



**HAL**  
open science

## 嘉納治五郎－身体と心

Yves Cadot

► **To cite this version:**

Yves Cadot. 嘉納治五郎－身体と心. 国際日本学研究叢書 Center for International Japan-Studies Research Monograph, 2010, 13, pp.115-130. <halshs-00731100>

**HAL Id: halshs-00731100**

**<https://shs.hal.science/halshs-00731100>**

Submitted on 7 Dec 2013

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire HAL, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# 嘉納治五郎 身体と心

Yves CADOT  
カドー・イブ

## 要旨 - Abstract

If we say that Kanô Jigorô (1860-1938) founded judo, nowadays practiced worldwide as an Olympic sport, and that he also founded the Japanese Olympic Committee, it is easy to understand that body took a large place in his fulfilled educationalist's life. But what was exactly his perception of body ?

We would like to suggest here that what seems to appear from Kanô's texts is that his philosophy could be called a «philosophy of the limits». From our point of view, everything he did is based on his consciousness of the limits : its own, the society ones...

We will explain this position first taking some examples in his life. We will then show how his first interest in the body is linked to this consciousness of the limits and how he realised that body can become a tool to escape from them or, at least, to gain more freedom. At last, we will speak about judo, paying particular attention on the physical posture and its consequences.

Keywords : Kano Jigoro, judo, body, randori, kata,

平成21年、日本オリンピック委員会はその発足百周年を祝った。近代オリンピックの創設者ピエール・ド・クベルタン男爵は、アジア初となるオリンピック委員会発足に向けその中心となる有能な人材の発掘を当時の在日フランス大使オギュスト・ジェラルドに依頼した。直ちに調査は開始されて、その白羽の矢は嘉納治五郎（当時49歳）へも向けられ、選考の結果、本人の受諾も得て明治42年（1909年）ここに日本オリンピック委員会が発足したのであった。二年後の1911年には翌1912年に開催される第五回近代オリンピック・ストックホルム大会への日本初の出場選手を選抜すべく大日本体育協会が誕生し、選手二名、監督一名と嘉納治五郎とから成る第一期日本選手団体が結成された。

嘉納治五郎の人生は、日本オリンピック委員会の発足者となった経緯を挙げるまでもなく、知育はむろんのこと、徳育、体育の発展に捧げられた。今日、世界中で講道館柔道の創設者として知られる嘉納治五郎が、講道館を設立したのは1882年（明治15年）、わずか22歳の時だったことを見れば、彼が如何に身体へ深い関心を持ち、その関心が自身の考え方や生き方に影響を及ぼしたかは一目瞭然であろう。

本論文の目的は、治五郎の着想とその身体を使った実践とが、彼の思索と行動に裏付けられていることを例証しようとするものである。彼にとって、思索と行動は相伴うものであり、それらは彼の限界に対する異常なまでに強い意識によって導かれている。ここで言う限界とは、人間が直面する外因的／内因的束縛に対する限界を指している。論証故の簡略化をお許し頂きたいと思う。

## 第一章 束縛を操る

まずは、嘉納治五郎の回顧録の中から数点を取り上げ、その人となりや生涯の活動を簡潔に紹介しながら、そこに読み取れる彼の束縛に対する強い意識と、その束縛に如何に適応しようとしたかを実証してみよう。

### 然るべき環境

最初に紹介する下記の回顧の中で、彼は自身の早熟な感情と直感とが、束縛を手放しに受けいれてしまう自己解決の前に、その束縛から如何に遠ざかろうかと苦心した様子が見て取れる。

嘉納治五郎（幼名伸之助）は兵庫県御影村<sup>1</sup>に2700平米の土地を有する厳格で裕福な家庭に生まれた。父と祖父は大変教育熱心で治五郎は幼い頃から寺子屋通いはせず個人教育を享受する機会に恵まれ理想的環境に育ったかのように思われる。しかし、当の本人は窮屈で自分がただくすぶっているだけに感じていた。

