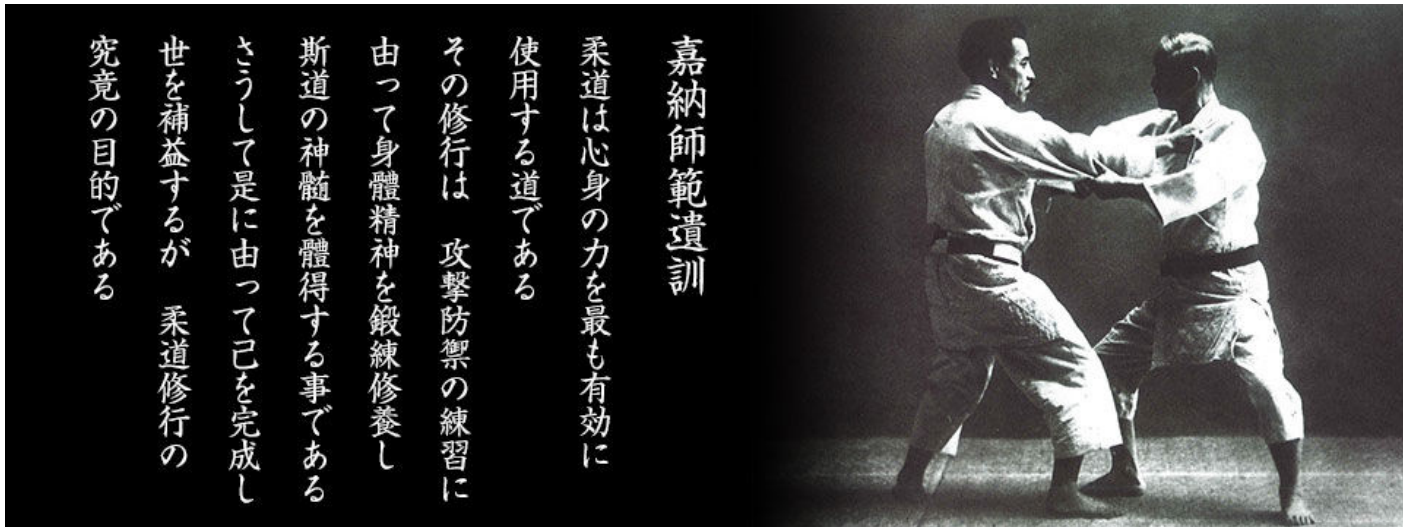


嘉納治五郎師範の教え

嘉納師範遺訓

柔道は心身の力を最も有効に
使用する道である
その修行は 攻撃防禦の練習に
由つて身體精神を鍛練修養し
斯道の神髓を體得する事である
とらうして是に由つて己を完成し
世を補益するが 柔道修行の
究竟の目的である



講道館柔道の歴史



水道橋時代の講道館

講道館柔道の創始者、嘉納治五郎師範は少年時代から身体が弱くなんとか強くなりたいと柔術を修行しました。はじめ天神真楊流柔術を、続いて起倒流柔術を学び、それぞれ奥義に達しましたが、他の流派にも興味をもち、研究に打ち込み、諸流のよさをとりいれ、さらに自らの創意と工夫を加えた技術体系を確立するとともに、理論面でも柔術の「柔よく剛を制す」の柔の理から「心身の力を最も有効に使用する」原理へと発展させ、新しい時代にふさわしい技術と理論を組み立てました。



富士見町時代の講道館

嘉納師範はこの原理を「精力善用」の標語で示し、これこそ柔道技術に一貫する原理であるとともに、社会生活すべてに於ても欠くことのできない重要な原理であることを明らかにしました。

そしてこの原理を実生活に生かすことによって、人間と社会の進歩と発展に貢献すること、すなわち「自他共栄」をその修行目的としなければならないと教えました。

主とするところは「術」ではなくこの原理と目的により自己完成をめざす「道」であるとして、術から道へと名をあらため、その道を講ずるところという意味で名づけられたのが「講道館」という名でした。



日本初参加のストックホルムオリンピック

(左が師範)

嘉納師範はまた、国際オリンピック委員会会長クーベルタン男爵の要請により東洋初のオリンピック委員に就任、また大日本体育協会（現日本体育協会）を創設するなど、国内外において体育の奨励に尽力しました。

東京高等師範学校長時代には同校に体操科を設置し、青少年の身体を通しての教育のために体育指導者養成をはかりました。このようなことから「日本体育の父」とも仰がれています。

