

5. 柔道の礼の変遷とその心

埼玉大学 野瀬 清喜
立命館大学 春日 俊
平成国際大学 三宅 仁
淑徳文化専門学校 鈴木 若葉
筑波大学 中村 良三

5. The Changes in the Form of Bowing in Judo and It's Spirit.

Seiki Nose (Saitama University)
Shun Kasuga (Ritsumenikan University)
Hitoshi Miyake (Heisei International University)
Wakaba Suzuki (Shukutoku Vocational College)
Ryozo Nakamura (University of Tsukuba)

Abstract

The purpose of this study was to examine etiquette and deportment in judo competitions and kata forms; confirm the traditional behaviors in budo and the relationship between Zen and budo; and to establish ideals for the internationalization of judo and teaching materials of budo.

In order to accomplish our objectives, we examined a variety of literature sources, such as books specializing in budo, periodicals, and a treatise budo and budo rules. A judo course instructional manual from the Ministry of Education and Science, which contained material on budo history, culture, manner, posture, kata forms and Zen was also studied. Discussions were held relating to the meanings, historical background and social significance of these items.

The conclusions of this study are as follows:

1. The proper etiquette in judo, such as *rei* (bowing), originated from rituals or festivals that were the foun-

- dation of human relationships. As time passed, these behaviors became a habitual formality.
2. Life styles have changed through the years, moving from the bare ground to a wooden floor and then to tatami mats. Because of this, the style of *rei* has also changed. In more ancient times the form of bowing was a squatting position using the fingertip style.
 3. In earlier times, the form of the bow was kneeling on tiptoe to accommodate armor, but Kano *Shihan* promoted the kneeling bow with flat feet as is currently used.
 4. *Rei* in budo relates to personal morality, but in sumo it was further developed into a festival form and remains a form of divine protection.
 5. The meaning of *rei* in budo is not only an issue of personal morality, but, as influenced by Zen, also signifies respect for the dojo and self-respect.
 6. A bow toward the head of the dojo, a seat of honor, or an upper seat became a consistent practice with the installation of the family altar at the end of Meiji era. Kano *Shihan* was passive about this practice due to his desire to spread judo throughout the world.
 7. The kata forms in budo are ways to transmit the essence of each school's style to the next generation, as a superior kata form will last forever. Kata forms are not just ways to learn techniques, but also have a tremendous influence on the trainee's character. Modern judo is well advanced in competition, but has less influence on the trainee's character and tends not to exact true personal development.
 8. Zen training and kata forms in budo have many things in common in the process of self-improvement through physical training.
 9. Traditional budo behavior needs to be taught, with more importance put on traditional thinking and historical change, rather than empty formality.
 10. *Rei*, as an instructional practice in budo, is not only the means of achieving personal morality, but also contains elements taught in Zen. This is a very effective way to improve one's emotional self-control.

Ⅰ 緒言

戦場で敵を倒す術技であった武術は、時代の流れとともに、自らの心を磨くための心法（禅）を取り入れるようになった。また、武術は、禅のみならず、儒教の影響も受け、「術を手段として道に至る」という人間形成の場に止揚され、人々に普及していった。このように、日本古来から伝わる武術は、様々な思想や宗教の影響を受けながら「武道」として発展してきたのである。

また、我が国の固有の文化である武道の中で、柔道は広く世界各国に普及し、180以上の国と地域が加盟し、オリンピック・世界選手権など盛大な男女の大会が各大陸で開催されている。他方、我が国では学校体育でも武道が、教材として取り上げられ、平成元年度からは、中学校・高等学

校の選択種目として、男女共習の学習が行われている。文部科学省は、「格技」から「武道」に名称を変更するにあたり、「伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、勝敗に対する公正な態度がとれるようにする」²²⁾としている。また、形の指導・立居振る舞いについても適切に学習できるようにしている。

このように柔道は、国際的にも認知され、スポーツ教材としても確固たる地位を築いてきたといえる。しかし、別の観点から見ると、「急激な国際化により武道の精神が諸外国に伝わっていない」「スポーツ化により武道の特性が失われた」などの指摘も多く見られる。柔道の本来の目的は、修行（練習）を通して身体・精神を鍛練し、理想的な自己を完成させ、世を補益することにある。急激な国際化・スポーツ化は技術や体力向上のみに主眼がおかれる傾向がある。その結果、礼法や伝統的な行動のしかたは軽視され、形のみになっている場面も見られる。国際柔道連盟では、礼法の乱れを是正する目的から試合時の礼を、試合会場に上がる時・試合場に入る時・試合の始め・終わり・試合場を出るとき・試合会場から下りる時と一試合で6回も行わせている。「礼過ぐれば諂いとなる」ということわざもあるが、これが本来の武道精神と言えるのか検証する必要もある。

そこで本研究では、「柔道の試合・稽古において行われる礼法や立居振る舞い」、「武道の伝統的な礼法や行動の仕方」「形の目的や礼」「柔道場と神棚」が、どのような意味を持ち、歴史的な変遷をしてきたかを文献から調査することを目的とした。さらに武道と禅の関係に代表される、技能の向上のみならず精神修養を目的とした「礼の精神」「座法や座就き」についても、その意義や歴史的背景、社会性について明らかにしていきたい。これらの検討を、「日本の伝統文化が伝達される柔道の国際化」「スポーツ文化としての武道教材の活用」のための一助としたい。

II 研究方法

本研究は、礼の起源と変遷・武道の礼法と立居振る舞い・柔道試合の礼の意味・柔道場の神棚・武道の形の目的などを明らかにし、国際競技としての柔道の礼のあり方や学校体育における伝統的な行動のしかたの資料を得ることを目的としている。これらの目的を達成するために、「柔道の礼法」「基本姿勢」「上座の判断基準」「禅と武道」「武道関係指導書」などの著述から、伝統的な行動の仕方の記載を抜き出し、歴史的背景や社会性、その意義について検討を行った。また、併せて先行研究の中で武道の伝統的な行動のしかたについて記載されている「体育関係研究紀要」「柔道・剣道試合審判規定」「学習指導要領」「柔道指導の手引き（文部科学省）」などを精読し、それぞれの検討を行う方法を取った。調査項目は、以下の通りである。

- ①礼の起源と変遷
- ②武道の礼法の変遷
- ③柔道試合の礼
- ④柔道場と神棚（正面）
- ⑤武道の形
- ⑥教材としての柔道の礼

III 本論

1 礼の起源と変遷

礼法の意味を大漢和辞典で調べると「我が身を修め、人と交わり、世と接し、鬼神につかえ、理にかなひ、生を遂げるために守るべき儀法、情にもとづいて、敬を主とし、過ぎたるを節し、

足らぬを文り、つとめて中正に合致させるのがその目的で、外形を修めて内心を正するのがその特色である²³⁾とある。また、礼の字は、本来「禮」と書き、「豊はたかつき(豆)に形よくお供え物をもったさま」を表し、これに示(祭壇)があわさった字で、「形よく整えた祭礼」を示したのであった³⁴⁾。古来より、人は身にかかる幸不幸、天変地異、農作物の吉凶は、神のしわざによるものと信じてきた。そのため、神前で深々と礼を行い、自分の行いを悔い改めたり、神に加護を願ったり祈ったのである³⁴⁾。

