

# 古典柔術技能に関する教材の開発研究 〈2007試用版〉 古武道編①「日本伝大東流合気柔術」



2007芝浦工業大学 プロジェクト研究成果報告

研究代表者: 芝浦工業大学工学部 菅沢 茂

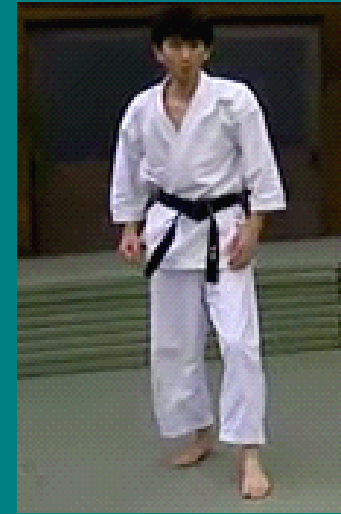
連絡先: sugasawa1653b@yahoo.co.jp

共同研究者: 森 和夫、浅井 勲

研究協力: 日本伝統文化教育研究会

戻る

# 旧会津藩の御殿術 大東流合気柔術 現代合気道のルーツ 合気の魅力、楽しみ



- 護身と危険回避、健康法のために日本では古来より柔術が発展してきました。
- これは現代武道に見られるような試合、競技、乱取り重視ではありません。
- 稽古は形（かた）を中心とする鍛錬を重視し、互いに思いやりと心配りの精神を養うことができます。
- 人と競い合うのではなく、自分自身との対話、成長が問われます。合気の原理で力の制御が出来ます。自他共に傷つかないものです。
- 相手の力と自分の力をうまく使うことで相手の動きを止めたり、倒すことができます。
- 稽古に必要な物は比較的安価で揃えることができ、狭い場所でも練習ができます。
- 一人でも、複数でも練習が出来ます。

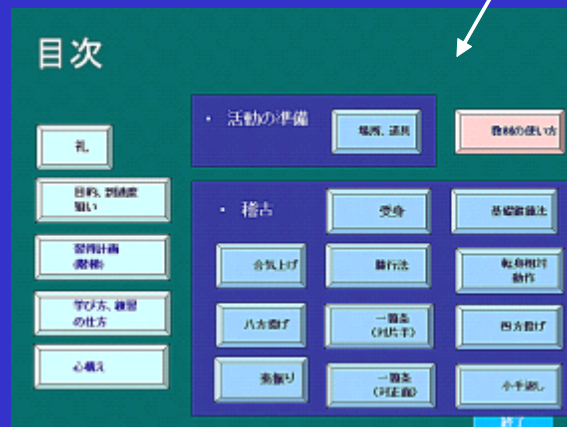
Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

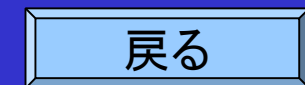
終了

# 教材の使い方

- ページごとに順番に学べます
- 各ページの右下の **戻る** をクリックすると目次のページに戻ります
- 目次から、各ページ表示のボタンをクリックすれば、そのページにジャンプします



- 動画は画面をクリックすれば一時停止し、再生が終了してもクリックすれば何度でも見直す事ができます
- 学習の進捗にあわせ、随時振り返りながら確認できます
- **終了** ボタンを押せばいつでも終了できます



# 目次

- 活動の準備

服装、場所

道具

教材の使い方

活動目標

習得計画  
(稽古の階梯)

学び方、練習方法

心構え

- 稽古

01 礼

05 受身

06 合気基本操法

02 合気上げ

07 膝行法

08 轉身、相對  
動作

03 八方投げ

09 一箇条  
(対片手取)

11 四方投げ

04 素振り

10 一箇条  
(対正面打)

