

# 1. 精力善用・自他共栄道とその指導

講道館 老 松 信 一

## 1. 序 言

嘉納治五郎（1860-1938）は、江戸時代の柔術の中でも代表的な天神真楊流と起倒流を学んでその奥義に達したが、自らの体験を反省した結果、これらの柔術は、現代青少年の教育として頗る効果の多い内容を蔵していることに気付き、柔術を母胎としながら、これに幾多の改善を加えて、青少年のための体育・護身・修心の三目的を同時に達成すると同時に、人間生活・社会生活の根本となる道を体得させる教育として、講道館柔道を創始した。この柔道を教授するところを講道館と命名したのは明治15年（1882）のことである。

嘉納治五郎は、講道館柔道の創始者として、講道館柔道の道を追求する思索を引続き行った結果、大正4年には、「柔道は、心身の力を最も有効に使用する道である」との柔道の根本義を決定・発表し、さらに同11年には、これに基づく精力善用・自他共栄の道標を発表した。

この論稿は、嘉納師範の講道館柔道創始から精力善用・自他共栄を柔道の根本義とするに至った理論的研究の発展のあとを明らかにするとともに、柔道の根本義に則る指導として重視すべき点について考察を行うものである。

## 2. 柔道は精力善用・自他共栄の道

### （1）創始時における講道館柔道の構想

嘉納治五郎が、講道館柔道を創始した経緯とその基本的態度について、講道館創立7年後の明治22年5月11日、日本教育会の特別講演として行った「柔道の一歩と其の教育上の価値」によって顧みることにする。

嘉納師範は、天神真楊流と起倒流を学んだ体験を反省した結果、

「柔術全体に就いて考えて見ますと、実に今の世において貴重すべき昔の遺伝物と申さねばなりません。ただ幾分かの改良を加えさえすれば、柔術は、体育・智育・徳育を同時に為すことの出来る一種の便法となることが出来る」

と考え、

「これは、畢竟、従前の柔術に就いて、出来るだけの穿鑿<sup>せんさく</sup>を遂げました後、その中の取るべきものは取り、捨つべきものは捨て、学理に照らして考究いたしました、今日の社会に最も適當するように組立てました。」

と新しく講道館柔道を構成した意図を述べている。

この新しい講道館柔道は、

「体育・勝負・修心の三つの目的をもって居りまして、これを修業しますれば、体育も出来、勝負の方法の練習も出来、一種の智育・徳育も出来る都合になって居ります」

と、体育・勝負・修心の三目的を同時に達成するように構成したことを示している。

これを、世間一般、「普通行われている柔術と言う言葉を用いしないで、殊更にただ高尚な一、二の流儀のみで用いて居りましたところの柔道と言う名称を付け」たかについては、世間一般の人の柔術観は、

- (1) 柔術には、絞めや関節の術があり、身体を害することはあっても、益することはないと考えているものが多い。
- (2) 従来は、免許を許されていない者が教えることは認められていなかったが、最近では、この取り扱いが緩くなったので、本当の柔術でないことを柔術のようにして人に教える者があり、本当の柔術まで軽侮されるようになっている。
- (3) 木戸銭を取って撃剣や相撲、軽業などを見せる撃剣興行で、柔術を見せる者も出てきたので、柔術を賤しく見るようになっている。(『柔道の一斑』中)

などから、柔術は、危険なもの、賤しいものと見られているので、この柔術と「同一視されるのがいやさに柔術と言う名を避け」て柔道の名称にしたとし、昭和2年の『師範口述』にも、

「今、柔術を教えようとしても、多くの人は省みることをすまい。殊に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、深い意味を以てするのであるから、寧ろ在来の名称とは別の名を以て行うがよいと考えた」(雑誌『作興』昭和2年3月号)

と同様の趣旨を述べている。何という名称にするかについては、「柔理学とか、柔理論とか言」う名称も考えたが、

「この道について、古人の功労は消滅致しませぬ様にしたいと考えました処から、以前より有った名称を存して置きまして、その上に私の道場の名前を付けた」

とし、名称の中に「道」の字を採り入れたことについては、後年の『師範口述』中に、

「よく考えて見ると、柔術とはいうものの、実際根本となる道があって、術はむしろ其の応用であるのだ。故に、先づ教うる道を以てし、而して応用の術をも併せ教うるが適当であろう。して見れば、本来、柔術という名称その物からやめたかったのだが、先師から此の名によって教えられた技術がもとになって、今日をなしたのであるから、名までも変更するのも本意でないと考え、柔の一字を残し、柔道としたのである。(中略) 故に、我が教うる柔道は、在来の柔術とくらべて一段と相違せるものを授けたのである。」(前同)

としている。これらによってみると、嘉納師範は、柔道修行の目的を、体育・勝負・修心の三目的とし、さらにこれらを総括するものとして、「人間生活・社会生活に処する道の体得」を大目的においていたことを知ることができる。

体育・勝負・修心の三目的の中でも、特にこの「道の体得」に関係するところが多いのは、第三に挙げられた修心法であり、修心法の中では、やはり第三に述べられている「柔道勝負の理論を、世の百般のことに応用すること」である。

#### 修心法

修心法については、

第一 徳性を涵養すること

第二 智力を練ること

第三 柔道勝負の理論を、世の百般のことに応用すること

の三項を考えている。第一の「徳性を涵養すること」については、

① 柔道の修行に固有の性質から自然に涵養できるもの

② 柔道に関係のある総ての周囲の事情を利して、殊さらに教育上の教えを授けて、その目的を

達するもの

の2種を考え、①については、修行の態度、修行の前後を通じて行われる人間社会の礼儀作法の体得、自制心の涵養など、②については、愛国心、高尚な気風、勇壮活潑な性質の涵養などに及ぼす効果が多いとした。

