

自衛・強身・保健

看圖學柔道

岡野 功・佐藤哲也共著
編輯部譯・大眾書局印行

《卧技篇》+《摔技篇》



道柔學圖看

篇技臥

行印局書衆大

看圖學柔道

臥技篇

岡野 功 著



序 文

柔道在過去被稱為柔術，除了使用目前的摔技、按壓技外，還有搥、踢、反扭等技法，多變化且富實戰性，可說是道地的格鬥技術。

後來，柔術隨著時代的變遷，逐漸改變其原有的型態，其危險性的部分也被汰除，而改變成目前老少咸宜的健身用柔道。近年來，柔道更有顯著成長，甚至已成為國際性比賽項目之一。

如此，柔道可說已變成人人可學的運動。這個事實可說也帶動了時下柔道飛躍性的發展。

這種飛躍性的發展，筆者認為理應也帶動柔道在品質上的提昇。但，事實上，柔道在品質上，似乎反而有倒退的趨勢。

柔道技術經過年代的變遷及國際化之後，其內容產生變化，當然是在所難免的，所以筆者在這裏也無意一概加以否定。然而，變化固然在所難免，但必須是基於柔道本質上的認識而來的變化，才算是真正的變化。

所謂柔道的本質，一言以蔽之，就是在於如何以較小的力氣制服較大的力氣。

目前，柔道在技術上，似乎已被限制在站技及按壓技上。再加上學習者本身的癖好，甚至可說已呈現有偏重站技，而忽略臥技的趨勢。而且柔道在比賽中，居然也按體重分級哩！隨著國際性比賽的日趨興盛，大家為了致勝，似乎已變成以力氣為主，而以技法為副了。長此下去，柔道將會如何演變，委實難以預料。

柔道在這種情形之下，必須改善的問題很多，其中尤以比賽規則的重新檢討、裁判人員的培養、合乎柔道本質的技術、解釋及指導法的確立、對柔道全盤的反省以及站在國際性立場上對各種問題進行計劃研究等等，是當務之急。除非把以上的問題加以解決，否則就無法確立將來人們對柔道的基本認識。

除了這些問題以外，我們在這種混淆不清的時代中，若想圖強致勝，或者是以指導者的身分，使選手在比賽中致勝，仍然還有「我們該做些什們」的現實問題。對這個現實問題的解決辦法，也許是見仁見智，但筆者卻認為，首先必須重新檢討柔術與柔道的關聯，同時對身體動作、動作變化等的重要性，以及對互扭時的基本姿勢等，也有必要加以深思熟慮。

現在，柔道在某種意義之下，已變得沒有深度，而且也完全被歪曲。其實，柔道原本是一種很深奧的哲理。柔道的本質，例如身體的動作及動作的變化，互扭的方式及其姿勢應有的形式等，應該唯有從其理論——包括現在被限制使用的柔術中的槌、踢、反扭等技法——中努力學習，始能融會貫通。

若把站技、按壓技等技法，長久以現在這種偏頗的姿勢使用下去，那麼要想見到更好的選手出現，簡直可說是夢想。若想以站技或臥技等技法作為目標來培養新人，那麼對臥技的研究與運用，可說是當務之急。

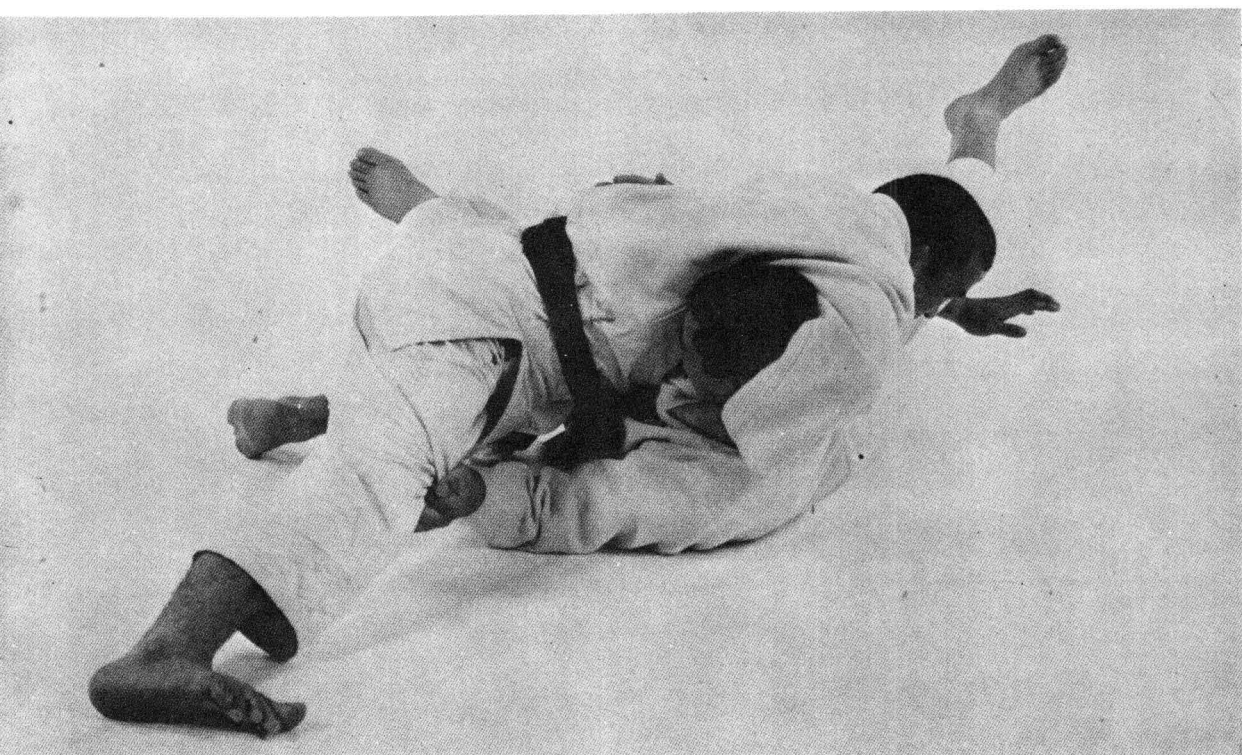
其實，筆者編纂本書最大的理由也在於此。因此，在著手編撰時，筆者乃不拘泥於既成的事實，而以率直直視現實的態度來進行。因此，本書在編輯上、技術講解的方法以及實際技法上，均與「摔技篇」如出一轍，與其他市售的教本大異其趣。

