

「気」を高め、心身を鍛練 合気道で健康づくり

「気」を高め、心身を鍛える合気道。護身術や健康法の一つとして人気を集め、愛好者が増えています。横浜市戸塚区に本拠を置き、今年開設30周年を迎えた武田道場には、定年退職したシニア世代なども多く通い、「気力の充実を図り、健康で丈夫な心身をつくりたい」と、合気道の稽古に打ち込んでいます。

☆

合気道は、関節技や当て身技などを中心とした武道の一つ。ただし、敵と戦うための格闘技としての武術と異なり、日々の稽古を通して、ひたすら自己の心身を鍛え、磨きをかけることを目標としていることから、現在は健康づくりの面から、合気道の門を叩く人も増えています。



二人一組で、反復稽古

水曜日の朝10時半。JR東戸塚駅近くの合気道研究会インターナショナル本部も兼ねる武田道場に、シニアの面々が集まって来ます。同道場が女性や定年退職した熟年世代などを対象に、週1回開いている「午前講座」の参加者です。

稽古着に着替えると、60畳ほどの広さがある道場へ。正座して、正面に掲げられた掛け軸の「合気」に一礼した後、受け身の練習に移ります。後ろ向きに倒れ込み、同時に両手で畳を「バーン」と強く叩く受け身には、ケガの防止のほかに、血流を良くする効果があるそうので、

みな真剣そのもの。それが終わると、二人一組になり、早速稽古が始まります。双方が立ったまま技をかけ合う「立ち技」など、多彩な基本技が次々と繰り出されます。技をかける「取り」、



代で行いながら、反復稽古は次第に熱を帯びていきます。途中で、水分補給の休憩をはさみながら、みっちり1時間。最後は軽いストレッチで呼吸を整え、稽古は終了します。

敵と争わない、和の武道

合気道の魅力について、「午前講座」を指導している道場長の武田大雄さんは「相手と争わない、和合の精神」。それが一番ではないか」と言います。「技をかける際も、自然の流れを利用して、決して相手の力を

逆らったり、ねじ伏せたりしません。つまり、相手との調和により、心の平和を保つ、和の武道。だから、年齢や体力に関係なく、老若男女だれもが楽しめるのです」。

そんな魅力に加え、合気道には「健康増進に役立つ」といった効果も大きいようです。建設会社を定年退職してから参加している上田興文さん(71)は、「足腰が丈夫になった。受け身も十分に習っている。受け身も十分に習っている。たとえ転倒しても、大ケガはしません。血流が良くなって昔からの低血圧症も改善されたし、私にとってはいい事づくめ。合気道を通していい仲間にも出会えました」と話します。

美容室経営の岩間保博さん(71)は16年間、道場通いを続けています。「稽古に欠かさずに来たお陰で、心も体も健康そのもの。この年になっても、薬の世話にならず、毎日バリバリ仕事に励んでいます。とにかく楽しく、週1回の稽古日が待ち遠しくて仕方がないんですよ」と、明るく笑う岩間さん。

定例の稽古のほかに、数々の演武大会や道場恒例の夏合宿など、年間を通して様々な催しもあり、シニア世代の皆さんも思う存分合気道を楽しんでいます。

「目の愛護デー」眼科無料相談のご案内

横浜市眼科医会会員医師による、
眼科無料相談を行います

- 日 時：平成25年10月20日(日)
- 受付時間：12:00~16:00
- 場 所：新都市プラザ
横浜そごう地下2階正面入り口の向い側
(横浜駅東口)

※事前申し込みは不要です

問合せ先：まつい眼科 ☎322-6249

平成25年度「運動器の10年・骨と関節の日」市民講座

- 1.ロコモティブシンドロームとは
- 2.坐骨神経痛～足腰の痛みやしびれを治す方法～
- 3.坐骨神経痛の痛みやしびれを緩和するセルフケア

- 日時：平成25年10月10日(木)
14:00~16:30
- 場所：関内ホール 小ホール
- 共催：横浜市整形外科医会、横浜市スポーツ医会 他
- ※入場無料、事前申込不要、直接会場にお越しください。

問合せ先：センター北根上整形外科医院 ☎045-911-7111