

な人が惱んで居る様な心臓の壓迫などを曾て感じたことがない。

其他毎日二回乃至三回通じがあるとか、頭の毛の抜け方が少くなるとか、フケが少なくなるとか、最初壁土のやうであつた皮膚が非常に光澤を帯びて来たとか、皮膚の荒がなくなつたとかいふ様な事は全く静坐の爲に血の循環がよくなつて新陳代謝が盛になつた爲であらうと思ふ。

以上は余が肉體に受けた變化である。精神状態の變化に至ては或は更に之よりも著るしいといふ事が出来るかも知れぬが、それを自分の口から説明する事は困難である。唯甚しく感じて居る事は静坐を始める前の余の心的状態は憂鬱、悲觀、煩悶、短氣といふ状態で外物の爲に左右され易かつたやうに思はれたのが静坐の進むと共にいつしか樂觀に變じ快方に移り、心の中は常に洋々として春の海のやうな平和な調子である。

余は終生繼續する積である。

高田博士慢性胃腸病快癒の實驗

法學博士高田早苗氏は日露戰役前に支那を漫遊した時、盲腸炎を病み爾來胃腸の工合悪しく腸室扶斯をやつたり、胃腸の病に罹つたりして苦んでゐられたが岡田式静坐法を初めてから次第に快方に向はれたといふ。少し古い話だが次に氏の談話を抄録する。

『余は近年餘り壯健でない爲に、人々から種々と養生法を勧められたが、抄々しき効驗もなかつた。岡田氏の呼吸静坐法は精神修養を主とするものであるやうだが、健康の上に於ても此位効驗の著るし

いのを餘は經驗した事がない。

余の弱點は胃弱で之が爲め度々苦められたが、其中學校の人から静坐法といふものがあつて私の如き者によいといふ事を聞かされた。さういふ事を勧めた人が期せずして同時に二人もあつたので試みて見たいといふ氣になつた。恰も好し、坪内博士がその静坐法なるものを遣つて居る事を聞いた。そこで坪内君に尋ねて見ると、實は毎日遣つて居るのだといふ。結果はどうかと訊くと、大層工合がよい一度来てやる所を見給へこの話であつた。

そこで四十四年の春坪内君の宅へ出懸けて見た。例の廣い稽古場に、坪内君を初め、東儀君土肥君以下文藝協會の人々が静坐をやつてゐる。

正面の一段高い處に大兵肥滿の紳士が居る。

初めて見る人であるが是れがお師匠さんで岡田虎二郎といふ人であつた。

約一時間で静坐が終つた、自分は岡田氏に向つて何も言はず唯坐つて見たいといふと、岡田氏も至極賛成で、私も理窟は云はぬ此身体が何よりの證據といつて直に方法を教へて貰つた。

余は兎も角實行する事にした。實行以來日尚淺いが前述の如き余の胃腸病が其後逐次快方に赴いて来たのは全く此呼吸の賜であると思ふ。それまでは平生と雖も醫藥を缺かした事はないが、それ以來は醫藥を止めて差支へなきまでに成つた。それに便通もよくなり、睡眠も餘程楽になつた頑丈な健

康体になるまでには前途尙遠慮であらうが、余は忍耐して繼續する積である。吾々の連中數十名は毎週一回一時間矢來俱樂部に集つて岡田氏監督の下に静坐法を實行して居る云々。

鈴木充美氏の氏は健康増進を圖つて、五ヶ年に亘つて坐禪を試みた。然るに中途にして呼吸器呼吸器病全治 病に罹つて了つて、非常に苦んだ。専門家は根本的治療の爲め、轉地静養を勧めた。然るに丁度其時、岡田式静坐法なるものあるを聞いて之を試みた處が、呼吸器病は何時の間にか消えて了つたさうだ、その實驗談は下の如くである。

『三四回もやつた後に、或日静坐中不意に動力が體中に起つて來た。握り合はせて居た手がフイと上へ擧つた、それから手が激しく上下し初め、次で體が動き出す、唸り聲が自然に出る。それが餘りに激いので、同坐の人々が遂に噴き出して了ふ。他人の静坐の邪魔になるといふ始末で、研究どころか、見事に静坐法の効力の爲めに虜にされて了つたのである。それから久しい間、醫者に罹つたり、電氣を使つたり、又エックス光線を試みたりして、手を盡しても癒らなかつたりユーマチスが、自然に忘れたやうに全治する、痲疾の呼吸器病に特有なる種々の症候も皆消滅して了つた。之れでも尙は呼吸器病があるか何うかと思つて、精確なる診斷を爲て貰つたら、今日では最早何等の故障をも認めないと云ふ事である。尙ほ以前は、脂肪の爲めに長途を歩くと息切れを感じ、辯護事務で裁判所の梯子を昇る時には餘程苦かつたのであるが、静坐を始めて以來、一時脂肪が落ちて肉は瘦せそれから本當に

肥り出して、今は十九貫以上に昇り、即ち一年半ばかりの間に四貫以上も體量が増加したのである。

(この話しも少し古いが、氏は今日に尙實行して居られる。)

サンダウなどでは手の筋肉は發達すれども、足などは少しもそれに伴はない。且つそれを止めること手の發達も亦逆戻りをするのである。然るに岡田氏の呼吸静坐法で肥つた者は、全體が圓滿に發達するのみならず、呼吸静坐は日常の心懸け故、生涯續けて行く事が出来る。初めは一週に四回岡田氏に就いて静坐をやつたが、昨今は二回位にして居る。けれども、呼吸法で下腹へ力を入れる事は毎日やつてゐる。談話の時でも、仕事の時でも、食事の時でも、始終力を入れて居る。併し静坐は一人でもやられるのであるが、岡田氏と對坐してやる時は獨坐でやる時とは、その心掛に於いて非常なる相違を感じる云々。

太田重五郎氏 同氏は睡眠不足に苦む事數月であつたが、岡田式静坐をやつて強健體となつた。不眠症全治す その實驗談を抄録して見よう。

『自分も静坐したいと申出ると、岡田氏は別に何も云はず、たゞ家では何麼坐り方をして居ると聞くから、大概胡坐をかいて居ると答へた。それは不可、端坐して貰ひませうとて、簡單に静坐の方法と呼吸の方法とを教へ、是以外には何も無い。萬事は己れに在るのでと云つただけである。萬事は己れに在り、これは面白いと、何うやら、年來考へて居た所へ打突いたやうな氣がしたので、其翌日今

一度日暮里へ行つて静坐を試み、その後は毎朝一時間づゝ自宅で獨習する事になつた。初めはシビレが切れたが、間もなくそれに打勝たれた、一週間ばかり熱心にやつて居ると、或朝静坐中に、頭の中で渦を巻くやうな心持がした。これは妙だと思つて居ると、それが動力となつて運動が起つて来た。即ち渦を巻くやうに身體が動き出した。それが夏の事であつたので、汗が盛に出る。併し乍ら、静坐の後は大變に好い氣持で、精神がズツと落着くことを感じた、そこで、其後に於ける予が健康状態の變化した點を擧げると、第一には、呼吸法と静坐法とで下痢を退治した事である。その以前には下痢が始まると服藥するを常としたが、呼吸静坐法を實行後は一ヶ月ばかりして、又々下痢を催したから、此度は一つ此方法で押へ付けて見ようと思つて、心を落着け、腹に力を入れて、之を實行して見た。かくて翌朝は日光へ旅行する豫定であつたが、何時もなら見合せるのを、試験のため故意と汽車に乗つて、食事も普通の辨當を用意して出發したのであるが、それで到頭下痢を押へ付けて了つたのは、自分ながら呼吸静坐法の實効の意外に顯著なるに驚かざるを得なかつた。

又食欲の増進したのも静坐法の賜と云はねばならぬ。

次に精神的方面に現はれた効果は、神氣が落ち着いて何となく、泰然たる心持ちになつた丈けでも、以前の自分の身體が死で別人になつたやうに思はれるのである。

それから静坐法をやれば一時瘦せると見える。これは岡田氏に質したら、氏は、これは瘦せたので

はない、脂肪が減じて身體が締つたのです。先づ締つてそれから段々肉が付くのです。其證據には肥つて居た時分より、ずつと氣分が好くなれたでせうと説き示された。予は椅子に腰掛けて居ても、垂直端坐の姿勢で今は少しも苦しいと思はない。却つてシツカリと應へがあるやうな氣がして、ウンと腹に力を入れて居ると、終日激しく應接しても、聊かの疲勞をも感じないのである云々。

木下尚江 健全なる社會主義者の一人として、火の如き舌と、劍のやうな筆とを以て、現狀

氏の實驗 打破、貧民救済を絶叫した木下尚江氏も亦たこの岡田式静坐法の實修者で、而かも極端なる崇拜者である。何となれば氏が熱烈なる主義主張は、之が爲めに一變したと自白して居るのを見ても解る。今左に氏の告白を轉載する。

『少年以來の希望と、準備とに依つて、我念願即ち『基督敎徒として此一身を日本國土に貢獻したい』との念願を、政治方面に實現したいと着眼した。かくて予は、社會黨の創立に参加したが、基督の福音と、社會主義の學理とが、その基礎を異にして居るもので、随つて運動の方法に於ても、黑白相容れないものがある事は、予も最初から考へて居た。殊に、政治上の慾望としては、予は社會黨の同志の餘りに濫良なるに多大の不滿を抱いて居た。予は我が胸中の矛盾撞着、不徹底、支離滅裂を知覺して、斷へずその不安に苦んだが、常に自ら欺いて強いて目前の罅縫に努めて居た。三十六年の秋滿洲で日露問題の切迫を告げた時、予は同志を促がして非戰論を公表し、それから戰爭中、筆、口

に、東奔西走して非戦論を鼓吹した。若し當時の子を外から見たらば、一個勇猛の戦士のやうにも思はれたらうが、此非戦論を振り廻して、戦争が進むと共に、予が胸中の疑團も漸次に擴大して、運動から歸つて、獨り書齋に横つた予は、宛然一個の死骸であつた。而して神の名により、人道の名により、救世済民の名によつて活動しつゝある此若き義人は、實は、名聞利達の情慾に驅られて行方定めず漂浪する盲目の餓鬼に過ぎないことを見た。然れども夜が明ければ又昨日の後を逐ふて、運動の巷へ行かねばならぬ。予は實に日露戦争の一日も早く終局を告ぐる事を祈つた。日露戦争が終はると同時に、社會黨も瓦解した。予は此の機會に『基督教社會主義』と云つたやうな別旗幟を立て、昨日迄の同志と離れて新しき道を取つたが、表面の理窟を修飾すればするだけ、内部の生命は愈々益々支離滅裂して行く、日夜懊惱して居る最中、母が死んだ。母の死に依つて予は多年の暗き夢から覺めた。従来予が口にし筆にし來つた議論が、悉く誤謬であるか何うかは知らぬが、縱令、その中には名論卓説があつたとしても、要するに、羊の皮を被つた狼である。眞の立場を發見せねばならぬと云ふ事、是れ予にとつて眼前唯一の生死問題となつた。(斯くて木下氏は東京から上州へ、又山陰へ、懊惱の身を抱いて約二年を、山中に彷徨ふた。心身の疲勞と不健康とを來たした氏は、一種の病人となつて東京へ歸つて來た。不圖岡田氏の靜坐法の有効なるを聞いて、直ちに赴いて參坐した。尙ほ木下氏の談話は下の如くである。)

參坐の當初は、殊に著しく心身の變化を感じる。肉體の病などを携へて來て居る人などを見ると、一朝々々恢復の色が眼に立つけれども、岡田氏は只その目に見えない心の調和状態を睨んで、一人々々に指導して居られる。予も歡喜と感謝とに誘はれて通つたが、恰も松の雪が朝日に落つるが如く、予は我が心の黒き重荷が、毎朝々々高き響を示して落ちて行くのを聞いた、云々。」

又木下氏が妹の眼病を癒すべく岡田式靜坐法を勸めて成功したことを述べて曰く、
『目が霞む、耳が聞えなくなる、心臓が悪い、腹が痛い……全身恰も病魔の巢であつた。眼の爲めには眼科醫に行く、耳の爲めには耳鼻咽喉科へ行く、實に見るさへ氣の毒の有様であつた。予は妹の病氣が積年心勞の結果なので、醫藥で治療の出来るものでない事を思ふた。それで予は岡田氏の靜坐を勧めた、初めの中は妹も仲々信じなかつたが、その中に岡田氏に行つたと云ふ報告が來た。眼科醫は一眼は駄目だと宣告したのが、靜坐を始めるや目が見えて來る。耳が聞えてくる。心臓が強くなる。食慾が進む。安眠は出来る、氣分は晴々として殆んど蘇生したやうに變化した。』

従来予は自分の健康體であることを信じ、他人も亦お丈夫で結構だと言つて呉れたものだが、靜坐を始めるや、我身の實に不健康であつたことを自覺した。それと同時に、『身心の健康』と云ふ事に就いて明確なる理想を掴むことが出來たので、その瞬間に舊世界が消えて新世界が創造された。

『生死問題が通過した迹に疾病問題などの残る筈が無い云々。』

第二章 二木博士腹式呼吸法

第一 二木博士腹式呼吸法の目的

少年時代の 腹式呼吸法は醫學博士二木謙三氏の唱道に係るもので、腹を動かして呼吸する法である。先づこの腹式呼吸法を説明する前に、二木博士が此呼吸法を創むるに至つた事を述べよう。

博士は生來非常に虚弱で醫者よりは逆も育たぬと迄云はれたほどで兄弟の中でも一番弱かつた。終日頭痛がし、それに眼が極く弱くて行燈の灯でさへ暗くして讀書すると云ふ有様であつた。鼻や耳や齒や一つとして完全なものはない。剰に慢性の氣管支加答兒や胃腸病や皮膚全体の濕疹やで、非常に苦しんでおられた。肉体が斯麼風だつたから従つて精神が暢氣に成れやう筈はない。夜は眠れず神經衰弱に罹る。怒る、喧嘩する、負る、癩に障る、些とも愉快な時はない。

然るに十六七位になると、これは全く病氣の爲めだ。癒さねばならぬ、強健となつて見たいと云ふ氣を起した。醫者に訊いても別に服藥して癒ると云ふ病氣でもないからと云つて藥もくれない。併し博士は何うかして強健とならうと云ふ精神は變らないで色々なことを考へた。

平田篤胤翁 時にふと平田篤胤翁の『志都の石屋』と云ふ本が手に入つた。それには古代は人と二木式 間が素朴であつたから何等の慾心妄念も起らなかつた。乃で病氣といふものがないかつた。然るに次第に人間が多くなるに従つて生活と云ふ問題が起つて來て、お互に智慧を擽つて競走に打ち勝たねばならぬやうになつた。かくて心氣を勞するため終に自然のまゝに發達すること六ヶ敷く、病氣に罹かるやうになつたのである。故に無念無想何等外物のために心を勞することがなかつたら病氣にはならぬ。總身の元氣を氣海丹田に充實せしめて、深呼吸をやれば病氣も癒るし、健康体の人が之を行へば無病長壽の奇術であると云ふ意味が其書に記載してあつた。それは實に有益なことを知つたと博士は直ちに實行にとりかゝつた。

白隠の健康 それから數年の後、白隠禪師の『遠羅天笠』と云ふ本の中に、一切の修行者は到底其堂奥に至ることが出来ないのみならず、難治の病氣を起すから養生の道を講せなければならぬ。故に人は内觀の眞修に依つて修練したならば心身強健となつて氣力旺盛、萬事成就する。即ち常時不斷全身の精氣を臍下丹田に落ち着けておくと、自然に腹力緊張、元氣勇壯となつて、消化は良くなるし血の循環は順調になるし、終日讀書しても倦まないし、寒暑にも決して負けることがないと云ふ意味のことがあつた。(第一卷參照)博士は亦これも良い方法であると、時々練習して見ると身体が段

々良くなつて来る。

それから亦、丁度其頃、外國の小説を讀んだことがある。その主人公は十四五の女の兒であるが其父は奸惡の者に陥れられて、遠い砂漠に流刑の身となつた。この女の兒は母の話を聞いて一度都へ上つて見ようと思つた。それにしては第一身体を鍛錬せねばならぬと決して、或は饑渴に堪へ、或は風雨に練つて三年間には非常な強健な身体となつた。乃で八百里もある路旅に上つて千辛萬苦の後、やつと都へ着いた。丁度其時國王の即位式がある所だつたので、大赦を行ふと云ふ王の手にすがつて父の窓罪を雪いで貰つた。さうして兩親を迎へて安樂に世を送つたと書いてあつた。兎も角も一心凝つて強健な体軀を得たと云ふことは學ぶべき所であると博士も之に倣つて身体鍛錬をやつた。

二木博士の神經衰弱

然るに博士が高等學校時代に於て過度の勉強の爲め、強度の神經衰弱症に陥つた。平易の文字でさへ何と云ふ字だか、それが解らなくなつた。其年は話にならぬやうな點數で落第して了つた。これでは不可と以前讀んだ本のことを思ひ出して、先づ身体の鍛錬をやらねばならぬと、一生懸命に深呼吸をやつた。すると次第に頭も軽くなつて身体も大分丈夫になつて來た。

現今世の中の人々は男女を問はずに神經衰弱に罹つて居る者が非常に多いのは、實に悲むべきことである。之が爲博士は自己の經驗よりして此等の人を救はんことを期して、生理學上若しは解剖學上に

その研究の根據を置いて學理的に之を説明したのでが即ちこの腹式呼吸である。

第二 二木式腹式呼吸法

二木式は簡單

二木式呼吸法は岡田式の如く、その方法が別にむづかしいことがなく、極めて簡易なものである。然しその呼吸法は岡田式とはまた全然反對な所もあり、且つ流石斯學の専門家だけに、その根底には抜くべからざる近世醫學が伏在して居るところに、その特長がある。今その呼吸法に於ける姿勢と呼吸とに就て必要な點を述べると下の如くである。

姿勢の要件

- 一、坐するには男子は兩膝を狭めないで少し開いて坐ること。
- 二、兩足は重ね合はせて坐る。
- 三、其上に尻を安置する。尻は少し後へやるやうにする。これは眞直に坐る爲めである。
- 四、脊骨は垂直にする。
- 五、頭は脊の上に乗る。
- 六、腕は肩から下げて膝の上におく、其置場所は何所でも可い。即ち自然に任かす。
- 七、右の姿勢に依つて身体を少し前に動かし、自然に落着く所へ身體を落ち着ける。

呼吸に關する注意 一、腹を前に出して呼吸を始める。
 二、息を吸ふ時は腹の膨るゝやうにする。
 三、且つ少し腹の外より押して見て固くなるやうに息を吸ふ。
 四、餘り努むに及ばない。
 五、息を吸ふた後は少し堪えて精神を落ち付ける。
 六、それから静かに息を吐き出す。
 七、息を吐く時は腹が凹むやうにし但し澤山に凹ませなくとも可なりでよい。
 八、腹にある空氣が胸を通つて外へ出るやうに出す。
 九、出したらば少し精神をおし着けて、それから又吸ふ。
 以上述ぶるが如き方法を以て繰り返して行ふのである。その程度も餘りに永きに失するやうにせな
 ども可い。又其吸ひ方も一ぱいやらなくとも、八分通り入れて八分出すと云ふ風に爲たら尤も妙であ
 る。

呼吸に關する 腹式呼吸に限らず凡ての健康法に採用されて居る所の呼吸は必ず鼻よりすべきこ
 其他の注意 とゝなつて居る。元來動物は鼻から呼吸すべき筈のものださうだ。仕方ない場合
 には口からやつても可いが口から吸ふて口から出すのは禁物である。鼻から吸ふて口から出すのはま

だ宜い。何故に口からすふのを禁ずるか云ふと鼻の穴は狭く細く深いから空氣が通つて行く道が長
 い。假令外界の冷たい空氣を吸ふたとて其穴を通つて肺に行く迄の中に暖められる。故に冷たい空氣
 を吸ふた場合にも肺を害することはない。これは鼻の穴の細い長い道には、血液が充分通つて居るか
 ら、肺に行く迄の中に空氣が暖められる、装置となつてゐる。口腔は之に反して大きな道を爲して居る
 から、冷たい外界の空氣を吸ふた場合には暖められない中に肺へ送つて了ふから大に悪い。乃で出す
 時には口からでも可いとしても、吸ふ時には必ず鼻からでなくてはならぬのである。
 次に呼吸は静かにすること即ち静かに吸ふて、徐々に吐き出すことである。これは何ともないこと
 のやうだが、實際にやつて見ると仲々六ヶ敷いものである。これは全く腹の問題であつて腹の力の足
 らぬ人は、静かに徐々にやらうと思つても駄目だ。吸ひ込む時には直ぐ吸ひ切つて了うし、又吐き出す
 時には、吐き出し切らぬ中に腹の力がなくなつてそれ以上に出さうとすると苦しくなる。それで直ぐ
 吸ふやうになるから何うしても急に吸ふ。今度は吸ふにも苦しく感ずる。かくては却て身體に悪いか
 ら、初めの中は先づ八分通りに呼吸して、餘り疲勞を感ぜない中に止める。併し元々特殊の技能や力
 量を要するものでないから、數日もやつて居る中に自然と馴れて来て、次第に腹に力も入つて腹皮も
 段々固くなつて来る。

平素の注意 叙上の方法に依つて行ふべき腹式呼吸を止めた時には、今迄固くしておいた腹を

ば崩さぬやうに爲て、成るべく其姿勢も亦、假令事務を執るにも雑用を爲るにも机に向つて讀書するにも、今迄の姿勢をば崩さぬやうに心掛けて居なければならぬ。寢て居る場合にも、又は坐禪の時のやうに後に尻の下に蒲團を二つに折つて乗つて胡座をかい居ても可い。又は立つて居る場合には、恰も柱に脊中を着けてベツタリ喰着いて居るやうな風に姿勢を取つて呼吸をする。但し態々柱に倚りかゝらなくとも可いが、斯うする方が良く姿勢を正すことが出来るからである。此時のやうな姿勢を常に心掛けて居て其姿勢で歩き、その姿勢で治すやうにするのである。

次に呼吸も亦、腹式呼吸をやる時のやうな氣持ちで平素心掛けて居なくてはならぬ。凡そ何事によらず修養といふものは、二六時中決して怠つてはならぬことである。

この呼吸の法でも正式に鼻より静かに吸ひ腹より静かに吐き出すやうに、下腹は何時も力の入つてゐるやうに固く緊張して居るやうに爲て居なくてはならぬ。これが即ち修業である。

健康なる體軀を得んが爲めに腹式呼吸を實修する上に於ては、常に端坐深呼吸を爲すべき場合の形式をのみ追ふてはならぬ。或は立つ時或は話す時、業務に携はる時、寝たる時、歩く時、常住この心懸けがなくてはならぬ。斯くの如く強健なる體軀を得んとする不撓の精神と周到なる注意とを以て行つて行つたならば必ずや偉大なる効果を收むることは火を賭るよりも明かである。

而して腹式呼吸によつて次第に効果が現はれる徴候は、かのサンダウなどのやうに、筋肉が隆起し

たとか、貫目が幾等増へたと云ふのでは決してない。目には見えないけれども、腹が段々固くなつてくるのは事實である。従つて肩の凝り、便秘、頭痛、慢性の咳、咽喉の悪しき、小便の近き、溜飲の癖、關節の疼痛即ちリウマチス又は不眠症、或は又勉強其他一定の仕事をやつて居ると直ぐ倦いて了うやうなものも知らず／＼の中に癒つて行くのである。故に全治ると云ふことを常に頭の中に持つて居なくてはならぬ。

即ち必ず全治すると云ふ信念を抱くことである。況んや無病の者が腹式呼吸に依つて得る所の効果は亦偉大なること敢て啖々を要せないのである。

茲に注意すべきことは腹式呼吸を行ひ始めると、最初は必ず下腹が痛くなつて来る。例へば久しく運動せずに居た者が急に柔道をやるとか、ボートを漕ぐとかする場合には必ず腹の皮が痛くなるものだが、腹式呼吸ではそれ程でもないが併し幾分か痛くなる。しかしこれは別に身體に差し支へはないから我慢して行る中には、些の痛みも感ぜないやうになつてくる。斯う云ふことは急いでも駄目なことだから緩々構へて怠らずに行るに限る。一週間で効果を得ようの、一年で肥らうのと焦つては駄目だ。強健な身體と云ふことを最終の目的と爲ておいて、之に達すべき峻阻の所はせかす焦らず、一歩々々之に近くやうに心懸けるのが肝要である。

第三 二木式腹式呼吸の原理

呼吸の原理

腹式呼吸を、生理學、若くは解剖學から研究した結果、學理的に述べるとすれば先づ呼吸と云ふものゝ起る處から説明せねばならない。

人間の腹と胸との間には一枚の膜がある。是は横膈膜で、傘なりに上が高く、饅頭笠の様になつて居る。その上のが即ち胸で、肺や心臓が入つて居る。此横膈膜の下は腹である。胸は骨で出来て居つて、之れも動く様になつて居る。之が動くと肺が廣がる。然し完全に肺を動かすには胸と腹と同時に働かねばならぬ。腹は腹皮即ち腹壁と云ひ、柔かい筋膜と皮膚で出来て居つて、屈縮自在である。腹と胸の境界なる横膈膜はどんなものかと云ふに、恰度マン丸い饅頭笠の様な形で、筋肉は傘の骨なりに張つてある。それ故此筋肉が縮むと、傘の高さが低くなる。即ち横膈膜が下る。筋肉が弛むと、横膈膜は上る。横膈膜が下ると、胸が廣くなる従つて肺が廣がる。其代り腹の方が狭くなる腹中が狭くなれば、腹が前に出て来る。腹の中には胃や腸が一杯入つて居るから壓されると腹は前へ出て来る。之と反對に横膈膜が上ると、胸が狭くなつて、肺の方が縮まり、その代りに腹は廣くなる。腹のへこむのは、腹壁が縮まつて、内臓と横膈膜を上へ押し上げて、胸を下より狭めて、空気を充分に吐かせる爲めである。腹の中は密閉された腔であつて何處からも空氣の入り處がないから、横膈膜が下ると、

腹は出るのである。だから、腹が出るやうにと云ふことは、横膈膜を下げるといふことである。それからもう一つ考ふべきものは心臓である。心臓は横膈膜の上にあるので、横膈膜が上ると、心臓は押し付けられて窮屈なものになる。横膈膜が下ると、心臓が楽になる。

呼吸の三種類

次に呼吸の話に入るが呼吸にはザツト三種類の呼吸がある、第一「肺尖呼吸」で肩で息を切る弱い人は、皆肺尖呼吸をやつて居る。強い呼吸をすると直ぐ氣がつくが、靜かに平生呼吸して居ると、誰れも氣がつかぬ。婦人は多く此肺尖呼吸である。肺尖呼吸でも深ければまだよいが淺い肺尖呼吸——(肩で息をする)是は最も不可ない呼吸の仕方である。

第二は「胸式呼吸」と云ふので胸で息をする即ち息を引くと、胸が廣がつて腹が低くなる様なやり方の呼吸である。

第三には腹式呼吸であつて、息を吸ふと腹が出るやうにする呼吸である。然らば、本當によい呼吸は何かと云ふに胸腹式呼吸といふのが一番宜しい、之は胸と腹とが一緒に出て、又一緒に引つ込んで行く、之が本當の生理的の呼吸である。

併し今日の人には多くは胸式呼吸ばかりであるから、更らに之に加へて十分胸を開いて胸式呼吸すると同時に腹式呼吸を練習すると、自然に胸腹式となるのである。それで茲には主に腹式呼吸を説くことにする。

肺尖呼吸の害

肺尖呼吸の悪い譯は、空氣が一番短かい道を通つて肺に入るのであるから、冷たい空氣が急に肺尖の方に進む。之が爲によく肺尖の加答兒を起す、又主に肺尖のみに使用する爲め、結核菌などが最も組織の弱い處の肺尖に附着する機會を多くする。其上は空氣が肺一杯に充分に入らぬ故、肺病などになると、肺尖呼吸は最もいけない。其次の胸呼吸は、肺を横に廣げて、長さを短くする爲め、之も完全なものとは云へない。最後に、腹式呼吸が何故良いかと云ふに、第一腹式呼吸は呼吸として肺の呼吸面に平等に満遍なく廣くする。腹式呼吸とは腹が出る様に呼吸をするると云ふことで、何故腹が出るかと云ふと、横膈膜が下つて来るから腹が出る。横膈膜が下ると、胸の容積が下の方へ伸びて大きくなる、即ち『肺底呼吸』である。肺底の組織は強く出来て居るから、幾ら使つても使ひ減りのする様なことはない。又息を出す時には、腹皮を縮めて凹ます様にす。其時には横膈膜が推し上げられる。横膈膜が上つて行くと肺にある悪い空氣が悉く外へ出る。充分に外に出すことが出来る。それで此呼吸法が一番よいのである。それから血液の循環系統に於て血の環りがよくなる。肺は横膈膜を動かす度に、膨れたり縮んだりする。

血液の循環と呼吸

而して心臓は筋肉の袋で例へば、護謨の袋に水を入れた様に、護謨を縮めると水環と呼吸は之の管から外に出る。併し水を押し出す力は強いが、之を吸上げる力は極めて弱い、殆んど無いと云ふてもよい程である。それで心臓から血を押し出す動脈の力は強いが、之を吸ひ

入れる力がない。然らば何故心臓に血が歸つて来るか、是は醫學上千古の疑問で、今日まで充分に解決のつかぬかつた問題である。

血が心臓に歸つて来る譯はかうである。先づ心臓から押出される時にはその血の半分は手足と、頭と、胸に流れ行き、半分は腹部に流れ行き、腹に澤山の血が溜り、心臓が空になるのである。すると組織の弾力と腹には、壓力がある爲めに腹の血管がその壓力で收縮し、今度は心臓の方に血が還つて来る。即ち最初は心臓から腹に入り、心臓が空になると腹の血管が自身の弾力と腹皮と横膈膜の壓力で收縮し、血が行き處がないので再び、心臓に押し上げられて、歸るのである。此時に若し腹の力の弱い人はどうかと云ふと、血が腹に溜り切りで、……尤も血管壁の弾力で、少しは還つて行くがこれだけでは不十分なので心臓の方に澤山上つて来ない、即ち腹式呼吸によつて横膈膜を下げると、初めて充分に心臓に血が歸つて来るのである。人間の血液は體量の十三分の一で二升五合しかない。どんな大きな身體の人でも二升五合より多くはない。身體の小さいものは二升位である。而してその分配は半分は腹の中に入る、即ち四分の二は腹に入り、他の四分の一で、筋肉を養ひ、其他の四分の一で脳とか皮膚とか、他の内臓を養ふのである。脳とか皮膚とかは實に憐れなものである。斯う云ふ風に血液の分配は定まつて居る。然るに、横膈膜が弛緩して居ると、組織や血管の弾力で、之を制限はして居るが、未だ澤山血が腹に溜るので、茲に二分の一以上の血液が腹部に入る様になる。

すると一方に於て全身に環る血が少なくなつて、貧血と云ふことになる。之は實際の貧血ではないが、血の循環が悪い爲めに、一方に餘計溜つて他の一方に貧血を起したのである。斯う云ふ人は世の中に澤山ある。こんな人は身體の經濟の持方一つで完全に健康な人になることが出来る。血液は、手や、足や、頭には一定の骨があつて、夫れ以上入ることが出来ないが、腹だけは血管の延びる限り幾らでも入る。丁度飯を二膳や三膳食べても腹が大に張つた感じともならぬと同様である。それで腹に溜つて居る血さへ押出すと、全身に血の環ることになるから非常に身體の經濟になる。そのみならず、腹に血が溜つて居ると、腹自身にもよくない。腹に悪い血即ち循環しない血が澤山溜ると、良い血が行かない、且つ清い血が行かうとしても、心臓に血が少くない。詰り良い血は行けず、不良血ばかり腹に溜る。腹の皮が柔かたで、腹の動悸が強い人はかう云ふ人である。それで何でも腹から血を押し出すことを努めると宜い、之には腹を固くし、力を入れることが必要である。即ち腹を前に張る。

腹を張ること

腹を張るといふのは横膈膜を下げるのだ、そうすると腹の壓力が強くなり、血が滯らすに上に上る。併しそんなに腹から押し出した血は足の方へ下りはしない。腹式呼吸とは此働きをさせることである。血の循環をよくするには是以上の良いことはない。心臓は胸に一つしかないが、胸にある心臓は唯血を下げる丈けで吸ひ上げる力がない。之を押し上げる

のは腹の力である。

腹全体は

それで腹全体は一つの心臓である。腹は一の静脈心臓であると解釋したのは之が一つの心臓爲である。そうして見ると腹式呼吸即ち横膈膜呼吸は呼吸にもよければ血の循環、その他心臓にもよい。かつ横膈膜が張つておればどんな事があつても驚がない。膽力が据るといふのはそこにある。膽力即ち驚かぬと云ふことの説明には種々あるが、身體の方が驚いて然る後精神が驚く、人間が驚愕する時にはどうなるかといふに、多くは身體が前に屈む、すると横膈膜が上つて胸を押し付けて了う、その爲に心臓がひどく壓迫されるので、心臓が驚いて動悸を打つ、冷汗が出る、即ち身體が驚いて後精神が驚く、是は横膈膜がちゃんと張つて居ないからで、横膈膜が張つて、胸を押付けなければ心臓が鼓動しない、従つて恐れが少くなる。尚ほ非常な勞働をしたり、駈足をする時でも、腹に力を張つてやると、弱い人でも強い人と競走が出来る。

腹式呼吸と神経

腹式呼吸は神経にどう働くかと云へば、腹部に來て居る神経は、迷走神経、内臓神経、交感神経等で、何れも大切な神経である。尚ほ胃腸の壁内には、固有神経叢があつて、それぞれ腹式呼吸や腹壓によつて、器械的刺戟を受けると或は胃腸興奮性及び制制的に働き、或は胃腸に於ける血管の收縮、又は擴張機能を掌どり、或は胃腸液の分泌を進める。或は又腎臓に向つて尿利を亢進する、更に是等の神経適當の刺戟を受ける

と反射的に、肺や、心臓の機能を調整し、或は全身の血管運動性に作用し、全身各部の血行の調整を促すといふ効能がある。

以上の如く此腹式呼吸は、神経を通じて全身に如何に重要な作用を及ぼすかが分る。腹は身體中最も自由に働く迄の體腔で、上へも下へも前へも後へも自由に働くのは腹ばかりである。而して之に依りて全身の調和を計るのである。もし之を動かさないと、血行も悪くなり神経の働きも段々弱る、腹部の内臓そのものが弱るばかりでなく、肺や心臓まで抵抗力が弱つて来る、それから、種々の病が起つて来る。故に疾病の豫防には、此の腹式又は胸腹式呼吸を完全にやる様に習慣をつけるが宜しい。以上述べた息を吸ふ時に胸と腹を同時に出す法を『正式呼吸』と稱して生理的呼吸である。併し人により、又は病氣により、それが出来難い人があれば逆式にしてもよろしい。逆式とは息を吸ふ時に胸が出て腹が凹み、息を吐く時に腹を出して、次に胸と上腹部より漸次に息を出す法である。(岡田式参照)

動の呼吸と 呼吸は又動の呼吸と静の呼吸との二種に分けて見ることが出来る。動の呼吸と云静の呼吸 吸ふのは腹を動かして盛に呼吸するのである。

静の呼吸は腹に力を入れて前方へ張り出るやうにして静かに呼吸をするのでその呼吸は微かに細く長く何時迄もくくと云ふ風に、蠶の繭から糸を出すやうに綿々として絶えないのである。鼻の先きに着いて居る極く小さな物でさへ、其呼吸には動かぬと云ふのである。

傍から見ても呼吸して居るか居ないか解らぬやうにやるのである。而して動静二種の呼吸が全然別個のものではない。動の呼吸が上達した後でなくては盲く行くものではない。これは勉強とか又は仕事とか専心一意、他に意を亂すことなき事に取らる場合に於ける呼吸である。

この静の呼吸に達するには先づ盛に動かして腹の呼吸を行つて、血行を盛にするのである。それが熟練してくると餘り動かなくも行れるやうになる。即ち静の呼吸の方法は先づ腹に力を入れる。呼吸は自然に任かせて腹に力を入れた儘に行る。

勿論呼吸の數などは決して定めてはおかすにやる。つまり自然のままに放任した静の状態に合致せなくてはならぬ、呼吸を大きくするもそれは各自の適宜とする。其内に不動の状態となつて所謂静を保つことが出来る。

呼吸するにも其息が何時出るか、何時入るか解らないやうになる。此時が所謂深呼吸の妙所で、或は大空雲なき所、月天心に懸るが如く、或は深山幽谷の閑地、一鳥啼かす一葉舞はざるが如く、静の極地に至ることが出来る。しかし今この腹式呼吸に依つて得たる所の静は静中静即死静に非ずして動中静である。満を持して未だ發せざるの形である。

