



ノウハウやテクニックより大切なこと

## 武道で礼儀を 身につける

あいさつをする。先生の話聞く。授業中はきちんと座る。目上の人には敬意を払う——どれも一筋縄では身につけません。「心の鍛錬」を行なう合気道教室では、どのように子どもたちを導いているのでしょうか？



### 藤平 信一

(心身統一合気道会会長)

とうへい しんいち ● 幼少より合気道十段・藤平光一に師事。世界24カ国、約5万人がまなぶ心身統一合気道の継承者として指導と普及に努める。LADジャースをはじめアスリート、教育者、経営者への指導でも高い評価を受けている。

取材・文：神保了子  
写真：吉次史成

# 心の向けかたを教える

何のためのあいさつなのか？ 何のための礼儀なのか？  
その意味を教え、考えさせることからすべては始まります。



稽古前、道着の帯を“ぐっ”と締める。服装・着付けを正すのも礼儀のうち。

礼儀というと「正しい言葉遣い」や「お辞儀のしかた」というような、“型”を想像しがちです。けれども礼儀は人と人とのコミュニケーションにかかわるものですから、心に裏打ちされてこそ成り立ちます。

たとえばあいさつ。無表情で棒読みのようなあいさつを想像してみてください。あいさつされた気になるでしょうか。

かたちだけ身ぶりや口先をまねさせても、子どもにとっては意味がわからず身につかせません。子どもには、型とともに心の向けかたを教えることから始めます。

## あいさつは、 相手を知る方法



稽古のはじまり。合気道の心構えが説かれた誦句集を朗読する。

「あいさつするときは、相手の顔を見てごらん。元氣そうかな。どうかかな？」

表情を見れば、相手がどんな状態にあるかわかります。自然に気づかいても生まれることでしょう。これが相手に心を向けたあいさつです。

「相手の状態を知る」のは武道においてとても大事です。心身統一合気道では「氣を通わせる」と言います。相手を知るのが大事なのは、ふだんのコミュニケーションでも同じこと。あいさつを身につけるには、型だけでなく意味を教えるのが大切なのです。



# 礼

相手を尊重する気持ちを育む

心身統一合気道の稽古は礼にはじまり礼に終わります。礼をするときも、きちんと心に向けて行うよう教えます。

道場では、最初に全員で正面に向かって礼をします。これは自分が今ここにいられることへの感謝をあらわしています。今日も稽古ができる自分の環境に感謝しようということです。子どもにとってこの礼の意味を深く理解するのは難しいかもしれませんが、毎日言っただけで成長していく中でいつか必ずわかる日がくると信じています。

礼儀の基本には相手に対する敬意があります。道場では異年齢の子どもたちがいっしょに稽古することで、教えあったり、「さすが！」と思える上達ぶりに触れる機会があります。互いに高めあえる相手との出会いをおして、自然に相手を尊重する気持ちが育まれるのです。



稽古は互いに高めあえる相手との出会いの場であることを忘れてはいけません。



# 鍛

敵を倒す欲から、己を磨く意志へ



# 間合い

互いの心が静まる距離

心身統一合気道では「自分の身を守ること」「相手に危険を与えないこと」を礼儀ととらえます。互いに磨きあう仲間として、気を抜いてケガなどしないよう心がけることが礼儀となるのです。

礼儀を守るのに肝心なのは正しい姿勢と間合いを身につけること。崩れた姿勢はいざというときすぐ動けないため礼儀に反します。間合いとは「手足を伸ばしても相手に届かない」「相手の全身が視界に入る」「互いの心が静まる距離」であり、この距離を取れば身の安全をはかることができます。

私たちの心身統一合気道では、まず基本として正しい姿勢から学び始めます。正しい姿勢とは「氣をつけ」のように体を緊張させるのではなく、もっとも安定し、楽で長く持続できる自然な状態をさします。

最近の子どもたちは足に問題があることが多く、足先が浮いてしまっている子が目につきます。これではバランスを取って立つことができません。運動能力全般にかかわるうえ、成長の妨げになります。

