

和普京一起学柔道

作者：[俄] 弗拉基米尔·普京
[俄] 瓦西里·舍斯塔科夫
[俄] 阿列克塞·列维茨基



译者：赵卫忠
于冬敏
葛志立

当代世界出版社

和普京一起学柔道

作者：〔俄〕弗拉基米尔·普京

〔俄〕瓦西里·舍斯塔科夫

〔俄〕阿列克塞·列维茨基

译者：赵卫忠 于冬敏 葛志立

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和普京一起学柔道 / (俄罗斯) 普京, (俄罗斯) 舍斯塔科夫, (俄罗斯) 列维茨基著; 赵卫忠, 于冬敏, 葛志立译. —北京: 当代世界出版社, 2011. 10
ISBN 978 - 7 - 5090 - 0495 - 1

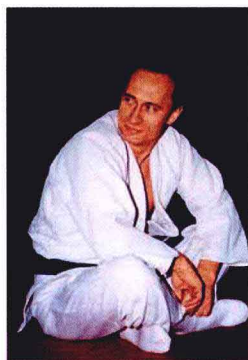
I. ①和… II. ①普…②舍…③列…④赵…⑤于…⑥葛… III. ①柔道 - 基本知识 IV. ①G886.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 199958 号
图字: 01 - 2011 - 5855 号

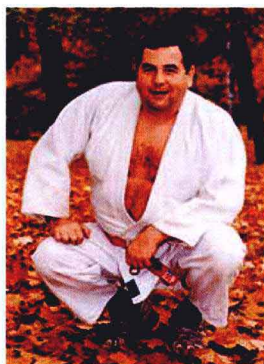
书 名: 和普京一起学柔道
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.org.cn>
编务电话: (010) 83907332
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908377
(010) 83908409
经 销: 新华书店
印 刷: 廊坊市金盛源印务有限公司
开 本: 880 × 1230 毫米 1/16
印 张: 10
字 数: 230 千字
插 图: 90 幅
版 次: 2011 年 10 月第 1 版
印 次: 2011 年 10 月第 1 版
书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0495 - 1
定 价: 98.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

作者寄语



弗拉基米尔·普京
Владимир Путин
俄罗斯联邦总统
(2000—2008)
俄罗斯联邦总理
(2008—至今)
柔道与桑搏运动健将
俄罗斯功勋教练员



瓦西里·舍斯塔科夫
Василий Шестаков
俄罗斯联邦会议国家
杜马议员
国际桑搏联盟主席
柔道与桑搏运动健将
俄罗斯功勋教练员
教育科学副博士



阿列克塞·列维茨基
Алексей Левицкий
柔道与桑搏运动健将
教育科学博士
教授
国际柔道裁判
俄罗斯柔道裁判联合
会主席

我们希望这本书不仅能够吸引那些将柔道视为生命的人，并且能够吸引那些从来都未曾走上榻榻米的人来学习柔道，使柔道初学者受益匪浅，此外，我们也希望本书能够引起专家学者的兴趣。

从未接触过这种独特搏击的人会有大量的问题，柔道本身形式究竟如何，决斗的地点，运动员应该遵守何种礼节，训练从何处着手等，读者都会在书中找到答案。

书中还包含调整柔道运动员体重与饮食结构、预防损伤的实用建议。

作者尽量不回避柔道的实用章节，即自卫术的动作，它们奠定了桑搏的基础，这在不久前才广为人知，而过去对其知之甚少。

读者可以了解到嘉纳治五郎生活中鲜为人知的点点滴滴，正是由于他，世界各地成百上千的人们不仅仅为了战胜对手而穿上了和服。

在榻榻米上克服自己弱点和不足的同时，我们会认识自己，使自身更趋完善，从而也会使周围世界变得更加美好。

中文版前言

《和普京一起学柔道》中文版经过多年的准备，今天终于和大家见面了。出版此书是希望大家能够共同进入普京的体育运动境界，在运动中感受体育的美妙，锻炼好身体，又获得好的修养，在运动实践中与普京共同分享快乐。

本书是由俄罗斯前任总统、现任总理弗拉基米尔·普京与瓦西里·舍斯塔科夫和阿列克塞·列维茨基三位共同编写。普京不仅是国际著名的政治人物，还是很多国家年轻人眼中的英雄，是柔道与桑搏运动健将，获得柔道黑带6段，俄罗斯功勋教练员等荣誉。

中国人热爱武术有几千年的历史，尤其崇敬文治武功集于一身者。

普京说过：“我爱好体育，尤其是柔道。柔道能锻炼人的勇气，同时让练习者懂得尊重对手和保持谦虚。”在出版该书时，普京也表示：“柔道学校是互助和合作的课堂。在此可以高度评估您的自信、果断性、坚定的目的性和忍耐力。”

《和普京一起学柔道》一书兼具实用教学和增长知识的双重作用，作者采用通俗易懂的方法向读者全面介绍了这一古老东方搏击项目。从未接触过这项奇特搏击形式的人会提出很多问题，但他们都将会在本书中找到答案。

