

武 道 極 意
護 身 術 秘 傳

護 身 術 研 究 會 編

東 京
精 文 堂 發 行

武道極意
護身術秘傳

武道
極意

護身術秘傳

護身術研究會

陸軍大將 一戶兵衛閣下題字

護身術開祖 中澤蘇伯先生

陸軍大將 福田雅太郎閣下題字

海軍中將 大谷幸四郎閣下題字

護身術研究會編輯

武道意極 護身術秘傳

東京

精文堂書店發行

陸軍大將一戶兵衛閣下題字

鬼神
治世
列

兵衛書

陸軍大將福田雅太郎閣下題字

十年枕上夢中夢
夜夢步物如人

時有



從三位勳一等子爵 山岡直記先生題字

數於神 永修志

山岡直記

眞劍味

海軍大學校長
海軍中將 大谷幸四郎閣下



愛國神武會本部長
護身術開祖
神道大教中正澤蘇伯先生

夫れ護身術は宇宙の眞理、天地の要道たる陰陽虛實の法に則り凡ゆる武道の精髓を極め、手に一物を所持せず身に寸鐵を帯びず専ら人體自然の武器を活用して強敵暴漢の類を撃退し、以つて完全により自衛の目的を達し得るの妙術なり。其奥秘に至つては則ち争はずして勝ち、戦はずして敵を降伏せしむ。所謂悟道の最奥を主眼とするが故に、武藝なくして能く其極意に達し、玄妙の技に到ること極めて易く纖弱なる婦女子と雖も、尙且つ名人の地位に座することを得べし。彼の普通の柔剣道の如きは何れも熟達に非常なる困難と長き年月を要し、容易に其奥義を體得するここを得ず。又「ピストル」短刀仕込杖の類は往々其目的を誤り、却つ

て意外の災害を自他に招くの虞れありと雖も、我が護身術は全く其等と趣きを異にし、心理・物理・靈理等の實地に基けるものなるが故にこれを學術的に説明をなし、合理的に應用し得る所の至極簡便の方法にして、更らに學術的定義を以つてせば「護身術とは物體の運動法則を氣合したる防禦の術なり」と云ふことを得ん古來武術の種類多しと雖も、之れを科學的に研究し且つ守者必勝強弱平均の妙技を實驗と共に説明することを得るものは、唯我が護身術あるのみ、是れ豈に武術界の一新紀元と謂ふべきにあらずや。加之、常に近道主義を主唱して忠孝義道を修業の原泉となすが故に自ら精神の修養となるは勿論、至誠其所を得て膽力は剛健

となり、事に臨んで當意即妙、萬事に處して殺活自在なるべし。
特に其練習に何等器物を用ひず場所を撰ばず、何人も極めて短日
にして上達し得られ而かも表面溫柔靜肅に見ゆるも裏面は靜に中
動を潜め、坐臥何れの時と雖も應敵の準備を存し、其猛烈なるこ
と正に萬衆をして思はず襟を正さしむるものあり。眞に之れ武術
中の武術なり。若し夫れ其心力を本とし腕力を末となし守るを主
として攻むるを従となすの點に至つては古今未曾有天下無敵の妙
術と謂ふも敢て誣言にあらざるべし。

かゝるが故に一度斯術が轟然として天下に發表せらるゝや正に
武術界に一大旋風を捲起せるも當然と云ふべし。

緒言

力強しと雖も、術なければ、弱者に對しても敗を取ることあり。力弱しと雖も術あ
れば、猛烈なる強者をも撃退することを得べし。之れ術たる所以にして其極致に至れ
ば、細瘦の體格軟弱なる腕力を以て、而も横綱大關の如き、大力無雙の強者をも、挫
くこと敢て難しとせず、是れ余が多年研鑽の結果、發明したる護身術として、今回之
れが秘術を、社會に公開する所以のものなり。

夫れ萬人が萬人、容易に爲し得ざることを、或一人だけが良くなし得るが如き特殊
の術は、妙は妙なりと雖も、天下國民に對しては、何等の價值なきものと云ふを得べ
く、眞の術の妙處は、萬人が萬人悉く成し得らるゝ、一般的のものなるにあり、本護
身術の長所は、即ち此處に存せり。故に如何に纖弱なる婦女子と雖も、容易に覺え得

らるゝ、至極簡便の術たるは勿論而も從來の武術に、一大革命を興ふべき、奇法妙術たるものなれば是れだけは老若男女、何人と雖も、必ず心得置くべき肝要のものたるなり。

今や世界を舉げて不安の地位に立ち、自己の生命財産は、自己自ら之れを守らざる可からざるの、危険なる時代にありては、此術の最も時世に適應し、必要なる國民的護身術なるを認め、此れを秘密に附するの不可なるにより、寧ろ此れを公けにして、國民一般に、普及宣傳するの有益なるに如かざるを思爲し、茲に之れを印刷に附し況く國民の公益を計ることゝせるを以て苟も生命と財産とを、全ふせんと欲する諸君は、片時も早くこの護身術に馳せ來られんことを、敢て弘告する所以なり。

護身術研究會識

武道極意 護身術秘傳目次

目次

第一章 護身術主意

護身術主意	一
國民的護身術	二
護身術必要の理由	四
護身術効力	七
護身術と普通武術の差異	八

第二章 初心者的心得

主守從攻必勝の道理	一〇
心氣力一致	一一
挺の道理應用	一二

車の道理應用	一一
物の機みの道理應用	一三
握拳の効力	一四
着眼の要所	一四
發聲の必要	一五
殘心の必要	一五
型の練習必要	一六

第二章 禮の必要

禮の必要	一七
禮儀と作法	一八
上席と下席の區別	一八
稽古の禮	二〇
禮の仕方	二〇

第四章 身構法の必要

身構法の必要	二〇
身構法の効力	二一
禁戒五ヶ條	二三

第五章 初段拔手術

上 げ 拔	二二
曲 げ 拔	二六
内 捻 拔	二八
外 捻 拔	三〇
突 き 拔	三一
引 き 拔	三三
逆 拔	三六
内 腕 拔	三八
外 腕 拔	四一
中 拔	四四
外 拔	四七

横 拔 き 五〇

第六章 二段返手術

上げ撚返し 五三
下げ撚返し 五六
引腕返し 五九
片手返し 六二
兩手返し 六六
小手返し 六九
袖 返 し 七三
親指返し 七六
上げ返し 七六
突き返し 八三
左横返し 八六
右横返し 八九

第七章 三段體返術

頭髮返し 九三
襟占返し 九六
片胸返し 九八
兩胸返し 一〇一
上は抱き返し 一〇四
下抱き返し 一〇八
横抱き返し 一一〇
後ろ首占め 一一三
後ろ袂返し 一二七
後ろ衿返し 一二〇
後ろ上は抱き 一二三
後ろ下抱き 一二五

第八章 四段座捕七法方式

踞り捕り左右	一三七
胸捕り左右	一三〇
匕首突懸り	一三三
左右籠手堅め	一三六

第九章 五段四方投げ八法方式

正則 左右	一三九
應用 左右	一四三
左右逆拔擧丸當	一四五
左右突拔擧丸當	一四八

第十章 六段眞劔白刀捕り四法方式

匕首眞甲切込	一五二
匕首水月突込	一五四

第十一章 七段暴漢早繩術三方式

匕首胸腹突懸膝堅	一五七
日本刀體齧法	一六〇
暴漢早繩術立體捕左方式	一六三
暴漢捕繩術打懸捕方式	一六六
暴漢捕繩術突懸捕方式	一六九

第十二章 八段體堅法

呼吸法	一七二
握拳法	一七三
平手刀法	一七五
頭堅法	一七四
強肩法	一七四

第十三章 九段當身術

肘堅法	一七五
膝堅法	一七五
踵堅法	一七五
足先法	一七六
鎮魂法	一七六
水月受身法	一七七
急所圖解	一七八
霞當術	一七八
片手投術	一七八
平手術	一八〇
打撃術	一八〇
拂倒術	一八一
突破術	一八一

第十四章 十段早當術

肘當術	一八二
足踵術	一八二
蹴倒術	一八三
引身車術	一八三
後先當	一八三
真劍白刃捕	一八四
石火當	一八四
出合當	一八五
起頭當	一八五
拍子當	一八六
重ね當	一八六
双拳當	一八七
外れ當	一八七

第十五章 十一段活用法

本	假	放	利	誘	挫	轉	他	拔	魔	圓	拂
當	當	任	用	念	折	氣	方	手	法	形	ひ
法	法	法	法	法	法	法	當	當	當	當	當
一九三	一九三	一九一	一九一	一九一	一九〇	一九〇	一八九	一八九	一八八	一八八	一八八

第十六章 十二段戰前法

正	必	知	衆	烈	進	障	光	間	位	正	廟
勝	勝	癖	對	對	退	除	隙	合	置	奇	算
法	法	法	法	法	法	法	法	法	法	法	法
一九九	一九九	一九八	一九八	一九七	一九七	一九六	一九六	一九五	一九五	一九四	一九四

第十七章 極秘妙術

後先必勝術	二〇〇
氣合術	二〇一
合氣術	二〇二
隱身術	二〇三
遠當術	二〇四
睡針術	二〇五
連鎖術	二〇六
砂礫術	二〇七
氣合術	二〇八
引身術	二〇九

第十八章

勝負の要は間合にあり	二一〇
------------	-----

能く守るには能く攻むる事を知るを要す	二一一
虚實に依つて虚實を用ふ	二一二
流派は異なるも極意は一なり	二一三

○訓 戒	二一四
------	-----

第十九章 急救法

人口呼吸術	二一五
蘇生の兆候	二一六
活法要訣	二一七
死相鑑識法	二一八
活法を行ふ準備	二一九
中部活法	二二〇
縊死者を救ふ法	二二一
溺死者を救ふ法	二二二

墜落者を救ふ法……………二一九

第二十章 氣合術極意

氣海丹田の修養……………二二〇

氣合の極意は心氣力の一致にあり……………二二一

無念無想が萬事の秘訣……………二二三

心身相關の道理……………二二三

○心身鍛練法

姿……………二二四

呼吸……………二二五

心の持ち方……………二二五

行ふ時と場所……………二二六

行ふ時間……………二二六

精神統一法……………二二七

○生理的効果

胃腸の働きが強くなる……………二二八

脳が健全になる……………二二八

膽力が据はる……………二二九

肺が強くなる……………二三〇

神経に又ほす効果……………二三〇

武道 護身術秘傳

愛國神武會々長

護身術開祖 中澤蘇伯

第一章 護身術主意

夫れ本術は天地の眞理、宇宙の要道たる陰陽虛實の法に則り、心體氣三術の奥儀を極めし最も貴とき秘術及び至大至剛の力ある神授秘法の大事なれば、輕々しき事にあらず。抑も其主とする處は、忠孝義を基礎として、萬事を大觀し好き嫌ひ恐れ愛する弱點を利用し、臨機應變、主守從攻の極秘を行ひ、如何なる暴漢強者をも電光石火の

瞬間に、必ず制禦撃退し、容易く危難を免るゝを得べき即ち暴漢防禦法、氣合術極意心身鍛鍊法、悟道の奥儀を應用して、精神を修養しつゝ肉體を鍛鍊し、心身を剛健となして、小は一家を圓滿に大は天下を泰平に、要は萬民をして悉く無病息災、若も一旦緩急あれば義勇公に奉じ以て天壤無窮の皇運を扶翼し、速かに陛下の宸襟を安んじ奉らん事を期するにあるなり。

國民的護身術

夫れ禽獸蟲魚の如きは天然の銳利なる護身具を有して、敵の襲來を防ぎ得るの能力あれ共、萬物の靈長たる人類は如斯天然の護身具を有せざるを以て、各人自衛の道を講じて貴重なる生命を保たざる可からざるの必要を生じ來れり。然るに社會一般男女老幼に至るまで、未だ極めて容易に極めて簡短に習ひ得らるゝ護身術なき爲め、往

々紳士淑女の危難に罹れるもの特に多きを見る、豈寒心すべきの至りならずや。

抑も本會は上は國際間に於ける弱肉強食の慘狀を見、下は個人の生命財産の不安全なるを目撃し、之れを救ふの手段として苦心多年、如何なる強敵と雖も、纖弱なる婦女子にして容易に防禦撃退し得べき一つの新式護身術を發明し、已に各學校、官公署、多數團體の面前に於て實地試験をなし、而も各人より多大の賞讃を博したること、文部省主催體育展覽會及び有名な南湖院に於て撮影せられたる活動寫眞其他諸新聞紙雜誌等によつて普く衆人の公知する處なり、特に貴とき

宮妃殿下の台覽を賜りたること及び從三位下田歌子女史が、斯術の畫葉書を作製して鮮滿渡行土産に供せられたることは、本會の最も榮譽とする處とす。

今や現時の狀勢に鑑み、愈々國民的護身術として一般世人に習得せしむるの必要を認め、即ち本書を發刊し廣く天下に入會者を募集し、以て衆庶の生命及び財産の安定

を裨補するの機關を作らんと欲す、庶幾は忠君愛國同志の士女、奮つて御贊助御聲援あらん事を。

本會教授所芳名

一實踐女學校	女子學習院	學習院常盤會
一日本武道會	南湖院	大久保腦病院
一青山御所 <small>皇宮</small> 警察部	新宿御苑 <small>内匠寮 皇宮警視</small>	其他數千名
一千代田高等女學校	東京家政學院	

