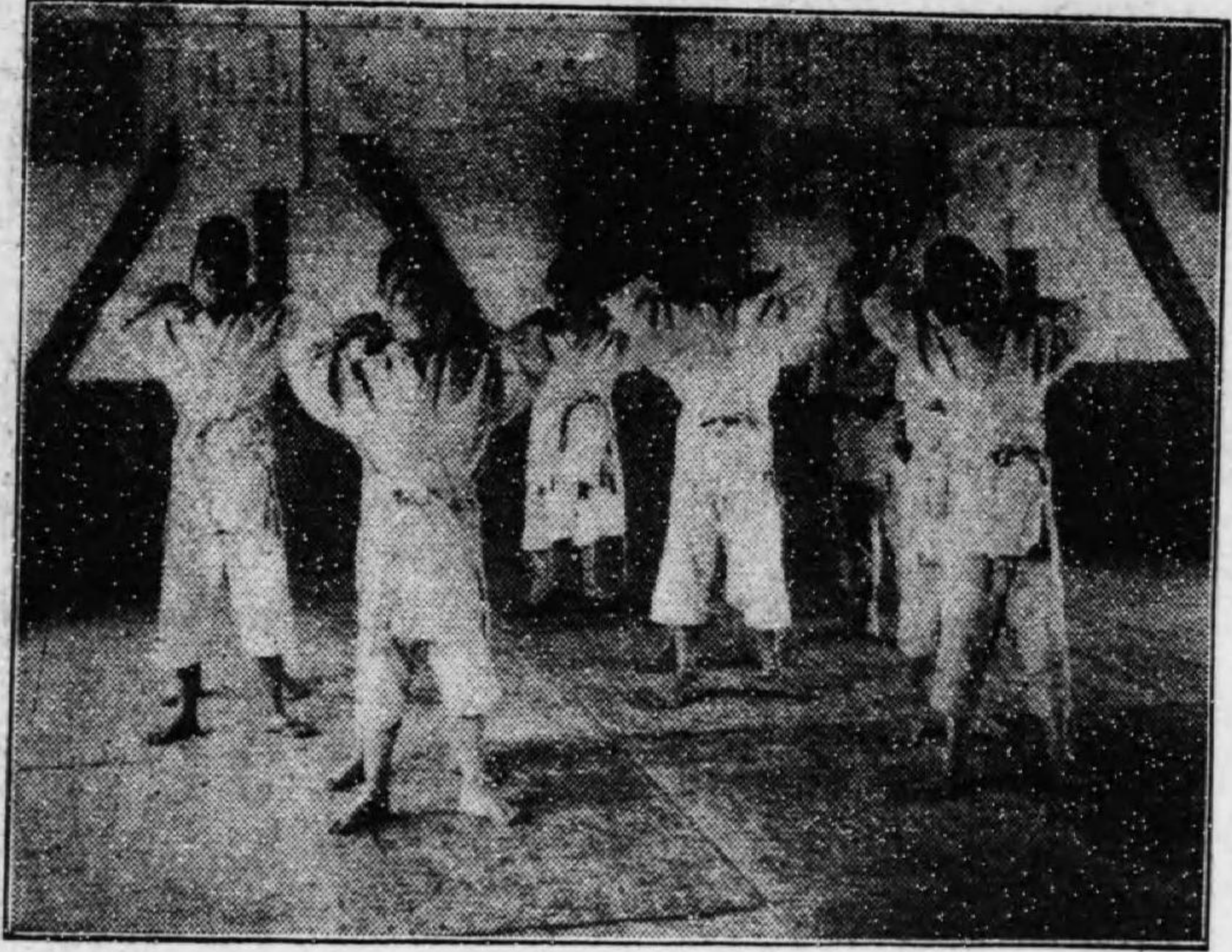


505
21
3

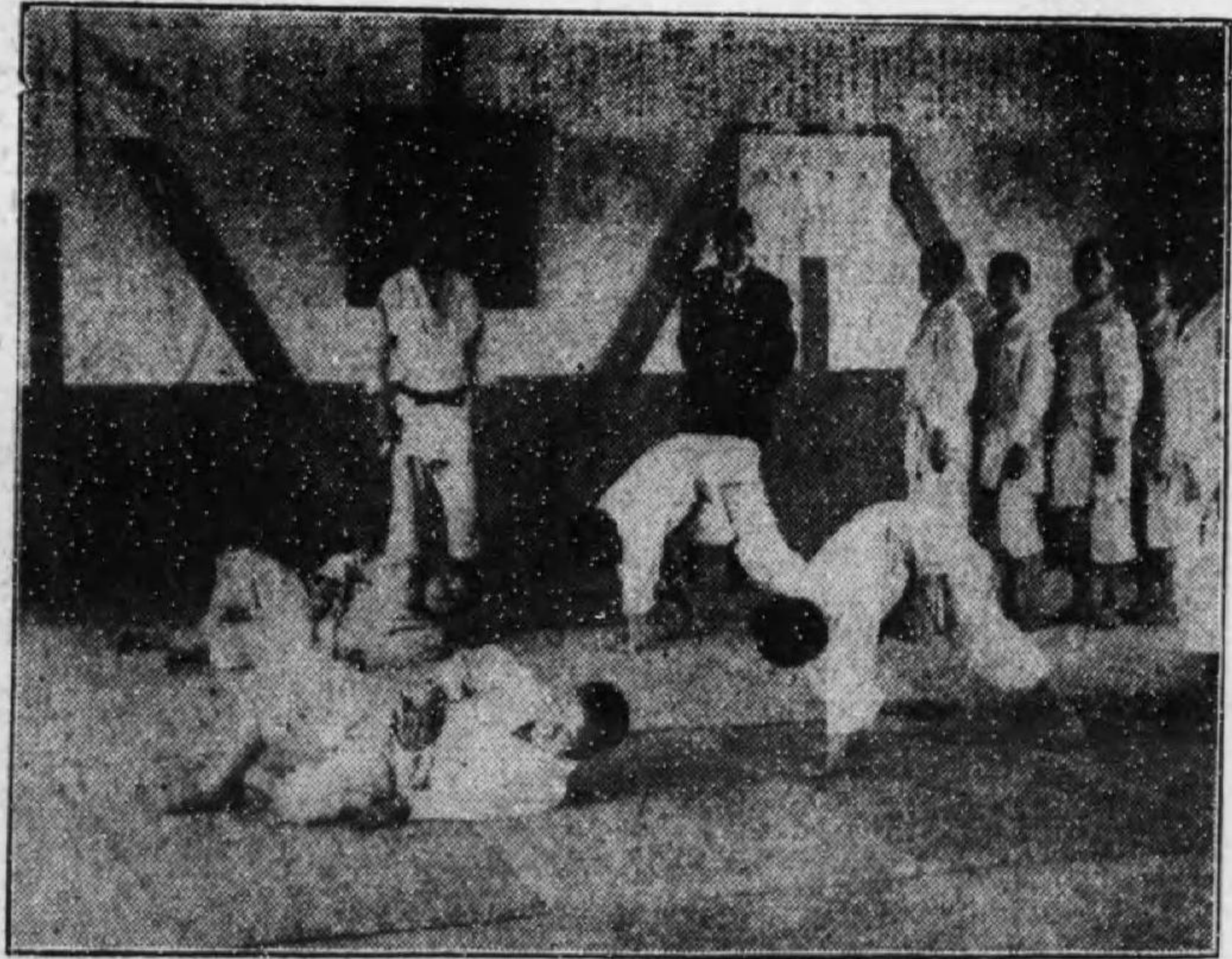


始





男兒柔ノ形練習ノ實況



男兒身受身練習ノ實況

505-2/3

70



序

須藤幸平君が小學校柔道教授の實際を發表するといふ事は、斯道の爲には云ふまでもなく、國家の爲にも慶賀すべき事である。須藤君は特志な人で、小學校訓導として其の任務を盡しながら、其の上に小學校児童や青年に柔道を教授する事久しいのであつて、其の経験は頗る豊富なものがある。而して氏の考案になる教授法を用ひて教授した結果は、心身兩方面に互つて頗る優良である。本年度の徴兵検査で、氏の教をうけた人々は體格優秀であつたので、検査官が驚いてその理由を聞いたら、それが柔道修行の結果であるとの答を得たので、始めて首肯したさうである。自分も氏が教授して居る學校に行つて、その教授の實際を見、意見も述べ、氏の参考に供した事もあるが、その時の出來榮は、見事なものであつた。聞く所によると、氏は此頃女子にも音楽に合せて柔道を教授して居るとの事である。常に新

大正
11. 10. 28
内交



況實の習練形ノ柔兒女



況實の習練「掛」兒男

505-2/3

10



序

須藤幸平君が、小學校柔道教授の實際を發表するといふ事は、斯道の爲には云ふまでもなく、國家の爲にも慶賀すべき事である。

須藤君は特志な人で、小學校訓導として其の任務を盡しながら、其の上に小學兒童や青年に柔道を教授する事久しいのであつて、其の經驗は頗る豊富なものがある。而して氏の考案になる教授法を用ひて教授した結果は、心身兩方面に互つて頗る優良である。本年度の徴兵検査で、氏の教をうけた人々は體格優秀であつたので、検査官が驚いてその理由を聞いたら、それが柔道修行の結果であるとの答を得たので、始めて首肯したさうである。自分も氏が教授して居る學校に行つて、その教授の實際を見、意見も述べて、氏の参考に供した事もあるが、その時の出來榮は、見事なものであつた。聞く所によると、氏は此頃女子にも音楽に合せて柔道を教授して居るとの事である。常に新

序

大正
11. 10. 28
内交



況實の習練形ノ柔兒女



況實の習練「掛」兒男

序

らしい研究を怠らず、教授法を改善して行く氏の態度は賞讃すべきものである。先般嘉納師範も親しく視察せられ、特別の賞辭を賜はつたと聞いて居る。以つて本書の價値は想像する事が出来るのである。小學校の柔道青年の柔道は最近勃興の機運にある。然し如何に教授すべきかの良参考書がないのでその實施に躊躇して居る有様である。此際に當りて氏の經驗を發表する事は誠に時宜を得たもので、これによつて各地に實施される事になれば兒童青年の身體鍛鍊精神修養の上に大なる良結果を來す事と想像されるのである。斯道の爲にも國家の爲にも慶賀する所以である。

自分は本書があらゆる方面に善用される事を希望し、又これが本となつて柔道教授法にも續々新しい研究が發表されるに至らん事を希望するものである。

大正十一年九月 講道館指南役 八段 山下 義 詔

自序

近時體育の改善が叫ばれる様になり、國民的精神を基礎とする體育が盛に唱道せられ、各種の運動競技が勃興するに至つた。然しながら學校體育と社會體育との聯絡を保つもの、僅少なるは甚だ遺憾なことである。吾人が常に希望して止まないのは、此の兩者の聯絡を圖り、所謂國民體育を打立てることである。此の點よりして、柔道は最も適當なるものであると信じ、自宅道場に於て幼年者を指導したる經驗に基き、小學校に課外體育として試みることにした。

然るに近時、國民教育の大任を負はせらるゝ教育者間にも、斯道に着眼して之が研究に志すもの益々多きを加へたる結果、小學校柔道視察として來校せらるゝ者多く、中には教授法の問ひ合せをなす方も少なからざる狀況となつた。

序

此處に於て、吾人は淺學不才を顧みず、從來實施指導し來たりしまゝを記し、以て同志の參考に資せんとするのである。

本書の發刊にあたり、吾人の實施に就きて援助せられた前岩野谷小學校長中島盛太郎氏、村長白石富士松氏、前郡視學佐藤銳太郎氏、並に研究に助力せられたる群馬造士會三段關口孝五郎氏、同篠原秀吉氏、同小此木半平氏、同小島松壽氏、同石橋阜一氏等の諸先輩に對し、深く感謝する次第である。

講道館指南役八段山下義韶先生には序文を賜はり、東京高等師範學校助教授兼教諭五段村上邦夫先生には懇切なる指導と校補の勞を賜はり、且要所につきては特に御執筆を賜はりたるは望外の光榮で、謝するに辭なき次第である。

大正十一年九月

著者識す

小學校柔道教授の實際

目次

第一章 總論

- 一、體育の急務 一
- 二、體育の種類 四
- 三、體育の段階 五
- 四、體育は國狀によりて異なる 六
- 五、我國國民體育として如何なるものを探すべきか 六
- 六、柔道を國民體育とし度い 七
- 七、小學校柔道の要旨 八

第二章 小學校柔道教師

第三章 基本教材及説明

一、姿 勢……………一〇

イ、自然體……………一一

ロ、自護體……………一二

二、柔道衣の名稱……………一三

三、受 身……………一四

一、第一段……………一五

ロ、第二段……………一九

四、作りと掛け……………二二

イ、六方の作……………二三

ロ、掛練習に用ふる業……………二四

五、補助練習……………二六

第四章 柔の形

イ、正坐して倒し合ふ……………二七

ロ、立姿にて倒し合ふ……………二八

ハ、伏臥反身……………二九

ニ、大外刈の刈方……………三〇

ホ、出足拂の拂ひ方……………三〇

ヘ、一線上に出し合ふ……………三〇

ト、仰臥早起……………三一

チ、坐り相撲……………三一

リ、送り足拂の拂方……………三二

ヌ、背負投の動作……………三二

ル、當身……………三三

六、力の作用……………三四

一 柔の形の價值 三七

二 柔の形の解説 三六

突 出 三六

肩 押 四〇

兩手捕 四〇

肩 廻 四七

腮 押 五〇

切 下 五〇

兩肩押 五一

斜 打 五七

片手捕 六一

片手舉 六五

帶 取 六五

第五章 投の形解説

胸 押 六九

突 上 七三

打 下 七四

兩眼突 七九

浮 落 八六

脊負投 八七

肩 車 八八

浮 腰 九〇

拂 腰 九一

釣込腰 九二

送足拂 九三

支釣込足 九四

第六章 亂取

內股	九五
一、亂取の價值	九七
二、形式的亂取	九七
三、一般的亂取	九八
四、亂取業	九九
浮落	九九
脊負投	九九
浮腰	九九
釣込腰	九九
拂腰	九九
大腰	九九
跳腰	一〇〇

第七章 小學校柔道教材

出足拂	一〇一
支釣込足	一〇一
膝車	一〇一
送足拂	一〇一
小外刈	一〇一
大外刈	一〇三
内股	一〇四
巴投	一〇四
袈裟固	一〇六
肩固	一〇七
上四方固	一〇八
身的方面	一〇九

心的方面
第八章 各學年配當表

一、尋常科第五學年	一三五
二、尋常科第六學年	一三六
三、高等科第一學年	一三九
四、高等科第二學年	一四三
五、尋常科第六學年(女)	一四四
六、高等科第一二學年(女)	一四五

第九章 實際教授の方法及形式

一、團體教授	一四六
二、個人教授	一四六
三、教授の形式	一四九
高等科第一學年(男)	一五〇

高等科第二學年(女)
第十章 教授上の注意

一、教授上	一三三
二、訓練上	一三四
三、道場	一三五
四、用具	一三八
五、基本教授	一三六
六、業の教授	一四〇

第十一章 設備

一、道場	一四四
二、疊	一四五
三、柔道衣	一四五
四、其他	一四六

第十二章 實施後の處理

- 一、身體検査……………一四七
- 二、學業と柔道……………一四八
- 三、不良兒に對する取扱ひ……………一四九
- 四、病身又は發育不良兒取扱ひ……………一五〇
- 五、寒稽古と暑中稽古……………一五〇
- 六、試合……………一五二
- 七、級證授與……………一五二

第十三章 結論

一五三

目

次終

小學校柔道教授の實際

村上邦夫校補
須藤幸平著

第一章 總論



運般歐洲大戰の結果は心的にも物的にも世界各般の事に亘つて、改造の氣運を與へたのである。中でも我國民に最も反省を促すものは、國民の體育問題と、國民の國家的觀念とである。近時物質的文明の進歩が著大になると同時に、生存競争は益々激甚の度を増して、幾百萬かの學生兒童は、知育の爲めに多くの時間を充當し、其の結果は精神過勞となり、又は運動不足を來して居る。商工業發達の結果は、

農民の多くを都會に吸収して、酸素の缺乏せる倭小・不潔な家屋で起臥飲食せしめ、光線不充分的工場・倉庫で勞役に服さしめ、分業の發達は一局部の發達となり、交通機關及諸機械の發明は運動不足となつて、近時我國民の體力は歐米列強に比較して著しく減退を來したのである。尙ほ近時經濟界の變動は、益々國民生活の安定を破壊するばかりでなく、一方小成金が簇生して、驕傲放恣の振舞多く、連りに華奢を競ふて居る。由來質樸を以て頼みにされて居る農村の子弟さへも、近頃は都會熱に煽られたり、流行病に惱されたりして居る。尙幾多危險の外來思想が浸入して來た爲め、我國民の特質である同化力も漸次減退して來て、國民の國家的觀念も亦漸次薄らぐ傾向となつて來たのである。故に現今は單に肉體上のみでなく、精神上からも、完全な國民を養成することが最も肝要な事業で、頑強な身體鍛鍊と、旺盛な國民的精神の修練は、帝國現時の二大必須要件である。故に我國民たるものは、この際大に自重して、緊禪一番しなければならぬ。世の識者は早く已に茲に着眼して、世人の反省を促し、一方教育者も口を揃へてその改善發達を叫んだ結果、近頃に至つて漸

く國民の體育思想は覺醒されて來たのである。殊に學校體操は當局の熱心なる指導獎勵と、其の實際に當る教育者の熱烈なる奮闘努力の結果とに依つて、逐次面目を改めて來たのであるから、この氣運に乗じて、益々我國民體育の向上發展を企圖し、世界の活舞臺に立ち、適者となる處の地歩を作らねばならぬ。然れども現時の様に、學校體操が兒童の在學時代にのみ行はれて、兒童が校門を去ると同時に、恰も敝履の如く之を捨て、毫も顧みない有様であるといふ事は、吾人の考究を要する餘地が頗る多いことを示すものである。現今の所謂學校體操は、科學の上に立てられたもので、これに依つて身體の各部を圓滿に調和統一せしめ、協同一致の精神を涵養し、嚴正の規律を保たしむるものであるから、比較的合理的である。世の多くの専門家はこれを意志的運動と言ひ、自覺的運動と言ひ、又は肉體が心靈に合致した運動と稱揚して居るけれ共、吾人の狭い經驗に依れば、現行の學校體操は、聊か合理的劃一的に偏して、一舉手一投足皆教師の號令を待つて始めて行はれる結果、兒童の自由意志を尊重せず、強制的である爲めに、兒童は不自覺的、受動的模倣の場合多

く、從て著しく兒童の興味を減殺する虞がある。尙ほ較もすれば學校衛生を閑却し、課外諸運動を等閑に附する現今の學校體操を以て、學校體育と同一視する者もある様であるが、これ等は偏見も亦甚だしい者である。一體

體育の種類 には矯正的のもの、醫療的のもの、積極的のもの等があつて、各特殊の目的を以て考案せられたものであるから、其の施行の方法も當然異なるべきである。又體操方式にも種々あるけれども、獨逸式、英吉利式、及瑞典式等に大別せられて居る。これ等は何れも一長一短があつて、一概に其の可否を論斷することは不可能であるが、其の中でも瑞典式體操は、概近世界各國の稱讚する處となつて、殆んど全世界を風靡し、體育界の一大權威となつて居る。我國でも、近時範をこの方式に取り、小は小學校兒童から、大は専門學生及び軍隊に至るまでも、瑞典式體操を施行して居る有様である。言ふまでもなく、以上各種體育は、難易強弱等一定せるものではないから、之を施行するに際しても、少年者と壯年者との間に當然差異を生ずべきである。其の順序即ち

體育の段階 は大體次の四種に區別せらる。

- 一、模倣的無意運動
 - 二、機械器具に依り又は機械器具を使用する運動
 - 三、無意的抵抗に對する運動
 - 四、有意的抵抗に對する運動
- (一)を初生兒の無意的自然運動から小學校初學年の徒手體操の頃までとするならば、

(二)は更に一步進んで、肋木、平均臺、跳箱等を使用するもの、並にテニス、ベースボール等の類である。

(三)は水泳の如きもの

(四)は柔道、劍道、相撲の如きものである。

前述の通り、模倣から實動に、無意から有意に、非實際から實際に、漸次吾々の生活に近接して來るものであつて、前二者は多く學校體育に見られ、後の二者は多く社

會體育に見られる。現今各地に行はれて居る體育の方法は、非常に多種多様であるが、これ等は皆特殊の條件と、其の

國狀の異なるに従つて

生じたものであるが、要するにこれ等各種の體育は、社會的世界的のものと、國家的日本のものとの二種に區別することが出来る。何れも一長一短あるが、前者は合理的普遍的であつて、後者は更に國家的色彩の特點を有して居る。従て完全なる人間は、合理的普遍的の體育方法に依て養成することは出来るけれども、完全な國民の養成には、是非共國民的體育の獎勵即ち國技の獎勵によらねばならぬ。従て完全な我日本國民を養成しようとするならば、完全な我が

國民體育

を擇ばねばならぬ。現今我國に行はれて居る國民體育の方法は、前述の通り多種多様で、枚舉に困難な有様であるが、一般に合理的のものは國民的色彩を缺き、國民的色彩に豊富なものは、稍不合理的に傾いて、剴切な國民體育としては、誠に寥々たるもので、曉天の星の様に獨り柔道があるのみである。

柔道は由來

我國の體制に源を發して、幾千百年の間、單に防衛制御の術として、獨り武人の間に尊重せられて居たが、近時嘉納師範の努力に依つて、體育として大に其の面目を改むるに至つたのである。即ち柔道には種々の形あり亂取あり、又實地の試合があるから、老若男女の區別なく、各自の體質に應じ、自由意志に従て、其の緩急強弱も亦自由であるから、我國民體育の方法として尤も適切である。尙運動は身體鍛鍊の方途として、防衛制御の術として、多くの目的を有し、各自の自由意志に従て行はれる結果、津々として盡きぬ興味がある。更に柔道は國家的日本の體育方法であるから、其の運動の中に我國民性即ち武士道精神の溶融せるものがある。吾々の祖先がこれに依つて、過去三千年來心身共に磨勵を受けて、彼の高風掬すべき人格を醸成し、彈丸黒子の地に從容として戦ひ、時には天日の既に墜つるを復して、皇統連綿我國體を外國に冠絶さして來たことは、今更めて呶々するまでもなく、よく歴史の教ふる處である。殊に時局の與ふる教訓は、我國民に體力の向上及旺盛なる國民精神の振興を要すること愈々切なるを教へた。これ吾人が一定の組織

ある
小學校 の高學年から課外運動として柔道の修練の基礎を授け、趣味を養ひ、一方補習教育や、社會體育との連繫を保つて、心身の鍛錬をなし、我國民體育の振興を圖つて、他日心身の力を最も有効に使用し得る完全な國民を養成して、皇國のため意義ある活動をなさしめんとする所以である。

第一章 小學校柔道教師

教育の徹底は教師の人格活動の如何に存するものである。故に教師たるものは、自覺あり、信念あり、意氣ありて、而も眞實でなければならぬ。柔道教師たるものは、猶更のことである。