12 小手返し

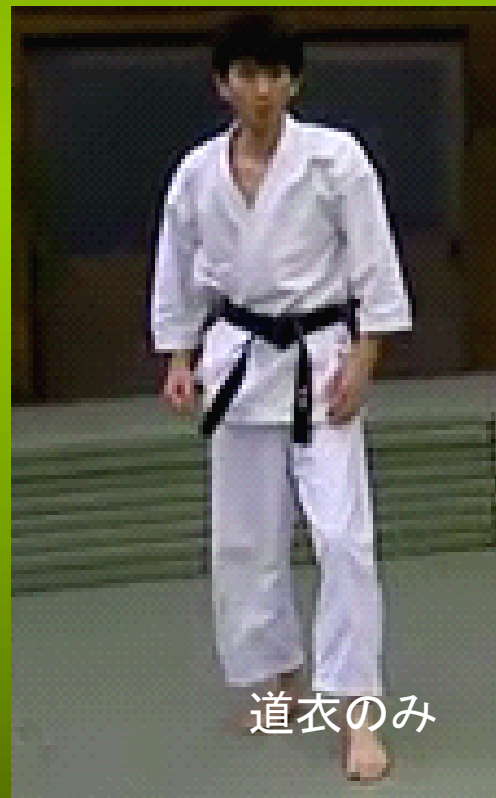
戻る

終了

# 服装、場所

## 服装

- 道衣



## 場所

- 畳の上で行うのが基本
- 20畳(10人)ほどで可
- 板の間でも地面の上でもできる
- 一人でも複数でもできる
- 徒手でも武器をつかってでもできる

戻る

終了

All right

reserved.

# 道具

大刀;約1.1m  
小刀;約0.7m



杖 ;約1.4m  
懐剣;約0.28m

# 活動目標

## 本教材の到達目標

1. 合気上げができる
2. 八方投げができる
3. 関連した基本技を知る

## 技の修得を通じて身につけてほしいこと

- 心身を鍛錬する
- 思いやりの心を身につける
- 基本的な護身術を学ぶ
- 古武道の鍛錬により、相手との調和を体得し、勝負にこだわらない心を知る

# 習得計画(稽古の階梯)

1	基本稽古	礼・合気上げ
2	基本稽古	礼・八方投げ
3	基本稽古	素振り・受身
4	基本稽古	合気基本操法
5	基本稽古	膝行法(しっこうほう)
6	形稽古	轉身／相対動作
7	形稽古	一箇条(表の形)
8	形稽古	四方投げ
9	形稽古	小手返し
10	形稽古	復習
11	演武稽古	演武練習
12	演武稽古	演武(四方投げ)



# 学び方、練習方法

- 指導者の指示に従います。
- 準備運動をしてから始めましょう。
- 無理せず段階的に進みます。
- 1人の時は基礎鍛錬を行いましょよう。
- 2人の時は組み手、形(かた)を覚えます。
- 繰り返し何度も行ないながら、正しい形を自分の納得できるよう身につけることが、上達の道です。



# 心構え

- 相手の動きと力をつかみとり、それに合わせたタイミングと力で自分が動くことを心がけます。
- 無理な力を使わないよう心がけます。
- 練習では決して相手を傷つけてはいけません。
- 礼に始まり、礼で終わります。

# 礼

- 座礼



- 稽古の前後に指導者に対して行います
- 次に稽古仲間に対して行います
- 正座をして両手を膝前について頭を下げます

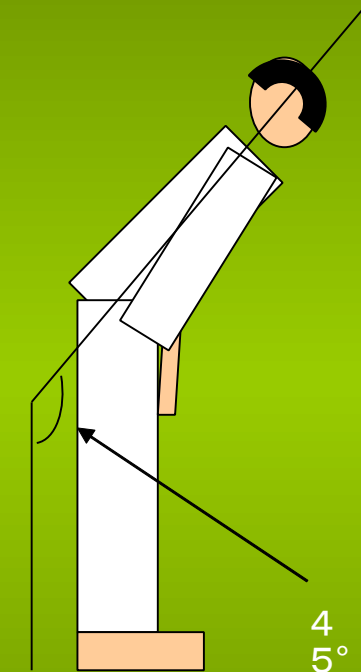
Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 礼

- 立礼



- 背筋を伸ばします
- 力みを抜き、頭を空から吊り上げられている様な感じで立ちます
- 背筋を伸ばしたまま腰から曲げます
- 45度で止め、ゆっくり戻します
- 両手は膝上につけます

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気上げ

力ではなく拍子やタイミングが重要で、相手の力加減に合わせてかける

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気上げで何が出来る？

- 相手を自分の思うようにコントロールできます
  - 相手を軽く触れて固めたり、投げたり、倒したりすることが自在にできます
  - 見た目には不思議な状態ですが、理詰めで行う実験可能な科学的な技能といえます
- 合気は、一旦合気を掛けてから反動で投げる二つ拍子の世界から、合気の掛けを微妙一瞬にしてすばやく投げる一つ拍子の世界まで上達はとどまるところがありません。さらに拍子というものを消し去った抵抗不可能な無拍子の世界が最高到達点です