第二の「智力の練磨」については、柔道の修行と観察、記憶、試験、想像、言語および大量の関係について考察し、その及ぼす影響が多いと指摘している。

第三の「柔道勝負の理論を、世の百般のことに応用すること」については、柔道の勝負において体験すること、自他の関係を比較して作戦を立てること、先を取ること、熟慮断行、止まるところを知る、攻防不二、勝って傲ることなく、負けて卑屈にならず、易きにありて油断なく、危きにありて恐れず、ただ一筋の道を踏み行け、如何なる場合にも最上の手段を尽せ、など教えられることが非常に多いとした。

このように、道場において教えられ、体験することは、単に道場における柔道修行として終ることなく、そのまま総ての個人生活・社会生活に生かされるもので、道場の修行は、社会の一縮図として、人間として一生を生きる態度の根幹を培うものになると信じたのである。

嘉納師範の「道」に対する思索と追求は、講道館柔道創始当時から進められていたと見ることができる。

## (2) 精力善養・利用論

講道館柔道における技術原理は「崩し・作り・掛け」にあり、今日では、精力善用の原理に立脚して解明されているけれども、創始当時においては、柔術時代に説かれていた「柔よく剛を制す」とか「柔剛一致」とかに拠るところが多かった。「柔道即精力善用道」の前駆的な役割をなしたものに嘉納師範の「精力善養・利用論」がある。この主張は、明治43年刊行の『青年修養訓』で初めて公表されているけれども、講道館内では明治30年ころから門弟に教導されていたとみられる。このことは、明治26年1月講道館に入門して師範に師事していた永岡秀一十段が、「師範が明治31年に嘉納塾の一つとして、10歳から20歳までの塾生を対象とした塾に『善養塾』と名付けられており、その当時、精力の善養について盛んに説かれていた」と回顧されていることから知ることができる。

精力善養・利用説の大要は次のとおりである。

### (1) 生まれ甲斐ある人たれ

われわれは、人と生まれたからには、禽獣と異なるのであるから、「先人・父兄の辛苦・経営した後を継いで、君国の大事に任ずべき使命を帯びて」いることを自覚し、「自己の取るべき目的を定め、これを達すべき手段を講じ、艱難と闘い、障害を排し、奮励努力して、その目的を実現するところの靈活なる能力を有している。(中略)その天賦の能力の靈活・貴重なることを知り、益々これを修養し、運用し、もって生れ甲斐ある人とならんことである」と、生れ甲斐ある人への自覚を強調している。

生れ甲斐ある人を考える場合、重要なことは、人は「社会を離れては存在するものではない」とし、

「吾人が、呱呱の声をあげて、この世の空気を呼吸し始めてから、大塊を枕として永遠の眠りに入るまで、人生二万余日、一日として社会の恩恵に浴せざるはない。」  
のであるから、人として、受けた恩恵に報いる心がけがあるべきである。

「受けて報ゆることは、人の本務の第一歩である。吾人は、なおこれをもって足れりとすることはできない。一層進んで社会の益となることを図らねばならない。吾人今日の幸福なる生活は、

古来幾多の志士・仁人が、その心身を尽して、もって社会に貢献した結果である。吾人も、既に前人の恩蔭<sup>いん</sup>を受けたる以上は、自己もまた進んで社会の昌栄・発展に裨益<sup>ひえき</sup>し、来者に貽<sup>のこ</sup>るところがなければならぬ。各人の天賦の性能を十分に開発し、これを今日の時勢に適用し、出来得るだけ多くの利益を社会に寄与したならば、その才能・性格や功業は、種々の差があるにしても、要するに皆生まれ甲斐ある人ということが出来る」

とし、幕末の儒・王学者佐藤一斎（1772-1859）の

「我より前なるもの千古万古、我より後なるもの千世万世。假令我壽を保つこと百年なるも、亦一呼吸の間のみ。今幸いに生まれて人となる。庶幾<sup>こいねがわ</sup>くは人たることを成し終りてここに己まん。本願ここに在り。」

を引用し、「吾人の本願は、実に人たらしとするにある」ゆえ、「人生は再び得難し。青年の士よ、猛省して覚悟するところあれ」（以上「第二・生まれ甲斐ある人となれ」）と切言している。

## (2) 立志・択道<sup>たくどう</sup>・竭力<sup>げつりよく</sup>

生まれ甲斐ある人になるには、「人生の劈頭<sup>へきとう</sup>に於ける最大要件として、慎思・熟考、もってその志を立つる」立志、すなわち「吾人の最善と信ずるところの目的を立て」なければならぬ。次には「択道」、その目的を達成するに「どういふのが最良の手段か」方法かと、「目的を達する道を選ぶこと」である。こうして、目的と目的達成の方法が決まったならば、「次には竭力（注・あらん限りの力をつくす）してこれを成就することに努め」ることである。この場合、目的が善良であつても、手段が不正であつては、必ず悪い結果を生じるものゆえ、あくまでも「事大小となく、正道を踏み、至誠を推し、一事の詐謀を用うべからず」（西郷南洲の語）が、繰り返し述べられた信条であった。この立志・択道・竭力の三者が備わって、人生の事は始めて達成されるの教えは、嘉納師範の教育方針を一貫していた。

## (3) 精力の善養・利用

生まれ甲斐ある人になる考え方、仕事の進め方は、立志・択道・竭力にありとしたが、それらを進めるのは人自身であり、人の心身に備える「力の作用による」とし、

「宇宙間の現象は、これを大にしては、日月星辰の運行より、これを小にしては、分子・原子の活動に至るまで、一として力の作用に由らざるものはない。人生の事も亦皆そうであつて、一切の事、心身の精力を運用した結果に外ならぬのである。それで、精力の多いものは大なる活動を為すことができ、精力の少ないものは小なる活動しか為し得ないという結論になる。」