中国における礼の意義として、紀元前五世紀頃、孔子の『論語』学而篇に、「禮の用は、和を貴しとなす。先王の道、斯を美と成す」と記され、人間関係においては、相手の心を察しそれに己を合わせて、全体の調和を図っていくのが礼の働きだと説かれている³⁴⁾。日本においては中国文化の受容が進む中で、儒教の根本をなす礼を理解するのは容易ではなかったが、儒教の徳目の一つとしての礼に関する知識は広まり、礼は、人間関係の表面的、形式的なことをさす言葉として用いられることが多く、「礼儀は下から慈悲は上から」「礼過ぐれば詔いとなる」というように上下の道徳の中で説かれ、「親しき仲に礼あり」というように礼節が重視された。他方、礼は中世以降、敬礼、敬意を表す動作、感謝を表す言葉の意味で用いられ、恩恵に対するお返しとして贈与する金品をいう言葉にもなった³³⁾。もともと我が国には、本来の民族性と慣習に基づく礼がある²⁰⁾。しかし実際には、礼の精神と形式とは、本来一つのものであるにも関わらず、時により形式尊重に流れたり、精神偏重に陥ったりしたといつてよい。我が国における礼の歴史の概略を述べると、「奈良時代に髓や唐の様式の影響で礼法が整えられたといわれる。中央集権制度を確立した聖徳太子は、十七条の憲法の第一条で、礼によって和を図り国家秩序を推し進める¹⁴⁾と記した。「平安時代になると宮廷礼式が完成され、為政者としての礼儀が重んじられ、その後、源平合戦においても決着をつける際には、大将同士が自らの素姓を名乗り合い、正々堂々と戦う様式がとられた。しかし、応仁の乱(1467)以降は下克上の世となり、礼の精神は失われてしまった。江戸幕府を築いた徳川家康は、「武士には文武両道が必要である¹⁴⁾とし、儒教の精神を重んじることを説いた。このように礼は、武家社会の成立過程とともに日本の伝統文化として定着していった。江戸時代、幕府は武家諸法度を交付し、その中で礼節を知らしめ、武家礼法の復興に努めている²⁰⁾。明治維新の訪れによって、我が国の文化は一顧もされない風潮となった。礼についてもその精神まで喪失したかの観があった。しかしながら、伝統的な礼の心や形は、特定の場所で、それぞれの意味と特徴を持ちながら残されていったのである²⁰⁾。

2 武道の礼法の変遷

(1) 武道の姿勢と礼法

武道を行う者にとって立居振る舞いは、他人への敬意、隙のなさ、威がそなわっていないければならない。「かつては歩く時にはキョロキョロと左右を見るな、後方を振り返るなど武士の子弟は幼児期から厳しく仕付けられてきた。それは、左右に気を配ることが戒められていたのではなく、その動作が右顧左眄という不覚悟、腰の座りの悪さを示すものとして卑しまれたのであり、後ろを振り向く動作も未練がましい振る舞いとされたのである¹²⁾」礼法の前後の姿勢においても伝統的な正しい形がある。立ち姿勢においては、「自然に立ち、腰骨を起こし、背筋を伸ばして肩の力を抜き、あごを引いて首筋を起こし、上体をゆったりと柔らかかに保ち、足はつま先寄りに体重をかけて、かかとを浮かし気味に、重心軸を頭頂、下腹部、つま先の三点に通したあとは、ごく自然にゆったりと立つ。両つま先は自然に開き、両かかとは密着させずに、足幅は肩幅程度に開く¹²⁾。この姿勢を武道では、自然体と呼んでいる。柔道や空手道では、この姿勢から右足を一

足長だした姿勢を右自然体と呼ぶ。

一般にお辞儀と呼ばれる屈体の礼の内容には、「拜」と「揖」というものがある。「拜は、屈体の礼の中では最も重いものである。また、これは最敬礼と呼ばれるもので、90度まで上体を屈する。仏教や神道の世界には、この形は今でも残っていて、古風には、座礼の場合、額を床につける（ぬかづく）まで上体を屈する」¹²⁾昨今の柔道や剣道では、最敬礼を「拜礼」とし、一般の「敬礼」と区別している。そして、揖は、拜に次ぐもので、かつてはこれを「会釈」と呼んだ。今の会釈は、軽い敬意を表す所作となっているが、いまの会釈は正確には、かつての「小揖」にあたる。このように屈体の礼は、時代とともに変化してきているが、武道においては、師の前を通るときに会釈など、なにげない立居振る舞いのなかにも残しておくべき伝統的な行動の仕方を検討する必要もある。

蹲踞からの礼は、「立ち姿勢から両膝を開いて屈していき、爪先立ちに両かかとの上に臀部を据えて右手をつき、相手に注目したまま心持ち上体を屈して一礼する」¹²⁾礼法で、片膝（右膝）をついて行う形もある。折敷の礼は、「左膝を地につけ、半身になって左手をついて礼をする。これは具足をつけたまま行う戦陣の礼式の名残りである」²⁸⁾。これらの礼式は、野外でも稽古が行われた、古来の柔術各流派などに用いられたものである。武道においても、「礼に始まり礼に終わる」と言われるように伝統的に礼は重要視されてきた。武道の礼の意味は、対人的な道徳としての礼と神前や道場に対して行う礼がある。神への祈りを目的とした礼は、武道としてより、五穀豊饒などを祈る儀式として発展した相撲の作法に残っている。大相撲を例にとると、「本場所の前日、土俵中央の15センチ四方に穴を開け、そこにかち栗やこんぶ、するめ、洗米、塩を埋めて、神に対して、本場所の無事を祈るのである。本場所に入ると、力士は取り組みの前に塩をまくが、この塩は清めの塩であり、土俵の邪気を払い清め、神に無事を祈る。また、力士の礼法として塵浄水（ちりちようず）がある。徳俵で向かい合った力士は、互いに蹲踞し、両手を擦り合せ、左右に大きく開いてちりを切る」¹⁴⁾という動作を行う。これは、もともと相撲が野外で行われていたため、地面に生えている雑草（ちり草）をむしって手を清め、その後、手の中や脇に武器を持っていないことを表す作法である。この礼法は、柔術で行われていた「指建礼」と非常に良く似ている。また、力士が踏む「四股」は、地下に潜む邪悪な醜を踏みつぶして、地上に現れないようにするという意味もあった。勝負が決した後、力士は、蹲踞の姿勢で手刀を切る。これは勝利を授けてくれた、三つの神にお礼を述べるための礼である。