# 合気上げ



- 肩の力を抜きます
- 肘を直角に曲げます
- 腕の形を変えないようにしながら腕を前後に振ります
- 手を肩と同じ間隔に広げ、やや指先を開きます
- 腕の動きに合わせて掌を少し回転させます

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気上げの動線 1



- 肩を中心に肘、手が同じ動線上を往復する
- 肩を太陽として、手を地球とイメージして、かたちを変えないで往復するイメージでおこなう



掌の回転のしかた

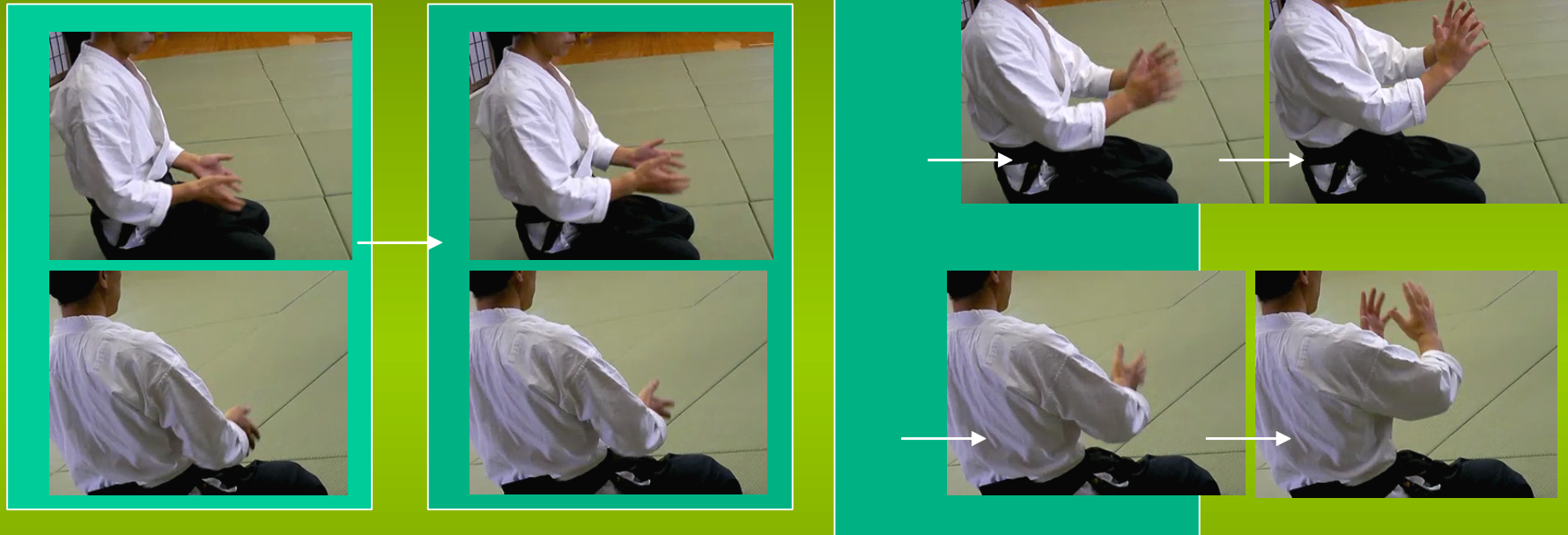
Copyright 2008 官沢茂 All right reserved.

戻る

終了



# 合気上げの動線 2



- 同じ動線を心がける
- 肩の力を抜く
- 肘の角度を変えない
- 掌を少し回転する
- いつも同じ動線になるように練習する

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気上げの練習方法 1



- 両手に円筒状の物を挟みます
- ひじを動かさずに腕を振ります
- 肩の力を抜いておこないます
- 繰り返し正しく行うことが大切です

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気上げの練習方法 2

(A)



(B)

- 二人で対座しておこないます
- 一人(A)が相手(B)の手首をカー杯握ります
- 握られた方(B)は合気上げの要領で前後に手を振ります
- このとき、お互い肩の力を抜き、手先だけに力を入れます
- 交互に交代しておこないます

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

[戻る](#)[終了](#)

# 合気上げの応用例 1



両手で合気をかける



全体を通して見てみます



片手で合気をかける

触れ合った瞬間、相手をコントロール  
でき、自在に倒します

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気上げの応用例2



後ろからの攻撃も、触れた瞬間に対応します  
© 2010 足茂 All right reserved.

