

## 名誉顧問 お言葉

稲賀繁美

元顧問

力を抜くこと 一教の稽古のための初歩的な覚え書き

2016.06. 16

ある程度、技を習うと、力を抜け、と指導者から助言を受ける。だがこの意味がなかなかわからない。

まず、力任せの技は、相手の腕力が上回っている場合には、かかりっこない。トンガ出身者に三教をかけて体ごと持ち上げられた、などというケースもある。相撲取り相手に通常の技など、かからないのが当たり前だ。

一教は基本だが、どこまでいっても分からない。だが腕力に頼った一教では、すぎだらけなのが見えて来る。

その「隙」を感じ取るには、力を徹底的に抜くしかない。シテであっても、トリであっても。相手の中心を外すのはよいとして、その位置から相手の上腕の関節を横様に押さえ込もうとしても、実際には無効だろう。

力を抜け、といっても、相手を倒そうとする意志が働くと、どうしても無理をする。無理とはすなわち無茶である。

ここで発想をかえてみる。目を瞑ってみるとどうだろう。手刀の接触面を通して、相手の姿勢や体勢全体が目を開いているときより精密に感じられるはずだ。試してごらんになるとよい。手首の接触だけで相互の動きがつかめてくる。まったく掴めない、という場合には、まだ腕や肩に力が残っている証拠である。脇を締めるというより、脇が自然に落ちる状態で、自分の腕の位置を維持するだけの最低限のレベルまで筋力に頼らない位置で動く。そうすると、相手がどこでいつ力を入れようとしているのかが、文字通り手に掴むように感じられる。

ここまでくると、そうした相手の動きを読んで利用してやろう、という意志が働く。だがその瞬間に体が力んでしまう。

相手のほうが上級者であれば、そこで自分の動きは簡単に読み取られてしまい、対応されてしまう。つまり、自分の動きのベクトルを見せないためには、力を抜くことが必要であり、また動きを盗まれないためには、気の動きを悟られてしまってはだめだ、ということになる。ここで「盗まれる」という表現をあえて使ったが、実際には、「盗まれない」というように配慮したりすれば、逆にその配慮につけ込まれる。盗まれるようなものを隠そうとする意志や気が、なぜか漏れてしまうからだ。

ここでも「つけ込まれる」という表現がでてきたが、もうおわかりだろう。相手の弱みにつけ込もうとするような態度で稽古をするかぎり、つけこむための化かし合いとなってしまう、そこで術の深化は停止してしまう。「つけこむ」のではない、むしろ相手の動きにみ

えてきた隙を察知して、そこに隙がありますと、とその隙間を埋めてあげる、というほうが、いま少しは正確だろう。

それも「隙を突く」というのではない、隙があつて 危ないよと指摘してあげることは、自分の上位を誇ることではない。優劣という気持ちが生じると、それがあらたな「力み」となり、次の「隙」をうむ。隙という空隙が開けてきたので、とりあえずそれはトリかウケが埋めなければならない。そこに自然な、つまりおのずと生じる動きが、どこからともなく現れる。もはやこれはシテの意志でもトリの意志でもない。

両者の接触から必然に生まれてくる動きに心身をゆだねる、その搜索に心身を研ぎ澄ます、といったほうが、まだすこしは正確だろうか。

こうしたやりとりは、腕に力をためたり、筋肉を強ばらせて姿勢を維持したり、はたまた壊されるのを怖がってからだをガチガチにしていたのでは、まったくもって達成などできない。よく知られるように、腕の筋肉は意志の限界点まで収縮させた位置では、もはや力に貯めが働かない。空手の突きにせよ、また刀を手にした場合にも、インパクトの瞬間には筋肉を絞めるが、その前後には弛緩させることが鉄則となる。なぜならば、弛緩した筋肉のほうが、見た目のシロウト考えとは反対に、よりおおきな潜勢力を発揮し、柔軟な状態のほうが、より大きな可塑性を次なる運動に与えるからだ。ガチガチの状態が、実は一番弱い。弱そうに見えるなよやかな姿勢のほうが、次の動きが読めない、あるいは次の瞬間に意外な方向に動けるエネルギーを担保している。その限りで、腕の場合あれ、下肢の場合であれ、肘を軽く曲げ、自在に動ける範囲で膝を屈曲して「ためている」姿勢のほうが、相対的には、よりおおきな可能性を保持していることになる。いうまでもないが、このような肘、膝の使い方を会得するには、かなり長期の、良質かつ忍耐強い稽古が必須となる。