小學校柔道の目的は、體育に重きを置き、進んでは柔道趣味を養ひ、其の基礎を造るにあつて、業の進歩をのみ圖るものではないから、必ずしも何段といふ資格を持

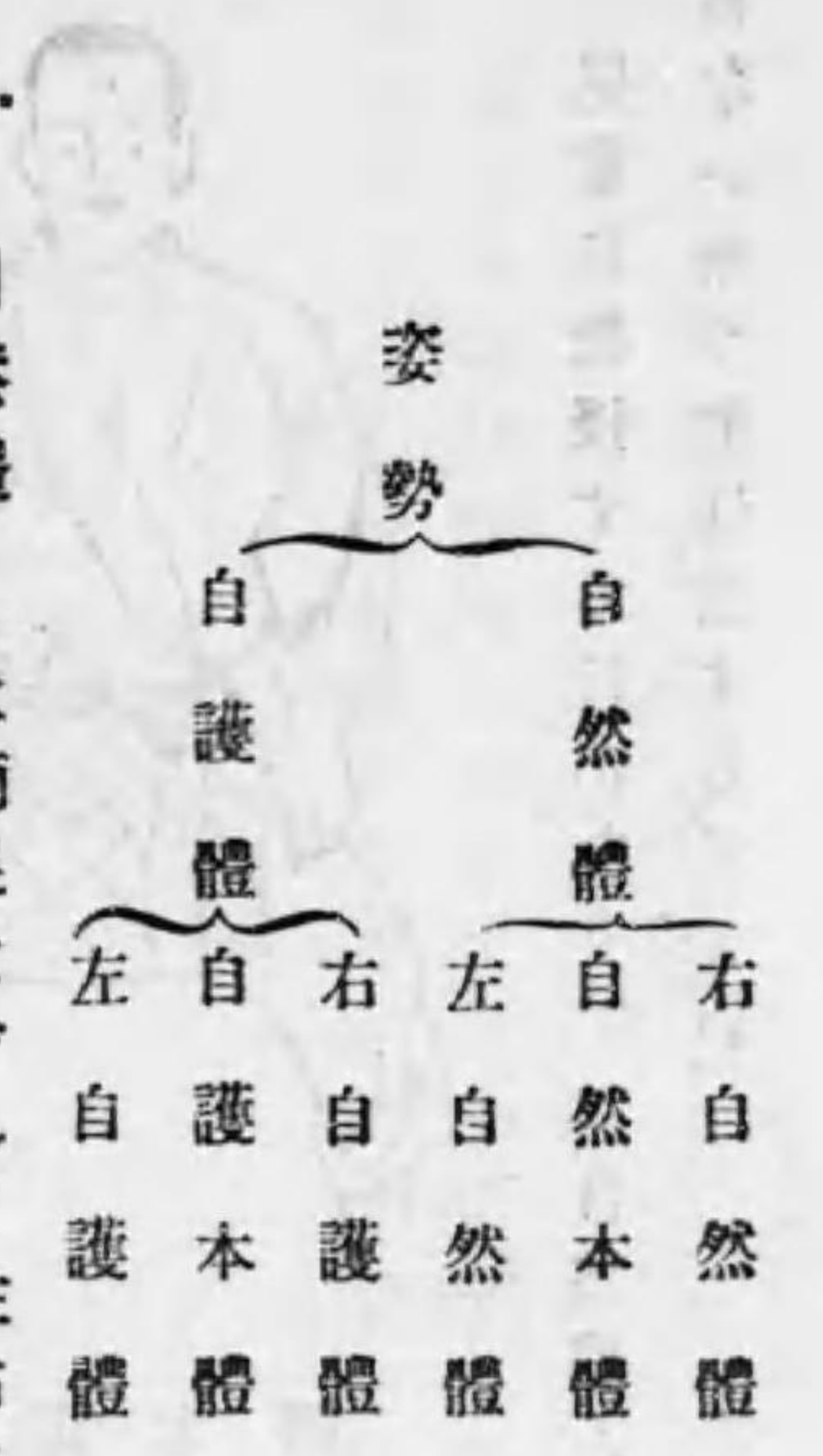
たない者であつても、柔道の何者たるを心得、一業に偏よらず、多くの業に涉りて其の要領を得、自己の身體と業とが最も輕快に兒童に適し得るやう、活動することが出來常に細心の注意を拂ひ、教授上は勿論、訓練上、衛生上に至るまで研究せられる者であつたならば、之が指導は決して難きものではない。小學校柔道教師は、其校職員ならば申分なく、總てに對して遺憾なきを期することが出來るけれども、之を地方柔道家に囑托することがある。此の場合には大に考慮を要すべきことがある。柔道にして一度教授訓練を誤らんか、其の害や實に大なるものである。故に囑托教師を得んとするには、地方に徳望があつて、教育的智識を有し、克く柔道精神を體得した者で、幼年者を指導した經驗に富んだものを選ぶが肝要である。徒に其の力量ばかりを以て囑托すべきものではない。

第三章 基本教材及説明

一 姿勢

凡そ人體に取りて姿勢程大切なものはない、姿勢の善し悪しによつては、随分機能障害を來し、其の健康を害することもある。又場合によりては人格にも關係を及ぼすこともあるやうで、研究して見れば實に興味があるばかりでなく、重大な價值のあるものである。柔道に於ては猶更此の姿勢の研究が肝要である。よく見ることであるが、實際の稽古に倒さるゝを恐れて自然の姿勢を失ひ、腰を引き腕を突張り、頗る變な名の付けやうもない身構をするものがあるが、此の様な習慣をつけると、容易に矯正することが出來ないばかりでなく、業も進歩しなくなる。故に姿勢については常に注意を怠らず、善良に導くことが必要である。

今柔道に於てとるべき基礎的姿勢を示せば左の通りである。



自然體

1. 自然體とは兩足を少しく左右に開き、最も自然に最も安定に直立した姿勢である。故に最も變化し易く、又最も永續することが出来る。此姿勢は、上に高く

本に於るものであるから、自然體といふのである。此の自然體から右足又は左

小學校柔道教授の實際

足何れかを少しく踏み出し、體も亦足に伴ふて僅に右又は左に變ずるを、右自然體或は左自然體といふのである。

2. 自護體とは、兩足の開き方を自然體に於けるときよりも更に廣くして、膝關節部を少しく屈け、上體を下し、自ら護らんとする姿勢である。此の姿勢は低くて



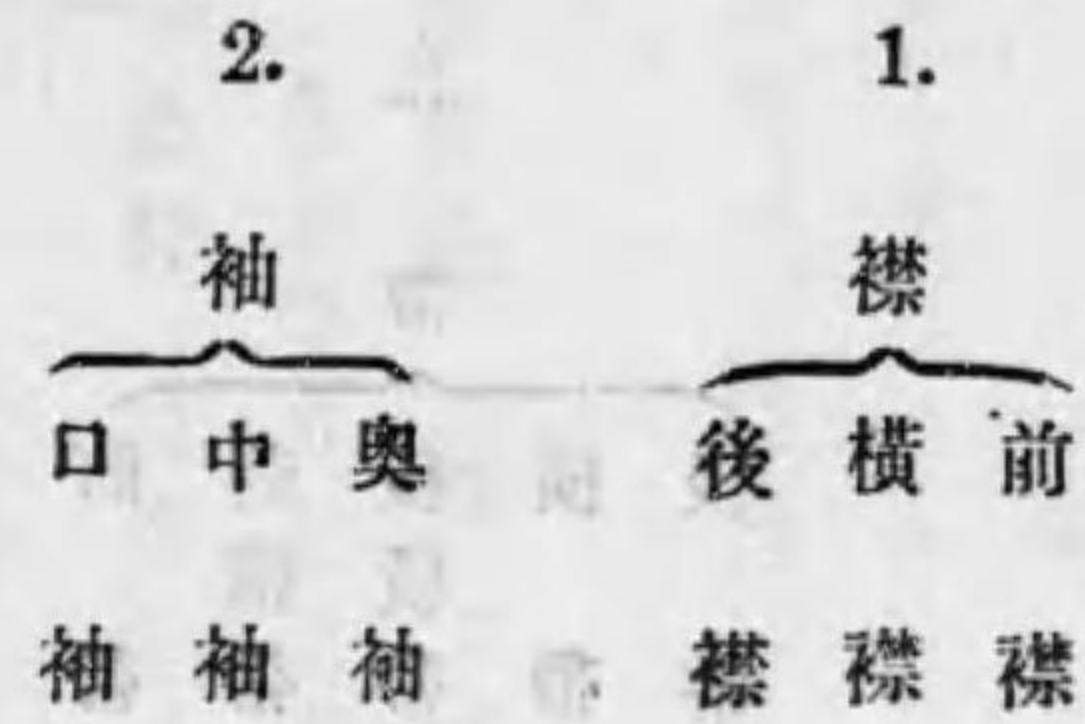
自護本體

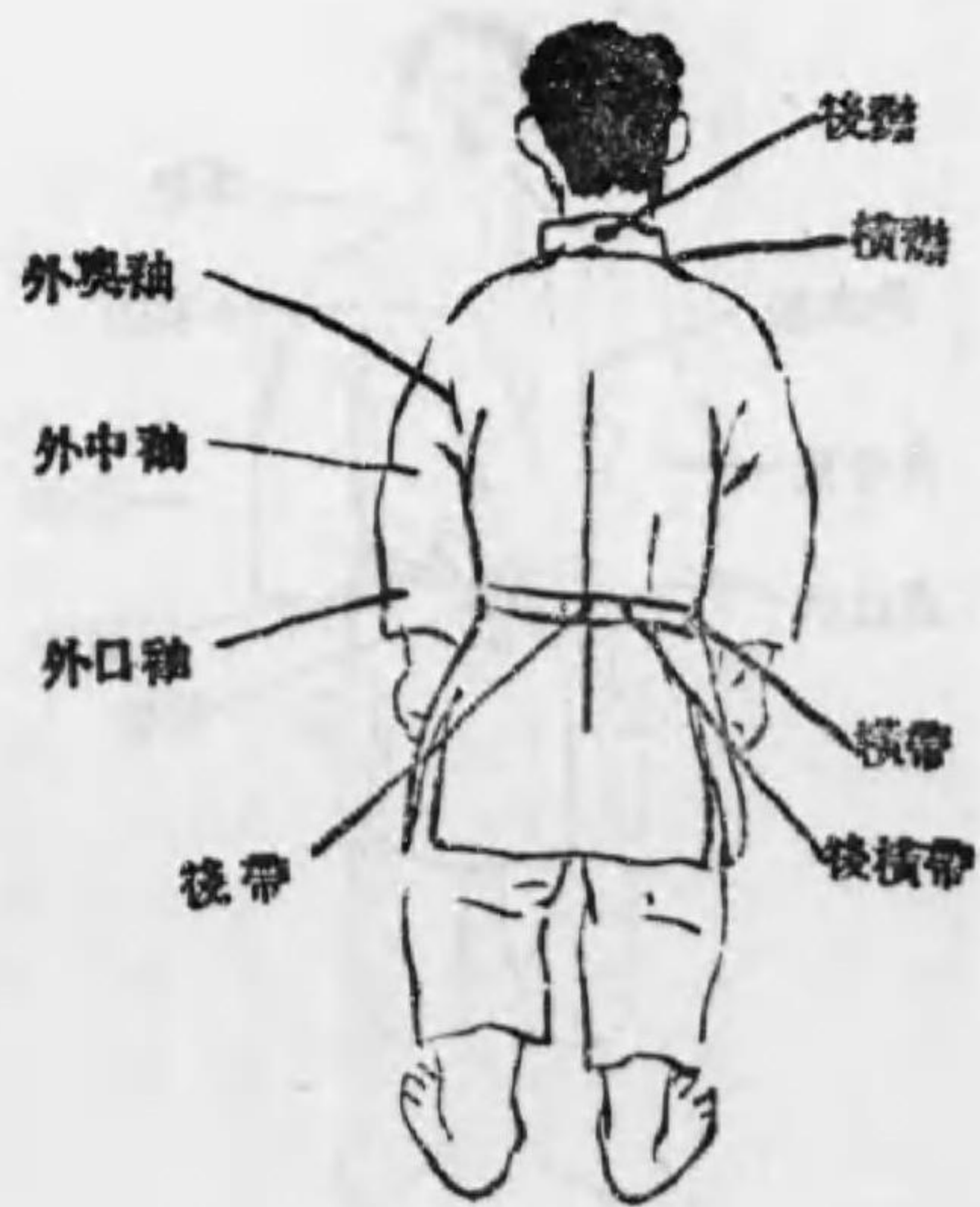
幅のある姿勢であるから、倒れ難く變化し難いものであるが、實際の場合に於ては變化が容易でない爲め、倒され易い姿勢なのである。之は自護體の本となる姿勢であるから、自護本體といふのである。此の姿勢から右足を踏み出せば右自護體、左足を踏み出せば左自護體となる。

兒童に教授するにあたりては、自然體を本體とし、自護體は成る可く之をとらしめないやうに注意するがよい。

二 柔道衣の名稱

柔道を稽古するに當りては、相手をとらへるのに、其の握る場所が澤山ある。業を説明するにも、握り處即ち稽古衣の名稱を知らしめて置くが便利である。





三 受身

受身は柔道修業上極めて必要缺くべからざるものである。柔道修業者中には、受身は投げらるゝに必要なものであるから、受身を練習するは負けることを練習する

1. 受身法 第一段

い、後方受身と段階

姿勢 臀部を疊に据え、兩足を直前に伸し、兩臂を軽く胸部に組む、或は兩

イ、股の上に置く

方法 1 體の後倒 2 元位に復す

第三章 基本教材及説明

る譯になるから、教授する程のこと、練習すること、もいらぬ、二三について少し行つて見ればよいやうに説くものもあるが、之は大いなる誤りである。これ等の輩は、柔道の眞の目的を知らないもので、小學校などの如く、體育に主目的を置く練習には用ゐられぬ愚論である。受身の如何によりては、身體を害することも少なくない。故に兒童につきては常に之が練習を怠らぬやうにするは極めて大切な事、最初は低き受身の簡單なものから行ひ、順次に高く遠く行はしむる様せねばならぬ、更に進んでは相互の受身に入り、投げらるゝも自由に安全に倒れ得る程度までに至らしめたい。

小學校柔道教授の實際

〔注意〕 倒るゝ場合に背部を圓くすること

頸を引きしめ後頭部を疊に打ちつけぬこと(自己の臍部を見る氣持)

姿勢 仰臥

方法 左右の手を以て同時に疊を打たしむ、又左右交互に打たしむ

注意 體と手との開き方、三十度乃至四十度

臂全部にて平に打つ、打つた手はバウンドする様にす

姿勢 臀部を疊上に据え兩足を直前に伸す

方法 體の後倒、同時に兩手にて疊を打つ(左右)

注意 頸を引きしめること、手の角度、前と同じ

左右の場合には少しく體を左右に傾くやうにすること

左右、一方宛練習せしめ、後交互にするもよい

姿勢 仰臥

方法 體の左右轉、同時に左右の手にて疊を打つ

〔注意〕 足の位置を作る、足の位置には二様あり、一は(右轉の場合)左足を膝

から屈げて足裏を平に疊につき、右足は又膝から屈けて、左足の内

側に入れる。一は右足を左足の前に伸出す

姿勢 自然體(右左自然體)にて舉踵屈膝

方法 體の眞後倒(右左轉化)手にて疊を打つこと前と同じ(以下略す)

注意 イ、ロ、ハ、に於ける注意に同じ

臀部を遠く落さず、眞下に落すやう注意すること、即ち踵を疊につ

く様にす

姿勢 自然體(右左自然體)

方法 體の眞後倒(右左轉化)

注意 前と同じ

ろ、前方受身と段階

姿勢 正坐

第三章 基本教材及説明

小學校柔道教授の實際

イ、

方法 前方適當の距離に兩手を突き倒る

注意 總て手を突く場合には、腕關節から先を曲げ、指先を凡そ四五度位

内方に向けて突き、肘關節をばねの如くに働かすやうにするのである。

ロ、

姿勢 兩膝を疊の上につき體を直立す

方法 前と同じ

注意 前と同じ

ハ、

姿勢 半屈膝

方法 前と同じ

ニ、

姿勢 自然體

方法 前と同じ

ハ、前方廻轉受身と段階

姿勢 右足を一步踏み出し體を前屈して、左手を踏み出した右足の斜前

ウ、

イ、前進後倒(右左轉化)

第三章 基本教材及説明

2 受身法 第二段

踏み切つて倒るゝ受身であるから、十分熟達した後、授けて練習せしむるがよ

イ、

方法 右臂を突きたる左手と右足との間より斜後に突き込む、其の反動

にて體を直前より僅か右斜方に廻轉して倒る(左の場合はこの反對にす)

注意 肩を突かぬやう廻轉すること。

廻轉して倒れ、受身をなす時、手と體との角度及足の位置

右足を一步踏み出して右手を突く(又は左)

ロ、

姿勢 右足を一步踏み出して右手を突く(又は左)

方法 前方廻轉倒

注意 前と同じ

小學校柔 教授の實際

二三歩前進して直後或は右左に倒るゝ受身であつて、練習が出来るに従つて二三歩走り出て倒れるのである。此の受身は特に頸の注意が肝要である。

ロ、前進片手突廻轉倒(右左)

二三歩前進して踏み切り、片手を疊上に突き、前方に廻轉して倒るゝ受身である。

受身の反動によりて直立出来るやうに練習するがよい。

ハ、相手の背を臺としての廻轉倒(右左)

相手を求め、背を出さしめ、二三歩前進して踏み切り、其の背を越えて廻轉し倒るゝのである。

ニ、相手の肩を臺としての廻轉倒(右左)

相手を正坐せしめ、其の後方から相手の肩を越えて廻轉し倒るゝもの、恰も背負投で投げられた形となる。

注意 ハ、ニの場合、相手の背肩を頼りにし、或は手を掛けて相手を引き倒すやう

な事ではならないのである。

四 作り、掛け

柔道の業を分解して説明し、教授しようとするには「作り」と「掛け」とに分たねばならぬ。作りとは相手の體を最も倒れ易い姿勢にすると同時に、自己の體を最も業に入り易い位置に作ることをいふのである。相手の體を不安定の姿勢に傾かしむる方向が八つある。



實際に於ては眞横の場合は極めて少ないから、小學校柔道位の程度では教授する必要はない。

掛けとは、相手を倒れ易い姿勢に作つて、業に入り、相手を倒すまでの動作をいふのである。實際の場合には作りと掛けとが別々に行はれるものではなく、相手を作ると同時に掛けが始まり、相手を作り終る時十分に

業に入つて仕舞ふのである。それが先づ相手を作つて置いて、然る後業に入らうとするならば、其の間に相手の體は立直つて仕舞つて、たうとう業に入る事が出来なくなるばかりでなく、反つて裏を取られて不覺を招くやうになる。

小學校兒童に此の關係を説明することは、却々複雑で、容易な譯ではない。故に便宜上左の如く分解して教授するが適當である。

1 作り 六方

イ、眞前

前後列を適當の間隔に開きて向ひ合はしめ、自然體に立たしむ。そして捕手と受手とを定め、今前列を捕手とし、後列を受手とす。後列をして左向けをなさしめ、前列の者をして後列の者の胸部背部に兩手をあて、背部から靜に前方に押さしむ。後列の者は押されるがまゝに、腰部を屈することなく、前方に傾く。傾き終つて將に倒れやうとする處で、胸部にあたつてゐる手にて支へ、倒るるを防ぐのである。號令を待つて胸部の手にて少し押し、反し、元位に復さしめる。若し、此の時受身を

加へようとするならば、『倒せ』の號令によつて胸部の手を離し、背部から更に少しく押す。後列のものは、前方受身の要領に従つて倒る。

ロ、眞後

眞前と同様の用意をさせ、前方から押し、後方に傾かすのである。受身を加へんとするならば、後方受身の要領によりて倒れさす。

ハ、右左前隅

前後列互に向ひ合ひて、右自然體に互に襟袖を捕りて組み、前列のものは左足を少し開くと同時に後列のものを右前隅に釣つて、其の姿勢を崩すのである。

(左にて行ふは其の反對にすればよい)

特に受身を加へようとするならば、前列のものをして更に左足を引かしめて、浮落か體落に變らせて、倒さしめるがよい。

ニ、右左後隅

前の如く自然體に組み、前列のものをして、其の左足を後列のものゝ右横に踏み

込ませ、其の體を右後隅に押して傾かしめるのである。

(左にて行ふには其の反對にすればよい)

受身を伴はしむるには、大外刈に入らしむるが適當である。

2 掛け練習に用ふる業

浮落

浮腰

背負投

膝車

大外刈

送足拂

掛け練習として六つの業を選んだのは、「作り」「掛け」の分解説明に易いし、又理解もし易いばかりでなく、亂取に於ける投業の基礎ともなるものであるからである。

最初は分解的に先づ相手の體及自己の體を作らしめて、緩に掛けに入らしむる

ので、作りと掛けとの關係を理解させるには、最も都合がよい、漸次其の動作を敏速ならしめ、最後には極めて迅速に一氣に行はしめて、亂取の基礎を作るのである。

亂取を始めて行はしむる場合には、此の掛け練習と關聯して、浮落の約束的亂取より入り、逐次浮腰背負投と進み、後一般的亂取に入るがよいのである。

掛け練習にも二つの方法がある。一つは掛に入るばかりで、一つは掛けと同時に投げて受身を伴はしめるのである。前者は掛けに入る姿勢及び其の順序、並に掛けた姿勢等を矯正するもので、例へば背負投に入るに、遠くから入つたとか、餘り踏張り過ぎるとか、立ち放しだとか、腰を曲げてごみ過ぎるとか、背負方が浅いかいふ様に、種々の點につき注意することが出来る。若し一氣に投げて仕舞つたならば、之等の矯正が出来ない。此の練習が出来てから投げることを附け加へるがよい。

後者は受身の方からであるが、掛け練習の業は、受身の低い浮落から始まつて、浮腰の中位、最高の背負投といふやうに順序になつて居る譯である。

五 補助練習

柔道の業を組み立てる動作は各意義がある。其の意義は或る場合には複雑であり、或る場合には高尚であり、又或る場合には平常あまり経験しない事であるために、了解し難い點もあるのである。これが了解されないと、十分の興味を呼び起すことが難かしい。勿論形に表はれる所に痛快な感を起させ、又動作の美を感じることに、又己が一つの業を覺えたとか、成し遂げたとか云ふ事から興味は起るのである。けれども初めの間はやゝもすると興味が集中しないで、十分の効果を上げる事の出來ないと云ふ場合も生ずることがある。それで其の缺陷を補ふため、この補助練習を設くるのである。

補助練習として如何なるものを選ぶべきかと云ふ事は、十分の考慮を要することである。要する所は、あまり複雑な動作でなくて、興味があり、且夫が柔道の修業に役立ち、併せて體育上又訓練上の目的に合致するものを選ぶなくてはならぬ。此の

