

# 日本柔道國寶—遠藤純男之台灣技術研習後 感談今後的台灣柔道之前景與建議

翁正哲

## 摘要

體育運動的哲學之中論及「健全的靈魂宿寄於健全的人體上」，而「柔道運動的技術來自於教練指導者的正確誘導」。適逢台北縣三重市柔道委員會承辦九十年度柔道技術研習會，並聘由日本秋田經濟法科大學遠藤純男教授(日本奧運代表隊奧運銅牌及二次世界盃冠軍，六段，52歲)來台主講柔道立姿攻擊中的聯絡攻擊法及其訓練法和地面壓制攻擊法及其防守法。研究會中遠藤教授始終強調除技術層面外不容勿視心理建設的自信心的維持。以及其個人獨到的訓練法，並在總結時，期許台灣的柔道能在國際賽事上更上層樓，而在訓練科學化，科學化訓練的基本理念上能近於完成上述之願景者來自各位與會的各階層之柔道教練及指導者。在研習內容之中將其歸類重點如下：

1. 指導學生訓練，柔道的開始在於「心」，重於「行動」，最重要的是良好的指導，孜孜教誨。
2. 站立攻擊法的單臂過肩摔→變體摔法→聯絡大外掛→或掃腰→內腿→丟體摔。及其被抵抗時的施術。
3. 壓制捉牢法之身體兩端點的控制與聯絡壓制攻擊法如袈裟壓制→上四方壓制→橫四方壓制→後袈裟壓制及關節控制之應用。
4. 補助訓練的主要目的及方法介紹，主要強調在肌力訓練，耐力訓練，心肺耐力訓練，敏捷訓練及意象訓練等。每天的跑步(至少5000公尺)及每日的三人成三點位置連續攻擊的約束練習，自由對練20人次等的質與量。
5. 柔道被視為極困難學習之運動，相反的應將其視為容易，快樂的，並以自願的非強迫或被動的練習情境於受教者與指導者之間的相互信賴，尊敬尊重，及立下共同目標，進軍國際，於亞、奧運奪牌之宏願。
6. 歡迎台灣隊伍能到日本東北地區秋田市做移地訓練或常辦跨國之定期交流友誼賽以促進選手的實戰經驗與成長。

## 前 言

去年 2001 年 12 月 19、20、21 日，於台北縣三重市民活動中心之三樓活動大廳舉辦，中華民國柔道運動協會柔道教練技術研習會，大會特邀日本國秋田市私立秋田經濟法科學大學總監督遠藤純男(52 歲，六段)蒞臨三重會場，為與會的約 90 名來自全台的基層及各國小國中，高中的柔道重點學校之教練，教師，做為期二天的技術研習，順道為台北縣議長盃柔道錦標賽之開幕典禮致詞之貴賓。當日的研習是由早上的八點三十分報到，九點正式開始至下午五點三十的研習研討。故之前一日遠藤教授由日本秋田機場出發，經東京羽田機場轉機國際航線至桃園中正國際機場，飛抵國內。經出關接機，下榻三重市飯店，而來自全台的各單位的教練教師也全數抵達台北地區。風塵僕僕之裝扮及簡單之行李同行的遠藤純男教授一副和藹可親絲毫沒有那得過全日本無數冠軍及兩屆的世界盃柔道賽冠軍及一次的奧運銅牌的架勢，一句「你好，我是遠藤純男，請多指教」，開始這次的台灣技術研習主講講師之旅。

## 內 容

此次的研習研討會，三重市柔道委員會承辦，從事前的綿密計畫，到場地設備的細心規劃，及一連串的研習比賽的實施，令人感受到主辦單位的誠意及熱情熱切的款待，可謂是賓主盡歡，任務圓滿成功，而其中以後援會的全體總動員，出錢出力之外，更叫與會的所有人員滿載而歸，使得參與研習的全體學員及遠藤六段一同渡過一次永難忘懷的柔道技術研習研討會。三重市柔道委員會實功不可沒，並一致肯定的認為此次的遠藤六段必為台灣的柔道界來一劑相當強效的強心劑。雖然研習時間不是很長，但從大家聚精會神的聽講、踴躍的發問及會後的一再追問，一再要求翻譯者的幫忙得到答案，也令講師深感台灣的基層教練們是如此的好學好問，『精神是百分的可佳，但台灣的柔道為何不能更上層?』這是在會後遠藤六段的質疑之處，而譯者也因錯綜複雜，百感交加之心情而無法給答。

