

実践学としての柔道

藤堂 良明

Judo as a Practical discipline

TODO Yoshiaki

Jigoro Kano founded Kodokan judo based on jujitsu in 1882. I inquiry into the Judo as a Practical discipline as follows. It is summarized into the following three points.

① There are two ways exercise of Randori and Kata in judo. Kano created Randori on the basis of Nage-waza, and Katame-waza and devised Kata on the basis of Atemi-waza. According with Randori and kata, We can study Nage-waza, katame-waza, Atemi-waza composed of martial arts.

② The object of judo is to harden one's body and cultivate one's mind and aims to bring up a man with wisdom, virtue and robust health.

③ "Seiryokuzenyou, Zitakyoei" is published as a aim of practicing judo. The meaning of Seiryokuzenyou is to make the most useful of one's mind and body and to make a social life development. Also the meaning of Zitakyoei is to promote a mutual welfare and make a peace of international.

はじめに

柔道は嘉納治五郎が明治15年(1882)に柔術を集大成して拵えたもので、現在では187ヶ国が国際柔道連盟に加盟し、世界中には1,000万人を超える柔道修行者がいると言われている。この柔道が世界に広まった背景には、技術面では乱取と「形(かた)」の二大練習法を備えたこと、また思想面では技術を通して人間教育を図り、「精力善用、自他共栄」という指導理念を確立したことが挙げられるだろう。そこで本論では第一章において、嘉納が学んだとされる起倒流と天神真楊流柔術を如何に集大成して講道館柔道を創始したのか、第二章においては、講道館創設後の技術的発展を見る中で乱取と「形」を実践していくことの意義を明らかにし、第三章においては柔道の教育的価値及び「精力善用自他共栄」の社会的意義を考察して、実践学としての柔道について見ていこうと思う。

第1章 嘉納治五郎と柔術修行

柔道創始者である嘉納は、幼少より学問は出来

たが身体虚弱に伴う下方に立たされるのが厭で、起倒流と天神真楊流柔術を学んだ。起倒流柔術は江戸初期に作られ、鎧組討技であった為に拳や足で相手の急所に当てる当身技は利かず、腰技や横捨身技等の投技主体の柔術であった。起倒流の起倒とは禅僧沢庵が名付けた名称であり、自分の本心に何の疑念もなく普段のままの調子で対処する心の意味があった^{注1)}。普段の稽古は、表14本と裏7本の合計21本の「形」稽古が中心であり、表14本の「形」については「都テ十四形ハ、本ヲ務ムノ意ニシテ、我本体ヲ堅固ニナシ、手足屈伸進退ヲ練セシムル形也。」¹⁾と記され、押されても引かれても動じない本体という姿勢を作ることにあった。この本体はやがて講道館柔道では自然体の構えに受け継がれていく。更にこの本体とは心のあり方とも深く関わり、「心裏虚霊にして、神氣不動の貌をさして、本體と云う。敵に対するに、爰に敵ありと、念の起る時は、動ずるもの顕る。動ずるに至りては、一身むなし。敵とみて、しかも心動かず、虚霊にして、安く対する処、本體そなわれるなり。是れ不動智と云う。平生の神氣不

動の工夫熟得肝要也。」²⁾と記され、敵と対峙しても動揺しない神気不動の貌をいい、普段から技と共に心が動じないように修行しておくことが必要であったのである。一方、裏の7本の「形」は不取段とも呼ばれ、普段稽古に気の段を取らないという意味であり、各技を区切ることなく連続して行う所に特徴があった。起倒流21本の「形」は表1の通りである。

表1. 起倒流の技の内容

滝夕 落立	鍬鍬 反取	車谷 倒落	打虚 碎倒	曳水 落流	水力 車避	夢 中	取 形 十 四 形
岩 波	雪 折	坂 落	柳 雪	水 入	車 反	身 碎	裏 段(不 取) 七 形

