

360

4801



始



P-132 360-480x



明石和衛
金粟四三
共著

ラニニグ

東京菊屋出版部發行

大正
5. 10. 10
購求

東京高等師範學校長

嘉納治五郎先生題字

三
元

鍛



鍊

甲南



緒言

我國でも、駢歩や、幅跳や、棒高跳などは可なり以前からやつて居たが、今に思はしい成績を擧げる事の出来ないのは、何のためであるか、日本人の體格が根本的に是等の運動に不適當の爲か、吾人は決して體格の不適當の爲なりとは思はない、然らば何に基因するか、吾人の思惟する處によれば、恐らく、此等の競技をやる人數が一部に限られ、廣く天下の人々が未だやらないのと、其のやらんと欲するにも、指導者はなし、頼むべき著書はなし、折角やらんとするにも、所謂あてどなくやると云ふ有様、あてどなくやつて居る人が熱心努力の結果、上達進歩しても、其の方法なり、注意なりについて、自己の意見を發表し書き残す事をせないで、其の人がなければ其のあとは、もとのもくあり、又新に工夫せねばならぬと云ふ傾向であつた。誠に遺憾千萬ではないか、之が大なる不振の基と思ふ。

然るに國內丈を見ても、今や盛に競技運動が行はれてき、昨今此等の競技運動に關する要求は至る處に起り、何がな参考とすべきものはないかと探求して居るが、未だ得ず、止むなく自己流で

やつて居るに過ぎぬ、然るに此等の競技は一國內に止まらず、今や世界的のものとなつてきた。即ち大正元年ストックホルムで行はれた、第五回國際オリンピックゲームには我國より二名の選手を派遣して、世界の伍に列し、四年目に一回は必ずある事となつて居る。本年はまた、上海に於ける極東競技大會に十數名を派遣して大に成績を擧げて居る、吾人はかゝる世界の氣勢であるのに、安閑として坐視する事は出来ない、大に今迄よりも一層努力研究して、世界の仲間にて恥かしからぬ位置に立たねばならぬ、然るに未だ、單なる駈歩、幅跳の如きに關しても、其の著書のないのは、大にしては國の體面にも關するのであるが、尙オリンピックゲームに行はるゝ各種の競技に關しての要領を書いたものさへない現今の有様、誰か慨嘆せないものがあらうか、茲に吾人は大に感ずる處あり、不肖を顧みず此等各種の競技に關して要略丈を書く事にした。勿論改訂すべき處、徹底しない處はあるが、それ等は此の後改訂して、漸次完全の域に達せしめたい。聊一言して吾人の微意を明にす。

尙最後に一言すべき事がある。未だ世間多くの人は御承知ないかと思ふが、大正六年即ち明後年五月頃日本で此の極東競技大會を開いて、東西洋選手と大競技會をやる事に決定した。即ち國

内で、世界的の大競技會をやる事となつた。吾人果して之等の選手を引き受け、彼等を散々に破り得る自信があるか、決して敗けてはならん。外敵來襲―舉國一致―青年奉公の秋は來た。

長
距
離
競
走
練
習
法

目次

第一 總論

(一) 心身と駈歩との關係

(二) 飲食物

(三) 休息、睡眠

(四) 服裝

(五) 入浴、冷水浴

(六) 補助運動

(七) 故障一般

第二

長距離駈歩について

六一

一

一

九

一九

二六

三六

四一

五一

(一) 身體の姿勢……………六一

イ 目の付け處……………六一

ロ 腕の持ち様……………六二

ハ 胸腹部(上體)……………六三

ニ 脚部……………六三

ホ 歩幅と呼吸……………六三

(二) 練習の時期、距離、場所、相手……………七二

イ 春季の練習……………七二

ロ 夏季の練習……………七二

ハ 秋季の練習……………七二

ニ 冬季の練習……………七二

ホ 練習の距離、場所……………七二

ハ 練習の相手……………七二

(三) 競走及び應援……………八八

イ 競走……………八八

ロ 應援……………九七

(四) 長距離競走の所感……………九九

イ 初めての三里の競走……………九九

ロ 初めての六里の競走……………一〇四

ハ 初めてのマラソン競走(體育協會主催)……………一〇六

ニ 上海で八哩競走……………一二三

目次終

長距離
競走練習法

金栗四三著

第一、總論

(一) 心身と駈歩との關係

總論

精神一到何事か成らざらん、と古人は云つて居る、今も其の通りに、薄志弱行の徒は何事も成し得ない、實に此の確固不拔の精神こそ吾人の一大寶である、財寶や高位高官そも何物ぞと云ひたい、此の精神が國民の腦裏に浸潤して居れば其國は富強となり、然らざれば富強の國も漸次に衰ふるに至るのである、吾人青年は此の精神を鍊り鍛へ

上げる事をせねばならぬ、殊に我國現時の状態にては痛切に感ずるのである。

扱てたい走るにも此の精神の確固たるを要する事大である、數年の努力、研究、此の間練習もするし、又競走もする、勝つ事もありて喜ぶ、又敗ける事もあつて悲む、却々變化が多い、然して此の變化の中にあつて、丁度大岩が聳立して不動の姿勢を取つて居る様にある人は甚尠少である、大部は小岩の如く、風雨に遭遇すると、破壊し轉げ落ちて、其のあとを止めない、吾人は此の小岩となりたくない、此の大岩となりたい。

扱て長短距離の駈歩で、勿論不拔の精神は必要であるが、多少兩者間に必要の差違はある、即ち長距離の方が短距離よりも、此の苦痛に耐へる我慢力がより必要で、其の反對に、短距離は長距離をやる人よりも體軀偉大、發育完全なるを要するのである。理論上からも此の區別は證明されるが、實際競走をして、其の優勝者を見ても又實證が略出来る、即ち割合に體軀の偉大な人が、短距離には勝つて居る、我國では、古

くは藤井實、近くは、三島彌彦、明石和衛氏の如きである、藤井、三島兩氏は五尺八寸以上、體重もそれ相應にあつて、先づ日本人としては、第一流の體格である、西洋人にしても然りて距離の短い程、此の體格は全く偉大である、先年ストックホルムの國際オリンピックゲームでも、百、二百米位の選手は實に偉大で、其の體格美は見事で、流石の我三島氏も彼等の仲間では恐らく、最後に近かつたのである、又實際其の時勝つた米國合衆國選手の如き、それは見事な體軀をもつて居た。短距離は一時的に全精力を出さねばならぬから矮少な體軀では無理であるから是迄五回の國際オリンピックゲームに於ても大體に於て、短距離は體軀の偉大な奴が勝つて居る、勿論偉大ならざる人で素晴らしい早い人もあれど、之は例外である、然らば短距離では體格が第一であるが、又堅忍不拔歩一步研究的練習する事も必要である。

然らば我日本人は、體格に於てどうしても彼等、西洋人に及ばない、少くとも吾人の代では及ばない、數代もかゝつて、體格も精神も優秀なる男女が結婚し、子孫を殘

したならば或は多少は、現今の我々よりも、進歩するに相違ないけれども、之は吾人は見る事は出来ぬ、故に吾人は、西洋人と短距離を競走するに於ては非常の損失をして居るから、彼等以上の努力と工夫をせねばならぬ、即ち、年月に於ても彼等が五年練習するなら、吾々は、七八年、又彼等の練習方法より以上の工夫研究して、所謂日本人に最適したものを案出せねばならない、かくしたならば如何に西洋人が今威張つて居ても、決して吾々は心配する必要はない、必ずあんな小兵の日本人が、かくも早く走れるかなと、世界の人々を驚歎せしむることが出来る、然し此れ迄には、非常の苦心が要る、數人の練習者では到底いかぬ、全國民のうちから選抜して、早いを出して其の多くの人々に長年月練習させて居れば、其のうちから一人か二人は素晴らしい速い人が出てくる、此れ迄やらねば、安心して彼等と競走は出来ない、決してあわてず、歩一步、練習工夫の歩を進めて少くとも五六年以上の日子をかける遠大の決心が最大切である。同好の人々どうか、此の考で、敗けても意とせず勝つても誇ら

ず我敵は東洋人に非ず、彼西洋人だと云ふ積りて堅忍持久、あつばれの努力をし、然して功名を擧げられたい。

之に反して長距離はその體格の堂々偉大なるを望まない、之よりも苦痛を忍び、我慢の強い人でなければならぬ、何しろマラソン競走などでは、距離も十里以上、十里と云へば普通な人は一日がけてある、之を三時間位で走るとなると、其の苦みは、並大抵ではない、呼吸の切れると思ふ事が何度あるか分らん、之れを我慢して走るか、或人は卒倒する人も出来てくる、所謂命かけての仕事である。

いくら我慢ばかり強い人でも、我慢を通す相當な體格が勿論必要である、先ず體格が普通以上であれば、我慢の強い人が、成功する、同一人についても必要の度は體力四、精神力六の比例だらう、此の位の人が練習すれば最もよいと思ふ。

然し乍ら、此の體格について長距離に適する人は、あまり身長大なる人で、體重の多い人は損である、それよりも、小造りの人で、肉のよくシマツタ人がよい、所謂俗

に云ふ、中肉中脊が理想的の長距離選手である。

あまり重過ぎる人や、脊高すぎる人は、自分を運ぶにも軽い人より精力が要り、又それ相應の筋肉がなければいくら身長があつても、運動が不十分である、それよりも體重も軽く、筋肉もシマツて強健であれば、運動も自由で、疲労も少なくてすむ。

實際にマラソン競争で勝つ人は、世界のレコードによつても、身長の小て體重も軽い方である。千九百八年にロンドンであつた、第四回國際オリンピックゲームのマラソン優勝者のヘースと云ふ米國人は、身長五尺の小男であつて、一般に西洋人のうちの小男どもが、盛に牛耳つて居る。

自分がストックホルムの國際オリンピックゲームのマラソン競走に参加した時、全選手が八十名近かつた、處が是等の選手は一般に他の百米とか四百米とかの短距離選手に比して、體格が悪い、殊に五尺二三寸の小男さへ數十人もあつて、他の競技に参加する選手には到底見られぬ現象で、自分はマラソン競走には、體格の選り屑ども

が集つて居ると思ひ、五尺四寸の自分も流石に、マラソン選手の中では、さう體格で最後の方にはならず、氣丈夫であつた、處が愈競走して見ると第一着となつたのは、之南亞弗利加の英領殖民地の選手で、英國人種マツクアトサーと云ふ六尺の大男、數萬の觀客も之には驚いた、それは之迄六尺以上の人がマラソンでは勝つた例が無いからである、所謂レコード破りである、然し第二着以下は、そんなに大男でなく、中位で、マラソン式の體格であつた。

かくてマラソン競走になると、中肉中脊の人で、しかもうんと元氣あり、我慢のある人を要するが、中距離、即ち一萬米内外迄は矢張り身長も亦體重も相當にあつた方がよい様である、それは、最短距離と同じく短時間に、自分の全精力を出す必要があるから、中肉、中脊位では到底いかなのである、筋肉なども十分發育し、耐久力のある強い筋肉よりもよく伸縮自在なる筋肉でなくてはならない、然し中距離は最困難なもので、體格も必要だし又我慢、耐久力も必要で此の兩者を供へて居らねばならな

