

早稲田大学 教授
早稲田大学 合気道部部長

富木謙治 著

合気礼取法について

ま え が き

古流柔術の技の中で「当身技」と「関節技」とは、重要な部門であった。これらの発展普及をはかるためには、これを一つの種目にまとめて十分に練習ができるようにしなければならぬ。合気乱取法はその目的で創案したものである。

講道館柔道を学び当身技や関節技の研究にすすもうとする人々、また、これまでの合気道を習っている人々も、この乱取法によって、これらの技の生きたはたらきをおぼえていただきたい。

本書は早稲田大学正課体育の合気道テキストとしてまとめたものである。

目次

まえがき

第一部 総説篇

第一章 合気乱取法とはどんなものか 1

第二章 武道のスポーツ化は歴史的発展の方向である 4

第三章 武道をこれからの教育の中に大きく生かすために 7

第四章 鍛練の方法としてスポーツ化する 10

第五章 合気乱取法と護身術 11

第二部 技術篇

第一章 準備運動：：：：（軽い運動・柔軟強化運動・受身） 16

第二章 乱取の基本：：：（姿勢・運足・手刀・組ませない練習・崩しの練習） 16

第三章 乱取の形：：：（当身技・肘技・手首技・浮技） 18

第四章 技の連絡変化：：（当身技の連絡変化・関節技の連絡変化） 19

第一部 総説篇

第一章 合気乱取法とは、どんなものか。

古流柔術で重要な技であった当身技と関節技とを生かすために乱取法を制定した。

合気乱取法は、これまでの合気道を近代化して「当身技」と「関節技」の乱取法を制定したものである。

これは、今日の講道館柔道を創始された恩師嘉納治五郎先生が、古流柔術の天神貞操庵や起倒庵の長所を生かして、柔道乱取法を制定されたのに習ったものである。

古流の練習は形のくりかえしである。だが、乱取法の練習には次の利点がある。

- 一、練習が形式に流れることなく、研究心を盛りあげ、生きた技を身につける早みである。
- 二、現代体育は、競技を通して人間性を養い人格を磨く。乱取法によつてよくこの教育目的を達することができる。

古流柔術を改編して乱取法を制定するには、技を限定し練習を方式化しなければならぬ。そこで嘉納先生は、「投技」と「固技」とに限定して、お互いに膝と袖とをもち合ふ「組む」という方式を定められた。これによつて、かつて古流に見られなかつた長足の進歩を遂げ、いわ

ゆる「講道館の足」の威力が柔道の特長となった。ところがその半面には、「当身技」と「関節技」の大筋分がこの練習体系から除外されたので、これを練習する機会を失った。これらの技は古流では重要なものであって、その種類も変化もなかなか多い。古流の長所をもらえなく生かすためには、これらの技術面についても、新しい乱取法を制定して、十分に練習ができるようにしなければならぬ。合気乱取法は、この目的で創案したものである。

合気道は、その源流にさかのほれば、大東流合気柔術といい、旧会津藩の武田家に伝えられた。七代武田惣角に字ばれた私の恩師楠芝盛平先生は、さらに創意を加えられて一流を立て、さきに合気武道と称され、後に合気道と改められた。敬神家であられる先生は、これを神道の行法として説かれている。

合気道の内容や方法は、古流柔術の分類に属すべきものであって、徒手をたてまえとしながら、ときには相手の短刀や刀・槍・棒などにも対し、またこれらの武器を自分が使用することもできる。つまり実戦に応ずる多角的総合的性格をもつ武術である。したがってその練習は、一般の古流柔術がそうであるように「形」のくりかえしによるのである。

