

**柔道の根本義は、  
精力の最善活用である。  
言い換えれば、善を目的として  
精力を最有効に働かせることである。**

**The basic teaching of Judo is  
Best Use of Energy.**

**Said another way, to apply oneself to use  
one's energy in the highest and best manner  
with virtue as the objective.**

