

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)

「臍下の一点に気を集める」の音が響いていた。中々して。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場のほか、八十四席の食卓を並べた広い道場がある。堂々とした大浴場の食卓を並べた大浴場、宿泊施設、大浴場などの施設があり充実した。全国各地で指導するほか、合気道を通じて語れる藤平信一会長(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した。藤平信一は今年、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した。藤平信一は今年、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した。



合気道について語る藤平信一会長(左)と市員町で

特報

「臍下の一点」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。

「臍下の一点」とは、臍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臍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。

藤平さんは父・光一氏が創設した同会の継いでいる。藤平さん自身も専攻者だ。光一氏は戦後、全国各地で指導するほか、合気道を通じて語れる藤平信一会長(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した。藤平信一は今年、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した。

「後方に傾いていますがね」。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て、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」と話。これが原因でずり滑る。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だけだが、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たら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」の効用に注目して、選手のトレーニングを通じて説明法に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。藤平さんからは今年一、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。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教コーチは、すでに意識をえ、七月は現地視察を兼ね、練習メニューに取り入れてみた。

選手も真剣だった。約百八十人のマイナー選手のうち、メジャーに昇格できるのは6〜7%。九割以上が夢破れて去っていく厳しい世界だ。でも取り入れようというそのまゝ「Ki」と呼ぶ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、選手も姿勢の正しさを気持の落ちた』と表現がある。自然と気付いていた。目には見えな『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

「うまく打ち、狙ったところに投げられることを自覚している。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。藤平さん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。

「大事な場面でも実力を発揮できるかどうかが、心算に静めるかにかかっている。実力があっても力んで緊張すれば、結果が出ないことも多い。日ごろの訓練が大切」と強調する。道場には多くの経営者も通う。「経営者や各界のリーダーは決断を迫られる毎日、ストレスも多い。心が乱れると正しい決断もできないため、自分をコントロールする訓練をしている」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。今後必要があればチーム指導を続けたい」と



合気道の練習に励む人々(左)は栃木県市員町で。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)と藤平信一(右)。

