

I 章 柔道の基礎知識

はじめに

講道館柔道（以下、柔道）は、嘉納治五郎師範（以下、嘉納師範）が1882（明治15）年、東京・下谷北稲荷町永昌寺において、書生らと稽古を行ったのが始まりである。現在は、約200の国と地域が国際柔道連盟に加盟し、世界のスポーツとして発展している。

1 柔道の原理・歴史

(1) 柔道の誕生

嘉納師範は1860（万延元）年、兵庫県御影に生まれた（幼名 伸之助）。その後、11歳のとき（1870）に父親と共に上京した。上京後は、官立開成学校で学び、東京大学へ進んだ。

当時の少年の間では、力の強い者が威張る風潮にあり、弱い者は下風にたたされていった。十三貫（48.75kg）であったとされる嘉納師範は、身体が虚弱で著しく他の人に劣っていた。そこで幼少の頃からの願いであった小さな身体でも大男を投げ飛ばすことのできる柔術の修行を東京大学在学中に始めた。

その後、東京大学を卒業し、学習院の教師となり、1882年に講道館柔道を創設した。4年後には同校の教頭、1891年熊本第五高等学校校長、1893年東京高等師範学校校長に就任した。さらに1909年東洋初の国際オリンピック委員、1911年大日本体育協会設立・初代会長に就任し、1940

年に開催されるオリンピック大会東京招致に成功した。しかし、1938年に東京オリンピック開催の最終確認を行ったカイロ会議の帰途、太平洋上の氷川丸にて病のため生涯を閉じた（満77歳）。残念ながら嘉納師範の願いであった東京でのオリンピックは、戦争のため、中止となってしまった。

(2) 術から道へ

嘉納師範が過ごした幕末から明治維新の頃、世間では武術よりも学問という考え方が主流だった。当時の師範は、学科等においては人に劣らなかったが、身体は他の人よりも劣っていた。そこで「強くなりたい」と柔術の修行を考えたが、父親に反対されてその願いは叶わなかった。

しかし、東京大学に入学してから、柔術の修行を始めることになった。柔術の修行では、当身技、絞技、関節技などの固技を多用する「天神真楊流」を福田八之助から学び、福田没後には、磯正智から教えを受けた。磯没後には、飯久保恒年から投技を多用する「起倒流」を学んだ。この2つの流派を学んでいく中で、柔術の修行が「体力の増強」（体）、「精神の修養」（心）、「勝負の理法を実生活に応用できる」（社会）に大きな影響を与えるを感じていった。そして、柔術の修行は人間を育てる力があるのではないかと思うようになった。嘉納師範は柔術を時代に適応したものに再編すれば（危険な当身技などを除けば）青少年の教育上価値の高い教材になると確信した。



永昌寺に立つ「講道館柔道発祥之碑」

嘉納治五郎師範の略年表

万延元年（1860）	現在の神戸市東灘区御影町に生まれる（幼名 伸之助）
明治3年（1870）	上京
明治7年（1874）	官立英語学校で学び、後の世界的活躍を支える素養を培う
明治10年（1877）	東京大学編入 福田八之助に天神真楊流を学ぶ
明治12年（1879）	磯正智に天神真楊流を学ぶ
明治14年（1881）	起倒流を飯久保恒年に学ぶ
明治15年（1882）	講道館創始（東京・下谷北稲荷町永昌寺）（22歳） 学習院教師
明治16年（1883）	起倒流免許皆伝
明治24年（1891）	熊本第五高等学校校長
明治26年（1893）	東京高等師範学校校長
明治42年（1909）	東洋初の国際オリンピック委員
明治44年（1911）	大日本体育協会設立 初代会長
昭和13年（1938）	カイロ会議の帰途、太平洋上氷川丸船上にて没（77歳）

そこで、1882（明治15）年、嘉納師範は、柔術の「天神真楊流」「起倒流」を基に他の流派も研究し、さらに自己の工夫も加えて「柔道」を創始した。柔道の修行の場には「人の道を講ずる館」として、「講道館」と名づけた。

柔道は、柔術から危険な技や技術を取り除いたとはいえ、技術的な側面は引き継がれている。しかし、嘉納師範はなぜ「道」とつけたのだろうか。嘉納師範は、術と道について、以下のように記している。

「自分の教え込もうとするものは、昔の柔術そのままではなく、遥かに深い意味を有し、広い目的を持ってするのである。柔術とは言うものの、実際根本となっている道があって、術はむしろその応用であるのだ。先師からこの名によって教えられた技術が基となって今日を成したのであるから、名までも全然変更するのも本意ではないと考え、柔の一字を残し、柔道としたのである」と記述されている。