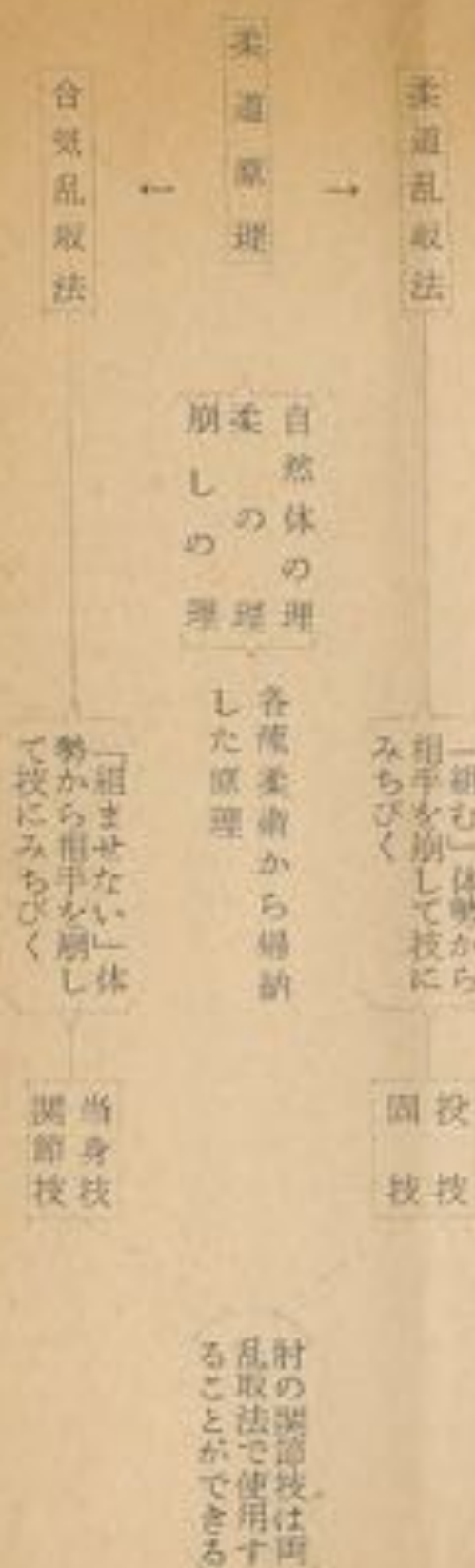
合気道の技の中で何が最も優れているかといえば、「関節技」であって、短刀や刀・槍・棒の技も、この技法の応用としてのものが多い。私はとくにこの「関節技」を生かすために、柔道の技（とくに古式の形）の若干をも加えて、この乱取法をまとめた。

柔道乱取法では、「投技」と「固技」の性格をよく生かし、これを練習するために「組む」方式を採用したのであるが、合気乱取法では、「当身技」と「関節技」の性格をよく生かし、これを練習するために「組ませない」方式を採用した。「組ませない」という意味は、離れて

相手からの攻撃に対し、打たせない、突かせない、また顧らせないような位置で自分の技を施すことである。

「当身技」や「関節技」は、相手に生理的傷害を与えることを目的とする技として知られているが、その技法の原理は、「投げ」や「叩え」にあるのである。て、「投技」や「固技」と異なるものではない。合気乱取法においては、動作と技の設定によって、その傷害を防ぐとともに一方その技法原理を十分に生かし、体得できるように工夫したものである。

柔道乱取法と合気乱取法との関係を表解すれば、次のようである。



古流柔術では、「投技」「固技」「当身技」「関節技」などが未介のままであって、むしろそこに柔術としての特質があった。これを分化して新しく二つの「乱取」の練習体系をつくるということとは、どんな理由によるのであるか。これはいわゆる武道のスポーティ化であって、わ

れわれは、この問題について深く考えてみなければならぬ。

第二章

武道のスポーツ化は、歴史的発展の方向である。

文化生活は、人間の精神力と肉体力とを弱めている
これを強めるのがスポーツである。

武道に限らず伝統の古い文化に対するとき、われわれには二つの立場がある。一つは古い文化を、一点一画も崩さないで、そのまま保存しようとするものであり、他はこれをその時代に合うように消化して、かたちを整えその長所を生かそうとすることである。武道のスポーツ化とは、後者の場合である。

いうまでもなく日本武道は、生死をかけた真剣勝負の場における、心構えや技術を教えるものである。これに対してスポーツは、諧謔的にも実用から離れるということであり、遊びや楽しみのためにする意味がある。だからこの二つは、本質的に相容れないもののように思われる。武道のスポーツ化に対して賛否両論があるのはそのためである。けれどもこの問題は、いたずらに古い考え方にとらわれないで、新しい時代に立って、高い観点から深く考えて見なければならぬ。

