

4. 講道館柔道の修理論の構造に関する研究

京都教育大学	藪根	敏和
龍谷大学	徳田	眞三
神戸大学	岡田	修一
甲南大学	山崎	俊輔
兵庫教育大学	永木	耕介
和歌山大学	矢野	勝

4. A Study of the Structure of Training Theory in Kodokan Judo.

Toshikazu Yabune	(Kyoto University of Education)
Shinzo Tokuda	(Ryukoku University)
Shuichi Okada	(Kobe University)
Shunsuke Yamazaki	(Konan University)
Kosuke Nagaki	(Hyogo University of Education)
Masaru Yano	(Wakayama University)

Abstract

The purpose of this study was to explain the structure of training theory in Kodokan Judo. We examined Jigoro Kano's published writings on Kodokan Judo to achieve this end.

We explain the structure of training theory in Kodokan Judo as follows:

1. The purposes of Kodokan Judo are physical education, training the mind, and developing winning competitors, provided that the highest purpose is to master these winning principles and to apply them to everyday life.
2. The winning principle of Kodokan Judo consists of actions to neutralize an opponent's resistance and maximize one's own power. If a player can carry out the winning principle in competition, he will get not only

personal satisfaction, but the praise of many spectators.

The principle of a man's life in the training theory of Kodokan Judo is *seiryokuzenyo jitakyoei*. This principle consists of achieving harmony and the maximum benefit of one's actions. If a person expects to carry out this principle in his life, he must act to obtain maximum positive results without clashing with others. If he can do this, his life principle will be founded on the Kodokan Judo winning principle.

3. A person who wants to master the winning principle needs to aim at the "beautiful win" that be praised by many people, and demonstrate a strong will to achieve his purposes, a spirit of inquiry, a strong body, courage, an observing eye, the power of intuition, and the power of execution.
4. When practicing judo, a person who wants to master the ability to utilize the winning principle needs to make an effort to move an opponent, to concentrate his attention upon and anticipate the movement of an opponent, and to neutralize the resistance or to add to his force in the direction of motion of an opponent. He also needs to study to the cause of his failures and successes in judo and everyday life, and gain expertise in physiology, psychology, moral philosophy, and etc.
5. The bases for utilizing the principles of Kodokan Judo are a strong body and *kyoshinheiki*. *Kyoshinheiki* means possessing a confident mind. This is mastered when a person has the confidence that he can always make use of the winning principle.

The structure of training theory of Kodokan Judo:

The highest purpose of Kodokan Judo is to work for the common good. The principle to achieve this purpose is *seiryokuzenyo jitakyoei*.

This principle is founded on the winning principle in the practice of judo. Therefore, a person who wants to apply the principle of Kodokan Judo to his life must first search for the winning principle in his judo training.

In the first stage of mastering the winning principle, a person needs to understand the meaning of the principle. In the second stage, a person needs to practice the principle.

A person gains a foundation in the principles of Kodokan Judo when he has mastered the winning principle.

1 はじめに

文部省学習指導要領の武道の目標を示す文中には、「伝統的行動の仕方」という表現がみられる。この「伝統的行動の仕方」とはどのような行動の仕方を意味するのであろうか。もしそれが講道館柔道やその試合審判規定で示されているような坐礼・立礼を中心とする礼儀作法を意味するのであれば、それは室町時代、足利尊氏治世（1350年前後）に小笠原貞宗と常興によって編集

された武家礼法に端を発すると考えられ、確かに「伝統的行動の仕方」といえるものである。しかし、それは講道館柔道の修行の中心をなすものではない。小泉八雲が「柔術の真に驚異すべき点は、其の達人の最高の技術にあらずして、全技術が表す東洋独特の思想であることを、既に看取せられたであろう。⁴⁷⁾」と述べているように、講道館柔道の修行の中心をなすものは、相手を制するための実技法やその理論にあるはずである。

講道館柔道の母体は、江戸時代に隆盛を極めた柔術である。これら柔術の修理論やその構造を講道館柔道と比較して、もし共通する部分を見出すことができれば、それこそが講道館柔道の本質的な伝統性といえるのではないだろうか。「講道館柔道の伝統的行動の仕方」を明らかにするためになさねばならないことは、1) 講道館柔道の修理論とその構造を明らかにすること、2) 柔術の修理論とその構造を明らかにすること、3) 両者を比較検討することであるが、量的な制限もあり、以上の3点を同一の論文で発表することは困難である。そこで本研究では、講道館柔道に関する嘉納治五郎の著述文献から、まず1) の講道館柔道の修理論とその構造を明らかにする。

II 講道館柔道修理論

1. 講道館柔道の目的

講道館柔道の目的を示す代表的な文は、次の二つである。「a 講道館柔道は前にもちよと申しました通り、体育と勝負と修心の三つのことを目的とします。²⁶⁾」「b 柔道は、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、斯道の神髄を体得する事である。そうしてこれによっておのれを完成し世を補益するのが柔道修行の究竟の目的である。¹⁾」。またaについては、「柔道は柔の理を応用して対手を制御する術を練習し、またその理論を講究するものにして、身体を鍛錬することよりいうときは体育法となり、精神を修養することよりいうときは修心法となり、娯楽を享受することよりいうときは慰心法となり、攻撃防御の方法を練習することよりいうときは勝負法となる。²⁷⁾」のとおり、「慰心」という目的が加えられる場合もある。

まずaの体育を目的とした場合の柔道では、「第一は体育でございますが、(中略)その目的は筋肉を適当に発達させること、身体を壮健にすること、力を強うすること、身体四肢の働きを自在にすることなどでございます。²⁶⁾」のとおり、筋肉を適当に発達させることや、身体を自由に扱うことが目指される。次に勝負を目的とした場合の柔道では、「柔道勝負の修行の目的は結局勝つにある。柔にして相手に逆らわぬということも、これは結局の勝ちを制する手段として一時相手のするままに任せるだけのことであるということを決して忘れてはならぬ。⁴⁸⁾」のとおり、「人に勝つ」ことが目指される。「人に勝つ」ためにはそのための方法が必要となるので、そこでは当然、勝つための方法が探求されることになる。そして、こうすれば必勝という方法を得れば、目的が達成できるのであるが、「柔道の活かす殺すの研究は、結果「精力最善活用」の教えを生み出し、真剣勝負のすべての原則となったが、この原則は、人間生活の万般の事にも応用できるのである。¹⁸⁾」のとおり、その方法論は処世にも応用できる。また、勝つためには方法とともに実践力が必要である。「攻撃防御の攻究が土台で、その攻究から身体鍛錬や精神の修養が出来るのである。それから鍛錬した身体と、修養した精神があるから、しようと思うことがよく出来るのである。²⁴⁾」のとおり、勝つことを目的とすれば、自然と身体鍛錬や精神の修養が出来ることになる。第三に修心を目的とした場合の柔道では、「修心法とは心の修養法なり。志を立て善をなすに当っておのれの心の自在を得るに至るを期するものなれば、まず善良なる習慣を養わざるべからず。ゆえに

もっぱらその方面に修行をむけんとするときは道場における坐作、進退、言語、交際のごとき、特に意を用いて良習慣を養うことに務め、常に稽古の際には注意観察する習慣を養い、寒稽古暑稽古に寒暑苦痛を意とせず、惰気を排し初志を貫かんとの元氣と忍耐力とを養い、平素の修行において情を制し勤勉の習慣を養い、勝も誇らず負くるも撓まず常に全力を集中して事に当たる真面目の習慣を養い、また乱捕の修行は不意に相手の攻撃を受くるもすぐにこれに應ぜざるを得ざる状態にあるをもって、その場合を利用して不時の事変に遭遇して毫も心を動揺せしめざる胆力を修め修養を積みめておのれの心をその欲するごとく自在に扱ひ得るに至らしめんことを期せざるべからず²⁷⁾のとおり、心の自在を得ることが目指されるのであり、具体的には注意力、観察力、克己心、忍耐力、集中力、胆力などの養成が目指される。第四に慰心を目的とした場合の柔道では、「柔道家がおのれの業の熟練に達したり、他人の熟練せる業を見たりして楽しみ、またおのれの姿勢、運動の美や、他人の美なる姿勢、運動を見て楽しむような域に達せん事を望む。(中略)人間の生活は実利のみをもって済ませることは出来ぬものであるから、この方面に柔道が発展することの必要も看過してはならぬ。¹²⁾」のとおり、柔道を目的達成のための手段とするのではなく、柔道そのものを楽しむことが目指される。

bの文の「世を補益する」とは、「人は自己の我儘のみを許さぬが、また、自己を捨てる必要はない。おのれを充実せしめつつ他の充実を助け、他を妨げざらんことを努めてこそ、人類は進歩発展するのである。我々の主義は利己主義でもなければ、献身主義でもない。自他共栄主義である。³⁶⁾」「社会生活の存続発展といえ、社会の一員としてだれもこれに反対するものはなからう。(中略)それではどうすれば社会生活の存続発展を実現することが出来るかというに、それは自他共栄を旨として、精力を善用するほかに途はあるまい。¹⁵⁾」などの文中にみられる「人類の進歩発展に貢献する」、「社会生活の存続発展を実現する」と同義である。そして、この目的を達成するためには、そのための方法と実践力が必要となる。bの文中の「斯道の神髓」とは、この方法の基礎となる必勝の原理であって、「おのれの完成」とは、自然の行動がこの原理に的中するようになった段階を意味しよう。つまり、「社会生活の存続発展を実現する」ための方法と実践力を体得した段階である。

