

43304

教科書文庫

| |
|----------------|
| 4 |
| 499 |
| 41-1938 |
| 20000 69188 |

Kodak Gray Scale

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

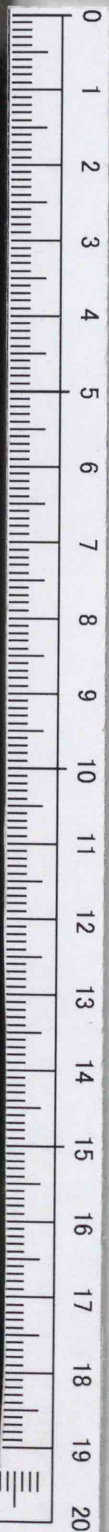


© Kodak, 2007 TM: Kodak

Kodak Color Control Patches

Blue Cyan Green Yellow Red Magenta White 3/Color Black

© Kodak, 2007 TM: Kodak



新制 柔道教科書

大日本武徳會柔道專門學校教授
大日本武徳會柔道範士一級
大日本武徳會柔道專門學校教授
大日本武徳會柔道教士八段

磯貝 一
栗原民雄 共著

東京 富山房發行

教科書
41
200



資料室
中央図書館

教科書文庫

4

499

41-1938

2000069188

新制

柔道

教科書

教科書

教科書

教科書

大日本武徳會柔道專門學校教授
大日本武徳會柔道範士十段
大日本武徳會柔道專門學校教授
大日本武徳會柔道範士八段

磯貝 一
栗原 民雄

共著

広島大学図書

2000069188



新本

東京富山房發行

4a
498
BB13

陸海軍に賜りたる勅諭五ヶ條

- 一 軍人は忠節を盡すを本分とすへし
- 一 軍人は禮儀を正くすへし
- 一 軍人は武勇を尚ふへし
- 一 軍人は信義を重んずへし
- 一 軍人は質素を旨とすへし

教育ニ關スル勅語

朕惟フニ我カ皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト宏遠ニ
德ヲ樹ツルコト深厚ナリ我カ臣民克ク忠ニ克
ク孝ニ億兆心ヲ一ニシテ世々厥ノ美ヲ濟セル
ハ此レ我カ國體ノ精華ニシテ教育ノ淵源亦實
ニ此ニ存ス爾臣民父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦
相和シ朋友相信シ恭儉己レヲ持シ博愛衆ニ及
ホシ學ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ智能ヲ啓發シ德器
ヲ成就シ進テ公益ヲ廣メ世務ヲ開キ常ニ國憲
ヲ重シ國法ニ遵ヒ一旦緩急アレハ義勇公ニ奉
シ以テ天壤無窮ノ皇運ヲ扶翼スヘシ是ノ如キ
ハ獨リ朕カ忠良ノ臣民タルノミナラス又以テ
爾祖先ノ遺風ヲ顯彰スルニ足ラン

斯ノ道ハ實ニ我カ皇祖皇宗ノ遺訓ニシテ子孫
臣民ノ俱ニ遵守スヘキ所之ヲ古今ニ通シテ謬
ラス之ヲ中外ニ施シテ悖ラス朕爾臣民ト俱ニ
拳々服膺シテ咸其德ヲ一ニセンコトヲ庶幾フ

明治二十三年十月三十日

御名 御璽

修行訓

- 一 忠君愛國ノ大義ハ武徳ノ本領ナリ宜シク平素身心ヲ鍛練シ義勇奉公ノ修養ヲ怠ル可カラス
- 二 名譽廉恥ハ武道修行者ノ生命ナリ苟モ怯懦垢汚背信ノ行爲アル可カラス
- 三 禮讓慈憫ハ武道ノ精華ナリ苟モ長ヲ凌キ少ヲ侮リ他人ヲ侮蔑スルノ行爲アル可カラス
- 四 質素ハ剛健ノ本ニシテ浮華ハ情弱ノ源ナリ宜シク相切磋シ嚴ニ輕佻淫靡ノ行爲ヲ戒ム可シ
- 五 上長ニ對シテハ恭禮ヲ盡シ克ク其ノ命令ニ服從シ以テ規律節制ノ慣習ヲ養成ス可シ

凡例

本書は、文部省中等學校武道新教授要目に準據して、中等學校の教科に適するやう編纂したものであるが、各種の便宜を考慮した結果、年級に拘らず、全編一冊の體裁を採つた。

一、武道教育の從來の缺陷は、生徒に柔道に關する正確な知識を與へないで徒らに稽古せしめることであつた。本書は、柔道修行者の好指針として柔道に關する全般的知識を與へ、前記の缺陷を補ひながら稽古と並行して、柔道教育の完璧を期したのである。

二、本書の敘述は、平易明確を旨とし、技の説明は中學一年生にも容易に理解し得るやう敘述したけれども、其の他の説明は、中學二三年程度に基準を置いたから、一年生に取つては、或ひは難解の個所があるかも知れない。それは教師の講義と指導に依つて理解せられたい。

三、柔道の修行は、知と同時に、行が肝腎であり、行に至る過程に於て工夫研究の必要があるので、本書に於ては、各節毎に研究問題を課し、修行者の研究

心を刺戟して、その工夫、研究に依つて大なる効果を擧げんことを期待してゐる。

四、研究問題は五ヶ年を通じてのものであり、學年に依つて理解力を異にするから、問題の取捨選擇は教師の指示に依るが良い。

五、中等學校に於て學習する「基本の形」投の形「極の形」は、他の參考書に依つて研究することにして之を省略した。

六、但し投の形の要點は、本書に依つて十分理解することが出来るし、基本の形と極の形も別冊附圖に依つて大體理解し得ると思ふ。

篤學の士は更に拙著大日本柔道教典に依つて、深く研究して、柔道の神髓を把握せられんことを希望して已まぬのである。

昭和十三年十二月

著者識す

目次

| | | |
|---------------------------------|-------|----|
| 第一章 總説 | | 一 |
| 第一節 序説 | | 一 |
| 第二節 柔道發達の概要 <small>がいよう</small> | | 五 |
| 第三節 柔道の意義 | | 一三 |
| 第四節 修行の目的 | | 一八 |
| 第五節 道場と柔道衣 | | 二二 |
| 第六節 道場内の心得 | | 三三 |
| 第二章 柔道の技 | | 三六 |
| 第一節 技の三部門 | | 三六 |
| 第二節 修行の順序方法 | | 三九 |
| 第三章 投技の基本練習 | | 三三 |
| 第一節 基本練習を開始するに當つての心得 | | 三三 |

| | | |
|------------------|----------------|----|
| 第二節 | 姿勢 | 三三 |
| 第三節 | 組み方 | 三八 |
| 第四節 | 移動 | 四一 |
| 第五節 | 力の用法 | 四三 |
| 第六節 | 崩し | 四六 |
| 第七節 | 作りと掛け | 五〇 |
| 第八節 | 受身 | 五三 |
| 第四章 投技の種類 | | |
| 第一節 | 亂捕を開始するに當つての心得 | 六四 |
| | 一、修行の心得 | |
| | 二、技術上達の心得 | |
| | 三、怪我豫防の心得 | |
| 第二節 | 膝車 | 六八 |
| 第三節 | 支釣込足 | 七二 |
| 第四節 | 出足拂 | 七五 |

| | | |
|------|------|-----|
| 第五節 | 背負投 | 七八 |
| 第六節 | 大外刈 | 八一 |
| 第七節 | 浮腰 | 八四 |
| 第八節 | 拂腰 | 八五 |
| 第九節 | 釣込腰 | 八七 |
| 第十節 | 巴投 | 九〇 |
| 第十一節 | 送足拂 | 九三 |
| 第十二節 | 體落 | 九四 |
| 第十三節 | 大内刈 | 九六 |
| 第十四節 | 小内刈 | 九八 |
| 第十五節 | 跳腰 | 一〇一 |
| 第十六節 | 内股 | 一〇四 |
| 第十七節 | 小外刈 | 一〇六 |
| 第十八節 | 拂釣込足 | 一〇八 |
| 第十九節 | 移腰 | 一一〇 |

| | | |
|--------------------|-------------|-----|
| 第二十節 | 小外掛 | 一一一 |
| 第二十一節 | 隅返 | 一一四 |
| 第二十二節 | 後腰 | 一一六 |
| 第二十三節 | 裏投 | 一二七 |
| 第二十四節 | 浮技 | 一二九 |
| 第二十五節 | 浮落(形) | 一三三 |
| 第二十六節 | 肩車(形) | 一三四 |
| 第二十七節 | 横掛(形) | 一三六 |
| 第二十八節 | 横車(形) | 一三八 |
| 第五章 投技の聯絡變化 | | |
| 第一節 | 技の變化 | 一三九 |
| 第二節 | 投技の聯絡變化と其の例 | 一四〇 |
| 第三節 | 聯絡變化に關する注意 | 一三八 |
| 第六章 固技の種類 | | |
| | | 一四一 |

| | | |
|------|----------|-----|
| 第一節 | 固技の一般的知識 | 一四一 |
| 第二節 | 抑技に就いて | 一四四 |
| 第三節 | 崩袈裟固 | 一四六 |
| 第四節 | 本袈裟固 | 一四八 |
| 第五節 | 肩固 | 一四九 |
| 第六節 | 上四方固 | 一五〇 |
| 第七節 | 横四方固 | 一五一 |
| 第八節 | 崩上四方固 | 一五三 |
| 第九節 | 縦四方固 | 一五五 |
| 第十節 | 絞技に就いて | 一五七 |
| 第十一節 | 片十字絞 | 一五八 |
| 第十二節 | 裸絞 | 一六〇 |
| 第十三節 | 送襟絞 | 一六二 |
| 第十四節 | 片羽絞 | 一六三 |
| 第十五節 | 逆十字絞 | 一六四 |

第十六節 並十字絞……………一六六

第十七節 關節技に就いて……………一六六

第十八節 臂絨うでがらみ……………一六八

第十九節 臂挫うでひしぎ十字固……………一七〇

第二十節 臂挫臂固……………一七二

第七章 固技の聯絡變化……………一七五

第一節 固技の上達と聯絡變化……………一七五

第二節 固技聯絡變化の例……………一七六

第三節 聯絡變化に關する注意……………一八〇

第八章 固技に這入る法……………一八一

第一節 固技に這入る研究の必要……………一八一

第二節 兩膝を制して這入る法……………一八二

第三節 兩膝を越して這入る法……………一八三

第四節 兩脚を擔いで這入る法……………一八四

第五節 兩脚を束縛そくばくして這入る法……………一八五

第六節 挟まれた脚を抜く法……………一八六

第九章 形……………一八七

第一節 形の意義、目的……………一八七

第二節 形の種類と其の名稱……………一八八

第三節 各種形の特長……………一九一

第四節 形練習上の注意……………一九三

第十章 試合……………一九五

第一節 試合の意義、目的……………一九五

第二節 試合の心得……………一九六

第三節 試合の種類……………一九九

第十一章 審判……………二〇一

第一節 柔道亂捕試合審判規定……………二〇一

第二節 審判員の心得……………二〇六

第十二章 結論 1102

 第一節 精神修養と柔道 1102

 第二節 武士道と柔道との關係 1111

第一章 總說

第一節 序 說

健康の必要

「先づ健康！」

簡潔なこの標語が、力強く我々に呼びかけてゐる通り、あらゆる角度から見て、健康こそは、人生の最大要素であり、成功の必須條件である。健康の無いところに、人生の幸福は求め得られない。

古來、才子多病など、云ひ、如何に多くの秀才が、この健康に恵まれないが爲に、あたら可惜有爲の才幹を抱きながら、空しく長恨を吞んだことか。

是れ、國家的にも非常な損失と云はねばならぬ。

近時、爲政要路の人々が、國民の健康増進といふことを重要國策として、體育方面に多大の力を傾注けいしゆされつゝあるのは誠に宜ふなりと思ふ次第である。

攝生と鍛錬

「先づ健康」を保持するので無かつたならば、修學の完成を期し得られないのは勿論であるが、更に進んで、一度、怒濤逆巻く實社會の競争場裡に乘出したとき、この體力が愈々益々物を言ふのである。

社會は各方面とも齊しく、先づ健康なる若者を要望し、歓迎してゐるのであつて、健康に自信の無い者は、直ちに人生の敗者たるの哀愁を痛切に嘗めさせられねばならぬ。

然らば、健康増進の策如何と云ふに、攝生自愛の緊要なことは勿論のことではあるが、更に積極的には、平素から撓みなく鍛錬の途を講じなければならぬ。

現代、種々の歐米スポーツが、興隆の一路を辿り、孰れも夫々に特長を備へて居り、國民體育向上の見地から誠に結構であるが、然しそれ等には一面に於て、各自各様の短所、弊害を伴ふかの感もあつて、我が國固有の柔道と比較するに、遠く及ばないものがあるやうに思はれる。

柔道は世界的驚異

柔道の體育的價値

強健用の目的に適ふ

柔道の精神的價値

柔道は今や世界的な、日本の誇りであり、歐米に於ても、日本フジヤマの秀麗を憧憬すると同時に、日本ジユウドウの神秘に對して、「ワンダフル」の讚美を浴せてゐるのである。

柔道に依つて鍛錬された身體が、如何に圓滿、均齊に發達してゐるか、内臟諸器官が如何に健康に發育してゐるか、柔道が體育上、最も理想的であることは、近代醫學の明かに證明するところであり、猶ほその修練に依つて、徒手空拳、防禦護衛の術を習得し、萬一に處して大に役立つ所があるのである。故に我が柔道の爲に、先づ健康、先づ柔道といふ對句の標語を捧げ、聲を大にして衷心から之を推奨したい。

而して、更に柔道固有の比類の無い價値は、健康増進と並んで、精神の鍊磨修養に偉大なる効果を伴ふこと、是れである。

柔道に依つて育成される不屈不撓、強靱旺盛な氣力、質實剛健の風格は、實に頼母しく床しい限りであり、殊に萬邦に比類の無い我が武士道精神の體得は、眞に何よりも得難い魂の確立であり、非常時日本

柔道修行の効果を
顯した偉大な
實例

の將來を背負ふ青少年諸君に望ましい、最大のものでなくて何であらう。



軍神廣瀬中佐

柔道に依つて鍛鍊された、偉大な精神力を發揮した適例は、枚舉に
遑がなく、軍神廣瀬中佐と柔道などは、最も
著明な事實であるが、最近に於ても、彼の二、
二六事件直後の暗雲低迷し、險悪なる空氣
に包まれた世相、眞に文字通りの非常時に
際し、急遽大命を拜した廣田弘毅氏がガツ
チリと張り切つた分厚な胸に、獻身奉公の
熱血を湛へ、毅然として組閣に邁進し、見事一世の混迷惑亂を收拾し
たあの頼母しい力強さは、氏が學生時代柔道の猛者であつたことを
知る者には、一入、感慨深く觀られた次第である。
青少年諸君が、將來あらゆる難關を克服して、偉業を成就し得るに
必要な氣力、體力の養成は、柔道の鍊磨、精進に依つて十分なことを確



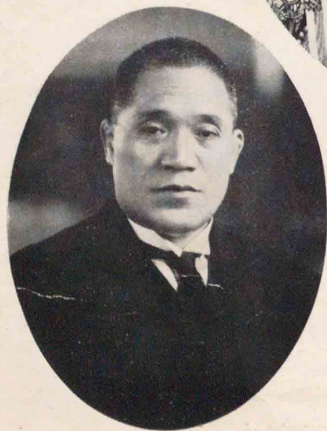
永岡秀一範士十段



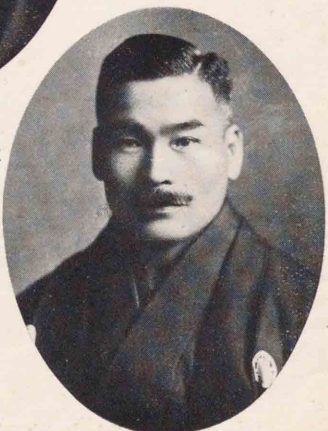
磯貝一範士十段



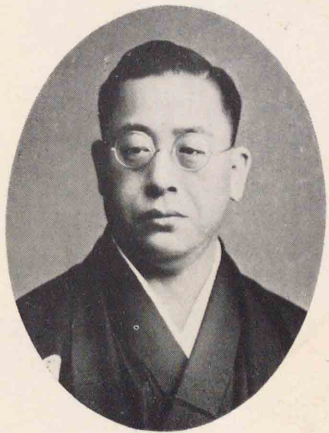
故從二位勳一等
嘉納治五郎先生



佐村嘉一郎範士九段



飯塚國三範士九段



段九士範郎太昇畑田



段九士範藏久船三



員判審道柔合試覽天月五年九和昭

我等の覺悟

信する。

祖國日本の危機に直面し、日本精神の高揚が強調される今日、諸君は柔道の修練に依つて、大日本の精華たる武士道精神を體得し、且つ非常時の頑張りに堪へ得る強靱堅固な體力を鍊成して、以て國運の興隆に協力し、邦家を泰山の安きにおくの覺悟が大切である。柔道を修めようとする者は、上述のやうな健康の増進と精神の修養とを併せて、絶大の效用を有する柔道の眞價を十分に認識し、その使命を理解して、眞劍に、熱意を籠めて、斯道の神髓に觸れるべく努力しなければならぬ。

【研究問題】

- 一、心身の鍛鍊と攝生との意義。
- 一、運動の種類と其の選擇標準。
- 一、心身鍛鍊の時期及び其の手段方法。
- 一、國家興隆の原動力。

第二節 柔道發達の概要

柔道が如何なる時代に如何なる人に依つて創始されたかといふことは、史實の徴すべきものが無いために判然しないのであるが、兎も角、之は一人の手に依つて獨創され、その人一代の間に發達したものではなく、古來、多くの人々に依つて、即ち人から人へ傳へられる間に、色々工夫されて、種々の術が案出され、次第に洗煉され、漸次に發達し來つたものであると見るべきである。

廣義の起原
力競
捕力

史を按ずるに、徒手を以て力を角した記事中、最も古いものは、神代に於ける建御雷神と建御名方神との力競べであり、更に之に次ぐものは、人皇第十一代垂仁天皇の七年、野見宿禰と當麻蹶速とが捕力したことである。

降つて鎌倉時代に至り、甲、鎧等の防具が發達した結果、戰場に於て打物取つて勝負の決しない時には、打物を棄て、組討となり、或ひは右手差を以て、敵の草摺を引き開けて、敵を刺し、或ひは組伏せて、之を擒にしたものであるが、武士は戰場に於て功名を顯し、忠義を盡さん

組討

が爲に、平素盛んに此の組討を練習した。この時代には、やはら、柔術といふ名稱が無かつたけれども、この組討が、所謂後世のやはら、柔術であつたのである。

鎧組討

狹義の起原

足利時代に至り、此の組討が、劍術、槍術、捕縛術等と結び附いて、實戦上必要なものとして漸次發達し、足利中期以後には、竹内久盛が捕手、腰廻を工夫し、犬上永勝が劍傳組討を創意し、益々進歩發達の跡を示して、名稱も組討の外に、鎧組討と呼ばれるに至つた。

徳川時代初期に至り、福野七郎右衛門、關口柔心、茨木專齋、寺田勘右衛門、滿英等の創意、改良、工夫に依つて、柔道が大體現在の方式及び性質を備へて、柔柔術と呼ばれ、獨立的の武藝として成立發達するに至つたものと推測せられる。

而して此の新興獨立の武藝が發展の機運に向ひつゝ、あつた時に、支那、明國人、陳元贊が來朝し、明國の拳法の話傳へたことがあり、それが一の刺戟となつて益々發展し、幾多の名人達人が輩出し、寛文(四

柔術の名稱
流派

德川賴宣の言
柔術と武士道

嘉納先生

代將軍、家綱(年間)に至つて斯道の隆昌を極めたのである。
德川時代に於ける斯道の名稱は、柔術を總稱として、其他、和柔道、體術、捕手、腰廻、小具足、拳法、白打、手搏等種々雑多であり、流派も、竹内流、扱心流、制剛流、關口流、澁川流、福野流、直信流、起倒流、楊心流、天神眞楊流等の多數に昇り、是等各流の名人達人は、其の名聲一世に高く、大小の諸侯は争うて之を聘し、武士は柔術を、武藝の父母として各種の武藝と共に競つて之を修行し、技術を習得すると同時に心身を鍛錬し、以て武士道の人格を鍊成したのである。

然るに明治維新後、國を擧げて舊物破壊の思想に驅られ、流石この盛行を極めた柔術も、他の武藝と共に衰頽し去らんとしたのであるが、故嘉納治五郎先生は、この時に當り、柔術が國家人類に益するところ大なるを看破せられ、獨り卓然として時流の外に立ち、孜々として天神眞楊流、寝技、當身技を主とする流、起倒流、投技を主とする流を研究し、是等二流を始め、博く柔術諸流を集大成し、更に學理に照して考

講道館柔道

究し、明治十五年に修心、體育、勝負の三目的を持つ講道館柔道を創始し、その修行の順序、方法を確立されたのである。

柔道の原理

柔道の新意義



講道館全景

爾來、先生は之が普及發展に盡力せられると同時に、一面益々術理を研究し、柔道にあつては攻撃防禦のあらゆる場合に於て、心身の力を最も有効に使用する原理の存することを見出し、而も其の原理は、人間のすべての生活行動に就いての普遍的な原理であり、人間の道であることを明らかにし、爾來此の原理または道を柔道と稱することにせられた。茲に於て柔道の名稱は古來と同じであるけれども、其の意義に於ては斯くの如く大なる變化を來し、斯くて先生は柔道に依つて益々國家人類に貢獻しようとして活躍せられ、躬ら其の範を垂れて、偉大な實績を擧げられつゝあ

柔道に對する世人一般の解釋

つたのである。

然しながら柔道の意義に就いては、猶ほ世人一般に、斯くの如き柔道の原理をば、古來の攻撃防禦に應用して稽古するところの武道を以て柔道であると解してゐる。

明治二十八年に、我が國が日清戦争に大勝した結果、國民は自國の尊嚴と武士道的精神の必要とを自覺し、武道熱の旺盛を極めるに及び、京都に武徳會本部が創設されたのである。

武徳會は武徳の涵養と士氣の振作とを目的とし、總裁に 宮殿下を奉戴し、約三百萬の會員を擁し、各地に支部を設け、柔道、劍道を始め、汎く各種武道を獎勵し、武道専門學校を經營して、専門教員を養成し、武道界に偉大な貢獻をなしたものである。

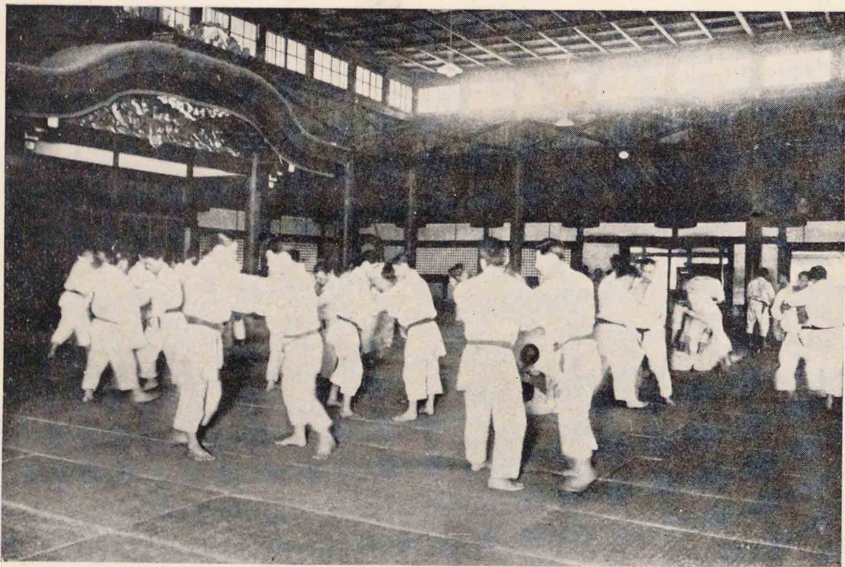
武徳會



武徳會事務所



大日本武徳會本部武徳正殿外觀 (所在所 東京都安武神宮外苑内)



大日本武徳會本部武徳内武専生徒練習の一

畏くも、聖上陛下に於かせられては、深く大御心を武道に注がせ給ひ、昭和四年五月五日には、御大禮記念武道大會を、昭和九年五月五日には、皇太子殿下御降誕記念武道大會を、再度に及んで、天覽遊ばされたのであるが、洵まことに有難き極みであつて、國民は、聖慮の程を拜察し奉り、益々我國古來の武道を獎勵し、質實剛健な民心を作興するの必要を痛感したのである。かくて曩まぎに帝國議會は、柔劍道を必須科として中等學校に課すべしとの議案を通過せしめ、昭和六年度から之を實施し、更に昭和十一年六月、文部省に於ては中等學校の武道教授要目を制定して、武道教育の大方針を確立した。

(註) 柔劍道は、明治四十四年に中等學校の正科として、體操科の中に加へられたが、學校に依つて、正科、準正科などとして區々まちまちに課してゐたのである。

斯くて柔道は、國內に於ては大學から小學校に至る各學校を始め警察、青年團、町道場等に於て益々盛んに行はれ、女子に於ても四段以下數名の有段者が輩出して、男子を後に瞠まじ若じやくたらしめるやうになり、

外國の柔道

國際的對抗試合

津々浦々、山村僻地に至るまで、その講習研究日に／＼盛んとなり、更に遠く海外にまで發展して、殊に英、米、獨、伊、ルーマニヤ、ハンガリー、エジプト、印度等に於ては顯著な普及を見つゝあるのである。例へば伊國には七千の弟子を有するオレッチー氏あり、獨逸には伯林だけでも十數餘の俱樂部が有つて、修行者は一萬數千に達し、英國では牛津、劍橋の各大學は固より、諸處の學校、警察等に於て行はれてゐる。先般英獨の國際的對抗試合が舉行せられるに至つたが、柔道の世界聯盟の結成とその世界的大爭覇戰も遠からずと豫想される。されば柔道の本家たる本邦青少年の一段の自覺と一層の奮起とを期待して已まぬのである。

【研究問題】

- 一、野見宿禰と當麻蹶速との搦力の模様
- 一、陳元贊と支那傳來説
- 一、柔術、柔道の名稱の起りはいつ頃か。
- 一、徳川時代の捕手腰廻、小具足は如何なる
- 術か。柔柔術體術は、拳法、手搏、白打は？
- 一流派はどうして出來たか。
- 一、海外に柔道の普及する理由。
- 一、柔道の太勢と吾等の覺悟。

第三節 柔道の意義

嘉納先生の定義

嘉納先生は、柔道は、善を目的として、心身の力を最も有効に使用する道である。

定義の解釋

と定義し、先人未發の原理を最も簡明に道破されたのである。(前章九頁参照)

之を平易に解釋すれば、柔道は、正しい善い目的に向つて、自分の精神の力と身體の力とを、少しも無駄に使はないで、最も効果の擧があるやうに使用する道である。

といふ意味になり、之を約めて言へば、

柔道は精力を最善活用する道である。

更に約めて、

柔道は精力善用道である。

精力善用

處世と精力善用

精力善用道は人間の實踐すべき道

といふことになる。

人事萬般を處理するに當つて、その進歩、發達、向上を圖り、目的を達成するには、精力を善用することの必要なことは云ふまでもない。即ち人事萬般に涉つて、この精力善用道の存在してゐることは明瞭である。

故に精力善用道は、社會の進歩、發達、向上、目的達成を期する人間の必ず實踐すべき貴重な道であるといふことが出来る。

即ち柔道は精力を善用する道であり、人間の實踐すべき道であるといふことになるのであるが、然し世人は、精力善用は柔道の技術を一貫する原理であり、人事萬般に應用し得る貴重な原理であるけれども、この原理に對して、皇國固有の武道の一たる柔道の名稱を冠することは「たふ妥當でない」として、

「柔道は皇國の武道であつて、なげ投當、かたあ固の攻撃防禦の練習に依つて、心身を鍛錬し、日本精神を涵養、鍊磨する道である。」

常識的解釋

(註) 日本精神とは、大和民族の固有せる忠孝、節義を重んずる獻身的精神にして、くわうほ皇謨を扶翼して眞の平和を世界に布き、世界人類の安寧、幸福と、皇國の永遠の繁榮を圖るを理想とす。

と、解してゐるのである。

武は、たけきこと、を、しきことの意味で、戈を止むると書き、敵に對して、自己及び民族を保護防衛し、或ひは之が爲に、進んで敵を攻撃することであるから、武が無かつたならば、國家は一日も存在することが出来ない。武を卑しむ支那と、武を尙ぶ皇國とを比較對照すれば、武の尙ぶべきことは、直ちに諒解し得ると思ふ。

尙武は我が建國の精神であつて、皇國の存在發展の要素である。皇化を四海に布く爲に、永遠に發展して止まないのが、我が皇國の眞の姿であつて、若し皇國の興隆を妨ぐる不義の國、不正の徒があつたならば、斷々乎として、之を征討、ようちよう膺懲するのが、我が皇國の武である。そしてこのやうな有事の日に、義勇公に奉じ、邪を破り正をあらは顯さうと

武

皇國の武

皇國の武徳
皇國の武道
柔道が武道である理由

皇國の武徳を皇國の武徳といひ、この武徳を實地に顯すところの武の道を、皇國の武道といふのである。

柔道が近代戦に於ても狭い塹壕内に在つて長い武器を使用出来ない場合に、當身技の効果を顯したことは、日露戦役に参加した陸軍將校の語るところであり、一拳を振り、數名の敵兵を捕虜にしたこと



支那事變、國護の柱人
緒方峻範士

は、支那事變に於ける事實談である。陸軍戸山學校に於ては徒手格闘の名稱で實戰的柔道を研究し、大いに其の眞劍勝負の効果を認めてゐるのである。このやう

に技術的方面は申すまでもなく、心身兩方面に於ても、柔道の修行が義勇奉公、破邪顯正の大精神を發揮するに適當なことは、後章の説述に依つて明白であり、且つまた、

「我々の祖先が、戰場組討の術として研究し、之に依つて、筋骨を強靱

歴史的事實

にし、體力を鍛錬し、武士的人格を鍊成し、以て日本精神の精華を發揚し來つた歴史的事實」

に鑑みても、世人の「柔道は皇國固有の武道である」との見解は、日本人の常識として至當である。

【研究問題】

一 武道の種類。 一 柔道と柔術の相違。 一 滅私奉公と柔道。

一 左記の訓言を味はへ。

(1) 夫れ武を尙び正を養ふは、實に我が建國の大義にして、文武兼ね修むるは、吾人修養の要諦なり。(奈良大將)

(2) 忠君愛國の大義は、武徳の本領なり。宜しく平素心身を鍛錬して、義勇奉公の修養を怠るべからず。(武徳會宣誓綱目)

(3) 士道は義より大なるはなし。義は勇によりて行はれ、勇は義によりて長ず。(士規七則吉田松陰)

(4) 武道とは、平たく云へば、命の遣り取りをすることである。平素の修行に於ては命の遣り取りこそしないが、その精神の本質に至つては全然同一である。故に一度起つて敵手と對峙するや、徹頭徹尾眞劍勝負の觀念を以て、眞面目に終始しなければならぬ。(本郷大將)

(5) 禮讓慈憫は武道の精華なり。苟も長を凌ぎ、少を侮り、他人を侮蔑するの行爲あるべからず。(武徳會宣誓綱目)

第四節 修行の目的

中等學校に於ける柔道修行の目的は、

一、身體の鍛鍊

二、精神の修養

三、技術の修得

四、原理を修得し、之を實生活に應用する。

以上の四項であり、精神修養を其の主眼とし、就中、士魂の鍊磨を第一義とするのである。

身體の鍛鍊

(一) 身體の鍛鍊

鍛鍊に依つて、人生の活動に適する強靱、堅固な健康體を造る。その内容を大別すると、

一、上肢、下肢、軀幹の骨格及び筋肉の圓滿、均齊な發達。

二、肺臟、心臟、胃腸等諸器官の完全な發育。

三、反射運動の發達。

四、皮膚の鍛鍊。

精神の修養

(1) 氣力の養成

(1) 氣力の養成 氣力とは、しようと思ふことを成し遂げ、してはならないと思ふことを飽くまでもしないところの精神の活はたらき、即ち意志の力である。柔道は、この氣力の鍛鍊を重要な修行目的の一とし、平素の稽古を始め、試合、寒稽古、暑稽古等に依つて、元氣、勇氣、膽力、決斷、克己、忍耐、持久等の氣力を鍛鍊する。