今日行われている多くのスポーツには、例えば、ボールゲームのように始めは遊戯であったものが、しだいに発達して高度な技術をもつようになったものがある。けれども陸上競技や水上競技に属するもののように、始めは生活のために必要な身体運動、つまり労働として行われ

たものが、人類の文化生活が向上して、機械にその仕事をゆずって、それらの身体運動は、もっぱらスポーツとして行われるようになった。たものがある。走る、跳ぶ、泳ぐ、舟を漕ぐ、山に登る、重いものを持ち上げるなどのことがそうである。また格闘の競技に属するフットボール、ボクシング、レスリングなども、発生的には、戦技として実用から離れては存在しなかった。ところが今日では、これを習う個人の動機や考え方はともかくとして、そのルールのたてまえや教育の意図は、実戦のためではなくて、スポーツとしてこれを行ふことになつてゐる。

このように人類の生活が向上して、生活環境が変われば、身体運動に対する考え方も、だんだんに変化してくる。日本武道だけが、このような歴史の方向とは別であるとはいえない。剣道の如きは、すでにその社会的実用性から離れて、しかしその技術の修練が教育のために大きく生かされつつある。徒手をたてまえとする柔道や空手道などは、残念なことではあるが、いまなお世間に勢力が存在するので、護身術としての実用性が大きく買われている。護身術もとより必要であつて、そのために武道が奨励されることもよいことである。けれども学校教育で体育の一課として武道を奨励するためには、もっと大きな理由がなければならぬ。

日本武道で最も尊ばれることは、その精神である。この精神とは、長い日本の歴史によつてつちかわれてきた武士道精神であつて、これを背景として弓術・剣術・槍術・陣術・柔術、さらに馬術・水泳などが奨励されてきた。これらの技術を修業する熱心な態度を通して武士道の精神を養つてきたのである。

武士道は、戦場において「勝つ」ことのために一切の生活をあげてこれに結集することを教えた。その厳しい精神によつて貫かれた生活態度はわれわれをして襟を正させるものがある。

武士道は、封建時代の武士階級の間に発生した生活信条であったから、今日の民主社会にこれをそのまま適用することには無理がある。封建性として今日の理想と相容れない偏狭、排他、独断、盲信などが見られるからである。けれども武士道精神の真髓である誠実、勇氣、謙遜、礼儀などは、これからの時代にも広く生かされなければならない。それは西洋の騎士道の精神を受けついだといわれるスポーツマンシップ、すなわち最善 (Best)、公正 (Fair)、尊敬 (Respect) なども全く一致する。

いうまでもなく、武士道精神の最もよく發揮されたところは、戦場においてであった。そしてその教育もまた、戦場を想定した武術の修練を通して行われた。ところが時代はすすみ、今日精神の修練の場として戦場を想定することは、一般教育には望まれない。われわれは好むと好まざるにかかわらず、その精神の修練の場をスポーツの場に求めなければならない。武道をスポーツ化するということは、後に詳しく述べるように、危険な技術や乱暴の動作を除くばかりでなく、その修練の場の条件に対しても一定の規制を設けることである。つまり教育的見地からの合理化、倫理化、美化することであって、日本武道を新しい形式の中で平和的に、しかも厳しく鍛え、烈しく競わせることである。

そもそも、武士道で「勝つ」ということは戦場の勝利を意味するばかりでなく、日常のいささのことに「勝つ」ことを意味し、この精神が、やがて民族や国家の力強い発展の原動力となるものと信じられていたのだ。このたくましい精神は、これからの平和的民主社会であっても必要である。国家の繁栄と人類の進歩とをもたらした高い文化―学問・芸術・技能など―はみな強い精神の所産であるからである。

要するにこれまでの「たたかい」や「勝負」という意味は、对人的破壊的斗争をさしたものであるが、人類は、近い将来にその知性と理性とによってこの争いを放棄し、もっぱらこの「たかい」を自然界や生物界の暴威―台風・地震・疫病など―に向けようとしている。さらに平和への最大の敵と目される人間内心の執拗や執慾にたたかい克つことも大切である。「克己内省」は、武士道修行の設目であったが、昔も今も変わらない人間への偉い戒である。

このように外における物質文化の建設と同時に、内における精神文化の高揚とが、いわゆるこれからの民主的倫理の核心であって、これが新しい日本武道の理念とならなければならぬ。

