

I 章 合気道とは

1. 合気道

合気道は合気道開祖・植芝盛平^{うえしばもりへい}が日本伝統の幾多の武術を修業し、さらに厳しい精神的修養を経て創始した現代武道である。植芝盛平は「真の武道はいたずらに力に頼って他人と強弱を競うものではなく、自己の人格の完成を願っての求道である」と説き、合気道が単なる戦いの技術の修練に留まることなく、自己の人格の完成を目指しての求道の道であると説いた。「一撃よく死命を制す」と言われた武術的境地から、相手との対立関係を融和関係に転換させるという発想のもと「和合のための武道」という高い境地へと昇華させた。

2. 合気道の特性

武道には勝敗を競う試合が存在するが、合気道は勝ち負けや強弱を競う試合を行わない。稽古の目的が試合に勝つ、相手に勝つことにあるのではなく、稽古を通じて自分自身の在り方を深く掘り下げ、また相手との関係性を深め、技の理合を正しく求めていくことにある。相手に勝つことより、自分自身を鍛え、磨き、身心を高めていくことを重視している。

その考え方のもと合気道の稽古は、相手を投げる・抑える側（取り）と相手の技を受ける側（受け）が決められ、「取り」は「受け」からの攻撃をさばき、相手を投げ・抑え、「受け」は「取り」の技に応じて受身を取る。この一連の過程をお互いに「受け」「取り」の立場を換えて交互に、さらに「右」「左」と交互に繰り返し行っていく。「取り」は相手を投げたり抑えたりすることで、技の理合を身体で学び、「受け」は相手の技をケガすることなく安全に受けることにより、技がどのように身体に影響していくのかを実際に自分の身体で感じていく。合気道においては受けを取ることは負けることではなく、技を受けることによりその技の理合を身体で学んでいくこと、また相手の立場に立って物事を考えていく能力の育成につながっていく。合気道を学ぶ上で「取り」と「受け」は表裏一体の関係にあり、正しく受けを取ることは合気道の稽古において重要視されている。

3. 子どもの合気道

合気道が創始された当初は軍人や財界人など限

られた人のみが稽古していたが、戦後一般に門戸を開いた。昭和 24 (1949) 年、合気道本部道場（東京都新宿区）において規則的な日常稽古が開始され、その後昭和 30 年代より徐々に全国各地で合気道の道場が開設されるようになり、合気道を学びたい人は誰でも稽古ができるようになっていく。しかしながら最初は大人だけが稽古するという状況であった。そのような中で稽古している大人に連れられて子どもたちが大人に混じって稽古に参加するようになり、子どもたちも合気道の稽古ができることが広まっていった。その中で子ども同士の稽古を行うことによる教育的効果への期待もあり、また親から子どもたちが集まって稽古するクラスがほしいという要望もあり、全国の道場で子どもクラスが開設されるようになっていった。

合気道本部道場の少年部は、今から 50 年ほど前の昭和 45 (1970) 年に開設され、子どもクラスの先駆けとして近隣の多くの子どもたちを集め、活動している。年 1 回全国から合気道を稽古している少年少女が一堂に集まる全日本少年少女合気道錬成大会が日本武道館で行われている。昭和 54 (1979) 年に第 1 回大会が行われ、29 団体 574 名の子どもたちが参加した。令和 5 (2023) 年で第 45 回の歴史を重ね、138 団体 1,594 名の子どもたちが参加して行われた。このように全日本少年少女合気道錬成大会の参加者の増加を見ても、全国の道場で子どもクラスが開設され、多くの子どもたちが稽古できる環境になったことがわかる。

4. 子どもたちが合気道を学ぶ意義

近年テレビやゲーム、スマートフォンの浸透、公園や遊び場の減少などによる生活習慣の変化により、以前に比べ運動をあまり行っていない子どもたちが増えている。身体を使っの遊びしかなかった時代には、身体を使って運動することの楽しさを子どもの頃に学ぶことができた。しかし小さいときから運動する機会が少ない子どもは、運動することの楽しさに気づく機会も減り、身体を動かすことへの興味が薄れ、次第に運動が苦手になってしまっているケースも少なくない。反面、幼少よりプロを目指すようにスポーツや武