『が、当時幼な心にも到底こんな御影のような所に、何時までおっても偉い人間になる事は出来ない、ぜひ父親のいる東京へ行って修業したいという志を懐いた。』<sup>2</sup>

### 道を切り開く

東京の父親の下に移る切っ掛けは、明治2年治五郎9歳の時、母の死によってもたらされた。東京ではまず古典教育（四書五経）を終了させるため私立学校に通い始めた。が、直ぐに外国語を解せないということで己の不足を自覚し、外国語、特に英語習得に力を注ぎ、私立の育英義塾、公立の東京外国語学校や開成学校、更に東京大学に通った。日本国内だけに留まらず世界の優れた文献や博識者に接するために語学に通じることは、限界を押し広げ、またその限界を乗り越え、世界に関心を持つための解決策である。

### 己の選択の結果を受け入れる

1877年、東京大学創立の年、治五郎（当時17歳）はその一期生として入学した。国のエリートとしての輝かしい将来を約束された進学だった。が、21歳で政治理財学課程を終了した際に勧められた財務省役人のポストを拒んだ。果たそうとする志が他にある時、早々にしがらみに捕われてしまわないという事は、後にどのような結果が待っていようとも、殊に経済的困窮に見舞われようとも、束縛に屈せずに世界を学ぶ手段だった。東京大学にもう一年在籍し今回は哲学にのみ専念するため、彼は学習院に非常勤講師のポストを得てその学費に当てた。一年後、明確な目的を持った学問を終了した彼の前には、理想的哲学世界が開けていた。広く大きく包み込むことは、制限を受けずに限界や偏狭から逃れるもう一つの手段である。

### 限界を押し遣る

時が流れ、34歳の時、東京高等師範学校の学校長の職にあった彼は政府が教育課程の短縮を可決した際、自身の生徒達の教育には三年ではなく四年必要であるとして、当時の教育大臣井上毅をその庁舎だけでなく私邸にまでも定期的に訪問し、ある明け方遂に大臣を説得するに至った。制限があり続ける時、その制限を押し遣ることもまた自由を得る手段である。

---

<sup>1</sup> 現在の神戸市東灘区。

<sup>2</sup> 嘉納 1921、301 頁。

あらゆる立場から攻める

しかし、彼自身の目的、一言で言えば「教育によって世界を変えたい」という志の中でその実現のため行った行動で最良の例は、彼が様々な地位を兼任したことだろう。嘉納治五郎の一人生を語ることは出来ない。が、その人の幾つもの人生を語ることは出来る。彼の公での活動、また個人的立場での主導及び柔道や非営利活動等々。彼はこれらの活動を順次にではなく、全て平行して行ったのである！公的立場では、学習院で教職と事務を兼任した後、高校の校長をし、その後33歳から定年退職まで高等師範学校校長を勤めた。更に62歳の時には貴族院委員に勅選されている。一方、私的立場では22歳で創設した講道館の他に、嘉納塾（1822-1919）、弘文館（1882-1889）、中国人のための亦楽書院（後に宏文学院に改名 1896-1909）の三つの私塾を開いた。そして、非営利組織（造士会、中等教育研究会、金曜会、講道館文化会等）は教育と討論の場のために創られた。これらに加え先に述べた日本オリンピック委員会の活動があり、また更には非宗教的倫理学を発見するための研究や、国内旅行のみならずヨーロッパ、米国、中国等への海外視察などに関する私的研究を定期的に数誌に投稿していた。一見したところ、最も高い地位にあった役人が公的職務の他に次々と活動の場を増やし社会を率先する様々な事業を行ったことは驚きであるように思われる。が、一対となる束縛／自由の両観点から見ればこれらの活動には全て説明がつく。公的立場を利用すればなし得ることがある一方で、許されないこともある。それと同様のことが、個人的率先活動や勉強会会長の立場でもあり得る。社会的地位を増やしていくことは、個々の団体の束縛を受け入れつつあらゆる可能性への道を最大限に開くことである。

