

無 師 自 通 · 健身運動叢書 1

道 柔 解 圖

修 訂 本

七段 上條虎雄 著



世外圖書公司發行

017664

G 886.41
881

無師自通 健身運動叢書①

圖解柔道

七段 上條虎雄著



S9000638

圖 解 柔 道

原 著：七段 上條虎雄

編 譯：鄒 爲 展

出 版：桃 源 出 版 社

發 行：世 外 圖 書 公 司

地址：香港德輔道西292號A二樓

承 印：中 國 美 術 印 刷 廠

地址：九龍大埔道232號

定 價：港 幣 九 元 正

一九八〇年六月修訂版

版權所有・翻印必究

3 目 錄

目 錄

序言	七
第一章 運動化的柔道	七
一、柔道的精神	一〇〇
1 講道館柔道的由來	一〇〇
二、學習柔道的意義	一四四
1 認識自己	一四四
2 力量的合理利用	一五五
3 適合大家的運動	一五五
4 培養日常生活的規律性	一六六
第二章 基本練習	一八
一、準備運動	一八
1 練習衣和道場	一八
2 基本運動	二三
3 摔投技法的基本練習	二四
4 緊固技法的基本練習	二六
二、受身的練習	二九
1 仰倒受身	三〇
2 橫倒受身	三三
人體的要害	八
3 橫向或後向手臂着地的受身	三三
4 前倒受身	三四
5 前方回轉受身	三五
6 後方回轉受身	三七
三、亂取技法的練習	三九
1 保持禮儀	三九
(1) 比賽時的行禮	四一
(2) 團體賽的行禮	四一
2 亂取對抗	四二
(1) 自然本體	四二
(2) 自護本體	四四
(3) 注意對方的動向	四五
3 作法和施法	四八
(1) 作法	五一
(2) 利用對方的反力	五一
(3) 使對方走動	五二

第二章 技法的研究

4 自我作法	五五
5 作法的連結和變化	六一
(6) 扭轉對方的姿勢	五五
(5) 中止走動	五五
(4) 使大步走動	五四

一、摔投技法	六四
二、摔投技法的研究	七〇
1 摔投技法的想法	七一
2 手技法	七一

(1) 浮落	七一
(2) 肩車	七五
(3) 背負摔	七七
(4) 體落	七九
3 腰技法	八一
(1) 腰技法的要領	八一
(2) 浮腰	八二
(3) 移腰	八四
(4) 後腰	八五
(5) 腰車	八六
(6) 外卷入	八七

4 脚技法	九七
(1) 脚技法的要訣	九七
(2) 脚車	九九
(3) 內股	九九
(4) 送掃脚	〇〇
(5) 小內刈	〇二
(6) 大內刈	〇四
(7) 小外刈	〇五
(8) 大外刈	〇七
(9) 大大車	〇九
(10) 大外落	〇〇
(11) 高內股	〇〇
(12) 出掃脚	〇二
(13) 掃釣入脚	〇三
4 卷腰	九六
(12) 掃腰	九四
(11) 內卷入	九四
(10) 挑卷入	九三
(9) 挑腰	九一
(8) 釣入腰	八九
(7) 抱入腰	八八

5 目 錄

5 重要的引入翻轉	4 進入緊固技法的方	3 緊固技法的要領	2 緊固技法的作法	1 緊固技法的種類	三、阻止對方動作的	8 對方技法的連結變	7 我方技法的連結變	化	6 橫捨身技法	(1) 浮技	(2) 橫掛	(3) 橫車	5 真捨身技法	(1) 裏摔投	(2) 隅翻轉	(3) 巴摔投	(14) 支釣入脚
一四八	一四八	一四七	一四六	一四五	一四二	一四二	一二四	一二二	一二〇	一二〇	一一八	一一七	一一五	一一五	一一四	一一四	一一四