至於孰好孰壞，自然有待讀者評斷。但筆者在編撰此書時，卻在一般的教本中，發現有二處缺失，或許這就是造成柔道技術難以提昇的主要原因。

筆者利用編輯工作暫告一段落的空檔，把過去的老教本瀏覽一遍後，覺得最令人驚訝的，就是無論在戰前或戰後，臥技的指導書竟付之闕如。在這種情形之下，迄今在柔道史上並未產生任何新的突破，即是筆者所謂的第一處缺失。

第二處缺失，則是國際性規則以及裁判員對臥技的無知。這種無知竟使柔道中臥技變得更為深奧難懂，致使許多學習柔道者望而生畏，對之興趣索然。譬如，在實際比賽中，一方若有用手去觸摸對方下顎的情形，不是立刻命令雙方分開站立，就是處以違規；雙方若想伺機扳倒對方而保持靜止不到5秒的情形，也會立刻受到「暫停」的指示。凡是這些措施，都足以妨礙選手使出臥技，也間接的阻礙到臥技的發展與進步。

筆者編撰本書時，雖蒙多位臥技高手的指導及幫忙，然其中或有遺漏、缺失，在所難免，祈請先進不吝指正。



目 錄

序 文	
由摔投技法進入緊圍技法	1
臥技攻擊形態	37
由上面攻擊伏臥中的對手	67
由仰臥姿勢攻擊	119
伏臥姿勢攻擊	156
腳被捲住時攻防法	171
柔道的觀感	180

由摔投技法進入緊固技法

如何引誘站著的對方，進入緊固技，是學習柔道技術上重要問題，但卻一直被現代柔道所忽視了。方法約有以下兩種。

①以緊固法制服對方為目的，效果不十分明顯的時候，可以即時利用緊固技法。

②以緊固技法制服對方為目的，可以巧妙地利用摔投技法提高效果。

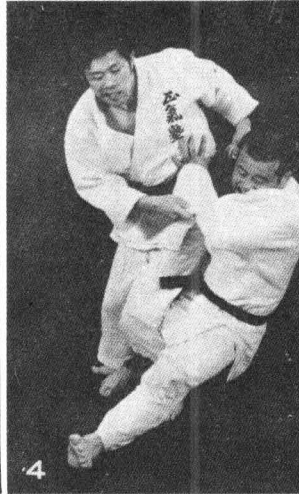
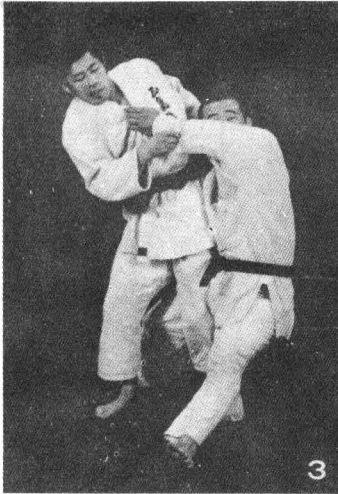
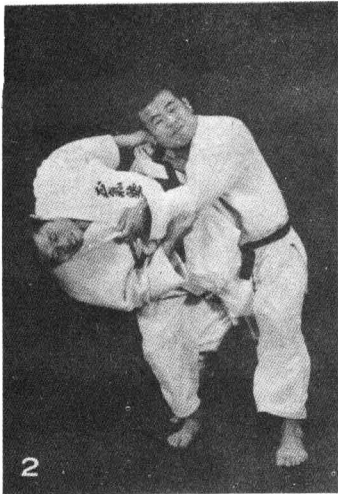
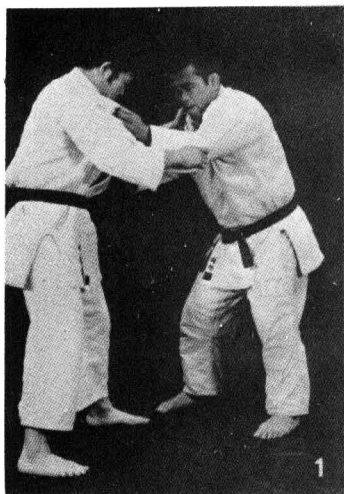
方法①在實際上，任何人都表現於無意識中，無疑的是摔投兼緊固動作，但是方法②需要反覆研究，要點在如何用緊固技制服對方。

有許多柔道選手臥技雖然不錯，但比賽時卻不能運用自如，他們大都對於摔投技進入臥技連絡方法研究不夠。

不管臥技如何好，若有一方拉回對方便會違反現行比賽規則，馬上會被命令站開。規則是有了摔投技效果，然後連絡至臥技時，或巧妙地把對方引入臥技時，才被認定可以繼續施展臥技。

這裏所謂的「巧妙」意義模糊，並沒有明顯的具體規則，大都受到裁判主觀所影響。最近在國際比賽中看到的幾點感想是，審查員對於臥技的經驗和理解能力不夠，對於上述的「巧妙」解釋彼此有很大的差異，因此，往往使有良好臥技的選手大失所望。偏重摔投技的現行規定，加上裁判技術的未熟練，越使臥技難以施展，因而被輕視，減少了臥技發展的機會。

