≪四段論文≫

初心者の指導法

松成勝

初心者を指導する上で心掛けている事は、怪我をしない・正しい姿勢・柔らかな動き・十分な運動量の4点です。

稽古で最初にやる大事な事は受身です。合気道の稽古では、取り（投げる側）と受け（投げられる側）を交互に行いますので、投げられた時に怪我をしないためには受身が必要不可欠です。まず長座の状態で後ろに倒れる練習から始まり、立膝から、立ってから徐々に高さを変え、ゆっくり柔らかくストレッチをする感覚で練習します。

並行して基本動作の練習も行います。合気道の体捌きは日常生活ではやらない独特の動きですので、入身・転換・回転の動きに慣れるまで繰り返し行います。

受身や基本動作は単純な動きを繰り返しま

すので、受身に疲れたら基本動作を行う等、飽きないように工夫します。

技の稽古では、基本動作を使ったわかりやすい技を選び、ゆっくりと時間をかけて指導します。①入身・逆半身片手取り隅落とし・正面打ち一教（表）②転換・逆半身片手取り四方投げ（裏）③回転・正面打ち一教（裏）例に挙げたように、動きが単純で受身を取りやすいものを一つずつ丁寧に説明しながら、繰り返し練習する事で投げる事、投げられる事に慣れさせていきます。ここで注意する事は、姿勢を正す事です。初めて稽古する人の大半は、力んで前傾姿勢になりがちです。背筋を伸ばし、肩の力を抜き、リラックスして伸び伸びと稽古すれば、楽しく活き活きとした稽古になります。

たくさん汗をかき、翌日筋肉痛になったり

して「運動したな～。また次も頑張ろう。」

と思ってもらえる稽古にしていきたいです。