遠藤純男教授，日本柔道六段，年 52 歲，福島縣出生，日本大學體育系畢業，現役時為 120 公斤的體重，是日本柔道天才「山下泰裕」的第一號可敬又可怕的對手，大學畢業後進入日本警視廳「警政署」任警察八年，之後受聘秋田經濟法科學大學柔道部總監，除指導柔道隊之外，並講授一般體育之課程，任教授職 15 年，被譽為日本最年輕之「教授」。而遠藤教授在大學時

代，於全日本大學柔道賽期間常與小他兩屆的東海大學山下泰裕選手對陣，比賽常有勝負，但同體位的兩位好手之下場比賽常是全日本的一大新聞，也是全世界柔道關注之焦點，因為誰贏了全日本冠軍，誰就進軍世界盃奪冠及奧運的金牌得主。據說，在兩位比賽的電視轉播時段裡，曾使日本國民放下手邊工作五分鐘靜觀過程，還造成日本社會的某些後續影響。在那場重要的冠亞軍之爭，遠藤純男選手對山下泰裕選手做出一記飛身「右側身腳剪」之摔技(MIGI, KADAME - HASAMI WAZA)使山下選手的左腳骨折斷裂，並引起一陣喧嚷，是時與會審判委員及裁判長之爭議，而結果是山下泰裕敗北，由遠藤選手獲勝，該年的世界盃柔道賽由遠藤選手代表日本隊出賽重量級及無限量級的出賽選手，不僅克服身材高大的歐美選手，並與蘇聯選手爭冠，而結果由遠藤選手獲勝，使日本的柔道於世界舞台上獲不敗的全盛時期之「柔道王國」的美譽。之後經由日本柔道聯盟進行技術檢討後，始禁用「剪腳」的摔技之建議並獲世界柔道聯盟總會一致通過，此技術不得使用，遠藤教授曾因「剪腳」使天才柔道選手山下泰裕選手休息達一、二年之久，也因此而改寫近代柔道史。因此事件之後，陸續的產生有所謂的「危險動作」、「禁止使用動作」等技術性檢討的聲浪，更使柔道競技世界進入技術高、刺激強且更具安全的境界，遠藤純男六段亦「功不可沒」。但也因「危險動作」及「禁止使用之技術動作」問世之後，某些國家的名選手亦進入以比賽規則為比賽內容之路線參賽，換言之，只要小贏或使對方犯規進入罰則，就採不積極的取勝攻勢之柔道比賽，更是叫人惋惜。此乃研習會中遠藤教授常發出的怨嘆之語。柔道還是以攻為守乃為上上之策。

柔道—怎樣練才會『勇』：

研習會之開場白後，遠藤純男一段以勉勵及自我介紹之方式用了30分鐘的時間講述其柔道哲學及鼓勵與會的各位教練，該如何促使台灣的柔道更上層樓。

從小學起因日本的小學體育課程的設計中包含柔道選項而開始正規的柔道訓練為小五開始，捨日本武士精神的劍道而參於柔道乃因(1)身體渾圓短小，肌肉結實，手臂力大(2)國際奧林匹克運動會只有柔道為正式比賽項目，連棒球都還未開始(3)小時候因怕打輸架(4)柔道練習所需費用較為便宜，不增添家長負擔。所以決心學習柔道為志向。而秉持以上四大原因為理由而開始接觸柔道運動，並深深的喜愛上柔道。經過國中及高中的柔道部的磨練，曾獲無數次的區域性及全國性的比賽冠軍，且順利考上在東京都的日本大學體育學系，再參加全日本的大學生比賽及多次的國家隊選拔賽，遠藤教授說：「此

時柔道對他而言已是生命的一部分，『不』應該是生命中的全部」，尤以在大三大四的兩年之中，常遇到的對手更是前述的日本柔道天才山下泰裕選手及就讀國士館大學的齊藤選手，(兩者皆是奧運會柔道比賽的常客，並常為日本奪得金牌，立下「王國」字號的全盛時期的選手)。所以當台灣學員問：「柔道怎樣練才會“勇”時，遠藤六段很快地回答：一、是「心」。二、是「行動」。三、是「教練」。三大要素。常言道「心」是一切的開始，尤以柔道的練習更應是如此，有如修行中的「練士」，亦如動物的求食過程，不達目的的亦會被餓死之境，而從事柔道訓練，若不因想打敗主要敵手而獲勝，那麼一切所吃的苦亦是枉然無功。若不想揚眉吐氣登上世界的最高峰，稱霸武林，那麼亦不受苦不眠不休地苦練自己，更可找尋較快樂的其他休閒活動來替代練身修行的目的不是更快樂更好嗎？換言之，柔道為其一生帶來的榮譽，職業，聲望及對柔道教育的投入提攜後輩前者是「精力善用」，後者是「自他共榮」的理想的實現，教授說：「他全然地達成了。」換言之，最能體會到嘉納治五郎先生所言的柔道哲理，也非他莫屬。