標準から選擇したのが次の數種である。

1 正座にて倒し合ふ

これは正坐の姿勢を堅確にするための練習である。腰を保持する筋肉の修練である。これはやがて柔道の姿勢に於て、腰を強からしめるに力あるものである。其の方法は次の如くである。

互に正座して、互に膝と膝とを接觸せしめる、而して左の手は左股の上に置かしめ、右手は互に相手の胸の眞前に掌をあてしめる。これだけの用意をして後、互に右の手で後に押し倒し合はせるのであつて、押し倒した方が勝ちとするのである。

重心を低くすると倒れ難いものであると云ふ事を味はせることも出来るし、押す力の方向も研究させるがよい。押す時はどんと押すのでなくして、軟かに押させるのである。

互に膝が離れたならば引分とし、なるべく上體を前に倒さずに、腰で上體を保

持せしめる様に注意するのである。

2 立姿にて倒し合ふ

これは前の正坐の時よりも、立つた姿勢に近くなり、一步進めたものである。體操で云へば一種の平均運動である。靜かなる平均運動でなくて、敏活なる平均運動である。腰以下脚部の筋肉を鍛錬することが出来る。且手も働く。而も所謂伸筋を働かせるのである。

これは柔道に於ける姿勢の堅確及己の重心の變動を速かに感知すること、さうしてそれを平靜なる状態に直すことを修練するのである。其の方法は次の如くである。

互に二足の長さ位の距離で向ひ合つて、自然本體に立たせる。さうして掌を前に向けて、指先を約肩の高さに、やゝ肱を後に引いて、右左の手を保持せしめる。この姿勢から互にその手を叩き、又は叩く力をそらして、若しも足の位置をかへるか、若くは倒れるか、又は相手の體に手をふれるかすれば、負となるのである。この

動作は互に距離を遠くすると困難になるから、段々習熟するに従つてその距離を大にして、程度を進めるがよいと思ふ。

3 伏臥反身

これは背部の筋肉を修練するのであつて、柔の形に於ける兩手捕肩廻等に於いて受となつた場合に、十分背部の筋を働かす豫備的の運動ともなり、又一面には、柔道の全般に少い後に、その運動をこゝに加へるのである。柔道には反る運動がないのではない、又反る必要もあるのであるから、この修練がやがて柔道其物の爲にもなるのである。其の方法は次の如くである。

先づ伏臥せしめて、左右の臂は體の兩側に付けしめる。而して『反れ』と號令して反らせる。背部の諸筋を十分に收縮させるのである。この際、膈の所から足が曲り易いから、それが曲らないやうに注意しなくてはならぬ。兩臂を左右に開けば一層困難であり、又上に伸ばせば更に困難である。程度に應じて進めるがよろしい。

4 大外刈の刈方

これは大外刈の豫備的演習であるが、同時に一方の足にて立つて、體の重心を維持する事に馴れしめるのである。右の場合とすれば左の足にて立たしめ、左の膝を少しまげさせて、兩方の手は相手の襟及袖を握つた氣持で前に出し、その兩手を己の方に引くと共に右脚を前に出し、その脚を後に刈ると共に、兩手を刈ると反對の方向に押すのである。

5 出足拂の拂ひ方

これも出足拂の豫備的練習である。足拂は中々微妙な業であるからして、修行が容易でない。それで、これを以て補助して、其の成立を助けるのである。手を腰にさせる。これは上體の動搖を防ぐ爲である。さうして右足を一步後に退き、次で左足で己の右足の右側の方に低く速く拂はせる。拂ふ場合に、なるべく足の裏がかへるやうに注意しなくてはならぬ。

6 一線上に出し合ふ

これは腰を堅確ならしめ、且力の使ひ具合を知らしめるに都合のよい方法で

ある。

右足を前にした場合とすると、互に右足と右足と殆んど接する位に向ひ合はせ、左足は其の線上に於いて後に引く、其の距離は隨意であるが、稍廣い方がよい。さうして互に右手首を握り合はせる、さうしてこの線上から出さうとする。押す引くするのであるが、向ふの押す力を利用したり、引く力を利用したりして、巧に力を使ふ様になるのである。手を疊の上につくとか、倒れるとか、足の位置をかへるとかすれば、負になるのである。

7 仰臥早起

これは機敏に己の意志の命令の通りに己の身體を支配する練習である。やかては亂捕になつた場合、倒されても愚圖々々しないで、元氣よく飛び起きる攻撃的精神の本ともなるのである。仰臥させて足を左右に廣げ、手も左右に廣げさせる、さうして「起キヨ」と號令して、如何なる方向にてもよいから、なるべく早く起きて立たせるのである。

8 坐り相撲

これは全身を練るのであるが、其の方法は誰も知つて居るから、敢て説明せず、背を疊につけられたのが負になる。

9 送足拂の拂ひ方

これは送足拂の豫備練習で、出足拂と同じ意義である。其の方法の異なる處は、送足拂の場合には右足を右に開いて、左足で右足の方向に拂はせ、左足を左に開いて、右足で左足の方向に拂はせるのである。

10 背負投の動作

これは背負投に於ける腰の入れ方、又足の踏み方の練習である。兩手は相手の襟と袖を握つた如く前に出し、右足を左足の前にふみ出し、次で左足を右足と並ぶ位置まで退き、同時に左にまはりて、丁度前と反對の向になるのである。この足の位置と體のまはり具合は一致しなくてはならぬ。それが早く出来る様にするのである。

11 當身の動作

これは單獨でなくて、一方の人は立つて居り、一方の人はその人の襟袖をとり、それに背負投の様に踏込んで練習してもよい。この方が却て興味があり、實際にも近くてよいかも知れぬ。

これは當身の練習で、同時に體育としては臂の練習をするのである。

(イ) 手にて前を當てる (號令は前を突け)

右(左)拳を固め、左(右)足を一步踏み出してつく。

(ロ) 手にて左右を當てる。
右拳にて右足を右に踏み出し、右を當て、左拳にて左足を左に踏み出して左に當てる。

(ハ) 手にて上に當てる

右左交互に拳にて上を當てさせる。

(ニ) 脇にて後に當てる。

肱にて後にあてるのである。強く肱を後に引かせるのである。

(ホ) 膝頭にて前にあてる。

左右交互に膝頭にて前に當てさせる。

(ヘ) 足尖にて前に當てさせる。

爪先と云ふが、指先を上にとらして、足の裏の指のつけねで當てるのである。

(ト) かゝとにて後に當てる。

これはかゝとにて後にふませるのである。

以上の諸練習は、凡てを用ひなければならぬ譯のものではない。隨意に適するものも擇んで用ひるがよいのである。たゞ興味がある爲めに愉快にやるが、その爲めに道場の空氣を害することが有つてはならぬ。愉快にやるときは大に愉快にやつてよいが、一旦柔道の修行になつたら、嚴肅の氣に盈たねばならないのである。

六 力の利用

柔道では、大力無双の者は小兵な力の少ない者のために敗をとることがある。それがため、柔道には力はいらぬ、餘り力があると却つて害になり、其の進歩を妨げるなどといふ者もあるが、之は大なる誤解である。大力の者が小兵の力の少ない者に敗をとるは、自己の力を利用しないで、却つて相手に利用されるからである。大力の者がよく自己の力を利用することが出来たなら、それこそ鬼に金棒で、天下何物をも恐るゝに足らずといふやうになる。

柔道修行には攻撃防禦の原理を知ることが必要條件である。攻撃防禦の原理には種々あるけれども、此の力の利用が最も大切なことであらうと思はれる。今柔道では力を柔と剛とに區別して居る。

柔の力とは、力と力とが抵抗しないやうに使用された場合をいひ、剛の力とは、力と力とが衝突するか、或は抵抗するやうに使用された場合を云ふのである。柔道では柔の力を貴ぶものであるが、剛の力も缺くべからざるものである。就中有効に使用される場合を貴ぶのである。

- (イ) 力の端を剛的に制したる場合
- (ロ) 力の弱りたる時剛的に制する場合
- (ハ) 横杆の理によりて用ひたる場合

總て力の使ひ方は、柔に始まり剛となる様にしなければ其の効果は少ない。即ち柔とは、力と力との接觸點を謂つたもので、それから後は剛となるのが當然である。力の質に於いては、

- (イ) 斷切せる力の使ひ方は有利の方法でない。
- (ロ) 滑かに柔に連續する力がよい。
- (ハ) 最初は弱く漸次に強大にする使用法は最も巧妙に使用したものである。兒童を指導する場合に於いて、此の力の使用には最も意を注がねばならぬ。兒童中には、力あるに慢じて、其の力を振り廻して居るものを見ることがあるが、それ等の者に限つて業の進歩しないにはまた驚かざるを得ないのである。

第四章 柔の形

一 柔の形の價值

柔の形は嘉納師範が考案せられた形で、體の運用並に體育の目的を具備し、猶ほ柔道に入る基礎的のもので、従來の形の不便を補はれたものである。特別の服裝もいらなければ場所も選ばない。平服のまま何處でも出来る。動作も緩徐に迅速に思ふがまゝに出來、投げたり投げられたりしないから、老若男女の差別なく、何んな臆病者でも練習することが出來て、自然に體育の完成を期することが出来るのである。又動作が緩かであるから、柔道の理合を説明するに最もよいから、柔道の入門には是非共習はしめたい。

小學校柔道にあつては、體育上に於いて、柔道趣味の養成上に於いて、柔道の理合を會得せしむる上に於いて、下學年の兒童から授けたいのである。

此の形は柔道を修行する人は勿論であるが、柔道を修行しないものであつても、稽古すれば其の効果は實に大なるものである。

二 柔の形解説

(1) 業の種類

此の形は第一・二・三教と區別せられて都合十五本である。即ち

第一教 突出、肩押、兩手捕、肩廻、腮押。

第二教 切下、兩肩押、斜打、片手捕、片手擧。

第三教 帶取、胸押、突上、打下、兩眼突。

小學校に於いて兒童に教授するに當りては、更に區別して左の三種に取扱ふが適當であらうと考へられるのである。

突出、肩押

(イ) 體育的のもの 片手擧、兩肩押

腮押、斜打

(ロ) 亂取の基礎となるべきもの

片手捕
肩廻
兩手捕

(ハ) 體の運用となるべきもの

切下、打下
帶取、兩眼突
胸押、突上

第一教

(1) 突出

位置 距離六尺を隔て、捕り、受け、向ひあつて立つ。

動作 (受け) 兒童には距離をせばめてよい。

動作 (受け) 右手を指を揃へて少しづつ上げ、右足を先に繼足にて前進し、捕りの兩眼の間を突かうとする。(第一、二、三圖)

小學校柔道教授の實際

(捕り) 體を右に開き、四指を上、突き來る手首を握り、其の突き來りし方向に引く。(第四圖)

(受け) 引かるゝまゝに繼足にて前進し、捕りの眞前に至る。(第五圖)

(捕り) 受けが己の前に重りたる時、左手にて拇指を上にし、受の左手首を握り、右手斜上、左手斜下にて體を密着せしめたるまゝ後に反る。(第六圖)

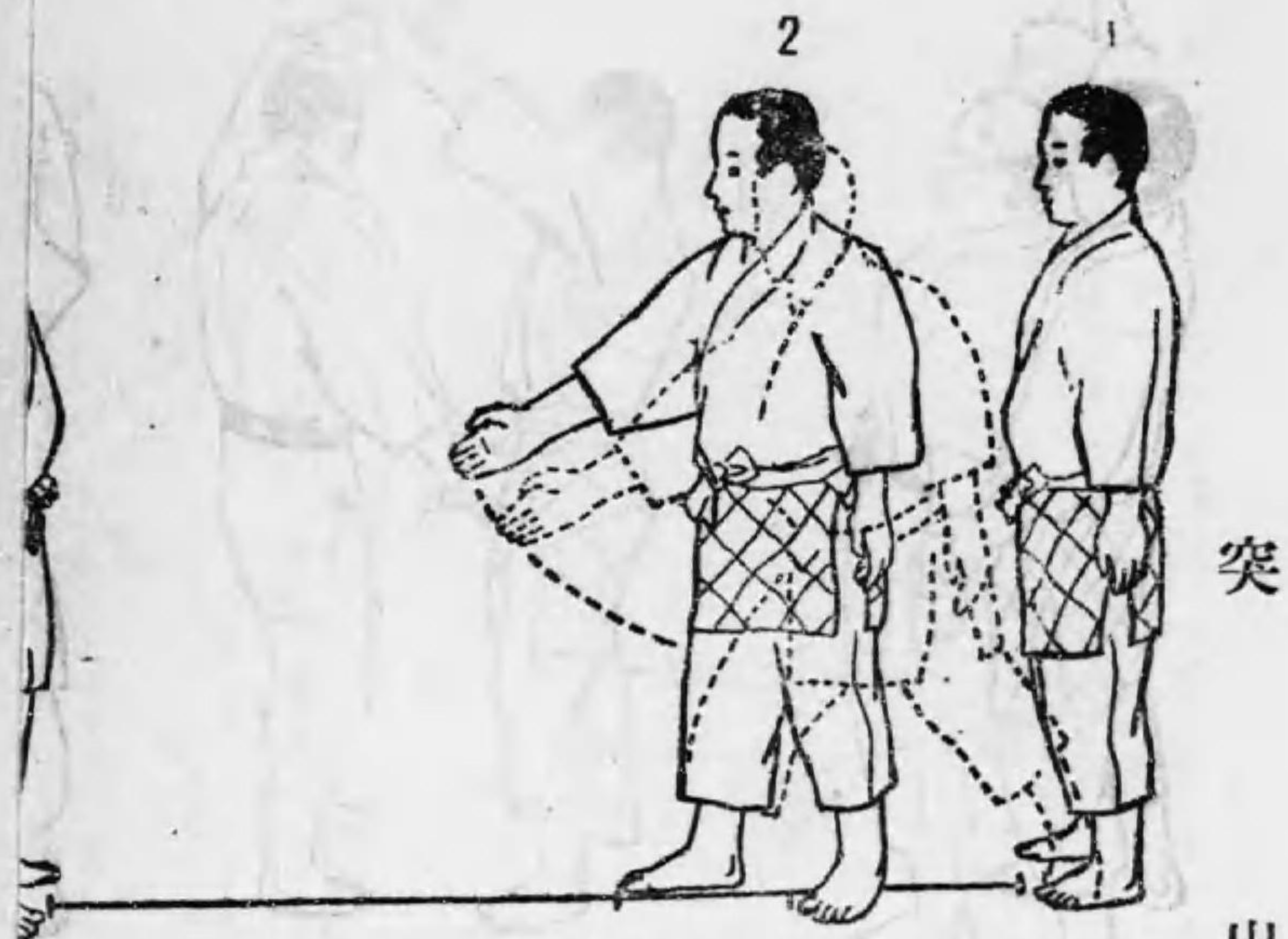
(受け) 左肩の方に手首を握りかへつゝ(第七、八圖)廻り、受後、捕前に重なり、左手斜上、右手斜下にて後に反る。(第九、十一圖)

(捕り) 同要領にて右肩の方に廻り、捕り後、受け前にて右手上、左手下にて反る。左手を肩の上まで迂り上げ、一步後へ退きて受を眞後に崩す。

(2) 肩押

位置 捕り前、受け後、捕りの左踵の後に受けの右足先が約五寸の距離にある様に重なる。

動作 (受け) 右手を以て捕りの右肩を前に押す。(第二圖)



突 出

横 右手 捕 帶 黒 横 手 受 帶 白

5

4





突
出

横右手捕帯黒横手受帯白



6



5



4



11



10



9



7

8



14



13



12

第四章 柔の形

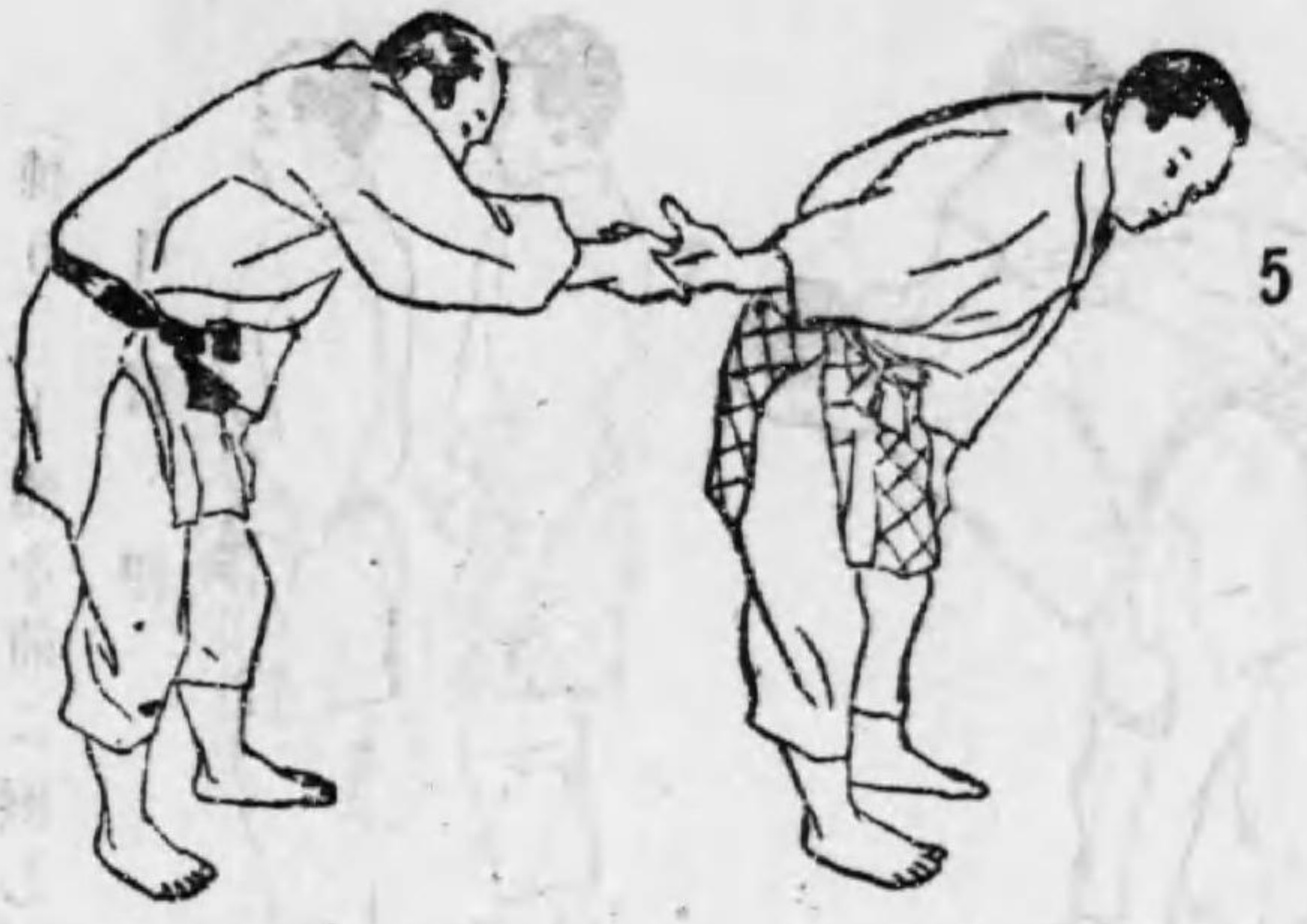


1 肩 押
 (捕り) 上體を前に倒し受けの手が右肩を迂り落ち後方に押すに至れば右



小學校柔道教授の實際

手を以て拇指が掌の真中に行く様に行くと小指の方より手の甲を握り後に退く(第三



5



6

第四章 柔の形



7



8

四、五圖

(受け) 右足先を出来る丈右に廻はし、左足にて大きく弧線を畫きながら左手の指を揃へ、左腕を軽く體につけながら、左指先にて捕りの兩眼の間を突いて行く。(第六圖)

(捕り) 右手を握りたると同じ要領で、突いて來た左手を握り、後に退きつゝ受けの體を引き延ばし、兩手を後斜上に引きあげ、受けを眞後に倒す。(第七、八圖)

捕手兩 1



(3) 兩手捕

位置 距離約七八寸向ひ合つて立つ。

動作 (受け) 左手にて捕りの右手首を、

右手にて左手首を握る。(第一圖)

(捕り) 右足を受けの右足の内側に運びつゝ、右手の指を揃へて延ばし、右指先が左肩に、右腕が受けの水月に向ふ

2



形す離を手右たれら握が手捕

3



またれら握を手の左が手捕
形ろけつき引へ方の分自

4



5



6



様にして右手をはづし(2)左手は後に引きつゝ下より握り上げ(3)右腕は受の右腕を越へて拇指と四指の間にて受けの右肘関節の上の細くなりたる處に當て、左足を引き、捕り前、受け後に重り、左手を胸に引きつけ、體を一段下におろし、受けの體を己の體にのせつゝ上體を前に倒し、胸を延ばし、受けの體を上ぐ(第四、五、六圖)

(受け) 左手を捕りの左腰にあて、捕りの體の上にて己れの體を一直線に延ばす。

肩廻

(4) 位置 捕り前、受け後、距離約五寸。

動作 (受け) 左手を肩の上に、稍々指先が上になる位にして載せ、右手を右肩の後に當て、左手を引き、右手を押し、相手の體を廻す(第二圖)

(捕り) 捕りは之に従ひて廻りながら向合ひになりたる時、左手を掌を外にし、受けの右肩の下に當て、此時受けの左手は自然におりる。迂り下しつゝ、肘関節

第四章 柔の形



右横から見た姿

小學校柔道教授の實際

の内側に止め、尙廻り、右手は受けの右腕の下より外に出し、捕り前、受け後になり
 捕りは右手を成るだけ高く受けの右肩に當て、受けの體を引つけ、上體を前に倒
 し、胸を延ばし、脊負投の途中の形を造る。(第三、四、五圖)

1 肩廻



2



腮押

位●置●
動●作●

(5) 捕りは受けを右にし、距離六尺。

(受け) 受けは突き出の時と同じ要領で前進し、右手を捕りの腮にあつ。

(捕り) 右手にて、拇指が受けの掌の真中に、四指が手の甲に當る様にとり、左足の爪先を出来る丈左に廻し、右足にて大きく弧線を描きながら廻り、受けの右手の下をくぐる。(第四、五圖)

六圖

(受け) 肩押の時と同じ要領にて、左手にて捕りの兩眼の間を突きに行く。(第六圖)

