

# アイキクス 初級・中級講座

国際アイキクス協会



AIKIX

# 自己紹介



おぜっきー  
Instagram

## おぜっきー：尾関直人

2005年より書店員

2008年より整体修行開始

2011年 地元愛知県で整体院オープン

2015年 全国でセミナー開始

2023年 アイキクス開発

合気道歴33年。コンサルやカウンセリング、  
ビジネス講座、企業研修なども。

# AIKIXとは？

- 合気道を「エクササイズ化」したもので、従来のような「修業」は不要。
- 危険な関節技や投げ技をすべて排除。
- きわめて安全に、合気道のエッセンスを愉しむことができます。
- 効果や変化にこだわらず「楽しむ」ということを重視します。

# AIKIX (アイキクス) 誕生の経緯



合気道

現代風アレンジ  
リノベーション

武道、修行、怖い  
痛い、あぶない、  
古臭い、汗臭い



AIKIX

たのしい、安全、  
あそぶ、エクササイズ、  
オシャレ、クール

# AIKIXのウリ

**筋力不要！  
柔軟性不要！  
運動神経不要！**

**ニコニコ笑って楽しめば、  
気づけば明るく軽やかに。**

# AIKIX（アイキクス）全体の強み

- どんな服装でもできる
- 気持ちいい
- マットやポール、なんの器械も道具も要らない
- 他の治療法、施術、ボディワークと併用できる
- 老若男女が楽しめる
- 難しい理論や解剖学などを知らなくていい
- メンタルにも効果を発揮する

# 対人AIKIX（アイキクス）の強み

- とにかく楽しく、気持ちいい
- なんだか笑えて、元気になる
- 遊び感覚、ゲーム感覚でできる
- コミュニケーションや人間関係が上達する
- 合気道の上達に役立つ

# セルフAIKIX（アイキクス）の強み

- 電車でもオフィスでもキッチンでも、どこでもできる！
- いつでも好きな時に24時間できる！
- わざわざ時間を取らなくていい
- ごく小さな動きで、からだを整う。



# AIKIXの主な効果

- 肩こり・腰痛などの軽減
- スポーツや音楽、芸術などのパフォーマンスアップ
- 整体やリラクゼーションなどの施術レベルアップ
- 自己否定の軽減
- 人間関係の改善
- 日常の所作や姿勢が美しくなる
- 生活の中で緊張しにくくなる

