

合気道競技の投技における「崩し」の方法：隅落と引落を中心に

Methodology of “breaking balance” in throwing techniques in competition aikido focusing on “sumiotoshi” and “hikiotoshi”

佐藤忠之¹⁾、川上泰雄²⁾、志々田文明²⁾
Tadayuki Sato¹⁾, Yasuo Kawakami²⁾, Fumiaki Shishida²⁾

¹⁾ 早稲田大学

¹⁾ Waseda University

²⁾ 早稲田大学スポーツ科学学術院

²⁾ Faculty of Sport Sciences, Waseda University

キーワード： 富木謙治、嘉納治五郎、柔道、重心、小指の横

Key words: Kenji Tomiki, Jigoro Kano, Judo, center of gravity, lateral to a little toe

抄 録

本研究は、合気道乱取り競技の投げ技のなかで、浮技の部門に属する隅落と引落の「崩し」の理論と方法について新たな提言を試みたものである。これらの技は柔道の投げ技の部門に見られ、足の払いを伴わないので実際の使用は難しい。合気道競技では腕をつかんだ状態で施すため、その有効な使用は一層困難といえる。結論は以下のように総括される。

1. 隅落。取は受の伸ばした右腕を、両手で内側から順手捕りでつかみ、受のやや左斜め前方に右足左足と継いで、いくぶん右半身の体勢で移動。取は受の腕、特に手首寄りの前腕部を、左手を下、右手を上にしてつかみつつ、左手は内側にやや捻り、右手をやや受の右前に押し上げ気味に操作。この動作中に取は、右足を右側方へ移動し次いで左足を、体をやや左に開くように右足後方に移動。取はつかんでいる両手の位置は変えないまま右手を中心に親指を内に回すように捻って、受の左足前方へ軽く振り出す。取は左足を受の右足小指外側に、右足を左足の後方へと移して、振り出した腕を振り戻しつつ取の左足寄りに両手を移動。取はこの体勢をさらに強めて左足を受の右後方へと進めて技を掛ける。
2. 引落。取は右構えのまま重心を落とし、体をやや右に捻るようにしながら左足を右足横に近づけ、左手掌を上に向けた形で受の右手首下からすくい上げるようにつかむ。取は左足をやや左斜め後方隅の方向へ退き、次いで右足も継ぎ足にてさがる。取は受の左手首をつかんでいる左手を内に捻るように下へ、そして左へと弧を描くように振り、それに合わせて右掌を受の右肘内側に下から当てて、受の右肘がやや曲がる程度にすくい上げる。取はこの状態から振り上げた両手を、右掌を受の肘へかぶせながら取の左腰あたりに一気に振り下ろす。
3. 両者を共通するポイントは以下4点になる。相手に悟られないように、片足に体重が集まるように誘導すること。相手の肘の位置を、相手の重心を安定させる基底面の外側へはずすこと。足の小指外側上方に重心を集めること。相手を崩すように導くことと、その際の自分の体勢を作ることの一致。

スポーツ科学研究, 3, 69-77, 2006 年, 受付日: 2006 年 8 月 18 日, 受理日: 2006 年 9 月 8 日

連絡先: 志々田文明 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学スポーツ科学学術院

shishida@waseda.jp

問題の所在

本稿は、合気道乱取り競技(以下合気道競技と略す)の投げ技における「崩し」の理論と方法について、術理的かつ歴史的な考察によって、新たな提言を試みたものである。合気道競技は、柔道競技の技の解明を進めた富木謙治(1900-1979)¹ が1961年頃に創案した合気乱取り法を母体に発展してきた武道競技である。² その方式は、徒手の人間と武器を持った人間が、ルールに基づいて徒手技(当身技、関節技、浮技から計17本)と武器(ソフト短刀)による所定部位

への「突き」とで競い、徒手技と突きとをそれぞれ得点化してその多寡で勝敗を決する形で行われる。剣道が相互に間合いで竹刀をもった離れた間合いで、面、小手、胴への打突を競い、柔道が襟袖に組み付く間合いで投技を競い、また寝て固め技を競うのに対して、合気道競技は格闘形体的にも、間合いの面でも、また技法的な面でも、日本武道を代表する柔道、剣道と並んで一隅を占めるにたるにユニークな特徴をもっている(表1参照)。