本书讲述了柔道的起源和发展历史，如何从日本走向世界并且成为世界级的体育运动项目，介绍了俄罗斯的柔道发展情况和所取得的辉煌成绩。书中介绍了柔道运动的场地、服装、礼仪等常识性知识，以及在练习柔道之前应进行的各种准备活动和各种自我保护方法。读者可以从本书中了解到嘉纳治五郎生活中鲜为人知的事实，以及为普及与推广柔道运动所做出的贡献，正是因为他，世界各地的成百上千的人们不仅仅为了战胜对手而穿上了和服。

本书的最大特点是文字简练生动、图文并茂地介绍了柔道的各种技术战术，也涉及到了柔道的搏斗部分。书中包含调整柔道运动员体重、饮食结构、预防损伤方法的实用建议，以及对比赛的组织、实施与评判。

《和普京一起学柔道》一书也对俄罗斯桑搏进行了介绍。目前桑搏在中国知道的人还很少。“桑搏”是俄语“徒手自卫术”的简写音译。桑搏运动最初只在前苏联军警中开展，今天桑搏和武术一样，已经成为世界体育联合会总会发起创建的《世界武搏运动会》的十三个项目之一。国际桑搏联盟（FIAS）1984年6月13日在西班牙的马德里成立。今天桑搏已发展到世界五大洲的80多个国家。国际桑搏联盟的名誉主席是俄罗斯现任总理普京先生，主席是本书作者之一的舍斯塔科夫先生，中国代表是葛志立先生。桑搏必将在中国获得蓬勃发展。欢迎您一起参加桑搏运动。

我们选择在2011年10月出版《和普京一起学柔道》一书的中文版，是因为10月7日是普京先生的生日。我们希望给普京先生一份难忘的礼物。

目 录

作者寄语	(1)
中文版前言	(1)
回顾历史	(1)
起始：最初的路	(1)
从富士山到奥林匹亚之路	(6)
俄罗斯柔道历史	(11)
我们的骄傲	(11)
搏击在哪里举行	(15)
柔道运动员的服装	(16)
礼仪	(18)
专业准备练习	(19)
引导练习	(19)
发展性练习	(23)
耐力的发展与完善	(25)
速度能力	(26)
结合性练习	(27)
柔道运动员训练中竞技比赛方法的使用	(28)
必须牢记的事项	(32)
跌倒时的自我保护技术	(33)
侧向跌倒时的自我保护方法	(33)
向后跌倒时的自我保护方法	(33)
向前跌倒时的自我保护方法	(34)

榻榻米上的行为规范	(35)
-----------------	------

对手为什么会跌倒.....	(36)
---------------	------

从何处开始教授柔道技术	(38)
-------------------	------

基本概念	(47)
------------	------

立技 (Nage-Waza)	(48)
----------------------	------

背负投 (Seoi-Nage)	(48)
-----------------------	------

体落 (Tai-Otoshi)	(52)
-----------------------	------

大外刈 (O-Soto-Gari)	(55)
-------------------------	------

大内刈 (O-Uchi-Gari)	(58)
-------------------------	------

单足扫腰 (扫腰) (Harai-Goshi)	(61)
-------------------------------	------

内股 (Uchi-Mata)	(64)
----------------------	------

巴投 (Tomoe-Nage)	(66)
-----------------------	------

带取返 (Sumi-Gaeshi)	(69)
-------------------------	------

肩锁车“磨坊” (Kata-Guruma)	(70)
-----------------------------	------

外腰卷 (Soto-Maki-Komi)	(71)
----------------------------	------

手车 (Te-Guruma)	(72)
----------------------	------

掬投 (Sukui-Nage)	(73)
-----------------------	------

后腰 (Ushiro-Goshi)	(74)
-------------------------	------

寝技 (Ne-Waza)	(75)
--------------------	------

固技 (Osaekomi-Waza)	(75)
--------------------------	------

侧方固	(76)
-----------	------

头部方向固	(78)
-------------	------

横向固	(80)
-----------	------

各种抓握的上方固	(81)
----------------	------

掌握摆脱固技技术的训练任务	(82)
---------------------	------

反关节固 (Kansetsu-Waza)	(83)
----------------------------	------

绞技 (Shime-Waza)	(88)
-----------------------	------

讲道馆搏斗部分	(98)
---------------	------

自卫技术	(98)
------------	------

站立自卫技法	(99)
--------------	------

2 搏斗桑搏流派	(107)
----------------	-------

桑搏搏斗部分的基本技术	(114)
解除武装技法	(114)
理论训练	(118)
如何客观评价柔道运动员的技能	(120)
比赛活动的得分	(122)
如何保持自己的体重等级或者转入其他等级	(125)
柔道运动员合理饮食细则	(126)
蛋白质	(126)
脂肪	(126)
碳水化合物	(127)
维生素	(128)
B 族维生素	(129)
矿物质	(130)
损伤出现的情况和原因及其预防	(132)
损伤后到再次训练和比赛的大致期限	(133)
应该对一切做好准备	(134)
挫伤时的急救	(134)
失去知觉时的急救	(134)
脱位和骨折时的急救	(135)
代结束语	(136)
词汇表（柔道技术）	(137)
后记	(145)
国际桑搏联盟	(147)

