



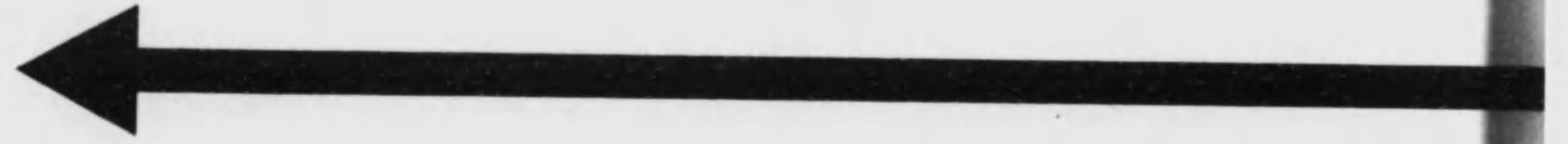
特 254  
306

館師範 嘉納治五郎講述

# 攻防式國民體育

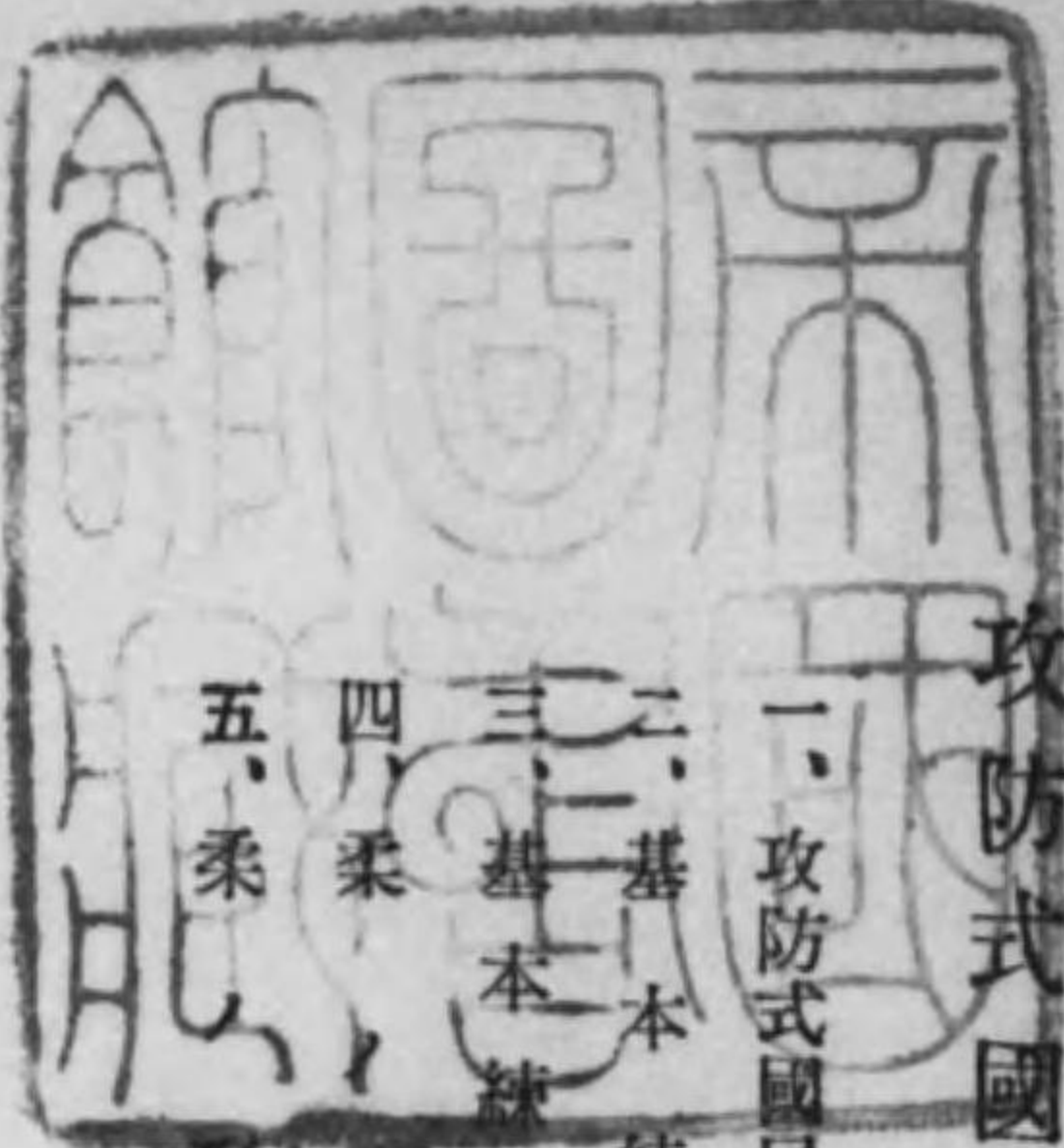
講道館文化會發行

# 始





特254  
306



攻防式國民體育目次

一、攻防式國民體育組織の動機……………(1)

二、基本練習圖……………(三)

三、基本練習說明……………(三)

四、柔術形圖……………(九)

五、柔術形說明……………(九)





# 攻防式國民體育

講道館師範 嘉納治五郎

## 體育とは何ぞ

體育といふ言葉は、身體を強健にすることを目的とした身體の練習法であるといへば、多くの人は同意するであらう。今日色々の形で行はれて居る所謂體操といふものは、正しい意味に於ける體育である。それでは、今日アスレテックスと稱する競技運動や、テニス、ベースボールの類は體育であるかどうかと問ふものがあれば、厳格にいへば體育でない。併し、世人はそれ等を體育と見做して居るし、身體を強健にするといふ目的を相當の程度まで達してゐるから、體育というても差支へあるまい。それ等と體操との區別は、體操は全然身體を強健にするといふことを目的として仕組んだものであるが、



二  
アスレチックスやテニス、ベースボールの類は、競技が目的であつて、偶々それ等が身體を強健にするといふ結果を齎らすものであるから、同様に取扱つてよいといふに過ぎぬのである。さうして見ると、體操は學理が生んだ體育で、競技は娛樂が生んだ體育であるといつてもよからうと思ふ。その意味を押し進めて行くと、武術の生んだ體育もあり、信心の生んだ體育もあり、又勞務の生んだ體育もあり得ることになる。武術の目的は勿論攻撃・防禦の方法を修得するにあるのだが、さういふ目的を以て練習して居る間に自然と身體が強健になる。これが武術の生んだ體育である。又誰も知つて居る通り、我が國には單獨で或は團體をなして神社佛閣に參詣する風習がある。往々高い山に登り、遠國まで出掛ける。さういふことが、從來國民の身體を強健にする上に少からざる好影響を及ぼして居た。これは信心の生んだ體育である。それから又、人が勞務をしてまめ／＼しく身體を働かすと強健になる。それも體育である。極嚴格にいへば、體育は體操その他最初から身體の強健を目的として仕組んだものに限るが、見方次第では、段々述べたやうに、身體の強健を助くるものであれば、最初の目的如何に拘らず、その範圍を何處までも押し擴げて體育といふことが出来るのである。今最も廣い見方をして、苟も身體の強健を助くるものであれば何でも體育であると假定して、こゝにそれ等の重なるものに就て批判を加へて見よう。

### 競 技 運 動

競技運動の種類は甚だ多い。一々それ等に就て論ずることは本篇の目的でないから、只概括的の評論に止めて置かうが、凡そ競技運動といふものは、その名の示す如く競争であるから興味がある。その興味に引付けられて、人が自然に運動するやうになる。それが競技運動の長所である。併し又、種々缺點がある。勿論競技運動といつても、その種類は非常に多いから、一概にはいひ難いが、多くの競技運動は設備を要する。これが人をして億劫に思はしめ、自然と遠ざからしむる所以である。又或る種類の競技は廣い場所を要し、多數の仲間を要する。これ等も實行上一の障礙となる。それ等より一層大なる缺陷は、大抵の競技は運動が偏して居るので、身體の圓滿均齊なる發達に適しない。或る種類の筋肉は多く働くが他の種類の筋肉は一向働かない。筋肉の局部的の疲勞を醸し、それが爲全體の運動を中止せねばならぬやうになつて仕舞ふ。それ故に、身體を圓滿均齊に發育せしめようと思へば、勢ひ種々の競技運動を合せて行はなければならぬことになるが、さうすると一層億劫にもなり、又多くの時間を要し、實行が不可能になる。かく考へて見ると、競技運動は興味のあるといふ點に於ては甚だ勝れたものであるに拘らず、實際に於て社會の極一部のものより外は行はないといふ理由が分る。



## 體育としての武術

四

次に、體育として武術はどうかといふことを吟味して見よう。武術は元來攻撃防禦の方法の練習といふ目的があるのだから、必ずしも體育として理想的のものであり得ない。又武術にも色々種類があるから、或種類は他の種類より比較的多くの價值を有する。柔術や劍術は價值の多い方である。就中柔術は立つてもすれば寝てもする。又身體の動作が變化に富んで居るから、身體のどの部分にも行渡つて練習する。併し、元來が攻撃防禦の術であるから、或る場合には體育の理想に添はないこともある。それ故、講道館が獨特の練習法を創始して以來、これまでの仕方を大に改めて、危険なことを避け、身體の圓滿なる發達に資するやうに種々工夫を凝らした爲、先づ多くの外の體育よりは體育として價值の多いものになつた。併し、精密に考へて見ると、まだ十分でない。今日の實際から見ても、反る運動が少い。手や足を伸ばす運動も少い。多くの他の運動よりは身體の各部を満遍なく働かせるには相違ないが、まだ徹底的にさうだとはいへない。それから、從來の仕方では、劍術でもさうだが柔術の練習には道場を要する。又劍術なら道具を要し、柔術なら稽古衣を要する。それが一つ億劫なことになるので、さう急には普及しない。今日は随分廣がつたとはいへ、日本の人口から見れば極小

部分のものしか練習して居ない。武術の生んだ體育も先づそれ位なものであるとすれば、今度は信心の生んだ體育はどうか。これも山阪を攀つたり、迷路を歩き廻つたりする間に、身體の運動も出來、善い空気を吸つたり、氣分を轉じたりするので、自然身體を強健にするが、運動が重に脚部に偏して居て、身體各部を均齊に發達させることは出來ぬ。又實際國民の幾部がさういふ風に體育をして居るかと考へて見るに、矢張極小部分の人しか實行して居ない。それでは、勞務の生んだ體育はどうかといふに、これも勞務の性質に依つて局限されることになるから、完全なる體育といふことは出來ぬ。勿論勞務といふものは實に種類が多い。色々の力仕事をする勞務もあれば、小まめに體驅や四肢を働かす勞務もあるから、それ等を具合よく結び付けて、組織立つた體育を成立せしむることが出來ぬことはない。併し、さういふことをすれば、勞務の生んだ體育でなく、體操と何も擇ぶ所はなくなる。勤務の生んだ體育は、人々が自然にする勞務が同時に體育になる場合をいふのであるから、必ずしも完全なものではあり得ない。さうして見ると、完全な體育といへば、どうしても體操を置いて他にはないといはねばならぬ。併し又、その體操には根本的の短所がある。それは、第一運動に意味がないといふことと、第二何等附随した利益がないのと、第三競争的に行ふに不便であるといふ様なことである。意味のある運動には興味が添ふ。従つて限りなく熟練が加はる。武術の打つとか、切るとか、投げ

五



るとかいふ様な運動の如きは、限りなき熟練を要する。體操で手を伸ばすとか、足を踏出すとかいふ運動は、別段意味のない運動であるから、一ヶ月の練習しかしない生徒でも、十年二十年の練習を積んだ先生でも、殆ど同じ様に出来るが、武術で打つとか、切るとか、投げるとかいふやうな運動や、能・舞踊などとする動作は、一ヶ月の練習のものは一年の練習のものに及ばざること遠く、一年の練習では到底十年・二十年練習したものやうなことは出来ぬ。又興味に於ても、練習を積めば積む程深くなつて来るものである。併しさういふ興味も熟練も、意味のない運動には附随して生じて来ない。それから又、實用といふことは、その運動をする動機を作る上に大關係のあるものである。それだから、運動は只身體の爲になるといふだけでなく、それが何かの役に立つとか、人に勝るとか、負けぬやうになるとか、さういふ附随した利益が加はつて来ぬと、遣らうといふ動機が生じ難いのである。又、その練習や工夫の程度を他の人と較べて見て優劣を競ふことが出来れば、一層面白味が増して来る。體操には以上述べたやうなことが望み得られぬ。それが、人々が好んで體操を遣らぬ理由であらうと思ふ。今日多數の人が實行して居る運動といへば、我が國に於ては疑ひもなく體操である。併しそれは、小學校や中等學校で強制的に課せられてあるからで、若し隨意課となつたら、極めて少數のものしか遣らなくなるであらう。さういふ譯だから、體操は一面最も理想に近い體育であると同時に、又體育として大

なる缺陷を有して居る。さうして見ると、今日は眞に理想的の體育といひ得るものは何處にもまだないといはねばならぬ。理想的の體育は、次に列挙するやうな條件を備へて居るものでなければならぬ。

### 理想的の體育

- 一、筋肉としても、内臓としても、身體を圓滿均齊に發達せしめて、成るべく危険の伴はないこと
- 二、運動は一々意味を有し、随つて熟練がこれに伴ひ、且つその熟練が人生に用をなすものであること
- 三、單獨でも團體にても出来、老若男女の區別なく實行し得らるゝこと
- 四、廣い場所を要せず、成るべく簡單なる設備で行ひ得られ、服裝の如きも平素の儘で行ひ得らるること
- 五、時間を定めて行ふも、隨時零碎の時間を利用して行ふも、人々の境遇上及び便宜上自由になし得ること

これ等の條件に合する體育は、今日までまだ何の國にも實行されて居ることを耳にしない。併し、さういふものは是非考案されなければならぬと思ふ。國民を強くするには、國民をして衛生を守らし



むると同時に、身體を合理的に鍛錬せしめなければならぬ。それが體育であるが、その體育は、今日の處では、段々述べたやうに、何れも不完全であり、その不完全な體育も廣くは行はれて居らず、社會の極めて狭い區域にしか實行されて居らぬのである。それが今日新たに前述の如き條件を具備した體育を世に紹介する必要のある所以である。柔道の生んだ體育とは即ちこのことをいふのである。かういふと人は、武術の生んだ體育には缺陷があるといひながら、完全なる體育は柔道の生んだものでなければならぬとは如何なる理由に因るか、武術と柔道との間に如何なる相異があり、柔道といふものから如何なる徑路に依つて理想的の體育が生れ出て來るかと問ふてあらう。

さてこれからさつとその説明をしよう。

世人は柔術と柔道との區別を明かにして居らぬ。又柔道と武術や武道との關係もよく知らぬ。一應それ等のことから説明してかゝらう。維新前に柔術、體術、やばらなどの名稱で世に行はれて居た一種の武藝があつた。私も最初さういふ武藝を學んで、それから段々研究の結果、明治十五年に至つて始めて講道館柔道といふものを創始したのである。それ故、講道館柔道は昔の柔術から發達して今日の形になつたものに相違はない。併し講道館柔道となつてからは、昔の柔術とその目的も異り、方法も大分違つて居る。それだから、聯絡もあり同じ様なこともするが、大體別のものである。昔の柔術

