

柔道の乱取稽古における寝技の基本姿勢に関する一考察

岡本 啓

(工学部教養教育)

要約：柔道の乱取稽古において、投技の基本姿勢とされる自然体の体勢に関する著説を概観し、これまで等閑に付されてきた固技錬磨のための寝技の乱取稽古における基本姿勢（寝技における自然体ともいべき体勢）について考察する。
キーワード：柔道, 乱取, 自然体, 寝技

明治期までに伝わる柔術諸流派に学び、1882（明治15）年に講道館柔道を創始した嘉納治五郎（1860-1938）は、柔道の技術体系を投技、固技および当身技の3つに大別し、形稽古ならびに乱取稽古によって錬磨習熟することを図った。〔註：本稿では引用文献の原文に従い、「投技」を「投業」、「乱取」を「乱捕」などと表記することがあるが同一の用語である。〕

上記3つの技のうち、当身技の錬磨は、修行者の傷害防止の観点から、攻防の順序や方法を約束した形稽古を専らとする。他方、投技と固技は、形稽古も行われるが、むしろ攻防が自由で実戦的な勝負形式の練習方法である乱取稽古を主とするのが一般的である。

乱取稽古のように修行者の自由裁量に任される練習方法の場合、かえって自由な表現を可能にさせる合理的なまたは洗練された所作なり規範なりが重んじられることは、柔道に限らず様々な技芸において実見できる事象である。嘉納は、乱取稽古における基本姿勢、すなわち自由自在の攻防を可能とするような合理的かつ実戦的な体勢として、「自然体」を強調して倦むことがなかった。

1. 柔道の基本姿勢は自然体を原則とする

嘉納は柔道の基本姿勢として「自然体」と「自護体」の2つを挙げ（次頁の図1, 2を参照）、資料1-1のとおりその体勢の特長を示している。〔註：本稿で引用する嘉納治五郎の著説は、講道館監修『嘉納治五郎大系』（以下『大系』と略記する）に依拠する。〕

【資料1-1】

姿勢に自然体と自護体との区別がある。自然体とはことさらに力を入れず、体を屈げず、自然に何心なく立っている時の姿勢である。自護体とは彼が我に対して何とか仕掛けてくるであろう、こうも来るか、ああも来るかとあらかじめ用心して、体に幾分か力を入れ、少々跼んでいるときの姿勢である。自然体に自然本体、右自然体、左自然体の区別がある。自然本体と

はいずれの足も前に出さずスラリと立っているときをいい、右自然体とは自然本体の姿勢より右足を一步踏み出したときをいい、左自然体とは自然本体の姿勢より左足を一步踏み出したときをいう。右自然体のときは右手が前に出て、彼の稽古衣を掴むを通例とし、左自然体のときには左の手が前に出て、彼の稽古衣を掴むを通例とすれば、そうせずに手をほかのところへ動かす場合を示そうと思えば、ことさらにそのことをいい表すことが必要である。自護体にも自護本体、右自護体、左自護体の区別がある。自護本体とは自然本体と同様、いずれの足も前に出さずしているのであるが、自然本体の姿勢よりは幾分か両足を多く開き、少々体を跼めて、力を入れているときをいい、右自護体とは自護本体の姿勢より、右足を一步踏み出したときをいい、左自護体とは自護本体の姿勢より一步左足を踏み出したときをいう。自護体のときの手の出し方は、自然体のときと同様、ことさらにいい表さぬときは、右自護体には右の手を前に出し、左自護体には左の手を前に出すことと心得てよらしい。

（『大系』第三卷31-32頁、講道館柔道講義、「国士」第三卷第二十号、明治三十三年五月）

嘉納は、柔道の基本姿勢の原則を自然体におく理由について、資料1-2, 1-3に示すような多くの説明を残している。それらを要約すると、自由自在かつ必要に即応した変化を可能とするような身体操作に至適の体勢であるためといえる。

【資料1-2】

ついでながら姿勢のことについて一言するが、予は修行者が平素自然体で練習するように心掛けて欲しいと思う。乱捕の際、終始自然体のみで組むことは出来まい。時々自護体でおのれを守る必要のあることもあるだろうが、自然体を原則として修行しないと、身体の形が悪くなるばかりでなく身体を自由自在に動かすことの出来ぬようになってしまう。それでは、自護体は守るに最も適した姿勢かというに、必ずしもそうでない。

ある特種の攻撃に対して守るには適当の場合はあるが同時にまた他の種類に対しては不利益になる場合が多い。これに反して、自然体でいると、どちらからも攻撃されやすいようであるが、それと同時に、どちらから攻撃されても体を転してこれを避けやすくまたおのれから容易く攻勢に出ることが出来る。

(『大系』第二巻317頁, 大正八年秋季の紅白勝負について, 「有効の活動」第五巻第十一号, 大正八年十一月)