其中最重要的從取材而言：觀看兩點即可知此生是否能練成一流選手，即(1)踝關節及膝關節的柔軟度(2)如短跑的起跑時的瞬間爆發力。前者為下肢條件，後者為全身條件。兩者愈佳者愈容易調教。與會學員又問：「那麼上肢手臂力量就可以忽視嗎？」遠藤六段回答說：「其實不然，柔道的招術「多招多樣」，變化無窮，重要的是應視此選手的身材體型高矮胖瘦等及其慣性的動作及掌控拿捏等，實非一語能道破。例如：高個子練過肩摔，矮個子練大外割及內腿等，較為事倍功半，而比賽時對手又非固定型之物體，乃是一個活生生的柔道練習者，所以，有心加上練習的決心更需要一位好的教練、教師的指導，道理亦在其中了。

## 壹、立姿攻擊的基本與連絡攻擊的應用

一、過肩摔法：基本上而言過肩摔法，以雙臂過肩摔；單臂過肩摔及變體過肩摔法為最普遍的三種不同摔法，但因施術者對受者(被摔者)的施術皆由肩膀，經膝蓋下蹲，雙腳以腳尖捻轉至與被摔者同方向而同時雙臂使力拉圓方向，再以臂部為支點，將對方摔過。此招術廣為身材矮小、體型渾圓者喜愛的招術之一。而遠藤六段的見解為，以單臂過肩摔為例，若攻擊為右邊主攻，則左手抓握對方的右衣襟領胸部之位置，宜大把深抓法，減少對方的衣襟與對方的胸部之間的空隙，使自己在拉左手時能以較短的時間與對方密接合而摔倒對方。另外，在對方進行右手抓自

己的左衣襟領時(搶手抵抗之際)，可用自己的右手以快又準有力的開其右手，並順勢做左手大把抓襟的單臂過肩摔。尤以在與歐美高大體型選手對陣時，此招常出奇致勝。

- 二、遭頑抗的過肩摔及其應用技術(單臂過肩摔—掃腰或內腿)柔道比賽的對手，是一個經過苦練有成同樣也是身經百戰，歷練過無數好手且也想贏得比賽的活生生的選手，那有可能如理論性的一成不變的簡單的就被摔倒呢?因此在平常練習時的假想敵或主要對手的習慣組手抓法和動作施術等需做無數次的想像或意像形態做練習。是克敵制勝的重要因素之一。(柔道，實踐和理論 1998，藤豬省太著)

當對方十分了解施術者的大把抓襟時，常會在心急之下左手的鈞手會本能性地急抓施術者的右衣領處或胸襟領處，此時即可上迎雙手的組手抓牢，將身快速進轉入對方之腰際做右邊的掃腰或右邊的內腿之攻擊，其重點在施術者的左腳的滑入對方之左腳前並迅速地將身體轉向，及利用對方急躁的心理將左手快快的抓握施術者的左衣領襟時(重對已移動前傾之際，還擊對方)。相反方向做單臂過肩摔時亦同於上述之要領。

- 三、對方非急於抓施術者衣領襟時，而是急於推開大把抓握衣襟的右手時，(單臂過肩摔—大外掛)上述之過程，在對方洞悉施術者的意圖時，常有兩手抓推大把抓握的左手，此時施術者宜將右腳抬起向外翻轉大腿至對方的左腳後側，而右手隨意的抓住對方的任何一處衣襟，衣袖產生另一個使力點，同時全身的體重掛向對方的左腳及左身體處，產生外掛動作使對方倒向後方，但動作要迅速不可中斷，以防對方做左邊的小外割。

- 四、從單臂過肩摔→掃腰或內腿→大外掛→丟體摔法的應用技術

上述的從大把抓襟領並解掉對方的右手，進而做單臂過肩摔，但若對方已洞悉此招術時，會立即地伸出左手抓施術者的右衣襟或右衣袖等以做抵抗，此時可應用對方的重心移動之際藉力使力即時地移動左腳至對方左腳尖前，右腳移動至其右腳掌外側，並下蹲降低轉身與對方同方向做右邊丟體摔法。出其不意地無法預測到底是要掃腰或是內腿或是大外掛亦或是丟體。當然這一切的大前題全然在造成威脅極大的單臂過肩摔，及轉入連絡攻擊時的快速轉身至與被摔者同方向，且腳的位置是一大重點。

