

4 章

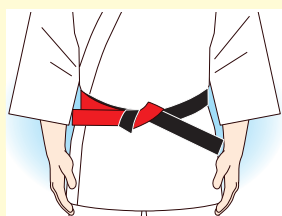
具体的指導内容

1 導入にあたって

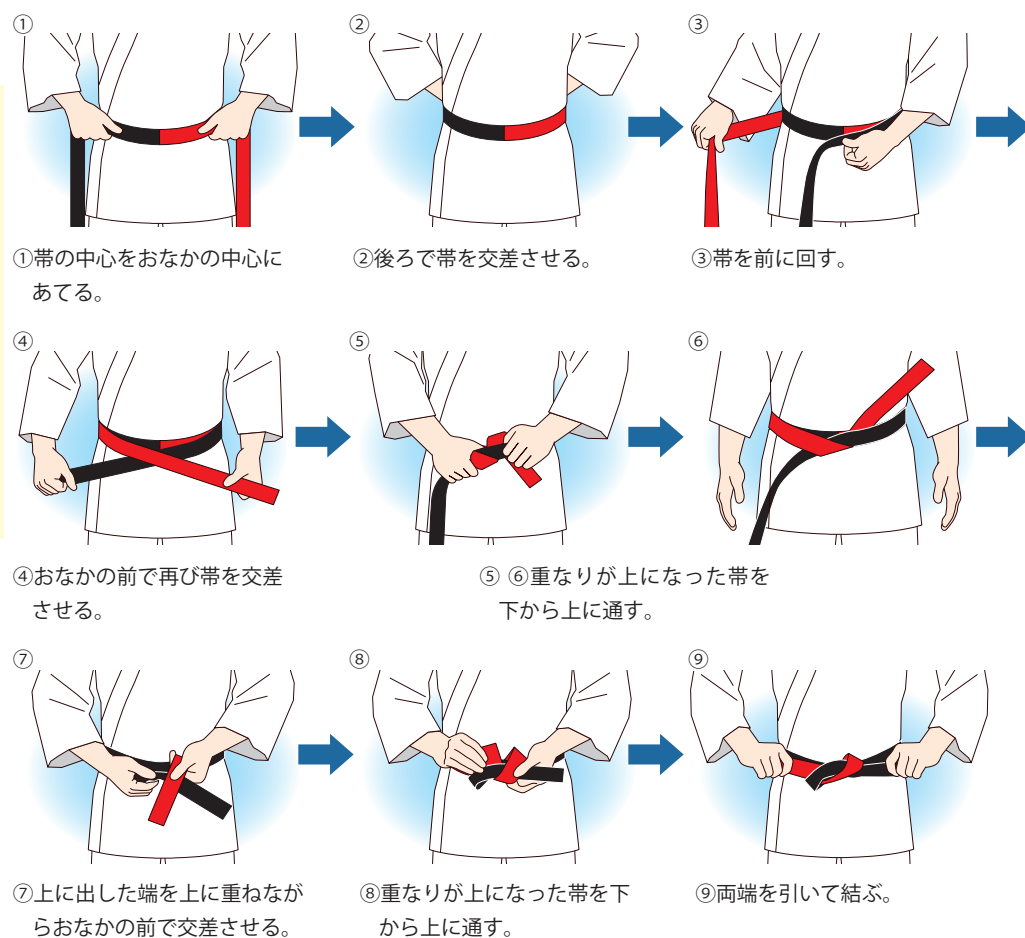
(1) 道着の着用

帯の締め方

【完成形】

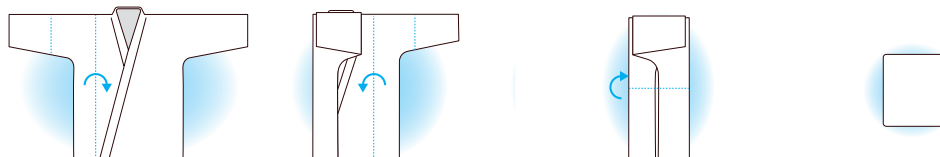


注：イラストでは帯の面が見やすいように、半分を赤くしています



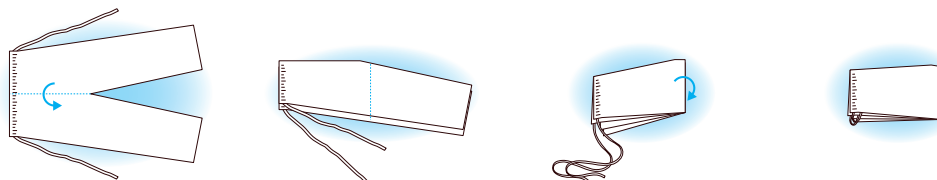
道着のたたみ方

上衣



上衣を広げて、左右の袖を折りたたみ、裾の方から半分に折り曲げる。

下ばき



裏にして広げ、半分に折る。さらに真ん中を持ちあげ、半分に折り、ひもは中に入れる。

2 基本動作

(1) 礼法

技法の稽古の前に習得しておくべき知識及び基本の技の中で用いられる合気道独特の基本動作を取り上げる。基本動作は、あくまで技の動きにつながるという心構えで行うようにする。

ア) 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、心構えを固め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つながる。

ワンポイント

生徒は5分ほどで足が痺れ、集中力は途切れがちとなる。道場は正座が基本であることを認識させることを目標とし、1単元時間に数回正座の機会を作り、長い説明時には「体育座り」に代えてもよい。



正面から



横から

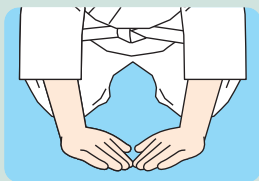
方法

- ①肩の力をぬいて、首の後ろを真っ直ぐ伸ばす。
- ②両脇、両肘は自然に締める。
- ③両手の平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つつ分空ける。

イ) 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。

ワンポイント



親指と人差し指でハの字を作る

①

正面から



①正座の姿勢をとる。

②



②両手をハの字にして、両手を一緒に畳におく。

③



③背筋を伸ばしたままゆっくり頭を下げ、背中が床と平行になるところで止め、その後ゆっくり正座の姿勢に戻る。

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

①

横から



②



③

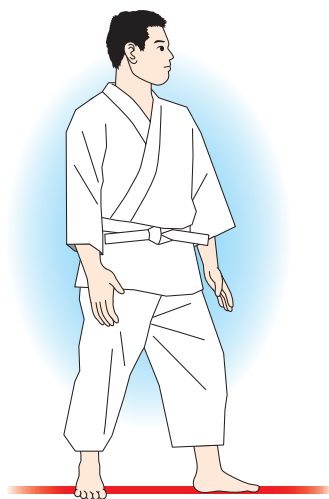


(2) 構え

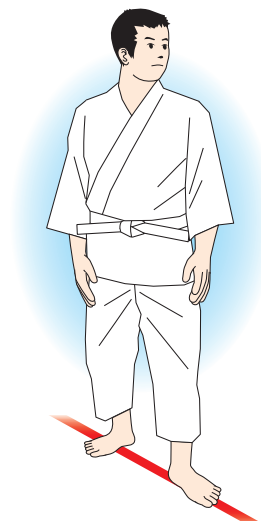
合気道では、一方の足を前に踏み出した「半身^{はんみ}の構え」で相手に対することが基本姿勢となる。

ア) 半身の構え

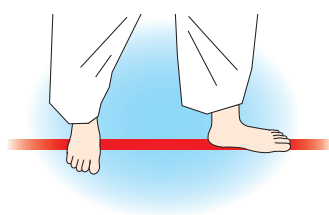
合気道の構えの特色は「半身」であり、この「半身」は合気道の対人的技法、体さばき、受身の取り方のすべてに関わる。右足を踏み出した形が右半身、左足を踏み出した形が左半身になる。



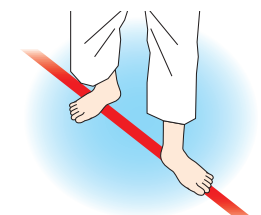
左半身（横から）



左半身（前から）



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（前から）

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にする。
- 重心の位置は両足の間に置き、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作る。
- 腹が横を向かないように注意する。

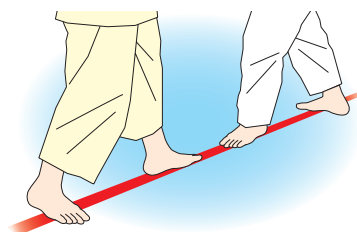
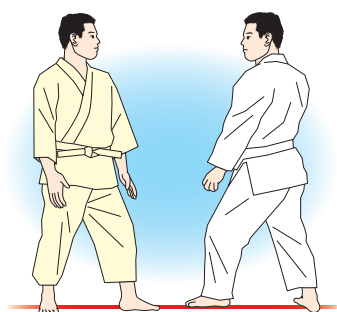
ワンポイント

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。

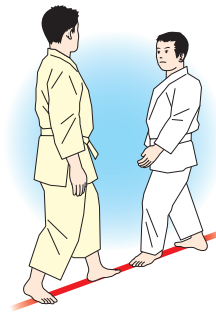
イ) 相半身、逆半身

対人的技法では、お互いの構えを用いて間合いを取って向かい合い稽古を行う。

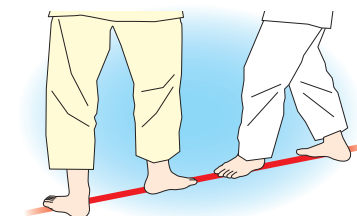
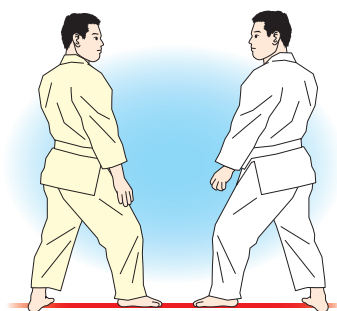
あいはん み
相半身



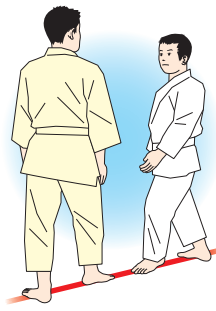
「取り」と「受け」がお互い同じ側の足の構えをする。



ぎゃくはん み
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。
- 腹が真横を向かないように注意する。

