

259.5-99



1200501349695

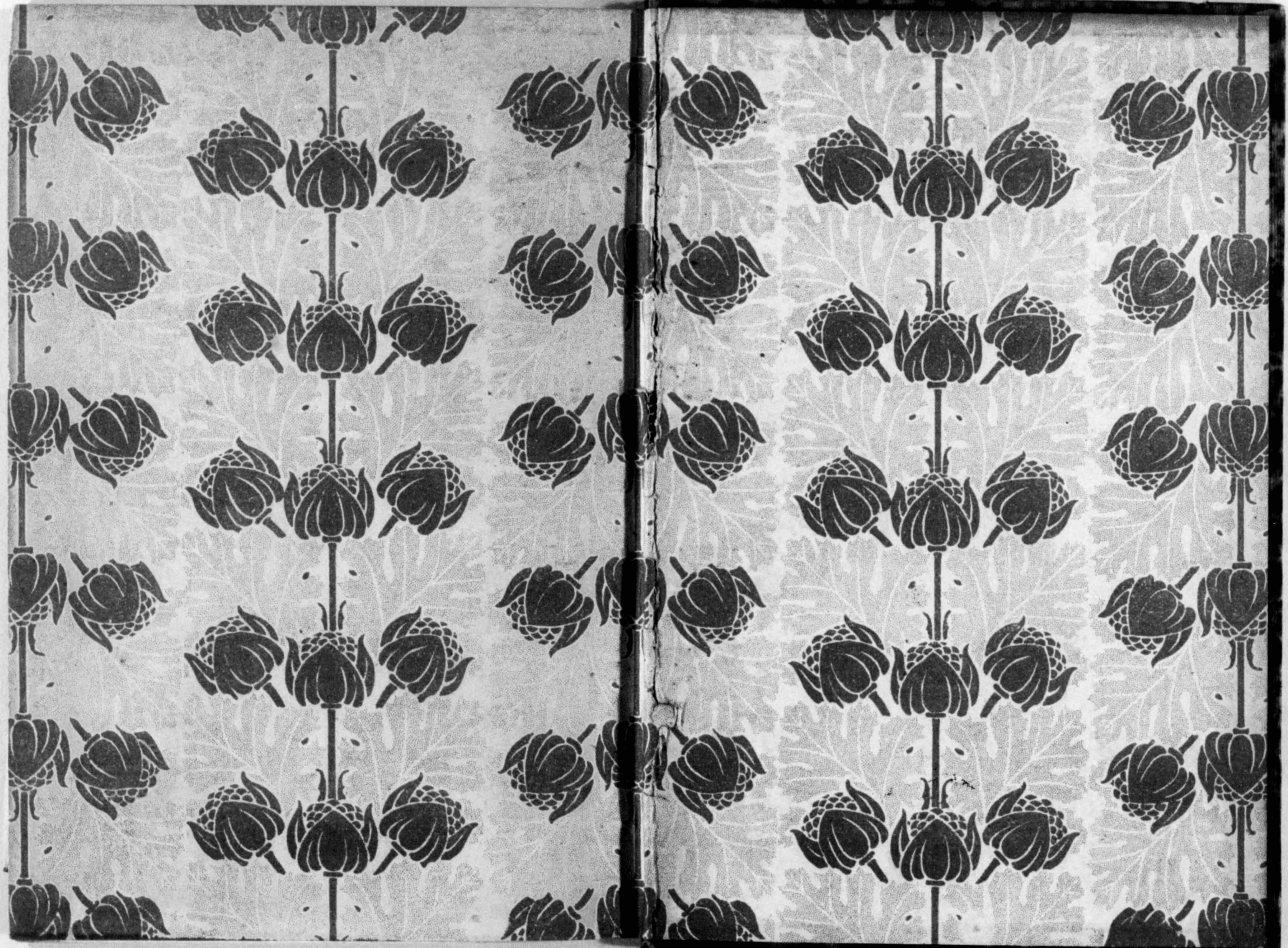
259.5

99



始







系大學授教新心中化文

卷二第

東京高等師範學校教授  
東京帝國大學助教授  
奈良女子高等師範教授

佐々木秀一  
入澤宗壽  
石澤吉磨

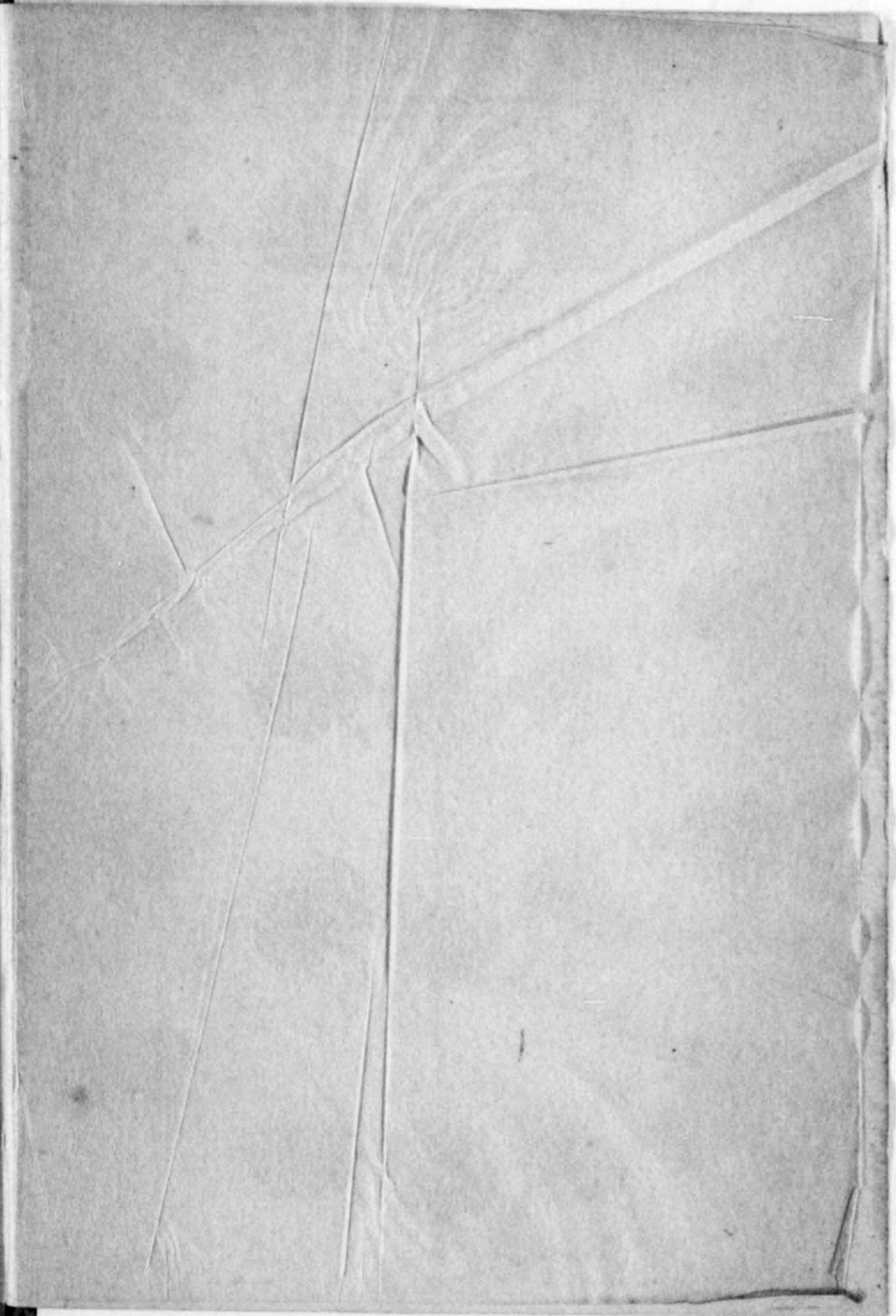
監修

崎

博著

# 體操新教授法

東京・教育研究會・發行



259.5-99

## 文化新教授學大系

### 發刊趣旨

教育教授は文化を媒介し、文化を學習して文化價值創造の力を養ふにある。各教科の教授はこの意味に於て文化を了解せしめ、文化力を造る見地から考へねばならぬ。各教科は文化財としてこれを見、兒童の發達段階に應じて文化力を造り得るやうに工夫されなければならない。

我が國に於て各教科の教授法に關する書は決して少しとしない。しかも上述の意味に於て新教授法を建設叙述せるものは果して他にありや否や。本大系を發刊する所以は、實にこの缺陷を救ふにある。

文化とは何ぞ。いふ迄もなく人間精神が自然を素材として造り出せるものである。

修身道德と、國語國文學と、算術數學と皆是れ人間が創造せる精神的財産であり、理科、家事、唱歌、體操またこれ人間が自然と素質とを根底として造り出せる文化活動の方法であり技能である。歴史地理はこの文化發展の跡を辿り文化活動の環境を明にせんとするもの、この意味に於て各教科は生きた人間活動の目的と方法とを示すものであり、かゝる意義を了解して始めて兒童の文化力を造ることが出来る。

國民文化を媒介し、國民文化力を造る事を任とする國民教育者は、この點に目ざめ、この點に熱愛を傾注すべきであり、本大系はその途を示し、その力とならんとするものである。一言、本大系の所期するところを述べて序とする所以である。

昭和二年八月

監修者

佐々木秀一  
入澤宗壽  
石澤吉磨

## 自序

世の體育家或は教育家の手によつて著はされた體育關係書は非常に多い。殊に近年其の數の多きを算するのであるが、教育の本質なり、體育指導の本質なりを究明して其の根柢上に體育の主張なり、實際なりを組織せられたる者は極めて少ない様である。殊に其の體驗記録の少なきを遺憾とする者である。

普通教育に於ける體操科教授は、體育指導であり、體育生活であるべきである。體育生活の指導は、身體動作と精神活動とを結合することによる全體的な生活の活動であり、生命を實現せんとする有機組織の向上的努力への指導である。體育運動の指導と體育的認識の指導による體育精神の發展であり、生活の向上である。

私はかうした立場に於ての體操科教授、體育的生活の指導の研究に興味を持つものであり、その建設の實際にたづさはるものである。

本書は最初、體育本質に對する著者の見解を披見し、そうした基底の上に體育新指導論を主張し、以下其の實際建設の記録を述べたもので、所謂文化的體育指導創建の理論と實際について論述したるものである。

元より淺學菲才なる者の研究に成れる小書、足らざる點の多きを自らも感ずるものである。宜しく識者の批判と指導とを得て、根柢ある體育實際の建設を進めたいと念ずる者である。

昭和二年八月

田島小學校 山崎 博

文化體操新教授法 目次

第一編 體育本質論……………一

第一章 體育運動の意義……………一

第二章 教育の本質的要素としての體育觀……………三

第一節 歴史的見解……………五

第二節 生理的見解……………二四

第三節 倫理的見解……………三〇

第四節 哲學的見解……………三六

第五節 教育學的見解……………五四

第三章 文化と生活と體育指導論……………五七

第一節 文化と生活……………五八

第二節	生活と體育……………	五九
第三節	心身問題と生活……………	六四
第四節	體育運動と體育的認識と體育精神の發展……………	六六
第四章	國民生活と體育問題……………	七一
第一節	國民生活史と活動性……………	七一
第二節	文化の生活と保健……………	七五
第三節	學校體育の内容……………	七六
第二編	發育體操論……………	八一
第一章	體操の改造主張……………	八一
第一節	形式本位の體操教授……………	八四
第二節	技術本位の體操教授……………	八五
第三節	無自覺體操……………	八七

第二章	現今體操教授の内容的概観……………	八九
第一節	解剖生理體操……………瑞典體操……………	九〇
第二節	精神振興體操……………獨逸體操……………	九六
第三節	合理的體操……………	一〇三
第三章	發育體操の主張……………	一〇八
第一節	兒童生活の意義……………	一〇九
第二節	學校教育即學校生活即兒童生活の意義……………	一一一
第三節	發育體操主張の立場……………	一一三
第四節	發育體操の内容的根柢としての生理解剖生命と心理的生 命……………	一一四
第一項	生理解剖生命……………	
第二項	必理的生命……………	
第四章	發育體操……………	一一〇

第五章	發育體操の内容一斑	一三三
第六章	運動實施上の要件	一四七
第二編	發育の爲めの遊戯競技論	一五七
第一章	遊戯競技の意義	一五八
第二章	遊戯競技尊重の主張	一五九
第三章	遊戯競技教授上の諸要件	一六三
第四章	教材選擇配列論	一六六
	一、遊戯教材の選擇配當表	
	二、競技教材の選擇配當表	
	三、駈歩(競走)に關する規定及標準	
	四、體操科教授時間中に於ける體操教練遊戯競技の教授時間的配當	
第四編	兒童運動會の構成論	一九四
第一章	從來の運動會に對する改造要點	一九四

第二章	運動會の眞使命	一九九
第三章	兒童運動會構成の實際	二〇一
第四章	プログラム並運動種目の内容	二一五
第五章	賞品問題	二三〇
第六章	標準走程の研究	二三〇
第七章	豫算作製研究	二三六
第八章	役割研究	二三九
第九章	各自レコード及レコード別組合	二四〇
第十章	審判及審判規程	二四八
第十一章	設計及規定	二五二
第十二章	運動會の整理	二五四
第五編	兒童遠足會の構成論	二八五



第一章 從來行はれかる遠足の内容的意義観……………	二八六
第一節 從來解せられた内容的意義観……………	二八六
第二節 遠足と校外教授……………	二八七
第三節 遠足と修學旅行……………	二八九
第二章 都市教育に於ける遠足の地位……………	二九一
第一節 身體的方面……………	二九二
第二節 精神的方面……………	二九七
第三節 野外の價值……………	二九八
第三章 遠足革新論……………	二九九
第一節 舊きを貫く諸相……………	二九九
第二節 革新すべき諸相……………	三〇五
第四章 兒童遠足會の實際……………	三〇九

第一節 五月遠足會の構成……………	三〇九
第二節 十月遠足會の構成……………	三一三
第三節 教師の研究……………	三一五
第四節 實地踏査研究……………	三一九
第五節 遠足細目の調製……………	三二〇
第六節 準備事項……………	三二〇
第七節 實施中の注意……………	三二一
第八節 處理の實際……………	三三二
第六編 自然開放教育論……………	三三三
第一章 目的論……………	三三三
第二章 實際論……………	三三六

- 二、場所
- 三、作業
- 四、兒童研究日程の作製と處理

(目次終り)

## 第一篇 體育本質論

### 第一章 體育運動の意義



體育とはあらゆる手段方法を以て客體たる兒童の身體方面及び之れに伴ふ精神方面の向上發展を計る事を云ふのである。余の謂ふ所の體育の主眼は肉的方面のみを意味しない、肉體に伴ふ即ち肉體と離るべからざる心的方面をも目標とする、教育の内容的要素としての知徳體の三育中に於ける體育は、體操乃至運動といふ狹義に解したくない前述の如き廣義に解する。然らば余の意味する體育乃至體育に運動の語を伴隨したる體育運動の内容は如何に、即ち所謂運動以外に更に更に日光の問題、空氣の問題、服裝の問題、榮養問題、住居問題、睡眠問題、疲勞の問題、休息の問題、清潔衛生問

題等も此の内に含めて云ふのである。此等内容の諸問題に就いて十分攻究顧慮して利用改善乃至は設備の完成をなさねばならぬ。

日光はより多く十分受け得る様にして自然の恩澤による効果を上げ得る土地と設備とをなすを要し、空氣は清潔にして流通よき土地を選ばねばならぬ。しかして日光浴空氣浴等の効果を徹底せしむ可きである。服装改良問題は近來八釜敷論せられて來たが誠に結構の事である、運動のための服装は勿論の事平常起居動作の場合の物にも理想的のもの實現を研究徹底せしめねばならぬ。營養は活動の原動力である、營養素乃至營養價營養と運動との關係等は十分科學的に研究す可き問題である。身體發育向上のために適當なる住居の研究も必要であるし、又活動の反面に疲勞快復のための睡眠を考慮せねばならぬ。睡眠の程度如何は積極的に消極的に體育向上に關係する。運動には疲勞の伴ふは當然の結果である。其の疲勞の程度を究明して快復の手段を考へねばならぬ言ふまでもなく疲勞の快復には休息が必要である。其故休息問題についても攻究

を要する。更らに消極的方面の體育運動として清潔衛生について研究實施を要する。

運動に依る身體習練は主として積極的方面のもので健康を一層向上せしめ身體を發育せしめる方法である。其故適當なる運動を行ふ事が教育上必要である。醫學の方面から學校衛生として體育運動の方面を取扱つたり、教授衛生として此の方面を取扱つたりするが、内容に於ては同様に大部分肉體方面と精神的方面を取扱つて居る。以上の如き内容を有する問題を取扱ふを以て體育運動といふのである。

## 第二章 教育の本質的要素としての體育觀

體育の意義は極めて明瞭の様で實は明瞭になつて居ないと思ふ、教育の本質上から見ると一層不明瞭となつて來る。從來體育といへば肉育といふ様に考へられ心育の方は少しも考へられず沒交渉のものとせられて甚だしく輕視せられて居た。處が歐洲大戰に於て日本國民の體位が彼の歐米人に比して甚だ劣れる事を自覺するに至り一面歐

米諸國も更らに一段と國民體位の向上を必要視し促進發達せしむべく運動を起すに至り、之れが影響も受け兩者相まち我國戰後經營の教育方針として體育の向上進歩を促す様になり着々と其の成績の見るべきものを表はすに至つたのは誠に慶賀すべき事である。解剖的生理的立脚地に立つ瑞典式の體操は櫻井博士の適切なる解剖學的生理學的根底の究明により更らに、一段と科學的に根據は進められ、所謂合理的體操として急速の進歩を來たしたのである。更らに近來に至り體育は肉育と同時に心育をも行ふものとして一段の注意を促し體育の價値は一層重要視されて來た事は大いに慶賀すべき事である。

然し其の結果體育の正當なる解釋を失して過重視し教育は體育乃至體操に依つて行はれ得るものである。即ち教育即體操と考へ、體育乃至體操によつて教育の萬事を解釋せんとさへ叫び且つは信じて居る人さへ出て來たのである。そのみか確く信じて其の信念の上に實施さへして居る人もあるのである。

即ち體操に熱心の教師は他教科の熱心家であると斷定せられ、體操の優良學校は他の學科の優良學校とさへ認められて體操の良否は教育の形式内容方面のパロメーターとして考へられる様な極端なる論者を出して來、全國中には一縣又は一郡下全部が體操學校たるかの感を抱かしめる縣或は郡さへあるとか聞いて居るのである。

之等は共に教育の本質的要素としての體育觀を誤つたものである、其の弊や實に大である。其の體育觀の誤りは兒童殺人の甚だしきものである。吾人は以下數節にわたつて各方面より體育の内容を研究して其の正當なる位置と實施上の目標の定め所を究明して見たいと思ふものである。

### 第一節 歴史的見解

先づ第一歴史上に表はれた體育價値を明瞭にしたい。文獻によれば西洋紀元六千年前の石器時代には體育らしい形式だつたものは勿論なかつたのであるが只だ生存或は教育の目的にて打つ、投げる、駈ける、登る、跳ねる等の自由運動とでもいふ可き別

に形式の一定しない體育が原始的に行はれた。即ち水草を逐ふて生活をなし野獸の征服、種族間の争鬪等をなすべく身體訓練はなされた。蠻人の青年教育は現實的生存に必要な身體的巧緻性の訓練が行はれたのである。酋長は此の身體訓練に長じて居たものであつた。又一面娛樂として宗教的意義による精神及肉體の兩方面から幼稚ながら舞蹈及高唱等が行はれたものである。

西洋紀元前二千五六百年代支那に於ては心身兩面の價值が認められて呼吸體操、徒手體操尙ほ治療體操らしきものが組織せられた様である。

西洋紀元前千五六百年代印度に於ては心育を主とした體育が勃興した様である。吠陀といふ書に運動衛生呼吸法等が述べられてあると云ふ事である。佛教信者の難行苦行も心育を主とした體育である。

更らに西洋紀元初期波斯に於ては國民乃至青年の教育は實際的及現實的生存の要求により體育が盛であつた。十六七歳に至る迄の少年教育に於ては正義を教へ、克己、官

尊、矢弓、投槍、飲食物の自制等が教育せられ、青年時代は市街の警備、狩獵、戰爭に對する訓練即ち騎馬、射的、武器の操縦法等が訓練せられた。之等は要するに國民教育の振興であつて國民の品性を養成する目的と實際的生活に必要な體格を作る目的とであつた。

下つて彼の希臘に於ては體育を教育の中心基礎としたのである。更らに體育は國民的哲學的概念乃至は國民的宗教と密接な關係を持つて居た。彼等の遊技競技は神祭に威儀を添へるものとして行はれた、オリンピックゲームは希臘の主神を祭祀しつゝ舉行せられた。即ち優美、強壯、巧緻、活潑等の人體美の極致の象徴としての此の神オリンピックザンスを祀りつゝ行はれたのである。希臘に行はれた競技中にはデルヒアン、イステミアン、ネミアン、オリンピックゲーム、等があつたが其の中で一番有名なのはオリンピッククゲームである。そして勝者は國家的記録に登録せられ神の神聖なる手袋を授けられた。ゲームとして行はれた者は駈歩、跳躍、乘馬、投槍、鐵環投げ、

角力、拳闘等であつた。極度に體育を重要視した結果に體育の最大進歩を促した。人は云ふ、希臘より偉大なる教育家哲學者、政治家、軍人の排出せるは體育の徹底せるに依ると、希臘の體育は何れかといへば肉育の方を重んじた様である。即ち希臘教育の理想たる心身兩面の完成は心育には音樂を課して居る即ち體操は身體の調和的完成を意味したるものである。心身兩面以つて完全なる人格的諸性能の備はれる公民を作らんとしたのである。

スパルタは徹底的に身體的訓練を遂行した。此の徹底的の訓練は出生と同時に始められた。即ち生存の價値の認可は役人によつて健否にて定められた。許可せられた兒童は父母の手にて養育せられ七歳に至れば公立體育所に入れられて鍛鍊的な寄宿舎生活なさせられたのである。そして其所に於ては寒暑衣食住等不自由なる生存に耐ふる訓練と、竊盜、掠奪、鬪技等戰時のための訓練と、體操的訓練と、戰爭のための精神激勵の音樂を課せられた。やがて二十歳に至れば兵營に送られて軍人の鍛鍊を受

