

67  
302

土產健康本位體操法



始



土居式健康本位體操法

日本生命保險株式會社  
社友會出版

61-3

社友附録

土居式健康本位の体操法

抑も貴賤貧富の別なく、吾人々類の共通なる最大の幸福と云  
 所謂息災萬貫と云へる俚諺の如く、何と云つても身体の強健なる事  
 より外はあるまいと思ふ。吾々の享有せる全生命を通じて、愉快に  
 確實に、一日くを力強く歩いて行つてこそ、初めて自己の生に對  
 する意義を認め得る事が出来るのであるから、吾人の生活は凡て健  
 康を基礎としたものでなければ到底最後の勝利を贏ち得る事は覺束  
 ない譯である。然るに我國人は兎角此の健康保全と云ふ方面に就て

正 大 10 8  
 内 交

は日常存外無頓着の人が多い、尤も色々な滋養品や強壯薬などを採りて所謂退嬰的な消極的の攝生に努める人はあつても、進取的な積極的健康増進に志す人の尠いのは實に歡すべき事ではないか。而して兎角日本人は歐米人と比較するに何うも早老の傾向は免れない様である。是には種々の原因もあるだらうが要するに生活状態の相違、即ち多年の因習による運動不足がやがて自然に新陳代謝機能の減衰に伴ひ、益々老廢的産出物の蓄積中毒を促進して齎す結果に外ならぬ事と考へらるゝのである。然らば此早老を防ぎ何時も若々しい元氣に充ちた体力を持続せんとするには、日常適度の運動に依て生活機能に鞭撻を加へて其の新陳代謝を旺盛ならしむる事が一番有効であると思ふ。併し従來の運動法は兎角競技本位であり、又は体

の一部分に偏倚せる等の弊があり、加之相當の時間を費やすものもあれば又相手方を必要とするものもあり吾人の實行に不便の様である。所が頃來本社を來訪し講演せられたる土居氏の唱導せる体操法は頗る簡單で隨意隨處に於て單獨で行ひ得るのみならず短時間（一通り拾貳分間位に於て）に異常の努力を要せずして全身筋肉殊に腹筋及び内臓皮膚に至る迄残る處なく、普遍的に適度の運動を促進せしむる様に考案排置せられて居るから頗る合理的な体操法と信じ左に同氏の講演を紹介し圖解を以て其運動方法効用等を説明すべし。

○而して体操の目的たるは人間總ての臓器を適宜に使つて（運動して）是を能働性肥大せしめ以て身體ひいては精神の常的發達を向上せんとするものである。病人と体操との關係に就ては總て急性病に

は禁忌不適當、慢性症は種類により實行して差支へなきものなり。

### 健康本位の体操法

土居聖軒氏講演

瑞典式体操の創始者リング氏は体操を一、兵式体操二、教育体操（一名發育体操）三、醫療体操四、舞踏体操の四種に分類したが私は成年以上の人々の健康を増進するに最も適したる健康本位の体操法に就て聊か申上りたい。

元來人間の生命は見方によれば恰も籠の火に似てゐる、共に燃燒作用によりて熱と力を現出する薪や石炭は我等の食物に匹敵し、煙

突は我等の呼氣と同じく老廢物や不用の瓦斯を排出し、通風口は人間の吸氣の如く絶へず新らしい空氣を吸ひ入れる。又食物を食べ過ぎると消化吸収せずして排泄されるが如く、薪や石炭も餘計に詰め込み過ぎると火はよく燃えないで徒らに煙となつて外に出る。又籠に溜る燃えかすの灰は人間に於ける兩便の如く、よく排除しないと火の燃え方も段々悪しくなり遂には消えて了ふのである。而して火の燃え方が悪い時にはお三どんは吹竹で火を吹き或は團扇で煽ぐ鍛冶屋は鞆で火をおこす、この作用を人間に當てはむれば適當なる運動を行ふことである。運動すれば筋肉や骨や其他各部の物質が分解する、それを補充する爲め呼吸器や消化器や心臓が働いて新陳代謝を盛んにする、それが爲めに全身の生活機能は高まつて来る。故に

運動は獨り蹄の働きのみでなく煙突の掃除から灰の始末迄務めるのである。昔の武士や百姓は随分酷ひ粗食をしながら美食安逸の人々よりも健康長壽を保ち得たのは、その生活機能を刺戟する運動を盛んに行つた爲である。恰度燃料は少々劣つて居ても竈の装置を完全にして置けば強い熱と力を現出するのと同じ理由である。故に我等は滋養ある食物を攝取することは勿論必要であるが、適當なる運動は尙一層必要であることを記憶せねばならぬ。

兎に角有難いことには吾等の身体は使へば使ふだけ強くなり働けば働くだけ丈夫になることである。筋肉は蛋白質、脂肪、含水炭素、水、鹽類等て組織されて居るが運動すればそれらのものが燃焼して力を現出し、炭酸、乳酸、クレアチン、磷酸等の老廢物を体外へ排泄す

ると同時に呼吸器は盛んに活動して酸素を吸収し、消化器も消化作用を増進し従つて攝食量を元め運動の爲に分解せる筋物質を前より以上補充する故に腕を多く使用する鍛冶屋の腕は太く逞ましくなる脚を多く使用する俥夫の脚は愈強くなる。

然るに爰に一つ困つたことがある、これは腕の強い鍛冶屋、脚の丈夫な俥夫或は柔術劍術の達人さては野球の選手達が却て胃腸病や肺病其他種々の疾病に冒され易く時には夭折したりする、古人は五衰といふことをいふて居る樹木に例へて見れば餘りに高い木は衰へ易い、樹が餘り太くなると幹に空洞が出来て衰へる、又餘り枝が茂り過ぎると衰へる又花が咲き過ぎ果實がなり過ても共に衰へる以上が樹木の五衰である。これ皆其根に比較して幹、枝、花、葉、果、が發達

し過ぎるから衰へるのである。力自慢の男が心臟病に冒されたりラニングの選手が肺患で斃れたり大兵肥満の力士が大木に空洞が出来るやうに糖尿病や其他の病氣にかゝり易いのは、各部筋肉の過激な使用が内臓に多大な負擔を與へるからである、斯うなる運動家や労働者は油斷が出来ぬ。

そこで我々は表題に掲げたやうな健康本位の合理的体操を是非共實行せねばならぬのである。合理的体操とは何か？曰く労働や運動競技とは正反對に四肢よりも軀幹の筋肉を鍛練し内臓の働きを良くして丈夫なる肺臓と心臓、強い消化力、健全なる肝臓腎臓又は皮膚を作り尚ほ全身の筋肉、骨、關節をして圓滿均整に發達なさせしめ同時に姿勢を矯正せしめるのである。簡単に申せば内臓を中心として

全身各部を平均に發育さすことである、斯うして始めて虚弱者も生活機能が旺盛となり眞の理想的強壯體となることが出来る。

婦人は一般に筋骨薄弱にして殊に胸腹筋の弱さが爲めに呼吸運動も從て弱くして呼吸器病消化器病等に侵され易し、若年者に死亡の多きも亦た同一理にして胸腹筋の纖弱に因する事多からん、是等を矯正するにも又前述の体操法を勵行せば得る處決して尠少にあらず尚又吾人は趣味を以て合理的に必ず毎日是を事務的に行ふ事を勸奨するものなり。

**運動の効驗に就ての好例** 曾て北米評論に掲載せし處によれば米國ケンタッキー洲のロバートソン氏は脊の高さ五呎八吋で体重が壹百四拾磅の人であつたが六十九歳の時毎日十分づゝ啞鈴体操を始め、

又三哩づゝ徒歩運動を試み、三年の終りには体重壹百六十磅に増し胸圍も三十六吋乃至四十吋になり、其他の筋肉もそれく比例して發達した。氏が八十歳の時によこした手紙を見るに六十年前と同じやうに歩み同じやうに走ることが出来ること云ふて居る、現在も益々壯健のやうであるが是れがもし啞鈴体操でなく、もつと合理的体操であつたら今一層効果があつたことと思ふ。云々