剣道では、高野佐三郎著の『剣道』の中に、「禮儀を重んじ決して傲慢卑劣の行いあるべからず」「精神中に他人を敬愛する心あればおのずから一挙一動にかなうようになります」¹³⁾とあり、その後の剣道書に大きな影響を与えた。また、日本剣道形の礼法では、「まず、形の打太刀、仕太刀とも刀（木刀）をさげて立礼に始まる。立会の前には、刀を右手にさげて、上座に対して下座に立ち、約3歩の距離をおいて、お互いに礼（座礼）をする。この時、刀は右脇に置き、刃を内側に、鐔を膝頭の線に置く。また、仕太刀の持つ小太刀は太刀の内側に置く。そして、打太刀は刀を右手に持ち刃部を上にして立会の間合に進む。（中略）最後に、大太刀から小太刀に変わる七本目が終わったときは、打太刀は立会の所から4、5歩退いて蹲踞し、仕太刀が太刀と小太刀を取り替えるのを待つ。そして、互いに揃ったところで相互に立礼して、上座に向かって礼をし、はじめに正座した所により下がり、また正座して互いに相対して礼（座礼）をし、退場する」¹³⁾とある。このように剣道では、太刀の取り扱いと伝統的な礼法を組み合わせている。

(2) 座法と蹲踞

座姿勢は、立姿勢と臥姿勢の間にあるものすべてを含むわけであるが、野村茂治は、床や畳

に直接臀部や脚部をつけて座るのが平座といい、椅子や床几など媒介物に臀部を乗せるのを立座と呼んでいる²⁾。正座が日本独特のものといっても、一般家庭に正座が普及したのはそれほど古くなく江戸中期(元禄)頃と考えられる。それは一般家庭に畳が普及したのと同じ時期であると考えられる。また、そのころ士農工商を代表とする身分の上下関係の強化に伴い、礼式がやかましくいわれるようになり、さらにはこの時期、茶道・華道・芸道・武道の発展がある²⁾。武道においては、試合練習の前後だけでなく休憩時にも正座で座ることが習慣化されていった。特に柔道では競技場が畳であることからいっそう正座が強調されてきた。柔道における正座法の要点は、あごを引き脊柱を伸ばし、腹部を前方に臀部を後方に突き出し、拇指を重ねて座り、いくぶん上体を前に傾けるといものであるが、右拇指を重ねて座るので指座ともいわれる²⁾。この指座について、嘉納治五郎師範は明治42年(1909)に「教育時論」の中で次のように述べている。各種座法のうち、臀座は最も安定した形であるが素早い動作に不向きであり、足心座は身体の位置の転換は自由であるが安定性に欠けるので、その中庸をとり指座を採用するというものである。臀座は入沢の論文の中で割座として出てくるもので、両足を開き尻部を直接床につける座り方で、足心座は左足の土踏まず部に右足の甲を重ねて座る方法である²⁾。

蹲踞は、『大漢和辞典』によると、うずくまる・かがむ・膝を立て、腰をおろすとあり、さらに座作に礼のないこととある²³⁾。また、「中国の文化と礼俗」の説明から、蹲踞は尻を地につけた傲慢無礼な態度とし⁴⁾、座作に礼のない姿勢と説いた。これに対し、『広辞苑』などには、蹲踞は古代から敬礼・恭敬のための姿勢としての意義が述べられている³⁶⁾。蹲踞は、『古事記』『万葉集』をはじめ、『源平盛衰記』『吾妻鏡』『北山殿行幸記』『走衆故実』等々にしばしばその事例が見えるが貴人を送迎する時、従者が主人に対する時、庭上に於いて神拝する時などに行われたもので、要するに蹲踞とは静止の容儀であり、行動中一時的に静止して敬意を表するものであった¹³⁾。日本において蹲踞は、『走衆故実』にみられるように、尻を地につけない姿勢が伝統的に取られていたと思われる¹⁴⁾。相撲や剣道では爪先立ちで深く腰をおとし、十分に膝を開き重心を安定させると教えられている¹³⁾。神道礼法での蹲踞は、上体が少し前にかかるのは敬意を表する状態であるとして上位者に対し、ひたすら恭敬を表すこととされている。勝負に関わる緊張感高い威儀を正したものである、武道式の足を爪立て両膝を開き上体を真直にする容儀は、悪しき作法として否定している¹³⁾。剣道における蹲踞の意義・目的は、第一に十分に気迫を込めることであり、次に、悠揚迫らざる態度で相手を敬服せしめるような威儀に満ちた蹲踞をすることである¹³⁾。蹲踞の効果は、この姿勢によって気力の充実と心の平静が得られる点と、重心の安定等の効果があるというところである¹³⁾。講道館が蹲踞礼を爪先立てた座礼に変えた理由は、蹲踞姿勢は不安定な姿勢であり、立技も寝技も両方兼ね備えた講道館柔道の技の体系から、万一礼の途中で相手が攻撃を仕掛けてきたとしても、立技にも寝技にも変化しやすい姿勢、それが爪先立てた座の状態であったからであろうとされている²⁸⁾。

(3) 柔道の礼法の変遷

江戸時代末期から明治時代初期にかけて、柔術の礼は、勸進相撲(室町中期頃に、神社や寺院の建立、修繕をする資金を集める寄進を進めるために行われる相撲)の指建札からくる、相手と正対して指建札と同じような蹲踞礼をする場合と、半身になって片膝をついた姿勢よりの座礼、両膝をついて爪先立てた姿勢よりの座礼などであった。講道館では草創期より両膝をついて爪先立てた姿勢よりの座礼を行っていた²⁸⁾。それは磯貝一の記した『柔道手引草』に「さうして其禮の仕方は圖の如く互いに足を爪先立ち兩足と兩手とは畳に着けずとも頭を肩の高さまで下げるのであるが、師弟の間柄または数段優劣の差ある場合には一方の礼を幾分か略し、必ずしも兩膝を

畳につけずとも頭を肩の高さまで下げずともよいが両手は必ず畳に着けなくてはならぬ。」⁸⁾と記されている。学校儀式的礼法が確立した日露戦争後、武道の礼式が確立されてくる。そこで柔道も、明治39年(1906)大日本武徳会との間で合意された「乱捕の形」で、この講道館式の礼式が採用され、この講道館式の礼は、「右座右起」の方式をとっていた²⁸⁾。礼法家の小笠原清忠も述べているように、「昔は男は左足から、女は右足から立つことが原則であった」が武士の礼と同様に、講道館の「右座右起」が一般的であった²⁸⁾。なお、これが「左座右起」に統一されたのは、国民共通の礼法として編纂された「礼法要項」が昭和16年に発表されて以降のことである²⁸⁾。講道館は、昭和17年(1942)12月にそれまでの礼法を改正して左座右起とした。これにより柔道共通の座礼となったのである。さらに、この改正とともに、座の姿勢は爪先立てる姿勢から足の甲を畳に着ける正座姿勢へとかわり、「左座右起」という一連の礼儀作法が整えられた²⁸⁾。それは明治末期に女子の作法要項を作成する過程で、武家の婦人の作法、左座右起の方式が採用されていくうちに、男子も含めた礼法となり座礼の仕方となったのである²⁸⁾。柔道の座礼が立礼に変化するのには、大正9年に村上邦夫が書いた『乱捕の形(柔道業書)』(柔道会)が最初であり「立礼は自然本体に立って気を静め心に恭順の意あって、上体が自然に傾ける度合いは約三十度である。目は相手を注目するのではなく、自然本体にたつて居た姿勢のまま、前に傾けるのである。これは柔の形のときに用いる。」²⁷⁾とされ、次第に競技化・国際化が進むにつれて「立礼」が指示されるようになった²⁷⁾。

