

II 章 基本指導



【II 章】

子どもの稽古を指導するにあたって、習得しておくべき基本動作と基本技を取り上げる。

基本動作は、礼法、構え、体さばき、受身各種、膝行など合気道の稽古を進める上で必要な要素を取り上げた。また基本技は本部道場審査要項の五級の技を記載した。この後に道場の子どもクラス、小学校高学年の授業、中学校の武道授業、中学校の部活動におけるそれぞれの指導法について詳しく記載しているので、基本指導と合わせて参考にして指導を行ってほしい。

1. 礼法

姿勢や座り方、礼の正しい方法を学び、隙のない振る舞いを身につける。所作に心を込めることで、稽古相手や周囲の人、場に対する感謝の気持ちを表現する。

(1) 正座

合気道は座礼が礼法となるので、正座が座ったときの基本姿勢となる。正座は気持ちを落ち着け、心構えを整える重要な行為であり、姿勢を正しくすることが、相手を尊重することにもつながる。

方法

- ①肩の力をぬいて、首の後ろをまっすぐ伸ばす。
- ②両脇、両肘は自然に締める。
- ③両手のひらは太ももの上に置き、指先は前方に向ける。
- ④両膝をこぶし1つ分空ける。



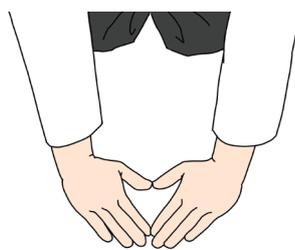
正面から



横から

(2) 座礼

正座をして行う礼。入退場の礼、お互いの礼などで用いる。



手のつき方



①



②



③



①



②



③

指導上の留意点

- 身体を倒したときに首や背中を丸めないこと。
- 上体を倒したときに尻を上げないようにすること。



2. 構え

合気道では、一方の足を前に踏み出した「半身の構え」で相手に対することが基本姿勢となる。

(1) 半身の構え

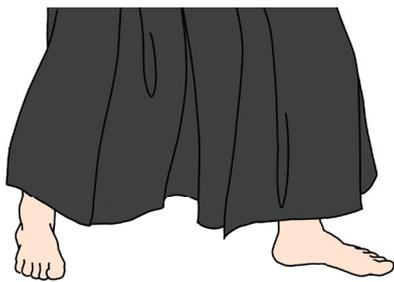
合気道の構えの特色は「半身」であり、この「半身」は合気道の技や、体さばき、受身などすべてに関わる。右足を踏み出した形が右半身、左足を踏み出した形が左半身になる。



左半身（横から）



左半身



左半身で構えたときの足の位置
（横から）



左半身で構えたときの足の位置

指導上の留意点

- 足は肩幅程度に開く。
- 前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける。
- 後ろ足は前足に対して横向きにする。
- 重心の位置は両足の上に置き、膝を軽く曲げる。
- 両手は腰の前に自然に位置し、前方の手は軽く手刀をつくる。
- 腹が横を向かないように注意する。

ワンポイント

足さばきや相対動作の練習を重ねていくと、半身のつま先の向きが崩れがちになるので、そのたびに指導するようにする。

(2) 相半身、逆半身

稽古では、お互いの構えを用いて間合いを取って向かい合う。



相半身

「取り」と「受け」がお互い同じ側の足の構えをする



逆半身

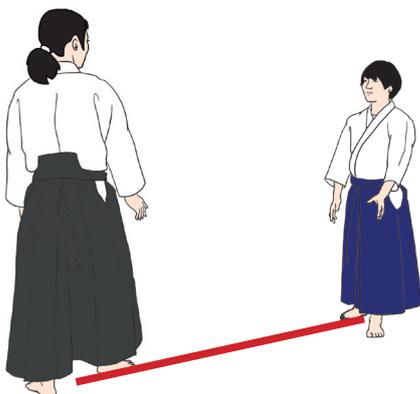
「取り」と「受け」がお互いに逆側の足の構えをする

指導上の留意点

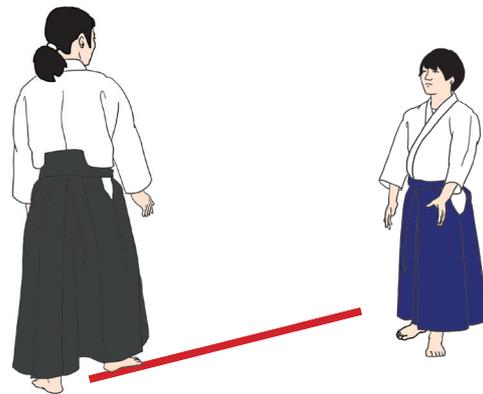
- 前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける。
- 腹が横を向かないように注意する。