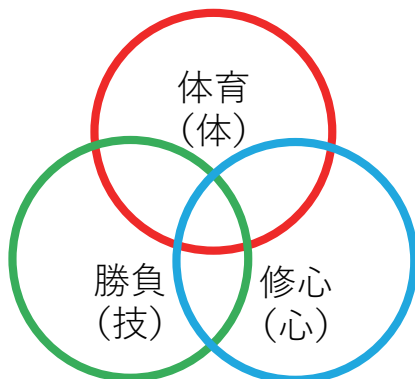
2 柔道の理念

（1）柔道の目的

柔術の目的は、勝負にこだわり、人を傷つける要素を持っていた。嘉納師範が説いた柔道の目的は、単なる勝負のみに止めず、相手を投げる、抑える、絞める、極めるといった攻撃防御の中から「体育」「勝負」「修心」を培うことである。したがって嘉納師範はこれらを広く社会に広めようと自らの工夫発明を加えて、勝負と心身の鍛錬の修行とした。目的の詳細を、以下に示す。

①体育

嘉納師範は、体育の目的として「筋肉を適当に



発達させること、身体を壮健にすること、力を強うすること、身体を四肢の動きを自在にすること」としている（講道館、1964）。その結果、「有益な能力を得させる」とし、柔道が体力の向上や運動神経を発達させる身体の動き作りにつながることを示している。

②勝負

体育として練習する場合と勝負として練習する場合の2つに分かれる。体育としての勝負は、危険がなく、興味を持って練習が続けられるような技術、教授形態、練習方法のことを指す。もう一つの勝負は、肉体上で人を制し人に制されざる術の練習である。これらは、現在に置き換えて言うならば、学校体育の一環として取り入れられている教科柔道のような活動と、競技として行われている柔道とすることができる。

③修心

修心法として、以下の3つが挙げられている。

a. 徳性を涵養すること

柔道の修行と徳育の関係は、「人に対しての徳」「自己に対しての徳」が述べられている。「人に対しての徳」では、正義を重んじること、公正であること、礼儀を守ることなどが挙げられる。一方、「自己に対しての徳」では身体を大切にすること、有害な情を制止すること、忍耐の力を強くすることなどが挙げられる。

b. 智力を練ること

柔道修行を通じ、観察、注意、記憶、推理、試験、想像、分類、言語、美妙、大量などに影響を与えることを指している。例えば、乱取りと観察の関係については、「ある仕方で技を仕掛ければ良いのか悪いのか、またはうまく投げることができるかなど自分の稽古以外にも他人の稽古を見ていることが必要」とされている。

c. 勝負の理論を世の百般のことに応用する

社会生活で起こりうる人間関係は、そのまま柔道の練習や試合の間に現れてくるとされている。柔道の体験で得た経験は、そのまま百般の社会生活の上に生かすうとし、嘉納師範は、特にこの指導に力を注いでいた。

(2) 柔道の目的を達成するための方法（修行）

上記で示した柔道の目的を達成する方法は、「形」「乱取り」「講義」と「問答」の4つがある。

①形

嘉納師範が学んだ柔術の「天神真楊流」「起倒流」の形は、それぞれに特徴があった。そこで嘉納師範は、新しい考えのもとに講道館の形として「投の形」「固の形」「極の形」「柔の形」「五の形」「古式の形」「剛の形」「精力善用国民体育」を作った（畠山、2017）。

②乱取り

「修行者が互いに、予め禁じられている仕方を除き、自由に技を掛け合って勝負を試みる方法」であり、一般的に乱取りと呼ばれている稽古である。

③講義

嘉納師範は、柔道を教える方法の一つとして講義を欠いてはいけなさと述べている（講道館、1964）。形や乱取りなどの勝負は、少し理屈を教えてあげれば理解するけれども、それだけでは全体を理解できないため、順序だって講義を聴かなければ全てに通じた道理が分かりにくいと述べている。したがって、柔道の修行には、稽古だけではなく講義を聴くことによって、理解が深まるので、指導者の話を聴くことが大切である。

④問答

修行者が修行上分からないことがあれば、指導者に質問をして答えをもらい、修行者が分かっているのかどうかを指導者が確かめて、理解していないときは分かるように指導することである。前述した講義を聴いただけでは、理屈は理解できたとしても全てが分かったわけではないので、指導者と修行者が問答を繰り返すことで改めて理解が深まる。

