

合気徒手乱取稽古法

2018年9月22日

I. 稽古趣旨

どんな場面であっても、攻撃してくる相手から合気道の技や体捌きを活用し、自分の身を守り、また、その相手を倒すか制御する。

この合気道の実力を高めるための稽古として、お互い自由意志を持って合気道の技を出し合う乱取稽古を我々は実践する。

これまでの短刀乱取りを否定するものでは無いということを理解してもらいたい。短刀乱取りは、短刀側が短刀を持ち、ごく限られた動きを行うものであり、それに対する崩しや合気道技も限られた動きとなる。それに比べるとより多様な動きの中で展開される徒手乱取りの方が、技の理合をよりよく理解することができるし、それを実践する場面も多くなる。徒手乱取稽古を基本に置き、短刀乱取りはその応用編として稽古をすることで、「離隔態勢」を意識した合気道の実力を養うことができる。

徒手乱取稽古を行うこと、また、徒手乱取稽古を行う為の準備である稽古を行うことで、基礎体力を養い、合気の理合を理解し、自然と合気の実力を養成することになる。この稽古は当然、形の稽古にも通じるものとなっている。

II. 稽古

早稲田大学合気道部では、約2年間、徒手乱取りを基本に置いた稽古を行って来た。ここでは、早稲田大学で通常行っている稽古の1つのパターンを紹介する。徒手乱取に必要な基本動作から始まり、手刀合わせ→打ち込み→掛り稽古→引立て稽古という流れであるが、是非、意識してもらいたいのは、全ての稽古が徒手乱取を実践する為の準備であるということである。

この2年間の稽古において気づいた徒手乱取稽古における重要なポイントを挙げる。

- a. 間合い
- b. 手刀
- c. 崩し
- d. 連携技

a. 間合い

相手との物理的な距離だけでなく動きのタイミングも意識をしてもらいたい。離隔の間合いから攻防の間合いに入った瞬間には、捌くか崩すか、掛けるか、何らかの動きをしなければならぬ。離隔の柔道を実践する上で間合いの意識は大変重要である。

b. 手刀

間合いを維持する為には、体を捌くだけでなく、手刀の強さも重要である。しっかりと相手の動きを封じ、体勢を崩してしまう強い手刀を身に付ける必要がある。その手刀は当身の強さに通ずる。

c. 崩し

どのように相手の体勢を崩すのか、相手の崩しに応じてどのように技を掛ければ有効な

のか、崩しを起点に合気道を考えることが重要。当身に限らず、関節技においても崩しの意識を忘れてはならない。富木師範著「合気道入門」にも、「関節技は、生理的弱点を攻撃するだけではなく、相手を崩し、その崩しに乗じて掛けることで相手を制御・倒すことができるもの」と書かれている。むやみやたらに掛けるのではなく、相手を崩さなければならぬ。崩しには、二通りある。一方向に崩し続けるものと、前後や左右など逆方向に崩すもの。17本の形の中でも崩しの理合を確認できるようになっている。形をかたちで捉えてしまっはいけない。

d. 連携技

合気道の技は難しい。ましてや、自由意志で動き回る相手に掛けるのは尚更である。一つの技で倒したり、制御できないことの方が多く、あらかじめ連携技を練習しておくことが重要である。その際、単に技の連続とするのではなく、是非とも離隔の間合いからどのように間合いを詰め、相手の手をとるのかというところから稽古をしてもらいたい。また、技は常に次の技の為の崩しに利用されることを意識して構成を考えてもらいたい。

一連の稽古の中で「掛り稽古」の活用は大事である。引立て稽古は受けがうまく引き立てなければ成り立たない稽古ではあるが、相手の技を引き立てるとするのは難しい。どう引き立てれば良いかを身に着ける上でも様々なパターンを掛かり稽古によって稽古することを薦める。

それぞれの掛り稽古が何を意味するのかをしっかりと自覚した上で行ってもらいたい。例えば、「後の先の掛り稽古」では、受が正面当てを仕掛けていくが、本気で取を正面当てで投げるつもりで掛って行って欲しい。そうすることにより、取はしっかりと捌き、後の先を意識した技に取り組むことができるというもの。そのような意識で取り組むことにより、徒手乱取の実力、すなわち、合気道の実力が養えるようになる。取はもちろん、受にとっても無駄な稽古は一つもない構成にしている。

