

特242
474

2



0007736-000

特242-474

警察教養資料

警察講習所学友会

第25編

昭和10

ABH

この著作物は、著作権者不明のため、著作権法第67条の規定に基づき、平成12年3月付で文化庁長官の裁定を受け使用するも

特242

474

料資養教察警

得心の者心初道柔

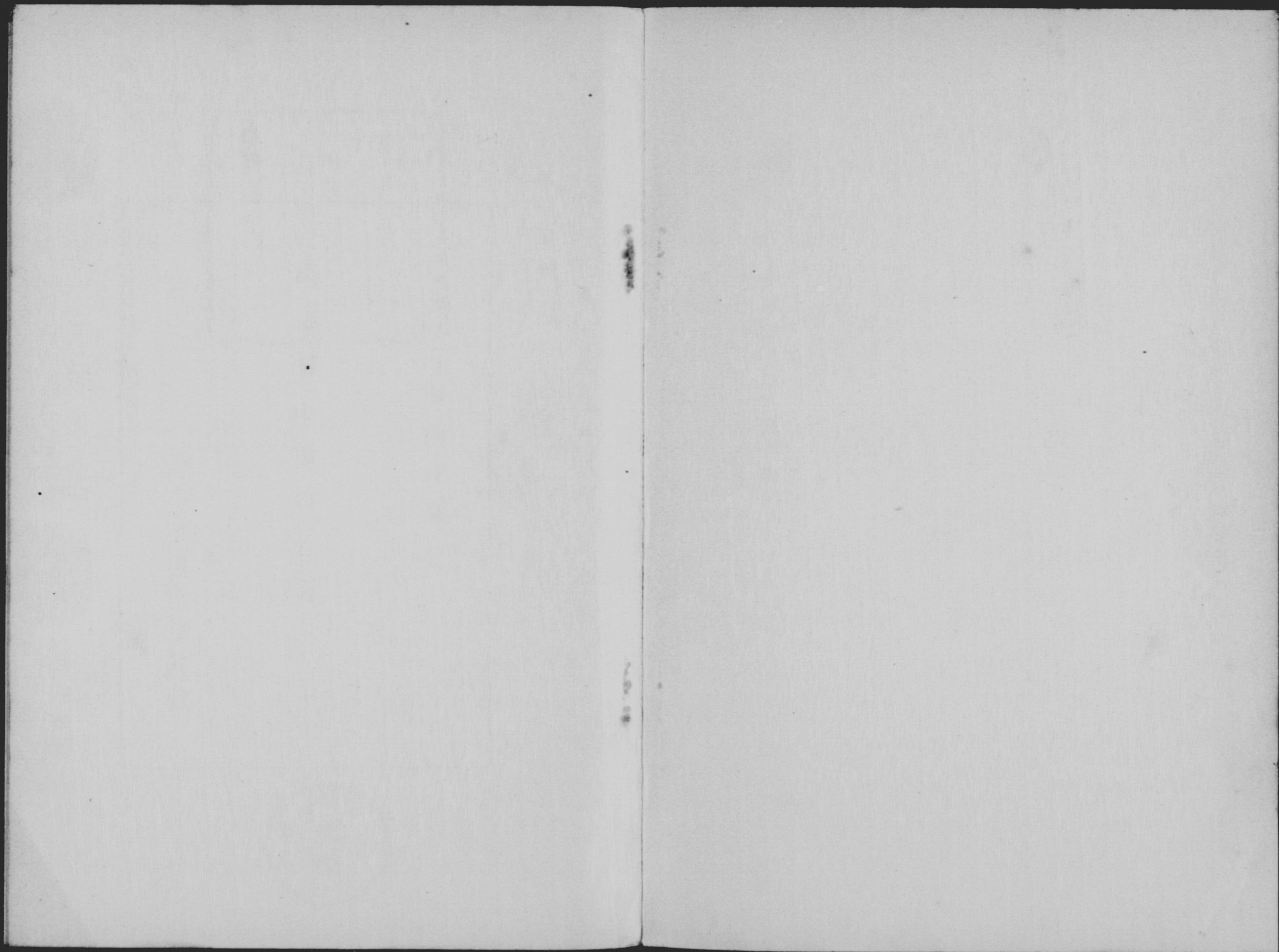
師講所習講察警

述良數橋高

編五十二第

會友學所習講察警

3



特242
474



警察講習所

高橋數良述

柔道
初心者の心得

警察講習所學友會



柔道初心者の心得

警察講習所
柔道講師七段

高橋 數良

武道 日本人が日本の建國と同時に尙武の氣風を以て國是として來たことは、日本歴史を見れば誠に明瞭なる事實である。この尙武の氣風が具體的に日本國民生活に顯れて來たものを武道と謂つて、吾國彌榮の爲め國民が眞劍に努力することである。即ち經文緯武は日本歴史の實質であつて、文に依つて智徳を明にし、武に依つて其の實行をなし、國運の今日あらしめた吾國民の奮闘史其の物であるからである。

