

# 1. 「精力善用国民体育」の目的と その意義に関する研究

講道館 桐生 習作

キーワード：嘉納治五郎、精力善用国民体育、武術、体育

## 1. Purpose and significance of *kata* of Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku

Shusaku KIRYU (Kodokan Judo Institute)

Key words : Jigoro Kano, Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku, martial arts, physical education

### Abstract

In 1927, Jigoro Kano created the *kata* of Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku, a set of physical exercises consisting of judo *kata* (form). Its current practitioners receive little recognition because Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku is not a competitive sport and practitioners cannot be tested to reach higher *dan* (levels), as in other Japanese martial arts. However, the purpose and content of this form, which Kano tried to promote throughout Japan, is considered to be of interest not only to its practitioners but also to those responsible for the spread and development of judo. In this study, we investigated the history and contents of Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku in the literature in order to clarify its characteristics and significance. The results are as follows.

- Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku consists of two types of exercises, solo practice and relative practice. Solo practice is the only form of judo that is practiced alone and has martial value because it involves mastering *atemi* techniques consisting of blows and strikes to an opponent's body, which are prohibited in *randori* (free practice). Relative practice has much in common with sets of moves such as *Kime-no-Kata* and *Ju-no-Kata* in that all were altered so that they could easily be practiced outside the *dojo*.
- During World War II, judo classes, which are based on martial arts training, were held outdoors by the martial arts department. The contents of these classes had much in

common with the independent practice of the National physical education for Good energy and *Kime-shiki*. It is presumed that the contents were altered to allow Seiryoku-Zenyo Kokumin-Taiiku to be practiced in public after the war, fearing that the original form would remind the public of militarism.

- Kano said that the purpose of judo is to strengthen body by practicing attack and defense, to complete the personality by training the mind, and finally to devote oneself to society. From this study of Seiryoku-Zenyo-Kokumin-Taiiku, I was able to reaffirm Kano's idea that "judo practitioners must continue practicing with aspiration regardless of the circumstances." The results also show the significance of judo training, which can be considered a meaningful form for thinking.

## 1. はじめに

形は、あらかじめ決められた攻防の順序に従い、繰り返し行う稽古である。形を稽古する目的は、技術の習得だけでなく、先人の優れた考え方を学ぶ意味もある。それは古典を読み、偉人の優れた思考法を身につける過程と似ている。近年では昇段審査だけでなく、競技会も全国各地で行われており、人々が形を目にする機会も増えてきている。これに伴い、柔道指導者が形の歴史や意義を学ぶ必要性は、ますます高まっている。

本論では柔道の形の1つである「精力善用国民体育」を取り上げ、その意義について考察する。1927（昭和2）年、嘉納治五郎（以下嘉納）は晩年にこの形を発表したが、昇段審査や競技大会の種目ではないこともあり、現在の修行者は目にする機会が少なく、形の目的や内容についても知られていない部分が多い。形の「あらかじめ決められた動作を行う」という点に限れば、ラジオ体操なども体育を目的とした一種の形であり、「国民体育の形」とも表現できよう。そこに「精力善用」という柔道原理を加えた「精力善用国民体育」という形には、どのような目的や嘉納の想いが込められていたのか、修行者にとって興味深い内容であろう。

本研究では、文献から「精力善用国民体育」の歴史や内容について調査し、この形の特徴とその意義について明らかにした。

## 2. 「精力善用国民体育」創作の背景

### 1) 競技偏重と武術性低下への危惧

柔道の競技化の高まりは、明治末期から大正初期にかけ、主に課外活動の中であらわれてきた。1914（大正3）年には全国高等学校専門学校柔道優勝大会（以下高専大会）が開催されるなど、全国規模の対校試合が実施されるようになった。大久保<sup>1)</sup>は、第四高等学校（以下四高）の稽古日誌を分析し、高専大会の敗戦が契機となり、牧歌的であった四高の稽古が、寝技中心で過酷な内容に変容した様子を報告している。

これに対し、嘉納は試合の教育的価値を認めながらも、その弊害を無くすために実施方法を工夫すべきとの見解を持っていた。1925（大正14）年に『柔道年鑑』に掲載された嘉納の「柔道試合審規程の改正に就いて」と題する論考から、試合に関する意見を以下に抜粋した。

