

其の間に於て心身を鍛錬するのである。

稽古の種類 稽古の種類は判然と區別せらるべきではないが、相手の熟練の程度に應じて便宜上次の如く分けて考へることが出来る。

(一) 掛り稽古

主として技倆の未熟な者が上手の者に對して行ふものであつて、撃たれ突かれたりすることを少しも心に掛けず、唯自己の技術、氣力、體力等を練る目的で相手に對し、力を盡して打ち掛る方法である。

(二) 互格稽古

相互に技倆伯仲するものが、間合をはかり虚實を盡して一撃一突も忽せにせず、氣合、氣分を籠めて闘ふ方法である。

(三) 引キ立テ稽古

主として技倆の優れた者が未熟なる者に對して行ふもので、つとめて對手を引き立て導て、斯道に習熟せしむる方法である。

其の間未熟な對手によつて種々なる技術、動作の練習を行ふことが出来るのである。



掛り稽古、互格稽古は全學年を通じて絶えず行はしめ、引き立て稽古は高學年に於て其の要領を授くるがよ。

六 試 合

試合は劍道教授の目的を達する主要なる方法である。互に眞劍なる態度を以つて全能力を發揮して勝敗を決し、其の間に於て心身を鍛鍊するのである。

これが爲めには試合を正しく行はしめなければならぬ。基本動作、應用動作、稽古、形等の練習は試合を正しく行ふための準備とも見ることが出来る。

試合の實施にあつては、生徒の自尊心を傷けないやうに注意し、勝敗に重きを置き過ぎてはならぬ。

試合の種類 試合は普通次の如き方法を以て行ふれ共、その目的、生徒の技術の程度、生徒數、並に時間等を顧慮し、適當な方法を選び、興味を以て行ふやうにしなければならぬ。

(一) 組合せ試合

豫め技倆の略々等しいものを組合せて行ふ試合である。此の試合は普通一本勝負、或は三本勝負の形式で行はれる。

(二) 勝ち抜き試合

試合者が一人を倒すや、勝ち残りつて逐次他の者と試合せしめる方法である。

(三) 紅白試合

試合者を二組に分ち相對せしめ、順次に試合せしめ、勝者は敗れるまで相手の組のものと逐次闘はしめ、何れか一方の組の全部が敗れた時勝敗が決する。これは一種の團體試合である。

(四) 總當り試合

數人を以て一組とし、其の組の一人一人をして他の各人と勝敗を決せしめ、最も多く勝つたものを良しとする。

(五) 掛り試合

通常、數人乃至十數人を以て半圓或は圓陣を作らしめ、試合者全部、構への姿勢をとり、其の中央にて一組の試合を行はしめ勝敗決するや、機を失はず、圓陣上の一人が任意に勝者に對して試合を挑む方法である。





審判 剣道の試合には審判を伴ふ。審判は學校剣道を向上せしむる上に重大な關係があるから、剣道教授に當つては特に慎重な態度を以つて之に臨まねばならない。

審判に關する規定は別に定めてはないが、何れにしても公正にして私無く、同情ある態度を以て判定を下さなければならぬ。

第六章 柔道

一 基本動作

基本動作とは、柔道に於ける技術修業の基礎たる動作を言ふ。基本動作を十分に訓練することは、柔道上達の根本である。されば低學年では勿論、高學年に至つても常に之を反覆し、以てその基礎を正しく且、堅實にすべきである。

姿勢 柔道の投技に用ひられる姿勢は、大別すれば、自然體と自護體とである。

(一) 自然體

自然體は、投技の基本たるべき姿勢である。

この姿勢は、自然にすらりと直立した姿勢である。

自然體を分けて、自然本體、右自然體、左自然體の三つとする。自然本體は、左右兩足の何れをも踏出すことなく、兩足の間をほぼ一足長の廣さに開き、すらりと直立した姿勢である。



この姿勢から右足を少しく前に踏出したのが右自然體、左足を少しく前に踏出したのが左自然體である。何れも體重を正しく兩足に載せてゐる。

(二) 自護體

自護體は或る種の攻撃に對して自ら護るか、又は特殊の攻撃をなす場合に便利な姿勢で、足を廣く開き、兩膝を曲げ、重心を低くした姿勢である。

自護體にも、自護本體、右自護體、左自護體の三つの姿勢がある。自護本體、自然本體から兩足を廣く踏開き、膝を曲げ、上體を低くした姿勢である。

この姿勢から右足を前に踏出した姿勢が右自護體であり、左足を前に踏出した姿勢が左自護體である。

(三) 自然體と自護體との優劣

自然體は投技練習上最も良い姿勢である。故に常にこの姿勢を基本とし、特に必要ある場合には自護體の姿勢を取つてもよいが、それが終つたらすぐ自然體の姿勢に復すべきである。