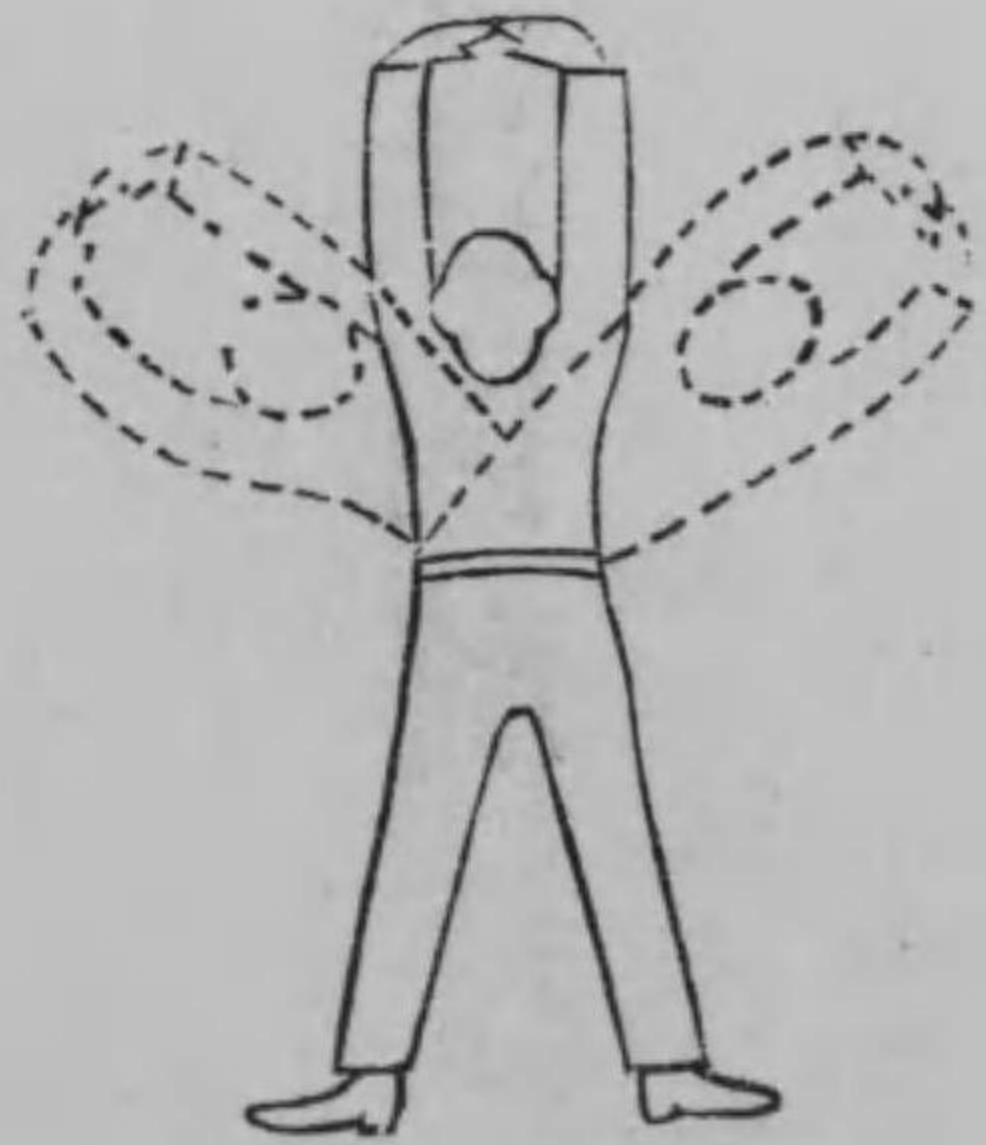
## 健康本位體操法圖解



●第一運動 (伸張法) 「交互五回乃至十回」

(説明) 両足を開き両手を頭上に指し上げ掌を下に向け軽く組み身体を引延ばし左右に側屈する。即ち左に出来る丈側屈し元に戻し、更に右側に屈し元に戻すべし、其際吸氣は屈する時呼氣は延ばす時に於て共に深呼吸をなすこと。

(効) 身体を引延ばす運動にして隨意筋よりも不隨意筋を働かし内臓に作用することが多いのである。



●第二運動 (胸を開くの法) 「三回」

(説明) 両足を揃へて直立し拳を握つて胸(乳の邊り)に當て息を吸ふと共に肘を後ろに引き胸を充分に開く事。而して息を吐いて元の姿勢に復す。



(効) 胸部を擴張する爲めには一番である。

●第三運動 (肺に息を充分に吸ひ入るる法) 「三回」

(説明) 両足を揃へ直立し、両手の指を一時位宛間を開いて肺の上即ち乳頭を中心として被ぶせ指甲を浮かす様にして、しつかり五指尖で押へる様になし息を吸ふて肺を充分膨らし息を吐いて胸を小さくす(但し五指で押へた部分に息を吸ひ入るゝ心持)



(効) 普通大なる息を吸ふのみでは肺全部に行渡り難きが五指でしつかり押へて置けば空気を充分肺の全部に充つる効あり。

●第四運動 (肺尖部に吸氣を奏す法)

「三回臂を替へて又三回」

(説明) 両脚を揃へて爪立ち左(右)の臂を斜めに上伸右(左)の臂を斜に下垂し両臂を伸展して息を吸ふ臂を弛めて息を吐く。



(効) 肺尖部に空気を吸ひ入るゝに尤もよい運動である。

◎第五運動 (胸廓全体を開く法) 「三回」

(説明) 両脚を稍開いて立ち、両臂を圖の如く拳を上にして屈し胸を閉ざし置き、息を吸ふと共に左右の臂を屈したるまゝ、後方に開き胸廓を擴大す。此時には両肩胛翼が背後で密着する位に胸を充分に張る。(圖にある點線の臂は上り過ぎ居れる故之に做はず黒線の臂に平行して後方に開くべし)



(効) 胸廓及び肋骨弓を擴大するに効あり。

特に労働者や運動家の胸部の骨は力役の爲め硬度をまし自由に伸縮する力を失ひ。肺氣腫や種々の呼吸器病を誘發さるゝ場合がある。此運動はそれを豫防する事が出来る。

◎第六運動 (側筋の運動)

「五回、反對の側にて同しく五回」

(説明) 脚を揃へ爪先を開きて立ち

左(右)の手を胸の側面に當て右

(左)の掌面を後頭に把り臂を張

り。息を吸ひつゝ點線の如く胸の

側方に手を當てた方面に側屈し息

を吐きつゝ元の姿勢に復す。

(効) 消化機能を良く働かす。



●第七運動 (胸腹に力を入る漕槽法)

「五回乃至十回足を替へて又同敷」

(説明) 脚を前方に出し櫓を漕ぐ動作をなす。即ち圖に於ける如く前方に屈する時両手及び両指を延ばし息を吐き、點線の如く息を吸ひつゝ後方に反り胸を充分張り拳は乳の邊にさる。

(効) 此運動は胸部及び腹部の筋を強くし内臓を働かすものにして従て内臓諸機關を動かす運動である。



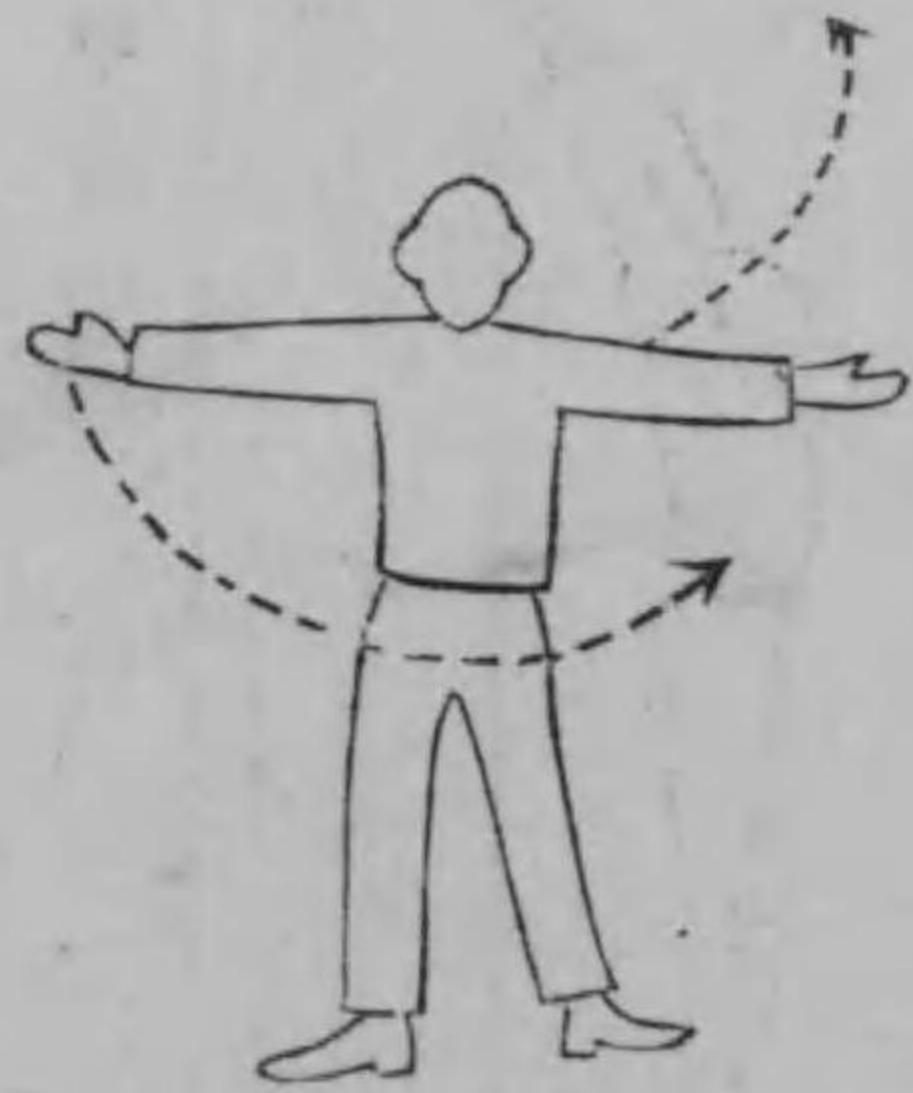
●第八運動 (捻体運動法)