戻る

終了

# 八方投げ

合気上げの効果を確認することができる  
練習のはじめにおこない、受身の練習も兼ねる

Copyright 2008 菅沢茂 All right  
reserved.

戻る

終了

# 八方投げの形(かた)



- 合気上げのあとに続けておこないます
- 東西南北とそのはざま、八方位に投げわけます
- 正式には最初に自分の左斜め後方に投げます

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 八方投げの解説



合気をかけます  
相手は腕が伸びます



右に投げる時は、右手  
を引き、



左手を少し押します



相手は手を離さずにも  
とにもどります



合気をかけます  
相手は腕が伸びます



左に投げる時は、左手  
を引き、



右手を少し押します



相手は手を離さずにも  
とにもどります

戻る

終了



# 八方投げの動作

## 八方投げの動作

合気上げ  
握り方

- 投げられるほうは、手を離さぬように心掛けます
- 投げる方位側の手は力を抜き、反対の手はその方位に押し気味にします
- 投げられるほうは受身の練習を同時に行います
- この場合の受身は足で畳をたたき、勢いを中和します
- 脱力を身に付けます

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 素振り

素振りは脱力を身につけるのに有効です  
木刀は真上に垂直に立てる様に構えます  
胸前に剣先を相手の目に向けてピタリと  
留めるようにします

戻る

終了

# 素振り



- 座位での素振りは、つま先立てて、膝をつき、背筋を伸ばします
- 振りあげたとき、剣先が後ろに行きすぎないように注意します
- 両手の力加減を調整してバランスをとるため、両手を持ち替えて同じ回数素振りをおこなうようにします

# 素振りの解説



下の文を読んだら  
画面をクリックしてく  
ださい

- 木刀の持ち方は根元の手は小指をしっかり締め、その他の指は軽く添える程度の握りにします
- 添える手は軽く手刀を木刀の背側に当て、ゆるく握ります
- その時手のひら中央に空間ができるように握ります
- 一日100回程度、10回づつ手を持ち替えて実施します

戻る

終了

# 受身

投げ技を受けるとき、怪我を防ぐために練習します

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 受身



前回り受身



後ろ回り受身

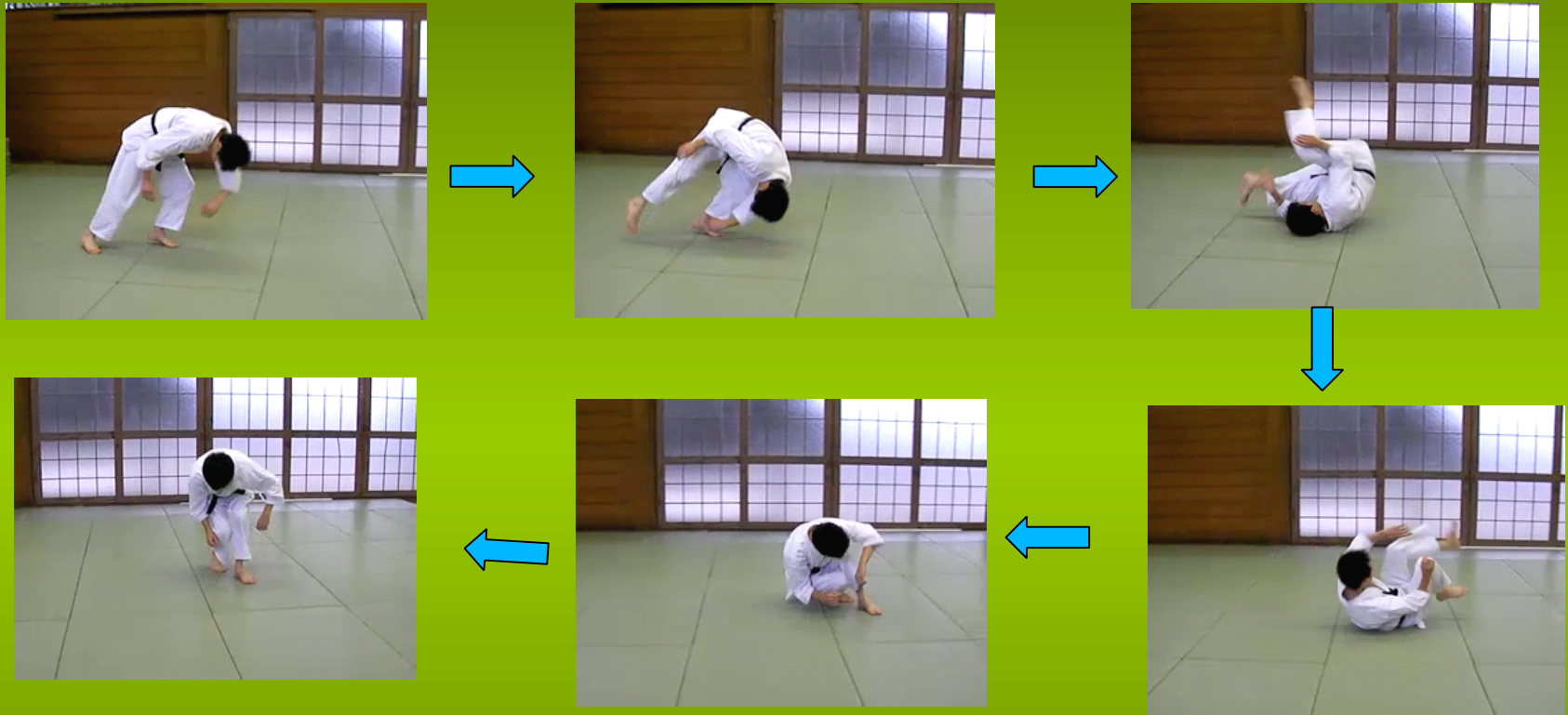
- 投げられたあとのダメージを和らげます
- 転がるようなイメージです
- 最後は立ち上がれると良いでしょう
- 転がりはまっすぐなライン上を意識します
- 前回り、後ろ回り、両方できるようにします