以上を整理すると、講道館柔道は「①体育」、「②勝負」、「③修心」、「④慰心=娯楽」を目的として実施することができ、最終的には「己を完成し世を補益する」という上位目的を持つ。①～④の目的を独立させて練習しても、それぞれ価値ある成果を得ることができるが、①、③、④を目的とする練習では、必勝を達成するための方法を探求することは特に必要ではないので、そこでの成果は上位目的に直結することにはならない。そうすると、「世を補益する」ことを上位目的として、攻撃防御の練習において「必勝」を目指すことが、講道館柔道の正当な目的の持ち方となる。

2. 目的達成のための原理

「柔道の説く道徳は、ただ単なる学説によるのではなく、ある宗教の信仰によるのでもなく、また伝統的であるというためでもない。だれも反対することの出来ぬ根本原理から説くのであるから、普遍的に万人に首肯せしむることが出来るのである。社会生活の存続発展といえ、社会の一員としてだれもこれに反対するものはなからう。(中略)それではどうすれば社会生活の存続発展を実現することが出来るかというに、それは自他共栄を旨として、精力を善用するほかに途はあるまい。この根本原理を習得するには、柔道の技を練習して道に入る方が実行しやすい。なぜならば、武術と体育とを兼ねた一種の練習によって、心身の力を最も有効に使用方法を覚え、そ

こから自然にそれを人事万般の事に応用する仕方を覚えるのである。¹⁵⁾、「精力善用と自他共栄は社会生活の根本原則でありまたこれを根本道ということも出来る。道徳は畢竟この根本道から割り出したもので、この道に適ったものが道徳であり、これに反したものが不道徳である。¹⁵⁾」等の文からわかるように、嘉納治五郎は「道」＝「原理」とする考えに立ち、「社会生活の存続発展」に貢献するという目的を達成するための原理は、「精力善用・自他共栄＝（自他共栄を旨として精力を善用すること）」であると述べている。

以上のように、嘉納説によれば、柔道の技の練習から得られる原理と社会生活の存続発展の原理は共通することになる。しかし、柔道の技とは本来は相手を制するための手段である。そうすれば、その練習から獲得される原理は、「こうすれば確実に相手を制することができる。」というような、必勝の原理であるはずである。それでは、この必勝の原理と社会生活の存続発展の原理としての「精力善用・自他共栄」(＝人道)が、どのように結びついていくのであろうか。

1) 必勝の原理としての「精力善用」

嘉納の柔道論では、「柔道は一面きわめて勇壮活発な進取的のものであると同時に、一面またすこぶる静粛和順の徳を備えている。しかも両方がよく配合され調和され得るところに大いなる価値があるのである。(中略)柔道においてははいわゆる「柔にして勝つ」ことを教え、いやしくも無謀に敵に向かい無益に精力を費やすことを戒め、常に最も穏当に最も合理的に、少しの無駄もないように、おのれの力を用いて目的を達し、相手を制することを習得させるのである。²⁾、「柔道の修行は、筋肉の各種の調和した働きを自己の意志の命令に従って実行させるのであって、常に意志の欲するままに自由自在に動作し変化し得るように身体を鍛錬するのである。²⁾、「乱取の修行では、一時的には相手に負けても、上手にその力を外したり、その力に順応して退却しながら相手の体を崩し、その機会に乗じて技を施す練習をするのが、正しい修行の順序である。(中略)なるだけ自然体の姿勢を守り、全身にはもちろん、手足等の局部にも力を入れず、きわめて凝らず固まらず、自由自在に動作の出来るように身体を扱い得よう練習しなければならぬ。¹⁶⁾、「力をもって力を挫くとか、無理に捻伏せるというようなことは、柔道の本理に反しているのである。もちろんある場合には、多少力を用いて対手を仆し、また対手の運動を促すために、対手の反対に我が力を用う場合もないではないが、大体において、無理なく素直にスラスラと運動しながら稽古すべきである。(中略)³¹⁾」等の文にみられるように、力をもって力を挫くとか、無理に捻伏せるような動作が戒められ、常に最も穏当に最も合理的に、少しの無駄もないように、おのれの力を用いて相手を制す(＝柔にして勝つ)べきことが強調されている。そして、具体的には、上手に相手の力を外したり、相手の力に順応して相手の体を崩し、その機会に乗じて技を施すことが目指され、そのような方法を実行するためには、筋肉の各種の調和した働きを自己の意志の命令に従って実行させることが必要であること、さらにそのためには、自然体の姿勢を守り、全身にはもちろん、手足等の局部にも力を入れず、きわめて凝らず固まらず、動作すべきことが説かれている。また、相手を制するということは、「相手に対していささかの思遣もなく卑劣な手段でも何でも構わず、勝ちさえすればよいという態度で向かう時は、相手は負けても、相手に対して敬服することのないことはもちろん、悪感情を残して分ることになる。⁷⁾」のように、相手に悪感情を持たせることなく、むしろ敬服させるような勝ち方をするのであり、一般の人々にも美しい行動として認められるような勝ち方をするのであるとも説かれている。

以上を整理すると、力みのない自然体を本体として、「①相手の力を外す、あるいは相手の力に順応して相手を崩す」＋「②技を施す」＝「③相手に敬服されるような、また一般の人々にも美しい行動と認められるような勝利を得る」となるが、何故①を行うかといえば、「柔道の防御法は

種々あるけれども、(中略) 対手を押すとか引くとかして、おのれに及んでくる対手の力が弱くなるようにするのである。¹⁰⁾、また「向こうから突っ掛かってくる、そのときに押し返したとすると、向こうが膂力が優っている場合は押し返した方が負けになる。ところが押し返さないで、向うが突っ掛かしてきたのを、その向こうの力に順応して自分の身体を引く。自分は心得て引くから自分の体は崩れないが、相手は突っ掛かっていったのを外されるから前によろける。(中略) このときに業を掛ければ向こうを投げることが出来る。¹⁹⁾」と嘉納が述べているように、それは「相手の抵抗力を奪う」ためである。また②については、「いまAという相手を突く場合に、一番効果のある突き方は、(一) 突こうとする面に拳が直角に当たるように突くこと、(二) 突く腕の関節が曲がらずにまっすぐになっていること、(三) 拳がその面に当たる瞬間の速力が最も早いこと、これがすなわち科学の教うる原理の応用であって誰もが反対することの出来ぬ事実である。¹⁹⁾」の文の通り、「無駄のない合理的なフォームを実行する」ことを意味している。さらに③という勝利とは、「自己満足のみで終わらず、対戦した相手からも、観戦者からも認められるような勝ち方」を意味する。そこで上記の式は、「①相手の抵抗を奪う」+「②無駄のない合理的なフォームを実行する」=「③自他共に認めるような勝利を得る」と書き換えることができる。この場合、①と②は動作の方法であって、③はその結果である。そうすれば、柔道の技の練習の目的は③を達成することであり、①+②は、そのための原則ということになる。つまり、嘉納の柔道論から見出せる必勝の原理は、①+②と考えられるのである。この①と②は、そのために「心身の力を有効に使用する(筋肉の各種の調和した働きを自己の意志の命令に従って実行させる)」という意味で共通しているが、ここで注意しなければならないことは、②は自己のコントロールの問題であり、①は自他が関係する問題を含んでいることである。

嘉納が「最も適当な時に最も適当な考えをして、最も適当な筋肉の働かし方をすれば、その心身の力を最も有効に使用して最大の効果が得られるのであって、勤労の能率が最も多かったということが出来ようと思う。²⁹⁾」「最善といわば、過ぎもせず不足もせず、最も適当の度合ですということになるのであります。⁴⁴⁾」と述べているように、②を達成することは、そのために諸筋の働きを過不足なく調節することに他ならない。そして、使うべき筋の出力の大小やタイミングが過不足なく最適に調節され、そのトータルとして無駄のないフォームが完成されれば、そこから生み出される力は最高となるであろう。しかしこれはあくまでも自己の問題である。「進退の練習は今日一般に不十分であって、静止の状態からただちに対手を崩し、または技を掛けようとする傾きがある。静止の状態に対手を崩そうとすると、こちらのなさんとすると対手に感づかれ、防御の構えをするに至らしめる。そうなると、無理のない自然の技を掛けることが出来にくいようになる。²⁸⁾」と嘉納が述べているように、相手があって、その相手に抵抗されれば、②は不可能となる。そこで相手を無抵抗な状態にするための努力(=相手を動かし、自らの攻撃に結びつけるためにその力を適度に外す、あるいはその力に適度に順応する。このために、諸筋の働きを過不足なく調節する。)が必要となる。すでに無駄のない合理的な技のフォームを完成した者が、相手の抵抗を受けないような状態でそれを施したとすれば、その結果はおそらく見事な技となって現れ、技を施した者に勝利をもたらすことになるであろう。そしてそのような場合は、投げられた相手も完敗を認めないわけにはいかず、もしその場に観客がいたならば、その行為はそれらの人々の美的情感を揺さぶることになるであろう。