道に取り組み、身体を積極的にかつうまく使える子どもたちもあり、運動の好き嫌いや得意不得意が二極化していると言われている。

合気道は技や受身を行うことにより全身を使い、その子の身体を自然に強くしていく。また稽古を継続することにより忍耐力もつき、精神的に鍛えていくことにもつながっていく。さらに合気道は試合がないため、他と比べて試合に向けて自分を追い込んだりすることはなく、自分のペースを守り、稽古に臨める特性がある。この特性により運動に慣れていなければゆっくと、慣れてくれば徐々に運動強度を高めて稽古に取り組めるため、運動に対して二極化した子どもたちへの対応が可能である。加えて合気道の動きには日本に昔から伝わる考え方や身体動作が含まれている。合気道を学ぶことで日本の伝統的な考え方や作法、身体の使い方を学んでいくことができる。国際化の進む現代において、自国の伝統に基づいた感覚やものの考え方や捉え方が、より多角的で多角的な感性の礎となることは明らかとされており、そのためこのような時代の中で合気道の必要性はさらに高まっていると考えられる。

合気道の稽古はお互いに正座して「お願いします」から始まり、最後は「ありがとうございました」で終わる。相手がいるからこそ技を稽古でき鍛えることができるため、一緒に稽古する相手を尊重し感謝の気持ちを表すことも稽古の一つとし、その気持ちの表現方法を「礼」を通じて学んでいく。「礼」を行うことにより、自己を制御するとともに相手を尊重する気持ちを表し、思いやりの心を養う。「礼」の実践が、よりよい人間関係を築くことの一助となる。また稽古において体力や技術、稽古期間に差がある場合、上級者は相手に対応できるペースを考慮し、初心者も自分だけでなく相手がよい稽古と感じられるように、自分の精一杯の力を出して稽古をすることが望まれる。このお互いの配慮が相手を思いやる気持ちを育むことにつながり、「礼」の効果と相乗しさらによりよい人間関係を築く働きとなる。

合気道の技は非常に合理的にできている。相手と力比べをせず、相手の力に逆らうことなく導き、多くの技は関節を曲がる方に曲げることでより相手の体勢を崩して投げたり、抑えたりする。

そのため、子どもが稽古してもケガなく、安全に稽古を進めることができる。また無理に力で投げをしないため、身体の構造に合った合理的な身体の使い方を学ぶことができる。合理的な動きを行うためには、正しい姿勢が望ましいので、意識が自分の姿勢に向き自然とよい姿勢を身につけることができるようになる。正しい姿勢を維持するための筋力が必要なため、毎日の生活を通じて自然と身体の筋力を鍛えていくことが大切になる。子どもの頃から姿勢を意識することで、無理なくよい姿勢をとれる身体づくりが行える。

5. 子どもたちの指導における留意点

・個人差に配慮する

子どもたちはそれぞれ体力や運動能力に個人差があるため、一人一人の特徴をしっかりと見極め、その子に適した指導を行っていかなければいけない。また体力差がある者同士が稽古する場合は、ケガが発生しないように適切な指導を行う必要がある。運動能力に差がある場合も、技のうまい下手だけで評価するのではなく、その子がどのように努力してきたかを見守り、その努力を評価するようにしなければならない。さらに体力や技術以外にも、性格的な個人差にも配慮しなければならない場合もある。攻撃的な性格や内向的な性格など、稽古の状況や技によってケガを未然に防げるよう、事前の注意や声掛けが必要な場合を見極める。