稽古の流れ

- ① 準備体操
- ② 運足・手刀単独運動
- ③ 掌底合わせ
- ④ 手刀相撲
- ⑤ 手刀合わせ
- ⑥ 当身の打ち込み
- ⑦ 当身の引立て
- ⑧ 手刀の崩し
- ⑨ 17本の形
- ⑩ 掛り稽古（後の先、先の先）
- ⑪ 連携技の掛り稽古
- ⑫ 引立て稽古
- ⑬ 整理体操

稽古の解説

① 掌底合わせ

押されない姿勢・手刀の強さを意識する。正面当てや相構え当ては掌底にて相手のあごを押し上げるものであり、この掌底合わせにて鍛えてもらいたい。また、徒手乱取では、相手が間合いを詰めて来た際に、手刀で受け止め、間合いを詰めさせないという場面を意識して稽古してもらいたい。

② 手刀相撲

お互い掌底合わせと同じ体制をとり、片方は手刀を差し出し、もう片方はその手刀の手首を両手で握り、お互いに押し合う。その際に力みを取ることを意識すること。相手に手首を握られた場合にしっかり防御できる強い手刀を身に着けたい。また、逆に手首を握った場合に力まずに相手を押し込めるようになりたい。

③ 手刀合わせ

手刀の統一力を維持しながら、相手の動きに応じて縦横無尽に動けるようにする。上級者は、正中線を奪うという稽古を入れても良い。

手刀が合わさる間合いは攻防の間合いである、すなわち、お互いに攻撃をする、防御をする間合いであるということを忘れず、上記掌底合わせで稽古した強い手刀で自身の間合いをしっかり守る緊張感のある稽古として欲しい。

④ 当身の打ち込み

相手の崩れに乗じて入る稽古を正面当てで稽古する。受は自然体で構え、大きく息を吐きながら前傾し、息を吸いながら起上り後傾する。これを繰り返す。取は、タイミングを見計らい、受が後傾した瞬間に正面当てに入る。相手の体の崩れに乗じて当身に入る稽古であり、この稽古により正面当てだけでなく、他の当身技や関節技においても、相手の物理的な崩れを捉えるという感覚を養える。

上級者は、受の動きを小さくし、一瞬の動きの間に当身に入れるように稽古する。

⑤ 当身の引立て稽古

当身のみで引立て稽古を行う。上記当身の打ち込みで稽古したことをお互いに動きながら行うという意識で、柔らかく引き立てる。

⑥ 手刀の崩し

7本の崩しの内、上・中・下段の崩し6本を稽古する。徒手乱取において、相手が手首を取ってくる、その取られた瞬間に手刀と移動力を用いて相手を崩す。

⑦ 17本の形

基本を修行中の者は、それぞれの技の理合を理解しながら、17本一通り行うことで良い。是非とも、受の崩れを意識して欲しい。上級者は、乱取りで掛けることを

意識し、自分の得意技、苦手な技など、より実践を想定した打ち込み稽古を行うことで良い。形がわかってきたら、攻防の間合いに入った瞬間に動けるようにしてほしい。

⑧ 掛り稽古

乱取りにおける場面を想定したパターン稽古と捉える。

先の先

離隔の間合いから、受は手刀を差し出し間合いを守る、取はそれを崩して技に入る。

後の先

受は思い切って正面当てを掛ける。取はその正面当てをしっかりと捌くこと。当身を正面当て以外で行っても良い。

⑨ 連携技の掛り稽古

取は相手の手をとるところからパターン化して行う。当身から入って受けが捌く為に出した手刀を取り、技に入るということでも良い。関節技も崩しになる技を連携させる。この稽古は受けの反応が重要なので、稽古をする前に取は受けに対し、自分がどのような連携をしたいのか、また、受がどのように反応すべきかを伝えると良い。

⑩ 引立て稽古

上記連携技を駆使する努力をすること。

間合いを意識すること。相手に触れた瞬間には、崩すなり、掛けるなり、何等かの行動を起こすよう努力すること。この瞬間が最も重要。その瞬間に何もできずにいたら、相手から離れること。

以上