

大體手、足、頭、首、上體、など、云ふやうに行はれるのが通常であります。これは各種その方法を研究し、亦は實地に指導を受けるのが目的を達するのいちばんよい方法なのであります。

體操を行ふについての注意 體操はその如何なる種類のもので、體の苦しいやうな動作は最も其人の體育上有効なことを知らねばなりません。苦しい動作は即ち身體のその部分の發達が順當でないために起るものでありますから、辛棒して永く行つてゐれば次第に適當な發達を促して、完全になることは云ふまでもありません。順序を違へることも體操を行ふ上に最もよくないことです。順序を違へることは云ふまでもありません。順序を追ふて行はねば、効果ないのは勿論、或る體操に於ては、有害となるものもあるのです。

それから體操を終へてすぐに湯水を飲むこと、食事をすることは、慎まねばなりません。そして始める前にも絶対に飲食は悪いこととあります。

乗馬

乗馬の知識 馬は殆んど人間と同時に發生し、人間と同様に發達し、互に利用し利用されて來たもので人間のためには主として軍用、運輸用、耕作用として飼養されたものであります。しかし、こゝに以上の要求の外に、體育運動の方面から見ると、馬といふものゝ必要が起つて來たのです。乗馬は武藝としては古來ずゐぶん研究されて來たものであるが、近來武藝といふことを放しても乗馬を試みることは甚だ有意義なことで、今後この方面に馬と人間との交渉がもつと密接になるであらうといふ程になつてきました。

乗馬の理想的なものといへば、よく騎手の命令に従つて長途長時間の騎乗に堪へ、且つ悪癖なきものであります。次に馬を相するに、先づ何を見るかといへばそれは肢で、脛や尾や、毛色などで云々するものは共に馬事を談ずるに足らないのです。肢が堅固で管短かく、管健の區分が明瞭につき、膝、飛節、球節などの關節が大きく堅固

て、特に蹄の善いのを必要とします。

馬は呼吸数が通常一分間に八回乃至十二回であります。激動後には百二十三十回に上ることがあります。脈搏は一分間三十六回乃至四十回であります。若し八九十回に上るやうなことがあれば危険と思はねばならぬのです。馬の呼吸数を計るは普通鼻及びヒハラ、運動により、脈搏は顎の内縁で計るのが一番容易であります。

馬は非常に壯健なもので、その内臓などは殊に頑固なものであります。元々牛飲馬食と云はれる通り大食もので、往々にして食ひ過ぎして胃を破裂させて死ぬることさへあるのて馬に思ふ存分物を食はすことは誤まつてゐます。唯水は欲するにまかせ飽くまで與へて差支ないのです。

馬の走力 原始時代においては走力は馬が最も偉大なるものであつたのです。馬はよく耐へよく走るものであります。一體どれ位走らせてよいかと云ふと速歩駆歩は二十分以上も連続してやるのは危険であります。その必要がある時には常歩を速歩或は駆歩の中間にはさんでやるのが大切であります。その常歩と雖も五分以下では役に

立たないのです。

馬を厩から引き出すなり直ちに速歩や駆歩をしたり、又激動後血行呼吸の促進されてゐるのに直ちに厩に入れるのは共に馬をして早廢に歸せしめる原因を作るものでありますから、厩から出し入れの時には少くとも十分内外の常歩を行ひ、之を以て準備的運動となすべきであります。

御術及び扶助 御術は馬術中最も華やかな部分で、運動形式は激烈なる受動運動であつて、その効果をいふならば、脚心の鍛練及び心身能力の向上、勇敢活潑なる性質を養成するに恰好なる運動であります。

御術 上 緊要なる條件は、騎座(騎座とは腰から膝まで、鞍に附着する部分)をいふ)が確實で、姿勢正しく、且つ感覺の鋭敏なることとあります。馬がよく騎手に注意して居るか、騎手に服従してゐるか運歩の状態は如何などいふことは鋭敏なる感覺によつて始めて知られるのである。又好機に應じて適切に施す扶助(扶助とは騎手の意味を馬に感知せしめる手段をいふ)や人馬一致の齊整な運動は正しき騎座姿勢において

得られるのであります。

乗馬の姿勢 騎手は兩座骨と縫隙部とを基礎として鞍上に騎座するのです。鞍の一方に乗つて腰掛けたやうなのはいけない。なるべく前に乗るがよい。膝は上るよりも下げ氣味にするのです。但し坐骨及び縫隙の位置をくるはせてはなりません。

脚はあぶみを突つ張らぬやう自然に垂れて、その上部は鞍に附着しておく、踵も自然の方向に下げ足の中央より少し前の所であぶみの踏板を軽く踏む。この足先きに力を入れて強く踏ん張つてはなりません。上體は自然に保つて兩臂をあまり體から離すのは不恰好なばかりでなく、拳が動揺して悪いのです。全體においてゆつたりと自然の姿勢で乗るのがよいのです。

扶助 一寸舌鼓を打つと駈歩を始め、オーラを呼ぶとビタリと止まる。鞭を馬の右側に出せば右脚を上げる。一寸體重を後方に移して手綱を軽く引くと後退する。この舌鼓や、オーラの聲や鞭や體重の轉移等みな悉く扶助であります。

前進及び歩度の増加の方法 前進したり高い歩度に移つたりするやうな場合の扶助は脚で馬腹を締めるのである。その締める程度は、馬の性質によつて、鋭敏なものには軽く、鈍感なものには強くするのです。

歩度の減却、停止及び退却 これらの扶助は手綱を控へさせればよいのです。しかしこれも急激にするときは馬の口の感覺を麻痺させるので、故に漸次に強くするのです。なほ停止及び後退に當つては坐骨に體の重心を移し、軽くしめ、馬が後軀を左右に偏することを豫防することが肝腎であります。

廻轉の扶助 騎手は内方(内方とは廻轉せんとする方向をいふ)に體の重心を移し、内方手綱をひかへ、外方手綱で馬の頸を壓し、内方脚は腹帯附近で軽く、外方脚は腹帯の後方をにぎり幅の所て強くしめて馬を輪線上に導くのであります。

駈歩の方法 右駈歩と左駈歩との兩手前があります。共に三節次から成つてゐます。右(左)駈歩にありては第一次左(右)後肢、第二次左(右)前肢と右(左)後肢、第三次右(左)前肢の順序に地をはなれ同順序に着地し右(左)前、後肢は他側の二肢よりも前出するのです。

さて初歩の中駈歩をさせるには、速歩中強く脚を締めるか、脚で馬腹を打ち、或は拍車を以てすることが出来ます。特に輪狀に馬を歩ませておくと容易である。しかしそれは所望の手前に出ることが出来ぬ故興味がないので、所望の駈歩に出さうとするには、まづ所望の手前を内方にする如く、輪狀に乗り、外方脚を以て十分後軀をおさへ、兩脚を以て一層馬を前におし出しながら内方脚を以て軽く打つて駈歩の飛躍を起さしめるのです。この時初歩の中は、よく所望の手前に出るかどうかを見るために、その手前の方側へ屈んでのぞくことがあるが、それは馬の肩を重くし飛躍を起さしむるに不利なであります。むしろ稍後方に反る位の氣味で前軀殊に肩を壓迫するやうにせねばなりません。かうして一度馬が駈歩に出れば拳を上下に振り動かすことなく、腰以下を駈歩の踏歩に一致せしめて進み、脚は扶助使用と概ね同位置におくのであります。

輕速歩の方法 速歩間に腰を鞍から離したり着けたりして馬の反動を一つおきに避ける方法であつて、人馬共に疲勞せぬ利益があります。その方法は別に困難なること

なく、極めて容易に出来るのです。しかし輕速歩は人馬重心の離隔を大ならしめ、馬の歩行の平衡をやぶり易いから、路の曲り角、下り坂、滑澤地などにおいては止めねばなりません。又ことさらに調子をとるために過度に尻を上げたり、或は脚を前に出して馬の觸接を断つたり拳を上下したりすることは避けねばならぬことです。

障碍飛越 最も勇壯なものであつて、近時の乗馬界、或はオリンピック馬術において大いに推賞されてゐる技であります。

初歩の者が障碍飛越をやるには、よく飛越をする馬に乗つて、馬にその要領を教へてもらふのが捷徑であります。最初は地上に横たへた丸太の上を通過することから始め、次第に籬、高い横木、或はこれらの物を併用し、或は一つ踏んだら又すぐ飛ぶといふ風に連續障碍の方法まで研究されるに至りました。この際騎手は唯しつかりと騎坐し、手綱で馬の運動を妨害せぬやうにすればよい、手綱を引張るのは禁物であります。

乗りこなす秘訣

初歩の中は勿論、少し位乗れるやうになつても、始めての馬に乗

る時にはよほど警戒せぬと引駈けられて落馬の憂き目を見ることがあります。かういふ時には乗つたらすぐに數歩後退させて見るのです。その時馬がよく手綱を引くに從つて後退すれば大丈夫であります。即ちいざといふ時手綱を引きさへすれば止まる見込があるからです。水泳の達人は「従水制水」といふが、騎手としては「従馬制馬」といふ所にまで到らねばならぬのであります。