柔道 武道の一つである柔道を修行する事によつて、武道精神を養成し、強健なる身體を鍛

練し、技術の精妙なる理合を悟り、人として高雅なる情操を養ひ、終に日本人として獨特なる質實剛健の思想を基礎付ける處の國民訓練の一方法である。

即ち術を透して人道に至る修行であることは、丁度英國の紳士は運動場から養成されると英國人が云つて居るのと同様に、日本の人は道場から養成されるのである。

柔道と大亞細亞 御承知の通り日本は、日本独自の素質の上に、地理的にも、人種的にも、又文化の上に於ても、古くは南洋、印度、支那、蒙古、滿洲、朝鮮に深い關係を有し、特に文化方面に於ては、最近西洋諸外國の精粹を聚めて今日あるものであるから、昔の柔術に於ても徳川時代の初期、支那から日本に歸化された人で、陳元賛といふかたから拳法を傳へられて、今の柔道の當身業に多大なる參考資料を提供された記録は柔術の傳書中に澤山散見して居る次第である。

武の觀念 武の字義は、戈を止む、と謂ふ義であるから、武の最後の目的は、人類に争と云ふことを全くなくして、兇器の必要を悉皆無くすることである。即ち理論上の平和でなく、眞

の平和を招來する義である。而して此の眞の平和を招致する方法手段が武の働きである。此の武の働きたるや是れ即ち現在の國民生活其物であつて、日本建國以來代々の國民が繰り返しく、文字通りに一生懸命、白刃が眉間の眞中に押し迫つた時の如く一瞬の餘裕も許されないで興國の爲めになす眞劍なる努力である。故に、仁とか義とかいふ諸徳の正義觀念を基調として、人類平等に熱愛する眞の平和に向つて、眞一文字に慕進する途中であるから、若しも此處にこれを障害せんとするもの又は阻止せんとする事柄があれば、此の正義の觀念は斷乎として憤起して、最後までこれを排撃し除外根絶せねば、斃れても猶ほ止まぬものがある。

柔道の信條 柔とは、即ち易經繫辭傳の「動靜有常、剛柔斷矣」と云ひ、説封傳に「立天之道曰陰與陽。立地之道曰柔與剛。立人之道曰仁與義。兼三方面兩之」と云ふ。陰陽、剛柔、仁義等と云ふ幾千萬年も變りのない、則天行地の人生生活の信條を基礎として來つた生活の根底であるところの、其の柔の意義である、宇内萬象の事物の理合に能く順應する、的中する、合致する、等云ふ事實は、反對に、萬物の理合に對し矛盾する、反逆する、不當である等云ふ事

實と比較して其の得失存亡に於て「柔能制剛」といふ様な結果を見て、合理的信念涵養と、合理的身體鍛練と、合理的邪惡排除方法を柔道と稱するのである。

練習方法 立つて居て相互に投げ又は倒し合ふ事を練習する方法を「投業」と云ひ、互に寝て居て、抑へて起さない事に依つて相手を制する事、又は相手の呼吸器とか、血脈流を壓迫澁滞せしめて、相手を制禦する方法、又は相手の關節部を挫く事に依りて相手を制禦する方法等を合せて固業と云ひ、又、相手の内臓器の外部に近い所とか、神経の集密して居る所を手や足で打つ、撞く、蹴る、等の事に依つて生理的障害又は苦痛を與へて、相手を制禦する方法を、當身業と稱し、以上の事柄を次の様な形式に依つて實習するのである。

