

対人力

人生を成功に導く「合気」の極意

塩田泰久

合気道養神館館長・宗家



対人力

人生を成功に導く「合気」の極意

合気道養神館館長・宗家

塩田泰久

ソフトバ
ク新書

105



合気道とは

合気道は植芝盛平を開祖とする日本独特の武道で、植芝開祖が一九四八年（昭和二三年）に、それまで合気武道、大日本旭流柔術等と称していたものを合気道と改めたのが始まり。日本古来の柔術・剣術・杖術等をベースにした総合武術であり、技を出すタイミングや呼吸法、体捌きによって、力や体格の大小に関係なく、合理的に相手を倒すことが可能である。

さらに他の武道以上に精神性が重要視されているのも特徴の一つで、力による争いや勝ち負けの否定、技を通した敵との対立の解消等、和を強調する理念は、現代社会での生活においても合気道が有用であることを表わしている。

植芝開祖は多くの高弟を輩出しているが、なかでも塩田剛三は植芝開祖と並び称されるほどの存在として有名。その塩田が一九五六年に設立した合気道養神館は、それまでになかった型を取り入れるなど、一般人でも取得しやすい修行方法を取り入れており、これが特長の一つともなっている。

目次

合気道とは

3

序章

合気道の師・人生の達人としての父・塩田剛三

合気道の精神

12

合気道は相手のことを考える武道

16

合気道はすべての人の可能性を引き出す

19

いま求められる対人力

22

第一章

相手の力を利用せよ



相手の力と同化する 28

間合いを把握せよ 31

間合いを軽視しない 33

全体間合いを把握する 37

広い視野を持つことを心がける 40

隙を見せれば後悔する 43

他人の一挙手一投足も見逃さない 47

相手の気持ちを読む 52

相手の怒りをまともに受け止めない 57

第二章 自分を殺しにきた相手と友達になれ

相手の敵意をなくす 62



身体を動かし体験を重ねる 67

無垢な心を持ち、決して計算しない 72

まっすぐ立つ力を鍛える 75

生と死を実感せよ 78

失敗したらあとがないと思え 80

礼をする態度で本気度がわかる 84

人生戦わずして勝つ 88

第三章 合気道でわかる人間の本当の強さ

真に強い人は他人に優しい 94

肉体から湧き上がる強さこそ精神力の裏づけ 97

内に秘めた自尊心を持て 102



第四章 信念の力

率直にものを言えるようになれ 106

言いたいことを言われる人間になれ 108

威張ると情報が減り、判断がずれる 110

自分をさらけ出せ 114

自分の哲学を作れ 120

心技体を出し切れば、真の自分が見えてくる 124

飾り気のない素直な気持ち大切に 128

信念を確固たるものにせよ 132

苦悩や不安を抱え、自分をどう律するか 135

忙しくするように努める 138

迷ったら基本に戻れ 141



第五章 心と身体使いの極意

重心の低さが心の安定を導く 146

与えられることを待たず、自ら動け 149

挫折は何度でも経験せよ 152

頭でつかちにならず動け 156

理解したと思つてはいけない 160

嫌なことも愉しめ 162

呼吸の安定は心の安定に直結する 165

第六章 小よく大を制す

脱力と集中力が技の切れを高める 172

集中力を養えば怖いものはない 175



好機をつかみとる集中力 177

非力であることの強み 180

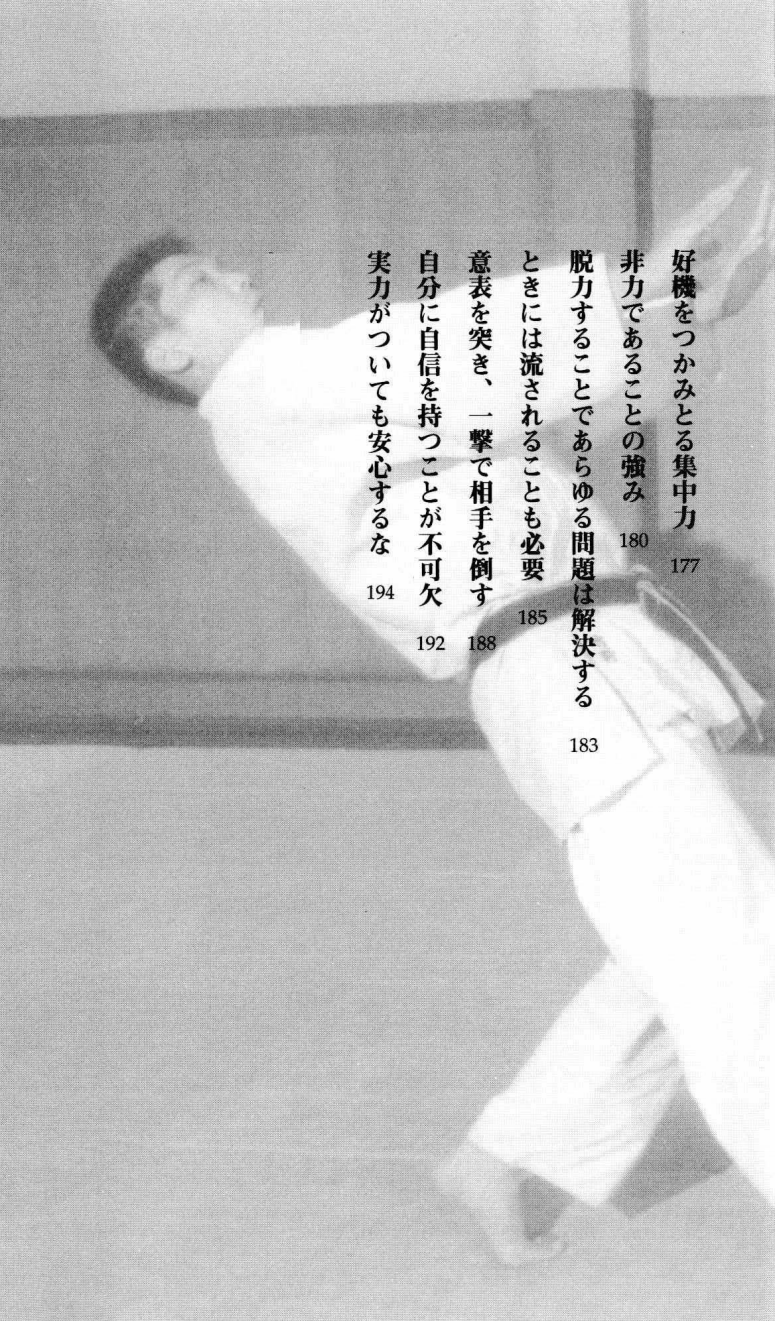
脱力することであらゆる問題は解決する 183