長距離では筋肉の使ひ方も異り其の作用も自ら區分がある、短距離では筋肉も柔く伸縮自在で十分發育して居らねばならないが、長距離では、伸縮自在と云ふよりも十分の強い筋肉で柔くなくともよく、従つて伸縮の自在なるを缺く傾がある、短距離の人は、幅跳などがうまいが、長距離の人は、幅跳などは甚だ拙い、之足の筋肉の作用が所謂活潑なると、否とによるのである。

以上兩者について述べたが、練習によりて、兩者を相補足する事が出来る、即ち、長距離でも、體格がよく、我慢の足らぬ人でも長い間練習して居ると、いつか普通以上の我慢力が出来てくる、又體力の不足の人も、我慢して練習して居れば従て體格もよくなつてくる、又短距離に於ても畧之と類似した傾がある、何を云つても、規則正しい練習と、研究とが最大切である。

(二) 飲食物

吾人活動の根原は、衣食住からくる、其の中でも最重要なるは、飲食物である、武士は食はねど高楊子、武士の高潔な事を云ひ表したものだ、これには一寸無理を含める處がある、よく戦場に於ては腹を拵らへをしてから戦を初めると云ふが、空腹ではとても力も何も出るものではない、實に飲食物は大切な血液の源となるものである。扱て血液の源たる飲食物を攝取するにも、多少の注意を要する、何でも關係なく食つたり飲んだりすればよいと云ふわけには行かぬ、或るものは適し或るものは不適當であつて其れ等について選擇をせねばならぬ、それ吾人の經驗に基き大體に亘りて駈歩に適する飲食物について一見して見よう。

先づ飲食物について云ふ前に、一言したきは口胃腸等の所謂消化器の事である、如何に滋養があり美味な飲食物を攝取しても、之を消化すべき大切な機械に故障を生じ

て居ては、何の役にも立たない、それで吾人は先づ第一に全身の健康を計るは勿論、特に消化器に注意し、飲食物を攝取しても消化の出来る様に強壯にして置く事が必要である、此れについては、第一齒の清潔を計ること、虫歯などの出来ない様に、食後含漱し尚楊子で齒間に残つて居るものを除去し、朝夕二度位齒楊子を使ふのである。此れ位清潔にして置けば、虫歯などの出来る氣遣も少く、此の強健な齒で、滋養ある食物を十分、咀嚼して胃腸の働を軽減してやる事が出来る、若し虫歯でもあつて、食事の時大に苦痛を感じる人は早く治療せねばならん。

次に胃や腸も強健にして置かねばならんが、之には平素暴飲暴食を避け、規則正しく食事する事が第一である、時間を定めずに飲食したり、飽食したりすると如何に丈夫な胃でも疲勞をきたして、つひ病氣を起す様になる病は口より入るとはよく言つたものである、即ち胃腸の弱い人は到底駈歩の如き激烈な運動は出来るものではない、然し鍛鍊と云ふ事は吾人の心身修養上最必要な事として時は、無理な事もやつて見ね

ばならない、即ち平素は、量に於ても、時間に於ても一定して居る食事を胃の鍛鍊の爲には一週間に一度か二週間に一度位は、自分の腹に充満する位食つて見るがよい、是迄所謂腹八分で済したのを腹八分處か、腹十二分に飲食して見る、此の時の胃の驚は御話にならぬ程であらう、かく思ひ切つて充満する位食ひ其のあとは靜かに坐して居るか或は暫時寝て激動してはならない、腹が少し具合がよくなつたら散歩位をするのである、扱て次の食事は食はない方がよい、又食つても少量にするのである。かくして平安に馴れた胃腸を鍛鍊してやると、彼等の作用も反つて敏活となり、少々位は、食物が堅過ぎてまた不消化物でも胃が丈夫だから何の雑作もなく、消化させるか或は無事通過させてしまふ様になる、是非此の積極的の鍛鍊法はやつて見るがよい、雨ふつて地固まるのたへもある、之れて胃腸の機能が強壯となつたなら、愈飲食物の選擇に移つて行かう。

吾人が練習中や競走に際して攝取する飲食物は、容易に手に入つて、しかも、安價

て、おまけに滋養に富んで居るものがあれば之に越した事はない、如何に美味高價ても必ずしも、滋養に富み適當とは云へぬ、しかも吾人素寒貧の書生等が練習をする事であるから益此の條件を供へたものが探求したくなつてくる。

普通に得られるのは、肉類（肉）で牛、魚、鶏、豚類で之れ等は滋養もあり價と云つても相應して居るから食つて大によい、然し此を料理する方法によりて人々に好憎の差がある、たとへば、牛肉にしてもスキ焼は好きでも、油であげたのは、好まぬとか種々あつて茲に一概に良否を云ふ事は困難である、然し料理法も何人にも出来て割合にうまいのは、スキ焼か或は此等の肉を煮て食ふのである、油あげ類は、経験上あとに残る様で氣持が悪い様であるから、餘り奨励はせない、肉類の外に卵あり、豆腐あり、共に食つてよい、此の卵も、生卵がよいが、一度にせめて二つ位がよい、多く食ふと下痢を起す様である、即ち卵を食ふなら、生卵か半熟がよく、煮たのはあまりよくない。此の外に野菜類を食ふ必要がある、殊に新鮮な野菜を食へば元氣がついてくる、此の

野菜は 肉類と一緒に煮るか、又は單に之ばかりを煮るか或はゆでて、醬油でもかけて食するのである、其他の漬物も自己の好によつて食つてよい。

日本では古來朝は味噌汁がてる、之は豆から造られた滋養分もあると云ふ事で吸ふても結構な事であるが、競走などの前には、少し減じた方がよい様だ、よし減じなく平素通りとしても、競走が其の日の午前中にもあつたら今迄の半位で止めておくがよい、経験によると此は、二、三時間の後迄も、走つて居る途中に、口に出てくる事がある。此れ以外の食物は各自勝手に好否によりて、決するがよい、實は之迄數十年間も飲食し來つたものを急に止めるのは、或は反つて悪いかも知れぬ。

量の事について一言して見る、食量も人によりて差がある、然し練習中は過量よりも普通は八九分位がよい、吾人の経験する處では常にあまり飽食して居ると、駈歩のために、腹を痛め、延いては腸カタルを起すものである、其れも其の筈で、胃腸に物が充ちて居ながら、激烈に動搖させるから、其活動力も減退して病を起すのである。

だが前述の時には鍛練的に食はねばならん、尙食量も、走るすぐ前の食事で少し減じて置けば他の二食事の時には致方ない時は食ふも差支はない。

次に飲料について見ると、走れば汗が盛に出るから、湯水をのむもよい、然し茲に酒類、たばこや、食物でも刺戟分のあるのは、嚴禁せねばならぬ、酒類を飲むと一時は興奮して元氣が出た様な心地がするが、此のため心臓に影響し反つて心身の疲勞をきたし若し其の翌日頃走つて見ると直ちに呼吸が苦しく足が重く、成程酒は悪いと合點が出来る、酒たばこ其外の刺戟性の飲食物は攝取せぬ様にするが一番よい、それで酒などを飲む會合などに出席しても、男らしく飲まない様にするがよい、多少好きな人は、人から強ひられて見ると、初は辭退して居るが、好きなものとしてつひ一口飲む、一口が二口となりて酔ふ迄に至り折角の駈歩の練習も、一席の酒飲み會で破壊されてしまふ様になる、かゝる場合に眞の勇氣が必要である、吾人が苦しんで心身の鍛練をやるのも、少にしてはかゝる事迄悪いと思ふ事はやらぬと云ふ節制をなすためであつて

大事に當りて、困苦艱難に耐ふるばかりでは何にもならない。

此の外よく飲むものでは、牛乳がある、牛乳も飲んで差支へはないが、駈歩には、獎勵すべきものではないが走つて汗でも出てから冷たい牛乳でも飲めばよい氣持となるから、一杯飲む人もあるから全然止めよとは云はない、好きな人は一日に一合位のむも可と云ふ位にしたい。

吾人が駈歩をやつて居ると、自然に何か糖分を欲する事がある、蒸菓子でも食ひたいと思ふ事がある、斯かる欲求の起つた時は、砂糖水を飲むか、或は菓子でも二つ三つ食ふがよい、然し度を過してはならぬ、度を過すと胃を害する様になる、吾人の經驗によると疲勞した時など、砂糖分のあるものを食ふと一時的かは知らぬが元氣が出る心地がする、實際此のために元氣が出るのであらう。

夏季九十度にも温度が上昇してくると、たゞさへ水分を欲し、其の水分でも、生温い水では承知が出来ず、氷などを用ふるのであるが氷は少し位は用ゐてもよいが、用

のない法がよい、殊に氷水などを毎日、五六ばい宛も飲むならば、胃の働が鈍つてきて、其の當時は、故障が無いかも知れんが、練習をして居る間に心身の疲勞をきたして来るから、吾人は氷水などは酒などと同じく絶対に飲まない方を希望する、之よりも多少温ても、眞水か或は冷湯を用ゐる方がよい。

此の飲料を用ゐる時間であるが、食事の際飲むがよいかと云ふに、食事の際はなるべく、用ゐない様にしたい、それは駈歩で胃腸を激動させて、疲れて居る時分に、食物を消化する働をせねばならぬのは、胃に取りては、迷惑かも知れん、加之水分を同時に攝取する事になると大切な胃液が薄められて消化作用が困難になつて、折角の滋養分も、其の儘排出される事になる、之れを毎日繰返すものだから胃腸が病を發する事も出来てくる、それで汗が出て渴を醫するためならば、食事以外がよいと思ふ、即ち、駈歩を終つてから數分にして適度に飲む位にする方がよい様だ。

駈走をやつて横腹が痛くなる事がある、此の痛くなる事はよく食事後直ちに走つた

時に起る、一度横腹が痛くなると、どうしても走り續ける事は出来ず腹を抑へ乍ら中止するか其の止むのを待つより致方がない、實に注意すべき事である、扱て、經驗によると之は胃の中に食物が多く残つて居る時に起る様である、よく食後一時間位を経つてから走れと云ふのは、一は食後の激動は、胃などに悪いのと、又此の横腹が痛み出すからである、それで前に一寸述べた食物の量について一言せねばならない、一言で云へば胃の中に残つて居る量が多いから腹が痛くなる即ち僕等の一寸した考によると走る時は肺の働が盛て幾分括量が増加すると思はれる、此の時其の膨脹する處は、勢、下部即ち、横隔膜方面であるが、胃には今食量が充ちて、抑壓に甘んずる事は出来ず、肺と胃との中間横隔膜の邊が壓せられるから痛みを感ずるのではないかと思はれる、それで此の場合の中にある量が少ければ横隔膜は幾分壓迫されても、平氣で何の争も起らずに済むのである、故に横腹の痛む習慣の人は少くとも走る、其のすぐ前の食量を少し減ずるか、食量は平素通りにしても、時間を置いて走る様にすればよい

