

嘉納治五郎の教えから考える柔道形修行の現代的意義

稲川郁子¹⁾ 畑山元政²⁾ 阿部恭子³⁾

1) 健康柔道整復学科 2) 帝京科学大学 3) 愛知県柔道連盟

The Contemporary Significance of Kata Training in Judo: Based on Jigoro Kano's Precepts

Ikuko INAGAWA, Motomasa HATAKEYAMA and Kyoko ABE

要 旨

嘉納治五郎とその側近の言説をもとに、柔道の形の現代的意義について考察した。嘉納およびその側近は、乱取に偏重し形を閑却する修行者の傾向に警鐘を鳴らす多くの言説を残している。嘉納の発信から約100年が経過する現代においても、形は修行者から閑却される傾向にあり、むしろ海外で愛好される傾向がある。昇段時は、段位に応じた形の審査が課されるが、6段以上では特に厳重に審査される。嘉納は、「身体の徹底的の鍛錬」および「臨機応変の力」を養うには乱取が優れるとし、形だけでなく乱取の重要性も説いている。柔道の修行は、嘉納の時代同様、「形と乱取の両輪」が重要である。柔道が世界に普及した理由の一つに柔道の理念（カノウイズム）が挙げられる。柔道修行者は、この理念の実践のためにも形を軽視すべきでない。

キーワード：柔道、嘉納治五郎、形、乱取、カノウイズム

Abstract

We examined the contemporary significance of the *Kata* of Judo, through studying the discourses of Kano Jigoro and his disciples. These discourses raise an alarm regarding the tendency of trainees who are emphasizing *Randori* and ignoring *Kata*. Even in the modern era, about 100 years since Kano's precepts, *Kata* tends to be neglected by the local *Judokas*; however, it is popular overseas. At the time of the ascent, the examination of the form according to the ranking is imposed, but it is examined particularly strictly at more than 6-dan. Kano also insisted on the importance of *Randori* along with *Kata*. Kano preached that *Randori* is excellent for "training the body thoroughly" and "the ability to adapt flexibly." As for judo practice, "both rings of the *Kata* and *Randori*" are important, as in Kano's era. One of the reasons that judo spread to the world is its philosophy (Kanoism). To realize this philosophy, *Judokas* should not neglect *Kata*.

Keywords : Judo, Jigoro Kano, *Kata*, *Randori*, Kanoism

1. 緒言

柔道とは、嘉納治五郎（1860～1938年、以下嘉納）が創始した講道館柔道のことを指す。

嘉納が採用した具体的な柔道修行の方法には、試合形式の「乱取（らんどり。亂捕、乱捕）」と、柔道の理合いを表した「形（かた。型）」の2形態がある。嘉納は、乱取と形の関係を文章に例え、「形は文法に比すべきもので、乱取は作文に比すべきもの」と説いた。この形と乱取を文法と作文になぞらえた言説は、嘉納の発信から約100年が経過した現在もなお柔道修行者の間で繰り返し説かれているものである。しかし、形は乱取と異なり自由度が低いと修行者から敬遠されることが多い。本稿は、乱取に比べ軽視されがちな形の修行について、嘉納やその側近の遺した言説をもとに現代的意義の考察を試みたものである。

2. 方法

対象：嘉納治五郎およびその側近であった人物の言説

方法：文献的考察

なお、本稿では旧字、旧仮名遣いは現代表記に改めた。（例：亂捕→乱取）

3. 結果

3.1 形と乱取

1914年、柔道の普及発達を図ることを目的として、講道館により創設された会員制組織「柔道会」¹⁾が創設された。その一事業として、雑誌『柔道』が刊行され、嘉納は、山下義韶、永岡秀一、村上邦夫に対し、誌上での形と乱取についての説明を命じた。

