東大合気道

東京大学運動会合気道部
TODAI AIKIDO CLUB

PROLOGUE

SIMPLE

自然体の

果てなき追究

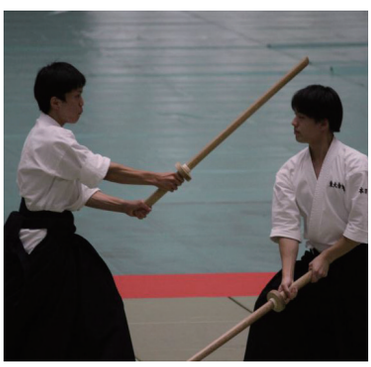
夢中になろう。
無駄のない美しさに
芯のある心身の強さに
仲間との温かい語らいに

共に、心技体を磨く

それが合気道部だ

ACTIVITY

稽古では全力、真剣。



でも、楽しくなければ合気道部じゃない。

WHAT'S AIKIDO?

合気道とは

合気道は近代発祥の武道ですが、我が国伝統の武の心身を体現しています。反復的に練習する型稽古で自身の技を洗練する過程を通じ、武道の心身を養っていきます。また、全身を合理的に用いた技を追究しており、熟達すれば腕力で敵わない相手でも制することができる点も特徴です。

合気道の技の中に登場する動きの多くが、剣術の中にも共通して見られます。例えば、以下の動きは一見すると違うものに見えますが、根底にある身体の使い方は同じなのです。東大合気道部ではこうした合気道に限らない、武術全般に共通する身体の使い方を学んでいます。

剣術：斬り割り

体術：交差持ち二教

column: 稽古と演武

合気道の流派によりますが、私たち東大合気道部は試合をしません。その代わりに駒場祭や五月祭をはじめとする様々な機会に「演武」を行います。

演武会は部員にとって、強く美しい技を披露し、日々の成果を発揮する晴れの舞台なのです。

駒場祭演武会

四方投げ

基本的な技の一つである四方投げの一連の動きを見てみましょう。

崩し

相手に右腕をつかまれました！
右足を踏み出しながら、両腕をあげます。

腰を回して体を回転させ、相手の体勢を崩します。

極め

相手の背中側まで回り込んだら、下へ切り落とします！
相手は肩関節が極まっているので耐えられません。

投げ

投げました！
相手が再び襲ってくることがないように残心をして相手を制し続けます。

TAIJUTSU

体術

相手の攻撃に応じて、素手で最適な対処法をとります。時に関節を極め、時に力を受け流し、時に懐に入り込むことで相手を制圧します。

肘極め

天地投げ

三教

稲妻

十字投げ

BUKIJUTSU

武器術

我が部では、体術 (合気道) に加え、
剣や槍をはじめとする武器術も取り入れています。
剣などの体の使い方は体術と同じであり、両者を並行して修練することで合気道の理解も深まります。

剣術

燕飛剣

組太刀斬止

杖術

槍術

薙刀

MEMBERS

真剣に自分と向き合う

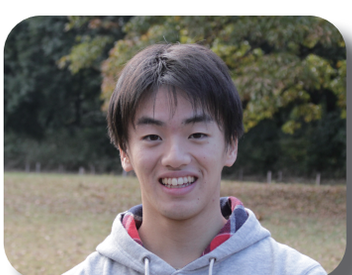
佐藤弘基

主将

4年　工学部

高校時代の部活：工芸部

大学新生活の始まり、せっかくの機会です。全く新しい事に挑戦してみませんか？何気なく生活しているだけでは絶対に体得できない日本伝統の柔らかで合理的な体の使い方を、ゼロから、仲間と一緒に学びそして追究していく経験は、あっという間の大学生活をかけがえのないものにしてくれること間違いありません。



本田 俊之介

4年　薬学部

高校時代の部活：ソフトテニス部

合気道って聞いてもピンとこない人が多いのではないでしょうか。僕もそうでしたが、試しに体験に行ってみたらすぐに合気道の面白さに惹きこまれてしまいました。きっと今までにない経験が得られると思います。ぜひ一度体験にいらしてみてください。

