

# 柔道体操

—柔道原理による『合氣の術』の練習法—

早稲田大学教授

富木謙治著

**DISTRIBUTED BY THE AIKIDO SANGENKAI:**  
**[HTTP://WWW.AIKIDOSANGENKAI.ORG](http://www.aikidosangenkai.org)**

早稲田大學教授 富木謙治 著

柔道体操

—柔道原理による「合氣の技」の練習法—

## 序 文

富木さんと言ってわからない折に、合気の富木さんですよと云ふと、あゝわかりましたと人々はうなづく。合気の話が出ると富木さんの噂が必ず出る。それほど斯界に君の令名は高い。君が合気柔術に興味を持たれたのは、早稲田大学在学中からであった。それまで君は柔道を修行され立派な選手としてその名を謳はれてゐたが、君の真摯な性格は合気を徹底的に研鑽する志を立て、植芝翁の内弟子となり、昔風な門弟としての労苦を重ねられ、遂に合気柔術の蘊奥を極められた。しかし君の秀れた頭脳は、技術を学びつゝも一方之を組織だつて考察し、その技術に一貫する理法を探究し、之を講道館柔道の原理で解明して、新らしい体系をうち立てられた。講道館柔道の本質について私は君と語り合ふ折、常に見解を同うする喜を感じるものであるが、このたび本書の出版により、君の柔道観が広く社会の識者に理解

されることは、こよなく嬉しいことである。

本書は柔道体操と名づけられてをり、必ずしも合気柔術の研究書とは言へないが、君の抱懐する柔道観は自ら本書により伺はれ、更に新しい技術体系として考案された柔道体操は、広く体育界の視聴をひくことであらう。

私は本書の出版を心からお祝して、柔道界に新しい光を投ずるものとして江湖に推奨するものである。

昭和廿九年十一月菊花薫る日

嘉納 履正 誌す

## 自序

古語に「柔術は武芸の母なり」とある。これは、古い柔術の術理の中には、すべての武術に通ずる基本的要素を含んでいることをいつたものである。講道館柔道の創始者嘉納治五郎先生は、新しい教育の見地から、これらの要素をまとめて、誰にもわかりよい原理として説明された。そして、この原理に名づけて、とくに「柔道」と呼んだのである。

柔道原理を体験によつて味うことは、知育、徳育、美育、体育、いずれの面から見ても高い意義がある。いろいろの技を学び、これを練り、これを競うことは、つまり、この教育的意義をあらわす手段にほかならない。

柔道の技には、三つの部門がある。

1. 投技（立技、捨身技）
2. 固技（抑技、絞技、関節技「肘技のみ」）
3. 当身技

このうち、投技と固技とを総称して、乱取の技という。柔道の教育は、もつぱら競技としてあ

つかうことのできる乱取の技の練習に重きをおかれている。けれども、乱取の技に属していない当身技や関節技の大部分のものをよく吟味すれば、乱取の技に劣らない高い教育的意義を見出すことができる。これらにまともな教育体系と練習方法を定めて、この部門を整えることは、柔道教育の上で大切なことである。

今日残されている柔術諸流の中で、大東流合気柔術は、当身技と関節技とにおいて優れている。とくに、柔道原理を含む当身技、関節技として著しい特色をもっている。合気柔術は、いずれの流派に属するかは不明であるが、伝書によれば、遠く源家に伝わり、ついで会津藩の武田家にのこされ、七代を経て今日植芝守高先生(隠棲して名を常盛と改める)にそれが伝わっている。先生の深い宗教的信念によつて、さらに加えられるところがあつて合気道として知られている。技の数は、伝書によれば、一千六百六十四手とあり、坐技、立技、短刀、刀槍棒など、あらゆる場合の攻防の技術をふくんでいる。これを師匠の示導のままに、一つ一つ習得するのであるから、その原理を悟り応用を得るまでには、長年の修行を要し一般に難解のそしりをまぬがれない。

古い柔術は、技の種類の上でも、練習方法の上でも、そのままの姿では、新しい時代に広く生かすことがむづかしい。そこで技の種類を制限して、競技の形式のうちに練習ができるようにしたのが、乱取の技である。ところが、当身技や関節技は、競技としての技に属しないので、その

教育的意義が頗る高いにもかゝらず、一般の興味や関心をひくことうすく、殆ど閑却されている。これを生かすためには、その教育上の価値を明かにすると同時に、その正しい順序たつた練習法を整えなければならぬ。

「柔道体操」は、こうした観点に立つて工夫したものである。すなわち、合気柔術の当身技及び関節技の重なるものを、柔道原理によつて整理し、その基本となる動作を分解して、体操の形式のうちに練習し易くしたものである。

これによつて私は、二つの念願をもっている。まず、講道館柔道の大きな発達のために、当身技や関節技の部門についても、体系的教育法が制定されなければならないと信ずるものであるがこの研究が、その参考資料ともなれば幸である。また、合気柔術は、その内容に、非常に優れたものを有しながら、その技の解説や練習方法が、現代の教育的観点から見ても、必ずしも適切でないために、修行者の要求を充し得ない。この小著が手引となつて、これに志す人々の多からんことを希望する。

およそ、いかに優れた文化であつても、その時代の生活の中に融けこむことができなければ、やがて衰滅の運命をたどる。明治の初、古流柔術の諸流が、その内容に優れたものを有しながら、しかも新時代の流からとりのこされようとしたとき、講道館柔道によつて、よくこれを生活

化した。古き伝統の一点一劃を堅く守つて、伝承することは尊いことである。けれども他面、時代の流とともに、新しい内容を盛り、形式を整えて、世界性をもつ日本文化としての方向へすすめてゆくことも考えなければならぬ。

講道館柔道は、主として天神真楊流と起倒流の柔術から編成したものとされる。かつて嘉納師範が「天神真楊流柔術極意教習図解」（明治二十六年版）の序文の一節に、

「天神真楊流ハ即チソノ一大流派ニシテ予モ往年第三世磯氏及ビ福田氏ニ就キテソノ流義ヲ修メタルコトアリ而シテ其教育中ニハ自ラ玄奥ノ義アリ蓋シ深遠ナル研究ノ結果タルコトヲ信ゼリ今日予ガ講ズルコロノ講道館柔道モソノ一部ハ実ニコノ奥義ヲ応用シタルモノニシテコノ流ノ永ク世ニ伝ハリ広ク人ノ学バンコトハ予ノ深ク希望スル所ナリ」

と。古流柔術に対して多大の尊敬と愛情とをもちながら、しかも講道館柔道を創設した師範の考えを知ることができる。

柔道と合気柔術とは、私にとつては、修行体験を通して、おのずから融合されている。三十年前、合気の研究に入つたときから、たえず柔道原理を考え、そして技を学んできた。柔道原理によつて理解すれば、難解といわれる合気柔術の技も容易に会得される。この技の優秀性を生かして、大きな立場から日本柔道界の発達に資したいということが、私の念願であつた。けれども、

競技としての形式の中に盛ることのできない当身技や関節技の技法を、どうしたら現代人に生活化することができるか。これが多年私の研究課題であつた。そしてついに、体操としての形式の中にその技法を盛ることに到達したのである。

過ぐる昭和十五年五月から昭和十九年三月まで、前後五回ほど、私は、講道館に開かれた研究会で「柔道における離隔態勢の技の体系的研究」（満洲国立建国大学研究院期報第十二号）について説明した。それは乱取の技の体系にふくまれてない当身技と関節技とについての体系的練習法であつて、合気柔術の技の中から、柔道原理で解釈し得る十二本の技を根幹としたものである。これらの技は、乱取の技のように、お互が襟と袖とを組合つた体勢を基準とすることなく、もっと離れた體勢で練習する技であるから、これを離隔の技として紹介したのである。これらのさきに発表したのは、私の十数年前の構想である。終戦を転機として、さらに深い検討を要することになつた。

私は、終戦後の三年餘を、ソ連領バルハシ湖畔で抑留生活を餘儀なくされた。数十年間つづけていた朝の稽古の一ときを失つた心の空虚や、健康の保持のために、柔道体操を考案してみた。道場もなく、稽古着もない環境で、作業の間の暇をみて練習のできるものでなければならなかつた。さいわい同好の士を得て一応の練習方法をまとめることができた。その後帰還して、新しい

体育の傾向を知り、運動衛生学との関係も教えられて、漸くこの体系をなすに至つた。尠大な当身技と関節技との技術体系の根本原理を、柔道原理によつて帰納し、これを力のリズムとして大きく表現したものが、この「柔道体操」である。柔道の妙技を深く探究して、当身技や関節技にすすもうと志す人には、「柔道体操」を通して直にその原理を体得して、乱取の技と表裏一休關係にあるこれらの技を併せ学んでもらいたい。また、柔道を学ぶ機会のなかつた人々にも広くこれを学んでもらい、「柔道原理」の正しい理解者になることを希望する。さらにまた、合気道を修めている人々にも、これを練習の伴侶として研究をすすめてもらいたい。

「柔道体操」は、昭和二十七年から早稲田大学の正科体育実技の二科として、多くの男女学生に実施している。まだ日が浅いので、新しい教育の方法としても、今後にのこされた多くの研究課題がある。本書は、これを練習する学生の手引書としてまとめたものであつて、技術的専門書としては多くの不備をもつている。この点については、他日機会を得て発表したいと思う。

いまこの稿をなすにあつて、静かに過去を想い起せば、これまでいろいろの機会に、私を導いて下さつた数々の人々を彷彿する。

故嘉納治五郎先生と、それにつづく多くの先生達のみちびきによつて、柔道のみちに入る事ができた。私の今日までの思想、生活の根柢となつた点が大きい。また、植芝守高先生は、私を

技法的未知の世界にみちびいて下さつた。先生の技法をよく翫味体得することによつて、大道は一に帰すべきことの信念を固くすることができた。

これらの諸先生の教導に対して深甚の敬意を表するものである。

小学校時代、始めて乱取の技を指導していただいた恩師の倂を今でも思い出す。爾来四十余年、多くの先輩友人は、この道を中心として、私を導き、勵まし、育て、下さつた、これらの人々の力で、真に道にいそしむものゝたのしみにひたる事ができた。謹んで感謝のまことをささげる。

校友高広三郎八段、二宮宗太郎八段、鷹崎正見八段、伊藤道機六段、佐々木雄哉七段、佐藤五郎七段、佐々木巖夫八段の諸兄は、三十年來の道友として、この研究を蔭に陽に支援激勵して下さいました。その他多くの校友諸兄の鞭撻も忘れることはできない。また、小谷澄之八段、大庭英雄六段西村秀太郎六段には、満洲時代から永い間この研究に協力していただいた。この教育体系をまとめることによつて、多年の厚情に対していさゝかでも酬いたいと思つている。

本書を上梓するにあつて、現講道館長嘉納履正先生の序文をいただいたことを心からお礼を申上げる。また、印刷その他のことについては、佐藤五郎兄の特別の配慮によるものであつてここに記して謝意を表するものである。

## 目次

|                    |    |
|--------------------|----|
| 第一章 総説             | 一  |
| 第一節 柔術から柔道へ        | 一  |
| 第二節 柔道教育の目的        | 四  |
| 第三節 スポーツ柔道と柔道体操    | 九  |
| 第四節 護身法としての柔道体操    | 二三 |
| 第五節 健康法としての柔道体操    | 二八 |
| 第二章 柔道原理           | 三四 |
| 第一節 自然体の理          | 三四 |
| (一) 礼              | 三六 |
| (二) 先              | 三七 |
| (三) 目付             | 三〇 |
| (四) 姿勢             | 三三 |
| 第二節 崩しの理           | 四二 |
| (一) 立っている人間の安定について | 四二 |
| (二) 八方の崩し          | 四五 |
| (三) 間合             | 四七 |
| 一、投技における間合         | 四九 |
| 二、当身技及び関節技における間合   | 五一 |
| 第三節 柔の理            | 五八 |
| (一) 力の関係から見た「柔の理」  | 五九 |
| (二) 動きの関係から見た「柔の理」 | 六五 |
| 第三章 柔道体操           | 七〇 |



第一 単独運動（自然体の運動）

- (一) 運足……………七二
- (二) 前に伸ばす……………七三
- (三) 内廻し……………七四
- (四) 外廻し……………七六
- (五) 腕返し……………七七
- (六) 前進転回……………七九
- (七) 腕返し転回……………八〇
- (八) 腕廻し転回……………八一

第二 相對運動（崩しの運動）

- 第一練習（握られたまゝの練習）……………八三
- (一) 腕捻り……………八四
- 一、相構崩し……………八四
- 二、逆構崩し……………八五
- (二) 腕返し……………八六

一、相構崩し……………八六

- 二、逆構崩し……………八七
- (二) 転回腕捻り……………八八
- 一、相構崩し……………八八
- 二、逆構崩し……………九〇
- (三) 転回腕返し……………九一
- 一、相構崩し……………九一
- 二、逆構崩し……………九三
- 第二練習（握りかえしの練習）……………九四
- (一) 腕捻り……………九四
- 一、相構崩し……………九四
- 二、逆構崩し……………九五
- (二) 腕返し……………九六
- 一、相構崩し……………九七
- 二、逆構崩し……………九八
- (三) 転回腕捻り……………九九
- 一、相構崩し……………九九

第四章 柔道原理による

- 二、逆構崩し……………一〇一
- (四) 転回腕返し……………一〇三
- 一、相構崩し……………一〇三
- 二、逆構崩し……………一〇四

「合気の技」の解説……………一〇六

- 第一節 当身技の解説……………一〇八
- (一) 当身技の原理……………一〇八
- (二) 打込むときの姿勢と手刀の使い方……………一一一
- (三) 当身技には相手と自分との位置のとり方で基本となる三種がある……………一一三
- 一、正面当て……………一一四
- 二、相構当て……………一一四
- 三、逆構当て……………一一五

第二節 関節技の解説……………一一三

- (一) 当身技の「作り」と「掛け」……………一二五
- (二) 組ついた相手を当身技を応用して倒す方法……………一二八
- 第二節 関節技の解説……………一三三
- (一) 関節技の原理……………一三三
- (二) 関節技を施すために相手の前腕または手首を掴む機会が三つある……………一三五
- (三) 関節技の分類……………一三七
- 一、肘技……………一三九
- 1、腕挫……………一三九
- 2、腕絞……………一三九
- 一、腕捻り……………一三九
- 二、腕返し……………一三九
- 二、手首技……………一三九

1、小手捻り……………一五

一、順手とり……………一六

二、逆手とり……………一七

2、小手返し……………一八

一、順手とり……………一九

二、逆手とり……………二〇

第三節 護身のために応用した  
ときの例 — 関節技の場合— ……二五

# 第一章 総 説

## 第一節 柔術から柔道へ

人は生命の迫害に遭えば、敢然としてこれにたたかいを挑む。それは自己防衛の衝動によるのである。格闘の技術の発生的意味はここにある。けれども、格闘の技術を濫用するならば、生命を破り、共同生活を乱す。この格闘の技術を合理化し、倫理化し、美化してスポーツとしての格闘が生れた。すなわち、スポーツとしての格闘は、前述の弊害を除いて生命成長の糧となり、また、共同生活の助ともなるように教育的に工夫されたものである。格闘における「殴る」技術をスポーツ化して、ボクシングが生れた。「組うち」の技術からレスリングが、「剣をもつて「突く」技術からフェンシングが生れた。スポーツとしての柔道は、「投けること」と「抑えること」の技術が中心になつている。

さて、日本には古来幾多の武術が発達し、その中に柔術という独特の妙技がある。柔術の濫

ともいふべき記事は、すでに古事記や日本書紀の中にも見出される。けれども、今からおよそ五〇〇年前足利時代の中葉、いわゆる戦国時代の実戦の必要からとくに工夫したものである。専ら徒手を本体として時には武器を使うこともあるが、相手の徒手または武器を持つのに対する攻防の技術である。降つて織田、豊臣の時代を経て徳川時代になつて、大いに発達し、これらの技術の精妙を究めるものが続出した。そして多くの柔術家は、それぞれ個々の名称を附した流派を始めたのであるが、さらにそれらが多くの分派を生ずるに至つた。当時は有名な流派だけでも五十あまりに達した。そしてそれまでは戦場における実戦の効果だけを目的としたものであつたが、戦乱もおさまり泰平の世を迎えるようになってから、これらの柔術に理論を整え、技術の修得ばかりでなく、技を通して心を修め人格を磨く手段としたのである。すなわち武士の修養のため欠くべからざる武術の一科として行われてきたのである。

もともと、柔術に限らず、広く日本武術には、文化財としても、国民教育の教材としても、時代や民族を超越して伝承普及してさしつかえない優れた本質的要素を有つてゐる。その一挙手一投足の間にも、よく先人の体験と思索の跡がうかがわれる。また、儒教や仏教や老荘の教など、いわゆる東洋精神が実践のうちに自然に融合統一されている。けれどもこれらの多くは、技術の性質や練習の方法に、今日の教育的見地から見ても甚しい無理があつたばかりでなく、その指導精

神も封建性をぬけきらず、各流派は互に対立してその長を誇つてゐた。そのために勢い明治維新とともに、古きものゝ一つとして次第に棄てられる運命にあつたのである。

このときあたり、故嘉納治五郎先生は、天神真楊流や起倒流の柔術を学び、その他いろいろの流派をも参考にして今日の講道館柔道を創始した。講道館柔道は、古来の柔術の各流の長所を一流一派にとらわれないで集大成し誰にでも親しめるものとしたのである。すなわち、第一に古流柔術の封建性をすて、世界性を生かすために人類普遍の指導理念をたてた。第二に各流の技に科学的検討を加えて、それらの技に一貫している根本原理として、後に詳説する「柔道原理」を帰納して、これに立つて体系的教育法をまとめたのである。「柔道原理」のうちには、日本武道の持つ高い精神面も、優れた技術面と共に圧縮包含されてゐるのであるから、一つ一つの技を正しく翫味することによつてよくこれに触れることができるのである。

講道館柔道は、このようにして誕生したのであるが、それまで封建的に互に対立して、その技術を秘し、戦争の具として見られておつた柔術を新しい教育道として世界に紹介するに至つたことは大きな革命であつた。

## 第二節 柔道教育の目的

そもそも、古流柔術は、格闘における総合技術であつたから、その内容にはいろいろの技術が含まれている。すなわち

一、自分も相手も徒手のときには

1. 離れて打ち、突き、蹴る。

2. 組んで投げ、抑え、絞め、挫く。

などの技があり、

二、自分は徒手で相手が武器を使うときは短刀、刀、槍、棒などを制御する技があり、また

三、自分がいろいろの武器を使う技もある。

講道館柔道は、これらの多くの技術に対して、新しい教育的観点から、思いきつた取捨選択をほどこして「投けること」と「抑えること」とを根幹とする教育体系をつくつた。

人間が正しく立つているときは、体の力学的重心は、臍下丹田の部におさまり、両足を結ぶ線の中点を通つて引力が作用する。この場合体が安定しているが、もしその体が動揺すれば重心が

移動して、体の安定が崩れる。この原理を応用して、その崩れた方向へそれぞれに適合した技を「掛け」て相手を投げるのである。また相手が自ら崩れるのを待つて技を掛けるばかりでなく、意識的に主動的に相手を崩して、技を掛け易いように「作る」こともできる。これらの原理に従つて、幾多の研究苦心がはらわれ、その結晶として、今日の尠大な、しかも精妙な「投技」の教育体系が完成された。

また、倒れた相手を制するため、その相手の動きに応じて、自分の力を集中したり、自分の重心を移動させたりして、巧にこれを抑える。その抑え方の姿勢と位置と方法とによつて「抑技」の教育体系が整えられた。

柔道の技には、投技や抑技の他にも、絞技や関節技、さらに当身技などがある。けれども、それは、投技や抑技の練習によつておぼえられる体の運用や力の活用の原理と無関係のものではない。すなわち「絞める」にも「逆をとる」にも、また、「当てる」にも、みな「投げ」と「抑え」との原理が生かされなければならぬ。柔道の技術が、これらの二つの根本原理によつて運用されることは、柔道独自の性格を形成する要因である。柔道の技の力、美しさ、気品などはすべてここから生れるのである。

さて、われわれは「投けること」と「抑えること」との練習を通して

1. 相手を合理的に、僅かの力で有効に倒すこと。
  2. 同様にして有効に抑えること。
- の二つのコツを体得することができるのであるが、このことは、逆にいえば
1. 正しい姿勢を保つて容易に倒れないこと。
  2. 倒れても直に起き上つて正しい強い姿勢に復すること。
- の力を養うために、最もよい修練である。正しい姿勢の持続と中心の力を養うことは、人間としての広い意味の「在り方」を明にし、かつ、これを実践的に学ぶことであつて、すべての教育の基本である。

およそ人間の価値は、文化生活を創造することにあることはいうまでもない。理性を有ち、知的にものを処理するからである。けれども、一方肉体の面から見れば、広く文化的な「道具」を使用することができからであつて、道具を使うということは、「手のはたらき」をもつことであり、また「足をもつて立つ」ことを意味する。だから人間が文化生活を創造し得る起点は、上体を正しく保つて立つことであつて、人間としての品位とその「在り方」の根本が、まずここにあることを知る。上体を正して、おのずからその重心が臍下丹田に納まるようにすることは、東洋では、古くから人間修行の第一歩であるとされ、静坐や坐禅などが行われてきたのである。こ

の姿においてする人間の行動は、いわゆる心身を統一してなす、まごころのこもつた行動である。

柔道で「自然体」の理として説かれるところの、品位ある正しい姿勢を保ち、進退動作に無理がなく、自然のまゝであつて、しかも節度ある行動は、人間修養の極致である。人の世に生きる不敗の態勢である。これを勝負のみちとして、形の上から解いたものが「柔道原理」であつて、正しきは勝ち、不正なるは破れる。天の道争わずして善く勝つという自然のみちを訓えたものである。

嘉納先生が、これまで柔術と呼ばれてきたものを、とくに柔道とした理由やその教育的意義について、先生自身の言葉をかりてみよう。昭和七年、米国南カリフォルニア大学で行つた「柔道の教育上における貢献」と題する講演の一節に曰く、

「柔術」というときは、柔によつて勝つ技術、または手段をいう。けれども「柔道」というときには、その勝つためのみち、または原理をさすのであつて、この原理は、人間活動の他の部分にも広く応用される。身体の改善のために応用されれば、強く、健かに、有用になる。すなわち体育となる。また、これが精神力及び道徳力の改善のために応用されるときは、知育となり、徳育となる。かくして衣食住、社交、事務など一切の改善に应用されるとき、生活の学ともなり、また訓練ともなる。私はこのあらゆるものに通ずる原理に対して「柔道」と名づけた。

だから「柔道」の真の意味は、心身の学であり、訓練であると同時に、生活並に事務の規範である。」と。

また、嘉納先生は、他の到るところで、柔道は、攻撃防禦の練習によつて、身体精神を鍛錬修養し、斯道の真隨を体得して、これによつて己を完成し世を補益するのが、柔道修行の究極の目的であることを説かれた。「斯道の真隨」とは何であるか、すなわち、「柔道原理」であつて、一つ一つの技の練習を通して、身をもつて悟られるものである。

こころみに、柔道を習おうとする人々に、その理由をたずねたならば、おそらくは、次の答が得られるであらう。

1. からだを強健にする。
2. スポーツとして面白い。
3. 護身の役に立つ。
4. 精神の修養になる。

これらは、みな柔道練習の一面の意味をいいあらわしてあるけれども、これらのすべての意味を生かす本源は「柔道原理」であるから、この原理の探究によつて、始めて柔道の高遠な教育的意義を達成することができる。

### 第三節 スポーツ柔道と柔道体操

昔からこの民族にも、それぞれの格闘の技術が発達している。日本の伝統が生んだ柔術はとくに優れたものとして誇ることができよう。「柔術は武芸の母なり」という古語がある。柔術に含まれた術理は、徒手の場合だけでなく、劍や槍や長刀、棒などの場合の基本になることをいうのである。前にも一言したように講道館柔道は、古流柔術のいろいろの技を研究してそれらに一貫する術理として柔道原理を帰納し、これを分り易く説明した。昔は、柔術の極意といえは、一部の限られた人以外には、なかなか会得することができなかつた。けれどもこの教育法によつて誰にでも理解されるようになった。柔道原理による順序たつた練習をすれば、自然に技に熟達しその技を通して原理をも悟られる。その練習のし方の特色をなすものは、競技として成立つよう技を組立てたことであつて、練習が面白く、永続し、また競技を通しての教育的効果のあけられるようにしたことである。柔道がスポーツ柔道といわれ、また柔道競技といわれるのはそのためである。

まず「形」によつて技の道理や基本になる動作をおぼえ、「乱取」の練習によつて、その変化

と応用などの活用を体得し、さらに「試合」を通して高度な技の練磨と精神の修養ができるようにした。

柔道が今日世界的に普及発達した第一の理由は、その本質が優れていることは、もちろんであるが、一面この新しい教育法によることを見逃してはならない。つまり競技としての形式の中に伝統のもつよい技術と精神の内容とを盛つたからである。