(3) 柔道の精神

柔道は、柔術からの武術体系を引き継いでいるが、基本理念は異なる。柔術は、相手との勝負や討つことを重視していたが、柔道の精神は人間形

嘉納治五郎師範 遺訓

柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。

その修行は 攻撃防禦の練習に由つて 身體精神を鍛練修養し

斯道の神髓を體得する事である。

さうして是に由つて 己を完成し世を補益するが 柔道修行の究竟の目的である。

成としている。

①嘉納師範の遺訓

嘉納師範は「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は攻撃防禦の練習に由つて身體（体）精神を鍛練修養し、斯道の真髓を體（体）得することである。さ（そ）うして是に由つて己を完成し、世を補益するが柔道修行の究竟の目的である」と述べている。

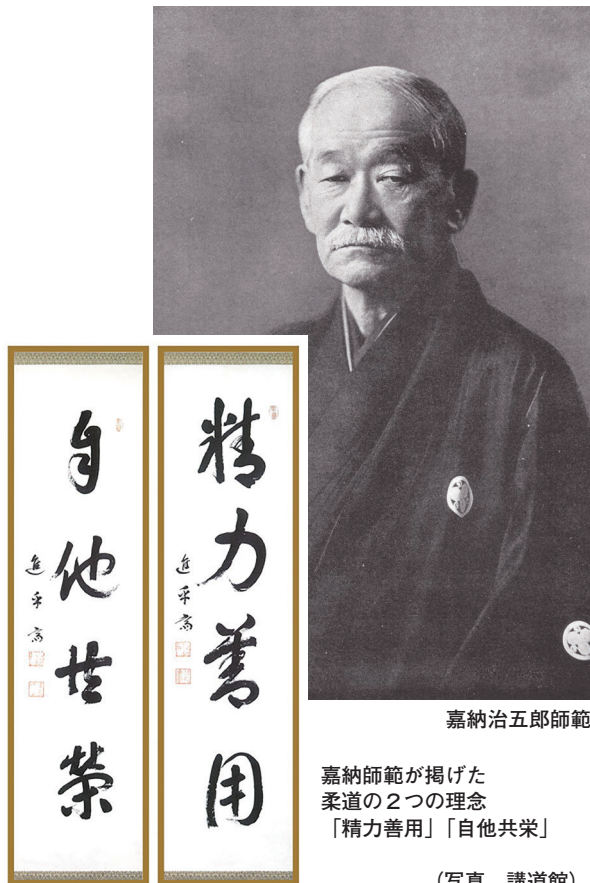
このことから分かるように柔道は自身の力を有効に使う道である。つまり下記に詳細を示す「精力善用」を実践することを目的とする。したがって、攻撃防禦を行う柔道の練習や試合などを通して、身体精神を養い、自身の人格を形成することが大切である。そして、人格形成する中でその力を社会のために役立てることが、柔道を学ぶ人々においての重要な精神である。

ここで大切なことは、「柔道をすることは精力善用を身に付ける手段であり、目的ではない（林、2017）」ということなので、しっかりと整理しておく必要がある。

②精力善用

嘉納師範は、1922（大正11）年講道館文化会発表式の席上において、「柔道による攻撃防禦の場合に、その目的を達するため、精神の力と身体の力とを最も有効に動かすということである。さらに心身の力を有効に使用することが攻撃や防禦の目的にかなうならば、他の事を目的とする事にもかなわなければならない。人間が社会でする事

は、甚だ種類が多いが、いかなる事にでもその目的を完全に達成せしめようとするならば、その目的に達するために自分の精神と身体を最も有効に使用することは、必要だから、精力善用は世の中の万般のことに当てはまる原則と言えよう」と述



べている（講道館、1964）。

つまり、柔道は心身の力を用いて単に攻撃防禦を繰り返すのではなく、それ以外にも広く一般社会にも応用できるように「心身の力を最も有効に使用」することが「精力善用」となる。「心身の力」が「精力」であり、「最も有効に使用」が「善用」という言葉になる。そして、「精力善用」は、「人間の進歩」「発達」「向上」「目的達成」の大原則となる。

③^{じたきようえい}自他共栄

この言葉も「精力善用」と同じく大正初期に説かれた。『嘉納治五郎』（講道館、1964）には、「自他共栄」について「互いに相助け相譲ることに依って、始めて自他共に栄えることができる。故に自他共栄と社会生活の存続発展とは同一の意味となり、個人と個人、個人と団体、団体と団体、国家と国家の関係に拡充せられるのである。精力善用を社会団体の中で実行するには、自他共栄の原則に依らねばならない」と記述されている。要するに自他共栄は、自己と他人がお互いに助け合って調和を取れるよう、譲り合いながら自他共に栄えるという意味になる。