(捕り) 右手と同様、左手を以て突いて来た手を握り、後に退きつゝ其の手を引き、受けの體を廻はし、引延ばすや否や腕を屈指しめて受の體を後下に崩す。

第二教

(1) 切下

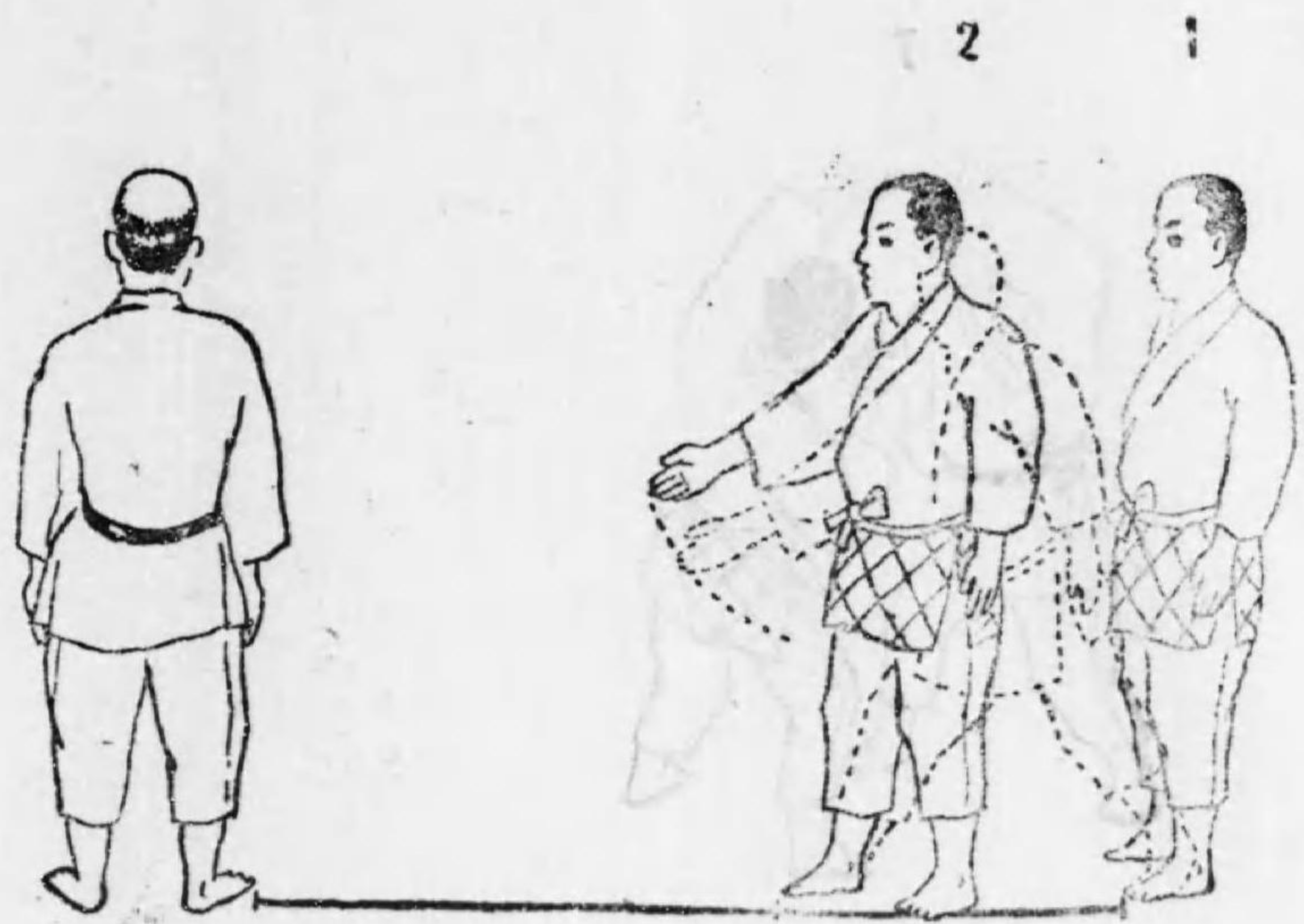
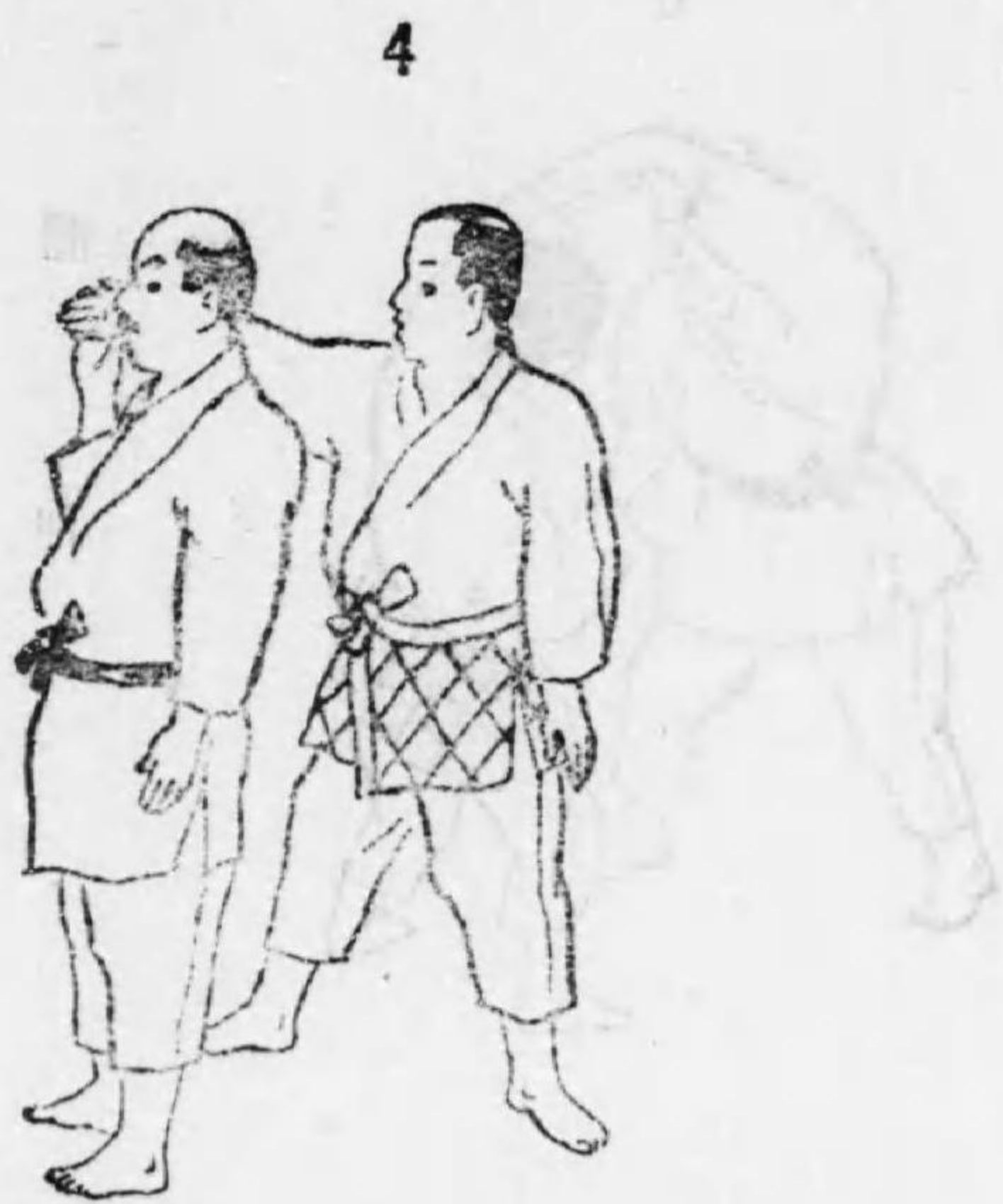
6



腮 押

8





腮
押



7



6



腮

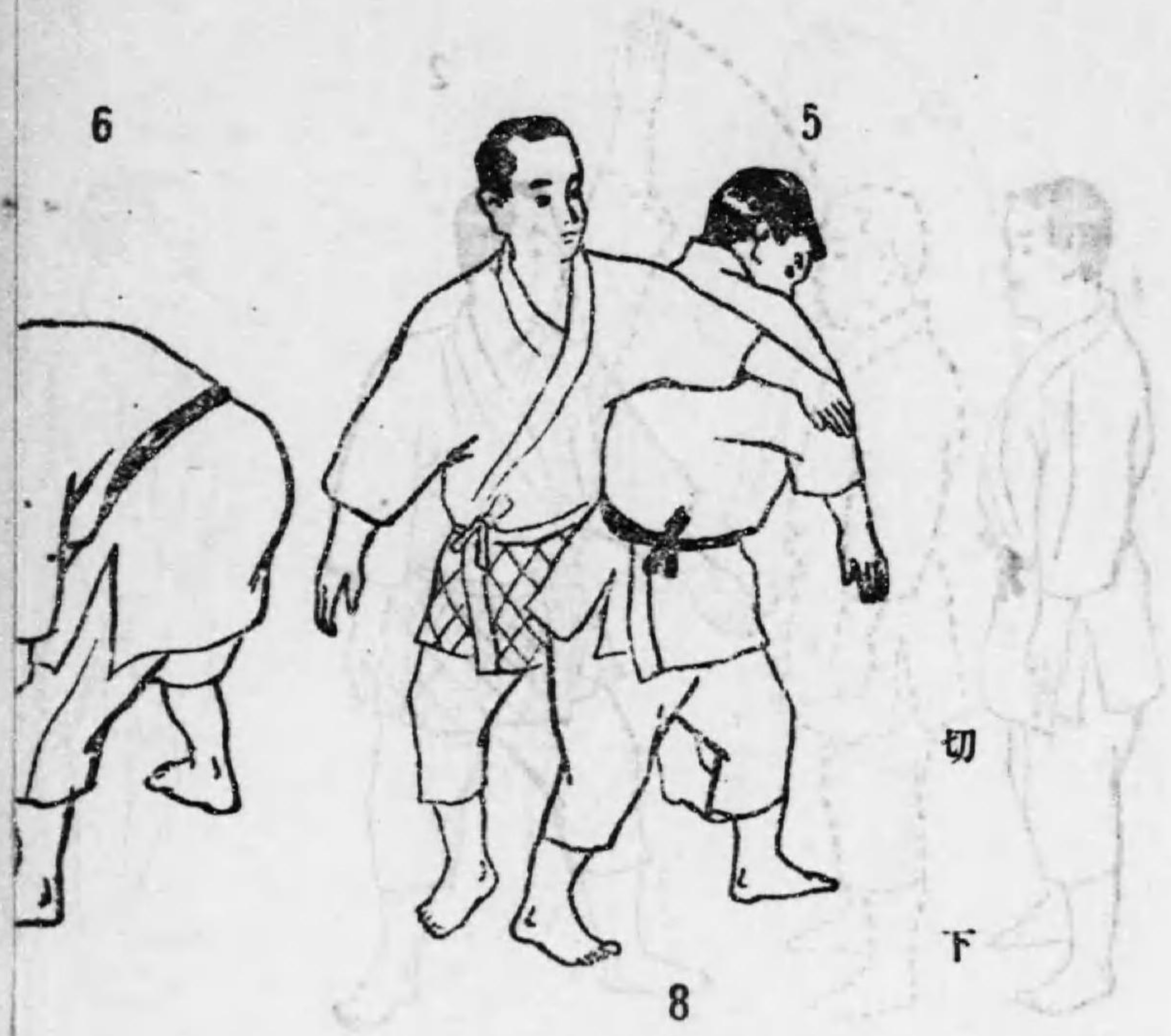
押

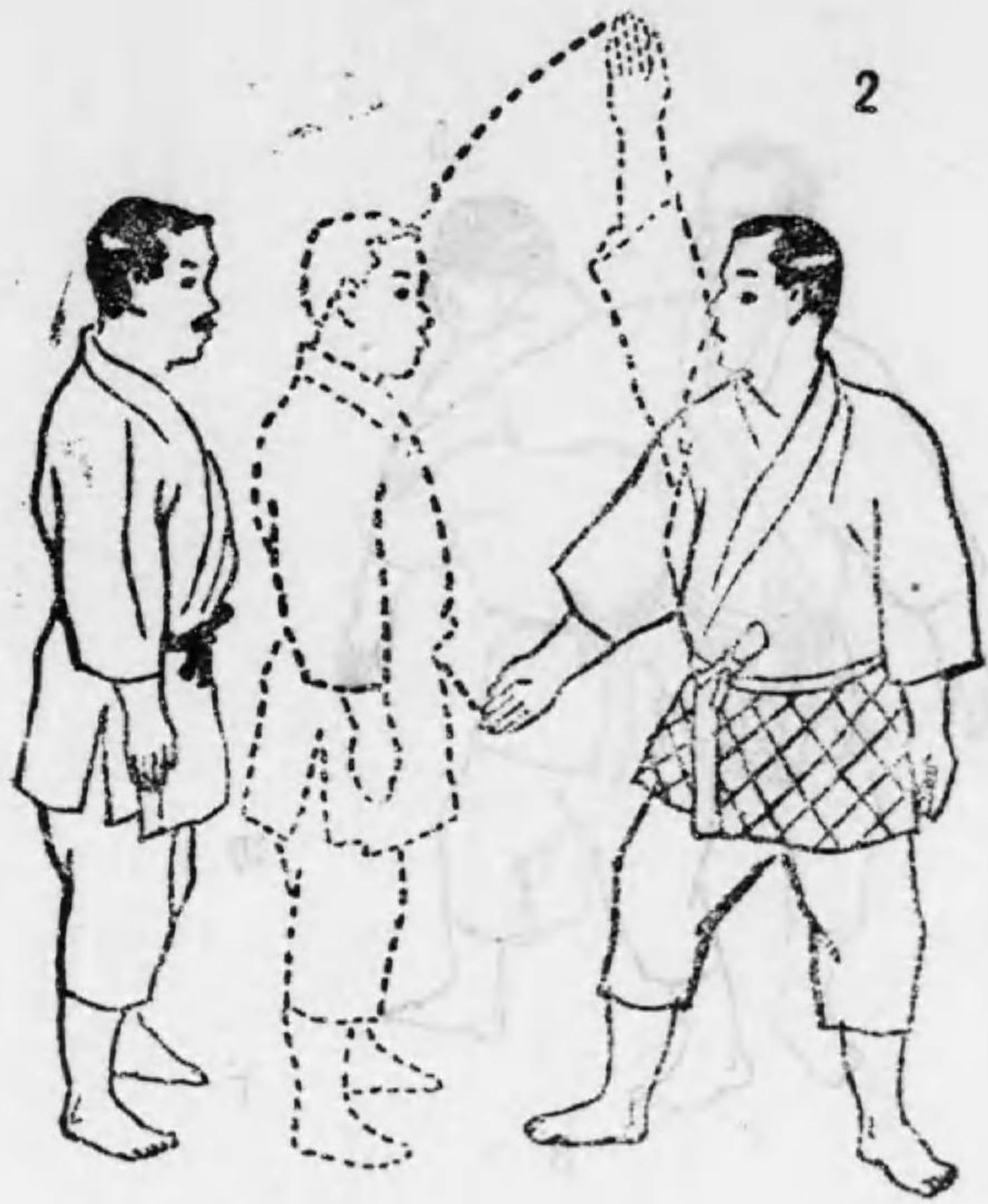
9

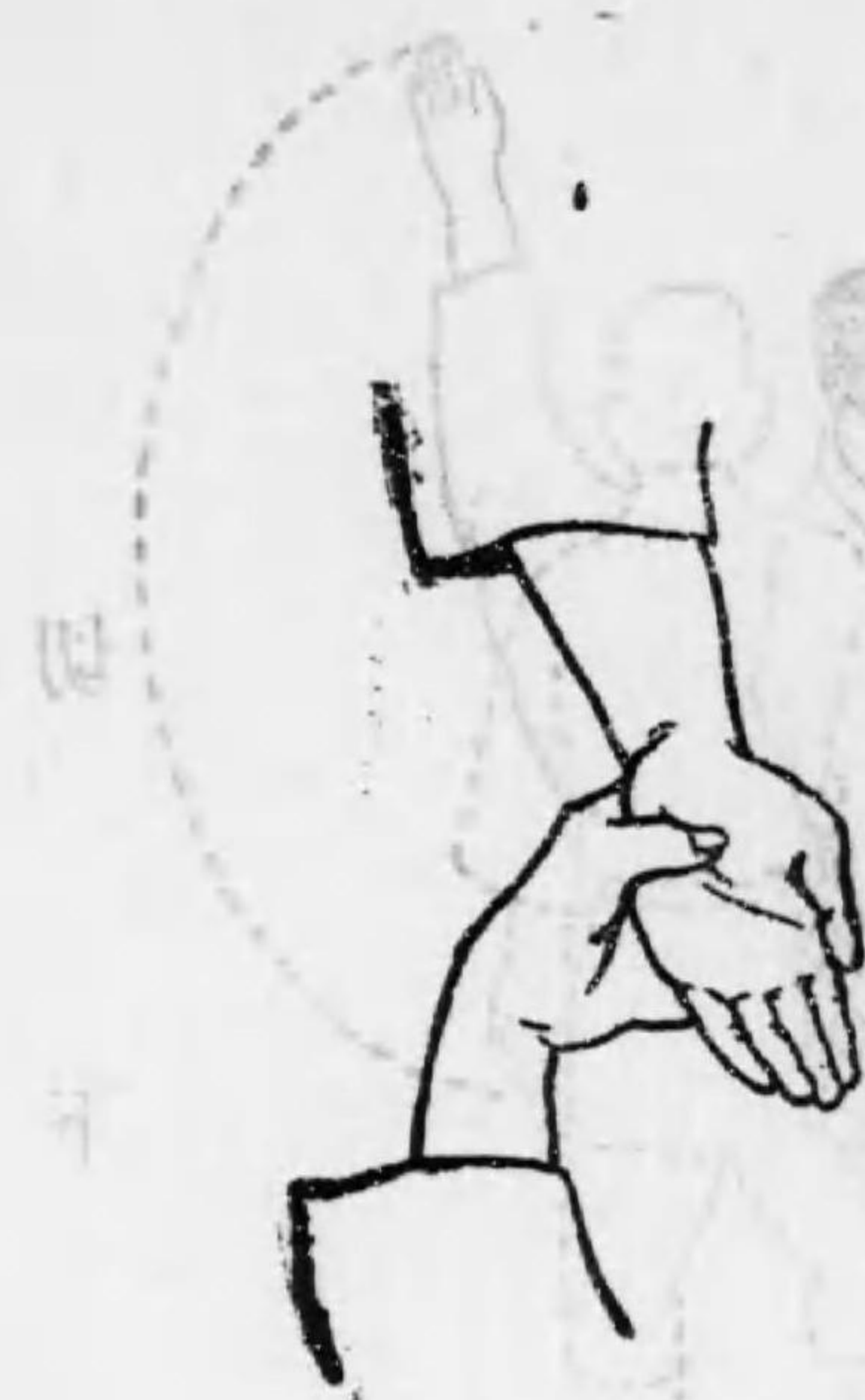


8









9



切

下

8





9



位置 距離三尺向ひ合ひて立つ。

動作 (受け) 右向けし、掌を前にし、右手を横から上げ、上げ終れば、左足を軸として百八十度廻轉し、體を堅確にしつゝ、右手にて受けの眞向より切下す。(第一、二圖)

(捕り) 體を少しく反らし、又は少しく退きて之を避け、受けの右手が捕りの胸よりも下に下るころ、右手にて其の手首を押へ、受けの右側に接近して、右足前

にして前進しつゝ、攻む。(第三圖)

(受け) 右足を退き、左手を捕りの右腕にあて、右より左に廻す。(第四、五圖)

(捕り) 捕は之れに従つて廻り、受の左後隅に至る。左手にて受けの左手を下

から(7)に示す如く握り、左後隅に引きつゝ、左足を右足に近づけて、體を受けの後

に運び、同時に右手を受けの左肩にのせ、右手は受けの左手を稍廻はす氣味にて

後斜上に引き上げ、受けを後方に崩す。

兩肩押

(2) 捕り前、受け後、約六七寸の距離にて相重つて立つ。

第四章 柔の形



2



3

動作 (受け) 受けは兩腕を引き、指先を早く上に向ける積りにて上に伸し、更におろし、捕りの兩肩に掌をのせ下に押す。(第一、二圖)

押肩兩 1



(捕り) 捕りは上體を眞直にしたまゝ、兩膝を屈け、全屈の稍前にて止め、左に廻り、先づ向ひ合ひになつた時、左手にて四指を上にし、外から受の右手首を握り、尙廻つて受けを背にしたる時、右を四指上にて之に揃へて握り、左手を内から握り替へ、少しづゝ

高くなりながら前に進む。(第三、四、五、六、七圖)

(受け) 受けは左手を捕りの腰にあてゝ前進す、而して左手を離す。(第八圖)

第四章 柔の形



6



7

小學校柔道教授の實際



4



5

8



9

10



(3) 斜打

位置 両手捕に同じ

(捕り) 捕は受けが手を離すやいなや左足を受けの後に踏み込み、右手は受けの右手首を握りたるまゝ右肩の後に引き上げ、左手は受けの胸の前に延ばし、受けの體を後に崩す。

動作 (受け) 受けは右手を左斜上にあげ、斜に捕りの烏兔を打おろす。(第一圖)

(捕り) 捕りは上體をそらし、之を除し、其の手が左斜下に行きたる時、左手にて其の手首を押へ、直に右足を踏み出しつゝ、右手にて兩眼の間を突いて行く。(第二三圖)

(受け) 受けは體を左に開き、左手にて突いて來る手首を握つて、其の方向に

受け) 受けは右手を捕の左腕に當て、左より右に廻す。(第四、五圖)
(捕り) 捕りは上體を受けの廻はすがまゝ廻りながら、左足を軸として右足

第四章 柔の形



3



4

小學校柔 教授の實際

1 斜打

2

引く。(第三圖)

(捕り) 捕りは左足を踏み出し、左手にて受けの左手首を握る。(第四圖)





5



6



7

を受けの後に踏み込み、右腕にて受けの腰を後から抱き、左手は四指上向の様に、膝の下に當て、受けの體を己の體に引きよせ、抱き上ぐ。(第六、七、八圖)

(受け) 受けは兩手を上に延ばす。(第八圖)

(4) 片手捕

位置 受け右、捕り左、並びて立つ。

動作 (受け) 受けは左手にて手の甲を前にし、捕りの手首を握る。(第一圖)

(捕り) 捕りは右足を左足の前に出しつゝ、握られた手を左方に出す。(第二圖)

(受け) 受けは右足を左足の前に進め、右手を己の左手の下より捕りの右腕

にあて、右より左へ廻す。(第三圖)

(捕り) 捕りは上體は之に従ひて廻されながら、足の位置を變へず、左の手を

腰の後に廻はし、右手にて受けの左外袖をとり、腰を左に進め、受けの體をだきし

め、上體を前に倒し、浮腰の途中の形を作る。(第四、五、六圖)

