;正座と丹田&gt;</p> <p>気持ちは丹田に置きます。</p> <p>置くというのは，丹田を考えることです。</p> <p>気持ちが行かないときは丹田を軽く叩いてみましょう。</p> <p>気持ちが行きましたね。</p> <p>畳に触れている部分に気持ちをもっていても，体が安定します。</p> <p>畳の目を心で読む(感じる)ようにするとできます。</p> <p>Keep your back straight, your shoulders relaxed and dropped, and your chin</p>

		<p>pulled in.</p> <p>Keep your knees a comfortable distance apart and wider than two fists apart for ladies or three fists for gentlemen.</p> <p>(^-^)<sub>v</sub></p>
2	<p>座法</p> <p>Sitting</p>	<p>&lt;座り方の種類&gt;</p> <p>※「坐」は座る動作そのもの。「座」は座る場所を表す 現代表記ではすべて常用漢字の「座」に書き換えて表記</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正座 せいざ： 膝を閉じて正座。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝と膝の間は、女性は拳一つから二つ、男性は二つ～三つ開けて正座。</li> </ul> </li> <li>・長座 ちようざ： 膝を伸ばして座る座り方</li> <li>・半跏趺坐 はんかふざ： 胡坐あぐらに似ているが、足を重ねない。武士の座り方。帯刀可。</li> <li>・平座 へいざ： 正座から両足を左右に大きく開いた形</li> <li>・割座 わりざ</li> <li>・蹲踞 せんきよ： 撲や剣道で爪先立ちで膝を曲げて腰を下ろし、膝を開いた姿勢をとること。</li> <li>・胡座 あぐら、こざ</li> <li>・跪座 きざ： つま先を立てた正座 <ul style="list-style-type: none"> <li>両膝をつき、足を爪先立てて、腰をおろした姿勢／片膝を立て、他の足の爪先立てて、腰をおろした姿勢 (左跪座, 右跪座)</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;座法&gt;</p> <p>&lt;着座&gt;</p> <p>一般則として、座るとき、陰の足(上席から見えにくい側、下座・下席側)から引いて座る。</p> <p>&lt;正座反転&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正座から180度向きを変える <ul style="list-style-type: none"> <li>・正座から左足を縦、左膝を右に90度倒すと同時に体の向きを180度変え、右足を立てる。</li> <li>・右足を引き、正座に戻る。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;胡座から正座&gt;</p> <p>&lt;正座から胡座&gt;</p> <p>&lt;長座から胡座, 胡座から正座&gt;</p> <p>(^-^)<sub>v</sub></p>
番号	礼の仕方	解説
3 - 1	<p>座礼の仕方</p> <p>Proper bowing</p> <p>正面に礼</p>	<p>&lt;正規の座礼 (二礼二拍一礼)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を合わせ、</li> <li>左手から畳に手をつき一礼、</li> <li>手を合わせ、</li> <li>一礼、</li> <li>両拍手を合わせ、左手を少し前に突き出して二拍、</li> <li>(右手を少し引き二拍)</li> <li>手を揃えて、</li> </ul>

一礼。

<手のつき方>

- ・背筋を伸ばした正座から、
  - ・畳に左手からつける。  
この時、左肩が斜めに下がらないように。
- ・左手と右手とで三角形を作る。
- ・背筋を伸ばしたまま畳に平行になるまで礼をする。
- ・この時、両手が作る三角形の中に鼻が入るようにする。
- ・上体を起こし、右手から上げ正座に戻る。

(注意)

- ①座礼をしているときは、畳の影の動きを常にみること。  
座礼中に人が近づくのが分かる。
- ②頭を押し付けられても、手で三角形を作っておけば、  
鼻を目を守るができる。
- ③頭を上から抑えられても、手で三角形を作っていれば、  
床にしている手を押し伸ばすことで、容易に体を起こすことができる。

<なぜ、左手から床に手をつくのかについて>

- ・一つは、合気道は神道の作法を取り入れているからという理由と説明されます。  
あまり知られていないかもしれませんが、  
**拍手を打つ時も、**  
手を合わせてから左手を先に少し出してから手を叩いて、  
(手を合わせてから右手を少し引き、二拍)  
その後戻します。神社で神主さんの作法をみているとわかります。  
参考： 左手は神、右手は人
- ・もう一つは、対面の時は、正面礼の時と異なり、刀は左脇に置きます。  
左手で刀を取り、右手で刀を抜きます。  
そこで、左手で刀をすぐに取り取ることができないように  
左手を先に床について、礼を示すということという話もあります。

(^-^)

