

嘉納治五郎の研究

—その体育・柔道思想の現代体育的意義—

東京教育大学 前 川 峯 雄
文 部 省 長 谷 川 純 三

1. は し が き

嘉納治五郎（1860～1938）の柔道または、柔道思想についての研究は、決して少なくない。かれが、古くから伝わる柔術を集大成して、とくに講道館柔道を創設し、かれの生涯を通じて、国内はもちろん世界のいたるところにこれを普及・発展させることに努力し、柔道といえば嘉納治五郎先生が思い出されるほどであるから、研究者が主として、かれの柔道ならびにその根本理念としての柔道思想の研究に集中するのは、むしろ当然であるといえよう。

しかし、かれの業績は、柔道のみならず、体育の面でもみられる。すなわち、かれは、近代日本の学校体育の発達に対して不滅の貢献をしており、またわが国における近代スポーツの発展に寄与し、オリンピックへの参加を実現し、オリンピック東京招致（1938）の課題を果すなど、かれの体育に対する貢献は、忘れることのできないものであるが、どのような立場から、体育の発達をはかり、スポーツの奨励をしたかについては、なおいっそう研究すべき余地がある。

また、かれの柔道思想を、ただ柔道との関係だけに限って研究することはあまりにも狭量である。何となれば、かれの柔道（思想）は、かれ独自の世界観に立っており、それは、いわゆる運動としての柔道に限らず、教育観、体育観をその中に含んでいる。しかも、かれの柔道思想は、現代体育に対して極めてたいせつな哲学的基礎を与えるものをもっている。この意味で、かれの柔道思想をもって現代体育の哲学的基礎として考察することは、決してかれの思想的本質をけがすことにはならないであろう。

本稿は、このような考えに立って、(1) かれのいうところの体育と、(2) かれの柔道の根本をなす「自他共榮」「精力善用」が、現代体育にとってどのような意味をもつかを中心として研究しようとするものである。

したがって、ここでは、嘉納の体育思想や柔道思想の成立過程を究めようとするのではない。これについては、適当な機会に研究することとして、かれの思想的円熟期と思われるころ、すなわち1916～1928ごろにいたるかれの自筆の論文、およびかれの口述「柔道家としての嘉納治五郎」を主要な資料とし、かれが関係した体育事業については、東京高等師範学校「創立六十年」を資料として、その思想的大系をみることにしたのである。

2. 嘉納治五郎の体育に対する貢献

日本にはじめて西欧のスポーツが取り入れられたのは、明治の初めころである。柔道家として嘉

納の名がでる前の、16才のころからかれは野球もすれば、野外運動もし、船漕ぎや、器械体操もし遠足もしたと自ら語っているように、当時行われていたスポーツを行い、とくに野球では選手をしたほどであった。（自伝、柔道家としての嘉納治五郎）かれが、柔術を学ぶようになったのは、18才のときからである。このころから、スポーツよりも柔術を専心修行するようになり、23才にしてすでに講道館、嘉納塾を創立したのである。これが今日盛大を極めている講道館の起りである。

その後、かれはほとんど教職にあり、とくに教員養成の本山ともいべき東京高等師範学校（東京教育大学の前身）の校長として前後23年間の長きにわたり、教員の養成に力をいたしたのである。また、この間に文部省普通学務局長として、教育行政を通じて、学校体育の発展に尽力した。

かれの体育に対する業績として、とくに重要なものは、すべての教員にスポーツあるいは体育の経験をもたせ、この経験によって学校体育の振興をはかることであった。そのために、かれは、教員養成の内容について特別の注意をはらった。すなわち、1888年に、かれは、高等師範学校の全生徒に対してスポーツのクラブ活動をすすめた。すなわち「生徒を正会員とし、職員を特別会員」とする「運動会」を設立し、これに「柔道部、撃剣銃槍部、器械体操部、相撲部、ローンテニス部、フットボール部、ベースボール部」を分属させた。また、生徒は「その一部又は数部に入って、毎日30分以上、必ず所属の部の運動をする」ようにした。このほか、定期的に毎年数回の遠足会の実施、年1回の大運動会の開催、臨時に水泳・ボートの練習をさせるようにしている。（東京文理科大学、東京高等師範学校 創立六十年 p. 400~401, 1931）これは、学校体育にとって極めて重大な意味をもつ。かれは、このことについて次のように語っている。「教育者の職能を発揮する」には体育はとくに大切である。「生徒を指導するには、体育と結びつけて薰陶することが必要である」（同上 p. 141）と。要するに、体育は体育だけのためではなく、生徒指導・人間形成のために欠くことのできないものと信じていたのである。かくて、クラブ活動の経験をもったものが、全国の中学校の教師となり、教科の如何にかかわらず、教科外のスポーツの奨励に当たらせようとしたのであり、その結果わが国の中等学校のスポーツ活動の基盤が作られたのである。それ故に、嘉納は、高等師範学校の学生の教育を通じて、わが国の中等学校における教科外のスポーツ活動の基礎をつくったといえることができる。

