

柔道の基礎的研究 VI

—寝技—

藤岡正春*

Masaharu FUJIOKA
A Fundamental Study on the Judo VI
—Newaza—

1. 寝技（立技との関係）について

加納師範は柔術の修行を固技と当身技を特色とする天神真楊流を学び、更に投技を特色とする起倒流を学んだ。この二流について師範は「此の二流を併せ学ぶ時は、長短相補うて勝負の方法全体に通ずるのに甚だ便利である」¹⁾と実感し、この二流を基本に自らの工夫や他流の長所を加え、明治15年講道館柔道を創始した。この柔道は、投技、固技、当身技の三部門に体系づけられ、明治20年前後にはほぼ完成の域に達したと言われている。この内、特に立技と寝技の関係をみると「柔道の目的である体育・勝負、修心の立場から投技を主とし、固技を従とする基本方針を立てた」²⁾とある。従って、投技は短年月の間に驚異的な発達を遂げた。更に、明治39年の柔道衣の改良により技術的な幅が広がり大正初期には「試合は立技、立技は大技ということが通念となり」³⁾と言われ、講道館柔道が最も得意とした軽妙な小技がだんだん姿を消し、大技へ大技へという変化をしながらも大いに進歩発展した。この立技の進歩に対し、固技は「明治25年頃、寝技については未だ他流に対して絶対的な自信がなく、28年以来武徳祭演武大会となると他流の田辺、今井、青柳、大島らのために寝技で任せられた」⁴⁾と言われ、立技に対し寝技の進歩は非常に遅れ、この武徳祭の苦戦が寝技研究の発端（磁貝・永岡・田畑）となった。しかし、柔道衣の改良による立技の発達は寝技に対し「大正初年頃はこの傾向が最も著しい時代で（中略）試合に臨んで寝技など用いようものなら穢い穢いと口を極めて嘲罵されるようになった」⁵⁾と言われている。一方明治31年二高対一高戦に始まる学校対抗試合は年々盛んになり「旧制

の高等学校は在学3年で短期間に選手を養成する理由から寝技偏重にならざるを得なかった」⁶⁾と言われている。この高専柔道は大正3年四帝大主催全国高等学校・専門学校柔道優勝大会が開催されるに至り、寝技の技術は長足の進歩をとげ「講道館創立当時の古流の寝技を優にしのぐ高等な技術に昇華するに至った」⁷⁾と言われ、立技を主体とする講道館柔道と対立、一線を画して終戦まで続く。

戦後の柔道を見ると、昭和21年大日本武徳会の解散により講道館柔道に統一され、昭和23年全日本柔道連盟が結成される。また、海外での普及も著しく、昭和26年国際柔道連盟が結成された。昭和31年には第1回世界柔道選手権大会が開催され、昭和36年の第3回大会で早くもオランダの巨人アントン・ヘーシングに敗れた。この敗戦について伊藤は「日本選手は立技だけを十分に練習したようであるが、固技の練習が不足していた（中略）現代の日本柔道は立技に偏った片輪の練習であることが指摘出来る」⁸⁾といい、丸山は「立技を重視する結果寝技を軽視した近代柔道は寝技によって留めを刺される結果となった」⁹⁾と言っている。そして東京オリンピックに向けての日本柔道の再建は立技と寝技の並行練習が重要であると言われたが時すでに遅く同様の敗戦となった。その後対巨人戦法やレスリング・サンボ等の他の格闘技も含めた寝技の研究が進められた。昭和42年・44年と小兵・軽量の岡野選手が全日本選手権大会を制覇したことに対し「体力不足、立技本位の柔道が岡野・佐藤らの立ってよし、寝てよしの柔道に敗退した。ここ十年來識者によって強調された立技と固技の連繋がようやく芽をふきだした」¹⁰⁾と論評し、柔道のルネッサンスの金文字をうち立てた日であると言われた。