この故に、精力を大ならしめようと考えれば、

「身体及び精神の能力を修養して、これを高尚なる精力となし、かつ成るべく多くこれを蓄積・増大することを勉めねばならぬ。（中略）吾人は、これを精力の善養という。」

としている。そうして、精力善養の原則は、「心身多種の能力を成るべく釣り合いよく修養・発展せしめて、成るべく多くこれを蓄積・増大せしむる方法を取る事」である。身体においては、「飲食・運動・睡眠等の節度を誤らず、活動と休息と相まって、よく營養し、よく鍛錬することを勉める」ことであり、精神においては、「知識も、感情も、意志も、各方面の調和して発展するように力を用い、よく記憶し、よく思考し、よく感興し、又よく実行し、智慮なり、品性なりの精錬し円熟するように勉め」ることであるとした。

次に考うべきことは、精力の利用であるとし、

「精力を善養するは、よくこれを利用するためである。利用しなければ、いわゆる宝の持ち腐りである。学生が、孜々として修養に励むのも、畢竟他日身を立て、道を行い、父母に孝に、君国に忠に、人としてその本分を全うするためである。」

「精力は如何にして利用さるるかという、これは成るべく善良にし、遠大なる目的に向かつて、正常にして且つ便利な手段によって全力を尽せば、それが即ち精力の利用である。」

と、次いで細部にわたって言及し、心身の精力の全てを出し尽して利用するには、これにもくふうが必要で、「仕事の変化を始めとし、一切の起居動作に適當の按排・配合を加え、かつ機会を利用することに注意したならば、一日の中にも随分多量の効果を収め得るもの」と論している。

この精力の善養・利用は、一個人の利益をはかるためではなく、このようにして蓄積された財産・資本は、「これを人生・社会の有益なることに利用してこそ、人の経済生活もされるのであるし、社会・国家も、この「精力の善養・利用の原則」に従って、「幾多の個人の精力及び精力利用の結果を集合して、これを利用する」ことができるとし、

「一個人にもあれ、一家にもあれ、一国にもあれ、人生・社会一切のことが、よくその目的を達するは、精力の善養・利用にありというべきである。」

と、強い自信をもって提言している。(以上「第四・精力の善養・利用」)

この精力の善養・利用論は、次の精力最善活用論の前駆的発表といえる。

### (3) 柔道は精力最善使用道

嘉納師範の柔道における理論と実技両面に関する思索と研究は、休むことなく続けられたが、特に心魂を傾けた点は、柔道と称えた柔道＝道をいかに簡明に定義するかにあったということが出来る。明治30年代の「精力の善養・利用論」の基盤に立って、さらに研究を加えたすえ、決定されたのが、大正4年の「柔道の意義及び修行目的」である。

これは、大正4年1月から創刊された講道館発行の雑誌『柔道』二月号に、嘉納師範が講述した「講道館柔道概説」の中で、「柔道とは何ぞや」として公表されたものである。

「柔道とは、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・精神を鍛錬・修養し、斯道の神髓を体得する事である。さうして是によって、己を完成し、世を輔益するが、柔道修行の究竟の目的である。」

この「柔道は、心身の力を最も有効に使用する道である」の定義は、当時「心身の力を最も有効に使用する道を柔道と云う」(雑誌『柔道』三巻四号・大正6年)とも、「心身の力を最も善く活用する道」あるいは「精力最善活用」とも呼ばれていた。この柔道即精力最善使用道とする柔道の定義は、柔術の技術の奥に流れる原理と人間生活・社会生活における原理とを統合させて一つの原理としたもので、講道館柔道創始以来の課題であった柔道の道を明快に定義づけたということが出来る。嘉納師範は、これをもって「柔道の根本義」とし、修行者は、柔道人の守るべき道として、修行に励み、修養・実践につとめて今日に至っているのである。

### (4) 精力善用・自他共栄の道

ここに、柔道は「精力善用・自他共栄の道」の項を設けたのは、前の「柔道は精力最善使用道」の語では、柔道の定義として不十分であるとするのではない。「柔道は、心身の力を最も有効に使用する道である」は、嘉納師範が、多年熟考を重ねた結果、講道館柔道の定義として最終的に決定したものである。その定義を、誤りなく理解できるようにその内容を明確に示せば「精力善用・自他共栄の道」になると解したい。しかし、この「自他共栄」が加えられて、「精力善用」の意が、より明確に理解されるようになったことは確かである。「精力の最善使用道」の最善使用の中には、嘉納師範が昭和11年1月の講道館鏡開式の「訓話」において、

「柔道の根本義は、精力の最善活用である。いい換えれば、善を目的として、精力を最も有効に働かせることである。それでは、善とは何かというに、団体生活の存続発展を助くるものは善で、これを妨ぐるものは悪である。我が国においては、古來說かれている忠孝や信義は、我が国民の

団体生活を助くるに有力なるものであるから善であり、これに反するものは悪である。そしてこの団体生活又は社会生活の存続発展は、相助相譲・自他共栄によって達成せられるのであるから、相助相譲・自他共栄もまた善である。これが柔道の根本義である。」(雑誌『柔道』昭和11年2月号)

との意味が含まれていると明快な説明を与えられた。すなわち、精力最善使用には、心身精力の発動の仕方を最も善く(有効に)使用する意味と、発動させる目的が、社会的にみて最も善い目的になっていることの意味とが含まれ、この両面の意味が備わって始めて真の「精力の最善使用」といえるのである。「精力の最善使用」、「精力善用」では、ともすれば精力の発動方法だけを指すものと誤解される場合もありうるので、同時に目的から検討してみても最善であることを見落すことのないようにと示されたのが「自他共栄」の道標であると考えられる。

