



昇段試験用テキスト

# 「講道館柔道」

公益財団法人 講道館

# 目次

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第1章 基礎知識                         | 3  |
| 1. 「柔術」から「講道館柔道(正式名称:日本傳講道館柔道)」へ | 3  |
| 2. 「講道館柔道」の意義                    | 4  |
| 3. 「精力善用」「自他共栄」                  | 6  |
| 4. 嘉納治五郎師範の生涯の事業=教育              | 8  |
| 5. 講道館柔道を世界へ                     | 10 |
| 6. 柔道を習う者の心得                     | 10 |
| 7. 礼の心と礼法について                    | 11 |
| 8. 修行方法                          | 12 |
| 9. 練習の心構え                        | 13 |
| 10. 柔道衣                          | 14 |
| 第2章 基本動作                         | 16 |
| 1. 柔道の基本                         | 16 |
| 第3章 受身                           | 21 |
| 1. 後ろ受身(後方受身)                    | 21 |
| 2. 横受身(側方受身)                     | 21 |
| 3. 前受身(前方受身)                     | 21 |
| 4. 前回り受身(前方回転受身)                 | 21 |
| 第4章 技                            | 23 |
| 1. 柔道技術の分類                       | 23 |
| 2. 投技                            | 23 |
| 3. 固技                            | 29 |

|           |    |
|-----------|----|
| 4. 技の連絡変化 | 34 |
| 5. 当身技    | 36 |
| 6. 活法     | 37 |
| 第5章 形     | 39 |
| 1. 投の形    | 39 |
| 2. 固の形    | 40 |
| 3. 極の形    | 41 |
| 4. 柔の形    | 42 |
| 第6章 乱取・試合 | 45 |
| 1. 乱取     | 45 |
| 2. 試合     | 50 |

## 第1章 基礎知識

### 1. 「柔術」から「講道館柔道(正式名称:日本傳講道館柔道)」へ

「柔術」は、「和(やわら)」・「体術」などとも呼ばれていた素手で戦う武術である。人が武器を使わず徒手で戦ってきた歴史は古く、『古事記』や『日本書記』に、国譲りの力くらべや野見宿弥(のみのすくね)と当麻蹴速(たいまのけはや)が死を賭して闘ったことなど、神代の昔から人は素手で戦い勝敗を争ってきたことがしるされている。

戦国時代に戦闘技術として発達した「柔術」は、江戸時代の終わり頃にはその流派の数は100を超えるほどにまで発展した。しかし、明治時代になると、武術よりも学問という考え方が主流になり、柔術などの武術は時代遅れのものとして、次第に廃れていった。

「講道館柔道」の創始者である嘉納治五郎師範は、明治維新を迎える7年前、万延元年(1860)10月28日に現在の神戸市東灘区で生まれた。子どもの頃から体が小さく虚弱だったので、「強くなりたい」、「非力なものでも大力に勝てる方法であると聞く『柔術』を学びたい」と考えた。上京して明治10年(1877)、現在の東京大学へ入学してから、ようやく父の許しを得て、「柔術」を習い始めた。

初めに師事したのは天神真楊流(てんじんしんようりゅう)柔術の福田八之助(ふくだはちのすけ)師だったが2年後同師が死去、その後は福田師の師匠である同流宗家磯正智(いそまさとも)師のもとで修行した。しかし、磯師も師範が大学を卒業する明治14年に死去、新たな師を探すこととなり、それまでと異なる流派、起倒流(きとうりゅう)柔術の飯久保恒年(いいくぼつねとし)師の指導を受けることになった。

師範は、柔術修行の中で、

- ・ 弱かった身体が丈夫になった
- ・ 対人技能としてのおもしろさとともに考えて工夫する力が養われた
- ・ 短気でかんしゃく持ちだったが、感情をコントロールできるようになった

ことを実感し、柔術が教育、即ち人づくりに利用できることに気づかれた。そして、天神真楊流、起倒流以外の他の柔術流派についても研究し、良いところを選び取り、価値のないものを除き、さらに新しい考えを加えて創意工夫することで柔術の技術を再構築した。また、修行の目的を攻撃防御の術の習得だけに置かず、身体の鍛錬と精神の修養も併せてそのねらいとし、立派な人間を育てることを目指して、柔の術、柔術を、柔の道、柔道へと発展させた。明治15年(1882年)、その「道」を講ずる場所を「講道館」と名付け、東京下谷北稲荷町(現在の台東区東上野)の永昌寺(えいしょうじ)の書院において「講道館柔道」の指導を始めた。

「柔術」は、武器を使わず、人を投げたりおさえたりする日本古来の武術であり、戦う方法であり、組み伏せる、打つ、つく、蹴る等の方法もあった。しかし、「講道館柔道」では、ケガのおそれがある危険な技の練習は、あらかじめ決められた動作の中で技の原理・理合いを学ぶ「形(かた)」と呼ばれる稽古法の中だけにとどめ、安全な技に限った攻防による「乱取(らんどり)」で日々の稽古を行えるようにした。また、技を「崩し」・「作り」・「掛け」に分解し科学的に分析した上で、言葉・文章で説明し、センスのある人にしか体得できなかった技を、万人が理解できるものにした。

## 2. 「講道館柔道」の意義

「柔術」では大づかみに、

「柔の理」 — 後に勝つために初めに譲る

(「柔道の根本義について」『柔道』昭和 12 年)

「柔能制剛・弱能制強」 — 柔よく剛を制す、弱よく強を制す

(中国古代の軍略書『三略』)

といった考え方をういた指導が行われていたが、嘉納師範は、修行を続けるうちに「柔の理」「柔能制剛・弱能制強」という理論だけの指導に限界を感じた。

「実際においては攻撃の時でも防御の時でも柔の理以外で説明しなければならぬものがいくらかもある」

「技がいつでも相手の力に順応していく場合に限り施すはずのものならば、相手(あいて)がじっと動かずにいるときは我からどうとも力の施しようのないことになる。(略)柔道はそんな窮屈なものではない」

(「柔道本義」『柔道』大正 4 年 [1915])

そして師範は、種々の技を研究した結果、一つの発見をみた。

「攻撃防御の方法は単に柔の理の応用だけで説明することは難しくなってくる。しかし、身体上から考えても精神上から考えても、柔道の種々の技を通じてい得られることは、それぞれの場合において最も有効なる方法を選ぶべきである」

(「柔道本義」『柔道』大正 4 年 [1915])

柔の理を超えた身心の力を最も有効に使用する原理への到達である。

この「本義(真の意義)」と題する師範の解説は、「柔道とは何ぞや」と銘打って以下のような言葉から始められている。

「柔道は 心身の力を最も有効に使用する道である。

その修行は、攻撃防御の練習に由って身體精神を鍛錬修養し

斯道の神髓を体得する事である。

そうして是に由って己を完成し世を補益するが

柔道修行の究竟の目的である。」

私たちは、柔道を学び修行する中で、攻撃防御の練習によって心と身体を鍛え、その力の最も有効な使い方を工夫して身につけなければならない。そして、修行の成果を社会生活全般に生かし、社会を発展させて行くことが、柔道修行で最も大切な目的である。

この言葉は、柔道の定義、修行方法、目的を示す修行指針として忘れてはならない大切なものとして、昭和 13 年(1938)、師範ご逝去後は嘉納治五郎師範遺訓と呼ばれるようになり、現在の講道館大道場正面にも掲げられている。

### 3.「精力善用」「自他共栄」

大正 11 年(1922)、武術(勝負、攻撃防御)と体育以外の柔道の文化的、また精神的分野のさらなる普及と発展を企図して講道館文化会が設立され、嘉納師範はその活動の指針、モットーとして二つの標語を宣揚した。それが精力善用・自他共栄である。