す。子どもたちの指導ではいつも姿勢を確認し、爪先立ちで道場を何周もさせます。これによって足先が強くなり、安定した正しい姿勢が取れるようになります。

心身統一合気道の技の上達には、この基本の姿勢がもっとも重要です。相手を無理に投げようとすると自分の姿勢が崩れてうまくいきません。自分の姿勢を安定させてはじめて相手を導き、投げることでできるのです。



静

安定した姿勢と呼吸が心を静める

## 心身一如

コミュニケーションで大切なこと

心身一如とは心と身体とを1つにすること。「やりたくない」と気が向かない状態では体がついてきません。心と体がバラバラでは、実力を発揮することができないのです。

心身一如を体得する稽古を通して、“氣”を出して物事に取り組むことをまなびます。合気道だけでなく勉強やスポーツにも応用することができます。持てる力をいつでも引き出せるようになります。



日常動作も稽古の一環。道着をたたむときも意識を目の前のことに集中させます。早く帰ろうと考えている子はひと目でわかります。

心身統一合気道の大切な稽古の1つに「心を静める」があります。心を静めることが大切なのは、礼儀のみならずすべてのコミュニケーションにあてはまるでしょう。感情に任せて人の言葉や態度に反応したり、「キレて」「しまつて」いては信頼関係を得ることができません。

心身統一合気道では、心と身体は1つであり、身体を動かしているのは心だと考えます。心が落ち

着いていなければ自分の身体を思うように使うことができません。

心の状態は身体に現われ、特に呼吸に反映されます。真剣勝負では、息が乱れたり息を読まれたりするのには命取りになりますから、呼吸を整えるのはとても重要です。

具体的には、安定した正しい姿勢と呼吸法を身につけることで、心を静めることができます。訓練を重ねればだれにでもできるようになります。

# 礼儀正しい子の陰に 親の“導き”あり



心の動きを尊重しつつ、根気よく――。

私が小学校低学年のころ、脱いだ履物はきものをそろえないことでずいぶん親を困らせていました。「足の先まで気が届いていない」としてきびしく叱られたものです。

母は、脱ぎっぱなしになっているのを見つけたたびに「何度言ったらわかるの！」と怒っていました。ところがやんちゃな私は、きつく言われれば言われるほど意地になって言うことを聞きませんでした。当時、父は合気道の指導のため1年のほとんどを海外で過ごしていましたが、帰国してこの様子を知り「私が教える」と引き受けました。

父は一切うるさく言わないかわりに、履物を脱ぎっぱなしにするたび私を呼んで、いっしょにそろえさせたのです。何度も何度も、私が忘れるたびに何百回とこれをくり返しました。ついには私のほうがそろえないと気がすまなくなり、今にいたるまで脱いだ履物は必ずそろえる習慣がついています。

親の「待つ根気」が  
子どもの背筋を伸ばす

母は父の根気におどろいていましたが、父は「こうするのが一番早く身につく」と言っ

ていました。

子どもはもちろん、人を教え導くには待つ根気が大切です。怒ったり脅したりして無理やり言うことを聞かせようとしても、相手は必ず反発します。思いどおりにならないとこちらはついイライラしてしまいますが、いったん心を静めて相手をよく観察してみましよう。「なぜできないのか？」を見きわめ、できるようにするまで根気よくつきあうのです。

これは心身統一合気道の心得に通ずるところがあります。技で相手を投げようとするとき、自分の姿勢や呼吸が乱れていてはうまくいきませんし、力づくでやろうとすると抵抗されます。相手の心の動き（氣と言います）を知り、それを尊重しながら相手の心の向く先に導くからこそ、投げる事ができるのです。

礼儀はコミュニケーションの中の1つの習慣です。その場限りでできていればよい、というものではありません。よい習慣を身につけるには、特に根気が必要です。子どもたちはちゃんと大人の姿を見ています。私たち大人が根気よく子どもを導けば、礼儀はかならず身につきます。