護身術必要の理由

目を瞑つて廣く遠く此世の中を見渡しするに、口に正義を唱へ道徳を説き、義務

である人情である慈悲である情である或は博愛であると、叫んでも、最後の手段は何れも腕力暴力に歸するのである、如何に法律密なりと雖も、如何に警察嚴なりと雖も、世は文化文明に進むに従ひ、暴行、脅喝、強盜殺人、婦女子凌辱事件等は却て益々頻々として續出することは、日々の新聞紙上に明かである、斯る場合に我れは學者である、儒者である、宗教家である、大悟徹底して居る、惡逆無道は少しも行はないからピストルも短刀も、仕込杖も鐵拳も身に及ぼさないと安心して居ることは出来ない、亦我れは軍人である、警官である、世道人心の救済者である、神佛信仰の行者であるから亂暴浪籍の徒が、暴行を加へることはないと云ひ張ることも出来まい、無法の惡漢は處を嫌はず、何時襲來するやも知れない、此時に當り手に一物を所持せず、身に寸鐵を帶びず而も纖弱なる婦女子が、鬼も怖るゝ大關横綱の如き大力無双の兇漢を見ごとに捕て押さへ付け、恰も不動の金縛りの如く少しも身動きの出来ない様

るとか、或は一人能く數人の敵に對し容易く危難を免れ得らるゝの術あらば、之れ何よりの味方とすべき尤も心強い、快心此上もない事である。

抑も神秘玄妙なる中澤流護身術の長所は、即ち此處に存するのである、故に苟も此護身術を體得すれば、假令へ身體は小にして細く、力は微にして弱たりと雖も、膽力は自ら剛健となり、旅行山中夜行暗室獨居談判其他如何なる場合に遭遇するも、虛心平氣で千軍萬馬を往來することが出来る。

然れば速かに暴漢を防禦し、速かに膽力を剛健となし速かに精神を修養し、而も身體を健康となさんと欲する諸賢は須らく心力を本とし、腕力を末となし、守るを主として攻むるを従となす平和的強弱平均の奇法たる、中澤流護身術を體得することは蓋し目下の急務であり亦治國平天下の妙術となるのである以上護身術の必要なる所以の大略であります。

護身術の効力

近時社會生活の不安定により、所謂暴力團及び惡漢の徒激増し爲めに其の害を蒙るもの尠からず、法律及び警察官の味方ありと雖も、他力を以て卒然に之れを防禦することは、到底不可能の事に屬す、然るに突然の變に應じて、容易く危難を免れ得らるゝの良法は、即ち自力を以て隨時隨所に行ひ得らるゝ守者必勝の妙技たる中澤流護身術是れなり。

抑も此護身術は、心力を本とし腕力を末となし、守るを主として攻むるを従となす平和主義のものにして、弱者に取つては最良の味方となる、民衆的簡易武道の新術なりとす、故に何人も此の術を能く心に會得して應用するときは、身に寸鐵を帶びざるも又は纖弱なる婦女子と雖も、三人四人の強敵を防ぎ、或は大力の兇賊をも倒すこと

を得るに至る、蓋し其の奥秘たるや、争ふに非らず戦ふに非ずして敵を降伏せしめ、身に何等心得の武藝なくとも、遂には名人の域に達すること敢て難しとせず、實に近世に於ける一種の妙技と云ふことを得べし、而して此の妙技たるや體得するに徒手空拳何等の器物を用ひず、所を撰ばず容易に且つ靜肅に練習熟達することを得るものなり。

是れ普通の柔道及び其他の武術と大ひに趣きを異にせる古今未曾有の妙術にして、其の効果の偉大なる眞に驚嘆に値ひするものなり。

以上の事は發明者たる著者が、多年の経験と實行とにより充分責任を以て之れを明確に保證するものなり。

護身術と普通武術の差異

第一、從來普通武術は、強者は弱者に勝ち、弱者は強者に負けるを以て原則となす而し如斯は強者が弱者に對しては護身術なりと雖も、弱者が強者に對しては護身術となす事を得ず、然るに本護身術は守るを主とし、攻むるを従となす特殊の妙術なるが故に、先に手出しをなさずして、守ることを主とするものは、弱者と雖も能く強者に勝つ事が出来る、而して之れを法律上より論ずるも、道徳上より論ずるも又何れの場合より論ずるも、蓋し必勝の妙術となす事を得るのである。

第二、普通武術は、敵に對し表面より正々堂々意氣揚々威嚇的機先を制する攻撃的方法なるも、本護身術は表面は、溫和靜肅敵に油斷を生ぜしめ、裏面は靜中に動を潜め、座臥何れの時と雖も、應敵の準備を存し、敵の機先の機先を制する避實虛擊の妙術である。

第三、普通武術は、練習に場所を撰び道具を用ひ且つ長き年月を要するも、本護身

術は場所を撰まず、道具を要せず、極めて容易に極めて短日の練習によりて、完全に出達する事が出来る、以上普通武術と護身術との差異の大略である。

第二章 初心者の心得

一、主守従攻必勝の道理

主守従攻法を行ふときは、何故に弱者にして能く強者に勝つことが出来るか、其道理は例へば、重き物を揚ぐるに遠方から手を延して、之れを揚げようとすれば、容易に上げることは出来ないが、其物に近寄り腕を縮めて持ち上げる時は、容易に之れを上げ得らるゝのである。

護身術は即ち此理を應用し、自分は手を縮めて守勢につき、敵をして攻勢につかし

め、手を伸して掛つて來た力の少ない弱點を、逆に押さへて容易く敵を挫くのである。

二、心氣力一致の効力

護身術に附て最も肝要の事は、心氣力の一致である即ち心と氣合と力とが同時に一致併合すれば、實際敵に向つた場合に、神變不思議の早業を爲すことが出来る、例へば彼の火薬が一種の藥品のみでは毫も力がないものであるが、數種を合すれば忽ち至剛の力を生じ、如何なる鐵艦堅城をも容易に爆破することが出来る如く、一致併合の力は實に偉大なもので、護身術は即ち此道理を應用するのである。

三、挺の道理應用

挺は重き物を上げる時に用ふる長き棒である、此棒の先きを（重點と云ふ）重き物

の下方に差し入れ、其棒の下方に枕木を入れ（之れを支點と云ふ）而して棒の末端を（力點と云ふ）之を押さゆれば、僅の力で彼の重點たる重き物を軽く上ぐる事が出来る護身術は即ち此道理を應用し、敵に捕へられたとき身體手足を容易く抜き、或は敵を締めつけて身動きの出来ない様にするのである。

四、車の道理應用

車は物を軽く動かし或は重き物を揚げ、其他諸々の器械を廻す時に、勢力を付けるに付て尤も必要のものである、其勢力のつく道理は、例へば同じ長さの物でも、眞直ぐに進めて勢力をつけると、車の如く廻して勢力をつけるとは同じ寸法に於て非常なる差異を生じて来る、彼の獨樂が僅かの短かさ紐の爲めに、車の如く廻つて其勢の強いのをを見ると能く判かる、護身術は即ち此の車の道理を應用し、敵がかゝつて來たとき

に、我が身體手足を車の如く、横に引き廻し勢力をつけ、敵の弱點に強く當るのである

五、物の機みの道理應用

此機みと云ふものも、非常に力の強いものである、例へば弓の矢が百間も二百間も勢ひよく遠く飛ぶのは何故であるか、例へてみると弓を滿月の如く引きしぼり、力の充ちたときに指を離す、其はづみの力に依つて矢に勢ひがつき遠くとぶのである、又物を切るについても、只切れ物をものにあて力を入れ押さへ付けたのでは、少しも適みの力がないから如何に力を入れても、容易に切り離す事は出来ないが、其物より適度の距離を取つて切り下すときは、其切り下すはづみの力に依つて容易に切れ離れるので之れが即ち機みの力の強く當たる道理である。塚原卜傳先生の横一文字の構へは即ち弓の道理を應用したのである。

六、握拳の効力

握拳とは、五本の指の握り方である、其れは先づ親指を中に其上から四本の指を輕るく握り、心を臍下丹田に沈め居ることである、此法を行へば敵に逆手逆指を捕らるゝ事なく、又敵が何時突然組み付て來ても、神速に思ふ所に力を集め、神出鬼没の働きをなす事が出来る、故に平生一寸の間も忘れてならない必要な法である、特に此法を行へば獸類魔神も近寄らないと云ふことは、昔からの言ひ傳へである。

七、着眼の要所

着眼とは、敵の身體の何れの處に目をつけることが、第一肝要であるかと云ふ事である、即ち第一番に目をつけるのは眼である、此眼に注目し目を動かさずして、身體

手足を見る事が秘訣である、之れを觀の目と云ふ、觀とは遠き處を近く見て近き處を遠く見ること、即ち廣く大きく全體が目に寫る様に大觀する事である。

八、發聲の必要

發聲は一種の攻撃法である、勇壯なる一喝、能く敵の心膽を奪ひ、自己の勇氣を鼓舞し、敵の勢ひを挫く、即ち砲丸の音の如きものである、又怒濤の音の如きものである、如何に砲丸の力が強くとも、怒濤の勢が荒くとも、其偉大なる音響がなかつたならば、人畜を畏驚せしむる効果が少ない、故に敵の心膽を奪ひ、勇氣を挫くには發聲が是非必要である。

九、殘心の必要

殘心とは、敵に對し充分力を用ひず、中途に力を止め、殘し置くことである、例へば十分の力をば七分丈用ひ、三分は殘し置く事である、此の殘つた力のある爲めに、速に進んで敵の虚に乗じ、速かに退いて自己を安全の地位に置くことが出来る、之れ殘心の必要な所以である。

十、型の練習必要

型は護身術の基本で、恰も戦争に於ける兵法の如きものである、故に初學のときより第一に此型を能く稽古熟練し、正しき姿勢を作り、嚴然たる態度を涵養し、習慣となし置き、敵が突然襲撃して來た場合に、心を用ひずして身體手足が型の如く、自然に之れに相應し、神出鬼没の働きをなし得らるゝ様熟練して置く事が肝要である。

彼の劍道の達人伊藤一刀齋は、心を用ひずして身體手足が、自然に敵の襲撃に相應

ずることを無想劍の極意と名付けてある、又有名なる澤庵禪師は『手足身が堅く覺へた其術は心は更にいらぬものなり』と言ふ歌を残してある。

第三章 禮の必要

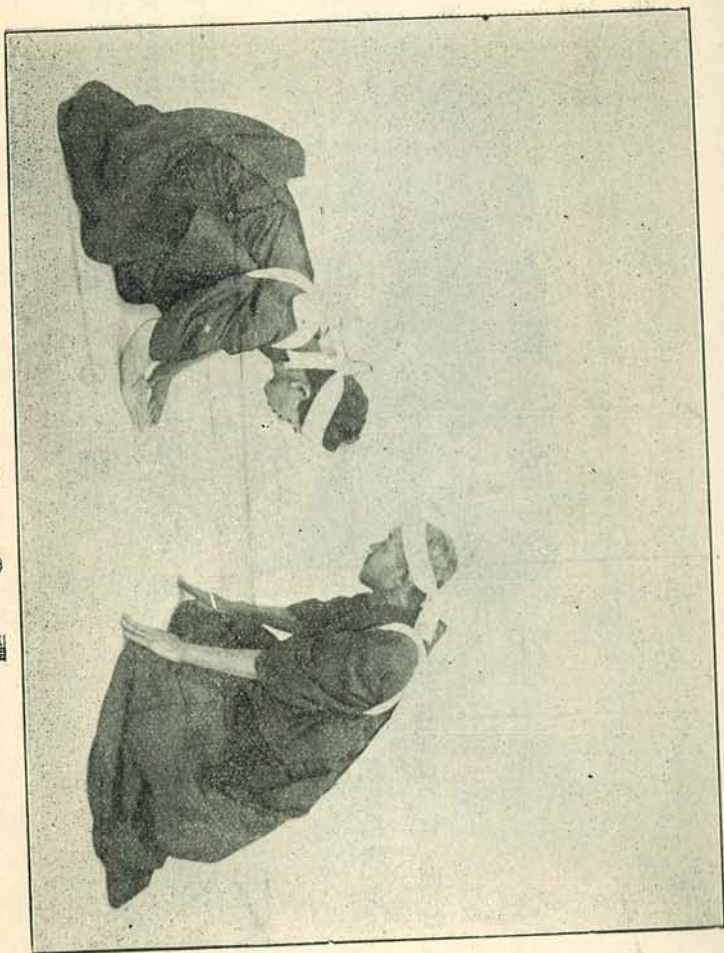
凡そ人類の交際は、禮を以て始まり禮を以て終る、即ち禮正しければ姿勢正し。姿勢正しければ心正し、心正しければ威儀自ら備はり人格自ら崇高となる、崇高なる人格は神聖なり、神聖にして行ふ禮は壯嚴なり、壯嚴なる態度は全體隙なし、故に行禮其宜敷を得れば、争はず戦はずして敵を降伏せしめ、武藝なくして名人の域に達するが如し、故に國家は安全天下は泰平となる、要するに禮は一身を守り、國家を治むる第一の要素にして、苟も人たるものは一日片時も之れを忽かにすべからず、特に武術を修業するものは禮を正しくすることが最も肝要である。