(2) 日本精神の鍊養

(2) 日本精神の鍊養 一國に發生した體育運動或ひは武道等には、その國民性、習慣、風俗等が傳統的に融合ゆうがふされてゐる。即ち野球には、米國の蹴球には英國の、而して我が柔道には、日本武士道の崇高な精神と、古武士の風俗、習慣等が傳統的に融合されてゐるのである。故に我々は柔道を練習することに依つて、自然に尙武心を旺盛にすると共に、敬神、崇祖、忠君、愛國、犧牲、献身、公明、正大、名譽、廉耻、禮讓、慈憫、質實、剛健等の美德を涵養し、沈着、機敏、和衷、協同を尙び、規律、節制を重んずる良習慣を養ふのであるが、我々は之を意識し、之を目的として修養、鍊磨して、その効果を一層増大せしめねばならぬ。

技術の修得

以上の如く、柔道の修行は、身體の鍛錬に伴ひ、精神を修養し、心身をして調和的に發達せしめるのである。

(三) 技術の修得

暴漢から危害を加へられようとした時に、徒手で防衛して、この危難から免れ得る技術を修得する。然し術を用ひるのは、已むを得ない自己防衛の爲であつて、決して術を亂用して、柔道精神を冒瀆し、自己を破滅せしめるやうなことがあつてはならぬ。

(四) 原理を修得し、之を實生活に應用する。

精力善用の原理を修得して、之を日常生活——家庭生活、團體生活——に應用して、自他の共榮を圖る。

以上は柔道の修行目的であり、而も効果であるが、我々は柔道に精進して、所期の効果を擧げ、以て將來立派な日本國民として、國家社會に貢獻し得る素地を鍊成せねばならぬ。

原理の實生活への應用

成己益世
(嘉納先生)

大日本神代ゆかけて傳へつる

を、しき道ぞたゆみあらずな (雲錦集賀茂季鷹)

【研究問題】

- 一 柔道に依つて怪我を免れ得た實例。
- 一 寒暑の稽古と精神修養に就いて。
- 一 暑中稽古と寒稽古の意義。
- 一 日本の神と西洋の神と比較せよ。
- 一 寒暑の稽古と健康増進に就いて。
- 一 忠孝一本。忠君と愛國の一致。
- 一 左記の訓言を味はへ。
- (い) 名譽廉耻は、武道家柔道修行者の生命なり。苟も怯懦垢汚背信の行爲あるべからず。
- (ろ) 質素は剛健の本にして浮華は情弱の源なり。相切差し、嚴に輕佻淫靡の行爲を戒むべし。
- (右二條武德會宣誓綱目)
- 一 精力善用と日常生活
- 一 柔道修行究極の目的は那邊にあるか。
- 一 日本精神と支那事變。

第五節 道場と柔道衣

道場とは、もと佛教の言葉で、佛道修行のために、業を積み道を修める神聖な場處といふ意味である。それが後には、武道を稽古する場處をも道場と稱へるに至つた。柔道に於ても矢張り、業を積み道を修める神聖な場處といふ意味に至つては變りは無いのである。

道場の原義

道場の體裁

柔道衣

帯の締め方

道場と柔道衣に對する注意

道場には、上席と下席との別を設け、上席の祭壇には武神を安置し、全體の結構は質素の中に一種森嚴な趣が漾らてゐる。

柔道衣(稽古衣)は上衣、下穿、帶の三つで一揃ひである。

上衣は、袖が手首に至り、下穿は、裾が足首に至るのが正式である。

(柔道衣の名稱は別挿圖の如くである。)

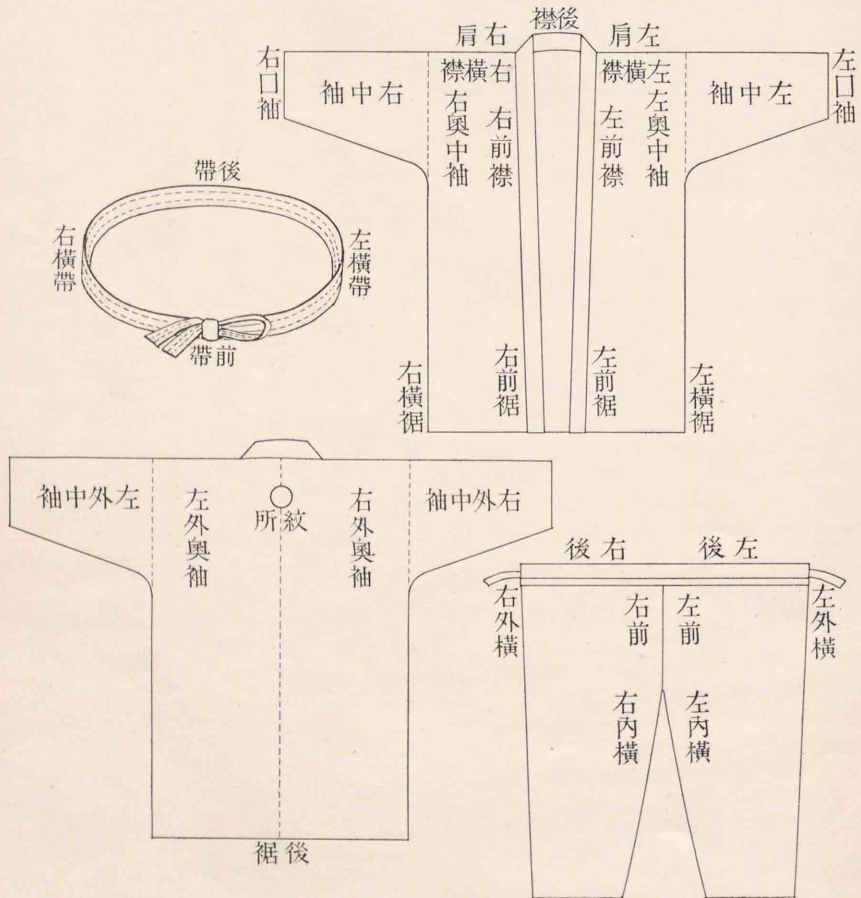
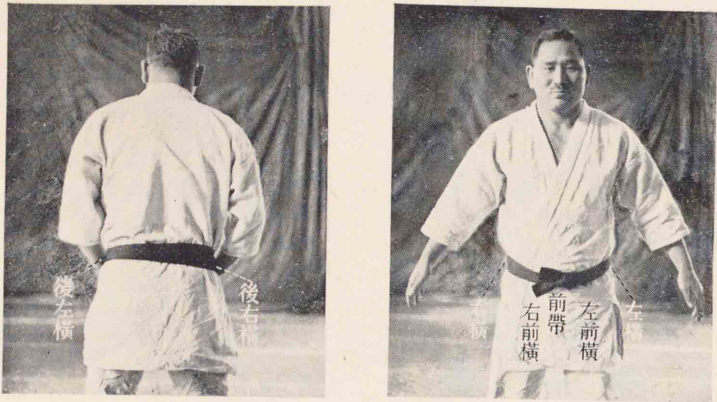
帯は二廻りして前で結ぶのであるが、下の帯も同時に結んでしまふのである。

道場は道を修める神聖な場處であり、柔道衣は業を積み精神を鍊る貴重な要具である。常に道場の整頓、清潔と柔道衣の清潔、修繕とを怠つてはならぬ。

【研究問題】

- 一 柔道衣の何處に姓名を書くか。
- 一 柔道の階級及び稱號に就いて。
- 一 柔道の階級を表はす帯の色に就いて。
- 一 武神。
- 一 道場の神聖に就いて。

第六節 道場内の心得



入道場時の心掛

道場禮儀

苟も業を積み道を修めようとする者は、嚴肅な精神を以て道場に臨まなくてはならぬ。

經費等の關係で設備の整はない道場に臨むに當つても、修行者は、其の正式な道場に臨むと同様の氣持であらねばならぬことは申すまでもない。



正坐

までもない。

道場に入るには、先づ服装と精神とを正し、入口にて神前または道場の神聖に對して敬禮を行ひ、靜肅に歩を運んで下席の列に就き、正坐して靜かに教師の入場を待ち、教師が入場すれば一同神前に向つて敬禮を行ひ、次に教師に對して敬禮を行ふ。稽古を始める時及び之を止める時は、教師及び先輩は上席から、後輩は下席から、同級同志なれば横に相對して、互に一禮を交はす。自分の席に戻れば正坐し、稽古終れば、一同は教師及び神前に向つて敬禮を行ひ、退場する時には出口に於て再び

禮の形式

神前または道場の神聖に對して敬禮を行ひ、靜肅に退場する。

柔道の修行は、斯く禮に始まり禮に終るものであるが、此の禮の形式は二種に分れる。立禮と坐禮とが即ち是れである。

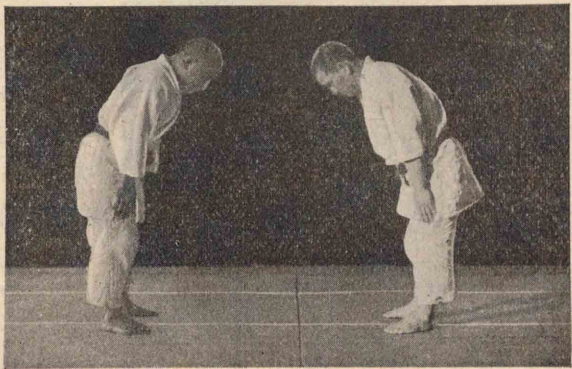
道場に於ては坐禮を原則とし、立禮は特殊の形かたを行ふ場合、及び神前上席に向つて敬禮を行ふ場合に用ひるのである。

立禮

立禮とは自然本體姿勢の條参照に立ち、其の儘上體を四十度ぐらゐる前方に傾けるのである。此の時、眼は自然の儘で、殊更相手を注目するのではない。

坐禮

坐禮とは、自然本體の姿勢から腰を下げ、兩足を爪立て、ひざま跪つき、上體を前屈して、兩手掌を疊に著け、指先は内方に向く、頭を肩の高さまで下げるのである。眼は立禮と同様殊更

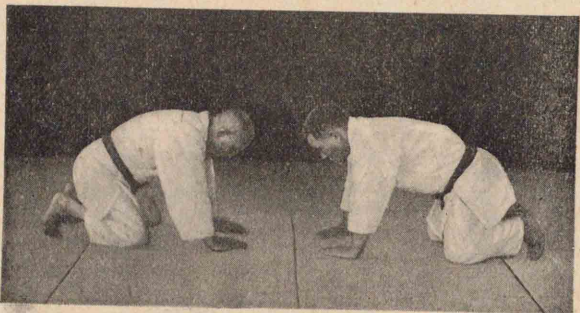


執禮時の注意

相手を注目するのではない。

禮の意義

禮を行ふ時、相手と自分との距離は、普通の稽古の場合には一定の制限が無いが、試合の時は約六尺以上間隔を取ることが必要である。敬禮は敬ひ、つゝしむ心が形に表れたものでなくてはならぬ。單に形式に流れるのは、虚禮虚飾であり、無禮と共に嚴に戒めなくてはならぬ。



道場に在つては、敬禮、正坐を始め、長幼の序、言語動作等の禮儀作法に關して、嚴重に教導せられるのであるが、柔道修行者は、道場の整頓、清潔に留意することとは勿論、絶対に道場の神聖を犯さず、此の禮儀作法を嚴守して、徳性を養ふことに努めなければならぬ。さうでない時には、その修行も技術の末に走ることになり、修行の眼目が達せられないものであることを忘れてはならぬ。

【研究問題】

- 一 正坐せいざの形。
- 一 静坐せいざの必要。
- 一 左記の訓言を味はへ。
- (1) 凡そ人の人たる所以のものは禮なり、(禮記)
- (2) 禮の本は敬なり。(朱子)
- (3) 禮はつゝしみの至れるなり。(十訓抄)
- (4) 禮は天理の節文人事の儀則、讓は即ち禮の實なり。(幼學綱要)
- (5) 百事の成るは恭に在り、百事の敗るは慢に在り。(荀子)
- 一 試合の時なぜ六尺の間隔を取つて禮をするか。
- 一 道場の三禮とは何々か。

第二章 柔道の技

第一節 技の三部門

柔道の技は、投技、固技、當技の三部門から成立してゐる。
 「投技」投技とは、立つてゐる相手を投げ倒す總べての動作を總稱したもので、之を更に立技と捨身技との二種に分ける。即ち、自分は立つてゐながら相手を倒す技を立技といひ、

技の三部門

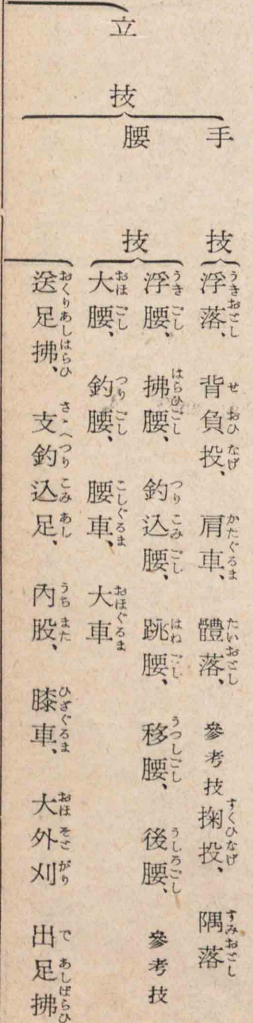
投技

立技

捨身技

手技
腰技
足技
眞捨身技
横捨身技

自分の身を捨てながら相手を倒す技を捨身技といふ。
 立技は、手技、腰技、足技の三種に區別し、捨身技は、眞捨身技、横捨身技の二種に區別する。
 相手を投げ倒すには、固より體全體の調和した動作を要するのであるが、他の部分より割合に多く手を活かす技を手技、腰を多く活かす技を腰技、足を多く活かす技を足技といひ、また自分は眞後向に倒れながら相手を其の横向の方向に投げる技を眞捨身技、自分は横向に倒れながら是等の技は、其の形や動作の様式に従つて、次表の如く細別するこ
 とが出来るのである。



投技

| | | | | | | |
|---|---|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 足 | 技 | 大内刈 <small>おほうちがり</small> | 小内刈 <small>こうちがり</small> | 小外掛 <small>こそごがけ</small> | 拂釣込足 <small>はらひつりこみあし</small> | 参考技足車 <small>あしぐるま</small> |
| | | 大外車 <small>おほそごぐるま</small> | | | | |

捨身技

| | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 眞捨身技 <small>まひなげ</small> | 巴投 <small>うらなげ</small> | 裏投 <small>うらなげ</small> | 隅返 <small>すみがへし</small> | 参考技 | 俵返 <small>たはらがへし</small> | 引込返 <small>ひっこみがへし</small> | |
| 横捨身技 <small>よこひなげ</small> | 横掛 <small>よこがけ</small> | 横車 <small>よこぐるま</small> | 浮技 <small>うきわざ</small> | 参考技 | 跳巻込 <small>はねまきこみ</small> | 外巻込 <small>そごまきこみ</small> | 横落 <small>よこおとし</small> |
| | 谷落 <small>たにおとし</small> | 横分 <small>よこわかれ</small> | | | | | |

〔固技〕 固技とは、

固技
抑技(抑込技)

一、相手を抑へつけて其の自由を制する總べての動作抑技。

二、相手の咽喉または胴を絞めて苦痛を感じさせる總べての動作

(絞技)

三、相手の手足の關節を逆に曲げ、または振つて苦痛を感じさせる

總べての動作(關節技)

を總稱したものであつて、之を其の形や動作の様式に依つて細別すると次に掲げた表の通りである。

| | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 本袈裟固 <small>ほんけさがため</small> | 崩袈裟固 <small>くづれけさがため</small> | 肩固 <small>かたがため</small> | 上四方固 <small>かみしほうがため</small> | 崩上四方固 <small>くづれかみしほうがため</small> | 横四 <small>よこし</small> |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------|

關節技

固技

| | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 抑技 | 方固 <small>ほうがため</small> | 崩横四方固 <small>くづれよこしほうがため</small> | 縦四方固 <small>たてしほうがため</small> | 参考技 | 浮固 <small>うきがため</small> | |
| 絞技 | 片十字絞 <small>かたじゅうじょう</small> | 逆十字絞 <small>さかじゅうじょう</small> | 並十字絞 <small>なみじゅうじょう</small> | 送襟絞 <small>おくりえりじょう</small> | 片羽絞 <small>かたはじょう</small> | 参考技 |
| 關節技 | 袖車絞 <small>そでぐるまじょう</small> | 兩手絞 <small>りょうてじょう</small> | 片手絞 <small>かたてじょう</small> | 突込絞 <small>つこみじょう</small> | 抱込絞 <small>だきこみじょう</small> | |
| | 臂絨 <small>うでがらみ</small> | 臂挫十字固 <small>うでひしぎじゅうじょうがため</small> | 臂挫臂固 <small>うでひしぎうでがため</small> | 参考技 | 臂挫膝固 <small>うでひしぎひざがため</small> | 臂挫體固 <small>うでひしぎたいがため</small> |
| | 足絨 <small>あしがらみ</small> | | | | | |

當技

〔當技〕 當技は、一般に當身技といふ。拳、手刀、膝頭、蹠頭、踵等にて相手の急所(天倒、烏兎、霞、人中、水月、月影、電光、明星、釣鐘等)を突くとか、打つとか、蹴るとかの方法に依り、相手を即死または即倒させる最も危険な技であるから、法律上の正當防衛以外は決して用ひてはならぬ。

〔研究問題〕

- 一、投技で一本の勝と極めるのは何の標準 一、固技で勝敗を極めるには？
- 二、當技はどうして練習するか。(第九章第二節に據るか。(第十一章第一節参照))
- 三、一當技はどうして練習するか。(第三節参照)

第二節 修行の順序方法

修行の順序

修行の順序 投技、固技、當技の順序に修行するのであるが、固技よ

りも投技を先に修行する理由は大凡そ次の如くである。

- 一、投技は體育上最も價値が有る。
 - 二、投技は種類が多く、理論が高尙で且つ複雑であるから、早く始めて久しく繼續しなければ、投技の大體に通することが出来ない。
 - 三、經驗上、固技の修行を先にした者は投技は上達し難いが、投技の修行を先にした者は、固技を覚え易い。
 - 四、従つて投技から這入つて固技の眞味を解する者は多いが、固技から這入つて投技の眞味を解する者は殆んど無い。
 - 五、故に、固技を先にする者は柔道の修行が偏頗になり易い。
 - 六、護身術として萬一の場合を考へる時は、立勝負から始め、敏捷な動作を必要とするから、先づ投技に依つて敏捷な動作を練習する必要が有る。
- 之を要するに、少年時代の如き、柔道の基礎を養成する時代に在つては、投技といふ基礎を十分に作つて、然る後に固技を修得しなければならぬ。

修行の方法

修行の方法

亂捕形、講義、問答、試合の五方法に依つて修行する。

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 亂捕 | 形 | 講義 | 問答 | 試合 |
|----|---|----|----|----|

亂捕とは、定まつた方法に據らずに、雙方が各自勝手な技を掛け合つて練習するをいひ、形とは豫め攻撃防禦の順序、方法を定め、約束的に技を練習することをいふ。(第九章参照) 講義とは、教師が、單に技だけでなく、柔道全般に涉つて説明することであり、問答とは、柔道に關して不審のある場合、教師に質問し、教師が之に説明を與へ、或ひは教師が學習者の柔道に關する知識を試すために質問し、學習者が之に回答することであり、試合とは雙方が習つた技を試み合ひ、勝負を極めることである。(第十章参照)

柔道の修行は、以上の五方法に依る時は大體完全に出來るのである。

【研究問題】

一形の種類

一試合の種類

第三章 投技の基本練習

第一節 基本練習を開始するに當つての心得

衛生上の心得

- 一、道場を整頓し、清潔にしておくこと。
- 二、身體及び柔道衣を清潔にしておくこと。不潔は衛生上害が有る許りでなく、他人に對して不快の感を與へ、且つ失禮である。
- 三、手足の爪を切つておくこと。爪の長いのは自他雙方に怪我を生ずる原因となる。
- 四、練習前に大小便の通じをつけておくこと。
- 五、練習は食事後一時間ぐらゐ経過してからすること。練習中は勿論、練習前後に多量の水を飲まないこと。練習後空腹を感じても大食しないこと。其他常に攝生に留意すること。是等は、克己、忍耐の精神養成の第一歩である。
- 六、練習した日は必ず温浴か冷水浴をすること。入浴は心身を爽快にし、疲労を恢復して新たな元氣を加へる。
- 七、練習中は一心不亂に精神を籠めて全力を注ぐこと。練習中に傍

練習中の心得

見學又は休息時の心得

基本動作を重んぜよ

- 八、休んで居る間も、或は見學してゐる時も、練習中と同様の心得で靜肅にし、決して胡坐あぐらすること無く、立膝すること無く、飽くまで正坐を守つて他人の練習を注意、觀察すること。
- 九、基本動作は技の基礎であつて、基礎工事の無い地上に大廈高樓を建設し得ない如く、基本動作が十分出來なければ、筋の通つた正しい技と、眞の強味は出來ない。亂捕を急がずに十分基本練習を積むこと。

注意 本節の心得は、亂捕の場合にも心得べき事柄である。

第二節 姿勢

姿勢

姿勢は、投技の上達上ばかりでなく、心身の修養上、大きな關係があ

正しい姿勢

るから、常に正しい姿勢に依つて修行しなければならぬ。投技に於て、基本的な正しい姿勢といふのは自然體である。

自然體

自然體には、自然本體、右自然體、左自然體の區別がある。

此の自然體といふのは、殊更力を入れずに、何心なく直立した姿勢で、従つて身體の何れの部分にも、不自然的無理な處が無い。

自然本體

自然本體 圖の如く、兩足を肩幅の廣さに一直線上に踏み、爪先を自然の方向に向け、膝は體操の如く伸び切るのではなく、さりとて曲げるのでもなく、多少の緩みがあり、上體は前後左右何れの方向にも傾けず、直立して



體 然 自 右



體 本 然 自

右自然體

左自然體

自然體の長所

安定し、臍下丹田に殊更力を入れるのではないが、自然に力が籠つてをり、胸は殊更張り出すのではないが、幾分か張り氣味になり、兩手は自然の儘に體側に垂れ、頭を眞直ぐにして(頸の上に正しく位置し)、口を閉ぢ眼を開いて前方を見た姿勢をいふのである。
自然本體の姿勢から、右足を半歩前へ踏み出して直立した姿勢を右自然體といひ、其の反對に、自然本體の姿勢から、左足を半歩前へ踏み出して直立した姿勢を左自然體といふのである。

此の左右の自然體は、長時間繼續しても、比較的他の姿勢より疲勞を覺えること尠く、且つ進んで攻めるにも、退いて守るにも、變化が自由自在である。それであるから、自由自在に變化出来るやうに上達して、徹頭徹尾此の自然體を維持することが出来るやうになれば、決して倒される憂が無い。其の上、鋭い攻撃力を養ふためには、是非必要な姿勢であるから、出来るだけ此の姿勢を以て相手に對することを努めねばならぬ。

自護體

また此の自然體の外に、自護體といふ姿勢があり、自護體には更に

自護本體

右自護體

左自護體

自護體の短所

自護本體、右自護體、左自護體の區別がある。自護本體とは、圖の如く、自然本體の姿勢から少し餘計に股を開き、兩膝を折り、屈げ、體を下げ、兩足及び腰に力を入れた姿勢をいひ、右自護體とは、自護本體の姿勢から右足を一步踏み出した姿勢をいひ、左自護體とは、其の反對に、左足を一步踏み出した姿勢をいふのである。

自護體は、進んで相手を攻めるよりも、寧ろ退いて自分を守るに用ひる姿勢である。此の姿勢は、形の上からいへば、倒れ難い姿勢であるけれども、長時間繼續することが出来なればかりでなく、腰から下に力が這入つてゐるから、變化するには不自由である。従つて實際に於ては、相手の千變萬化の技に應じ難く、却つて倒され易く、且つ攻撃す



體護自右



體本護自

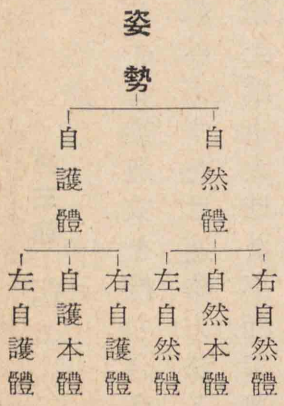
初心者之謬見

惡姿勢で練習する弊害

姿勢の類別

るには敏活を缺き、而も技術の上達を阻害するから、相手に技を掛けられた瞬間だけ此の姿勢を用ひ、目的の防禦を終れば、速かに自然體に復せねばならぬ。然るに初心者は、往々この自護體を堅固なものと思ひ、始終此の姿勢を以て相手に對せんと努めることがあるが、之は大いに間違つた考である。

此の外姿勢は千種萬様であるが、正しくない姿勢で練習することは、技術の上達を妨げ、且つ身體發育上に悪影響を及ぼすから、正しい自然體に依つて練習するやうに努めねばならぬ。次に姿勢の類別を表示すれば、



【研究問題】

- 一、直立した時に體操のやうに踵と踵とを附けない理由。
- 一、相撲を取る時の姿勢は柔道ではなぜ悪いか。
- 一、姿勢と身體發育の關係。
- 一、身構と同時に心構に留意すること。

第三節 組み方

組む
組み方（連絡方
法

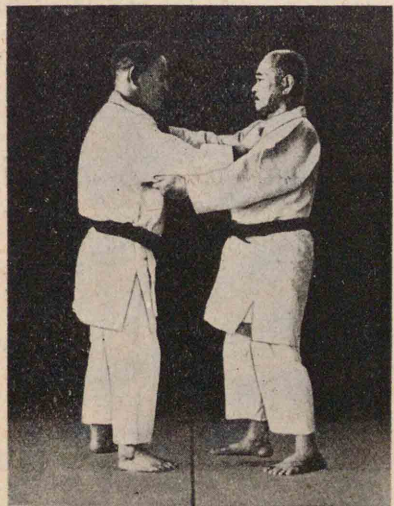
基本的組み方

右自然體の組み
方

相手と柔道衣を持ち合うて連絡することを組むといひ、組む方法を組み方または連絡方法といふ。組み方は攻防に深い關係を有し、技術上達上大切な事柄である。

相手と組むには、相手の上衣の袖口及び下穿の裾口に指を入れて持つ以外は、極端にいへば、時と場合とによつては、如何なる部分を持つても差支無いけれども、技術上達上最も良い基本的な組み方は、互に右自然體または左自然體に組むことである。

(1) 右自然體の組み方 雙方共右自然體に相對して立ち、右手で相手の左横襟を順に捕つて少々肱を曲



右自然體の組み方

右に組む

左自然體の組み
方

左に組む

げ、左手で相手の右外中袖を順に捕つて少々肱を曲げ、相手の一局部に注目しないで、遠方の大木を見る心持で相手の全體に注目してゐるのである。此の組み方を單に右に組むといふ。

(2) 左自然體の組み方 雙方左自然體に相對して立ち、左手で相手の右横襟を順に捕つて少々肱を曲げ、右手で相手の左外中袖を順に捕つて少々肱を曲げ、相手の全體に注目してゐるのである。此の組み方を單に左に組むといひ、右に組んだ場合と同様の注意が必要である。

此の外、自然本體で右に組む場合と、同じく左に組む場合とあり、特殊な場合としては、右自護體に四つに組む場合と、左自護體に四つに組む場合とが有る。

自然本體で右に組むとは、自然本體で相對して立ち、右手で相手の左横襟を、左手で相手の右外中袖を持つのであるが、相手の姿勢と自分の姿勢とが自然本體であることが、右自然體で右に組んだ場合と

自然本體で右に
組む

自然本體で左に
組む

右自護體四つの
組み方

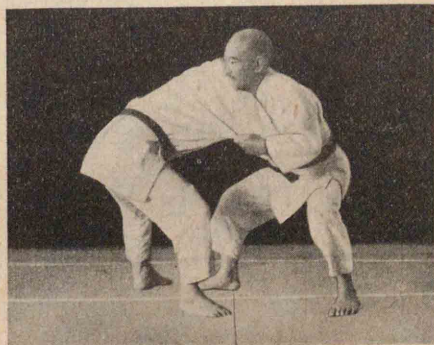
左自護體四つの
組み方

違ふだけであつて、自然本體で左に組んだ場合も、同様の相違がある
だけである。

(1) 右自護體四つの組み方 右自護體で相
對して立ち、互に右手を相手の左腋下に差し
込み、指先を延ばして肩先に達するやうにし、
左手は相手の右奥袖を持ち、相手の右腕を自
分の左腋に抱き込んだ形をいふのである。

(2) 左自護體四つの組み方 左自護體で相
對して立ち、互に左手を相手の右腋下に差し
込み、右手で相手の左奥袖を持ち、相手の左腕
を自分の右腋に抱き込んだ形をいふのである。

此の自護體で四つに組んだ姿勢は、疲勞し易く、變化の不自由な姿勢である
から、修行者は、或る特別な場合以外は此の組み方を用ひず、自然體に組み、身體
を敏活に操縦して練習すべきである。



右自護體四つの組み方

【研究問題】

- 一、相手の上衣の袖口及び下穿の裾口に指
を入れてならぬ理由。
- 一、どんな心持で握るのが良いか。その握
り方と握り方の順逆。
- 一、相手と組んだ場合の手の二大作用を考
へ、手に力を入れてならぬ理由を知れ。
- 一、手足腰などに力を入れてならぬ理由。
- 一、片一方は襟片一方は袖を持つ理由。

第四節 移動

移動、進退

人が種々の方向に動いて體の位置を變へることを、柔道上の用語
で、移動または進退といふ。
此の移動は、相手を倒すにも、相手より倒されるにも、深い關係を有
してゐるのである。

人は傾くことに依つて倒れ易くなるのであるから、移動する場合
には、體が前後、左右、上下に動揺しないやうに足を運び、自分の重心、即
ち臍下丹田が動いて行つた跡を結び附けた線が、疊に平行になつて

移動時の必要條
件

合 繼足を用ひる場合

歩行足を用ひる場合

歩行足の練習

繼足の練習

あることが根本的必要条件であり、相手の變化に應じて、直ちに變化し得る心構も亦必要である。
相手と柔道衣を持ち合つた場合、或ひは持ち合はないでも、相接近して互に攻撃し得る範囲内に在る時は、繼足を以て、左右の自然體を維持して移動することを原則とし、其の他の場合だけ普通の歩行足を用ひるのである。

(1) 歩行足の練習 普通の歩行足で體を運ぶ時には、柔道では、體操と違つて、兩手を前後に振つたり、足先を高く擧げるやうなことをせず、兩手は自然の儘に體側に垂れて自然の儘に少し動き、上體を眞直にして、前後、左右、上下に動搖させず、高處に在る遠方の大木を見るやうに前面を正視して、疊を摺つて歩くのである。

(2) 繼足で右自然體を維持して移動する練習 右自然體に立ち、右足を一步疊を摺つて進め、其の足が未だ十分疊を踏み締めないうちに、早くも左足を一步疊を摺つて進め、右足と左足とが殆んど同時に

疊に著いて、右自然體を維持するやうに體を運ぶのである。

後退する時は、以上の要領を守つて、左足より先に退き、次に右足を退くのである。斯くして前後、左右、右斜前、左斜後に移動することを練習し、次に同様の要領で、左自然體で移動することを練習するのである。之に熟練すれば、右自然體で一步出たならば、次に、其の形から左自然體に變化するやうに、左足を先きに、次いで右足を進め、斯くして右自然體、左自然體と交互に進み出ることを練習し、それに熟すれば、同様の要領で後退することを練習するのである。

【研究問題】

- 一、なぜ摺足をするのか。 内を云ふか。
- 一、どんな歩行足をすれば悪いか。(倒され易い歩行足) 一、攻撃範囲内の移動はなぜ繼足をして歩行足をしなにか。
- 一、どんな繼足をすれば悪いか。(倒され易い繼足)
- 一、攻撃範囲とは、御互の距離の凡そ何米以