# 他のボディワークとの比較

- 合気道に比べて痛みや危険性が少ない
- ヨガやピラティスにはない対人相互ワークがある
- 整体やマッサージにはない、相互の主体性がある

# AIKIX（アイキクス）の基本理論

「からだを均す」

=全体で（ひとつのもの）として使う

=フラットな心身 = 濃淡がない

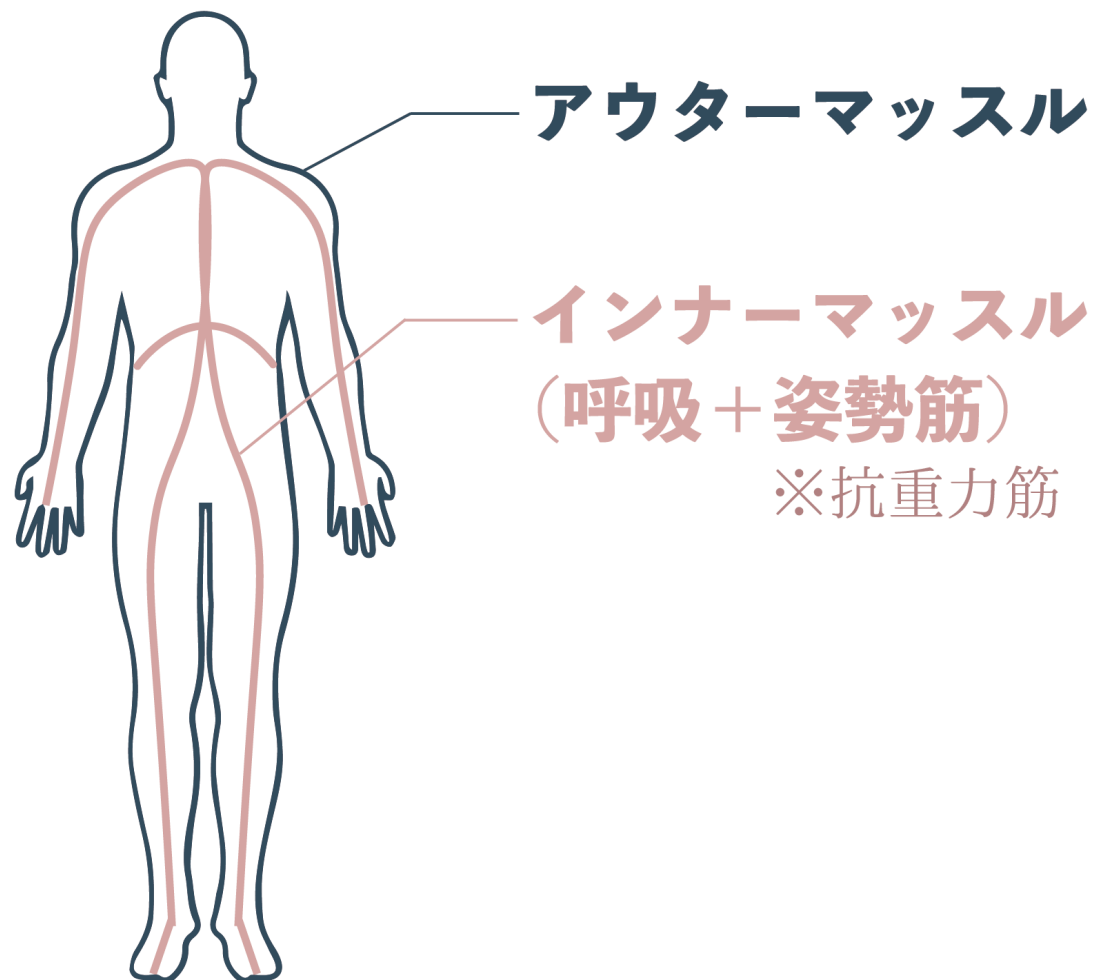
=**AIKIX状態**

# AIKIX（アイキクス）の基本理論

アウターマッスルOFF、  
インナーマッスルON。

これだけ！！

# インナーマッスルとアウターマッスル

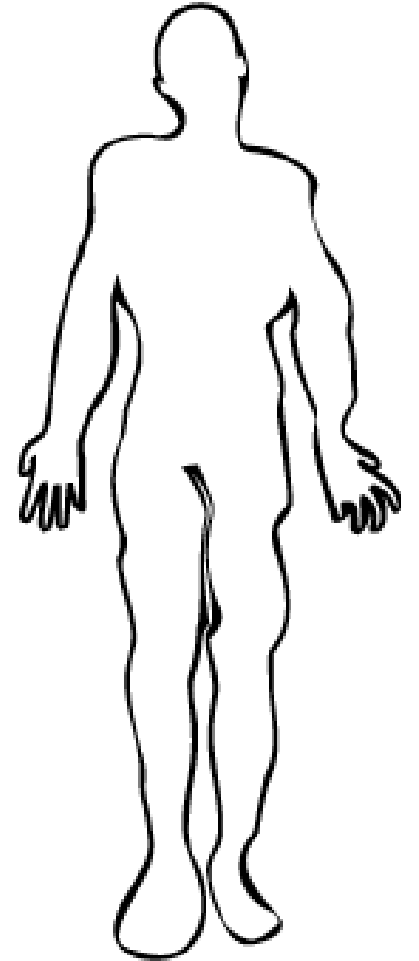


# アウトーマツスル的な社会

- がんばる
- ウソをつく
- 見栄・対面
- 防衛・抑圧する
- 敵を倒す
- 分析・分割
- 局所的



ゆがみ・ひずみの発生



AIKIX（アイキクス）の考え方

# からだの「偏り」を減らす

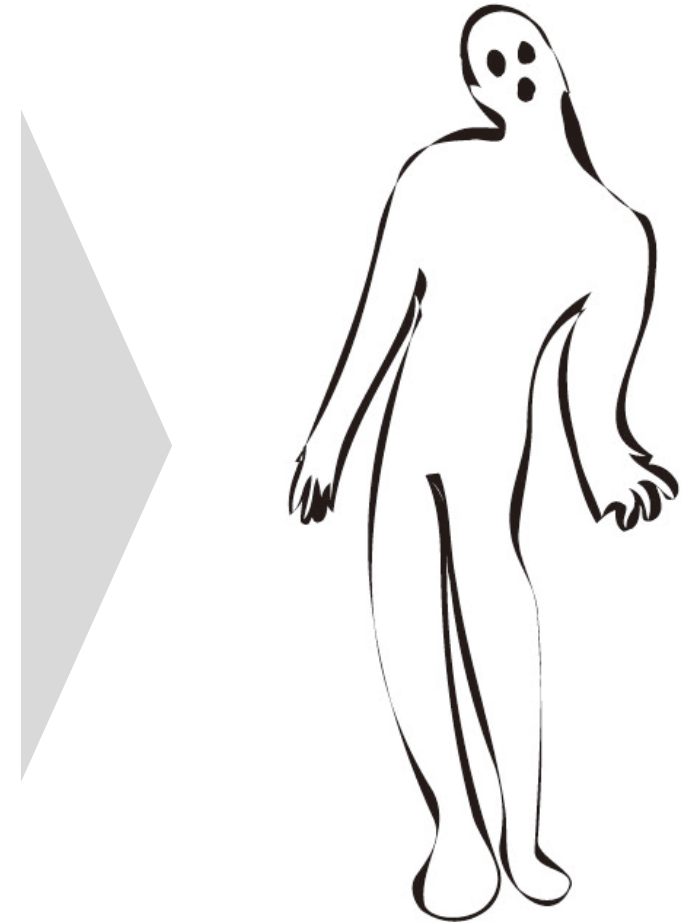


使っている筋肉（神経）と  
使っていない筋肉（神経）の  
差が大きい状態

ある部分だけ疲労、緊張、弛緩  
ゆがみ、ひずみ  
ガチガチorダラダラ

# からだが偏ってしまう理由

- 生活のクセ（食生活、睡眠不足）
- がんばりすぎ
- 自己否定や罪悪感、不安感
- メンタルブロック
- 内臓の疲れ
- 偏った考え方
- **じぶんにウソをつく**