一方、大正14年の柔道試合審判規定に初めて2項目からなる「立技から寝技に移行出来る条件」が加えられて

* 島根大学教育学部保健体育研究室

以来現在は5項目になっている。更に昭和50年の改正により罰則として第35条の1項に「積極的戦意に欠け攻撃しないこと」¹¹⁾が設けられ、積極的な柔道を指向した審判法により試合のスピード化がなされた反面試合中の「まで」による中断が多くなった。この「まで」が寝技に与えた影響を全日本選手権大会140試合について調べた結果「寝技は1試合平均1.5回、寝技の時間は全体の13.3%、寝技1回の平均時間は約22秒間、この内、平均時間以下の寝技の回数が約70%を占めている。この時間的な関係から受けは亀(専守防衛)になり、上からの攻めばかりで下からの攻めがなくなった」¹²⁾とあって、寝技の質的な低下のみならず質的な変化を指摘している。

このような状況の中、寝技の重要性について広田は「寝技が勝負の決め手」¹³⁾といい、黙雷は「優勝した3選手はいつでも寝技に長けている」¹⁴⁾といている。また、外国選手に対していつも優位に試合をしている者のタイプとして重岡は「①絶えず攻撃的柔道をする人。②技の切れのある人。③立技と寝技のバランスが取れている人」¹⁵⁾と云っている。このことは、昭和初期に小田が「投業と寝業とは軒輊すべからざる位置にあつて相倚り、相扶け、始めて深甚の光彩を發揮するものであることを忘れてはならぬ(中略)何れを先きにするべきか何れを後にすべきかと云ふ事は枝葉の議論であつて、事実として立てても寝ても相当実力があり、権威ある事によって解決される事である。投業が正しく寝業が不正なものであるとか云ふている間は、未だ柔道の何たるかを知らない、何方かと云へば投業か寝業か何れかに偏している修行者であると云ふ裏書をするものに過ぎない」¹⁶⁾と云い、60年後でも丸山が「寝技と立技は車の両輪、鳥の両翼といわれてきたが、柔道の理想を良くいい現わした言葉である」¹⁷⁾と云って柔道のあるべき姿や方向を示している。

以上のように、柔道100年の発展に伴う立技と寝技の関係は、時代により多少の紆余曲折はあったが、柔道本来のあるべき姿は一貫して不変のものと云える。

2. 研究目的及び方法

昭和63年3月9日・10日、天理大学柔道場に於いて、栗村七段(京都府警師範、高専柔道の寝技技術をも最も良く伝承している一人)の寝技を収録した。

取り、栗村七段、受け、辻六段、村上六段による寝技の攻防を16mm撮映機により(25mmレンズ、32 $\frac{3}{8}$ 、距離5m、同時にビデオ撮影)撮影した。このフィルムをモーションアナライザーにより技術分析し、寝技の基礎的な技術を明らかにした。

今回は、この基礎技術を成立させている寝技の基本的な考え方を明らかにする。

3. 考 察

1) 高専柔道の寝技研究の基本的な考え方

高専柔道の在り方について井上は「相手より強いにも拘らず相手に投げられた。そんな不正確な柔道はやめた方がよい。われわれがやる柔道はもっと正確でなければならぬ。練習量が全てを決定する柔道、それは寝技だけの柔道だ」¹⁸⁾という高専柔道は立技を一切棄てた寝技だけの柔道である。この柔道の寝技研究の基本的な考え方は流水の理や円運動の原理などの東洋哲学的な譬喩を用いて表現している。その第1は「水の五徳」^{註1)}に基づく考え方である。即ち、水は方円の器に従うと言われ、その形を変え、どんな隙間にも入り込むように体を柔軟にし相手の力をさけて逆らわず、じわじわと攻め、また隙間から逃げる。第2は、手足の総合的な利用である。即ち、「寝技は足でする」と言われ、足を手以上に扱ひ働かせることである。第3は、動物が防禦の状態にあるときは体を丸める(亀の状態)。寝技も同様に体を丸めて隙間を作らないようにする。即ち、体表面積を最小にして畳や相手との接触を少なくしてボールが転がるように滑らかに動く、というものである。