禮儀と作法

稽古の場所は凡て道場と心得べし、道場は心身を鍛錬する神聖なる場所である、故に品行を方正にし、静肅を守るべきは勿論、先進者は後進者を懇切に導き、後進者は先進者に従順し、同輩間は互ひに謙遜し、苟も禮節を亂すが如きことが在つてはならぬ。

上席と下席の區別

道場には上席と下席の定めがある、向つて正面を師範席とし、向て右を上席、左を下席とするのである。



稽古の禮

稽古のときは必ず初めと終りに教師に禮をなし、而して先進者は上席に着き、後進者は下席に着き互に禮をなすへきである。

禮の仕方

前圖の如く兩足を爪立て兩膝頭を疊に着け、師匠は兩手を膝頭に指先を疊につけ上輩は兩手先を開いて疊につけ、下輩は兩手先を寄せて山形に疊につけ、而して頭を肩の高さまで下げ靜かに敬禮を行ふべきである。

第四章 身構法必要

身構法とは敵に向つたときの姿勢である、恰も軍さの陣立ての如きもので、其良否如何に依て勝敗に大影響を及ぼす必要なものである、故に身構へを嚴正にし、威儀あ

る態度を示すために、心氣力を丹田に沈め、無我無心無念無想即ち虚心平氣の状態となり、四肢と五體はしなやかに自由自在、進退横飛其宜敷を得る様適當の位地に置く



身構へ法

ことが肝要である、所謂之れを不動體と稱へ體の据りの根本である。

身構法の効力

注目したるは、心の動靜虚實を窺がひ含針、吹唾、聲音氣合、兩手兩足の突撃し來るを前知するため、口を軽く閉ぢたるは心氣力を丹田に沈め自己を強くし、敵の氣合に

圖の如く敵の眼に

打たれざるため、右手の構へは體の上部を保護するため、左手の構へは體の中部を保護するため、右足を軽く浮かしたるは神速に前後左右に進退横飛し且つ體の下部を保護するため、左足を平かに地につけて少しく腰を屈するは體の重心を保ちて倒れざる爲なり。

但し構へは元來無形のものにして、有つて無きが如く、無くして有るが如きものなれば、臨機應變敵の動靜虛實に従ひ、千變萬化すべきものなり。

禁 戒 五 條

- 一、猥りに他人に示す事を禁ず
- 一、油斷怠慢を戒む
- 一、他人と仕合をする事を禁ず
- 右謹て嚴守すべき者也
- 一、危きに近寄るを戒む
- 一、遁道を開かざるを戒む



第五章

初段 拔 手 術

一、上ゲ拔キ

上ゲ拔キ (其の一)

圖の如く、敵左手を下に向け、我が右手首を捕り來りたる
とき、先づ口を閉ぢ
息を吸ひ心と力を丹
田に沈め、而して



(三の其) キ 拔 ゲ 上

圖の如く、少しく
體を沈めながら「エ
イ」と氣合をかけ、
右足を踏み込むと同
時に、手首を上げざ
るよう、肘先を上
げる心持にて肘を突
き出せば抜けるなり



(二の其) キ 抜 ゲ 上

圖の如く、上體を
捻ねりながら、肩と
肘を少しく高く、右
方へ引き上げ神速に



(一の其) キ 拔 ゲ 曲

二、曲ゲ拔キ

圖の如く敵左手を
下に向け、我が右手
首を取り來りたると
き、口を閉ぢ息を吸
ひ、心と力を丹田に
沈め



(二の其) キ 拔 ゲ 曲

圖の如く「エイ」と
氣合を掛けながら、
體と共に右肘を敵の
左胸部に突き出し、
腕を自分へ曲げなが
ら、手を下に向け四
指を伸ばし、我が左
胸部へ引き付けると
同時に、右足を敵の
左足の前方に踏み出
せば拔るなり。



(一の其) キ 拔 撚 内

三、内撚拔キ

圖の如く敵左手を
下に向け、我が右手
首を把り來りたると
き、口を閉ぢ息を吸
ひ、心と力を丹田に
沈め



(二の其) キ 拔 撚 内

圖の如く拳を敵の
手の外と上方より、
我が左胸部へ向けて
曲げつゝ、體と共に
肘を急速に突き出し
ながら「エイ」と氣合
をかけ、右足を少し
く我が右方へ踏み出
せば抜けるなり。



(二の其) キ 拔 撚 外

圖の如く我が拳を
敵の手の内上方より
外方へ、突き出しな
がら「エイ」と氣合を
かけ、右足を少しく
外方へ踏み出せば拔
けるなり。



(一の其) キ 拔 撚 外

四、外撚拔キ

圖の如く敵左手を
下に向け、我が手首
を捕り來るとき、口
を閉ぢ息を吸ひ心と
力を丹田に沈め



(一の其) キ 抜 キ 突

五、突キ抜キ

圖の如く敵左手を
下に向け、我が右手
首を把り來りたると
き、口を閉ぢ息を吸
ひ、心と力を丹田に
沈め



(二の其) キ 抜 キ 突

圖の如く體を進め
右足を敵の右足の前
方へ、踏み出すと同
時に「エイ」と氣合
をかけつゝ、拳を斜
に突き出しながら手
を下に向け、四指を
伸ばせば抜けるなり



(二の其) キ 抜 キ 引

圖の如く右足を一
歩退きながら「エイ」
と氣合をかけると同
時に捕られたる右手
首にて、敵の親指を
押さへる様に引き下
ぐれば抜けるなり。



(一の其) キ 抜 キ 引

六引キ抜キ
圖の如く敵左手を
下に向け、我が右手
首を下方より把り來
るとき、口を閉ぢ息
を吸ひ、心と力を丹
田に沈め



(二の其) キ 拔 逆

圖の如く體と共に
右足を我が右方へ踏
み出し、捕へられた
る右拳を内下方より
外上方へ、突き出
しながら「エイ」と氣
合をかければ抜ける
なり。



(一の其) キ 拔 逆

七、逆 拔 キ

圖の如く敵左手を
下に向け、我が右手
首を下方より把り來
るとき、口を閉ぢ息
を吸ひ心と力を丹田
に沈め



(二の其) キ 拔 腕 内

敵の腕の外上方へか
 るくあげ
 圖の如く我が拳を



(一の其) キ 拔 腕 内

八、内腕拔キ
 圖の如く敵左手に
 て我右上腕を把り來
 りたるとき、口を閉
 ぢ息を吸ひ、心と力
 を丹田に沈め



(一の其) キ 拔 腕 外

九、外腕拔キ

圖の如く敵左手に
て我が右上腕を把り
來たるとき、先づ口
を閉ち息を吸ひ、心
と力を丹田に沈め



(三の其) キ 拔 腕 内

圖の如く「エイ」と

氣合をかけながら、
打ち下ろすと同時に
體を沈めながら、左
足を退げば抜けるな
り。



(三の其) キ 拔 腕 外

圖の如く「エイ」と
氣合をかけ、敵の腕
の内上方より外方へ
我が右腕を突き出し
ながら、體と共に右
足を敵の左足の前に
踏み出せば抜けるな
り。



(二の其) キ 拔 腕 外

圖の如く拳を靜か
に、我が左胸部に引
きつけ



中 拔 キ (二の其)

圖の如く敵の兩手
の間より左手にて、
我が右拳を把り少し
く腕を引き上げ



中 拔 キ (一の其)

二、中拔キ
圖の如く敵兩手に
て我が右手首を把り
來りたる時、口を
閉ぢ息を吸ひ、心と
力を丹田に沈め



(一の其) キ 拔 外

二、外 拔 キ
 圖の如く敵兩手に
 て、我が右手首を取
 り來たりたる時、
 口を閉ち息を吸ひ、
 心と力を丹田に沈め



(三の其) キ 拔 中

圖の如く「エイ」と
 氣合をかけ、體を沈
 め右足を進めながら
 急速に右肘を突き出
 せば抜けるなり。



(三の其) キ 抜 外

圖の如く我が右腕を敵の右腕の外上方より、敵の左方へ突き出し「エイ」と氣合をかけながら、我が左手を敵の上腕の下方に當て上方へ押せば、敵の姿勢が崩れる故に即ち容易く抜ける。



(二の其) キ 抜 外

圖の如く體を進め右足にて敵の左足を踏み、右肘を進め右拳を我が左胸部の前に置き



(二の其) キ 拔 横

圖の如く敵の右足の横へ體と共に左足を踏み出し、左手にて、我が右拳を我が左方へ押しながら



(一の其) キ 拔 横

三、横拔キ

圖の如く敵兩手に横方より、我が右小腕を把り來りたる時、口を閉ぢ息を吸ひ、心と力を丹田に沈め



(一の其) シ 返 撚 ゲ 上

第六章

二段返 手 術

一上ゲ撚返シ

圖の如く敵左手を
下に向け我が右手首
を把り來りたるとき
先づ口を閉ち息を吸
ひ、心と力を丹田に
沈め



(三の其) キ 拔 横

圖の如く「エイ」と
氣合をかけ、我が體
を我が右方へ撚りな
がら、右腕を我が後
方へ引けば抜けるな
り。



(三の其) シ 返 撚 ゲ 上

圖の如く左足を退
き左膝を地につけ、
敵の小腕を挫く様
に占めつけ引き倒す
なり。



(二の其) シ 返 撚 ゲ 上

圖の如く敵の手の
外方より、我が右拳
を反らせながら左手
を下に向け、敵の手
の甲を把り、我が右
肘を外方より上げ把
られたる手首を抜き
其手にて急に敵の左
手の親指を捕らへ



(二の其) シ 返 撚 ゲ 下

右手を開き敵の手
の外方より上方に廻
し、我が右方へ引き
右足を退きながら、
少しく體を沈め同時
に圖の如く、我が左
手を下方に向け逆に
なりたる敵の右手首
を捕らへ



(一の其) シ 返 撚 ゲ 下

二下ゲ撚返シ

圖の如く敵右手を
下に向け、我が右手
首を把り來りたると
き、口を閉ち息を吸
ひ、心と力を丹田に
沈め



(一の其) シ 返 腕 引

三引腕返シ
圖の如く敵左手に
て我が右上腕を把り
來りたる時、口を
閉ぢ息を吸ひ、心と
力を丹田に沈め



(三の其) シ 返 撚 ゲ 下

我が右腕を突き出
し捕らへられたる手
首を抜き、圖の如く
直ちに右手を上に向
けて、敵の右手の指
を捕へ外方へ撚りな
がら、斜めに退き右
膝を地につき引き倒
すなり。



(二の其) シ 返 腕 引

圖の如く右腕にて

敵の手首を押さへ、

左手にて我が手首を

把り右手首の下方に

て



(三の其) シ 返 腕 引

圖の如く敵の手首

を挫く様に押さへな

がら「エイ」と氣合を

かけ、左足を退き體

を沈めて占めつける

のである。



(一の其) シ 返 手 片

四片手返シ

圖の如く敵左手を
下に向け、我右手首
を下方より把り來り
たるとき、先づ口を
閉ぢ息を吸ひ、心と
力を丹田に沈め



(二の其) シ 返 手 片

我が腕を少しく引
き手を開き、敵の手
首を押さへながら圖
の如く捕らへ外方へ
捻り



(四の其) シ 返 手 片

圖の如く體を沈め
膝を地に着け引き倒
すなり。



(三の其) シ 返 手 片

圖の如く左手を下
方に向け、敵の手の
甲を下方より捕らへ
上方より外方へ撚り
ながら右足を退き



(二の其) シ 返 手 兩

圖の如く我が右腕
を内下方より、外上
方へ上げ同時に左手
を下に向け、逆にな
りたる敵の左手の甲
を把り、而して我が
捕られたる右腕を突
き出して抜き、直ち
に我が右手にて