【資料1-3】

それからまた往々見受けることがあるが、ただ負けまいということのみを考えて、腰を後に引き、腕に力を入れて、防禦一方になってくるものがある。そういう組口は、勝負上不利であるばかりでなく、体育上からもよろしくない。防禦のことばかり考えていると、攻撃することが出来ぬのみならず、場合によると防禦もしきれぬようになるものである。防ぐよりは攻める方を主とすると、攻撃にも成功し、同時に防禦も出来るものである。かく攻勢を取ろうとする時は、身体が一方に偏したり、手足が凝ったりしておってはならぬ。身体は自然体の姿勢であって、必要に応じ、どの方向にでも変化の出来るような構えでなければならぬ。そういう姿勢こそ、各人の平素に願わしいのである。(『大系』第二巻205頁, 柔道の修行者に告ぐ, 「柔道」第四巻第二号, 大正七年二月)



図1 右自然体で組み合った体勢



図2 右自護体で組み合った体勢

2. 乱取稽古における自然体とは立ち姿勢である

乱取稽古では、当身技を除いた投技および固技の数々が試みられることになる。この乱取稽古における基本姿勢は、先にみたように自然体であることを原則とし、それは図1のとおり立ち姿勢である。

一方で、乱取稽古を行っている最中に立ち姿勢から固技へ移行し、両者が寝姿勢となることは頻繁に生起しうる。その際、寝姿勢となって固技を錬磨する「寝技」のために、どのような体勢をとって臨むことが適当であるかは、修行者にとって不可欠な指針であろう。しかしながら、寝技に移行したときの基本姿勢の原則に関して、嘉納は特に言及していない。

嘉納は乱取稽古を「勝負の練習」として、乱取における自然体に関して資料1-4, 1-5のように述べる。

【資料1-4】

まず乱取は何を目的として修行するのかと問わば、その練習によりて、身体を強健にし、勝負の方法を学ぶためであるといわねばならぬ。しかし勝負の方法のうち、打つとか、蹴るとか突くというようなことは、乱取では実際に行くと危険であるから、平素投げること、絞めること、関節を攻撃すること、押伏せることなどの技を練習して、いわゆる当身は用いぬことになっている。そこに間違いの生じてきた原因が存するのである。乱取が勝負の練習である以上は、打ったり、蹴ったり、突いたりすることは、ただ危険であるから実際に行わないだけで、先方がそれらの攻撃をしてきたらどう対応するという身構えも、心構えも練習していなければならぬことは当然である。それゆえ予から直伝された修行者は、固勝負の練習も閑却はしないが、自然体で立勝負の練習をすることを本体としている。なぜならば、自然体で立っていれば、頭が相手から離れているから、体を屈め頭を前に出している場合よりは、はるかに攻撃が避けやすい。また自然体でいれば、力を入れて体を屈めている場合より、容易に自分の体を変化せしめ、攻撃を避けることが出来る。ことに相手の体にぶら下がって、自ら仰向に寝るようなことは、相手から水月の急所や、面部を踏んだり、蹴ったりされる恐れがあるから、なるべく避くべきである。また自分の方から打つにも、蹴るにも、突くにも自然体で立っている姿勢の方が有効な攻撃が加えやすいのである。(中略)

大略今述べたような理由で、勝負と強健とを目的とする乱取法は、自然体の立勝負を本体としなければならぬのである。

(『大系』第一巻40-42頁, 予が講道館に模範乱取研究会を設けんとする理由, 「柔道」第六巻第三号, 昭和

十年三月)

【資料1-5】

固業の上手なものはおのれの得意の方に引附けて投業の上手なものをしてその得意の業を施す機会を得させなくすることが出来るというのは、それは普通の道場でする乱捕の場合のことで、真剣勝負になるとそういうわけにゆくものでない。固業の得意のものが揃いついてきて真剣勝負の場合なら当身を当てても蹴ってもよいわけであるから決して引附けられるわけのものでない。真剣勝負の時は身体の敏捷な動作を貴ぶのであって、そういう練習は投勝負でするに限るのである。ことに多数のものを相手にして闘うときのごときは、投勝負で鍛錬した身体精神の自由敏捷なる働きを特に必要とするのである。

(『大系』第三卷133頁、講道館柔道概説、「柔道」第一卷第四号、大正四年四月)

嘉納が乱取において、「自然体で立勝負の練習をすることを本体」として立ち姿勢である自然体を第一義の基本姿勢とする一方で、「相手の体にぶら下がって、自ら仰向に寝るような」体勢は当身を受ける恐れのある「なるべく避くべき」ものとして寝姿勢を避けるのは、当身技の使用や多人数を相手にした場合など、実際の真剣勝負を想定して、身体操作の敏捷性や変化対応の自在性に何よりも重きを置いているためとわかる。