けたのである。女子は強健なる身體と剛毅なる精神の所有者たるべく身體訓練を受けたのである。

アゼンスの體育は心身兩面の調和に努力した體育であつた。即ち體操と共に文學美術音樂が課せられた。プラトンは云つた「體操は身體の爲めで音樂は精神の爲めであり」と、少年體育は小兒遊戯として家庭にて行はれ七歳頃から十三歳頃までは文學、音樂等の學校教育を受け、十三歳頃から體育學校に入れて十八歳頃まで體育の教育を受けた。然し之等の體育は自由運動によつて行はれたものである、一般人民の體育熱も旺盛であつたが旺盛なる訓練性は次第に失はれ體育に慰安性を帶ぶるに至り國家の衰亡の緒を示した。自由的な體育もアゼンスの國家盛衰と歩調を一にして居たのである事から考察すれば深い意味を暗示せられる様である。

羅馬に於ける體育は少年時代に於ては兵士としての必要のための駈足游泳角力乗馬投槍等であつた。青年教育は軍隊内に於て軍隊的訓練をされた。然し羅馬がマセドニ

ヤ帝國を征服した時からギリシャ文化と教育に接觸して、其の結果ギリシャ文化によつて羅馬は征服せられた。即ち私立體操所、公立體操所等が設立せられ訓練せられたが、娛樂的慰安的に流れ彼の重要な地位にあつた舞踏の如きも見捨てられるに至つた。此の時から已に大羅馬帝國の滅亡の兆はあつたのである。吾人は心的訓練と肉體的訓練の如何に必要なりしかを感ぜざるを得ない。

下つて紀元十二三世紀歐洲に於て國家思想、封建制度の發達に隨伴して高尚勇敢なる人格の養成のために七科の武藝を重んじた、之れ心育を重んじたのである。

十八世紀自然的教育學派を建設した汎愛派のバセドールは體育は教育の根底をなすものとの見解を持して肉體教育と精神教育を結合した。希臘時代の體育を羨望し、乘馬、擊劍、飛越、舞踏、水泳、スケート、撓漕、球戲、駢足、跳躍、登攀平均等積極的の體育を述べた。而して獨逸のデッサウ市に各國より體育家の門弟を集めて教育をした。更らにグーツムツ氏はシユネツペンタールに理想的體育場を興し教育に従事した。又

「幼年者の體操」てふ書を刊行した。體操に關する最初の著書である。多數の私立公立學校の教師は彼の學校に入學して教育を受けた。

十九世紀に入り獨逸にヤーンが表はれた。ヤーンは一七七八年に獨逸のランツといふ村に生れた。性質は粗暴で自尊心強く機敏であつた。そして喧嘩好きで盛に争闘した。然し彼は體育には熱烈であつた。彼は最初愛國心の鼓舞に關する出版物を出した。(一八〇〇年)彼は身體運動の價値を嘆美し民力の更進は體育にありとした。即ち、社會的國家的の思想即ち、普佛戰爭後、普の敗戰原因は獨逸軍の體力氣力の佛に及ばざるを思ひ、獨逸國民の體力氣力の向上を圖らんとする愛國の志によつて創始したのが今の獨逸體操の始めである。即ち國民の身心向上の要求によつて唱へられたものである。體操を兒童に課する事は自覺せられて獨乙國運挽回のために精神的身體的の唯一方法として行はれた。彼等は各所に於て盛んに戰爭的激烈な運動會を舉行したり、一八一一年から五年間を要し「獨逸式體操」書を刊行したりした。ヤーンは餘りに自己

意志が強きに過ぎた、一八一九年體操場を建設して全獨逸の結合を學校によつてなさんと計劃した。然し其の會員中に殺人行爲をなしたるものあり。其結果政治的結合と見做され謀叛者、反抗者の疑を受け解散を命せられた。門弟も拘禁、追放せられ、體操所は破壊せられヤーンは審判を受け、體操は一時禁せられた。そして彼は晩年空しく年を終つた。

獨逸式體操は各國に輸入せられた殊に獨乙移住民の集合地には盛んに行はれた、瑞典、佛蘭西、英國、伊太利等にも行はれたのである。

其後醫者ローリッソエルによつて中等教育の學科の過重なる事が唱へられて其結果授業時數を減じ一方體育尊重となり體操科を教科となすに至つた。

學校教科に體操科を編入することに努力した一人としてアードルフ、スピースがあつた。彼は號令を以て一齊教授をなす事を創めたのみならず女子體操の創始者だと稱へられて居る。又音樂を用ひて運動をなすことも彼の創始だといはれて居る。

ロートスタインは生理學解剖學の立脚地より體操を研究し伯林の中央體操學校の最初の校長となつた人である。

十九世紀末葉から二十世紀にわたり英國は紳士養成教育の重要な方法として郊外遊技を重んじて居る。英國人たる理想氣質の養成は此のフットボール、クリケット、ポートルース等に依る事が大で心育に重きを置いてある。

獨乙小學校に於ては一八六二年殆んど全部の學校に於て義務的に課せられ専門教師によつて授けられた。設備も次第に整頓し器械使用も多く一週二時間行はれた。女子體操も盛であつた。即ち跳躍、行進、舞蹈、球竿亞鈴、登樺、平行棒、水平棒等が課せられた。

瑞典體操は憂國の士、リンク氏の創始にかゝるものである、戦後傷病者の救済治療の主眼は次第に國民體位の向上をなす體操に改良せられたものである。氏の體操は醫學、生理學、解剖學に立脚して組織せられたのであつて、方法乃至基礎に心理學的方



面の缺陷を有するものも當然の結果である。

リンク氏は一七七六年に南瑞典のルンガに生れた。彼は最初神學校を卒業したが彼の活動的精神は宗教的生活に止まるを欲せしめず、旅行を甚だしく好み、獨佛英等を徘徊し修養をなし擊劍、體操の師範免許を得て歸つて來た。彼は財政上の困難より肉體上の健康を害して居た。彼は毎日擊劍、體操によつて青年を指導して居たが、其の運動によつて自己の身體は健康状態に復した。彼は一八〇五年ルンド大學の擊劍師範となり新生面は開かれた。かくして自己の體験よりして結局、疾病の治療に生理的治療法の効果あること、運動の永續の健康保全に効果あること、運動の身體各部發達に對する効果等推考し、體操の理論的系統的研究のための解剖生理學研究のため、大學會議の許可を得て解剖教室に出席し聽講した。生理解剖學上の智識と實地研究の結果教育體操、醫療體操、武的體操、美的體操の四部門を有する新式體操を組織した。此の内教育體操はリンク氏の建設組織せるものであるが他の三者は從來の運動體操を巧

に分類命名せるに止まるのである。瑞典式體操が今日の如く整理せられたるはリンク氏の息或は門弟の力によることが大である。

瑞典式體操はリンク氏の死後獨乙、英國、米國、佛國等に盛に輸入せられたものである。

最近に於ける瑞典體操の本據地たる瑞典に於ては、解剖學生理學に根據を有して肉體的に偏したる弊は次第に融合せられて來た。即ちリンク派の國民的遊戯を力説するありて體操と同時に他のゲームも盛んになされるに至つた。即ち一週三時間の體操時間中冬季は二時間室内で一時間は室内ゲームに割當てられ、戶外運動季節には獨特のゲームが行はれて居る。運動内容は意志的精神的方面に注意せられる様になつた。小學より大學迄設備の完全なる體操場を有し簡單にして行ひ易く、各生徒は體操は必ずなすものと信じて勉勵して居る。更らに其の體操場は一ヶ所乃至四ヶ所の體操場を有し、然かも眼抜き光線のよく當る所に設けられ、器具の完備せる短時間に一齊に

活動し得る程多數の設備がある。かく瑞典は之を國是として實施して居るのである。最近の獨乙體育狀況を見るに、以前の國立體操教師養成所にては尙ほ不足を告げ、昨年體育大學を建て體操教師の養成に努めて居る。彼等は肉育よりも寧ろ精神方面即ち心育を一層重要視して居る。即ち獨乙魂の養成、民心統一といふ愛國的動機からの發露である。されば元氣と服従と勇氣とを重要視して居る。自然アスレチックゲーム、スポーツ、水泳、器械體操など盛んに行はれて居る。更らに數百萬の會員を以て體育會を組織し盛んに活動して居る。戦後體操亢進の理想たる獨乙魂の内容は實戰に鑑み器械的の國民體力を養成する事の誤れるを自覺し、服従、大膽等は責任、協同、人格的自由等とかはり、體育獎勵は體操時間の増加、スポーツ、遠足日の特設等ともなり品性陶冶方面を考へられて來たのである。

最近の英國に於ては高級なる紳士の禮讓、堅忍不拔の精神涵養を目的とする郊外遊技が益々發達しつつある。最近細目に據り、スウエーデン體操と、スポーツゲームとの

比を見るに、ゲームは體操の上にある 即ちゲームが主で體操は従である。一九一九年文部省から出した體操要綱中に「體操は必要ではあるが全體の時間の半分を越してはならない」とある。

米國の最近を見るに、米國の特長とする所はゲームである。米國の學校體育は小學より中學、中學より大學と學校の進むにつれて體育の形式内容共に充實整頓して居る大學に至る迄體操はやるべきものとして大體の大學は皆體育を正課中に加へて居る多くは一週間三時間を課して居るなど我國とは反對である。ヒラデルヒヤ市の著名なる體育指導者ウィリアム、ステツカー氏は學校體育の目的に二重の目的を述べ第一は衛生的即ち健康の増進と圓滿なる成長保護を目的とし、第二は教育的即ち考方、動作、感情方面を述べて居る即ち二は心育を目的としたものである。又學校體操に於ては正規の運動及衛生教授を二時間とし遊戯競技を三時間充つべきを述べ、遊戯競技の精神的方面を重視して居る。又體育形式としても命令、從順、工夫、器用、協同一致、誠

實、決斷力等の心育方面を重視して居る様である。

行はれるものとしては、フットボール、蹴球ドラック、クロスカントリーレース等が最も多く、四季通じて盛んに行はれて居る。即ち冬季の運動としては、バスケットボール、ホッケー、角力、ボート、水泳、春季にはトラック、ボート、クロスカントリー等が盛んに行はれて居る。我が國の様な春秋二季を其の時季の様にて考へては居ない。室内運動も仲々盛んでインドアーベースボール、水泳、ハンドボール等が行はれて居る。

個人競技よりは團體競技を次第に重んずる様な傾向あり、卒業後も永續し得る種類の運動競技を課するなど肉育と同様心育の價值を非常に認めて居る。社會體育設備は完備し遊び場には何れの處にも體育設備あり、中央部支部あり、其中に老年組、少年組、婦人組等ありて競技をなし居るなどなく、よく普及して居る。

終りに我國體育史の概略を述べて見たいと思ふ。我國に於て體育乃至體操と名稱を

附せられたものは、明治十一年十一月米國人リーランド氏によつて開かれた體操傳習所にて體操なるものを教へたことに始まつたので、其れ以前は大和魂の養成乃至修練てふ心育のために行はれた。即ち鎌倉時代より明かに意識せられたものに初まると思ふ。以來戰國時代、徳川時代と外面的には戰場に於ける武士の技術のための手段でありまた、平時のたしなみとして修練せられたのである。かくして内面的には精神修養即心育が主眼であつた。

鎌倉時代に於ける體育は武士道の本領を發揮する斯道の教育方法として行はれたもので、武事を文事より先とし、武事としては弓術、馬術、狩獵、相撲、槍術、劍術、水錬等の武術を學ばしめたもので、武を練り勇を尙ふといふ心育を主としたものであつた。

戰國時代に至りては智育が少數の公家、僅少の武家を除く外殆んど僧侶の專有なりしに反し、武家は自然の必要上實踐教育及體育の兩面に最も努めた。即ち家庭に於て

は武士たるの素質乃至美德たる忠道觀念堅き氣象、尙武、體格の堅固、忍耐にして約束履行、沈着にして果斷、節操、愛憐にして慈悲、禮讓にして破廉耻行爲をなさざる等の實踐教育を大いに尊重し、成績の見るべきものがあつた。家庭にて養はれたる實踐躬行の教育と相並びて武士の自然の必要上體育方面が大いに重んぜられたのである。體育の内容としては騎馬、狩獵、弓術、劍術、槍術等が行はれた。以上にして此の時代は心育が重んぜられた。

徳川時代は智育旺盛であつて體育も徳育と兩者並行して發展したのである。其の徳育の骨髓となつて社會道徳乃至精神の訓練上に効驗したことは大であつた。殊にあづかつてあつたのは弓馬術、劍術、槍術の如き武術や戰國時代に盛であつた家庭に於ける實踐教育、且つは心學教育等である。皆肉育其物よりは心育の方が重んぜられたのである、其結果自然國民の精神界を支配し武士道乃至公家道となり、君臣父子の義親、長幼の序、朋友の信、夫婦の別さては清廉潔白、剛毅温情、慈惠貞操等徳育の心髓を

なすに至り、實踐の見るべきものがあつたのである。

明治時代は大體四期に區分して考へられる。第一期の時代は無理論の時代で只だ身體運動をなしおぼろげながら心育に重きを置いた時代である（十一年から三十四年まで）第二期は理論づけられて瑞典式體操の輸入せられた時代である。（三十五年から三十八年まで）第三期は我國體操界に動搖を起し混沌たる時代で三十九年から大正元年までである。第四期は大正二年から今日まで、心育肉育兩面に注意せられ眞の教育的體育の旺盛な時代である。

第一期時代の前半は體操傳習所時代の體操であつた。徒手體操、ダンベル、クラブ、バラレルバー、チェストエート、ホリゾンタルバー、レッグバー、インクインドラダ、フライイングリング等を米國人、リランド氏から習つて之れが行はれた。其時代の體操は或種の器械體操の他は律動を主とした音楽入の體操で、何れかといへば體育よりは心育に傾いて居た様である。然し一方鍛鍊的技術的體操として平行棒、鐵棒

等の體操は盛んに行はれたが一面課外運動として、ベースボール、テニス等も盛んに行はれた。

進んで後半に至り體操傳習所が東京師範學校即今の高等師範學校に合併せられ、坪井教授によつてリランド氏主義の體操が行はれた時代で、矯正術即美容術、徒手體操、亞鈴體操、棍棒體操、木環體操、呼吸體操等が傳へられたのである。其等の體操は律動的に行はれ、舞踏的行進運動等と合せられ又一面鐵棒體操てふ技術的律動體操女子の美的運動さては舞踏等行はれ、兵式體操は教練を主とし、鍛鍊的の器械體操行はれし等皆何れも心育に重きを置いたものである。

第二期は當時米國に盛んであつた瑞典式體操が、日本體育會の人々の手によつて輸入せられた時代である。川瀬元九郎氏の理論と井口あぐり女史の實際により、新體操法として傳へられ或點までの進歩をした。其の内容は生理的にして律動的に組立てられてあつたが、主としては心育よりは身育に注意したものであつた。

第三期は從來行はれて居た獨逸體操と新輸入の瑞典體操との間に一大衝突をなし、體操遊戲調査會の開かれた時代である。此の調査による理論と實地とによつて實施されたものにも其の中途には可なり波瀾があつたが兎に角、技術的體操乃至美的運動と共に生理的體操が行はれたので心育より肉育の方が重んぜられた様である。

第四期は體育熱の勃興し實行せられた時期である。體育の在外研究員の任命、陸軍戸山學校の實驗的研究、大日本體育會の運動獎勵機關の設置、さては柔道劍道の正課となりし、其他種々の運動獎勵機關の設立、社會體育の施設、體育雜誌の刊行、醫學的方面よりの眞摯なる研究家輩出等旺盛なる時代となつた。最近益々遊技競技等の教育的價值が世人に認められて來たのは心育及肉育兩面の訓練的價值を重要視されて來たからである。解剖的生理的方面を重視し然かも劃一的な瑞典式體操の缺陷は知られて之れを補ふに精神體操乃至心理的方面重視の體育が認められて來たのであるとも見られる。同じく筋肉鍛鍊を主とする體操にも一段と進歩して内臟器關、筋肉系統の調

和的保存てふ事が重んぜられて來たのである。以上物質本位の體操は精神體操に、生理解剖をのみ偏重した體操は心理的體操に變りつゝある傾向が具體的に表はれて來たのである。

## 第二節 生理學の見解

肉體の精神に及ぼす影響

### 一、感覺機關の及ぼす影響

すべて知識の收得は感覺機關の活動作用に依らなければならぬ。されば感覺は知識の基礎であり、知識の第一要素である。記憶想像、推理等の一切の知力作用は皆感覺によつて與へられたる材料の上に築かれるものである。小學校の教育は感覺の教育であると言つた人がある。其の感覺教育目的とする處は兒童の感覺的經驗を可成豊富にし感覺的事物に對する辨別力を鋭敏ならしめる事にある。其故に其の感覺の鋭敏の度は知識の進歩に大いに關係する。即ち重大一要素である。各種の感覺に訴へる即

ち感覺的經驗を多種的多樣的に訴へると或は一部の感覺に訴へるとは其の知識收得にも影響して正確乃至持續の度にも差を生ずる。

其故感覺機關の疾患は精神生活の全部に影響して兒童には兒童生活の上に缺陷を生ずることとなる。感覺機關本來の缺陷は體育運動によつて補正せられはしないが辨別力は練習により鋭敏になることは明かな事實である。

### 二、筋の精神作用に及ぼす影響

筋の運動をなす時は神経系の活動を促進せしめ、其結果は神経中樞の發達を來たすものである。神経中樞の發達は意志力の發達を促す。其故に筋の運動は外的には筋肉の力を増し身體状態を良好にし内的には意志力を向上せしめ完全なる精神作用の訓練をなすものである。

### 三、神経系統の精神作用に及ぼす影響

運動をなす時は神経系統の新陳代謝を旺盛ならしめ營養は促進せられ、神経細胞は

大き及突起の数を増し纖維も其の數及大きを増すものである。運動を怠る時は筋及神經細胞纖維は漸次萎縮するものである。又運動は腦の精神活動となり腦の營養を促進せしめ完全なる必身連關的活動が行はれる。

すべて運動は練熟の結果、意志と運動神經と筋との連絡が圓熟して神經細胞作用鋭敏となり、細微の刺戟に感じ、纖維も傳達作用鋭敏となり反應時は短縮せられ運動は正確敏活となり複雑運動も容易自由に實行せられる様になる。

#### 四、内臓運動が精神作用に及ぼす關係

有機感覺は健康状態の標示となり、快不快の感情と密接なる關係をなすものである。此の快不快の感情は精神作用の重要な部分を占むるものである。ジエームスラング説、リボーの感情的記憶の如き情緒に關する説はすべて此の事實上に主張せられたものである。

實に氣分は品性の基礎をなすものであるから完全なる品性乃至人格を保つには内臓

器官の健全を要する。故に内臓の運動は精神生活の重要な手段である。

#### 五、肉體缺陷は道德性の缺陷を起す事がある

彼の犯罪者の原因をよく研究調査すると其處に肉體上の生理缺陷を見出す事が多い。又春機發動期に生殖腺の内分泌の爲めに肉體上精神上に變化を起し犯罪を犯す事がある。

精神の肉體に及ぼす影響

#### 一、感情意志作用が肉體に及ぼす影響

精神作用は常に身體上の變化を同伴する。即ち呼吸、血液循環及筋肉緊張、容姿等に影響する。感情の不快なる時は筋力を減じ、快なる時は筋力を増大するものである。即ち緊張弛緩興奮沈靜の情が肉體上に表はれるものである。握力計にて其の指針による握力を調査するも快不快の時とは其の差が大であることは實驗のよく示す處である。

更らに快なる時は行住坐臥すべて體位姿勢に關係し體內的に内臓即ち呼吸器、循環器等の機能を旺盛ならしめるものである。之れに反し不快なる場合は之れに反する現象を表はす。之等は皆意志が表示乃至行爲となつて外部に現はれた外的意志行動である。其他内部的に筋肉運動を伴ふ場合もある。更らに感情の變化は身體的分泌物に影響する、内臓分泌物は勿論外部的の分泌物即ち尿、汗の變化の如き驚くべきは母乳に對する變化の如きよく醫師の言ふ所である。

意志作用を強く伴ひ怒る時は拳を握り、恥かしき時は頭を掻き、思案に暮るゝ時は腕を組む等の動作をなす。又種々の衝動、欲望が意志過程を経て外部的行爲に表現せられる如きは普通に見られることである。以上の如く情緒は其の種類の何たるに關せずいづれも生理的變動を伴はぬものはない。

## 二、注意作用が肉體に及ぼす影響

注意作用は聽覺器關の緊張を促し、極微細の音をも聽き取らしむるものである。神

經過敏なる人の注意深く身體的動作の敏なる、注意し氣を強く張れる時に肉體に緊張味を表現し居る如き皆よく之れを示すものである。

## 三、感覺知覺の肉體に及ぼす影響

感覺及知覺は人間の意識界に於ける根本要素である事は前述した處である。感覺知覺が肉體に依つて感ずる如く感覺は反對に肉體に影響を及ぼすものである。之れは生理的變動に接近して經驗せられて居る故に感覺知覺が生理的變動を起す暗示となるものである。感覺知覺等の精神作用も肉體中にあつて初めて存在し其作用を營み得るものである。

## 四、觀念が肉體運動を起すこと

觀念作用が起る時即ち理想的目的が惹起したる時に於て直ちに行動として起る觀念運動も自然にして直接的の結果なりといふも精神の肉體行動に表はれたのである。

## 結論



以上精神及肉體は相關係を有するものである。其の關係は有機的に結合した統一的關係である。精神活動は肉體活動即生命活動より分離されたる活動ではない。肉體活動即生命活動は精神活動より分離せられたものではない。此の關係的活動の統一によつて生活活動なるものが行はれて居るのである。其の生活活動をなさしめる生命は人間に仕事活動をなさしめるために肉體を有せしめるのである。精神のための肉體は精神によつて維持生活せられ、精神は肉體に依つて生命活動をなすのである。

又肉體の發達は精神の發達によつて發達する、精神も亦肉體の發達につれて發達するのである。生理學的に見たならば一個の肉體中に活動する精神は肉體の存在によつて躍現し肉體の消滅によつて精神の現躍は中止するに至る事も事實を證するに足るものである。

### 第三節 倫理學の見解

倫理學史を繙き見るに從來體育と道德とは沒交渉に考へられた事が多くあつた様で

ある。例へば佛教の隆盛時代ルテール時代、啓蒙時代の如き基督教の教旨による滅肉食或は其の影響など倫理的、宗教的價值の高潮により、結果尙ほ今日に於ても道德學者乃至道德家、宗教家と體育家との間の意見に於て、實踐に於て關係的齟齬を來たし、體育運動による身體活力増進は身體的欲念情念の旺盛を來たし、結果其の倫理的順逆を誤つた根本的原因であるとの信を抱かせ其れを攻撃して居る。吾人は此處に倫理的乃至倫理學史的に體育の内容的方面たる肉育心育の地位を究明するに當り先づ第一に、倫理學の組織系統中に於ける身體的價值の占むる位置を明瞭にしたい。即ち體育は吾人の倫理的生活乃至價值實現生活に於ける身體的價值を實現する道德的過程であるからである。即ち人格的生活には精神上の生活と肉體上の生活との二方面が存し、其の一面たる肉體的方面を通じての人格完成の過程が體育である。