【登假集】より

当初は戦技として個人の技の習得に重きが置かれた柔術も、やがて江戸中期になると平和な世となり稽古は当時の社会体制とも深く関わっていった。起倒流【登假集】によると、「修行多年に及べば、虚霊不昧にして天理に至る。天道は天理自然の本体、その実は一理也。～中略～、中庸にも誠は物の始終也といふ。誠は天理の正鉢、其妙用を神と云、所謂性也。己に有する所、是を徳といふ。常に失はざるを忠といふ。みな誠の別名也。忠を身に行ふを信といふ。」³⁾等と記され、柔術修行者は【中庸】で説かれた誠の精神を持ち、常に誠意を以て忠や信義を以て藩主に仕えることが説かれたのである。徳川幕藩体制の中で、柔術の稽古は武士の道を実践する手段と捉えられたのである。また18世紀中頃には、「形」稽古中に「取形」の技が利かない時は「請立」は逆に返すといった「請立の残る」から、攻防可能な“乱稽古”が生まれた^{注2)}。そして起倒流の横捨身技や背負って投げる技は、講道館柔道の横分れや背負投に受け継がれていく。後に嘉納は、「起倒流の形」は技術的にも精神的にも高尚であるとして、講道館「古式の形」として保存していくのである。

一方、天神真楊流柔術は幕末期に作られた流派であり、鎧着用の戦いも影をひそめ普段着で戦える平服組討技に特徴があった。開祖磯正足は、「人命を救わんがため、所々にて真剣の勝負をし

て、常に真の当を以て修行せざれば、勝利なきことを悟て、柳関斎先生(磯正足)は真の当を請くる事を工夫して、常に当を用ひて修行する也。～中略～、両流合流して一派を建て手数百式拾四手と定めて、天神真楊流と号し一流とす。」⁴⁾とされ、磯は人命を救わんが為多くの相手と戦った際に当身技の大切さを感じ、124本の「形」を拵え天神真楊流と名付けたのである。普段着での攻防術として当身や関節技が主体であり、「形」の内訳は次の通りであった。

手解 12手、初段居捕 10手、初段立合 10手、中段居捕 14手、中段立合 14手、投捨 20手、試合裏 24手、極意上段立合 10手、上段居捕 10手

最初の「手解」は、相手に手首を捕まれた際にそれを解く技であり、初心者は「手解」から出発し、「手解」12本がマスター出来たと師匠が判断すれば、その上の「初段」に昇格出来た。昇格は全て「形」の習得程度により判定され、「初段」から「中段」「上段」を経て免許皆伝に到達したのである。124本の技中の“居捕”とは、館や城中で座っている時に不意に襲われた際の護身術であり、天神真楊流の居捕技「両手捕」や「後輔」

「飛違」は、講道館「極の形」中の「両手捕」や「後捕」「突込み」に受け継がれていく。また立合技であった「突懸」「後捕」「小具足」等は、講道館「極の形」の「突懸」「後捕」「切込」等に受け絶がれるのである。

こうした「形」稽古における気の扱い方については、「武術の稽古の形は死者にも有らず、活物に有らず。先稽古に臨んで皆敵と思ひ、位を取りて前心・通心・残心、之三つ守体をやわらかにして、気海丹田に気を納め、勇気をふくみ、敵死物なりとも我活物と思ふて、我が一心を以て修行する時は、是れ活物の稽古ならずや、又死物と思ふてする時は死物なり。」⁵⁾と記され、稽古では常に相手を敵とみなし気を気海丹田に納めて、力まらずに勇気を以て行うことが説かれた。ここに記された気海丹田とは、気の集まる所とされ中国では気海はツボの名称であり臍下1、5寸の所とされ、丹田は丹薬を作る所と見なされた。今日では気海丹田は身体の重心の位置に相当する。また志と氣と力との関係については、「分けていひがたし。然れども、是をいはば志差の起るにつれて、其向

かふものを取らんと手の出るは、何ぞなければ、志に随ひうごきて気のかようふゆへなり。其物を持扱ふは、何ぞなれば、気の随ひ集まる所の力の出る所には気集まり、気かよふ所には気力も随ひするという事定まりたる理にて、気力不二となる。然れ共ここに差別をなして記す事は、力を先だて業をせば、其害甚多く、是を以て力を捨て、只気の扱を修行せしめるため也。」⁶⁾と記され、便宜上志と気と力とに分けたが技を發揮するにはやはり志気力一致が必要である、と言うものであった。ただここで取えて気と力とに分けたのは、技の習得過程においては力即ち力身を避けんが為であり、身体内部を流れる気が全身に行き渡れば気力として發揮され、勝負場面でも臨機応変に対処出来るとされたのであった。近代柔道で説かれる心気力一致とは、「心に相手の隙を認めた時、直ちにこれに乗ずる意志活動となり、それに応じて即座に業が出て、その間に少しの凝滞もないことをいふ。」⁷⁾ というものであり、その原形が既に柔術に見られたのである。