は外の諸般の武術と同様、目的は飽くまでも攻撃防禦であつた。固より子弟に技術を教へる間に先生は道も合せて説いたこともあらう。又平素の心掛も教へたであらう。併しそれは、人の人たる當然の務めを盡したに過ぎぬのであつて、教育の本體は技術を教へるにあつたのである。それを講道館に於ては、道を教へるを本體として、技術は道の應用として教へ始めたのである。私は昔の柔術を研究して居る中から、柔術の總ての技術を支配して居る大きな道があるといふことに心付き、その道を捕へようと努力した結果、遂に心身最有効使用道とても命名し得べき宇宙の大道があることを確信するに至つたのである。柔術の技術に就いて見れば、腰投であらうと足拂であらうと、香負投であらうと、それ等の技を施して成功しようとするには、その目的に最も善く適合するやうに自分の精神及び身體の力を使用するにあるので、その理窟を劍術・槍術に應用して見ても矢張同様である。苟も武術に於て何か技を施さうと思へば、必ずその目的を遂ぐるに最も有効に己の精神及び身體の力を使用するにあるのである。この原理は、單に武術に限つたものでなく、社會のこと何事にも共通である。如何なる仕事をする場合でも、その仕事を最も善くしようと思へば、必ず其目的の爲に精神・身體の力を最も有効に使用しなければならぬ。要するに、心身最有効使用道とは、百事百物何事をするにも最も善くその目的を遂げる爲の一貫した原理であり、道である。心身最有効使用道とは餘り長たらしい名稱で



あるから、それを柔道と命名したのである。さうなつて見ると、柔道とは萬般のことに應用することの出来る宇宙の大道であつて、武道とか武術とかはその大道の一の應用に過ぎぬのである。昔の人は、柔術は武術の一種と考へて居たが、柔道は武道の一種にあらずして、武道が柔道の一種であるといふ結論になる。柔道を柔術の別名と考へる時は、武道は柔道の一の應用とはなり得ないけれども、前に説明した様に、柔道は柔術と大いに異つたものである。私はさういふ意味に柔道といふ言葉を使ひ始めたのである。柔道といふ言葉は、維新前に全く用ひられて居なかつたのではなく、出雲に行はれて居た直信流といふ柔術の如きは、自ら直信流柔道と稱へて居た。又極稀には柔道といふ言葉も用ひられてはゐたが、世間では殆ど用ひなかつたのである。それで、昔の柔術と區別する爲、殊更に柔道といふ言葉を使つたのである。若し世間の人が在來の柔術を柔術と稱へ、講道館柔道に限つて柔道というて呉れたならば、問題は起らなかつたのであるが、講道館が柔道といふ言葉を用ひ始めると、在來の柔術をも皆柔道といひ出し、遂に區別が立たなくなつて仕舞つた。又講道館に於ても、柔道を教へる順序として、先づ技術の練習から始めることになつて居るから、練習の方法こそ異つて居るが、始めの間は大體同じやうなことをするのであるから、一般の人が柔道と柔術との區別を知らず、之等二者を混同するに至つたのは無理ならぬことである。併し區別は嚴然として存し、決して混同すべきものでない。

依つて、若し既に世人がこれ等を混同して居るから、急にその區別を分らしむることが難かしいといふならば、柔道を廣義の柔道と狭義の柔道とに分け、心身最有効使用道を廣義の柔道とし、柔術と同様に見た柔道を狭義の柔道として取扱ふのも一の方法であらうと考へられる。さうして見ると、武道も武術も廣義の柔道の一の應用であるといふことは明かになる。そしてその武道は劍術、槍術、棒術、無手術等に分類せらるゝのである。私がこゝに無手術にいうた處に、世間の人は柔術といふ文字を使ふてあらうが、それは理窟上からは宜しくない。劍を以てする武術を劍術といひ、槍を以てするのを槍術、棒を棒術とするならば、それ等に對して何も武器を用ひない武術がある譯であるから、無手術といふ名稱こそ適當である。昔の柔術は實際無手術ではない。無手の場合が多くはあつたが、刀も用ひ、短刀も用ひた。或る時は棒や十手も用ひた。それ故に、柔術は單純な武術でなく、合成武術であるといつてもよい。又柔術といふ言葉は、その實際にすることによく當嵌まつて居ない。それではどういふ譯で、さういふ名稱が附けられたかといふに、柔術といふ名稱で行はれて居た武術のすることの中に、先方から強い力を以て突掛つて來た場合、それに反抗せず、順應して己の體を退く場合がある。若し退かずに反抗すれば、先方が自分より強かつたら負けるのは當然であるが、弱かつてもそれに勝つには、相手の力を挫くに足るだけの力を無駄に使ひ、餘分の力だけで勝つことになる。だから



随分骨が折れる。然るに、反抗せずその力に順應して體を退けば、對手はその突掛つて行く力を支へるものがないから、前によろけて来る。さうなつてから技を掛ければ、對手が自分より弱かつた時は容易に勝てるのは勿論、強かつても、先づよろけさせて置けば、これに勝つことが出来易い。これが柔能制剛の理窟である。さういふ場合が幾らもあるので、さういふことをする術即ち柔術と命名したのであらう。成る程さういふことは幾らもあるが、所謂柔術といふものは、さういふことばかりして居るものでない。例へば對手が手頸を握つて来たたと假定する。その場合に、柔能制剛の理窟でその手が外されるものでない。その理窟に依れば、對手の力に順應して行動する筈であるから、先方の握つて来た力に順應しなければならぬ。即ち手頸を細くしなければならぬ。少くとも反抗せずジツトして居なければならぬ。手頸を細くすることの出来ぬは勿論、ジツトして居ては到底それを外すことは出来ぬ。これを外さうとすれば、必ず對手の力が一番少く加はつて居る箇所を見出して、その少い力に己の一層勝れた力を以て反抗して、その方向から外すことにしなければならぬ。それは柔能制剛の理窟にあらすして、力を以て力に反抗する動作である。さういふやうに、實際柔術といふ名稱の下に行はれて居る武術のすることを見れば、必ずしも柔能制剛の理窟のみに限られては居らぬ。色々の他の理窟が加はつて、かういふ、人に勝つ術が組織されて居るのである。それでは、さういふ種々の場合に一

様に當嵌まる一貫した理窟があるかといふに、さういふ理窟がある。それが即ち前にいうたどういふ技を施すにも心身の力を最も有効に使用しよへすればよいといふことである。かく分析して見ると、柔術といふ名稱は、その實際の對象とするものによく當嵌つた名稱でない。併し名稱が往々その對象とするものに添はないといふ例は世に珍らしいことでない。だから、以上の事實を承知して置きよへすれば、只一の符牒と心得てそれを使用することは強ひて差支へのないことである。それ故に、柔術を一種の合成武術の名稱としてこれを認めて置いて差支へはないと思ふ。

### 柔道の生んだ體育

こゝまで論じ來つて見ると、柔道の生んだ體育は、武術の生んだ體育とは異つたものでなければならぬといふことが明かになつたであらうし、理想的體育は缺陷のある體育であつてはならぬのであるから、必ず出来得る限り前述した理想的體育の各條件を具備したものでなければならぬ。即ち心身最有効使用道即ち廣義の柔道が生んだものでなければならぬといふことになる。さうすると、これからさういふ體育はどんなものであるかを具體的に示さねばならぬ順序になつて来る。今それを示すに先立つて、體育の目的を明かにして置かう。體育の目的は、簡単にいへば身體を善くするにあるのであ



るが、それだけでは明瞭でない。必ず人は、善くするとはどうすることかと問ふてあらうから、今一層分り易く説明しなければならぬ。私は身體を善くするといふことは、身體を強健にし、人生の目的に適合せしむることであると説明して居る。これをいひ換へて見れば、善い身體とは、體内の各機關が各々その機能を十分に發揮し得ると同時に、筋肉が完全に發育して、十分にその働きをなし得ることは勿論、その人をして生活上必要な各種の目的の爲、筋肉を有効に使用し得るやう訓練された身體といふことである。世人は體育の目的として身體の強健といふことには相當に重きを置いて居るやうに思はれるが、人生の目的に適合せしむるといふことには餘り深い考慮を費して居らぬやうである。併しこれは、強健といふことと同様必要な條件であるから、體育は必ずその點からも論じて優劣を決定しなければならぬ。それと同時に、興味といふことは缺くべからざる一要素と考へなければならぬ。若し興味を缺く時は、如何に價值ある體育でも永續しないで止めて仕舞ふから仕方がない。さういふ見地から、私は實用本位から割出した方法と、興味本位から割出した方法と兩立せしめて、二種の體育を案出した。こゝに先づ實用本位の體育とは如何なるものであるか、興味本位の體育はどうかといふことを略述して、進んで實用本位の體育の仕方を詳説しようと思ふ。

實用と興味とを兩立せしめることが出来れば、所謂鬼に鐵棒でそれ程結構なことではない。ヨシヤ十

分に兩立せしめることが出来ぬにしても、或る程度まで双方を加味し得ることが出来れば好都合である。又體育と結び附けて道徳的訓練が出来れば一層便利である。これ等兩者を結合せしめることは、双方の爲に望ましいことである。道徳教育は、單に講釋や訓戒だけでは存外力のないものである。實際の行に結び附けて話もし、注意警告もしてこそ效能が現はれ易いのである。然るに教育者は、概して生徒と起居を共にして居るものでない。普通の教場に於ては、教員は時間時間に當嵌められてある各種學課の教授に忙殺されて居て、教室に於ては一般的に教訓する機會が少いが、運動場に於て又は道場に於ては、個人として生徒に接觸する機會が比較的多い。さういふ場合に、あらゆる手段を盡して道徳教育を施せば、存外効果のあるものである。かく道徳教育が體育から裨益を受けるやうに、體育も道徳教育から力を得ることは少くない。體育を單純なる體育として課する時は權威が少いが、大なる道と結び付け、精神教育と關聯して施す時は、一段深い意義を感じるやうになつて、體育そのものを重んずるやうになる。英國に於ても、その他の諸國に於ても、體育を道徳的訓練と結び附けて、運動場に於て訓育することに留意して居るのは、全く以上述べた所の理由に依つて、體育をして道徳教育の應援をせしめ、道徳教育をして體育を援助せしめようとして居るのである。我が國に於ても、私が高等師範學校に在職中、文科兼修體操專修科を設け、その後體育科を置き、技術的學科目と併立せ



しめて、生理・衛生・解剖等の學科目を課し、同時に心理・道德・教育等の諸科目を加へたのも、同一の理由に依るのである。

### 實用本位の體育

これだけのことを前提として、實用本位といふことに就て説明しよう。實用本位といへば、人間の身體を生活上役に立つやうに訓練するといふ意味であるから、色々のことを包含し得る。早く走ることも一つ、重い物を持ち上げることも一つ、遠く平面に跳ぶことも、高く上に跳ぶこともあれば、物體を振る力を養ふこともあらう。水を泳ぐことも、組打をして人を投げることも、當身も、咽喉絞も、刀で切ることも、槍で突くことも、皆役に立つ筋肉の運動である。字を書くことも、畫を書くことも、彫刻も、琴を弾くことも、理論上からいへば皆さうであるが、書道・彫刻・音樂の類は特殊の技術であつて、體育として取扱はない方が適當である。特殊の技といへば、武術も特殊、水泳も特殊であるが、それ等は書畫・彫刻・音樂のやうに極めて局限された筋肉の練習に依るものでなく、或る程度までは全身の筋肉を働かせ、又幾多の異つた筋肉の練習を要するものであるから、體育と稱することを適當と認めるのである。そこで、役に立つ運動即ち實用に供せらるゝ運動を悉く網羅した體育が成立

し得るものなら、それに越したことはあるまい。併し實際に於ては、さういふことは不可能である。して見ると、最も完全なる體育は、身體を強健にすると同時に、比較的多く役に立つ即ち實用になる運動を網羅したものであればよいといふことになる。さうすると、次に起つて來る問題は、何が比較的役に立つ運動かといふことの詮議である。こゝに於て私は、一の斷案を下し、それに對して如何なる反對の議論が成立し得るかを吟味して見よう。その斷案は攻撃防禦を目的として練習する體育を基礎とし生理・解剖・衛生・病理の學理を參照して、出來る限り理想的體育に必要な各條件を具備せしめて組織したものが實用本位の體育であるといふのである。

どうすれば身體が強健になるかといふことは、比較的決定し易い問題であるが、何が最も役に立つとか、實用上何が一番大切であるとかいふ問題は、隨分人々意見を異にすることであらう。併し私は左の理由に依つてこの斷案を下したのである。

生命の重んずべきは萬人の皆認むる所である。その生命に危害の及ぶことがあれば、誰れもあらゆる手段を盡してこれを避けようとすることは論ずるまでもない。人を制御する力を有することは、その精神的たると肉體的たるとを問はず、人間に一種の快感を與ふるものである。今日の如く道德も進み、法律も備はり、警察も整うて來た世の中に於ては、往時の如き腕力沙汰は段々少くなつたには相



遠ない。併し、近く政界の大立者原氏や、財界の大立物安田氏があのやうな最後を遂げ、數知れぬ多數の人が同様の運命に出遇つてその志を奪はれ、この世を去つた事實を見る時は、一國に陸海軍や空軍の必要なる如く、各個人も己を防禦し、他人の無理なる壓迫に敵對し得るだけの實力を備へて居なければ、心細い次第であるといふことを痛感する。少くとも或る程度までこの防禦の實力を備へて居ることは、普通教育としても必要であるまいか。人はよく走ることも必要である。重い物を持ち上げ得ることも願はしい。高くも跳び、廣くも跳べることは結構である。併し、それ等に比し何れが一層必要かと考へて見ると、明かに、危害に遇つて己の身を全うし得ることは第一に必要であらうと思ふ自分は悪事をした覚えがなくとも、人間違ひで襲はれることもあれば、強盜や亂暴人に脅迫されることもある。さういふ場合に、假に實力を以て勝ち得るだけの練習は積んで居らなくとも、平素一通りの修行をして居るものであれば、落着いて己の身を處することが出来る。危害に出遇ふのは人から襲はれる場合ばかりではない。猛獸や狂犬に襲はれることもある。又、車が轉覆することもあれば、高い處から落ちることもある。さういふ時、平素攻撃防禦の練習をして居るものであれば、よくその場合／＼に處して己の安全を保つことが出来る。かういふ譯で、實用といふ點から論ずると、第一に攻撃防禦の練習を擧げなければならぬ。この練習を十分にして置けば、攻防以外の實用にも或る程度まで

は役に立つものと考へられる。走ることに就ては走る練習のみをして居る人に及ばぬのは當然であるが、足や腰が強くなつて居れば、或る程度までは走る力も進むことは勿論である。跳ぶことでも、物を持ち上げることも、その他のことでも、そのみみを練習して居る人に及ばぬにしても、相當にはその力を増すことは出来る。走つたり、跳んだりして居ても、身體が強くなるから攻防の力は養はれるに相違ないが、攻防のことは特殊の練習を要するものであるから、體力が強くなつただけでは、思ふやうに上達するものでない。さういふ理由で、實用本位の體育は攻撃防禦を目的として練習する體育を基礎とすることにしたのである。尤も、人間は走ることも、跳ぶことも必要であるから、攻防を基礎とした體育の外に、さういふことを更に加へて練習することは人々の適宜に任せて、廣く攻防以外のことも奨励することは、少しも異存のない所である。

かくいうて見ると、人は、私が武術の練習を以て實用本位の體育と考へて居るやうに誤解するかも知れぬから、さうではないといふことをこゝに斷つて置く。私の主張するのは、攻撃・防禦の練習を基礎とはするが、在來の武術の試合や形を以て満足するものではない。在來の方法は、特殊の人が練習するには適當であるが、一般の人の行ふ完全なる體育としては缺陷が多い。だから、攻撃・防禦を基礎とはするが、純粹の武術ではない。前に述べた理想的體育の各條件に照らして組織したものである。