第五節 力の用法

押せば引け、引けば押せ

柔の理
柔能く剛を制す

柔道に於ける力の用法は、押せば引け、引けば押せである。今假に、相手は七の力を有し、自分は三の力より無いとすれば、雙方全力を注いで押し合ひをしたならば、自分は容易に相手に倒されるに相違ない。然しながら、相手が全力を出して押して来た時に、自分は反對に、體を一步引きながら相手を前に引いたならば、相手の七の力に自分の三の力が加はるから、容易に相手を引き倒すことが出来る。其の反對に、相手が全力を注いで引いた時に、自分が體を一步出しながら之を押ししたならば、相手の七の力に自分の三の力が加はつて、容易に押し倒すことが出来るのである。斯くの如く、相手の力に順應し、相手の力を利用して勝を制する理合あひを柔の理といひ、柔の理に依つて勝を制することを柔能く剛を制すといふのである。(反動利用の力の用法に就いては次節を見よ。)

然らば、柔道は如何なる場合にも、相手の力に順應して勝を制するのであるか、といへば、決してさうではない。

精力善用の原理
に適つた力の用法

相手が強大な力を以て自分の首を絞めに来た場合に、相手の力に反抗しないで居れば、直ちに絶息してしまふ。故にこの場合には相手の力に反抗せねばならぬ。

然し反抗するとしても、自分の精神と身體の力とを無駄に使用しないで、最も大なる効果の擧がるやうに(即ち絞められないやうに)使用しなければならぬ。

前述の、相手が押して来た場合に引き、相手が引いた場合に押すといふのも、自分の精神と身體の力とを最も効果の擧がるやうに(即ち勝つやうに)使用することであつて、このやうに自分の心身の力を最も有効に使用することが、柔道の原理に適つた力の用法であつて、柔道のあらゆる攻撃防禦の動作に應用しなければならぬ。

【研究問題】

- 一 棒押し綱引きに依つて力の用法を研究
法を研究せよ。(第六節反動利用の筋し方参照)
- 一 棒押しに依つて反動を利用する力の用
一 相手が手を握つた場合に柔道の原理に適つた力の用法で手を放せ。

第六節 崩し

力以上に技が大切

技作り
掛け

崩し(相手を作る)

崩す方向

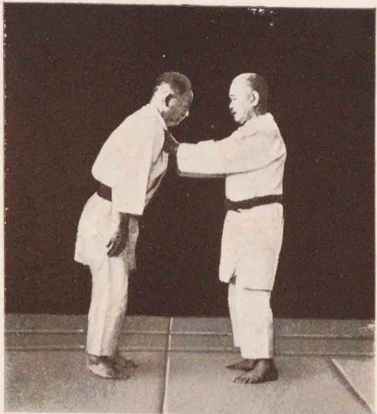
力の弱い者でも力の強い者に勝ち、體の小さい者でも體の大きい者に打ち勝つことの出来るのが、柔道の技の妙味の有る所で、修行者は、力以上に技といふ大切なものが有ることを先づ肝に銘じてゐなければならぬ。

然らば、其の技とは如何なることかといふと、自分は最小の力を活かして、相手を自由自在に制御することであつて、柔道では、技を作りと掛けとに分けて説明するのである。

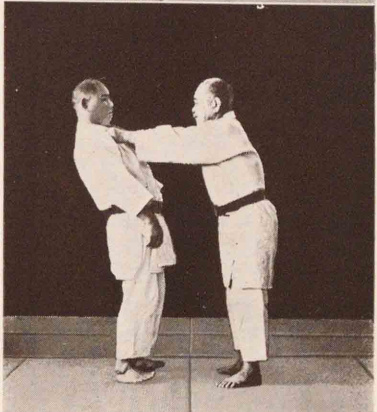
相手を押すなり引くなりして或る一方に傾かせ、體の平均を失はせて倒れ易い姿勢にすることを崩し、或ひは相手を作るといひ、相手を倒すには先づ第一に上達せねばならぬ事柄である。

崩す方向は數限りなく多いけれども、相手を標準としていへば、大體左圖の八方である。

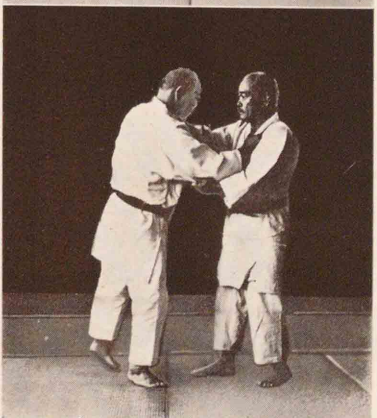
第一圖 前に作る



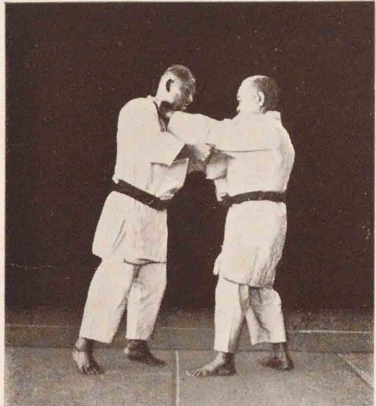
第二圖 後に作る



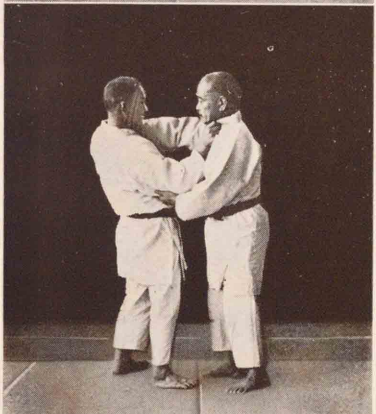
第三圖 右前隅に作る



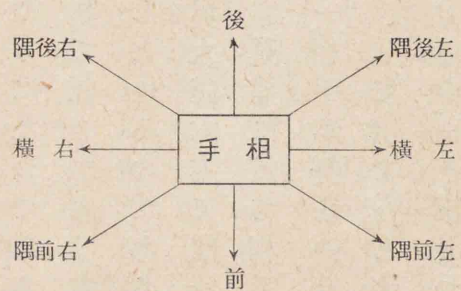
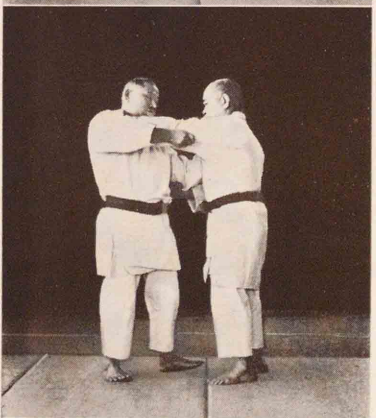
第四圖 左前隅に作る



第五圖 右後隅に作る



第六圖 左後隅に作る



相手が自然本體で立つて居るのを、第一圖(別刷)の如く、兩手で相手の兩横襟を捕り、相手の體の重心が、相手の爪先に集まるやうに前方に崩すのを、前に作るといひ(獨り自然體の時ばかりでなく、自護體の時でも同じである。以下之に準ずる)また第二圖の如く、眞後に、相手の體の重心が、相手の兩足の踵に集まるやうに崩すのを、後に作るといふ。雙方右自然體に組み、左足を先に、次いで右足を一步後へ體と共に退き、第三圖の如く、相手の體の重心が、相手の右足の爪先に集まるやうに引き出しながら崩すのを、右前隅に作るといひ、雙方左自然體に組んだ場合、右自然體の時と同じ方法で、第四圖の如く、相手の體の重心が、相手の左足の爪先に集まるやうに引き出しながら崩すのを、左前隅に作るといふ。また雙方右自然體に組んだ時、右足を先に、次いで左足を一步、體と共に進めながら、第五圖の如く、相

六方の崩し
(六方の作り)

手の體の重心が相手の右足の踵に集まるやうに押しながら崩すのを、右後隅に作るといひ、また雙方左自然體に組んだ時、前と同様の方法に依り、第六圖の如く、相手の體の重心が相手の左足の踵に集まるやうに崩すのを左後隅に作るといふのである。之を六方の崩し、或ひは六方に作るといふ。左右の眞横は全く無いのではないが、眞横に倒れようとしても、人間の體の構造が、自然に何れかの隅に振れるやうになつてゐるから、眞横に倒れることは少ないやうである。それで此の二方は省いてよいと思ふが、此の二方を入れると八方の崩しとなるのである。猶ほ細かに區別すれば、數限りなく細別出来るが、大體六方又は八方でよい。

亂捕に於ける崩し方

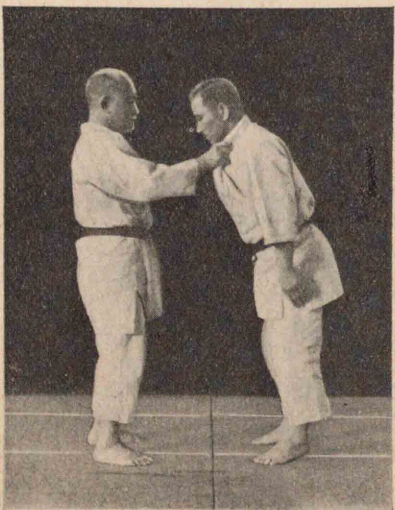
柔理の應用
(一) 相手が靜止の状態を押すとか、引くとかの動作をした時、或ひは押して出ようとする瞬間、引き下らうとする瞬間、押して來つゝある途中、引き下りつゝある途中には、柔の理を應用して崩す。

單に押したり引いたりして崩す

(二) 相手が止つた瞬間、技を掛け損じた瞬間、動作の鈍い相手が靜止してゐる時などには、相手の上部を持つて押ししたり、引いたりして崩す。

反動利用の崩し

(三) 最初自分が押し見て、相手が之に反抗して押し返さうとする場合には、その押し返さうとする力を利用して引き崩し、自分が最初に引いて見て、相手が引かれまいとして引き返さうとする場合には、その反動を利用して押し崩す。之を反動利用の崩し方といふ。



反動利用の崩し方

相手を崩すには體全體を働かせ

相手を押ししたり引いたりするには、主として両手が關係するのであるけれども、手のみで押ししたり引いたりしては効果が少ない。手と共に足、腰、上體即ち體全體を同時に働かし、引き崩す時には、體と共

に引き下り、押し崩す時には、體と共に押し出るといふやうにする時は、體全體の力を活用することになり、柔道の原理に適つた崩し方となるのである。

【研究問題】

- 一直立した人間を物體と假定すれば何處 どういふ方向に押しに行くか。
- を押せば指一本で押し倒し得るか。 一 相手が倒れかけたならば倒れかけた方向に押しに行く練習。
- 一 前記の場合に相手が右足を一步退けば。

第七節 作りと掛け

相手を倒れ易い姿勢に作つても、自分が相手を倒すに都合の悪い姿勢と位置とを取つてゐては、相手を倒すことは出来ない。相手を倒れ易い姿勢に作ると同時に、自分も相手の崩れた體を倒すに都合のよい姿勢と位置とを作らねばならぬ。之を自己を作るといひ、相手を作ると同様に大切な事柄である。

作り
相手を作る
自己を作る

ひ、相手を作りつゝ、自己を作るといふやうに、両者が同時に行はれねばならぬ。

相手を作り、自己を作つて、今少しの力を加へさへすれば、相手が轉倒するといふやうになつた瞬間に、倒す爲めに施す動作を掛けといふ。之を表示すれば、

| | | | | |
|---|---|-----------|-------|------|
| | 自 | 分 | 相 | 手 |
| 作 | り | 相手を作る(崩し) | 自己を作る | 崩される |
| 掛 | け | 技を掛ける | 倒れる | |

ども、事實は連続したものだといふことである。

相手を作りながら、自分を作り、相手が崩れつゝある間に、既に掛けの準備が出来てゐて、相手が崩れた瞬間には、すかさず掛けを施して、作りと掛けとの間に寸分の隙間が有つてはならぬのである。作りの終りが掛けの出發點であり、作りと掛けとは連続したものである。

適當な技

而して其の掛ける技は、其の場合に適當したものでなければ、相手

を倒し得ないのである。例へば相手を右前隅に崩しながら、右後隅に施す技を掛けたならば、その技は利かないから、必ず右前隅に崩れた時に掛ける技を施すべきである。

右左上下前後に其體の 曲れるかたへ落すべきなり。(起倒流秘歌)

之を要するに、相手の機先を制して、相手を作りつゝ、自己を作り、心氣力が一致して、適當な掛けが出るやうになれば、相手を自由自在に倒し得るのである。

- 勝を得る條件
- 一、勇氣、決斷
 - 一、明智、明察
 - 一、駈引に長ず
 - 一、機先を制す
 - 一、心氣力が一致して
 - 一、相手を作る
 - 一、自己を作る
 - 一、適當な掛けを施す

第五節、力の用法、第六節、崩し及び本節の説明に依れば、相手を倒すことは左程困難で無いやうに思はれるけれども、實際に當つては容易なことではない。自分の方で自由自在に變化し、相手に投げられないで相手を投げようとすれば、相手も亦自由自在に變化して、互に投げられないで投げようと活動してゐるのである。相手の體に變動を與へようとすれば、それだけ自分の體にも著しい變動を生ずる。例へば、相手を前に倒さうとすれば、自分も後に崩れ易くなり、相手を後に崩さうとすれば、自分も前に崩され易くなつてゐる。そこが

勝敗の分岐點で、投技として最も大切な妙味の有るところである。其の間には、駈引筋肉の作用、智力、勇氣などを闘はし、結局相手の體の變化に應じて機先を制した者が、勝を得ることになるのである。

【研究問題】

左記の字義を明かにせよ。
一、機先を制す。

一、駈引。
一、心氣力の一致。

第八節 受身

受身とは、相手に投げられた時に、怪我もせず、また苦痛も感じないやうに倒れる方法をいふ。

此の練習を積み、如何なる方向に倒れても、苦痛を感じたり怪我をしたりする憂は少しも無いから、自然に倒れることを恐れず、思ひ切つて技を掛けてゆくことが出来、従つて巧妙な技も出るやうになつて技の上達は非常に早いのである。
之に反して、此の練習が十分に出来てゐない時は、折角技を仕掛け

受身の意義
由 受身の必要な理由

投げられて強く
なる

ても、若し反對に負かされたならば痛い思をしなければならぬとか、或ひは相手から技を仕掛けられても、強く投げられはせぬかなどと恐怖心を生じ、身體が畏縮して手も足も出ず、いつまで経つても技の上達を期し難いのである。

初心者は相手に投げられ投げられした結果、強くなつて勝つやうになるのであるといふことを肝に銘じて、先づ最初は此の受身の練習を十分に積んで、相手に投げられることを恐れず、厭はず、思ひ切つて技を掛けて行くやうに修行することが肝要である。

受身は左記の順序で練習するがよい。

後方受身

(一) 後方受身

豫備動作

豫備動作 手の打ち方、手を打つ處、背中の著け方、及び手、足體の動作を調和させることを學ぶのである。

両手の打ち方

(1) 仰臥し、兩足を揃へて伸ばし、兩手を體側に置き、兩手を一先づ胸の上で交又するやうに舉げて、直ちに體側三十度乃至四十五度の疊を打つと同時に

右手の打ち方

に脚部と頭部とを軽く舉げ、眼は帶の結び目を見るやうにする。

【研究問題】

一、手脚頭の動作の一致

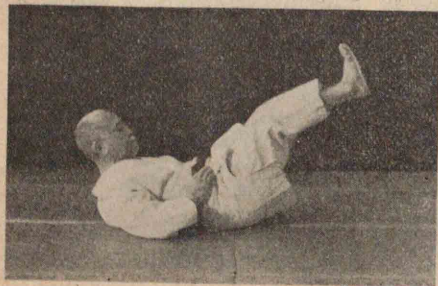
(2) (1)と同じ姿勢を取り、右手を一先づ左肩の方に舉げ、直ちに肩から指先まで真直ぐに伸ばし、五指を合はせて掌で、體から三十度乃至四十五度邊りの疊をバウンドするやうに打つと同時に、背中の左半分が疊から少し上がるやうにし、頭を舉げて前方を見る。

(3) (2)と同じ姿勢を取り、左手を舉げて體側三十度乃至四十五度の處を打つ。

【研究問題】

一、手の打ち方の要領

(4) 仰臥し、兩脚を揃へて伸ばし、兩手を少し曲げて、下腹の上に掌を當て、置き、次に兩足を舉げ、稍々膝を軟らかく曲げ、臑を締め、背中を舟底のやうに彎曲させ、足部を下すと同時に、其の反動で頭部を舉げ、頭部を下す反動で足部を舉げ、この動作を連續



形たし曲彎を中背

背中の著け方

左手の打ち方

第一段

して行ふ。

【研究問題】

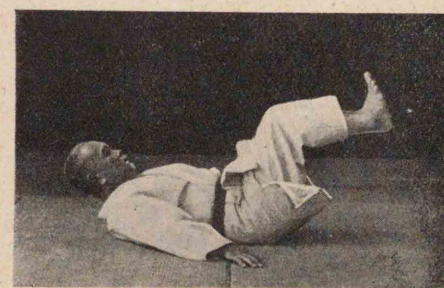
- 一 後踵と後頭部とを疊で打たない工夫。
- 一 二局部を強く打たない工夫。

第一段 臀部を疊に著けて後方に倒れる。

(1) 臀部を疊に著け、兩脚を揃へて少々曲げ、右手を右斜前上に、左手を左斜前上に、何れも水平よりも高く擧げ、後方に倒れながら全身に力を入れ、體を少し前に曲げ、頸にも十分力を入れて胸を見るくらゐに前に曲げ、腮を締め、背を舟底のやうに彎曲させ、背中全部が疊に著くやうに後に倒れ、兩手で豫備動作(1)の如く體側三十度乃至四十五度の處を打つ。



(1) 段一第身受方後



(1) 段一第身受方後

【研究問題】

- 一 手を打つ時はいつが良いか。
- 一 手の打ち方の要領。

(2) 臀部を疊に著け、兩脚を揃へて少々曲げ、右手を眞直ぐに伸ばして、水平よりも高く右斜前上に擧げ、左手を左下腹部に當て、背中の右後が疊に著くやうに倒れ、右手で體側三十度乃至四十五度の處を打つ。

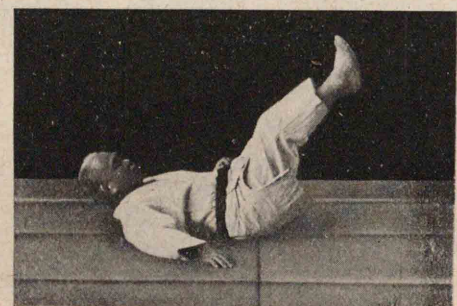
【研究問題】

- 一 手を何處に打つたら悪いか。

(3) 臀部を疊に著け、兩脚を揃へて少々曲げ、左手を水平よりも高く左斜前上に擧げ、右手を右下腹部に當て、背中の左後が疊に著くやう



(2) 段一第身受方後



(2) 段一第身受方後

- 一 臂で疊をつくやうになるのは何故か。
- 一 頭を打たぬ工夫。

第二段

に倒れ、左手で體側三十度乃至四十五度の處を打つ。

第二段 膝を全屈した姿勢から後方に倒れる。圖の如く膝を全屈し、上體を眞直ぐにし、兩手、右手、左手の順序に斜前に出し、第一段の(1)(2)(3)の如く、臀部を眞下に下ろし、後に倒れながら受身する。

【研究問題】

一、臀部を遠くに下ろすと悪い理由。



段三第 身受方後



段二第 身受方後

第三段

第三段 膝を半屈した中腰の姿勢から後方に倒れる。全屈姿勢の如く(1)(2)(3)。

第四段

第四段 直立の姿勢から後方に倒れる。(1)の如く兩手を舉げて、後方受身する。

(2)圖の如く、右脚で立ち、左足を舉げ、右手を前上に出し、次第に腰を踏めながら、前記の要領で、背中の右後が疊に著くやうに倒れ、右手を打つ。
(3)左足で立ち、右足を前に舉げ、左手を前上に出し、次第に腰を踏めながら、背中の左後が疊に著くやうに倒れ、左手を打つ。

【研究問題】

一手と足と反對であるのは如何なる理由か。

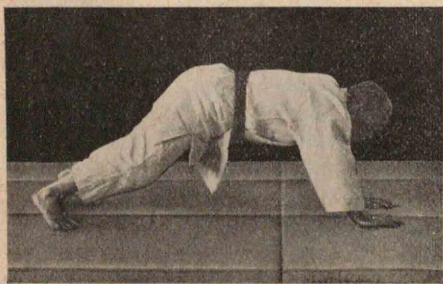
(二) 前方受身

豫備動作 伏臥して爪先立ち、兩手を伸ばして兩肩の下につき、兩手掌と足指とで體重を支へ、下の運動をして腕と肩との力を強くする。

第一段 正坐の姿勢から、臀部を舉げて上體を直

前方受身
豫備動作

第一段



作動 豫備 身受方前



段四第 身受方後

立し、圖の如く、兩手の指先を幾分内に向けて相接し、兩臂を外向け、指先から臂まで全部が疊につくやうに倒れて體重を支へ、頭を擧げ、前方を見るやうにして、胸及び顔を打つのを防ぐ。

【研究問題】

一、兩手の指先で作る角度は何度位が適當　一、兩手をつく時の要領か。

第二段

第三段

前方廻轉受身

第二段　中腰の姿勢から、前記の如く動作する。

第三段　直立の姿勢から、前記の如く動作する。

(三) 前方廻轉受身

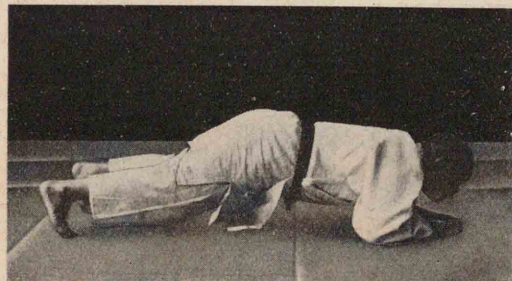
急に前へ倒された時に、前方受身で受け切れない場合に、前方に廻轉して受身するのである。

第一段

右前廻轉

第一段　兩手掌を疊に著けた姿勢から廻轉する。

(1) 右前廻轉　右足を半歩前に出し、圖の如く、左手の指先を少し内に向けて先づ疊に著け、兩足と左



段三第 身受方前

手とで體を支へ、右手を左手と右足との間に、指先を左方に向けてつき、體を前に乗り出すやうにして、右肩を下げながら頭も肩も打たないやうに、臂から肩、肩から背中、背中から左臀部といふ順に、一局部を強く打たず、丁度車の輪の周圍が一樣に地に著いて轉るやうに全身を廻轉し、餘つた力を兩足先で受けて、左手で疊を打ちながら、圖の如くすつくと立つ。

【研究問題】

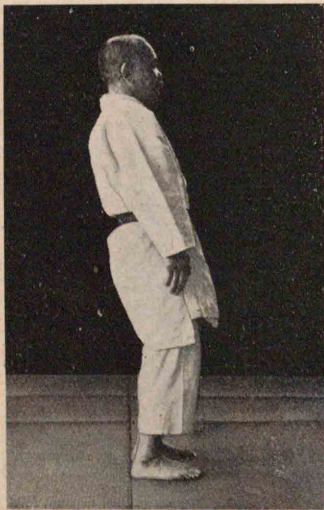
一、廻轉を恐れてならぬ理由。
一、宙返りになるのは何故か。
一、圓く廻轉する要領。
一、立つ時の要領。

左前廻轉

第一段

(2) 左前廻轉

第一段　左足を先に出し、右手を



段一第 身受廻方前
ることたつ立とくつす



段一第 身受廻方前

第二段

つき、左手を右手と左足との間につき、左肩の方から前と同様に廻轉する。

第三段

第二段 第一段の姿勢をして、身體を前後に反動を著けてから廻轉する、左も行ふ。

第四段

第三段 直立して、右足を出し、腰を踢めて左手をつき、右手をつくと同時に廻轉する。 左も行ふ。

第五段

第四段 直立して、右足を出し、右手をつくや否や少しはづみをつけて廻轉する。 左も行ふ。

第六段

第五段 四五歩歩いて行き、踏切ふみきりを良くし、片手のみついて廻轉する、左右行ふ。

手のつき方

第六段 小趨ここほしりに趨ほしつて行つて、第五段の如く廻轉する。 斯くして、漸次遠く且つ高く跳んで廻轉する練習をする。



段四第 身受轉廻方前

ないつき方とを説明すれば、手の正しいつき方とは、前方廻轉受身の如く、必ず手の指先を内方に向け、臂を外方に向けて、體が落ちると殆んど同時に體の近くにつくことである。決して手を伸ばして遠くについてはならぬ。正しい手のつき方をしてゐれば、上から急に重さが加はつて來ても、また前から相手が引張つても、臂の關節が段々に曲つて行くから、腕を傷める憂が少しも無い。之に反して、手を逆についたりすれば、極めて危険であるから、決して間違へてはならぬ。そして咄嗟の間に手をつくことであり、考へる餘裕が無いのであるから間違ひ易いのである。そこで練習に練習を重ね、何時でも、手をついた場合には、自然に正しくついてゐるやうになるまで練習することが肝要である。



方きついでなくし正の手



方きついでし正の手

【研究問題】

一手を逆につくと、どんな怪我をするか。

第四章 投技の種類

第一節 亂捕を開始するに當つての心得

一、修行の心得

一、初一念を貫徹しようとする堅忍不拔の精神を以て修行し、決して途中で挫折しないこと。

志を立つること、堅固にして變ぜず、強めて息まざれば、期する所遠大と雖も、暢達せざる者鮮し。(幼學綱要、元田永孚)

二、修行範圍の全般に涉つて常に反省しつゝ、修行すること。

三、規律節制を守り、禮讓を重んじ、堂々たる態度で、誠心誠意、修行すること。

其の身を修めんと欲する者は、先づ其の心を正しくす。其の心を正しく

せんと欲する者は、先づ其の意を誠にす。(大學)

四、先輩は後輩を親切に導き、後輩は先輩に服従して、和氣霽々裡に修行すること。

明治天皇御製

いづくしみあまねかりせばもろこしの

野にふす虎もなつかざらめや

五、道場で養はるゝ諸徳を日常生活に於ても實踐躬行し、品性を向上せしむること。

二、技術上達の心得

一、倦まず、撓まず、全力を注いで稽古すること。

人一人たび之を能くすれば、己之を百たびし、人十たび之を能くすれば、己之を千たびす。(中庸)

二、新しい技は、最初は形として練習し、次は約束的に試み合ひ、正しい技の掛け方が會得出來てから亂捕で試み合ふこと。

- 三、勝負を争はずに技を磨くこと。
- 四、身體を敏活に操縦して、防禦を考へず、投げられることを厭はず、正しい技で攻撃に繼ぐに攻撃を以てすること。
- 五、教師先輩に對しては懸稽古をし、同輩には互格稽古、後輩には指導稽古をし、この三様の稽古を怠らないこと。
- 六、時間内になるべく多く種々變つた相手と稽古すること、苦手には努めて稽古すること。

七、打込或ひは捨稽古といふに依つて技を冴えさすこと。

八、なるべく早く得意技を作ること。

九、腕力、腰力、體力を練ることは必要であるが、力で頑張つたり、無理をせずに、素直に技を習ふこと。

すなは直なる心を破る敵はなし、業も直を第一とせよ。(天神眞楊流秘歌)

我力あるにまかせて出すなれば、我力にて我ぞ負けなん。(武道秘歌)

一〇、見學の時にも緊張した氣分で、他人の稽古を注意觀察して研究

工夫すること。(之を俗に見取稽古といふ。)

學は自得を貴ぶ。(佐藤一齋)

一、自分の技や稽古の仕方に就いて、教師、先輩の批評を喜んで聞くこと。

師もいかで間はぬ大事を教ふべき、心を盡し念ごろに問へ。(關口流秘歌)

一二、技が上達しても、慢心しないこと。

一三、一晚熟睡すれば、翌日元氣が恢復するくらいの程度で稽古し、漸次度數を増すこと。

【研究問題】

一、理想的稽古。

一、陥り易い稽古上の缺陷と其の矯正法に

一、準備運動と整理運動の必要に就いて。

就いて。

一、寒暑の稽古と技術の上達に就いて。

三、怪我豫防の心得

一、稽古を始める前に、適當の準備運動をすること。

二、一心不亂に稽古すること。

- 三、襟を持つた方に倒さないこと。
- 四、受身に習熟して、倒された時には、手を正しくつくこと。
- 五、無理に相手を倒さうとしたり、無理に倒れまいとしないこと。
- 六、口を開かず、鼻で息するやうに習慣づけること。
- 七、狭い道場で餘り多數稽古しないこと。
- 八、疊の破損した處を除けて稽古すること。

膝車

第二節 膝車

膝車を掛ける機會

此の技は輕妙な技で、相手の體が膝を中心として、車のやうに廻轉して倒れるのである。實際利くやうに上達するのは容易なことではないが、動作が至極簡單で、受身の練習に便利であるから、大抵初心者の手解として教授せられる。此の技は掛ける機會が二つ有る。即ち、

- 一、相手の出足に掛ける場合、

出足に掛ける場合
練習
反動利用の崩し

二、退いてゐる足に掛ける場合。
出足に掛ける機會は、雙方右自然體に組んだと假定して説明すれば、相手を右前隅に崩して、相手の膝が折れ、體の重心が、出てゐる右足の爪先に集まつた瞬間である。退いてゐる足に掛ける機會は、相手が退いてゐる左足を前に進めようとするのを、左前隅に崩した瞬間である。

出足に掛ける場合。

練習(一)雙方右自然體に組み、相手を後に押す時は、相手は後に崩されまいとして押し返へして来る。其の押し返へす反動を利用し、兩手で相手を右前隅に水平に引きながら、右足を一步退き、相手を右前隅に崩す時は、相手の上體は前に出て、右膝が折れ、體の重心が右足の爪先に集まり、不安定な體勢になる(此の時、相手が右足を先に、續いて左足を一步踏み出せば、體勢を挽回出来るのである)。相手が此の右前隅に崩れた瞬間に、自分の左足を舉げて、其の土不踏を相手の右膝

關節の外側に當て、支へ、相手の右足を前に踏み出さしめず、體を左後隅に反らせながら、兩手を相手の右前隅に圖の如く引く時は、相手は、右膝は支へられ、上體は引かれるから遂に體勢を維持することが出來ず前に倒れるのである。

【研究問題】

一手の働きに就いて注意すべきこと。

一左足の土不踏を當てる時の注意。

一形として練習して、作りと掛けとを會得せよ。

一左技で練習せよ。

退いてゐる足に掛ける場合

練習(二)右自然體に組み、相手を右



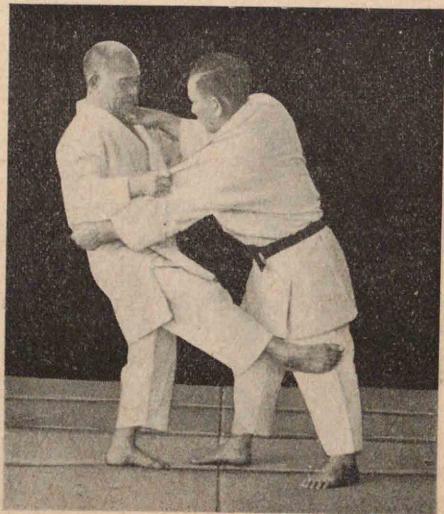
膝車(第二圖)で倒れさせたるけ掛



膝車(第一圖)に出るけ掛

退いてゐる足に掛ける場合練習

前隅に崩さうとする時、相手が右自然體を維持し、右足を先に、續いて左足を進めて來た時は、此の技を施し得る餘地は無いが、相手が右前隅に崩されまいとして、左足を前に進める場合がある。此の左足を進めようとして、まだ左足が疊を離れない時、左手は其儘に、襟を持つた右手は、相手の左外中袖に捕り換へ、自分の左足を相手の右足の右前に進め、右足の土不踏の邊を、相手の左膝關節の外側の稍、上部に當て、支へ、體を右後隅に反らせながら、圖の如く、兩手を引いて相手を倒すのである。