熟練以て此域に達すれば餘り腹を動かさなくとも可い。昔し擊劍や槍術等の達人は戦はずして敵を崩したと云ふ話もあるが、此等は全く修養の極致に達したものであつて初めて出来るのである。外が

静の場合に、身體は動かして居た日には敵に勝ことも出来ねば、又何事も成就することは六ヶ敷い。例へば勉強する時には腹に力を入れて充分静の状態に爲しておいて初めて充分に勉強が出来るのである、又活社会に立つて活動するにしても所謂生馬の眼を抜くやうな競争の激い所では、自分も一緒に動の状態に在つては逆も充分に活動することは出来ない。故に外界が動の時、身體は静の状態におき、外界が静の状態であつたらば身體を動かすこと云ふのが腹式呼吸修養の眼目である。而して斯くの如にして、鍛錬せられたる腹部の筋肉は極度に發達して、腹の皮が一枚の板のやうに丈夫になる。かくて終日働いても終夜讀書しても決して腹の緩むことはなく、決して倦み疲るゝことはない。

此呼吸を行ふには時間と場所とに就て何等制限がない。屋外にても無論可い、要は空氣よりも姿勢態度が肝要である。

第三章 藤田式息心調和法

第一 藤田式健康法の眼目

以上、第一章、第二章に於て呼吸を主眼とする健康法中今日最も廣く行はれてゐるところの岡田式と二木式との二つを紹介したが次に吾人は藤田式息心調和法な

藤田式の由來

るものを紹介せねばならぬ。

此藤田式は最も多く吾國古來の禪的健康法に類似してゐるもので、呼吸主眼といふよりも、寧ろ精神を主眼とするといつた方が適當であるが便宜上茲に説くことにした。もとより茲では單に之を紹介するに止まり、その比較研究は讀者に譲り、寧ろ藤田自身に代つて、編者がその健康法を縷述し、主張する程度であると思つて讀んで貰ひ度い。

藤田式息心調和の法は藤田靈齋と云ふ人に依つて創製せられたもので、若し人がある願望を得、又はある目的を達しようと思へば、先づ其願望又は目的を心裡に念じ、一方には生理的作用に基いて呼吸の調節を圖り、血行の順調を求め、一方は精神の統一を圖つて、その願望又は目的の内容を確信するにある、と説くのが藤田式の眼目である。即ち藤田氏は人に教へ示していふ『この修養法を行ふて其極致に達すれば、膽力の養成を欲するものは剛膽の人となり、無病長壽を希ふものは軀強健となり、宗教の堂奥に至らんとするものは其教義の眞髓を躰得するに至るのである。』と、以下氏の説話實驗に從つて同法の精髓を紹介することにする。

藤田式と從 藤田氏は先づ同法を案出するに到る動機を説いて下の如く云つて居る『凡そ修養來の修養法に關するの方法は、其精神の方面たると肉體の方面たるとを問はず随分澤山あつて、之に關する説明は種々の形や書籍となつて表はれてゐる。各それらの方法には特長があるが、之

を實際に修業する上に於て皆缺點があるやうである。

それで之を實修する者は徒らにその空理と形式に囚はれて了つて、眞の妙諦に達することが出来ないのである。例へば自力解脱を求むべき禪に參じて精進工風を凝しても、その大悟徹底の出来る者に至つて少なく二十年三十年の年月を費しても、終に其門戸をも窺ふことの出来ないものが殆んど總てである。或は王陽明に従つて知行合一を求めんとして端坐瞑想に耽つても、之も仲々至難の業で古來斯門に入つて刻苦精勵の結果斯道の妙域に達した人は實に寂々寥寥々晨天の星の如き少數者で、憐むべし殘の者は皆失敗者である。或は往古からの哲人や、徳者の金言佳句を座右の銘とし、或は又他力本願に歸依して全能の御手に絶らんと欲しても、意馬心猿は狂ふに任せて、終に彼岸に達することを得ない。求めて與へられず、願ふて達せられなかつたならば、教義、理論の如何に深遠なものがあつても、常に机上の空論に過ぎない。又其主義、主張が如何に立派なものであつても、之に達すべき手段と方法とが誤つて居たならば、何等益する所はないのである。

此等のものと雖も元よりその開祖その者には達し得られたに相違ないが、これ其境遇と智識と、乃至はその體質を同うして居る一部の人に限られて居て、決して一般的、絶對的のものではない。斯くの如く一部の、相對的のものならば、之を修業するには却つて心身上に悪影響を及ぼすものである。以上は皆精神の統一、心身の調和を等閑に附して居る罪であるから、此弊を矯正し眞の妙諦に達せ

しめんが爲めに、生理的作用を用ひねばならぬといひ、その方法を發明したのが、此藤田氏の所謂調息、調心の方法である。而して藤田氏はいふ。

藤田式修養法に

安必立命と云ふも、人格の崇高といふも、膽力の養成といふも、腦力の健全といふも、

必要なる『確信』

ふも、無病強健といふも、その事柄に廣狹深淺有形無形の區別こそあれ、要は純

潔無垢の理性と確乎不動の意志と、熱烈燃ゆるが如き感情とが一致併行して働く上に於て得らるゝので、若しその内の一つが缺けても決して完全な効果を得ることは出来ぬものである。

そしてその三つの者が一致併行して働くべき原動力となるものは何であるかといふに、それは即ち本修養法の眼目たる『確信』そのものである。

凡そ如何なる宗教にせよ、如何なる修養法にせよ、その教義とか道理とかを『確信』することが出来なければ、その宗教も修養法も、何等の効益もなさぬ死物であり、無用の長物である。

或は靜坐といひ、或は參禪法と唱ふるも、歸する所この『確信』を得んとするの手段、方法たるに過ぎないのである。然るに結果は全く之に反して、その目的を達することを得ないのは、その方法を誤つて居るからである。心猿意馬を抑へんが爲めに精神を以てせんとしたのが、根本の間違である。かく誤つた手段、方法を以て、偉大の効果を收せんと爲ても、恰も木に縁つて魚を索むるが如く、何の利得もないのである。

故にこの誤つた手段、方法を排して、確信の眞髓に達せんとするのがこの修養法の精神である。そうして其生理的作用としては端坐正視、氣海丹田の元氣を集中して、呼吸を充分にする。従つて血液の循環は順調に向つて、脳裡明快となる。又精神的作用としてその目的を常に腹裡、丹田中に誦して怠らないやうにする。斯くて初めて心裡明暢、宇宙の大我と一致して、こゝに確信を得るに至るのである。」

第二 藤田式の原理

眞元中の識 藤田式息心調和法の原理は極めて哲學的で肉体よりも精神の方面に重きを置いて力の二方面 居る。従つてその説は一見了解に苦しむ節もないが、同氏の言をそのまゝ紹介すれば下の如くなる。「宇宙には眞元と稱するものがあつて、森羅萬象の大本、元素をなしてゐる。これ宇宙と共に生じ宇宙と共に滅すべく、眞元を離れて宇宙と共に滅すべく、眞元を離れて宇宙は存在することを得ないのである。そうして吾人の精神作用と稱するものは、この眞元中の識力の静止活動兩方面を意味するのである。静、動二面は相俟つてその用をなすものであつて決して輕重の別を立つることは出来ない。故に靜的方面が小なれば従つて動的方面も、亦小である。之に反して靜的方面が大であれば動的方面もそれに比例する。然るに、宇宙の眞元中にあつた識力が一旦人間の体中

に入つた後は、靜的方面も常に曇り勝ちで其本來の光明は殆んど見ることを得ない。動的方面も亦その宿舎が既に光明を失つた以上、浮動極りない小さなものとなつて了つたのである。故に身体は疾病に惱まされ易く、又精神は妄念にのみ苦められて居る。されば人が健康な身體を得て、氣宇天地を呑むの大精神に達しようと思へば、身心に宿れる疾病の根本に溯つて大斧鉞を用ひなければならぬ。たい徒らに肉體の末に趨つて其全きを期せんと欲するも、その効果は得られない。故に人は此修養法に依つて、小さい臍の所に局限されて居る所の光薄き働なき智情意をして、光輝ある活躍せるものとなして、宇宙眞元の大に復歸せしめねばならぬ。

眞元の復歸と 然るに一方に於ては人類が地球上に現出した以來、長き歲月の慣習と經驗と遺心身の修養 傳に依つて、又一方に於ては各人が此世に生を受けた以來の四圍の状況と感化とに依つて、現代の人は益々宇宙の眞元に遠かるやうになつた。故に人は常に精神工夫を凝らし、自然の妙諦に歸して安心立命を得べく努力せねばならぬ。全身の氣力が常に氣海丹田に落ち着いて居れば、頭腦は従つて冷靜となつて来る。妄念難想は忽ちにして消えて了う。茲に於て初めて事に當つて動せず、險難に遭ふて屈せざるの域に達するのである。そして初めて宇宙の眞元に復歸して、光明ある新しき生を保つことが出来るのである。

以上の如く人間が生存するのは、もと宇宙眞元より發して居るのだから、この肉体は單にこの眞元

の二方面を容る、器に外ならないのである。但し此所に謂ふ肉體とは單に骨となり皮となり血となる物質そのものを指したものであつて、強ち肉體消滅の後迄、人は肉體の形に於て活動するものなりとは云はぬ。たい例へば腦を形成する所の物質そのものが精神に非して精神は肉體中の腦に宿つてその働きをなすと云ふのである。故に先づ血液の循環を良くして腦を養つて行けば精神も爽快になるのである。血行の順調を缺いた腦髓では如何に偉い事を行らうと思つても逆も駄目である。故に精神を養ふには先づ腦を養はねばならない。腦を養ふには血液の循環が必要である。血液の循環を良くするには呼吸の調節を圖つて、英氣を丹田に込めておかねばならぬ。尙ほ其上に自己の願望と目的とに達すべき信念を確守、持續せねばならぬのである。

消極、積極二方面の修養法

要するに宇宙の眞元が絶大の活力であつて、非常な光輝を放つて居るのは、全く宙の眞元に復らんと欲せば、先づ心の平和を保つことにある。一事を處理し、一物を考察する場合にも、他の妄念は雜然として起つて之を妨げ、一事一物に注意を集中することが出来ない。故に力乏しく思慮淺薄となつて成就することが六ヶ敷いのである。之に反して修養して其の極に達した者は一事を以て他を害せず、一物を以て他を累はすやうなことはない。而して精神を使用するの必要な場合には、全く靜の状態において居るのである。故に一旦事ある場合には、精神は直ちにその事に集中して

適宜の處置をなすべく肉體に命ずるのである。此の氣、發する所、朱離の末も尙ほ之を略るを得べく盤石の重きも之を擧ぐることが出来るのである。これ實に修養の極致、宇宙の大我と合致したものである。

茲に注意すべきは、在來の修養法に於けるが如く、心の平和を保つ爲めに、靜坐、或は腹式呼吸等に依つて達し得た結果は、妄念雜想を拂ひ除けたと云ふ消極的の效果に過ぎないのである。然るに吾人はこの消極的の效果を得た許りでは逆も満足することは出来ぬ。

此等は亦元より吾人が達せんとする所の眞境ではない。吾人は宜しく一步を超越したる積極的の效果を得たいのである、この消極、積極の二方面の效果を得てこそ始めて吾人の修養法の眞價が顯はるのである。』と以上は藤田氏の主張であるが更に

精神と肉體との關係

精力を主とする同氏の健康法に於て、どうしても説かねばならぬ點であるから、説して居る。『宇宙の眞元が常に活動して居るとき、進勢と退勢との二つに分るゝのである。而して此二作用が所謂科學上の元素に加つて、眞元の活動中に起る進勢が元素の抱合の勢力を助け、又眞元の活動中にある退勢が元素中にある分離の勢力を助けて初めて森羅萬象が生ずるのである。この宇宙眞元中の識力は物の引力とか活力とか又は心意となつて、其他のものは凡ての物體、又は肉體となつた

のである。併るに眞元中の識力と元素中の勢力との結合の具合に依つて、同じ眞元の識力から生じたもので、引力とか活力とか、心意とかに異つて現はれ、又は其他のものより生じた物體とか肉體とかい違つて居るのである。而して此眞元の識力が活力、引力又は心意として現はれたのは、一は無機物に依つて單純な働きをなすに止つたのと、一は人類に依つて複雑靈妙なる働きをなすやうに成つたのにと依つて區別さるゝ。

又人類の精神の働が靈妙であるからその肉體も亦五感を備へた複雑高等のものとなつた。併し乍らく心意、肉體と區別を設けても、元これ宇宙眞元より出でたものであつて、たゞ其成立の状況を異にした丈けであるから、物心二者の外形を考へずして、之を内面より觀察したならば、物心二者の別を立つるにも及ばないのである。即ち二にして一、一にして二なるものと云はねばならぬ。

精神は主 然るに實際は之に反して精神は無形のものであつて、之を捕捉することは出来ぬ。肉體は從 肉體は有形のものであつて容易に之に觸ることが出来る。然して又肉體は精神の命令に依つて活動して居ることも事實であるから、精神が主であつて肉體が從でなければならぬ、尙ほ推論せば肉體中の手足其他の隨意筋が精神の命令に依つて働く許りでなく、消化機關、呼吸機關の如きも、假令其瞬間に於て吾人の意識に上らないにしても、確かに精神の命令を受けて居るに相違ない。即ち精神は、肉體中のあらゆるものに對する主宰者であると云はねばならぬ。故に人が

一度病に冒かされた場合には、單に醫療藥餌のみに依つて癒るものではない。必ずや之を全癒して強健の身體に復せしむべき精神の作用が伴はなければならぬ。

醫學の進歩は今日其極に達して如何なる病と雖も之を治せざるはなく、若し醫療藥餌もその効なきものは、最早病に對して施すべきものがないと爲てある。否醫者の立場から爾云ふばかりでなく、一般の人も亦さう考へて居るが之は亦大なる誤謬である、何となれば人類の精神は肉體に宿つて、肉體滅すれば精神滅し、肉體を離れて精神はないと云ふのは物質論者の唱ふる所であつて、その立論既に誤つて居るからである。

かくては肉體が主であつて精神は從たりと云ふ本來顛倒の論であるからである。

故に疾病の場合には先づ精神を以て全癒すべしと云ふ、信念の下に呼吸機關や消化機關や循環機關やを働かせて行つたならば、確かに全癒するに至るものである。云々』

第三 藤田式の由來

藤田氏の 叙上の如く心身強健の秘訣は精神力の鞏固、体力養成の一點に歸するのであつて少壯時代 その之を得るの方法は種々ある。或は他力本願の佛敎、基督教によるもよく、或は參禪工夫の自力修行をするもよく、或は古人の金言佳句を座右の銘として、實行し、或は知行合一

を目的として端坐瞑目するなどいろいろであるが、いづれにするも、その効果を收むることはなかなか困難である。藤田氏の如きも強度の神経衰弱に罹つて非常に弱つて居た時、或は陽明の端坐をやつたり、或は白隠禪師を學んで參禪をやつて見た。殊に白隠禪師に學ぶところは非常に多くその内觀法を練習せんとして、先づ全身の元氣を氣海丹田に落ち着けて、靜坐默考大に力めた。併し無念無想に成らうと思ふと、益々種々な妄念が湧いて来る。之を拂ひ除けようとするも却て益々混亂して了ふ。逆もこれでは駄目だと思つて必死となつてやつたが、矢張駄目だ。乃で生理的方面から此妄念を拂ひ除けようと思つて、種々考慮の結果、終に息心調和の法を案出したのである。

勿論昔からの方法にも妄念を鎮める種々の修養法があり、息心調和などいふ文字もあつたのであるが、氏はそれ等の方法から之を案出し實行したのであるが當に妄念鎮壓ばかりでない、血液の循環がよくなつて、胃腸を強健にする。且つ一方には生理的、精神的の兩方面からして一種の方法によつて觀念と確信とが最も容易に出来るやうになつて、此二つを結合して働かせることが出来る。僅が三四十分間で妄念を撃退することが出来て、精神大に爽快を覺えた。其後も練習怠らなかつたから、難治と目せられて居た神経衰弱も三週間許りの中に忘れたやうに癒つて了つた。それからは益々修養して行つた所が膽力、記憶力、体量は大に増加して今日のやうな強健なる體軀となるに至つた。そこで此法を人にも教へて實行を促したところが、不思議にも他の人々にも亦奏効著しく、一週間で

から遅くとも四週間になれば心身の調和を來たし、精力旺盛、體軀強健となることを得たのであつた。

實修者に この修養法はその外形的生理作用に於て頗る禪學や白隠の内觀法に似て居るし又**對する注意** 内部的生理作用に於て數息法とか、腹式呼吸に酷似して居る。これは藤田式その

物がさうしたもので出たものだからである。

だが藤田氏が長き苦心と實驗とを以て案出したものだけに、さすが種々の點に完備された新しいところがある。そして此修養法を實修するものは先づ一定の公案を定めておく必要がある。公案といつても別に禪の公案ではない。

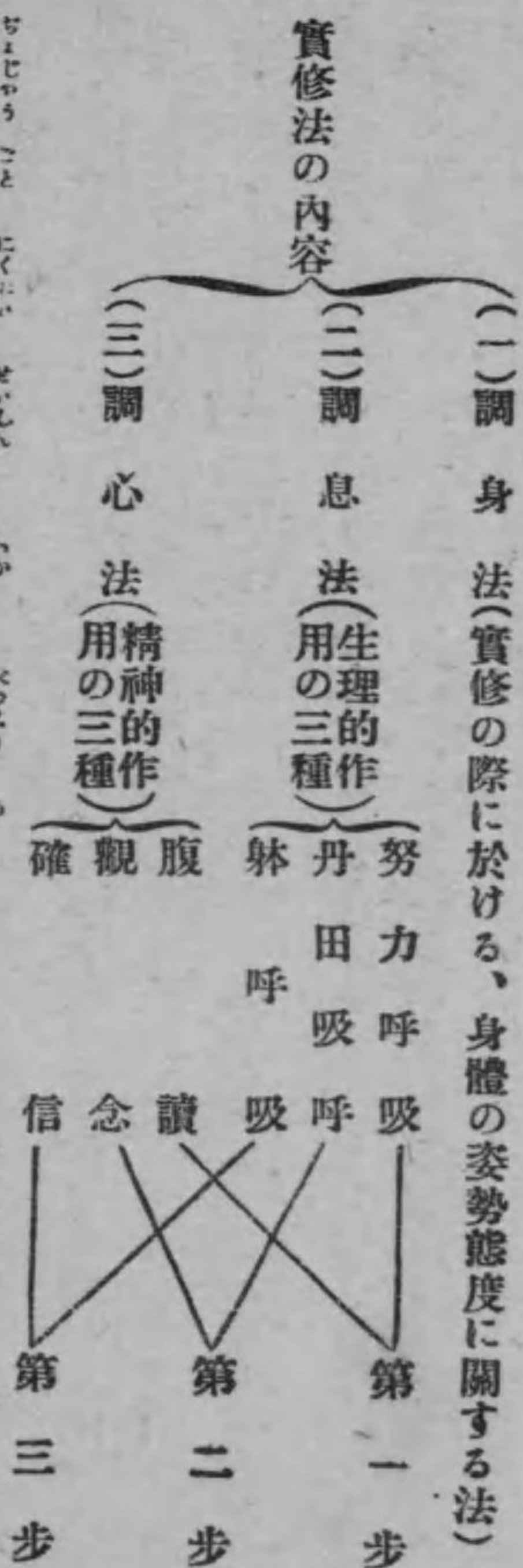
凡そ物には目的がなくてはならぬ。又人が事を爲すには何か希望がある筈である。

此修養法をなすに就ても目的と希望はあるに相違ない。ただぼんやりと行るものはあるまい。或は身體の強健を望み、膽力の修練を願つて居る。而してその希望、目的をば尤も簡明に謂ひ表す所の言葉が即ち此所に云ふ公案である。これは此修養法に於ける唯一の要件であつて、此公案を有せずして只漫然と行ふものは藤田式の強健法に適はないものである。従つて亦其効果もないと云ふのである。例へば身體の強健を望む者は、無病健全とか、身體強壯とか、又は頭腦健全とかであつて、又膽力の修練を期するものは元氣精力を氣海丹田に充實させる意味の元氣丹田とか、又は頭腦は常に冷靜にす

る意味の脚頭精神とか云ふのである。而して之は單に調身、調息の實修に際してのみ有するのでなく、常時不斷各自の胸中に持つて居て忘れないやうに爲ておかなくてはならぬ。其目的に達する迄は如何なることありとも中途で之を廢さないといふ決心がなくてはならぬ。

修養法豫備智識

本修養法の内容には左の名目があり、又實修するに就て前以て記憶して置くべき要件があるから左に概括して述べて置く。



叙上の如く肉體と精神とを分ちて別々に擧げたけれども、實修の際には圖に示すやうに第一步の努力呼吸と腹讀、第二步の丹田呼吸と觀念、第三步の體呼吸と確信と云ふ風に二つ宛、綜合して行かねばならぬ。

又調息法及び調心法も共に三種づつに分たとは云へ、決してその間に截然たる區別があるのではな

い。努力呼吸をやるのは丹田呼吸に至る階梯であつて、丹田呼吸は亦體呼吸に至るの前提である。調身法の腹讀も亦觀念に至る迄、觀念は確信に達するの階梯に過ぎぬ。究意この修養法の目的は體呼吸と確信とに達することであつて、其他は皆之に達すべき準備に外ならないのである。次は實修の時と場所とであるが此修養法に於てはそんな窮屈なことはない。如何なる時、如何なる場所でも之を得ることが出来る。其修養の極に達すれば坐臥住常に實修が出来るのである。

第四 藤田式の實修方法

調身法 先づその方法を説く前に準備から説かねばならぬ。それは調身法といふので實修に際し姿勢、態度に關する方法であるが之を二つに區別する。

- 一は坐相であつて他は身相である。
- 一、坐相 坐り方のことであつて三種に分つ、即ち半跏趺坐、踞坐、椅坐である。半跏趺坐とは參禪の場合にやる所の結跏趺坐の畧式である。右の股の上に左の足をおくので、初めの中は二三分を續けると苦痛を感じることもあるが、馴れてくると此法が一番適して居るやうである。踞坐とは普通の坐り方と同じである。併し兩脚頭を組み重ねて臀部の下におかないやうに爲て、左右の兩側に開いて臀を下し、肛門を坐に着けるやうにする。

椅坐とは椅子などに腰をかけてやるのである。深く腰をかけ、ゆるやかに双の脚が垂るゝやうにする。

以上の三種は何れなりとも各自其好む所に従つて可いのである。

二、身相 實修に際し姿勢の工合を云ふのである。三種の坐り方の何れなるを問はず、脊柱を眞直にして決して曲らないやうにする。首は脊柱の眞上において決して動搖せしめず、正身端坐するのである。

三、豫備行爲 かく身相を整へた後、體を靜かに緩やかに前後左右に搖がし廻すこと四五回、それからキチンと体を据へる。

次に大口を開いて力を込め『ハーハー』と欠氣長息四五回、腹中に溜つて居る氣を吐き出す。次に徐ろに眼、口を軽く閉ぢて、左右を兩膝について、下腹から腰へかけて元氣を充實させるやうにする。

調息法

調息法といふのは氣息を調へることである。凡そ呼吸作用が人間の生活機能に重要であることは繰返していふまでもないことで、藤田式においても先づ之を調へることを眼目とする。

不純の血は呼吸作用に依つて再び清潔な血液となつて身体の諸機關を養ふのである。即ち人間の活

動の根元をなすものは呼吸作用となる譯である。故に古來諸種の健康法には主として呼吸法を説いてある。藤田氏も亦これを力説するので、特に呼吸作用と精神作用との聯絡を説き呼吸と精神とを一致させようとしてゐる。だから身体が強健なるばかりでなくて、調息法を修業する上に於ての準備となるのである。即ち生理作用としては血液を清淨にして血行を順調ならしめ、従つて身體は強健となるし、又精神作用の上からは妄念雜然として起つて居たのを撃退掃除して了つて、觀念と、確信とを容易に得ることが出来るやうになるといふのである。

以下各項に亘つて述べる。

努力呼吸

一先づ初めは鼻からフー／＼と荒い息を吐き出し又吸ひ入れること四五回。
一次に鼻よりズーと息を吸ひ入れ、吸はるゝだけ深く吸ひ込む。
一下腹を外へ出すやうにしてムーと努んであらん限りの氣力を下腹から腰部、兩股のあたり迄一杯に充たす。

一堪えられるだけ堪えて夫れから腹中の息を残りなく腹の凹む迄、そろ／＼と鼻から吐き出す。この努力呼吸をやること十五分乃至二十分、疲勞を感じたる時に次の丹田呼吸に移る。

努力呼吸に就いての注意事項

一、此努力呼吸をなす時初めの中は鼻から吸ふ息が胸の所へ聞へて腹へ下りないけれども、馴るゝに従つて下腹へ一氣に下がつて了うやうになる。

一、精力を臍下丹田に充實させるにも、初めは胸から頭へかけてのみ氣力が充つるが、成るべく下へくと注意して行く中に、下腹は固く胸のあたりは軽くなつてくる。

一、初めの中は下腹や腦のあたりが少し痛んで不快であるが、次第に減ずる。

一、若し現に胃腸や肺、心臓又は腦を病んでゐる人は此努力呼吸を絶対に廢さねばならぬ。

一、息を下腹へ入れて堪えられるだけ堪えて居るのは全くその期間呼吸を中止する譯になる。併し身體には決して害はない。何となれば力業をする人はその力を要する間は下腹へ力を入れて息をしないのでゐるが身體に害がない。之と同じ理窟で少しも害はないのである。

丹田呼吸法

努力呼吸をやつて身體に疲勞を感じた場合に丹田呼吸法に移るのである。既に腦中の血液が腹の方に下つて居て、妄念も起らなくなつて來て居るので、姿勢、態度は少しも努力呼吸の時と變ぜないことである。

一、先づ全身には餘り力を入れぬやう只下腹へのみ力を充實させる。

一、次に鼻から徐々と吸はるゝだけ息を吸ひ込むそれを丹田にウンと少し堪える。

一、直ちに鼻から徐々に腹中の息を殘らず吐き出す。

此丹田呼吸の要領は普通の深呼吸や腹式呼吸よりも少しく深く、努力呼吸よりはズツと淺いのである。

此呼吸の息は呼吸氣ともなるべく、緩く、なるべく靜かに、恰も鼻から徐々に糸を引き出すやうにせねばならぬ。

丹田呼吸は十五分乃至二十分、出入の息は次第に微になつて、精神作用の觀念は次第に深く明瞭となつてくる。

体呼吸

丹田呼吸を終へてから體呼吸に移るのである。此體呼吸は別に呼吸の仕方はない。これが即ち其極致に達したものであつて、鼻の腔から出入する息は微かに細く長く緩やかであつて他からは見えない。縷々として絶えないのである。此時の精神状態は何等の妄念なく些の慾心もない。平々淡々水の如く、一點の雲翳を見ざる秋の月のやうである。心身調和の極致はこれである。即ち本修養法の骨髄たる前記公案の確信を得るのである。

而して努力呼吸、丹田呼吸を経てこの體呼吸に至るのであるから、初修者は倦まず撓まず練習せなくてはならぬ。而して此等の呼吸法は、ただ單に呼吸法としても有効なものではあるが、心身強健を得べきものとして未だ完全のものではない。之に加ふるに精神的作用を修得しなくては効果がない。極言すれば、呼吸法の如きは最後の確信を得るに就ての補助機關である。

調心法

調心法とは精神作用の調和を圖る方法であつて、本修養最初の目的たる確信を得る爲めに之を行ふのである。

抑も確信とは或は膽力養成にあり、或は安心立命にあり、或は身體強健にあり自己の願望が實際に達し得られた境地である。故に或教義、或道理又は或強壯の身體を確信することが出来なかつたならば、それは決して堂奥に達したものである。そして此願望を達するには智情意の三者が一致併行することを以て要件とする。若しその中一を欠かば決して完全なる効果を收むることは出来ない。この確信なるものは智情意の三者をして一致併行せしむべき大なる動力たるものである。

この確信なるものは亦ただ漫然たる道理を以ては得られるものではない。必ずや一種の生理作用に依つて心身の統一を圖らねばならぬのである。これが爲めに此修養法が案出せられて、先づ調身法、調息法に依つて、生理的方面より、姿勢及び態度を調節し來つたのである。

此時自己の欲する所の公案を設けて、専心一意之を念じたならば、終には體得することが出来る。此時が即ち確信を得たものである。例へば或宗教上の教義に就て、疑問ある場合に我之を得たりと信じて終に持續することが出来たならば、其人は確信したと云ふのである。但し確信と雖も一時的にその場限りのものは決して何等の効果もないものであるが、この修養法によつて體得した所の確信は永久不變のものである。次に腹讀といふことがある。

腹 讀

其は自己の願望に従つて設けた所の公案をば、腹の中で讀んで居ることであつて、觀念を容易ならしむる方法である。

調息法の努力呼吸をなすに際し、臍下丹田に氣力を充實させる時でも、呼吸をなす場合でも、常に自己の定めたる公案をば腹の中で讀み續けるのである。これを繼續して行けば丹田呼吸をなす頃には、何時しか觀念となつて了ふ。茲に注意しておくことは腹の中で讀むとは餘りに奇抜過ぎて意味をなさないけれど、要は腦を使はずに腹の中で讀むと云ふことである、何時でも腦ばかりを使ふから血液が上に昇つて思想が索然となる。そこで丹田中に於て公案を讀むやうに心懸けて居ると、自然に腦を働かせずに腹の中で讀むことが出来るやうになる。

觀 念

次に公案中に含まれて居る所の意味が尤も明かに印象されて、たゞそのみに心を傾注するときに謂ふのである。

努力呼吸に際し公案を腹讀して、丹田呼吸の場合には次第に下腹へ力が入つて、腹讀の精力に依つて、其公案が丹田中へ表はれてくるやうになる。此時には最早一片の慾も一點の汚れもなく、光風霽月初めて觀念を得るのである。かくて丹田呼吸を持續して、體呼吸に至る頃には、觀念の度は益々深くなつて遂には確信に變るのである。

確 信

確信に關しは、最早茲に述ぶる必要はない。唯それが觀念に對して何れだけの差があるかと云ふと、全然別種のものでは決してない。確信は公案を體得したものであるが、觀念は正に體得するに至らんとして未だ能はざる所である。例へば膽力養成を希ふも

のが、氣海丹田に全身の元氣を落ち着けて、山岳前に崩るゝも驚かすと云ふ公案を以て觀念に至れる時には、最早大膽力家となつた積りではあるが、その裏面にはまだ幾分かビク／＼な所がある。然るに愈々確信に至つて之を持續して行く時には、全く白及閃くも敢て驚かないやうな剛膽な者となるのである。要するに確信と觀念とは調度の問題であつて、深淺の度と強弱の作用とによる區別に外ならないのである。藤田氏はいつてゐる。

『かくて愈々確信を得た場合にはあらゆる妄念は全く拂ひ除けられて了つて、所謂神人合一、宇宙と同化して了う。公案そのものは懸て一方便となつて、發する所金石亦透る有様となる。これ即ち禪の所謂無念無想を意味するものであらう。』

『若一旦此境に達すれば最早努力呼吸、丹田呼吸及び腹讀、觀念の階梯を経ることなしに、直ちに此確信に至るを得るのである。かくて初めてこの修養法の妙所極致に達したと云はねばならぬ。』

茲にこの修養法に依つた所の確信状態が、他の深呼吸とか催眠状態とかに於ける無念無想とは大なる差があることを述べておきたい。此等の所謂無念無想と稱するのは、恰も正に眠に落ちんとする場の如く、恍惚たる状態であつて消極的の安静を持續するに過ぎない。併し乍ら本修養法に於ける確信状態は之に反して積極的にあるものを得んとするの願望と信念とを以て、大我と一致するの状态である。従つて前二者の場合の如く靜中靜否死靜に非ずして、活氣今にも溢れんとするの状态、又は滿

を持して未だ發せざるの状态であつて、動中靜に至ることである。

序に注意すべきは急に達し得らるゝものではないから、一二週間に於て確信状態に達し得られないというて、直ぐに廢すやうなことでは逆も駄目である。倦まずに繼續さへして行けば必ず達せらるるのである。故に實驗の効を積んで完全なる効果を保つやうに心掛くべきである。

實修者平 實修者は實修以外の時にも常にその時のやうな心掛けて居ることは勿論である。

素の注意 今左に平素の心得を述べて見よう。

一、失づ實修を爲し終つた場合に、坐を立つ時兩手を兩膝の上におき、徐々と身を動かすこと七八回。

次に口を開き息を吐き出し、坐を起つ。

次に徐歩して室内を兩三回廻る。

一、この修養法は初め三四週間は朝起洗面後、日中、就寝前と三回は實修する。少なくとも二回は缺かしてはならない。

以後は毎日一回乃至二回、永き年月實修するのが効果が多い。

一、一回の實修時間、四五分乃至一時間。

若しその中に倦意を生じた時は暫く休息して又始むるがよい。

一、食後直ちに行ふてはならない。成るべく空腹の時、又は食後一時間を経過した後にする。

一、左記の朝起、就寝の際に於ける以後は尤も大切である。決して怠つてはならない。

朝起より就寝迄、行住坐臥、常に丹田に元氣を入れておくこと、少しの暇にも丹田呼吸すること、公案を丹田中に讀むやうにすべきこと。

一、朝起洗面後は直ちに冷靜なる空氣中に直立して兩手を以て腰部をおし口を開いて「ハー」と息を吐くこと六七回。

次に鼻より息を吸ひ入れ乍ら後に仰ぎ、鼻より息を吐き出し乍ら前に伏すやうにして、呼吸を約十四五回する。

右終つて實修にとりかゝる。若し實修せずとも以上のことだけは毎日行ふこと。

一、夜就寝の際、床の上に仰臥して兩足を緩かに伸べる。次に

雙手を以て胸部より腰部のあたりを撫で下ろすこと四五回、その手は兩腋の下におく。次に口を開き「ハー」と息を吐き出すこと四五回。

次に鼻より息を吸ひ入れ乍ら下吸部より兩手兩足までウンと氣力を込める。

次に鼻より徐々に息を吐き出すに従つて、丹田と双手双足に込めた氣力を段々緩める。息を悉く吐き出した後、一と先づゆつくり休む。又繰り返すこと六七回乃至十二三回、かくすれば血液は

次第に下へおりて腦は冷靜になる。

そうして軽く丹田呼吸をなしつゝ、自己の公案を堅く堅く丹田中に憶ふて其儘眠に落つるやうにするのである。

但し若し内臟諸機關に於て故障ある者は、息を吸ひ入れて、丹田と兩手兩足に氣力を込むるときに餘り強く過激にせぬやうに注意すること。

第四章 岩佐式強健法

第一 岩佐式強健法の創始者 (裸仙人)

呼吸を主眼とする健康法の代表的なるものは以上の三大健康法につきてある。云つてもよい位であるが、茲に又かつて裸仙人として世に喧傳された岩佐珍儀氏が實驗唱導した一種の健康法がある。之を岡田式や藤田式等と比ぶれば、その内容方法に於いて餘程完備せぬ點に充ちて居り、且つその眼目とするところは、呼吸運動のみでなく、種々の實驗的方法があるが、便宜上呼吸主眼の健康法に加へて茲にその大體を紹介することにした。

創始の動機

岩佐式強健法創始の動機を知るには先づその創始者たる岩佐珍儀氏の少年時代から述べねばならぬ。氏は明治十九年十月を以て信州は川中島雨の宮の一小村落に呱呱の聲を擧げた。十六才の時代は

獨立奮闘を志して漂然郷關を去つて、まづ茨城縣那珂郡の江畔寺を訪ひ、伯父の智常といふ人の世話になる事になつた。かくして氏は晝は寺領の農耕に従ひ、夜は十時頃までも堂後の未墾地の開拓に力めそれより一二時頃迄佛書、漢籍を研究して居た。

元來體質虚弱の氏はこのやうな勞働には堪えられなかつた。時々惡寒、頭痛、眩暈を起して意氣は全く銷沈した、加之三十七年よりは遂に病床に呻吟するの身となつた。心臟病、胃擴張、腸加答兒、脊髓神經衰弱といふ四難病を併發し、醫療施すによしなく、藥餌何等の効を奏せず徒らに死を待つのみと成つた。重患者、殊に瀕死者の常として、神經は極度に鋭敏となつて外界の事情、周圍の人の素振りに依つて自分の最早全快の見込なきを知り懊惱甚だしく、遂に死を決心するに至つた。或日看護人の隙を覗ひ、氏は病床を出で、瘦せ衰へた身を本堂に運び、終に天井裏に匍ひ上り梁に細紐を掛けて縊死を企てた、暫くして氏は人々の介抱に依つて蘇生した事を知つた。

