

身体技法のまとめ

① 標準メソッド

2015年12月末のまとめと同じです。当時はこれがメソッドのすべてでした。

・メソッドの原理

「一次動作」と「停止期間」と「二次動作」から成る。

一次動作……停止期間の起点を作るための刺激。

停止期間……相手が過敏状態になるまでの期間。

二次動作……等速運動。

・メソッドの各種手形とそれを用いる基本的な型

「小手」……座技合気上げ

「手刀」……胸巻捕り肘落とし

「指先」……立ち技横面打ち小手返し

「つかみ」……座技正面打ち肘引き

「つつみ」……立ち技中段突き小手返し

「はさみ」……座技横面打ち小手返し

他に「掌」「つまみ」「猫」などがある。

・メソッドの練習法

「独り体操」……関節を個別に動かす。部位を剛体化する。

「壁体操」……リズムと圧を覚える。

「独り技」……自分を崩すことで方向を覚える。

・メソッドの留意すべき点

接触時はニュートラル(方向性を出さない)。

折れ線的な動きをする(曲線的な動きをしない)。

鋭い立ち上がりと鋭い停止の等速運動(なめらかな動きをしない)。

② 追加メソッド

2016年に入っていくつかの新技法が発見されました。それらの新技法群を追加メソッドと呼ぶことにし、従来のものは標準メソッドと呼ぶことにします。

・追加メソッドの特徴

標準メソッドは膠着状態(つかまれている、ぶつかっている、がんばられている)で使用するものであり、その練習は型稽古(初伝乃

手のうち 14 種)で行う。

それに対し、追加メソッドは前膠着状態(膠着状態になる直前)、または、移動状態(相手の全身または一部が動いている状態)において、こちらからの積極的な接触で使用するものである。これに相当する型は(冠光寺流には)ない。

- ・追加メソッドの各種手形とそれを用いる基本的な状況

「指先上げ」……立ち技両手捕り

「手首上げ」……立ち技両手捕り

「肩回し」……立ち技腕抱え

「さすり」……立ち技突き

他に「指先攻め」などがある。

- ・追加メソッドの留意すべき点

正しいタイミングを覚える。

躊躇なしに一発で技をかける。

3 体の合気？

手以外の部分を接触させて技をかける。

- ・方法

全身または一部を硬直させる(プルプル震えるほど全力でりきむ)。

- ・留意点

位置を動かさない。

圧を変えない。

4 飛ばす合気？

自発運動を誘発させる。

- ・方法

何もしない。

- ・留意点

受け手が感度を上げて練習する。

おことわり

3と4については 2016 年夏にヒントが得られたばかりで、まだはっきりしたことが言える段階ではありません。上記 3 と 4 はあくまで現時点でのとっかかりのアイデアです。あまり真に受けないようにしてください。