



## 「受け」のからだ、 「受け」のこころ

合気道の稽古の半分は「受け」。その受けをどう取るかで、稽古の質も大きく変わります。より実り多い稽古とするため、どんなことを心がけていけばいいのか、本部道場指導部師範にお伺いしました。

## 相手の良さを、 受けて引き出す



語り手 本部道場指導部師範  
関 昭二 七段

<本部道場での担当稽古>  
月曜日午前8時、木曜日午後5時半  
/午後7時の一般クラス。  
合気道学校初級。

### 合

合気道の稽古では、「取り」だけでなく、「取り」と「受け」が共に助け合って一つの技をつくり上げていきます。というのも、自分が求めている動きは、最初からすんなりできるわけではないからです。取りの人は受けの人に協力してもらい、素直に受けを取ってもらって稽古を積み重ね、少しずつ自分の理想とする動きに近づけていくことを目指すわけです。

ですから初心者には、まず投げられることが、苦にならないようになってもらいたいと考えます。普通に考えれば、人に投げられることはいやでしょう。しかし、それが楽しくなれば、稽古を続けていくことができます。そのためにも、取りの人は初心者に恐怖心

を植え付けるような投げをしないことが肝心です。指導者はよく目配りをして、危なかったら注意するなど、その責任は大きいと思います。

また初心者は、合気道の技の形を大まかでも早く覚えることが大切です。ただ転がれと言われても、なぜ転がる必要があるのかわかりませんが、技との関連で受け身を取れば、どのような受けになるのか納得できるはずで受け身のためだけの受けでは、やはりなかなかいい受けは身につけません。

### 次

第に成長していく過程で、今度はスピードもパワーも違う、いろいろな人の受けを取れるようにならなければなりません。つまり、取りの人の動きがあつてこそその受けですから、受けの人は、取りの人の動きを殺さないように動かなければなりません。ワンパターンな受けでは対応できないのです。

これは結局、稽古法が問題になつてくると思います。がんばり合いをして、いい稽古にはなりません。なぜなら形稽古なので、次にどう動くかはだいたいわかります。ですから、その動きを止めようと思えば、簡単に止められるわけです。しかし、それをして、いい動きは身につけません。ただ組み付いて倒すならともかく、技のいい動きを身につけるためには、それではう

まくいかないのです。

よく相手に教えるため、鍛えるためと言つてがちりつかみ、相手の動きを止めてしまう人を見かけますが、これは、良い稽古法だとは言えません。だんだん体が動かなくなつてきても、やはり動こうとしなければいけないと思うのです。変にたくさん説明するより、一つの技の受けを黙って取るほうが、ずっと相手のためになります。それに、その人自身も自分の稽古に来ているわけですから、自分のためにもならないでしょう。

### 器

用な人は、一日で2つも3つも技を覚えられるかもしれませんが、ただ、手順だけはです。しかし、技の手順はわかつて、その感覚というのは、技をかけられ、受けを取つてはじめて体験できることです。また、先輩や後輩、いろいろな人の受けを素直に取ることに、自分の投げがうまくいったかどうか、判断できるようにもなります。

稽古では相手を尊重し、受けを取ることによつて、相手の良さを引き出せるのです。相手の技を自分の体で感じ、いいと思つたら、今度は自分が投げる時にそれを採り入れてやってみる事ができます。

毎日の稽古は、その繰り返し、積み重ねであると思います。