3 -  
2

クラスでの座礼の  
仕方  
Proper bowing  
in class

稽古の始め  
と終わりの礼

<稽古の始め>

道場での並び

- ・稽古を受ける者は、道場の下座に一列に正座した後、  
指導者は上座に中央に対面で座る。

黙想 もくそう

- ・印を結ぶ。手の結び方を印相いんそうと言います。  
印を結ぶとき、左手が上と右手が上がありますが、私は左上と教わりました。  
膝の上に右手掌を上にしてのせ、左手も同じように手掌を上にして右手掌に重ねま  
す。  
両手の親指をつけて、中に丸い球を入れるような気持ちで印を結びます。  
両肘は体から離します。

正面に礼

- ・正面に向く  
座法転回足 (正座反転) により正面に向く  
正座から左膝を立て、左跪座に、  
左膝を右に倒すことで、右膝を立て(座法転回足)、右跪座に  
右膝を下ろし引くことで正面に正座する。
- ・「正面に礼」の合図で、正面(開祖の写真)に礼。

### 互いに礼

- ・正面より、座法転回足により対面に戻る  
正座から左膝を立て、左跪座に、  
左膝を右に倒すことで、右膝を立て(座法転回足)、右跪座に  
右膝を下ろし引くことで対面正座に戻る。
- ・互いに礼。  
「お願いします」「お願い致します」  
「よろしく」をつけるのは長すぎ、「お願いします」を推奨。  
「どうぞよろしく」をつけるのはすごく長すぎ、「お願いします」を推奨。

### <稽古の終わり>

- ・稽古を受けた者は、道場の下座に一列に正座した後、  
指導者は上座に中央に対面で座る。
- ・服装の乱れを正して。
- ・黙想。
- ・左手上で印を結ぶ。
- ・「正面に礼」の合図で、正面(開祖の写真)に礼。
- ・互いに礼。  
「ありがとうございました。」
- ・練習を行った人と礼。

(^-^)

4

### 座礼の仕方 Proper bowing

### 対面での礼

### <対面での礼>

- ・通常、道場の正面等、単独で礼をするときは、手を合わせてから礼。
- ・二人で稽古を始める前の礼は、**手を合わせず**、  
そのまま礼をします。
- ・きちっと**相手を見て、目を合わせて**、  
礼を背中が床に平行になるまでおじぎをします。  
左手から床につけること、背中はまっすぐの状態を保ちます。  
ついた両手で三角形をつくり、その中に鼻をいれます。  
眼は開いておき、床の光の加減で相手の動作を読みます。
- ・何か、不自然なことがあれば、  
床についた手を押して、  
上半身を瞬時に立てます。
- ・上半身を起こす時は右手から元の位置にもどします。  
手を床つく、床から手をもどす時に、肩を左右にゆすらないようにします。
- ・最後に、**相手の目をみて**、上位の人の目の合図で動き出します。
- ・相手が礼を終わっていないのに他を見たり、  
立ち上がったたりするのは論外です。  
きちっとお互いに礼を終え、  
目と目を合わせ、上位の者の合図を確認してから動きます。
- ・二人での稽古が終わったあとの座礼で、  
これができる人は日本でも少ないです。
- ・合気道の場合、稽古の前は、受けを取ってもらう/  
指導してもらうので、  
「お願いします」と言いながら  
または、礼にその意味を込めます。
- ・稽古の後には、受けを取ってもらった/  
指導してもらったので、

		<p>「ありがとうございました」と 言いながら、または、礼にその意味を含めます。</p> <p>(^-^)<sub>v</sub></p>
5	その他の心得	<p>&lt;師範のサポート&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 師範の利き腕を開ける(使える)ようにする。 通常は、利き腕でない左側に立ち守る。</li> </ul> <p>&lt;手の爪, 足の爪&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 稽古中に相手を引っ掻いたり, 傷つけたりしないように, 稽古前に爪の長さを確認します。</li> <li>・ 爪切りを合気道バックの中に常に持参しておくのは良いですが, 「パチパチ」と音が出る爪切りは, 上品とはいえません。 音がしないタイプのものにしましょう。</li> </ul> <p>&lt;合気道の前の口すすぎ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 神道が根幹にある合気道では, 稽古をする前に, 口をすすいでから行うように, 指導されました。</li> </ul> <p>&lt;化粧&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 稽古でべったり道着に化粧がつくことがあります。 考えてしまいます。</li> </ul> <p>&lt;光物 ひかりもの&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 道場によっては, 指輪, メタルフレームの眼鏡などを道場内に持ち込まないのを ルールとしているところもあります。</li> </ul> <p>&lt;合気道と礼&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 武道は礼に始まり礼に終わる。</li> </ul> <p>(^-^)<sub>v</sub></p>



[▲Top](#)