目的を達成する為に心身の力を最も有効に働かせることを精力最善活用と略し、さらに短くして「精力善用」と表し、攻撃防御の方法だけではなく、人間の営みすべてに応用できるとした。また、自己の栄えのみを目的とせず、相助相譲、すなわち助け合い、譲り合うことで融和協調して共に栄えることを目指すことを「自他共栄」と表した。

この 2 つの標語は、講道館柔道の根本原理を示すものとして柔道修行者の

目標となっている。「精力善用」と「自他共栄」は、互いに関連しあった原理であり、柔道を学ぶ者は、自己のみならず他の栄えも考えながら、その目的に向かって各々の精力を働かせることが重要である。私たちが柔道を学び修行して行く中で、単に攻撃防御の方法を身につけることにとどまらず、その修行を社会生活全般に生かし、世の中の役に立つ人間になれるよう努力して行くことが最も大切である。私たちは、柔道を学び修行して行く中で、攻撃防御の練習によって心と身体を鍛え、その力の最も有効な使い方を工夫して行かねばならない。そして、「力を最も効率的に使う修行の成果(精力善用)」を「社会生活全般に活かして世の中を良くしていく人間になること(自他共栄)」が、柔道修行で最も大切なことである。

#### 「精力(最)善(活)用」

善を目的に心身の力を最も有効に使用すること

#### 「自他(融和)共栄」

自分と他人、すなわち社会の調和をはかり、お互いが繁栄するようにして行くこと

道場で行っている技の練習は、あくまで「精力善用・自他共栄」を学ぶ手段の一つにすぎない。技の練習を通して、効率よく、身体と精神の使い方が学べる。技の練習を重ね、精神と身体を最も有効に使用できるようになったら、そこで終わりではなく、その自分を使って社会を良くするために尽くすことこそが、「柔道」である。

「実業家として経済活動をする」「学生として勉強に励む」「会社員として会社を良くするために働く」「自分の専門を極める」、全ての人々が社会に生きる上で、最も効率的な生き方をすることが「精力善用」であり、目的の為に精神

と身体を最も有効に使用することである。その心身を最も有効に使用する方法を、解りやすく学べるのが道場で行う技の練習(狭義の柔道)である。技の練習はゴールではなく、その方法を人生で活かして社会に貢献する(広義の柔道)ためのスタートであり、「柔道」とは、生き方そのものであると言ってよい。自分だけが成功するために精力善用で力を尽しても意味はない。人はひとりでは生きられない社会性のある生き物である。だからこそ、自己の完成のため、他者の完成にも尽し、そうして成し遂げられた自他の完成こそ、人類が共に栄えていく基本となるのである。これが「自他共栄」の考え方である。言葉の意味をしっかりと理解するとともに、日々鍛錬し技を磨く中で心の修養に努め、「自己を完成し、世の中の役に立つ人になる」という究極の目的に向かって努力して行くことが最も大切なのである。

精力善用・自他共栄は、柔道人の判断基準、行動規範である。

#### 4. 嘉納治五郎師範の生涯の事業 = 教育

嘉納師範は、明治14年(1881)7月に東京大学文学部政治学・理財(経済)学の本科を卒業、文学士の学位を取得し、さらに哲学、審美学を学ぶために別科へと進んだ。同年1月、東京大学別科生として学びながら学習院の講師として教職にあたることになり、教師、教授、教頭まで務めた。

明治22年(1889)9月から24年(1891)1月までの1年4か月の間、宮内庁から派遣されヨーロッパの教育視察のため渡欧した。その体験から嘉納師範は、

「滞欧中教育の事を視察し、また自分の将来を考えた結果、著しく教育という事に対して興味を増し、教育が一国の消長にいかにかに重大なる関係を有す

るか、従来より一層痛切に感ずるようになった。(略) 教育はすべての事の基である。教育上人間のなした事は容易に摩滅しない。(略) 自分の終生の事業は宗教にあらず、政治にあらずして、実に教育にほかならないと考えるに至った」  
(「回顧六十年」『教育』大正 10 年 [1921])

と教育に生涯をかけることを決断されたのだった。

帰国後師範は学習院を退任し、第五高等中学校長(熊本)、第一高等中学校長(東京)などを務めた後、明治 26 年(1893)に高等師範学校長に就任、大正 9 年(1920)に退任するまで、のべ 26 年間もの間、教育者を養成する師範教育に力を注いだ。

師範は教育の偉大さと、教育に任ずる楽しさについて、次のように残されている。

「教育の事 天下これより偉なるは莫(な)し

一人の徳教 広く万人に加わり

一世の化育 遠く百世に及ぶ

教育の事 天下これより楽しきは莫(な)し

英才を陶鑄し 兼ねて天下を善くす

その身亡ぶと雖も 余薫とこしなえに存す」

この世で教育ほど偉大なものはない。一人の徳を伴う教えは広くすべての人に伝わり、一生涯になした教育は何世代にも伝わる。  
この世で教育ほど喜ばしいものはない。才能ある人材を育てより良い社会を

作ること、死後もそのなした恩恵は永遠に残る。

## 5. 講道館柔道を世界へ

講道館柔道が世界的に注目される契機となったのは 1964 年の東京オリンピックで正式種目に採用されたことであると言われている。嘉納師範は、明治 42 年(1909)には東洋初の国際オリンピック委員会委員に就任し、明治 44 年(1911)に大日本体育協会(現日本スポーツ協会)を創設してその初代会長に就任、明治 45 年(1912)日本初参加のストックホルムオリンピックには日本選手団長として参加した。これらのことから、嘉納師範は、「日本体育の父」「日本オリンピックの父」とも呼ばれている。

柔道は単なる競技スポーツにとどまらず、修行を通じて心身を鍛錬し、社会の為に役に立つ人間に成長する方法として世界に受け入れられ、現在 207 の国と地域で行われている。

## 6. 柔道を習う者の心得

(1) 柔道を修行する者は、単に技術を習得するばかりでなく、心身を鍛錬し、遺訓の精神を体得して広く社会人類のために貢献する人になるよう努めること。

(2) 道場では左の礼儀を守ること。

ア 服装を正し端正な姿勢で立礼して出入すること。

イ 道場内では静粛を旨とすること。

ウ 指導者や先輩に敬意を表し、その指導に従うこと。

エ 稽古や試合においては、感謝と思いやりを表す正しい礼法を心がけること(道場や施設設備への礼を含む)。

オ 師範席に背を向けなくて、互に正対して礼を交すこと。

カ 道場では正坐すること、もし故障があつて正坐できない者は、椅子にかけるか又は起立をし、立膝、横臥や足を投げ出すなど無作法にならぬようにすること。

キ 道場では裸にならないこと。

(3) 講道館員は相互に親和し、先進者は後進者を懇篤に導くこと。

(4) その他やむを得ない場合の外、みだりに欠席しないこと。

(5) 常に誠実の心を養い、礼節を重んじ、素行を慎み、衛生に注意し、館員としての体面を汚さないようにすること。

## 7. 礼の心と礼法について

礼とは、他者の気持ちを尊重することから生まれる謙虚さを基盤に相互の敬意と信頼を確立し、円滑な人間関係を築き上げて社会秩序を維持する確固たる意志である。

この礼の心を外に表す所作を礼法という。教えを受ける指導者への礼、稽古相手・仲間への礼、修行の場となる道場とその場にいるすべての人への礼など、一人ではできない柔道修行の機会を与えてくれるあらゆる対象に対して、礼の心を礼法と呼ばれる動作で示すのである。