これによると、乱取とは、「一定の方式によらず、各自勝手の手段を用いて、練習するもの」で、形とは「攻撃防御に関し、あらかじめ種々の場合を定め、理論に基づき、身体の操縦を規定し、その規定に従って練習するもの」²⁾とされる。そして、形と乱取の関係は、「形はいわば乱取の場合に用いる技、あるいは実地の場合に用いる技の数種を集めたものである。また乱取で修行し難い場合、例えば武器を持っている場合とか当身（あてみ）³⁾を用いる場合等、平常の乱取では修行するに困難なことを形として集めたものである。（中略）その種々の形の根本原理、その精神は別物ではない」とした。さらに、「乱取の形の修行上の関係を、文章を学ぶことに比べてみると更に明瞭に分るであろうと思う。形は文法に比すべきもので、乱取は作文に比すべきもの」、「（形と乱取の）修行上における関係は如何というに、何れを廃してもよくない、双方を併せ修行するが最良の修行法である。（中略）乱取を修行することの出来ぬ者は、形のみで修行するよりほか、道がない。けれども乱取をなし得る人

は、形も併せて修行するが善い」⁴⁾とし、この言説が今日もなお柔道家の間で繰り返し説かれているものである。

3.2 形が閑却される傾向：嘉納が繰り返した警鐘

以下に、渉猟し得た範囲の嘉納の著述から、形の修行が閑却される傾向についての言説の一部を引用する。（傍線筆者）

- 「柔道の修行は、一面には講義⁵⁾ 問答⁶⁾ により、一面には乱取形によるのであるということは、毎々説いていることであるが、今日の実際は、乱取以外の方面は比較的閑却されている。将来講義問答も、形も、乱取の修行と並び行なわれるようにしたいと思う」⁷⁾
- 「本来柔道は乱取だけで全きものでない。真剣勝負では当身や突いたり切ったりすることを必要とする。それだから形の練習を怠り乱取のみをしていると、そういう方面に欠陥が生じてくる。しかし形は乱取より面白味が少ないから怠りやすい。そこで多くの者は乱取に傾いてしまう」⁸⁾
- 「攻防式の形は面白味もあり、役にも立つことは事実であるが、人間には天性懶（なま）けようとする癖があって、棄てておけば善事でも行わないことが多い」⁹⁾
- 「今日のようにだれでもいきなり乱取を遣り、多数はほとんど形を顧みないというようなことは、講道館が始って以来のことである。それでは、なぜそういうふうにしたのかというに、これはしたというよりは、なったという方が適当であろうと思う。そして、それが必ずしもよいことということが出来ぬ。（中略）（形は）それぞれ価値のあるものであるほかに、乱取を正しく行わせるに欠くべからざるものである。そういう訳で、柔道の修行者には、形の練習を怠ってはならぬという注意を与える必要を認めるのである」¹⁰⁾
- 「形も乱取も、共に柔道の技術の修行上に必要なる両方面であることは、だれも承知していることであろうが、それらの職能を明らかにして、修行上相互助けあうようにしなければならぬ。乱取は興味が多いから、多くのものは乱取に力を入れて、形を閑却する傾きがある。なぜそれら両者は偏廃することの出来ぬものであるかを、一通り説明しておこうと思う。（中略）形とはあらかじめ仕方が定まっていて〔ママ〕、双方ともに勝手の仕方を許さぬのである。なぜに乱取のほかにそういう仕方を必要とするかというに、柔道の技術的練習が、乱取ばかりであるならば、突いたり、蹴ったり、切ったりする練習が出来難い。実際に打ったり蹴ったりすれば、怪我をする。それゆえに一方から打ったり切ったりしてくる時は、あらかじめそれを避ける仕方をきめておいて、怪我をしないように練習しなければならぬ。それが

乱取のほかに形の必要なゆえんである。それからまた乱取では技がおのずから局限されてくるが、あらゆる必要な技を網羅しようと思えば、形によってするのが適当である。語学を教えるに、作文の練習の間に自然と文法を教えることは出来るが、本当に文法を教えるには、独立に文法の時間を設けて教えるにしくはない。同一の理由で、乱取のほかに、形は技の修行上欠くべからざるものである」¹¹⁾

