

中外艺术精粹

柔

道

主编 / 耿伟平



THE DISTILLATION ART OF
CHINA AND FOREIGN COUNTRIES

吉林音像出版社
吉林文史出版社

柔

道

主
编：耿伟平

吉林音像出版社

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中外艺术精粹/李楠等主编—长春: 吉林文史出版社
2006. 2

ISBN 7-80702-248-5

I. 文… II. 李… III. 文艺—经典—系列 IV.. J. 30

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 080173 号

中外艺术精粹

责任编辑 于泓

出版发行 吉林音像出版社

吉林文史出版社

印 刷 北京市楠萍印刷有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 358

字 数 120 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印 数 1/5000 册

书 号 ISBN 7-80702-248-5/J·30

总定价 1490.00 元

如图书有印装质量问题, 请与承印工厂联系。

目 录

第一章	柔道起源与发展	1
第二章	柔道的基本知识	10
第三章	柔道的技术讲解	33
第四章	柔道论坛	105



第一章 柔道起源与发展

第一节 柔道的起源

柔道诞生于日本，是日本人民最喜爱的竞技运动之一。它在日本开展得极其广泛，因此日本素有“柔道之国”的称号。

柔道是日本武术中特有的一科，是由柔术演变发展而来的。它具有悠久的历史，从日本战国时期到德川时代（公元十五世纪—十六世纪）。一直把柔道称为柔术或体术。现在所用的柔道这个一名词，是由“日本传讲道馆柔道”简化而来的。

柔道的历史非常古老要了解它的起源是件复杂的事。在柔道各流派的著作中有各种各样的说法。

一种传说是：在垂仁天皇时期（公元前29年即位），野见宿弥和当麻蹴速二人进行了一次影响巨大的

1

柔
道





的格斗。他们的格斗是用搏击和角力相结合的方法进行的。此后，一些人吸取了其中角力的技术，发展成为现在的相扑运动；另一些人总结了格斗中搏击方面的经验，发展成为柔术，进而演变成为柔道这种体育运动形式。

另一种说法是：柔术起源于我国唐代拳术，是徒手形式的柔法、和法、体术、捕手、小具足、拳法等打、踢、摔、拿竞技项目的总称。到了明朝末年，曾在少林寺学过武术的陈元斌于十七世纪上半叶东渡日本，在江户城南国正寺，传授中国武术，致使柔术在日本广泛开展起来，从此流派也日益繁多，在柔术的流派中，据记载，最早的流派是天文元年（1532年）六月创始的竹内流派；接着在丰臣末期（约1590年）兴起了荒木流派；德川家光时代（1623年）以后，又出现了梦想流派、制刚流派、吉同流派、直心流派、良移心当流派、天神真杨流派、起倒流派、涉川流派等。





第二节 柔道发展史

一、柔道创始人嘉纳治五郎

嘉纳治五郎先生，生在1860年（日本万延元年十月），兵库县武库郡御影村人。父亲在船上工作，所以自幼由母亲养育。十二岁丧母，明治四年单身前往东京。当时正执明治维新时期，封建制度崩溃，武士配刀特权废止。由于西风东进，日本模仿欧美先进国家之风浓厚，柔术开始没落。自幼身材瘦弱的他从健体和避免被欺负的愿望出发，立志学习柔术。开始寻找柔术老师。

1877年（明治十年），嘉纳治五郎先生进入东京帝国大学哲学系（现在的东京大学），开始拜在“天神真杨流”的福田八之助门下就学，后在同流派的矾正智处学习，随后又在饭久保恒年的“起倒流”学习。经过数年努力，业艺达到很高水平。他对天神真杨流派、起倒流派，以及其它各流派传书的深入研究之上，不视门户之见，博采众家之长，经过整理改革，使柔术技艺理论和技术趋向完善，并制订了一套较为





系统的训练方法，取消了具有危险性的动作，确立了以投技、固技、当身技三部分为主的新的柔术体系，从而使传统柔术的面貌一新而改革创新成为现代柔道运动。

1882年（明治十五年）二月间，也就是嘉纳治五郎先生大学毕业的第二年，23岁的他移居在下谷稻荷町永昌寺内，把专院作为道场（训练场），教授学生，提倡“体育、胜负、修心”三个目标，开始了以柔道为中心的训练活动。这个永昌寺也就成了“日本传讲道馆柔道”的创业地。第一年，道馆仅有十二块榻榻米，几名来学习的学生。

1886年（明治十九年），在日本警视厅举行的武道大会上，讲道馆在团体赛中战胜了日本柔术实力雄厚的户冢派。使讲道馆柔道一战成名。并以此为契机，确立了讲道馆柔道在警视厅的地位，讲道馆高手山下义韶和横山作次被召为警视厅的柔道指导。同年柔道进入了日本军界，以后讲道馆柔道在日本的影响逐年增加，越来越大。讲道馆进入了飞跃发展的时代。

嘉纳先生在不断研究各流派柔术和练习柔道的基础上，认识到柔道对于人生教育的重要意义，坚信柔道锻炼中包含“可规范人类整个生活的天下大道。”1887年，规范后的柔道成为了日本学校的课外活动的