この急電に接して倉皇としてやつて來た氏の父君は智常師と共に深く氏の無暴を責め、いろ／＼と訓戒して、

『人が病の爲めに斃れるのは致し方ない天の運命であるが、自殺をするといふ様な事は卑劣極まる心ではないか、若し蘇生しなかつたならば父の慈愛と伯父の恩義に背くばかりでなく當寺に對しても永く不祥を残すことになる。向後若しこんな事があれば永劫父子、親族縁を絶つと思へ。』と言はれたが

この言葉に依つて氏は飄然として自分の非を悟り、專心一意、醫藥と養生とに心掛けて一日も早く強壯な身体に還つて前日の罪を贖ひ、將來に生きて天下に盡す所あらんことを期した。これが氏の今日あるを成した發奮の動機であり又氏の強健法創始の動機ともなつたのである。

岩佐氏健康増進の方針 氏は叙上の決心と覺悟とを以て病氣恢復を圖つたので、既に匙を投げた体も日一日と病氣輕快となつて適宜の運動を最早行ふて可いやうになつた。此機を逸せずして完全に健康の回復を期すべく空氣清新な海岸地方へ行かうと思つたが伯父の許しも得難いので終に口實を設けて江畔寺を辭した。しかし當時一寒生たる氏は轉地療養の客として旅宿するなどは思ひもよらず平磯の某旅館の好意によつて庭掃となつて、住込んだのであつた。氏の病後の瘦軀は何人も永く生存し得べき者でないと斷言する位であつたが、氏は牢固たる決心を以て必ず健康体に復すると

いふ信念を抱いてゐたのであつた。殊に之に達すべき第一歩として其方針を定むべく、苦心焦慮の未遂に左の如き六ヶ條を選定したのである。

- 第一、何事にも一定の方針を定め、決して變更せぬこと。
- 第二、決して立腹或は煩悶せぬこと。
- 第三、物事は凡て善意に解釋すること。
- 第四、小なる事も輕んぜず、善いと思ふことは必ず實行すること。

第五、病氣の全快する迄は世事には餘り關係せぬこと。

第六、一分の時間、一錢の僅かなりとも成るべく有効に使用すること。

以上の方針に本きて氏は体力に逆はず出来得る範圍内に於て適當の運動と静養とを續けて行つたが熱心と云ふものは實に恐るべきもので僅かの間に氏は元の健康体に復して了つた。

かくて氏は早や五年の星霜を経過したが一日として健康増進法を怠つたことはなく、此間、醫師、學者、宗教家等の知遇を得て種々懇篤なる指導を受けて頗る利益する所が多かつた。氏の健康は次第に増進されて今は病苦の何たるかを忘れ、冬の日にも裸一貫を以て句配急な數丁の坂路を、而かも常人の二倍大の桶に水を運んでさして疲勞を覺えないやうになり氏を診察した醫師も「心臓に幾分の故障があり、神経が少しく衰弱して居るが他は悉く健全である」と宣言したのであつた。之に於て氏は當初の目的を貫徹したのであるから大いに喜び、更に進んで尚ほ一層の鍛鍊を積みば如何ほど迄抵抗力を増すべきかを研究し、且つは世の體質虚弱で常に病魔の爲めに苦めらるゝ所の同胞を救済せんとする大願望を起すに至つたのである。

岩佐氏の北國に 氏が不撓の精神と偉大なる經驗とは皆人の驚嘆する所であつたが、間もなく國民、於ける裸生活 報知の紙上に於て、『難病を治して強壯となつた青年』といふ標題の下に紹介さるゝに至つて、醫學上、教育上趣味ある問題として専門家の注意を惹くやうに成つた。

かくて氏は秋田木材會社社長井坂氏に知られ、社員にその方法を教授せん爲めに招聘せられた。再三の懇請に動かされて氏は秋田に向つて出發することとなつた。氏は行程數百里、或は汽車に或は徒歩にて如何なる程度に迄、炎熱に抵抗し得べきかを試みつゝ旅したのであつた。

氏は給三十八錢の入夫として社務に従事すると共に、尙ほ健康増進、修養鍛鍊に怠らなかつた。即ち夏は朝六時より夕刻六時迄、冬は朝七時より夕方五時まで、熾くが如き炎天にも、肌を劈くが如き嚴寒の日も、裸一貫シャツも纏はずに材木を擔ぎ運ぶのが例であつた。其年の十月となつては流石に北國の風は身を切るがやうで、氏の如き強健な身體にも大にこたへたが日一日を経過するに従つて皮膚の抵抗力も大に増して來、十二月、一月の極寒となつては却て困難を感ぜないやうになつた。氏は他の者より或は狂と呼ばれ、愚と稱せらるゝも毫も介せず、一は以て自己の修養の爲め、一には以て他を導く爲めに相變らず右の方法を専心續行して行ひ、尙社務を了へたる後は當市を軒別に訪問して自己の實驗法を説き廻り、一人でも多く健康なる人を作つて邦家有爲の材となさしめんと期したのである。かゝる間に於て二木醫學博士の巡回するに際し、有益なる腹式呼吸に關する講演會が開かれたので、氏は直ちに赴いてその特色を窺ひ、且つ北里、木村兩博士の所説を參考として自家獨創の方法に改良を加へて研究に餘念がなかつた。かくて實行努力の結果堅氷五尺に及ぶと云ふ日本海岸木代川附近の冬に於てさへ、氏は裸一つの裸體生活を續くるも些の苦痛を感ぜないやうになつたので誰言

ふとなく裸仙人と稱して狂者扱ひを爲るに至つた。

第二 岩佐式強健法の根本主義

岩佐氏の樂

氏は健康増進に關する根本主義として樂觀的信念を有すべきことを述べて居る。

觀的 信念

即ち病者は必ず全癒すべしとの觀念を持すべきである。健康なる人は更に優等なる體格となすべく觀念を以て實行することである。全く苦悶、懊惱を捨て、可成的に暢氣に構へて療養すべきであると説いて居る。以下氏の言を轉載する。

『余は(岩佐氏)徐ろに過去を顧みるに、病弱に陥つたのは先天的に身體の虛弱であつたこと、不攝生であつたこと、又常に叔父から誡められた精力主義を踏み違へて居つたこと等、種々なる原因もあるのであるが、最大の原因とも謂ふべきは、余が小心で何事によらず、非常に取越苦勞をした事である、それで思ふに何事にも不平のみを起し、煩悶にのみ日を過して居るならば、逆も健康となることは六ヶしく、兎角『病者は僻む』といふ俚言のやうに、自己の身體の思ふやうに爲らぬことから、何に彼につけて焦心る、その焦心た結果、精神の常態を逸して遂には悲觀に傾く、此所が最も注意を要する點で殊に病弱なる者の健康回復の一大妨害となるのである。約言すれば『病に囚はれてはならぬ』といふ事であるが余は一度此く氣が付いてからと云ふものは以後は斷じて詰らぬ苦悶はすまい、思ひ切

つて大膽に構へようと決心したのである。

世の多くの醫師方から聞くことだが『第一に困ることは病人の我儘である』と言はれるが、之は至極御尤のことである。自分なども經驗のある事だが元より醫師は病人を癒したいと思へばこそ、藥餌を與へ、攝養をも勸むるのであるに拘はらず、忠實にその攝養を守らなければかりでなく、思ふやうに涉々しく行かないと言つては苦悶する。如何に萬金の藥餌だからとて、一つは自分の氣を引立て、掛らなければ快癒る筈のものでない。二木博士の御話に『重い肺結核の人でも精神の作用一つで健康體の人以上に働いて居る人がある』といふ事を聞いたが、是を以ても心がけ一つで如何にでも爲るものであるといふ事は證據立てられるでは無いか云々。』

かくの如く氏は如何なる病者と雖もその所謂取越苦勞を捨て平靜な心を持つて『駄目』ではない『大丈夫』である『癒したい』否『癒さで置くべきか』『屹度癒るに相違ない』といふ固い信念さへ持つて居れば早晚病魔の雲を打拂つて、前途かならず清朗たる爽快の健康體といふ旭光を迎ふことが出来る、又健康體の人が更に一層此の根本義を勵行するときは即ち凝つて百鍊の鐵にも優る勁烈強盛なる健康を保持し得らるゝと主張して居るのである。

氣とは人に負けぬ心立ありて、恥辱の事を無念に思ふところより起る意氣強の事なり。振さば折角自分に心をとめて振立て振起し心のあまり油斷せぬやうに致す儀り 橋本左内

第三 岩佐式の運動方法

第一、胸腹式 先づ端座して姿勢を整へ口を塞いで虚心平氣、靜かに鼻より氣を吸ふて胸を張り十分に吸ひ込んだ後、暫く茲に之を保ちつゝ更に下腹部に力を籠め、然る後、全心と全力とを丹田に注いで徐々に鼻より息を吐くのである。

第二、呼吸運動法 先づ左右の掌を開いて之を下向きとなし、兩臂を肩と平行に十分に伸ばし、次に圓形を描き乍ら兩臂を頭上にあげ左右兩手の拇指を組み合はせ、徐々に氣を吸ひ乍ら踵をあげ、然る後、上體を出來得るだけ深く前方に屈し兩臂にて胸部を壓迫しつゝ、息を吐くのである。徐々に氣を吸ひながら兩臂を側方より頭上にあげて拇指を組み合はせ、上體を深く後方に屈げて、息を吐きつゝ兩臂を側方より背後に廻はして手指を組み合はせ、然る後上體を前方に屈むるのである。

呼吸法に關する注意 呼吸法は時の如何、場所の甲乙に不拘、容易に行ひ得べきやうな慣習を養成すること尤も肝要のことである。而して常に鼻より呼吸して決して口よりしてはならない。その條件としては、

- 一、新鮮なる空氣、

- 二、正しい姿勢。

- 三、適當の回数。

但し呼吸運動の回数は元より名人の體質如何によつて差等あることは、言ふを俟たざることであるが、要するに疲勞を感じない程度にして精神の爽快を覺ゆるを以て止さねばならぬ。それで常人は七八回であらう。

第三、全身運動 一、下肢の運動 左右兩手の一方例へば右手をば横木或は椅子等に依つて支持せしめて、左足にて起ち、左足に全力を込めて前後に蹴る。次に左手にかへ左足にて起ち、左足を前後に動かすのである。要は脚を十分に伸ばして足先きに力を入れることである。

この法は下肢の運動としては極めて有効なもので、上體に停滯せる血液をば血管の末梢に誘導してその運行を盛にするのである。

二、腰部の運動 椅子に坐して手の姿勢を正し、上體を左右に代るく屈せしむる。この方法にれば腰部の諸筋を發育せしむると同時に消化、循環、呼吸及び排泄等の作用を促すのである。

三、強度の腹部運動 兩足を椅子などの臺上に置いて、兩手の指先にて體を支へて兩臂を屈伸して腹及び膝をば床に着けないやうにして體の中部運動をするのである。若し此方法で困難を感ずれば、先づ伏臥して身體を棒のやうに眞直となし足先を揃へ、兩足をば左右に開いて八字形になし、

兩足先と兩手とを以て身體を支へる。然る後、兩臂を屈伸して右の方法を行ふのである。

この運動の目的とする所は腹部の諸筋を強健にして血液の循環を盛にし、且つ内臟諸機關を整へ、脊柱を正しくするのである。

四、腦の運動 全身を伸ばして俯臥し兩腕を脊中において、徐々に上體を起し、之と共に呼吸をなすのである。

この運動によれば腦の血液循環を整理して頭的位置及び胸椎部の矯正を期することが出来る。

第四 諸種の運動と岩佐氏の經驗

其他の運動

叙上の運動方法は氏が熱心實驗の結果、有効なりと信じた方法のみであるが、尙ほ氏は之を以て足れりとせず、下腹へ力を入れることを考へ出した。併し初めの中は容易でないから一條の手拭を取つて正坐せる膝の下に布いて、其兩端を握つて徐ろに引き上げて力を入れるれば、知らず／＼の中に下腹へ力が入つて來ると教へてゐる。之れ全く臍下丹田に氣をおち付けると云ふことを修養するに外ならない。

その他氏が健康増進の方法として實行しつゝあるものに就て少しく述べて見よう。其大部分は亦普通に行はるゝ所のもので敢て奇とするに足らずと雖も、氏が確固たる信念に由つて得たる貴き經驗であるから、特に氏の用意の如何を知るが爲め茲に掲載するのである。

第一、冷水摩 冷水摩擦、冷水浴の効果顯著なるを知つた岩佐氏は、平磯滞在以來、先づ冷水摩擦、冷水浴を實行した。約二年を経過する中に皮膚の抵抗力は非常に強大となつたので更に進んで冷水浴を行つた。寒中海水に浸つて漸次練習の結果、風邪にも冒されず、精神亦頗る快味を覺ゆるやうになつた。

第二、日光浴

日光浴の人體に及ぼす効果の偉大なるは氏も亦た認められてゐるが、その注意として、病後等餘りに衰弱した者に對しては、強烈なる日光の反射と大氣中に飛散する塵埃の爲め、却て皮膚の抵抗力薄弱なるに乗せらるゝ虞がある。又小兒に對しては血行の敏活と普遍とを來たして特に効果あると共に、その弊害も亦之に伴ふて多いのであるから左の三點に就いて注意を怠つてはならない。

一、毎日規則正しくする事。

二、午前十時より十二時迄の間に於て約一時間位が適當である。

三、風の當らぬやうに、只光線のさす方のみを開放し、他は閉め切る事。

日光浴が健康増進の上に於て老幼男女を問はず等しく有効なると共に、叙上の三點を等閑に附して行はなければ、却て有害のものとなるから注意を要する」と氏は言つてゐる。

第三、深呼吸

氏の意見に依れば、海岸又は山間の如き空氣の新鮮なる所に生存する者でも肺病その他呼吸器に罹かる者の多いのに依つて察すれば、空氣の良否のみが肺病豫防に絶する絶對の保障ではないらしい。温泉浴又は海水浴のみが肺病患者に對して直ちに功能あるものとは云へぬ。要は土地の如何に不拘、力めて深く深く新鮮なる空氣を呼吸して肺臟の運動を活潑にし新陳代謝を助けるやうに爲なくてはならぬ。初め此方法を行ふに當つて餘りに深く吸ひ過ぎて、苦しくて眩暈がして來た。併し初めは深く吸ひ込むよりも息を吐くことに十分注意するやうにすれば、自然慣るゝに従つて苦痛もなく却て快感を覺ゆるやうになるものである。

第四、乾布摩擦

氏は冷水浴、冷水摩擦の絶對効能に就て疑を抱いて専門家に質したところが、冷水浴は健康體の人には宜しきも、體質虛弱其他物種の疾病ある者には害あつて益なしとの答を得た。乃で氏は乾いた布で身體摩擦をすれば、如何ほど迄健康に益あるを知らんが爲め、冷水浴を一時中止して湯よりは何時も早く上つて、タオルを以て熱心に皮膚の摩擦を試みた。然るに皮膚が頗る爽快を覺え次第に強壯になつて強靱の度を増し、寒中に於てもさして寒氣も感せぬやうになつた。

一年中に於て僅に二三週間の海水浴よりも、健康體の人は毎朝冷水浴、冷水摩擦を行ひ弱い體質の人は乾布又は掌で強く身體を摩擦することが餘程有効である。殊に病後衰弱の人、物事に倦み易き

人、肩の凝る人等には最も有効であつて、床の上、又は室内にて朝夕適宜に行へば非常なる効果を得る。胃の働きの弱い人は成べく腹部を摩擦し、足の弱い人は足部殊に脛部を摩擦し、頭の重い人は首の周圍を手の掌で摩擦し首を左右に動かして運動を行ふべきである。

凡そこの乾布摩擦の法は必ずしも裸体ならずとも、衣服の上よりするも差支はないのである。そして平素衣服等で摩擦されない部分に對して之を行ふことを心がけて居なくてはならない、この方法によると効果は單に皮膚が強健なるばかりでなく、末梢神經を刺戟して血行を盛にして中樞神經をも強くなすやうになるのである。氏が初めてこの法を唱へた時には一般にその効果を疑はれて居た。たゞ専門醫學者は按摩、マッサージの如き他人の手に依つて運動させることが有効なる以上、自ら筋肉を働かせて運動することは亦確かに有効なるに相違ないと云つた。又氏が自己の實驗に基づく効果を説いた所、其熱心なのに半信半疑で行つた者もあつたが、忽にして健康回復するに至つて、始めて氏の説の有効なることが認めらるゝやうになつた。この方法は岩佐氏が初めて唱道した健康法であつて、今日では専門諸大家の學理的證明を得たばかりでなく、幾多の人によつて實驗上に於て効果を認められたのであるから、氏は特にこの方法を以て天下の士に進め寸時も早く之を行ふてその恩恵に浴せしめんと欲して居る。

第五、室内體操

茲に氏が室内運動の法として實行し來たつたことを述べやうと思ふ。これは至極

平易なもので、餘り時間も要せないのである。兎角時間のかゝるものは到底永續するものでないから、健康法としては成るべく時間のかゝらず手数の入らないもので、而かも効果の多いものを選ばねばならぬ。

其方法は毎朝冷水摩擦を終つた後、裸體のまま、両手の掌を以て胸の前面を交る約二百ほど打つ、次に右の手の掌を以て左の肩胛骨の上部を打つと同時に、左の手の掌を以て右の胸側を打つ、今度は右手を左手に、左肩を右肩にかへて打つ、其数左右共に約一百が適當である。次に両手の掌を胸骨の兩側において、上より下に手の掌を以て胸をえぐるやうに廻して運動させる、其度数は百を限度とす。次に一旦両手を真直に前方に延ばし又縮めて両手の掌を胸骨の兩側におき前と反對に下から上に向つてえぐるやうに運動させる。此度数も亦一百とする。次は両手の掌で胸部の前面を打ち、右の手の掌で左の胸を打ち、左の手の掌で右の胸を打つ、次に両手を上方に伸ばし直ちに下げて兩胸を打ち、それから両手を此度は下へ伸ばす、此運動を三十回やる。それから両手を前に伸ばし、深呼吸を行ひ乍ら直ちに高く上げる。最後に両手を下に下げる。この運動は約二十回である。以上全運動に要する時間は正に七分乃至十分を限度とする。練習の結果は七分間で充分全運動を了することが出来る、この運動の効果としては肩胛上部及び肺尖を強壯にすること、大胸筋の強健である。故に感冒にかゝるの虞なく従つて肺病豫防にも効があるのである。

第六、發聲運動

氏は細い弱い聲であつたのを悲觀して練習を積んだ結果、今では多人數の前で長時間の講話にも決して苦痛を感じない。否寧ろ愉快に感するのである。而して氏は之を練習するには詩吟、義太夫、謠曲及び尺八と算へて居る。

第七、水泳

水泳の體育上の價値、効果は今茲に暇々を俟たない所である。氏の見解に依れば水泳は水中に於ける進退を自由に且つ遭難の際に身を全うすることを得ること勿論、全身の運動に依つて良く筋骨を發達させ、殊に水の壓迫及びその接觸によつて呼吸器、皮膚の強健を増進し延いて精神上に於て勇氣、膽力、忍耐及び細心の注意等の美德を涵養する等の効果がある。氏は寒中水泳を思ひ立つて隅田川及び千曲川に於て之を試むること前後八回に及んだ、而かも何等身體に異狀を生ぜしことなく益々壯健を加ふるのである。之を試むるに當つて服膺し來つた要件は左のごとくである。

第一、必ず食後一時間以上を経べきこと。

第二、水に入る前に體操と深呼吸とをなすこと。

第三、全身に水を濕らすこと。

第四、水泳中は決して狼狽せぬこと又無暗に恐怖せぬこと。

第五、總ての點に於て衛生に注意すべきこと。

而して氏がこの舉に出でたのは敢て冒險を誇り奇矯を喜ぶのでもなく、修養鍛錬の結果、人は決して寒冷に負けるものではない、寧ろ之を征服することが出来るといふことを氏は固く信じ身を以て例證となし、天下の人に示す所あらんとするに外ならない。

第五章 ベークマン式強肺術

第一 ベークマン式強肺術の目的

強肺術創始由来

パウエル、フォン、ベークマン氏は米國に於ての有名なる運動家であつたが、由来運動家の肺病で倒るゝ者の多きに驚き、且又彼自身の呼吸器の纖弱なるを發見するに及んで、彼は一生を呼吸機關の研究に全く投じたのである。幸にして彼が此の研究に費した苦勞は無益に終らずして、着々その成果を示し得るに至つた。彼が此の研究の結果を公けにして以來、未だ歲月を経ざるに、既に其の意見は重なる科學者に承認され、亞米利加全國の體育家は其の眞實なることを認めて前よりも遙に能く意を呼吸機關に注ぐやうになつた。彼はその研究の結果として次の事項を發見したのである。

- 一、世の所謂運動家と稱する者は多く肉體の發達が不完全で、その内臓に弱い所がある。
- 二、身體の運動は屢々肺を弱める。

- 三、胸廓の擴張の大なるは必しも呼吸力の大なることを示すに足らぬ。
 - 四、多少の運動は身體を強健ならしむるに必要であるが、兎角世間には過度にやりすぎる者が多い。
 - 五、大なる肺が必ずしも強いとはいはれぬ。
 - 六、胃腸の故障は多く呼吸の仕方の不正常的に基づく、食物の如何は餘り關係がない。
 - 七、呼吸操練法は如何なる運動法又は療法よりも多く人の身體に利益を與へる。
- 右の發見によつて彼は人間に身體及其の機能を強健ならしむべき最も直接なる方法として「運動」を選んだのである。運動といへばおもに身體の外部の筋肉を動かすことで、力藝、角力、散步、疾走、其外さまざまの体操術を指すのであるが、彼は此の點に於て、大に世間通例の方法と其の考を異にして居る。彼は此の種の運動の欠乏を以てすべての疾患虚弱の主因と認める所の説に手ひどく反對する。そして不正なる淺き呼吸、不潔なる空氣、及服裝の如何こそ内臓はいふまでもなく外部筋肉組織を傷ふ所の原因であると主張するのである。かくて彼は種々の工夫實驗の結果、強肺術を考案したのである。

ベークマン ベークマン氏は自己の經驗を述べて次の如く言つてゐる。

氏の經驗 予は千八百九十年の頃に於て米國中で力量にも技術にも秀でた運動家として世間に知られたのである。予の体格の立派なのを賞揚したのは獨り醫師ばかりでない。美術家なども予を

モデルに使つた位である。然るに体格が斯く立派であるに拘はらず。呼吸機は体格不相應に力の弱いことが分つた。自分は何かの競争に出る前には必ず之に堪へる力を養ふ爲め數週間下稽古をしなければならなかつた。さうして此の下稽古をやめると直ぐもとの通りになる。之がどうも自分には合點の行かない點であつた。そこで色々取り調べて見ると、予の肺量は僅に二百二十立方吋しかない。之は餘り小さ過ぎる。此の上はとういふことをしても自身の呼吸機能を發達させなければならぬと決心したが、此の決心は屢々有名な運動家が肺結核や肺炎で死ぬのを聞くに及んで益々堅くなつた。ところが幸にして此の決心は都合よく成功して、今では容易く四百立方吋を呼吸することが出来るやうになつた。四百立方吋といふは、二三人を除いて先づ世界第一の肺量である。それから尙進んで此の呼吸問題を研究して行く中に横隔膜呼吸の大切であることが明になつてきた。自分が横隔膜呼吸から得た利益は殆ど計り知れない位ある。自分はそれまで始終腸胃の病氣に苦められたものであるが、その後になつて其苦みを免れてしまつた。

予の体格の發達したのに二大時期がある。第一期には辛抱強く決心を堅くして体操などを行つて体力の養成に力を盡したので、殆ど發達する限り發達した。其時には此の上の發達は逆も出來まい。之がどんづまりであらうと思つた。ところが予が肺量を増し、横隔膜呼吸の法をおぼえて、更に第二期の發達に入つた、之より後、予は實際別に運動に時を費したことはないが、身體は恰も新精力のついで

たやうに改めて發達を加へて來て、今までは節くれ立つて堅くなつて居た筋肉が次第にのび／＼としてしなやかになつて來た。予の体格のよくなつたことも、實に結構なこと、信じて居るが、予に取つて最も大切なことは風を引かなくなつたことである。昔は殆ど常に風を引かない間といふのはない位であつたが、今では随分風を引きさうな危い場合に出會はすにもかゝはらず未だ曾て一度も感冒に罹つたことはない。

以上掲げた所は則ち是れ予が空氣と横隔膜呼吸との熱心な崇拜者となつた因縁である云々。
右は彼の經驗を述べたものであるが次に彼の強肺術の方法を述べて見よう。

第二一 ベークマン式強肺術の方法

實習上の注意

ベークマン氏は又強肺術實習上の注意に就いて次の如く説いてゐる。

我々は社會生存上乃ち自己保存の爲に強健なる體軀を必要とするが、それには先づ病に抵抗して敗れぬやうな力な養はなければならぬ。それをするには我々の身體の中で最も弱い、最も傷つき易い部分を強くすることから初めなければならぬ。統計の示す所に據ると此の最も弱い最も傷つき易い部分といふのは肺臓である。そうして其次に來るのが、消化器及血行器等である。身體を強健にする秘訣は『固く守』といふことである。固く守つて容易く動かぬといふ決心でなければ

ばならない。何事によらず僅か二三週間ほどたつたばかりで、著しい結果を得ようとするやうならば寧ろ初から何もしないがよろしい。さういふ考では失望するにきまつて居る。全體我々は自然の力を助くることは出来るが、之を強制して無理無體に使ふことは断じて出来ない。人間の身體の組織が生長し變化するには夫れ相應の時がかかる、どれ程の時がかかるかは我々で判断が出来ぬが、人間生れ落ちてから息を引き取るまで、細胞は絶えず燃焼せられ絶えず入れ代つて行く、七年立てば人間全體が盡く入れ代つてしまふといふことであるが、それが眞でも偽でもよい。之を眞としても兎に角我々の生命は貴重なもので、随分長いものであるから七年位も好結果の到るを待つのは決して無益なことではないが自分の考では、人の身體はもつと短かい間に盡く入れかはつてしまひはしないかと思つて居る。指の爪が全く入れ代るに僅か三月しかかゝらない。新しい皮が出来たり、傷口の癒えるのは二三日の中にさへ出来る。所によつては二三秒の間にさへ入れ代つて行くのもある。いづれにしてもせかすあわてず自然に結果の生じて来るだけの時間はかけなければならぬ。思ひ立つ日を吉日として今日即坐に我が身體を強健ならしむる方法を初めるがよい。さうして十分健康と體力を得るまでは、決して之をやめてはならない。

筋肉養成の法 筋肉養成法といつても何れも一種特別に都合よく出来た方法があるものでない。普通の仕事をするに要するだけの勉強や仕事は矢張り此處でも入用である。先づ血液を十分豊富にせねば

ならぬ。十分の空氣を呼吸せねばならぬ。それでなければ筋肉の發達などいふことは及びもつかぬことである。内部の諸機關がどうであらうとも一定の運動さへすれば必ず筋肉が發達するなどと教ふるものがあつても、之に欺かれてはならない。自分が次に掲げる方法は、十分に筋肉を練習して少しも害を及ぼさぬもので、之をかよわい婦人達に行はせても激しすぎることなく、之と同時に小角力の一つ位は取るやうな男と雖も數日は肉の痛さを覺える位にその筋肉を練習させることが出来るものである。

肺の力養 肺を養ふことには唯筋肉ばかりを養ふよりも、もつと堅忍不拔な働と深い研究を成すの法 積むことが必要である。筋肉養成の場合では、どの筋肉にどんな缺點があるかを發見することが容易である。且つ又その缺點のある筋肉を強くする特別の運動を自ら案じ出すことも、甚だむづかしくない。例へば、腕の力が強いが弱いかは素人目にも分る。之が分ればその弱い腕を強くする爲に力仕事をするとか、腕だけを使つて体操するとか、之を強くする方法を考へ出すのは格別面倒なこととは思はれない。

ところが、呼吸器の筋肉を強くするに至つてはさう容易な譯には行かぬ。困つた事には胸廓を擴げるに使はれる筋肉は腕や足のやうに勝手に動かすことは出来ない。斯ういふ筋肉は長い／＼人間が意のままに動かさなかつた爲め所謂『退化』の理法で今は全く心の通りにならぬやうになつて居る。

丁度人間は長い間耳の筋肉を動かさなかつた爲め、今では誰も耳を自由に動かすことが出来ないのと同じである。斯やうに心のまゝならぬ筋肉を訓練して強くするといふやうな事は、一寸聞くと出来るうもないやうに思はれる。併し若し十分心を籠めて練習すれば必ずしも出来ないことではない。如何なる筋肉も大抵は心のまゝに動かし得るやうになつて、心の欲する通り即時に之へ力を入れることが出来るやうになる。

若し胸廓を擴ぐることを助くる筋肉が十分に發達して居て、胸壁の彈力が尋常であるならば、十分息を吸ひ込んだ時、第七肋骨の處に一番伸び縮みの力が出て此處が一番調子よく擴がり、さうして鎖骨の處が一番擴がり方が少ない筈である。ところが茲に胸廓を擴げやうとして力を入れると之に應ずる筋肉は僅かにその一小部分で、唯胸の或る部分ばかりが擴がつて全體に及ばない。之は全く習慣の結果である。例へば胸の下部を固く緊めて居る婦人などは、之が爲その部分の筋肉を弱くして尋常な胸廓擴張は出来ない。胸に弱いところがあつても呼吸するだけは矢張り呼吸しなければならぬから、自然その固く緊められて居ない所の一番自由に動く部分が最も動き易くなつて居る。是れが則ち大抵の婦人が胸の上部で呼吸をする原因である。又子供の時から毎日數時間机にすがつて、右か左の方かへよりかゝる癖のついた者は、矢張り胸の或る部分が畸形になつて動きにくくなり、或る部分の筋肉が弱くなつて思ふまゝに延びなくなつて居る。

今此にくわしく之まで診察した様々の畸形の胸廓を述べる事は出来ないが、その人々の執務中に取り身體の位置姿勢によつて人の胸廓の形は著しく異つて居る。左右いづれか片側の胸が殊に能く擴がる者もあれば、胸が横幅の方で大層發達した者、又は胸の厚みが殊に多いといふやうなものもある。

深呼吸に就いての注意 今日に於て深呼吸を賞揚する者は予ばかりでない。何派の醫者と雖も之を賞揚せないものはない。併し今日まで深呼吸に依つて著るしい目に見えるやうな効果を奏したといふ者も餘り聞かない。之は全く辛抱よくいつまでも永續して之をやる者が少ないのと、その力を用ふることが適當でなくして、胸部の中の最も弱い點を強くしようといふやうな事に心を注がぬからである。

例を挙げると、此に或る婦人がある。さうして前にいつたやうに胸の下部は一向使はないから弱くなつて居る、といふ場合には最早胸の上部を擴げる運動の必要はない。上部の筋肉は既に出来るだけ發達して居るのだから、此上は下部の伸縮力を増さんことを心がけなければならぬ。

若し又之に反して之を男であるとする。胸の上部と右側とは毎日机にすがつて右によりかゝる癖の爲に大層狭くなつて居るとすると、唯々第七肋骨の邊ばかりを擴げることに骨を折るのでは足りない。それで次にどうして某々の筋肉を心のまゝに動かし得るやうになるかを説明するから、之によつて最も弱い筋肉と運動させ、以て之を強くすることを心がけなければならぬ。

横膈膜呼吸 就いての注意 横膈膜呼吸は最も内部諸機關の機能に影響するものであるから殊に注

意して、此の横膈膜呼吸を絶えず行つてゆく癖のつくやうに骨を折つて戴きたい。初は一々自ら心を用ひてやらねばならぬがやがて別段に心を用ひなくとも、吾知らず、自然自然に調子よく腹式呼吸が出来るやうになるものである。

若し横膈膜が弱くて立つたり坐つたりした時に之を動かすことが出来ないならば仰さまに横はつて之を練習するがよろしい。さうすれば、呼吸毎に、一々横膈膜で下腹部の諸機關を押へつける力を入れなくても済む。横膈膜呼吸を行ふと下腹の伸び縮みするのは、下腹の筋肉の伸び縮みする爲でなく、全く横膈膜によつて動かされるのであるといふことは、くれぐれも心に留めておいて貰ひたい。それで下腹の筋肉は力を入れずにゆつたりとさせて置かなければならない。さうすれば横膈膜は尙能く動き易い。此の腹式呼吸は最初一寸やりにくい、辛抱よく骨を折れば何でもないことになる。

人の身體はその内部外部とも旨く運動させるならば、数々の慢性急性の諸病を免かれることが出来る。酸素の供給が増せば自ら血液がよくなる。横膈膜の運動が調子よくゆけば血液の循環がよくなる譯であるから、その結果、全身に力づいて来るのは申すまでもない。其他各種の事柄をいよ／＼實行するといふ段になると、此に一つ注意すべき大切な衛生上の一規則がある。萬事適宜にやれといふことだ。何事も中庸を得てほどよくやらなければよくない。過激なことをしては確な結果がない。之は呼吸操練法に於ても亦然りである。

深呼吸を行ふ時は、途中で息を止めてはならない。然るに呼吸法などを教へてゐる人達が、自ら之をやるばかりか、人に向つても之を勸めてさへ居る。たゞ少しの時間でも肺の呼吸をとめては、身體の害になること分り切つた事實である。現に息をとむれば自然に氣持が悪くなるでないか。之が何よりもたしかな證據である。二三秒の間息をとめても何だか心持がわるい。一分となると餘程苦しい。

元來全身の血液は心臟の動氣が四五十ほど打つ間に、残らず一度心臟を通り過ぎて一たび肺に入れて全く清められた後又全身に循環して行くものである。若し此の間に酸素の供給がとまつて居たら、血液は肺臓の中で清めらるゝことなく何時までも毒物で汚れたまゝで居なければならぬ。

その他の諸注意 今一つ世間で誤解して居ることがある。呼吸操練法を行ふに當つて無暗に腕をふりまはすことである。如何にも腕や胴を動かす方法によつては、呼吸器の筋肉を助けることがないともいはれぬが、併し又その動かしやうによつては之を妨害することがないとも限られぬ。だから譯も分らず腕をふりまはすよりは、寧ろ一切腕をふらない方がよろしい。普通の姿勢で出来るだけしづかに息を吸ひ込み又出来るだけ静に息を吹き出すばかりで結構である。尤も常に鼻で呼吸すること、吸ひ込むも吹き出すも二十秒位かけること、吸ひ込む時には腕を頭の上のばして頭を後へ寄せ、吐き出す時は静に腕を下ろして頭を前に戻すこと位は心がけて居なければならぬ。

息さへどめなければ、どんな呼吸操練法でも多少とも肺組織に利益を與ふるものであるから毎日屋

外に出て腹式胸式兩呼吸を行ふが宜い。最後の注意として一言したきは、世間には運動によつて特に或る機關や筋肉を發達させると、突然その運動を已めた時には初から一切運動しなかつた時よりも尙ひどく急に悪くなるといつて運動の有害を唱へる者がある。之は全く運動家といふ者の中に一旦運動を已めると急に肺病などで死ぬのが多いから出た愚説であらう。人の身體が強ければ強いほど、衰へることの遅いのはいふ迄もないことである。

如何なる事情があつても自分の身をなげやりにしておいてはいけない。日々二回十分時間づゝ深呼吸をやれば、たしかにその人の健康と體力とを保つて行くに偉大の效驗がある。

第三 呼吸操練法

どれ位の時間を此の體操にかけるべきかといふことは主としてその人の身體の具合によるが大抵十分乃至二十分もやればよろしい。時間は晨起の後直ぐか、就寢の前が最もよく、場所は屋外の空氣の新鮮なところが一番であるが、事情が許さなければ必ずしもそれに限つたことはない。

各種の運動は次に提ぐる通り少しも遠へぬやうにして日々怠らず行はねばならぬ。但し四五日に一日は休むのがよい。

此處に掲ぐる運動法は特に胸壁の伸縮力を加へ胸腔の大きさを増さしむるやうに出來たものであ

る。(但し最後の三則は筋肉發達の法を兼ねて居る)尤も此の法を行ふ時、十分心を胸の要所に注がなければならぬ。ぼんやりと何の氣なしにやつては、唯平常の通りに動くばかりで、肝腎の運動させなければならぬ部分には動かさぬことになる。それからこの強肺術の主眼は、横膈膜呼吸と深呼吸とを始終絶えずに行ふ習慣を作れといふのみに在る。併しさういふばかりでは何だかきまりがつかないやうであるから、此に日課として此の操練法七則掲げるのである。

