



THE CONTRIBUTION OF JUDO TO EDUCATION

Il contributo del judo all'Educazione di Kano Jigoro

Conferenza tenuta da Kano Jigoro a Los Angeles, presso l'Università della California del Sud in occasione dei giochi del 1932. Traduzione di Patrizia Pozzoli.

The object of this lecture is to explain to you in a general way what Judo is. In our feudal times, there were many military exercises such as fencing, archery, the use of spears, etc. Among them there was one called Jujutsu which was a composite exercise, consisting principally of the ways of fighting without weapons; using, however, occasionally daggers, swords and other weapons.

Lo scopo di questa conferenza è di spiegarvi in linea generale cosa sia il judo.

Nei nostri tempi feudali esistevano molte pratiche militari come la scherma, l'arceria, il maneggio della lancia, ecc. Tra questi ce n'era una chiamata jiu-jutsu, una tecnica complessa che consisteva principalmente nel combattimento disarmato, ma usava occasionalmente anche pugnali, spade e altre armi.

The kinds of attack were chiefly throwing, hitting, choking, holding the opponent down and bending or twisting the opponent's arms or legs in such a way as to cause pain or fracture. The use of swords and daggers was also taught. We had also multitudinous ways of defending ourselves against such attacks. Such exercise, in its primitive form, existed even in our mythological age. But systematic instruction, as an art, dates only from about three hundred fifty years ago.

L'azione consisteva in proiezioni, colpi, strangolamenti, nel bloccare l'avversario al suolo, forzare o torcere le articolazioni di braccia e gambe causandogli dolore o fratture. E veniva insegnato l'uso di spade e pugnali. Comprende anche un'infinità di modi per difendersi da questi attacchi. Questi esercizi erano praticati in forma primitiva fin dalla nostra era mitologica, ma lo studio sistematico di questa arte cominciò solamente circa 350 anni or sono.



In my younger days I studied this art with three eminent masters of the time. The great benefit I derived from the study of it led me to make up my mind to go on with the subject more seriously, and in 1882 I started a school of my own and called it Kodokan. Kodokan literally means a school for studying the way, the meaning of the way being the concept of life itself. I named the subject I teach Judo instead of Jujutsu. In the first place I will explain to you the meaning of these words. Ju means gentle or to give way, Jutsu, an art or practice, and Do, way or principle, so that Jujutsu means an art or practice of gentleness or of giving way in order to ultimately gain the victory; while Judo means the way or principle of the same.

In gioventù ho studiato quest'arte con tre eminenti maestri dell'epoca. Il grande beneficio che ne ho ricavato mi convinse ad approfondire l'argomento più seriamente, e nel 1882 aprii la scuola che ho chiamato 'Kodokan'.

Kodokan significa letteralmente 'Luogo per lo studio della Via', intendendo per Via il concetto della vita stesso. Ho chiamato judo anziché jiu-jitsu l'argomento che insegnavo. E per prima cosa spiegherò la differenza tra queste denominazioni: 'jiu' significa 'adattabilità' o 'cedevolezza'; 'jitsu' significa 'arte' o 'pratica'; e 'do' significa 'Via' o 'principio'. Sicché jiu-jitsu denomina 'un'arte o una tecnologia di adattabilità o di cedevolezza al fine di ottenere la vittoria'; mentre judo vuol significare la 'Via' o 'il Principio' dello stesso obiettivo.

Let me now explain what this gentleness or giving way really means.

Suppose we assume that we may estimate the strength of men in units of one. Let us say that the strength of a man standing in front of me is represented by ten units, whereas my strength, less than his, represented by seven units. Then if he pushes me with all his force I shall certainly be pushed back or thrown down, even if I use all my strength against him. This would happen because I used all my strength against him, opposing strength with strength. But if instead of opposing him, I were to give way to his strength by withdrawing my body just as much as he had pushed, remembering at the same time to keep my balance, then he would naturally lean forward and thus lose his balance.

In this new position, he may have become so weak (not in actual physical strength but because of his awkward position) as to have his strength represented for the moment, by say, only three units instead of his normal ten units. But meanwhile, I, keeping my



balance, retain my full strength, as originally represented by seven units. Here then, I am momentarily in an advantageous position and I can defeat my opponent using only half of my strength, that is half of my seven units, or three and one-half against his three.

This leaves one half of my strength available for any purpose. In case I had greater strength than my opponent I could of course push him back.

But even in this case, that is, if I had wished to push him back and had that power to do so, it would be better first for me to have given way, because, by so doing I should have greatly economised my energy.

That is one simple instance of how an opponent may be beaten by giving way. Other instances may be given.

Suppose that my opponent tries to twist my body (as here demonstrate by my assistant and myself) intendine to cause me to fall dawn so. If I would to resist him I should surely be thrown down, because my strength to resist case him is not sufficient to overcome his. But if on the other hand, I give way to him, and while doing so I pull my opponnet (as demonstrated) throwing my body voluntarily on the ground, I can throw him very easily.

I will give another examples. Suppose we are walking along mountain road with a precipice on the side (as demonstrated) and that the man had suddenly sprung among tried to push me down the precipice. In this case I could not help being pushed over the precipice I attempted resist him, while, on the contrary, if I give way to him at the same time turning my body round (as demonstrated) and pulling my opponnet toward the precipice . I can easily throw my opponnet over the edge and at the same time throw my own body safely to the ground.

I can multipliy these examples to any extent, but I think those which I have given will soffice to enable you to understand how. I my beat a opponnet by giving way, and as there are so many instances in Jujitsu, where this principle is applied, the name Jujitsu (that is the gentle, or giving way art) came to be the name of the whole art.

But strictly speaking, real Jujitsu is someting more. The way of gaining victory over an opponnet by Jujitsu is not confined to gaining victory on by giving way. We sometimes hit kick and choke in physical contest, but contra-distinction to giving way, these are form of direct attack.

Sometimes an opponnet take hold of one's wrist. How can possibile releas oneself without using strength against one's opponnet's grip.