真剣勝負は、多くは立つて居る姿勢の時から始まる場合が多く、又、立つて居る姿勢で勝

負することに熟知して居らぬと、一人以上の相手から攻撃された時、これに對抗することが出来難い・・・(中略)・・・普通の試合では、當身技や危険な投技が禁じられてあるが、眞劔勝負の時は、それ等を自由に用ひることが出来る。そしてその當身技や危険な投技は、立つて居る姿勢からでなければ、十分に練習することが出来ぬ・・・(中略)・・・相手が立つて居るのに、自ら先に倒れて固技に移らんとすることは、眞劔勝負の場合なら、自ら甚だ不利の位置に陥ることになる。相手は蹴るとか、物を投げ附けるとか、種々の危険な手段を施すに便利を得るからである<sup>2)</sup>

試合はルールによって決められた人数、場所、技などの範囲で自由に攻防が行われる。これに対し、実戦にはルールがなく、寝た状態の相手に攻撃を加えたり、武器を用いたりなど、勝つためには何をしても許されるという点で試合と異なる。そのため、嘉納は武術の視点から、自分から倒れて寝技に引き込むのではなく、立ち姿勢での攻防を基本とするよう警鐘を鳴らした。

柔道の普及に伴って乱取競技が盛んになり、高専大会以降は試合に勝つために寝技の研究が進む。やがて選手たちが寝技を重視するあまり、立ち姿勢を軽視する傾向が顕著になると、嘉納は柔道の修行では実戦も想定した姿勢や技術、すなわち武術としての修行をおろそかにすることのないよう、修行者に強く訴えたのである。

## 2) 前史としての「擬働体操」

嘉納は柔道の目的として体育、勝負、修心(精神修養)を挙げ、複数の目的を同時に達成できるところに柔道の教育的価値の高さがあると認識していた。言い換えれば、純粋な体育、純粋な武術ではなく、安全な体育法でありながらも同時に武術を学べるという仕組み作りを目指していた。これは嘉納の生涯のテーマの1つでもあり、その試行錯誤の1つとして、1909(明治42)年に発表された「擬働体操」が挙げられる。

「擬働体操」は柔道の形ではなく、嘉納が体操の1つとして考案したものである。しかしながら純粋な体操ではなく、その内容には肉体労働や柔道の動作など、9種の運動(けいすう たまみぎき ひらいたみがき たていたみがき ろおし しほうけり しほうあて ぼんぶ くるまわし)が含まれている。教育雑誌『中等教育』から、「擬働体操」の趣旨について引用したい。

實働とは、歩く、掃除をする、荷物を運ぶ、相撲を取る、球を投げる、羽根をつく、其他總べて実際に働くことの總称である。虚働とは今日世に行はれて居る普通体操のやうに他に別段目的なく、單に體育の為、身體四肢を動かす運動の總称である・・・(中略)・・・虚働体操は元來生理上から考へて仕組を立てたものであつて、肺臟を強くするとか、體を平均に發育させるとか云ふ點に長所があるが、極めて興味の少ない體操であるから、自ら身の入りが悪いのを免れない。一方の實働の方は、何時でも何か仕事をするとか、勝ち負けを争ふとか、一種の目的があつてすること故、面白味があり、自然と身が入り易いが、體を均一に發育させると云ふ趣意には適はぬ場合が多い<sup>3)</sup>

嘉納は従來の體育法を「實働」と「虚働」の2つに分けて説明した。「實働」は日常生活や遊びを目的とした動作であり、身近で面白みがある点で運動の継続が期待できる反面、發育が

偏してしまう懸念があり、身体の円満な発達という趣旨に適わない場合があると述べている。柔道の乱取は「實働」だが、競技に熱中すれば自然と得意な組み手や技が絞られてくるため、左右差が生じてくるであろう。一方、「虚働」は生理学上の根拠があり、身体の調和的発達に適しているものの、動作自体に仕事や遊びといった目的が込められていないため、興味を失いやすい運動だと述べている。ラジオ体操は「虚働」であり、安全にどこでも実施できるが、一人で運動を継続するためのモチベーションを維持するのは困難であろう。嘉納は両者の長所を兼ね備えた新たな体育法を模索した結果、その中間として「擬働」という概念を作り、「擬働体操」という体育法を考案した。