- 1 稽古又は亂捕 各業を御互に自由に試掛合つて練習をする事
- 2 形 各種の代表的な業を分解的に又は基本的動作に當て嵌めて、相互理解の上で互に練習する事

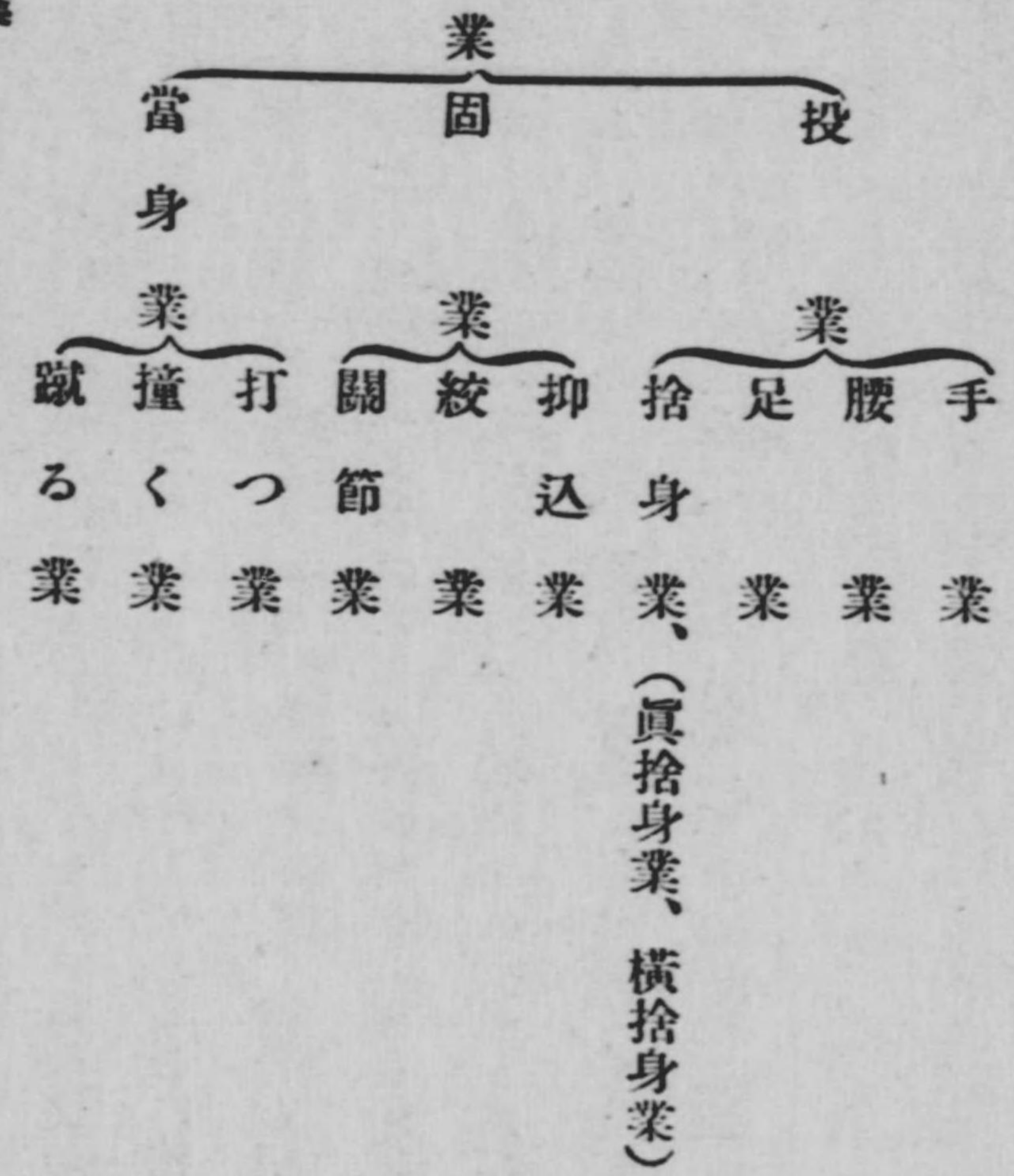
- 3 試合 平素練習せる技術を相互比較なし其の優劣に依り勝負を決する練習方法

但し試合には色々種類があり、大別して、個人試合、團體試合となす、試合方法は審判

規定を作り、審判者を定め、規定に依り審判者が勝敗を決定するのである。

業の名稱及び分類 投業を分類して、腕の力を主として使用して相手を投げる種類の業を、手業、と云ひ、腰の力を主として用ひて相手を投げる種類の業を腰業と云ひ、脚を用ひて投げる業の種類を足業と云ひ、自分から先に自身で倒れる事に依つて、其の倒れる力を利用して相手を投げる業の種類を捨身業と云ひ、其の内にも、自分と相手とが倒れた位置の結果に依り、自分の足の方から頭の方へ飛び越えて相手が倒れた場合の業を、眞捨身と云ひ、自分の側面か或は右側面から左側面に又は左側面から右側面に相手が飛び越えて投げられた業の種類を、横捨身業と云ふ。勿論此の手業、腰業、足業、捨身業、の中に澤山の方法があつて、其れが一々業として名稱が付いて居るが、之れは後に解り易い様に表にして置いた。固業に於ても同様に依る。

投業



手業 浮落、背負投、肩車、體落、帶落、背負落、
 腰業 浮腰、掃腰、釣込腰、大腰、腰車、後腰、跳腰、釣腰、移腰、

足業 送足掃、支釣込足、内股、膝車、大外刈、出足掃、小内刈、小外刈、掃釣込足、大

内刈、山嵐、大外車、大外落、

真捨身業 巴投、裏投、隅返、引込返、釣落、俵返

横捨身業 横掛、横車、横落、抱分、横分、外卷込、内卷込、谷落、

固業

抑込業 上四方固、横四方固、袈裟固、肩固、上四方固、

絞業 並十字絞、片十字絞、逆十字絞、裸絞、送襟絞、片羽絞、

關節業 腕絨、腕挫腕固、腕挫十字固、腕挫膝固、足絨、

當身業

打つ業 天倒、霞、兩耳、

撞く業 烏兎、人中、水月、

蹴る業 月影及び電光、明星、釣鐘、

練習上の注意

