

## 【課題1】 初心者の指導法

初心者には、まず、最初の3ヶ月は怪我のないよう、道場の雰囲気慣れてもらい、稽古を継続する意欲を持ち続けてもらうことに腐心すべきと思う。

武道の稽古は、稽古時間と道場での集中力の掛算である。怪我・病がなく、日々の生活の遣り繰りをして休まず道場に通うこと、そして、師範・有段者の動作に目を凝らし動作を覚えてそれを自分の体で体現できるよう努めることが、初心者の心得であると考え、これを稽古を通じて初心者に指導していく中で、伝えていくために、3つの重要性として整理した。

### ■その1 取り組み姿勢の重要性

継続して稽古が続けられるかは、取り組み姿勢によるところが大きく、以下を理解してもらうことが肝要と思う。合気道は、相手が在って成立する対練による稽古形態である。そのため、初心者には、自分本意で力任せに相手を投げることにばかりに注力しないよう、また、受け手に怪我をさせないように教えていくこと、そして薄紙を重ねるごとく時間をかけて行う修身作業のような側面もあることも理解してもらうことが必要である。纏めると以下の三点である。

- ・相手への気遣いを忘れないこと
- ・修得は一朝一夕にはいかないこと
- ・競技ではないこと＝他者を投げた倒すことを「強さ」を誤解しないこと

### ■その2 受け身の重要性

対練形式の稽古である以上、投げる分以上に投げられ、怪我をしないよう、基本に忠実に受けていくことは必須事項である。怪我をして無為な時間を過ごすことのないよう、以下の3点を受け身に対する重要性を十分認識してもらうためのポイントとして纏めた。

- ・投げる前に投げられたときの身体を守るすべを修得すること
- ・受け身の上達は怪我防止、合気道を長く続けるために必須であること
- ・体力、スタミナ養成とともに呼吸の重要性に気づく機会となること

### ■その3 基本動作の重要性

基本技は、合気道の肝であり、疎かにすれば上達の障害となる。それは、初心者であっても、有段者であっても変わらない。自身の経験からも、悪い癖はなかなか抜けない。正しい形で初心者の頃から基本技・基本動作の習得を徹底していかなければならない。有段者であっても折に触れて意識して行わなければならない、経験則として特に以下の3点は伝えていければと思う。

- ・入身、転換、回転の動作はすべての技の入り口であること
- ・一教運動は腕の使い方の大原則であること
- ・一教から四教、入身、四方、小手返しの基本技にこそ合気道の精髓に通じるものであること

指導方法・方針は、道場により趣旨や伝統といったものがあるため、本論文に記したものは、あくまで自身の経験則に基づく私見である。集約した3つの重要性と各ポイント3点は、初心時原体験とこれまでの道場において見聞き体験して来たものであることであり、自身の自戒・反省の集約でもある。講説を述べるには、未だ達するに至っていない身であるところ、僭越な部分があれば、ご寛恕いただければ幸いである。

## 【課題2】合気道の稽古で得たもの

今般、四段審査受験の機会を得られたことを受け、武道における三位一体と言われる「心、技、体」のそれぞれの側面から、これまで自身が合気道の稽古を通じて得てきたもの（現状）を棚卸しをするとともに、今後の課題と自分が希求する合気道の姿について述べたいと思う。

### ■「心」の面について

稽古年数を重ねることで、技術的修得を通じて、少しずつであるが、自信・自己肯定感の萌芽を感じ取れるようになった。所謂「胆力」とまでは言えないものの、何かと不安を感じる世の中で、個として生きるための核となるものがあることは、気持ちの安定に繋がっているように思う。

危機を前にして「動じない」こと、冷静な判断と選択を行えることは、理想とするところであるが、その端緒を掴む切っ掛けを合気道の稽古を通じて得られたことは、自分にとって道場は単に術技修得の場ではなく、精神的な修養の場でもあることの証左だと思う。

### ■「技」の面について

合気道を始めた頃から現在までを振り返ると、回転・転換の違いや一教運動の意味が分からなかった時分と比べ、技を知り、それを体現できるようになった点で成長を感じ取ることができた。それとともに、稽古を通じて、技を見取りする集中力も養われて来たように感じている。

一方、稽古を重ねるごとに、固技（一教から四教）、入身投げ、四方投げ、小手返しといった基本技の詰めの甘さ、技を支える入身・転換・回転動作における下腿の重要性といったことに気づかされることとなった。つまり、技の見える部分はなぞることから、見えない部分については、意識を向けるという新たな宿題をもらい取り組みと途中という思いである。

### ■「体」の面について

合気道を始めた頃は、体の強さは筋力だと思い込んでいた。しかし、合気道に傾注していくに従って、筋力に頼る技では今後の上達に限度が見えてきたことから、ウェイトトレーニングをやめ、稽古と自重（自分の体重のみ）運動に切り替え、10年以上が経過した。この切り替えの効用として、体幹、重心の移動といったことに意識を向けて稽古できるようになったことや、躰を練ることと技の精度向上の関係について、認識・理解を深めることができるようになってきたと思う。呼吸力と脱力の体得のため、体幹・躰の中心線を意識し、上半身の筋力に依拠しない練習を継続していきたいと思う。

### ■今後の課題、希求する合気道の姿

合気道の真骨頂である年齢・体格を超えた強さに一步でも近づくために、生活・環境が許す限り、稽古に邁進することは言うを待たず、基本技の精度を高め、一つ一つの技の理合の探求が今後の課題である。そのため、特に稽古を通じた基本技の型との内面的な対話、および、自身に足りていない身体・四肢関節の柔軟性を養成に努めたい。

また、多人数掛けなどの応用面では、相手の挙動（起こり）を見定める目付け、自然な反応、運足による捌き、速やかな技への展開ができるよう修練したい。

冗長・無駄を排した優美な動きの中で、無理なく相手を制する術技の体得すること、そのことが、私の修身目標であり、合気道に求めるものである。

以上