## 合気道道着／道着, 帯, 袴

Gi, Belt, Hakama of AIKIDO

番号	項目	解説
1	<p><b>合気道着</b> あいきどうぎ</p> <p><b>道着</b> どうぎ Gi</p>	<p>&lt;道着 どうぎ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 道着は, 合気道着でも, 柔道着でも空手着でもよいです。 道着は道衣どうぎとも書きます。 最近では, 合気会公認の合気道着が手に入りやすくなったため, 合気道着の着用が多いと感じています。</li> <li>・ 道着の上は, 上着, 上衣やただ単に「上 うえ&gt;」といいます。</li> <li>・ 道着のしたは, スポン, パンツ, 股下またしたやただ単に「下 した&gt;」といいます。</li> <li>・ また, 海外では, 道着のことを, ただ単に「着 ぎ, gi」と言います。</li> </ul>

<晒し道着 さらしどうぎ>

- ・木綿生地 もめんきじのままの道着は「生地成道着 きじなりどうぎ」 生地を漂白晒加工を施したものを「晒道着／晒し道着 さらしどうぎ」
- ・できれば、白い晒さらしがよいと思います。  
晒していない生地成、未晒道着は、色が少し薄茶色を呈しています。  
英語版の通信販売ではこの薄茶色の未晒の道着は、Ivory色として、のっているようです。  
価格も晒しに比べて少し安価です。

<道着の生地>

- ・合気道着で、好みですが、上は襟えりから裾すそで横刺し子さしこのものがきれいだと思います。  
剣道着の上は襟から裾まで縦刺し子です。
- ・道着は、一般には綿製で、収縮防止加工してあり収縮しないと表示されていてもそれなりに収縮します。  
一回りか二回り大きめのを購入するようにしています。
- ・最近では綿とポリエステルからなる軽くて、乾きの早い道着が販売されています。  
海外へ遠征に行くときには便利です。

<背継加工> ・道衣の背中に継ぎ目を施すことで道衣の強度たものです。

合気道では、柔道のように襟を掴んでの稽古はあまりありませんので  
好みによります。背継加工分、道着は重くなります。

<道着のズボンの長さ>

- ・袴を着用するひとは、道着の下の裾すそを膝と踝くるぶしの間程度に短くする方が、見栄えが良いです。  
稽古中に袴の下から、白いものがちらちら見えるのは見苦しいです。  
合気道はかっこよいことが大切です。
- ・白帯の時は、逆に、道着の下は長めの方がかっこよく見えます。  
下の道着の裾が踝の上あたりに来るのが良いと思います。

<名前入れ>

- ・道着の上への名前は、黒糸の刺繍で、姓のみ横文字で左肩(上腕の長さの真ん中付近)に入れます。  
大きな文字(3cm以上)を入れるには、縫製段階(工場)で入れるようです。
- ・道着の下への名前入れは、メーカーのマーク(左右どちらか)の下に入れると見栄えが良いです。

<上着の止め紐>

- ・道着は脇に紐がついているものもあり、道着がずれずに便利です。
- ・女性用は胸がはだけないように胸に紐がついているものがあります。  
後から付けることもできます。

(^\_^)v

2

合気道着

あいきどうぎ

帯 おび

<帯>

- ・一般部は、五級から一級までは白帯です。
- ・黒帯は初段が允可いんかされたとき、所属の会から贈られるのが一般的のようです。
- ・帯の長さ： 腰周り×2+100cmないし+95cmに近い帯を求めます。
  - ・帯は縮みます。帯は洗わないで陰干しと武道具屋さんにて聞きました。  
陰干しだけです。汗だけで縮むとのことで帯の長さをみると稽古の状態がわかるそうです。  
帯の収縮率は約5%だそうです。
- ・帯の幅： 4.5 cm幅, 5 cm幅が標準です。

・**帯の硬さ**：

- ・柔らかいソフト帯が販売されていますが、経験上、稽古中にゆるみやすいです。
- ・硬い帯は、背中で帯をクロスさせると受身の時に背中を痛める原因になりますので、合気道を始め道着を着るときに、**一本結び(一本縛り)**にすることを指導しています。

・帯の表は、メーカーのマークのある側です。

・帯に**名前**を入れるときは、メーカーマークと反対側の端に入れます。

・帯への名前の刺繍は、帯の製造段階で入れると片面のみになります。ただし、上にミシン糸の筋がでます。

帯ができてから名前の入れるとミシン糸の上に名前が載りますが、反対側(裏側)にも名前が裏返して出てしまいます。

縫製段階で名前を入れる方が値段が高くなります。

- ・黒帯への刺繍の色は**金茶**が普通です。
- ・白帯には名前を入れないと聞きました。白帯にとどまってしまうからで、帯への名前は黒帯になってから。

・道主は、段をお持ちでないので、白帯です。段は道主が允可いんかします。ご自分に允可はしませんので段をお持ちではありません。

・岩田商会の帯の長さ(講道館規定のサイズに準拠)

0号	205cm	
1号	215cm	0号+10cm
2号	225cm	1号+10cm
3号	245cm	2号+20cm
4号	265cm	3号+20cm ←私はこれかな
5号	285cm	4号+20cm
6号	305cm	5号+20cm

