

# 姿勢正しく心静かに

# 大リーグ注目 合気道パワー

心身を統一し、「気」を利用して最大限の力を引き出す。武道の合気道を職場や家庭で生かす試みが注目を集めている。栃木県市員町に総本部がある「心身統一合気道会」の藤平信一会長(58)は今年、米大リーグのロサンゼルス・ドジャースに招かれ、マイナー選手を相手に指導。「気」がプロスポーツでも効果を発揮することを実証した。身体に与える影響はどんなものか、総本部を訪ねた。(秦淳哉)

「膺下の一点に気を集める」の音が響いていた。中々で。心身統一合気道会。約一万坪の敷地には合気道の総本部には五百坪のほかに、八十四席の食卓を並べた広い道場がある。堂々とした大ホールに、二十人の広い道場がある。堂々とした大ホールに、二十人の広い道場がある。堂々とした大ホールに、二十人の広い道場がある。



合気道について語る藤平信一(会長) 栃木県市員町

## 特報

### 「膺下の一点」行動前にまず集中

か、慶応大では非常勤講師として合気道の授業も担当する。

「膺下の一点」とは、膺のかなり下にある箇所。力を入れようとして入らない一点を指す。「心が静まるには、意識が定まる場所を知る必要がある。心が静まった状態で意識は膺下の一点にあります。逆に心が波立った状態、例えば怒っている時や緊張している時は、意識は頭のほうに上がります」と説明する。緊張した状態を「上がると表現するの、意識が頭にある感覚を指す」と解釈する。行動を起す前に、一度は心を静めることが大切というのが藤平さんの主張だ。同時に姿勢を正しくするのも合気道の基本。記者も立

った状態をチェックしてもらった。

「後方に傾いていますね」。藤平さんは、こう言いながら記者の正面側から右肩付近を軽く押しした。すると、途端にバランスを崩して後方に体がのけ反ってしまった。「昔の日本人は草履やげたを履いて暮らし、足の指に力を入れて歩いていました。ところが、今の日本人は靴を利用するようになって、多くの人はかかと側に体重がかかっている。ちょっとした力で後方に体が傾くのは、これが原因です」と話す。この姿勢を直すには、いったんつま先立ちをした後、ゆっくりとかかとを床に下ろす。自分では、やや前かがみになった感じが、これが自然と体が真っすぐ伸びて安定した状態だという。実際、この状態の時に同じ力で肩を押されてもバランスは崩れなかった。「足の先端まで気を通わせれば、体も安定する。正しい姿勢がすべての動作の基本」と藤平さん。

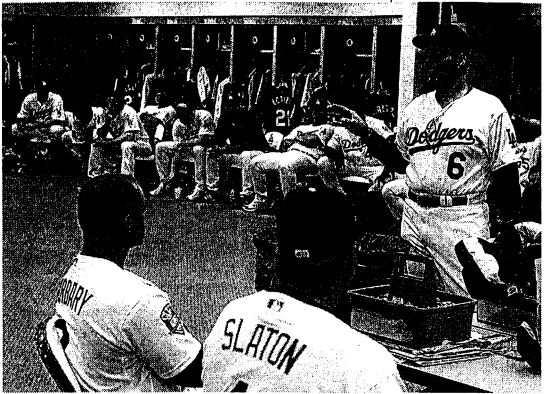
## 練習メニューに「Ki」

「気」の効用に注目し、トレーニングを通じて説明して、選手のトレーニングするしかなかった」と振り取り入れたのが米大リーグのロサンゼルス・ドジャースだ。藤平さんは今年一、七、九月に三回は選手の自主性に任せられ、渡米してドジャースでいた。役に立たないと傘下のマイナー選手に判断されれば、トレーニングは中止の予定だった。一月はドジャーススタジアムで、メジャー待機組指導の様子を見た現場の二十四人を十日間コーチは、すぐに意識をえ、七月は現地視察を兼ね、練習メニューに取って試合観戦。九月はアリゾナ州のキャンプ施設で八十人を対象に指導した。外国人には分かりにくいと聞かれた「膺下の一点に気を集中させる」は「Keep one point」と表現。「気」はでも取り入れようというそのまま「Ki」と呼んで競争意識が強かったと指摘する。

「日本人にとっては『気に入る』とか『気がかされた』のは、選手も委向へ」という表現がある。勢の正しさや気持ちの落ちよびに、『気』は特別なことではな。しかし、自然と気付いていた。中には見えな『気』を外「調子がいい時は姿勢が良くなる。力みもな

## ドジャース傘下マイナー選手ら

「膺下の一点」を自覚している。逆に悪い状態の選手はコーチも気付いているが、どう指導すればいいかわからないよだった」という。気の指導を受けた選手のうち、八人がメジャーに昇格したという。実はこうした気の効用は、日本のプロスポーツ界の方が先に取り入れていた。元巨人の内野手で、ヤクルトスワローズや西武ライオンズを監督として率いた広岡達朗氏は、心身統一合気道を熱心に学び、野球に生かしたことが知られる。今回のドジャース指導も、岡氏の橋渡しで実現した。藤平さんは「広岡さんは日本の野球の良さを訓練をしている」と説明。合気道は日常生活や人間関係にも生かせる。ドジャースの指導も、この一環。今後必要請があればチーム指導を続けたい。



合気道の練習に励む人々(左) 栃木県市員町で。2008年2月、米フロリダ州パロビーチでミーティングするドジャースのトリー監督(当時) (右) E.P.A. 時事