膝車退いてゐる足にけるけ掛

【研究問題】

一兩袖を持つて練習。

一相手が左足を出さうとする時、自分の右

支釣込足

支釣込足を掛ける機會

出た足に掛ける場合練習

- 手は相手をどの方向に引けばよいか。
- 一左手の働きは、どうすればよいか。
- 一左足先を内側に向けて掛けるのがよい

- といふのは、何故か。
- 一支釣込足の練習(二)の方法を應用して退き足に掛ける研究。

第三節 支釣込足

釣込足には支釣込足と拂釣込足との二種がある。

支釣込足を掛ける機會は、相手の體が腰や膝に曲がり無く、棒のやうになつて前隅に崩れた時である。此の技も膝車の如く、出た足と退いた足と二様に掛けることが出来る。

練習(一)出た足に掛ける場合。雙方右自然體に組み、繼足で前後に移動中、兩手で、相手を右前隅に崩さうと引いて來て、相手が右足を一步踏



(一) 足 込 釣 支

み出した時に、自分は左足を少しく退き、相手が左足を前に寄せつゝある間に、右足を右斜後に退いて、相手を益、右前隅に崩し、此の時、相手は上述の如く崩れ、此の體勢を挽回しようとして、右足を踏み出さうとしてゐる。左足の足裏を反し、其の土不踏で、相手の右足の外踝（をうくろ）の三四寸上の處を支へて、相手の右足を踏み出させず、體を右後隅に反らせながら、兩手を斜に大きく圖の如く引く時は、相手は、出ようとする足は支へられて出ることが出來ず、上部は引かれるから、遂に轉倒するのである。之は、亂捕の形に仕組まれた掛け方を、分解的に説明したのであるが、之を靜止の状態に於て形（かた）として練習するには、膝車の練習(一)を應用すればよいのであるが、先づ靜止の状態に於て、形（かた）として練習し、それに習熟してから、移動中に掛けるやうに練習すればよい。

【研究問題】

一、兩手の働きに就いて。

一、相手と自分との足の運びに就いて。

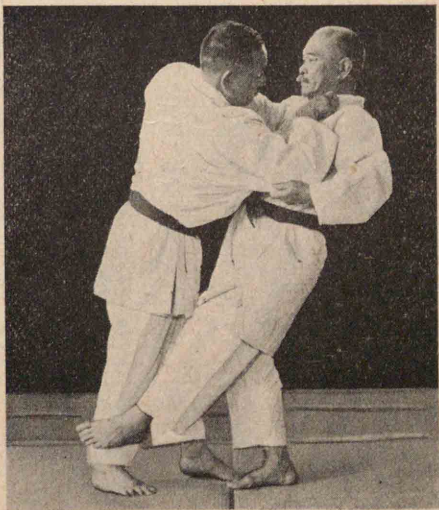
退いた足に掛ける場合練習

一掛ける時の右足の爪先の方角。

練習(二)退いた足に掛ける場合。

雙方右自然體に組み、右足を一步後に退き、右手で相手を前に引き出す時は、相手は左足を一步前に踏み出して来る、そして相手が其の左足を疊に踏みつけた瞬間、左手で相手を右前隅に水平に引く時は、右手は左手の働きを助ける、相手は右前隅に崩れて、體の重心が右足の小指の邊に集まらうとする、此の時、相手は此の體勢を挽回しようとして、右足を前に踏み出さうとしてゐる。

此の瞬間、右足を相手の左足先に進め、左足を舉げて、土不踏の邊を相手の右足の外踝の三寸許り上の處に當て、出ようとする右足を出させず、支へ、體を右後隅に反らせながら、襟と袖とを持つた兩手を斜



(二) 足込釣支

に大きく引く時は、相手は棒のやうになつて、右前隅に倒れるのである。

〔研究問題〕

- 一之を形として練習せよ。
- 一掛ける時に右足を相手の左足先になる
- 一左足を當てる時の注意左膝腰引き手にべく近く進めるのは何故か。その時の就いて。
- 右足の爪先の方角は？
- 一左足を當てる時の注意左膝腰引き手に

出足拂

第四節 出足拂

足拂には出足拂と送足拂とがある。

此の技も膝車と同様動作は至極簡單で、初心者には極めて學び易い技であるけれども、實際此の技が利くやうになるのは容易なことではない。此の技は、僅かな力で大きな相手を倒し得る微妙な技で、投技としては最も價値の有る技である。

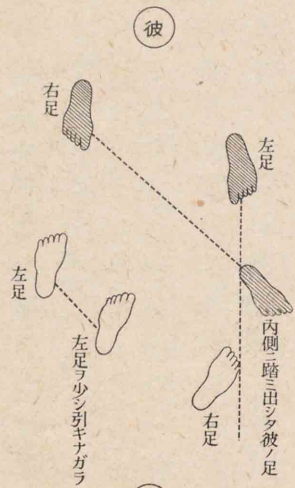
此の技は、相手が普通の歩行の如く、左右交互に足を運んで來ると、最も機會を作り易い。相手が右なり左なりの足を、普通の足幅より

出足拂を掛ける機會

練習

も大きく、且つ内側の前に踏み出し、後足に六分程體重が残つて、前足に體重を托さうとして既に三四分其の足に乗つた瞬間が、此の技を施す好機會である。

練習 (相手が歩行足で自分を押しして來るものと假定して説明すれば、雙方右自然體に組み、相手が左足を踏み出して來た時、自分も右足を一步退き、次に相手が右足を一步踏み出して來る時に、自分も左足を少し退きながら、相手の右外中袖を持つた左手を、相手に感づかれないやうに、内側に大きく水平に引けば、相手は、右足を内側に、普通の足幅よりも廣く踏み出し、自己の左足の踵から眞直ぐに前に引いた線より外側に踏みつけようとするこ



とがある。そして、左足に在る體重を、今や右足に移さうとして左足に六分、右足に三四分ぐらゐる體重が乗つた瞬間に圖の如く、自分の左

出足拂の單獨練習

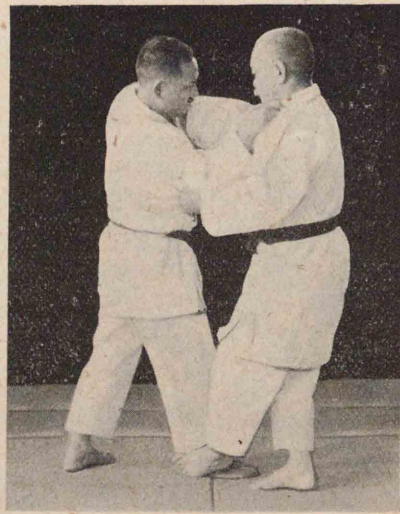
足の土不踏を相手の右足の外踝の下に當て、我が右方に拂ふと同時に、左手を右下に引き、右手で其の働きを助けながら、横一文字なりに投げるのである。

出足拂の單獨練習(獨稽古)

左足で拂ふことを練習するには、先づ右自然體に組んだ時のやうに、兩手を前に舉げ、右足で全身を支へながら、左足を舉げて、丁度相手が前に居る積りで空を拂ふと同時に、兩手で、大圓を描くやうに、左手を相手の左斜下に引き、右手を相手の右後隅に押す。此の時、左足は眞直ぐに



出足拂の單獨練習



出足拂

伸ばし、足裏を反し、小指に力を入れ腰から力が出るやうに、腰を前に出して、小指が地に觸れるくらゐ低く且つ遠く空を拂ふのである。前に拂ふばかりでなく、其の足を地に著けず、後に返して、また空を拂ひ、前後幾回となく繰り返へす。右足で拂ふことは、此の反對を繰り返せばよい。此の練習は、片足で立つことに慣れ、足の働きを機敏にし、足で拂ふ力を養成するものである。

【研究問題】

- 一 出足拂で最も肝腎な點は、拂ふ機會である。拂ふ時の相手の足の状態を研究。
- 一 拂ふ機會を作る研究。
- 一 手足腰を一調子に揃はす練習。
- 一 足を拂ふ時に注意すべきこと。
- 一 左足の働きを有効にする研究。
- 一 拂ふ時に、腰を曲げてならぬ理由。
- 一 柔道の稽古の方法は幾種類あるか。

背負投

第五節 背負投

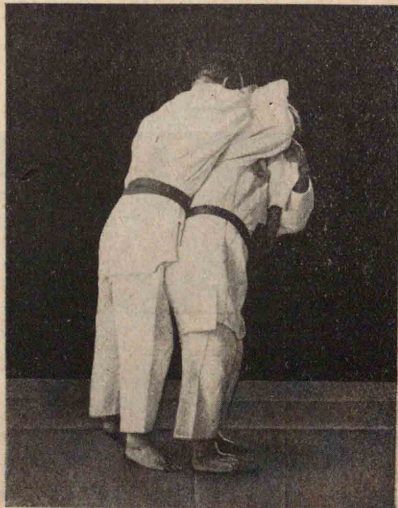
相手を背負うて投げる技は皆背負投であるから、掛け方は澤山有るけれども、其の重なもの三種に就いて練習することにする。

背負投を掛ける機會

第一種練習

此の技は見事な大技で、相手を前若しくは前隅に崩して來て掛ける技である。

練習(一) 雙方右自然體に組み、相手を後に押す時は、相手が押し返さうとする、其の反動を利用して相手を右前隅に崩し、右足を相手の右足の内側に踏み込み、爪先を平行に置き、體を廻して腰を入れ、左足を後に廻はし、なるべく後方に退いて、相手の左足の内側(外側でもよい)に置き、左手は相手の右外中袖を益、引きつけ、右手は放して、相手の右腋下から深く入れて、相手の右肩若しくは右奥袖の邊を握つて引きつけ、背部を相手の胸腹部に密著させ、體を伸ばして相手を背負ひ、上體を前屈し、兩手を引き下げて、右肩を越して相手を投げ飛ばすのである。



種一第 投負背

【研究問題】

第二種練習

- 一 反動利用の崩し方に就いて
- 一 投の形に仕組まれた掛け方

- 一 足の入れ方、腰の入れ方、相手の右臂の擔ぎ方に就いて。

練習(二)前記同様右前隅に崩し、右足も左足も前記同様に入れ、左手は相手の右外中袖を引きつけ、右手は前記一本背負のやうに放すことなく、相手の左前襟を持つた儘、其の臂の内側が我が右腋に、其の外側が相手の胸の下部に柔らかに密著し、前記一本背負と同じやうに、體を廻はしながら、腰を伸ばして、背負ひながら圖の如く前に踏む時は、相手の體は我が背を越えて前に投げ出されるのである。これが背負投の第二種である。



種二第 投負背

【研究問題】

- 一 右臂を相手の脇下に入れる時の注意

第三種練習

練習(三)第三種は、右手で、相手の右横襟を逆に捕り、左手は、右外中袖を順に捕り、前記同様相手を右前隅に崩し、腰を少しく踏めながら體を廻はし、右手は襟を持つた儘、圖の如く臂を曲げて振り込み、相手の體を擔ぎ上げるやうな心持で、腰を伸ばしながら、兩手を引き下げ、前に踏んで相手を投げる。



種三第 投負背

【研究問題】

- 一 相手を小走りに引張つて來て投げる練習。一 氣合と懸聲とに就いて。

大外刈

大外刈を掛ける機會

第六節 大外刈

此の技は、柔道修行者の誰でもが知つてゐる一般的な技であつて、相手が後隅に崩れた時に掛けるのである。

練習

練習 互に右自然體に組み、兩手で相手を前に引き出さうとすれば、相手は引き出されまいとして後に引き返さうとする。其の時、自分は相手の引く力を利用して、相手を右後隅に押し崩しながら、自分の左足を體と共に相手の右足の外側に踏み込み、其の足で全身を支へながら、右脚を舉げて、其の太腿の外側を相手の右脚の太腿の外側に圖の如く當て、右手は押し、左手は左下に引き、右足で、右後隅に半圓を描きながら、相手を刈り倒すのである。

【研究問題】

- 一 左足を相手の右足の外側に進めた時に、上體に就いて注意すべきこと。
- 一 右脚の刈る力を出す工夫。



刈 外 大

大外刈の單獨練習

大外刈の單獨練習

單獨に右脚で刈ることを練習するには先づ第一に、右自然體に組んだ時の如く、兩手を前に舉げ、右脚を左斜上に高く舉げ、左足で全身を支へながら、右足首を伸ばし、半圓を描きながら、自分の右後隅に爪先が疊に觸れるくらい低く刈ると同時に、上體を前屈しながら、左手は前下に引き、右手を右後隅に押す。此の練習に上達すると、左足を一步踏み出すや否や刈る練習をする。右脚で刈ることに熟達すれば、左脚で刈ることを練習する。斯くして、片足で全身を支へることに慣れ、脚の働



ろことるすとうら刈



ろことたつ刈

浮腰

浮腰を掛ける
機會

第七節 浮腰

きを機敏にし、足で刈る力を強くするのである。

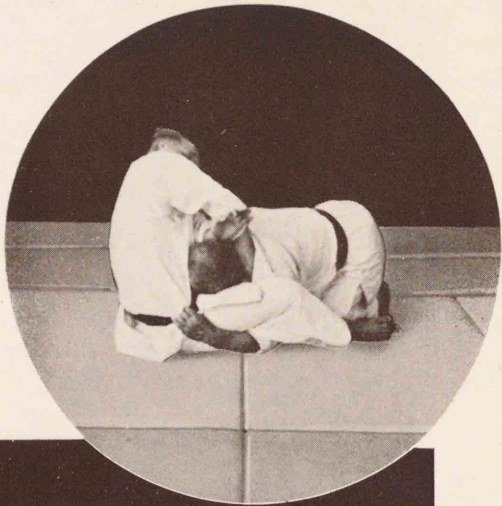
此の技は亂捕の形に仕組まれて居り、相手が腰や膝を屈げず、上體の姿勢も眞直ぐであつて、そして體全體が前隅に崩れた時に掛ける技である。

練習

練習 雙方右自然體に組み、相手を後に押す時は、相手は押し返へさうとする。其の力を利用して、兩手の働きて、相手を右前隅に崩す時は、相手の體が兩足より前に出て、體の重心は右足の爪先に集まる。其の時、右足を相手の右足の内側に、爪先が平行になるやうに踏み込むと同時に、左足をくるりと廻はして、相手の左足の外側に平行に置き、襟



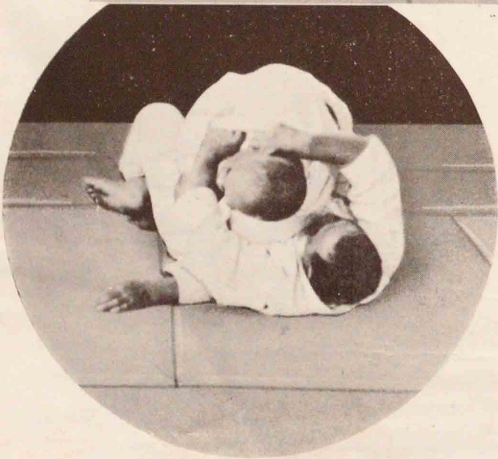
腰 浮



(一)



(二)



(三)

絞技の参考技

拂腰

來拂腰成立の由

を持つた右手を離し、相手の左腋下から帯と平行に差し入れて、相手を十分に抱きよせ、帯を握るのでなく、指を伸ばした儘抱くのである。我が背部を相手の胸部に、我が臀部を相手の下腹に十分に密着させ、左手を稍下に引き、腰を右に捻つて投げるのである。

【研究問題】

- 一 投技中の肝要な技は腰技、その腰技中の肝要な技は何技か。
- 一 手脚、腰の働きを會得せよ。
- 一 掛けた時の右足の位置は？左足の位置は？
- 一 左足をくるりと廻す工夫。
- 一 右手の働きに就いて。
- 一 腰の入れ方に就いて。

第八節 拂腰

此の技は嘉納先生の工夫から生れた技であつて、亂捕の形に、浮腰、拂腰、釣込腰の順序に仕組まれてをり、形によつて、此の三つの技の成立の順序が諒解出来るやうになつてゐる。右浮腰を掛けても、相手が、右手で私の腰若しくは右太腿の邊を押し、右足を一步前へ跳んで、

拂機を掛ける
機會

練習

どうしても浮腰が掛らない。此の時、相手の前へ跳ばうとする右脚の外側から、自分の右脚で拂ひ上げれば、相手を倒し得るといふ工夫と、其の工夫に到達するまでの慘憺たる苦心と熱烈な努力とから此の技が生れたのである。

此の技は、相手が腰や膝を曲げずに、體が伸び切つて、前隅に崩れた時に掛けるのである。

練習 雙方右自然體に組み、自分の右手は、相手の左脇下から差し入れて、相手の背部左肩胛骨の邊に當て、相手が右足を踏み出して來た時、



拂ひ上げるとこと



腰拂を掛よとうす瞬間

兩手で相手の上體を引きつけ、左足を相手の右足の内側に、爪先が同じ方向に向くやうに踏み込み、此の時、左膝は稍、曲がり氣味、自分の右太腿の後横の邊を、相手の右太腿の前横の邊に當て、自分の右横腰が相手の下腹部に當り、自分の背と右横腹との間が相手の胸に當り、左足で身體を支へながら、腰を横に捻り、圖の如く、右脚で、相手の右脚の下部から摺り上げ氣味に拂ひ上げ、兩手を引き下げて投げるのである。

【研究問題】

一、拂腰で肝腎なことは？
一、兩手の働きと引きつける研究。

一、拂腰の二様の掛け方。
一、打込の効果に就いて。

釣込腰

釣込腰成立の
由來

第九節 釣込腰

此の技は、前述の如く、浮腰、拂腰と關聯したものである。浮腰を遁れようとして、掛けられた者が、右脚を前に跳ばうとしたところが、拂腰で其の右脚を拂ひ上げられた。跳ぶと拂腰に掛るから、跳ばずに

釣込腰を掛ける機會

練習(一)

反り氣味に立つたなれば、拂腰は掛らなくなつた。其時相手をどうして投げようかと工夫して出來たのが、此の釣込腰である。故に、此の技は、相手が自然本體に立つて、反り氣味になつて、腰技を防いだ時に掛ける技である。此の技の掛け方に二種ある。亂捕の形に仕組まれた掛け方と、兩袖を持つて掛ける袖釣込腰とである。

練習(一) 雙方右自然體に組み、相

手が反り氣味になつて、腰技を防がうとする意志があることを豫知し、圖の如く、右手で相手の後襟を捕り、右足を爪立てながら、相手の右足の前に運び、同時に、左足を自分の右後隅に退いて爪立て、腰技に入らうとする時は、相手は左足を半歩前に出し、自然本體に立つて、反り氣味になつて防がうとする。此の時、上體を屈げることに無くして體を下げ、臀部を相手の上腿または膝の邊



釣込腰

に當てるくらゐ十分に跣め(右手と右脇腹とが、相手の體に密接し)、兩手を弛まぬやうにして前下に引き、同時に、跣めた腰を高め、體を左の方向に捻る時は、相手は腰の上で廻轉して前方に投げ出されるのである。

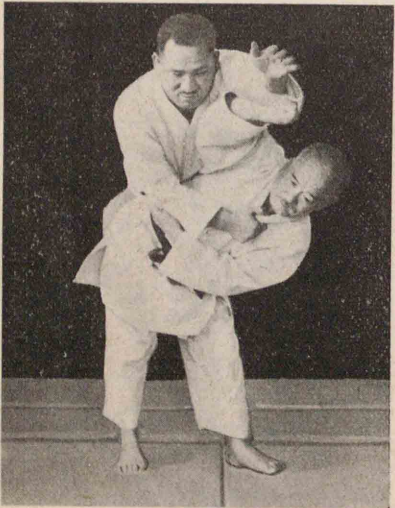
【研究問題】

- 一、この掛け方を力學的に説明せよ。
- 一本圖の如く二段に掛けず一段に掛ける練習。

練習(二)

練習(二) 雙方左自然體に立ち、相

手は、兩手で我の兩襟を捕り、自分は右手で、相手の左口袖を下から逆に捕り、左手で、相手の右口袖若しくは右外中袖を捕り、左足を退くと同時に、左手で相手を引き出す時は、相手は右足を出して來て、兩足が一直線



袖釣込腰

上に揃はうとする。此の時、右手で相手の左手を、自分の左肩先の方に釣り込みながら、右足を相手の右足の前に踏み出し、膝を屈げて腰を低く入れること、左足を後に廻はして相手の左足の前に置き、自分の臀部が相手の上腿に當るくらいに跼め、相手の胸腹部が自分の背及び腰に密著し、腰を後に跳ね上げ、上體を前に屈すると同時に、両手で相手を引き落して投げるのである。

【研究問題】

- 一、右手の働きに就いて。
- 一、右手の持ち方の順逆の得失。
- 一、相手の左手を釣込み、低く腰を入れ、腰を跳ね上げる、両手で引落す之等の動作が一致するやう練習研究。

巴投

第十節 巴投

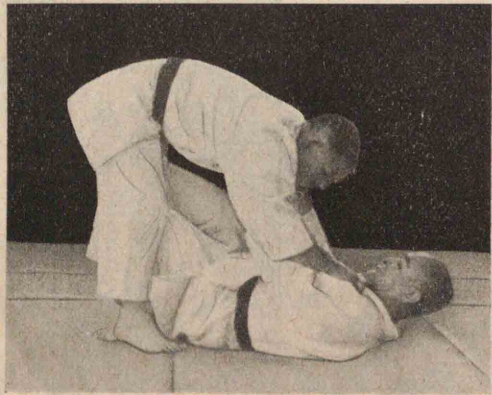
巴投は、捨身技の粹ともいふべく、投技として最も價值のある技の一つであるから、初心者には、此の技に依つて捨身の心持を味はねばならぬ。

巴投を掛ける機會

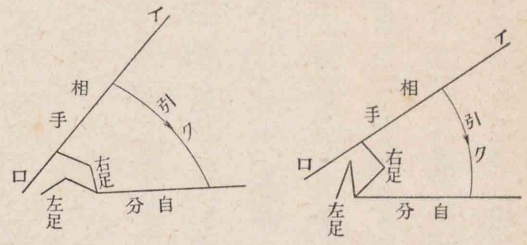
練習

巴投は、相手の體が、前隅に崩れた時にも掛け得られるが、眞前に崩れた時に最も掛け易いのである。

練習 雙方右自然體に組み、相手を後に押す時は、相手は之に對して押し返へさうとする。其の押し返へす力を利用して、右手は其の儘、左手を相手の右横襟に持ち換へ、兩手で相手を釣り込みながら、此の時、相手の重心は兩足の爪先に集り、前に崩れる。左足を相手の兩足の間に、なるべく深く踏み込み、其の足で全身を支へ、右脚を屈げて、其の指先を反らし、蹠頭、足裏の指と土不踏との間を、相手の下腹に柔らかかに當てると同時に、仰向けに倒れ、此の時、左脚が流れずに圖の如く立つてゐること、兩襟を持った両手を下に引きながら、屈げてゐた右脚を眞直ぐに伸ばす時は、両手を下に引



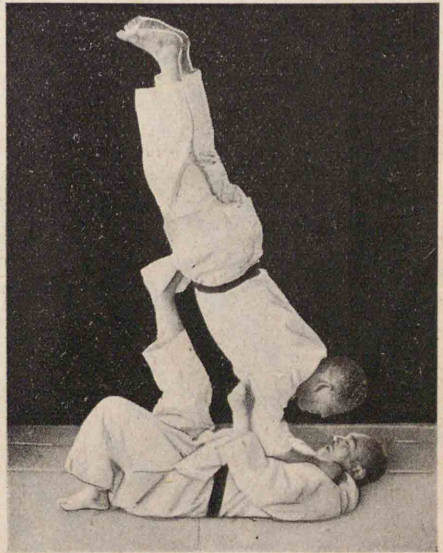
巴投を掛けようとすること



を捨て、こそ浮ぶ瀬もあれ (扱心流秘歌)

【研究問題】

- 一、掛ける機會と體の捨て場所。
- 一、捨身技で怪我さす場合がある。それは何故か。
- 一、臀部を下ろす場所と右足を入れる時の



ることたけ掛を投巴

注意。

- 一、兩手の握るところ。
- 一、兩手の働き。
- 一、本文の外に掛ける機會を作る研究。

送足拂

送足拂送足拂を掛ける機會

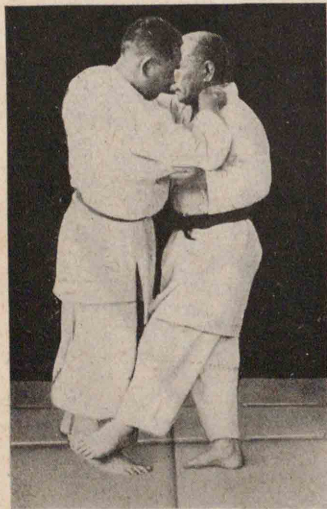
第十一節 送足拂

此の技は、相手が片一方の足を或る方向に動かし、續いて他の足も其の方向に移動させつゝある時に、自分の足で、相手の後足を前足の方に拂ひつけて倒す輕妙な技である。

亂捕の形に仕組まれてゐるのは、相手が横に移動してゐる時に掛けるやうになつてゐるが、相手が前隅或ひは後隅に移動する時にも掛けることが出来るのである。

練習

練習 雙方右自然體に組み、相手が自分を崩さうとして、兩手で引きながら、左足を、相手自身の左横に進めた時、自分は右足を相手の左足よりも大幅に右横に進め、次に相手が、右足に在る體重を左足に托さうと



拂 足 送

して、右足を左足の側邊に寄せようとする途中、自分は其の進行を助けるやうに両手で相手を釣り上げ氣味にし、左足を一條の棒のやうに伸ばして、足裏を反し、小指に力を入れ、土不踏を相手の右足の外踝の少しく下の處に當て、横に拂ふと同時に、左手は下に引き、右手は其の働きを助け、圓形を描くやうに両手を働かす時は、相手は眞一文字に横様に倒れる。

【研究問題】

- 一、左足で拂ふ機會拂ふ速力拂ふ力の研究。
- 一、両手の働き。
- 一、腰から出た足の力で拂ふのが良い。そ

れにはどうすればよいか。

一、本文以外の掛ける機會の作り方。

體落

體落を掛ける機會

第十二節 體落

此の技は、大きい見事な調子技であつて、相手が少しく固くなつて、前隅または眞前に崩れた時に掛ける技である。

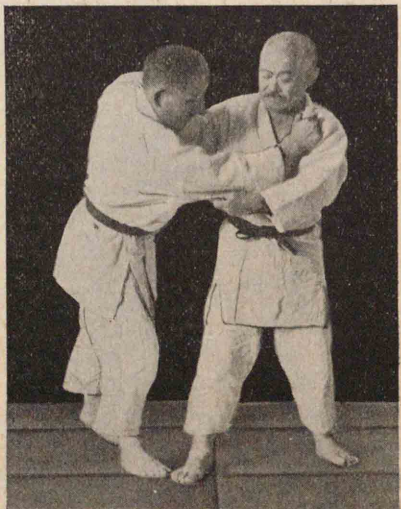
練習(一)

練習(一) 雙方右自然體に組み、互に繼足で前後に移動中、相手を調

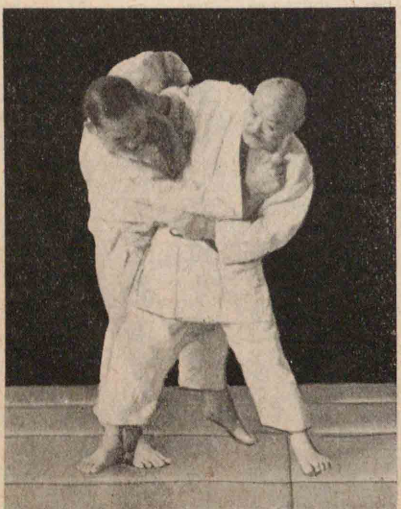
練習(二)

子づけて引き出して来て(或ひは相手が調子づいて押して来た時)相手の右足が先に出、次いで左足を出さうとする時、自分の両手の働きの崩す時は、相手の體の重心は右足の爪先に集まり、右前隅に傾く。其の瞬間、圖の如く、右足を相手の右足の外側に踏み出し、之を支點とし、相手の體の浮いた調子を利用し、體を左に捻りながら、両手を前に引く時は、相手の體は一種の圓形を描きながら前に倒れる。

練習(二) 雙方右自然體に組み、右足を少しく退き、両手で相手を左前



(一) 體落



(二) 體落

隅に水平に引けば、相手は左足を一步踏み出して来る。(此の時、相手は右前隅に崩れ易くなり、相手は右足を一步踏み出して、右自然體を維持しようとする氣持が有る)。此の時、兩手で、相手を右前隅に水平に大きく相手に感づかれぬやうに引けば、相手は、上體を前に浮び出して、右足を踏み出して来る。此の瞬間、自分は、左足を少しく右後に退き、右足を相手の右足の外側に踏み出し、相手が右足を踏みつけると同時に、自分の右足も踏みつける。其の右足を支點とし、相手の體の浮いた調子を利用し、左手は引き、右手は釣り上げ氣味に押し伸ばすやうにして、相手を轉倒させるのである。

【研究問題】

- 一 相手が右足を踏みつける、自分が右足を踏みつける、兩手を働かす、この三動作の一致につき練習研究。
- 一 兩手の働き方、右足の入れ方、右足の爪先の方向。

大内刈

第十三節 大内刈

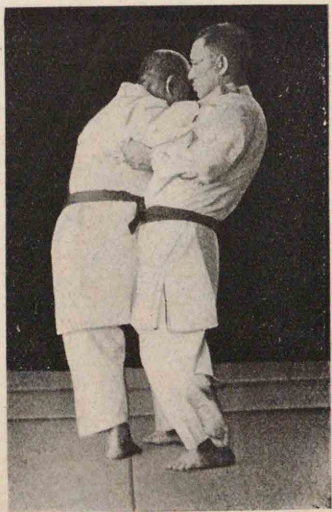
大内刈を掛ける機會

此の技は、(A)相手が兩足を一直線上に揃へて、自然本體の時よりも大股に開き、稍、反り身になつた時、(B)相手が普通の足幅より大幅に踏み出し、其の足が將に地に著き、體重が半ば其の足に移らうとする瞬間に掛けるのである。

練習(一)

練習(一) 相手が(A)の如き姿勢に

立ち、自分は右自然體に立つて、互に右に組んでをる時、腰を右に捻り、左足を一步前に進め、左手は前下に引き、右手は相手の眞後に押し下げると同時に、右脚を相手の兩脚の中間に入れ、右膝の後側で、相手の左膝の後側を刈る時は、相手は眞後に仰向けに倒れる。



大内刈

【研究問題】

- 一 右足を入れる時の注意。

- 一 二様の刈り方。

練習(二)

一 押すのと刈るとが同時になる練習研 一 本文の外の掛ける機会
究。

練習(二) 右自然體に組み、左足を相手の右足の前横に進め、右手で相手を左前隅に引く時は、相手は一步左足を踏み出して来る。其の時、若し相手が反り身になつて、自分の右後隅の方に、左足を大きく一步踏み出して来れば、此の足が將に地に著き、體重が半ば移らうとする瞬間に、腰を右に捻り、左手は前下に引き、右手は相手の左後隅に押し下げると同時に、右脚を相手の兩脚の間に入れ、右膝の後側で、相手の左膝の後側を、弧を描くやうに引き廻はして大きく刈る時は、相手は左後隅に倒れる。

【研究問題】

一 掛ける機会を捕へる兩手の働き刈る動 一 相手が左足を踏み出して来た時どんな
作の一致。 時が掛けるに良いか或ひは悪いか。

小内刈

第十四節 小内刈こうちかり

小内刈を掛ける機会

此の技は、現今、試合にも亂捕にも多く用ひられて居る。此の技を掛ける機会は、

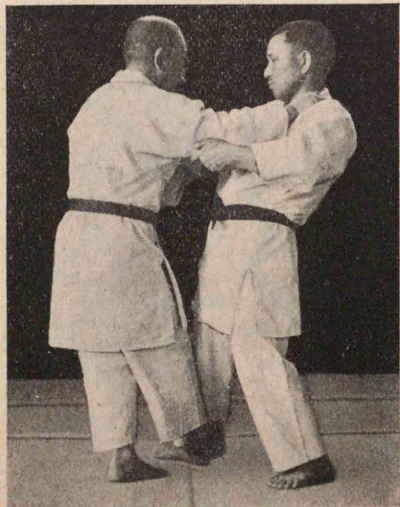
- 一、相手が、前足を大腿に踏み出し、將に踏みつけようとした瞬間、
 - 二、相手が後にさがらうとする瞬間、
- などに生ずるのである。

練習(一)

練習(一) 雙方右自然體に組み、左

足を一步後に退きながら、兩手で相手を右前隅に引き出さうとする時は、相手が右足を普通の足幅よりも大きく踏み出して來ることがある。

そして其の右足が將に地に著かうとし、左足に在る體の重心が、半ば其の右足に移らうとする瞬間、踏み出した右足がまだ地に著かない時は、相手の體の重心は全く後足に在るから、此の技は掛らず、また其の右足が地に著いた後は、後足に在る重心が前の右足に移つてしま