組み方

(一) 方法

相手と組む基本的な組み方は、次のやうである。

互に右自然體の姿勢で組むとすれば、右手では相手の左横襟をとり、左手では相手の右外中袖を握り、相手も亦これと同様にする。左自然體のときは、左右反對になる。

また互に右自護體の姿勢で組むときは、右手を相手の左腋下に入れ、左手で相手の右手を抱へる。相手もまた斯うする。左自護體のときは、これと左右反對になる。之等の組み方を基本として、適宜他の組み方に變化するのである。

(二) 注意

相手と組むには、手や體を硬くしてはいけない。なるべく柔かにし、必要に応じて自在に力を働かせるやうにするがよい。

進退 進退とは、前後左右、必要な位置に體を移動させる仕方である。進退をするには、足を軽く疊に擦るやうにして歩むと共に、體は常に動いて行く足の上に乗せておくことが大事である。

また相手と接近してゐるときは、普通に歩くやうに交互に足を運ばず、繼足にすることも多い。何れの場合も、歩幅を広げすぎたり、兩足を一所に寄せたりするのはよくない。常に自然體の姿勢を崩さず、何時でも自由に變化出来るやうでなければならぬ。

力の用法 力は氣で統一し、全體調和して用ひるがよい。それには氣を引立て、氣で手足を動かすやうにする。さうすれば輕妙で自在になる。然らずして徒らに手足に力を入れて力んでは、舉動重く、手と足とがうまく調和しない。

力はまた、柔の理に従つて用ゐるがよい。柔の理とは、「押さば引け、引かば押せ」といふ言葉で代表し得る理である。相手の力に反抗することなく、之に順應しながら、更に之を利用するといふやうにすることである。

崩し 崩しとは、正しい姿勢を、投げ易い不安定な姿勢にすることである。

(一) 崩しの方向

崩しの方向は八つある。眞前^{マヘ}、眞後^{マウシロ}、右横、左横、右前隅^{マヘスミ}、左前隅^{マウシロスミ}、右後隅^{ウシロスミ}、左後隅である。

(二) 方法

崩しの基本方法は、「押す」と「引く」である。これには、主として自分から働きかける場合もあれば、相手の進み退く所を利用する場合もある。何れにしても單に手のみで押し引くことなく、進退の體捌きによることが大事である。そして「押せば引き」、「引けば押し」て、兩者の間を一筋の絲で繋いだやうに進退動作し、前後左右の隅々にも押し引き、また或る場合は直線的に、或る場合は弧を畫くな

ど、適當に工夫し、變化さすべきである。

「作り」と「掛け」 「作り」とは、對手と自分との、姿勢及位置を、相手を倒すに都合よい關係に仕向けることである。

「作り」には、「對手を作る」とことと「自分を作る」とこととの二つがある。前者は對手の姿勢を崩して不安定ならしめることであり、後者は自分が技を掛けるに都合の良い位置と姿勢をとることである。この二者が備つて、始めて完全な「作り」である。