井上 翔馬

3年　理科一類

高校時代の部活：科学部

部活に入る前は運動することに対して苦手意識がありましたが、懇切丁寧な指導のおかげで合気道に親しむことができています。また、思うように外出できない今、日々の合気道部での練習が貴重な運動機会になっています。

川上 晴己

3年　工学部

高校時代の部活：帰宅部

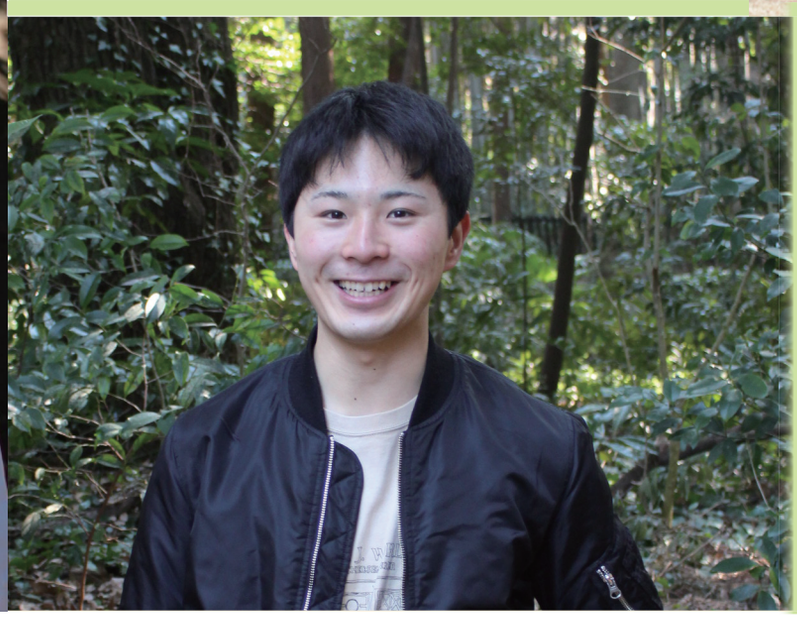
合気道部の特徴の一つは、経験者が少ないというものです。みんな未経験者なので、練習も体作りといった基礎からスタートします。帰宅部出身の僕でも、無理なくついていくことができました。新しいことを始めたいとお思いの方はぜひ、体験練習にいらしてください。

池田将吾

４年　法学部

高校時代の部活：ソフトテニス部

合気道部に入ると優しい先輩をはじめ、様々な人と関わることができます。気づけば愉快な同輩と共に充実した大学ライフを送っていること間違いないでしょう。また、合気道という武道は自身の糧にもなり、四年間で培った体の使い方は他のスポーツのみならず日常生活にも役立つと思います。

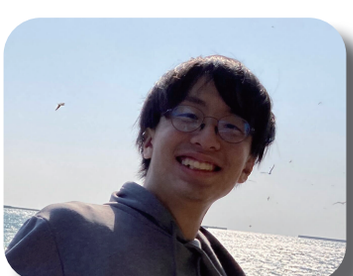


森大晃

３年　教養学部

高校時代の部活：テニス部

美しく無駄のない動きに魅了され入部を決意しました。初めは単純で簡単そうに見えていた動きの中に実は緻密さと複雑さが隠されていて、合気道という道の奥深さにますます惹かれていきました。部活に熱中することも、勉強と両立することもできるいい部活だと思います。



桑原秀彰

３年　法学部

高校時代の部活：山岳部

合気道部は平日昼に練習を行っているので、授業の合間に定期的に体を動かすことができて運動不足の解消と、体の健康維持に大変寄与しています。その上、先輩・同期・後輩との雰囲気もよく和気藹々としています。大学でコミュニティを探している人にはうってつけだと思います。ぜひ、共に鍛錬しましょう！