(一の其) シ 返 手 兩

圖の如く敵兩手を
下に向け、下方より
我が右手首を把り來
りたる時、先づ口
を閉ち心と力を丹田
に沈め

五、兩手返シ



(一の其) シ 返 手 小

六小手返シ

圖の如く敵兩手を
下に向け、我が兩手
首を捕り來たるとき
口を閉ち息を吸ひ、
心と力を丹田に沈め



(三の其) シ 返 手 兩

圖の如く敵の左手

首を把り「エイ」と氣

合をかけ、左足を退

き體を沈め、膝を地

につき引き倒すなり



(三の其) シ 返 手 小

而して我が左肘を
 上げ、捕へられたる
 腕を抜き速時左手を
 下に向け敵の指を甲
 の上より捕らへ左足
 を退き圖の如く我が
 左方へ捻りつゝ、



(二の其) シ 返 手 小

圖の如く左拳を自
 方へ曲げ肘を突き出
 しながら、右手を以
 て敵の右手を下方よ
 り捕らへ



(一の其) シ 返 袖

セ袖返シ
 圖の如く敵左手に
 て、我が右上袖を把
 り來りたる時、口
 を閉ち息を吸ひ、心
 と力を丹田に沈め



(四の其) シ 返 手 小

圖の如く體を沈め
 て引き倒し占め付け
 るなり。



(三の其) シ 返 袖

圖の如く體を我が
左方へ捻り、右肘に
て敵の左腕を押さへ
ながら「エイ」と氣合
をかけ占めつけるな
り。



(二の其) シ 返 袖

圖の如く左手にて
敵の手の甲を捕らへ
右腕を外方より上方
へ上げ左足を退さ



(一の其) シ 返 指 親

ハ親指返シ

圖の如く敵左手を

下に向け、我が右手

首を把り來りたると

き、先づ口を閉ぢ息

を吸ひ、心と力を丹

田に沈め



(二の其) シ 返 指 親

圖の如く我が右手

の拳を敵の手の下方

より、外上方へ上

げ同時に我が左手を

下に向け、敵の左

手首を捕らへ「エイ」

と氣合をかけ、我が

右手首にて敵の左手

の親指を強く押すの



(二の其) シ 返 ゲ 上

両方へ開き

を引き親指と四指を

圖の如く少しく腕



(一の其) シ 返 ゲ 上

丸上ゲ返シ

圖の如く敵左手を

下に向け、我が右手

首を把り來りたる

き、先づ口を閉ぢ息

を吸ひ、心と力を丹

田に沈め



(四の其) シ 返 グ 上

圖の如く左手を下に
向けて、敵の左手を
甲の上より把り捻り
ながら、左足を退き
膝を地につけ引き倒
すなり



(三の其) シ 返 グ 上

少しく體を沈め、
肘を進めると同時に
圖の如く、下方より
敵の左手首を把り、
「エイ」と氣合をかけ
内方へ捻り下げなが
ら



(一の其) シ 返 キ 突

二、突キ返シ

圖の如く敵兩手を

下に向け、我が右手

首を把り來りたると

き、口を閉ぢ息を吸

ひ、心と力を丹田に

沈め



(二の其) シ 返 キ 突

圖の如く左手を下

に向け敵の右手首を

捕へ



(四の其) シ 返 キ 突

圖の如く我が右手
首にて、敵の右手の
甲を押さへ占めつけ
て倒すなり



(三の其) シ 返 キ 突

圖の如く我が右肘
を引き上げ、急速に
體と共に肘を下げ、
敵の胸部に向け突き
出し捕らへられたる
手首を抜き



(二の其) シ 返 横 左

圖の如く體と共に
右肘を進め手を開き
ながら拳を自方へ曲
げ、急に右體を退き
左體を進め敵の手首
を捕へ「エイ」と氣合
をかけ



(一の其) シ 返 横 左

二、左横返シ

圖の如く敵左手を
下に向け、我が右手
首を把り來りたると
き、先づ口を閉ぢ息
を吸ひ、心と力を丹
田に沈め



(一の其) シ 返 横 右

三、右横返し

圖の如く敵右手を
下に向け、我が右手
首を把り來りたる
き、先づ口を閉ぢ息
を吸ひ、心と力を丹
田に沈め



(三の其) シ 返 横 左

圖の如く左手を下
に向け、敵の左手を
甲の上より捕り、我
が右方へ捻りながら
右足を退き、體を沈
めて引き倒すなり



(三の其) シ 返 横 右

圖の如く左手を下
に向け、敵の右手を
甲の上より捕らへ我
が右方へ捻りながら
右足を退き體を沈め
引き倒すなり



(二の其) シ 返 横 右

圖の如く體と共に
右肘を進め、手を開
きながら拳を自方へ
曲げ、捕らへられた
る所は車の心棒の如
く心得、我が右體を
急に退き左體を進め
敵の手首を捕らへ、
「エイ」と氣合をかけ



(二の其) シ 返 髪 頭

かけ

致し「エイ」と氣合を

捕らへ、心氣力を一

敵の手を甲の上より

圖の如く右手にて



(一の其) シ 返 髪 頭

第七章

三段體 返 術

一頭髪返シ

圖の如く敵右手に

て、我が頭髪を把り

來りたるとき、先づ

口を閉ぢ息を吸ひ、

心と力を丹田に沈め



(四の其) シ 返 髪 頭

圖の如く膝を地に
 つけて引き倒し、速
 かに左手を放して下
 に向ひ、親指を把り
 占つけるなり



(三の其) シ 返 髪 頭

圖の如く左拳に
 て敵の肋骨或は水
 月を突き、右足を退
 き體を沈め、頭を下
 方へ引き下ぐると同
 時に、左手にて敵の
 手首を取り



(二の其) シ 返 占 襟

圖の如く兩手の中
指の先にて、敵の耳
下の急所を兩方より
強く引き上げる様に
押さへる時は、敵は
直ちに襟占の手を放
すものなり



(一の其) シ 返 占 襟

二襟占返し

圖の如く敵兩手に
て、我が襟を把り占
め殺さんとせしとき
先づ首を締め兩肩を
上げ、口を閉ぢ息を
吸ひ心と力を丹田に
沈め



(二の其) シ 返 胸 片

圖の如く右手にて
敵の右手の甲を把り
左手を下に向けて敵
の右手首を捕らへ



(一の其) シ 返 胸 片

三、片胸返シ
圖の如く敵右手に
て、我が胸倉を把り
來りたるとき、口を
閉ぢ息を吸ひ、心と
力を丹田に沈め



(一の其) シ 返 胸 兩

圖の如く敵兩手にて、我が胸倉を把り來りたるとき、先づ口を閉ぢ息を吸ひ、心と力を丹田に沈め



(三の其) シ 返 胸 片

圖の如く右足を退くと同時に、體を捻ねり反り身となり、右手にて敵の手首を折るやうに、外方へ捻ねりつゝ氣合と共に、左り肘先にて敵の腕を押さへ占めつけるなり。



(三の其) シ 返 胸 兩

圖の如く左足を退
 き上體を半身となし
 「エイ」と氣合をかけ
 左手にて把りたる親
 指を我が左方へ引き
 ながら、右手にて敵
 の右手首を捕へ、外
 方へ捻りながら引き
 倒すなり



(二の其) シ 返 胸 兩

圖の如く左手にて
 敵の左手の親指を把
 り、而して右手をひ
 らき敵の眼を打ち速
 かに



(二の其) シ返キ抱ハ上

打ち當て

の如く、敵の面部に

頭の角に力を入れ圖

奥齒を噛み占め、



(一の其) シ返キ抱ハ上

五、上ハ抱返シ

圖の如く敵兩手に

て前方より、我が兩

腕の上方を抱き占め

來りたる時、先づ

口を閉ぢ心と力を丹

田に沈め



(四の其) シ返キ抱ハ上

圖の如く「エイ」と
氣合をかけ、敵の水
月を右拳にて突き放
なすのである



(三の其) シ返キ抱ハ上

圖の如く體を右後
方に捻ねり、敵の體
と離しながら右肘を
輕るく我が右の胴に
付け



(二の其) シ 返 キ 抱 下

圖の如く左拳にて
敵の右肋骨を衝き、
「エイ」と氣合をかけ
右手の平にて敵の下
顎を突き放すなり



(一の其) シ 返 キ 抱 下

六下抱返シ
圖の如く敵兩手に
て、我が兩腕の下よ
り胴を抱き占め來り
たるとき、先づ口を
閉ぢ息を吸ひ、心と
力を丹田に沈め



(二の其) シ返キ抱横

圖の如く左手にて
敵の右上腕を捕らへ
右足の踵にて敵の右
足の親指を強く踏み



(一の其) シ返キ抱横

七、横抱返シ
圖の如く敵兩手に
て、右横の方より我
が兩腕の上を抱き占
め來りたる時、先
づ口を閉ぢ心と力を
丹田に沈め



(一の其) メ 占 首 後

ハ後首占メ
 圖の如く敵後方より、右腕を我が首に巻きつけ占め殺さんとするとき、先づ口を閉ち息を吸ひ、心と力を丹田に沈め



(三の其) シ 返 キ 抱 横

圖の如く「エイ」と
 氣合をかけ、敵の右腕を我が體に巻きつける様左方へ引き倒すなり



(三の其) メ 占 首 後

圖の如く「エイ」と
氣合をかけ、敵の右
肋骨に肘當をなし



(二の其) メ 占 首 後

圖の如く左手にて
敵の右手首を把り右
手は開ひて眞直に伸
ばし



(一の其) シ 返 袂 後

九後袂返シ
 圖の如く敵後方より
 兩手にて、我が兩
 袂を把り來りたると
 き、先づ口を閉ぢ息
 を吸ひ、心と力を丹
 田に沈め



(四の其) メ 占 首 後

圖の如く右手にて
 敵の上腕を把り、左
 足を退き右膝をつき
 體を屈めて敵を前方
 へ投げるなり



(三の其) キ返袂後

圖の如く我が右手
を下に向け、敵の右
小腕を把り「エイ」と
氣合をかけ、我が體
を左方に捻りながら
敵の手を外方へ振り
引き倒すなり



(二の其) シ返袂後

圖の如く右足を一
歩退き、右手刀にて
敵の右上腕を「エイ」
と氣合をかけて打ち
同時に左手を下に向
けて敵の右手を外方
より逆に把り



(二の其) シ 返 衿 後

圖の如く左手にて
我が右前衿を堅く把
り、下方へ引き占め
體を屈がめ、頭を下
げ「エイ」と氣合をか
け、右手刀にて敵の
右肋骨を打ち、敵の
右腕の下をくぐり右
方へ廻轉すれば抜け
るなり



(一の其) シ 返 衿 後

一〇、後衿返シ

圖の如く敵後方よ
り、右手にて我が後
衿を把り來りたると
き、先づ口を閉ぢ息
を吸ひ、心と力を丹
田に沈め



(二の其) キ抱ハ上後

圖の如く我が後頭
角を、敵の面部に打
ち當て少しく體を沈
め兩腕を開らさ



(一の其) キ抱ハ上後

二、後上抱キ

圖の如く敵兩手に
て後方より、我が兩
腕の上を抱き占め來
りたるとき、先づ口
を閉ぢ息を吸ひ、心
と力を丹田に沈め



(一の其) キ 抱 下 後

圖の如く敵後方より
 兩手にて、我が腕
 下より胴を抱き占め
 來りたる時、先づ
 口を閉ぢ息を吸ひ、
 心と力を丹田に沈め

三、後 下 抱



(三の其) キ 抱 上 後

圖の如く右腕を伸
 ばし手を開き「エ
 イ」と氣合をかけ、
 敵の肋骨に肘當をな
 し、右足を敵の左足
 の左方へ退き、體を
 斜にし右手を上に向
 け、敵の右肘を取り
 下方に引き、左手に
 て捕らへたる敵の右
 手首を押さへつける
 なり



(一の其) 式方左り捕座

圖の如く座して居る甲の右手首を乙が左手にて捕り來たる時にエイと氣合を掛け充分に氣海丹田に鋭氣を籠め甲は左手を以て捕られたる乙の左手首を

第八章 四段、座捕七法式

日本獎武會長

鷲山榮助氏

一、座捕り

左方式



(二の其) キ抱下後

圖の如く右手にて敵の指を逆に把り廻轉しながら左足を一步退き正面に向ひ強く占めつけるなり



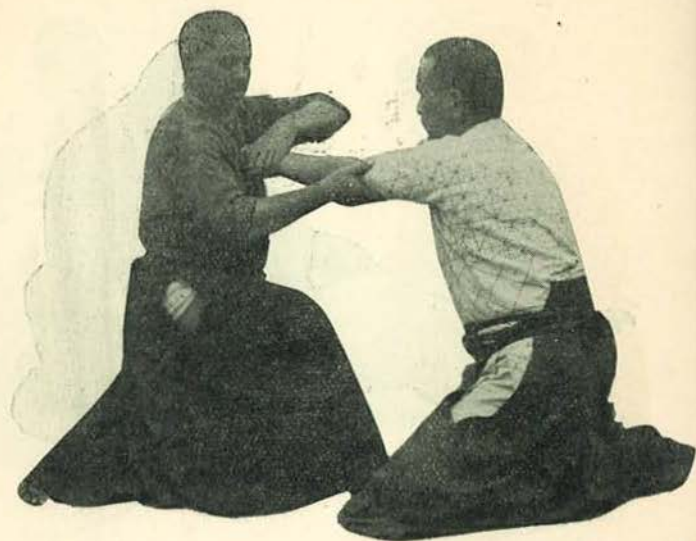
(三の其) 式方左り捕座

ヤアと云ふ氣合と
共に體を左方へ回轉
の位置を探り左手を
伸展すれば乙は上圖
の如く捨身の態とな
る
(右方式は左方式の
反對に行なふものと
す)



