

# Objectif de la section spéciale d'exercice de randori que je m'apprête à mettre en place au Kōdōkan (2/2)

Traduction de travail par Yves Cadot de :

Kanō Jigorō 嘉納治五郎. « Chikaku Kōdōkan ni mōken to suru randori tokubetsu renshūka no mokuteki ni tsuite 近く講道館に設けんとする乱取特別練習科の目的について (A propos de l'objectif de la section spéciale d'exercice de *randori* que je compte bientôt mettre en place au Kōdōkan) ». *Jūdō* 柔道. Juillet 1937.

Dans le numéro précédent, j'ai évoqué mon intention de mettre bientôt en place une section spéciale d'exercice au *randori* au Kōdōkan, et je souhaiterais ici m'exprimer encore un peu à ce sujet.

La façon dont le *randori* est aujourd'hui généralement pratiqué ne correspond plus en de nombreux points au but originel, aussi avais-je depuis longtemps envie de la modifier ; sans idée immédiate et judicieuse cependant pour y parvenir, je ne m'y étais jusque-là pas employé. C'est cependant une situation qui ne pouvait perdurer indéfiniment, et comme quelques idées me sont récemment venues, j'ai décidé de les mettre en application.

Ainsi que je l'ai déjà dit dans le numéro précédent, le *randori* de *jūdō* cumule l'aspect martial et celui d'éducation physique et, s'il est facile à chacun de

前号において、近く講道館に乱取の特別練習科を設けるつもりであることを発表したが、ここにまたいささかそのことについて述べてみたいと思う。

今日一般に行なわれている乱取の仕方は乱取修行の本来の目的に副わない点が多々あるから、それを改めたいという考えは久しき以前からあったが、さてそれではどうすればよいかという直ちに名案がなかったので、今日まで等閑に附せられていたのである。さりとて何時までもそのままに打過ぐべきでないから、最近漸く一案を得、それを実行することに決したのである。

前号に述べたように柔道の乱取は体育と武術を兼ねたものであって、その体育という方は誰にも分

comprendre l'aspect de l'éducation physique, c'est plus difficile en ce qui concerne l'aspect guerrier. Il est possible de pourfendre, frapper ou donner des coups de pieds sans danger dans les *kata* mais difficile de le faire réellement en *randori*. C'est pourquoi on en est arrivé à une méthode permettant de s'affronter sans danger. Je ne m'étais cependant pas aperçu d'un point auquel je n'avais pas suffisamment réfléchi et qui était pourtant inéluctable. En effet, il est entendu que dans le *randori* aucun des deux n'applique d'*atemi* ou toute autre technique qui pourrait occasionner des blessures à l'autre ; cependant, aucun des deux ne doit adopter une attitude ou une posture qui permettrait d'être facilement touché par un *atemi*. D'un côté je ne dois pas appliquer réellement ce qui causerait des blessures à mon partenaire mais, d'un autre côté, il me faut être prêt, au cas où l'autre me porterait vraiment ses coups, à les esquiver ou les éviter. Dans le *randori* d'aujourd'hui, que les *atemi* ne soient pas utilisés est chose évidente mais parce que l'on convient de ne pas frapper, on en est arrivé à négliger jusqu'à la préparation à l'éventualité où l'adversaire frapperait pour de bon. On doit dire que c'est là une déficience. Du fait de cette erreur, l'attitude et la posture en *randori* sont devenues ce qu'elles sont aujourd'hui. Si l'on met de la force dans les bras et les jambes, que l'on écarte les jambes, que l'on baisse le corps très bas quand on est au contact, les déplacements sont lents et il est difficile d'effacer son corps agilement. C'est pourquoi il est souhaitable, lors du *randori*, de se confronter au partenaire le plus possible en *shizen-tai* ou, sinon, en *jigo-tai* qui permet d'esquiver le corps à n'importe quel moment. Quand on adopte cette attitude, on

り易いが武術の方はどうすればよいのかちょっと分り難い。斬ったり突いたり蹴ったりすることは、形では危険なく出来るが、乱取では実際には行い難い。それ故に、危険のない方法で勝負を決する仕方が行われるようになったのである。それはもちろんやむを得ぬことではあるが、そこに一つ考慮の足りない点のあったことに気づかなかったのである。それはどういうことであるかというに、乱取の際、双方共当身その他相手に怪我をさせるような技を施してはならぬことはもちろんであるが、さらばいって、双方共容易に当身を当てられるような姿勢なり態度があってはならぬ。一方は相手に怪我をさせるようなことを実際に行ってはならぬが、他方はもし対手が実際に当てて来た時は、それを外すとか避けるというような心構えがなければならぬのである。今日行なわれている乱取は、実際に当身を用いないということは当然のことであるが、一方が当てないからといって、実際の場合、先方が当てて来た時の用意まで怠るということになった。それが欠陥というべきである。乱取の際における姿勢態度が、そういう間違いから今日ようになって来たのである。手足に力を入れ、両脚を開き、体軀を低く下げ、相手と組合う時は、動作が遅くなり、敏速に体を交すようなことは出来難いのである。だから乱取の時の姿勢は、出来るなら自然体、しからざるもいつでも体を交わし得る程度の自護体で、相手と相對することが願わしい。そういう姿勢でいると、相手の攻撃を避け易く、仮に避け損ねても、正面から強く当て

peut facilement éviter les attaques du partenaire ou, en cas d'échec de l'esquive, au moins n'est-on pas violemment frappé de face. De plus, quand on se place du point de vue de l'éducation physique, il est clair qu'il est souhaitable de s'exercer en *shizen-tai*, attitude qui permet de changer en toute liberté aussi bien vers la droite que la gauche. Il est parfois des gens qui pensent qu'avoir une musculature développée est le corps idéal mais, le corps idéal, ce n'est pas cela, et on ne saurait cautionner une musculature proéminente : il faut obtenir une puissance que l'on puisse appliquer dans n'importe quelle direction, et où les muscles puissants s'expriment sitôt que l'on met de la force. Pour construire un tel corps, il ne faut pas introduire en permanence de force lors des *randori*.