また、「学生に入学試験は、学生の終極の目的ではない。(中略) 学校の入学は、他日自他共栄の主義を実行する手段に過ぎぬのである。(中略) 商業上の競争も、競争そのものが目的であれば、自他共栄主義に反するということが出来るが、目的は競争して得んとする一段先のある物に

あるのである。⁴³⁾と嘉納が述べているように、勝負を争うことが本来の柔道の目的ではなく（＝勝負を争うことを主目的とすれば、「自他共栄」に反することになる。）、それを手段として、そこから原理を見だし、それを体得することが本来の目的である。練習者が互いに勝敗にこだわらず、見事な「一本」を生み出す過程にこそこだわって、柔道本来の目的を達成するために技の練習に取り組むのであれば、①+②を実行されて敗れた者は、完敗を認めるのみならず、その行為に対して称賛を贈れるはずである。

以上のように①は、自他の関係が存在するような場において②を成そうとした場合の必要条件となる。また、③は②によって実現されるのであるが、①がなければ②は実現できないことからみれば、①は③の必要条件ともなるのである。また、「精力善用」とは「心身の力を最も有効に使用する」ことを意味するので、上記の図式は、「①相手の抵抗力を奪うための精力善用」＋「②自己の精力善用」＝「③精力善用の結果（＝自他ともに認める勝利）」となる。先に述べたように、①は②、③の必要条件となるが、③に直接関係するのは②である。そこで、①、②ともに「精力善用」であるが、どちらかといえば②を主な「精力善用」とみなすことができる。また、①については、相手の充実した力を弱めるということであり、そのために相手の力を外したり、順応して相手を崩し、②でそこに自己の最も充実した力を作用させる。このようにみれば、「柔とは相手の力に抵抗せず、衝突の力を避け、敵の力の乗ずべきを利用して、これを倒す術である。⁴⁷⁾」と嘉納が述べているように、①は「充実した力同士を衝突させないための精力善用」と表現することも可能であろう。

2) 人道としての「精力善用・自他共栄」

社会生活の存続発展の原理（＝人道）としての「精力善用・自他共栄」は、「精力善用は、個人たると団体たるとの別なく、進歩・向上・発展・目的達成の原理であるということが出来る。また自他共栄は、（中略）融和協調の原理すなわち道德の基本であるということが出来る。そうして見ると、精力善用と自他共栄とで、発達向上と融和協調との原理が具備せらるようになるから、人間のすべての行動をこれによって律することが出来るのである。³⁵⁾」と嘉納が述べているように、「精力善用」が進歩・向上・発展・目的達成の原理で、「自他共栄」が、融和協調の原理となる。「なおほかに心得おくべきはすべて世事は二つの力が互いに適当に働き合って始めて真正なる進歩発展あることなり。すなわち一は動す力、一は纏める力にて、前者は国民を動揺せしめて新しい方向に向かわしめ、後者は国民を離散せしめぬように統一するなり。この二力なくば社会は成り立つものにあらず、されど双方適当なる調和を要するものにして、動す力が勝てば社会は必ず乱れその極亡ぶるにも至るべく、纏まれるのみにて活動を欠く時はこれまた発達は停止するなり。いずれにしても一方に偏するは不可とす。³⁴⁾」の文の通り、嘉納は社会の存続発展のためには「動かす力」と「纏める力」が必要であると説くが、この動かす力が「精力善用」であり、纏める力が「自他共栄」である。そして両者の関係は、「道德の動すべからざる普遍的な根本原理は、社会生活の存続発展ということであって、この根本原理を実現するために、自他共栄と精力善用の二原則が必要である。しかして自他共栄と精力善用とは相互に実現し合う関係にある。すなわち自他共栄せんがためには精力を善用せなければならず、精力を善用するためには自他共栄に合せねばならぬ。³²⁾」の文の通り、「自他共栄」しようと思えば「精力善用」せねばならず、「精力善用」するためには自他共栄に合せねばならぬというように、相互に実現し合う関係になる。

ところで、嘉納の人道論（＝道德論）では、「人間はだれも自己の欲求というものがあって、それを満足させようと思って日を送っているのである。（中略）思慮分別してみると、時々衝動によって行動することは真の満足を得るゆえんでないことが分かる。（中略）十分の満足を得ようと

思えば、深くまた密に考えなければならぬのである。(中略) 社会には自分の欲することと他人の欲することが衝突して、両立せぬことがしばしばある。もし他人のことを眼中におかず自分勝手な振る舞いをすれば、他人から妨害されて、大なる禍がおのれの身に及ぶことがある。それゆえに社会生活をしている以上は、人は相互に譲り合って、おのおのが大なる欲求を満足せしめねばならぬという理由である。⁴⁵⁾、「およそ人としてこの世に生まれてきたからには、最も値打ちのある生活をしなければならぬ。値打ちのある生活とはどういうことかというに、個人としては、最も大いなる幸福を得ることであり、家庭または社会の人としては、家の内にいても、世間に出ても、両親はもとより、すべての人々に満足されることである。(中略) 真に自己の幸福を得ようと思えば、人のためにも国のためにもなる仕方ではなければならぬ。(中略) 人間の本当の生活は、他人にも社会にも国家にも国外の人々にも、妨げをしないで自己の発達を図り、また自己の発達を図りながら、自分以外の人々に出来るだけ多くの利益を与えようとしなければならぬのである。それが人間の生活していくべき道である。²⁸⁾」などのように、人間は幸福にならなければならないとされ、それは、自身の欲求を満たした結果としての「満足」という形で得られるのであると説かれている。おそらく社会の構成員のすべてがこの「満足」を得た状態が、嘉納の理想とする「自他共栄の社会」となり、「存続発展する社会」となるのであろう。

どのような欲求であれ、それを満たすためには、何らかの行動を必要とする。この行動のための原則(=原理)が「精力善用」である。何故なら、「精力善用」の結果は最大の成果となり、「満足」も最高になるからである。「身体を強健にするには、飲食、睡眠、休息、運動等に精力を最善に活用すればよいことになり、(中略) そういう次第であるから精力最善活用は進歩発達向上目的達成の大原則であるということが出来る。それで個人の行動についてはこれだけで尽きているが、人間は社会生活を営んで初めて本当の幸福を得られるのであるから、だれもが社会生活を辞することはできぬ。また社会生活を営みながら精力を最善に活用しようと思えば、相助け相譲り自他共栄するということが必要になってくる。そうして道徳の根本原理はここから生じてくるのである。²²⁾」のように、他との関係が存在しない場であれば、これで完結するが、自他の関係が存在する場においては、各々の欲求が衝突する場合が生じる。そのような欲求を満たすための行動は、身勝手な振る舞いとなって他から妨害されることも考えられ、そのようになれば行動の自由性が奪われるため、結果としての「満足」はとても望めなくなる。そこで、「多数の人と事を共にしようと思えば、常に他人の好むところや嫌うところをつまびらかにしておき、自分の欲求を抑制して、相互に譲り合うことを考えなければ、事は成らぬのである。²¹⁾」のように、自己の満足と他の満足が重なるように欲求を調節できれば、他から妨害される心配がないので自己の行動が自由になり、「精力善用」が可能となって、事を成すことができる。このようにした場合の結果は、最初にその条件が整えられているのであるから、「自他ともに満足できる結果」となる。

「自他共栄」の意味を説明した文は多数あるが、「人は自己の我儘のみを許さぬが、また、自己を捨てる必要はない。おのれを充実せしめつつ他の充実を助け、他を妨げざらんことを努めてこそ、人類は進歩発展するのである。我々の主義は利己主義でもなければ、献身主義でもない。自他共栄主義である。³⁶⁾」、「自他共栄の主義に基づいて、他人に迷惑をかけず、利益を図ることを念とし、共同生活の理想を実現することを努めなければならぬ。²⁰⁾」、「私は中学校の教育は、柔道の主張する自他共栄の道徳、すなわちおのれの欲するところを行って他の人もそれに満足する行いを理想とし、それに向かって日夕あらんかぎりの力を尽くそうと心掛けるような人を造るを第一義としたと思う。³³⁾」などからみれば、それは「自己を充実させつつ他の充実を助け、他を妨げないこと」、「他人に迷惑をかけず、利益を図ること」から得られる状態であり、結局は「自己の