Copyright © 2009 普及版 All right reserved.

戻る

終了

# 受身の練習方法



- 体をやや斜めにして前転するように心がけます
- 手→肘→肩→背→腰と流れるように接地させます
- 他の人から見てもらい、回転がなめらかか、ぎごちないかを確認します

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 合気基本操法

合気基本操法を行うことは上達の近道です  
ここでは手首回しを中心に紹介します



Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了



# 基本操法 1

## 手首回し の事



- 手首回しは、指先の変えず中指を軸として手の甲をぐるぐると回します

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 手首回しの解説



- 掌などに指先をあてて、中心がずれないように注意して練習します
- 次第に掌を下げて、中空でも中心がずれないようにします

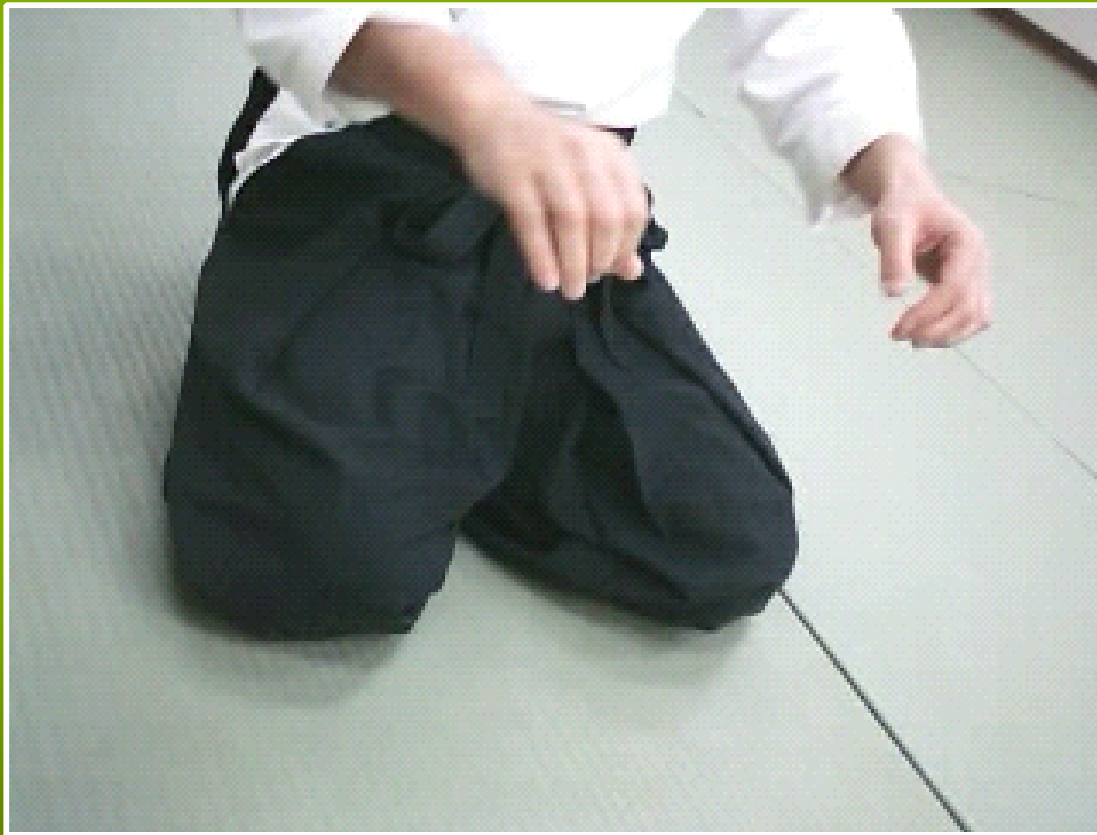
# 膝を使った手首回し



膝をなでるようにして  
手首を回します