ワンポイント

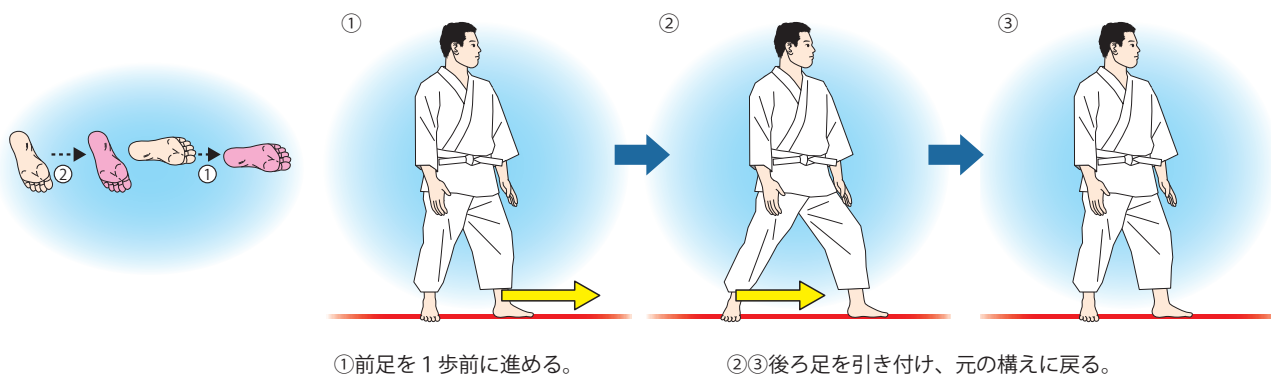
半身の構えが正面からの攻撃の線をさばきやすく、前後への体の向きを変えやすいことを理解させる。

3 ^{たい}体さばき（足の動かし方）

攻撃に応じる動きを体さばきという。

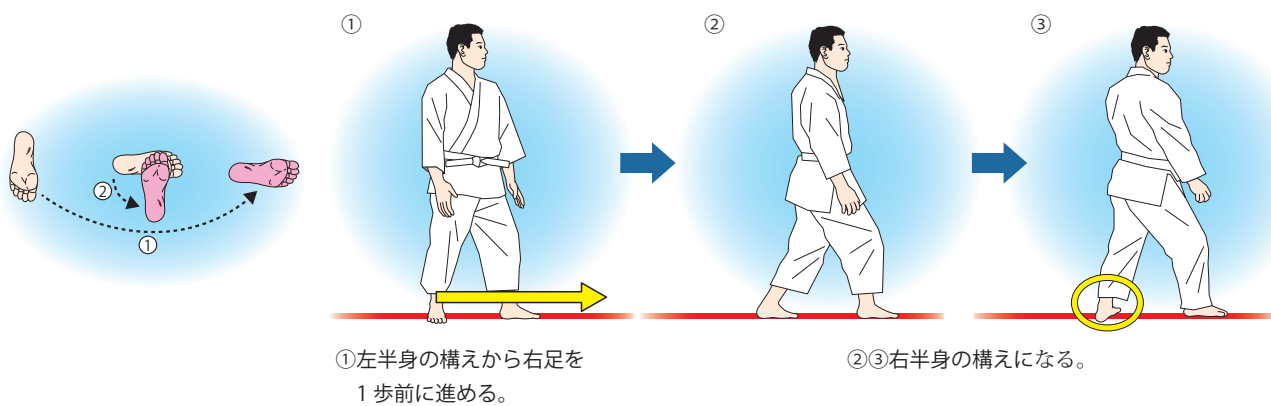
(1) 送り足

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。



(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。

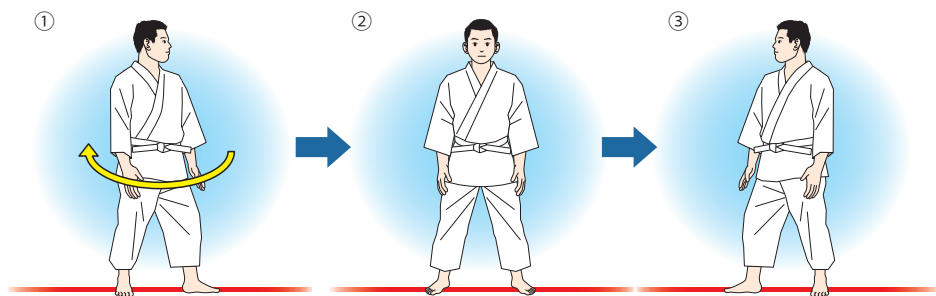


指導上の留意点

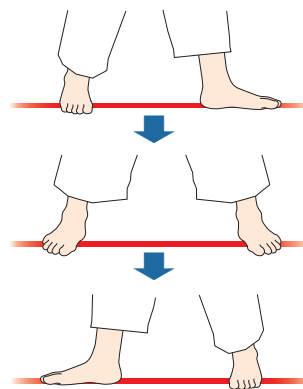
- 重心を一定に保ち、すり足で交互に足を運ぶようにする。
- 普通に歩くのとは異なり、足を踏み出す度に半身の構えを作ること。

(3) 転回足^{てんかいそく}

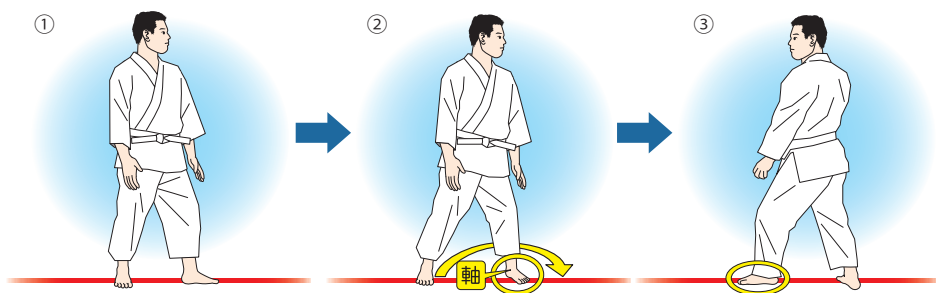
180度身体の向きを変える足さばき。



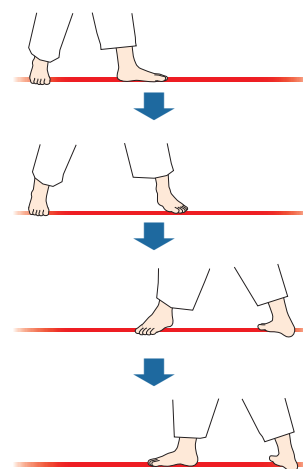
半身の構えから両足親指のつけ根に重心を乗せ、身体を180度回転させて再び半身に構える。