次に、「精力善用・自他共栄道」への発展について述べることにする。

大正4年に、柔道をもって「精力最善使用道」とする定義を明らかにした嘉納師範は、この道を、単に柔道修行者だけでなく、他の人びとも広く理解を求め、人生・社会生活万般の上に生かす広い意味における柔道の実践運動を起こす要があると考えに至り、師範を中心に、この運動団体として発足したのが、大正11年4月に創設された講道館文化会である。これは、国内外の柔道人を中心に、世界の人びとに講道館柔道の精神を普及し、この原理を実生活上に具体的に生かす方法を研究し、具体的に実践して、人類の発展・共栄をはかろうとする遠大な抱負に基づくものであった。このことは、師範が、大正10年11月の貴族院議員金曜会における講演「日本の対内外策」において、

「日本国民の従来有したりし排他的・利己的傾向を改め、外国と共同して文化を促進すべしというにあること、即ち親和の為には互譲の精神を要す。互譲してなお勝たんには国民各自の能率を向上せしむるを要す。能率低下の一因は鬭争にあり。故に内争は務めて避くべし。今や政府の威信、旧時代の宗教・道徳の權威は地に墮ちたり。この時弊を匡救するには「心身の力を有効に使用す」てう柔道の本義を国民生活一切の上に適用するを要す。」(『嘉納先生伝』横山健堂)

と有効の活動を強調し、「徳育の効果を大ならしむるがためには、自他共栄主義の道徳を樹立するを要す」とし、また同11年1月の講道館文化会「創設の趣旨」にも、

「輓近世界の大勢を察するに、國際關係は、日に錯綜を加え、国々互に融和・提携しなければ獨立を維持することが困難になってきた。従って吾人は、今日の狀態に満足せず、進んで広く世界に友邦を得ることに努めなければ、國家の隆昌を期することが出来ぬ。顧みて今日の国情はといえば、國民に遠大の理想なく、思想は混亂し、上下奢侈に流れ、遊惰に耽り、地主は小作人と反目し、資本家は労働者と衝突し、社会到る処に名利・權力の争いを見るではないか。一刻も速かにこの境涯より我が国を救い、世界の大勢に順応することの必要なるは、読者の均しく感を同じうする所である」

と自他共栄主義が強く主張されている。これは、自分も人、他もまた人であるとの親和の立場に立って、互いに各自の立場・事情を十分に説明または主張し、しかも互譲の精神を失わず、妥当な結論を求むべしとするのが基本となっている。これは、個人間でも、団体間でも、また国家間においても同様であって、この融和・協調の精神があって始めて両者の共栄が得られ、これなくしては、個人、団体、国家のいずれにおいても、それぞれが自立し、繁栄することが不可能であるとするものである。これらの情況と考察から、従来の「精力善用」の道標に対し、さらに補註の意味を加えて「自他共栄」の道標が加えられたのである。柔道の定義からいえば、補註的な語であるけれども、事に当たって是非を判断し、実践する場合、そのことが、柔道の道から見て正しいか、より妥当性があるかを判断する規矩準繩になるものであるから、精力善用のすこぶる重要な条件となる。この

自他共栄が加わることによって、精力善用の意味がいつそう明確にされたといえる。

講道館文化会は、

「我が同志は、多年講道館柔道の研究によって体得した精力最善活用の原理を応用して世に貢献せんと決心し、新たに講道館文化会を設けることにした」(「創設の趣旨」中)

としたもので、次の宣言、綱領を決定し、活動を開始している。

#### 宣 言

「本会は、精力最善活用によって、人生各般の目的を達成せんことを主義とす。

本会は、この主義に基づいて、

1. 各個人に対しては、身体を強健にし、智徳を錬磨し、社会において有力なる要素たらしめんことを期す
2. 国家については、国体を尊び、歴史を重んじ、その隆昌を図らんがため、常に必要なる改善を怠らざらむことを期す
3. 社会に在っては、個人・団体各々互に相助け、相譲り、徹底せる融和を実現せしめんことを期す
4. 世界全般にわたっては、人種的偏見を去り、文化の向上・均霑<sup>きんてん</sup>に努め、人類の共栄を図らんことを期す

#### 綱 領

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. 自己完成は、人類共栄の基なり

その活動は、嘉納師範を中心に、各地における講演・講習会による指導をはじめ、月刊機関誌『作興』による普及活動により月とともに活発化した。実践指導としては、師範はじめ専門家による精力善用原理に基づく衣食住・交際・執務・時間計画・体育等における理論と具体的な生かし方、社会生活における相助相譲・自他共栄原理の生かし方等が採り上げられていた。

#### (5) 道場における柔道修行と柔道

嘉納師範が講道館柔道を始めたとき「柔道」と命名した意図については、簡単ながら前述「創始時における講道館柔道の構想」中に触れたところであるが、師範が昭和11年の講道館鏡開式において行った次の訓話は、道場における形、乱取の稽古と柔道との関係を明快に説いている。講道館柔道は、

「道場における単純なる武術の練習に止まらずして、むしろ人間が社会において為す所の万般のことの指導原理であるというを適当と認めるのであって、道場における形や乱取の練習は、柔道の原理を武術と体育に応用したに過ぎぬのである」(雑誌『柔道』昭和11年2月号)

と。師範は、続いて一問一答の形式で、「柔道」と柔道の形、乱取との関係を次のように説いている。

「何故に、多くの人は、柔道と唱えて、形や乱取を練習し、形や乱取の形式を離れた柔道を、一般の人は練習しないのか」と。

それに対して、私は次のとおりに答えるとして、

「富士山に登るに、御殿場もあれば、須走もあり、また吉田口もある。それと同様に、柔道の原理を理解するに、哲学からも入ることが出来れば、政治や商業などのような実務からも這入ることが出来る。併し自分は、昔の柔術の形や乱取の修行から入って、その奥義を体得するに至った。それ故に、人に教えるにも、同様の道行を辿ったのである。又形も乱取も、武術とし又体育とし

