

にまはしめんとりて思ふを以て一我ハ實子  
れしと後し一実子なりと云ふは我實子に  
ちや也との態也ト云ふは我實子に  
ろさ一のりとい思ひて云ふ一返くえら  
くよ見すな我ふく人せよは是は我見て後世  
乃事と云ふくも一阿子か云く

建久六年十月廿一日賜鎌倉殿 右將 湯本書畢末代  
規模物也可秘極之勢不可他見

鎌倉若宮別當  
法眼定曉記之

蹴鞠略記

尤親衛負外亞將藤雅經撰

夫蹴鞠者尋源於千載之遐武為最千萬春之歡遊  
雖世繼踵号握翫而人得心号傳稀寔是非為之難  
能為之難也其躰遐分其趣旁多將就一樣性有得  
失亦兼多說身不足恐抽故實之肝心以備此緯之  
自足分篇於十二省詞於万一而已

一 身躰者手持足踏顔持腰仕等也手持者無難傍人  
可翔樹間足踏者不違拍子如浮庭上顔持者  
儼肅壁言猶葵藿之向日腰仕者嬋娟弱可似楊柳之  
靡風允以自身難量假他眼可知支躰相應可為最

二 鞠合者隨身令但昂也倚背不出背居腰不屈腰其之為躡譬如自襟流自懷綫出也

三 氣色好而添色也鞠場無氣色躡頗冷然有氣色事亦惟甚有而惡無而惡功積之後自然出來努力莫作意只隨人可依齡也

四 延足者遠落之鞠也投身輕足突膝引脊衝枝遙去守枝兼延隔樹斜落抱樹早迴有左延右延連延等又有延而滯有滯而延矣

五 歸足者鞠懸肖之時立迴也或有不期而歸或潛通而歸或有躍揚而歸或有立踵而迴懸尤歸右

懸右歸左依境隨便也

六 傍身鞠者深懸衣裳之鞠也緩身而流入縮躡而列出矣

七 籠鞠者出外之時遮籠也莫背鞠場莫向樹下一足縱可優次度必可立直矣

八 隨鞠者察傍輩之迴翔慮己身之進退也人猶豫之時獨以進倚各之舉合之處遺必相留縱雖進寄即歸本所不違方角不乱烈立譬如引綱目矣

九 分鞠者能分別自他鞠也懸柄以枝分別正方以對析知不依遠不依近他分者引袖退為我合者

以對析知不依遠不依近他分者引袖退為我合者

以對析知不依遠不依近他分者引袖退為我合者

出音進莫妨人之鞠莫塞鞠之道焉

十 樹外鞠者出自懸難入之鞠也著枝而斜越技

隙而誘入先易似難不難上手之躰只有

十一 數鞠者以五十稱初數聞數各勵心也居翬

高其足擡手卑鞠長減足數制心於心縮身躰重合

莫出懸外莫當樹枝與雖無雙猶不忘落矣

十二 誰無鞠者稱我分之驗也長于道之可有請

音臨于晚景又有請樣高揚而緩落引音長請卑

衝而俄來切音請之相爭則出重請乘興亦有連請

自留稍仰必請之空落地惜猶請也凡鞠者以姿心

以聲添色也屠維之歲夷則之天就餘暇聊注之中

心深恥外見有憚于時秋日悠揚冷蕭瑟耳