<合気帯>

- ・藤田昌武師範が作成し幅が**7.5cm**の帯です。  
「藤田帯」という呼び方で言った人がいましたが、藤田師範は「合気帯」だとおっしゃっていました。
- ・腰を痛めている人には最適です。
- ・最初は、岩田商会だけでしたが、いまは東山堂など色々なところで手に入ります。
- ・長さの基準：長さは、腰まわりの3.4倍です。

(^-^)

3

**合気道着**

あいきどうぎ

**袴**

はかま

<合気道袴>

- ・合気道の袴は、すべて馬乗り型です。スカートタイプでなく、キュロットタイプです。

男女とも馬乗り型です。弓道では女性用として行灯あんどん型もあるようです。結婚式ではいた袴が行灯型だったのでびっくりした記憶があります。

- ・合気道の袴は、腰板こしいたの部分が、受けの時障害にならないようゴム製になっています。
- ・色は、黒が一般的ですが、紺もあります。  
地方支部や道場、大学によって、師範、指導員と門下生、学生で袴の色を分けるところがあります。  
この場合、師範、指導員が黒で、門下生、学生が紺色です。
- ・本部道場(新宿)では、袴は男性が初段から、女性は3級から着用しますが、道場によって異なることもあります。
- ・「合気道」と「居合」の袴は、ほとんど一緒ですが、帯の長さや帯の幅が違います。最初に東山堂で買った袴は、その後買った袴と比べ帯の幅が太く、この点はよかったのですが、前紐まえひもの長さが短く不思議に思っていました。なんとこの袴は「居合」用の袴と判明。(^-^;



購入してから十数年が経っています。

東山堂の市ヶ谷のショールームでの聞きました。(191121)

#### <袴の長さ>

- ・袴の長さは踝くるぶしの下。

メーカーによってサイズが同じでも長さに差があるので、直接着用して、長さを決められない場合は、

長めの袴を買い、後で袴を折って長さを調整することが望ましいです。

袴は短いより、ちゃんとした長さがかっこいいです。

- ・女性用は、東山堂では男性号より大きめのものを推奨しています。  
25号は男性用では170cmですが、女性では165cm用となっています。

#### 具体的長さは

- ・東山堂製袴24号： 帯紐の下から90cm(実測値)。メーカーでは男性165cm用。
- ・岩田商会製袴24.5号： 帯紐の下から92cm(実測値)。
- ・東山堂製袴25号： 帯紐の下から94cm(実測値)。メーカーでは男性170cm用。  
→私には少し長いので、裾を1.5cm折り返して使用。92.5cm

に。

- ・東山堂製袴25.5号： 帯紐の下から93cm(実測値)。
- ・イサミ(勇)製袴26号で帯下から95.5cm、裾を2.5cm折り返して93cmにして使っています(実測値)。

#### <袴の材質>

- ・袴は、現在はテトロン(東レ商標、65%ポリエステル・35%レーヨン)が主です。

・昔は綿で、しばらくすると洗濯で収縮しかなり短くなってしまいました。

テトロンは縮みません。膝行にも、圧倒的にテトロンが良いです。

最近では、ポリエステル100%の袴もでています。かっこいいですが、少し重く、かつ受けの時に、

ツーツと滑ります。

・昔の思い出：昔は綿で、筋が消えてしまうので、袴の襷ひだの筋を残すため、購入したら、すぐに

袴の前の最も外側の襷と後の襷をミシンで筋から1mmのところを縫うことをしていました。

先輩からの助言で。袴の前の一番内の襷を縫うと、膝行の時に痛いので、これは注意が必要です。

#### <袴への名前入れ>

- ・袴の名前は、右腰に縦に。金茶の刺繍で、腰板の右下から11cm下から縦に入れます。姓のみ二文字場合2.5cmの大きさが適当です。

最近、色々な色で名前を入れることも流行っているようです。

#### <袴の部分の名称>

- ・袴のそれぞれの名前も憶えてきましょう。

- ・襷ひだ： 袴の前の襷は左外からには「一の襷」「二の襷」「三の襷」と呼びます。

右は、「一の襷」「二の襷」の二つ。計五つの。

裾の前の襷の部分は「切り上げきりあげ」。昔はこの部分を少しカットしたため。

後の襷は、そのまま「後襷うしろひだ」です。

- ・袴の下の折り返しは「切り上げ」
- ・紐ひもは「前紐まえひも」「後紐うしろひも」

#### ・腰板

昔、合気道用の袴を剣道のものなどで代用していたころ、

紙やプラスチックでできていました。合気道用のものにな

ってから硬質ゴム製となりました。これも長年、使っていると

割れたりボロボロになったりします。

東山堂でのこの部分の取り換えは1600円でした。(191121)