ワンポイント

半身の構えが正面からの攻撃の線をさばきやすく、前後への体の向きを変えやすいことを理解させる。



お互いに一直線上に立てるよう指導する



バラバラに立たない

3. 体さばき^{たい}

攻撃に応じる動きを体さばきという。

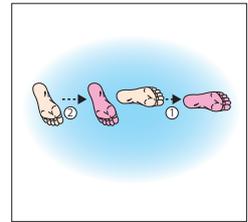
体さばきに用いる足さばき（足の動き）を四種類紹介する。

(1) 送り足

前足を踏み出した直後に、素早く後ろ足を引きつける足さばき。

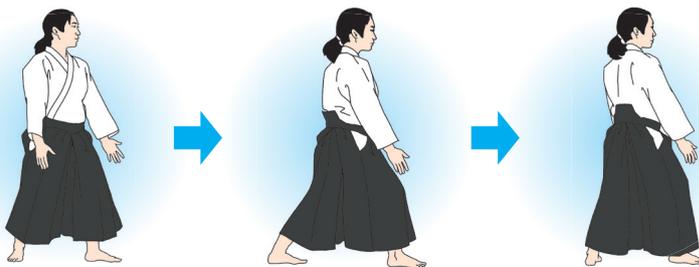


①前足を1歩前に進める ②③後ろ足を引きつけ、元の構えに戻る

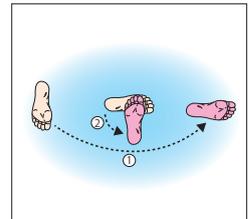


(2) 歩み足

左右の足を交互に運び、半身が左右に切り替わる足さばき。



①左半身の構えから
右足を1歩前に進める ②③右半身の構えになる



指導上の留意点

- 重心を一定に保ち、すり足で交互に足を運ぶようにする。
- 普通に歩くのとは異なり、足を踏み出す度に半身の構えをつくること。

ワンポイント

動くときや動いた後、姿勢が悪くなりやすい。常により姿勢をつくれるよう意識させる



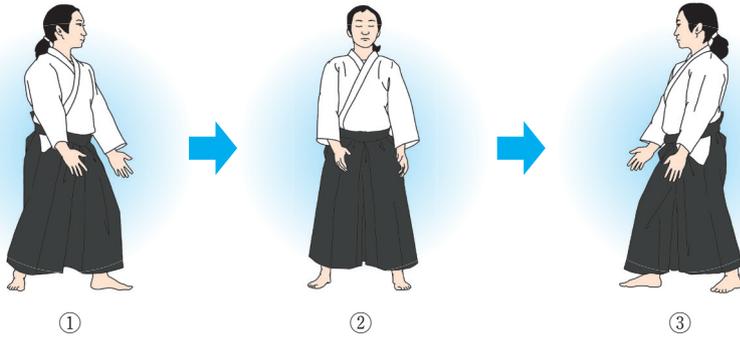
よい姿勢のまま動く



姿勢が崩れないよう気をつける

(3) 転回足

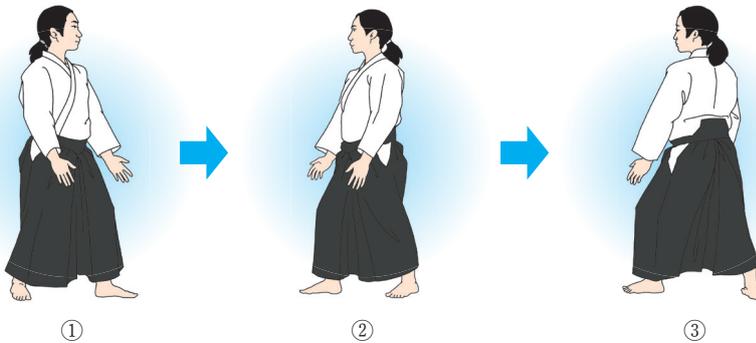
