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。

**極の形について**

嘉納治五郎師範は、講道館柔道を創始してのち、間もなく柔道諸流の形と目的を同じくする真剣勝負の形10本を作り、勝負の形と称えていた。その後、技量を改良し、14.5本に増やした。その後さらに柔術を研究し、師範自身の新た工夫も加えて、1906年（明治39年）に、大日本武徳会における形制定の際、「居取」8本、両者立って行う「立合」12本の計20本を原案として、極の形が作られた。その後、1977年（昭和52年）に講道館で統一された。

極の形は、柔道の技法(投げ技、固め技、当身技)を駆使した実戦的な形で、有効な技を習得させるために作られたものである。投げの形や固めの形と異なり、武器を用いる。武器は刀と短刀である。「居取」の突込、切込、横突、「立合」の突込、切込では短刀を用いる。「立合」の抜掛、切下では刀を使用する。練習や容疑会で使う武器は木刀になる。この形の習得によって、俊敏な体さばきと効果的な極め方を学ぶ。両者座って行う。

**居取(いどり)**

* 両手取(りょうてどり)
* 突掛(つっかけ)
* 摺上(すりあげ)
* 横打(よこうち)
* 後取(うしろどり)
* 突込(つっこみ)
* 切込(きりこみ)
* 横突(よこづき)

**立合(たちあい)**

* 両手取(りょうてどり)
* 袖取(そでとり)
* 突掛(つっかけ)
* 突上(つきあげ)
* 摺上(すりあげ)
* 横打(よこうち)
* 蹴上(けあげ)
* 後取(うしろどり)
* 突込(つっこみ)
* 切込(きりこみ)
* 抜掛(ぬきがけ)
* 切下(きりおろし)