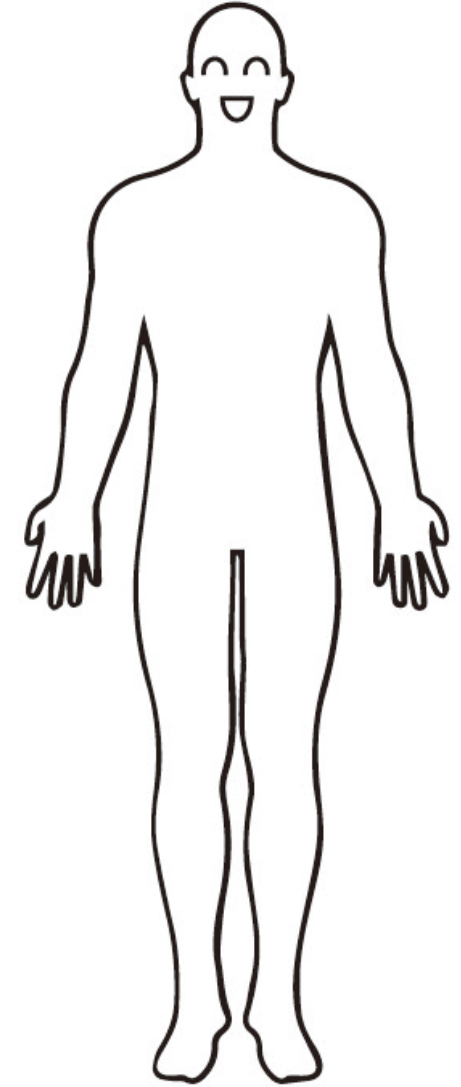




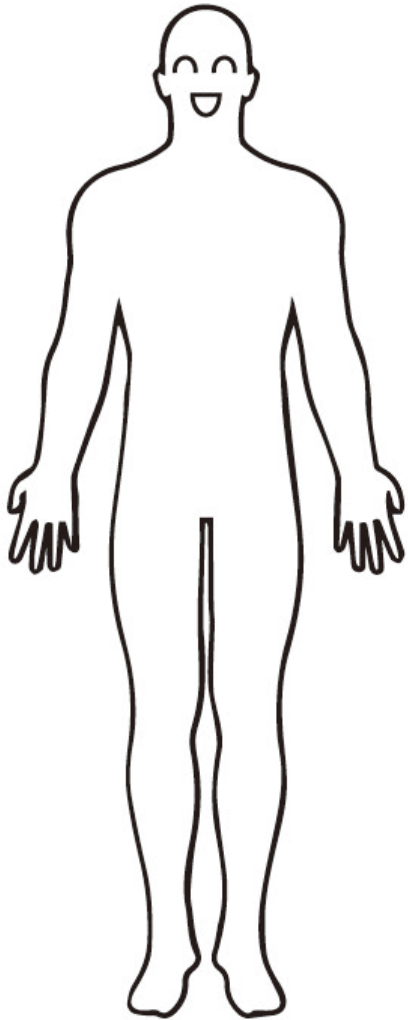
# 偏りをととのえる



ならして  
ほぐして  
ととのえる



# 整った状態は…



- 負荷（ストレス）につよい
- 痛みにくい、疲れにくい
- 効率がいい（機能を最大限に使える）
- 呼吸がしやすい
- 才能発揮
- 心地よい生き方
- ホンネで生きられる