前述の通り、人を制禦する方法を練習するのであるから、相手の方から謂はすれば自分の方を制禦する事である以上勢ひ、此處には種々なる危険性が伴ふ事は當然である。斯様な練習に於て聊かの不注意や氣に緩みがあれば直ちに相手から負されたり、甚だしいのは負傷をするのは當然の事である。是れが即ち武道の修行が眞劍の氣持ちを教へる事になるのである。是れが即ち武道の修行が眞劍の氣持ちを教へる事になるのである。昔から武道の修行には厳格な作法が澤山にある由因であつて又當然の事である。

八

道場内の心得

道場とは元來佛法を修行する場所の名稱であるが、厳格な、而して眞劍な氣持が武道の修行と好く似て居る爲めに武道修行場の名稱に流用されたるものである。故に其の緊張したる嚴肅な氣持ち其の物の對照として、道場には正面の高い所に神を祭り、道場に臨むと同時に此の氣呼びを呼び起さしむるのである。又一方から考へると自分ばかりで無く先輩や同輩が此の道場内で人として何物より大切なる心身を鍛練する場所であるから、道場に入出入する際は道場の入口に於て、正面の神に對して、以上述べた意味に於て極々敬虔の念を以て禮をし

てから出入する事に成つて居る。勿論道場内に居る時は靜肅を保ち自分勝手な動作は出来ないわけであるが殊更教士、先輩の指導、注意に反するとか、不注意にも其れ等の事を聞き漏す様の事があつてはならぬ。業の進歩、不進歩、又は負傷は練習をして居る、居ないに不係此の修行觀念の充實して居るか否かに依るものである。道場に入れば所定の位置に整列して、其の日の修行の開始を待ち、指導者の方針に基きて練習するのであるが、練習を終つても一旦元の位置に整列して異狀の有無を調べてから解散するのである。又、入口に於て脱靴するにも、稽古衣と更衣した時の整頓等にも事毎に注意深くなし、人の迷惑にならぬ様、亂雜に陥らぬ様、又道場は廣い處であるから相當注意して掃除をしても塵埃が多くて、然も稽古が烈しい運動であるから勢ひ場内の空氣をも運動に伴ふ發汗に依り身體をも塵埃に穢れ易く不潔に、非衛生的に陥り易いのであるから、此等の點に就いては、道場が共同使用場である事を充分に考へて、道場内の整理、靜肅、清潔、規律の嚴守等は徹底的に保持して行ひ少しでも他人に迷惑を掛ける事の無い良習慣を付ける事が、即ち武道の修業場内で立派に自分を磨き上げる方法の一つである。