倫理學的に身體的價值を大觀する時は大體精神的價值と身體的價值に二大別し得るのである。吾人が此處に考究を要する點も此兩者關係である。以下概説せんと思ふ。

### 一、肉體價值否定説

靈肉二元の上に立つ説であつて佛教、基督教等の宗教に於て唱へられる説である。即ち肉體を卑下し精神生活方面のみを尊重した處に説の根元を發して居るのである。佛教殊に小乘佛教に於ては肉體を苦しませしめる。即ち其欲求を抑制して精神方面の發達を計らうとするもので、肉體的生活は價值なし、精神的生活至上なりとする、靈肉二元の見方では精神至上説とでもいふべきものである。

戒律の嚴重なる宗旨に於ては絶対に肉食を禁じ妻帯を許さぬ。之れも靈性に希望を抱き佛の世界に入らんとしたもので精神生活の充實を計つたものである。

基督教に於ても死後の天國を讚美し、現世は罪の子の世界であるとした。其の罪の子の肉體をば賤しみ、精神生活のみを重視し讚美して肉體生活の無價值即ち肉體は汚れたるものであつて、總べての罪惡の根起藏物であると信じたのである。以上禁欲主義の宗教は精神生活即眞生活と考へ、肉體生活即現世生活と斷定したものであつたのである。

たのである。

### 二、肉體價值至上説

獨乙のニーチェは堂々と反對意見を發表して禁欲主義の基督教道徳に反抗した。曰く、自我は畢竟肉體である。精神靈魂は身體の一部分にして手段にすぎない。情欲、權力欲、利己は一般宗教を研究して置く必要がある。と、

### 三、調和説……心身一體論

即ち心身を一體兩面的に見た見方である。スタンレーホールは云ふ(„The best body implied the best body”)と。即ち身體方面に於ては均齊の發達、強壯、活力の充實を要すると同時に精神方面に於ては、睿智、情意の圓滿を要するものとし、心身兩方面に於て圓滿完全に發達したるものを最高價值の所有者としたのである。

之れは希臘のヘレニズムの高唱する説であつて、此の思想の代表者はプラトーンである。プラトーンは此のヘレニズムを自己自身に實現化、具體化、體驗化したのである。

即ち彼は圓滿調和し發達した肉體美の完全せる身體の所有者であつて、精神方面に於て理想論を唱へた哲學者で、學と力とを共有して居つた人である。プラトールが身心上に體驗して居た處に於て始めて此の說の強味と主張が明かである。

以上の諸說中吾人の考に近きは心身の調和說である。肉體價值を否定し精神至上を主張する肉體價值否定說は肯定し得ない。更らに肉體價值至上説たる精神活動を身體の一部分とし手段とする說にも肯定し得ない。

而して二說は共に人間を二元的に見た點に於て共通である。人間は二元的のものである。一元的な一體兩面のものである。即ち精神上の缺陷は肉體上の缺陷となり易く、肉體の健全は精神の健全を意味するものと見て大體差支へない。即ち吾人身體上に缺陷を有する時は氣分も進まず、精神能率の減退を來たすが如き、精神上の缺陷不快は身體上の不活潑と不進行を來たす等は明かである。兒童の實際を見るも、鼻、耳等身體上の缺陷が學行成績の良否に原因關係をなす事も證明せられる事實である。

一體人間を研究するに精神及身體の二方面に分ちて論ずる事は學者の研究上乃至思索上の便宜に依るもので決して人間が精神と身體との結合的なる事の前提的の出發に依るものではない。人間は綜合的調和を保持し一體の活動をなす本質體である。即ち身體的價值を實現する全體調和體である。而して其一體に於て身體的價值は全體價值實現體系の一部分である。其故相互的關係に於ては全體のための部分、部分のための全體とふ、相互的連關的に全體と部分とを形成するものである。決して手段乃至方法と目的と別個に考察すべきものではない。事實問題としても肉體的方面の健康乃至活力の増進によつて精神活動の旺盛乃至促進をなし得、精神方面の健康乃至活動興進は肉體方面の活動乃至生活々動の亢進をなさしめる事は事實問題として生活上見られる處である。

又自我實現の上に統一的活動をなし得る時は心身兩價值の圓滿に調和活動をなし居る時である。倫理學上にも此の統一せる活動を人格と稱し、且つ心身の調和活動乃

至發達をなさしめる事が道德上の本務となるのである。

其故に倫理學上より見て體育と心身とは並行相關せしむべきものである。さればとて體育のみを基底に考へて其均衡を失ふは人格の本質的解釋を誤つたものであつて心身の調和的活動は望み得ない。而して道德上の本務を全うする事も出来ないのである。然し此處に注意を要するは此の心身の相互的連關は絶對的のものではないと思ふ事である。其の事は更らに哲學的管見の處に於て述べることにする。而して倫理學的には絶對的相關的の發達をなさしめる事を理想とし之れが本務の遂行に努めねばならぬ。

#### 第四節 哲學的見解

體育は教育作用の一である。即ち心育と肉育を主眼として施される教育作用である。吾人は此の心(靈魂)と身體(肉體)との兩者を認めるが此の兩者の相關的地位は體育の教育上に於ける内容的本質的地位を決定するに當り根本問題となるのである。

心身の關係は哲學上の本體論で極めて廣汎なる問題であつて古今東西哲學を論ずる

者は皆一應の解釋をなして居る。一體肉體を離れて靈魂の存在することは原始的な信仰が進んだもので、物質の世界と精神の世界に分類して考へられる様になつたのである。然して其の區別は嚴密な截然たるものではなかつた。尙ほ此の問題は本質的には未解決の問題である。恐らくは永久的に未解決に終はるかも知れない問題である。即ち其關係が果して因果關係であるか、將並行關係なるか等は根本的には了解されて居ない。只だ肉體が精神に影響するものとの見地から、身體的の消極的靜養、鍛鍊によりて精神的修養乃至教育に資せんとし、精神作用が肉體行動に影響するとの推考によりて精神療法によりて身體健康の消極的靜養と積極的向上を計らんとして居る。然し心と肉體とは別種的作用なるか、同種的作用なるか、其の各が關係分離せるため説は分かれて來る。

而して今こゝに請説を概觀する時は大體二説に分かれると思ふ。即ち宇宙の本質は精神と物質即肉體との二元の相對立せる實體又は原理より成立つものとの二元觀、二

元論と一切の現象を唯一原理に歸結し、實在の本質を單一と見る即ち精神と物質（肉體）とは一元より成るとの一元觀、一元論である。一元論は別れて精神は肉體の屬性なりとする唯物論的解釋と、肉體は精神の假相なりとする唯心論的解釋と、精神と肉體とは同一なりとする合一的解釋となる。此の主要なるものにつき概観したいと思ふ

#### 唯物論の主張

唯物論は現象の合理的説明を與へんと組織せられた哲學的思索であつて、ギリシヤ哲學に發したもので、ターレス、アナクシメネス等に始まり、デモクリトス、ラメトリ、ホルバツク、コンデイヤツク、ブヒナー等大いに主張した。生理學、神經學の發達に伴ひ心理作用の生理學的基礎が重視せられ唯物論の論據は強められたが、進歩は次第に衰へた。

此の主張する所は吾人の心的現象を身體機關乃至は腦髓作用と説く、知情意の心的現象は腦髓作用の表現である。即ち精神作用も其本質に於ては物質と何等相異する處

はないとし、論據としては、第一、心を實體として假定するは科學以前の常識的方法から來たもので、科學的論證を正とするならば、總べての心的現象も肉體の作用として説明し得られるものである。科學的研究法の發達は心の實體の不在を示し得るとして心的實體の存在を認むるは形而上的獨斷的主張なりとする方法論的論據と、第二には宇宙は一個の機械の如く運行によつて精力の創造、舊精力の滅却とはならない。若し心的實體が存在して自己創意によつて活動するならば新精力が創成せられねばならぬ。然しさる事は未だあらずとする機械觀的證據と、第三には地球の發生より見て最初心的活動の存在せる理由はなかつた、處が、有機體の發生により心的方面も亦發生したものとす。心的作用の根本は生理機關にありとする宇宙學的論據を以て押通して居る。

#### 唯物論の批難點

心の實體を示し得なければ物を離れて心ありと云ひ得ないといふが、心的過程を離れて心的實質は存在するものではない。心的實質が知り得ないから心的實質存在を否

定して心的現象を身體に歸結するは誤りではないか。身體機關も其の作用を離れて存在するものではない。而して其の作用を起す現象は心靈ではないか。

第二には機械觀的證據を科學的に定めて科學的方法によつて生命を定めんとしたものは科學的獨斷に陥つたものである。活動精力を機械的に説明せんとした處に缺陷がある。一體生物的諸機關は心的過程によつて統制せられて居るのではないか。生理的心理的現象は科學的作用の法則によつてのみ説明は出來ない。

宇宙學的論據に於て、生物存在後に心の發生せるを主張し心の生物學的起原を述べ、其の一例である。物質は勢力不滅說により還元轉化し得るも心的現象は轉化し得ない。吾人の生活に於て内觀の直接自證によつて心的生活の存在を知り、物的現象は間接的に感覺機關をとほして意識する兩面を見ても一層心的生活の存在を證し得るのである。

又唯物論の眞理なる事は知力の判斷たる精神作用によつて是認したものであるから此の精神力を認めるといふならば精神作用を認めぬ立場と矛盾する事となるわけである。以上にして唯物論の誤れる事は明瞭となるのである。

### 唯心論の主張

肉體を精神現象の假相として説明するもので、世界の存在的事實は決して客觀的存在物ではない。吾人の精神内容物として生じた物象に過ぎないとの認識論的に起つたものである。ブラトール、ブラトール派の學者のプロチヌス、ライブニッツ、バアクレイ、ロツツエ、フェヒナア、シヨールベンハワア、ヴント等によつて主張せられた。

主張の要點としては萬象の本質は精神的のものである。經驗にせよ、超經驗たる宇宙本源にせよ皆精神的である。即ち物的現象は精神力の表現である。心と離れては何等の實在はない。萬有の本質は我が觀念即精神である。我の心によつて如何にともし得るものであるといふ。

### 唯心論の批難點

神經生理活動を無視して果して心の存在を認定し得るか。物質ならざる心靈を實在の本質とするは合點せられない。即ち現象的に表現する時、如何にして物質的に空間的延長を表現するかを疑はざるを得ない。即ち空間的延長のない精神から空間的延長をもつ物質が起る事を疑ふ。

意識の對象觀念の内容として何故に物的現象を必須とするか、精神的實體が存するとすれば其の實體の類推、實質存在説は唯物論的になるにはあらずや。一體事物の本質を精神的と推斷するは獨斷である。ロイス、オイケン等が現宇宙の過程に起然とした根本的實在を假定するなども獨斷である。

### 相制二元論の主張

心身相制即相因果するものと論ずるものである。精神は物質の影響を受け、物質は精神に依つて左右せられると説くもので二元にして然かも兩者は相關するものである

とする説である。

同じ心身相關の見解についても凡そ次ぎの如く三區別をなし得る。即ち第一は常識的に解するもので哲學的見解ではない、心身相互に直接結合して因果相作用するものとなす曖昧二元論者である。第二は本體論的哲學的見解であつて二元論及偶因論の如きもので心身二者獨立存在にして然かも相互作用するものとなす。即ち實體に於ける延長的實體と思惟的實體は獨立存在なるも兩者の關係は互關的であるとする。第三は唯物論の見地に立つが全然唯物的とならず、精神作用を認めつゝ、神經生理作用の副象として説明するものである。

### 物心二元論の主張

精神と肉體とは二様の別種實在である。即ち心と物とは直接に關係作用することはないが、一方に變化があれば之れに共伴作用的に精神が仲介となりて他方も變化を與ふるものであるとし、心的現象を全然空間的延長のない純時間的過程なりと見ながら

尙ほ肉體の實體觀を捨てず説いたのである。アリストテレス、デカルト、ジューランクス、マルブランシュ等によつて説かれたものである。

デカルトは肉體と心意とは二個の別種實在で肉體の屬性は延長で、心の屬性は思惟即意識である。而して此延長的實體と思惟的實體の二實在は獨立存在であつて調和は頭腦によつて相互的相關的作用をなし二者併行をなし得るものであるとした。然し獨立二個の實體が、更らに如何にして相互的に相働くかは説明に煩つたので、マルブランシュ出で、此の心身併行現象を説明した。即ち、物の一切の變化は超自然の神の介助によりて調和し結果を生ずとした。即ち心に思ふ事感ずる事あれば同時に神は肉體に同様な變化を起さしめ、肉體に變化あれば神は心に同様な變化を起さしめるとなし、すべて神に因る偶然の原因とした。神は全能の力を以て心と肉體との間に永遠なる調和作用を保持せしめるものであると、近代二元を主張する人の説を聞くに、物心二元立脚地に於て、二個の異物が相互的に全然作用しないといふ事はない。

物的因果關係と心的因果關係とは必らずしも同じ精力不増減説で説明することは出來ないと思ふ。物心二面交渉は異つた因果關係により二物の相互作用をなすものである。我々の經驗に於て心的と物的とは區別がある。行爲に現はれる意志は原因より大なる事が大きい。即ち個人の成長發展の經路に於て心的能力の増加は非常に大なるものがある。人心の世界に於ける因果關係に於て其の結果は原因より遙かに大なる同價以上のものを得て居る。

一體心的と物的とに於て物的現象は機械的な因果關係によつて束縛せられて居るか結果必然的に原因に含有せられて居るのみである。心的原因は其の結果の大なるのみでなく其の結果が更らに他の大なる結果を誘導して大なる影響を及ぼすものである。故に物心二面の交渉は異なる因果關係を持つ二物の相互作用であると見るが至當である。されど其の二物は本質的には異なるものである。即ち一は物的實體を具有して、官能にて感覺され得、一は物的實體は具有せず、官能にも感覺され得ずして經驗



に表はれる過程として存在し両者は相互に相交渉するものである。

デカルト説によれば心に思ふ所は如何にして實際の手足運動となり得るか、肉體作用は如何にして精神に關係影響するか、如何にして心身の別物を認識し得るか等は了解に苦しむ者である。

然らば著者の哲學上に於ける見解は如何にといふに、物質と精神との相關に就いて絶對的相關の位置にあるものではないと思ふ。即ち肉體と精神とは何れも實在であつて本體の屬性である。其故本體ではない。肉體的原因是精神的活動に影響し、精神的原因是肉體的活動に影響するものである。然し場合によつては精神活動と肉體活動とは各獨立的に作動して不一致の場合もある。即ち肉體の不健全であつても精神能力の強壯なるものもあると、反對に肉體は健全であつても精神能力の薄弱なるものもある事は實例の明かに證明する處である。

彼のロツクの唱へて信じたる「健全なる身體には健全なる精神が宿る」といふモツ

トーが若し絶對眞理であるとしたならば、肉體乃至は精神の兩者教育を共になす必要はない、何れか一方の教育で教育の本質内容は徹底し得るものではないかとも考へられないではない。肉體即ち身體の教育をなせば精神教育を特に施す必要はないし、又精神教育をなせば肉體即ち身體の教育をなす必要はない事となる理屈である。然し精神と身體との關係不一致の場合は極く稀れの場合であるに過ぎない。

以上の根據により體育乃至體操教授に當りて肉育方面をのみ重視し、心育即精神方面を輕視するの意義なきを知る事が出來ると共に、肉育的體操を偏重する事によつて學校教育の成績向上と速斷して一校乃至一郡、一縣、形式尊重、技能萬能の體操を以てなすが如きは教育の本質としての體育乃至體操の位置觀を誤れるも甚だしいものである。又例へ心育及肉育に基礎を有する體育乃至體操とても教育の本質的使命に合致したる全般的のものではない事は明かな事である。即ち體育即教育ではない。

尙ほ余は價値の見地から教育内容としての體育價値が如何なる位置にあるものかを

少しく検索して見たいと思ふ。

カント 左右田博士は「文化價值と極限概念」に於て「世界のあらゆる文化が一朝にして消え去るとも吾等にプラトーンとカントとが残されるならば吾等は之れによつて能く永久人文の記録を再生せしめ得るであらう。凡ての思索は其の根據を洞察するに於て殆んどプラトーンに盡き、カントによつて遺憾なきまでに庶幾からしめた。價值に關しても吾等が考へんとする物も畢竟其のオデアの世界につきて云爲するものだ」と實際さうであると思ふ。カントは其の價值界を論理的價值、美的價值、倫理的價值、宗教的價值に四分したのである。現象に於ても常態として殆んど凡ての學者は此の四大綱を擧げ、他に小結合乃至小組合せをなして居るにすぎぬ。

リップス 獨逸哲學者リップス教授は「倫理學の根本問題」に於て價值を二大別して絶對的價值と相對的價值とにして居る。絶對的價值は無條件的、無制約的價值乃至究極的の價值を意味し、其れ自身價值を有して其れ自身のために要求せられる目的價值

をいひ、相對的價值即制約的價值は人格的價值實現のための即ち其れ自身價值あるもの、實現手段としてのみ價值を有する目的價值を稱して居る。即ち人格の諸要求を満足せしめるものである。人格其物が此の絶對價值、唯一無制約的價值であつて、價值の最高標準と考へ、其他の一切の價值は之れに制約せられ、其中に包含せられると考へた點などはカントの人格尊嚴說によるものである。

ユーゴー、ミュンスターベルヒ 氏は獨乙の哲學者にして其著たる『永久價值論』に於て人世の四大價值を論じて居る。即ち第一、真理上の價值、第二、審美上の價值、第三、倫理上の價值、第四、宗教上の價值の四つである。其の四大價值の内容を見るに皆精神上の價值即絶對無條件の價值を論じたるもので、條件價值たる身體的の價值は等閑に附して論じて居ないのである。

エベレット 氏は米國の哲學者であつて其著書『道德價值論』に於て人生價值を論じて居る。氏によれば、真理上の價值、審美上の價值、倫理上の價值、宗教上の價值、以

外に更らに四大價值を認めて居る。即ち第一經濟上の價值、第二、身體上の價值、第三、娛樂上の價值、第四社會上の價值である。

以上種々の價值の大要を述べたが其價值の相互關係即ち調和は哲學上の重大問題であつて更らに論争問題である。即ち不調和による價值の偏重が歴史的に現世的に表はれて居る。即ち文藝復興時代の如き文學者藝術家により藝術の爲めの藝術を説いて美を最高至上價值とし、美的價值の偏重となり、ルーツル時代は新教の復活した時代で倫理的宗教的價值の偏重時代であつた。更らに啓蒙時代は真理探究者たる學者によつて『真理の爲めの真理』を真理の最高とし論理的科學的價值の偏重時代であつた。其後の歴史に徴するも價值の偏重に一張一弛があつた。或は審美的價值の偏重となり或は形而上的價值の偏重となつた。

我國の價值觀に關する歴史を見るも同様である。即ち科學的價值は認められて學制頒布となり、倫理的價值の偏重は國粹保存となり、其他各價值の偏重となつて人格教

育、理科、宗教、藝術等が認められたのである。

我國の現時教育に關する諸主義乃至思潮をなす人の教育背景乃至根本としての價值論を見るに、創造教育論を唱導する稻毛氏は眞善美聖即ち科學的、道德的、藝術的、宗教的の四價值と更らに生理的價值（健）經濟的價值（富）との價值を包含せしめて居る。即ち全體的包括的の價值觀上に創造教育を組織的に述べて居る全人教育の主張者小原氏は心身育を兩立せしめ心育の方面に於ては知情意の渾一體的教育を、身育方面に於ては、身體的個性の發揮を唱へて居る。而して眞善美聖の價值に對する身體的價值は手段價值乃至方法的價值乃至實現的價值として居られる様に思ふ。

廣島高等師範學校教授佐藤熊治郎氏は生命價值を文化價值の條件價值として見、眞善美聖を價值の歸趨とし、其の審美的價值の一分派たる綜合的藝術の派生として體育を見て居る様である。其他の教育學者は文化價值觀と自己の教育主張の内容について明瞭に述べられて居ない。然しながら廣義に於ては價值の哲學乃至文化哲學の影響を

多少とも蒙つて居らない者は殆んど無い様である。勿論表面的には掲げて居ないが實質原理として背景に採用して居るのである。

即ち體育をして第一次的價值觀上に置くものゝ如く教育學組織系統を通じて見らるゝは吉田熊次博士、大瀬甚太郎博士、中島半次郎教授、入澤宗壽助教授等で、第二次的の價值觀位に置く學者としては、小西重直博士、森岡常藏教授、篠原助市教授等がある。

吉田熊次博士は社會的教育學說に於て社會的個人を進歩發達させる事を目的理想とし、價值乃至文化を教育學說の基調として居る。而して教授論、訓育論、美育論と同様體育論を敘述して居る。眞善美の極限價值概念即ち根本的獨立的の價值概念と同列にし同等の概念觀の様である。

大瀬甚太郎博士は調和的教育學說に於て、形式的には諸能力の調和的に發達したる人にして、内容的には學問道德藝術等の文化體得者を理想として居る。自己完成の要

素として體育知育德育美育を擧げて居る處から見れば體育概念の價值概念上に於ける地位については一次的ではないかと思ふ。

入澤宗壽助教授は調和的教育學說を唱へて居る。即ち調和的文化價値の體得者を目的理想とし、全體の包括的價值概念として體育を認めて居る。

中島半次郎教授は人格的教育學說を論究唱導して居る。而して人格的考察を行ひ全人格の完成を唱へ、養護、教授、訓練を内容概念とし、體育を第一次的包括價值として居る。

小西重直博士は文化的人格養成を目的理想として居る。其文化的人格の價值内容は持續的調和的統一的意志性の養成であつて、體育價値は文化發展のための第二次的價值即方便的價值として居る。

森岡常藏教授は道德教育學說に於て内容的には心身發展たる團體的個人的教育を主張して居る。理想價值と實際價値を體得し、道德的生活の實現を目的理想として居

る。教授論、訓育論、養護論に三大別し養護の主方便として體育を認めては居るが價値觀上に於ては二次的に考へて居る。

篠原助市教授は批判的教育學に於て自然の理性化を輔導し文化價值具現者たる文化人即理性活動人の教育を目的として居る。勿論眞善美を究竟的概念とし體育を二次的に考へて居るのである。

### 第五節 教育學の見解

教育の目的は客體の成長發達を助成するにある。體育運動の目的も之れ以外には出ない。身體を養護し發達を助長鍛鍊して其の活力を増進せしめ、衛生状態を良好ならしめ、生活を有意義ならしめ引いて國家の進歩を圖るにある。