このように、かれは、すべての学校の教員に体育に対する理解をもたせようとして、高等師範学校の全生徒にスポーツ経験をもたせるようにしたのであるが、しかし、これだけでは、中等学校における体育の効果を十分に期待することができないと考えた。そこで、かれは専門の体育教師の養成を思い立ち、10年以上も途絶えていた「体操専修科」（修業年限1年10ヶ月）を開設し、つづいて、修業年限3年~4年の修身や文科を兼修するコースを設置した（1902~1911）。かれがこのようなコースの開設を思い立ったのは、当時の体操教師の学力が低く、体操教師が生徒からも社会からも軽視され、体育の効果を十分にあげることができなかったこと、および、体育運動を通して精神教育を行わんとしたことなどによる。しかし、この兼修の方式ではいつまでも体育科教師の独立を望むことが出来ないと考えたのであろう。遂に1915年、高等師範学校に、文科・理科とならんで体育科を設置することになった。これによって、優秀な体育教師を多数送り出し、かれが従来いっていた学校体育の確立をようやくして実現するようになった。この体育科は、体操、柔道、剣道の三部門にわかれ、いつそう専門化し、やがて1949年には、東京教育大学体育学部の基礎となった。

以上のように、かれは、教員養成の制度を確立することによって、小学校・中学校・師範学校の正課ならびに教科外の体育の発展に対して不動の基礎を作ったのであるが、他方、かれは、近代スポーツの発展に対しても強い関心を示めた。ここでいうところの近代スポーツの特色は、国際性をもつところにみられる。かれは、1909年、駐日フランス大使ゼラルール及び外務省の斡旋により、

国際オリンピックの I. O. C の委員となり、はじめて、わが国にスポーツ協会を組織して「大日本体育協会」と名づけ、自らその会長として、わが国の近代スポーツの発展に貢献した。とくに、1912年第5回オリンピック大会の初参加以来、1936年のベルリン大会にいたるまで、ひきつづいて選手をひきい、さらに1938年には、国民待望のオリンピック東京招致に成功し、同年5月3日 I. O. C 会議の帰途肺炎のため船中において79才の生涯を終えているのである。

このように、かれは、わが国のスポーツを、世界的水準にあげることに、大きな貢献をしている。

これらのスポーツの発展に対する貢献の他に、かれがその生涯を通じて柔道の発達に全力を注いだ功績については、今さらいうまでもない。かれは、柔道を学校体育の主要な内容として位置づけるとともに、講道館を拠点として、社会人を対象とする柔道による社会体育の推進に対して絶大な貢献をしている。講道館柔道の普及のさせ方は非常に組織的であって、わが国の社会体育がいまだ問題になっていなかった時代から、かれは、後述のような大理想をかかげて、全国のいたるところに柔道を普及させ、今日登録柔道人口 200 万と称せられる社会体育の領域を開いたのであり、さらに、柔道の世界的普及にも尽力し、オリンピック種目として認められることを、早くから予言していたのである。

3. 身体鍛錬としての体育

嘉納治五郎は、すでにみたように、遠大なる計画をもって、まず、学校体育の発展のために教員養成に主力をそそぎ、将来中学校、師範学校の教師になる高等師範学校の生徒に対して、スポーツその他の運動の経験をもたせ、体育に対する関心と理解を持たせようとした。つぎにすぐれた体育の専門家を養成するための礎石をしき、実力のある信頼のおける体育教師を学校に送った。さらに、近代スポーツの発展に目を向け、国際スポーツを取り入れることに重要な貢献をし、なお、ほとんど社会体育のかえりみられなかった時代に、柔道の全国的な普及に、その全力を傾注した。

かれが、このように体育を発展せしめようとした根拠は何であろうか。これを支えるかれの体育思想は、どのようなものであったであろうか。

かれは、知育・徳育・体育をそれぞれ固有の領域とする教育における三育主義を支持し、その調和のとれた教育を念頭においた。したがって、この調和を破るような教育の現実に対しては、つよく反対する。「今日の学校教育は知育に偏しており、これを自然にまかせておくと、身体の鍛錬と精神の修養は不足勝となる」(「有効の活動」Vol. 5, No. 8, 1919) といったのは、その現われである。

このような教育観に立って、かれは、体育の役割について、つぎのように主張した。

「身体の強健は、生存者の必要条件であるばかりでなく、精神活動の基礎となるものである。それにもかかわらず、人はこれを看過する恨がある。平素精神方面のことに心を向けているものは、目前のことに心を奪われて、永遠のことを忘れ易いので、兎角身体のことには無頓着になり勝である。また、運動に熱心なものの中には、自己の身体が強健であるために、かえって油断の心が生じ、とかく、不摂生に流れる恐れがある」と。かくて、かれは、人間が生存をつづけていく上の必要条件として、身体の強健をあげたのであるが、しかし、身体の強健は、一度でき上ったならば、いつまでもその状態をつづけるものではないことについても言及している。