ところが、もともと柔術は、実戦を目的とした非常手段としての技であるから、競技としての形式の中に盛ることのできない多くの技の種類と変化とがある。例ば当身技や関節技に属する大部分の技の如きである。競技とは一定のルールの範囲内でお互が全力を尽して技をたたかわし、その優劣の判定を明にすることである。当身技や関節技をそのような形式で競うたならば、危険が伴うからスポーツ柔道の技の体系から除外しなければならぬ。

けれども、当身技や関節技をよく味つてみれば、最小の力で最大の効果を發揮することや、柔よく剛を制することなど柔道の根本原理がよく含まれている。また、ことに大切なことは、目の付け方や、姿勢のとり方、体の捌き方など、いわゆる「自然体の理」「崩しの理」「柔の理」として説かれる柔道原理が、これらの技を通して一層よく理解される。柔道教育の目的は、伝統のよき精神と技術とを承継ぐことにある。競技としての柔道の持ち得ない面を新しい教育方法によ

つて生かすことは大切なことである。そして、あまりにも柔道が競技本位に流れて、その本流を見失わないためにも、この忘れられようとする分野を開拓しなければならぬ。

さて、競技化することのできない当身技や関節技は、その練習上いろいろの困難がともなう。これを解決しないならばどんなにその内容に教育的価値を有つておつても時代にとりのこされる。つまり、昔のように護身上の効果だけを目標としてゆくならば一部の限られた人々の要求を充すことができても広く現代の教育的要求に応えることがむつかしい。だからその技にふくまれている高い教育的意義を明にすると同時にその教育方法の上でも現代人の生活の中に融けこむことのできるような方式を工夫しなければならぬ。

競技の技である投技と固技が未曾有の進歩をなし、優秀な選手を輩出することができたのは、その練習方法が、古流のそれと著しく異つているからである。すなわち、

1. 練習の最初に「柔道原理」をよく理解させること。

2. 乱取の練習に重点をおいていること。

「柔道原理」は、個々の技にそれぞれ含まれている根本の原理であつて、いわゆる昔の極意にあたる。昔の人が多くの技を学び、多くの年月を経て自得した原理を練習の最初に理解させるのである。また、「乱取」の練習の優れている点は、それによつて、「柔道原理」の生きたはたら

きをおぼえるのに、はやみちであるからである。昔のように、「形」の練習に偏するときは、やゝもすれば、形式に流れ個性をおさえつけて、上達をおくらすのである。

当身技や関節技のように競技の技としてあつかえない技であつても、これらの練習上の長所を生かすようにしなければならない。そこで、まず、柔道原理と当身技、関節技との関係を明らかにして、練習の目標を与え、次に、乱取の練習に代つて、しかも乱取の練習の長所を生かすことのできるような練習方法を確立することである。「柔道体操」は、このような意図のもとに工夫したものであつて、これらの術理の中心を端的に把握して、その他の応用変化については、むしろこれを形式化せず各自得にまつようにしたものである。すなわち、当身技や関節技の各技に一貫する基本的な体の動きや、力のつかい方を抽象して、体操の形式の中に拡大して表現した。これによつて練習に無理がなく、反復し易く、しかも体操としての健康の保持増進にも役立つのである。練習上の効果を次に挙げるならば、

1. 柔道原理をよく表現しているから、これを練習する人は「自然体の理」や「崩しの理」「柔の理」などの妙理をよく翫味することができる。
2. 護身としての柔道の基本となるばかりでなく、広い意味の安全教育となる。心のつかい方や体のあつかい方、力の出し方などをおぼえ、その応用としての当身技や関節技の運用がで

きるようになる。

3. 身体の柔軟性や、強靱性、巧緻性を養うための徒手体操としての要素をもっているばかりでなく、律動運動として力のリズムを表現している。この練習によつて健康の保持増進に役立つばかりでなく「動作の美」についての感受性を養うことができる。

#### 第四節 護身法としての柔道体操

前述したように、古流柔術は、もっぱら護身の技として発達したものであるけれども、今日の柔道は、それらの柔術に含まれている広い意味の教育的価値を、新しい教育法で生かしたのであつて、そのために競技の形式を採用した。従つてこれらの競技の技は、護身のために役立たないわけではないけれども、昔の柔術とは異つた意味をもっている。

当身技や関節技を新しい教育法で生かそうとする理由も、やはり広い意味の教育的価値についてであつて、必ずしも護身のためだけではない。けれども、これらの技は、昔の柔術では、護身的に重要な技であつて、その技の「作り方」や「掛け方」すべてが、護身としての立場にたつてゐる。だから柔道体操もその意味でおのずから護身法になつた動作を含んでゐる。



さて護身という場合その意味について、考え方の異いからいろいろな見方がある。まず吾々の考えを述べてみたいと思う。

護身という場合に狭い意味では、不当な暴力から自分の生命を護ることをいう。けれども広い意味では、いわゆる安全教育ということである。

吾々は生涯を通じてその環境から受けるいろいろな危険に身をさらしている。例ば自然の暴威である地震、洪水、暴風などの災厄をはじめとして交通上の事故など、その他小さなできごとが吾々の周囲に沢山にある。吾々はこれらの危険に対して、どんな注意とどんな身の処し方をしたらよいか。これが今日安全教育の叫ばれる理由である。柔道の教育的意義はいうまでもなく、こうした広義の護身法としての意味をもつのであるが、まず狭義における意義について述べてみたい。相手の暴力を封ずる方法として、その効果の上から分ければ、およそ次の三つになる。

1. その相手の生命を奪う場合
2. その相手の生命を奪うまでには至らないけれども傷害を与える場合
3. その相手の生命に傷害を与えないで、その暴力だけを封ずる場合

昔から活人剣という言葉や神武不殺という言葉がある。これによつて知られるように、日本武道の精神は、徒に殺を好み、暴力をふるうことではないことはいうまでもない。必殺の気魄を内に

蔵しながらも、なお敵の生命を尊重する心のゆとりをもつていた。日本の武術には一撃必殺の剣法の他に柔術の投技、抑技、絞技などがよく発達した。このことは他に見られないことであつてその技の技術的意味は「相手の暴力だけを封じ」てその生命を傷めないことにあつた。

古い柔術の背景をなす指導精神はいうまでもなく武士道の倫理である。すなわち、戦場における勝利を最後の目的として日常一切の生活を規定するものである。このような対敵動作を基準とした生活規範は、やゝもすれば、人間性を無視する封建的思想を強調するものであるとして民主主義精神とは容れないものがある。けれども日本武道の精神面には、人格の完成を目ざした行道としての意義がある。ことにそれは宗教の悟道の境地にも相通するものがある。生命の脅威に直面してそれに処する技術的手段として工夫された武術であるけれども、相対的な技術の修練だけでは解決することのできないものがある。最後に要求されるものは「死」に対する覚悟であつてこの心構をもつて武術の極意としたのである。「死」に処する態度は、それがどんなに素朴なものであつても、一つの人生観としての意義をもつのである。武術が終局において「技より入つて道に至る」または「武道と宗教とは一体である」といわれた理由がここにある。

およそ人生におけるいろいろの危険、一天災病氣など―のうちで、最も現実的に吾々の生命に触れて烈しく魂を動かすものは、いうまでもなく妨害的意志をもつて対立する敵である。この敵

に打ち克とうとすることは、切実な生命の慾求である。この敵を契機として自己に目醒めたその生命は、さらに死の関門を透過することによつて、死生一如の絶対的人生に生きようとしたのである。これが行道としての日本武道であつた。

さて、講道館柔道の根幹である「投けること」と「抑えること」の技法の原理は、前にも述べたように、相手の姿勢を崩すことであつて、力学的には、その重心を奪うことである。護身の技として見た柔道の独自性もまたこゝになければならない。仮に、相手が拳をふるい、棒をもつて打ちかゝろうとしたとき、直に飛び込んでその体を押し、または引いて崩したとする。崩されることによつて、体の重心がくるい中心の力を失う。中心の力を失つたときは、拳の力も棒の力も殺されてしまう。同様にして蹴る力も斬る力もすべてこの原理の活用、つまり「投けること」と「抑えること」の技法によつて制御することができる。これが柔道の本質である。古流の柔術にみるように、刀や槍による技や、特別な鍛錬をした拳の威力によつて一撃ただちに相手を殺傷することを技法の本質としない。このことは、古流柔術の考え方に対して大きな革新的観点に立つものである。

護身のための非常手段としては、殺傷を目的とした防衛行為も是認されよう。けれどもそれは深い人類愛に徹した高い道徳の立場から見れば、理想の善とはいえない。人倫にそむいて大罪を犯した死刑囚に対する刑事政策であつても「死」の刑罰を否定する方向へすすんでいる。生命の尊重は絶対である。護身の技は「その暴力だけを封じて、その生命を傷めない」ことを目標とした技術であることを理想とする。

「精力善用、自他共栄」ということが、柔道精神のモットーである。最悪の場合に処する防衛手段としても、なお自他共に生きるための崇高な理想を棄てない。もし他を傷つけ抹殺することによつて自己の安全を得ようとするのを技術の精神とするならば、少くとも柔道の精神と相容れないものである。「暴力に対する解決」の問題は、人類にとつて大きな課題である。これまでに「戦争を終結するための戦争」の名作をいって悲惨な戦争がくりかえされてきた。まことに人類の悲劇である。人間の叡智と道徳の向上とは、やがて戦争に終止符をうつ時のくることを信ずる。けれども、人類の生活から暴力を絶滅することは困難であろう。護身の技としてみた柔道は、暴力を制圧するために暴力をもつてすることなく、しかもこれを技術的に解決しようとする。これは柔道に課された崇高な使命であつて殺傷のための科学武器が発達した現代において、なお柔道が護身の技として意義をもつ理由である。

このような立場から護身の技を理解するものであるから、本書で述べる当身技や関節技についても新しい解釈にたつものである。すなわち、当身技はこれまで考えられがちであつたように相

手の生理的弱点に衝撃を与え殺傷することを目的とするものではない。むしろ相手の体が崩れた瞬間に、力学的弱点を一撃してその重心を奪いこれを倒すことを目的とする。また、関節技についても、捻挫または脱臼を与えることを目的とせず、関節部の力学的弱点を利用して僅かの力で投げまたは抑えることを目的とする。すなわち柔道の二大技法である「投けること」と「抑えること」の技術に徹し、こゝより発展して当身技及び関節技となつたものと理解するのである。

「柔道体操」は、合気柔術の中の当身技と関節技について以上のような観点から整理帰納し、これを体操として表現したものであるから、一挙手一投足の動作の端々にすべて護身の技としての意義をもつている。これを反復練習し、さらにその応用としての諸動作を研究したならば、おそらくは吾々の理想とする護身法の体得にすゝむことができるものと信ずる。

### 第五節 健康法としての柔道体操

柔道体操は、運動衛生学的観点から見て、体操としての意義と目的にかなつてゐる。

かつて、故嘉納治五郎先生が「柔道修行者は形の練習に今一層の力を用ひよ」(昭和十二年四月号「柔道」)と題して、形の練習の必要を、技術の上からと体育の上からと両面から説いた。先

生は次のように述べてゐる。

「講道館で教へる乱取は、身体の円満均勢なる發育を助ける目的をもつて仕組まれてゐるか  
ら、甚しき欠陥はない筈であるが、厳格にいへば、或る筋肉は多く働き或る筋肉は比較的閑却  
されることは免れない。」と。

およそ、いずれの競技であつても、生理医学の立場から見れば、その動作は、どうしても一方に偏する。乱取の技の練習は、形よりすみ乱取にうつり、乱取はついに試合に至つて純粹な競技としての柔道となる。ところが、試合は歩合の争であるから、お互の力が拮抗し、徒手格技である柔道は、やゝもすれば、強度の力技としての様相を呈する。嘉納先生が「形」の練習を強調されたのは、一方正しい柔道の技の発達を願うとともに、他方これらの競技にかたよる柔道を運動衛生学的に矯正しようとする意味に他ならない。

運動衛生学の上から身体の健全な発達を企図するためには、次のような基礎的要項を考えなければならぬ。

1. 体力の根本を養うために、呼吸器及び心臓を強く発達させる運動であること。
2. 栄養の消化吸収に大切な腹部内臓の機能を増進するため、胴体を捻じり、曲げる運動であること。

3. 姿勢をよくするために、背面筋の強い努力を要する運動や、脊柱を伸展させる運動であること。

4. 運動が身体の一部に偏せず、身体各部を均勢的に活動させるような運動であること。

5. 筋肉の萎縮や諸関節の硬化を防いで、天賦の身体的機能を完全に保存するために、日常生活に見られないような運動をとること。

生命は、呼吸によつて維持される。呼吸機能によつて摂取された酸素は、心臓の機能によつてくまなく体内に分配される。体内至るところで生じた老廃物は、また心臓の機能によつて運び去られる。「人は脚で走るといふよりも、肺と心臓とで走るのだ」といふ言葉があるように、この両者の發育と強健とは、体力の根本を培うものである。これがためには、心臓を過勞しない程度において強く勞し、これを刺戟しなければならぬ。すなわち、体力相應に運動を行うことが原則である。この場合格技に属する一般的力運動においては、努責をともなわないように注意を要するとされる。

さて柔道体操は、その内容である技の性質からして、乱取の練習のような形式をとらないからおおむね中等度の運動であつて、力運動ではない。従つて努責の害をとまなうことがない。ことに、呼吸器や消化器の強健の目的にかなつた運動形式として左のことがあげられる。

1. 胴体や頸部を後に屈ける運動や、かかとを挙げる運動が多いことは、円背や腰椎の後彎を矯正し、または予防して胸筋及び背面筋を強め、姿勢を正して、胸廓を拡張する。
2. 腕の大きな運動が非常に多いことも呼吸を促進するのに効果がある。
3. 腹及び体側の運動の多いことは、胃腸の蠕動運動を促進するから、消化吸收作用によい影響を与える。

以上柔道体操が、肺臓、心臓、及び腹部など、健康の根本である内臓諸機関に及ぼす影響をみたのであるが、さらに、その他の方面に対する体育的価値を述べなければならぬ。一般に運動の身体的目標は三つの点におかれる。

1. 強く（強靱性）
2. 柔く（柔軟性）
3. 利く（巧緻性）

これらは、運動生理学上互に相関連して、その区別は劃然としない。強靱性とは、筋肉にハリを有し、伸縮性と耐久性のあることであり、柔軟性とは、筋肉の充分な伸縮性にもなう脊柱及諸関節の可動性を意味する。両者は密接な関連性を有つ。また、巧緻性は、運動神経機能が機敏であつて、運動が軽快であり、確実性のあることを意味する。現代人は、やゝもすれば、非体育

的な文化生活のために、身体が硬化して可動性を失い、筋肉の発育は不十分で力が乏しく、運動神経が鈍重で、からだが意志の通り動かない。これを救うみちは、正しい科学的根拠に立つ体育運動である。柔道体操は、護身法としての優れた意義をもつ半面に、運動衛生学的にも見のがし得ない長所を有っている。ことに、嘉納先生もいわれるように、乱取の技の練習が、競技にともなう偏した発達にみちびくことを矯正する意味においては、最も適した運動である。

前述の体育における三つの目標は、各関節性をもつのであるが、その中心となる運動は関節の運動である。適正な関節の運動によつて、その柔軟性を常に保存することは、延いて、その関節の周囲を固定している靱帯や筋肉の弾性を保ち強くすることになる。また、関節が柔軟で運動領域が大きいことは、動作を軽快にし、無用の努力を省き、運動を能率的にする。柔道体操の運動は、四肢の末端に至るまでの細かい関節運動を含むばかりでなく、多くの軀幹運動をとまなうのであるから、間接的には、前述したように、内臓諸器官にも好影響を与え、その機能を促進する。

要するに、柔道体操は、諸関節の老衰硬化を防ぎ身体の柔軟性を保つのであるから、とくに、成人後の体育運動としての価値がある。柔道の乱取練習、すなわち「投技」や「固技」の練習は他の格技に比べたならば、年齢を超越して一般に親しまれていることは、誰もみとめるところである。けれども、技そのもの、性質及びその練習形式からみて、どうしても、成年や老年の練習

者が少い。青年時代選手として親しんだ人々でも大部分これから遠ざかる。また、女子柔道においても同様の憾なしとしない。もし「形」の教育法で「乱取」の面白さに代るような興味と実益とが期待されるものがあるならば、弱い人や、老人・女子にも一層広く柔道の普及ができれば、柔道体操は、このような要求を充して、かつ柔道原理の醍醐味にひたることのできるものとして工夫したものである。

## 第二章 柔道原理

### 第一節 自然体の理

自然体は、頭や上体を真直に保ち、両腕をやわらかにたれ、両足もあまりふみひらかないで、また、かたくしないで、静かに立つた姿勢をいうのである。

これは自然体についてのかたちの上からの説明であるけれども、自然体には深い広い意味がある。このような姿勢を保つ場合には、まず次のことが考えられる。

1. 体が安定しておつて倒れないこと。
  2. 四肢をやわらかにしているから、いつでも必要な動作にうつれること。
- 格斗のときは、どんな場合でも倒れないということは、言葉をかえれば、敗けないということである。また勝つためには、相手の状態に応じて、その機を逃さないで、必要な動作をすることができなければならない。自然体は、この二つの条件をつねにそなえている姿勢である。
- ところで、自然体は立つておる姿勢であると説明したが、もし外形上の形つまり姿勢を問題と

しないで、ただ相手の攻撃に対して負けないような態勢を保持し、かつ相手に少しでも隙があつたら、こちらから攻撃に出られる構えであるとすれば、立つているときだけでなく、坐つているときでも、または倒れているときでも自然体の構えはあるのである。実際柔道では、倒れたから必ずしも負けたのではなく、かえつて倒れたかたちで、立つている相手を攻めることもある。つまりどんな場合でも自分の主動性をもっている態勢をいうのである。

古語に「静中の動」ということがある。静であつて、つねに無限のはたらきとしての動への転機を蔵していることをいうのであるから、丁度自然体の理をいあらわしたものである。このようにはたらきをもつた自然体は、当然に心の状態にまで堀下けられなければならないのであつて昔から柔術では、最後の極意をこの心にもとめたのである。

講道館柔道は、古流各流にわたる技術を帰納してまず「自然体の理」を明にした。そしてかたちの上からこれを解説して次第に練習のすゝむにつれて、かたちを超えたはたらきとしての自然体を理解し、さらにこの原理を通して、人生万般における成敗の道を明にすることによつて修養の資としたのである。

## (一) 礼

古語に「礼は備えなり」とある、礼とは敬の心が、かたちの上に現われたものである。敬の心とは、お互の人格の尊厳を認めあう心であつて、つまり社会生活において、お互が和してゆく心である。

正しい姿勢で、正しく見、正しく相對してすべての立居振舞に節度があることは、お互に犯さず犯されない和の姿である。そしてこの姿のうちにこそ、よく人格の尊厳がたもたれる。

備えとは、人格の尊厳を犯し、和を破るものゝために備えることである。もし吾々が敬の心を失い礼のかたちが崩れて、粗野の振舞があるならば、ひとのあなどりをうけて人格がそこなわれる。人格の尊厳を護ろうとするものは、まず己を正さなければならぬ。

孔子は「門を出でては大賓を見るが如くせよ」(論語顔淵)といつた。人と對するに大切な客人に接するように礼を厚くしたならば、人と争を生じない。したがつて身の安全を完うすることができるというのである。「礼は備えなり」とは柔道の根本精神であつて、柔道の修行は、礼に始まり礼に終ると教えるのもこの精神から出ている。

## (二) 先

すべての競技はそうであるように勝つためには、精神力、技術力、体力の三要素が優れ、これが統一された力として相手を制圧しなければならぬ。その制圧力は、いろいろな技のかたちで發揮される。けれども、どんなに多くの技があつても、これを要約すれば「先」の一字に歸納することができる。

さて、広く格闘の技術を手段の上から見ると、

1. 斬り、打ち、突き、蹴るなどの場合。
2. 投げ、抑え、絞め、挫くなどの場合。

に大別される。前者は、比較的遠い距離からの技術であり、後者は、お互に接近してからの技術であることはいうまでもないが、一般に前者は、早さが問題とされるのに後者は力が問題とされる。けれども仔細にその術理を究めれば、いずれの場合も、早さ、すなわち「先」にその勝負がかゝつていことが分る。「先ずれば人を制する」という言葉があるが、「先」こそは勝利の要訣である。

古い伝書では「先」のとり方について、三段に分けて説いている。すなわち

### 一、先々の先

二八

相手が自分に対して攻撃の意志をもつて対立したとき、その機微の間に、相手の心の動きを察知して、その動作を未発に知ることによつてこれを制禦する場合である。

これは、心法の極致であつて修行者の容易に到達し難いところであるといわれる。けれどもこの意味を理解してみると、およそ事を制禦するには、かたちに現われてからでは遅いのであつてこれを未発に制するだけの心の用意が必要である。いわゆる明鏡止水の心を打開して、老子のいう「天の道は争わずして善く勝つ」（第七十三章）という幽玄の妙境を教えるものであらう。

### 二、先

相手が自分に対して攻撃動作を起す前に、自分から先んじて動作を起す場合である。

### 三、後の先

相手の心の動きを知つて、動作の未発にこれを制するのではないが、相手の動作の片鱗を認め、直にこれに應じて動作を起す場合である。すなわち、相手の攻撃がまさに自分に及ぼうとする一刹那にこれを避け、相手の動作の切目と体の崩れに乗じて反撃してこれを制するのである。

後の先は、相手の攻撃に遅れて立ち、これを受け、またはかわすのであるから、形の上では、後手または受身のようなものである。けれども、相手の攻撃を九分九厘で喰止めて、自分の体勢を挽回

するためには、やはり精神的に、相手に後れないという「先」の気構えがなければならぬ。

このように、勝利の要訣は相手に「先」をとるということであるが、その「先」をとるためには、まず次のような要因が考えられる。

第一は「目付」である。昔から一眼二足三胆四力といわれておるように、目のはたらきの大切なことはいうまでもない。

第二は「構え」である。広い意味でいえば姿勢である。攻防の動作の準備体勢であつて、それが整わなかつたならば、臨機応変、相手のすきに乘することができないばかりでなく、かえつて自分の体勢が崩れて打込まれる結果になる。

第三は「進退」である。正しい姿勢や構えを持しても、進退動作が節度を得なかつたならば、その目的を達することができない。

第四は「間合まあひ」である。間合は、相手に対して自分の占める距離と方向と位置とである。間合の術理を究めることは、最も重要なことであつて、いわゆる「先ず勝つて然る後に戦う」という極意もこれから悟られるからである。

柔道で自然体というときは、これらの諸要件をみな備えて、さらに「崩しの理」や「柔の理」を、それぞれの技の上によく活用することのできるはたらきをもつた身体をいう。つまり柔道原



理が体现されたものが自然体であるということが出来る。これらの意味は、以下順をおうて分説することにする。

### (三) 目 付

相手と対したとき、及び、相手と格闘をしているときに、自分は、どこに目を注いでおればよいか。これが目付の問題である。つまり、相手がどんな手段で、どの方向から、いつ攻撃してくるか分からない場合に、相手のどの部分に目をつけていたらよいかということである。

眼は心の窓であるといわれる。その人の眼によつてその心を知ることが出来る。目をつけるところには、自然に心が集り意が動く。だから目を置くところは心を置くところであるといえる。従つて、目付の問題は、さかのぼれば「心を何処に置いたらよいか」の心法の問題になる。これ

について解り易く説いた伝書に「不動智神明録」がある。徳川將軍の剣道指南として蒼高かつた柳生宗矩むねむねのために、時の高僧沢庵禪師が書き与えたものといわれるが、禪の心法をかりてこの問題を説明している。

不動心ということ述べている。手に心を動かせば面が留守になり、面に心を動かせば手が留守になる。また、下腹丹田に気をとられると、他の方が留守になるというわけで、心を一つのと

ころへ固着させると他にはたらかなくなるから、そこに打込まれるすきを生ずることを教えている。結局どこにも心を動かされ、気をとられてはいけない。つまり心は何処へも置いてはならない。何処へも置かないことは、全身いたるところに遍満して心を置くことであつて、いつでも自由自在に心のはたらきのできることであるという。

また、千手観音ということをとつて、仏のように転迷開悟したものは、その心が煩惱に迷わされることなく、その働きが自由潤達であつて、千本の手があつても自在に使いこなせるのである。武術を学ぶものの心法もこれに学び、相手に対して、恐れたり、驚いたり、疑つたり、惑うたりするために、その心を奪われ、その働きを失つてはならないと戒めてある。いわゆる柔道の極意として、講道館大道場の正面に掲げられている「無心にして自然の妙に入り、無為にして変化の神を窮める」という心法をさしたものである。

