

柔道の基礎的研究Ⅳ

藤岡正春

Masaharu FUJIOKA

A Fundamental Study on the Judo IV

1. はじめに

スポーツ競技は、規定の在り方がそのまま競技の形態や内容を決め、競技全体の流れのみならず個々の技術にも大きな影響を与える。このことは、現在の柔道の在り方にも言える。山本氏は¹⁾「国際柔道連盟から逆輸入の形でどんどんと審判規定が改定され今や隔世の感がある……時代の要請とは言え、全く柔道が変わってしまった。……こういったことが柔道であろうか、柔能く剛を制するも何にもあったものではない」と言い、J. B. ハンソウ氏は²⁾「西洋の柔道スタイルは日本古来の柔道スタイルから遠く離れてしまっている」と言い、³⁾「西洋の柔道とは別の講道館を中心とする国際的組織によって海外に拡める機会が与えられない限り、本当の嘉納柔道は実質的に絶えてしまうことは、まず間違いなからう」と言っている。このように、現在の柔道は重大な岐路に立っていると言え、その早急な対策が必要である。

この柔道の原理について嘉納治五郎は⁴⁾「外国人がその理論を聞いて何にも世界に比類のない巧妙なる修行であると云って嘆賞するのは、全くこの柔の理に基づいて勝ちを制するという点にあると思ふ」と言っている。同様のことを小泉八雲は Out of East (ボストンで出版) に「柔術」と題して⁵⁾「柔術の真の驚畏すべき点は、単に達人の目覚しい手練にあるのではなく、実に此の術の上に表われている一種無類の東洋思想の中にある。……日本人は柔術の法を萬事に施している。質は自己を持ち、極度まで敵の力を利用する道を心得ている。彼は比類なき自己防衛の技術、驚くべき国民固有の柔術によって自己を守りつつある」と言い、武技としての柔術より日本の精神文化「日本観」・「日本人観」として欧米で紹介している。このような柔術観を抱かせた当時（熊本第五高等学校当時）の柔道の原理は「柔の理」によって説明されていた。この考え方も明治33年「精力を有効に活用する」（雑誌・国土）という考え方に発展させ、以来幾多の段階を経て大正11年1月、柔道の修業目的を「精力善用・自他共栄」の八文字に集約して柔道原理の完成

をみた。

この柔術又は柔道の「柔」という用語の初見は、関口流・関口柔新心流自叙に⁶⁾「余嘗 從_レ命_ニ適_ニ東武_ニ、時_ニ拳_ヲ世_ヲ有_ニ稱_ス柔者_一（寛永八年・1631年）」又⁷⁾「侂は、嘉良喜随筆1の11に、関口柔心と云ふ人、侂を始めた故、柔と云ふ」とあり、寛永の初期に柔術という名称が使われはじめたと考えられる。この柔術で最も早い成立をみた竹内流（天文元年・1531年）では「捕手・小具足」・「小具足・腰之廻」又荒木流では「拳法」等と言い、初期の柔術は用兵を以て術名としている。これに対し、渋川流、柔術大成録、巻之1、名儀に⁸⁾「柔は柔順にして此形をして能く心に柔順ならしむる方術を云ふ意にして、柔術と名付たるなり」と言い、用兵以外の術理からくる思想的表現を以て術名としているところに特徴がある。

この柔術の術理を起倒流、天之巻に⁹⁾「起倒とは、をきたをると訓ず、起は陽の形、倒は陰の形なり、陽にして勝ち、陰にして勝ち、弱にして強を制し、柔にして剛を制す。我力を捨て敵の力を以て勝つ」又、真之神道流、上檀の巻に¹⁰⁾「夫人、以_レ力_ヲ争_フ、人又_以力_ヲ拒_レ之_、何_ッ益_乎。及_ニ兵道_ニ之_、因_リ敵_ニ轉_ニ化_ス變動_ス常也。謂_ク觀_ニ楊柳_ノ靡_ニ風_ニ、得_レ為_ニ和徳_ノ大悟_ノ一如_一」と説いている。

このように、柔術各流派の表現は異なるが、術理の基となる考え方は「相手の力に逆らわず順応しながら、その力を利用して勝ちを制する理合」である。即ち「柔の理」と言われる原理である。

2. 研究の相的

柔道の原理は「精力善用」である。真之神道流の「夫人、以_レ力_ヲ争_フ、人又_以力_ヲ拒_レ之_、……觀_ニ楊柳_ノ靡_ニ風_ニ」又、起倒流の「我力を捨て敵の力を以て勝つ」という術に対する「柔の理」の考え方は、現在も柔道原理の中核をなすものである。

この「楊柳風に靡くを觀て」とは、相手の動きに順応

することであり、「敵の力を以て勝つ」とは、相手の動きを捕えて利用することである。即ち、前後、左右、回転等の動きの中で相手の力を利用しての投げ方は、相手の重心を上方へ移動させて投げるもの、平行に移動させて投げるもの、下方へ移動させて投げるものがある。従ってそれぞれの技は、相手の上下・左右移動する重心の動き（動く慣性+θ）を捕えて自からの力を合力させる。そのために自からは「どのような動作をすればよいか」を明らかにするのが、本研究の目的である。

3. 研究方法

相手の力を利用する。即ち、相手の動きを捕えるには、自からの動作をどのようにすればよいかという基本的な考え方を文献及び自身の柔道経験・指導経験の中よりまとめ、これを習熟度の高い技と低い技の実際の施技を撮影し（昭和60年2月24日、島根県立武道館、島根大学柔道部員、2段2名の技を抽出、16mmフィルム、48コマ/秒距離11m、高さ1.5m）これをモーションアナライダーにより比較分析した。これに基づき各技の動きを作図して取りの動作を考察した。