本欄重點在於如何連絡臥技，把重點置於研究和運用方面，使臥技能成為現代柔道的重要課題。

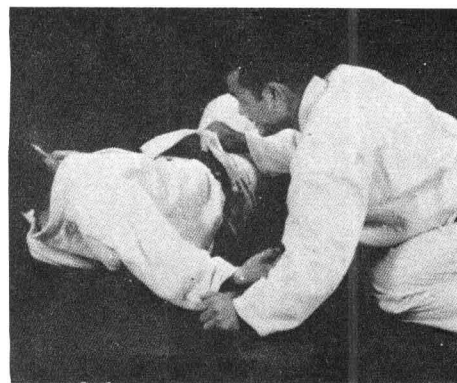
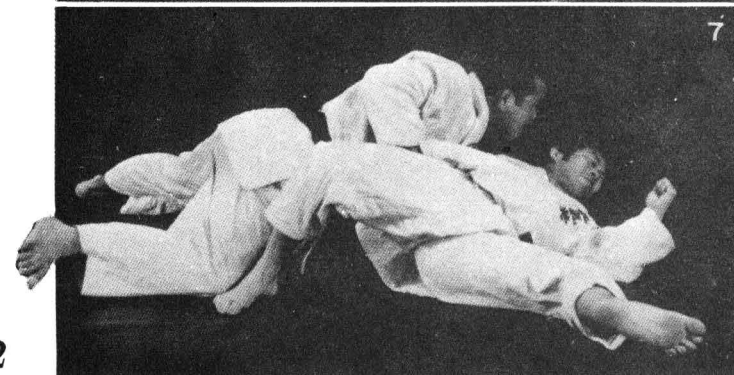
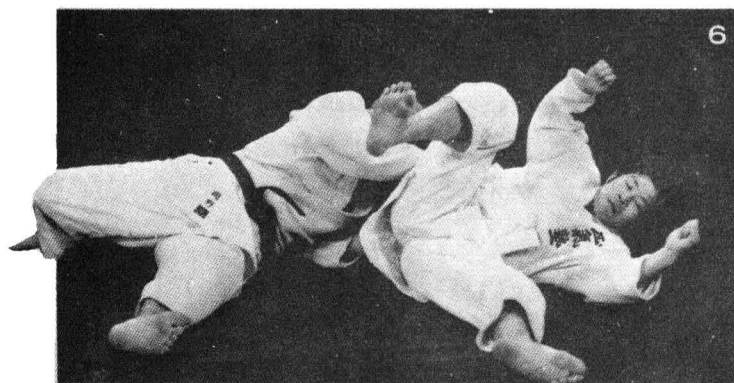
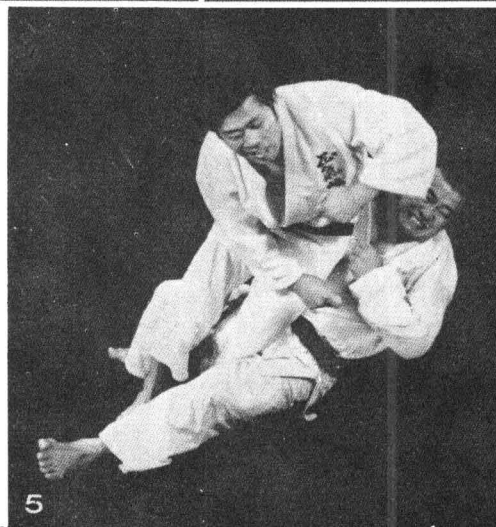


A 對方左右手交叉時 把對方的左內腿，用身體向左邊推開，右腰向前突出，重心置於右腳，一次予以止住。並用右臂深抱對方的右腰。

跟著對方身體伸高，左腳向左斜前方突出。

伸腰時，右臂用力，把對方向斜前方推出。

握左手時，對方會伏倒，不握放開為佳。



照片⑥至⑦的背側。

倒下後即時壓住對方的右手口，用左右任何一手壓住都可以。

B

對方用內股、掃腰、跳腰、大外割等攻擊過來時，即時予以擊倒方法，兼用A、B方法之技。要點有以下三點：

①先把對方之攻擊接住並予以封鎖。參考照片之2。

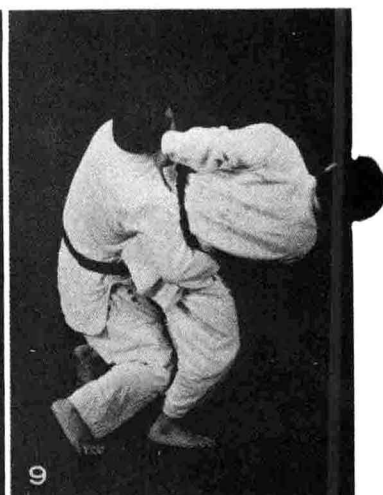
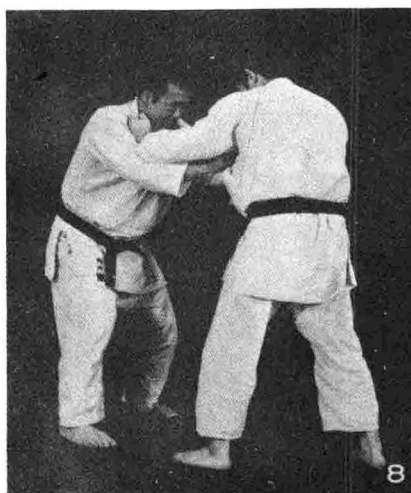
②捨身時，把身體向前伸出，使身體彎曲，伸出自己的膝，揮動指頭，使對方身心不穩定。參看照片的5和10。