第四章 形的研究

6 緊固技法的逃避方	(1) 將對方朝後推倒	(2) 繞到對方背後方法	四、緊固技法的研究	1 壓制技法	(1) 壓制技法的基本	(2) 肩緊固	(3) 本緊固	(4) 崩緊固	(5) 後緊固	(6) 上四方緊固	(7) 橫四方緊固	(8) 崩橫四方緊固	2 絞技法	(1) 絞技法的基本	(2) 送襟絞	(3) 單十字絞	(4) 裸絞
一五〇	一五一	一五三	一五四	一五四	一五四	一五四	一五四	一五七	一五八	一五九	一六〇	一六一	一六三	一六三	一六四	一六六	一六七

1、形是什麼？	一七七〇〇
二、摔投之形	一七七〇〇
三、摔投之形的研究	一七七〇〇
1 手技法的演練方法	一七七〇〇
(1) 浮落	一七七〇〇
(2) 背負摔	一七八〇〇
(3) 肩車	一七八〇〇
2 腰技法的演練方法	一八一〇〇
(1) 浮腰	一八一〇〇
(2) 掃腰	一八四〇〇
(3) 釣入腰	一八四〇〇
3 腳技法的演練方法	一八五〇〇
(1) 送掃腳	一八五〇〇
(2) 支釣入脚	一八六〇〇
(3) 內股	一八七〇〇
4 真捨身技法的演練	一八八〇〇
方法	一八八〇〇
(1) 巴摔投	一八八〇〇
(2) 裏摔投	一八九〇〇
(3) 隅翻轉	一九〇〇〇
5 橫捨身技法的演練	一九一〇〇

第五章 比賽

(1) 橫掛	一九九一
(2) 橫車	一九九一
(3) 浮技法	一九九三
四、緊固之形	一九九四
五、極致之形	一九九八
六、柔軟之形	二〇〇〇
七、抵身技法	二〇〇〇
一、比賽的形式	二〇〇二
1 一般比賽	二〇〇二
(1) 個人賽的形式	二〇〇二
(2) 團體賽的形式	二〇〇三
2 比賽的進行方法	二〇〇四
(1) 比賽的運行	二〇〇四
(2) 勝負的決定方法	二〇〇四
(3) 比賽中的禁止事	二〇〇六
附錄 二、昇段	二〇〇八
附錄 講道館柔道比賽	二〇〇九
附錄 審判規則	二〇一九