(4) 転換足^{てんかんそく}

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。



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) 尻を着き両膝を曲げた状態から



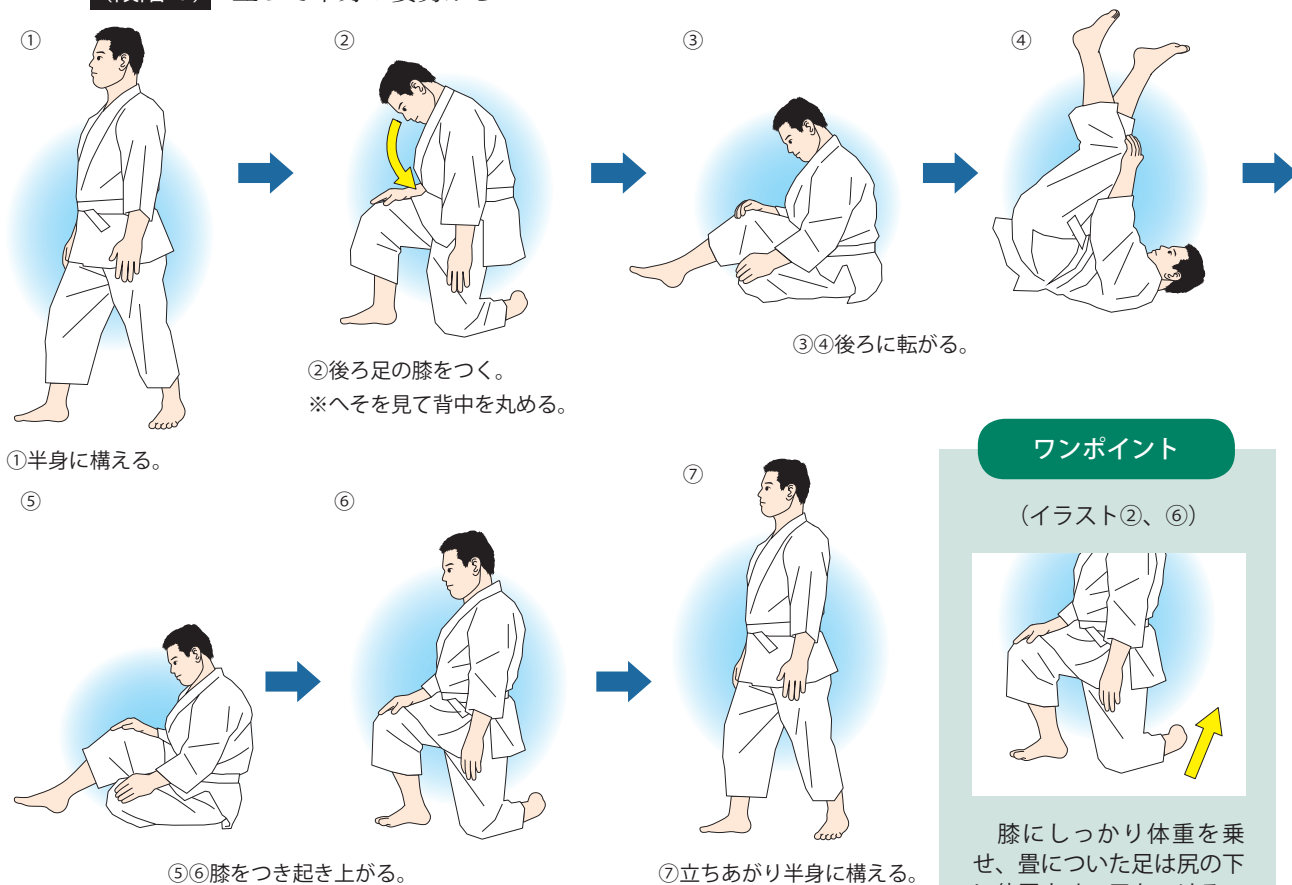
(段階2) 尻を着き片膝をたたんだ状態から



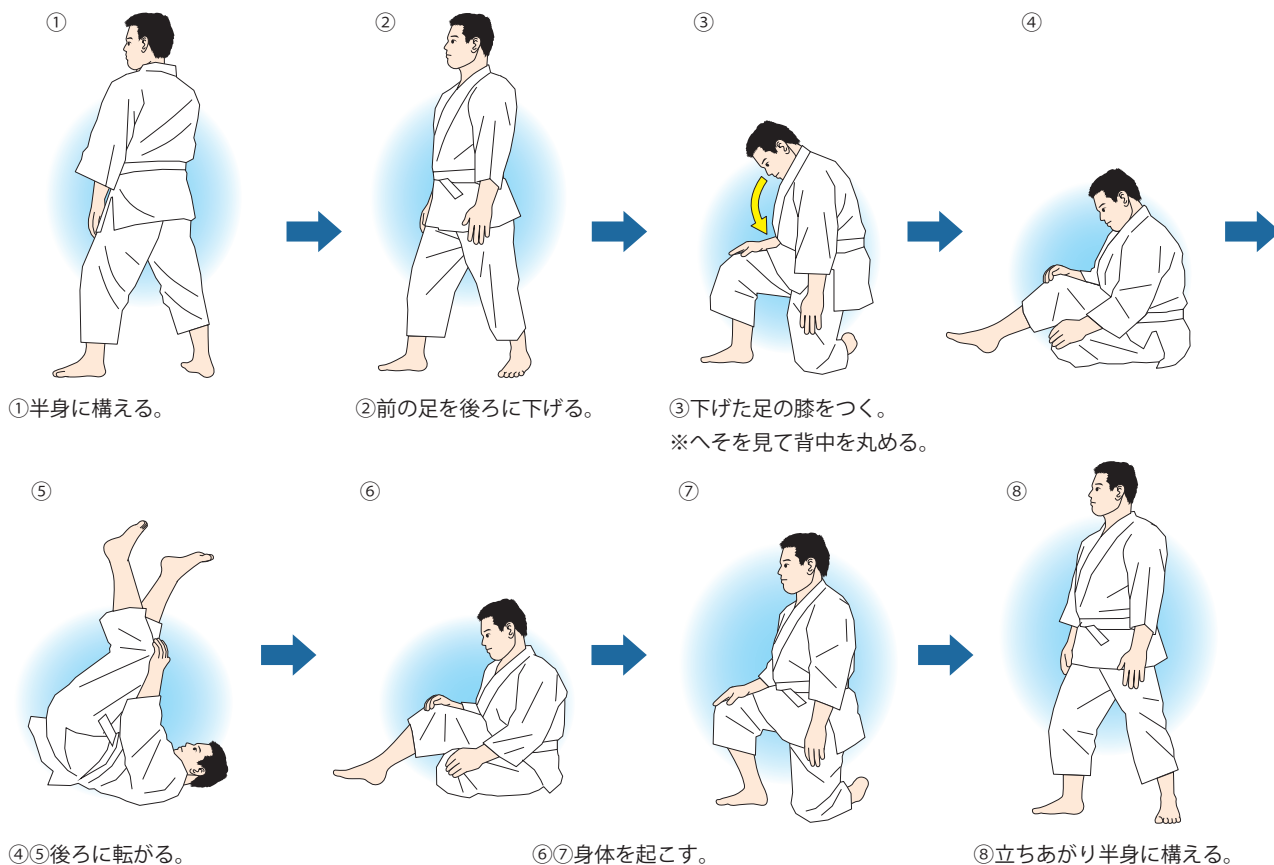
(段階3) 片膝を立てた状態から



(段階4) 立って半身の姿勢から



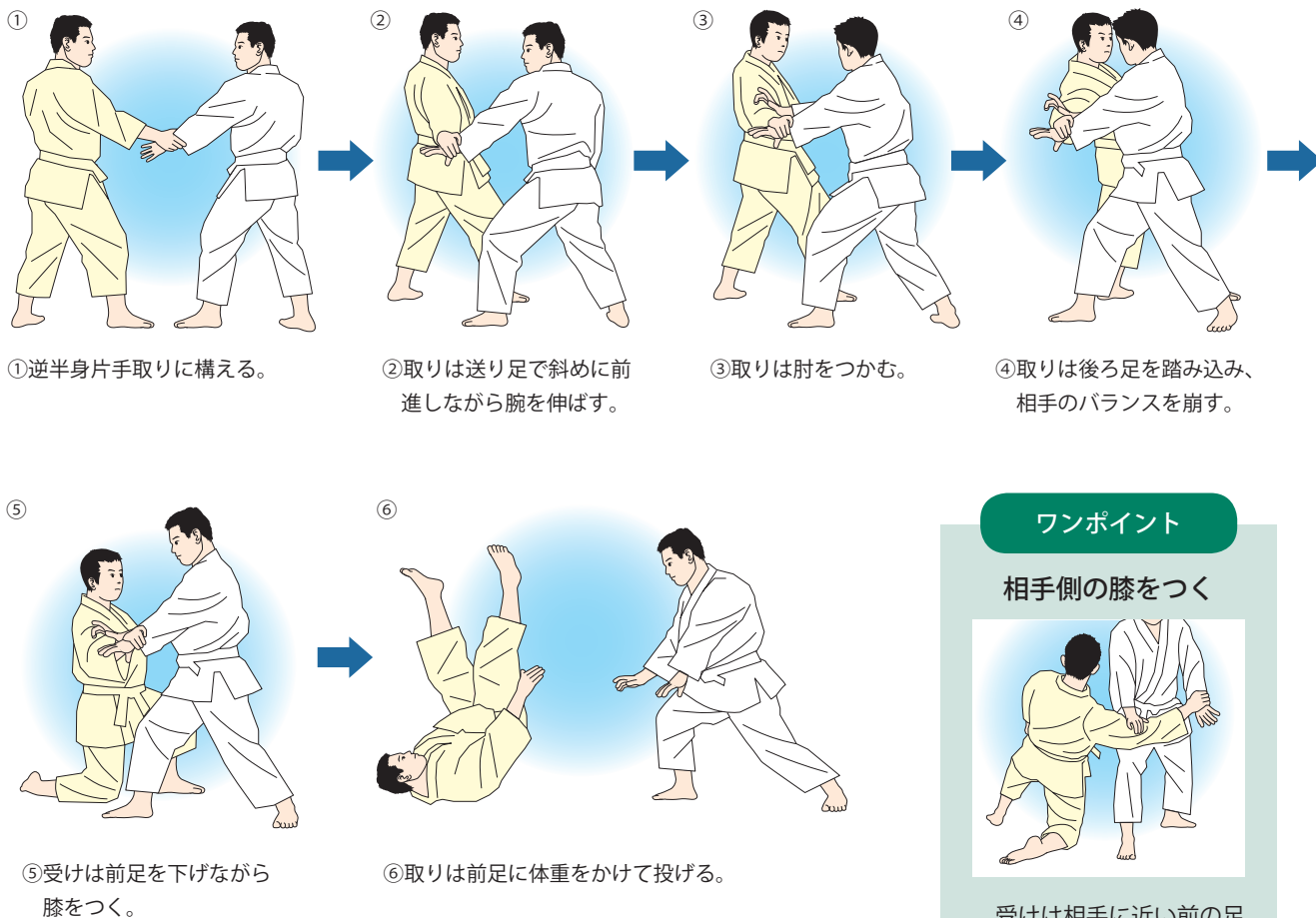
(2) 後ろ受身 ② 半身から前足を後ろに下げ、膝をついて後ろに転がる。



5 対人的技能

(1) 逆半身片手取り角落し

斜め後ろに相手のバランスを崩す技。相手の肘をつかみ、送り足と歩み足を用いて大きく崩す。



畳を手でたたく

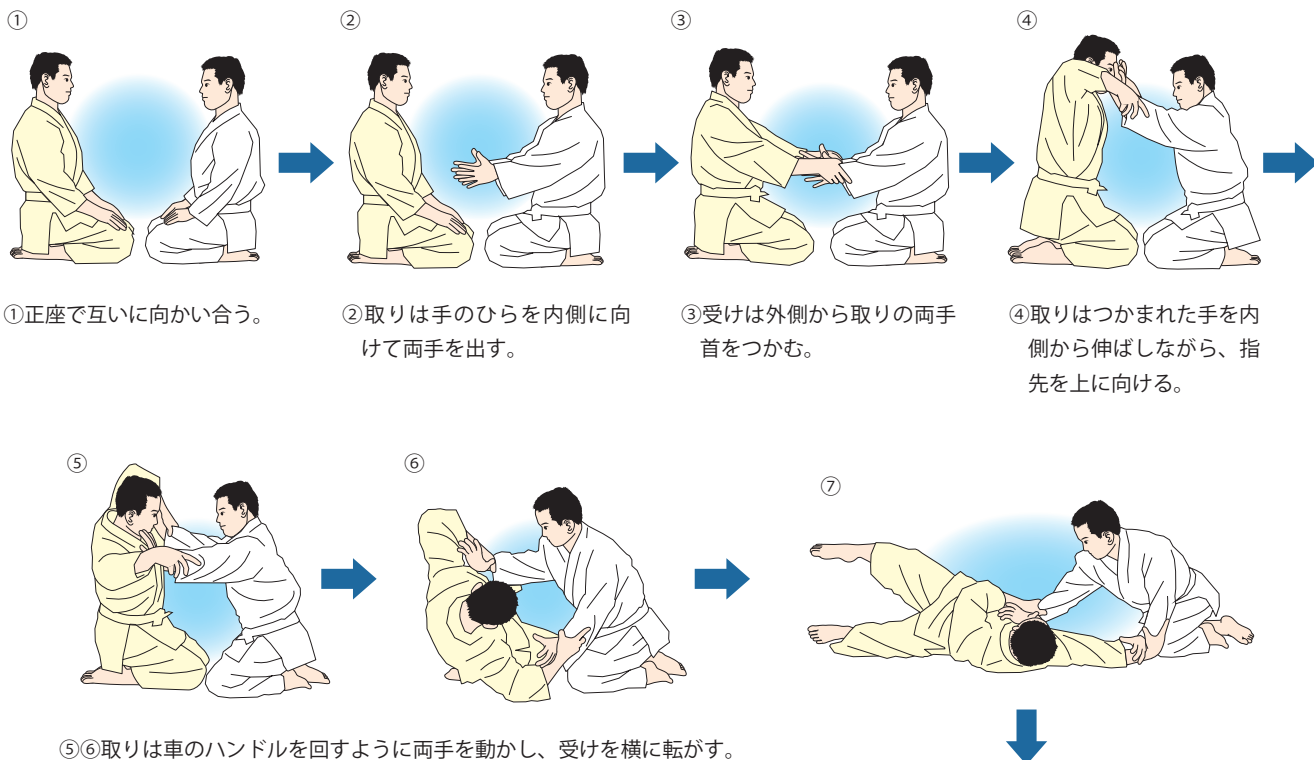
受けは強く投げられたとき、衝撃を和らげるために、背中が畳についたら手の平で畳をたたくようにする。受身の練習では両手でもよいが、技の中では相手につかまれている方の手でたたく。