第一、在來の武術的體育は道場で練習することが原則となつて居る。それは不便である。道場といふものは至る所に持へることは出来るものでない。さういふものが必要であると、自ら練習する人が局限されて来る。私のいふ體育は、普通の座敷でも、板の間でも、芝生でも、運動場でも、どんな處でも出来る。又必ずしも広い場所を要さない。四疊半でも、六疊敷でも差支へない。又單獨でも出来るのがあれば、多人數でする場合もある。又服装に於ても、多くの體育のやうに特別の着物を必要としない。羽織袴でも出来れば、フロックコートでも出来る。着流しでも、寝間着の儘でも差支へない。又時間も、一定の時間に他の人と或る場所に會合してすることも出来れば、自分の居間でも、寢室でも、氣の向ひた時間に單獨ですることが出来るから、少しも億劫のことがない。かういふことが、國民一般に普及せしむる體育として特に肝要な點であらうと思ふ。更に又、この體育には特徴がある。武術の生んだ體育は、目的は何處までも攻撃・防禦であつて、體育は偶然の結果であるが、柔道の生んだ體育は、體育そのものが目的であつて、只その運動の種類を攻撃・防禦の目的に適ふものから選擇したといふに過ぎぬのである。それ故に、材料は攻撃・防禦の練習に必要な運動から取るが、理想的體育が要求する各種の運動を網羅して、身體を圓滿均齊に發達せしめ、内臓全體に渡つて十分なる機能を發揮せしむるに適當なるものである。かく、所謂武術の生んだ體育とは大

いにその性質を異にして居るが、材料を主として武術から取つたから、この體育の名稱を攻防式又は武術式國民體育としたのである。

攻防式又は武術式と稱へた理由は、以上の説明で大體分ることであらうが、なぜ國民體育と稱するかといふことは、さつと説明を要する。私の見る所では、従來行はれて居る體育は、何れも國民の極めて少數のものが行つて居る體育であるから、國民體育といふことは出来ぬ。併し、今私が發表した柔道の生んだ體育は、多數の國民をして實行せしむることが可能であると信ずるから、國民體育といふことが出来るのである。これが實用本位の體育の大體の説明である。次に興味本位の體育とはどういふものかに就てザツト述べて見よう。

### 興味本位の體育

興味本位の體育は、これを表現式國民體育と命名した。なぜ表現式と稱へるかといふに、それは人々の觀念・思想・感情・物の運動などを體軀や四肢の運動に依つて表現する積りて種々の動作をするのであるからである。この表現式の運動は、在來我が國に行はれて居るものに就て例を擧げて見ると、能とか舞踊の如きものは表現式である。講道館柔道の形の中で、五の形と稱するもの、後の三つは、武術式



# 攻防式國民體育

四方蹴



2



3



4



犬四力當



2



3



4



四方當



2



3



4



自然本體



並上突



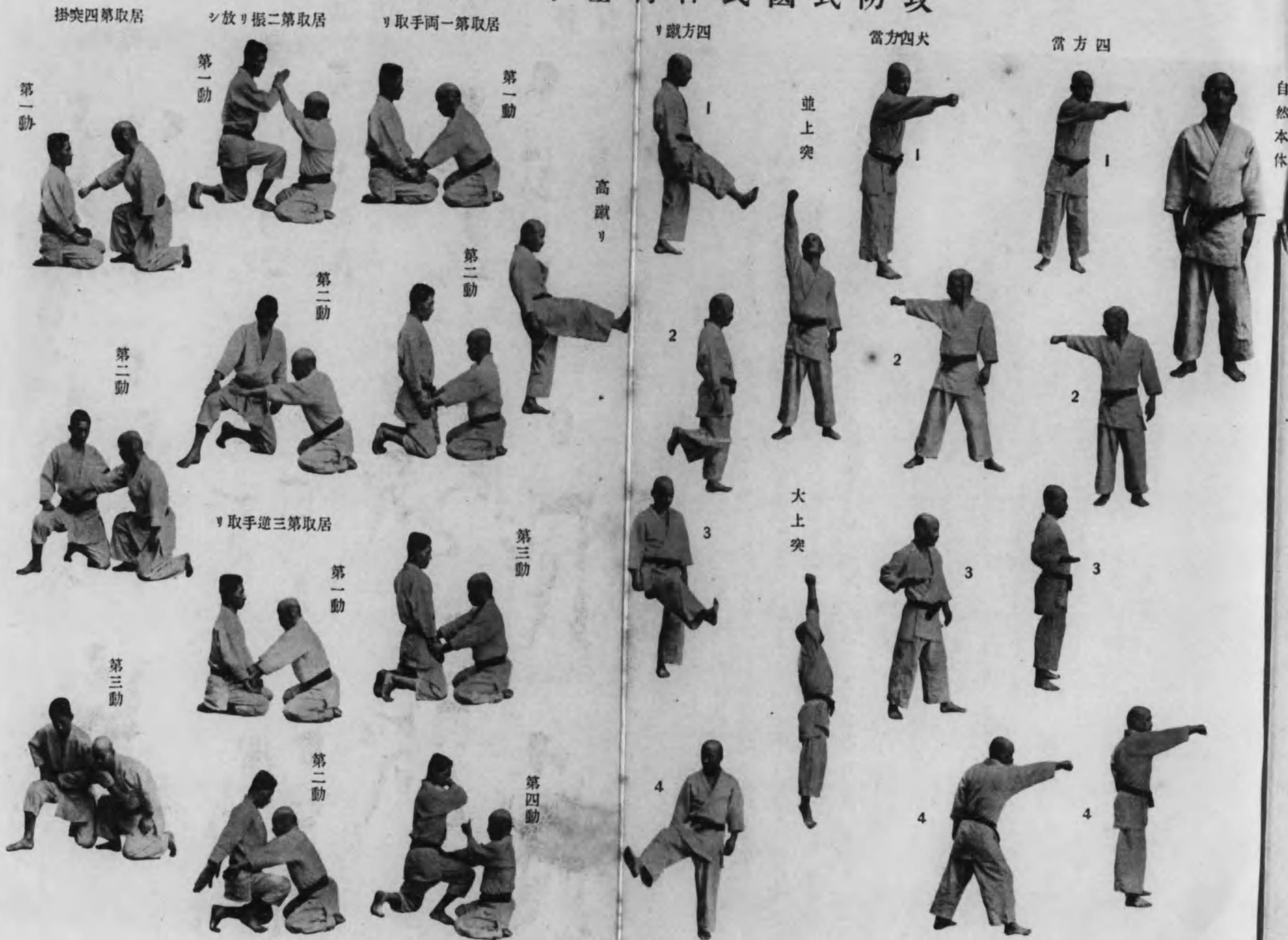
大上突



といふよりは、寧ろ思想を表現した形といはなければならぬ。柔の形の中に広い空間から精力を集めて  
 相手の頭上に打ち下す意味を表はす形の如きは、明かに表現式である。さういふ風に、表現式の運動は  
 色々の形に於て既に存在して居るのである。併し、何れも體育として工夫されたものでないから、體育  
 の理想から見ると甚だ不十分である。在來の武術も、競技運動も、身體の強健を助ける能や、舞踊も、  
 身體を強健にする一手段たることは勿論である。さり乍ら、これ等を體育として見る時は、理想から遠  
 いことは甚だ多い。そこで表現式體育といふのは、運動の材料は能や舞踊と同様に觀念・思想・感情・物  
 の運動などから取り、それ等を體育の理想に適ふ様に組合せ、色々の組織を立てたのをいふのである。  
 以上説明した所によつて、攻防式國民體育の組織の動機、またその價值も分明したてあらうし、ま  
 た私が國民體育を普及せしめんと欲する希望もほど推察されたことと思ふ。  
 これから、その國民體育の實際に就て説明するのであるが、丁度私は歐洲に出發するので、十分詳  
 細な説明を書く餘裕もないし、且つあまり細かに説明すると、始めの人には却つて分り難い事もある  
 ので、今此處には、大略の説明にとどめ、他日更に詳細なる説明を加へて、習ふ者も教ふるものも、  
 一層深くその原理や價值を知りうるやうなものを發行しようと思つてゐる。それまでは、先づこの書  
 を以て指針とし、練習と研究とを積まれんことを希望するのである。



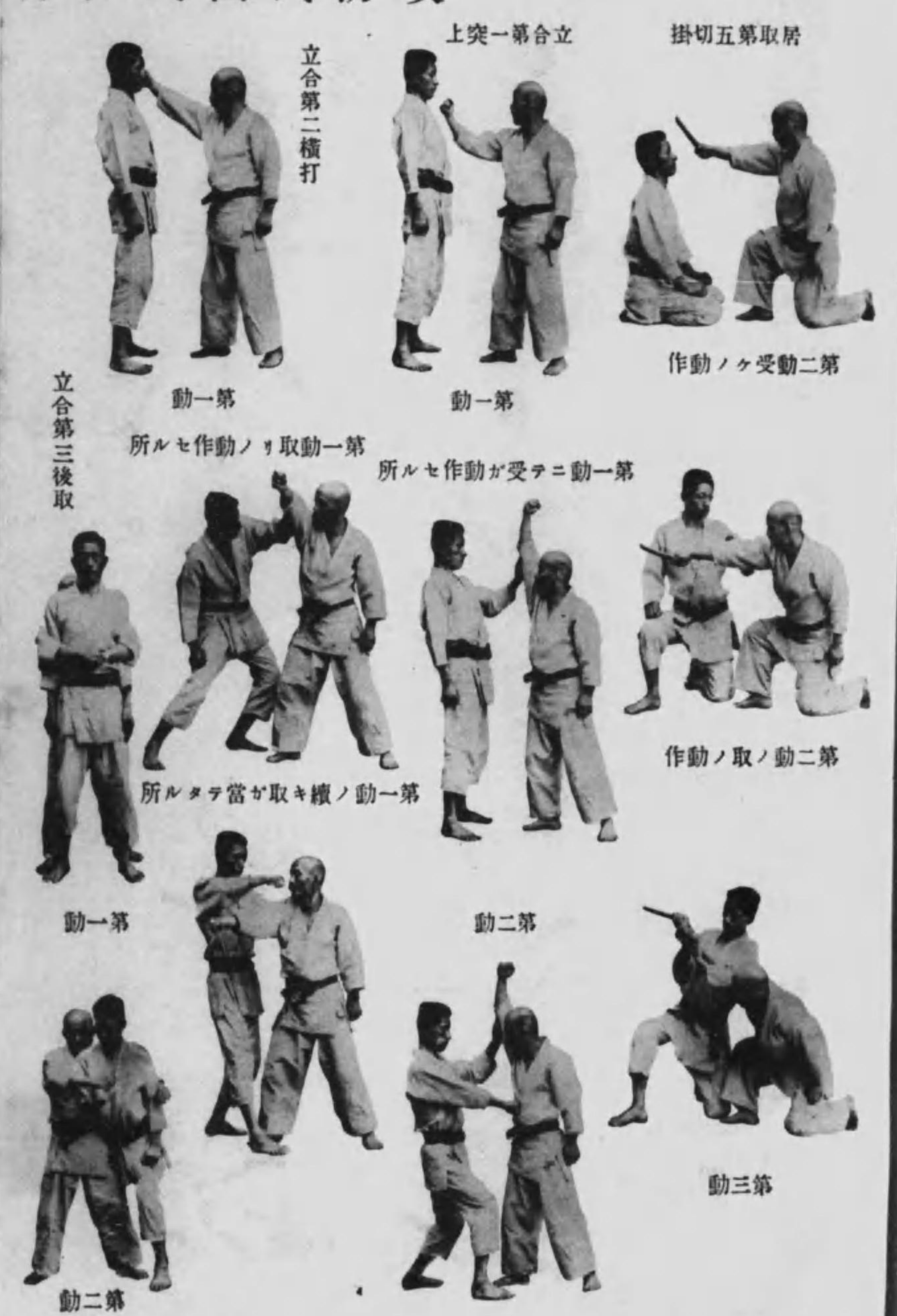
(一) 圖習練本基育体民國式防攻



新が説明を書く餘裕もないし、且つあまり細かに説明すると、始めの人には却つて分り難い事もある  
 ので、今此處には、大略の説明にとどめ、他日更に詳細なる説明を加へて、習ふ者も教ふるものも、  
 一層深くその原理や價值を知りうるやうなものを發行しようと思つてゐる。それまでは、先づこの書  
 を以て指針とし、練習と研究とを積み重ねることを希望するのである。



(二) 圖習練本基 育体民國式防攻





### 第一節 基本練習

基本練習ハ一人ニテ行フ練習ニシテ、當身ノ動作ヲ組ミ合セ、一全身ノ運動ヲナシ、體育ノ目的ヲ達スルヤウ組織シタルモノナリ

- 一、四方當テ—左斜當テ、右當テ、後當テ、前當テ
- 二、大四方當テ—大左斜當テ、大右當テ、大後當テ、大前當テ
- 三、上突キ—並上突キ、大上突キ
- 四、四方蹴リ—前蹴リ、後蹴リ、左斜蹴リ、右斜蹴リ
- 五、高蹴リ

以上十五本トス。之ヲ左右ニテ練習スル筈故、總計三十本トナル

#### 說明

- 一、四方當テ (右手ヨリ初メテ四舉動ニテ行フ次ニ左手ニテ同様行フ)

先ツ自然本體(一口ニイヘバ、人ガ何氣ナク立ちタル形タイプ。圖ヲ見ヨ)ニ直リ、手ハ自然



ニ兩股ノ側ニ垂レ、兩足尖ヲ四十五度ノ方向ニシテ兩踵ヲ適宜(一尺位ノ間隔)開ク。

第一 左斜當テ―右手ヲ(拳ヲ握リ)四十五度左斜方向ニ突出ス(此ノ場合、拳ノ甲ハ右向ニナルコト)

第二 右當テ―左斜方向ニ突出シタ右手ヲ、其ノマ、ノ高サニテ右側ニ強ク振廻ス(此ノ場合、  
ヨリ後ニ出  
ザルコト)

ヨリ後ニ出  
ザルコト

第三 後當テ―右横ニ振廻シタ右手ヲ、其ノマ、ノ高サニテ前方ニ戻シ乍ラ拳ヲ開キ、肘ヲ

曲ゲ直後ニ強ク突ク(此ノ場合、手ノ平ハ上  
向ニナツテキルコト)

第四 前當テ―後當ニシタ右手ヲ前方ニ強ク突出ス(此ノ場合、拳ヲ握リテ突出スコト)  
拳ノ甲ハ上向ニナツテキルコト)

### 二、大四方當テ

(右手右足ヨリ同時ニ四舉動ニテ行  
ヒ、次ニ左手左足ニテ同様行フ)

第一 大左斜當テ―右足ヲ左斜方向ニ出シツ、四方當ノ左斜當ノ動作ヲ行フ。

第二 大右當テ―右足ヲ左側ニ出シツ、右當テノ動作ヲ行フ。

第三 大後當テ―右足ヲ後ニ引キツ、後當テノ動作ヲ行フ。

第四 大前當テ―右足ヲ前ニ出シツ、前當テノ動作ヲ行フ。

### 三、上 突 キ

(イ)並上突キ(右手ヨリ初メテ一舉動ニテ  
行ヒ、次ニ左手ニテ行フ)

自然本體ノマ、右手ノ(拳ヲ握リ)肘ヲ若干曲ゲ、上方ニ充分伸シツ、強ク突上グ。

(ロ)大上突(右手右足ヨリ初メ、一舉動ニ  
テ行ヒ、次ニ左手ニテ行フ)

右足ヲ屈メ上方ニ跳ビ上リツ、右手ノ並上突ヲナス。

### 四、方 蹴 リ

(右足ヨリ初メ、四舉動ニテ行  
ヒ、次ニ左足ニテ同様ニ行フ)

第一 前蹴リ―右足ヲ前ニ蹴リ出シ、趾跟ヲ以テ蹴ル如クス。

第二 後蹴リ―前ニ蹴リ出シタ右足ヲ、ソノマ、強ク直後ニ踵ヲ以テ蹴ル如クス。

第三 左斜蹴リ―後ニ蹴ツタ右足ヲ、ソノマ、四十五度左ノ方向ニ蹴出ス。

第四 右斜蹴リ―左斜方向ニ蹴リ出シタ右足ヲ、ソノマ、四十五度右方向ニ蹴ル。

### 五、高 蹴 リ

(右足ヨリ初メ、一舉動ニテ行  
ヒ、次ニ左足ニテ同様行フ)