回顾历史

起始：最初的路

说到柔道本身的起源，就必须提到多个世纪以来的武力搏斗传统，这种搏斗是在日本中世纪不同柔术学派中形成并发展起来的。

尽管事实似乎已经非常清楚，但是至今仍有争论，该项自卫术传统究竟是纯粹起源于日本还是从外国传入日本的。这一话题非常微妙，因为这会涉及到日本人的爱国情愫。

关于柔术出现的历史，实际上存在着三种不同的版本。第一种版本宣称，柔术的故乡在中国，而传入盛开着樱花的岛国日本则与一位名叫陈元赞的东渡和尚有关。由于在明朝从事暗杀的原因，他离开了中国，在日本江户的一座寺院中找到了自己的避难之所。他生活拮据，远离凡尘和喧嚣。他给无数达官显贵的孩子们教授中国书法和哲学知识，翻译中国古典文学。偶尔会去游历，绘画多册集的山水画卷，但最重要的是，他教会了不少日本武士掌握搏斗术，从而使柔术在日本广泛地流行起来。

第二种版本与久森竹之内的名字有关。根据传说，该人梦到了一个隐居和尚，有一天，这位和尚下山后，将冲刺术和疼痛动作技巧秘密传给他。这一版本证明了柔术纯粹起源于日本的说法。

最后，众所周知的是秋山四郎医生的故事。冬季里他经常在花园里散步，欣赏着樱桃枝（也有另外一种说法说是杉树枝），樱桃树在对来年春天的期待中睡得特别安详，头上顶着白雪的帽子。有一次，秋山发现，沉重的枝条承受不了大雪的重压，几乎都折断了。尽管幼小而柔软的树枝垂啊垂，都垂到了地上，但是并未折断。雪从枝条上滑落后，枝条完好无损，又重新恢复过来了。秋山看到后陷入沉思，然后他突然大喊道：“开始的折服是为了以后得胜啊！”他的这句话就是属于搏击运动。由此为基础，他辛勤工作，终于创立了搏击术。在对日本当时广泛普及的小具足等肉搏术做了研究后，为了拓展自己的知识，他前往中国，在中国学习当地的一些锁缚和太极推术等搏击项目。在对这些技术进行系统化总结后，他与弟子、志同道合者一起向天皇特诏委员会呈献了数千种动作，构成了柔术的基础。

德国柔术研究大家、著名文化学者卡尔·嘎格曼曾经在 20 世纪 20 年代指出，日本柔术搏击术的知识基础，与其他搏击术一样，都起源于中国。这就更加证实了日本柔术（我们还想起了空手道）来自中国，推翻了日本人所说的“纯粹是本国创造”，其目的不过是为了用“自主知识产权”把它的级别抬得更高。

作为对搏击场上赤膊搏击经验进行系统化和总结的术语，柔术出现在 14 世纪末。日本搏击术在三百多年的德川幕府统治下处于繁荣时期，柔术学校的数量有将近 700 所。

19 世纪末，日本开始了惊人的变革。1868 年在激进的改革拥戴者的支持下，明治当天皇，社会各个领域开始了革命性的明治维新。国家长期以来闭门锁国的时期结束

了，西风开始渗透到普通日本平民的日常生活中。历史的舞台上出现了对新东西和现代事务感兴趣的一代人，欧洲戏剧和橄榄球成为这一代人的象征。武士道传统消亡了，受到此种威胁的还有古老的搏击术，而武士道氏族的代表曾经是搏击术的载体。

西方文化元素在日本社会的快速普及推广，对于柔道的出现也起到了一定的作用。这是一种多方面的体力培养系统，它将武士道精神和传统与奥林匹克运动精神糅合在一起，其创立者便是嘉纳治五郎。他于1860年10月28日生于兵库县离京都不远的小城市御影町。嘉纳的父辈可以追溯到日本史的起源，在他的祖辈中既有神道教和尚，也有佛学流组，还有孔夫子传人。他母亲贞子属于最著名的清酒生产家族，家中共有两个兄弟和两个姐妹，治五郎在家中排行最小。从幼年起，治五郎就对研习人文学科产生了浓厚的兴趣，像日本大多数的孩子一样，他身上体现了勤奋和耐性。当他年满11岁时，全家都搬到东京，这位未来的柔道创始人在两所学校同时继续着自己的学业。他在一所学校中学习的是非常晦涩难懂的日本书法，在另外一所学校学习的是英语。他从13岁起开始接受当代教育，当时父亲非常认可儿子的才能，把他转入英国人开办的私人学校。在这所学校里，年轻的嘉纳很快就成为班里的第一名。但是教授体育科目的老师并不喜欢他，同学看他的目光也是轻视性的，从上往下看，因为嘉纳生来体弱，即使根据日本人的标准也是一个矮个儿。