# AIKIXのゴール

- 一人でも多くの人々がホンネで生きられる社会を作る
- 日本の（身体）文化を復活・継承していく

ポイントは

アウターマッスルOFF、  
インナーマッスルON。

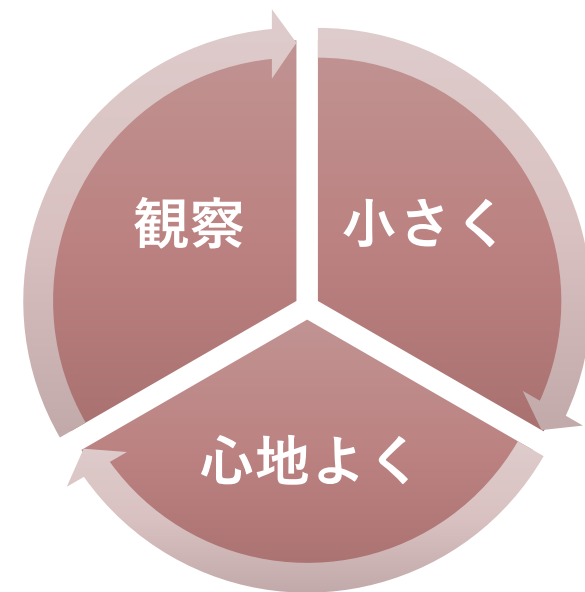
これだけ！！

# インナーアウターマトリクス

ON		 AIKIX 状態	
インナーマッスル			
OFF	シンドイ状態	ダラダラ状態	
	ON	アウターマッスル	OFF

# AIKIX（アイキクス）ワークの3原則

- 01 小さく静かにゆっくり動かす
- 02 心地よさを大切にする
- 03 丁寧に観察する



AIKIX (アイキクス) ワーク

1 : アウターゆるめ系

2 : インナー動かし系

# 6つの対人AIKIX（アイキクス）

- 1 脱力
- 2 負荷をいなす
- 3 抑えられて動く
- 4 負荷に対して動かない
- 5 他者を動かす
- 6 身体対話ワーク



アウター系

インナー系

ムスビ系



## 2：対人AIKIX（アイキクス）

- 受け手（サポーター）が重要
- 相手を引き出すように関わる
- 最後まで、力・意識を抜かない
- 受け手の気持ちがないとワークが成り立たない
- プレイヤーの動作を聴き分けフィードバックする
- プレイヤーはサポーターの笑顔を引き出すように
- お顔の写真を撮っておいてください

