

私の稽古法

第37回

合気道 岡本 洋子

合気道には試合がない。勝負に勝った時の爽快感も、負けた時の悔しさも経験することはできないが、常に自分をギリギリまで追い込み、さらに上を目指すことはできる。おかげで私は22歳で始めたこの武道を、40年以上も一稽古人として現役で続けさせてもらっている。

以下、私の思うところの稽古法、あるいは指導法を、年代別に綴っていききたい。

20代 受けを取る喜び

22歳の春、友人と訪れた本部道場の見取り稽古後、すぐに入会して初心者として稽古を始めた。当時、初心者稽古を担当する奥村繁信師範は、稽古開始15分前から準備運動をさせていたので、計30分の準備運動から始まり、後の45分は基本技の反復であった。そして、三代目植芝守央道主（当時若先生）が奥村師範とともに朝の初心者稽古を受け持たれていた。稽古はやはり基本技の反復であった。受け身の基本は、入門してすぐ簡単な指導を受け、その後は先輩方の受け身をぎこちなく取りながら動き出す。

入門して間もなく五級審査を受けた後、すぐに上の階でやっている一般稽古に参加するようになった。二代目植芝吉祥丸道主の朝稽古を中心に、増田誠寿

プロフィール



岡本 洋子
(おかもと・ようこ)

1955年10月神奈川県生まれ。1978年4月（公益財団法人）合気会、合気道本部道場に入門。翌年7月～81年8月フランス、サークル・ティシエ道場、81年8月～89年7月合気道本部道場で稽古を続ける。89年渡米。92年ポートランド合気会を設立。2003年まで道場長を務める。2003年帰国。同年、合気道京都を設立。2008年合気道京都西陣道場を開設。現在、合気道京都道場長師範。ポートランド合気会師範。

〈主な指導〉

合気道京都（西陣道場、京都市武道センター、伏見道場、大阪枚方道場）

〈海外講習歴〉

アジア（マニラ、シンガポール）、豪州（ニューキャッスル）、ヨーロッパ（エジンバラ、パリ、ベルリン、オッフエンバーグ、オスロほか）、北アメリカ（ポートランド、シアトル、モントリオールほか）、南アメリカ（コルドバ、サンパウロ）など、2019年3月現在まで15カ国21都市。

〈著書〉

『Out of the World 武道は世界を駆けめぐる』（あいり出版、2019年）



京都府合気道連盟講習会での演武

郎師範の稽古などを加え、道場には毎日行った。フランスへの留学が決まって、海外に行くことを伝えると、増田師範は「もう少し時間があつたら良かったのに」と私の未熟さを気にかけてくださったが、その時初めて「外国で続けるということは白帯でも責任のあることなのか」と改めて思った。

受け身を上手に取りたいということしか頭になかった私は、当時のA先輩の受け身を見て、「こんな受けを取りたい！」と

俄然と奮起したものだ。彼女は私が五級の時すでに三段の大先輩で、どんなに強く地面に叩きつけられても跳ね返ってくるスーパーボールのようだった。その時の私は、彼女が身体能力と瞬発力で起き上がってくるのだと思っていた。しかし合気道の円の美しさを出すには、それだけではできない。取りと受けとのブレない軸と中心感覚の絶妙な繋ぎ、硬さは削ぎ落とされなければ、取りの呼吸力にもつ



ブラジル・サンパウロ講習会での筆者

いていけない。

私が稽古を始めた時に、二代目道主をはじめ、指導担当師範の受け身を取っておられた、内弟子の大先輩方のパワフルで味のある受け身も、圧倒されて身震いするほど気が引き締まった

ものだ。近年、取りの操り人形

のようにあちこちに飛び散る受け身を演武でも時々見かけるが、軸のない受けはどんなに飛び跳ねたところで体幹からの繋ぎはない。投げられても抑えられても、スツと立ち上がって瞬時に間合いを取り、次の一本に集中する所作は、先輩たちのような受け身を取りたかった私にとつては、大きな目標であった。

こんな経験から始まった私の稽古は、その後も10年ほど続

30代 指導の真似ごととともに

合気道を始めてちょうど10年ほど過ぎた頃、アメリカに移住した。西海岸オレゴン州のポートランドという四季折々の自然に恵まれた街だ。

ポートランドにも合気道道場

く。フランスに2年間の留学を

していた時にも、パリでクリスチャン・ティシエ先生の道場に通った。帰国した秋からまた本部道場通いが始まるが、何があつてもとにかく毎日稽古に行つた。受け身を取り損ねて怪我をすることもあつたが、若さに任せての荒療治であつた。20代の私には「稽古法」などというた