(二の其) 式方左り捕座

圖に示せる如く捕
り右膝を立て同時に
捕りたる左手首を顔
面より頭上の位置へ
冠り



(二の其) 式方右り捕胸

圖の如く甲は胸襟
 を捕へられし乙の右
 手首を甲の右手にて
 捕り甲の左手にて乙
 の右關節の處へ當て
 同時に



(一の其) 式方右り捕胸

二、胸捕り

右方式

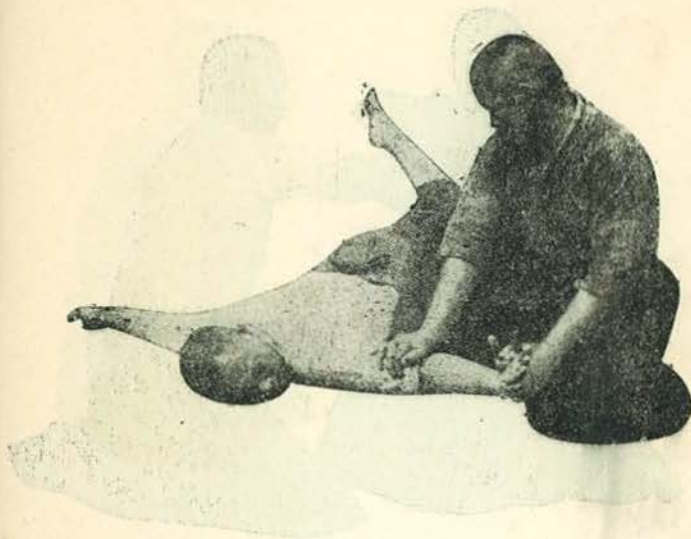
圖に示せる如く相
 對座の場合に乙が右
 手にて甲の胸襟をエ
 イと云ふ氣合と共に
 捕へ來りたる時に



(一の其) り懸き突刀短

三、短刀 突き懸り

圖に示せる如く甲
乙對座の場合に甲を
臨み乙は右手に短刀
を以て正面よりエイ
と云ふ氣合と共に突
き懸り來たる時



(三の其) 式方右り捕胸

圖に示せる如く甲
は左膝を立ててヤアと
云ふ氣合と共に右膝
を引き上臑を斜に右
方へ引倒す

(左方式は右方式の
反對に行なふものと
す)



(二の其) り懸き突刀短

甲は乙の突出した
短刀を握りし手首
の所を（圖に示せる
如き姿勢にて）甲の
右手にて右方へ受け
拂ふ間髪を入れず其
の拳を開きて乙の手
首を把り



(三の其) り懸き突刀短

速に右膝を退さ
左膝を立て圖に示せ
る如く乙の右關節
の後方へ甲の左手を
當て把握す



(二の其)式方左め堅手籠右左

を進め

膝を速に退き右膝

關節の後方へ當て左

甲の右手を乙の左



(一の其)式方左め堅手籠右左

一、左右籠手
堅め左方式

圖に示せる如く甲乙對座の場合乙は正に左手にて甲に危害を加へんとする模様を見へたる時に機先を制し甲は左膝を少し進め乙の左手に甲の左手を附けてエイト氣合を掛けて握り

第九章

五段、

四方投げ八法方式



(一の其)式方左 右左則正

一、正則左右 左方式

姿勢及び間合は圖
に示せる如く乙は突
然に兩手を以て甲の
兩手首をエイト云ふ
氣合と共に捕らへ來
たる時



(三の其)式方左め堅手籠右左

左方へ回轉すると
同時にヤアと云ふ氣
合と共に引倒す
(右方式は左方式の
反對に行なふものと
す)



(三の其)式方左 右左則正

兩手を舉げると同時に甲は右足を乙の右足の一步前へ踏み出しヤアと云ふ氣合と共に握りたる左腕を頭上を越し左方へ伸展引倒す
(右方式は左方式の反對に行なふものとす)



(二の其)式方左 右左則正

甲は氣海丹田に力を籠め捕らへられし兩手首を左右より寄せ左手首をヤ、上方の位置に右手首を下方の位置へ乙の左手首を甲も左手にて確かと握り



(二の其)式方左 右左用應

握りたる乙の右手
首を擧げると同時に
速に右足を乙の右
足一步前の位置乙の
右足と同方向の位置
へ進め右足は其儘爪
先にて右足に連れ
て回轉す此の時擧げ
たる兩腕の下を潜り
(圖の如き姿勢とな
る)



(一の其)式方左 右左用應

三 應用左右 左方式

甲乙摺れ違ひ様甲
は左手を以て乙の左
手首を内側より圖に
示せる如き姿勢にて
エイと言ふ氣合と共
に握り



(一の其) 當丸舉拔逆右左

三、左右
逆拔舉丸當

圖に示せる如く乙
は左右の兩手にてエ
イと言ふ氣合と共に
甲の左右兩手首を下
方より一時に捕り來
たる場合甲は靜かに
氣海丹田に力を籠め



(三の其) 式方左 右左用應

乙の手首を握りた
る儘回轉すれば圖の
如く乙は仰向けに倒
れるなり
(右方式は左方式の
反對に行なふものと
す)



(三の其) 當丸擧拔逆右左

く突き抜くなり

添ふて圖に示せる如

手を乙の兩腋下に

速に姿勢を整へ兩



(二の其) 當丸擧拔逆右左

姿勢を正しくヤア

と言ふ氣合と共に乙

の擧丸を蹴り上げ



(二の其) 當丸舉拔突右左

姿勢を正しくヤア
と言ふ氣合と共に乙
の舉丸を蹴上げ此の
場合甲は右足にて蹴
上げれば右手より左
足にて蹴上げれば左
手より(圖は右足に
て蹴上げたる場合を
示す)



(一の其) 當丸舉拔突右左

四、左右 突拔舉丸當

圖に示せる如く乙
は左右兩手にてエイ
と言ふ氣合と共に甲
の左右兩手首を一時
に捕り來たる場合甲
は靜かに氣海丹田に
力を籠め

第十章 六段、眞劔白刃捕四法方式



(一の其) み込み切首ヒ

一、ヒ首切込
 圖の如く乙は右手
 にヒ首を以て甲を眞
 甲よりエイと切込み
 來たる甲は乙の右斜
 へ一步右足を進め
 (第二圖の姿勢) 右
 腕を上げ肘を曲げ手
 首にて乙のヒ首を持
 ちし手首をヤアと受
 止め



(三の其) 當丸翠拔突右左

右手を内方へ突き
 抜き速に右足を一步
 退き右方へ體を翻
 すと同時に左手を内
 方へ突き抜くなり



(三の其) み込み切首七

この如き姿勢となり此場合乙の手首を捕らへし甲の右手を弛めざる事肝要なり甲の左拇指にて乙首を持ちし乙の中指を（圖の如く）外部より内方へ極度に屈曲すれば乙の中指は挫け白刃はボロリと落つるなり



(二の其) み込み切首七

速に左拳にて乙の腋下肋間に當身を加へ（圖を参照）受け止めし乙の手首を甲右手にて確かと捕らへ外捻りに下方へ乙の後側へ左足を一步進め右足を一步退き回轉すれば



(二の其) み込き突首ヒ

圖の如く甲の左より
右方へ拂ひ流し速
に乙の手首を捕らへ
外攪りに下方へ乙の
後側へ左足を一步進
め右足を一步退き回
轉すれば



(一の其) み込き突首ヒ

ニヒ首突込

圖の如く乙は右手
にヒ首を持って甲の胸
腹をエイと突込み來
たる場合に甲はヤア
と言ふ氣合と共に乙
の延びたるヒ首を持
ちし手首を



(一の其) め堅膝み込り切首ヒ

三、ヒ首切込み
膝堅め
圖の如く乙は首
を以て甲の上體を臨
み左斜にエイと切り
下し來たる場合甲は
ヤアと言ふ氣合と共
に左腕を上げ肘にて
來たる乙の手首を突
け止め



(三の其) み込き突首ヒ

圖の如き姿勢とな
り甲の左拇指にてヒ
首を持ちし乙の中指
を外部より内方へ極
度に曲げれば白刃を
奪ふ事は前項第三圖
の如し



(三の其) め堅膝み込み切首ヒ

右足の膝上に乙の
關節を圖の如く下向
きとして捕らへし乙
の手首を甲の左手に
て押さへ付け右手は
乙の内襟を捕り右方
へ締めれば乙の關節
は挫折す



(二の其) め堅膝み込み切首ヒ

問髪を入れず把握
し速に乙の右側へ甲
の右足を一步進め把
握せし乙の手首を外
方へ乙を仰向けに引
き倒し同時に出足の
右足を初め左足を甲
は曲げて



(二の其) 法翻躰刀本日

圖の如く躰を變化
し乙の腋下肋間を甲
の左腕肘頭にて當
身を加へ乙の斬り下
し延びたる右手首を
甲の右手にて確かと
捕り



(一の其) 法翻躰刀本日

四 日本刀 躰翻法

乙は日本刀を以て
眞甲上段に振り冠り
「エイ」と甲を臨んで
斬り込み來たる時甲
は「ア」と言ふ氣合と
共に乙の右側へ右足
を一步進む同時に左
足の踵にて左方へ

第十一章 七段、暴漢捕縄術三法方式



(一の其) 式方左捕躰立

一、立躰捕り
左方式

甲は豫め捕縄を要
意し捕縄を引抜に結
び引抜の輪の中へ左
手首を通し輪を極め
て緩やかに致し置き
速に乙の左手首に
甲の左手を圖の如く
握り



(三の其) 法翻躰刀本日

甲は左足を後へ一
歩退き右手に捕へし
乙の右手首を外方へ
燃り後方へ捻ち廻し
甲の左拇指を以て乙
の右手中指を内方へ
極度に屈指挫折す



(三の其) 式方左捕躰立

乙の左手が外捻りに
燃られ後へ廻りし
時に甲の左手に要意
せし捕繩の輪を右手
を以て乙の左腕へ移
し引扱を引締め速
に乙の右手も圖の如
く捉へて縛しむるの
である



(二の其) 式方左捕躰立

圖の如く乙の左關節へ甲の右手を當て
エイと言ふ氣合と共に甲は左足を一步退くと同時に左へ躰を回轉し捉へし乙の左手を外捻りに關節を甲の右手にて押す



(二の其) 式方捕懸打躰立

速に左拳にて、
乙の腋下肋間に當身
を加へ、受け止めし
乙の手首を、外捻り
に下方へ、乙の後側
へ左足を一步進め、
右足を一步退き回轉
し



(一の其) 式方捕懸打躰立

ニ立躰打懸 捕り方式

圖の如く乙は右拳
にてエイと甲の面上
を打込み來たる時甲
はヤアと言ふ氣合と
共に乙の右斜に一步
右足を進め右腕を上
げ關節にて曲げ手首
にて打込み來たる乙
の手首を受け止め



(一の其) 式方捕懸突躰立

三、立躰突懸
捕り方式
圖の如く乙は右拳
にてエイと言ふ氣合
と共に甲の胸腹へ突
き懸りし時に甲はヤ
アと言ふ氣合と共に
乙の右斜に一步右足
を進め右腕を伸ばし
突き出したる乙の手
首を左より右方へ拂
ひ速に捉へ



(三の其) 式方捕懸打躰立

甲の手首より乙の
右手首へ先づ捕繩の
輪を移し速に引扱
き續て左手を後方へ
廻はし圖の如く縛め
るなり



(三の其) 式方捕懸突躰立

速に用意の捕繩
を甲の手首より乙の
手首へ移して引扱續
て左手を後方へ廻は
し圖の如く縛むるな
り



(二の其) 式方捕懸突躰立

外燃りに下方へ乙
の後側へ左足を一步
進め右足を一步退さ
し
回轉し

第十二章 八段 體堅法

一、呼吸法

筋骨は息を吸へば締り、息を吐けば弛む、口は閉づれば力を強く開けば力ら弱し、故に口は常に閉ぢ呼吸は鼻よりするがよい、而して心と力を丹田に静め、敵に對する場合は常に下腹の氣を抜かないことが肝要である。

二、握拳法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、臨機應變敵に當るの際、神速に力を集散せしむる秘法にして、又惡氣を防ぎ惡魔

を除くの妙法となるのである。

三、手刀法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當身をなすの際、右手の五指を伸ばし手刀となし、心氣力を一致し「エイ」と氣合をかけながら小指の根本に力を入れて打つ法である。

四、平手法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當身をなすの際五指を伸ばし平手として、心氣力を一致し「エイ」と氣合をかけながら、手の平に力を入れて打つ法である。

五、頭 堅 法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當身をなすの際、「エイ」と氣合をかけると同時に奥歯を噛みしめ、心氣力を一致し頭の中央右の角に力を入れ、頭を堅くするのである。

六、強 肩 法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、肘をかるく胸につけ敵に當身をなすの際「エイ」と氣合をかけると同時に、心氣力を一致し全力を肩に入れるのである。

七、肘 堅 法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當身をなすの際「エイ」と氣合をかけると同時に、右手の五指を真直に伸ばし全力を肘に入れるのである。

八、膝 堅 法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當たる一刹那「エイ」と氣合をかけると同時に、全力を膝頭に入れるのである。

九、踵 堅 法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當たる一刹那「エイ」と氣合をかけると同時に、心氣力を一致し足の踵に全力を入れるのである。

十、足 先 法

此法は口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵に當たるとき「エイ」と氣合をかけると同時に、心氣力を一致し全力を足の先に入れるのである。