て、多くの人に学ばせて価値があると認めたからである。併し形や乱取は、それを万般の実生活に応用して、総ての人をして合理的生活を営ましむるようにしたいからである。それが自分の創始した柔道の原則的の修行の仕方である。併し世間には、それが柔道であるということに気付かず、実際は柔道の原理に基いて、社会生活を解釈して居る人が幾らもある。自分の説いて居る柔道が、一層広く世間の人に理解せらるるようになれば、これまで柔道と考えずに行って居ったことが、柔道になり、一般の人も益々広く柔道原理として、社会生活を営むようになるものと自分は信じて居る。」(前同)

嘉納師範は、柔術から得た体験を基に「講道館柔道」を始めたときから、その目的、内容、方法等の方向づけができていたけれども、自らの「柔道」に対する明快な定義づけについては十分といえず、絶えず思索を続けていた。その決定版として初めて公表されたのが大正4年の「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である」の定義である。

柔道といえば、一般的には柔の道である。柔は、一般に、剛に対比して用いられ、剛は、つよい、かたいの意を表すのに対し、柔は、やわらかい、しなやかなの意で、形状がやわらかい、働きたがやわらかいことの表現として用いられ、「柔よく剛を制す」(『三略』)とか、柔の極致を水に求め「天下の至柔は、天下の至堅<sup>ちてい</sup>を馳騁す。有無くして間なきに入る」(『老子』)などの語が愛されてきた。

ここで用いられる道は、『中庸』の「性<sup>しんが</sup>に率う、これを道と謂う」、『韓非子』の「道は万物の始め、是非の紀なり」、『荀子』の「道は徳の本なり」のごとく、形而下の道・道路の意ではなく、形而上すなわち人間の精神に関わる道で、対人間関係、社会関係において守るべき道を指している。しかも『莊子』が「道は樞<sup>とぼそ</sup>なり」といっているように、道は、人間としての根幹をなすもの、中心をなすもの、背骨に当るもので、寸時も離れては行動できないものの謂である。

嘉納師範は、形や乱取によって得た「柔の道」から脱皮して、「柔の道」を含みながらこれを超えた人間生活・社会生活全般に通じる大きな道を学び求めて行くものとして、新しい意味をもつ「柔道」と呼び、その定義を「心身の力を最も有効に使用する道」としたのである。この道は、形や乱取を主として、初歩から段階的に身体を通して指導されるので学びやすいといえる。しかしこの道を生活全般に生かすことは、一生にわたる行といわなければならない。

### 3. 道の教育として、指導において重視すべき項目

柔道教育の目的が、人間としての道(道徳)を理解し体得させ、生活全般にこれを生かし、人間として完成をはかることであるとすれば、道場における柔道指導において、この目的を果す上から特に重視すべき項目は、何であろうか。特に実技指導と関連の深いものについて述べてみたい。

#### (1) 自他共栄と礼の指導

嘉納師範は、「柔道の根本義は、精力の最善活用」であり、最善活用とは、目的が社会生活の存続発展に役立つものであり、その達成方法が最も有効であることとしたのであるから、まず目的において社会に輔益するものと考えるべきである。現代において、孤島にただ一人住んで、周囲の社会と何等の関係もなく生活することは不可能で、必ず他の人びとや社会、国家とも、直接あるいは間接に広い関係を持ち合って生活を行っている。まず他の人に接する場合、その人びとに与える影響を考え、迷惑をかけることなく、互いに助け合い、譲り合って楽しい生活を営み、社会を発展させていく心がけが重要である。柔道場における人間関係は、社会の縮図とみることができる。

柔道の練習は、相手と組み合って行われるので、相手には、初心者あり、強い人あり、技に勝れ

た人ありと千差万別であるが、相手も、自分と同じく柔道の精力善用・自他共栄の道を学ぼうと志している同行の士であることに思いをいたし、まず敬愛の念をもって対すべきである。また練習方法は、相手の自由を制する技術や動作で勝敗を競うように仕組まれているので、敬愛の念を失った練習は、野獣にひとしい暴力の争いとなり、人として最も恥ずべき行為となる。講道館においては、特に礼の精神と作法を重視し、「柔道試合における礼法」を制定し、冒頭に、

「礼は、人と交わるに当り、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人との交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、この精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である」(趣旨)

と述べて、礼の精神と礼法の重要性を強調し指導している。

礼は、『説文』によると、

「礼は、履むなり。神に事えて福を致す所以なり」

とし、身につけて履み行うもので、神に仕えて幸福を祈ることから起こるとしている。また禮の字は、神を表す「示」と、神前に捧げる供物「豊」との会意文字(『説文』)であるから、これも禮は、農耕共同生活を行った古代の人びとが、収穫を終えたとき、村人そろって神に供物を供えて感謝し、今後の加護を祈った古い慣習を示している。農耕共同生活では、村民一同が、共同の慣習・秩序・規律を守り、互いに助け合い、天候の異変は神から守られなければ収穫を得られないと考えていたことを示し、神に誓った互いに守るべき秩序が礼の始まりであると考えられる。このように礼は、生活共同体の一員として、上位・下位・同等の全ての人に対し、その個人的人権を認め、尊重し合って社会生活を円満に進めようとしてできたしきたりである。現代の礼法には、個々の礼法とか、慣習に改善すべきところがあるとしても、礼の精神は、社会生活を行う上から欠くことのできない重要な要素である。

現代における礼の精神は、『日本国憲法』にいう「国民は、個人として尊重され」、「法の下に平等であって、人種・信条・性別・社会的身分又は門地により、政治的・経済的・又は社会的関係において差別されない」(第13、14条)という人間尊重精神の根幹をなすものである。