現代柔道の礼法は、講道館柔道試合審判規定の取扱い統一条項の中に柔道試合における礼法の趣旨として「礼は人と交わることに当り、まずその人格を尊重し、これ敬意を表することに発し、人と人との交際をととのえ、社会秩序を正す道であり、礼法は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」¹⁸⁾と記載されている。これを基に現在多くの柔道教授書は「他人に対して敬意を表する形式であるから、形・乱取の練習や試合の前後には必ず行うべきである。形も乱取もその事項が争いであるから、始めるときも終わったときも敬意を表し、相互の間には尊敬しあっているという心持ちを示すのである」¹²⁾などと記述され、礼の心とその形式について記されている。しかし、その起源や変遷についての記載が十分ではなく、現在の礼は、試合や練習の作法として取り扱われ、それを怠っても罰せられないため、形式的なものになっているのではないかとも思われる。

3 柔道試合の礼

(1) 正面への礼

上席と下席についての記述を見ると、「上席とは、上位の席次・かみざ・上座・階級が上であること・上級」²⁾などの意味がある。このように上席とは、教師や先達者など教えの本となる者の席であり、下席は、後進者の席を意味している。上座と下座についての記述では、上座は、「上位の人や客が着く席・上席・じょうざ・芝居の席で観客から向かって右の方」などを意味し、下座は、「座を下りて平伏すること・しもての座・末座」²⁾などの意味がある。座に就く場合、「古来、日本では、太陽が通る方向を向いて、陽の出る方を上位としたことに起源を発し、天子南面して東を上位とし、向かって右側を上席」²⁷⁾とした。しかし、大正元年(1912)、大正天皇即位式のおり国際的慣例に従って、天皇が向かって左、皇后が向かって右に位置したことから左右尊卑が逆になってしまった¹⁸⁾という記述もある。現在では、様々な経緯を経て右優位・左下位の慣習が主流となっている。

柔道の「個人試合における礼法」では、試合者は、試合場の中央約3.64メートル（2間）の距離を取って向かいあった後、正面に向きをかえ、双方同時に立礼し、次いで、再び互いに向かいあって立礼を行い、左足から一歩前に進んでそれぞれ自然本体に構える。その後、審判員の「始め」の宣告により、直ちに試合を始める。試合者は、試合が終わったとき、開始時の位置に戻り、向かい合って自然本体に立ち、審判員による勝ちの宣告と指示あるいは「引き分け」の宣告と動作の後、互いに立礼を行い、次いで正面に向きをかえ、同時に立礼し、終わって退場する¹⁸⁾。

団体試合を始める場合に両団体は、試合場中央部の両側に約3.64メートル（2間）の距離をとって各々一線（主将を上席とする編成順）に整列して向かい合い、主審の「正面」の合図により上座に向きをかえ、「礼」の合図により一斉に立礼をし、終わって再び向かい合う。（後略）。団体試合を終る場合に両団体は、主審による勝ちの宣告と指示あるいは「引き分け」の宣告と動作の後、「礼」の合図により互いに一斉に立礼し、次いで、主審の「正面」の合図により上座に向きをかえ、「礼」の合図により一斉に立礼し、終わって、主審の指示により退場する。（中略）団体試合における個々の試合の場合、各試合においては、上座に対する礼を除くほか、個人試合における礼法による¹⁸⁾。

審判員の礼法は、試合開始前、最初の試合に登場する3人の審判員は、主審を中央にして、上席に相對する場外端の中央に位置し、上席に向かって立礼を行う。その後、審判員は場内（赤畳上）に進み、再度上席に向かって礼をし、互いの立礼をした後、それぞれの位置につく。このとき、両審判員は、同時に着席する。第2試合以降、3人の審判員は、場外端の中央で上席に立礼を行った後、それぞれの位置につくこととする。終了する場合も同様に行う。主審・副審が交替する場合は場内（赤畳上）に歩み寄って互いの立礼をしてそれぞれの位置につく。最後の試合を終了後、3人の審判員は場内（赤畳上）で上席に向かって立礼をし、さらに互いの立礼をする。その後、審判員は場外端の中央に進み、再度、上席に向かって立礼をし、試合場を退場する。試合場が複数の場合も同様に行う¹⁸⁾。

講道館柔道試合審判規定の個人試合における礼法では、「正面」に礼をするとあり、団体試合における礼法では、「正面」の合図により「上座」に向きをかえ礼をするとされ、審判員の礼法では、「上席」に向かって立礼を行うとある。審判員の位置について、「上席」に相對する場外端の中央に位置するとある。また、国際柔道連盟試合審判規定においても審判員の礼法は「上席に向かって礼をする」とある。講道館試合審判規定においては、同じ規定であるにも関わらず、「正面」、「上座」、「上席」に礼をすると三通り礼が出てくる。「正面」「上座」「上席」とは同じものなのか、もしくは、別のものを意味するのか。また、それらは何なのかについての記載は、講道館規定・国際規定ともに見当たらなかった。

試合場における正面への礼は、講道館柔道において、正面に礼を行うようになったのは、中村民雄の記した『武道場と神棚』によると、明治45年（1912）5月に改正された「柔道修行者心得」の中に、「道場に出席及び退席のときは師範席に向かって敬礼すべきこと」と義務づける記載がなされてからである。これにより、正面（師範席）への礼は次第に一般化していくこととなる²⁷⁾。しかし、明治・大正期の柔道書には、直接神棚や神前への礼を記述した書式は見当たらなかった²⁷⁾。昭和期（戦前期）になると、柔道書にも大きな変化が見られるようになった。竹田浅次郎著『柔道の手引』（近代文芸社、1929年）は、「道場及び礼儀」の項において、先ず道場に入るときも、又出るときに於いても、如何なる時と雖も必ず入口において上座（神座）に向かって礼をするのである。縦令、神が祭っていないくても、師範が座に居なくとも、本技を行う神聖なる道場に対する敬虔の念から是を行うのである」と、柔道書では初めて「神座」という言葉が出てく

る²⁷⁾。昭和10年(1935)12月に、講道館に神棚を設置するよう求める建白書が嘉納師範の元に届いた。このとき嘉納師範は、「宗教に対して信仰はなく、他人が信仰するのは本人次第である。政府も学校で宗教を教えることを禁じており、大教育の場においてはなるべく宗教から離れることが適当である」と述べ、嘉納が書いた柔道書のなかにおいても、神棚のことについては一切触れてはいない²⁷⁾。