さて、相手に対したとき、その何処に目を付けたらよいかといえ、相手の眼を中心顔のあたりに自分の眼を注ぐことである。とくに眼を見張つたりしないで、静かに瞳を動かさず、瞬きをしないで、しかも一部分に視線を固着しないようにする。すなわち、相手の顔に目を付けて、しかもその頭から足先まで、また両脇までも見えるような練習が大切である。そしてついに、古人のいうた心眼によつて相手の心を見ることのできるようになるのが、目付の理想であらう。

## (四) 姿勢

## 一、姿勢

吾々は何か目的をもつて動作をしようとするときは、その動作を起す前にも、また動作中にもその姿勢をどうするかということとは、非常に大事な問題である。例ば、書くときでも、読むときでも、喰べるときでも、また、歩き、走り、泳ぐときでも、それぞれの目的に適した姿勢のとり方がある。格闘の技術を行う場合についても、それぞれの武器により手段方法の相異するにしたがつて、いろいろの姿勢がとられる。古流の柔術では、護身としてのたてまえから攻防の技術を究めたのであるから、その姿勢は、自分に対して暴力を加えようとする者に備えるための休勢であつて、これを「構え」といつたのである。

本来、暴力行為は、どんな風に、何処から、何時、その暴力を受けるのかわからないのである。しかもそれに応じ得られるような心構えや技術を練習しておくことが望ましい。従つて、理想から云えば、平常の姿勢が、そのまま臨機応変相手に処し得られるような「構え」となるのが望ましい。古人は「構え有つて構えなし」といつた。古の名人は、日常の拳進退の間にも、容易に撃ち込まれるようなすきを出さなかつたという。心身修養の極致は、ここまで到達するのが

理想であろう。構えようとして始めて構えになるようでは本当ではなく、立つても坐つてもどんな場合でも、自然の姿そのまゝが構えとしての「位くらゐ」にまで到らなければならぬ。けれども、修行の途中にあるものにとつては、その順序として、一定の基本の「構え」をつくつて、それを出発点として種々の術理や変化を習つたのである。「構え」といつても、或る特定の姿勢を攻撃防禦の立場から見ただけのものであるから、まず、姿勢のことから述べなければならぬ。

姿勢には、いろいろあるけれども大きく分けて、立つているとき、坐つているとき、臥しているときの三つの場合が考えられる。けれども臥しているときは、攻撃防禦の基本の姿勢として不適當であることはいふまでもない。立つているときと、坐つているときとの基本的な術理について述べることにする。

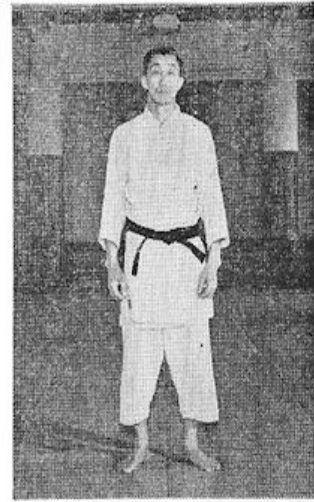
## A 立つているとき

柔道の基本の姿勢として、自然体と自護体の二大別がある。

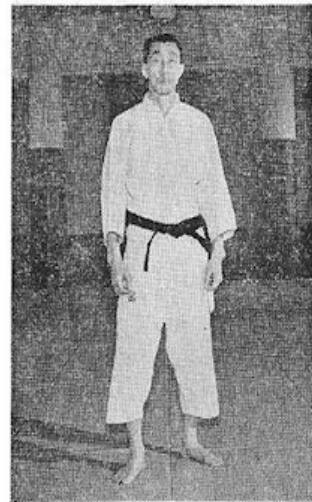
## 1. 自然体

自然体とは、前にも述べたように、人が何気なく立つた自然の姿勢である。この自然体を自然本休、右自然体、左自然体の三つに分ける。

自然本休(第一圖)とは、身体の下部から説明すれば、まず、足は左右何れの足もふみ出さず



第一図 自然本体



第二図 右自然体

三四  
 両足の踵かかとの距離はほぼ一足の長さで足先が自然に  
 外方に向いている。膝は曲げず伸ばさず真直では  
 あるが幾分か関節に弛みがあるようにし、体重を  
 正しく両脚の上に安定させる。そして腹部丹田に  
 自然に重心がおさまり、胸を狭めず、頭を真直に  
 保ち、口を軽く閉じ、自然に前方を見る。両腕は  
 自然のまゝに垂れておく、次にこの姿勢から右足  
 を少しく前にふみ出した姿勢を右自然体(第二図)  
 といい、左足を少しく前にふみ出した姿勢を左自  
 然体という。

## 2. 自護体

自護体とは、足を広く開き両膝を曲げて重心を  
 低くした姿勢であつて、これに自護本体と、右自  
 護体、左自護体とがある。

自護本体(第三図)とは、自然本体から両足を



第三図 自護本体



第四図 右自護体

ふみ開き膝を曲げ上体を低くした姿勢である。この姿勢から右足を前にふみ出した姿勢を右自護  
 体(第四図)といい、左足をふみ出した姿勢を左自護体という。

## B 坐つているとき

坐つているときの自然体ともいふべきものは正坐である。この姿勢は、何気なく膝を折つて坐  
 つた自然の姿勢である。まず両足は、拇指を重ね両膝は開かずしぼめず緩かにする。体重を正し  
 く両脚の上に安定させる。そして腹部丹田に自然に重心がおさまり、胸を狭めず、頭を真直に保  
 ち、口を軽く閉じ、自然に前方を見る。両手は、自然に両膝の上に乗せる。

## 二、姿勢の変化

自然体の姿勢は、いろいろな場合の攻防の技術に応じ得られる基本的姿勢である。例ば護身の立場から考えるとき、相手の投げ、抑え、絞めなど、さらに打ち、突き、蹴るなど、極端な場合には、武器を有つ攻撃にさえも応じ得られる姿勢として、自然体が最も適当した姿勢である。つまり、必要に応じて、どんな方向へ、どんなかたちにも、変化ができる可能性をもつた、変通自在な柔い姿勢であるからである。

自護体の姿勢は、体の重心を下けて、固くなつた姿勢であるから、居ついた姿勢であつて、とつさに変化のしにくい姿勢である。けれども相手を引いたり、押ししたり、または、打つたり、突いたりする場合には、この自護体をとらなければ力が入らない。だから、必要に応じて、自護体をとることがあつても、次の瞬間には直に自然体に復して、いつでも相手の変化に応じ得られる体勢を整えておかなければならない。すなわち、姿勢は原則として自然体を保つということになければならない。

坐つているときは、正坐が丁度立つているときの自然体に相当するのである。正坐は、必要に応じて変化するために都合のよい姿勢であるから、坐つたときの基本の姿勢といふことができる。正坐のほかに、椅子に坐つていることもあるけれども、やはり上体のたもち方については正坐の要領に準じて、足の位置は、椅子に近くひきつけ、両足先を軽く地につけるようにする。い

でも立上ることのできる姿勢である。

### 三、構え

格闘の場合の攻防に処する姿勢として、どんな場合でも、自然体が基本にならなければならぬことを述べたのであるが、かたちの上では必ずしも一様であるとはいえない。刀をもつとき、槍をもつとき、短刀をもつとき、また、徒手のときでも、異がある。徒手のときでも、組ついたときと離れて打つ、突く、蹴るときではそのかたちが異つてくる。すなわち、前に述べた自然体は一応かたちの上の説明であつて、このかたちを通してその意味がわかつたならば、必ずしもこのかたちにとらわれなくともよい。

競技としての柔道に属する投技や固技では、右または左の自然体で相接近してお互に組んだかたちから技の動作が始まる。そして専ら投けることにのみ注意を集中するから、相手の打突に対する目付や姿勢のとり方には、あまり注意が払われない。ところが競技の技に属していない当身技や関節身では、これらの注意を欠くことができないばかりでなく、姿勢のとり方においても異つた注意が必要である。当身技や関節技では、意味の上では自然体であつてもその技の動作は、いわゆる右構えまたは左構えで始まる。前面の相手に自分が対するとき、正面に向いてるときは自然本体であつて、どちらの足も出ていない。その足の出し方によつて、自分の体の向き方が

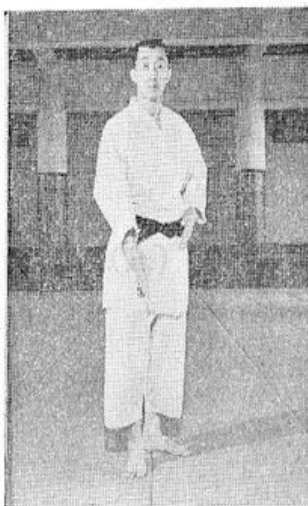
右または左に偏してくる。広い意味で右または左の構えというときにはこの体の向き方が丁度横向き（これを半身という）になるまでの変化を総称することができる。けれども基本的な構えの姿勢としては、およそ次のようであればよい。

### 1. 右構え

自然本休すなわち「無構え」から「右構え」をとるには、左足先で左に向きながら右足を約半歩前にふみ出し、その足先をほぼ正面に向ける。または、右足先で左に向きながら左足を約半歩後に引き、右足先をほぼ正面に向ける。いずれも両足の交叉する角度は約六十度がよい。このような休勢で、相手に向つて正しく対した場合には、相手の打つ、突く、蹴る動作から、自分の体を護り易く、かつ自分から当身技や関節技で攻めるにも都合がよい。

次に腕の位置についてあるが、当身技や関節技の変化のためには手刀のつかい方に慣れるのがよい。いわゆる「手刀の構」であつて、これには下段、中段、上段、八相、脇などの種類がある。

手刀とは、五指を充分に伸ばしてそろえ、各指頭に気力を充し、小指のつけ根の部分で払つたり打つたりするのである。右構えのときに右手刀を自然に前におろして構えたとき右下段（第五図）及（第六図）であつて、右手刀を相手の眼の高さに構えたのが右中段（第七図）右手刀を高く



第五図 右構え（下段）



第七図 右構え（中段）



第六図 右構え（下段）



第八図 右構え（上段）

ふりかぶつたのが右上段（第八図）である。また斜上及び斜下に構えたときそれそれ八相、脇と  
いうのである。いずれの場合も左手刀は左腰のところに添えておく。そして、右構えのときは右  
手刀が主力としてはたつき、左手刀は補助の役割をすることが原則である。左構えのときはこの



手刀の図

反対となる。

手刀は、広い意味では小指つけ根の  
部分だけでなく、手首から肘まで、す  
なわち掌底及び前腕の尺骨部全部を使

い、さらに腕を返して前腕の腕骨部を使うこともある。（手刀の図）

### 2. 左構え

右構えに準じて行う。

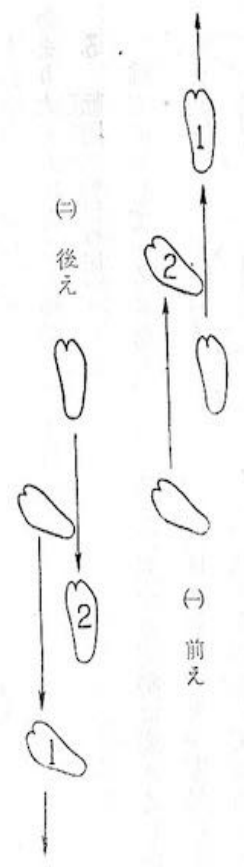
## (五) 進退

進退動作は、姿勢のとり方とともに重要である。進退によつて体の位置を変えるのであつて攻  
防いずれにあつても深い関係がある。格斗にあつて一瞬機微の間に処して自在の動作ができる  
ためには、精神が常に平静であつて、身体はよく自然体を保つて崩れることのないようにしてお

かなければならない。体が動揺して中心を失うと虚を生ずる。だから、その進退の方法は、何れ  
の方向へするにしても、自然体を維持して崩さないような運足法によらなければならない。運足  
法は、**継足**と**歩足**とを基本とするのであるが、何れの場合も、体は、前後左右いずれに移すにも  
また、どの方向に廻すにも、いつでも体の重心が、動いてゆく足の上に乗つていようになけれ  
ばならない。両足は、こることなく地に近く運んで足先から地につける。

### 1. 継足（継足の図）

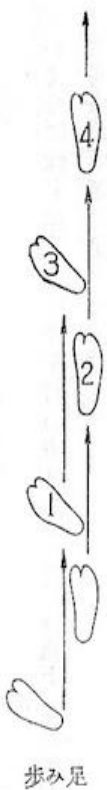
体の重心を水平にたもち、とくに細かく移動するとき用いる。例ば、右足を一步進め、そ



継ぎ足

の足がまだ十分に地面  
をふみしめないうちに  
早くも左足を一步進め  
て、右足と左足とが殆  
ど同時に地面について  
自然体を保つて崩れな

いように体を運ぶ。前後左右いずれの方向に移動するときも、その移動しようとする側の足が  
ら同様の要領で足を運ぶ。



四二  
2. 歩足あひだし (歩足の図)

普通の歩くときのよう  
交互に足を運ぶ方法であるが

あまり大またになると姿勢が崩れ易い。

3. 転回てんかい (転回の図)



前方に対している姿勢を、直に後方に対する姿勢に変えるしかたである。右構えのときに  
いて説明すれば、まず左足の前に右足をふみ、両足先を軸と  
して、体を左に廻して左構えとなる。左構えから右構えに転  
回するときもこれに準ずる。この転回動作を、継足または歩

足と連続して行うときは、自然体の姿勢を崩さないでよく前後に構えを交することができ  
るようになる。

第二節 崩しの理

前節の「自然体の理」で不敗の休勢を説いて、どういふ場合に勝つかということを説いた。こ

れに対して「崩しの理」では、敗けるのはどうしてであるかを説くのである。勝つことの理を明  
にするためには、同時に敗ける理を知らなければならぬ。講道館柔道は、古流柔術のすべての  
技術(徒手、刀、槍、棒など)に一貫する原理として、技が極まる瞬間の休勢は「崩し」にある  
ことを見出した。つまり、相手にある技がうまく掛つた時に、それを調べてみれば、その技が掛  
けられる前に、まず、その技に掛かり易いような相手の休勢があつたのであつて、これを知るこ  
とが大切である。このような休勢は、力学的に見れば体の重心を失つた状態であつて、「崩し」  
の状態という。そして、これは、相手の方から崩れることもあれば、自分が積極的に相手を崩し  
てこの休勢にみちびくこともある。そこで柔道では、一つ一つの技を分解して、「作り」と「掛  
け」となし、さらに「作り」を分けて「相手の作り」と「自分の作り」となした。

「相手の作り」とは、その技を「掛け」る前に、相手を崩してその技にかかり易い状態にする  
ことであつて、同時にその瞬間には、自分は、その技を掛け易いような姿勢と位置とを占めてい  
なければならぬ。これが「自分の作り」である。

柔道の技の妙味は、技を「掛け」る動作そのものよりも、むしろ、その前提としての「作り」  
の巧拙にある。一瞬にして極まる技をこのように分解して「作り」の研究とその修練に重きをお  
いたことは、講道館柔道の偉大な卓見である。

「相手の作り」については「崩し」の理論と実際とを究めなければならない。また、「自分の作り」については、「自然体」のほか「間合」の理論と実際とを究めなければならない。

### (一) 立つている人間の安定について

立つている人の重心は、およそ下腹丹田の部にある。この重心から引いた垂直線が支点である両足で作る基底の中央を通るときはこの人の姿勢は安定している。(重心の図)



重心の図

もしこの人の重心が、前後または左右に動揺して、重心から引いた垂直線が支点から離れる場合は、この人は倒れそうになる。ところが人形でない生きた人間は、その平衡を失した体の状態を、直に安定したもとの体勢に戻そうとする。だから重心は動揺しながらも、よくその直立の姿勢を保っていることができる。

ところが、立つている人の体の重心がはげしく動揺して体の安定をさへえきれない場合には、その重心がかたむいてゆく方向へ足をふみ出してその体を支える。つまり、人間の立つている姿

勢は一見不安定のように見えるけれども足の運びによつて巧みにその安定を保つのである。けれども、もしその姿勢の平衡を失つた瞬間に次のような外力がはたらいたならば、簡単に倒れることになる。

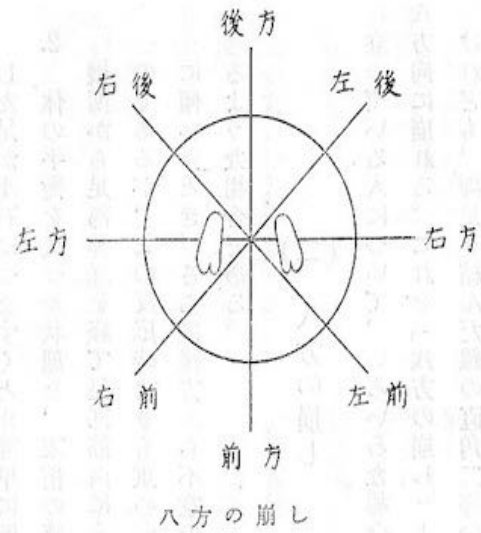
1. 重心のかたむいてゆく方向へふみ出そうとする足をはばまれた場合。例えば、ふみ出そうとした足が小石につまずくとき簡単に倒れる。
2. 体の平衡を失つた状態を、末梢の感覚機関が、神経の中枢機関に伝達をして、さらに中枢機関から足部神経を経て足部筋肉に命令して足をふみ出さすまでの時間を「反応時」と呼ぶのであるが、この反応時よりも重心が傾いてゆく時間の方が早い場合である。例えば、体が前に傾いたとき、さらに後方から不意の力が加つたために、足をふみ出す餘裕もなく前に倒れるような場合である。

### (二) 八方の崩し

立つている人について、いろいろな場合を考えれば、前後左右、それに左右の前、左右の後の八方向に崩れる。これを「八方の崩し」という。(八方の崩しの図)

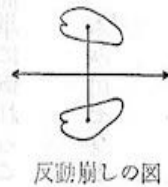
けれども、両足を結んだ線の直角二等分線の方向、すなわち前方と後方とは、とくに崩れ易





たびどころかに崩れた姿勢は、その反対の方向にも崩れ易いのであるから、その振り子のような体の動揺を利用してその崩れる方向へ適当に力を加えるならば僅か

い。身体を固くし、足をふみ開いて体の重心を下げて自護体になつた場合でもこの方向には崩れ易い。  
また、一たび前か後かに崩れた姿勢は、その反対にも崩れ易い。丁度時計の振り子のように、崩れた姿勢をもとに復そうとしても、その惰性の力で、反対の方向へ行き過ぎるからである。これを「反動の崩し」という。(反動崩しの図)だから一



の力で有効に相手を倒すことができる。例えば、相手を前方に崩そうとするとき、却つて後方へ崩し、相手をもとに復そうとする反動を利用して、前方に崩すことがある。

さて、崩された体の重心を奪われた瞬間には、すべての動作が封ぜられることになる。吾々の正しい力の入つた一切のはたらきは、すべて安定した姿勢を前提としてのみ可能であるからである。だから相手が自分に向つて攻撃動作を起そうとした瞬間に相手の姿勢を崩すならば、その攻撃動作を封じて自分を防禦することができる。

また、崩しの極限が倒すことであつて、倒した相手を「抑え」てこれを制禦することは「崩し」の状態を継続的完結的にしたことであつて、すなわち「崩し」―「投げ」―「抑え」は一連の技術的体系であることを知る。

### (三) 問合

相手を技に掛り易いような状態に「崩す」ことを「相手の作り」というのであるが、同時に自分は、技を掛け易いように姿勢を整え、かつよい位置を占めていななければならない。これを「自分の作り」という。これらの「作り」については「問合」の問題を研究しなければならぬ。

「間合」とは、相手と自分が相対したときの位置と距離との関係のことである。間合のとり方は、原則として「自分からは攻めるに近く、相手から攻めるには遠く」するように位置しなければならぬ。だから相手が守つてゐる間合を破ることは勝つことであり、自分の守つてゐる間合を破れることは敗をとる原因となる。昔から間合の研究を重じ、間合の練習をつんだわけは要するに、攻防の要義勝負の鍵は、かかつてこの間合にあるからである。

間合は詳しく究めれば、形の上では容易に説明し難い心力気力の虚実の関係や、時間の関係などもこれに属するのであるが、ここでは、位置の關係と距離の關係について概略を述べようと思ふ。

競技の技に属する「投技」における間合と競技の技に属していない「当身技」や「関節技」における間合とを分けて考えなければならない。この両者は、根本原理としては異うものではないけれども、前にも述べたように、前者は競技としての立場から技を限定してお互に組む姿を前提とするために、当身技や関節技の立場とはかたちの上で必ずしも一致しない点がある。この両者を一応分けて考察することによつて、間合の理、さらに崩しの理をよく理解することができらる。

### 一、投技における間合（組方をたてまゑとする）

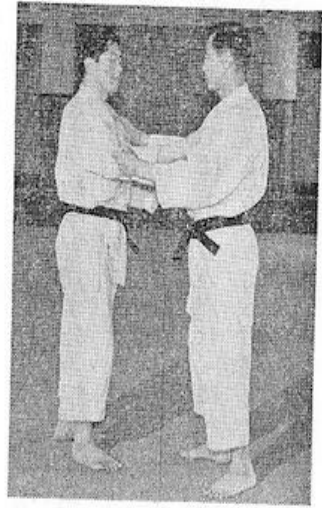
投技においては、お互に襟と袖とを組合つた姿勢で相手を崩して技を掛ける。このとき右自然体を得意とする人もあれば、左自然体を得意とする人もある。だからその組合せは、

1. 自分が右自然体で相手も右自然体
2. 自分が左自然体で相手も左自然体
3. 自分が右自然体で相手が左自然体
4. 自分が左自然体で相手が右自然体

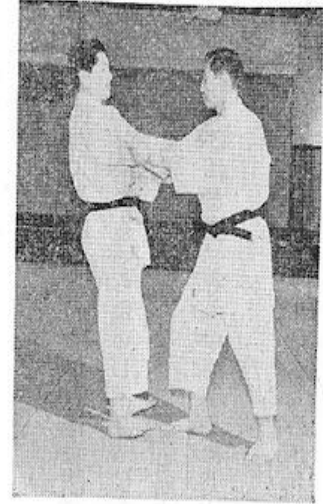
の四つの場合がある。そして、その身長、腕の長さ、臂力などそれぞれ異なるのであるから各人の得意とする姿勢で相手を自分の有利の方へみちびいて崩そうとする。

けれども、相手を崩すためには、その腕の長さや臂力にたよるよりも、むしろ体全体の移動によつて自分と相手との位置や距離を變ることの方が、はるかに力もいらぬし、相手に気づかれないうで崩すことができるのであつて、ここに間合のことが重要になつてくる。相手を崩すには、原則としては「八方の崩し」に相当する方向へ考えられるけれども、その中でとくに基本的な方向として前後左右の四つの場合を解説してみよう。

お互に右自然体に組んでゐるとき（第九圖） 1. 相手が右足をふみ出して押し進んで来るとき、



第九図 組方



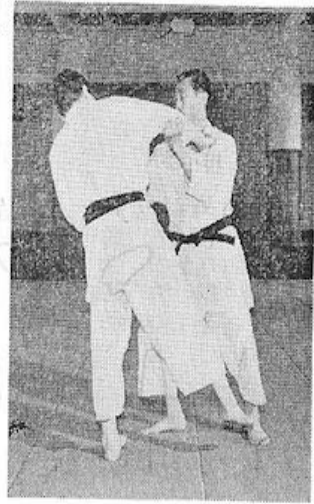
第十一図 後方に崩す



第十図 前方に崩す



第十二図 右方に崩す



第十三図 左方に崩す

左に引けば相手は右横に崩れる(第十二図)。4. 相手が左の方に移動する場合も同様の要領で相手を左横に崩す(第十三図)。

以上の四方向のほか、各斜の方向にもそれぞれ体を移動して相手をみちびき崩すことができるのみならず、その体の移動も直線であるよりも曲線的に複雑な動きによつて巧に相手を誘導しなければならぬ。そしてつねに、自分と相手との位置と距離、すなわち、間合のとおり方を有利におかなければならぬ。

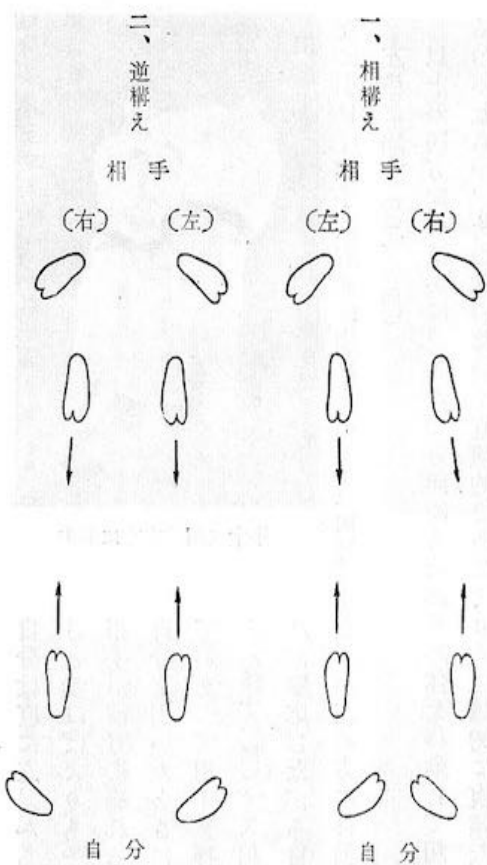
二、当身技及び関節技における間合(組つかせないことをたてまえにして)

