合気道における「抜き」の技術性についての考察

── 究極の崩しとも言える「抜き」の技術性を多方面から検証する ──

大森竜一*　・小森富士登*
（*国士舘大学）

合気道における「抜き」とは、技を施技する際に瞬間的に部分的な脱力をして一瞬相手の攻撃（力）を流した状態をつくる技術であり、同時に相手の重心を奪い制御（コントロール）して崩す技術でもあり、更に脱力から一気に統一力を発揮して投げることもできる高度な技法であると考えられる。

ところで、「抜き」とは「抜く」と同義語なので、「力を抜く＝脱力」と言うことになるが、「抜き」＝「単なる脱力の技」であるなら、わざわざ「抜き」という言葉は使われないと考えるのが妥当である。脱力以外の何かがあるからこそ、高度な技術性を持った技法として「抜き」というものが存在していると考えられる。

「抜き」の技術性の検証にあたり、多種多様な攻撃方法（打・突・蹴・組み付く等）が考えられるが、先ずは「組み付かれた場合」に限定し、数種類の組み付き方による攻撃に対して「抜き」の技術性に関して検証してみる。

次に攻撃方法を「離れた間合いからの組み付く意思のない攻撃」とし、代表的な攻撃方法として「突き」による攻撃に限定し、それに対して「抜き」の技術を用いた場合と用いない場合、更に施技する際に使用する腕を直前まで隠した場合とで比較し、「抜き」の技術性に関して検証してみる。

検証方法その1
― 組み付かれた場合の攻撃に対して ―

１．攻撃の種類と技の選定

攻撃の種類は３種類とし、相構え片手取りについては異なる掛け方の相構当を2種類、両手取りに対しては同じく相構当、諸手取りについては逆構当を用いた。

①　相構え片手取り－相構当１
②　相構え片手取り－相構当２
③　両手取り－相構当
④　諸手取り－逆構当

２．施技する技

●相構当(あいがまえあて)

名前の由来

合気道の技法は大きく分類すると「当身技」と「関節技」に大別することができるが、相構当は当身技に分類される。昭道館合気道では乱取基本の形として17本の形が制定されているが、相構当は第2番目に位置付けられた技であり、相構当という名称は互いに対峙した際の構えが相対する構え（互いに右構え同士若しくは互いに左構え同士)であることから相構当と名づけられている。

ところで、合気道は植芝盛平翁（1883~1969）によって創始された武道であるが、現在では多くの流派(会派)が存在する。昭道館合気道で相構当という名称で呼ばれているこの技も、他の組織では「入身投げ」（入り身して施技する技は全て入り身投げとなるので、数多くの種類の入身投げが存在している)という名称で呼ばれたりしている。

崩しの方向

手刀による基本姿勢で構えた場合、弱い方向は両踵を結んだ線を垂直に２等分する方向となるので、右構えであれば弱い方向は右斜め後方と左斜め前方となる。相構当は右斜め後方(相手から見た場合)へと相手を崩して掛ける当身技である。

図１の→は右自然体に構えた時の弱い方向を記しており、⇒は技を掛ける際の施技者の移動方向を示している。

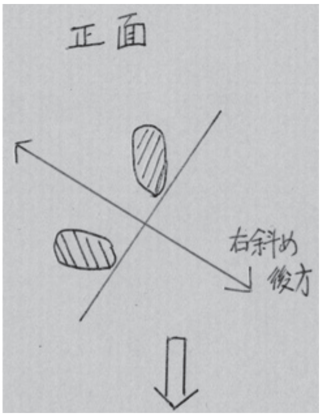

図1　崩しの方向

掛け

相手の攻撃形態が変われば多少の相違は生じるが、基本的には右構えの相手に技を施技する場合には、相手を右斜め後方へと崩しながら相手の真後ろに向かって移動して技を掛けることになる。

●逆構当(ぎゃくがまえあて)

名前の由来

この技も相構当と同じく「当身技」に属する技であり、乱取基本の形17本の第3番目に位置付けられた技である。逆構当という名称は互いに対峙した際の構えが相反する構え(右構えに対して左構え、左構えに対して右構え)であることから逆構当と名づけられている。