4. 考察

1) 手と脚の協応動作について

¹¹⁾「歩行は、ほとんどすべての運動の基本的なものである」と言われている。この歩行に自然（普通）歩行と非自然的な歩行様式がある。自然歩行は¹²⁾「動作足が腰

を軸にして前に振り出され、着地と同時に支持足となって踵を軸に推進させる。ヒトの歩行では前方に力の加わっている期間がながい」と言われるもので、手と脚は拮抗的に動作する。この動き方が歩く・走る・水泳のクロール等の動作の基となっている。一方、非自然的な歩行は¹³⁾「日本舞踊でみる歩行様式で、両足は常に床面に接し、普通歩行より前方に力が加わっている期間が少ない」と言われるもので、手と脚は左右同側の動作する。この動き方が緘の操作・餅つき・のこぎり時の動作や剣道等の動作の基となっている。

このように、人の動きの中では、それぞれの目的によって拮抗的に又左右同側の作用させているが、いずれの場合も手と脚の動きは密接な関連を持つ協応動作とし、動きの強さや巧みさ、技の熟練度等はこの協応動作の習熟度にあると言っても過言でない。このことを跳ぶという動作の中でみると、「肩の沈み込み動作」や「肩甲帯の投げ出し動作」と言われるものが要となっている。この肩の沈み込み動作は¹⁴⁾「跳躍後の着地の技術は、つぎの跳躍に大きな影響を与える」と言われるもので、足首・膝の屈曲による肩の沈み込み、これが次の投げ出し動作の準備体勢であり¹⁵⁾「前方に振り出した腕のスウィングによって推進力が生じる。その腕の振りは肩甲帯と体幹の投げ出し動作を組み合わせたものである。この動作はジャンプの間に全身に伝達されるが、この運動量がジャンプの距離を大いに増加させる」と言われるものである。

以上のことを、図1の実際の施技（A・習熟度の高い技）と（B・習熟度の低い技）の中でどのようになっ

図1 実際の施技



コマ数	1	8	20	27	33	40	47	55	63
動き		取りの足がつく	遊脚中期	取りの踵、受けの足先きがつく	取りの右手がゆるみ始める	取りの右足先きがつく	取りが引き始める	前方に崩したところ	掛け終わったところ



コマ数	1	21	32	45	54	61	71	77
動き		遊脚中期	二重支持期	遊脚中期	取りと受けの踵及び足先きがつく	引き手が動き始める	取りの両足がつく	掛け終わったところ

いるかをみると、

図1の(A)は、受けの歩み足で下がる動きを捕えて左足先き前上方へ崩すもので、受けの二重支持期(コマ数27、重心の最も低い時)から遊脚中期(コマ数47、重心の最も高い時)までの動きに逆らわずに捕え(受けの支持足より後方へ重心を移動させない)て、更に前上方へ崩して技を掛けている。この技の中での取りの動作をみると、受けの左足が後方へ着くのを目安に、取りは、膝を緩めて(コマ数27)「肩の沈み込み動作」を始め、受けの右足踵の離れる(コマ数33)のに合せて取りは左足を踏み込みながら引き手を緩めて円く動作させて投げ出し動作をし、足を踏み換え(コマ数40)て支持足上に安定する(コマ数47)まで前方移動して受けの重心が後上方の最も高くなる動きに合せて捕え、更に引き手(釣り手)によって前上方へ引き上げて崩している。

図1の(B)は、受けの歩み足で下がる二重支持期から遊脚中期までの動きを捕えて、右足先き前上方へ崩そうとしている。この技の中での取りの動作をみると、遊脚中期(コマ数45)から釣り手・引き手の動き始める(コマ数61)まで全く両肩の動きがなく「肩の沈み込み動作から肩甲帯の投げ出し動作」が行なわれず、脚のみの動きであり、技を掛け始めて初じめて両手を動作させている。従って、手と脚の動作が合ってなく、更に「沈み込み動作」がないために釣り手・引き手は小手先きの動作となり、不十分な崩しとなって両足の着いた(コマ数71)瞬間に腰が密着しなければならぬのに離れて不十分な技となっている。

以上のように、図1の(A)は手と脚の動作が一致し、更に肩の沈み込み(膝の曲げ)から投げ出し動作が行なわれているのに対し、(B)はこれらの動きが全くない。即ち、取りの釣り手・引き手は左右どちらかの脚の動きに合せて動作させ、足の着地と同時に膝の曲げによる肩の沈み込み動作から肩甲帯の投げ出し動作を行なうことが、技を習得する上で重要なポイントとなっている。

2) 動きを捕える手(釣り手・引き手)の動作と脚の動作(体捌き)の関係について

受けの前・後・左・右・回転等の動きを捕えるために、それぞれの技の施技の中で、釣り手と引き手の動作と脚の動作のどこに合せるか図示すると次のようになる(図2から図11まで、すべて右技での考察)

① 受けの重心が前上方へ移動する動きを捕えて前上方へ崩す

図2のように、前上方へ移動する動きを捕え(A)て右足先き前上方へ崩す(B)ものである。

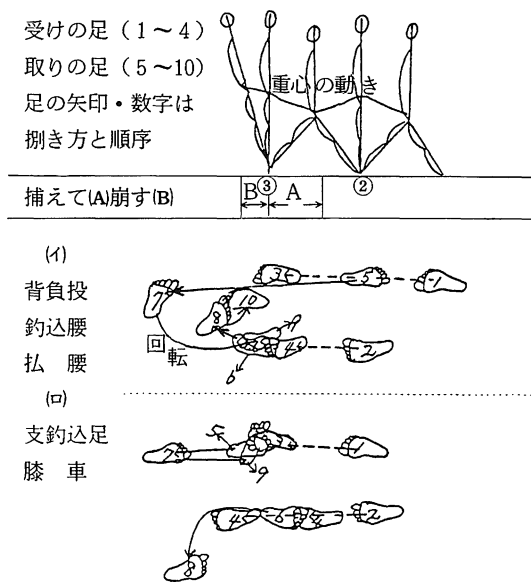
○ 図2の(イ)は、受けが1から3へと右足を捌くと

同時に取りは5から7へと左足を捌いて「肩の沈み込み動作」を入れ、受けの2から4へ移動する左足の動きに合せて取りは6から8へと右足を捌く。この右足の動きに合せて釣り手・引き手を動作させて受けの前上方への動きを捕え(A)て崩す(B)ことになる。