## 第二章 身体を選択における完全性

完全性

先の例から少なくとも二つ、彼の行動原則を窺い知ることが出来る。一つには、順応と利用の原則。彼は状況に応じて極めて明敏に行動し、抵抗するよりもむしろ順応し更には利用することを心得ていた。二つには、完全性の原則。物事を大きく包み込み、惜しみなく己の潜在能力を発揮する。嘉納治五郎の思想とは、相反する二つのものが共存する完全性の思想である。理論と実践は相伴うだけでなく相互に高め合うべきものであり、束縛と自由とは表裏一体のものであるが故に、一つの現実には二つの捉え方があり、従って二方面からのアプローチを可能にするものである。

この完全性の原則に引き続いて次に、ここまで最も重要なことに触れずに来たのだが、人間は完璧な知性動物ではない。それ故、人の成熟や人格形成への肉体的関わりを否定することも出来なければ、無視することさえ出来ないのである。正にこの事こそが、嘉納治五郎を次に述べる少年期に受けた最初の試練を通して人生を大きく変える発見をするに導いたのである。

最初の試練

17歳で東京大学に入学した治五郎は、秀でた知性を持ちながら虚弱な体に悩む短気で直ぐに激する青年だった。孤立を好んで仲間を退け、知性よりも肉体が幅を利かすこの世界では自分の才能を生かすことも出来なければ、頭数にも入らず、発言の余地さえ与えられないと感じていた。そんな学生時代が何年も続き、『他人より侮辱を受けないようにしたいとひたすら体力を鍛えるばかりで』<sup>3</sup>という本人の言葉にあるように、その解決策として漠然と柔術の訓練を受けたいと思うようになる。

<sup>3</sup> 嘉納 1921、305 頁。

明治の始め、柔術は殊に軽蔑の目で見られており、治五郎は父親から訓練を禁止されていた。それでも何とか道場を見つけると、直ぐに入門し毎日稽古に打ち込んだ。そして、その時から嘉納治五郎の灰色の青年時代はその終わりを告げた。柔術の訓練は彼から屈辱感を拭い去り、卒業証書授与式の際には、かつて虚弱な体のために受けた侮辱はもう過去の記憶でしかなかった。訓練により青年が頑健な身体を得たことは治五郎本人には全く驚くに当たらなかったが、柔術の訓練の予期せぬ成果は別の所にあった。

柔術の訓練を始めて暫く経つと、治五郎は日々の訓練が多方面で自分に変化をもたらしていることに気付いた。第一は肉体的変化である。これは身体を使う柔術の訓練からすれば当然のことだった。身体は鍛え上げられ、訓練に耐えられるようになった。第二には二方面での精神的変化である。一つは自分自身に対してであり、身体を自分の強い意思を反映する道具となるよう鍛錬した結果、その両方が調和し自分自身に対してゆっくりと構えることが出来るようになった。二つには、それと同時に自分の他人との関わり方である。格闘練習に慣れて来ると、不意の嫌がらせにもより冷静に身構えることが出来るようになった。その結果、次第に彼の態度は変化して行った。明らかな肉体的変化（確実に強くなった）と人格的变化（自信が持てるようになった結果としての余裕）が周囲の人にも見て取れる中で、他人からのからかいや侮辱に次第に流されなくなっている自分に気付いた。それはもはや不思議ではなかった。そして、遂に、社会的に、この社会的変化こそ最も驚くべきことだった。確かに、前述の肉体的／精神的変化では、他からの攻撃を恐れずに自分の能力を示すことが出来るようになった。しかし、社会的変化では、他人を受け入れることの出来る自分に気付いた。身構えるでも、防御するでも、攻撃するでもなく、他者の同伴を歓迎し、共に語り、協力し合うことに感謝する自分が居た。そして、この事こそが一人ではなし得ない領域への更なる可能性に繋がっていると悟った。