第三章 武道をこれからの教育の中に大きく生かすために。

武道の精神的高さと技術的深さを教育の中に生かすためには、その実用性にとらわれてはならない

原始時代から人類の生活には斗争が絶えなかつた。文化が進み国家の機構が強化されれば、それに比例して大規模な戦争が行われた。そして国民の体力と精神力とが、その戦力の大きな要素であるから、これを目標とした教育の課程が設けられた。人類は長い間戦争を前提とすることよってその体力と精神力とを養ってきた。もちろん日本もその例外ではない。日本では馬に乗ることも、泳ぐことも含めて、これを武士のたしなむべき武藝として、独自の発達を遂げてきた。けれどもいまや、原子力時代に入るに及んで、戦争を否定してその危機を脱しよう

としている。したがってこれからの体育は、戦争体育ではなくて平和体育の方向をとらなければならない。東洋の古語に「敵国外患ナケレバ、ソノ國亡ブ」という。平和は、ややもすれば人心をして遊惰安逸に流れさせることを戒めたのである。けれども、われわれは敵に備えるためではなくて、しかも心の緊張と体力の強化とをはかり、人類の発展のために貢献しなければならぬ。新しい体育に負わされた任務がここにある。

このような観点に立って現代武道の在り方を考えるとき、必ずしも戦場における実用を第一義とするものでなくてもよい。これからの武道は、用からはなれて、しかも無用の用になるものでなければならぬ。無用の用とは、大きく人間教育に役立つことを意味する。つまり心身の発達のためにも、生活上の機能の発達のためにも、また道徳性を高め、情操を豊かにして社会生活の幸福を増進するためにも役立つことである。

嘉納先生は、講道館柔道の目的は、攻撃防禦の技の練磨を通して、知育、徳育、美育、体育にあることを説かれた。古流柔術の形式から離れた今日の柔道の乱取法を創始することによって、かえって大きく現代教育の中に生かそうと意図されたのである。

私は、合気道の最も優れている「関節技」を、これからの教育の中によく生かすために、いままでの「形」中心の練習法のほか「乱取」中心の練習法を考案した。嘉納先生が教えられたように、「乱取」の練磨の教育的意義が非常に高いことを信じているからである。

「乱取法」を制定するということは、すなわち武道のスポーツ化であって、それには次のような三原則にしたがわなければならない。

(一) 武道の合理化

古い武術は、封建時代の突撃のために工夫された技術であるから、生死の場に臨んでの覚悟

や態度などの精神面が重んじられた。またその技術は神秘化されて信念から信仰にまでなつていた。けれどもそれが度を越すと偏見や迷信におもひよるものもある。極端な精神主義が勝利至上主義と結んで、その考え方の上でもその練習方法の上でもゆがめられていた点が多い。したがってこれを科学的立場から批判し検討することがゆるされなかつた。けれども、これからは、武道の勝負を左右する心的体的要因についても、また武道の潤滑する教育的効果についても、それぞれの関係諸科学の教えるところにしたがつて、学的研究がすすめられなければならない。

四 武道の倫理化

スポーツの場は勝負の場であつて、赤裸々な人間感情の発露される場である。感情の激発はややもすれば人間性の常軌を逸脱させる。ことに武道には長い間、勝利至上主義が浸透していたのでこの傾向をみる。勝負が勝利至上主義にむざむざわいされたとき公正の精神を失ひ、相手の人格をふみにじて尊敬の心を忘れる。もしまた興味本位に流れて常利主義と結べばアマチュアリズムにも反することになる。要するに、武道においても近代的明確なルールを制定して、これを公正、尊敬、愛善の精神、すなわちスポーツマン・シップによって運営し、高い道徳性の真づけのもとに行わなければならない。

四 武道の美化

およそスポーツの技術面は、よく洗練されるならば、ますますその動きや表現されたかたちが美しさを増すことになる。日本武道は長い伝統によつて積みあげられたもので、とくにその気品と美しさに特色がある。これをさらに新しく倫理化することによつて、ますます気品ある