礼法には「坐礼」と「立礼」の二種類がある。

### (1) 坐礼

坐礼は、礼をする対象(人・場所等)に向かって正坐し、両肘を開くことなく両手を両膝の前、握り拳二握りの位置に第二指と第二指とが約 6cm(2 寸)の間隔になるように少し内側に向けて畳につけ、額が両手の上約 30 cmに至る程度に上体を曲げる。

## (2)立礼

立礼は、礼をする対象に向かって直立の姿勢をとり、両手の指先が膝頭の上、握り拳一握りくらいのところまで体に沿わせて滑り下ろしながら、上体を約30度前に曲げる。

嘉納師範は礼法についてこのように述べられている。

「すべて心の持ち方は外形に伴ってくる」

(「第三回柔道聯合勝負の前後における講話」『国士』明治32年[1899])

「行儀作法というものは、人を落ち着かせ、軽拳を戒めるようにする」

(「柔道の修行はなるべく高遠なる目的をもってするがよい」『有効乃活動』大正9年[1920])

礼の心とその作法は感情や欲望に支配されずに行動するための支えともなる。心の持ちようが身体動作を統制・管理し、同時に所作・振る舞いが心をまた律するのである。柔道を修行する者は、道場の内外を問わず、いつでもどこでも礼の心を守り、自分の行動を正さなければならない。

## 8. 修行方法

形

「このように押されたらこう引く、あのよう被打たれたらこのようにかわす」といったように、あらかじめ定められた順序や動作、技法で行う修行法。打ったり、突いたり、蹴ったりする当身技による攻防や、武器を使った攻撃に対する応じ方も練習することができる。攻防の理論について学ぶ。

## 乱取

相手に対する礼の心を欠かさず、互いにけがをしないように注意することを条件に、それぞれが自由に攻防する修行法。形の稽古により学んだ理論の实地応用について修得する。

## 講義

技の理解と勝負の心掛けの理解に必要な解剖学・生理学・物理学・心理学・倫理学など様々な分野の知識、また精神修養の分野に関する注意、心掛けなどについて、口頭で指導を受ける修行法。

## 問答

形・乱取・講義などを通して身につけた知識をもとに指導者と生徒、また生徒間で互いに論議して、知識をさらに練り、深める修行法。

## 9. 練習の心構え

- 基本を正しく、積極的に技をかけ、受身をとる稽古を心がける。

勝負を意識しないで、姿勢を正しく、軽快な動きで積極的に技をかける。

投げられたり、技を返されたりすることを苦にしない。

- 多くの人と稽古する。

体格・姿勢・動き方・使う技などが違う、多くの相手と稽古する。

- 得意技をつくる

多くの技をひとつおりに練習することは大切であるが、その後は三つ、四つの得意技を身につける。

● 相手に応じた三様(3種の様態)の稽古を心がける

自分より実力のある相手との稽古では、正しい姿勢で、軽く動いて、防がれたり返されたりすることをいとわず、多くの技を力いっぱいかけることに心がける。(ぶつかり稽古)

自分と実力が同格の相手との稽古では、全力を発揮してすきのない攻防を心がける。(互角稽古)

自分より実力が下の相手との稽古では、相手の技を封することなく、良い技がきたら受身をとって、相手の技の向上を助ける稽古をする。自分もこの機会に、得意技を使わずに普段使わない技を試したり、反対の組み手で組んでみたりと、自分の柔道の領域を増やすことにつながる稽古に心がける。(引き立て稽古)

## 10. 柔道衣

柔道衣は上衣、下穿、帯から成り立つ。帯の色は段位・級位によりそれぞれ定められている。柔道衣は大切に取扱い、常に清潔にして、手入れを怠ってはならない。

柔道衣の部位の呼び方

上衣

後ろ襟・左横襟・右横襟・左前襟・右前襟・左外中袖・右外中袖・左袖口・右袖口・

下穿

左裾口・右裾口

帯

前帯・左横帯・右横帯・後ろ帯

#### 着方

上着を着る。このとき、左前身を上にする。

帯の中央を腹部中央に当てる。

帯を後ろへ回して再び前に出す。

体側から回ってきた帯を下方から二重の帯の下を通す。

体の前面中央で体裁よく解けにくいように結ぶ。

#### たたみ方

柔道衣を持ち運ぶときは次の順序に従ってたたみ、まとめると、持ち運びに便利でかつ体裁もよい。

まず上着に下穿きを重ねる

両袖を内側に折り曲げる

両袖を折り曲げる

さらに二つに折り曲げる

帯でしばって体裁よくまとめる

## 第2章 基本動作

### 1. 柔道の基本

#### (1) 姿勢と組み方

##### ア 姿勢

柔道の姿勢には自然体と自護体がある。

##### 自然体

柔道で基本的常時的に用いられる姿勢は自然体である。自然体とは、両足の踵(かかと)の間隔を約一足長くらいにして、体重を両脚に等分にかけて、腹に自然に力が入り、腰は曲がらず、胸を狭めず、また開きすぎず、頭をまっすぐに保ち、口は軽く閉じ、目は遠方の大木でも眺めるようにし、自然にすらりと立った姿勢である。

自然体の利点は以下の5点である。

- 自分から動くときでも、相手の動作に反応するときでも、最も敏速に動作することができる、安定している。
- 疲労が少なく、健康的な姿勢である。
- 精力最善活用を実践する意志を表現する姿勢である。

自然体を分けて自然本体・右自然体・左自然体の三つとする。

##### 自然本体

両足の踵(かかと)の間隔を約1足長くらいにして自然にそろえ、体重を両足に等分にかけて、ごく自然に立った姿勢。

##### 右自然体/左自然体

自然本体から右足あるいは左足を約1足長前に出した姿勢。

## 自護体

自護体は自然体よりも足をやや広く開き、膝を曲げて幾分か腰を下ろした姿勢である。主に相手に技を掛けられたときの防御の姿勢として用いるが、自分の仕掛ける技に勢いをつけるときなどに、一瞬この体勢をとってからはずみをつけることもある。

自護体を分けて自護本体・右自護体・左自護体の三つとする。

## 自護本体

両足を自然本体より広く、約2足に開き、両膝を曲げ、腰を沈めた姿勢。

## 右自護体/左自護体

自護本体から右足あるいは左足を約1足長前に出した姿勢。

## イ 組み方

互いに右自然体で組むときは、右手で相手の左横襟をとり、左手で相手の右外中袖をとる。互いに左自然体で組むときは、これと左右反対となる。

## (2)進退

体の位置を前後左右、さらにさまざまな方向に移動させることを進退という。進退は、主にすり足で行い、両足の踏みかえ方に歩み足と継ぎ足がある。

## すり足

体を移動させたり、体の向きを変えたりするときの歩き方は、足裏を軽く畳にるように歩くすり足となる。これにより重心の上下動を少なくする。

## 歩み足と継ぎ足

歩み足とは、通常の歩行と同様に左右の足を互い違いに進めたり、退いた

りする歩み方。大きく移動できるので相手と離れた位置からすばやく接近したり、逆に離れた位置に移動したりするときに用いられる。

継ぎ足は、先に動いた足を追い越すことなく、両足の歩幅を一定に保って進退する歩み方。安定した姿勢を保ったまま素早く移動できるので、接近して組合っているときに用いられる。

### (3) 体捌き

体を移動させる進退に対して、体の向きを変えることを体捌きという。代表的な体捌きには 90 度体の向きを変える前捌きと後ろ捌きが、180 度向きを変える前回り捌きと後ろ回り捌きがあり、これらが左右それぞれあるので、合わせて 8 通りの体捌きと整理される。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 右足前捌き    | 2. 左足前捌き    |
| 3. 左足後ろ捌き   | 4. 右足後ろ捌き   |
| 5. 右足前回り捌き  | 6. 左足前回り捌き  |
| 7. 左足後ろ回り捌き | 8. 右足後ろ回り捌き |