「擬働体操」は『中等教育』のみならず、中央教育雑誌の『帝国教育』<sup>4)</sup>、『教育界』<sup>5)</sup>、『教育時論』<sup>6)</sup>の他、地方教育雑誌『兵庫教育』<sup>7)</sup>など各誌に紹介された。石井らは「擬働体操」の物を磨く動作及び当身技(突き、蹴り)と類似した動作が、「精力善用国民体育」の中にみられると指摘している<sup>8)</sup>。嘉納は全国民に興味をもって実施できる体育法を模索しており、「擬働体操」が「精力善用国民体育」の制作過程にあったと見ることができる。

### 3. 「精力善用国民体育」の成立と技術

#### 1) 名称の由来

1922(大正11)年、嘉納は国内の思想善導を目指して講道館文化会を創設し、「精力善用・自他共栄」を発表する。精力善用とは精力(心身の力)を最善活用するという原理のことであり、嘉納は精力善用主義に基づき、人種的偏見や貧富の差のない平和な世界の実現を目指すという宣言がなされた。1927(昭和2)年、嘉納は「精力善用国民体育」を発表したが、「精力善用」の名を冠した理由を「今日世間でいふ能率の増進、科学的経営法、産業の合理化などいふやうなことは、この有効の活動や精力の善用といふことに含まれてゐる。精力善用国民体育はこの精神から生まれ、この體育の實行は又この精神を養ふ」<sup>9)</sup>と述べるなど、修行者がこの形の稽古を通し、合理的精神や科学的思考を身につけることを期待していたことが窺える。

嘉納は従来学校体育で行われてきた普通体操について、特別な施設・用具が不要であり、生理学的に無理のない点に一定の評価を与えている。しかしながら、体育の条件である強・健・用<sup>10)</sup>の3要素から検討すると、体操は鍛錬的要素や興味、実用性に乏しいと認識していた。また高専大会の隆盛により、柔道修行者が競技に偏重し、真剣勝負において寝姿勢が不利であり、また当身技が重要であるという武術的視点が閑却されていたことへの危惧もあった。こうした状況を打開すべく、嘉納は体育と武術を兼ね、いつでもどこでも実施可能な体育法を提供したいと考え、「精力善用国民体育」を創作したと考えられる。

#### 2) 単独練習

嘉納の著書『柔道教本』(1931年発行、三省堂)をみると、「精力善用国民体育」は攻防式と舞踊式の2種類があると記されていたが、舞踊式の内容は見当たらなかった。攻防式は記載があり、内容は単独練習と相對練習の2つに分かれていた。

単独練習は1人で当身技の練習を行うもので、柔道の形では唯一1人で行う形式である。相對練習は2人組で投技、固技、そして当身技を行うものであった。相對練習には極式と柔式の2種類があり、前者は「極の形」、後者は「柔の形」との共通性が見られた。

単独練習の内容は以下の通り<sup>11)</sup>。

## 第一類

五方當（左前斜當、右當、後當、前當、上当）

大五方當（大左前斜當、大横當、大後當、大前當、大上当）

五方蹴（前蹴、後蹴、前斜《左右》蹴、前斜《左右》蹴、高蹴）

## 第二類

鏡磨、左右打、前後突、兩手上突、大兩手上突、左右交互下突、兩手下突、斜上打  
斜下打、大斜上打、後隅突、後打、後突・前下突

技は全部で28種類あり、自然体から始まり、1つの技が終わるごとに自然体に戻る。第一類・五方當は自然体のまま、右手で左前斜當、右當、後當、前當、上当の順に行い、次いで左手で同様の順に動作を行う（図1参照）。五方蹴も同様に左右の足で行う。但し大五方當は自然体から一步踏み出して当身技を行うため、五方當よりも大きな動作になる。最初は自然体、次は一步踏み出し、最後は片足立ちになり前後左右満遍なく行うなど、徐々に負荷を高めながら動作が偏らないよう配置されている。

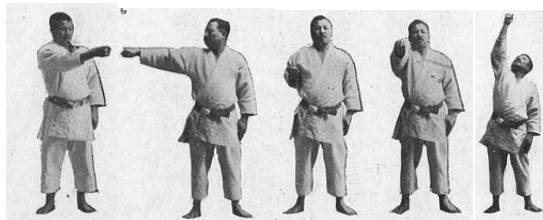


図1 五方當（左から左前斜當、右當、後當、前當、上当）<sup>12)</sup>

第二類は鏡磨から始まり、各技を複数回繰り返し、後突・前下突まで計13種類の動作を行う。当身技に注目すると、拳による突きや打ち、手刀による当て、そして肘打ちなど上肢を用いた技が中心になっている。前後左右へ大きく踏み出すだけでなく、後隅突や後突のように体幹を捻る動作も特徴的であった（図2参照）。