第一 則

先づ直立して、指を胸の上に擴げる。丁度小指の端が一番下の肋骨の上に来るやうにして他の指は大抵一寸位づゝ間を置いて胸の上に擴がるやうにする。拇指は腕の下に當る肋骨を押へる。右の通りにした後、頭を少し後の方へやり、兩肩を上げて、そろゝと息を吸ひ込む。第一回には拇指で押へた處へ全力をそゝぐやうにする。それから又そろゝと息を吐き出す。吸ひこむ時間が凡そ十秒、吐き出すのは凡そ五秒。第二回目は前と同じやうにして最もよく前の四本の指の處に力を入れるやうに心を用ひて息を吸ひ込む。息を吐き出す手順は第一回のご同しでよい。

第二 則

直立して、兩腕を水平にして胸の横へ押しつけながら、成るべく、胸骨の下部を前へ出すやうな心もちで息を吸ひ入れる。さうして又そろゝと吹き出す。吹き出す時は決して腕で胸を押しつけないやうにする。

第三 則

直立して右の手を外側へ向けたまゝ、十分に高く挙げ、左の手を右側へ向けたまゝ、十分に低く下ろしながら、そろ／＼と息を吸ひこむ。此の時右側の胸廓（殊に腋の下乳を離るゝこと二寸ばかりの中）に注意を集める。それから徐々に手を下しながら息を吹き出す。右の方が終れば、次に左の方で同じことをする。呼吸の時間は前と同じ。

第四 則

手頃の棒（之は球竿の球のないものをこしらひさせて用ふるのが最もよい）を兩手で一尺五寸か二尺位間を置いて堅く握り、足も一尺位隔て、立つそれからそろ／＼と息を吸ひ込みながら、ぐつと兩手をのばして後ろの方へそりかゝる。十分吸ひ込んだ後又そろ／＼と息を吹き出しながら、真直に立ち直る。此の運動を行ふ間、全心を胸の上部に注ぐ。

第五 則

腕を真直に伸ばして例の棒を垂直にもつ。初は右の手を上にしておいて、次に左の手を上にし、丁度兩手で半間を畫く形をする。此運動をする間に深く息を吸ひ込みながら、棒をつかんだ兩手を一生懸命に引き分けるやうな心持になる。

次に一旦上にした左の手を下にして、前と全く反對の運動をする。此の間息を吹き出しながら兩手を互に近づけるやうな心持に十分力を入れる。棒は常に固く握つて居なければならぬ。一回の運動は五秒より短くてはいけない。それから呼吸と運動との調子を旨く合せて不調和にならないやうに氣をつける。

第六 則

棒を頭の後で水平にもち、徐々に腕の地位をかへて、右の手を伸ばし左の手を曲げる。右の手を伸ばす時には満身の力をこめて棒を右の方へ押し心持にし、之の後へもどす時には、ぐつと棒の中程を押して行くやうな心持になる。一旦左の手をのばした後又右をのばし、互ひちがひに反對の運動をすること前々と同様である。さうして運動につれて調子よく深い呼吸をして行く。決して息をとめてはいけない。

此の最後の二つは十分に力を入れると、思つたよりは餘ほど苦しい。普通の人ならば大抵五回づゝもやれば相應な汗になる。

第七 則

以上の運動を日々行つて見るばかりでは興味といふものはない。そこで、時々次のやうな運動をやつて見る。

壁へ兩手を廣げてべつたりと身體をくつつけ、さうして十分に息を吸ひ込む。吸ひ込んだ處で兩手の中指の尖端に當る處の壁へ針を一本づゝ打ち込む。之を幾度も幾度もくりかへして日々やつて居る中には、前に兩手をひろげてやつと一杯であつた針と針との間が段々屈き易くなる。屈き易くなる毎に針を少しづゝ遠くへ打ちかへて行く。之は腕の筋肉や肩幅の發達を促がし且つその具合を見るに最も明な證據である。

第四 ベークマン式強肺機

強肺機 創製の由来 叙上はベークマン氏の強肺術の方法に就いての話であるが次に彼が製造しての二百二十立方吋しかないを知つた時、如何なことをしても一生懸命に呼吸器を強くしなければならぬと考へた。それで其頃世に賞揚されて居た、呼吸操練法を凡そ六ヶ月ばかり熱心にやつて見たが、其間始終肺量機で計つて見るに、六ヶ月間に僅に十五立方吋しか肺量を増して居ない。之は餘りにのろい進歩の仕方だと思つて、尙いろ／＼と呼吸操練法の有効なものを求めて居る中、ふと肺量機を毎日使用するのがよいかも知れないと思ひついた。そこで極たしかな肺量機を求めて日々之を試みたが、その進歩は實に著しいもので、六ヶ月もかゝらない中に、六十五立方吋も増して、予の肺量は三百立方吋となつた。今日の肺量は四百立方吋で、呼吸によつて起る胸廓の差が凡そ九吋である。予はかやうに肺量機の有難いことを知つたから如何にもしてその缺點を改めて完全なものにしたいと度々試験をして見た。どうも舊式の肺量機は之に空氣を入るゝに當つて抵抗が強くて無暗に肺細胞を壓するといふ憂がある。いろ／＼と心を苦めた上、弱り切つた末期の肺病患者が使つても差支がないほどに抵抗の少ない器械を創製して、之をニューモークシトルと名づけた。『肺を強くする器械』と

いふ意味である。予は之で凡そ十年以上も實驗して居るが、先づ肺を強くする器械としては之に勝るものはないと信じて居る。之は實に肺を強くするのみならず、内部の筋肉の發達にも亦缺くべからざるものである。

強肺機の効能

第一 深呼吸を奨励する。一體運動とか體操とかいふものは兎角單調で面白くないものだが、その中でも呼吸操練法の如きは、殊にさうである。ところが胸肺機を使ふと骨を折つてやればやるだけの結果が、明に目に顯はれて、少しの増量でも、すぐ知れるから、餘程面白くなつて来る。

第二 呼吸器の筋肉を一生懸命に動かせる。腦から此處へ傳へた神經の力を強くする。

第三 呼吸の筋肉を教育する。之は極大切なことである。人が初めて手習をする時は一々器械的に手のさきで字の形をたどつて行くが、だん／＼上手になれば腦が自然にその筋肉を動かして行くから手はすらくと動いて来るやうになる。強肺機を用ひる時は又その通りで、腦に深呼吸を行ふ癖が出来て来る。

第四 強肺機の抵抗力は人が呼吸する時に鼻の穴を通る空氣が受ける抵抗と均しい。之れ位にするに、肺組織の中に呼吸せられる酸素の割合が最も多い、ひどく肺組織を壓迫するやうな器械では却つて吸収が少なくなる。だから強肺機を使用すると酸素吸収力を直接に増す譯になる。

第五 強肺機は横隔膜を強くし横隔膜呼吸の習慣を比較的容易に得せしめる。

第六 強肺機は普通の方法では届き兼ねる筋肉を運動させる。之は健康を保つに大層必要である。例へば強肺機を使ふと胸廓の大きさを増し胸壁の伸縮力を加へる。いろ／＼の内臓が一種の按摩を受けて強くなる。強肺機は丸で運動場のやうなもので、用ふること一分すれば一分の利益がある。

第七 強肺機は實に簡單至極に出来たもので、普通の肺量機のやうな面倒は更にない。一年に一度位護謨管を取り代ふれば、其外は何の世話もいらぬ。彈機も車輪も瓣もないから、機械の狂ふといふ心配がない。さうして一つさへあれば幾人でも使へる。強肺機は肺量がどれほどあるかを明かに示すものであるから、その効力の有る無しは、全く争はれない。有るも無いも直ぐに人に知れるのである。之ほど慥かなものはない。

予の肺量は今四百三十六立方吋である。予の教に従つて三月足らずのうちに五十八吋も肺量を増した者も何千と數へられるほどある。此等は多く一年の内に百二十五立方吋を増して居る。一體人間が通常の呼吸は全肺量の八分の一乃至九分の一を呼吸するのであるから、肺量五十立方吋の増加は一呼吸毎に立方吋づゝ多くの空氣を呼吸することになる、之を二十四時間に見積ると慥かに前よりは空氣を呼吸することが十五萬立方吋だけ多くなつた譯である。

今日まで賣り出した強肺機の數は既に一萬に達して居る。肺病患者などは大抵百立方吋位の肺量

よりない。甚しきに至つては二十立方吋しかない者もあつたが此の機械によつて利益を得たのはいづれも皆同じである。

▷ 道 歌 十 二 ◁

明日ありと思ふ心にはかられて今日も空しく暮しつる哉
心こそこゝろをはかる心なれ心のあたは心なりけり
憎むとも憎みかへすな憎まれて憎み憎まれはてしなれば
親思ふ心にまさる親心今日の音信何を聞くらん
うき事のしなこそかはれ世の中は心安くてすむ人ぞなき
なか／＼に身を思はねば身ぞ安し身を思ふにぞ身は苦しけれ
世の中は今日より外になかりけりきのうはすぎつあすは知られづ
思ふ事一つ叶へば又二つ三つ四つ五つ六つかしのよや
かへるべき時もなければこの行を限の逢坂の關
をり／＼に遊ぶいとまはある人のいとまなしとてふみよまぬかな
見ればたゞ何の苦もなき水鳥の足にひまなき我思かな
月影のいたらぬ里はなけれどもながむる人の心にぞすむ

安部磯雄氏簡易健康法

最も熱心な 早稲田大学教授安部磯雄氏は、市政
る 運動家 の研究者、雄辯家、人格の人とし
て世の信頼からざる人である。けれ共今日に於ては
寧ろ熱心なる體育奨励家として、より廣き範圍に知ら
れて居る。これは教授が長年早稲田大學の運動部を監督
し、鷹ヶ野球の選手を引率して地方に旅行し、米國へも
數回渡られたなその關係からであらうが、其最も
も有力なる原因は安部教授が単に、机上の體育鼓吹
者でなく、自ら信じ、自ら行ひ、以て實際的に指
導しつゝあるに因るのである。

實際安部氏は未だ教職に就かざる時代、即ち内地
に學生であつた時と、外國に留學した時とを問はず、
最も熱心なる運動家で、殆んど運動といふ運動の種類
は、試みざるもの無しといつてよい程に行つた。そして
實際的經驗上、心身に及ぼす効果の偉大なる事を激々
感得せられたが故に、現在に於ても自ら行ひ、他に

も奨励しつゝあるのである。而して斯も熱心に運動を
實行せられつゝある根本の要求は、心身二方面の精力
増進にあるのであるから、此點に最も注意深き教授の
日常生活を知る事は、大に吾人の活力存養上
好指針となる事と思ふ。

冷水浴の 安部教授は毎朝平均六時から六時
効なき體質 三十分までの間に起床する。

起床時に於ては、以前冷水浴の類りに唱導された
時分、安部教授も二年間ばかり熱心に試みられたが、
最初實行を始めた年の冬、却つて強度の流行性感冒
に冒された、然しまた冷水浴の鍛錬が足りない故と考
へて、感冒に恐れず其後實行を繼續した。ところが又
も次の年の冬強度の流行性感冒に冒された。教授は
元來體力の頑強な方であつて、減多に發熱の強き感
冒に掛つた事はないのに、却つて冷水浴を始めから
既に二年も續けて悪性の感冒に罹つたので、斷然止めて

了つた。そして腹止後身體が弱くなつたかといふと、全
く冷水浴實行前の年の如く、寒中に於ても風邪に罹
らぬのみならず、身體の具合が却つてよいので、今日に
於ては冷水浴は實行せられぬのである。そこで教授は
冷水浴は單に身體のみならず精神の鍛錬にも、寧ろ結
構な法であるが、實際、上單に身體の強弱に拘らず
體質に依つて適不適がある。自分の如き其不適の方に屬
するを知つたので止めたのであるといつて居られる。經
験の聲大に吾人の参考とすべきではないか。

安部氏唯一 洗面後朝食を喫して出勤せらる
の強健法、この間は別に吾人の日常生活
活と大差はない。而して教授は午後の二時乃至三時頃
に大體歸宅される。すると三時三十分頃から五時過ぎ迄
必ず郊外散歩を取らるものである。此毎日約二時
間の散歩、里數にして往復約二里の郊外散歩が今日
の安部教授の健康を保全し、教授の全家庭の健康を保全
する唯一の強健法なので、教授の日常生活に於て
最も特色を發揮して居るものである。

教授は學校から歸ると、暫時休息して、散歩前に若し
空腹を感じて居る場合には餅の焼いたのか甘薯の一二
片を家人と樂しく咀嚼し、「さアみんなお出で」と可愛い
子供達を連れ、家政上に差支へなき折には夫人までも促
して散歩に出られるのである。此目的に添ふ爲めに教
授の家からして既に郊外に近く建られてある。そして
一歩門を出れば容易に自然の風物に接することが出来
るやうになつてゐる。そして氣候の差甚に論なく愉快に
語り愉快に眺めつゝ歩を進び、五時過ぎる頃ほひ、溢る
る計りの食、然にそゝられて我家に歸り榮しき夕食に
就かるのである。

安部氏の家庭 教授の家人と共に散歩を取らるゝの
は全部實行 是はしき慈愛の觀念より起つた
のである。世には澤山の體育熱心家がある。冷水摩擦
冷水浴、又は散歩や深呼吸を熱心に實行し、其効力
の偉大なるを認めて、益々一生懸命に實行して居る人
が澤山ある。けれども其人達に「試みに「奥さんもお
やりですか、お子さんもおやりですか」と聞くと「いい

え」と殆んどやらないのが當然のやうな口吻で答へる。其人達の多くは自分丈其強健法の効力を享樂して喜んで居るのである。そして其喜びを全々家人に分けやうとは仕ないのである。家人がどうあらうと、そんな事はお構ひなく、自分さへ丈夫ならばそれでよいといつたやうな態度である。或健康法を實行して其効力を認めたならばナゼ家人にも遣らせないのであるか。健康の幸福は何も主人一人が獨占すべきものでない、家人全體に分けたいものである。一家の幸福は金があるといふ事よりも、身分が良いいふ事よりも、全家庭が無病息災であるといふ事に歸するのである。家の内に一人なり共病める者があるならば、一家の空氣は全く沈鬱して、富貴の榮華も根本よりアチ壊されて了ふではないか、即ち全家庭と共に此幸福を享樂せしめたいといふ仁慈の觀念より、安部教授は自分一個の健康を計らず、家人全體と共に健康を計るのである。

思へてなりません。それだけの時間があるなら寧ろ讀書が仕たくなりませんが如何でせう」と記者は實際自己の經驗上を披瀝して教授に尋ねて見た。

「それだからいけない、散歩が書を讀む資本と思はなければならぬ、やつぱり食物の如く睡眠の如く、吾人が當然取るべきものと思はなければならぬ。第一散歩をすれば食物は美味しく食へ、頭腦は爽快になつて運動時間丈削つても、猶且つ運動せぬ時よりも餘計に讀書する事が出来る。そして食事の如く睡眠の如く、散歩も日常生活に必ず行はねばならぬものと思ふから、自分は散歩時間には一切而會を謝絶して行ふのである。試験に合格すれば級第といふが、それは知的の級第で、若し身體が病弱なら、其人は體育的に落第で耻辱の人といはなければならぬ。これからの活社會に競争するには、此兩方共級第の人でなくては駄目である。第一風を引くとか、腹が痛めるさかして一週も休んで見給へ、忽ち惜しいと思つた以上の時間も費やすし、經濟上にも損をするではないか、近

即ち細菌々々といつて、馬鹿に怖がるが、人力で絶対に病菌が防げ終せるものでない。運動して強健になつて、積極的に身體の抵抗力を増さなければならぬではないか」

日課は都合に依つて廢し得るものである。食事の如き睡眠の如き廢せんとしても廢し得べからざる必須事項と同一觀念を以て散歩を實行する安部教授の述懐、大いに傾聽に價するではないか。

安くて滋養の多い食物をとる 次に安部教授 食事に於ける學ぶべき點を述べよう。

元來、安部教授は日常生活に於て何を一番大切に見るかといふと、第一を住居、第二を食事、第三を衣服として、衣服には贅を盡さず、寒暑を凌ぎ得れば足れりとするのであるが、食物には大に意を用ふる。意を用ふるというところで美食をするのではない。出来る限り滋養の多い物を攝らうとするのである。而して滋養の多い物は強ち高價といふのではないから、比較的金が掛らないで併も高い物よりも滋養の多い食物を得

んが爲めに教授は大いに研究しつゝあるのである。自らも書物を讀み、夫人にも讀まして、大に其方面の研究調査をして直ちに之を實際的に應用しつゝあるのである。

一錢の豆腐と十食物に最も必要な成分は脂肪、含五錢の牛乳より 水炭素及び蛋白質である。此脂肪と含水炭素は吾人の平生取つて居る食物中から、左のみ意を用ひずとも取る事が出来るのである。ところが蛋白質は動もすると不足するので、安部教授は最も此蛋白質の攝取に意を用ひた、蛋白質の攝取といへば世間では直ちに、牛肉を食へばよい、魚肉を食へばよいといふが、強ち其様な高價な物を漁らすとも、蛋白質の攝取が出来るといふのである。例へば一錢の豆腐の中にも、十五錢の牛肉に匹敵する程の蛋白質を含む。高價なる牛肉中には僅かに一割五分の蛋白質を含むのに、廉價なるごまめの中には五割と蛋白質を含む。總節の如きは七割五分、棒鱈の如きは五割以上も蛋白質を含み、其他するめ乾にしん等割合に廉價なるに

も拘らず滋養價値に於ては大いに勝れて居る物があるの
で、教授は常に此種の食品を採索して用ひらるゝので
ある。

不味い豆腐 ところろ滋養物必ずしも消化の良
ま盲く食へる 食物ばかりではなく、美味い物ばか
りではない。例へば豆腐の如き、何人も其滋養價値の
優秀なるを認めて居るが、如何にも其味ひが無いので
疎外するのである。そこで安部教授は色々料理法を考
へて、従来の味噌汁や湯豆腐以外に、豆腐の水けをすつ
かり去り、煎り豆腐の如くホロ／＼にして、是に少量の
肉や牛蒡等何でも味の良くなる物を混じ、味ひをつけて
美味く食へる方法を講じ、毎日の獻立に必ず加へる事
にした。又するめの如きは消化が悪いので多量に食へぬ
が、ごまめの如きは所謂てりごまめにすれば、強ち正
月の料理に限らずとも、子供などは常に喜んで食へ
る。にしんの如き棒鱈の如き調理の宜しきを得るならば
立派に舌鼓打つ事が出来る。棒鱈の如きは水に浸して
軟かくして、肉を碎いてすり鉢で搗つて、馬蹄薯の

如き介薬を入れて煮るならば大いに美味く味ふ事が出来
る。

是は單に安部教授の滋養食攝取の一端を示したに過
ぎないのであるが、經濟的にして最も滋養價値多き
食物を、最も巧妙なる調理法を施して美味しく食ふと
いふ事は衛生經濟兩方向を兼ねて、吾人の日常
生活に最も必要な事であると思ふ。

平生の散歩 食事の済むと安部教授は午後の七時
と日曜散歩 から十一時迄、能ふ限り來訪者の
面會を謝絶して、専心讀書に耽るのである。而して
毎週日曜の午後には、是亦成る可く社交を避けて、家
人と共に常よりも多く三里半位の遠足を取り、時とし
ては終日遠足する事もあるのである。教授が午後歸宅
後に散歩を取らるゝのは、家の都合上からであつて、
若し朝食前に取り得る者があるならば猶更良からうと
いつて居らるゝ。殊に市街の真中に住む人達に午後より
も早朝の空氣消煙の際がよいといつて居られる。然し經
験上食事後に間もなく散歩するのは宜しくない。但し

夏期に於て日中暑さに堪えぬ時は、夕食後相當の時

末延道成氏の頑健法

末延道成氏は人も知る如く東京海上保險會社
の社長であるが、不斷健康に注意すること極めて熱心
その健康増進策について、下の如く人に語つて居る。
即ち文中私とあるは末延氏自身である。

サンドウ運動 一、運動時刻 私は朝早く起きる
や否や、直に所謂サンドウ運動に取
掛る。

二、運動場 場所は或は庭に出て行つたり或は庭に面
した廊下で行つたり、或は室内で行つたりするか、概し
て室内で行ふことが多い。

三、運動方法 私のサンドウ運動の方法は書物に書
てある十八手の方式總てを行ふ。一手の中に多いのは
百五十振りもあり、少いのは十振り位のものもあるが、
十八手總てを振ると、合計千三百餘振りもある。
四、運動時間 以上十八手の運動を行ふには約三十分

を置いて散歩するが其からうといつて居られる。

位掛る。 五、實驗時間 此サンドウ運動を始めて以來今日に至
る迄約六七ヶ年を経て居るので、一日も缺かしたことは
ない。

六、運動の効果 六七ヶ年間サンドウ運動を連続した
結果健康の上に及ぼしたる効果は、大凡左の如くであ
る。
(イ)筋肉引締まれり(ロ)無用なる脂肪を驅逐せり(ハ)
骨格を逞しくせり(ニ)体量を増加せり(ホ)頭腦を
明晰にせり(ヘ)肉色を良好にせり(ト)氣輕く精神爽
然(チ)大患に罹れることなし(リ)胃腸を健全にせり
(ヌ)力量を増加せり(ル)胸廓擴大にして肺を
強壯にせり。

七、運動當時の状況 倍てサンドウ運動を行つた
當時の状況はドウである乎と云ふに次の如くである。

(イ) 流汗満身を下る(ロ) 血液の循環激烈悪氣去る(ハ) 体軽く心氣爽快(ニ) 食慾を増進す。

八、サンドウウの特色、此運動法の特色とも言ふべきは左の點に在す。

- (1) 晴雨に拘らず行ひ得る事
- (2) 其方法の簡便なる事
- (3) 何處にても行ひ得る事
- (4) 用具の低廉なる事

九、サンドウウ運動の注意 唯茲に注意すべき點は年齢と身体の構造強弱に依り度數の増減を行ふ必要がある。これは書物に書いてあるから志ある者は就て見た方が善いと思ふ。

毎朝の冷水浴 一、冷水浴の時刻 サンドウウを行つて流汗満身に流れた後私は直ちに冷水浴を行ふのである。即ち冷水浴で汗を流し取るのである。

- 二、冷水浴場所 浴場。
- 三、其容量 四斗樽一杯。

四、其方法 四斗樽に一杯水を充たして於て風呂桶を以て左右の肩から身体に掛けて各々十杯宛浴び最後に一杯を以て頭部に浴びるので都合二十一杯浴びる。

五、實驗期間 十年以來春夏秋冬連続して一日も缺さず毎朝之を實行して居る。

六、冷水浴の効果は 實驗上左の如く感ずる。

(イ) 皮膚を強壯にせり(ロ) 爾來風邪に罹らず(ハ) 胃腸を強壯にせり(ニ) 勇氣凛然(ホ) 自信力を増す(ヘ) 心氣常に爽快(ト) 常に希望に滿つ(チ) 頭腦を健全にせり(リ) 体量を増加せり(ク) 血液の循環を良くイリ。

悠然たる食事

一、食事時間 私は飯は悠然として食ふ習慣にして居る。即ち朝食及び晝食には各一時間位を費やし晚餐には二時間位を費やす。此規則は萬止むを得ざる場合の外は斷じて破らぬことにして居る。

二、長食の効果 借て此悠然として食事する効果は、私の健康の上に如何なる影響を及ぼしたる乎と云

ふに極めて良好であるので、之れが爲めに胃腸を健全にし引いて身体の各部をして強壯ならしめたのである。元來身体の強壯なるは胃腸の健全なるにある。

田中博士の孱弱體改造法

法學博士田中種積氏は人も知ることく早稻田大學の講師で獨學を以て博士となつた人であり、その勤學の経路に於いて又その人格の高き點に於いて一世を覆ふ人である。茲に紹介するは氏の養生談である。

多病なりし 予の故郷なる信濃では、冬が來ると幼年時代 行炬といふものを作つて、人々は會

それに躑躅み附いて居るの習慣があるが、或は之等の子をして薄弱ならしめたものか、既に小學の門に入る頃から、最早普通の身體ではなかつたのである。されば九歳の時には、逆も修學は出来まいと云つて、竟に一年程學校を休み、十歳の時に又一年出て、十一歳の時にも復たもや一年休むといふやうな始末。

さて、十三歳 折り、中學へ入學しやうとすると、病

ので、胃腸の健全なるは飯を食ふ際に善く之を咀嚼するにある、急いで飯を食ふと遂には胃腸を損する基となる。云々。

身者に學問は毒であるから止せと云つて、両親も却々聞入れて呉れぬのを、無理やりに頼んで、漸く許しを得、茲に松本の中學校へ入學したのであつた。

然る處何分にも監督者たる両親の膝下を離れて自由の下宿生活を營むこととなつたので、衛生等には多く注意しないで、或は不規則に勉強に耽つたり或は暴飲暴食を敢てしたりなごした爲めに、竟に胃腸を非常に傷めた、そして其結果は大に腦を害するに至つて、乃でこれではならぬと悟り、以來は努めて養生に心掛けるが、勉強を續けて居た。其當時の中學生には妙な習慣があつて、所謂秀才肌の生徒は、肝要な學科は等閑に附して、自分の將來専門とする學科を耽讀するといふ風があつたが、予も亦其例には洩

れず、有賀、天野等諸博士の著書を喜んで見て居た、それが爲めに益々強烈な神経衰弱を起すやうになり、體操の時間など度々卒倒したものである。又或る時には頭痛が劇しくて、少し頭を横に向けると忽ち痛む、それで下宿から學校まで、少しも横に向ける頭を直ぐにした儘行つたこともある。實に其頃の子は、屏風の極點に達して居たのである。

虚弱の爲めに一時學問を断念す

それよりして、恰度中學の三年級に進入した頃には、毎日頭が破れるやうに痛んで、頭を一寸でも強く振ると、直ちに目眩がさうになるので、若し體操でも行なうとせば、忽ち卒倒して仕舞ふと云ふ虞れがあつたから、體操は何時も休んで居たが、教室に在る時でさへも腰を倒れ掛つた位である。願ひれば恰も代敷の試験の行はれた時であつた、予は俄然腦脊血に襲はれて、卒倒したことがある。而して之れの原因を爲つて、遂に一時學問を断念して郷里へ歸ることにしたが、是れで予の中學生活は一先づ終つたので、予は中學の課程としては僅かに三年

を卒へたのみである。

一體両親を始め家の者は、孰れも予の中學へ入るといふことには最初から反對であつたのであるから正直に之等の有様を知らしたら、素より廢學を強められるのは火を賭るよりも明かな話であるから、予は成るべく之れを秘密にするやうにして居たのである。けれども此頃には及んで、既に神経衰弱は殆んど極度に達するし又眼病には罹りし、加ふるに呼吸器を患へるといふ次第で、最早已むに已まれぬ事情に迫まつて居たのである。乃ち醫者は存りに學問を断念して、一日も早く田舎へ歸つて百姓でもして、身體を丈夫にした方がよいと云つて勤める。予も亦致方ないと言つて、心ならずも廢學と決し、爾來四年の間は爲すこともなく遊んで暮し、寒くなるに熱海や鎌倉、巡り遊び、暖かな氣候に向へば故郷に歸るといふ風であつた。

恙うして居る中に、嘗て中學時代に同窓生であつた友人等は、休暇毎に、高等學校や私立大學の制服正帽を着けて、見るからに意氣揚々として歸省するの姿を

見れば、轉た羨望の念に堪えない。そして體操が再度の勉學を思立つたが、如何ともする能はざる身體であるから、唯だ無念の齒を噛ひしはるばかりであつた。そして其間に四年の歲月は、空しくも飛ぶ如くに経つたのである。

漸く運動を勵行するに至る

其四年は飛ぶ如くに、而も空しく過ぎたが、併し其間には種々の出来事があつた、一體予は長男と生れた身であるから、家を相續することに爲つて居たが、恰度父が中風に罹つて病床に臥した儘起居も自由を缺くやうになつた、噫、若し父親にして死せんか、後の自分は全く闇である、ドウかして父親の存命中に上京して學問をして置きたいものさ、始めて從來の不養生に過して来たのを悔ひて、以後は本氣になつて養生をしよう、今までは強制的にさせられて居た運動を、今度は自ら進んで行なうやうになり、書物の耽讀をも全く廢めるやうになつた。

予は其頃英語を自修する傍ら、早稻田大學の講義録を

讀んで居たが、學問に書いてあるのを見て、試みに其修業試験を受けて見た。處運よく之れを通過した。そして此資格を以て、普通の編入試験へ受ければ三年級に入られる。とすると僅かに一年のみ通學すれば、容易に卒業の資格が得られると思ふと、所謂矢も楯も塔らぬ、乃で先づ母親に旨を話して、編入試験を受ける十日間の暇を乞ひ、僅か十日計りのことならさいふので、難なく予の希望は容れられた。

上京したのは明治二十九年の一月、其編入試験には首尾能く級第して、専門部の三年級に入學したのは二十歳の春のこと、間もなく前期の試験が来たが、當時の試験制度は前期後期と一年に二度であつた。生憎予の身體は又もや餘程悪くなつて来た。現に試験中の或る朝の事、予は下宿屋を出でんとして卒倒した。併し予は其れを押して出席した。復び試験場に入つて卒倒しかつたが、兎に角試験はドウか斯うか受けて終つたけれども之れが爲めに、又々休學せざるべからざる運命に陥つたのである。

夫れから後、予は鎌倉の海岸などに行つて、静かに病
軀を養ひ、學校へは無論一日も出席せず、試験も亦確
々受けなかつたけれども、先づ以て都合よく卒業するこ
とが出来た。實に此一年間の通學日数は僅かに四十餘
日に過ぎなかつたのである。

勉強に凝り過ぎ 斯くの如くにして卒業したが、時に
再び衰弱を呈す 郷里からは直ぐにも歸れと云ふ矢の
備足である。併し考へて見れば今歸つた處で何にもな
らぬので今一ヶ月と順延ばしに、竟に一年間東京
に止まつて勉強して居た。そして翌三十年は徴兵檢
査の適齢であつたが、これは素より不合格となつた。そ
れに就いては予が兵役に服したものと思つて、更に一年
間の遊學を許して貰ひたいと頼んだ。

偶々其翌年には早稲田大學の組織の變更と共に、各
科から一名づゝの海外留學生を派遣する云ふこと
になり、予は政治科の留學生に選拔されたので、郷里
へは學校の命令であるからと言つて、洋行を承諾して
欲しいと言ひ送つたが、却々許されぬので、結局一

年の期限といふ條件の下に漸つと許可を得て、三十四年
に出發といふことに確定した。

さて斯く事が決まると、又愁々手傳つて、勉強に凝
り過ぎた爲めか、洋行前に於て、身體を愈々弱くし
て了つた。それで醫者に相談すれば洋行は中止したが好
からうとの同情のない言葉、併し今更思立つたこと
を無毛に廢める譯には行かぬ。若かず運を天に任せん
は、竟に獨逸へ向つて留學の途に上つた。尤も當時予
は養生といふ問題には餘程氣を注げて居たことを記憶
する。

外國に居る間の事を話せば随分長くなるが、予は
梯子段から倒れた機みに轉がり落ちたことが、幾度あつ
たか知れぬ。又英國では汽車中で倒れて某宣教師に
大變介抱された等の出来事がある位。

遂に肺病 きて愈々素志を遂げて、日本に歸つ
かと驚く て見ると、何時の間にか十二支腸
にフケの如き蟲が発生して、息切れがするやら、盛んに
盗汗をかくやらで苦しくもあり、又日々に體力が減じ

て、次第に復せ衰へて往く、始め十二支腸の病氣と知ら
なかつた間は、肺病と察して、殊の外心配したが、
犬養毅、加藤高明の二氏の如きも、同じやうな病氣に罹
つたことがあるから、心配するなと言はれて安心したこ
とがある。

此病氣も程なく全治したので一息つくさ、今度は東
京日々新聞の論説を書くことを依頼された。尤も論
説を書くのみならば別に忙しくもないが、一方早稲田大
學で講義をする傍らでやるのだから、虚弱な予には洵
に辛い任務であつた。隨つて酷く健康を害したものと見
え大分弱つたが、種々の事情から新聞の方を辭するやう
になつて、漸次健康も回復されたものゝ、それでも學
校での講義四時間の後には、全身縮の如くに疲れ果て
、歸宅してから必ず一二時間寝たものである。予は朝
であらうが午後であらうが、疲れを覺えた時には何時で
も寝るが、一體、虚弱な人に在つては、此寝るといふこ
とは自己の經驗に徴し、極め、有効なものゝやうに考
へる。

命を救つた 予は以上のやうな有様であるから、
養生の秘訣 人間として斯様に弱い身體では、所
詮何事をも爲し得ぬ。之れはドゥしても體力を強
壯にしなくてはならぬと覺つて、専門家は素よりのこと
色々の人々に尋ねて、次ぎの養生法を行つて見た。

先づ朝早く目を醒まし、例の深呼吸を盛んに試みる。
予は息を吸ふ時に腹を凹め、吐く時に腹を膨らすので
あつた。之れを十五分間位やる。それから起きて、今
度は、空氣の新鮮な場所を撰んで、普通の深呼吸を復た
十五分間位やる。其次ぎに冷水浴をやる。金棒の體
操をする。又折り／＼庭園の掃除をも試みる。彼是す
る中に一時間程経過する。そして朝餐の膳に向ふとい
ふ順序である。又夕食後は、必ず散歩をする例であ
る。

右の養生法を實行し始めて以來は、著しく身體が
丈夫になつた。恰度一昨年のことであつたが、大隈伯
の懇請に依つて東京毎日新聞を引受けたる當時、多
忙なる新聞事業であるから夜歸宅すると十二時になるこ

とは敢て珍らしくはなかつた。而して十二時から翌日の論文を書き掛ける。床に就くのは大抵三時乃至四時になる。且つ朝は學校へ出なくてはならぬので、眠るのには僅に二三時間に過ぎぬやうなことが往々あつた。處が異さすべきは以上に述べた養生法の結果であらうか、格別健康に障らぬやうになつた。後此方を辭して以來は、更らに身體の具合が好くなり、昨年の如きは、驚く許りに體量が増加した。序に言つて置くのは、昨年頃

からは時々旅行を試みつゝあるが、これが亦大に効能があるやうに思ふ。兎もあれ、二十四五年頃には、醫者に見放されたも同様の身であつたものが、何うか怒うか牛人前にでも使へる丈の健康體になつたさういふ所以は、畢竟養生の道に其宜しきを得たのさ、一面に於て決して無理をなかつたのさ、更に酒を一滴も嗜まない點ではあるまいかと思つて居る。

松村介石氏の息心調和法 (藤田式)

松村介石氏は我邦基督教界の元老である。今や獨立一旗幟を擧へして、自ら日本教會なるものを脱け以て特殊の教義の下に、熱心傳道に従事してゐる。氏の健康談も亦傾聴すべき内容に満ちてゐる。

生物學上の原則

由來世人一般に、人間の壽命は、僅かに五十年なりと云ひ、人生七十は古來稀れなりなど、言ひ傳へて、吾人の壽命が餘りに永からぬものと信じ、特に四十歳を初老など、言つて

最早此年にも成れば、ソロ／＼隱居仕度に取り掛からうといふ風である。

生物學の教ふるところに據れば、總て生物の壽命は其發育の速速に依つて長短を異にするといふ。例へば、彼の一年で花を開き實を結ぶ植物は、年の終りに既に枯れる。處が六七年乃至十數年の後に至つて、初めて花實を結ぶものになると、數十年乃至數百年の久しきに亘つて生育することが出来る。又動物の方で云つ

ても一年乃至三四年の短日月を以て、早くも發育完全の域に達するものは、七八年乃至二十三年の命數を辛うじて保ち得るに過ぎぬが、三少年間は母體に宿り、生後三十歳を経なければ、成熟期に達しないといふ象に至つては、實に二百歳以上の長壽を保ち得るのである。斯くの如く總ての動植物の生植期と命數とを、統計上より比較研究した結果、生物學上の斷案は、一切の生物は、其成熟期の五倍から八倍に至るまでの年數間に生存し得るものであるといふことに歸着して居る。

諸學者の主張

然らば吾人間社會は如何と云ふ人間の定命に、生物學の範圍に屬する吾人は素より此大自然の法則に洩れる道理はない。乃ち人間の成熟期を調べた所では男子は二十五歳、女子は十九歳といふのであるから、兩性を通じた平均は恰度二十二歳である。之れを五倍とすれば百十歳、八倍とすれば百七十六歳なるゆゑ、百十歳乃至百七十歳を吾人の生存期と見做して差支ない。夫の瑞西の有名なる

生學者ハルレルは、二百歳生存説を主張し、西亞の醫學者メニコフ博士は、百二十歳説を唱へ、佛蘭西の博物學者ブツファン氏は九十歳乃至百歳を人間の定命とするを提唱して居る。敢て學理上の理論に亘らぬにしても、古來現に百歳以上二百歳前後の長命を保つた人が、數多あるに徴しても、吾人は平素の養生如何に依つて、百歳以上の壽命を保つことは必ずしも難事とはせぬのである。