「掛け」とは、技を施すことである。「掛け」は「作り」を十分にすべしである。また「掛け」は、氣を勵まし、全身の力を一つに纏めて、一氣に施すことが大事である。

「作り」と「掛け」とは、實際に於ては、全く一つの連続した動作として、その間少しの停滯なく行ふべきものである。

受身 受身とは、投げられた際、樂に倒れる仕方である。受身には後方受身と前方受身の二つがあり、その練習方法は次の如くする。

(一) 後方受身

(1) 姿勢 腰を疊に据え、兩手を、手首を交叉して前方に上げて伸ばし、掌を開いて下に向ける。



動作||體を後方に倒すと共に兩足は自然に上げ、兩手で疊を打つ。手と體の角度は、三十度から四十度で、眼は帶の結目を見る。

(2) (1)の要領に準じ、蹲踞の姿勢から之を行ひ、更に立つた姿勢から行ふと言ふ様に、次第に姿勢を高くして練習する。

(3)注意 疊を打つには何時も兩手を使ふといふこと許りでなく、片手で打つことも併行して練習する。

(二) 前方受身

(1) 姿勢||正坐

動作||上體を前に倒しながら、前方適當の距離に兩手首を内側に向けてつく。

(2) (1)の要領に従ひ、蹲踞の姿勢、立つた姿勢と言ふ様に、次第に高い姿勢から行ふ。この時は足先は爪立て、膝は伸ばし、膝頭を疊につかぬようにする。

(3) 姿勢||右自然體の姿勢から體を前に曲げ、右手を内方に、左手を外方に、各々指先を内側に向けて疊につける。

動作||右手を曲げながら體を前方に廻轉し、右手の肘、肩、背、腰、足等を順次輪を轉すやうに疊につけ、左手で疊を打つ。

(4) 右手だけを疊につき、(3)の要領に従つて受身をする。さうして上手になるにつれ、立つた姿勢から、右手をつきながら廻轉して倒れることを練習し、次第に手を遠くつき、高く廻轉して受身をする。

(5) 注意 體を前に廻轉させるときには少しハズミを付けるがよい。

二 亂 取 技

亂取技とは亂取に用ひられる諸技で、投技と固技とを含んでをる。之を教へるには、次の如くするがよい。

一、初めはまづ形のやうな形式にして簡単な仕方から授け、習熟するに従つて微妙な應用的な仕方を教へる。

二、多少習熟したときに、既習の他の技との聯絡を授ける。

三、技の要點は、その部分のみを繰り返し繰り返し基本的に練習せしめ、以てその技に於ける最も大事な部分の身の捌き方を修得せしめる。

次に亂取の仕方は、進退攻防ともにすらりとして柔かく、決して力を以て頑張る如きことがあつて

はならぬ。そして低學年に於ては、所謂約束的亂取を主としてなさしめ、上級に進むに従ひ、攻防不二、懸待一致といふやうな稽古の仕方に導くことが大事である。

なほ本書に於ける亂取技の解説は、大體基本的な場合についてのみであることを斷つて置く。

膝車 膝車は、受がその右（左）前隅に崩れたとき、取の左（右）足裏でその膝を支へて倒す技である。

互に右自然體に組み、取は左足から二三歩繼足で後ろへ退きながら受を引き出せば、受は自然體を維持しかねて、右足を廣く前に出し、右膝を曲げ、上體を右足にかけて右前隅に崩れることがある。そのとき取は左足裏を、受の右膝の外側にあて、體を左に捻りながら、右手は押し氣味にし、左手で強く引けば、受は膝を中心に轉倒する。

然し上達した者の間では、右自然體に組み、取は左足を一步進めて、受の右足を一步退かせ、右足を僅かに受の左足の前方外側に進め、受をその右前隅に崩し、左足の裏を受の右膝の外側にあて、前の要領で倒す方法が多く行はれる。

支釣込足 支釣込足は、受が右（左）前隅に崩れたとき、取の左（右）足でその脛の下部を支へて倒す技である。

互に右自然體に組み、取は右足を受の左足の前方、膝車の前者の場合よりは近く、拂釣込足の場合よりは遠く、大體兩者の中間邊に進め、左手を引いて受をその右前隅に大きく崩す。そして左足裏を、受の右足の踝のやゝ上にあて、體も反らして左に捻り、受を大きく廻しながら、左手で引き、右手で押して倒す。

出足拂 出足拂は、受が右(左)足をやゝ内側に踏出し、まさにつかうとする瞬間、取の左(右)足で拂つて倒す技である。互に右自然體に組み、取は右足を右後隅に退いて、受の左足をさせ、釣込んだ右手を緩めれば、受は左足について、右足を取の左足の内側に進めて来る。その右足を疊につかうとする瞬間、左足を返し、足裏で、受の右足の踝の下を、取の右足先の方へ拂ふと共に、左手で強く下に引いて倒す。

背負投 背負投は、受を眞前か右(左)前隅に崩し、背負ふて投げる技である。

互に右自然體に組み、取は兩手と體の捌きによつて、前か、眞前と右前隅の間に崩しながら、右足を受の右足の内側に進め、それを軸にして體を左に廻轉し、左足を受の左足の内側に引きつける。そしてその動作に伴れて、右手を放して受の右腋下から振り入れ、受の右肩の邊を握り、受を背負ふて前方に投げる。この場合左手では受の右内中袖を握るがよい。

右に述べたのは、所謂「一本背負」であるが、右手で相手の左横襟を握つたまま掛ける所謂「襟背負」もある。原理は同じである。

それから受を崩すには、そのまま受を引いて崩すこともあり、左前隅の方から孤を畫くやうに引出すこともあり、押して押返すのを利用することもある。

大外刈 大外刈は受をその右（左）後隅に崩し、取の右（左）足で受の右（左）足を後から刈つて倒す技である。

互に右自然體に組み、取は受を軽くその左後隅に押しして緩め、受が反動で押し返すとき、取は左足を受の右足の外側に進めながら、受の押し返す力を利用して、右手で内方に引き、左手ではその右後隅に押し、受を右後隅に崩す。