図2 後隅突、後打、後突・前下突

Rada<sup>13)</sup> やアニス<sup>14)</sup> は、唐手の船越義珍と嘉納との関係から、唐手と単独練習との類似性を指摘している。しかしながら、単独動作の突きや蹴りでは、もう一方の手足で防御動作（受手）をとるような唐手術特有の攻防一体の動作や、巻藁や壺の中の砂を突くといった当身技の威力を高めるための鍛錬法は示されていない。

単独練習の技術的特徴をさらに詳しくみるため、各技を1回ずつ通して実施した場合、実際にどのような運動内容になるのか検討した。単独練習の動作内容を「体捌き」、「臂当（手や腕を用いた当身）」、「脚当（足や脚を用いた当身）」の3つに分類し、表にまとめた（表1参照）。

表1 「精力善用国民体育」単独練習の動作

<第一類>

項目	細目	回数	備考
体捌き	前進	6	正面2回、右2回、左2回
	伸び	4	上当の際、前進を上方向へ伸ばす
	後退	2	大五方当の後当の際
臂当	拳当	16	正面4回、右4回、左4回、上4回
	肘当	4	後方への肘打ち
脚当	蹴放	10	正面4回、後2回、右2回、左2回

<第二類>

項目	細目	回数	備考
体捌き	上体（頭部を含む）捻転	8	右4回、左4回
	屈伸	2	後突前下突の前下突など
	伸び	2	
	反り	1	後突前下突の後突の際
臂当	諸手突	6	上2回、下2回、正面1回、後1回
	手刀	6	右3回、左3回
	拳当	4	下2回、右1回、左1回
	打手	4	右2回、左2回
	肘当	1	後方へ両方の肘で1回

第一類の突き・蹴りの方向は、いずれも前後左右いずれの方向にも均等になっていた。正面への攻撃も前蹴や高蹴など、高低差がつけられており、上下にも満遍なく運動が行えるようにとの配慮が窺える。

第二類の「体捌き」や技の傾向は、手刀による打ちはみられるものの、手の指を伸ばして相手を突く唐手の貫手のような動作はみられなかった。一方、前後左右上下へ均等に攻撃を行うよう編成されていた。

嘉納は唐手の突きや蹴りの武術的価値を評価していたが、拳を鍛える方法などは紹介されていないことから、一撃必殺の境地ではなく、身体各部が円満に発達するよう体育的視点で各技の編成を工夫したと考えられる。

## 2) 相対練習 極式

相対練習は極式と柔式の2種類があり、技数はそれぞれ10本ずつとなっている。極式は対徒手及び対武器の攻防が想定されており、居取が5本（両手取、振放、逆手取、突掛、切掛）、立合が5本（突上、横打、後取、斜突、切下）となっている。

両手取、振放、逆手取は相手に掴まれた手首を解く内容で、天神真楊流柔術の形の手解にあ

オニコブシ フリホドキ ギャクデ  
 る鬼拳、振解、逆手という技とはほぼ同様の技法であった（図3参照）。

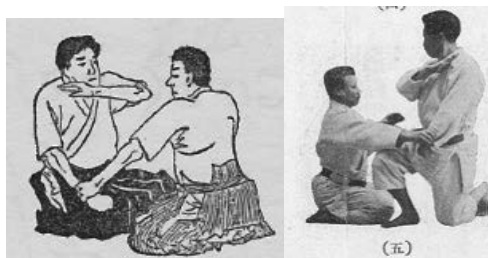


図3 天神真楊流手解の鬼拳（左）と極式の両手取（右）

極式突掛以降の技は、「極の形」の技名称がそのまま用いられており、当身技や関節技にも共通点が多い。但し、「極の形」では後取、袖取、摺上などで取が受を投げるが、極式では受を投げる技は1本もなかった。「極の形」後取は、背後から抱きつく受を、取が背負投で投げ、さらに手刀で受の水月を打つ内容<sup>15)</sup>だが、極式は受の水月に肘を当てる動作に止まっている（図4参照）<sup>16)</sup>。極式は相手を投げないため、畳や柔道衣がなくても実施でき、また相手に掴まれた場合の対処や当身技、固技を重視した内容であった。



図4 後取の比較 「極の形」(左)と極式(右)