岩見紗里亜

２年　理科二類

高校時代の部活：合唱部

合気道部では部員と毎日顔を合わせるため、共に支え合い、切磋琢磨することのできる仲間、そして面倒見が良く、技を一から丁寧に教えてくださる先輩方に出会うことができます。稽古ではもちろんのこと、稽古外での交流も多く、彼らと過ごす時間は大学生活においてかけがえのない思い出になると思います。

石原由梨

２年　文化三類

高校時代の部活：剣道部

昼休みや放課後は何もしないまま時間が過ぎてしまいがちですが、合気道部はこの時間に練習をしているので充実した時間を過ごせます。長期休暇中も、適度に体を動かすことで生活リズムが整い、有意義な日々を送れます。

ANNUAL EVENTS

合気道部の一年

合気道部は春夏秋冬一年を通してイベントがいっぱい！
四年間の大学生活を決して退屈なものにさせません。

新歓活動

五月祭演武

4 年生にとっては最後の演武。大学内外から大勢の観客が集まる中で演武会が執り行われます。

春合宿

一年の締めくくりの春合宿。いよいよ、2 年生になります。

最終日には、初めて一般の人を前に演武をします。毎年とても盛り上がります。

駒場祭

駒場祭では 1 年生が屋台を出します。

他大学との交流

出稽古や合同稽古、演武会へと参加しています。

金沢、京都、中央、専修といった全国の大学との交流も盛んです。

連盟演武

東大が中心となって設立した全日本合気道連盟は、毎年日本武道館を貸し切って演武会を行っています。

夏合宿

夏は避暑地で合宿を行います。この合宿で 1 年生は初めての昇級審査を受けます。

BBQ やレクも !!