在当时的日本，柔术既不时髦，也没有崇拜者学习，对于家境好的年轻人来说，这项运动并不被看成是非常可敬的运动项目，无论是父亲，还是朋友们，都不赞成找柔术教师。治五郎的性格非常坚毅，无论是在少年时代，还是以后大学时代，他都能够捍卫自己的信念。按照现在的尺度来看，治五郎开始接触单一搏斗的时间非常晚，因为他已经年满17岁了。但这只是能够证明，搏击与爱情一样，是不分年龄的，任何年龄的人都可以坠入爱河。

在寻觅中，这个年轻人被拉入天神真杨流派，该流派于1795年由矶右卫门师傅创建。八木多之助向嘉纳教授技术原理，他是个有远见的教育工作者，慧眼识才，发现了学生的才能，给他所需的建议，让校长福田八之助收他为徒。福田八之助对东方医学非常有造诣，他除了对本身工作是行家里手外，还虔诚地保守着古代搏击自卫术的绝密。据嘉纳回忆，福田八之助是个非常善良的人，特别钟爱年轻弟子。训导师福田八之助认为，自由搏击，即自由式拳击方法是主要训练手段。柔术技术训练的构想在于，在展示这种或那种行动后，学生应该在训练性对决中加以掌握。嘉纳顽强地进行训练，成绩斐然。但是与这位年老的流组的交往时间并不长，1879年，福田八之助老师去世了，但他将与该流派相关的所有手稿都交给了嘉纳治五郎。

同时嘉纳还考入东京帝国大学，此后该校变成东京天皇大学，他先是在该校经济系学习，后又转入师范系。在求学期间，他与加藤孝明和坪井结识，这在此后柔道的命运中扮演了重要角色。在他的新朋友中，一位后来成为首相，另一位则成为东京大学的校长。东京大学是一个文化中心，宣传欧洲思想和成就。转折时期的青年人以饱满的热情打开当时被禁的西方文化大门，他们痴迷戏剧，抵制日本的歌舞伎，身穿欧洲时尚的衣衫。在这种大的背景下，嘉纳尝试与日本潮流作斗争的做法就不会在大学同学中得到理解，因为同学们的注意力都集中在一些尽管名字让人感到陌生、但是非常诱人的欧洲运动项目上，如英国板球、划桨、棒球等。

在向福田八之助老师求师期间，年轻的嘉纳不得不经常面对的是一位名叫福岛的、

体重比他重一倍的人。福岛是贩鱼的批发商，也是很棒很有经验的弟子，嘉纳经常把训练时的师傅换下场，因为福岛经常把师傅们的身体摔坏。嘉纳无数次尝试打败体力上占优势的对手，但是每次都以失败告终。这位未来的柔道创始人经常思考如何战胜这些难以制服的对手。

有一次，治五郎想到了使用一种家庭战术准备方法，并且他对这种方法精心准备了很长时间。他比平时更早地来进行训练，他一个人坐在角落里，一直在观察着自己潜在对手的搏击方法和移动动作。在训练结束后，嘉纳换了训练服，非常尊敬地向福岛鞠了个躬，请求与他对决。对手笑起来，一副轻松的样子同意了请求。因为他已经有无数次获胜的经验，他非常自信此次自己能够得胜。嘉纳站在离对手两米开外的地方，似乎没有任何要向前进攻的企图。福岛有些不知所措，又有些气恼，于是向前迈了一步，同时紧跟着迈了第二步，闪电般地抓住看上去非常柔弱的嘉纳的和服领口。这正是已经做好准备正待时机的对手所盼望的。嘉纳用异名手抓住对手正在进攻的那只手，将领口向对手弯向四分之一，将双腿下蹲，另一只手去推已经失去平衡的福岛。在旁边观者死一般的静寂之后，福岛“嘭”的一声全身四仰着地。使观众感到更为惊奇的是，被扑倒在地的对手受到了极大震惊，很长时间都无法站起来。

此次胜利的重要意义在于，这使柔道创始人能够坚信“打破平衡”技术的正确性，这是在准备猛扑时将对手从稳定平衡引出的方法。如今，任何柔道初学者都知道这点。可是在当时，这对于许多人来讲可算得上是一个启示。嘉纳治五郎本人也确信，“打破平衡”为摔倒对手的最重要的基础，因为在正确地将对手从平衡引出之后，才可以以最小的体力消耗来战胜强劲的对手。

向年轻弟子传授柔术基础理论的福田八之助导师逝世后，嘉纳就必须寻找新的导师了。

这一次嘉纳也非常幸运。众所周知，强者更能走运，因为只要不停地寻觅，总会找得到。矶正元成为他的师傅，他在天神真杨流派大师中排名第三。当时，矶正元已经62岁了。此人个子不高，外表孱弱，身材与自己的新弟子十分相似。他具有独特的人格魅力，性格坚毅，熟练掌握柔术技艺，周围人对他总是由衷地尊敬。后来，柔道创始人对在这所学校的训练给予非常高的评价，他认为，任何人在完成和展示肩锁动作时，都没有像自己的导师做得那样棒。矶正元两年之后离世，也将自己的文件都留给了弟子。