かれはまた身体の価値について次のようにいう。「身体が如何ほど強健であっても、その人が、世の用を為さないならば生きていく甲斐のない次第である。」したがって、身体の強健、これを基と

して行われる活動は、ことごとく人生の目的を達成するために有効でなければならない。」（「有効の活動」Vol. 5. No. 4, 1919）すなわち、身体は強健であることによって、いっそう人生の目的が達成せられるとき、その意味がある。身体、その顕現としての一挙一動は、すべて人生の目的につらなるべきであり、これらはそのための「手段」であるとみているのである。身体は、「直ちに世を益すか、世を益するための最も有効なる手段でなければならぬ」（同上 Vol. 5, No. 4）という点で、かれは、身体の「道具観」をはやくからもっていたといえよう。

すでにみたように、嘉納の教育は「知・徳・体の三者をして釣合いをもたせながら発達させること」（「柔道」大正12年7月号）であったが、この三者の関係については次のようにいう。すなわち「普通の場合においては」、「生きていてこそ知・徳も必要があるのであるから、生命を維持することが第一に必要である。次に、生きていても、人の道を履まなければ、人間としての価値はないのであるから、徳を養うことが第二に必要なことになる。それから、価値ある生活は、知が進むに従って一層じゅうぶんにできるのであるから、知がその次に大切になる」という。また「生命の維持をはかるのは人間の価値を増す上から、必要であったのであるから、体よりも徳の方が大切になり、順序が顛倒してくる」（「柔道」大正12年7月号）ともいっている。

これによると、かれは、生命すなわち身体と考え、人生において、生命としての身体は基体にあたり、その上に人間としての徳が位置づけられ、知は徳の実現をさらに高めるものとみていたのである。かくて、かれは、人間を三重の構造的性においてとらえようとし、身体を基体とし、それを場とし、手段として、人間としての徳をその上におき、最高の段階に知をおき、この三つの「順序」をもって、人間の形成が行われるというのである。

しかし、この順序は「普通の場合」であって、「非常の場合」においては「生命を棄てても、人の為、国の為、人類の為に尽くす」ということもある。すでにみたように、身体は、人間存在における基体ではあるが、人間が人間としての価値を実現し、その主体的行動を行うためには「身を殺して道を行う」といわれるように、基体の否定をもあえてしなければならないことがある。しかし、それだからといって、身体を軽視してよいというのではない。軽視どころか、人にとって欠くことのできないものである身体を棄てるからこそ、重大なる意味があるのである。したがって、ただただ身命を惜んで、身体を鍛錬する、いわゆる「但惜身命」を行じ、非常の場合に「不惜身命」の行為に転じうるようにしなければならない。かくて、かれは、身体の肯定にも、身体の否定にも固執することなく、人間の目的がそのあり方を決定するとしたのである。（「柔道」同上）

いずれにしても、かれにとっては身体の発達をはかること、そのために身体を鍛錬することが「体育」であったのである。しかし、これは、単に運動によってのみ行われるものをさすのではない。かれが、当時の柔道実践のようすをみて「実際、柔道の修業者の多数が、真面目に体育として柔道を修業しているかというに、必ずしもそうではない。」「体育を目的として柔道を練習するには、万遍なく身体各部の運動をするのに都合がよいように、業を選ばなければならない。また、身体の中の部分も無理が生じないように注意しなければならない。……乱捕のみの練習で不十分なところを、形によって補わなければならない」といっているのは、明かに、身体の調和的な発達のこと考えているからであり、また、運動によって、身体の固癖や、機能の障害をつくり出さないようにしない限り、体育の目的を達することはできないともいっている。しかし、かれは、次のことを強調する。すなわち「体育として柔道を修行するものには、摂生上の注意が殊更に必要である。」

「往時暴飲暴食を恥ずべきこととせず、大食とか酒量の多いことを誇りとした時代もあったので、その余韻が今日においても消え」ないような傾向がある。また、「柔道の修行者には、身体の元気に任せて、知らず識らず不摂生に陥るものもある」ことを指摘し、柔道の修行者に対して「自らこ

れに注意を怠らぬようにすることはもちろん、他人にも過ちのないように勧告することを各自の努めとしなければならない」（「有効の活動」Vol. 7, No. 9, 1921）としている。これらの点からみれば、かれのいう体育には、(1)身体の発達をねらいとして運動を選ぶこと、(2)運動障害を招かないように練習すること、(3)身体発達や身体の鍛錬をするものは、ただに運動練習ばかりでなくつねづね飲食について注意すること、その他日常生活において摂生を守ること、などが含まれている。今日保健と体育とが二つの分野にわかれ、両者の相互関係がともすると無視されようとするとき、身体の調和的発達と、身体の強健というねらいに対して、必要なものをすべて取りあげ、一元的に統一しようとしたことは、現代的にも示唆に富むものであるといわねばならない。