此の食事の時は、よく十分に咀嚼して、胃の働を助ける様にすればよい。

以上は大畧飲食物に就いて、經驗上述べた迄であるから之を各人が實驗して、適否を試みてもらへばよい、人々によりて心身の構造幾分か差異があるから一致する様にはいかん、其の適するを取り不適のものは、捨ててもらひたい、扱て最後に一言したきは時々胃の鍛鍊をやる事であつて、平素の食事は量に於ても、質に於ても、又時間も正しくしたいが、あまり規則正しく馴れてくると、胃が融通がさかなくなる、少し量が過ぎても時間外でも故障を起す、之では實に困る、吾人青年は是から海を渡つて新領地に活躍すべき人々だから、食事にしても、一日二日は食はなくとも、又如何にま^ずいもので濟さねばならぬかも知れん、其の練習も今からやつて居らねばならぬ、それ^で時には充分に食し、或は一食位は食はない事も試みる、或は食後直に走つて見る事もする、又空腹の時やつても見る、種々の試みをやつて自己の心身を十分鍛へ上げねばならぬ、だが之は例外で稀に爲すべき事、平素は、量にても、時間^にても一定してしかして駈歩を練習せねばならぬ。

(三) 休息と睡眠

一方に元動力なる飲食物について一言したが、更に日頃の練習努力に報ゆる休息について一考するのも大切な事である。

吾人の疲勞も、休息によつて恢復する事が出来て、又潑刺たる精氣を以て事に望む事が出来る。

吾人は精力を経済的に使ふ様にせねば、今日の様な多忙な世の中に立つて一々うまく處理してゆく事は困難である、朝から晩迄働き通しては如何に精力絶倫の人でもたまらない、時々張り詰めし氣を緩める様にせねばならぬ、一日の中でも、食後幾分間靜止して居るとか身體を疊の上に横たへるとか、或は一と働きたあとで一^寸休むとか、晝食後、晝ねするとか、かくして自己の精力を連續して使用する事が出来る、そ

れを少しの暇もなく働いて居ては、たまつたものではない、即ち駈歩をやつて心身を
 使用すれば疲れてくるから練習終らば直ちに本を讀むとか、他の働をやるとかせず數
 分間は、静かにして、精神も、身體も休め多少疲れが恢復してから次の仕事に取りか
 ゝる様にする、其の休息の最大なるものは睡眠である、吾人の一日の疲勞も七八時間
 の睡眠がある爲、翌日はガラスの塵を拭いた様にすつかり失せて、元氣よく爲せるの
 である、昔から三、四時間の睡眠で十分の活動を續けた人も、尠くはないが、之は例
 外で吾人は少くとも七時間は眠らねばならぬ。

扱て、吾人が毎日駈歩を練習し其外學生であれば、學課の勉強もやるから相應に心
 身の疲勞をきたして居る、故になるべく人込や雜鬧して處を避け静な安氣な處に居る
 様にせねばならぬ、尙最大切なのは即ち睡眠であるが若し午後十時を睡眠時間と定め
 て置いたならば其の時間がきたら多少學課の豫習や、復習が残つても、心地よく切
 上げて床に就く様にし床に入つてからも、一日の自己の爲した行動を顧みて善惡を反

省するのは大切であるが、それ以外所謂空想や、雜念に耽つてはならぬ、就床後は直
 ちに無我の境に入る様にし、若し直ちに眠られぬ人でもつとめて早く眠る様に習慣を
 付けねばならぬ、よく眠るには心置なく床に入る様にする事が大切で、何か心に殘る
 事、たとへば學課の方がまだ予習が出來んとか何とかあると、勢ひ、其の方面に氣を
 取られて就床してからも眠られぬ、それで、よく早く眠らんとするには學生であつた
 ら、第一に學課の方など正確に夜の勉強規定の時迄済して眠りにつく様にすればよい、
 それには怠つて居ては、出來ないから常に時間を利用して、勉強して置く必要がある
 から、時間を守る習慣もついてきて、其の萬事に好都合になつてくる、夜更くる迄カ
 ルタとか其外の遊戯に耽つて、大切な頭を疲勞させ、やつと就床しても其の方に氣を
 奪はれて、頭を苦しめ十分の安眠も出來ず、朝起きても頭は疲れ夢や現の心地で、翌
 日は學校に出席しても、何て覺えられるものであらうか、先生から問はれても分らず
 家に歸りても頭の働が鈍つて學課の豫習、復習に追はれて、遂には青年として最忌は

しい神経衰弱などに罹る様になる、現今斯かる人が餘程多いのを見て其の依て來る處が那邊にあるか、大凡そはかゝる事から起つてくるのであらう。

扱て朝になつて目覺めてから蒲團の中で雑念に耽つて、いつ迄も起き出でずもぢもぢして居るのは最悪い、一度目を覺したらば、少し早くとも男らしく起き出でた方がよい、冬などは殊によい氣持で目覺め乍ら蒲團の内の空想は、よくやるものであるが最新鮮な頭腦を雑念に耽らすのは、精力經濟上最忌むべきではないか、殊に競走以前などは、睡眠時間も正確にし床に入れば直ちに熟睡する様にし朝も規定の時間に起き出でる様にせねばならぬ、其外無益な話談とか雜鬧して居る處などは避けて常に心の平靜を保つ様にする事が肝要である、悠々自適、愈競走の來る日を待ちて、之迄鍛へし技倆を遺憾なく發揮せねばならぬ。

扱て其の平素の居室や、睡眠する室であるが多人數居るよりも、少人數で靜かに風通がよ、居心地のよい光線がよく入る室があれば之を選ぶがよい、又室内に目を樂し

まず、書畫などを飾つたり、又音樂など耳を樂しますのを聞くのも結構である。

今室について一言した序に、思ひ出した事があるから少し述べて見たいと思ふ。

駈歩をやるには、足が長い方が徳である事は何人も異論はない處である、然るに吾人日本人の體格は、西洋人に比して、胴部よりも足の方が餘程短い、椅子などに坐して居ると一見身長は同じ様だか、いざ立つて見ると平均して、數寸は低いので之は日本人の足が胴に比して割合に短いからである。

何故に足ばかり西洋人より短いかと云ふに之は確に、長い間彼此の風習の相違からきたものであつて、我はすわる時は足を曲げて、血液循環を止めて、折角の發育を障げ、彼等は坐するにも足を曲げず、椅子などに腰かけて、延して居るから、少しも血液循環も害する事なく、自然の發育をなさしむるので、一代の間でも足の發育上非常の差が生ずるに違ないが、其上長い間の遺傳性を受けて、足部の發育不良となりて、現今の如き體格となつたのであつて、いざ今から之を匡正しようとしても、一代二代

ては不可能の事で、一は人種改良、即ち優良なる心身を有する父母によりて、より以上に優良なる心身を有する子弟を残し、又一方には、吾人の風習を幾分づゝ變更して體格改良の法を論ぜねば、今の處残念乍ら西洋人に吾人日本人の體格は劣つて居るのである。其の體格改良の第一歩として、坐する事をなるべく減じて、足を曲げず、延す様にする事を多くしたい。今は小學校より、以上の諸學校皆腰かけて仕業をする様になつてきたゝめ、少しは身長も延びてきた様である、殊に女子の身長は見違へる位延びて、其の母と一諸に歩いて居る處などを見ると十中の八九今の女學校時代或は卒業した女子は高い、之は、即ち家に坐して居た人が、幾分學校などで體育をやり椅子などに腰かけて、足を曲げる時間の少いために起つた事實に相違ない。

それで、吾人は腰かけて仕業もするし、又學生などは勉強もする様にしたい。子供の時より脚を曲ぐる事を少くすれば、身長も發育も確に大であるに違ひない、其上アグラなどをして居る時と、腰かけて居る時と、坐作進退の上の敏不敏は、非常な差があ

つて、一度坐して、何か用が出来ても飛び立つのは一寸面倒であるが、腰かけて居れば直ちに立つて他の仕業に移る事も雜作はない。時間の經濟上からも吾人は一日の中に於ても大分の損失をして居るのだ、それで子弟の體格の向上を計り進ては日本人の體格改善を計るには、此の様な事から變更して行かねばならん。よし椅子や、テーブルを買ふとしても、安いもので數年は使用される、是非子供の時から足を曲げて坐せしむる事を少くして、腰かけをさせる様にさせてもらひたい。

日本人の足は膝の邊で幾分曲つて居るのは、多年の坐する習慣からきて居る。尙、前方に足を踏み延すにも、幾分膝が曲つて、十分には延びない。之は走るには損て歩幅はどうしても狭いのを免れぬ。即ちあぐらをかく爲に、足は延びず其上、動作は不活潑となり、吾人駈歩する者に取つては不利益を與へ、考へると其の損失は重大なものである、一日も早く腰かける様にしたい。

然るに一方足を曲げる習慣ある日本人は他方面にて大に利する事があると云ふ。即

ち足の屈伸が自由自在である、即ち足の運動は日本人が西洋人に比して優れて居る事は事實である。然しそれ以上の不利益を受けて居る、然し吾人は、全くすわる事を止めよとは云はない。或る機会を利用してすわる練習もやる、たとへば、食事とか何とか少くとも一日中二三時間はすわる練習をやる場合がある。之れ位で十分であつて、他は、腰かけて勉強もするし、仕事もすればよい。之は何人も今主張する處で吾人は大に其の實行を期せねばならない。

(四) 服装

何か吾人が仕事をする時は、なるべく輕装するのが便利で、必要上からもそれぞれの服装が採用されて居る、駈歩に於ても最此の輕装と云ふ事に重きを置いて、走るに不必要、否邪魔な服装はどしどし改良して、走るに少しの障りのない様にせねばならないのである。

然るに吾人は、此の服装などに就いては、從來多くの注意を拂はなかつた、たとへばシャツにしても、地質の厚いのや、薄いの、肩迄のや肘迄のや、手クビ迄のなど種々のを用ひて平氣である、何でも着れるものならば十分で、此の服装は走るのには適するか否かを考慮する迄には進て居ないと思ふ、然し此の僅の服装の點からも、工夫すれば、疲勞の度に於て非常の差が出來てくる、殊に長距離競走では、見逃し難い結果を生ずるから、吾人は、此迄以上に服装にも注意研究して、少しでもよい服装に改良したいと思ふ、それで今吾人が欲する服装を參考迄に述べ、之の上諸君がいろいろ研究あらん事を望む。

第一に帽子は用ふるがよいか、用ゐないがよいかである、運動會などではよく用ひて居る様だが吾人は、帽子は用ゐない事を主張する、殊に短距離では暑さを防ぐ必要もなく、帽子のない方がよい、長距離駈歩に於ても春秋のよい氣候には用ゐない方がよい、夏でも炎天のもとに馴れると、帽子なして走れるから氣候のよい時から帽を用