射 撃

運動としての射撃 狩獲が運動競技として甚だ興味あるものたることは誰も知る如くであります。それは體育的の効果の上に獲物といふ副産物があるからであり、中にはこの副産物を主産物として、體育的効果を以て却つて副産物視される位であります。しかし射撃といふことだけを引離してもスポーツとして又甚だ有意義なものであることは論ずるまでもない。すでに歐米諸國においては一個の紳士的スポーツとして乗馬とともに盛んに流行してゐるのであります。

日本においても最近スポーツとして認められるに至り、ぞく／＼高級學校の學生間に實施せられ且つ愛媛、兵庫縣下の女子師範學校においては女學生にまで實行を見るに及んでゐます。ところが、それらの施設はまだ日本では陸軍以外に於いて完全なものを得ることが出来ないのであります。個人として一挺の狩獵用銃を買入れることは容易であるけれども、その射場を作ることは中々容易でないからでありませう。まして團體的に銃を使用すること、完全なる射場を得ることは、現今においては陸軍の力を借りるよりよい方法は見當らないのであります。そして近來諸種の學校團體等に陸軍が種々の利便を與へつゝあることはスポーツ宣傳の上から見て甚だ慶賀すべきことであると思います。

又射撃と運動競技といふ事を考へると、射撃術を修得することは、乗馬術を修得することゝ共に兵役に服する者の二大收獲であつて、これらの技術を修得することは、軍隊としては専ら軍事的の意味であるけれども、満期歸郷の人々においては、その意外にスポーツとしてよい技術を習得したと云はねばなりません。

銃の構造 以上の様なわけて、我國の射撃は陸軍に依つて普及せられてゐますから本編は主として陸軍射撃術につき説明しますれば、

わが陸軍の歩兵は、現今三八式歩兵銃といふのを使用してゐる。これは演習實戰同様のものを、入隊後まもなく一人に一挺づゝ交付され、兵卒はその銃の性質によく馴れ、平素よりその効果を最大限度まで利用することを研究してゐるのであります。

三八式歩兵銃の長さは、一・二七六米、これに銃剣をつけると一・六五九米となります。その重さは、彈丸のない時は三・九五〇キログラム、彈丸をこめると四・〇五五キログラムとなります。

銃は左の諸部に區分せられるのです。即ち、

- 一、銃身 二、尾筒 三、遊底 四、彈倉 五、銃床 六、絞練の六部に別れてゐまして、またそれに各種々の附屬品がついてゐるのであります。

銃身及び附屬品 銃身といふのは射力を與へられた彈丸が空氣中に出るまでに通過する道で、銃體の中で最も長い部分であります。内部の空筒には六條の溝が螺旋狀に

通つてゐます。これは發射された彈丸に回旋力を與へ、常にその先端を前方に向けさすためであります。

銃身の元には藥室がある。これは藥莢を入れる所てあります。先端は六耗五の口径になつてゐる、後端は尾筒につゞくのであります。

銃身には照尺と照星とが附いてゐて、照尺は發條の作用で起臥自由で、立てると表面の刻線によつて五百米乃至二千四百米を照準することが出來ます。三百米四百米は臥せたまゝの固定照門によるのであります。

照星といふのは銃身の前部にある△形のものでこの△の頂點を照尺の△の中に見出して照準するのです。

尾筒及び附屬品 尾筒は遊底及び彈倉機を入れる部分で、上面に穴があつて彈藥筒の裝填及び發射後の藥莢の投出孔をなし、尙ほ槓杆の道となつてゐるのです。そして尾筒には遊底駐子、蹴子、逆鉤及び引鐵が附屬してゐます。

遊底 遊底は圓筒、擊莖、擊莖發條、擊莖主脚、抽筒子、遊底覆に別れる、擊莖は

圓筒の内部になつて、その先端が雷管を突くやうになつてゐるのであります。

彈倉及び附屬品 これは彈藥筒を入れるところであつて、受筒板、彈倉發條、彈倉底板を附屬してゐます。彈倉發條は三つに折れた發條であつて一端は受筒板に他端は彈倉底板に付き、一彈を發射してその藥莢を投げ出せば、その下方の一彈がすぐ前の一彈のあとに上るやうになつてゐます。

銃床及び附屬品 銃床は胡桃、山毛櫨或は桂を以て作つたもので、銃の使用を便にし、且つ銃身の屈がることを防ぐためのものであつて、絞練によつて銃の各部と連結されてゐます。そして銃床には、床冠、上帶發條、下帶發條、床尾翻鎖、床尾板を附屬してをります。

絞練 絞練とは上帶、下帶、用心鐵、上支鐵、下支鐵、木被等をいふのであつて、これらは或は銃身と銃床とを連結し、或は引鐵の部分を被ひ、或は銃身を被ふ用をなしてゐます。

其他の附屬品 尚ほ左記の附屬品があります。

一、銃口蓋、銃口の蓋を照星頂を被ひ、且つ銃腔内に塵埃の入るを防ぐもの。二、洗管、銃腔の掃除に用ふるもの。三、藥室掃除器。四、轉螺器、銃の分解結合に用ふるもの。五、負革、銃を負ふときに用ふる品。六、彈藥盒、彈藥を入れる革製の函。

銃尾機關の作用 發射における銃尾機關の作用は左の通りであります。

一、まづ遊底を開き、挿彈子にとりつけられた五個の彈藥筒を彈倉の内に押し入れると、その彈藥筒は受筒板上にかさなり、(右側に三發、左側に二發)彈倉口の前縁で支へられます。二、遊底を前に送ると、圓筒の頭部で挿彈子の下端を押し、これを跳びはづらせ、最上層にある彈藥筒の底を押し、順次にこれを彈倉から押し出して藥室に入るやうにするのです。三、遊底を全く閉ぢ、引鐵を後ろに引くと、擊莖は前進して雷管を衝き發射されます。四、更に遊底を後ろに退くと、今打たれたる空藥莢は右側に投げ出されるのです。五、更に又遊底を前進させると、彈倉内の上昇した第二彈藥筒は、その底部を壓せられて、第一彈藥筒と同作用によつて裝填せられます。六、若し彈倉内の五發の彈藥筒を射つくしたならば、受筒板は上に昇つて、遊底の前進を妨

げ、射手に彈倉の空虚なることを知らせるやうになつてゐるのです。七、遊底を閉ぢて後、擊莖駐脚を前方に押し、四十五度右方に廻はせ、その壓迫をゆるめると、遊底を開くことが出来なくなる、これは装填して後、前進後退その他の動作をしてゐる際無意識の發射を防ぐもので完全装置といふのであります。

彈道の定理 彈道(發射せられた彈丸の通過する道)の形はその速度、重力、空氣の抵抗、彈丸の旋動及び銃の傾度によつて異なるもので、これを一般的に云ふと左の通りであります。

彈丸そのものゝ重さは、飛行して居る彈丸を落下せしめるものであつて、その落ちる度は、經過する時間に從つて増加するものであります。しかし空氣の抵抗はたえず彈丸の飛行速度を減じ、同一の距離を經過するのに次第に長い時間を要するやうになるのです。その理由によつて、彈道は曲線狀をなし、その曲がる度合は銃口を遠ざかるに從つてますます甚だしくなるのは當然であります、それですから彈丸を目標に命中せしめようとするには、銃身軸の延長線(射線といふ)を目標の上方に向はしめね

ばならない。その上方に上げる度合は、彈丸が目標に達する時間に落下する長さだけ上げればよいのです。それから、水平面から上方に向つて發射された彈道は、最初射線の方向に向いて漸次昇り最高點に達すると、次第に下り、銃口と水平なる一線上に交はるやうになります。(この點を彈着點といふ。銃口と彈着點との距離を射距離といふ) 彈道の最高點は、銃口より、大略射距離の五分の三の所にあるもので、各射距離に應ずるやうに傾度を銃身につけるための裝置が照準具であります。照準具は照星と照尺です。即ち正しくその三百米を照準して發射するならば、彈丸は前述の如く曲線を描いて飛行し、同射距離に至つて落下し命中するのであります。

天候氣象と射撃との關係 空氣の濃淡、溫度の高低は彈丸に對する抵抗に差異を生じ、射距離を増減するものであります。即ち、射距離は概して夏に於いて増し、冬に於いて減するものであり、また後方又は前方から來る風は射距離を増減し、側方より來る風は彈丸を側方に偏せしめます。その度は射距離と風速の増加するに從ひ大になるのです。光線が上から照星を照らすと、射手の眼中に映ずる現像が大となるから、

自然照星を低く見る依つて射距離を減じます。若し側方からこれを照らすときは、照星の輝く方の現像が他の方より大となるから、自然照星を一側に偏して見出し、彈丸は暗黒な方に偏することゝなるのです。曇天、曉暮などすべて照星を視ること明瞭でないときには、自然これを高く現はし従つて射距離を増大することゝなるのであります。

射撃術

精神の沈着、姿勢の正確、目と心と指との一致は命中を良くせしめる要素であります。射手はよく銃と自己の技倆とに信頼して精密なる照準と、沈着なる發射に馴れなければならぬのは勿論です。

練習にあたりては、一、目標發見の迅速なること、二、裝填の速かなること、三、照準の正しきこと、四、据銃の速かにして確實なることを十分なる經驗によつて會得しなければなりません。