- ・「昔も同様であったと師匠などから聞いていたが、柔道の道場における修行者は、多く乱取に身を入れて、形を閑却する傾きがある。その理由は、乱取は競技的練習であるから面白味が多いが、形は極った〔ママ〕形式によって練習するのであるから、面白味が少ないからであろう。しかし興味があることばかりが善いことではない。ためになることなら、興味はなくともするがよい。目の興味は、永遠の利益には換えられない。それゆえ乱取と同様に、形の練習を怠ってはならぬ」¹²⁾
- ・「これは体育上からの注意であるが、武術として見れば、形を一層必要とする理由がある。対手が切掛けてきたり、打込んできた場合、それを苦もなく避けるには、平素から練習していなければ、咄嗟の間に思うように体を交したり〔ママ〕避けたりすることは出来難いものである。(中略) また当方から対手に当身をもって攻撃しようと思うても、平素形の練習でしばしば繰返して練習しておらぬと、その当身は利くものではない。幾ら当所を正確に承知しており、また乱取で筋肉の力が強くなっていても、形で練習しておらぬと当身が冴えない。また冴えなければ効かない。そういう訳で、真剣勝負の稽古には、乱取によって身体を鍛え、自由自在に動作の出来るようにしておかなければならぬが、同時にまた形によって当初の個所も覚え、それが利くように練習しておかなければならぬ」¹³⁾

3.3 しかし形に偏向するべきではない：乱取の効能

形の修行が閑却される傾向について警鐘を鳴らす反面、嘉納は、乱取の効用についても述べている。前項同様、嘉納の著述より一部を引用する。(傍線筆者)

- ・「形では立派に出来る、見ているといかにもすらすらとして柔的に滞りもなく動作の美を発揮するが、さてその通りに乱取の場合にできるかという、形でやる通りでは技がきかぬ。(中略) 形の技が形の技になってしまって、乱取の技と要領が違ったものになる」¹⁴⁾
- ・「昔のように形に重きを置き過ぎてはならぬ。形のみの練習では、本当の力が養われない。乱取の練習によって得られる最も大なる利益は、肉体上にも精神上にも、臨機応変の力を養うという事である。(中略) 乱取の価値は、身体の徹底的の鍛錬という

ことにあるであろうと思う。論より証拠、柔道乱取の実際を見る時は、だれもがその身体各部を錬りかつ鍛える点においては、いかなる体育の方法と較べても優るとも劣らないと考えるであろう」¹⁵⁾

- ・「乱取の値打は、興味と身体の発育のほか、さらに臨機応変の能力を養うということである。乱取練習の際は、対手(あいて)はどういうことをしてくるか分らぬ。それゆえ、先方がどういう攻撃をしてきても、咄嗟の間にそれに応じ得るように、肉体的にも精神的にも鍛錬修養されていなければならぬ。この力は形では養われぬが、乱取によってこそ養い得らるのであって、ここにまた乱取の大切なゆえんが存するのである」¹⁶⁾

4. 考 察

4.1 嘉納が理想とした体育：精力善用国民体育

講道館柔道は、嘉納により 1882 年に創始された。柔術や「やわら」と呼ばれた武術に、体育としての有益性を見出し、それらの持つ精神性も含め柔道に昇華させたものである。『柔道大事典』によると、講道館柔道とは、「善を前提とした目的遂行のために、最も効力のあるように精神と身体を働かせる(精力善用の)道。(中略) 武術にあらず、人間の根本原則の名称である」¹⁷⁾と定義される。また、同著では、「その根本原則(精力善用)を攻撃防御に応用し、あるいは体育に応用する。(句点筆者) 道場における乱取は、柔道の武術、体育方面への応用であって、それだけが柔道と考えてはいけない」とされ、身体操作を伴う、つまり組み合ったり投げたり固めたりするものだけが柔道ではないと強調する。