# その他の手首回し

- 猫の手(初伝)



手首回しを発展させ、  
あたかも猫の手の形  
のようにして手首を回  
します

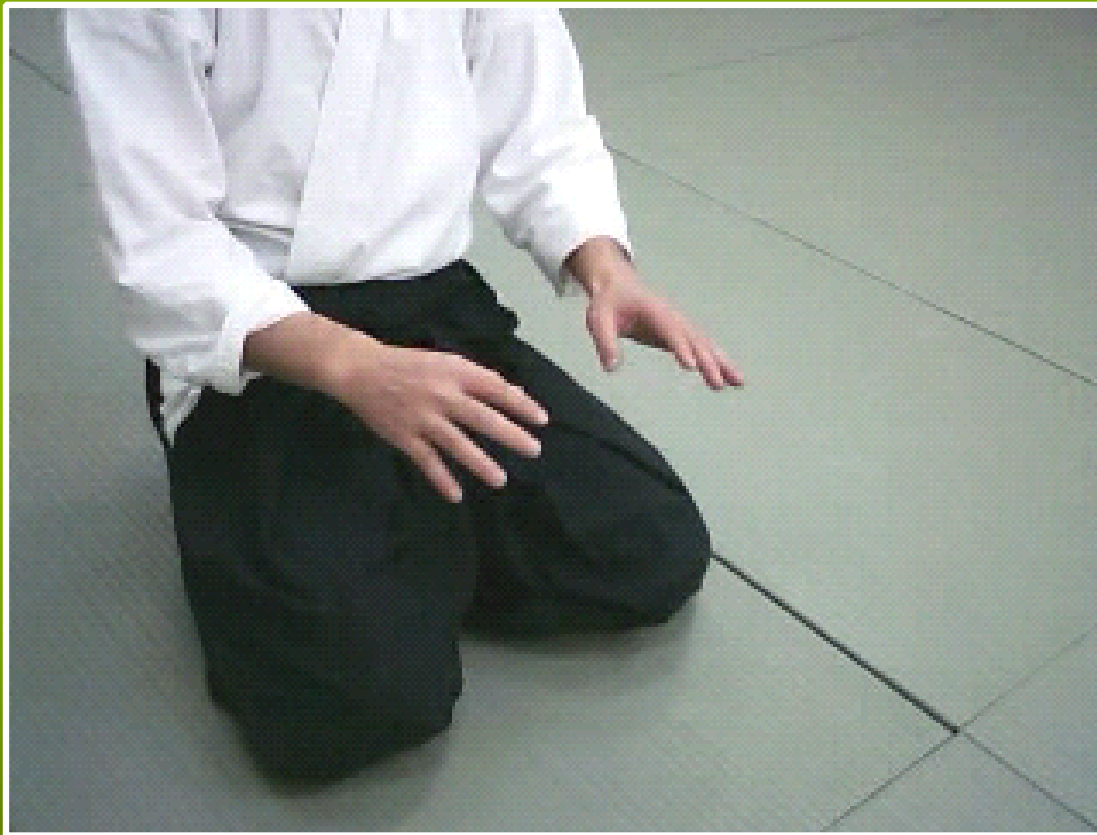
基本の手首回しから  
徐々に手の形が猫の  
手のようになっていき  
ます

戻る

終了

# 基本操法 2

- 八の字の事



Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 基本操法 3

- つかみ手の事



Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 基本操法 4

- 不動の事



Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

## その他の基本操法 合気呼吸体操



- 大東流合気柔術のすべての技法がこめられた最上位の呼吸体動法です

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了



# 膝行法

膝をついた姿勢で移動する方法です。  
膝をついた姿勢は下半身の力が使いにくいいた  
め、  
力づくでの投げや、極めができません。  
したがって、正しい技のかけ方の練習に有効  
なのです。