表1: 比較日本武道の特徴

	合気道競技	柔道競技	剣道競技
格闘形体	徒手対武器(ソフト短刀)	徒手対徒手	武器(竹刀)対武器(竹刀)
間合い	伸ばした両手が互いに触れあう	道衣が掴める	竹刀と竹刀が触れあう
技法	当身技、関節技(肘技、手首技)、浮技	投技、関節技(肘技)、固め技(寝技)	竹刀による面、小手、胴

2005年の国際合気道競技大会の乱取り競技男子個人戦・準決勝戦において、小中淳二選手は相手選手を隅落で見事に投げている。³ 小中選手の技の切れを支えたものが、筆者(佐藤)が学生の頃から柔道と合気道の両方の立場で個人的に研究してきた、本稿で紹介する「投技」の「崩れ」を誘導する理論と方法である。小中選手は高校生の頃から筆者の方法に親しみ、卒業後は仕事のかたわら約十年にわたって合気道競技の練習を続け、幾多の試合で見事な一本をとって活躍してきた。強豪選手の目標となった彼のスキルは模倣によって広まったものの、その理論的解明はなされていないのである。

以下に論述する理論的方法は、柔道と合気道競技との比較研究から生まれてきた。このことを指導したのが富木謙治であった。富木の理論の核心は、柔道と合気道とに共通した武道理論として構想されていた点にあった。柔道の技は合気道の技に連続し、合気道の技は柔道によって投げられない間合いで崩し、投げるように考えられ、指導がなされていた。そうした理論は戦前における『柔道に於ける離隔体勢のわざの体系的な研究』(富木, 1942)、戦後の『合気道入門』(富木, 1958, pp.15-108)などの著書、論考によって早くから紹介されてきた。また、富木は熱心な指導によって沢山の教え子を柔道界、合気道界

に育ててきた。しかしながら、富木理論の核心とその方法が今日、合気道界の指導者たちによって必ずしも共有されているとはいえない。それは富木が考えた基本精神が、今日行われている基本的な形とその方法に十分伝えられていないと考えるからである。たとえば、富木は手刀体操を重視し、手刀、掌底などの基本練習の意味を教え、そこからの具体的展開を指導したが、それらはたとえば『合気道教室』(志々田・成山, 1985, p.61)に志々田らが紹介している方法とは少なからず異なっているのである。

隅落、引落については、柔道では、前者は「五教の技」に見られる。後者は曳落として「古式の形」に見られるのみならず、浮落として「投げの形」に見られるものと合理的に同じ技法である。一方、合気道競技では、両技ともに基本の形・17本の中の「浮技」の部門に収められている。⁴ 本研究で二本の浮技を取り上げた理由は、「崩し」という点で力学的にわかりやすい共通点を有しているからである。そこで、「投げる」ために必要な「崩し」の理論について、その基本的理解を述べておきたい。この技術をみると、立っている者が倒れる最大の要因は、その者の持つ重心の位置にある。基底面上の重心が不安定であれば立っている能力は低下し、重心の安定性を失えば立っていらなくなり、立っている者は簡単に倒れ

てしまう。つまり、重心の崩れこそが倒れる最大の原因であって、この「崩れ」を誘導する技術こそが、俗に投技の「妙」といわれるものの正体といえる。講道館柔道創始者嘉納治五郎はその柔道技術の核にこの精妙技術を以って「崩し」と名づけ、それまでの柔術修行、稽古方法に一線を引いて画期的な練習法を展開した。嘉納はこの「崩し」をさらに分析して、対人格闘の面から、崩す側と崩される側に分け、時に単独的、時に相対的に研究して後進に貴重な功績を残した。しかしながら、合気道競技の技の研究においては、創案されてからまだ年月が浅く、専門的指導者の層が薄いこともあり、嘉納の行ってきた域の崩しの研究にまでは未だ到っていない。それは合気道競技が、ソフト短刀による突きをさばきながら、主にその前腕部をつかんで相手のバランスを崩して投げる構造にあると思われる。それは、柔道のように襟と袖をつかんで上体を崩し、相手の足腰を払うなどして、相手の身体全体に偶力を用いて投げる構造とは大いに異なる。たとえば合気道競技の隅落や引落では、両手で相手の短刀を持った片手をつかむと同時に崩し、タイミングよく投げる必要があるが、崩しにおいては道衣ではなく腕を直接つかむために相手の抵抗を受けやすい分、困難が伴うといえる。