- ・「腰板」の外の左右の折り返しは「付菱つけびし」

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・左右の開いている所は、「脇開きわきあき」。</li> <li>・脇あきの前の部分にある布は、「笹襷ささひだ」。</li> <li>・脇あきの後ろの部分の折り返しは、「投げなげ」。</li> <li>・股下の部分は、「乗り間のりま」。</li> <li>・脇の一番下は、「相引き止まりあいききどまり」。</li> <li>・脇あきから裾まで間は「相引きあいびき」です。 前後の布を縫い合わせた部分。 袴の裾の部分は「蹴回しけまわし」です。</li> <li>・袴の長さは、「紐下ひもした」。</li> <li>・サイズを決めるのは、紐下(紐から裾まで)、前腰幅まえごしはば、後腰幅うしろこしはばと紐の長さ。</li> </ul> <p>(^-^)v</p>
4	<p>合気道着 あいきどうぎ</p> <p><b>洗濯法</b></p>	<p>&lt;帯の洗濯&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・帯は洗濯しません。陰干しをします。 汗でも収縮します。武道具屋さんに帯がぼろぼろになったので、新しい帯を買いに使用している帯を持参したとき、帯のサイズが決まっているので、その収縮度合でどのくらい稽古したかがわかると言われてびっくりしました。</li> </ul> <p>&lt;道着の洗濯&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一方、道着の方はこまめに洗いましょうね。 相手に失礼にならぬように常に清潔を保ちましょう。 昔は道場に道着をつるしていた時代もありました。 相手を不快する匂いがしたりしたら失礼になります。 また、夏はカビが生えやすく、稽古後すぐに洗濯することが望ましいです。</li> </ul> <p>&lt;袴の洗濯&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・袴はクリーニングに出す人もいと聞きました。 テトロン製の袴では通常の洗濯機での洗濯で大丈夫です。</li> </ul> <p>(^-^)v</p>

[▲Top]



## 合気道道着の着付けとたたみ方

番号	項目	解説
1	<p><b>着付け</b> きつけ</p>	<p>&lt;道着&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着物と同じで左側が前になります。 着物は着せてもらうので、着せる方から見て、右側が前に、すなわち「右前」といいます。</li> </ul> <p>懐ふところに右手が入ることで確認でき、間違いを防止できます。</p> <p>(^-^)v</p> <p>&lt;帯の締め方&gt;</p>

一本結び（一本縛り）： 後ろから見て帯が一本になる結び方は二通りあります。

### 【一本結びの方法 その壹】

- ・道着の腰の高さの左側からスタートします。  
この部分に、帯の端のメーカーマークが道着に触れるように当てます。  
左側から右側に巻いていくので、「左前」の上着がしまる方向になります。  
なお、白帯では通常帯には名前はいれませんが、  
白帯の時からこの手法をマスターしておく  
名前を入れた黒帯に昇段した後にも有効です。
- ・左腰にあてた帯の端を左手でおさえ、右手で帯を右から後ろへ回し、  
腰を一周させ、左手で、右手で回してきた帯を掴みます。
- ・さらに帯を帯の上に重なるようにもう一周回し、帯を二重に巻きます。  
帯を重ねることで、帯が落ちることがなくなります。
- ・左から回した帯を帯の上に重ね、臍の前で、  
帯の下から重なっている帯と道着の間を通し斜め右上に出します。
- ・ここで左右の長さが同じか確認します。  
必要なら帯全体をもって、腰の周りを回して、左右が同じ長さになるところに持ってきます。
- ・斜め上に出した帯を折り返し、折り返した左の帯の上に重ね、通し、帯を結びます。
- ・前から見て帯は水平になりますが、帯が水平でないときは、帯の結び方が逆で結び変えます。
- ・両端を引いてしっかり帯を結びます。  
→両方の帯が長いときは、帯の上から下に巻きつけます。
- ・帯に名前を入れている場合は、左側に帯の端の自分の名前が表になっている部分の名前が見えるようになります。
- ・なお、帯の中心を臍にあて、左右から帯をそのまま回し締めると、  
そのままでは、背中で帯がクロスしてしまいます。  
受けの時等に、クロスしたところが当たり、背中にダメージを与える可能性があり、  
好ましくありません。  
特に、帯が固い初心者の中には注意が必要です。  
また、見た目に美しくありません。

#### →【一本結び その貳】

なるべく、白帯の段階で、先輩から指導してあげましょう。

### 【一本結びの方法 その貳】

- ・帯のメーカーマークが左側の内側になるように  
すなわち、帯の表面が内側になるように、  
帯を半分に折り、  
帯の中心をおなかの中心にあてます。
- ・背中で左から回した帯を右から回した帯の下にくぐらせて左へ回します。  
背中で左から回した帯を道着側に着け、その上に右から回した帯を外側にし  
右手の親指と人差し指で輪を作り、二本の帯を輪の中に入れ、その輪を前に持ってくると  
左から回した帯が下になって前に持っていることができます。  
→背中の帯がクロスせずに帯の上に帯が重なった状態(一本結び／一本縛り)になります。
- ・おなかの前で左の帯を上に乗せさせます。