崩しの方向

構えこそ相構当とは反対の構えとなるが、崩しの方向としては相構当と全く同じである。

掛け

掛けも相構当と同様に相手の攻撃形態が変われば多少の相違は生じるが、基本的には右構えの相手に技を施技する場合には、相手を右斜め後方(相手から見た場合)へと崩しながら相手の真後ろに向かって移動して技を掛けることになる。(相構当が右手で施技する場合には逆構当は左手で施技することになるが、崩しの方向は全く同じである。)

3.「抜き」の技術を用いた技について

「抜き」の技術性についての検証にあたり、合気道歴19年のM氏、12年のS氏、同じく12年のA氏、11年のR氏にご協力いただき、受けの攻撃方法をできる限り変えながら①「瞬間的な脱力による崩しを用いた技(相構え片手取りに対して)」②「脱力による統一力を用いた技(相構え片手取りに対して)」③「脱力と回転力を用いた技(諸手取りに対して)」④「脱力を崩しの引き金となるように用いた技(両手取りに対して)」⑤「座位で脱力を統一力として用いた技(座位からの両手取りに対して)」の5種類の「抜きの技術を伴った技」を施技し、それぞれの技についての感想を頂いた。技は全て大森竜一(合気道歴33年、七段)が施技した。

下記にそれぞれの技(掛け方を含む)の説明と4氏の感想を記す。

① 相構え片手取りに対して、その場で脱力しながら下方へと腕を振り下ろすやいなや、一気に上方へと腕を振り上げる動作により相手を崩して掛ける技(相構当)

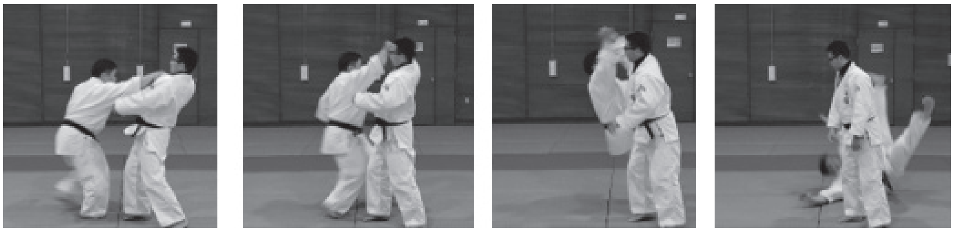

写真1 「抜き」の技術により相手を一気に引き込み崩して倒す一連の動作。

この技は施技者が崩しの研究をしている中で会得したオリジナルの技術であり、正に「抜き」の原理そのものと言える技術である。この技の最大の特徴は、がっちりと掴まれた状態からは勿論のこと、取らせ際での誘いによる手のうちを用いた方法(掴まれるのではなく、掴ませる技法)、更には取らせ際に全く触れさせずに施技する方法(視覚効果を利用)でも相手を崩すことができるのが特徴である。

施技者はこの技の有効性を探るために過去に何百回と多くの人々に施技してみたが、相手の体格の大小に関わらず、またパワーの大小に関わらず、初対面の相手に対してでも、誰に対してでも最小限の力で簡単に崩して倒すことができた経験を持つ。従ってこの技は最も効率よく相手の体勢を崩して制御(コントロール)することができる技法であり、単なる脱力技というよりは、「抜き」という言葉を地

で行く崩しに特化した特別な技法だと言える。

	合気道歴	段位	感想
M氏	19年	四段	引き込まれて崩される。
S氏	12年	弐段	逆らうことができずに崩される。
A氏	12年	初段	自分の意思に関係なく動かされる。 騙されたような不思議な感じ。
R氏	11年	初段	急に引き込まれる。 吸い込まれるような感覚。

表1「抜き」の技術により相手を一気に引き込み崩して倒す技法に対する感想

② 相構え片手取りに対して、脱力しながら相手の腕（肘）を相手上方へと押し上げて崩し、転体しながら下方へと更に崩して掛ける技（上段の崩しからの転体相構当）

この技は「関節技手刀上段のつくり」を応用した技であり、掴まれた手（腕）の手の甲を突き出しながら相手の腕（肘）を押し上げ、転体しながら他方の腕で相手の背中を押し下げ、相手の身体を自分の脇下に移動させながら握られている腕を相手の頭部に覆い被せて投げる技である。