嘉纳治五郎的命实在是不错，在初期他就有了若干位好老师，其中第一位是搏击实践上的流组，而第二位是培训技术的流组。在天神真杨流派中，嘉纳获得“师范”（大师）的称号，并且这段时期对他来说算得上是富有成效的。每日清晨他早早起床，伴随东升的旭日开始习武，然后去大学上课。上完课后他又回到训练大厅，以便自己教授数组初学者学习动作。1881年，当矶正元生病时，嘉纳治五郎遇到了来自起倒流派的常俊井久保，该流派于1670年由金门寺田创立。于是，嘉纳便第三次更换了自己的柔术师傅。井久保过去曾是一名武士，在幕府传授柔术多年。命运之神降临到他的身上，流组可以更多地展示自己，保留着正如现在所说的很好的运动形式。这位前武士生活窘迫，直到临终的那一天都保留着对柔术的信念。这位新任弟子不仅从他身上学会了优美的动作，还学会了坚强和顽强的生命力。嘉纳把实践课与研究柔术的手稿结合在一起，其技艺更加复杂并且在研究时奉献全身心的力量。仅仅过了一年，导师不得不承认，“我再也没有什么可教授你柔术的了……”。

很快试验的时间到了。东京大学校长按照惯例邀请不同运动科目的代表参加展示活动，目的是在年轻人之间宣传体育教育。例行的展示活动在新建成的大礼堂内举行，礼堂内容纳了数百观众。此次邀请了柔术学校的学生参加，由80高龄的户冢导师率领。

当时柔术并没有竞赛规则，可以使用任何抓握动作完成对决，失败方是背部挨地，宣告自己失败，或者不再有继续能对决的人。对决的时间也没有限制。在完成表演节目后，户冢流组问旁观者：“有谁还想来比试比试？”嘉纳治五郎决不会放过这样一个考验自己的机会，并且是挑战最强壮的同学来比赛。克服高大健硕对手的所有尝试均以失败而告终。此人不但力气大，而且搏击的技法高强。即便如此，嘉纳治五郎也被视为胜利者，因为他以自己的勇敢和技能而受到大学领导人，甚至是已经丧失信心的年老的流组的称赞。此次交锋成为后来在战斗技巧领域继续工作的动力。

尽管大学的学业十分繁重，但是嘉纳从来不放过每一次训练。1882年夏天，他获得了文学教师毕业证书，这在当时已经近乎于日本社会高级知识分子的代表了。嘉纳决定继续贵族学院的学业，以便将来能够在国家公职位置上有好的发展仕途。但是由于对于柔术的痴迷，柔术早已经成为他毕生的事业并在逐步地改变着他的命运。

当年2月，嘉纳与几个同学在永昌寺寺庙开立了自己的学校。这就是如今世人皆知的讲道馆。讲道馆在当时分布在4个场地上，其中最大的一块场地面积为4×6米，就在道场中。学校设立的第一年仅有9名学生。这位初任教师用于购置这些小场地装备的资金实在有限。嘉纳用为教育部所定的英文书籍《道德论》翻译所赚到的稿费，筹到了所需数量的经费。

讲道馆学校成立的日期与柔道的誕生日是同一天。柔道是由嘉纳治五郎在古老柔术基础上创立的、旨在培养日本青年人的独特系统。这套在体力和道德上更加完善的系统，不仅具有实用功能，而且具有教育功能，并且其教育功能比培训功能重要得多。道场与神社的主殿相连，墙上挂着追悼死者的小木牌。当搏击进行的频率过于频繁时，地面的震动会导致小木牌相互之间敲击碰撞。每逢夜晚，这会让人感到像是神秘的神灵在跳舞。在这种非同寻常的环境下，小木板坠落的声音，有时是被折断的地板的咔嚓断裂之声（这些地板都经受不了下落身体的猛击），会引起偶尔来此的信徒的一哆嗦。在训练结束后，嘉纳老师在地板上爬行，用毛巾把头部包裹起来来绕开结得密密麻麻的蜘蛛网，他这样做是为加固房梁、更换破损的地板。第二天又重新开始。

当年，嘉纳把时间分配在佛学见习和科研工作上。一天的大部分时间里，他都与自己的弟子一起在神社度过，在这里吃饭、缝补和修改训练服、聊天和做功课。同时他也担任著名的皇家学校教师的职务，在该校学习的孩子都是特权人物的子弟。上课从每天一大清早就开始。每天的下午嘉纳会完全献给柔道。然后写笔记，并且准备次日的计划，翻译外文文章，有时在那里一直坐到后半夜。

前来参观嘉纳训练的许多人都是社会上的重要人物，有些学生来自名门望族。和尚和附近居住的居民感到惊讶，经常会看见部长们的马车就停在寺庙大门口。这些人的拜访都与嘉纳治五郎本人以及他所研制的柔道体系有关。即便如此，显而易见的是，和尚们的忍耐力也是有限的。有一次，寺院住持来到道场，观察流组和他的弟子们进行繁重的训练，之后他们话里有话地说：“尽管嘉纳治五郎年轻，的确是位杰出人才，他唯一不足的就是对柔道的热情。”导师井久保一天来校两次，有时甚至是三次。对决立刻就变成非同寻常的顽强了，没有什么好惊讶的，最终他们要求嘉纳治五郎的学生们另觅其