### (4) 力の用法

柔道は合理的に力を使わなければならない。物理的、生理的法則にかなった動きであつてこそ、冴えのある技が発揮される。柔道の技において見られる力学的原理には以下のようなものがある。

- てこの原理  
膝車・釣込腰等
- 慣性  
支釣込足等
- 偶力

大外刈・払腰等

- 力の合成

左右の手(引き手・釣り手)の操作等

- 向心力と遠心力

隅落・大車等

### (5) 崩し

投技をかけることに先立ち、さえのある見事な技を発揮できるように相手の姿勢やバランスをあらかじめ崩すこと。腕の力で押したり引いたりするだけでなく、体の移動や体さばきと合わせて、体全体で崩すことが大切。崩す方向・崩し方は 360 度あるいは上下の方向と無数にあるが、「八方(はっぼう)の崩し」と整理する。

ア 前崩し      イ 後崩し      ウ 左崩し      エ 右崩し      オ 右前隅崩し  
カ 左前隅崩し      キ 右後隅崩し      ク 左後隅崩し

(ここで示す方向は、相手からみた向きである。)

### (6) 作りと掛け

技のかかりやすいように相手の身体を崩し、同時に自分の身体を掛けに都合のよいように構えることを「作り」といい、また作られた姿勢において技を施すことを「掛け」という。

#### 作り

投技を成功させるための準備動作。相手の作りと自分の作りから成る。相手を崩し、技がかかりやすい体勢にすることを相手を作ると言い、自分の体を

捌き、技を掛けやすい体勢になることを自分を作るという。

掛け

相手の作り、自分の作りを完成させた後に、技を施すこと。

## 第3章 受身

受身とは、自ら倒れる場合であっても、相手に投げられる場合であっても、けがをせず、苦痛を感じることなく、無理なく安全に倒れるための方法で、前・後・左右に倒れる場合と、前方へ転がる場合とがある。

受身は二つの原理から成り立っている。一つは落下の際、腕で畳を打ち、体が受ける衝撃をバネのように減殺することである。もう一つは、体を丸くすることで、一か所に衝撃が集中することがないようにすることである。

受身の練習は、はじめはその場において緩やかに、低い姿勢から始めるのが基本である。慣れてきたら、徐々に動作を速くし、姿勢も高いものへと移行させ、最終的には移動しながら行う練習へと進めていく。

### 1. 後ろ受身(後方受身)

後ろに倒れるときに用いられる受け身。あごを引いて体を丸くして後方に転がり、両手で畳を打つ。打つときの体と腕の角度は30度から40度。打ったとき両脚は自然に伸ばして回転を止め、後頭部が畳にあたらないようにする。

### 2. 横受身(側方受身)

横に倒れるときに用いられる受け身。頭を打たないようにあごを引いて側方に転がり、倒れた側の手と両足で畳を打つ。打つときの体と腕の角度は30度から40度。

### 3. 前受身(前方受身)

前に倒れるときに用いられる受け身。両てのひらと前腕を45度の角度にして顔の前に小さな三角の窓をつくって、全身を緊張させ、顔・胸・腹を畳につけないように倒れ、手のひらと前腕部分で畳を打つ。

### 4. 前回り受身(前方回転受身)

右自然体の両足の位置を結んだ線が一边となる正三角形の頂点の位置に左手の指先が内側に向くように畳につけ、右手の指先を左手の指先に触れるくらいの位置に指先を内側に向けてつき、両膝を伸ばしながら右腕、右肩と畳につくように回転して、最後は横受身のかたちで受身を取る。

## 第4章 技

### 柔道技術の分類

柔道の技術には投技、固技、当身技の三部門がある。

投技とは、相手が保持しようとする姿勢を崩し、地面に倒す技術をいう。その種類は非常に多岐にわたるが、大きく分類すると「立技」と「捨身技」の二つに分けられる。

立技は、さらに手技・腰技・足技に分類され、捨身技は、真捨身技と横捨身技に分けられる。もともと、いずれの技においても手・足・腰はすべて使用されるが、その中でも特に腰の働きが重要である。ただし、分類上は、比較的働きが目立つ部位の名称をもとに区分されているに過ぎない。

固技とは、相手の自由を奪うために抑え込んだり、絞めたり、関節をねじったり反対に曲げたりする技術を指し、「抑込技」「絞技」「関節技」の三つに分けられる。

当身技は、相手の急所を拳、指先、手刀、肘、膝、足の甲、踵などを用いて突く、打つ、あるいは蹴るといった攻撃技である。

### 投技

解説は、基本的に右自然体、必要に応じて右自護体に組んだ場合を想定し、標準的な一つの形(かたち)について説明している。

また、代表的な一例における技の要領を理解すれば、状況が異なる場合であっても、応用して技を掛けることが可能となるであろう。なお、本文中における「取」は技を掛ける者、「受」は技を受ける者を指す。