無病延命息

一體吾輩は理論よりは實際に重き心調和法を置く主義であるが、古來印度、支那は勿論、希臘の學者中にも、此種の説を唱へた者は餘くない。故に理論其ものは特に珍らしいのではないが、我々が果して百歳以上の命數を保たんとすれば、如何にすべきかといふ問題に出會つたら、其方法として茲に答をしなければならぬ。

此方法に就ては、近時多くの學者連に於て、盛んに研究せられつゝある事柄で、勿論輕々しく、其是非を斷定することは出来ないが、此所に我輩の知人に君も

知つて居る例の藤田靈齋と呼ぶ人物が、十數年來一身を抛つて此問題の研究に従事して居たのであるが、最近に於て息心調和の鍛鍊法といふものを世間に發表して、熱心に唱道して居る。藤田氏の論に依れば、吾人が此方法を以て百歳以上の定命を保つことは、何の不思議もないのみならず、我々が病氣に罹つたり、又病氣を醫藥の力を借りて癒さうとするなどは、根本より間違つて居る。即ち己れの確信一つで、如何なる病氣も立所に征服が出来ると言つて、藤田氏自身は無論、嘗て病氣に罹つた経験がないばかりでなく、人の難病をば何の苦もなく癒してやつて居る。而も普通に醫師の持て餘した不治の難病と言へば、藤田氏は喜んで往つて癒してやる。我輩は人間の確信の力の如何に大なるものであるかに就いて、其實際を目撃して誠に感服した一人であることを自白する。

精神の作用 此法が例の催眠術や氣合術、若くは加持、禁厭の類でないのは勿論、全く精神の作用一つで、人間の身體は如何にでもなる

ものであるから、誰れにでも出来る。

元來吾輩は却々の懷疑家であるから、最初に方つては、容易に之れを信じたかつた。處が精しく其原理を聞き、續いて自ら之れを試み、次第に實際の効果を實際するに及んで、今までの疑問は全然氷解して茲に全く信じ込んだ。乃で我輩も其門弟の一人になつて、毎日其方法を實行して身體を鍛つて居る。

さて自分が實際に其効果を實驗した以上は、廣く世間に普及したい。考から、先づ第一に大隈伯の處へ往つて説いた。大隈伯は人の知る通り、平常百二十五歳定命説を主張して居る人であるから、國民も人生七十古來稀なりと云ふが如き引込根性では可けない、宜しく百歳の長壽を保たしめて、八十九までは、壯んに活動時代であつて欲しい。それに就いては此息心調和の方法を以て心身を鍛鍊するに越したことはないと思ふから、茲に百歳會なるものを組織して、此方法を普及させたい。それで貴下は此會長となつて盡力して下さい」と説いた。

百歳の會員本籍

すると大隈伯に於ても大に喜ばれて、諾矣會長に成らうと云はれる。而して會員は必ず百歳まで生きて、百歳まで活動しなければならぬといふ條件で、遂に百歳會が成立した。即ち百歳の前半生たる五十歳までは、各人生活の本能を發揮し、社會に盡す爲めの準備時代、修養時代であつて、五十歳以後初めて活動時代に入るといふので、即ち百歳會員は、五十歳以前は孰れも皆青年で、五十歳以後に初めて壯年に進入つたとするのである。百歳會員は言ふまでもなく平素の鍛鍊を以て病氣に罹らず、萬一罹つたとすても、決して醫藥の手を藉らずして、自らの精神を以て癒すといふのである。そこで如何なる方法を以て百歳定命を保たんと努めて往くか、左に其身體鍛鍊の大法の概要を述べて見やう。

百歳まで生 其第一は「吾れは必ず百歳以上の命數を保つ」といふ確信を有つて居て、早く死ぬやうなことはないかといふ様な恐怖の念を

少しも持たないことである。備て死といふ問題は此觀念作用に依つて、或は早められたり或は延べられたりするの例が極めて少くないのである。即ち此確信を有つるといふことが第一の要件となる。次ぎには五十歳まで青年、五十歳といふ聲が掛つてから漸く壯年で、七十、八十、九十頃は最も盛んなるべき活動時代といふ覺悟が必要である。斯くすれば年を老らぬ。隨つて元氣が衰へぬ。精神も身體も、共に何時までも若々しく保つことが出来る。普通には五十歳といふ聲が掛かると、最早老人の仲間に入つたやうに心得て居るから、四十頃になると、ソロ／＼所謂老後の分別を仕出して既にして六十の坂を越えようと同時に全く老衰して仕舞ふのが一般である。

滋養分過食 それから精神的方面に於ての注は不可なり。意は、日常努めて樂天的に構へて、些事には成るべくグ／＼せぬ、そして能ふ限り愉快に暮すやうにする。尙ほ物質的の要件として、餘りに多く滋養分を攝らないことである。一體普通に人體の

營養の爲めには、一日の飲食物中より、五十瓦の滋養分を攝れば充分であることである。随つて若し之れ以上多量に滋養分を食へば、身體の諸機關を過度に働かすの結果と成るから、常に無益なる許りでなく、却つて有害であるといふのが今日醫學社會の定論となつて居る。そこで今言つた五十瓦の滋養分と云へば、鶏卵ならば七個、脂肪の少い牛肉で七十二瓦、鰹魚ならば二百四瓦の分量が適當であるといふことになる。是れに依つて之れを觀れば、吾人が充分の健康を維持して、天壽を完ふせんには、右に述べた程度に於ける食物で好いので、夫の從來一般に信じられて居たものよりも、一層少量になる譯である。

食事其他の心得
 食事上の心得としては、自分の嗜好する食物を成るべく精神の爽快なる時に食せよといふのも一要件であつて、嫌いな食物を食することや、不快な時に食卓に向ふなどは善くない。更に運動の方法とか、節制の件等も、亦必須の條件になつて居るが其他吾等の百歲會の主眼

とするところの、日常に於ける根本的の鍛錬法は、息心調和の修養法に外ならぬ。今次きに極く簡単に其の方法の畧筋丈けを陳べて見やう。(詳しい話は本書第二卷第三章に就いて研究して貰ひたい。重複するが茲に氏の談話も紹介する。)

心身鍛錬の要義
 息心調和の修養法は、深呼吸と、觀念法とを結び付けた遣り方であつて、深呼吸法は二木博士の主唱する腹式呼吸法と酷く似て居る。即ち下腹に力を入れて、極めて緩つくりき、鼻で深呼吸をするのであるが、唯一の特色として他の方法と異なるのは、それに觀念法の加はつて居ることである。例へば腹痛に罹つた者が、自分で「腹痛根治」といふ公案を作つて、右の深呼吸と同時に、一心に腹痛根治の確信を持つ、此一心に確信を持つといふことが、多くは雜念の爲めに妨げられ易いから、一寸六少しいけれど、而も此處を猛烈なる決心を以て遣り遂げるのが肝要で、それを實際に行ひ得れば其腹痛は忽ちにして治癒するのである。會主藤田氏の處には、

種々様々な難病不治の患者で根治された實例が澤山にある。而して、斯く云ふ吾輩も亦此方法に依つて、多年の宿病たる胃病が根治されたのである。決して迷信でも何でも無い。立派な精神的治療法であるから熱心

建部博士卅年來の空腹法

建部博士は明治四年三月を以て生れ、同二十九年東京帝國大學文科大學の業を卒へ、後三年の獨逸留學を了つて歸朝するや、文科大學教授の職に就きて今日に及ぶ。意氣の壯なる少壯博士として世に知られてゐる。

昔より偉人之人ありて、嘗て佐久間象山に偉人とぞ心掛けたりは何ぞやと問うた時に、象山は即座に一葉の鳥羽繪を描いて與へたといふ話がある。そして其繪は腹が前に張り出して、尻が後部へ引き込んだものであつたと云ふ。素より簡單な繪に過ぎぬけれど、偉人といふものを説明するに於て甚だ其要を得て居る。昔から偉人は腹を空かす工夫をしたもので、一

に信仰して居る。我輩は毎朝三十分乃至一時間づゝ之れを實行しつゝある、爲めに元氣は何時も全身に横溢し、頗る愉快に其日を送ることが出来る。そして最後まで大に社會の爲めに活動して見るつもりである。

體腹が大なれば度量が出て来る。加ふるに知識が克く收まるから、自然に世間の下らぬ人間を爲す仕事を見ても殆んど何とも感ぜぬ。是れ吾輩も今日まで三十年間實行し來つた空腹法の據つて來る所以である。此方法は所謂縮腹呼吸法とは違ふが、其目的とする處は異りはないのである。次ぎに委しく説明を加へるとかうだ。

運動いろく
 腹を空かす第一の方法は、取りも直さず消化を良くすることである。少許のものを腹に入れて、それが消化しないと、腹に停滞し、腹が空かないのみならず、往々にして腹痛の原因となる。消化が良ければ、多量のものも容れることも出

來、腹が空けば、精神も肉體も共に爽快になる。食物を腹に入れ、又知識を頭に容れて、些し消化をしないと、胸に悶える。而してそれ頓ては煩悶を誘ふ。この世の胃弱者連中に煩悶病者の影からぬといふのは、實に此道理からである。

更らに第二の方法は、消化を充分ならしむる手段として、一生懸命といふことである。運動を一生懸命にやれば腹が空いて来る。畢竟消化がよいからである。讀書に於ても亦然らざるを得ず、讀書を一生懸命に勉めれば必ずや運動と同じやうに、空腹を覚えて来るであらう。

學生時代は 吾輩の経験に基いて話せば、其學非運動家 生時代に第一高等學校や大學の圖書館で晝飯を食つてから夜に まで、唯だ一度便所へ往く切り、ブツ通しに讀書をした。そして大に腹を空かした。

今や體育運動の奨励は益々盛んになつて来たが、吾輩は其時分には非運動派であつた。併し決して非運動

主義とは言はぬ。其故如何なれば、吾輩に於ては實際に於ては其餘暇を得られなかつたので、敢て運動を避けたのではなかつた。即ち吾輩は自ら學費を得るの手段として、私立學校の教壇に立たねばならぬと云ふ境遇に在つたから、一般の學生のやうに運動を勵行することなどはなかつた。是れ畢竟 吾輩をして非運動者たらしめた主なる理由である。隨つて他人は吾輩を目して、無社であつて不人望といふけれども、吾輩は同窓生よりは尊敬されて居た。吾輩は其在學中運動部員でもなく、雄辯會員でもなく、將た文藝會員でもなかつたけれど、彼等同窓は、彼の不敬事件に際し、直ちに吾輩を以て、退學を賭して實行すべき、不敬事件の委員に選んだのである。

閑話休題、圖書館に於ける吾輩の精神運動は彼等同窓の體力的操縱的運動と相並んで、何等讓る處がない。實際吾輩は圖書館裡に在つて、精神的運動を試みて居たのである。而して普通の運動には、其所に時間と金との幾何を要するが、此圖書館に於てのそ

れは、單に時間を要する外に金は要らぬ。加之窮極の目的たる腹を空かすといふ點に至つては、兩者何等違ふ所はないのである。

靜慮心事 世間には能く例のあることであるに 害あり が、惟ふに彼の運動しなければ腹が空かないといふ人々は、例令運動をしても到底腹の空かぬ人である。「雜慮心事に害あり」とは古人の訓ふる所であるが、腹を空かすの極意は、此書を著くの一方法に外ならぬ。と言つて、徒らに呼吸を計り、一心不乱に考へ込むといふやうな、所謂禪學三昧に入るといふのも、本來頭腦のない者に、決して確かな考の出やう者がない。隨つて之れを省かんとならば、是非とも一生懸命の境地に進まなくてはならぬ。

端艇競漕であるとか、其他の運動法は時間も大に費されるし、金錢も亦 夥からず消費されるのであるから、誰れにでもといふ譯には往かぬ場合が多い。處々讀書に至つては、之れと大に趣きを異にし、甚だ手軽に實行し得るのである。且つ一面に於ては空腹術

として最も上 乘、禪や其他の運動と同等の効果を奏するのである。

益田孝氏は身長五尺三寸で、體量が甘貫に近い。本年六十九歳だ。體力養成法として朝食前一時間の散歩、日曜の野外散歩、近郷旅行、酒は飲まない。

馬越恭平氏は本年七十五だ。睡眠時間は漸く四時間だといふ。酒は飲まず、飯は茶碗三杯は食ふ。體量は十八貫からある。曰く「不養生も養生の一つ也といふ主義也」と。森村市左衛門男來年は八十歳になる。冷水摩標を斷行し、藤田式 信者だ。一切米を食はずパンのみを用ひてゐるといふ。「日本人は疊の上にも椅子を用ゐてほしい」といつてゐる。

石黒忠應男は七十三歳だ。體量は甘貫に近いといふ大兵で、一日に十時間は働くといふ勤勉家だ。

(さくめう) 題問の夢と米

▼**鷄に白米をやるま直ぐ病氣になる** 鷄に數十日間白米水ばかりを與へて、外の食物を少しも與へなければ、遅かれ早かれ必ず脚氣病のやうな足の麻痺する病氣に罹る。まもなければ口を開いて大きな息をして、三日ばかりも過ぎると、そのまゝ斃れる病氣になる。然るに玄米と水とを與へて置けば、幾日置いても病氣にならぬ。白米で病氣になつたものも、早く玄米を與へれば、その病氣が全快する。

▼**加藤清正の黒米獎勵** 日本人は昔玄米ばかり食つてゐたものだ。その頃には脚氣病が少なかつた。昔は白米を姫米など、云つて、極く上流の人の食ふものとしてゐた。一般の士民は殆んど玄米乃至半白米であつた。加藤清正の部下に與へた七ヶ條の法令の中に、食は黒米たるべしとあるから、その頃から少しづつ、米を白くして食することが行はれ出したらしい。然しまだ、餘り用ゐては居なかつた。その證據には朝鮮征伐軍に脚氣患者が出たといふ話を聞かない。日清戦争や日露戦争では幾萬の壯丁を脚氣病の爲に失つたが。

▼**高木寛男の輸入米防止論** 高木博士は夢食が國富を増加し、國民の健康に効果の多いことを説いてゐる。博士はいふ、「國民の壽命延長を計る唯一の方法は夢飯を食ふことにある。近來玄米食に就いて大分世間で獎勵してゐるが、吾輩も玄米が嫌いといふのではない。玄米もよ

い、も一歩進んで夢飯にして貰ひたいといふのだ、それも全部でなくてよい。先づ一升に就いて三合の割合で混合すればよい。幸に我國には山がある。未開の山が澤山ある。其山を開墾すれば、夢はドシ／＼出来る。そして我國全部の人が夢を食ふ事になると、現在我國で輸入して居る米を全然防止することが出来る。否却つて四五十萬圓の米の輸出をすることが出来る。かくて一方に財源の豊富を來し、一方に國民の健康を増進せしめ得るのだから、是非夢食を獎勵せねばならぬ。」

▼**五百萬石浮く** 我邦國民の飯米額は凡そ五十萬石と稱してゐる。白米にする爲に其一割を搗減らすとすれば五百萬石が爲に消える。だから玄米を食ふとなつてその五百萬石だけはひかりで浮いて来るわけだ。又玄米と白米とは價格に於て常に二三割の差がある。それに、米は白米よりも釜内がふえるから五斗の白米を要する家では四斗五升で済む。一年にすれば之も大したものだ。

▼**田尻博士も亦玄米の熱心な唱導獎勵家で、御自分で常に玄米飯を食はれてゐることはいふまでもなく、人に向つてはその焚き方まで手をさるやうにして教へてゐる。** 尙坊間で熱心な獎勵家は、村井絃齋氏で、脚氣病が之で治ることを主張してゐることは世人の知る所であるが、同氏夫人はその料の理研究家として有名である。

第二編 筋骨主眼の健康法

▼前編に於て説いた健康法は、主として呼吸を中心とし、呼吸の調節によつて心身の練達をしようとするものであつたが、無論その方法は複雑であり、多様であり、嚴正に呼吸とのみ限られたものではなかつた。

▼本編に説くところのものも亦同様で、筋骨主眼とはいふもの、之、單に編者の便宜上の分類であつて、寧ろ何等の意味がないと云つてもよい位である。唯その意味は、どちらかど云へば此編に收めた諸種の健康法は、全身の運動をその主なる方法としてゐると云ふ迄である。

▼川合式の如きは、筋骨運動がその要點ではあるけれども、矢張深呼吸等の如く、腹力増進といふことを力説し、腹を中心として凡ての動作をなせと云つて居り、從つて又腹中心の呼吸法がその方法の主なるもの、一つに數へられてゐる。

▼故に讀者は矢張第一編より順に讀んで、諸種の健康法の創始者に共通な何物かを觀知せられ、その應用を然るべくなさるべきである。又それらを綜合統一して讀者自身各自の體質、年齢、境遇に最も適應すべき一種の健康法を樹立さるべきである。

目 眼 の 編 本

第一章 川合式強健術

第一 川合式強健術の由來

川合式の目的

今日岡田式靜坐法と共に一種流行的に坊間に行はれてゐる健康法に川合式強健術のあることは何人も知るところである。而して岡田式はどちらかと云へば治病といふやうな目的も加味せられ、強弱老幼男女の差別なく行はれてゐる感があるが、川合式はその眼目が筋骨の鍛錬といふことにあるだけにどちらかと云へば青年男子の間に最も歓迎せられてゐる觀がある。一方は靜的、一方は動的である。

川合式強健術は、川合春充氏の創案唱道によるもので氣合術を基礎とした体育法で心身の改造を以てその目的となす。といふのが氏の提言標榜するところの第一眼目である。氏が此の運動法を組立つる爲に、古今東西の諸種の運動法を參考としたといふことは、氏自身の明言する如くであるが、然し單に種々の健康法の或部分のみをとり集めて上手に捏つちあげたといふばかりではなく、又さうしたものを拵へて見ようといふ單純な目的からのみ初めたものでなく、これは氏自身が氏自身の脆弱瘦少であつた體軀を改造し、一變しよう云ふ痛切な内心の要求に驅られて工風研究したものであるといふことは事實であり、従つて又氏の研究は氏自身の實行を経たものであり、そこに多數の人をひきつ

けるだけの力と權威とが潜在するのである。

今少しく氏が此強健術を案出するに到つた経路を話さんか、先づ氏が運動に對する全要求は心身の最も完全なる發達といふことであつた。従つて氏は或は單に局部の發達を目的とし、又は目的とせざる迄も、さうした傾向の多少でもある運動法に對して第一の不平不満を感じたのであつた。

少しく抽象的であり、又凡そ總ての健康法に就いていはるべきことではあるが、氏自身の言のまゝに、氏が最初の要求なるものを列擧すれば下の如くである。

- 一、運動は、飽くまで、自己の嗜好でなくてはならぬ。言ひ換へれば、運動が義務的の苦役であつてはならぬ。
- 二、強健となるべき目的である以上、運動はどこまでも、積極的でなくてはならぬ。
- 三、運動が技術に終つてはならぬ。運動は、運動それ自身の効果を收めねばならぬ。
- 四、運動に金錢を要してはならぬ。健康は身体を以て購ふべきである。
- 五、運動に多大の時間を要してはならぬ。時間の徒費は運動の永續を妨げ、その結果としては多く疲労に終るに過ぎない。

以上は、氏が運動それ自身に對する要求であるが、尙ほその最後の目的としては、(一)筋肉の發達。(二)内臓の壯健。(三)體格の均整。(四)動作の敏活。といふことであつた。而してその運動法に一貫

する通則として、氏は下の如きことを、必須條件とした。

(一) 下腹部の緊張。

(二) 瞳孔の不睨。

(三) 自然體をとる事。

(四) 閃電的に急激なる速度を用ゆる事。

以上の如くで、更に又拳の握り方等に就て二三の注意がある。——これ丈の目的と條件とを備へて、その方法が十一種、時間は一日僅かに五分間で足るのである。そして金銭も要せず、機械も用ひず、場所も相手も顧慮する事を要せない運動法といふのである。

その運動法を説明する前に川合氏の幼時及び同式健康法創製の動機に就いても少しく述べて置く必要がある。

強健術創始の動機

創始者たる川合氏は、生來虚弱の方で、専門家より屢々死の宣告を受けたといふ少年を第一に刺戟し、發奮せしめたものは俠客傳であつた。而して此纖弱な一身を捧げ、暴戾を懲さん爲には、水火も厭はぬ底の勇俠偉大な人間たんとする希望が勃々として湧いて來たのである。而してそれが爲には先づ第一に是非とも強健なる體軀の所有者とならねばな

らなかつた。そしてそれには先づ規律立つた生活を始むるに如かずと思ひ奮勵一番ひたすら體軀改造に心を注いだのである。氏の強健術は即ち此頃から工風實驗の第一歩に出たのである。かくて中學を經、私立大學を卒へ、兵營生活を経て來て、氏の意志は益々鞏固となり、氏の體軀は充分なる發達を遂ぐるに到つた。此頃には氏獨得の強健法が立派に樹立されて居た。だがやがて之を世に公表する事になり、單に氏自身としてのみならず、廣く多くの人に之が實行を勧めんとして或は著述をし或は講演會を開くに至つて、益々完備の域に達したのである。かくの如く氏は元より不撓の精神と不斷の練習とに依つて、その強健なる體軀を得たと言つても、その一家を爲すに至るにはあらゆる古今東西の強健法に關する著書を涉獵した。併し乍ら各一長一短があつて、甲に是とする所、乙は之を非とし紛々として盡る所がない。氏は此等に依つて益する所の小にして、自家の主義と相容れざる點も多々あることを認むるに至つた。終に矢張氏は氏として、獨特の實驗的研究を土臺とせねばならなかつたのである。

川合式強健術の特色

氏は自ら氏の強健術は東西古今のあらゆる運動法を比較研究して、その長をその特長及効果として下の如きことを云つてゐる。茲にはそのまゝに紹介する。

一、飽くまでも精力を一局部に注集することに努めたること。

- 一、技術に墮せしめざりし事。
- 一、趣味と活氣とを具備せしめたること。
- 一、場所を要せざる事。
- 一、器具、機械を要せざる事。
- 一、相手を要せざること。
- 一、金錢を要せざること。
- 一、運動時間の僅々五分間なること。
- 一、無用の規律を強ひざること。
- 一、主要の筋肉に箇々の運動を與へたること。
- 一、運動を交互にして、關節の働きを自由にし血行を阻止せしめざること。
- 一、腹筋の緊張を凡ての動作の基礎となし、腹壓を増進せしめること。
- 一、脚の働を應用して、腹筋の緊張を完全にしたること。
- 一、速度を利用して筋肉の緊張を閃電的にしたること。
- 一、自然體を執りて、安靜と休養とを與へたること。
- 一、睡光の精鍊を圖りたること。

- 一、如何なる場合にも姿勢の安定を缺かざること。
- 一、利動力を應用したること。
- 一、動作を韻律的たらしめたること。
- 一、筋肉の發達と共に、内臓の壯強を圖りたること。
- 一、腹式呼吸以上、胸肩式呼吸を併せ行つて、肋骨の擴張と、肋間筋の伸縮とを自由にしたること。
- 一、運動方法の種類少く、且つ運動回数極めて僅かなるが故に過度のため、疲勞せざること。
- 一、横隔膜の壓下を充分にして、心臟を樂にしたること。
- 一、内臓の壯健法を、筋肉の發達と、觀念の修養とより獨立せしめしこと。
- 一、全身の均整を謀り、體格美を完全にするにすること。
- 一、身を軽く、動作を敏捷にするにすること。
- 一、武術の氣合を攝取して、その根本要件としたること。
- 一、一種の握方によりて拳を作り兩腕を輕快にしたること。
- 一、精神上的の拘束をなさずして、心を平和に保たしむること。
- 一、生理、解剖に基いて、餘のどの部分にも無理な運動を與へないこと。

一、無意識、無自覺の裡に、人格向上の目的を達せしむること。
 これ丈の條件を具備して居り、而もその方法が僅かに十一種類であるといふ點に於て、それに要する時間が僅かに五分間であるといふ點に於て、而も有名なる東西の運動法が目的となす所は、悉く之をどつて收め得てゐるといふ點に於て、從つて其等の運動法の欠點は悉く之を除き得、それ等の長所のみを執つて、更にその主旨を一層明確ならしめたといふ點に於て、十分に優る多くの特長を備へてゐるといふのが川合氏の確信であり又主張である。

第二 川合式強健法の原理

川合式と氣合術

氏が常に唱ふる所によれば、筋肉發達の要旨は、身体各部の主要筋肉に合理的形式を執れる運動を個々別々に與ふる事である。一つ或は二三の筋肉を緊張させる時には、その他の部分の筋肉は少しも力を入れないやうにすることが同式強健術の大眼目である。又人体が充分なる發達を遂げて行くには、單に筋肉の發達ばかりでは駄目である。必ずや内臟諸機關をして強壯にせなければならぬ。是に依つて氏は古來武術の眞髓である所の氣合の術を以て、その運動の基礎となし、是に加ふるに獨特の内臟強壯法を以てしたのである。東洋古來の健康法が、悉く皆腹部を中心と、所謂全身の精氣を氣海丹田に充實せしめよといふにあることは第一卷以來繰返し

ノ、力説して來たところであるが、川合氏も亦此腹を大切なものとしてゐる。即ち川合氏の所謂腹直力の鍛錬といふのがそである。

而して又氏は更に一步を進めて古來よりの腹力中心の健康法を以て、未だ充分ならずとして居る。即ち氏の説によれば、腹ばかりに始終こと更に力を入れて居るといふのは實に不自然極まることであり、又實行といふ點から云つても一日二日なら兎も角、一年中朝から晩迄出来るものではない。又出來たにしても窮屈で疲れ易い。故に常時不斷に腹へ力を入れてゐることを行ふよりも、必要に應じて急激な極度な緊張を興へるやうに爲た方が最も有効であるといふのである。川合氏の説として一應尤もの如くであるが、第一不自然であるといふことの意味が多少し徹底しなければ分らない。無論昔の禪僧のやうに腹ばかり發達してゐるのでは不自然極まることも云へようが、岡田式などで出來た腹を一概に不自然とも云つてのけられない。又第二に實行の點であるが、之は練習によつて、樂に出來ることであり、實際岡田式の實驗者岸本能武太氏の如きは立派にそのことを成功してゐるから川合氏の如くも云はれないと思ふ。

腹力と腹の働

而して又氏は此腹力を増進する方法に就いてもかなり特色のある理論に出發し、學理的に之を説明してゐる。その方法としての特色は脚を利用することであるが、氏は之に就いて下の如く云つてゐる。「脚を十分踏みつける法を應用して、その勢を以て腹直力を充分

に鍛錬することが出来る。何となれば上体の重量と脚から来た力とが、下腹部に於て衝突して、重心は腹を通つて下脚部に落ちつくやうになるからで、この脚を働かせることは血液循環にも影響して、頭腦の血を下へ下げるので自然に冷靜となることが出来るといふのが氏の主張であり、尙ほこの外に運動律を利用して筋肉の強健を圖るのである。即ち物が動く時に生ずる運動律を利用すれば如何に重いものでも軽く擧げることが出来る。この運動力を應用して腹部の緊張を圖るのであるが、それは即ち自然体のまゝ、或る運動を開始すると、その運動力即ち惰性で、或る程度まで行くと、動かさうとせんでも尙動かうとするものであるから、それを急に踏みつけてその力を利用して、腹部の緊張を助けるのである。『腹部の緊張を爲る爲に脚の運動を利用するといふことは昔からよいことではないが、頗る面白い事で、確かに一新邊軸を明かにしたものであり。又その説明に就いても前段即ち脚の運動に依て血を下行せしめる云々のことは、所謂頭寒足熱などいふて古來幾度も力説されて來た説であることは讀者も先刻御承知のことであるが、後段の『運動律を利用して云々』のことは確かにて川合氏獨特の研究から成つたものとして大いにその効を思はねばならぬ。

又同式強健術の基礎と稱する所の氣合なるものはどうかといふに、之も昔の武術などから出て居るもので、千字つめるどころ矢張その終極の目的は氣海丹田に力を込めて、下腹部を緊張させることに歸着するのである。故に氣合は即ち腹力を意味するもので、川合式に於ても矢張この腹力養成を以

て總ての活動の根原と見てゐることが分る。叙上の見地よりして、川合氏は、腹力の緊張を以て運動の根據として各部分の筋肉を緊張せしむるのである。そしてこの腹力の緊張を助くるためには脚を自然に動かしての惰力を利用して脚より下腹部に向つて力を込むるのである。然らば、その強健術とは如何なる方法でやるのであるか、之を氏の練習法に従つて説明すると次節に如くである。

第三 川合式強健術練習法

練習の注 以上の説明によつて、川合式強健術なるものは、抑々如何なることを主眼とする意と準備 ものであるかといふことは略了解されたことであらうと思ふが、更に之から説明するその實際の方法について、之を研究して貫ひ度い。川合氏は先づその運動を切むる前の注意とし、準備として下の諸項を提示してゐる。注意その物が已に一種の健康法運動法となつてゐるから熟讀玩味さるべきである。

- 一、運動を交互にする精神を忘れざること。
- 一、基本姿勢として、自然体をとること。

- 一、腫光は不眠を以て一貫すべきこと。
- 一、腹筋に極度の緊張をなすこと。
- 一、脚の踏み附を確りすること。
- 一、目的の筋肉を極度に緊張して、閃電的に、最も急激なる運動を行ふべきこと。
- 一、而も運動は焦らず、急がず、確りドシリ／＼とやること。
- 一、虚弱者は、速度の應用を加減して始めは静かにし、次第々々に急速になすこと。
- 一、拳の握り方を、規定の如くすること。(その説明は後にする。)
- 一、なるべく輕装して、身体を十分に寛がすべきこと。天然の姿は裸体であるから、猿股一つでやれば最も妙である。
- 一、なるべく板の間の上にてやること。之は總ての運動が最も快く出来るからである。
- 一、起床直ちに、顔も洗はざる内、わが床上を道場として行ふこと。朝は最も精力旺盛の時、何人も夜よりは身長が伸びてゐる。但し便宜上、他の時間を選ぶ事は差支へないが、慣習的に繼續せんと欲せば、その時間を一定する必要がある、それには前述の理由で朝が一番よい。
- 一、食事と運動との間は、少くとも三十分位の餘裕間隔を置くこと、運動後直ちに食事をすること、食後直ちに運動を行ふことも共に慎まねばならない。

- 一、運動後、直ちに水を飲まぬこと。水を飲めば、折角の元氣を消すことがあるから、暫く堪へて平常の呼吸に復するを待たねばならない。但し運動後、口を嗽ぐは最も宜い。
- 一、運動回数は、増加する必要なきこと。氣合を以て十分にやれば、却つて回数を減することが出来る。
- 一、呼吸は必ず鼻でし、運動中の呼吸は自然のまゝに放任すること。但し氣合を込める時は、必ず吸ふ息にあらずして、將に吐かむとする刹那なることが必要である。これから吸はうとする時が、人間は一番弱いもので、此の瞬間に於ては強者も弱者、達人も未熟者と同様である。かの當身は此の呼吸を圖つて突いて始めてその功を奏する。
- 一、筋肉の緊張法即ち力の入方は、柔道の掛、擊劍の打込、銃劍術の突と等しく、瞬間の力をストツと加ふるのであるが、それは、目的の筋肉と、腹筋とのみである事を注意せねばならない。而して腹筋の極度の緊張は脚から来る。
- 一、運動後、直ちに仰向きに、ビシヤリと大の字形に横はり、約二分間休養すること。これは非常に良いことで、この時の快感は、實に名狀し難いものである。これを川合式の名稱で『仰臥式純自然体』といつてゐる。
- 一、運動は永續的に行ふこと。運動は醫藥でない。米の飯である。只常食せよ、一時に多きを欲

するな。永續せよ。たゞ永續せよ、永續さへすれば効果はあるのである。
一、一切の妄念に煩はさるゝこと無く、虚心平氣にこれを行ふこと、氣合に熟すれば、自ら其處に至る事が出来る。

基本動作

以上は川合式強健術を實行する上に於いて常に心がけておねばならぬ準備注意を個條書にしたものであるが、更に茲に是非紹介せねばならぬのは、川合氏の所謂

「基本動作」である。

これは練修法として、日々行ふべきものではないが、運動に取りかゝる準備動作として、豫め慣熟しておくこと、大變都合がよいといふものである。例によつて個條書すれば下の如くである。

- 一、自然體をとつて直立する。
- 一、全身、何れの筋肉にも力を入れないで、踵と踵との間隔を約三寸にする。
- 一、拳の握り方を、規定の如くする。
- 一、グイッと首を上げて、曙光を定むる。
- 一、重心は全く腰に落つる様にする。
- 一、右足で軽く地を踏み、續いて左足でも軽く踏み、隙かさず右足で強く踏み付け、同時に左脚は、膝を曲げぬ様にして、側方へ上ぐる。

一、強く踏み附けると共に、重心は全く右脚の踵に落ち、腹筋は自然に緊張する。その緊張の強弱は、期せずとも、踏附の強弱に正比例するものである。

一、上體には何時も力を入れない。

一、左脚の踏み附け方も、之に同じ。

尙注意すべきことは下の如くである。足の踏み方がバラ／＼になつては、何の効果もない。トン、トン、トンと調子よく行つて、最後の踏み附けに、全生命をぶち込む氣合がなくてはならない。一方の脚の踏み附けと同時に他方の脚を側方へ上ぐる所に不可言の妙味がある。それには膝の曲らぬ様に注意することが肝要である。脚の踏み附けの時、殊更、踏み付ける様では駄目である。即ち脚を踏み附けたる際に生じたる力と、上體の重さとが、腹筋にてぶつかり合ひ踏みつけぬ方の脚と上體とは、少しも力が這入らぬ様でなくてはならない。

踏みつけたる時には少しく腰をひねり臍部を踏みつけたる脚の上にあらしむるがよい。然かし、これは、力の入れ方に自由を得るやうにならねば出来ぬ事である。

要領に合つてゐるか否か、即ち踏み附の瞬間、體重がアキレス腱より踵に落ちて、その衝動が完全に腹筋に行つてゐるか否かはトン、トンと云ふ音で識別する事が出来る。そのトン、トンといふ音の中に言ふべからざる美妙の趣があつて、硬い、強い裡に、自然體の軟かい、無理のない響がある。こ

これは即ち男性美の嚆矢である。健康の呂律である。座敷の都合でこの踏附を應用せずして特に、意志の力によつて、腹に力を入れる時は、この壯快なる趣味は減せられる。(川合氏の説明も茲に到つて立派な哲學になつてゐる感がある。)

踏み附けたる足の爪先はなるべく外方に向かへばならない。爪先が前方に向く程踏附は弱くなり内方に向けば力は、殆んど這入らない。踏み附けたる時の爪先の位置は相撲取りが、腰を下ろして、四



股を踏む時のそれと同じきがよいのである。これによつて四股を踏むのは、無意義のものでない事かわかる。爪先の踏み込を練習するには、交互に、一方の足の前へ踏み込む様にする。