嘉納は柔道の創始者として名高いが、「日本体育の父」と呼称されることもある。日本人初の IOC 委員就任(1909 年)や現在の日本スポーツ協会(2017 年まで日本体育協会)の前身である大日本体育協会の初代会長就任(1911 年)、「幻の東京オリンピック」となった五輪東京誘致の成功(1940 年)など、種々の功績からかかる呼称で呼ばれるに至った。これら偉大な業績の背景にある、嘉納の「目に見えにくい」業績に、そもそも身体鍛錬の価値、体育の価値を世間に認めさせ、定着させたということがある¹⁸⁾。嘉納は自らが創始した柔道に偏ることなく、民間にありながら、大日本体育協会の創立およびストックホルムオリンピック大会予選会開催に関する趣意書、いわゆる嘉納趣意書¹⁹⁾などによって国民体育の重要性を説いた。その具現化のひとつに、嘉納が長く校長を務めた東京高等師範学校(その後合併や廃止等を経て東京教育大学、現在は筑波大学)に「文科兼修体操専修科」、後に「体育科」を創設し、体育専門の教師養成を始めたことがある。東京高師の体育科では、一競技の方法論に留まらず、生理学、解剖学、衛生学に加え心理学、教育学などの諸科学を盛り込んだ教育がなされた。真田は、

「体育を教科として文科や理科と対等の立場としたこと」は、嘉納の大きな功績であると述べる²⁰⁾。

一方で嘉納は、自らが創始した柔道の研究と普及にも心血を注いだ。しかし嘉納は、柔道は「元来が攻撃防禦の術であるから、ある場合には体育の理想に添わないこともある。それゆえ、講道館が独自の練習法を創始して以来、これまでの仕方を大いに改めて、危険なことを避け、身体の円満なる発達に資するように種々工夫を凝したため、まずは多くのほかの体育よりは体育として価値の多いものになった。しかし精密に考えてみると、まだ十分でない」とし、柔道は理想的な体育ではないと述べている²¹⁾。嘉納が理想とした体育とは、以下のとおりである²²⁾。

- 一、筋肉としても、内臓としても、身体を円満均斉に発達せしめて、なるべく危険の伴わないこと
- 二、運動はいちいち意味を有し、したがって熟練がこれに伴い、かつその熟練が人生に用をなすものであること
- 三、単独でも団体にも出来、老若男女の区別なく実行し得らるること
- 四、広い場所を要せず、なるべく簡単なる設備で行い得られ、服装のごときも平素のままで行い得らるること
- 五、時間を定めて行うも、随時零碎〔ママ〕の時間を利用して行うも、人々の境遇上および便宜上自由になし得ること

嘉納の理想とした体育のうち、「老若男女の区別なく」取り組むことができ、「広い場所を要せずなるべく簡便な施設で」、「服装のごときも平素のまま」行うことができるとなると、柔道の乱取と一部の形はおのずと該当しないことになる。また、嘉納は、いわゆる「体操」に対しては「根本的な短所」があるとし、付随した利益がなく競争に不便で、身体動作そのものに意味がないうえに熟練の概念が当てはまらないなどとして痛烈に批判している²³⁾。そこで嘉納は、理想の体育のために柔道の要素を抽出し、1924年、攻撃防禦の術を基本とする国民体育法として「精力善用国民体育」²⁴⁾を考案した。これはいわゆる形とは一線を画すものであるが、特に「柔（じゅう）の形」と「極（きめ）の形」の要素を多く取り入れて構成されている。嘉納は、「今日世間に行われている柔道の形・乱取の目的は、体育と武術を兼ね、同時に精神の修養に資せんとするのである。しかるに今日のままで体育の目的を十分に達しているかというに、なお遺憾の点がないでもない」²⁵⁾としたうえで、従来の形と乱取を補い、かつ国民全般の体育に資するものとして「精力善用国民体育」を考案したと述べている。また、嘉納はIOC委員として欧米諸国の「体育」を熟知したうえでこう述べる。「精神修養と体育を結付けてすることは、外国にも多く例を見ることであるが、それには必ずそれらの国々特有の体育がなければならぬ。（中略）国民精神

を養う為には、外国の真似をした体育ではなく、自国に発生した体育を以てすることを必要とする。日本で日本魂を養おうと思えば、外国から教えて貰った体育を以てすることは不適當である。必ず日本独特の体育を以てせねばならぬ」²⁶⁾。永木は、嘉納を偏狭なナショナリストではなかったとしたうえで、「（嘉納は）スポーツをはじめとする欧米文化／文明の素晴らしさを知っていたがゆえに、日本／日本人を高めて彼ら（欧米／欧米人）と“切磋琢磨”したかったのである」²⁷⁾と述べている。