The same thing can be asked when somebody grips one from behind. I thus, the principle of giving way cannot cover all the methods used in Jujitsu: contest, is there any principle which really covers the whole field? Yes, there is, and that is the principle of the maximum-efficient use of mind and body and Jujitsu is nothing but an application of this all pervading principle attack and defence.

Permettetemi ora di spiegarvi cosa significa realmente questa adattabilità o cedevolezza.

Supponete di valutare la forza di un uomo in unità. Diciamo che l'uomo che ho di fronte valga dieci unità, mentre la mia forza, minore della sua, ne vale sette. Quindi, se lui mi spinge con tutta la sua forza, sicuramente verrei spinto all'indietro, o gettato al suolo, anche utilizzando tutta la mia forza contro di lui.

Questo accadrebbe perché io ho utilizzato tutta la mia forza contro di lui opponendo forza contro forza. Però se, invece di oppormi, io avessi lasciato via libera alla sua forza, indietreggiando col corpo proprio nel momento culminante della spinta e stando attento a mantenere l'equilibrio, lui si sarebbe sbilanciato in avanti.

In questa nuova posizione, può essere vulnerabile, non in termini di forza fisica, ma per la posizione compromessa, da poter disporre solo tre unità di forza, al posto delle dieci di cui disponeva prima.

Mentre io, mantenendo l'equilibrio, dispongo delle mie sette unità di forza originarie.

A questo punto mi trovo in posizione di vantaggio e posso sconfiggerlo utilizzando solo metà della mia forza, utilizzando tre unità e mezza contro le sue tre. Questa tattica di usare appena metà delle mie risorse è valida in qualsiasi circostanza. Nel caso in cui io fossi superiore in forza, certamente avrei potuto respingerlo. Ma anche se, avendone la possibilità, avessi potuto farlo, sarebbe stato preferibile cominciare a cedere perché così facendo avrei economizzato gran parte della mia energia, esaurendo la sua.

Questo è solo un esempio di come si può sconfiggere un avversario cedendo. Si possono portare altri esempi.

Supponete che il mio avversario voglia piegare (torcere) il mio corpo (come dimostriamo qui il mio assistente e io) in maniera che io cada. Se io gli resistessi sicuramente verrei proiettato, perché la mia forza per resistergli non è sufficiente per superare la sua.

Però, se al contrario, io cedo prima di lui, e mentre faccio questo tiro il mio avversario (come si dimostra) andando col mio corpo volontariamente al suolo, posso proiettarlo molto facilmente.



Farò un altro esempio. Supponete che stiamo passeggiando per un sentiero di montagna, con un precipizio a un lato (come qui dimostrato) e che questo assalitore improvvisamente mi salta addosso e cerca di spingermi. In questo caso non potrei evitare di venir spinto nel vuoto se cercassi di resistere, invece, al contrario, se cedo davanti lui allo stesso tempo, posizionando il mio corpo in modo rotondo (accovacciato come si dimostra) e tirando il mio avversario dove lui mi spinge, posso tirarlo facilmente nella zona pericolosa verso il bordo e allo stesso tempo portare il mio corpo al suolo con sicurezza.

Posso moltiplicare questi esempi a qualsiasi livello, però penso che quelli che ho fatto saranno sufficienti per permettervi di comprendere come posso vincere un avversario cedendo, e come nel combattimento del jiu-jitsu (cioè l'arte della morbidezza o cedevolezza) si è convertito nel nome dell'arte nella sua totalità.

Però parlando rigorosamente, il vero jiu-jitsu è qualcosa di più.

La forma per conseguire la vittoria su un avversario attraverso il Jiu-jitsu non si limita unicamente a ottenere una vittoria cedendo. A volte colpiamo, diamo calci e strangoliamo nei combattimenti fisici, però a differenza del cedere, queste sono forme di attacco diretto.

A volte un avversario prende il polso di uno. Come può questo ultimo liberarsi senza utilizzare la propria forza contro la presa dell'avversario? Si può chiedere lo stesso quando qualcuno afferra una persona da dietro. Se, dunque, il principio della cedevolezza non può coprire tutti i metodi nel combattimento jiu-jitsu, esiste qualche principio che copre realmente tutto il campo dell'azione? Sì, esiste, e questo è il principio della massima efficacia nell'uso del corpo e della mente, e il jiu-jitsu non è altro che un'applicazione di questo principio che comprende tutto, attacco e difesa.

Can this principle be applied to other fields of human activity? Yes, the same principle can be applied to the improvement of the human body, making it strong, healthy and useful, and so constitutes physical education. It can also be applied to the improvement of intellectual and moral power, and in this way constitutes mental and moral education. It can at the same time be applied to the improvement of diet, clothing, housing, social intercourse, and methods of business, thus constituting the study and training in living. I gave this all-pervading principle the name of "Judo". So Judo, in its fuller sense, is a study and method in training of mind and body as in the regulation of life and affairs.



Si può applicare questo principio ad altri campi dell'attività umana?

Si, questo principio può essere applicato per il miglioramento del corpo rendendolo forte, sano e utile e costituendo così un'educazione fisica. Può anche essere applicato alle facoltà intellettive e morali, costituendo così un'educazione mentale e morale. Può essere allo stesso tempo applicato al miglioramento dell'alimentazione, del vestire, dell'abitazione, delle relazioni sociali, della condotta in affari, costituendo così lo studio e l'allenamento alla vita. A questo principio universale ho dato il nome di judo. Così il judo, nel senso più completo del termine, è uno studio e un metodo per la formazione della mente e del corpo, come per la regolamentazione della vita e del lavoro.

Judo, therefore, in one of its phases, can be studied and practiced with attack and defense for its main object. Before I started Kodokan, this attack and defense phase of Judo only was studied and practiced in Japan under the name of Jiu-jitsu, sometimes called "Tai-Jitsu", meaning the art of managing the body or "Yawara", the "gentle management." But I came to think that the study of this all-pervading principle is more important than the mere practice of Jiu-jitsu, because the real understanding of the principle not only enables one to apply it to all phases of life, but is also of great service in the study of the art of Jiu-jitsu itself.

In un primo momento il judo può essere studiato e praticato in uno dei suoi aspetti, avendo come scopo principale l'attacco e la difesa.