	合気道歴	段位	感想
M氏	19年	四段	予想外のところに崩される感じ。
S氏	12年	弐段	強く握っているにもかかわらず、力の方向をずらされて崩された感じ。
A氏	12年	初段	しっかりと抑えているつもりなのに、いつの間にか崩されている。
R氏	11年	初段	はむかえない状態に崩される感じ。

表2　上段の崩しからの転体相構当に対する感想

③ 諸手取り（後ろから片手を両手で組み付く攻撃）に対し、脱力しながら肩と肘を外回しに回転させると同時に掴まれた手と同じ側の足を後方へと引いて重心を下げ、更に掴まれている腕を下方から上方へと振り上げる動作により相手を引き込み崩して掛ける技（逆構当）

この技は後方から片手を両手でしっかりと掴み、押さえつけようとする攻撃に対して行う技である。今回は取らせ際の手の内による技術性を排除し、がっちりと握らせた状態からの「抜き」の技術性に焦点を当てて施技しているわけだが、通常は取らせ際に腕を最大限内側に捻り、掴ませると同時に脱力しながら肩と肘を外回しに回転させると同時に掴まれた手と同じ側の足を後方へと引いて重心を下げ

て相手を崩す。この取らせ際の初動作により技の効果は最大限に活かされる。崩した後の掛け方は上記の掴ませてからと同じである。

	合気道歴	段位	感想
M氏	19年	四段	急に引き込まれる感じ。
S氏	12年	弐段	引き込まれて崩される感じ。
A氏	12年	初段	無条件に引き込まれる感じ。思わず声が出てしまう。
R氏	11年	初段	斜め下へと引き込まれる感じ。

表3 諸手取りに対しての逆構当に対する感想

④ 両手取り（前方から相手の両手を掴む攻撃）に対し、一瞬脱力するやいなや両手刀を張りながら腕を上下に広げて相手の体勢を崩して掛ける技(相構当)

この技は両手取りに対する相構当（天地投げ表）であるが、競技大会での演武も含めてほとんどの場合脱力の技法は用いられていないようである。取らせ際に正中線を外さないように両手を大きく上下に伸ばし、掴んできた相手を上段と下段に崩して掛けるのが一般的な掛け方であり、相手は下段に崩された方向に頭部を下げられ、上段につくられた肘に相構え当を掛けられて後方に半回転しながら倒される。しかしながら「抜き」の技術を用いた相構当では相手を取らせ際に一瞬前方へと僅かに崩すことにより、下段に崩す際には踏み込まれた足に一層重心が乗るようになり、また上段へと崩された腕(肘)は直接肘を攻められるのではなく、手首を上段に押し上げながら相手本体を崩すことにより、相手は大きく浮かされて半回転しながら投げられる。感覚的なことを表現するのは難しいことではあるが、敢えて表現を変えるとすれば、前者は「崩されて倒される」であり、後者は「浮かされて投げられる」ということである。

	合気道歴	段位	感想
M氏	19年	四段	相手の動きに対して対処しようと思っても、左右の手に同時に神経が行かずに、あれよあれよという間に崩される感じ。
S氏	12年	弐段	瞬間的に大きく崩される。 何かとても嫌な感じ。
A氏	12年	初段	自分の体勢が分からなくなる。
R氏	11年	初段	引き込まれながら身体が斜めになっていく。

表4 両手取りに対しての相構当に対する感想

⑤ 互いに座位で対峙したところからの両手取りに対し、脱力しながら両手甲で相手を押し込み、相手の体勢が崩れたところ（体勢が窮屈になったところ）で腰をひねる動作をし、更に相手を崩して掛ける技(相構当)

この技は脱力による統一力を利用した技法であり、斜め前方から押さえつけてくる相手に対し、重心を低くしながら脱力した腕（手の甲）で相手を押し込み、座位による支持面から後方へと上体を崩させて安定感を失ったところに一捻り力を加えて倒す技である。脱力系統一力で相手を押し込む際に相手からの反発する力を感じることができれば、僅かな押し込みからでも相手を捻り倒すことが可能な技法である。