體育の内容には身體的方面の陶冶と精神的方面の陶冶とある。精神方面即ち知育の方面のみを考へた偏知主義の教育主張者は正當な見地に立つ者とはいへない。體育の

中に兩面のある事を忘れてはならない。身體の助成鍛鍊は精神の助成鍛鍊でなければならぬ。身體の運動に際しても知的作用、情的作用、意志作用の活動でなければならぬのである。

現代社會の如く文明の進歩に伴ひ生存競争激甚となつた社會に活動せねばならぬ者には身體の活力を要する事は益々必要であつて同時に精神方面の活潑なる活動をも望むことは甚だ切である。其の結果體育及心育の必要は共に大である。心育を過重視し體育を過小視すれば肉體は倒れ心の活動を中止せねばならぬ。現在社會に於ては個人の幸福を進め國家の隆昌を計るために心身兩面の充分なる陶冶を必要とするが。體育は其の根本的基礎的のものである。

然らば其の心身の陶冶をなすべき目標は如何、即ち、

#### 身的陶冶の目標

一、均齊なる體格

解剖學上均齊なる體格を作らねばならぬ、即ち身體各部分の發達が均合つて居て姿勢が正しくなければならぬ。

## 二、良好なる體質、

生理學上より見て良好なる體質を作らねばならぬ。即ち内臟諸器關と筋肉骨格がよく均齊的に發育し、然かも其機能を完全にせねばならぬ。

## 三、旺盛なる體力、

活動上體力を旺盛にする事が必要である。即ち活動し得る身體的勢力を旺盛にせねばならぬ。耐久力とか、機敏力、巧緻力の練習である。

### 精神陶冶の目標

## 一、注意力の養成、

注意力活動の程度は知能の判定になる、體育運動殊に遊技競技に於ては注意能力の増進に効果あるものである。

## 二、判斷力の養成、

活潑なる判斷力を養ふに好機が多い。即ち競技の如き之れである。

## 三、思考力想像力の養成、

構案法による時は多く養ひ得る。益々其の養成に努めねばならぬ。

## 四、規律、協同、剛毅の精神養成

共に生活に必要な精神力である。

## 五、快活、果斷、正義、公平の精神力養成

個人的にも社會的にも共に必要である。

以上の陶冶目的を正しく確定し置き之れに向つて徹底的に教育を進めて行かねばならぬ。

## 第三章 文化と生活と體育指導論

### 第一節 文化と生活

文化は生命の發動しつゝある姿である。生命の發動といふことは、生命力が中心と

なつての育みである。育みは意味である。意味であることは、価値あることであるから、育みは価値ある変化のそれであり、価値ある活動それ身體のことである。

価値ある変化、価値ある活動といふことは、それは新らしく造り出すことではなければならぬ。価値とは精神活動によつて作られるものではなくて、只た精神活動によつて捕へられるものであつて、即ち根本的體驗である。物質的存在ではなくて、内的な實感であり直覺である。彼の眞善美聖權富の如き、生命發動に對する直覺であり實感である。

以上の如き生命の發動しつゝある姿、価値ある変化、価値ある活動、即ち新らしく造り出すこと即ち創造の事實は吾々に直接な生活である。即ち文化の姿、文化の事實は直接的である生活であると思ふのである。

要するに吾々が精神活動によつて生命の姿を體驗し、直覺し、内的な實感を把えることは生活することである。この生活を味はふこと、生活を全人的な立場で内的に擷

むことは、生活を生活することであつて、それは體驗である。即ち文化の體驗である。文化の體驗は文化の理解である。文化の理解は生命發動であり、生命の育みであり、創造であり生活である。

進んで生活そのものについて考へて見たい。生活は目的を内在して居る。目的のために計劃し、目的に對する手段を選び方法を講じての活動をなすものであつて、盲目的な活動や或は刹那的の活動ではない。目的価値を内在しない活動は生活ではない。それは單なる流動であるにすぎない。

生活は現實的である活動である。現實的なる働であることは、單なる流動ではなくて、自分自身を超越する性を有することである。不斷の連続であり、無限の新らしきに向つて、創造せられたものが原動力となつて、新らしいものを創造して行く獨自性の實現である。

生活は社會性、歴史性を有する。之れ生活は個々の人格體が外界に結合して客觀的

に表はれものであり。客観を自己に表はすことである。即ち他人に連なる自己が人格的に他人の働くことによつて、他人の人格を意識し、他人の人格を意識することによつて自己はより社会的となるのである。

客観を自己の中に表はすことは、他我を自己の精神内容内に理解することである。又外界に結合することは、客観的な文化の内容に交渉し、文化體系に織り込まれることであつて、過去より現在より將來への體驗であり、大なる精神力の理解である。生活がかく目的を内在し、無限の新らしきを造り出す働であり、価値に向ふ方向性をもつ現實を意味し、社會性歴史性の活動の事實である。かゝる生活を事實として生活するところの生活は価値と關聯する。価値に向ふ価値活動であり、文化活動である。価値活動は価値を自ら形成する働である。価値を追求し、自分自身を越えて辨證的に發展をなす事實であり、生きた辨證的統一である。

文化活動は吾々の心意が、客観的な文化の各方面を受容すること（それは即ち生活

することである）によつて、文化創造の能力と、文化の内容とを體現する働のそれであり、価値活動である。吾々は文化活動、価値活動によつて生活内容の深化となり擴充となるものである。

## 第二節 生活と體育

生活が価値の方向への内面からの活動であり、文化の各方面との交渉によつて自己を發展するものである。即ち道徳的な文化財との交渉と自他の目的實現のために道徳的眞實の實感を把えるところに道徳の生活を表現するものであり、意識が自己安住の場所を見出すところに宗教的の生活となり、宗教的意識の發展となるのである。

意識が意識を直觀し、自己自身に調和一致を見出す所に美的世界が産み出され、美的生活が生活せられ、意識が他の意識と結合し、相互の作用を交響するときに生活は社會的生活として實現せられるものである。



吾々の意識活動に於て力の利用、力の効果を得やうとする態度を以て生活するは經濟的の生活であり、意識が意識を反省し、對象に對して理論的態度をとるとき、それは科學的の生活となる。

意識の活動が全體的有機組織の上に現はれて、合理的に、合目的々である態度が健の生活である。かゝる生活、自己を産む精神活動によつて本質を把える態度は文化を創造する態度であり、辨證的生活である。

彼の學問、道德、藝術、宗教、經濟、社會、健の文化財は活動によつて作り出されるものであり、道德的の價值、審美的の價值、宗教的の價值、經濟的の價值、社會的の價值、道德的の價值、健的價值は向上的努力、辨證的統一によつて現はれるものである。かゝる價值を現はすことは超越性を有する意味の生活、價值の生活の生活である。

意識の活動が肉體即ち自然的存在の上に顯現したる心的態度が健の生活であると見

た。眞の根本的な生命を自省し把握せんとして有機組織の上に現はれる意識活動であるから、全體的生的の上に現はれる活動である。

而して全體的向上に生ける働きを顯現するものである。そして價值化して人格的な生活を實現せんとする生氣ある生理的な表現である。生命を實現せんとする生理的組織の向上的努力をする所に健價值があるのである。

教育の眞義は價值ある生活の生活であり、全體的生活を人格的に統一し價值化することである。全體的生活を生活せしめること、人格的に統一すること、價值化することとは、生理組織が合理的でなければならぬ。即ち健の實現でなければならぬ。

健をその身に體現することが、人格の有機的方面を形成することであつて、全體的なる人格の形成となるのである。有機的なる人格の形成は有機的生活の理想を實現する生活の生活によるものである。かくて健生活は、全體の生活に關聯する生活である、以上の如き生活は多様な姿ではあるが、他面に於ては妥當の世界に統一せられて、

精神的な自我構成の生活として實現するものである。

生活は價值化する働であり、内面的に造らんとする傾向の強いものであり、文化は客觀的に物を造らんとする、即ち文化財を造らんとするものであつて、生活と文化とは共に同一なる兩面である。

體育的な生活を指導することは、價值化することを指導することであり、文化財を利用し、意味のある生活、價值のある生活を進めて行くことである。かゝる生活の發展の道行き、過程が教育の方法であり、即ち文化の發展である。

### 第三節 心身問題と生活

私の體育指導に於ける立場は、生活と體育の處に述べたところでもあり、第二章第四節の哲學的見解の節にも述べたので、やゝ明瞭になつたことではある。然し近來新心理觀に基づく新教育學の主張に基づき相關論と平行論とを調和し得るものとする一元的見解に立つ新生活力論者の主張は、實際教育者の注意すべきものがあると思ふの

で此處に述べやうと思ふ。

體操教授乃至體育生活の指導基礎は、身體教育と精神教育とを二原的に見ない。身體及精神の原理に従つて、原則的に區別しない一元論の立場である。即ち被教育者の心身合一の事實を意識する現實の生活を成育せしめ發展せしめる事實と見るのである、かゝる立場は心身一元論の事實を現はす所の生活を新たに形成する生活表現に教育的價值を置かうとするものである。

かくて機械的に偏する動作を選ばない出來得る限り精神的活動を結合することに努め心身合一の意識を高めることに努めるものである。

そして心身合一體の人格の新理想に立つての生活に於ては、身體動作を精神活動に結合せしめることに努め、心身合一の意識を高め、精神的活動に關しても其れに偏することを避けて、出來るだけ身體的の動作を結合するに努めて心身合一の意識を高めるものである。

かゝる心身一元論の學的價值については、尙ほ未だ深き疑問のあることは、言ふまでもない。之れ獨斷的な基礎の上に立つものであるからである。然し實際的な問題としては参考にすべき點が多いのである。

#### 第四節 體育運動と體育的認識と體育精神の發展

體育的生活の指導は、體育運動と體育的認識によつて行はれるものである。小學校に於て指導せられる方面としては、體操として或は遊戯競技として課せられ、課外運動、自由運動として課せられたり、校外遠足として乃至は夏季體育施設として實施せられ指導せられるし、他方に於ては科學的な生活によつて生理組織について認識構成せられるものである。

かくて體育的精神の發展となるものである。體育的精神の發展は體育運動と體育的認識とにあり、それは體育的生活の指導によつてある。體育的生活の指導は大關聯に於ける生命の價值體驗である。

さて體育運動の實際について見るに、家庭に於ける體育運動、課外に於ける體育運動は比較的によくは、自由に自律的にそして意識的に行はれるが、學校に於て正課として行はれる體育運動は、やゝともすれば之れに反する事が多い様に見聞せられる。

即ち一齋的に劃一的にそして他動的に無自覺的に行動する。内容の伴はない形式練習であり、皮相的な機械的習練に終はり、極めて兒童のいとふ處となつて居る様である。其の結果は、やがて大人の生活に至るも體育運動を好まない國民を作る一大原因となつて居るのではないか。我が國民の運動嫌ひなのも此の邊にも大きな關係があるのではあるまいかと思はれるのである。

體操の如きも兒童自身に自己の體質なり體格なりの位置を自覺せしめて、其の位置上に自己のなすべき體操なりを自覺的に行はせるとしたならば、それは必ず自覺的な過程をとるに相違ない。即ち彼等は参考書を自ら求めたり、或は繪畫をあさつたり、骨格の觀察、模型の實驗をなし、自己自體の生理組織について研究するものであるこ

とは、著者の親して實驗したる處である。

更らに理想的の體位について攻究し、之れにやがて到達せんと目的を確立し意識して、其の方法の研究に努め、教師の指導を要求し來たるものである。そして内部的動機によつて内的外的な努力の活動をなし、自己技能の習熟と向上と身體生活の發展とを計るものである。

これこそ兒童の生活に合致し、兒童意識に認容せられて生活の向上となるものであつて、體育運動の指導について本書はかうした方面の組織に努めて居るのである。

學校體操が無目的な無自覺運動に終はり、機械的劃一的にして型を習慣的に所謂技術として注入せんとするが如き指導は甚だ面白くないことである。例へそれが一齋取扱をなす場合でも、個別的目的の解決者たる者の集合團體たる學級兒童たることを意識しての指導でなければならぬ。即ち兒童も教師も共に明確なる目的自覺の上に立つての同行であり活動であらねばならぬのである。

教師は自己の知識の廣さを標準として教授を進めてはならぬ。之れ教授に理解が伴はぬ結果は自然に教授者が自己を反省せずして兒童を責めるに至るものであるからである。宜しく兒童の現實の生活の上に考へられ教授が進められねばならぬのである。現實の生活が充實せられないことは兒童の權利と機會とを奪はれたるものである。

又大人の生活をなさしめる様に大人の問題を取扱つてはならぬ。眞に兒童生活の問題を取扱ふ様にせねばならぬ。之れ大人の準備生活をなさしめるのではなくて、兒童としての現實の生活を生活せしめるのであるからである。然し大人の問題、生活でも兒童に認容せられたる時、それは第二義的の兒童の自己生活問題となるものである。此の時は興味を以て彼等は問題解決に努力するものであつて教育上それは必要である。

又教材を過重し要求しすぎ、兒童の世界の意義を忘れ、興味を失はせる様であつてはそれは兒童の體育運動の生命を失ふものである。兒童の現實の上に立つて、自力的に自己を支配し、自己活動を組織する様に助成し指導せねばならぬ。然る時兒童は、

自己の目的ある活動に眞摯にすむものである。

體育運動に於ては、兒童の身體矯正乃至は發育により心身兩面から體位の向上を計る其の事全部を一大單元と考へたい。そして此の大單元中に更らに直接目的としての單元を取扱はねばならぬこととなるのである。

遊戯競技は本能的順應として考へられ易い。然し全然それは本能的順應であるものとせば、他の動作と何等異なる所はない。全人的發展を目的とする教育の分化助成としての體育運動に於ては精神活動を大いに考慮せねばならぬ。即ち思想的生活を多くなさしめねばならぬ。

意識的の生活體、即ち吾々の精神生活に於ては、本能的基礎を持つものであり、又價値に向ふ現實的の活動をなすものである。

體育的認識によつて體育精神を發展せしめる機會は、他の科學的生活關聯や、藝術的關聯其他の生活關聯に於て陶冶せられる。即ち運動と生理作用、心理作用の關

係、解剖生理の智識、攝取と休養と疾病、或は應急手當の方法等についてである。然しかゝる認識的方面を系統的に指導することも必要なことである。認識的方面の系統案については第六章を参照せられたい。

## 第四章 國民生活と體育問題

### 第一節 國民生活史と活動性

國民生活の發展を見るに自主的なる活動にあつた。即ち生命に抱擁する活動であり、文化創造に於ける自主的の活動であつた。彼の神話にもよく其の性格が表はれて居る。例へば素盞鳴尊の如き勇猛なる神を現はしたものである。やがて勇躍敢爲なる戦にまつて一切の事柄を自己の生命に抱擁して飽まで向上進展せずには止まなかつたところの雄大性と發展性の現はれが、日本民族、日本國民の理想であつた様である。

私は今戦争史により、或は對外的の行動によつて、或は人物の出現によつての民族

的國民的の活動實現と、そして文化創造に於ける活動性を明らかにすることによつて國民の全體生活の上に顯現する活動性を明らかにするつもりであり、そしてそれが國民生活の中に内在する身體動作と精神活動の生活表現を理解することによつて健の陶冶の上に考へを及ぼしたいと思ふのである。

仲哀天皇の皇后、神功皇后の熊襲親征の軍に従はせられ、天皇の中道崩後自ら新羅征伐の軍を督せられたるが如き、女性としての活動性の表はれてあり、平安朝に於ける鬼童丸、袴垂の如き大賊、山賊の巨魁酒頭童子の出現、源頼光の怪力、渡邊綱、坂田金時、碓井安光、卜部季武の四天王の強力、さては武士の起原——殊には桓武平氏清和源氏の出現等は、それは地方政治と中央政治との亂脈ではあるが、民族の活動の象徴としても見られ得るのである。

源平二氏の興亡、盛衰から文永弘安の後、北條氏の反亂、永享嘉吉の變、續ては應仁の亂、戰國に於ける諸英雄の活躍といふ國史、近くは日清日露の兩役といふ順序で

ある。

かく國史は血を以て彩られをるが如き觀を呈し、ために我が國史を以と決戰の國史とし、好戰の國民となす外國人すらなきにしもあらずではあるが、それはその觀方に於て我が民族性、國民性を知らざる者の皮想觀であつて、之れ民族の活動國民の活動性が現はれたものであるのである。

次に文化創造に於ける活動性を見るに、彼の聖德太子の十七憲法の制定、三經義疏等の如きは、自主的發展の活動のそれであると見られる。奈良時代の國史の撰述、平安の遷都、傳教弘法二大師を中心とする文化の展開、和魂漢才の表現、さては鎌倉文化の構成、法然上人の宗教改革や、榮西禪師の文化運動、親鸞、道元、日蓮三聖の出現による精神界の創造純化の運動、神本佛迹説、愚管抄の構成、太平記讀の濫觴、さては徳川時代に於ける道德政治の實現、水戸光圀の修史大事業、山崎闇齋の垂加神道、山鹿素行の中朝事實、本居宣長、平田篤胤等の神道國學の研究著述、やがては明

治維新の大業となり、歐米文化の輸入は、五ヶ條の御誓文に基づき、文化構成の自主的活動として現はれたのである。

明治の初期は歐化に日も尙ほ足らなかつた。即ち國民思想の指導者として福澤、中村、中江、新島等の諸氏が其の運動に努めた。十一年には板垣氏の自由民権論起り、やがて國會開設の請願書の提出、國會開設の詔勅、幼學綱要の頒布あり、東洋道德の尊重、國家主義的の國民教育が旺盛となつた。

自由主義と國家主義との對抗衝突となり、「國民の友」「日本人」の發刊あり、二十一年市町村制布かれ、二十二年憲法發布、二十三年第一回帝國議會開會せられ、具體的に調和的の活動期となつたのである。同年教育勅語の渙發せられ國民道德の指針統一となつた。

以後古文學の復興、西洋近代思想科學の輸入あり、日清日露の大戦は國民的自覺を興へ、日本主義の提唱となり、世界大戰後に於ける世界改造の方向は平等化、社會化

の思想運動として現はれた。やがて反動として國家主義運動が現出して來た。かくの如く走馬燈の如き活動が國民史の上に現はれて來た。

以上の民族、國民生活史を大觀しても、國民、民族の生活表現に於ける活動の如何に鮮かなりしかゞ知られる。かうした歴史と生活の中に育む國民の生活を指導する教育に於ては、全體生活に於ける——心身關聯に於ける即ち生活表現に於ける體育的生的の指導を主眼とし、目途としての教育であらねばならぬことゝ思ふのである。

## 第二節 文化の生活保健

文明の進歩による生活は、國民の生活形式を益々複雑ならしめ、生活は多忙となり、かへつて過度の勞作をなさしめた。文化生活は誤られて外面的、鋪裝的な生活を招來し、神經と筋肉とを過敏ならしめ、心身の破産となり、文化の中毒と疲勞とを誘致して病的生活を産み出した。

私達は正しき文化の生活を生活せねばならぬ者である。そして正しき文化を生活す

る様に指導せねばならぬ者でもある。神経と筋肉とを過敏ならしめる様な生活は、生活内容のない、生成向上、永遠なる意識を有しない無價値な利那的の活動であり、盲目的な流動が誘致する生活の結果である。それは價値ある活動としての生活といふ事の出来ない、流動する流れに過ぎない。

文化は價値ある變化、活動であり、新らしく造り出す事實であつて、生命の育みであり、生命の創造であるから心身の破産とは相反する姿である。

さて正しき文化の生活を生活することは、全體生活を生活することであり、文化人としての生活形式の生活である。これには生命を實現せしめる生理的組織の向上に努めねばならぬ。生理的組織の向上的努力は健の生活であり、保健の生活である。有機組織が合目的々である状態々度が正しき文化を生活する態度である、かゝる態度への指導が體育指導の目標でもある。

### 第三節 學校體育の内容

今後の學校體育運動の内容については、直前に述べたる様な大きな根本問題の基礎の上に方向を考へねばならぬことは明瞭なことである。即ち、國民の生活にあやかり、正しき文化の生活を生活する——人格の有機的方面を形式する生活——全體生活に關聯する健の生活を生活せしめることである。

かうした生活を生活せしめる生活に於ては、時代も考へねばならぬし、環境を考へ生活形式の如何も勿論等閑視してはならぬ。そして運動實施にあたり、一個人の體質如何、年齢の如何、さては身心の健全不健全の程度についての考慮が必要である。そして個別的な種類が、個別生活に従つて指導せられねばならぬ。

私は次ぎに學校體育の内容について主要なる問題を所謂問題として擧げやうと思ふ。

イ、生活組織生活表現の上に運動が考へられること。

ロ、鍛錬と救済と矯正とを適切にしたる運動たること。



ハ、特に精神生活の向上に注意したる運動の選擇に注意を要すること。

ニ、發達に注意したる運動たること。

ホ、民族性國民性の上に立脚して、生活を統一する運動たること。

ヘ、消極的方面の體育に一層注意すること。

以上私は學校體育の内容についての基抵について述べ、更らにその主要なる問題を、所謂問題として掲げたのであるが、進んで學校に於ける生活體育の方向を表示して見たいと思ふ、そして學校生活體育の全野を明らかにして置くこととする。積極的とか消極的とか、正課、課外に分けて考へることは良い方法を招來するものではない。特に私の立場に於ては、考へられないことであるが、此處には假りに分けたに過ぎない。