In Giappone, prima che io fondassi il Kodokan, l'aspetto del judo relativo all'attacco-e-difesa era studiato sotto il nome di jiu-jitsu; denominato anche tai-jutsu, che significa 'l'arte di addestrare il corpo'; o yawara: 'la condotta cedevole'. Ma arrivai alla conclusione che lo studio di questo principio universale sia più importante della semplice pratica del jiu-jitsu perché la sua comprensione reale può estendersi a tutti gli aspetti della vita, ed è di grande aiuto anche nello studio dell'arte del jiu-jitsu stesso.

It is not only through the process I took that one can come to grasp this principle. One can arrive at the same conclusion by philosophical interpretation of the daily transaction of business, or through abstract philosophical reasoning. But when I started to teach Judo I thought it advisable to follow the same course as I took in the study of the subject, because by so doing I could make the body of my pupil healthy, strong and useful. At the same time, I could assist him gradually to grasp this all-



important principle. For this reason I began the instruction of Judo with training in randori and kata.

Non è solo attraverso il cammino che ho intrapreso che si arriva a comprendere questo principio. Si può arrivare alle stesse conclusioni analizzando teoricamente le quotidiane transazioni commerciali, o attraverso speculazioni filosofiche astratte. Ma ho cominciato a insegnare judo pensando che fosse opportuno riproporre l'esperienza che avevo fatto nello studio dell'argomento, perché in questo modo avrei ottenuto che il corpo dei miei allievi diventasse più forte, sano e utile. E facendo questo potevo assisterli gradualmente nell'apprendimento del più importante principio. Per questa ragione ho iniziato l'istruzione del judo allenando in *randori* e *kata*.

Randori, meaning "free exercise", is practiced under conditions of actual contest. It includes throwing, choking, holding the opponent down, and bending or twisting his arms or legs. The two combatants may use whatever methods they like provided they do not hurt each other and obey the rules of Judo concerning etiquette, which are essential to its proper working.

Il *randori*, parola che significa 'esercizio libero', è praticato come un combattimento reale. Comprende proiezioni, strangolamenti, immobilizzazioni al suolo, forzare o torcere braccia e gambe. I contendenti possono scegliere la tecnica che preferiscono, a condizione di non ferirsi e che si comportino secondo le regole dell'etichetta judoistica, che sono essenziali per lo scopo che ci proponiamo.

Kata, which literally means "form", is a formal system of prearranged exercises, including hitting, cutting, kicking, thrusting, etc., according to rules under which each combatant knows beforehand exactly what his opponent is going to do. The remaining hitting, kicking, cutting and thrusting techniques are taught in Kata and not in Randori, because if they were used in Randori cases of injury might frequently occur, while when taught in Kata no such injury is likely to happen because all the attacks and defenses are prearranged. Randori may be practiced in various ways. If the object be simply training in the method of attack and defense, the attention should be especially directed to the training in the most efficient ways of throwing, bending or twisting, without special reference to developing the body or to mental and moral culture. Randori can also be studied with physical education as its main objective.



From what I have already said, anything to be ideal must be performed on "the principle of maximum efficiency."

Kata, che letteralmente significa 'forma', è un sistema convenzionale di esercizi preordinati che include colpi, fendenti, calci, spinte, ecc. seguendo la regola per cui l'esecutore conosce perfettamente quello che farà l'attaccante. Queste tecniche di colpi, calci, fendenti e spinte sono ammesse nel kata e non nel randori perché nell'esercizio libero provocherebbero frequenti infortuni, mentre nel kata questo non accade in quanto tutti gli attacchi e le difese sono predisposte.

Se l'obiettivo è semplicemente l'allenamento all'attacco-difesa, l'attenzione dovrebbe indirizzarsi alla ricerca dei modi più efficaci per proiettare, torcere e piegare senza speciali riferimenti allo sviluppo del corpo o della cultura mentale o morale. Ma il randori può anche essere studiato avendo come obiettivo principale l'educazione fisica. Come ho già detto, ogni esercizio viene applicato in considerazione del principio della massima efficacia.

We will see how the existing system of physical education can stand this test. Taking athletics as a whole, I cannot help thinking that they are not the ideal form of physical education, because every movement is not chosen for all around development of the body but for attaining some other definite object. And furthermore, as we generally require special equipment and sometimes quite a number of persons to participate in them, athletics are fitted as a training for select groups of persons and not as the means of improving the physical condition of a whole nation.

Ora esaminiamo, alla luce di questo proposito, la concezione comune di educazione fisica. Considerando l'atletica, in tutte le sue specialità, non posso fare a meno di pensare che non costituisca l'educazione fisica ideale perché le azioni determinanti non sono scelte in vista di uno sviluppo completo del corpo, ma mirano a specifici obiettivi ben definiti. E inoltre sono incluse attrezzature speciali e qualche volta è richiesto un discreto numero di partecipanti, per cui l'atletica si presta ad allenamenti per gruppi selezionati e non è idonea a migliorare la condizione fisica di un'intera nazione.

This holds true with boxing, wrestling, and different kinds of military exercises practiced all over the world. Then people may ask, "Are not gymnastics [calisthenics] an ideal form of national physical training?" To this I answer that they are an ideal



form of physical education from their being contrived for all-round development of the body, and not necessarily requiring special equipment and participants. But gymnastics are lacking in very important things essential to the physical education of a whole nation. The defects are:

1. Different gymnastics movements have no meaning and naturally are devoid of interest.

2. No secondary benefit is derived from their training.

3. Attainment of "skill" (using the word "skill" in a special sense) cannot be sought for or acquired in gymnastics as in some other exercises.

From this brief survey of the whole field of physical education, I can say that no ideal form has yet been invented to fill the necessary conditions for such physical education.