この原理に基づく研究の成果は「高専柔道のもっている技術、なかでも寝技の技術は日本の柔道にとって貴重な文化財的価値をもっている」¹⁹⁾と云われている。

2) 寝技とは

固技には抑技、絞技、関節技がある。これらの技は全て目的を達成して決まった時はじめて技として認められる。即ち、完成品である。この完成品に到達するまでの攻防の過程を含めたもの全てを一般に寝技と言っている。従って、寝技の攻防は相手の動きに対応してそれぞれの技が関連しあつて間断なく続いて連絡変化するために無限の広がりや深さをもつ。

3) 抑え込み

寝技に於ける一本の条件を講道館柔道審判規定にみると(参った)と発声するか手か足で相手の体あるいは畳を二度以上打って合図した時、また(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時、とある。前者は関節技または絞技であり、一本の判断は誰れもが明確に出来る。抑え込みは、抑えられている者が抑えている者の体に両足を絡ませた時(解けた)となる。この(抑え込み)と(解けた)の状態の違いは、抑えている者は自由に立ったり離れる

ことが出来、逆に抑えられている者は自由に出来ない状態である。更に、伏臥や横臥でなく仰臥の状態で行わなければならないのは、この状態が直立体勢と最も隔った両極端な状態である。即ち、疲れ切った時や上体に負荷の懸かった状態で起きる上がる時、一旦横臥から伏臥か四つ這いになってから立ち上がり、腹筋を使って真直ぐに立ち上がることは不可能である。従って、仰臥の状態が最も弱い形と言える。この最も弱い形に加え、人の体の急所である頭部(首)、胸部、腰部、両肩等を制して抑えることで最少の力で最大の成果を上げるのが抑え込みである。

この抑え込み技には、袈裟固や横四方固、上四方固、肩固等の抑え方がある。以下、それぞれの抑え込み技を成立させている基本的な考え方を明示する。

①袈裟固 (写真1, 図1)

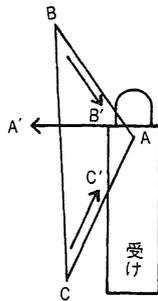
写真1の1 袈裟固



写真1の2



図1



図の→印は力の方向を示す

図1より、取りの右足B、左足Cは前後の備えと同時に踏張る力(矢印)を腰(上体)に受けてまとめ、受けの体側を圧迫する力と受けの右手首を左脇に挟む力とする。そして受けの右肘を外側から持って腹部に固定し、体力のある者は写真1の1のように右手を首に回わして制する抑え方も可能であるが、体力のない者は写真1の2のように右手をついて受けの返し(てっぽう返し)に対してつかい棒にして防ぐようにする。同時に受けの左右の回転(伏臥)による逃げに対し、受けの右手を体幹に対し直角方向(A'の方向)に引いて止める。また、受けの中心線より離れた末端部(手首・肘)を制することは力のアームを長くして力の効率を良くすると同時に回転の半径も大きくなり回転による逃げを防ぎ易くする。

即ち、写真1の1は体の末端を制しながら中心部(首)も制しているが、写真1の2は体の末端を制することに

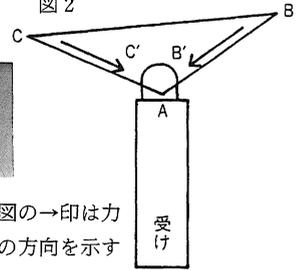
より体の本体を制する抑え方である。

②崩袈裟固1 (写真2, 図2)

写真2



図2



図の→印は力の方向を示す

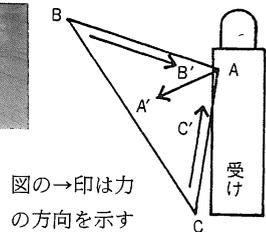
写真2の崩袈裟固は、受けの頭が取りの大腿部を枕にしたように抑えていることから俗称、枕袈裟と言われている。図2のように、左右の足と腰を結ぶ三角形が受けの頭の上方に位置し、左脇をしめて左手で受けの首を制している。即ち、主に受けの中心部を制する抑え方である。