なお当流においても「形」を補足する“亂捕”が少し行われ、投技に属するもの10本、絞技に属するもの4本、関節技1本があったが、稽古着の袖も下穿も短く肘や膝が外にむきだしで怪我をしやすく、また抑込技は存在しなかった。こうした二流派を基に講道館柔道は作られるのだが、柔道により多く影響を与えたのは、明治10年(1877)に嘉納が最初に学びしかも講道館創設後も修行を続け合計8年間学んだ天神真楊流柔術であったと考えられる。また天神真楊流の“投捨

(20本)”や“亂捕技”には柔道の大外刈や払腰、絞技、関節技の原形が多く含まれており、講道館柔道には起倒流よりも天神真楊流の影響が強かったと言えるのである(表2参照)。

第2章 乱取と「形」の二大練習方式

嘉納は鎧組討の起倒流と平服組討の天神真楊流柔術を修行し、明治15年に講道館柔道を創始したが、当初の稽古は両流派の「形」をそのまま教え亂捕は最後に行なうに過ぎなかった。しかし明治17年に、体操伝習所は撃剣・柔術の学校教育に関する利害適否について、次のような答えを出した(表3参照)。

等の理由から、「柔術は学校正課として採用することは不適當なり」との答申であった。そこで嘉納はこの答申が発表された四年後に、大日本教育会で『柔道一班并二其教育上ノ価値』と題して講演を行い、柔術の目的は勝負が中心であったが、講道館柔道では「体育勝負修心ノ三ツノ目的ヲ有ッテオリマシテ、之ヲ修行致シマスレバ体育モ出来勝負ノ方法ノ練習モ出来、一種ノ智育德育モ出来ル都合二成ッテオリマス。」⁸⁾と述べ、体育と勝負と修心(智育德育)の三つの目的があると主張したのである。とりわけ体育の目的は、筋肉を發達させ身体を健康にし四肢の働きを自在にさせることであるとして、体育の立場から乱取では「危険ノ恐レアル様ナモノハ悉ク省キ、又成ル丈ケー様ニ全體ノ筋肉ヲ働カセル様ニ工夫ガ致シテ御座イマス。」⁹⁾と記し、手足指の関節技や手首を極めて投げる危険な技を省き全体の筋肉が働く

表2. 柔術技の講道館柔道への影響

天神真楊流の技名	講道館柔道の技名
すくい足	小外がけ
足払い	足車
払腰	払腰
腰投	大腰
腕引	腕挫十字固
捨身捕	巴投
ハダカ絞	裸絞
股払	大外落し
背逐投	背負投
強身絞	突込絞

天神真楊流の講道館柔道への影響

起倒流の技名	講道館柔道の技名
夢中	横分れ
水車	
車倒	
曳落	浮落し
夕立	
谷落	谷落
身碎	横分れ
岩波	
雪折	背負投

起倒流の講道館柔道への影響

表3. 体操伝習所の答申

<p>二術の利とする所</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身体の發育を助ける 2. 長く運動に耐える力を得しむ 3. 精神を爽快にし士氣を作興す 4. 不慮の危難に際して護身の基を得しむ
<p>害もしくは不便とする点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身体の發育往々平等均一を失わん 2. 実習の際多少の危険あり 3. 精神激しやすく、ややもすれば粗暴の風を養う 4. 争鬪の念志を盛んにし、いたずらに勝ちを制せんとするの風をなしやすし 5. 実習上各人に監督を要し、一級全体一斉に授けがたし 6. 教場の坪数を要すること甚大なり 7. 柔術の演習は単に稽古衣を要するのみなれど、剣術は更に稽古道具を要し、常にその衣類及び道具を清潔に保つ事、生徒の業には容易ならず

ように拵えたのである。この発言で注目すべきは、嘉納は体操伝習所が「害もしくは不便とする点」としてあげた条件を、クリアーする形で講演されている点である。たとえば、身体全体の筋肉の発達を促すといった説明は（害の1）に、乱取において危険な技を省くは（害の2）に対する改善内容と見ることが出来る。当初嘉納は柔道を学校体育に導入する為に、「形」よりも乱取重視の方向に転換したと言える。