『…昔の柔術は攻撃防禦の技たるに止まって、自分もその通りで唯人に負けないようになりたいという心算で学んだのであったが、その結果、虚弱な自分の身体が元来頑健であった人よりも一層強くなり、激し易い神経質な人間であったのがその情を制し容易に激することもなく、冷静に物事を考え感情によって自分の行動を制せらるる事なく、理性によって導かれるようになった。』<sup>4</sup>

### 第三章 最初の試練の成り行き

#### 講道館柔道の設立

仮にその変化の過程に疑問が残るとしても、何より確実な事は、嘉納治五郎の有益な変化は《攻撃と防御》の訓練によって得られたものであるに他ならないということだ。彼の第一の発想は、道場での柔術の訓練が自己を変えたように、他の激し易い反社会的人間も他者に心を開く人間に変える事が出来るならば、《これを世の中の人に広く実践させるべきである》ということだった。《自己の貴重な体験は他者と共有すべきであるという観点から、他者も自分と同じ訓練をすれば、自分と同様の成果を得られると確信し、この体験を活かすべく彼独自の流儀を確立しようと決心した。

『かかる貴重なものはただ自ら私すべきものではなく、弘く多いに人に伝え、国民にこの鴻益を分ち与え合うべきであると思うるに至った。そこで既に修得した

---

<sup>4</sup> 嘉納 1921、307 頁。

るところを土台として、これに工夫を加え、ひろく世に行おうと決心したのである。』<sup>5</sup>

従って、柔道は、嘉納治五郎の肉体的限界、その限界に対する意識、また限界という束縛の体験、更にその解決策の探求の中から生まれたと言える。

#### 個人が出発点となった理由

ここで再び、治五郎を幼少の頃から苛んだ「世界を変える」という熱い志を取り上げなければならない。先の最初の試練により、彼は宗教や政治を通して世界を変えることを目指したが、最終的には教育を通じて行おうと決心した。とは言えやはり、彼の志を実現することへの情熱は最初の試練に深く根ざしていると言える。事実、彼はその潜在能力の実現を模索し自身の能力を発揮したいと思いがく中で、ある二つの事が自身を妨げていたと気付いた。

それらは、制限や束縛の下で、以下のように考察することが出来る。第一は、私たちは自分の身体に対してはよそ者であり、自分の身体に対する認識とその限界は、私たちが自分を十分に理解し自分自身と折り合うことを妨げていること。第二は、個人は社会から逃れることは出来ないこと。自分と他人との関わり方は、自分自身への関わり方に依存しており、またその逆もある。当然のことながら、協調性のある世界の創造を目指す時、個人にその能力がなく成熟し自律していなければ、それは不可能である。世の中を変えようとする時、個人から始めることが適切である。個人に根底から関わるのに最良の方法は、教育であるはずだ。

従って、ここに相互責任の観念が生まれた。社会にはそれ自体の継続と発展を見守り、個人が、自分と自分を取り巻く世界とを理解し、そして社会で生きて行くための足場を見つけるのを助ける責任がある。一方、個人は自律の精神を持ち、社会の一員として行動する責任があり、この原則を治五郎は《相助相讓》（相助け相譲り）と表している。この思想を例証する為に、彼が1915年から1922年の間に柔道の目的を言い表した《己を完成し世を補益する》、《心身の力を最も有効に使用する》と言う二つの寸言を取り上げてみよう。前者は柔道の目的を表し、後者はその方法を定義付けていると言える。

彼が繰り返し言う《完成、心身、補益》は、正しく彼の完全性への強迫観念や不足を埋めようとする強迫観念を言い現しているのではないか。「己を完成し世を補益する」というこの発想から、私たちは次の二つの事を理解することが出来る。まず自ら始めなければならない。次に社会の一員であるだけでは不十分で、自分自身の能力が発揮される適所にいなければならない。彼が言わんとしたことは、「全ての人は、社会の責任が個人を導きその存在を可能にすることである様に、個人の願望／個人及び社会の能力／社会の要望という三角形のバランスの中に身を置く責任がある」ということではないか。