常に真剣勝負を念頭に置いた修行態度という観点からすると、寝姿勢は立ち姿勢に比較して身体操作に制約が多く、敏捷性や自在性に劣ることは自明であろう。乱取稽古において、自然体による立ち姿勢が原則であり、寝姿勢を一時的、副次的な状態とみなすことには勝負の法としての合理性を認めることができる。

しかし一方で、固技錬磨のためにはどのような体勢を基本姿勢として日常の稽古に取り組むべきか、という実践的な問題の解答に対しては、講道館において顕著な進捗を認めることはなかったと評してよいであろう。その問題については、後述する旧制高等学校専門学校で隆盛した寝技一辺倒の柔道に傾注した高校生たちによって、その解答の端緒が導き出されることになった。

3. 立ち姿勢と寝姿勢との区分は投技の能否による

寝技へと移行した乱取稽古ではいかなる体勢を基本姿勢とすべきか、という問題に取りかかる前に、寝姿勢とは通常どのような様態を示すものか、または立ち姿勢とはどこで区分されるのか、ということについて資料1-6を参照する。

【資料1-6】

投業は立業および捨身業を包含すというときその立業とは腰投でも背負投でも何でも立っただけで相手

を投げる業をことごとく含むはもちろんであるが、尻を下につけさせねば膝を下につけて投げてはやはり立業と見做してある。そうして捨身業とは真仰向に身を捨てて投げるのも横向に身を捨てて投げるのももちろんその中にあるがその他すべて尻を下につけたり自ら倒れなりして相手を投げる業を総称したのである。次に固業は絞業、抑業および関節業を包含すというとき絞業とは手ででも足でも、着物でも相手の咽喉または胸を絞めることをいい、抑業とは手ででも足でも体でも相手の体手足等を下に抑えて起きられぬようにすることをいい関節業とは頸、手、または足の関節を無理に曲げまたは引き伸ばすことをいうのである。(『大系』第三卷89-90頁、講道館柔道臨時講義 柔道乱捕勝負審判法について、「国土」第三卷第二十三号、明治三十三年八月)



図3 右踞姿で組み合った体勢



図4 右踞姿に組んだ一方が引き込んで下になった体勢

嘉納は、投技を立技と捨身技とに区分するが、「尻を下につけさせねば膝を下につけて投げてはやはり立業と見做してある」と述べている。これから判断すると、講道館柔道「乱取の形」のひとつである「固の形」に現われる「踞姿」のような片膝を畳についた体勢(図3を参照)は、立技を施すことができる体勢として認められており、立ち姿勢の範疇に含まれるといえる。すなわち、踞姿に組み合った図3に示す体勢は、自然体(または自護体)から変化した立ち姿勢の一態であって、寝姿勢とみなすことはできない。

そうすると、立ち姿勢から完全に寝姿勢に移行した体勢とは、少なくとも一方が真仰向や横向に身を捨てたり、尻

を下につけたりすることにより、図4のごとく双方が立技を施して投げることができない体勢であると解釈することができる。

4. 乱取稽古における固技は二義的位置づけである

図4に例示したような寝姿勢へと移行した際の乱取稽古において、修行者が固技の攻防の術を尽くす上で、体勢や組み方、体捌きなど、どのような様態や方法が適当であろうか。

嘉納は資料1-4でみたように、乱取では下になって「仰向に寝るようなこと」を避くべきとするが、これはもちろん固技錬磨の方法について述べたものではない。固技の練習方法に関して嘉納の著説を当たると、資料1-7にあるほか、具体的に明確な指針というべきものを見出すことは困難である。

【資料1-7】

投技のことについて述べた時、掛け方と受け方は一通り説いたが、防ぎ方は説かなかった。その訳は、中学の初年級で最も大切なことは姿勢を崩さずして進退すること、正しく技を掛けること、倒された時、巧みに受けることの三事である。一方が掛けた技を対手が防ぐと、最初のうちは容易に手を倒すことが出来るものでない。それゆえ勢い無理なことをして投げようとするようになってくる。そうなるとうちの技は覚えられぬ。乱取の際、体をかわして相手の技を避けることはよいが、抵抗して防ぐのはよくない。(中略)

そういう訳で、投技を練習する場合には、相手から掛けられた技に対しては、体をかわしたり、引いたりして、それを避けることはよいが、力を入れて防ぐようなことは、初年級の間はあまりしないで、受身がよく出来てから後にするがよい。しかし固技の練習の際は、最初から防ぐ練習をしても差支ない。その防ぎ方は、最初から教師より習おうとせず、各自に工夫するがよい。そうすれば自然に工夫力が養われ、上級に進んで教師の教えを受けた時、すでに自身で工夫した後のことであるから、早く分りもし、また興味も生じてくるのである。

(『大系』第三巻362-363頁、『柔道教本上巻』三省堂発行、昭和六年九月)