序文

想學會任何一種運動，盲目蠻幹是無濟於事的。最基本的還是它的理論。

基於此一想法，爲了讓那些想學柔道的人們，以及目前正在進行練習的人們獲得正確的理論，本書以基本理論爲中心配合圖解和照片編成。

無論現在開始學習的、或者已經開始學習的，都值得重行檢討自己所學的柔道是否合乎理論的要求。本書能使你們達成此一目的。

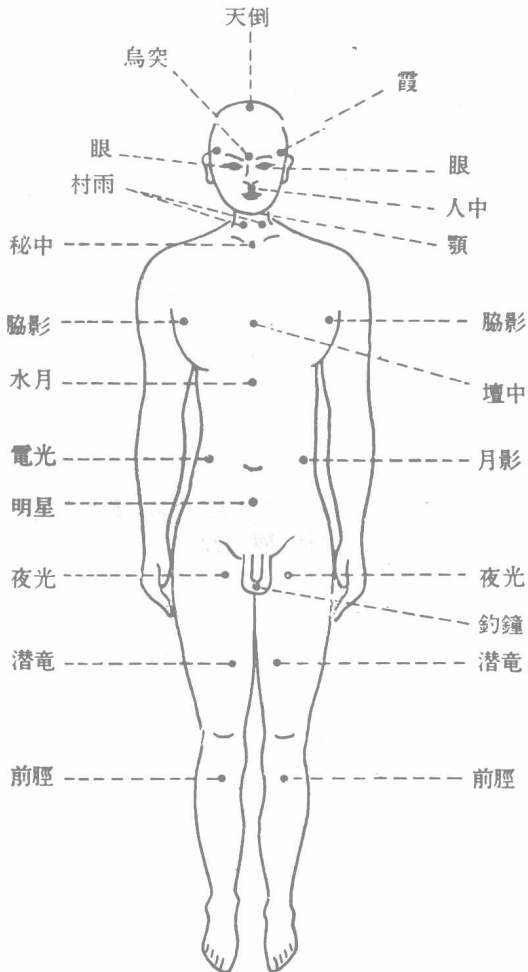
希望有志於柔道的人們能早日學得正確的技藝。

一九七七年三月一日

講道館七段

上條虎雄 謹識

圖解柔道 8



人體的要害

9 第1章 運動化的柔道

第 1 章

運動化的柔道

一、柔道的精神

明治初期，故師範嘉納治五郎把以往的柔術諸流編集成合理的武藝，稱爲講道館柔道，後來演變爲今天的運動化柔道。

柔道既彙集了武術、對打術、體術、空手術等術技的大成。要說它的技藝是新的，毋寧說主要側重於「精神的鍛鍊」。

目前爲至流傳於世的幾次大比武上，講道館柔道以實力技高打敗其他諸派柔術，足證講道館柔道的確統御了諸派柔術。

不過，講道館柔術的普及和發達的原因應該歸功於明治時代文明開化的風氣。以往祇想鬪敗對方唯一目的的柔術逐漸式微，代之而起的是鍛鍊精神，研究體能，合乎新時代要求的講道館柔道。此一「鍛鍊精神」的趨勢後來自舊制中學學習普及到高等學校，並在全國上下蔚爲風尚。

1. 講道館柔道的由來

11 第1章 運動化的柔道

學校校長加藤弘文有鑒於此，覺得爲子弟身體的鍛鍊和充實體育，非採某些手段不可，乃邀請當時僅存的柔術名家戶塚彥助、磯又衛門等數人到學校裡，爲學生們表演了柔術。



寺昌永 谷下 地祥發道柔道館講

德川末期，風行一時，數上百的諸派柔術，到了明治時代受到文明風潮的影響呈現一片衰退的氣象。不僅柔術如此，其他一般武術也遭到同一命運。這是明治維新迎合作時代而推斥古物的典例。明治誕生後的學校在「文明」的名分下，力圖實施心身健全的教育，提倡體育。可是當時的人們對體育並不瞭解，甚至對它排擊，使「學問」與「鍛鍊身體」之間產生了不平衡的現象。

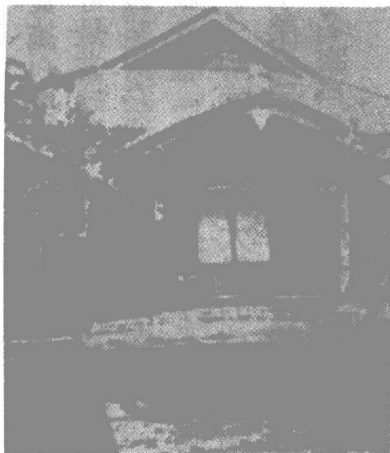
當時，東京大學的前身，開成

這批學生當中包括了後來創立講道館柔道的嘉納治五郎。嘉納治五郎看完了柔術，深爲其技所迷，積極參加了柔術的練習。他在開成學校在學中研究了各般柔術的武技，去蕪存青，編纂成一套側重精神修養與增進體力的運動。