# 膝行法



- つま先を立て、軽くお尻を乗せた状態で移動します
- 前進、後進、回転を行います

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 膝行法の解説



- 膝で歩く要領を覚えます
- カカトをお尻から離さないように意識します
- 膝を立てないようにします

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 1 箇条(表の形)

大東流の基本的な技です  
動画をよく見て、技の動作、流れを覚えましょう

Copyright 2008 菅沢茂 All right  
reserved.

戻る

終了

# 1 箇条 (対片手取)



- 相手に片手をつかませます
- 瞬間、合気をかけます
- つかまれた手を自分の体の前に振り上げます
- その勢いで相手の中心線めがけて振り下ろします
- 空いてる手で相手の肘を掴みます
- 引いてる足を六法足で相手の胸の下まで踏み出します
- その刹那に肘を押さえつけます
- 相手を崩し、腕を持ち替え手刀で残心の姿勢をとります

reserved.

戻る

終了

# 一箇条の解説(形) 1



①手首を掴ませる



②掴ませた手を振り上げる



③空いた手で相手の肘にかける



④一気に振り落とす



⑤腰の位置で決め



⑥右足を1歩前に踏出し

- まず、形と手順を覚えます
- 次に合気かける練習をします
- 合気かけなければ相手を崩せません
- 相手の体の中心に腕を振り落とすようにするとよく効きます

戻る

終了

# 一箇条の解説(形) 2



⑧足を進めて相手を引き



⑩引きながら崩し



⑦相手側の足を斜め前に踏出し



⑨肘に合気をかけ



⑭残心(身)の姿勢



⑬肘よりやや脇寄りを手刀で抑え、



⑫相手の肘を決め



⑪相手をうつ伏せに倒し

- 残心(身)の姿勢では背筋を伸ばしましょう

# 1 箇条 (対正面打) 1



- 相手に正面から片手で手刀で打ち込んでもらいます
- 両手を振り上げて相手の手首と肘に手刀を当て受けます
- 瞬間、合気をかけます(手の平を少し回し、押し込みます)
- 相手の動きを止め、上側の手で相手の手首をつかみます

戻る

終了



# 1 箇条(対正面打) 2



相手の手刀  
を両手刀で  
受けます



上側の手で  
相手の手首  
を掴み、片  
方の手で肘  
をつかみな  
がら、



引き下ろし、  
肘を掴んだ  
手を伸ばし  
ます

- 片方は肘の上腕辺りを掴み、相手の中心線めがけて振り下ろします
- 後の動作は片手取りと同様に相手を崩しうつ伏せにして肘の上を決め残心の姿勢をとります

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 1 箇条の解説 1



- 相手の打ち下ろす手刀を手首と肘に両手刀で受けます
- もう片方は肘の上腕辺りを掴み、相手の背中線めがけて振り下ろします
- 引いてる足を六方で相手の胸の下まで踏み出します
- その瞬間に肘を押します
- 相手を崩し、腕を持ち替え手刀で残心の姿勢にします