180度身体の向きを変える足さばき。



半身の構えから両足親指のつけ根に重心を乗せ、身体を180度回転させて再び半身に構える

(4) 転換足

前足を軸に身体を回転させる足さばき。



前足を軸に背中側へ180度回転する

(5) 転換



①逆半身で相對する

②受けが逆半身で取りの手首をつかむ

③取りは前足を受けの側面に進める



④



⑤



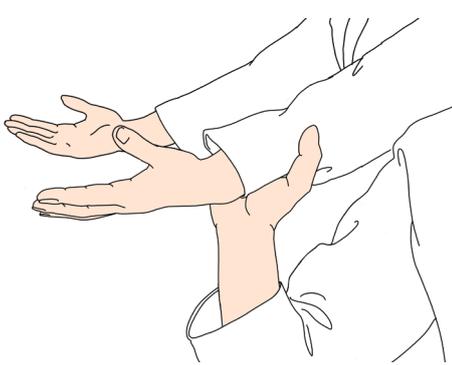
⑥

④～⑥進めた足を軸に体を転じ、姿勢を整える

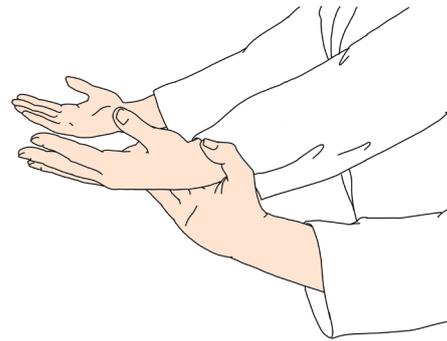


ワンポイント

受けはつかんだ手が緩まないように握り続けることを意識する



しっかりつかんだ状態をつくる



手を緩ませない

4. 受身

受身は投げられたり、倒されたりしたときの衝撃から身を守るための技法。また、素早く動きがとれる体勢に戻るための動作でもある。

(1) 後ろ受身① 半身から後ろ足の膝をついて後ろに転がる。

(段階1) 尻をつき両膝を曲げた状態から。足は上げすぎない。



①体育座りで手を膝に添え、背中を丸めへそを見る



②背中を丸めたまま転がる。頭を打たないようにする



③起き上がり元の姿勢に戻る

ワンポイント



足が上がりすぎると頭を打ちやすくなるので注意する

(段階2) 尻をつき片膝をたたんだ状態から



①左足をたたくで腰を下ろし、へそを見る



②背中を丸めて後ろに転がる