欲求と他の人の欲求が重なり合う（＝自他ともに満足する）」状態を意味しているようである。そして、「自他ともに満足する」状態を得るためには、「人間の欲求が段々向上して、自分の欲することはことごとく人も喜び、社会も満足するようになれば、人々の勝手と他人の満足が一致するようになるのであるが、その境涯に至るまでは、他人と自分の欲求の衝突しないように、衝突した場合は、互いに譲り合うようにしてこそ、本統の幸福も満足も得られるのである。⁴²⁾」のように、互いの欲求が衝突しないように譲り合い、「おのれを充実せしめつつ他の充実を助け、他を妨げざらんことを努めてこそ、人類は進歩発展するのである。³⁶⁾」のように、互いに助け合うことが必要であると説かれている。そうすると、嘉納の人道論は、個人の欲求と行動に関して、自他の関係が存在せず、自己のみで完結する場合においては、「精力善用」＝「最大の成果を得る」＝「最大の満足」＝「幸福」となり、自他の関係が存在する場においては、「欲求の衝突を避ける（＝譲り合う、助け合う）」＝「行動の自由性を獲得する（＝自他共栄の下地を得る）」＋「精力善用」＝「自他ともに満足できる最大の成果を得る」＝「本当の幸福」となる。団体に関して「衝突すれば互いの損失であるのが、譲り合えば互いの利益になる。（中略）集団の各員が相助相譲すれば、集団は融和協調して、あたかも一人のごとく活動する事が出来、したがって集団はあたかも個人のごとく精力を最善に活用する事が出来るのである。（中略）この精力最善活用相助相譲自他共栄ということが実現すれば、社会生活はおのずから存続発展して、社会の一員としてだれもが希望する結果が得られるのである。¹⁷⁾」のようにこの理論の応用で、「欲求の衝突を避ける」＝「融和強調（＝自他共栄の下地を得る）」＝「あたかも一人のごとく活動することができるようになる」＋「精力善用」＝「団体として満足できる最大の成果を得る」＝「社会の存続発展」となり、その構図は、「精力善用できる状態を作る（＝結果が自他共栄となるような下地を作る）」＋「精力善用」＝「最大の成果」＝「自他ともに満足できるような結果」となる。つまり、「自他共栄」とは「最大の成果」に対して抱く感情であり、「最大の成果」を得るためには「精力善用」が必要となる。そこで、「精力善用」は「自他共栄」の必要条件となる。また、「精力善用」するためには、それができようような下地が必要となる。この下地とは、人間関係に衝突のない融和状態をさすが、これは互いの欲求の調節であって、それがうまくいったかどうかは、「自他ともによし」とするかどうかで判定される。そうすれば、この下地は、本来は「精力善用のための下地」であるけれども、「自他共栄の下地」と置き換えてもよいと思われる。このようにみれば、「自他共栄の下地」は「精力善用」の必要条件となる。さらに、人道は「自他共栄」に向かわなければならない。言い換えれば、「自他共栄」という目的があってこそ「精力善用」という工夫が成就する。そこで「自他共栄」は「精力善用」の必要条件となる。以上が「道徳の動すべからざる普遍的な根本原理は、社会生活の存続発展ということであって、この根本原理を実現するために、自他共栄と精力善用の二原則が必要である。しかして自他共栄と精力善用とは相互に実現し合う関係にある。すなわち自他共栄せんがためには精力を善用せなければならず、精力を善用するためには自他共栄に合せねばならぬ。³²⁾」の所以である。

3) 「必勝の原理」としての「精力善用」と「人道」としての「精力善用・自他共栄」の関係

先に述べたように、社会生活の存続発展の原理は、「a 欲求の衝突を避ける」＝「b 融和協調（＝自他共栄の下地を得る）」＋「c 精力善用」＝「d 団体として満足できる最大の成果を得る」＝「e 社会の存続発展」となり、aのための手段は「譲り合い、助け合う＝相助相譲」であった。「相助相譲」の助けるとは、同方向に力を合わせることであり、譲るとは力を衝突させず、外すことでもある。この手段によって、「融和状態」という「無抵抗状態」を作り出し、活動の自由性を獲得して「精力善用」する。一方、必勝の原理は「精力善用」と表現されているが、その内容は、

「①充実した力同士を衝突させたり、相反させないための精力善用」＋「②自己のフォームを完成させる為の精力善用」＝「③賞賛を受けるような勝利」となる。①のための手段は「相手の力を巧みに外す、相手の力に順応する」等で、それによって「無抵抗状態」を作り出し、活動の自由性を獲得して「精力善用」したフォームからの最大力をそこに加える。このように必勝の原理としての「精力善用」には、「強を弱体化させ、その弱に強を合わせる」という戦術原理が含まれる。以上のように、社会生活の存続発展の原理は「必勝の原理」の①を「相助相譲＝行為の結果が「自他共栄」となるための条件（＝「精力善用」の必要条件でもある）」に、③を「自他共栄」に置き換えたものであることが解る。つまり、「自他共栄を主旨として精力善用すること」は、「無抵抗状態を作り出し、そこに自己の出しうる最大力を加えるために精力善用すること」と同義であり、「必勝の原理」をその根拠としているといえる。柔道創設当時、「柔の原理」は「力の衝突を避け、敵の力を利用して敵を倒す」という戦術原理と解され、後に「心身の力を最も有効に使用する」＝「精力善用」という運動原理に変更されたのであるが、それは社会生活の存続発展の原理として発表された「相助相譲自他共栄」の根拠となる戦術原理（＝「強に弱、弱に強を組み合わせる」）を加味した運動原理であったのである。

3. 原理を実践するために必要となるもの

上章で考察したように、講道館柔道の原理とは「①相手を抵抗ができない状況に追い込み、そこに②有効の力（無理や無駄のない動作から発揮される最大の力）を加える」ということであった。そして、相手を制するためには②をなさねばならないが、②を成すためには①が必要となるのであった。

1) 相手を抵抗ができない状況に追い込むために必要となるもの

「進退の練習は今日一般に不十分であって、静止の状態からただちに対手を崩し、または技を掛けようとする傾きがある。静止の状態では対手を崩そうとすると、こちらのなさんとするところを相手に感づかれ、防御の構えをするに至らしめる。そうになると、無理のない自然の技を掛けることが出来にくいようになる。²⁸⁾」と説かれているように、静止の状態では対手を崩そうとすると、相手に抵抗されてしまう。そこで、相手の抵抗力を奪うためには、まず相手を動かすことが必要となる。そして、「上手にその力を外したり、その力に順応して退却しながら相手の体を崩し、その機会に乗じて技を施す練習をするのが、正しい修行の順序である。¹⁶⁾」のように、相手の攻撃を外したり、動きに合わせて、相手の動きの向かう方向に力を加えるように動作することが必要とされる。このように動作するためには、「相手の足踏の仕方を予め測っておいて、相手が次に足を踏み替える時ちょうどその体が崩れるようになるような引き方を致します。²⁶⁾」のように、相手の動きを注意深く観察し、こちらが動作すべき一瞬を直感する能力が不可欠となる。そして、相手の動きを先取りするためには、観察眼を先へ先へと進取的に働かせなければならない。そこで「柔道は進取の氣象を養うものである。²⁾」となる。「身体というものは精神の宿るところであって、その宿るところが強健でなければ、学業も成らず志望も満たす事が出来ぬからである。そうしてみると、身体を率いて精神に従わしむべきであって、精神を率いて身体に従わしむべきではない。³⁷⁾」の文からわかるように、嘉納は身体と精神を相関し合うものと捉えるので、「注意を強くするには、まず身体を健全強壯にせねばならぬ。³⁸⁾」ことになる。また、「我から相手に一つ業を掛けてみよう」と決心した場合、これを実行するに当たって決して躊躇したり、またはこれで掛かるかどうかなどというような疑いが生じてきてはならぬ。³⁾」のように、優れた観察眼や直感力を有していても、その瞬間を捉えて行動できなければ意味がない。さらに「柔道乱捕の修行者の最も

重んずべきは、敏捷にして自由自在の動作の出来るということである。¹⁰⁾ のように、一瞬を捉えて実行する動作に敏捷性が欠けていれば、とても成果は期待できない。以上まとめると、相手の抵抗力を奪うように動作するためには、「健全強壮な身体」、「進取の気性」、「観察眼」、「直感力」、「敏捷な実行力」が必要となる。