③崩袈裟固2 (写真3, 図3のイ~ホ)

写真3 崩袈裟固2



図3のイ



図の→印は力の方向を示す

図3のロ



図3のニ



図3のハ



図3のホ

写真3のように、取りが後向きに抑えているので俗称後袈裟固と言われている。図3のイのように左右の足と腰(上体)を結ぶ三角形は受けの体の下方に位置する。取りは、自分の左襟の上方を握って引きつける力により、

受けの右手首を右脇に狭み、腰を抜いて（腰を曲げて尻を出す）受けの右体側から脇に密着させ、左手で腰の動にを制限する。そして、図3のロのように、受けが左手で上体を押して右手首を抜こうとしたとき、取りは押す力に逆らわずに下がり、図3のハのように、左手で受けの大腿部を抱え込んで制する。取りが押されて下がったため、受けの上体の押えが軽くなり上体を起して逃げようとするのを、図3のニのように、後方へ押し倒して防ぐ。更に、図3のホのように、受けが体を左に捻って逃げようとするのを、取りは受けに背中を向けるようにして体を開いて防ぐ。これは、体を開くことにより、受けの右手が回内した状態となり、上腕も体と直角になるように開くため、生理的にも左回りは不可能となる。即ち、体の末端を制して抑える抑え方である。

④横四方固1（写真4，図4）

写真4 横四方固1

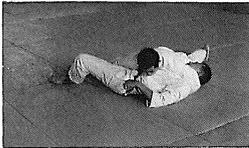
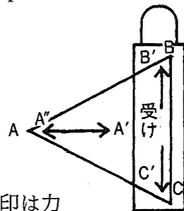


図4



図の→印は力の方向を示す

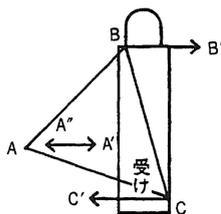
図4のA（腰）、B（左手・左肩）、C（右手・右肩）という写真4の抑え方は、左手の肘を受けの首の付け根に当て、前腕を背筋に当てて帯を持つ。右手は受けの股間から回わして上衣の裾を持つ。従って、図のBCラインは受けの中心線に当り、左手はB'方向、右手はC'方向に引きつけて胸を密着させ、受けの上体を挟みつける。即ち、両肩を結ぶBCラインは畳と平行になる。そして、受けが右回転で逃げる時は腰でA'の方向に押し上げ、左回転で逃げる時は腰をA''の方向に引いて止める。この横四方固が体力差のある者に対して最も有効な抑え方である。即ち、体の中心を制する抑え方である。

⑤横四方固2（写真5，図5）

写真5 横四方固2



図5



図の→印は力の方向を示す

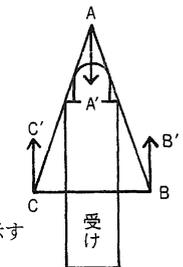
写真5のように、取りの左手は受けの首に回わして左襟を持つか取りの左襟を持って引きつけて首を制するか、または、受けの左襟を引き出して左脇から持って首と肩を同時に制する。右手は受けの左腰後方のズボンの紐を持って引きつける。即ち、取りは左手を引きつけながら脇をしめ、左肩で図5のB'の方向に押して力を働かせ、受けの頭部の右回転を止めて右方向へ逃げるのを防ぐ。右手はズボンの紐が受けの上体と直角となるC'の方向に引くことにより細紐が体に絡みついた状態となり、受けの左方向への逃げを防ぐ、即ち、体の本体を制する抑え方である。