小内刈

つてゐるから、此の技は掛らない。右足の足裏を反し、其の土不踏を、相手の右足の後踵に當て、前に刈りながら、左手は引き下げ、右手を相手の右後隅に押し下げる時は、相手は其の場に仰向けに倒れる。

【研究問題】

一、相手を普通よりも大幅に踏み出させる工夫。

練習(二)

練習(二) 自分は右自然體に組み、相手は自然本體よりも大股に開いて、自分の技を恐れ、膝を曲げ腰を引いてゐる時、兩手で急に前下に引く時は、相手は恐怖の餘り、固くなりながら元の姿勢に戻らうとすることがある。(此の瞬間は、容易に相手を眞後に押し倒し得るのである。)左足を迅速に、内側の前方に進めると同時に、右腰を右に捻りながら、右足を伸ばし、足裏を反し、其の土不踏で相手の右足の後踵を、相手の爪先の方向に刈り、同時に、兩手で相手を眞後に押し下げる時は、相手は後に倒れる。

【研究問題】

一、相手が元の姿勢に戻らうとする機会を

捕へる練習。

る練習。

一、大内刈と小内刈との相違點に就いて。

跳腰

跳腰を掛ける
機會

第十五節 跳腰

此の技も見事な大技で、相手が腰や膝を曲げずに眞直ぐに伸びた儘、眞前又は前隅に崩れた時に掛ける技である。

練習(一)

練習(一) 雙方右自然體に組み、相

手を右前隅に崩さうと試みた時、相手が右足を前に出さず、左足を一歩前に出し、自然本體に立つて體勢を維持しようとする時がある。其の時、左手は、相手を釣り上げ氣味に高く引き、右手は、右腕を張り、相手の左脇下に入れて、同じく釣り上げ氣味に引けば、相手の體は伸びて眞



(一) 跳腰

前に崩れ、其の重心は兩足の爪先に集る。其の瞬間、左脚を少し屈げて體を低くしながら、相手の右足の内側に踏み込み、其の足で全身を支へ、相手の上體を、自分の右胸の横後に引きつけ、此の時、自分の體が曲がつて、相手の上體と自分の上體との間に隙間が出来ないやうに注意、自分の臀部の右横を、相手の腹部のなるべく下部に當て、右膝を折りまげ、右脚の外腿を、相手の右脚の膝頭から少し上に當て、自分の右膝頭から下部の外側を、相手の兩膝頭に當て、左膝を伸ばしながら、右腰と右脚とで相手の體を跳ね上げると同時に、兩手を前に引きつけ、體を捻りながら相手を前に投げるのである。

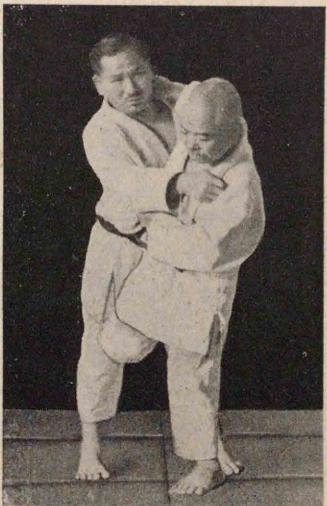
【研究問題】

- 一、この技の力點と支點。
- 一、相手を引きつける練習。
- 一、腰を低く入れる練習。
- 一、上體の捻りと左手の引きを強くする工夫。
- 一、左足を踏み込む、右腰と右脚とで跳ね上げる、兩手を引く、是等の動作の一致する練習。
- 一、この技で心氣力の一致を味へ。

練習二

練習二 雙方右自然體に組み、右

手で相手を引いて左前隅に崩さうとすれば、相手は崩されまいとして引き返へし氣味になり、右前隅に傾く傾向がある。其の傾向を利用して、相手を右前隅に兩手で圓く引き廻はして崩しながら、左足を、相手の左足の内側に踏み込み、其の左足の爪先で體を廻り込みながら、右膝を、前記練習(一)の時のやうに折り曲げ、相手の右脚の膝關節、或ひは其の内側に當て、相手の上體を、自分の右胸の横後に密著させ、自分の臀部の右後を、相手の左股の附根に當て、右腰と右脚とで相手を跳ね上げると同時に、兩手を引きつけ、腰を捻り、體を左方に廻して相手を前に投げるのである。



(二) 腰 跳

【研究問題】

- 一、體を廻り込むにはどうすればよいか。
- 一、本文の外の掛ける機會。

内股

第十六節 内股うちまた

練習

見事な大技である。内股には大別して高内股、大内股がある。

練習(一) 高内股 雙方自然本體に立つて右に組み、相手を後に押す時は、相手は押し返へして來ることがある。其の反動を利用し、兩手で相手を眞前に崩す時は、相手は兩膝を伸ばし、腰を稍、曲げ、體の重心が兩足の爪先に集まらうとする。其の瞬間、自分の左足を爪立てながら、相手の兩足の中央に踏み込み、左足先で體を轉廻して、左足先は相手の右足先と同じ方向になる。右脚を伸ばして相手の兩



内股 後横から見ること



内股 前横から見ること

練習(二)

股の間から入れ、右外腿が相手の左内腿に當り、右腰が相手の下腹部に當つて、腰と太腿とで相手を跳ね上げ、體を左に捻りながら、上體を前屈し、同時に兩手を引いて投げるのである。

【研究問題】

- 一 左足を踏み込む時左膝をどうしておく するやう練習。
- 一 踏み込んで膝を伸ばし、腰と太腿とで跳ね上げる、兩手で引く、是等の動作の一致 一體の捻りと左手の引きを強くする工夫。 一 本文の外に掛ける機會。

練習(二) 大内股 雙方右自然體に組み、左足を相手の右足の前に

進め、次いで右足を、少しく後に引きながら、右手で、相手を自分の右後隅に引き出す。此の時、相手が之に跟いて左足を進めて來れば、此の技を施すことが出来るのである。即ち相手が左足を自分の右後隅に進めつゝある時、相手をその方向に引き出しながら、右脚を伸ばして、其の外腿を相手の左内腿に當て、左脚で我が全身を支へながら、引き出した方向に拂ひ上げ、同時に、左手を胸に著けるやうに引き、右手

は左手の働きを助ける、體を捻つて投げるのである。

【研究問題】

- 一形として練習。
- 一、相手が左足に體重を托しながら、自分の右後隅に移動してゐる時を捕へる研究。
- 一、拂ひ上げる要領。
- 一、右足を入れる時の注意。
- 一、本文の如く組み、左足を相手の右足の前に進めると同時に、相手を右後隅に引き廻して来て一氣に内股を掛ける練習。

小外刈

第十七節 小外刈こそがり

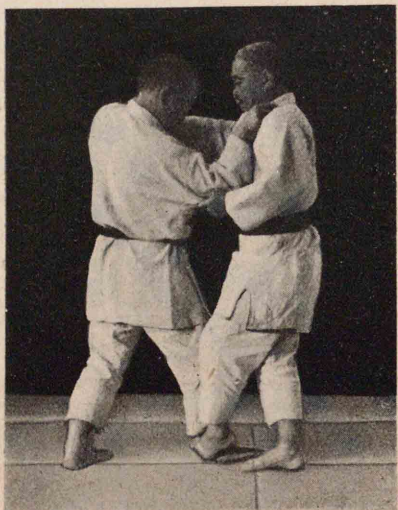
小外刈を掛ける機會

此の技は出足拂に似た微妙な技である。出足拂は、相手が片一方の足を大股に、且つ甚だしく内側に踏みつけようとして、其の足に體重が三四分乗つた瞬間、外から拂ひ倒したのであるが、此の技は、相手が片一方の足を大股に眞前に踏み出したが、後足がそれにつれて進まずに遅れてをる場合、相手が前足に八分通り體重を托して、今や後足を進めようとしてをる瞬間、前足を外から刈り倒すのである。尙ほ此の技の出足拂と異なる所は、技を掛け

練習

る機會が斯くの如く異なる外に、兩手の働かし方と足の刈り方との點である。

練習 雙方右自然體に組み、相手が右足を踏み出して来た時、自分の右足を、自分の左足の右後の邊に退きながら、足先は稍、右向く、左手で相手の右外中袖を、大きく水平に稍、内側に引き出す時は、相手が、右足を大股に且つ眞前に踏み出し、此の時、相手の右足が自分の右足の前方に位置する、體重が八分通り右足に乗り、今や左足が進み出ようとする瞬間、左足首を右に曲げて鎌のやうな形にし、相手の右足の後踵に當て、相手の爪先の方向に刈ると同時に、右手を押し、左手を眞下に引く時は、相手は後に倒れる。



小外刈

【研究問題】

拂釣込足
拂釣込足を掛ける機會

- 一、相手を作り、自己を作る工夫。
- 一、両手の働きの研究。
- 一、両手の働きと刈る動作とが一致する工夫。
- 一、小外刈と出足拂との相違點に就いて。
- 一、刈り方の研究。
- 一、掛ける機會の作り方。

第十八節 拂釣込足

支釣込足は、相手が膝や腰を曲げずに、伸び切つて前隅に崩れた場合に、相手の脚を支へて倒したが、此の技は、支釣込足のやうに前隅に崩れた時は固よりであるが、相手がまだ十分崩れず、前隅に崩れ始めた場合にも支釣込足の時よりも接近して踏み込みながら、相手を釣り込んで、他の一方の足で相手の脚を拂うて倒すのである。

此の技は、支釣込足と同様、出足と退き足とに掛けられる。

練習(一) 出足に掛ける場合 雙方右自然體に組み、繼足で前後に移動中、相手を右前隅に釣り込んで来て、相手が右足に次いで左足を進めて踏みつけ、次に、相手が、稍、右前隅に崩れながら、右足を踏み出さ

出足に掛ける練習

うとしてゐる瞬間、右足を、相手の左足の外側に、爪先を稍、内に向けて踏み込み、自分の下腹が相手の下腹に接するやうに反りながら、體を左方に捻り、同時に、左脚を眞直ぐに伸ばして足裏を反し、小指に力を入れ、疊より摺り上がるやうにして、相手の右足の外踝の上を拂ひ上げると同時に、両手を左後隅下に振り廻はすやうに強く引く時は、相手は轉倒するのである。

【研究問題】

- 一、右足を踏み込む時の引き手につき注意
- 一、右足の踏み込む場所。
- 事項。
- 一、踏み込む、捻る、拂ふの動作の一致。

引き足に掛ける練習

練習(二) 退き足に掛ける場合 雙方右自然體に組み、右足を一步退きながら、右手で、相手の兩足を結んだ線の直角の方向に、水平に引く時は、相手は左足を一步踏み出して来る。次に、相手が右足を踏み出さうとしてゐる瞬間、相手の重心が右足の爪先に懸るやうに崩しながら、右足を、相手の左足の外側に、爪先を内に向けて踏み込み、練習(一)

と同様にして倒すのである。

【研究問題】

- 一、右足を踏み込んだ時の右足の爪足の向き。
- 一、雙方右自然體に組み、相手が右足を一步

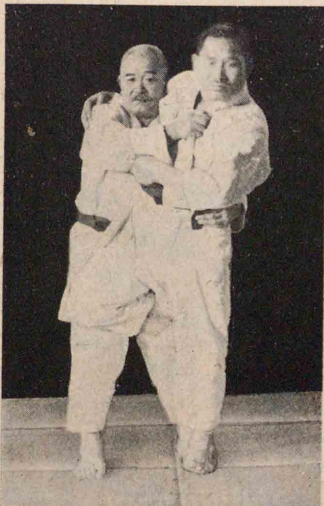
退いてその足に體重が將に移らんとする瞬間其の右足に掛ける研究。

移腰

第十九節 移腰

此の技は、相手を抱き上げ、腰に移して投げる技であるから、自分から仕掛けるよりも、寧ろ相手から仕掛けて来るのを待つ受動的な技であるが、投技として誠に價値の有る見事な技である。

練習 雙方右自然體に組み、相手が腰技例へば右跳腰を高く掛けて来た時、腰を少しく下げて、我が全體を突き入りながら、左手で、後から相



相手が高く跳腰を掛けたこと

練習

手の腰を抱き、右手で、相手の左外中袖を持ち、左腹部を相手の腰に密著させ、我が體を反るやうに高めて、相手の體を抱き上げると同時に、我が左腰に移し、腰を右方に捻り、前に投げるのである。

【研究問題】

- 一、相手と組んだ時の両手の握り方の力の入れ具合。
- 一、我が全體を突き入り、抱き上げると同時に腰に移し、腰に移すと同時に捻る呼吸



抱き上げ腰に移すときとすこと

を練習。

- 一、相手を抱き上げる要領。
- 一、抱き上げて腰に移す要領。

小外掛

小外掛を掛ける機會

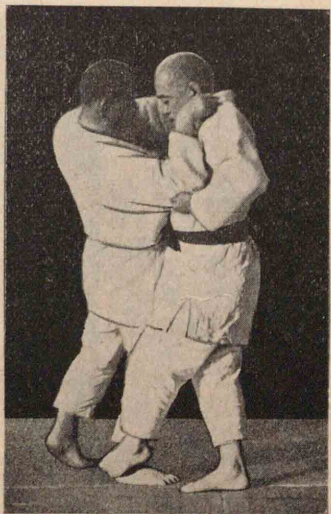
第二十節 小外掛

此の技は、從來小外刈として取り扱はれてゐたものであるが、分離獨立して小外掛といふ名稱になつたのである。

練習(一)

小外掛を掛ける機會は、相手が片一方の足に體重を托して後隅に崩れ、重心が其の足の後踵の外側の隅に集まつた時である。
小外刈と異なるところは、掛ける機會と其の刈り方とである。

練習(一) 雙方右自然體又は自然體に組み、相手が右足に多く體重を乗せてゐる時、左手は前下に引き、右手は、右後隅に押し、相手を右後隅に崩しながら、右足を相手の右足の前邊に進め、左足首を丁度鎌のやうな形に曲げ、或ひは足裏を反して、其の土不踏を、相手の右足の外踝の後邊に當て、腰を伸ばして、自分の體と相手の體とが接するやうになつて刈り上げる時は、相手は後に倒れるのである。



(一) 掛外小

練習(二)

練習(二) 雙方自然體に立つて右に組み、右手を前に引く時は、相手は左足を踏み出して來ることがある。其の踏み出した瞬間、右膝

を稍、曲げ、上體を眞直ぐにし、腰から先に入れるやうにして、右足を相手の右足の前に進め、同時に、左手は内下に引き、右手は、相手の右後隅に向つて押し上げながら、此の時、相手の左足は疊を離れ、右後隅に崩れる。左足首を右に曲げて鎌のやうな形にし、或ひは左足の後踵を、相手の右足の外踝の後邊に當て、腰を伸ばし、體と體と接するやうになつて刈り上げる時は、相手は倒れる。



(二) 掛外小

【研究問題】

- 一 掛ける機會につき、小外刈と比較研究。
- 一 右足を進める時に、右膝を稍々曲げてゐるのは何故か。
- 一 右手の働き。

- 一 左足の當てる場所。
- 一 刈り方につき、小外刈と比較研究せよ。
- 一 両手の働きと刈るのと一致さす練習。

練習(三)

練習(三) 雙方右自然體に組み、右手を内下に引き、左手で相手の右

臂を上へ押し上げながら、左足を相手の左足の前に進めて、相手を左後隅に崩すと同時に、此の時、相手の右足は疊を離れ、相手は體重を左足に托して左後隅に崩れる。自分の右足首を鎌のやうな形にし、または右足の後踵で、相手の左足の外踝の後邊を刈り上げるのである。

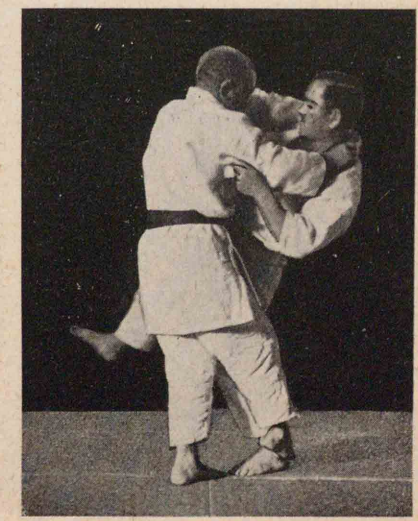
【研究問題】

一、左膝を稍々曲げ上體を眞直ぐにして、腰より入れるやうにし體と體と接して刈り上げる要領を練習。

一、刈る、押すの働きの一致練習。
一、小外刈と小外掛との相違點に就いて。

第二十一節 隅返

亂捕の形に仕組まれてをり、相當投技として價值もあるのである



(三) 掛外小

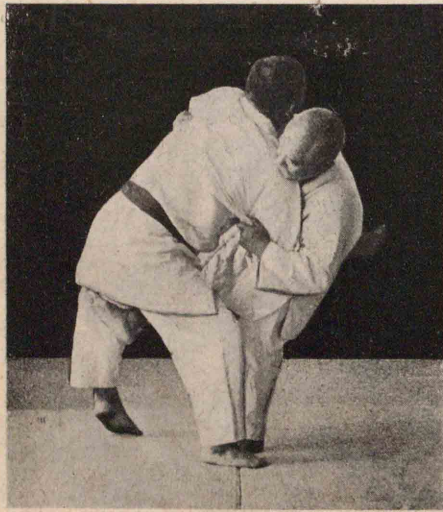
隅返 機會

練習

が、現在に於ては投技として研究するよりも、寝技に移る一の手段として利用されてある傾向が有る。

此の技は、自護體四つに組んだ場合、相手が上體を前屈し、兩足を廣く開き、腰を低くして、前隅に崩れた時に掛けるのである。

練習 右自護體四つに組み、右足を一步體と共に退き、右手で、相手を浮かす心持で左前隅に一步引き出す時は、相手は、左前隅に引き出された體勢を挽回しようとして、右前隅に進み出ようとする。此の時の相手の體勢は、右前隅に崩れ易いのである。そこで自分は、左足を右足のそばに退き、同時に、左手で相手の右手を巻き込んで、右前隅に引き出しながら、右手は左手の働きを助ける。左足で我が全身を支へ、右脚を



隅返

舉げて其の脇を、相手の左内股の下部に掛け、同時に仰向けに身を捨てながら、兩手を引きつけ、右脚で相手の體を斜に跳ね上げ、相手を自分の左肩の方に投げるのである。

【研究問題】

- 一 兩手の働き。
- 一 體の働き。
- 一 體を捨てる時に注意すべきこと。

- 一 投げられる者は如何なる注意が必要か。
- 一 本文の外に掛ける機會は？
- 一 氣の扱ひと力の扱ひに就いて。

後腰

後腰を掛ける機會

第二十二節

後腰

此の技は、自分から進んで、相手の後につくか、或ひは相手が背中を見せる技を仕掛けて来た時に、相手を後から抱き上げ、相手の背中に疊につくやうに、自分の前に投げ落す技である。眞劍勝負としては最も有効であるが、相手を受身に習熟してゐない時には、危険を伴ふ恐れがある。

練習 雙方右自然體に組み、相手が跳腰のやうな腰技を高く掛け

裏投

て来た時に、腰を少しく下げて、我が全體を突き入りながら、兩手で後から相手の腰を抱き、腹部を相手の腰に密著させ、自分の體を反るやうに高めて、相手の體を抱き上げ、自分の體を下がりながら、相手を眞前に叩きつける氣持で、相手の背中に疊につくやうに投げ落すのである。

【研究問題】

- 一 相手の後につく研究。

- 一 抱き上げることを研究。

第二十三節 裏投

此の技は、眞劍勝負のやうに思ひ切つて投げれば、相手に苦痛を感じさせるばかりでなく、場合によれば死に至らしめる程の効果の顯著な技であつて、受身も困難であるから、初心者同士は漫りに練習し



後腰

裏投を掛ける
機會

ない方がよい。

此の技は、相手が浮足になり、上體に力を入れて前隅に崩れた時が掛けるに最も好い機會である。

亂捕の形では、相手が拳を擧げて、我が眞向を打つて來た時に掛けるやうになつてゐるが、必ずしも打つて來た時に限らず、相手が背負投とか跳腰とかの技を仕掛けて來た時、或ひは自ら技を仕掛けて行つて相手の右なり左なりの後横に突き入ることが出來た場合に掛けることが出来るのである。

練習

練習 相手が、右拳を振り上げ、右足を一步踏み出しながら、我が眞向を打つて來る。自分は體を踏めて、其の手の下を潛りながら、左足を、相



裏投を掛ける時とすつて来る

手の右後に踏み込み、其の時、相手は前記の如く崩れ、自分は左自護體になつて居る。左手を、相手の帶の邊りに沿うて後から廻はし、其の掌を、相手の左横腹の下部に當て、自分の體に十分に抱きしめ、相手の臀部が、自分の腹の上に乗る、自分の胸と相手の右横胸とが密著し、右手は、掌を相手の臍の右下に、指先を上向けて當て、抱き上げると同時に、我が體を後に反らせ、腰で跳ね上げながら、自分の身を捨て、相手を左肩の後方に投げ落すのである。

【研究問題】

- 一、二段にして投げる練習。
- 一、投げに這入る時に注意すべきこと。
- 一、投げる時の要領。

- 一、相手が崩れる、自分が抱きつく、跳ね上げる三動作の一致練習。

浮技

第二十四節 浮うき技わざ

眞捨身技の巴投と共に、横捨身技の代表技ともいふべきは、此の浮技である。それ程投技として價值のある技であるけれども、相手が

浮投を掛ける
機會

練習(一)

受身に熟達してゐないと怪我をする恐れが有るから、お互に相當柔道に上達してから稽古すべき技である。
此の技を掛ける機會は、相手が浮調子になり、前隅に崩れて、體の重心が小指の邊に集まるやうになつた時である。

練習(一)

右自護體四つに組み、右手で、相手の體を釣り上げ氣味にし、右足を一步後に退きながら、相手を、左前隅に引き崩さうとすれば、相手は崩されまいとして、反對の方向、即ち右前隅に引き返さうとする。其の時が此の技を施すべき機會である。相手が右前隅に引き返さうとする機會を利用し、右手で相手の體を浮かし、左手で相手の右手を抱き込みながら、相手を十分右前隅に崩し、相手の體の重心が右足の小指の邊に集まるやうになる、左足

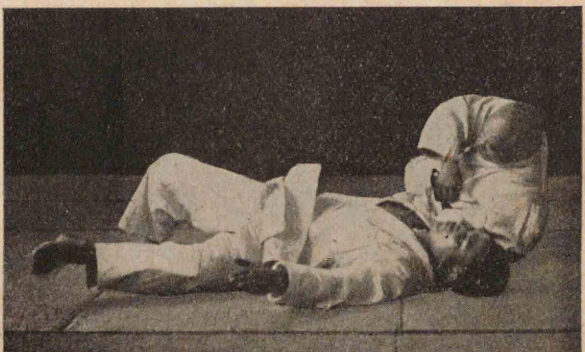


浮投技

を左横に踏み伸ばし、其の外側全部を疊に著け、自分の體の左横が疊に著くやうに、自らの體を左後隅に捨てながら、相手の崩れた方向に投げれば、相手は、右前隅に崩された上に、自分に體を捨てられるので、右足を出して支へようとしたが、支へ切れず、遂に右前隅に廻轉するのである。

【研究問題】

- 一、掛けるに最も良い機會を作ること。
- 一、兩手の引き、體の捨て場所につき深究。
- 一、體を捨てる時に注意すべきこと。



浮投技で投げたこと

練習(二)

練習(二) 練習(一)に熟練すれば、右自然體に組み、右手を相手の左脇下に入れ、掌を相手の肩胛骨の邊に當て、同様の方法で投げることを練習する。

練習(三)

練習(三) 右自然體に組み、足早に、連続的に相手を引き出して来て、相手がそれに跟いて浮調子に出て来て、體重が右足先に乗るやうになつた瞬間、相手の右足の出るのを妨げるやうに、自分の左足を、相手の右足の外側に踏み出し、前記同様にして投げる。

【研究問題】

一、練習(三)で愈々相手が倒れようとする時、それは何故か。
二、左手を引上げ氣味にしてやるのがよい。一、本文以外の掛ける機會。

浮落

第二十五節 浮落

此の技は、如何にせば相手を崩し得るかといふ理論を表してゐるので、亂捕の形に仕組まれてゐる。

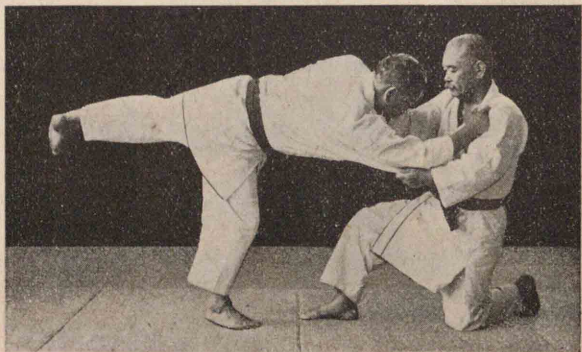
形の手順 雙方自然本體に相對して立ち、受が右自然體に組み、右足を出し、兩手を上げて来る。捕は受の出ようとする力に順應し、左足を退きながら、右手で、受の左横襟を持ち、左手で、受の右外中袖を持ち、右足を體と共に退いて受を引出し、受を右前隅に崩さう

形の手順

とすれば、受は引かれる儘に右足を踏みつけるや否や、左足を一步進めて、右自然體を保たうとする、そのところを、捕は更に前同様に引出す、受も前同様繼足で一步進み出て、右自然體を保たうとする。受が右自然體を保たうとしてまだ十分安定を得ない時に、捕は、左足を前回よりも足幅廣く退きつゝ、兩手で、前二回の引きよりも一層大きく引き出しながら、(此の時、受の體勢は、體重が右足先に集つて、右前隅に傾く)、左膝を屈けて疊に著け、右膝を圖の如く立て、兩手と體とを一齊に下に引く時は、受は前に轉倒するのである。

右技が濟めば、引續き左技を行ふ。

注意



浮落

肩車

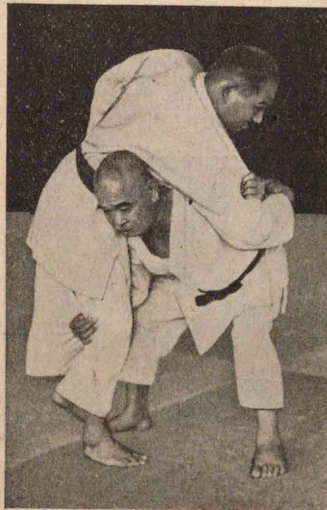
第二十六節 肩かた車ぐるま

形の手順

- 一、捕とは、最後に相手を制御する者受とは最後に制御せられる者を云ふ。
- 一、捕は受を投げた時受に目を注がず正面を向く。但し心構は常に受の第二の攻撃に備へてゐること。
- 一、受は引かれる儘に進み出て、自ら押して出ないこと。
- 一、受を引き出す場合は、水平に引き體と共に移動すること。
- 一、受を引き出す場合の両手の働きは、加速度的に激まみなく働くこと。

此の技も見事な大技で、要領よく掛ければ、小兵の者でも大兵の者を軽々と擔ぐことが出来る。

形の手順 浮落の時と同様に、受が右自然體に組まうとして右足を一步踏み出し、両手を舉げて組みに来るのを、捕はその機先を制し、右自然體に組みつゝ、左足を一步後に、次



肩車で擔がうすことる

いで右足を體と共に退き、受を前に引き出す。受は引き出される儘に繼足で一步前に踏み出しながら、右自然體を保たうとする。そのところを捕は前同様に一步引き出しつゝ、左手は受の右内中袖を順に持ち換へ、捕は猶ほ三度目に左足を一步退き受を引き出し、受が右足を踏み出して来た時に、腰を下げ、左手で相手の體を右前隅に引き崩しながら、自分の體を踏めて、相手の右前隅に崩れた體の下に入れ、頭の後が、受の右横帯の邊に當るくらゐに肩を入れる。右手を、受の兩脚の間に差し入れて、受の内股を抱いて引き寄せ、左足を、右足の方に近寄せながら、我が體を高めて、受の體を擔ぎ上げ、我が頭を越させて左前隅に投げ出すのである。



肩車で擔ぐことる

横掛

注意

一 捕の三度目の左手の引き方は、恰も弓を引くやうにゆるまない事。
 一 捕は右手を受の兩股間に挿し入れ肩に擔ぐ時は肩で押さず、受を十分引き寄せせる事。

第二十七節 横掛

此の技は、技として立派であり有効ではあるが、掛けるに難しく受けるに危険の恐れがあるから、初心者には形として練習し、亂捕には用ひない方がよい。

形の手順

形の手順 双方三尺の距離で自然本體に相對し、受が右自然體に組まうとするのを、捕は右自然體に組みつゝ、引き出す時は、受は右自然體を維持しようとして、右足に次いで左足を出して来る。そのところを、



横掛

捕は前同様左足より退き、受の二歩目を崩す爲に袖を持つた左手を引き、襟を持つた右手を伸ばし氣味にして、受を崩し、次いで捕は三步目に左足を退きながら、益々左手を引き、右手を伸ばし氣味にする時は、受は右前隅に崩れ、受の體の重心が右足の外縁に集まる。其の瞬間、左足裏を以て、受の右足の外踝の下の邊を拂ひながら、左手を真下に引き、右手を押し、體を左後隅に反らせながら、左横が疊に著き右肩が上になるやうに、横様に捨てる時は、受の體も平行に横に倒れる。



横掛で投げたこと

注意

一 拂ふと同時に右手を押し、左手を引き、受が倒れつゝある時から、左手を引き上げ氣味に働かすことを忘れてはならぬ。

横車

横車を掛ける
機會

一、捕は三步とも崩しに於て圓滑に引き相手になるべく感ぜしめないやうにしなくてはならぬ。

第二十八節 横車

此の技は、自分が相手の後横に抱きついた時に、相手が抱き上げられまいとして上體を前屈することがある。其の瞬間に掛ける技である。

形の手順 互に自然本體で六尺の距離に相對して立ち、受が右手を挙げ、右拳を揮つて、捕の眞向を目掛けて打つて来る。其の時、捕は前進して裏投の時のやうに受に抱きつく時は、受は抱き上げられまいとして、上體を前屈して之を防ぐ。捕は受の上體を前屈する力を利用して、圖の如く、右足を受の兩足の中間



横車を掛けるのとすことろ

形の手順

に、深く入り込むやうに踏み込みながら、腰を抱いた左手と、下腹に當てた右手とで受を抱き上げるやうにし、我が體を左後隅に捨てながら、受を自分の左肩の方に投げるのである。

注意

- 一、受は裏投を防禦する時、自護體にならぬこと。
- 一、捨てた捕の右足は膝を稍々曲げて力が入つてゐなければならぬ。

第五章 投技の聯絡變化

第一節 技の變化

雙方右自然體に組み、

(一) 自分が左の足拂を掛けたところが、相手が右足を退いて、兩手を前に突張つて防禦した瞬間、此の時、相手は前に崩れる、すかさず右の體落を掛けて倒す。

技の變化例

投技の聯絡變化

- (二)自分が右の拂釣込足を掛けたところが、相手が左足を踏みつけて、右足を思はず、或ひは防禦する爲めに踏み出して來た瞬間、自分は右足を戻すや否や、左の足拂を掛けて倒す。
- (三)自分が右の體落を掛けたところが、相手が後に反つて防禦した瞬間、此の時、相手は後に崩れる、すかさず右足を戻して來て、右の大内刈を掛けて倒す。
- (四)相手が押し氣味に小内刈を掛けて來た瞬間、此の時、自分は半ば以上崩されてゐることもあり、或ひは崩されてゐない場合もあるが、相手は前に崩れてゐる、自分がすかさず巴投を掛けて相手を倒すの如く、技の變化することを、技の變化といひ、臨機應變、千變萬化するところに、技の妙味が有り、強味が生ずるのであつて、技術上達上、最も大切なことである。

右と見せ左を攻めよ後より前にと移る隨氣應變。(起倒流秘歌)

第二節 投技の聯絡變化と其の例

前記技の變化の内、(三)、(四)の如く、自分が投技を掛けたが爲に、或ひは相手が技を掛けて來たが爲に、相手の姿勢に變化を生じて、或る一方に倒れ易くなつた場合に、その崩れた姿勢に應じて適當な技を掛けるといふやうに、投技から投技へ聯絡して變化することを、投技の聯絡變化といふ。

