

手は自らの中心と腹に結び、しかもさりげなく出す。



て動かしたり、いったん力を入れてから動かす人もいますが、それは稽古だから相手はついてきてくれるのです。実際の人間の反応としては、相手が急に力を入れて動かそうとしてきたら、反射的にそれを止めようとしします。ですから、動き出す時は力の加減を変えず、持たせた時のまま動くことを心がけるとよいでしょう。

次に、持たせた時の感覚ですが、私は相手の力を自分の腕や肩で受け止めるのではなく、腹で受け止めるように意識しています。きません。腰が引けたり屈んだ姿勢でいると伝わってきた力は肩で止まってしまいます。ですから、しっかりと良い姿勢で立ち、相手と結んだ接点から自分の腹につながるよう

にします。この感覚は、投げる時も同様です。肩から先の腕の力を使うのではなく、腹から力を出していく気持ちです。

「受けが持ちにくい場合も同様ですか。」  
たとえば片手を取りにくいのですが、無警戒に相手に近づいて、上から無造作につかむのではなく、突くような気持ちで取りに行きます。すると、当然、持つ時の間合いにも気をつけなければいけませんし、自分のいちばんいい姿勢、安定した姿勢でつかみに行くことになります。実際に相手を押すかどうかは別問題として、手首だけに気持ちをとりかわれるのではなく、持った接点を通して相手の腹を意識します。というのも、受けは相手の中心を取りにいっているからです。技はお互いの中心の崩し合いです。先ほども話したように、取りは相手の中心を崩し続けて、投げたり、押さえたりしますが、そのような技の動きを身につけるためには、受けも常に相手の中心に向かっていく気持ちでいくことが大切です。

「受けは相手と合わせる」とよく言われますが、触れ合いの瞬間まではしっかりと攻撃し、その後は取りの動きをじゃませずについていくことが大切です。この時、何にもしないでただ取りについていくのがいいように思われがちですが、けっしてそうではありません。崩されたら崩れっ放しでは

なく、そこから起き上がって相手の中心に向かっていることとすることでつながりが生まれます。受けは崩されながらも、自分がよく動ける状態を保つようついていくのです。自分から先に倒れるのではなく、常に相手に向かう気持ちでいるから受けと取りはつながり、稽古はおもしろくなります。

ただ、稽古はつながることが第一義の目的ではありません。つながった稽古をすれば良い技術が身につく——そのための手段であると考えます。

**真剣に相手に向き合う**

——相手と対峙した時、どんなことを心がければよいかアドバイスをお願いします。

真剣に向き合うことです。

稽古する相手は、たいがい顔見知りです。相手がどのように動くかおおよそわかっている、全然知らない人だと仮定するのは、相手は力が非常に強いかも知れないし、技がすごく切れるかも知れない。そうなる、こちらはものすごく緊張するはずですが、本来なら、だれに対してもこのような真剣な気持ちで向き合って稽古することが大事です。

また、私達はふだん行う技を決めて稽古していますが、理想を言えばその時々状況に応じて適切に体が動き、適切な技を行

えるようになりたいものです。

合気道には多くの技がありますが、その理由はどこにあるのでしょうか。一教だけですべての状況に対応できる、あるいは四方投げだけですべて対応できるのであれば、技は一つで十分なはずですが。しかし、さまざまな状況に対して、その時々で最適な技、最適な動きができるよう、私達はいろいろな技を日々稽古し、体を練っているのです。

ところが、決められた状況で稽古していることに甘んじて、決まり切った動きを無反省にしていることも多いものです。たとえば正面打ち一つをとっても、相手が実際に打ち込んでくる前から、すでに足のつま先が入り身する方向に向いている人がいます。一教ならつま先は相手に向かっているのに、入り身投げになると外を向くのはおかしいことです。つま先が向いている方向に行こうとしていることが一目瞭然ですから、本来なら攻撃する人はそちらに打ち込んでくることでしょう。

稽古では受けをとってもらえるので自分ではできているように思いがちですが、本当は重さ何十キロもある人間をそうそう簡単に投げられるものではありません。しかし、少しずつでも上を目指し、今、目の前にいる相手に真剣に向き合って稽古を重ねていきたいものです。