照準をするには距離に適當なる照尺を採つて、銃を左右に傾けることなく照準線を正しく照準點に向けるのであります。即ち照星の頂を照門の中央にして水平に見出す

のてす。

初心者はまづ銃を適當な臺の上において、約十米の距離に標的を作り、その中に徑二、三の黒點を印し、その下際に正しく照準することを會得するのです。それも初めはよく身體を支持して、銃に觸れることなく、床尾の左方に頬を寄せ、左眼を閉ち右眼を以て照門の兩縁が水平であるか否かをしらべ、その後、その中央から照星頂を通視するやうにするのであります。左眼を閉ちるのが困難な者は、努力してこれを閉ちることの出来るやうに練習せねばならないのです。

照準の際生じやすき誤りとその結果は左の通りであります。

(一)照照を高過ぎて見出すと、彈著が高くなり之に反して低過ぎれば彈著も低くなる

(二)照星を一方に偏して見出すと、その偏したる方に彈著は偏する。

(三)銃を右又は左に傾けて照準すると、彈著は銃の傾きに偏しその上彈著は低くなる。

据銃の方法と撃發までの注意 初心者は銃を固定臺上に依托した立射の姿勢から修得するのがよいのであります。立射の姿勢で据銃するには、まづ両手を以て銃口を上げないで右手で銃把を握り、左手で銃身を木被の下で握り體に近く銃を上げ、主として右手を以て床尾板を右肩の凹み、即ち襟と肩頭の間確實に押しつけ同時に右肘を殆んど肩の高さと等しくし、左前臂はなるべく垂直にすることが肝要です。この床尾板を押しつけるために肩を上げたり、又は前に出したりしてはいけません。

据銃が出来たら次は照準であるが、照準は初歩の練習は前述した通りであります。實際射撃に當つては、据銃と同時に左眼を閉ぢ、直ちに銃を照準せんとする點に向け精密に照準するのであります。この際頭は自然の位置に保ち、頬は床尾にしつかりと接着するのであります。

遠い距離の照尺を採つて照準するときには、照準線を眼の高さに導くために、自然と右肘を下げ床尾板の位置を下方に下げねばなりません。さうすると銃把も亦漸次下方から一層確實に銃り、左手は用心鐵に近づけ、又射手の體格によつては左掌を内方に向けてもよいのであるが、いづれの場合でも頭は自然の位置に置かねばならぬのは勿論であります。

撃發の方法 撃發(引鐵を引くこと)の方法は命中中大なる關係があるのであります。まづ示指の運動を臂に波及させないために、右手を以て銃把を確かに握り、示指の第二關節又は第一關節の根を引き鐵に掛け、その第一段を押し、次に示指の前部二節をまげ、靜かに第二段を押し、かすかな力で撃發させるのであります。

据銃をして照準を定めると共に、引鐵の第一段を押し、次に呼吸を止め、照準點に正しく照準線に向け得たとき、發射することが出来るやう漸次に引鐵の第二段を押しるのであります。

眼、心、指の一致を缺き、射撃の好機を得られない場合は、照準を中止し銃を下ろすがよい。發射をして後も、尙小時間は撃發のまゝの姿勢を保ち、次に左眼を開き、靜かに示指を伸ばし、銃をかまへるのであります。

狹窄射撃といふのは、射撃の動作、殊に照準、撃發の要領を會得するために、通常

十五米の距離に標的を置いて、狭窄實包を以て射撃する法であります。

距離測量の方法 射場において一定の距離の射撃に當つては距離測量の必要はないけれども、その他の場合に於いては、射手は距離の測量を誤らないやうにしなければならぬ。僅かな誤測でも、その效力を大いに減殺するからであります。

距離測量の方法には色々あるけれど、最も多くの場合に適用せられるのは目測法でその方法は左の通りであります。

(一) 數回の實習によつて記憶して居る地上の距離、或は目前の或る既に知つて居る距離と、今測らうとする距離とを比較して考へて測定すること。又その距離が比較的長いときにはその中央に一點を假定して、この點に至る距離を目測し、これを二倍する。

(二) 既に知つて居る一定距離にある目標物の視像の明瞭、大小を記憶してゐて、今測量しやうとするもの又はその附近の視像に比較して判断する。

尚ほこの目測の方法は、土地の形状、目標の位置、天候、氣象その他色々な原因に

よつて誤られやすいから注意を要します。今その場合を掲げて見ますれば、

一、近く誤りやすい場合はイ、天氣晴朗なるとき。ロ、測手が太陽を背にせるとき。ハ、目標がその背後にある物色の關係上鮮明なるとき。ニ、遠隔せる明瞭なる獨立物體。ホ、水面。又は平坦地。ヘ、波狀地殊に中間の土地を通視することの出来ないとき。

二、遠く誤りやすい場合はイ、炎熱のとき。ロ、測手太陽に面せるとき。ハ、目標その背後の物色の關係上鮮明でないとき。ニ、曇天、濃霧、曉暮。ホ、森林内及び狭長の土地などてあります。

ピストル射撃法 まづ射撃の姿勢をとり、銃を目標に向け、右腕をかるくまげ、示指の第二關節を引鐵にかけ、頭を傾けることなく照準する。この際堅固に保たねばならぬが、あまりこり固まつてはいけません。肩及び肘は殊にさうである。そして正しく照準が出来たら、前述小銃と同様の要領で發射するのです。

相 撲

相撲の起原 相撲の起原は詳しくは知れないが廣い意味から云へば古い何千年の昔の神代時代から初まつたと言つても差支ない。尤も今日の様な専門的な理詰の角力の出來たのはずつと後のこととありますが、ほんの單純な力競の意味の角力は人間があつて以來行はれたに違ひない我國の歴史に現れた所でも神代の昔建御雷命と建御名方命とが出雲の伊那佐の小濱で力競を遊ばされたと云ふことが古事記、舊事記に見え建御雷命が建御名方命の手を握り、枯草などを揉ぎ折る様に見える間に地上に捻倒したといふ様に書かれてあります。其後垂仁天皇の時に野見宿禰と當麻蹶速とが格闘して、蹶速は野見宿禰の爲に打負かされ、肋骨を折られて死んだといふ話が歴史に残つてゐるのを見ますと今日の角力の起りだと考へられます。

相撲と體育 角力は古來からかくの如く行はれた國技的體育であります。その角力を行ふことを仕事としてゐる所謂力士のことは別としまして近時體育上よりして角力

は一般に普及せられ各學校の如きは角力部を設け盛んに之を奨勵し、亦個人的としても青年團等には熱心に斯道を研究して、その隆盛を見つゝあるのであります。角力は他の體育運動の如く、種々の繁雜な規則に縛られない上に、裸體で行ふ法でありますから、身體各部の練磨は勿論のこと、皮膚の強壯から其他行き届いた鍛練を最も簡單にして達成するものであります。

相撲道に関する知識 體育上から一般に行ふ相撲には所謂面倒な規約も必要でありませんで詳しくは述べませんが、所謂相撲道のことに付いても知つてゐなければならぬこともありますから一應記述することにします。

力士の土俵入 土俵入は相撲に於ける唯一の裝飾的儀式であります。斯く力士は黄紅白紫眼を奪ふばかりの美しい化粧廻を締めて土俵に並ぶ其光景は力士の肉體美と相俟つて甚だ壯麗な觀物であります。其起原は相撲節會の際相撲長に隨つて相撲人が禁庭へ並んだ謁見式から來てゐるものだといふことで、番附の順に最下位の者から登場し土俵の上に丸く並び並び最後に大關が登場して二の字口に立ち「シー」といふ警蹕の聲と

共に先づ兩手を舉げて拍手を二つ打ち其儘右の手を平に側方に伸ばし左の手は曲げて乳の下に構へ、次に化粧廻を一寸つまみあげて四股を踏んだ心を見せ更に兩手を伸ばして左右に張ります。是で終つて又最下位の力士から順次に土俵を退くのです。此時行司は力士の並んだ輪の中央に正面に向つて蹲み力士の動作につれて軍配の房を左右へ振分けます。

横綱の土俵入 横綱土俵入のことは既に初代横綱の谷風の横綱の時から左右に二人の門下生を引連れて土俵入をしたもので今日も此式を技継いだものです。本来は純然たる獨土俵であつたのが何時の頃からか先驅として露拂を先に立て後には太刀持を従へて現れる様になり、先露拂が土俵に登つて左方に控へ横綱は次で中央の二字口に控へ、太刀持は其右に控へるのです。かくて横綱は其處に踞んで手を二つ拍ち、兩手を右左に水平に開き更に掌を反して見せます。それから靜に立つて左足から始めて三足半中央表面に向つて進み其處で止つて手を二つ拍ち。次で右の足から力足を一つ踏締め其儘じり〜と足を寄せ乍ら右手又は右左の寸を伸して直立するのです。次に左の

足で左か一つ、又反して右足に踏締め、それから元の二字口に歸り、二字口に歸つてから一禮し前の如く拍手二つ其手を左右に開き掌を反して、それで式が終るのであります。歸も露拂が先に立ち太刀持が後につきまます。茲に力足を三つ踏むのは天地人の三才と智仁勇の三徳を表すもので拍手の二つは天地陰陽の和順を表したものです。手足併せて五つは、木火土金水、仁義禮智信の五曜及五常を表したものださうだが以下は累しいから略しますが、この時行司は花道を横綱よりも先に出て先土俵の中央に立ち、一拜して三足半を退けば其處へ横綱が前進して拍手を拍つ。此時警蹕の聲をかけるのです。そして力足を踏む時に軍配の房を左右に振分けて、兩び警蹕の聲をかけます。横綱が二字口に退く時又行司は進出で一拜して退くのが禮儀となつてゐます。