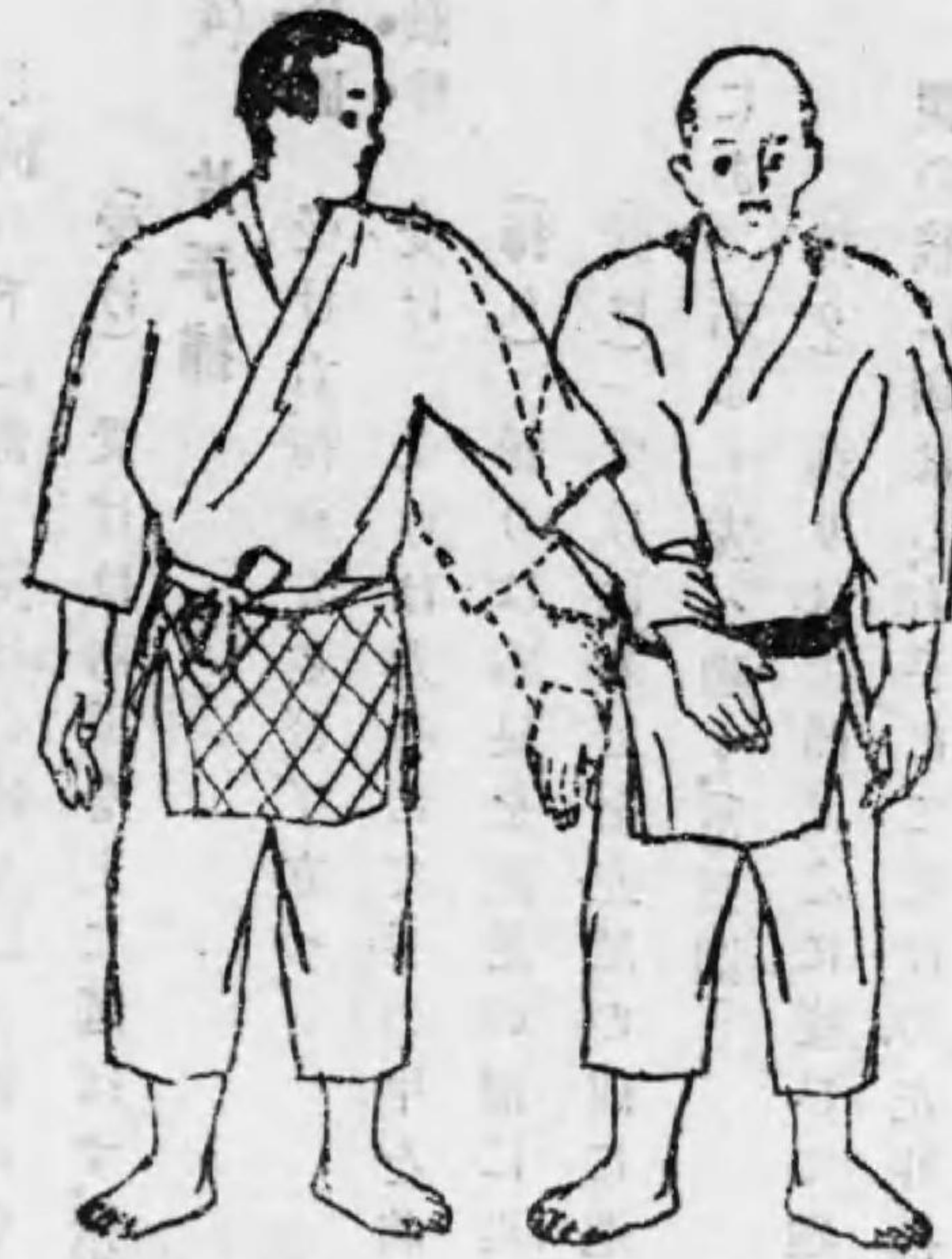


3



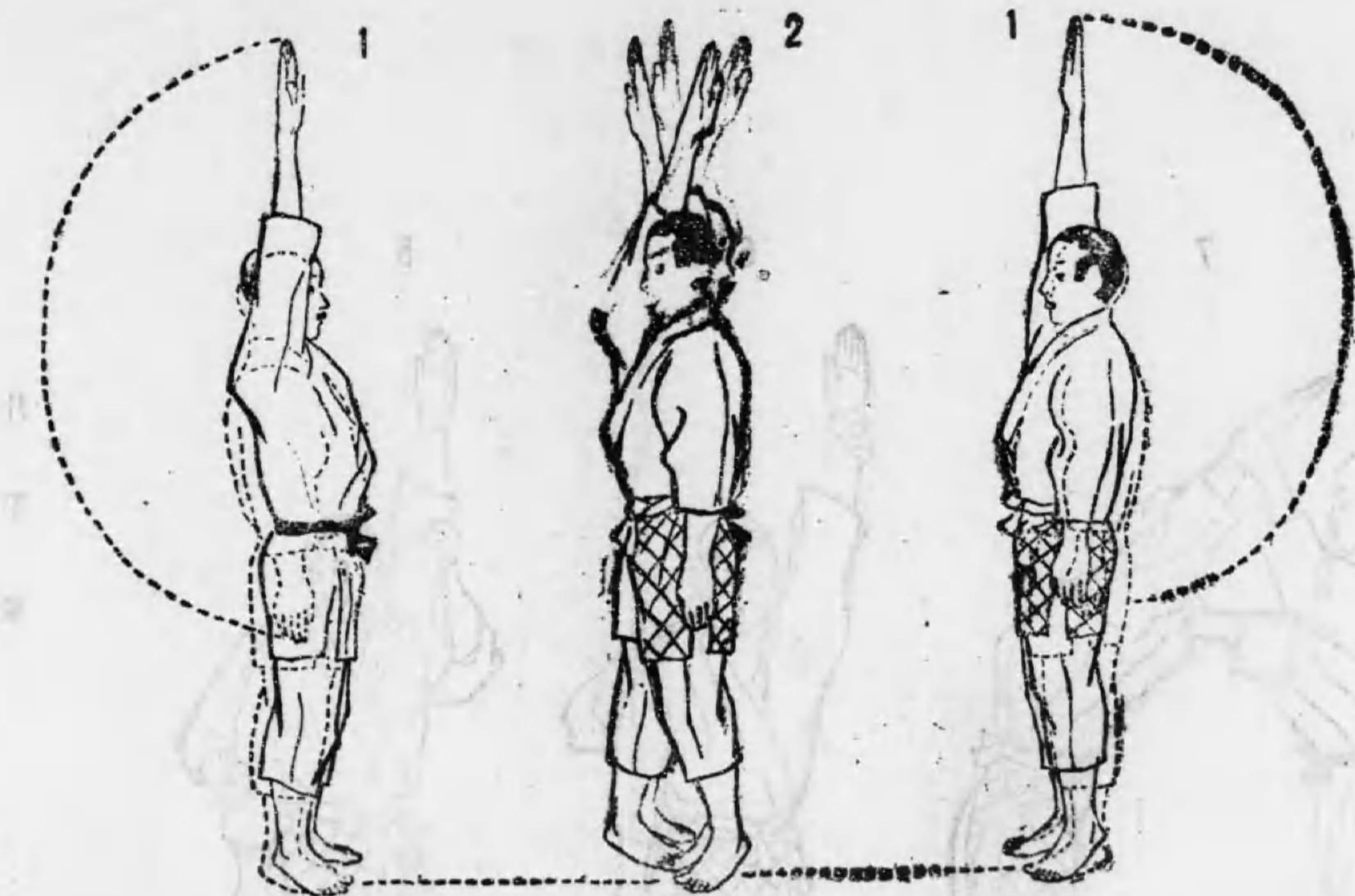
4

1 片手捕

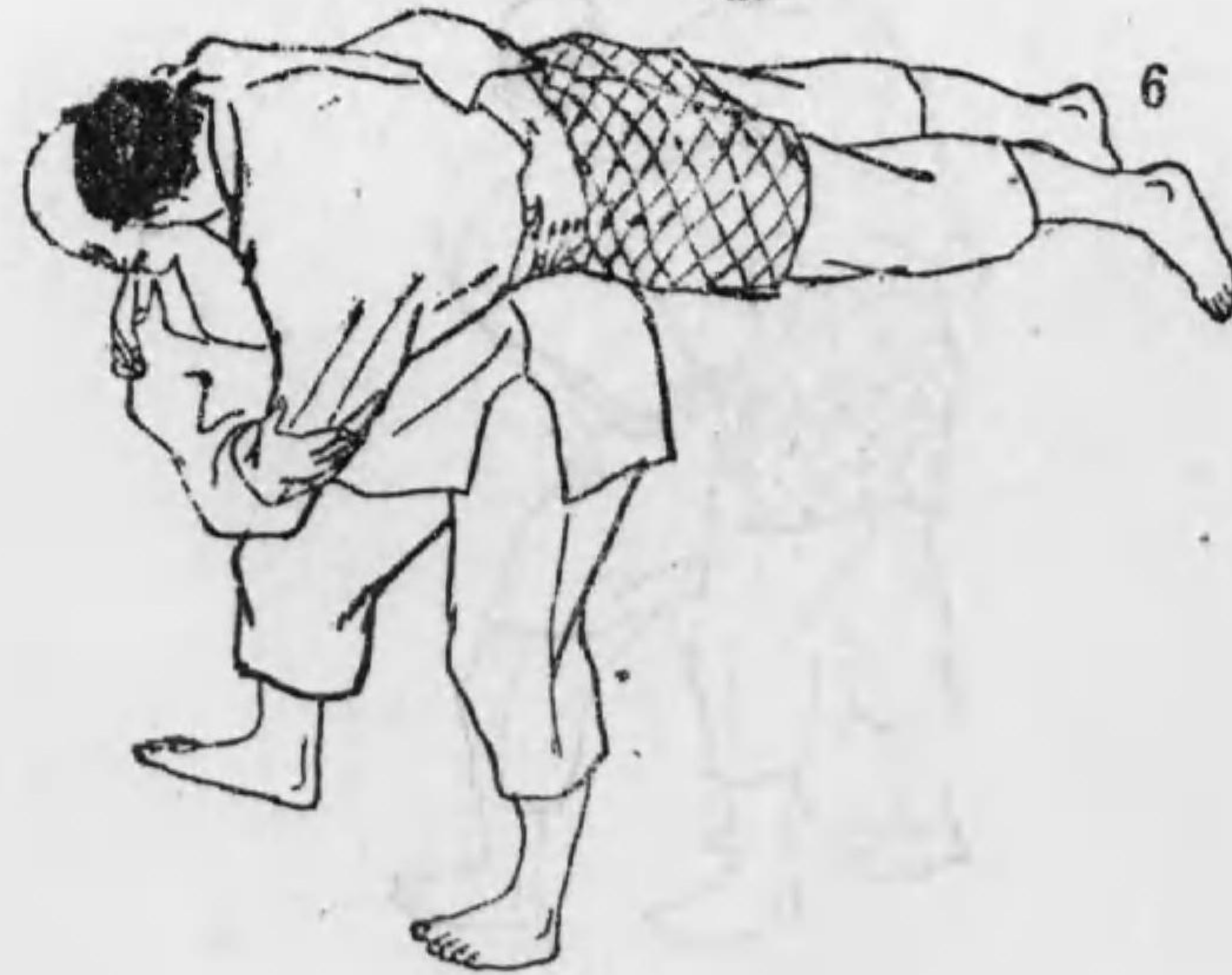


2





片手舉



(1) 帯取
 位置 距離約一尺、向ひ合ひて立つ。(第一圖)

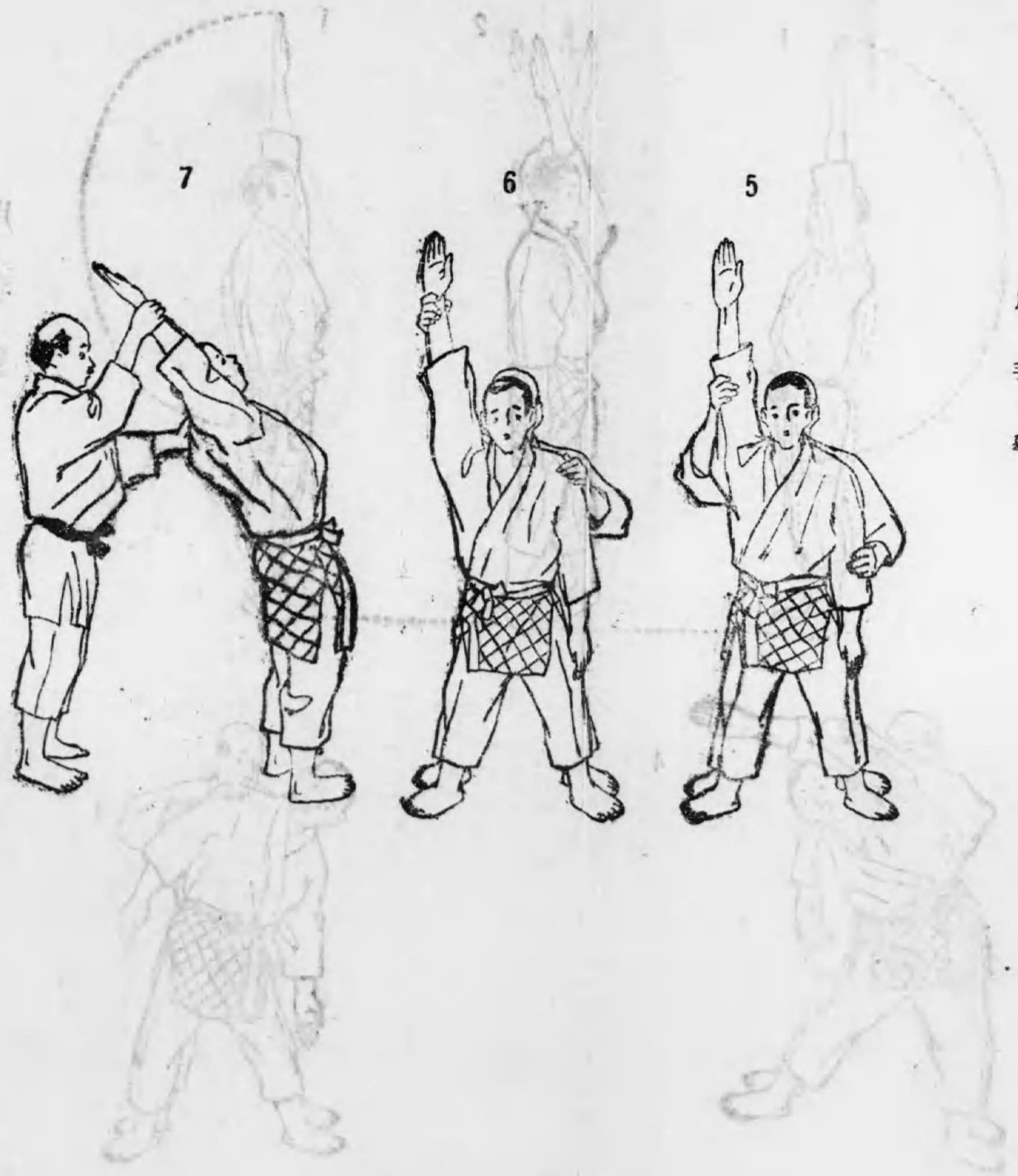
第四章 柔の形

第三教

動作 受け捕り共に右手を後に廻はし、眞上に上げ、更に爪立つ。受けの右腕と捕りの右腕と交叉する様に互に前進す。衝突せんとする時、捕は右足を引き、受けは右足を踏み出し、受け前、捕り後になる。捕りは右手にて受けの右腕の上を握り、左手を受けの左肩の横にあて、受けの體を右に屈ぐ。(第三圖)受けが起きかへるとき、之れを起しつゝ、左手を受けの左腕の處まで送りおろし、右手は握りたるまゝにて受けの體を左に屈ぐ。(第四圖)受けが更におき上る時、受けの體を眞直にし、左手を肩の上に送り上げ、右手を送り上げて受けの手首を握り、上に引き延ばす氣味にて一步後に退き、突出の時と同じ様に受けの體を後に崩す。(第五、六、七圖)

(5) 片手舉

位置 突出の時に同じ。



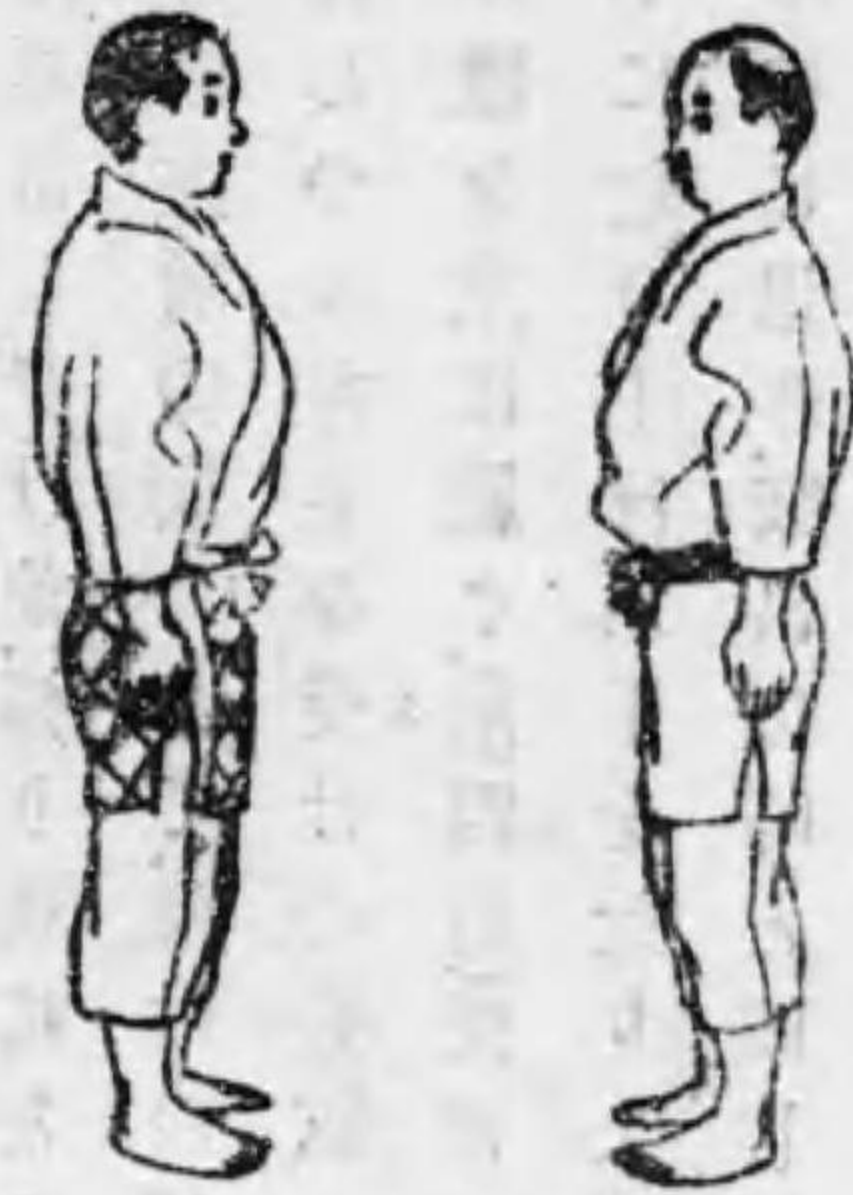
片手舉

小學校柔道教授の實際

動作 (受け) 受けは左手を上、に左右の手を交叉して左足を踏み出しながら(距離
近き時は踏み出さず)帯を取らうとする。(第二圖)

第三圖 帯取

2



(捕り) 捕りは右手を拇指上、四指下に向け、受けの左手首に當て、指先の方
にはづし、(第二圖)左手を右手の上より拇指上、四指下にして受けの左腕の外側に
當て、左の方に廻す。(第三圖)受けが廻りて右肩を前に出す時、捕りは右手を以て受
けの右肩を押す。(第四圖)

第四章 柔の形

4の甲



3



4の乙



5



6



7の甲



7の乙



(受け) 受けは右手を捕の右腕に下から當て、右足を退きつゝ、捕りの體を右より左に廻す。(第五、六、七圖)
(捕り) 捕りは之れに従ひて廻りつゝ、左浮腰により浮腰の途中の形を作る。

位・置・(2)
動・作・

胸押

距離約五寸、向ひ合つて立つ。

(受け受けは右掌を捕りの胸部(心臓の上)に當て、押しす。(第一、二圖)

第四章 柔の形

8



9



第四章 柔の形



6



5



8



柔の形
の
式
手
は
上
に
そ
ら
す
と
同
時
に
捕
り
は
右
手
に
て
受

小學校柔 教授の實際

1 胸押



3



2



4



(捕り) 捕りは左手を掌を受けの方へ向け、拇指と四指との間に受けの右手首を下から支へ、上體を後ろに反りつゝ上にそらすと同時に、捕りは右手にて受



9



10

けの心臓の上を押す(第三圖)

(受け) 受けは同方法にて上にそらす(第四圖)受けの右手、捕りの左手は下になり、捕りの右手、受けの左手は上になる。捕りの左手は受けの右手に握られながら一回轉し、一度背合せになる。(第六、七圖)尚一回轉して向ひ合ひとなる。(第九圖)