本稿で課題とするのは、柔道と合気道競技の両方に関わる投技の技法である隅落と引落（柔道では曳落）の方法を、合気道競技の立場から理論的に説明することである。以下の I から IV でその理論的解説をし、V で二つの技について映像を伴って具体的方法を述べたい。これによって従来個人的に習得した者のみに留まっていたこの技法が広く一般化し、合気道競技の技法的活性化が見込まれ、武道競技としてのその魅力が向上するものと思われる。

I 隅落と曳落の共通点

富木謙治は合気道の修行において、技を施す側（取）と技を受ける側（受）が互いに約束された条件で行う形稽古だけでは「生きた技」を身につけるためには不十分と考え、互いの自由攻防意志による稽古法、即ち乱取法を合気道にも導入しようと研究を重ねた。嘉納治五郎が起倒流の修行体験を本に提唱、実践した講道館柔道の稽古法である。富木は、植芝盛平から合気道八段を印可されてからこうした研究にも入っていったと思われる。戦後に徒手対徒

手の格闘形体で、当て身技と関節技を競う「合気乱取法」としてまずまとめられ、基本の形 15 本（後に 17 本）が制定された。1968 年頃から現在の徒手対ソフト短刀形式にまとめられ現在に至っている。

富木はその乱取法の基本技 17 本を 4 大部門に大別して構成した。当身技五本、肘関節技五本、手首関節技四本、浮技三本（前落、隅落、引落）である。部門として設定された浮技は、柔道においては投げ技中の横捨て身技部門のなかの一つの技名である。富木は、1978 年の早大合気道部春合宿（於勝浦）時に、筆者（佐藤）が柔道の浮技と関係について質問をした際に、ほぼ次のように語っている。

「いわゆる柔道の崩しの極致といわれる空気投げの類いなんだ。たしかにあの浮技と崩しの術理に類似性はあるのだけれども、あれはあの横捨身（技）のなかの一本の名前でしょ。僕のいう浮技は当身技でもなく関節技でもなく、まあ関節の可動性をうまく利用しながら、柔道のように襟袖をもたないで掛ける空気投げの類いなんだ。柔道のように襟袖をつかまなくても、むしろつかまないで、主として手首と肘の関節の可動性を巧みに利用して、相手を浮かせるように崩して投げ倒す技の総称なのです。」

見られるように、富木が合気道競技の技の部門として設定する「浮技」には、講道館柔道との関連はなく、富木独自の考えに基づくものであった。浮技中の二種類の技は、隅落が相手の重心を後ろ隅に移動させて投げるのに対して、引落（曳落）は相手の重心を前隅に集めて倒す技である。つまり、全く方向的には逆であるが、投げられる者がその重心の安定性を奪われバランスを崩して倒れてゆくその過程に、まさに共通ともいえる類似点がある。それは、左右どちらかの足の小指の外側上方に相手の体重すなわち重心が集められた時、この二つの技がその妙理を十分に発揮するという点である。なお、本論では「重心を集める」ことを「特定の点（足小指外側）の上方に重心を移動させること」と定義する。

これは立っている人間、あるいは動いている人間が安定させている重心を、その基底面からはみ出させられた結果であって、ここには人間の肘の動きやその位置が大きく関わっている。富木はその晩年に、主に関節技において相手の肘の動きを制してバランスを崩すことの大切さを弟子たちに力説していたが、投技の崩しにおいても、相手の肘をどう操作するかが