### 3) 相対練習 柔式

相対練習の柔式は、突出、肩押、肩廻、切下、片手捕、片手上、帯取、胸押、突上、両眼突<sup>17)</sup>の10本からなる。『精力善用国民体育』（講道館文化会、1930年）では「柔ノ形」の名称で紹介されており、また技法も「柔の形」とほぼ一致していた。「柔の形」15本の中、10本を選んで柔式が作られたと考えられる。肩廻を比較しても、ほとんど両者に違いがみられない（図5参照）。

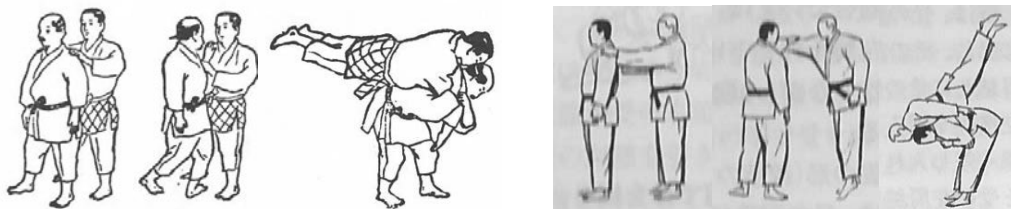


図5 肩廻の比較 柔式(左)と「柔の形」(右)

肩廻は、受が背後から取の肩を持って回す動作に取が順応し、一本背負投を掛ける。受は取の身体を手で2回叩いて「参った」の合図を行い、取は受を背中から下ろして終わる。柔式には投技が含まれているが、単独練習や極式と同様、実際に相手を投げることはなかった。

「精力善用国民体育」の技術は投技、固技そして当身技が総合的に含まれた「形」であった。相対練習は従来の「極の形」や「柔の形」に酷似していたが、単独練習と同様、いつでもどこでも練習可能なよう様々な工夫がなされていた。「精力善用国民体育」は嘉納が国民生活の改善のために作った形であり、道場以外でも稽古ができるよう、また柔道の当身技が閑却されないようにするなど、多様な目的を有していた。

#### 4. 第二次大戦前後の「精力善用国民体育」の位置づけ

##### 1) 師範による普及活動

嘉納は「精力善用国民体育」をどのように普及していったのであろうか。代表的な普及活動を以下にまとめた(表2参照)。

表2 「精力善用国民体育」の普及活動

年 月	概 要
1927 (昭和2) 年 2月	文部省にて攻防式国民体操に関して講演指導
〃 3月	下富坂道場にて攻防式国民体育の講演及び実演
〃 4月	大阪、山陽方面へ旅行、攻防式国民体育の説明講演
〃 7月	名古屋高商にて攻防式国民体育を生徒に課す
1928 (昭和3) 年 4月	灘中学校の入学式に攻防式国民体育を指導
1929 (昭和4) 年 1月	下富坂道場にて攻防式国民体育体操講習会
〃 4月	名古屋、大阪、別府、熊本、博多に旅行、攻防式国民体育を講演
〃 5月	海軍兵学校、灘中学校で攻防式国民体育の指導と講演
1930 (昭和5) 年 2月	前橋、長野、上田、大阪、岐阜方面へ旅行、攻防式国民体育を紹介
〃 8月	講道館文化会『精力善用国民体育』刊行
〃 11月	東京日々新聞社後援の精力善用国民体育講習会開催、文部大臣臨席
1931 (昭和6) 年	『作興』誌上に「精力善用国民体育に関する本会の期待」を発表
1932 (昭和7) 年 8月	ロサンゼルスオリンピック大会に参加。北米太平洋沿岸都市およびハワイにおいて柔道指導、精力善用国民体育の実演と講習

嘉納は文部省や全国各地にて講演や講習を行い、1932(昭和7)年にはハワイでも普及活動を行っている。また、1930(昭和5)年にはテキスト『精力善用国民体育』<sup>18)</sup>が講道館文化会から発行されるなど、国内外で積極的な普及が図られた。

##### 2) 戦争下

1937(昭和12)年から日中戦争が始まり、太平洋戦争へと戦争が拡大するにつれ、国内も戦時体制を強化するようになる。翌年(1938)5月4日には、嘉納がIOC総会からの帰国途中、氷川丸の船内にて肺炎で死去した。戦局が激しくなるに伴い、1941(昭和16)年には国民学校令(勅令第148号)が公布され、従来の尋常小学校の高等小学校は全て国民学校に統一され、