弓取の式 力士の儀式としては外に弓取といふのがあります。千秋樂の最後の一番に勝つた力士が行司から授けられるもので、昔は授けられた者自身が其場で行つたものださうだが、今日では弓取専門の力士が代理を務めます。熟練した力士の弓取は如何にもきび〜と壯觀なものです。弓取の式は見た所弓が唸を立て、力士の頭上に廻

轉し、力士は色々な軽快な身振を見せるばかりのもので極簡単なもの、様だが、是にも色々な型があつて中々難しいものであります。

塵淨水 力士が立合の際二字口で俵の藁を摘んで塵手水を切るの一種の禮式でお辭儀の代をするものであります。近來は其を行ふ前に先以てお辭儀をする様になつてゐます。その段取を言へば兩力士は踞んで俵の藁をむしつて切つて捨て、手を二つすり合せて後一つ拍手を拍ち兩臂を伸し掌を開いて見せるだけの作法であります。あれは初は相手に害意の無いの知らせる爲に手に何の兇器をも持つて居ない事を見せたもので、塵を切るのは生命を塵芥の輕きに比したもので昔は命懸て土俵に登つたものであります。

力水 土俵の側に置いて力士に吞ませる水であつて、昔は相撲が終つてから息繼ぎに吞んだものであるが後には土俵に登る前にも吞んだらしい。それに昔は力士が死を決して登場するといふので或意味では是が覺悟の水、杯の意味も含まれてゐたのです。前番の勝力士が新に登場する力士に酌んでやる様になつてゐるのもかうした氣分が含まれてゐます。今日では唯咽喉を濕し口を淨めるだけで吞むことはしないのです。又兩力士が取組んで勝負がつかず、疲勞の様子が見えた場合には一息つかせる爲に水を入れることになつてゐますが、此時は最初必ず敵方に行つて水を呑み、更に味方の溜所に歸つて水を酌むのが規則となつてゐます。

力紙 別に化粧紙とも云ふが、裏正面の柱の左右に吊つて置いて力士が土俵に登る際身を淨める爲に使ふ事になつてゐます。鼻紙ともなり口を拭く紙ともなり一種の手拭ともなり、又之をしいて亂髪を束ねる元結ともなるものです。近い頃までは此紙をしいて土俵の隅に突立てたこともあつたが、是は決死の力士が萬一の場合の墓標の代だと謂はれてゐます。

砂と鹽 土俵の表面に砂を撒いてあるのは投げられた時に怪我を受けない爲ばかりではなく、一つは清淨潔白を表して土俵の神聖を示し、一つは身體に着いても直洗落すことが出来るといふ實用上の必要からも來てゐます。鹽は日本の習慣上穢を淨めるといふ意味から用ひるのです。

花道 力士の土俵に通ふ場内の道で、昔の相撲節會には、東方の力士は葵の花、西方のは夕顔の花を頭髮にかざして出場したもので、花道の名はさういふ因縁から來てゐます。明治十七年の天覧相撲の際は、菊と櫻の造花を花道に挿して置いて勝力士に授け、之をかざして退出させたのです。花道といへば直芝居の方へ連想するが、寧ろ相撲の方が其本場であります。

溜 土俵の直下の四方がそれでありませう。東と西が力士溜、正面が社寺溜、その向側が行司溜である。「溜」といふのは人の多く控へてゐる處で、社寺溜の名が一寸變てあるが、昔幕府時代に社寺奉行所の役人が監督に來て、何時も此處に控へて居たからの名であります。

東西 力士を東西に分けるのは、昔相撲節會に、近江國を境として、東から來るものと西から來るものとを二分して、相對せしめた處から來た名稱で、優劣上下の區別は無いものであります。然るに徳川時代の勸進相撲に勸進方を東とし、寄方を西としたことから、東に分が多く、位も高いといふ觀念を有つやうになつて、今も毎場所、優勝を占めた方の組を東に廻すことに定められてゐます。

行司 相撲の行司は何時頃から出來たものであるか判らないが、昔の節會時代の立合といふのが、後世の行司に相當してゐるやうであります。しかし立合といふ役は地下の官人の勤めたもので、今のやうな専門の行司とは其性質が違つてゐて、初は行書と書いたのが、何時の頃から行司と書きまがへるやうになつたのです。

行司もまた力士と同じく、チャンと格式が定つてゐて、本中から序の口、序二段、三段目、幕下、十兩、幕の内と分け、幕の内にも三役格、横綱格と二つの階級が定められて居ます。そして、軍人の階級が肩章の線や星で見分けるやうに行司の格式も又軍扇に附いてゐる房の色や差してゐる脇差や着付や草履などて一目して見當のつくやうになつてゐます。今簡單に之を説明しますれば、

『黒絲格』これが一番初步最下級の格で、軍扇は凡て黒絲の總が着いてゐる。此にも本中、序の口、序の二段、三段目、幕下に相當する割當は出來て居るが、それは内輪の定めて、見た處は何れも素足で黒總だから、そこまでの區別は見ただけでは判り

ません。

『足袋格』 之には格足袋と本足袋の二階級があつて、格足袋の方は、言はゞ力士の十兩に相當する格で、軍扇の總は青と白との撚り並ぜとなり、土俵の上で足袋を履くことを許されます。本足袋は足袋着用は勿論、軍扇の總も緋と白の撚交ぜとなつて、外觀も段々派手な綺麗なものに變つて來ます。これが力士の幕内に相當する資格の行司であります。

『上草履格』 本足袋行司の更に出世したもので、軍扇の總は緋色となり、足袋の外に上草履を履き、木刀を帶して土俵に上ることが出來、稍威儀の整うたものとなつて來る。是は力士の三役に當る格です。

『柴總格』 行司の最上級で、吉田家特許の立行司、力士の横綱に相當する名譽の地位であります。軍扇の總が總柴で、木村家に一人、式守家に一人と限られてゐます。

是等の行司は、大抵自分の同階級の力士の取組に立合ふ例へから、力士の階級を知らない間は、先此行司の軍扇を見るがよろしうございます。例へば青白總の行司が出れば、力士の何れか一方は十兩取りだなどといふことが判り、紅白總の行司が出れば、幕内力士の角力だと知れるのです。

呼出し 行司の下廻り見たやうなものに『呼出し』といふものがあつて、東西力士の名を呼上げる役を勤めるもので協會の規約には『人足』と書いてあります。其本職は勿論例の美音で力士の登場を呼出すのだが、土俵の築造から土俵のまはりの力水化粧紙の仕末、土俵の砂の盛りかへ、柱の検査役の用から、迷子の廣告から、太鼓に關するこ
と其他の一切の雜用を引受けて世話を焼く、相當に忙しい辛い役目であります。

土俵のこと 土俵は相撲をとる上に缺くべからざるものであります。昔はそれがなかつた。單に敵を押しつめ撚倒し、又投倒し、折重なつて上になつたものが勝ときまつてゐたのです。この出來た時代は或は足利時代の中頃とも云ひ又戰國時代頃からとも言はれてゐるが、兎に角餘り遠い昔ではないらしい。今日土俵のことを方屋と言ふものがあるがそれは誤でありまして、方屋といふのはつまり力士の溜處であつて力士

の控へてゐる所のことであります。

土俵は先土を盛つて築上げ、高さは凡そ三尺五六寸上の平な四角形で其四方の隅に柱を建てる、これが四本柱といふので、以上を外土俵といつて形の四角なのは東西南北の四方に象つたものであります。其四本柱は春夏秋冬の四季に則つたもので青、黒、赤白の四色の布で巻くことになつてゐます。四本柱の上を四方に引廻して張る幕を水引といひ、これは北から張初めて又北に終る様になつてゐて、つまり北は陰で相撲は陽氣の相闘ふものであるから、是を静めるといふ意味からであります。

外土俵の柱の間は三間の定めてあります。此三間四方の平面の内に圓く俵を取廻して十六俵の内土俵を造るのであるが、直径は二間一尺で此處が力士の命の懸る神聖な區域であります。これが内土俵で内土俵の外側に別に一廻りの土俵の輪が出来てゐるが此外側の土俵を外土俵といふこともある。内土俵の十六俵の中、左に二俵右に二俵都合四俵を取去り其處に力士の土俵入の道を造つてゐるのであります。此道を俗に二字口とも言つて居ます。内土俵の丸いのは大極を象つたもので、土俵の十二俵は十二支に象

つたものであると云ふことであります。

角力の手のこと 角力には昔から四十八手の名があつて、其運用によつて土俵の勝負がさまるのであるとしてあります。しかし手といふものが初からあつて、後に角力が行はれるものではなく、實際角力を取つて居る間に、自然に考出し、會得したもので、其形によつて名づけたものであるから、時代によつて名も違ひ、今段々新しい手も工夫されて行くので、何も四十八手に限るべき性質のものではありません。今は四十八手が六十手となり、八十手となり、殆ど二百種にもなつてゐるが、其根本の型ともいふべき所謂四十八手の大體の形について説明することにします。相撲を観たり話したりするには、どうしてもこれだけは知つておく必要があると思ひます。

