

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(たはげ)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。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。「三十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。