態度や美しい動作を表現するようになければならない。けれども武道の技術面は殺傷の技であるから、危険性をもち、殺伐鬱鬱な動作や技を表現するものもある。これらのものを除外整理して、現代体育の立場から正しく生かさなければならぬ。単なる好奇心や興味本位から殺伐なたちの表現に墮することのないようになければならぬ。

要するにこれからの武道は、真、善、美の調和の上に力強くうちたてられなければならない。

第四章

鍛錬の方法としてスポーツ化する。

武道は厳しく鍛え烈しく競うことによって上達する。けれども武技は危険な技であるから一定の方式と限定をしてそれを行う。これを武道のスポーツ化という。

格技は、西洋のものも東洋のものも、発生的には、実戦における攻防の技術であったから、その内容は分化していなかった。敵は、いつ、どこで、どんな方法で攻撃を加えるかわからないし、それに備えるためには、いろいろの技を練習しておかなければならなかった。

古流の武技の内容をみれば

(一) 自分も相手も徒手のとき

1. 離れて打ち、突き、蹴る

2. 進んで投げ、抑え、絞め、押く。

(二) 自分が徒手で、相手が武器をもつとき

一 短刀、刀、槍、棒などを研習する。

四 自分も相手も武器をもつとき

一 短刀、刀、槍、棒などいろいろの武器の使い方を練習する。

以上のうち徒手に中心をおけば柔術といい、劍に中心をおけば劍術といい、また槍に中心をおけば槍術といわれた。けれども実戦をたてまえた古流武術では、柔術であっても劍に應じ、劍術であっても柔術をこころえていなければならなかった。たとえば新藤流兵法家伝書や徳川流柔術大成録などの伝書によっても、またのこされた「形」をみても、このことが裏書きされる。つまり古流武術の修行は総合的であった。

けれども、現代のスポーツ化された剣道や柔道では、それぞれの方式にしたがって一定の技を限定して練習する。したがって剣道と柔道とは、その分野が偶然と分れたのである。

そこでわれわれは、次のどちらを選んだらよいかについて考えてみなければならぬ。

一 古流武術の本来のかたちである総合性を生かした練習をしたらよいか。

二 技を分化して、それぞれの分野においてスポーツ化して練習するのがよいか。

私は、そのどちらにも意義があるものと信じている。古流武術の理を究めその精神を汲むためには、その総合性の技術を通して教えられる点が多いということを知っているからである。ただ今日武道教育に期待していることは、さきにも述べたように、必ずしもその実践的技術そのものの習得ではなくて、武道的鍛錬が人格形成に及ぼす教育的效果である。つまり武道によって体力を強め、氣力を練り、胆力を養うことの將きを求めるのである。

古流武術の総合性を生かそうとすれば、その練習法は、「形」だけのくりかえしによらざる

をえない。なぜならば、今日では「形」によっておぼえた技を、本当に生かし、試みるための実戦場がなく、また昔の物語にあるように、市井の乱斗を求めて辻斬りや辻投げなどの暴挙を行うことは許されないからである。「形」だけの練習では、ややもすれば形式に堕れやすく、また練習者が拙著に陥るおそれがある。そこでこれらの武術の練習は、スポーツ化するこゝによつて始めてお互が商機をとらえるために敢しく徹然しく鋭う修練の場が与えられて、その技を本当に生かし試みるのできるのである。

われわれは、つねに古流武術の技術面を尊重し、その技術の研究を怠ってはならないけれども、同時にこれをスポーツ化して現代教育の中に広く生かすことを考えなければならぬ。スポーツ化とは、「形」だけの練習にとどまらず、さらに「乱取」の練習ができるように教育体系をまとめることである。含気乱取法は、この「目的」で測定したものである。

「乱取」の練習の長所と必要性とをあげるならば

① 生きた技を早く身につけられる。「形」によつておぼえた技を生かし、はたらかすコツを自得できる。それは、「形」は「後の先」の練習に重点をおくけれども、「乱取」は、「先々の先」および「先」の練習に重点をおくからである。