嘉納は、固技の練習方法として「最初から防ぐ練習をしても差支ない」とするが、その具体的な防ぎ方については明示せず、修行者の工夫に任せている。また、固技の攻防の過程やそのあり方についても特に説明していない。〔註：ただし、資料1-7は中学生(初心者)を対象とした著述であるという制約があるため、一般化して議論することは適当でないかもしれない。〕

上記『柔道教本上巻』では、引用した資料1-7に続く箇所に、固技を極めた最終的な形の説明は見ることが出来る。嘉納に限らず、固技の練習方法や攻防に関する説明が乏しい事情について、1975年に初版が刊行された松本芳三(元東京教育大学教授)および岡野功(元流通経済大学教授、1964年五輪東京大会中量級優勝者)の各著書には、それぞれ資料2-1, 3の述懐がある。

【資料2-1】

固技に熟達した先人は多い。しかし到達した技の奥義を書き残した資料は、投技に比べて少ない。

(松本芳三『柔道のコーチング』322頁)

【資料3】

ひと通りの編集が済んだ段階で、古い教本に目を通して驚いたのは戦前、戦後を通じて寝技の指導書が実に少ないという事実で、それらの積重ねの中で新しい何かほとんど生れてきていないということが第一点。

(岡野功『バイタル柔道 寝技編』6頁)

投技の基本姿勢や掛け方、受け方、練習方法、勝負に臨む態度などの説明に比較すると、固技に関しては多くの指導書で軽い叙述に止まり、副次的・二義的な扱いとなっているのは、講道館における基本的な稽古方針が資料1-8に示すものであったことの影響も大きいと推察される。

【資料1-8】

投を七分とすれば、抑と絞業と合して三分くらいの割合で稽古をすべきである。なぜ投に重きを置くかというに、その百種の筋を働かせるため全身の發育の上の利益あるのみならず、理論も高尚であって、面白く、かつ真剣勝負の時には、平素身体の変化の修行が大切である。これがためには大いに利益がある。抑業や絞業などのみを修行しては、多人数を一時に相手にするような時には、間に合わぬ。(中略)一方に投が真剣勝負のおり役に立つと同じく、また当身も大いに必要である。関節業絞業は、人を縛る時などには必要だけれども、真剣の場合には、投や当ほどの効用はない。しかしこれも稽古の一端として、平常修行しておくべきである。

(『大系』第二巻301-302頁、第三回柔道聯合勝負の前後における講話、「国土」第二巻第九号、明治三十二年六月)

5. 旧制高等学校専門学校では固技を第一義とする

講道館柔道創設から90年余が経過した1975年時点で松本や岡野功が資料2-1, 3で嘆じたように、固技(寝技)を体系的に記述した指導書はごく限られていた。講道館柔道にあって、当初より副次的な扱いであった寝技が飛躍的な発展を遂げた功績を、全国高等学校専門学校柔道優勝大会(高

専大会と略称、開催期間1914-40)に帰するのは衆目の一致するところである。

旧制高等学校および専門学校において、寝技の発展をみた理由を、大瀧忠夫(元東京高等師範学校・東京教育大学教授)と松本の各著書より資料4-1, 2-2に示す。

【資料4-1】

この部門〔筆者註：固技のことを指す。〕の発達は、投技のそれに比して少々立ち後れている。これは、技術的、体育的考慮に基づき、技術の練習の順序として、投技を第一とし次で固技を学ぶべしとした講道館の基本的な教育方針にもよるが、実は講道館創設当初、投技の研鑽甚だ急を要し、固技の研究に力の及ばなかった結果と見るべきであろう。投技と共に乱取技として併用さるべき固技も、当時は投技ほどに奨励されず、従って、他流との試合に於いて、投技では断然他を圧した講道館柔道も、他流の固技と戦っては苦戦することを免れなかった。よって、講道館に於いては、この方面の研究にも力をそそぎ、漸次進歩の見るべきものがあつたが、大正の初めに至り、高等専門学校の柔道争覇戦が行われるに及んで固技はここに異常の発達をなしとげるに至つた。(中略)

かくて投技に一足後れて発達した固技は、大正年間を通じ急速に発達し、固技への連絡、固め方の千種万態、以前の柔術は到底これに比肩すべくもなく、柔道は固技部門に於いても古今独歩の境地を拓いたのである。講道館柔道は創設の後約半世紀を要して、精妙な投技、巧緻なる固技、柔道の乱取技はここに完成されたのである。

(大瀧忠夫『柔道』56-57頁)

【資料2-2】

しかし大正3年に始まった京都帝大主催の高専柔道大会によって、寝技は長足の進歩を見るようになった。(中略)

寝技に対する制限規定のない独自の団体試合で、優勝する戦法として寝技が登場する。寝技こそ短期間に身につけることができ、投技より安定性があるとして、固技の練磨と開発に若き学徒は、熱と力を投入した。寝勝負偏重の高専柔道は、結果として固技を驚異的に発達させていく。固技は新境地を開き、新技を加えて古今独歩の域に達したのである。