当身技や関節技は、相手に組つかせないで技をかけることをたてまえとする。もちろん、相手

自分は直に左足からつぎ足で後退する。相手の早さと歩はばよりもやゝ多く後退して相手を引けば相手が前方に崩れる(第十図)。2. 相手が後退して自分を引いたときに、それに順応しながら前に出てかえつて相手を押せば相手の姿勢は後方へ崩れる(第十一図)。3. 相手が右の方に移動するときこれに順応しながら自分は左に多く移動して相手を

に組つかれた場合にもこれらの技をかけることができるけれども、それは応用としてである。

相手に組つかせないことは、意味の上では、相手に打たせない。突かせない、また蹴らせないことである。さらに武器をもつて突くことは手の延長であると理解すれば、武器の攻撃にも応ずる術理が生れる。相手に組つかせないための方法としては、第一、体をかかわすこと第二、手刀によつて払うことである。



これらの詳しいことは後章当身技の解説で述べることにして、ここではただ、相手に組つかせないで相手を「崩す」ための四原則について述べることにする。  
 相手が攻撃するときは多くの場合に右または左構えの姿勢になる。また

自分も体をかかわしてこれに備えるときは、右または左構えになる。だから自分と相手との間合の組合せは次の四つになる。(相構え及逆構えの図)

- 一、相構え
  - 右の相構え
  - 左の相構え
- 二、逆構え
  - 左の逆構え
  - 右の逆構え

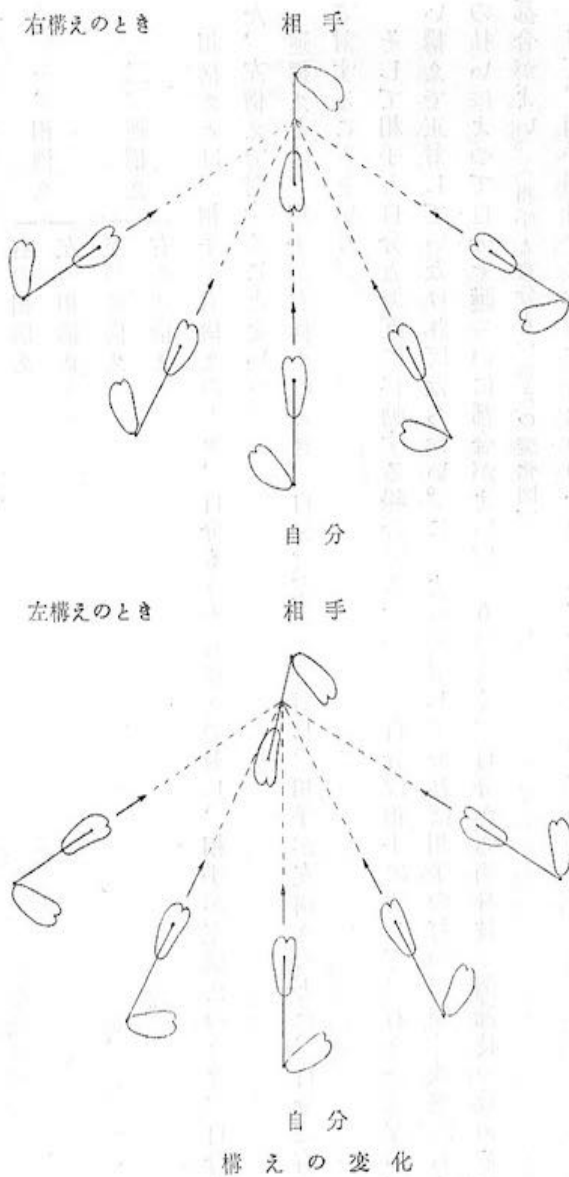
相構えとは、相手が右構えのとき、自分もまた右構えで対し、相手が左構えのとき、自分もまた、左構えで対することをいう。

逆構えとは、相手が右構えのとき、自分は左構えで対し、相手が左構えのとき、自分は右構えで対することをいう。

そして相手と自分とお互に移動する場合でも、つねに自分は相手に対して、右または左の正しい構えで正対していなければならぬ。このように対しておれば相手の打つ、突く攻撃から手刀の払いによつて自分を護るのに都合がよいばかりでなく、自分から当身技や関節技で攻めるにも都合がよい。(相手と自分との構えの変化図)

さて、相手が自分に攻撃するための手段として、組つく、打つ、突く、蹴る、斬るなどの動作

を原理的に帰納すれば、「相手が真直にふみ出して手を伸べて自分の前襟を取る」場合に帰納することが出来る。この場合に自分は組つかせないで相手を「崩す」ことを探究すれば次の四原則



五四

が生れる。当身技や関節技の「作り」はすべてこの四原則から応用されるのであるからよく体得しておかなければならない。

1. 相手を後方に崩す  
相構えのとき  
逆構えのとき
  2. 相手を前方に崩す  
相構えのとき  
逆構えのとき
- 一、相構え後方崩し（第十四図）



第十四図 右手刀で内に払って相手を後方に崩す

相手が右構え自分は左構えで対する。

相手と自分と右の相構えで対する。相手が右手を伸べて自分の前襟を取ろうとする。自分は、右手刀で相手の前腕を右から左に払いのけて（内払い）相手の姿勢を後方に崩す。

二、逆構え後方崩し（第十五図）

左の相構えのときもこれに準ずる。



第十五図 左手刀で外に払って  
相手を後方に崩す

相手が右手を伸べて自分の前襟を取ろうとするとき左手刀で相手の前腕を右から左に払いのけて（外払い）相手の姿勢を後方に崩す。右の逆構えのときもこれに準ずる。

三、相構え前方崩し（第十六図）  
相手と自分と右の

相構えで対する。

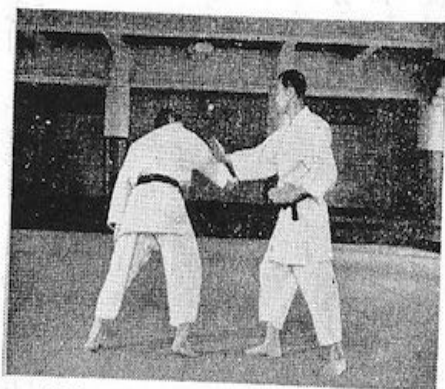
相手が右手を伸べて自分の前襟を取ろうとするとき、自分は、右手刀で相手の前腕を左から右に払いのけて（外払い）相手の姿勢を前方に崩す。

左の相構えのときもこれに準ずる。

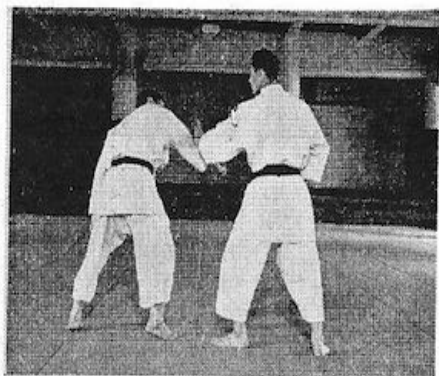
四、逆構え前方崩し（第十七図）

相手が右構えで自分は左構えで対する。

相手が右手を伸べて自分の前襟を取ろうとするとき左手



第十六図 右手刀で外に払って相手を  
前方に崩す



第十七図 左手刀で内に払って相手を  
前方に崩す

刀で相手の前腕を左から右に払いのけて（内払い）相手の姿勢を前方に崩す。

右の逆構えのときもこれに準ずる。

実際の運用としては、両方の手刀を同時に使うこともあるわけだし、また、手刀で払って相手を崩すだけでなく、相手の腕を掴んで崩すこともあるのであるが、いずれの場合にしても原理的にはこの四つの体勢で相手を崩すことが基本となっている。それらの運用については後章当身技の解説にゆずる。

と自分との距離のことである。離れて相手と対したとき位置と姿勢については前に述べたのであるが、相手との距離をどのくらいに保つたらよいかということである。それは、自分から一歩躍進すれば、相手の顔面または体に打込める程度を基準にすればよい。自分の身長、足の力などによつて、その人の力に応じた距離があるけれども、これを二足一投の間合という、つまり、この距離であれば相手の虚に乗じて一動作で、当身技の打込む動作や、関節技の掴む動作ができるので

ある。この距離は、反対に相手の攻撃から自分を護るためにも適当な間合である。これ以上不用意に相手に接近したならば、相手の攻撃を、かわすことも払うことも非常に困難になるのである。要するに間合は、攻めるに易く護るに固い距離と位置を占めそして相手を技に掛り易い体勢に「崩す」ことを目的とするのである。

### 第三節 柔の理

前節で自分の姿勢を正しく保ち、心を動揺させず進退動作にすべて無理のない体のあつかい方をすれば、敗れることはないという原理を学んだ。また、体の重心を奪われ安定を失った姿勢はいかにもろく破れるかという原理をも学んだ。次にこの二つの原理を相手と自分との相對關係において、いかに活用するかということ、つまり、加えられた相手の力をいかに処理して最後の勝ちを得るかというはたらきについて学ばなければならぬ。このはたらきの法則を「柔の理」として説かれるのである。

「柔の理」は、まず、力と力との關係から考えられるのであるが、その力は動く力であつて、その動きの遲速の關係が問題となる。だからこれを力の關係から見た「柔の理」と動きの關係か

ら見た「柔の理」とに分説することにする。

#### (一) 力の關係から見た「柔の理」

相手と対立したとき相手の加える力に対してどのように「柔の理」が応用されるかは、全く千変万化である。格闘の場合は、或は立つた姿勢のこともあれば、寝た姿勢のこともある。技においても、立技、捨身技、抑技、絞技、關節技、当身技など、いろいろな種類があつて、それらの場面にそれらの技を生かすためには、それぞれに「柔の理」が応用されなければならない。

さて、それでは「柔の理」とは何であるかといえ、およそ次のようなものである。加えられた力にさらわれないで、これに随順しながら、却てその力を利用して相手の姿勢を崩すように導くのである。例ば、相手と自分と一定の距離を距て、相對しているとき、相手が一步をふみ出してその手で自分の胸を押し来たら、それにさらわれないで、自分もまた同時に一步をふみ出せば、相手の力の抵抗を感じない。もしこのとき相手のふみ出す歩幅よりも多く自分がふみさがつたならば、相手は自分の力のために前方に姿勢が崩れる。このとき相手の突出した腕を引けば僅かの力でも相手を前方に倒すことができる。またもし、相手が自分の前襟を掴んで引いたときも、自分がこれに応じて前に出れば、これと同じことが考えられる。つまり、「押さば引け、引

かば押せ」という原理であつて、相手のはたらきかける力に乗りながら相手の姿勢の弱点をついてこれを崩すのである。

なお、このとき相手が押して出る同じ方向へ自分が退つて相手を引くよりも、自分は体をおわして相手の押す力を流し、その機に乗じて相手を引くならば、一層効果がある。つまり、相手の動く方向は、自分を軸として、その周辺を移動することになるから、多くの動きをしなければならぬばかりでなく、遠心力も加つて体が動揺し姿勢が崩れる。だから「押さば廻れ」という言葉もあるように、つねに相手の力に随順しながらも、自分を主軸にして相手を周辺に導くように動作してこれを崩さなければならぬ。

「柔の理」は、広い意味では、一切の環境からうける抵抗や障碍に処して自己の主動的立場を保つたものはたらきをいうのである。「自然体の理」で訓える姿勢のとり方、足の運び方、体の動きは、すべてこの抵抗に処する自己の在り方を説くものであつて、畢竟、広い意味の「柔の理」にかなつてゐる。また、自己の体が崩れてついに倒れる場合、いかにして地面より受ける衝撃から自分の体を護るかの問題について受身の方法を訓えるけれども、これも「柔の理」の応用である。受身の方法とは、自分の体がまさに倒れようとするときに、無理にそのいきおいに抗しないで、自らその体を円くして倒れ、腕は地面の衝撃から体を護るようにはたらかすのである。つま

り引力に巧みに随順しながら地面の抵抗を避け自分の主動性を生かそうとすることである。

昔から柔術を習うものには「受身三年」という言葉があるように、その上達の基本条件として最も重んじたのである。講道館柔道は教育的見地から合理的練習法を制定して誰にでも無理なく習得しえられるようにした。その受身の方法を概述すれば、

1. 後方に倒れる——後受身
2. 側方に倒れる——横受身
3. 前方に倒れる——前受身



第十八図 中腰で後受身の準備をする



第十九図 後方に倒れようとする

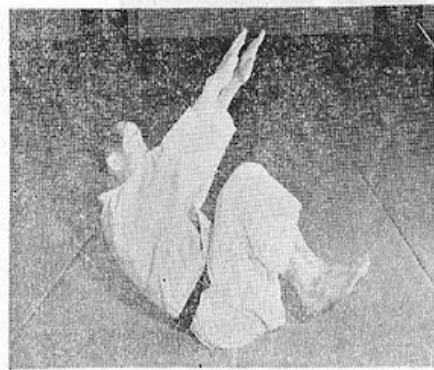




第二十四図 中腰で右横受身の準備をする

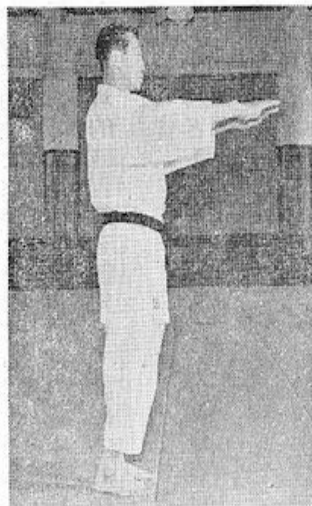


第二十三図 後方に倒れようとする



第二十図 臀部、背部を順次に畳につく

とに分けて、低い姿勢、すなわち、坐位から中腰（蹲居の姿勢）立位と次第に高い姿勢から受身することを練習する。そして1.後頭部を打たぬように頭をひきつけ、2.手を逆に地面に打ちつかないようにし、3.腕の反動によつて地面よりの



第二十二図 立居で後受身の準備をする



第二十一図 両腕で畳を打ったところ

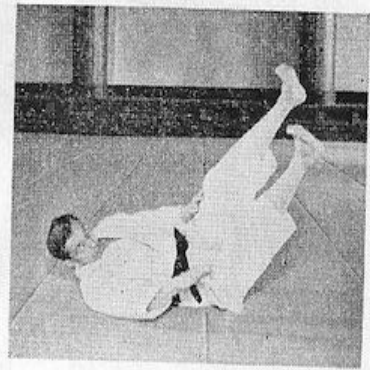
衝撃を緩和することなどを順序正しく習得するのである。

1. 後受身 (第十八図—第二十一図) ……中腰

まず中腰の姿勢（坐位は略す）から臀部を踵に近く下し、両腕を前方に肩の高さに挙げて伸ばし、掌を下に向ける。体を後方に倒しながら両足を自然に上げ、背が畳につく瞬間、両手で強く畳を打つ。中腰の姿勢に習熟したときに立位の姿勢を行う。

2. 横受身 (第二十四図—第二十七図) ……中腰

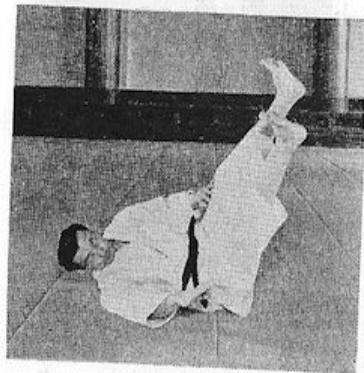
中腰の姿勢で、右手を左肩の上になるように腕を屈けて前にあげ、次に、右足をすべらすように左足の前から左斜前に出し右脚をその方へ伸ばし右方に倒れる。その体が畳につく瞬間、右



第二十五図 右腕で畳を打つところ

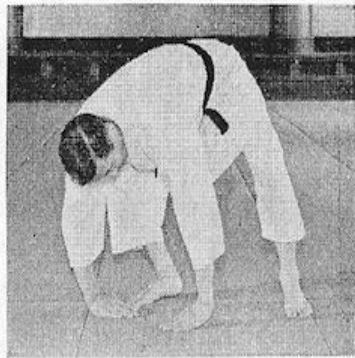


第二十六図 立居で右横受身の準備をする



第二十七図 右腕で畳を打つたところ

手で強く畳をうつ。立位の場合もこれに準じて行う。  
 3. 前受身(第二十八図第二十九図)  
 立つた姿勢から右手及左手を軽く畳につき、各々指先を内に向ける。両膝を伸ばして腰をあけ腕は軽く伸したまゝ、体を輪のようにして右肘から左腰の方へ順序に、対角線型に体を畳につけて廻転し左手で畳を打つ。



第二十八図 前方廻転受身の準備をする



第二十九図 左足で畳をけり体を前方に廻転したところ

このような受身の練習を重んずることは、これによつて肉体上の傷害除去や、身体の柔軟性を増して技の上達を早からしめる意味があると同時に、精神的には投げられることからの恐怖心を除去し、従順な心を養うことになる。柔道はその名の示すように、まず柔の心と柔の体を養ひ、柔の中に強靱な力と不屈の魂を養うのである。これを技術の原理として訓えるものは「柔の理」であつて、すべての技術はこの原理から展開される

(二) 動きの関係から見た「柔の理」

以上は相手と自分との力の関係について説明したのであるが、次にこれを動きの関係から説明しなければならぬ。

そもそも格闘の場面における相手は、その自由意志による奔放な身体活動を展開するのであるから、こちらの思い通りにはなつてくれない。例ば、相手の足や腰を払おうとしても、また面や甲手や胴などに打込もうとしてもむつかしい。相手が反抗するときであつたら襟や袖を掴むことさえも困難である。まして相手の腕や手首を掴むことは一層困難である。昔の伝書によれば、敵に撃込む機会について次の三つの場合を訓えている。

1. 起りを撃つ
2. 尽きたるを撃つ
3. 受けたるを撃つ

起りを撃つとは、相手が静止の状態から或る動作にうつろうとするその起りをいうのである。人の動きを仔細に観察すれば、静と動との連続であつて、静の次に動、動の次に静がある。この動作の切れ目をねらうのであつて、例ば相手が拳をふりあげて殴る場合を観察すると、殴るためには、まず、その拳をふりあげなければならぬ。その拳をふりあげようとした瞬間、及び拳をふりあげておろそうとした瞬間をいうのである。

また、尽きたるを撃つとは、ふりあげた拳をふりおろして殴りつけたときその拳の伸びきつた瞬間をいうのである。

さらにまた、受けたるを撃つとは、自分が相手に打込んで行つた時に相手がそれを受けて、その受けるということだけにとらわれて他のはたらしきを失つた瞬間をいうのである。

いずれの場合も動作から動作へうつるとき切れ目を意味する。この三つの場合をねらつて打つたり、掴んだりするのであるが、実際の問題としては、さらに工夫を要することがある。これらの動作の切れ目とは、相手が静止した瞬間をさすのであるが、この瞬間はおそらくは、一秒間の何十分の一という非常に短い瞬間である。だからこの瞬間だけをねらつて打とう、掴もうとしても困難である。例ば、蠅や蜻蛉を捕えようとして追いかけるとき、その止つた瞬間をねらつて掴もうとしてもむつかしいのであつて、とまる以前から飛んでいる方向と早さとに自分の手の動きを合せておいて掴む場合に成功する。つまり、三つの打つ機会をつかむためには、その前提として相手の動きと自分のリズムを合せることの練習が必要である。「柔の理」とは、このリズムを体得してはじめて理解できるのである。自然体の正しい姿勢を保つて、移動の方法として足の運び方や体のかかし方が重要であることを述べたのであるが、この移動法を正しく学ぶことによつて、相手の体の動きと自分の体の動きのリズムを合せることができる。体の動きのリズ

ムが合つて始めて足や手の動きのリズムを合せることができ、いろいろの技を掛ける機会をつかめるようになる。

講道館柔道の古式の形としてのこされている起倒流の技法や五つの形などを見れば、「柔の理」のはたらきがよく表現されている。力のつかい方、体の動きが自然であつて少しの無理もなく、相手の力にさからうことがなくて、しかもよく相手を制禦する。その動きは大きなリズムをなして美しい。昔から「柔の理」は、柔くて折れない柳や竹によつて象徴された。また、よせてはかえず大波の動きにかたどられたこともあつた。古流柔術には、これらを、その流派や技術の名称にしたものが多い。合気柔術の「合気」の名も、その意味は「柔」に他ならない。東洋人は、人間一切の行動の本源を気にもとめた。気によつて力も出るし、気によつて体も動く。だから、気を養うことをもつて人間の第一緊要事と考えた。すなわち、孟子が「志は気の帥なり、気は体の充なり」といい、また逸斎楊山子が「心を載せて形を御するものは気なり」といつたのである。相手の気と自分の気と合せるということは、つまり、相手の動きと自分の動きとを合せることであつて、「柔の理」を内面的に説明したものである。

柔術はもと和術とも称した。これによつて知られるように「柔」の意味は、「和」の意味にも通ずる。日本に伝わる武術伝書の中で、最も古いものゝ一つとされている「龍虎の巻」に「来ら

ば即ち迎え、去らば即ち送る。対すれば和す。五五十なり、二八十なり、一九十なり、即ち、これをもつて和すべし。」とある。和は日本武術の根本原理である。これを新しい言葉で表現し、誰にでも実践できるように説明したものが「柔の理」である。「柔の理」で訓えるところの相手の力に随順してさからうことなく、しかもよく己の正を持って崩れないことは、すなわち、孔子が「君子は和して同せず」（子路篇）というた精神とも相通するものである。

発生的には、人間同志の格斗の手段として始まつた柔術ではあるけれども、長い時代を経て、多くの人々によつてその技が洗練され、その術理が究められ、さらに倫理的裏づけも加えられるに至つて、ついに今日の柔道にまで発展した。柔道は単なる暴力の表現でもなければ、斗争の具でもない。人生の道としての柔道にまで掘下けることのできるものである。

## 第三章 柔道体操

柔道体操は、第一単独運動、第二相對運動からなっている。

第一單獨運動は、自然体の運動ともいい、自然体の理に則つて自分の体の正しい保ち方、足の運び方、腕の動かし方を練習する。

第二相對運動は、崩しの運動ともいい、單獨運動の動作を組合せて二人で練習する。自分はいつでも、自然体の理に則つた動きをするのであるが、同時に相手を柔の理や崩しの理を応用して崩すようにみちびくのである。相手は素直に自分の動きにしたがつて動作し無理な反抗や競り合いをしないようにする。練習はすべてゆるやかに大きく動作して、相手の動きと自分の動きとをよく合せるようにしなければならない。相對運動は、さらに第一練習と第二練習とに分けられる。

第一練習では、相手は自分の手首に掴まつたまま、最後まで動作しなければならない。

第二練習では動作の途中で相手の握つている手をふり切つて握りかえる練習である。このとき無理に反抗して競り合うことのないようにしなければならない。

すべて相對運動の動作は最後に自然に当身技や關節技の技術の基礎をおぼえることになるけれども勝負を超越した、正しい動作の繰りかえしのうちにその技術の要領を悟るのである。争心を露呈し力による競り合いをしては、かえつて上達をおくらせることになる。

### 第一 単獨運動（自然体の運動）

#### (一) 運足



第三十圖 自然本体に立つ

#### (1) 前後の練習

最初自然本体で正しく立つ。(第三十圖)

**第一動** 左足から前にふみ出し、右足を速に定位に送る。(一動作毎に自然本体に復する。以下各動作毎にこれに準ずる。)

**第二動** 右足から後にふみさがりもとの位置に復する。

第三動 右足から後にふみさがり、左足を速に定位に送る。

運足の位置の図

第四動 左足から前にふみ出しもとの位置に復する。

前後と左右

第五動 右足から前にふみ出し左足を速に定位に送る。

第六動 左足から後にふみさがりもとの位置に復する。

第七動 左足からふみさがり右足を速に定位に送る。

第八動 右足からふみ出しもとの位置に復する。

(2) 左右の練習

第一動 左足から左に移動して右足を速に定位に送る。

第二動 右足から右に移動してもとの位置に復する。

第三動 右足から右に移動して左足を速に定位に送る。

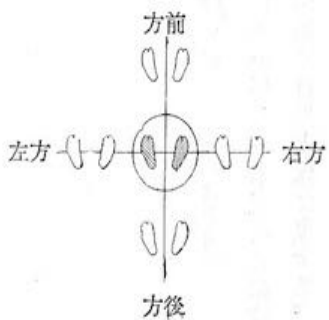
第四動 左足から左に移動してもとの位置に復する。

第五動から第八動までは第一動から第四動までを繰返して行う。

(3) かわし方の練習

最初自然本体で正しく立つ。

第一動 左足から左前にふみ出しながら体を転じて右に向く。(一動作毎に自然本体になる。以



下各動作毎にこれに準ずる。)