正課内の體育  
生活

教練、  
體操（各個體操、  
連續體操、

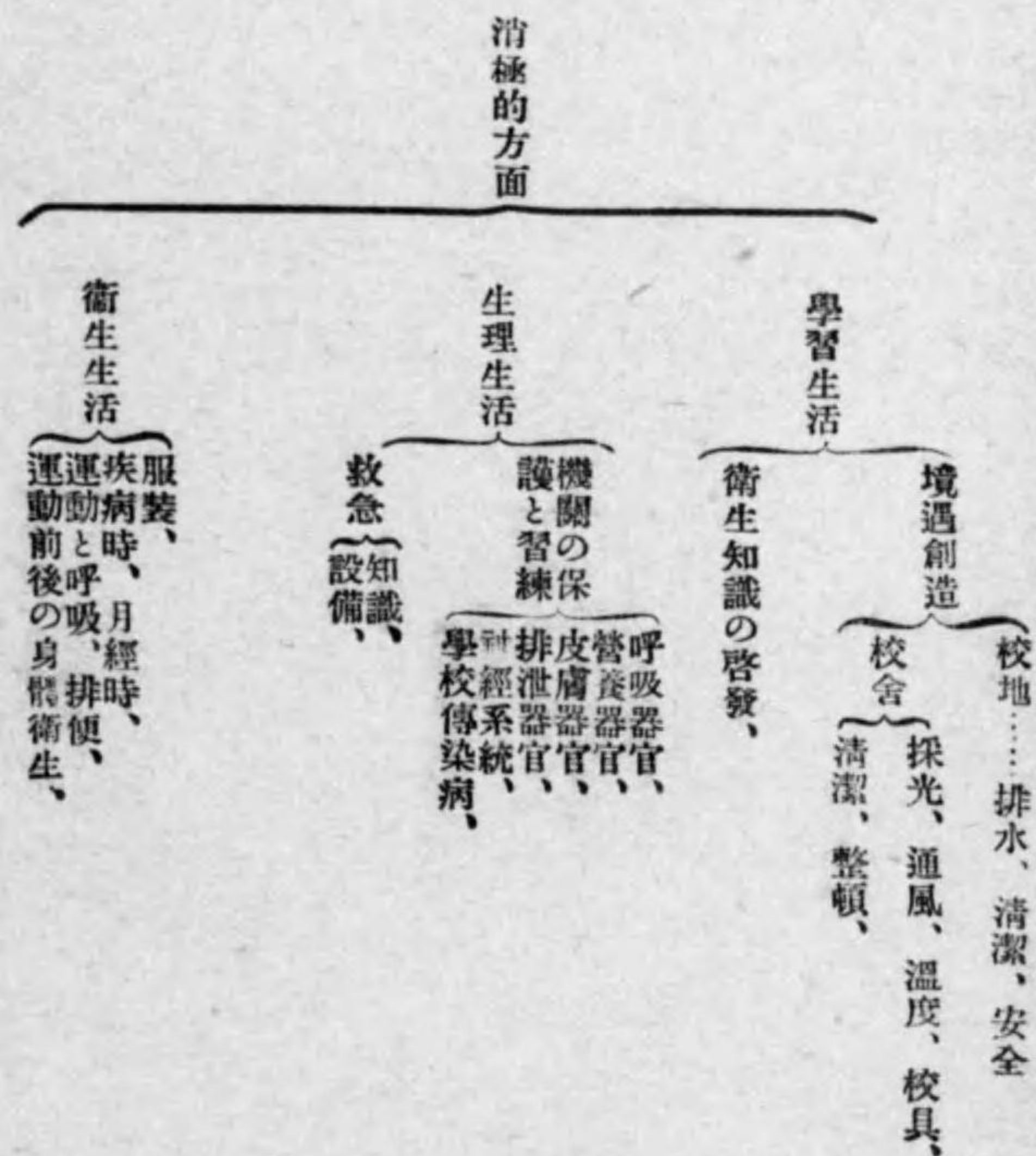
遊戲（發表遊戲、唱歌遊戲、  
競爭遊戲、  
行進遊戲、

競技（走技、  
跳技、  
投技、  
球技、

積極的方面

正課外の體育  
生活

競技運動（放課後）、  
自由運動（個性的運動、  
遠足行軍、  
端午會（角力の會）、  
學級、學年運動練習會、  
對級、對學年競技會、  
同 野球、庭球戰、  
春、秋、二季運動會、  
對他校競技會、  
海の學校、山の學校、  
水泳、  
劍道、  
體育作業、



## 第二編 發育體操論

### 第一章 體操の改造主張

體操教授の主張も其の時代と共に次第に深入りして次第に其の本陣に突入して行く事は誠に喜ばしい。目的乃至學術的根底に觸れない教授は價值が少ないのみか方法をも誤り、其の結果は有益に考へた體操が結果に於て取返へしのつかない害をも及ぼさないとも限らない。

最初瑞典式體操が我國に紹介せられて、其の一般型式が傳へられ、其の型式によつて教授段階を踏みつゝ、教授して居た實際家、理論家は其の型による練習の効果乃至實績は勿論過程に於て何となく行きづまつた感を抱かした事は事實である。余の周圍

にあつた専門に體操教授にあたつた人から度々聞かされた事である。之れは勿論方法の研究が行つまつた點に重なる原因があらう。然し理論の方面の研究にも不十分の點がある事は確かな事である。多くの教育家は其の形式教程に疑問を起し其の學理的根底たる生理解剖學的方面の研究を進めて來た。櫻井博士の如き専門研究家以外に實際家中にも特志の研究家が表はれて實際との關係的研究を進めて來た事は體操教授上から見て、誠に賀すべき事である。かくして學校體操教授要目は形式上に内容上に實際的充實を來たし學理的根底と實際的根底を強くした。

而して一面時代は進化變轉移動して近來の社會思潮乃至は教育思潮の一主潮たる自由自覺の觀念が強く唱導せられる様になつた。其の影響で此の瑞典式體操の本質上乃至實施上に對して疑問を以て之れに對するに至つた事も一考を要すると思ふのである。

瑞典式體操の本質は自動運動であるとの見解を有する人も一部にはあるが、實際事

實はさうではない。他律的である。號令により一齊活動的に取扱はれて居る。壓制的である。一齊的に被動的の模倣的運動である。靜的劃一的である。學理的考察は失はれて力學的劃一的に行はれて居る。學習法の思潮による改造は當然の結果として體操教授の改造を要するに至り、實施上の迷宮に入り實際家も改造し得ず只だ隋性的に行はれて居るの感がある。

余は體操科に關する學理的根底方面に於ては、從來の研究方面の一段と徹底的研究を各方面の學者に願ふと共に更らに其の根底とする學理の等閑に附せられたる部面をして一層研究せられ余等實際家の指導に供せられん事を切望すると同時に余等と同様實際にたずさはる人々が、理論的根底を有する實際の研究乃至眞の本質的體操の實際研究に一層の奮勵あらん事を切望してやまないものである。以下順次現在行はれて居る體操の形式乃至内容に亘つて述べ余の主張を明かにして見る考へである。

## 第一節 形式本位の體操教授

單式教案で型の如く鑄型に嵌め込む様にする授業は吾人の考へからは遠い。『休メ』の連續や叱言の連續で規律一點張で各個體即ち一人々々を考へず、胸の運動といへば一齊的に肋木の側面で見居て、一樣の胸張りをさせたり、曲りもしない局部を曲げさせたりする教師を見た時餘りよい感じはしない。或は機械的に呼子で、サツサツト運動を進行させたりして何うして自發活動、創造活動といへやうか。之れで學習法改造をしつゝありといへやうか。精神學科乃至思考學科の改造だけで學習法の改造はよいのだらうか。身體學科の學習法の改造は必要ないのかとあやしますには居られない。形式本位の體操を體操教授の改造とか徹底とか叫んで他の學科は犠牲にして毎日一時間以上實施する學校を余は實際にも澤山見たし、多くも聞いたが、背に汗する感が

する。形式本位の教授は施す方は精神活動を餘り要しないから苦痛でもなし、疲勞も少ないが、受ける方は仲々苦痛でもあるし疲勞も大である。仲々やりきれない。子供はそれからそれと精神活力を費す事は仲々大なのである。

他動的に形式の一定化を要求せられたり、形式模範組に入らうとの誤れる考へを持たせたりする體操教授は聞くだに恐ろしい感がする。勿論教師の模範や矯正も必要であるが矯正のみが仕事ではない。模範のみによつて型に導入するのが體操教授ではない。教師の權威に壓せられて行動するのは體操ではない。兒童の自己研究自覺に導くための各自の内部的外部的の診斷によつて行はせ、自己創造的活動の促進をなさせる様にしたい。融通のきかない人形的な一定型の器械人を造らない様にしたい然しそれとても勝手氣儘な人間や無規律の人間を作る事の謂ではないのである。

## 第二節 技術本位の體操教授

熱心な教授指導者と相まつて眞摯なる實際家を得て益々実績が表はれて来る。體操練習會、講習會、運動會など盛んに行はれ、各技術の優秀を争つて居る。之れ外形的に表はれ易い教科のため自然競争が行はれるのである。之れは成績の促進向上發達となる一面に於て缺陷を來たす根本的の大原因となつて居る。即ち技術の上達を目的として正時間中は勿論のこと、其れ以外に放課後まで單調な練習をなし上達せしめる。兒童心理によつて誰れしも優秀組に入りたいのは山々である。兒童は夕刻まで技術の練習に日も少なしとして勵む。只だ外形上の技術の上達を目的として練習乃至は教授を相互的に兒童に見學せしめたりする。兒童は心身非常なる疲勞を以つて家庭に歸へる體操を習ふのが近來の學校教育かとまで素人の父兄にまで思はせる様な學校を實際にも見たり、聞きもしたが、之れこそ教育上の殺人を晝間公然と行つた居るものと云ふべきである。

形式上の美觀を賞讃して居る技術の上達は一體教育の目的を達する一方法ではある

が、技術の上達は必らずしも體育の第一義的目的の到達ではない事は明かな事である。又之れは體育上の個人發達には相違ないが筋肉、骨格、神経系統の發達は必らずしも内臓諸機能の發達保全とは限らない。個人の營養、體力體質の如何他學科との關係も考へず只技術の發達のみ促すは身心の向上てふ教育的の立場にあるものではない。すべからく教育目的の爲めに、被教育者の發達助成のために技術を上達せしめ體育の向上發達をなさしめたいのである。技術を主眼とした體育を本體的に考へ實施する立場を改造したのである。

### 第三節 無自覺體操

教師が教育全系乃至は價值上に於ける價值を自覺せず方法的信條もなく兒童其物も解せずして行ふ體操を無自覺體操といふのである。兒童方面では體操の目的も解せず、運動の目的の要領も知らず、自己の身體的個別的位置觀もなくて行ふて居る體操

を云ふのである。

之れでは兒童は自己身體を發育向上せしむる事は出来ないし、教師は自己の教育理想の一部分的仕事をして居るのではない。之れは體操の解剖學上生理學上、心理學上の使命を理解せしめ、注意し指導して心身の發達を計らねばならぬ。夢中體操や盲目の學校體操は、時間的延數をいくら多く算した處で効果は上がるものではない。教師だけの自覺體操も能率は上がらない。又兒童のみの自覺體操は尙ほ望み得ない事である共に自覺した有機一體的の自覺活動であらねばならぬ。

自分は尋二の子供に各自身の身體的特質を一人々々知らせてやつた。そして同年齡時の子供とを對比したりして其缺陷とする點乃至發育不十分の部分を話し、更らに個人が努力向上せしむべき所乃至は練習の不足個所を示した。要するに各個人の本位の自覺と此の體位の向上を計るべき方法要點を指示してやつた。すると矯正すべき方法や、練習法などを盛に質問した。それから自由練習、相互練習、相互指導法などを少

し續けてやつて見た事があるが、案外に其の要領形式は勿論のこと、其態度は一變して來た結果自然其の内容的効果も大であつた様に感じた。かく意識しての動作で始めて模範も説明も指導も練習も生きて來る様に思ふ。

## 第二章 現今體操教授の内容的概観

現今學校に於て行はれて居る體操は形式としては大正二年一月二十八日文部省訓令第一號による學校體操教授要目によりて教授せられて居るに相違ないが其の内容に至つては主に瑞典式體操に據つたものである事は明かな事實である。而して方法的思潮として、瑞典體操とか、獨逸體操とか、合理的體操とか、競技中心の體操とか、種々様々に云はれて居る様である。本章に於ては此等體操の内容に入つて概観して見たいと思ふ。

### 第一節 解剖生理體操—瑞典體操

體操を本質的に考察する場合に於ては、私の立場から云へば、瑞典體操は解剖生理體操といふ事が至當である。一體該體操の創始者リング氏の創始動機については前編に於ても述べた處であるが、彼は精神生活によつて得た精神及肉體の勞苦の治療のため必要にせまられて擊劍體操の講習所を設立し規律的運動をなすにより癒し得た。其の實際に解剖學生理學の研究をすゝめ、原理の確立と療治的目的で醫療の體操を考案するに至り、更らに積極的に身體壯健者の身體向上促進のための教育體操を組織し尙進んで優美體操、武的體操を組織したものである。我國に瑞典體操として傳へられ合理的體操として唱へられて居るものは此の教育的體操であるのである。彼の教育體操は教師の監督の下に實施せられる普通の體操であり、醫療體操は按摩術、整形術などを含んで居り優美體操は舞踏の如きもので内部的思想、感情を表現すべき運動法で

ある。武的體操は一般の武術の體操である。

されば此の教育體操、所謂我國での瑞典體操の原理根本は解剖學と生理學とにあるものである事は明確な事である。内容を一瞥すれば左記の如き觀がある。

#### 内容的特質

- 1, 均齊發育
  - 2, 姿勢の端正
  - 3, 内臓機能の完全
  - 4, 骨格の整形
  - 5, 筋肉の發育
  - 6, 實行の容易
- 身體各部の均齊發育
- 機能の完全なる發達

運動が簡單容易で職業、年齢、時間、場所の如何に關係せず實行し得。  
身體強弱により運動の種類強度の加減をなし得。

## 一、均齊發育

瑞典式體操の特質として一教程の教材には下肢、上肢、頭、胸、脊、腹、軀幹側方跳躍、呼吸、行進等の運動が配合せられて居る。而して筋肉骨骼を調和的均齊的に發育せしめ、各部關節の自由運動をなさしめ常的向上發達を促すを目的として居る。以上教案形式を一回經過する教案は單式教とし、何回か繰返へして行ふ教案は複式教案といふのである。他の運動に於ては此の如く組織的に配合せられたものはない。林大尉は著書『體育論』に於て身體の運動する部分によつて運動を分類して十一種別約三百八十二種以上となると述べて居る。即ち、

- 一、頭部の運動 約七種
- 二、脚の運動 約三一種
- 三、上脚及肩胛部の運動及登攀運動 約四五種
- 四、體後屈、前屈、側屈及捻轉 約九〇種

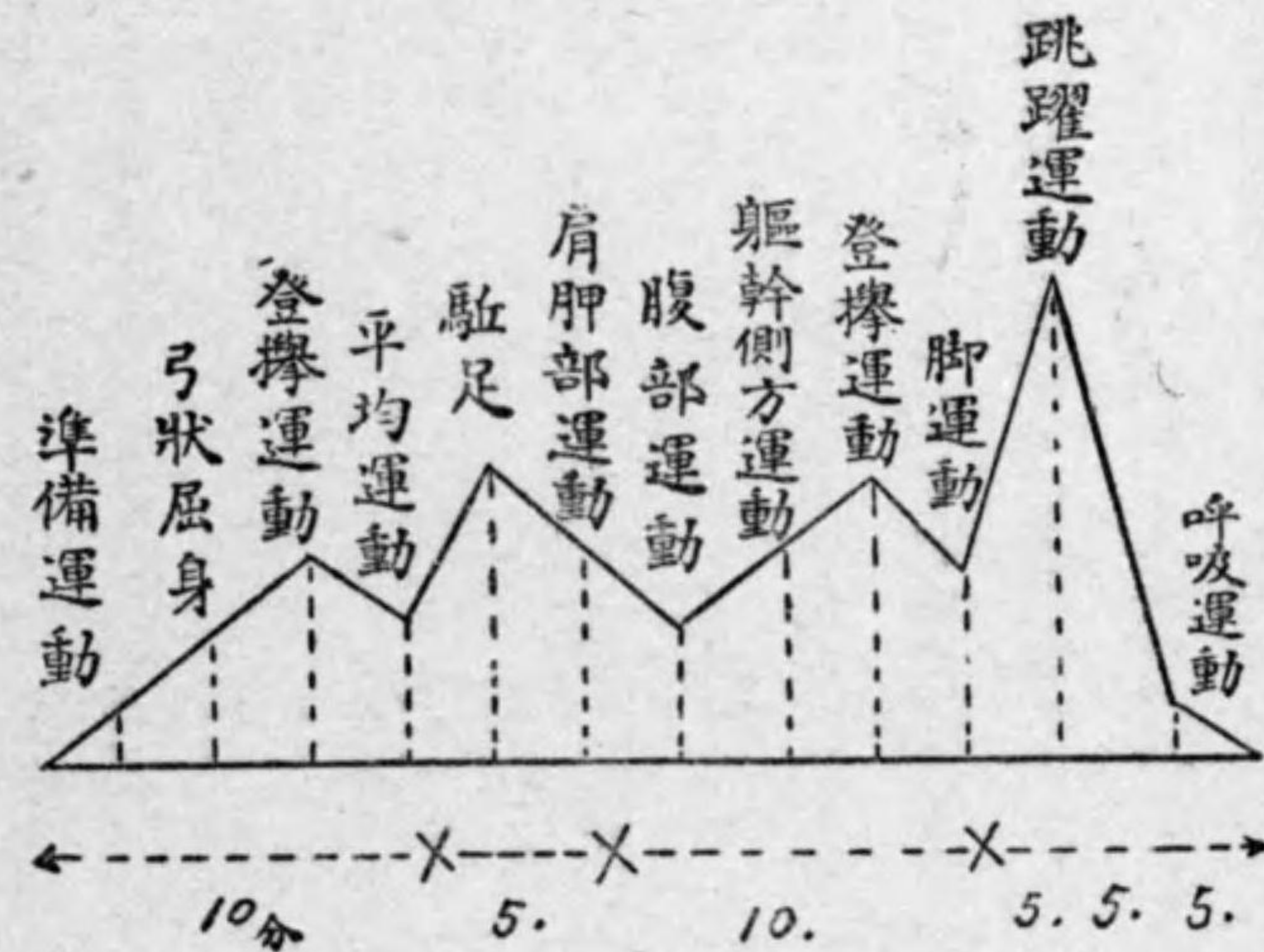
- 五、腹部運動 約四三種
- 六、懸垂運動 約三六種
- 七、平均運動 約二八種
- 八、跳躍運動(跳起え運動)  
(高幅跳) 約二五種
- 九、呼吸運動 約三九種
- 九、呼吸運動 約二三種
- 十、行進 約一〇種
- 十一、駢足 約五種

以上の内一、三、四、五、六は局部的効果あり、二、八、九、一〇、一一は一般的効果あり、二、七、九、一〇は轉化運動として効果あるものである。其故に各人身體の姿勢骨骼に對して豫防的に救済的に向上的に此の種の運動が實施して効果があるのである。即ち均齊的に圓滿なる發育を促し得るのである。

完全に目的を實行するために三種の姿勢を定めて居る。即ち運動筋群に確實支點を



運動配合表  
(レフブア氏による)



與ふるための五種の基本姿勢、基本姿勢より各種運動の實行の便たるための姿勢たる約七十種の誘導姿勢、誘導姿勢より運動實施中の姿勢たる體動の姿勢（初、中、終の區別）の三種がある運動の配合についても要約がある。其の要約は整型的に左記の様に配合するを本體にして居る。参考のためレフブア氏の運動配合表を挿入することとする。

全身の發育が均齊圓滿すれば、其の結果として姿勢は端正となる理で

ある。然し此の體操は直接目的として前述の三つの正しき姿勢を要求して、姿勢の不正に陥らざる事は勿論、矯正にも努力して居るのである。

### 二、内臓機能の完全

外部的に身體各部の均齊發育は内部的には内臓機能の完全圓滿なる發育となる。即ち心臓、肺臓、胃、腸等の機能を筋肉動作を借りて完うせんとして居る。内臓機能の強健は筋肉骨格の發育と相伴ふは身體生活の常體を示すものであるが、内臓運動により、内臓の健康向上促進は眞の健康者を作る第一義であると思ふ故に此の目的を達するためには軀幹筋の運動をなすに注意して居る。即ち體側倒、體捻轉によりて、直腸筋、斜腹筋、横腰筋、背長筋、方腰筋、腸筋、潤背筋、外轉筋等の運動をなさしめ、胃腸、肝臓、脾臓、腎臓等の健康活動を向上して居るのである。

### 三、骨格の整型、筋肉の發育

骨格の整型は身體各部の調和的、均齊的の發育を要求する當然の順程として、整型

であらねばならぬとの目的を有する。筋肉發育も外部的には調和的發育の當然の關係として目的とするのである。内部的には内臓諸機能の發育を促進するのにある。其の目的を貫徹するために誘導的、矯正的、向上的、整理的の諸教材を案配整理して實施して居る。

#### 四、實行の容易

第一運動は簡單容易である。其の結果は男女老若、貧富貴賤の別や職業又は時期又は場所の如何を問はず、實行し得るものである。即ち瑞典式體操には女子に課するも老人に課するも大體不適當なるものは少ない。又室外に於ても室内に於ても害はなく立ち働き居る者は勿論のこと座業をなす者にも害はない。

尙ほ他の競技をなす様な廣き場所も要せず、一日中何時にても實行し得るし、四季寒暖晴雨如何を問はず、適當な場所を得られて實行し得るものである。野球、庭球、柔道、劍道、競走、遊技、ダンス、鐵棒等の各方面からの實行の制裁は受けない。又

巧緻運動乃至は技術本位の運動とは異なる。

第二には身體強弱によつて運動の種類強度の加減をなし得ることである。即ち強き者には強き運動を課し、弱き者には體位適當の程度に加減して課し得る個別的分團的取扱をなし得る。即ち強健發育を要求する者には次第に強き懸垂運動、跳躍運動、軀幹運動等の向上的の教材を順次向進的に課し、身體薄弱者には其の姿勢運動を容易にするとかの様な、身體の強弱によつて運動の種類を變へ、強弱度を加減し得るのである。即ち單式教程と複式教程は之れによつたもので、強者には複式を弱者には單式を課する様なのは一例である。以上は他の體操乃至體育の漠然と其範圍を狭少にしたり、時間や回数長短にするのとは根本に於て相違して居るのである。

#### 五、靜的努力の注意、機械使用、胸廓の完全

瑞典體操にては一部分の運動を行ふ場合に於て他の運動を行はざる部分の靜的努力なるものを注意して居る。働く部分は動的の努力をなすもので、働かざる部分といへ

ども同様に血液の充満組織分解作用、疲勞の發作をなすものであるが、其の靜的部分の努力を認めて重大に考へて來たのである。

リングは全身筋肉の系統的均等練習により、眞直優美の姿勢、胸廓の完全及發育を體操の目的として建設した。而して身體の或筋肉群を特に運動せしめんとの方便として器械を使用したのである。而して運動形式の習得ではなく、器械によつて身體部分を被動的に運動せしめるのが主目的であるから、器械本位即ち器械に依つて身體を支配させる、獨逸體操とは異なる。又器械は輕業式曲藝の道具でもない。

胸廓を擴大ならしめて胸廓の完全活動を計らんとしたのは特に注意せねばならぬ。胸廓を擴大になすを主目的とする運動には上體の後屈及側屈で副目的として、なすものに上肢の運動、頭及懸垂運動、跳躍運動及平均運動等がある。

## 第二節 精神振興體操Ⅱ獨逸體操

獨逸體操は精神氣力の向上といふ心力訓練の點に於て特色價值を有する。其故自分の見地から見れば精神向上體操だと云ひたい。其れも歴史的に見たならば一層明かになるのである獨逸體操はグウツムウツ氏によりて創始せられ、ヤーン氏を経て完成せられたものである。