左に各技に就いて聯絡變化する主な場合を説明すれば、

大外刈雙方右自然體に組む。以下同様

- 一、自分が右大外刈を掛けた時、相手が防禦するため、右足を後に退いて前に突張れば、右の背負投、體落を掛ける。
- 二、相手が右の大外刈を掛けたが、技が利かず、右足を戻さうとする瞬間、反對に右大外刈を掛ければ、相手は倒れる。之を裏を取る、または返すといひ、此の技を大外刈返といふのである。
- 三、相手が右の體落、背負投、拂腰を掛けて技が利かず、右足を戻さうとした瞬間、右の大外刈を掛ける。(二)及び(三)の如く、相手に技を掛け

大外刈

浮腰

させておいて、其の體勢の變化に應じて技を掛けることを後の先せんを取るといふ。

浮腰

- 一、右の浮腰を掛け、相手が後に反つて防いだ時に、右大内刈を掛ける。
- 二、相手が左の小外刈を押しかぶさるやうにして掛けて來た時に、右の浮腰を掛ける。

出足拂

出足拂

- 一、右の足拂又は小外刈を掛け、相手が左足を後に退いて前に突つ張つた時に、右の體落、拂腰、背負投を掛ける。
- 二、相手が左の足拂を掛けて來た時、軽く右足を舉げて相手の左足に空を拂はし、同時に自分の右足裏を反して、其の土不踏で、空に流れた相手の左足を拂ひ、右手を引いて相手を倒す。(足拂返)
- 三、相手が巴投で寝技に引き込まうとした途中に、右の足拂(大内刈、小外刈、または左小内刈)を掛ける。

背負投

背負投

- 一、右背負投を掛けた時、相手が後に反つて防いだ時に、右大内刈、右小内刈を掛ける。
- 二、相手が右の大内刈を押す氣味で掛けて來たのを外はずして、直ちに右背負投を掛ける。
- 三、自分が右足を浮かし氣味にしてゐる時に、相手が左の出足拂、小外刈を掛けて來た時、之を掛けさしておいて、右の背負投、または體落、拂腰、跳腰、内股を掛ける。

大内刈

大内刈

- 一、大内刈を掛け、相手が前に突つ張つた時に、體落、背負投を掛ける。
- 二、右大内刈を掛けたが、相手が左足を上げて外さうとした時、右の小内刈を掛ける。
- 三、相手が右足を弧を描くやうに引き廻して、右大内刈を掛けて來た瞬間、兩手で、相手を右前隅に釣り上げ、掛けられた左足で相手の右

小外掛

足を拂ひ倒す。(大内刈返)

小外掛、小外刈

一、左の小外刈を掛け、少し效を奏したが倒れなかつた場合、再び小外刈を連続して掛ける。

二、相手が右の腰技、右の大外刈を掛けて来たが、其の技が利かず、右足を元の位置に戻さうとして猶ほまだ自分の前に在る時、左足で刈り上げる。

體落

體落

一、右の體落を掛けたところが、相手が腰を引いて防いだ時に、深く腰を入れて背負投を掛ける。

二、相手が右の體落を掛けて来た時、體を右に開きつゝ、左手は押し、右手は引いて捻れば相手は倒れる。之を體落返といふ。

小内刈

小内刈

一、小内刈を掛けて、相手が腰を退いて前に突つ張れば、巴投を掛ける。

二、右の小内刈を掛けて、相手が自護體になつて防げば、右の大内刈を掛ける。

三、相手が右の小内刈を掛けて来たが、刈り方が高く、自分を押し上げるやうに掛けたなれば、刈られた右足で相手の左足を前から拂ふと同時に、兩手を右に捻れば、相手は前に轉倒する。之を小内刈返といふ。(倒す時、自分の右足の土不踏を相手の左膝關節の外側に當て、倒せば、膝車となり、相手の左足の外踝の三四寸上の處に當て、支へて倒せば、支釣込足となる。)

四、相手が左の足拂を掛けて来た時、拂はれんとした右足で右小内刈を掛ける。

送足拂

送足拂

相手が左送足拂を掛けて来たが、其の拂ひ方が鈍いと、自分は左足に體重を托して、右足を上げ、相手の左足に空を拂はし、直ちに其の足を拂ひ返へす。之を送足拂返といふ。

拂腰

拂腰

拂腰を掛けて巻き込む。

釣込腰

釣込腰

一、右の釣込腰を掛けて利かない時は、右の大内刈、小内刈を掛ける。

二、左の袖釣込腰を掛けようとした時に、相手が右足を前に出して防がうとした時、左の足拂を掛ける。

内股

内股

一、内股を掛け、續いて巻き込む。

二、右の内股を掛け、相手が後に反つて防げば、右の大内刈、小内刈に變化する。

三、相手が右内股を掛けに来た時、左足を退き、相手の右足をすかし、兩手で相手を右に捻つて倒す。

四、自分が相手の兩襟を持つてゐる時は、前記の如く相手の右足をすかし、左の體落を掛け得られる。

跳腰

跳腰

一、跳腰を掛けて巻き込む。

二、跳腰を掛けたが、相手が反つて防いだ時、大内刈を掛ける。

三、相手が右跳腰を掛けた時、左手を突つ張り、膝と腰とに力を入れ、手が掛け損つて元に復せんとした時、右脚を舉げて、相手の左脚を前より拂ふと同時に、腰を突き出し、右手を引き、左手を押し、相手を前に返すのである。

四、相手が右跳腰を掛けた時、左脚で相手の左脚を後から刈る。

巴投

巴投

一、相手が小内刈、大内刈、小外刈などを掛けて来た時、巴投を掛ける。

以上は、投技から投技へ聯絡變化する例に就いて略述したのであるが、之を聯絡變化する方法に依つて類別すると、

(甲) 自分の投技から自分の投技へ聯絡變化する例。

(乙) 相手の投技から自分の投技へ聯絡變化する例。

聯絡變化の類別

更に細別

となり、(乙)を更に細別すると、

- (一) 相手が投技を掛けて来たが、それが利かないのに乗じて、自分が投技を掛ける例。
- (二) (一)の如く相手の技が利かない時、之を返し技で倒す例。
- (三) 相手に投技を掛けられ危地に入ったが、死中に活を求め、相手の崩れを見出して、投技を掛ける例。
- (四) 相手が投技を掛けて来たが、自分はそれをはづし、相手が崩れるところにつき、投技を掛ける例。

之等は何れも聯絡變化の原則的な機會であつて、此の機會を掴むべく種々工夫練習して、その妙域に到達しなければならぬ。

第三節 聯絡變化に關する注意

聯絡變化は、勝を制するまでは何處までも、相手の姿勢の變化に應

聯絡變化は投技から寝技へ

聯絡變化の眞義

聯絡變化の弊害

じて行ふべきである。例へば體落を掛けたところが、相手が後に反つて防いだから大内刈を掛けて倒した。然し十分の勝とならなかつたので、直ちに寝技で抑へ込んで勝を制したといふやうに、立技から立技へ、立技から寝技へと限りなく聯絡變化すべきである。

然しながら、技は「牙え」を貴び、初發の「牙え技」で相手を見事に倒すのを理想とするのであるから、例へば、前の例に就いていへば、初發の「牙え」體落で投げるのが理想であつて、萬一體落が利かず、相手が體落を防がなうために、大内刈を掛けるに適當した姿勢に崩れた場合に、大内刈を掛けるといふのでなければならぬ。

然るに、修行者は往々聯絡變化の眞義を誤解して、大内刈を掛ける瞞著手段として體落を掛けたり、或ひは體落を掛けたならば必ず大内刈を掛けるものとして、相手が前屈して突つ張り、大内刈を掛ける場合でないのに、大内刈を掛けて行き、無理に押し倒さうといふやうな弊害に陥り易いのである。或ひは後の先を取つて聯絡變化する

場合に就いていへば、例へば、相手が大内刈を掛けて来たのを、大内刈返して投げるといふことは、臨機應變の動作として必要であるが、常に相手に技を掛けさして裏を取るといふやうな弊害を生じ易いのである。

かやうに「胡麻化し技」「無理技」「裏技」のみを主として稽古するやうになれば、單に技術上達ばかりでなく、精神修養上大きな弊害を生ずるのである。

稽古の理想

故に稽古は、先^{せん}先^{せん}の先^{せん}または先^{せん}を取つて、初發の「冴え技」で相手を倒すことを理想とし、若し倒し得ない場合には、すかさず相手の姿勢の變化に應じて技を施し、何處までも先々の先を取つて勝を制すべきである。

技を練ると共に心を修めよ

而して技術の上達は、單に術のみを主として稽古しても、到底その蘊奥を極め得ないものであつて、技術と共に精神を錬磨し、無念無想、心身自在の境地に至つて、始めて玄妙な技が生ずるのである。

○

心體は事技の根元にして、萬業これより兆出して透達す。然りと雖も、道器合和の極に至らざれば、何ぞ應變自在なるを得んや。(直信流柔道秘書)
運用の妙は一心に存す。(岳飛)
分け登る籠の道は多けれど、同じ高嶺の月を見るかな。(武道秘歌)

【研究問題】

- 一、三つの先に就いて深究。
- 一、無念無想の工夫。
- 一、攻撃即防禦、防禦即攻撃の工夫懸待一致。
- 一、心氣力の一致につき深究。

第六章 固技の種類

第一節 固技の一般的知識

固技とは、俗に寝技^{ねわざ}と稱し、抑技^{おさめわざ}抑込技^{おさめこみわざ}、絞技^{しぼりわざ}、關節技^{くわんせつわざ}の總稱である。抑技とは、相手を抑へ付けて其の自由を制し、絞技とは、手または脚

固技の三大別

スボー
ツ化の
傾向

にて相手の咽喉または胴を絞め、關節技とは相手の關節を挫く方法をいふのである。

近時試合に際し、固技を行ふ場合、相手と組むや否や直ちに寝るといふやうな、對敵觀念を失うた動作が流行し、武道の立場から見ると、其の弊害が誠に甚だしくなつたのである。武徳會及び講道館に於ては、此の弊害を矯正し、且つは修行の方針を指示するために、柔道試合審判規定を改正し、同規定第二條に於て、

試合に於て寝
勝負に移る場
合

試合ハ立勝負ヨリ始ムベキモノニシテ、寝勝負ハ左ノ場合ニ限り行フコトヲ得。

イ、技ガ半以上掛リタルモ未ダ一本トナラズ、引續キ寝技ニ轉ジテ攻撃スル場合。

ロ、一方ガ技ヲ掛ケントシテ倒ルルカ倒レカカリシ場合。

但シ技ノ連續セザル場合ハ審判員ノ見込ヲ以テ更ニ立タシム。

といふやうに規定したのである。(第八章参照)

固技の特長

斯くの如く、固技は、武道の立場より、立技から聯絡する場合を制限されたけれども、固技其のものは、決して之を蔑視し排斥すべきものではない。固技には、投技の修行に於ては、求め難いところの、持久忍耐の精神を涵養するといふ精神的特長が有る外に、體育的にも種々な特長が有り、我々は此の固技の修行に依つて、我が國民性の弱點である、熱し易く冷め易い性情を矯正し、精神修養上に偉大な効果を齎らしつゝあるものである。

固技と投技との
關係

殊に試合に當つて、固技に對して自信を有しない者は、投技を掛ける場合に、若し失敗して後につかれはしないかと懸念して、思ひ切つて投技を掛けることが出来ず、よしんば投技を掛けても、かやうな恐怖心が有つては、其の技は利かないのである。之に反して、固技に自信を有する時は、思ひ切つた投技を掛けることが出来るから、試合に於ける投技を有効にするためにも、固技を研究する必要が有るのである。この故に、投技に相當習熟した時は、固技をも併せ研究して、投

固技修行の順序

技、固技共に秀でねばならぬ。
然らば固技は如何なる順序に修行すべきであるか。修行の難易、心身の鍛錬といふ二點から考慮する時は、抑技は比較的修行が容易で、且つ心身鍛錬上に最も有効であるから、先づ最初に學び、次ぎは絞技、關節技は眞劍勝負上には最も有効ではあるが、初心者には往々にして危険の恐れが有るから、最後に學ぶべきである。

第二節 抑技に就いて

抑技の定義

抑技とは、相手を抑へ付けて其の自由を制する方法をいふのであるが、此の抑技が成立するには、左の條件を備へることが必要である。

抑技の成立條件

- 一、相手が仰向けに倒れてゐること。
- 二、相手の上から抑へ付けて、其の自由を制してゐること。
- 三、相手に自由を制せられず、自分は何時でも立ち得ること。

勝負の判定

試合の時、普通三十秒間此の條件を備へて抑へ込むか、或ひは其の時間内に、相手が、疊かまたは自分の體を二度打つて、參つたの合圖を

抑技を行ふ精神の必要條件

する時は、一本の勝となるのである。抑技を行ふ場合には、粘り強いといふことが精神的第一必要條件である。攻勢の時には、勝つまで極力攻め、守勢の時には、攻勢に轉ずる機を覗ひながら、飽くまで取られまいと守る。

其のことが、やがて初一念を貫徹する精神となり、隱忍持久の精神ともなるのである。また抑へ込んだ時には、決して遁がさなまいといふ確信を持つて居ることは、勝利を得るために最も必要であるが、之がやがて物事に對して自信を以て當る習慣を養成することになるのである。

抑技を施す一般的心得
攻撃の時

其の他、抑技を通じ、攻撃に際して一般的に心得るべきことは、
一、抑へ込んだ時に身體を固くして乗り掛ると、引つ繰り返される憂が有るから、搗きたての柔らかい餅のやうな氣持で抑へ込み、相手に柔らかくして重たく感ぜしめること。
二、相手が起き上つて來れば、其の起き上る力の端を抑へること、
などである。

防禦の時

次に、防禦の時に心得るべきことは、往々初心者の陥り易い弊として容易に抑へ込ませておいて、一息入れてから遁れようと努力するものであるが、これは最も拙劣な遁れ方であつて、相手が抑へ込まうとした時に、絞技または關節技を以て相手を攻撃し、相手の抑技を封じるか、或ひはまた、抑へ込まれようとした瞬間に適當な方法を講じて遁れるのが、遁れ方の上乘である。然し抑へ込まれた曉には、身體を軽く使ひ、相手の力の這入つてをらぬ虚を衝いて遁れるやうに工夫せねばならぬ。

【研究問題】

一、抑込んでゐても足を挟まされると抑込技 一、抑込技の技有りは普通何秒間か。にならないのは何故か。

崩袈裟固

袈裟固の二種

第三節

崩袈裟固くづれけさがつた

袈裟固は、相手の肩から脇下にかけて自分の體を乗せ、所謂、僧が袈裟を掛けた形で抑へるところから命名せられたものであつて、此の

袈裟固には本袈裟固と崩袈裟固との二種がある。

崩 本袈裟固とは、上述のやう

袈な形の抑へ方をいひ、崩袈裟

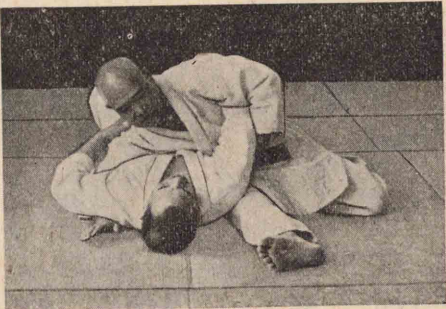
固とは、其の形の少し崩れた

固のをいふのである。

崩袈裟固は、本袈裟固より

有効であり、形にも仕組まれ

てゐるから、先づ崩袈裟固から説明することにする。



練習

練習 相手が仰向けに倒れてゐる時、之を右側から崩袈裟固に抑へるには、先づ左手で相手の右奥袖を捕り、左の脇下に固く抱き込んで動かぬや



腰を退いて右膝を入る



體を伸び

うにし、同時に、右腰を下ろし、右膝を相手の右肩下に入れ、右外股を、相手の右脇下と右肩下とに密著させ、右脚に力を入れ、其の外側が疊に著くやうにし、膝のところを少し曲げて前に出し、右手は、相手の左脇下を潜らせて左肩のところを握り、自分の右脇が相手の右胸に接し、頭を相手の右肩に當て、左脚は、膝を曲げて其の内側が疊に著き、成るべく後方に開き、餘り固くならないで抑へるのである。

【研究問題】

- 一 崩袈裟固の要點。
- 一 右膝を入れて通れる方法。
- 一 捕を自分の左側に廻轉さして通れる法。
- 一 右手を引抜き打伏せになつて通れる法。

第四節 本袈裟固

練習 本袈裟固と前記崩袈裟固とは、相手の右手を自分の左手で固く制するところや兩脚



本 袈 裟 固

本袈裟固 練習

の横などは同じであるが、本袈裟固は、右手を相手の左脇下に入れるのではなく、相手の左肩上から首の下に入れ、相手の首を抱いて制するのである。

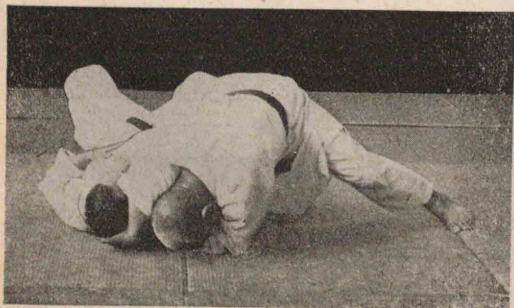
【研究問題】

- 一 本袈裟固の要點。
- 一 自分の首を引抜いて捕の後につき送襟
- 一 捕を後に押し倒して通れる法。
- 一 絞で攻める法。
- 一 捕の左足を兩足で挟んで通れる法。

第五節 肩固

肩固とは、相手の横側から相手の肩を固めて其の自由を制する技である。

練習 相手が仰向けに倒れ、自分が其の右側に坐した時、相手が右手を伸ばし、自分の襟を捕らうとするやうな場合がある。其の時、自分はすかさず左手で相手の右臂を、相手の顔面上方



肩 固

肩固 練習

に押しやりながら、自分の右手を相手の左肩を越して十分深く相手の首下に入れ、臂から先が疊に著き、自分の首の右側を相手の右の二の腕の中程に當て、相手の右頬の處に押しつけ、左手を相手の右肩下から入れて、相手の首下で自分の右手を堅く握り締め、同時に、右膝頭を相手の帯の邊に當て、爪立て、左足は左方に延ばして疊に著け、斯くして相手を制御するのである。

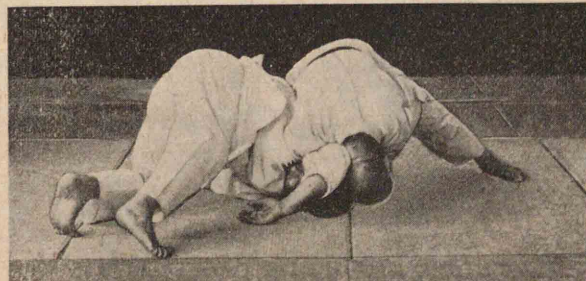
【研究問題】

- 一、肩固の要點。
- 一、右膝を入れ、右臂を突つ張つて通れる法。
- 一、蜻蛉返りして通れる法。

上四方固

第六節 上四方固

此の上四方固は、相手の頭上から固めて、其の自由を制する技である。



肩固通れ方

練習

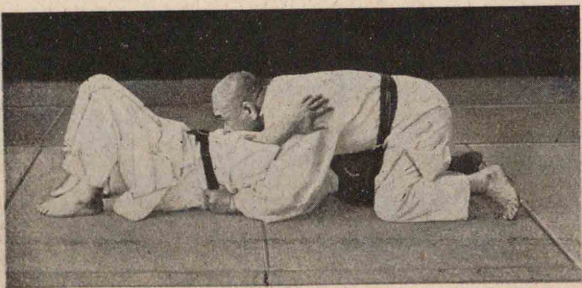
る。

練習 相手が仰向けに倒れてある場合に、自分は相手の頭の方に坐し、右手を相手の右臂の下から入れて、相手の右横帯を順に捕り、左手を相手の左臂の下から入れて、相手の左横帯を順に捕り、兩臂が疊に接するやうにして引き締め、自分の胸を相手の胸に密著させ、頭は右または左に向けて、腮みぞおちが鳩尾みぞおちに當るくらゐの所に置き、坐した兩膝を右左に開いて、十分腰を下げ、下腹に力を入れて制御するのである。

【研究問題】

- 一、上四方固の要點。
- 一、打伏せになつて通れる法。

- 一、捕の胸と自分の胸との間に兩膝を入れて通れる法。



上四方固

横四方固

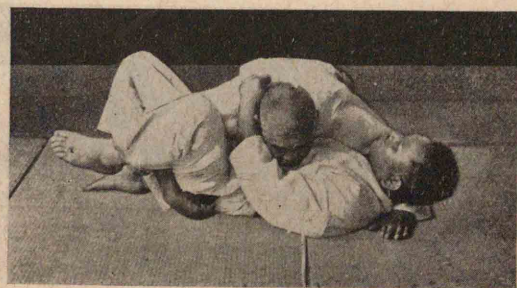
第七節 横四方固

練習

横四方固は、倒れた相手の横腹の方から相手を制御する技である。練習 相手が仰向けに倒れた場合、自分は相手の右側に坐し、右腕を相手の両脚の間から入れて、相手の左横帯を順に捕り、左腕を相手の右肩の所から首下を通つて、相手の左横襟を順に捕り、是は形に仕組まれた横四方固の左手の捕り方であるが、亂捕の時は、此の頃多く左手を相手の左肩の上から左肩下を通して、相手の後帯を持つことが流行してゐる、自分の両胸を相手の胸及び腹に乗せて抑へつけ、右膝頭を相手の右横帯邊に當て、左膝頭は、相手の右脇下に當て、両手を締め、胸を張り、下腹に十分力を入れて、抑へるのである。

【研究問題】

- 一、横四方固の要點。
- 一、捕を左肩の方に廻轉さして遁れる法。
- 一、捕の右脚を兩足で挟んで遁れる法。
- 一、捕の左肘關節を逆に取り取る法。



横四方固

崩上四方固

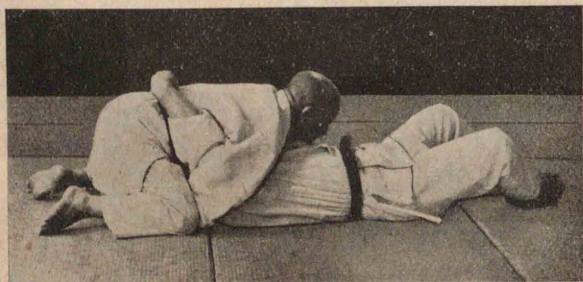
第八節 崩上四方固

練習(一)

上四方固の少し崩れたのを崩上四方固といふ。練習(一) 仰向けに倒れた相手の頭の方に廻はり、稍、右肩の邊に坐し、右手を相手の右脇下から逆に右肩の外に差し入れ、相手の後襟を、四指を内に拇指を外にして握り、相手の右手を深く抱き込み、右膝を相手の右脇下に入れて、抱き込んだ相手の右手を、我が右股の上に乗せ、右臂と右脇との間に挟んで、相手の右手の自由を完全に制し、胸を相手の胸の上に密著させ、左手を、相手の左肩下から入れて左横帯を順に捕り、左膝を少し開いて腰を沈めて抑へるのである。

【研究問題】

- 一、右手を引抜き、打伏せになつて遁れる法。
- 一、捕を左に廻轉さして遁れる法。

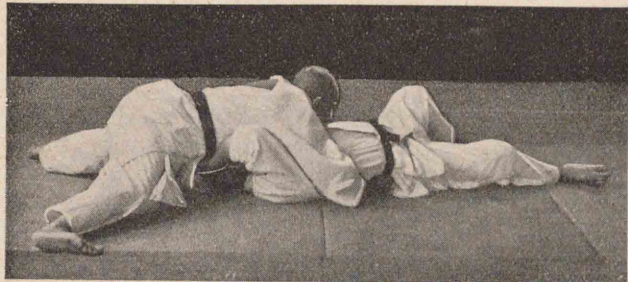


崩上四方固の一

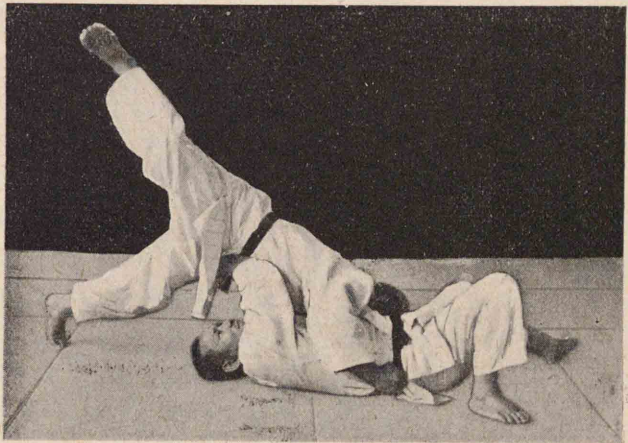
練習(二)

練習(二)

前記の崩上四方固(其の二)で相手を抑へたが、相手に右手



二の其固方四上崩



すへ返で砲鐵



るれ通てつなに蝦

を引き抜かれた場合には、自分は直ちに、右手を相手の體の下に差し込んで二度に差し込めない時は、先づ右横帯を持ち、相手が遁れよう

として動く毎に深く差し入れ、後帯を持ち、両手を引き締め、胸を張り、下腹に力を入れて下げ、兩足を伸ばして開き、爪立って抑へるのである。

【研究問題】

一 崩上四方固の要點。
一 鐵砲で引つ繰り返す。

一 抑へた者の右脚を兩脚で挟んで遁れる法。
一 蝦になつて遁れる法。

縦四方固

第九節 縦四方固

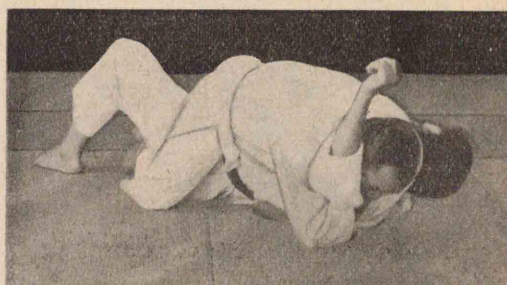
縦四方固とは、相手に馬乗りになつて抑へ込む技である。

練習(一)

練習(一) 仰向けに倒れた相手の腹の上に馬乗りとなり、兩足先を

相手の臀部の下に入れ、兩足先と兩膝との働きて相手の腰の自由を制し、自分の胸腹部で相手の胸腹部を抑へ付け、両手を肩固のやうにして抑へ込む。(相手の左脇下から右手を入れ、自分の左前襟を持ち、

左手も右手の下から相手の左手を抱いて、相手の左手の自由を制し、或ひは左手を相手の首の下から廻し、首を抱へ首を制する法もある。相手が自分を跳ね返さうとして腰を上げた時に、兩足を相手の體の下に入れて足先を組み合はす時は、抑込は一層確實となる。



(す制を手) 固方四縦



(す制を首) 固方四縦

練習(二)

練習(二) 自分が仰向けに倒れてゐて、相手が足の方から攻めて来た時、自分は左手で、相手の左肩の上から相手の後帯を捕り、右脚を、相手の左脚の外に搦み、左足先を、相手の内股に當て、相手を右側に引つ繰り返して、自分が上になつて抑へ込む縦四方固は確實な抑込技で

ある。此の縦四方固は、左手は其の儘後帯を持ち、右手を、相手の左脇下から入れて、自分の左襟を持つて相手の左手を制し、足は、相手の體の下で組み合はせ、胸腹部で相手の胸腹部を抑へ付けて抑へ込む。

【研究問題】

- 一 縦四方固の要點。
- 一 捕の片脚を自分の股間に入れて通れる法。
- 一 横に廻轉さして通れる法。

第十節 絞技に就いて

絞技の定義

絞技は單に絞といひ、手または脚で、相手の咽喉または胴を絞め、相手の呼吸を困難にしたり、或ひは不可能にする方法をいふのである。但し現在の規定では、兩脚を以て相手の胴を絞めることは禁ぜられてゐるから、絞技といへば咽喉絞のことである。

凡そ絞技を施すには、左記の事項が大切である。
一、絞技は手の働きが主であるが、自己の頭、肩、胸、横腹、下腹、是等身體各部を働かして、豫め相手の身體の自由を制しておくこと。

絞技の施す一般的心得

勝負の判定

二、両手で絞める場合に、両手を堅い二本の棒のやうにして、相手の首を挟んで絞めては、両手が相手の首に密著しないから、絞技は利かぬ。両手が骨の無い太い繩のやうになつて相手の首に巻き付き、そして、

三、手首の横側の細い所で絞めねばならぬ。

四、脚だけで首を挟んで絞めること、脚で胴を絞めること、手で氣管を握ること、足先で咽喉を押すこと等は、危険を伴ふから、禁じられてゐる。

絞められた者は、呼吸が止ると感じた時は、手または足で、相手の身體または疊を二回以上打つて、參つたの合圖をなし、絞めてゐる者は直ちに手を放さねばならぬ。

【研究問題】

一、胴絞はどんな危険があるか。

片十字絞

第十一節 片十字絞

片十字絞を施す機會

片十字絞を施すには、

- 一、相手の腹の上に跨つて絞める。
- 二、引つ込んで下から絞める。
- 三、打つ伏した相手の横から絞める。

此の三つの機會が有るが、(二)、(三)は各自の研究に任せて、(一)の場合を練習する。

練習

練習 相手が仰向けに倒れた場合、自分は相手の腹の上に馬乗りになり、兩膝をつき、兩脚及び足先で、相手の胴を挟んで相手の體の自由を制し、左手で、相手の左後襟を逆に捕り、右手で自分の左手の上から相手の右横襟を順に捕り、左手首の拇指側の曲がる所が相手の左頸動脈に當り、右手首の小指側が、相手の右頸動脈から氣管に當り、



片十字絞

両手が十字に交叉するやうにして、左手を引き、右手を押し、體を前方に乗り出しながら咽喉を絞めるのである。

【研究問題】

- 一 下から絞める法。
- 一 横から絞める法。
- 一 捕を引繰返して起き上つて遁れる法。
- 一 右手を捕の両手の間に入れて防ぐ法。
- 一 片十字絞の要點。



(絞字十片) 方り捕の襟



るめ攻で絞字十片らか横

裸絞

練習(一)

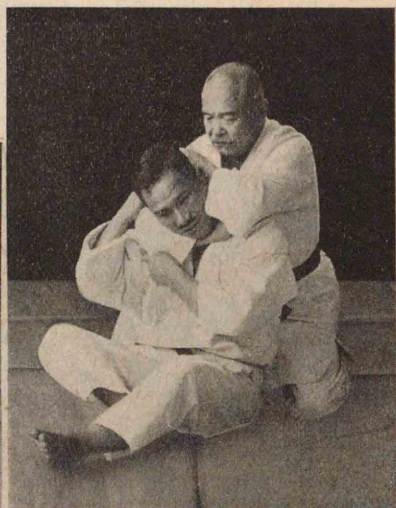
練習(一) 相手が兩脚を投げ出して坐せる場合、自分は相手の後に廻り、右膝を立て、左膝をつき、左手を相手の左肩上から前に伸ばし、同時に右手を相手の右肩の上から前に伸ばして、左に曲げ、其の手首の

第十二節 裸絞

拇指側が相手の咽喉の眞前に當り、其の手先を以て自分の左手の上袖を握り、左手の臂から先を曲げて、相手の後頭部に當て、自分の體を少し後に退き、相手の身體を四十五度ぐらゐ後に傾かせて不安定な姿勢になし、右手は引き、左手は押し、相手の頸を前に曲げて絞めるのである。

練習(二)

練習(二) 練習(一)のやうな位置と姿勢とで圖の如く右手を相手の咽喉に當て、兩手の掌を握り合せ、自分の右肩を相手の後頭に當て、右上腕から肩まで、相手の首を挟み、弛まぬやうにし、前同様後に引き倒すやうにして絞める。



(一) 絞 裸



(二) 絞 裸

【研究問題】

一捕の右手を両手で引張つて通れる法。

一裸絞の要點。

送襟絞

第十三節 送襟絞おくりえりじめ

送襟絞は、左記のやうに練習するがよい。

練習(一)