体落(たいおとし) 初段

相手を前方に崩し、体を左に開き、右足を相手の右足前に踏み出し、引き落として投げる技



一本背負投(いつぼんせおいなげ) 初段

相手を前方に崩し、右腕で相手の右腕を内側から抱え、右肩越しに背負って投げる技



背負投(せおいなげ) 初段

相手を前方に崩し、右肘を相手の右腋に入れ、右肩越しに背負って投げる技



浮腰(うきごし) 初段

相手を前方に崩し、右腕を相手の左腋下に差し入れて腰を引きつけ、浅く腰にのせ体を捻って投げる技



大腰(おおごし) 初段

相手を前方に崩し、右腕を相手の左腋下に差し入れて腰を抱き寄せ、後ろ腰に乗せて投げる技



払腰(はらいごし) 初段

相手を前方に崩し、右後ろ腰に乗せ、右脚で払い上げて投げる技



膝車(ひざぐるま) 初段

相手を前方に崩し、左足で相手の右膝を支え、回転させて投げる技



出足払(であしはらい) 初段

相手が右足を踏み出して体重を乗せた瞬間、左足で払って投げる技



支釣込足 (ささえつりこみあし) 初段

相手を前方に崩し、左足で相手の右膝を支え、回転させて投げる技



送足払 (おくりあしはらい) 初段

相手を左方向へ送り込み、左足で相手の右足を両足が揃うように払って投げる技



肩車 (かたぐるま) 二段

相手を前方に崩し、右手で相手の右ももを内側から抱え、右肩から頸(くび)の後ろと左肩に担ぎ上げて投げる技



浮落 (うきおとし) 二段

相手を前方に崩し、右前隅に引き落として投げる技



釣込腰 (つりこみごし) 二段

相手を前方に崩し、釣り込んで後ろ腰に乗せて投げる技



釣腰 (つりごし) 二段

相手を前方に崩し、右手で相手の後ろ帯を取って釣り寄せ、後ろ腰に乗せて投げる技



大外刈 (おおそとがり) 二段

相手を後方に崩し、右脚で相手の右脚を外側から刈って投げる技



小内刈 (こうちがり) 二段

相手を後方に崩し、右足で相手の右足を内側から刈って投げる技



小外刈 (こそとがり) 二段

相手を後方に崩し、左足で相手の右足を外側から刈って投



げる技

大内刈 (おおうちがり) 二段

相手を後方に崩し、右脚で相手の左脚を内側から刈って投げる技



内股 (うちまた) 二段

相手を前方に崩し、右脚後ろももで相手の内ももを払い上げて投げる技



小内返 (こうちがえし) 三段

相手の小内刈をかわして投げる技



内股すかし (うちまたすかし) 三段

相手の内股をすかして投げる技



掬投 (すくいなげ) 三段

相手の背後に踏み込み、両手で相手の両ももを前から抱えて後方に崩し、掬い上げて投げる技。また、相手の両脚の間に手を差し入れ、ももを掬い上げて投げる技



袖釣込腰 (そでつりこみごし) 三段

相手を前方に崩し、袖を釣り込んで後ろ腰に乗せて投げる技



跳腰 (はねごし) 三段

相手を前方に崩し、右後ろ腰と右脚で跳ね上げて投げる技



後腰 (うしろごし) 三段

相手の投技等に応じて相手の腰を抱え上げ、直下に落として投げる技



大外返 (おおそとがえし) 三段

相手の大外刈を刈られた脚で切り返して投げる技



大内返(おおうちがえし) 三段

相手の大内刈を刈られた脚で切り返して投げる技



燕返(つばめがえし) 三段

相手の足で払う動作をすかし、すかした足で払い返して投げる技



大外落(おおそとおとし) 三段

相手を後方に崩し、右脚を相手の右後ろももの上から摺り下ろし、直下に落として投げる技



巴投(ともえなげ) 三段

相手を前方に崩し、体を仰向けに捨て、右足裏を相手の下腹部にあて、頭越しに投げる技



浮技(うきわざ) 三段

相手を右前方に崩し、左脚を伸ばして相手の右足外側へ出して体を左向きに捨て、回転させて投げる技



背負落(せおいおとし) 四段

相手を前方に崩し、背負って、片膝又は両膝を畳に着き、引き落として投げる技



移腰(うつりごし) 四段

相手の投技等に応じて腰を抱え上げ、後ろ腰に移し乗せて投げる技



腰車(こしぐるま) 四段

相手を前方に崩し、右腕で相手の頸を抱え、腰を深く入れて軸とし、回転させて投げる技



足車 (あしぐるま) 四段

相手を前方に崩し、右脚を相手の右膝にあてて軸とし、回転させて投げる技



大車 (おおぐるま) 四段

相手を前方に崩し、右脚を相手の下腹部から両もも上部にあてて軸とし、回転させて投げる技



小外掛 (こそとがけ) 四段

相手を後方に崩し、左脚を相手の右脚に外側から掛け、体を抜き上げて投げる技



踵返 (きびすがえし) 五段

片手で相手の踵 (かかと) を内側又は外側から刈って投げる技



朽木倒 (くちきたおし) 五段

片手で相手の片脚を内側又は外側から取って引き上げ、後方へ押し落として投げる技



隅落 (すみおとし) 五段

左足を相手の右足外側に踏み込んで右後隅に崩し、押し落として投げる技



払釣込足 (はらいつりこみ) 五段

相手を前方に釣り込んで崩し、左足で相手の右足首を前から払い上げて投げる技



横落 (よこおとし) 五段

相手を右側方に崩し、左脚を相手の右足外側へ滑り込ませ、体を左向きに捨て、引き落として投げる技



### 谷落 (たにおとし) 五段

相手を後方に崩し、左脚を相手の後方へ滑り込ませ、体を左向きに捨て、引き落として投げる技

## 固技

### (1) 抑込技 (おさえこみわざ)

抑込技とは、相手を主に仰向けの状態にし、自分は相手の上に位置して、概ね向かい合った形をとりながら、束縛を受けずに、相手を一定時間しっかりと抑え込む技を指す。

ここでいう「束縛を受けず」とは、自分の胴や脚が、相手の脚によって挟まれたり絡まれたりして動きを制限されていない状態を意味する。



### 袈裟固 (けさがため) 初段

仰向けの相手の右側から、左腕で相手の右腕を抱え、右手で相手の後ろ襟を握り、右胸側部で上体を圧して抑え込む技



### 崩袈裟固 (くずれけさがため) 初段

仰向けの相手の右側から、左腕で相手の右腕を抱え、右手を相手の左腋に差し入れ、右胸側部で上体を圧して抑え込む技



### 横四方固 (よこしほうがため) 初段

仰向けの相手の右側から、右手は相手の股(また)を通して帯又は下穿を握り、左手は相手の頸の下を通し左横襟を握って、胸腹部で上体を圧して抑え込む技



### 上四方固 (かみしほうがため) 初段

仰向けの相手の頭の方から、両手で相手の横帯を握って、

## 胸腹部で上体を圧して抑え込む技



### 崩上四方固 (くずれかみしほうがため) 二段

仰向けの相手の頭の右斜め方向から、右腕で相手の右腕を抱え、左手で相手の左横帯を握って、胸腹部で上体を圧して抑え込む技



### 肩固 (かたがため) 二段

仰向けの相手の右側から、右頸部と両腕で相手の右腕と頸部を抱え込み圧して抑え込む技



### 縦四方固 (たてしほうがため) 三段

仰向けの相手に正対し、両腕で相手の右腕と頸(くび)を抱え、両脚で相手の下半身を挟み、胸腹部で上体を圧して抑え込む技



### 後袈裟固 (うしろけさがため) 三段

仰向けの相手の右側から、左腰を相手の右体側に着けて右腕で相手の右腕を取り、左腕で相手の上体を抱え、左胸側部で上体を圧して抑え込む技

## 絞技 (しめわざ)

絞技とは、手・腕・脚で、または襟を利用し、相手の頸などを絞めて制する技をいう。



### 裸絞 (はだかじめ) 初段

相手の後ろから、柔道衣を利用することなく右前腕を前頸部にあて、左手をこれに組み合わせて頸部を圧して絞める技



送襟絞(おくりえりじめ) 初段

相手の後ろから、右手で相手の頸の前を通して左横襟を握り、左手は左腋下を通して右前襟を握り、右手は右後ろ方向に引き、左手は引き下げ、頸部を圧して絞める技



並十字絞(なみじゅうじめ) 二段

相手の前から手首を交差させ、両手の拇指を内にして横襟を握り、頸部を圧して絞める技



逆十字絞(ぎゃくじゅうじめ) 二段

相手の前から手首を交差させ、両手の四指を内にして横襟を握り、腕を引き締めて頸部を圧して絞める技



片十字絞(かたじゅうじめ) 二段

相手の前から手首を交差させ、左手の四指を内にして相手の左横襟を握り、右手の拇指を内にして右横襟を握り、左手を引き、右手を押し、頸部を圧して絞める技



片羽絞(かたはじめ) 三段

相手の後ろから、右手で相手の頸の前を通して左横襟を握り、左手は相手の左腋下を通して腕を上方に挙げ、体をわずかに右に開きながら右手は右後ろ方向に引き、左手は右腕の下方に突っ込み、頸部を圧して絞める技



三角絞(さんかくじめ) 三段

頸と右腋を両脚で挟み、右足を左膝裏に掛けて、三角状にして頸部を圧して絞める技



片手絞(かたてじめ) 四段

● 仰向けの相手の左側から、右手の拇指を内にして右横襟を

握り、手首で頸部を圧して絞める技

両手絞(りょうてじめ) 四段



相手の前から、拇指を内にして、右手で相手の左横襟、左手で右横襟を握り、拳で頸部を圧して絞める技

袖車絞(そでぐるまじめ) 五段



相手の前から、右前腕を相手の前頸部に、左前腕を後頸部に当てて挟み、左手で右袖口を握り、右手を相手の頸の右側へ突っ込んで頸部を圧して絞める技

突込絞(つっこみじめ) 五段



相手の前から、拇指を内にして、左手で相手の右前襟を、右手で相手の左前襟を握り、右手を相手の頸の右側へ突っ込んで頸部を圧して絞める技

関節技(かんせつわざ)