2 年生になると昇段審査を受けます。

ついに、黒帯をゲット！

スポーティア

夏には東大の宿泊施設 (スポーティア) へ行くことができます。
他の運動部の人たちと仲良くなれます。

CLUB LIFE

このページでは部員の生活を少し覗いてみたいと思います。

駒場一年生理系　女子部員の場合（木曜日）

8:00　起床

9:30　出発

10:25~11:55　2限 電磁気学
高校までとは違った視点で学べて面白いです。

12:15~12:50　昼練

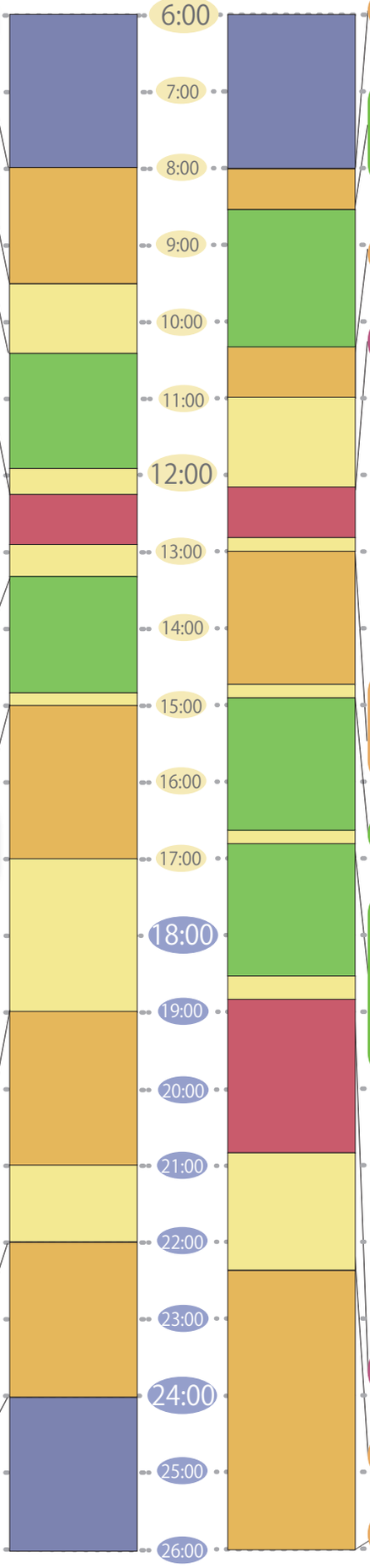
13:15~14:45　3限 スポ身
ソフトボールで思いっきり体を動かします。

15:00~17:00　自由時間
友達と渋谷でおやつを食べます。

19:00~21:00　バイト
塾で高校生に英語を教えています。

22:00　帰宅

24:00　就寝



本郷三年生法学部　男子部員の場合（火曜日）

8:00　起床

8:30~10:20　1限 刑事訴訟法
早速授業開始！と思いきや、オンデマンド授業。実はまだ夢の中だったり…?

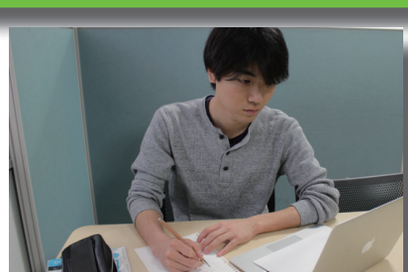
11:00　出発

12:10~12:45　昼練

13:00~14:45　空きコマ
図書館で勉強したりしなかったり、寝たり寝なかったり。

14:55~16:40　4限 民事訴訟法

16:50~18:35
5限 ストレス・マネジメント概論
他学部受講。"楽"すぎて、教育学部への転部を真剣に検討。



18:50~20:50　夜練

22:20　帰宅

26:00　就寝

東大合気道部

合気道部ってどんなところ？みなさんの疑問を先輩に聞いてみましょう！

新型コロナウイルスに感染しないか心配です。対策は行っていますか？

東大合気道部

はい。稽古でのマスクの着用、稽古前後の畳や用具の消毒や手指の消毒、窓を開けての換気などを徹底しています。大学の要求するガイドラインに厳密に則っていますので、安心して練習にいらしてください！

運動会なんですよね、練習は本当にきつくないのですか？

東大合気道部

確かに運動会というとキツい練習というイメージがありますよね。でも、合気道部員には高校時代に**文化部や帰宅部**だった人もいます。体力に自信が無くても練習を通して徐々についていくので大丈夫です。

合気道の段位などは取得できますか？

東大合気道部

はい。年に数回、昇級・昇段の審査を受ける機会があります。卒業までにほぼ全員が初段、早い人では二段を取得しています。

東大合気道部

本郷に進学した後も、駒場で練習するのでしょうか？

東大合気道部

いいえ。本郷には**七徳堂**という道場があるので、本郷生はそちらで練習をします。

東大合気道部

他のサークルと掛け持ちできますか？

東大合気道部

できますよ。**運動系・文化系**問わずサークルと掛け持ちしている部員も実際います。

上下関係は厳しいのでしょうか？飲酒の強要とか怖いんですけど…

東大合気道部

先輩後輩はとても和やかな関係です。理不尽な要求をされることはありません。未成年飲酒は厳しく**禁止**していますし、成人しても飲めないと断れば強要されることはありません。

東大合気道部

Now, it's time for‥

GIRLS TALK！

合気道部では女子も男子も一緒に練習しています。男子に負けず、時に男子より元気に練習している女子部員達。今回はそのうち５人（石原、岩見、河本、玉置、前田）に集まってもらって、本音トークを聞かせてもらいました。

—それでは最初の質問です。女子が少ない東大、部活でも男子部員が多いですが、居心地はいかがでしょう？

前田　居心地はよくて、女子だから別に居心地が悪いとかもないと思う。

河本　うん、なんか男女差があまりないような気はする。

岩見　あとはなんか、たまにOGさんとかが練習に来てくれる時、そういうときにやさしくしてくれるじゃん

石原　うんうん。

岩見　そういうのもあるし居心地はいいよね。

玉置　私も、あまり居心地の悪さとか変な感じとかを感じたことはなくて、私たちの代は半分が女子だから、そういうのも特にいい影響があるのかも。

前田　女子多いもんね２年生。

—そうなんですね。では、合気道を稽古する上で、男女による違いを感じることはありますか？

前田　多分ほかのスポーツとかと比べるとないと思う。

玉置　たしかに、身長が違うっていうのはあるし、もともと力の強さとか個人差っていうのは男女によってあると思うし、でも、合気道ってそもそもあんまり腕力とかに頼らない技が多いから、逆に、女子にとってすごい良いんじゃないかなって思う。