道場内の起居動作の姿勢は、練習をして居る時は別として、人の稽古を見學して居る時とか、休息をして居る時の如きは、練習をして居る人の邪魔にならぬ位置に於て正座するのが本體である。脚が痛いとか、負傷して居るとかで止むを得ず正座の出来ぬ時は立つのである。此の正座と云ふことは日本獨特のもので、日本人の脚や腰の力、又は働が他國の人に比較して強く優れて居るのは、全く此の正座から得たるものである。即ち西洋の方が腰掛（椅子）に掛ける時も、腰掛から立ち上る時でも、膝關節の働く角度は九十度内外の運動量で足りて居る。けれども日本人が正座に要する膝の運動量は丁度西洋の方の倍量を其の起居の度毎に要して居る。同時に腰關節の要する働も膝の働に比例して居ることは云ふまでも無い事である。故に日本人は知らず／＼の間にこの正座に依つて養はれて來つた、使用上の巧妙なること、多量の運動範圍を持つて居るのである。而して此の正座は足の指先を起すことに依つて他の動作に移るには至極敏速に出来るので、對敵行爲の時を考へても、鞍座や足を放出して座つたり等する様な不體裁な不自然な座り方より如何に完全なものであるかわからない。同時に日本の禮式から謂つて

も申し分の無いものである。元來日本の禮式作法は昔封建時代の社會は民間の階級が士農工商と成つて居て、一番の上位の武士階級の禮式作法が勢ひ全般の作法に成つたものが多いわけであるから、日本の禮式作法を能く考へて見ると武道價值が旺盛して居て、然も至つて高尚なものである。

稽古の始めと終りの禮は團體の場合も多く立禮であつて、試合や形の時には座禮をする場合が多い。何れにしても禮は最も嚴正を尊ぶのであるが、一方が立禮をして、一方が座禮をすることは相互の間では許されない失禮なことである。總て禮は氣持を充分入れて、心と心が相互の間に通じなければ禮になつて居ないので氣の抜けた禮は形ばかりの虚禮であつて武道では大の禁物である。元來武術は敵を斃す方法である。けれども武道をして敵を斃す事だけが目的の全部であるとしたなれば、其れは人間以外の獸類等が爲して居る噛合と少しも變らない性質のもので、人間がより一層立派な人間とならうとしてする修行方法とは、雲泥の差よりも寧ろ似て居て然も非なるものである。故に昔から武道の修行は禮に始まつて禮に終るものなりと堅く

戒めてある。

立禮は教練の時の注目の禮より稍々上體を前に屈したるものでいゝ。座禮は正座即ち兩膝を折り曲けて座し、兩足の拇指と拇指が重り合ふ位に重ね、膝頭を心持開いて、腰は後方から極く僅かな力で押し出し氣味にして背筋を眞直に伸し、兩手は膝の上に拇指の外側を下腹の方に引き付け、他の四指が内方に指先が八字形に向ひ合ふ様に置き、肘や肩に無理な力を入れずして左右均等を保ち、頭頸は正しく正面を向き、何心なく居る姿である。禮は此の姿勢から、兩手を兩膝頭前に突き、指先は矢張り八文字形に内方に向け胴と頭頸の關係は正座の時のまゝにして、肘の伸屈に依り前屈して禮を行ふのである。此の時に、臀を挙げたり、殊更に頭丈を下けたりするのでは無い。又相對して禮をする時は、其の場合が種々あるが、稽古の時は約三尺位、形の時は約六尺位離れて相對してなし、自分より目上の人には上座(正面に尻を向けぬ様に)より下座に向ひ、自分の方は、下座より上座に向つてなし、同輩相互になす時は早く譲り合つて上座、下座につきて禮をなすのである。而して相對して禮をした時、自分の襟元が相手から見

背中まで見える様なのは禮をしても却つて失禮に當ることに成つて居るから、上半身を屈する程度も其の考へでする事を注意せねばならぬ。兎に角道場内は禮より始まり人に迷惑を掛けぬ總ての動作の訓練は、社交上に於ても最も必要なことであつて、然も高尚な作法を産み出し國民道徳の基礎觀念になるものである。

稽古上に於ける注意 柔道の稽古は運動中でも最も激しい種類のものであるから、稽古を爲す上に於ても餘程嚴重なる注意をなさなければ、負傷や内臓器管に障害を起す事があり、同時に相手に對して飛んでもない無禮をする様な事が失態する。何時たりとも極に瞬間に細心の注意を忘れないで、稽古上の順序方法を過ることなく動作をする訓練が必要である。即ち武道は其の意義なり、稽古上の順序方法を知つただけで満足するものでなく、同時に之れを行はねば少しも其の價値を認めない。知行一致、心身共同訓練である。

