

4 柔道試合における礼法(抜粋)

「柔道試合における礼法」については、次のように定められている。

(平成 7 年 10 月 27 日改正)

(1) 趣 旨

礼は、人と交わることにあたり、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人の交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、礼法はこの精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

(2) 礼の種類(敬礼と拝礼)

ア 敬 礼

(ア) 立礼 礼をする方向に正対して直立(気をつけ)の姿勢をとり、次いで上体を静かに曲げ(約 30 度)、両手の指先が膝頭の上・握り拳約一握りくらいのところまで体に沿わせて滑り下ろし、敬意を表する。

この動作ののち、おもむろに上体を起こし、元の姿勢にかえる。この間の時間は通常呼吸で約一呼吸(約 4 秒)である。

○ 直立姿勢の要点 ⇒ 両踵(かかと)をつけ、足先を約 60 度を開き、膝を軽く伸ばす。頭を正しく保ち、口を閉じ、眼は正面の眼の高さを直視する。両腕を自然に垂れ、指は軽くそろえて伸ばし体側に着ける。

(イ) 座礼

1) 正座のしかた

直立の姿勢から、まず左足を約一足長半ひいて、体を大体垂直に保ったまま、左膝を左足先があった位置に下ろす(爪立てておく)。

次いで、右足を同様にひいて爪立てたまま右膝を下ろす(この場合、両膝の間隔は大体握り拳二握りとする)。

次いで、両膝の爪先を伸ばし、両足の親指と親指とを重ねて臀部を下ろし体をまっすぐに保って坐る。両手は、両大腿の付け根に引きつけて指先をやや内側に向けておく。

2) 座礼

正座の姿勢から、両肘を開くことなく両手を両膝の前で握り拳二握りのところに、人差し指と人差し指とが約 6 センチメートルの間隔で自然に向き合うように起き、前額が両手の上約 30 センチメートルの距離に至る程度に上体を静かに曲げて敬意を表する。

この動作ののち、静かに上体を起こし、もとに正座の姿勢に戻る。

3) 正座からの立ちかた

正座の姿勢から、まず上体を起こして両足先を爪立て、次いで坐るときと反対に、右膝を立て右足を右膝頭の位置に進め、次いで右足に体重を移して立ち上がり、左足を右足にそろえて直立の姿勢になる。

⇒ 座り方、立ち上がり方の手順を「左坐右起」と覚えるとよい

イ 拝礼

方法は敬礼と同様であるが、体の前に曲げる度が深く、立礼の場合は体を前に約45度に曲げ、両手は膝頭まで滑り下ろす。

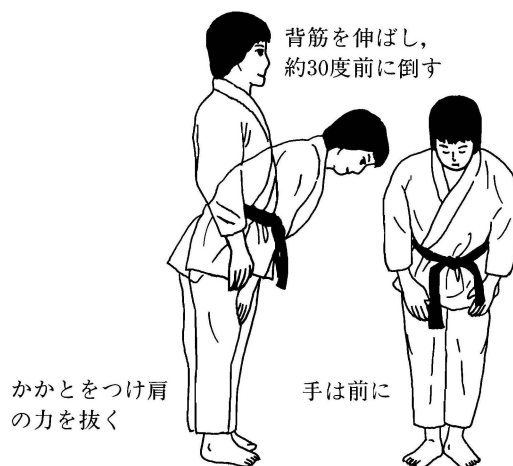
座礼の場合は、両手の人差し指と人差し指と、拇指と拇指とが接するようにし、前額を両手の甲に接するまで体を曲げ、両肘をつけ敬意を表する。

礼 法

●座礼



●立礼



●座りかた・立ちかた

