

## 5 章

## 合気道のすすめ

合気道は、開祖・植芝盛平（1883～1969）が日本伝統の武術を基に創始した現代武道です。当初は「一撃克く死命を制する」と唱えていましたが、永年の修養を経て「殺し争うことなく、全てを生かし育てる、生成化育の働き」という考えに至り、合気道を完成させました。

合気道の稽古では、「取り」は攻撃に対し、体さばきを用いて相手を投げ・抑え、「受け」は技に応じて受身をとります。それをお互いに立場を換えて交互に、左右均等に繰り返し行います。繰り返し行うことにより、技の正確性やスピードの向上、「受け」の習熟度が高まることから、敏捷性、巧緻性、調整力、持久力などが養われ、身体の発達や体力の向上につながっていきます。

精神的な面では、相手の体格や体力、習熟度によって動作の速度や技の強弱を変えることで、判断力、決断力、集中力を高め、思いやりの心を育てていくことができます。そして技をかける側から攻撃しないという合気道のあり方は、相手の状況に対応する能力を身に付けさせ、常に相手との関係を考え、自己のあり方を省みるという精神性を培っていく特性があります。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大いに効果があります。

また、合気道は試合を行いません。対立したり勝敗を競うのではなく、相手を共に「道」（人間としての生き方、あり方）を学び合う者とし、相手を尊重し、自他が調和していくところを求めていきます。盛平は自らの考える理想のもとに調和を目指していく「万有愛護」の道として合気道を創始し、武道が単なる戦闘技術にとどまらず、現実の社会の中にいかに活かしていくことができるかが重要であると考えました。そして合気道の技能の体系や試合形式のない稽古法は、人間形成にとって重要な教育的方法として近年多くの人に親しまれています。「闘争のための技術」から「和合のための武道」へ転換した合気道は、平和を求める現代に相応しい武道といえるでしょう。

## 合気会の取り組み

（公財）合気会では、平成24年度から始まった中学校武道必修化に伴い、保健体育科教員を対象に、合気道の授業を安全に行うための講習会を開催しています。

- 学校武道（合気道）実技指導者講習会（主催：スポーツ庁・（公財）合気会、8月中旬）
- 全国合気道指導者研修会〔共催：（公財）日本武道館・（公財）合気会、後援：スポーツ庁、11月頃 ※国庫補助対象事業〕

## 合気道Q & A

### Q. 合気道では勝敗がないのに、強くなれますか？

- A. 合気道の技が上達するためには、何度も同じ技を繰り返し練習しなければなりません。この繰り返しの練習を通して、気力や忍耐力を養うことができます。また、技の上達が感じられるようになると、自信がつき、初めての相手とも臆することなく稽古する強い意志や、日常生活においては、予期せぬ事態に直面しても動じない心（平常心）を保てるようになるのです。

### Q. なぜ、合気道の稽古が心を高めることになるのですか？

- A. 稽古をする時に必ず相手と協力し技を作り上げていくため、お互いの理解がなければ稽古は成り立ちません。「取り」は「受け」の受身のレベルに応じて技をかけ、「受け」は「取り」の動きに応じて受身をとることで感謝と尊敬の心をもたなければなりません。

### Q. なぜ「受け」は重要なのですか？

- A. 合気道では「受け」が無理に我慢すると、「取り」は必要以上の力で技をかけることになり、関節や筋肉に過度な負担をかけることにつながり、場合によっては大きなケガを招きます。そのため、安全に技の稽古を行うためには「受け」の役割がとても重要になります。また、受身をとる中で「取り」の動きを感じ、その感覚を自らが「取り」の時に活かして技の上達を目指します。技の理解を深めるためにも「受け」の稽古は非常に有効です。

### Q. 合気道の受身の特徴は何ですか？

- A. 合気道では技を繰り返すという練習方法からもわかるように、投げられ受身をとって終わりというわけではありません。合気道の後ろ受身では、膝を折り、臀部から背中まで体を丸めて後ろに転がることで衝撃を分散させ、その後起き上がり、相手との間合いをとります。技をかけられた側（ほとんどが「取り」に近い方）の膝を曲げるのは、相手の投げの速さに対応しやすく、より安全に受身をとるためです。

### Q. 技をかけられても抵抗して受身をとらなかったら、どうなりますか？

- A. 「受け」が抵抗して受身をとらない場合、「取り」を必要以上の力で倒そうとする気持ちにさせ、ケガの原因となります。特に、関節技の場合には、ケガをしやすくなります。合気道は稽古を通して技を互いに錬磨するのが目的で、我慢したり、技をかけさせないことが目的ではありません。したがって、そのような稽古をしている場合には、すぐにやめさせなければなりません。

## 合気道学習カード（例）

年 組 番 氏名

| 月 日 限実施                                         |                |   |   |   |   | 月 日 限実施                                     |           |    |   |   |   | 月 日 限実施                                     |           |      |    |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------|----------------|---|---|---|---|---------------------------------------------|-----------|----|---|---|---|---------------------------------------------|-----------|------|----|---|---|---|---|---|
| 授業のねらい<br>①合気道の歴史や特性を知る<br>②授業の進め方や授業の約束事項を確認する |                |   |   |   |   | 授業のねらい<br>①体さばきについて正しく理解する<br>②後ろ受身を正しく理解する |           |    |   |   |   | 授業のねらい<br>①後ろ受身が一人のできるようになる<br>②後ろ受身の重要性を知る |           |      |    |   |   |   |   |   |
| 自己評価                                            | 意欲             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                                           | 自己評価      | 意欲 | 1 | 2 | 3 | 4                                           | 5         | 自己評価 | 意欲 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                 | 態度             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                                           |           | 態度 | 1 | 2 | 3 | 4                                           | 5         |      | 態度 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|                                                 | 技能             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                                           |           | 技能 | 1 | 2 | 3 | 4                                           | 5         |      | 技能 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 学習の成果と反省                                        | 〈合気道の歴史や特性、礼法〉 |   |   |   |   | 学習の成果と反省                                    | 〈体さばき〉    |    |   |   |   | 学習の成果と反省                                    | 〈後ろ受身①〉   |      |    |   |   |   |   |   |
|                                                 | 〈正座、構え（半身）〉    |   |   |   |   |                                             | 〈後ろ受身〉    |    |   |   |   |                                             | 〈後ろ受身②〉   |      |    |   |   |   |   |   |
|                                                 | 〈感想、反省〉        |   |   |   |   |                                             | 〈感想、反省〉   |    |   |   |   |                                             | 〈感想、反省〉   |      |    |   |   |   |   |   |
|                                                 | 先生からのコメント      |   |   |   |   |                                             | 先生からのコメント |    |   |   |   |                                             | 先生からのコメント |      |    |   |   |   |   |   |

## 日本武道協議会設立 40 周年記念 「中学校武道必修化指導書」 合気道編

## 【執筆・監修】

公益財団法人 合気会

## 【協力者】

熊澤美裕紀 明治薬科大学 講師  
立木 幸敏 国際武道大学 教授  
平野 真央 大妻中学高等学校 教諭

## 【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日  
文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日  
国立教育政策研究所教育課程研究センター『評価基準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校保健体育）』、平成 23 年 11 月。  
公益財団法人合気会『中学校体育実技指導資料 合気道指導の手引』、第 2 版、平成 26 年 11 月。