## 第四章 身体を通して

### 体育

---

<sup>5</sup> 嘉納 1927、22 頁。

身体に/を働かせる、とは一動作において本質的に二方面に作用を及ぼしているということ意識する必要がある。一つは自分自身に作用する、二つは私たちの他人との関わり方へ作用する。

このように、治五郎がいう《体操の形》についての彼の説明を読むと、関節をあらゆる角度に開閉し身体を伸縮させ私たちの能力を上下左右に発達させることは、同時に、それに比例した精神の幅の広がりにも作用していることが分かる。

このことを、束縛と制限という視点に戻すのに、彼が、体操選手の身体は然るべき柔道家のそれとは対照的である、と評したのは雄弁だった。前者の身体の柔軟さは顕著でありながら、一枚の紙のようにある一定の角度でしが柔らかくはない。それは折り目に沿って力に完璧に答えながらあらゆる位置で丁寧に折れるが、折り目の上でしか折れない。一方、柔道家のそれは、久しくもみくちゃにされた一枚の紙に似ていなければならない。そして、それだけではなく、一度広げられれば、どんな力にも適応できる布のようにしなやかでなければならないと言う。これは既存の筋道に縛られて行動するよりも、柔軟で、順応的な、無数の解決策を即座に考察し得る精神を持つことの勧めではないか。

他方では、彼の水泳への関心にも気に留めてみよう。水泳は体の各部位に働きかけ調和した体の発達に役立つ。また、私たちに馴染みのない水という環境を発見し理解させてくれ、更に三次元の空間を体験出来るという利点もある。これら二つの要素は、私達に新しい視野を与えてくれる。泳ぎが出来れば自他の命を救えるという実利的面も加えておきたい。

しかし、水泳はある重要な要素を欠いている。それは、他者との関係である。それがパートナーであっても相手であっても、他者の存在は自身の存在にとって必要不可欠である。チームメイトであれ相手であれ、熟練者であれそうでないであれ、つまり師であっても子弟であっても、交互に役割を担い合う。いずれの役割にせよ、相手の居る前に立つ。私たちは共に作用し合う同じシステムの一員である。

理想的体育の5つの条件を嘉納治五郎は次のように定義している。

#### 理想的体育

- 一、筋肉としても内蔵としても、身体を円満均斉に発達せしめて、なるべく危険の伴わないこと
- 一、運動は一々意味を有し、したがって熟練がこれに伴い、かつその熟練が人生に用をなすものであること
- 一、単独でも団体にても出来、老若男女の区別なく実行し得らるること
- 一、広い場所を要せず、成るべく簡単なる設備で行い得られ、服装の如きも平素のままで行い得らるること
- 一、時間を定めて行うも、随時零碎の時間を利用して行うも、人々の境遇上及び便宜上自由になし得ること<sup>6</sup>

正しく、この定義において、《精力善用国民体育》(精力の正しい利用上の/利用のための体育)という教えの普及に懸ける彼の思いを理解しなければならない。それは彼の志の実現への第一歩に過ぎなかったが、彼が期待した成果とは、個人が自分の身体という道具を身に付け、その道具の最適な利用を保持し、更にはその先にある未知の動機へ駆り立てる基礎となる姿勢を得ることだった。

---

<sup>6</sup> 嘉納 1930、96 頁。

精力善用国民体育のような教えが必要となる理由は、特に年長者に対しては、身体の可動性を保ってこそ、より長い健康的な日常生活を維持し、自律した社会生活を営むことを可能とするからである。概して、肉体的健康なしに個人の幸せやその開花などあり得るだろうか？肉体的健康こそは最も優先すべきことであり、体育はそれを担わなければならない。

