

ステップ8 原理1を使って今度は腕を水平に動かして見よう その1

以上ステップ7までで原理1を使った合気術の基本が習得できたはずですが。今度は腕を上から下ではなく水平に動かす動作を原理1で実現して見ましょう。腕を上から下へ動かす動作は腕の自重を利用できますから余計な力を加えずに腕を動かすことは比較的容易です。今度は水平に動かしますから腕の自重を使えない分だけ少し難しくなります。しかし、その難しさも基本を習得できたレベルではもうさほどのものではありません。早速やってみましょう。

- (1) こちらの体側右側に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれた右腕を手首に力を加えずにその高さを保って反時計方向、体の左側へ回す。
- (3) 受けは抵抗できず、大した力を加えていないにもかかわらず引き回されてしまう。



これをすぐに出来る人、出来ない人が出るはずです。出来なくともまったく心配ありません。これから出来るように解説します。

このような場合に原理1を実現する一番簡単な方法は、“ロボットの動き”を真似ることです。つまり、掴まれた右腕を自分の体に固定された器物の一つとみなし、その固定した状態を保ったまま腕を動かさずに体全体をロボットが動くように左へ反時計方向に回転させるのです。そうすると結果的に右手首に力が加わらずに右腕を水平方向に回すことになります。



如何ですか。この方法でほとんどの人が原理1の動きを実現できたと思います。合気術の先生が「ロボットの動きをしろ」と教えているのを以前に本で読んだことがあります。それは正にこのことを意味しています。ただ残念なことにその先生は恐らく原理までは思いつかずに、何故ロボットの動きをすれば合気術が出来るのかは説明されてはいませんでした。

さて、このロボットの動きをしても相手が重すぎて回せないケースがあります。この点が第6講までで練習した、腕を重力の方向に動かす（下げる）場合と違う難しさとなります。

原理1がどうして利くかは既にご理解いただけたことと思いますが、原理1には限界があります。例えば相手が自分の手首を掴んできた場合、原理1を使ってその腕を動かすと、相手は腕の動きに体本体が引きずられて崩れる、それが原理1です。ところが極端な場合を想定し、寝そべった自分の上から相手が体重をかけて自分の手首を握ってきたら、いくら原理1を使っても相手の腕を動かすことは出来ません。なぜなら相手の腕には彼の全体重が乗っているからです。いくら意識を使っても70Kgの質量を持ち上げることなど出来ません。それは空中浮揚を行うようなものです。同じようなことを合気術の有名な先生がやられていますが、あれはこちらから電気信号を発して相手の神経を麻痺させているから出来るので、まったく異なる原理（原理6）を使って初めて可能となる技です。

本題に戻りますが、このロボットの動きをしても相手が動かない場合と云うのは、相手の腕だけを動かすのではなく、腕を介して相手の体重を動かそうとしているからなのです。

以下の例を見てください。

ケース A: Marcin は重い Theo 師範を動かすことが出来ません。



いくら頑張っても Theo 師範の体は微動すらしません。

ケース B: あることを変えたら Theo 師範を簡単に動かせました。



さあ、何を変えたのでしょうか。

Marcin と Theo 師範の位置関係に注意してください。ケース A ではお互いに直行し、ケース B ではそれが平行に近く（120 度くらい）なっています。

二人の向く方向が変わったことで、MarcinがTheoの腕を引っ張る際、ケースAではTheoの腕の長さ方向と同じ方向に引っ張ったのが、ケースBではTheoの腕の長さ方向と直角方向へ引っ張ることに変わったからです。腕と同じ方向に引っ張ろうとすると、Theoに紐をつけて彼の体重をもろに引っ張ることと同じ状態となります。これでは原理1は効きません。Theoの腕の長さ方向に対して直角に引っ張ればTheoの腕だけを引っ張ることになり、引っ張られた腕に引きずられるようにしてTheoの体自体が動く（崩れる）ことになるのです。

いくら合気術といっても90Kgの体重を、軽々と持ち上げたり動かしたりするような手品は出来ません。動かしやすい部分を動かして、それに誘導させて本体を崩すのが原理1の仕組みなのです。

さていつまでもロボットの真似をし続けると鉄人28号になってしまいますので、この動きが出来たところで次の段階へと進みましょう。ここでは体を動かさずに腕だけを動かして原理1の動きを実現させます。何をするかはもう大抵の人に見当が付くはずですが、

- (1) こちらの体側右側に上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれた右腕下腕部を空いている左手で掴み、右腕に力を加えずに左手で右腕を左側へ回します。その際体ではなく腕を動かすイメージで引っ張ります。



問題なく出来たことと思います。では次の段階へ進みましょう。