

## 関師範からうかがった 受けを見直すチェックポイント

### その1

「受け」はまず、攻撃する側であることを意識しているか。

手をつかみに行くのも、面を打ちに行くのも攻撃。何も無い所をつかむ人がいないように、相手に届かない打ち方はナンセンス。また、攻撃の瞬間は一番安定して力が出る姿勢でなければいけないので、間合い・体勢を整えず崩れたまま行くことは禁物。「受け」は相手の力を受けてはじめて崩される。ただ受け身だけをしに行かないように。

### その2

手をつかみに行く時は、小指側から包み込むように握っているか。

親指と人差し指の側に力を入れて握っても、すぐに手はずれて技が切れてしまう。小指側から包み込むように握り、相手の手と密着させる。「取り」も相手の手を切らないよう動くが、「受け」もその手を離さないように動いていく。

### その3

一度つかんだら、途中で力の加減を変えていないか。

「取り」が動いている時に、途中からグッと力を入れると相手の動きを殺してしまう。しっかり握るにしろ、柔らかく握るにしろ、途中で力の加減を変えず、そのまま相手の動きについていく。途中で力を入れて止めると、相手の良さを引き出せないばかりか、力を入れた時にこちらの反応もそれだけ遅くなる。

### その4

つかんでいる手や肩で動きを止めず、全身で動いているか。

相手の力を受ける時、肩に力を入れて固くし、そこで動きを止めない。特に片手取りや両手取りなどの場合、ひどい時は肘や手首を固めて止めている場合も。つかんでいる所や相手との接点から、受けた力を自分の全身に伝えていく。自分のほうが体格や力でまさっていても、相手の力や動きをできるだけ殺さず、全身で受けとめていくようにする。

### その5

つかんでいる所や相手との接点を常に視野に入れて見ているか。

受けで動いている時は、自分がかかっている所や相手とつながっている所を見るようにする。それも、そこだけ凝視するのではなく、視野を広くして見るようにする。相手とつながっている所と顔の向きが違っていたら、ただ相手に振り回されるだけになる。また、最初から投げられる方向を見ていたら、受けが早くなる（勝手な受けになる）。見ようとすれば自分の中心は相手とつながった所に向きやすくなり、ぎりぎりまで見続けることで、ぎりぎりまで相手についていくことができる。

### その6

横着な受けを取っていないか。

横着な受けとは、たとえば四方投げなら、四方投げだけを想定し、勝手に動く受け。それでは相手の変化した場合に対応できない。どんな相手とでも真剣に、一本、一本気を抜かず、感覚を研ぎ澄ませていく。



▲大澤喜三郎師範の受けを取る関師範

## 受けの思い出し

指導部に入ったばかりの若い頃は、いろいろな先生方の受けが取れるように、そして呼ばれた時にはいつでも受けが取れるよう心がけ、体を動かしていました。投げられた時の印象は、各先生、それぞれ全く違います。その感触は、今でも自分の中に鮮明に残っています。

大澤喜三郎先生（九段）の受けもすいぶん取らせていただきました。うまく表現できませんが、衝突するようなところは全くなく、何かすがすがしいような気持ちにさせられました。

もちろん、受けを取っている時はたいへんです。何の技がどう来るかわからないし、それに体で反応できないといけないわけです。しかし、そうやって各先生からいただいた感触は、他では得難いものとなって残っています。ですから私も、稽古に来る方を一回でも多く投げるようにしたいと思っています。