ポイントとなる。以下これについて考察する。

II 重心の基底面と肘の位置関係

自然体で立っている人間の重心は、その両足の 2 点を結ぶ直線上の midpoint、垂直上方線上に安定している。このように安定した状態が維持されていれば容易に倒れない。ところがこの人間が、自然体の状態から足を動かさないという条件で、腰を前後左右へと動かすと、重心はそれに応じて移動する。しかし、移動できるその限界を超えた時、バランスは崩れ、立っていることが困難になってくる。これが重心の「崩れ」の始まりである。このような時、人間は本能的に膝を曲げたり、上体を傾けたり足首を柔らかく使ったりして崩れを修復しようとする。したがって、たとえ重心の動きによる体の崩れはあっても、それが重心を支える基底面の範囲内であればなかなか倒れるものではない。

しかし膝や足首の操作で重心の崩れを修復できない場合もある。そのような場合でも、もし足を動かすことを許されれば、足を移動して立ち位置を変え、移動によって基底面を飛び出した重心を支えうる新たな基底面を作ることができれば、重心の安定を図ることができる。合気道競技の場合、修行者は常に移動によって重心の崩れを防止する訓練をしているので倒れにくく、また倒しにくい。

崩れにくい人間を崩すためには、まず、立って足を移動させない状態で、人間の重心とその崩れの間を考察し、次いで移動する状態について考えるのが妥当である。ここでは、人間が立って安定している状態の場合を考える。この状態として自然体あるいは自護体（富木, 1958, pp.55-56）を想定する。この状態で立った人に前後左右から力を加えて重心を揺らしてみる。この時、何とか崩れずに持ちこたえるには、人体の機能を駆使した巧みな身のこなしによって重心を基底面に収める必要がある。

ではこの状態の人間の重心の安定性を奪うには、どのように作用すれば効果的かという、立っている右足と左足の 2 点を結ぶ直線を、垂直二等分する前

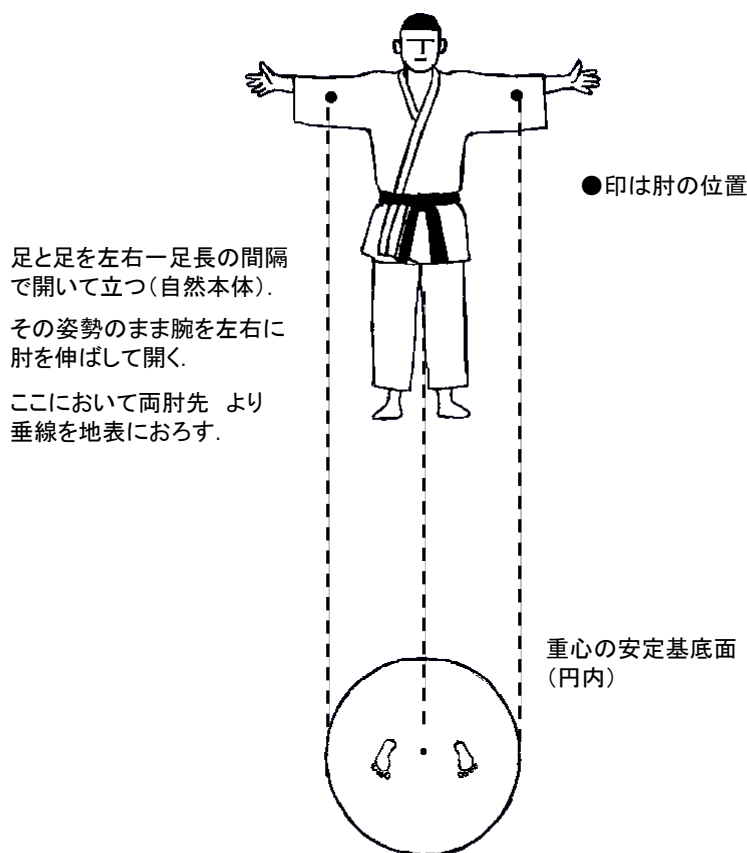
または後ろの二方向へ、重心を誘導すればよい。そうすれば体重の多少、体力の差異に関係なく人間は重心の安定性を失う。実際には、両足に等分の地面反力がかかっていることはなく、どちらかの足により多くの地面反力がかかっているため、左右の足への体重のかかり具合によって比例配分された位置の前または後方向へ重心を移動させることになる。