第二動 右足からふみさがつてもとの位置に復する。

第三動 右足から右前にふみ出しながら体を転じて左に向く。

第四動 左足からふみさがつてもとの位置に復する。

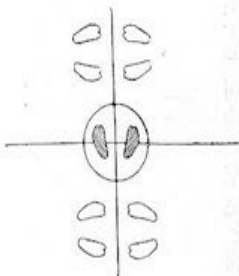
第五動 右足から左後にふみさがりながら体を転じて右に向く。

第六動 左足からふみ出してもとの位置に復する。

第七動 左足から右後にふみさがりながら体を転じて左に向く。

第八動 右足からふみ出してもとの位置に復する。

かわし方



(二) 前に伸ばす (第三十一圖)

最初自然本体に正しく立つ。

第一動 左手を前方に肩の高さに出すと同時に左足を前にふみ出す。右手は右腰におく。(左手の肘や肩には力をいれない。左手の指をそろえて伸ばし、拇指が上の方になるようにして体の中心の前に出す。上体を正しく保つ。以下の動作もこれに準ずる)

第二動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。



第三十一図 左手を前に伸す

第三動 第一動に準じて右手の場合を行う。

第四動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第五動 左手を左方に肩の高さに出すと同時に左足を左方にふみ出す。右手は右腰におく。

第六動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第七動 第五動に準じて右手の場合を行う。

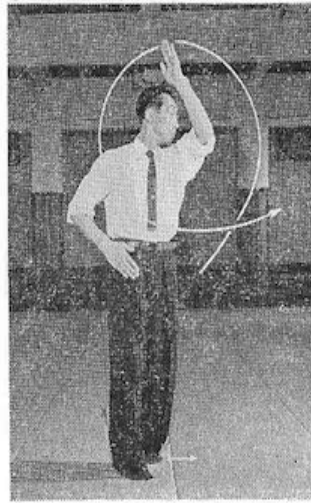
第八動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

(三) 内廻し

最初自然本体に正しく立つ。

第一動 左手を大きく内より廻して(第三十二図)前方に肩の高さに出すと同時に左足を前にふみ

出す、右手は右腰におく(第三十三図)。(左手の肘や肩には力をいれない。左手の指をそろえて伸ばし、手甲が上になるようにして体の中心の前に出す。上体を正しく保つ。以下の動



第三十二図 内より廻して



第三十三図 伸す

作もこれに準ずる)。

第二動 手をおろして足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第三動 第一動に準じて右手の場合を行う。

第四動 手をおろして足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第五動 左手を大きく内より廻して左方に肩の高さに出すと同時に左足を左横に出す。右手は右腰におく。

第六動 手をおろし、足をひきつけてもとの姿勢に復する。

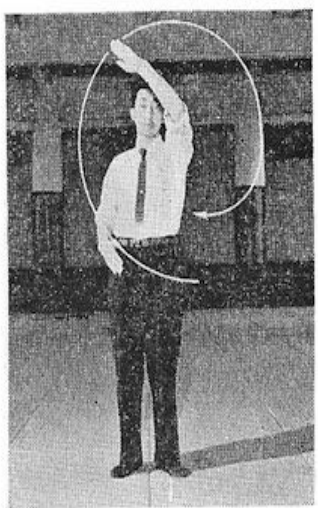
第七動 第五動に準じて右横の場合を行う。

第八動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

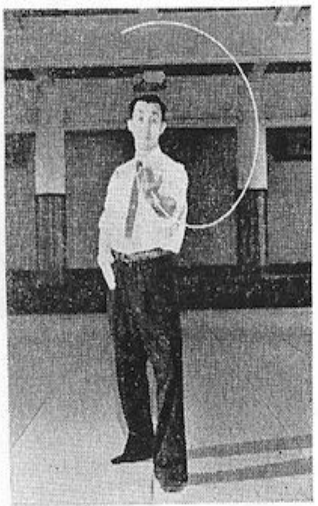
(四) 外廻し

最初自然本体に正しく立つ。

第一動 左手を大きく外より廻して(第三十四図)前方に肩の高さに出すと同時に左足を前にふみ出す。右手は右腰におく。(第三十五図) (左手の肘や肩には力をいれない。左手の指をそろえて伸ばし、掌を上になるようにして体の中心の前に出す。上体を正しく保つ。以下これに準ずる)。



第三十四図 外より廻して



第三十五図 伸す

第二動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第三動 第一動に準じて右手の場合を行う。

第四動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第五動 左手を大きく外より廻して左横に肩の高さに出すと同時に左足を左横にふみ出す。右手は右腰におく。

第六動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第七動 第五動に準じて右横の場合を行う。

第八動 手をおろして足をひきつけてもとの姿勢に復する。

(五) 腕返し

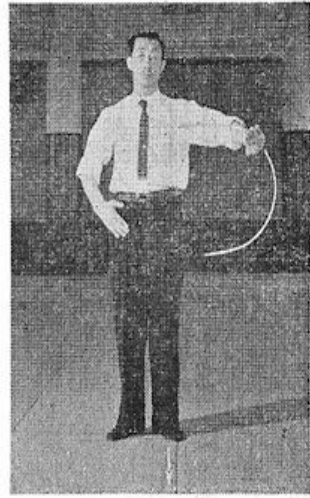
最初自然本体に正しく立つ。

第一動 左腕を左から大きく内へ返しながら(第三十六図)前に出し同時に左足を前にふみ出す。

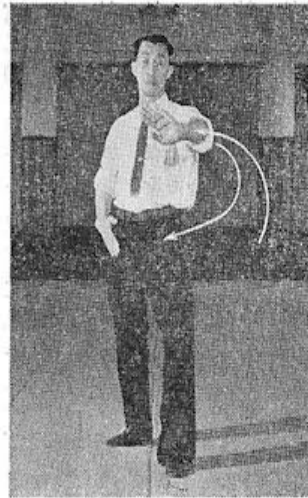
右手は腰におく(第三十七図) (肩や肘に力をいれないようにし、左手の指をそろえて伸ばし小指の側が上になるようにして正しく前に出す。上体を正しく保つ)。

第二動 足をひきつけてもとの姿勢に復しながら左腕は第一動を逆の動作でもとへ返すと同時に

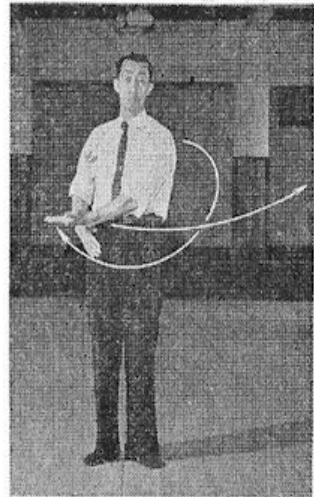




第三十六図 内返し



第三十七図 内返し



第三十八図 内返しから  
外返しへ



第三十九図 外返し

さらに掌を上に戻しながら右横に伸ばす。右手は右腰におく（第三十八図）。

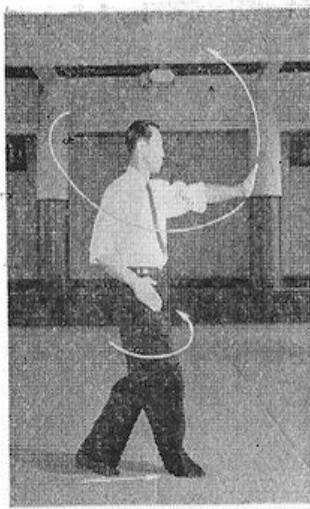
第三動 左足を左横にふみ出しながら左手を肩の高さに左に大きく出す（第三十九図）。右手は右腰におく。

第四動 手をおろし足をひきつけてもとの姿勢に復する。

第五動より第八動までは、第一動より第四動までに準じて、それぞれ右手の場合を行う。

(六) 前進転回

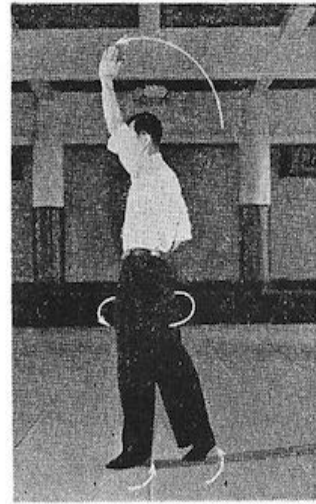
最初自然本体で正しく立つ。



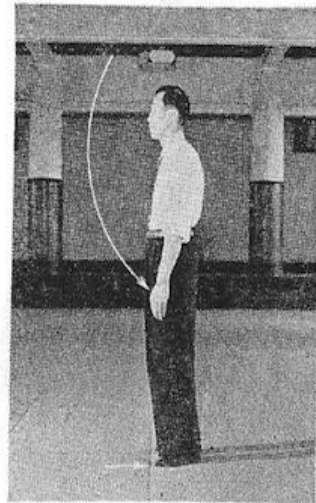
第四十図 前進して転回  
するところ

第一動 左手を大きく内より廻して前方に出すと同時に右足をふみ出す（第三十三図参照）右手は腰におく。

第二動 さらに右足をふみ出し（第四十図）左手を高く頭上に向けながら体を左に一転回して（第四十一図）左足をひきつけ両かかとをあげて体を十分に伸ばす。



第四十一図 転回したところ



第四十二図 手をおろしかか  
とをおろす

第三動 かかとおろし手をおろして自然本体に復する。(第四十二図)  
 第四動 そのまゝの姿勢で調子の間をおく。  
 第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて右手の場合を行う。

(七) 腕返し転回

第一動 左手を前に出し(掌を上にして)同時に右足を一步ふみ出す。右手は腰におく。(第四十三図)  
 第二動 両足先に力をいれて体を左に一転回しながら左手を内へ返して(手甲を上にして)前に



第四十三図 手を前に出し転回  
するところ



第四十四図 転回して腕を  
内に返す

出す。(第四十四図)

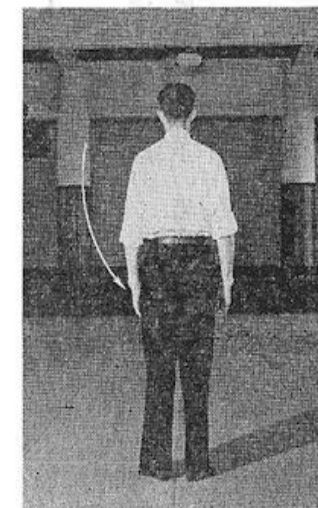
第三動 再び両足先に力をいれて体を右に転回しながら左手を外へ返して(掌を上にして)前に出し、第一動の姿勢に復する。  
 第四動 手をおろし足をひいてもとの姿勢に復する。  
 第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて右手の場合を行う。

(八) 腕廻し転回

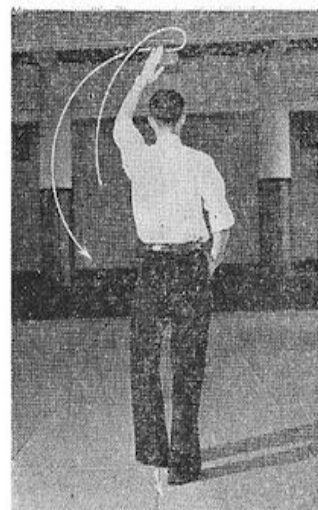
最初に自然本体で正しく立つ。



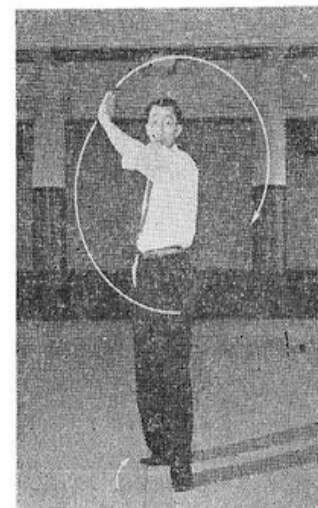
第四十五図 右足を出し腕を大きく廻す



第四十七図 腕をおろし足をひきつける



第四十六図 体を左に転廻して後向きになる



第四十八図 右足をひき左腕を大きく廻す

第一動 左手を右前に出し（手甲を上）に指先を伸ばして、同時に右足を左足の前にふみ出す。右手は腰におく（第四十五図）

第二動 両足先に力をいれて体を左に一転回しながら左手を右から上に（第四十六図）大きく円を

えがいて廻しておろす。同時に左足をひきつけ右手をおろす。（第四十七図）

第三動と第四動とは、第一動と第二動とに準じて右手の場合を行う。

第五動 右足を後にひき体を右に向けると同時に左手を右から上に大きく円をえがいてあける。

右手は腰におく（第四十八図）

第六動 左手を上から左に廻しておろすと同時に右足をひきつけ右手もおろしてもとの姿勢に復する。

第七動と第八動とは、第五動と第六動に準じて右手の場合を行う。

### 第二 相對運動（崩しの運動）

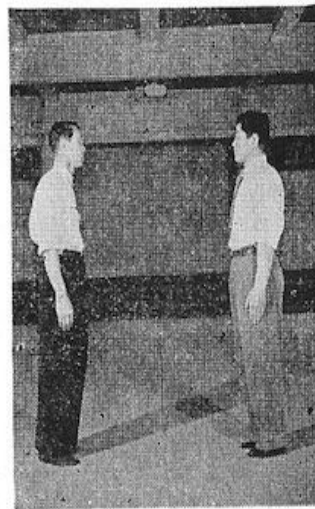
自分と相手とが約一米半を距て、向い合つて立つ。自然本体で正しく立ち、気を落つけてお互に顔を注視する。（第四十九図）

本解説は、左右いずれか一方だけについて説明する。これと対称の他の一方の練習も忘れてはならない。なお、練習前後にはお互に礼をかわす。

第一練習（握られたまゝの練習）

(一) 腕捻り

1. 相構崩し



第四十九図

第一動 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握った相手の力を左に流す。

第二動 自分は右手を左下から右上に円をえがいて大きく外に返せば、握っている相手の右腕は捻られて、その姿勢が前方に崩れる。(第五十図)

第三動 自分はそのまゝの姿勢で右に移動して相手をさらに前へ崩す。(第五十一図)

第四動 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。



第五十図 握られた右手を大きく返す



第五十一図 体を右に移動して相手を前に崩す

第五動から第八動までは、第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の左手首を握った場合を行う。

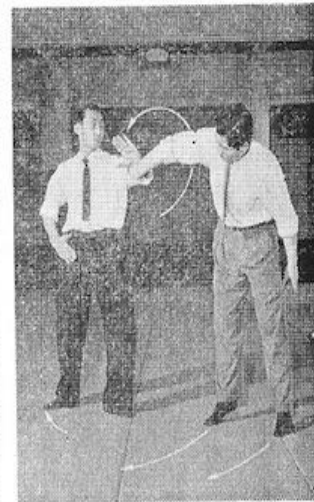
2. 逆構崩し

第一動 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握った相手の力を左に流す。

第二動 自分は左手を左下から右上に円をえがいて大きく内に返せば握っている相手の右腕は捻られて、その姿勢が前方に崩れる。(第五十二図)



第五十二図 握られた左手を大きく返す



第五十三図 体を右に開いて相手を前に崩す

**第三動** 自分は右足を後にひきながら体を右に開いて左手を右にふるようにして相手を前方に崩す。(第五十三図)

**第四動** 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。

**第五動** から第八動までは、第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の右手首を握つた場合を行う。

1. 相構崩し

(二) 腕返し

**第一動** 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。

**第二動** 自分は右手を手甲を上にして肩の高さまであけて体を右に開けば、握っている相手の姿勢は前方に崩れる。(第五十四図)

**第三動** 自分はそのまゝの姿勢で右方に相手を誘うてその姿勢を前に崩す。

**第四動** 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。

**第五動** から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の左手首を握つた場合を行う。

2. 逆構崩し

**第一動** 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。



第五十四図 握られた右手を右前に出して相手を前に崩す



第五十五図 握られた左手を右前を出して相手を前に崩す

**第二動** 自分は左手を肩の高さまであげ右足をひいて体を右に開けば、握っている相手の姿勢は前方に崩れる。(第五十五図)

**第三動** 自分はそのまゝの姿勢で右方に相手を誘つてその姿勢を前に崩す。

**第四動** 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の右手首を握つた場合を行う。

(三) 転回腕捻り

1. 相構崩し

**第一動** 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握つた相手の力を左に流す。(第五十六図)



第五十六図 握られた右手を左前を出して相手を右に崩す



第五十七図 右足をふみ込んで体を左に転回する

**第二動** さらに自分は右手を左前に出して相手の姿勢を右横に崩すと同時に相手の右腋下方へふみ込んで体を左に一転回する。

**第三動** 自分は右手を前に出し、相手は握つた



第五十八図 右手を前に出して相手を前に崩す

まゝの姿勢で前方に崩される。(第五十八図)

第四動 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは、第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の左手首を握つた場合を行う。

2. 逆構崩し

第一動 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握つた相手の力を左に流す。(第五十九図)



第五十九図 左手を左前に出して相手を右に崩す



第六十図 右足をふみ込んで体を左に転回する

第二動 自分は左手を左前に出して相手の姿勢を右横に崩すと同時に相手の右腕下をもぐ

つて右足から(第六十図)相手の後方へふみ込んで体を左に一転回する。

第三動 自分は左手を前に出し、相手は握つたまゝの姿勢で前方に崩される。(第六十一図) 第五動から第八動までは第一動から第四動まで



第六十一図 左手を前に出して相手を前に崩す

の要領に準じて相手が左手で自分の右手首を握つた場合を行う。

(四) 転回腕返し

1. 相構崩し

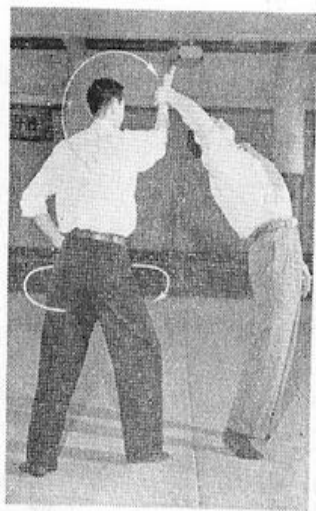
第一動 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。

第二動 自分は右手を肩の高さまであげて体を右に開き、握っている相手の姿勢を前方に崩す。

第三動 自分はさらに左足を相手の右足前にふみ込んで（第六十二図）体を右に一転回し右手を大きくふりかぶつて前に出す。相手は握つたままの姿勢で体を後方へ崩す。（第六十三図）



第六十二図  
右手を右前に出し相手を前に崩し同時に左足をふみ込み



第六十三図  
体を右に転回して相手を後に崩す

第四動 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の左手首を握つた場合を行う。

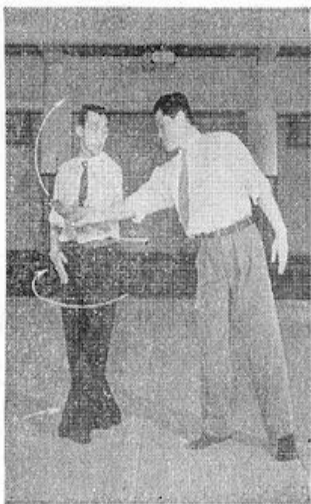
2. 逆構崩し

第一動 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その

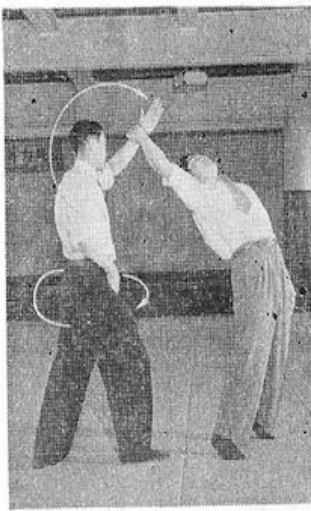
瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。

第二動 自分は左手を肩の高さまであげて体を右に開き、握っている相手の姿勢を前方に崩す。

第三動 自分はさらに右足を後にふみさがり（第六十四図）体を右に一転回し左手を大きくふりかぶつて前に出す。相手は握つたままの姿勢で体を後方へ崩す。（第六十五図）



第六十四図 左手を右前に出し相手を前に崩し同時に右足を後に退き



第六十五図 体を右に転回して相手を後に崩す

姿四動 相手は握っている右手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の右手首を握つた場合を行う。



第二練習（握りかえしの練習）

(一) 腕捻り

1. 相構崩し

第一動 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握った相手の力を左に流す。

第二動 自分は右手を左下から右上に円をえがいて大きく外に返して相手の姿勢を前方に崩しながら（第六十六図）その右手で反対に相手の右手首を握りかえす（第六十七図）。このとき相手の方は握っていた右手を自然にはなす。

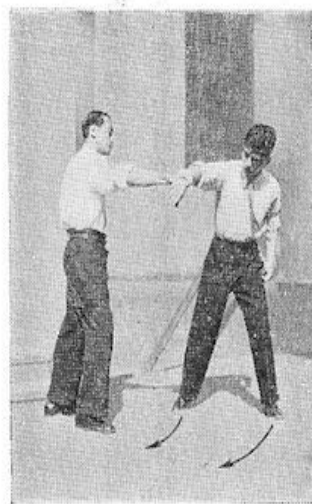
第三動 自分はそのまゝの姿勢で右に移動しながら握っている相手の右腕を右に捻り相手の姿勢を前に崩す。

第四動 自分は握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは、第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の左手首を握



第六十六図 右手を大きく返して相手を前方に崩す



第六十七図 右手で相手の右手首を握りかえして相手を前方に崩す

つた場合を行う。

2. 逆構崩し

第一動 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握った相手の力を左に流す。

第二動 自分は左手を左下から右上に円をえがいて大きく内に返し相手の姿勢を前方に崩しながら（第五十二図参照）右手で相手の右手を手甲の上から握る（第六十八図）。このとき拇指が相手の拇指の附根の部分にあたり、小指及び無名指が相手の手首内側にあたるように握る



第六十八図 左手を大きく内に返して相手を前に崩しながら右手で相手の右手首を握る



第六十九図 握った相手の右手を右に捻りながら相手を前に崩す

第三動 自分は体を右に開きながら握っている相手の右腕を右に捻り相手の姿勢を前方に崩す

(第六十九図)。

第四動 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の右手首を握つた場合を行う。

(二) 腕返し

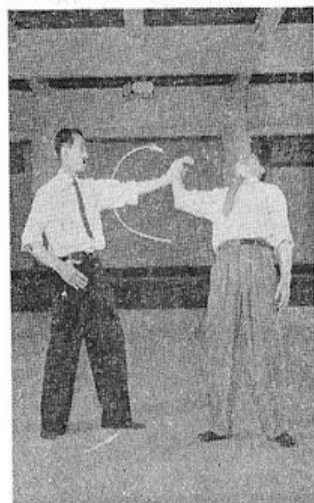
1. 相構崩し

第一動 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。

第二動 自分は右手を掌を下に肩の高さまであけて体を開きながら左手をもつて相手の右手首を握り(自分の小指と無名指とが相手の手首内側にあたり、拇指が相手の手甲の中央にあたるように握る)握られている自分の右手首をふりはなし、右足をふみさがつて左構えとなりながら握っている左手を右前に出して相手の姿勢を前に崩す。(第七十図)



第七十図 左手で相手の右手首を握りかえ相手を前に崩す



第七十一図 相手の右手を大きく後に返す

**第三動** 相手が姿勢をたてなおそうとするとき、握っている相手の右手首を右から左に返し相手の姿勢を後方に崩す。このとき相手の右肘は約直角をなすようにし、後方に倒れようとする相手手握っている左手でさゝえるようにする。(第七十一図)

**第四動** 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

**第五動** から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の左手首を握つた場合を行う。

2. 逆構崩し

**第一動** 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。

**第二動** 自分は左手を掌を上にして肩の高さまであけて体を右に開きながら右手をもつて下から相手の右手首を握り(自分の拇指が相手の手首内側にあたり、四指が相手の手甲にあたるように握る)握られている自分の左手首をふりはなし、左足をふみさがつて右構えとなりながら握っている右手を右前に出して相手の姿勢を前に崩す。(第七十二図)

**第三動** 相手が姿勢をたてなおそうとするとき、握っている相手の右手首を右から左に返



第七十二図 右手で相手の右手首を握りかえ相手を前に崩す



第七十三図 相手の右手を大きく後に返す

し相手の姿勢を後方に崩す。このとき相手の右肘は約直角をなすようにし、後方に倒れようとする相手手握っている右手でさゝえるようにする。(第七十三図)