礼には、上位の者に対する礼、下位の者に対する礼、同等の者の間における礼と大別できるが、今日特に重視すべきは、目に見えない人びとに対する礼、いいかえれば公德心といえよう。柔道の道標の一つである「自他共栄」の精神は、毎時間、何回となく行われる礼法のとき、最も良い指導の機会となろう。指導者は、道場における礼法の指導において、単に道場における正しい礼法の励行だけに止まらず、社会生活の各方面において、守られるべくして守られていない各種の礼儀・作法に言及し、長期にわたって指導するよう心がけたならば、礼の精神を広く、深く理解し、実践するようになり、自他共栄についても同様のことがいいうと考えるのである。

礼の精神を指導する場合に、礼の根本的な心構えとして考えられるのは、孔子の「恕」(おもいやりの心)でなかろうか。孔子が、弟子の子貢から、

「一言でもって、一生を通じて守るべき徳がありましょうか」

と聞かれたとき、

「それ恕か。己の欲せざるところを人に施こすことなかれ」(『論語』衛霊公篇)

と答え、恕(おもいやり)を挙げている。同様に『大学』においても、

「上に悪む所は、以て下に使うこと母れ。下に悪む所は、以て上に事うること母れ。前に悪む所は、以て後ろに先だつこと母れ。後ろに悪む所は、以て前に従うこと母れ。右に悪む所は、以て左に交わること母れ。左に悪む所は、以て右に交わること母れ。此れを之れ繋矩の道と謂う。」

### (10章・絜矩之道)

と述べて、自分の心を本にして、人の心を推し測り（絜矩＝物差し）、人に不快感を与えない、迷惑をかけない、思いやり（恕）の心を尊重し、「君子に絜矩の道有り」（『大学』）とも言っている。

礼の精神、自他共栄の精神も、ここに根源をおいて発していると考えられる。

### (2) 体さばき・くずし・作り・掛けという技の基本原則を体現しようとする練習を通して合理性・科学性を身につける

道場における指導の主なるものの一つとして技の修得がある。技は、くずし・作り・掛け、さらには作りへ巧みに誘い込む体さばきから成っている。くずしは、技を施しやすいように相手の体を不安定にすることであり、作りは、相手の体を不安定にすることと（くずし＝相手を作る）、相手に技を施しやすいように自分の位置と姿勢をとること（自分を作る）とを合わせていう。掛けは、技を施しやすいように相手と自分を作った瞬間、投げ技であれば、最後の投げ倒す動作、決める動作を施すことをいう。これらは、柔道の技術原理であるから、一つ一つの技に必ず生かされなくてはならない原理である。

指導に当たっては、まず技の掛け方の大要を把握し、次いでその技が技として成り立っている理論を理解させた後、その技を理論どおりに正確に反復練習させ、より正確に、より早く、より力強く、強力・巧妙の域を目指ことになる。このように、まず技の理論を理解し、その理論どおり動作できるように反復練習することは、技術を修得する場合の基本的態度である。からだは、初めから理論どおりに動かないので、理論どおりになっていない動作を見つけて矯正しながら、毎日何十回、何百回と練習することになる。これと同時に、この作りと掛けに円滑に誘い込む進退・体さばきをくふうすることも重要な課題になる。相手も同様に、いろいろと研究するのであるから、それに応じて変化しながら、しかも常に主動性を保持する練習を進めなくてはならない。このような練習を続けることによって、心・技・体が練られるのであるから、これだけでも非常に価値あることであるが、指導者としては、技術の向上・発達を目指すことだけに止まらず、この技の指導を通して、日常生活全般において、まず理論をただし、いかに対処するのが最も正しいかを検討し、理論的根拠に基づいて行動する態度を培うように指導することがより重要である。現今の社会生活は頗る複雑で、簡単に正しい結論を導き出すことは困難な場合が多いけれども、各般の情勢・資料を収集し、比較・検討して、正しいと信じられる結論を求め、全力を尽す態度を養うべきである。真之神道流の『柔術秘学抄』にも、

「それ柔術は心法なり。柔能く剛を制し、ただ正当の理義を曉熟して修身を以て第一とす。（中略）第一に術を専らとして術を尽し、心に元づく所、執行第一と為すものなり。」（柔術秘法）と述べて子弟を訓戒している。正しい道を守って、不正には断じて組みしないという心情の涵養は、純情な青少年時代にこそ十分に培うべきである。

### (3) 研究し、創造する態度

技の原理を理解し、それを自分の技にそのまま体現しようとするとき、修得の程度が進んで、いろいろな相手と技を競い合う段階になると、相手の体格、体力、筋力、組み方、得意技、性格等、各人各様で同一でないことに気付くようになり、正々堂々と、しかも彼我の関係から最も適した技の施し方、攻撃・防衛の方法を考えなければならなくなる。ただ漫然と技を掛け合っているのではなく、一歩進むにも、一歩さがるにも、どの技でどのように攻めるのかの意図に則した一歩でなければならなくなる。同時に、相手から、いつどんな方向からどんな技で攻められても、すぐに応じて変化できる心構えと態勢をもっていなければならない。この段階では、技の攻防に係る彼我の要素を比較検討して、勝つ方法を考え、その方向に向けて練習を積み、磨きをかけなければならな

くなる。

この場合、まず自分自身で考え、研究することが根本であるが、すでにそのことに苦心してきた先生や先輩に教えを乞うたり、専門書を読んで先人の対応策を知ること大切である。講道館柔道の技が数多く開発され、精妙さを加えてきた歴史のなかには、嘉納師範の得意技の一つである浮き腰が、西郷四郎に逃げられて利かなくなったとき、その対策をくふうした結果、払い腰が生まれたことや、払い腰も逃げられるようになったとき釣り込み腰が発明された苦心や、磯貝一・永岡秀一両十段の精妙な浮き技、山下義韶十段の大車、旧高専選手による固め技の研究・開発など、投げ技においても、固め技においても、数多くの技が研究・開発されて今日に至った実績をもっている。このような正々堂々とした勝負（試合）を目標に、たゆまぬ錬磨と技の研究・開発を重ねた結果、今日見るような多彩で精妙な技が出き上がってきたのである。

