

# 合気道

# 東大



# PROLOGUE





S I M P L E  
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

# 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の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

## 真剣に自分に向き合う

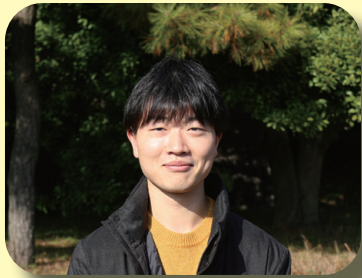
今城 宏都

主将

4年 工学部

高校時代の部活: バドミントン部

試合をまったく行わない合気道部ではスケジュールが組みやすく、アルバイトやサークルとの掛け持ち、勉強など幅広い経験を積むことが可能です。部活をしっかりと取り組みたい。でも他に挑戦したいこともあるなんて欲張りな方にはうってつけです。

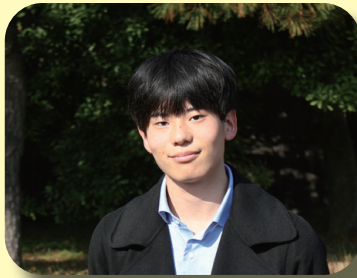


石井 俊次郎

3 経済学部

高校時代の部活: 生物部

初めて合気道部に体験に行った時、先輩方が和気藪々としていて、雰囲気良かったことが入部理由でした。師範の先生や先輩方の丁寧な指導のお陰で、今では未経験者の私でも楽しく稽古に参加できています。大学で新しいことを始めた方におすすめです。



佐藤 由啓

3年 工学部

高校時代の部活: 生徒会

意欲が続かないということが人生にはつきものですが、同期や先輩方に恵まれたことで「今日は合気道やりたくないけど、部活にはどうしても行きたい」と思えます。実際部活に行ってみたら合気道自体にも再び意欲が湧いてくる。この好循環で楽しく続けられます。



橋口 凜

2年 理科一類

高校時代の部活: 弓道部

護身術講習会で実際に体験した合気道の体の使い方が非常に新鮮で興味深かったので入部を決めました。先生練や先輩方が仕切る屋練、自由練など練習の種類が豊富で、それぞれに魅力があります。未経験者がほとんどなので、大学から新しいことに打ち込んでみたいという人にもおすすめです。



# 大友 彩凜

4年 法学部  
高校時代の部活：水泳部

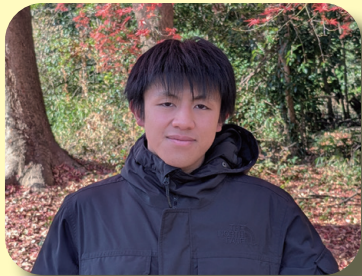
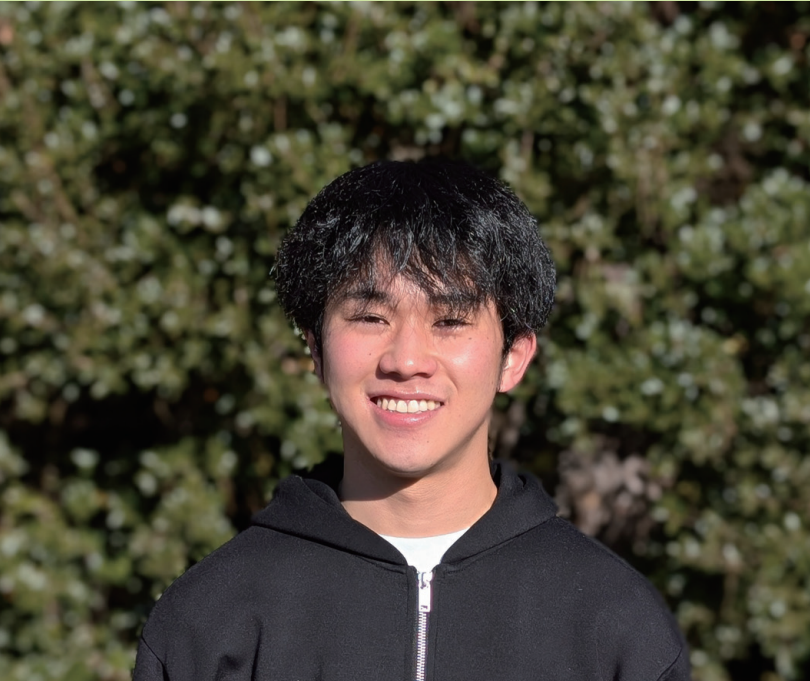
今年で創部71周年という長い歴史を誇る合気道部では、たくさんのOB・OGの方と関わる機会があります。様々なキャリアを積まれている方々とお話できることは貴重なことですし、大学生活の先を見据えて行動していきたい人には嬉しいポイントだと思います。



# 矢野幸世

2年 理科一類  
高校時代の部活：バスケットボール部

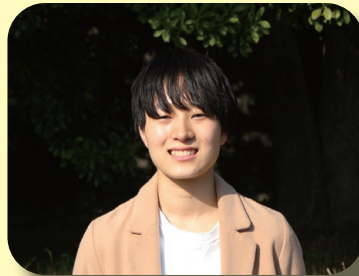
体験で合気道を初めて経験し、その奥深さに惹かれて入部しました。毎日の稽古で上達を実感できると同時に、生活リズムを維持できるのも魅力だと思います。また、部員は個性豊かで仲がよく、道場の内外で一緒に時間を過ごせる仲間の存在が今はとてもありがたいです。



## 岩瀬 燎祐

2年 理科二類  
高校時代の部活：数学部

運動会の部活ながら、丁寧に優しく指導して下さる先輩ばかりで和気あいあいとした雰囲気です。また、大会がないため自分自身の技術と向き合う時間が長いのが特徴で、各自のペースで合気道に取り組むことができます。