**第四動** 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

**第五動** から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の右手首を握つた場合を行う。

(三) 転回腕捻り

1. 相構崩し

第一動 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握った相手の力を左に流す。

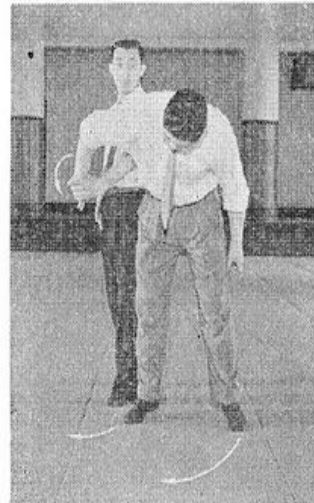
第二動 さらに自分は右手を左前に出して相手の姿勢を右横に崩すと同時に左手で相手の右手を握り（自分の拇指が相手の拇指の附根の部分にあたるように相手の手甲の上からしつかり握る。）（第七十四図）相手の右腕下をもぐつて右足から相手の後方へふみ込んで体を左に一転回する。

第三動 自分は握られている右手首をふりはなし、握っている左手を前に出して相手の姿勢を前



第七十四図

右手をすゝめて体を左に転回するとき左手で相手の右手を掴む



第七十五図 左手を前に出して相手を前に崩す

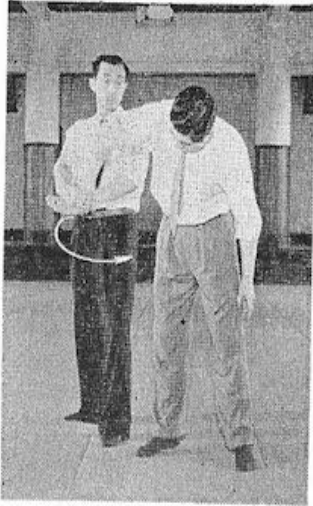
に崩す。このとき相手の右肘は直角をなすように保つ（第七十五図）

第四動 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは、第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の左手首を握った場合を行う。

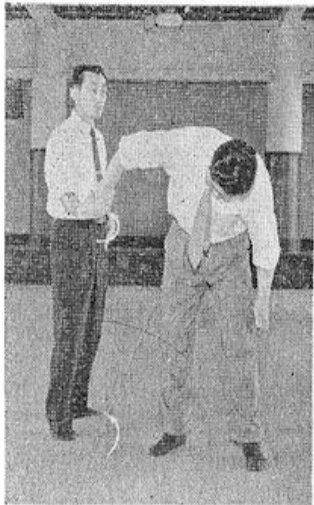
2. 逆構築し

第一動 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を左に移動しながら握った相手の力を左に流す。



第七十六図

左手首を相手の右手で握られふみ込んで体を右に転回したとき右手で相手の右手を掴む



第七十七図 右手を前に出して相手を前に崩す

**第二動** 自分は左手を左前に出して相手の姿勢を右横に崩すと同時に相手の右腕下をもぐつて右足から相手の後方へふみ込んで体を左に一転回しながら右手をもつて相手の右手を握る。(自分の拇指が相手の掌に自分の四指が相手の手甲にあたるように握る)。(第七十六図)

**第三動** 自分は握られている左手首をふりはなし、握っている右手を右に捻りながら前方に出して相手の姿勢を前に崩す。このとき相手の右肘は直角をなすように保つ。(第七十七図)

**第四動** 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の右手首を握つた場合を行う。

#### (四) 転回腕返し

##### 1. 相構崩し

**第一動** 自分は右手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の右手首を握る。その瞬間、自分は握られた右手の五指を十分に伸ばして体を移動しながら握つた相手の力を右に流す。

**第二動** 自分は右手を掌を下にして肩の高さまであけて体を開きながら左手をもつて相手の右手

首を握り(自分の拇指が相手の手首内側にあたり、四指が相手の手甲にあたるように握る)握られている自分の右手首をふりはなし、右足をふみさがつて左構えとなりながら握っている左手を右前に出して相手の姿勢を前に崩す。(第七十八図)

**第三動** 相手が姿勢をたてなおそうとすると、右足を深く後にふみさがり、体を右に一転回しながら、握っている相手の右手首を大きく後に返し相手の姿勢を後方に崩す。このとき相手の右肘は約直角をなすようにし、後方に倒れようとする相手を握っている左手でさゝえるようにする。(第七十九図)

**第四動** 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。



第七十八図 左手で相手の右手を握りかえて右足を引いて



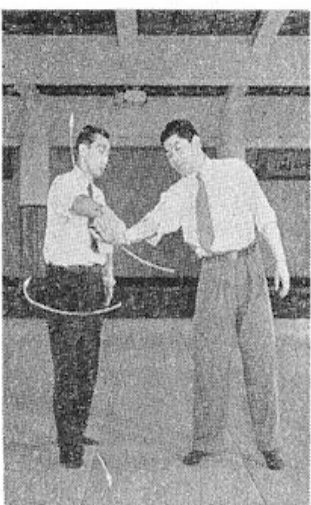
第七十九図 体を右に転回しながら左手を大きくふりかぶつて相手を後に崩す

第五動から第八動までは第一動から第四動までに準じて相手が左手をもつて自分の左手首を握つた場合を行う。

2. 逆構崩し

**第一動** 自分は左手を静かに前に出す。相手は右足をふみ出し右手で自分の左手首を握る。その瞬間、自分は握られた左手の五指を十分に伸ばして体を右に移動しながら握つた相手の力を右に流す。

**第二動** 自分は左手を掌を上にして肩の高さまであけて体を右に開きながら右手をもつて上から相手の右手首を握り（自分の拇指が相手の手首内側にあたり、四指が相手の手甲にあたるように握る）握られている自分の左手首をふりはなし、左足をふみさがつて右構えとなりながら握っている右手を右前に出して相手の姿勢を前に崩す。（第八十図）



第八十図 右手で相手の右手首を握りかえ左足をふみ出して

**第三動** 相手が姿勢をたてなおそうとするとき左足を相手の右前にふみ込み、体を右に一転回しながら、握っている相手の右手首を



第八十一図 体を右に転回しながら右手を大きくふりかぶつて相手を後に崩す

大きく後に返し相手の姿勢を後方に崩す。このとき相手の右肘は約直角をなすようにし、後方に倒れようとする相手を握っている右手でさくえるようにする。（第八十一図）

**第四動** 握っている手をはなし、双方もとの位置に復する。

第五動から第八動までは、第一動から第四動までに準じて相手が左手で自分の右手首を握つた場合を行う。

注意

柔道体操を行う前後の準備運動として体、脚、腕、首などの屈伸動作を軽く行うのがよい。

## 第四章 柔道原理による「合気の技」の解説

「合気の技」とは、大東流合気柔術の沢山の技の中から若干の当身技と関節技とを選び、これを素材として、講道館柔道の教育的立場に立つて編成した練習体系である。従つて「乱取の技」とは、同じ柔道原理に基いた表裏一体の教育体系である。

「乱取の技」が、主として、古流柔術の中の投技、抑技、絞技、関節技（肘技）について、新しい教育体系を完成したのに対して、「合気の技」は、合気柔術の中の当身技と関節技とについて、新しい教育体系を整えたいという意図で編成したものである。

「合気の技」は、その練習にあつて、「乱取の技」のような、いわゆる「乱取式練習法」によることができない。そこで「体操式練習法」によることにした。

講道館柔道の教育法には、「形」と「乱取」の二つがある。そして、「乱取」の練習に重点をおいた。そのために、講道館柔道の技術の向上、とくに学ぶものゝ上達が著しく早く、教育上の成果をあげる事ができたのである。「乱取式練習」が教育上に効果がある第一の理由は、この練習によつて柔道の力のリズムを会得することが早いからである。力のリズムとは、相手と自分

との動きの相對關係、力の運用關係から生れる技術上のコツである。つまり「柔道原理」の實踐上のはたらきである。そしてこのはたらきのコツは、すべての個々の技を生かす根柢となるものである。古流柔術の練習では、表現された個々の技をいわゆる「形」として学ぶのがさきであつて、これらの技の底を流れる力のリズムを自得することは、最後の段階であつて、一部の限られた名人以外には容易に到達し難いところであつた。けれども、「乱取式練習法」においては、まず柔道原理にもとづく力のリズムを教え、体の動きを学び、その体得の程度に応じて個々の技の習得にすゝむのである。

「柔道体操」は、「合気の技」の根柢に流れる力のリズムを抽象して、その動きを拡大表現したものである。これによつて、これまであまり知られていなかった当身技と関節技のはたらきのコツを誰にでも容易に会得することができるようにしたのである。だから「柔道体操」を習うものは、次に「合気の技」の練習にすゝむことによつて、当身技と関節技の個々の技を習得してもらいたい。

次に、「乱取の技」と「合気の技」との關係を圖解し、大きな柔道教育における立場を明にしたい。



### 第一節 当身技の解説

#### (一) 当身技の原理

当身技とは、相手の姿勢が崩れた瞬間に、その崩れた方向へ打込んで倒す技である。打込む方法としては、拳、手刀、肘、足などを使うのであるが、いずれにしても、相手を倒すために最も有効な場所、つまり力学的に弱い一点に力を加えて倒すのである。

元来、当身技には二つの意味があつて、一つは前述のように相手の姿勢の崩れに乗じてその重心を奪つて倒すことであり、いま一つは相手の生理的弱点に対して強力な衝撃を与えることによつて昏倒させ、または殺傷することである。この二つの意味が重複することもあるが、当身技の練習の目標をどちらにおくかは大事な問題である。前者はわずかの力で相手の重心を奪いこれを倒すことであつて、必ずしも傷害を与えることを目標としない。そして鍛練工夫の存するところは「崩しの理」や「柔の理」の追及におかれる。これに反して、後者の目標は、いきおい撃突の手段におかれて、武器としての拳や足の練磨に重点がおかれる。柔道原理による当身技は、いふまでもなく前者が望ましいのである。

さて乱取の技の中の投技で相手を倒すためには、大部分の技は、手で押して足で払い、手で引いて足または腰で跳ねるといふふうに、二点二方向の作用（これを偶力という）によるのであるけれども、当身技では、一点一方の力の作用によつて倒すのである。この両者は、一見技の性質が異つているように思われるけれども、よく吟味すれば、どちらも相手の姿勢が崩れたとき、その崩れた方向へ倒すのであつて、どちらもその技の根本には柔道原理がはたらいている。言葉をかえれば、当身技とは原理的には投技の延長である。

人間は、打つ、突く、蹴るなど何等かの攻撃動作に出ようとする瞬間には、その身体の諸筋肉



は緊張して、その体を支えている両足はいくらかふみ開いて腰の重心を下げる。これを「自護体」というのであるが、このようなときは、体が硬化して変化するを失う、この瞬間が当身技を施す機会である。

そこで立っている相手に力を加えて倒す場合にどの部位に打込んだならば、最も僅かの力で有効にその目的を達することが出来るか、相手の姿勢の変化によつて、いろいろ考えられるけれども、力学的に最も効果があり、また護身の技術としても最も基本的な部分としては、相手の顔面に力を加えて後方に倒すことである。



第八十二図

例ば相手が姿勢を固くして立っているとする。

このとき、指をもつて相手の眼と眼の間の部分（鳥兎うさぎという）を押せば、指の力でこれを倒すことができる（第八十二図）当身技は、相手の姿勢が動揺して後方に崩れた瞬間に、この弱い一点に打込んで後方に倒すのである。だからその機会さえよければ、加える力は僅かでもさしつかえない。

## (二) 打込むときの姿勢と手刀の使い方

当身技で相手を倒す場合にその顔面に打込むことが最も有効である理由を述べたのであるが、その打込むときの自分の姿勢とその方法について述べなければならぬ。

古い柔術では、打込む方法に拳、手刀、肘、足、膝など、いろいろあるけれども、こゝでは手刀で打込むときの要領について述べることにする。手刀の使い方は、ひとり当身技の場合だけでなく次に解説する関節技の場合にも応用が最も広いと思われるからである。

手刀については第二章構えの項でも述べたように五指をそろえて充分に伸ばしたとき、小指のつけ根の部分が緊張する。この部分で相手に打込んだり、また相手の打込みを払つたり、制したりするのである。けれども多くの場合、この部分だけでなく、また相手の打込みを払つたり、制したりするののである。けれども多くの場合、この部分だけでなく、掌底の部分、これにつゞく前腕の尺骨部、肘のところまでを使う。またときには、前腕の橈骨部をも使うことがあつて、広い意味でいう手刀とは、これらをも含めることができる。

手刀に力を集中させるためには、正しい姿勢のとり方が大切である。姿勢が正しければ、手刀に全身の統一力がこもる。仮に右手刀を前に出して真直に打込む場合を考えるに、その手刀に力がこもるためには、まず右構えになつて、自分の体の中心の延長線上に右手刀が位置していなけ

ればならない。そして、打込んだ瞬間には、両足に重心が均等にかゝり、腰をおとして重心をやゝ下けることが大切である。さらに肩の力をぬき、肘をこゝろもちおとさなければならぬ。これらの動作についていわゆる「手刀の構え」を正しく練習するとともに「手刀の打込み」について十分練習しなければならぬ。

手刀の構えについては、すでに述べたから、次に手刀による打込みの基本動作を左の要領によつて練習しなければならない。

1. 下段の構えから一步つぎ足で前進しながら手刀を中段の位置まで突出し、次に下段の位置に復する。
2. 上段の構えから一步つぎ足で前進または後退しながら中段の位置まで振り下す。
3. 八相（右上または左上）の構えから、一步つぎ足で前進または後退しながら中段の位置まで振り下す。
4. 脇の構えから一步つぎ足で前進しながら手刀を中段の位置まで振り上げる。

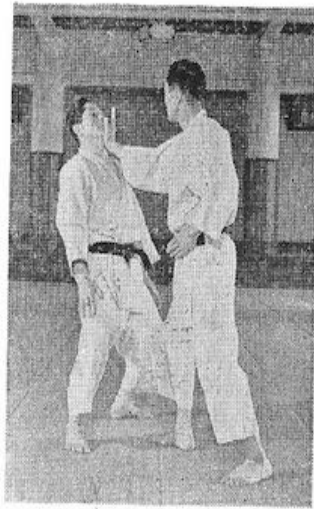
基本練習としての打込みは、すべて中段の位置に振り込むようにすることが大切である。また右構えで右手刀、左構えで左手刀を主として使うようにしなければならない。もちろん応用としては、右構えで左手刀を使い、左構えで右手刀を使うことがある。

### (三) 当身技には相手と自分との位置のとり方で基本となる三種がある

相手と自分との位置の關係は、相手を基準として考えれば、その前方か、その左または右の側方か、または後方かに自分が置位する。相手も自分もお互に動いて位置を変えるし、その姿勢も自然本体のことは稀であつて、右または左のいずれかにその姿勢が偏する。ことに自分の打込むときの姿勢は、右または左の構えになるのであるから、その位置の關係を帰納すれば、次の四つの場合となる。

- |       |       |
|-------|-------|
| 一、相構え | 右の相構え |
|       | 左の相構え |
| 二、逆構え | 右の逆構え |
|       | 左の逆構え |

そして相手と自分とお互に移動する場合、相手に対して自分は、いつでも（第五四頁構えの変化図）に示すような変化をしていなければならない。つまり、自分はずねに右または左の正しい構えで相手の体の中心に面していることであつて、このような位置のとり方は、相手の



第八十三図 正面当て

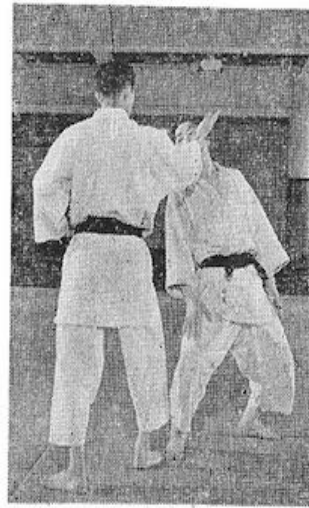
攻撃から自分を護るためにも、自分が手刀をもつて相手を攻めるにも都合のよい位置である。  
さて以上の位置の変化を考慮に入れて、相手の顔面に打込んで仰向けに倒すためには、次の三つの場合があることを知る。

1. 正面当て（第八十三図）

相手の前方に自分が位置したときであつて、相手の姿勢が後方に崩れた瞬間に、右または左構えで相手の両足の間にふみ込みながら、右または左の掌底で、相手の頸を突上げて仰向けに倒す。

2. 相構当て（第八十四図）

相手の右側方または右後方に、自分は右構えで位置するときであつて、相手の姿勢が後方に崩れた瞬間に、右構えで相手の後方にふみ



第八十四図 相構当て

込みながら右手刀（右後方のときは撓骨側をつかう）で相手の顔面に打込んで仰向けに倒す。

3. 逆構当て（第八十五図）

相手の右側方に自分は左構えで位置するときであつて、相手の姿勢が後方に崩れた瞬間に左構えで相手の後方にふみ込みながら左手刀



第八十五図 逆構当て

（尺骨側、撓骨側どちらでもよい）で相手の顔面に打込んで仰向けに倒す。

(四) 当身技の「作り」と「掛け」

当身技を分解して「作り」と「掛け」とされる。「作り」とは、相手の攻撃を封じて自分の技を掛け易いような体勢にみちびくことであつて、さらに「自分の作り」と、「相手の作り」とに分けられる。

「自分の作り」とは、当身技ではいつでも相手に対して自分を護りながら打込むことのできるような体勢を整えておくことである。つまり、相手に打込み易い位置に右構えまたは左構えにな

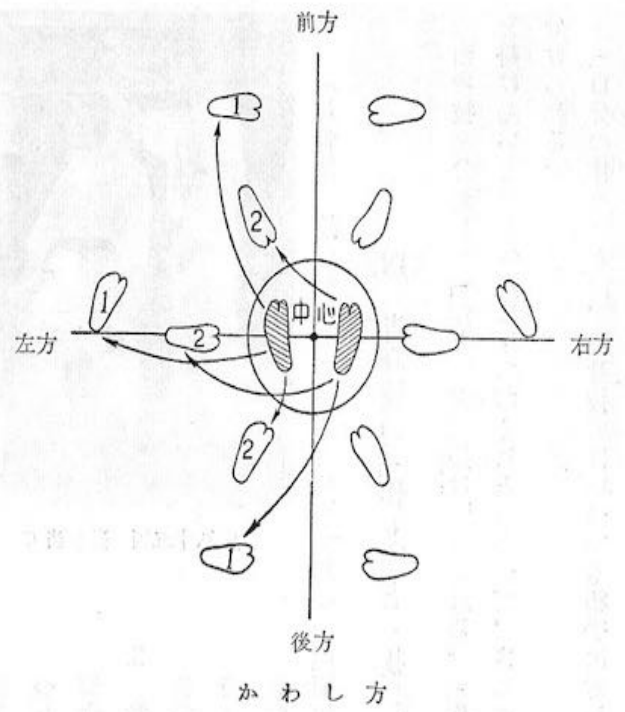
ることである。無構えを基準にして相手の攻撃に応じて瞬間に体をかわして構えの姿勢をとる基

本練習は次の要領で行う。

かわし方の基本（かわし方の図）

自分が無構えに立っているとき、前方の相手が自分の顔または体に向つて打込んでくると仮定して次の順序で行う。

- 一、左足から継ぎ足で左方に移動しながら右に体を転じて右構えとなる。
- 二、一と反対側の方にこれに準じて行う。
- 三、左足から継ぎ足で左前方に移動しながら右に体を転じて右構えとなる
- 四、三と反対側の方にこれに準じて行う。
- 五、右足を左後方にひいて体を右に開



いて左構えとなる。

六、五と反対側の方にこれに準じて行う。

「相手の作り」とは、自分に対する相手の攻撃をかわし、または払つてその姿勢を技にかゝり易い体勢に崩すことである。相手が自分に攻撃するために多くの方法は、手や腕を用いる場合である。その場合徒手であるか、武器を持つかの二つに大別される。武器は術理の上からいえば手の延長として考えられるから一応徒手の場合について述べることにする。徒手についても、打つ、突く、組つくことがあり、またその方向についても非常に多様である。けれどもそれらすべてを帰納してみれば、相手が自分の前襟を取ろうとするか、または手刀を突出して、自分の正面に真直に突きすゝんできた場合になる。これらの原則については、前章「崩し」の解説で述べたからその要領を突地について休得しなればならない。

さて相手を四つの場合に「作つ」たならば、技を「掛け」なければならぬ。「掛け」る方法が前項で述べた当身技の三種であつて、これを応用して倒すことができる。

- 1. 相構え後方崩し（第十四図参照）のときは、相手に立直る餘裕を与えないように、直にふみ込んで正面当て（第八十三図参照）または相構え後方崩し（第八十四図参照）を施す。
- 2. 逆構え後方崩し（第十五図参照）のときは、相手に立直る餘裕を与えないように、直にふみ

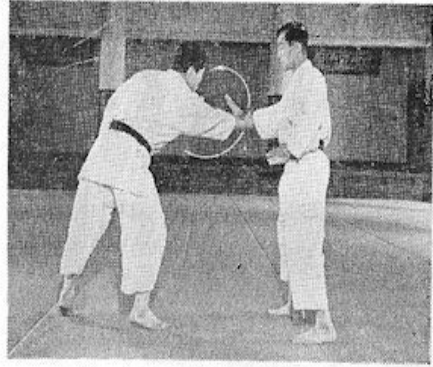
- 3. 相構え前方崩し（第十六図参照）のときは、相手が立直ろうとして反動で後方に崩れた瞬間にふみ込んで相構当て（第八十四図参照）を施す。
- 4. 逆構え前方崩し（第十七図参照）のときは、相手が立直ろうとして反動で後方に崩れた瞬間にふみ込んで逆構当て（第八十五図参照）を施す。

(五) 組ついた相手を当身技を応用して倒す方法

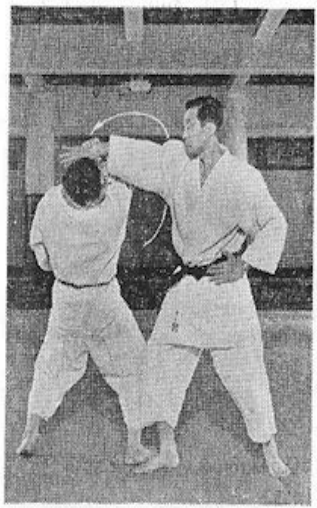
相手と自分の位置のとり方や方法によつて組つくかたちにはいろいろな場合がある。けれども最も基本的な場合として、相構えに対して片手で組んだ場合と、逆構えで対して片手で組んだ場合について述べることにする。

一、相構当てを応用する場合

お互に右構えで接近して、相手は右手で自分の右手首を掴む。自分は、体を右に開きながら右手を指先を伸ばし手甲を上にして前方に出せば、相手は前に崩れる（第八十六図）相手は自分の体を起してもとにかえろうとしたとき、自分は掴まれたまゝの右手首を、あづけるように相手の顔面の方に突出し、右足を相手の後方にふみ込んで仰向けに倒す（第八十七図）



第八十六図 相手を前に崩す

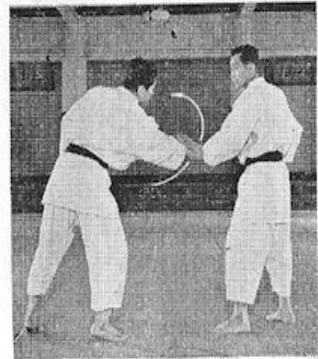


第八十七図 相構当てを  
応用して

なお相手が自分の右袖を掴む場合にもこれに準じて行うことができる。

二、逆構当てを応用する場合

相手が右構えで自分が左構えで接近して相手は右手で自分の左手首を掴む。自分は体を右に開きながら左手を指先を伸ばし掌を上にして前方に出せば、相手は前に崩れる（第八十八図）。相手は自分の体を起してもとにかえろうとしたとき、自分は掴まれたまゝの左手首をあづけるように相手の顔面の方に突出し、左足を相手の後方にふみ込んで仰向けに倒す（第八十九図）。

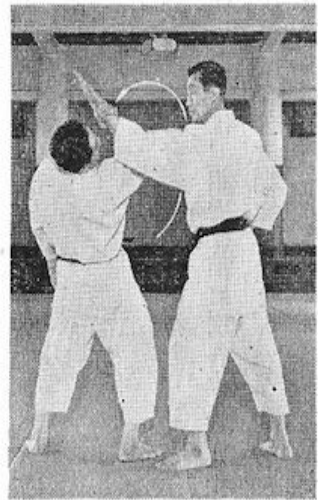


第八十八図 相手を前に崩す

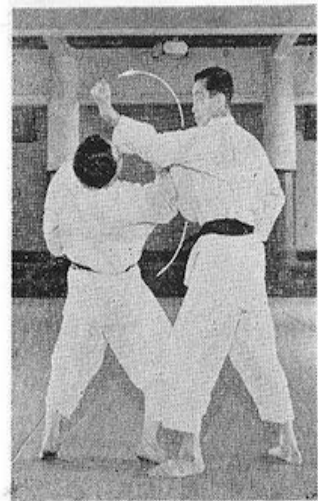
なお相手が  
自分の左袖を  
掴む場合にも  
これに準じて  
行うことができ  
る(第九十図  
及第九十一図)。