いようなものはまったくなく、ただ只々必死に先輩たちに食らいついていくだけであつた。

ので、稽古は、何はともあれ彼

らのレベルアップのために無心で投げ、投げられた。勝手な理由だが、彼らが上手うまなつてくれないことには、こちらの稽古ができない。

指導者の真似まねごとをしながら気がついたのが、「形／型」の再確認である。本部道場で稽古をしていた時は、常に先輩たちの技や受け身の取り方を真似しながら動いていただけだったが、後ろ受け身が少し取れるようになったばかりの門下生同士が、相手をうつ伏せに制する「腕抑え」を「一教」にしている。中には、技の正しい体捌さばきと手捌さばきはもちろん、受け身のポイントがある程度明確に示してやらないことには、あつという間に我流になってしまう。

本部道場をはじめ、C・ティ



合気道京都枚方道場子どもクラスを指導する筆者



FFAAA 設立 30 周年記念大会、小中学生稽古での筆者



アメリカ・ポートランド合気会子どもクラスを指導する筆者

受けを取る楽しさは、指導を始めてからも変わらなかった。道場生の技の上達とともに、彼らの受け身を取るのも楽しくなってくる。子どもクラスから稽古を続けていた道場生が、高校

生の審査要項は、40年近く経った今現在も改訂を重ねながら、現在私が道場長を務める合気道京都の審査基準にもなっている。

シエ先生の道場、北米合気道連盟などの審査要項を手本に、後輩の道場生たちに一番適切な「形」としての基準である審査要項を作り上げるのに1年以上は費やしただろうか。思えばこれが、指導者として畳の上以外での初仕事だったかもしれない。道場生には、審査時は必ず後輩や先輩の審査の受けを取ることを必須とした。ちなみにこの

30代は、私の青春時代であった。そして、ポートランド合気会という合気道の専門道場の設立に至ったのは、道場生たちの若いパワーにたくさんの勇気をもたらったからである。

の審査要項は、40年近く経った今現在も改訂を重ねながら、現在私が道場長を務める合気道京都の審査基準にもなっている。

生になってクラスで合気道紹介の演武をしたい、と言い出した時は、体育館での演武の際、私に彼の受けを取った。そして、彼の技が確実に上達しているのを身体で感じ、嬉しかったのを覚えている。

40代 道場を育てる Part 1 出稽古

50代 道場を育てる Part 2 調身、調息、調心

専門道場ができて入門生も集まり始め、少しばかり道場らしくなってくると、指導の時間も増えてくる。道場生をできるだけ投げけることに時間を費やしていくと、当然自分が受けを取る機会は減ってくる。よって、週末の講習会などに参加して稽古することが必要になり、遠征稽古も増えてくる。幸いアメリカには本部道場出身の達人師範が揃っていたので、シアトル、サンフランシスコ、バークレー、サンディエゴなど、西海岸を移動するだけでも講習会参加の機会は十分に確保できた。時には東海岸まで移動することもあった。合気道に魅せられ合気道漬

の自分を思い起こさせる道場生たちと、日々の稽古や遠征稽古をともしして、食欲に移動することの重要性を自覚した。どんなに自分の道場が好きでも、そこだけでは十分ではない。出稽古に率先して行くことが私の役目にもなった。私が動けば道場生もついてくる。年に1〜2回、日本に帰国した折には必ず本部道場に稽古に行った。年月の流れの中で指導師範の稽古担当時間は変わっていったが、帰国の度に懐かしい技や進化を続ける技の洗礼を受け、スタミナの衰えを所々で感じながらも40代はまだまだいける、という手応えもあったように思う。

身体の変化には常に気づいていたが、50代に入るとまったく違う変化が現れてくる。受けを取った後スツと立ち上がる時間が長くなる、つまりは体力がなくなってくるのである。思えば、私にとつて受け身の醍醐味は、始めは投げられた時の爽快感であったが、やがてそれは起き上がってくる時の自分と大地と相手との三身一体感になってきたように思う。ましてや、尊敬する先生に投げていただいた時の感触は、現在の私の技の探求の源でもある。