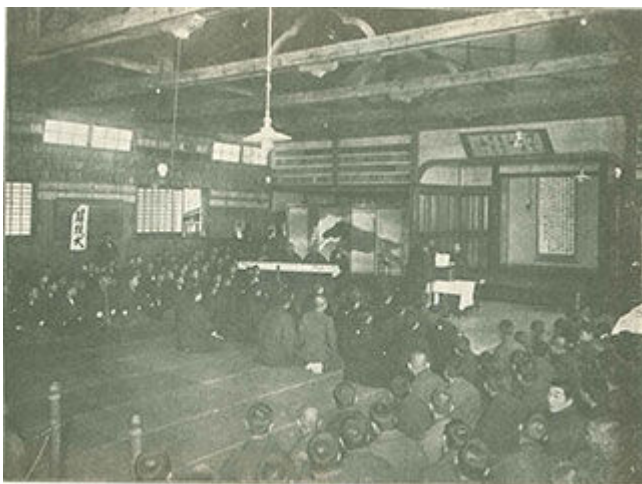
師範は生涯において13回にもわたり外遊されましたが、その都度柔道の講演、実演をしてその紹介と普及につとめられました。

今では約200の国と地域が国際柔道連盟に加盟し（平成25年現在）、世界の津々浦々で老若男女が柔道衣を身につけて心身の鍛練に励んでいます。

また、同連盟の規約の序文の中には「柔道は1882年に、嘉納治五郎師範によって創設された。格闘技を由来とし、さらに教育的手法としての発展を続けた柔道は、（国際的紛争のために開催中止となった1940年東京オリンピックでの公開競技としての採用決定を経て）、1964年の東京オリンピックで初めて正式競技に採用されている。柔道は精神が身体の動きを制御する、高度な規律に基づくスポーツであり、個々人の教育に寄与するスポーツでもある。

競技や格闘といった側面のみならず、柔道には専門的（注：学術的）な研究、形の練習、護身術、身体作りならびに精神の鍛錬などの要素が含まれる。

先人たちの遺した伝統に派生する規律の実践として、その創設者が極めて近代的かつ進歩的な手法に仕上げた規範が柔道なのである。（日本語訳）」と謳われています。



下富坂時代の講道館

柔道の目的

柔道は、あらゆる年齢層の人々に親しまれています。講道館でも、6歳から80歳を超す高齢者まで、年齢、そして性別、職業、国籍に関係なく、大勢の人々が柔道に励んでいます。このなかには、強くなりたい一心の人、弱いからだを鍛えたい人、自分の精神を練りたい人、快い汗を楽しみたい人、安全の能力を身につけたい人、柔道の指導者になりたい人、現に指導に熱中している人などさまざまな人がいます。こんなにいろいろな年代の、いろいろな目的を持った人たちを共通にひきつけている柔道とは一体なんなののでしょうか。



浮腰で山下義韶を投げる師範

嘉納師範は、一般に言いならわされていた柔術を柔道として単に技を修得するだけでなく、天下の大道を学ぶものとし、その教育場を「講道館」と呼んだのです。講道という語には、道を学び、明らかにし、実践するという意味があり、講道館柔道と名付けて柔道の本質を明らかにしているところに、嘉納師範が、いかに道を重んじ、その修行を一生の大事としていたかを知ることができます。

嘉納師範は、柔道修行の目的は、攻撃・防御の練習によって身体を鍛練して強健にし、精神の修養につとめて人格の完成をはかり、社会に貢献することであると示されています。

技の原理

「身体と精神を最も有効に働かせる」、これが柔道の根本原理で、この原理を技の上に生かしたのが「作り」と「掛け」の理論となります。

「作り」は、相手の体を不安定にする「くずし」と、自分の体が技を施すのに最も良い位置と姿勢をとる「自分を作る」ことから成り立っています。「掛け」は、この作られた一瞬に最後の決め手を施すことをいいます。この「作り」と「掛け」は、柔道の根本原理に従った技術原理ということが出来ます。

互いに、精力善用・自他共栄の根本原理に即した作りと掛けを競い合う間に、自然とこの根本原理を理解し、体得して、社会百般の実生活に生かそうとしています。

「技から道に入る」わけです。



嘉納師範の指導を受ける女子部員たち（大正初期）

師範の言葉

1. 精力善用とは

「何事をするにも、その目的を達するために精神の力と身体の力とを最も有効に働かす、ということである。(略)心身の力を最も有効に使用するということは、柔道の攻撃防禦(こうげきぼうぎょ)のあらゆる場合を一貫した原理であり、また教えである、と云うて良い。