※ワーク中の怪我などは自己責任となりますので  
十分に安全に留意して行ってください

# アウターOFF

何もしない

息を吐く

丁寧に観察

ゆだねる

「心地よさ」を  
感じる

ボーっと  
する

ゆらす

# 1：アウターゆるめ系ワーク（セルフ）

- たてゆらし
- よこゆらし
- スワイショウ
- **五感活性化法（中級）**

※アウターゆるめ系は「リセット」にも活用できます

# 1：脱力（アウターゆるめ）

- うしろごろん、よこごろん、まえごろん
- フリーごろん
- 持ち上がらない

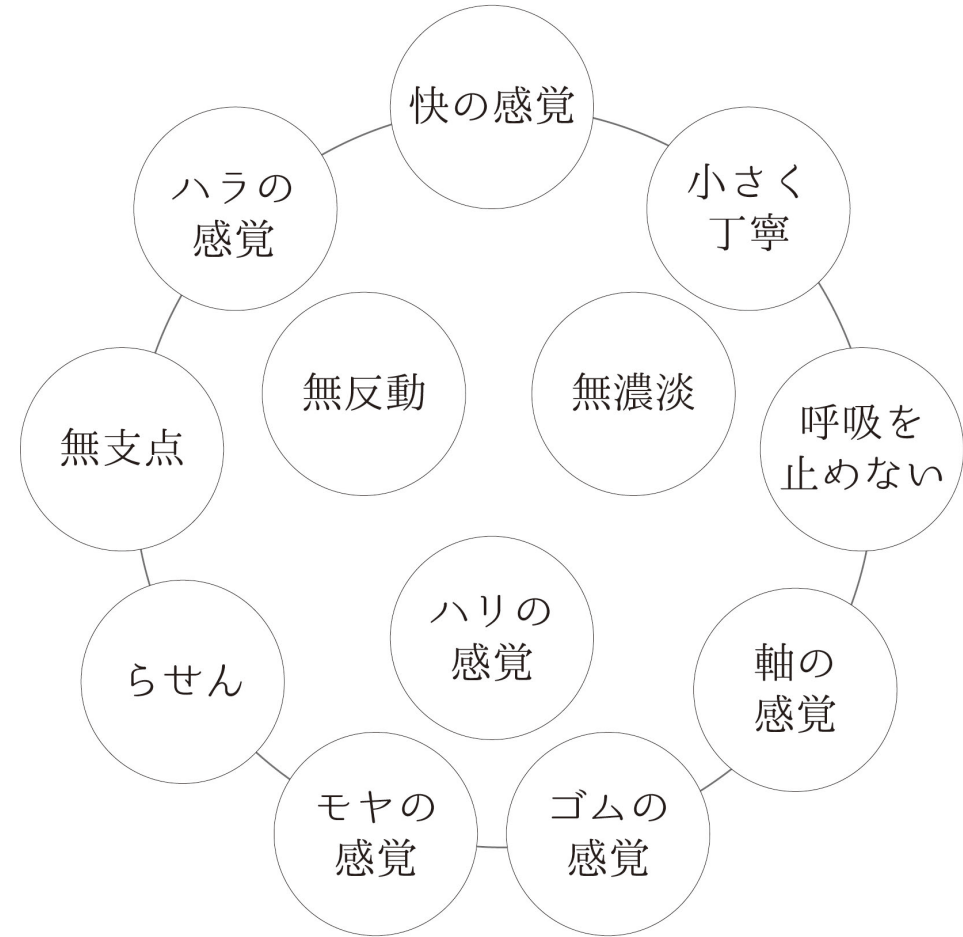
※腕の脱力チェックを行う

2：負荷をいなし

- 2点押し
- 4点押し
- 座り肩いなし
- 肋骨いなし（中級）

# 3 : インナー動かし系ワーク

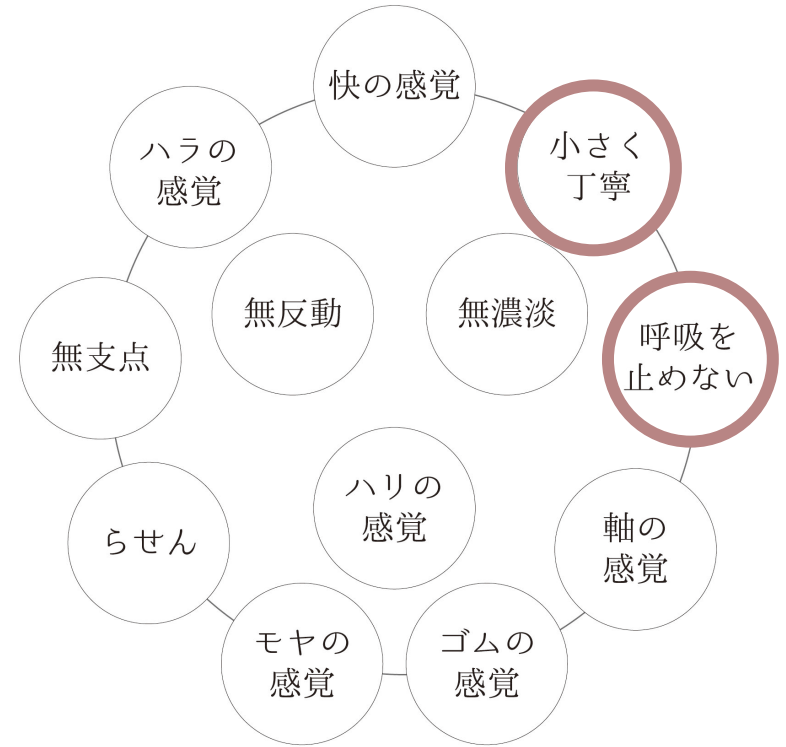
インナーマッスルで動く  
12のコツ



### 3：インナー動かし系ワーク

- 骨盤たてよこ
- 骨盤まわし
- 胸骨たてよこ
- 胸骨まわし