四十八手といふのは何時の頃から起つたかは明で無いが、源平盛衰記などにも小壺坂合戦の條に此四十八手の事が書いてある所を見ると、可なりに古くからの名稱であるやうです。而も此四十八手は必ずしも一定したものでなく、典據となる書物の説明も亦區々、餘程違つた見方をしてゐるので、四十八手のどれが眞物か判らないので

茲に、普通に從つて極簡單に説明します。

先此四十八手を大別すると、投手、掛手、反手、捻手の四種となつて之が亦左の各十二手づゝに別れるのであります。

(投手) 上手投、下手投、負投、上矢倉、下矢倉、首投、搦み投、掴み投、掬ひ投、出し投、傳ひ投、矢柄投、

(掛手) 二足掛、一本掛、内掛、外掛、手斧掛、障泥掛、呼掛、渡り掛、手續掛、掛寄せ、傳掛、水掛、

(反手) 向反、居反、掛反、寄反、傳反、撞木反、一寸反、擬帽子反、腕反、鴨の入首、挫き反、衣擔、

(捻手) 合掌、捻、肩透し、外無双、内無双、突落し、叩込み、腰挫き、引渡し、渡込み、捲落し、頭捻り、片手粹、

此外に之を應用して變化した手が四十八種あります。俗に裏と稱するのはそれで、又手捌八十二手、手碎八十六手、更に紛十二手などいふものがあつて、随分煩はしいも

のです。今茲には、四十八手と、外に現今盛に用ひられて評判の高い新手の中數種を選んで説明することにします。なほ相撲には禁制となつてゐる手が三つあります。一、鬚を掴むこと。二、相手の顔を握拳で張ること(平手で張るのは差支ない)、三、陰囊庫即ち前の立三つに手を觸れないことがそれでありす。

一、投十二手 投とは片手なり雙手なりを敵の腕又は體又は締込を捉へて投げるこ

とて、何れも腰の力を利用して施す技をいふのです。上手投 四つに組み、自分が上手、相手が下手に互に禪を引いた時、敵の差した手を抱ひ、上手に力を込め、禪を吊上げるやうにし、腰を入れて體をひねり前隅に投倒すのです。

四つとは互に腕を差合つて、敵の禪を引いて組んだ形を言ひ、差手が左の時は左四つ、右の場合は右四つと稱へます。手四つといふのは雙方手首を握合つて立つた形で其手が力のまに／＼上に行き下に行き、グル／＼廻るので手車などいひます。下手投 上手投と同じ骨法であるが、唯、自分の差手が上手でなく下手だといふ違

があるだけであります。

負投 一名一本背負、相手の突進して来る途端に突出す敵の腕を取るや否や我肩にかけ、力任せに我肩越しに投出す技であります。

上矢倉 先四つに組み、上手に禪を引いて其引いた方の足を相手の内股へ丁度蹴込むやうな調子で體を下手の方へ廻しながら投倒す技です。

下矢倉 四つに組み下手へ差した手へ力を入れて相手を吊上げ、廻りながら片方の手が相手の膝を拂つて投げ倒すのを云ひます。

首投 四つに組み、相手に差された方の手で敵の首を捲き、腰を入れて投げ飛ばすのです。

搦み投 四つに組み、相手が體を寄せて投を打たうと出て来る其出足に自分の足を内から搦んで相手を引付け、乗りかゝつて投げることをいふのです。

掴み投 四つに組み上手に敵の禪を引き、敵の押しして来る力を利用して、引搦んで後方へ投出す技で、餘種力量の相違がないときまらないのです。

搦ひ投 敵が左右の何れかから一本差しに来る出端を受けて、下手から搦ふやうにして投げるのであります。

出し投 四つに組み、禪を引いた方へ頭を廻し、差手を引抜く刹那、片足を引いて引摺るやうな心持で素早く引倒すのです。それがゆつくりとやられた時は特に近頃は引摺投などいふのです。

傳へ投 四つに組んで互に挑合ひ、雙方から投げを打合ふもので、大抵は同體に落ち物言がつき易ふございます。

矢柄投 四つに組み、敵の押し進んで来る出端を自分の差手の方の足で敵の兩足を拂ふやうにして投倒す手で二丁投ともいひます。

二、掛十二手 此掛は足を利用して技を施すもので即ち足を敵の足に引掛けて倒す意味であります。

二足掛 片手で敵の首を捲き、相手の兩足へ内側から我兩足をかけて、相手を引付け、乗りかゝつて倒すもので、敵に持出されさうになつた場合に防禦から攻勢に轉ず

るには都合のよい手てあります。

一本掛 一方の手敵の首を捲き、片足を敵の足の内側から掛け首へかけた手に力を入れて、反りながら掛倒す技である。俗に河津掛といふのが是です。

内掛 四つに組み上手禪を引いた側の足を相手の足の内側から掛けて反返す技をいひます。

外掛 内掛と反対の手て、外から敵の足を搦んで倒すものです。俗に二枚げりといふのが同じ手てあります。

手斧掛 相手の突出した腕を素早く手繰り込み、その手繰つた手の方へ自分の足を内から掛け、片手で敵の胸をつよく突き、押倒す技で、俗に之をチョン掛といひます

障泥掛 外掛によく似た手て、相手の差手を抑へ、自分の手を相手の胸と肩とに當て、足を相手の足の外側から掛け、身を寄せると同時に一煽りあふつて押倒すところから障泥掛といふのがそれてあります。

呼掛 相手が突進して来る際、相手の手を手繰ると同時に肩に手を當て、片手は相

手の足を抱へ、他の足へ内側から自分の足を掛けて押倒すのであります。

渡り掛 四つに組んで押進むと見せて自分の差手の側の足を相手の内側から掛け、

上手を相手の股に入れて掬ふやうに押倒すのです。

手繰掛 敵の突進して来る鼻に、肩に手を當て片手で足を抱へ、他の足へ自分の足を外側から掛けて押倒す技てあります。

掛靠れ 四つに組んだ際、相手が自分の禪を引いて引寄せようとする瞬間、自分の差手の方の足を内側から體を靠込んで押倒すことを云ひます。

傳へ掛 素早く敵の足を取り、更に他の足の内側から自分の足をかけて倒すのです。水掛 自分の差手の方の足を相手の足の内側から捲き、跳上げるやうにして捲落すのです。

三、反十二手 反とは敵に潜込み自分の體を反して敵を倒すこととて、頭を利用して

働く技てあります。此は四十八手の中でも最もむづかしい技てありますが、何分、仕かける方から腰を落して咄嗟に仕末をしつけるのですから、双方のどちらの體が先に

土に着いたか見分のつかないことなどもあつて、なか／＼面倒なものです。

向反 四つに組み押して行き敵の耐へて押返す刹那、腰を落とし、體を反せ、上手で敵の股を掬ひながら振落す手を向反といひます。

居反 立合の瞬間に、素早く腰を落とし、敵の兩膝邊を双手で抱込み、體を反せて後へ投げる手です。

一寸反 立合つて挑合ふ中、素早く體を潜めて相手の膝のあたりを双手で戴き相手の兩股を肩にかけて後に反る技であります。

掛反 立上つて四つに組む時、頭を敵の腋下へ入れ、自分の差手の方の足を相手の足の内側から掛け、そのまゝ體を反せて捻倒す手のことです。

寄り反 此も四つに組む刹那、首を敵の腋下へ入れ、寄身に行つて首を差込んだ方の敵の足へ、内側から我足をかけて倒す手です。

傳へ反 此は寄り反によく似て居ますが、唯、敵の足へ我足を掛ける代に手を掛けて倒すのです。

撞木反 此も四つに組む際、素早く敵の手首を取りながら首を相手の腋下に入れ、片手で反対側の敵の内股を掬ひ、頭の方で後さまに反返る手を云ひます。

擬寶珠反 敵の腋下へ首を入れ、其首を差込んだ側の足へ自分の足を外から掛けて反返す手を擬寶珠反といふのです。

腕反 立上り首を入れるまでは同じ形で、それから手首を入れた側の敵の足へ外から掛けて反り、我肩越に十文字に背負うて投げるもので、俗に之を禰と稱へて居ます

鴨の入首 双方敵の首を抱込み、一方から機を見て反返すものでありますが、其際相手も仕かけた方の首を抱へて一緒に反り返り、殆ど同體に落ちるから、一寸勝敗の判定がむづかしいが、大抵は反をかけた方が體が浮き、落方も遅いものであります。

挫き反 相手の手首を掴んで差上げ、而して首を相手の腋下へ入れ、その反対の方の敵の股を内から掬ひ、反返す技を云ひます。

衣擔 相手の手を取るや否や其腋下に素早く首を差入れて引擔ぎ、片手を延ばして相手の内股へ差込み、丁字形に擔上げて反り返る手を衣擔といふのです。

四、捻十二手 捻は手を利用して施す技で、己の體を開き、又は捻つて敵を倒すものであります。各技の中最も活動の範圍が大きく、四つに組んで離れない敵を挫くのに用ひて適當で有利な手であります。

合掌捻 敵に双差し(双手を差込んで禪を引く)に組まれた時、兩手で敵の首を抱込んで合掌し、機を見て左右何れへかへ捻倒す技で、俗に之を「徳利投」ともいひます。肩透し 四つに組んで押して行き、敵が耐へて寄返す出端を、足を引くと同時に差手を抜いて、體を開き、片手で敵の首にかけて引落すものです。