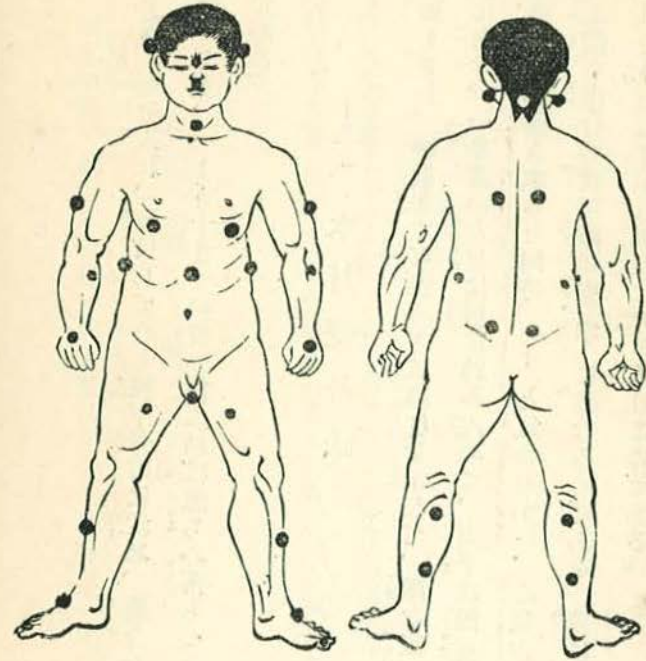
十一、鎮 魂 法

突然、水火風震、暴行、脅喝、迫害等に出合た場合は、先づ握拳法を行ひ、直ちに

息を吸ひ下腹に力を入れ、瞑目して心を臍下丹田に沈め、雑念を退け精神を統一して無我の状態となり、一より十までの數を數ふれば忽ち心落ちつき魂は鎮み驚かない様になるのである。

十二、水月受身法

先づ姿勢を正し、神嚴犯す可からざる態度を示して、敵を眼下に見下し、右足を縦にして敵に向け、一歩進め左足は横に踏み占めて、兩手は握拳となし口を閉ぢ、鼻より息を吸ひ敵が衝き來ると同時「エイ」と氣合をかけ、心氣力を一致し、充分水月に力を入れ上體を進む様に敵の握拳に當たるのである。或は非常な強力と見た場合は體を開ひて外づしながら水月に力を入れるのである。



(解 圖 所 急)

第十三章 九段 當身術

一、霞 當 術

口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、四肢と五體は緩やかに右足を適度に進め置き、左拳は下段に右拳は中段に構へ、臨機應變、心氣力を一致し上體を進めながら、右足を一步踏み込むと同時に、右手を伸ばし四指の甲にて敵の眼を打つ術である。

二片 手 投

口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、四肢と五體は緩かに右足を適度に進

め置き、左拳は下段に左拳は中段に構へ、臨機應變、心氣力を一致し上體を進めながら、右足を一步踏み込むと同時に、右手を伸ばし手の平にて敵の下顎を突き上げて倒すのである。

三、平 手 術

此術は片手投の如く身構へをなし、左足と左肩を進め置き、敵が掛り來るとき左足を一步退きながら體を開らき、右手を伸ばし手の平にて敵の左横面を打ち拂ふの術である。

四、打 撃 術

片手投の如く身構へ、而して右手を軽く上げて、我が左胸部に置き臨機應變、右拳

にて面部、上腕等を神速に打つのである。

五、拂 倒 術

打撃術の如く身構へ、臨機應變、右手刀にて面部、頸部、上腕、肋骨等を横の方より打ち拂ふの術である。

六、突 破 術

此術は平手術の如く身構へをなし、臨機應變、右拳にて水月、肋骨等を強く突き倒す術である。

七、肘 當 術

震當術の如く身構へ、機に臨み變に應じて右手の五指を軽く伸ばし、氣合と共に全力を肘に入れ、體と共に右足を一步退き、後方の敵の水月、肋骨、松風、村雨等の急所に強く當てるの法である。

八、足 踵 術

口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、左手は親指を後ろに四指を前にして腰につけ、右拳を軽く右方に垂下し、兩足間は約五寸離して直立し、氣合と共に後方の敵の足の親指或は甲を強く踏むの術である。

九、蹴 倒 術

口を閉ぢ鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、左手は親指を後ろに四指を前にして

腰につけ、右拳を右方に垂下し、左足を少しく進め置き、上體は眞直に構へ臨機應變右足先にて敵の向脛、睪丸、下腹部等を蹴て倒すの法である。

十、引 身 車 衝

此術は平手術の如く身構へ、敵が掛り來るとき、左足を一步退きながら體を左方へ開き右拳にて、水月、肋骨等を衝て倒すの術である。

十一、後 先 當

此術は片手投の如く身構へ、敵が我が腕を捕へ或は拳を打たんとするとき、神速に之れを外して、面部又は上腕を打つのである。

十二、眞劍白双取

片手投の如く身構へ、敵に悟られざる様、右手を左胸部に置き、臨機應變、神速に左手の平にて、敵の突き出したる劍又は銃の先を、我が右方へ押しながら左足を踏み込み、右手刀にて敵の右上腕を打ち拂ふの術である。

第十四章 十段 早當術

一、石 火 當

此法は當身を爲さんとするとき、先づ一步進めば當身をなし得る程度に間合をとり而して敵に悟られざる様力を入れずして靜かに右拳を上げ置き、いざ當身をなさんと

するときには拳を少しも上げずして、先づ體を進め一步踏み込むと同時に、氣合と共に神速に當身をなすの法である。

二、出 合 當

此法は突然敵に出合ふや否や寸間の猶豫なく、目に寫ると同時、恰も猫が鼠を捕るときに如く敵が毫も注意せず、體の備へのなき處を急激に打つのである。

三、起 頭 當

此法は先づ敵が打ち來り、突き來り捕へ來り、或は起き上らんとする寸前、其機先を制し我より進んで、敵を打ち突き又は蹴るのである。

四、拍子當

此法は敵が驚いた拍子、打ち來り外れた拍子、受止た拍子、言葉の言ひ終らざる拍子、敵が未だ未だと思つて居る拍子、敵がものを云ひ始めた拍子、息を吸ひ始めた拍子、息を吐き始めた拍子、凡て心を他へ奪はれた拍子、此外數多の拍子に出合つたとき、其機を逸せず神速に當身をなすの法である。

五、重ね當

此法は初め力を入れざる様、強く當てる風のみを示して輕るく當て、次ぎの當てを神速に心氣力を一致し、氣合と共に非常に早く強く當てるのである。

六、双拳當

此法は先づ左拳を中段に、右拳を下段に構へ、左拳は輕るく面部を突き、同時に右拳にて、強く水月を突くのである。

但し心氣力を一致し氣合と共にすることを忘れてはならん。

七、外れ當

此法は最初荒く打つ風を装ひ、敵の受止むる所に届かざる様、態と外れる様に打ち込み、其外れたる處に力を止め、少しも隙さず神速に氣合諸共、水月又は肋骨等を最も強く衝くのである。

八、拂ひ當

此法は先づ間合を計り、敵の得物を拂ひつゝ、敵の手元に進みより、心氣力を一致し氣合と共に、神速に水月或は肋骨を突くのである。

九、圓形當

此法は右拳を車輪の如く圓形に廻し、敵をして打込む所を悟らざらしめ、電光石火の瞬間に、面部或は水月等を衝くのである。

十、魔法當

先づ口を閉ぢ、心と力を丹田に沈め、右肘を軽く胴につけて、右拳を下段に、左拳

は中段に構へ置き、敵の備へのなき内に、即ち發言中氣合と共に、左拳を敵の目通りまで上げ、目の視線を遮りつゝ、其の拳の下より右拳にて水月を突て倒すのである。

十一、拔手當

此法は拔手術を行ふと同時に、其抜きたる手を利用し、水月、肋骨、面部其他便利の能き急所に神速に當てるの法である。

十二、他方當

此法は敵が如何なる所を捕へ來るも其儘にして置き、他の方面より神速に急所を衝いて倒すの術である。

第十五章 十一段 活用法

一、轉氣法

此法は身體手足の位置を整へ、臨機應變進退の自由を計り置き、形容を示し、或は言語を以て敵の心を轉ぜしめ、其瞬間の隙へつけ入り、心氣力を一致し、敵を倒すの妙法である。

二、挫折法

此法は先づ間合をはかり、身體手足を整へ置き、敵が勢ひよく突き來る時、臨機應變神速に引きはずし英氣を挫じくの法である。

三、誘念法

此法は先づ間合を計り、身體手足の自由を考へ置き、敵の反抗する方面をさけ、敵の好む方面へ誘ひ、其虚に乗じて意の如くする法である。

四、利用法

此法は先づ間合を計り、進退の自由を考へ置き、敵が勢ひよく突て來たとき或は引き作さんとするとき、其れを利用し力を添へて敵を倒すの法である。

五、放任法

此法は敵が非常に勢ひよく活動し來るとき、暫らく之れを放任し置き、自ら疲れを

生ぜしめ其疲れに乘じて之を倒すの法である、即敵をして七分の力を費さしめて三分の力となし、而して我が十分の力を以て、之れに當たれば必ず勝つ。

六、假 當 法

此法は口を閉ぢ、鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、臨機應變敵の心を奪ひ、虚を生ぜしむる爲めに、假りに當身をなすの法にして即ち本當をなすに先だち、假りに輕く當身をなすの法である。

七、本 當 法

此法は口を閉ぢ鼻より息を吸ひ、心と力を丹田に沈め、兩手は親指を中にして軽く握り、敵の虚に乘じ充分力を入れ、強く當身をするの法にして、虚あれば初めてよ

り本當をなすことあり、虚なきときは假當をなし、虚を生ぜしめて其虚に乘じ、強く當たるの法である。

八、天狗飛切術

敵右手にて、我が右腕を把り來りたるとき、先づ右足を靜かに敵の右足の前に進めおき、敵に把られたる手の親指を開き、肘を突き出し、急に又た肘を引きながら、敵の手首を取り返し、我が右方へ引くと同時に、左足を敵の後方へ踏み込み、氣合と、ともに或は拳固にて肋骨を突き、敵を仆すの法なり。

九、惡漢歩行止

口を閉ぢ、鼻より呼吸し、心と力を丹田に沈め、左足を進め置きて、敵の發言中、

第十六章 十二段 戰前法

一、廟 算 法

廟算法とは彼れと我れとの凡ての勢力を計算をなすことである、例へば敵は如何なる智略あり、如何なる武器をどの位いつて居るか、位置は善いか惡いか、力はその位あるか、早業があるか、我れは彼れに對し其計算が優つて居るか、劣つて居るかを見るのである、要するに廟算法とは彼我の計算をなし算多きは勝ち、算少なきは負けと知るの法である。

二、正 奇 法

正を以て向ひ奇を以て勝つ、正を以て奇とし奇を以て正とす、之れを虚實の轉換と云ふ、即ち臨機應變の妙術である、例へば上を打つ風を示して下を打、或は右を打つ風を示して左りを打つが如し、正は陽にして正々堂々と正面より向ふ正兵なり、奇は陰にして裏面より密に向ふ伏兵なり

三、位 置 法

先づ第一に官の規則に従つて、禮を正しく謙讓の徳を布き、足の位置を整へて進退横飛の自由を計り、無事の間に敵を不利の地に誘ひ、我れは有利の地を占めて寸毫の油斷なく、遁道を開き置くを肝要とす

四、間 合 法

先づ時と所と爲す事により緩急を計り、凡て怪しき人と認めたときは三尺以内に近寄るべからず、敵が打ち來らんとする風勢あらば速やかに間合を離れ、我れより打たんとするときは、靜かに近寄つて機會を待つべし

五、光 除 法

朝は東に、晝は南に、夕は西に、其他凡て光線に向ひたるときは、速に我が位置を轉換し、或は手又は、其他の便法を用ひて、光線を除くの工夫あるを肝要とす

六、障 除 法

風或は高所、或は危険の方向に向ひたるとき、又は左右後方等に、障害物ありたる場合は、速やかに我が位置を轉換し、遁げ道を開き置くを肝要とす

七、進 退 法

應敵の場合は、兩拳を先づ中段に構へ右足は少しく前方に進めて爪立て、兩膝を少々屈めて、上體を眞直に半身に構へ、進むには前足よりし、退くには後足よりすべし但し臨機應變、時と場合により勝手たるべきものなり

八、烈 對 法

口を閉ぢ、心と力を丹田に靜め、左肩を少しく進め、兩手は親指を中にして軽く握り、右拳は中段に左拳は下段に構へ右足を少しく前方に出し、兩足を爪立て、稍兩膝を屈め、上體を眞直にして半身に構へ、鋭く敵を睨めつけ、神聖犯すべからざる威嚴を示すべし

九 衆 對 法

八方に敵を受けたる場合は、先づ口を閉ぢ、心と力を丹田に静め、兩手は親指を中にして軽く握り、兩足を爪立て、兩膝を稍屈め、右拳と右足を前方に進め、左拳と左足を後方にだし、上體は眞直にして半身に構へ、前方の敵は近く、後方の敵は遠ざけ、前後左右に氣を配り、神聖犯すべからざる威嚴を示し、敵の弱點短所に突入し、急速に逃ぐるを得策とす