他地方用于训练。

1883年2月，讲道馆离开了永昌寺寺庙，搬到一个非常简陋的地方，新的大厅内放不下所有的榻榻米，因此嘉纳建了座小房子，这座小房子与围栏并排，让人感觉更像是一座小窝棚，尽管非常宽敞，但是由于寒冷和潮湿根本住不了人。一年之后，他弟子的数量急剧增多，流组本人和他的弟子们非常高兴地获知他们将迁到新训练大厅。当年，嘉纳为讲道馆学生制定了行为准则。最先滴血签字的人为：富田常次郎、西乡樋口、西乡四郎、江湖山横山、义明山下。

也就是在同一天，西乡四郎和富田常次郎，这两名学校中最年长的学生，获得了达到一级大师等级标志的黑腰带。

嘉纳治五郎确立了5条宣誓誓言，该誓言的主要意思是：

——当我走上柔道之路后，如果没有不可抗拒的理由，我将不会放弃训练；

——我以自己的行为来承诺决不丧失道场的尊严；

——我任何时候都不会出卖学校的机密给不知情的人员，仅在最紧急时刻将在另外的地方上搏击课；

——我承诺未经自己老师的允许决不授课；

——在有生之年我宣誓，作为学生，我将遵从讲道馆的规则，如果将来成为训导师，我也将遵从其规则。

在最初阶段，任何人都没看出柔道和柔术之间的区别，也理解不了嘉纳治五郎所提出的思想的本质。年老的大师们认为他是个让人无法理解、好出风头的家伙，为自己的学问自高自大，尝试着将西方奇怪的东西加入到本国的古老的搏斗技艺传统中。

感觉到来自柔道方面的压力后，柔术代表们向嘉纳宣布进行残忍的决斗。在19世纪后半叶，对于刚刚站稳脚跟的柔道来说可谓是举步维艰，而且柔道已经开始为新日本公民的民权做着斗争，以便能够尽快成为新升起太阳国度的文化中不可分割的元素。

在得到承认后，嘉纳的学生们应该在实践中证明这种新系统的优越性。

很快，在授予第一批黑腰带后，在讲道馆的大厅内出现了三位体力强健、高大魁梧的汉子。一看就知道这三个人都是某一柔术流派的代表。实际上也的确如此。其中一人这样介绍自己和他的同伴：“我叫小口市川，跟我同来的是奥田松五郎和大竹盛君。我们三个想看看你们的训练。嘉纳君在吗？”

“我们老师他不在，”富田回答道，不顾下一步的礼节，就直接问道，“各位客人，你们只是想看看如何上课吗？或者你们是来挑起争端的，这可不是第一次了。”

不论是来客的行为，还是揶揄的解释，都让嘉纳的学生相信，他们此行绝对不怀好意。看到自己的挑衅没有回应，小口直截了当地问道：“主人们难道不想通过对决来检验一下自己的技艺吗？”富田牢记讲道馆的准则，回答说：“未经老师的许可是不可以的。”小口挑衅道：“看上去，这家学校的主要特点是逃避搏击啊！”当时西乡对自己的同学说：“咱们接受这几位先生们的挑战，让我们把这次比赛当成是友好比赛如何？”富田摇摇头，答道，可能的失败会给他们学校带来不可挽回的损失，而他们将不可避免地永远失去老师。西乡四郎却与他的意见相左，他认为，恶意挑衅会贬低学校的尊严，尽管在冒险，但是他仍然决定去迎战，再也不想继续忍受歧视了。

正当西乡准备去参加对决时，横山和山下出现在大门口。感觉到在场各位的压力后，他们明白将会出现何种戏剧性的场面，而在参与其中后，也能预测到未经嘉纳博士

的允许是不能接受挑战的。但是为时已晚，西乡已经对三位客人中最高大、最壮实的奥田松五郎鞠了个躬，后者也张开肌肉发达的双手，来了个传统式的抓取动作，把西乡向着自己身边拉，试图将他扔倒在地，然后再实施压制或者疼痛动作，以便消除对自己占优势这一点的种种怀疑。而嘉纳的这位弟子故意迂回前行，保持着平衡，使奥田松五郎的各种尝试进攻的方法均告失败。西乡就好像是橡皮做成的一样柔韧。他突然发起反攻，完成了一个猛冲，让对手傻了眼。在第一次被摔在地后，这位柔术健将闪电似的跃起，开始以加倍的体能进攻，其结果是一分钟后又重新感受到榻榻米的坚硬。这一次他未能站起来，承认自己失败了。

嘉纳治五郎的弟子战胜柔术健将的消息像长了腿一样在全市传播开来，而西乡四郎本人的声名甚至远扬到东京府以外的地区。他后来成为著名的文学作品的主角，以后又成为我们所熟悉的、由黑泽明所拍摄的电影《柔道天才》中的主人公姿三四郎的原型。西乡成为非凡的天才斗士，他勇于承受自己老师的失败，这本身说明，嘉纳是一位伟大的教育家。学生超越了自己的老师，这说明教练的工作是富有成果的。