この、心身の力を最も有効に使用するということは、簡単にいえば精力の最善活用と云うて良い。さらにこれを約言すれば、精力の善用ということもできる。

この精力の最善活用ということは、柔道の修行上最も大切な教えであるが、また人生各般の目的を達するためにも必要な教えである」 *1

「柔道の根本義は、精力の最善活用である。

言い換えれば、善を目的として、精力を最有効に働かせることである。

それでは、善は何か、と言うに、団体生活の存続発展を助くるものは善で、これを防ぐものは悪である。(略)そしてこの団体生活または社会生活の存続発展は、相助相譲(そうじょそうじょう)〔互いに助け、互に譲る〕・自他共栄によって達成せられるのであるから、相助相譲・自他共栄もまた善である。

これが、柔道の根本義である。

この根本義を、攻撃防禦に応用すると、形や乱取が成立する。これを、身体を良くすることに応用すれば体育となり、智を磨き徳を養うことに応用すると智徳の修養法となり、衣食住・社交・執務・経営など社会において人々がなす百般のこと〔色々なこと〕に応用する時は、社会生活の方法となるのである。(略)

かく〔このように〕今日(こんにち)の柔道は、道場における単純なる武術の練習に止まらずして、むしろ人間が社会においてなす所の万般のこと〔その殆ど〕の指導原理であるというを適当と認めるのであって、道場において行う形や乱取の練習は、柔道の原理を武術と体育に応用したのに過ぎぬのである。(略)自分は、昔の柔術の形や乱取の修行から入って、その奥義(おうぎ)を体得するに至った。それゆえに、人に教えるにも、同様の道行をたどったのである。また形も乱取も、武術としました体育として、多くの人に学ばせて価値があると認めたからである。それら自身の目的のためのみならず、ぜひそれによって柔道の根本義を体得し、それを万般の実生活に応用して、すべての人をして合理的生活を営(いとな)ましむるようにしたいからである。

それが自分の創始した柔道の原則的の修行の仕方である。

しかし世間には、それが柔道であるということに気づかず、実際は柔道の原理に基づいて社会生活を解釈している人がいくらかもある〔沢山いる〕。

自分の説いている柔道が、一層広く世間の人に理解せらるるようになれば、これまで柔道と考えずに行っておったことが柔道になり、一般の人ますます広く柔道を指導原理として社会生活を営むようになるものと、自分は信じている。

諸子(しよし)〔諸君ら〕は率先して社会にその気運を作るように努力せられよ」 *2

*1 嘉納治五郎、精力の最善活用、大勢第1巻第1号、1922

*2 同上、柔術と柔道の区別を明確に認識せよ、柔道第7巻第2号、1936

現代漢字仮名遣いに改めた。

適宜、読みやすいように漢字を改め、平仮名表記にし、句読点を補った。

便宜上、見出しを設けた。

〔 〕内に語句説明を補った。

2. 自他共栄とは

社会を成し、団体生活を営んでいる以上、その団体・社会を組織している各成員が、その他の成員と相互に融和協調して、共に生き栄えることほど大切なるはあるまい。各成員がことごとく相互に融和協調しておれば、おのれのはたらきがおのれ自身の益となるのみならず、他をもまた同時に利し、共々幸福を得るは明らかであり、他の活動がその人自身のためばかりでなく、おのれを始めその他の一般の繁栄を増すはもちろんのことである。かような次第で、その融和協調の大原則は、つまり自他共栄ということに帰する。

ただただ他のためにつくせといっても、その尽さねばならぬ理由をいずこに求めるのであるか。また自己の便のみをはかろうとすれば、たちまち他と衝突するは必然のことで、かえってそのために大なる不便をまねくにきまっている。かく、自分をいたすらに捨てることも人情にそむき、また理由もなく、おのれの我儘勝手ばかりを主張すれば、他の反対によってそれが妨げられるばかりでなく、ついには自己の破滅に陥ることになる。

こう考えてくると、どうしても人が人として社会生活を全うし、存続発展していくには、自他共栄の主義以外にはあるべきでない。

早い話が、ここに三人旅する場合に、一人は山といい、一人は海を好み、一人は休息していたいといい張ったら、三人がわかれわかれにならなければならぬ。共に連れだつて旅する益を始めから望んだものとすれば、互いに譲りあって、比較的皆が満足し得る一致点を択んで行くよりほかしかたがない。およそ人の世、細大多少すべての関係はこの通りである。（略） 他を認めず自らの言分ばかりで争うならば、自他共倒れとなつて、社会全体の不利・害禍これより大なるはない。（略） 国民の実際生活を見ると、ずいぶん精力を徒費しているように思われる。またたとい有効に活用していると見られるものでも、さらに、よりよく、最善に到らしむるべき余地が無いとは決していえない。つまらぬ抗争をやめて、自他共栄の原則により、あらゆる精力を最善に活用するようになれば、その結果、国家の実力は現在よりも数層倍にのぼるであろう。しかして、そのために文化も著しく進み、富強も加わることになる。また、自他共栄を主義とすれば、国際の関係もさらに円満になり、人類全体の福祉も増進することと確信する。