ワンポイント

- 腕は軽く伸ばし、肩の高さより上げないようにする。
- 背中が畳につくと同時に手の平全体でたたくようにする。
- 投げられた強さに応じて、たたく強さを調整する。

(2) 呼吸法（座法）

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。



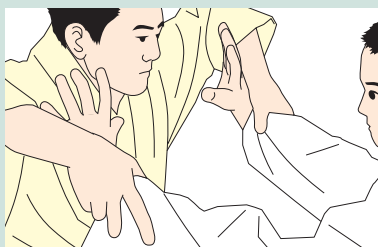
指導上の留意点

- 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。
- 受けは、最後まで手首から手を離さないようにすること。
- 取りは、跪座の状態を抑える。

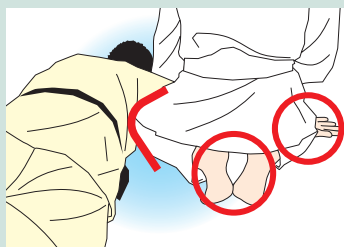


ワンポイント

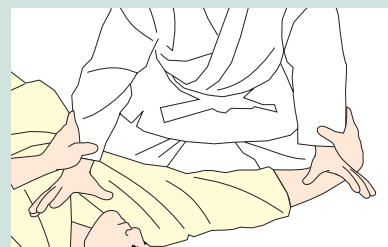
【手の位置関係】

【⑧^{きざ}跪座の姿勢】

後ろから

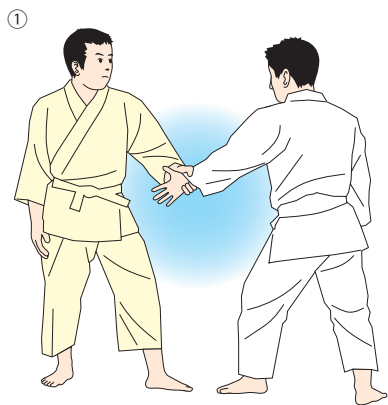


前から

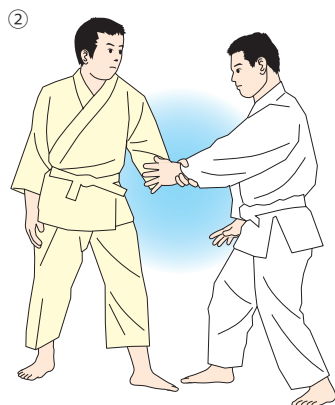


(3) 相半身片手取り小手返し

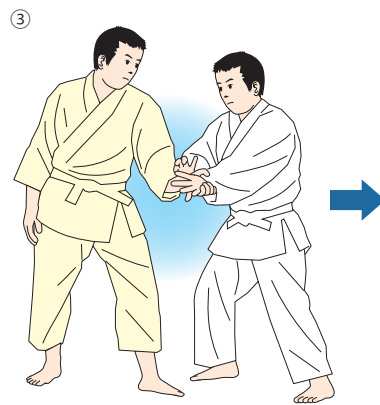
相手の斜め後方に小手（手の甲）を返し、バランスを崩して投げる技。



① 相半身片手取りに構える。



② 取りは相手の背中側に歩み足で1歩前進する。



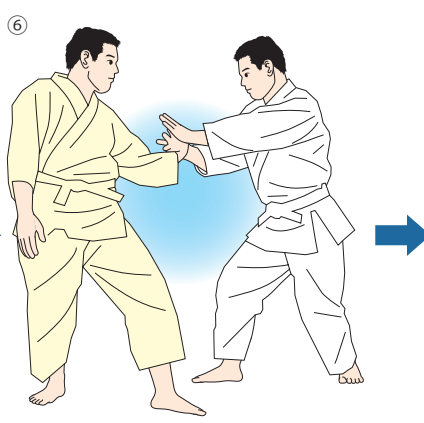
③ 取りはつかまれている方の手で相手の小手をつかむ。



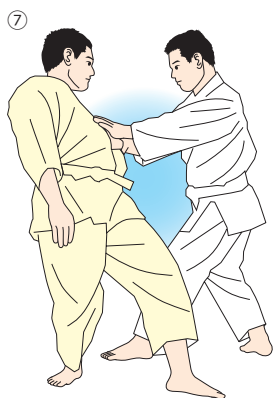
④ 取りは前足を軸に後ろ足を動かし体を開く。



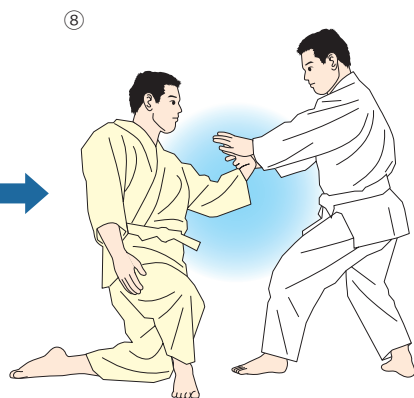
⑤ 取りは親指を上に向け、相手の小手を返し、小手を返した方向に前足を動かす。



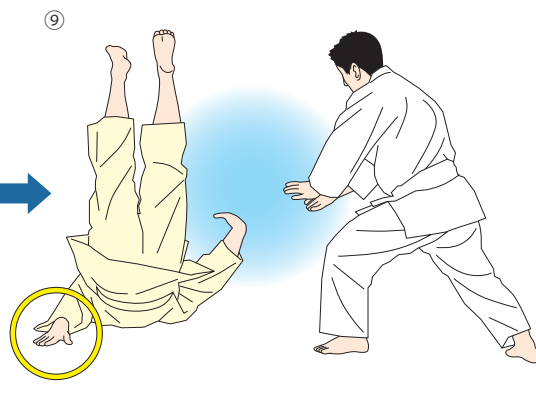
⑥ 取りは空いている手を相手の手の上に添える。



⑦ 取りは歩み足で踏み込み、受けのバランスを崩す。



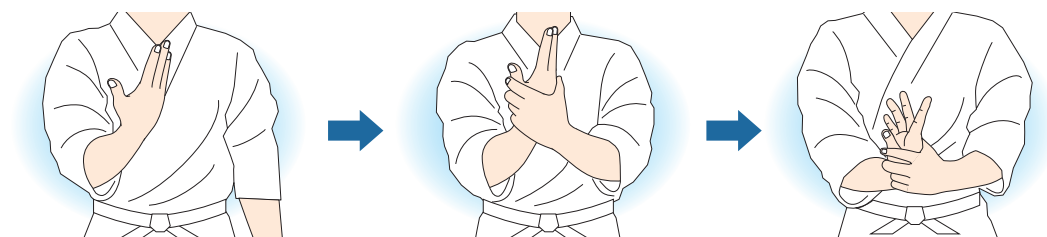
⑧ 受けは前足を下げながら膝をつく。



⑨ 取りは受けが倒れたら、つかんでいる手を離す。受けはつかまれている側の手で畳をたたく。

〈つかみ方の単独練習〉

手首を内側にひねるように動かす。



指導上の留意点

- 小手をつかむ際に親指の抑える位置や、小指、薬指が離れないように注意させる。
- 相手の手をあまりひねり過ぎないようにすること。
- 受けが倒れたら、取りはつかんでいる手を離すこと。

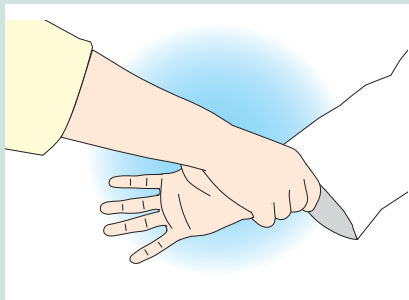
ワンポイント

【小手返しのつかみ方】

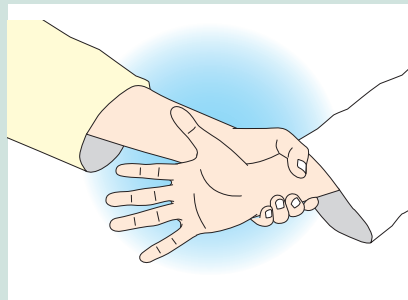


単独でのつかみ方に慣れてきたら、上図の様に相対でつかみ方を練習すると良い。
親指で相手の小指の付け根を押さえ、手の平に隙間ができないように残りの4本の指で相手の親指の付け根をつかむようにする。