しかしいずれにしても、足を自由に使って移動し、重心の安定を図られた場合は崩しが困難である。実際には足を移動させて本能的に巧みに体の安定を図るのが人間であるからさらに精妙な重心誘導術が必要になる。それは、自由な足の動きを制御することである。つまり、「足を動かさない状態」を作るためには、片足に体重が集まるように誘導することが必要である。その理由は次の点にある。人間は移動の際に片足に体重を乗せて蹴り出すことによって他方の足を動かす。したがって片足に体重をのせること自体は悪くない。しかし、片足（たとえば右構えの左足）を動かそうとしない局面で、もう一方の片足にのみ体重を誘導してしまえば、その結果（左足の）移動する能力を奪うことになるのである。

この際大切なことは、この片足への重心の誘導を相手にこれを悟られないように行なうこと、すなわち自身が崩されているという現実を相手に気付かせないことである。またあるいは、仮に気付いてもどうしようもない状態に作り上げてしまうことである。嘉納は柔道におけるこの状態を表現して、「倒れるには倒れられず起きるには起きられず、その中間にあってもっとも苦しく感じるような位置」（講道館, 1983, p.31）と表現している。

この技術を「技」として完成させるには、他にいくつかの条件をクリアーする必要はあるが、その中の 1 つに相手の肘の位置をどこへ導くかということがある。具体的には、相手の肘の位置を、相手の重心を安定させる基底面の外側へはずすことである。⁵（図 1）肘の位置と重心の位置の関係は次に述べる「足の小指の外側」のポイントと絡めることでさらに技へと具現する。

図1. 重心の安定基底面と肘の位置の関係



Ⅲ 足の小指外側に重心を集めること

重心の基底面から重心をはずして、その者の力学的安定を崩すことが「崩し」の実体である。その際に相手の肘の位置をどう操作するかという技術がこれに深く関わっていると述べた。それは、この肘操作によって相手の直立能力、歩行移動能力を低下または阻止すること、つまり、相手を不安定な固着状態に作り上げてしまうことができるからである。これによって相手の足は、足としての用を果たせなくなり、いわゆる崩れた状態が継続される。この崩れた状態が、左右どちらか一方の足の小指に体重の集まった状態である。人間は立って移動する際、重心の動きを2本の足によって支え、2本の足の自由な働きによって重心の移動を助け崩れから守っている。しかし、これも2本足による働きあればこそ⁶の賜で、これが1本足、つまり片足だけで立つ時、極めて不安定になる。ということは相手を片足の状態に作り続けることが出来るな

らば、常にこちらが相手を投げ倒す勝機を持ち続けるということにはかならない。

その具体的な方法が、相手の足の「小指外側への重心操作」である。⁶ 足の小指外側に重心を集めるということは、ピンポイント的表現であるが、この一点をはずすと崩し効力は低下し、技としての効果も比例して落ちてしまう。つまり、それは面よりも線、線よりも点で見た方が重心の置き所はとらえやすく、また実際に有効であることによる。たとえば、今、自然体で立ち、腰を前方に移動させ両足に体重をかける。このとき倒れまいとして両足先の親指寄りに体重がかかる。さらに重心が前方に移れば耐え切れずどちらかの足を進めて重心の安定を保つ。つまり崩れないわけで、それは足が動くからである。基本的に人間の歩行は踵から着地して小指寄りに体重が移り、最後に親指寄りに移ってこれを蹴り出して前進する。すなわち足の親指に体重が集まればもう片方の足の移動

を可能にして、倒れない機能が働く。これは踵においても同様で、両足踵に体重がかかれば確かに崩れるが、反射的にどちらかの足を後退して重心の安定を守る。では、足の小指外側の辺りに重心を集めるとどうであろうか。すると前進、後退による動きすらとりたい、不安定で脆い体勢におちいる。ただし、この場合も小指より大きく外側へ重心を移しすぎても、かえって片方の足の移動能力を復活させるのでその加減は精妙を要する。理想は相手が崩れたと気付かない範囲で、なおかつ崩すという事になる。これが足の小指外側への崩しである。この崩しと肘の操作との関連は極めて深く、肘の位置を重心の基底面からはずすという事も、つまり小指外側方向へ肘を運ぶことにつながる。合気道競技における隅落と引落もこの小指外側への重心集めこそが崩しのカギであって、ただ投げる方向が違うに過ぎない。また柔道における隅落と浮落（前方隅落）も原理的には同様なのである。