かず、次第に暑い氣候にも馴れる様になると、夏の駆歩も無帽でやれる。

勿論暑い時分に、帽子無くて走り、太陽の光線に直射されると、頭部が非常の刺戟を受けて、脳に故障を生ずる心配も無いではない、自分は長距離駆歩練習の初めに於ては、帽子を用ゐて居た、暑寒に拘はらず、帽を用ゐて居たが、大正三年の六月頃から斷然帽を用ゐずに走つた、それは吾人が帽子なければ走れん様では駄目である、いくら炎暑の時でも、無帽で走れる様にせねばならないと思ひ、六月頃から帽子を用ゐず走つて見た處、午後二三時頃の練習には頭が直射されて、感覺がなくなりやつと水で冷したり、木蔭に休んでもとの様になつたのである、自分も此の時は、大分苦しかつたが、之を物ともせず四五日やつて見たが一週間目位から餘り目眩みもせなくなり無帽でも走れると云ふ自信がつき、今では帽子を用ゐた事なく、又走らない平常でも帽子は成る可く用ゐるに、頭を風にも太陽にも、直接に當て、居る所謂、無帽主義を實行して居るが其具合がよい様だ。

西洋人は帽子を用ゐる者は絶無と云ふてよい、彼等は頭髮が吾人より長いから、夏の光線でも吾人が、帽子を用ゐて居るに相當する此の西洋人がストツクホルムで行はれた國際オリンピックゲームのマラソン競走では八十七八度の炎暑であつた爲流石の彼等も速成的の帽子即ちハンケチをかぶつて走つた、白人が帽子をかぶつて居るのを見たのは、此の競走位であつた。

次にシャツは如何と云ふに、春夏秋の頃は、地質の薄い、汗なども直ちに發散し、外氣とも通じ易いのがよい、腕は肩迄で自由になる様に短くした方がよい。肩迄の手クビ迄の長いのと利害は云はずして明である、シャツが肩迄の短いのは、風儀上見悪いと云ふ人もあるが、之も見方による、運動をする人の、眞の肉體美はかくの如しだと一般の者に見する事は悪い事ではない、又見る人も此の肉體美を感心して見る様にならねばならない。

長距離競走などでは、疲勞して來ると、ほんの少しのシャツの障りでも、苦しくなつ

てくるから、よく造る時注意せねばならぬ、地質はメリヤスでも、其の他の布類でもよいが、薄いのを選ぶがよい、尙體に密着するのも又大き過ぎるのもよくない、メリヤスのシャツの如く、前にボタンが三つか、四つあつて汗が出て呼吸が苦しくなつたならば、此のボタンをはずして、涼風にあてる様にすることがよい。

扱て冬など寒い時分のシャツは如何、之は夏などと異り反對に、地質の厚い暖かいものを用ふるがよい、且つ極寒などには、毛糸で作つたもので、頸迄あるもの、勿論手のクビ迄くる長いのがよい、何分空気が非常に冷却して居るから、厚いシャツを着て少くとも外部より冷さぬ様にすることが大切である、尙口鼻は薄い、ハンケチでも當てゝ直接冷氣の咽喉に入るを防ぐ様にする。

半ズボンについて見ると、之も膝の處迄か或は膝の上三、四寸ので少さいよりも多少餘裕のある位のがよい、なるべく短いのが、障りなく自由に走れる、地質厚からず堅過ぎないのがよい、メリンスとか綿布で此の條件に適するのを選ぶがよい、メンリ

スは長距離駆歩などには跨の處が、擦れて早く破れるから、平素練習用としては綿布の或ものを用ゐるがよい。

よく腿の筋肉が発育して居る人は、跨ずれがする様である、殊に汗でも出るとよくやるが之は何とも致方はない、が半ズボンの質の處を二重にせず一重にし縫目などを丁寧にするがよい、若腿擦れがしたらば、オシロイでも其の部につけて居くがよい、尙半ズボンの下から、サルマタをはいて居るが汗が出るとよく邪魔になるから、サルマタをはくにしても短いのがよく、又之よりも、ふんどして細い緒で腰に結ぶ様にしたのがよい、又半ズボン丈でもよい。

よく帯をする人がある、之はせない方がよい、腰部を締めると、大切な腰の筋肉が活動出来なくなるので、半ズボンを小緒で締める様にし帯は用ゐない様にする、帯がなくとも少しも腹に故障が出来てもない、無い方が反つて自由でよい。

次に履物であるが長距離駆歩には、足袋がよい、足袋は日本の特有である、西洋人

は皆靴である、先年、ストックホルムに自分が行つた際も、西洋人はマラソン競走の時全部靴で自分の履いて居た足袋を見て珍らしがつた、日本の足袋は彼等は知らない處で靴と、足袋とは長短距即ち一萬米以上では何れが便利かと云ふに、足袋が便利である、第一靴は重いのと、いくら生れ乍らに靴を履いて居る西洋人でも炎暑の頃走ると肉刺^{ノド}が出来る、之もストックホルムのオリンピック競技會で一西洋人がマラソン競走に参加せん爲、毎日練習して居た、自分も之の者とよく知合になつて居た處が走り終つてから此の者は、靴を抜き、肉刺の手入れに餘程苦心して、色々藥などを用意して居た、處が自分は足袋であるから肉刺は一つも出来なく、練習終り後も直ちに平氣である、之を見て自分は恐らく足袋位長距離歩に適する履物はないと、我國の爲め誇つて居る、然しイクラ履物がよくても、實際西洋人と競走して勝たねば、彼等をして足袋を用ひしむる事は出来ない。

此の足袋を此頃非律賓人が競走に用ひ出した、それは先年、マニラで極東競技大會

が開かれ日本よりも二名の選手が行つた、此の時足袋を見て大に感心し、日本に注文して之を履いて居るさうだが、此の五月上海で行はれた、極東競技大會の八哩競走に参加した一非律賓人は、吾人と同じく足袋を履いて居た、然し上海での八哩競走には、此の非律賓人は勝たなかつたが、我選手は見事勝つた、之は足袋の御蔭も大分ある事て此の後、西洋人の靴と、足袋とを競走させて、見事勝つてやらねばならない。

扱て此の特有な足袋は裏は一重のと又二重底がある、平常の練習で平地をやるならば一重底で地質は白で深い日より浅くクルブシの出で居る位にしコハセは二つ位にする、此の一重底でも日に二三里位の練習ならば、十日間位はもてる、然し雨の中を走ると先づ三里位で破れてしまふ。尙泥濘中を走るならば、浅いのは抜ける心配があるから止なく深いのにする。

平地でなく、野山を走る、即ち山野横斷競走などは、一重底では、危険だからコム底か或は二重底のを履く様にする。

初てかく足袋を用ゐるが、時々は、跣足で走つて見るがよい、之はいざ大競走などに加り疲勞してくると、僅か足袋位でも重く感じ、殊に水を吸収するとそれに泥が付き、實際に重くなり、思ふ様に走れない場合には、足の裏に、肉刺が出来ても關はず跣足で走るに如かず、かゝる用意として跣足で練習し置く事が大切である。

跣足で競走に臨んだ事は、自分は二度ある、一は大日本體育協會主催のオリンピック選手豫選競走のマラソン競走の時と、一は此年五月上海で開かれた、極東競技大會の八哩競走の時である、豫選競走の時は、途中から雨が盛に降り、到度足袋は重くて走るのに困つたから、自分は足の裏に肉刺が出来てもよいと云ふ覺悟で約六里頃、足袋を抜いて走つたが此の時分は、足の裏も柔らく左足裏のカ、ト全面に、一大肉刺を生じた、然し此の抜いたため足は非常に軽くなり、やつと我慢に我慢して、走つたのである、上海の競走も雨後であつた、且つ、吾人の足の強健を西洋人に示す爲に態と跣足で八哩を走り、多久君など、見事に一着を占めた、之も幾分跣足の御蔭であると

云ふてよゝ。

以上は足袋即ち長距離跣歩について、一言したが之から短距離跣歩の靴について一言する。

短距離跣歩には、足袋はまづい、即ち百米から五千米位迄は、靴の方がよい、此の靴と云ふても、普通の靴ではない、跣歩用である、靴の底のツマサキの處にスパイクが四、五本ついて居る。之のスパイクで地面をふみかけて、一は滑らん様にし、尙踏むに力の入る様にする、其の時は此のスパイクの部のみ地につけて、カ、トは地に着けない様にする。

此の跣歩用の靴を造る店は、此頃は處々に出来た様であるが、東京が一番多い様だ、しかも多くの人造るから、上手に出来る、本郷一高門前の朝日屋が一番東京では古いから上手に出来る様だが尙芝の大塚、三田の今井、本郷の美滿津などでも相當なものが出る。

先づ服装は以上の如くであつて、百米位の競走に、コルクを手に握る人もあるが此の外は何も手に持たない事である、ハンケチなども不用で、若汗でも出たならば、汗が目に入らない様に手で顔の汗を拂ひ落せばよい、手にハンケチがあると、それに心を奪はれて、肝要の走る事に隙が出来てくる、此の外口に海綿とか、梅干などを含むのは、止めるがよい、足に脚絆をするのもよくない。

(五)入浴、冷水浴

吾人日本人はよく入浴する習慣がある、殆ど毎日の様に風呂に入る、其の習慣があるから二日も風呂に入らぬと、氣持が悪くて仕様がなない。それで日本人は一方清潔な國民と云はれて居る。

扱て此の風呂は有効で、垢を洗ひ疲れを醫すると云はれて居るが、果して其の様であるか、吾人が激しい運動でもして、疲れてから夕方入浴して、睡眠するとよく熟睡

が出来ると云ふ。實際よく眠る事は眠るのである、然し、實際は、入浴は、駆歩などを盛に練習する時や、又競走前などはやらない方がよい様である。風呂に入れば一時は心地よく、疲れも去つた様であるが、其の反動として筋肉が緩むのである、殊に長風呂をするとか、熱い風呂に入るとかすれば、筋肉が緩んできて、何だか締りが無い心地がする。故に駆歩、練習中は入浴の要は汗などを落せば足りるのであるから、湯を全身に注いでそれで済すか、或は一吋風呂に入りて直ぐ上るか、或は手拭を水に濕して、汗を拭く位に止めるがよい。

次に冷水浴について一言して見たい。冷水浴は、主に朝起きてからやるが、大部分の人には有効である。たまには、冷水浴をやつて反つて身體に故障の起る人もあれど之は例外とも云つてよい。即ち冷水浴は確に心身に有効である、それで今盛に之を唱導する人もあり、實行して居る人も多い様で、駆歩などやる人には特に奨励したい。其の方法は冷水を急に頭からカプルよりもカプル前に、手でよいから頭から全身を

一寸摩擦して次に冷水を頭からカプルののである、其の度はカブリ過ぎぬ様にせねばならぬ、身體が冷え切る様にカプルのは慎まねばならぬ、先づ冷え切らぬ程度で止め、次に一二分間瞑目して、無我の境に入り、それから又手で全身を擦り、次に干ける手拭で、十分全身を摩擦し之が終つてから全身の體操を數分間やるのである、之が済んでから衣服を着る。

