

柔術入門



武俠社出版

柔術入門

上海中西書局印行

柔術入門

目次

柔術之意義

柔術之目的

精神之修養法

身體之鍛練法

自身之防衛

初學柔術者應注意之事項

- 一、不可在食物之後立即練習武術
- 二、練習柔術之人須剪短手足之指爪
- 三、在練習柔術之前必須排出大小便
- 四、練習柔術之時不可妄飲湯水
- 五、練習柔術者必須注意衛生
- 六、練習柔術者必須常使服裝端正
- 七、不可操練柔術過度

演武場中之禮儀

對打之準備法

身體之運動法（法步）

破敵體勢之法

- 一、破敵體勢之方向
- 二、破敵體勢時兩手及身體之動作法
- 三、敵體靜止時破其體勢之法
- 四、利用反動力破敵體勢之法
- 五、利用敵人之氣力及動作破敵體勢之法
- 六、使敵人向右（左）前方傾倒之法
- 七、使敵人向左（右）後方傾倒之法

修習柔術之方針

- 一、獨自研究之法
- 二、基本動作之練習法
- 三、施行技術之時機
- 四、使用全身氣力之主義
- 五、練習連續施術之法
- 六、多用攻擊手段之主義
- 七、與衆人輪流對打之法
- 八、動作必須敏捷
- 九、手足腰三種動作必須

柔術入門

四

一致進行 十、習藝之趣味

嚴寒時操練柔術之心得

倒法之練習

一、向後倒法 二、向右(左)後方倒法 三、向前倒法 四、前方迴轉倒法 五、第一種右(左)前方迴轉倒法 六、第二種右(左)方迴轉倒法 七、後方迴轉倒法 八、關於倒法之一般的注意

技術之說明

一、足術

1. 送足掃術
2. 出足掃術
3. 支吊入足術
4. 掃吊入足術
5. 小內拐術
6. 大內拐術
7. 小外拐術
8. 大外拐術
9. 大外轉術
10. 轉膝術
11. 轉足術
12. 內股術

二、腰術

1. 浮腰術
2. 抱入腰術
3. 吊入腰術
4. 吊腰術
5. 轉腰術
6. 大腰術
7. 掃腰術
8. 跳腰術
9. 移腰術
10. 後腰術

三、手術

1. 浮落術
2. 轉肩術
3. 落體術
4. 背負投術
5. 側面落體術
6. 落帶術
7. 外捲入術
8. 內捲入術
9. 浮轉術

四、真捨身術

1. 把投術
2. 裏投術
3. 隅返術
4. 表返術

五、橫捨身術

1. 橫掛術
2. 橫轉術
3. 橫浮術
4. 橫落術
5. 捲入捨身術
6. 橫分術
7. 蟹捨身術
8. 抱分術

固術之說明

一、抑壓術

1. 根本固術
2. 撒倒固術
3. 肩固術
4. 上四方固術
5. 撒倒四方固術
6. 橫四方固術
7. 縱四方固術

二、絞絕術

1. 逆十字絞術
2. 並十字絞術
3. 單十字絞術
4. 送襟絞術
5. 片面絞術
6. 裸體絞術
7. 抱首絞術
8. 轉袖絞術
9. 突入絞術
- 01 手腕絞術

三、關節術

1. 絨腕術
2. 挫腕十字固術
- 挫腕固腕術
4. 挫腕固膝術
5. 挫腕固體術

柔術入門

大正中學校敎諭柔道敎師

竹田淺次郎著

蘇省殷師竹譯

▲柔術之意義

柔術是在和敵人戰爭的時候，不拿武器，善于利用敵人之力，並且使自已之力最有功效，藉以戰勝敵人。例如：在爭勝敗的時候，敵人有十分的氣力，我只有七分的氣力；照着力量比較，我當然是要失敗的。但是，我若能使敵人向我打來的氣力變更方向，或是我能依着巧妙的方法，使用我的氣力，便可使敵力減少，我力增加；雖然遇着氣力很大的敵人，也能取得勝利。所以日本的柔術，並非以力制力的武藝，却是以柔制剛。

的法術。

柔術入門

二

▲柔術之目的

柔術的目的，大概可從兩方面觀察。一方面是內的方面，另一方面是外的方面。內的方面，是說我們的精神的修養；外的方面，是說肉體的養成。這個外的方面，又可分為積極的和消極的兩方面；積極的方面，是身體的鍛練；消極的方面，是自身的防衛。我們若能完成此內外兩方面，便可充分發揮自己的才能，並且可以構成圓滿的人格，招來人生的幸福；我們的此等理想，也可藉此實現出來。現在把精神的修養，身體的鍛練，和自身的防衛，詳述如下：

一、精神之修養法

日本的柔術，非但是講究用力之法；並且在柔道的裏面，又有意志的鍛煉，精神的修養等，重大的使命。練習柔術的人，切不可把柔術當作遊戲的事情；和別人比試較量的時候，須要統一我的精神，只存着戰勝敵人之意念，決定不可有別種雜念。在戰爭的時候，對於敵人的運足法，動腰法，用手法，呼吸法等，全要十分注意；我的神經銳敏，便容易防禦敵人的攻擊；我的精神統一，便容易看出敵人的空隙。練習柔術的人，非但在演武場中，應當使精神統一；並且在演武場外，也要養成精神統一的習慣。柔術是肉體的事情，所以若欲柔術進步，必須常使肉體飽受辛酸，