体操科は体錬科に変わり、体操と武道が必修となった。文部省は体錬科の目的は心身を鍛練し、天皇に献身奉公し得る皇国民を養成することと定め、翌年（1942）には「國民學校體錬科教授要項實施細目」が菊池豊三郎文部次官より発表された。武道の教授上の注意として「體錬科ノ教授ハ戶外ニ於テ行フヲ原則トシ己ムヲ得ズ室内ニ於テ行フ場合ハ換氣ニカメ塵埃ヲ防止スル等衛生ニ留意スベシ」<sup>19)</sup>と記され、原則屋外で行うこと、屋内で実施の場合は換気と衛生に努めるよう通達された。

体錬科武道における柔道の教授内容は以下の通り（表3参照）。

表3 體錬科武道・柔道の教授内容（1942）<sup>20)</sup>

考備	話講	稽古	用應			本基			學年別	其ノ二
			技投	技極	技身當	用運ノ體	構	法禮		
稽古ニ於テハ初等科第六學年ヨリ膝車、送足拂、大外刈ヲ、又高等科第一學年ヨリ袈裟固、上方固ヲ加フルコトヲ得	――、柔道ノ心術得義及目的		背浮受 込負腰身 投	後突横摺前 取上打上突	斜後側前 上方方面方 突突打突	後側後前 方進進進 右(左) (左)自然體	立禮	第五學年	初等科	
	――、柔道ノ心術得義及目的	投技	釣背浮受 込負腰身 腰投	切後突横摺前 下取上打上突	斜後側前 上方方面方 突突打突	前後側後 方方進進 右(左) (左)自然體	坐立禮	第六學年		
	――、柔道ノ心術得義及目的	投技	釣背浮受 込負腰身 腰投	突切後突横摺前 込下取上打上突	斜後側前 上方方面方 突突打突	前後側後 方方進進 右(左) (左)自然體	坐立禮	第一學年	高等科	
	――、柔道ノ心術得義及目的	投技	釣背浮受 込負腰身 腰投	突切後突横摺前 込下取上打上突	斜後側前 上方方面方 突突打突	前後側後 方方進進 右(左) (左)自然體	坐立禮	第二學年		

柔道の教授内容は初等科5年（10～11歳）から高等科2年（13-14歳）までの4学年毎に、基本（礼法・構・当身技）、応用、稽古（基本と応用を用いた乱取のこと）、そして講話の4項目の教授内容が示されている。当身技と極技が投技より先に挙げられており、寝技に至っては高等科でわずかに取り上げられる程度であった。教材の名称をみると、当身技の前方突、側面打、後方突、斜上突は「精力善用国民体育」の単独練習に、極技の横打、突上、後取、切下などは「精力善用国民体育」極式と共通している。

後取の内容をみると「後方ヨリ右（左）足ヲ出シ抱キ付キ來ルヲ體ヲ低メ片足ヲ左（右）側

方ニ開キ右（左）肘ニテ相手ノ腹部ヲ突キ元ニ復ス」<sup>21)</sup>とあり、極式の後取とほぼ同様であった。国民学校の柔道授業では、屋外で当身技や関節技などを中心とした内容が行われていたと考えられる（図6参照）。その教授内容は、「精力善用国民体育」と共通点が多かった。

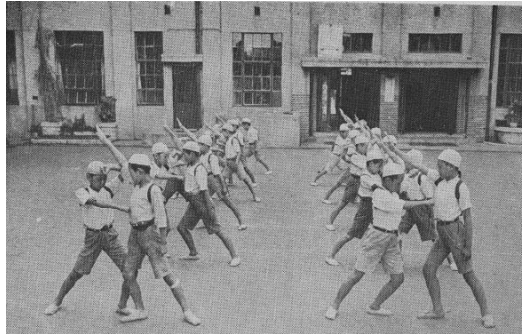


図6 体錬科武道の授業風景<sup>22)</sup>

### 3) 戦後

1944（昭和19）年には日本本土への空襲も激しくなり、1945（昭和20）年8月6日に長崎市、同月9日に広島市にアメリカ軍により原子爆弾が投下され、日本の敗色が濃厚となっていく。そして1945年8月15日、ついに日本はポツダム宣言を受諾し、連合国軍に無条件降伏をしたのである。ポツダム宣言に従い、教練や武道といった戦時色を学校教育から払拭するため、同年11月6日より学校において武道の実施が禁止された。さらに武道の総合団体・大日本武徳会も解散を余儀なくされるなど、学校や社会における武道の立場は一変して厳しいものとなった。