内容之一，1911 年定为自选科目，同年创立了日本柔道协会，任协会会长和日本国际奥委会委员。到 1930 年柔道作为正式科目被采纳。至 1889 年，嘉纳治五郎先生开始亲自先后十三次出访欧洲，美国，亚洲各国宣传和普及柔道。从此，对柔道成为具有教育性的体育项目开始了科学探讨；并使柔道在培养高尚的意志品质方面迈出了新的步伐。

1938 年嘉纳治五郎先生以第一任日本柔道协会会长和日本第一位奥林匹克委员的身份出席开罗会议，不幸在归国的船上逝世。嘉纳治五郎先生为了将讲道馆柔道推广到世界，日本人民出于对柔道的推崇和对自己民族文化的热爱，非常敬仰嘉纳治五郎先生，把他称为“柔道之父”。嘉纳不仅是现代柔道运动的创造者、倡议者，也是日本著名的教育家，一位对国际体育界有重要影响的伟人。

5

柔

道

二、柔道在世界各地的开展情况

自从柔道在日本普及后，一些外国人在日本学习柔道，回国后传授技术，积极推广。再者，由于嘉纳治五郎先生（他是奥林匹克委员会委员），从大正时代（1912 年—1926 年）起，经常出国访问，他的学生也远涉重洋到各国教学。这样经过多年的努力，使





柔道在国际上得到迅速开展。第二次世界大战后，欧洲各国参加柔道运动的人数不断增加，掀起了“柔道热”。许多国家成立了柔道联盟。在英国、法国的柔道爱好者的倡议下，欧洲成立了有 203 个国家参加的柔道联盟。每年都举行一次比赛。

1951 年 7 月，由英国、法国、德国、比利时、意大利、澳大利亚、荷兰、加拿大、卢森堡、瑞士、古巴、日本等 12 个国家发起成立了国际柔道联盟（International Judo Federation）。当时的讲道馆馆长、全日本柔道联盟会长嘉纳履正先生（嘉纳治五郎先生之子）任第一任主席。从此，具有日本民族特色的柔道，名符其实地成了国际性的一个体育项目。1956 年 5 月，在柔道的发源地日本举行了第一届世界柔道比赛。以后，每隔一年举行一次比赛，成为国际比赛中的一个参加成员较多、竞赛组织比较健全的项目。1964 年在东京举行的第十八届奥运会上，柔道被列为奥林匹克运动会的正式比赛项目。国际柔道联盟第二任主席，是英国的帕尔曼先生，现任主席是日本的东海大学校长松前重义先生。目前世界柔道水平最高的还是日本，其它国家如苏联、法国、西德、荷兰等国，也有相当实力。

在柔道运动日益走向“热门化”的同时，女子柔



道运动在世界范围逐渐盛行起来，女子柔道最先开始于日本。早在明治26年（1893年），柔道运动的创始人嘉纳治五郎就在日本讲道馆开始招收女生传授柔道。当时只进行一般训练。不组织女子比赛。欧洲开展女子柔道虽然时间较晚，但组织女子比赛却早于日本至今已举行了六届欧洲女子柔道比赛。据不完全统计，目前国际上有六十多个国家开展女子柔道运动，其中日本、法国、西班牙、美国、西德、新西兰和科威特的成绩尤为突出。1980年11月29日，在美国纽约举行了第一届女子柔道锦标赛。国际柔道联合会，为世界性的女子柔道比赛统一规定了八个体重级别。

7

三、柔道现状

柔道

柔道成为一个国际性的体育项目，已受到许多国家、地区和不同人种的各阶层人士的喜好，究其原因，主要是由于柔道有：①身体运动（增强体质）；②护身之术（自卫技能）；③精力善用（应变能力）；④自他共荣（造福社会）等方面的作用。

在日本，柔道连同剑道、弓道和相扑，被称为男人的四道。它作为一种超脱竞赛求胜观念而注重身心修炼的国技（日本素有“柔道之国”的称号），在社会上享有较高地位，而且相当普及。



第三节 柔道与中国的渊源

欧美和澳洲诸国竞相仿效开展柔道运动。参加的人数不断增加，掀起了“柔道热”。1948年欧洲柔道协会成立。1951年英国等12个国家在巴黎召开成立国际柔道联盟的会议（会址设在日本东京，推选日本的嘉纳履正为第一任主席），自此，柔道进入了一个新时期。目前国际柔联的会员已发展到120多个国家和地区，全世界练习柔道的人超过1200万。开展女子柔道运动的国家和地区已达60多个。1956年举行第二届世界柔道锦标赛（共有26个国家参加）。1964年，第18届奥运会把柔道列为正式比赛项目。

1902年嘉纳治五郎先生，为培养留日学生访清，曾向官员张之洞阐述了柔术的起源及柔道的道理。后来，在上海的租界地内有日本人练习和教授柔道。

台湾被日本占领时期即开始了柔道运动，因为柔道当时在日本已经为学校必修课，日本在台湾推行日式教育，中等以上学校开设柔道课，入学必考柔道。至二战结束以后，日本离开台湾时，柔道已经扎根于台湾。