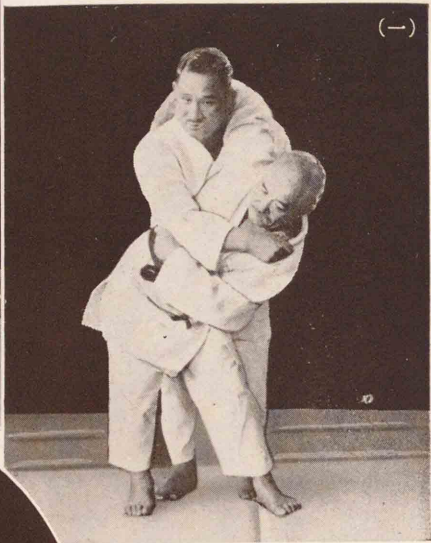
練習(一) 自分と相手とは、裸絞練習(一)と同じ位置と姿勢とをして、圖の如く、右手を

相手の右肩から咽喉に巻き著け、其の手が恰も一本の太い繩のやうになつて、相手の首に密著し、相手の左横襟をなるべく深く順に捕り、左手を、相手の左脇下から差入れて、相手の右前襟を順に捕り、右肩を、相手の後頭に密著させ、右手首と右肩とで相手の首を挟んで弛まぬやうにし、少し自分の體を退いて、相手の身體を後に傾かせながら、両手を一氣に引いて絞めるのである。

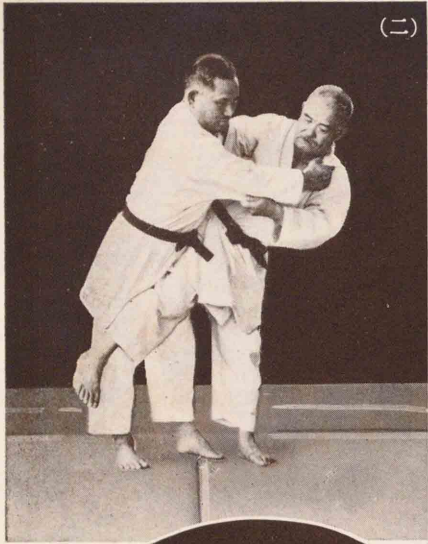


(一) 絞 襟 送

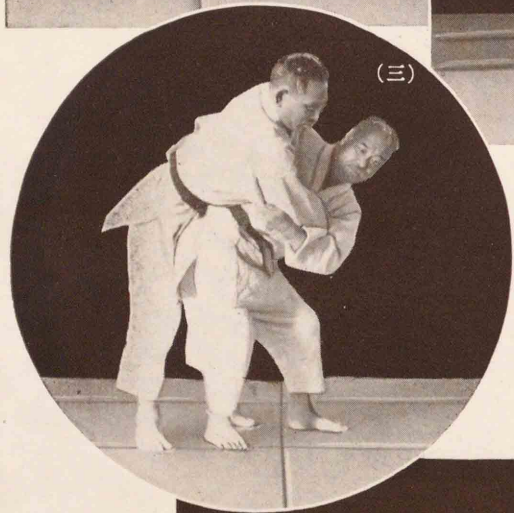
投 技 の 考 考



(一)



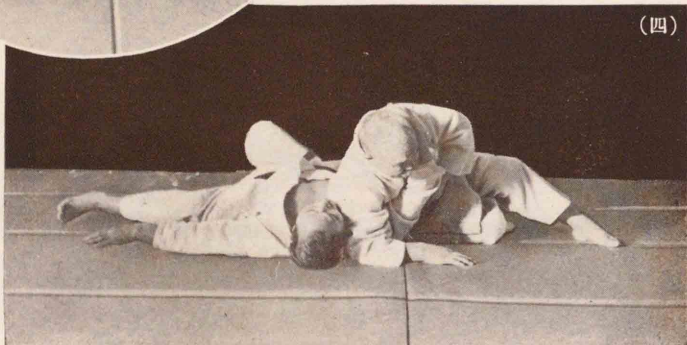
(二)



(三)

(四) (三) (二) (一)

腰 車 車 腰
大 足 車
跳 卷 込 で 卷 き
こ ん だ と ころ



(四)

練習(二)

練習(二) 送襟絞練習(一)のやうに、相手の後について、両手で、相手の両襟を持つた時は、兩脚で相手の胴を挟み、自ら仰向けに倒れて、相手を腹の上に乗せ、體を右に捻りながら、體を後に反ると同時に、一氣に右手を引いて咽喉を絞めるのである。

【研究問題】

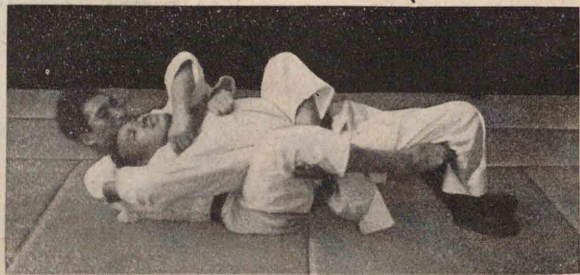
- 一 送襟絞の要點。
- 一 後から相手の胴を挟む方法に二種あり、その方法？
- 一 打伏せになつた相手の横から絞める法。
- 一 絞めてゐる者の右手を引張つて通れる法。
- 一 打伏せになつた相手の前から絞める法。
- 一 打伏せになつた相手を馬乗りになつて絞める法。

片羽絞

練習

第十四節 片羽絞

練習 自分は裸絞練習(一)の如く相手の後に廻はり、圖の如く、右手



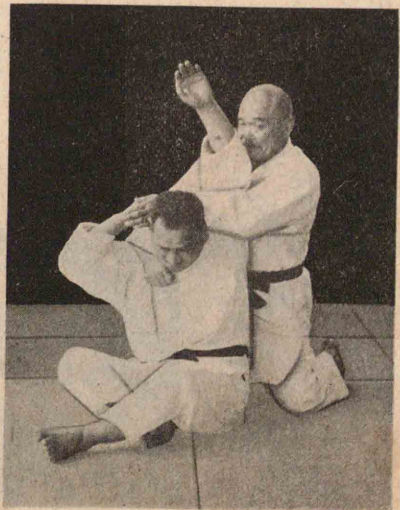
(二) 絞 襟 送

を、相手の右肩の上から前に廻はし、相手の左横襟をなるべく深く順に捕り、左手を相手の左脇下から入れて、相手の左手を擔ぎ上げ、自分の左手先を伸ばして、相手の左肩の上から、手の甲の方が、相手の後頭に接し、掌の方が、自分の右手の上に接するやうに突き込むと同時に、右手を益、強く引き、相手の體を少し自分の右膝の方に倒して絞める。

【研究問題】

- 一、片羽絞の要點。
- 一、送襟絞から片羽絞に變化。

一、捕が左手を入れない前に通れる工夫。



片羽絞

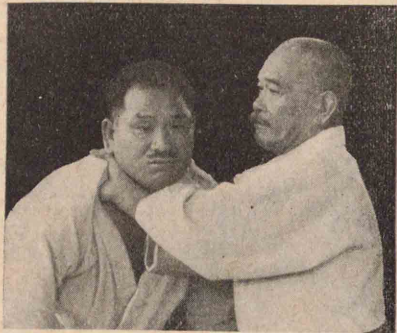
逆十字絞

練習

第十五節 逆十字絞

練習 相手が仰向けに寝た場合、自分は片十字絞と同様に馬乗り

になつて相手の自由を制し、左手で相手の左襟を深く逆に捕り、右手で相手の右襟を深く逆に捕り、両手首の曲る所が相手の頸動脈に當るやうにし、両手首を内に曲げて、相手の首を少し引き上げ、自分の體



襟の捕り方(逆十字絞)



逆十字絞を防ぐことがすつること



横に返りたれらること(逆十字絞)

が相手の顔に被さるやうに乗り出して、両手を引き締め、兩臂を張つて絞めるのである。

【研究問題】

- 一、逆十字絞の要點。

一、片十字絞と同様の方法で通れることを研究。

並十字絞

第十六節 並十字絞

片十字絞や逆十字絞と此の並十字絞との異なるところは、此の絞は、両手共相手の襟を順に捕るといふことで、其の他は大體同じであるが、此の絞は前二者のやうには利かない。

第十七節 關節技に就いて

關節技の定義

關節技は一名逆技ぎやくわざといひ、身體各部の關節を逆にしたり、或ひは振つたりして、相手に苦痛を感じさせ、其の自由を制する方法をいふのである。

關節技を施す部位

現在亂捕及び試合に於ては、肘關節以外の關節技は禁じられてをり、形に於て、僅かに足臑あしからみといふ膝を振る關節技だけを許容されてゐるに過ぎないのである。故に關節技というても、畢竟肘關節技の謂であるから、肘關節の構造と其の生理的運動の限界とを熟知してをれば、關節技の要領は容易に會得出来るのである。

肘關節はどうかすれば脱臼又は捻挫するか

關節技を施す一般的心得

勝負の判定

肘關節は蝶番關節てつぱんになつてをるから、關節を屈曲の状態に於て強く振るか、或ひは肘關節の兩側力學上なるべく遠端がよいから、肩の附根と手首の端を固く制して、相手の手を強く引き伸ばして外側から壓迫を加へれば、脱臼または捻挫するのである。

總べて關節技は、掛ける時は、一氣に鋭く掛けぬと相手に遁げられて利かぬし、防ぐ時は、掛けられてから遁げようとしてもなかなか困難であるから、相手が技を掛けに來た瞬間に、其の技を豫知して遁げるやうに工夫せねばならぬ。之は關節技總べてを通じての、遁れ方の最上である。抑込技、絞技も同様であるけれども、殊に關節技はさうであるから、特に附記した所以である。關節技を掛けられた者は、苦痛を感じた時は、脱臼するまでに、絞技の際と同様に「參つた」合圖をすることゝなつてゐる。

【研究問題】

一、肘關節以外の關節技は何故禁じられてゐるか。

臂 絨

第十八節 臂 絨

練習(一)

此の技は、大體左記の方法で練習すればよろしい。

練習(一) 相手が仰向けに倒れて居り、自分が其の右側に坐した場合に、相手が左手を舉げて、自分の襟を捕りに來ることがある。其の時、自分は挿圖の如く、左手で、相手の左手首を順に握つて、相手の左肩の方に押し、左膝頭は、相手の右肩の邊に接し、右膝頭は相手の右腋下に當り、自分の胸を相手の胸に乗せて行き、相手の左手を、相手の左肩と同じ高さで五六寸離れた所に押しつけて、自分の左腕をも疊に著け、右手を相手の左腋下から入れて、自分の左手首を順に握り、左手は、相手の手首を握つたまま、引き、右手で、相手の左腕を舉げ、相手の左肘關節を挫く。



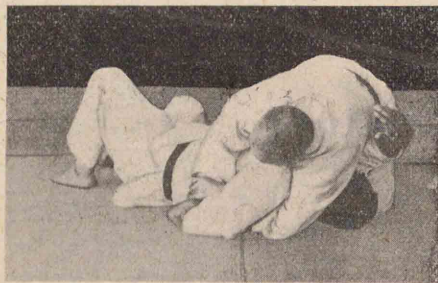
(一) 絨 臂

練習(二)

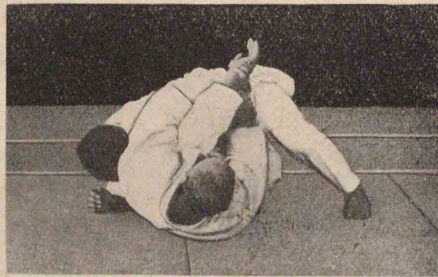
練習(二) 相手を、崩上四方固などで相手の右肩の方から抑へた時、相手が左手を胸の下に突つ込んで來ることが有る。其の時、右手で、相手の左手首を順に捕つて、相手の左横帯から五六寸離れた所に押しつけ、左手を相手の左腋下から入れて、自分の右手首を持ち、右手で相手の左手を持つたまま、相手の左肩の方に押しつけて左手を舉げる時は肘關節の逆となる。

練習(三)

練習(三) 自分が仰向けに倒れて、右脚で、相手の右脚を内から搦んだ時、相手が右脚を抜き、抑



(二) 絨 臂



(三) 絨 臂



(考參) 絨 臂

込に這入らうとして、左手で我が右股を抑へつけてをるやうな場合、
兩脚で相手の右脚を挟んでおき、自分は體を起して行き、右手で、相手
の左手首を持ち、左手を、相手の左手の上から腋下に入れて、自分の右
手首を持ち、左腋で、相手の左手を固く抱いて、自分の左肩の方に引き、
右手を押し上げて、相手の左肘關節を挫く。

【研究問題】

一、各場合に於ける臂絨の要點。

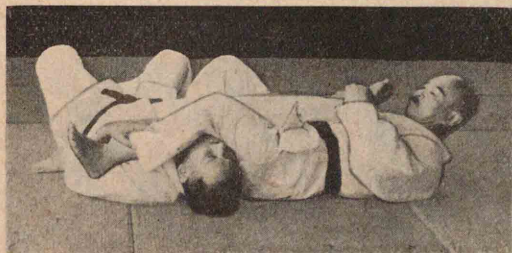
一、練習(一)、(二)、(三)の通れ方。

臂挫十字固

第十九節 臂挫十字固うでひしぎじよじがため

練習(一)

練習(一) 相手が仰向けに倒れて居り、自分が其
の右側に坐した場合、相手が右手で、自分の襟を捕
りに來たり、胸を押しに來たりすることがある。
其の時、自分は、兩手で、相手の右手首を順に持つて
引き上げ、右膝を立て、其の足首を相手の右腋下



(一) 固字十挫臂

練習(二)

に密著させ、相手の右手を引き伸ばしながら、尻を相手の右肩下に深
く差し入れて下ろし、左脚を、相手の首の上から伸ばして、相手の體を
抑へ付け、兩股で、相手の右手を十分に挟み、相手の右手の掌の方が上
向きになるやうにして、少しく自分の右横に引き著け、腰を上げ、下腹
を出すと同時に、兩手を引く時は、肘關節の逆となる。腰を下ろす時
に、兩手の引きが弛んだり、兩股の挟み方が弛むと、相手に逃げられる
から注意しなければならぬ。

練習(二) 立つて組んだ場合に、右手で、相手

の右前襟を逆に持ち、左手で、相手の右外袖を
持ち、右足を、相手の下腹に當て、相手を引き
込み、兩手で、相手の右手を強く引き、腰を左に
捻つて起して來て、右脚を曲げて、向脛を相手
の右腋下に當て、左脚を圖の如く、相手の首に
懸けて、下に抑へつけ、兩膝で相手の右手を固



(二) 固字十挫臂

練習(三)

く挟み、腰を上げ、両手を下に引いて肘関節を挫く。此の技は、總べて自分が仰臥し、相手が我が兩脚の間にあつて片手を伸ばして來た時に施し得られるのである。

練習(三) 前記練習(二)の方法を施した時に相手が頑張つて、左前に打つ伏せになつた時は其の儘両手を引き、兩膝の挟み方を弛めず、自分も腰を捻つて打つ伏せになつて両手を引き上げ、下腹を出して関節を挫く。總べて相手が變化して打つ伏せになつた時は、此の方法を應用して變化すればよい。

【研究問題】

- 一、各場合に於ける臂挫十字固の要點
- 一、練習(二)の場合相手を釣上げて遁れる法。
- 一、練習(一)の場合尻を上げて廻轉して遁れる法。
- 一、練習(三)の場合、右手を内轉して遁れる法。

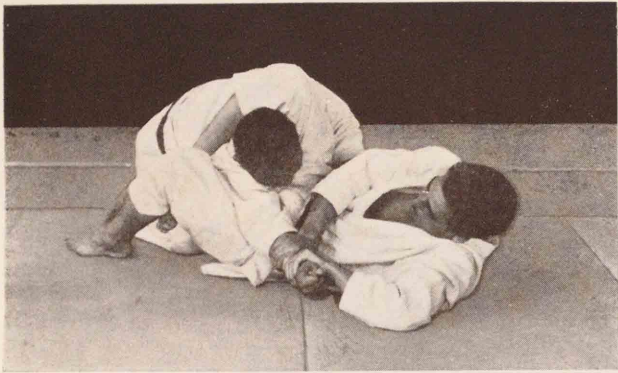
臂挫臂固

第二十節 臂挫臂固うでひしぎうでがため

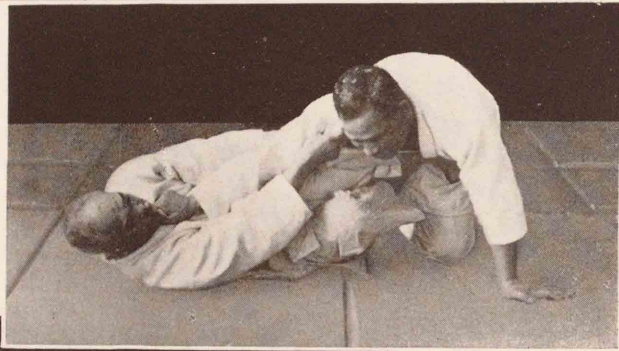
練習(一)

練習(一) 相手が仰向けに倒れて居り、自分が其の右側に坐した場

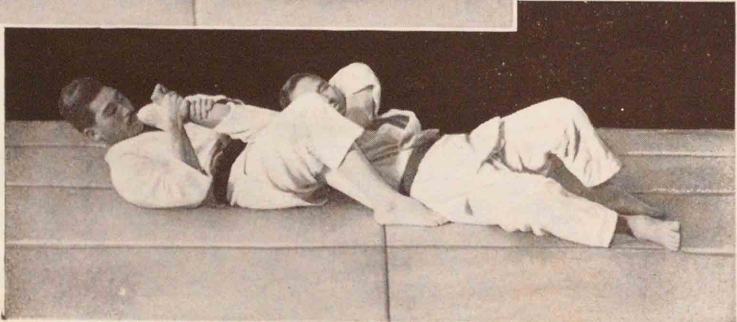
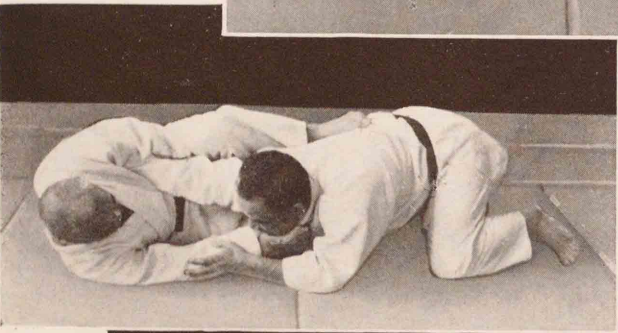
關節技の參考技



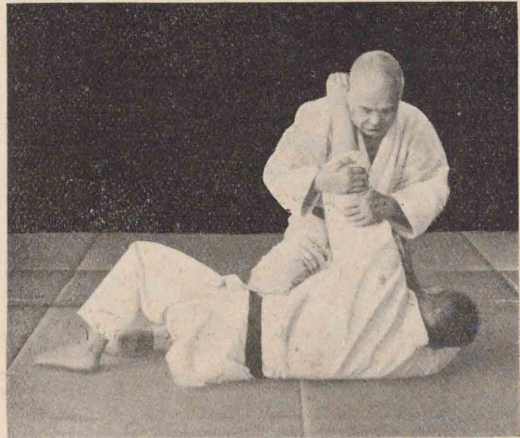
足 絨



臂挫膝固



練習(二)



(一) 固 臂 挫 臂

合、相手が、左手で自分の襟を捕りに来た時、自分は両手の掌を重ねて相手の肘關節、稍、肩に寄つた方に當て、相手の左手首を、自分の右肩と頸とで固め、右膝を立て、向脛を相手の右横腹に密著させ、左膝頭を相手の右脇に著け、両手を引きつけ、摺り上げ氣味にして少しく左に捻り、自分の右肩で相手の左手首を前に押し出して、相手の肘關節を挫く。

練習(二) 相手の右側から崩横四方固(兩手で相手の左手を抱くやうにしてゐる時がよい)に抑へた時、相手の左手が、自分の頸の右側にあつて伸び



(二) 固 臂 挫 臂

練習(三)

てみるやうな場合に、自分は右肩と頸とで、相手の左手首を固め、胸を相手の左手の上に乗れり出し、右の前腕で相手の左肘関節稍、手首に寄つた方を抱き、左手で右手首を持ち、左脚の向脛を、相手の頸の右側から胸に密著させ、相手の起き上るのを防ぎながら、両手を引き上げ、右肩を押し出して関節を挫く。

練習(三) 相手が上から抑込技に這入らうとし、自分は倒れて下から兩足で相手の下腹を押し、左手で、相手の左横襟を持つて防いでゐる場合に、相手が左手を伸ばして自分の右脚を抑へつけて來た時に、自分は身體を起して行き、右手を、相手の左手の下から廻はし、其の掌を、相手の左肘関節に當て、左手の掌も相手の左肘関節に掛けて、左に捻る氣味で、自分の方に引きつけて関節を挫く。



(三) 固臂挫臂

【研究問題】

- 一、各場合に於ける臂挫臂固の要點。
- 一、練習(一)の場合、(イ)引抜いて通れる法。(ロ)曲げて突込み急に引き抜く法。
- 一、練習(二)の場合、右手で捕の尻を左の方に突上げ左手を引抜く法。
- 一、練習(三)の場合、左手を曲げ突込んで通れる法。

第七章 固技の聯絡變化

第一節 固技の上達と聯絡變化

抑込技、絞技、關節技の三者間に於て、自分の技から自分の技へ、相手の技から自分の技へ聯絡變化することを、固技の聯絡變化といひ、固技上達上最も大切である。

例へば、相手を抑込み、相手が起き上らうとする時に、抑技だけで之を制しようとするよりも、相手が起き上る爲めに手を突つ張れば、關

固技聯絡變化の必要



(考參) 固臂挫臂

節技に、背を向けたならば、絞技に聯絡變化する時は、容易に勝を制し得るのである。そこで相手は之等の聯絡變化に脅威を感じて、手を突つ張ることも、背を向けることも出来ず、活動を制限せられて容易に抑技で制せられるのである。然るに若し手を突つ張つたり、背を向けてゐる相手を抑技だけで制しようとする時は、非常な努力を要し、却つて遁れられ易いのである。

即ち聯絡變化は、固技に於て容易に勝を制し得る手段であるばかりでなく、相手に脅威を與へて其の活動を制限し最初の技の働きを助けて其の技の利目を大ならしめるものであるから、修行者は抑技から絞技へ、絞技から關節技へ、關節技から抑技へといふやうに、この三者間に聯絡變化して固技の妙味を體得し、固技の強味を増大しなければならぬ。

第二節 固技聯絡變化の例

固技の聯絡變化を説明するに當つて、説明の便宜上、左記固技各種の技は、本書挿入の寫眞の如く固めたものと假定し、固めた者を捕と

崩袈裟固

し、固められた者を受として説明する。

崩袈裟固

受が右手を引抜かうとして突つ張つて來れば、

一、捕は左手で受の右手を股間に抑付け、左膝と左手で受の右肘關節を挫く。

二、捕が左脚を上げて來て受の首にかけ、左脚の働きと左手の働きとで、受の右手の肘關節を挫く。

本袈裟固

本袈裟固

一、崩袈裟固の第一例の如くにして、受の右肘關節を挫く。

二、捕の右手を自分の頭上に押しやり、捕の後うしろについて送襟絞おしほりに這入る。

肩固

肩固

一、受が自分に背を向けて遁れようとするれば、受の後について送襟絞に這入る。

上四方固

- 二、受が右膝を入れ右手を引抜いて遁れようとすれば、本袈裟固に固める。
 - 三、受は足を舉げて廻轉して来て、捕の右肘關節を挫く。
- 上四方固
- 一、受が兩手を突つ張つて來れば、その一方の手を引上げながら、その手の側に廻つて臂挫十字固に這入る。
 - 二、受が片手をはづして腹の下に入れて來れば、崩上四方固(二)に這入る。

横四方固

- 横四方固
- 一、右手を捕の左肘關節にかけて、體を左側に廻轉するやうにして、其の關節を挫く。
 - 二、左手で捕の左横首を押し、左脚を上げて來て其の左横首に掛け、同時に右手を捕の左肘關節に掛け、左手で持ち添へて、捕の左肘關節を挫く。

崩上四方固

- 崩上四方固
- 三、兩手で捕の兩襟を逆に持ち、左脚を舉げて來て捕の左横首にかけて、逆十字絞に這入る。

片十字絞
(逆十字絞)

- 崩上四方固
- 一、練習(一)で抑へた時、受が左手を引抜けば、上四方固に聯絡變化。
 - 二、練習(二)で抑へた時、受が左手を突上げて來れば、その手を引上げながら臂挫十字固に取る。
 - 三、練習(二)で抑へられた時、蝦になつて遁れ、捕のうしろ後について送襟絞に這入る。
- 片十字絞(逆十字絞)
- 一、受が絞められまいとして、手を突つ張れば、その手を臂挫十字固に取る。

送襟絞

- 送襟絞
- 送襟絞から片羽絞に變化

臂 緘

臂 緘

臂挫臂固

練習(二)から其儘崩横四方固に抑込む。
臂挫臂固
練習(一)、(二)を遁れられた時に、崩上四方固(二)に抑込む。

第三節 聯絡變化に關する注意

初發の固技で固めよ

前節は、固技の聯絡變化の例であるが、投技の聯絡變化と同じく、初發の固技で固めるやうに努むべきである。

かかる場合に聯絡變化せよ

聯絡變化する場合は、固めてゐても、或ひは固めようとしても、相手が遁れようとして種々な手段を弄し、自分が其技で制し切れなくなつて、他の技に聯絡變化する好機を掴んで聯絡變化する場合か、或ひはまた相手が固めに來た時に、其の虚を見出し、之に乗じて反撃する場合に限るのである。

聯絡變化する場合生じ易い弊害

茲に注意すべきことは、前者の場合には、(一)技と技との間に縁が切れないこと、(二)徒らに技を移り變つて技が極らないといふ弊害

に陥らないことであり、後者の場合には、先づ相手に抑込まして然る後に引繰返すといふやうな待ち稽古にならないことである。

第八章 固技に這入る法

第一節 固技に這入る研究の必要

固技に這入り得る場合

試合の時、固技に這入り得る場合は、
一、立ちながら、絞技、關節技を掛ける時、
二、相手を投げて、一本の勝とならない時、
三、相手が投技を掛けに來たが、其の投技が利かずに、自ら倒れるか或ひは倒れかゝつた時、
四、従つて、相手が投技を掛けに來たのを押し倒した時、上に居る者が下に居る者を攻めて行く時、
に限られてゐるが、實際試合に當つては、固技に這入る機會は實に多いのである。

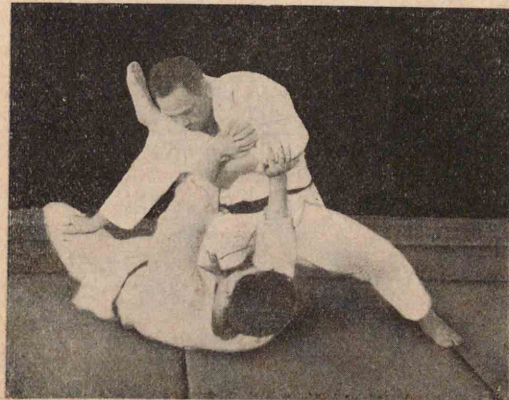
固技の各技に通曉して、固技に這入る機會を捉へても、本章に説述する「固技に這入る法」に熟してゐなければ、相手が手足で防禦して、容易に這入り得ないから、此の法を十分に研究する必要がある。

【研究問題】

一、立技から寝技に變化し得ない場合。

第二節 兩膝を制して這入る法

相手が仰向けに倒れた場合、直ちに兩手で、相手の下穿したばきの兩膝の邊を握り、單に兩脚を引くつもりでなく、相手の身體全體を引く氣持で、相手の兩膝を一緒に合はすやうにして、自分の右後に引き、同時に、右膝を、相手の右横に進め、圖の如く、右脚の向脛は、相手の右横帯に沿うて腹部に乗せ、相手の右腰の自由を制し、體を踏め、相手の兩膝を向



法る入這てし制を膝兩

ふに押しつけて、兩脚の自由を制し、相手が突つ張つて防禦して來たならば、直ちに其の右手を自分の左手で捕り、引き上げ氣味にして、臂挫十字固に這入る。臂挫十字固に這入り難いと思へば、左手を相手の右手の上から首下に入れて相手の後襟を握り、上體を押しつけて崩袈裟固に這入る。また自分が圖の如く、相手の右横に這入つた時、相手が向ふに打つ伏せになつて遁れようとするれば、後について送襟絞に這入る。

第三節 兩膝を越して這入る法

前記の如く、相手が仰向けに倒れた場合、直ちに兩手で、相手の下穿の兩膝の邊を捕つて、自分の股間に押し下げ、直ちに相手の腹の上に馬乗りになり、縦四方固に這入る。簡単な動作で而



法る入這てし越を膝兩

も比較的有効な這入り方である。

第四節 兩脚を擔いで這入る法

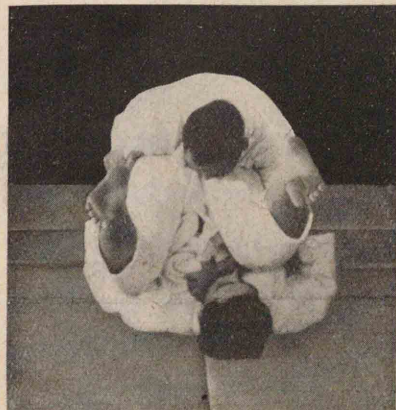
練習(一)

練習(一) 相手が倒れた時、直ちに腰を

蹋めて、相手の股間に這入り、兩手を相手の
の兩股の後外から前に廻はして、相手の
前帯を握り、相手の兩脚を擔ぎ上げ、左手
を差し込んで、相手の左横襟を持ち、左手
は引き、右手は相手を持ち上げ、胸で押し、
左膝頭で、相手の右腕の附根を抑へつけ、
右膝を立て、相手の體を後から押し、右手と胸とで相手の腰を向ふ
に捻るやうにし、顔を相手の右脚の外側に抜き出し、上體を右に捻り
ながら、相手の右側にかはし、崩上四方固に這入る。

練習(二)

練習(二) 前記の方法で相手を擔ぎ上げて、自分の左膝頭で、相手の



法る入這でい擔を脚兩

練習(三)

右腕の附根を抑へつけることが出
来ない場合は、左手で、なるべく深く
相手の左横襟を持ち、相手の首を上
から抑へて締めつけ、相手の體を殆
んど垂直になるくらゐに逆立ちさ
せる時は、相手は苦しいから、自ら兩
脚をかはず故、直ちに崩上四方固に這入り得る。

練習(三) 前記練習(一)の如く、相手の股間から、兩手を外から廻はし
て相手の前帯を捕つて擔ぎ上げ、前に引つ繰り返へし、後横について
絞技で攻める。

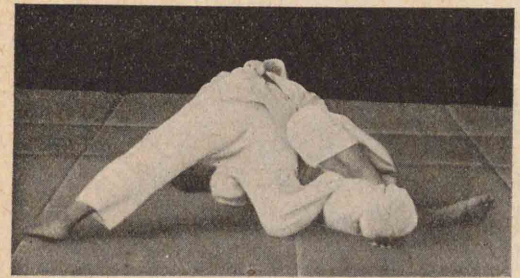
第五節 兩脚を束縛して這入る法

相手が倒れた時、股間に入り、兩膝をつき、右手で、相手の左太腿を抱
へて、下穿を握り、左手で、相手の右脚の下穿の膝邊りを握つて、自分の



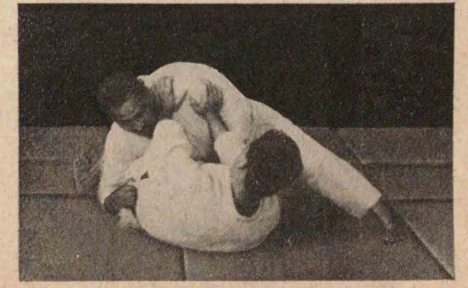
(二) 法る入這でい擔を脚兩

練習



法く抜を脚たれま挾

兩脚を伸ばし、自分の左手に體の重みを加へて相手の右脚を抑へ付けて自分の左脚を越し、直ちに右手で相手の右太腿の下穿を握つて、相手の右足の自由を稍制し、次に自分の右脚をも越し、右膝を曲げて、相手の右太腿の外側に當て、右手と右膝とで相手の兩脚の自由を制して、次第々々に上がつて行き、終に相手の上體を制するに至るのである。