背負投、釣込腰、体落、払腰、跳腰等の技を掛けた時の足の位置は異なるが、左足7での「肩の沈み込み動作」、右足6から8(釣り手・引き手を合せる)へと捌いて右足先き前方へ崩し・作る動作が前方・右側方・右回転する受けの動きを捕える基本の捌きである。

○ 図2の(ロ)も(イ)と同じ捕え方であるが、受けの左足4の位置が二通りになっている。これは、受けの右足3と左足4、取りの右足8が一直線になる場合は直線的な動きの時に多く、受けの左足4、右足3、取りの右足8を結ぶ線が角度(約90度前後になることが多い)を持つ時は、右回転(左回転)時に多く見られる。

図2 受けが前方へ移動



② 受けの重心が後上方へ移動する動きを捕えて前上方へ崩す

図3のように、後上方へ移動する受けの重心の動きを捕え(A)て、右足先き前上方へ崩す(B)もの(図3のイ・ロ)と、左足先き前上方へ崩す(B)もの(図3のハ・ニ)がある。

○ 図3の(イ)は、後方へ動く受けの1から3へ着く右足と同時に取りは5から7へと左足を捌いて「肩の沈み込み動作」をし、ほとんど同時に6から8へと右

足を捌いて踏み換える。この6から8への右足の動きに釣り手・引き手の動作(特に釣り手の使い方が大切)を合せ、受けの2から4へ移動する左足の動きを捕え(A)て更に右足先き前上方へ崩す(B)

この捌きの要は、左足7、右足8とほとんど同時に捌いて受けの動作より早くすると、又この踏み込む右足と右手(釣り手)の動きを合せるところにある。

図3の(イ)・(ロ)は、技によって捌いた足の位置は異なるが、動きを捕えるタイミングや捕え方は同じであり、後方へ動く受けを捕えて右足先き前上方へ崩す基本の捌きである。

- 図3の(ハ)は、後方へ動く受けの動きを自然に捕えて左足先き前上方へ崩すもので、受けの1から3へ捌く左足の動きに合わせて取りは5から7へと右足を受けの右足内側に着き「肩の沈み込み動作」をし、同時に6から8へと左足を回転させて捌く。この左足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの2から4への右足の動きを捕え(A)て左足先き前上方へ崩す(B)。
- この捌きは、後方へ動く受けを捕えて左足先き前上

図3 受けが後方へ移動

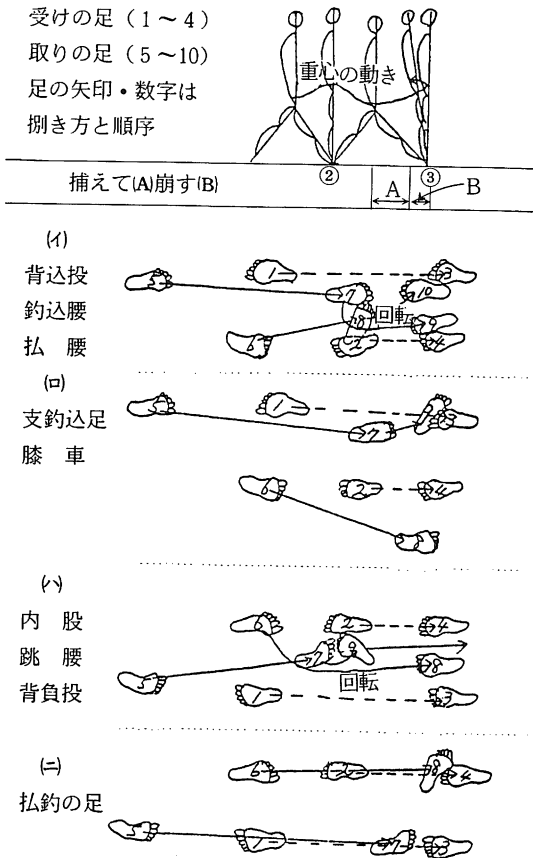
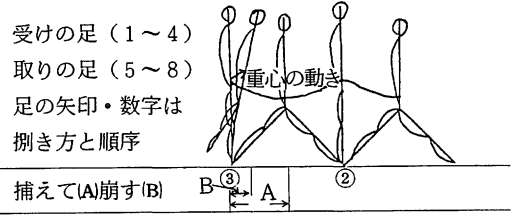


図4 受けが前方へ移動



方へ崩す基本の捌きである。

- 同様に図3の(ニ)も、受けの1から3への左足の動きに合わせて取りは5から7へと右足を踏み込み「肩の沈み込み動作」をし、6から8への左足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの2から4への右足の動きを捕え(A)て左足先き前上方へ崩す(B)
- ③ 受けの重心が前上方へ移動する動きを捕えて後方へ崩す

図4のように、前上方へ移動する受けの重心の動きを捕え(A)て右足踵後方へ崩す(B)ものである。

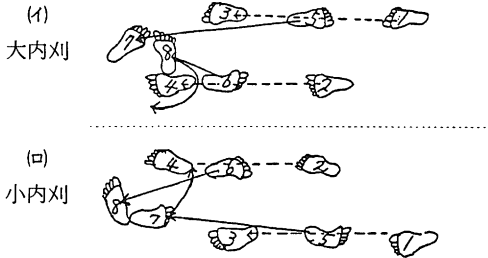
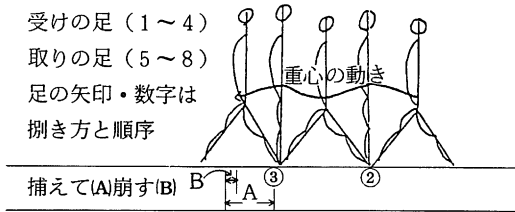
- 図4の(イ)は、前方へ動く受けの右足が1から3へ着く一瞬後に取りは5から7へ「つ」の字形を描くように左足を動作させて受けの右足の真横に踏み込み「肩の沈み込み動作」をし、受けの2から4への左足の動きに合わせて取りは6から8へと右足を動作させる。この右足の動きに合わせて釣り手・引き手を「よび込む」ように動作させて受けの動きを捕え(A)て引き手を押え、釣り手を円く動作させて釣り上げながら受けの右足踵後方へ崩す。
- 図4の(ロ)は、(イ)で「つ」の字形に捌いた左足の動作に対し、5から7への左足と6から8への右足がほとんど同時に踏み換えるように動作させて捌いて「肩の沈み込み動作」をし、6から8への右足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの2から4への左足の動きを捕えて崩す。
- ④ 受けの重心が前下方へ移動する動きを捕えて後方