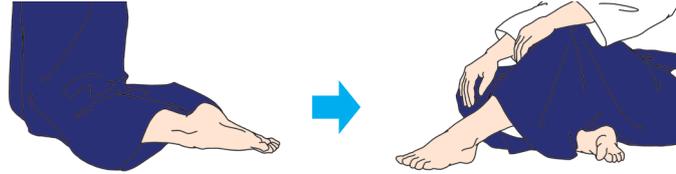
③足を戻す反動で起き上がり、元の姿勢に戻る



(段階3) 片膝を立てた状態から



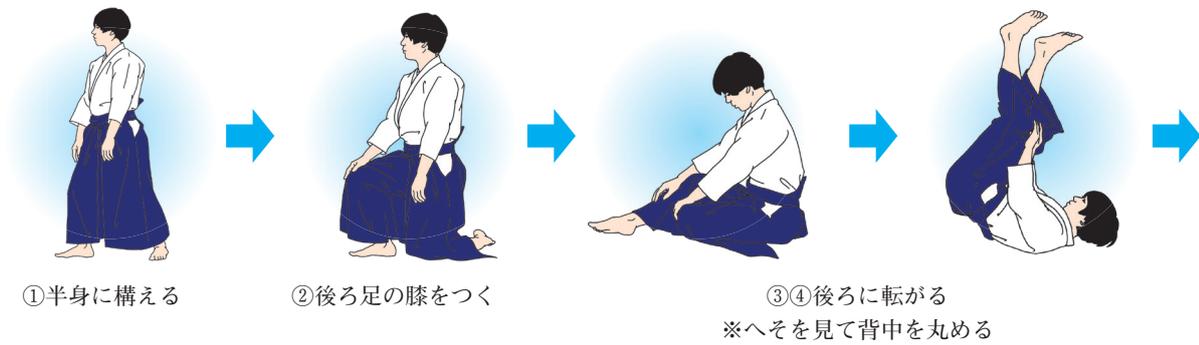
ワンポイント



①右足の膝を立て、左足を甲を畳につける。膝をついたときは、足の甲が畳につくようにし、つま先をたてない。

②折り曲げた足はつま先を伸ばし足の甲が畳につくようにする。

(段階4) 立って半身の姿勢から



ワンポイント



膝にしっかり体重を乗せ、畳についた足は尻の下に位置させ、足の甲をつける



(2) 後ろ受身② 半身から前足を後ろに下げ、膝をついて後ろに転がる。

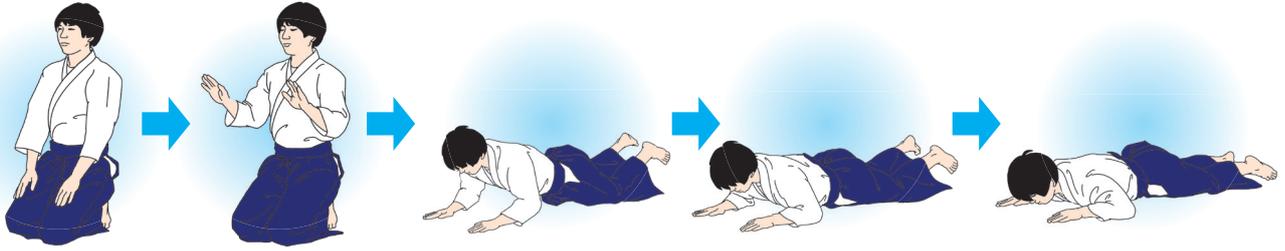


単独と相対での受身の違いについて

単独動作では、自分のタイミングで転がるが、相対では相手の力を受けて転がる。
相対のときに、単独の様に自分のタイミングで勝手に転がらないよう注意する。

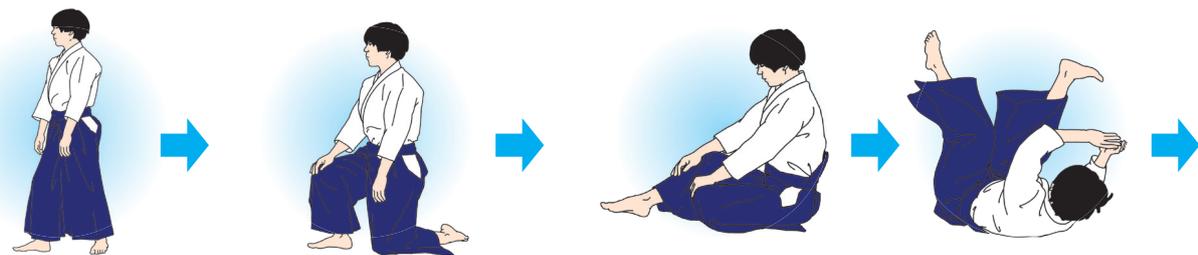


(3) 前受身 前に倒れながら手・肘をつき、うつ伏せになるまでを単独で練習する。

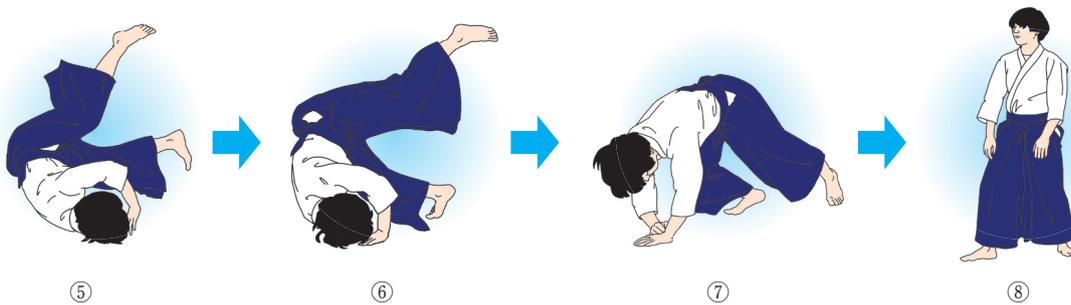


- ①正座の状態であたまを立てる
- ②両手を出し、前に倒れる準備をする
- ③前に倒れ、両手をつく
- ④両手を前にすべらせ、両肘をつく
- ⑤身体全体をつけ、うつ伏せになる