1964年在日本东京举办的第十八届奥运会上，柔

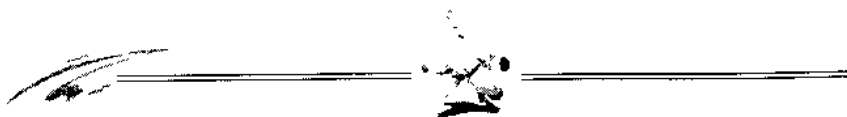




道第一次被列为比赛项目，日本方面摄制了新版《姿三四郎》配合宣传，在香港放映了《柔道龙虎榜》片集，主角姿三四郎成为了香港青少年的偶像。于是，1965年柔道在香港得到了快速发展。一下子成立了远东柔道摔跤学院，香港柔道馆、武德馆以及学校、青年协会、精武会的柔道班等。

如今，柔道运动在我国，还是一个新兴的运动项目。1979年4月，我国开办了第一期柔道训练班，曾聘请日本柔道界朋友前来授业，为各地培训出一批柔道运动员和教练员，使柔道运动很快在我国许多省市及部分体育学院开展起来。1979年11月，我国组成了第一支柔道队，经过短短四个月集训，于1980年3月，迎战前来我国访问的日本成蹊大学柔道代表队。在两场友谊赛中，我国年轻的集训队都取得了较好的成绩。1980年9月16日，在秦皇岛举行了我国第一届全国柔道锦标赛。从这次比赛中可以看出，运动员的技术水平提高很快，已能掌握和运用摔技和控制技中的抱压、勒颈与反关节等柔道运动的特技。1981年4月，我国年轻的柔道选手首次参加国际比赛，在南斯拉夫杯邀请赛中获得两个第三名的可喜成绩。我国年轻的柔道运动员、教练员，在虚心向日本朋友学习柔道技术的同时，如能把中国式摔跤的独特技艺运用到柔道上去，一定能为柔道运动的发展做





出积极的贡献。

10

中
外
艺
术
精
粹





第二章 柔道的基本知识

第一节 柔道规则

柔道是一种两人徒手较量的竞技运动。它能最有效地发挥身心能力，由于攻击防守的对练和以柔克刚、刚柔相济的技术特点，可使身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼与发展。

对于拳击运动来说，比赛目标是完全击败对手，而对于柔道运动来说，则完全不同。柔道不是利用力量来制服对手，而是用技巧来控制对手。柔道运动主要追求的是平衡，选手应选择时机利用对手的失衡，控制住对手。正确的摔的技术应该是迅速择倒对手，这一点和拳击所追求的速度是一致的。

一、级别

蝇量级：男子 60kg 女子 48kg

11

柔
道





次轻量级：男子 66kg 女子 52kg

轻量级：男子 73kg 女子 57kg

次中量级：男子 81kg 女子 63kg

中量级：男子 90kg 女子 70kg

次重量级：男子 100kg 女子 78kg

重量级：男子 100kg 以上 女子 78kg 以上

二、比分

柔道运动可以通过摔倒对方来得分，也可通过柔道技巧来控制对方，使对方在 25 秒内不动，得一分叫一本。一本需要符合四个规则。

如果想通过摔来达到一本，柔道选手必须将对手从自己的背部摔过，摔的动作必须有力度、迅速，并且要控制住对手。

柔道运动也可以通过得两个半分来取胜，或者是接近半胜程度，即当选手摔的动作不符合四个标准时，也就是当控制对手时间没有达到 25 秒但达到 20 秒时，得半分。

柔道比赛还有两种计分方法，yoko 和 koka，但这两种状态均不得分，yoko 指的是摔的动作不符合两个标准，或控制对手时间不足，为 15 - 19 秒之间；koka 指的是摔的动作不符合三个标准，或控制对手时间为





10 - 14 秒之间。

Yuko 和 koka 通常在比赛结束时作为判定胜负的资料, yoko 作为第一标准, 如果还是打成平手 koka 则作为第二标准。如果仍然打成平手, 则由边裁根据选手在比赛中的有效动作和犯规次数决定其胜负, 边裁会举起蓝色或白色的旗子来表明比赛结果。

三、犯规的惩罚

关于比赛点数和得分有四种判罚方法。最轻的犯规是 koka, 其次是 yoko, 在比赛中最为严重的犯规是一本犯规, 但在判罚前, 裁判需与边裁商定。

1996 年奥运会柔道次轻量级冠军 - 法国选手玛瑞尔 - 克莱瑞尔在比赛中击败了对手波兰选手拉瑞萨。

在比赛中防守过度, 将对手推挤出比赛区域或故意躲避对手, 给对手造成危险都属于犯规。但是, 柔道选手在比赛中被对手用合乎规则的动作摔出场外则不属犯规。超出比赛区域指的是柔道选手身体的任何部分超出了比赛区域。

如果参赛一方将另一方摔出, 而本身由于失去重心而跌出场外, 则按照被摔选手的落地时间来判断其是否犯规: 被摔选手若先着地, 则不算犯规, 反之, 算犯规。