### 運動競技

オリンピックの発展に貢献しようという信念の一方で、治五郎はスポーツや競技の場では慎重な態度を見せた。

彼が運動競技の実践を奨励する時、主としてそれはその遊戯的側面が、個人が自己の身体に目を向け、利用し、身体を状況に適応させるための良い動機付けになると考えるからである。その他にも、運動競技の実践は他者と練習を共にする中で、出会いと交歓の場を助長するという利点も持っている。しかし、運動競技の練習が敏腕を高めさせ、上達は練習量次第であることを実感させてくれても、運動競技が一般的に実利的面から離れている限り、運動競技はゲームでしかないし、それ以外の何ものでもない。

スポーツにはその他のデメリットもある。治五郎が理想とする体育に照らし合わせると、運動具や特別な設備や相手を必要とする等。しかし、多くの場合、その最も大きな問題は、その動作の幅が極めて制限されている為に、そのことは別の新たな身体の束縛を生み出すに過ぎないということである。その上、その動作は、多くの場合、利き手、利き足で行われ、更に上半身か下半身かのどちらかに制限されている。が故に、動作は特殊化し歪になる。そのことが精神の解放を制限させているのではないか。

競技大会に関しては、確かに出会いと受け入れの場をくれるが、大会が間近になるにつれ練習に打ち込む良い機会をくれるという点においてでしか意味をなさない。練習ではチームワーク精神、自己犠牲の精神、自己超越の精神等を育てなくてはならない。出会いは自分の強さや弱さを、またその度ごとの上達を分析し、より普遍的教訓を導き出すことの出来るものでなければならない。スポーツや競技大会は一種の経験の場に留め、個人の生活や社会生活を豊かにする特別な場と捉えるべきである。しかしながら、競技には他者との関わりから目を背け、勝ち負けにのみ拘り、それにしか関心を示さなくなるという危険性をはらんでいる。そうなると、素行や練習態度における横暴さが健康に害を及ぼすようになる。競技に金銭が絡めばどうなることか。

競技は狭義の同音異義語であり、いみじくも嘉納治五郎の思想を言い得ているように思われる。

## 第五章 柔道

たとえ柔道の原則があらゆる場面に応用可能としても、治五郎が言う《道場における柔道》には、人との争いの様子に類似した点があり、その疑似体験である柔道では当然、身体が必要になる。しかし、彼が目指した柔道の真の目的の一つは、現実の束縛の実体験をさせることだと考えられないか。



柔道では束縛と制限に直に関わることになる。私たちを投げよう、首を絞めよう、関節を締めようとする相手からの束縛である。その時、私たちは解決すべき問題に直面させられており、そこに逃げ口上はない。解決策を見つけようが見つけない、見つけられない場合には《負け》で象徴的に《死ぬ》。だが、（解決策を見つけたという）成功と、（解決策が見つけれなかったという）失敗はそれぞれの肉体の中へ深く沁み込んで行く。この記憶と経験の積み重ねこそが将来の成功への糧となる。私たちの前に立ち塞がる問題は、避けられるものでも、その存在を無視出来るものでもない。従って、その解決策を探さなければならないことは、抽象的束縛であると考えられる。（が、それは正に具体的結果へと繋がって行くのだ！）

一度、目の前の相手に手を掛けられると、私たちは自分の上に、相手の存在、圧力、体重、腕力を直に受けるようになる。精神的束縛から肉体的束縛に変化した新たな束縛を感じ取るのである。それは正しく具体的束縛である。争いで相手に袖や襟を掴まれることは致命的である。にもかかわらず、柔道では相手の武器となる道着を身に付けているのだから、正に常軌逸脱した状態を意図的に作り出していることになる。

それでは、実際に修行者は何に突き当たっているかと言えば、それは限界にである。しかし、この限界とは柔道の規則ことではない。なぜなら柔道のそれは極めて単純であるが故に、豊富な手法を生み出すことを可能にするものだからである。それでは何かと言えば、自己の限界である。第一は肉体的限界がある。体力不足や動きの鈍さ、技の未熟さによる限界がある。思うように自分の身体が反応しない、やるべきことは見えているが道具であるこの身体が言うことを聴かない、というように。