(4) 後方回転受身

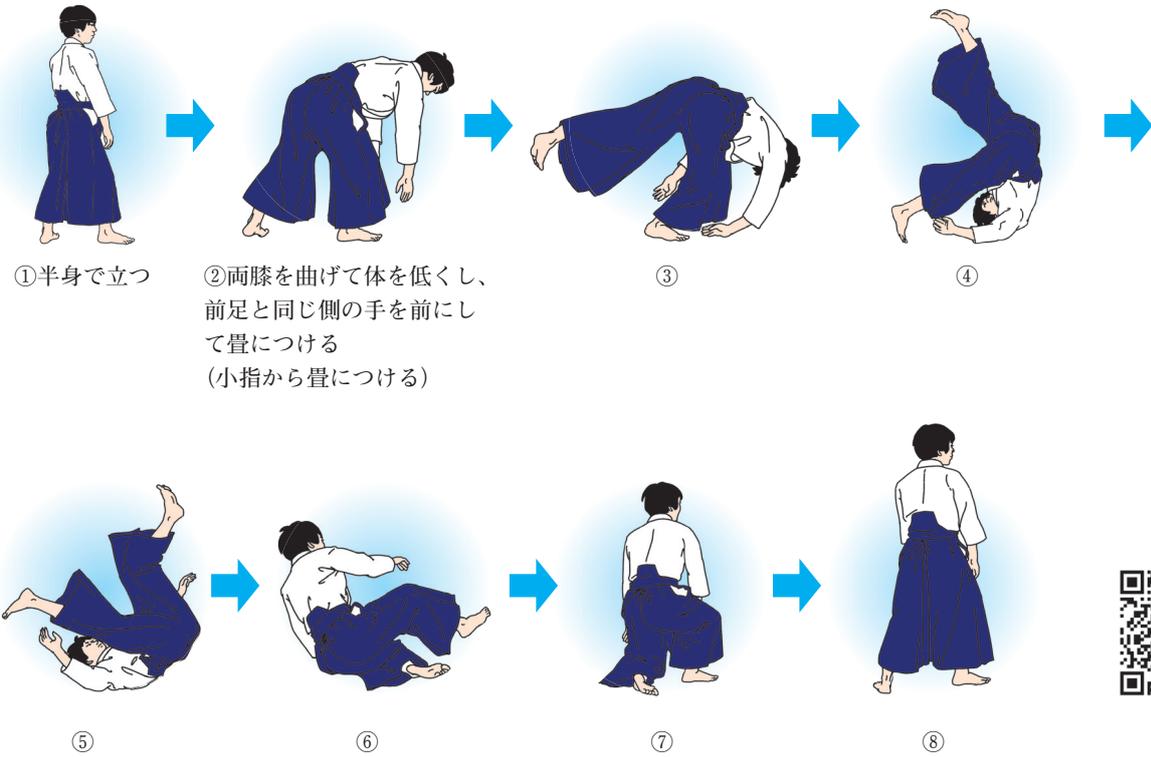


- ①半身で立つ
- ②後ろ足の膝を畳につける。つま先は立てない
- ③④臀部→腰→背中の順に畳につける



⑤～⑧両手を使い、上体を起こす。腰から肩の裏側へ体の対角線を畳につけていく。重心移動を生かすように意識する。
 ※頭を強く打たないように初心者は勢いをつけて行わない。最初は②の膝をついた状態から稽古してもいい。

(5) 前方回転受身



- ①半身で立つ
②両膝を曲げて体を低くし、前足と同じ側の手を前にして畳につける
(小指から畳につける)