2) 有効の力を発揮するために必要となるもの

「そうしていずれの場合においても、その仕方に巧拙があり得るのである。同じだけ骨を折っても、一の仕方では効果が多く、他の仕方では効果が少ないという区別があり、また同じ結果を得るに、方法のいかんによって、骨の折れ方が違うのである。²⁹⁾」と説かれているように、持てる力を巧みに用いた場合に生じる力が有効の力である。この有効の力について嘉納は「柔道の教えに従うと、小さい力も適当にこれを働かせれば大きい力を容易に挫くことが出来る。それでは適当ということはどういうことかという、智の力をもってそれを用いる仕方と場合とを定め、意の力をもってこれを執行するのである。すなわち固有の肉体の力に智の力と意の力が加わらなければ、有効の力は出てこないわけである。しかしここに一つまた考えなければならぬことがある。それというのは、同じ優れた力でも、その力を用いる目的次第でそれが無駄に廃ってしまう。(中略) 性質において優れた力でも、すべて人生に用をなすなさぬで、その力の価値を定めるのが当然であろうと思う。⁶⁾」と述べている。このように嘉納は、「持てる力を巧みに用いる」ためには、「目的」、「智の力」、「意の力」が必要であると説く。「持てる力を巧みに用いる」ということは、「何でも一の目的が明らかであってこれを達するための精力最有効使用術すなわち柔術というものがあるわけになってくる。³⁹⁾」のとおり、何らかの目的があつてこそ、生じる行為である。例えば、「見事に相手を投げたい」という目的を持てば、それを達成するための工夫が開始されることになる。また、「何事をなすにも、それが精力の善用になるかどうかということを考えてしなければならぬ。精力の善用になるかならぬかは、推理し判断しなければ分からぬ。そこに、心力陶冶の機会が生じ、正当な行いを選択することも出来るようになるのである。²¹⁾」のとおり、「相手を見事に投げる」ためには、方法論に関する研究心が欠かせない。さらに、「相手を見事に投げる」ことは簡単にはできない。そこには相当の練習を要する。従つて目的達成のためには、「必ず成し遂げる」というような強固な意志が必要となる。以上のように、「巧みな動作」は、明らかな「目的」を持つことでその獲得の可能性が芽吹き、目的達成のための「強固な意志」と「研究心」が加わることによって獲得されることになるのである。また、前述したように嘉納理論によれば、精神の活動は身体の状態に影響されるので、「およそ人間の目的は、人間として一層完全に近い人間になろうとするのと、また自分がこの世で出来るだけ多くの善い仕事をしようとするのと、この二のほかには出来まいと思う。(中略) 体を高等の位に進めようとするには、ただ病気がないばかりでなく、すべての器官が十分に発達して、したがって体力も強くなり、これを働かすことも自由自在になるをいうのである。⁵¹⁾」のとおり、「諸器官の発達した強健な身体」も「巧みな動作」獲得のための必須条件となる。

ところで、この「巧みな動作」を投げ動作とみなせば、この章の始めに述べたように、相手に防御されてしまえば動作すること自体が不可能になる。そこで相手に抵抗されない状態を作ることが必要となるが、言い換えればそれは「乱取の修行では、一時的には相手に負けても、上手にその力を外したり、その力に順応して退却しながら相手の体を崩し、その機会に乗じて技を施す練習をするのが、正しい修行の順序である。¹⁶⁾」のとおり、相手との関係で力のベクトルを相反させないことや衝突させないことを意味する。つまり、「巧みな投げ動作」を自他の関係でみれば、「相手と力のベクトルを相反させたり、衝突させない」ことがその生起の条件となる。

4. 原理実践のために必要となる能力を獲得するための方法

先述したように、講道館柔道の目的は社会生活の存続発展に貢献することであり、そのための原理は「自他共栄を旨として精力善用する」ということであった。ただし、この原理を実践するためには、第一にそれを体得するための「明らかな目的」と、その目的を達成するための「強固な意志」と「研究心」が必要で、さらに実践母体としての「諸器官の発達した強健な身体」、実践能力としての「進取の気性」、「観察眼」、「直感力」、「実行力」が必要となるのであり、对人的には、「相手と力のベクトルを相反させたり、衝突させない」ような行動様式を身につけることが必要となるのであった。そしてこれらの必要事項は、主として柔道実技の練習から獲得されるのであるから、練習での目的の定め方や、動作の仕方についての心掛け次第で、獲得の可否が左右されることになる。

1) 実技練習での目的の定め方について

講道館柔道が「社会（＝すべての人々が満足感を持つ社会）の存続発展に貢献する」という上位目的を持つ以上、それを達成しようとするための手段として行われる柔道実技の練習では、「今日の柔道家も、柔道の究極の目的に達しようとする努力が足りなくて、その手段に過ぎない強くなろうとか、勝負に勝とうとかいうようなことに重きを置きすぎているようである。強くなるということは、それ自身にも価値がないわけではないが、主として他の貴い目的を達する手段として必要なのである。²⁵⁾」と述べられているように、自己満足の勝利ではなくて、「他からも賞賛されるような見事な勝利」を目的の核としなければならない。そして、「柔道乱捕の修行者の最も重んずべきは、敏捷にして自由自在の動作の出来るということである。しかるにただ負けまいと思って勝負すると、勢い、身体が凝まって防御的の姿勢になり、敏活なる運動には不向きになる。これに反し、もし、修行のためであるから投げられても構わぬ、一刻も早く身体が敏活自在になるように心懸けて練習すれば、ついにその敏活自在が得られて、機に臨み自由に業を掛けることが出来ると同時に、容易に負けなくもなる。¹⁰⁾」、「勝負の上において養わるる注意、観察の習慣、敏速の判断力、冷静にして不動の精神などは、柔道の修行が生み出す貴重なる産物であるといってもよい。しかし、これらの力はただむやみに形、乱捕をしておったからとて出来るものではない。平素それらの力を養おうと心掛けて事に当たってこそ自然にその力が養われるのである。¹²⁾」のように、目先の勝負の勝ち負けを問題にせず、敏活自在に動作できるようになることや、観察の習慣、敏速の判断力、冷静にして不動の精神を養うことを直接の目的とする。

2) 練習での心構えについて

①敏活自在を得るために

「どういう場合にどうすれば一番よいかということ深く広く考えてことを決すればよいのである。それが思慮であり、精力の善用である。³⁰⁾」と説かれているように、第一に、「どのようにすれば目的が達成できるかを考究しつつ、実践する」ということを心掛けなければならない。「こうすれば必ず勝てる」というような方法を探求するためには、「まず柔の形から始めるのが適当である。(中略)この形は柔道の最も大切な方面である、相手の力に順応して勝ちを制するという理屈を理解せしむるに都合がよい。¹³⁾」と述べられているように、指導マニュアルとしての「形」や、試合・乱取で出現する自己や他者の成功例がよき材料となる。なおこの方法は、「他からも賞賛されるような見事な勝利」を得るための方法であるから、「相手に不便を与えながら勝って得々としているようなことでは、柔道の精神に適わぬ。出来るだけ便宜を与え、相手からは自由に業の掛けられるように取り組んで、当方では一層優れた業を用い、または上手に相手の業の返しを取る

というような訳で勝つのでなければ、真実の勝ちとはいわれないのである。¹¹⁾ のとおり、乱取や試合は互いによしとするとところから始めるのが基本である。また、「柔道においてはいわゆる「柔にして勝つ」ことを教え、いやしくも無謀に敵に向かい無益に精力を費やすことを戒め、常に最も穏当に最も合理的に、少しの無駄もないように、おのれの力を用いて目的を達し、対手を制することを習得させるのである。²⁾」と述べられているように、無理無謀を企てたり行ったりしてはいけない。例えば、「進退の練習は今日一般に不十分であって、静止の状態からただちに対手を崩し、または技を掛けようとする傾きがある。静止の状態に対手を崩そうとすると、こちらのなさんとするとところを相手に感づかれ、防御の構えをするに至らしめる。そうなると、無理のない自然の技を掛けることが出来にくいようになる。²⁸⁾」のとおり、抵抗する相手を投げようとすれば無理になる。そこで、静止の状態に対手を崩そうとしたり、技をかけたりしないで、まず相手を動かすように工夫する。そして、「上手にその力を外したり、その力に順応して退却しながら相手の体を崩し、その機会に乗じて技を施す練習をするのが、正しい修行の順序である。¹⁶⁾」、「相手の足踏の仕方を予め測っておいて、相手が次に足を踏み替える時ちょうどその体が崩れるようになるような引き方を致します。²⁶⁾」と説かれているように、相手の動きをよく観察し、動きを先取りするように注意して、相手の攻撃を外したり、動きに合わせて、相手の動きの向かう方向に力を加えるように動作することを心がける。また、これらの動作はできるだけ敏捷に行うように注意しなければならない。そのために、「自然体からは他のどんな姿勢にでも移りやすいが、他の一方に偏した姿勢からは他の姿勢に容易く移りにくい場合がある。⁴⁾」、「体または手足も同様で、不断は力を抜いて全体にも局所にも力を入れておらぬがよい。(中略)それで早く意のごとく力を用うることが出来る。⁵³⁾」、「自分の体勢をくずさぬという事を忘れてはならぬ。それがもとになって、始めて、思うように変化が出来るのである云々。⁵⁴⁾」と説かれているように、自然体を基本姿勢として、動作時には体勢を崩したり、力まないように注意する。力まないようにするためには、「ただ強くさえ業を掛ければよいというものではない。業は軽くかかっても、時機と掛け方を誤らぬようにしなければならぬ。最初からただ強く業を掛けようとのみ思うていると、体も手足も固って時機を失い、方法を誤るものである。⁵⁵⁾」のとおり、技を掛けるチャンスを捉えることに注意を払い、チャンスが見出せたならば、強く技をかけようとせず、その技動作を正確に素早く行うように心がける。