グウツムウツ氏は體操を身體陶冶に價值あるのみならず、精神訓練即ち勇壯活潑剛毅等の陶冶に價值あるものとした。ヤーン氏は愛國の士で普佛戰爭の恥辱を雪ぐために國民の體力氣力を向上せしむべしとなし、伯林郊外に一大體操場を作り、青年に體操競技を大いに奨励した。ヤーン氏の門弟、スピース氏はヤーン式を祖述し更に體操法の段階的配別の工夫、女子體育法として徒手體操乃至輕體操の工夫、等をなし又個人的練習法を團體的練習法に改めた。

我國に米人リーランド氏に依つて傳へられたのは此の輕體操即ち輕器械を使用する亞鈴、棍棒、球竿、行進運動等の體操であつた。尙ほ重器械を用ふる鐵棒、並行水平

棒木馬等の重體操の一部であつた。

處が同氏の歸米後瑞典體操が傳へられる迄二十年間行はれた普通體操は此の輕體操の部分であつて、獨逸體操の系統から見れば、本運動ではなくて準備運動の部分であつたのである。次に此の獨逸體操の内容的特質を述べることとする。

### 一、體力氣力の鍛鍊

獨逸體操は體力氣力を積極的に鍛鍊し向上せしめる所に一大特色を主眼として有するのである。肉育よりは心育即ち心力氣力の養成修養を重要視したので、瑞典體操の常的健康體の保護維持を主眼とし、肉育を主としたものとは反對の立場にある。

瑞典體操の靜的なるに對し獨逸體操は動的である。されば鐵棒、木馬、横木等により跳躍技、投擲技、角力、競走等の運動は勢力旺盛な青年には最も心理的生理的に適切であつて、彼等の體力氣力は鍛鍊向上せられ價值大なるものがあつた。

### 二、身體的藝術

獨逸體操は種々の藝術だといへると思ふ。即ち青年の審美的感情心に觸れて美的精神に満足を與へるからである。即ち重體操たる諸器械による體操は盛んに青年に此の審美心の満足を與へて興味を促し益々運動慾をそゝり、運動愛好家を作るに至るものである。

### 三、全身的の運動

瑞典體操は部分的運動が多い。軀幹の運動が多い。すべて迅速性を缺き緩慢である。然るに獨逸體操は全身的である。四肢軀幹を全體的に働かす運動で迅速性に富んで居る。部分的運動をなす者よりは、全身運動をなすの方が人生々活活動は早くなり器用となるものであるとも云ひ得る。

次にドクトル三田谷啓氏が『教授衛生』にて獨逸體操と瑞典體操との比較を述べて居る。参考の爲め抄録する事とする。

1、獨逸式體操は實施の際活氣と運動の巧技とを尙ぶから、あまり度を過ぎると有害

である。

- 2、獨逸式體操は運動迅速で極めて衝動的である。
- 3、瑞典式體操は學理を誇長し、運動装置の數少なく、巧技を練習すること少なきにより、神経系統の機能發達を十分ならしむる能はずと稱するものがある。
- 4、瑞典式體操は多數の軀幹筋を練習させる特徴がある。又胸部を擴張し得る姿勢及び運動を具備して居る。
- 5、獨逸式體操は幾回も繰返へすけれども、瑞典式體操は率ね二三回反復するのが常である。
- 6、學校體操としては、瑞典式體操は實施時間、一日三十分間にして、一週六回、獨逸體操では一日一時間で一週三回、何れも三時間である。
- 7、獨逸式體操は器械の裝置に基づきて運動及體操の形式を考察するが瑞典體操では寧ろ運動の手段で運動の目的を達する爲めに機械を裝置するのである。
- 8、瑞典操は呼吸體操に注意をして居る。

### 第三節 合理的體操

瑞典式體操は解剖生理體操である事は前述の通りである其の長所特質についても、しかく大なるものである。然し一面に於て其の缺陷も多くある。殊に心理的方面を根底に持たない事は一大缺陷であると思ふ。

餘りに人工的である直線的運動で然かも緩慢で、容易すぎて一平坦に失し、生理解剖といふ科學一點張で身體を律して行かんとするが如き、又束縛的にして壓迫的で、兒童生徒に自覺的行動を要求する今日の時代に、一舉手一投足悉く力學の法則によつて律せんと要求し、號令一下、之れを動かさんとするが如き、瑞典式體操の興味少ないといふは此の方面に問題があるのである。

四肢の運動が少なく、軀幹の運動が多く、迅速性を缺き、緩慢な部分的運動は到底

活動性の強い少年、活氣旺盛の青年には適しない。

之れも止むを得ざる事ならんが本質に於て病的のもを常的健康になさんとし、常に健康のものを病的とならざる様に豫防するが如き、健康體の保護維持が主で、積極的鍛鍊の意味が薄いが然し、方法に於ても此等の點は十分考へられて居ないと思ふ。各種運動の特質を分類して見ても如何に其の心理方面に貧弱にして一樣的な變化の少ないかが明かとなるのである。

余には之れを見て此の解剖生理の上のみ立てる體操を以て、直ちに合理的體操なり、他の體操は盲目體操であるとして全部之れに據るべしとの斷言は出來ないのである。兒童青年の身體の向上發達には、生理解剖的基底の上に心理作用を認める事は又重要である。

人間構成の肉體要素のみを考へ、科學的にのみ考へて精神方面を忘れ體育家——肉體教育専門家に一考を願ひたいと思ふ。それ故に余は合理的體操としての内容根本に

は生理學解剖學の科學方面と心理活動を研究する心理學の領分たる精神方面を含まねばいひ得ないと思ふ。次に著者が各運動の特質を内容的目的から分けた表を載せる事とする。此の一覽によつて各運動の解剖學上、生理學上、心理學上の要求目的の一端が示し得るならば甚だ幸ひである。

運動の種類	動く部分	練習目的		
		解剖上	生理上	心理上
頭部の運動	頸部	頸部諸筋の發育、頭部の姿勢端正、胸廓の擴張	腦の血液循環増進及平靜、疲勞回復、新陳代謝作用促進	平靜にして正しき精神、着眼正確精神明快
上肢の運動 (上肢、肩、腕)	上肢、肩、腕	上肢及肩帶の骨及筋肉發育、肩關節肘關節手關節の自由擴張	肺臟心臓等の擴張力増進、呼吸循環作用の促進、呼吸循環旺盛、新陳代謝旺盛(準備整理運動)	精神快活爽快、興奮精神の平靜、緻密敏捷の習練
下肢の運動 (下脚、腰、股)	下脚、腰、股	脚及腰部諸筋骨格の發育完全、股膝足骨の三關節の自由擴張	筋肉の能率向上、新陳代謝旺盛、血液循環作用の活潑(準備整理運動)、呼吸作用旺盛	精神快活爽快、精神平靜
				運動速度 回数
				速 以上 速 以上 速 以上
				凡 十 回 上

考	備	平均運	跳躍運
		全身	全身
		<p>横膈膜肋間筋による胸廓擴張力が大肺活量の多し促進 心臓肺臓の過度亢進鎮定</p>	<p>全身筋肉骨格關節の發育鍛錬 脚筋關節股關節の作用強大</p>
		<p>心臓肺臓の過度亢進を鎮靜す(運動後) 呼吸及血行の促進(運動前) 呼吸循環作用調和(運動前)</p>	<p>呼吸循環旺盛 消化排泄等直接間接良好作用 呼吸作用循環作用調節作用習練 調和發達及神経系統の</p>
		<p>精神整齊 平靜にして正しき精神保持</p>	<p>活潑輕捷による瞬間的決斷力養成 緊張したる精神にて自信勇氣剛毅諸徳の陶冶</p>
		靜	數回

懸垂運	體側運	腹の運	脊の運	胸の運
全身	體	腹、腰、下肢	脊腰下肢	胸(脊伸胸張)
<p>腕、肩帶、胸、背腹腰等諸筋の發達及諸關節強靱 胸廓端正擴張脊柱矯正</p>	<p>腰部腹部背部諸筋の強健と發育 脊柱の端正及矯正、完全發育 内臟主保持確實、完脊柱轉向側屈自由、腹壓催起腹力増進</p>	<p>腹部諸筋發育及彈力强靱、内臟諸器の確持 腰關節自由 上體姿勢の端正</p>	<p>脊部諸筋(約六箇)頸部筋(數箇)臂筋腹筋肩筋脊柱可動性 脊柱正常姿勢</p>	<p>胸部姿勢端正 胸廓擴張 背筋の收縮腹筋の伸展</p>
<p>新陳代謝旺盛 血液循環呼吸作用旺盛</p>	<p>呼吸循環作用の促進 大靜脈内の血液還流促進 消化機能佳良 排泄作用調和良好</p>	<p>腹部諸筋發達、腹壓増大、消化機能佳良 排泄作用呼吸作用増進 淋巴液の進行促進</p>	<p>呼吸作用循環作用旺盛</p>	<p>胸廓の左右前後に脊積擴張、血液循環旺盛 排泄作用正調促進 呼吸作用正調</p>
<p>兒童本能性能に合せず 自信勇氣果斷の養成</p>	<p>精神爽快 沈着性、正確性習慣養成</p>	<p>氣分爽快</p>	<p>精神整齊</p>	<p>靜平氣分 精神爽快</p>
<p>教材により異なる</p>	<p>靜數回</p>	<p>靜凡數回</p>	<p>靜凡數回</p>	<p>靜凡數回</p>

### 第三章 發育體操の主張

余の大觀する處では兒童を直接教育して兒童教養乃至兒童生活の指導乃至觀察により兒童の教育又は生活のためといふ體操教育の本體を基底に十分意識して立てられた發育運動乃至體操は無い様に考へられる。前編の歴史的管見に述べた處で既に明かな事である。自分は第一此の點に於て從來からの體操に不満を持つて居る一人である。又其の成人の體育理想乃至運動原理から抽出せられ論及せられた原理を、更らに兒童生活を解しない人々、直接兒童の教育にも當らぬ人々に依つて、方法論を抽象的に述べられ、其の方法に左右せられて貴い兒童生活をなしつゝある子供に、二度と再び來ない發育生活期の子供に機械的に實施する事、之れを第二の不満とするものである。更らに自分は教師、指導者が内容に形式に、理論に實際に十分意識せられない體操であつたり、本體になるべき兒童自身も無我夢中で形式運動をなす無意識な體操で

あつたりして、意識的、全一體的の體操でない事を第三に不満に思ふものである。自分は以上の様な不満から何とか、兒童の生活の上に立ち、發育のための體操にしたい。原理的の方面、方法的の方面、共に學者及諸先輩の力を借りて、子供から見、自分の體操と思はれる體操にしたい、そして兒童生活即教育期を充實させたいといふ子供の味方となつて居るのである。以下章節を追ふて淺薄ながら内容にわたり概觀を述べて見たいと思ふ。

#### 第一節 兒童生活の意義

教育客體たる兒童の教育を誤りなくなすには、兒童生活の真相についての多くの知識を有せねばならぬ。更らに兒童教育上に於て、正しく大なる特色を理解するには各方面から見ねばならぬものであつて、少なくとも一面理論的に研究すると共に、他の一面に於ては兒童の實際生活に觸れて研究することが大切である。



實際家は機械的傳統的に知識技能乃至道德法則をのみ授ける事に腐心せず、教授時間にも休養時間にも兒童の生活に對して注意を怠らず、始終兒童生活の眞髓に觸れ、實際の觀察に努めねばならぬ。其の理解を高める事が遂に兒童教育の眞髓に觸れる事となり、ひいて教育の改造は根底的に建設せられる事となる。

兒童生活を心理的に考察すれば、本能基底上に模倣生活、想像生活、思考生活、自己創造生活をなすものである。そして活動の形式としては自發的であり、自動的である。

彼等は喜んで盛んに飛びはねる全身活動を喜ぶ、競争遊戯を喜ぶ、勝敗を競ふ、そして種々の經驗をなし工夫を體得し、新知識を獲得し創作發見の才能を増す、之等は彼等の遊戯として行はれる。其故に子供の生活の殆んど大部分は遊戯である。されば彼等の生活から遊戯を取り去れば生活は空虚となる理である。

彼等の生活を倫理的に考察する時は主我的の生活をなす時代である。即ち自我感情

を主とし對立的對我的自我感情の満足を以て生活の喜びとなし、自我擴張を計るものである。他人の意識による抗束を喜ばない、遊戯に於ても競争によりて、自我感情を満足せしめ、次第に進むに従つて自己の立てたる法則にて自己生活をなすに至る。之れ合理的價値的生活をなすのである。

生理的には兒童は一時も休止を喜ばれず、自由に全身活動をなすを要求して居る。そして生理的に活動亢進、轉換の最も旺盛活潑なる時期である。

教育的に考察する時は、彼等の自己本來の欲求生活を充實せしめねばならぬ時である。即ち兒童の活動による自己の連続的發展過程にあるものであつて、次第に合理的價値的生活をなさしむべきものである。

## 第二節 學校教育即學校生活即兒童生活の意義

學校教育に於ては大人は爲めの準備教育であつてはならぬ。大人の仕事作業を強ひ

てはならぬ。彼等に興味を有せしめつつ児童の生活を生活せしめねばならぬ。彼等の自然の上に自然的に生活せしめるが故に感興は湧起し、自己の全我の力によつて其の仕事に當事し知識經驗能力の進歩發展に努力し、教育の効率は遺憾なく發揮せられるのである。

學校生活即學校教育は本能的衝動的生活を其儘生活せしめる事に終はるべきにあらずして、其の本能的衝動的生活上に立つて、合理的なる生活を營む様に漸次進めねばならぬ事は云ふ迄もない事である。本能的衝動的生活をして價値的生活の規範に従つて活動せしめる様に助成發達せしめる事其れが教育であるのである。

對外的、對立的、主我的の生活をして漸次理性的生活に導く所に教育は存するのである。児童の要求する活動即ち感興を持つて要求する活動は努力を伴ふ。其の感興と努力に依つて自發的に自動的に活動して自我の表現、自我の實現、自我の發展をなすものであるから、之等の感興と努力に依つて、本能性上乃至自然性上に理性生活、價

値生活をなすものである。即ち児童生活の實現は教育となる。彼等の生活乃至教育には輔導を要し、指導を要する事は言を俟たないのである。

以上の如く見る時は生活自體が教育である。生活せしめることが教育である。生活の充實をなさしめるのが教育である。而して教育の背景としては教育に社會的要素を有し、社會順應により自體として自發的活動に訴へる學校教育、學校生活、児童生活となるのである。

### 第三節 發育體操主張の立場

教育が生活である。教育は生活に依つてなされる。生活を充實せしめる事が教育となるならば、児童は生活によつて心身の發育をなすものである。其故に心身の發育をなさしめる事が生活となり、教育となるのである。教育の目的は児童の成長發達を助成するにある。體操教授の目的も此の教育目的以外に出ない。されば此處に於て心身の發育を特に主眼目標とした體操を主張したのである。

#### 第四節 發育體操の内容的根底としての生理解剖的生

##### 命と心理的生命

生活は生命の持續である。生命の持續として表はれるのは生命現象である。生命現象は分けて生理解剖的現象と心理的現象とに分けられると思ふ。生理解剖的現象生活による生命の維持は生理解剖生活として考へ、心理現象生活による生命の維持は心理生活として考へられる。然し此の心理生活活動、生理解剖生活活動は、兩者相關的に結合して統一的に生命活動をなすものである。

そも／＼身體的生命と意識の進行とは相互分離し得ず、又意識的生命と生理的進行とも結合して生命現象を表はして居るのである。其故に獨立的に考察し得ず、決して獨立的に活動するものではない。之等兩方面の研究も生理的心理學乃至は實驗心理學の如き相關的に研究する様になつたのである。

##### 第一項 生理解剖的生命

人體に於ける生理的生命を維持する生理活動としては心臓、肺臓、血管、胃腸、皮膚、腎臓等の結合的諸作用によつて疲勞物質の排泄をなしつゝ、精神機關の構成をなして行く、之れは複雑せる器官を有して其れ自身の内的要求と身體周圍の事情による外的要求に適合せしめる様生理的活動をなすのである。即ち身體的エネルギーは消費と充實の轉換的作用をなす。身體筋肉各部運動、空氣の呼吸、體温の再生、排泄作用、血液循環等によつて消費せられるエネルギーは、供給する食物、酸素、休養、安靜によつて變換せられるのである。此の變換作用による生命力の維持と向上は生理解剖生命の維持向上になるわけである。

生命活動は各獨目的の責務を有し且つ其上に統一的責務を遂行する、細胞の集團の生活即細胞集團活動である。

運動作用は筋肉組織乃至筋細胞により、分泌作用は特別機能を有する線細胞より構成せられてゐる。而して全身としての働きはこれ等細胞の集團的活動の結果であつて

細胞自身の生活のために食物、酸素より生活要素物質を構成し、同時に分解産物の排泄をなすのである。

其の食物滋養分の如何は細胞の新陳代謝に及ぼす影響が大であるし、血液の量と循環の旺盛と質の差は細胞の生活機能の刺戟に大なる差を生ずる。此處に於て滋養物と新鮮なる空氣の如何に細胞活動に必要なかといふ事と、適切なる運動による呼吸、排泄、血液循環の促進、休養と睡眠の如何が生命の向上持続に重大なる關係ある事を知る事が出来る。

調和したる身體と頑健なる身體の發育を主眼とする發育體操は以上要件による生理活動の向上促進をなさしめ、生理解剖的生命の持続向上を主眼とせねばならぬ。

前述の如く生命の向上發育には血液と血液循環の強度如何が關係する。されば心臓は強度の活動に堪へる完全筋肉を有せねばならぬ。血液は肺臓中に於て完全に酸化さ

れねばならぬ、之れで始めて頑健なる發育が出来るのである。

肺臓は活力旺盛で呼吸力が深くなければならぬ。運動努力に於て直ちに呼吸困難を來たす様では肺臓乃至心臓の弱きか貧血の症である。頑健なる活動作業の繼續には強力な心臓と活力ある肺臓と赤血球の豊富なる血液が必要である。

生活補充の營養物は生命持續と發育に充分なものでなければならぬ。各種器官に活動物質を供給せねばならぬからである。即ち筋肉骨質等の構成のためである。

消化器は血液に營養物を供給する。即ち蛋白質、糖分、脂肪質を供給する器官である。此の器官が十分健全でなければ健康と發育は望まれない。故に強健なる消化器も必要とする。

血液と腎臓と肺臓と皮膚により行はれる排泄作用も亦必要である。不潔物は、組織の活動によつて排出せられ血液中に吸ひ取られる故に組織が活動する時は不斷の排泄を伴ふのである。尚以上の各器官の活動は集合せる中樞管轄の下にありて反應作用を

し内外の必要に應じて各器官の活動は適合せられる。以上の必要條件の要素を顧慮し更らに運動の種類分量と心身体養とを適度になし、器官機能の健全なる生命體の、完全な發育を計らねばならぬ。此の生理解剖的生命の健全なる發育は精神發揚を完全に精神能力の發育を助長補正し人間活動を旺盛ならしめるものである。

## 第二項 心理的生命

多數の生物學者は唱へる。生物の一切の活動は要するに感覺と此の刺戟に對する運動であるといふも過言ではないと。即ち生物を客觀的に觀察すれば刺戟を感受して其れに對し反應的運動をなして居るのである。然し一面主觀的乃至本質的内容的に觀察すれば其の精神には明かに辨別、比較、判斷、推理、想像等の意識活動を認める事が出来る。

人間行動は要するに感覺と意識と運動との連鎖的行動となる。然し感覺と運動とが習慣行動となる時は意識の要素を自然に減せしめるものである。然し感覺運動は簡單

境遇に對する反應作用に過ぎない。複雑境遇に對する行動は複雑なる意識活動に依らねば行はれない。其の意識活動は目的活動である。

此の第一歩の反應的運動は幼稚なる肉體行動をなすに止まるも練習により、意識活動を要せざる行動、即ち習慣となる。習慣は其の力偉大なるものがある。即ち長年月に亘りての習慣は人體の活動健康維持は勿論の事、時に生命の持續にも必要條件となる事がある。之れ習慣活動は生物體には必要なる自然的要求であるからである。又習慣の存在によつて生活が初期にかへる必要なく活動の時間と勢力の消費經濟となるものである。従つて生命活動の向上と維持に重要なものである。

人間は本能に立脚して自己の要求を實現すべく、知情意の混一的活動をなすものである。自己要求の實現は內的に直接の事實である。然かも其の要求は自發活動であり。此の要求實現の自發活動は機械的物理運動とは異なりて生命の維持向上のための生命活動である。此生命活動の亢進のために自己要求の實現向上たる自發活動の達成

を輔導せねばならぬ。之れ余が心理的に生命向上のために、自發活動による運動を主張する所以である。自發活動は更らに自主的活動として表はれる。自主的活動は生活能力の分化發展となるものである。

更らに生命は人間内部作用の外部關係に對する順應作用である。内的有機活動體が生存のため、即ち生命維持充進のため外部活動に順應することである。順應には認識判斷、推理、想像等の意識現象の活動を要する。之等現象の活潑なる活動力の訓練をなし、順應作用能力の促進を計らねばならぬ。

人間生命は内的要求に對し満足を與ふべき新狀態境遇を作生し行く處に要求實現の現象活動は行はれて、各機關の分生新能力の發生が表はれて、より以上の内的満足状態を起し要求實現となり、生命の向上發展となるのである。

#### 第四章 發育體操

體操は一舉一動に於て一個の有機體たる人體の心身を完全圓滿に發育せしむるものでなければならぬ。即ち發育のために胸廓を擴大にし軀幹四肢の筋肉の發育を促し、不完全なる各部の發育のために、彎曲部分の矯正、遲育部分の促育をなすものでなければならぬ。

更らに發育せる身體の器官機能を統轄し巧緻性、調節性の訓練をなさねばならぬ。而して心身の調和し身體器官の統一せられたる圓滿なる發育を理想とせねばならぬ。

其故に此の發育のために體操を実施する者は身體の解剖的構造と生理的機能と心理的機能乃至方法を熟知すべく大いに研究を要するのである。即ち運動の不適切なる場合、不合理なる場合は効果は得て望み得ざるのみか、其の弊害は實に大なるものである。體操として行はれる運動を分類すれば次の如きものとなる。