ところで柔術にも乱捕は既に存在し、柔術稽古衣は半袖の襦袢に“刺子”を施したものであり、下穿はももひきであった。しかし、肘や膝は外にむき出して怪我が絶えず、また半袖の為に組み方も両襟を握り両足を踏ん張った自護体の姿勢で、技も力に頼るものであったと言える（図1参照）。

そこで嘉納は、「柔道衣は心身の自在を得なければならぬものである。どこを持ってもなげられなければならない。～中略～、同時に肘や膝をむきだしては、負傷する危険が多いし、また非常に不体裁である。」¹⁰⁾として、明治19年には稽古衣の袖を長くして怪我を避け、相手の袖を利用して不安定な姿勢に崩して投げられるように改良した。その後、前後と左右と斜前と斜後等の「八方向の崩し」を説き、前捌きや前回り捌きといった体捌きを説いて科学的原理を盛り込んだのである。これまでの柔術稽古では、ただ数をかけて投げつける体験主義であったが、柔道では力づくで

はなく科学的原理を重んじ、また言語によって修行者に判り易く説明していったことが進歩であったと言えるだろう。下穿に関しても、明治41年には膝下3寸まで長くするように規定した。同時に柔術乱捕では固技として絞技と関節技のみしか



図1. 天神真楊流の乱捕
『柔術極意教習図解』より

無かったが、嘉納は新たに抑込技を設け、しかも運動量を増す為に向かい合って攻防が出来るように改良したのである。

その後、乱取実践における効果的なやり方として次の様な点が指摘された。

- (1) 基本の姿勢は「自然体の姿勢でなければならぬ。即ち人が殊更でなく、自然に立っている時の姿勢が基本でなければならぬ。～中略～、この姿勢は一番変化し易く又疲れない姿勢である。」¹¹⁾とされ、自然体の姿勢で乱取を行なえと説いた。
 - (2) 乱取は体育であると共に勝負の方法の練習であるから、「对手が急に打ってきたり突いてきたりすることがある。さういう場合に早く顔なり体なりをかはし、その攻撃を避けぬと打たれたり突かれて仕舞ふ。」¹²⁾とされ、当身技に対する心構えを常に忘れないように注意している。
 - (3) 稽古衣の握りは「強く握るのでなく、指で軽く掴む筈である。～中略～、軽く稽古衣を持って居ると変化の際その動作が相手に分からず、当方の施さうとする技に備えしむる機会を与えぬことができるのである。又、腕や指に力を入れて居れば早くくたびれるが、力が入って居らぬと、容易にくたびれないから、多く試合に堪へ得ることになる。」¹³⁾とされ、握りは強く握らず指で軽く掴むようにせよと説かれた。
- 乱取の普及と共に試合が考案され、最初の試合は明治18年頃より講道館において月次試合と、春と秋に行われる紅白試合が行われた。明治33年には講道館柔道乱取審判規程が初めて作られ、「一本」と「業あり」が設けられた。当時の一本の条件は、「故意又は過ちて倒れるにあらずして、一方より業を仕掛け又は相手の業を外したるが為め倒れること。相当のはずみ又は勢いを以て倒れること。」¹⁴⁾とされ、また「固業は手又は足にて二度以上相手の體又は畳を打つかしからざれば「マイリ」との合図をなしたときは勝負の決したるものとす。但し抑業は審判員の見込にて相当の時間相手を起し得ざらしむるときは一本と見做すことを得。」¹⁵⁾とされ、投業と固業の規程が定められこれ以降の試合はこの規程に基づき行われたのである。当時の審判規程は13条しかなく、投げ技の修行に重きを置き試合は二本勝負で行われた。現代の審判規程では試合は一本勝負で行わ

れ、一本の判定は「技を掛けるか、又は相手の技をはずして、相当の勢い、あるいははずみで、だいたい仰向けに倒したとき。抑込技では、『抑え込み』の宣告があつてから30秒間、抑えられた者がそれをはずすことができなかつたとき。固技では、『参った』と発声するか、又は手か足で2度以上打って合図したとき。」¹⁶⁾とされ、投げ技では勢いと強さの条件が明示され抑込技では30秒を以て「一本」と定められている。このように柔道では「一本」を取ることが求められ、この背景には柔術時代からの志気力一致の思想があり、心と気と力の一致が「一本」に繋がるといった身心一元の考え方があったと言えるのである。