4. 柔道思想の現代体育的意味

以上によって、嘉納治五郎が雑誌「有効の活動」、「作興」、「柔道」などにおいて断片的に発表した主張を通してかれの体育思想を明かにしたのであるが、かれの柔道思想の中には、現代体育にとって、いっそう重要なものが含まれている。したがって、これを無視しては、かれの体育思想の根本をつかむことができないのではないかと考える。もちろん、かれが、とくに「体育」として規定したもの以外のものを、勝手に体育として取り上げることについては異論があろう。しかしここでは、あえて、かれの柔道思想の中から、現代体育にとって意味をもつものを探ることにしよう。

私が、かれの柔道を体育としてとりあげることについては、次のような理由がある。すなわち、かれのいう「道場における柔道」は、今日の考えをもってすれば、いわゆる physical activity に相当するものである。それは決して、単なる身体的活動ではなく、運動文化としてわれわれの生活の中で行われているところの身体活動であるとみてよい。そうすれば、かれが「道場における柔道」としてとりあげた柔道は、運動文化とよんでよいものであり、また、いわゆる身体運動とよぶことのできるものである。しかも今日の体育は、この運動の練習とか学習につきるものでなく、運動の練習や学習を通してなされる教育とみているからである。それでは、このような教育の理想、又は目的は何であったであろうか。次にこれを考察しよう。

(1) 自己の完成と自他共栄

嘉納は、「己を完成し、世を補益する」ことをもって柔道および教育の理想とし、また自己の信念としている。しかも、この両者を統一し、一体とするところに、かれの根本信念がある。「予は己を充実せんとするため、片時も世に奉仕することを怠るようなことはしない積りである。」（「有効の活動」Vol. 7, No. 12, 1921）といい、また、「予の将来の事業は、飽くまでも、世の為めにする決心である。己の人物を磨き、生活の基礎を立て、有力な己を造りつつ、その事に当る積りである」（同上）とも宣言している。これは、常人のたやすくできない宣言である。これほど強く自己の決心をのべ、将来においても、それをもって貫き通そうとする信念は、偉大なる嘉納治五郎にしてはじめていいうることである。しかし、よいと信じ、自らそれに向って実践しようとしていっているのであるが、他面「世人も一方に偏せず、完全な自己を造りつつ、世に絶大なる奉仕」をするようにとすすめているのである。自らふみ行う道を信ずれば、やがて、他の人にも、それをすすめるというのである。かれの言説はすべてそうであるといつてよい。

それでは「自己の完成」とは、どのような意味をもっていたであろうか。かれによると、まず「人間の生存の目的は、精神的にも肉体的にも最も発達した人となり、かつ今日の文化が寄与する最高の満足をうること」（「柔道」7月号、1923）であり、この目的を達成するものは、完成した自己によるというのである。

しかし、自己を完成するという事は、単に、自己のみに固執し、自己中心的になることではない。かれによると、「人々が各々勝手次第のこゝろをすれば、此処にも衝突、彼処にも衝突」ということになって、結局自己の完成ははかれぬ。また、「各自が自分のみ栄え、都合よくなる」(「作興」Vol. 3, No. 3, 1924) ことでも、自己を完成することはできない。結局、自己の完成のためには、他己との関係をはなれて、自己の完成はできないのである。

かれは、一貫して、「世を補益する」ことを説いているのであるが、自己とならんで、社会のこゝろをこのように力説する根拠には、次のようなものがある。すなわち、「如何なる人でも、社会を離れて安穩無事に生活を営むことはできない。」自己を完成するには、「必ず社会生活の存続発展」を願わなければならないのである。しかし、それには、「社会生活の根本条件」がそなわっていないなければならないのであるが、この根本条件として、かれは、「相助け、相譲る」ということをあげた。「人は孤立しておればまことに弱いものである。社会を結び、互に助け合つてこそ、個人としてできないことも出来るのである。……それ故に、互に譲り合つて協調ができてこそ、相互に信頼して結束していくことができるのである」(同上)という。このように、かれは、個人は社会内において完成することができるということを堅く信じ、そのために、「相助相譲」「互助互譲」ということをあげたのである。そして、これをもって、社会生活の根本条件または根本原理としたのである。けだし、この思想はまことに偉大なものといふことができるし、今日の社会問題を解決し、民主的な人間関係を作っていくのに重要な原理である。それは直ちに現代体育の理念でもあるといふことができ。