从富士山到奥林匹亚之路

长久等待、并得到了自己祖国的正式承认后，嘉纳治五郎开始实施下一步的宏大计划，那就是应该让全世界都了解柔道。

嘉纳为自己制定了任务并且努力完成它。该任务规模宏大，嘉纳也明白，这是一个全世界范围的苦行僧似的事业，他应该是一个“世界人”。越往前推进，他越发现，一切涉及柔道之被承认、在群众中流传并普及之事，他都达到了。

如今，始建于1951年的国际柔道联合会拥有200个左右成员国。世界锦标赛和冠军赛定期举行，柔道已经被列入奥林匹克比赛的项目。女子柔道项目也占据着重要地位，其倡议者正是嘉纳治五郎本人。他曾经亲自主持了自己未来夫人须磨子的搏斗技术考试。他们两人于1891年成婚。他们家的女仆除了完成日常家务事之外，还同时对有意掌握柔道技术的姑娘们进行培训。非常有远见的嘉纳开创了一项实验，即吸引妇女们参与这项本该是男人们从事的运动，此项实验获得了成功。最初的比赛都是在讲道馆内举行的。姑娘中间也出现了柔道天才。自1925年起的三年间，最优秀的是内堀宇多。1925年考入讲道馆的乘富雅子成为后来那本多次再版的畅销书《女子柔道》的作者。嘉纳治五郎的女儿们都没有辜负父亲名字所包含的荣誉：大女儿渡边纪子后来成为讲道馆柔道部长，小女儿高崎敦子终生都奉献给了父亲的事业。嘉纳的一个女学生宫川久子创建了自己的学校，即樱花学校。所有姑娘都是高段的拥有者。1926年，在讲道馆内正式开设了女子柔道部。嘉纳总是积极号召妇女来从事柔道项目，并且经常重复一句话：“如果你们想要真正理解柔道的话，就去观摩女子柔道的训练情况。”但是很长一段时间，在日本，这个保守的国度，国家没有正式设立女子柔道冠军比赛。

在嘉纳去世后，儿子嘉纳履正继续着将女子柔道普及的事业。1946年成为讲道馆的校长后（在此之前，讲道馆的校长由南乡次郎担任），嘉纳履正对巩固柔道的国际地位作出了极为重要的贡献。日本在二战中投降后，美军占领，日本的局势变得非常复杂，他不得不有所作为。轰炸把大量体育场馆夷为平地。从1945年11月起，美国占领军队司令部下令禁止在正式机构从事柔道训练，其中也包括在学校内。当局没有根据的担心

是，在出现国民风潮的情况下，这项搏击会给政府造成大量不愉快的事情，这是禁令产生的原因。作为应对，要想办法逐步取消禁令。日本教练分头对美国驻军部队的军人展开工作，来证明自己对政权当局效忠。于是，开始了循环赛，而1948年成为转折的一年，这一年成立了全日柔道联合会，并且举行了战后首届国家锦标赛。1951年，在全日柔道联合会下成立了中等学校体育分部和全日大学生柔道联合会。

柔道向各地扩展，其结果是于1956年举行了世界锦标赛，自然，是在柔道的发祥地举行的。第二届世界锦标赛是在两年之后，同样也是在日本举行的。比赛时选手不分重量级别。最棒的选手来自东道主，是夏井昭二和曾根浩二。三年以后，1961年在法国巴黎举行了第三届世界锦标赛，引起了轰动，荷兰选手安东·格辛克获得了金牌，他在决赛中战胜了曾根。柔道发祥地选手的首次受挫，使日本人不得不按体重进行分级。在1965年的世界锦标赛上分为4个重量级，而以后的各届则分为5个重量级：63公斤、70公斤、80公斤、93公斤以下和93公斤以上级别。后来，无论是男子，还是女子，柔道的重量级别均增加到7个，分别是男子组：60公斤、65公斤、71公斤、78公斤、86公斤、95公斤和95公斤以上级别，而女子组的级别划分是：48公斤、52公斤、56公斤、61公斤、66公斤、72公斤和72公斤以上级别。

现在，比赛按重量等级来举行，分别是男子组：60公斤、66公斤、73公斤、81公斤、90公斤、100公斤和100公斤以上级别，而女子组的级别划分是：48公斤、52公斤、57公斤、63公斤、70公斤、78公斤和78公斤以上级别。除此以外，还有任何级别的运动员都可以参加的无差别级循环赛。

柔道首次出现在奥林匹克运动会赛场是1964年，那年，日本举办第18届夏季奥运会，而最终确立柔道作为奥运会的正式比赛项目则是在1972年的德国慕尼黑奥运会上。

1889年9月13日，嘉纳治五郎本人开始将柔道向西方推广，因为当天他启程赴欧洲，以便了解那里现有的体能培训系统，并且同时分享自己对柔道的想法。

在此之前，柔道仅在其发祥地根深蒂固。柔道已经走进寻常日本人的日常生活，并且成为日本中小学教学大纲中的必修课。军事学校积极训练，也开设了许多讲道馆分校。柔术终于让位给这个搏击系统的新生儿。但是反对之声还是不绝于耳，只不过这只是原则性争论而已。在欧洲，人们对于英式拳击和希腊罗马式摔跤项目尤其热衷，这些体育项目已经演变成杂技艺术。在欧洲，还有法式拳击。欧洲与柔术的结识全靠那些离开日本去境外挣口饭吃的外来教练们，但欧洲人还顾不上去关心这样一种名不见经传的“体育消遣”。最初，嘉纳与自己的弟子们遇到的是来自观众的冷漠，但是，他们在面对几十位官员而举行的表演引起了观众的极大兴趣，这些观众中的许多人后来成为柔道的积极宣传员。