「五回乃至七回足を替へて又同敷」

(説明) 両臂を左右水平に開き、左(又は右)足を一步前に踏出し、其踏出した足の方向に上体を廻はす而して元の姿勢に復すべし。

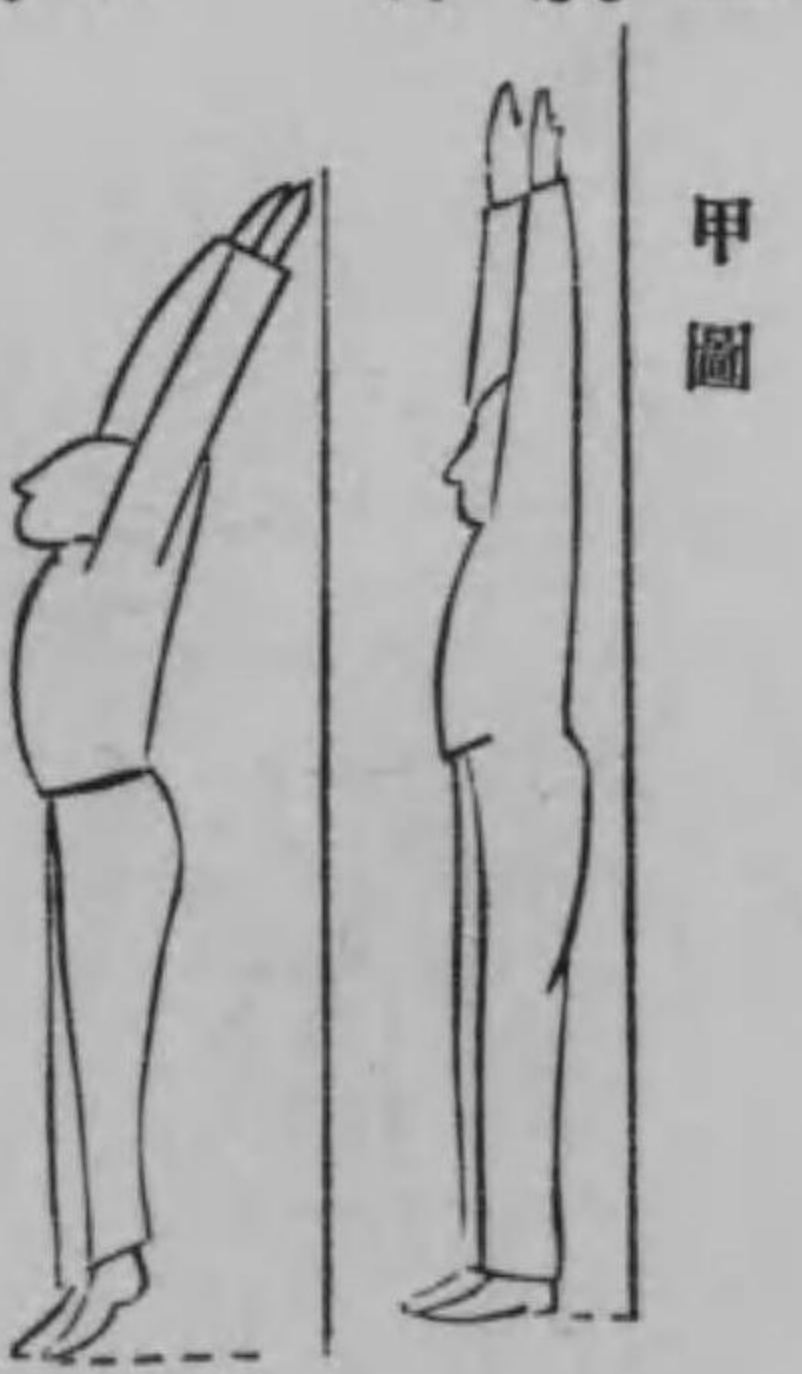
或は左(又は右)足を一步踏出し拳を握り前方水平に突き出し踏出したる足の方向に上体を廻はし側面し元の姿勢に復するもよろし。

(効) 筋肉のコルセットを作るに最も適したる運動である。



●第九運動 (伸展法) 「二回」

(説明) 甲圖の如く壁の前一尺位の處に背を壁に對し直立、兩手を舉上して準備姿勢を取り。乙圖の如く腫を上げると共に兩指尖を壁に支へて体を反らし全身を張り展ばす、其時頭を壁に附けざる様仰向に指尖を見るべし。



(効) 此運動は姿勢を矯正する点に甚た有効である、肩を上げ胸を張り腹筋を強め腰部にも力を附ける。但し二回以上連続して行ふと血圧を高め頭痛眩暈を催ふし疲勞を來す事あり初歩の人は一回にてもよろし。

●第十運動 (腹筋緊張ト矯姿勢法)

「十回乃至二十回反對の側て同様」

(説明) 片手を物に支へ(杙椅子又は窓或は柱でもよい)片手を胸或は腰に取り其側の脚を前後に振る即ち後方に振た時頭を後方に引き息を吸ふて胸を張る。前方に振た時息を吐きつゝ元の姿勢に復す之を十回乃至二十回行ひ。又反對側に於て同様に行ふべし。