4 柔道場と神棚

(1) 柔道場と神棚

現在多くの柔道場には神棚が祀られている。しかし、講道館創設期には道場に神棚をおくという風習はなかった。また、道場という言葉自体もともと仏教を修行する場所を意味していたものであるが、やがて芸道や武道を修行する言葉を指すように転化したことから見ても、道場と神棚の組合せは特異なことといえる²⁷⁾。それではいつ頃、どのような形で神棚をおくようになったのであろうか。明治37年(1904)に勃発した日露戦争後、地方改良運動の下に敬神崇祖を基軸とする国民道徳の強化が叫ばれ、国家と国民を結びつける精神的な支柱に神社神道が据えられ、小学生の神社参拝や、各家庭での神棚設置が半ば強制させられていた²⁹⁾。また昭和10年(1935)に行われた「国体明徴」の決議以来、天皇や国体を楯にとった非合理的な要求がまかり通る社会情勢となり、昭和11年(1936)5月5日から7日に行われた文部省主催の体育運動主事会議において、「道場ニハ神棚ヲ設クルコト」という答申を受け²⁹⁾これにより国家によって道場には神棚があって当たり前という状況が作られ、さらに講道館自体が、右翼国粹主義柔道家等の誹謗中傷に抗しきれず²⁶⁾昭和12年(1937)1月10日の鏡開式において、道場内貴賓席に神殿を祀ったことを公表した²⁷⁾。これにより柔道場に、神殿を設置することが当たり前となった。しかし、講道館柔道の創始者である嘉納師範は、昭和10年(1935)12月、講道館に神棚を設置するよう求める「建白所」が届いた折り、「拙者はすでに書いたものにも発表し折るよう皇室を尊崇し、伊勢の宗廟の如き神を尊ぶものに候へ共、所謂宗教には関係なく、他人が信仰するは、其人随意、宗教は既往に於いて世に益をなしたる場合多く、将来も益をなし得るべきものと考え折る候へ共、宗教は各々対立して居り現に政府も、学校で宗教を教えることを禁じ居るような次第、世界諸国に於いても、学校に於いて宗教を教へざる事に傾き居り候様の実状、個人なり或る団体が、なんらかの宗教を尊崇すること、何等差支無之く、講道館の如き全人類の中心機関を以て任じて居る大教育の場に於いては、成るべく対立して居る宗教からかけ離れ居るを適当と認め候」(12月12日付け)²⁷⁾という返事を送っているように、道場に神棚を祀ることについて反対の意向を示したのだが、結果的には国家の巨大な力により、強制的に神殿を祀ることとなった。そして、昭和20年(1945)8月15日、日本は、「ポツダム宣言」を受諾して連合国に降伏した²⁶⁾。同年12月15日、信教の自由と政教の分離を、より厳密に示した「国家神道・神社神道ニ対スル政府ノ保証、支援、保全、監督並ニ交付ノ廃止ニ関スル件」(GHQ覚書)が発せられ、この覚書第1号第11項から第13項において、神棚設置の禁止とその除去が命じられ²⁶⁾、武道総団体の大日本武徳会が創立以来推し進めてきた神棚(殿)設置、「神前への礼」の強制は廃止されることになった²⁶⁾。

(2) 神棚の祭神

我々が道場等でよく目にする神棚は、中世末期以降、伊勢大神宮の御師ご祈祷の巻数として御祓様・大麻を頒布するようになり、それを清浄な棚に安置し保存するようになったのが始まりであると言われている。後、神棚には伊勢神宮をはじめとする神社の神を祀るようになったが、特定の神に固執する風はなかった。家の神棚にはさまざまな機能をもつ神を祀り、互いに重複する

ものがあってもそれらは家の神として一つにまとめられ、家を守護するものとして考えられ合祀された²⁷⁾。柔道場における神棚の祭神については、昭和5年(1930)永吉喜島著『総合柔道』には、「道場には鹿島の神と香取の神とを奉祀して有る」とし、「普通武道の神として奉祀しますのは鹿島の神である。鹿島の神の武威につきましては諏訪の神との力比べを前述した通りである。(中略)その他に、桓武天皇を奉祀することも有る。天皇は、平安に遷都されてから禁廷に武徳殿を御造営全国の武道家を御集めになり毎年武道大会を御催しなされたからである。」²⁷⁾と記してある。また、松岡辰三郎著の『昭和の柔道』昭和15年(1935)には、「これまで私が指導した多くの道場には神を祭祀したところは少なかったが、最近に至って道場には神を祭祀することの意義深きを感じるに至った。祭人の何人なるかに就いては、敢えて論ずるところではない。私の考へる神は、完全無欠の人格を具えたものを意味する。道場は所謂神の世界であるといふ意味において、道場に神を祭祀するということの意義深きをみとむるに至ったのである。」²⁷⁾という表現で書き記している。柔道書における神棚の祭神の記述について記してきたが、柔道場の神棚の祭神としては、戦いを起源とする武道であるため、「武神」を祀るようになった。また、講道館の創始者である嘉納は、前述の通り、最後まで神棚の設置を拒んでいたため嘉納自身の著書には神棚については一言も触れられていない。

『日本書紀』によれば鹿島神宮の祭神である武甕槌神(建御雷神)は、香取神宮の祭神、経率主神(威波比主命)とともに、天照大神の神勅を奉じて出雲の国に降り¹⁶⁾、大国主神と交渉の結果円満に国譲りを実現させた¹⁶⁾。神武天皇が即位の年、神恩感謝の為、鹿島の神を祀ったのに初まるといわれ¹⁵⁾、武家政権の時代になると武人として崇拝され、源頼朝以後、歴代将軍からの崇敬が篤かった¹⁶⁾。武甕槌命の神命は、『古事記』記載の神名建御雷神からもわかる通り、激しい雷電の勢いを象徴したものである¹⁵⁾。また、経率主神のフツは、剣の切れる音で、威力を表しており¹⁵⁾ともに武神にふさわしい名前である。また荒魂の武甕槌命に対し、和魂の経率主命とも考えられている¹⁵⁾。「古事記」では、両神は同神であると書かれており、鹿島神宮と香取神宮を合わせて鹿島信仰とも言われている¹⁵⁾。

5 武道における形

(1) 形の文化と学習論

形とは、型と同じ字義であり、「形を作り出すもとなるもの・伝統、習慣として決まった形式・武道、芸能、スポーツなどで規範となる方式・ものを類に分けた時、それぞれの特質をよく表した典型」²⁴⁾などの意味を持ち、武道や日本の伝統的な芸道の形と関連する内容である。また、日本の伝統文化は「形の文化」と呼ばれるほど形によって伝承されてきた。これらの意味が武道では、「かたは流祖が立てた流儀の真髄(技術・理念・精神)を伝承する手段として、最も抵抗なく、確実に、早く理解できるものとして生まれ、長く受け継がれてきたものである。(中略)弟子はそのかたを学び、正しく模倣を繰り返すことによって、技術、理論のみならず、師のその芸に対する信念や理想をも汲み取っていくのである」⁴²⁾このように形は、無駄をはぶき、最も必要なエキスを凝縮し適切で効果的にした様式と考えられる。また、その内容が優秀であればあるほど、長く後世に伝えられるものである。形の学習の原点は、「真似る(学ぶ・まねぶ)ことである。師匠のかたを忠実に模倣再現し、そこに内包されるあらゆる要素を汲み取り、さらにそのことを自らのかたに投影するという作業の繰り返しである」⁴²⁾また、「このまねびの過程が修行の中核となるのであるが、これには様々な規制・制限が伴うのである。まず、技そのものに関していえば、師匠の示す技は絶対のものであり、弟子がそこに異議をはさむ余地はない。また、かたとして定