此の冷水浴を初める時期は、なるべく氣候の暖かき時季即ち四五月頃より初めるがよい。冬などの寒い時から初めるのは一寸困難である、且つ身心の虚弱なるものは故障を生じ易いから、暖い時から初めて寒い冬に及ぶのである、冷水浴をやれば、確に皮膚は強壯になり、氣候の變化に抵抗する力も強くなつてくるから、風邪などにも罹らず、冬季でも衣服を少く用ゐても大丈夫である、若し不幸にして風邪に侵されたならば、暫時冷水浴は中止した方が安全である、風邪がよくなつてから、又初める様にする、然し冬など四、五日も中止すると餘程の決心でないとい、中止状態を持続して

全く冷水浴を放棄する傾があるから、十分の奮發で續行せねばならない。

扱て冷水浴をやるにも年齢や體質を考ねばならぬ。餘り年少の者は無理かも知れん、先づ中等諸學校入學者位から初めては如何と思ふ、又體質の弱き人て冷水浴をやりたい人は、醫者の診察を受けてやる方がよい、冷水浴では過度の人は冷水摩擦でよい。即ち、濕した手拭で全身を十分摩擦する、冷水浴や冷水摩擦が終つてから前述の全身を残りなく動かして衣服を着る、此の時の心地は如何とも云へない、快感を與へ殊に冬季最寒の頃は、一層氣持が爽快となる。

扱て、冷水浴は、皮膚を強壯にし、血液循環をよくし、筋肉の伸縮力を増す様である、それで、散歩などをやる人には、是非やる方がよいと思ふ、よく散歩やつて居るも、汗や、脂肪分が少くなつて、風邪に罹り易いから平素、冷水浴などをやつて、皮膚を強壯に、寒暑に抵抗する力を十分に供へて置く事は最大切である。

冷水浴は單に肉體を強壯にするばかりでなく、大に精神修養になる、かの嚴寒の頃

水道の水も氷ついて居ると云ふ朝、顔を洗ふにも、青年元氣の人であり乍ら贅澤極まる湯で洗面する者が多くなつた此頃、裸體となつて風呂場か、井戸端に立ち出でて、サツサツと清水を頭からカプルのは何とも云へぬ、見たばかりで身も氷る程である、此の寒さを物ともせずして續行する事は餘程の我慢と、努力が入る、即ち精神修養の一助となり、勇往邁進の氣象を養はしむるのであつて、遊懶の風潮を打破するには、かかる少事から始むるがよい。

扱て、冷水浴と同じく、海水浴も奨励したい、我日本の如き島國に生れた者は、海を友とする覺悟がなければならぬ、大洋に船を浮べてどしどし乗り出す青年が必要である、それには夏の休暇頃、何もせず放縱に遊び暮すより、進て海濱に出て、盛に水泳をやつて、身體を練るは勿論、大洋の雄大に接して海を恐れぬ心を少年の時より養成せねばならぬ。

海水浴は、全身の筋肉を使ふので、非常の運動となる、夏季など陸上の駈歩に困難

の場合の運動としては最奨励すべきものである、殊に全身の運動となるばかりでなく海濱のよい空氣を吸ふて居るので、之亦他に得られん賜である、一寸泳ぎが疲れたり、寒さを感じた時は熱い砂の上に横はりて、日光浴もやる、色は益黒くなりて、皮膚の抵抗力が強くなつてよく風邪などに侵され易い人も、少々の氣候の變化では風なども寄りつけなくなる。

(六) 補助運動

駈歩をやるには、心身の調和的發育が最大切な事である、精神の方も剛健でなければならず、肉體の方面も各部分が平均して、發育して居る人が練習して初めて、十分の成績をあぐる事が出来るのである、即ち調和したる發育とは、身長に對して、それ相應に重さがあつて各筋肉などの發育具合も見苦しからざるものであると云ふ、それで五尺位の身長であり乍ら、體量廿貫もあつたり、六尺も身長があつて、體量が十五

貫位であるのは、何人が見ても、調和して居るとは云へまい、一方は所謂、太り過ぎて居る、此の太り過ぎて居るのは、眞の筋肉以外、水分や脂肪質が多過ぎるを意味し又一方は瘠せ過ぎて居る、此は筋肉の發育が不十分である事である、兩者共に、駢歩をするにはあまり適當した身體とは云へない。之よりも身長は五尺位でも、それ相應に筋肉も發育し、所謂釣り合が取れて居る體格の方が有望である、然し、競走を目的とせず、單に駢歩を體育の一方便とせんとする人には、大抵の體格の人は練習して一向差支へはないのである。

扱て此の心身の調和したる發育を達するには、單に駢歩ばかりでは不足する傾がある、此の外にも何か運動をして各筋肉や、關節を動かす事が大切である。

或人が、駢歩を練習して、うんと速く走る様になるには、外の運動をやれば反つて障りになりはせんかとの考を抱いて居る人もある様だ、一見手を使つたり、上體を運動させたりすると、何だか、上體が發育し過ぎて、肝心の腰以下が弱くなつて、走る

には不適當の身體が出来る心地がする、然し斯かる考を有する人は、走るの足ばかりであるかと考へてはゐないか、勿論、足と上體と切り放せば死んでしまつて、御話にはならないが、走るには、上體或は全身を萬偏なく運動させると云ふ事を知らない筈ではないが、走るのは足ばかり使ふ様な心地がするからか、疑を抱くのであらう。

扱て實際走つて見ると、足も勿論疲れるが、また、腕や、頸や、肩や、腰などがそれ相應に疲れてくる、之各筋肉を使ふから起る疲れてある、即ち駢歩位身體のあらゆる部分を働かしむる運動はあるまいと思ふ、それであるから、身體各部が調和して發育して居ない人は、特に注意してなるべく調和する様に他の運動を行はねばならぬ。

平常短時間で身體の調和的運動をやるに輕便なのは、體操である。然して體操は小學校から教はつて居るから何人もよく知つて居るから、二十分あれば頭から足の尖端迄一通は、動かす事が出来る、體操は道具があつても、無くても、出来るから至極便

利である。

要は身體を残りなく運動せしむればそれでよい、何も斯くせよと一定したのではない、各人が自己の考によりて、手の諸機關を運動させるには、どうすればよいとか、腹部の運動はどうか、一通の理窟に合つて居ればよい、今吾人がやつて居る道具無し體操の大略を參考迄に記述して見ると、

身體の方から云つて見ると、先づ上部から始める、即ち頸部を前後左右に動かして自由に運動の出来る様にする、然し頸部は、走るのには何も前後左右に動かなくともよい、反つて頸は走る時動かしてはならぬ、然し、平素頸部がよく發育して、自由に運動が出来ないと、駈歩を練習しても直ちに痛くなつてくる、また、重い頭を長時間の間よく支へる事が困難になる、如何しても頸部の筋肉を強壯にし伸縮自在にして置かねばならぬ、其れには頭を前後左右に曲げたり、廻したりするがよい、交互に三度位で十分である。

次に両手であるが、駈歩の時は、足と同數手を運動させるから随分疲勞を感じる。それで手の諸筋肉を平素鍛鍊させて置くがよい、手も前後左右上下に屈伸させ、又走る時の様に前後に振る、之れを各々三四十回も繰返すと肩の筋肉及び關節が自由に動き、又強壯になる。

それから胸腹部及腰部に就いては、胸部はさう他の部の様に動くものではないから胸を張つて、上體を半前に曲げ又後方に伸す、此時あまり腰を曲げ過ぎたり、伸し過ぎぬ様にする、次に上體を思ひ切つて前後、左右に屈伸する、又十分左右に廻す、腰部から、臀部にかけて駈歩の際は最激しく使ふから此の運動は特にシツカリやるかよい、共に十回位づゝやる、之を毎日やつて居れば筋肉は非常に勁強となつて、屈伸自由となり駈歩をやる場合にも、思ふ様に身體が動いてしかも疲勞の度が尠くなる。

脚は駈歩には直接他よりも關係があるから、十分脚の筋肉や關節を、強くし自由に運動の出来る様にして置かねばならぬ、それで足を左右交互に出来る丈前方に上ぐる

此時は膝を曲げない、之を十數度やる、之に次いで、膝を伸した儘後方に延す、それは前方に上げた序に其の反動で後方に振る方がやり易いから、前方に上ぐるのと一緒にしてもよい。又一脚で安定の位置が取れなかつたらば、何か手で支へぐらゝ動かない様にやるがよい、此の足を前後に伸す運動は、跨を開くに有効で之を平素、毎日やつて居れば歩幅が幾分か自由に廣がつてくる。尙歩幅を廣くするには之の運動と共に、兩足を出来る丈伸して跨間を廣める様にするのがある、何れもやるがよい。

次に又膝を伸したまゝ、足を左右に上げる兩方とも十度位上げる、之も跨を廣める爲と、腰の關節及筋肉を動かすのが目的である。

次に膝を幾分曲げ膝を中心としてグルグル回轉させる、外方からと内方からと左右とも、十回位づゝやる、之は、主に膝の關節を自由にする爲である。

尙膝を中心として足を前後に伸縮左右各五十位やる、其の始は緩に次第に早く伸縮させる、膝が疲れてくると足が動かなくなるが、度數を重ねて居るうちに次第に思ふ

様に足を運動させる事が出来てくる、之は一は膝の關節を強めると、他は腰から下の諸筋肉及、腰の關節を鍛練するのが目的である、尙早く動かせば動かす程、實際の歩に於ても、足を交す事が早く出来てくるから、跨を開く稽古と共に最大切な豫備の運動である。

尙足のクルブシの關節の廻轉を自由にする爲、上下、左右に運動させるのである、一寸石などに躓づいても此のクルブシの關節が固まつて居る時は、よく怪我をする、高い處から飛び下りる場合など此のよく動くのと否とは大に影響するから駈歩をやる人などは十分注意せねばならぬ、尙足の指などもよく動く様に運動させるのである。

次に、駈歩や跳躍には、足で土をける筋肉が強くなってはならぬ、其の爲に、左右の足を交互に、蹴る運動をやる、此の蹴る運動をやり乍ら少しづゝ跨間を廣めて行くがよい。

尙最後に、足を半曲げる運動や、足を全部曲げる運動をやつたり。ツマサキばかり

て、屈伸する事などをやつてみる。

以上で大體身體各部の運動について一言したのである、然し尙此等の運動中、立つて居るよりも背臥してやる方が、好都合の運動があるから今茲に概述する處にする。

先づ背を下にして臥す、之れでは主として腹、腰以下の部分の運動である、即立つて練習したのを背臥して繰返せばよい、膝を曲げず、足を交互或は一緒に十數回上げ又伸す、之て十分腹筋を伸縮させる、次に膝を曲げて上下に振る、立つて居る時は、同時に兩足を運動させる事は出来なかつたが、臥してやれば片方でも兩方でも、勝手に出来る便利がある、尙、物を踏む様に膝を伸縮するのである。

此の外種々各筋肉及關節の運動は出来るが、此處では長くなるから略し各自に勝手に練習する様にするがよい。

以上の體操は、一日の中で何時がよいかと云ふに、僅か幾分あれば十分出来るから必ずしも一日に一度でなくとも二三度もやつてよい、然し先づ朝一度位でもよい、即

ち先に冷水浴について一言したが、あの冷水浴をやつて衣服をきる前に、裸體で此の體操をやるが一番よい。冷水浴をやつて此の體操を終はる迄十數分あれば出来るのである、若し冷水浴も摩擦もせぬ人は、朝起床後、洗面して、室外に出て此の體操をやる様にすればよい、運動にもなり又、朝食もうまい。