岩見　私もそう思う。女子のほうが一般的に身長が低いけど、例えば四方投げとかは身長が低いほうがかけやすかったりするし、そういう意味でコンパクトに動けたりもするから、技によっては逆に有利なのもあると思う。

河本　それは思う。

—なるほど。色々な考えがあるのですね。では最後に、部活全体について、何か思うところがあれば教えてください。

石原　放っておかない感じが良いかなって思う。新１年生とか、できないときとかにも放っておかない感じが。

岩見　はじめ入った時さ、新歓だからすごい丁寧なのかなって思ったけど、そのあとも普通にいっぱい教えてくれるのがすごいびっくりした。

石原　厳しいときとかもたまにあるけど愛のむちみたいな感じがあって全然嫌な感じにならないよね。それがいいなあって。私は思う。

前田　私はなんか同期とかと結構仲良くなれるのが良いなって。クラス以外の人と関われたり、なんだろう、結構ちかくなるじゃん？それが結構嬉しい。

岩見　それもいいよね。

玉置　私も入部して結構びっくりした。みんなでやろうっていう感じがあって。(2年生が同期で行った)スキーとか。例えばだけど。

前田　私たちの代が特にそうなのかはわからないけど、結構同期で団結力があるのかなって思う。

河本　それも多分、継続的に練習があるから、ずっと顔合わせてるから仲良くなるんじゃないかな。

岩見　結構練習詰め詰めだけど、行きやすいよね。授業とかも配慮してもらえているし。

河本　そうだね。

玉置　継続的に練習があるから、習慣になって逆に行きやすいような気もする。

石原　昼休みって結局、入部する前は暇だった気がするから時間を有効に使うほうが良い気がする。

河本　あとは、体の弱い人でも受け入れてくれる部活っていうのが多分ほかにないんじゃないかなって思う。やはりそこはすごい感謝してるしありがとうっていうか。

前田　合気道って力をかけちゃだめってよく言われるからそういうのもあるのかも。

河本　そういう意味では合気道は最低限の体力があれば全然できるスポーツなのかなって思うし、そういうところは運動音痴とかそんなに力がないとか関係なく楽しめるっていうのはあるんじゃないかな。

PRACTICE

練習開始

練習は礼に始まり、
礼に終わります。

準備運動

四股（しこ）を踏む
足腰、特に体幹を鍛えます。

受け身
怪我をしないためにも大切です。

膝行（しっこう）
正座したまま移動する訓練です。

技の稽古

最初は思うように身体が動きません。
先輩の動きを見よう見まねで習得します。

組に分かれて先輩に教わります。
１人ずつ交代で技を掛け合います。

主将が中央で技の解説をします。
ここで技の要点を把握しましょう。

column: 武器術

稽古では、上の写真のような体術だけではなく剣術、杖術、短刀術なども扱います。体術・武器術で共通する体の使い方を追求することで、双方のレベルアップをはかることができます。

剣術

杖術

INTO THE WORLD

世界へ　――創部 68 周年

私たちの活動領域は日本国内にとどまりません。
我が部は折にふれて、海外訪問を行い、現地での演武会や合同稽古を通じて
日本文化の紹介や文化交流を行ってきました。

モスクワ訪問

2016 年 9 月、有志の部員十数名でモスクワを訪問し、モスクワ大学、ドイツのハイデルベルグ大学の学生と合同稽古を行いました。いつもとは違う相手との稽古により、自身の合気道を見直すきっかけになり、また現地観光や文化交流会などを通じて、海外の学生たちと親交を深めることもでき、とても貴重な体験でした。