められた、原理・法則について、たとえそれが少々、窮屈に感じられようとも、弟子が異を唱えたり、勝手な解釈をするなどの自己流は許されるものではない。あくまでもその中に自己を没入させるといふ没個性の姿が求められる⁴²⁾さらに、この規制・制限は、単に技の問題に留まるものではない。「弟子は、修行に対する姿勢・態度、日常の言動や思想・信念までもを含む生活全般にわたる厳しい枠組みの中に自己をはめ込むことで、かたの学習が成立するのである」⁴²⁾このように、形の学習とは、柔道の形や日本剣道形の習得が全てではなく、むしろそれは一つの手段であり過程でしかない。つまり、「かたのまねびを中核として、生活全てを一つの型（いがた）にはめ込むことによって、技術・理論・精神のすべてにわたる修行者として、また人間としての型を形成することこそ重要なのである」⁴²⁾このように形は、単なる技術習得のための教材でも目標でもなく、修行者の日常の姿勢までもを含んだ広範囲におよぶ拘束力を持つ規制であり、同時に人生の方向付けをの役割をなすものである。そこには、人格の向上を技術内容の進歩につなげるといふ思想があり、逆にそれのない者に技術の上達はありえないという認識が存在するのである。

(2) 柔道・剣道の形

柔道の形がはじめて登場したのは、明治17年（1884）で嘉納師範がそれまで指導してきた天神真楊流柔術と起倒流柔術の形の長所を取り込んで、「投の形」と「固の形」の原形を作った。その同じ年にやや遅れて、「極の形」原形が制定された。極の形は、真剣勝負の形とも称され、乱取・試合では用いない突き・蹴りなどの当身技や肘以外の関節技など、柔術諸流の技術の習得が目的であった。次いで、明治20年（1887）に柔道の投げ技の発展に多大な影響を与えた起倒流の形を原形とした「古式の形」と道場でなくても、稽古衣がなくてもでき、体を伸展させる動きをねらいとした「柔の形」、「五の形」が制定された。五の形は、柔道の攻防の理合いを、水の様相にかたどって、五つの形に表現したものである。また、嘉納師範が、柔道に大きな影響を与えた天神真楊流の形を残すために考案したものとも伝えられている。この他に、昭和2年（1927）に単独でき、年齢や体力を越えてできる単独動作の「精力善用国民体育の形」が制定されたが、この形のみは、現在では、ほとんど伝達されることがなく、昇段審査等でも行われいない。

剣道では、「日本剣道形」があり、現在でも盛んに行われている。これは大正元年（1912）に作られた「大日本帝国剣道形」を基にしたものであり、大太刀7本、小太刀3本からなっている。日本剣道形は、一刀流系や神道流系等の古流の形の要素をまとめたもので、それが現代まで続いている。現代の剣道は、竹刀を使って自在に攻防しあう地稽古と、形の稽古からなっている。竹刀による剣道の要素は、形に含まれており、形を繰り返して稽古することが剣道上達の秘訣である。また、柔道と同様に形は昇段審査の試験科目の一つである。その目的は、相手に対する礼儀を重んじ、自分の心と姿勢を正しくすることができる・木刀や真剣、模擬刀を使って行うので厳しい気持ちの中で行え、心を磨き品位を高めることができる・刃筋や相手との間合い、動きなど剣道の基本的な技術を学ぶことができるということにある。「形は二人一組で行い、それぞれ先に仕掛ける打太刀と打太刀が起こした動作に対応する仕太刀に分かれて行う。日本剣道形の技術的な特徴として、打太刀の動作に対応した仕太刀の動きがある」⁴²⁾日本剣道形には、あらゆる心構え・姿勢・技と技の間の呼吸・間合・気・打突技・返し技の手の内など剣道に必要なすべてが含まれており、その繰り返しのよって完成され段階に応じて品位高く成長していくことが分かり、練習することが重要である。また、「その形は、思い切り打ち込むため、信頼感をもって、木刀や白刃を用いるので、より緊張した真剣な態度が必要になります」²⁴⁾とある。

(3) 形の修行法

形については、柔道・剣道を例として、その目的・練習方法を述べてきたが、それでは、その

中核をなす形の修行とはどのようなものか。前述したように、形は流祖の技・理論・精神を凝縮したものであり、流派継承の柱となるものである。流祖の教えを正確にかつ効率よく伝えるには、極めて都合よく整備されたものである。また、約束事の上になり立つ鍛練で、安全性という点においても十分な配慮がなされている。しかし、裏を返せば、「本来、その技の備える実戦的要素（殺傷性）が失われる」⁴²⁾ことでもある。平和な時代に引き継がれてきた武道の形が、実戦と完全に一線を画したため、大部分の修行者には、形が形式的なものに映り、その本質が伝わらなかったのではなからうか。特に、柔道においては、嘉納師範が、安全に乱取・試合を行わせるために、相手を殺傷するような危険な技は、形の練習に移した。このことにより、他の武道よりいっそう、形が形骸化してしまった観がある。また、海外では、勝利至上主義の傾向が強く見られ、人間的な成長をめざす武道が、メダル獲得に主眼がおかれる競技スポーツと同様に扱われている。しかし、形には、その武道の本質を知る伝統的な礼法・正座・姿勢・身体動作などが多く含まれており、形の修行は武道の練習に不可欠な要素である。

(4) 禅と形

禅の持つ意味は、「天子が位を譲ること・心を静めることによって得られる高次の宗教的内面的体験・座禅の略・禅宗の略」³⁶⁾などである。宗教的な禅についてその意義を求めると、臨済宗の開祖義玄は、『臨済録』のなかに「赤肉団上に一無位の真人あり。常に汝ら諸人の面門より出入りす。いまだ証拠せざる者は看よ、看よ」¹⁾という言葉がある。赤肉団上とは、切れば赤い血の出る人間、無位の真人とは、位置づけることのできない真の人間、面門とは、五感や心、証拠せざる者とは、心眼を開いて見たことのない者の意味である。つまり禅とは、真人すなわち真実の人間に目覚めることなのである。また、禅は「不立文字」という言葉の通り、本を読むことや話を聞くことによって会得できるものではない。座禅を行い自分自身で体得するものである。座禅とは、「身体を整え心を一つの対象に集中して、自分の本性であり「仏性」を見るために行うものである。その仏性は鏡のようなもので、前に立つものが、ありのまま、そのままに写る」¹⁾ものである。座禅の行い方は、結跏趺座でなければならず、両方の膝頭と尾低骨で三角形を作り、その真上に上体を立て、その頂点に頭頂を置き三角垂体を作る。次いで半眼となり視線を前方へ落とす。このように体を座らせることを禅では「調身」と呼び、心を座らせることを「調心」という。禅とは、「ひたすら座ることにより、自分の心の本源と真理を悟ろうとする修行である。そこでは、食事から顔を洗うこと、便所の使い方まで厳しく定められ、また修行場に対する礼や道場内での手や足の組み方、さらには座禅前に、これから始めますとして頭を下げて心身を統一する習慣があった。こうした習慣は、禅宗の寺院生活規則として清規（しんぎ）として定められている」⁴²⁾とある。このように、武道の礼の心は、禅に通じるものがあり、また、その修行は武道の形の修行と共通する部分が多い。