Questo è altrettanto vero per la boxe, la lotta e i differenti esercizi militari praticati in tutto il mondo. Allora ci si potrebbe chiedere: “La ginnastica non potrebbe rappresentare la forma ideale di educazione fisica?” A cui rispondo che è una forma ideale per lo sviluppo armonico del corpo e in quanto non richiede particolari attrezzature e numero di partecipanti. Ma è priva di certe caratteristiche necessarie ad una educazione fisica nazionale, che sono:

- 1. Alcuni movimenti privi di significato che non risvegliano interesse.*
- 2. L’allenamento non concede benefici secondari.*
- 3. Il conseguimento di un’applicazione utile (dando a questa parola un significato particolare) non può essere ricercato o acquisito nella ginnastica così come in altri esercizi.*

Da questo breve sguardo sull’intero campo delle attività fisiche, posso dire che ancora non abbiamo trovato una forma ideale che soddisfi le condizioni necessarie per una vera educazione fisica.

This ideal form can only be devised from a study based on maximum efficiency. In order to fulfill all those conditions or requirements, a system of all-round development of the body, as a primary consideration must be devised as in the case of gymnastics. Next, the movements should have some meaning so that they may be engaged in with interest. Again, the activities should be such as require no large space, special dress or equipment. Furthermore, they must be such as could be done individually as well as in groups. Those are the conditions or requirements for a satisfactory system of physical education for a whole nation. Any system that can



meet successfully those requirements may, for the first time, be regarded as a program of physical education based on the principle of maximum efficiency.

Questa forma ideale può essere concepita solo da uno studio basato sulla massima efficienza. Al fine di soddisfare le necessarie condizioni richieste, la considerazione primaria riguarda un sistema di sviluppo completo del corpo, come ci offre la ginnastica. Ma, per venir praticati con interesse, i movimenti dovrebbero esprimere un significato. Inoltre l'attività dovrebbe potersi limitare a spazi ristretti, senza indumenti o attrezzature particolari. E infine, questa educazione fisica dovrebbe poter essere praticata individualmente, come in gruppo.

Queste sono le considerazioni, o le richieste, per un soddisfacente sistema di educazione fisica nazionale. Qualsiasi metodo che soddisfi con successo tutte queste condizioni può proporsi come programma di educazione fisica basato sul principio della massima efficacia.

La Forma dei Cinque e quella dell'Educazione Fisica Nazionale.

I have been studying this subject for a long time and have succeeded in devising two forms, which may be said to fulfill all those requirements. One form is what I named "representative form". This is a way of representing ideas, emotions, and different motions of natural objects by the movements of limbs, body and neck. Dancing is one instance of such, but originally dancing was not devised with physical education for its object, and can therefore not be said to fulfill those requirements. But it is possible to devise special kinds of dancing made to suit persons of different sex and mental and physical conditions and made to express moral ideas and feelings, so that conjointly with the cultivation of the spiritual side of a nation it can also develop the body in a way suited to all.

This "representative form" is, I believe, in one way or other practiced in America and Europe, and you can, I think, imagine what I mean, therefore I shall not deal with it any further here.

Ho studiato questo argomento durante lungo tempo e ho ideato due forme, che si può dire soddisfino tutti i requisiti. La prima di esse è quella che chiamo 'forma rappresentativa'. Questo è un modo di rappresentare idee, emozioni e differenti moti di elementi naturali attraverso il gesto degli arti, del corpo e del collo. La danza ne è un



esempio, ma la danza non fu originariamente ideata con lo scopo dell'educazione fisica e quindi non si può dire che soddisfi i requisiti che abbiamo richiesti.

Ma è possibile creare delle danze speciali, adatte a entrambi i sessi e a persone di differenti condizioni fisiche e mentali, che esprimono idee e sentimenti, così che congiuntamente alla formazione spirituale di una nazione possa svilupparsi anche il corpo in modo soddisfacente per tutti.

Credo che questa 'forma rappresentativa' sia praticata in un modo o nell'altro in Europa e in America; penso anche che immaginate cosa intendo e quindi non mi soffermerò oltre sull'argomento.

There is one other form, which I named "attack and defense form." In this, I have combined different methods of attack and defense, in such a way that the result will conduce to the harmonious development of the whole body. Ordinary methods of attack and defense taught in Jiu-jitsu cannot be said to be ideal for the development of the body, therefore, I have especially combined them so that they fulfill the conditions necessary for the harmonious development of the body. This can be said to meet two purposes: (1) bodily development, and (2) training in the art of contest. As every nation is required to provide for national defense, so every individual must know how to defend himself. In this age of enlightenment, nobody would care to prepare either for national aggressions or for doing individual violence to others. But defense in the cause of justice and humanity must never be neglected by a nation or by an individual.

C'è un'altra forma, che ho chiamato 'forma di attacco e difesa' in cui ho selezionato diversi movimenti di attacco e difesa perché il risultato conduca allo sviluppo armonioso del corpo intero. I metodi comunemente insegnati dal jiu-jitsu non appaiono come l'ideale per lo sviluppo del corpo, per cui li ho combinati in modo che possano costituire le condizioni necessarie per lo sviluppo armonioso del fisico. Si può dire che l'insieme realizzi due scopi: 1. lo sviluppo del corpo, e 2. l'allenamento al combattimento.

Come ogni nazione deve provvedere alla sua difesa, così ogni individuo deve provvedere alla sua incolumità. In questi tempi illuminati nessuno si preoccupa di prepararsi all'aggressione di una nazione e tantomeno per fare violenza al prossimo. Ma la capacità di difesa, nell'ideale di giustizia e umanità, non deve essere trascurata tanto dalla nazione quanto dall'individuo.



This method of physical education in attack and defense form, I shall show you by actual practice. This is divided into two kinds of exercises: one is individual exercise and the other is exercise with an opponent (as demonstrated). From what I have explained and shown by practice, you have no doubt understood what I mean by physical education based on the principle of maximum efficiency. Although I strongly advocate that the physical education of a whole nation should be conducted on that principle, at the same time I do not mean to lay little emphasis on athletics and various kinds of martial exercise. Although they cannot be deemed appropriate as a physical education of a whole nation, yet as a culture or a group or groups of persons, they have their special value and I by no means wish to discourage them, especially Randori in Judo.