② 研究心を盛りあげ上達が早い。「形」の練習は機械的に繰り返すが、「乱取」の練習は自分の工夫と創意を生かすことができる。

③ 現代体育は競技を通して人間性を養い人徳を磨く。それは厳格なルールのもとで熱しく競う過程だからである。「乱取」によつて始めてこの教育目的を達することができる。

④ 民族文化としての日本武道の優秀性を広く理解させ、これを通して世界の人々と交歓す

るには、世界共通のルールとしての乱取法が制定されて、それによって種別されなければならぬ。

第五章

合気乱取法と護身術

護身術は実戦のかたちを表現した「形」である。その中心をなす当身技と関節技とを「乱取」によって生かすはたらかすものが合気乱取法である。

これまでは合気道即護身術であるかのように解されてきた。それは多くの古流柔術がそうであるように、技のかたちが実戦的に組み立てられていることと、さらに技の内容が護身術として有効な関節技が中心になっっていることである。ところが合気乱取法は、これまでの合気道をスポーツ化したものであるから、折角の特色を失うのではないかという疑いがある。

この問題については、まず一般にスポーツ武道と護身術との優劣関係から解明してみなければならぬ。

武道をスポーツ化することは、技術を分化し方式化することであるから、その訓練が一方に偏して実戦のかたちから離れることである。たとえば、今日の剣道でも、柔道でも、また弓道でも、競技の焦点が必ずしも実戦に即したかたちではない。スポーツ剣道は、そのまま試合術に見る新突法ではなく、柔道は古流のような護身を第一義とするかたちではない。さらに弓道においても同様である。また昔武藝の一つであった古流体法は、実用に即した大派や急流の秋

ぎ力を教えた。けれども、今日のスポーツ療法では、五十メートルを規定して、分化した種目について、純粋に泳ぎそのものだけを競う。

このように考えてくると、よくいわれるように、武道をスポーツ化することは、技術を退歩させることではないかという疑いも出るのである。昔の芸術家はうまかったけれども、いまの選手は力にたよるとか、剣道でも、よく昔の名人をひきあいに出して懐古にふける。けれどもこれを不用意に比較することは誤りであって、かりに今日の剣道のルールによってするならば、古の顧客でも、いまの選手に優るものが幾人あるであらうか。柔術の流組として伝えられる名人でも、いまの一流選手の足技や腰技に優るものをもっていたとは信じられない。ただ実戦のたてまえから、いまの選手の知らない武器に対する技をとくに身につけていただけである。療法においても、その速さにおいて今日の世界記録に挑戦できる泳者がおそらくは出なかつたであらう。

そこでわれわれは、武道のスポーツ化は、その練習が一方に偏し、護身術としてのかたちから離れるようでも、技術そのものは、これによって純化洗練されて、長足の進歩を遂げるものであることを知る。

それではなぜそのような進歩を促すのであるかといえは、第一に厳格な規定と安全な方式によって、相互が十分に力を出し切って練習に励むことができるからであり、第二にその技術の向上のために近代科学の教えるところにしたがって鍛錬工夫を積むからであり、第三に競技を通しての接触が広くなり、その実力は世界的に客観化されて、ますますその研究心を旺盛ならしめるからである。

以上の説明で古流柔術は、かたちとしては護身術であっても、その内容であるをれぞれの技は、スポーツ化して学ぶことが、はるかに効果的であることを理解されるであらう。

その意味において、護身術としての合気道を学ぼうとする人々には、まず本合気乱取法の練習をすすめるべき。これによって自身技や関節技の本質とその活用を体得してから、その応用としての技術にすすむことが、早みちであることを信ずるからである。その関係は、本流に例をとるならば、まずブールにおいて、正しく純粹な泳ぎ方に熟達してから、護身泳法としての大浪や急流の泳ぎ方、さらに救助法などの研究にすすむことが順序であるのと同じである。

新しく購定された講道館護身術は現代生活に即して考えられた実用性の豊かな各種の「形」を表現している。また警察の逮捕術は、特別な使命のために工夫された実戦的「形」の体系である。いずれも、その内容を見れば、本合気道乱取法に含む「急身技」や「関節技」の技法を生かす部分が非常に多い。ことにその練習の方式が「組む」かたちから始まる技よりも、相手から組みつかせない、突かせない、また打たせないようにしてこれを観察する「離れて」の技が多いのである。したがって講道館護身術や警察逮捕術を学ぶ人々にも、これらの技を「形」としておわらせることのないように、その技の活用を自得する早みちとして、本合気乱取法の練習を確信をもってすすめるものである。