③擊倒後即時壓住對方的袖口。 伸出右腰預防對方的攻擊

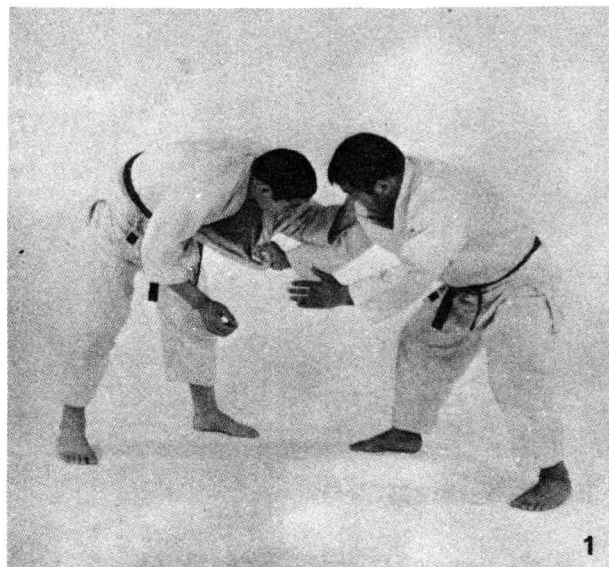
引誘對方至半步前面或左斜前方。

對方為預防倒下起身時，我方伸出腰部和右腳，把對方向後面擊倒。

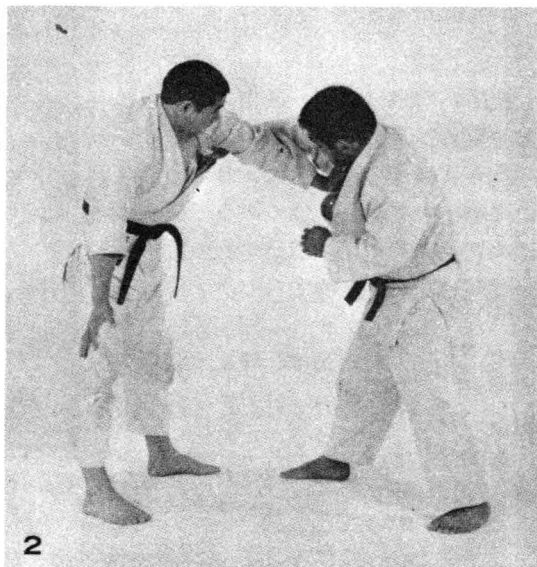
預防坐倒而捨身。



即刻用頭部或手壓住對方的左臂。



互相不拉手狀態



右臂伸至對方的左肘外側

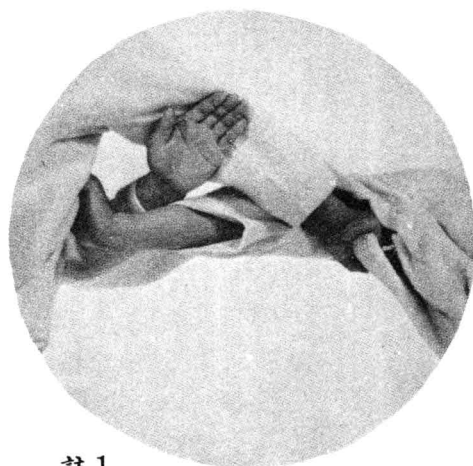
返臂屬於摔投技篇，由於手的用法稍不同，特說明如次。

不管你如何明顯地用此技摔倒對方，也不能視為良好的摔投技，仍然被視為關節技，和摔投技無關。

雖然能夠自己旋轉，但最後仍無法克制對方，可視為轉移於緊固技方法。

（參考）：使用關節旋轉時（註2之例）不能視為摔投技，但除此以外場合（註1之例），把對方摔投得很明顯時，就可以認定為「摔投技」了。但國際比賽尚未討論到此問題。

第八屆世界選手權大會準決賽時，日本選手川口孝夫4段，用此方法如照片4的體勢摔投對方，但由於手的制止力不夠，不能獲得效果，然後再用此姿勢旋轉擊倒對方，以緊固技獲勝了。



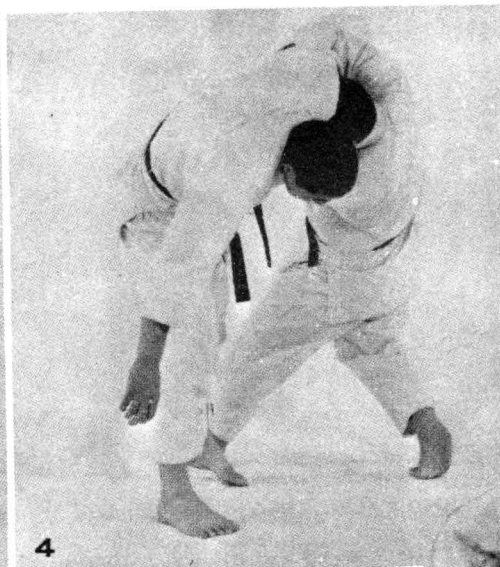
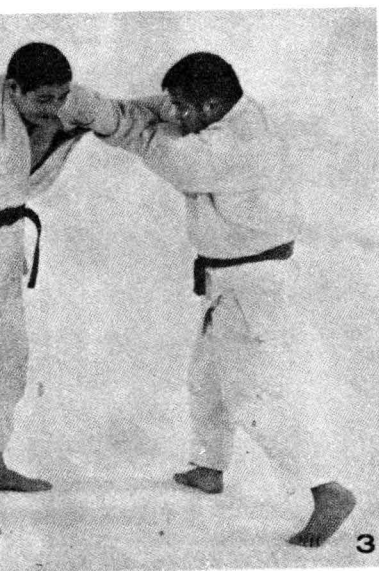
註1