ときには流されることも必要 185

意表を突き、一撃で相手を倒す 188

自分に自信を持つことが不可欠 192

実力がついても安心するな 194



序章 合気道の師・人生の達人としての父・塩田剛三



合気道の精神

現在、私が館長を務める合気道養神館は、一九五六年に、私の父である塩田剛三（一九一五年～一九九四年）が設立しました。剛三の名は、武道または格闘技に詳しくない方でも、一度はその名を聞いたことがあるのではないでしょう

か。

殊に一九六二年、ジョン・F・ケネディ第三五代アメリカ合衆国大統領の実弟である、ロバート・F・ケネディ司法長官（当時）が来日したときのエピソードは、テレビでも放映されたことから覚えている方もいらっしゃるでしょう。

剛三は、ケネディ夫妻の前で演武を披露しました。身長一五四センチ、体重

四六キロと小柄な剛三の強さを試そうとしたケネディ氏は、身長一九〇センチ、体重一〇〇キロを超える巨漢のボディガードと剛三の手合わせを提案したのです。

このとき、正座した剛三は立ち上がりもせず、ボディガードの両手をとるとそのままうつ伏せに押さえ込んでしまいました。

この映像によって、剛三と合気道の強さを全国に知らしめることになったと言っても過言ではありません。残念ながら剛三は、一五年ほど前に他界しましたが、現在では合気道の開祖である植芝盛平先生（一八八三年～一九六九年）と並び称されるほどの達人、伝説の武道家として語り継がれています。

合気道は日本古来の伝統武術と思っている人もいますが、実は合気道の歴史は、それほど長くはありません。植芝開祖が合気道という名称を初めて公式に使用したのが一九四八年のことですから、二〇〇九年現在で六一年の歴史しかないのです。

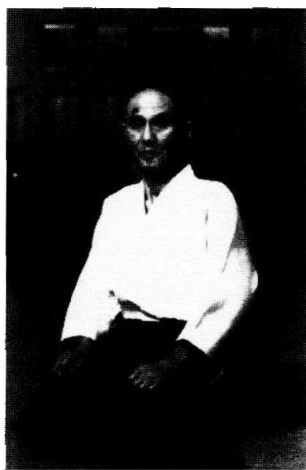
ところが、合気道は今や日本の代表的な武道の一つとして広く認知されています。一〇〇年にも満たない合気道がここまで広まったのは、もちろん植芝開祖や父・剛三をはじめとする多くの先人たちの尽力があつたからこそです。

合気道の特徴の一つは、基本的に試合がないことです。ご存知のとおり、柔道や剣道、空手など、他の武道には試合があります。試合をするのであれば、必然的にルールが制定されます。するとどうしても、ルールのある試合で勝つことが最も大切な要素、もしくははすべてになつてしまいます。いわゆる武道のスポーツ化です。

もちろんスポーツが悪いと言っているわけではありません。ただし、武道がスポーツ化してしまうと、試合に勝つことができる選ばれた一部の人間だけのものとなつてしまいます。

しかし、本来の武道は誰もがやらなければいけなかったものです。誰もがといても農民や商人がやるわけではなく、武士に限られています。それでも

現代よりはずっと多くの人が武道を嗜^{たしな}んでいました。それだけ身近な存在だったのです。その精神は、長く日本人の心に受け継がれてきたのだと、私は思います。



合気道は相手のことを考える武道

合気道には、試合がない代わりというのも変ですが、演武会があります。演武会とは、日頃の鍛錬の成果を大勢の前で発表する場と考えてもらってかまいません。年に数回、厳しい修行で培われた体捌きや技を披露するのです。そこには仕手（技をかける側）と受け手（技を受ける側）があり、実戦のような展開を再現するのです。

実戦というと、自分が生き残り、相手を殺してしまうのが当たり前だと思っている人が多いかもしれませんが。実はそれは半分正解で、半分間違いです。生き残ることが最大の目的であることに間違いはないのですが、自分が生き残る