佐賀高「菊葉」に糸川勇次郎は、寝技の盛んになった理由として次の五つをあげている。

- ① 柔道の対外試合が多くなったこと
- ② 体育本位から試合本位となったこと
- ③ 試合は個人試合から、団体試合になったこと
- ④ 従来の柔道家が寝技開拓の余地を残しておい

たこと

⑤ 比較的短期間に上達できること

(松本芳三『柔道のコーチング』14頁)

資料2-2に引く「菊葉」所載④によれば、柔道の専門家自身が資料1-8に記したとおり、固技に対して概して冷淡・消極的な態度であったことが旧制高校の学生たちに固技の創意工夫を促したという、一種皮肉な側面を示すものといえる。推測するに、固技の修練に関しては柔道家も明確な指導方法や指針を持ち合わせておらず、その結果として専門家による固技(寝技)指導書の少なさにつながつたのかもしれない。固技(寝技)の練習方法は、いわば学生たちとその指導者による試行錯誤の只中から生み出されつつも、十分な体系化を見ないままに経過したということも可能であろう。

6. 固技への積極的な移行は捨身技および引込返しによる

数少ない固技(寝技)指導書ではあるが、高専大会に所縁のある柔道家の手による著作がいくつか残されている。

高専大会において八連覇(1922-29)を遂げた岡山の名門第六高等学校師範である金光彌一兵衛(1924年第1回明治神宮競技大会壮年組優勝者)は、資料5のように立ち姿勢から固技への移行について記述している。

【資料5】

固業には立試合中に掛ける業もあるが、投業を掛けて充分効かなかつた場合、若しくは巴投、横掛等の捨身業より移り、或は著者が説明せむとするところの立試合より、絞及關節業に移る方法等に依つて、固業に行くのが順序であり、又良策である。然しながら業を掛け損じた場合、或は双方片手は稽古衣を持つたが片手は互に外袖を持たむと争ひ引分に終らむとするが如き場合等には、引込返しに依つて固業に移らねばならぬのである。

(金光彌一兵衛『新式柔道』94頁)

また、同志社高等商業学校出身の治部貞雄(元岡山県警察師範)ははじめ高専大会で活躍した往年の名選手らで組織された高専柔道技術研究会が刊行した『高専柔道の真髓』には、金光と同様の趣旨が資料6-1のとおり記されている。

【資料6-1】

立技で勝負が決しない場合は、いたずらに返し技を狙ったり、判定勝を期待するようなことは余りにも消極的である。このようなときには、積極的に捨身技および引込返し技を行つて寝技で勝負を決する果敢な闘志と技が必要である。

(高専柔道技術研究会『高専柔道の真髓』2頁)

前掲の『新式柔道』および『高専柔道の真髓』は、立ち

姿勢から固技への様々な移行方法や寝技に引き込まれた場合の対処法について、写真を交えて具体的な表現を与えた技術指導書である。両書ともに、立技から積極的に固技へ移行しようとする修行者は、捨身技または引込返し等を施して自ら下になる体勢を厭わず、寝技での勝負に徹することが肝要であるとする。

嘉納治五郎は、図4のごとく下になった者の体勢に関して、すでに資料1-5で見たように「固業の得意のものが揃みついてきても真剣勝負の場合なら当身を当てても蹴ってもよいわけであるから決して引附けられるわけのものでない」という否定的な見解を示していた。しかしながら、1対1の勝負に限ると、図4のような体勢で下になった者に袖を引っ張られたり、足を当てたり脚を絡められたりすると、上にある者が下の者に対して有効な突きや蹴りなど当身技を入れることは、実際にはなかなか困難である。

図4に例示した両者の体勢について、大瀧は資料4-2のとおり丁寧に説明している。

【資料4-2】

仰臥している相手が、自身を防禦するに最も有利な体勢は、その脚を自由に働かし得る姿勢にあることである。それ故に、この場合、攻める方にとっての研究の主眼は、如何にして相手の脚の自由を制御するかということに置かなければならない。(中略)

右の如くして或いは急速に、或いは緩徐に秘術を尽して攻め入って来る相手に対しては、我もまた合理的に体をさばいてこれに応じなければならない。相手を突き放すか、又は脚を相手の腰、脚などにかけて、或程度以上は相手を我に近づけないようにするのも一法ではあるが、応じ方の第一の主眼は、如何にせば相手の働きを不自由にさせ、如何にせば相手の体を返して反対に攻勢に転ずることが出来るかにある。この場合の自分の体は、背を畳につけるのは不可である。自分の活動が鈍くなるからである。体を起し、腰部の極く狭い面を畳につけた体勢をとり、脚を自由にし、常に相手とのなす角度を整え、相手の上体を我が体に引きつけると共に、その下半身を脚で浮かし上げ、相手の体が不安定になるように応じていなければならない。なお、両足を夫々相手の体側に出すことは、相手を脚で挟んで相手をその位置に止めるには有効な方法ではあるが、相手を返すためには殆ど無効である。必ず相手の前面より外に出さぬよう、例えば一方の足首を相手の一方の膝裏に下から当てたならば、他方の足は相手の下腹部に当てるようにしているのがよい。(中略)

