

# 合気道体験教室 初の2

【はじめに】

形と手順で、  
大きな効果に！

約1時間で、体験できます。

座ったところから、ゴロリンと  
受け身をします。

## ◆申込先◆

岩瀬洋一郎  
090-5276-4975  
<http://neconote.jp>



ガレコレ 十畳合気道場  
岩瀬 洋一郎・新徳 聡

## — 目 録 —

### ◆柔軟運動◆

1. 股関節開排
2. 四股立ち
3. 足上げ
4. 壁際立ち

### ◆基礎◆

5. 後ろ受け身

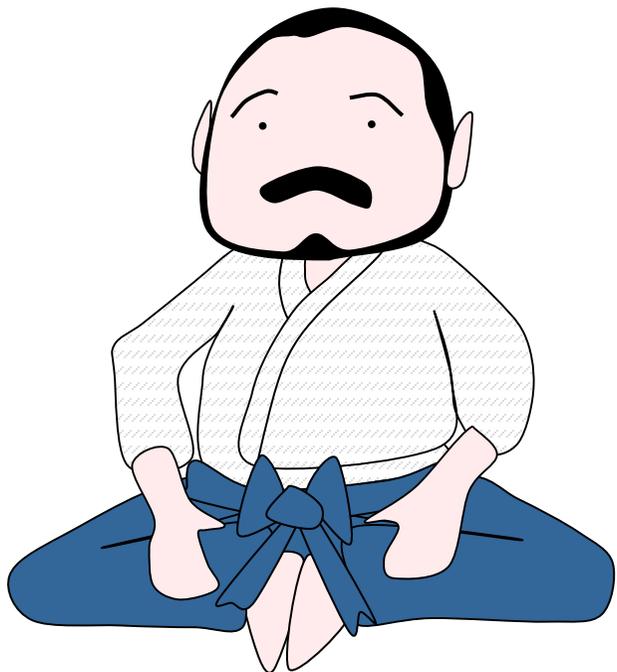
### ◆術および技◆

6. 合気押し
7. 合気上げ
8. 天地投げ
9. しの字掛け

# 【柔軟運動】

## 1. 股関節開排

座して、股関節を押し開いてみて下さい。



やってから、ページをめくろう！

手順良く、股関節を押し開いていきましょう。

まずは、足先を体から少し離します。足裏を完全にくっつけるのではなく、小指側面だけをくっ付けます。膝が地に付かないならば、もう少し足先を体から離してみ、できるだけ付けて下さい。

