



# かのうじごろうしはんいくん 嘉納治五郎師範遺訓

じゅうどう しんしん ちから もっと ゆうこう  
柔道は心身の力を最も有効に

しよう みち  
使用する道である

しゅぎょう こうげきぼうぎよ れんしゅう  
その修行は 攻撃防禦の練習に

よ しんたいせいしん たんれんしゅうよう  
由つて身體精神を鍛錬修養し

しどう しんずい たいとく こと  
斯道の神髄を體得する事である

(そ) これ よ おのれ かんせい  
さうして是に由つて己を完成し

よ ほえき じゅうどうしゅぎょう  
世を補益するが 柔道修行の

きゅうぎょう もくてき  
究竟の目的である

## かのうじごろうしはん おし 嘉納治五郎師範の教え

じゅうどう ところ からだ いちばんよ ほうほう つか みち い かた  
柔道は心と体を一番良い方法で使う道、生き方  
です。

わざ あいて わざ ふせ けいこ ところ からだ  
技をかけ、相手の技を防ぐ稽古で心と体をきた  
え、その最も良い使い方を身につけます。

ところ からだ かんぜん しゃかい  
そして、心と体を完全なものにして、社会のた  
めに役立つ人になることが、柔道を稽古する人

さいしゅうてき もくひょう  
の最終的な目標です。