十、知 癖 法

此法は例へば面を打てば、小手に隙が出来来る、或は三本續いて打てば、四本目には胴に必ず隙が出来来る、或は面を打てば右胴に必ず隙が出来来ると云ふ様な癖のある處を

早く見出し目で見るより先に心で見て敵の短所に打ち込む法である、此法を能く會得し體得すれば、目を閉ぢて居ても敵を打つことが出来る

十一、必 勝 法

此法は勝つべき事と勝つべからざる事とを知て、必ず勝つべき時に攻めるのが必勝法である、即ち敵を知り己を知る事が肝要である、之れを早く知り其妙所に到るには、熟練が第一である、例とへば熟練すれば心能く手を忘れ、手能く劍槍を忘れ、即ち心を用ひずして裕如として變幻測りなく、少しも滯らず敵に因て自然に變化し勝ちを取るに至るものである、所謂敵を知り、我れを知る事も熟練が第一である。

十二、正 勝 法

道に違ひ法を守るときは其心勇ならずと雖も、不思議に勝を得るものである、併し道に背き法に違ふときは、必ず敗るゝは當然である、即ち主守從攻の道理を辨へずして、妄りに乗じて勝たんとするものは、自ら首を延べて討たれ、手を出して斬らるゝに等しきものである。

第十七章 極秘妙術

一、後先必勝術

受けて新たに打ち外づして新たに打つは一つを以て一に應じ、二を以て二に應ずるものにして、之れ或は勝ち或は負ける行り方である、然るに受太刀を利用して切太刀となし、或は外づしながら切太刀を使ふことは、二を以て一に應ずる行り方で、必ず

勝つことになる、即ち先に掛かるものが負けて、後ちにかゝるものが勝つ事になる、之れを後先必勝法と云ふのである、此理に因て鍛練すれば、忽ち名人達人となる事は請合である、兵書の所謂後れて發し先んじて至るの妙術である。

二、氣合術

先づ我が周圍外觀を裝飾し、直立して身體を整へ、息を吸ひ心と力を丹田に沈づめ神聖犯すべからざる威を示し、靜かに右手を舉げて手刀となし、必ず敵を倒し得る確信を以て、敵が將に息を吸ひ込まんとする其虛に乘じ大喝一聲短烈に「エツ」と氣合を掛けると同時に、右手刀を以て切り下ぐるなり此場合こそ、眞に勇氣と膽力とを忽ち喚起する最良の法なり。

但し時と場合に依り、斯くなし得ざることあるも、此心持にて行ふべし。

三、合 氣 術

敵我に氣合をかけんとし、或は我れを打たんとし、又は害を加へんとする寸前我れより先に氣合を掛け、或は打込み或は間合を離れて機先を制し、敵が害を加ふること能はざらしむるの妙術にして即ち一種の讀心術なり。

柳生先生の所謂「降ると見ば積らぬ先に拂へかし柳の枝に雪折れはなし」に一致する要するに平生寸毫の油斷なく敵が我れに掛かること能はざらしむるは即ち合氣術の極意なり。

四、隠 身 術

此法は重き灰と「とうがらし」の粉「胡椒」の粉「小砂利」とを混合し、脆ろき手頃の紙

袋に入れ隠し持ち、惡漢の迫害を受けた場合に、風上に立ち間合を計り、轉氣法を行ひ、其虛に乘じ紙袋を握りつぶしながら、面部に投げつけ猶すかさず再び面部に投げつけ、速かに身を隠すの法である、但し隠し場所遁道を先に考へ置く事が肝要である

五、遠 當 術

此法は敵が大力無双或は非常な早業をなす名人達人である場合は、これに近寄れば必ず失敗を招く恐れがある、故に轉氣法を行ひ、其虛に乘じ物を投げつけ再びかさず早く投げつけるの法である。

六、唾 針 法

此法は針を口に含み、間合を計り敵の虛を見て、面部に吹きつけ、或は唾液を目に

吹きつけ、其虚に乘じ隙さず急所に當身をなすの便法である。

七、連 鎖 術

此法は手拭の片端に小石を包み、堅く結びつけ分銅（錘おもり）となし、間合を計り猛獸其他凡て敵に振りつけ、危難を逃るゝの法である。

八、砂 礫 術

此法は先づ土、砂、礫の如きものを持ち、間合を計り轉氣法を行ひ、油斷を見て敵の面部に投げつけ、眼を暗ますの法である。

九、氣 合 投

これを行ふには、先づ深夜人跡絶へ人心恐々として居るとき、或は深山幽谷、神社佛閣、森林大家の奥深き處、暗き處凡て物凄き處、恐れ驚き居るとき及び息を吐き出し、體內虚となり居るとき、心を他へ奪はれ居るとき、うつかりして居る時等の場合に、大喝一聲、短烈二三四回氣合を連發し掛ければ、普通の人は大概は倒れるのである。

要するに用意なき處へ、不意に氣合をかければ、倒れるのである。

十、引 身 術

敵の掛り口不明なる時は、早く間隔をとる事が肝要である。敵が突然前方より急激に衝き來たときは、神速に體を斜めに開き、一步退きはすすの術である、例へば左足を退く場合は、右足の踵にて廻轉するのである。

第十八章

一、勝負の要は間合なり

間合は必死必生の定まる處、即ち活人劍となり、殺人刀となる、術者能く間合を守つて臨機應變、敵に後れざる様疾く其位置を取るべきである。

二、能く守るには能く攻むる事を知るを要す

能く攻むる事を知らざれば、能く守ることは能はず、能く守る事を知らざれば、完全に敵を防ぐ事を得ず、所謂守る事をよくするは、攻むることを能く知るを肝要とする所以にして即ち本書に攻撃法の極意を掲げたるは守勢法の極意を研究せしめんが爲にして敢て攻撃を主とするの意にあらざるなり。

三 虚實に依て虚實を用ふ

敵實を以て来るものは、我れも實を以て之れを向へ敵虚を以て来るものには我れも亦虚を以て随ふ、敵が能くし得る事を能くせざる如く示す時は、我れも亦能くし得ることを能くせざる如くすがよい、故に敵に向ふときは愚にして、先づ負くるは謀なり、之れを鸚鵡の位と云ひ傳へてある。

四、流派は異なるも極意は一なり

武術には、古來より流派は種々あるも、其極意は唯一である、即ち臨機應變、千變萬化の術ありと雖も、畢竟動靜虚實の四つに歸するのである故に千百の攻法ありと雖も最後は一の守法に如かず守法の極意は退ひて虚を衝く一手にあり、古諺に三十六計遁

ぐるに如かずと宜なる哉

訓 戒

凡そ人、剣道に奇を得、柔道に妙を修むと雖も、忠孝義の志し薄く、徳を布かず負る事を能くせず、萬事を大觀するの明なく、彼我の長所と短所を知らず、臨機應變廟算正奇、陰陽五行の攻法守法、五遁の忍術、無聲無形迂直の謀略及び遠當の法を辨へざれば、眞に武道の蘊奥を極めたりと云ふ事を得ず。

抑も神秘玄妙なる中澤流護身術は、今や幾多の方面より精神、物質、靈界に涉り凡ゆる武術の眞髓を探究し、而も何人にも容易く行ひ得らるゝは、所謂護身最良の極致にして、亦洵に心身鍛錬の近道なり、其守るを主とし、攻むるを従となすことは、蓋し平和的強弱平均の奇法にして、古今未曾有の妙術と云ふべきなり、諸士能く之れ

を熟讀玩味し、不熟兵法に陥ること勿れ、是れ驕慢負強を戒めて以て危きに近寄らしめず、油斷せしめず、遁道をひらき置かしむる所以なり、即ち是れを訓戒とす。

第十九章 急救法

(突然人事不省に陥たもの)
(を即座に救ふ法である)

人工呼吸術 (其の一)

先づ假死者を眞直に仰臥せしめ、背部中央の下方に小さな枕を入れ、體を反らせ二本の箸又は棒に布片か紙を巻きつけ、舌を挟さみ抜けざる様に結へつけ、咽喉の氣道が開く様に、舌を引き出し置き、而して術者は假死者の腹上を押さへ付けざる様に跨り、兩手を捕らへ兩方より廣く頭上の上へ徐かに(ヒートツ)約二秒間に上げながら、頭上にて腕をくみ合さしめ、而して次に徐かに(ヒートツ)と約二秒間に手を下げる、

之れを一分間に凡そ十五六回づゝ行ふのである。

人工呼吸術 (其の二)

前法の如く假死者を仰臥せしめ、兩手を頭上にて組合さしめ、術者は假死者の腹上を押さへ付けざる様に跨がり、兩手の四本の指を各々外方へ向けて開らき、親指二本を假死者の水月にあて、術者は上體を屈がめ徐かに（約二秒間）押さへ付け、而して徐かに我が上體を浮かせながら押さへ付け居る指を緩める、之れを一分間に凡そ十五六回づゝ行ない、水月の邊で音がする様になれば蘇生するものである。

人工呼吸術 (其の三)

前法の如く、假死者を仰臥せしめ、術者は假死者の大腿部の上に跨がり、兩手の平

を肋骨の下方三四枚の兩側にあて、下方より上方の内側に向つて「グット」押せば胸廓は狭ばまり、肺臓内にある息が押し出されるのである、而して手を放せば胸廓及び肺臓は肋骨の弾力の爲めに、自然に元の如く廣がり、息も元の如く肺臓に歸るのである、此伸縮の運動によつて肺の辨幕が働らき始めるから蘇生する事になる、之れを一分間に約十五六回づゝ行ふのである。

以上の法は何れの法も早きは五分間、長きは二時間位いで蘇生するものである。

蘇生の兆候

蘇生する始めは、何れも唇の色が良くなる、瞳孔が動ごく、多少でも呼吸が判かる様になれば、此時假死者を暖たたむことが肝要である。

之れも暖たたむるには、乾いた柔かい暖かな着物をさせ、静かに寝かし、心臓の方

行へ血の廻ぐる様に、靜かに胸腹手足を摩擦し、耳が聞へる様になつたとき、葡萄酒又はブランデー又は燒酎を薄く少し少しく飲ませる、然し余り俄かに身體を温めてはならぬ、澤山飲ませてはならぬ。

以上の方法を人工呼吸術と稱へ、凡ての假死者に之れを應用するのである。

○活法要訣

活法とは假死者を蘇生せしむる術である、即ち縊死、墜死、水死、窒塞、打突、驚愕等に依り絶息したるものを、起死回生せしむる方法である、其行方方は種々あるが先づ簡便にして其効尤も顯著なるものを記載することにする、要するに活法の修業は獨習に限るものであるから、修業者は種々に工風をこらし、充分に練習を重ね、之れならば必ず功を奏すると自ら確信するまで修業を積み、實際假死者に遭遇した場合に

其法を誤らぬ様、心を鎮めて熱心に施さへすれば必ず功を奏するものである、而し活法を行ふに第一注意すべきことは死相鑑識法である。

死相鑑識法

先づ死相を鑑別して、活法の有効無効を定めねばならぬ、其法は種々あるが先づ

一、瞳孔に物の寫るとき

二、齒を喰ひ締め居るとき

三、手足の指曲り居るとき

四、溺死者は爪の色替らざるとき

五、肛門の開かざるとき

六、縊死者は鼻汁の色の變らざるとき

以上の如き場合は何れも活法を施して効あるものである、併し最も確實なる鑑識法は死者を仰臥せしめ、左の乳下に耳をあて、僅かなりとも音響を聞くことが出来たらば、活法を施して効力がある、之れ心臓の鼓動の音にあらず、臍の動脈の響きである、臍は身體生命の始めてあり終りである、故に他所に脈があつても、臍の動脈に響きがなければ、活法を施しても蘇生するものではない、若し他の場所に脈がなくとも臍の動脈さへあれば活法を施して蘇生するものである。
故に死相の鑑識は、臍の脈を見る事が最も肝要である、併し幽かな響きであるから呼吸を止どめ心を鎮めて、良く聞かなければ、聞くことは出来ないのである。

活法を行ふ準備

活法を行ふ前に術者は、必ず息を吸ひ、心と力を丹田に沈め、先づ自己の身體を正

しくし、而して假死者の身體を正しく整へる事が肝要である、故に、術者は先づ假死者を靜かに仰臥せしめ、大腿部の上に（押さへ付けざる様）跨り、兩手を以て靜かに假死者の兩肩の邊より、下腹の中央部に物をかき集むるが如く、五六度擦り下ろす、之れ活法を行ふ第一最初の要件で忘れてはならない事である、其次に肝要の事は呼吸の調子の取り方である。

活法を行ふ調子

活法を行ふに際しては、先づ自然の呼吸に従つて行ふ、調子の取り方がむずかしい即ち衝く息の時に腹部を押さへる、引く息のときに手を放さず、之れは自然の呼吸に力を添へ勢力をつける爲である。

然るに之れを反對に、衝く息のときに手を離なし引く息の時に押へつける様なこと

をすると、蘇生すべきものが却つて死んでしまふ事になる、故に之れは必ず忘れてはならない重大な事である。

中部 活法 (其の一)

活法には上部の活法、中部の活法、下部の活法との三通りあるが、此處には其用法最も多き中部の活法を記載する。

先づ活法を行ふ準備が整つたならば、術者は假死者の背後より、兩手を兩脇の下に入れ、極めて静かに抱き起し、假死者の身體を真直に整へ、而して我が左手を腋下より抜き、假死者の右前方にあて、肘を左前方に平にあて、右膝を地につき、左膝を假死者の左肋骨にあて、動かぬやうに支へながら、術者は右手を腋下より抜き、中指の先を背骨の第一節につけ、手の平のみを離なし、術者の姿勢を正し呼吸を止め、心氣