かようなわけで、一切の教訓・主張を包含して、動すべからざる真理に本づいている精力善用・自他共栄の旗を掲げ、天下すべての人々と共に邁進していこうとするのが我らの主張である。 *1

*1 嘉納治五郎「なにゆえに精力最善活用・自他共栄の主張を必要とするか」『作興』第4巻第12号（大正14年）

3. 尽己瘳成（おのれをつくしてなるをまつ）とは

大意： 自分の全精力を尽くして努力した上で、成功・成就を期待すべきである。

力を尽くし切っていないのに失敗を運のせいにははいけない。幸運を望む前に、まず自分の力を尽くせ。

また、失敗した不運を嘆いて努力を止めてはならない。さらに勤勉と辛抱を怠らず、成就を待て。

成功者は、努力の限りを尽くした結果、自身の運命を拓き得たのである。

己を尽くして成るを俟(まつ)つ ということは、世に処し、事を成さんとするにあたりて、最も切要なる訓戒なり。(略)

成功とは、材能と運命と相俟(あいま)ちてはじめて生ずるものにして、いかに卓越なる材能 存するも、運命にして全然 非ならんか、成功するを得ざるなり。又、いかに幸福なる運命に遭遇するも、材能にして全然 欠くるあらんか、成功あるを得ざるべし。(略)

然るに〔しかし〕世にはこの両者の関係を明らかにさせるより、往々(おうおう) 極端の弊害に陥り、一生を誤る者あり。注意せざるべからず。卓識敏材の人にして、運命と成功との関係に注意せざる者には、頻(しき)りに成功をあせり、己の智力を窮(きわ)め 材力を尽し、一挙にして大事業を就さんとする者あり。しかし、事は成るべき日の来たるにあらざれば、成るものにあらず。而して、彼らは予期のごとくに成就するを得ざるを見るや、人事(じんじ) 意のごとく成らざるを慨(がい)し〔なげき〕、すぐに反対の極端に奔(はし)り、人間 万事一に運命に支配せらるる者となし、又 昔日の熱誠と勤勉とあるなく、自棄して終わるものあり。

また、凡庸の人にして、事を試みて成らざる時は、自己の材能が拙劣にして事をなすに足らざる者と思ひ、一層進みて材能を錬磨せんことを思わず、自棄して顧みざる者あり。

また、むなしく運命に依頼し、座して天より黄金の振り、地より黄金の湧かんことを望むごとくに、自ら勉(つと)むることをなさざる者あり。

これらは皆、運命に順応し、己を尽くして成るを俟つ の徳なきより生(しょう)ずる過(あやま)ちなり。思わざるべけんや。

要するに、吾人〔私たち〕の取るべき道は、まず己を尽くすにあり。幸運を望むよりは、まず己を責めよ。

人の〔が〕みて以って不運となすところのものは、その実(じつ)、運命の否(ひ)なるにあらず。己を尽くすこととの足らざるによることあり。方法に疎漏あり、勤勉に不足あり、素養と準備とに欠陥あり。而して成らざるは、その因由は、命にあらず。人にあり。責〔責任〕は人にありて、而して咎(とが)を命に帰するは、これ誤らずや。

賢者は自己の運命を開拓す、と言ひ、智者は過(あやま)ちを転じて福となす、と言ひ、皆 己を尽くすの結果たるにほかならず。

己を尽くさずして命をいう者は、その実(じつ)、正命にあらず。己を尽くさざれば、いかでか命の命たるを知らんや。

もし、それ己を尽くして、なお成らざるは、これ運命のいまだ我に可ならざるなり。運命、可ならずといえども吾人は決して失望すべきにあらず。沮喪(そそう)〔くじけて元気がなくなること〕すべきにあらず。材能を尽くし、勤勉と忍耐とをもってその成るを俟つべきなり。

吾人は運命の如何(いかん)によって、吾人のなすべき道を廃すべきにあらず。
自棄して幸運を望むは、痴人の夢のみ。(略)

吾人は、幸運にも慢するなく、否運(ひうん)にも沮(はば)むなく、よく勤勉し、よく忍耐しもって成るを俟つべきなり。