照片3的階段是左手的操作。



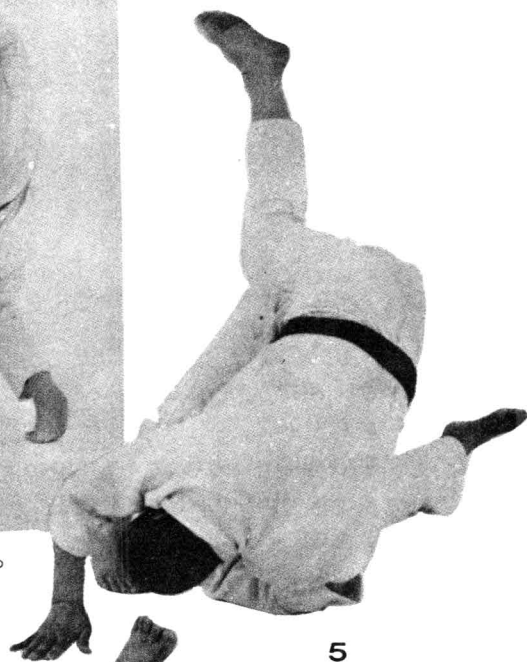
註2

抓緊對方的右襟和左手腕旋轉。

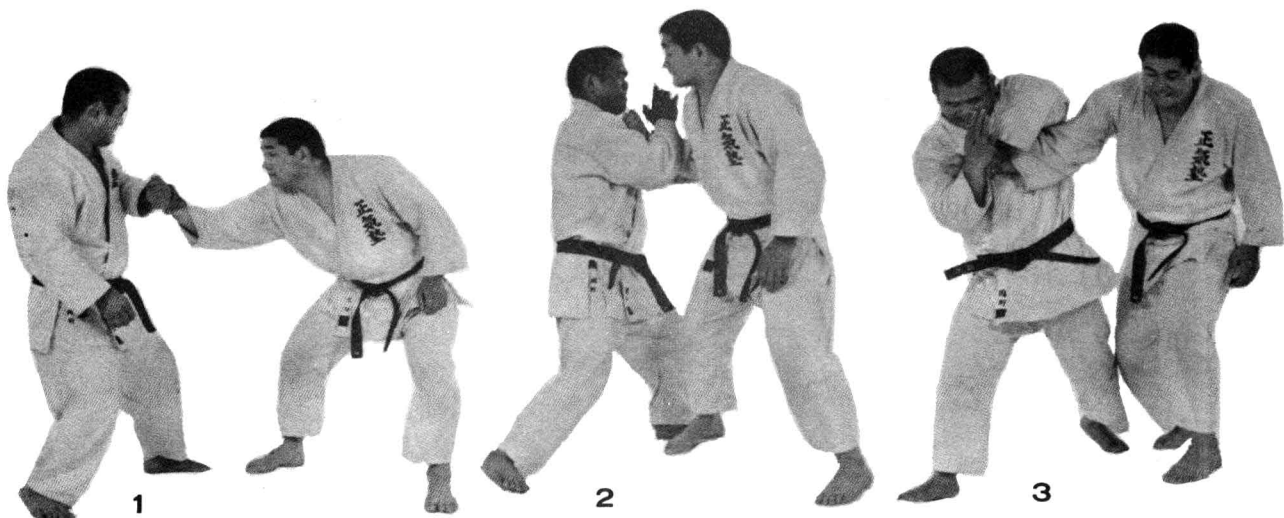


左手插入對方的左臂和自己的右臂中間。

潛入對方的左臂下面旋轉。



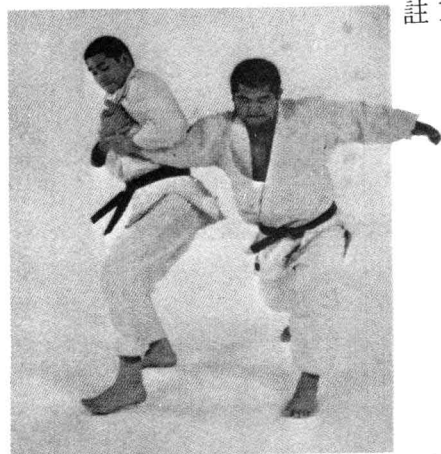
以此進入緊固技。



1
由右自護體拉低腰部的對方，突然用左手握住對方的右手腕，拇指向下。

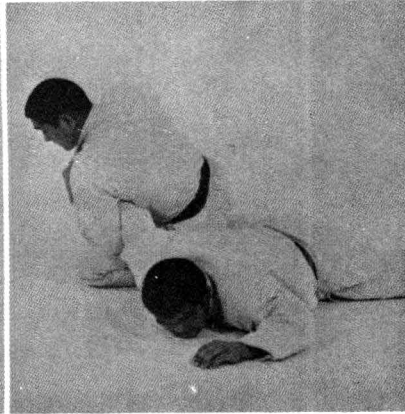
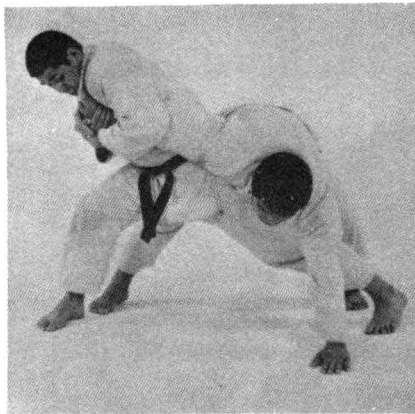
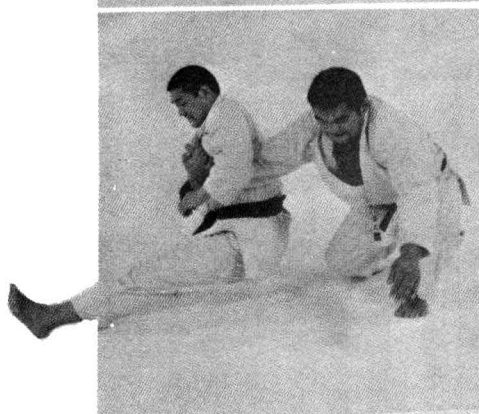
2
被握住的對方想要脫離右手臂時，要抓得更緊，同時把左腳踏進對方的右側方，並把握緊的對方的右手腕，用右前臂部挾住在右腋裏。