※うねうねシリーズも



### 3：インナー動かし系ワーク

- **肩甲骨の連動（中級）**
- **四肢の連動（中級）**
- **指先の意識（中級）**



## 3：インナー動かし系ワーク

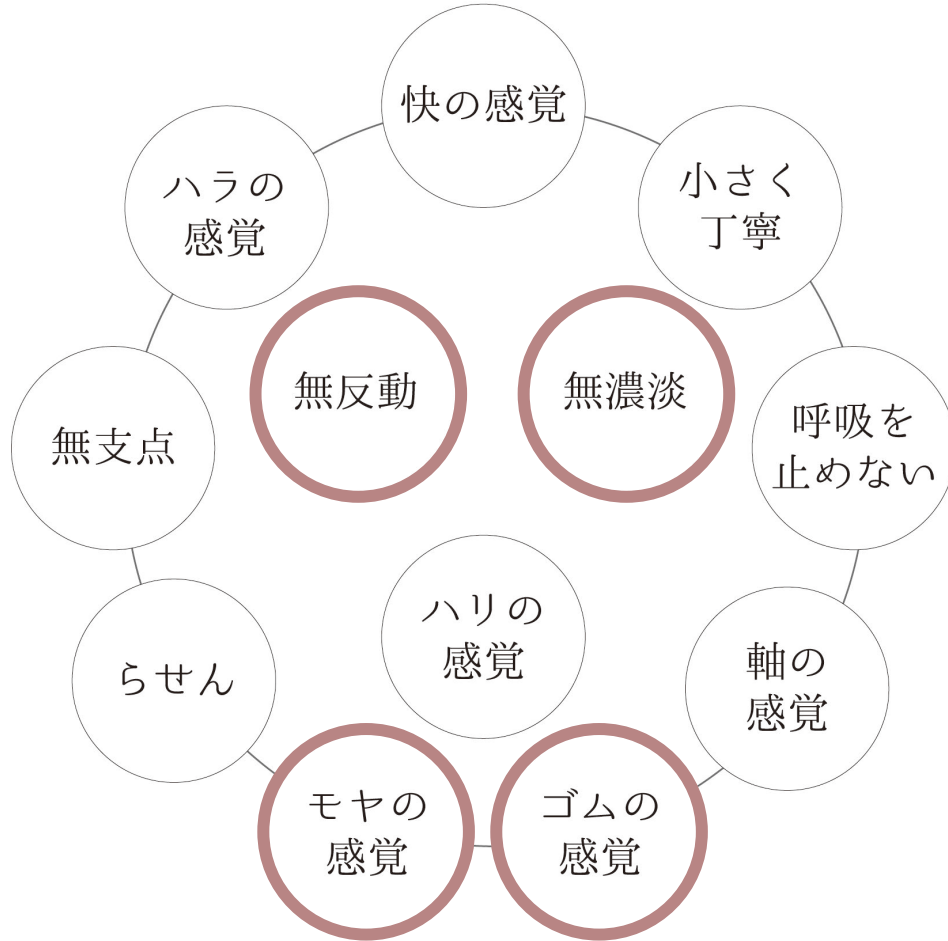
★快息メソッド

- 快の骨盤まわし
- 触れる快息メソッド（中級）

パターン3：抑えられても動ける

- **骨盤・肋骨**
- **うつ伏せからの立ち上がり**
- **肩甲骨・腕・足首（中級）**
- **ガリバー（中級）**

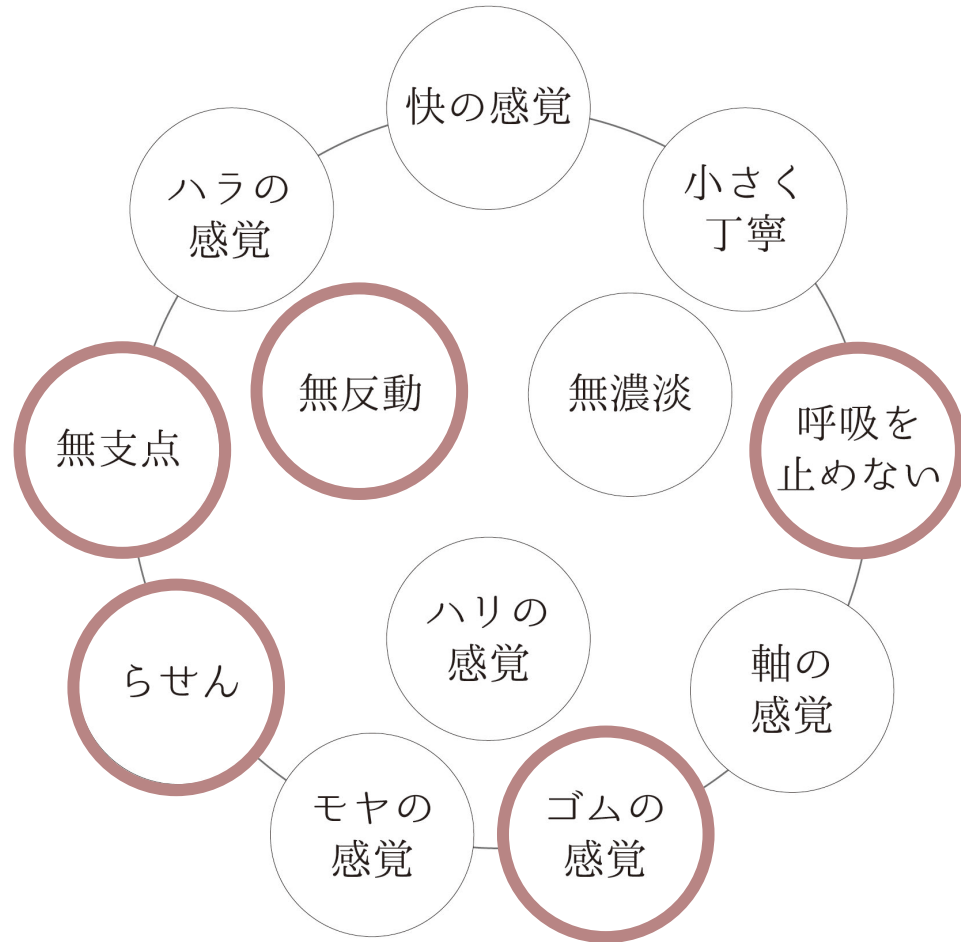
# 3 : インナー動かし系ワーク



AIKIX ムーブ

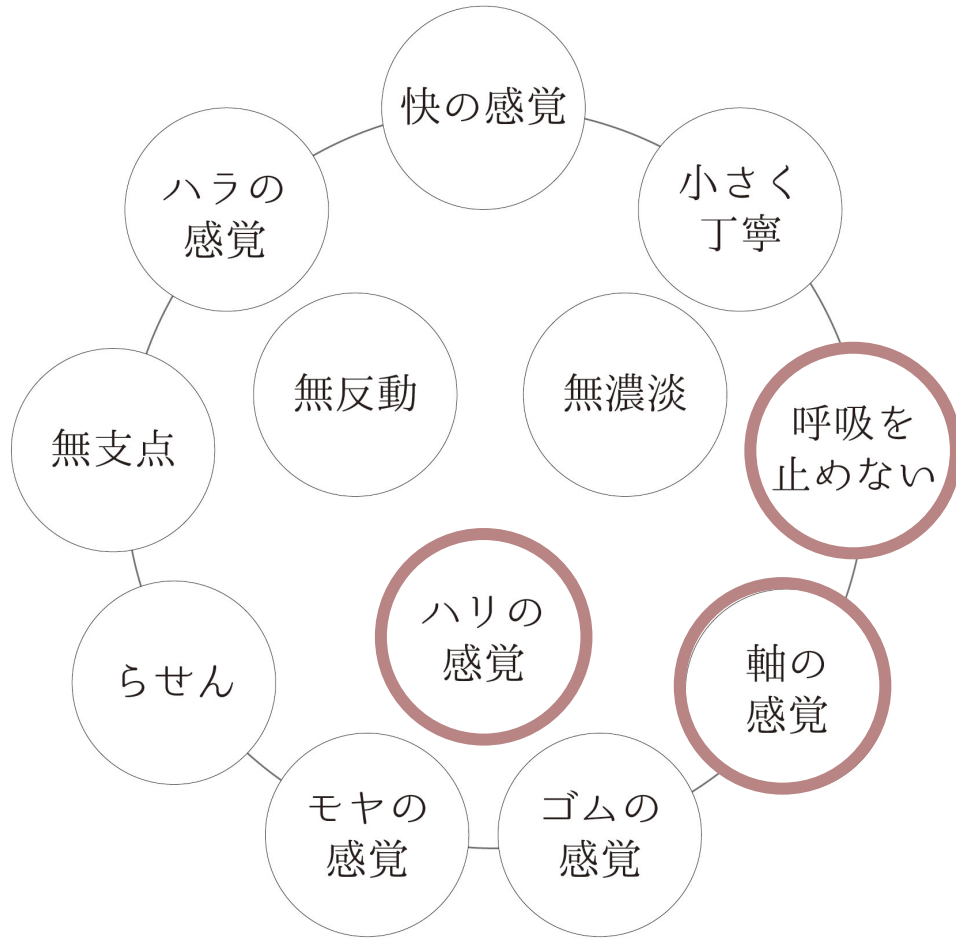
- 指先からのゴム感覚
- モヤ感覚ワーク

# 3：インナー動かし系ワーク



- ・らせん感覚
- ・らせん凝縮（中級）

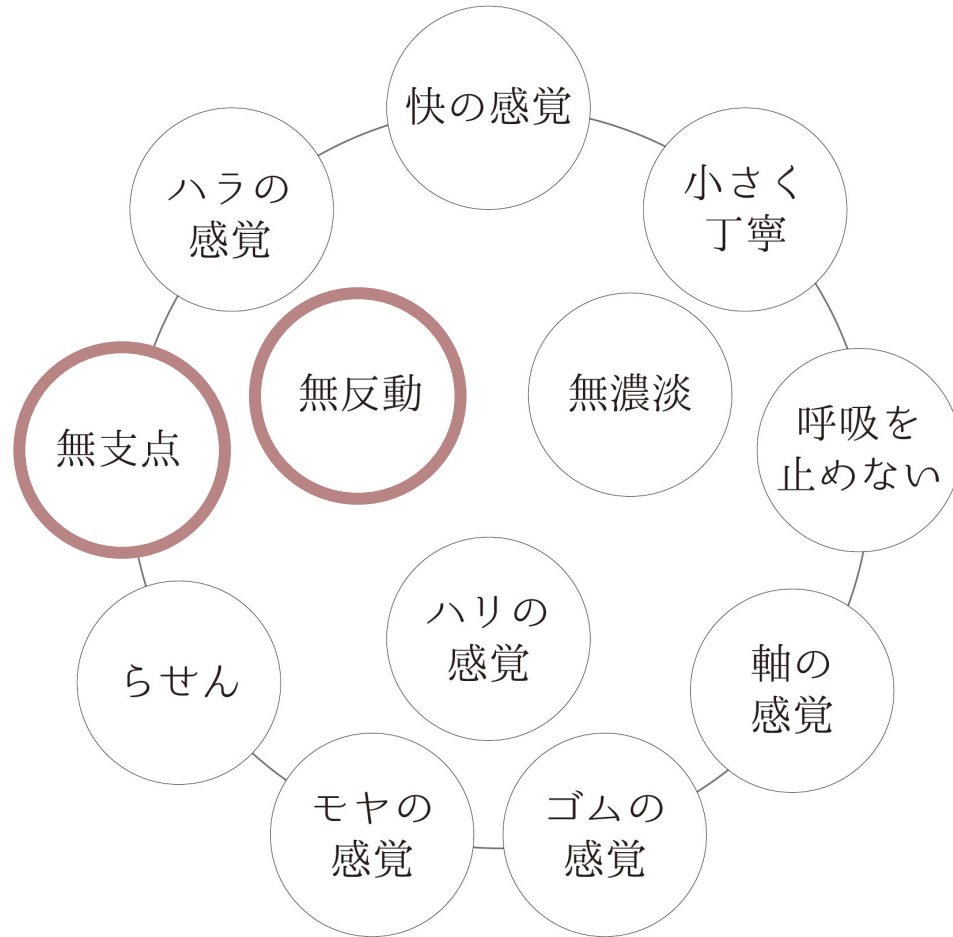
# 3 : インナー動かし系ワーク



AIKIX ムーブ