以上のような努力は、「乱捕の際、修行者が理論通り動作を得せずして、往々妙に固まったり、偏した体付をするのは、投げられるのが恐ろしいからである。それだから倒れることの練習が十分に出来て、投げられることに心配をせぬようになれば、自然意のごとく動作が出来るようになるのである。かく固らず偏せず、倒れる時には、臆せず体を棄て、時々必要に応じて投業の理論に適うように自由自在に身体を働かせねばならぬ。⁴⁾」と説かれているように、投げられることや負けることに恐怖心があれば無理となる。そこで、以上の努力をする前に投げられることに恐怖心がなくなるまで、倒れることの練習を十分に積む。そしてその後も「体かわしたり、引いたりして避け得られない時は、強いて抵抗せず、倒れて受身の練習をするがよい。²⁸⁾」のとおり、相手の技を予測できなかつたときは、強いて抵抗せず、倒れて受身をするように心掛ける。

②観察眼、直感力を養うために

観察眼や直感力を養うためには、「機会を窺っては進み、進んでは取り、(中略)常に先手を取り、機先を制し、他に抜きんでようと努力し、先へ先へと眼を転じ機を窺うために進取の気象を養うことに大なる効果があるのである。(中略)柔道の修行において双方が立ち合うときに、先方もこちらも全力を注ぎ、あらゆる手段をめぐらして、勝ちを制しようとする。もし、少し

でも油断があり、精神が他にそれるときはただちに隙ができて、相手に乗せられて敗北してしまわねばならぬ。²⁾」のとおり、「精神を集中し、油断なく先へ先へと眼を転じ機を窺う」ように注意することが第一である。また、「柔道は勝負の際どの業を掛けて相手に勝とうかと考慮する場合に、必ず前後左右を顧み、彼我の関係に思い及ぼさなければならぬ。(中略) 彼我の関係とはどうということかというに、第一相手の体力、技術、長所、短所等を察し、またおのれについても同様、それぞれ力を計り、その場合場合にに応じて施すべき手段を考えなければならぬ。⁸⁾」のように、現在の自己の能力を把握し、相手に関してもできるだけ多くの情報を読み取り、比較検討するよう努める。

3) 日常生活での心構えについて

「日常目撃する事々物々から知識を得、時々の出来事からおのれを磨く資料を得なければならぬ。⁹⁾」のとおり、観察眼や直感力や研究心など、原理を体得し実践するための能力を獲得するためには、実技練習のみならず、常日頃からの心構えが大切である。「その成績の良否は、事々物々についての注意と、観察をよくするとこれを怠るとにあり。⁹⁾」で、第一に事々物々についての注意と、観察をよくするよう努める。そして「常に古今人物の云為行動に意を注ぎ、成功失敗の由って別るるゆえんを研窮して、もって修養を怠らざるときは、天稟の資質、人に過ぐるものなくとも、また世に立ち、事を処し、人に接するにおいて、臨機応変適宜の道を論じて、成功するに至るを得べし。⁵²⁾」のとおり、時々の出来事を緻密に分析してその成功や失敗の原因結果を研究するよう心掛ける。また、「心身の鍛練は、実地の稽古と平素事々物々に当っての注意心掛とに拠って出来るものであるが、(中略) 生理学心理学倫理などの智識は、やや高い程度で、柔道を修行する者のためには、必要のことである。⁴⁹⁾」と述べられているように、生理、心理、倫理学などの知識は、目的達成のための方法論の考察や原理の意味を知るための助力となるので、これらの知識の獲得にも力を注ぐ。

5. 獲得した能力を活用するための基盤となるもの

前述したとおり、嘉納は心身を相関し合うものと捉えるが、「注意を強くするには、まず身体を健全強壮にせねばならぬ。(中略) すべて身体が衰えればしたがって精神作用も衰えるのであるが、注意力の場合においてはことにそうなのであるから、(中略) 身体を健全強壮にしておく事を講ずるのが肝要である。³⁸⁾」の文からみれば、両者の関係は身体が主体である。ただし「身体というのは精神の宿るところであって、その宿るところが強健でなければ、学業も成らず志望も満たす事が出来ぬからである。そうしてみると、身体を率いて精神に従わしむべきであって、精神を率いて身体に従わしむべきではない。³⁷⁾」の文では、身体は精神に率いられるべきと説かれており、この場合は精神が主体となる。そうすると、素質としての精神の強さを獲得するという観点に立てば、身体が主体となり、身体をいかに働かせるかという観点に立てば、精神、つまり心が主体となることになる。

この心の状態については、「自説であろうが他人の説であろうが新説であろうが、その善悪正否を定めるときには同じように見做して虚心平気になってその判断を致さねばならぬ。²⁶⁾」、「どんな投業でも、心を落ち着けてさえいれば、その時々の変化が自然に見えてくるものであるから、決して慌ててはならぬ。⁵⁰⁾」、「それからまた心の静穏ということを務めなければならぬ。心が静穏になっていれば、彼の変化はよく我が眼にも見え、心にも映ずる。我が身体四肢もその場合に適した命令を受けて働くことが出来る。周囲のことにも心が奪われない。それゆえ第一心を静穏に保ってにおいて、乱捕のことのみに注意を集めなければならぬ。⁵³⁾」などの文からわかるように、嘉納

は「虚心平気」、「心の静穏」、「沈着冷静」と表現されるような状態を保たねばならないと説く。

しかし、「人は何か大切な事を考えている最中、どうかすると、いろいろの雑念が加わり、ほかの事に気が移ることがある。⁴²⁾」のであって、例えば試合では、「少しも体を崩さず真つすぐに立ったなりに引かれれば、引かれた方に附いていき、押されれば、押された方に寄っていきまずと先方では仕方ございますまい。しかるに相手から何か仕掛けられると急に恐れてその本体を失い、体を傾けるところから容易に投げられるようになるのです。²⁶⁾」、「柔道の修行においてもっとも戒むべきことは、躊躇逡巡にあり。決力なる語は処世の上にも柔道修行上にも等しく必要なることなり。²³⁾」、「おしなべて、思慮する時に最も多く我が心の鏡を曇らすものは自惚れというものであって、この自惚れの雲にして一たび起ろうものなら、誠の道理の影は映る事が出来ないようになる。どの点からより考えても自惚れは慎むべきものであるが、油断に関しては一層そうなのである。³⁹⁾」、「急に勝とうとすると、たちまち頭熱し、胸跳り、措置顛倒し、進退度を失するような患いが生じてくる。もしまた遁れて防御の位置に立とうとすると、たちまち畏縮の気が生じて、相手に乗せられる。⁴⁰⁾」、「第二に思慮は沈着冷静の態度をもってせねばならぬ。そうでなければ事に当たって狼狽し、激昂し、思慮中正を失した機宜を得ず、ためにあるいは全く誤った判断をしたり、または軽率な判断に陥るものである。⁴¹⁾」、「乱捕の際、修行者が理論通り動作を得せずして、往々妙に固まったり、偏した体付をするのは、投げられるのが恐ろしいからである。⁴⁾」、「人は負けまい勝とうと考えていると一方では負けてはならぬ負けはすまいかという恐怖の心が起こってくるものである。そうすると対手を攻撃するにも精神がいっばいに這入らぬものである。⁵⁾」などの文にみられるように、相手の技や試合結果に対する恐怖心、自らの技量に対する不安、またそこから生じる弱気や躊躇逡巡、その逆の自惚れ、予期せぬ事態に陥った場合の狼狽、思い通りにならないことに対する激昂など、心の静穏を乱す様々な雑念が顔を覗かせるものである。