⑥上四方固（写真6，図6のイ～ホ）

写真6 上四方固



図6のイ



図の→印は力の方向を示す

図6のロ



図6のハ



図6のニ



図6のホ

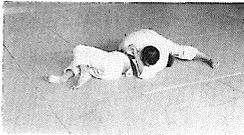


写真6のように、取りは受けの上体に逆方向から覆い被さっている。図6のイのように、受けの頭部（中心）を取りの腰Aで固定し、ここを軸に左右の肩または手が位置し、両脇をしめて力をB'、C'の方向に働かせ、逆に腰はA'の方向に働かせている。図6のロのように、受けが腰を左に捻って逃げようとする場合、帯を握っているB点から受けの左肘が抜けないように脇をしめて力をC方向に働かせてBCラインで左方向の回転を止めて防ぐ。逆に、図6のハのように受けが右に捻って逃げよ

うとする場合にも同様にC点から右肘が抜けないようにして力をB方向に働かせてCBラインで右回転を止める。また、図6のニのように腕を突き上げたり、ホのようにブリッジした場合、その力に逆らわないように上体をそらせてはずし、腰で受けの頭部から胸部を押えて両脇をしめて両手の力をB'、C'の方向に働かせる。従って、この技のポイントは、受けの中心点であるおでこの上に取りの中心点である金的を位置させて両脇をしめることにより、常にB点、C点までが等距離となり、この点から受けの肘がはぶれて抜けないため左右の回転を止めることが出来る。この取りのA点がずれた場合、B点、C点までの距離が変わり、距離の短い方から肘を抜かれて逃げられる。この上四方固は体の本体を制する抑え方である。

⑦崩上四方固 (写真7, 図7のイ~ハ)

写真7 崩上四方固



図の→印は力の方向を示す

図7のイ

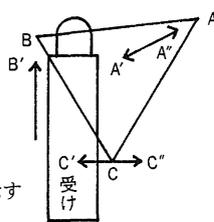


図7のロ



図7のハ



図7のように、右手Bは、肘を受けの首のつけ根に当て前腕を背筋に当てて帯を取り、引きつけて上体を制する。左手Cは、受けの左腰の帯を持つか左脇から後奥襟を持って左肘を挟みつけて制する。右手Bは、受けが左または右回転で逃げようとするのに対し力をB方向に働かせて引きつける。左手Cで帯を持っている場合、受けの左回転に対し、受けの回転方向と逆方向、即ち、上体と直角になるC'方向に力を働かせ、更に左肩で受けの胸、腹部に当てて押し、腰(上体)もA'の方向に働かせて回転を止めて防ぐ。逆に、右回転で逃げようとする場合、回転方向と真反対の上体と直角となるC''方向に力を働かせ、同時に上体をそらせて受けの左肩が上がって回転しないように腰で押えながらA''方向に力を働かせて回転を止めて防ぐ。この抑え方は体の本体を制する抑え方である。また、左手で脇から奥襟を取った場合、受け

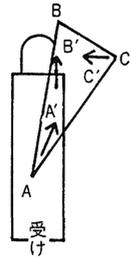
の左回転または右回転の逃げ方に対し、取りは常に左脇をしめて引きつけ、受けの左肘を腹部に固定して左肩が左右に動いて回転しないようにして防ぐ。この抑え方は主に体の末端を制する抑え方である。

⑧縦四方固 (写真8, 図8)

写真8 縦四方固



図8



図の→印は力の方向を示す

写真8のように縦四方固は、受けの上体に覆い被さるように跨って抑える。図8のように、取りは、左手を受けの背筋に当てて帯を取り、脇をしめて力をB'方向に働かせて引きつける。そして、受けの左手腕を頭部に押し当てるように頸部でC'方向に力を働かせる。両脚は踵で受けの上体を挟みつけて持ち上げるようにして左右の回転を防ぎ、全身の力をA'方向に働かせて左肘上方に加え、肘から左肩を極めて抑える。即ち、体の末端を制する抑え方である。

⑨崩縦四方固 (写真9の1・2, 図9のイ, ロ)