Dovrei mostrarvi questo metodo di educazione fisica in forma di attacco e difesa nella sua pratica reale. E' diviso in due serie di esercizi: uno individuale e l'altro in coppia (come è dimostrato). Da quel che ho spiegato e fatto vedere in pratica, avete senz'altro compreso cosa intendo per 'educazione fisica basata sul principio della massima efficienza'.

Benché io sostenga fortemente che l'educazione fisica nazionale debba essere basata su quel principio, allo stesso tempo non intendo limitare l'enfasi sull'atletica e sui vari stili di esercizi marziali. Se anche non sono adatti a costituire un'educazione fisica nazionale, hanno un loro valore particolare come cultura di un gruppo, o di gruppi di persone e non voglio assolutamente scoraggiarne la pratica, in particolare quella del randori nel judo.

One great value of Randori lies in the abundance of movements it affords for physical development. Another value is that every movement has some purpose and is executed with spirit, while in ordinary gymnastics exercises movements lack interest. The object of a systematic physical training in Judo is not only to develop the body but to enable a man or a woman to have a perfect control over mind and body and make him or her ready to meet any emergency whether that be a pure accident or an attack by others.



Un grande valore del randori risiede nell'abbondanza dei movimenti che offre allo sviluppo fisico. Un altro è che ogni movimento ha un intento ed è eseguito con intenzione, mentre negli esercizi della ginnastica ordinaria i gesti mancano di interesse. L'obiettivo dell'allenamento fisico sistematico in judo non è soltanto lo sviluppo del corpo, ma il consentire a un uomo o una donna di avere controllo perfetto sulla mente e il corpo e di renderli idonei ad affrontare qualsiasi emergenza, che sia un semplice incidente, o una violenza dovuta ad altri.

Although exercise in Judo is generally conducted between two persons, both in Kata and in Randori, and in a room specially prepared for the purpose, yet that is not always necessary. It can be practiced by a group or by a single person, on the playground, or in an ordinary room. People imagine that falling in Randori is attended with pain and sometimes with danger. But a brief explanation of the way one is taught to fall will enable them to understand that there is no such pain or danger.

Sebbene il judo, tanto per il kata che per il randori, sia generalmente praticato in coppia e in un locale appositamente attrezzato, questo non è sempre necessario. Si può praticare in gruppo o singolarmente, sul tatami (materassino) o in un locale ordinario. Chi assiste alla pratica può immaginarsi che le cadute del randori siano dolorose o pericolose, ma una breve dimostrazione sulla tecnica di 'rottura di caduta' le porterà a constatare che non è come pensavano.

I shall now proceed to speak of the intellectual phase of Judo. Mental training in Judo can be done by Kata as well as by competition between two persons, using all the resources at their command and obeying the prescribed rules of Judo, both parties must always be wide awake, and be endeavoring to find out weak points of the opponent, being ready to attack whenever opportunity allows. Such an attitude of mind in devising means of attack tends to make the pupil earnest, sincere, thoughtful, cautious and deliberate in all his dealings. At the same time one is trained for quick decision and prompt action, because in Randori unless one decides quickly and acts promptly he will always lose his opportunity either in attacking or in defending.

Parlerò ora dell'aspetto mentale del judo. L'allenamento mentale del judo può avvenire attraverso il kata, ma anche attraverso il confronto tra due persone. Utilizzando ogni



risorsa di cui dispongono e rispettando le regole, entrambi i praticanti devono dimostrare attenzione, tentando di scoprire i punti deboli dell'avversario ed essendo pronti ad attaccare in qualsiasi momento ne venga offerta l'opportunità.

L'atteggiamento mentale di cogliere l'opportunità di attacco tende a rendere l'allievo più onesto, sincero, attento, cauto e giudizioso in tutte le sue azioni. Allo stesso tempo si viene allenati a prendere decisioni veloci e immediate, perché in randori, se non si decide ed agisce velocemente, si perderanno sempre delle opportunità tanto in attacco che in difesa.

Again, in Randori each contestant cannot tell what his opponent is going to do, so each must be prepared to meet any sudden attack by the other. Habituated to this kind of mental attitude, he develops a high degree of mental composure, or "poise." Exercise of the power of attention and observation in the gymnasium or place of training, naturally develops such power, which is so useful in daily life.

Ancora. In randori ogni combattente non può prevedere come si comporterà l'avversario e così bisogna essere preparati a reagire a qualsiasi attacco improvviso. Abituati a questo atteggiamento mentale si sviluppa un elevato grado di freddezza nel comportamento, o di equilibrio mentale.

Esercitando il potere dell'attenzione e dell'osservazione in palestra, o nel luogo in cui ci si allena, si sviluppa naturalmente questa facoltà o capacità così utile nella vita di tutti i giorni.

For devising means of defeating an opponent, the exercise of the power of imagination, of reasoning and of judgment, is indispensable, and such power is naturally developed in Randori. Again as the study of Randori is the study of the relation, mental and physical, existing between two competing parties, hundreds of valuable lessons may be derived from this study, but I will content myself for the present by giving a few more examples. In Randori we teach the pupil always to act on the fundamental principle of Judo, no matter how physically inferior his opponent may seem to him and even if he can by sheer strength easily overcome the other. If he acts against this principle the opponent will never be convinced of his defeat, whatever brutal strength may have been used on him. It is hardly necessary to call your attention to the fact that the way to convince your opponent in an argument is not to push this or that advantage over him, be it from power, from knowledge or



from wealth, but to persuade him in accordance with the inviolable rules of logic. This lesson that persuasion, not coercion, is efficacious, which is so valuable in actual life, we may learn from Randori.

Per trovare modo di sconfiggere l'avversario è indispensabile l'allenamento alla capacità di immaginazione, ragionamento e giudizio, facoltà che si sviluppa naturalmente nel randori.

Ancora, dato che lo studio del randori considera il rapporto mentale e fisico tra due individui che competono, se ne possono trarre centinaia di lezioni utili, ma mi accontenterò di darvi solo alcuni esempi.