このような条件が満たされるとき、人間存在の理想郷である「自他共栄」「自他併立」が出現するものであることを信じたかれは、その実現に向つて努力したのである。

「自他共栄」をかれは判り易く「自己も栄え他人も栄え、相互に栄える」ことであるといっている。(「作興」Vol. 3, No. 3, 1924) そして、ここに社会の発展があるといふのであるが、かれの「自他共栄」については、その目的または理想としての「栄」ならびに「自他」の関係についていさうはっきりさせる必要がある。まず「栄」すなわち、栄えること、および栄えた状態について彼はどのように考えていたであらうか。かれによると、「栄」とは、「物質的にも精神的にも最も高い域に達した」状態を意味するといふ。さらに詳しくいへば、「個人としては、肉体的にも最も強健であつて、知も十分に発達し、徳も高く、美を味う力をも有し、社会生活においては、財産も裕かだ、今日の文明がもたらした幸福をうるのに不足なく、他人の信頼もえ、人々から親愛尊敬され、何事をしようと思つても、人がそれに応じて呉れ、社会的にいひゆる有力な人となること」であると説明している。また、人が栄えをえた状態にあるとは、「人間として、無上の望みを達した状態」を意味するともいっている。このような状態は理想であつて、これこそは、すべての人の求めるところであるといふことができよう。

このような状態になることは、各個人個人の望むところではあるが、嘉納が強調するのは、自己中心的のものでなく、つねに他を考へようとするところに意味がある。すなわち、「栄えを求むるものは、自分だけでなく」「自分に相対した他人も同様の栄えに達することを冀う」のでなければならない。そして、これが理想であると。

かれは、このように、自利とともに利他をあげたのであるが、「他」の概念について極めて広大な考へをもつていた。かれによると、他の概念には、「他の個人」、「他の団体」、「他の国家」または「人類」といふように、幅広いものが含まれていた。「自に対しては、幾つもの異つた他がある。一般的にいへば、いづれの他をも同時に考へて、それらと共栄すべきである」が、これは觀念上のことであつて、現実には決してそのようにはいっていない。「国家と国家が対立している場合には、なる

べく相手に害をなさないようにという考慮は必要であるが、積極的には、まず自国の繁栄に重きをおかねばならぬ」(「柔道」6月号, 1923)とて、理想と現実のへだたりを述べているが、しかし、この場合でも、少なくとも、侵略的であってはならないことについて、極めてはっきりのべている。大正11年(1922)「柔道」11月号の論文は、それを示めしすものである。すなわち、「往時は、侵略主義によって自国の位置を高めようとするのが、多くの国民の理想であった。それ故に、機会ある毎に、他国の隙を覗き、自国のみの利益を図らんとし、事情が許すならば、他国を犠牲にしてまでも、自国の膨脹を策するようなことも随分あった。」このようなゆき方をとる結果、「各国民は、他国民を敵視し、先づ互に疑ってかかろうとする風が」起ってくる。しかし、今日では、このような侵略主義を露骨に標ぼうするような国は、「世界を敵にする覚悟をもたなければならぬ。若し、陰秘のうちにそういう計画をもっているとするれば、自然、他国から疑われ、国際間に徹底した融和をうることは不可能である。」(「柔道」11月号, 1922)とて、侵略主義を徹底的にいましめている。

かれは、同じ立場から軍備についても論じている。今日のところ、各国はまだ共栄主義の国になった訳ではないから、全然兵備を解く(軍備全廃のこと)ことはできない。したがって、国防上必要な陸海軍の備えはしていなければならない。しかし、「他国を侵略する目的をもって軍備をするのと、国防の為に(筆者注 現代の言葉をもってすれば自衛の軍隊を意味する)のとは、そこに大きなちがいがあある」とし、結局、「軍備は防禦主義に基いたものでなければならない。」という。要するに、他国との関係については、自他共栄を理想とし、「世界列強から親愛され、尊敬され、信頼されるような国」になり、自らは、国の文化を高め、実力を充実させるようにしなければならないとする、完全な平和主義を標榜していたのである。

このような関係は、単に国対国にのみ要求しているのではない。「人は国民の一員である以上、国家と没交渉に行動することはできない」のであるから、自他共栄は個人対国家、個人対社会の関係にも及ぶとした。既にみたようにかれは、早くから、個人の完成とともに「世を補益する」ことの必要を説いている。たとえば「人間の行動は、すべて己を完成し、世を補益するという標準によらなければならない」(「有効の活動」Vol. 7, No. 12, 1921)といい、また、「真に己を利そうと思えば、己の為めを図ると同時に、世の為めを図らねばならぬ。最も大なる自利は、利他を伴ってはじめられる」といい、しかも、世の為になるようにするには、無力であってはならない。世を補益することができるような自己の力を養うことの必要性を次のようにいう。「世の為に図ろうと思っても、自己自身に向って施しうる力がそなわっていなければ、何等為すことができぬ。……中略……他の為に図って十分の結果をえようと思うならば、同時に自分の為にも図っておかなければならない。」よって、「活動の最大の結果をうる最上の道は自他併立」であるともいっている。(「有効の活動」Vol. 8, No. 1, 1922) そのほか、かれの主張のいたるところでこれと同じ内容がみられる。かれは、一貫して、個人対社会の関係を、自他共栄の立場で説き、また自他併立を要求する。したがってかれは、優勝劣敗弱肉強食、適者生存の哲学を徹底的に否定するのである。しかも、これは現代的にも極めてたいせつな立場であるといわねばならないであろう。ことに自己の完成をはかりつつ、よりよき社会の形成をねらわんとするとき、自己の完成なくして、社会づくりの力はえられないとみるかれの哲学は、民主社会の形成に対して、極めて示唆にとむものといえよう。

