

A l'attention des spécialistes du jûdô (1/3)

Traduction de travail par Yves Cadot de :

Kanô Jigorô 嘉納治五郎. "Jûdô no senmon-ka ni tsugu 柔道の専門家に告ぐ (A l'attention des spécialistes du judo)". *Jûdô* 柔道. février 1917.

I.

Il existe de nombreuses sortes de spécialistes du jûdô. Si on les divise grossièrement, il y a, en premier lieu, les personnes qui réfléchissent à rendre plus complet encore le jûdô actuel et se vouent à cette recherche, ensuite celles qui, ayant opté pour une partie, qu'il s'agisse du domaine de l'éducation physique, de celui de la formation de l'esprit ou de celui de l'attaque – défense, s'y consacrent ou bien font de l'enseigner leur métier et, en troisième, celles qui ont véritablement pour charge d'enseigner dans les innombrables écoles et dôjô d'aujourd'hui. Comme celles qui relèvent des deux premières catégories sont de nos jours extrêmement peu nombreuses, j'ai l'intention de m'exprimer ici principalement à l'attention des personnes de la troisième.

II.

Même parmi les gens de cette troisième catégorie, certainement s'en trouve-t-il dont la disposition à la recherche relève de la première catégorie. De même qu'il y en a sans doute pour, à l'instar de ceux de la deuxième, s'intéresser plus particulièrement à une partie. Cependant, de façon générale, sûrement pourra-t-on dire que ce sont des personnes pour qui enseigner occupe la place centrale et

—

柔道の専門家に幾多の種類がある。これを大別すれば第一今日の柔道を一層完全なるものに仕上げようと考えるその研究に従事する人、次にその一部の事を選んで体育の方面とか、精神修養の方面とか、または攻撃防禦の方面とかについて攻究し、あるいは教授することをおのれの職分とする人、第三に今日多数の学校や道場において実際教授の任に当たっているような人である。そのうち第一第二の種類に属する人は今日きわめて少数であるから、予はここに主として第三の種類の人に対して述べるつもりである。

二

この第三の種類の人の中にも、第一の種類に属する研究をする心構の人がありもしよう。また第二のように一部分の事に特に心を用いている人もあろう。しかし押並べていうてみると、教えることを主としてかたわら少

qui, à côté, approfondissent peu à peu leurs recherches. Ce sont mes souhaits vis-à-vis de ces gens-là sur les plans de l'enseignement, de l'instruction, de l'auto-formation que je souhaite exprimer ici. Il est évident que la pédagogie et l'entraînement de judo doivent différer dans leurs méthodes selon le type de personnes qui reçoit cet enseignement. Par exemple, si on exerce dans la police, on doit l'enseigner principalement comme méthode d'attaque – défense mais, dans une école, on insistera sur le renforcement du corps et la formation de l'esprit. Toutefois, c'est parce que, en général, on enseigne conjointement ces trois aspects que la valeur du judo est particulièrement reconnue. C'est pourquoi le professeur doit chercher à enseigner et exercer simultanément à partir de ces trois directions. D'un point de vue pédagogique, ce à quoi on doit veiller en premier est que les débutants ne se blessent pas, c'est évident, mais aussi à ce qu'ils ne souffrent pas. Une personne qui débute, même si elle ne se blesse pas, interrompra l'entraînement si c'est douloureux et, quand bien même elle continue, elle se contracte et n'est plus capable de bonnes techniques. En veillant avec la plus grande attention aux enfants comme à des enfants, aux adultes comme à des adultes, et en s'appliquant à ne pas leur faire ressentir de douleur, il faut leur faire continuer la pratique autant que possible. Pour cela, il faut tout d'abord bien réfléchir la méthode pédagogique et, en deuxième, s'y employer sans ménager sa peine. En troisième, il faut s'appliquer à éveiller l'intérêt. Ainsi, une fois habitués peu à peu, même si, par erreur, vous les projetez parfois fort, ils pourront l'accepter sereinement. Ce à quoi il est ensuite nécessaire de veiller est de réfléchir l'ordre des techniques que l'on enseigne en prenant en compte l'état physique et mental des gens. Et également à expliquer les techniques en

しずつ研究しているものであるというてもよからう。そこで予はそれらの人に対して教授上訓育上自己の修養上希望するところを述べようと思うのである。柔道の教授訓練は、その教えを受ける人の種類によって、その方法を異にすべきは当然である。たとえば警察においてこれを課する時は、攻撃防禦の法としてこれを教えることに重きを置くべきであるが、学校においては身体の鍛錬と精神の修養に重きを置くべきである。しかし大体において、この三者を兼ねて教えるので、柔道の価値が特に認められるのである。それだから教師たるものは、同時にこれらの三方から教授訓練をしようと心掛けねばならぬ。教授上第一に注意すべきことは、初心の者に怪我をさせぬことはもちろん苦痛を感じしめぬようにしなければならぬ。初心の者は怪我をせぬにしても痛かったりすると稽古を中止したり、継続はしても畏縮して伸びた業が出なくなってしまう。子供は子供のように大人は大人のように細心の注意をして苦痛を感じしめぬようにして当分の稽古を続けさせなければならぬ。それには第一教授の方法を工夫し第二には自分の骨折を惜しまぬようにして掛らなければならぬ。第三に興味を起させるように努めなければならぬ。かくして段々慣れてくれば、たまに誤って強く投げても平気で受け得るようになるのである。その次に必要なる心得は、人々の身体精神の状態を考えて教える業の順序を考えることである。また理解の度合

fonction de leur degré de compréhension. Il ne faut pas trop tôt enseigner trop de techniques en une fois mais, si on n'en introduit pas parfois de nouvelles, l'intérêt n'est pas éveillé et il y a un risque pour que, tentant de porter pratiquement tout le temps la même technique, le corps adopte une forme biaisée. Ensuite, accepter, pour celui qui enseigne, de tomber aveuglément n'a pas d'effet proportionné à la peine qu'il se donne. A l'inverse, ne faire pratiquement que projeter ne convient pas non plus. Le mieux est de multiplier les situations où chacun va jusqu'à ce que l'autre soit sur le point de tomber et, tandis qu'un tout petit peu plus et l'autre chuterait, revenir sur ses pieds. Ce faisant, si la situation idoine se présente, il faut intentionnellement faire tomber afin de faire naturellement prendre conscience de la respiration dans laquelle doit se porter la technique. En somme, il est nécessaire d'ajouter l'ingéniosité à l'ingéniosité et de ne pas ménager sa peine.

を考えて業の説明をすることである。あまり早くから一度に業を教え過ぎてもならず、また折々は新しい業を教えなければ興味も出てこず同じ業ばかりを掛けようとするため身体が偏した形になる恐れがある。それからむやみに倒れてやることは教えるものが骨の折れる割合に効能のないものである。しかしまたあまり投げているばかりでも行かぬ。互いに倒れかかっては残り今一步で転ぶというようなところまで行っては立ち戻るといような場合が多くあるがよい。そうしてちょうど適當の場合があればわざと倒れて見せて自然に業を掛ける呼吸を悟らせるようにしなければならぬ。要するに工夫に工夫を凝し自ら勞することを厭わぬということが必要なのである。