此の運動が濟んだならば、次に深呼吸をやるがよい、駈歩には、肺括量が大きくなければならぬから、平素、深呼吸でもして練習するがよい、丁度朝は空氣も新鮮であるから、體操をやつたあとで、深呼吸をやるがよい、鼻から靜かに吸ひ込み、暫時蓄へて、それから、口から、少しづつ、呼き出すのである、然し此の深呼吸を初める時は、十分吸ひ込み、また十分呼き出せば、或は卒倒する事があるから、初めのうちは八分位吸ひ又出す事五六回然して、一日一日と、十分呼吸する様にするがよい、之が濟んでから、瞑目して無我の境に入る様にする、靜かに、何も考へずにて精神を落ち付けるのである、人は一日のうち少くとも一回は、瞑目して騒がしい混沌たる世事を脱し

て、仙境に入らねばならん、之は夜、睡眠以外にやるがよい、彼の近頃人のよくやる腹式呼吸とかも此の無我の境に入つて、精神集中をやるものらしい、然し此の腹式呼吸と駢歩との利害關係は、吾人はいまだ腹式呼吸をやらぬから明言は出来んがあまり獎勵は決してせない。

次に注意すべきは何れの運動でもやるがよい。雨が降つて走れん時は、剣道でも柔道でもよい、其他テニスでも、野球でも、尙百姓仕事でも甚結構である、唯何もせず静止する事が、駢歩には禁物である、其の證據には、學校などで、特別に駢歩を練習した人はいざ知らず、何か常に運動して居る人は、よく長距離などに見事の成績を占める事がある、之は平素運動して居るが爲である、然し他の運動たとへば庭球、野球柔剣道等をやるのは、駢歩の餘暇にやるか或は樂でやるのであつて、決して之れを主とし駢歩を従としてはならぬ。

(七) 故障一般

身體を冷さぬ事。

駢歩の練習をやつたり、競走をやつたりしたあとで、精力を消費して疲勞を感ずる様になると、多くの人は、全身が發熱した時の様に、身體が懶く冷たいものに觸れたがるのである、即ち、裸體で涼しい風に吹かれるとか、進では清水を足や全身にカブツて一時の快を取るのである、然し此は餘程危険な事であつて、爲に足の諸筋肉や膝や蹠の關節を痛める様になるのである、故にたとへ、練習や競走して、多少熱さを感じても、全身を冷す事を避け、反つて衣服とか何かを纏つて、溫を保たす心懸が肝要である、初めての人には特に身體を冷さぬ様に注意してもらひたい。

駢歩を練習し出してから、十中八九の人は、足部は勿論肩や、腰部の筋肉や關節迄も故障を生ずる事がある、吾人も、初は練習に就ても無鐵砲にやつたものだから足の

筋肉や、膝の關節を痛めて、大に困難迷惑を感じた事がある、一度などは右の膝の外方の臑を痛めて、足が延びなかつた事もあつた、實に困つたのであるが之は今から考へると、毎日盛に練習して過度に陥つたため關節の疲勞より引いて、臑が痛んできたのであらうが、又一方駈歩の爲に身體が熱さを感じてくるので足を風に當てたり、水で冷したりして一時の快を貪つたために、急激の冷却から故障を惹起するに至つたのである、疲勞から起る故障よりも、此の冷し過ぎたと云ふ點から足などが痛むと云ふ方が多いかも知れない、それで、その實證を得るため各自が、足などを外氣に觸れしめて居て、走つた時と、足を何かで包んで多少溫暖にして居た時走つて見て、兩者の具合を比較して見ると、よく合點が行く、先づ何かで足、或は全身を暖かにして、居た時走つて見ると、初は、何だか筋肉が伸んで居る様で變な心地がするが、いざ走り出して見ると、筋肉は勿論、諸關節迄滑らかに運動するが、之に反して足或は全身を外氣にあてて居た時は、初は筋肉なども締つて居た様だが、いざ走つて見ると筋肉や

關節の運動が不自由を感じるのである。之は、實際兩方を試みて見ると直ちに合點が行くので口では云へない處がある。

かく練習の時から、足や全身をなるべく暖にして居る事は勿論な事であるが、此の注意があつても、足の筋肉や、關節を痛める事がある、之は止を得ざる事で、各人必ず一二度は此の經驗を嘗めるのであるから、出来る限り之を減少させる様に心懸け、若し足の筋肉や、關節、或は、俗に云ふ向ふ脛が痛む時は、醫の診察を乞ふ事はよいが、自分でその部を尙一層、暖める様にして置く事をせねばならぬ、即ち走る練習の時は致方がないから、平素の練習服装でよいが、終つてから、風に直接あてぬ様、足ならば、ズボン下でもして居る様にして暖を保たしめ尙無理に使はぬ様にするがよい然して、練習を續行しても差支へない位ならばやり通すのもよいが、少し重つてきた時は、斷然練習を中止して其の休養をなすがよい、すると早く恢復するのである。此の冷却を防ぐために、冬などの練習は、厚着をしたがよいと云つたのである。

尙雨中とか、雨は降らなくとも、泥濘の時、雪の上等を走る時は足に注意せねばならぬ、平素ならばよく足も安定の地位を取れるが、地が滑る時は、足も不安定で滑り易く爲によく膝を延す事がある、又雨中とか、水中を走つても膝の關節を痛める事があるから、天氣のよい日に相當の練習を積んで、然る後例外として積極的に雨中でも水中でも、走つて見る様にすることが安全である。

今一寸思ひ出したが、地が泥濘等で滑り易い時は、裸足よりも、足袋をはいて居る方が滑らないから足袋を用ふる様にすることがよい。

大小便。

駈歩をやる直ぐ前に、大小便を出して置く事を忘れてはならぬ、殊に長距離競走の時など、よく途中で小便、或は大便秘す事がある、如何に速い人でも大便をやつては遅るゝにきまつて居る、之は、走る前に出しておけば雜作もない事であるが、つひ忘れてしまふから習慣となる様にせねばならぬ。

尙暑氣が甚しい時に長距離を競走するとか、或は過勞の時小便が茶褐色を呈して行く、此の時は多少驚かざるを得ないが、さまで心配する必要はない。何人もよくある事でマラソン競走などをやつて後の小便を見ると、よく茶褐色をして居る、之は水分の蒸發と、排泄物の多くなつたためであるから、走り終つてから、暫時経て、水か湯かの飲料を攝取するがよい、二度位は、特に色が著しく見ゆるかも知れないが、又元の小便の色を呈するに至る。

目眩み。

長距離を走つて居て、疲勞を感じ、其の疲勞を無理に押し通すか、或は、炎天の下で駈歩を練習したり、競走をやつたりすると、初は苦しく呼吸などが切迫してくるが之を我慢して走りて居ると、頭に血が上る様な心地がして、遂には、目が俗に云ふマワルのである、即ち、不安定の情態となり尙走つて居ると、倒れるに至る、軍隊などで夏の行軍の際よく、此の卒倒者を出すのである、此の場合、目マイがし出したなら

ば、風通しのよい木影に休み、附近に井戸ともあれば、汲んで頭を冷し、又手拭で汗を拭き、尙飲料水など多少飲むがよい、すると間もなく、元氣も恢復してくる、之れは自分で出来るが萬一此の情態を通り越して、人事不省に陥つた時は、他の人が手當をしてやらねばならぬ、此の心得も必要である。

先づ夏などに駆歩して、奮闘遂に卒倒するに至つたならば、醫者を招ぐ事が第一だが醫者の来る迄應急手段をして其の人を先づ風通のよい日影に運び衣服をぬがし全身を手拭などを水にひたして冷し、水を口から入れてやる、かゝる間には醫者も来るからそれからは、醫者に一任すればよい、卒倒したとて、狼狽する必要はない、たゞ心配なのは人の居ない所に卒倒した時で、其の見出した時間が遅くなると遂に、其の儘に蘇生せずに終る事がある、先年ストックホルムであつた、オリンピックゲームの二十五哩競走は、七月十四日の正午に出發し八十七八度(室内で)の炎暑であつたので、大分多くの日射病者を出したが、其中にポルトガルのの一選手も日射病で倒れ、不幸手當

の時間が後れた、め蘇生せず、無殘の死を遂げたのである、然し之は、例外で、かゝる例は千に一もないのであるから、心配せず尙進でどしどし炎天の下で練習もするし競走もして速くなるばかりでなく、剛健な心身を養成しなくては、如何て東洋の覇者となる事が出来ようか、吾人青年大にやるべき秋だ。

尙駆歩をして死ぬ事はないかとの問を聞く事がある、死、生、命ありて吾人は何れとも云ふ事は出来ん、たとひ駆歩しなくとも死ぬ運命の人は死に激烈に駆歩しても益強くなる人もある、然し吾人は、駆歩をして死ぬ事は殆ど無いと云ひたい、勿論卒倒はしよう、故障は起らう、が手當を十分にやれば、何の事はないのである、其の適例として第一回大日本體育協會の十五里競走に起つた、事實を引用して、やる人の參考に供した。

時は大正二年十一月中旬、戸山學校の庭で大日本體育協會主催の運動會が催された。集るもの全國より數百人、其の中で最注意を引けるは、十五里競走であつた、十五里

である、一日がけても容易ではない、實に壯舉ではないか、此の壯舉に参加した人で東京高等師範生で甲藤君があつた、愈出發して七里半郊外の道を走り又同じ道を引き返す順序である、處が氏は出發の時より常に先頭で、十五里の道を走り、戸山學校の約二町の處迄達した、時に氏に従ふものは氏に後る、約二里、實に見事の成績であつたが、不幸にして精力消耗し、二丁たつた二丁——の處で卒倒したが醫者の手當でマツクと立ち上り、又走り出して決勝線に入つた、入つて又卒倒した、此の時氏の全身は冷え切つて、鼓動なども殆ど無きが如くてあつたが、十分の手當を盡したので、次第に元氣づいて三四日で恢復したのである、此の卒倒するに至る迄の氏の努力、他の人の及ばない處、人も之迄行かねば眞に成功は出来ない、残念にも倒れたが醫者の手當を受けて一着になれなかつたが其の奮闘を賞する爲特別賞を渡された、氏の卒倒は精力消耗であつて、又次第に精力がついて元の通となつてきたのである、之を見ても人がさう無雜作に死ぬものではない事が分る、吾人は宜しく安心して走るべしだ。