Si on désire éduquer l'attitude décrite plus haut et s'habituer à cette posture, il est nécessaire d'éduquer l'habitude de s'exercer avec les justes attitude et posture, sans s'obstiner dans le combat de *randori* tel qu'il est habituellement pratiqué aujourd'hui. Quand on s'attache trop au fait que l'on ne doit pas tomber, il devient difficile de chuter habilement. Ne pas savoir chuter habilement mène à résister insensément. De là naissent blessures et échecs. Si, au contraire, on ne déteste pas être projeté, qu'on ne tente pas de résister de toutes ses forces quand la technique du partenaire est suffisamment efficace et que l'on est prêt à chuter courageusement, on maîtrise finalement la chute et cela n'est plus le moins du monde douloureux. Quand on accumule cette expérience, on en arrive à pouvoir porter des techniques tout en étant projeté ou encore à pouvoir, dans la chute, esquiver le corps et se relever.

Comme, par un tel exercice, on en arrive à

raire de telles choses, il est possible d'éviter de telles choses. De plus, quand on se place du point de vue de l'éducation physique, il est clair qu'il est souhaitable de s'exercer en *shizen-tai*, attitude qui permet de changer en toute liberté aussi bien vers la droite que la gauche. Il est parfois des gens qui pensent qu'avoir une musculature développée est le corps idéal mais, le corps idéal, ce n'est pas cela, et on ne saurait cautionner une musculature proéminente : il faut obtenir une puissance que l'on puisse appliquer dans n'importe quelle direction, et où les muscles puissants s'expriment sitôt que l'on met de la force. Pour construire un tel corps, il ne faut pas introduire en permanence de force lors des *randori*.

Si on désire éduquer l'attitude décrite plus haut et s'habituer à cette posture, il est nécessaire d'éduquer l'habitude de s'exercer avec les justes attitude et posture, sans s'obstiner dans le combat de *randori* tel qu'il est habituellement pratiqué aujourd'hui. Quand on s'attache trop au fait que l'on ne doit pas tomber, il devient difficile de chuter habilement. Ne pas savoir chuter habilement mène à résister insensément. De là naissent blessures et échecs. Si, au contraire, on ne déteste pas être projeté, qu'on ne tente pas de résister de toutes ses forces quand la technique du partenaire est suffisamment efficace et que l'on est prêt à chuter courageusement, on maîtrise finalement la chute et cela n'est plus le moins du monde douloureux. Quand on accumule cette expérience, on en arrive à pouvoir porter des techniques tout en étant projeté ou encore à pouvoir, dans la chute, esquiver le corps et se relever.

Comme, par un tel exercice, on en arrive à

raire de telles choses, il est possible d'éviter de telles choses. De plus, quand on se place du point de vue de l'éducation physique, il est clair qu'il est souhaitable de s'exercer en *shizen-tai*, attitude qui permet de changer en toute liberté aussi bien vers la droite que la gauche. Il est parfois des gens qui pensent qu'avoir une musculature développée est le corps idéal mais, le corps idéal, ce n'est pas cela, et on ne saurait cautionner une musculature proéminente : il faut obtenir une puissance que l'on puisse appliquer dans n'importe quelle direction, et où les muscles puissants s'expriment sitôt que l'on met de la force. Pour construire un tel corps, il ne faut pas introduire en permanence de force lors des *randori*.

Si on désire éduquer l'attitude décrite plus haut et s'habituer à cette posture, il est nécessaire d'éduquer l'habitude de s'exercer avec les justes attitude et posture, sans s'obstiner dans le combat de *randori* tel qu'il est habituellement pratiqué aujourd'hui. Quand on s'attache trop au fait que l'on ne doit pas tomber, il devient difficile de chuter habilement. Ne pas savoir chuter habilement mène à résister insensément. De là naissent blessures et échecs. Si, au contraire, on ne déteste pas être projeté, qu'on ne tente pas de résister de toutes ses forces quand la technique du partenaire est suffisamment efficace et que l'on est prêt à chuter courageusement, on maîtrise finalement la chute et cela n'est plus le moins du monde douloureux. Quand on accumule cette expérience, on en arrive à pouvoir porter des techniques tout en étant projeté ou encore à pouvoir, dans la chute, esquiver le corps et se relever.

Comme, par un tel exercice, on en arrive à

かくの如き練習によって、身体を軽妙自在に働かし得るようになる

pouvoir mouvoir le corps avec légèreté et liberté, ce corps est un corps excellent qui a bien été renforcé. Quand on réfléchit de ce point de vue, il faut veiller à, sans se concentrer comme aujourd'hui uniquement sur le fait de ne pas tomber, s'exercer plutôt à chuter et, au travers de cela, gagner en liberté du corps et pouvoir concevoir des techniques naturelles et habiles.

ので、そういう身体が、よく鍛えられた優良の身体なのである。それから考えて見ると、今日のように倒れまいとのみ考えず、むしろ倒れることを練習し、それによって身体の自在を得、自然と巧みな技を考え出し得るように留意しなければならぬ。