- その後は、その壺と同じで、
- ・左から回した帯を帯の上に重ね、臍の前で、  
帯の下から重なっている帯と道着の間を通し斜め右上に出します。
  - ・斜め右上に出した帯を折り返し、折り返した左の帯の上に重ね、通し、帯を結びます。
- ・前から見て帯は**水平**になりますが、帯が水平でないときは、帯の結び方が逆で結び変えます。
- ・帯に名前を入れている場合は、左側に帯の端の名前が表になっている部分の名前が見えるようになります。
  - ・両端を引いて結びます。  
→両方の帯が長いときは、帯の上から下に巻きつけます。

#### <帯: 袴着用時>

- ・袴を着用するときは、帯の結び目のところが前に出っ張ってしまいます。  
合気道では、カッコよさ (cool) が求められます。
- ・そこで、左右の長さが同じか確認したあと、左右の帯を胴に巻いた帯のまわりに巻いていきます。  
これでも帯はゆるまずOKです。
- ・帯は基本的に、帯と帯の間の摩擦で締めています。

### <合気帯 (藤田帯) の締め方>

- ・道着の腰の高さの左側からスタートします。  
この部分に、合気帯の端の名前が表になっている部分を名前が見えるように当てます。  
左側から右側に巻いていくので、「左前」の上着がしまる方向になります。
- ・基本的に、普通の帯と同じですが、最後の締めのところは左から回ってきた帯を、  
上から帯の内側を通し下に出します。
- ・帯全体を動かして、左右の長さを揃え、端を下方へ引き帯を整えます。  
太い帯で、重なった帯間の摩擦力で帯を止めますので、  
左右の端を引きすぎると腹部が苦しくなります。

(^-^)

### <袴の着用>

- ・袴の前を帯の上に当てる。
- ・袴の前の紐ひもを後ろに回し、帯の上で十字に絡める。(交差させてもよい)
- ・その紐を前に、もってきて、帯の下、右腰の上で、左紐が右紐の上になるよう重ねる。  
紐は摩擦で、ずれを抑えるので、丸まらないように、平たくのばす。
- ・右親指で紐と紐の重なる中心を押さえ、下の右紐を折り返し、左紐の上に重ねる。  
この重ねにより紐がずれない。
- ・紐を左後腰の部分にもっていき、帯の下で、蝶結びにする。  
真後ろで結ぶと後ろ受身の時、床に当たり腰を痛める。  
帯が長い時は、前まで回し、袴の下で、結んでもよい。
- ・袴の後ろの紐の根元を掴み、腰板を帯の上の後腰に当てる。
- ・紐を袴の前の最も上の紐の下から上に通してから、紐を引き腰板を引き上げる。
- ・帯の内側を下から上に通した紐を袴の前に持ってくる。
- ・袴の前の紐の上で、右紐を下に左紐を上へ重ねる。


		<ul style="list-style-type: none"> <li>・右手親指で重ねた紐の中央を押さえながら、両紐を引き袴をしめる。</li> <li>・左に出た下側の紐を前から、右親指に重ねるに、さらにその紐で袴の紐をすべて絡め、内側を上から下に通して一巻きにする。</li> <li>・右の紐を折り返し、下に出ている紐をさらに紐の束ごと前から内に回し、絞る。</li> <li>・手を放しても、紐は解けないので、左に出ている紐の長さが10cm程度になるように紐の端が内になるように重ね束ねる。</li> <li>・下に出ている紐を、その紐ごと束ごと前から内側に回し、紐の端がなくなるまで絡める。</li> </ul> <p>&lt;正式な紐の形&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・下に出ている紐で、一重に絡めた後、その紐を束ね、紐の内側を通し、十字にします。結婚式で袴をはく機会があったら、この結び方です。</li> </ul>
		<p>(^-^)^v</p>
2	畳み方	<p>&lt;道着&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上下を別々に畳む場合は任意。</li> <li>・上下を一緒に畳むときは、上着の中に下を入れ、左右の端を10cm程度折り返す。裾を下から1/4のところで上着の下を折り込む。上着を縦に半分に折り重ねる。さらに横に折って帯で巻く。</li> <li>・道着を裸でもたいたくないのもエチケットを教わりました。</li> </ul> <p>&lt;袴&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まず、袴の上を左にし、腰板の方を上にし、畳の上に広げる。</li> <li>・腰板を持ち上げ、袴の中を整える。</li> <li>・外から袴の筋(crease)を整える。</li> <li>・袴の上と下を左右の手で掴み、ひっくり返し、袴の前面を上にする。この時袴の上を左のままでも、右にしてもよい。</li> <li>・袴の前の筋を外から、順次、整える。</li> <li>・袴の両端の飛び出している部分を腰板の幅で折り返す。</li> <li>・袴の長さを三等分し、袴の裾から折り曲げる。</li> <li>・袴の腰板の部分を折り曲げる重ねる。</li> </ul> <p>&lt;袴の紐の畳み方(fold up)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰板を上にし、三つ折りに畳んだ袴を前に置く。袴の下が手前。袴の上が手前でもよい。</li> <li>・腰板を内に折り込み、長い紐、短い紐をそれぞれ伸ばす。</li> <li>・左の紐から紐の端が上になるように長い紐を半分に折り、さらに半分に折り、袴の上に斜めに置く。</li> <li>・右の紐も同様に折り、左の紐の上にクロスして重ねる。</li> <li>・通常、ここまでで、短い紐を長い紐の上に重ねておくだけでよい。</li> </ul> <p>&lt;袴の紐の正規の畳み方&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・左の短い紐を長い紐が交差しているところを下から上に内側を通す。</li> <li>・その紐を左の紐の束に一巻きして、交差しているところに持ってくる。</li> <li>・そのまま、その紐を右下に、長い紐の上に流し置く。</li> <li>・右の短い紐も同様にする。</li> </ul> <p>これらの短い帯の結び方は、 「天地の中心を通し、己を律し、行くべきところへ行く」と覚えるといいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短い紐、長い紐の端を引いたとき、紐が絡まず解けるように工夫する。</li> </ul>