また、肉体面で不足がないにしても、経験不足や明敏さの欠如による限界がある。始めの内は、乱取り（各人が自由に技を出し合う練習＝嵐取り）で、相手からの嵐に捕われ身体が揺さぶりを受け、精神は状況を分析することが出来ない。身体がその状況に振り回されている状態では、対応能力に限界をもたらし、バランスを失い、姿勢を崩して、身体は窒息し強張る。しかし、身体が徐々に経験を積むと、身体は自ずと構え、自然に動き、精神と調和するようになる。そうして身体が無意識に動くようになると、精神は身体から解放されて自由になり、分析や予測という次の作業へと移って行くのである。そこでは、身体の力は抜かれ、冷静になった精神と同じ様に自由に反応出来るようになる。この状態こそが、状況と行動が完璧に一致した俊敏な動き、《自由自在》なのである。

日々の訓練の中で治五郎が私たちに促すことは、毎回、自己の身体を通して、様々な問題に、つまり様々な束縛に、自らを突き合わせることである。相手はそれぞれ違う問題を課してくるし、また自分自身さえも毎回異なる。疲れ気味、気力不足、故障中、それでも毎回上達している私。それ故、この問題を解決するのに、その解決策をよそに求めるのは、何よりも、無意味である。私は自分しか当てにすべきではない、いずれにせよ、私は自分しか当てに出来ない。今、この瞬間に、己の底から湧き出す解決策を見つけなければならない。だから、自分の限界を利用する必要がある。解決策は、この強いられている束縛と私の限界との中にしか存在しない。束縛と限界は、訓練と経験により押し返されるようになる。

治五郎が古流柔術の流儀を大きく入れ替えて、乱取りを中心に、形をその周縁に置いたことは、明白であるように思われる。確かに、彼は機械的攻撃の応用より、個人の解決策の探求を優先させている、と言える。従って、彼は修行者に、最大限に

束縛から逃れるよう示唆するが、形は枠組みとして維持している。柔道の《形》は、もはや柔術の《型》のように全ての技を載せたカタログではなく、束縛から逃れる解決策を生み出す原則の宝庫であると考えられる。柔道の形からは型にはまった解決策を拾うことはできない。なぜならそこには解決策を作り出すための要素しかないからだ。《形》は理解の源、つまり解放の源である。それはもはや自己喪失を意味する排他的束縛の《型》ではない。

確かに、柔道では相手を力で押さえ込むことは違反ではなく、手段の一つである。が、多くのパートナーと接し場数を踏むにつれ、力だけに頼って自分を超える腕力や重量の相手に対しては無力であることに気づかなければならない。そうでなければ、疲労時や負傷時には、無力である。また優れたパートナーを前にしては力を発揮できる暇もない。

自分が相手より弱いと仮定して力に頼らない柔道をするしかない。それこそ、治五郎が私たちに勧める身体を経験ではないか。力学的原則や物理学の原則の応用を含む柔道の原則を使いこなせば、腕力や重量が遥かに勝る相手を投げることが可能になるだけでなく、ひいては私たちを取り巻き、私たちが活動しているこの世界をより良く知り、理解を深めることが出来るようになる。

そして、私たちの最後の束縛は、重力という束縛である。この地球上で避けられる者はいない。柔道の完結性は、私たちに課され重力という限界を日常の中で改めて体験させるだけでなく、自分に有益な重力の活用法を学ばせてくれることにある。

さて、私達を絶対的束縛の重力に順応させ、かつその利用を可能にさせるのは、単に自然体という姿勢である。自然体（足は肩幅より開き過ぎず、腰は両足の上に置き、両肩は腰の上に、頭は両肩の上に起き、真っ直ぐに立った時の姿勢）では、骨格構造を利用し、最小限の筋力で重力に順応できるだけでなく、その姿勢が身体のバランスを失う寸前であるが故に、わずかな重心の移動でもとっさの動作が可能になる姿勢のことだ。自由自在であり、流動的で、かつ利用の有無を選択可能な道具と解決策とを常に備え持っていることは、正しく嘉納治五郎が強調することの一つである。可動性とは生の同義語であり、硬直とは死の同義語である。柔道の技の一つである固め技は、固い／堅いに由来し、それは老子の教えに由来している。