足首を掴んで、足先へ体を引き付けます。足先を引き付けるではありません。重い体を利用します。

最後に、親指を押し込んで、足裏をくっ付けます。

ポイント

1. 大きい方の重さを利用します。
2. 可能な姿勢から、正しい姿勢にもっていきます。

# 【柔軟運動】

## 2. 四股立ち

四股立ちしてみてください。

胸を起こして、手は膝に置き、可能な限り足先は外側へ向けます。

まずは、股を大きく開かず、肩幅より少し広い程度に開きます。足先は、外側に45度開きましょう。

膝を固定するのではなく、膝を外に移動させます。太腿の細胞1つ1つが伸びるイメージで行ってください。

少しずつ、股幅を開いて行ってみましょう。

ポイント

1. 形をいきなりつくるのではなく、筋肉を伸ばすように行います。
2. 細胞1つ1つが伸縮するイメージで行います。

やってから、ページをめくろう！

# 【柔軟運動】

## 3. 足上げ

鉄棒に足首を掛けて、脚の裏を伸ばしてみてください。

まずは、腰の高さからチャレンジして、肩の高さを目指して下さい。

鉄棒に、踵落としのようにして引っ掛けてもいいのですが、失敗するとぶついたりします。鉄棒の手前で、上に蹴り上げてから、頂点で横にずらして、鉄棒に乗っけます。

足裏をきちんと足の方に向けてます。骨と筋肉の間を刺激するようにして、脚の裏側の内側を伸ばします。

1回目で筋膜を伸ばし、2回目以降で筋肉と腱を伸ばします。

ポイント

1. 可能な姿勢から、正しい姿勢にもっていきます。
2. 骨と筋肉の間に、刺激を与えます。
3. 柔軟運動は、最低2回繰り返します。

やってから、ページをめくろう！

# 【柔軟運動】

## 4. 壁際立ち

壁に横向きで、壁側の片手を挙げて壁に付け、壁と反対の足を挙げて、片足立ちしてみてください。

まず、壁際で横向きに立ち、足を足幅1つ分壁から離します。

壁側の手を上げて、壁に付けます。

壁側と反対の足を上げて、バランスを取って下さい。

足を壁に完全にくっつけては足が上がらないという、有名な姿勢です。

足を壁から少し離すことにより、**体幹トレーニング**になります。

まずは、胸を壁に付けるようにして、膝も壁側に向けて上げていきます。バランスが整ったら、胸と膝を壁から離していきます。

軸足を壁に少しずつ近づけて行って下さい。

ポイント

1. 無理な姿勢の一手手前に、鍛える姿勢があります。
2. 可能な姿勢から、正しい姿勢にもっていきます。

やってから、ページをめくろう！

## 【基礎】

### 5. 後ろ受け身

お尻を地に付けた姿勢から、体を後ろに倒して、**後ろ受け身を取ってみてください。**

後ろ受け身では、**頭を守る**ことが最重要です。その次に、脊椎、腰も守ります。

最初から、顎を引くと、地に背中が付いた反動で、頭が振れてしまいます。**最後に、顎を引きます。**

マット運動の後転のようにしては、尾骶骨や脊椎を痛め、勢い余ると頭を打ちます。**背骨の横の筋肉**を地に付けていって、回転の軌跡を少しずらします。

回転の勢いを抑制するには、倒れる逆方向に**脚を伸ば**します。

腕は、地に打ち付けてクッションにしてもいいのですが、折れます。地に触れる程度が理想です。

ポイント

1. 少しずらしたところに、正解があります。

やってから、ページをめくろう！

# 【術および技】

## 6. 合気押し

二人組になり、向かい合って正座または胡坐で座って下さい。

片方が人が相手の両肩を押して、倒してみして下さい。

この『合気押し』は、このあとに練習する『合気上げからの天地投げ』の仕組みを理解してもらうために設けたものです。

相手に向かって左側に倒す方で説明します。

まず、相手の右脇に薬指を付けて、軸をつくります。相手の肩の胸側に力が乗ります。

相手の右肩を固定したまま、相手の左肩を押し始めます。

相手の左肩を大きく動かします。その時に、固定していた相手の右肩も外側に少しずらします。相手の体を斜めにするというより、腰砕けにします。

ポイント

1. 軸をつくり、軸で回し、軸を移動します。  
(蝶番が壊れた扉)

やってから、ページをめくろう！

# 【術および技】

## 7. 合気上げ

座して、両手持ちより。

相手を浮かしてみてください。

初動として、手首を持たれた瞬間に手の平を軽く開き、『五指の手刀』に戻して内側に萎みます。

両手刀を外側に少し膨らませて、相手の腕の下に手刀を滑らせ、相手の腕1/4軸と自分の薬指を繋げます。

手刀で推し上げて相手の重さが掛かったときに、垂直に少し落とします。これで技に移る準備が整いました。この動作を、振り子のように戻しては、元の木阿弥です。

相手への攻めは、直角三角形の軌跡になります。両手刀で、相手の心臓を挟んで触れる感じです。

ポイント

1. 気づかれずに、攻め込みます。
2. 相手と自分を繋げます。

やってから、ページをめくろう！

# 【術および技】

## 8. 天地投げ

座して、両手持ちより。

合気上げののち、手刀を天と地に分けて、  
相手を崩してみてください。

最初から、相手を地の手刀で引っ張ったり、天の手刀で押し込むではありません。

地の手刀は、少し下げる程度で固定して、相手の心臓の表面のラインに軸をつくります。相手の体の外側ではありません。

天の手刀は、相手の腕を、薬指の基節に乗せます。

相手の側面が何もない空間になったところに、地の手刀を移動させます。

天の手刀と地の手刀が同期して振り回しては、面白くありません。位相のずれに妙があります。天の高さは地と軸をつくり、軸が崩れて地が波打ち天が巡ります。

ポイント

1. 軸をどう使うかです。
2. 基本的に、手刀の水平の移動は、蒲鉾の軌跡やマッシュルームの軌跡となります。

やってから、ページをめくろう！

# 【術および技】

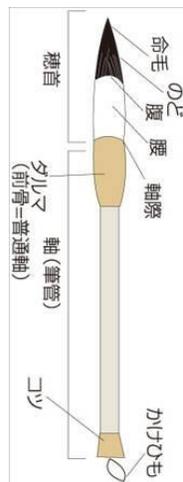
## 9. しの字掛け

座して、片手持ちより。

しの字の軌跡で、相手を前に倒してみてください。

し

筆に例えます。相手の肘が命毛 [いのちげ (筆の先端)] で、自分の薬指の基節が腹、持たれているところが軸際からダルマ、自分の腕が軸となります。相手と自分の共同作業で、しの字を画く訳です。



命毛 : 相手の肘  
腹 : 自分の薬指の基節  
軸際 } 持たれているところ  
ダルマ }  
軸 : 自分の腕

- 1 手刀全部が、相手の腕に乗ります。
- 2 手刀半分が、相手の腕に乗ります。
- 2 相手を引き出します。  
(この時間を長めに取ります。)
- 3 手刀を立てて、相手の腕から降りかかり、  
3 相手を引き出します。
- 4 手刀を反して、  
4 相手の手首下に、滑り込みます。

ポイント

1. 持たれているところで、軌跡を画くではありません。

やってから、ページをめくろう！