跳ビ上リツ、右足ヲ高ク前方ニ蹴リ上グ。



第二節 居取

居取、立合ハ二人ニテ行フ練習ニシテ真劍勝負ノ場合ノ動作ナリ。受ケ。取リトイフハ、甲。乙トイフト同ジ。タ。柔道ノ術語ヲ用ヒシニスギズ。

居取ハ坐リタル場合、立合ハ立チタル場合ナリ。

一、両手取りリ一デ受ケガ取リノ両手頸ヲ握ル。ニデ取リハ爪立チ、三デ左膝ヲ左ニ開キ、四デ右手ヲ左肩ノ方ニ斜ニ上ゲナガラ握ラレタル手頸ヲ外ス。其時右膝ヲ立テル。

二、振り放シ一デ取リハ右足ヲ立テナガラ右手ノ小指ノ方ノ横デ受ケノ眼ノ邊リヲ打タントスルト、受ケハ左ノ手デ其ノ手頸ヲ握リ、コレヲ遮ル。ニデ取リハ右足ト諸共ニ右手ヲ引イテ外ス。

三、逆手取りリ一デ受ケハ親指ヲ外ニシテ取リノ両手頸ヲ握ル。ニデ取リハ右膝ヲ立テナガラ両手ヲ後方ニ引イテ放ス。

四、突掛ケ一デ受ケハ右膝ヲ立テナガラ右拳デ取リノ水月ヲ突カントスル。取リハ右膝ヲ立テテ右ニ開キナガラ、左手デ受ケノ肘ノ邊ヲ押ス。ニデ取リハ左手ノ二ノ腕デ受ケノ頸ノ邊ヲ押シナガラ、受ケノ右手頸ヲ握リ膝ノ上ニ引キ附ケル。三デ取リハ腹デ受ケノ肘關節ヲ押シテ極メル。

五、切掛ケ一デ受ケハ左ノ手デ短刀ノ鐔ニ指ヲ掛ケ少シ抜ク。ニデ右膝ヲ立テナガラ右手デ抜キ、取リニ切掛カル。ソレヲ取リハ右足ヲ立テ體ヲ右ニ開キナガラ左手デ受ケノ肘手ノ邊ヲ押ス。三デ取リハ左腕デ受ケノ二ノ腕ヲ抱キ込ミナガラ、右手デ受ケノ右ヲ下カラ握ル。四デ受ケノ關節ヲ極メル。

第三節 立合

一、突上ゲ一デ受ケハ取リノ頸ヲ突キ上ゲントスル。取リハ頸ヲ引イテコレヲ外シナガラ左手デ受ケノ肘ノ邊ヲ押ス。ニデ取リハ受ケノ水月ヲ突ク。

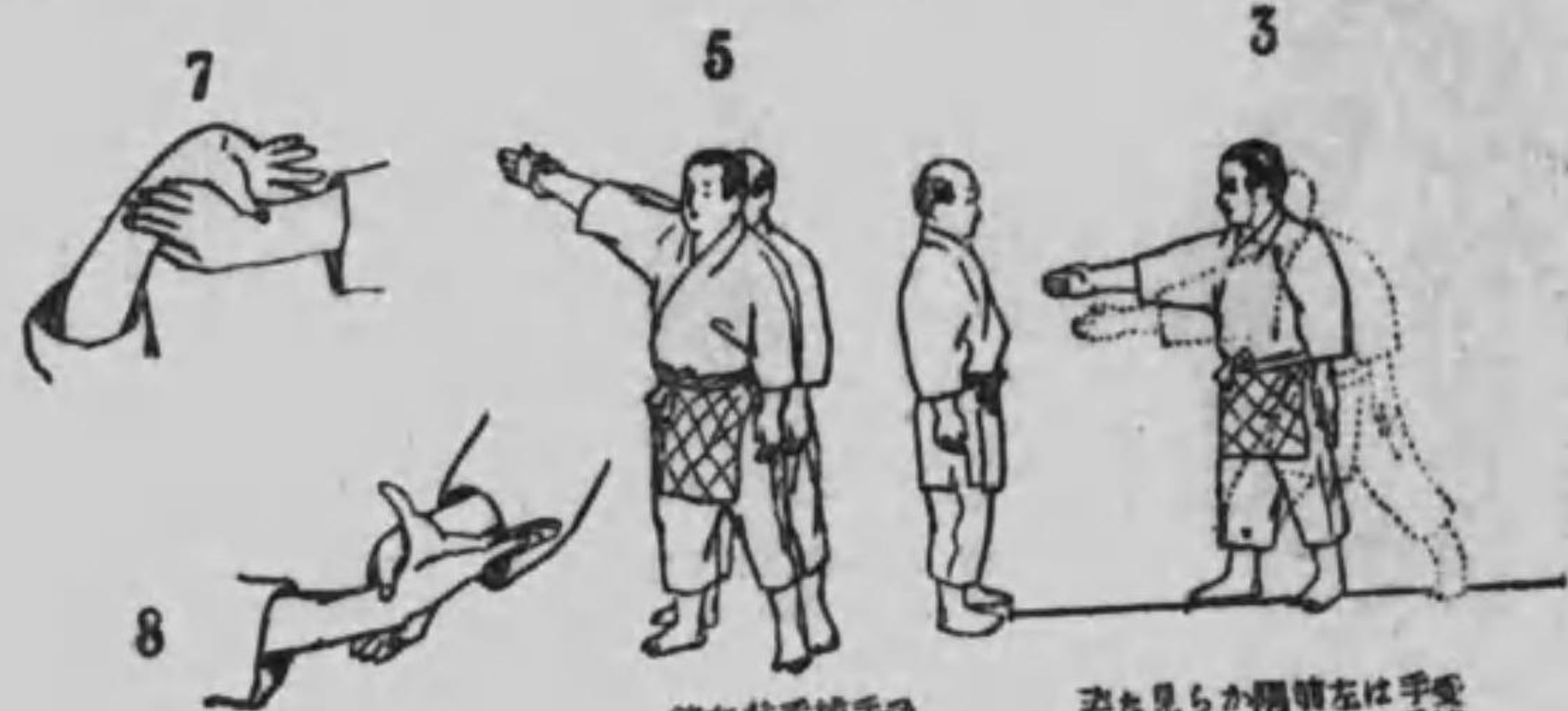
二、横打ち一デ受ケハ一足踏ミ出シナガラ右拳デ眼ノ邊ヲ打タントスル。取リハ少シ體ヲ屈メ横ニ退イテ、ソレヲ外シナガラ左手デ肘ノ邊ヲ押シ上ゲ、右拳デ受ケノ眼ノ邊ヲ突ク



突出シノ一



白帯は受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
帯は受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら



受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら

突出シノ二



受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら  
受はの手つて一の左は左から  
其の二は左前か見ら

三、後取り一で受ケハ取リノ後カラ抱キ附ク。ソレヲ取リハ體ヲ下ダ左足ヲ斜ニ後ニ開キナガラ外シ、ニテ肘ヲ受ケケノ水月ヲ突ク。

四、斜突キ一で受ケハ短刀ヲ持ツテ取リノ頸ヲ斜ニ突カントスル。取リハソレヲ横打ノ場合ト同ジャウニ外シ、左ノ手ヲ受ケケノ肘ノ邊ヲ押ス。ニテ右拳ヲ受ケケノ眼ノ邊ヲ突キ、

三テ左手ヲ肩ト胸トノ間ニ當テ、右手ヲ受ケケノ脇下カラ差シ込ミ、頸ノ後部ニ突込ミ、受ケケノ短刀ヲ持ツタ手ヲ制スル。

五、切下シ一受ケハ刀ヲ左手ニ持チ、一テ指ヲ鐔ニ當テ少シ抜ク。ニテ左足ヲ後ニ引キナガラ右手ヲ抜ク。三テ左足ヲ右足ヨリ少シ後マデ出シ、四テ右足ヲ後ニ引キ、刀ヲ振り上

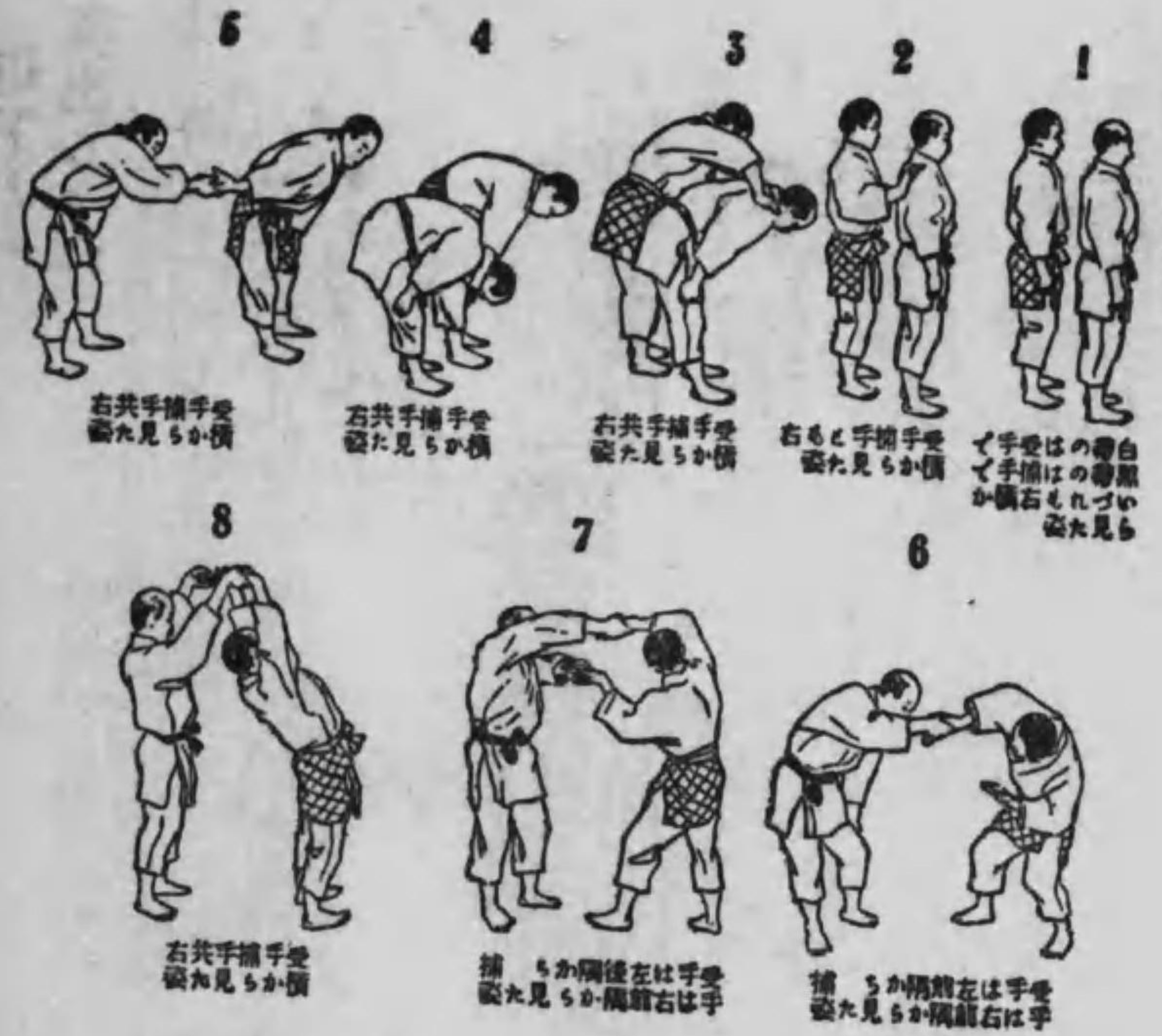
グ。五テ右足ヲ前ニ出シナガラ切り掛ケントスル。ソノ時取リハ右足ト諸共ニ體ヲ右ニ開キ、ソノ切掛ヲ外シナガラ、左手ヲ受ケケノ肘ノ邊ヲ押ス。六テ取リハ二ノ腕

ヲ受ケケノ頸ヲ押シナガラ受ケケノ右手頸ヲ上カラ握リ、右膝ニ押シ附ク。七テ腹ヲ受ケケノ肘關節ヲ押し極メル。

コレ等居取・立合共五本ツツ都合十本ナレドモ、右左ニテスル故、合計二十本トナル。



肩押



肩廻



切下ノ一



切下ノ二





片手取

1 白帯は受手、黒帯は捕手  
共に前より見たる姿



2 右同断



3 受手捕手共に右後隔より見たる姿



4 3に同じ



5 受捕共に左前隔より見たる姿



6 捕手の左前隔より見たる姿



片手上

1 捕手は右横より受手は左横より見たる姿



4 3に同じ



5 右同断



6 右同断



7 共に右横より見たる姿



取

1



てつあて平捕はの巻取  
受手見らか横左白  
てつあて平受はの巻取  
受手見らか横右白

2



のと隔前左と横左は平捕  
受手見らか横右は手受

3



は下らか横前は上らか横は平捕  
受手見らか横左は手受  
は下らか横前は上らか横は平捕  
受手見らか横左は手受

甲の4



左も手受も手捕  
受手見らか横

乙の4



も手受も手捕  
受手見らか横

3



下らか横前は上らか横は平捕  
受手見らか横左は手受  
下らか横前は上らか横は平捕  
受手見らか横左は手受

乙の7



は上らか横は平捕  
受手見らか横左は手受  
は上らか横は平捕  
受手見らか横左は手受

甲の7



後上らか横は平捕  
受手見らか横右は手受  
後上らか横は平捕  
受手見らか横右は手受

6



横右は平捕  
受手見らか横右は手受  
横右は平捕  
受手見らか横右は手受

5



横前左は平捕  
受手見らか横前左は手受  
横前左は平捕  
受手見らか横前左は手受

横前左は平捕  
受手見らか横前左は手受  
横前左は平捕  
受手見らか横前左は手受



横前左は平捕  
受手見らか横前左は手受  
横前左は平捕  
受手見らか横前左は手受



胸押



12  
11  
10  
9  
8  
7



突上ノ一



突上ノ二









レカラ、受手ノ方ハ右ノ手ノ指ヲ捕ヘ、右足ヲ二尺五寸程踏ミ出シナガラソノ手ヲ伸バシ、己ノ體ト約四十五度ノ角ヲ爲スマデ前ノ方ニ出ス(第2圖點線)。直ニ左足ヲ一尺五寸程出ス。コノ時ハ、右ノ足ト左ノ足トハ一尺ノ距離デ、體ハ右自然體ニナル(第2圖實線)。次ニ又約八十度ノ角ヲ爲ス迄手ヲ上ゲナガラ、右足ヲ更ニ一尺五寸進メ(第3圖點線)、直ニ左足モ一尺五寸進メル(第3圖實線)。今度ハ指先デ捕手ノ兩眼ノ間ヲ狙ヒナガラ右足ヲ一尺五寸進メ、左足モ同様進メル。サウスルト、受手ノ右足ハ最初カラ五尺五寸前ニ出テ、捕手トノ間ニハ五寸シカ距離ガナイ譯デアルカラ、捕手が其ノ儘ニシテ居レバ、受手ノ指先ガ捕手ノ兩眼ノ間ニ打チツカル都合ニナツテ來ル。ソコデ捕手ハ、コレヲ避ケル爲、顔ヲ右ニ振り向ケナガラ體ヲ右ニ開キ(右足ト左足トノ距離ヲ約一尺五寸トシ)、右ノ手デ、拇指ガ下ニナリ四本ノ指ガ上ニナルヤウニシテ、受手ノ右ノ手頭ヲ握ル(第4圖)。コレ等ノ動作ハ、力ヲ入レテスルコトモ出來、力ヲ入レズニスルコトモ出來ル又、早クスルコトモ出來、ユルユルスルコトモ出來ル。