そして右足で受の右足を、その右後隅から刈つて倒す。

受がその左前隅に廻りこまうとするときは、すぐ之が應用出来る。また受が右足を出し過ぎてをるときや、不用意に出して來た時は、そのまま、右後隅に崩して大外刈をかける。

浮腰 浮腰は受をその右（左）前隅に崩し取の右（左）腰にのせて投げる技である。

互に自然本體で相對し、組み方だけ右自然體の方法を取る。取は右手で受の上體を少し後ろに押しな

がら、右足を受の右足内側に、足先を受の右足と同じ方向に向けて運ぶと共に、右手を受の帯に沿うて背部に廻し、右足を軸にして體を反らしながら左に廻轉し、兩手で受の上體を、腰から背に密着するやうに引きつけ、腰を左に捻つて投げる。

釣込腰 釣込腰は受をその右（左）前隅に崩れるやうに釣込み、取の右（左）腰にのせて投げる技である。

右自然體に組み、取は右手で受を、その左前隅に釣込みながら、右足を受の右足の内側に進め、右足を軸にして體を左に廻轉し、左足を受の左足近くに引付ける。そして兩膝を曲げ、上體を反り氣味にして、腰を下げ、臀部を受の股か膝の邊にあて、腰が受を浮かすやうに上げながら、兩手を引いて投げる。

この技は受が反り氣味の時に良く掛る。受の袖を釣込んで掛けるのを、袖釣込腰といふ。

袈裟固 ケツガタ 袈裟固は、受を恰かも僧侶の袈裟を懸けた如き形に抑へる技である。

受は仰臥する。取はその右側に近づき、左手で受の外奥袖を取り、右臀部を疊につけ、受の右手を左腋に挟み、右手で受の首を抱へて、掌を疊につくか、受の右襟を握り、右足を曲げて受の右腋下につけ、左足も曲げて後ろに開き、頭を下げて抑へる。

崩袈裟固 クツレケサカクメ

崩袈裟固は、袈裟固の形の崩れたものである。

袈裟固で受の首を抱へた右手を、受の左腋下から差入れて、掌を疊につくか、受の左肩の邊を握つて抑へる仕方である。その他は袈裟固と變らない。

大内刈 大内刈は受がやゝ足を廣く開いて、その左（右）後隅に崩れたとき、取の右（左）足で之を内側から刈つて倒す技である。

取は右自然體、受は右自然體の仕方で組みながら、姿勢は自護本體になる。取は先づ左手で受の右手を引きつけて制し、左足を、足先を左向にして受の兩足の中央に進め、右手で受をその左隅に崩し、右足の脛シヅカミを受の左足の脛に内側から掛けて刈ると同時に、右手で押し下げて倒す。受が左後足をやゝ廣めに進めて來たときに、この技を掛けるとよく利く。

小内刈 小内刈は受が足をやゝ廣く開いて、その右（左）後隅に崩れたとき、取の右（左）足で内側から刈つて倒す技である。

取は右自然體、受は右自然體に組みながら、姿勢は右自護體になる。取は左足を己の右足踵に近く寄せ、受をその右後隅に崩し、右足を受の右足の内側から入れて、「土踏まず」の邊を鎌のやうにその踵にかけ、受の右前隅に刈ると共に、右手で押し、左手で下に引く。受が右足をやゝ廣めに開いて進

め、疊につく瞬間、之を掛けるとよく利く。

拂腰 受を右（左）前隅に崩し、取の右（左）腰にのせ、右（左）足で拂上げて倒す技である。

互に右自然體に組み、取は右足を退いて、受の左足をその左前隅に踏出させ、次に左足を受の左足の前近く運び、左手で受をや、左下に引いて、これをその右前隅に崩し、左足を軸にして體を左に廻轉しながら、右足を伸して上げ、後腰を受の下腹、右後股を受の前股に密着させる。そして両手を引き、右足を拂上げ、上體を左に捻つて受を倒す。