したがって、柔道を学ぶものは「精力善用」「自他共栄」の思想を大切にしながら稽古や修行に努めていくことが重要である。

明治から終戦までの柔道史

西暦	和暦	出来事	西暦	和暦	出来事
1877	明治 10	嘉納治五郎が天神真楊流柔術の修行を開始	1903	明治 36	山下義韶が渡米、6年間の滞在中にルーズベルト大統領を指導
1881	明治 14	嘉納が起倒流柔術の修行を開始	1906	明治 39	大日本武徳会で柔術形を制定（現在の「投の形」「固の形」「極の形」が完成）
1882	明治 15	嘉納が講道館柔道を創始	1911	明治 44	柔道を中等学校の正科とする法案可決（選択）
1883	明治 16	富田常次郎と西郷四郎が最初の初段に認定	1915	大正 4	「柔道は心身の力を最も有効に使用する道」の原理を発表
1884	明治 17	この頃、紅白試合、寒稽古など開始	1920	大正 9	講道館段級規定の発表、「五教の技」を改定
1886	明治 19	警視庁武術大会で西郷四郎ら講道館勢が活躍	1922	大正 11	「精力善用・自他共栄」の理念を発表
1887	明治 20	この頃までに「投の形」「固の形」「柔の形」「極の形」が整理	1930	昭和 5	全日本柔道選士権大会を開催（1941年まで）
1889	明治 22	嘉納が講演「柔道一斑並びにその教育上の価値」の中で柔道の教育的意義を強調	1931	昭和 6	中学校において柔道が必修化
1895	明治 28	「五教の技」を制定 大日本武徳会の設立	1938	昭和 13	嘉納治五郎逝去、南郷次郎、第2代講道館館長に就任
1897	明治 30	この頃から女子の指導を開始	1941	昭和 16	柔道が小学校5年生以上で必修化
1899	明治 32	大日本武徳会に柔道講習所を設置	1945	昭和 20	終戦 学校における柔道が禁止
1900	明治 33	講道館柔道乱捕試合審判規定の制定			

3 柔道の普及発展

嘉納師範は柔術から学んだ技術体系を基に新たな目的を付加して柔道を創設した。現在、柔道は世界中に広まり多くの試合や交流が行われ、国内では学校教育にも取り入れられている。学校教育では、保健体育科目の教材の1つとして導入されており、学習指導要領には「我が国固有の文化であり、相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動」と記述されて親しまれている。これには、柔道の学びを通して様々な動きを身に付けると共に、礼に代表される伝統的な考え方を理解することや相手の動きに応じて対応する中で、相手を尊重する態度が育まれることが期待されている。ここからは柔道の歴史について普及発展の観点から振り返る。

(1) 戦前の活動

柔道は永昌寺において9名前後の門人から始まった（全日本柔道連盟、2015）。柔道が世の中に広まる要因となったのは、1886年頃に行われた警視庁との武術大会であった。柔術の各流派が対戦し、当時最強と言われていた楊心流戸塚派との勝負に柔道が見事に勝利を収めたことがきっかけとされている。特に「講道館四天王」と呼ばれる富田常次郎、西郷四郎、山下義韶、横山作次郎の4人は講道館の名を上げることに貢献した。

1895（明治28）年、大日本武徳会が設立されると、講道館や柔術の流派が参加した。これをき

かけとして、教育現場で行われる柔術は柔道に収束していった。

1911（明治44）年には中等学校の選択科目として学校に導入された。さらに1931（昭和6）年には剣道と共に必修科目となった。柔道の試合では、1930（昭和5）年に全日本柔道選手権大会が開催され、競技大会も発展していった。

このように学校や社会においての発展の一途をとげたが、日中戦争から太平洋戦争による影響で国家の統制を受けるようになり、柔道が白兵戦の軍事目的に利用されて本来の目的とは異なる方向に進んだ。

(2) 戦後の活動

世界を巻き込んだ戦争が1945（昭和20）年に終戦を迎えた。戦後、日本は連合国軍総司令部（GHQ）の管理下に置かれて、武道が軍国主義の役割を果たしているという理由から学校教育での武道が禁止になった。それと同時に大日本武徳会も解散となった。講道館は苦労を重ねながらろうじて活動を続けていた。その結果、駐留米軍の兵士が入門したとされている（全日本柔道連盟、2015）。