## 貳、平常的約束練習—單臂過肩摔的三人一組練習法(約束練習)及訓練過程：

平常練習時間的分配，按一般二小時練習而言

- 一、熱身準備運動做柔軟操，及護身倒法和跳躍護身打法，約 20~25 分鐘。之後再進入二人一組(身高、體重大約相似者較為和宜)及三人一組的約束練習。時間約 30 分鐘。
- 二、其次是比賽練習，一次 5 分鐘，一輪 5 個人次，共二輪 10 人，時間 50 分鐘。偶爾也可以加入模擬比賽，由學生擔任裁判及計時工作。賽後一一檢討動作得失。
- 三、結束操及靜坐默想共 10 分鐘，最後再由教練做講評提示重點，或講解動作要領及示範動作操演，預告下次練習的主要內容及提示下一個比賽的參賽事宜。
- 四、“什麼是三人一組的約束練習”，在非比賽前的調整形訓練的平常練習之中，宜加入此三人一組的約束練習(一次不超過十下為原則)，其主要目的在二個內涵(1)使自己的動作能更定型或糾正錯誤不適之處或做連續攻擊之要求(如十下的連攻動作是否能在 15 秒內完成等)(2)是保護及加重量的要求，後者甚至可做到被摔者與保護者從背後擒抱成一體而施術者(練習者)再以全力的做動作，最終要求是將受者全然摔倒，以求整體的動作過程中均能露於二人體重的阻力下完成。可不設次數，盡力而行，直到力量竭盡為止。
- 五、四人三角位置連續輪流約束練習：

此練習特點在移動位置，做定點及不定點和不定姿勢(受者→被摔者)的摔法練習，被摔者成三角形位置站立並保持距離，被摔後馬上起立回到原位置。四人一組可以輪流計次數(幾輪?)或計時方式完成此練習。四人三角位置約束練習的目的在要求施術練習者之施術動作是否正確順暢；拉手和釣手的位置是否正確，腳尖位置是否能在身體快速移動之後還能操控適當的位置並快速轉身摔過對方為原則。

## 參、柔道運動的補助或補強之重量訓練：

- 一、遠藤六段強調，柔道的動作並非單一不變或量化定型的方式就能達到練習的目的，甚至在比賽的內容而言，更是活動抵抗的或積極進攻之方式進行，在意識型態上更是求勝心態為大前提，使比賽的內容更趨於滿意，而達到所謂練習即是比賽，比賽即練習，將自己的實力發揮淋漓盡致，然而對教練工作而言，將補助性的訓練做為訓練選手的一環，甚至於應重視它。而誘導選手們在平常非比賽期就應搭配重量訓練或其他的補助性的訓練，如：肌力訓練、速度訓練、敏捷反應訓練的槓鈴臥推，深蹲負重及拉橡皮內胎之練習等與意象訓練或模擬觀賞比賽記錄影片，更應對選手們做輔導鼓勵及心理建設與輔導。
- 二、在一般性的重量訓練或補助訓練性質的實施之中有幾個重點是值得指導者們參考的：
  - 1、在重量訓練實施時，不宜以重量器材做單一性的使力反覆操作，相反的是交差形式進行較佳，如雙手各持啞鈴做前臂上下交替胸前彎舉，雙手交替側拉桿啞鈴，或頸後上下交替推舉等。
  - 2、如上述因不使選手們做過重的重量訓練後形成肌肉的僵硬，減低關節的靈活度而影響摔法的各種要求。故宜在重量訓練的持器具訓練的同時也能考慮以徒手方式交替進行實施，效果會更好，如：臥推後→仰臥起坐→肩上扛桿鈴深蹲→伏地挺身等之組合，並由輕至重，由慢至快的要求。
  - 3、跑步訓練是增進心肺耐力的最佳方法之一，對柔道選手而言除了肌力的要求之外，心肺耐力也不容忽視。尤以比賽至最後的四名內或冠亞軍之爭，通常決勝負時均會在心肺耐力上顯示出來，所以在此強調每天的跑步練習是少不了的一個訓練科目。
  - 4、拉腳踏車內胎的補助訓練，內行者均很清楚柔道運動最常的使力方向有前拉後推，或向左拉開的圓運動，而使用彈性橡皮拉帶的訓練效果為最。
  - 5、層次高級的世界國際性的比賽的影片觀戰並要求做心得報告，述出優缺點及改進方式，一來激勵選手們的心志，二是建立腦內的回饋想像形態。
  - 6、壓制練習(捉牢法)遠藤六段述到，有自信於壓制的攻與守者，自然而然對自己的立姿攻擊會很有把握，而且此也是致勝利器之一，也是在平常柔道練習之中可定位於前段的熱身運動訓練的題材，或練習後的結束暖身運動及寒冷冬季的主內容的訓練計劃。  
那麼壓制練習有一重要的理念務必請建立，即壓對方身體的端部的二點