へ崩す

図5のように、前下方へ移動する受けの重心の動きを捕え(A)て踵の後方へ崩す(B)ものである。

- 図5の(イ)は、前方へ移動する受けの1から3への右足の動きに合わせて取りは5から7へ半歩大きく左足を捌いて「肩の沈み込み動作」をし、受けの2から4への左足遊脚中期後半の動きに取りの6から8の右足の動きを合せる。この右足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて「よび込む」ようにして受けの動きを捕え(A)て引き手を押え、釣り手で円を描くようにして釣り上げて押し、受けの右足踵後方へ崩す(B)
- 図5の(ロ)と(イ)の大きな違いは、受けの2から4への右足の動きを捕え(A)て左足踵後方へ崩す(B)ために、取りの5から7へ着いた右足の後方へ捌く6から8の左足をほとんど同時に捌き、右足先きと左足先き方向が約90度になるようにする。

図5 受けが前方へ移動

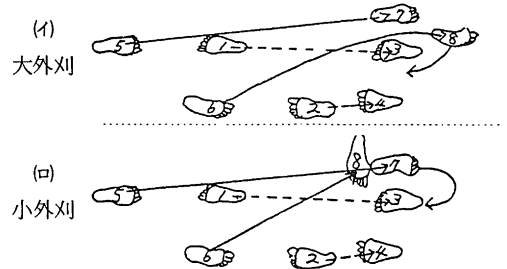
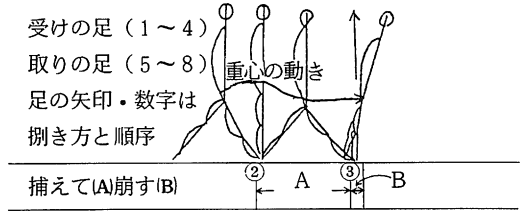


- ⑤ 受けの重心が後下方へ移動する動きを捕えて後方へ崩す

図6のように、後下方へ移動する受けの重心の動きを捕え(A)て右足踵後方へ崩す(B)ものである。

- 図6の(イ)は、受けの1から3へ捌く右足が着いた一瞬後に取りは5から7へと受けの右足の真横に左足を踏み込み「肩の沈み込み動作」をし、受けの2から4への左足の動きに合わせて取りは6から8へと右足を振り出す。この右足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの左足の動きを捕え(A)て引き手を押え、釣り手で釣り上げて受けの右足踵後方へ崩す(B)
- 図6の(ロ)と(イ)の大きな違いは、(イ)の5から7へ踏み込む左足の動作に対し(ロ)は、踏み込

図6 受けが後方へ移動



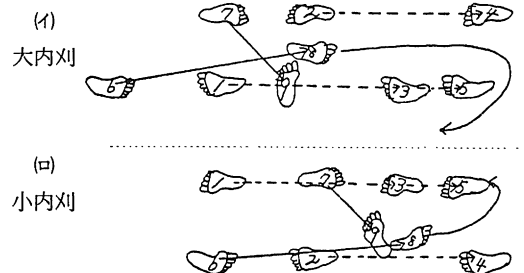
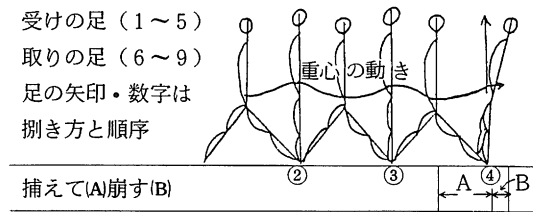
む5から7の左足と6から8への右足をほとんど同時に捌いて「肩の沈み込み動作」をしているところにある。

- ⑥ 受けの重心が後上方へ移動する動きを捕えて後方へ崩す

図7のように、後上方へ移動する受けの重心の動きを捕え(A)て踵の後方へ崩す(B)ものである。

- 図7の(イ)は、受けの1から3へ捌く左足と取りの6から8への右足の動きに合せ「肩の沈み込み動作」をしながらか7から9へとほとんど同時に左足を捌き、受けの2から4への右足の動きに合せる。この取りの7から9への左足の動きに釣り手・引き手の動作

図7 受けが後方へ移動



を合せ、引き手は押え、釣り手は「よび込むように釣り上げ」て受けの3から5への左足の動きを捕え(A)、更に押して左足踵後方へ崩す(B)

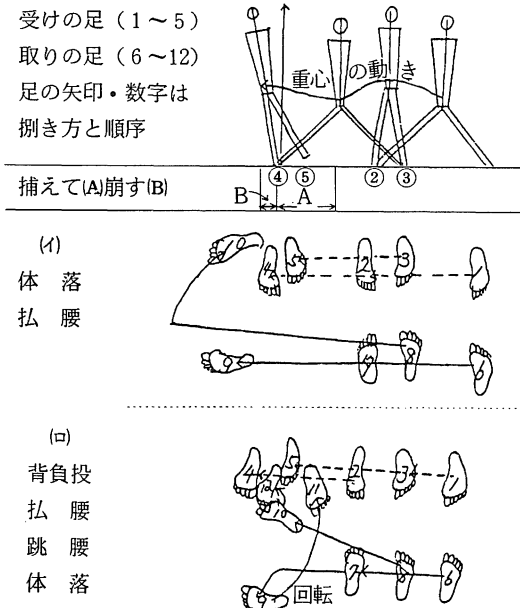
- 図7の(ロ)と(イ)の大きな違いは、(イ)で6から8への右足と7から9への左足の捌きがほとんど同時に行なわれるが、受けの左足・右足の動きに合っているのに対し、(ロ)では、受けの3から5の右足の動きを捕えるため、取りは6から8への右足、7から9への左足をほとんど同時に捌いて受けの動作より完全に一動作早くするところにある。