- AIKIX立ち上がり
- AIKIX座り込み

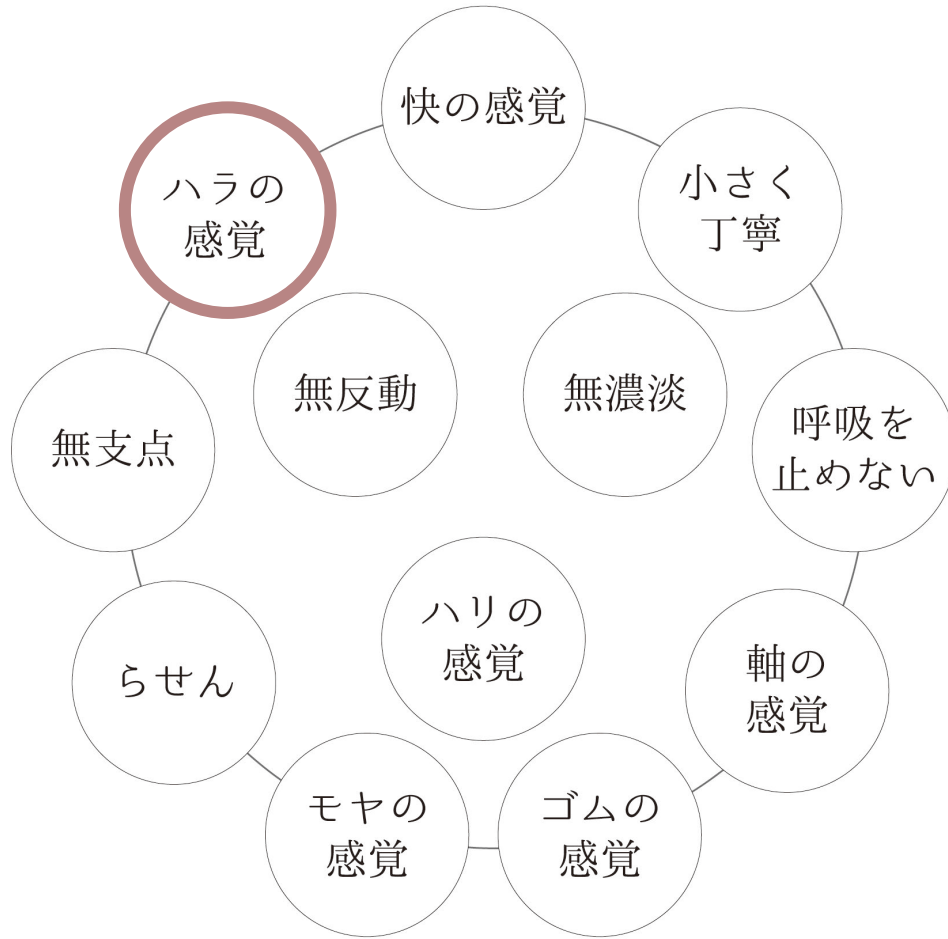
# 3 : インナー動かし系ワーク



AIKIX ムーブ

- AIKIX歩き出し
- 無反動チョップ
- 手の甲タッチゲーム (中級)

# 3 : インナー動かしワーク



AIKIX ムーブ

- 上半身メソッド (中級)
- 下半身メソッド (中級)
- ハラ押し合い (中級)

### 3：インナー動かし系ワーク（日常編）

- モノを持つ
- 飲み物を飲む
- 歯を磨く、皿を洗う

※これまでの感覚を総動員して



4 : 押されても動かない

- **AIKI座り (初級)**
- **AIKI立ち (中級)**
- **AIKIX立ち (上級・胸骨調整)**

## 4：押されても動かない

- 前後、上下、ねじれ、開閉、左右
- 骨盤・肩・胸・背中
- 腕・手首

初級—AIKIX座り（前から）

中級—AIKIX立ち（左右）

上級—腕、手首（全方向）

## 5：他人を動かす

- 横押し・横引き
