

ステップ4 原理1をマスターするための片腕下ろし-4

前回のステップ2で既に合気術が実現できましたので、今回はさらにステップ・アップしましょう。前回との違いはこちらの右手首が受けの左手で掴まれているために、右腕を動かす際には前回のただ単に上に載せた場合と比べると、どうしてもこちらの右腕に力が入り易くなってしまいます点です。

- (1) こちらの上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれた右腕を力任せに押し下げようとすると受けにブロックされて押し下げられない。
- (3) 原理1を使い、掴まれた右手首に力を加えずに右腕全体を下げれば、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押し下げられてしまいます。



なお、上の写真では上げた腕を垂直に立てたままで行っていますが、これは初心者には難しいので、両足を半歩下げて相手との距離を開けると立てた腕の角度が寝てきます(水平に近くなる)ので、こうすると握られた手首に力を入れずに右腕を下げるのが容易となります。十分に慣れないうちはこの腕をなるべく寝かせたポジションで練習してください。



ステップ2で既に要領が分かっているので、これをそのまま出来る人もいますが、一方では出来ない人も沢山いると思います。出来ない人はステップ1を思いだして出来る工夫をしてください。第三者に助けをもらう方法、自分の空いている左手を使う方法、そしてシンクロ法です。最初に第三者に助けをもらう方法を以下に示します。上げて掴まれた腕を立てずに寝せているのに注意してください。



次に自分の空いている左手を使う方法でやってみましょう。なおシンクロ法は次回のステップ5で解説いたします。

- (1) こちらの上げた右腕の手首を受けが左手で掴む。
- (2) 掴まれた右腕の上腕部を空いている左手で押し下げる。
- (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押し下げられてしまう。