Nel randori insegniamo agli allievi ad agire secondo il principio fondamentale del judo, non importa quanto fisicamente inferiore l'avversario possa apparire, o persino se prevediamo che con la sola forza potremmo facilmente sopraffarlo. Se si agisce contrariamente al principio del judo, l'avversario non sarà convinto della sconfitta, quale che sia la forza bruta utilizzata contro di lui.

Devo richiamare l'attenzione sul fatto che il modo di convincere l'avversario in una disputa non è di far valere questo o quel vantaggio su di lui, che sia forza, cultura o ricchezza, ma di persuaderlo in accordo con la inviolabile legge della logica.

Questa lezione che la persuasione, e non la coercizione, è efficace, che è così valida nella vita reale, può essere appresa nel randori.

Again we teach the learner, when he has recourse to any trick in overcoming his opponent, to employ only as much of his force as is absolutely required for the purpose in question, cautioning him against either an over or under exertion of force. There are not a few cases in which people fail in what they undertake simply because they go too far, not knowing where to stop, and vice versa.

Noi insegniamo anche agli studenti, quando dispongono della destrezza per vincere l'avversario, ad utilizzare solo la forza strettamente utile per raggiungere lo scopo voluto, mettendoli in guardia contro un impegno eccessivo o insufficiente della forza.

Ci sono molti casi in cui le persone falliscono in quello che intraprendono semplicemente perché vanno troppo oltre, non sapendo quando fermarsi. O viceversa.

To take still another instance, in Randori, we teach the learner, when he faces an opponent who is madly excited, to score a victory over him, not by directly resisting



him with might and main, but by playing him till the very fury and power of the latter expends itself.

Per portare un altro esempio, in randori insegniamo all'allievo che quando incontra un avversario follemente scatenato, per ottenere la vittoria non deve resistergli con tutta la forza, ma deve giocare con lui finché furia e potenza si esauriscono da sole.

The usefulness of this attitude in everyday transactions with others is patent. As is well known, no amount of reasoning could avail us when a person who is agitated as to seem to have lost his temper confronts us. All that we have to do in such a case is to wait until his passions wears itself out. All these teachings we learn from the practice of Randori. Their application to the conduct of daily affairs is a very interesting subject of study and is valuable as an intellectual training for young minds.

L'utilità di questo atteggiamento nel quotidiano è evidente: come certamente sappiamo, nessun genere di ragionamento può servire quando discutiamo con una persona così agitata da aver perso la testa. Tutto quel che possiamo fare in questo caso è attendere che la rabbia sbollisca da sola e possiamo apprendere queste strategie dalla tattica del randori. La loro applicazione alla vita di tutti i giorni è un soggetto di studio molto interessante e può costituire un allenamento intellettuale per le menti giovani.

I will finish my talk about the intellectual phase of Judo by referring shortly to the rational means of increasing knowledge and intellectual power. If we closely observe society, we notice everywhere the way in which we foolishly expend our energy in the acquisition of knowledge. All our surroundings are always giving us opportunities? Are we always making the best choice of books, magazines and newspapers we read? Do we not often find out that the energy which might have been spent for acquiring useful knowledge is often used for amassing knowledge which is prejudicial not only to self but also to society?

Terminerò il discorso sull'aspetto mentale del judo riferendomi brevemente agli strumenti razionali per accrescere la conoscenza e le facoltà intellettive.

Se osserviamo da vicino la società, ovunque avvertiamo il modo in cui sprechiamo stupidamente energia per acquisire conoscenza. Tutto ciò che ci circonda ci offre opportunità di conoscenza? Facciamo la miglior scelta riguardo a libri, riviste e giornali che leggiamo? Non troviamo che spesso l'energia spesa per acquisire conoscenza utile,



spesso finisce per accumulare conoscenza dannosa tanto per noi stessi che per la Società?

Besides the acquisition of useful knowledge, we must endeavor to improve intellectual powers, such as memory, attention, observation, judgment, reasoning, imagination, etc. But this we should not do in a haphazard manner, but in accordance with psychological laws, so that the relation of those powers one with the other shall be well harmonized. It is only by faithfully following the principle of maximum efficiency, that is Judo, that we can achieve the object of rationally increasing our knowledge and intellectual power.

Oltre ad acquisire conoscenza utile dobbiamo sforzarci di migliorare le facoltà intellettive come la memoria, l'attenzione, l'osservazione, il giudizio, il ragionamento, l'immaginazione, ecc. Questo non deve avvenire in maniera casuale, ma rispettando le leggi della psicologia, così che sia ben armonizzata la relazione di queste capacità tra loro.

E solo seguendo accuratamente il principio della massima efficienza, che è il judo stesso, possiamo raggiungere l'obiettivo di aumentare ragionevolmente la conoscenza e le capacità intellettive.

I shall now speak about the moral phase of Judo. It is not my intention to speak of the moral discipline given to students in the exercise room, such as the observance of the regular rules of etiquette, courage, perseverance, kindness, respect for others, impartiality, and fair play so much emphasized in athletic sports throughout the world. The training in Judo has a special moral import in Japan because Judo, together with other martial exercises, was practiced by our Samurai, who had a high code of honor, the spirit of which has been bequeathed to us through the teaching of the art. In this connection I wish to explain to you how the principle of maximum efficiency helps us in promoting moral conduct. A man is sometimes very excitable and prone to anger for trivial reasons.

But when one comes to consider that "to be excited" is an unnecessary expenditure of energy, giving benefit to nobody but often doing harm to himself and others, it will be seen that the student of Judo must refrain from such conduct.



Devo ora parlare dell'aspetto morale del judo. Non ho intenzione di affrontare la disciplina morale insegnata agli studenti nella sala di pratica, quale l'osservazione delle regole di comportamento prescritte, il coraggio, la perseveranza, la gentilezza, il rispetto degli altri, l'imparzialità e la lealtà tanto enfatizzate nell'atletica di tutto il mondo.

L'allenamento nel judo ha uno speciale significato morale in Giappone perché questa disciplina, insieme ad altri esercizi marziali, era praticato dai guerrieri, che avevano un elevato codice d'onore, lo spirito del quale ci è stato tramandato attraverso l'insegnamento dell'arte. In questa circostanza desidero spiegarvi come il principio della massima efficacia ci aiuti nel promuovere la condotta morale.