固技の練習に於いて最も熟練を要することは、相手を下にして攻める場合にあっては、前述した如く如何

にせば相手の脚の働きを制してこれを越えるかということであり、相手を上にして攻める場合にあっては、相手の体勢によって、ここから絞技、関節技を施すことも出来るけれども、如何にせば相手の体を返してこれを下敷きにし、さらに自由に攻め得る体勢に転ずるかということである。

(大瀧忠夫『柔道』253-259頁)

また、高専大会草創期に七連覇(1914-20)を果たした第四高等学校出身の星崎治名は、上記と同じ趣旨を資料7のごとく端的に表現している。

【資料7】

寝技とは固技を以て、倒れた相手を制する方法で、寝技に最も大切な事は上になつて攻撃する場合は吾が體の畳に接觸する部分を多くし、下になつて防禦する時は、吾が體の畳に接觸する部分を少なくし、成るべく自體に圓みをつけることである。

即ち上から攻撃する場合は返されると云ふ反撃を少くするために自體の姿勢を強いものとし、一方反対に下で防禦の場合は變轉力反轉力を容易に採り得る姿勢を整えることである。

(星崎治名『新柔道 寝技篇』78-79頁)

資料4-2、7で素描した両者の体勢は、寝技の乱取稽古を行う際に現れる一般的な攻防の様態と見なしてよいであろう。

7. 寝技の練習は下になった体勢での防禦から始める

固技練磨のための乱取稽古は自ずと寝姿勢となり、いわゆる寝技の攻防となる。寝技の練習方法に関しては、資料1-7で「固技の練習の際は、最初から防ぐ練習をしても差支ない」という嘉納の言を引用したが、『高専柔道の真髓』では資料6-2に示すように練習の方針や態度をさらに明確に記している。

【資料6-2】

寝技の練習は、先ず防禦から始められるべきである。近来は、試合規定の影響か、寝技の防禦技術と返し技が十分でなく、上から攻めることばかりに重点がおかれている。〔筆者註：高専大会で適用された寝技に対する制限のない団体試合審判規定は、高専大会および旧学校制度とともに消滅した事情等を意味する。〕

十分な防禦技術と返し技が身につけていないから、倒れまい、倒されまい、下になるまい、下にされまいとするところに寝技の技術だけでなく、立技の技術にまで影響することが少なくない。

下になっても十分防禦ができるのみならず、下から相手を制することもでき、なお、相手を返し、これを

制することのできる寝技を体得しなければならぬ。

よく言われることで、「寝技ができると思いついて立技もかけられる」とあるが、それは上からもよし、下からもよしの寝技であってはじめて言われることである。「寝技の妙は返し技にある」ということばを肝に銘ずべきである。

攻撃は最大の防禦と言うが、寝技の防禦は即攻撃である。防禦の中に相手の攻撃を崩し、また相手の攻撃の欠陥、誤りに乗じ、攻守たちまちところをかえ、力学的に、生理学的に、その合理性を追求し自分の持てる全技術を傾倒し、連絡変化の妙を尽して攻防の間に相手を制圧するものである。

(高専柔道技術研究会『高専柔道の真髄』74-75頁)

下になった体勢からの防禦に始まり、「上からもよし、下からもよし」の固技の練習を重ねて、熟達するに至った修行者同士における寝技の攻防の様相は、資料2-3によってその精髓の一端を垣間見ることができる。

【資料2-3】

寝技の醍醐味は、投技から発した寝技の攻防において、抑技が中心になりながら絞技、関節技を合わせ、三技が互いに縁を切らずに連絡変化する独特の妙味であろう。寝技における攻防不二の動きを精細に観察してみよう。

徹底的に攻め抜く自分の攻撃に、相手が正面から極力防ぎ止めようとした時、その防禦を一気に突き破る強引な攻めも行われる。また相手が攻撃の手を控えながら、そのまま現状を保持して攻めの時機をうかがう時、その防禦の間隙をねらって、流れ込むように虚を衝いて這入る場合もあろう。すべて攻めに失敗すればただちに攻守ところを変えざる危険がある。攻めを敢行している時は、相手を制圧するか、反対に自分が制御されるかという境に立つ。にもかかわらず間断なく攻撃を続ける精神力は、強靱そのものである。自分が守勢にある場合も同様で、常に態勢挽回の機をうかがい、相手のはげしい攻めに応じながら、速やかな反撃への転機を試み続ける。守即攻の境地も固技熟達の段階で会得する技の妙趣であろう。