【片手取りのつかみ方】



相半身片手取り

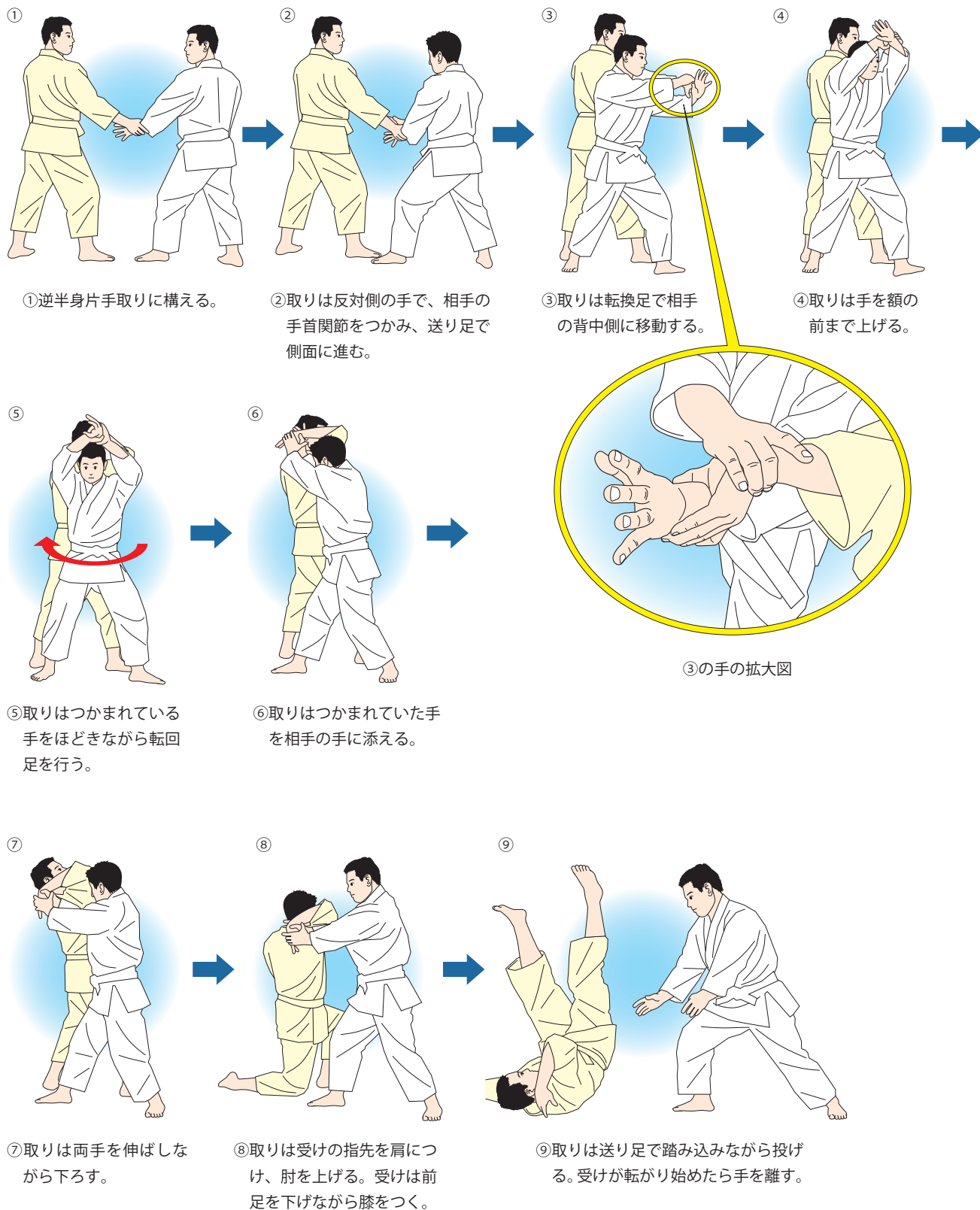


逆半身片手取り

手の平を取りの手首に密着させる。
親指と小指でしめるようなイメージでつかむとよい。

(4) 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。



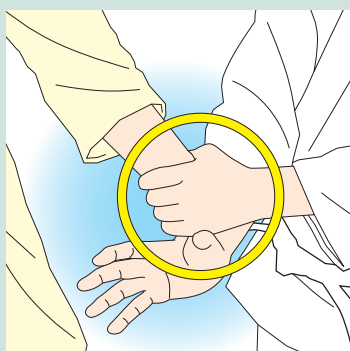
指導上の留意点

- 動きに慣れるまでは、同じくらいの身長 of 生徒同士を組ませる。
- 受けが転がり始めたら、取りはつかんでいる手を離す。タイミングとしては、受けが膝をついたら手を離すようにする。

ワンポイント

【四方投げのつかみ方】

②でのつかみ方



⑥でのつかみ方



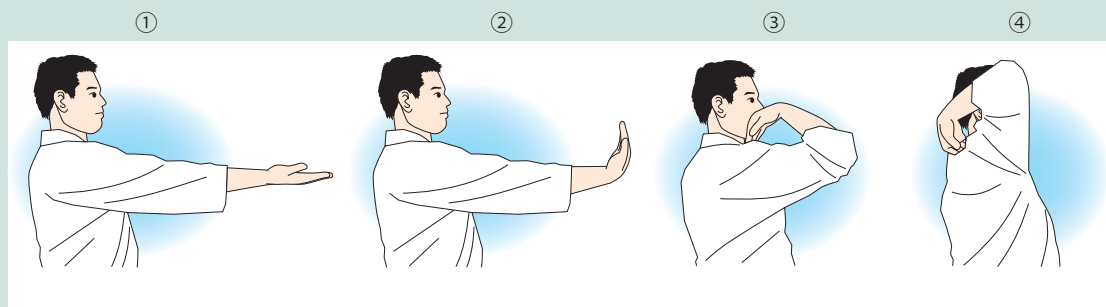
手を添えた状態



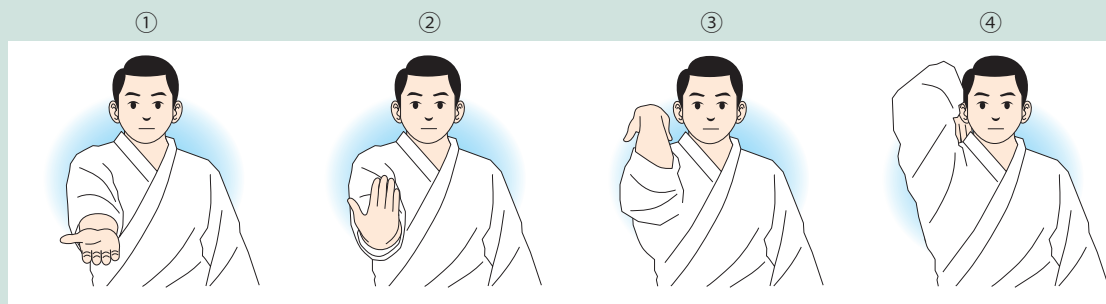
- 親指と人差し指が相手の手首関節にかかる。
- 他の3本指が相手の手の甲を握る。

