

「合気道複路!?!」

茨城の澤出先生からリレーを引継ぎました愛媛の平田と申します。

澤出先生とは能開大時代、学生寮、サイクリング部と一緒に遊んでた友達です。あの時は楽しかったな〜。と感傷に浸ってる場合じゃないですよ。書かないと。頑張るじい〜!!



さて、ここでかっこよく「溶接技術の……」と書いたら総合大学のY教授に叱られそうなので、今回は私が社会人になってから始めて、今でも細々続けている「合気道」について書こうと思います。

この合気道、皆さん知ってます？ かなりマニアックな趣味ですよ。最近ではスティーブン・セガール氏がハリウッド映画で活躍しかなり認知度も高くなりました。ここで、簡単にこの武道について説明します。

合気道には試合がありません。数種類の型が存在し、その型稽古を繰り返すことにより自然に身に付き動けるようになるまで、繰り返し稽古します。この稽古とは、技を掛けることと受けることを両方交互に行います。したがって、始めのうちはぎこちない動きでも必ず上達します。また、受身（背中から転がることです。）は背骨を刺激し、稽古は裸足で行いますので足の裏を常に刺激します。肩こりなどは改善されますよね。また、字のごとく、氣を合す道と書きます。この氣とは宇宙全体に満ち溢れていて生命エネルギーの根本です。これを躰下丹田（セイカタンデンと読みます）に集め、技に生かすものです。ますます、わからなくなったと思いますが、躰下丹田とはおへソの下にあります。ここが人間の重心で

す。この重心の移動を意識することで小柄な私でも大男を投げ飛ばすことができます。投げ飛ばすことが喜びなら、ほかのことをやればよいのですが、自分から攻撃を仕掛けるということは合気道にはありません。あくまでも、武士の武道だからです。礼に始まり礼に終わるこの武道を稽古することで無礼者にならない、相手を思いやる気持ちを大切にすることこそが自分を生かし、相手を生かす道と考えます。このコンセプトが入門時インプットされたので細々ですが続けることができましたんじゃないでしょうか。さて、この「重心の移動を意識する」ということは結構、ほかのことにも応用ができます。簡単なところでスキー、難しいところで精神安定などです。具体的な例を最後にご紹介しておきましょう。イライラしたことが起これば、手をブラブラさせながら身体を振動させます。すると内臓などが落ち着くところに戻り自ずと脳細胞も安定します。10秒も続けていると落ち着いてきますよ。要するにリラックスしろということですが……。もっと合気道を知りたい方は、ぜひお近くの道場で稽古してみてくださいね。



さて、次のリレートークですが、富山県技術専門学院の山本先生にお願いしようと思います。彼も学生寮で楽しく過ごした人間です。

彼の結婚式ではお祝いスピーチをさせていただき、今ではりっぱにパパです。どんなこと話してくれますかね。楽しみです。

それでは、山本先生よろしくお願ひします。