

**何事をするにも一番善い目的を描き出して、
その目的を遂行するために
心身の力を最も有効に使用する。
精力最善活用・精力善用ということが
今日の柔道である。**

Whatever it is that you do, envision the best purpose for it, and use the energy of your body and mind in the most efficient way to achieve that purpose. Seiryoku-Saizen-Katsuyo (the maximum efficient utilization of energy) and Seiryoku-Zenyo (maximum efficient use of energy) are the essence of Judo today.