しかしながら、進駐軍では柔道に対する関心が高く、松本芳三は雑誌「柔道」に「講道館に於ける稽古の状況」という記事を掲載し、進駐軍兵士が講道館にまで足を運び、熱心に柔道を修行する様子を伝えている<sup>23)</sup>。また1946（昭和21）年12月、文部省はCIE（民間情報局教育部）を対象に武道（柔道、剣道、弓道）のデモンストレーションを行うなど、武道に対するイメージアップが図られていく。

さらに言論を通じ、柔道の東洋的な修行観やスポーツ的性格を強調し、学校柔道の復活を目指す動きもみられるようになる。学校柔道の指導書『学校柔道』（1951年、不昧堂書店）<sup>24)</sup>や『柔道』（1953年、山海堂）<sup>25)</sup>では、1911（明治44）年に嘉納が提唱した「慰心法」を取り上げ、柔道が元々平和的スポーツとしての性格を有すると主張した。また3代目講道館長の嘉納履正は「最近世間で柔道は一體武道であるか、スポーツであるかといふ様な疑問を持つ人がある。私がスポーツでもあり、また武道でもあると答へるのは、柔道の目的は『道』を體得するのが第一要義であって、その道程として、スポーツ的の修練も必要であり、武道的の鍛錬も必要である」<sup>26)</sup>と述べ、道を體得するための手段として、スポーツと武道、いずれの面からの鍛錬も必要だという見解が示された。戦後の柔道復活に向け、有識者は嘉納の柔道は軍国主義と無縁であり、またGHQ（連合国軍総司令部）の求める平和的スポーツの性格も有していることを繰り返し主張した。

こうした中、柔道愛好家は学校柔道の復活を願い、関係当局へ請願を行うようになる。1946（昭和21）年6月には東京都の大学及び高等専門学校の有志が、同年8月には全国高等学校生

徒代表が、同年10月には全国師範学校及び青年師範学校生徒代表が陳情を行い、また各方面からも投書や陳情が行われた<sup>27)</sup>。1949（昭和24）年5月には46都道府県柔道連盟及び協会を構成団体とした全日本柔道連盟が発足し、日本体育協会への加盟を果たすなど、民主的に組織化されていく。1950（昭和25）年6月には天野貞祐文部大臣により、GHQに柔道を学校スポーツとして許可してもらうため、嘆願書が提出された<sup>28)</sup>。GHQは各部局から意見を求め、検討を加えた結果、9月13日付けで実施許可の覚書を日本政府に渡した。戦後、5年の歳月を経てようやく学校での柔道が、スポーツとして実施することを許可されたのであった。

## 5. まとめ

「精力善用国民体育」は、柔道の形の中で唯一、単独動作を有する形であった。時と場所を選ばずに稽古が可能で、当身技、関節技、投技などの多様な技術を含み、なおかつバランスよく体を動かせるよう編成されていた。日常生活に取り入れやすく、武術と体育を兼ねた形であり、その目的は精力善用の精神の涵養と世界平和の実現にまで及んでいた。

戦時下、国民学校において武道が必修化となり、原則屋外で授業が行われることになった。「精力善用国民体育」は、屋外での柔道教材として適当であったため、ほぼそのまま採用されたと考えられる。敗戦後の社会情勢によって表舞台から遠ざかるを得なかったが、この形には嘉納が乱取競技を認めつつ、その弊害を是正するための研究成果が随所にあり、柔道における競技性と武術性のバランスをいかにとるべきか、嘉納の視点を学ぶ上で貴重な資料と言える。

現代においてこの形を目にする機会が少なくなった理由は、1950（昭和25）年6月に天野文部大臣からGHQに提出された嘆願書の内容から推察できる。同書には、新しい柔道のあり方として「戦時中行つたような野外で戦技訓練の一部として集団的に行う方法を全面的に廃止した」<sup>29)</sup>と「当身技、関節技等の中で危険と思われる技術を除外した」<sup>30)</sup>という条文が記されていた。廃止・除外に該当したのは体練科武道の教授内容であり、それらは「精力善用国民体育」の単独練習や極式と共通点が多かった。終戦後の日本において、「精力善用国民体育」はGHQや世間の人々に軍国主義や戦争を想起させる懸念があり、公の場での実施が自重されたものと推察される。