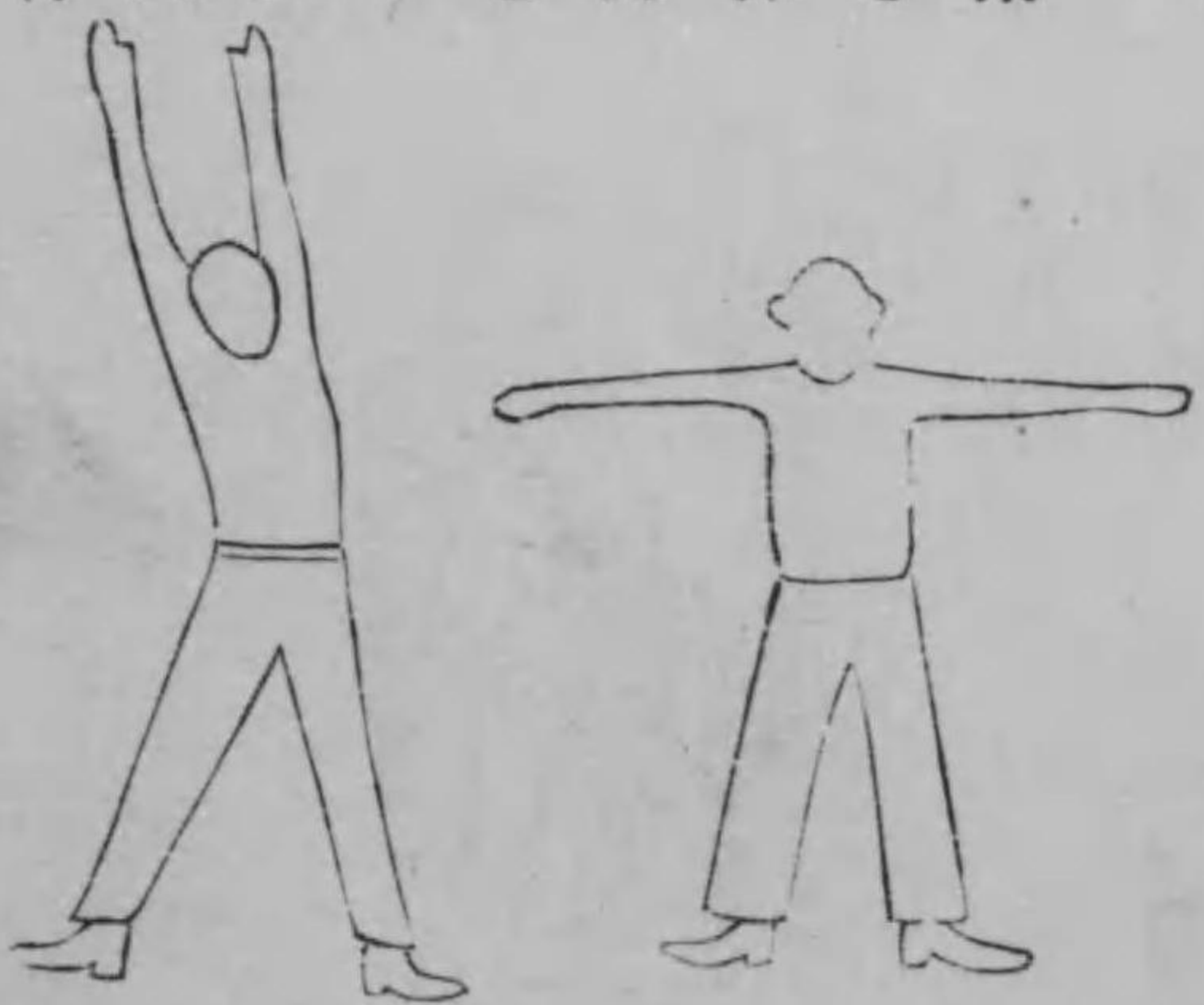
(効) 此運動も胸、腹、腰に著しく作用し又内臓を強くする重寶なる運動である。

●第十一運動 (捻体ニシテ反ル法)

「左右交互二乃至三回づゝ」

(説明) 先づ兩脚を開きて立ち、兩臂を展はし肩と並行に左右に開きて第一の姿勢とす。次に左に上体を九十度廻はすと共に兩臂を上方に伸展す。此時息を吸ひ。息を吐きつゝ第一の姿勢に復す。次て右の方で同様の運動をなし交互に行ふ

(効) 此運動は最も軀幹に力が這入る從て内臓器官を働かすが特に腎臓肝臓等を強くすると思ふ。

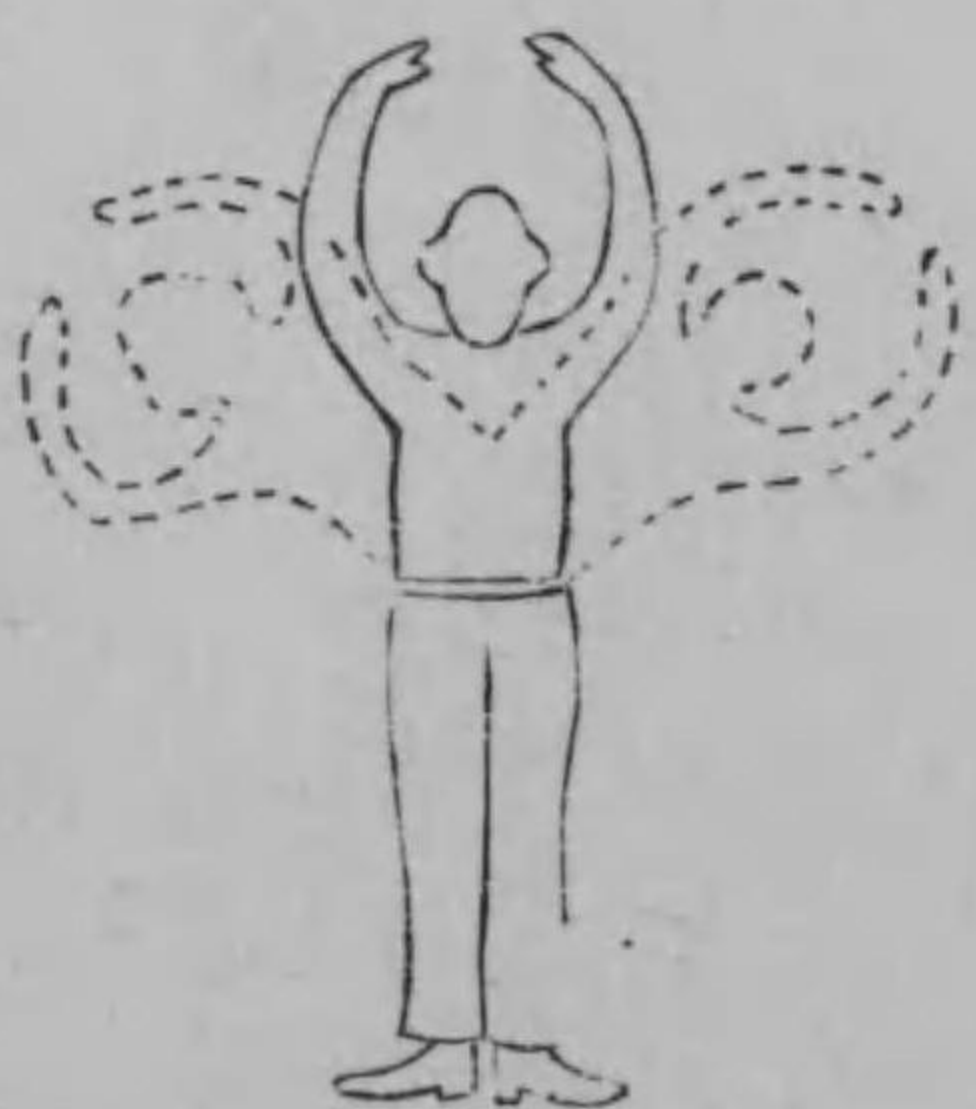


●第十二運動 (側屈法)

「交互三乃至十回づゝ」

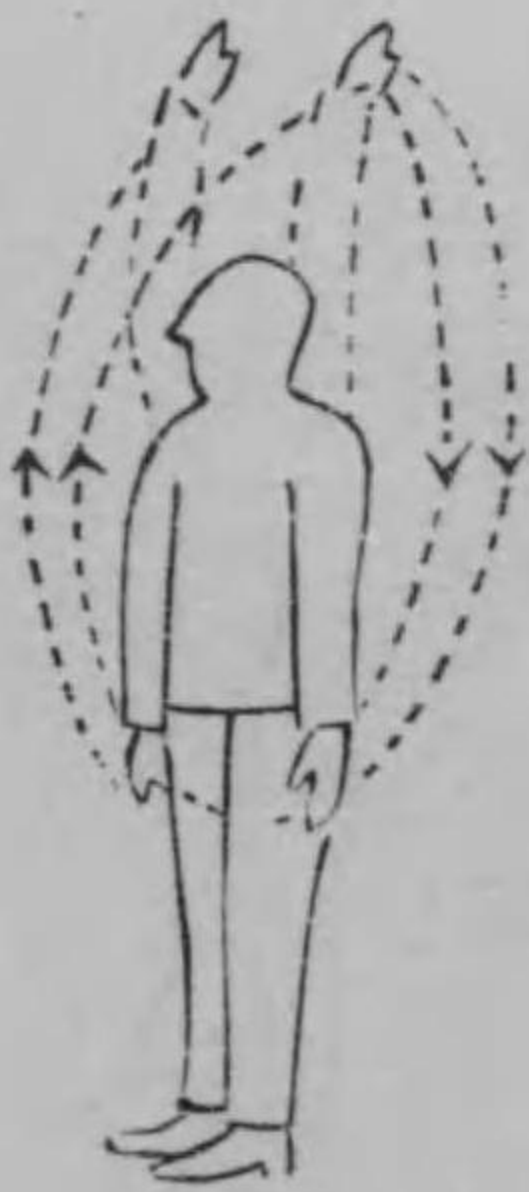
(説明) 兩脚を揃へ爪先を開きて立ち兩臂を上伸して(兩臂の力を抜く其爲めに肘を少しく屈す、斯くせされば胸に力が這入らず又体にも悪い)而して息を吸ひつゝ左に上体を屈し息を吐きつゝ元の姿勢に返り更に右に向つて斯くの如く交互に行ふべし。

(効) 消化器に向て働くの効あり。



●第十三運動 (深呼吸法) 「三回」

(説明) 爪先きを少し開いて立ち深呼吸を行ふには息を吸ひつゝ、腫を挙げ兩臂を上伸し息を吐きつゝ、腫を下し兩臂を精々後方に大きく廻はして下ろす。



以上第十三運動迄を五日間行ひ、其後第十四運動以下を加へ行はるべし。

●第十四運動 (斜筋運動)