第二部 技術篇

第一章 準備運動

準備運動は、本乱取を始めるにあたって、あらかじめ体の調整をするものである。体が柔軟であることは、技の上達も早く、危害の予防にもなる。

(一) 軽い運動（立って）

1. 爪立ち膝屈伸
 2. 首の曲げ廻し
 3. 腕の上下廻し
 4. 体の曲げ廻し
- (二) 柔軟度強化運動（腰をおろして）
1. 両脚をそろえ、前に伸して体を前に曲げる。
 2. 開脚して体を前・横に曲げる。

3. 台座開脚して体を前に曲げる。
4. 膝を折ったまま体を後に倒す。
5. 首の運動

(三) 受身

1. 後受身
2. 横受身
3. 前受身

第二章 乱取の基本

技の基本となる諸動作を分析して、正しくこれを練習する。

(一) 姿勢

1. 無構（自然本体）
2. 右構
3. 左構

四 連足

1 つぎ足

前後
左右
かわし

2 転 廻

3 様 行

四 手 刀

正しい姿勢、正しい連足と同時に手刀の正しいつかい方を練習する。攻防の技はすべて手刀のはたらきによるからである。

1 単独練習

一、手刀の構（右構または左構）

中段を基準として上段、下段の間を上下する。

二、手刀の返し

① 内返し、外返し

② 上段から内返し

③ 上段から外返し

④ 下段から内返し

四 手刀から外返し

五 相対練習

単独練習で習った姿勢、連足、手刀を総合的に練習するものであるが、よくこれにより、手刀の集中力とものはたらきを習う。

一、手刀を合わせる

相互に右または左構で対し手刀を「合わせ」これを視線を結ぶ真さに保って進退する。

二、手刀の返し

相手に自分の手首を構んでもらい、適當の抵抗を与えて手刀の力を練習する。同時に相手の姿勢の崩し方を習う。

① 腕振り（相構、逆構）

② 腕返し（相構、逆構）

四 「扱ませない」練習

乱取の基本方式である。

相手の組もうとする動作に対して、自分は、
体のかわし、または手刀払いでこれを防ぐ。
「組ませない」練習は「打たせない」「突か
せない」「蹴らせない」練習にも応用される。

1. かわし方

2. 手刀払い

一、上段内払い

二、上段外払い

三、下段内払い

四、下段外払い

四 「崩し」の練習

相手の姿勢を崩すことによつて、その攻撃
動作を封じ、同時に自分の技をかけやすい体
勢にみちびく。すべての技は、この「崩し」
を前提として展開される。この練習でとくに
大切なことは、相手の手首を、いつ、どこで、
どのように揺むかの点である。練習によつて
自得しなければならぬ。

1. 頸を押して崩す。

2. 手首を掴んで押して崩す。
3. 手首を掴んで引いて崩す。
4. 手首を掴んで捻って崩す。
5. 手首を掴んで返して崩す。

第三章 乱取の形

乱取の技の正しい手順を示す。これをくり
かえし練習して技をおぼえる。

(一) 当身技：：五本

五つの急所を選んで、理にかなった攻撃法
で、しかも危害のないように練習する。

(二) 封 技：：五本

相手の変化に応じて肘関節を五つの変化技
として練習する。

(三) 手首技：：四本

生理的にも力学的にも、もっとも弱い手首を
攻めて相手を崩す。

(四) 浮 技：：三本

相手の手首を制しながら投げる技であって、柔道の投技の理も一致する。



第四章 技の連続変化

お互に技を頼るとき、或る技が相手の反抗によって効果のないときには、すみやかに他の技に変化しなければならぬ。その変化に対する判断の遅速巧拙が勝負を決することが多い。乱取の技の十七本はそれぞれに連続変化するのであるが練習者はたんに二つずつの連続変化を習わなければならない。連続変化の大事を認識して示す（次頁）。

(一) 当身技の連続変化——(図A参照)

当身技の五本はそれぞれ連続変化するがとくにその中心をなすものは正面当で、これに対する攻防には習熟しなければならない。

(二) 関節技の連続変化——(図B参照)

関節技は当身技を前提としてその勝機をつかむ。また、関節技に反抗するとき当身技の勝機が到来する。

A 当身技の連絡変化図



B 関節技の連絡変化図