藉以養成能耐勞苦的體格；世上的庸人，雖然畏懼艱難痛苦；但是，修習柔術的人，却當求得艱難痛苦，藉以磨練自己的手腕。意志薄弱的人，到底不能練成柔術，所以鍛練意志，實是練成柔術的基礎。意志強固的男子，方才可成社會上有能為的人物。照着這樣看來，可見柔術不僅是打倒敵人的技藝，却是養成百折不撓的精神，社會上完全人物的方法。

二、身體之鍛練法

身體的鍛練，是要造成強韌的筋肉骨骼，壯健的內臟諸器官，均勻整齊的優良體格，能耐人世的困難，發揮自己的能力。想要身體健全，必須在平常的時候，注意運動。若欲依着一時的實施，造成優良的體格，這

却是不容易的事情。必須永久繼續着練習運動，方才有顯明的效果。諸種的運動，雖然各有特徵；但是，若不永久繼續着練習，便不能發生功效。永久繼續着練習的時候，須要以下邊所記的各項爲要件。一、須要有興味。二、所用的器具，須要簡單而容易置備。三、需要的人數，愈少愈妙。四、沒有時期的限制。以此等事項爲基礎，比較觀察許多運動的時候，便可認明：柔術在身體的鍛練上，是最合理的，柔術不像體操那樣乾燥無味，也不像比賽足球那樣需要廣大的操場，多數的人員。它的興味，確是男性的；凡是男子，全喜歡練習這種技術。並且男性的小兒，也喜歡學習柔術。所需要的，只是穿着便于運動的衣服而已；在比試時，需要的人員，除了自己之外，只要有一個對手，已經足夠了。所以這種運動，是很容易永

久繼續的。在冬日嚴寒的時候，穿着單薄的短衣，練習柔術，可以鍛練皮膚，身體的各部，也可均勻整齊的發達；像這種練筋肉，鍛骨格，整理內臟諸器官，實是拿理想的，鍛練身體的技術。

三、自身之防衛

我們有強健的身體，很大的氣力，在積極的方面，雖然可以擁護我們的幸福；但是，在遇着意外災禍的時候，却還沒有避免危險的法術；所以我們在消極的方面，又當研究預防災禍，保衛自身的方法。柔術在此點上，是最重的技術。應用平時練成的武藝，施行機敏的動作，修養精微纖細的精神，可以防備不測的災禍。

▲初學柔術者應注意之事項

一、不可在食物之後立即練習武術

練習柔術的時候，至少須要在食後經三十分以上的時間。若在用膳之後，立即練習柔術，那末，在生理上，必然要發生很大的變化。飲食之後，食物入於胃中，所有全身的血液，完全聚集在胃內，藉以促進胃的消化運動。若在食物之後，立即操練柔術，那末，聚集在胃中的血液，或是聚集在足部，或是聚集在上肢，以致胃中的血液很少，胃的消化運動，必然因此緩慢，於是食物不能消化，腸部不能吸收營養分，胃腸必然受着傷害。胃腸受着傷害的時候，雖然攝取食物，也不消化，很難吸收養分，身體

便要衰弱了。身體衰弱之後，雖然學習柔術，却也不能成功；所以要在用膳之後，經過三十分鐘以上的時候，方才可以練習柔術。

二、練習柔術之人須剪短手足之指爪

練習柔術的人，須要剪短手和足的指爪。在操練柔術，或是和別人比試武藝的時候，往往要和別人揪扭拉扯；倘若留着很長的指爪，那末，在揪扭拉扯的時候，便難免受着意外的損傷。在武術方面，手和足全有很大的用處；不論手或足的指爪受傷，全要使武術發生缺陷。因為這個緣故，所以要在有暇的時候，剪短指爪。

三、在練習柔術之前必須排出大小便

在練習柔術之前，必須把大便和小便排除乾淨。倘若沒有排除大

小便，立即操練柔術；那末，膀胱因此破裂，便有喪失生命的危險。在實際上，因為沒有大小便，便操練武術，以致膀胱破裂，死於非命的人，却不少。又在另一方面，沒有把大小便排除乾淨，便練習柔術，却也不能使柔術有進步。

四、練習柔術之時不可妄飲湯水

在很猛烈的比試武藝的時候，喉中非常乾燥，必然要多飲湯水。若在此時多飲湯水；那末，在生理上，必然要發生很壞的結果。練武的時候多飲湯水，也和食後立即練武一樣，胃腸必然受害，身體也不能健康。上身體覺非常疲勞，也不能把技術練好，所以在操練武術的前後時間，不可飲用湯水。

五、練習柔術者必須注意衛生

自己的身體，須要自己注意保護，使它常成強健的體格。欲得真正的健康，決定不可不清潔，也不可暴飲暴食。對於傷害身體的事情，須要避之如惡鬼。因為有了這種觀念，所以必須逃避暴飲暴食等一切誘惑，時常向着健康之路進行。

六、練習柔術者必須常使服裝端正

練習柔術的人，非但要求技術純熟，並且要注重精神的修養。因為這個緣故，所以要謹慎行爲言語，使衣裝端正整齊。倘若衣裝不整齊，態度不端正，那末，在操練武藝的時候，必然行動不能靈便，技術也不能十分發揮。所以整齊的衣裝，端正的態度，乃是武道的重要條件。