しかし、「精力善用国民体育」は、嘉納および講道館文化会が、大阪毎日新聞社の後援を得つつ、熱心かつ頻回に全国講習会や幹部講習会などを行い、さらにその講習会の受講者が学校や職場で普及に努めるなどした^{28,29)}ものの、現在ではほとんど普及しておらず、講道館でも公式の講習会などは開催していない現状である。

結果で述べたとおり、嘉納は、形が閑却される傾向を憂いていた。嘉納は、形と精力善用国民体育の関係について、「国民体育は普通の形を（一）体育的に組織し、（二）いかなる場所でも、いかなる服装でも出来るように仕組み、（三）対手があってもなくても出来、（四）纏った時間がなく五分十分の零碎〔ママ〕の時間ででも差支えなく、（五）強くも柔らかくも、早くも静かにも出来、万人に実行しやすく出来たものである」と述べ、さらに「まず国民体育を学び、それから進んで専門的に普通の形を学ぶのが順序」と説いている。形の要素を取り入れ、その動作に「いちいち意味のある」、また国民全体へ膾炙することを想定した「精力善用国民体育」において、形を本質は保持しつつも単純化、親しみやすい状態にし、修行者への普及を図った嘉納の戦略が窺われる³⁰⁾。「精力善用国民体育」が、嘉納が思うように普及しなかった理由について、友添は、『高邁な思想』と『平凡な現実』とでもいわざるを得ないある種のギャップや断絶が存在し、「実際に提案された動作や形は柔道や柔術の形を決して超えるものではなく、実際の危険場面に遭遇しても必ずしもそれらが実用的とも、また身体形成にも有効とは思えない」と分析している³¹⁾。

4.2 昇段審査と形の競技化：形修行のインセンティブ

嘉納と側近たちは、柔道修行には「乱取と形の両輪」が重要と繰り返し説いた。しかし、嘉納自身が述べているように「乱取より面白味が少ないから怠りやすい」形の修行を、「天性懶けようとする癖があって、棄てておけば善事でも行わない」存在である人間に課すことは困難であることも理解していた。昇段時に、その段位相当の実力と見識の有無を測るうえで、形や乱取の審査を行うことは当然のことであるが、昇段したければ形を修行する必要があるという、いわば一種のインセンティブとして機能している側面もあったと推測される。

現代においてもこの風潮は残っており、現代の柔道修行者も、昇段審査が近くなると形の稽古に打ち込むよう

になる。各段位において修得を求められる形は以下のとおりである。(2018年9月現在)

初段：投（なげ）の形のうち手技・腰技・足技
二段：投の形
三段：固（かため）の形
四段：柔の形
五段：極の形
六段：講道館護身術
七段：五（いつつ）の形
八段：古式（こしき）の形

帯の色は、初段未満は白帯（少年部は級に応じて種々の色帯）、初段から五段は黒帯、六段になると高段者の証明である紅白帯を締めることが許される。そのため、六段受験から審査はより厳格となり、形は特に厳重に審査される³²⁾。

では、各段位を所持するすべての柔道修行者が当該の段位に求められる形を体得しているかという、実態はそうではなく、多くの者が昇段審査を終えると形の修行を怠るようになり、やがて忘却する。しかし、現代もお乱取偏重の柔道界で、その形に一度でも集中して取り組んだことがあるということは重要なことである。嘉納は、「乱取は始終遣り続けていれば、かなりの年齢になっても故障なく出来るが、中絶していると、老年になってからは身体に故障が生じやすい。しかし形はずいぶん年を取っても無難に出来る。さりながら、形は乱取より興味が少ないから、上手になっておらぬと、つい億劫になって遣る気にならぬ。それゆえに、若いころなるべく熟練するまで深く練習しておけば、興味を覚え、老年に及んでも継続して遣ることが出来やすくなるのである」³³⁾と述べている。嘉納は、年を重ね、乱取で無理の利かない身体になったとしても、形では安全に稽古を続けることができ、その時に「興味」を覚えるようになるには若い時分の修行が重要であると説く。