教師ノ指導ノ下ニ稽古スル場合ニハ、始メカラ力ヲ入レテシテモヨイガ、此説明ニヨツテ試ミルニハ、總テ極クユルユルト力ヲ入レズニスルガヨイ。次ニ、握ツタ手ヲ斜ニ力一杯引張ル。サウスルト、受手ハ右足ヲ二尺程、左足ヲ一尺五寸程進メ、丁度捕手ノ體ノ前面ト受手ノ體ノ後面トガ

ビツタリ、クツツクヤウニナル。ソノ時、受手ノ左ノ手ガブラリト下ツテキル(第5圖)カラ、捕手ハ左手デ拇指ヲ上ニシテ其ノ手頭ヲ握ル。ソレカラ、ソノ握ツタ兩方ノ手が斜ニ一線ニ成ルヤウニ力一杯引張りナガラ、捕手ハ體ヲ後ニ反ラセル(第6圖)。サウナルト、受手ハ拘束サレテシマツテ、一寸身體ノ自由ヲ失フヤウニナルカラ、一番容易クソノ境遇カラ脱スル方法ヲ考ヘ出ス。ソレニハ、先ヅ左右ノ握ラレタ手ヲ外スコトニシナケレバナラス。之ヲ外スニハ、受手ハ左ノ肩ヲ少シ下ゲ、右ノ肩ヲ少シ前ニ出シ、體モ兩足モ少シ左ニ捻リ、右ノ手ハ(第7圖)ニ示スヤウニ、左ノ手ハ(第8圖)ニ示スヤウニ、對手ノ抵抗ノ最モ少イ方向ニ外サナケレバナラス。ソコデ、全體ノ形ハ(第9圖)ノヤウニナル。次ニ、受手ハ捕手ヲ制スル爲ニ、カクシテ外シタ右ノ手デ捕手ノ右ノ手頭ヲ握ラウトシ、左ノ手デハ捕手ノ左ノ手頭ヲ握ラウトシ、足踏モ身體ノ位置モ(第10圖)ノヤウニ變化スル。即チ受手ハ右足ヲ少シ踏ミ出シナガラ、捕手ハ右足ヲ少シ後ニ引キナガラ(第10圖)ノ形ニ變ルノデアル。次イデ、受手ハ捕手ノ手頭ノ邊ヲ輕ク握リ、更ニ(第11圖)ノヤウニ變化スル。次イデ、受手ノ左ノ手ハ捕手ノ左ノ手ヲ握リナガラ、右ノ手ハ捕手ノ右ノ手頭ヲ握リナガラ引キ伸バシ、ソレカラ、兩手ヲ強ク握ツテ斜ニ引張りナガラ少シ後ニ反ル(第12圖)。コノ場合、大體(第6圖)ト變リハナイガ、唯三ツノ點デ違フ。一、コノ場合ハ受手



ノ前ト捕手ノ後トガクツクガ、(第6圖)ノ場合デハ、捕手ノ前ト受手ノ後トガクツク。二、(第6圖)ノ方ハ雙方右ノ手ガ上リ、左ノ手ガ下ツテ居ルガ、コノ方ハ左ノ手ガ上リ、右ノ手ガ下ツテ居ル。三、(第6圖)ノ方ハ捕手が右ノ手ノ四本ノ指ヲ上ニシテ受手ノ手ヲ握ツテ居ルガ、此方デハ握ツテ居ル左右ノ指ハ執レモ拇指ガ上ニナツテ居ル。サテ此度ハ、捕手ノ方ガ拘束サレテシマツタ。ソコデ、前ニ受手が同様ニ拘束サレタトキ之ヲ脱シタト同一ノ方法ヲ以テ、同一ノ順序デ之ヲ繰リ返シテ、再ビ(第13圖)ノ形ニナル。コレハ捕手が握ツテ居ル右ノ手ノ拇指ガ上ニナツテ居ルトイフ違ヒノアル外、(第6圖)ト全ク同ジコトデアル。デアルカラ、受手ハ再ビ前ト同一方法デ其ノ位置ヲ脱シヨウトシテ靜カニ動キ始メル。然ルニ捕手ノ方ハ、此度ハ受手ノスルガ儘ニ任セテ置カナイデ、左ノ手ヲ受手ノ腕ヲ撫デルヤウニ摺リ上ダ、肩ヲ抑へ、次イデ右ノ手ハ強ク握リナガラ出來ルダケ眞直ニ高ク上ダル(第14圖)。ソレカラ捕手ハ、靜カニ幾足ニモ約一二尺位退キ、受手ノ身體ヲ制スル(第15圖)。カウナルト、受手ハ全ク身體ノ釣合ヲ失ヒ、捕手が強ク引クカ、何か業ヲ掛ケレバ容易ニ倒レル姿勢ニナルカラ、左ノ手デ己ノ股ノ側面ヲ打ち、負ケタトイフ合圖ヲシテ終リテ告ゲル。スルト捕手ハ、受手が自然本體ニ戻ルニ便宜ナヤウニ、心持向フニ押シナガラ手ヲ放ス。相互自然本體ニ戻リ、次ノ形ヲスルナラバ、ソノ形ヲ始メル位

置ニ復スル。コノ形ハ、體育ヲ目的トシテスル時ハ、左右引續キ行フベキデアル。最初右足カラ踏ミ出シタナラ、次ニハ左足カラ踏ミ出シテ、受手・捕手トモ同様ノ事ヲ繰リ反スノデアル。

**說明** コノ形デ、受手が段々ニ手ヲ上ダテ遂ニ指先ヲ捕手ノ兩眼ノ間ニ突キ出スノハ、劍ナリ棒ナリデ突ク心持デ、手ヲ以テソノ形ヲ示スノデアル。

普通ノ歩行方ハ、左右互進ヒニ踏ミ出スノデアアルガ、コ、デハ最初右足ヲ二尺五寸踏ミ出シ、次イデ左足ヲ一尺五寸ダケ進メルニ止メル譯ハ、對手ト接近シテ居ル時、體ノ上部デハ右ガ前ニ出、下部デハ左ガ前ニ出ルトイフヤウナコトガアツテハ、對手カラ制セラレ易ク、危険ナ姿勢ニナルカラ、最初右ヲ出シカケタ以上ハ飽クマデ右自然體ヲ護ル爲ノ必要カラデアル。兩眼ノ間ヲ突ク積リデ手ヲ突キ出ス時、捕手ハソノ手ヲ拂ハズ、顔ヲ振り向ケテ、ソノ突テ外ス譯ハ、己ノ力デ之ヲ拂ヘバ、剛ヲ制スルニ剛ヲ以テスルコトニナルガ、之ヲ外セバ、己ハ突カレル危険ヲ免レナガラ、對手ヲシテ己ノ力デ前ニ傾カセ、我ヨリソノ姿勢ヲ利用シテ攻撃スル便利ヲ得ル爲デアル。受手が右足ヲ踏出シナガラ右ノ手ヲ伸シテ先ヅ己ノ體ト四十五度ノ角ニナシ、次ニ八十度ノ角ニナスマデ手ヲ上ダテ、ソレカラ指先デ捕手ノ兩眼ノ間ヲ狙フヤウナ仕方ニ説イテアルガ、ソレハ其ノ仕方ヲ初心者ニ分リ易ク説イタノデ、四十五度ニシ、ソレカラ八十度ニシ、ソレカラ又、兩



眼ノ間ヲ狙フトイフヤウニ、數段ニ分ケテシナケレバナラヌノデハナイ。下ニ垂レテ居タ手ヲ上  
ダテ捕手ノ面前ニ進ミ、其ノ兩眼ノ間ヲ狙ツテ突キ出ス迄、次第次第ニ動カシテ、其ノ間ニ滯リ  
ノナイヤウニスルノデアル。

足ノ運ビ方モ同ジコトデ、手ト應ジテ進メルノデアル。二尺五寸ヤ一尺五寸トアツテモ、必ズシ  
モ正確ニ寸尺ヲ量ツテ歩ムニハ及バヌ。又、一足踏ミ出ス毎ニ一休ミスルノデナク、ユルノ踏  
ミ出シハスルガ、休マズ、次ギノ進ンデ行クノデアル。兩眼ノ間ヲ突イテ來タ手ヲ握ツテ斜ニ  
引張ルノハ、對手ノ前ノ方ニ進ンデ來タ力ヲ利用シテ、其ノ姿勢ヲ崩サウトイフ考ヘカラデアル  
然ルニ、對手ノ方デハ崩サレマイトテ、正シイ姿勢ヲ維持シナガラ、引カル、ガ儘之ニ抵抗セズ  
前ニ進ンデ行クノデアル。カクシテ其ノ姿勢ヲ崩スコトガ出來ヌカラ、兩手ノ手頸ヲ固ク握ツテ  
後ニ反リ、對手ヲ拘束スルコトニナルノデアル。

コノ拘束サレタ状態カラ脱スルニハ、第一握ラレテ居ル手ヲ自由ニシナケレバナラヌ。ソレニハ  
抵抗力ノ最モ少ナイ處カラ外スノガヨイ。ソコデ、拇指ト四本ノ指トノ間ヲ目ガケテ外サウトス  
ルノガ便利デアル。併シ、手先ダケノ力デハ十分ノ効力ガナイカラ、足踏モ體全體モソレニ應ズ  
ルヤウニ働カセ、兩手ヲ自由ニシヨウトズルノデアル。

カクシテ拘束ヲ脱シテカラハ、今度ハ此方カラ對手ノ手頸ヲ握リ、前ニ自分ガ制セラレタト同様  
ニ、相手ヲ制シヨウトスルノデアル。

最後ニ、對手ガ拘束カラ脱シヨウトスル時、捕手ガ受手ノスルガマ、二任シテ置カズ、肩ヲ抑ヘ  
手ヲ上げ、體ヲ退カセテ、遂ニ之ヲ制スルノハ、前ニハ任セテ置イタ爲ニ己ガ制セラレタカラ、  
今度ハ己ガ對手ヲ制スル爲デアル。

カク、對手ヲ制シタ以上ハ、尙進ンデ之ヲ倒スコトハ容易デアルノニ之ヲ倒サズ、其處迄テ留メ  
テ置クノハ、此ノ形ハドシナ場所デ、モ出來ルヤウニ仕組ンデアルカラデアル。併シ、コノ形ヲ  
基礎トシテ亂取ノ修行ヲシヨウトイフ考ヘノ者ニハ、ソレカラ又靜カニ倒レル仕方ヲ稽古スルコ  
トガ出來ル。

ソレ等ノコトハ、コノ形ノ解説カラ又一步進ンダ話ニナルカラ、茲ニ説クコトヲシナイ。

## 二、肩カク 押オシ

**仕方** 捕手ハ受手ヲ元ノ姿勢ニ復サシメテ、自分ハ其ノ儘ニ自然本體ヲ立ツテ居ル。受手ハ靜  
カニ歩ミ來リ、捕手ノ左後隅ニ接近シテ、矢張自然本體ニ（第I圖）ノヤウニ立ツ。ソレカラ、  
受手ハ右手ヲ（第II圖）ノヤウニ捕手ノ右肩ニアテ、ジワジワト前ニ押ス。捕手ハ其力ニ抵抗セ



ズ、脚ハ眞直ニシ、腰ヲ折ツテ自然ニ肩ヲ前ニ出ス。受手モ脚ハ眞直ニシテ矢張り腰ヲ折ツテ益々押シ、捕手ノ肩ガ前ニ出ルニ随ツテ受手ノ押シ方モ種々方向ヲ變ジ、遂ニ捕手ノ姿勢ガ(第3圖)ノヤウニナツタ時ハ下ニ押シ附ケル。スルト捕手ハ、依然ト脚ハ元ノ儘ニシテ腰ダケヲ折ツテ益々肩ヲ下ダ、受手モ依然ト腰ダケヲ折ツテ下ニ押シ附ケル。コンナ風ニ捕手ノ肩ガ下ニ下ガツテ來ルト、受手ノ右ノ手ガ肩カラ先キニ出ルヤウニナル。サウナルト、受手ノ押ス力ノ方向ハ、上カラ眞下ニ押スノガ變ジテ、稍々後ニ向ケテ押スヤウニナツテ來ル。捕手ハカク押サレルカラ、後ニ右足ヲ一尺程引キ、又左足ヲ同様ニ引ク。依然押サレルカラ、又右足ヲ一尺程引キ左足モ同様ニ引ク。サウスルト、受手ノ手ハ益々多ク下ニ出ルヤウニナルカラ、雙方(第4圖)ノヤウナ形ニナル。ソコデ捕手ハ、右手デ受手ノ手ヲ四本ノ指ガ甲カラ指ニ當リ拇指ガ掌ニ當ルヤウニ把ヘナガラ、更ニ又左右足共數歩引キ、(第5圖)ノヤウナ形ニナル。サウスルト受手ハ、其ノ儘ニシテ居ルト肩ノ關節ガ無理ニ捻ラレテ、捕手カラ制セラレルヤウニナルカラ、(第6圖)ノヤウニ右足ヲ踵ヲ心ニシテ九十度程右ニ廻ハシ、左足ヲ爪先デ弧線ヲ畫キナガラ體ト共ニ二尺程出シ、左手ノ指ヲ揃ヘ、掌ヲ上ニ向ケ、捕手ノ兩眼ノ間ヲ狙フ。ソレカラ又受手ハ、右足ヲ更ニ九十度程廻シ、左足ヲ大キク一步進メ、矢張兩眼ノ間ヲ突カウトシテ行クカラ、捕手ハ、ソノ手ヲ左ノ

手デ(第7圖)ノヤウニ、捕手ノ拇指ガ受手ノ掌ニ當リ、四本ノ指ガ甲カラ指ニ當ルヤウニ把ヘソノ手ヲ引キ上ダ、同時ニ右手モ引上ゲル。サウスルト、受手ノ體ハ勢ヒ右ニ廻リ、捕手ノ前ニ後ヲ向ケルヤウニナル。スルト捕手ハ、益々兩手ヲ引キ上ダ、右足左足共少シツ、後ニ引キ(第8圖)ノ形ニナル。カクシテ受手ハ、漸ク自分ノ力デ立ツテ居ルガ、少シデモ引カレ、バ直グ倒レル姿勢ニナル。ソコデ受手ハ、負ケタトイフ合圖ヲスルノニ、手ハ把ヘラレテキテ自由ニナラヌカラ、足ヲ一足後ニ強ク踏ミ、ソレデ其ノ合圖トスル。スルト捕手ハ、突出ノ時ノヤウニ受手ヲ助ケテ元ノ自然體ニ復サセ、自分モ自然本體ニナリ、コノ形ヲ終ル。

**說明** 最初ノ中、捕手ガ受手カラ肩ヲ押サレテモ、ソノ力ニ抵抗セズ、終始對手ノ力ニ順應シテ動作シ、遂ニ押シテ來タ手ガ肩カラ下リ落ちルヤウニナリ、ソコデ始メテ攻撃ニ轉ジ、之ヲ把ヘテ受手ヲ制シヨウトスル場合ハ、誠ニ味ノ深い處デアル。受手モ亦、ソノ把ヘラレタ手ハ、制セラレタマ、ニ任セテ置イテ、強ヒテ振り離サウトハセヌ。併シ、身體ガ元ノ位置ニアツテ動カナケレバ、肩ノ關節ガ捻レルヤウニナルカラ、一ニハソレヲ免レヨウトシ、一ニハ左ノ手ハ全ク自由ニナツテ居ルカラ、左ノ手デ對手ヲ攻撃スル積リデ、左足ヲ前ニ出シナガラ指先デ突イテ行クノデアル。慣レル迄ハ力ガ十分ニ入ラヌモノデアルカラ、形サヘ間違ハネバ必ズシモ力ヲ入レナク