L'uomo, a volte, è molto eccitabile e incline alla rabbia per ragioni banali. Ma quando si arriva a considerare che 'essere eccitati' è un superfluo dispendio di energia, che non è di beneficio a nessuno ma spesso provoca danni a se stessi e agli altri, si capirà che il praticante di judo deve astenersi da tale condotta.

A man is sometimes despondent from disappointment, is gloomy, and has no courage to work. To such a man Judo comes with the advice to find out what is the best thing he can do under the existing circumstances. Paradoxical as it may seem, such a man is, to my mind, in the same position as one whom is at the zenith of success. In either case, there is only one course to follow, that is, what, after due consideration, he deems to be the best course of action at the time. Thus the teaching of Judo may be said to lean a man from the depths of disappointment and lethargy to a state of vigorous activity with a bright hope for the future.

Una persona, a volte, è scoraggiata dalla delusione; è abbattuta e non ha il coraggio di andare avanti. A questa persona il judo suggerisce di trovare quale è la cosa migliore da fare nella circostanza che sta vivendo. Per quanto paradossale possa sembrare questa persona è, secondo me, nella stessa posizione di una persona che si trova all'apice del successo. In entrambi i casi c'è una sola via da seguire, che è ciò che si giudica, dopo dovuta considerazione, essere la migliore linea di condotta per la circostanza. Così si può dire che l'insegnamento del judo porti le persone dal profondo della delusione e del letargo, ad uno stato di attività vigorosa, con una luminosa speranza per il futuro.

The same reasoning applies to those persons who are discontented. Discontented persons are often in a sulky state of mind and blame other people for what is their



own fault and without attending to their own business. The teaching of Judo will make persons understand that such conduct is against the principle of maximum efficiency, and make them realize that by the faithful observance of that principle they will become more cheerful. Thus the teaching of Judo is, in a variety of ways, serviceable to the promotion of moral conduct.

Le stesse motivazioni valgono per quelle persone che sono scontente.

Le persone scontente si trovano spesso in un cupo stato mentale e accusano gli altri di ciò che è una colpa loro, trascurando i propri affari. L'insegnamento ricevuto dal judo farà loro capire che tale condotta va contro il principio della massima efficacia, e farà loro osservare che attraverso la fedele osservanza di questo principio possono essere più felici. Così l'insegnamento del judo è utile, in vari modi, alla promozione della condotta morale.

Finally, I wish to add a few words to the emotional phase of Judo. We are all aware of the pleasurable sensation given to the nerves and muscles through exercise, and we also feel pleasure at the attainment of skill, in the use of our muscles, and also through the sense of superiority over others in contest. But besides these pleasures there is that love of beauty and delight in it derivable from assuming graceful attitudes and performing graceful movements and also in seeing such in others. The training in these, together with the pleasure obtainable from watching movements symbolical of different ideas, constitutes what we call the emotional or the aesthetic phase of Judo. I believe you have already come to see what kind of thing Judo really is, in contradistinction to the Jiu-jitsu of feudal times.

Ecco che vorrei spendere due parole sull'aspetto emotivo del judo. Conosciamo tutti la gradevole sensazione percepita attraverso l'esercizio da nervi e muscoli e proviamo soddisfazione nella conquista di capacità, nell'uso del corpo e anche nella sensazione di superiorità sugli altri che ci può riservare la competizione. Ma a parte queste soddisfazioni c'è quell'amore per il bello e il piacere che ne deriva assumendo atteggiamenti corretti e dall'effettuare movimenti armonici, e anche nel vedere tutto questo in altri. L'allenamento in questa visione, insieme al piacere ottenuto nel guardare movimenti che simboleggiano idee diverse, costituisce quello che chiamiamo l'aspetto emotivo o estetico del judo.



Io credo che vi siate già accorti che la proposta del judo è veramente in antitesi a quella del jiu-jitsu dei tempi feudali.

If I now state in a concise form what I have said, it might be summed up as follows: Judo is a study and training in mind and body as well as in the regulation of one's life and affairs. From the thorough study of the different methods of attack and defense I became convinced that they all depend on the application of one all-pervading principle, namely: "Whatever be the object, it can best be attained by the highest or maximum efficient use of mind and body for that purpose". Just as this principle applied to the methods of attack and defense constitutes Jiu-jitsu, so does this same principle, applied to physical, mental and moral culture, as well as to ways of living and carrying on of business, constitute the study of, and the training in, those things.

Quel che ho detto può essere riassunto come segue: il judo è uno studio e un esercizio della mente e del corpo, e anche una regola per la vita e per il lavoro. Attraverso l'accurato studio dei diversi metodi di attacco e difesa, mi sono convinto che essi dipendono dall'applicazione di un principio universale, vale a dire: "Qualunque sia l'obiettivo, si può meglio conseguire attraverso il più elevato o il massimo uso efficiente della mente e del corpo indirizzato a quello scopo". Esattamente come questo principio, applicato ai soli metodi di attacco e di difesa costituisce il jiu-jitsu, così lo stesso principio applicato alla cultura fisica, mentale e morale, come anche ai modi di vita e alla conduzione del lavoro, costituisce lo studio e l'allenamento in quelle cose.

Once the real importance of this principle is understood, it may be applied to all phases of life and activity and enable one to lead the highest and the most rational life. The real understanding of this principle need not necessarily be arrived at through the training in the methods of attack and defense, but as I came to conceive of this idea through training in these methods, I made such training in contest and the training for the development of the body the regular means of arriving at the principle.

Una volta che si è compresa l'effettiva importanza di questo principio, esso può essere applicato a tutte le fasi della vita e dell'attività umana e consente di condurre una vita migliore e più razionale.



Non è necessario allenarsi nei metodi di attacco e di difesa per giungere alla effettiva comprensione di questo principio, ma dato che sono arrivato a concepire quest'idea attraverso di essi, ho fatto in modo che l'allenamento per la competizione e per lo sviluppo del corpo diventassero il mezzo naturale per comprendere tale principio.