外無雙 敵の差手を引張込み、其側の敵の外股に手を當て、頸と肩とを使つて捻倒す技です。其手が股以上の高い處にかゝれば高無雙と云ひます。

内無雙 四つに組み、まづ敵の手首を取り、機を見る中、差手を抜くや否やその手で敵の差手の方の高股を内から手で跳上げる氣味に投倒すのであります。

突落し 敵の差手を挟みつけ(腋下へ挟むこと)更に他の手を押へつけて押進み、敵を堪へて押返さうとする出端を挟みつけてゐた方から突落すのを云ひます。

叩込み 數の勢込んで突進し来る出端を、體を交しながら敵の首のあたりを叩いて、一氣に勝を制するので、素首落や突落なども同巧の技でありますが、唯姿勢が違ふだけなのです。

腰挫き 四つに組み互に禪を引合つた時、自分の體重を利用して、敵の肩を頸で抑へつけておいて、上からのしかゝつて壓しつぶすもので、一名「鯖折」といふのが是であります。

引落し 敵が突張つて来るか突進して来るかした時、體を開きながら敵の雙手を取つて引落すものです。

渡込み 敵の進んで來た時、其前肩に手を當て、外の手で、相手の足を抱へて押倒す手であります。

捲落し 四つに組んで押して行き、敵が耐へて押返す刹那、我體を開き自分の差手は前へ、片手は向へ押しやる心持で捲落すのであります。

頭捻り 四つに組み、敵の差手をグツと掴み、敵の胸に額をつけて押進み、敵の寄

り返す出端を、體を引いて逃げながら捻倒すものです。

片手棒 四つに組んで押すと見せ、敵の差手の方の足の高股を内から跳上げて捻倒す手を云ひます。

五、番外八番 吊出し 四つに組み、相手の虚に乗じて、吐嗟に己の出腹を利用して持出す手のことです。

上突張 立上るや否や兩腕に力を籠め、敵に技を施す隙も與へず、敵の上胸を突張り、突張出すもので、出足の早い力士でないといひます。

出水川(泉川とも書く) 敵が突出した手首と二の腕を抱へ込み、肩を敵の胸へ當てると同時に、腰を落し、チリ／＼と寄出す手で、出水川といふ昔の力士の名に因んだ稱であります。

極出し 敵の差手を引張込み左なり右なり、他の手を敵の咽喉に當て、強引に極出すのをいひます。

小手投 敵の差手を抱へ込み、腰を入れて捏ね上げるやうにして投倒すものです。

ケン／＼ 敵の差手を引張込み、其側の敵の足へ内から搦上げ、同時に小手投を打つのがそれです。

門 敵の双差を外側から抱込み、強く締めつけ、其關節の働を殺して敵の自由を奪ふことで、そうして置いて強引に持出すのです。

トツタリ 敵が突出した手を素早く取り、其方の足て手の出足を妨げて投げるのを云ひます。

柔 道

柔道の目的 柔道(やわら)の目的とするところは、身體の發育、勝負術の鍛練(即ち護身の用)、精神の修養の三主旨よりして古來吾國に行はれた運動武術であります。柔道は勝負術の意味からする精神肉體兩方面の發達を圖る體操だといつても差支へありません。つまり勝負といふことに重きををいてゐるので、機械的に手足を使用することなく一動一技みな全力を傾けての運動であります。體育の上の效果も此の意味に

於て大なるものがあるてあります。

柔道の流派のこと 柔道は我國の國技であり此頃外國にても研究されるやうになつたのでありますが、今やその流派は幾百の多きに達して各々其の長所を持つてゐるの
は勿論であります、その目的とする處は皆前述べたことの眞意を果たすために各々
自己の腕に依つて長所を發揮したものであります。

修業者の心得 武術として古來行はれたものだけありまして、何れの流派の修業に
も、左記の事項を嚴守してその技を修めるといふことを専ら訓めるものであります。

- 一、我身を正しくすること。
- 二、禮讓を重んずること。
- 三、忠實勇武なること。
- 四、技術に勝れると雖も侮慢の行爲ある間敷こと。
- 五、漫りに此技を弄することなきこと。

柔道の三勝 柔道には三勝といつて、氣と體と聲との修養を守るものであります。

氣とは人間の度胸の意でありまして、その度胸を持つてして勝ちを得る所の一徳があ
るのです。

次は體で、その強壯な自己の體軀てこそ初めて勝を得るの一徳であるのです。
そして各自大聲なるに依つて又一の勝ちを制するの一徳あると云ふのであります。

柔道の動作 柔道の修業には各自動作を最も活潑にして且つ機敏な働きをせねばな
らぬのであります。普通の運動と違つて相手と勝負を争ふの術でありますので各動作
は慎重で、しかも野卑にならぬやう注意が肝要であります。

姿勢 姿勢は修業者の最も必要なる要素であります。

一、出て立ちの姿勢 平素自己が歩行して止りたる時きの自然姿勢常態でありまし
て、全身の力はわが腹部に溜め、何心なく立つてゐる姿を云ひます。

二、禮式 禮は最も嚴格に行はれるもので、正しく座つて手をついて互に敬禮しあ
うのです。

三、勇氣の構へ それは武術の勢を示すもので禮儀を終つてから互に構へて對座

することをいひます。

四、立合の姿 双方立合ふ時には、自己の體を斜にし、兩手は自己の前に垂下して、兩足は左足を先にして丁字形にふみ、相手の兩眼に目を注ぎ、胸を張り、力を腹部に構へた姿であります。

氣合のこと 氣合は缺くべからざるものです。つまり自己の精神より勇氣を絞り出した懸命の發揮であつて活動上に至る迄皆氣合を要素として立ち働くものです。氣合には、ヤ、ア、イーの三つの掛け方があります。ヤ、は豫定であります、たとへば對手に向つて準備はよいかと云ふ意であります。ア、と云ふ氣合は應答言であります、イー、これは敵を打つ時、亦倒す時投げるとき、絞める時の勝負の際の氣合であります。

中心氣と受身修業法 上段 上心、中段 中心、下段 下心等といひまして、自己の全身の氣と力と體とを機に臨み變に應じて敵に對抗せねばなりませんし、亦敵の對抗に依つても應變せねばなりません。これを中心氣と云ひます。受身修業法といひますのは

柔道修業上大切なことでありまして、つまり右へ倒れたる時は左手をのばして受け、左へ倒れたる場合には反對に右手にて受けるの手ごしらへであります。

各手合のこと 柔道の手合には、立合、居捕り、八方搦、極意上段、極意中段、極意下段、當身業、五活とありまして、機に臨み、時に應じて、定まつた手合に依り相手と勝負を争ふものでありまして、その手合も亦、各流派により多少の相違もありますので、柔道を修めるには是非共實地に、師範に付いて會得せねばならないので、ては各手合の呼方だけを記述することにいたします。

立合の手合 向詰め、手返し、七里、片足返し、片手足捕り、抱へ込み、甲、打込み、小手返し、小手見捕り、手捕り、拇指捕り、羽返し、腋抜け、行違ひ、行違ひ足捕り、御前掃き、頭落し、骨掘、十文字、谷落し、谷落し足捕り、兩手詰め、股

投げの二十四手を立合の業と云ひます。
居捕り業 居捕り業とは、不意の劔、附込み、不意の卷、腰の劔、三拍子、引捨て前掃き、稻妻、七里、手返し、肩投げ、首投げ、手拂ひ、骨掘、脊後の劔、打込み、

後口掃き、片手投げ、茶白廻り、内七里、首捕り、膝捕り、背後の足捕り、甲冑捕り、左右捕り、振り放し、胸倉捕り、兩胸捕り、腰投げ、踏抜き、骨掘手捕り、飛び違ひ首七里、前當、腕捕り、後口胴絞めの業を云ひます。

八方搦 八方搦には、鉢割り、満月、半月、錨落し、柄返し、居合取り、錨返し、二手胸倉捕り、丸投げ、前落し、抱へ捕り、胸捕り、後口捕り、違ひとり、肘返し、兩手投げ、胸繰り、見歸り、水車、腰返し、連れ行き、向倒し、膽散しの手合があります。

極意上段 白刃捕り、壁添へ、天狗倒し、柱立て、組返し、軍の組打ちなどあります。

極意中段 の手合としては、青龍、辻風、電光、風月などの手合を用ひます。

極意下段 としましては、水月、晴風、飛鳥返しなどあります。其の他富身の業、秘法の業、五活などの各流秘傳の術もありますが要するに直接指南を受けなければなりません。

弓 術

弓術と體育の關係 弓術は弓をひいて、的にその矢を適てるのが現代の方則であります。昔時には勿論武術として自衛他征のものでありましたが、近時は體育上よりみて非常に有効な方法として、廣くとは云へないが一般に行はれるやうになりました。先づ體育上よりみますれば、手、足、胸、腰、腹、肩、頸、目、鼻、口其他何れの部分と雖もその力の普及しないところはなく、實に全身運動であるのみならず、技術稍進むの頃には一矢毎に完全なる腹式呼吸法をも再三すると云ふに至りましては、完全なる體育運動であるのであります。殊に精神修養をも兼ねて得ることも出来るのであります。

弓術の流派について 弓術の諸流派は古來武術であつた關係上各自其の技を競ふため、考案し各自自流を擴めたるものでありまして、現行はれてゐるものでも數十種を數へるのであります。けれども各派みな其の内容に至つては殆んど同じ目的のもと