③～⑧手→腕→肩の裏側→背中→腰→後ろ足の膝の順に畳につけ、立ち上がる。
このとき、一連の動きに合わせて畳についた反対の手で畳を叩く。



回りたい方向へまっすぐ回れるように意識しよう。



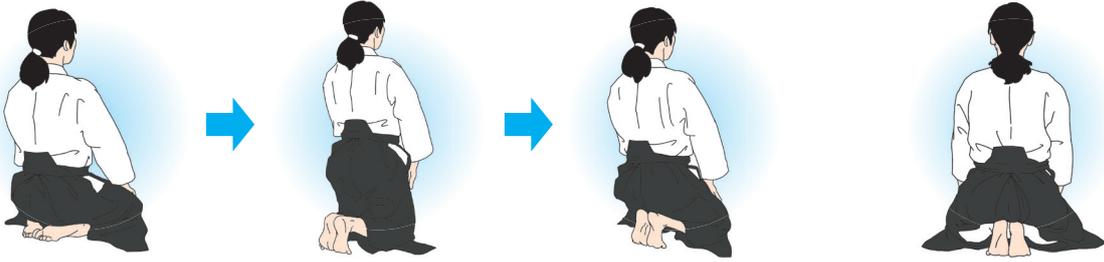
まっすぐ回れるようにする



回る方向と手や足の位置がずれないようにしよう

5. 跪座と膝行

(1) 跪座 跪座とはつま先を立てた正座の状態。膝行とは跪座を用いて移動する方法。

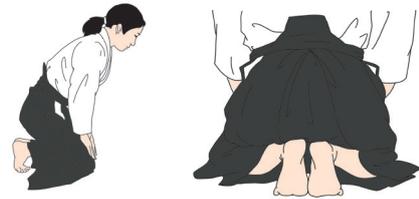


正座から腰を浮かし、つま先を立て、かかるとに尻を乗せ姿勢を整える。

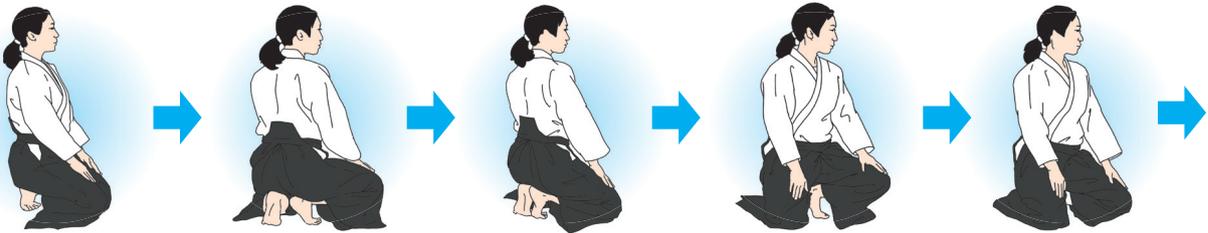
真後ろから

ワンポイント

腰を浮かせる際は、大きく前のめりにならないようにする。
 足は揃える。
 長時間の正座で足がしびれた際は、いきなり立ち上がらずに、跪座の姿勢になってから立ち上がると足首を捻るなどの危険を回避できる。



(2) 膝行



① 跪座になる

② 右足を進め左足を引きつける

③ 右膝をつく

④ 左足を進め右足を引きつける

⑤ 左膝をつく



⑥ 跪座に戻る

②③の分解



右足を進める



左足をひきつける



腰を落とす



右膝をつく

※「5. 跪座と膝行」は授業時間数に余裕がある場合などに扱い、基本動作で扱えない場合は対人的技法の「第一教」で跪座、「座技呼吸法」で跪座と膝行が出てくるので、その際に紹介してもよい。

6. 基本技

(1) 正面打ち第一教 (表)

肘と手首をつかみ、相手をうつ伏せに抑える技。合気道の固め技の基本となる技法。



①相半身に構える



② (受身) 正面打ちを打つ



③前足から斜め前に入身する



④腕を斬り下ろし手首と肘を制する



⑤後ろにある左足を前進させる



⑥もう一步後ろにある右足を前進させ



⑦受けをうつ伏せに抑える



指導のポイント

- ①手、足、膝がお互い一直線になるように構える。
- ② (受身) 腰が引けないように、膝からしっかり踏み出す。
- ③④体を前に進める力で、相手の肘を上げ崩す。
- ⑤⑥ (受身) 手と膝を使い、身体をうまく沈ませる。
- ⑦抑えの姿勢に気をつけよう。

抑えのポイント



姿勢



足



手、位置

正面打ち第一教（裏）

正面打ち第一教（表）との相違点を踏まえ、転換足や受けの動作を確認する。



①相半身に構える



②（受け）正面打ちを打つ



③後ろ足から受けの側面に入身する



④手首と肘を制する



⑤転換をしながら



⑥腕を斬り下ろし



⑦⑧受けをうつ伏せに抑える



指導のポイント

- ①手、足、膝がお互い一直線になるように構える。
- ③正面打ちをかわす位置にしっかりと入身する。
- ④両手は腹の前で使う。
- ⑤転換するときに姿勢が崩れないようにする。
- ⑥（受身）全身を使い、受けをとる。

それぞれのポイントを意識しよう



入身の位置



腹の前で使う手



転換時の姿勢

(2) 逆半身片手取り四方投げ (表)