3
抱得很緊，身體向右邊展開，伸直對方的右臂，移動至右橫部。



註 1

註 2





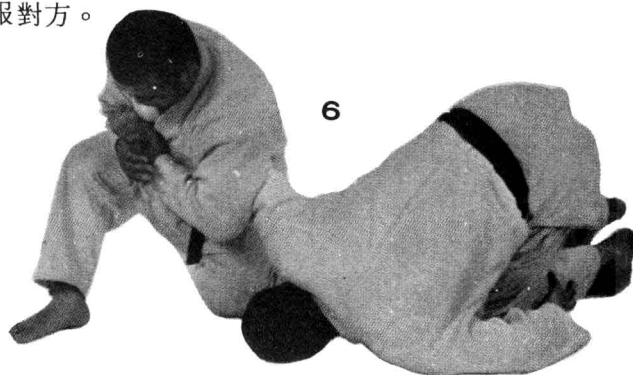
保持 3 姿勢，在向右邊移動中，把對方拉掉。



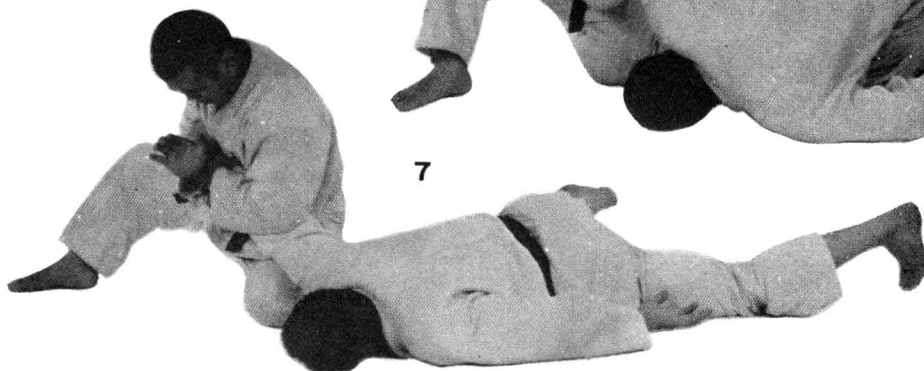
5

再使左膝踞下，使對方伏臥。

蹲著左膝，向右邊移動，完全制服對方。



6



7

由於節目之一的「腋緊固」的負傷者越來越多，因此，拉緊對方的手臂，將自己的重心放在對方的手肘上之方法（註 1 及註 2），規定上是在被禁之列的。

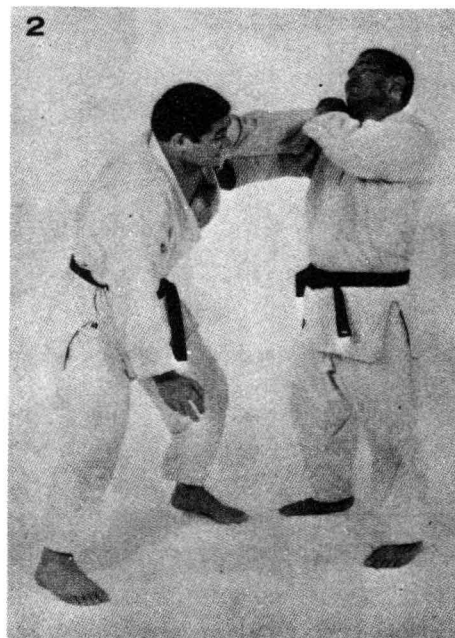
但是像這張連續照片所表示的，拉緊對方的右手腕，移動自己的身體，把對方拉出來，予以推倒，這方法是不犯規的。