写真2　脱力系統一力で重心を奪う。

	合気道歴	段位	感想
M氏	19年	四段	下方から強い力が伝わってきて抵抗できなくなる。
S氏	12年	弐段	下方から分からない力が伝わってきて崩されてしまう。
A氏	12年	初段	予想以上に強い力で崩される。
R氏	11年	初段	はむかえないし、頑張れない。

表5 座位による両手取りに対しての相構当に対する感想

これらの技法についての特徴をまとめてみると、①の技は瞬間的な脱力系の技、②の技は脱力系統一力の技、③の技は脱力と回転運動を利用した技、④の技は瞬間的な脱力と統一力を利用した技、⑤の技は脱力系統一力の技(②に同じ)、に分類することができる。

この分類において「脱力」と「統一力」という言葉が頻繁に出てきているので、合気道におけるこれらの言葉の意味を簡単に説明しておく。

●脱力

「脱力」とは意識をもって必要な部分以外の力を抜く力の使い方であり、施技する際に上半身全体を脱力したり、相手に掴まれた手首辺りを部分的に脱力したりと、用途に合わせて力の使い方を制御する技法である。

写真３　脱力による手首の使い方の一例

●統一力

「統一力」とは呼吸・意識・筋力を統合して活用し、力を一点に統一して大きな力を発揮する単なる力を越えた力の使い方である。

考察1

それぞれの技に対する4氏の感想を整理してみると、以下のように纏めることができる。

①の技：自分の意思に関係なく逆らうことができずに引き込まれていく。
②の技：しっかりと強く握っている感覚があるにもかかわらず、いつの間にか力の方向をずらされ、抵抗できない状態で予想外の方向に崩されていく。
③の技：強い力で急激に引き込まれていく。
④の技：瞬間的に自分の体勢が分からなくなるほど大きく崩される。
⑤の技：下方からの強い力で圧倒されて崩される。

上記の感想からは、全ての技において「引き込まれる」「崩される」「抵抗できない」という共通部分があることが分かる。

合気道においては技を掛ける際には全ての技において「崩す」ことは必然の作業であり、当然ながら体勢を崩されれば「抵抗できない状態」となるので、今回施技した全ての技において「脱力」と「統一力」という技法(技術)を巧みに用いて技を成功させていることが分かる。

ところで、もう一つの共通点に「引き込まれる」という感想がある。前方へと崩す技についても、後方へと崩す技についても「引き込まれる」という共通の感想があることに着目したい。これこそが「抜き」の技術の凄さであり、合気道における最高峰の技法である所以である。相手の力を利用した「抜き」の技術を敢えて言葉で説明するならば、「脱力を越えた脱力による崩しと制御(コントロール)」「脱力を越えた脱力による統一力」とでもいうべき技術性である。必要最低限の力を巧みに使い、相手を知らず知らずのうちに引き込むことにより、技の精度を格段に上げているのが「抜き」の技術性だといえる。

検証方法その2
― 突きによる攻撃に対して ―

次に、M氏とR氏に協力して頂き、直突きによる攻撃（間合いが離れた位置からの組み付かない場合の攻撃）に対してこの「抜き」の技術を駆使して技を掛けた場合にどうなるかを検証してみた。技は直突きに対する「相構当」とし、「手刀による施技(脱力なし)」（写真4)、「施技する腕を隠した状態からの施技」（写真5)、「抜きの技術を使

用しての施技」（写真6）の3種類で施技した。

写真4　手刀による施技（脱力なし）

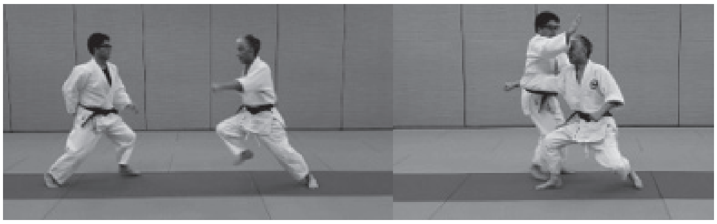

写真5　施技する腕を隠した状態からの施技

写真6　抜きの技術を使用しての施技

下記はM氏とR氏による感想である。

	合気道歴	段位	手刀による施技（脱力なし）	施技する腕を隠した状態からの施技	「抜き」の技術を使用しての施技
M氏	19年	四段	攻撃と同時に相手が先をとり施技してくるが、防御可能である。	自分の攻撃に集中できるので、体は安定しており全く崩されない。	瞬間的に崩されてしまう。
R氏	11年	初段	施技者の攻撃が見えるので、防御可能である。	施技される瞬間まで相手の攻撃は見えないが、全く崩されない。	瞬間的に崩されてしまう。