一方、嘉納は勝負法として「人ヲ殺ソウト思ヘバ殺スコトガデキ、痛メヨウト思ヘバ痛メルコトガデキ、捕エヨウト思エバ捕エルコトガデキ、又向コウヨリ自分ニソノヨウナコトヲ仕掛ケテキタ時ハ此方デハヨク之ヲ防グコトノデキル術ノ練習ヲイウ。」¹⁷⁾と記し、要するに肉体上で人を制し制せられざる術の練習を指した。乱取や競技で雌雄を争うというよりも、武術や護身術の意味が強かったのである。その具体的な稽古法として「形」が整備され、当初は嘉納が乱取の合間に個々の技の原理を説明したが、やがて修行者が多くなり手技から3本、腰技から3本、足技から3本といったように抜粋し、投技の崩しや作りや掛けを学ばせる為に「投の形」が作られた。また固技の原理を教える為の「固の形」が作られ、後に「乱取の形」と呼ばれた、更に道場でなくてもどこでも行なえ如何なる服装でも行なえる女子向けの形として「柔の形」が、起倒流柔術の形は「古式の形」として、天神真楊流を初めとする当身や関節技を中心に「極の形」が作られた。

その後も「形」の練習目的として次の様に述べられている。「元来柔道に勝負という一面がある以上は、切ることも突くことも蹴ることも、すべて手を殺すとか制御すとかの方法の研究も怠ってはならない。しかるに乱取ではすべて危険なことは禁じてあるから、そういう方面の練習は形を待ってはじめてできる。」¹⁸⁾と記され、当身や関節技等の危険な技を稽古するには「形」に依らねばならないとされた。また、「身体を円満均整に発達せしめようと思えば、形によらなければ他に適當の方法はない。～中略～、思想とか感情とか、天地間の物の運動を四肢や胴や頸の動作に

よって表現しようと思えば、形によらなければならぬ。」¹⁹⁾ともされ、「形」の目的には円満均整な体や美的情操を養う面もあると説かれた。こうした面の「形」としては、体育とか武術としては価値はあるが特に美的情操を養うには「柔の形」や「五つの形」「古式の形」が必要であるとされた。そして嘉納は、柔道は投技と固技、当身技の三つの技術構造を持っているから、「柔道の修行は形なり乱取なりに偏しては、武術と体育と両者の目的を達することは出来ぬ。」²⁰⁾と記し、乱取と「形」を両方とも習得すべきであると説いたのである。

柔道が世界中に広まった背景には、攻防が自由に出来てしかも運動量の多い乱取と、乱取化できない当身や関節技を学べる「形」との二様式の稽古に分けたことに依ると言えるだろう。柔道の実践は、乱取において崩しと機敏な体さばきでの身のこなしを学び、「形」でもって攻防の理論と武術の習得を図ることにあると言えるだろう。

第三章 精力善用自他共栄の意義について

柔道の思想的方面は、柔道の実践を通して如何なる人間を作っていくかということであった。嘉納は当初から、柔道の目的として体育と勝負と修心の三つの立場から説いた。特に明治22年の『柔道一斑并二其教育上ノ価値』においては、修心の内容として徳性を涵養すること、智力を練ること、柔道勝負の理論を世の百般に応用することの三つが掲げられた。まず徳性を涵養することでは、「柔道ノ修行ヲ適当ナ教師ニツイテ致シマスレバ、自カラ自国ヲ重ンジ自国ノ事物ヲ愛シ、氣風ヲ高尚ニシ勇壯活発ナル性質ヲ涵養スルコトガデキヨウカト存ジマス。」²¹⁾と記され、愛国の情や氣風高尚、勇壯活発な性質が養われると説かれた。この他にも、道場では相互に親切に教えあい礼儀作法も養うようにとされた。智力を練るでは、柔道の修行により「観察、記憶、試験、想像、言語及び大量」を養うように説かれた。記憶とは他人の技や先生の教える技をよく覚えておくことであり、試験とはテストするという意味よりも学んだ技を試すことであり、特に言語に関しては余程大切であるとして「柔道ノ亂捕デモ形デモ一通リノ仕方ヲ言葉デ説明シヨウト思ヒマスレバ、余程筋道ヲ立テ分り易イ様ニ話シマセヌト先ノ人ニハソノ意ガ通ジマセヌ。」²²⁾と記し、筋道を立て

