

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育史 來源 大成報 日期 890111 版面：八版

《柔道的起源 三之一》

柔術演化柔道 嘉納治五郎集大成

融合外柔中強 載雪不摧折 臨機應變制敵之道

「三浦流派」成為日本柔道鼻祖後，當時在日本柔道開始還只被稱做「體術」，或稱為「柔」或「柔術」。此「柔術」就是現代柔道之母體，是一種徒手格鬥的武術，根據日本「古書記」記載的「比力」，和「日本書記」記載的「換力」，都是柔道更早以前的名稱。

日本自平安朝代末期至源平戰國時代，連續多年的戰爭，使得格鬥技術和體力成為武士要在戰場上存活的必要條件，武士深入鑽研的結果，使得這種技術獲得更廣大的研究和開發，日後更逐漸組織化，成為日後的柔術。

至於柔術最後演化成柔道，則首推嘉納治五郎集其大成，「柔道之神」嘉納幼時身體孱弱，每次都受到同伴的欺侮，最後嘉納為鍛鍊身體才開始立志學習柔術，當時剛好遇到德川幕府崩潰時

代，進入明治維新時代，西洋文明開始傳進日本，傳統的武藝反而都被忽略，直到明治十年嘉納才與武術家福田八之助、磯正智學習「天神真楊流」，最後又從飯久保恆年學習「起倒流」。

「天神真楊流」融合「楊心流」與「真之神道流」兩家武術精髓，重點以楊柳的本質外柔中強，載雪不摧折；而「起倒流」則是強調臨機應變，不管對方來勢，而求制敵之道，擅長於淨法。

經過這兩種流派的學習後，嘉納更進一步研究其他各流派的奧秘，體驗到柔術練習對教育有相當大的幫助，再加上自己的新見解，整理出適合新時代的技術與理論，以鍛鍊身心、修養精神為目的，亦即柔道重於練習，因此，名稱為「柔道」。