武道は、仏教や禅から大きな思想的影響を受けている。武道には、剣禅一如、弓禅一如、拳禅一如などという言葉が残っている。これは武芸と思想的基盤が一つになることを意味している。武道が生死をかけた闘争であった時代、死を恐れず、自己の持つ技を最大限に発揮する精神力は、重要な課題であった。いわゆる「無心」や「無念無想」の境地を求めることは、仏教の修行と合い通じるものがある。また、身体の鍛練を通じて道をさぐるという共通点もある。特に禅を学ぶ過程は、あらかじめ定められたさまざまな形式、決まりごとがあり、武道の形と共通する修行法が多かった。古来、武道の達人の多くは禅の影響を受け大成している。柳生心陰流の柳生宗矩の禅の師である沢庵和尚は、『不動智神妙録』を著し、宮本武蔵の『五輪の書』でも禅がいかされたように、禅は武道の修行に大きな影響を与え思想的な基盤となっていった。

6 教材としての柔道の礼

(1) 武道のねらい

本節では、学習指導要領と武道の目標・伝統的な行動の仕方について取り上げた。今回の改訂では、週完全5日制のもと、各学校が「ゆとり」の中で特色ある教育を展開し、生徒に豊かな人間性や自ら考えるなどの「生きる力」の育成を図るを基本的なねらいとして行ったものである。改訂された指導要領では、保健体育の教科目標として、新たに「心と体を一体としてとらえる」ことを重視すると示されている。

武道においては、「伝統的な行動の仕方に留意し、互いに相手を尊重し、計画的に練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公平な態度を取れるようにする」²²⁾とある。この内容は、礼儀作法などを形式的に学習するのみでなく、相手を尊重する方法として礼を行い、その中で、自分自身を律する「克己」の心を養うことを提言している。このように武道の学習では、伝統的な行動の仕方を学習する過程で、その考え方も理解しなければならない。我が国の固有の文化として、武道を学習するには、指導書に示されている「技能習得を通して人間としての望ましい自己の形成を重視するという武道の伝統的な考え方」²²⁾の実践と体験を欠かしてはならない。

武道における礼は、単に相手を尊重するだけの意味を持った行動ではなく、自己を高めることと関連してとらえていきたい。これは、前述したように、武道の礼には、相手を尊重する儒教的な精神と自分の気持ちを引き締める禅的な精神が、伝統的に内在するからである。また、武道の礼には、厳格な形を重視し、それを実践することに意義を求めていると考えられる。激しい攻防の後、いまだ心理的興奮がおさまらない時点でも、その興奮を抑えて正しい動作で丁寧な礼を行わなければならない。つまり、厳格な形式に従うことは、自己を制御することであり、その自己制御こそが人間に重要な意味を持っている。行動を支配するのは人間であり、自己の内面を高めるために礼を行い、克己心を学ぶ学習内容こそ武道の礼のねらいである。

武道の練習や試合におけるねらいとして、「勝敗に対する公正な態度を取れる」があげられる。現代スポーツでは、勝利の歓喜を全身で表す、いわゆるガッツポーズなるものが横行している。日本古来から伝わる武道や芸道では、「静の時間」が尊ばれてきた。試合場上がる姿や礼などの伝統的な行動をする立居振る舞いには、見る者にも静の時間を楽しむ本質的な特性がある。さらに、激しい格闘の「動の時間」から、試合が終了して礼を行い試合場を去る静の時間に移る。躍動感に溢れるスポーツ活動との大きな違いはここにある。「動から静へ」の学習をを繰り返す中で、自己の感情をコントロールする力を養わせることも勝敗に対する態度のねらいである。また、対人競技である武道は、練習や試合の相手がいないと成立しない。たとえ自分が勝利を収めたとしても、自分を高めてくれた相手がいればじめて勝敗は成立する。ともに学び高め合う喜び、相手に感謝する心を育てることも重要な態度の内容である。

(2) 武道の心と礼

藤堂良明は、その著書『武道を知る』⁴²⁾の中で中学生・高校生を対象に、稽古開始時・道場に入る際・試合開始時の意識について調査を行っている。その結果、稽古開始時の礼では、「マナー、習慣として」「相手を尊重する」「あいさつとして」などの儒教的な礼の回答が多かった。しかし、道場に入る際の礼では、「道場の神聖さに対して敬意をしめす」が最も多く、試合開始時の礼では、「気持ちを引き締める」という回答が最も多かった。これらの回答は、相手に対する礼ではなく、自分自身や修行の場に対する礼であり禅的な礼と言えるであろう。禅とは、「ひたすら座ることにより、自分の心の本源と真理を悟ろうとする修行である。そこでは、食事から顔を洗う

こと、便所の使い方まで厳しく定められ、また修行場に対する礼や道場内での手や足の組み方、さらには座禅前に、これから始めますとして頭を下げて心身を統一する習慣があった。こうした習慣は、禅宗の寺院生活規則として清規（しんぎ）として定められている⁴²⁾とある。このように、武道の礼の心は、禅に通じるものがあり、また、その修行は武道の形の修行と共通する部分がある。武道の試合で終了の合図があった後、勝利の歓喜や敗北感、疲労困憊などの状況にあったとしても、開始線に戻り服装を正し、理にかなった礼を行うことは、自己の感情をコントロールする武道精神の具現であり、内面的な成長をも表すものである。競技スポーツの世界のみでなく、中学校・高等学校の体育の授業でも取り扱うべき教材としての価値といえよう。

IV まとめ

本研究の目的は、柔道の試合や形で行われる礼法や立居振る舞い・武道の伝統的な行動のしかた・禅と武道の関わりなどを明らかにし、柔道の国際化のあるべき姿、武道教材のあり方を知ることにある。これらの目的を達成するために、武道の歴史・文化・礼法・姿勢・形・禅などの記述のある専門書・定期刊行物・論文及び武道の審判規定・学習指導要領・柔道指導の手引き（文部科学省）などの中から、その意義や歴史的背景、社会性についての検討を行った。本研究で得られた主な研究結果は、以下の通りである。