「交互三回乃至十回」

(説明) 兩脚を開きて立ち兩手拳を胸にとり息を吸ひつゝ、左(右)に側屈し反対側の臂を直立に上伸し顔を仰上其拳の尖を見る様になし息を吐きつゝ、元の姿勢に復す。次に反対側方に行ふべし。

(効) 胴を柔かにして強くする身体中樞運動の一である。

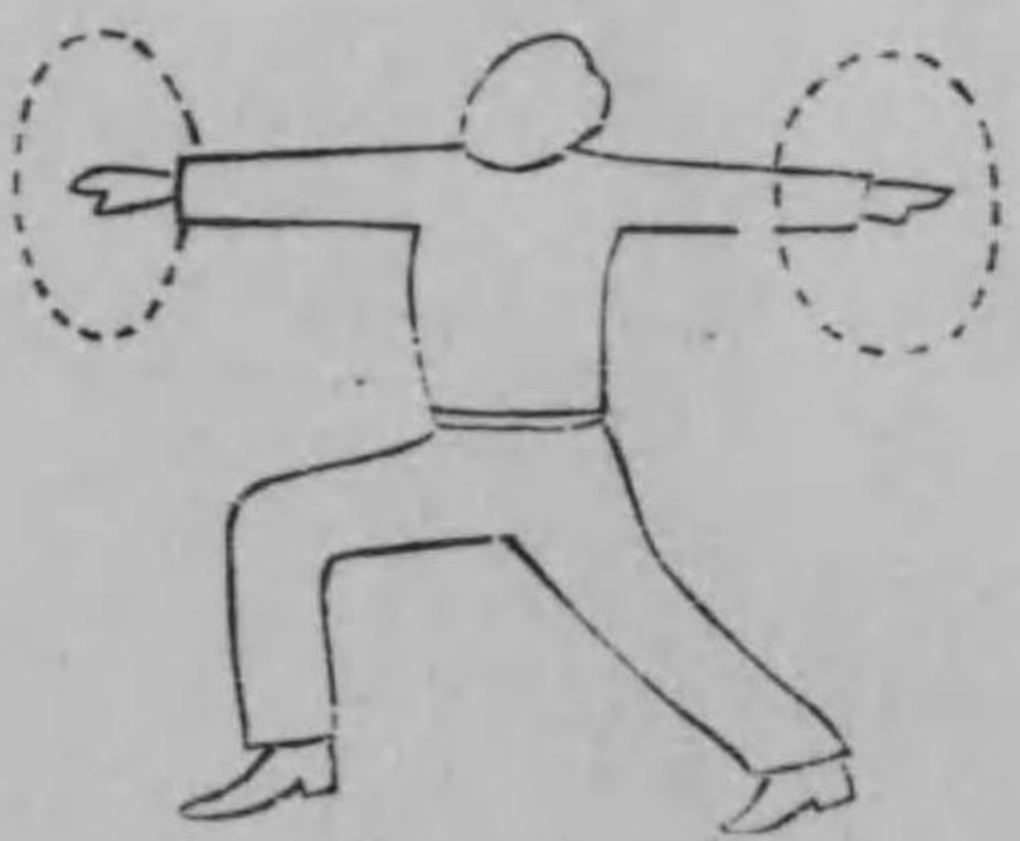


●第十五運動 (肩ヲ中心ニ廻ハス運動)

「小輪五回大輪三回」

(説明) 一步左足を踏出すと共に兩臂を肩と並行に開き手甲を上に向け小さき輪を五回描き。上膊一杯の大なる輪を三回描く事。次で足を替へて右足を出し手の掌を上に向け前と同じ回数を行ふべし。

(効) 胸圍を大きくなす。



●第十六運動 (内臓ノマッサージ運動)

「十回より二十回」

(説明) 脚を揃へ爪先を開きて立ち圖の如く左右に側屈運動をなすものにて左側屈の時は右手掌を右乳迄すり上げ肘を張り左手を垂下す。

(右側屈の時は此反對に行ふ)

(効) 本運動は内臓のマッサージと云はれて居る運動で身体中樞運動の一つである又肩凝りにもよろし。



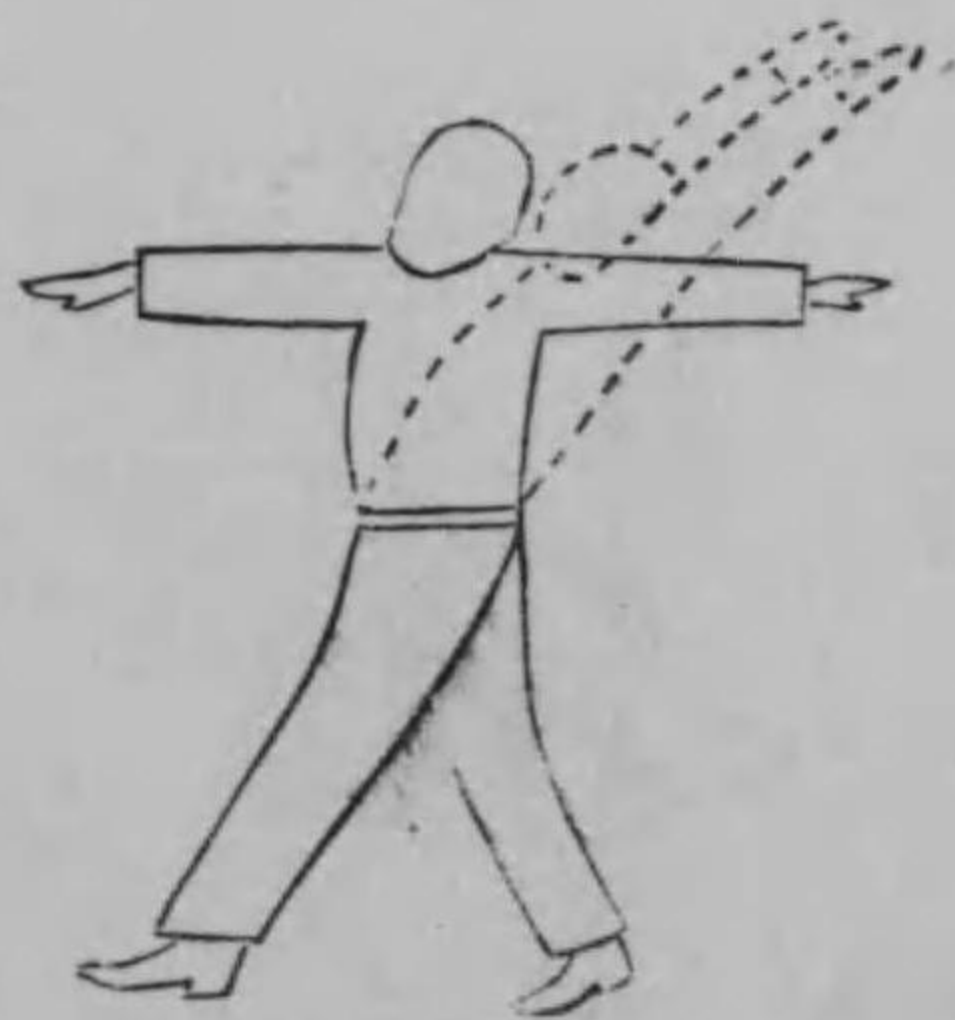


●第十七運動 (直腹筋運動)

「左右二回」

(説明) 左の脚を一步前に踏み出し、  
兩臂を肩と水平に開き息を吸ひつゝ、  
點線の如く兩手を頭上に伸展して上體を充分に反らす。即ち後彎  
擧手の運動を行ひ而して息を吐き  
つゝ第一運動迄復すると共に足を  
揃へ更に右脚を踏み出し前運動を  
反復す。