まだ自分の体でできることをいかに維持し、稽古を続けていけるかに工夫をするようになる。この時期に始めたストレッチは、相撲の四股トレーニングなどを基本に、とくに股関節と下半身中心に行うものである。若さに任せて夢中で稽古ばかりしていた頃と比べて、股関節周りに関してはいよいよ柔軟になつた。帰国してから定期的に始めた坐禅も下半身の柔軟性、安定性、また腸腰筋や起立筋を意識しながらできる限り正しい姿勢を保つことに役に立った。体力、体調の現状維持を必須として、コンディショニングやトレーニングで生活習慣を変えていく努力を続けられたのも、

大好きな合気道が続けていききたいという思いだけである。そして、どんなに投げて、また投げて、起き上がってきて「お願いします！」と体を乗り出す道

場生たちにも、大きな勇気をももらった。だからこそ身体を整え、呼吸を整え、心を整えて、長く稽古が続けていききたいと思

60代〜現在 道場を育てる Part 3

60代の半ばにさしかかった今

思うことは、道場生にできるだけ受け身を取ってもらって、彼らの軸を育て、腹を育て、中心感覚を育て、スタミナを養ってやりたいということだ。1時間の稽古で何本投げることができ

るか、が私にとっても勝負どころである。それには先ず、私の技がもっと上手くならなければならぬので、これもまた大きな励みになる。

次世代の指導者も真剣に育てていきたい。指導者を目指す道

場生には、たくさん受けを取らせて合気道家としての体づくり

をしてもらう。若い時に人一倍稽古を積んで技を磨くことはも



西陣道場で指導する筆者

ちろんだが、子どもクラス、一般クラスの指導補助研修期間も十分にとり、指導者としての資質の向上にもじっくり時間をかけなければならぬ。

私は一稽古人、一指導者とし

て、技を自己流に解釈したりせず、基本に忠実に徹し、道場生一人一人の技量や体型、動きの違いなどを心得て、個々のベストを引き出せるような稽古を心がけたい。彼らから学ぶことは



計り知れないので、全身を駆使して長く続けていけるような稽古指導法の実践を目指したい。合気道の楽しさと奥深さ、そしてこの道を一緒に継承していく喜びを道場生たちと分かち合い

ながら、今日もまた稽古に行く。



西陣道場にて

講習会、演武会

指導に出る講習会は、私にとつては実践の場であり、自分との勝負の場でもある。毎日身体をぶつけ合って練り上げてきた道場生たちとの研究課題が、また、講習会は新しい人、新しい

しいチャンスとの出会い、新しい可能性と挑戦への出発点でもある。現在は、年に2回ほど無理のないように調整をしながら、海外で講習会指導をして学ぶチャンスをいただいている。

演武会は、日々の稽古でしていることを中心に、合気道を初めて見る人が「合気道を始めた！」と思える演武ができるように心がけている。合気道の技は、シンプルで、パワフルで、美しいと思っているのですが、それを分かりやすく体現したいが、なかなかうまくはいかない。

投げ込み稽古もたくさんする。一本一本活きた技を完結させたいが、失敗することも多いので、修正してまたチャレンジする。

よって講習会、演武会も大切



ブラジル・サンパウロ講習会で指導する筆者



アルゼンチン・コルドバ講習会にて

な研究材料であり、稽古の一環である。

以上、稽古法などという体系立った立派なものからはほど遠いが、私の拙い経験から書き綴ってみた。

近年、若者たちのサブカルチャーが多様になればなるほど、武道がその特異性を益々発揮している。これはある意味、合気道にとっても若者への大きなアピールチャンスだ。

教育、スポーツ分野での体罰やいじめ、ハラスメントなどが問題になる現代社会であるからこそ、伝統を残しながらも時代に沿ったコミュニケーションを促し、体と体がぶつかり合う人間形成の楽しさを培っていくべきであると思う。

それには、先ずは稽古に徹す

ることのできる場所がある喜びを仲間たちと共有できるといい。稽古を通じて身体を練り、技を練り、心を練ることに専心できる場所、そんな場所こそが道場である。若者たちが、自身と社会との繋がりを確信しながら自己探求できる「道場」を提供してやりたい。

そして、指導者としてこのような「トボス」を次世代に受け継いでもらい、彼らが自発的に道場をもつとよくしていけるように促していくのも、私にとつては大きな意味での稽古法である。



合気道京都での2019年鏡開きにて