1890年，嘉纳治五郎访问了里昂、巴黎、布鲁塞尔、维也纳、柏林、哥本哈根、斯德哥尔摩、阿姆斯特丹、海牙、鹿特丹和伦敦。

嘉纳治五郎的欧洲之行可算得上是收获颇丰，接着开始交换教师和运动员，开始在境外设立讲道馆的分校，在欧洲大陆各国设立柔道学校，随后又将柔道学校开到了美国。

第二次世界大战结束后，柔道已经在120个多个国家普及开来。

最先积极推广柔道的国家是法国，嘉纳除了日本之外首先展示自己柔道技术是在法国。这种遥远的影响力时至今日仍然可以感觉到。法国柔道运动员在数量和技术方面在

欧洲名列前茅。法国代表队是世界上实力最强的几支队伍之一。

历史会牢记盖伊·蒙格利尔的名字，正是他于1904年在巴黎设立了柔道训练馆。而第一位来讲道馆上学的法国人是勒·普里厄，此人后来在本国的柔道学校也担任了校长职务。五段拥有者石黑蕙辰于1924年来到法国首都以后，立刻开设了好几所柔道学校，并且到几个邻国为观众表演。半野喜弘教授向法国和瑞士居民讲授柔道技术。1903年，嘉纳治五郎将自己最棒的弟子之一派往美国，在那里开设了一所柔道学校，这所学校受到极大欢迎，以至于西奥多·罗斯福总统本人也对此极感兴趣，经常去上柔道课。在讲道馆档案中，至今仍旧保存着美国总统与嘉纳治五郎当年互相通信时所写的亲笔信。

20世纪初，在英国，由一位非常有经验的四段拥有者小野秋太郎进行传授。但是在展示柔道的过程中，他不得不把它当作柔术来教授，因为此种武士道的遗风紧紧地占据着这块远离其祖国的阵地。基于相同的原因，欧洲第一本柔道教科书面世时，其作者埃尔文·贡科克和初熊不得不将其称为《柔术完全指南（嘉纳方法）》。

1933年发生了许多事件，而这些事件推动了柔道的进一步普及。在费尔丹克莱先生新开设的俱乐部中，他邀请了川石大师来加入。川石大师不仅是摔跤技术的行家里手，而且是位细腻的心理学家，他感到欧洲人渴望进行不断的竞争，追求各种封号、奖章以及其他一些用于强调人与人之间各不相同的标志物，所以他认为也应该对柔道练习者的训练水平进行划分。川石教授根据复杂程度将柔道动作划分成不同的组别，并且引入检查体系，而根据这种体系，柔道运动员在通过技术展示考试后，就会获得穿上一定颜色腰带的权利。

在群众的观念里还存在着谬误，认为梦寐以求的黑腰带是最有威望的。实际上，最高的水平（严格意义上讲就是“称号”）为红腰带。尽管嘉纳治五郎本人在生命的最后岁月中又重新戴上了白腰带，借此来强调他所创造的武力技艺秘密的深度和无限性。时至今日，在欧洲，适用下列颜色分级来确定柔道运动员的技术水平，你只要看到柔道运动员身上的腰带，就可确定他的技艺水平。首先是分为6个级别的学生分级：6级为白腰带，5级为黄腰带，4级为橙腰带，3级为绿腰带，2级为蓝腰带，1级为棕腰带。此后是10个级别的大师级别，即“段”，前五个级别的人戴黑腰带，他们中的级别通过腰带一角上的横向白色镶边的数量加以区别。6—8段系红白色腰带，9—10段系红色腰带。

随着时间的流逝，与辉煌成绩一起出现的还有大量的问题，这些问题与柔道运动员培训的管理和组织相关。无论是在日本，还是在国外，柔道运动员的数量与日俱增。从1909年起，嘉纳治五郎不得不对考入讲道馆及其分校的学生收取入学费用，并且对那些想要完善自己技能水平的人员收取考试费用。

由于嘉纳在体能培养问题上视野开阔，所以他并不局限于一种运动项目，尽管这个项目是他的最爱。他还有其他功劳，他创立了日本田径联合会，后来该联合会成为国际田联的会员。1911年成立的日本体育运动爱好者协会也与嘉纳的努力密不可分。这位众多运动项目的大力宣传者所拥有的威望使他于1912年成为日本国家奥林匹克委员会主席，并且成为日本首位国际奥委会的代表。

1922年嘉纳成功地实现了自己的夙愿，即以柔道原理为基础组织了讲道馆文化协会。10年之后，嘉纳治五郎被正式任命为体育文化部长。在此之前，柔道学校的在校学