##### 一、生理學上

##### イ 局部的運動

ロ 一般的運動

2. イ 永續的運動

ロ 迅速的運動

## 二、解剖學上

イ 力學的合理的運動

ロ 力學的非合理的運動

## 三、心理學上

イ 意識的運動

ロ 無意識的運動

## 四、體操學上

イ 能動的運動

ロ 被動的運動

ハ 抵抗的運動

以上各種の運動の教育の本質より見て、合理的なるものを組織して實施せねばならぬ。只だ生理學乃至解剖學的にのみ合理なるものは心身の發育訓練にはならぬ。教育の本質上に合理なる體操としての運動形式としては、多様な形式を採用せねばならぬのみならず、其の方法に於ても心理的立場を忘却してはならぬ。

狹義の體操は時、場所、力、目的等の制限内に於て實施せられるが、小學校の體操科は狹義の體操に更らに遊技、競技、教練を含む廣範なるものである。然し廣義の體操は勿論のこと、狹義にせよ兒童の心身を發育せしめる目的の方途に出でないものは體操としての價値は少ないと思ふ。

## 第五章 發育體操の内容一斑

兒童のねめに施す體操は左記の内容に依るものでなければならぬ。即ち

第一 身體の機能力と健康と營養變化亢進上に價值大なるもを選びて實施せねばならぬ。筋肉運動、關節運動によつて筋肉纖維の強固收縮能力の強靱を來たし、關節の自由運動と骨靱帶の緻密強靱となる様にし、全身は強度の作業、疲勞にも抵抗し得るやうに作る必要がある。

各機能力が活潑なる働きをなす様になさしめるならば、細胞は自身の活動に依つて特殊の新陳代謝をなし機能力を増進せしめる。然る時身體各部の組織即ち神經、筋肉線組織内の營養變化は促進されるが故に自然一般に營養を要求するに至る。即ち組織内の貯藏物質は誘出せられて、各組織に營養分が十分吸収せられるため、従つて食欲も促進するのである。されば營養食物を十分與へて身體の活力を向上せしめ發育を促進せねばならぬ。

以上の如く營養變化の促進は、循環系統、消化系統、排泄器官の活動を促進せしめ呼吸系統の作用旺盛となり、精神状態は體操其物をなす事の快活以外に結果として

も快活輕快を覺え疲勞も防ぎ得て心身は爽快となる。

第二 には大筋群を運動せしめる運動を多く選ぶ事が大切である。即ち脚、軀幹、大腿等の運動は臂、頸等の小筋肉を働かしたる運動よりは運動作業量は身體全般に影響することが大であるだけ効率が大きい。而して筋肉乃至神經組織の疲勞程度も低い故に、身體の完全發育を計るには大筋群を有する下半身に大なる運動を課するがよいと思ふ。

第三 には胸廓を發育せしむる運動に注意せねばならぬ。胸廓の容積の如何は強壯持續の肉體活動乃至強健なる身體要素としては最要なるものである。

肺氣胞全體の完全なる擴張は横隔膜、胸廓、肩胛骨の筋肉の完全なる活動にて十分擴張したる時にのみ行はれるものである。故に此の特別呼吸運動を十分になし、運動機能力を増進せねばならぬ。

胸廓發育上最も効果あるは、骨の柔靱性に富み、胸骨、胸肉の發育期にある幼時の



發育期である。されば規則的に練習して呼吸の調節を増進する事が必要である。深呼吸は胸廓發育に價値があり、其他、上肢、胸部、腹部、體側方、跳躍等の運動には特に注意してなすことを要する。彼の獨逸ボン大學教授、シュミット博士が『人は肺と心臓とで走る』といつた言を味ふべきである。

また多種多様な胸廓の形狀を測定して、正常胸にあらざる、扁平胸、漏斗胸、麻痺胸、洋樽胸等あらば此發育矯正に注意努力せねばならぬ。一度測定圖を以て指導する時は彼等は非常に熱心に矯正と發育に努力する。之れ意識的の活動をなすのである。第四に興味と習慣體得を主とせねばならぬ。興味の伴はない體操は教師の命のある時のみ行はれる。正規の時間、受動的に行はれるのみである。決して永續しない。永續しないのみでなく發育を促進せしめない。人爲的特殊の一次的に終はるものである。興味を體得せしめない體操は習慣にまで進め得ない。人生の活動本性を眞に發揮せしめるに至らない。日本國民が體育運動に興味を持たず、學校體育の社會化されな

いのも此の邊に重大原因がありはしないかと考へられる。

第五には行動の訓練に注意せねばならぬ。精神が作業に合致されて能率を向上せしめる様に、即ち行動上に於ける巧緻と強度と忍耐の養成を眼目とせねばならぬ。

此處に意味する訓練は過重強激なる運動による訓練の意味ではない。兒童の體質乃至體格に合致したるもので其の個別の上に立つて其の個別體を個別的、個性的に強健促進せしめたいといふのである。更らに骨髄筋肉の靜止、發動、反應、平均、官能乃至機能を統一し、調節し、巧緻的に行動する訓練である。

第六 目的意識的自發的にして全我的活動でなければならぬ。一々の兒童動作は目的ある活動でなければならぬ。教師は勿論のこと、兒童にも其の實施せられる行動に對して目的が明かに意識せられて居らねばならぬ。それで始めて心をこめた全我的の力強い活動となるものである。機械的な活動から價値ある生活、價値ある作業は生れて來ない。價値ある生活に於て眞の教育は行はれるものである。其の目的意識せ

られた行動こそ自發的に行はれるものである。其の動作は兒童の生活に遠ざかつて居てはならぬ。自然的であつて、目的的に望む目標に對して働くほど効は多い。

此處に注意すべきは其の目的がよし、最初は教師の意識的目的であつても兒童が認容して自覺活動とした時は力ある全我的の活動となり効果も多いと言ふ事では既に述べた處である。

以上の如く行はれたる活動は肉體的には勿論、精神的にも、即ち心身兩面の發育向上を進め得るものである。實例としては、時々行はれる身體検査の結果を自覺させ之れによつて自己の身體の向上發達を計らんとする全身の又は部分的の運動を行ふこと、或は各種遊技競技のレコード記入による自覺的努力による向上の如き、豫備運動、本運動、整理運動を自覺的に自己が行動する如く、すべて自己の問題として意識せしめて行はしむる事である。

**第七 衛生的要素の補助を要する。**發育體操には補助的要素として衛生的の諸要素を

要する。之れ活動の原動力である。即ち、

**第一**空氣は新鮮清淨でなければならぬ。空氣の流通佳良にして塵埃と煤煙を含まぬがよい。其他瓦斯を含有する空氣は身體上有害である。

**第二**には質に於ては可成滋養素が適當配合せられたもので消化し易く、量も適度の食物を攝る様に指導し、兒童の營養程度、保健状態を觀察し、適當に家庭と連絡を計る等の處置を取りたい。之れ等營養は體力増進の源となるからである。攝食前後には相當の休養をなさしめ、消化に力を與へたい。

**第三**には飲料水に注意せねばならぬ。其飲料水の質に於て、又量に於て注意を怠つてはならぬ。

**第四**に睡眠を適度に取らねばならぬ。睡眠不足兒には積極的體育の教養は出來ぬ。即ち健康に最も必要であるから保護者父兄に注意を促し、指導せねばならぬ。参考のためドクルダークス氏及アクセルカイ氏の睡眠時間必要表を掲げる事とする。

時間	摘要		年齢
	ア氏	ダ氏	
一一、〇時	一三、〇時		七歳
一一、〇時	一二、五時		八歳
一一、〇時	一二、〇時		九歳
一〇、一—一時	一二、五時		十歳
一〇、一—一時	一一、〇時		十一歳
一〇、〇時	一一、〇時		十二歳

又ドクトル三田谷啓氏が全国小兒科醫に自己の子供の睡眠時間を照會して得た資料を整理して発表したものに據ると次の様である。

七歳——一〇時間

八歳——一〇時間

九歳——一〇時間

十歳——九——一〇時間

十一歳——九一〇時間

十二歳——九——一〇時間

第五には衣服に注意せねばならぬ。保温力に富み勇氣性を存し乾燥し、汚物の洗濯せられたものを常用せしめねばならぬ。

學校に於て近來各種體操服について研究工夫せられ其校のものとして一定形式に制定し、漸次改善に努めつゝあるは誠に喜ぶべき事である。一體々操服の具備すべき要件としては、運動を自由ならしめ、身體各部を緊縛せず、血液循環を自由にし、輕装であつて然かも體裁美にして、廉價にて丈夫なるものがよい。且つ四季寒暖を考へて作らねばならぬ。

第六適當の休息をとらせねばならぬ。運動後は筋肉又神経系統は疲勞を感じる。兒童は一體大人より疲勞し易い。然し回復も早い。活動と休養は兒童に自覺的に指導し置きて、自發的に適當の處置を採らせねばならぬ。一々教師の干涉を要せないのが最も自然的にして理想的である。

第七適當の温度を必要とする。特に冬季寒風の吹き荒む運動場にして然かも結霜乃至結氷せる或は霜解せる地上を洗足にて體操し、寒水にて洗ひ、其儘に捨置くなどは非衛生的の甚だしいものである。

第八學習中に於ては坐し方、作業態度、姿勢に注意し、不正姿勢より來たる脊柱彎曲、循環故障、胸廓壓迫、近視等を作らぬ様に注意せねばならぬ。

第九寄生虫の驅除に注意せねばならぬ。寄生虫によつて身體の發育は阻害せられ、惹いては精神の發達も不完全になる、之等寄生虫の寄生し居る兒童は血液中の營養分を吸収せられて營養不良となり血液の稀薄、貧血のために疲勞の感應甚だしくして、臟器の發育を促す體育運動は却つて心身に悪影響を及ぼす事が實に多大である。更に寄生虫體より分泌する毒素の中毒によつて病症狀を表はす事などがある。

我國には人體寄生虫の種類は甚だ多い。然し普通我國に生育し兒童の身體に大害をなすは、日本住血吸虫、蛔虫、十二脂腸虫の三種である。内務省の一府二十四縣を調査したるものに依れば一百人中平均五十三人の所有者を有して居る。其中東北地方は七十三人の多きを示し、香川、群馬等の兒童に調査したる結果によれば九十人に及んで居る。實に驚くべき現狀にあると思ふ。

神奈川縣學校醫會理事岡村信吾氏は横濱市内小學校の兒童四百二十一名について調査し、卵有者と其の種類と成績考査點との關係について有力なる調査を發表して居る其一部を参考のため掲げる事とする。

小學校兒童腸内寄生虫卵檢査成績表 岡村信吾調査

第一表

學年別	六年	五年	四年	三年	二年	一年	計
檢査人員	57	68	61	75	74	86	421
有卵者數	43	53	53	70	65	73	357
無卵者數	14	15	8	5	9	13	64
蛔虫	25	41	50	61	57	59	293
蟯虫	22	15	5	3	6	6	57
	38.5%	22.0%	8.1%	4.0%	8.1%	6.9%	13.5%
	76.3%	77.9%	86.8%	93.3%	87.8%	84.8%	84.7%

東 蠶 十二 鞭	蠶 鞭 東	蠶 十二 鞭	蠶 十二 鞭	蠶 鞭 東	蠶 十二 鞭	蠶 鞭	蠶 十二 鞭	十 二 鞭	鞭 蠶
						9			
						15.7			
				1	1	12			
				1.4	1.4	17.6			
			1			3	2	1	
			1.6			4.9	3.2	1.6	
1			2	1		2			1
1.3			2.6	1.3		2.6			1.3
		1	2	1		3	2		
		1.3	2.7	1.3		4.0	2.7		
	1		1			1			
	1.1		1.1			1.1			
1	1	1	6	3	1	30	4	1	1
0.2	0.2	0.2	1.4	0.7	0.7	1.1	0.8	0.2	0.2

蠶 蠶	蠶 鞭	蠶 鞭	蠶 蠶	ノ 鞭 ノ ミノ モ	ノ 蠶 ノ ミノ モ	ノ 蠶 ノ ミノ モ	テ ニア ナ ナ	蠶 東 洋 毛 様 線	十 二 指 腸 蠶	鞭 蠶
	1	8	5	10	7	3				28
	1.7	14.0	8.7	17.5	1.2	5.2				49.1
	1	20	3	10		5		1	3	45
	1.4	29.4	4.2	14.7		7.2		1.4	4.2	66.1
		22	2	2		19		2	4	32
		36.0	3.2	3.2		31.1		3.2	6.4	52.4
		34		7		21	1	4	3	49
		45.3		9.3		28.0	1.3	5.3	4.0	65.3
1	1	25		7		20	1	3	6	44
1.3	1.3	33.7		9.4		27.0	1.3	4.0	8.1	59.5
	1	33	3	13		17		2	1	50
	1.1	38.3	3.3	15.1		19.7		2.2	1.1	58.1
1	4	142	13	49	7	85	2	12	17	248
0.2	0.8	33.7	3.0	11.4	1.6	20.1	0.4	2.0	4.0	58.9

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ナシ	○	ナシ		ナシ	○	○		○	○
		○				○				○
○		○		○		○	○	○	○	○
同	同	同	同	乙	甲	同	同	同	同	同
營養不良	長身元氣アリ		元氣ナシ陰循		元氣アリ		元氣ナシ			

9	8	7	6	5	4	3	2	1	第六學年 蠶
○	ナシ			○	ナシ	○		○	蟲境
○			○	○		○			蟲腸十二
									蟲指
									蟲鞭
		○				○		○	蟲線
									東洋毛
									蟲樣
									蟲線
乙	甲	同	同	同	乙	丙	同	乙	蟲成績
	營養可良元氣ヨシ					元氣ヨシ			備
									考

第二表

42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
		ナシ					ナシ			
			○	○	○	○			○	○
				○	○			○		○
○	○		○		○			○	○	
甲	乙	丙	同	同	乙	同	甲	丙	甲	乙
		元氣過剩								

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
							ナシ			
○			○						○	○
○				○		○			○	
	○	○			○			○		○
甲	丙	同	同	同	同	同	乙	甲	乙	同
可良			陰循				普通	元氣普通		

計	57	56	55	54
	ナシ		ナシ	
二五		○		○
二二		○○○		○
二八		○		○
	甲	同	同	乙
			元氣アリ	

此の表によれば虫卵多数(○○)(○○○)保有者は其の成績に關係有るものの如く  
 言ふ迄も無く卵保有者として一般病狀は記憶力減退、貧血心機亢進尙ほ進んでは  
 嘔氣嘔吐時々腹痛を訴ふるものである故に考査成績にも充分なる關係を有する事  
 は理の當然である今尙他の三校の學年別成績考査と虫卵保有者との關係を尋常六  
 年に限り示すと次表の如し。

第八表 A 校

53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43
	ナシ		ナシ	ナシ			ナシ			
					○	○		○	○	
○○		○			○○	○				○
					○	○		○	○	
同	甲	同	同	同	乙	丙	甲	同	乙	同
		佳良	普通	普通	オテンバ		元氣ヨシ			



甲	第六學年	丙	甲	六年	第九表
四	第十表	四	三	男	七
鞭 無	校	蛔 蛔	蛔 蛔 鞭	校	
卵		鞭	鞭		
者		二	二	一	一
三					
無卵者			無卵者ナシ		
乙 甲					
二 三					

無卵者	丙	甲	第六學年
一四	五	一二	
丙 乙 甲	蛔 蟯 鞭 無	蛔 蛔 蛔 鞭 鞭	無卵者數
	蟯 ノ 卵	ノ ノ ノ	
	鞭 鞭 ミ 者 鞭 蟯 ミ ミ ミ		
一 八 五	二 一 一 一 一 一	二 二 二	五

元氣過剩

乙			
六			
無	蛔	鞭	蛔
卵			
者			
二	一	一	二
	鞭		
	二		

之等寄生虫驅除後の兒童の實際について報告したる處を見ると、皆精神快活となり良く運動し強壯顔色を示し、従前困難なりし跳躍運動の如きも着々と其進歩の績を示し、運動後の尿試験に於ても蛋白質の含有量減少して體力を増進したるものと推定し居る旨記されて居る。

檢便法驅除法は最も簡易に實驗し得るものなれば、校醫と相談の上實施し積極的體育の向上を計られん事を望むものである。

第十藝術的でなければならぬ。吾人は體操に對しても全我的活動の態度を唱へた。即ち目的を意識したる精神的内部よりの發露たる自覺的計畫的行動でなければならぬ。

其行動は自己の目的より出發せるか、乃至は認容せられたるものでなければならぬ。

其の心身の合致した活動に於ては自己心身の發育のために運動を享樂し得る境地に進むものである。又進まねばならぬ。其の動機に於て彼等は純である。然かも強烈なる動機を發する精神的の要求によるもので物質的のみの動機誘發ではない。其處に精神的な力が強く働く故に物質精神の合致した表想の欲望を離れ利害を脱却した知性から感性に深入した境涯に進む。其態度は恰も藝術家が自己作品に全我的に没頭するが如き没我的の態度になり運動其物を享樂し得る様になる。此意味に於ける運動の藝術化を唱へるものである。

物質的科學的の合理乃至能率向上は偏頗な人を作る。吾人の經驗によれば此の合理的科學的の體操は運動の享樂とはならない。兒童は單調な強壓なる器械的方法と動作とに倦きて居る。教師も型の體操を其型に正しく入れて、其以上進ましむべき道なく

行きづまれるの感を痛切に持つて居る様である。児童も教師も運動の享樂とはならない様である。之れ動機が他から與へられたものであり、科學偏向であり、児童生活と無交渉であるからである。児童生活上に立つ全我的の活動でないからである。以上にして児童の運動の理解となり、感性の陶冶ともなり、運動美の憧憬ともなり、鑑賞ともなるのである。

第十一には設備を相當にせねばならぬ。體操には相當の設備の必要なる事は云ふまでもない。余が此處に云ふのは瑞典體操に使用する設備の如きものゝみを意味しない。従來の相撲場とか、水泳場とか砂場とか武道具とかランニング場とか、其他廣場には廣き人工的自然の環境の利用をも含むのである。余の見る處によると現在の小學校に於ては遊戯競技に關する設備の尙不足せるを感じて居る。必ずしも金額を多額に要する複雑なる道具を決して欲しない、それよりは簡易なる應用の廣く廉價にして堅牢なる器具を要求するのである。

## 第六章 運動實施上の要件

本章に於ては運動實施に關する諸要件について述べる事とする。尙ほ細論に至つては更らに機會を得て述べる考である。

### 一、團體教授中の個別取扱

一學級兒を教授する時は一人の教師は其の一學級を一團體とする。其學級團體の教授をなす時、始めから終りまで各個人に適した運動を課して一人々々十分な指導をなす事は非常に困難にして時間の空費運動量の減少、興味の減却等を來たす事が多い。此の内容は劃一的の指導となり形式上本位の個別取扱で結局、個人の指導を受ける回数、時間、運動量等が少ない。即ち勞多くして効が少ない事となるは明らかな事である。此處に至つて體操にも一齊學習の利害を認めて、個人集團の目的活動團としての取扱を加へ、之れに對する改造をなす事がよい。

半時間なり一時間なりの間に於て其運動の種類方法指導に依つて一齊取扱をなすべき部分と個別取扱をなすべき部分とを考察して教案を立てねばならぬ。又團體取扱を本體とする場合にても各個人的に體位を本體とした自己活動としての齊團でなければならぬ。即ち機械的一齊の取扱の意ではない事は明らかな事である。時に形式上は例へ一齊的團體取扱の場合といへども體格乃至體質による體位別個人の集合團體である。即ち身體的個性所有者が身體發育といふ同一目的を以て學習せんとする集合一團の意である。此の形式活動を内部的に見る時は教師も兒童も共に目的を一にして活動する意識的の學習作用である。

此の意味に於ける一齊取扱は體操教授の本來から見て如何に各兒童が自覺して體操をなす自覺位域に至つた兒童に利用しても効果はある。此の位域兒童の取扱は能率を一層向上せしめる事となる。

前述の意味に於ける團體指導乃至教授中に於ける場合教師を本體として考へたる注

意事項を次に掲げる事とする。

1、先づ教師は個別體位の所有者の集合である事を考へ、其の運動の個別適應を計畫してかゝらねばならぬ。兒童にも自己體位上に立てる自働他働たる事を自覺して運動する態度の訓練をして置かねばならぬ。

2、身體各部運動に於て各自の出來得る範圍を限度として、正しき運動をする様に努力せしめねばならぬ。例へば上下肢體も曲げ得るものは十分正しく曲げしめ、出來得ぬ者は出來得る限りの努力をなさしめる。決して劃一的に屈伸を要求しない。又要求するも出來得ぬ相談である。若し出來たとするならば其れは眞の運動要領に合したものであると思ふ。之れ自己の體操乃至體質に對する自覺的行動であり、全我的活動である故に劃一してはならぬ。結局運動の根本義を體得したる自己の運動であつて外部的形式的運動よりは内容を主としたる自己活動であるからである。尋常一二年位の子供でも教師の説明と指導の方法が適切であれば子供相當には出來る

ものであるとは著者の實驗した事である。

3、教練の教授に於て團體行進の諸運動に多くの時間を費す事は不利である。身長の差は歩幅の差となり、同一歩調は困難である眞の要領を指示して自由に個別練習をもなさしめ個人指導をなし或は部分教授も必要となるのである。

4、個人指導には簡單に其の要を得たる點と矯正すべき部分を口に依つて指示し、特別の者は更らに個人取扱本位の教授に譲る様にするもよい法である。

5、器械使用の場合、競技遊戯の練習の時には相互補助法を適用するがよい。之等の場合は多數を一齊に活動せしめる場合で教師の手が十分届かぬ時である。故に補助批正をなさしめるが可である。自覺運動には批判を要する。兒童には運動要領、實行上の注意、實行指導法を十分教授して置かねばならぬ事となる。

6、遊戯競技の場合の教材選擇には體力、體質別に各、體力相當な活動をなし得る様な教材を選ばねばならぬ。之れが身體乃至精神個性の發揮ともなる。尙遊戯競技に於

ては一人々々の活動状態を見て指導する事も必要である。これに依りて大いに教へられる點がある事がある。

7、器械使用の場合に於ては兒童の體格乃至體質乃至體力の上に立つて方法回数等を注意指導して出來得る範圍内にて、正しく十分に行はせる様にせねばならぬ。器械の種類と使用の程度は個人を本體として各個人に合致せしめねばならぬ。一樣に使用するものではない。

8、組別取扱法も有効である。即ち強健にして個癖なきもので模範組、普通組、虚弱個癖組等の數組に分ちて排列を工夫し、相互補助を加へ、方法としては姿勢を異にし、運動回数を異にし、進度を異にし、器械使用の斟酌をなし、模範教示と自覺練習をなさしめるなども時にはよい方法である。