「精力善用国民体育」は乱取や他の形に比べ、実際に相手を投げることがないため柔道衣や道場など、特別な施設や用具を必要としない。また乱取で禁じられている当身技を学べる点で武術的価値に優れ、日常生活の零細の時間を有効に利用する態度は、精力善用の精神の涵養に通じる点があるだろう。礼法や相手への感謝の心を養うなど、道場だからこそできる教育もあるが、道場以外の時間をいかに有意義に過ごすか、生活をいかに改善していくかというのも柔道修行の目的の1つである。「精力善用国民体育」からは、嘉納の「どのような状況でも柔道家は向上心を持って稽古を続けなければならない」という修行的態度を再認識することが出来、柔道修行の意味を考える上で意義のある形と言えよう。

## 文献

- 1) 大久保英哲：旧制高等学校のスポーツ活動研究－練習日誌『南下軍』からみた四高柔道部の修道院化－，スポーツ社会学研究16：50-70，2008.
- 2) 嘉納治五郎（1925）：柔道試合審規程の改正に就いて，（編）講道館文化會，柔道年鑑，講道館文化會：32-33，1925.
- 3) 嘉納治五郎：擬働体操に就いて，中等教育4：2，1909.

- 4) 嘉納治五郎講述, 記者筆記: 全國中學校長晚餐會, 帝国教育325: 97-98, 1909.
- 5) 嘉納治五郎: 擬働體操に就いて, 教育界8 (10): 30-34, 1909.
- 6) 嘉納治五郎: 新案體操法, 教育時論871: 2-5, 1909.
- 7) 嘉納治五郎: 擬働體操, 兵庫教育, 239: 45-46, 1909.
- 8) 石井らが指摘した「擬働體操」と「精力善用國民體育」単独練習の類似した動作は以下の通り.  
「擬働體操」  
球磨、平板磨、堅板磨 ↔ 磨  
四方當 ↔ 五方當  
四方蹴 ↔ 五方蹴  
石井浩一・高島実: 嘉納治五郎の「擬働體操」に関する研究, 日本体育大学紀要16 (1): 18, 1986.
- 9) 嘉納治五郎: 柔道教本, 三省堂, 29, 1931.
- 10) 嘉納は、体育の目的は運動を通じて人の身体を強健かつ社会生活に役立つようにし、さらに精神修養をも図ることにあると説いている (柔道神髓『改造』17 (6), 1930年).
- 11) 『柔道教本』の技名称をそのまま掲載した.
- 12) 本論文の図は全て『柔道教本』より引用した.
- 13) Juser. Rada: 松壽館空手道の歴史, 技術, 思想に関する研究, 平成18年度筑波大学体育研究科修士論文, 2007.
- 14) ハテム・アニス: 空手道に関する歴史的研究-唐手術から競技空手への変遷について, 平成20年度筑波大学体育研究科修士論文, 2009.
- 15) 講道館: 極の形, 講道館: 40, 2007.
- 16) 嘉納治五郎: 柔道教本, 三省堂: 95, 1931.
- 17) 嘉納治五郎: 精力善用國民體育, 講道館文化會: 44, 1930.
- 18) 講道館: 柔道9 (1), 1938
- 19) 文部省: 國民學校體鍊科教授要項並に國民學校體鍊科教授要項實施細目, 文部省: 6-7, 1942.
- 20) 文部省: 國民學校體鍊科教授要項並に國民學校體鍊科教授要項實施細目, 文部省: 22-23, 1942.
- 21) 文部省: 國民學校體鍊科教授要項並に國民學校體鍊科教授要項實施細目, 文部省: 222, 1942.
- 22) 細川熊藏・室井光義・櫻庭武: 小学校武道要目柔道教授全書, 小學館, 1939.
- 23) 松本芳三: 講道館に於ける稽古の状況, 柔道17 (2), 17, 1946.
- 24) 大滝忠夫・松本芳三・小川長治郎: 學校柔道, 不昧堂書店: 13, 1951.
- 25) 大瀧忠夫: 柔道, 山海堂: 39-40, 1953.
- 26) 嘉納履正: (編) 三船久蔵・工藤一三・松本芳三, 柔道講座1, 白水社: 11-12, 1955.
- 27) 大滝忠夫・松本芳三・小川長治郎: 學校柔道, 不昧堂書店: 23
- 28) 同上書: 57-58.
- 29) 同上書: 57.
- 30) 同上書: 58.