(捕り) 捕りは左手を以て受けの右手首を握り上げ、之を左下に引き下ろし

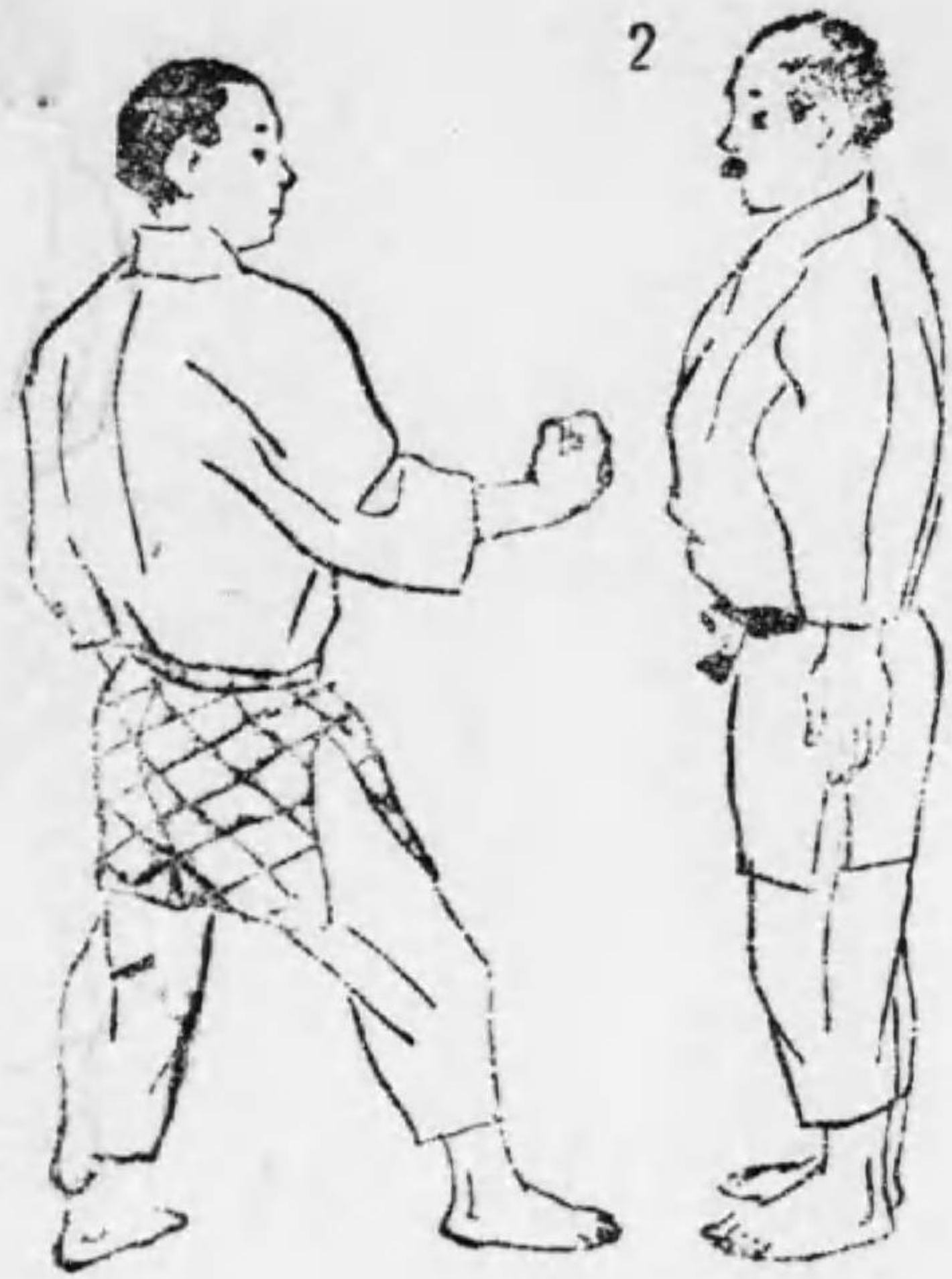


3

6



3



2



1



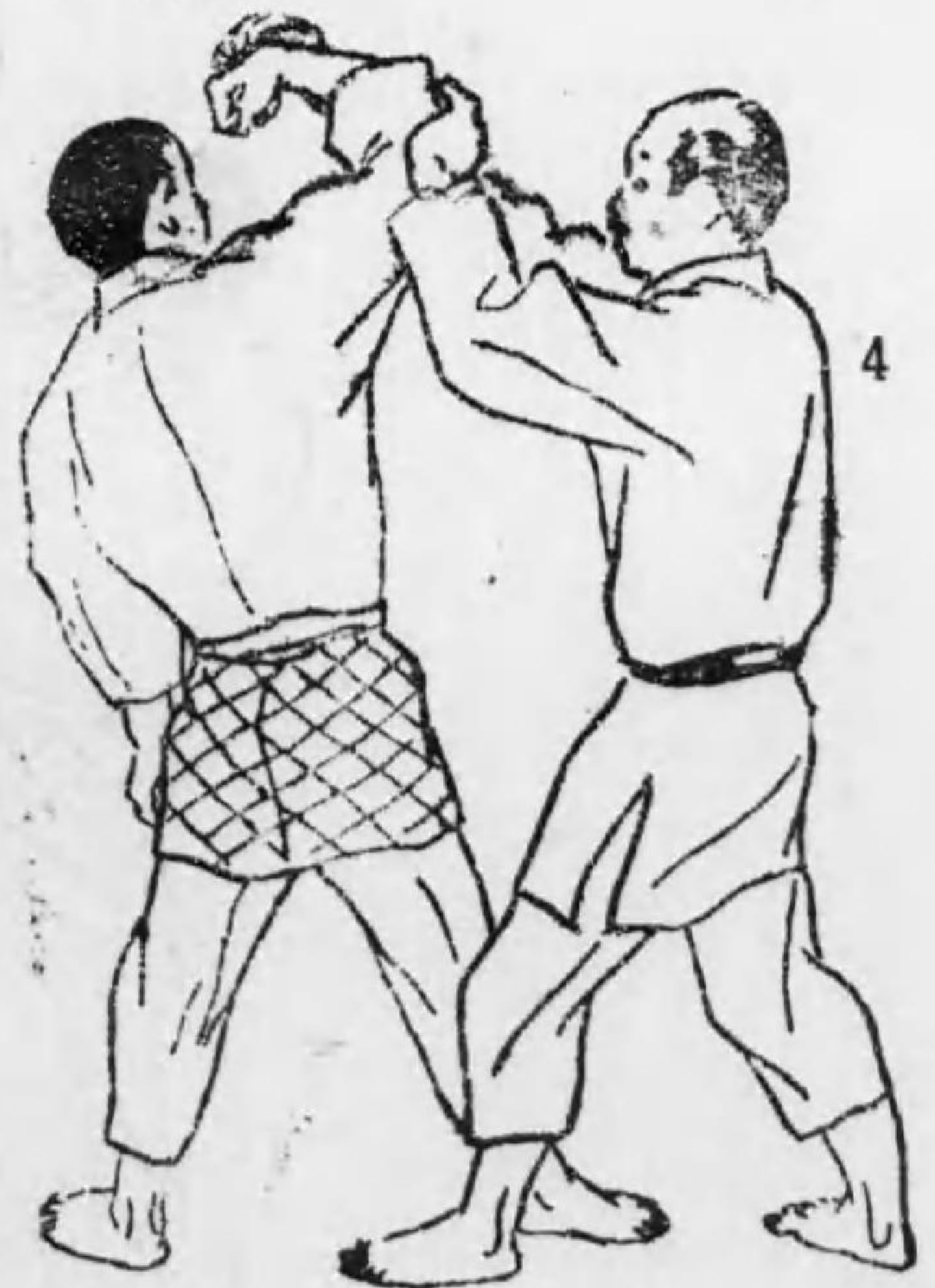
突
上



6



5

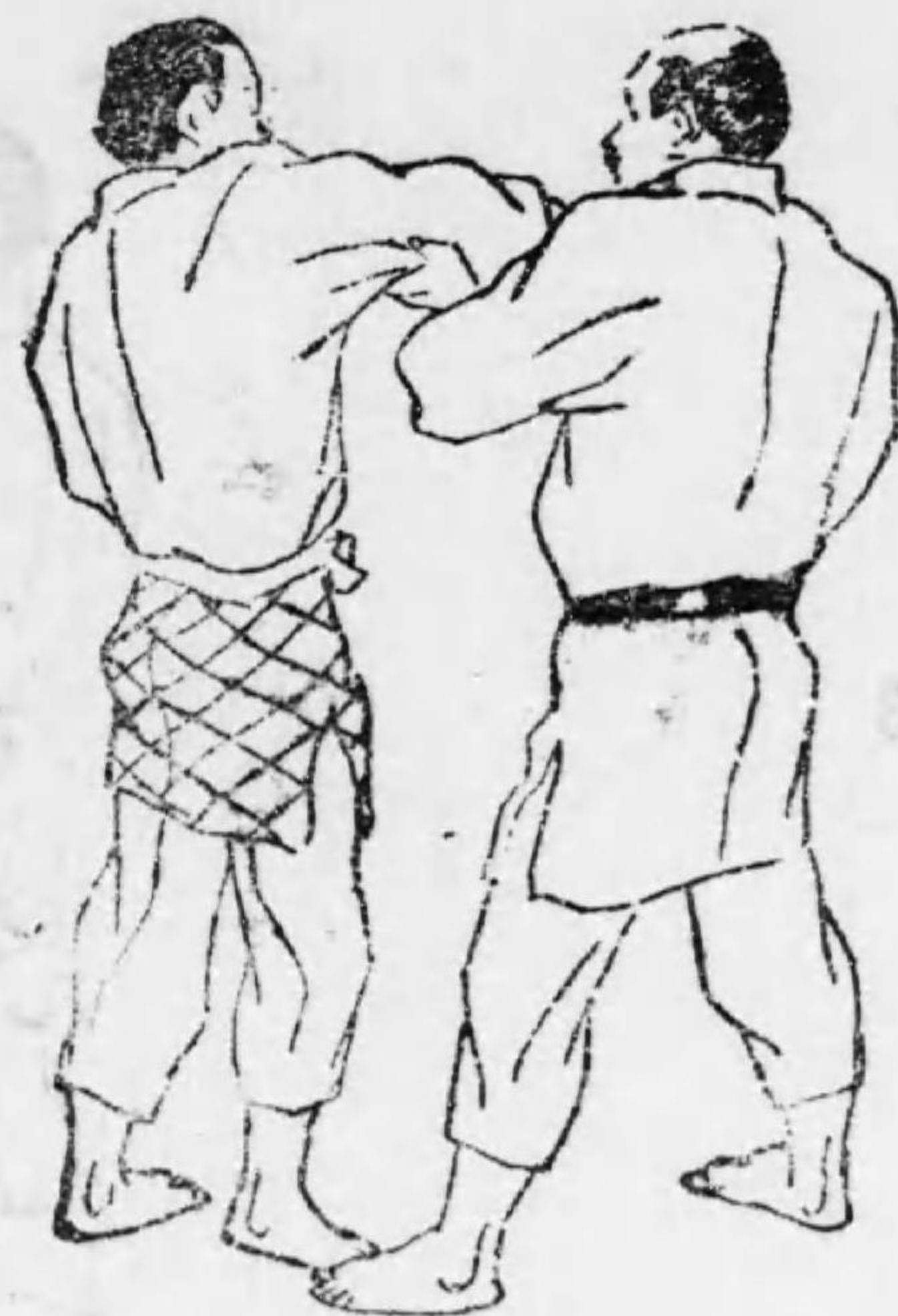


4

突
上



8



7

突
上



9



01

(3) 突上

位置 距離三尺、向ひ合ひて立つ。

動作 (受け) 受けは右足を後ろに引き、右臂を後ろに水平になる位まで引き、指を伸ばし、且つ之を開き、靜に拳を作りつゝ、右足を前に進め、拳を以て捕りの額をより突き上げんとす。(第一、二圖)

(捕り) 捕りは上體を少し後ろに引き、空を突かせ、右掌を其の拳に當て、肩の方へ押しつけ、左手を四指右に向け、受けの右肘に當て、左足を受けの後に踏み込み、受け體を右より左に廻し續けて引きつゝ、左足を一度元の位置に返す。(第三圖より第七圖) 受けの臂が己の右に出てたるとき、其の臂の下より己の右臂を差入れ、右肩を越えて深く出し、左手は掌にて受けの肘を其の頭の方に押へつけ、右手は己の左上膊に組み、受けを眞後に崩す。(第八、九、十圖)



突上



01

第四章 柔の形



小學校柔道教授の實際

(4) 打下

位置 突上に同じ。

動作 (受け) 受けは右手を左の方に廻し、上に上げ、右に下ろし、右斜上にて指を開き、且つ之を伸し、右斜下にて拳を作り始め、つゝ一度顎の下に持ち來り、それより又上に伸ばし、右足を踏み出し、眞向より打ち下す(中間の動作は切下しに同じ)第一圖より第六圖まで)

1 打下



2





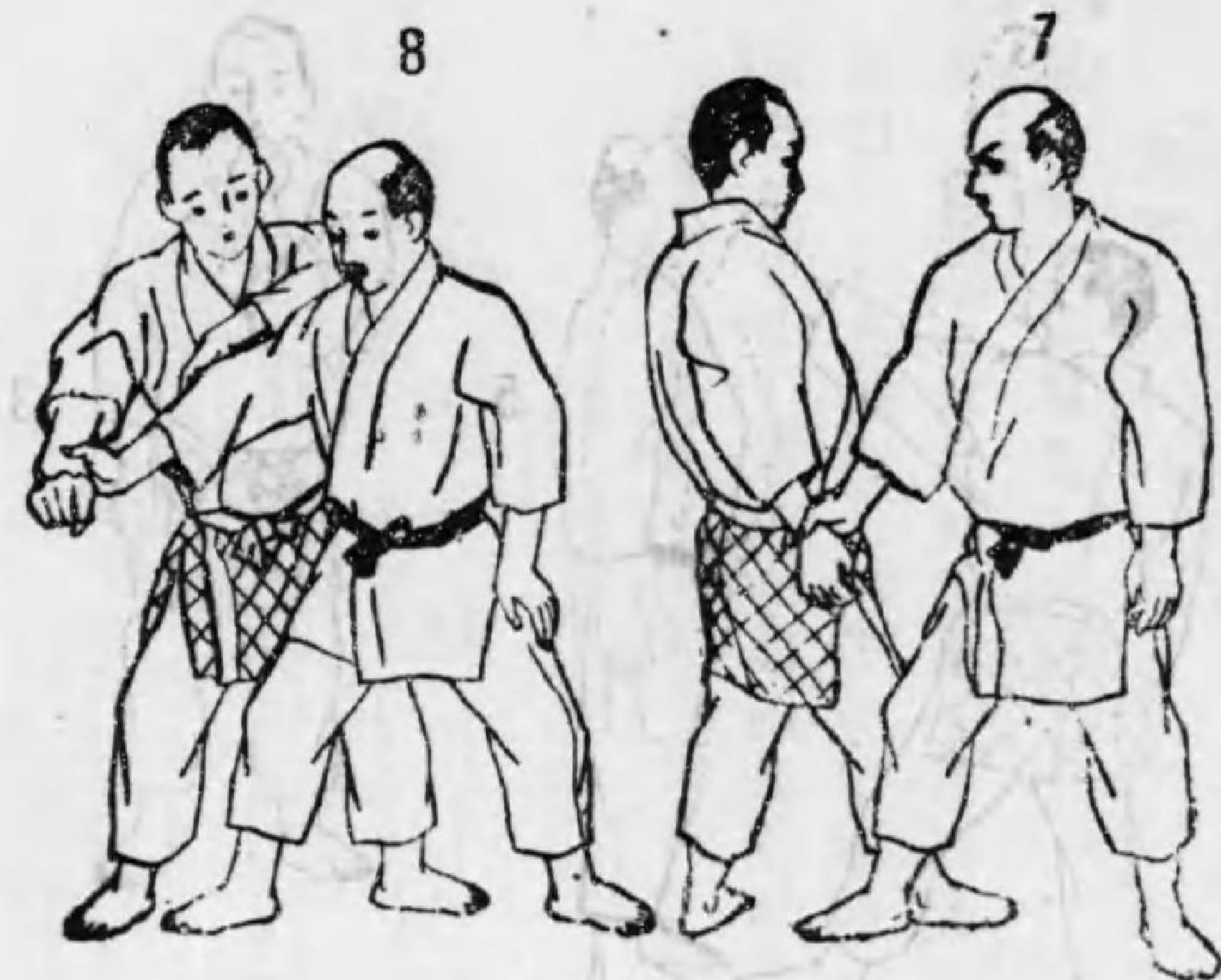
10



11

近く受けの後に踏み込み、右臂を受けの右肩を越えて前に出し、前臂が喉の前に

(挿り) 挿りは左手首を振りて後隅に崩し、左足を右足の方に近づけ、右足を



8

7



9



1 両眼突



2

(5) 両眼突
 位置 両手捕りに同じ
 動作 (受け) 受けは右足を踏み出しつゝ、掌を下に向け、右手で捕りの両眼を突かうとす。(第一圖)

12



13



當るやうにし、左手は手首を握つたまま、肘關節が腹に當る様に下に引き下げ、右手は裸絞、左手は腹にて逆にとる。(第七圖より第十三圖まで)

小學校柔道教授の實際

(捕り) 捕りは體を左に開き、左手で突き來る手の頸を四指上に握る。
(受け) 受けは左足を踏出し、左手で捕りの左手首を握る。

3



4



(捕り) 右手を受けの左腕に當て、左より右に廻す。受けが廻つて向合ひになる時、捕は左足を踏出し、つゝ左手で受の兩眼を突かうとする。(第七圖)
第四章 柔の形

5



6



小學校柔道教授の實際

(受け) 體を右に開き、右手で捕の左手首を四指上で握る、(第九圖)

7

8



(捕り) 右足を踏出し、右手にて受の右手首を握る。(第八、九圖)

(受け) 左手を肘に當て、右より左に捕りの體を廻す。(第十圖)

9

10

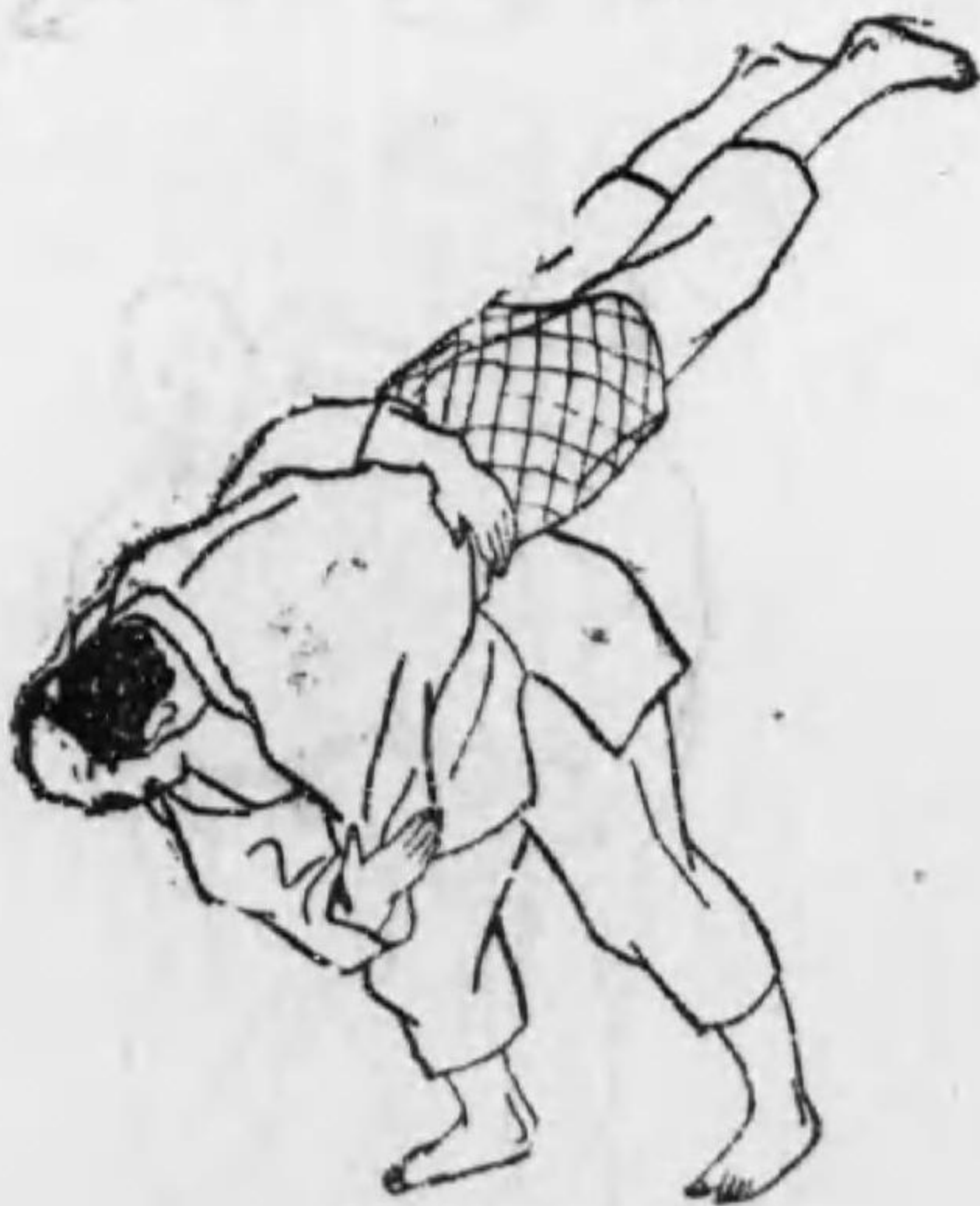


第四章 柔の形

11



12



(捕り) 其れに従ひて廻りながら左浮腰に入り、抱きしめて浮腰の途中の形を作る。(第十一、十二圖)

第五章 投の形

古來柔道の名稱に色々あつた通り、其の業も亦千差萬別であつた。皆勝負上から案出されたもので、體育上の關係も少なければ教授上の順序も連絡もなく、教ふるものも習ふものも不便を感じるものが少なくないばかりでなく、幼年者などには頗る危険のものが多い。今でも各地に種々なる古流の形が演じられて居るが、嘉納師範の案出せられた講道館投の形が之等諸點を補ひたる妙技であつて、小學校兒童などでも、高學年の稍進歩したものには授ける事が出来る。

投の形には

(手業) 浮落、背負投、肩車、

(腰業) 浮腰、拂腰、釣込腰

(足業) 送足拂、支釣込足、内股

(眞捨身業) 巴投、裏投、隅返、

第五章 投の形

(横捨身業) 横掛、横車、浮業、

以上十五本あるが、兒童に全部を教授することは困難である。手業、腰業、足業の九本位が適當で、捨身業の如きは多少危険の虞があるものもあるから、しひて教ふる必要はない。九本の中でも、内股などは容易に要領が會得出来ないから、最後に教へるがよい。

投の形解説

(イ) 手業

(1) 浮落

受手と捕手と相對し、約二間位の距離に立ち、慎重に坐禮して立つ。双方靜に前進し、距離約三尺位の處にて互に止る。受手は右足を前に踏み出しながら右自然體に組まうとする。捕手は其の機を利用して左足を退きながら右自然體に組み、受手を前に作らうとする。續いて右足も引く、受は己れの體の安定を保持

2



しようとして、捕手の引くに應じて出て來る。捕手は再び左足から退いて受手を前に引き出す。受手は前に同じく作られまいとして、捕手の引くに應じて右足から前に出る。捕手は今度は前よりも多く、一步強く左足を引き、その膝を疊につきて、受手を今まで引いて來た方向に引き落す。受手は前と同じ度合に前進したのが一層大きく引かれた爲め、作られて、遂に倒さるゝのである。

(2) 背負投

受手が右足を踏み出し打ち込むを、捕手が背負投に掛けるのであるが、兒童には此の方法は少し困難であるから、浮落の時のやうに、右自然に組まして、捕手をして受手を引き出さしむ。二歩目に引かんとする時、捕手は左手を以て右内中袖を握りかへしむ。三歩目の時に、捕

往手は少しく強く引き、左足を軸として右手を受手の右脇下から外の方に出し、左

3



に體を廻し、右足を受手の右足の前に踏み、左足を少し後方に引く、さうして受手の體と捕手の體とを重ならせ、捕手は右手で受手の右臂のなるべく高さ處を握る。次て上體を前に屈けると同時に脚をのばし、腰を高くして、兩手で受手を前に引き落すのである。兩者立ち上り、反對の方向にて相對し、左業を行ふ。

(3) 肩車

受手は右自然體に組まうとする。捕手は左足から退き、受手を前に引き出



す。受手が引かれる丈け前進して来たから、捕手は更に左足から退き、再び受手を前に作らうとする。其の途中で、左手をはなし、受手の右手の下をくゞらせ、四指の方を上にして、受手の右内中袖を握る。受手は姿勢を崩さず前進して来るので、捕手は更に右足を其まゝにし、左足を退きながら左手を大きく引き、腰をなるべく低く落して、受手の右前隅に崩れた下に入り、己の首が受手の帯のあたりにつくまで左手を引き、右手は受手の右股をだき、己の體に引きつける。捕手は左足を右足の方に近寄せながら、腰の力で受手の體をおし上げる氣持で左手を引きながら、

