

1 章

合気道の概論

1 はじめに

本書は、合気道未経験の保健体育科教員が、体育の授業で合気道を導入するための指導方法を紹介したものである。指導案の作成にあたっては、ケガや事故が起こらないことに最も配慮し、合気道の技を学ぶことにより受身の楽しさや、相手に対する思いやりの気持ちを育てることを目的としている。実際の授業では、クラスの雰囲気や生徒の体力レベルに応じて工夫が必要である。さらに単独動作の習得のため、生徒自身が工夫して「やってみよう」と合気道に関する理解を深めるきっかけになるよう「合気道Q & A」を掲載した。楽しみながら学習する方法として活用していただきたい。

合気道では、練習のことを稽古と呼んでいる。

日本の伝統文化につながる武道・芸道は、技を通して人間本来の心のあり方を求めるものであり、それを「道」とよび、稽古事と呼んでいたところからきている。合気道の稽古では稽古し合っているもの同士で技を掛け合い、ともに技の正しさを求め合い、正しさゆえの強さにまで到達するように心がけ、これを道として励むことを大切にしている。学校体育の合気道指導においても、合気道の楽しさを伝えるとともに、武道の考え方についても理解が深まるような指導がなされることを期待する。

2 合気道の特性

合気道は合気道創始者である開祖・植芝盛平が若年より幾多の武術に触れ、求道の結果、生まれたものである。植芝盛平は「武は愛なり」と説き、武道が単なる戦闘技術に留まらず、社会の中にいかに還元するかということを求めた。ゆえに、合気道の技能の体系や試合形式がない稽古法は人間形成の重要な教育的方法として、近年になって多くの人々の間にも親しまれるようになった。

合気道では相手を投げる・抑える側（以下「取り」と述べる）と、相手の技を受ける側（以下「受け」と述べる）が明確に約束されている。「取り」は「受け」からの攻撃に対し体さばきを通して相手を投げ・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「取り」と「受け」の立場を換えて交互に、さらに「左」「右」で同じ動作を繰り返すことで練習を成立させる特性がある。

(1) 身体的発達への効果

身体の発育や体力の向上に及ぼす効果的特性では、同じ動作を繰り返し稽古することにより、「取り」の技の正確性、速度の向上と「受け」の習熟度が高まることから、敏捷性、巧緻性、調整力、持久力などが発達する。受身では首、腹筋、背筋、足腰の運動を行うため、全身運動となる。したがって、筋力、柔軟性などが向上し、身体的発達に大いに効果的である。

(2) 精神的発達への効果

精神的な発達への効果では、相手との間合い、動作の速度、技の強弱、相手の体格や体力に応じて技の完成度は毎回異なるために、相手の動きに呼応し、体さばきに移行するための判断力、決断力、集中力が必要とされ、日常の稽古によりこれらの能力を高めることができる。また、「取り」は「受け」の受身の習熟度に合わせて技をかけなければならず、安全に稽古を行うために力を加減することの判断力や、思いやりの心を育てることができる。

さらに規則を遵守することなど、社会的に望ましい態度を身に付ける上で合気道は効果的である。そして技をかける側から攻撃をしないという稽古のありかたは、相手の攻撃の状況に対応する能力を身に付け、対人的技能でありながらも常に自己の内面を省みる特性がある。

この特性は、常に謙虚な心を持ち続け、相手を尊重する態度を身に付ける面でも効果があるといえる。合気道は稽古の安全性から年齢に即して行うことができ、生涯を通して合気道に親しみ、生活を豊かなものとするのに役立てることもできる。

そこで、合気道の特性としてまとめると、次のようになる。

合気道の特性とは

- ①合気道は対人的技法の稽古を通じて、合気道本来の動きを具現化することに目標と喜びを見出すものである。
- ②互いに相手の動きに応じて理想とする形態に近付くため、一方が相手の意思に合わない行動をした場合は、稽古は成立し得ない。
- ③「取り」と「受け」はともに稽古する上で、左と右と同様の動きを繰り返し、身体全体をバランスよく使用する。
- ④合気道は「取り」と「受け」を交互に繰り返し稽古することを基本としており、安全な稽古を目指す上でも、互いを尊重し真摯な態度が要求される。

3 合気道の歴史

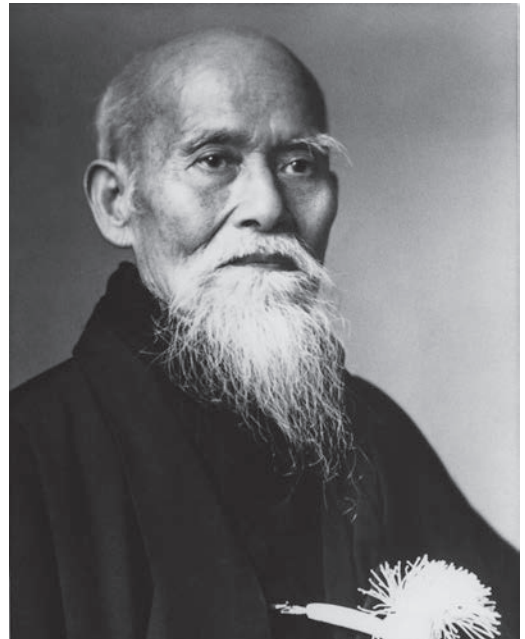
合気道は、開祖・植芝盛平初代道主（1883～1969）が日本の伝統武術を究め、さらに厳しい精神修養を経て創始した現代武道である。盛平は明治30年代から柔術をはじめ剣術、杖術等多くの武術を習得した後、北海道開拓時代到大東流柔術を学ぶ。その後、心身のさらなる修養を重ね、大正9（1920）年、京都府綾部に修業道場・植芝塾を開設した。

武道家としての活動に踏み出し、さらなる新境地に辿り着いた盛平は、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）を設立した。皇武館は昭和15（1940）年には厚生省から認可を受け「財団法人皇武会」として発足。

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。

同年に、盛平に代わって本部道場長に就任した植芝吉祥丸二代道主（1921～1999）は合気道を全国に広めようと積極的な普及活動を始めた。全国に道場を置き、大学に合気道クラブが出来るよう指導者を派遣し、裾野の拡大に尽力した。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125校を数える。さらに昭和30年頃から海外普及にも力を注ぎ、昭和51（1976）年には全日本合気道連盟と国際合気道連盟を発足し、現在に至る基礎を築いた。

現在は植芝守央現道主（1951～）を中心に、その普及は国内2,200道場及び国外130カ国以上にもわたっている。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（2001）年には全国高等学校合気道連盟が発足した。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つつある。



開祖・植芝 盛平