

合 気 道

合気道は、植芝盛平（1883 - 1969）が大正末期から昭和前期にかけて創始した武道です。合気道の目的は、相手を倒すことではありません。従って、こちらから攻めるということはありません。相手に無理に逆らわず、相手が攻めかかってくる力を利用して、相手が自ら空転して倒れるように導きます。また、勝敗を競うことを目的としていないため、基本的に試合は行いません。

合気道は体術を主としており、基本的な技は約10種類あります。上級者になると、剣・杖・短刀を使った練習も行います。技の代表的な形態は、以下ようになります。

- ①相手の攻撃をかわすと同時に相手の死角に踏み込んでいく「入身」や、一方の足を軸に身体を回転させる「転換」などにより、自分に有利な位置と体勢を確保します。
- ②相手との接触点が離れないようにしながら、円運動で相手の体勢が崩れる方向に導きます。このとき無駄な力が入っていると、接触点が外れたり、力がぶつかって動きを止められたりするため、上半身、特に肩や腕の力を抜きます。
- ③自分の正面に相手をとらえることにより、最小の力で相手の体勢を崩します。
- ④投げ技や固め技を掛け、相手を傷つけることなく制します。

このように、相手と動きを合わせ一体化することが特徴です。円運動を基本とする合理的な動きであり、また試合が無いため、老若男女を問わず、無理なく心身の鍛錬ができます。

開祖、植芝盛平は神道から大きな影響を受けました。開祖によれば、合気道の真の目的は、宇宙と調和し、世界平和のために自分の使命を果たすことにあります。「武道とは、腕力や凶器をふるって相手の人間を倒したり、兵器などで世界を破滅に導くことではない」とも述べています。



合気道は1950年代から海外にも普及が始まり、1976年には、国際合気道連盟（IAF）が結成されました。2010年現在、約95ヶ国に道場が開設されています。世界中で争いの絶えない今、合気道の技術だけでなく、調和を尊ぶ理念も広まってほしいものです。

参考資料：ウィキペディア「合気道」（ja.wikipedia.org/wiki/合気道）

公益財団法人合気会 公式WEBサイト（www.aikikai.or.jp/）

「合気道パーフェクトマスター」（新星出版社）

「合気真髓—合気道開祖・上芝盛平語録」（八幡書店）