柔道形とは

[日本伝講道館柔道](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A5%E6%9C%AC%E4%BC%9D%E8%AC%9B%E9%81%93%E9%A4%A8%E6%9F%94%E9%81%93)において、攻撃防御の理合いを習得するために行われる形稽古のことであり、嘉納治五郎師範の教えである。柔道では単に[形](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%BD%A2)（かた）と呼ばれる。[形](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%BD%A2)（[型](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%9E%8B)）（かた）による[形稽古](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%BD%A2%E7%A8%BD%E5%8F%A4)は日本の[武道](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%AD%A6%E9%81%93)（[日本の武術](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%97%A5%E6%9C%AC%E3%81%AE%E6%AD%A6%E8%A1%93)）では普遍的な稽古法である。柔道（柔術）では、技を掛ける「取（とり）」と技を受ける「[受（うけ）](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%81%86%E3%81%91#%E5%BD%A2%E7%A8%BD%E5%8F%A4%E3%83%BB%E6%BC%94%E6%AD%A6%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E5%8F%97%E3%81%91)」にわかれ、決められた手順で技を掛け、受け止め、反撃し、それを反復することによってその理合いを理解し技を完成させる我が国の修行方法といえる。

その目的は単に勝負のこともあり、勝負と体育とを兼ねることもあり、また勝負と美育とを兼ねることもある。仕組み次第では勝負と体育と美育と二つともを兼ねることも出来る。

形だけがどれほど出来ても乱捕の修行を十分にしておかぬと実際に当たって思 うようにいくものではない。形と乱捕との関係は陸上で講ずる航海術と海上の実地経験との関係のようなものであろう。 形は体育と勝負とを目的として修行することも出来る。それなら美育と勝負とを目的としてする形はどんな仕組みのものなのかというにやはり前のように二人なり数人なりで互いに勝負の業を掛けたり 外 したり受けたりする間に自然と優美なる運動を生じまた力と力との関係から大いに人の情を動す種々の運動が生ずる。

礼法について

講道館柔道試合審判規定では、形の審査には「礼法」の項目があり、はじめの礼と終わりの礼について正しい手順と姿勢が評価される。 講道館はその趣旨と動作について「試合における礼法」として、以下のように示している。礼は、人と交わるに当たり、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人との交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、礼法は、この精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

柔の形について

柔の形(じゅうのかた)は、[1887年](https://ja.wikipedia.org/wiki/1887%E5%B9%B4)（明治20年）頃に創られた。最初は10本くらいで、[1907年](https://ja.wikipedia.org/wiki/1907%E5%B9%B4)（明治40年）頃に今日の15本になった。これは[1977年](https://ja.wikipedia.org/wiki/1977%E5%B9%B4)（昭和52年）に講道館で統一された。柔の形は、柔よく剛を制すの理合を会得するために、緩やかな動作で、力強く、表現的、体育的に組み立てられたもので、第一教から第三教まで各5本の計15本から成り立つ。嘉納治五郎師範は、最初に学ぶべき形として柔の形をあげ、相手の力に順応して勝ちを制するという理屈を理解するのに都合が良い点、さらに投げられることもなく、かつ静かな運動であるから初心者に習いやすい点を挙げている。

講道館は柔の形の特徴を次のように説明している。

１．どんな服装でも、どんな場所でも、どんな時でも、自由に練習することができる。

2．老若男女の区別なく、誰でも楽しく柔道の理論を学ぶことができる

3．攻撃防御の動作を緩やかな動作で行うから、その理合（りあい）を正確かつ容易に学ぶことができる。

4．伸筋を働かせたり、体を反らせたりすることが多いので、乱取りと併せ行うことによって、体の円満な発達をはかることができる。

5．自然な体さばきと、無理のない変化により、美的な情操を養うことができる。

柔の形は、緩やかな動作で、力強く組み立てられたもので、第一教から第三教まで各５本の計１５本から成り立っています。

第一教

* + 突出（つきだし）
	+ 肩押（かたおし）
	+ 両手取（りょうてどり）
	+ 肩廻（かたまわし）
	+ 腮押(あごおし)

第二教

* + 切下（きりおろし）
	+ 両肩押（りょうかたおし）
	+ 斜打（ななめうち）
	+ 片手取（かたてどり）
	+ 片手挙（かたてあげ）

・第三教

* + 帯取（おびとり）
	+ 胸押（むねおし）
	+ 突上（つきあげ）
	+ 打下（うちおろし）
	+ 両眼突（りょうがんつき）

嘉納治五郎は、「一般の修行者に形の練習を勧める」と題して形を練習する順序に触れ、「柔の形から始めるのが適当である」としている。その理由として「相手の力に順応して勝ちを制するという理屈を理解せしむるに都合がよい。次に投げられることもなく、かつ静かな運動であるから、初心者に習いやすい」ことを挙げている。さらに古式の形に関しては「起倒流の竹中派に伝えられた形をそのまま伝えたものである。これは柔道の勝負上の高尚なる意味合いを理解せしむるため、また柔術が柔道に移っていく経路を示す上に極めて適当のものであるから、今日昔のままに伝えているのである」と述べている。