横腹の痛み。

吾人が食後間もなく走るとか、腹にまだ食物が残つて居る時走ると、時としては俗に云ふ、横腹が痛み何としても走れなくなる事がある、此の横腹の痛むのは駈歩には大の禁物で十分注意して此から脱する工夫をせねばならぬ、第一に注意すべき事は、駈歩の時横腹の痛む習慣の人は、何故に横腹が痛くなるかを考へねばならぬ、食後尙胃の中に食物が残る過ぎては居ないか、或は空腹ではないか、若し、腹に食物が残る過ぎて居るならば、駈歩するに少し時間を置いてやつて見る、尙空腹の時走つて見て又腹が痛む様ならば、空腹でない時に走る、以上の如く種々の方法をやつて見ると必ず横腹の痛むのがどうして起るかが分る、然る時は其の時間などを考慮して丁度よい頃練習する様にせねばならぬ。

尙豫防法として、食後間もなく走る時は、十分食物を咀嚼して、胃の働を軽減してやる様にするがよい、且つ食事の際は出来る限り水分を飲まず、胃液の消化を十分な

らしめねばならん、午前八九時頃に練習なり競走なりするならば、朝の食量を少し減じ汁を吸はずして汁の實位を食し、御茶なども少し飲む様にすれば長距離を走つても横腹の痛む事は餘程少くなつてくる、然し不幸にして萬一横腹の痛む時は、致方がないから速力を緩めるか、尙走りを一寸中止するか、或はウンと下腹に力を入れるがよい。

一體横腹の痛むのは食料が尙胃に残つて居る時に起り易いのである、吾人の經驗によると、横腹の痛むのは、此の胃に食物が残つて消化作用がまだ行はれて居る時に走るから、一方走るため吾人の肺括量がまた増大してくる、此の肺括量の増大するのは勢、空虚のある横隔膜の方面であるから此の時胃に尙食物が入つて居て下の方面に壓迫される事が出来ず、従て胃と、肺との中間が無理に壓迫されて、横腹の痛む現象を來するのではないかと思はれる、故に胃の中に物が十分入つて居ない時走ると平氣であるが、物が十分入つて居る時走るとよく痛くなるのである。

含嗽。

長距離駢歩練習中は、塵埃などを吸入する事が多く、従て咽喉を害し易いから平素一日に朝夕位、食鹽でよいから水に解して、ウガイするがよい。大切な咽喉を痛めては、走る事は出来なくなるから練習中は勿論平素に於ても絶えず少しづつ、ウガイして居て咽喉を強壯にして置く必要がある、僕が此の五月上海の極東競技大會に参加し得なかつたのも、残念乍ら、此の咽喉が痛んだからで、之も僕の不注意から起つた事又何をうらまんである、それ諸君は僕の失敗を鑑みて平素よくやつてもらひたい。

第二、長距離駢歩について

(一) 身體の姿勢

イ、目の付け處

駢歩を練習するには、心身を經濟的に、即ち無理をしない様にするのが、最大切な

事である、それで體姿についても、多少でも精力經濟を計つて、只管速く走れる様に工夫せねばならぬ、故に目の付け處にも幾分、工夫すべき點があると思ふ、吾人が、體操の際、不動の姿勢を取つて居る時は其の目標は、目と同じ高さの或物を見て居らねばならん、目の高さより下を見たり、或は其の上方を見詰めたりするのは法に適せぬと云はれて居る。然るに駈歩の時の目の付け處は之に反して、自分の目の高さ即ち目と平行の處以上を見て居るよりもむしろ視線を下げる方がよい。即ち一人て走る時は三四間前方を列をなして走つて居る時は前の人の腰の邊を見て居るのである。之が一番、目と頭の筋肉を樂にさせて無理をしない方法で、長距離駈歩には餘程の精力經濟となる。之は各人が實驗して見ると合點がゆく事である。それで各自に視線以上を見たり又うつむいたりして、何れが氣持がよく氣樂かを試して見て自分に適する方法を選んで、實行するがよい。

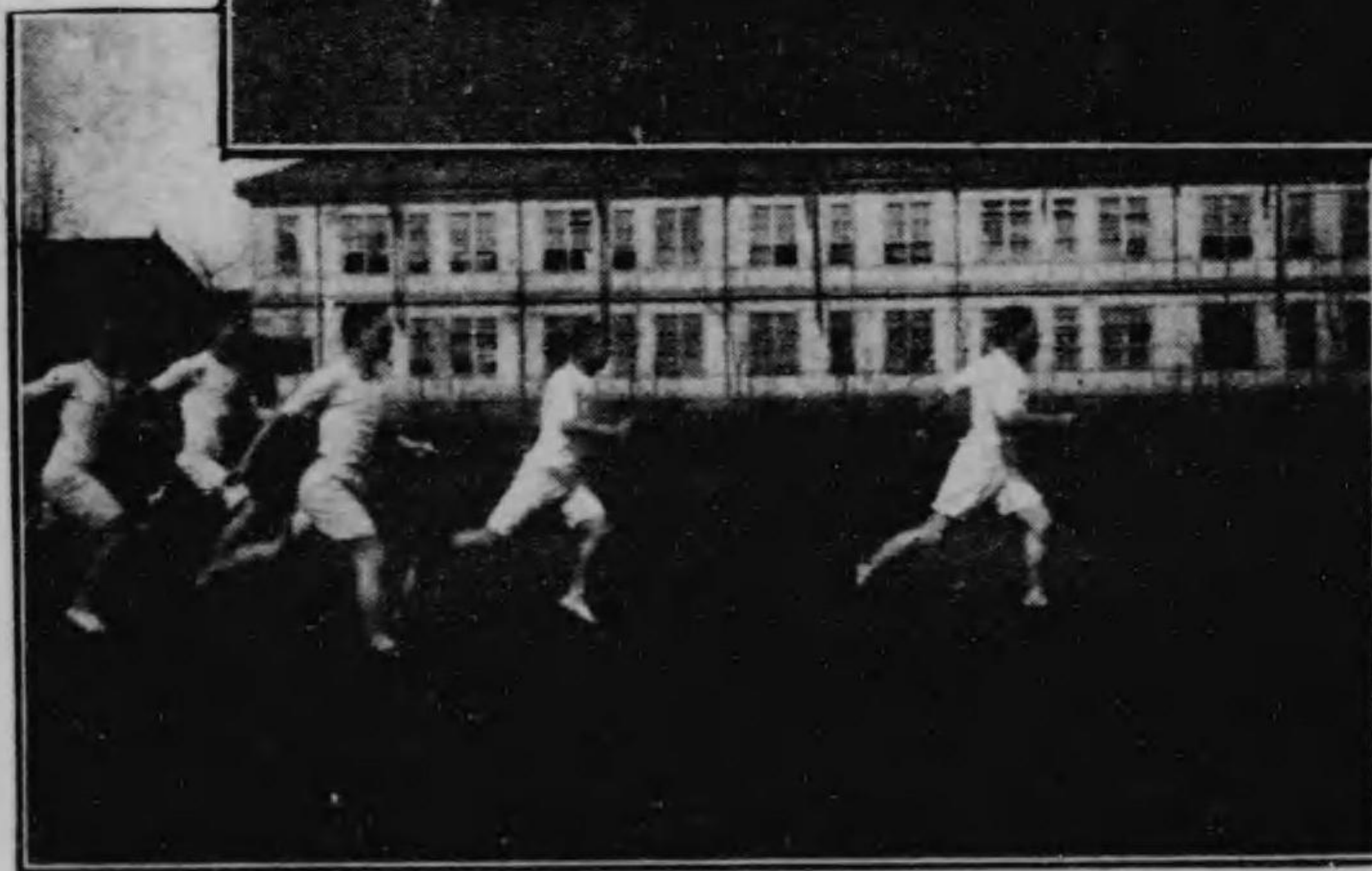
視線は幾分下げる即ち三四間前方を見て居るがよいが、然し絶えず一點ばかり見て

長距離駈歩練習の有様

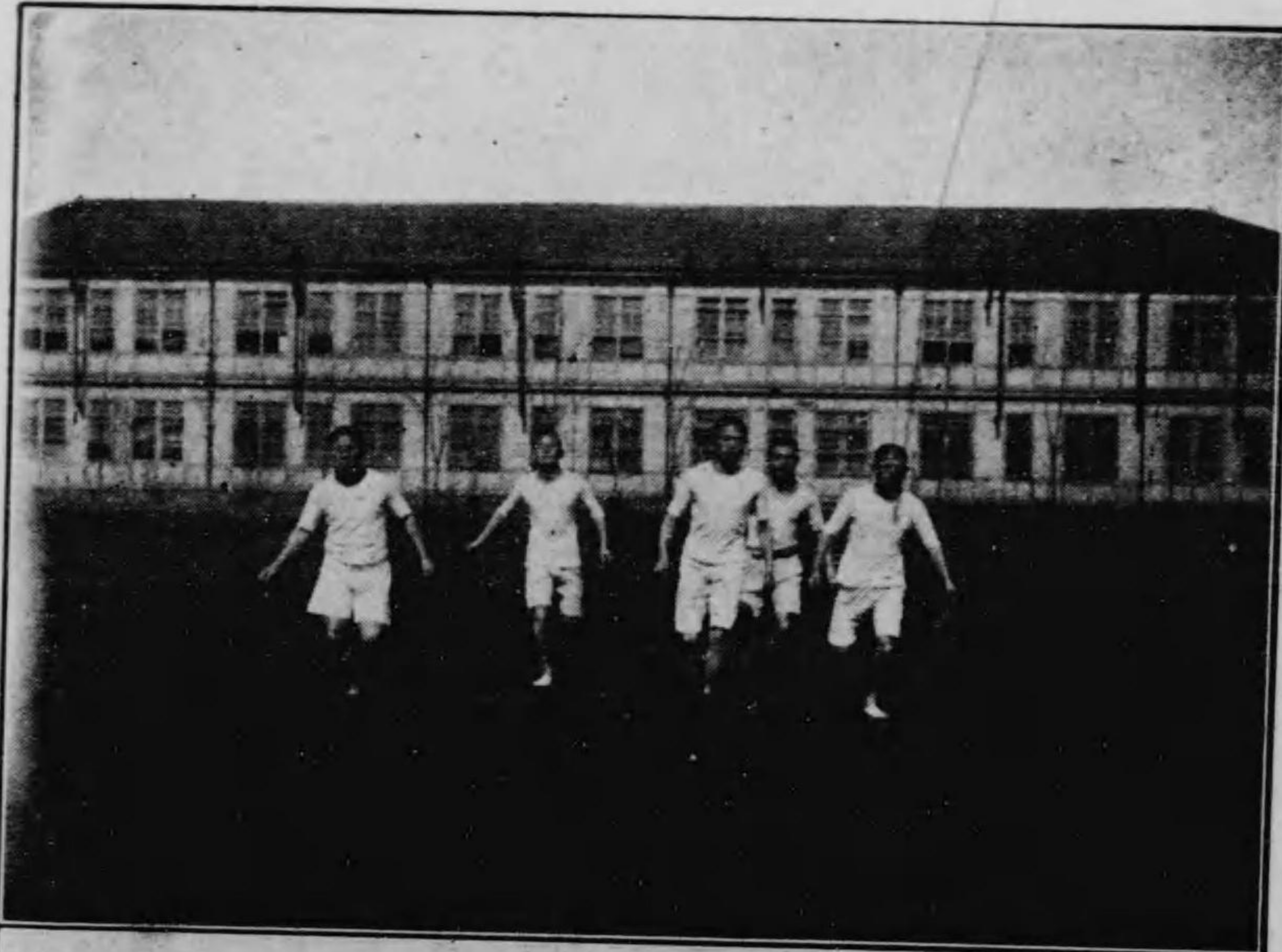
スタート

練習前の體操

駈歩中(側面)