以上、嘉納における国家対国家、個人対社会の「自他共栄」の立場をみたのであるが、かれはさらに、個人対個人についても、はっきりと、自他共栄の原理を貫くように説いている。すなわち、「日常各自の相接する相手は他の個人である。」自他共栄は対国家、対団体・社会・人類というようにいろいろの他も考慮の中に加わるが、しかし、最も具体的に、また最も主力を注ぐのは、「他の

個人との共栄」でなければならない。他の個人との共栄は「相助け、相譲ること」によって成り立つのであって、「各自が、自己の勝手のみを考えているようでは纏りがつかぬ。各自が自分の発展完成を図ると同時に、他人の発達完成も図るということではなければならない」（「柔道」10月号、1921）という。要するに、個人対個人の相互関係の理想的なすがたが「自他共栄」であった。それにいたるために、基本的な方法または態度として、かれは「相助」「相譲」という有名な原理を提唱した。今日相互依存とか、共存などということが、しばしば、いろいろの人々によっていわれているけれども、嘉納は、その生涯をつらぬいてこのことを主張して、また実践してきたのである。われわれは、かれのこの大理想を高くかかげ、われわれの個人対個人、個人対社会、国家対国家の関係を改善し、向上させなければならないのではなからうか。

かれは、この根本理想を柔道によって実現しようとした。次の言はそれを端的に示すものである。「柔道の終局の目的は、取りもなおさず、人間の終局の目的」であって、それを一言で現わしたのが、「己を完成し、世を補益すること」であった。かれはこれについて、「この両者は、一見両立し悪いことのようにも見えるが、実際においては調和しうるのである。世を補益するには、完成した人を待って始めて、十分なことができるのであり、己を完成することも世と没交渉ではない。……中略……この二つの事柄は、相待ち、相助ける関係になっている。……柔道の修行者は、一面己の完成を図りつつ、同時に世を補佐することを忘れてはならない」（「有効の活動」Vol. 5, No. 9, 1919）と断言したことは、今日の体育の根本理想をしめすものでもある。民主的社会と、民主的人間の形成をねらいとする体育の理想を、かれは、柔道という言葉を用いて表現したにすぎないのである。

（2）精力善用

嘉納の教育における第二の根本原理は、「精力最善活用」ちぢめて「精力善用」ということである。

かれによると、「精力」とは「学術的に論ずれば、劃然と精神的と肉体的とに区別することは困難である。」むしろ、「それらの両方面からみることのできるものである」という。（「柔道」7月号、1923）そして、「人は生れ落ちるときから、最初は極めて微弱であるが、追々発達するところの精力をもっている」ともいっている。（同上）

かくてかれのいう精力とは、単に生理的なエネルギーとか、活動力とかの如きものではなく、心身の両者を含むところの生命力、あるいは生活力とでもいうべきものであるが、学問的には身体的あるいは精神的（心理的）にとらえられるのが普通である。しかし、このように把えたものは決して、かれのいう「精力」そのものでは決してない。かれのいう精力は、結局、全体として現われるところの人間の力とでもみるべきものである。教育は、それをどのように活用するかによってさまざまな側面が展開する。「身体を優良にする目的をもって、精力を最有効に使用することが体育となり、知徳を磨くことを目的とするのが智育・徳育となる。」さらにこれを、日常生活に向けるならば、「生活改善」になるという。（「作興」Vol. 5, No. 3, 1926）

また、精力は、「一方では精神的に、他方では身体的に発達して……中略……いろいろの人間のあり方を示めす。すなわち、哲学者になったり、政治家……柔道家になったりする。」このように、精力の使われ方によって、さまざまなタイプの人間を顕著せしめるというのである。（「柔道」No. 3, 1923）

このように、人間の精力を、どのような目的に活用し、利用するかによって、さまざまな成果があらわれ、さまざまなタイプの人間が形成されるというのであるが、それでは、かれが最も力説しているところの、最有効活用、または最善の活用とは、どのような意味をもっているであろうか。