## 金城 芽依

3年 工学部  
高校時代の部活：水泳部、模擬国連部

高校生と違って授業時程が曜日によって変わる大学生にとって、生活リズムを維持しながら時間を効率的に使うということは意外と難しいですが、平日に屋敷がある合気道部であれば無理なく実践できると思います。勉強やアルバイト、兼サークルなど、大学生活を充実させたい方、大歓迎です



## 松久 悠起

4年 工学部  
高校時代の部活：将棋部

合気道部では部員と日々顔を合わせるため、自然と深い繋がりを持った仲間を作ることができます。稽古ではもちろんのこと、稽古外での交流も多く、居心地の良いコミュニティを手に入れられると思います。これは部活だからこそ得られるものだと思います。

# 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。

## 駒場一年生文系 女子部員の場合 (木曜日)

## 本郷三年生工学部 男子部員の場合 (火曜日)

7:30 起床

9:30 出発

10:25~11:55 2限 ALESA  
内容が難しくて眠いです。

12:15~12:50 昼練  
眠気覚ましに最適です。



12:50~17:00 自由時間

課題をしたり、渋谷で買い物をしたりします。



17:00~18:30 バイト 1  
家庭教師をしています。

20:00~21:15 バイト 2  
こちらも家庭教師です。2つのバイトの合間に帰宅して夕飯を食べます。

21:30 帰宅

22:30 就寝

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

25:00

26:00

6:30 起床

7:30 出発

8:30~10:15 1限 確率・統計  
1限なのに出席があって辛いです。なお辛いことにコードが毎週一緒です。

10:25~12:10 2限 数学  
抜き打ちで追撃の出席チェックがあるという厳しめの授業です。

13:00~14:45 3限 信号処理工学  
MATLAB を平然と使い始める教授に置いていかれます。

14:55~16:40 4限 材料工学  
なぜか授業プリントが全て英語です。穴埋めするだけの写経授業なので寝てしまいます。



16:50~18:35 空きコマ  
部室でコンビニスイーツ食べてダラダラ。フツ軽なときはカラオケに行きます。

18:50~20:50 夜練



22:00 帰宅

24:00 就寝

# PRACTICE

## 練習開始



練習は礼に始まり、  
礼に終わります。



**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。

## 準備運動



**膝行（しっこう）**  
正座したまま移動する訓練です。



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。

## 技の稽古



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。



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。

## 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

# ANNUAL EVENTS



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。

# 合気道部

合気道部は春夏秋冬一年を通して四年間の大学生活を決して選んでいきます。テスト前から長期期間中は自



## 駒場祭

駒場祭では1年生が屋台を出します。

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。



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。



# の一年

を通してイベントがいっぱい！  
退屈なものにさせません。  
自由練期間となります。

## 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。



## 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

夏には豊かな自然に囲まれ  
た東大の宿泊施設(スポー  
ティア)へ行くこともでき  
ます。運営の手伝いを通じ  
て他の運動部の人たちと仲  
良くなれます。





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！

関節を痛めたりしませんか？受け身が全くできないので不安です。



東大合気道部

関節技はありますが痛めつけることを目的としているわけではありません。練習中は、無理な技のかけ方をして怪我をしないように心がけています。受け身は部員が丁寧に指導するので心配は要りません。

運動会なんですよ、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キツイ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。体力に自信がな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にいます。

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



# MASTERS

## 指導者紹介

### 名誉師範 山田 高廣 七段



東京大学合気道部 名誉師範

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、世界に広が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、文武両道の間を体験することは、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

### 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

# 東大でしか学べない 「武道」がある。

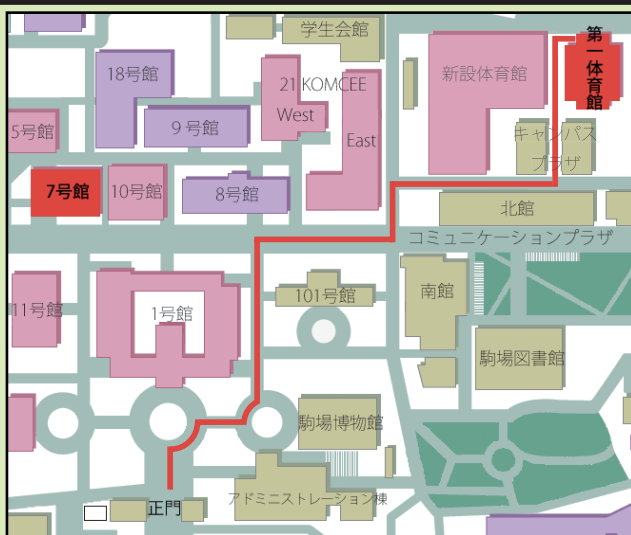
4/3・4 サークルオリ @7号館 743 教室

サークルオリエンテーションでは部員と直接、合気道部や大学生活についてお話しできます。  
詳細は合気道部公式LINE、Twitter、HPをご覧ください。

新入生歓迎練  
on 3月末～

## 体験練習

下記の合気道部公式LINEで日時、場所をご案内します。  
気軽に友達追加してください♪  
いつでも部員が笑顔でお迎えします。  
稽古を通じて合気道を体験してみてください。  
※運動できる服装を持っていなくてもこちらで道着をお貸ししますのでお気軽にお越しください。



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

水曜日の夜の稽古は先生が指導していただきます。

\*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、Xにも！

ホームページ

youtube

LINE

X



@Todai\_aiki\_club  
合気道部のホットな話題を  
お届けします！