## 合気道の小物

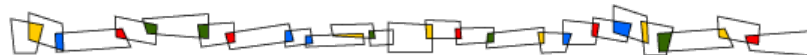
### AIKIDO GOODS

番号	項目	解説
☆	履物 はきもの footgear  雪駄 せった	<ul style="list-style-type: none"><li>・道着の下にスニーカーや革靴は、見栄えがいいとは言えません。</li><li>・演武会や講習会用に、自分用の雪駄 <b>せった</b> を準備するといいたと思います。ただし、毎年5月に日本武道館で開かれる全日本合気道演武大会では、<b>床面保護のため金具付きの雪駄は禁止です。</b></li></ul> <p>「達人の合気道場」では関係ある昇段者に、名前の入った合気道のキーホルダー (key chain) と雪駄を記念にプレゼントしています。</p> <p>&lt;雪駄&gt; 「せった」と呼びます。</p>  <p>字から想像できるように、湿っている所を歩いても湿気が通らない履物で、昔は竹皮草履の裏面に皮を貼って防水機能を備えたものです。今は、日本の着用用のサンダル、草履<small>ぞうり</small>です。</p> <p>オーストラリアでは「thongs」ですね。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・表面(天 <small>てん</small>)が黄色の畳表 <small>たたみおもて</small> で、裏が皮でできています。黄色っぽい色合いですが、竹皮の色そのままに編み上げた茶色ということで、「茶竹」といいます。</li><li>・最近、表面が畳地のビニールや底が合成皮革でできている安価で軽いものが売られています。</li><li>・重さは大きさにもよりますが、左右合わせて300g程度です。</li><li>・大きさの選び方： <b>雪駄は踵を出して履くもので、踵が2cm程度でているのが「粋 <small>いき</small>」</b> のようですが、私は足の大きさと同じ長さか少し小さめが適当と思っています。</li></ul> <p>サイズ： M 長さ24cm, 幅9cm L 長さ25cm, 幅9.5cm LL 長さ27.5cm, 幅10.5cm 9寸5分 長さ28.5cm 1尺 長さ30cm (あるメーカーの説明より)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・足の甲が高い人は鼻緒 <small>はなお</small> がきついのはこまるので、この辺も自分の足と相談です。</li><li>・指股で挟む部分は、坪 <small>つぼ</small> といい、まん中に位置しています。すなわち雪駄に左右はありません。</li><li>・雪駄の横の部分は巻 <small>まき</small> といい、その厚さは、前が1cm程度、後が2cm程度です。スポンジが間にかましているものもありますが、合気道用としては薄い方が持ち運びも含めてよいのではと思います。</li><li>・合成皮革や牛皮底の雪駄の踵の裏底部分 (底 <small>そこ</small>)には金属(後金, 尻鉄, ちゃらかね)が付いている</li></ul>

