

この資料は春日井淳夫氏(明治大学)がこの講習会のためにまとめたものである

### 1. 活法とは？

- ①柔術独特の古くから伝わる一種の蘇生法(術)。
- ②衝撃を受けて昏倒したような場合、頸を絞められる、土に埋もれる、煙に巻かれる、水に溺れたりして仮死に陥ったとき、即座に施して蘇生・覚醒させる術。
- ③柔術古流においては、免許を受けるような段階にならないと教わるができない。柔術各派の伝書にも口伝(くでん)、秘伝としてのみで、手技、解説について詳細な説明が載っているものは少ない。

活法は、戦国時代の戦での実地体験に基づいて研究、鍛錬された。活法に関しては、夢想流、楊心流、心明活殺流、澁川流、天神真楊流等が有名であるが、その数多くが秘伝、口伝とされた。

### 2. 柔道の乱取、試合で応用されている活法

- ①呼吸活…総活、襟活、誘活 →絞技で「落ち」た際に施す活法。
- ②鞆丸活…脱丸法 →投技などで、誤って蹴り上げられ、突かれ打たれて鞆丸に大きな衝撃を受けたときに施す。

### 3. 呼吸活の方法

- ①膝頭を脊柱に当て、胸に当てた手をすり上げる →誘活
- ②胸腹部に当てた手を加速的に押す(強制呼吸) →総活、襟活
- ③活所に強く当てる

### 4. 「総活(そうかつ)」の方法

(松本芳三著:『柔道のコーチング』より抜粋)

- ①意識消失者を仰臥位にする。
- ②相手の膝の辺にまたがる。
- ③両手を開いて互いの拇指を近付け臍下三寸のところに当てて、胸腔に向かって押し上げる。

力の入れ方は、加速度的に入れるのであって、急激にたたくようなことはしない。

〈応用の方法〉

相手を伏臥させて腰部を胸腔にむかって圧迫する。

### 5. 「襟活(えりかつ)」の方法

(松本芳三著:『柔道のコーチング』より抜粋)

- ①意識消失者の首の後ろに手を回して肩を支える。
- ②約45度後方に相手を寄りかからせる。
- ③他方の手は拇指を開いて相手の下腹部に当て、押し上げると同時に肩の手を下げた胸を圧する。

### 6. 「誘活(さそいかつ)」の方法

(松本芳三著:『柔道のコーチング』より抜粋)

- ①意識消失者の上体を起こす。
- ②後ろに回って膝頭を胸椎に当て、両手は左右大胸筋の上に当てる。
- ③両手を上に引きながら胸を開かせ、直ちに胸部を下方へ圧迫する。

### 7. その他よく使われる活法

## 8. 活法の効果

- ①呼吸→呼吸活による強制呼気によって、肺が強く縮小すると、呼吸反射（deflation 反射、ヘーリングブローエル反射）によって、呼吸リズムが整い、呼吸が促進する。
- ②心臓への刺激→誘活に見られる胸椎（第3、第4、第5付近）に膝頭を当てることによって活所が刺激され、心機能が促進する可能性がある。
- ③上行性脳幹網様体賦活系の興奮→活法によって機械的刺激を受けた感覚系（特に圧感覚）のインパルスが、上行性脳幹網様体を刺激して、大脳皮質の興奮水準を高める（意識回復に貢献している可能性がある）。

