

monthly free magazine

# bit

TAKE FREE | EHIME  
no.  
2009 05.10→06.09 | 47

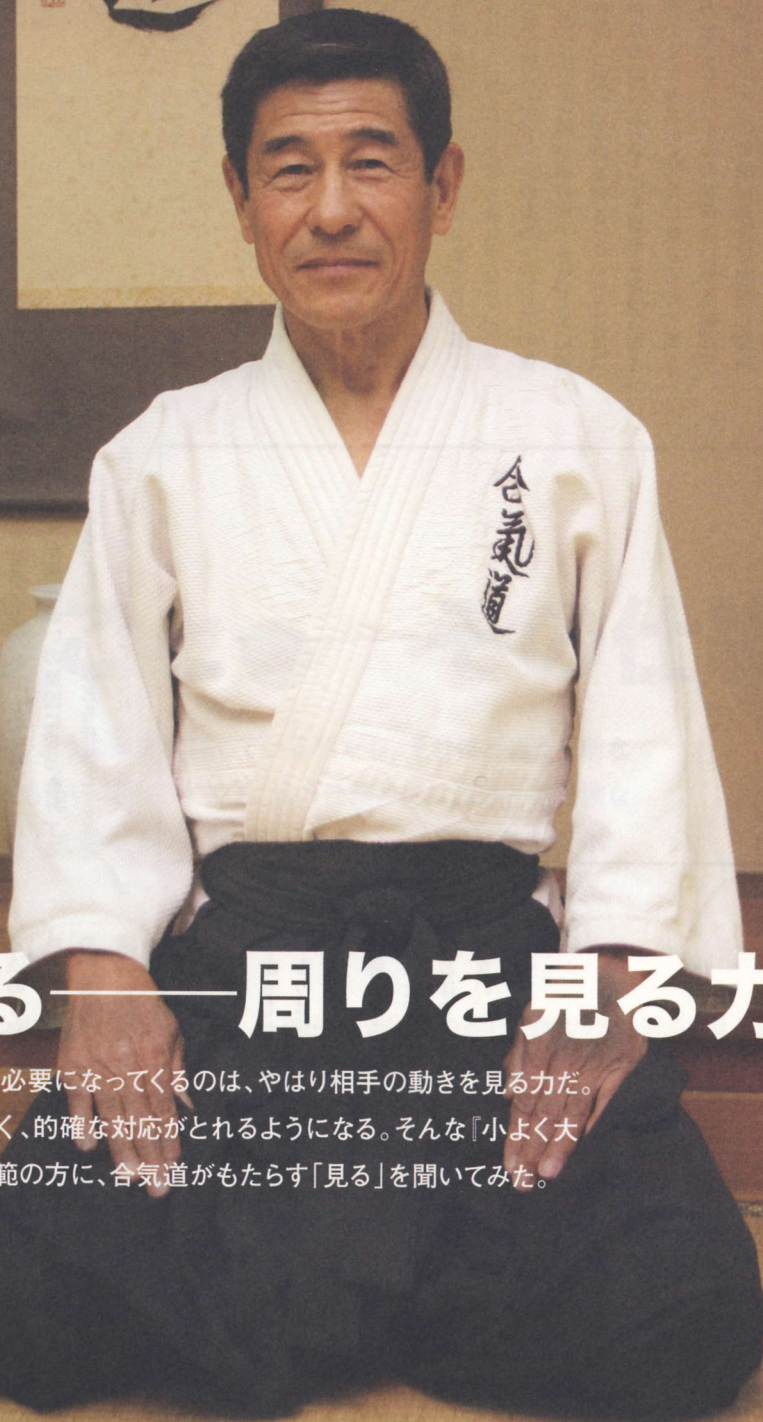


見ることは考えること

平常心是道

松山市長

中村時雄



## 動きを見る——周りを見る力

日本古来からある武術や武道。そこで必要になってくるのは、やはり相手の動きを見る力だ。それができれば体格や性別に関係なく、的確な対応がとれるようになる。そんな「小よく大を制す」武道といえば合気道。その師範の方に、合気道がもたらす「見る」を聞いてみた。