て分かりやすく話が出る必要があるとされたのである。柔道勝負の理論を世の百般に応用するでは、「自他ノ関係ヲ見ルベシ」とか「先ヲ取レ」「熟慮断行」等が挙げられた。特に「自他ノ関係ヲ見ルベシ」では「我ヨリ或ル技ヲ仕掛ケテ相手ヲ攻撃シヨウト思イマスレバ、先ズ相手ノ體格ハ如何、力量ハ如何、得意ノ技ハ如何、氣質ハ如何ト、総ベテ相手ノ一身ニ属スル事情ヲ審カニ致シテ置キ、～中略～自分ト自分以外ニアル総テノ他ノモノトノ関係ヲ審カニ察シテ置カネバナラヌト云フコトデス。」²³⁾と記され、攻防に際しては相手の体格や得意技や氣質等総べてを把握せよとの指摘であった。そして柔道の奥義として「勝ッテソノ勝チニ驕ルコト無く、負ケテソノ負ケニ屈スルコト無く、安キニ在テ油断スルコト無く、危ウキニアリテ恐レルコト無くタダダー筋ノ道ヲ踏ミユケ。」²⁴⁾とされ、柔道勝負にあたってはいつでも最上の手段を尽くせということであり、こうした教えは商業や政党の時局打開においても応用せよということであった。こうして講道館創設当初は、柔道による智、徳、体を兼備した全人教育が説かれたのである。なおこの時点では、柔道の指導目標である「精力善用自他共栄」は未だ述べられてはいないが、一筋の道を踏みゆけといった全力を尽くす精神や「自他ノ関係ヲ見ルベシ」等の考え方は、後の「精力善用自他共栄」に繋がるものであったと考えられる。

やがて大正3年には柔道会が設立され、講道館の主張を基にした雑誌の発行や講演会の開催、視察員の内外派遣等が決められた。そして嘉納は、柔道の技術の原理の追及を通して、一つの新しい思想に到達する。雑誌『柔道』において、元来柔術あるいは柔道の名称は柔能く剛を制す言葉から出たものと考えられ、この柔の理とは「相手が一定の力を以て押してくる時は、我は之に反抗せず、その押す力に順応して我が体を退くのみならず、その押しくる力を利用して何程か己の方へ引き寄せる。かくせば相手は受身となり前方に体が崩れ、倒れやすくなる。」²⁵⁾と記され、当初は相手の力に反抗せず順応して勝つことと捉えていた。しかし、相手が動かないでいる場合や相手が首を絞めてきた時等は、相手の力に順応するだけでは攻撃防御の絵べてを説明できないとした。

そこで、「身体上からも精神上からも、総ての場合を包含して言えることは、心身の力をもっと

も有効に使用すること之だけであって、之が攻撃防御の根本原理であるといわねばならぬ。～中略～、その名称を一層押し広げて予は柔道という言葉で攻撃防御の場合に応用すべき心身の力を最も有効な使用法に止めず、広く如何なる事柄に応用しても苟も心身の力を最も有効に使用する道の存する所にこの柔道という名称を用いることにしたのである。」²⁶⁾と記し、柔道の根本原理として心身の力を最も有効に使用する道とし、これを柔道の場合だけでなく広く社会生活にも応用すべきであるとした。そして大正4年には柔道の定義と目的について、「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。柔道の修行は攻撃防御の練習によって身体精神を鍛練修養し、斯道の神髄を体得することである。そうして是によって己を完成し世を補益するのが柔道修行の究極の目的である。」²⁷⁾と定めた。こうして講道館柔道は自分の完成を図りながら世の中の為に尽くすという、人生の歩んでいく大道となったのである。