そこで、心の静穏を保つためには、このような雑念に打ち勝つような努力が必要となるのであるが、その努力とは、「柔道の乱取は、要するにこの大原則（精力善用・自他共栄）を応用して練習するのであるということ忘れてはならぬ。そうすれば、その指導の間におのずからこの精神が養われる。かくて、絶えずこの精神が各自の行動を支配していくようになって、ついにはすることなすこと、この方針に違わぬようになり得るのである。¹⁴⁾」のとおり、「精力善用・自他共栄」の原理にそって練習を重ねていくことを意味する。ただし、このような方法で練習するためには、まず原理の意味を知らなければならない。「まず実行を促すには、どうすればよいかというに、知行合一論者のいうごとく、皮相な知り方でなく、徹底的に知らしむることが第一歩である。多くの人は、自分では知っているつもりでも、推し詰められてみると、本統には知っておらなかったことを発見するのである。⁴²⁾」のとおり、原理の意味を理解していないようでは、それに添ったの実行は不可能である。そして原理が明らかになったならば、「練習と習慣が手伝って、本統に主義の実現が望み得らるのである。（中略）一度思い起こした考えがいつでも、その人を支配しているというわけに行かぬから、最初は知識に誘発されて、その動機が生じてきても、後には、自然とその力を失ってしまうようになりやすい。そこで練習・習慣の力が加わってこなければならぬ。⁴²⁾」のとおり、その原理に偽りなく、忠実に練習を重ねる努力が必要となる。この段階においては原理に反するような欲求はことごとく打ち消されなければならない。このような努力が積もり積もって習性になり、意識しなくても行動が原理に適うようになれば、「精力最善活用を主義とすれば、どういう場合においても、進むべき道はただ一つしかなく、その道が自身に一番適当と認むる道であるから、人間は何時でも愉快な気分で日を暮らしていくことが出来るわけである。⁴⁶⁾」、「柔道を修行し、精力最善活用主義を奉ずるものは、おのれが進むべき道を見出すがゆえ

に、いつでも心が安穩で、楽しく、進取的である¹⁸⁾と述べられているように、「心の静穩」という有効活動の基盤が獲得されたことになる。そうしてみれば、有効活動の基盤となる「心の静穩」や「虚心平氣」と表現されるような心の状態を獲得するための練習において、雑念に打ち勝つ努力が必要となるのは、原理を誠実に実行する練習段階であって、「こうすれば勝てる」という方法を知り、その方法による成功経験を積み重ね、すでに原理を体得した段階においては、雑念に打ち勝つ努力は不用になる。つまり、原理体得段階においては、「こうすれば大丈夫」という自信を得ることになるので、結果についての恐怖心や不安感、方法についての迷いなどとは無縁の状態となり、打ち消すべき雑念の起こる余地がなくなるのである。

III 講道館柔道修行理論の構造 一本体の獲得に到るまで一

「講道館柔道」の究極の目的は、社会生活の存続発展のために貢献することである。そして、その目的を達成するための原理が「①精力善用・自他共栄」である。この場合の①は「人道」であり、「精力善用」は「目的に対して過不足のない行為」を意味し、「自他共栄」は「自他共に満足すること」、つまり「共によしとすること」を意味する。さらに、「精力善用」と「自他共栄」は「平和を維持しつつ活動せしめてこそ、精力の善用である²¹⁾」と嘉納が述べているように、「自他共栄」となる方向性を持って、為される過不足のない行為が「精力善用」となるという関係を有する。つまり、「自他共栄」は「精力善用」の目的、または必要条件となり、「自他共栄」が失われたならば、「精力善用」も消失する。

社会生活の存続発展のために貢献するという大目的を達成するためには、「②自他共栄を旨として精力善用ができる人」にならなければならない。そこで、当初の目的は転化し、第一に②が目指されることになる。②の獲得には柔道実技が利用されるのであるが、それは、「相手を制するための行動の仕方に潜む原理」が「人道」と共通性を有すると考えるからである。

この柔道実技では「学生に入学試験は、学生の終極の目的ではない。(中略)学校の入学は、他日自他共栄の主義を実行する手段に過ぎぬのである。(中略)商業上の競争も、競争そのものは目的であれば、自他共栄主義に反するということが出来るが、目的は競争して得んとする一段先にある物にあるのである⁴³⁾」のように、競争そのものを目的としてはならず、すべての練習は「自他共栄を旨として精力善用する」という原理に行動の仕方を合わせるという意識をもって実行される。従ってそれは、原理の意味を実際の戦法として理解するところから始まり、明らかに理解できたならば、その戦法に忠実に行動できるように努力を重ねるという内容となる。この努力の過程で諸器官の能力が向上し、強健な身体が獲得され、努力の積み重ねはやがて習性となって、意識しなくても行動が原理に的中するという段階を迎えるに到る。このときが有効の活動を生み出す基盤となる不動の精神が獲得されたときであり、講道館柔道の行動様式が確立されたときである。このような段階に到れば、自ずと本来の大目的も達成されることになる。

IV まとめ

「講道館柔道の伝統的行動の仕方」を明らかにするための第一歩として、嘉納治五郎の著述文献から、講道館柔道の修行理論とその構造を明らかにした。結果は以下のとおりである。

講道館修行理論

1. 目的について

講道館柔道は「体育」、「勝負」、「修心」、「慰心」を目的とし、「己を完成し世を補益する」という上位目的を有する。ただし、この上位目的を達成しようと思えば、「必勝」という下位目的を持

たねばならない。

2. 目的達成のための原理について

講道館柔道の原理は「自他共栄を旨として、精力を善用する（＝精力善用・自他共栄）」ことであつた。そしてこの原理は、「必勝の原理」として体得され、「世を補益する」という上位目的に應用されるのであつた。講道館柔道が目指す勝利とは、「相手に悪感情を持たせることなく、むしろ敬服させるような勝利であり、一般の人々にも麗しいと認められるような勝利」を意味するのであつて、そのために使うべき筋の出力の大小やタイミングを過不足なく最適に調節することが、「精力善用」となる。ただしこの「精力善用」は、相手に抵抗されてしまえば、不可能になるので、その実行には「相手の抵抗力を奪う」ための前提条件が必須となる。この前提条件も含めて「精力善用」とみなせるのであるが、そこには相手の調節と自己の調節という二つの問題が含まれている。そこで必勝の原理は、「①相手の抵抗力を奪うための精力善用」＋「②自己の精力善用」となり、その結果として、「③自他ともに認める勝利」を得ることになるのであつた。また、①のための手段は、「相手の力を外す、順応する」ということであつて、「充実した強い力同士を衝突させない＝力のベクトルを衝突させない」という意味にも解釈できた。そして、社会の存続発展の原理は、この①を「相助相讓」に、③を「自他共栄」に置き換えたもので、その理論構造はまったく共通するものであつた。

3. 原理を実践するために必要となるもの

講道館柔道では、第一に原理を体得するための「明らかな目的」と、その目的を達成するための「強固な意志」と「研究心」が必要で、さらに実践母体としての「諸器官の発達した強健な身体」、実践能力としての「進取の気性」、「観察眼」、「直感力」、「実行力」が必要となるのであり、対人的には、「相手と力のベクトルを相反させたり、衝突させない」ような行動様式を身につけることが必要となるのであつた。

4. 原理実践のために必要となる能力を獲得するための方法

講道館柔道では、目的を明らかにすることが第一で、自己満足の勝利ではなく、「他からも賞賛されるような見事な勝利」を目的とせねばならず、その目的達成のためには、目先の勝負の勝ち負けを問題にせず、敏活自在に動作できるようになることや、観察の習慣、敏速の判断力、冷静にして不動の精神を養うことを目指さねばならないのであつた。そして、実技練習においては「どのようにすれば目的が達成できるかを考究しつつ、実践する」ことが重要となるのであつた。具体的には、まず、投げられることに恐怖心がなくなるまで、倒れることの練習を十分に積む。乱取や試合は互いによしとするとところから始め、無理無謀を企てたり行ったりしてはいけない。例えば、静止の状態に対手を崩そうとしたり、技をかけたりしないで、まず相手を動かすように工夫する。そして、精神を集中し、相手の動きをよく観察し、油断なく先へ先へと眼を転じ機を窺い、動きを先取りするように注意して、相手の攻撃を外したり、動きに合わせて、相手の動きの向かう方向に力を加えるように動作することを心掛ける。また、相手の技を予測できなかったときは、強いて抵抗せず、倒れて受身をするようにする。動作は自然体を基本姿勢として、できるだけ敏捷に行うように注意しなければならないが、動作時には体勢を崩したり、力まないように注意する。力まないようにするためには、技を掛けるチャンスを捉えることに注意を払い、チャンスが見出せたならば、強く技をかけようとせず、その技動作を正確に素早く行うように心掛ける。

また、日常生活においても、事々物々についての注意と、観察をよくするよう努める。そして、時々の出来事を緻密に分析してその成功や失敗の原因結果を研究するよう心掛ける。生理、心理、

倫理学などの知識は、目的達成のための方法論の考察や原理の意味を知るための助力となるので、これらの知識の獲得にも力を注ぐ。

5. 獲得した能力を活用するための基盤となるもの

講道館柔道では、素質としての精神の強さを獲得するという観点に立てば、身体が基盤となり、身体をいかに働かせるかという観点に立てば、精神、つまり心が基盤となるのであった。この心の状態については、「虚心平気」、「静穏」、「沈着冷静」などと表現され、恐怖心や不安感、迷いなどとは無縁の状態、言い換えれば、打ち消すべき雑念の起こる余地がない状態を意味するのであった。そしてその状態は、「精力善用・自他共栄」の原理を究明し、それに合わせて忠実に練習を重ねていくことで体得されるのであった。

