

**中段(の柔道)においては、(略)練習の各種の機会を利用して、精神の修養をするのである。**

**他人の稽古の模様注意到し、種々の業について、観察し工夫するなど、身心を鍛錬し、己の情を抑制し、胆力を養い、要するに身体も精神も、己の意のごとく支配することの出来るようになることを言うのである**

**The intermediate level (of Judo) ... is improving the spirit by using every opportunity to practice.**

**By being considerate of things such as observing others' practice patterns, forging the body and spirit through various techniques, and nurturing my own courage, one could say that it is if I am able to control my own body, spirit, and feelings.**