・飽きさせない

また子どもは「飽きやすい」という特徴を持っており、同じことを単純に繰り返すと集中力が切れてしまう。合気道の稽古自体は同じことを繰り返すことを通じて身体で覚えていくことが大切であり、大人は目的を自分自身で持ち継続して行うことができるが、子どもの場合は受身などを単純に繰り返すような稽古を行ってしまうと、いくら言葉で「集中しなさい」と言ったところで効果はなく、集中力が切れてしまいよい稽古をすることができなくなってしまう。同じことを繰り返し行わせたい場合は、同じ動作でも注意するポイントを変えて動きに変化を加えたり、また実際に見本を示し一緒に稽古するなどして意識を変える必要

がある。一つの動作に対してさまざまな角度からのアプローチをして、子どもの興味・集中力が続くようにし、小さな「できる」「できた」という達成感の積み重ねにより、できなかったことが自然とできるようになる工夫を生み出していききたい。

・楽しい雰囲気づくり

子どもたちはその場の雰囲気や相手の様子に非常に敏感に反応するため、指導者の態度や何気ない言葉によってその子のやる気を削いでしまうことがある。また周りの雰囲気に流されることも多く、一人がふざけるとみんなに伝染してしまうこともある。指導者は常に子どもの状態に注意し、子どもたちがまじめに稽古するという雰囲気になるように導かなければならない。楽し過ぎてふざけてしまうような状態や、厳し過ぎて子どもが委縮してしまうようなことなく、常に子どもが明るい気持ちで前向きに稽古に参加できるように、雰囲気づくりを心掛ける必要がある。そのためにも指導をする「先生」という立場と同時に、一緒に稽古をする「仲間」としての立場も意識し、この2つの視点で稽古を捉えて状況判断や雰囲気づくりを行うようにしたい。

・子どもたちとの距離感を意識する

合気道の指導者は、自分の「教える」という立場から一方的に教えるという行動をとってしまうと子どもたちとの距離感が縮まらず、やる気を引き出すことができない。まずは子どもたちに寄り添い、一人一人の性格や稽古の中での子ども同士の関係性を把握し、個人や全体に適した指導を心掛ける。大勢の中の一人という認識ではなく、一人一人違った個性を持っていることをしっかりと認識し、その上でその子に関わっていかなければならない。子どもの方から指導者に話しかけるなどして積極的に関係をつくれる子もいれば、なかなか関係をつくることができない子どももいる。指導者の方からも子どもたちに話しかけるなど、関係をつくっていく努力をすることが必要である。指導者として上から引き上げるのではなく、合気道を稽古する仲間として子どもたちと稽古の雰囲気をつくり、次に子どもたちとの信頼関係を

築く。その上で初めて指導者としての指導が子どもたちに浸透していく。まずは子どもたちとの信頼関係を築くことが指導を行う上で必要になる。指導者だからといって必ずしも子どもたちが指導に従うとは限らない。子どもはその指導者がどのような人なのかその子自身の感性で判断しており、大人より純粋にその人自身の本質を見ていると考えた方がよい。

・自分の習った指導法にこだわらない

自分がこれまで合気道を習ってきた先生の指導法が、自然と自分の指導法につながっている。時代や学校教育の変化などにより、指導者と生徒の年齢差があるほど考え方の違いが大きくなる可能性がある。自分が習ったときの指導法が今現在の子どもたちにとって適しているか、常に考えて指導を行わなければならない。また個人差も大きい。ある子には適しているが、ある子には同じ指導法でも適さないということもある。指導者はこれまでうまくいっていたと思われる指導法でも、その指導法が子どもに適しているか疑問を持ち、常に新たな関わり方を模索し、一人一人の子どもに合った指導法をつくり上げていかなければならない。

・心の成長を支える

指導者は合気道を指導する場合、どうしても技の指導に専念してしまう傾向にある。技が今よりうまくなるために指導することはもちろんであるが、子どもたちの心の面も常に頭において指導しなくてはならない。指導者は一人一人の子どものこれからの成長を考え、その子の成長をサポートしていく指導を行っていく必要がある。そのためには指導者が合気道を通じてその子の心の状態にも常に気を配り、心の成長を促す指導を心掛けなければならない。