⑦ 受けの重心が右側方へ上行移動する動きを捕えて右足外側へ崩す

図8のように、右側方へ上行移動する受けの重心の動きを捕え(A)て右足外側上方の真横へ崩す(B)ものである。

- 図8の(イ)は、受けの2から4への右足の動きに合わせて取りは7から9へ半歩大きく真横に左足を踏み出して「肩の沈み込み動作」をし、受けの3から5の左足の動きに合わせて取りは踏み出した左足上に安定するように8から10へと右足を振り出す。この右足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの3から5の左足の動きを捕え(A)て右足外側上方へ崩す(B)
- 図8の(ロ)は、受けの2から4への右足の動きに合わせて取りは7から9へと斜後方へ開いて左足を着き「肩の沈み込み動作」をし、ほとんど同時に受けの3から5への左足の動きに取りは8から10への右足の動

図8 受けが右側方へ移動



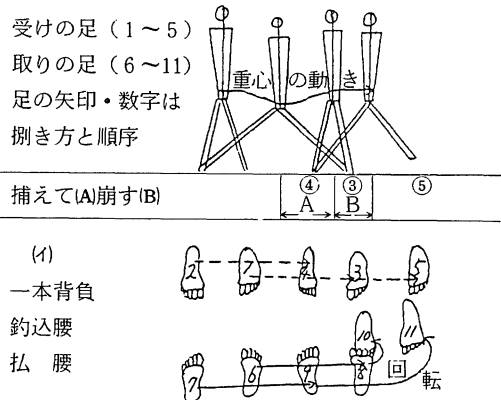
作を合せながら受けの右足前方の内側へ左足と踏み換えるように右足を着く。この右足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの3から5への左足の動きを捕え(A)て右足先き前上方へ崩す(B)

⑧ 受けの重心が左側方へ上行移動する動きを捕えて右足先き前上方へ崩す

図9のように、左側方へ移動する受けの重心が上行移動する動きを捕え(A)て右足先き前上方へ崩す(B)ものである。

- 図9の(イ)は、取りは6から8へ右足が着くと同時に「肩の沈み込み動作」をし、受けの2から4への右足の動きに取りは7から9への左足の動作を合せる。この左足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて受けの2から4への右足の動きを捕え(A)て受けの3から5への左足の動きを取りは釣り手で釣り上げ・引き手で止めるようにして崩し(B)8の右足を軸に9から11へと左足を回転させて技を掛ける。

図9 受けが左側方へ移動(右足先きへ崩す)



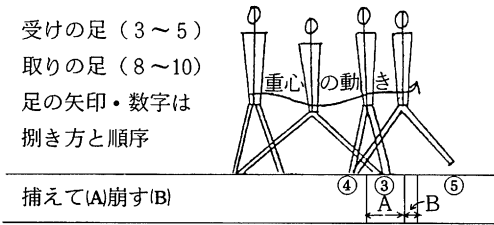
⑨ 左回転する受けの重心を平行移動させて捕え、釣り上げて右足先き前上方へ崩す

図10のように、左方向に回わりながら下行移動しようとする受けの重心を振り回すようにして平行移動させて捕え(A)、更に釣り手で釣り上げて右足先き前上方へ崩す(B)ものである。

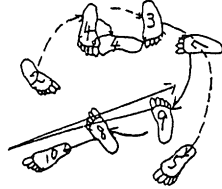
- 図10の(イ)は、下行移動しようとする受けの重心の動きを取りは回転する左足の方向を8から10へと変えて踏み出し「肩の沈み込み動作」をしながら釣り手で振り回すように平行移動させ、受けの3から5への左足の動きを捕え(A)て踏み出した10の左足上に安定するために9の右足を振り出しながら釣り手で釣り上げて右足先き前上方へ崩す(B)

この取りの8から10への左足の動きに釣り手・引き

図10 受けを左方向へ回転さす(右足先きへ崩す)



(イ)
 内股



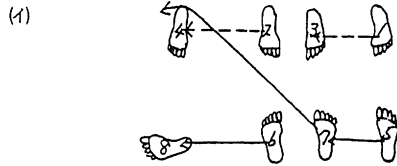
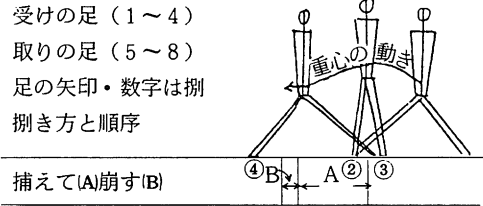
手の動作を合せて「よび込む」ようにして捕え、右足9の振り出す動きに合わせて釣り上げる。

⑩ 受けの重心が右側方へ下行移動する動きを捕えて左足踵後方へ崩す

図11のように、右側方へ移動する受けの重心の下行移動する動きを捕え(A)て左足踵後方へ崩す(B)ものである。

○ 図11の(イ)は、受けの2から4への右足の動きに取りの6から8への左足の動きを合せて捕え(A)8の左足が着くと同時に「肩の沈み込み動作」をしながらか7から9へと右足を動作させて受けの左足踵後方へ崩す(B)

図11 受けが右側方へ移動



この取りの6から8への左足の動きに釣り手・引き手の動作を合せて「よび込む」ようにし、左足8が着くと同時に引き手を押え、釣り手を釣り上げながら受けの左足後方へ押して崩す。

3) 動きを捕えることを主眼にした柔道の形

考察してきたことを基にして相手の動きを捕えて崩し・作ることを主眼にした「動きを捕える柔道の形」を考察したものが表1である。


この形は、試合や乱取の中でよく施技され、よく決まる技、その技の決まる2~3歩前の動きを取りだし、15本の技、31方向(前・後・左・右・斜め・回転)からなる形としてまとめた。

