

Avant d'entrer dans l'exercice du *randori*, il faut connaître ce que l'on appelle les *ukemi*. Les *ukemi* sont une manière de pouvoir tomber agréablement sans se blesser ni ressentir de souffrance, que l'on tombe par soi-même ou que l'on soit projeté par quelqu'un. Avec cela, on peut tomber en avant, en arrière, à droite et à gauche, et il arrive que l'on roule. Si on ne peut pas faire cet exercice librement, on ne peut pas faire *randori* convenablement.²⁶⁶

乱取の練習に入る前に、受身のことを心得ておかなければ、受身とは自分で倒れる時から投げられる時でも、苦痛も感ぜず、楽に倒れる方をいうのである。これは右に倒れる場合と、転がる。この場合の練習が自由からでなければ、思うよう出来ぬのである。

Il arrive également que l'on soit renversé sur l'arrière. À ce moment là, je plie le cou afin que le menton touche la poitrine, je courbe également le dos pour l'arrondir et lorsque le corps touche le sol je tombe de façon à ce que le corps roule sans qu'aucune partie ne heurte violemment le sol. Juste avant de toucher terre, comme sur la figure 3, les mains frappent le sol, ce qui diminue la force de l'impact lorsque le corps touche. En ce qui concerne la façon de frapper avec les mains, il faut d'abord écarter les mains du corps selon un angle de 30 à 40 degrés et frapper le sol de la paume, en commençant par la paume et la partie où la paume et l'avant-bras se touchent tandis que la partie du coude touche le sol un peu en retard (j'ai parlé de sol de façon générale mais lors d'un entraînement, il s'agit bien sûr des tatamis d'entraînement). J'ai dit que le coude devait arriver un peu en retard sur le tatami et c'est là chose à laquelle il faut faire particulièrement attention. Si d'aventure le coude touchait le sol en premier, il le heurterait violemment et on pourrait alors facilement s'y blesser ou endommager l'articulation de l'épaule. Cependant, si c'est la paume qui touche d'abord le sol, comme elle frappe en premier souplement le sol et que l'articulation du coude adoucit encore quelque peu cette force, elle n'arrive à l'épaule qu'atténuée. En même temps, il faut également veiller à ce que les paumes n'atteignent pas le sol trop tôt avant les coudes. En effet, lorsque la paume arrive trop tôt, il y a un risque pour endommager l'articulation du coude. J'ai dit qu'il fallait faire en sorte que la paume et la partie entre la paume et l'avant-bras touche le sol en premier parce que si j'avais simplement parlé de la paume, il y a un risque pour que le coude soit trop en retard tandis que si j'ajoute également la partie où la paume et l'avant-bras se rejoignent, le coude ne devrait pas être trop en retard. En ce qui concerne la façon de frapper, on peut faire comme je l'ai indiqué précédemment mais est-ce que les deux mains doivent frapper le sol en même temps ? Lorsque les débutants s'entraînent à frapper, il est bon qu'ils le fassent en même temps des deux mains mais une fois un peu avancés dans l'entraînement, il est conseillé de les faire s'amuser à ne frapper que d'un côté, à

また往々後向きに倒される。ある、そのときは腰が丸く、頸を屈げ背中も丸く曲げて体が地につく部分が強く地に当らないように落ち、そうして地につくちょっと前に第うに手で地を打って体のつかる勢いをそぐようにある。この手の打ち方は手とは三、四十度の角をい離して、掌と腕の掌の部分とが先に、肘の方がれて地につくようにして打つのである（地とは一だったのであるが、稽古のるん稽古疊のことであるが少しおくれで畳につくいったが、これは特に注ことである。もし肘が先けば、肘が烈しく地にぶて怪我をすとか肩の關るといようなことが生しかし掌の方が先に地に最初柔かく地に当り、ま節で幾分かその力を和ら、肩に及んで来る力も減るわけになる。同時にまよりもあまり早く地につに注意せねばならぬ。それは、掌の方があまり早い係を損じる恐れがある。腕の掌に接近した部分とにつくようにとといったの掌といえば肘の方がおくれことになる恐れがあるが、に接近した部分も一緒に、肘の方はあまりおくれるかぬからである。手の打らず前述のように心得ておが、両方の手で同時に地かどうかというに、初心者をつ稽古をする時は同時に打いけれど、やや修行が進からは右か左か一方は遊いてどっちか一方だけで打

²⁷⁴. *Ibidem*, p. 136.

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 la bonne attitude et la bonne posture, sans adhérer au combat de *randori* tel qu'il est habituellement pratiqué aujourd'hui. Quand on est trop persuadé que l'on ne doit pas tomber, il devient difficile de tomber habilement. Ne pas pouvoir tomber habilement revient à faire des efforts inutiles. 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 efficace et qu'on se prépare à chuter courageusement, on maîtrise finalement la chute et cela ne devient 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 pouvoir mouvoir le corps avec légèreté et liberté, ce corps est un excellent corps qui a été bien renforcé. Quand on réfléchit à partir de là, il devient évident que la pensée d'aujourd'hui qui refuse la chute est à proscrire, tandis qu'il faut plutôt s'exercer à la chute, de manière à rendre le corps libre et capable de porter des techniques habiles.²⁶⁴

以上述べたような姿勢を慣れしめようと思えば、なわれているように、舌拘泥しないで正しい姿勢する習慣を養う必要があれまいということに余りると、巧みに倒れることなる。巧みに倒れることと無理にも頑張るということから怪我もすれる。これに反して投げら厭わず、先方の技が相当強いて残ろうとせず、潔うに心掛けているとついに熟練し、それが少なくなる。そういう熟練倒されながら技を掛けるようによいにもなり、ながら体を交わし起き上出来るようになる。かくによって身体を軽妙自在になるになるので、そうよく鍛えられた優良の身。それから考えて見るうに倒れまいとのみ考え倒れることを練習し、そ身体の自在を得、自然とを考え出し得るように留ばならぬ。