1997年より全日本柔道形競技大会、2009年より世界柔道形選手権大会が開催されるようになり、形が競技化された。これにより、全日本大会への出場や上位入賞、また日本代表として世界大会で活躍する、さらにこれらの成果を上げた者はその成績が昇段審査に反映されるなど、新たな価値が生まれた。その結果、競技として形に取り組む者が増え、形修行者は増加傾向にあると推測される。また、公益社団法人日本柔道整復師会が、2011年より全国少年柔道形競技会を開催するようになり、各地で小学生を対象とした形競技大会が開催されるようになった。初段の昇段試験を受け、合格した後は黒帯を締めることが許可されるのは満14歳であるが、小学生を対象とした大会は、昇段のインセンティブとは無縁の世代に対し形修行を奨励する一つの方策であるといえる。

4.3 武術としての柔道：嘉納は当身技を形に封印した

結果で、嘉納が形の修行を重視した理由について、武術としての柔道を重視していたことが窺える言説にふれた。柔道は、嘉納が殺傷の手段である柔術から危険な要素を取り除き、安全性の高い要素を抽出して教育的価値を付加し普及させたことは広く知られている。現在普及している競技としての柔道には、危険要素である当身技は含まれていない。しかし嘉納は、当身技を現代には危険で不要なものとして放棄したのではなく、形の中にいわば封印したのである。急所を狙い殺傷能力の高い当身技を、嘉納は、講道館柔道の創設から晩年に至るまで重視し続けた。永木は、その理由について、『『危険な技』であるが故に『武術として価値のある技』であったからに他ならない』³⁴⁾としている。

形と乱取は柔道修行の両輪として捉えられ、述べてきたように「形は文法に比すべきもので、乱取は作文に比すべきもの」とされている。これは、現代においては「柔道修行者の教養としての形」を軽視することへの戒めの文脈で語られることが多いが、嘉納は、修行者が当身技を軽視することによる柔道の武術性の風化を恐れていた。

柔道指導者や教員は、初心者の方の指導にあたる時、必ず「カノウイズム」（後述）を表現した「精力善用・自他共栄」の概念について説き、修行が進捗してくれば形修行の重要性について説く。柔道修行者の教養、また嗜みとしての形修行が重要であることは言を俟たないが、その背景にある嘉納が武術としての柔道を重視していた事実についての理解も必要であろう。特に高段者は、柔道文化の継承者という側面もあることから、形を閑却すべきではない。

4.4 「カノウイズム」の実践としての形

友添は「柔道の技術や理念、思想を包摂した精力善用自他共栄主義、つまりは嘉納の哲学」を「カノウイズム」と定義した³⁵⁾。米田は「カノウイズム」は「オリンピックムーブメントやスポーツマンシップのレベルを越える」³⁶⁾と述べ、嘉納の哲学を時代も国境も越える普遍性のあるものであるとしている。

「カノウイズム」の具現化として、まず礼法が挙げられる。乱取の昇華である試合においては、国際大会、国内大会問わず、礼法は審判規程によって厳しくコントロールされている³⁷⁾。礼法は本来、自発的に行われるべきものであるが、そもそも「礼」の文化がない国の柔道人には、まずはルールによってコントロールすることにより、形式からでも「カノウイズム」を実践させるという目的がある。

また、乱取以上に礼法が重視されるのが形である。現在、講道館には、公式には7種の形が存在し（4.2参照）、これらすべての形の最初と最後には、試合時よりも相当丁寧な立礼もしくは座礼を行うこととなっている。また、

武道には「残心」の概念があり、形は乱取よりも「残心」を重視する。『柔道大事典』によれば、「残心」とは「武術において、動作の終了後も油断なく、集中して構えること」³⁸⁾とされ、形においては、動作前後の所作にも細心の注意を払うことが求められる。実際の柔道指導においては、例えば相手を投げた際、受け身を取りやすいように、また引き手を離さず身体のパネを使って相手への衝撃を緩衝しつつ投げるそのことを指して「残心」あるいは「残心姿勢（をとる）」と表現することが多い。つまり「残心」の語は、攻撃防御の中でも「相手へ心を残す」という、「カノウイズム」の断片としての意義をはらんで用いられる。

