



「触れ」の瞬間

受けと取りが出会う触れ合いの瞬間、取りはその攻撃をどう受け止め、どう動いたらよいのでしょうか。その理合いの習得は一朝一夕にはいきません。

そこで今回は合気会本部道場指導部師範、関昭二師範、金澤威師範にお話を伺い、受けと取りが向き合い、触れ合つときの課題について考えていきます。

不利な状況から始めるのも稽古

受けとの触れ合いの瞬間、「持たれるのではなく、持たせる」ということがよく言われますが、このことについてどうお考えですか。

私もそのような言葉を使うときがあります。ただ、稽古では、取りが自分から持たせるだけでなく、「持たれて」もいいと思うのです。

持たれるということとは、自分が少し不利な状況となることです。そのような状態においても、稽古でいろいろな体を練っていく必要があります。さまざまな状況を試してみ、結局、持たせるほうが自分には有利になる。それを体で感じ取ることができるようになれば、最終的には「持たせる」ということに

なると思うのです。ですから、「持たれる」ことを経験することなく「持たせる」ことがいいとは、言い切れません。

とはいえ取りでは、準備を先にしておくことが大切です。相手が近づいてきたから手を出すのではなく、自らの気持ちや姿勢が、相手に早めに向かう準備をしたうえで手を出すのです。これは初心の時からでも、心がければできることです。

相手がどのくらいの距離に近づいたら、自分が思うように動けなくなるのか、それも稽古を重ねてつかんでいきます。これくらいならまだ余裕がある、このくらいになつたら気をつけなくてはならないという距離は、人によって違います。人はそれぞれ身長も違えば、パワーも違う、動く速さも違うので、自分の間合いやタイミングは、やはり稽古で経験を重ねてつかんでいかなくてはなりません。私自身、指導者として「それでは間合いが近い」などと言うこともあります。最終的には自分がいちばん動きやすい距離やタイミングが、その人にとっての間合いです。

このことは、正面打ちや横面打ち、突きなど打ち技の時も同様です。「打たれる」ではなくて「打たせる」ことを身につけるには、持たせる技の時と同じく、稽古でい

ろいろ試みて身につけていくことです。機先を制されて打ちこまれた場合は、思うように動けず、不利になります。不利になる状況をいろいろと知り、次第に自ら入るタイミングをつかむのだと思います。

間合いの問題は、最初に取りと受けが接触した触れ合いの瞬間のその後も、技の最後までずっと継続しています。取りは崩しに入りますが、その崩しは継続して、押さえ技なら押さえるまで、投げ技なら投げるまでずっと崩し続けます。時々刻々、変化する状況の中で崩し続けることができ、自分にいちばん有利な体勢に身をおける距離が、その人の間合いです。ということは、触れ合う瞬間の緊張感を、ずっと最後まで継続して保ち続けることが大切になります。

技は互いの中心の崩し合い

相手に手を持たせる時、どんなことを心がければよいか教えてください。

反発心を起こさせないよう持たせたほうがいいでしょう。敵愾心を燃やすほど、相手は強く向かってきます。力んで手を出すのではなく、さりげなく、握手でもするかのようにつかみ手を伸ばせば、自然とつかみたくなるものです。

また、手首をつかませた時、反動をつけ

真剣に向き合い、 肚で受け止め、肚からいく



語り手 合気会本部道場指導部師範

関 昭二 師範 (七段)

〈本部道場での担当稽古〉

木曜日午後5時半・7時の一般クラス/
合気道学校初級課程