トモヨイガ、一通り出来テカラ後ハ、全身ニモカヲ入レ、對手ノ兩眼ノ間ヲ突カウトシテ出シテ  
行ク左手ノ如キハ、鋼鐵ノ棒ニナツタヤウナ心持デ、シツカリシタ強イモノニシテ置カナケレバ  
ナラス。然ルニ、斯ク意氣込シテ攻撃シヨウトシテ行ク左ノ手ヲ、捕手ノ方デハ苦モナク輕ク把  
ヘ、突出シテ來ル力ヲ利用シテ、上ニ斜ニ引キ上げ、受手ヲシテ更ニ施スニ術ナカラシメ、勝ヲ  
制スルニ至ル邊、味フベキ處デアル。

三、肩廻

仕方 捕手ハ自然本體ニ立ツテ居ル。受手ハ捕手ノ眞後ニ爪先ヲ踵カラ五寸程離シテ、矢張自然  
本體ニ立ツテ居ル(第1圖)。受手ハ左手ヲ捕手ノ左ノ肩ニ、右手ヲ右ノ肩ニ(第2圖)ノヤウニ  
當テ、右手ハ押し左手ハ引キ、結局捕手ノ肩ヲ捻チ廻サウトスル。捕手ハソノ力ニ反抗セズ、廻  
ハサレルガマ、ニ廻ハル、足モ最初ノ位置ノ儘、左右トモ腰ト諸共ニ左ニ捻リ(左足ハ約百八十  
度、右足ハ約百度)、同時ニ左ノ手ヲ小指ノ方ヲ上ニシテ、掌ヲ受手ノ肩ノ邊ニ當テ、受手ノ左ノ  
手モ少シ位置ヲ變ヘ、(第3圖)ノヤウニナル。次ニ捕手ハ、右足ノ爪先ヲ弧線ヲ畫クヤウニシテ、  
ソノ右足ヲ受手ノ右足ノ内側ニ少シ離シテ置キ、左足モ腰ト諸共ニ百八十度程更ニ左手ニ捻ツテ  
受手ノ左足ノ少シ前ニ置キ、受手ノ肩ニ當ツテ居タ左ノ手ハ、矢張掌ヲ受手ノ腕ニビツタリ附ケ

テ、受手ノ腕ノ關節ノ上マデ磨リ下シ、(第4圖)ノヤウニナル。ソノ時受手ノ左手ハブラリト下ル。  
ソレカラ捕手ハ己ノ左手ノ掌ヲ受手ノ腕ヲシツカリト己ノ胸ニ抑ヘツケ、右ノ手ヲ受手ノ肩ノ邊  
ヲ抑ヘ、靜ニ前ニ屈ム。スルト、受手ノ足ガ地カラ離レルヤウニナルカラ、受手ハ兩脚ヲ眞直ニ  
伸シ(第5圖)ノヤウニナル。ソコデ捕手ガ一層強ク、前ニ屈メバ、受手ハ背負投デ投ゲラレテ仕  
舞フ譯デアルガ、コノ形デハ五秒クラキ背負ツタ儘、靜カニシテ居ルト、受手ハ左ノ手ヲ輕ク捕  
手ノ横ヲ打ツテ、負ケタトイフ合圖ヲスル。捕手ハ直グニ元ノ形ニ直リ、兩手共離シ、捕手受手  
雙方共一度自然本體ニナリ、次ノ形ニ移ル。

説明 捕手が受手カラ肩ヲ廻サレタ時、捕手がソノ力ニ順應シテ體ヲ廻スノハ、全ク柔ノ理ニ  
基ツイタ運動デアル。柔ノ理ニ隨ツテ體ヲ廻シテ見ルト、自然受手ノ腕ヲ捕ヘ、之ヲ制スル機會  
ガ生ジテ來ル。先ヅ左ノ手ヲ受手ノ右ノ手ヲ制シ、次ニ右ノ手ヲ受手ノ肩ヲ捕ヘ、ソノ自然ノ勢  
ヲ體ヲ屈メ、受手ヲ全ク制御シテ仕舞フマデノ力ノ變遷、中々味ノアル處デアル。コノ形デ、投  
業ノ中ノ背負投トイフノハドウシテ掛ケルノデアルカガ分ル。

四、切下シ

コノ形ハ、受手が眞向カラ刀ヲ以テ捕手ヲ切りカケテ行クノヲ、捕手がコレヲ外シ、ソレカラ雙方



ノ間ニ種々制シ制サレシテ、遂ニ捕手が受手ヲ制御シテ終フ形デアル。

四〇

### 仕方

受手・捕手相互ノ間三四尺離レテ（第1圖）實線ノ様ニ自然本體デ立ツテ居ル。ソコデ受手ハ（第1圖）點線ノ様ニ體ヲ右ニ開キ、右ノ手ノ拇指ヲ外ニ向ケ（左ノ手ハ元ノ儘）、眞横向ニナル。ソコデ、右ノ手ノ指ハ五本共眞直ニシ、互ニ十分附着セシメテ、實線ノ位置ニ靜カニ上ニ上ゲル。（コノ圖デハ指先ガ眞上向ニナツテ居ラヌガ、眞上ニ向ク方ガ好イノデアル）。次ニ受手ハ（第2圖）ノ様ニ、捕手ノ方ニ向ツテ右足ヲ前ニ出シ、體ヲ進メル。右ノ手ハ（第1圖）ノ位置カラ（第2圖）ノ位置ニ變ツタ當初ハ點線ノ通りデアルガ、體ガ（第2圖）ノ姿勢ニナルト、直グニ刀デ捕手ヲ切下ス心持デ、コレヲ段々靜カニ下ゲテ、實線ノ位置ニ移ス。

スルト捕手ハ（第2圖）點線デ示ス元ノ位置ニ居レバ、手が頭ニブツカルヤウニナルカラ、左、右ト一足ツツ後ニ下リ、（第2圖）實線ノ示ス位置ニ移ル。サウスルト、切ル心持デ下シテ來タ手ハ外レテ、實線ノ處マデ來ルカラ、其ノ時捕手ハ一步右足ヲ踏出シ、右手デ拇指ガ受手ノ手ノ外ノ方ニ四本ノ指ガ内ノ方ニ當ルヤウニシテ、受手ノ右ノ手頸ヲ押シテ、ソノ手ヲ制シテ行ク（第3圖ノ様ニ。但シコ、ニ注意ヲ要スルハ、（第3圖）ハ手ノ形ナドが見エ易イヤウニスル爲、（第2圖）トハ受手ト捕手ノ位置ガ入り換ツテ居ル。ダカラ、（第2圖）デ左ニ居タ黒帯ノ捕手が、（第3

圖）デハ右ノ方ニ居ル。ソレカラ、捕手ハ唯受手ノ手ヲ抑ヘタダケデ満足セズ、左足ヲ一步進メ、又右足モ前ニ進メ、右ノ手ヲ益々前ニ押し出シテ行ク。スルト受手ハ、元ハ足ヲ前ニ踏ミ出シテ（第3圖）ノ姿勢デ居ツタモノガ、（第4圖）ノ様ニ、右足ヲ右ニ開イテ、同時ニ左ノ手デ捕手ノ肘ヲ制シヨウトスル。受手ノ方ガ捕手ノ肘ニ當ル模様ヲ分リ易クスル爲、（第5圖）デ手ノ形ガ大キク示シテアル。

小指ガ上ニナリ、拇指ガ下ニナリ、掌デ肘ヲ押しストイフ都合ニナルノデアル。

カク、受手ハ捕手ノ肘ヲ押しテ行クカラ、捕手ハ其ノ力ニ反抗セズ、コレニ順應シテ、（第6圖）ノヤウニ姿勢ヲ變ジテ來ル。カク體ガ右ノ方ニ廻ルニ連レテ、左足モ踵ノ位置ハ其儘ニシテ、爪先ハ（第4圖）ノ位置カラ（第6圖）ノ位置ニ左ニ廻シ、右足モ（第4圖）ノ位置カラ（第6圖）ノ位置ニ地ヲ摩リナガラ進メル。ソコデ受手ハ、更ニ進ンデ肘ヲ押し、捕手ヲ制シヨウトシ、捕手モソノ力ニ順應シテ回轉シ、右足ヲ深く受手ノ横後ノ方ニ進メ、肘ノ位置モ押しサレルガ儘ニ變ジ、姿勢ハ遂ニ（第7圖）ノ様ニナル。コノ時、受手ノ左ノ手ハ捕手ノ肘ヲ押しナガラ（第8圖）ノヤウナ形ニナツテ居ルカラ、捕手ハ左ノ手デ下ノ方カラ（第8圖）ノ様ニ拇指ヲ掌ノ方ニ當テテ抑ヘル。



ソコデ捕手ハ、左足ヲ一步深ク踏ミ出シ、右ノ手ヲ受手ノ肩ニ當テ、右足ヲ受手ノ後ニ深ク進メ、  
 (第9圖)ノ様ナ姿勢ニナル。ソレカラ捕手ハ、左足ヲ一步引キナガラ、受手ノ左手ヲ抑ヘタ左手  
 ナソノマ、上ニ上ゲ、右手デハ受手ノ肩ヲ支ヘテ倒レナイヤウニシナガラ、受手ノ體ヲ崩ス  
 (第10圖ノ様ニ)。受手ハ十分崩サレタ時、右ノ手デ己ノ横ヲ打ツテ此ノ形ノ終リヲ告ゲル。

説明 コノ形ハ眞向カラ刀デ切り下ス形容ヲ手ヲ以テスルノデアルカラ、其ノ情ガ映ルヤウニ  
 シナケレバナラヌ。ソレ故、肩カラ指先マデ腕全體ヲ出來得ル丈眞直ニシ、上カラ切り下ス際ニ  
 モ、腕ガ左右ニユラノ動カヌヤウニ直下ニ落チテ、實際ノ刀デアツタナラバ見事ニ切レルデア  
 ラウトノ想像ヲ起サシメルヤウニシナケレバナラヌ。尤モ最初カラ急ニ切り下スト、熟練シテ居  
 ナイ對手ハ、コレヲ外ス間ガナク、手ガ頭ニブツカルコトニナルカラ、最初ハ極靜カニ下スガヨイ  
 修行ガ追々進ンデ、動作ガ敏捷ニ出來ルヤウニナツテ始メテ、早ク切り下スヤウニシナケレバナ  
 ラヌ。熟練シタ者同志ガスル時デモ、必ズシモ早ク切り下スニ限ツタ譯デナイ。靜ニスル場合モ  
 アルガ、最初ハ必ズ靜ニシナケレバナラヌ。靜ニ切り下スノヲ外ス間ニモ、眞劍勝負ノ時最モ必  
 要トスル泰然自若トシテ對手ノ攻撃ニ應ズルトイフ心ノ状態ヲ養フコトガ出來ル。本來、他人ガ  
 切り掛ケテ來ルノヲ外スト云フコトハ、中々六ヶ敷イコトデアル。餘リ早クカラ避ケレバ、先方

ハ避ケタ方ヲ目掛ケテ切り附ケテ來ルシ、避ケルノガ後レレバ切ラレテシマフ。ダカラ、今切ラ  
 レルトイフ間際、即チソコマデ刀ガ來レバソレカラ急ニ切り附ケル方向ヲ變ズルコトガ不可能デ  
 アルトイフソノ間際ニナツテ外サナケレバナラナイ。ソレニハ第一落着ガ必要デアル。ソノ落着  
 ハ、慣レテ始メテ出來ルモノデアアル。俗ニ言フ場數ヲ踏マナケレバナラヌノデアアル。ソコデ、コ  
 ノ對手ガ靜カニ切り下シテ來ルノヲ靜カニ外スコトヲ始終練習シテ居レバ、自然ニ、早ク切り附  
 ケテ來タ時ニコレヲ外スコトモ出來易クナリ、久シクソナ練習ヲ續ケテ居ルト、終ニハ無意識  
 ニモ出來ルヤウニナルノデアアル。サウ考ヘテ見ルト、此ノ靜カニ動作スル間ニモ、體育ノ方法ト  
 シテノ外、少カラヌ興味ノコレニ伴ウテ生ジテ來ルノデアアル。次ニ、切り下シテ來タ手ヲ外シテ  
 ソレヲ又此方カラ抑ヘタ、コノ時ハ、以前ニ守勢デアツタ方ガ攻勢ニナリ、攻勢デアツタ方ガ守  
 勢ニナツタ。然ルニ、益々進ンデ押シテ行カウトスルト、コレマデ守勢デ居ツタ方ガ、手ヲ肘ニ當  
 テ攻勢ヲ取ル。サウスルト、一時攻勢ニナツテ居ツタ元ノ守勢ノモノガ、再ビ又守勢ニナル。ソ  
 レカラ、ソノ肘ヲ飽クマデ押サレテ居ル中、又攻撃ノ機會ヲ見出シ、肘ヲ押シテ來タソノ手ヲ取  
 ツテ、終ニ對手ヲ制御シテ了ラデアツテ、ソノ制シサレル變化ノ有様ハ、言語ニモ筆ニモ表  
 ハスコトノ出來ヌ味ヒガアルノデアアル。又此ノ形ハ、進ンデ行ク時、體ヲ廻ハス時、ソノ他色々ノ



變化ニ應ジテ、足ガドウイフヤウニ體ニ伴ツテ行カナケレバナラヌカトイフコトヲ教ヘ、又ソノ練習ヲスルニ適當ナルモノデアアル。ソノ他、力ヲ以テ力ニ反抗セズ、對手ノ力ニ順應シテ動作シテ居ル間ニ、如何ニシテ對手ヲ制スル機會ヲ發見スルコトガ出來ルカト云フコトヲ教ヘルノデアアル。

### 五、片手捕

**仕方** 最初捕手ハ受手ト並ンデ(第1圖)ノ様ニ自然本體デ立ツテ居ル。受手ハ點線ノ位置ニアル左手デ、實線デ示スヤウニ捕手ノ右ノ手頸ヲ握ル。ソノ時、捕手ノ右ノ手ハ、幾分押サレル様ニナルカラ、ソノ力ヲ利用シテ、押サレタ方向ニソノ手ヲ少シ動かス。ソコデ、雙方ノ位置ハ(第2圖)ノ點線カラ實線ノ位置ニ移ル。捕手ハ體ト共ニ右足ヲ(第3圖)ノ位置ニ移シ、(左足モ第3圖ノ位置マデ廻シナガラ)手ヲ同ジ方向ニ、(第3圖)ニ示スヤウニナルマデ動かス。最初ハ受手ノ方カラ仕掛ケタノデアアルカラ、其時ハ捕手ガ受身ニナツテ居ツタガ、捕手ガ握ラレタ手ヲ受手ガ押シテ來タ力ニ順應シテ動かスト、受手ハ捕手ノ手ヲ握ツタ儘引附ケラレテ今度ハ受手ノ方ガ受身ニナル。ソコデ受手ハ、右ノ手ヲ出シテ(第3圖)ノ様ニ捕手ノ肘ヲ押シ、捕手ヲ制シナガラ、コレマデ手頸ヲ握ツテ居ツタ左ノ手ヲ離ス。ソノ時受手ハ、前ニ捕手ガ體ト共ニ右足ヲ右ニ移シタト同ジ様ニ、右足ト體ト右ニ移シ、(第3圖)ノ形トナル。捕手ハ肘ヲ押サレルガ儘、其ノ力ニ順應シテ體ヲ(第

4圖)ノヤウニ廻ハシ、腰ヲ深く入レ、左手ハ(第4圖)ノ示スヤウニ捕手ノ腰ニ當テ、右手ハ受手ノ肘ノ處ヲ抑ヘル。(第5圖)ハ(第4圖)ト同ジ形ヲ反對ノ方向カラ見タ繪デアアルカラ、肘ニ當テタ捕手ノ手ノ位置ガ分ル。此ノ場合ニ、捕手ノ腰ハ成ルタケ深く這入り、左足ハ必ず受手ノ左足ノ内側ニ置クヤウニスルノデアアルトイフコトヲ忘レテハナラヌ。ソレカラ捕手ハ、體ヲ少シ捻リナガラ腰ヲ屈ゲルト、受手ノ兩足ガ地カラ離レル。捕手ハ一層多ク腰ヲ屈ゲ、腰投ニ掛ケヨウトスル。受手ハ兩足ヲ(第6圖)ノヤウニ伸バシ、頭ト胸ト兩足トガ一直線ニナルヤウニシ、右ノ手ヲ輕ク捕手ノ體ヲ打ち、敗ケタトノ合圖ヲスル。ソコデ捕手ハ、ソレ以上體ヲ捻リモ屈ゲモセズ、靜カニ元ノ位置ニ戻シテ手ヲ離ス。捕手・受手共ニ一度自然本體ノ姿勢ニ復シテ別レル。