「相手（人）の動きを『見る』ことが、その上達において非常に重要になってくる武道。その中でも合気道は、それをもっとも顕著にあらわす武道のように思える。それは合気道がいたずらに力で争わず、体の入れ方や体捌きによって成り立っている、「和」の武道だからではないだろうか。相手がどう動くのか、どこから来るのか、よく見て、感じておく必要があるのだ。」

「相手の呼吸を見て、それに合わせて技を繰り出す。それが合気道なんです」と話すのは、愛媛合気道塾塾長の田中靖夫さん。市内各地で合気道教室を開催し、多くの塾生に合気道の魅力を伝えていく。

「もともと合気道は伝統的な日本の武術を究め、それをさらに発展させたものでもありません。そして非常に礼儀や精神性を重んじるもの。健康や護身術といった印象をお持ちの方も多いかもしれませんが、一種の精神鍛錬の武術であるともいえます」。

この田中さんの言葉にもあるように、合気道は非常に精神性を重要視している。調べたところ、合気道の創始者である植芝盛平が精神世界への志向が強かったこと、その考えのもとに力による争いや勝ち負けを否定し、合気道の技を通して敵との対立を解消することを理想としていたことがあるようだ。



「たとえ自分に危害を与えに来た人でも合気道の技によって動きを封じ、自分に敵意はないことを理解してもらい、相手の行為を許す。根本的な合気道の理念はそれなのです。だから合気道には試合や競技というものがありません。その代わり日頃の鍛錬の成果を発表する演武大会というものがありません。そもそもお互いの習熟度に合わせて技を繰り返し稽古することで心身の鍛錬をはかることを目的としていますので、試合や競技によって優劣をつけることを好まないのです。そういう部分で年齢も性別も関係なく、いつからでもはじめられるのです」。

合気道の稽古風景を見ていると相手の動きに合わせて対応し、あくまで出方を見て受けているようにも感じるが、それは違うと田中さんはいう。

「たしかにそのようにも見えるかもしれませんが、実は素早く相手の懐に入ったり、相手の動きに対して先にこちらから動き出す訓練をします。相手の力を利用して行うようにも思えますが、合理的な体の使い方をするのです。だから女性や子どもさんにもできる」



のです。合気道は「小よく大を制す」とも言われますが、その理由はまさにそこにあるのです。だから常に平常心を保ち、なおかつ周りの現象を見る、気を配る力も必要になってきます。前から人が歩いて来てぶつかりそうになってもそれを体捌きでかわしたり、それを合気道では『目付け』の訓練といいますが、無駄な力を使わず効率的に動くこともできるようになります。いわば合気道は毎日の生活にも根ざした武道なのです。そうすることで毎日自然体でいられるようになりますし、周りを見る力、視野の広さも培われてくる。それが合気道を稽古する醍醐味なのです」。

生活することが合気道に、合気道が生活に繋がっている。田中さんの言葉は、まさにそんなことを言っているような気がする。そして武道・武術とはやはり生活の中に発揮されてこそものという気がしてならない。

Information

愛媛合気道塾 入会者募集中

「愛媛合気道塾」では入会者を随時募集。経験不問。お子さまや初心者の方でも大歓迎。見学も自由なので、市内各道場に立ち寄るか、気軽に問い合わせを。

問い合わせ

愛媛合気道塾 089-979-3081  
<http://www.ehime-aikidoujuku.com/>

Profile

田中 靖夫 さん

(財)合気会 愛媛合気道塾 塾長

幼稚園児から一般の方までを対象にした合気道の教室を市内各地で開催中。松山市合気道協会会長、愛媛県合気道連盟理事の肩書きも持つ。