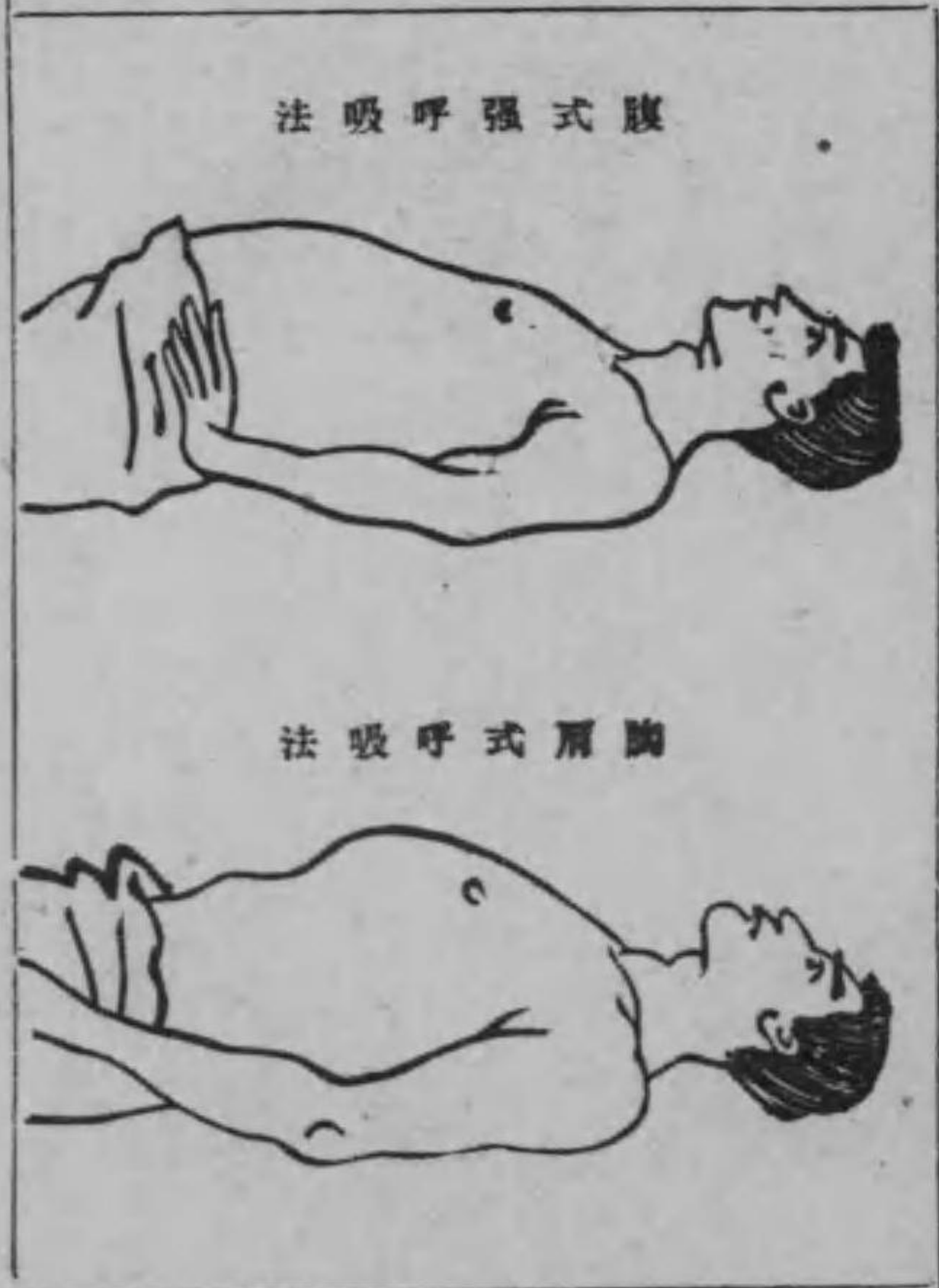
(一) 胸腹肩式内臓操練法 (肺と横隔膜)

此の法は朝、眼が醒めてまだ床を出ぬ前と、夜床へ入つてからと、一日に二度、一度に五回づゝ行

ふものである。

仰臥式自然体

一、枕なしに仰臥し、全身に力を入れない。
一、視線を頭上、稍後方に定む。(視線をや、後方にすべく顎を少し突き出す氣味を少し出さず、ぼうつと



謂不脱で、ぼうつとしてゐねばならぬ。瞑目しても、妨げない。
一、兩踵を一尺ばかり離して、兩脚を伸ばしたま、開く(爪先を立てぬ事である。)
一、四指を腹部に、拇

床中運動法

一、口を閉ぢ、鼻より徐ろに空気を吸ひ込みて、腹部を出来るだけふくらませます。たい大きく腹を膨らすを目的とする。但し呼吸を停止してはならない。

數回行ふがよい。さうすると陳廢の穢氣を拭ひさり心氣爽快となる。

其他の注意

腹式の時には、空氣もそろりと吸ひ込みながら肺底を膨らし、横膈膜を下げて下腹を突き出すのであるが、空氣をすつかり吸ひ込んでも、尙ほ横膈膜を下げて腹をふくらし得るものであるから。此の場合には正式と逆式とを併用したやうなものである。但し普通逆式と異なる點は、腹直筋は、緊縮したのではなくて緊張したことである。

呼吸の時は、筋肉は、全然緩弛休養させるのが原則であるが、腹式の時、空氣をすつかり吸ひ込みて更に横膈膜の壓下のみにて、腹部を膨脹させる時、腰骨はそる様になつて痛き程、力が這入り、兩脚は少しく伸ばすが如き形となる。その間接に起る筋肉の緊張は、全く自然の結果で、特に力を入るゝのでない事に注意せねばならない。

胸の時は肋間筋を伸ばして、肋骨を擴げる計りでなく、體骨にあてたる拇指に力を入れて肘を張り肩を後ろに引く様にして、その擴張を助くることに心を用ひねばならない。呼吸は出來得る限り、穩かに、靜かに、且つ自然にして、無理のない様にする。

腹式で息を出す時には、極めて、長く力強くするのがよいが、ウーンと一息に縷の如くゆかない時は、中途、少しづつ息を足しながら成るべく無理のない様につとめ、要領に合して、而かも樂に出來る様になさねばならない。

胸式の時、胸を出來る丈け、横に開きて口より充分に肺の内部に空氣を吸ひ込まねばならない。仰臥の時、兩足爪先は力を抜いて各々外方に倒さねばならない。

(二) 第一練習法 (前腕筋肉)

運動前の姿勢

- 一、拳の握り方を規定の如くになし、兩腕は體側に沿うて、普通よりも尙ほ寬かに垂下する。(拳の握り方は各運動法を通じて凡て同一である。四八四頁参照)
- 一、兩足の開き方は、ほぼ直角、しかし踵と踵とを密接させず、其間隔約三寸。
- 一、全身、何れの筋肉にも力を入れない。
- 一、首を俯して、つゝましやかに「靜かなること林」の如き姿となる。
- 一、精神落ち着くや、遽かに急激なる緊張を、腹直筋に與へ、同時に頸部筋肉に力を入れてグイッと首を擡ぐ。

- 一、同時に、兩眼をバツと見開いて視線をキツと虚空に定む(兩眼の水平線より稍々高き所)
- 一、腹筋の力を抜いて、曙光を無邪氣にし、淡懷、水の如く呼吸を調ふ。これを「自然本體」といふ。これが靜の極である。動の極は氣台を込めてグイツと行ふ一舉動であるが、それを行ふ度にすつかり全身の力を抜き、此の姿勢にまた歸つて後の運動に移るのである。

一、上體は眞直にして崩さず、左を少し後方へ引き、その儘、腰を下して、左膝を地に着け、重心がすつかり、左膝に落ちる様にする(準備姿勢)
 以上までは、前腕筋肉緊張の準備姿勢で少しも力を入れない。

前腕筋肉運動法

一、右足を一步、横に、真横に股を開いて踏出すと共に、
 一、右腕を曲げて、體側にあげ、急激にそのまゝ、原位置に復せしむると同時に、
 右拳を握りしめて、前腕筋肉を緊張させる。『拳は南山の猛虎を搏つ』の概がなければならぬ。
 一、上腕は體側に密接し、前腕はこれと直角、掌は上方に向く。
 一、前腕筋肉の大緊張と、腹筋の極度の緊張と同時に、腹のドン底より『エイッ』と掛聲を爲す。
 一、左拳は握つたまゝ垂下する。

一、體の上下と共に、視線の角度を變じてはならない。
 一、掛聲を終り、呼吸を計つて、徐ろに立ち、自然體に歸る。
 以上で右前腕筋肉一回の運動が終るので、右方三回の後、左方二回の運動に移る。

第一練習

この運動の目的は、前腕筋肉の緊張と下腹部の緊張とで、掛け聲による氣合を重んずるものであるから、最も勇ましく、強く腹の底より確り發聲して四邊の空氣をビリビリと震動させる意氣でやらねばならぬ。腰を下ろし脚を側方に踏み出した時——踵を踏み附

けるや否や、その力で、腹筋を緊張させ、その瞬間の勢を利用して、全く力を抜きたる前腕を急激に體側に引きつけ、緊張させるのであるが、前腕筋肉の緊張は、拳を確かり握りしめて、始めて充分にその目的を達するを得るものである事は忘れてはならない。
 尙其他の注意としては、地に附けたる膝と踏み出したる足とは、一直線上にある様にし上體は正しく前方に向ける、前腕と、腹筋以外は、悉く緩弛させる事に留意する。臀部は踵に附けないで、腰は眞直にして立つ、踏み出したる足の爪先は、正しく側方に向ひ、他方の脚は膝を附けて、爪先は立つ、爪先を倒せば姿勢は著しく脆くなる。膝をつく時にはその足を、そのまゝ斜に後ろに引くのである。上體は眞直にする。

(三) 第二練習法の甲 (上膊二頭筋)

第二練習法

一、直立不動、無我無心、全身に力を入れず、自然本體の姿勢を執る。
 一、視線を定む、腕は緩く垂る。拳を作る(以上運動前の姿勢)
 一、力を抜いたまゝ、右脚で軽く踏み附け更に左脚でも軽く踏みつけ、隙かさず右脚を高くあげて力強くトンと踏附け、左脚を側方にあぐ(最後の足踏の時は、右足爪先がなるべく外に向く様にとむる。そして側方にあぐた左脚は、眞直に伸ばして、なるべく後方にやる様にする)。

一、同時に、右上腕を脇下に密接させたるまゝ、拳を肩に衝つ着けんばかりの氣込で急激に腕を曲げ上膊二頭筋、即ち力瘤を緊張させ、下腹部に、ウンと力を込める。但し此際右脚を踏み附けると、左脚を上げること、右腕を曲げること、腹に力を入れることの四つが、寸分の差もなく、同時に出来る様に注意せねばならぬ。バラ／＼になつては、殆んど價値のないものと知らねばならぬ。

目的及注意

脚を踏み附けて、拳を急激にあげ、上膊二頭筋及下腹に緊張を與へたる時目的以外の筋肉まで、固張させぬ様注意し、極めて軽く自然に樂に圓轉潤達の趣を失



四六二
一、拳を上ぐるや、否や、直ちに力を抜いておろし左脚も静かに原位置に復して自然體となる。
以上は右腕、上膊二頭筋一回の型で、左腕の運動も亦これと同じである。
その行り方は右二回の後、左二回。

つてはならない。初心者は兎角、齒を喰ひしぱり、眼を怒らし全身を鞏固にして、棒を突つ立てたるが如き姿にならんとする嫌がある。
踏みつけて肘を曲げ前腕を上げ上膊二頭筋を緊張させた時、上體は少しく前に曲げその腕の方へ傾く様になる。上腕は體側を離れぬ様にせねばならぬ。
一筋の筋張が根本原則であつて腹筋の緊張は中心を確りして、それを充分にやる處の手段方便である。即ち姿勢を整へて精力の集注を容易ならしめんと心理的意味も含むものであるから、各個の筋肉の緊張よりも腹筋の緊張が勝ることも劣らぬ様注意を要する。慣熟すれば、自ら出來てかゝる配慮を要せないやうになる。拳は正しく肩の前方に附ける。

(四) 第二練習法の乙 (上膊三頭筋)

第二練習法の乙

一、右足の爪先を前方に向け、左足はこれとほぼ直角、踵と踵とを着けず、首は前方に向く(これを右自然體といふ)
一、曙光を定む、拳を握る(以上運動前の姿勢)
一、右脚より歩み出し、一、二、三と三歩目に右股を高く上げて、左足先の前方に、力強く踏み込むと同時に、左脚をあげ、重心をすつかり、右足に落して一本立ちとなり、上體を右に廻はす。

此の時、右上腕は體側に密接させ、左掌は開いて右拳に持ち添へ體の廻轉力を利用して右拳の甲を急激に肩へ打ちつける氣込にて上膊三頭筋を緊張させる。(右足で一本立となる時、右足爪先で一寸廻轉するのである。)

一、其際下腹部にも急激にして極度の緊張を與ふ。

一、秒時の後、身體に残る情勢で、左脚を一步前方に踏み出し、右足をこれに引き着けて全く力を抜き、自然體に復す。

一、右で右腕、上膊三頭筋一回の運動を終るので、右二回の後、左二回。

目的及注意

體を廻はして、右腕を曲げた時、上體の重みが右上腕にかゝるやうになし、左掌は右拳をつかんで肩に押しつけ、以て上膊三頭筋の緊張を援けさせる。腕を曲げ拳の甲を肩に附けるやうにして、上膊三頭筋を緊張させた時一方の手を以て、その緊張を助くるにはなるべく小指の部を強く押へつけるやうにする。此の補助的舉動は真に一瞬時でその手は直ちに放下する。上げたる脚は、力を抜き爪先を下げて、なるべく腹部の近くに持つて来る。(かくすれば最もよく腹部の緊張を助成する。)

踏み附けて腕を曲げ、片足立となつた時、體を少しく外方にまはすと共に足の踵は、少しく内方に轉ずる。これは自然の勢である。拳の甲は、正しく肩の前方に附く様にする、上腕を體側より離さない。

ない。體をまわしたる時、首は一旦その方向に轉じ、左足を踏み出して、姿勢を復したる時再び前方に向くも差支へはない。但し始めより前方に向けたる儘ならば最も可い。

(五) 第三練習法 (三角筋)

第三練習法

一、自然本體の姿勢を執つて直立する。

一、拳を作り、兩腕を寛々垂下する。(以上運動前の姿勢)

一、右足を廣く、右真横に踏み出し、直ちに左足を引き着け、トン、トントンといふ調子をはさず、左足尖にて爪立ち、左に廻轉して、全く後ろ向きとならんとする時、

一、一寸腰を下げて右足で激しく踏み附け、右脚を高くあげて、トンと右方に踏み込み、(廻轉しない時より云へば左方にあたる。)

一、その途端、右腕の肘を曲げ、振り飛ばすが如き勢で肩にあげ、極めて猛烈に、急速に三角筋を緊張させる。

一、左拳は少しも力を入れず、同時に軽く後腰に當てる。

一、踏み出したる右脚は曲げ左脚は充分に伸ばす。

一、上體は何時も真直にする。

一、右足を引き着くと共に、スツカリ力を抜いて、静の極に歸る。
右二回の後、左二回行ふのである。

其他の注意

右脚を一步踏み出して左足を引着け重心を左足爪先に落とし、全身に力を入れない處、次に來る壯烈なる動作に、集注すべき精力を蓄積するものであるから是を餘計な舉動として、等閑視せないやうに注意する。

一方に踏み出したはづみで、重心が、引きつけた脚に落ち、姿勢の確整を保つや否や、直ちに踏み込んだる脚を上げて、體をかはし直後が正面に向く様にする。此の場合、上體は正しく前に向ひ、踏み込んだ脚の膝は曲げ兩足爪先は直角をなす様になせ。體をまはす時には少しも力を入れず、兩腕は振飛ばす様にして踏み込んだ方の腕をあぐ、他方の腕は、體に捲きつくる様にして背部にあつ、此の動作がすらくと行つて無理のない様にせねばならない。踏み込んだ瞬間に、始て腹筋を緊張させる事に注意する。

(六) 第四練習法 (頸部筋肉)

第四練習法

一、坐して、全身に力を入れず、兩脚を開いて前に投げ出し、兩手は、四指を内股に、拇指を外にして、兩膝に當てる。

- 一、首をキツと上げて、眼睛を前方に定む(これを靜坐式自然體と稱す)以上運動前の姿勢
- 一、腰をグツと右に捻り、同時に下腹に力を含め、體を斜に右へ倒す。倒れる時、兩脚を伸ばした儘、地より離して上げ、右掌(右腕全體も之に添ふ、肘を曲ぐるにあらず)と右脚全體とを以て地を打ち、
- 一、右腕は體側に添ふて、彈機の如く身體を支ふ。右脚は伸してピタリと地に接する。
- 一、左脚は拇指と踵とに力を入れ、虚空を踏み附ける心極度の緊張を與へる。
- 一、倒れると同時に、前方に定めた眼光を、左足拇趾の爪先に注ぐ。
- 一、左腕は力を入れず、初の儘に膝にあて置く。



第四練習法

一、倒れたる時に頭を地につけず、腮を胸につける心持にて擡ぐ、此の時、頸部筋肉と腹筋とに、最大

一、かくして右腕にて體側の地を打ち、彈機の如くに軽く、身體を起して、原姿勢に復するや、直ちに視線は、キツト前方の原角度に復す。

一、體を捻つてより倒れて地を打ち、眼を爪先に注ぐ迄、スラ／＼と調子よく連続して隙の出來ぬやう注意せねばならない。

④ なほ起きかゝつて、視線を原角度に定むるまで、氣合の抜けぬやうにする。

一、倒れた時は、投げ付けられて、敗けた時の心持となり、紛々たる競争心や榮譽心を捨て、恬淡虚無の心胸となる。

一、かくて原姿勢に復してから自然體となる。

右二回の後左二回づゝ行ふ。

其他の注意

身體を倒したる時、脚と上體とは真直ぐになし、正面と垂直をなす様にせよ。體は真横にして、身體の正面と地面とは垂直になる様にとめよ、上げたる脚は地に伸ばしたる脚の真上にあるやうにし。脚の足裏と地面とは平行する様にする。脛は胸につける様にして視線は上げたる脚の爪先に注ぐ。かくすれば上げたる脚の方の頸部筋肉は自ら緊張する。

足裏が地面と平行になるやうにすれば、上げたる足の爪先へは、自ら力が入り来る。この脚力は腹力の維持のため——而して腹力は頸部筋肉緊張を確りさせるためである。

最初腹直筋を緊張させるのは他方の脚を打ち附けたる時、自然に出来るもので、腹にのみ、殊更に力を入れたものではない事を注意せねばならない。

ろ(七) 第五 練習法 (大胸筋)

第五 練習法

一、柱の一尺ばかり前に直立し、全身に力を入れずして、自然本體の姿勢をとる。

一、右手を軽く柱に當てる。——肩の高さの部分に、(以上運動前の姿勢)

一、右足を一步、右真横に踏み出し、直ちに、左足をこれに引き着くるや否や身體の重みを、悉く左脚に託し、右脚を伸して高く側方にあぐ。

一、同時に左足爪足で左方に廻轉し右脚は膝を曲げて、劇しく左方に踏み込む。

一、その際、上體は全く左方に向き、右腕は肘を曲げ掌を開きて、柱を前方に押す。

一、勢を利用した上體は、前に出でんとし、しかも腕で、柱に支へられるので、大胸筋は、痛みを覺ゆる程自ら極度の緊張をなすのである。

一、左脚を右脚に引き着けて直立し、身體全部の筋肉を緩弛させ、自然體に復する。

一、左脚を前方に伸ばし、右足を爪立て、それを軸として、右に轉廻しながら左足を右に踏み込み、

左大胸筋を緊張させる順序は前に同じである。

- 一、但し柱に當てた右手は、轉廻の際に左手に持ち換ゆる。
- 左右交々にやり、回数は各二回宛行ふ。

其他の注意

手の柱にあたる部分は踏み込んだ場合に丁度、乳の邊にあるのがよい。なるべく柱に近よりて動作する。踏み込んだ時、柱と反對の方向に上體を向くるやうにすれば、大胸筋の緊張は最も旺である。柱の方へ向くるに従つて、その緊張が不充分となる惧がある。體をかはし、脚を踏み込むの要領は、第三練習法三角筋の運動と同一でよい。

(八) 第六 練習法 (廣背筋)

- 一、兩腕を伸張して、俯伏したる時、頭部より脚部に至るまで、水平を保ち得る程の高さの場所、(机、椅子、踏臺或は窓の脇等適宜)に兩足の爪先を架す。
- 一、兩腕は、体と地との平行線に、直角となるやうに眞直に伸ばし、掌は、五指を揃へて、地に突く。
- 一、兩手の間隔は體側に添ふの位置、即ち体が丁度この間にはまる丈の位置をとる。
- 一、頭は眞直にし、視線は兩手の眞中の地に注ぐ。

- 一、兩掌及び足端は位置を變へぬ儘、急激に、出來得る限り低く下す。
- 一、体を上下する時、膝と腕とが曲らぬやうに注意する。
- 一、腰を上げた時、兩掌を以て強く地を押し兩踵に力を込めて、空間(踵は踏臺に着いて居らぬ故に、踏み附くるが如くするがよい)腹筋の緊張と共に廣背筋は自ら最大極度の緊張をなすのである。

上より下に移つて、一回の運動となし、すべてで之れを三回行ふ。
 体を下ろしたる時には全身力を入れず、腰を上げた時に、兩足踵で空を踏みつけるやうにし、兩手で地を押しつける。兩腕、兩膝が曲らぬことが肝要である。足をかける場所の高さは、体を架して身体が水平になる位が、最も理想的である。
 もしそれ丈のものが得られなば、極く僅かの高さでも足を架するのを得策とする。それでも全然足臺を用ひぬとは効果の點に於ても運動上の興味に於ても、非常の差があるものである。

(九) 第七 練習法 (腹直筋)

- 一、右方(今まで一室の或方角を前方と定めて運動したるに對して云ふ)に向いて立ち、踵と踵との間約一尺、自然體(以上運動前の姿勢)

氣合發聲練習法

- 一、突如、兩掌を以て、各兩股を打ち兩足に覺醒を與へ、腹金を緊張させる。
 - 一、その瞬間、秒時の隙もなく、急激に体をかはして、左脚を一步、眞後に退き、始めて正面に振り向くと同時に、キツと曙光を電のやうに走らせて前方臍の高さと思はるゝ空間に注ぐ。
 - 一、右脚はそのまゝ、膝を折り、左脚は伸ばす。
 - 一、振り向く勢にて、左拳は後腰に、右拳は下腹部に當つ（膝を打つや否や拳を作る）
 - 一、氣魄を、下腹丹田に收む。
 - 一、兩手を下腹部にあつ（裸ならば猿股の帯を攫む。規定の握り方をなすのではない）
 - 一、（イ）呼吸を腹のドン底に、押し附ける心持で。（ロ）急激なる極度の大緊張を腹直筋に與ふ（ハ）右拳を以て、急激にウンと下腹を押す。（ニ）左足の拇指に力を入れ、踵をあげて、急速に確り、踏み附ける。（踵の踏み附けと、次に述ぶる發聲とは同時にする）
 - 一、以上の諸動作と同時に『エイッ』『ヤッ』『エイッ』と、腹から掛聲をする。此の發聲の時、一々踵を踏み附けて（拇指に力を入れ）腹筋を極度に緊張させ、その度毎に、兩拳で一々腹筋を押し附け、聲を腹のドン底より、グツ、グツと採み出す如くに行ふ。
 - 一、最後の發聲を、最も力強くやる。
- 運動回数は右の一回。たゞ一回でよい。

其他の注意

活力を込め新生命をぶち込んでやれば回数も多くやるの必要は斷じて無い。これに反し無氣力、無元氣の遣り方にては、日々二時間若しくは三時間の永きに亘つて運動するもその効果は、徒らに疲勞を招くに過ぎないのである。殊にそれが不合理不規則の方法であれば、その受くる生理上の害毒は時間の永き程、却つて甚しいのである。

一方を正面と假定すれば、体を眞横に置きてそれと直角をなす様になし、左脚を引いて体を正面になしたる場合には、右足爪先と正面とは直角をなし、右足爪先と左足爪先は直角をなす様に姿勢を執り、將に左脚を後方に引かむとする時兩手を以て兩股を打て覺醒を與へ少しく腰を下げて左脚の力を抜きズンと一度に前項の姿勢を執る處に無限の妙趣がある。此の姿勢の出來たる時の上体は少しく前方に傾く、折りたる右膝の下部と股とのなす角度は、直角よりも鋭角をなすのがよい。さうすれば踵の踏み附けから出た衝動が充分に腹筋へ響き來るが故である。

(十) 第八練習法 (土脚四頭筋)

第八練習法

- 一、自然本体を執りて、寛かに直立し、視線を定める。
- 一、兩腕は、力を抜いて垂下し、手は拳を作る。(以上運動前の姿勢)
- 一、そのまゝ一、二と前に進み、三步目に兩足を揃へて腰を下ろし全身の重みが、アキレス腱から

兩足爪先に落つる様にする。(兩足は爪立つ)

一、重心が兩足爪先に落つるや否や、即ち、腰を下ろすや否や、彈機をはじくが如く、脚に力を入れて腹筋を緊張させ、その途端、突作の勢ひを利用して跳躍する。

一、身体が虚空にある間は、脚を縮め兩腕を肩の高さに上げ、腹の外、いづれにも力を入れず、フツクリとした毬の如くならねばならない。

一、地に落ち来るや、爪先に力を入れて、上脚二頭筋に急激なる緊張を興へ、その勢にて再び跳躍する。

一、前方に伸したる兩腕のみに、瞬間の力を興へて、空を撲つ。

一、三回、跳躍を連続して、起立するや、肩の高さに前方へ伸ばしたる腕を下ろして膝を打つ。

一、扱て、自然體にかへり、スツカリ力を抜く、跳躍回数は三。

其他の注意

跳躍の際は腹の外、何れの筋肉をも緊張させることなく、身體が他に落ちたる上體を真直にし、腰を下ろして爪立てば上脚二頭筋は自ら極度の緊張をなすのである。

跳躍する時、全身に力を入れば、姿勢崩れ易く從つて上脚二頭筋の緊張は完全なることを得るのである、跳ね上りたる時、腹部の外は、全然力を入れず、丁度風船玉のやうにせねばならない。

跳躍の機會は、身體を進めて、運動律を生せしめ、三步目に腰を下ろすや否やその反動を利用して跳

ね上げれば、最も自然に無理がなく出来るものである。

(十一) 第九 練習法 (上脚二頭筋)

第九、練習法

一、邪氣に、直立し、兩腕を垂下し、拳を作る(運動前の姿勢)

一、右足で、一步進み更に左足で一步進み、次に右足を進む。(これまでは自然體で全身何れにも力を入れず、極めて、平氣に自然に、あわてず、せかす、膝をあげて、足を進むる。

一、その右足を進む途端、急激に腹筋を緊張させ、全力を込めて、右脚を真直に蹴上ぐ、上脚二頭筋は、自ら極度の緊張をする。

一、蹴上げたる刹那は、や、腰を曲げ右脚は十分に伸ばして膝の折れぬ様に注意する。

一、蹴上げたる時、視線は上方、即ち或る何物かを、無邊際の上に蹴上げて、その行方を追ふの氣味で爪先に注ぐ。

一、蹴上げたる時、左足は伸ばして爪先で立つ。

一、蹴上げた足を下した時は、兩足とも爪先で立ち、タヂ／＼して氣合をゆるめぬやう注意する。

一、爪先で立つや、直ちに右膝を少し折つて、同時に左足にて一步退き、後右脚を伸したるまゝそ

の位置まで引き、更に同様の型で左足で一步退き、又右足を引きて原位置に復し、始めて兩踵を他に下ろす。

一、蹴上げたる足が下におりたる時、視線はもとの自然の角度に歸る。

以上が右脚一回の運動で、右方二回の後、左方二回の運動に移つる。

一、右足を蹴上げる時は、右足より踏



第九練習法

目的及注意

この運動の目的は、純粹なる動作の敏活であるが、直接最大極度の緊張をなすは上脚、四頭筋であるから、もし蹴上げの際、膝が曲つて居れば、この筋の緊張を得ることは出来ない。それで日本人の如く永く坐る習慣に在る者は始めは却々足を充分に伸したる儘きはしめる。

にて高く蹴上ぐることは出来ない。しかし飽くまでも注意して、熱心にやれば、首より高く蹴上ぐることは必らずしも永き練習は要せないのであらう。

將に蹴上げむとする時、上体を少しく前に曲げ一方の脚の踏み附けを確りやつて腹に力を込め、蹴上げる右の方をすつかり伸ばして脚裏で地をするが如くすることが此の運動に於て上踏二頭筋を緊張せしむる要領の秘訣である。これさへ分れば、どんな人でも、足先を頭並まで蹴上ぐることは、決して六づかしいことではない。

(十二) 第十練修法 (腓腸筋)

一、柱の一尺ばかり前に直立する。自然体、

一、拇指を前の平に、四指を横の平にして、兩手を寛く、柱にあつ(運動前の姿勢)

一、氣合を込め、右足で先づ地を踏みつけ、更に左足を以て、強へ地を踏み付けるや否や(此の時、腹筋は、脚の踏みつけの強弱と、正比例して、緊張す。かゝる餘計な舉動をなすは、かくして腹に力を込め、その瞬間の勢を利用し、次に來る右脚の動作を充分に、確りなさんがため、そこに云ふべからざる妙味が潜在するのである。)

一、氣合をゆるめす直ちに右足裏を以て、柱の下部を掬ひ上げる様にして、急激に拂ひつけ、下腹

部と共に、腓腸筋に強固なる緊張を與ふ。

一、蹴つた足の裏の、柱に當たる位置は右脚を十分、前に伸ばして、膝の曲らない程度とする。尤も足裏全部を柱にかくるのではなくして、その半即ち俗に所謂「土踏ます」の所が、柱の角にあたる位である。

一、右脚を以て蹴つた時、左脚の膝が曲らぬやうに注意せねばならない。

一、上体は、柱を支ふる指先に至るまで、少しも力を入れない。

一、蹴つた後は、直ちに原位置に復し、同時に力を抜いて、自然体に復へる。

一、右にて右脚一回の運動、右方二回を隙の無き様（一運動毎に、力を抜くは無論である）迅速に續けたる後左方に移り同じく二回。

一、左方の時は、左足より踏み始めて右にも移る。足踏みより、柱を拂ふまで、調子よく連續して寸分の隙があつてはならない。

備考 この練修法は、一面動作の敏捷を期するものであるが生理上、直接の効果は、下脚の鍛錬にある。しかしその主旨は武術より來り、最も氣合を重するものであるから、柱は恰も生物の如く心得、急激に、迅速に、閃電的に、活氣を込めて蹴り、而かもあわてず、調子を崩さず、以てその効果を十分ならしめねばならない。柱を蹴つた時に、その音は手を以て、肥へたる股を打ちたるが如き勢ひ

がなければならぬ、恐るゝ蹴つては、音も悪しく、力も入らず、従つてその効果は甚だ少ないのである。足裏を打ち附けたる時、兩膝の曲らぬこと、足の拇趾に力の這つて居ること、この二つが出来れば、腓腸筋の緊張は自ら出來得る。尙ほもう一つ肝要なるは、上体に力を入れぬことである。

本 修 法 の 強 健 術 の 練 習 法 は 以 上 の 如 き も の で あ る が、尙ほ、記憶に便ならしむるが爲め運動回数に、各練修法の運動回数を、更めて茲に一括して見よう。

腹胸肩式内臓法 肺と横隔膜の運動)朝五回、夜五回。

第一練修法(前腕筋肉の運動)右二回の後左二回。

第二練修法の甲(上膊二頭筋の運動)右二回の後左二回。

第二練修法の乙(上膊三頭筋の運動)右二回の後左二回。

第三練修法(三角筋の運動)右二回の後、左二回。

第四練修法(頭部筋肉の運動)右二回の後左二回。

第五練修法(大胸筋の運動)左右交互にて各三回。

第六練修法(廣背筋の運動)三回。

第七練修法(腹筋の運動)一回。

第八練修法(上脚四頭筋の運動)三回。

第九練修法(上脚二頭筋の運動)右二回の後、左二回。
第十練修法(肺腸筋)右二回の後左二回。

第四 川合氏の四大要件と運動法

川合氏の『強健術』が筋肉の發達、内臓の壯健、体格の均整、動作の敏活といふ四大要件を備へてゐる事は、すでに述べた處であるが、氏の運動法が、それをどの點に於てその要件を顯はしてゐるかに就て少しく述べて置かねばならぬ。

筋肉の發達 編者が川合式を以て筋骨主眼の健康法中に置いた程で、一言にしてつくせば氏のと川合式 運動修練法の殆んど凡てが、此の目的になつてゐるといふ事が出来る。筋肉は人体の全部に亘つて居るものであるから、その主要なるものへ個々の運動を與へるとすると、自然その種類が多くなつて來ることは已むを得ないことであらう。且また体格の均整といひ、動作の敏活といふも、直接間接に筋肉の問題と關聯してゐるから、内臓の壯健法を除けば殆んどこれに屬して居るともいへるのである。今、個々に運動を與へる主要筋肉の位置と、これが發達を促す練習法の順とを左に示して見よう、そしてそれは先づ前腕、上腕、肩、頸、背、胸、腹、上脚、下脚の主なる筋肉に働いて行くのである。

前腕筋肉 これは俗にいふ二の腕の筋肉で内轉筋や外轉筋などの色々な筋肉から出來てゐる。第一練習法がこれに屬する。

上膊二頭筋 是は俗に力瘤といふもの上腕の前にあるのがそれで、第二練習法の甲がこれに屬する。

上膊三頭筋 上腕の後方にある筋肉で第二練習法のそれである。

三角筋 腕が肩に附てゐる所にある筋肉で第三練習法はこの運動である。

頸部筋肉 云ふまでもなく頸部の筋で、第四練習法がその運動法である。体を倒して頸を地につけないで持上げて居る所に非常な力を要するのである。

大胸筋 乳のある所の筋肉、第五練習法。

廣背筋 背部の肩の下にある筋肉で第六練習法が即ちその運動である。

腹直筋 是は臍下にある。特に最も確り鍛へるのは第七練習法であるけれども、氣合を込めてやるのであるから全練修法で鍛鍊する様に出來てゐる。

上脚四頭筋 これは股の前方にある第八練習法がそれである。

上脚二頭筋 股の後にある、第九練習法がこれに屬する。

腓腸筋 下脚後方にある。第十練習法は之に屬するのであるが、車夫などはこれが最もよく發達してゐる。

内臓の壯健 以上に述べた如く、川合式の最も眼目とするところは、矢張筋肉の發達にあるのと川合式で、その運動法の悉くが皆その目的に向つて工風されてあるのであるが、氏自身はその胃頭に所謂四大要件を提唱して居るだけに、矢張その他のことをも決して軽々に付してはゐない。然らば内臓の壯健を圖る爲には、如何なる方法をとつてゐるかといふに、運動法中第一に述べたところの所謂腹胸肩式内臓操練法といふのが、その目的に副ふ所のものである。此の法によれば即ち横膈膜は上下に一時以上の運動をなし、腹部諸機關に刺戟を興ふると共にその胸式呼吸は肋骨を擴大し、肺臓にも十分の運動を興へるのである。内臓は筋肉の鍛錬と共に、十分注意してその壯健を謀らなければならぬものであるが、併し是れのみを目的としての過度の運動は却つて害がある。内臓はもとより非常な運動はしないでも好いやうに出来て居るのであるから、充分確りやると同時に、また極めて靜かに穩かに深くやらねばならぬ。川合式では内臓の壯健法としては、これ一つであるが、その中には東西古今の呼吸法の粹を集めてゐるのである。

體格の均整

第六練習法が之に屬するのであるが、全身に互つて個々の主動筋肉に運動を興へるのであるから全練習法は、期せずして全体の均合を美しくするのである。

動作の敏活

動作の敏活といふことに就いては、川合式は殆ど理想的の運動法といつてもよいと川合式と川合式 位で、その『跳躍』『蹴上げ』『柱打ち』は、直接この目的を達するのであるが、全練

習法が飽くまでも、速度を應用し、氣合を込めて敏速に閃電的にやるのであるから、何れの方法でも動作を活かせしめるのである。そして突作の間に起つた危険などに對して、無用意の中に倏忽として是に處する働の自在を得せしめるのである。

第五 川合式椅子運動法

川合式椅子

川合式強健法の主要部分は、以上段々説き來つたところに依つて盡きて居るわけ運動法とは何ぞ であるが、川合氏は更に前の『臥たまゝ』或は『立つて』する運動法の外に『椅子に

かけたまゝ』出來る運動法を案出した。即ち事務を執りながら、椅子に腰かけたまゝ、各部より、全身に及ぶ運動法で腹力基礎の坐式体育法である。

基本姿勢は坐式自然體であつて、身体の何の部分にも、全く力を入れないで腹筋の緊張と、それを調和させることをするのである。運動上の原則は『強健術』の練習法と同じであるが、只その異なる所は

下の二點である。

- 一、徐々に強く、筋肉を緊張させる事。
- 二、息を出しながら段々ど力を込める事。

椅子に腰かけたまゝで、運動するのであるから、随分窮屈だらうと思はるゝが、その窮屈なるべき

ものを餘り窮屈にも感じさせず、自然に無理がなく出来るやうに工風したところに、此方法の特色があり、又時間がかゝらぬといふところに、忙しい人の日常強健法としての最大の特色がある、即ち川合氏は之に要する時間僅々『四分間』であるといふてゐる。而して茲に坐式体育法といふ言葉を用ひたが、その文字の如く單に椅子に腰かけてばかりではなく、それと殆んど同一形式の方法を以て、布團の上に坐つて行ふことも出来る。その原理その他については、前數段に亘つて説いて來たごとく全く同様であるから、略して直ちにその方法を紹介することにする。

第一運動法

一、椅子に腰かけたまま、兩腕を股の間に置き、左手にて右手首を握る。

(前腕)

一、右手は拳を作る(拳とは食指と、中指とを折つて指頭を掌に附け、そこに指を曲げて寄せ附け、それを第四指にて押さへ、小指をまげて、五指を握りしむるのである。)

一、右掌は上方に向け、左掌は下方に向ける。

一、息を出しながら徐々に、腹へ、力を込め、右手は上に釣り上ぐるが如くし、左手は下へ押し附けるやうにする。

一、力を込むる毎に、息を、いきむが如くにして吐き出し、兩者が、調和してバラ／＼にならぬ様に注意せねばならない。

一、運動終れば、スツカリ力を抜く。

以上の如く右腕三回の後、左腕三回行ふのである。

第二運動法

一、右肘を卓上につき、上膊二頭筋、即ち力瘤が完全に緊張する位置をとる。

(上腕)