表と裏との相違点を確認し、受けの身体の動かし方にも注意する。



①逆半身片手取りに構える



②歩み足で1歩進み、自分の正面で受けの手首をつかむ



③さらに歩み足で1歩前進する



④振りかぶる



⑤体の向きを変え、両手で受けの手を制する



⑥斬り下ろし



⑦投げる

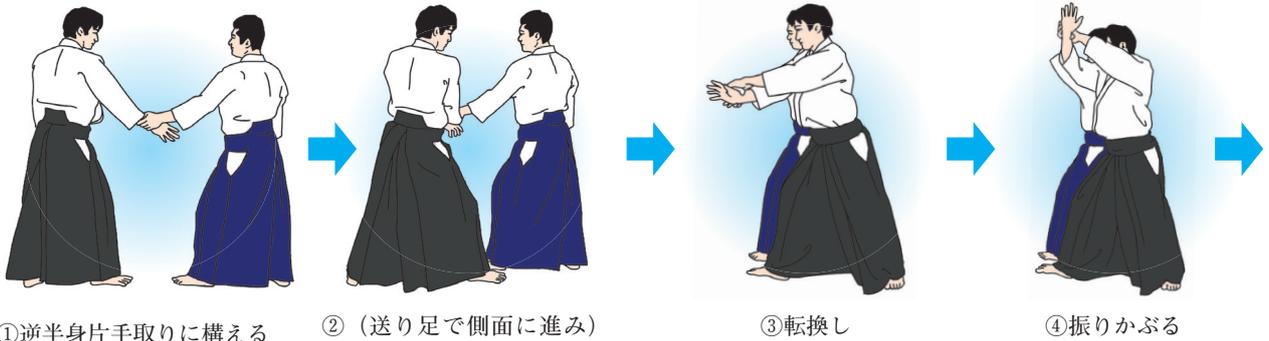


指導のポイント

- ①お互いに一直線上に立つ。
- ②手は体の前で使う。脇を空けないようにする。
- ③進む方向に手を伸ばし、受けの身体の向きが変わるようにする。
- ④身体の中で振りかぶる。
- ⑤体の向きを変えるときに背中が曲がらないよう、よい姿勢で行う。
- ⑥受けの身体が反るように崩していく。
- ⑦相手の身体を十分に崩している場合は、投げるときに強くなりすぎないように支え投げた後の残心まで集中する。

逆半身片手取り四方投げ（裏）

腕を折りたたみ、バランスを崩して投げる技。

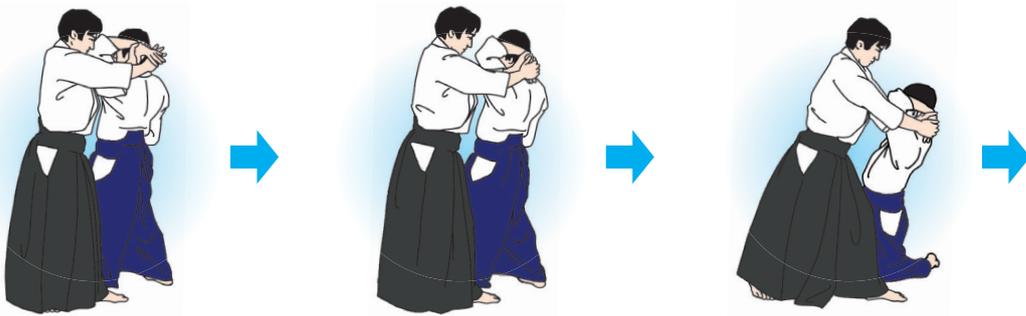


①逆半身片手取りに構える

②（送り足で側面に進み）
反対側の手で、相手の手首
関節をつかむ

③転換し

④振りかぶる



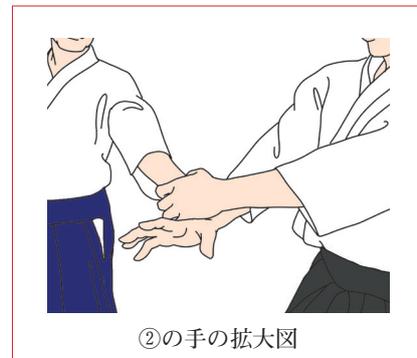
⑤体の向きを変える

⑥両手で受けの手を制する

⑦斬り下ろし



⑧投げる



②の手の拡大図

指導のポイント

- ①お互いに一直線上に立つ。
- ②相手の側面をとれるように、しっかりと踏み込む。慣れてきたら、②の拡大図のように手をつかむ。
- ③背中合わせになるようにしっかり転換する（回転が中途半端にならないよう注意する）。
- ④半身の中心で振りかぶる。
- ⑤姿勢を意識（体の向きを変えるときに屈んでしまわないように）。
- ⑥⑦⑧相手の身体を十分に崩している場合は、投げるときに強くなりすぎないように支える。