一教にもどるならば、この状態で、一方が自らの意志で動いた結果、おのずと片方の腕が伸びきる瞬間がある。伸びきった腕は、それ以上、その位置では動きようがない。動けないから相手の動きを受け入れるほか、仕方がない。お互いに、どこでその臨界点が相互の接触からうまれてくるか、それを精妙な感覚を働かせつつ味わってゆくのが、一教の稽古だろう。繰り返すが、腕力で相手を制御しようとしても、こうした境地はけっしてみえてはこない。合気術は、けっして相手をねじ伏せたり、関節技の痛みを利用して相手を意のままに制御しようといった技ではない。相手のさせたいようにさせる結果、その臨界に隙がみえてくる。そのことをそれと教えながら、相互に教えをたかめてゆくことができる。技にかかってしまうのも、いわば身から出た錆、自分の行動の責任をとることとなる。そうなれば組み伏せられたように見えても、劣等感や被害者意識をいだくことはあるまい。なるほどと納得することが、さらなる技の上達につながる。そしてこうした上達は、身体能力が限界に達する年齢、平均すれば男子の場合25歳を過ぎて、はじめて少しずつ体得され始める。女性の場合、体力的には劣ることが、かえって利点となり、すなおな技がいつのまにか上達してゆくケースも少なくない。

そして指導する側からすれば、初心者相手に、こうした自在な心身意識を組み手が納得し

て吸収してゆく様子に接しうることが、なによりの稽古となる。腕力自慢が運動能力に頼って繰り出す技は、いかに達者にみえようとも、まだ何も分かって居ないに等しい未熟な技でしかないのだから。

こうした理合いは、剣術の稽古のほうが見えやすい。切り結んだ太刀で相手の突きを制御した瞬間、あるいは振りかぶる太刀筋にそって相手の懐に入り込む動きなどは、鋭利な武器を手にしたほうが、より切実にしかも鋭く体感できるからだ。ここでも、相手の隙につけ  
し 7-  
いろいろ、といった気持ちを抱くと、かえって得て勝手になったり、対応に遅延をきたりして、うまくはゆかない。相手に「添って」といったが、「添おう」と思ったのでは、その意志の分、迷いが生じ、遅れをとる。切迫した局面で、心身が恐怖に我を喪っては、こうした対応はとても無理だろう。といて追いつめられた状況にあるという自覚すらなくては、心身は励起しない。危機に瀕して沈着冷静を、などと言われるが、意志で確保できる程度の沈着冷静で対処できるならば、もとより武術の稽古など、無意味だろう。ふと気づくと、自分の意志をこえたところで体がすでに動いている。それは相手に勝とうとする功名心や、傷つけられることへの恐怖といったものに左右されている限り、得られない動きとなる。空隙が生じたときにはそこに収まっている、といった感覚が比較的正確だろうか。相手からは動きが早い、動きがみえなかった、などと評されることもあるだろう。

だがそれは運動競技でタイムを計測するような物理的な速さではない。また相手の機先を制するといった、俗に言う運動神経の問題でもあるまい。結果的に機先を制したように周囲からは見えるのかもしれないが、それに得意になるのも筋違い。それはあくまで結果論にすぎないのだから。

そして、機先を制してやろうといった功名心が、こうした動きにとっては最大の敵なのだから。相手にそって動いていれば、その勘所に自ずと嵌まっている。  
そこに空虚と 充実という対の言葉の本来の意味があるだろう。からの移動という「うつり」をいかに体という「うつわ」に「うつす」か。その「うつわ」とは自分の器でもあれば、相手の器でもあり、「うつす」べきものが「移り」、相手に「写っ」て、結果としてこちらから相手側へと「遷り」ゆくような、なにかであろう。

一教の稽古ですこしづつ培われるこうしたやりとりの呼吸は、実際の社会生活、ビジネスでの商談や、のっぴきならない相談事への対応、さらには暴力沙汰や裁判沙汰、殺傷沙汰といった局面で、思いもしない効果をもたらすこともある。だがそうした場面での手柄をあらかじめめざして、いわば下心をもって技を習得しようとしても、そのあたりは見え てこない。努力しないようにする努力、という逆説が、あるとき気がつくとき開花していたりもする。一教の稽古ひとつ、最終的な完成などありえない。相手の数とお手合わせの場ごとに、毎回の対応が異なってくるのだから。それが身近な真剣勝負の場面であることを心に銘じ、だが真剣勝負というのは、けっしてどちらか一方が勝者となり、他方が敗者となる勝敗の世界とは別であることを弁えて、日々、稽古に精進したい。体操の分解写真のように、組んだ相手と、一瞬一瞬の相互の動きを吟味しつつ、慎重に稽古してご覧になるとよい。ゆっくりと動

いているだけなのに、夏ならば汗だくになり、冬ならば寒さなど意識から消滅しているはずだ。全身全霊を傾ける瞬間は、また 永遠の時でもあるのだから。

♪