「有効」とは、いうまでもなく、行為の目的に関係している。その目的を最もよく達成したときに「最も有効」ということができよう。これについて、嘉納は「人は何事をなすにも好結果を収めねばならない。好結果を収めるための最も適当な手段は、その目的を達するために用いる力をいささかの無駄もなく、方向も違えず、有効に使うことである」（「有効の活動」Vol. 5, No. 1, 1919）といい、また、「心身の力を有効に使用するという事は、各自の用いた心身の力が、最大の効果を収めることである」（「有効の活動」Vol. 8, No. 1, 1922）ともいっている。要するに、有効か否かは、行為の結果によって判定されるべきであるが、それには、つねに目的の確認、この目的の達成に対して精力消費の仕方などが、まずもって問題にならなければならない。いずれにしても、かれがこのような根本原理をうちたてたのは、すべてのことに近代の合理主義、能率主義を取り入れようとする強い意欲があったためである。かれが、このことの必要性に気付いたのは、極めて古く、かれの15才（1874）のときであって、一友人の勉強法をみて、「零細な時間を決して浪費」することなく勉強して、その成果をあげている事実を発見したときであるといっている。（口述「柔道家としてこの嘉納治五郎」による）

このような考えのもとに、かれは、教育をはじめ、人間生活の万般について観察した。その結果人間の行動には、如何に浪費が多く、無駄が多いかを発見した。その一二について、かれが語っているところをみると、次のようである。多くの人々は、「日日その精力を浪費している。」また「必要な力を用いることもなく、のらくらしている」といい、極端な場合は、「精力を害用している。」（「有効の活動」Vol. 8, No. 2, 1922）日本人の衣生活における経費の浪費、訪問における無計画性それにとまらぬ時間の無駄、他人の迷惑などについて、一度ならず指摘しているのである。

さらに、有効な結果をうむための活動の観点から、人間の行為について指摘していることも極めて多い。そのいくつかをあげてみよう。

「毎朝寝すぎても、必要以外に物を食っても、無駄に喋っても、みなその人の成功を妨害している。況んや、大酒するとか、その他不養生をして、己の身を害するようなことがあっては、己が自ら求めて自己の成功を傷けている訳である。」（「有効の活動」Vol. 8, No. 2, 1922）このように、われわれの目的を達成し、それに成功するには、そのために用いられる手段や方法において、目的からの脱逸があってはならないというのである。ここにあげた例のように、睡眠も、食事も、言語もすべてわれわれの生命を維持し、発展させるためにはなくてはならないものであるが、しかし、それも程度があって、過ぎたことは、決して精力を最善に活用したことはないのである。また「誰もがよい事と信じている運動とか、読書の類でも、度を過ぎれば、身体の発育を害し、精神の発達に害をなすのである。」（同上）といったのは、最もこのことをよくあらわしているといえよう。要するに目的がどんなによいことであっても、また、生命の維持の上になんか必要であっても、そのための手段や方法については、過ぎてもいけないし、また不足してもならないのである。上述のようにかれが、たくみに精力の最善活用といったその最善ということは、決して抽象的なものではなく、それぞれの事に即して把まれねばならないのである。それをつかむにはどのようにすればよいであろうか。これについてかれは、柔道から入れというのである。

では、柔道によって、精力善用の原理をつかむということ、どんなことであろうか。嘉納は、柔道の修行において、「心の力と身の力を、その場合場合に依じて、最も有効に使用せよ」と教えている。（「有効の活動」Vol. 5, No. 2, 1919）かれが創造した「柔道のどの業を取って論じてみても、どの原理の応用について考えてみても、この心身の力を最も有効に使用せよという教えをはずれてはいない」（「有効の活動」Vol. 5, No. 2, 1919）のであるが、これを実際に演ずるのは修行者そのものである。したがって、いかに合理的に創られた柔道も、「不注意に修行すれば、必ずし

も、そう(筆者註、精力の最善活用)とはいえない。」それ故に、かれの教えを守って、真面目に業をはげまねばならないという。結局、道場における柔道の修行を正しく積んでおけば、「何事につけても心身の力を最も有効に使用しなければならないという精神を自然に養うことになる」(「有効の活動」Vol. 5, No. 2, 1919) というのである。

ここで、われわれは、一つの飛躍に直面する。それは、道場の柔道という具体的場における心身の力の有効な活用の体験を通じて、精力最善活用の原理をつかみ、それを広く人間生活一般に応用するというのが、かれの所論であるが、特殊の場の経験をもとにして、一般的原理を把握し、それを生活一般に適用せよという提言にはたしかに飛躍がある。けれども、かれによると「柔道に志す者は、道場にあるときのみならず、常に、己の身体精神の無用の疲労を避け、一挙一動悉く最も有効に使用しようと心懸けなければならぬ」ともいい、また、「これらの力は、只無暗に形・乱捕をしていたからとて出来るものではない。平素それらの力を養わうと心懸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」(「有効の活動」Vol. 7, No. 9, 1921) という。かくて、かれはその心懸けや態度によって、この飛躍を解決しようとしたのである。