この研究し創造する態度は、技の研究・創造において重要であると同時に、人間生活・社会生活の全てにおいて重要なことである。柔道を学ぶ間に、単に道場において、技や勝負として研究・創造が重要であると指導するだけでなく、この態度は、今後の一生において、より重要であり、これなくては、個人の発展も、社会への貢献もないことを十分に理解させ、これに徹する態度を養うべきである。この態度なくしては、個人の向上も、社会の発展も期待できない。嘉納師範は、明治22年の「柔道の一班とその教育上の価値」「自他の関係を見るべし」において、この態度は、

「ただに柔道勝負の上ばかりでなく、世の商業上、政治上、教育上においても、また何か一つ事をなそうとする場合、必ず応用される」

ことであると重視されていた。

道を求める柔道人を育てるには、まず道場における柔道修行において、くふう・研究する態度を養い、と同時に、このことが単に道場内だけに止まらず、関連させて、人と生まれ来たった以上、社会に尽しうる自らの役割を考え、社会の向上・発展のために、常に研究し、創造しようと心がける態度を培うように、稽古の指導を考えるべきである。

#### （4）積極的な態度（勇気）

稽古、試合において、相手より有利に立つには、一般的に見て、体力・技術・気力の総合力において勝らなければならない。このいずれをとってみても、日ごろの心がけと練習の成果によるものであるが、その場に臨んで、さらに奮い立たせることができるのは気力・勇気である。旺盛な気力によって、体力も、技術も平常以上に高度に発揮できることが多い。柔道は、対人競技の形式をとっているの、互いに相手の意気や技術・体力の優劣が肌をとおして直接に感じられる。相手を圧倒する旺盛な気力をもって対しなければ、逆に相手に圧倒されて、技術も体力も十分にその力を発揮させることができなくなる。佐賀の『葉隠』には、大木兵部が若い武士たちに話したという

「若き衆は、随分心掛け、勇気を御嗜み候へ。勇気は、心さへ附くれば成る事にて候。刀を打ち折らるれば手にて仕合ひ、手を切り落さるれば、肩節にてほぐり倒し、肩切り離さるれば、口にて首の十や十五は、喰い切り申すべく候。」（第7巻）

のような無限大に強い気力もあり、また真之神道流『九箇条の極意』冒頭に、

「敵に柔剛・強弱の位有り。柔弱の人に向ふといえども、輕ろしめ侮るべからず。亦剛強の人に対すとも、危ぶみ懼るべからず。常々修練するに、弱の相手には、剛強の人の如く心をはげまし、剛強の相手には、柔弱の人の如く思ひこなして修行すべし。然れば修練には、剛強の人、柔弱の人、長高大の人、低小の人、その嫌いなく、修練して独立の位にいたるべし」

と論しているような相手に応じた発動の仕方もあり、一時に爆発的に発揮される 勇気 に対し、『程子』にいう

「陽気の発する処、金石もまた透る。精神一到何事成らざらん」  
 のような長年月にわたり忍耐強く、継続的に保ち続ける勇氣もある。

柔道の練習または試合には、相手に負けないように全力を尽してやりとげようと氣力を高める機会が非常に多い。練習や試合を通して、氣力・勇氣を高めるように指導するとともに、勇氣は、「善なる目的を遂げんがために、団体上または精神上において、為し難しとすることを、毅然として敢えて為さんとする力」であることを理解させ、この真の勇氣を身につけるように自覚させ、努力させる指導を行うべきである。言いかえれば、飽くまでも正しい道理を守り、道理に反することには敢然と立ち向かう態度を養うことである。武士道で強調された、小勇・偽勇に陥らず、大勇・仁勇・真勇に徹して身を処する態度である。勇氣に類似するが異なるいわゆる粗暴や暴虎馮河の勇は絶対に慎しみ、わが身の怯懦に負けることなく、いわゆる克己を持し、事に臨んで常に大丈夫的な真の勇氣に徹する心情を養うべきである。柔道を学ぶ人は、『孟子』にいう

「仁・礼・義にある人は、(中略)志を得れば、民と共にこの道を行い、志を得ざれば、独りこの道を行う。富貴も淫すること能わず、貧賤も移すこと能わず、威武も屈すること能わず、これをこれ大丈夫と謂う」(滕文公・下)

や、同じく『孟子』の

「自ら反みて縮かえりからずんば、褐なほ寛博かつかんぱくと雖も、惴おそれざらんや。自ら反みて縮くんば、千万人と雖も、吾れ往かん」(公孫丑・上)

の氣概を一生持ち続けるように力強く指導してこそ、対人格闘の技術を主材としている柔道教育の主目的に添うものといえよう。

#### (5) 正座と正体・正心

柔道の基本の姿勢は自然体である。自然体は、自然に立った姿勢で、自ら動作を始めようとするときも、相手から技を仕掛けられてこれに応ずるときも、瞬時に対応できる姿勢である。起倒流でいう不動智・本体である。同流では、不動智・本体について『天卷』で、

「当流に、本体と云う事を始めにしめす。本体とは、何を云ふぞなれば、心裏虚靈にして、神氣不動かたじけの貌をさして、本体と云ふ。敵に対するに、爰に敵ありと念の起こる時は、動ずるもの顛わる。動ずるに至りては、一身むなし。敵と見て、しかも心動かず、虚靈にして安く対する処、本体そなわれるなり。是れ不動智と云ふ。平生の神氣不動の工夫・熟得、肝要也。神氣不動にして、敵、氣をのまれて迷ふ。ここを先を取るとも云ふ。たとへば敵より先に取りつきても、我れ神氣不動なれば、敵、敏速に事をなすことあたわず。しかる上は、勝利たしかにあらずや。云々」と説いているが、これはそのまま自然体の心構えである。