一、兩脚の位置はもとのまゝ、左腕は伸ばして手首を椅子の上の横俵にかけ。

一、尻を突き出す様にして腹に力を込め息を出す。

一、同時に拳を肩の方へ引き附けるやうにして上腕に力を込める。その際、左手首は曲げて力を入れ、椅子の棒を引き附けるが如くする。

一、息を強く吐き出して腹に力を入れることと力を上腕に込むることとは、同時に出来なければならぬ。

以上の運動を右三回の後左三回行ふ。

第三運動法

兩肘を卓上につき、掌が下に向く様にして十指を組合す。

(肩)

一、肩に力を入れて左右交互に引つ張り合ふ様にする。呼吸の調和を忘れてはならない。

一、右肩に力を入れて右に引く時は首は充分左に向く、但し左肩の時は同様に右に向く。

右、左、交互にて運動數合せて六。

第四運動法

一、右腕を静かに椅子の後ろに廻はして背部の横棒に巻き附ける。

四八六

(胸)

一、左腕も同様にする。

一、脊のびをして兩腕を下方に伸ばし、胸を充分に擴げる。その時空氣をウンと吸ひ込んで胸式呼吸を行ふ。

以上の運動の度数は三回でよい。

第五運動法

一、掌を下に向く様にして兩手の十指を組み、力を指先に込めて下ろしながら腹式呼吸を行ふ。

運動回数は三回。

第六運動法

一、椅子の兩脚の側方に於て、兩足爪先をつき、そのまゝ脊のびをして踏み付け(上脚)る。

一、兩足を少しく前に出して股を開き、爪先を上げ、腰を浮かす様にして、踵にて強く地に押し附ける。

運動回数は三回。

第七運動法

一、兩足爪先と踵に力を入れ、兩脚を充分に開いて伸張し、爪先を上げる様にす(下脚)る。

- 一、上体は少しも、力を入れず、膝を曲げて、兩足先を、椅子の兩脚に巻き附け、力を込める。
 - 一、同時に、息を出しながら、腹に力を入れる。
- 運動回数三回。

第六 川合式自己療養法

自己療養 川合氏は、又以上段々説いて來た強健術の研究に、一般の苦心を重ね、之に心とは何ぞ 理學と生理學との知識を加味して、一種の自己的看護ともいふべきものを案出した、それが即ち茲に紹介する自己療養法で前のは健康者が更に強健ならんとする場合の日常運動法とすれば、之は虚弱者が一方醫療を受け居ると同時に此の方法を行つて、その健康恢復を一層速かならしめんとする目的から、行ふ一種の無藥治病術とも見るべきものである。従つて氏自身も醫者にかゝらんでもよいとは云はぬが、一方醫療を受けつゝ、一方に之を行へばその恢復が非常に速かであるといひ、慢性病者、輕症患者がこれを行つて、その回復を速かにすることが出来るばかりでなく、重症、或は急性諸病の患者、即ち咯血、出血等のある者や熱ある者、痛ある者も、この方法の中の『純自然体、休養姿勢』即ち『安臥静息』等に依つて、その醫療的效果を一層速かにすることが出来るといつてゐる。無論又強壯なる者がこれを行つても、その健康を増進する上に資するところが多大であ

ると云つてゐる。その方法を順を逐うて紹介すれば下の如くである。前の強健術と合せ讀まるとなれば、川合氏の説きつゝあることが了解されることであらう。

沈 静 法

先づ川合氏は純自然体といふことをいふ。之れは休養の姿勢で、静の姿勢である。氏はその所謂『純自然体』に色々の術を施して、更にそれを静の極致に導き、そこに微妙なる自療力の發動を促すの方法を見出したといつてゐる。即ち心身共に静の極致に到らしめるといふことが、その要點で、そこに到らしめる方法が、茲にいふ沈静法である。氏はその方法として、先づ左の諸條件を備へねばならぬと云うて居る。

一、**静** 音響、談話を慎む。流れざる永恒の涯の如く、静かに、又、ダンテの三界の天上の様に静かでないならぬ。

一、**温度** 室内は、寧ろ涼くして、床褥は温かなるがよい。

一、**空氣** 清新でなければならぬ。即ち海濤の息、山嶽の精の漂ふのなれば最も佳い。

一、**光線** 薄明が最もよい、之れは沈静のシンボルである。即ち窓ならば、カーテンを下ろす。

一、**佳香** 香氣は興奮劑である。萎微したる心氣を引き立て、健康回復の先驅になるものであるから是非備へたい。

一、**清潔** あらゆる物が清潔でなければならぬ。先づ清水に嗽ぎ、洗濯の香り高く、充分に乾燥し

たる寢衣、寢具を用ひ、全身を拭く。

一、**足熱** 湯にひたしたる手拭で、足(踵から下だけで充分である)を温むるがよい。

一、**食養** 消化し易き滋養物を與へて、能く咀嚼させ、食慾の満足を八分にとむ。尚ほ食物と、飲料とは時間を隔て、是を執らしめ、胃液を濃厚にして消化作用を旺にする。此の法を施す時には、一回もしくは二回、斷食して胃腸を休養させる。

前に純自然体と云つたが、その純自然体には下の如きことを條件とする。

仰臥式純自然體

一、**背髓**と、**氣管**とが一直線上にある如くにし、兩腕は伸ばし、掌が上に向く様にして、各々体

側四十五度の位置におく。

一、**兩踵**を一尺ばかり離して、**兩脚**を伸したま、開く。

一、**全身**、何れの筋肉にも力を入れない。

一、**視線**を頭上、稍後方の箇所定むる。眼光は見詰むるにあらず、たゞバツと見開いて、無邪氣

でもねばならぬこと、凡て強健術と同様である。(自療力、誘導術を受くる時でなければ、瞑目

してもよい。)

一、**妄想**を斷ち、**煩悶**を捨てる。

一、極めて、静なる、穩なる正式呼吸をなし、胸腹交互に之を行ふ。
以上が即ち川合氏の仰臥式純自然體といふので、恬憺虚無、柔和の姿勢である。かくの如く行くなれば、眞に病者の静養法として理想的のものであらう。大抵の病氣は絶対安静を必要とするものであるが、さうした要求の場合には殊にふさはしい處置法と思はれる。

自療力誘導法

病人の静養法としての純自然體は前述の如くであるがそれはまだほんの所謂準備姿勢で、川合氏は更に之を静の極致に導きその『静』の中に新しい『力』の發生を促す爲めに、自療力誘導術といふものを行へというてゐる。

それは、指頭の（指頭は、舌について感覺の鋭敏なものであり、その爪はまた覺醒を與へる一種の武器である。）極めて輕微な接觸を、武術に於ける當身の急所と、それに骨格の關係を斟酌した場所に施すといふのである。氏は下の如く之を説いてゐる『かうすると、直接刺激を皮下の神經末端及び血管壁に與へて、陽性充血を促し、又遙かに神經中樞に傳へて、一種の心理的活力を誘ふのである。そして指頭の觸るゝ所々の部に、靜的營養の働を起し、筋肉の萎縮したのを展べ皮膚に覺醒を與へる。一般に血中物質の交換ならびに或る反射的微運動を催し生理作用を旺にする。この際、被術者は知らず／＼人の世の一切の繁累を脱却して、陶然と消へ込むやうな感じがするのである。そしてこれが心力注入、靈覺の流射として、最も有効な手段である。』

此の場合、被術者は姿勢ばかりでなく、心理状態も亦『純自然體』にあらねばならぬ事は、言を待たぬことである。而して以上の術を施すには、普通十五分間内外を要する。

腹胸肩式

病の重い者は、暫く『純自然體』の休養法にばかり、據るべきであるが、や、元

内臓操練法 氣の出た者は、自分で、此の法を實行するがよい。その方法は、強健術練習法の部で、既に説明した所であるから茲には省く。

伏臥長呼吸

を組む。

この方法は病が更に輕快に赴いた時に、前の方法と併せて行ふものである。

一、伏臥し、胸部に枕を置き、枕の前方にて、前腕を敷布團に附け、兩手の十指

一、首は眞直に、自然の位置に保ち、兩足先を重ねて合はす、(右が上でも左が上でもよい)

一、全身には力をいれない。(以上が伏臥式自然體である。)次に

一、充分に、息を吸ひ込み、ウ、ウー、ウーンと、咽喉の奥で、イキム様にして、出来るだけ長く、強く、力を込めて、吐き出す。

一、息を出す時、胸をすぼめながら、腹筋を確り緊張させる。腹が固く、脊髓に吸ひつくやうにする。

膝關節投法

一、伏臥して、上體には力を入れない。

一、兩足爪を垂直に立て、膝關節を以て、交互に疊を打つ。而してその打つ瞬間

毎に、腹直筋を緊張させる。

一、呼吸は静かにする。爪先と踵とに力を込めることが肝要である。

脇腹緊張法

一、枕を用ひ、横臥式自然體を執る。
一、十指を組み、一方の脚の股を抱く。

一、息を出しながら、徐々に腹に力を込め、股を伸ばすやうにする。

横臥腹筋緊張法

一、枕を用ひて横臥し、兩腕を伸ばし、兩手の位置は、臍部を距たる約一寸五分とする。

一、右を下にした時は、右掌を左掌の上のせ、右足爪先を、左足爪先の上に置く。

一、右掌と、右足爪先とを以て、力を極めて下方に押しつけ、左掌と左足とに力を込めて、頭部の方に押し上げ腹筋を極度に緊張させる。

一、腕と膝の關節を曲げぬことが要領である。

横臥胸式

一、左手首の上に首を置き、顔は左に向く、(左手は握つて拳を作る)

強呼吸法

一、右手は拳を作つて、掌の方をビタリと床上に着け、身体は正しく左方向ける。

一、左脚は伸ばし右脚は曲げて、足裏を左膝に着ける。

一、身体を右方に廻はすやうにして、胸を開く、開きながら強く吸ひ、力を抜いて穩かに吐く。

一、身體を右方に向けて行ふ場合にも之に準ずる。

向この方法で注意すべきことは、體を右方にまわし、右腕で床を押し附け、息を力強く、すつかり出し終はるまで出来るだけ、息を出して仕舞つた勢で、充分に、ウント、多量の空氣を吸入するのである。

横臥腹式

一、右側を下に横臥し、左掌を外に向けて伸ばし、右手は、四指を左掌に、拇指

強呼吸法

を左手甲に當て、伸ばす。

一、左足は、右膝裏にあて、右脚は伸ばす。

一、力を抜いて、空氣を充分に吸ひ込み、右手に力を入れて、左腕を伸ばしながら、腹に、力を込め、強く息を吐き出す。

一、左側を下にして、臥した場合も、同じ形式である。

横臥胸腹

一、左側を下に横臥し、兩脚は、膝を曲げて、股を脚部に近づけ、左手は握つ

強呼吸法

て、拳を兩膝ではさむ。

一、左腕は内方を、正面に向くやうにする。

一、右手は、拇指を後方に、四指を前方にあらしめて、左肘の關節の處に當てる。(それまでは、全

身に力を入れない。充分に空気を吸ひ込み、兩膝で、確り左拳をはさみ、右手に力を入れて左腕を、前方に押しながら、胸と腹とを、すぼめながら、長く静かに、充分に息を吐き出す。

横臥腹壓法

- 一、横臥し、右肘を曲げ、右拳を右頬に當てる。
- 一、左手は拇指を胸の方に、四指を背部にして左脇下にあてる。
- 一、右脚は伸ばし、左脚は曲げて、足裏を、右脚、膝關節の上部にあらしめる。
- 一、左手で左脇下を押し、尻を突き出すやうにして、強き腹式呼吸をなす。

以上は、體を左方に向けた場合であるが、右方の場合も、これに準ずる。(以上何れも臥式深呼吸促進法である。)

下脚投打法

これはもう一種の坐臥式運動法とも云ふべきものである。寝ながら腹筋に緊張を與へ、又腓腸筋に力を込めて、兩脚の覺醒を促す法である。

- 一、仰臥式自然體を執り、枕を用ひず、疊の上ならば最もよい。
- 一、兩手は十指を組み、掌が外方に向く様にして、兩腕を充分、胸上に伸ばす。
- 一、頭をあげて、頭を疊に附けず、踵と踵との間、約五寸。
- 一、兩踵を押し出し、爪先をビーンと確りあげ、兩足が平行して、垂直に立つ様にする。
- 一、腓腸筋を、地にすり附ける積りで極度に緊張させる。

- 一、それと同時に下腹に、ウンと力を込める。(以上準備姿勢)
- 一、伸ばしたまゝ、片脚づゝ真直ぐにあげて、投げ落す様に、疊を打つ。(あげた時、踵と地との距離は約八寸位)

一、打つた時、ビーンと張つた爪先の力が、弛まぬこと、踵及び緊張した腓腸筋がベッタリと地にあたるやうに勉むる。

此の型の姿勢を執れば、腹筋と、腓腸筋とは、自然に緊張するもので、意志を用ひて、殊更ら力を入るゝ事は、毫も要せない。腹筋の緊張は、氣合の最大條件で、氣合は實に、生命力の根源である。

下脚緊張法

- 一、坐式自然體をとり、左足の拇指の間に、右足の踵を乗せ兩足爪先に力を極め、兩足爪先を、なるべく自分の方に、引きつくるやうにする。
- 一、静の呼吸をし、兩腕は軽く、胸部で組む。

中心線磨法

- 一、胡坐をかき兩腕を背後にまわし、左手で右手首を握る。
- 一、右手は拳を作り、掌が上に向くやうにする。
- 一、尻を後ろに突き出すやうにし、胸を上げ、上体を前に傾く。
- 一、身體は正面に向け、腰の骨が痛い程反る。
- 一、全身に力を入れず呼吸は自然のまま。

一、正しく坐つた時も、立つて居る時も、此の要領でやるのが最もよい。

呼吸形式の要領

川合式の凡てに於いて、呼吸が大切な方法となつてゐることは屢々説いたところであるが、今この方法形式を下の六つに分けて見ることが出来る。即ち

- 一、股腹緊張法。
 - 二、横臥腹筋緊張法。
 - 三、横臥胸式強呼吸法。
 - 四、横臥腹式強呼吸法。
 - 五、横臥胸腹強呼吸法。
 - 六、横臥腹壓法と、この六つで、その要領を又更に四段に分けて説いてゐる。
- 一、規定の姿勢を執り息を七分、吸ひ込む。自然に吸ひ込む。規定の力の入れ方をなす。その力の入れ具合は、(イ)徐々に、ジ、ジイッと入れること。(ロ)そしてその人の出来得る丈け入れること。
- 一、力を入れてゐる間は、姿勢ど、腹力との關係上呼吸は、自ら停止の状態となる。呼吸停止の時は、七秒間を越へてはならない。
- 一、すると、大に息を吸ひ込み得る勢が、そこに生ずるが故に、直ちにそれを利用しや、緊張を

ゆるめ(姿勢はそのまゝ)

一、更に充分に、強く、空気を吸ひ込む、吸ひ込み終るや、全く力を抜いて、空気を、靜かに自然に、吐き出し終る。

一、吸ふ時強くして、吐く時穩かにするので、「伏臥長呼吸法」の場合とは、正反對である事に注意を要す、姿勢はその儘である。

一、或は力を抜いて、息を吐き出す時(身体を仰向に伸ばして)『純自然体』の姿勢をとつてもよい。

第七 川合式と岡田式の比較

川合式強健法を終るに當つて編者にも一度振返つて之が實行の方面から岡田式と比較對照して觀察して見た下村宏氏の研究を紹介して置き度、之は氏が貯金局長時代の實驗的研究になるもので、その比較が極めて實際的であるところに特色を持つてゐる。

岡田式は隨時 岡田式と二木式には特に専門にかゝらずとも、同時でも切れ切りに又副業的にや

も隨時隨所に行はれる利益がある。たとへば散歩の際でも、電車の中でも、應接室でも、會議中であつても、中正を失ふて來たと感じた時、黙つて長講議を聞かねばならぬ時などには、腹式呼吸を極不十分なが

ら試みると、熱した頭も冷静になり、シテ来る気分も之を和げる事が出来る、又齒醫者の手術を受ける場合などにも、下腹に力を入れると氣のセイか知らぬが、苦痛を緩和する事が出来た経験もある。色々の障壁で實 行が覺束ない 忙しい生活を爲すものは、怠り勝ちになつて困る、たとへば毎日朝夕三十分づゝ行ふと計畫して、朝起きて静坐に掛らうとすると、寢坊をして時がない、又時があつても生憎來訪者が有る、待たして悠々と腹式にもとりかゝれぬ、また勤めから歸つても、夜深しをする、又せぬ迄も終日の疲労と睡眠に襲はれて、兎角實行が覺束ない事が多い。

僅か三十分づゝであるから、一見極めて難作なく出来るやうであるが、愈々持續的に實行するとなると、どうも自働的に他働的に色々障害が起つて、なか／＼確實に行はれない、またよし其繁忙の間を見て行ふとしても、お役目な追ひ馳けられるやうな心持ちでやる場合がまゝあるので、此様に折角の静坐も、心相が落ち／＼しないでやるのならば、其効力も望み難いのである。之はもともと、意志の堅實を欠く譯であるが、身體に故障でも感じたとき、目前に覺醒を促される場合の外は、少なくとも一般多數の人達には、廣く之が遂行は期し難い點があると思ふ。

川合式強健術 實行上の得失

ところで川合式強健術をやるには、先づ裸體にならなければならぬし、大きな氣合を掛なければならぬし、全力を込めて床上をドンドン踏みしめなければならぬし、往來や電車の中や、應接室や會議室では切れ切れにすら之を行ふことは出来ない、又我々のマツチ箱的の日本家屋の中でも、少しく藝が荒事に歸するから、之を實行するに困難な點がある、その代り僅かに一通りが六七分間で済むし、併もそれが連續的に手から足、胸から腹といふやうな具合に、動作が夫れから夫れと、逐次に遷り變つて力が入る、氣合が籠る、すんすんと機に乗つて、一通りが終るから、如何に時間に追はれて居ても、ちつとして坐つて居るのと違つて、輕易に實行し得らるゝ利益がある。

全く行き方の違ふ二つの強健法 そこで此兩強健法の特色を考へると、岡田式静坐法は腹式で、内臓の強健と精神の鍛錬が主たる目的のやうに思はれる。川合式強健術は身體の筋肉の鍛錬が主たる目的である。此點に於て餘程行き方が違つて居る、また静坐法は少くとも外的運動といふことがないから、靜的の健康法である、川合式強健術は徹頭徹尾運動が伴ふから、全然動的の健康法である云ふ事が出来る。

實行者からみた岡田式と川合式 此様に兩者とも各々ねらひ所が違つて、何れを是、何れを非として、絶対に排斥することを出来ない、要するに行ふ人が、各々自分の體質や年齢や、職業や氣分等を考へて選擇すべきである。

唯前にもいふ通り、どうも静坐法は時間を多く持つて居る人でなければ、一時は行つても、持續的

に行ふことが出来兼ねる恨みがある、また實行者の側を見ても、どうも静坐法に入る人は、肉体上か精神上か何れかから傷いた或る種の弱者が多いやうに思はれる、例へば神經衰弱だとか、胃腸病者だとか、其他色々の病弱者にあらずんば、職務を離れたり、事業に失敗したとか、肉体上か精神上か或る痛手を負ふて、長年醫師も手を焼き本人もアグネて居る、又俄かに身体に故障を感じて醫者からウンと宣告されて眼が醒めた、或は何か急に感ずる處がある、又た段々老境に入る一念が死と云ふ問題に接觸したと云ふ風の人達が多いのではなからうか、若し差し當り身体に故障が無く、事業にも失敗なく、盛んに奮闘的生活をやつて居る者には、餘程の熱心家にあらざる限りは、入ること容易でないし、實行に至つては尙更困難な傾向がある、之は敢へて自分が静坐法を續行し能はず、又成效しない理由を我田引水する譯では無いが、多數の目見耳聞する處、少なく共事實として表白した迄である。

川合式と青　そこへ來ると川合式は格段に趣きが異つて居る。川合式は飽く迄動的で一貫して**年強壯者**　居る、禪的な静坐がない代り、手足とか胸とか腹とかの身体の各部分を交互に、渾身の力を込めて氣合の刹那に活潑な運動をやる、力は出来るツ丈出すがよいし、聲も有るツ丈張り上げるがよい、すると其間に元氣横溢して、心身共に一種言ふべからざる快感に打たれる、そして尙更運動に機みがついて、知らぬ間に一通り済まして了はれる、だから運動の性質上、川合式は婦人や老人や病人の如き弱者には向かない、其代り身体に故障の無い青年壯年の人には、男らしい元氣の籠

つた好箇の運動法であると思ふ。

職務で動く運動

そこで自分の素人考へを述べて見ると、人間の体も一つの機械であるから、全体を通じて使はないと、そこへさびが來ると思ふ、だから其さびを防ぐが爲め、益々健康を増進するが爲めには、川合式強健術は良いものと思ふ、自分の経験では川合式は柔道の形、殊には澁川流の形居合の形などを餘ほど參酌してある様に思はれる、従つて此の運動も一人でやる外二人でやる方法も添えたならば、一層趣味が多くなりはせまいか、要之二木式も岡田式も川合式も何れも心身の強健法として特色を持つて居る、儒教も佛教も回々教も基督教も、又佛教にも真宗真言宗禪宗法華天台華嚴三論法相、それぞれ宗派があるが何れも真如の彼岸に到達せんとするの手段に外ならぬ、吉田でも須走でも御殿場でも、須山でも大宮でも何れも富士の高根の月を仰がん爲めの途に外ならぬ、其途には長短難易の別もあらう然し登山せんとする人の體質も、登山せんとする人が現に今何れに居るか、それぞれ人は自己の立場を見た上で、其途を撰ぶ事と、其選びし途に入りては倦まず撓まず頂上迄達する努力とが必要である。自分自ら彼岸に達せず、言行の伴はざるは恥ぢ入る次第であるが、言ふ人を以て言ふ處を咎めねば幸ひである。

第二章 鐵亞鈴體力養成法

第一 サンダウ體力養成の效果

サンダウの体格

サンダウと云へば、我が國に於いても誰一人知らぬ人のない程有名な體力家で、彼がその體力養成の具となした鐵亞鈴も亦随分流行を見たものである。實際鐵亞鈴がサンダウか、サンダウが鐵亞鈴か、その區別も分らなくなるほど通つた名前である。抑々日本へ誰が此人を紹介し、誰が此人の運動法たる鐵亞鈴体操術を傳唱し始めたのか、その邊は分らぬが、岡田式や川合式のすつと以前から都鄙を問はず、殊に青年若氣の人々の間に盛んに行はれてゐた。現に今日に於いても、その實行者が少なくない。

この運動法は明かに筋骨を主眼とする一種の動的運動法で、サンダウ自身が工夫實驗し、サンダウ自身が之れで偉大な体格を作り、その体格を看板にし、その實驗を土台とし、之に學理的説明を加へて、歐米に傳唱したもので、實際また彼自身の体格と怪力とは、この運動をして、しかく世界に流行せしむるだけに十分な偉大さを備へてゐた。而して彼がその体格は、彼が創始工夫せるこの鐵亞鈴運動法に依つて得られたものであるといふことが、忽ち彼の運動法の流行を敏速ならしめたのである。

實際には彼は生來さうした体格筋肉の所有者ではなかつた。後年彼が強力を以て歐米にその名を轟かした時、彼は自らの過去を振り返つて述懐して、「体力は自ら勉めて強くする事が出来る」と言つてゐたが、眞に彼の非凡な筋肉と体力は彼自身の鍛錬の結果か如何に偉大であるかを證明してゐるのである。

サンダウの二十九才の時の統計に依れば、其身体の重量は十四ストーン六磅（凡そ二十五貫二百四十目）其身長は五呎九吋四分の一、胸膈は伸張した時六十二吋あり、腰圍三十吋、臀部四十二吋、腿二十六吋、膝十四吋、腓十八吋、脚蹠八吋半、上腕十九吋半、前腕十七吋、手首七吋半であつた。これを見ると世界無比の強力者もその身張は著しく偉大といふ程ではない。歐米人の間には寧ろ普通の体格に過ぎない。而もその体力と筋肉の發達に至つては匹敵する者がないのである。

其身長に比して胸圍、腕、腿の大なるには驚かれるが、而もサンダウの体力は日々に増大して未だ窮極する所を知らないといふ事だ。彼自身も『余の体力は今後益々増進して留まることがないやうである。人の体力は注意して鍛錬すると四五才に至るまでは間斷なく増進するものである。』と言つて居る。心も身体も修養一つでどうにでもなるものである。

驚くべき 彼の体格は實際、忽ちにして驚くべき發達を遂げた。即ち倫敦パイリオンの演藝
筋肉の發達 場で演じたサンダウの驚くべき體藝は、彼が筋肉發育の狀態の偉大を語つてゐる
ものである。

演藝場には、静止した筋、緊張した筋、その他、人体各部の筋より各種の胸廓を書いた一大幔幕が
垂下つてゐる、やがて開幕すると演技者サンダウが現はれ、頸を一個の椅子に憑らせ、踵を他の一脚
の椅子に托して体を兩個の椅子間に横架し、雙手を伸して六貫餘の物を提げ、四人の男子を同時に腹
の上に載せる。其頸力及腹部筋の強硬な事は眞に驚くべきである。

次にサンダウは骨牌の一组五十二枚を重ねて、先づ之を二裂し次に更に之を一裂し尙二組を重ねて
之を裂くこと初の如くし終に三組を重ねて裂くのである。

第二の演技に移ると彼は地上に伏し雙手で羅馬四輪車を打げる。それからローマ馬の演技に及ぶと
彼は馬に乗り、体を後方に反らしてその頭は馬尾の後にやり、雙手を伸して分銅を地上より引き打ぐ
る。それから二人の男を一人づゝ引き打げて鞍上に置く、最後の演技は九十六貫目の橋を胸上に架し
乗馬した二人の男をその上に馳らせ、又四輪車をその上に軋らせる、其全重量は三百八十四貫に及ん
だそうである。

サンダウはかゝる演技を公開して一般の体力増進を勧めてゐるが尙其他、倫敦ピツカデリー、ジエ

ームス街に体育學校を設立して青年の体力改善を圖つてゐる。その生徒募集の廣告文に

普通の健康の青年に保証する。
予の体育法によりて鍛練すれば三ヶ月の後
其身体の各部に於て少なくとも（通常比以
上に及ぶも）次の如く増大するのである。

腓	前	腿	上	胸	頸
腕	腕	腕	腕	腕	腕
一	一	一	二	三	一
時	時	時半	時	時	時

と記してあるが、學生の之に就くものは、皆自ら其體藝發達
の顯著なるに驚いて、謝状をサンダウに寄する者が多いとの
事である。

サンダウの幼事

畢竟するにサンダウの体力も彼自身の長
間の鍛練によるので其幼時より体力が

人に超越してゐたのではなかつた。彼が語つた言葉に、
『詩人は天成の詩人であるやうに強くなる爲めには、強く生

れねばならないと人は思ふかも知れないが、体力は決してさ
うでない。自ら勉めて強くすることが出来る。自分は兒童のときは、非常に纖弱であつた。病魔に苦
めらるゝばかりでなく生命の望ないといふやうな事が一度や二度ではなかつた。』と言つてゐるがこん
な纖弱な子供が如何なる工夫鍛練の結果今日あるに至つたかを知るのは頗る興味のある事であらねば
ならぬ。

サンダウが体力鍛練の動機はその幼時父に伴はれて伊太利に遊んだ時に初まる。

彼は羅馬及フーレンスの美術展覽會場で、古代角力者の彫像を觀其体格の雄偉壯麗なるに感激さ

れたのであつた。彼は父に問うて『今日でもこのやうな体格を有つた人があるか』と聞いたが父は之に答へて『否、このやうな体格は今日では復見る事は出来ない。此等は腕力即ち権力、雙腕即ち武器でその生命の安全が一に体力如何に繫つた時代の人々の像である。そうして此等の人々は嘗て近世の開化に伴ふ奢侈の何者たるかを解せず、其筋肉は朝夕鍛錬演武に用ひられたから、こんな体格となつたのである』サンダウは之を聞き幼い腦裏には其彫像の颯爽たる雄姿、壯麗なる筋肉が夢寐の間も忘るゝ事の出来ないまでに印象された。彼は其故郷のクローニツグスベルグに歸つた後、如何かして彼等の如き人とならんかといふ鬱勃たる念に堪へ難く、遂に意を決して乃ち体力の養成に注意し、体操教習所に入つて、熱心に練習することとなつた。

而も數年の間少しも好成绩はなく、歲月のみ徒に馳せてサンダウは既に十八歳となつたが其身体の纖弱は猶舊のまゝで、改まらなかつた。そこでサンダウは一法を案出して解剖學の研究に着手した。これが彼の世界無雙の腕力家となる端緒であつた。

サンダウは解剖學研究の結果として身体發育の最良法は各個の筋に運動を與へ、一筋が緊張した時他筋を緩弛させる事に在ることを確め、此方針を以て運動法を考案し、これより毎日十五分間許つゝを特別の運動の爲に費した。此間食物は別に特種の選擇をなすことなく普通に飲食した。サンダウが經驗によつて力説する所は健全な生活を爲すには節制をしなければならぬ。萬事萬端適宜にすれば

この鍛錬法によつて体力は着々増進するといふのである。かくて彼は愈々世界の強力者となり千八百八十九年にはサムソンと競技して勝ち其他幾多の体藝を演じて衆人を驚かし猛獅と奮闘してより彼の名は噴々として喧傳さるゝに至つたのである。

今彼をして今日の如き強力者にならしめた体力養成法を彼が現にその体育學校に於て課する所の方法によつて説明して見よう。

第二 サンダウの練習法

男子の練習法

には、腕を真直にする。

練習 二 前腕の外側を前方に向け交互上下すること練習「一」の如くする。但し前腕を十分曲げ指節を肩に着けるやうにする。

練習 三 兩腕を肩の高さに左右に伸べ、前腕の内側を上方に向け亞鈴の肩上来るまで交互に之を内方に曲ぐ。腕を肩の高さより低くにして、真直にする。

練習 四 右腕を活潑に前方に而も十分に肩を動かさずして廻し、上腕を胸に密接に着け同時に左

腕を後方にして十分に廻し腕を少し曲げ肩を動かさず頭を右方に向はする。此状態にあること瞬時にして後此反對の運動を爲す。即ち左腕を前方に右腕を後方に頭を左肩の方に向はする。兩腕を外方に動かす時短く吸氣し、内方に動かすとき呼氣する。

練習 五 腕を兩体側に垂れ肺を成る可く平にし軽く肩を前方に出して胸膈を狭くし、吸氣のとき十分に下腹を膨らし呼氣のとき十分に之を縮め胸腔を膨し、吸氣は鼻で、呼氣は口でする。

練習 六 前腕を肘より上方に曲げ掌を内側に向け交互に腕を上方に垂直に伸し後ち肘を体側に密接して下し垂直になす。頭と身体とは眞直になし腕をよく後方に引き胸を張る。

練習 七 腕を同時に交互に上下する。但し亞鈴を腿に觸れてはならない。胸を張り腕を肩の高さと水平にし頭も亦眞直に保つのである。

練習 八 手頭より前腕まで筋肉を張りつゝ拳を前後に曲ぐる。しかし肘を曲げてはならない。

練習 九 兩腕を外側より上方に同時に高く上げ胸を張る。此運動の間は鼻で吸氣し顔を兩腕の運動に連れて上方に向かはする。此状態で暖間止まり後靜に側方より兩手を腿の前を下す此運動の間は口で十分に呼氣する。

練習 十 腰部を中心として体を前方に曲げ趾前十二時の床上に指端を觸れ手を伸したるまゝ上体を伸ばし手は之れに連れて頭上に到り反り氣味とならしむる。但体を伸ぶる時は鼻で吸氣し曲ぐる

時は口で呼氣する。決して膝を曲げてはならない。

練習 十一、十二 右足を右方に左足を前方に向けて立ち右腕を曲げて其前腕を水平となす。左手は体側に密接につけ目を前方に向け而して後左足にて前方三尺の處に踏み出し左の膝を曲げ右足を眞直にし同時に右手の亞鈴を活潑に前方に突出し出来る丈け肩を前に出すのである。そして活潑に元位置に復すると同時に左膝を右膝と密接させる。次に右足左手を以て同様の運動を續ける。

練習 十三 顔を下に向け膝と手と趾とを以て全身を支へて臥し靜かに膝趾を元のまゝにして上体を床より離して腕の眞直となるまで起き上り再び腕を曲げ靜かに元位置に復す。体を舉ぐる時は吸氣し復する時呼氣する。

練習 十四 仰向けに臥し手を組み頭下に置き十分に膝をまげ趾を下方に向けて右足を舉げ再び足を下して伸長し趾を上方に向はする、しかし踵を地に接してはならない。右足を下しつゝある間に左足を舉ぐるのである。

練習 十五 坐して後反り腕を後に延ばし頭上に到らしめ、平均を失はない様十分に肺一杯に吸氣する。更に靜かに上体を曲げて手は趾を過ぎて前方にある如くする。此時呼氣し元の位置に回つて深く呼氣する。

練習 十六 呼吸法の練習。腿側に手を置き十分身体を伸ばして仰臥し靜かに腕を高く頭上に伸す

其間始終吸氣し肺中空氣の充ちたるまゝ瞬間止まり靜かに腕を体側に持ち來りて十分呼氣する。

五一〇

練習 十七 イ、趾で立ち膝を前方にまげ上体を正しく保ちつゝ踵上にて支へる。ロ、脚を真直にしつゝ立つのである。

練習 十八 踵を地につけ十二時の間隔を保ちて練習「十七」の如く上下運動を爲す。

練習 十九 脚を直立不動にし腰部を中心とし上体を左右側方に曲げ左右の手を交互に脇を摩りつゝ手頭が上腕下に來る迄持つて來る。しかし上体を右側に曲ぐる時は左手を上げ、左側に曲ぐる時は右手を上げる。

婦人の練習法

練習 一、腕の内側を十分前方に向け、筋肉を張り亞鈴を握り左右各腕は肘より交互に曲げ、肩を接せしめ、肘は下に引きて兩上腕を兩側に密着させる。但し亞鈴を下す時は腕を真直に伸長させる。

練習 二 腕の外側を前方に向け腕を曲げ指節を肩に到らしむる。左右各腕交互の運動は練習「一」と同じである。

練習 三 先づ兩腕を肩の高さに一直線に伸べ前腕の内側を上に向け、亞鈴が直に肩の上に来るまで交互に内方に曲ぐる。腕は肩の高さより下らない様注意を要する。腕は真直に十分伸ばし。頭は交互に各伸ばしたる腕の方に向ける。

練習 四 左腕を十分前方に廻はし肩を動かさずして出来る丈右方にやり顔は左の方に廻し、上腕は胸腔に密接させ、右腕は同時に後で出来る丈左方に廻はすこの時腕は自然少しく曲がる。瞬時に状態に置き反對の運動に移る即ち右腕を前方に左腕を体の後ろにし頭を右に廻はす。注意して身体の動搖なき様にせねばならない。

練習 五 腕を兩側に附し、肺を出来る丈大きくし、肩を少しく後に引き胸腔を狭くし肺が十分に擴張するまで、徐々に空気を充し、吸氣の時には十分下腹をふくらし、呼氣の時十分に縮め吸氣は鼻にて呼氣は口にてなす。

練習 六 兩前腕を肘より上方に曲げ掌を内側に向け交互に腕を真直に頭上に伸ばす。そして肘を体側に密着させ肘を下す。頭と體とは真直にし腕を後に引き胸を前方に張る。

練習 七 腕を前方に伸ばし一腕は上げ一腕は下る様に交互に運動する。亞鈴を下ろすに上腿側に觸れさせてはならない。必ず胸をよく前方に張り腕を十分に真直にし頭も亦真直にし直立して兩腕を體側より六寸計り離し、能く力を入れて手頭より前腕までを前後に曲ぐる。しかしその時には肘はまげないのである。

練習 九 兩腕を外側より徐々に頭を越えて相對するまで上方に上げ胸を張り手の運動中は常に鼻で吸氣す、顔は手の運動に従ひ仰向ける。此の状態を瞬間止まり夫より兩腕を側方より徐々に下ろし

上の腿側に至らしむる。此の間は十分口で呼吸するのである。

練習 十 腰部を中心として體を前方に曲げ足趾の前十二時の床上に指端の觸るゝ様にし、そして手を伸したるまゝ上體を伸ばし手は之に連て頭上に到り反り氣味とならしむる。しかし體を伸ばす時は鼻で吸氣し曲ぐる時は口で呼吸する。