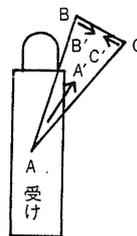
写真9の1



写真9の2



図9のイ



図の→印は力の方向を示す

図9のロ

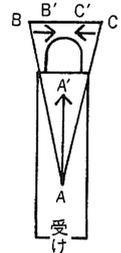


写真9の1, 図9のイのように、取りは受けの左手の肘の上部を右手で握り、脇をしめてB'方向に力を働かせ、左手も取りの右襟を握って脇をしめてC'方向に力を働かせて受けの左肘を胸に回定する。そして、両脚で受けの上体を挟みつけるようにして左右の回転を防ぎ、全

身の力をA'方向に働かせて受けの左肘上方に集中させて抑える。即ち、体の末端を制する抑え方である。

写真9の2、図9のロのように、取りは右手で左手の上腕部を握り、B'方向に力を働かせ、逆に左手で右手の上腕部を握ってC'方向に力を働かせて受けの左腕と頭部を両手で固定し、両足の踵で挟みつけて左右の回転を止め、下腹部で受けを抑えながら全身の力をA'方向に働かせ、極めている頭部の上方に力を加えて抑える。即ち、体の本体を制する抑え方である。

(E)肩固 (写真10, 図10)

写真10 肩固

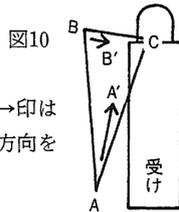


写真10, 図10のように、取りは受けの右腕を頭部に押しつけ、右手を首に回して左手と組んで固定し、全身の力をA'方向(取りの右肩)に加えて受けの頭部と右腕を極めて制する。即ち、体の本体を制する抑え方である。

4)寝技の攻防

寝技の攻めと守りの関係は、一般的には上の者(立っている者)が攻めであり、下の者(寝ている者)が守りである。これは、どちらがよく動けるかという体勢の差であり、これを決定するのは頭部の高低である。従って、動きの差(頭部の高低)がなくなった時五分の攻防が可能となり、逆転した時攻守も逆転する。この動きの差をなくするために下の者は上の者の持るところを出来るだけ早く持って引きつけて動きを制限しながら足掌を動きが小さくはづれにくい大腿部の付け根に当てて蹴りながら同時に上の者の逆方向の奥襟(首の付け根)を持って引きつけて受けの体を伸ばすようにして攻めの動きを止める。(図11のイ、ロ、ハを参照)

この体勢になるには、最も弱い体勢であるが、下の者は相手と正対出来る仰臥の体勢でえびや逆えび、ブリッジ等の動作を使って動き、足蹴りや足回し等の動作で攻めまたは守るなど、仰臥での動きの中で手足を有効に活用しなければならない。従って、守る者は常に相手を真正面(両脚の間に置き、斜め横に回られると守りだけになる)に置いて、「この足を十分に働かせるには、腰が自由自在に動いて(えび、逆えび)初めて可能となり、腰の動きは頭部が自由に動くことにより生き、体全体を有効に使い、技が使える体勢となる」²⁰⁾と言われる動きの要となる頭部を攻める者から最も遠い所に位置させ、そ

の間にある足で相手の動きに対応させて攻めたり守ったりする。この足を城に例えるならば足掌は外濠であり、膝は内濠の役目をする。この攻防に使う技は「抑え技を中心に絞技、関節技の多岐多様にわたってその攻防の中に無限と言っても良いほどに連絡変化する」²¹⁾と言われるこの攻防は足であるものであり、その足の使い方が寝技の巧拙を決定する。

以上のことから、寝技で攻める者は、相手と密着して体を伸ばすようにし、守る者は体を丸くして離れるようにする。即ち、どちらが引きつけたかで攻守が決まる。

この足である寝技の1例(下からの攻めの1例)が図11である。

①、図11のイは、下の者(攻め)が上の者(受け)の腰に両足の足掌を当て、左手の甲が受けの左首筋に当たるようにして出来るだけ左奥襟を持って腰を蹴りながら引きつけて上体を起こしたのが図11のロである。そして、図11のハのように、右手で受けの帯を取って引きつけ、図