関節技とは、手・腕・脚などを使って相手の関節をねじったり、逆方向に伸ばしたり、曲げたりして制する技を指す。

腕緘(うでがらみ) 初段



仰向けの相手の右側から、左手で相手の左手首を握り、右手で相手の上腕の下を通して自分の左手首を握って肘関節を捻って制する技

腕挫十字固(うでひしぎじゅうじがため) 初段



仰向けの相手の右側から、両手で相手の右手首を握り、両ももで上腕を挟んで肘関節を伸ばし圧して制する技

腕挫腕固(うでひしぎうでがため) 二段



仰向けの相手の右側から、頸と右肩で相手の左手首を挟み、両手で肘関節を伸ばし圧して制する技

腕挫膝固(うでひしぎひざがため) 三段



相手の前から、左腋で相手の右腕を抱え、左膝で肘関節を押し伸ばし圧して制する技

腕挫腋固(うでひしぎわきがため) 三段



相手の右手首を両手で握り、腕を左腋に挟んで肘関節を伸ばし圧して制する技。



腕挫腹固(うでひしぎはらがため) 四段

相手の右側から、右手で相手の右手首を握り、腕を腹部にあて、肘関節を伸ばし圧して制する技



腕挫脚固(うでひしぎあしがため) 四段

うつ伏せの相手の右側から、右足を相手の右腕に引っ掛けて肘関節を伸ばし圧して制する技



腕挫手固(うでひしぎてがため) 五段

相手の右側から、左腕を相手の右腋下を通して相手の左前襟を握り、右手で相手の右手首を握って、肘関節を伸ばし圧して制する技。また、うつ伏せの相手の手首を片手又は両手で握り、背部へ回して肘関節を捻って制する技



腕挫三角固(うでひしぎさんかくがため) 五段

頸と右腋を両脚で挟み、右足を左膝裏に掛け、三角状に固め、肘関節を捻り又は伸ばし圧して制する技

## 技の連絡変化

柔道の技を施すにあたっては、常に一つの技によって相手を投げ、あるいは抑え込んで勝利を収めることを目標とすべきである。

しかし、試合や稽古の場面では、相手との体勢が常に変化し続けるため、一つの技の「作り」や「掛け」だけに依存するのでは不十分であり、技に連絡や変化の幅を持たせることが極めて重要となる。

例えば、右の技が決まらなければ左の技へ、前に攻めて崩れなければ後方に変化し、腰技から足技へ、さらに投技から固技へと、状況に応じて技をつなげ、的確に変化させることによって、技の威力と巧みさはより一層発揮されるのである。

投技・固技を問わず、技の連絡や変化には大別して二つの形がある。一つは、自らが仕掛けた技が効かず、そこから自然に次の技へと転じる場合であり(連絡技)、もう一つは、相手の技に応じて技が変化する場合(変化技)である。

前者の場合、初めから第二の技を目標として第一の技を掛けるのではなく、まず第一の技で勝つことを狙い、それが不発に終わったときに自然と次に移ることが本筋である。

後者の場合も、相手の技を受けてから反応するのではなく、自ら積極的に攻防を仕掛ける中で、結果として技が連絡・変化していく形が望ましいのである。

## 自分の技から自分の技への連絡変化

### 連絡技

自分の技から自分の技へ中断なく連続して技を施すこと、及びその技

## 連続技

同じ技を休みなく続けて掛けること、及びその技

### 投技から投技への連絡技

- ア 同じ方向へ連絡して崩し掛けるもの
- イ 右から左へと連絡して崩し掛けるもの
- ウ 前から後ろへと連絡して崩し掛けるもの
- エ 後ろから前へと連絡して崩し掛けるもの

### 投技から固技への連絡技

投技が相当の効果があつた場合、すかさず固技へ連絡変化する機会は少くない。

### 固技から固技への連絡技

抑込技、絞技、関節技のそれぞれの技だけの間で連絡変化する場合と、抑込技から関節技、絞技から抑込技というように固技3技の間で行う場合とがある。そしてこれからは必ずしも寝技においてのみ行われるのではなく、立ったままの絞技、関節技から寝技へと転じる場合もあることを忘れてはならない。

## 相手の技から自分の技への変化技

### 投技から投技への変化技

- ア 相手が掛けた投技の縁を切らずに利用して自分の投技へ変わる
- イ 相手の出端に乗じて技を施す
- ウ 相手の投技の引端に乗じて技を施す
- エ 相手の技を受け、その裏をとる
- オ 相手の投技を外して技を施す

カ 相手の技をそのままにして繰り返す

#### 投技から固技への変化技

相手が技を仕掛けようとして自ら倒れた場合、あるいは倒れかかった動きを利用して固技に移行する機会は少なくない。

このような好機を逃さず、的確かつ巧みに固技へと移行し、確実に極める呼吸を体得すれば、相手を制するうえで大きな威力を加えることとなる。

#### 固技から投技への変化技

立った姿勢で掛けた相手の絞技や関節技が不十分で、反対にその体制が崩れたとき、自分の投技で制する。

#### 固技から固技への変化技

相手の抑込技・絞技・関節技に対する応じ方は千差万別であり、状況に応じた多様な対応が考えられる。

これらの技に対する連絡および変化の方法については、平素より工夫を重ね、練習を通じて身につけ、実際の場面で有効に活用できるようにしておかなければならない。

#### 当身技

当身技は形において練習することになっており以下のように分類される。

#### 腕当

指先当

拳当

手刀当

肘当

足当

膝頭当

蹠頭当

踵当

活法

柔道の練習や試合中に、絞技を受けた者が無理に耐えようとした結果、いわゆる仮死状態、すなわち柔道で「落ちる」と呼ばれる状態に至ることがある。このような場合、ただちに施される柔道独自の蘇生法が「活法」である。

たとえば、受が絞技によって頸動脈や頸静脈、気管、迷走神経などを圧迫され、脳内にうっ血や貧血、脳圧の変動、血液性状の変化などをきたし「落ちる」と、施術者(取)は速やかに活法を施す必要がある。具体的には、胸部あるいは腹部に適切な圧を加え、胸郭や横隔膜の呼吸運動を促進し、停止していた呼吸を再開させるのである。

活法には、古く柔術の時代から「誘活」「襟活」「総活」「睾丸活」「水死活」など、さまざまな技法が秘伝として伝えられてきた。これらは現代においても有効とされ、柔道指導の一環として教えられている。以下に、一般的かつ代表的な活法をいくつか紹介するにあたり、説明の便宜上、施術を行う者を「取」、仮死状態にある者を「受」として示すこととする。

誘活(さそいかつ)

取は受の背後に位置し、片膝を受の背骨部に軽く当てて身体を安定させる。次に、両手のひらを受の胸部に密着させ、後方斜め上方向へと一気に圧迫を加えることにより、呼気を促す。この操作により、呼吸運動を再開させるきつ

けを与えることができる。

#### 襟活(えりかつ)

取は受の右(左)側に位置し、左(右)腕で受の体幹を抱え込むように保持する。次に、右(左)手のひらを受の腹部に密着させ、後方斜め上方に向けて一気に圧迫を加えることで、呼気を促す。この操作により、呼吸運動の再開を助けることができる。

#### 総括(そうかつ)

取は受を仰向け、またはうつ伏せの姿勢にさせ、その上に馬乗りとなる。ついで両手のひらを受の胸腔部に当て、適切な圧を胸部に向けて加えることにより、呼気を促し、呼吸の再開を助けるのである。

#### 睾丸活(こうがんかつ)

取は受の背後から両腕をその両脇の下に差し入れ、受を抱き上げては落とす動作を繰り返す。あるいは、足裏の踵頭のあたりで受の背部下方を軽く連続して蹴る。

以上が伝統的な技法であるが、現在は意識を失い首が安定していない者を坐位にすることなく、仰向けの場合には総括を、うつ伏せの場合には背中を圧して呼気を促して蘇生させる背活とも呼ばれる技法を用いることが推奨されている。