**説明** 最初受手ガ捕手ノ手ヲ握ツタ時ハ、捕手ノ方ガ後手デアツタガ、一度捕手ガ對手ノ押シテ來ル力ヲ利用シテ、握ラレタ儘右ノ手ヲ動かシテ、受手ヲ引附ケヨウトシタ時ハ、今度ハ受手ノ方ガ後手デ、捕手ガ先手ニナツタ。コノ邊ハ中々味ヒノアル所デアアル。世ノ中ニ、災ヲ轉ジテ幸トナストカ、失敗カラ成功ヲ産ミ出ストイフヤウナコトガアルガ、コレハ丁度ソノ理合ニ當ルノデアアル。柔道ノ業ニハ屢々ソノ場合ガアルノデ、處世上ノ參考トナルコトガ多イ。人ハ間フテ言フカモ知レヌ、「受手ハ後生大事ニ握ツタ手ヲイフ迄モソノ儘ニシテ置カズニ、早く離シテ仕舞



へバ、捕手ニ引附ケラレルコトハアルマイ。成程サウモ一寸ハ考ヘラレルケレドモ、受手がソノ握ツタ手ヲ離シタナラバ、捕手ノ握ラレテ居タ手ハ自由ニナルカラ、捕手ノ方ガ先手ニナツテ、ソノ手デ打ツナリ突クナリシテ來ルニ相違ナイ。ダカラ、握ツタ手ハ暫ク引カレルガ儘ニシテ置イテ、受手ハ明イテ居ル右ノ手デ、對手ノ肘ヲ突イテ行ク。ソノ突キガ利クヤウニナツテ來レバ、握ツテ居ツタ右ノ手ヲ離シテモ差支ヘガナイカラ、ソノ時ニナツテ始メテ離スノデアアル。カクシテ受手ハ、再ビ捕手ヲ制スル。ソコヲ捕手ノ方デハ、更ニ對手ノ力ニ順應シナガラ腰投ニ這入ル場合、飽クマデモ柔道ノ業ノ變化ノアル所ヲ證スルニ足ルノデアアル。

六、片手<sup>カク</sup>上<sup>アゲ</sup>

仕方 捕手・受手共自然本體デ約六尺ノ距離デ向ヒ合ツテ立ツ(第1圖實線)。双方爪立テナガラ右ノ手ニ力ヲ入レ、眞直ニシ、指先デ點線ガ示ス弧線ヲ空中ニ畫クヤウニ下カラ上ニ舉ゲ、(第1圖)ノ實線ガ示スヤウナ形ニナル。ソレカラ双方右左孰レノ足ガ先デモ好イガ、矢張り爪立テナガラ小股デ靜カニ前ニ進ム。二三歩進ムト、(第2圖)ノヤウナ位置ニナリ、高ク伸バシタ双方ノ右ノ手ハ衝突セントスル。ソコデ受手ハ、對手ヲ突キ破ル積リデ強ク押シカ、ル。ソノ時捕手ハ、早ク體ヲ右ニ開イテ衝突ヲ避ケル。受手ノ方ハ、突キ破ラウトシテ力ヲ入レタノデアアルカラ、其

ノ勢デ右足ヲ深く踏ミ出シ、體ハ半身ニナリ、丁度捕手ノ前ニ重リ合フヤウニナル。サウスルト、捕手ハ(第3圖)ノヤウニ、右ノ手デ拇指ガ前ニ他ノ指ガ後ニナルヤウニ、受手ノ肘ノ直ダ上即チ關節ヲ外レタ握リ易イ處ヲ強ク握ル。左ノ手ハ肩ニ當テ、對手ノ體ヲ屈ゲラレルダケ右横ニ屈ゲル。受手ハ暫時サウイウ風ニ體ヲ屈ゲラレテ居ルト、自然元ノ位置ニ戻ラウトスル傾キガ生ジテ來ル。ソコデ捕手ハ、ソノ力ヲ利用シテ、今度ハ(第4圖)ノヤウニ反對ノ方向ニ屈ゲル。ソノ時受手ノ左ノ肩ヲ抑ヘテ居ツタ捕手ノ左ノ手ハ、受手ノ左ノ肘ノ關節ノ上ノ處マデ摩リ下ガツテ來、右ノ手ハ元ノ場所ヲ捕ヘタ儘(只之ハ拇指ガ前ニ他ノ指ガ後ニナツテ居タノガ、今度ハ他ノ指ガ前ニ拇指ガ後ニナルダケノ違ヒガアル)押スノデアアル。サウスルト又受手ハ、體ヲ反對ノ方向ニ戻サウトスル傾キヲ生ズルカラ、捕手ハ又ソノ力ヲ利用シテ、受手ノ體ヲ起ス。受手ノ體ガ(第5圖)ノヤウニ眞直ニナルマデ起キタ時、捕手ハ(第6圖)ノヤウニ左ノ手ヲ肩マデ摩リ上ゲ、ソレカラ右ノ手ハ握ツタ儘、手頸ノ邊ニ達スルマデ摩リ上ゲ、受手ノ體ヲ釣リ上ゲル位ナ心持デ引キ上ゲル。カクシテ後、靜カニ一步ヅツ左右ノ足ヲ退キ、兩手モ後ニ引ク。受手ハ(第7圖)ノヤウナ姿勢ニナツテ後ニ倒レカ、ル。捕手ハ受手ガ倒レモセズ、立ツコトモ出來ズ、落着クコトノ出來ヌ位置ニ支ヘテ居ルヤウニスルノヲ貴ブノデアアル。カクスルト、受手ハ左ノ手ヲ左横ヲ打ツテ、敗ケタトイフ



合圖ヲスルカラ、捕手ハ受手ヲ助ケテ自然本體ニ戻ラセ、ソレカラ双方元ノ位置ニ復スルノデア  
ル。

説明

コノ形ハ、手ヲ後ニ出シ、高ク擧ゲナドスルカラ、狭イ場所トカ物ガブラ下ツテ居ル處  
ナドデスル時ハ、手ノ先ガ物ニ當ルヤウナコトガアル。ソレダカラ、前後モ上モ見テ、物ニ打チ  
當ラヌヤウニシナケレバナラヌ。サウイフ注意ガ自然、人ニ座作進退ノ法ヲ習熟セシメルヤウニ  
ナルノデアアル。又コノ形ハ練體法トシテ見ル時ハ、自身ニ高ク手ヲ上ゲル運動ト、對手ノ手ヲ高ク  
釣リ上ゲル運動ト、對手ノ體ヲ左右眞横ニ屈ゲル運動トニ特ニ注意シナケレバナラヌ。此ノ三種  
ノ運動ハ、柔道ノ亂取ノ場合ニハ殆ド全クナイ種類ノモノデアアル。ダカラ、カヲ外ス場合ヤ、屈  
ツタ體ガ自然ト元ニ戻ラウトスルカヲ利用スル場合ヤ、受手ノ體ヲ後ニ引ク具合ヤ、種々味ヒノ  
アル理合ガアル外ニ、體育ノ方カラ見テモ價値ノアル形デアアル。

七、帶取

コノ形ハ、受手が捕手ノ帶ヲ捕ラウトシテ行クノヲ、捕手が外シ、段々相互ニ制シ合ヒ、終ニ受手  
ガ制セラレテ了ラ形デアアル。

仕方 受手・捕手相互ニ約二尺五寸位ノ距離デ(第1圖)ニ示スヤウニ自然本體デ立ツテ居ル。

受手ハ左足ヲ少シ踏出シナガラ兩手デ(左手ガ上ニナリ、兩手が手頭ノ邊デ交叉スルヤウニシテ)  
對手ノ帶ヲ捕ラウトシテ行ク。捕手ハ兩足ハソノ儘デ、腰ヲ少シ引イテコレヲ避ケ、右手デ(第2  
圖)ニ示スヤウニ、受手ノ左ノ手頭ヲ横ニ押ス。受手ハ押サレルガ儘、ソノ力ニ順應シテ、足諸共  
ニ體ヲ(第3圖)ノ位置ニ移ス。

捕手ハ對手ノ左ノ手モ體ト共ニ動かカラ、益々ソノ動か方向ニ押シナガラ、左手ヲ受手ノ左ノ肘ニ  
(第3圖)ニ示ス様ニ當テ、益々押シテ、(第4圖)ノ位置ニ廻轉サセル。(對手ノ體ガ段々廻ルニ  
随ツテ、捕手ノ右ノ手ハ届カナクナルカラ、押スコトハ左ノ手ニ任セテ置イテ離シテ仕舞ヒ、對手  
ノ右ノ肩ガ己ニ接近シテ來ルヤウニナツタ時分、右ノ手ヲ(第4圖乙)ノ示スヤウニ肩ニ當テ、對  
手ノ體ヲ廻轉サセルコトヲ助ケル。

サウスルト、受手ノ方デハ、更ニ進ンデ廻轉シナガラ、右ノ手ノ掌ヲ捕手ノ右手ノ肘ニ下カラ當  
テ、己ハ肩ヲ押サレル儘グルリト體ヲ廻轉サセテ(第5圖)ノ位置ニナル。受手ハカク廻轉シナガラ  
捕手ノ肘ヲ押スカラ、(押ストイフノハ、己ノ方カラ向フヘ押ス意味デナク、掌デ捕手ノ肘ヲ押シ、  
對手ノ體ガ第6圖ノ位置ニ移ルヤウニ廻轉サセルカノ入レ方ヲ云フ)捕手ノ體ハ(第6圖)ノヤウニ  
足ト諸共ニ廻轉スル。コノ時、受手ノ掌ハ(第5圖)カラ(第6圖)ニ移ル間、始終肘ニ喰附イテ居ルガ、



對手ノ胸ノ位置ガ變ルト共ニ、肘ニ當ツテ居ル模様モ(第5圖)カラ(第6圖)ノヤウニ變ルコトニ注意シナケレバナラス。カク捕手ガ(第6圖)ノ位置ニ移ツテ來ルト、ソノ左ノ肩ハ受手ニ極接近シテ來ル。ソコデ、左ノ手デソノ肩ヲ押シ、右ノ手デ肘ヲ押スノト同ジ方向ニ捕手ノ體ヲ廻轉サセヨウトスル。(第7圖)乙ハ第7圖ノ甲ヲ反對ノ方向カラ見テ、肩ヲ押ス模様ヲ分リヨクシタ圖デアル)サウスルト、捕手ハカク押サレルガ儘ニ體ヲ少シク廻スト、丁度腰投ヲ掛ケルニ便利ナ姿勢ニナル。ソコデ浮腰ノ場合ノヤウニ腰ヲ入レ、手モ浮腰ノ時ノ通りニスルト、(第8圖)ノ形ニナル。ソレカラ、體ヲ少シ捻リナガラ曲ゲテ、(第9圖)ノヤウニナルデアアル。受手ハ兩足ヲ捕ヘテ眞直ニ伸バシ、暫クシテ、明イテ居ル右ノ手デ捕手ノ體ヲ輕ク打ツテ、負ケタトイフ合圖ヲスルノデアアル。

捕手ハ合圖ヲ待ツテ、靜カニ受手ヲ元ノ位置ニ復サセ、各々自然本體ニナツテ、次ノ形ヲ始メル場所ニ戻ルノデアアル。

**說明** 何故兩手ヲ交叉サセテ帶ヲ捕ルノカトイフニ、交叉サセテ捕ルト、受手ノ力ヲ利用シテ捕手が働き出スノニ便利デアルカラデアアル。又、手ヲ交叉シテ帶ヲ捕ツテ行ク形ハ、昔カラモアルカラ、ソノ仕方ヲコ、ニ採用シタノデアアル。

本來浮腰ノ場合ニ、愈々投ゲヨウトスル時分、體ハ極ク少シ曲ゲルガ、大體捻ルノデアアル。ソレヲ此處デハ、大イニ曲ゲ、少シ捻ルトイフ譯ハ、浮腰ハ本統ニ投ゲテ了ノデアアルカラ、捻ル方が良イガ、柔ノ形デハ、投ゲテ了ツテハナラナイ、對手ノ體ヲ途中ニ支ヘテ置カナケレバナラナイ。ソレニハ、捻ツテハ止マラナイカラ、本統ノ法則デハナイケレドモ、曲ゲテ、己ノ體ノ上ニ對手ノ體ガ乗ツテ暫ク維持スルコトノ出來ルヤウニシテ置クタメデアアル。

## 八、胸 押

コノ形ハ、受手が捕手ノ胸ヲ押シテ行クト、捕手ハコレヲ外シナガラ受手ノ胸ヲ押シ、受手モ亦之ヲ外スト、捕手ハソノ力ヲ利用シテ、遂ニ受手ヲ制御シテ了フ形デアアル。

**仕方** 受手・捕手共互ニ接近シテ向ヒ合ヒ、自然本體デ立ツ。受手ハ先ツ右ノ手ヲ(第1圖)ノヤウニ上ゲ、指ヲ充分ニ伸シ、手ノ先ヲ内ノ方ニ曲ゲテ、掌ヲ對手ノ方ニ向ケ、成丈指先ガ觸レヌヤウニ、手頸ニ接シタ所デ、對手ノ心臓ノアタリヲ靜カニ押ス。捕手ハ其ノ押シテ來ル力ニ順應シテ、稍後ニ胸ヲソラセナガラ、左手ヲ(第2圖實線)ノヤウニ、下カラ對手ノ右手ノ手頸ニアテ、輕ク押シ上ゲル。胸ハ稍後ニ反リ、斜ニナツテ居ル場合ニ、下カラ押シ上ゲルカラ、對手ノ少シ上ニ上ガル(第2圖點線ノ位置ニ)。同時ニ捕手ハ、右手デ恰モ受手が前ニ捕手ヲ押シテ來タヤ



ウニ受手ノ胸ヲ押ス(第3圖ノヤウニ)。スルト受手ハ、前ニ自分ニ對シテ捕手ガシタト同様ニ、胸ヲ反ラセナガラ、(第3圖)ノヤウニ右手ヲ下カラ捕手ノ手頸ニアテ押シ上ゲル。ソノ時受手ノ注意ハ左手ニ、捕手ノ注意ハ右手ノ方ニ移ツテ居ルカラ、受手ノ左手ト捕手ノ右手ガ(第4圖)ノヤウニ上ニ上ガルト同時ニ、受手・捕手共他ノ方ノ手ハ、自然トソノ重ミデ(第4圖)ノヤウニ下ル。ソレカラ、ソノ上ツテ行ク方ハ益々上ゲ、捕手ハ右手ヲ受手ノ左手頸ヲ握ラウトシ、體モ廻轉シテ(第5圖)ノヤウナ形ニナル。捕手ハ尙ソノ力ヲ引伸シテ、受手ノ左ノ手頸ヲ握リ、之レヲ引伸シテ(第6圖)ノヤウナ形ニナル。ソレカラ又ソノ力ヲ引伸シテ、(第7圖)ノヤウニ變ズル。次ニ、更ニソノ力ヲ引伸シテ、體ヲ廻ス時ハ、(第8圖)ノ形ニナル。(第8圖)ノ捕手ノ左ノ手が、初メ受手ニ握ラレテ居タノガ、(第11圖)ニ移ル場合、受手ノ手頸ヲ握ルヤウニナツテ居ル。(第9圖)ハソノ變遷ノ模様ヲ示スモノデアル。又(第8圖)デハ、捕手ノ右ノ手ハ受手ノ左ノ手ヲ表ノ方カラ捕ツテ居ルガ、(第11圖)デハ、之レヲ裏カラ握ルヤウニナツテ居ル。第10圖ハソノ變遷ヲ示ス爲デアル。(第11圖)カラ(第12圖)ニ移ルノハ、捕手ハ左ノ手ハ充分ニ引き、右足ヲ一足受手ノ後ニ踏ミ出シナガラ、右手ハ初メ手頸ヲ握ツテ居タノヲ、(第12圖)ノヤウニ二ノ腕ノ邊マデ滑ラシ、少シ前ニ押ス氣味ニシテ、(第12圖)ノヤウニ受手ヲ制御スル。受手ハ負ケタトノ合圖ヲスルト、捕手ハ靜カニ元ノ