図11のイ

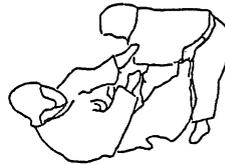


図11のロ



図11のハ

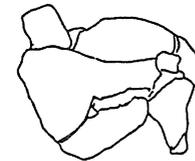


図11のニ

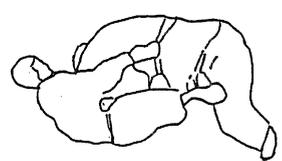


図11のホ

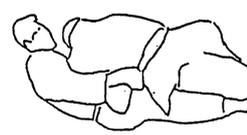


図11のヘ



11のニのように、右足を受けの左腰から離して左膝の上方に当てて蹴りながら引きつけ同時に左足も右腰から離して大腿部に当てて蹴りながら受けの体を伸ばしながら捻って図11のホのように右方向に返して図11のへのように横四方面で抑える。基本の返し方であり、上達するとなかなか通用しない。そこで

②、図11のハから図11のトのように、左手を左襟から

図11のト

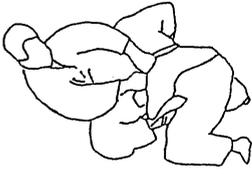


図11のチ

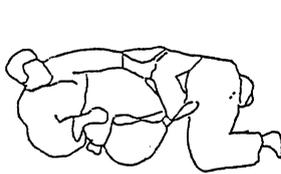
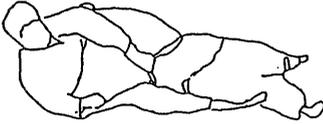


図11のリ



帯に持ち変えて両手で引きつける。(引きつける力と蹴る力は同じ。従って、腕力、握力が強いほど引きつけが強く、逆に蹴りも強くなり受けの体の動きを制することができる)。この引きつけに乗じて受けが取りの腰を制しに来たのが図11のチである。取りは、右手を帯から離して脇のあいた受けの左肘を持って引き上げながら図11のりのように、受けの左膝上方を蹴って体を伸ばし、左足で受けの大腿部を蹴って捻るか膝の後に足首を当てて跳ね上げて右方向に返し、縦四方固で抑える。

③、また、図11のトの引きつけに対し、図11のヌのよ

図11のヌ



図11のル

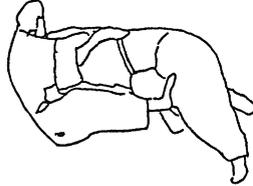


図11のオ



図11のワ



うに脇をしめて取りの帯またはズボンを持って防いだ場合、取りは右手を帯から離して受けの左肩口から左脇に入れ図11のルのように、右手を深く入れて帯を取りながら右足で受けの左膝上方を蹴って体を伸ばし、図11のオのように、左手の脇をしめながら引きつけ、同時に右手で受けの脇をあけるようにして捻りながら左方向に返して図11のワのように横四方固で抑える。この返し方は、受けの右手が取りの足の内側にあって返しにいった時手

をついて防げない場合に決まる。この右手をついて防いだ場合が④の変化となる。

④、図11のルから右手を抜いて上から持ち変え、図11

図11のカ



図11のヨ

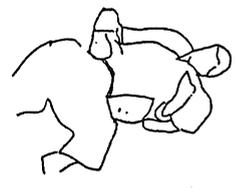


図11のタ



のカのように、左手を受けの右肩口から脇に入れて開くように取り、図11のヨのように、右足の踵で受けの腰を押えて回定し、左手を放して右手と合力させて受けの右手の肘を引き上げて頭部と固定し、図11のタのように、右足の踵で受けの左膝の後を刈り払うようにし、同時に左足の足首で受けの右膝の後を跳ね上げて右方向に返し、縦四方固で抑える。