## 第5章 形

### 1. 投の形 (初段(足技まで)・二段)

投の形は、「乱取の形」とも言い、乱取に用いる投技の理合を理解、体得させるために作られた形である。手技、腰技、足技、真捨身技、横捨身技の各々からその代表的な技を3本ずつ選んで作られたもので、各技とも、右技、左技の双方を練習するようになっている。その各々の技について崩し、作り、掛け、および受け方を練習することによって、投技における基本を身につけることができるのである。

#### 手技(てわざ)

浮落(うきおとし)

背負投(せおいなげ)

肩車(かたぐるま)

#### 腰技(こしわざ)

浮腰(うきごし)

払腰(はらいごし)

釣込腰(つりこみごし)

#### 足技(あしわざ)

送足払(おくりあしはらい)

支釣込足(ささえつりこみあし)

内股(うちまた)

#### 真捨身技(ますてみわざ)

巴投 (ともえなげ)

裏投 (うらなげ)

隅返 (すみがえし)

横捨身技 (よこすてみわざ)

横掛 (よこかけ)

横車 (よこぐるま)

浮技 (うきわざ)

## 2. 固の形 (三段)

固の形は、講道館創設当初の明治 17、8 年頃、投の形とともに制定された形である。最初は、10 本であったが、後に 15 本になったと言われている。

固の形は、抑込技、絞技、関節技からそれぞれ代表的な技 5 本ずつをとって組み合わされ、投の形と合わせて「乱取の形」とも言う。

この形を学ぶことによって、正しい抑え方や応じ方、絞め方、関節の極め方等、その術理と応用を身に付けることができる。

抑込技 (おさえこみわざ)

袈裟固 (けさがため)

肩固 (かたがため)

上四方固 (かみしほうがため)

横四方固 (よこしほうがため)

崩上四方固 (くずれかみしほうがため)

絞技 (しめわざ)

片十字絞(かたじゅうじめ)

裸絞(はだかじめ)

送襟絞(おくりえりじめ)

片羽絞(かたはじめ)

逆十字絞(ぎゃくじゅうじめ)

関節技(かんせつわざ)

腕緘(うでがらみ)

腕挫十字固(うでひしぎじゅうじがため)

腕挫腕固(うでひしぎうでがため)

腕挫膝固(うでひしぎひざがため)

足緘(あしがらみ)

### 3. 極の形 (五段)

嘉納治五郎師範は、講道館柔道を創始した後、まもなく柔術諸流の形と目的を同じくする真剣勝負の形10本を作り、勝負の形と称えていた。その後、技法を改良し、14、5本に増やした。

師範は、さらに柔術を研究し、師範自身の新たな工夫も加えて、明治39年、大日本武徳会に於ける形制定の際、居取8本、立合12本の計20本を原案として上程、討議された結果、今日の極の形が作られたのである。

極の形は、真剣勝負に最も有効な技を習得させるために作られたものであり、この形の修練によって、俊敏な体さばきと、最も適切な極め方を体得することが肝要である。

居取 (いどり)

両手取 (りょうてどり)

突掛 (つっかけ)

摺上 (すりあげ)

横打 (よこうち)

後取 (うしろどり)

突込 (つっこみ)

切込 (きりこみ)

横突 (よこつき)

立合 (たちあい)

両手取 (りょうてどり)

袖取 (そでどり)

突掛 (つっかけ)

突上 (つきあげ)

摺上 (すりあげ)

横打 (よこうち)

蹴上 (けあげ)

後取 (うしろどり)

突込 (つっこみ)

切込 (きりこみ)

抜掛 (ぬきがけ)

切下 (きりおろし)

#### 4. 柔の形 (四段)

柔の形は、攻撃防御の方法を、緩やかな動作で、力強く、表現的、体育的に組み立てられたもので、第1教から第3教まで各5本の計15本から成り立っている。

柔の形の特徴をあげると次のとおりである。

- (1) どんな服装でも、どんな場所でも、どんな時でも、自由に練習することができる。
- (2) 老若男女の別なく、誰でも楽しく柔道の理論を学ぶことができる。
- (3) 攻撃防御の動作を緩やかな動作で行うから、その理合いを正確かつ容易に学ぶことができる。
- (4) 伸筋を働かせたり、体を反らせたりすることが多いので、乱取と併せ行うことによつて、体の円満な発達をはかることができる。
- (5) 自然な体さばきと、無理のない変化により、美的な情操を養うことができる。

#### 第1教

突出(つきだし)

肩押(かたおし)

両手取(りょうてどり)

肩廻(かたまわし)

腮押(あごおし)

#### 第2教

切下(きりおろし)

両肩押(りょうかたおし)

斜打(ななめうち)

片手取 (かたてどり)

片手拳 (かたてあげ)

### 第 3 教

帯取 (おびとり)

胸押 (むねおし)

突上 (つきあげ)

打下 (うちおろし)

両眼突 (りょうがんつき)

## 第6章 乱取・試合

### 1. 乱取

柔術では、主に防御に用いられることの多い姿勢である自護体が主であったが、嘉納師範は講道館柔道を創始するにあたり、自然体を基本姿勢と定め、袖と襟を持つ組手を基本とした。では、なぜ自然体の組手の方が望ましいと考えられたのであろうか。嘉納師範の足跡をまとめた書籍によると、

「明治初期における柔術古流の稽古姿勢は、一般に自護体で、組み方もまた一方の手を相手の脇の下に差し入れて組むという仕方であったが、乱取に最も長じていた起倒流竹中派だけは、自然体の姿勢と組み方をしていた。師範は熱心に修行の末、敏速自在に進退動作が出来、技の変化もより多くさせるこの自然体こそ、乱取の目的を果すに最適のものであると信じた」

『嘉納治五郎』嘉納先生伝記編纂会、昭和39年(1964)からであるとされる。

姿勢は動作の根本である。正しい姿勢の中にこそ、敏捷で正確な体の動きがある。柔道の理想は、自身の体の働きのみで相手を制することである。ゆえに、体の動かし方の根本である姿勢を正すことが重要である。また、技の上達のみならず、心を養う上でも姿勢を正すことは最も重要である。すらりとして柔らかく、ごく自然に立った姿勢が自然体であり、講道館柔道ではこの自然体を姿勢中の本体としている。前後左右いずれの方向へ変化するにも便利であり、進退動作が自由自在にでき、かつ疲労が少なく長続きする。技を掛ける上でも、相手の技に応ずる上でも最も適した姿勢である。

姿勢に関する師範の警鐘ともいべき文章をいくつか紹介する。

「今日広く世に行なわれている乱取りの仕方は、明治十五年以来、予が教えている乱取の方法が直弟子から次の人に伝わり、それからまた次に伝わる間に、元来の精神が失われ、講道館柔道の流れを汲むものであるに相違ないものの、その間に自然の大切な点が閑却されるようになったのである。それゆえ、今日乱取本来の目的を明らかに説明し、その方針に基づいて指導のできる人物を養成することは、急務中の急務であると考える。