表1 動きを捕える柔道の形

技名及び動き	動作(右技による動作の説明)	留意事項
1 送足払 	受けは、継ぎ足で、左足より側方へ3歩移動する。 取りは、3歩目を大きく移動して技を掛けて投げる。	1 取りは、3歩目の歩幅を少し大きくし、同時に釣り手を釣り上げ、引き手は脇をしめてしぼるようにして崩す。 (車のハンドルを回すような手の使い方。) 2 払い足は、膝、足首を伸ばし、小指に力を入れて畳をするようにして払う。
2 払釣込足 	受けは、歩み足で、左足より斜め後方へ3歩移動する。 取りは、3歩目の右足を大きく踏み込みながら腰を入れ、同時に釣り手、引き手の脇をしめてしぼるようにして釣り上げながら、受けの右足の離れる瞬間を捕えて左足で払い、技を掛けて投げる。	1 払い足の形は足払いと同様であるが、払い足を伸して棒のようにして突っ込みながら払い上げるような使い方を要する。 2 取りは、受けの3歩目の左足の退がるのに合せて右足を大きく踏み込みながら同時に釣り手・引き手をきかせ、腰を入れるようにする。
3 膝車① 	受けは、継ぎ足で、右足より取りを中心にして大きく回わる。 取りは、受けの3歩目の右足が着いた瞬間を捕えて崩し・作り、技を掛けて投げる。	1 取りは、受けの右足の着く瞬間を捕えて釣り手で釣り・引き手は手首を返して引きながら崩す。引く力は、動きを利用した幹全体の力を先行させる。 2 膝、足首を伸ばし、小指に力を入れて足の土踏まずのところに膝に当てる。 3 最初のうちは受けの動きを捕える方が簡単。
4 膝車② 	受けは、右足を1歩下げ、次に歩み足で右足から前進する。 取りは、左足で1歩踏み込み、次に左足から下がりながら右足の位置を決め、左足の土踏まずのところを受けの膝に当て、技を掛けて投げる。	4 取りは、受けの左足が右足の前に出る瞬間を捕えて崩し・作り、技を掛けたとき、受けの両足と取りの右足が1直線になるような位置に捌く。 5 釣り手の釣る形や高さ等に注意すること。

技名及び動き	動作(右技による動作の説明)	留意事項
5 支釣込足① 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩前進する。 取りは、継ぎ足で下りながら3歩目を左足・右足(支持足)左足(支え足)と動作させ、技を掛けて投げる。	1 取りは、受けの右足が着いた瞬間を捕えて、釣り手・引き手を十分にきかす。 2 支え足は、膝、足首を伸ばし、指に力を入れて足の土踏まずのところを受けの足首にあてる。 3 受けの右足が着いた瞬間、左足・右足と踏み込みながら釣り手・引き手をきかせて、受けの右足先きに体重がかかるように崩す。 4 取りの、釣り手・引き手の動作は踏み込む左足の動きに合わせる。
6 支釣込足② 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、歩み足で左足より前進しながら受けの3歩目を捕えて3歩目を左足・右足(支持足)左足(支え足)と動作させ、技を掛けて投げる。	1 取りの捌いた左足先きの方向は、受けの左足先き方向に対し大体直角になるようにする。 2 刈り足は、膝、足首を伸ばし、小指に力を入れて足の土踏まずのところ刈る。 3 刈り足は、畳をするようにして受けの足先き方向へ刈る。 4 釣り手は、左足が捌き終るまで釣りながらよび込むように働かせ、刈りに合せて押しながら、刈りと偶発的に働かせる。 5 引き手は、脇をしぼるようにして受けの肘を体側につけるようにして押さえる。 6 取りは、3歩目の歩幅を少し大きく捌きながら腰を入れるようにして刈り、後方へ投げる。 7 この捕え方は、受ける3歩目の右足が離れて支持足の後方へ移動させないように、くさびを掛けるように刈り足を使うことにより成立している。従って、受けの右足に運れないように捕えるためには、取りの2歩目と同時に3歩目の支持足を捌くことが大切。 8 技を掛けたあと、受けの動きよりも速い出足が出来る体勢を作ること。
7 小内刈① 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩前進する。 取りは、継ぎ足で下りながら3歩目の左足を右足のカガトの後方へ捌き、右足で受けの3歩目の右足の着く瞬間を捕え、技を掛けて投げる。	1 小内刈③の後方へ動く時と大体同様の掛け方・タイミングとなる。 2 取りは、3歩目の左足の捌きが終るまで受けの動きに合せ、刈りを入れた瞬間から出足をきかすようにする。 3 刈る瞬間釣り手を後方へ押しして刈り足の力と偶発的に動かす。 4 引き手の脇をしめて下に押すようにする。 5 腰を曲げずに反り身になるようにする。 6 取りは、3歩目の左足を右足後方へ捌きながら釣り手で受けをよび込むようにして刈り足(右足)の膝・足首を伸ばし親指に力を入れて受けの左足を内側から畳をするようにして真後まで大きく半円を描くようにして刈る。
8 小内刈② 	受けは継ぎ足で、右足より側方へ3歩移動する。 取りは、受けの3歩目を足払の要領で横へ少し大きくとぶようにして捌き、内側から右足で払い気味に刈って投げる。	
9 小内刈③ 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、受けの3歩目を捕えるため2歩目の右足が着くと同時に左足を右足の後方へ捌き、受けの3歩目の右足の動きに合せて右足で刈って投げる。	
10 大内刈① 	受けは、歩み足で、右足より4歩下がる。 取りは、受けの4歩目を捕えるため、2歩目の右足が着くと同時に左足を右足の後方へ捌き、受けの4歩目の左足の動きに合わせて右足で刈って投げる。	
11 大内刈② 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩前進する。 取りは、継ぎ足で下りながら3歩目を左足・右足と動作させ、右足で受けの左足を内側から刈って投げる。	
12 小外刈① 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩前進する。 取りは、継ぎ足で下りながら3歩目を左足・右足と動作させ、左足で受けの右足を刈って投げる。	1 取りは、受けの右足カガトに体重が掛るように引き手の脇をしめて肘を体側につけるようにし、釣り手はよび込みながら釣り上げて崩す。 2 刈り足は、足首を伸ばして指に力を入れ受けの足先き方向へ刈る。(刈りが掛けるにせよよい) 3 受けの1動作に対し取りは3動作になるので素早い捌きをすること。 4 取りは、受けの右足のついた瞬間の左足の踏み込む動きに合せ、引き手の押えと釣り手のよび込みながらの釣りを同時に働かせ、次の右足が捌き終ると同時に崩し・作り終るようにする。 5 刈り足の指に力を入れ、足首を有効に使う。 6 掛けになる場合は膝高と膝窩を合せるようにして刈る。
13 小外刈② 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、受けの3歩目がついた瞬間を捕えて左足・右足と踏み込みながら崩し・作り、左足で受けの右足を刈って投げる。	
14 一本背負① 	受けは、継ぎ足で、左足より3歩側方へ移動する。 取りは、受けの3歩目を捕えるため、取りの3動作目は2歩目の右足を軸にして左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる。	1 受けの動きに合わせて自然に捕えるように回転する。 2 受けの動きを遅く止める程度に引き手に張りをもたせながら回転する。 3 取りは、受けの動きよりも先行しないように注意する。 4 引き手による崩し始めの動作を始めたところまで引き手の張りをゆるめないように注意する。
15 一本背負② 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩側方へ移動する。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間、左足を斜め後方に開きながら左足・右足と動作させ、同時に釣り手・引き手によって受けの動きを止めて崩し・作り、右足を軸に大きく左足を回転させ、技を掛けて投げる。	
16 釣込腰① 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩前進する。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間より崩し始め、左足・右足と引いて捌きながら崩し・作り、取りの右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる。	1 受けの右足のつく瞬間を捕えて崩し・作るのであるが、崩しの前半は主に体の移動で引き、後半は釣り手・引き手の力を用いて崩すようにする。 2 お互いの右胸が密着するように崩す方向を考慮する。 3 右足を軸に回転して技を掛ける時、膝の曲げを有効に使って崩しを効果的にする。 4 足の動作と釣り手・引き手の動作を合せ、受けの動きを出来るだけ自然に止める(捕える)ようにし、十分に崩し・作って技を掛ける。 5 回転時の軸となる右膝をわずかに曲げながら技を掛ける要領を習得する。 6 釣り手を有効に働かす。
17 釣込腰② 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間を捕えて釣り手・引き手により受けの動きを止めながら左足・右足とはほとんど同時に動作させながら受けの左足の踏み切に合せて釣り上げて崩し・作り、取りの右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる。	