ペルー・ブラジル訪問

2014 年 9 月、創部 60 周年を記念してペルー・ブラジルを訪問しました。合気道や日本文化を広めるため、二週間という短い期間で、合計 7 会場での演武会や、現地の道場との合同稽古、体験型の文化交流会、日系人の方々との食事会を行いました。南米という遠い地でありながら合気道は盛んに行われており、日本に興味のある方が大勢いらっしゃったことに大きな感動を覚えました。
またこの訪問に際して、多くの OB・OG の方にご支援やご指導いただき、合気道部の年代を超えた結束力を感じ、部活そのものについて考えるきっかけにもなりました。

ハイデルベルグ大学合同稽古

2017 年 9 月、ハイデルベルグ大学合気道クラブから 14 名をお迎えし、合同稽古やパーティ等を通じて親睦を深めました。ハイデルベルグ大学とは約 40 年前から度々交流の機会がありました。海外で稽古されている方々との稽古は、その熱意に刺激を受けたり、稽古環境の違いを感じることもありました。今後も何らかの形で交流を続けていけたらと思います。

PHOTO GALLERY

STORY

部活もバイトも

鈴木新（4年）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
以下の文章は合気道部公式ブログから引用したものです
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

こんにちは！合気道部４年の鈴木です。
今回は部活との両立というテーマについて、僕が部活動と並行して続けているアルバイトについて話したいと思います！

僕は現在自宅近くの焼肉店でアルバイトをしています。始めたのが一年生の９月だったので、もうそろそろ１年半になります。
初めは手際を身につけることが難しく、足を引っ張りがちな存在でしたが、今となってはバイト先でのバイト歴も１番長く、仕事も手についてきました。

さて、気になる部活との両立の面についてですが、個人的には全く問題ないと思っています。

合気道部では、部活の日程が週ごとに設定されており、急な予定の割り込みも少ないため、バイトのシフトと頭を悩ませる機会もこれまであまりなかったような気がします。
さらに、土曜日曜の午後が空いていることが多いので、休日のロングシフトを組みやすく、稼ぎ時にバイトを入れられます。

僕以外にも、多くの部員がアルバイトを行なっていて、僕のような飲食店だけでなく、塾の講師や個別指導・採点といったいわゆる〝勉強系〟のバイトをする人もいて、多種多様です。
アルバイトでお金を稼ぎたいし、部活もしたい！という思いを持った方はぜひ、練習に顔を出してみて下さい！！！

ホントにかかる技を求めて

増田大地（4年）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
以下の文章は合気道部公式ブログから
引用したものです
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

皆さん、こんにちは！自他共に認める、たぶんマジな天然・４年生の増田です。

今回のテーマはそんな私の入部理由 (^^)
私の入部理由は至って単純。「ホントにかかる技を学びたかったから」です。

実は私、ここに入部する前も合気道をやってました。高校３年間、別流派の合気道部で真面目に稽古していました。だけど何か違った。求めていた「かかる技」かどうか微妙でした ...(t_t)
関節を曲がらない方向に、勢いとタイミングで押し曲げれば、確かに相手は転びます。しかしこれじゃあ、偶然上手く行った時しか使えないんですよ～！大きな外国人にはかからないんですよ～!!

ですが、東大運動会の合気道はホントに「かかる」んです。古来から武士が経験的に発見していった技の理論の蓄積。体術のみならず、剣術も取り入れてその理論を身体に染み付けさせる。偶然性ではなく、技術の巧拙こそが技の成否を決定する ... これこそ私の求めていたもの!!