(松本芳三『柔道のコーチング』324-325頁)

8. 寝技の乱取稽古における自然体を定義する

寝技の練習方法は前項でみたように、図4のような体勢にあつて、まずは下になった際の防禦に始まり、上位の体勢からの固技（主に抑込技）と下位の体勢からの固技（主に返し技）の攻撃の双方を錬磨し、ついには攻撃即防禦となる連絡変化を蔵した妙技に至らんとするものであった。

このような固技錬磨の方法や寝技乱取の独特の様相を反

映させて、柔道全体の技術体系のなかに寝技の技術を正當に位置づけようと試みた一人が第三高等学校出身の長谷川繁夫（元岡山大学教授）であった。長谷川は理学部の教員であり、いわゆる柔道の専門家とは異なるが、岡山大学柔道部長・中国四国学生柔道連盟会長として長らく学生柔道界に対し寝技の普及振興に精力を尽くした。

長谷川は自著『寝技入門』の序文において、寝技の理論化・体系化について考察する上で、資料8-1のように述べている。

【資料8-1】

「寝技入門」の目的は、勿論、忘れ去られようとしている寝技を復興させるためのものであるが、そのためには、まず初心者に寝技そのものの本質と意義を理解させることが第一であると考えて話を進めて行ったので、理論と共に欠くことのできない寝技の技術については、一般論として触れただけで、実際に使われる個々の技については、具体的に詳しく説明することはできなかった。これは前に述べた「高専柔道の真髄」という名著が既に存在することにもよっている。なお、もう一つ断っておかなければならないことは、これらの考察の基礎になっている考え方である。先にも少し触れたように、最初私は寝技と立技とは真っ向から対立するものであるという立場から考えようとしていたが、それは次第に変化して、両者は一体的なものであり、ただ両者の姿勢の違いだけによって、その闘いの様相が変わるに過ぎないのであるため、寝技と立技とを対応させることによって、両者の関係を容易に理解できる筈であるという考えに変わったことである。即ち寝技と立技との間の根本的な違いとして存在するのは、ただ、立技では脚を使うことは殆ど無いが、寝技で一番大切なことは脚を使うことであるということなので、この点をよく理解して練習しさえすれば、寝技の上達は間違いのないからであり、またこのことが、一般には全く気付かれていないところに問題があるからである。

(長谷川繁夫『寝技入門』iii-iv頁)

投技と寝技とを対応対比して理解するという方法は、長谷川ひとりの着眼ではなく、第六高等学校や名古屋高等商業学校などの師範を歴任した岡野好太郎も、両者の表現が相通ずることを資料9のように述べている。

【資料9】

寝技の表現のときに身体各部位の働く作用と、投技の表現の折のそれとはたがいに相通ずるものがあり、これは決して別物とは考えられぬが、その表現の急所の時間的な相違が、表現の際の意気込みを異にせしめるのだということを、寝技を研究するにしたがって悟ってきた。投技は全身の力を瞬間的に表現するもの

で、寝技は連続的に表現するものである。投技においても、もちろん連続的に表現する場合も多く、このことも是非必要ではあるが、個々の技の表現のポイントは瞬間的のものである。

(岡野好太郎『学生柔道の伝統』38-39頁)

筆者も小著「寝技の柔道」(田口貞善編『スポーツの百科事典』に収録)において、上記の岡野好太郎と同様の趣旨を資料10のように記したことがある。

【資料10】

柔道では技を表現するに至るプロセスを“崩し”→“作り”→“掛け”の3段階で説明する。投技では、この3段階のプロセスが、連続した動作で瞬時になされなければならない。それに対して固技では、このプロセスは連続的な動作ではあるが、投技に比較して緩やか速度で進行する。

(岡本啓『スポーツの百科事典』581-582頁)

投技を説明する場合と異なり、従来の固技技術書の多くが固技を極めた段階に当たる最終形を示すに止まり、「極め」に至るまでの「崩し・作り・掛け」の過程を分析しなかったこと、また寝技における攻防の理論的な説明に乏しかったことは確かであろう。

長谷川は、嘉納が乱取稽古において重視した基本姿勢としての「自然体」の理念を土台に据えて、寝技と立技を対応させながら、両者の攻防における様相の差異を明らかにすることによって寝技の理論を構築した。その要諦を資料8-2, 8-3に示す。

【資料8-2】

著者の強調したいことは、立技は双方が自然体で組んだ状態から攻防が始まり、一方が相手を投げることで終わるように、寝技においても、自然体(寝技の)で組んだところから始めなければ、本当の寝技にはならないということである。そうすると、ここでどうしても、寝技の自然体というものを定義しなければならないことになる。(中略)

寝技の自然体について考察するとき、その基本理念は立技と同じものであることが望ましい。初歩の入門書では、自然体に関する記述は非常に簡単で、少しも参考にならないが、これまで再三に互って引用してきた「コーチング」には、自然体(立技の)について次のように述べている。〔筆者註:松本芳三著『柔道のコーチング』71頁からの引用である。〕