如：頭部，肩部，手腳四肢端部，任意二點控制得宜，不易逃脫。但為增進熟悉程度，宜如跑步練習一樣需要每天實施。

7、不要將柔道認為很難，因柔道不難，此觀念的協助建立很重要。

## 結 論

從怎麼練才會“勇”，如何才能立於不敗之地，演說者遠藤光男教授說：如山下泰裕選手般的天才型雖不能說是空前，但後有來者，是理想也是應建立在各位教練教師的身上，遠藤六段認為實地指導選手努力於訓練選手將其潛力誘導而出，更使學生們、選手們建立信心，及喜愛柔道，並進軍世界性比賽，進而享受柔道，「羅馬非一日造成的」，但就柔道運動而言，除了用“心”想以外，更應踏實地去進行訓練實施。再加上一位具愛心又稱職的教練指導，那麼，柔道的天才，誰說一定是只有日本會才出現呢？讓我們許一個美好的願景，即讓我們的教練工作順利成功，叫我們的下一代，認識柔道，觀賞柔道，喜愛柔道，享受柔道，以致「精力善用」，「自他共榮」的理想實現。

## 建 議

- 1、目前國內的基層隊伍只集中於高中階段，可考慮再增設國中，國小的基層重點學校，並以聘用體育院校柔道專長畢業生為師資或教練，使學以致用，以功論賞，不行就換人。若以一年增四所學校，那五年即增設二十所以上的重點學校。優秀選手來自明天的基層重點學校乃當務之急。
- 2、移地訓練或聘邀外國隊伍來台混合訓練，除了可藉以吸取經驗之外，更可增加國內選手的磨練機會。
- 3、摒除出國比賽如出國觀光之心態，實力較弱的級次大可放棄不比，相對的較有競爭實力的級次宜從選訓之前就可做鼓勵性質的培訓工作。
- 4、常辦區域性的比賽或裁判，教練講習會或邀請國外柔道名人、亞奧運得牌選手等來台演說，並創造進修之機會與要求後進的積極參與，以利培養台灣柔道界的領導人才。
- 5、高中選手的升學管道辦法的研擬，基層教練的座談及研習之實行。(專為高中隊之教師教練辦理的研習會)
- 6、落實大學選手的選訓鼓勵辦法，因國家隊的成員來自大學選手者不少，尤其在國際賽事上較有競爭實力的級次及女子選手(各層級)為當務之急。

- 7、國家隊的教練，管理之派遣宜以年度之積點方式公平徵召代表隊之幹部，若以現役之指導者為教練，那其啟蒙的國小、國中之教師教練宜為隊管理職，以利鼓勵基層的指導者有機會出國增廣國際賽事之經驗。
- 8、主導柔道運動發展的領導單位，應以開源節流之方法開啟財源，不使經費短缺而令比賽活動受影響，畢業選手的訓練是靠比賽驗收成績。
- 9、科學化的訓練法與名選手的訓練過程個人獨到的方式等，宜多舉用研習會或辦刊物以利提供資訊服務。
- 10、各級理事會，委員會或指導單位，宜多下鄉訪視各重點學校的基層訓練工作，並保持多向溝通與互動，並期能針對意見或建議幫忙協助解決問題。

## 銘 謝

特別感謝承辦單位三重市柔道委員會的邀聘，得以往往幫忙翻譯工作。並感謝學校及體育學系的批准能赴研習會協助完成任務及日本秋田經濟法科大學遠藤純男教授蒞台主講本次的研習會。

## 參考文獻

- 藤豬省太(1996)柔道—歷史理論  
藤豬省太(1998)柔道—實踐理論  
曾金山 譯(民 43)柔道精髓道與術 嘉義：震平文化出版社  
林春生 (民 56)柔道之系統研究 台北：台灣師大體育  
黃滄浪 (民 58)柔道學 台北：淡濱出版社。體育學會出版  
李紹昌 譯(民 67)體育思想 台中：書恒出版社  
吳青華 (民 68)柔道聯典反擊(投技篇) 台北：綠天出版社  
吳青華 (民 69)柔道理論典實際 台中：霧峰出版社  
岡野功 (民 73)柔道最新教材 永和：武陵出版社  
吳青華 (民 81)影響柔道運動技能表現之因素的預測研究 台中：浪野出版社  
醍醐敏郎(民 84)柔道教室 台北：聯廣圖書公司