把一種技法用規則消滅它並不難，但在此之前必須做慎重研究和指導。

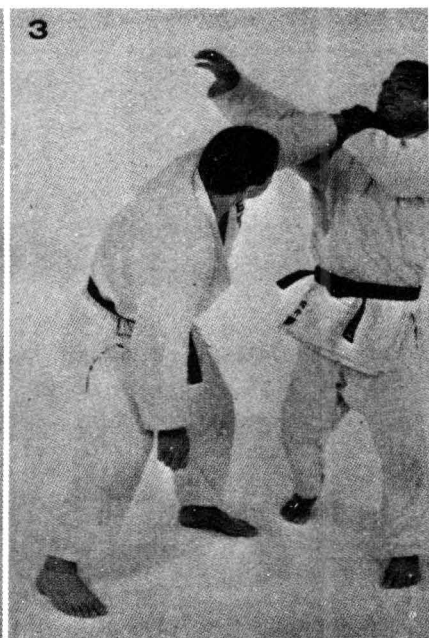
<要點> 如照片 2 所示的，拉緊對方的右手腕，固定在自己的右肩口。



對方以左自護體伸出左臂，越過自己的右臂膀抓住你的背領時候。



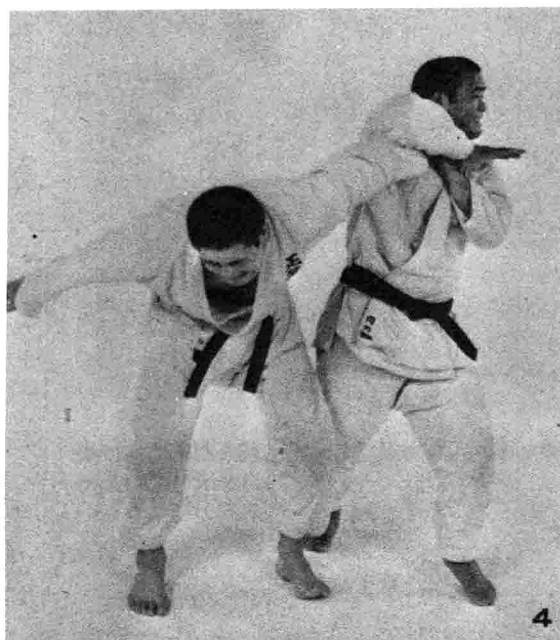
可用左手抓住對方接近左手腕的前臂部，密接於自己的肩部，不讓他脫逃。



右臂轉至對方的左臂外側。

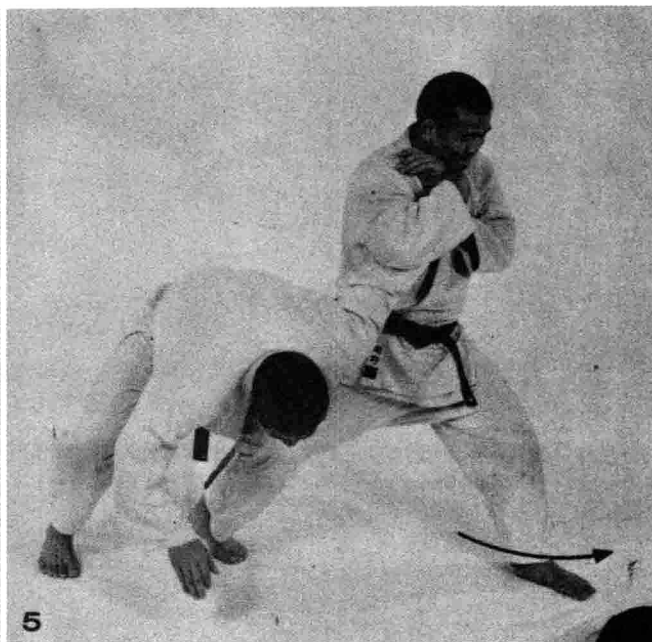
對於上述技法中的重點，是以很快的動作移動身體，或擺開身體。

現代柔道能演變成世界性柔道固然很好，但人們往往爲了獲勝，而遷就姿勢。



4

由上面抱住對方的左臂。



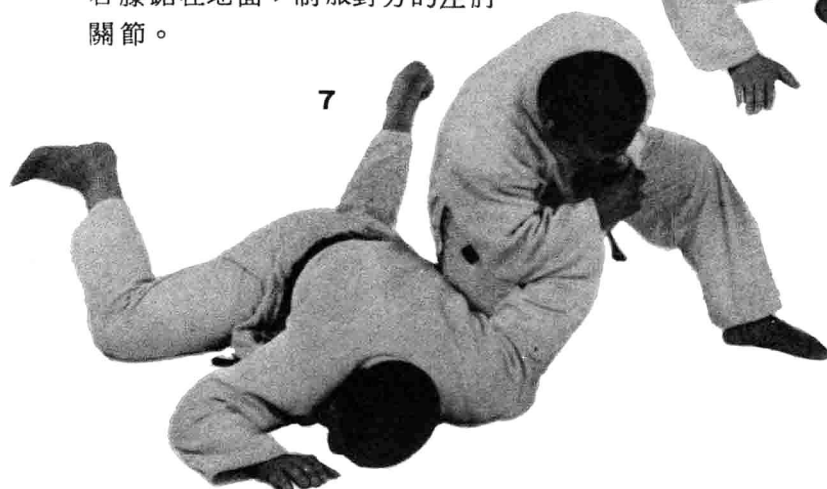
5

以此姿勢把左腳向箭頭方向移動，使對方伏臥下去。

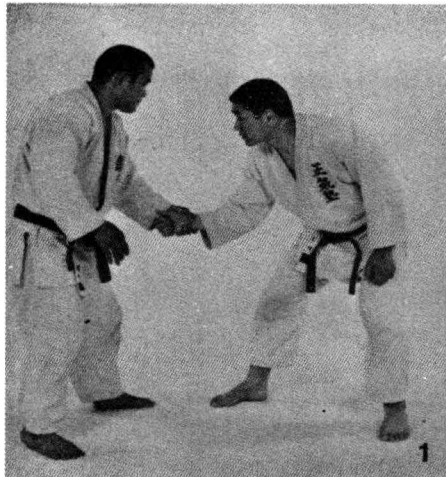


6

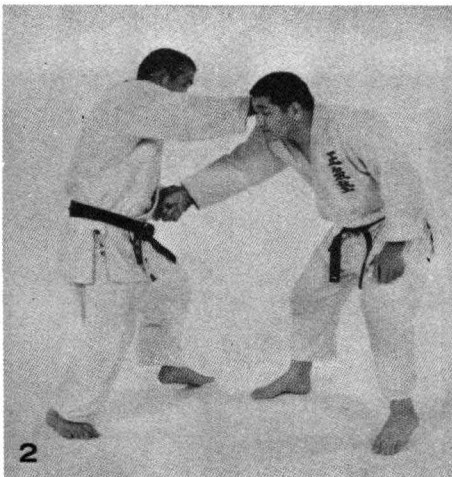
右膝踞在地面，制服對方的左肘關節。



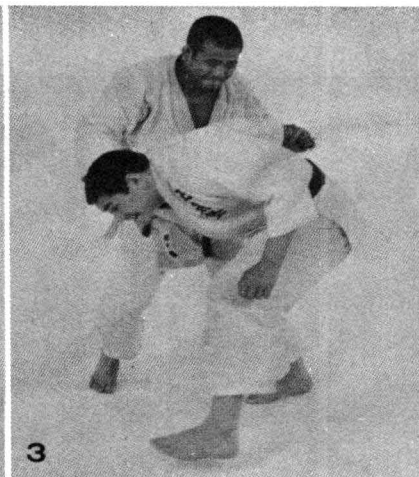
7



自己以左自然體，對方以右自護體相向時，突然間握住對方的右手腕。



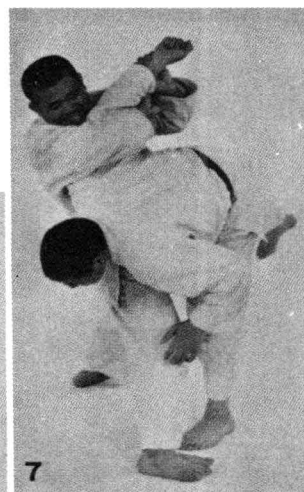
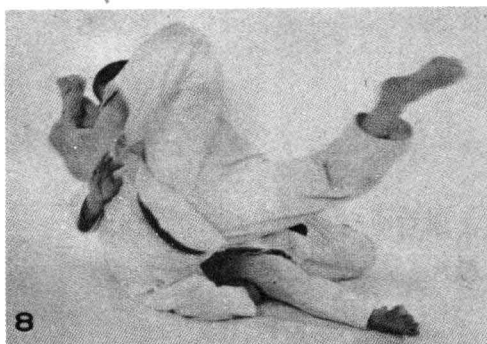
其次用右手拉緊對方的右襟，使對方向前面倒下去。