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved

戻る

終了

# 1箇条の解説 2(形)



①相手の正面打ちを  
両手刀で受け



②上側の手を腕に掛  
け



③下側の手を肘に掛  
け



④一気に振り落と  
す



⑤腰の位置で決め

⑨残心の姿勢



⑧肘を決め



⑦足を進めて相手を  
崩し



⑥相手側の足を斜め  
前に踏出し

- まず、形と手順を覚えます
- 次に合気を掛ける練習をします
- 合気を掛けられなければ相手を崩せません
- 相手の体の中心に腕を振り落とさないで効きません

戻る

終了

# 轉身、相對動作

轉身は相手の攻撃をかわすのに有効です  
相對動作で相手と同じ動きをします  
技のタイミング、当てる位置などをお互いに確認できる  
ので技の向上に有効です

# 轉身、相對動作



1、二人が同じ動きをする

- 2人で向き合って、立ちます
- 右足を1歩引き、左半身に構えます
- 最初お互いが同じ動作をします
- 次に攻撃者と術者に分かります



2、一人が正面打ちを行い、それを轉身でかわしながら当身の練習をします  
寸前で止め、当ててはいけません

戻る

終了

# 轉身、相對動作の解説

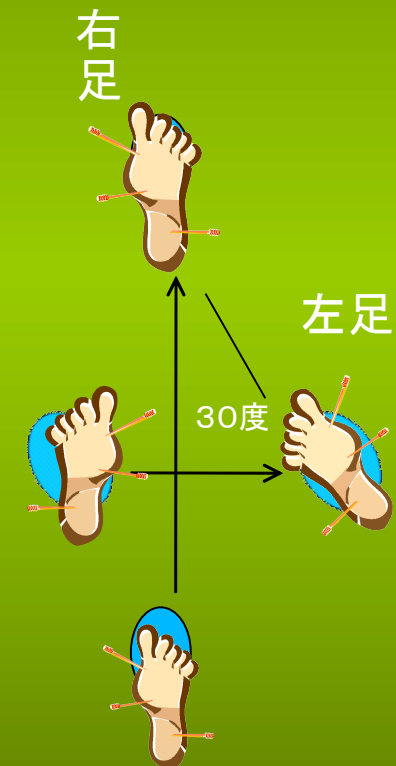


相對動作



足さばき

- 轉身は攻撃をかわすことを目的とします
- 相手の動きに対してどのように動くかを体得します
- 足さばきが重要です
- 1歩踏み出し、後ろの足を30度ほど開きます



戻る

終了

# 四方投げ

実戦に用いる本格的な技です  
攻撃されたときに相手から身を守る技で、護身に有効です  
動画をよく見て、流れや動作を覚えましょう

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 四方投げ



両手取りの場合



片手取りの場合

- 相手に手首を掴ませます(両手取り、片手取りがある)
- 瞬間に合気を掛け、手を広げます
- 右足を斜め前に六法足で踏み出し、同時に両手を同じ方向に突き出します
- 右手親指を額につけるようにもっていきます
- 相手の腕をくぐるようにして、体を反転させます
- 両手を前に突き出しながら右足を一步前に出して、投げ落とします

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了



# 四方投げの解説



- 動画をよく見て流れを覚えます
- 合気上げが不十分な場合は技がかかりません
- 相手の手首を掴んだ両手を額につけるように持ち上げ体を反転させながら、相手の腕をくぐります
- 相手を十分そらせたなら、足を一歩踏み出し、残心の姿勢をとります

Copyright © 2008 菅沢茂 All rights reserved.

戻る

終了

# 小手返し

この技も相手の攻撃をかわし、身を守る技です  
轉身、足運び、決めと重要な要素を含んだ技です  
動画をよく見て流れ、動作を覚えましょう

Copyright 2008 菅沢茂 All right  
reserved.

戻る

終了

# 小手返し



- 動画をよく見て流れを覚えます
- 合気上げが不十分な場合は技がかかりません
- 相手の下段突きを轉身でかわし、相手の手をとります
- 背中合わせに右足を動かしながら反転し、相手の腰に手刀を入れて意識をそらします
- 左足を移動させて体の向きを戻し、左手に持った相手の手の甲を右手で押さえて倒します
- 相手を引き上げ、体を移動し極めて、残心の姿勢をとります

Copyright 2008 菅沢茂 All right

戻る

終了

# 小手返し of 解説



全体の流れ



詳細部の映像

- 相手の中段突きを轉身でかわし、瞬間相手の手を掴みます
- 手の掴みは手をスライドさせて親指の腹で掛かる所で掴みます
- 掴む時に完全に握らず合気を掛けます
- すばやく右足を外側に歩を進め体を開き、相手の腰に手刀を当て気をそらせます
- 左足を自分と相手の間を通して引き寄せ乍ら体を戻し、掴んだ手を引き寄せます
- 体の前に相手の手をひねり立て、右手で押し込みます

Copyright 2008 菅沢茂 All right reserved.

戻る

終了

# 何度も繰り返し練習しましょう

相手を傷つけない  
思いやりのこころをもつことが  
もっとも大切です

戻る

終了