稽古衣の著方 紐、帶の類は全て前面で結ぶ。此の結び目が後方又は側方に廻つて居ると、倒れた時に下敷に成つて打撲傷を受ける。又結び方は必ず輪結び(引き解き結び)にして、確固

と結ぶ、帯は二重に廻して一重(下側に成るもの)の方に引つ掛けて二本共に縛つて結ぶのである。之は激しい動作中に解け難い事が大切であるからで、昔から解けかゝりたる紐や帯を踏んだり、からまつたりして思はぬ不覺を取つた例は澤山にある。而して之を全く反對に必要に應じては直ちに解ける事が又大切な事柄であるが故に輪結にして必要なる場合に引き解くに便利な事にして置くのである。武道の心得は實に細心無偏の注意と、用意周到なる事が必要である。稽古衣の部分の名稱は稽古上に必要があるから覺えて居て貰ひたい。前襟、後襟、奥袖、袖口、前帯、横帯、後帯。

次に前述の通り道場内は塵埃が多いから、身體に疵がある時は充分に清潔なるものか又は藥物塗布で包んで外から悪いものが浸入しない様にして稽古して貰ひ度い。同時に稽古後は汗に塵埃が付いて皮膚と云はず、鼻口と云はず随分汚れて居るから充分洗ひ落して汗を拭つて清潔を保たねばならぬ。運動後發汗の爲め濕つたものを其まゝ著て居たり、不潔にして居るが爲め種々なる疾病を引き起す事が多い。

手足の爪は稽古の時は必ず短く切つて決して長く伸ばさぬ事である。爪が稽古衣に引掛けて生爪を離脱させたり、爪割を生じたりすることが時々ある。自分が自分で負傷した場合はそれで済むとしても若し相手に對して時々爪で相手の皮膚に疵を付け意外な氣の毒を見る事がある。此の爪の疵は昔から癒り難いとしたもので全く悪くすると爪の間に介在する悪いものが相手の皮下に入つて往々にして意想外な症状を起す事すらある。

次に稽古をする時は勿論、他の運動をする時も、飲食物と消化器の調子を注意する必要がある。食後直に運動する事は善くない。少なくとも食後三四十分してから始めるのがいゝ。此の意味で稽古して發汗が多い爲め喉が渴いて湯水が切實に飲み度くなるけれども、稽古の途中とか、稽古直後には決して急いで然も多量に飲まぬ様、少なくとも十分か十五分の後に出來得る限り少量を飲む様我慢して習慣を付けることに勉めて貰ひ度い。同理に依つて大小便を我慢して運動してはならぬ。必ず便通に滞りの無い様充分通じて置く事は大切な事である。

稽古中肘關節を負傷するのは、相手から痛められることより自分自身で肘を痛める事が多い。

之れは倒れ方を練習する時、其の實際を教へられるであらうが、前述禮の仕方の時話した通り手を疊に支へて突く時に何時も手の指先が内方に向く様にして突くのである。若し指先が外に向く様に手を突く時は、手頸關節も肘關節も、肩の關節も其れで一杯の關節状態で其れ以上に運動範圍に餘裕が無いから、倒れる速度が強ければ強いだけ關節部が其の力の負擔に耐え切れなくなり、終に關節耐能以上の程度になれば、其れは即ち負傷の外ない。内方に指先を向けて手を突けば、手頸關節から肘關節、肘關節から肩、肩から背、背から腰、腰から脚を丸く輪の様に次から次に倒れた速力を受けて轉つて行けば、倒れた速度が強ければ強いだけ澤山に轉れば身體には何の異状も無く負傷の恐れは少しもない。故に立つてする業に一番多い倒れる動作の中に此の手の突き方は、何處に於て何時起るとも自然に正しい手の突き方をする様に稽古中に習慣付ける事が、倒れても怪我をせぬ立派な業を習得する事になる。同理に依りて投業を修行する上に於て、倒れる事を嫌つて身體を固くして自分を守る事ばかりに骨を折つて居ては、到底人を投げる自分の動作の練習は出来る餘裕がない。自分から自分で倒れる氣持で思ひ切つ