(効) 筋肉のコルセットを作るに適  
したる運動なり。

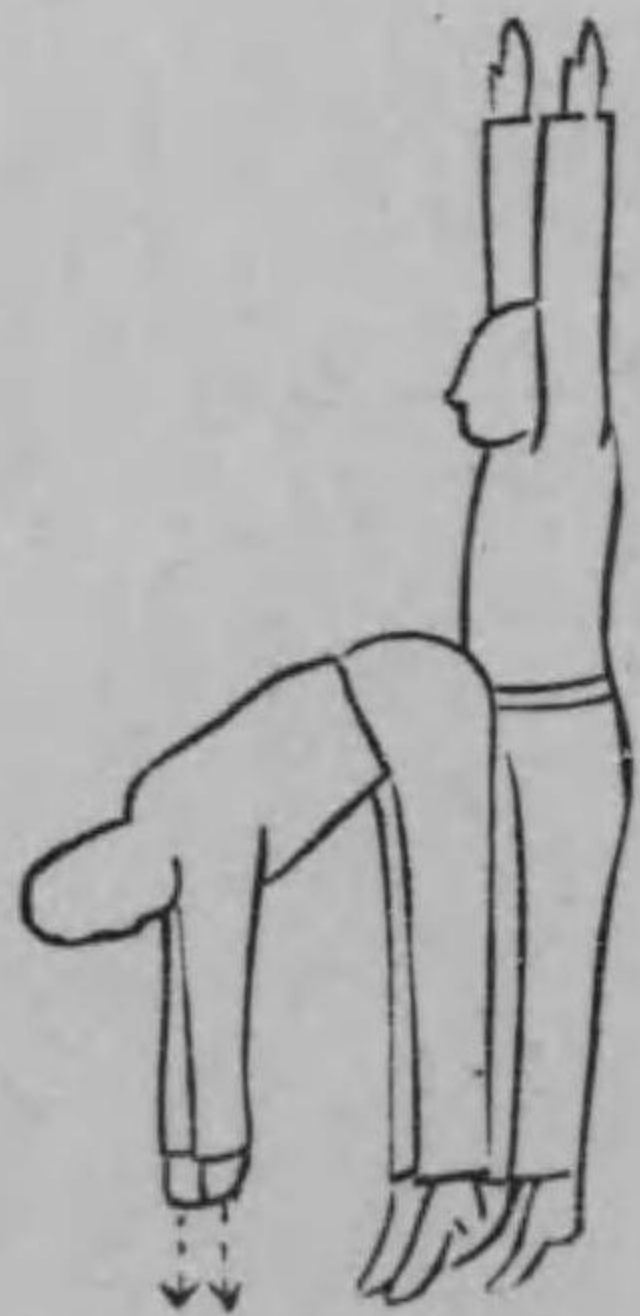


●第十八運動 (自己醫藥)

「三回乃至四回」

(説明) 息を吸ひ踵を上げ兩手を上  
方に充分に擧げ全身を展びるだけ  
展ばす。次て息を吐きつゝ踵を下  
ろし、其脚を屈する事なく、兩手  
拳を握り地に届く位に迄彎屈す。

(効) 米國の博士エドワード、ビー、  
ワルマン氏は此種の運動を「自己  
の醫藥」と稱して毎朝實行して人に  
も勧めてゐる。



●第十九運動 (シグナル運動)

「左右各五回宛」

(説明) 左の手を腰に採り息を吸ひつゝ左足を真横に開き右手を上方に掌を外側に向はしめ真直に擧げ息を吐きつゝ元の姿勢に復す。反對側にて同様に行ふ。



手掌を外側に向ける

(効) 手と脚と反對の方から伸ばす爲め軀幹に大なる運動作用を與ふ。

●第二十運動 (首を前後に曲げる運動)

(但し第二十、二十一運動は老人

見合はせらるゝを可とす)

第一圖

第二圖

(説明) 先づ首を充分前に曲げて置き両手の指を交叉して後頭部を握み其手で抗抵しながら首を後方に曲げ。(第一圖)次に充分頭の後ろに曲つた時両手を顎に當て又抗抵しつゝ頭を前方に曲げる。(第



二圖) 「反復五回より十回迄」

●第二十一運動 (第一圖頭を左右に曲げる運動)

(説明) 先づ頭を左に曲げ右手を頭の右脇に當て、抗抵しつゝ頭を右の方に曲げ。充分曲げきつた時手を換えて反對側の運動をなす。

第一圖



第二圖

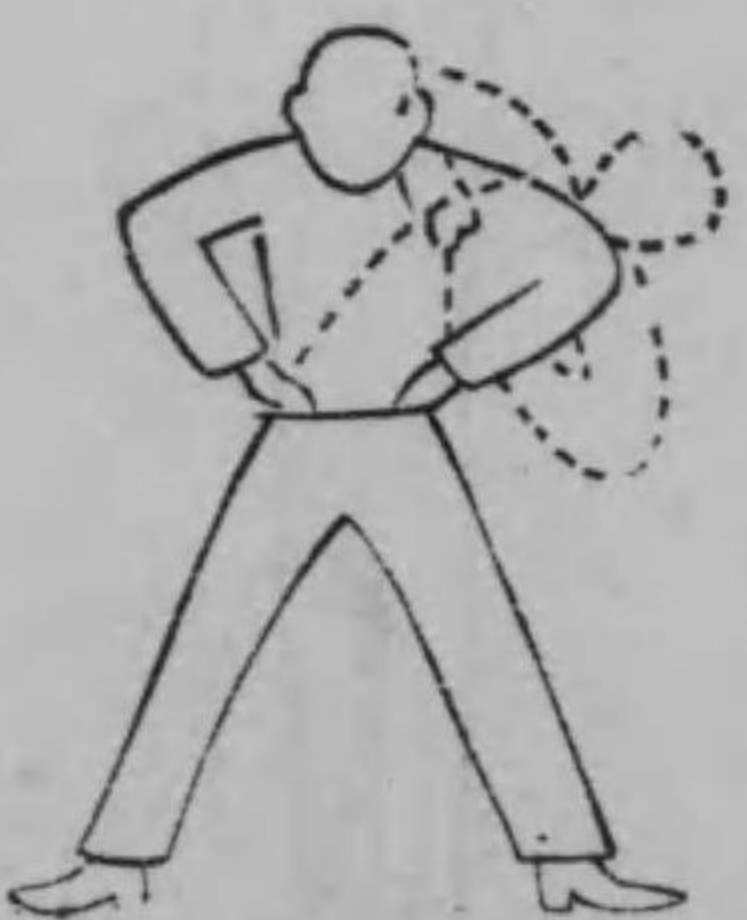


「三回より七回迄」  
(第二圖頭を左右に廻す運動) 先づ頭を左に廻はし置き右手を右顎に當て強き抗抵をしながら頭を右方に廻はす。次に反對側運動をなす。  
「三回より七回まで」

●第二十二運動 (斜前屈運動)

「交互五六回」

(説明) 両手を腰に採り開脚し。息を吸ひつゝ左前方に斜めに屈し、息を吐きつゝ元の姿勢に復し。息を吸ひつゝ右前方に斜めに屈し息を吐きつゝ又元の姿勢に復す。交互に行ふ。

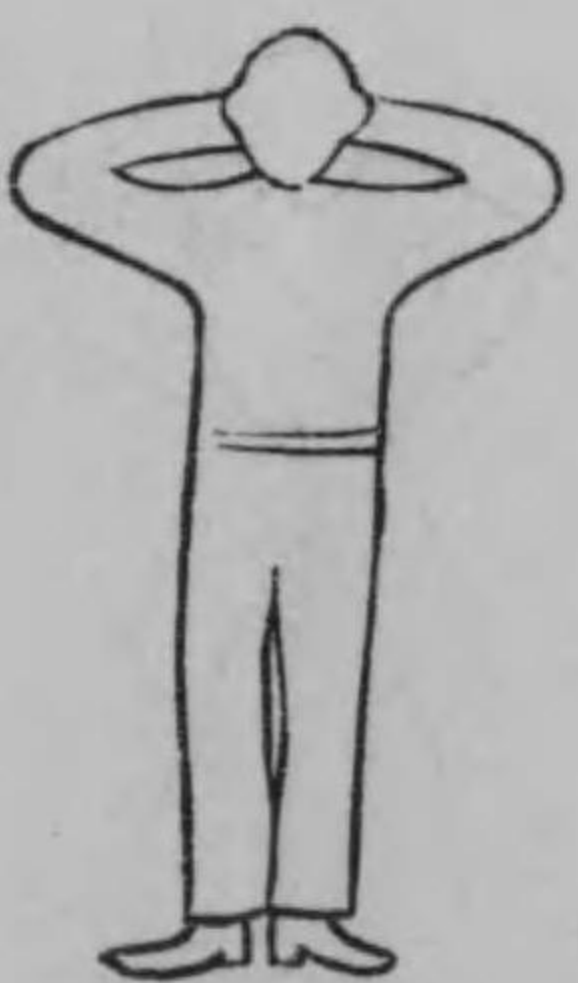


(効) 所謂腹筋練磨にして斜腹筋に努力を與へ消化力を強む。

●第二十三運動 (上部開胸運動)

「三回」

(説明) 両拳を後頭部に當て両肘を弛め置き息を吸ふと共に両肘を十分に張ると。



(効) 胸圍を擴げる爲めよき運動なり。

●第二十四運動 (側筋運動)