以上、嘉納が精力最有効活動という「物差」をたて、これによって柔道の修行を行い、そこでえたところの経験を、柔道以外の一切に展開すべきことを教えた点についてみたのであるが、この「物差」し、および、特殊から一般化についての考えの中に、体育として実に重要なものを示めしているといえよう。それは、嘉納のいう柔道を、いわゆる身体活動におきかえることができるからである。徒らなる鍛錬主義をしりぞけ、目的に向って直進しようとする現代体育は、かれの原理に学ぶべきではないか、また、かれの生活改善の創意にならって、体育は、単に運動の場における心身の有効なる利用にとどまらず、生活の一切にわたるようなものを獲得させるようにしなければならないのではないか。かくて、精力最有効活用の原理は、もっともっと現代体育の方法についての研究の必要性を示唆しているともいえよう。

(3) 柔道の領域と現代体育

嘉納は、かれの考える柔道に対して二様の意義をもたせている。すなわち「広義の柔道」と「狭義の柔道」がそれである。(「作興」Vol. 7, No. 3, 1928)

かれによると、狭義の柔道とは「昔の武術としての柔術の幾分か進化したもの」を指している。もちろん、嘉納柔道すなわち講道館柔道は、この「攻撃防禦の研究」から発生した。(同上)

狭義の柔道は、講道館のいき方にも近い。講道館の柔道方針としてかれは次のようにいう。「講道館は道場における乱捕、形というところから出発して」はいるが、昔の柔術と異り、「体育の原理に基き、身体の修練に注意し、できるだけ円満な發育に留意して」いた。また「技術的方面が主となって、精神の修養とか、実生活の向上改善とかいうことは、従となる恨みがあった」(口述、柔道家としての嘉納治五郎) といっているように、理想としてこの柔道にはまだいたっていなかった。これらの点から考えると、狭義の柔道は、攻撃・防禦の形式をとる技術的なものを中心とし、また、身体の発達をはかり、その修練に重点をおき、精神的な方面とか、実生活の向上改善については従とするものであった。

しかし、嘉納は、柔道を決してこのような位置にとどめておくことをもって満足しなかった。「何事でも、苟も一つの目的を遂げようと思えば、必ずそれに依らなければならぬところの根本原則」があることを発見するにいたった。かれは、これに対して「心身最高使用道」と名づけた。これは、「何事をするにも、その目的を達成するための根本原則であり」また「何事にも応用することのできる天下の大道」であって、これこそは、広義の柔道であるという。(「作興」Vol. 7, No. 3, 1928)

この広義の柔道は、すでにみたように、何事にも応用することのできるものであるが、とくに「攻撃防禦に応用した」とき武術ということができ、この原則を「身体を善くすることに応用した」とき体育と名づけ、「知を磨き、徳を養うことに応用した」ものを知育徳育といい、「これを衣・食・住・社交等のことに応用したものを」を生活改善と名づけているのである。（「作興」同上）

してみると、かれのいう根本原則としての「心身最高使用道」すなわち、「精力善用」は「道」すなわち「天下の大道」であって、この応用面は、すべて、「術」に当るともいえよう。（「口述、柔道家としての嘉納治五郎」）

このように、かれは柔道を広狭二様にわけ、狭義の柔道から入る道を講道館で行い、広義の柔道については、講道館文化会がこれに当ることになった。

「道場だけの柔道では、十分にその目的を達することが困難である」と考え、時代の要求に応えるために、「人間実生活万般の改善向上」のために文化会を起したのである。しかし、この両者は結局近接の仕方のちがいであって、講道館としては「体育・武術に止まることなく、漸次百般の実生活に及ぼすべきもの」と考えている。また、文化会も「人間の实生活万般の改善向上をねらいとするとはいいながら、体育・武術（在来の道場の柔道）を含むのである」から、究極においては一つであり、ただ近接の仕方が異なるだけである。

さて、これを現代体育について考えてみるとどうなるであろうか。

現代の体育は、嘉納が道場の柔道から出発して、その二大原理の把握とその実践、ならびに人間生活一般への拡大をはかろうとしたのと同じ出発点を取っている。そこでは、まず運動の技術を学習する。その過程において、身体の形成を図ろうとしている。それを達成するのは、あくまでも合理主義と能率主義をもってしようとする。それはまた、さまざまな人間関係を通して、運動における民主的人間関係を獲得させようとしている。さらに、この実践によって、運動生活技能や、それに必要な認識を養わんとしている。

しかし、体育が、それだけに止まっているならば、嘉納のいう「狭義の柔道」の域を脱することができない。このままでは、かれが発見した「自他共栄」「精力最有効活用」は、体育の場において顕現されるにすぎないであろう。もちろん、これだけのこともなかなか容易に実現できないのであるが、これを、人間形成の知恵、合理的人間生活の形成にまで展開させることができるならば、現代の体育は、人生にとって、人間生活にとって、極めて意義の深いものとなるであろう。かれは講道館文化会を創立してそのことをなしとげようとしたのであるが、この創意は、現代体育が継承しなければならないであろう。