柔道においては、立ち姿勢のときは自然体が基本(自護体もあるが、これは一時的な姿勢)であるが、練習する道場は畳敷きであるので、古くから正座の姿勢をとる機会が多い。正座は、正座姿勢を保ち、腹式呼吸を静かに深く繰り返しながら心を静めていると、雑念・邪念が去って無心・正心に近づき、割り合いと自然体・不動体・本体の心境に入りやすい長所がある。これは、正座による腹式呼吸によって、圧迫されたままでウツ血氣味になっている内臓諸器官の血液循環、延いては、その活動全般を増進させ、精神的にも安定、活潑化させる効果があるからである。1日の姿勢を考えても、起床時の姿勢が約3分の2、睡眠時の姿勢が約3分の1である。柔道の時間、体育の時間の姿勢が正しく保たれていても、他の大部分の時間の姿勢が良くなかったのでは、心身の發育・発達にも、健康のためにも、知らず知らずの間に悪い影響を与えていると考えなければならない。まして心身一如であるから、精神上にも影響があると考えられる。われわれは、自然体・正座を通して、姿勢、呼吸法の重要性、さらには事に処する場合、正座のときのように邪心・私心を去って自

他共栄の立場から、正しい理論は何か、を求める態度を一生失わさないように培うべきである。

#### (6) 力むれば必ず達す

嘉納師範は、われわれは、人と生まれきた以上、人として「生まれ甲斐ある生活」をしなければならないとし、それには、人それぞれの立場で、まず「立志」すなわち「目的を立てること」であり、次には「忞道」すなわち「これを達する道を忞ぶこと」であるとし、「立志と忞道、この二者によって、吾人の為すべきことが定まったならば、次には竭力してこれを成就することを努めねばならぬ」と、「立志」、「忞道」、「竭力」の3項目を示し、強調されている(『青年修養訓』)。柔道の練習は、理論から成り立った技を、繰り返して練習して上達をはかろうとしている。目標を定めたならば、最善の方法を検討し、三日坊主になることなく、最後までやり抜く態度が、どの方面の仕事を選ぶにしても重要なことである。『葉隠』に、

「修行に於ては、これまで成就といふ事なし。成就と思ふ所、その尽道に背くなり。一生の間、不足々々と思ひて、思ひ死にすると、後より見て、成就の人なり」(第1巻)

また、

「大器は晩成と云ふ事あり。20年、30年して仕果す事にならでは、大切はなきなり。(中略)修行には骨を折り、立身する事は、人より引立てらるるものならでは、用に立たざるなり」(第1巻)

とも言って、1日1日の刻苦勉強が年月を重ねて始めて大成すると論している。また渋川流の『柔術大成録』にも、

「惣じての修行時、千日の功を積みて成就せぬ事はないもの也。又云ふ、馭馬のけいこをするに、馬を千疋乗らねば、鞍馴染みのせぬものと、古えより言い伝えたり。柔術も其の通りにて、大概千人の人に出逢いて稽古している上で無ければ、功がいらぬもの也。

惣じての修行の事、器用・不器用を問はず、只つれなく好く者が、必ず其の道を得るもの也。

惣じての修行の事、早得を貴ぶべからず。只只日々上りて一生上り詰めを至極と心得べし。老子の云ふ、大器は晩く成る。」(巻4、節制訳)

と同様の意を述べて、門弟を戒めている。

嘉納師範は、若いころ、常に「なあに」という心意気を振るい起こして事に当たれ(明治35年東京高等師範入学の五島慶太談)と肝に銘ずるまで訓話されたといい、その後、門人や教え子の求めに応じて揮毫された書の中にある「力必達」(力むれば必ず達す)の3文字や、最善のことに向けて全力を尽せの意を示す「竭力」(力を竭す)の2文字などは、柔道の精力最善活用・最大発揮の精神を示すもので、柔道を学ぶ者として、肝に銘じて実践すべき教えである。

#### 4. 指導上留意すべき点

嘉納師範は、柔道教授の方法として、(一)形、(二)乱取、(三)講義、(四)問答 の4項目を挙げ(創始当時)、講義は、柔道に対する理解を深める上から長い時間をかけて講義するものと、実技や稽古、試合と関連して簡潔に行うものとに大別した。講義の内容としては、前者には、理論的、系統的に相当の時間を要するもので、柔道の発達史、根本義、修行の心得、運動科学、体育理論等が考えられ、後者には、⑦実技と直接に関連させて行うもの、④道場の作法、練習態度に関連させて社会生活に及ぶもの、⑦社会生活に関連させて社会的態度に及ぶもの等が挙げられる。

これらの講義を行う場合、50分程度の授業を考えると、実技等に関連させながら5分間内外の短かい時間で、心にしみる講義であることが望ましいと思われる。理論的、系統的な理論を理解させ

ようとする場合には、短い時間内で理解させることのできるものもあるが、多くのものは、相当の時間を要するので、別の時間、機会等を考慮しなければならない。

講義内容を計画する場合、①修行者の発達段階、生活内容に適応したもの、②修行者の共感、理解を受けられるもの、であるように留意すべきである。指導者中心の押しつけた講義は十分に慎まなければならない。わが国には、「良薬、口に苦し」の諺<sup>ことわざ</sup>があり、『葉隠』には、

「世に教訓する人は多し。教訓を悦ぶ人は少なし。まして、教訓に従う人は稀なり」(第1巻、聞書の1)

と戒めている。

道の教育で実効を挙げることは、なかなか困難なことであるが、これによって、柔道を学ぶ青少年が、人間としての樞、心身の根幹を養われることになるので、指導に当たるわれわれは、嘉納師範の柔道精神を体し、このうえとも柔道の道の探求と実践・指導に当たり、師範の

「教育の事、天下これより偉なるはなし。一人の徳教、広く万人に加わり、一世の化育、遠く百世に及ぶ。」

の喜びをわれらの喜びとしたいものである。