(3) 正面打ち入身投げ

入身投げの特徴は、相手の攻撃線をはずして受けの側面に入身する体さばき。側面に入身した後、首と手刀を制しながら転換し受けを導く。後ろ足を大きく進めると同時に、振り上げた手刀を内旋させながら振り下ろして投げる。

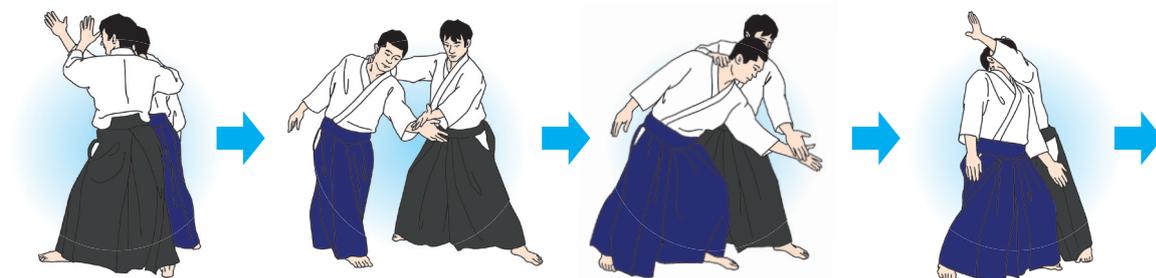


①構える

②打つ

③手刀で受けながら入身

④首をつかむ

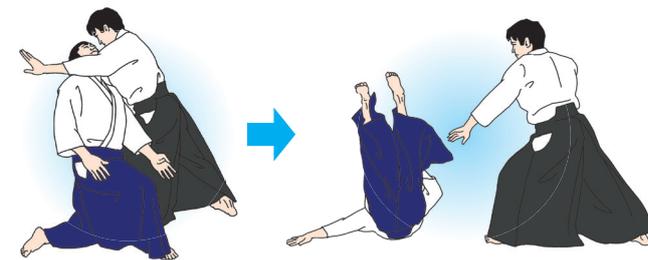


⑤体の向きを変え

⑥転換し

⑦肩口へ導きながら

⑧相手の身体を崩し



⑨踏み込み

⑩投げる



指導のポイント

- ①お互いに一直線上に立つ。
- ②（受け）正面打ちはよい姿勢で打つことを意識する。
- ③姿勢が崩れないように入身する。
- ④受けの背中が、身体の前にあるような位置で首をつかむ。
- ⑤⑥身体の軸が崩れないように姿勢よく、膝をしっかり使って転換をする。
- ⑦⑧受けの身体は斜め前方に崩れているように、取りは姿勢よく。
- ⑨⑩身体を進める力を受けに伝え投げる。



⑧における取りの軸と受けの軸



間違った例
身体を前方に崩さない

(4) 座技呼吸法

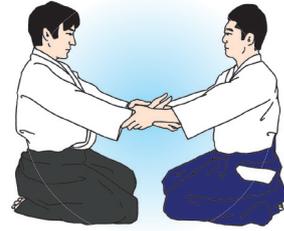
合気道特有の力である呼吸力（全身から生み出される力）を養成するための稽古法である。



①正座で互に向かい合う



②手のひらを内側に向けて両手を出す



③受けは外側から取りの両手首をつかむ



④らせん状に丸く両手刀を振り上げる



⑤受けを崩す方向と同じ側の膝をやや進め



⑥両手刀を斬り下ろす



⑦膝行で一歩出る



⑧跪座で受けを仰向けに抑え両手刀で制する



指導のポイント

- ①相手を倒すまで、自分のおなかを相手にしっかりと向けておくこと。
- ②受けは、最後まで手首から手を離さないようにすること。
- ③取りは、跪座の状態を抑える。

抑えのポイント

手の位置

膝の位置

足の位置



肩口と膝の前



脇腹と手首
(三角形をつくるように)



跪座で両親指をそろえる