「重心は常に丹田に」
（半沢直樹もこんなこと言ってましたね笑）
↑の内容、始めは意味不明だったけど、最近少しずつ分かってきたので稽古が楽しいです！

とまあここまでガチ勢っぽいことを書きましたが、要するに、やってててホントに楽しいから、この合気道部に入りました (^^)

おしまい

合気道部公式ブログ

更新中！

MASTERS

指導者紹介

師範　山田 高廣　七段

東京大学合気道部　師範

グローバリズムの名の下に、欧米起源の基準が世界に広まっていく中で、我が国で生まれた武道という文化が、世界に広まっている魅力は何かと考えたことはあるだろうか。大きな理由のひとつは、武道の修行が単なる肉体の鍛錬に留まらず、感性の練磨と知的な刺激に充ちた営みだからである。鋭くも柔らかい感性なくして本質の洞察なく、知性なくして己のなす事の自覚はないことを、稽古を通して実感するのである。

これから世界で活動していくであろう諸君が、文武両道の場を体験することは、必ずや豊かな実りをもたらすものと確信している。多くの諸君の参加を期待する。

名誉師範　稲葉 稔　八段

明治神宮武道場至誠館　名誉師範

告ぐ！！受験戦争の”勝利者”へ

合格は勝利ではなく、人生行路の出発だ。人生は戦いの連続。

現代は、予期せぬ見えざる挑戦を受け続ける。その時、君はどうするか……。武道は、人生の戦いで、自分の本心・本意を探し出し、貫くことにあり、今様戦いの術が必要となる。合気道は、世界に誇る日本武術の一つで護身術ともなる。我が部は、体力を鍛え、気力を養い、知力を磨き、不屈の精神を作るのを目的とする。

心優しく、知性あるも、力弱き者、来たれ！

師範代

堀下 直人　六段

東京大学運動会合気道部 OB
明治神宮武道場至誠館　講師

部長

能智 正博

東京大学教授
教育学研究科臨床心理学コース

コーチ

朽名 英明　四段

東京大学運動会合気道部
平成 17 年度卒 OB

OB & OG

島崎 誠一

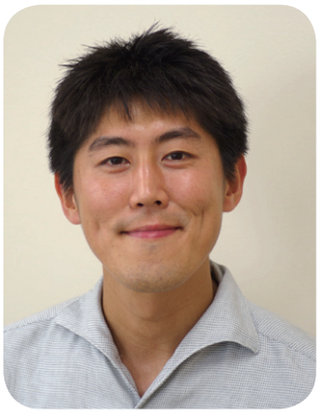
赤門運動会理事長

部活は単に心身の鍛練だけではなく、生涯の友を得る場でもあります。合気道部歌では「語るに師あり友ぞある」と歌われています。ＯＢ会（赤門合気道倶楽部）の６０年次以上に亘る７５０人超の会員が、皆さんの入部を待っています。

亀井 静香

元 衆議院議員

今、日本は激動の時代だと言われています。私も政治家として先の見えない不安を感じます。こんな揺れ動く時勢を乗り越えていくためには腹にぐっと力を入れて何ものにも押し流されない体を整えることが必要だと思います。

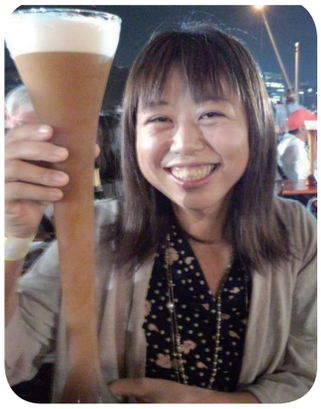


栗原 一貴

独立行政法人

産業技術総合研究所

私は大学で勉学を楽しみ，稽古に励み，沢山お酒を飲みました。出会えた仲間とともに今も合気道を続け，科学者もやっています。



中村 美帆子

会社員（エネルギー関連）

学生時代、何か一つのことに熱中できるものを持つ、ということはとても素晴らしいことだと思います。運動後の一杯も美味しいですよ☆

鳥海 森

東京大学大学院

理学系研究科地球惑星科学専攻

合気道部では４年間を通じて武道に励むことができ、演武会や合宿によって部員の結束が高まります。特に同期とは生涯の仲を得ることができるでしょう。

村中 礼菜

国家公務員（総合職）

稽古中だけでなく稽古外での部への関わりも通して、身体的にも精神的にも大きく成長できると思います。ぜひ、今しかできない経験をしに来てください！写真のような女子会もあって楽しいですよ☆。