やがて嘉納は、「心身の力を最も有効に使用する」の心身の力を「精力」の二字に纏め、善を目的に有効に使用せよとして大正11年に「精力善用」を発表した。とりわけ「善」の概念としては、「団体生活の存続発展を助けるものは善で、これを妨げるものは悪である。」²⁸⁾と記し、団体生活の存続発展を助けるものを善としたのである。そして善用の範囲については、「かように個人でも国家でも、その他如何なる団体でも、その目的を十分に果たそうと思えば、その力をもっとも有効に働かさなければならぬ。今日世間でいう能率の増進、科学的経営法、産業の合理化などということは、この有効な活動や精力の善用ということに含まれている。」²⁹⁾とされ、精力善用の範囲を能率の増進や産業の合理化にまで含めた。こうした思想には、嘉納が青年時代に東京大学において学んだ「天賦固有ノ能力ヲ悉ク使用シテ、己ト人トノ為ニ、最大ノ利益ヲ生スルノ道、即完全無欠ノ生活ヲ為スノ道、如何ヲ講究スル所ノ者ニシテ、～中略～、教育ノ道ニオイテモ亦當ニ盡スヘキ所ノ本分ナリトス。」³⁰⁾とされる所の西洋の功利主義思想と類似する点が多いと言える。柔道の技術原理から生まれた「心身の力を最も有効に使用する」の考え方が、功利主義的な意味を加味して「精力善用」の思想にまで発展し、社会生活存続発展にまで応用されるようになったのである。

一方「自他共栄」の背景には、柔術・柔道の「自他ノ関係ヲ見ルベシ」から生まれ、やがて稽古中は相手の為を図りながら自分の為を図るという心掛が必要であるとされる所、お互いの発展を図るから生まれた考え方であった。その後、嘉納は「共存共栄」を主張するようになり、大学の一年先輩であった井上哲次郎博士によると『『共存共栄』といふことは、だいたい結構なことである。但し世の中には悪徒もおり凶漢もあるからして、それを思ふと『共存共栄』は感心されないけれども、さうでなくて一般普通の場合においては、『共存共栄』ならば公平な考えであるから、誰も反対しないであろう。』³¹⁾と記され、世の中の悪徒等との共存共栄は賛同しかねるが一般普通の場合は共存共栄で十分通じると述べたのである。嘉納はこうした試行錯誤を経て、終に大正11年の講道館文化会の席上で「自他共栄」の言葉に至ったのである。講道館文化会の綱領として次の三点が挙げられた。

- ① 精力の最善活用は自己完成の要訣なり。
- ② 自己完成は他の完成を助くることによって成就す。
- ③ 自他完成は人類共栄の基なり。

ここに至り精力最善活用によって自己を完成し(個人の原理)、この個人の完成が直ちに他の完成を助け、自他一体となって共栄する自他共栄(社会の原理)によって人類の幸福を求めたのである。大正期の日本は、第一次大戦後(大正3～8)に貿易がふるわなくなり多くの会社や工場が倒産し失業者が増え、また国際間の融和提携を図らないと日本の独立を維持していくことが難しくなってきたという社会情勢があり、こうした環境が「自他共栄」を生み出す一因ともなったと考えられる。現代の「自他共栄」の解釈としては、「人は常に自分の栄えと他人の栄えと両立するように、自分の事のみを考えず、人の為をも考え、他人の為に尽くしながら自分の為をも図ることを忘れぬという所に、融和も平和も進歩も生じてくる。」³²⁾とされ、常に自分の事ばかりでなく他人の為に尽くす事が必要で、そうすることにより国際間の融和や平和までが図られるとされるのである。

まとめ

- 1) 柔道は、近世に栄えた鑑組討の起倒流と平服組討の天真神楊流柔術から作られた。柔術の稽古は

「形」が中心であり、気を気海丹田に納めたり志気力一致の必要が説かれ、藩主に忠義を尽くし戦場で勝利する目的であった。起倒流の形は講道館「古式の形」として保存され、天神真楊流の当身や関節技は講道館「極の形」に導入された。