『人之生也柔弱，其死也堅強。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故堅強者，死之徒，柔弱生之徒。是以兵強則不勝，木強則折。強大處下，柔弱處上。』<sup>7</sup>

「固め技」が柔道に導入された目的は、動きを奪われ封じ込められて遂には死に至る状態を擬似体験させ、そのようなことから逃げることを修行者に学ばせるためである。

柔道が明示するのは、状況に対する処理能力の有無は姿勢に懸かっているということである。成功するか失敗するか、状況に対して受け身的か能動的か、は自分の姿勢と相手との位置関係で決まる。柔道の形は例証の連続であり、様々な状況での姿勢の作用のみを見せる。と同時に、物事への向き合い方（態度／姿勢）の実演でも

---

<sup>7</sup> 道德経 第七六項

『赤ん坊や生きている木には柔軟性があり、死んだ人間や枯れて硬くなった木は折れてしまう。同じ様に、強大な軍隊は柔軟さに欠け、臨機応変の対応ができず、敗北する。強大なもの下は、柔弱なものは上になる。』

ある。なぜなら、相手からの攻撃で関係のバランスを崩せば失敗に繋がるからである。形の中に多種の形体があり、それらが乱取りの中で解決策として利用可能であるのならば、その原則は私たちの日常生活においても同様であるべきだ、と治五郎は諭しているのではないか。

## 第六章 まとめ

嘉納治五郎にとって身体は付帯物ではない。身体に気を配ることはゲームではなく極めて重要なことである。第一には個人において。何よりもまず健康から取り組まなければならない。それは、生活の第一条件である。身体を知ることは、自分自身を知ることである。そして、身体を限界から道具へ、更に道具から調和へと変えることである。加えて、身体と精神は密接に結びついている故に、身体を発達させ、限界を押しやり、自分の肉体の可能性を広げることは、それに比例した精神の幅の広がりにも作用していることになるのだ。

個人の身体は世の中に作用するための道具であり、他者との関わりの中に入る道具でもある。身体に働きかけることは他者との関係や、自分の位置づけに左右する。自分をより良く知り、出来る限り自分の能力を向上させ、自分の立ち位置を知れば、他者を受け入れ、自律し信頼される社会の歯車の一つとなることが出来る。このような論理で、社会的倫理に魅せられた嘉納治五郎の身体に置ける着想は、個人に有益であるものは社会にも有益である、ということではないかと推察する。

このように、身体は、強いられた物体であると同時に、内因的/外因的限界を体験するベクトルでもある。そしてまた、身体は束縛から私たちを完全に解放することは出来ないが、限界の中により大きな自由を探しに行けることを教えてくれる道具である。身体とは自由への手段である。身体は、世界と他人そして私たちの間のインターフェースであるのだ。身体は私たちの第一の足枷であると同時に、私たちの第一の自由でもある。つまり、身体は束縛であり自由でもある。私たちのものの見方、世界との取り組み方そして人生の捉え方は、姿勢に懸かっているとさえよう。姿勢→死生というこの二文字が示唆することは、生きるか死ぬかは、姿勢次第である（ということではないか）。

## 参考文献

嘉納 1921:『回顧六十年』「教育」大正 10 年 5 月号（嘉納治五郎大系 第十巻 — 自伝・回顧、本の友社 東京 1994 380 頁）から

嘉納 1927:『柔道家としての嘉納治五郎（第三回）』「作興」の昭和 2 年 3 月号（同上）から

嘉納 1930:『精力善用国民体育』講道館文化会、東京 昭和 5 年 8 月（嘉納治五郎大系 第八巻 — 国民体育・国際オリンピック大会 本の友社 東京 1994 378 頁）から