以上のように、受けの対応の僅かな変化で四通りの返し方が生じる。このように体勢の変化によって抑え技を中心に絞技・関節技が絡らみ際限のない変化(技)が生れる。

4. ま と め

1) 立ち上がるのに最も手間が掛かるのが仰臥姿勢である。この状態で頭・胸・腰・両肩(肘・手首)を制することにより、最少の力で最大の効果を上げるのが抑え込みである。この場合、抑えた者は自由に立ったり離れたり出来、抑えられた者は出来ない状態である。この抑え込みの抑え方には主に体の本体を制する抑え方(上四方固、横四方固、崩上四方固等)と体の末端部を制して体の本体をも制する抑える方(袈裟固、後袈裟固、縦四方固等)がある。

2) 寝技とは、抑込技、絞技、関節技の技が決まる(完成品)までの過程全てを含めた攻防のことである。この寝技の攻守の関係は基本的には頭部の高低(体勢の差からくる動きの差)によって決まる。そこで死に体である

仰臥の体勢から頭部を高くして生かす（頭部が自由に動いて生きると腰が生き、手足が活用出来る）ことにより、最も弱い体勢が攻防に最も都合の良い体勢に変わる。そして手足を有効に活用して攻め、守る。攻める者は体を密着させて相手の体を伸ばすようにし、守る者は相手より体を離すようにして体を丸くして守り、また逃げる。即ち、どちらが引きつけたかで攻めと守りが決まる。この攻防は抑え技を中心に絞技、関節技を駆使して千変万化の変化（技）を生む。

注1. 水の五徳

- ①水はどんな形にもさからわない。
- ②水は地下水になって派手ではないが万物の根元である。
- ③水は清濁合していく。
- ④ある時は静かだけれどもある時は怒とうの如く激しい。
- ⑤理にさからわないで自身で流れをかえる。

{ 村山輝志「柔道試合審判規定」(学芸出版社) 1973 }
10月, p.67より

- 13) 広田秀一：寝技が勝負の決め手「柔道新聞」(日本柔道新聞社) 754号, 1978年3月
- 14) 工藤雷介：日本柔道の在り方「柔道新聞」(日本柔道新聞社) 868号, 1981年9月
- 15) 重岡孝文：スポーツ指導者海外研修の報告(後)「柔道」(講道館) 1983年6月, p.50
- 16) 小田常胤「柔道大観, 下巻」(梓川書房, 復刻版) 1979年11月, p.650
- 17) 丸山菊夫：寝技への目覚め「柔道新聞」(日本柔道新聞社) 985号, 1985年5月
- 18) 井上靖「一期一会」(毎日新聞社) 1981年2月, p.122
- 19) 高専柔道技術研究会「高専柔道の真髓」(原書房) 1977年8月, p.0
- 20) 藤岡正春「柔道の基礎的研究」(島根大学教育学部紀要, 第10巻) 1976年12月, p.65
- 21) 高専柔道技術研究会「高専柔道の真髓」(原書房) 1977年8月, p.74
- 22) 藤岡正春：写真, 図その他の資料「柔道の基礎理論・寝技」(山陰体育学会) 1988年9月

参 考 文 献

- 1) 嘉納先生伝記編纂会「嘉納治五郎」(講道館) 1964年10月, p.286
- 2) 同上書, p.363
- 3) 老松信一「柔道百年」(時事通信社) 1976年6月, p.121
- 4) 嘉納先生伝記編纂会「嘉納治五郎」(講道館) 1964年10月, p.366
- 5) 老松信一「柔道百年」(時事通信社) 1976年6月, p.121
- 6) 山本義泰「目で見える寝技のしおり」(むさし書房) 1982年3月, p.iii
- 7) 同上書, p.iii
- 8) 伊藤駒吉：日本柔道の再建策「柔道新聞」(日本柔道新聞社) 268号, 1962年1月
- 9) 丸山菊夫：日本柔道の在り方「柔道新聞」(日本柔道新聞社) 278号, 1962年4月
- 10) 工藤雷介：面目一新の選手権「柔道新聞」(日本柔道新聞社) 417号, 1967年5月
- 11) 講道館「講道館柔道審判規定」(講道館) 1985年7月, p.42
- 12) 藤岡正春：「柔道試合に現われた(まで)の影響について」(日本武道学会) 1984年10月