まず、乱取は何を目的として修行するのかと問えば、その練習によりて体を強健にし、勝負の方法を学ぶためであると答えねばならぬ。しかし勝負の方法のうち、打つ、蹴る、突くといったことは、乱取では実際に行くと危険であるから、平素は投げること、絞めること、関節を攻撃すること、押伏せることなどの技を練習し、いわゆる当身は用いないことになっている。そこに間違いが生じる原因が存するのである。乱取が勝負の練習である以上、打ったり蹴ったり突いたりすることは危険であるため実際に行わないだけであり、先方からそれらの攻撃を受けた場合の対応の身構えや心構えも練習しておかねばならぬことは当然である。固勝負の練習も閑却はしないが、自然体で立った勝負の練習を本体としている。なぜならば、自然体で立っていれば頭が相手から離れており、体を屈め頭を前に出している場合よりも、はるかに攻撃を避けやすい。また自然体であれば、力を入れて体を屈めている場合よりも、容易に自分の体を変化させ、攻撃を避けることができる。特に相手の体にぶら下がって仰向けに寝ることは、相手から急所や面部を踏まれたり蹴られたりする恐れがあるため、なるべく避けるべきである。さらに、自ら打つ、蹴る、突く場合にも、自然体で立つ姿勢の方が有効な攻撃を加えやすいのである。

次に、体育を目的として乱取を練習するためにも、自然体を本体とせねばならぬ。人間は生活においてさまざまな姿勢をとるが、身体を円満均齊に発達させようと思えば自然体を本として、そこから各種変化を行うのがよい。私が講道館柔道を創始した頃、自然体を本とするよう考えを定めたのは、人が何心なく立って遠方を見ている時、両踵を少し離し、身体のどこにも力を入れず自然に直立していることを認め、その姿勢を本とすることが最も適すと考えたためである。それからその姿勢を本として、前後左右その他各種の方向に自由に動き、屈むことも伸びることも、左右いずれの方向に振ることも自由かつ敏捷にできることが、よく訓練された身体であると考えた。もし身体や四肢が平素力を入れて固まっていれば、急にある方向に力を働かせようとする、一度力を抜き、さらに志す方向に力を働かせねばならぬ。しかし力を入れていない状態であれば、すぐに志す方向に力を働かせることができる。したがって急に対手に攻撃を加えようとする際も、力を入れていれば、一度力を抜く必要があるだけ攻撃が後れ、対手と身体が接触している場合、力を抜く際に対手に気づかれ、攻撃前に逃げられることがある。

以上の理由により、勝負と強健を目的とする乱取法は、自然体の立勝負を本体とせねばならないのである」

「予が講道館に模範乱取研究会を設けんとする理由」

『柔道』第6巻第3号 昭和10年(1935)

「道場における修行者に告げたいことは多々あるが、特に二つのことを挙げて注意を促す。

一つは乱取練習における姿勢態度である。前号に福岡における大試合に因んで、審判員と選士に警告を与えたが、同様のことを平素の修行の際にも

守らねばならぬ。日々の乱取練習中、自分と対手で勝負を争うことは柔道修行の本当の目的ではない。勝ち負けを争うことは興味のあることであるから、平素もこれを行うのである。人に勝てるようになることは乱取修行の終極の目的の一つであるが、他日人に勝てる力を養うためには、当分甘んじて負ける練習を行い、進んで攻撃に出て種々の技を試み、身体を鍛錬しなければならぬ。そうすれば、自然、固まった姿勢で稽古したり、腰を下げ前に屈んだ防御姿勢を取ることはなくなる。今日の誤りの原因は、乱取の練習は一面真剣勝負であるということを忘れていたためである。真剣勝負の場合、脚を開き腰を下げ頭を前に出す姿勢は極めて不利であり、相手からの攻撃に迅速に対応できない。平素の乱取では当身を用いることは危険であるため行わないだけで、本来は相手が当身で攻撃してくることを予想して練習せねばならぬ。従って、自然体の姿勢を守り、全身のみならず手足の局部にも力を入れず、凝らず固まらず、自由自在に動作できるように練習せねばならぬ。場合により自護体の姿勢を取ることは差支えないが、一時的の姿勢であっても自然体を維持するよう心がけねばならぬ」

「柔道における修行者に告ぐ」『柔道』第7巻第6号 昭和11年(1936)

「正しい姿勢と組み方で、理にかなった技を掛けて一本を取る柔道を目指し、研究し稽古していくべきである」

これは上村春樹講道館長が就任以来、各所で繰り返し語ってきた言葉である。この言葉に併せ、技を身につけるために大切なこととして、

#### ① 続けること

② 量を行うこと

③ 当たり前のことを一つ一つきちんと行うこと

の三点を付け加える。

講道館長の思いを受け、柔道を愛するすべての柔道家の力で、講道館柔道が本来の姿を取り戻す方向に向かうことは間違いないと確信できる。

柔道が国際的なスポーツとして発展した理由の一つは、乱取と形という二つの練習形式が理想的であったことにある。これは、もっぱら形の練習のみで習得されていた柔術には見られなかった特徴である。乱取に重点を置く流派である「起倒流」「天神真楊流」などでも、乱取の練習は形を十分に体得した後に行われた。乱取は「形」→「形のこり」→「残り合い」と進み、次第に乱取に発展する。乱取の究極の目標は、変化する状況に敏捷に対応する能力を養い、強く柔軟な身体を築き、試合に向けて精神と身体を備えることである。今日、多く見られる乱取は本来のものからかけ離れ、試合に勝つことを主目的とするため、自然体であるべき姿勢が自護体になるなど、防御的な姿勢が多くなっている。その結果、試合主体の柔道は理想から遠ざかってしまったのである。

私たちは日ごろから自然体での稽古を心掛け、

「力に頼りすぎないこと」

「常に肩・腰・手足に必要なだけの力を入れること」

「絶えず自分の意思で調和のある動きをとること」

などに留意する必要がある。

自然体で合理的な「投技」を掛けるためには、「崩し」「作り」「掛け」という一連の動作を理解し、巧みな「体さばき」で動くことが必要である。そのためには、投げられることに恐怖心や痛みを持たずに対応できるよう、安全な各種「受身」を理解し、習得することが不可欠である。また、「固技」についても姿勢や体さばき、手足や体の使い方といった基本をしっかりと身につけて稽古することが望ましい。

## 2. 試合

### 柔道の試合のルール

柔道の試合は定められた試合場（畳上）で、互いに柔道衣を着用して行われる。相手を「投げる（投技）」「抑え込む・絞める・関節を取る（固技）」こと及び反則によって勝敗が決まり、審判員によって判定される。

試合時間は大会ごとに定められる一定の枠内で行われる。オリンピック等の国際大会及び代表的な国内大会では、「国際柔道連盟試合審判規程」が採用されており、ほとんどの試合は4分間で行われる。また、ほとんどの試合は体重別で行われるが、国内の全日本柔道選手権大会や一部団体戦は体重無差別で行われる。

オリンピック等の体重区分は、男子 - 60Kg・66Kg・73Kg・81Kg・90Kg・100Kg・100Kg 超、女子 - 48Kg・52Kg・57Kg・63Kg・70Kg・78Kg・78Kg

超と定められるが、年齢などに応じて変更される。国際柔道連盟試合審判規定では、試合時間内に勝負が決まらない場合、時間無制限の延長戦(ゴールデンスコア)が行われる。

## 技の判定

### 「一本」

投技：技を掛けるか、相手の技を外して相当の勢いあるいははずみで仰向けに倒したとき

固技：「参った」と発声するか、手や足で相手又は自分の体、あるいは畳を2度以上打って合図したとき。抑込技では、「抑え込み」と宣告があり20秒間(講道館柔道審判規程では30秒間)抑えられた者が逃れられなかったとき。

絞技・関節技では技の効果が十分現れたとき

### 「技あり」

投技：もう少しで一本となる技があったとき

固技：抑込技で10～19秒(講道館審判規程では25～29秒間)経過したとき

### 「有効」

投技：もう少しで技ありとなる技があったとき

固技：抑え込み技で5～9秒(講道館審判規程では20～24秒間)経過したとき