勿論、右自然體に組んだまゝ、取は右の如く己を作り、受をその右前隅に崩して掛けることも多
し。

巴投 受を眞前に崩し、取は體を仰向に捨てながら、右（左）足を受の下腹にあて、受を巴のやうに頭の方に投げる技である。

互に右自然體に組み、取は右手で受を引いて、その左足が、その右足と併行する邊まで踏み出させ、之を眞前に崩す。次に左足を受の兩足の間に踏み出し、臀部がなるべく深く入るやうに仰臥しながら、右足先の裏を受の下腹部にあて、両手を引くと共に、足を跳ねて投げる。

送足拂 受を左（右）横に浮かすやうに崩しながら、取の左（右）足を以て受の右（左）足を右

(左)方に眞横に拂つて倒す技である。

互に組み方は右自然體の方法、姿勢は自然本體で對す。取は兩手で受の體を浮し氣味にしながら、右足を右に開いて、受をその左に歩ませる。そして受が左足を開き、右足を寄せるとき左足裏を、受の右の外踝の邊にあて、右方に送るやうに拂ひ倒す。受を一度その右に引き、反動で左に戻る場合や、取の左足を左前隅に進め、右足をそれに應じて圓く退き、受がそれに應じて出て來る場合なども、この技が利く。

體落 體落は、受をその右(左)前隅に崩して掛ける技である。

互に右自然體に組み、受が右足をその右前隅に押進めてくるとき取はそれに應じて、體を相手から離す氣持で、左足を大きく右足の後方に開き、受と同じ方向を向く位になりながら受をその右前隅に崩す。そして右足を受の踏出した右足前方近く踏み、右手で押し、左手で引いて倒す。受が右横に歩むとき、或は右後隅に右足を退くときなど、これが應用出来る。

肩固 肩固は、受の右(左)手と首とを、取の右手と首で挟んで抑へる技である。

受は仰臥する。取は袈裟固に入る如き姿勢になり、受の右手と首とを、取の右手と首の右横で挟み、左右の掌を十字に組み合はせ、兩足は袈裟固と同様にして抑へる。



上四方固 上四方固は、受を頭の方から俯伏になつて抑へる技である。

受は仰臥する。取はその頭の方から、受の上に俯伏になり、左右の手で受の左右の横帯を握る。そして取る前膊で受の上膊を制し、兩膝を開いて疊につけ、體を低くして抑へる。

崩上四方固 崩上四方固は、上四方固の變形である。

即ち取は受の右手を、右腋に深く挟み、右手にて受の後襟を握り、右膝を進めて、受の右手を右股モの上に載せ、右手、右股、右腋で受の右手を固く制し、左手では上四方固の如く受の左横帯を握り、體を少し右に寄せて抑へる。

また兩手とも受の後帯を取ることや、姿勢を袈裟固の反對の向にすることなどもある。

送襟絞 送襟絞は受の後方から、その兩襟をとつて首を絞める技である。

受は臀部を疊につき、緩く坐す。取はその後ろに、左足先を爪立て、左膝をつき、腰を上げ、右膝を立て、位置す。次に左手を受の左肩から廻して、その右奥襟を握り、右手を受の右腋下から入れて、その左襟をとり、受を後ろに崩しながら絞める。

跳腰 跳腰は受をその右(左)前隅に崩し、その體を取の右(左)側にのせ、跳ね上げて投げる技である。

互に右自然體に組む。先づ取は左足を退いて、受をその右前隅に釣り込んで崩す。次に取の左足を、受の右足の内側に、足先がそれと同じ方向を向くやうに膝を曲げて踏み込み、右膝を僅かに曲げて上げ、取の右脇、右腰、右外股を、受の胸部から下腹、右内股に密着させ、兩手を引き著け、左膝を伸ばしながら、受の體を跳ね上げて倒す。

内股 内股は受の左(右)の内股に、取の右(左)の外後股をあて、拂ひ上げて投げる技である。

互に右自然體に組み、取は左足を左前隅に進め、右足を浮しながら、右手にて受を大きく、取の右後隅の方に、左足から踏み出させる。そして受が左足を疊につかうとする瞬間、取の左足を受の右足の内側に、跳腰の場合と同様に踏み込み、右足を受の左足の内側に沿うて上げ、取の外後股で受の内股を右後隅に拂ひ上げて倒す。

受が兩足を廣く開き、少し凝つてゐるときは、崩しながら左足から飛び込んでかける。

小外刈 受をその右(左)後隅に崩し、取の左(右)足で、受の右(左)足を後ろから刈つて倒す技である。

互に右自然體に組む。受がやゝ足幅を廣く、居付いたやうになつてゐるとき、取は左足を受の右足の外側近く進め、右足を左足に近く引きつけ、體を右に開き、受をその右後隅に崩しながら、左足で