かつぎ上げ、左膝の横前に引き落すのである。
次で左業を行ふ。



(口) 腰業

(1) 浮腰

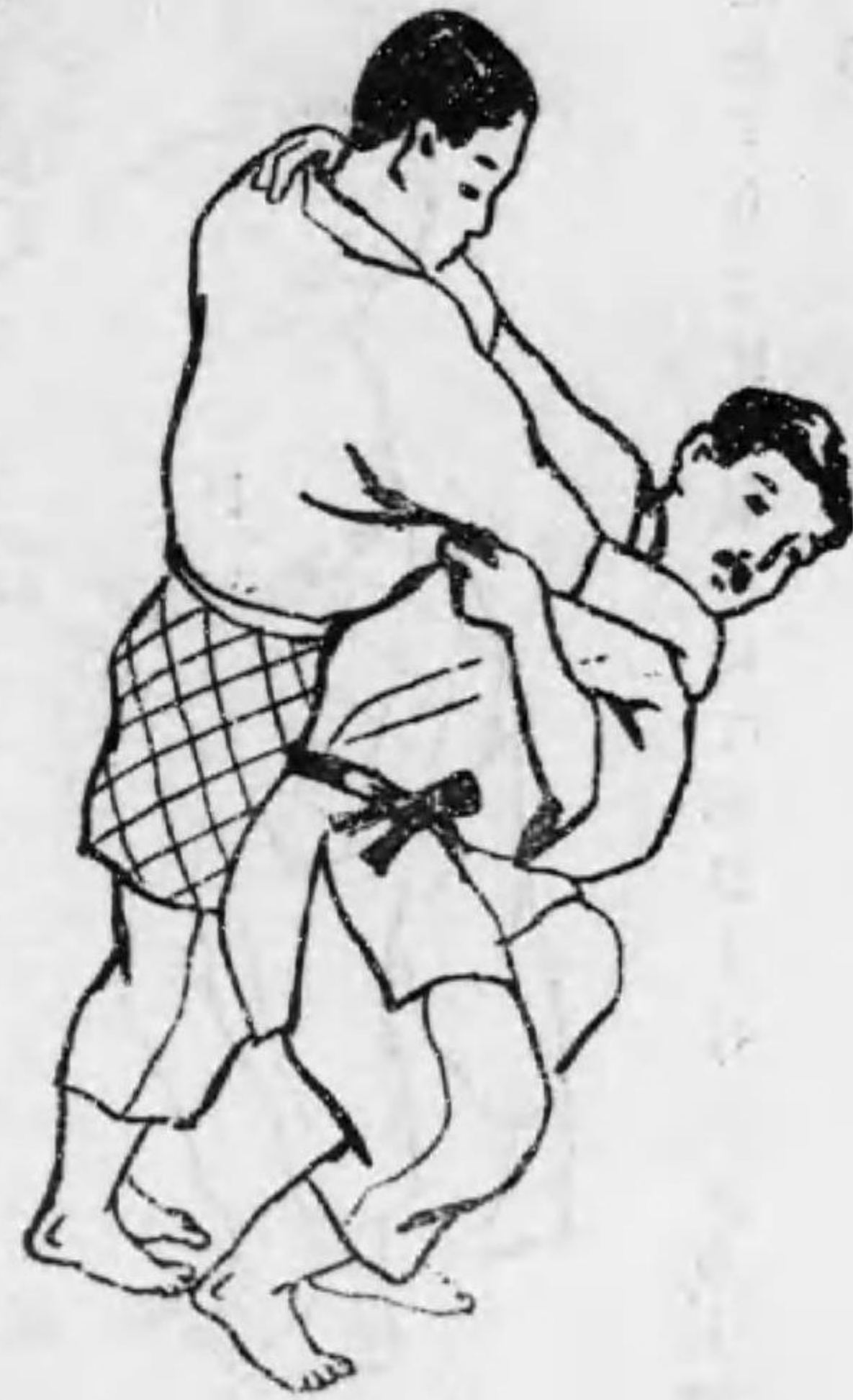
受手は右足を前に踏み出しながら右拳で捕手の真向を打つて行く。捕手は受手が打つて来ると見るや、直にその打つて来る手の外れるやうに、その手をくぐりながら、受手の前に捕手の後が密著するやうに飛び込むのである。飛び込むと同時に、捕手は左前臂にて受手の體を己の體に密着するやうに抱き寄せ、右手にて受手の左外中袖をとりて己の胸にひきつけ、兩足をそのまゝ體と腰とを右にひねつて、受手を己の前に投げ倒すのである。
次で左業を行ふ。

右足をすり上げる氣持にて拂ひ上げながら、上體を少し左に捻りて投げ倒すのである。
次で左業を行ふ。



(2) 拂腰

受手は右足を踏み出しながら右自然體に組まうとする。捕手は左足より退きつゝ、右自然體に組みながら、受手を前に引き出す。捕手は今度は前よりやゝ少く左足を退き、右足も僅に退き、受手の體を己の體に引きつける。捕手は右足を受手の右足につけ、己の右足にて受手の



右足を受手の右足の前に殆ど接するやうに踏み、同時に體を左に廻し、やゝ腰を低くし、受手の腹の下につけ、上部を引いて前に倒さうとする。

受手は體を後にそらし、逃れようとする。捕手は更に一段腰をひくゞし、臀部にて受の膝のあたりを押し上げる様に腰を高くし、同時に右手を前下に引き、受手を前

(3) 釣込腰

受手は右足を踏み出しなが
ら右自然體に組まうとする。捕
手は左足より退りながら右自
然體に組みつゝ、受手を前に引
き出す。捕手は前より少し多く
左足より退り、受手が右足より
出て已の體を維持せんとする
を前に引き出す。この時捕手は、

に倒すのである。
次に左業を行ふ。



(ハ) 足業

(1) 送足拂

受手捕手互に右手にて相手の左
横襟を、左手にて相手の右外中袖を
捕りて組み、受手は左足を一步左に
開き、次で右足を一步左によせて、捕
手を捕手の右横に作らうとする。捕
手は右足を一步右によせ、次で左足
を一步右によせ、同時に受手の體を
左斜上に押し上げる様にして受手の體を浮かさうとする。受手は更に第一動と同
じく動作する。捕手も亦同じく動作す。受手は更に同じく動作しようとする。捕手は

右足を前と同じく右に開き、兩手を前より一層強く働かせ、左足の裏を受手の右足外くるぶしの下にあて、受手の動く方向に更に速に拂ひ、同時に左手を左下に引き、



右手も之を助け、受手を己の前に拂ひ倒すのである。
次に左業を行ふ。

(2) 支釣込足

受手は右足を一步前に踏み出し、右自然體に組まうとする。捕手は左足より一步後に退りながら右自然體に組みつゝ、受手を受手の右前隅に作り、受手を維持する。捕手は更に左足より一步退りながら、前の如く、受手を其の右前隅に作り、受手は又右足より

一步前進して、右自然體を保つ。捕手は左足を稍少く退き、右足をやゝ斜右後に退き、受手の右足の外くるぶしの下に約三四寸上の處を一旦退りし左足をかへし、土ふまずの處で支へ、左手を引いて、受手を我が左後隅に引き落すのである。この時右手は、之を助けて働く。
次に左業を行ふ。

(3) 内股

双方右足を少し前に出し、右自然體に組む。捕手は左足を約半歩己の左前隅の方に出し、次で右足を少しく後に引きながら右手にて受手を己の右後隅の方に引き出す。受手は左足より捕手の引く如く弧を描いて進み、次で右足を進める。捕手は前と同じく左足より進め、右足を引きつけようとする。受手も亦前と同じく捕手の引く丈け左足より弧を描いて進め、右足を之に従はず。捕手は前と同じく左足を進め、受手が左足より前進して来るのを己の右後隅にひきつけながら、右足を上げ、受手の左内股に己の右外股があたる様にして、己の右後隅の方に拂ひ上げ、兩手は拂ふ



方向と反對の方向にひき、
受手を已の前に投げ落すの
である。

次で左業を行ふ。

第六章 亂取

亂取は柔道の眞髓であるから、最善の注意を拂ひ、全力を注いで教授し、十分に練習せしめねばならぬ。柔の形が如何に立派でも、投の形や受身が如何に上手でも、眞の柔道は亂取でなければ味はれぬものである。小學校柔道に於ても、亂取中心主義でなければならぬと思ふのである。吾人の狭き經驗によつても、亂取に於いて始めて趣味を生じ、奮闘的努力を見るやうになり、精神修養上に於ても著しく其の効果を認むるやうになるのである。

小學校の如き幼稚の兒童には、形式的亂取から漸次に一般的亂取に入らしむる事が肝要で、直に一般的亂取をなさしむるは一足飛びの感がある。形式的亂取は或る程度までは之を一齊教授として指導し、練習せしむる事も出来、猶一般的亂取の基礎ともなり、豫備的練習ともなるものである。

形式的亂取

形式的亂取は之を約束的亂取ともいふてよい。互に業を掛け合ひ、倒れ合ひ、少しも抵抗することなく、勝負すると云ふ様な念を去り、業及受身の練習に重きを置き、姿勢其他基本的諸動作につき遺憾なく練習せしむるのであるから、業も制限して行はしむるのである。

●●● 一般的亂取

之は普通亂取であるから、全力を盡して奮闘せしむるのである。

一般亂取業の種類及説明

一般亂取には業の種類極めて多いが、小學校兒童としては成るべく簡單なものを選ぶがよい。そして習つた通り正確に練習させる事が肝要であるのみならず、本氣で男らしく全力ををあげ、かりそめにも防禦の位置に立たしめず、常に攻撃的精神を以て戦はしめるやうにしたいのである。殊に抑業の如きは、體育上缺くべからざるもので、努力的精神の養成には最も適したものである。今左に小學校柔道亂取業を擧ぐれば、

(1) ●●● 投業

(手業) 浮落、背負投

(腰業) 浮腰、大腰、釣込腰、拂腰(跳腰)

(足業) 出足拂、支釣込足、膝車、大外刈、送足拂(内股)小外刈

(眞捨身業) 巴投

(2) ●●● 固業

(抑業) 袈裟固、肩固、上四方固

亂取業の解説

(1) (手業) 浮落背負投は形にて説明したから略することにする。

(2) (腰業) 浮腰、釣込腰、拂腰は形にて説明したと同様であるから略して置く。

大腰

相手が右自護體又は右自然體に近い姿勢で居る時、己れは右自護體に組み、右

手を相手の左腋下から其後へ廻し、帯と平行位に深く差し入れて抱き、相手を前に引くと、相手は浮き出し、前に崩れる様になる。其時己の右腰を少し下げながら、右足を相手の右足の内側に並べ、腰を入れる。此の時己の腰と背部とが相手の前面に密着するやうにし、腰を上げる氣持にして腰をはね上げ、且つ捻り、左手を引いて投げ落す。

跳腰

此の業は片足によりて體を支へる業で、困難な業である。相手を少し圓く其の右前隅へ引くと、相手の左足は右自然體のまま、體重は多く右足にうつつて、少し前に崩れる氣味になる。そうすると相手は體勢を恢復しようとして左足を前へ踏



み出すから、此の時己の右手で相手を前に釣り込みながら、少しく體を屈め、右足の膝を曲けて其の外側を相手の兩膝の少し上に當て、兩手を以て相手を少し釣り上げる氣持にし、右足で相手を跳ね上げるのである。此の時は足ばかりでなく、腰力が大切である。捕手の左手は相手の右袖を左の方に引きつけ、右手は相手の左襟をとつて足を跳ねると反對に下へ押し下げて投げ落すのである。

(3) (足業)

出足拂

相手が右足を少し廣くふんで來た時、己は相手の右横に進み、己れの左足を相手の右足の横にふむ。右足を軽く浮かせて膝を曲げ、相手の右足のかゝとの外を膝を伸す調子に強く拂ふ。同時に兩手を引き下けて投げ倒すのである。此の方法に二様あり、相手を引いて掛けるのと、相手を押し進んで掛けるのとである。

支釣込足

投の形にて説明したのと同様である。

膝車

己が退きながら相手を引き、其の右前隅に作り、全身の重みが其の右足先にかゝつた時、己の左足の裏を相手の膝に横から當て、體を反り氣味にして相手の右袖を持つた己の左手は己の左横に引き、相手の左横襟を持つた己の右手も左手の運動を助けて相手を引き倒すのである。

又相手の左足に掛ける事もある。相手を相手の右前隅に作らうとしたとき、反對に引き返さうとした場合、己は左足を少しく左に開き、相手を其の前に作る。相手が左足を踏み出さんとする時、己の右足を相手の左足の膝部に當て、己の右手を以て相手の左中袖をとり、強く引く、左手も右手を助けて相手を引き倒すのである。

送足拂

投の形に於いて説明した通りである。

小外刈

場合は殆んど出足拂に同じであるが、足の刈り方が足を鎌の様にして、踝の後から指先の方向に刈り、手はそれと反對の方向に引き落すのである。

大外刈

此の業は相手を其の右後隅に作り、己は相手の右横側に出来るだけ近づいて掛

けるのである。此の場合には二種あつて、相手を引いて作る場合と、押し進んで作る場合とがある。今押す場合について説明すれば、相手を前に引き出さうとすれば、相手は引かれまいとして反て引き返さうとする。此の場合、其の力を利用して押す時は、容易に



相手を後隅に作る事が出来る。そして此の姿勢を轉じさせない様にし、己の左足を相手の右足の外側に踏み出し、其の足にて全身を支へ、右足の膝を曲げ、股の外側を相手の右股の外横側に當て、強く拂ふと同時に、左手を下方に引き、右手は之を助けて右後隅に刈り倒すのである。

内股

投の形にて説明したのと同様である。

(4) 眞捨身業

巴投

此の業はなか／＼困難な業で、幼稚の者には何うかと思はれるが、少しく進んだものに練習させると、實に面白い趣味のある業で、所謂身を捨て、勝つと云ふ事の意味を知らしめるにも適當である。

此の業は、相手が眞前に崩れたとき、又は中腰となつて上體を前方に傾けた姿勢になつた時掛ける業である。相手を後に押すとき、相手が押されまいとして反つて



押し返し來る時、其の力を利用し、稍釣り上げる氣持ちに引き出し、左手をはなして、相手の右襟をとり、己の左足を相手の兩足の間に踏み込み、臀を成るべく前方におろし、同時に右足をかゝめて、足裏を柔かに相手の下腹部に當て、仰向けに倒れながら襟を持つて居る我が兩手で相手を緩めないやうに下に引きつゝ、曲けたる右足を十分に踏み伸ばし、相手を跳ね飛ば

す、そして相手を廻轉せしめて我が頭の前方に倒すのである。

(5) 抑業

袈裟固

仰臥して居る相手を抑込んで起さない様にする業である。相手の右側より抑へんとするには、己の左手にて相手の右手を捕りて腋下にかゝえ込み、右手は相手の胸部の上より其の左腋下に差し入れて(或は頸部より)其の左肩を握り、己の右足は膝を少しく屈けて、股を相手の右横脇に密着する様にして前方に出し、左足は膝を屈けて、成るだけ後方に開き、頭を相手の右肩又は右胸部に當てゝ抑へるのである。相手が右肩の方から起きようとすれば、己の左手と胸とで妨げ、左へ返して起き



ようとすれば、右手を疊に突き、腰と兩足で制し、相手が右膝を我が腰下に入れようとすれば、接觸して膝を入れさせないやうにし、左脚を以て我左脚に引き掛け引き返さうとすれば、腰と兩足を運んで之を防ぐ様にするのである。

肩固

仰臥して居る相手の右側から抑へるとするならば、我が右手を以て相手の左の肩の上から其の頸後に差し込み、左手は相手の右肩先の下から差し込み、相手の首と右手とを抱き、我が頭を相手の右側に突き付けて其の右腕を制し、相手の頸後に於いて我が兩手の掌を組み合す。足の位置には二様あり、一は袈裟固と同じ様である、一は右膝を折



つて成るべく相手の右横に密着させて坐る様にし、左足は伸ばして己の左横に踏み出す。相手が起きようとしても、肩を抱きしめたる處に注意して緩みを與へざればなかく起きられるものでない。

上四方固

上四方固は仰臥してゐる相手を其の頭の方から抑へ込む業である。我が左右の手を以て相手の左右の腕の下から差し入れて、其の左右の横帯を捕り、我が兩膝は屈げて成るべく廣く開き、相手の頭を我が腹下にし、我が頭を相手の腹の上にし、なるたけ腰を下けて抑へ込むのである。

相手が起きようとする時は、それ相應に押へ付けて制すので、力一方で凝り固つて居つては力の抜ける處が出来るものであるから、常に注意して力を加へもせず、又抜けもしない様にし、變化し得る餘裕を存して置くが最も肝要である。

第七章 小學校柔道教材

小學校柔道に於いては、其の目的が前に述べてある通りであるから、業の數を多く教授する必要はない。殊に複雑した業や危険の虞あるものなどは全然之を除かねばならぬ。唯最も説明し易く理解し易い業を選び、確實に教ゆるが効果の大なるものである。今左に小學校柔道教材を擧げて見よう。

小學校柔道教材

約	
受	身
後方受身	漸次に高く
前方受身	高く 遠く
(移動法)	

面		方	
助	補	習	練 由
	正坐して倒し合ふ 立姿にて倒し合ふ 伏臥反身 大外刈の刈方 出足拂の拂ひ方	(固)同	<p>足業 出足拂 膝車 姿勢</p> <p>支釣込足 大外刈 移動</p> <p>(送足拂) (内股) 力の利用</p> <p>小外刈 受身と攻撃力</p> <p>眞捨身業 巴投 攻含防</p>
		袈裟固 肩固 上四方固	

的		身	
自	習	練	束
取	亂	形	形
	腰業 浮腰 大腰 拂腰 六方の作 釣込腰 (跳腰) 掛け	<p>手業 浮落 背負投 柔の理</p> <p>腰業 浮腰 拂腰 釣込腰</p> <p>足業 送足拂 支釣込足(内股)</p>	<p>第一教 突出 肩押 兩手捕 肩廻 腮押</p> <p>第二教 切下 兩肩押 斜打 片手捕 片手上</p> <p>第三教 帶取 胸押 突上 打下 兩眼突</p>
		形の固 袈裟固 肩固 上四方固	

小學校柔道教授の實際

練習	
一線上に出し合ふ	
仰臥早起	
坐り相撲	
送り足の拂ひ方	
脊負投の動作	
當身 手にて前、左、右上	
足にて前後	

心的

大小便を通じおけ
手足の爪をきれ
呼吸は鼻よりせよ
本氣で練習せよ
元氣を振つて練習せよ

方面

男らしく戦へ
習つた通り正しく練習せよ
勇氣を振へ
信じ、決行せよ
防ぐな攻めよ
全力を注け
最後まで戦へ
人の長所を學べ

第八章 各學年配當表

柔道修行の年齢は各人一樣には論じられないが、身體發育上からも精神修養上からも普通ならば高等科第一學年頃から始めるが適當であらう。然しながら、小學校に於ては、柔道を以て唯一の體育とするのではない、主體となるものは體操である。柔道は客體的のものにしか過ぎぬ。前にも述べた通り、基礎を作り、趣味を養ひ、以て卒業後も更に繼續して益々修行せしめ、體育の完成を期せしめたいのである。基礎を作り、趣味を養ふには、成るべく幼少の時から其の道に親しませるやうにしたのである。現に各地に於て八九歳の兒童が稽古して居るものが多い、吾人の経験によれば、尋常科第五學年位から始めるが最も適當のやうである。然し尋常科第五學年にては、特に時間を定めず、時により折にふれて、教授したいといふ意味で、配當表も作つた譯である。

尋常科第五學年配當表

第一學期	第二學期	第三學期
<p>説明</p> <p>(1) 私共は何故に柔道を稽古するか</p> <p>(2) 柔道を稽古するものは如何なる心掛が大切か</p> <p>姿勢</p> <p>自然體</p> <p>形(柔の形)</p> <p>突出</p>	<p>姿勢</p> <p>自然體</p> <p>形(柔の形)</p> <p>突出 肩押</p>	<p>姿勢</p> <p>自然體</p> <p>形(柔の形)</p> <p>突出 肩押 腮押</p>

尋常科第六學年配當表

	<p>受身 第一段(イ、ロ、ハ)</p>	<p>受身 第一段(イ、ロ、ハ、ニ) 補助練習 正坐して倒し合ふ 坐り相撲</p>
<p>第一學期 說明 柔道の價值 稽古衣の名稱</p>	<p>第二學期 說明 本氣であれ 禮儀を止しくせよ</p>	<p>第三學期 說明 元氣を振つて練習せよ</p>

注意
大小便 手足の爪 呼
吸
姿勢
自然體
自護體
受身
第一段
後方受身
前方受身
作

姿勢
同上
受身
同上
作

姿勢
右自然體
自然體
左自然體
自護體
右自護體
左自護體
受身
第一段
後方・前方受身
前方廻轉受身
作

小學校柔道教授の實際

前・右左前隅	掛練習の業 浮落 浮腰	形(柔の形) 突出 肩押 腮押 片 手上 亂取 (投業) 浮落 浮腰
前同	掛練習の業 浮落 浮腰 脊負投	形 柔の形 既授練習 肩廻 亂取 (投業) 浮落 浮腰 背負投 出足拂
前・右左前隅 右左後隅	掛練習の業 浮落 脊負投 浮腰	形(柔の形) 既授練習 切下 亂取 (投業) 浮落 浮腰 脊負投 出足拂 大外刈

高等科第一學年配當表

第一學期	說明 男らしくせよ 信じて決行せよ	補助練習 一線上にて出し合ふ 立姿にて倒し合ふ
第二學期	說明 全力を注け 最後まで戦へ	(固業) 袈裟固 補助練習 伏臥反身 足の拂方
第三學期	說明 人の長所を學べ	(固業) 袈裟固 補助練習 前同練習

第八章 各學年配當表

小學校柔道教授の實際

防くな攻めよ

受身

第一段

作

六方の作

自己の作

掛練習の業

浮落 浮腰 脊負投

大外刈 膝車

形(柔の形)

既授練習

両肩押 切下 胸押

受身

第一段

第二段、一、二、

作

既授練習

受身を伴はず

掛練習の業

既授練習

送足拂

形(柔の形)

既授練習

片手捕 帯取 突上

受身

同上練習

作

同上練習

掛練習の業

既授練習

形(柔の形)

既授練習

眼突 斜打 兩手捕

亂取

(投業)

浮落 浮腰 脊負投

出足拂 大外刈 膝車

(固業)

袈裟固

補助練習

坐り相撲

足の拂方

大外刈の刈方

亂取

(投業)

既授練習

釣込腰

送足拂

(固業)

袈裟固

補助練習

仰臥早起

脊負投の動作

亂取

(投業)

同上既授練習

(固業)

袈裟固

肩固

補助練習

既授練習

第八章 各學年配當表

高等科第二學年配當表

第一學期	<p>說明 柔道修行の目的 攻撃防禦の原理 受身 第一・二段 作りと掛け 作りと掛けとの關係 力の利用</p>
第二學期	<p>說明 柔道の起原及沿革 受身 第二段 作りと掛け 既授總練習</p>
第三學期	<p>說明 國民體育と柔道 武士道と柔道 受身 總練習 作りと掛け 既授總練習</p>