て業を掛ける事を練習するから終に投業を自得なし、又人に投げられて見て初めて人の持つて居る立派な業をも習ひ得られるのである。此の倒れる事を何とも思はないで思ひ切つて投業を掛ける練習を積む内に、決斷心や勇氣を養ひ得、従つて業の微妙な境域を悟り得られるのである。元來武の意味には、自分を守らんが爲めに守るとか、相手から遁逃するとか、相手を恐れる等と云ふことは絶対に無く、左様な氣持は寸毫も許されない。敵が十萬人あつても、正義の爲めには勝敗も、生命も、ありとあらゆるものを超越して戦つて、王土の眞の平和の爲めには斃れても猶ほ止まぬものが眞の武の意義である以上、稽古をする時も、試合をする時も、其の心掛で、思ひ切つて、捨身に成つて業を掛ることが上達し靈妙な、不礙自在な自分を眞に確立する上に大切なる心得である。昔の武士は、武士の名譽に於て帶刀の手前、卑怯、無責任、恥と云ふ様な事は、生命に懸けても排除して武士の威信を擁護したものである。以上は全く稽古中倒れると云ふ事から超越して稽古する間から産れ出でた効果であるだけ其れだけ倒れ方と云ふ事が大切に成つて來て如何に倒れても負傷をせぬと云ふ立派な倒れ方の術を得て居なければ

ならぬ理である。

次に準備運動である。今まで教室で靜に物を習つて居た、身體も、氣持も、落ち付いた状態であつたものを、激しい運動をしても心にも身體にも差し支への無い様徐々に準備的運動が必要である。脚から腕上體頭部に至り立つた姿勢から始め、續いて臥て固業に必要な運動から倒れる練習を終つて後に業の練習に移るのが順序である。之れは決して柔道の稽古のみにあるものでなく、日本の武道には全部此の準備運動がある。相撲の四股を踏むとか、頭突、體當、打突、等、劍道でも、切返しとか、素振とかは皆其れである。

又矯正運動とか補足運動とか、修正運動とか云つて、稽古の終りにやる運動がある。武道の練習に依る運動範圍は、前面に相手を廻して其れに向ふ對敵運動が多いから勢ひ前方と後方の運動量及び運動率が相違して居る事に成り、同時に激しい稽古から身體内には多量の老廢物が出來て居て、自然疲勞を覚えるのである。之れに對しては、後方に身體を伸す種類の運動とか、呼吸運動をして老廢物を吐き出し氣持を落ち付け疲勞を回復してから稽古を終るのである。

昭和十年三月十日印刷
昭和十年三月廿五日發行

定價金十錢

不許

複製

著作兼
發行者

代表者

東京市麹町區三番町六番地四
警察講習所學友會

矢 内 長 平

印刷者

東京市神田區錦町一ノ一四
横 尾 留 治

印刷所

東京市神田區錦町一ノ一四
松 華 堂 印 刷 部

發行所

東京市麹町區
三番町六番地四

警察講習所學友會

料 資 養 教 察 警

第一編	古田司法	治安維持法	二十錢	第十五編	津島内閣	選挙運動の文書圖書の取締	廿五錢
第二編	官務外務	世界の趨勢	二十錢	第十七編	川崎内務	選挙運動の取締	四十錢
第三編	石原内務	選挙運動並其費用	四十錢	第十八編	久米内務	選挙運動の費用と其制限	四十錢
第四編	山外官務	西亞事情	二十錢	第十九編	選挙事務所	憲政史講話	二十錢
第五編	川村内務	日露問題	十五錢	第二十編	エム・ダブリュ・ムンニング	實用探偵教本	四十錢
第六編	田中警察	政黨略史	二十錢	第二十二編	清水警察	都市と噪音の取締	廿五錢
第七編	堀内内務	貴族院問題	二十錢	第二十三編	大島警察	警察理化學	四十錢
第九編	長島司法	農村法律問題	二十錢	第二十四編	田村警察	警察と行政訴訟	四十錢
第十一編	赤穴法學士	暴力行為等處罰に関する法律に就て	二十錢	第二十五編	高橋警察	柔道初心者的心得	十錢
第十三編	石原警察	選挙運動に関する届出	二十錢		孫田東京商科	労働法綱要	一圓廿錢
第十四編	石原警察	選挙運動費の會計經理	四十錢		大塚教授		



4
4