「柔道の基本姿勢は自然本体である。この姿勢は、自然にすらりと立った姿勢をいう。(中略)自然本体は、柔道立位姿勢において、次の条件を満たす、最も望ましい理想的な姿勢といってよい。

1 自他による内外刺激に対して、瞬時に的確に

反応し得る出発姿勢である。

- 2 左右上下のあらゆる方向へ、心身自在的に活動できる動的姿勢である。
- 3 均衡のとれた安定度の高い姿勢である。
- 4 少ない努力で姿勢が維持でき、疲労も少ない。
- 5 健康姿勢である。
- 6 柔道の目標に適った意志と、これに伴う情緒が自然に表現された姿勢である」

これは自然本体について述べているのであるが、実戦の場合には、右あるいは左の自然体で双方が組合うことは勿論である。1~6の条件のうち、5, 6は二義的なものであるが、1~4は実戦の場合にも自然体として必ず満たさなければならないものであろう。

これらの条件は確かに自然体の満たすべき条件として適切なものであると考えることができる。従って寝技においても、その自然体の定義として、それが満たさねばならない条件として、上の1~6の条件を採用することにしよう。ところが寝技の自然体では、はっきりと明示しておかなければならないもう一つの重要な条件がある。今まで繰り返して述べてきたように、立技では組合っている両者が全く同じ姿勢であるのに反して、寝技では一方が上で俯向きであり、他方は下で仰向きであって、その動作は全く異なる。従って、立技では全く自明のことであるとして、特に設定されることのなかったもう一つの条件を、寝技の場合には、はっきりと明示しておく必要があるのである。その条件というのは

- 7 組合った両者は全く同等であって、そのどちらの方も相手より有利または不利であってはならない。

ということである。

(長谷川繁夫『寝技入門』55-56頁)

【資料8-3】

寝技はこの基本姿勢から出発して上下の間で攻防が開始される。上の者はまず下の者の脚を制してその動きをとめ、これを越して前進しようとし、一方下の者は腕(手)及び脚(足)を最大限に使って、相手を自分の帯よりも上に前進させないようにし、併せて相手を返すか、あるいは絞め、関節の逆などを狙う。これが寝技の攻防なのである。

(長谷川繁夫『寝技入門』58頁)

長谷川が構築した論理的な考察に対して付け加えることはない。図4に示したように組み合わせる体勢を「寝技の自然体」として措定し、そこから「崩し・作り・掛け」の攻撃の技術と、反撃を秘めた防御の技術との双方を錬磨することが、寝技の特質に沿って上達に至る最も効果的な方法

であると考え。

9. 結語

本稿では、寝技の特質を理解するために先達の著作から数多くの引用を行い、柔道における固技（寝技）発展の歴史的経緯を概観しつつ考察した。

本稿で掲載した図1から図4までは、長谷川が資料8-2に示した自然体の定義にならない、講道館柔道の基本姿勢である自然体という理念を立ち姿勢から寝姿勢にまで拡張して適用した場合に、「自然体」が実際の乱取稽古の状況下で刻々と変化していく様相を表すように意図して配列したものである。

引用文献

- 1) 嘉納治五郎(講道館監修):嘉納治五郎大系全十七卷(再版), 本の友社, 2005年(初版1988年)
- 2) 松本芳三:現代スポーツコーチ全集 柔道のコーチング(6版), 大修館書店, 1994年(初版1975年)
- 3) 岡野功:バイタル柔道 寝技編(普及版),日貿出版社, 1990年(初版1975年)
- 4) 大瀧忠夫:柔道(重版),山海堂, 1956年(初版1953年)
- 5) 金光彌一兵衛:新式柔道(三版), 隆文館, 1926年10月(初版1926年5月)
- 6) 高専柔道技術研究会編:高専柔道の真髄, 原書房, 1977年
- 7) 星崎治名:新柔道 寝技篇(三版), 秋豊園出版部, 1936年(初版1934年)
- 8) 長谷川繁夫:寝技入門, 岡柔会, 1993年
- 9) 岡野好太郎:学生柔道の伝統, 黎明書房, 1954年
- 10) 岡本啓:寝技の柔道,(田口貞善編)スポーツの百科事典, 丸善, 2007年

謝辞

本稿は、2015年9月19日に腹巻宏一氏が主宰する柔道塾 紀柔館(和歌山市 スタジオげん紀)において筆者が実施した柔道講習の内容の一部について詳述したものである。

A study of basic postures and gripping patterns in Judo

Hiroshi OKAMOTO

Department of Liberal Arts and Sciences, Faculty of Engineering

Key Words: Judo, Randori(free practice), Shizen-tai(natural posture), Ne-waza(ground grappling techniques)