- 2) 講道館創設当初は両流派柔術の「形」中心の稽古であったが、明治17年の体操伝習所答申以降に嘉納は乱取中心に改めた。乱取では稽古衣の袖を長くして崩しを可能にし、また軽妙自在な体捌きを重んじ、かづくでなく科学的原理を盛り込み自由に投げたり抑え込んだり出来るようにした。一方「形」においては、扱げ技や固技の崩しや作りや掛けの原理を学ばせると共に、乱取では行なえない危険な当身や関節技を学べるようにした。この乱取と「形」により、格闘術としての投技と固技と当身技の全てが学べるようになり、こうした二大練習方式が世界的普及に繋がった。
- 3) 柔道の思想では、創設当初から技術を通して勇氣や礼儀等の徳性と言語や思想等の智力を養い、智徳体を兼備した全人教育が図られた。また柔道技術の原理追及から、心身の最有効使用法を経て「精力善用」が説かれ、柔道で養った心身の力を社会生活存続発展や能率増進にまで応用すべきことが説かれた。一方、柔道稽古の場における自他の関係の追求を通して、やがて「共存共栄」が説かれ終に「自他共栄」が発表された。自他共栄とは、自分と他人との共存共栄を図りながら国際間の融和や平和までも含んだ思想であった。柔道は攻撃防御の術を通して心身を鍛錬修養し、ひいては社会貢献を図ろうとするもので、こうした点に実践学としての柔道があると言える。

注

- 注1) 今村嘉雄「武道歌撰集上巻」(第一書房、1989、238頁)によると、起倒流極意の歌は、わが本心に少しの狂いもなく何の疑念もない普段のままでの調子で敵に向かうこと、と記している。
- 注2) 竹中鉄之助の「起倒流組討目録(1859)」には「常々乱稽古の時は浮木の如く身を使うべし、敵に向かい胸騒ぎすることあり、～中略～、安閑無事の極みと思ひ稽古すること肝要なり」と紀されている。

引用文献

- 1) 水野忠通「柔道雨中問答」(1806)、波辺一郎編：「武道の名著」、東京コピー出版部、1979、201頁。
- 2) 今堀吉之助「起倒流天巻」(1792)老松信一編：「日本武道大系」、同朋社出版、1982、373頁。
- 3) 寺田正浄「登假集」(1729)波辺一郎編：「武道の名著」、東京コピー出版部、1979、180頁。
- 4) 寺田某「天神真楊流柔術極意」老松信一編：「日本武道大系」、同朋社出版、1982、453頁。
- 5) 同上、455頁。
- 6) 同上、458頁。
- 7) 桜庭武「要説柔道教本」東京開成館、1938、232頁。
- 8) 嘉納治五郎「柔道一斑并ニ其教育上ノ価値」(1889)、波辺一郎編「史料明治武道史」、新人物往來社、1971、86頁。
- 9) 同上、87頁。
- 10) 老松信一「柔道百年」、時事通信社、1970、120頁。
- 11) 嘉納治五郎「柔道第1巻第4号」、講道館、1930、4頁。
- 12) 嘉納治五郎「柔道第1巻第5号」、講道館、1930、3頁。
- 13) 河上、1930、4頁。
- 14) 嘉納治五郎「柔道」1917年6月号、嘉納治五郎著作集第二巻、五月書房、1983、60頁。
- 15) 同上、62頁。
- 16) 講道館「講道館柔道試合審判規定」、1995、30頁。
- 17) 前掲8)、89頁。
- 18) 嘉納治五郎「柔道」1937年4月号、嘉納治五郎著作集第二巻、五月書房、1983、133頁。
- 19) 嘉納治五郎「柔道」1934年12月号、嘉納治五郎著作集第二巻、五月書房、1983、281頁。
- 20) 嘉納治五郎「柔道第1巻第6号」、講道館、1930、4頁。
- 21) 前掲8)、93頁。
- 22) 同上、94頁。
- 23) 同上、95頁。
- 24) 同上、95頁。
- 25) 嘉納治五郎「講道館柔道概説」[柔道]大正4年、講道館、嘉納治五郎著作集第二巻、五月書房、1983、17頁。
- 26) 同上、18頁。
- 27) 同上、13～14頁。
- 28) 嘉納治五郎「柔道第7巻第2号」、講道館、1936、3頁。
- 29) 嘉納治五郎「柔道教本」、堀書店、1931、28頁。

30) 尺振八「斯氏教育論」, 文部省, 1880, 17頁.

山健堂編, 嘉納先生傳, 講道館, 1941, 46頁.

31) 井上哲次郎「嘉納治五郎氏に対する追憶談」, 横

32) 嘉納治五郎「柔道教本」, 堀書店, 1931, 116頁