力を一致し、無我の状態となつて「エイ」と氣合をかけながら、右手の平にて背骨の第五節と第六節との間を全身にひく位に適度に打つのである。

併し手の大小と假死者の大小に依り一樣でないから、手を柔かに握り、小指の下方にて第五節と第六節との間を全身に響く位に適度に打つてもよいのである、(背骨の第一節とは首を前に屈がめ、後頸の下方の骨の突起した處を言ふのである、其れより下方五節六節の間を活殺の急所と稱へるのである) 亦頬を爪にて輕く撥く事が尤も功がある、或は耳に口を近づけ名を呼び、或は氣合をかけるも効がある。

但し時間が経過した後、活法を施し蘇生せしめた場合は安静に仰臥せしめ、新鮮の空氣の流通する様に注意し、猶元氣が容易に快復せざる時は、足先きを湯タンポで暖ため、頭部を冷やし亦は少量の葡萄酒ブランデーの如きものを飲ましむるも良いものである。

道場等て稽古中誤つて絶息したときは、即座に活法を行ひ、蘇生後直ちに運動を繼續せしむるを可とするのである。

縊死者を救ふ法

縊死者に對しては、先づ足臺を入れることが必要である、臺は足が充分平らに位置に入れ置き、而して一人は後から脇下に手を入れ、確りと動かざる様に抱き、一人は頭を両手で確かりと動かざるやうに持ち、亦一人は繩を徐かに切り、首が少しも動かざる様靜かに下ろして仰臥せしめ、而して人工呼吸術又は活法を行ふのである。

溺死者を救ふ法

溺死者に對しては、先づ胃の腑の上に枕の如きものをあてて俯向かせ、脊中の上か

ら兩手で二三回押すとか、或は兩足を捕り肩にかけ俯向けにして、倒しきに脊負ひ屈がみて行るか、或は立膝をして太股の上に溺死者の胃の腑をつけ、頭の方を胴より少しさげて置けば、大抵の水は吐き出すものである、水を吐き出したならば口の中の不潔物は布片、又は紙を指に巻き、口の奥に突き込み掻き廻して出す、若し血の固りがあつたならば、紙撚を長くして鼻の中に入れ、掻き廻すのである亦耳の中も不潔物を出し、而して活法又は人工呼吸術を行ひ、藁火で徐かに暖たむるがよい。

墜落者を救ふ法

高い所から墜落した場合とか、物に衝突し、脳震蕩を起し、人事不省に陥つた場合には衣類をゆるめ、身體を安靜にし、頭を高くして頭部を冷やし「アンモニヤ」を嗅がせ酒又は「ブランデー」を水に和し、口中に入れるがよい。

第二十章 氣合術極意

一、氣海丹田の修養

氣海とは臍輪の處を云ひ、丹田とは臍下一寸五分の處を云ふ、氣海丹田の修養とは即ち下腹部に心と力が籠つて居る様にするに云ふ事である。

一體人が物事に恐れ驚きたる場合には必ず、下腹が小さく足は軽く浮くやうになり心に締りがなく、亦體の力も無くなるのである、然れば斯の如き事のなきやう、常に腹式呼吸法によりて丹田の修養をなし、護身術を熟練して強敵を倒す法を會得すれば自ら勇氣も出来る膽力も強くなる、體力も増る、物に恐れ驚かない様になる、故に心は明鏡止水の如くに何物でも寫る様になる、即ち此の勇氣と膽力とが氣合術を行ふ極意

の源泉となるのである。

二、氣合の極意は心氣力の一致にあり

抑も氣合は心氣力の一致した所から來るもので、氣が充つれば力を生じ、力のある所に心の集まるものと極つて居る、故に今心を靜めて充分に氣息を丹田に吸ひ込めば茲に心氣力の一致を來し一毛髮の微に至るまで力の充たざる所がない、これは即ち佛の所謂金剛不壞精進勇猛の姿である、此時「力強く速に一聲の氣合を臍下より發すべし」其勢は以て山岳の大を動かし、其力は以て鐵石の堅さをも透す事が出来る、之れ即氣合の玄妙にして此玄妙なる氣合を敵の弱點短所に掛ける、此處が即ち極意である、中澤流護身術は凡て此極意を應用するのである。

三、無念無想が萬事の秘訣

心に何等執着するものなく、虚心擔懷朗然として透るが如き無念無想の妙境に達すれば、言行共に大自在を得て、活殺與奪當意即妙の働は勿論のこと、其他變幻出沒不思議の妙術をも現はすことが出来るとは、佛家が三千年前の昔から教へ來つた真理である、されば武藝十八班を初めとして、書道、畫道、其他あらゆる藝術の末に至るまで、何れも無念無想を以て其一大秘訣と云はれてゐる。

之れに就て勝安房海舟翁も曾て人に語て曰く、俺れは、是迄隨分外交の難局に當て見たが、併し、幸ひに一度も失敗したことはなかつた、即ち外交に付て一つの秘訣がある。

心は明鏡止水の如しと云ふことは、若い時に習つた劍法の極意だが外交に此極意を應用して、少しも誤りがなかつた、夫れは唯一切の思慮をすて、忘想や邪念が靈智を曇らすことのない様に、即ち所謂明鏡止水のやうに心を磨き澄ましておくのだ、斯様しておくと、機に臨み變に應じて事に處する方策の浮び出ることに、恰も影の形に隨ふが如く、響の聲に應ずるが如くなるのだ、外交に臨んで、他人の意見を聞くなどは唯迷ひの種になる計りだ人の入智慧で働かうとすれば喰ひ違ひの出来るのは當り前さや。

心身相關の道理

精神と肉體と主従何れにあるかは別問題として、苟も心に異狀があれば忽ち身體に相對的の異狀を呈し、身體に病む所があれば、又直ちに精神に沈鬱を來すが如きは常に見る所の事實である。此點よりすれば、精神と肉體とは二にして二ならざる關係

あることは今更云ふまでもない事である。されば肉體の調和は精神の調和であると同時に、精神の健全は、又肉體の健全となるべき筈である。茲に於てか、精神を鍛鍊すると共に、肉體を鍛鍊する必要が生れて来るこれを名づけて心身鍛鍊法と云ふのである。

心身鍛鍊法

第一、姿勢法

先づ兩方の膝頭を約一尺位開いて座し、左りを上に足先を重ねて其上に尻を載せ上體を眞直に、兩手は親指を立て、四指を組み合せ、兩腿の上に置き、目は軽く閉ぢ心は深く丹田に沈むることが肝要である。

第二、呼吸法

姿勢整へば、先づ口を閉ぢ、腹を前方に出し、鼻より息を靜かに吸ひ、下腹部に力を入れ、而して二三秒間程経た後、鼻より徐かに細く長く、息を吐き出しながら、下腹を縮めるのである。

第三、心の持方

心は無我無心、無念無想、何事も思はざる様、考へざる様、恰も天空より下界を望む如く、心を深く丹田に沈め、虚心平氣の状態となるのである、即ち病氣を癒したいとも、健康になりたいとも、長命をしたいとも、名譽を得たいとも、何とも思はず、凡てのことは一切打ち忘れて、無我の状態となるのである、此状態に入ることが出來

たならば、此處に始めて心機一轉し、惡念邪想は、悉く消散して清淨潔白の精神となり、宛も春の海の波靜かなるが如く、新鮮の血液が順調に、全身を循環し、惡疫病魔は、體内に止まるを得ず、知らず知らずの間に、健康の身體となるのである。

第四、行ふ時と場所

心身鍛鍊法を行ふには、如何なる場所でも、如何なる時でも差支ないが、而し食後三十分以上経た後、空氣清淨にして、溫度は身體に適した靜かなる所が良いのである。

第五、行ふ時間

行ふ時間は、身體の強弱により異て居るが、先づ最初は五分位より順次馴るゝに従ひ、三十分間位にして、過激に行はない様適度にする事が肝要である。

第六、精神統一法

精神を尤も早く統一せんとするには、先づ呼吸の勘定を息を吸ひながら一つ、一つ、吐きながら二つ、と云ふ様に順次壹百位いまで間違はない様になれば、心の統一が出来るものである。

併し練習の際、途中で計算が間違ふとか、或は雜念が起つた場合は、始めから新たに計算を仕直して行のがよい、充分精神の統一が出来れば、忽然大悟徹底の境に達し、宇宙の或る何物かの大きな力に觸れ、之れと渾然融合して無二無別、天地と同根萬物と一體となり、自己即ち神であり、神即ち自己である。妙境に達し、茲に始めて心身鍛鍊の極致を大成したことになるのである。

生理的効果

一、胃腸の働きが強くなる

下腹に力のない時は、血の循環が悪く且腹部の神経の働きが緩むから消化が悪くなる、胃腸に物が停滞する、従て胃を害し、腸を害するのである、然るに下腹に力が入ると、血液の循環が良くなる、其上呼吸の度毎に腹が動かされるから、胃腸の働きも活潑になる、消化吸収及び排泄作用が良くなつて、大抵の胃腸病などは即座に癒るのである。

二、脳が健全になる

前述の如く下腹に力が這入ると、血液の循環が良くなるから脳に行く血の營養も豊かになつて、脳の悪い人は良くなり、劇務に當る人などは、其脳の疲勞が少くなる

三、膽力が据はる

下腹に力があると、横隔膜が下へ強く張つて居るから物に驚かない、即ち膽力の据ると云ふのは此所にある、一體人が物に驚くと云ふ場合には先づ身體が前に屈み横隔膜がすつと上に上つて胸を押附けるから心臟が其壓迫を受けて動揺し、爲めに動悸を起し冷汗が出るのである。これは詰り下腹に力がなく、横隔膜が下方へ強く張つて居らない爲である。山へ登る時烈しい勞働に従事する時、又は駈足する時などでも下腹に力さへ這入て居れば動悸がしないと云ふのは、矢張此道理によるのである。

四、肺が強くなる

此呼吸法を何度も繰り返せば、横隔膜が下るから段々と胸部の下方が廣くなる。従つて其中にある肺も下方に擴つて、空氣を吸ひ込む肺量が多くなるから自然に肺が強くなる、一體肺の上部は甚だ弱い箇所であるから、若しも腹で息をしないで肺の上部だけを多く働かす事になれば動もすると肺尖加答兒などに罹る事がある。然るに此呼吸法によれば上部を働かす必要がないから決してそんな心配がない。

五、神経に及ぼす効果

腹部には迷走神経、内臓神経、交感神経と云ふものがある、胃腸の壁の中には固有神経叢と云ふ大切な神経がある、之れ等の諸神経が此呼吸法によつて、器械的の刺激

を受けると、胃腸は即ち興奮的或は制止的作用を起して血管は收縮し、又は擴張し爲めに胃腸液の分泌を盛んならしめ、腎臓に向けては尿利を促進する、尙進んで反射的に肺や心臓の機能を調整し、且つ凡ての血管に運動性を起して、全身各部の血行調整を促す効果を奏するものである。

昭和十年九月廿五日印刷
昭和十年九月三十日發行

武意道
極意護身術秘傳奧附

定價貳圓五拾錢

編纂者

護身術研究會

東京市下谷區御徒町一丁目廿二番地

發行者

中田虎之助

東京市淺草區淺草橋二丁目十三ノ四

印刷者

大島豐作

東京市淺草區淺草橋二丁目十三ノ四

印刷所

大英社印刷所

著作權所有

發行所

東京市下谷區御徒町一ノ二二
振替口座東京五二五〇三番

精

文

堂

◎本書は華やかにして豪奢な平安城裡の貴紳婦女子の生活を如實に描いた一大情史である！
◎源氏物語は國文專攻の學者もその浩瀚を叫び難解に苦しみ到底短日月に味讀し得ぬを遺憾とす
◎譯者は卒直に然も原文の妙味を失はず現代語譯となす、藝術的殿堂の賓人は用語の洗練に感じ
◎譯文妙にして優艶極りなき描寫に陶醉して止まぬところである。

昭和源氏物語

文學博士和田萬吉先生鑑修
長柄忠子先生譯著

三六判洋裝總クロース金文字入紙數壹千頁
昭和六年十月發行定價貳圓五拾錢送料拾四錢・大特價送料共金壹圓

貴族院議員伯爵 松浦 厚閣下題字
同 講道館々々長 嘉納治五郎先生題字
講道館五段 金丸英吉郎先生著

寫眞講道館柔道修練法

菊判洋裝紙數貳百七拾五頁
定價金貳圓五拾錢送十四錢

寫眞版

二百卅

餘個入

大好評

◎總說 (一)柔道の意義と目的 (二)柔道の本義 (三)柔道の起源と諸流

(四)柔道と學理との關係 (柔道と生理・柔道と物理・柔道と心理)

◎準備智識 (一)柔道稽古に就て (二)柔道の用具と術語 (三)稽古の準備と

心得 (四)亂捕と型概論 (五)諸業の名稱及び分類

◎業の解説 (一)修練法の意義 (二)修練法の型解説 (三)修練法の實行法 (四)亂

捕業説明 (五)型練習に就て心得 (六)固の型に就て (七)極の型に就て (八)結論