練習 十一、十二 右足を右方に左足を前方にむけて立ち、右手を曲げ前腕を水平とす、肘は體側に密着させ左腕は強く體側に密着させ目は前方に注ぐ。左足を三呎前に踏み出し左の膝を曲げ右足は眞直にして同時に右の亞鈴を活潑に前方に出すのである。再び活潑に元の位置に復し同時に左膝を右膝と密接す。そして後之れを反覆練習する。

練習 十三 膝と手と踵とで體を支へて俯臥し靜かに膝を床につけたるまゝ上體を起し腕の眞直になるまで起き上り、再び腕を曲げ、徐々に初めの位置に復す。上體を起す時鼻で吸氣し復へる時呼吸する。

練習 十四 仰向けに臥し兩手を組みて頭下に置き少しく頭を持ち上げ、出来る丈膝を曲げ趾を下方に向けて右足を引き上げ、再び下ろして足を伸ばし趾を上方に向はしむ。踵は地に接せしめてはならない。右足を下ろす間に左足を上げる。

練習 十五 反り氣味に坐し兩腕を眞直に頭上に伸ばし體の平均を失はない様出来る丈後ろに反り

て空氣を肺一杯に吸ひ徐々に體を前方に曲げ指端をして踵を過ぎさせるを度とする。此間呼吸し、元の位置にもどりて深く吸氣する。

練習 十六 股に手を置き十分體を伸ばして仰臥し靜かに腕を伸ばし頭上に達せしむる。その時吸氣し、肺一杯に吸氣せられたるまゝ暫く休止し再び兩腕を徐々に體側へ持ち來り十分に呼吸する。

練習 十七 趾で立ち膝を前方に曲げ踵の上に眞直に上體を安じ、體と兩足を眞直に伸ばして立つのである。

練習 十八 練習第十七と全じ唯兩足の間を十二時あげ踵を地に着くるのが異なるのである。

練習 十九 上體を出来る丈左方に曲げ而も前方に屈せない様にし左手を伸ばして膝を過ぎさせ同時に右手を右の腋下迄持ち來り、肘は出来る丈高く上げ左右交互に之れを反覆運動する。

第三 練習に就ての心得

練習の時刻

サンダウの練習法を實行するには一日の中何時が良いかと言ふに、それは別に時刻に就ては嚴格な規則を定むる必要はない。各自の閑暇とその好む所により、或は朝を最も快潤な時となし、又最も便利なる時として行ふても良いが、亦午後を選んで、夜にしてもよいのである。要は唯自己に最も便利な時間を利用するに在るので、唯食後直に運動を始むること

を避ければよい。若し出来る事なら食事と練習との間に二時間を隔つるのが最もよく一日の中何時にても故障なきものは早朝に練習するのが良い。又練習の爲めに催眠を妨ぐるの傾向を有する者は就床前に練習をしてはならない。一般にサンダウ練習後は熟睡するものが多いのであるが、之が爲めに眠を妨げらるゝ人もまれにはある。

適度の練習

繊弱なる青年はその練習の歩を徐々に進めなければならぬ。サンダウの門下中此法を始むる以前は、蒲柳の体質で醫師も殆どその生命に望なしと言つたものがあつたが練習の結果、變じて最強の体になつた、此等は始めより極く注意して過度の運動を避け徐々にその歩を進めて、其体質に適應させたのである。サンダウの法は之を老年者に用ひても、亦之を幼年者に用ひても差支へない。唯五十才過ぎの人には、十五才より十七才の間に課する練習に従つて之を緩和するのである。(次の運動回数表参照)

精神的運動

「筋肉を發達させるのは脳髓であるから、強くなろうとすればその筋肉を動かすばかりでなく先づ心を運動させねばならない。」とサンダウは常にその門下に教へて居るが、全く精神作用の伴はない運動は効力がないのである、かの労働者等が毎日筋肉を使用する割合に強力にならないのは彼等が器械的に無意識に運動するからである。故に此運動をなすには精神を十分筋肉の上に注ぎ、全く筋肉を統御するといふ意志を以てやらねばならぬ。彼の分觸差扛は筋

肉の緊縮を要するものであるが、筋肉を緊縮するとき、分觸を差し上げないでも、之を差し上げたると同一の結果を來すを見れば意思力行使の効果が如何に大なるか知らるのである。

鐵亞鈴に就いての注意

鐵亞鈴は輕きに過ぎるは未だ良いとしても決して重過ぎてはならない。往々重き鈴を以て百度運動するに均しと誤解し時を惜むの餘り自己の體力に適せないに拘はらず、強いて重い亞鈴を用ひようとするものがある。もし此等の弊に陥るときは却て過度の疲勞を覺え身體を害する恐れがある。それで鐵亞鈴は六ヶ月毎に一磅宛増加して其制限を十磅となしそれ以上の亞鈴は用ひない方がよい。

又運動中は始終練習を交互にすることに注意せねばならぬ。(例へば一度右の手を動かし次は左の手を動かす類)即ち一方の腕又時としては筋肉の一组は、他が運動する間暫時の休止をなすから、體内血液の循環の良好な事は之と同時に働かすに優るのである。

又練習度数は多きに過ぎず少なきに失しないやうにせねばならぬ。故に次に示す表中の運動に従つて猥りに變更してはならない。

運動回数表

サンダウの運動法は、長幼の差によつて之を斟酌せねばならない。健全な男女のなすものをもし小兒に之を行はせるとすれば、その玩弄物として軽い木製の亞鈴

を與へねばならない。眞正の練習は、固より六七才に達するまでは始めてはならない。此年齢以後は次表に示す所によつて、日々練習の効を積むるのである、そして殊に激烈の運動を慎まねばならない。各運動の時間を均一にして二秒毎に一回運動するを適度とする。例へば第一練習に於て一方の腕を曲ぐるに一秒を要し、之を下ろして原位置に復するに又一秒を要するやうにするのである。急速な運動は長幼共に有害であるから運動は突飛に之を行はずして輕妙にするやうに勉めねばならないのである。

『表中の運動回数は各腕の運動終るを以て一回とする。例へば第一練習に於て一方の腕を曲げ之を下ろして原位置に復した時を以て一回とするから左右を合すれば表の数の二倍となる。運動は左右交互に行ふ。』

第一表 七才より十才に至る男女兒
(亞鈴なく徒手にて手を握る)

練習番號	運動の回数	運動増加
七六五四三二一	一〇 六日毎に一回	第一號運動は二十回を過ぎてはならぬ。他は之に倣す。
六	同	同
五	同	同
四	同	同
三	同	同
二	同	同
一	同	同

第二表 十才より十二才までの男女兒
(半磅の亞鈴)

練習番號	運動の回数	運動増加
七六五四三二一	一二 六日毎に二回	第一號運動は二十回を過ぎてはならぬ。他は之に倣す。
六	同	同
五	同	同
四	同	同
三	同	同
二	同	同
一	同	同

第三表 十二歳より十五歳までの男女兒
(一磅の亞鈴)

練習番號	運動の回数	運動増加
九八七六五四三二一	一〇 六日毎に三回	第一號運動は二十回を過ぎてはならぬ。他は之に倣す。
八	同	同
七	同	同
六	同	同
五	同	同
四	同	同
三	同	同
二	同	同
一	同	同

第四表 十五歳より十七歳までの女兒
(一磅の亞鈴)

練習番號	運動の回数	運動増加
七六五〇九七五四三	八 六日毎に二回	第一號運動は二十回を過ぎてはならぬ。他は之に倣す。
六	同	同
八	同	同
六	同	同
六	同	同
六	同	同
六	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同

第五表 十五歳より十八歳までの男子
(二磅の亞鈴)

練習番號	運動の回数	運動増加
三二一〇九五四三二一	一五 六日毎に二回	第一號運動は二十回を過ぎてはならぬ。他は之に倣す。
一	同	同
二	同	同
三	同	同
四	同	同
五	同	同
九	同	同
〇	同	同
八	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
八	同	同
六	同	同

第六表 十七歳以上の女子
(二磅の亞鈴)

練習番號	運動の回数	運動増加
六五三〇九七六五四三	八 六日毎に一回	第三號運動は十五回を過ぎてはならぬ。他は之に倣す。
一	同	同
二	同	同
三	同	同
四	同	同
五	同	同
六	同	同
七	同	同
九	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
〇	同	同
八	同	同
三	同	同
八	同	同

第七表 十八歳以上の男子

練習番號	運動の回数	運動増加 <small>(第一號運動限度三)</small>
一	一五	六日毎に三回
二	二二	同
三	二五	同
四	二二	同
五	二二	同
六	二四	同
七	二二	同
八	二二	同
九	一〇	同

第七表(續き)

練習番號	運動の回数	運動増加 <small>(第二號運動限度三十)</small>
一	一〇	六日毎に三回
二	一一	同
三	一三	同
四	一四	同
五	一六	同
六	一八	同
七	一八	同
八	一〇	同
九	一〇	同

第四 新式鐵亞鈴運動

新式鐵亞鈴

以上第一、第二、第三節に於いて吾人はサンダウ式の鐵亞鈴運動法を紹介したが前にも云つた如く、このサンダウ式がわが日本にも非常な流行であつた。然し流行に伴ふ弊害として、效も多代りに、害も尠なくなつた。尤も害といつても其方法其物に害があるのではない、唯だ一時の流行につれて、我もく各自の體質を省みないで、無暗と振り廻はしたからで、病に能く利く薬は、又害を與へる事も多いと同様で、鐵亞鈴は害があると云ふ位だけに、こ

れを利用すれば又た其反對に頗る好結果のある運動である。併し從來の方法では、誰にでも出来るといふ譯には行かないし、又初めから餘り重いものを取扱ふのは、反つて疲勞を増すばかりであるといふので、この頃米國の體育家が、一種の鐵亞鈴運動法を工夫した。此れは前のサンダウ式とは全く其の趣を異にして、誰にでも容易に實行が出来るし、又興味も充分にあるものとされて居り、白井規矩郎氏などが、頻りと紹介してゐたものである。氏は既にこの方法を『二三の中学校に試みて貰つたが何れも續いて面白く行つて居る』と云つてゐる。今參考の爲に氏の研究に従つてその運動方法を紹介したので、此一節である。

此運動はサンダウの様に、左右の手に一個づつ、の鐵亞鈴をどるのではなく、一人で唯一つの鐵亞鈴を用ゐるのであるから、若前に用ゐた廢物の亞鈴があれば、二人でする事も出来るのである。若し新たに求めるとすれば、先づ一番軽いものにして慣れるに随つて段々運動の回数を増すがよい。

其處で如何なる場合でも、鐵亞鈴を使ふ前には、先づ準備運動として、次に掲げる徒手運動をなすので、決して直ぐに亞鈴を振つてはならない。

準備運動

用意 身体を眞直にして胸廓を開く様に、兩手を兩側に垂れて、兩足間を少し離して起つ。

第一節

兩手を握つて拳として胸の前に擧げる。次ぎに兩手を強く兩側に垂れる。之を四度繰り返

して、次に

●第二節 両手を握つて拳として胸の前へ舉げる。次に兩臂に兩側に肩と平らに掲げて、各指の間を十分に開く。之を四度繰り返して。

●第三節 両手を握つて拳として胸の前に掲げる。次に兩臂を真直に頭の上へ伸ばして、各指の間を十分に開く。之を四度繰り返す。

●第四節 は第一節と第二節を二度づゝ繰り返す。

●第五節 両手を拳として胸の前に、次に上體を前に十分屈めて両手を開いて垂れて、兩足の中央の邊で疊にする位にし次に真直に立つて、両手を胸に肘を十分後へ引いて、次に両手を垂れる。此の四動作を四遍繰り返して。

●第六節 両手を胸に、次に前節の様に上體を前に屈めて、手は前へ十分伸ばす様にする。次に真直に立つて両手を頭の上へ伸ばす。次に両手を兩側へ下ろす。之を四遍繰り返して、

●第七節 両手を兩側から頭上へ伸ばして拍手する。次に兩側へ垂れる。これを八遍繰り返して、

●第八節 は第五節第六節とを一回づゝ、第七節を四回繰り返す。

●第九節 両手を前から足の上へ伸ばして、次にそのまゝ體を出るだけ左へ屈げる。左手は殆んど疊に觸るゝ位にし次に前の姿勢に復して、次に両手を側に垂れる。これを四遍繰り返す。

●第十節 は第九節を右の方でする。

●第十一節 両手を兩側に肩と平らに伸ばす次に両手を腋の下に「物を抱えあげる様に」之を八遍繰り返す。

●第十二節 兩臂を兩側に肩と平らに、次に頭の上へと段々に伸ばしながら深く息を吸つて、次に兩手を段々に下しながら息を吐く。之れを交互に四遍乃至八遍繰り返す。

運動實質

先づ之だけの運動をした後に、鐵亞鈴を探つて次の様な運動をするのである。鐵亞鈴は先にも云ふ通り、唯だ一個でよいので、之を右か左の手で持つ、又た兩手で双方の球を振ることもある。

最初は左の手で普通の通りに握つて、右手は腰に置き體を真直にして兩足の間を少しあける様に立つ、運動は始めには成るべく徐かに行つて見るのがよい。

●第一節 (a) 左手で兩球の中間を握つて、亞鈴を平らに肩の前に舉げる。次に側に垂れて、之を四遍繰り返す。

(b) は a を右手でする。

(c) 左手で亞鈴を胸に、次に左側に肩と平らに伸ばして、次にまた胸に、次に側に垂れて、これを二遍繰り返したら、右手で同様にする。

- (d) 左手で亞鈴を胸に、次に前へ肩と平らに伸ばす。之れを四遍、次に右手で四遍繰り返す。
- (e) 左手で亞鈴を胸に、次に左の肩の上へ舉げる。これを四遍、次に右で四遍繰り返す。
- (f) 亞鈴を両手で球の處を握つて頸の後に、次に體の前へ自然の位置に手を垂れて、四遍之を繰り返す。

(g) 亞鈴を前の様に握つて兩手を頭の上へ伸ばし、左足を一步後へ引いて上を見る。次に元へ復して、之を四遍。次に右足を後にする様にして四遍繰り返す。

第二節(a) 亞鈴を右手で握り胸に、次に體を前に屈めて兩手で亞鈴を兩足の間に、次に前の姿勢に復して次に亞鈴を左手に持ち更へる。之を四遍繰り返す。

(b) 亞鈴を左手で取り胸に、次に亞鈴を左足に肩と平らに伸ばして、之を八遍、次に右で八遍繰り返す。

(c) 左手で亞鈴を胸に、次に前へ肩と平らに伸ばして、これを八遍、次に右で八遍繰り返して、

(d) 左手で亞鈴を胸に、次に頭の上へ伸ばしてこれを四遍、次に右で四遍繰り返す。

(e) 亞鈴を両手で握り、體を前に屈めて亞鈴を兩足の間に、次に立つて亞鈴を頸の後ろに、これを四遍繰り返す。

(f) eの始めの様に、次に立つて亞鈴を頭の上に伸ばして、之を四遍繰り返す。

第三節(a) 亞鈴を左手で、執つて左の側から頭の上に掲げ、次に元の様に垂れて、之を四遍、次に右で四遍繰り返す。

(b) 左手で頭の上へ舉げたら、直ぐ其處で右手に持ち更へ、次に右側に下ろして、次に右手を頭の上へ舉げ、其處で左手に持ち更へ次に左足に下ろす。これを二遍。

(c) 前の様に頭の上で左から右の手に持ち更へたら、右側へ下ろして、次に手に下ろしたまへまはして、腰の邊で左に持ち更へて、左側へ垂れるを二遍。

第四節(a) 亞鈴を左手でとり、肩の上へ舉げ、次に左手を側に垂れ體を左側に屈けて、亞鈴が疊に觸る、様に右手は上へのばす。次に真直になつて亞鈴を頭の上に伸ばし、次に側に垂れて之を二遍次に右で二遍繰り返す。

(b) 亞鈴を左手でとり體を左側に屈けて亞鈴が疊に觸れる程にし。次に立つて亞鈴を頭の上に伸ばして、次に右で二遍繰り返す。

(c) 亞鈴を左手でとり體を左側に屈けて、次に真直に立つて亞鈴を頭の上に舉げ、直ぐに右手に持ち更へ、次に右側へ體を屈けて、次に立つて亞鈴を後へ廻はし、腰のところから右手に持ち更へる、之れを二遍繰り返す。

第五節(a) 亞鈴を左手でとり、左の腋の下へ抱へ上げる様にして、次に下ろして之を二遍次に右で

二遍。

- (b) 亞鈴を左手で右の肩の上へ次に側に下ろして、之を二遍右で二遍繰り返す。
- (c) 亞鈴を左手で頭の上へ舉げて、其右手の方へ屈指、亞鈴が右の肩にある様にし、次に元へおろして、之を二遍。次に右で之を二遍繰り返す。
- (d) 亞鈴を左手でより肩の前にし次に元へ下ろして、之を二遍。次に右手で二遍繰り返す。
- (e) 亞鈴を両手で腰の後ろにある様に持ち体を前へ屈げる。次に立つて胸を高く張る。之を四遍繰り返す之れだけである。

第三章 永井式家庭體操

第一 永井式健康法の根本

國民体力の増進

川合式を紹介し、鐵亞鈴運動法を説いた編者は、茲に永井式家庭體操を説かねば明氏のこと、氏は常に國民体力の増進といふことに思ひを潜め、斯界に貢献するところ甚だ大なる人である。而もその平生衛生とか健康法とかに對して披瀝せらるゝ意見が甚だ吾人の意を得てゐる。即ち「衛生などは關はないといふのは愚だ。大いに顧みねばならぬ。然しそれが消極的にくよくよく拘はつたのでは何の益もない、元氣を出し、意氣を以て養生しなければならぬ。」といふので、飽くまで進取的である。従つてその健康法も亦生理學を土臺とし、學校體操を基礎として案出した合理的なる一種の體操運動法であつて、之を一般家庭に普及せしめ、單に學校ばかりでなく、家庭の人にも体力向進の途を圖らしめたいとなしたものである。今その方法を紹介する前に吾人は氏が日頃説かるゝところの健康法の根本精神から説かねばならぬ。何人もいふことの如く思ふ向もあらんが、衛生とか、健康法とか云ふことに關して、兎角誤解を抱いて居る人々の爲に、その本文にいたる序説として紹介することにする。

積極的衛生

氏はいうてゐる。「第一養生の秘訣は氣を以て養ふにある。くさくした心配は大の上々策。禁物、常に浩然の氣を發揚してかゝるがよい。退守的消極的に病氣にかゝるまい。衰弱すまいなど、怖々してゐるよりは、寧ろ進守的、積極的に丈夫になり、強健にならうと強い意氣込を以てかゝらねばならぬ。戦々兢兢として病氣ばかり怖れてゐるのは心配的養生で、一向役にたかない。宜しく愉快々々として壯健になることを努むべきだ。之物を一枚へらしたら寒からう、風をひくだらうと心配するのは、心配的養生の下々策だ。どうしたら運動が出來よう、皮膚が鍛えられようといふ風に考へるのが積極的衛生の上々策である。食物も同様である。これを食べたら體に悪からう、あれを食べたら下痢を起すだらうといふ風に考へ

ふるは下策である。同じことでも氣の持ちやうをかへて、とれを食べたら壯健になれよう、何を食べたら精力を増すだらうと思考するのが上策だ。

運動の如きは殊に然りである。慰みの爲めに運動する如きは到底取るに足らぬ、腹ごなしの爲に運動するの如きは殊に然りである。慰みの爲めに運動する如きは到底取るに足らぬ、腹ごなしの爲に運動するの如きは殊に然りである。

氏はかくの如き意氣を以て事に當り、健康増進のことも考へられてゐるから、従つてその健康法の如きもあくまで積極的であり、動的である。更にも少し氏の言葉を紹介せんか。

身体各部の 『何事も精神一つだ。かの暑を厭ひ寒を恐るゝ如き人はまだ修養が足らぬのだ、平均發達 寒ければ寒いでよいではないか、由來寒國人は勤勉なものだ。即ち天を勤勉

たらしめんとしてこの寒氣を興へたと考ふれば、嚴寒も樂園である。病人、老人達ならばいざ知らず活動的精神の前には、寒、寒からず、暑、暑からず。嚴冬には寒稽古をやるべく、嚴暑には暑稽古をやるべしである。

余は瑞典に滞在中スキイの稽古をした。スキイは寒氣が攝氏の零度下五六度でなければ行ふことが出来ない、其處で練習に困るといふのは温かい日で、寒い日ほど都合がよいのであるから、常に天を仰いで寒かかれかしと祈つてゐたものである。餘言ではあるが、此スキイは日本の北國には甚だ適當で、實用上から見ても大いに奨励したい。昔のやうに寒からというて、炬燵に潜つて、恭、將恭を弄

ぶのが能でない。冬も宜しく寒氣を利用して身体を練るがよい。暑中でも同じことで、水泳は極暑の日が最もよし、涼しい日は不向きだ。だから水泳でもやつて、もつと暑かれと願ふほどでなければならぬ。云々』之が氏の衛生健康法に一貫する根本精神である。もとよりその健康体操法は、かの川合式とか、岡田式とかの如く、渾然茫然たるものではなく、又深き歴史的因縁を持つものでもないが、それだけに新味もあり、且つ面白いところもある。その特色は身体の平均なる發達といふことであり之に依つて練習してゐると、自然身体の各部が均整の發達を遂げて、日常の所作、即ち体操をしてゐる時でなくも、一寸物をあげるとか、乃至歩くとかするやうな凡ての場合に、身体の各部を合理的に有効に、平均に働かすやうになるといふ點にある。

第二 永井式家庭體操練習法

練習法の注意

此體操法を行ふに就いて最も大切なるは、面倒臭いと思はぬこと、及び馬鹿／＼しと思へばどんな境遇の人にも出來ぬ筈はなく、又中途で止めず續けて永い間行つてこそ初めて種々の豫想以外の効果も得られるので之を好い加減に略したり、止めたりするならば寧ろ初めからやらん方が好いのである。

第一運動

(一) 両手を腰に取つて直立する。(二) 踵をつけて足先を開く。(三) 踵を上げる。次に踵を下ろし足先を閉ぢる。(四) 閉ぢたまゝ踵を上げる。次に踵を下ろして足先を開く。(五) 右の運動を四回乃至十回繰り返す。踵を上げるときは思ひ切つて力を入れて上げる。踵を下ろすときはそつと力を抜いて下ろす。足先の開閉は敏速にやる。

第二運動

(一) 前の運動に續いて手を腰にして直立する、足先は開いてゐる。(二) 顎を引きながら頭を充分に前に屈げる。然る後頭を真直に起す。(三) 顎を引き頸を伸ばすやうな心持で頭を充分後に屈げる。然る後頭を起す。(四) 右の運動を四回乃至六回繰り返す。(五) 此の運動はゆつくり行ひ、且つ呼吸を自由にしてやらねばならぬ。それには頭を前又は後に屈げるときに胸を張つて息を吸ひ頭を真直に起す時に息を吐けばよい。此の運動が終つたならば両手を下ろす。

第三運動

(一) 臂を屈げて脇腹に密接させ、指を揃へてそれを肩先につけるやうにする。(二) 次に臂を真直に上に伸ばし、掌は相對はせ、兩手の幅は肩幅よりは稍廣い位にする。(三) 臂を屈げて、(一)の時と同じやうにする。次に臂を下に伸ばす。(四) 右の運動は四回乃至十回繰り返して行ふやうにする。屈げるなり伸ばすなり、其の止める所はしつかり止めて、移る動作は出来るだけ輕快にするを要する。

第四運動

(一) 脚を左右に開いて手を腰に取る。(二) 胸を張つて上體を十分後に屈げる。此

の時頭がグンナリと後ろに垂れるやうにせず、しつかりと脊骨の上についてゐるやうにする。(三) 體を起す。(四) 次に背を反らすやうにして腰から上を前方に屈げる。次に體を起す。(五) 右の運動を三回乃至六回行ふ。此の運動は、ゆつくりやるので、殊に上體を後なり前なりに屈げるときは徐かにする。何でも澤山屈げさへすれば運動になると思つて、後ろにするときに腰を折り胸を締め、前に屈げるときに背を圓くするのは、却つて體を害するものであるから、そんなことをしないやうにする。呼吸も十分自由にし、後ろに屈げるとき大いに吸ひ、起すときは吐き、前に屈げる時更に吐き、それから起すときに靜かに吸ふのである。

第五運動

(一) 直立する。(二) 臂を伸ばしたまゝ、前から上に振り擧げて第三運動の第二の如き姿勢を取る。(三) 次に前から下に振り下ろすのである。(四) 此の運動は頗る輕快迅速に行ふがよい。回数は四回乃至十回。

第六運動

(一) 脚を左右に開いて兩臂を握る。(二) 左臂は伸ばしたまゝ、右臂は稍屈げて之を左方に振り、同時に體を左の方に廻す。(三) 同じやうに兩臂と體を右の方に振り廻す。唯此の度は右臂が伸びて左臂は稍屈るのである。(四) 此の運動を四回乃至十回繰り返す。此の運動は最初には緩つくり行ひ、後には速くするとよい。胸は始終正しく張り、呼吸は體を廻はし切つたときに十分に吸つて鳥渡休みて吐き、更に廻はして吸ふやうにする。運動が終つたならば

直立して次の運動に取りかゝる用意をする。

第七運動

(一)直立する。(二)両手を左右に挙げ踵を舉げて息を吸ふ。(三)膝を屈げ両手を下ろし。拳を握ると同時に息を吐く。(四)膝を伸して拳を開き両手を左右に上げて息を吸ふ。(五)両手と踵をおろして息を吐く。斯くして三回乃至六回行ふ。此運動は充分に呼吸してゆつくり行ふのである。

第八運動

(一)仰向に臥す。両手は左右或は上の方に伸ばして置く。(二)兩脚を約四十五度位上げる。勿論脚先はしつかり揃へる。(三)出来るだけ徐かに平らに兩脚を下ろす。(四)右の運動を三回乃至五回行ふ。此の運動は足を上げるときよりも下ろす時の方が効能があるのであるから其時には口の中で一二三四……と勘定して二十から三十位まで數へる程ゆるく下ろすやうにするのである。速く何度もやるよりはゆつくりする方が効が多い。

第九運動

(一)足を左右に開いて両手を上に伸ばす、或は両手を腰にしてもよい。(二)體、真横に左方に屈る。(三)同様に左の方に屈る。かくして四回乃至八回行ふ。此の運動は稍ゆつくり行ひ其の兩方に屈がつた時に充分に息を吸ふがよい。運動が終つたら脚を元のやうにし両手を下ろす。

第十運動

(一)直立する。(二)両手を前より上げ十分に息を吸ふ。(三)両手を左右におろす。

こゝですつかり止めて了はないで。(四)掌を反へして下におろし息を吐く。斯くして三回乃至四回行ふ。

呼吸を十分にする様に徐かに行はねばならぬ。殊に両手をあげるのをゆつくりするがよい。此の運動は両手を上げると同時に踵をあげ、掌をかへして下に下ろすと同時に踵を下ろすやうにして行へば一層強く行はれるものである。

運動後

以上の十運動が終つたならば冷水浴又は冷水摩擦を行つて身體を清めるのである。冷水摩擦法。冷水浴及び冷水摩擦に就いては前に説いて置いたからそれを参照すればよい。併し永井氏はこの最後に行ふ冷水摩擦に就いて、たいぼんやり拭くよりは一つの運動をやる積りで拭くと大いによいと云つてゐる。下にその方法を紹介する、即ち

- (一)頭を前後に屈げつゝ頭や顔を拭く。
- (二)頭を左右に廻はしつゝ襟や顔をふく。
- (三)胸をそらしながら胸や腹をふく。
- (四)片臂を捻りながら他の手を以て臂の内外をふく。
- (五)體を右に屈げ左手を上げ、右手を以て左の胸から脇まで拭き、次に體を左に屈げ右手をあげ左手を以て右の胸から脇をふく。

- (六) 体を左に廻はし、右手に手拭の上端を、左手に下端を取り、斜めに背をふきさげる。次に反対に体を右に廻はして左手を上にして同様にふく。
- (七) 足を開き、体を屈めて兩足の内外前後をふく。
- (八) 片足にて立ち、片足を舉げて、足の踵や指の間を拭く。かくした後更に乾いたタオルで、もう一度同様の姿勢を以て拭けば大いによい。最後に掌を以て全身を擦すれば更によい。

第四章 寺田式廿分間強健法

第一 寺田式強健法の特徴

寺田氏とわ 永井式家庭体操と共に、茲には非紹介せねばならぬ寺田式廿分間強健法といふのが体育問題 である。之は矢張わが体育問題研究のオーソリテイとして一世の聲望を負ひ、熱心その研究に力めつゝある日本体育會理事、貴族院書記官たる寺田勇吉氏の創案唱導せらるゝもので、矢張家庭で出来る簡易運動である。

寺田氏はわが日本人の体育について非常な悲觀派とでもいふべく、常にどうかして國民の体力を一層増進せしめねばならぬと力説してゐる人であるが、殊に學校体操といふことに深い研究を積んで居られる。その談話の一節を紹介せんか、氏は常に下の如きことをいはれる。

「わが日本では歐羅巴に比べて、体操の價値を甚だ安く見てゐる。要り一般に体育の必要を日本人が感じないのであるから仕方がない。社會が之を重んじないのでみならず、學校でも此体操といふことを餘り重く見て居ない、歐羅巴諸國就中白耳義、英國、獨逸、瑞西、瑞典國などでは教育は、智育、德育、体育の三に分類して、第一を体育とし、之に一番重きを置いてゐる。次が德育で、智育が最後の位置になる、日本では今日迄のところ、その順序を全く顛倒してゐる。英國の學校について見んか、先づ午前の二三時間は勉學即ち智育につとめてゐるが、午後の時間は殆んど全部体育に當てゝゐるといふ風である。瑞典の如きは体操を非常に旺にやつて居る、ストックホルムなどには立派な体操場が澤山出来てゐて、老若男女の區別なく、市民はそこへ行つて体操をするといふ風である。その体操法がまた非常に完全してゐるので、獨逸は勿論、今日では米國邊でもこの瑞典式を行つて居る。」

氏が体育獎勵論を紹介すれば、此本の百頁二百頁は忽ち消えて了ふほど澤山あるが、要するに氏の健康法の特徴とするところは、文明諸外國の体育研究を土臺とし、その長をとり、短を棄て、わが國民性に適合するやう工夫したところにある。

寺田式の特徴

従つて、茲に紹介する氏一流の体操法の如きも、専ら家庭にあつて誰にも出来るといふところを目標としたもので、一日の中僅少の時間と、最も簡單なる方法で、以て老若男女を問はず隨所隨意に行ひ得る健康法として獎勵されてゐる。

その方法は運動、深呼吸、冷水摩擦（冷水浴の三部に分れてゐるが）其名の如く毎日二十分以内の時間を割いて行へばよい。即ち子女を有する親達は自ら行ふと共にその子供達を督勵して必ず毎日連続して之を行ひ遂にはその習慣として、之れを行はねば氣が済まぬといふやうにすればよいのである。一体運動に一番適當な時刻は午前十時より午後三時迄の間であるが、此時間は或は學校にあり或は自己の職務に従事して居る時刻であるから寺田式健康法は先づ毎朝起床後の二十分間を最も適當とするのである。これならばどんな忙しい人でも、二十分丈早起をすれば譯も雜作もない事である。

第二 寺田式の方法

運動法

第一運動 朝眼を覺ましたならば、先づ戸障子を明け放して新鮮なる空氣を室内に入れ、寢衣の儘（實は裸体の方がよい）正しく仰向けに床の上に静臥し、充分に足を伸ばし、足先を何かに挟んで、（夜具を足先に乗せるがよい）兩臂は眞直に頭上に伸し、靜かに上体を起すのである。上体を起すには充分背を反らし、起き直つた後すぐに以前のやうに倒してしまふ、倒す時には頸を後方に伸して充分に胸を張る。此運動は十回許り連続して行ふ。以下回数を書きない、運動は凡て十回許り行ふのである。

第二運動 仰臥の姿形のまゝ、兩手で頭部を押へ、兩足を伸ばして一尺程上げ、股を軸として足先

で左右に圓形をぐるぐると書き、次ぎに其反對の方向に同じく圓を書く。（第二運動は女子に課せず）
 第三運動 今度は床上に俯伏になり身体を棒の如く眞直に伸ばし、足先を揃へ、兩臂を張つて兩臂を屈伸して身体を上下する、指尖で支ふる事が出来ない者は指尖を少しく内外に向け指を開いて掌で支へてもよろしい。

第四運動 第三運動までは寢た儘だから今度は起き上つて直立し、足を左右に開き、兩臂を上に乗ばして掌を下に兩手の指を組合はせ、充分身体を伸張して交る交る左右に上体を曲げる。

第五運動 次ぎに其儘の姿勢で上体を前に屈し、右より後ろに、後より左に、左より前に、上体を以つて圓を書く。それから今度は左から反對に廻す。

第六運動 兩手を腰に當て、直立の姿勢を保ちたるまゝ、兩膝を開きて九十度に屈し、兩踵を離す事なしに上げて足尖で立ち、次いで兩膝を伸ばし踵を地につけて元に復す。（連続五六回）

第七運動 片手で横木或は柱などを捉り、片足で身体を支へ、他の足で前後を蹴る。此時充分に足を伸ばし足尖に力を入れて眞直にする。次に他の足と交代して之れを行ふ。

第八運動 足と手を左右に充分に開き、上体を右へ凡そ九十度（直角）廻はし、右の手を床の上に屈かせ、体を起して今度上体を左へ八十度廻はし同じく左手を床の上に屈させる。但し右に廻す時は

右膝を、左に廻す時は左膝を、少しく屈して差支へない。此運動は連続して十五回程行ふ。

第九運動 右足を前に出し、膝を直角に屈し、左足を斜めに直伸し、両手を左右に伸ばし、指尖に力

を入れて掌を上に向け、肩を中心として左右両手を以て圓形を畫く、次に、右足を前に出して反對の方面に圓を畫く。

第十運動 兩足を開きて直立し、両手を水平に伸ばし、拳を握り、上体を右に九十度廻し、前に屈

し、後ろに反らし上体を直立の姿勢にかへして今度は百八十度左に廻し、前に屈み、後ろに反す。

第十運動を終りて再び呼吸法を七八回行ふ。

呼吸法と 呼吸法は新鮮なる空氣と、正しき姿勢と、適當の度數とによつて効果を

冷水摩擦 奏する事は云ふ迄もない。呼吸法を行ふ時には、直立端正の姿勢をとり両手を腰に當て、頭を少しく後方に曲げ胸を張つて上胸部で後に反り、徐々に鼻孔より充分に吸ひ込む。(約五秒時間)そこで下腹部、所謂丹田にウンと力を入れ体を起しつゝ、鼻孔もしくは口から、徐々に吐き出すのである。更に進んでは腕を左右に上げ(吸氣)下げ(吐氣)しつゝ、一回十秒を限つて行ふのである。度數は通常七八回を度とする。

呼吸法は隨時に行ふので直立の姿勢でなくて所謂正座呼吸を行ふ事もある。上体を正しく、胸を張り、下腹部に力を入れる點に注意すればよろしい。

冷水摩擦(冷水浴)扱て運動法、呼吸法を行ふたならば、直ぐに身体を清潔にしないと、折角運動した効能の半以上を失つてしまふ。そこで裸体のまゝ飛出してシャボンをつけたブラシで頭髪を洗ひ、手を清め、顔を洗ひ、それから日本手拭の一倍半の長さの綿布を冷水に浸して絞り、頭部から始めて左右の手、胸、腹、背、足、足裏と順次に摩擦する。紅くなる迄やらないと血液の循環を旺盛にする事が出来ない。それから西洋手拭の乾いたので濕氣を拭取る。頭髪と足裏とは特に發汗作用の劇しい部分であるから充分にやらねばならぬ。特に寒氣を感じる部分婦人にあつては下腹部、腰の廻り、足端などを幾回も摩擦するがよろしい。

學齡前の子供には乾燥摩擦をしてやつて六七才になつて冷水摩擦に移るがよい。冷水浴ならば小桶に五六杯、或は冷水中に一分間位つかればそれでよろしい、拭き上げたならば両手の届く限り全身を揉むのもよいが、杉松のやうな柔らかな棒で叩いてもよい。冷水浴や冷水摩擦をやつても一週二回は必ず溫浴をやつて垢を落さねばならぬ。

それから冷水浴は鹽水がよろしい、鹽一匁に水四匁位の割合でよろしい、但し頭髪は鹽水では絶對にいけない、鹽水は髪に脂肪分を除去するから、頭髪の生命を奪つてしまふ事になる。

參照も毎日向へは味甘からず食慾を思はんよりは足ることを知れ——補正成生を養ふと心も養ふとは同一の法なり——ソクラテース富者か健康ならしむべき方法は運動と節制と恰も貧者の如からしむるにありテムヘル