・叱らなければならないときは、冷静に

子どもたちが悪いことをした場合には、指導者は注意をしたり、叱らなければならないことがある。子どもたちに注意する場合には、どのような行動がなぜよくないか具体的に説明し、子どもたちがなぜ注意されているのか理解させなければな

らない。なぜなら理解していないと同じことを繰り返してしまう可能性があるからである。また必要以上に長い時間注意することは好ましくない。そして感情的になってしまい、人格まで否定するような言い方は避けなければならない。子どもたちが心に大きな傷を負ってしまう可能性があり、子どもたちのためを考え冷静に注意する必要がある。当然であるが悪いことをしたからと言って、身体でわからせるような体罰などはもちろん厳禁である。注意したり、叱ったりする場合は、指導者は冷静に行動を行うように心掛けなければならない。

6. 安全のための注意点

合気道の稽古を安全に行うためには、相手の受身の技量に応じて技を行うことが必要になる。相手の受身がそれ程上達していないのに、自分勝手に必要以上に力を入れて技を行ってしまうとケガをさせてしまう可能性がある。年齢が上の人や先

輩にあたる人と小さい子や後輩が稽古するとき、相手のことを考えて技を行うように指導しなければならない。稽古は自分一人ではできないものではなく、相手が受身を取ってくれるから自分の技を磨くことができるということを認識させ、相手のことを思いやる心を教えることが必要である。技を効かせるよりも、相手に配慮することの方が重要であることを教えなくてはならない。

もちろんケガがないように指導することが一番だが、万が一事故やケガが発生したときに対応できるように、あらかじめ近所で連れていくことができる病院、診療日、時間帯などを調べておくことよい。また何か起きたときには保護者にすぐに連絡できるよう、連絡先のリストもつくっておく必要がある。ケガが発生してしまった後で対応を考えても、どうしても焦ってしまい適切な行動をとることが難しいため、前もって対応の仕方を考えておくことよい。

合気道の歴史

合気道は、創始者・植芝盛平（1883～1969）が日本の伝統武術を研鑽し、さらに厳しい精神修養を経て創始した現代武道である。盛平は明治30年代から柔術をはじめ剣術、杖術等多くの武術を習得した後、北海道開拓時代に大東流柔術を学ぶ。その後、心身のさらなる修業を重ね、大正9（1920）年京都府綾部に修業道場・植芝塾を開設した。武道家としての活動に踏み出し、さらなる新境地に迫り着いた盛平は、昭和2（1927）年に上京し、昭和6（1931）年に現在の東京都新宿区若松町に合気道専門道場・皇武館（現・合気道本部道場）を設立。昭和15（1940）年に厚生省から認可を受け「財団法人皇武会」を発足。さらに昭和23（1948）年には改組・再編成し「財団法人合気会」として文部省から認可された。

昭和17（1942）年に盛平に代わって皇武館道場長に就任した植芝^{きっしょうまる}吉祥丸（1921～1999）は太平洋戦争後、合気道を全国に広めようと積極的な普及活動を始めた。昭和44（1969）年、盛平逝去により道主を継承した、普及活動が実り、全国に道場ができ（昭和51年、全日本合気道連盟発足）、大学に合気道クラブができると指導者を派遣し普及振興に尽力。昭和36（1961）年には全国学生合気道連盟が発足し、現在加盟校は115校となる。さらに昭和30年頃から海外普及にも力を注ぎ、昭和51（1976）年には国際合気道連盟が発足し、現在に至る基礎を築くこととなった。

現在は道主を継承した植芝^{もりてる}守央（1951～）を中心に、その普及は国内約2,400道場・団体及び世界に約140の国と地域にその広がりを見せている。国内の道場は少年部を設置する団体も増え、合気道経験を持つ小・中学生、高校生が増えている。平成14（2002）年には全国高等学校合気道連盟が発足。合気道の普及振興の要となる「財団法人合気会」は平成24（2012）年に「公益財団法人合気会」として内閣府より認可を受け、合気道はより多くの人々に親しまれる武道として普及している。

メモ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.