第八章 各學年配當表

(柔の形) 第一教第二教第三教の 順序に行ふ	(投の形) 浮落 脊負投 浮腰	亂取 (投業) 攻含防 既授練習
(柔の形) 總練習	(投の形) 釣込腰 肩車 支釣込足	亂取 (投業) 既授練習
(柔の形) 總練習 亂取を行はしむ	(投の形) 拂腰 送足拂 内股	(固の形) 袈裟固 肩固 上四方固 亂取 投業固業既授 總練習

小學校柔道教授の實際

大腰 拂腰 (固業) 袈裟固 肩固 試合 紅白試合	跳腰 小外刈 巴投 (固業) 上四方固 試合 高點試合	特別練習として寒稽古約 一週間 試合 昇級試合
--	---	----------------------------------

女生柔の形教授配當表

學年	學期
尋六	第一學期
柔の形 突出 肩押 腮押	
第二學期	
柔の形 切下 胸押 片手上	
第三學期	
柔の形 帶取 打下 肩廻	

第八章 各學年配當表

高 一	高 二
柔の形 既授練習 兩肩押 突上	柔の形 第一教第二教第三 教の順序に練習
柔の形 既授練習 片手捕 斜打	柔の形 動作を速めて行ふ 亂取をなさしむ
柔の形 既授練習 兩眼突 兩手捕	柔の形 練習 護身術 打たれた場合 突かれた場合 後より抱かれた場合 手を捕られた場合 肩をとられた場合

第九章 實際教授の方法及形式

一 團體教授

柔道は元來勝負を目的として發達したものであるから、業についても言語ではいひ現はせない微妙の點が多い。氣合等に至つては猶更である。それ故古は個人教授のみであつた。然るに現代は體育的に行はるるやうになつて、諸學校の如き團體にまで盛に課される時代となつた。故に其指導についても勢ひ多人數を一齊に教授し練習せしむる必要が生じて來たのである。團體教授では元より其完成を期することは不可能であるが、基本的教材の教授と練習とは最も肝要で、其効果が却々少くない。即ち短時間に多人數を教授することが出來、一言の下に多人數を矯正することも出来る。訓練の方面から見ても、團體的訓練も出來れば、協同一致と云ふ様な精神修養にもなる。唯注意を要することは、團體教授の弊として、體操遊戯等と

同一視する傾向がある。此の點は十分に注意を拂ひ、苟くも武道教授練習である以上は、如何なる簡単な業と雖も、補助的の練習と雖も、一舉一動無意味の活動でなく、有効に活動せしむると同時に、武士道の精神を離れない様に教授するが極め、肝要なことである。参考のため團體的教授として取扱ひ得る教材をあぐれば、

(1) 基本的教材

姿勢

受身

作り掛け

補助練習

(2) 形

柔の形

投の形 道場の廣さにより幾組もが一齊に出来る

固の形

第九章 實際教授の方法及形式

小學校柔道教授の實際

其の他業の分解説明

(3) 訓練的教材

柔道の價値

柔道修行の目的

修行上の心得

道場に對する心得

禮儀 作法 其他

二 個人教授

教授は凡て個人教授が最良の法である。柔道教授に於ては殊に然りである。然れども、多くの兒童を個々に取扱ふは時間も許さないから、前に述べたやうに、團體的教授によつて其の基礎を作るのである。基礎が出来、關聯的諸動作が出来るに至れば、各個に亂取練習を行はしめ、教師は巡視指導し、或は一人つゞ稽古を行ひ、其の長

短を指摘し、矯正する。此實地練習は、各自の身體強弱とか、練習程度とか、種々な關係から、一樣に發達し、進歩するものではない。故に、常に個々につきて批評し、漸進的教授をとるがよい。猶個人教授の場合、教師と兒童との間に大なる懸隔なく、興味を以て教師に向ひ、進んで稽古を勵む様指導して行くことが大切である。

三 教授の形式

(い) 高等科第一學年 (男)

(一時間教程) 第三學期終

A 定方 (一齊教授) 十五分間

(一) 基本的教材

(1) 受身法

第一段 後方受身 (ハ、ニ、ホ、ト)

前方廻轉受身 (イ、ロ)

第九章 實際教授の方法及形式

小學校柔道教授の實際

(2) 作り掛け

六方の作 (自己の作)

掛け練習に用ふる業 (五業)

浮落 浮腰 脊負投 大外刈 膝車

B 鍛錬 (個人教授) 三十分間

(一) 約束的亂取 (教師一々業を指示す)

浮落 浮腰 脊負投 大外刈 膝車 支釣込足

(二) 轉化 (一齊教授)

補助練習

足の拂ひ方

大外刈の刈方

(三) 一般的亂取

各自をして本氣で練習せしむ

C 復歸 (一齊教授) 十五分間

(一) 歩法

前進 後退

(二) 柔の形

突出 肩押 片手上 兩肩押 肩廻 打下

(三) 呼吸法

自然體又は正坐にて

柔の形を以て呼吸法に替へてもよい

(ろ) 高等科第二學年 (女)

(四十五分間教程) 第二學期

A 定方 (一齊教授) 十分間

第九章 實際教授の方法及形式

- (1) 突出 (受)の突掛かるまでの動作 (左右)
- (2) 兩肩押の受の肩を押すまで並に捕の屈膝廻轉の動作 (右左)
- (3) 突上の受の突くまでの動作 (左右)
- (4) 突かれた時又は打たれた時の捕の頸を反る動作

B 鍛錬

三十分間

- (1) 第一教より順序に行はしむ

一教毎に捕と受とを替らせて行はしむ

左右共練習さす

- (2) 柔の形亂取

注意

同一の人と二度続けて行ふな

相手なく茫然として立つて居るな

騒しくするな、靜肅に習つた通りにせよ

C 復歸

呼吸法

自然體或は正坐にて行ふ

第十章 教授上の注意

一 教授上

教育の事業は、其の教師の如何によりて兒童に大なる感化を及ぼすものである。柔道の如き技術的教科にありては、特に著しいものであるから、教師たるものは常に善良なる模範を示し、自信自重して教授の完成を圖らねばならぬ。

柔道は實動的鍛錬的體育であり、又積極的體育であるから、矯正的體育、醫療的體育

育と相待つて練習することが大切である。即ち小學校などにあつては、體操を主體とすることを忘れてはならぬのである。常に兒童心身の發育に留意し、運動量其の他適度に練習せしむるやう注意をすることが肝要である。

二 訓練上

(1) 柔道は攻撃防禦の實用的諸業を修得するものであるから、一朝訓練を誤らんか粗暴者を養成する様になつて、有害無益に終るものであるから、教師たるものは常に十全の注意を拂ひ、國民的精神の養成に務めねばならぬ。

(2) 修養上の心得

時間の確守 道場の靜肅

(1) 規律を正しくせよ 用具の始末

掃除一切小なりと思ふ勿れ

(ロ) 禮儀を正しくせよ

道場の出入稽古の終始等常に禮儀を重んずべし
下品なる言語振舞あるべからず

(ハ) 正義を重んずべし

常に卑怯未練の振舞あるべからず飽くまで眞面目に信じて決行せよ

(ニ) 忍耐力を養ふべし

他人の上達を見て自暴自棄すべからず自己の修行の足らざるものと思ひ發奮興起全力を注ぐ
徒に缺席し倒さるゝを厭ひ怠慢の風あるものは忍耐力の乏しきものと言ふべし戒しむべきことなり

(ホ) 油斷すべからず

相手の一舉一動に細心の注意を拂ひ敏速に判斷せよ

(ヘ) 慾を去るべし

無念無想は修行上の要諦なり心身の力を最も有効に使用する所以を心得よ

(ト) 偏すべからず

身は凝るべからず技は偏すべからず常に人の長所を學び機に臨み變に應じて自在なるべし

- (チ) 恐るべからず 恐るべからず侮るべからず常に渾身の勇を振へ
- (3) 兒童中には自己の修得した業を練習して見ようとして、家庭や其の他で下級の者や幼少の者を相手にすることがある。又下級の兒童が見まねをしてやつて見ることが少くない。これ等については、絶対に禁ぜねばならぬ。
- (4) 柔道の指導は常に兒童に直接々囑して教授するものであるから、其の間自ら親密の度が深くなり、従て教師の徳も高くなり、非常に教師を慕ふやうになる。又一方には、力的訓練も出來、威嚴を生じ、遂に兒童に崇敬されるやうになる。之は小學校ばかりではなく、中等學校にも見る處で、一般社會に於いてもさうである。
- (5) 個人教授の場合は、個人的觀察も思ふやうに出来るから、訓練上の參考に最もよ

三 道場

(1) 道場は教室と同様であるから、敬虔の念を持たしめねばならぬ。運動場と同一視

するが如きことあれば、自然規律も亂れて、柔道なるものゝ價値を下げ、甚だ面白くない結果を來すやうになる。今道場に於ける心得として、確守せしむべき二三を擧ぐれば、

(イ) 道場内に於ける席次

(ロ) 座法

正坐又は自然體をとらしめ、決して不作法の坐法を許さないこと。

(ハ) 言語

野卑下劣な言語は一切嚴禁すべきこと。

(ニ) 裸體になり、汗を拭ふが如きことは許さないこと。

(ホ) 扇遣ひ、又は火鉢により暖をとるが如きことは一切許さない等、總て規律的訓練に注意することは頗る必要缺くべからざることである。

(2) 道場内は常に清潔を主とし、通氣採光等遺憾なきやう心掛け、常に塵埃の立たざる様にする事は肝要な事である。やゝもすると、塵から塵埃の立つものがあるが、之

等は平素掃除が行届かないからである。掃除さへ行届き、通氣さへよくば衛生上から非難さるゝ程塵埃の立つものではない。

四 用具

柔道用具といへば、稽古衣、袴、帯であるが、之等は必ず所定の場所に整頓せしむるは勿論であるが、常に洗濯を怠らず、清潔を保たしめ、破損等ある場合は直に修繕を加へ、不始末のことなきやう躑けるがよい。

五 基本教授

基本教授の大切なることは述ぶるまでもないが、基本教授が十分に徹底すれば、半成功したものと見て大なる誤はなからうと思ふ。度々耳にすることであるが、柔道稽古の爲め打撲傷を受けたとか、關節を脱臼させたとか、挫いたとか云うて、柔道を負傷者製造機關の如く思つて非常に危険視する輩がある。柔道で傷をするもの

も無い譯ではないが、之等は他にも原因があらうが、多くは基本練習の不十分な結果である。此基本練習が相當出來て居れば、傷などするものではない。それでも多くが傷をするものであるならば、高段者などに一人として満足な者はない譯である。決して愚論に迷はされず、大なる自信を以て基本的諸業を正確に授けて、相當熟達の域まで進めるがよい。

然しながら、如何に基本的動作とは云へ、一業のみを反復練習することは、兒童に限らず誰でも倦怠を來すものであるから、種々な業を適當に組合せ、變化あり意味ある練習を進め、最も愉快に、知らず知らずの間に上達せしめたいのである。兒童の先きへ先きへと進みたがる心にまかせて、一業の不十分なるに他の業に進むは、教授者としてとるべき方法でない。如何なる事にも數を重ね、回を重ねるに従て、趣味も興味も自然に生じて來るものである。少くとも、一業について趣味の生ずるまでは、繼續して練習せしめたい。

六 業

(1) 柔の形

- (イ) 柔の形は簡単なやうに見えるが、實際には却々複雑なもので、了解し難い點もあるから、各業につき分解して教授せねばならぬ。
- (ロ) 柔の形は緩に行ふべきものであるが、熟達するに及んでは時に急激に動作せしめ、又之を用ひて亂取を行はしむるものもなかなか趣味のあるものである。
- (ハ) 下學年の兒童にありては、緩に柔に、美的に練習せしめ、稍高學年に至りては、十分に力を入れて、筋肉發育を主として行はせるがよい。
- (ニ) 柔の形の中にも、前に述べた通り、體育を主とするもの、亂取に入る準備的のもの、身體運用を主とする業があるから、之等に就いても十分注意して其の目的を誤らないやうに授けたい。
- (ホ) 柔の形の中に、兩手捕、片手捕等の如く、初歩の未熟な者にあつては、やゝもす

ると胸部を壓迫する虞があるから、必ずしも順序に教授しなくともよい。率ゝ順序でない方が安全である。最後に順序立つて練習すればよい。

(ヘ) 女子にあつては、殊更前の注意が肝要である。又片手捕とか肩廻とかの如く、受手(反身足高の姿勢をとるものと雖も、相當服装なき限りは注意して餘り上げしめず、十分に伸張せしめるに止め置くがよい。

(ト) 柔の形を一齊に教授する場合には號令を用ふ。其の用ひ方は一定はして居ないが、先づ次のやうにしたらよいかと思ふ。

(正せ) 體操に於ける氣を付けの如きものにて、自然體をとらしめ、心身を正しく

(位置を取れ) 體操に於ける開けと同様のものにて、已れの番號により、各自其の位置をとる。

(用意) 一業を始めんとする準備をなさしむ。用意の上には必ず業名を附す。例へば突出を始めんとするには「突出用意」と云ふ。

(始め) 動作を起すに用ふ。

(直れ) 業の終り、自然體に復さしむるに用ふ。體操で用ふる「止め」と同じ。

(休め) 途中にて休ましめんとするに用ふ。

(チ) 柔の形を練習する場合、男子にあつては、各業につき其の終りに極めて後、尙ほ受身を伴はせて、受身練習並に亂取の基礎練習をなすは尤も必要なことであるから、熟達した兒童には十分に行はしめるがよい。

(リ) 柔の形も、兒童本位で考案されたものではないから、彼我の距離とか、抱き方とか、なか／＼兒童に困難な點がある。之等は其の精神を誤らない限り、兒童化して教ふるやう注意したいのである。教授者はよろしく研究して實施されたがよい。

(2) 投の形

(イ) 柔道修行の進路には、形から亂取に入るものと、亂取から形に入るものとの二方面あるが、投の形は容易な業ではない。殊に捨身業の如きは、餘程修練した人でも難いのであるから、兒童などには到底要領を得た業が出来るものでない。故に亂取

を先きにして、諸業につき稍要領を得たものを選び、逐次教授するがよいかのやうである。業も手業、腰業、足業の九本だけでよい。捨身業などなまなか教へない方がよい。

(ロ) 投の形にも、小學校兒童には困難な所があるから、之も兒童化して行ひ度い。此の場合やはり其の精神を誤つてはならぬ。

(3) 亂取

(1) 初步にあつては、作り掛けの練習を主として、受身練習を兼ねたる約束的亂取を行はしめ、習得した通り正確に練習せしむるやう十分注意することが大切である。

(ロ) 亂取は柔道の眞髓であるから、全力を舉げて稽古せしむるやう注意を怠らな

い必要がある。

(ハ) 亂取に於いて、防く事の爲め裏業を教ゆることは大禁物である。裏業を教へると、他の業(攻撃業)の進歩を妨碍することが多い。故に裏業などは自然に任せ置くが

よい。

(二) 亂取に入る前には、時々補助練習を加へ、終りには、直に安息せしめ、單純なる整理運動をなし、最後に呼吸運動を行はしめるがよい。

(ホ) 抑込業は、教授時間中必ず一二回行はしめるがよい。之は體育上、精神上缺くべからざる業である。

第十一章 設備

一 柔道場

道場は特別に建てることが出来れば申分はないが、空いてる教室で差支はない。望むらくは建築したいのであるけれども、經費の關係上、何れの學校にも望むことは出来ない。又現今の如く、學齡兒童の増加で、空室のある學校も少いやうであるから、従つて勢ひ教室兼用をせねばならぬ。教室兼用をなす場合は、講堂二階は不可の

一部分か、雨中體操場、或は唱歌室等の一部分を使用するが適當である。成るべく疊の敷き放しの出来る室で、清潔で通氣採光のよい處がよい。

二 疊

柔道用疊は、普通疊を尙平刺にしたものでなければならぬ。たまたま裁縫室用の疊などを使用して居る學校を見ることがあるが、無法も甚だしい事である。裁縫室の疊には折針が非常に多くあるもので、頗る危険の虞があるから、絶対に使用しないがよい。疊だけは新調しなくてはならぬ。

三 柔道衣

學校によつては、備品として頗る多くの柔道衣を備へ、兒童をして交替に使用せしめて居る學校もある。外見は如何にも設備の届いた様には見えるが、之は少し考へねばならぬ。皮膚病者の使用したものと、非常に汗ばんだものと云ふ様なも

のを着るなどは、餘り氣持がよくないばかりでなく、衛生上からは無論好ましい事でない。又整理とか整頓とか清潔を保つ上から云ふも、自然無責任になり勝であるから、各自に持たしめる方法をとるがよい。學校としては、よくよく求められぬ兒童に貸與するものが四五枚あれば十分である。

四 其他

柔道場内に常に掲示して置かねばならぬものには

- (1) 兒童修行心得
- (2) 基本的教材の繪畫
- (3) 業の分解的繪畫
- (4) 兒童身體検査表
- (5) 業の手數(名稱)等

第十一章 實施後の處理

一 身體検査

前にも述べた通り、柔道は他の運動に比して最も多くの目的を有し、従つて津々として盡きぬ興味がある。而して柔道は己れを護り、人に勝つを目的とし、五體を自由自在に動作せしむるを目的とし、精神の磨勵を目的とするものであるから、競争の興味、業の興味、人格向上の興味が生じて、美的感情の養成に資せられる。それ故、知らず知らずの間に、人體を人生の用に適ふ様に鍛鍊することが出來、體育の效果は頗る大なるものである。それであるから、實施後は常に兒童心身の發育に留意し、身體検査等も怠らず、兒童體格の向上を計らねばならぬ。身體検査は、毎月之を行ひ、其の結果は兒童各自をして自己の検査表に記入せしめ、自己の體格向上を自覺せしむる様にするがよいと思ふ。而して兒童體格検査を行ふに、從來の如く、外形的即ち

身長、體重、胸圍にばかり着眼しないで、能率的検査が必要であらうと考へられるのである。前の検査には十貫しか肩に上らなかつたのが、今回は十五貫になつたとか、先きには十五分走つたら疲れたものが、二十分間は平氣だとか、又稽古に於いても猛烈な稽古を何分續けたら疲れたものが、今は汗は出て、更に疲れないとか云ふ様な検査は最も有効である。

二 學業成績と柔道成績

柔道に限らず、總ての運動家は、學業成績に於て低下の傾きがある如く傳へるものがある。之は一理あることで、餘りに運動に熱したため、學業が自然に等閑になるからである。之は指導者其の人の罪といはねばならぬ。如何に柔道が體育上、精神修養上有効であるからと云うて、學業を怠つてまでも修行せしむる事は、識者の最も避くべきことである。武學兩立で行くならば、決して學業の劣るものではない。寧ろ優良でなければならぬ筈である。柔道を修行するには、元より勝負を離れることは

出來ない。勝負を決せんとするには、彼を知り己を知る處の明確精細なる腦力が必要である。迷はず疑はざる處の判斷力が必要である。即ち自然に智を育する譯になる。故に吾人の經驗によつても、兒童及青年に柔道指導をなすに、最初は腕力あるものが常に強者の位置に立つが、漸次練習を重ねるに従つて、腦力が關係を及ぼして來ることが明になつて、業の進歩も著しく、遂には自己より強大な腕力者をも制する様になる。人間の最後の腦力は、身體の如何によりて決するものであるから、智育と共に體育を進めて行かねばならぬ。此の點からして、常に柔道と學業と離れぬ様に指導して行くことが大切である。

三 不良兒に對する取扱ひ

社會に不良少年がある様に、小學校にも時には陶冶的精神がないかと思ふ様な兒童もある。之等のものに柔道を教ふるは、餘程注意を要する事である。かかる兒童にあつては、其の始めに於いて極力訓戒を行ひ、指導中にも常に特別なる注意を拂

ひ、精神的方面に全力を注ぎ、向きかすして不良行爲をなしたるときは、稽古を停止するがよい。

四 病身又は發育不良兒に對する取扱ひ

病身又は發育不良と認められた兒童に對しては、常に身的方面の注意を怠らず、特別取扱ひをなすが肝要である。一齊教授の場合と雖も、運動の強弱及其の量の大小並に業の難易等により適宜斟酌して、或は途中にて休ませ、或は途中より加はらせ、其の體質に相應はしく最も適度に運動させ、練習させて、漸次強健體に進め、然る後種々の業に入らしめるやう取扱ふがよい。

五 寒稽古及暑中稽古

心身鍛鍊の一助として、高學年に至りては寒稽古並に暑中稽古を行ふことも缺くべからざることである。普通行はるる寒稽古、暑中稽古は長時日に亘り業の進歩

をはかるものであるが、小學校にて行ふものは、其の目的を異にするのであるから、長い時日は要さない。何れも長くても十日を越えないがよい。時間も寒稽古は午前五時乃至五時半から同七時乃至七時半頃まで、暑中稽古は午後一時から二時半まで位が適當であらう。吾人の經驗によつても、此の二期の稽古は、兒童の尤も喜んで待つ處のもので、寒稽古の如き、一里以上の道程を友人も誘はないで、可成一人で來る事を奨勵して居る。四時頃には來るものさへある。此の際特に注意すべきことは、規律の亂れないやうにすることである。寒稽古、暑中稽古の終りには、奨勵の爲め、皆勤者には賞狀を授與することもよい方法である。

六 試合

柔道は勝負上から案出せられたことは前にも述べた通りである。勝負を試むることは非常に興味を増すものであるが、其の方法によつては悪結果を生ずることもあるから、指導者たるものは餘程注意せねばならぬ。善良なる方法により勝負を

試みしむれば、業の進歩は勿論精神上にも偉大な好果のあるものである。勝負即ち試合には、個人的試合、團體的試合の二つがある。

個人的試合は、組合せにより相互間に於いて勝負を決するもので、普通組合せによる試合である。

團體的試合は、二つの團體が兩方に分れて勝負を決するもので、普通行はれて居る紅白試合は即ち之である。

小學校としては團體的試合法をとるが最もよい。團體的試合といふても、一人一人の試合になるのであるから、業の巧拙は勿論、個人觀察も出来る。而して兒童其の者にも、勝負上に對する一般的智識も修得せしむることが出来る。徒に其の強弱のみ論ずれば自暴自棄するものを生じ、終に柔道を忌嫌する様になる。指導者たるものは、心得て置かねばならぬことである。

七 卒業の際級證書を授與す

卒業の際、等級を附して級證書を授與するは柔道奨励上最も必要なことである。元より級をとるために練習させる譯ではないが、此の様に於いて希望を持たしめて置いた方が有効である。

級には一定の標準はない。其の校にて適當に標準を定めてよい。即ち小學校級で補習學校や青年會又は地方武徳會等の級とは趣きの異つたものでなければならぬ。

第十三章 結論

抑も柔道は人の心身に偉大なる活力を與へ、邁進奮闘の元氣を起し、體育の方法として、防衛制御の術として、精神修養の手段として、最も有効適切なる體力増進法たることは前述の通りであるが、世人柔道の體育上有効にして、特に青年者に適切なることは是認すれども、小學校の如き幼稚の兒童に向つては、或は不適當ならずやとの疑問を有する者があるけれども、吾人の實施した多年の結果は、毫も危険の