IV 相手を作ることと自分を作ることの一致

およそ対人格闘である以上、格闘技術は相対的である。相手があり自分がいてはじめて技として体現される。「崩す」という技術もその相対性の中にあり、技を精妙にあやつる名人たちはこの相対性を踏まえた技術をごく自然のうちに個々の「技」としても体現している。嘉納は「崩し」を説明する際「作り」という表現を用いているが、これは「崩し」というものをよりわかりやすく、かつ能動的に表現したものといえる。

嘉納はこの「作り」を、「自分を作る」と「相手を作る」とに分けて説いている。「自分を作る」とは技を掛ける際の相手との距離（間合い）、自分の重心や足の位置、さらには手足の操作を含めた自分の動作すべてがそれに当たる。対して「相手を作る」とは、相手のバランスを崩すこと、あるいは体勢を固着させることをいい、概して相手側体勢の崩れをいう。自然体で立った人間を考えると、前後左右、斜め 45 度前後左右の八方向への崩しが考えられる。「相手を作る」とは「自分を作った」結果そのものなのであり、両方の「作り」が相俟って崩しの理想状態を形成する。それはまた、どちらか一方の完全を図るだけでは効をなさないことを意味する。両者の一致があつてこそはじめて有効ならしめることが出来る

のである。

重心を足の小指外側上方に集めることで立っている人間のバランスを不安定にできることは先に述べたが、それには、技を仕掛ける側も相手と相対的に有効に動かねばならない。合気道乱取り競技においては、柔道のように必ずしも接近状態からの攻防ではなく、むしろ離隔の体勢からの攻防が多い。むしろ相手に殴られないあるいは蹴られない距離からの攻防として想定されているので、柔道のように直接襟袖をつかんで相手を崩す場面から始まらない。しかし技を施す際には一瞬であっても接触する。合気道競技では襟袖をつかむことが禁止されているので、攻防は前腕部や、肘、上肢に触れるか触れないような状態でめまぐるしく動き回る。その中で技を施す際に、当てるあるいはつかむという形で接触をすることになる。効果的な技の場合は、その接触は一瞬である。強調したい点は、離隔体勢から接触した瞬間の崩しは柔道技術とも相通じるもので、身体内の重心移動、それに伴う柔らかな身のこなし、特に腰を中心とする下半身の使い方がその技術の根幹をなしている点である。この技術の精妙さ如何により、「自分を作る」と「相手を作る」との一致が生まれ、結果としてタイミングが一致した合理的な「わざ」が体現されると考えられる。以下、隅落と引落について、自分と相手を「作る」際の下半身の使い方から重心操作の妙、すなわち「崩し」の理論的方法を解説する。

V 運足と重心の操作の妙

1. 隅落の場合

いま双方共に右構えをとり、合気道乱取の間合である伸ばした腕、手が互いに触れ合う距離、つまり「手刀合わせの間合」に立つ（志々田・成山, 1985, p.61）。技を仕掛ける側を取とし、技を仕掛けられる側を受とする時、取は受の伸ばした右腕を、両手で内側から順手捕りにてつかむ。この時、取は受のやや左斜め前方に右足、左足と継いで、いくぶん右半身の体勢で移動していなければならない。ここで、やや左斜め前方とか、いくぶん右半身と表現するのは、これが相手に対して自分の位置と姿勢をどう作るかという技術の重要な点であつて、これを誤ると相手の崩れを有効に誘うことが出来ないからである。