講道館では、毎年7～8月にかけて、目的別に種々の夏期講習会が行われる。形の修行のみを目的とした第1部は、例年7月中旬に8日間（4日間×2コース）にわたり開催される。約300名の参加者の半数近くが海外からの修行者で、彼らは柔道の技の合理性、そのエッセンスが凝縮された形の奥深さ、そしてその背景にある嘉納の哲学、つまり「カノウイズム」に魅せられ来日し、柔道のメッカたる講道館の門を叩く。この現象も、米田が「カノウイズム」を「オリンピックムーブメントやスポーツマンシップのレベルを越え」た、時代も国境も越える普遍性のあるものであるとした証左であろう。先に述べた世界柔道形選手権大会においても、特にフランス、イタリア、ドイツなど欧州諸国や、タイ、韓国などアジア諸国から多くの参加があり、またそのレベルも相当高く、形競技は「カノウイズム」とともに、着実に世界に拡大しているといえる。

日本の柔道家の多くは、世代を問わず、日本が柔道の宗家であることに誇りを持っている。日本は、柔道発祥の国として、乱取だけではなく形においても、「カノウイズム」に基づく柔道文化を世界に発信し続ける必要がある。

5. 結 語

- 1) 嘉納治五郎とその側近の言説をもとに、柔道の形の現代的意義について考察した。
- 2) 嘉納および側近は、乱取に偏重し形を閑却する修行者の傾向に警鐘を鳴らす多くの言説を残している。嘉納の発信から約100年が経過する現代においても、形は修行者から閑却される傾向にあり、むしろ海外で愛好される傾向がある。
- 3) 嘉納は、「身体の徹底的な鍛錬」および「臨機応変の力」を養うには乱取が優れるとし、形だけでなく乱取の重要性も説いている。柔道の修行は、嘉納の時代同様、「形と乱取の両輪」が重要である。
- 4) 嘉納は、柔道に教育的価値を見出し、普及に努める一方で、武術としての柔道も重視していた。危険、つまり武術の技として効果の高い当身技を形に封印

したと考えられる。柔道修行者は柔道文化の継承者という側面もあることから、形を閑却すべきではない。

- 5) 柔道が世界に普及した理由の一つに柔道の理念（嘉納イズム）が挙げられる。柔道修行者は、この理念の実践のためにも「形と乱取の両輪」を実践する必要がある。

注（参考文献を含む）

- 1) 嘉納行光、醍醐敏郎、川村禎三ほか『柔道大事典』アテネ書房、1999年、203頁
- 2) 山下義韶、永岡秀一、村上邦夫「柔道本義」『柔道』1号、1915年
- 3) 当身：当身技は投技、固技と並ぶ、柔道の三大技術の一つである。当技とも。四肢、頭の一部で相手の全身の中で害を受け易い部分（急所）を突く、打つ、蹴るなどして、相手を苦しめるか、気絶させるか、殺してしまうかのいずれかを成すこと。
前掲著1、29頁
- 4) 前掲著2
- 5) 講義：柔道修行法の一つ。講義について、嘉納は「講義は業（わざ）〔ママ〕の説明から勝負上の理論、駆引、精神修養の方法、勝負の理論を人生百般の事に応用する仕方等、その範囲ははなはだ広いのであって、修行者の階級に応じていろいろの種類があるべきである。第一次に講義が必要であるが、講義ばかりで実地の練習をしなければ、身体の鍛錬も出来ず、勝負上の本統〔ママ〕の意味も分らぬから、乱取は大いに必要である」⁷⁾と述べている。
- 6) 問答：柔道修行法の一つ。修行者が柔道修行上の講義を聞き、実際に練習するなかで生じた疑問点などについて質問し、師匠より返答してもらうこと。また、師匠が修行者に質問して、柔道の理解度を確かめ、解っていないときにはよく解るように説き聞かせること。
前掲著1、403頁
- 5) の引用に続き、嘉納は、「しかし、単に講義を聞き、練習をただけでは、徹底した了解が出来難い。そこで、問答ということによって修行者相互に鍊る機会を得るのである」と述べている。
- 7) 嘉納治五郎「一般の修行者に形の練習を勧める」『有効の活動』7巻11号、1921年
- 8) 嘉納治五郎「道場における形乱取練習の目的を論ず第一回」『柔道』1巻2号、1930年
- 9) 嘉納治五郎「道場における形乱取練習の目的を論ず第二回」『柔道』1巻3号、1930年
- 10) 嘉納治五郎「道場における形乱取練習の目的を論ず第三回」『柔道』1巻4号、1930年
- 11) 嘉納治五郎「形と乱取の職能について」『柔道』5巻