## 9. 安静時に活を施した際の呼吸の変化（グラフC）

## 10. 絞めおよび活による呼吸の変化（グラフD）

## 11. 活法による呼吸の変化（表E）

活法によって、頻脈、筋血管収縮による血圧の上昇が起こり、脳血流の増加をもたらす脳内への酸素共有が増して意識回復が促進する。

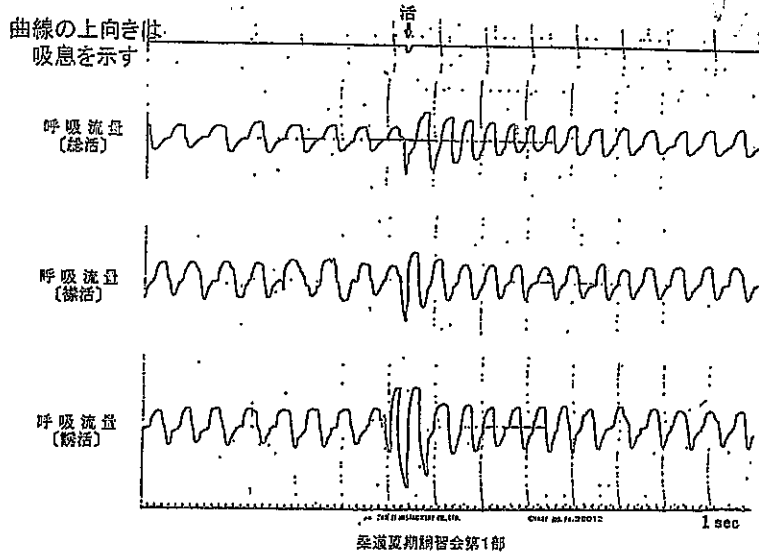
## 12. 意識に対する上行性脳幹網様体賦活系の働き

活法によって機械的刺激を受けた感覚系（特に圧感覚）のインパルスが、上行性脳幹網様体賦活系を刺激して、大脳皮質の興奮水準を高め、意識水準を高めることに役立っている（意識回復の貢献する）ことが考えられる。

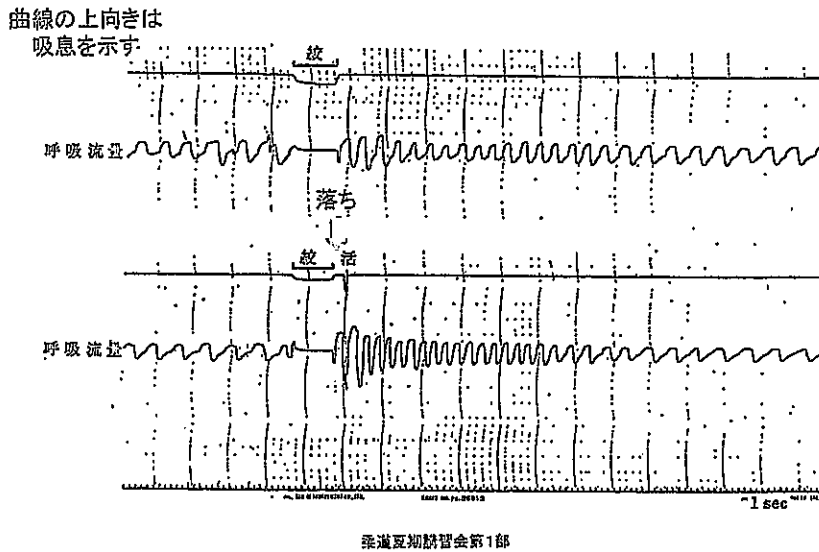
## 13. まとめ

- ①絞技によって「落ち」に至った場合、できる限り速やかにそれを解き、蘇生的手段（活法）が施されなければならない。
- ②活法の生理的効果については、全てが科学的に実証されているわけではないが、「強制呼気」を促すことが主に行われている。
- ③活法が循環器系や脳に及ぼす影響については、今後更に研究する必要がある。

### (C) 安静時に活を施した際の呼吸の変化



### (D) 絞めおよび活による呼吸の変化



### (E) 活法による呼吸系の変化

(猪飼ら, 1972)

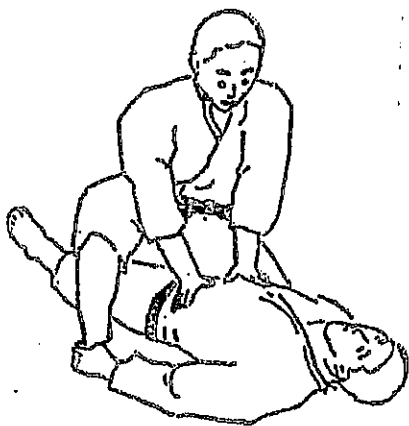
活入後の呼気量の変化

1回呼吸量(安静時)	400 ~ 500 ml
総活	900 ~ 1,100 ml
襟活	700 ~ 900 ml
誘活	1,000 ~ 1,200 ml
絞め + 総活	1,200 ~ 1,400 ml

絞めおよび活の前後20秒間の変化

方法	呼吸数(回)/20秒		呼吸量(l/20秒)	
	安静時	施技後	安静時	施技後
総活	4	7	3.6	6.7
襟活	4	6	3.0	4.0
誘活	5	6	4.2	6.6
絞めだけ	4	8	3.3	4.5
絞め + 総活	5	10	4.0	10.8

①「総活(そうかつ)」



「誘活(さそいかつ)」



「襟活(えりかつ)」