技名及び動き	動作(右技による動作の説明)	留意事項
18背負投① 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がりがり、次に右足から1歩前進する。 取りは、受けの動きに合わせて左足より前進し、受けが1歩出て右足がついた瞬間を捕えて左足・右足と動作させて崩し・作り、右足を軸に左足を回転させ、技を掛けて投げる	1 受けの動きに合わせて出来るようになれば、徐々に取りが押し出て受けが押しかえす端を捕えて施技出来るようにする 2 受けを捕えるときの取りの左足・右足の動作に注意すること 3 受けの右足に体重がかかるように崩す。 4 受けの1歩目の右足を後方へ移動させて(右足が左足の位置より後に移動するまで)つくまでに施技する掛け方(掛けるタイミング)も習得するとよい。
19背負投② 	受けは、歩み足で、右足より3歩前進し、次に右足から1歩・2歩と後方へ下がる。 取りは、受けの右足がついた瞬間を捕えて左足・右足と動作させながら、釣り手・引き手を働かせて崩し・作り、右足を軸に左足を回転させ、技を掛けて投げる。	
20払腰① 	受けは、歩み足で、右足より3歩前進する。 取りは、受けの右足がついた瞬間を捕えて3歩目を左足・右足とほとんど同時に動作させて崩し・作り、右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる。	1 払い足の膝・足首を伸ばして足の親指に力を入れて払う。 2 崩し・作り(敗気)掛け(止気)投げ(呼気)の呼吸に注意すること 3 受けの右足先きに体重がかかるように十分に崩すこと。(完全に崩し・作ってから技を掛け、投げ急がないこと) 4 左足を大きく深く回転させて下から掬い上げるような払い方をする。 5 受けの重心の動きを捕えるためには、受けの左足の動きに、取りの右足と釣り手・引き手の動作を合せる。 6 取りの3歩目の左足を大きく動作させながら左足の動きに合わせて釣り手・引き手を動作させ、受けの体が伸びて右足外側に体重がかかるように崩す。 (崩す引き手の方向は、斜め上へ大きく引く)
21払腰② 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間を捕え、釣り手・引き手により受けの動きを止めながら左足・右足とほとんど同時に動作させながら受けの左足の踏み切りに合わせて釣り上げて崩し・作り、取りの右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる。	
22払腰③ 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩側方へ移動する。 取りは、受けの3歩目の右足より半歩大きく左足を先行させ、受けの右足に体重をのせて崩し・作り、技を掛けて投げる。	
23大外刈① 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間を捕え、釣り手・引き手をきかせながら左足を受けの真横に踏み込んで後方に崩し・作り、技を掛けて投げる。	1 取りの踏み込み足は、すり足で左腰より真直ぐ踏み込む 2 刈り足は、膝・足首を伸ばして親指に力を入れ、畳をするようにして刈る。 3 刈り足が払い足にならないように注意する。 4 取りは、3歩目の左足の〔つ字型〕の動作が難しい場合は〔直角〕に開くように動作させてもよい。 5 釣り手は、受けの右足のつく瞬間・即ち左足の踏み切る動きに合わせて十分によび込みながら振り上げる。 6 受けの左足を振り子のように利用して投げる。
24大外刈② 	受けは、歩み足で、右足より3歩前進する。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間を捕え、釣り手はよび込むように釣り・引き手を押しながら左足を〔つ字型〕に動作させ・受けの真横に踏み込んで後方に崩し・作り、技を掛けて投げる。	
25跳腰① 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩側方へ移動する。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間を捕え、左足を斜め後方に開きながら左足・右足と動作させ・同時に釣り手・引き手によって受けの動きを止めて崩し・作り、右足を軸に大きく左足を回転させ、技を掛けて投げる。	1 一本背負②と同様の捕え方(受けの右足先きに体重をのせる崩し方・取りの捌き方)であるが受けの左足に体重をのせて崩し・作る捕え方も習得するとよい。 2 技を掛けたとき上体から足先まで受けと密着していること。 3 取りは、受けの動きを追っていくような体勢で捕えること。 4 取りは、受けの回転について回りながら技を掛けるとき入り過ぎるぐらい大きな回転をする。
26跳腰② 	受けは、継ぎ足で、右足より回転しながら3歩移動する。 取りは、受けの3歩目の右足がついた瞬間を捕え、釣り手・引き手によって受けの動きを止めながら左足・右足と同時に動作させ・受けを右足先きに崩し・作り、取りの右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる。	
27内股① 	受けは、継ぎ足で、左足より回転しながら3歩移動する。 取りは、受けの回転する力を利用して3歩目の左足の動きに合わせて釣り手で引き回すようによび込みながら左足を斜め後方に掬って上体を密着させ、受けの内ももを右足で跳ね上げて投げる。	1 取りは、左足を斜め後方へ捌く動作と釣り手のよび込み・釣り上げる動作を合せる。 2 取りの支持足の足先き方向に注意する。 3 跳ね足の膝・足首を伸ばして親指に力を入れ、後ももで掬い上げるように跳ね上げる。 4 受けの動きに合せることにより、受けの左足に体重が乗ったところを自然に捕える。 5 取りは、左足を出来るだけ大きく回転させて飛び込むことで技を掛けること。
28内股② 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がる。 取りは、2歩目の右足を受けの右足の内側に捌き、この右足を軸に左足を大きく回転させて受けの3歩目を捕え、技を掛けて投げる。	
29体落① 	受けは、歩み足で、右足より3歩下がりがり、次に右足から1歩前進する。 取りは、受けの動きに合わせて左足より前進し、受けが1歩出て右足がついた瞬間を捕えて左足・右足と動作させて崩し・作り、右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる	1 技を掛けるときは、体の回転を出来るだけ大きく深く動作させること。 2 体落は「はずみわざ」といわれ、十分な崩し・作りをすること。 3 受けの右足がついた瞬間を捕えて左足・右足と捌く動作に合わせて釣り手で釣り上げる。 (受けの左足の踏み切る力を捕えて利用する)
30体落② 	受けは、歩み足で、右足より3歩前進し、次に右足から1歩・2歩と後方へ下がる。 取りは、下がる受けの右足がついた瞬間を捕えて左足・右足と動作させながら、釣り手・引き手を働かせて崩し・作り、右足を軸に左足を大きく回転させ、技を掛けて投げる	4 崩しは、釣り手・引き手と同時に働かすが、特に釣り手が大切。 5 直ぐに技を掛け又は投げの体勢に入らず、釣り手をきかせながら引き手を斜め上方へ大きく引いて崩してから技を掛ける