法る入這てし縛束を脚兩

第六節 挾まれた脚を抜く法

相手に右脚を挾まれた時に、左手は崩上四方固に這入るに都合のよいやうに、相手の左肩下から、左手の下を通つて、相手の左横帯を持ち、右手は左太腿を持つて押し、右脚を内側に捻つて、足首まで

引き抜き、次に右手を相手の右横帯に持ち替へ、圖の如く、相手が足首を抜かれまいとして猶ほも挾んでゐるのを、左足先で相手の内股を突いて、右足を抜き、崩上四方固に這入る。

第九章 形

第一節 形の意義、目的

柔道の「かた」は、型と書かず、形と書く、形に生氣あることを寓意してゐるのである。

形とは、攻撃、防禦に關し、豫め種々な場合を定め、其の場合に、如何に身體を取扱はねばならぬかといふことを、理論に基づいて規定しておき、受、捕、雙方がその規定に従つて、技を練習することをいふのである。

柔道には各種の形があり、各々特長を有し、形に依つてその主目的を異にしてゐるが、概括的に形修行の目的を云へば、

形修行の目的

形の意義

- 一、各種形の特長を玩味しながら、其の上達を圖ること、
 - 二、各種形の理論を研究して、柔道原理を體得すること、
 - 三、右技、左技を共に行ひ、均齊に身體を發育さすこと、
 - 四、禮法等を學び、精神を修養すること、
- 等が主なものである。

第二節 形の種類と其の名稱

其本の形

- 一、基本の形(正しい名稱は、精力善用國民體育)
- 單獨動作 第一類
- 五方當、大五方當、五方蹴
- 單獨動作 第二類
- 左右打 前後突 上突 大上突
- 左右交互下突 兩手下突 斜上打 斜下打 大斜上打(甲、乙) 後隅突 後打 後突前下突 鏡磨



突下前突後 形の本基

相對動作 第一類 極式

- 居取
- 兩手取 振放 逆手取 突掛 切掛
- 立合
- 突上 横打 後取 斜突 切下
- 相對動作 第二類 柔式 (柔の形を拔萃したるもの)
- 突出 肩押 肩廻 切下 片手捕 片手上 帶取 胸押 突上
- 兩眼突
- 二、柔の形(十五本)
- 第一教 突出 肩押 兩手捕 肩廻 腮押
- 第二教 切下 兩肩押 斜打 片手捕 片手上
- 第三教 帶取 胸押 突上 打下 兩眼突
- 三、亂捕の形
- 投技(十五本)投の形ともいふ。

亂捕の形

柔の形

極の形

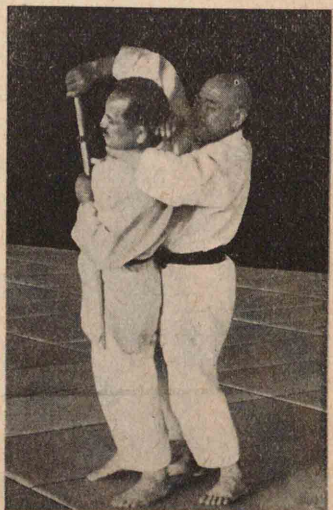
- 手技 浮落 背負投 肩車
- 腰技 浮腰 拂腰 釣込腰
- 足技 送足拂 支釣込足 内股
- 眞捨身技 巴投 裏投 隅返
- 横捨身技 横掛 横車 浮技
- 固技(十五本)固の形ともいふ)
 - 抑技 崩袈裟固 肩固 上四方固 横四方固 崩上四方固
 - 絞技 片十字絞 裸絞 送襟絞 片羽絞 逆十字絞
 - 關節技 臂緘 臂挫十字固 臂挫臂固 臂挫膝固 足緘
- 四、極の形(二十本)
 - 居取 兩手捕 突掛 摺上 横打 後捕 突込 切込
 - 横突以上八本)
 - 立合 兩手捕 袖捕 突掛 突上 摺上 横打 蹴上

剛柔の形
五の形
古式の形

中等學校に於て學習する形の種類

基本の形

- 後捕 突込 切込
 - 拔掛 切下(以上十本)
 - 五、剛柔の形(十本)
 - 六、五の形(五本)
 - 七、古式の形(二十一本)
 - 表 體 夢中 力避 水車 水流 曳落 虚倒 打碎 谷落
 - 車倒 鐵取 鐵返 夕立 瀧落(以上十四本)
 - 裏 身碎 車返 水入 柳雪 坂落 雪折 岩波(以上七本)
- 中等學校に於て學習する形は、基本の形投の形、極の形の三種である。



掛拔形の極

第三節 各種形の特長

基本の形は、特別の服装、特別の場所を要せず、老若男女を問はずに

柔の形

亂捕の形

極の形

練習することが出来るし、豫め學理に照らして考案されてをるから、理想的體育である。其の上、柔道の理論を玩味し、眞劍勝負にも役立つといふ種々の特長がある。
柔の形は、前記基本の形に含まれてをり、體育的方法に依つて、柔道の理論を教へたものである。

亂捕の形は、亂捕技の代表ともいふべき技を集めたものであるから、此の形を練習すれば、亂捕技の大體に通曉し、亂捕技構成の理論を知り、亂捕に於ける自分の技を正しくし、歩合を強くし、殊に投の形は左右行ふから、技術上には、技の偏狹になるのを防ぎ、體育上には、身體の圓滿な發育を圖る。

極の形は、眞劍勝負の形である。當身技は亂捕の時に用ひ得ないから、當身技の相對動作は、此の形に依つて練習せねばならぬのであつて、在來の此の種の形に比して、動作が簡單であつて、効果が偉大である。

剛柔の形

五の形

古式の形

剛柔の形は、最初は剛で對抗し合ひ、最後に柔の理に依つて制御する理論を仕組み、五の形は、名稱が無く、形が五本あるから、五の形といひ、勝負の理論と思想とを形に表現せんとしたもの、古式の形は、起倒流の形を改良したもので、鎧組討の最も高尚な理論を仕組んだものである。

第四節 形練習上の注意

中等學校に於て學習する形は、基本の形、投の形、極の形であるから、本節に於ける注意は、是等の形に就いての注意に留める。

基本の形は、前記の如く、體位の向上、柔道理論の玩味、眞劍勝負への應用を目的として考案されたものであるから、この目的に合致するやう練習することが肝要である。

即ち單獨動作第一類第二類は、當身の單獨練習であるから、此の形に於ては一當一殺し得る程の當身の牙えを作ることが肝腎である。

其本の形に就いて

單獨動作第一類

相對動作第一類

相對動作第一類極式は、極の形に類し、當身の相對動作であるから、體育を考慮すると同時に、眞劍勝負に應用する考への下に練習しなければならぬ。

相對動作第二類

相對動作第二類柔式は、柔の形であるから、體位の向上を圖ると共に、勝負の理論を玩味するやう心掛けねばならぬ。

投の形、極の形に就いて

投の形、極の形は、眞劍勝負に最も有效なものであるから、此の形に於ては、實際に利くであらうと想像せられるくらゐに、其の技に於て、其の精神に於て、眞劍味のあることが必要である。然るに初心者の陥り易い弊は、捕は單に形を行へば良いと思ひ、受は受自身に作つて行き、所謂形が死ぬことである。形が死んで、形で無くして型であるから、此の點に就いて、十分の注意を拂はねばならぬ。

總括的心得

之を要するに、是等の形練習上注意すべきことは多々あるけれども、最も肝腎なことを總括して云へば、禮法正しく、堂々たる態度で、氣合を盈たして、理論に合致した、眞劍味のある形を演出することである。

る。

第十章 試合

第一節 試合の意義、目的

試合の意義

試合とは、雙方が亂捕で練習した技を、審判規定に従つて試み合ひ、其の規定に基づいて勝負を決することをいふのである。

試合を課する目的

現今、中等學校に於て試合を課する目的は、學習者各自の技術が如何程上達したか、身體が如何程鍛鍊せられたか、精神が如何程修養せられたかと、平素の修養、鍛鍊の成果を試験し、併せて刺戟と反省の機會を與へて、益々修行に精進せしめんが爲めである。

換言すれば、試合を通じて、修行目的の達成を圖るのであるが、就中、氣力の鍊磨、徳性の涵養を主眼とするのである。

氣力の涵養、鍊磨

柔道修行中、試合が最も氣力の涵養、鍊磨に効果があり、勇猛果敢、堅忍持久の氣力を涵養し、自信力を増大し、その究極するところは、何人

徳性の涵養

にも恐れざる、何事にも動ぜざる不動心を鍊養するに至り、小にしては家庭の些事を決し、大にしては、國家社會の大事を斷ずるに足る資質を陶冶することが出来るのであるから、この氣力の涵養、鍊磨に心掛けることが肝腎である。

其他、禮節を守り、公明正大を尙ぶ等(第一章第四節修行の目的参照)、徳性の涵養に心掛けることも、之に劣らぬ大切なことである。

第二節 試合の心得

目的の主眼に副ふこと

一、試合目的の主眼とするところは、氣力の鍊磨、徳性の涵養に在ることを認識して、この趣旨に副ふやうに修行しなければならぬ。

二、勝利を目指して修行するところに、氣力の鍛鍊があるので、勝敗を無視しては、所期の効果を擧げ得ない。故に試合者は必勝の意氣を旺盛にして戦はねばならぬ。

戦者氣也(曹劌)

勝負は心次第なり。(濫川流)

必勝の意氣

必勝の要訣

豪膽沈着
冷静明察
機先を制す
捨身の攻撃
善處駈引

勝利を得る要項

三、試合に當つては、豪壯の意氣を以て敵を呑み、而も沈着冷静に敵の動靜を明察し、機先を制して機敏に乗ずべき機會を捕捉して、身を捨て、敢然として攻撃し、若しそれが效を奏しない時は、躊躇なく最善の方法を講じ、機に臨み變に應じて、常に機先を制しながら、敢爲進取、攻撃に繼ぐに攻撃を以てして、飽くまで敵を壓倒し、正々堂々として勝利の榮冠を獲得することは、男子の本懐とするところである。

四、左記、柔道に關する訓言も、勝利を得る必要事項であるから、その眞義に徹しなければならぬ。

- (1) 止心を去る。
- (2) 驚懼、疑惑、焦躁の弊を去る。
- (3) 明鏡止水(無念無想)。
- (4) 心身自在。
- (5) 敵を知り、己を知る。
- (6) 大敵を見て恐れず、小敵を見て侮らす。
- (7) 道に順つて勝を制す。
- (8) 長所を以て短所を攻む。(避實而擊虛、孫子)

五、試合に於ける姿勢、態度、動作は、其の人の全人格の發露であるから、武道精神を發揮して、能く禮節を守り、公明正大に戦ひ、絶対に傲慢

徳性の涵養

耻すべき勝

惜しまるゝ玉
碎

試合後戒しむ
べき行爲

試合後に望ま
しき行爲

無禮、野卑粗暴、卑怯未練の行爲があつてはならぬ。

六、勝敗に捉はれて手段を選ばず、狡猾卑劣な行爲に依つて勝利を
獲得するが如きは、武道精神の冒瀆であり、日本男子の耻辱である。

勝利は最も望むところであるけれども、耻すべき行爲に依つて之を
盗むよりも、玉碎する方が寧ろ勝つてゐる。最善を盡して最後まで
奮闘し、武運拙なく一敗地に塗れても、それは己むを得ないことであ
る。

七、勝つて、氣驕り、勝を誇り、相手を輕侮することは、敗れて、審判に不
平をいひ、相手を怨み、落膽し、泣くのと同様に、士道に志す者の嚴に戒
むべきことである。

勝に侈りて、分を忘るゝこと莫れ。(直信流警語)

八、試合後は、光風霽月、笑つて別れる襟度が必要であり、試合に就い
て自己を反省し、他人の批評を聞き、再び清新の意氣を以て修行に精
進しなければならぬ。

【研究問題】

- 一、試合前の準備——技術の錬磨、氣力の鍛錬、
攝生。
- 一、試合見學時の心得。
- 一、試合中の傲慢無禮、野卑粗暴、卑怯未練の
行爲とは？。
- 一、左記の訓言につき考へよ。
- (1) 試合に勝つて勝負に敗ける。
- (2) 形に負けて心に勝つ。
- (3) 兵は拙速を貴ぶ。
- (4) 勝敗は巧拙に非ず、勇怯に在り。
- 一、選士は一校の代表なれば、學業品行に於
ても、どうあらねばならぬか。
- 一、試合の弊害と其の矯正に就いて。

第三節 試合の種類

試合の種類は多いが、現在、一般に行はれてゐるのは、左記のやうで
ある。

個人試合

紅白勝抜試合

個人試合 二人宛を組合せて試合する。

紅白勝抜試合 参加者全部を紅白の二組に分けるか、或ひは甲團
體を紅組、乙團體を白組として、先鋒より順次勝抜きで試合し、人數の
残つた組が勝、大將同志引分なれば、この紅白試合は引分。

紅白星取試合

紅白星取試合(紅白點取試合) 前記のやうに紅白の二組に分ち、先鋒より大將まで、順次個人試合をして、勝星の多寡に依つて勝敗を決定する。

勝殘試合

勝殘試合

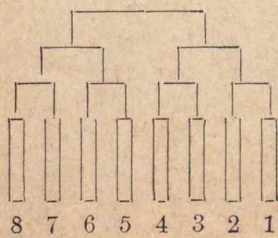
(イ) 参加者全部を抽籤で組合はせて第一回戦を行ひ、その勝者を更に抽籤で組合はせて第二回戦を行ひ、このやうに順次第三回戦、第四回戦を行ひ、最後に勝残つた者が優勝。

(ロ) 参加者全部を抽籤で第一回戦の序列を定め、第二回戦以後は圖示の通り試合して、最後に勝残つた者が優勝。之を普通、トーナメント試合といつてゐる。

個人優勝試合又は團體優勝試合は、大抵この(イ)(ロ)の二方法に據つて行はれる。

總當試合

總當試合 参加者全部を御互に洩れなく試合させて、勝星の多寡に依つて順位を決定する。この試



合方法も優勝試合に應用する。

この總當試合を團體に應用して、例へば、甲、乙、丙、丁の四團體から、大將、副將、中堅、次將、先鋒の五名宛選士を出して、先鋒は先鋒同志、次將は次將同志、大將は大將同志の總當試合として、その團體の總得點の多寡に依つて團體の順位を決定する。此の方法は、實力を公平に知ることが出来るが組數の多いのが缺點である。

輪轉試合

輪轉試合(高點試合) 参加者全部を一行に並べ、片一方より順次勝抜きで試合し、勝星の多寡に依つて順位を決定する。

何人掛

何人掛 一人に對し、五人とか七人とかいふ人數を一組として、階級の低い者から、順次、この一人と試合する。

【研究問題】

- 一 本文以外の試合方法。
- 一 紅白勝抜試合と紅白星取試合との得失。
- 一 縣下(府下)聯合大會に於ける選士十名宛。
- 一 勝殘試合の(イ)と(ロ)との得失。
- 一 試合では如何なる試合方法が最良か。

第十一章 審判

第一節 柔道亂捕試合審判規定(大正十四年十一月改正)

第一條 柔道亂捕の試合は投技又は固技を以て勝負を決せしむ。

投技は立技、捨身技を包含し、固技は絞技、抑技、關節技を包含す。

第二條 試合は立勝負より始むべきものにして、寝勝負は左の場合に限り行ふことを得。但し技の連続せざる場合は、審判員の見込を以て立たしむ。

(い) 技が半以上掛りたるも、未だ一本とならず、引續き寝技に轉じて攻撃する場合。

(ろ) 一方が技を掛けんとして倒るゝか、倒れかゝりし場合。

第三條 勝負は一本にて之を決す。

第四條 試合者の一方が投技又は固技にて勝を得たるときは、審判員は一本と掛聲して其の試合を止めしむ。

第五條 投技にして完全なる一本と見做し難きも、今一步にして一本と爲し得べき技あるとき、又は固技にして殆ど一本と認め得べきものを辛うじて

逃れたるときは、審判員は「技あり」と掛聲を爲し、其の後更に同様のことあるときは審判員は「合せて一本」と掛聲し、投技と投技、投技と固技、固技と固技との二回の「技あり」を合せて一本の勝とすることを得。

第六條 相當の時間内に勝負決せざるときは、審判員は引分と掛聲して、其の試合を止めしむ。

第七條 技を掛くる目的を有すると否とを問はず、效果なく己の體を地に著くること三回以上に及ぶときは、審判員の見込を以て、之を負と見做すことを得。

第八條 投技にして一本と認むべきものは、左の條件を具備するを要す。

(い) 故意又は過ちて倒るゝにあらずして、一方より技を仕掛け、又は相手の技を外したるが爲めに倒るゝこと。

(ろ) 技の種類により必ずしも然りとのみ定め難きも、大體に於て仰向に倒るゝこと。

(は) 相當のはずみ、又は勢を以て倒るゝこと。

第九條 投技掛りたるも、掛けられたる者が地に落つる前、體を轉はして免れ

たるときは、之を負と認めず。

第十條 技に掛りたる者、何程早く體を轉はし、自己の便宜の位置に復するも、一度其の技に掛りて倒されたること明かなるときは、之を負と認む。

第十一條 固技は、「まゐり」と發聲して合圖するか、手又は足にて二度以上、疊或は對手の身體の孰れかの部分を打つときは、勝負を決したるものとす。但し審判員の見込を以て合圖を待たず、勝負を決することを得。

第十二條 試合中負傷して試合を繼續すること能はざる者あるときは、審判員は左の各項に基づき決定すべきものとす。

(い) 負傷が全く負傷者自身の動作又は不注意に原因し、對手が之に與らざるときは、負傷したる者を負とす。

(ろ) 負傷が對手の動作、又は不注意に原因し、負傷したる者に過失なしと認めたるときは、負傷せしめたる者を負とす。

(は) 負傷の原因が雙方の動作又は不注意にあるか、又は明瞭ならざるときは之を引分とす。

(に) 審判員試合を止めしむる程度の負傷にあらずと認むるも、負傷者が試

合を辭するときは、審判員の見込を以て負傷者の負とし、又は引分とす。

第十三條 負傷にあらざるも、試合者が其の場に臨みて後、心身に異狀を呈し、試合を辭するときは、審判員は試合を止めしめ、第十二條(に)に準じて取扱ふものとす。

第十四條 縦よりにても、横よりにても、試合者の一方が對手の體を大體水平に相當の高さに、巧に抱き上げたるときは、審判員の見込を以て抱き上げたる者を勝とす。但し投げ落すことを得ず。之に違反したるときは、第十六條を適用することあるべし。

第十五條 試合者は左の各項を守ることがを要す。之に違反したる者は、審判員の見込を以て負とすることを得。

(い) 頸關節及び脊柱に故障を及ぼすべき技は、之を用ふることを許さず。

(ろ) 關節技中、肘關節以外の關節技、及び絞技中、胴絞は之を用ふることを許さず。

(は) 體を地に著け居る對手を引上げ、又釣上げたる場合、急に之を突當て、又は落すことを許さず。

(に) 一方が立ち、又は跪き居て、仰向き居る相手を、釣上げ得る姿勢にある場合、下に居る者は脚にて頸を挟み、又は頸と脇下を袈裟に挟み、肘關節技を掛くことを許さず。

第十六條 審判員は試合中、不都合の行爲ありと認むるときは、其の試合を止めしむべし。且又行爲の如何に因りては、負と見做すことを得。

【研究問題】

- 一、第七條の規定は何故設けられたか。
- 一、第十四條は何故勝ちか。
- 一、第十五條(に)に抵觸せざる三角絞。
- 一、第十六條の不都合の行爲とは如何なる行爲か。

第二節 審判員の心得

審判員の職責

審判規定を研究理解すること

一、審判員とは、試合者に對し、審判規定に従つて、適切な指示と、勝敗の裁決とを與ふる者である。

二、武徳會及び講道館が協力して、大正十四年十一月に改正した前記審判規定は、柔道の教育方針を指示し、勝敗裁決の標準を明示した

適切な教示

勝敗の裁決は、確實に、表示は迅速明快、審判員として具備すべき條件

厳正公平に審判

審判員の姿勢、態度、氣持、注意、觀察、思慮

ものであるから、審判員は先づこの審判規定を十分に研究、理解しておかねばならぬ。

三、審判の良否は、柔道教育上に影響するところが大であるから、審判員は柔道の正しい發展に留意し、道の指導者たるの自覺を以て審判規定に従つて適切な教示を與へねばならぬ。

四、審判員は、勝敗を確實に裁決し、機を逸せず迅速に、而も明快に之を表示しなければならぬ。それには審判規定に通曉し、亂捕技に熟達してゐること、明晰な頭腦と、公平、果斷な性質とを具有してゐなければならぬ。

五、武道の審判員は、絶對的な權威を與へられてゐるから、神のやうな心を以て、厳正、公平に審判しなければならぬ。邪念を挟んで、依怙最負するやうなことがあつては、審判員の權威を毀損し、神聖な道を汚辱するものである。

六、審判員は、嚴正な姿勢、態度をして、試合者と同様に嚴肅、眞劍な氣

審判員の位置

持となり、周密な思慮を以て、試合を詳細に注意、観察しなければならぬ。
七、試合を詳細に注意観察するには、審判員は審判するに適當な位置を取らねばならぬ。遠距離から審判して、試合者の状態に無關心であること、相撲の行司のやうに移動し過ぎること、は、共に戒むべきことである。

審判規定の種類

八、審判規定は前記の規定以外に、勝敗の決しない時に姿勢、態度、技の巧拙等に依つて判定する優勢勝審判規定と、舊規定を踏襲してゐる大學規定とがある。

【研究問題】

- 一、審判員交代する時の禮の仕方。
- 一、審判に上達するにはどうすればよいか。
- 一、審判員が二人以上の時があるか。
- 一、武徳會の審判規定中、審判員として最も大切と思ふ條項四つを挙げよ。

第十二章 結論

第一節 精神修養と柔道

柔道修行の目的は、一、精神の修養、二、身體の鍛鍊、三、技術の修得、四、原理の實生活への應用であつて、その主眼とするところが、精神の修養に在ることは、第一章、第四節の詳述に依つて明白である。

古來柔道修行者が常に心氣力の一致といひ、心身不二といひ、技術の研究に、或ひは精神の鍊磨に心を盡したのは、畢竟此の理に外ならぬ。昭和四年五月及び同九年五月の兩度、宮城内で催された天覽試合に出演の諸選士が、如何に自己の精神修養上苦心を重ねたかは、未だ吾人の記憶に新なところである。是れ即ち齊しく柔道修行者の、常に其の技術上達のみを最終の目的とせず、其の過程中に在つて柔道の第一義たる精力善用の實に生きるために努力せるもので、精神修養と柔道との關係が、恰も水魚の如く緊密なることを、容易に窺ひ

修行目的の主眼

精神修養と柔道との關係

柔道の修行と
其の神髓の體
得顯現

知ることが出来るのである。

古來「柔能ク剛ヲ制ス」といはれて居るが、柔道の柔は此の語から出たもので、柔道修行者は夢寐にも忘れてはならぬ語である。古人は「夫レ水ハ至ツテ柔弱ナルモノナリ、然レドモ觸ルル所ノ丘陵必ズ之ガ爲メニ崩ル、異シムナキナリ、性專ニシテ觸ル、コト誠ナレバナリ」といつて居るが、水の傍目もふらず丘陵を浸すことは、柔道の修行と異なるところが無い。浮華輕佻を去り、質實剛健、誠實心を養ひ、其の實際技術の習得上には、所謂勢節の要諦を察し、心氣力の一致に留意し、敵を知る兵法の妙義を實地に履行し、禮節攝生の點に至つては、放漫弛緩せる現代人の思ひ及ばざる修行を積み、更に克己持久、臥薪嘗膽の精進を續けて、其の技術に光彩を添へ、種々なる障害蹉跌に遭遇すれば、益々勇氣を鼓して勇猛心を旺盛にし、困苦缺乏にも恐懼顛倒しない不動心、信仰心を養つてこそ、一方に偏せぬ無心の境涯に強く正しく生き得る自信を把握することが出来るのである。而して忠

修行の挫折を
戒しむ

君愛國の精神が鍊磨せられることに依り、皇國の興隆を念願する精神力が愈々強烈となり、精力善用の原理に據つて、自己の行動を律して、以て全我を高め、融和協調、自他共榮を圖り、皇國興隆の實を擧げ、萬一皇國の興隆を妨ぐるが如き國難の發生に當つては、潔く一身を賭して、以て之を排除し得るものである。

斯くの如き柔道の神髓を體得顯現するの境地に到ることは、尋常一様の修行に於て爲し得るところではない。初心者は、兎角一時の困苦障害に耐へかねて、當初の志を飜し、終に柔道の眞價を體得せずして己むものが多い。柔道の修行は、古語の「水の性の如く、倦まず、怠らず、正しき道を、永き年月、幾多の難事に遭遇しても挫折困惑せず、之を突破し、益々其の威力を發揮して修行を向上せしむるもので、彼の航海者の、幾度と重なる風浪雨雪と健闘し、之を乗り切つて目的の彼岸に到達するものと異なるところは無い。些々たる難事に潰滅するが如き薄志弱行の徒は、小にしては一身の幸福を保ち難く、大にし

ては國家の將來を擔ふに足らざる者である。

【研究問題】

- 一 學校柔道の修行目的の特殊性に就いて。
- 一 精力善用融和協調自他共榮と柔道。
- 一 非常時と柔道。
- 一 柔道修行の徳目の個々に就き深究せよ。

第二節 武士道と柔道との關係

武士道の定義

武士道とは、約言すれば、武士が遵奉すべき修身道德といふことが出来る。我が國に於て、太古より現代に一貫した思想としては是のみで、武士道は實に日本精神の精華である。

武と武士

我が國では開闢の昔、伊弉諾、伊弉册の二尊が、天沼予を持つて大八洲を開き給ひ、天照大神は、寶劍を傳國の璽とせられ、天祖の命を奉じた武御雷、經津主の二神は、十握の劍で開國の基業を樹て、垂仁天皇は兵器で諸國の神祇を祭られたのを見ても、我が國が武を以て國本とせられたことが首肯せられる。後、其の長じた武技で皇室に仕へるやうになつて、物部、久米、大伴の諸氏の如き、所謂専門の武士が生じ、茲

武士道の發達
上古の武士道
神道の影響を
受く

に彼等の據るべき道即ち武士道が愈々表面へ現出したのであつた。上古は祭政一致であるから、敬神の念篤く、天皇を神の御子として絶對的に信じ奉り、皇室に對しては忠義の念旺盛に、かの大伴家持が

海行かば、水漬く屍、山行かば、草生す屍、
大皇の邊にこそ死なめ、顧りみはせじ

と謳ふたやうに、當時凡ての武士は、大君の馬前に討死することを武士の本懐とし、武勇を讚美し、怯懦を嫌ひ、祖先の武功を崇め、延いては自身の名譽を重んじたので、之は主として古神道の精神に感化せられたところが多い。

降つて鎌倉時代に至り、源頼朝が幕府を開いて政權を握り、武斷政治を採つた爲に、當時の武士は剛毅朴訥、其の上、佛教殊に禪宗に依つて精神を鍛錬し、不動心、信仰心を養うた。

武家の棟梁、源實朝は

山は裂け、海はあせなん世なりとも、

鎌倉時代の武
士道
禪宗の影響を
受く

君に二心わがあらめやも

と忠誠の情を謳うたけれども、諸侯が天子に代つて土地人民を支配した爲め、一小部分の主従關係を生じ、忠君の情は、畸形的に其の直屬せる主に對しての忠義となり、其の精神は大本を忘れたかの如く稍、亞流に屬した。

室町、安土、桃山時代には、政治の中心が關東から關西に移り、茶の湯、連歌等が盛んになつた爲め、武士道にも趣味性、美的觀念、禮節を加へた。

徳川幕府は銳意儒學を獎勵したので、元祿の頃には、文武の融合宜しきを得、學者として卓越した武士も出るやうになり、武士道も山鹿素行、大道寺友山等に依つて一種の學問として組織化され、忠孝の爲に没我、獻身であるべく強調された。

かくて儒學に育くまれて其の條理が明かになるに従ひ、正道を行はんとする道義心が強くなり、自己の主に對する武士道は、上古の皇

室町、安土、桃山時代の武士道、茶の湯、連歌の影響を受く

徳川時代の武士道、儒學の影響を受く

幕末の武士道

文學の影響を受く

現代の武士道

柔道と武士道

室に復るの兆を生じ、頼山陽の日本政記、日本外史其他勤王學者の著書、講説に依つて鼓舞された尊王心、水戸派の學問、水戸黃門公の訓へ等に依つて、日本は萬世一系の天皇が君臨し統一し給ふべき國體であるといふ考が武士の間に徹底し、武士道は斷然皇室に對するものとなつて復興し、皇室中心の思想、信念の力が統合して明治維新の大活動となり、大政奉遷、廢藩置縣、庶政一新となり、廢刀令出で、形式上の武士は消滅したが、明治大帝の國民皆兵の聖旨に基づいて、武士道精神は國民全般に普及し、遂に我が國民精神となつた。

柔道は神代に於ける武御雷、武御名方の二神の力競べに萌芽を發し、鎌倉時代に戰場組討の術として練習され、足利末期から徳川初期にかけて一個の武藝として獨立發達したものであるが、武士は武士道實踐の道として、競つて各種の武藝と共に柔道を修行し、以て武士的人格の完成を圖り、柔道は武士道に依つて其の精神的内容を充實し、斯くして兩者は、唇齒輔車の關係に於て、互に其の發達を助長した

國運の盛衰と
武士道

吾等の覺悟

のである

斯く觀來る時は柔道修行に於て心身兩方面から重要視する忠君愛國犠牲獻身節義廉耻禮讓慈憫質實剛健不動心信仰心趣味性美的觀念等は決して一朝一夕に涵養せられたものでなく、建國時代から今日に至るまで、先人が常に鍊磨研究を怠らなかつたのである。

而して我が國史を通觀するに、此の武士道精神は、我が國運と盛衰を共にしたものであつて、今日我が國が三千年の光輝ある獨立を維持し、東亞の盟主として世界に雄視するに至つたのは、一にこの武士道精神の賜である。

我々は柔道の修行に依つて、この宇内獨歩の傳統的精神を鍊磨體得し、益之を助長發展せしめて、皇國を永遠無窮に世界に冠絶せしめなければならぬ。

【研究問題】

一、軍人に賜りたる勅諭に示し給へる武士道精神に就いて。

一、左記の訓言を味へ。

(1) 節義廉耻の精神利を思ひ安きに就くことなくして、義に勇んで、死を潔しとする心こそ武士道の神髓である。(平泉博士、日本精神講座)

(2) 節義の嗜みといふのは、耻を知つて首を刎ねらるゝとも、おのれがすまじき事はせず、死すべき場をば一足も引かず、常に義理を重んじて、その心鐵石のごとくなるべきであつて、しかも亦、溫和慈愛にして、物のあはれを知り、人に情あるを節義の士とは申すのである。(井澤長秀の明君家訓の一節に對する平泉博士の註、日本士道讀本)

一、武士道の神髓、節義廉耻と柔道の關係。 一、支那事變と武士道精神。

一、日清日露二大戦役と武士道精神。

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

柔道修行履歷

氏名

年 月 日生

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| 自 年 月 至 年 月 | | 恩 師 | | 名 | | 年 月 | | 階 級 | | 允 許 者 | |
| | | 師 名 | | | | | | | | | |
| 測 定 年 月 身 體 長 胸 圍 體 重 疾 病 其 他 | | 身 體 發 育 表 | | 年 月 事 由 表 彰 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | |
| | | 身 體 發 育 表 | | | | | | | | | |
| 年 月 事 由 表 彰 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | | 年 月 階 級 允 許 者 | |

| 寒暑稽古講習 | | 年 | 月 | 期 | 間 | 出席日數 | 種別 | | | | |
|--------|---|---|---|---|-----|------|----|---|---|---|---|
| 試 | 合 | 年 | 月 | 日 | 大會名 | 相 | 手 | 技 | 名 | 勝 | 負 |
| | | | | | | | | | | | |

昭和十三年十二月五日印刷
 昭和十三年十二月八日發行

新柔道教科書
 定價金八拾五錢

著者 磯原 一雄
 發行者 富山房
 代表者 坂本 守正
 印刷所 新井電新堂
東京市京橋區木挽町三丁目十一番地

發行所 富山房
東京市神田區神保町一丁目三番地

電話 神田二・二七二・二七〇・一八番
 振替貯金口座東京五〇一

土木科第三編字句
新本義明





広島大学図書

2000069188