に研究したものでありますから、大した差異はないのであります。

射法 弓を習はんとするには、先づ第一に弓の形をよく引いて放すことであります。行跡正しく引いて放すことが肝要であります。つまり姿勢と精神とを一の弓、矢に集めて射るのです。そして的に當てやうくとそればかり思つてゐるやうなこともいけなないことであります。

足の踏み方 足は弓術の時にはそれが家ならば土臺石の据え附けと同じやうに、根本なのであります。先づ普通の人ならば(勿論大人)右足の爪根と、左足の爪先とが的中心と一直線になるやうに踏みだし、兩足の爪根と爪根との間の幅を二尺五寸位にして、踵と踵との最も狭い距離を一尺五寸位にします。そして左右を同じ位に開いてきちんと踏みつけてゐるのです。力を入れるには足の爪先や足先のみでなく足の全部へ均等に入れるのです。兩膝を充分に延ばすのです。

體の据え方 足が出来ましたら次は胴造り即ち上體の据え方を注意しなければなりません。つまり腰をしつかりすえて、そうかといつて上體を前屈みにするのではあり

ません。少しく腰を引く位にするのです。胴は柱の如く直くしなければなりません。體の姿勢を弓を持つ前によく練習せねばなりません。

弓の各部名稱と持方 弓の中央の少し下つた處に革で巻いた所があります。これを握りと云ひます。弓を射る時左手で握む所です。弓の上端を上鉞又は上弰、末弰と云ひ、下端を下鉞又は下弰、本弰と呼びます。上弰と握りとの中央を鳥打ちと云ひ、握と下弰との間を手下と云ふのです。握に對して弦の少し太くなつた所を中仕掛又は露さぐりとも云ひまして、矢を番へる處所です。名稱はざつとこんなもので、次は弓の持ち方であります。弓は通常(射る時ではない)右の手で扱ふもので、大指と人差指と中指との三指で、握りの四五寸上の所を持ち、上弰を前にして、弦は下になるやうに持つのであります。

弓を射る時には弓手で握るのでありますが、先づ體の正面に持つて來て、上弰は上として真直に立て、弦は右にあるやうにし、それから左手の中指、食指、小指の三指で握りを持ち、大指が中指の上になるやうにして握ります。人差指は遊ばせてをくの

です。そして下頰を左足の膝頭に當て、末頰は矢張り體の正面上方にあるやうにし、右手を以て弦の中仕掛の所を抑へるのです。弦の抑へ方は、先づ右手の中指の腹に弦を引掛け、其大指の頭を人差指と中指とを揃へて抑へるものです。即ち弦が食指を巻き込んだ脊にあたるやうになればよろしうございます。

弓の素引 すびきと云つて、矢を番へずに弓を引くことを行つて體を整へた上矢を番へて放つ時の練習をせねばなりません。即ち頭を左に向け首の仰向にならぬやう十分に注意し、弓を構へるのであります。それから始めに述べた通り持つた弓を左右の拳の高低のないやうに平均に高く靜かに正面へ差上げるのです。その時左右の手は延びるだけ延ばせばよろしうございます。そして左手の拇指と人差指との又て、弓を押すと同時に、右手では肘の力で弦を引くのです。この場合にも左右の拳は同じ高さにします。こゝて注意を要するのは右手の拳は右肩の上方に来るやうにすることです。素引ではこの姿で暫く保つて、亦元の位置に形を戻すのです。つまり右手の弦を放さないのです。それを毎日練習して體の格構やすべてを稽古します。勿論素引は

相当弓を上手に引く人でも時々行つて體を馴らすものです。

矢の放し方 先づ弦に矢を番へます。つまり弦の中仕掛に矢の筈を嵌め、右手で弦を探るのです。其仕方は矢は此時決してつかむものではありません。矢は大指と人差指との間にあるもので、寧ろ矢はこの二指の上になるものであります。そして左手の人差指でそつと矢の元矧を抑へてゐるのです。この時堅く握つて矢の自由を防げるやうなことがあつてはなりません。

そして矢の放し方は、唯弦へ取掛けた大指と人差指とを開くだけのことであります。

巻藁の射方 矢の放し方までの稽古が出来ましたら愈々今度は巻藁の射形を習得せねばなりません。

巻藁とは藁を束ねて作つたものでその中央目がけて矢を放つのです、矢を放つには弦を引つぱつて來ましたら暫時そこで耐へて居てそして放つのです。巻藁の射方はその距離を始めは一問位から漸次遠ざけるやうにします。

的の射方 卷藁て矢を放つことを充分覺えたならば今度は初めての的にかゝるのです。的の射方はもうこの頃には練習を経てゐるので(卷藁にて)愉快にそして次第に器用になつてそこで始めて弓術に入つたものであります。

弓術の禮式 弓術には射禮といつて卷藁射禮、的前射禮、立射禮の禮式を重んじなければならぬことになつてゐます。射手の言葉で、タイハイと云つてゐるのはこれでありまして弓を射るに付いてのそれ／＼の動作の禮式を云ひます。

- 一、卷藁射禮 卷藁を射るに付いての種々の作法であります。
- 二、的射禮 これは的を射る時に凡ての動作を禮式に叶はせるのです。
- 三、立射禮 立射禮とは前二射禮を尙一層むづかしく行ふ禮式であります。

弓具 弓術を用ふに際しての必要器具を弓具と云ひます。弓、矢、弦、ゆがけ、鞆、卷藁、等がそれでありまして。

(一)弓 弓の形は人のよく知る所でありまして、その構造は百年程以前までは竹にて作つたと云はれてゐますが多くは繁藤又は滋藤を以て作りまして、そして弾力を得る

ために種々な工夫をめぐらして竹の三本、五本など稱へて適宜の場所に添へて作るものと云はれてゐます。弓の上下兩端を弭と稱へ本弭末弭と分けます。そしてそこに弦輪をかけて弦をひきます。末、本兩弭のすぐ手前を關と呼び、そこに關板又は額木などを入れるは反りの保存を圖るために設けたものです。元來竹、木を合せて造るものですから、この細工人の巧拙に依つて弓の調子に善惡の相違があるのであります。どの弓でも内外が竹で、中に木の心が入つて居るのです。これをヒゴと云ひまして、弓の反り其他の必要からヒゴを入れるに至つたのであります。弓をひくに際しては弓の撰定が重要なものであります。

(二)矢 矢柄は竹で造るものでそれは篠竹の一種でありまして、この矢竹を稱して筈と呼びます。矢には澤山の種類がありますが、初心の者で知つて居るべきは的矢であります。この的矢にも二種類ありまして十五間位の近距離の所を射るものを的矢と云ひ三十間以上の所を射る矢になると大的矢と云つてその形状も多少違つてゐます。其他軍中に用ひる矢を征矢と云ひ、遠矢に使用する矢を繰矢と稱へます。其他差矢

(一名指矢)と云ふのもあり皆それ〴〵の構造を異にしてゐるのであります。矢の先端を根と云ひ、後端を筈と呼びます。そしてそれに羽の附いてゐるのは人のよく知る所てあります。

(三)弦 弦は麻を撚つて作つたものであります。一本二本と云はずに、一筋二筋と數へます。七筋が一張で、二十一筋を一桶とします。そして弓から弦は外すなど云はず、休むると呼ぶのであります。弦はその大體は末弭へはめる方を上の弦輪と云ひ、下の方を下の弦輪と云つてをります。中央の矢をかける處を中關と呼んでゐます

(四)ゆがけ 弓矢は大古からあつたものですが、ゆがけは頼朝の頃より起つたものと云はれてゐます。これは手をいためない所謂弓をひく時の手袋の如きものであります。

(五)鞞 鞞は神代から弓具としてあつたものであります。即ち弦を放した時に左手の脈所を打つことを避けるために起つたものであろうけれども現時では、弓術の一の裝飾となつてゐる形であります。獸の皮の毛の方を内側にし皮の方を外にした手袋

てあります。

(六)巻藁 巻藁は米藁、麥藁何れでもよいとされてゐます。小口の直徑一尺二寸程長さは二尺二三寸位に圓く繩で結んだものであります。繩は五ヶ所乃至九ヶ所て結ぶとしてあります。そして高さ三尺五六寸の臺へ載せて倒れたり動いたりしないやうにせねばなりません。矢の當る所は丸い切口の方であります。

弓を射るに付いての注意 以上は弓道の大體のことを述べたものですが、射方にもねらひにも種々の注意を要するは勿論であります。大體の心得が出来ましたら實地に道場へ行つて指南を受くべきであります。

劍 道

劍道と體育の關係 中等學校以上の各學校では劍道と柔道とは一つの科目として體育上重要視せられてゐます。劍道は一つの武術でありまして亦精神肉體兩方面の圓滿なる發達を圖る目的を以て、ぜひ共體育上缺くべからざるものであります。それと同

時に動作の機敏、正確、巧緻と、剛毅、果斷、沈着などの諸徳を並得するもので、その修業に依つて練磨せらるればせられる程、技術が進めば進む程益々その效を深からしめるもので、殊に吾國民性によく合つた強健體育法であります。