位置ニ復スル。

**説明** 最初胸ヲ押スニ、手ノ先ヲ曲ゲテ、掌ノ手頸ニ接シタトコロデ押サセルノハ、手ノ先ヲ充分ニ曲ゲテ、平素使ヒ慣レテ居ラヌ腕ノ筋ヲ働カセルタメデアル。次ニ、一ツ特ニ注意シテ置ク必要ノアルコトハ、コノ形デ捕手が受手ノ胸ヲ押シテ行クト、受手ハソノ手頸ヲ上ニ上ゲ、捕手ハソノ手ヲ上ゲラレナガラ受手ノ手頸ヲ握リ、ソレカラ最後マデソノ手ヲ制シテ居ルガ、身體ガ廻ツタリ手ガ上ガツタリ、下ガツタリ、色々ノコトヲスル間ニ、手が弛ンデハナラヌト云フコトデアル。恰モ名人ガ馬ニ乗ツテ居ル時、手繩ハ弛マナイシ、上手ナモノガ櫓ヲ押シテ居ル時、櫓綱ガ弛マナイデ張ツテ居ルヤウニ、捕手・受手相互ノ關係ガ離レバナレニナラズ、捕手ハ受手ニ自由ヲ許サズ、始終制シテ居ルヤウニシナケレバナラヌ。

## 九、突<sup>ツキ</sup>上<sup>アゲ</sup>

コノ形ハ、受手が捕手ノ腮ヲ拳デ下カラ突上ゲヨウトスルノヲ、捕手ハコレヲ外シナガラソノ拳ヲ抑へ、ソレカラソレヘト受手ヲ制シテ行ツテ、終ニ押シ詰メテ了フノデアル。

**仕方** 最初ハ先ヅ多クノ外ノ形ノヤウニ、受手ト捕手トガ約二尺五寸カ三尺ノ距離デ自然本體ヲ立ツテ居ル。ソレカラ受手ハ(第1圖)ノ實線ノヤウニ、右ノ手ヲ後へ伸バセル丈伸バシ、五本



ノ指ヲ廣ゲラレル丈廣ゲル。次ニ受手ハ、ソノ五本ノ指ヲ徐々ニ曲ゲナガラ手ヲ前ノ方ニ出シ、引續キ右足ヲ一步踏ミ出ス。ソノ時、右足モ右手モ(第2圖)ノヤウニナル。指ハ益々固ク握リシメ、ソノ固クシマツタ拳ヲ捕手ノ腮ヲ下カラ突上ゲヨウトスル。捕手ハ之ヲ除ケルタメ、(第3圖)ノヤウニ、元點線ノ位置ニアツタ頭ヲ實線ノ位置ニ移ス。(若シ單ニ頭ノ位置ヲ移シタ丈デ除ケキレヌ程近ク突イテ來タ時ハ、左右ト兩足ヲ一步宛急ニ退ガル)サウスルト、受手ノ拳ハ空ヲ突イテ上へ上ガルカラ、捕手ハ(第3圖)ノヤウニ、ソノ拳ヲ右手デ押ス。充分ニ押スト、(第4圖)ノヤウニ、押サレナガラ肘ノ方が出テクルカラ、捕手ハ左足ヲ一步踏ミ出シナガラ、左手デソノ肘ヲ押ス(第4圖)ソノ時、最初拳ヲ押シタ右手ハ、早ヤ届カナクナルカラ、ソノ方ハ棄テ、オイテ、左手デ益々押ス。スルト受手ハ(第5圖)ニ示スヤウナ形ニナツテクル。捕手ハ尙益々ソノ肘ヲ押スト、受手ハ右足ヲ前ニ進メ、體ヲグルリト廻ハシテ、(第6圖)ノヤウナ形ニ移ル。

カク體ガ廻ハルニツレテ、肘モ弧線ヲ畫イテ押サレルガ儘ニ廻ハルカラ、捕手ハ益々ソノ力ヲ助ケ、遂ニ(第7圖)ノ位置マデ押上ゲルコトニナル。ソレカラ尙引續イテソノ肘ヲ押スノデアアルガ、ソノ時、左ノ手ノ指ノ位置ガ自然(第7圖)ノ形カラ(第8圖)ノ形ニ變ズル。又、受手ノ右ノ手モ一層多ク押サレテ、(第7圖)ノ位置カラ(第8圖)ノ位置ニ移ルカラ、捕手ハ己ノ右ノ手デ受手ノ右

ノ手ヲ抱キ込マウトシテ、(第8圖)ノヤウニ右ノ手ヲ出シテ行ク。引續キ捕手ハ、(第9圖)ノヤウニ、右足ヲ受手ノ左後隅ノ方ヘ深く踏ミ込ミ、肘ヲ益々押上ゲ、手ハ益々深く抱キ込ミ、遂ニ(第9圖)ノヤウナ形ニナル。最後ニ捕手ハ一層深く抱キ込ミ、體ヲ心持チヒネリナガラ、右ノ手ト左ノ手が交叉スルヤウニ、己ノ右ノ手ヲ己ノ左ノ手ト胸トノ間ニ差入レ、少シ體ヲ屈メ、(第10圖)ノヤウニ全ク受手ヲ制シ終ル。

### 説明

コノ形ニツイテ特ニ説明ヲ要スルコトハ、最初五本ノ指ヲ廣ゲラレル丈廣ゲ、右ノ手ヲ伸サレルダケ後ニ伸スコトニナツテ居ルガ。何ゼソウスルノデアアルカト云フコトデアアル。仕方デ指ヲ徐々ニ曲ゲテ、遂ニ拳ヲ握リ固メルコトニナツテキルノハ、廣イ空間カラ力ヲ集メテ、之ヲ一ツノ拳ニ握リ固メルトイフ意味ヲ表ハシタモノデアアル。ソノ力ヲ大キクスルニハ、成丈廣イ空間カラ集メテ來ナケレバナラス。ソコデ、指ハ廣ガルダケ廣ゲ、五本ノ指ノ先ハ無窮ニ遠ク伸ビテキルヤウナ心持デ、ソレヲ唯無意味ニ曲ゲルノデナク、曲ゲナガラ廣イ空間カラ力ヲ集メテ來テ、出來ルダケ強イ力ヲ拳ノ内ニ入レ固メテ、ソノ力ヲ以テ捕手ノ腮ヲ突上ゲヨウトスル心持ヲ表ハサナケレバナラス。ソレニハ、受手ハ最初指ヲ廣ゲタ時カラ、捕手ノ腮ヲ突上ゲヨウトスル時マデハ、始終、特ニ精神ヲ籠メ、極ク靜カニシナケレバナラス。若シ舉動ヲ早クシテスル時ハ、廣イ



空間カラカヲ集メテ來ルノデアルト云フ情ガ全ク映ラナクナツテ了フ。ソノ後ノ舉動モ、捕手・  
受手共總テ靜カニシテ、力ガ籠ツテ居ルヤウニシナケレバナラス。

### 十、兩眼突

仕方 彼我互ニ打下ノ時ノヤウニ、三尺ノ距離デ相對シテ立ツ。受手ハ先ヅ右手ヲ自然ニ舉ゲ、

甲ヲ上ニシ、(第1圖)圖ニ示ス様ニ中指ト薬指トヲ離シ、他ノ指ハ強ク合せ、靜カニ兩眼ヲ狙ツテ突  
カウトシテ行ク。捕手ハ先ヅ顔ヲ左ニ向ケ、突イテ來ル指ヲ外シナガラ、(第2圖)ニ示スヤウニ  
左手デ對手ノ手頸ヲ下カラ握リ、靜カニ引キナガラ體ヲ左ニ開ク。スルト受手ハ、(第3圖)ノヤ  
ウニ左足ヲ一足踏ミ出シナガラ、左手デ捕手ノ左手ノ手頸ノ邊ヲ輕ク握ツテ押ス(コノ時四本ノ  
指ハ上ニナリ拇指ダケ下ニナル)。ソコデ捕手ハ、(第4圖)ノヤウニ、右手ヲ受手ノ肘ニ當テ(小  
指ノ方ガ上ニナリ、掌ノ眞中ガ肘ノ骨ニ當ルヤウニ)テ押ス。受手ハカク押サレルカラ、握ツテ  
居タ手頸ヲ放シ、押サレルガ儘ニ體ト諸共ニ廻リ、左足モ從ツテ(第5圖)ノヤウナ位置ニナル。捕  
手ハ尙引續キソノ肘ヲ押シテ對手ノ體ヲ廻ハスヤウニスルト、受手ハ又左足ヲ踏出シ、體モ廻リ、  
(第6圖)ノヤウニナル。尙ホソノ肘ヲ押スト、受手ハ遂ニクルリト廻リ、(第7圖)ノ左ニ居ル人ノ  
ヤウナ形ニナル(第6圖ノ受手ハ實際ニハ第7圖ノヤウニ左ニハナラスノデアアルガ、此後ノ變化

ガ見エ易イヤウニ、殊更ニ向キヲ變ヘテ左ニ畫イタノデアアル)。ソコデ捕手ハ、左手ヲ舉ゲ、矢張  
リ中指ト薬指トヲ離シ、他ノ指ハ強ク合せ、靜カニ受手ノ兩眼ヲ突カウトシテ行ク。受手ハ顔ヲ  
右ニ向ケ、突イテ來ル指ヲ外シ、(第8圖)ノヤウニ右手デ捕手ノ手頸ヲ握リ、ソノ手ヲ引キナガラ  
體ヲ右ニ開ク。コノ時受手ノ右手ハ、(第8圖)ノ脇ニ示シテアルヤウニ、肘ヲ押シテ居ルノデアツ  
テ、(第7圖)ノ場合ト同様デアアル。捕手ハカク手頸ヲ引カレルカラ、(第9圖)ノヤウニ右足ヲ踏ミ  
出シナガラ、右手デ受手ノ右手ノ手頸ヲ輕ク握リナガラ押ス(四本ノ指ハ上ニナリ、拇指ハ下ニナ  
ル)。受手ハカク押サレルカラ、左ノ手ヲ捕手ノ肘ニ當テ(小指ガ上ニナリ、掌ノ眞中ガ肘ノ骨ニ  
當ルヤウニ)、捕手ノ手頸ヲ握ツテ居タ右手ヲ放ス。捕手モ受手ノ右手ヲ握ツテ居タ右手ヲ放ス。  
ソコデ(第10圖)ノヤウナ姿ニナル。受手ハ尙ホ續イテ捕手ノ肘ヲ押スカラ、捕手ハ押サレルニ任セ  
テ體ヲ廻ハシ、丁度左腰ヲ掛ケルニ都合ノ好イ姿勢ニナルカラ、(第11圖)ノヤウニ左手ヲ受手ノ  
後ニ廻ハシ、己ノ腰ヲ對手ノ腹ニビツタリト着ケ、右手ヲ對手ノ左ノ肘ニ掛ケ、腰業ガ掛カルバ  
カリノ姿勢ニナル。引續キ受手ノ後ニ廻ハシタ手デ、シカリト帯ノ邊ヲ抑ヘ、體ヲ捻リナガラ幾  
分カ屈ム。受手ハ(第12圖)ノヤウニ兩足ヲ眞直ニ伸バシ、暫クソノ形デ止マリ、右ノ手デ對手ノ  
體ヲ輕クニツ打ツテ負ケタトノ合圖ヲスル。スルト捕手ハ、靜カニ對手ヲ元ノ位置ニ戻シ、双方



最初ノ通り、三尺ノ距離ノ處デ相對シテ立チ、禮ヲシテ別レル。

五八

### 說明

コノ兩眼突ノ形モ、平素ノ練習ハ靜カニスルコトニナツテ居ルケレド、突出・切下・打下ナド、同ジコトデ、急ニ突イテ來テモ狼狽セズニ落着イテコレニ應ズルコトノ出來ルヤウ練習スル爲ニ出來テ居ルノデアアルカラ、ソノ心シテ修行シナケレバナラス。又兩眼ヲ突クニ中指ト薬指トヲ離スコトニシテアルガ、或ル時ハ中指ト人差指トヲ離シテモ好イ。實際下ノ指デモ意ノ如ク離スコトノ出來ルヤウニ練習スルノガ目的デアアル。外ノ指ヲ強ク合スヤウニ教ヘル譯ハ、カクシテ指ノ力ヲ強クスルノデアアル。指ト指トヲ合ス練習ニハ、指ト指トノ間ニ青竹ヲ挟ンデ居テ、ソレヲ指ノ力デ潰ス心持デ力ヲ入レルヤウニ慣ラスト、段々力ガ増シテ來ル。又指先カラ腕全體ヲ一本ノ鋼鐵ノ棒ニシタ心持デ居テ、兩眼ヲ突ク時ハ、鋼鐵ノ棒デ鐵板ヲ貫ク積リデ、力ヲ籠メテ突クヤウニスルト、愈々腕ガ強ク鍛ヘ上ゲラレルノデアアル。

コノ形ニ於テ、攻勢ガ守勢ニ變ジ、守勢ガ攻勢ニ變ズル場合ガ屢々アルカラ、ソノ邊ニモ注意シナケレバナラス。(第1圖)デハ受手が攻勢ニナツテ居ルガ、(第2圖)デハ既ニ守勢ニナツテ居ル。(第3圖)ニナルト、又受手が手頭ヲ押シテ行ツテ攻勢ニナツテ居ル。(第4圖)デハ捕手ノ方ガ攻勢ニ轉ジ、(第5、第6、第7圖)ハ皆捕手が攻勢デアアル。(第8圖)デハ受手が攻勢ニナリ、(第9

圖)デハ捕手、(第10圖)デハ受手、ソレガ(第11圖)デ捕手ニ變リ、遂ニ(第12圖)デ終局ニナル。ソノ間ノ變化ハ實ニ面白イノデアアル。

又コノ形デハ、最初カラ最後マデ、一ツモ力ヲ以テ力ニ對抗スルコトガナク、對手ノ力ニ順應シテ變化シテ行クノガ、面白味ノアル處デアアル。ソノ邊ヲ十分ニ味ツテコノ形ヲ取ル時ハ、深ク興味ヲ感ジナガラ、自然ニ柔道ノ業ノ理合ヲ會得スルコトガ出來ルノデアアル。



昭和三年七月廿五日印刷  
昭和三年七月三十日發行

定價金參拾五錢

編輯兼 發行者 講道館文化會

東京市小石川區大塚坂下町二一四  
右代表者 野村 寬 一  
印刷者 小野 式 部  
東京市神田區平永町六  
印刷所 第一印刷社

發行所 東京市小石川區大塚坂下町百十四  
講道館文化會  
振替東京四四〇一八番  
電話 大塚一七〇九番



317  
104

中華民國二十九年五月十五日  
五月十五日

定計用

編纂清文外會

第一冊  
定價大洋一元二角  
零售每冊四角二分

第一冊  
定價大洋一元二角  
零售每冊四角二分

第二冊  
定價大洋一元二角  
零售每冊四角二分

第三冊  
定價大洋一元二角  
零售每冊四角二分

第四冊  
定價大洋一元二角  
零售每冊四角二分

中華書局



終