技名及び動き	動作 (右技による動作の説明)	留意事項
31体 落④ 	受けは、継ぎ足で、右足より3歩側方へ移動する。 取りは、受けの3歩目の右足より半歩大きく左足を先行させ（又は左足を開きながら斜め後方へ捌く）受けの右足に体重をのせて崩し・作り、技を掛けて投げる。	

* この形を昭和59年7月8日島根県柔道連盟が採用し、「島根少年柔道の形」として制定、現在普及に務めている。

この形の特徴は、試合の中の実際の動きを取ってたりしているため、この形を習得することが練習や試合に即く使えたと同時に相手の動きを利用した本来の正した柔道を身につけることになる。

- 12) 13) 浅見俊雄他「身体運動学概論」(大修館) 1983年3月
16) 藤岡正春：第二回、島根県少年柔道教室指導者講習会資料(島根県立武道館) 1984年8月

5. ま と め

柔道の秘技や妙技と言われる技の基は崩し・作りであり、柔道の練習が崩し・作りの練習と言われる所以である。この崩し・作りは、相手の動きを捕えて初じめて可能となる。この動きを捕えるためには、相手の重心の動き(相手の動作)に自からの動作を合せることである。この自からの動作は、手と脚の協応動作即ち、左右どちらかの足の動きに肩の沈み込み動作から投げ出し動作を伴う釣り手・引き手の動作を合せることにより、初じめて相手の動きを捕えることができる。

参考文献及び資料

- 1) 山本博：柔道を憂うる「柔道」(講道館) 1985年7月号
- 2) 3) J.B.ハンソンロウ：柔道とは「柔道」(講道館) 1982年2月号
- 4) 嘉納先生伝記編集会：講道館柔道の発展「嘉納治五郎」(講道館) 1964年10月
- 5) 丸山三造：講道館柔道の躍進時代「大日本柔道史」(講道館) 1939年5月
- 6) 老松信一：柔新心流「日本武道大系第六巻」(同朋舎出版) 1982年6月
- 7) 今村嘉雄：柔術の起源(日本武道全集第五巻)(人物往来社) 1966年11月
- 8) 老松信一：柔術大成録「日本武道大系第六巻」(同朋舎出版) 1982年6月
- 9) 今村嘉雄：起倒流伝書「日本武道全集第五巻」(人物往来社) 1966年11月
- 10) 老松信一：真之神道流「日本武道大系第六巻」(同朋舎出版) 1982年6月
- 11) 14) 15) 波多野義郎・小林義雄訳「スポーツ動作の科学的分析」(泰流社)