剣道を行ふ準備 剣道を修業するには左の注意を怠つたならば効果の薄いことを知らねばなりません。

- 一、強い稽古時間の前後には一二時間は食事をせぬこと。
- 二、稽古時間中の休憩中はたとひ短き休息の場合でも努めて空に向きて、深呼吸を行ひ、稽古前後には室外に出て新鮮なる空気を吸ひ、深呼吸をすること。
- 三、稽古時間前に手足の爪を調べて長すぎるならば必ず切つてをくこと。
- 四、稽古時間前必ず、排尿し且つ通利に注意すること。
- 五、稽古時間前には其用具（道具、竹刀など）を必ず検査し破損あらば充分に修繕して使用すること。
- 六、用具は出来る限り個人々々で一組を用意し且つ清潔にすること。

七、鼻孔内の不潔なものは殊に注意すること。

剣道を行ひて後の注意 稽古後は、衣服全部を脱ぎ、頭部と顔面や四肢を清水で洗ひ、軀體を手拭で拭つて、乾燥してゐる衣服に着換へます。そして用具稽古衣などはよく日光消毒を行ふことに注意しなければなりません。

剣道の用具 本来から云ひますれば、日本刀を以て立合ふのが剣道の眞意であります。すが、體育としては竹刀を持つて行ふ所謂擊劍について述べることにいたします。剣道の用具は甲冑に擬した着具と、刀に擬した竹刀であります。順序として刀劍のこ

とを少し述べます。
刀劍のこと 刀劍は古來大和魂だ武士の魂だと云つてゐたことは誰もよく知る處であります。三種の神器の一はこの劍であることから考へても尤もなることとあります。實刀を劍道で使用する代りに、（稽古の際）古來木刀を用ひましたのは、危険と、その破損を恐れるためであります。木刀の製作には左の標準を以てするものとせられてゐます。

大人用 小人用

總尺 三尺三寸五分 三尺一寸

柄 八寸 七寸

鐔切羽 五分 五分

反り 五分 五分

重量 百十匁より百二十匁 八十匁より九十匁

木刀は木質の密であつて幾分軽い物がよろしうございます。木の質は枇杷がいちばんよろしいが、普通は樫を以て造ります。

竹刀は元は木刀から考へ出したものであります。時代と共に幾度も寸法などが流行に依つて變つて來ましたが、安政三年に講武所を設立すると同時に竹刀は曲尺で三尺八寸以内たるべしと制定したから三八と云つて定寸が出來たものであります。

道具の着け方と注意 道具をつけるには、稽古衣、袴を着けた後に垂、胴、面、籠手の順序に着けるものであります。

(イ)垂の附け方は大きい垂れ三枚の中の中央を身體の正面臍の下に當て、兩端の紐を袴の腰板の下部に廻し、中央の垂をめぐつて其下で、兩端を引けば直ちに解けるやうに結びます。

(ロ)胴の着け方は、胴を體の正面に當てまして、上部の左の紐を右手で右肩にかけ前へ持つて來て右輪に入れて、其兩端を引けば、直ちに脱するやうに結びます。次に同様にして右の紐を右手で左輪に入れて結びます。そして次に胴の下部の紐を後方で先端で互に結びます。

(ハ)面の着方は、手拭の一端を約一寸位折り返して、折り返した方を上にして兩指の間に挟み、鉢巻をして、後頭骨の上で結び反對の端を引いて後方に垂らしませうすると手拭は折り返た方が、額に當つてしつかりと頭を結び、他の端で以て後方を包むやうになります。その上に面を覆るのでありますが、紐を左右へ一本づゝ持つて行きまして手拭の結び目の上で交へ、次に之を下方、面金の下に持つて行つて交へて、力を入れて引きしめるのであります。次に逆に今通つて來た紐の後側を平行に通

つて手拭の結び目の處で、又交へ前に持つて来て、前の紐の下側を平行に通し、面金の上部の前に革で結んだ所で交叉し、逆に今通つた紐を平行に通し、後方手拭の結び目の處で結びます。

道場内の心得 剣道を練習するには戶外などではいろ／＼具合が悪いので、起つたのが道場です。何事でも此から始めやうと思ふことに對しては先づ精神の緊張が第一であります。心身の鍛練を目的とする剣道にあつては殊に此事が大切であります。先づ道場の入口で充分に元氣を緊張し、敬虔の對度を以て正面に向つて敬禮を行ひ、然る後に入場せねばなりません。何事も正座して禮儀を重んずることは古の武士の心を帶せねばなりません。道場内では履物、帽子、外套、襟巻などの如きものは道場外で脱してから這入らねばなりません。一舉手、一投足すべて慎重な態度こそ道場内での禮儀であります。

練習時間 剣道の練習時間を大別すれば次の通りであります。

朝：午前六時から七時乃至八時まで。夕：午後二時乃至三時から五時乃至六時頃ま

で、夜：午後六時乃至七時から九時頃まで。

一、朝は身體のためには最もよいのであります。然し集合に困難であること、亦時に稽古をしたゝめに疲勞して日常の義務の妨害となることがあります。

二、夕は身體の運動的となつて何か動運してみたくなる時であります。然し朝に比べると空氣、風、業務の關係などで具合よく行かぬかもしれません。學生などになると、朝のうち勉強(午前中の意)し後運動することになり非常に好いと思はれます。

三、夜は一日の業務の終つた時でありますから集合については誰もが大概行ひ易いのであります。而し體育衛生上からみれば一日のうち一番劣ることになります。しかしそれは朝夕の集合の出来ない人には先づ良い法といはねばなりません。

仕合について 剣道の仕合については各流派に依つて小異はありますが、大體、籠手撃、右胴撃、前突、正面と右胴撃、前進撃、連續撃、二段撃、三段撃、切り返し、返撃突、などの撃方とそれに對する受け流し方とに依り審判官の判決に依つて勝負を争ふものであります。實地の指南を受けなければわからないのです。

竹刀の持ち方 竹刀を持つには(真剣でも同じ譯です)刀を立て、左手の小指を柄頭に其幅半分掛け、兩手を斜めに當て、鍊の方を上にして拇指と食指との間に置き、指先を軽く屈けて持つのです。この時掌は全部柄に接して左右より斜に當てます。劍先を敵の目の間に置き左拳を臍より一握下で一握前に置く風に全部下向き、鐔と右拇指と右食指とは三角形になるやうな形であります。

種々の注意 剣道を行ひて害ある病氣は左の諸病でありますから注意を要します。心臟病、肺、肋膜の慢性を有してゐる人は勿論、急性の人ならば其治療までは慎しまねばなりません。亦筋肉及關節のリュウマチス病の人、生殖器の慢性病の人、腦の悪い人は一度醫師と相談して行ふのがよろしうございます。

剣道の撃所について 剣道は全身を撃突するものであるのに何故正面、籠手、右胸前突の四ヶ所のみを選定して練習するかと云ひますと、練習上に於て若し全身に道具をつけて行ふとしますれば、其道具の製作を如何にしたら宜しいや甚だ困難であり、またそれではあまりに複雑した練習法を執らねばならず萬事不都合である所から全身

のうちで最も重要な機能を存在して居る場所を撃突されるれば他の所に比して戦闘力を早く失ふ所と、全身中で最も撃突するに困難な個所のこの見地からして以上の四ヶ所を定めたものであります。

それですから太刀筋を正しく實際に切り又は突切る様に練習することが大切なのであります、つまり練習には木刀や竹刀を用ゐるけれども、真剣をもつたと同じ氣持ちで練習しなければなりません。

静座・自彊術・其他の體育法

如何なる方法に依れば最も效驗偉大でしかも誰にも出来るやうな體育法であるかといふことを各人は常に考へねばならぬと思ひます。これの理想に到達させやうとして世の先導者は自己の身體を基として實驗し、廣く世に普及してゐるいろ／＼な有效なる方法があります。これを左に輯録詳述いたします。

あります。然しこれは静座の堂奥に入る前の方法にすぎないので、全然二つに分けるべきものではない。即ち正しき呼吸法——静座——堂奥といふやうに、堂奥に達するまでの練習の方法上便宜のために云つたまでのことです。

静座の方法 (一)姿勢——きちんと座る。膝をやゝ開く、しかしあまり開いてはいけない。(二)足の甲を重ねる。これは右を上にするも左を上にするも各自の便宜に任せる。そして若し静座中に足の甲が痛くなつた時には上下を重ね換へるやうにするもよい。(三)臀部は足裏にしっかりと落着くやうにする。當初はしびれを感じるから其時は足を重ね換へる。それでもたへられぬ時は、しびれの止むやうに足をさすり恢復してから座る。然し練習を積み重ねれば全くしびれを感じないやうになる。(四)上半身を真直にし、脊骨を真直にするために、臀部を後に突出し下腹を前に突出す。そして鳩尾下(みづうち)の處を落して座る。(五)両手は軽く組み合せて膝の上に置く、此時手に力を入れれば自然に組み合せるのである。(六)眼は軽く閉ぢる。頭を正面に向ける。此時は或るものを見つめるといふてもなく、また眠るといふわけでもない。

昭和六年三月十三日印刷
昭和六年三月十八日發行

運動競技三十種

著作
所有

著者 東京運動協會
東京市神田區小川町四十一番地
發行者 松永殊諦
東京市芝區愛宕町二丁目十三番地
印刷者 宮崎兼三

定價十八錢

發行所

東京市神田區
小川町四十一番地

正和堂書房

電話神田三六三一
振替東京七七四〇〇番

終