「各三乃至五回」

(説明) 両手を握つて立ち息を吸ひつゝ右臂を右側より上伸すると共に上体を稍左方に斜に傾け拳の尖を見るべし。而して息を吐きつゝ元の姿勢に復す。次に反對の側を行ふ。



(効) 腹側筋を伸屈し消化を助く。

右五日間第一運動より第廿四運動に至り、次で第廿五運動以下を加ふこと。

●第二十五運動 (側胸開潤運動)

「各三回宛」

(説明) 一方の足を少し前に出し両

手の背面即ち甲を合せ上方に伸し

て息を吸ひ後方の足の踵を上げ兩

手を点線の如く後方に合して息を

吐く。(其時後方の足の踵を下ろ

す)次に足を替へて同様に行ふ。

(効) 呼吸運動として尤も有効なり。



●第二十六運動 (腎肝運動) 「交互五回乃至十回」

(老人は見合して可なり)

(説明) 手掌を上に向け両臂を肩と

水平に開き開脚準備姿勢を整へ。

息を吸ひつゝ左に上体を九十度廻

はし上体を屈して右臂を地に届か

し左手を上方に上げ。元の姿勢に

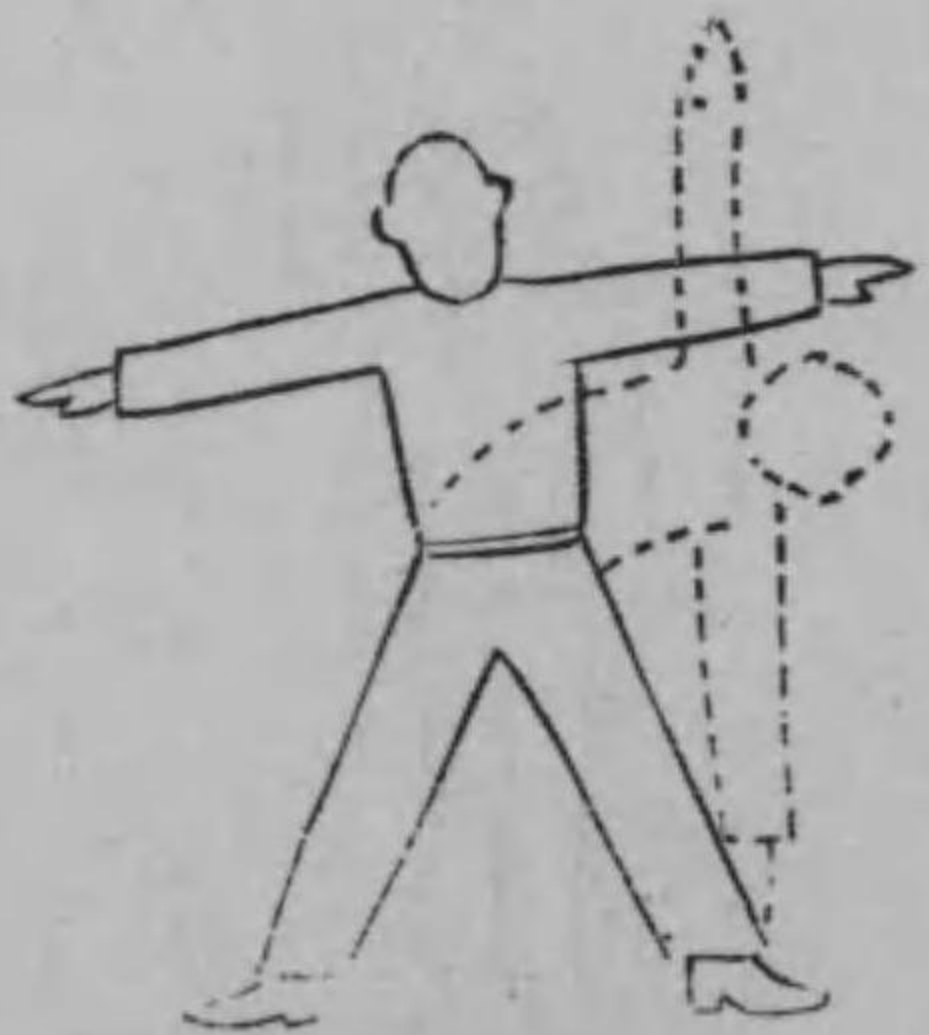
復し。息を吸ひつゝ右に上体を九

十度廻はし上体を屈し左手を地に

届かし右手を上を上げ。反復すべ

し。

(効) 内臓諸器官を強めるが特に腎肝諸臓器によし。



●第二十七運動 (腰筋運動)

「交互三回つゝ又五回つゝ」

(説明) 両手を握り直立姿勢を採り  
(以上準備姿勢)、息を吸ひつゝ左  
方に上体を捻ぢ両臂を點線の如く  
上伸し十分に腹に力を込めるべし  
而して準備姿勢に復す。更らに右  
方に前の如く交互に行ふ。

(効) 腹に作用する中樞運動にして  
胴を柔らかげ且つ強くするに益す。



●第二十八運動 (輪を描く運動)

「左右各五回つゝ」

(説明) 開脚左手を握つて腰部に廻  
はし右手は開いたまゝ伸ばし左の  
方へ大きな輪を描くべし。上体  
は反れるだけ反らしてよろし。更  
に反対側に於て此運動を交互にな  
す可し。

(効) 腹筋胸筋等を著しく發達せし  
め身体を柔軟にす。



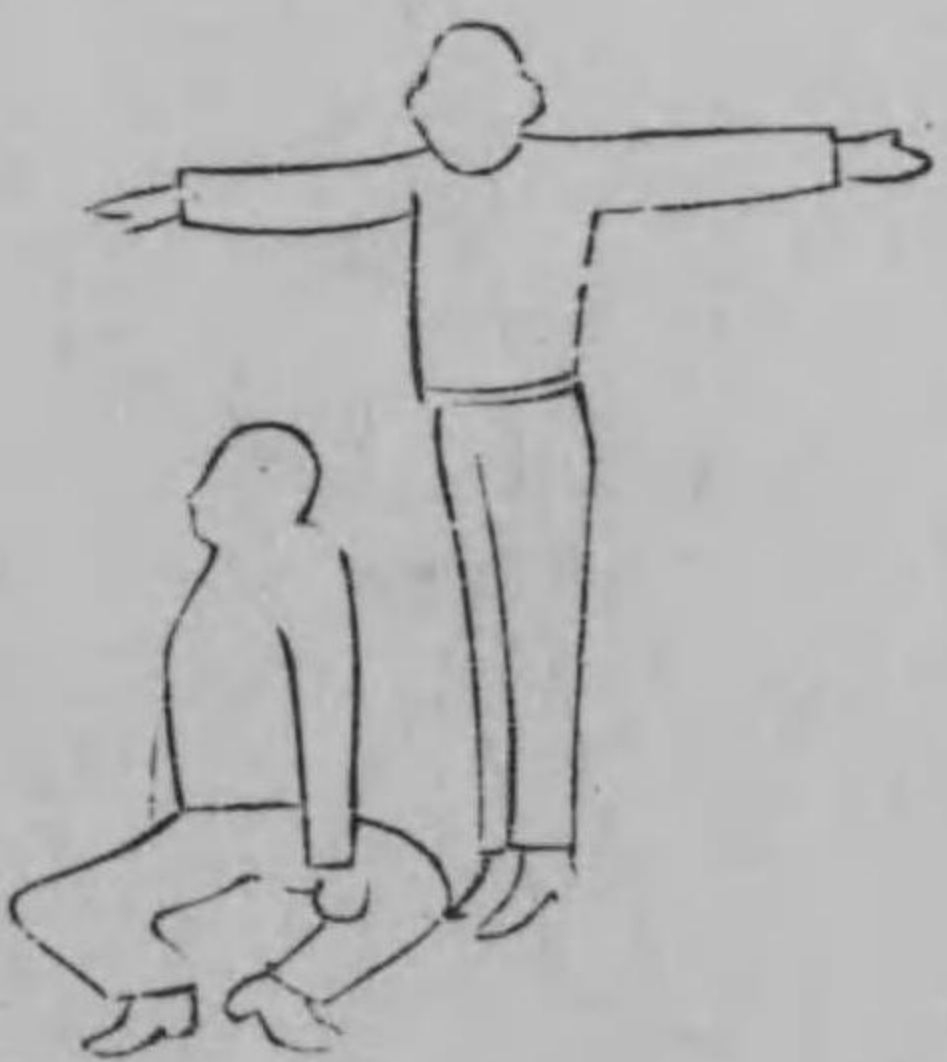
●第二十九運動 (屈膝深呼吸)

「三回乃至七回」

(老人は見合せて可なり)

