

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。栃木県市貝町に総本部がある「心身統一合気道会」の藤平信一会長(37)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披露した。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)

ドジャースも導入「合気道」パワー

「心静まる一点 躰下」にあり

「躰下の一点に気を集めも担当する。中させて」。心身統一合気道の総本部には五百二十畳もの広い道場があり、指導に当たる藤平さんの声が響いていた。約一万坪の敷地には道のほか、八十四席の食堂や収容人員百二十人の宿泊施設、大浴場などの施設があり斥巻だ。全国から合気道を学びに来る時、意識は頭のほうに集中する。藤平さんは父・光一氏が創設した同会の継承者だ。光一氏は戦後、各国に渡って合気道の普及に尽力。今では世界二十四カ国で約五万人の弟子が同会の合気道を学んでいる。藤平さん自身も全国各地で指導する。同会が、慶応大学では非常勤講師として合気道の授業



合気道について語る藤平信一会長(栃木県市貝町で)

「後ろに傾いていますね」。藤平さんは「う言いながら記者の正面側から右肩付近を軽く押した。すると、途端にバランスを崩して後方に体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た。ところが、今の日本人は靴を利用するよ

藤平さん 米で直接指導

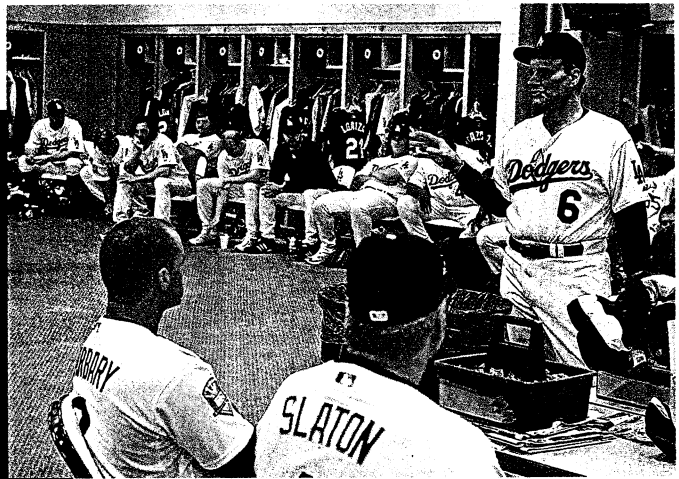
大学生のころ金に困っていたら先輩に誘われた。「二十分でステーキ三枚とライス三皿を食べれば無料の上に賞金一万円をもらえるぞ」。失敗すれば七千五百円を支払う。気合を入れて挑戦したが、ステーキはゴム肉でかみ切れず、のみ込むしかない。二枚平らげたところで時間切れ。気が遠くなった。(立)

「この姿勢を正すには、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。

ちろ特報部

メジャーの卵 無意識に自覚

「自分自身抑える訓練」



2008年2月、フロリダ州へロビーでミーティングするメジャースのトリ監督(当時)右。EPA・時事 ⑤合気道の練習に励む人たち「栃木県市川町」で



は「日本の野球の良さをメジャーで認めてもらいたい」と言っていた。私がドジャースで教えたことで、広岡さんの長年の夢が実現したことになると思う」と笑顔を見せる。ほかに、北京五輪で金メダルを獲得した女子ソフトボールチームや、Jリーグの監督経験者らも指導したという。スポーツの世界で成功するには、厳しい練習や選手の努力、才能が必要なのはいうまでもない。それでもなぜ、合気道がスポーツ界でもてはやされるのか。

「大事な場面で実力を発揮できるかどうかは、心をいか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で、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

「去っていく厳しい世界だうまく打ち、狙ったところの方が先に取り入れてもらうに投げられることを自覚している。逆に悪い状態で、ヤクルトスワローズや西武ライオンズを監督しているが、どう指導する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」という。気の心で知られる。今回ドジャース指導も、広岡氏の橋渡しがきっかけで実現した。藤平さんは「広岡さん

「気」の効用に注目し「一点に集中させる」は「選手へのトレーニング」「Keep one point」と表現。リーグのロサンゼルス・ドジャースだ。藤平さんは「気」はそのまま「Keep one point」と呼んだ。「日本人にとっては判断されれば、トレーニングは中止の予定だったが、藤平さんの指導の様子を見た現場のコーチはすぐに意義を悟り、練習メニューに取り入れた。

「一月はドジャーススタジアムで、メジャー待機組を兼ねて試合観戦。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思われた「鷹下の傘下のマイナー選手に気を指導した。」

「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も良くない。力みもなく、日本のプロスポーツで実現した。藤平さんは「広岡さん