1. 礼は神事や祭礼に発し、人間関係の基本となるものであったが、時代を経るに従って形骸化し、人と人の交わりで形式的に行われるようになった。

2. 土間から板床、畳へと生活様式が変化するに従って、礼の様式も変化が見られた。蹲踞礼・指建礼などは、古来の礼法のなごりとして、武道に残ったものと考えられる。

3. 柔道における礼法は、草創期より爪立てた鎧組み討ちの座礼が行われてきたが、嘉納師範が指座を奨励し、現在の座礼が行われるようになった。

4. 武道の礼は、対人徳徳としての意味を持つが、相撲は祭事として発展したため神への加護の形式を残している。

5. 武道の礼の意味は、対人徳徳のみでなく、道場や自分自身を律する意味もあり、禅の影響を受けている。

6. 正面・上座・上席に対する礼は、明治末期から神棚の設置に伴い徹底されるようになった。しかし、嘉納師範は、柔道を世界に普及する目的から神棚の設置には消極的であった。

7. 武道の形は、流祖が立てた流派の真髓を伝達する手段であり、優秀な形ほど後世に残る。また、形は単なる技術習得の手段ではなく、修行者の人格にまでおよぶ広範囲な拘束力を持つ。現代柔道は競技化が進み、形の持つ拘束力が弱まり、真の上達が望めない傾向がある。

8. 禅の修行は、身体を通じて自己を高める過程において、武道の形と多くの共通点を有する。

9. 武道における伝統的な行動の仕方の学習は、形式より伝統的な考え方・歴史の変遷を重視して指導する必要がある。

10. 武道教材としての礼の意味は、対人徳徳のみでなく禅的な意味も含まれており、自己の感情をコントロールする能力を高める指導を工夫すべきである。

引用・主要参考文献

1) 秋月龍岷『まっさきに読む禅の本』勉誠社、36頁、79-80頁、88-93頁、98頁、1995。

2) 浅見高明・平井仁「正座と結跏趺座における丹田と重心の位置について」武学研究27-1、日本武道学会、2頁、1994。

- 3) 大本山永平寺大遠忌局『道元禅がよくわかる本』PHP研究所、168頁、1998.
- 4) 藤野岩友『中国の文化と礼俗』角川書店、298-301頁、1976.
- 5) 橋元親『写真で見る柔道の形』大修館書店、12頁、1971.
- 6) 平川信夫『剣道』ベースボールマガジン社、257-258頁、1993.
- 7) 磯貝一『柔道手引』精文館、189頁、1931.
- 8) 磯貝一『柔道手引草』復刻『明治武道史』新人物往来社、637頁、1971.
- 9) 金丸英吉郎『講道館柔道修養法』太陽社出版部、207頁、229頁、1935.
- 10) 金杉博美『柔道授業への形の導入』埼玉大学保健体育講座卒業論文、33-34頁、1999.
- 11) 嘉納治五郎『柔の形 柔道1-2』42頁、1915.
- 12) 嘉納治五郎『柔道教本』堀書店、11頁、1931.
- 13) 加藤寛『躊躇考』武道学研究13-2、日本武道学会、98-99頁、1981.
- 14) 加藤寛『剣道の礼式に関する研究』武道学研究14-1、日本武道学会、19頁、1981.
- 15) 川口謙二『神社-その御利益と祭神-』東京美術、48頁、50頁、54-55頁、1986.
- 16) 国学院大学日本文化研究所『神道辞典』弘文道、622-623頁、1994.
- 17) 小谷澄之・大滝忠夫『最新柔道の形全』不味堂出版、20-22頁、56頁、119頁、123頁、169頁、197頁、255頁、313頁、1971.
- 18) 講道館『講道館柔道試合審判規定』講道館、80-85頁、1995.
- 19) 益江充典『柔道における伝統的な行動の仕方』埼玉大学保健体育講座卒業論文、1997.
- 20) 松本芳三『柔道のコーチング』大修館書店、42頁、1975.
- 21) 文部省『学校体育実技指導資料第2集柔道指導の手引き(改訂版)』文部省、7頁、1993.
- 22) 文部省『中学校学習指導要領解説保健体育編』文部省、東山書房、3頁、61頁、1999.
- 23) 諸橋轍次『大漢和辞典第八卷』大修館書店、501頁、931頁、932頁、1958.
- 24) 村嶋恒徳『中高生のための剣道』ケイ出版、192頁、1987.
- 25) 永田英二『柔道における礼法について』柔道65-12、講道館、90頁、1994.
- 26) 中村民雄『武道場と神棚(1)』福島大学教育学部論集、社会科学部門39、47-48頁、1986.
- 27) 中村民雄『武道場と神棚(2)』福島大学教育学部論集、社会科学部門42、2頁、4頁、5頁、7頁、9頁、10頁、1987.
- 28) 中村民雄『武道教育の現状と課題』体育科教育41-14、大修館書店、30頁、1993.
- 29) 中村民雄『剣道辞典-技術と文化の歴史-』島図書房、45-46頁、1994.
- 30) 中島篤巳『伯耆柔術秘伝絵巻』マツノ書店、208頁、1989.
- 31) 野中日文『武道の礼儀作法改訂版』合気ニュース、25-26頁、65頁、68頁、165頁、1998.
- 32) 野瀬清喜『柔道における礼法の変遷と取り扱いについて』埼玉大学紀要教育学部48-1、埼玉大学、95-97頁、1999.
- 33) 大隅和雄『大百科事典第15集』平凡社、858頁、1985.
- 34) 佐々木武人・柏崎克彦・藤堂良明・村田直樹『現代柔道論』大修館書店、70頁、1993.
- 35) 柴崎松太郎『柔道教範』永岡書店、165頁、1968.
- 36) 新村出『広辞苑第四版』岩波書店、416頁、494頁、1032頁、1361頁、1528頁、1993.
- 37) 杉崎寛『これが講道館柔道だ』あの人この人社、37頁、1998.
- 38) 杉山重利『武道教育の価値観』体育科教育、大修館書店、34頁、1993.
- 39) 杉山重利『体育と武道』武道、日本武道館、65頁、1995.
- 40) 高野佐三郎『剣道』剣道研究会、107頁、1973.

-
- 41) 竹田浅次郎『柔道の手引き』近代文芸社、1929.
 - 42) 田中守・藤堂良明・東憲一・村田直樹『武道を知る』不昧堂出版、19-21頁、32頁、63-64頁、106-108頁、110-111頁、126-127頁、2000.
 - 43) 和村公男・松川哲男『現代スポーツ実践講座18柔道』ぎょうせい、24-25頁、1987.
 - 44) 山下義韶・永岡秀一・村上邦夫「柔道形解説」柔道1-2、33頁、1915.
 - 45) 横山作次郎・大島英助『柔道師範』資料明治武道史（渡辺一郎編 新人物往来者1971）、595頁、1908.
 - 46) 全日本剣道連盟『剣道試合審判規則・細則』全日本剣道連盟、1頁、1999.
 - 47) 全日本剣道連盟『日本剣道形解説書』全日本剣道連盟、2-3頁、18頁、1986.