(説明) 所謂屈膝深呼吸にして息を吸ひつゝ、踵を挙げ両臂を肩と水平に左右に上げ起立し、息を吐きつゝ、徐々に膝を屈し両臂を下ろす。

(効) 胸と横隔膜とを最も使ひ得る呼吸法なり。



●第三十運動 (蹴る運動)

「十回—二十回—三十回」

(説明) 両手を横腰に採り左足に力を罩めて前方を蹴る(吸氣)左右交互に之をなす可し。

(効) 脚の運動であるが腹筋、横隔膜、腰筋等下體全部を發達せしむる運動である。



●第三十一運動 (氣分を爽かにする法)

「片側五回つゝ」

(説明) 左足を一步前に出し右臂を上伸し、左側方に上体を屈すると五回。次て此反對を行ふ。

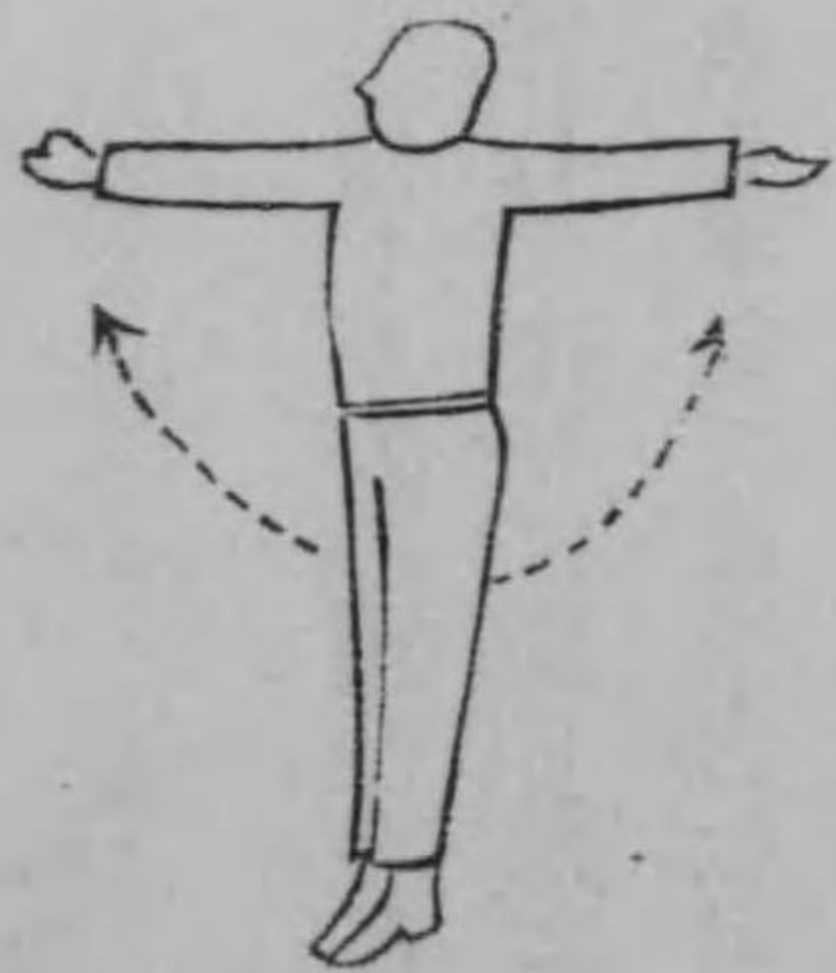
(効) 内臓諸器官に最も良き運動にして同時に全身を調和さすから如何なる運動に於ても最後に行へば終了後氣分爽快を覺ゆ。



●第三十二運動 (深呼吸)

「三回」

(説明) 足を揃へ踵を上げ息を吸ひつゝ、兩臂を左右に上げると共に上体を充分反らし腹部を小さくすべし。斯くて深呼吸にも随分力の單もるものである。





○其他是に加へて左に説示せる諸項の運動法を行はる事を推奨す。

### ◎呼吸法

端座して行ふには足の甲を重ね膝を割つて座し左右の両手を軽く握り合せて膝の中間に置き頭顔を正しく瞑目して徐々に息を吸ふて胸を張ると共に腹を小さく縮む事。而して虚心平氣で行ひ力む可からず。吸ひ終つたら息を止めずして可及的長く徐ろに息を吐くと共に前と反對に胸を縮め下腹を膨らし段々こ力を入れ吐ききつた時、胸及肩を落して下腹部に力を罩める事。次で又吸ふべし。回数は拾

五乃至貳拾呼吸行ふ。是法は運動の始めに於てなすを可とす。呼吸法たる起立又は腰掛ても此要領にて行ひ得べし。

婦人兒童も亦た是を實行して常に下腹に力を入るゝの習慣を作る事を推奨す。

### ◎座忘

足の甲を深く重ね兩足の踵にて臀部を支へ膝を割り坐し兩手を握り合せ軽く膝の上に置き身体全体の力を抜いて勉めて自然体となし顔は正面に向け口を噤むぎ軽く瞑目すると。而して氣を軽く靜かに樂に持ち一切を天地に任せ何事も念頭より去つて考へぬ様所謂忘我

の境に入る様にするのである。即ち重心安定法にして精神の統一安定を圖るのが目的であるから何ちらか云へば特に忘れ様と努力する事が既に宜しくない只ちつと静座を續けるのが宜しい。

朝晝晩何時にても心落附きたる時行ふて可なるも起床後行はゞ一日壯快の感あり就寝前に行へば寝付の悪しき人等には特に宜ろし。其時間は長き方よろしきも先づ拾五分乃至二三十分にて足る但し一時間も行へば尙ほ可なり。

又腰掛にて行ふ時にも此要領にてなせば可なり。而して座忘とは一名五無漏の法とも稱す即ち目妄りに見ず、鼻妄りに臭かず、耳妄りに聞かず、口妄りに云はず、身体を妄りに動さずして力を内に貯へるの法である。大体人間は鼻口耳目手足總て外

部に向つて働く様出來て居る故に人の歴史は外部の世界を征服して居る。併し古語に

『眼を開けば我天地の内に入り』

『眼を閉づれば天地我内にあり』

外に働く五官を閉塞すれば天地を我心の内に創造し得る力を持つて居る。

デカルト氏は『我思ふ故に我存在す』と云へり。我々の世界は外部のみならず内部の世界を發見してこそ眞の生命があるのである此世界が絶對安全境で火でも水でも其他あらゆるもので毀はす事の出來ぬものである。

人類の將來は是非共此内部世界を發見して安住せなければならぬ

## ◎歩 禪

無念にして両手の掌面を腰の兩髖骨部に宛て（拇指は其上縁に當る様）臂を後方に引き腹部を前方に突出して下腹に力を入れ頭は仰向かず腮を咽に附く様引き。此姿勢をこり徐々に足を地より離さず膝を曲げざる様恰も仕舞の如き歩み方をなすので三乃至五分間位行ふべし。

是は隨時隨處で行ふ事が出来るから暇あらば始終行ふがよい。  
又

## ◎經 行 法

と稱して左の方法がある此方法は頭腦を明快にし腹力を附ける上に於て最もよく老子の所謂『心を虚にし腹を實にす』といふ方法である即ち

両手を背後の可及的上方に廻はし右前膊を下に左前膊を上重ねて置き右手を以て其上列の左前膊を握り此準備が出来れば腹を前方に突き出だし下腹に力を罩め頭は真直くに腮は咽に附く様になし少し反る加減にて前方に歩行するの法にして是亦た三乃至五分間つゞ行ふのである。

## ◎蛙 運 動

俯伏（腹を地に付けぬ様）して両手を蛙の前肢の様に向ひ合せに  
なして上体を支へ兩足を爪立て、一直線に關節の屈からぬ様展ばし  
（全体を一文字に展ばし）兩手に力を籠め兩肱を屈伸して體を上下  
に運動する方法である。

◎人工欠呻法

人工的に欠呻と同じ様な姿勢をなして全身の筋骨を十分に伸ばし  
兎角不良な姿勢に馴致せんとするのを矯正するのが目的で即ち兩足  
を開きて起立し息を吸ひつゝ、兩手を十分に挙げ稍後方に反り返る様  
にするのである回数はいくつ、行ひ一日には何回にてもよろし

（完）

大正十年九月廿五日 印刷

大正十年十月一日 發行

非賣品

兵庫縣武庫郡六甲村八幡常地免六〇地

發行兼 編輯人 丹 治 善 造

大阪市北區堂島裏三丁目十五番地 印刷人 谷 口 默 次

大阪市北區堂島裏三丁目十四番地

印刷所 谷 口 印刷所

禁 轉 載

61  
308

終