【受けの腕の曲げ方】

横から



正面から

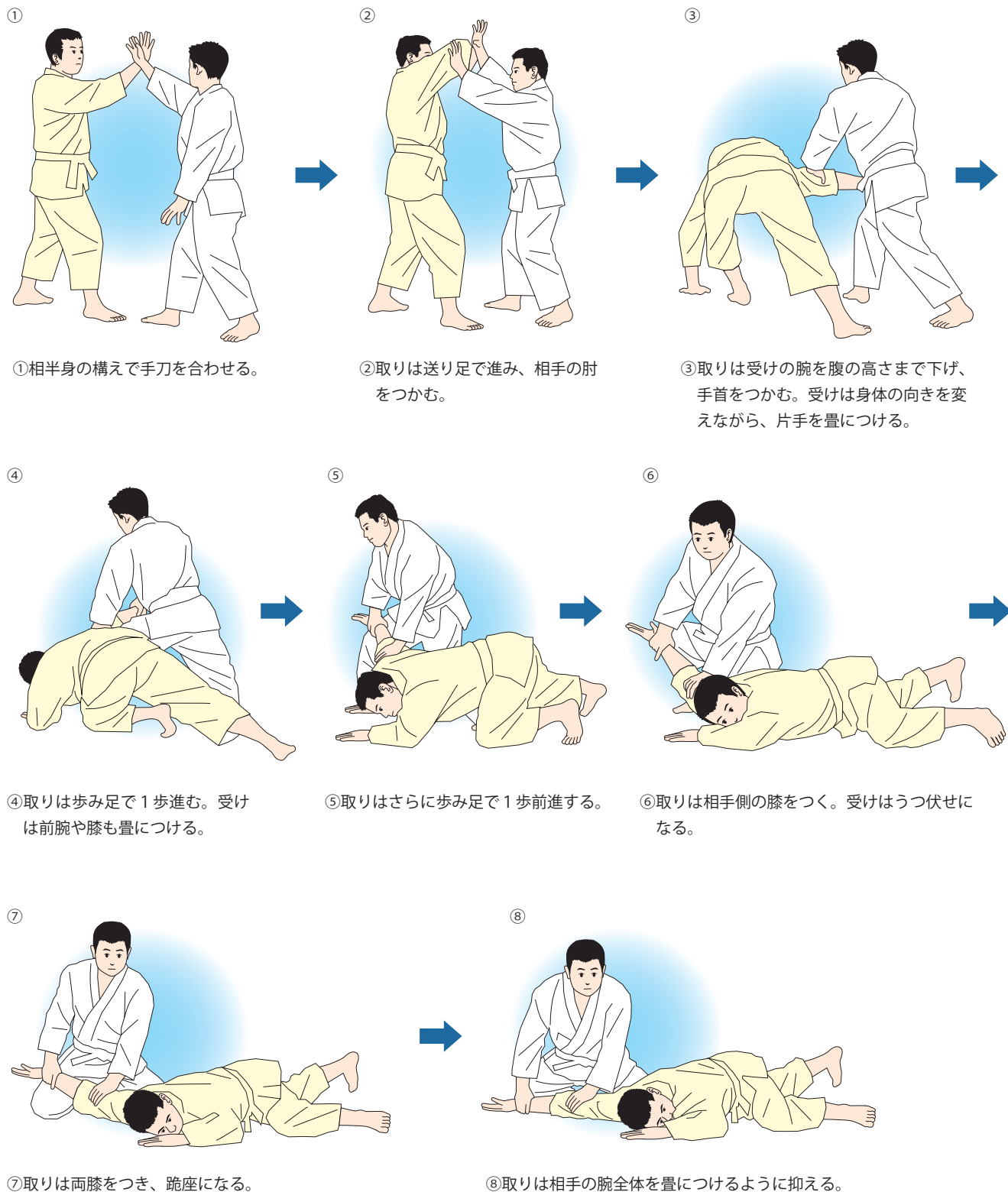


手首→肘の順に上向きに折り曲げると、肘が上を向きやすくなる。

(5) 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。

※ここでは段階的な指導として、互いに手を合わせた状態から始める。



指導上の留意点

- 受けは③で手の平全体で身体を支える。その際に肘や肩を突っ張らず、柔らかく使う。
- 取りは受けの肘や肩に力や体重を乗せたり、腕を引っ張り上げないようにする。

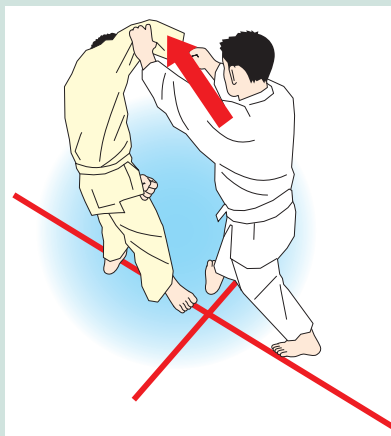
ワンポイント

【手刀をあわせた状態】

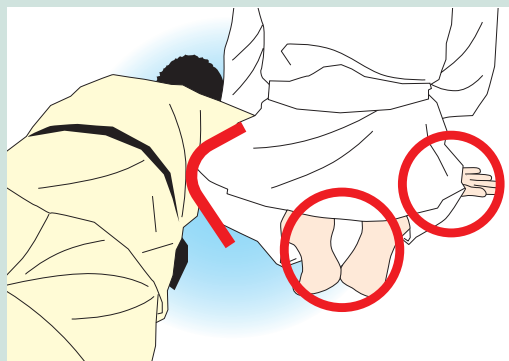


- 指先をしっかり伸ばす。
- 額の高さで合わせる。
- 肘を曲げすぎない様に注意する。

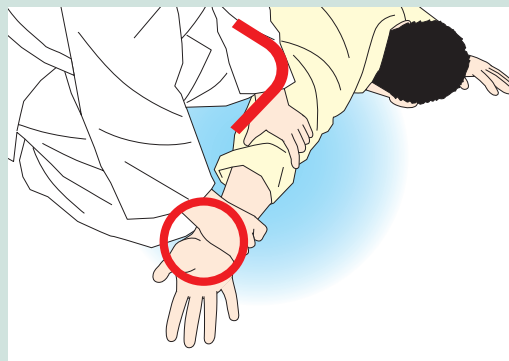
【バランスを崩す方向】



【抑え方】



跪座になり、膝は相手の脇と手首につける。



相手の脇を 90 度以上に開く。手の平を上に向け、手首と肘をつかみ抑える。

メモ

表技と裏技

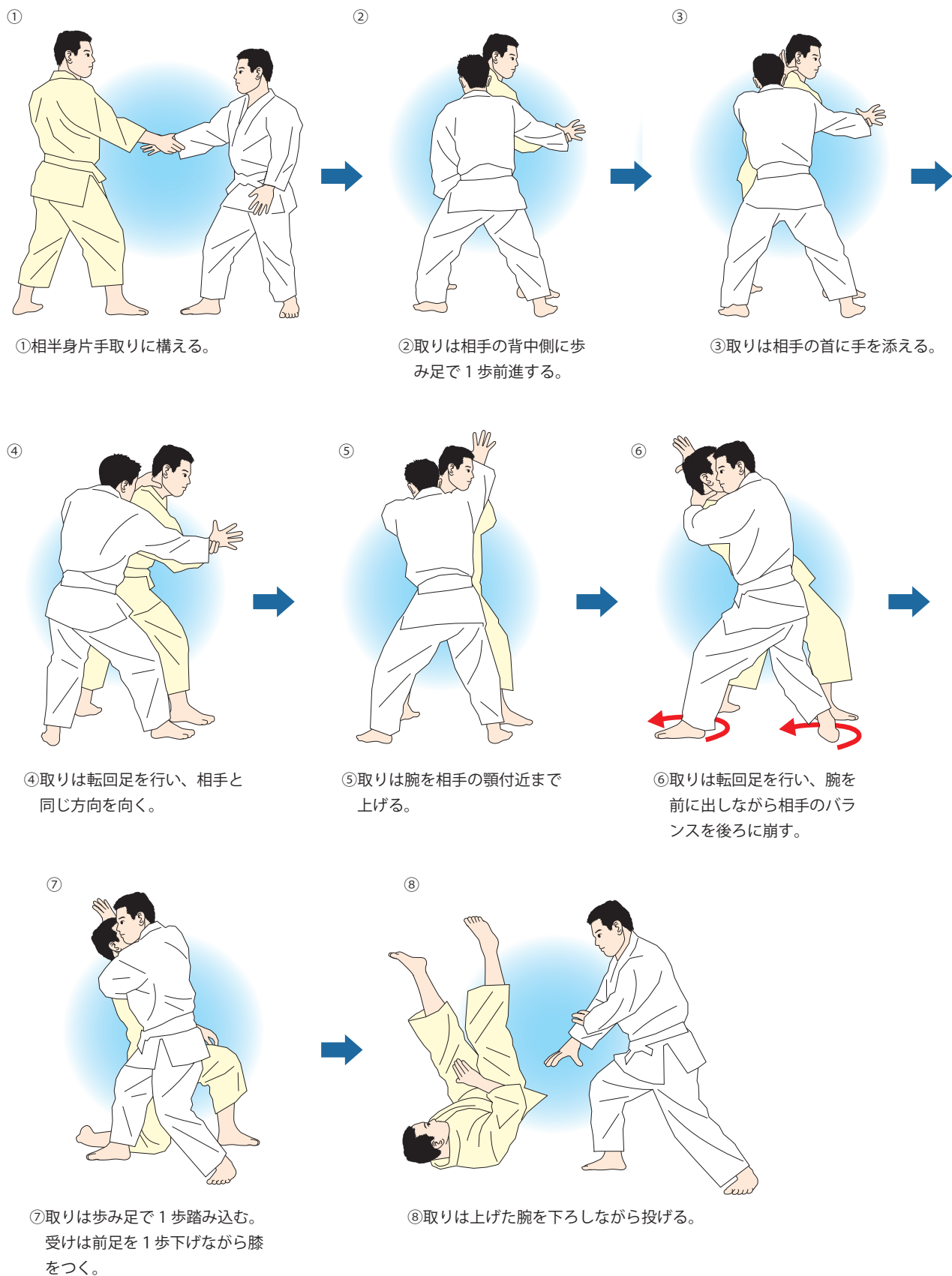
合気道には同じ技でも、体さばきの違いで、表技と裏技とに分けて稽古をする技がある。

◆表技…相手の腹側に入る技法

◆裏技…相手の背中側に入る技法

(6) 相半身片手取り入身投げ (転回足)

歩み足で相手の背中側に入り、2回の転回足を行い、バランスを崩して投げる技。

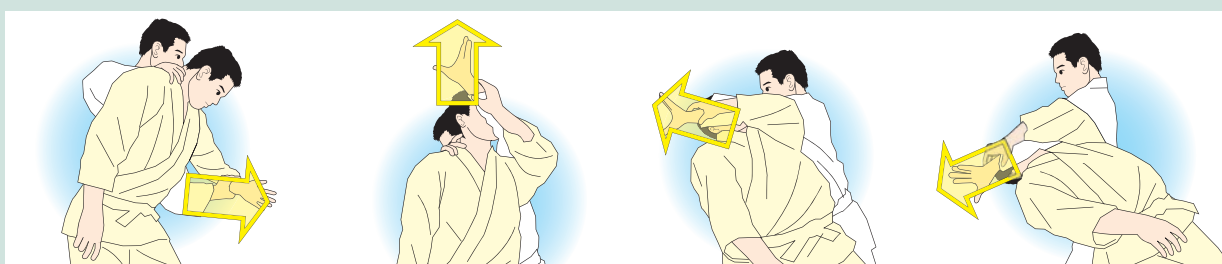


指導上の留意点

- 受けが取りの手首をつかんだまま受身を行うと、身体がねじれてうまく受身が行えないときがある。その場合ケガを防ぐためにも、生徒の実態に応じて受けが手を離すタイミング（イラスト④、⑤、⑥など）を指示すると良い。

ワンポイント

【取りの手の指先の向き】



取りは腕が弧を描くように動かし、手はしっかり開くようにする。

【取りの足の指先の向き】



まっすぐ前を向くように踏み出す。

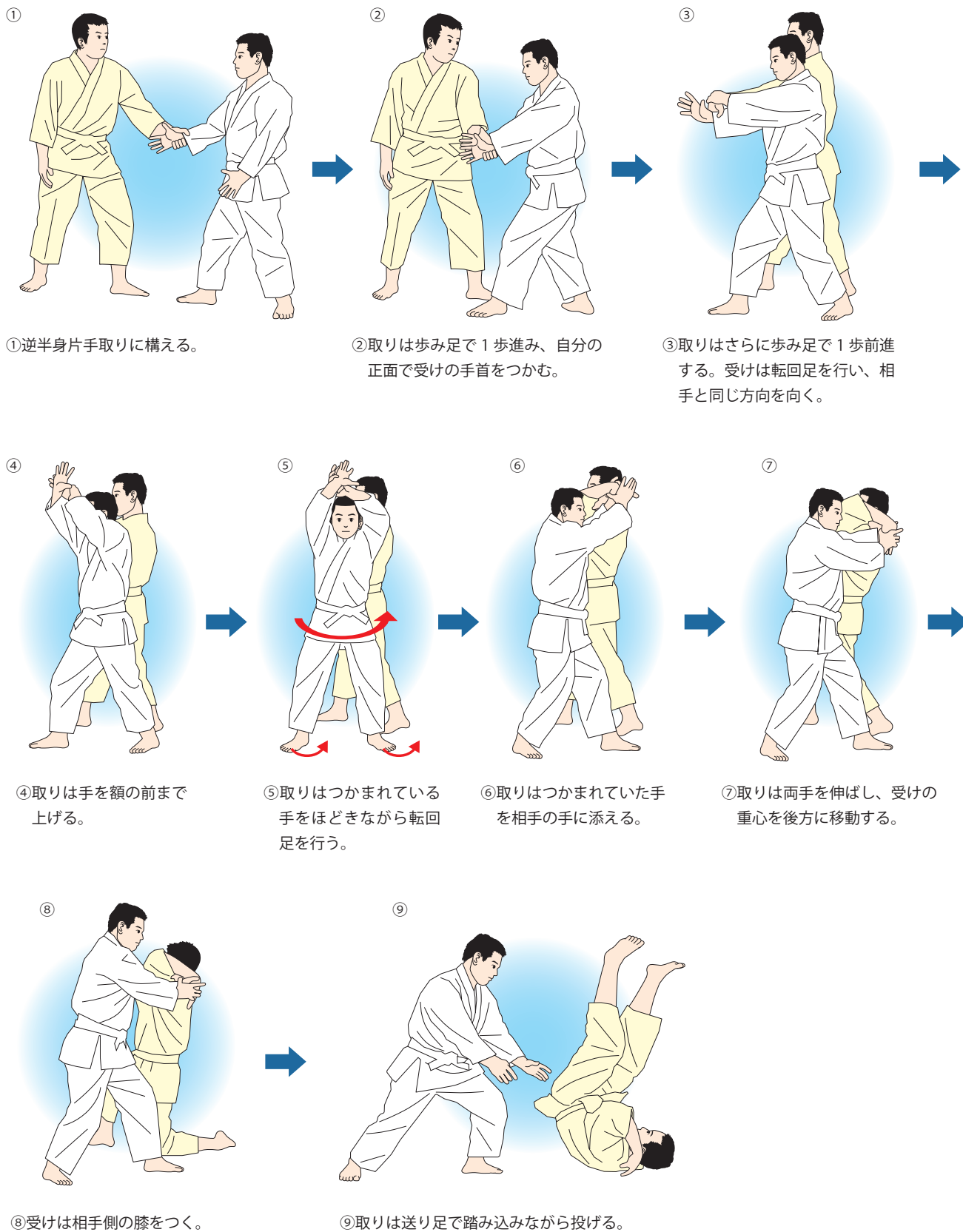
【受けの膝のつき方】



受身を行う際は必ず相手側の膝をつくようにすること。

(7) 逆半身片手取り四方投げ (表)