取は受の腕、特に手首寄りの前腕部を、刀剣を握るように左手を下、右手を上にして捕まえつつ、左手

は内側にやや捻り、右手をやや受の右前に押し上げ気味に操作する。この一連の動作の中で、取は右足を右側方へ移動し、次いで左足を、体をやや左に開くようにして右足後方に移動する。これによって受は踏み出している右足小指外側に体重がかかり、バランスを崩し始める。この際の取の動きの理解を単に足の移動としての運足あるいは体捌きとして考えると受の崩れを理解できない。そこには運足という体裁きによって相手と自分の位置を最適に作り上げる技術と同時に膝と腰の柔らかい使い方を主とした重心操作が存在しており、これによって始めて相手を崩す巧みな技術となるのである。

この一連の作りによって右足小指外側に重心を集められた受は、本能的に体勢を挽回すべく左足を踏み出すか何かしようとする。取はこの勝機を失うことなく、受に防禦の時間を与えずに、今度はつかんでいる両手を、その位置は変えないまま右手を中心に親指を内に回すように捻り、今踏み出さんとしている受の左足前方へ軽く振り出す。これにより受は左足前進をゆるやかに阻止される。この時取は左足を受

の右足小指外側の、受からみて右前方に移動し、次いで右足を左足の後方へと移す。さらに間髪を入れず、右に振った受の腕をもう一度左に振り戻しつつ、取の左足寄りに両手を持ってくる。ここで取は腰全体を自分の左後ろ隅に崩れるように操作するが、ここでは決して相手の右腕を引こうなどとして両手に力をいれてはならない。むしろ、両手は受の右腕をつかんではいないが、それは握っているだけである。これをこちらに引こうとすると崩しの効果も半減する上に、自らの運足力（移動に伴う力）が低下してしまうからである。

ここまでの動作により受は右足小指外側に集められた重心を正常に取り戻せず、また反対の左足も思うように動かすことが出来ない状態にある。つまり崩しの効果を判断する際のポイントは、この小指外側に重心を集められた受が、その崩れを調整できないで一瞬を作ることにあるといえる。ここから先、取はこの体勢をさらに強めて左足を受の右後方へと進め、技の掛けへと移ってゆくわけである。(映像1参照)

映像1 (画像をクリックすると映像が出ます)



2. 引落の場合。

隅落と同様、双方共に右構えをとり、双方右腕を伸ばして、お互いに右手刀が触れる距離に立つ。受は攻撃(取をつかむ、押す、突く等)の意思を含んで右手刀を心持ち押し出すよう右構えで前進しようとする。

これに応じて取は右構えのまま両膝を柔らかく用いて重心を落とし、体をわずかに右に捻るようしながら左足を右足横に近づけ、左手掌を上に向けた形

で順手捕りにて、受の右手首下からすくい上げるように捕らえる。この時受の右手首が目の高さに位置するように釣り上げる。これは受の反対側の手による攻撃から身を護る技術にもなっている。また、この時の受取双方の距離であるが、手刀と手刀の触れ合う程の距離を保つことが防禦上、肝要であることを忘れてはならない。

さて、この取の動作により受は右前方やや上方に重心を運ばれてさらに崩れる。取はこの機をのがさず、

あまり体重の乗っていない左足をやや左斜め後方隅の方向へ弧を描くように退き、次いで右足も継ぎ足にて退ける。この時、左足を退く際、足の爪先を左外へ開くように向けて退けるが、まだ体重は右足に半分以上残しておく。取は続いて間髪を入れずに右足を退くがこの両足のスムーズな運足と同時に次のような上体の操作を加えなければならない。取は、受の左手首をつかんでいる左手を内に捻るように下へ、そして左へと弧を描くように振り、それに合わせて右掌を受の右肘内側に下から当てて、受の右肘がやや曲がる程度にすくい上げる。つまり、振り子のような左手の操作のその初動時に、取は受の右肘を受の重心の基底面からはずれるように操作するのである。この時点で受は右足小指外側に体重が集まり重心の安定

さを著しく欠いた姿勢になっていて、まさに倒れんばかりの体勢に作られている。取は、この状態から振り上げた両手を重力を利用しながら振り下ろすのであるが、この時、受の右肘内側を下から当てて押し上げている右掌を今度は親指を左内回しにすべらせて、受の肘へかぶせるように抑えこんで一気に取の左腰あたりへ引き落とすのである。この両手の働きと同時に取は左、右と継いで後退の運足を右半身（一重身⁷）の姿勢で行う。（映像2参照）。