- 12号、1934年
- 12) 嘉納治五郎「柔道の修行者は形の練習に今一層の力をを用いよ」『柔道』8巻4号、1937年
- 13) 前掲著 12
- 14) 山下義韶、永岡秀一、村上邦夫「柔道本義」『柔道』3号、1915年
- 15) 前掲著 10
- 16) 前掲著 11
- 17) 前掲著 1、147頁
- 18) 田原淳子「『幻の東京オリンピック』と大日本体育協会—オリンピズムと国内政治の葛藤」公益財団法人日本体育協会『現代スポーツは嘉納治五郎から何を学ぶのか』ミネルヴァ書房、2014年、13～47頁
- 19) 嘉納が記した「大日本体育協会の創立とストックホルムオリンピック大会予選会開催に関する趣意書」（1911年）には、「国家の盛衰は国民精神の消長により、国民精神の消長は国民体力の強弱に関係し、国民体力の強弱はその国民たる個人及び団体が特に体育に留意するかどうかにかかっている」とある。
- 20) 真田久「嘉納治五郎の考えた国民体育」公益財団法人日本体育協会『現代スポーツは嘉納治五郎から何を学ぶのか』ミネルヴァ書房、2014年、83～106頁
- 21) 嘉納治五郎『精力善用国民体育』講道館文化会、1930年
財団法人講道館『嘉納治五郎大系第8巻 国民体育／国際オリンピック大会』、本の友社、1988年、92～93頁
同書に収録された『精力善用国民体育』を参照した。
- 22) 前掲著 21、96頁
- 23) 前掲著 21、94頁
- 24) 前掲著 1、230頁
- 25) 嘉納治五郎「精力善用国民体育と従来の形と乱取」『柔道』2巻6号、1931年
- 26) 嘉納治五郎「国民精神の作興と国民身体の鍛錬との方法に就て」『中等教育』68号、1930年
- 27) 永木耕介「"柔道"と"スポーツ"の相克—嘉納が求めた武術性という課題」公益財団法人日本体育協会『現代スポーツは嘉納治五郎から何を学ぶのか』ミネルヴァ書房、2014年、155～190頁
- 28) 嘉納治五郎「精力善用国民体育と講道館文化会」『作興』9巻11号、1930年
- 29) 嘉納治五郎「精力善用国民体育の幹部講習と全国的講習」『作興』9巻12号、1930年
- 30) 前掲著 25
- 31) 友添秀則「嘉納治五郎は『体育』をどのように考えていたのか—『大日本体育協会』の名称との関係性から」、公益財団法人日本体育協会『現代スポーツは嘉納治五郎から何を学ぶのか』ミネルヴァ書房、2014年、141～144頁
- 32) 一般の柔道家は八段で頭打ちになることが多い。九段、十段は赤帯で、昇段審査は行われない。
- 33) 前掲著 12
- 34) 前掲著 27
- 35) 友添秀則「嘉納治五郎の『柔道』概念に関する考察」『日本体育協会創成期における体育・スポーツと今日的課題-嘉納治五郎の成果と今日的課題-』日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会、2011年、25～36頁
- 36) 米田實『柔道とは、柔（やさ）しい道である。』ベースボール・マガジン社、2018年、90～99頁
- 37) 講道館試合審判規程だけでなく、現行の国際柔道連盟試合審判規程（通称IJFルール）にも、選手や審判員の礼法について定められている。「試合者が礼をしなかった場合、もしくは正しくない礼法を行った場合（腰から30度の角度で礼をしなかった全試合者が対象）、主審は試合者に正しい礼法をするように指示をする。正しい礼法を実行することは非常に重要である」。
- 38) 前掲著 1、186頁