## 二、特別兒の個別取扱

1、扁平足の強度なるもの、X脚者、胸剖前屈者、扁平胸者、脊柱左、右彎屈者等は

自己の體狀を自覺せしめ矯正乃至醫療體操方法を授け置きて自覺的に各自行はしめることが必要である。

2、體質の非常に虚弱にて普通兒童と共に運動し得ざる兒童には特別運動を課して行はしめるが可である。

三、身體検査 を精密にし其の心身狀態に立脚して適當なる運動をなさしめるやう指導し又は或る種運動の排除をなすがよい。疾病中、(心臟病、神經衰弱症、貧血患者、腎臟病患者、潜在性結核等)は特に注意し、輕き程度か又は全然運動を避けるがよい。之れには醫師との打合せが必要である。

四、發育程度 營養、病後等十分の考慮を要する。

五、心身の發達程度 男女性別、年令等を考察し教材の分量種類に考慮して、運動との調和をとらねばならぬ。十二三歳までは男女には生理的見地から差異を附する必要なければ以後は兩性別扱ひが必要となる。殊に女子には優美なる合理運動をなさしめ

月經時には原則として運動乃至體操を行はしめぬがよい。

六、運動實施 について一時的に過量即過度は効果が少ない。適當に系統的連續的に課するがよい。

七、體操實施 一の場合は兒童生活の其の時の狀態を検査して行はねばならぬ。即ち服装、食事との關係、(著者の經驗にては強き運動に於ては食前一時間食後二時間、輕き運動に於ては食前食後共に約一時間避けねばならぬ様に思ふ。)前後の學科の難易を考へ、心身作業に依る疲勞程度、大小便の用度、等を考慮して課するがよい。運動の際の衣服は厚着せぬこと、過重ならぬこと體を緊迫せぬこと、質素にして輕便なる事が大切である。

八、教材の配列 教授の段階は、解剖生理學上、衛生學上、心理學上、教育學上より見て、大體準運動(ウォーミングアップ)主運動(メイン、エキザサイズ)整理運動(クリーニングダウン)の三段を考慮して實施すべきである。身體運動の激變はよくな

い。教材の配當、要求程度の如何、所要時間等十分考慮して過勞に陥らぬ、發育的鍛鍊でなければならぬ。過度の多量運動よりは繼續的に軽い運動をなす方が發育的効果が大きい。運動中休息は必要である。殊に過勞したる傾向あらば休養せしめねばならぬ。

九、運動の技術 を上達せしめんとするは、目的貫徹の手段に過ぎずと考へ、熟達も要領體得による目的貫徹の手段とのみ考へて、反復による倦怠と技術萬能に陥らぬ様に注意せねばならぬ。

十、目的意識的 の活動をなさしめるには發育方面の運動要素につきての知的陶冶も必要である。即ち解剖生理的方面、心理的方面、衛生的方面、體育的方面につきて系統的に授けねばならぬ。系統的に授ける一案として次ぎの如きものを引用する。

(神奈川県女子師範學校附屬小學校體操教材配當表に據る)

要目	學年
生理	尋 四
解剖	尋 五
衛生	尋 六
心理	高 一、二
運動ト體操	
運動ト生理作 用	
運動ト身體	
解剖生理初歩	
運動心理初歩	
應急手當	
運動ト解剖生理	
運動ト發育ト攝	
取	
運動ト休養	
運動ト生活ト疾	
病ト保護運動心	
理	
應急手當	

十一、實施に於て 筋肉關節について考ふるは至極必要なれど、其れより以上、心臟、肺臟、胃腸等の内臓器に如何なる影響を及ぼすか、更らに神經乃至精神に如何なる影響を及ぼすかを注意考慮せねばならぬ。

十二、運動と季節との關係に就いては餘りに考慮せられて居らぬ。寒暑の程度に依つて運動の程度方法、時間に差を要する即ち夏季炎暑の時は、日光、水、裸體等を利

用し、消化器等の衰弱兒に注意し、冬季は力を要する運動を多く選擇して課し外氣寒き故呼吸器の注意を要する。

十三、室内運動　よりは屋外運動の方に大なる價值がある。殊に呼吸運動に於て然りとする、時雨寒暑を問はず一年中通じて雨天體操場内にて運動をせしめるなどは天與恩惠を無視したものである。

### 第三編　發育の爲めの遊戯競技論

近來遊戯競技は非常なる勢を以て勃興し、各學校教育乃至各種團體に採用獎勵せられ、其の成績の見るべきものあるは最も喜ぶ處である。益々其の理論に實際に研究せられ體育乃至教育の本質に合致して教育的實績の擧がらん事を切望して居るものである。

著者は遊戯競技の偏重者ではない。兒童教育即兒童生活即心育助成のための即學校教育の内容としての遊戯競技の尊重者である。

世間の教育者の中には、自己が非常な熱を以て偏重した端典式體操を眞髓にも觸れず、皮相的な形を教育し其れにあきたらず一蹴りに全然忘れて、アスレチックゲームによつて體操教授を實施して居る者もあるとか、誠に寒心にしたへぬ事である。教育及教科の本質を究明せざる結果であると思ふ。



## 第一章 遊戯競技の意義

### 一、遊戯の意義

遊戯は Play にして一般主目的としては娛樂的のものである。副目的としては身體及精神を向上せしめんとするものである自己快感によつて活動的自發的衝動を満足せしめんとするもので競技よりは活動の程度の低いものに云ふ。

### 二、競技の意義

競技は Athletics であつて身體の鍛鍊と熟練を目的とするものである。一般的に困苦缺乏に耐へて卓越せる運動をなさんが爲めに身體精神力を促進せしめんとて、行ふ運動である。それが身體乃至精神力の亢進にある爲めに自然危險を犯して行動する事が多い。

## 第二章 遊戯競技尊重の主張

### 一、心理的立場から主張したい。

兒童生活はすべてが遊戯だといふ學者もある。其の兒童生活は發育し成長し發達して行くものである。遊技は兒童が本能的乃至自然的に要求する生活によく合致した運動である。躍ね廻はり飛び廻はり他人の動作を模倣し旺盛に全身的全我的に活動する活動性、之れ皆彼等の内的要求からの表現である。之れを満足せしめたい。

此の要求は一見無造作、無價値の様に考へられるが決してさうでは無い。其の作業活動中に感覺機關の活動乃至注意、比較、推理、判斷、思考、想像、創作活動等は熾烈、敏活、旺盛に、行動練磨せられ、自由活動、獨創活動となり、發見發明の過程は繰返され、身體も精神も發展し鍛鍊せられ發達して行くものである。故に活動其物が彼等の目的であつて結果乃至は業績を豫想することなくして非常に愉快を感じつゝ、行はれるもので教育的心理的の立場から見て價値ある生活である。

### 二、新教育主張の立場から主張したい。

強迫的束縛的命令的壓制的他律的に流れ易い嚴酷一方の體操は兒童生活と遠ざかるも甚だしい。瑞典式體操は劃一に流れ餘りに器械的人工的な興味の少ない、容易で直線的で緩慢で然かも科學一方にのみ立脚して無味乾燥で興味といふ點に欠陥があるとして一舉手一投足皆力學的要求に基く要領の要求である等、束縛的壓迫的にならざるを得ない。

近來の教育思潮の影響として内に自學自主、自由自治、計畫學習、共同共學、獨自創作、自動自覺を唱へ外は器械的乃至束縛的體操を口に唱へて實地獎勵實行するなど矛盾も甚だしい。余は遊戯競技をして自己に目的を意識せしめ計畫的に自由に全我的の活動をなさしめたい一人である。其の内容的立場については第一節に述べたれば此處には省略することとする。

### 第一には全身的運動である。

他の運動にも勿論全身的運動はあるが遊戯競技は殊に主に下肢を使用して全身運動

をなすものである。然かも運動の大部分は全身的である。殊に競争遊戯、競技の如きに至つては其運動は機敏の活潑、巧妙でなければ勝は得られない。故に之れが自己の内的要求として實現せられる。動作遊戯、行進遊戯の如きは全身を調和的、優美的に平均的に運動せしむるものである。

### 第二には身體動作を機敏輕捷にし精神を快活剛毅ならしめるものである。

體操は一定の型に大體嵌めて、方向速度は大體リズム的に制限を受けるものであるが遊戯競技はそうでない。自己の意志要求によつて生々として機敏にして輕捷に行はれる。意志の集注力、注意力、想像活動も活潑に行はれる。その運動は一定の修練による型に入れる機械的の運動の部分は少しも許さない。千變萬化、臨機應變の行動に出ねばならぬ此點に價值がある。其の過程が愉快であるは勿論のこと、其の結果に於ても愉快にして更らに満足の氣分を起す發表動作も發表本能の満足となり、競争遊戯の如きは競争本能の満足となる。此他の同情、獻身的犠牲、名譽、共同等の本能も表

現されて善良なる方向への發展となり、教育的の効は大である。

第三には徳性の涵養上効果大である。

遊戯は兒童に人格の美はしい根底を養ふ良機會である。フレーベルは遊戯は最も精神的活動で人生々活の模範的生活だと云つた。更らに善の源泉であるとさへ云つた。

即ち實際生活によつて實際的品性は鍛鍊せられ陶冶せられるものである。兒童は遊戯競技中に於て教師の指導によるは勿論、他生の共同的制裁と教師の指導乃至人格的交渉によつて自重、正直、和合一致、獨立、協同、規律、公共、勇敢、快活、義俠、親愛、自治、禮讓、忍耐、權利義務、活動等の諸徳は實行せられて大成するものである。

遊戯中程兒童の各自個性が明瞭に發露せられる事はない。又兒童と教師の相互的人格の交渉せられる時はない。即ち個性の完全なる觀察により眞に教師の人格的感化は行はれるものである。而して個人的に感情の融合美化せられるは勿論のこと、相互的

共同的に人間性の美感は養成發達促進せられるものである。

第四には遊戯競技共に個性の發揚となるものである。

即ち遊戯にしても吾人の立脚地よりすれば創作を大いに尊重する。(勿論共同的普遍的の規定は嚴守すべきものなるも)此點よりして個性の自由活動となる。遊戯に於ても各個性に依つて種々と計畫し實行し批判もする。其故に各自が自己に適當なる様實施することゝなるからである。

### 第三章 遊戯競技教授上の諸要件

一、種類は兒童心身の發達程度或は年齢季節を考へて選擇配當教授するがよい。兒童心理から見ると幼兒には個人的自發的の遊戯が最も適する様である。此時に共同的團體的のものや規則の難かしいものをなした處で彼等は少しも喜ばない。喜ばぬのみか彼等の遊戯生活を害するものである。それより進んで小學校に入學すれば個人的か

ら團體的のものを喜ぶ様になる。然し其れも學年の低い程團體的と言ふも幼稚のものを好む。之れは眞の團體行動は難かしい。やはり困難な爲で團體的とは言ひ上、個人的の方の考が強い様である。

中學年に於ては自己の元氣の限りを出して暴れ廻はる時で一時的のもの變化の多い物を好む様である。

上學年に進めば眞の團體的である。然かも稍々組織的の物を好む様である。同じ個人の實力發揮を主眼とする個人競技に於ても其の全體は系統を要求するに至るものである。

女子は男子とは異なり、個人的に自己を表はして活動するよりは、共同的に團體的に活動するを好むものである。一般としては優美な運動を好むが又男子の個人的競技にも好奇心に依つて興味を持つものである。

二、反復練習をなし其動作に對し熟達をなさしめ、興味を起さしめ、干涉束縛を少

なくし愉快に自由に活動せしめる様にせねばならぬ。之れこそ兒童生活に合致するものである。其の行動が自發的に目的を意識して自覺的に活動する時は疲労も少ない。又自身も愉快にして慰安ともなり、本領にも合致するものである。

壓迫的、干涉的のものは學校乃至教師を離れて忘れられるものである。其の運動の目的を意識して自己が計算的になす時は眞の遊技の本領を體得するに至る事も事實である。

三、自治的自律的になさしめ教師も共に活動をなすがよい。自由の活動は放任を意味しない。個人團體の計算活動は自然に自治自律を要求する。個人團體の計算行動には自發的に自治によつて立派な目的を治めんとする行動が伴ふ。

決して勝敗のみに傾かずして過程として規則の尊重、容儀動作の男らしい、正々堂々たる行動の伴ふに至るものである。又其の行動に重大なる責務を感じ各自が自律的行動をなすに至るものである。

四、審判は極めて公平にして批判も公平に生活向上省察に資する様にせねばならぬ。兒童に審判は極めて公平神聖にして絶対に犯すべからず、服従すべき眞の念を涵養すべきである。即ち感情判断を退け、理性的判断によらねばならぬ。兒童自身にも冷靜に嚴格に批判省察せしめて自覺的練習行動の資となさしめるのも良法である。

#### 第四章 教材選擇配列論

余の立場よりすれば第二編發育體操主張の根底並に第三編第二章遊戲競技尊重の主張に立脚して本教材の選擇配列を主張するものである。兒童の發育を根底に置き發育のための遊戲競技の選擇配當でなければならぬ。以下重なる條件を擧げて見やう。

1、各體力に應じた個性活動の出来るものでなければならぬ。然し運動量の差が餘りに不平等に過ぎてはよくない。即ち非常な過量の運動をなす者と、運動にもならぬ過少量の運動をなす者が出来る様なのはよくない。個性適應の活動量といふ事は之

れとは違ふのである。

2、全身運動をなし得るものがよい。即ち大筋群は勿論、小筋群も活動する様な運動がよい。

3、運動量が大であつて然かも簡單容易に出來、且つ短時間に實行し得べきものがよい。

4、興味の多いものがよい。其内容としては即ち自由にして且つ快活なる感情を伴ふもの、規則の簡單なもの、自發自動部分の多いものでなければならぬ。

5、心的陶冶上價值あるものでなければならぬ。即ち其の内容としては機敏忍耐、協同一致、正義、勇壯快活、思考、判断、推理、想像責任觀等の養成さる可きものがよい。

6、一般的に遊戲競技の本質から見ての條件として次の條件が必要である。即ち勝敗が短時間に明瞭となるものがよい。

種類	學年	手ツナギ鬼	助ケ鬼	西洋鬼	子取鬼	停リ鬼	猫ト鼠	ホーレル送	啞鈴送	ホーレル抛	豆蠶抛	源平人捕	ザヤンケン人捕
	尋一						○	○	○				
	尋二		○		○		○	○	○				
	尋三	○			○		○	○	○		○	○	○
	尋四	○			○					○	○	○	○
	尋五				○					○	○	○	○
	尋六				○					○		○	○
	高一				○					○			
	高二				○					○			

種類	學年	盲人鬼	カラカヒ鬼	子殖鬼	二人鬼
	尋一	○	○		
	尋二	○	○	○	○
	尋三			○	○
	尋四				
	尋五				
	尋六				
	高一				
	高二				

一、遊戯教材の選擇配當表

全體の兒童が一時に活動し得るものがよい。  
 危険に陥らぬものがよい。  
 物質的にも精神的にも經濟的のものがよい。  
 男子には勇敢機敏活潑に活動し得るものがよい。  
 次ぎに遊戯及競技に關する選擇配列の一案を參考のために掲げる事とする。

網越ボール	毬入レ	テツドボール	ダブルテツトボール	ニューテツトボール	メヂンボール	タツチボール	キャプテンボール	センターボール	對列フツトボール	ハンドフツトボール	パスボール
	○										
	○										
	○	○	○								
		○	○		○						
		○	○		○				○	○	○
		○	○		○				○	○	○
		○	○		○				○	○	○
		○	○		○				○	○	○
		○	○		○				○	○	○
		○	○		○				○	○	○
		○	○		○				○	○	○

追籠	毬運び	毬奪ひ	整列競争	陣屋とり	陸戦	海戦	騎馬落シ	城攻メ	白兵戦	竿頭旗取	棒倒シ
	○	○	○								
	○	○	○								

平均破り	綱引	依奪ヒ	追カケ帽子トリ	襷抜キ	帽子取り	相撲	引合相撲	押し出し	人跳ビ	戴囊競走	縄跳ビ
								○		○	
	○			○	○	○		○		○	○
	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
○	○	○	○		○	○	○		○		○
○	○	○	○			○	○		○		○

攀登競走	依運ヒ競走	二人三脚競走	單脚競走	片脚競走	障害物競走	ボテトレース	旗送競走	旗取競走	キックボール	グオレーボール	フットボール
								○			
						○	○	○			
○			○	○		○	○				
○	○	○	○	○		○			○		
○	○	○	○	○	○	○			○		
○	○	○	○	○	○	○			○		○
○	○	○	○	○	○	○			○	○	○
○	○	○	○	○	○	○			○	○	○



競技配當につき

児童の心身發達に根底を置き競技の性質を吟味して、児童に課せんとするに於ては競走 (Running) より入るを最も適當と信するのである。児童の血液循環の容易なる心理的昂奮の永續し難き點等を考へ人間の最も本源的な運動としての競走が之れと

二、競技教材の選擇配當表

場所	取鬼	三人手つなぎ	地藏起シ	少年柔道	少年劍道	體育ダンス	律動遊戯	體側ボール送
	○	○					○	○
	○	○					○	○
	○	○					○	○
	○	○				○	○	○
	○	○		○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	
	○	○	○	○	○	○	○	

ボール投入競争	跳つき綱引	行進遊戯	動作遊戯	バスケットボール	棒押	棒引	輪拔競走	取換競走	旋廻フットボール	千鳥ボール送	人送競走	棍棒移	腋下拔
			○	○									
			○	○						○		○	○
○				○			○	○	○	○		○	○
○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		
○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		
○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		
○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		
○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		

符合すると考へたのである。

其の競走も最初は極めて自然的の走法、制限の少き方法より入るべきは勿論である。

次いで課せんとするは跳躍で、これは尋三の程度より入ることとした。

跳躍は準備の疾走もあり、運動の量も單位時間に於ては多量であり、技巧も要し、精神的には法斷心を要するものであるからこの學年程度が適當であらうと思ふ。投擲技は全身運動たることは前のものと同様だが重量あるものを持ちての運動である故に特別な巧緻運動を要し、又筋肉骨格の發達の不完全なる者には特別の注意を要するにより、尋五以上に於て課すこととした。

投擲技の中にも難易の區別ありて、凡てを一度に課するは問題である。其の細部は適當表に表して置いた。

競走に於て、短、中、長と區別すれば初學年の短距離競走と迄色附けのない極め

て自然的な方法を取り短距離としては尋三程度よりと考へた。中距離も走法と競走とを別けて尋四より走法尋五より此の競走を行ふこととなし、長距離の走法は尋五より課し、競走は尋六乃至高寺科にて行ふのが適當と考へたのである。

小學校に於ける短距離中距離長距離の見解は以下順を追ひて述べることにする。

團隊競争 (Team Race) としてのリレーレース (Relay-Race) はゾーン (Zone) で設けのコースを分ちての方法は尋三、乃至尋四以上、尋一、尋二は特別にゾーンの規定を行はぬこととした。

ハードルレース (Hurdle-Race) は極めて巧緻を要するものであり、跳躍と競走とを連続するものなれば、尋五以上にて二尺内外の高さを有するハードルを使用するが當を得たるものと思ふのである。

### 競 技 配 當

種目	學年		競走	跳躍	投擲	ハイドル	リレーレース
	尋一	尋二	尋三	尋四	尋五	尋六	高等科
	自然走 自然(二)	同上	上 短距離ノ初	同上	同上	同上	同上
			歩 距離ノ初	同上	同上	同上	同上
			離ノ走法	同上	同上	同上	同上
			離ノ走法	同上	同上	同上	同上
			離ノ走法	同上	同上	同上	同上
			同上	同上	同上	同上	同上
			同上	同上	同上	同上	同上
			同上	同上	同上	同上	同上
			同上	同上	同上	同上	同上
			同上	同上	同上	同上	同上

三、駢歩競走に關する規定及標準

神奈川縣女子師範學校附屬小學校

第一、規定につき

競走ニ於ケル規定

(一) 競走ノ價值ハ生理的解剖ノミニ止ラズ、精神訓練ニ於テ偉大ナルモノアルヲ忘ルベカラズ。近來唱道セラル、所ノ Sportsmanship モ吾人ヨリ見レバコノ點ナリ。究極スル所人格人ノ完成ナレバナリ。ココニ、自律ノ過程トシテモ、規定ノ要ヲ感ズル所タリ。

(二) 發達のニ見テ、大體ノ方針

1. 大體ノ方針立場ハ、出發決勝ハ幼學年ヨリ可ナリノ徹底ヲ計ルモ途中疾走ニ於ケル規定ハアマリニ設ケズニ主トシテ訓練(修身科)ニ待ツ

2. 高學年ニ至ルニ從ヒ途中ノ審判ノ如キモ嚴ニシ、公ノゲームニ近カラシム。

(三) 出發

1. 合圖モ發達の見解ヨリシテ、

尋一、二、ハ自然的ニセントシ、強度ノ緊張ヲ避ク、ヨロイ、合圖、

尋三、四、ハ大體前者ニ準シ、五年以上ノ階梯準備タラシメントス、

尋五ヨリ、ゲームノ氣分ヲ加へ、三段號令トス、

On the mark getset. (Pistol shot)

尋五以上ノ女ハ大體尋三、四、ニ準ズ

2. 姿勢、幼學年ハ、(一)、(二)自然ノ姿勢、故ニスタンディングスタート Standing start ナトル尋三頃ヨリ、クラチング Crouching start ナ時々用ヒ尋五ヨリハ蹲踞法(クラチング)ニヨル。女ハ直立法(スタンディング)ナトル。

3. 位置、平等ナ主眼トスベキ見地ヨリシテコノ位置ハ注意ス、コノ爲運動場ノコースノ設計ニ考慮ナ要スベキナリ。

4. 過失。

各人ノ眞ノ力ノ發揮ヨリ見、正義ヨリ見テ、規定ニコレナトガム。(別紙参照)

(四) 決勝ハ胸ヲ以テ計ルチ原則トス。

(五) 途中疾走中他ノ走路ヲ故意ニ妨害スルコトニ對シ規定ヲ設ケ、コレハ主トシテ訓練ト聯絡スベキモノナリ。

(六) 本校規定。

本年度ノ運動會及教科中ニ用フ規定ハ別紙ノ通り。

## 第二、標準につき

### (一) 距離

#### 一、標準距離

本校ニ於テハ兒童體力ノ現況ニ立脚シ更ニ發展的ニ標準走程ヲ定ムルチ常トセリ。  
各學年ノ距離次ノ如シ、(大正十年度標準距離)

尋一	五〇米	尋二	七五米
尋三	百米	尋四	一五〇米
尋五	一七五米	尋六	二〇〇米
高男	二五〇米	高女	二〇〇米

#### 二、標準走程の見解

本校ニ於テハコノ距離ハ兒童ガ或ル走法ヲ以テ疾走スルモ害ヲ認メズト見タル限度ヲ示スモノト見ル。  
此ニイフ或走法トハ全力、乃至緩全力ヲ以テ走ル所ノ Sprint or Jog print ナ指スモノナリ。