後藤 裕

東京大学大学院

理学系研究科地球惑星科学専攻

合気道部では四年間の稽古を通じて、強い心身や仲間との絆を培うことが出来ます。ここで得たものは一生の財産になるはずです。

富田 晃弘

日本銀行

部かサークルか迷っているのなら是非部を選んで欲しい。なぜならそれが大学生活と就職活動の充実への王道だから。

東大でしか学べない「武道」がある。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
3/27	28 テント列	29	30	31 オンライン説明会	4/1	2
3	4 サークルオリ※1 新歓演武会※2	5	6 昼練体験※3 夜練体験	7 昼練体験	8 昼練体験 夜練体験	9
10	11 昼練体験	12 昼練体験	13 昼練体験 夜練体験	14 昼練体験	15 昼練体験 夜練体験※5	16
17	18 昼練体験	19 昼練体験	20 昼練体験 夜練体験	21 昼練体験	22 昼練体験 護身術講習会※4	23
24	25 昼練体験	26 昼練体験	27 昼練体験 夜練体験	28 昼練体験	29	30
5/1	2 昼練体験	3	4	5 新入生歓迎会	6 昼練体験 夜練体験	7
8	9 昼練体験	10 昼練体験	11 昼練体験 夜練体験	12 昼練体験	13 昼練体験 夜練体験※5	14

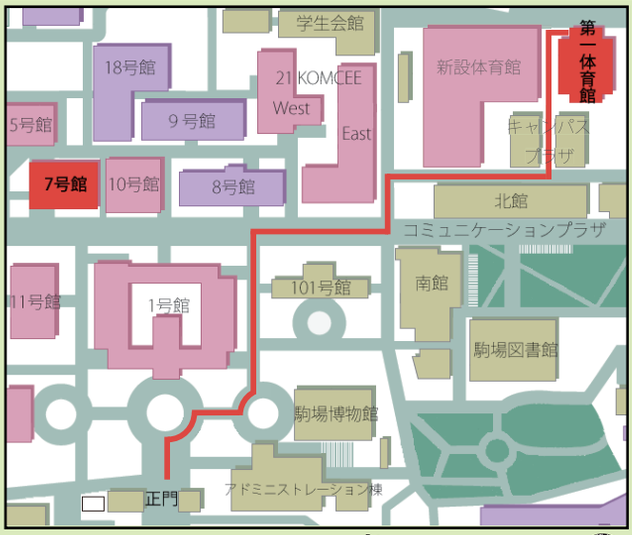
※1..... サークルオリの場所は7号館3階743教室です。

※2..... 新歓演武会は11:00･16:00より第一体育館柔道場で行います。

※3..... 体験練習は下記の時間・場所にお越しください。運動できる服装を持っていなくてもこちらでお貸しすることができますので、お気軽にお越し下さい。

※4..... 護身術講習会では、夜練の時間に、身を守るための簡単な技を知ることができます。

※5..... 感染症対策のため、夜練体験が取り止めになる場合がございます。詳細は下記twitterをご確認ください。



練習日時：月～金　12:10～12:50

水・金　18:50～20:50

場所：駒場第一体育館 一階柔道場

火・木曜日の昼の稽古と水曜日の夜の稽古は先生が指導してくださいます。

体験・見学をご希望の方は上記練習時間中にいつでもお気軽にお越しください。

＊本郷生

日時：月～金　12:15～12:45、火・木　18:50～20:50

場所：七徳堂（御殿下グラウンド近く）

＊秋より、土曜日10:00~12:00に明治神宮武道場至誠館での稽古があります。

詳しい情報は

ホームページや

LINE、Twitterにも！

ホームページ　ブログ　youtube　LINE

@Todai_aiki_club

合気道部のホットな話題をお届けします！