

ステップ6 実際の技で試して見よう-1

ステップ5までがクリアできれば、もう原理1の合気術は基礎が習得できたこととなります。此処ではそれを実際の技へ応用することを試して見ましょう。

AI-7 小手引き投げ小手不動

技 受け、捕り共に正立、正対

受け：右手で捕りの左襟を掴む

捕り：右手ですばやく受けの顔面に霞み掛け

受け：打たれた顔面（目）を左手で覆う

捕り：出された受けの左手掌を右手で掴み、その掴んだ右手に力を加えず右腕全体を下へ落とす

受け：掴まれた左手がロック状態となり、抵抗できずに自身の左手に先導されながら真下へ倒れる



相手が右手で左襟を掴んできます
も、相手は目を覆うために右手を上げてきますから同じです



直ちに霞掛けをし、相手は左手で目を防御します 防御が遅れて霞掛けが掛かって



その左手を掴みます



逆手で軽く掴んだまま、手に入れずに腕を下ろします



相手は抵抗できずに引き落とされます



小手不動で極めます

解説：

逆手道に元々伝わっていた唯一の合気術です。この技のお陰で私は合気術に開眼できました。この技の練習方法ですが、最初は相手の小手を逆手で握ったところから、小手を引いて相手を下に崩す練習から始めましょう。

その際に注意する点としては

- 1) 相手の小手を取る高さですが、相手の背がこちらよりも高い場合は、あくまでもこちらの肩の高さにあわせて小手を取ってください。手の位置がこちらの肩より高くなると、どうしても握った手に力が入りやすくなってしまいます
- 2) 相手の小手を握る側と同じ側の足の位置です。相手の左手を握る場合に、相手の左足の位置が右足よりも前に出ていると、相手の肘が腰に当たり投げる際のブロックとなります。

既に崩れ始めてから左足が前に出るのはまったく問題が無いのですが、崩れる前に左足が前に出ない、つまり両足が揃っているか、右足のほうが前に出ているか(このほうがやりやすい)の状態であらう腕を下ろすようにしてください。

この練習で、相手の小手を逆手で握った瞬間、こちらこそして相手も技が利く場合には直感で感じ取れるから不思議です。つまり変な力が入っているか、それとも入っていないかが握ったときの状態でお互いに分かるのです。

それから慣れてくると相手も賢くなって技がかかりにくくなる工夫をします。妨害するほうがきちんとやろうとするのよりも簡単なのは世の中の仕組みと同じで、この場合も妨害する工夫のほうが簡単に出来て、技を掛けようとする方を悩ませます。この小手引き投げでは、一番厄介な妨害は、相手が手と腕を自分の体に密着させて一体化することです。こうされると手を動かすのではなく、相手の体全体をいきなり動かすことになり原理1が利かなくなります。其の場合はこちらの体ごと引いて握った手を相手の体から引き離す前動作をするのが効果的です。

この練習で、相手の小手を逆手で握った瞬間、こちらこそして相手も技が利く場合には直感で感じ取れるから不思議です。つまり変な力が入っているか、それとも入っていないかが握ったときの状態でお互いに分かるのです。

この技で難しいのは、右腕を下げる際についつい掴んだ右手に力が入ってしまうことです。どうしても出来ない場合は第三者に頼んでこちらの右腕を押し下げてもらって実現できますし、自分の空いている左手で右腕を押し下げることでも実現できます。此処では空いている左手(腕)を使う方法を示します。



右腕を下ろす代わりに自分の左手で右腕を押し下げます。大した力ではありませんが、これで相手は抵抗できずに引き落とされてしまいます。

またもう一つの方法として、相手の手を掴んで下ろす際にこちらの体を早めに右へ開くと腕に余計な力がかからずに下ろす助けとなります。普通は体を開くのは相手を投げるスペースを空けるためなのですが、この場合はこちらの体を早めに開くことで無意識に腕を下ろす動作の補助とします。ただしこれはあくまでも補助動作なので、最終的には腕を下ろす動作だけで相手を崩せるようにしてください。



掴んだ手には力を入れずに右足を一步引きます。



なおこの技の場合相手の左手をこちらの右手で掴む、その掴み方も重要なノウハウとなります。決して力をこめて握ってはいけません。人差し指の力を抜き（人差し指をまっすぐに立てて握りからはずしても構いません）、それ以外の指で受けの左手を柔らかく包むようにして握ります。また親指の位置も重要で、掴んだ相手の手掌の薬指の付け根辺りを押さえます。合気道で小手返しを掛ける際の握り方に似ていますが、小手返しの握り方と異なるのは、小手返しが親指は小指と薬指の付け根の間に置くのに対して、小手引き投げでは親指の先は薬指と中指の付け根の間と、内側に寄せます。

これは、小手返しが相手の小手を腕の中心線に対して回す（捻る）のに対して、小手引きは相手の小手を腕の中心線（内側）へ折るからです。小手引きでは回すために回転モーメントを大きく取れるように親指は出来る限り手の平の端へ置きますが、小手引きでは手の平を折るので、より中心に寄せて親指を置きます。小指と薬指の付け根の間に置いては手の平の小指側だけが折れ曲がり、手の平全体を折り曲げることが出来ず、相手を崩せません。

優しく掴むのは同じです。

この握り方は逆手を使う全ての技に共通となりますから、きちんとした握り方が出来るまで練習します。自分の右手で左手を握る（あるいはその逆）ことで練習できますから、暇な時にはいつでも練習できます。

親指の位置の違いに要注意



小手引き投げのグリップ



小手返し投げのグリップ