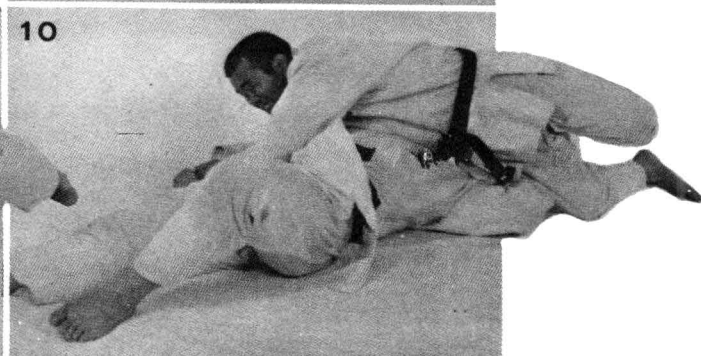
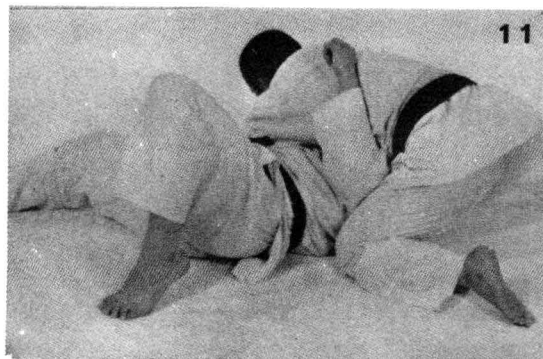
對方要拉回被握的右臂脫逃時，乘此機會踏出左腳，轉至對方的右側方。

右腳伸至對方的左腳前。

捲住對方的手臂，身體向右邊捻轉。

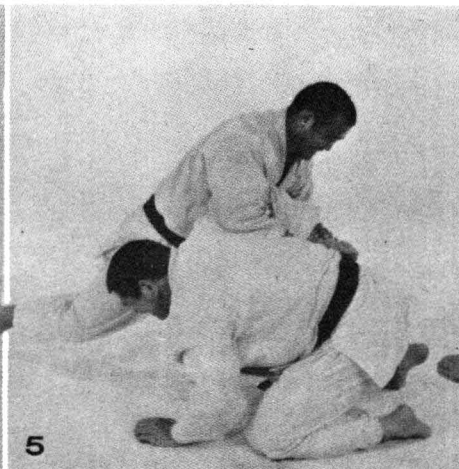


以捲住手臂或以橫四方緊固技予以緊固。

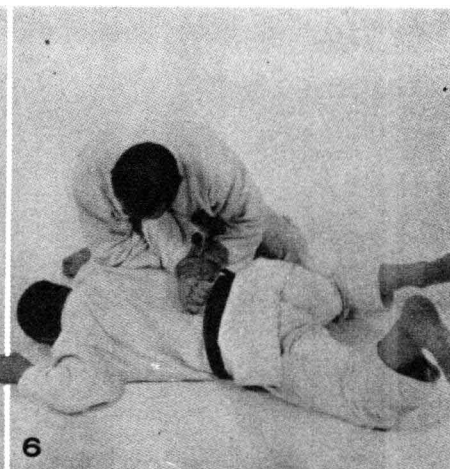




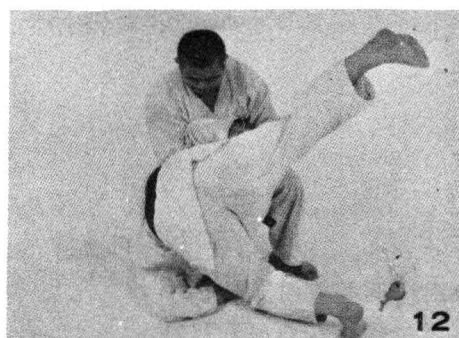
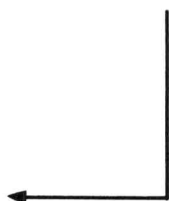
放開右手，握住對方的右臂，予以捲住。



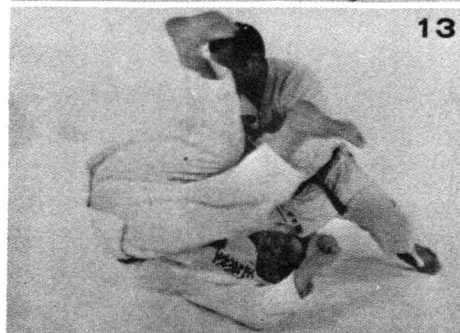
降低此姿勢向後退。



使對方倒臥，予以制服。



對方向前面旋轉，打算逃出被捲之手。

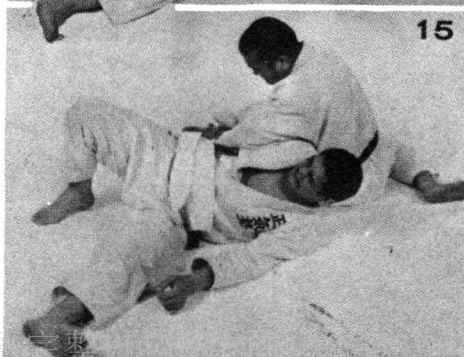


即時由左側後面採取袈裟緊固姿勢，把對方的右臂予以捲住。

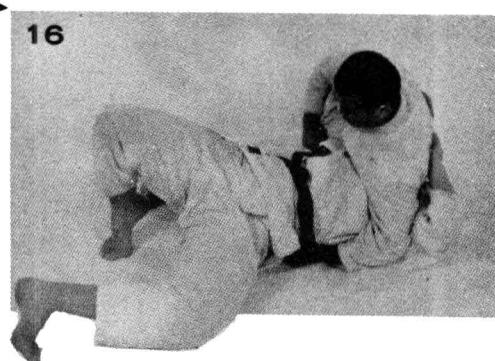
捲住對方的手臂成為直角。



14



15



16

用捲住手臂方法無法制服他時，再加上袈裟緊固技法予以壓住。