(4)逆半身片手取り四方投げ (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。



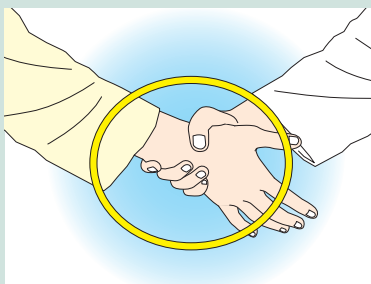
指導上の留意点

- 受けが倒れ始めたら、取りはつかんでいる手を離す。
- 動きに慣れるまでは、同じくらいの体格の生徒同士を組ませる。
- ③の状態で取りと受けが同じ方向を向くようにする。

ワンポイント

【「小手返し」と「四方投げ」のつかみ方の違い】

四方投げ

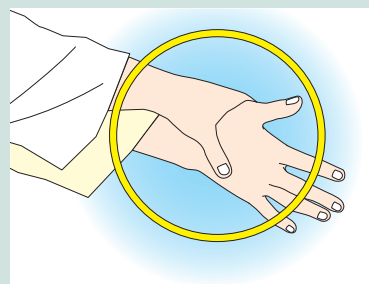
取りの親指と人差し指

相手側を向く ⇔ 相手の指先と
同じ方向を向く

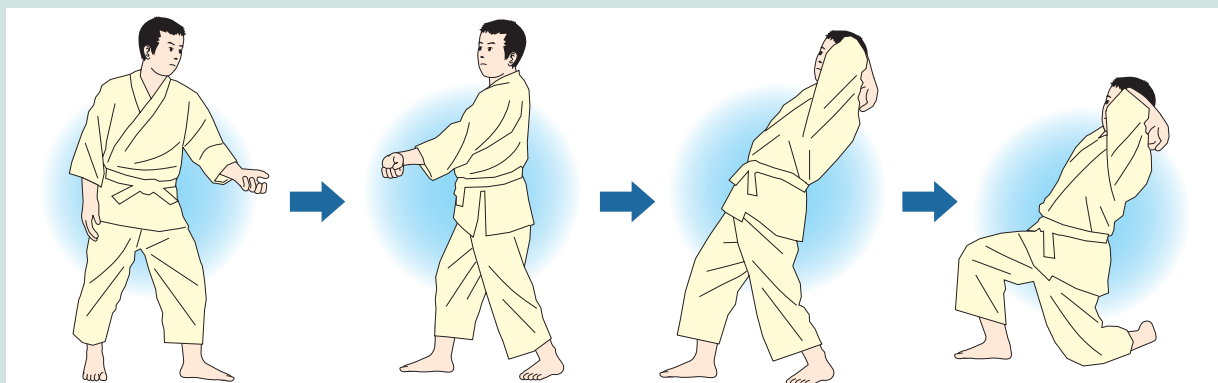
取りと受けの手の組み合わせ

左右同じ手で握る ⇔ 左右逆の手で握る

小手返し



【受けの体さばきと膝のつき方】

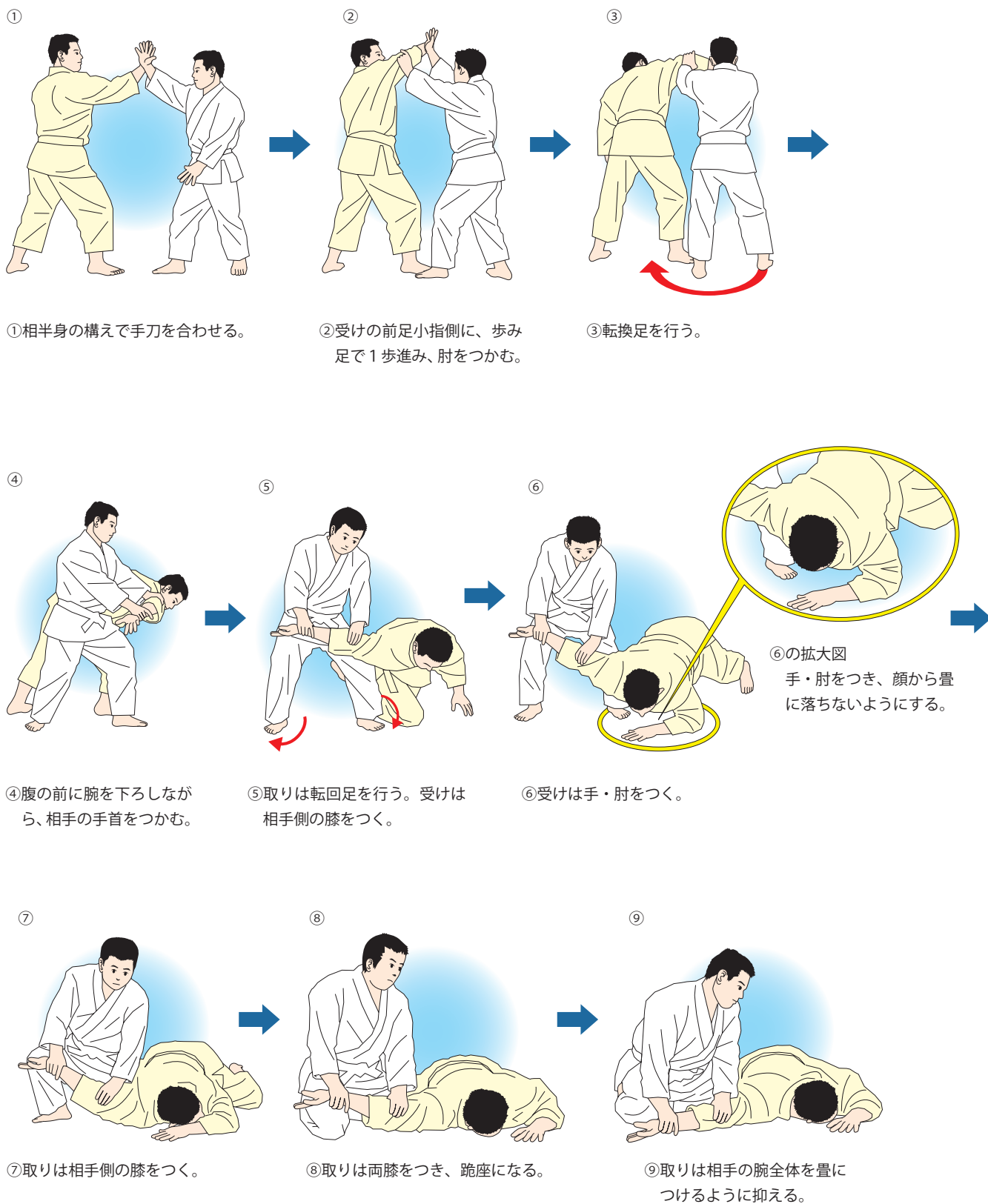


①～③取りの動きに合わせて転回足を行う。

⑦～⑧つく膝は後ろの膝（取り側の膝、折りたたんだ腕と同じ側）

(8) 正面打ち第一教（裏）

(5)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。

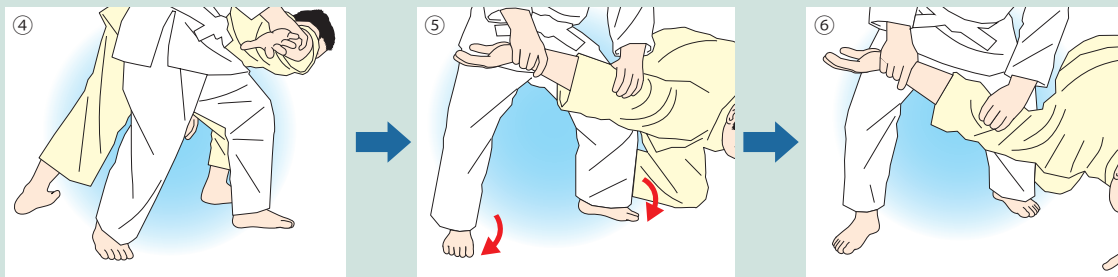


指導上の留意点

- 受けは膝をついた後に手を畳につき、身体をうつ伏せにする。
- 抑え方は「(5) 正面打ち第一教 (表)」を参考にする。

ワンポイント

【取りの転換足から転回足の動き (4~6)】

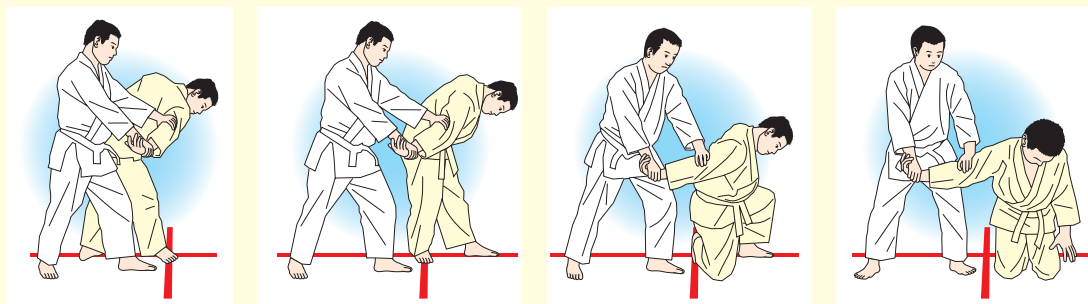


転換足で相手と同じ向きになる。

両手を腹の前に置いたまま、転回足で腰を回転させる。

指導上の工夫

片膝での膝つき（前ページ⑤）は生徒の実態（体格、筋力など）により困難な場合がある。その際は、以下のように「後ろ足を1歩出す」動作と「両膝を揃えるようにつく」動作を組み入れ、対応することもできる。