隅落も引落も、受の重心を前に出ている足の小指の外側上方に集めることが崩しのポイントであり、そのために肘を巧みに操作するのであるが、合気道乱取の他の技についてもこの崩しのポイントが包含されている。

映像 2（画像をクリックすると映像が出ます）



まとめ

本稿で課題は、柔道と合気道競技の両方に関わる投技の技法である隅落と引落の方法を合気道競技の立場から理論的に解明することであった。その具体的方法は5でまとめたので、共通する方法上のポイントについてまとめると、以下のようになる。

- 1) 相手に悟られないように、片足に重心が集まるように誘導すること。
- 2) 相手の肘の位置を、相手の重心を安定させる基底面の外側へはずすこと。
- 3) 足の小指外側に重心を集めること。
- 4) 相手を崩すように導くことと、その際の自分の体勢を作ることの一致。そのためには、体の重

心移動、それに伴う柔らかな身のこなし、特に腰を中心とする下半身の使い方がその技術の根幹となる。

文献

- 講道館監修（1983）嘉納治五郎著作集，第二卷，五月書房。
- 志々田文明・成山哲郎（1985）合気道教室，大修館書店。
- 富木謙治（1942）柔道に於ける離隔体勢の技の体系的な研究，建国大学研究院。
- 富木謙治（1958）合気道入門，ベースボールマガジン。

注)

1. 富木謙治(1900-1979)は柔道家でありながら、植芝盛平に師事して大東流合気柔術を修行し合気道史上初の八段を印可された。戦後には柔道理論の研究を精力的に行う一方で合気道の乱取り競技法を創案した。現在 NPO 法人日本合気道協会傘下の団体が競技会を行っている。志々田文明「解説」, 富木謙治, 武道論, 大修館書店, 1991, pp.270-283.
2. 現在の合気道乱取り競技は徒手対ソフト短刀の格闘形態で、短刀側の相手に当て身技と関節技(手首関節技、肘関節技、浮技、投技)を用いて技の優劣を競う競技である。志々田文明, 合気道競技史の研究-合気乱取り法の創案過程を中心に, 早稲田大学体育学研究紀要 33:17-27,2001.
3. 国際合気道競技大会(於勝浦日本武道館研修センター)乱取り個人戦男子準決勝戦は 2005 年 10 月 10 日に早大主将の竹内僚選手との間で行われた。これに勝利した小中選手は、ティム・ウオルプット選手(ベルギー)と戦い僅差で惜敗した。
4. 富木は隅落、引落をなぜ基本の形に導入したのであろうか。思うに、これらの技が、足払いを伴わずにかける高度にして精妙な技であることから、足の払いを用いない合気道競技にふさわしいと考えたからであろう。
5. 富木は晩年に、肘と投げ技との力学的また生理学的な関連性について言及しながらしばしば指導を行った。特に 1978 年 3 月の早稲田大学合気道部の春合宿時(於勝浦)では、柔道の袖釣込腰の説明の際に肘を基底面の外に出すことの重要性を説明した。また肘の崩しの説明の中で、柔道の組んだ姿勢からの崩し方で、上方に崩した場合の袖釣込腰と、下方に崩した場合の合気道競技の後当てとの関係を指導した。
6. 筆者が本論で提言する合気道競技・隅落と引落における「小指外側への重心」の集中について、原理的に教えているのは嘉納治五郎である。しかし、筆者がこの理論を「小指外側への重心」という風に直接、具体的に学んだのは、富木謙治と父・佐藤五八郎からであった。父によればそれを教授したのは永岡秀一である。なお、工藤一三の書にも崩しについての詳しい考察があり、柔道界では多くの俊英らによって伝承されてきたものと思われる。工藤一三(1965)柔道読本, 読売新聞社, pp.53-64, pp. 152-161.
7. ここでいう「一重身」とは、相手に対して片方の肩を向けた状態の半身の極致と考えるべき構えをいう。柳生宗矩の『兵法家伝書』(渡辺一郎校注, 岩波文庫, 1985, p.10)の「五ヶの習」にある「一重」の語を採用した。