第九十図 相手を前に崩す



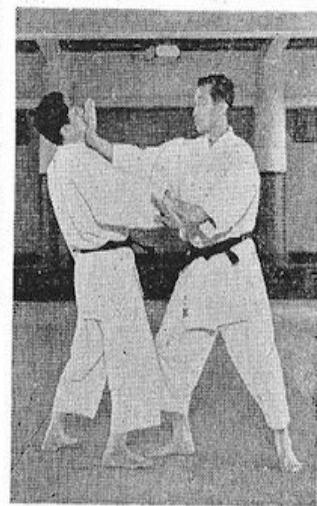
第八十九図 逆構当てを  
応用して



第九十一図 逆構当てを  
応用して

三、正面当てを応用する場合

相手が右構えで自分が左構えで接近して相手は右手で自分の左手首を掴む。自分は体を左に移動しながら左手を前方肩の高さまであけて相手を後に崩す。同時に右足をすくめて右手の掌底で相手の顎を突上げて仰向けに倒す(第九十二図)。



第九十二図 正面当てを  
応用して

なお相手が自分の左袖を掴む場合にもこれに準じて行うことができる。以上の三つの場合の術理を体得すれば相手が両手をもつて自分の片腕または両腕を掴んだ場合さらに両手をもつて自分の前襟や袖を掴んだ場合にも応用されるのである。

第二節 関節技の解説

(一) 関節技の原理

関節技とは、関節部の生理学的弱点を利用して相手を「投げ」または「抑え」る技である。関

節技には、腕、脚、首、脊柱などいろいろの部位に応じた技があるけれども、立つている相手を関節技で倒しかつ抑えることを本体として考えた場合には腕（肩一肘一手首）の関節部を極めることに重点がおかれる。これまでやゝもすれば関節技は、腕または脚その他の関節部を逆に挫いて、苦痛や傷害を与えることによつて相手を制禦するのが目的であるように解されていた。けれども、関節技には柔道原理からみて、もつと深い意味がある。生理的関節の動きを応用して、最小の力で有効に相手の力を制し、「投げ」または「抑え」に導くのである。従つて苦痛や傷害を与えることはその主たる目的ではない。人体の関節には、それぞれ可動の限界があり、力のはたらき方にも強弱がある。この生理的可動の限界を知つて利用し、相手に対する自分の位置や距離を工夫し、相手の力の盲点や死角に乗じたならば関節技としての妙味を発揮することができ

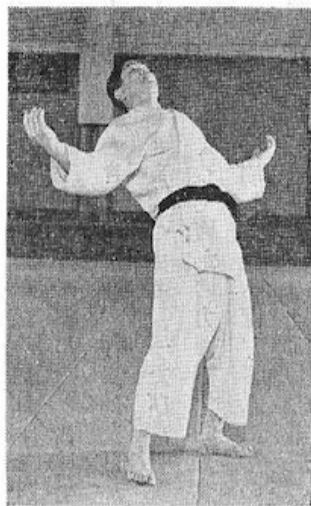
る。立つている相手を関節部の弱点を利用して倒す場合に、柔道原理によれば、次の二点に帰結される。

1. 姿勢が次第に前方に崩れて、爪先に重心が移り、さらに体が前方に傾いたときは、肘関節部は上り、前膊は内に向つて旋廻をする。つまり、肘が上つて前腕が内にねじれる（第九十

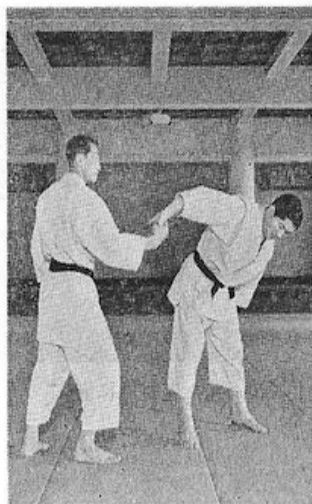
三図）



第九十三図 前方に崩れるとき  
肘があがる



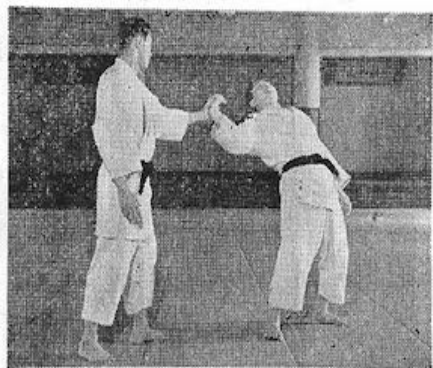
第九十四図 後方に崩れるとき  
肘がさがる



第九十五図 腕を捻つて前に崩す

2. 姿勢が次第に後方に崩れて、踵かかとに重心が移り、さらに体が後方に傾いたときは肘関節部が下り、前膊は外に向つて旋廻をする。つまり、肘が下つて前腕が外にねじれる（第九十四図）
- この真理を逆に応用すれば、次の技術的原理が得られる。

第一、腕捻り（第九十五図）。



第九十六図 腕を返し後に崩す

相手の腕を内に捻ることによつて、その姿勢を前方に崩す。

### 第二、腕返し（第九十六図）

相手の腕を外に返すように捻ることによつて、その姿勢を後方に崩す。

相手の手首や腕を掴んで、この二つの原理によつて捻る場合には、わずかの力によつて相手の姿勢を崩すことができる。

このようにして相手を崩した場合には、次にどんな技を施すかといえは、第一に乱取の技の中の投技を応用して掛けることである。例は、腕返しで相手を後方に崩したとき、小外刈、大外刈などが応用され、また、腕捻りでも相手を前方に崩したときは、浮腰、背負投などが応用される。第二に前節で述べた当身技を応用して打倒すことができる。つまり、一たび前または後に崩された相手は、その顔面（又は胸、腹部）に打込むことによつて僅かの力で倒すことができるからである。第三に、相手の腕を返しまたは捻つてその体勢を崩したならば、さらにその腕を極めてこれを倒し、かつ抑えることである。本節で関節技として解説するのは、この第三の場合につ

いてその中の最も基本的な数種の技についてである。

## (二) 関節技を施すために相手の前腕または手首を掴む機会が三つある

前項で述べた関節技の「腕捻り」及び「腕返し」の原理を實際に生かすためには、まず相手の前腕または手首を掴まなければならぬ。ところが相手はその体を移動するばかりでなく、さらにその腕を活潑に動かしているので容易に掴むことができない。けれどもこれを掴む主なる機会が三つある。

1. 前節当身技の「作り」の項で説明したように、手刀で相手の攻撃を払いのけてその体勢を崩したときである。
2. 相手が自分の襟、袖、手首その他に組つこうとしたとき、または組ついたときである。
3. 自分が手刀、拳などで相手の顔面に打込んだのに対して、（目潰しという）相手がその前腕で受止めたとき、または、相手がそれによつて気をぬかれたときである。

いずれの場合も相手の動作が一時静止の状態にあるときであつて、この機会にこれを掴み、そして関節技に入るのである。相手の打込みを制して掴むための手順の中最も基本となるものを次



に述べる。

### 握み方の手順

(一) 相構え後方崩しの「作り」から  
相手と自分と右の相構えで対する。

相手が右手刀で正面に突きすゝんできたとき自分は右手刀で相手の前腕を内払いして相手の姿勢が後方に崩れた瞬間に、直に右手で上から相手の右手首を握り（自分の拇指が相手の手首内側にあたり、四指が相手の手甲側にあたるように握る。）左から右上に大きく相手の腕を捻り相手の姿勢を前方に崩す。

左の相構えのときもこれに準じて行う。

(二) 逆構え後方崩しの「作り」から  
相手と自分と左の逆構えで対する。

相手が右手刀で正面に突きすゝんだとき、左手刀で相手の前腕を外払いして相手の姿勢が後方に崩れた瞬間に、直に左手で上から相手の右手首を握り（自分の拇指が相手の手首内側にあたり、四指が相手の手甲側にあたるように握る。）左から右下に大きく相手の腕を流すようにして前に出し相手の姿勢を前方に崩す。

右逆構えのときもこれに準じて行う。

(三) 相構え前方崩しの「作り」から  
相手と自分と右の相構えで対する。

相手が左手刀で正面に突きすゝんできたとき自分は右手刀で相手の前腕を外払いして相手の姿勢が前方に崩れた瞬間に、直に右手で相手の右手首を握り（自分の四指が上に拇指が下になるようにして握る。）右横に相手の腕を流すようにして前に出し相手の姿勢を前方に崩す。

(四) 逆構え前方崩しの「作り」から  
相手と自分と左の逆構えで対する。

相手が右手刀で正面に突きすゝんできたとき自分は左手刀で相手の前腕を内払いして相手の姿勢が前方に崩れた瞬間に、直に左手で相手の右肘を握り左足をふみ出しながらその右肘を突上げて相手の姿勢を前方に崩す。

右の逆構えのときもこれに準じて行う。

### (三) 関節技の分類

前述のように本書では、関節技として最も応用の広い腕の関節技について解説しようとするのであるが、その主なる分類を表示すれば次のようである。



関節技は大別して「肘技」と「手首技」となる。いずれも前項の関節技の根本原理に則つて技が生かされるのである。

「肘技」は主として肘関節部を極めることを目的とする技であつて、さらに「腕挫」と「腕絨」とに分けられる。「腕挫」は腕を伸ばしたときに、「腕絨」は腕を曲げたときにそれぞれ技を掛

ける機会が多い。

「手首技」は「肘技」の効果を一層有効ならしめるために、手首関節部の弱点を利用する技である。相手を前方へ崩す技を「小手捻り」といい、後方へ崩す技を「小手返し」という。以下それらの主なる技について手順を解説することにする。

### (一) 肘技

#### 1. 腕挫

腕挫は、さらに「押倒し」と「引倒し」とに分けられる。

##### 一、押倒し

A 離れたとき

相手と自分とが右の相構えで対する。

(その一)

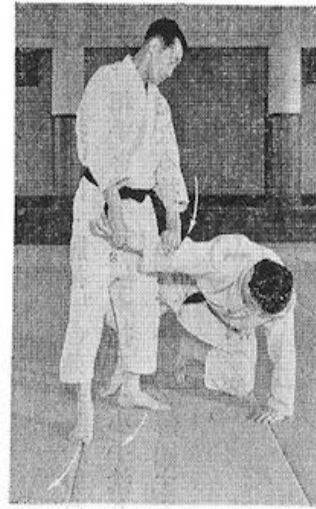
「相構え前方崩し」(第十六図参照)の体勢から、直に右手で相手の右手首を掴み、右に捻りながら左足を相手の前にふみ込み左手で相手の右肘を押し上げ(第九十七図)、つゞいて右足を右横にふみすゝみながら相手の右肘を圧して相手を俯伏せに押し倒す(第九十八図及第九十九図)



第百一図 大きく腕を返して  
押し倒す



第百図 相手を後方に崩して



第九十八図 右に移動して



第九十七図 肘を押しして前  
に倒す



第百三図 腋固に極める



第百二図 手首を掴んで前に  
崩す

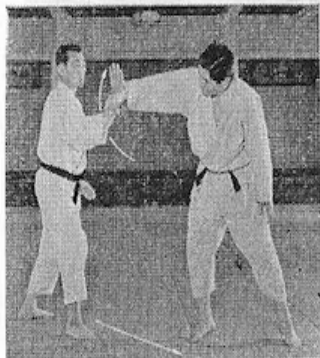
(その二)  
「相構え後方崩し」(第十四図参照)の体勢から直  
に右手で相手の右手首を掴み(第百図)、左手で下  
から相手の右肘を掴み体を右に開きながら相手の  
右腕を左から右に大きく返して相手を前に崩し  
(第百一図)、さらに前述(その二)の要領に準じ  
て相手を俯伏せに押し倒す。



第九十九図 体と腕とがほ  
ゞ直角をなすように  
制する

註

「逆構え前方崩し」(第十七図参照)及び「逆構え後方崩し」(第十五図参照)の体勢からも、直に右手をもつて相手の右手首を握み、それぞれこれに準じて制禦することができる。  
 また、右手で相手の右手首を握み右に捻つて相手を前方へ崩したとき(第百二図)左手も相手の前腕に添えて、体を右に開きながら、相手の腕を自分の胸に引きよせてしつかり抱え、右足からつぎ足で右に移動してこれを極める。(これを「腋固」という(第百三図))



第百三図 相手を前に崩して

一三三

B 組つかれたとき

相手と自分と右の相構えで、または左の逆構えで対する。相手が右足をふみ出し右手を伸べて自分の右手首または左手首を掴む。自分は体を左に移動しながら、右手または左手の指頭を伸ばし肘をおとして大きく右に返せば、相手の右腕は捻られて体が前方に崩れる。以下前項Aに準じてこれ



第百五図 手首を掴んで押し倒す

を制する。(第百四図・第百五図・第百六図)

註

相手が自分の前襟を取つたとき、または中袖を取つたときも、前項の要領で制することが出来る。

二、引倒し

A 離れたとき

相手と自分とが右の相構えで対する。

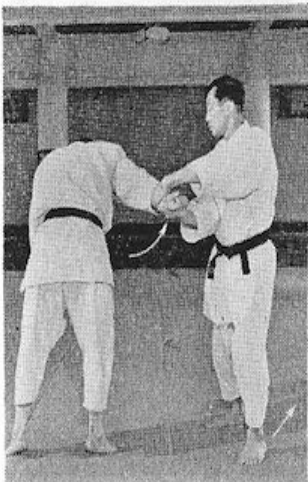
「相構え前方崩し」(第十六図)の体勢から、直に右手で相手の右手首を掴み、体を左に移動しながらその右手首を引きよせて左手で握りかえ(第百七図)、つづいて右手で相手の右肘を上から押しながら、左足からつぎ足で後退して相手を引倒す。(第百八図・第百九図)

註

「逆構え前方崩し」(第十七図)のときは、左手で相手の右肘を充分制しながら右手をもつてその



第百六図 相手を前に崩して



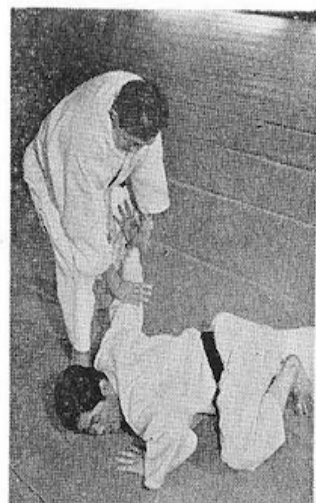
第百七図 引きよせて左手で握りかえる

一三〇



第百八図 右手を肘にあて、  
左足から後退して

前腕をとらえて「引倒し」に入る。その他相手を後方へ崩したときも、直に前方の崩しにみちびいた上でこの技を応用する。また、右手で相手の右手首を握んで引きよせて左手でもちかえたとき、(第百七図参照)右手で上から相手の右前腕を握り、両手で自分の胸にひきよせてしつかり抱え、さらに左腕でその右手首を下から抱え、右腕で相手の右肘を上から押しながら左足から後退して極める。(第百十図)(腋固という)



第百九図 引倒して制する



第百十図 腋固めに極める

B 組つかれたとき

相手は右構え自分は左構えで対する。

相手が右足をふみ出し右手を伸べて自分の左手首を掴む。自分は指頭を伸ばし肘をおとして左に体を移動しながら大きく右に腕を返せば相手の右腕は捻られて体が前方に崩れる(第百十一図)。右足を前にすゝめながら右手を相手の右肘にあて、左手で相手の右手首を掴みかえして、左足からつき足で後退しながら相手の右腕を圧してこれを引倒す。(第百八図参照)

註

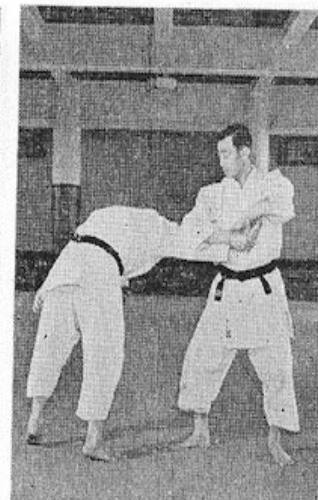
握られた左腕を左から右に大きく返して相手の右腕を捻り、その体を前方に崩したとき、右手をもつて相手の右手首を掴み、相手の右腕を自分の胸に引きよせてしつかり抱えて腋固めで極めることができる(第百十二図)。

また、相手が右手で自分の左中袖を取ったとき、体を左に移動しながら(第百十三図)自分は右手で相手の前襟を引いてその体を前方に崩し、同時に左手をもつて下から相手の右腕を巻上げるようにして自分の胸に引きよせてしつかり抱えて(第百十四図)、右手を相手の右腕に上から添えて押し、左足からつき足で

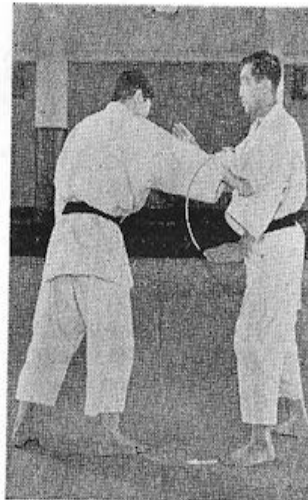


第百十一図 相手を前に崩して

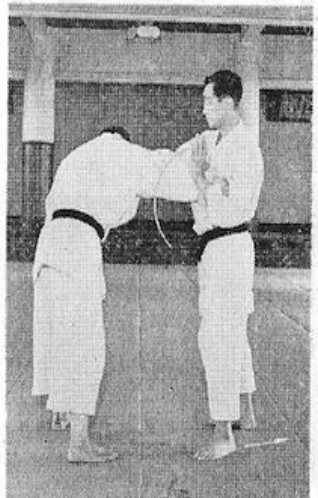
後退して同じく腋固めで極めることができる。(第百十五図)



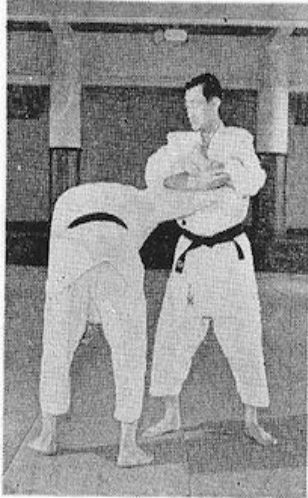
第百十二図 腋固めに極める



第百十三図 左足をすゝめ右手で襟を引いて体を前に崩す



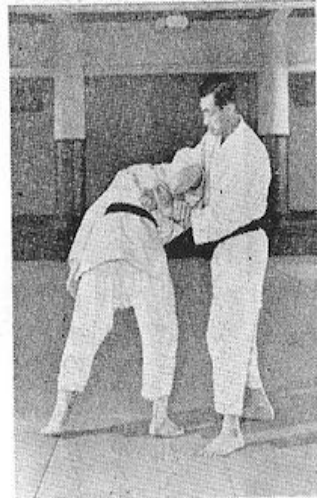
第百十四図 左腕で相手の右手首を制する



第百十五図 右腕をそえて腋固めで極める



第百十六図 引倒そうとしたとき相手は反抗する



第百十七図 左足をすゝめて腕緘みで極める



第百十八図 大寫し

の上からさし入れて、自分の左手首を掴み相手の右肘をこじ上げて極める。  
(第百十七図・第百十八図)

2. 腕緘

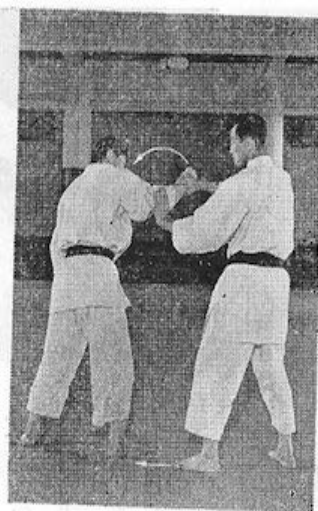
一、腕捻りの腕緘

腕緘はさらに「腕捻り」と「腕返し」とに分けられる。

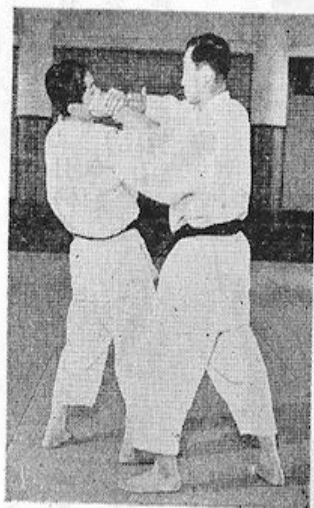
前項腕挫の「引倒し」の場合、相手の右手首を左手で握り、右手を相手の右肘にあて、引倒そうとしたとき相手が腕を曲げて反抗するならば(第百十六図)その右腕を背後に捻じ曲げて右手を相手の右腕

二、腕返し腕絨

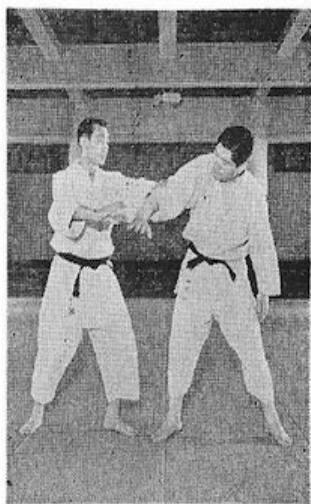
前項腕挫の「押倒し」の場合、右手で相手の右手首を掴み、左手を相手の右肘にあて、押倒そうとしたとき、相手が腕を曲げて反抗するならば（第百十九図）、その右腕を肩の方へ押し上げるようにして外へ曲げ、左手を相手の腕の外からさし入れて自分の右手首を掴み、相手の右肘をこじ曲げるようにして極める。（第百二十図）



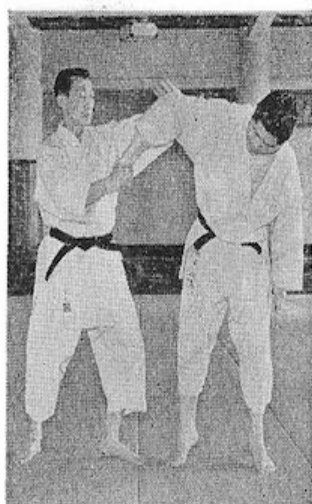
第百十九図 押倒そうとしたとき相手は反抗する



第百二十図 左足をすゝめて腕絨みて極める



第百二十一図 左手で前方に崩して



第百二十二図 手首を捻り、肘を押上げる

(二) 手首技

1. 小手捻り

小手捻りは、さらに「順手とり」と「逆手とり」とに分けられる。

一、順手とり

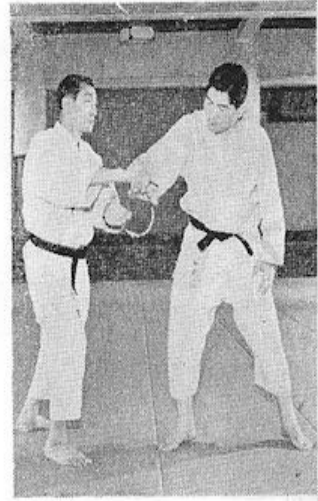
A、離れたとき

(その一)

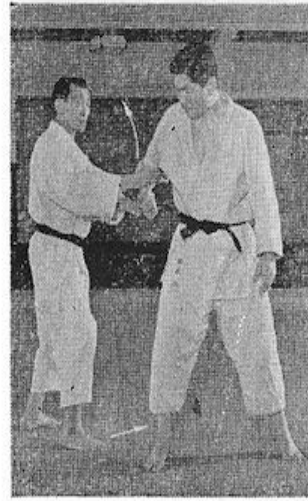
「逆構え前方崩し」のとき、（第十七図参照）左手で相手の右肘を制しながら（第百二十一図）、右手で相手の右手をその小指附根の部分で自分の右手掌にあたるようにしつかり掴んで、右に捻り上げて相手の手首を極める。（第百二十二図）

（その二）

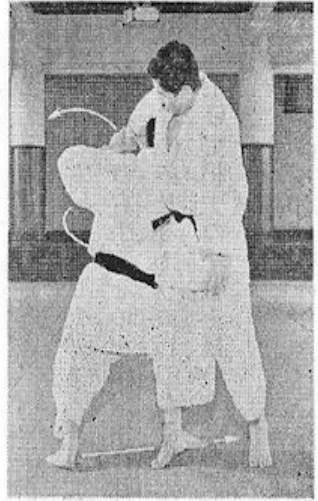
「相構え前方崩し」のとき、（第十六図）右手で



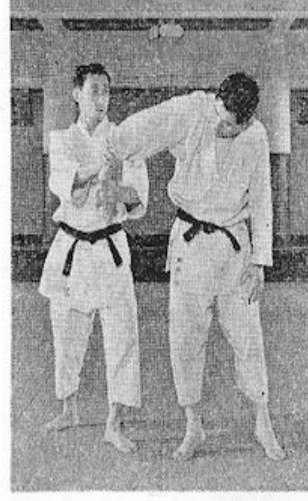
第二百二十三図 右手で相手を前方に崩す



第二百二十四図 左手で相手の右手首を掴む



第二百二十五図 右足からふみ込んで体を左に廻す



第二百二十六図 左手を前に出して相手の右手首を捻る



第二百二十六図ノ拡大

相手の右手首を掴んで引きよせ（第二百二十三図）  
 左手で相手の右手を拇指が相手の拇指附根の部分にあたるように手甲の上からしつかり掴み、  
 （第二百二十四図）左足を相手の右側方にふみ込み  
 ついで右足を相手の後にふみ込みながら相手の  
 右腕をふりかぶつて（第二百二十五図）体を左に  
 一転回して相手の右手首を極める。（第二百二十  
 六図）