This principle of maximum efficiency, when applied to the keying up or perfecting of social life, just as when applied to the coordination of mind and body, in the science of attack and defense, demands, first of all, order and harmony among its members, and this can only be attained through mutual aid and concessions, leading to mutual welfare and benefit.

Il principio della massima efficacia, quando viene applicato a programmare e a perfezionare la vita sociale, o a coordinare la mente e il corpo nell'arte dell'attacco e della difesa, richiede prima di tutto ordine e armonia tra tutti i membri del gruppo e questo si può ottenere solo attraverso l'aiuto e le reciproche concessioni, che portano alla prosperità e al reciproco benessere.

The final aim of Judo, therefore, is to inculcate in the mind of man a spirit of respect for the principle of maximum efficiency and of mutual welfare and benefit, leading him so to practice them that man individually and collectively can attain to the highest state, and, at the same time, develop the body and learn the art of attack and defense.

Lo scopo finale del judo è perciò di instillare nella mente dell'essere umano lo spirito del rispetto per il principio della massima efficacia e del mutuo beneficio e benessere, spingendolo a praticarli. Individualmente e collettivamente quest'essere umano potrà raggiungere lo stato più elevato e, allo stesso tempo, sviluppare il corpo e imparare l'arte dell'attacco e della difesa.

If we closely observe the actual state of society all over the world, notwithstanding the fact that morality in all its forms (religious, philosophical and traditional) is meant to improve man's conduct in society and make the world ideal, the fact seems quite the contrary. We notice vices, quarrels, and discontent in every level of society, from the highest to the lowest. While we are taught hygiene and correct ways of living in school



from childhood up to mature age, we still are prone to neglect the rules of good clean living and of hygienic and orderly lives.

Nonostante che tutte le forme di moralità (religiosa, filosofica e tradizionale) siano intese a migliorare la condotta dell'essere umano nella Società e a creare un mondo perfetto, se osserviamo più da vicino lo stato attuale delle cose, in tutto il mondo appare il contrario. Notiamo vizi, litigi e discontento ad ogni livello della Società, dal più alto al più basso. Mentre a scuola, dall'infanzia all'età matura ci viene insegnato l'igiene e un corretto modo di affrontare la vita siamo ancora inclini a trascurare le regole di pulizia, di igiene e di una vita ordinata.

The actual facts prove that our society is lacking in something which, if brought to light and universally acknowledged, can remodel the society and bring greater happiness and satisfaction to this world. This is the teaching of maximum efficiency and mutual welfare and benefit.

Fattori realistici dimostrano che alla nostra Società manca qualcosa che, se portato alla luce e universalmente accettato, può rimodellare la Società e portarci grande felicità. Questo è l'insegnamento che deriva dal principio della massima efficacia e del mutuo beneficio e benessere.

I do not mean to say that our time honored moral precepts and hygienics should be shelved. On the contrary, let those precepts and advice be respected ever as they used to be, but in addition to these; our principle of maximum efficiency and mutual welfare and benefit should ever be paramount. This I emphatically say, because in this age of criticism and new ideas, for any teaching to have effect, it must have behind it, some indubitable reason of fact. We do not hear the thinking man today say, "Because I believe in such and such a thing, therefore you must believe in it, or, I came to such and such a conclusion through my own reasoning; therefore you also must come to the same conclusion." Whatever one affirms must be based on facts or reasoning which no sane person can deny or doubt. Certainly none can deny the value of the principle "Whatever be the objective, it can best be attained by the highest or maximum effective use of mind and body for that purpose." Again, none can deny that it is only by aiming at mutual welfare and benefit that every member of society can keep from discord and quarreling, and live in peace and prosperity. Is it not because



of the universal recognition of these facts that people have come to talk so much about efficiency and scientific management and that everywhere these are being advocated? In addition to this, the principle of give-and-take is more and more coming to be the determining factor in the lives of all human beings. Is it not because this principle of mutual welfare and benefit has been recognized that from the League of Nations and the Great Powers of the World we came to meet for the decrease of naval and military armaments? These movements are also automatic acknowledgment of the crying need of efficient and mutual welfare and benefit. The educational forces of every country in which Judo should have a prominent part must further them.

Non voglio dire che dovremmo accantonare i validi precetti morali e di igiene diffusi ai nostri tempi. Al contrario, lasciate che vengano sempre rispettati, come è nostra tradizione ma, in aggiunta a questi, dovrebbe essere data la massima importanza al principio della massima efficacia e mutuo beneficio e benessere.

Lo dico enfaticamente, perché in questi tempi di critica e nuove idee, affinché qualsiasi insegnamento abbia effetto deve basarsi su certe ragioni di fatto.

Non sentiamo dire oggi all'uomo che pensa: *“Dato che io credo in questa e quella cosa, allora tu devi crederci; oppure, io arrivo a questa o quella conclusione attraverso il ragionamento, perciò devi arrivarci anche tu”*.

Qualsiasi cosa si affermi deve essere basata su fatti o su ragionamenti di cui nessuna persona sana possa dubitare o negare.

Di certo nessuno può negare il valore del principio *“Qualunque sia l'obiettivo, si può meglio conseguire attraverso il più elevato o massimo efficiente uso della mente e del corpo per quello scopo”*.

Ancora, nessuno può negare che solo mirando al comune beneficio e benessere ogni membro della Società può tenersi dalla disarmonia, dal litigio e vivere in pace e prosperità. Non è forse dal riconoscimento universale di questi fatti che la gente è arrivata a parlare così tanto di efficienza e direzione scientifica e che sono perciò dovunque sostenute?

In aggiunta a questo il principio di dare-e-prendere sta diventando sempre di più il fattore determinante nella vita di tutta l'umanità. Non è forse a causa del riconoscimento del principio del mutuo beneficio e benessere che la Lega delle Nazioni e le Grandi Potenze del mondo si sono riunite per la riduzione degli armamenti navali e militari? Questi momenti sono un riconoscimento spontaneo dell'urgente bisogno di un



comune ed efficace beneficio e benessere: Le forse educatrici di ogni Paese, nelle quali il judo dovrebbe avere una parte dominante, devono favorirli.