		<p>カツカツと音がし、これも「粋」の部分。この部分が底と同じ材質でできていて、鉾でとまっているのが、砂利道で使うとすぐに取りれてしまうので、鉾がしっかり食い込むまで、平たいところで使用しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻緒は黒のものがポピュラーで、合気道ではこの黒鼻緒がかっこよいと感じています。</li> </ul> <p>&lt;雪駄 せった と草履 そり の違い&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・雪駄は草履の一種。</li> <li>・雪駄は竹皮草履(畳表)の裏に革を張り付けたもの。</li> <li>・踵 かかと 部分に金具。</li> <li>・草履と雪駄の違いは、表と裏の間に挟まれる「重ね芯」の枚数で、雪駄は重ね芯が、爪先つまさき 部分1枚、踵 かかと 部分3枚以下のもの。</li> <li>・雪駄以外の草履には底の踵部分に金具なし。</li> </ul> <p>(追加： 170202)</p> <p>(^-^)^v</p>
☆	<p><b>足袋</b> たび footgear</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足を怪我している時に有効です。</li> <li>・合気道ではやはり晒さらしの白の足袋ですね。</li> </ul> <p>&lt;サイズ&gt;</p> <p>10文半 長さ25cm 10文三分 長さ24.5cm 10文 長さ24cm</p> <p>(^-^)^v</p>



[▲Top]



## 一般礼法のお話

番号	項目	解説
◇	右側、左側、どっちが上席	<p>&lt;一般ルール&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本では、左が上。 道場では、これが原則です。</li> <li>・海外では、右が上。これを「プロトコルprotocol /プロトコル/」(外交儀礼上のしきたり)と言います。 天皇陛下も海外では、右に立ちます。皇后陛下は左です。 見ている方からは左になります。</li> </ul> <p>&lt;基本・起源&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天子(帝)は北を背にして、南を向いて座ったため(天子南面)、太陽が昇る左が上です。 神社も南向きですね。 お寺、仏像も基本、南向きです。中国に仏教が伝来したときに、天子南面と同等との考えから。</li> <li>・海外では、右が上。右の「Right」と正しいの「Right」は同じ単語です。</li> </ul> <p>(^-^)^v</p>

◇	お辞儀	<p>&lt;お辞儀をするときの注意&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お辞儀の前後には、必ず相手の目を見ること</li> <li>・背筋を伸ばし腰から上体を曲げること。</li> <li>・手は体の脇より少し前へ。【竹田恒泰】 180524</li> <li>・上体と連動して、下方へ滑らす。【竹田恒泰】 180524</li> <li>・ペコペコしない。</li> </ul> <p>&lt;お辞儀をするときの角度&gt; 【竹田恒泰】 180524</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会釈／人とすれ違う時： 15度</li> <li>・敬礼／人を迎える時： 30度</li> <li>・最敬礼／礼や謝罪をする時： 45度</li> <li>・神社： 90度 【竹田恒泰】 180524</li> </ul> <p>※会釈の時に敬礼すると慇懃無礼</p> <p>&lt;お辞儀をするときのタイミング&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・動作の前後に実施。</li> </ul> <p>&lt;叉手 (さしゅ)&gt; 【竹田恒泰】 180524</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・さしゅ： 左手上。</li> <li>・日本伝統。神道の作法。</li> </ul> <p>&lt;韓国風お辞儀&gt; 【竹田恒泰】 180524</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・韓国風お辞儀： 肘を張り、お腹の前で両手をあわせる。</li> <li>・観光伝統の挨拶でない。ロッテ百貨店が発祥。</li> <li>・大本は日本からとも。</li> </ul> <p>(^-^)v</p>
◇	神社の拝礼	<p>&lt;神社の拝礼&gt; 【竹田恒泰】 180524</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一礼 二拝 二拍 二拝 一礼</li> <li>・神社のお辞儀は、90度。鏡をみいて練習。 【竹田恒泰】 180524</li> </ul> <p>(^-^)v</p>
◇	自動車の座席の上 席	<p>&lt;公用車，黒塗り&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・右後が一番。</li> <li>・二番目が左後</li> <li>・三番目が助手席。</li> </ul> <p>&lt;自家用車&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・助手席が一番。</li> </ul> <p>&lt;基本・起源&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・車は西洋から，西洋でも右後が一番。</li> <li>「Right」が「Right」のルールです。</li> <li>運転者の後が一番ではありません。交通ルールが右側通行では，運転手は左です。左ハンドルですので，この場合も右後が一番上席です。</li> </ul> <p>(^_^_ )v</p>



◇	手の位置	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立った状態では、左が上。 右手の上に左手を載せます。</li> </ul> <p>&lt;起源&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・利き腕の右手を封じるためです。 デパートの開店時の店員さんや飛行機の搭乗員(スチワード)さんで確認できます。</li> <li>・海外にはこのしきたりはないようです。</li> </ul> <p>(^_^)v</p>
◇	テーブル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子の左側から座ります。右手で椅子を引き、座ります。</li> </ul> <p>&lt;起源&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・左にサーベルを下げての着座は、椅子の右からはできません。 通行と同じで、刀を帯同していは先に述べた英国と日本では同じです。</li> </ul> <p>(^_^)v</p>



[\[▲Top\]](#)



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



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