講道館柔道修行理論の構造 一本体の獲得に到るまで—

「講道館柔道」の究極の目的は、社会生活の存続発展のために貢献することである。そして、その目的を達成するための原理が「①精力善用・自他共栄」である。

社会生活の存続発展のために貢献するという上位目的を達成するためには、「②自他共栄を旨として精力善用ができる人」にならなければならない。そこで、当初の目的は転化し、第一に②が目指されることになる。②の獲得には柔道実技が利用されるのであるが、それは、「相手を制するための行動の仕方に潜む原理」が「人道」と共通性を有すると考えるからである。

この柔道実技では競争そのものを目的としてはならず、すべての練習は「自他共栄を旨として精力善用する」という原理に行動の仕方を合わせるという意識をもって実行される。従ってそれは、原理の意味を実際の戦法として理解するところから始まり、明らかに理解できたならば、その戦法に忠実に行動できるように努力を重ねるという内容となる。この努力の過程で諸器官の能力が向上し、強健な身体が獲得され、努力の積み重ねはやがて習い性となって、意識しなくても行動が原理に的中するという段階を迎えるに到る。このときが有効の活動を生み出す基盤となる不動の精神が獲得されたときであり、講道館柔道の行動様式が確立されたときである。このような段階に到れば、自ずと本来の上位目的も達成されることになる。

引用文献

- 1) 柔道会本部：「講道館柔道概説」、「柔道」第1巻第2号、pp.23-28、1915.
- 2) 同上：「立功の基礎と柔道の修行」、「柔道」第1巻第3号、pp.1-6、1915.
- 3) 同上：「講道館柔道概説 第二回」、「柔道」第1巻第3号、pp.23-27、1915.
- 4) 同上：「講道館柔道概説 第十回」、「柔道」第2巻第1号、pp.21-24、1916.
- 5) 同上：「講道館柔道概説 第十二回」、「柔道」第2巻第3号、pp.5-6、1916.
- 6) 同上：「小さな力と大きな力」、「柔道」第2巻第11号、pp.2-8、1916.
- 7) 同上：「対校試合の真意義」、「柔道」第4巻第3号、p.9、1918.
- 8) 同上：「立身栄達の捷徑」、「有効の活動」第5巻第2号、pp.2-6、1919.
- 9) 同上：「柔道修行者の任務」、「有効の活動」第5巻第9号、pp.2-6、1919.
- 10) 同上：「柔道の修行は成るべく高遠なる目的を以てするがよい」、「有効の活動」第6巻第4号、p.4、1920.
- 11) 同上：「柔道家に是非持って居て貰いたい精神」、「有効の活動」第6巻第5号、pp.2-7、1920.
- 12) 同上：「柔道の修行はその各方面の練習を兼ねて行うてこそ真の意義を有するのである」、「有効の活動」第七巻第九号、pp.2-7、1921.
- 13) 同上：「一般の修行者に形の練習を勧める」、「有効の活動」第7巻第11号、pp.2-6、1921.

- 14) 講道館文化会：「柔道乱取の修行者は技術の練習と共に精神の修行に心を用うるを要す」、「柔道」第4巻第4号、pp. 2-4、1933.
- 15) 同上：「柔道に関する私の抱負」、「柔道」第6巻第3号、pp. 5-6、1935.
- 16) 同上：「柔道における修行者に告ぐ（その1）」、「柔道」第7巻第6号、pp. 3-4、1936.
- 17) 同上：「柔道の根本義に就いて」、「柔道」第8巻第11号、pp. 2-8、1937.
- 18) 講道館書誌編纂会：「柔道と精神修養」、「嘉納治五郎大系」第1巻、本の友社、pp. 14-17、1987.
- 19) 同上：「柔道神髓」、「嘉納治五郎大系」第1巻、本の友社、pp. 49-69、1987.
- 20) 同上：「講道館文化会の使命とその会員に対する希望」、「嘉納治五郎大系」第1巻、本の友社、pp. 133-140、1987.
- 21) 同上：「本会の主義より見たる人間の向上発展」、「嘉納治五郎大系」第1巻、本の友社、pp. 360-367、1987.
- 22) 同上：「柔道の発達」、「嘉納治五郎大系」第2巻、本の友社、pp. 16-32、1987.
- 23) 同上：「精神修養と柔道」、「嘉納治五郎大系」第2巻、本の友社、pp. 43-46、1987.
- 24) 同上：「柔道に上中下三段の別あることを論ず」、「嘉納治五郎大系」第2巻、本の友社、pp. 53-58、1987.
- 25) 同上：「上段の柔道について」、「嘉納治五郎大系」第2巻、本の友社、pp. 59-63、1987.
- 26) 同上：「柔道一斑ならびにその教育上の価値」、「嘉納治五郎大系」第2巻、本の友社、pp. 88-135、1987.
- 27) 同上：「柔道概要」、「嘉納治五郎大系」第3巻、本の友社、pp. 104-118、1987.
- 28) 同上：「柔道教本上巻」、「嘉納治五郎大系」第3巻、本の友社、pp. 294-405、1987.
- 29) 同上：「勤労の能率増加について」、「嘉納治五郎大系」第4巻、本の友社、pp. 234-241、1987.
- 30) 同上：「有意義の生活と無意義の生活」、「嘉納治五郎大系」第4巻、本の友社、pp. 352-356、1987.
- 31) 同上：「師範および中学校教育と柔道」、「嘉納治五郎大系」第5巻、本の友社、pp. 139-146、1987.
- 32) 同上：「中等教育者に対する予の希望」、「嘉納治五郎大系」第5巻、本の友社、pp. 405-409、1987.
- 33) 同上：「中学校の一教科としての柔道を論ず」、「嘉納治五郎大系」第6巻、本の友社、pp. 39-49、1988.
- 34) 同上：「普通教育の方針について」、「嘉納治五郎大系」第6巻、本の友社、pp. 89-103、1988.
- 35) 同上：「本会の主義の権威あるゆえんを論ず」、「嘉納治五郎大系」第6巻、本の友社、pp. 363-370、1988.
- 36) 同上：「昭和三年を迎えて我が同志に告ぐ」、「嘉納治五郎大系」第6巻、本の友社、pp. 401-409、1988.
- 37) 同上：「青年修養訓 第九 摂生と鍛錬」、「嘉納治五郎大系」第7巻、本の友社、pp. 67-77、1988.
- 38) 同上：「青年修養訓 第十三 注意力の修練」、「嘉納治五郎大系」第7巻、本の友社、pp. 101-107、1988.
- 39) 同上：「青年修養訓 第三十一 油断」、「嘉納治五郎大系」第7巻、本の友社、pp. 219-224、1988.
- 40) 同上：「青年修養訓 第三十二 胆力の養成」、「嘉納治五郎大系」第7巻、本の友社、pp. 225-

- 232、1988.
- 41) 同上：「青年修養訓 第三十三 思慮と決断」、「嘉納治五郎大系」第7巻、本の友社、pp. 233-239、1988.
 - 42) 同上：「主義はその何たるかを知るだけでなく実行してこそ価値がある」、「嘉納治五郎大系」第8巻、本の友社、pp. 272-276、1988.
 - 43) 同上：「自他共栄に対する種々の質問について」、「嘉納治五郎大系」第9巻、本の友社、pp. 21-26、1988.
 - 44) 同上：「精力最善活用自他共栄」、「嘉納治五郎大系」第9巻、本の友社、pp. 27-64、1988.
 - 45) 同上：「精力善用自他共栄に関する質問に答う」、「嘉納治五郎大系」第9巻、本の友社、pp. 70-75、1988.
 - 46) 同上：「精力最善活用と修養 第四回」、「嘉納治五郎大系」第9巻、本の友社、pp. 135-140、1988.
 - 47) 同上：「嘉納治五郎伝」、「嘉納治五郎大系」第11巻、本の友社、pp. 202-214、1988.
 - 48) 造士会：「講道館柔道講義 第三回」、「国士」第1巻第4号、pp. 21-26、1898.
 - 49) 同上：「講道館柔道講義 第四回」、「国士」第1巻第6号、pp. 39-42、1898.
 - 50) 同上：「第三回柔道連合勝負の前後に於ける講話」、「国士」第2巻第9号、pp. 59-63、1899.
 - 51) 同上：「第三回柔道連合勝負の前後に於ける講話（つづき）」、「国士」第2巻第10号、pp. 65-72、1899.
 - 52) 同上：「成功の秘訣」、「国士」第3巻第15号、pp. 1-6、1899.
 - 53) 同上：「講道館柔道講義 第八回」、「国士」第3巻第20号、pp. 23-28、1900.
 - 54) 同上：「第四回柔道連合勝負後に於ける講話大意」、「国士」第4巻第26号、pp. 73-77、1900.
 - 55) 同上：「講道館柔道講義 第十回」、「国士」第4巻第31号、pp. 111-114、1901.