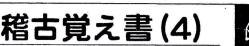
相手の良さを、 受けで引き出す



受け」のからだ。

受け」のこころ

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



ていくことを目差すわけです。 しずつ自分の理想とする動きに近づけ を取ってもらって稽古を積み重ね、 けの人に協力してもらい、素直に受け わけではないからです。取りの人は受 いる動きは、最初からすんなりできる いきます。というのも、自分が求めて に助け合って一つの技をつくり上げて 一はなく、「取り」と「受け」が共 気道の稽古では、「取り」だけで 少少

本部道場指導部師範

昭:

日午前8時、木曜日午後5時

七段

関

<本部道場での担当稽古>

午後7時の一般クラス。

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

> ンパターンな受けでは対応できないの 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 なければなりません。つまり、 ろいろな人の受けを取れるようになら 人の動きがあってこその受けですから 一はスピードもパワーも違う、い 第に成長していく過程で、 取りの

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

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

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

今度

まくいかないのです。 よく相手に教えるため、

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

いったかどうか、判断できるようにも 取ることにより、自分の投げがうまく や後輩、いろいろな人の受けを素直に めて体験できることです。また、先輩 は、技をかけられ、受けを取ってはじ なります。 手順はわかっても、その感覚というの ・手順だけはです。しかし、 用な人は、一日で2つも3つも 一技を覚えられるかもしれません。

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

重ねであると思います。 毎日の稽古は、それの繰り返し、積み