明治十四年，嘉納治五郎畢業該校，翌年創設了講道館，著力於柔道的推行普及。當時舊勢力對新興柔道的壓力相當強烈。實際參加柔道練習的也僅限於新設立的警視廳的員警而已。

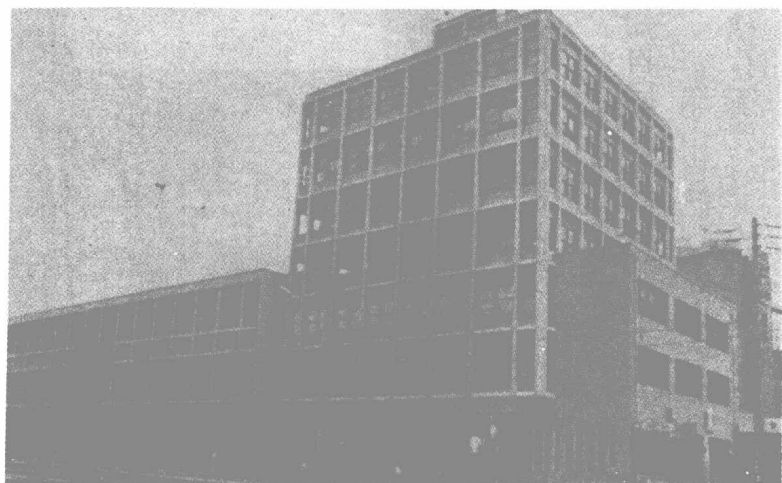
警視廳的採用與否，正是講道館柔道能否普及的關鍵所在。關於柔道被警視廳採用於防身術有過一段曲折。當時爲了公平起見，警視廳舉行了講道館柔道和良移心頭流柔術的對抗賽來決定取捨。

明治十九年六月，警視廳爲要錄取柔術（柔道）師範，特地舉行一



下富坂畔講道館

13 第1章 運動化的柔道



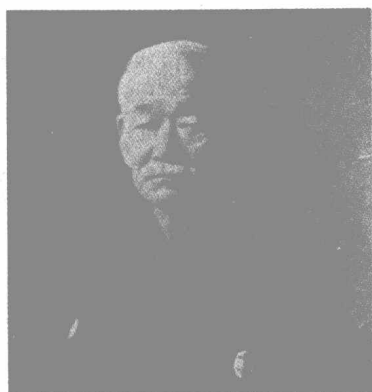
講道館現貌

場比賽，講道館柔道由橫山作次郎出戰良移心頭流的中村半介。經過約四十分鐘的苦鬭，橫山作次郎以大外割把中村半介摔倒在道場的地板上。

當時的比賽不像現在的裁判規定，在比賽時間內以「有技」、「一支」來判定勝負，必須比賽到一方不能再賽為止，真是名符其實的死鬭。

橫山作次郎以弱冠廿四歲的小型體格入門講道館才四個月。另一方面中村半介是個體重超過七十公斤的彪形大漢。

在這場比賽獲勝的講道館柔道，正式被錄用為警視廳的師範，盛名



是柔道的特徵。

柔道較其他運動缺乏「偶然性」，「僥倖」的成份很小，是最能測知自己力量和特徵的運動。

知道自己實力的程度才能產生信心和謙虛。明白強中有強、和任何人都有優於別人的一面的道理之後，在日常生活裡才能採取較為充裕的行

遠播。

嘉納治五郎

二、學習柔道的意義

I 認識自己

故 運動化的柔道具有體育的意義自不用說，但是不可忽視的是它的精神意義。練習柔道首先能獲得的是信心和謙虛。和對方實地博鬥，方知自己的實力，學得忍耐力和決斷力，知道何處優於對方，何處遜於對方，這就

15 第1章 運動化的柔道



善為利用對方的力量

動，才能培養正確的判斷力，過着重信義的生活。

2 力量的合理利用

講道館的創始者嘉納治五郎曾提到「精力善用」這句話，它的意義可解釋為力量的合理利用。以自己的力量配合各種不同的目的作最有效的使用，在練習的時候宜記住這點。巧妙地運用彼此雙方的力量，對方的力氣愈大摔投得愈美妙，這就是柔道。

3 適合大家的運動

前面已經說過，柔道是利用自己的身體性質及特徵於最大限度的運動。從柔道選手的體格參差不齊

可以明瞭，在別的運動無法獲得進步的，在柔道裡能有進展。這一點就是柔道的特徵，也可以說是適合大家的運動了。柔道是身體全身的運動，所以依着訓練能形成手、腳、腰平衡的身體。

4 培養日常生活的規律性

在進行柔道練習期間，練習者自己能夠發現自己的體力和身體的特徵所在，自然能更關懷自己身體的狀況了。因為練習者必然明白暴飲暴食或睡眠不足對練習所產生的壞影響，自然會小心保持有規律的生活了。



誰都能學會的柔道