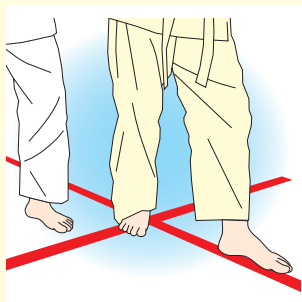


①取りが転換した状態

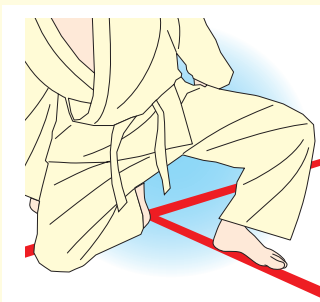
②受け後ろ足を1歩出す。

③受け相手側の膝をつく。

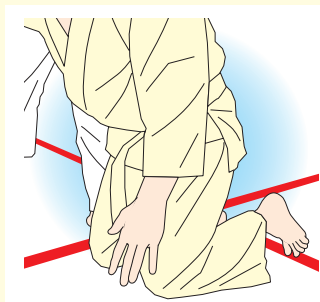
④受け両膝を揃えて畳につく。



②の別角度



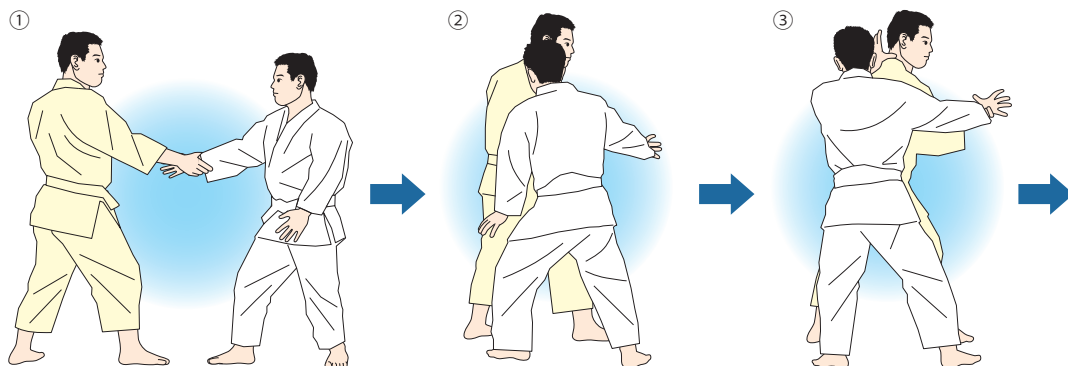
③の別角度



④の別角度

(9) 相半身片手取り入身投げ（転換足）

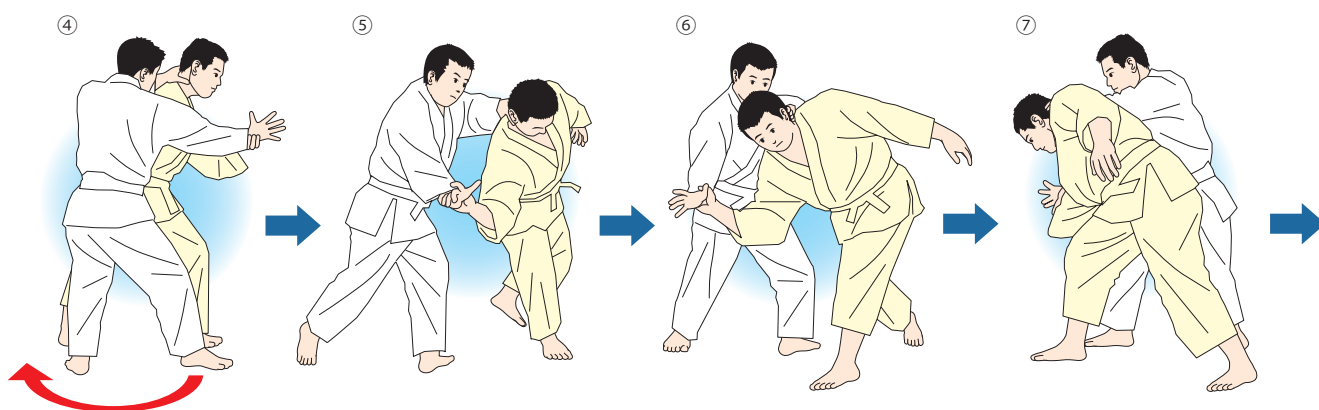
転換足を用いた入身投げ。取りは体さばきに、受けは動き方に注意する。



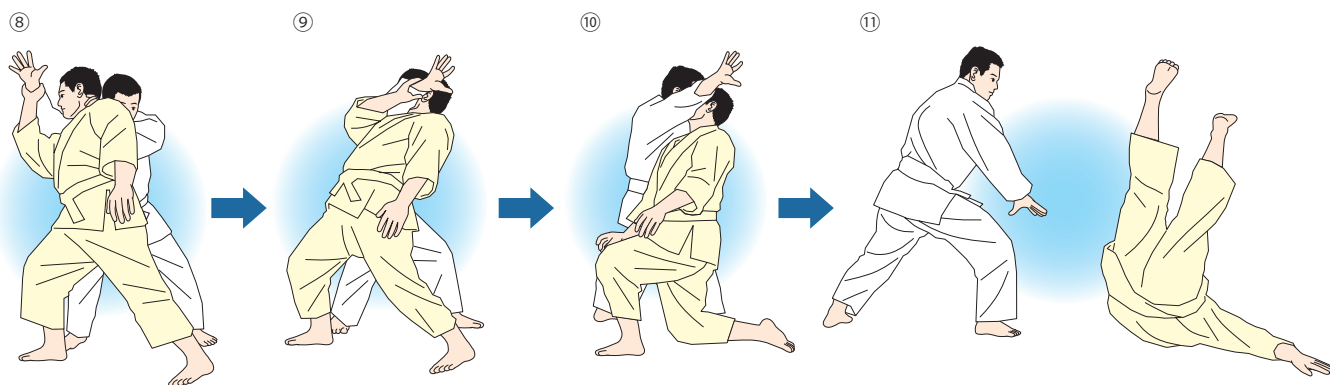
①相半身片手取りに構える。

②取りは相手の背中側に、歩み足で1歩前進する。

③取りは相手の首に手を添える。



④～⑦取りは転換足と転回足を行い、相手を大きく動かす。
受けは相手の動きに合わせ、身体が相手から離れないように足を動かす。



⑧取りはつかまれた方の腕を、受けの顎付近まで上げる。

⑨取りは腕を前に出し、受けのバランスを後ろに崩す。

⑩取りは歩み足で踏み込む。受けは前足を下げながら膝をつく。

⑪取りは上げた腕を下ろしながら投げる。

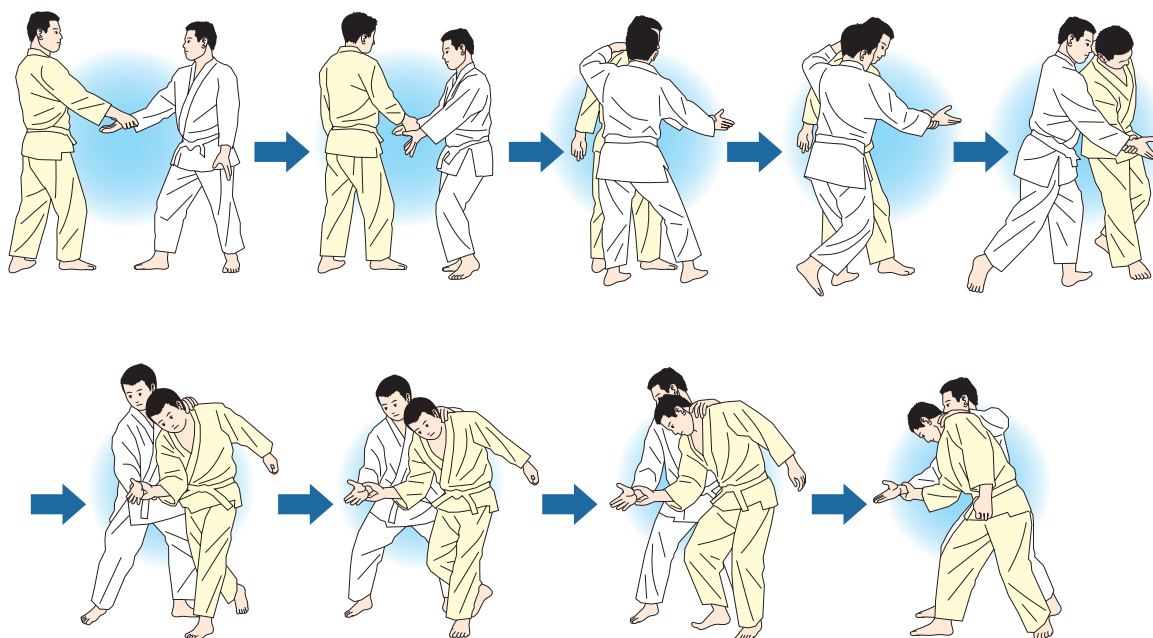
指導上の留意点

- 受けが取りの手首をつかんだまま受身を行うと、身体がねじれてうまく受身が行えないときがある。その場合ケガを防ぐためにも、生徒の実態に応じて受けが手を離すタイミング（イラスト⑧、⑨）を指示すると良い。

やってみよう！

①～⑦までの動きをスムーズに動いてみよう。

互いに動きを邪魔しあわずに、一体となる感覚を味わってみよう。



合気道は「取り」と「受け」を交互に繰り返す中で技の正しさを求め合い、お互いに上達することを目指します。

また、合気道の受身は技の受けをとるばかりではありません。「取り」の動きを感じ、その感覚を自ら「取り」の時に活かすことで、技を上達させることが出来ます。

さらに稽古を通してお互いに触れ合い、つながりの中で動くことにより相手を感じる力を高め、お互いを理解する力を養うことが合気道の目的の1つです。