



柔道

柔道給人的最初印象，往往是以白袍配搭黑腰帶為服飾、兩個人扭作一團的競技，甚至有人會認為柔道只是把人提起再摔地的玩意。事實上，柔道是一種近代興起的運動，已有一套完善的比賽規則，在國際體壇參與者眾多。

柔道的誕生



柔道由日本人創立。1882年，被喻為「柔道之父」的嘉納治五郎先生創設講道館，醉心研究各流派的柔術，並進行系統性改良，劃分段位和級別，設立評審和考核制度，後來更制定比賽規則及裁判制度。由於此柔術在改良後已脫離了日本古代其他武術流派，因此定名柔道。

在日本政府大力推廣下，柔道被納入學校體育課程內，推展至全國各地。及後，嘉納治五郎先生的徒弟進行一連串改革，包括以體重為比賽分級，以及修訂勝負裁決方式等。直至1964年，東京奧運才把柔道列為正式比賽項目，柔道亦逐漸成為今天其中一種流行的體育項目。

柔道的特色



「精力善用 自他共榮」是所有柔道運動員的格言，也是柔道的基本理念，以鍛鍊及教育身心為目的，而非單純講求以競技分勝負。「精力善用」是指以最佳方式運用自己的力量，即以柔制剛；而「自他共榮」則是指和伙伴一起學習成長，互相切磋。在練習的過程中，除了追求自己技術上的進步外，還要和身邊的隊員一起成長，達至鍛鍊體魄及提升身心修養的目標。柔道運動重視禮儀，有「始於禮，終於禮」的要求，上道場前先敬禮，見到老師要敬禮，開始練習前亦要先互相敬禮。

色帶、級別和段位



柔道的級別和段位以不同顏色的腰帶區分，顏色代表等級。以六級為入門，十段為最高級，成功考取段位的運動員亦可報考成為教練。

| 段級 | 腰帶顏色 |
|----|------|
| 十段 | 紅 |
| 九段 | 紅 |
| 八段 | 紅白 |
| 七段 | 紅白 |
| 六段 | 紅白 |
| 五段 | 黑 |
| 四段 | 黑 |
| 三段 | 黑 |
| 二段 | 黑 |
| 初段 | 黑 |
| 一級 | 棕 |
| 二級 | 藍 |
| 三級 | 綠 |
| 四級 | 橘 |
| 五級 | 黃 |
| 六級 | 白 |





柔道的技術與「形」



柔道的技術可分為三大類：投技、固技及當身技。投技是使對手摔倒的技術，固技（即寢技）是將對方壓在地上並以關節技或絞技攻擊的技術，當身技則是用拳腳直接打擊對方的招式。武器防守亦是柔道一部分，但因其有危險性，只容許在Kata（「形」）的訓練中使用。在競技柔道（如奧林匹克運動會）中，柔道項目只允許使用投技、固技中的壓制技、絞技和對肘關節的關節技。

投技和固技又可細分為數項技術，詳情可參考下表：

| 投技 | | | | | 固技 | | |
|----|----|-----|------|------|--|------------------------|---------------------------------|
| 立技 | | 捨身技 | | | 壓制技 | 絞技 | 關節技 |
| 手技 | 腰技 | 足技 | 真捨身技 | 橫捨身技 | 肩固 袈裟固 上四方固 縱四方固 橫四方固 等 | 裸絞 逆十字絞 三角絞 等 | 腕絨 腕挫十字固 腕挫三角固 足絨 等 |
| | | | | | | | |

柔道比賽中，雙方會隨意運用柔道技術相搏，沒有固定招式，但柔道本身有一套嚴格規定的練習方式，稱為「形」，就像功夫中的套路，將柔道的理解和理論包含在內，由兩人一組展示出來，是考取段位的必要項目。柔道對「形」的練習非常講究，練習時雙方分為取方和受方，即施術者與被施術者。雙方所用的招式、次序、禮法等要求細緻嚴謹，令運動員可以次序分明地學習柔道技術。柔道對「形」的修為亦非常重視，各個段位對「形」的考核範圍均有不同，考生須熟習取方和受方兩個角色，使出各種技術。

「形」的種類和基本內容如下：

| 「形」的種類 | 基本內容 |
|--------|--|
| 投之「形」 | 用於學習和演示投摔的理論，包括利用手臂摔擲受方的手技、利用腰部上移摔擲受方的腰技、利用腿移摔擲受方的足技、真捨身技及橫捨身技。捨身技是取方為了摔擲受方，自己先行跌倒。為了學習投技的應用，練習時會將對手大幅度摔擲或絆倒在地上。 |
| 固之「形」 | 用於學習和演示寢技的理論，包括壓制技、絞技、關節技，即運用身體壓制、鎖喉或勒住對方，以及對關節施力以制服對方，甚至包括鎖膝等競技禁用技術。 |
| 柔之「形」 | 重點在於以柔制剛，用作演示對柔道的理解，以較為緩慢的動作將攻擊、防範的技術呈現。因以教育為目的，任何人（包括老少）即使沒有穿柔道袍，都可在任何地方練習柔之「形」。 |
| 極之「形」 | 由武士時代流傳下來，「形」當中善用各種柔道技術，並運用武士武器如長劍、匕首和短劍等道具攻擊，還有許多跪着的招式。 |
| 講道館護身術 | 以柔道為基礎的現代防身術，有徒手搏鬥及武器（木棍、刀和手槍）攻擊。 |
| 五之「形」 | 動作富藝術性，蘊含天地自然之道。 |
| 古式之「形」 | 古柔術之「形」，當中的技術是用於穿著盔甲的對手，分為表之「形」和裏之「形」，前者側重優雅端莊，後者注重敏捷快速的動作。 |

柔道運動的好處



柔道是訓練力量、速度、體能，以至身體協調的運動。柔道的各種動作涉及身體多組肌肉，不但可增強肌肉力量，更可提高筋骨、韌帶及關節的彈性，對保持骨質健康有一定的好處。另一方面，柔道注重禮儀與內心修養，長遠能夠培養運動員的意志力、忍耐力，以及尊重別人的良好操行。

柔道運動在香港的發展及推廣



柔道源於日本，因此在本港發展初期，大部分參與人士皆為日本僑民。1960年代，各色各樣的柔道訓練班開始發展。直至1966年，柔道大師岩見武夫先生來港設立柔道館，成為首名在港開館授徒的日本人。自此，香港柔道百花齊放，各個柔道體育會相繼成立，並聯合推廣柔道運動，建立系統性訓練計劃。

柔道循序漸進的練習方式形成清晰的進階模式，把傳統的日本柔術轉變成現代運動項目，建立了公平公正的裁判制度。中國香港柔道總會主力協助推廣本地柔道運動，把運動員帶到國際舞台，又舉辦不同比賽，提供競技平台，讓運動員不斷交流和改進技術，提升本地柔道運動員的水平。

如欲了解更多香港柔道運動的資料，可到中國香港柔道總會網頁瀏覽：