1948（昭和23）年には、全日本柔道選手権大会が開催、翌年には全日本柔道連盟（以下、全柔連）が設立された。このような活動が功を奏し、武道禁止から5年後の1950年「平和的で民主的な新しいスポーツ」として他の武道種目に先駆けて学校での実施が解禁された（全日本柔道連盟、2015）。柔道の活動は、他の外来の競技であるフェ

講道館四天王



富田常次郎



西郷四郎



山下義韶



横山作次郎

ンシングやボクシング、レスリングなどと、本質的に違いのないものと認知されたとと言える。

その後、1951（昭和26）年に国際柔道連盟（IJF）が設立、翌年全柔連はIJFに加盟し、嘉納履正講道館長が会長に就任した。さらに、1956（昭和31）年には東京で世界柔道選手権大会、1964（昭和39）年には東京オリンピックで柔道競技が開催された。

女子の活動では1978（昭和53）年に全日本女子柔道選手権大会、1980（昭和55）年には世界柔道女子選手権大会が開催され、1992（平成4）年のバルセロナオリンピックにおいて女子が正式種目となった。現在、約200の国と地域が国際柔道連盟に加盟していることをみると、12畳から始まった柔道がまさに世界に広まったと言えるであろう。

一方、我が国の学校教育では、2012（平成24）年から中学校の保健体育科で武道が必修化され、全国の多くの中学生が柔道を学ぶことになった。柔道には、相手との攻撃防禦を通して、礼に代表される伝統的な考え方を理解し、相手を尊重できるようになることが求められている。

（3）学校体育における柔道の役割

2012年から武道が必修化され、中学校保健体育科の授業で柔道が行われている。柔道は、直接組み合って相手を制し、投技や固技によって、「一本」を目指す競技である。単に力任せで行うのではなく、身体の体さばきで相手の力を利用することが、力の弱い人でも強い人に勝つことができる特徴の一つと言える。

嘉納師範が外遊中にロシア人の大男に戦いを挑まれた出来事があったが、その際、相手の力を利用して「大腰」で投げて、頭が地面に着かないように手で支えて守ったと言われている。身体が小さくても、大きい相手を投げることができるのが柔道の特徴と言えると同時に、相手のことを考えるという精神には柔道の素晴らしさが伺える。

中学校学習指導要領では「我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動」（文部科学省、2008年）と記述されている。

武道の特性は、相手との攻防により、礼法や相手への尊重などを養うことが一つとされている。例えば武道には「勝てば良いのではない」という共通の価値観がある。常に相手のことを思いやることは、日本の伝統的な文化と言える。武道の一つである柔道は、相手と投げ合うことで心と体を鍛えて自身の技術が向上し、相手への敬意、感謝や思いやりといった感情が芽生えて礼節の意味を理解する。社会生活では1人で生活するには限界がある。そこで社会生活では、他人と共存していくことが大切であり、協力していくためには挨拶により相手に感謝の意を伝えることが、社会生活にもつながる。

このように相手との攻防を通じた活動が礼法や相手への尊重を養うことにつながり、社会で共存していくための要素を養う。これが学校体育としての柔道の役割と言える。

終戦から現代までの柔道史

西暦	和暦	出来事
1946	昭和21	嘉納履正、第3代講道館館長に就任
1948	昭和23	全日本柔道選手権大会を開催
1949	昭和24	全日本柔道連盟（全柔連）の設立
1950	昭和25	学校柔道解禁
1951	昭和26	国際柔道連盟（IJF）の設立
1952	昭和27	全柔連がIJFに加盟、嘉納履正が会長に就任
1956	昭和31	世界柔道選手権大会を開催（東京） 「講道館護身術」の制定
1964	昭和39	東京オリンピック柔道競技の開催

西暦	和暦	出来事
1967	昭和42	IJFによる試合審判規定の制定
1978	昭和53	全日本女子柔道選手権大会の開催
1980	昭和55	世界女子柔道選手権大会の開催
1983	昭和58	この頃から全柔連と学生柔道連盟で紛争（～1988）
1988	昭和63	全柔連が法人化
1992	平成4	オリンピック柔道競技で女子が正式参加
1997	平成9	IJFでブルー柔道衣導入を決定
2012	平成24	全柔連が公益財団法人へ移行 中学校で武道が必修化
2013	平成25	全柔連公認指導者資格制度の運用開始