- 腕ダラン皮膚ズラシ
- 4点押し ムスビver.

皮膚と筋膜への関わり方をつかむ

AIKIXムーブメントが基本

陽のムスビ（初級）と陰のムスビ（中級or上級）

## 6 : 身体対話ワーク

6-1 手のひら離さないワーク

6-2 手首持ったままワーク

6-3 手の平くっつくワーク

6-4 AIKIXダンス

6-5 合気道ワーク

6-6 遊びワーク

## 6-3 手の平くつつくワーク

- 立ち方（軸・ハリの感覚）
- 指と手の平の使い方
- 肩の脱力保持
- 接触面の感覚を保つ（同じ圧）
- 皮膚のズラシ
- ぶつからない
- 相手の行きたいところに誘導する

## 6-5 合気道ワーク

- 入り身投げ
- 小手返し
- 諸手取り呼吸投げ
- 胸取り崩し
- パンチを柔らかくかわす
- AIKIパンチ（中級）
- 虚の技（中級）

## 6-6 遊びワーク

- 背中合わせ、肩合わせ
- 4つばい崩し
- 空間系ワーク（中上級）
- 催眠系ワーク（上級）
- トラウマ外し（上級）
- 座り相撲（ゲーム系）
- 起き上がりワーク（ゲーム系）
- お腹タッチゲーム