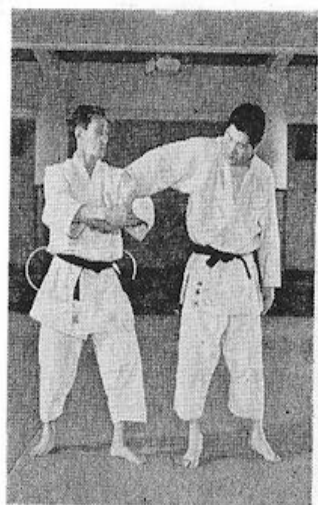
B 組つかれたとき

相手が右構え自分は左構えで対する。  
 相手は右手をもつて自分の左手首を掴む。自分  
 は握られた左手の指頭を伸ばしてこれを前方に  
 出すと同時に左に移動して相手を右方に崩し、  
 （第二百二十七図）右足から相手の右側方にふみ出  
 して前項の要領に準じて左に転回しながら相手

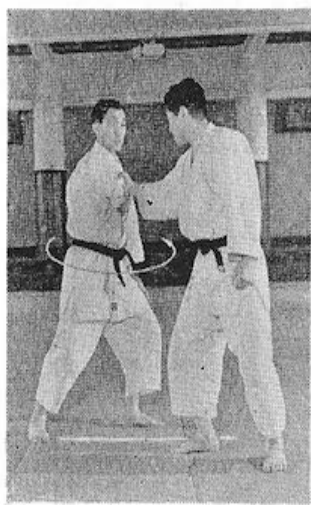


第二百二十七図 左手を出して相手を崩し右足からふみ込んで体を左に廻す

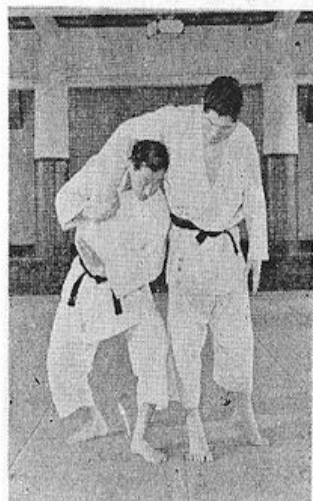




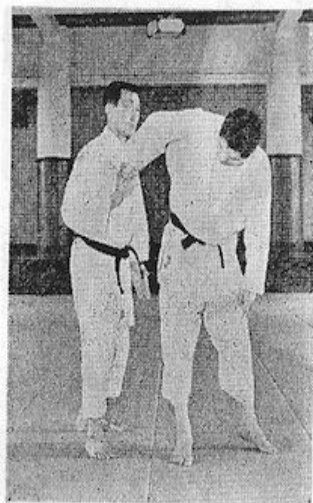
第百二十八図 右手で相手の  
右手首を掴んで捻る



第百二十九図 右手で相手の  
右手首を下から掴み左  
に移動して相手を崩す



第百三十図 右足からふみ込  
んで体を左に廻す



第百三十一図 右手で相手の  
右手首を捻る

の右手首を順手とり（その一）によつて掴んで極める。（第百二十八図）

註

相手の右手で自分の左袖や前襟を掴まれたときもこの要領で極めることができる。（第百二十九図・第百三十図・第百三十一図）

また、相手が右構えで自分も右構えで対する。相手が右手で自分の右手首を掴む。自分は握られた右手の指頭を伸ばしてこれを引きよせ、左手で前項（その二）（第百二十三図より第百二十六図参照）の要領に準じて相手の右手を極める。

註

相手の右手で自分の右袖や前襟を掴まれたときもこの要領で極めることができる。

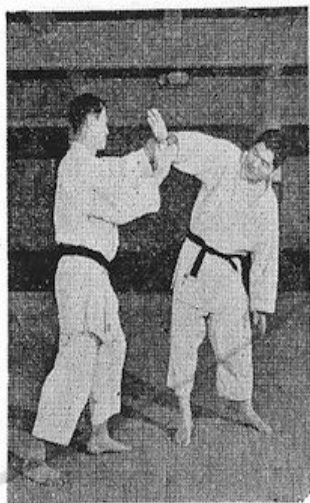
二、逆手とり

A、離れたとき

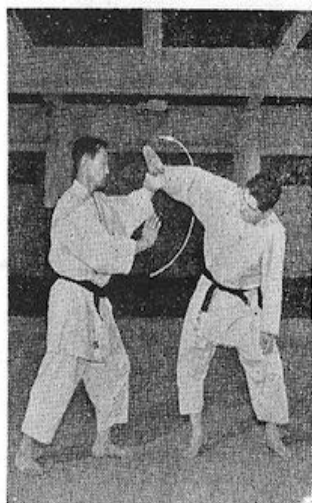
「逆構え前方崩し」（第十七図）の場合、左手で相手の右肘を制しながら（第百三十二図）右手で相手の右手を拇指が相手の拇指附根の部分にあたるように手甲の上からしつかり掴み、体を右に開きながら相手の右手を右方に大きく捻つ



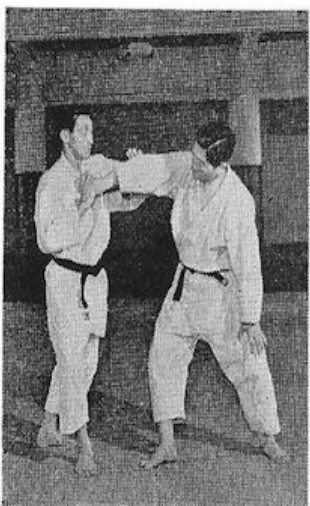
第百三十二図 左手で相手の  
右肘を押して体を  
崩す



第三百三十七図 右手で相手の  
手首を捻つて極める



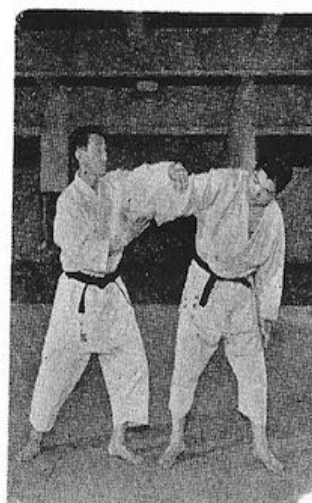
第三百三十六図 握られた手を  
内に返して相手を前に  
崩す



第三百三十八図 前襟を掴んだ  
相手の右手首を極める

は握られた左手の指頭を伸ばして肘をおとし、左より右上に大きく返して、右手で相手の右手を前項Aの要領で掴んで極める。(第三百三十六図・第三百三十七図)

註  
相手が自分の左中袖及び前襟を取つたときも同じくこれに準じて極める。(第三百三十八図)



第三百三十四図 手首を捻つ  
て極める



第三百三十三図 右手で相手の  
右手首を握る

て極める。(第三百三十三図・第三百三十四図・第三百三十五図)

B 組つかれたとき  
相手が右構え自分は左構えで対する。  
相手は右手をもつて自分の左手首を掴む。自分



第三百三十五図 大写し

2. 小手返し

小手返しは、さらに「順手とり」と「逆手とり」とに分けられる。

一、順手とり

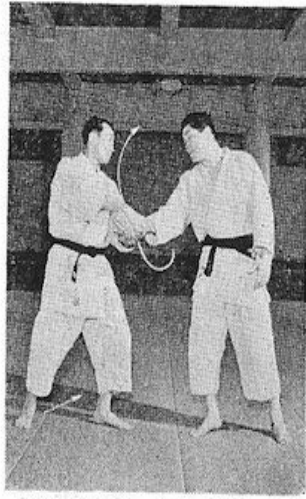
A 離れたとき

「逆構え後方崩し」(第十五図)の場合、相手の右前腕を自分の左手刀で内から払うと同時にこれを握り、(第百三十九図)体を右に捻りながら右前方に流し、右手をもつて相手の右手首を上から、拇指が相手の手首内側にあたるように握る(第百四十図・第百四十三図)。ついで右足を後にふみ退つて(第百四十一図)体を右に一転回して相手の右腕をふりかぶつて後方に返し、極め倒す。(第百四十二図)

注



第百三十九図 左手刀で相手の右腕を外に払うと同時にこれを握む



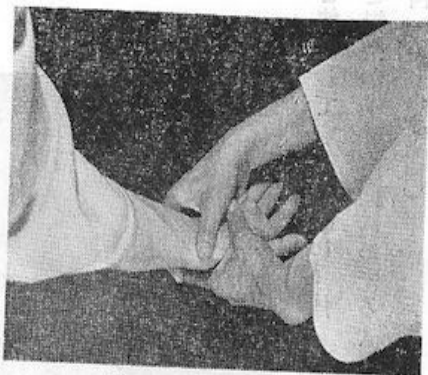
第百四十図 右手を添えて右足をひいて大きくふりかぶり



第百四十一図 体を右に廻して



第百四十二図 相手の右手首を返し極め倒す



第百四十三図 大寫し

時にはたらかして握るのがよい。

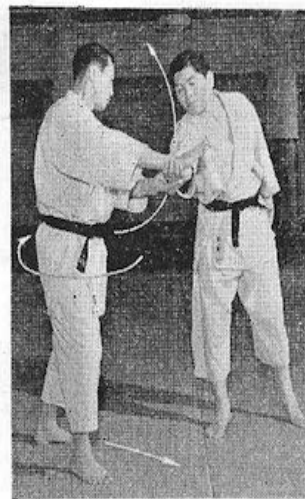
B 組つかれたとき

(その一)

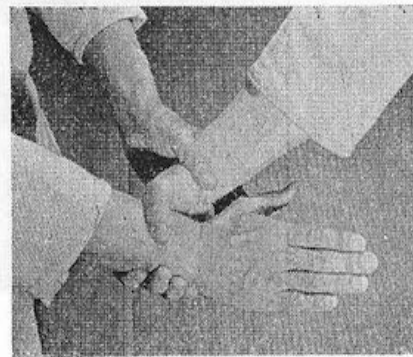
相手が右構え自分も右構えで対する。相手は右手で自分の右手首を握る。直に右手指

相手の右手首を右手首を右の片手で握り、同様の要領で極めることができる。技の効果の上からは両手を同

頭を伸ばして右前に出し体を右に開きながら相手の体を前方に崩す。同時に左手で相手の右手首を拇指が手首内側にあたるように握り前項Aの要領に準じて体を一転回して極め倒す。(第四百四十四図・第四百四十五図)



第四百四十四図 握まれた右手を前に出して相手を崩しながら左手で相手の右手首を握る



第四百四十五図 大寫し

(その二)

相手が右構え自分は左構えで対する。

相手は右手で自分の左手首を握る。直に左手指頭を伸ばして右前に出し、体を右に開きながら相手の体を前方に崩す。同時に右手で相手の右手首を拇指が手首内側にあたるように握り前項Aの要領に準じて体を転回して極め倒す。(第四百四十六図・第四百四十七図)



第四百四十六図 握まれた左手を前に出して相手を崩しながら右手で相手の右手首を握る

註

相手に自分の中袖または前襟に組つかれた場合もこれに準じて極められる。

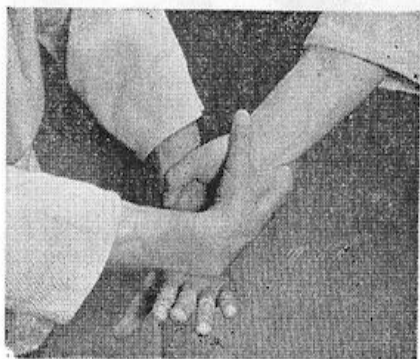
二、逆手とり

A 離れたとき

(その一)

相手と自分と共に右構えで対する。

「相構え前方崩し」の体勢から右手で相手の右前腕を握り、同時に左手を伸べて相手の手首を小指と無名指が相手の手首内側にあたり拇指が相手の手甲の中央にあたるように握る(第四百四十八図)。次に右手の掌をその握りしめた左手拇指の力点に添えてこ



第四百四十七図



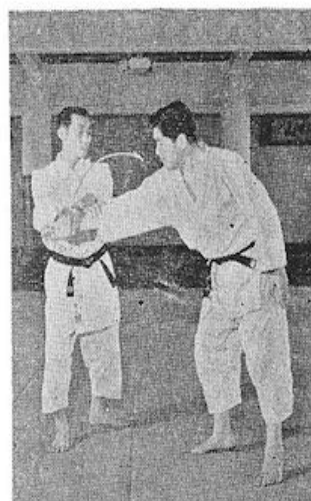
第百五十四図 大寫し



第百五十二図 左手で相手を前方に崩し



第百四十九図 相手の右手首を返して



第百四十八図 右手で相手を前方に崩しながら左手で相手の右手首を握る



第百五十一図 大寫し



第百五十図 極め倒す



第百五十三図 右手で相手の右手首を返して極め倒す

「逆構え前方崩し」の体勢から左手で相手の右手肘を制し(第百五十二図)右手をもつて相手の右手首を拇指が相手の手首内側にあたり、食指が相手の手甲にあたるように握り(第百五十三図・第百五十四図)左手もこれに添えて加勢して、その握つた相

れに加勢して、右足をふみ込んで、その握つた相手の手首を外側下方に返して相手を仰げに極め倒す。(第百四十九図・第百五十図・第百五十一図)  
(その二)  
相手は右構え自分は左構えで対する。



第百五十五図 握られた右手を右前に出して相手を崩しながら左手でその手首を握る

手の手首を外側下方に返して相手を仰向けに極め倒す。

B、組つかれたとき

(その一)

相手は右足をすゝめて右手で自分の右手首を握る。自分は握られた右手を指先を伸ばして相手の前方にあけながら体を右に開いて相手の姿勢を前に崩す。同時に左手を伸べて相手の右手首をAの一の要領に準じて極め倒す。(第百五十五図)

(その二)

相手は右構え自分は左構えで対する。相手は右足をすゝめて右手で自分の左手首を握る。自分は握られた左手指先を伸ばして相手の前にあけながら体を右に開いて相



第百五十六図 握られた左手を右前に出して相手を前に崩しながら右手でその手首を握る

手の姿勢を前に崩す。同時に右手を伸べて相手の右手首をAの二の要領に準じて極め倒す。

(第百五十六図)

註

相手が自分の前襟または右袖を握んだときも同様の要領で相手の右手首を極め倒す。

### 第三節 護身のために応用したときの例

—— 関節技の場合 ——

護身の技としての柔道の立つ根本理念については第一章第四節で述べたのであるが、さて実際に柔道の技を護身のために応用するときは、柔道の教育体系である投技、固技、当身技の三部門を含む技の種類、すなわち

1. 投技 (立技、捨身技)
2. 固技 (抑技、絞技、関節技「肘技」)
3. 当身技

これらの技をすべて臨機応変に活用しなければならぬ。さらに広く考えるならば、柔道原理

2254



第一 図



第三 図



第二 図

を応用する一切の精神的肉体的はたらしきをも含むことになる。そして、現実遭遇すべき、危害も、何時、何処で、どんなかたちで発生するか予知することができないのであるから、これを一定の形として限定することがむづかしい。さらにまた、以上のいろいろの技の中で、その修行の深淺、技の得手、不得手などによつて、その応用される技も異つてくるのであるから、護身のための柔道の技は、これを説くならば、非常に広範囲であり、多岐にわたる。ただ護身という觀念に立つとき、まず大切なことは、相手と自分との距離と位置との關係について、乱取の技の練習における「組んだ」体勢よりも、もつと「離れた」体勢において、合理的な「作り」や「掛け」について練習しなければならないことである。この体勢を前提として、前述のいろいろな技が活用されなければならない。この意味において、当身技や関節技の重要性を説いたのである。

さて、護身のために応用される柔道の技の例は、各種の技についていろいろの場合があるので限られた紙面でこれを解説することはむづかしい。ここでは、関節技を応用する場合の例について数種の解説をこころみることにする。だから、これと同様の場合に、或は投技を、或は絞技、当身技を応用することもできるものであることを予め心得てもらいたい。

「第一例」

受は、右手で取の右前襟を、左手で左前襟をとつて、取の首を絞めようとする。

取は、とつさに左拳で受の顎を突上げ、右手で受の左手首を小手返しに掴み(第一圖)右足を後方に退いて体を開きながら、受の左手首を返し、左手刀で受の左肘内側を払いおとして(第二圖)受を仰向けに倒し、さらに、左手で受の左肘を圧して



第四図

これを極める。(第三図)  
 「第二例」  
 受は、取の後方から右手で取の肩越しに、裸絞はだかじりをしようとする。  
 取は、その瞬間、左手(または両手)を受の右前腕にかけて引下け(第四図)体を沈めながら左足を右足の後方に大きく退き、受の腋下をくぐつて



第五図



第六図

体を左に廻し(第五図)右手で受の右手首を抱えるように握り、受の右肘を上から圧して腋固わきがために極める。(第六図)

「第三例」

受は、取の後方から両腕越しに組つく。

取は、その瞬間、肩の力をぬいて両手指先を伸ばし(第七図)右足をふみ出しながら両腕を前に出して、受の組ついた両腕をはね除けながら、左手をもつて受の右手首を小手捻りに掴む。(第八図)つづいて左足を右足の後方に大きく退きながら、受の腋下をくぐつて体を廻して受の右手を極め



第七図



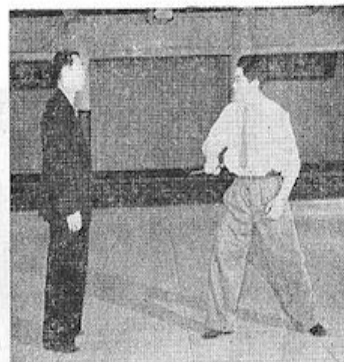
第八図



22  
あし



第十三図



第十二図

その瞬間、取は、右足から進んで左手で受の右肘を制し、同時に右手で受の右手首を下から握り(第十三図)右足を退いて体を右に開きながら、受の右腕を捻り(第十四図)さらに、これを押倒して短刀を奪う。(第十五図)

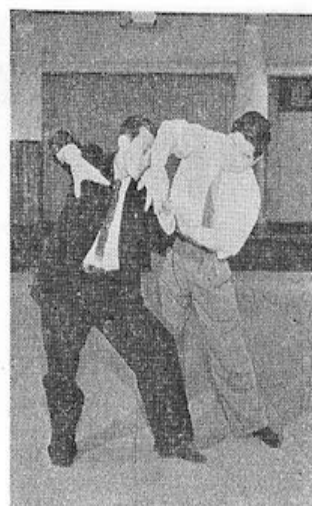
「第五例」  
受は、右手で短刀を逆手に握り、右足をふみ出しながら右頭上から斜に、取の左頸部に突き込む。



第十四図



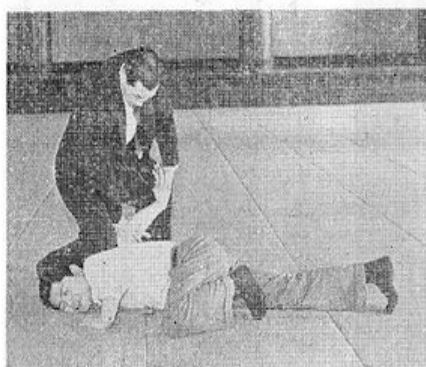
第十図



第九図

(第九図)さらに、右手を受の右肘にあてて左足から後退して(第十図)受を引倒して抑える(第十一図)

「第四例」  
受は、右手で短刀を逆手に握り、右足をふみ出して、取の右頸部に突込もうとする。(第十二図)

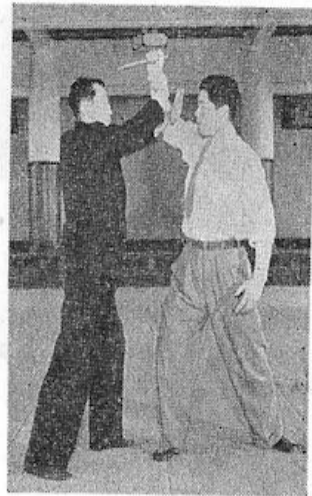


第十一図



第十五図

取は、受が短刀を右頭上にふりかぶつた瞬間に左足をすすめて、左手刀で、受の右側腕を内から制し、同時に右手で受の右手首を、拇指が、受の手首内側にあたるように握る（第十六図）次に、体を右に開きながら、受の右腕を左から右に大きく



第十六図



第十七図

捻つて受を押し倒し、（第十七図及び第十八図）

「第四例」に準じてその短刀を奪う。

「第六例」

受は、右手で短刀を握り、右足をふみ込んで取の腹部を突く。

取は、右足を引いて体を右に開いて、これがかわしながら、左手で受の右手首を小手返しに掴み（第十九図）ただちに右手を下から添え、左足を退いて受を極め倒し、さらに、右膝で受の右肘を極めて短刀を奪う。

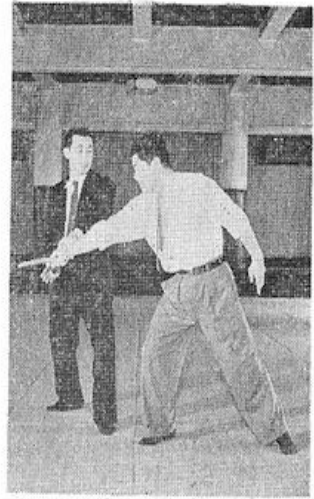
「第七例」

受は、右手に拳銃を持ち、右足をふみ出し、取の腹部に銃口をつき付ける（第二十二図）。取はおもむろに両手を上げながら、隙をみて腰を右に捻ると同時に、左手で拳銃を拇指を上にして握りながら銃口を右に避け、右手で、受の右手首を上から握り（第二十三図）つづいて右手を引き付け、左手で銃口を受の右腋下の方に押し向けて、これを奪い取る。（第二十四図）

「第八例」



第十八図



第十九図



第二十図



第二十二図



第二十三図



第二十一図



第二十四図

受は、右手に拳銃を持ち、右足をふみ出し、取の腹部に銃口をつきつける。(第二十五図) 取は両手をおもむろに上げる。機を見て腰を左に捻りながら、右手で、銃身を四指を上にして握つて銃口を左に避け(第二十六図)同時に左手で下から受の拳銃を握り、腰を右に捻りながら、両手を右横一文字に引いて受の手首を逆にしてこれを奪う。(第二十七図及び第二十八図)

「第九例」

受は、右手に拳銃を持ち、取の背後に銃口をつき付ける。(第二十九図)

取は、おもむろに両手を上げる。機を見て、その位置で、体を右斜下に捻つて銃口を避け、



第三十图



第二十九图



第三十二图



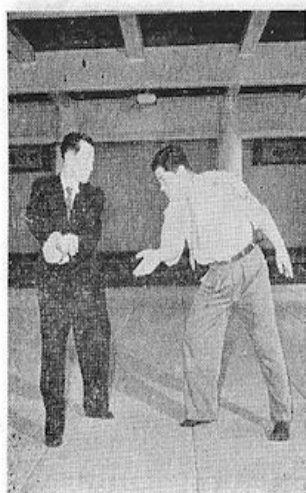
第三十一图



第二十七图



第二十五图



第二十八图



第二十六图

(第三十圖)同時に右腕で、受の右腕の下から、その前腕を抱えて制し、直に左足をふみ込み、左手で拳銃を奪い取る。(第三十一圖及び第三十二圖)

著者略歴及著書

明治三十三年秋田県角館町に生る  
 早稲田大学政治経済学部政治学科卒業  
 元満洲建国大学教授  
 早稲田大学教授  
 講道館七段 合気道八段  
 講道館並全日本柔道連盟役員

主な著書

- 合気柔術教程
- 柔道における離隔の技の体系的研究
- 日本武道の美と力
- 英文「柔道」



TOMONDŌ

昭和二十九年十二月十五日印刷  
 昭和二十九年十二月二十日発行

定価 貳百円

著者 富木謙治  
 発行者 佐藤五八郎  
 印刷者 辻徳太郎

東京都豊島区下石神井一ノ四八  
 静岡県浜松市東町一六六  
 静岡県浜松市上池田町八八

発売所 東京都新宿区戸塚町一ノ一四〇

稲門堂

電話九段③二二四七番  
 振替口座東京一五五番

株式会社 開明堂印刷