表6 突きによる攻撃に対しての相構当に対する感想

この結果から直突きによる攻撃に対しても「抜き」の技術性は有効であることが分かる。離れた間合いからの組み付く意思のない攻撃に対しては、「抜き」の技術を使用し

た場合だけが相手を崩すことができている。

考察２

「手刀による施技（脱力なし）」（写真4）ではR氏の感想にもあるように、施技者の攻撃が見えるので防御姿勢に入る余裕ができ、耐えることが可能となっている。

「施技する腕を隠した状態からの施技」（写真5）ではM氏の感想にあるように、相手の手の動きが見えない分、自分の攻撃に集中でき、結果として体が安定することで防御力が高くなり崩されなくなっている。

「抜きの技術を使用しての施技」（写真6）については両者ともに「瞬間的に崩されてしまう」という感想を述べている。この結果については、施技者は技に入る前に移動しながら（相手の攻撃を捌きながら）脱力した手を相手が目で捉えることができる速度で相手顔の前に動かし、瞬間的に「抜き」の技術を用いて腕を上方へと振り上げる（一瞬下げてから再び上へと動かす動作）ことにより、攻撃側の体勢は一気に崩される（上体は振り上げられた手を追うようにして止まり、それに反して足は攻撃による重心移動で前へと進んでいく為に仰け反った形になる）ので、技に掛かり易い状態になっている。

この離れた間合いからの「抜き」の技術は、組み付かれた場合の「抜き」の技術である「脱力を越えた脱力による崩しと制御（コントロール）」「脱力を越えた脱力による統一力」に加えて、相手の動体視力を巧みに利用した技術と言える。

まとめ

「相構え片手取り」「両手取り」「諸手取り」の３種類の異なる組み付く攻撃に対して「抜き」の技術を駆使して施技した結果からは、「抜き」の技術はどの攻撃に対しても崩しの効果が抜群であることが分かった。技を受けた側の「急激に引き込まれて崩される」「全く抵抗できない」等の感想からも、しっかりと強く握って抑えつけた状態から一瞬のうちに力を無効にされ、抵抗できずに崩されていくことが分かる。

また、組み付く意思がない攻撃として突きによる攻撃を行い、これに対して「手刀による施技（脱力なし）」「施技する腕（手刀）を隠した状態からの施技」「抜きの技術を使用しての施技」の3つの方法で実験した結果、「抜き」の技術を使用した場合だけが相手を崩すことができた。この結果から「抜き」の技術の有効性は組み付かれた場合だけでなく、組み付く意思のない攻撃に対しても十分効果があることが分かる。そして組み付く意思のない攻撃に対して「抜き」の技法が相手の視覚効果を巧みに利用していることも、「抜き」の技術を使わない2種類の技法（掛け方）と比較することで、改めて確認することができた。（写真４、写真5、写真6参照）

「抜き」の技術は合気道において大変高度な技法と言われているが、今回の実験から改めて「抜き」の技術の有効性と万能性を知ることができた。

今回は技を掛けられた方の感想を基に「抜き」の技術性について検証・考察をしてみたが、敢えて施技した感覚から「抜き」の技術性について述べるならば、「抜き」は脱力するまでの時間がとても短く（スピードが速い）相手の力を流しながら一瞬で相手を崩し、加えて脱力しながら相手を巧みにコントロールして崩していく技術である。

「抜き」のような特殊な技術性を持った技法は検証するのが難しいと言わざるを得ないが、今後はさらに掘り下げて、客観的な検証ができるよう研究していく所存である。

≪ 参考・引用文献 ≫

成山哲郎監修　大森竜一　成山哲也著：合気道競技，共栄出版株式会社2010