居てはならぬ。時には左右も見る、又前方も見て道路の迂曲凸凹善悪の如何を見ねばならない。然し眼を使ふにもそこに注意せねばならない。眼は走つて居る時は兩側に何かあるとか。位の事は漠然と見ても一向差し支へはない。然しあまり注意して活動寫真を見るやうに眼を使ふと、疲労して眼の過勞をきたし。全部の疲勞を早からしむるのであるから眼も經濟的に使はねばならない、不必要なものはあまり見ない事を希望する。實地について見ると吾人が走る時は、初めのうちは精力あまりありてか、前後左右を見る傾向があり過ぎる。其の結果早く眼も疲れるし又心も絶えず動搖して落付かず、其の爲遠くも走らない前から精力消耗をきたすので肝心の走る事に全精力を集中する事が出来ぬ。それで目も一物たりと見落すまいと苦心するよりもあまり開かず進む道路を見る丈で結構である。勿論目は満開しても物を見なくして居ればよいが、吾々凡人は、さうは行かないから、初のうちは寛く開いて居ればよい。かくして目より入り来る刺戟を餘程減じて精力を走る其ものに使ふ事が出来る。長い間には如何程



駈歩中(正面)



決勝線前(後の人は上を向き過ぎてゐる)

の精力節用となるか知れぬ。

ロ、腕の持ち様

拳、拳は親指を外にして軽く握る。鶏卵を握つた心持で握ればよい。さうでなくて力を入れて拳を握ればそれ丈精力を費ふのと今一つは拳を握つて居ると云ふ意識があるから早く疲れる。それで拳の握り方も中々馬鹿には出来ない。少しの事だとしてどうでもよいと放任して置いてはならぬ。それから之の拳も普通は上述の通りだが、速く走るとか或は寒中に走る時などは多少堅く縮めるのである。

扱て拳を多少堅く握つて居ても、冬などには汗も出ないし、熱も發しないが、夏などの暑い時はたとひ拳を軽く緊めて居ても、汗が出て掌が熱さを感じるから之を放散させる爲、時々指を伸して、風にあてる。すると氣持もよく、汗も散じ、拳の疲も一時減じてくる。

兩腕、兩腕は肘を中心として、自分の程よい具合になるべく前後、又は多少斜にふ

る。人々によつて各自に適否があつて一概には云へぬが、前後か或は幾分斜に する位がよいと思ふ。全く横にふるのは、上體を左右に動搖させて、前に進まんとする運動を幾分阻止する傾がある。

兩手をふるにも、肘をうんと曲げ、拳が胸の邊にくる様にまげる人もある。之は悪い。肘を常に曲げて居るにはそれ丈、精力を要し、自然に兩手を振るのに反し其の間無理を生じてくる。故に兩手は胸の邊まで曲げず、肘を中心としてなるべくならば前膊部を任意に前後によりて、兩肩は動かさない心地で居る、肩から動かす様に手を振ると、延いては上體が動搖して、胸や肩の筋肉の運動以外、大切な内臓迄も疲れてくる。それで兩手は走るために幾分肘を中心として曲げ勝手に前後或は幾分うち側に振るのである。速力がはやく歩幅が廣くなれば従つて大きく振り歩幅が狭く速く足を運べば手も速く振らねばならぬ。要するに手は走するのに體の平均をとるのであるから、以上の法により自分の任意にふればよい、勿論、手と足と呼吸は一つづゝ絶えず、連絡

して居らねばならない。

ハ、胸腹部(上體)

胸部はそり過ぎたり、前方に曲げ過ぎない様にせねばならぬ。曲げ過ぎる人はあまり多くないが、そり過ぎる人はまゝある。その過ぎる理由は目の付け所が自分の眼と平行する物より高いか、または肘を曲げ過ぎて、胸の邊まで持つてくるから自然と胸部がそるのである。そり過ぎると胸が張つて無理をする様になつて疲れてくる。それてかゝる癖のある人は、先づ目の付け處を幾分さげ、又肘を曲げず、拳を下げると胸が張らず、上體が少し前方に傾いて餘裕が出来樂になつてくる、腹部は胸部と同じである。

ニ、脚部

だんだん頭の方から下つて脚足について見ると、兩足は平行に踏みつけねばならぬ。我々日本人は、平常坐する時、アグラをかくから膝の邊が外方に曲り、足のさきも外

の方に向いて居る人が多い。足のさきが外に向いて居ると、平行して居るとは同じ一步に就いても二三分の差が出来る。一步では僅に三分でも數萬歩となると、其の距離は大なるものになる。一滴の水が集つて大洋となると同じ事である。足のつま先を一直線に直角な二つの平行線に自分の足をのせて試して見るがよい。且つ走る時は早く足を動かすから、自分の目につかぬかも知れんから、人に見てもらふか、尙平素の歩行の時此の心がけをする事が之を直す第一の近道である。

足が地を踏むのは一步毎に足の裏全部を同時に着けるがよい様である。多少尖端か踵が早く地に着いても人によりて差し支へはない、爪先のみで走るのは、短距離を走る時で、長距離には足の裏全部を同時につけて、其の使用する部を平均にせねばならぬ。踏みつけて又蹴つて出す時は無意識に足は出るものであるから、詳しく此處にどうして蹴るなど云ふ必要はないから略する。

ホ、歩幅と呼吸

歩幅は身長により各自差があるが練習がつんでくると、或度迄は跨が廣がつて、歩の間隔も、廣くなるものである。

速く走るには跨が人より開いて、足をかはすのが又速い様にすればよい。即ち、一秒に人が四歩かはすなら、自分は五歩をかはし、一步の幅が人が五尺なら自分は五尺三寸もあれば之こそ天下無敵とも云ふべきである、我々の理想は之で、之を達するために努力もし、苦心もし、あらゆる方面から研究をせねばならぬ。然し始めからさうまくはゆかんから平素の練習に注意し跨を開く稽古や、足を早く動かす豫備の運動をするがよい。

初ての人は自分相應の歩幅でよい、無理に幅を廣めんとすると、大腿部から腰部の筋骨が疲れて走れない。だから、練習の時に多少づつ、心懸けて幅を廣める様にすればよい。

次に歩調と密接な関係があるのは呼吸である。

手と足と呼吸は連絡して程よく調和をとる様にせねばならぬ。三者中其の何れかが亂れると早や駄目になつてくる。呼吸は平生では、スーと吸ひ込み、またスーと出すが走る時は、はき出すにも、吸ひ込むにも二つに切るのて、是を側から聞いて居ると吸ふ時、スー、スーと音がし又出す時も同様である。此の一呼吸を四ツに分けるのが最簡便でしかも最もよい様である。然して普通は鼻からして時々呼吸を調節する爲口からやるのである。之と同時に手と足は絶えず前か或は後に動かして居る。一呼吸が四ツに分れ、それにつれて手も足も四度運動するのである。この態度で走つて居る時は甚具合がよく走れるが何れか一つ亂れてくると走るのに不都合を生じてくる。

長く走るとかひどく走つて呼吸が苦しくなつた場合には、口からやる。尙進て苦しく胸がなつてくる時は思ひ切つて、大口を開いて十二分に空氣を吸又出す事三四度すれば、當座ではあるが一時呼吸の調節がとれてくる。

一般に走る時は、呼吸は静かにし、一時にうんと吸入したためまた空虚になる位排出

してはならぬ。一呼吸を四つに区分するのも自然と静かにやり、一時に吸出をせぬ爲である。之は肺の活用を樂にさせ永續させる爲であつて呼吸の度が多ければ肺の疲労も從て早くなつてくるからである。尙走つて居る時は手も大分使ふ故に疲れる。平素手の運動もやる必要がある。尙更足をよく運動させて置く事は必要で、走つて居て胸の苦しくなる、即ち呼吸の切迫してくる前に、足が疲れて思ふ様に前に出せない人と、呼吸は苦しいが足はあまり疲労せずドンドン進んで行く人とある。

平素何か或る運動して居る人は、一般に、足も早く疲れず、呼吸も割合に樂であるが、何も運動せない人は、何れも早く疲れてくるから何か平素運動して居るか或は駢歩を徐々に練習して居ると、足の疲れも、呼吸の不調和も幾分か減じて樂に走れる様になる。それで肺括量を増大せんとするには平素から、朝など新鮮な空氣の中で静かに鼻から十分吸入し又静かに鼻から呼出す事五六回宛もやつて居れば餘程効果がある。以上は概略ではあるが、走る時の身體の姿勢に就いて述べた。然し人々の體質等の

差によりて適不適があるから、よく自分で研究して適した方法を探つて練習するがよい。走るのにたい無暗に走ると少しづつてもよいから注意して走るとは、上達の上は大なる差が生じてくる。一方は經濟的に容易に走り一方は精力を不經濟に使ふて得る成績は大したものではない、よく考へてやる必要がある。

(二) 練習の時期

駢歩は最簡便な運動であるから、時期を分たず年中出来る。寒い冬でも、暑い夏でも勿論出来る。然し多くの人はさう年中走る事は餘程の忍耐が必要である。其外學生では學課などもあり絶えず續行する事は困難であつて、多くの人の練習するのは春、秋の好期位である。其の間に多く運動會があり自分の運動會に参加したり進ては他校に選手として出るため、一月か二月の間は猛烈に練習をするが、それが済むと又中止する。之では最激烈と云はるゝ走りを、急にやり始め又急に止めるので、身體に異状

をきたすこともあつて、決して體育上有効たるのみならず、駢歩の進歩上達を期する事は覺策ない。眞に駢歩により心身を健全にして、尙速く走れる様にするには速成的の練習でなく毎日々々少しづつ、連続する事が最大切な事で、初めは駢歩に不適當と思はれた人て熱心の練習の結果大選手の資格を勝ち得た人も多くある。故に心身の鍛錬の爲にも、果た駢歩其ものを上達せしめるにも續行する事が大切である。今茲に四季に渡りて練習の大略を述べて参考に供したい。

イ、春季の練習

春は秋と共に一年の中で、一番よい季節である。殊に運動などには別してよい。かの冬枯の慘狀から脱した春は青々たる草樹の世界を出現し吾人に生氣潑刺たる血と肉とを興へる心地がして戶外へ戶外へと出ざるを得ざらしめるのである。實に此期には自然と何か運動でもしたい様になつて、人の勤めもなくして自分から進んでやるのである。實際春は吾人青年が、冬季蓄へて居た精力を有効に發動さすべき時て駢歩などは最

よい。殊に始めて駢歩を練習する人などには、春からやり出す方が順序の上からも、好都合であつて即ち學校で云へば新學年、駢歩でも好時期共に心身を鍛錬して行くに適當して居る。

扱て愈駢歩を始るには、前に述べたあの駢歩の服装でやる、學校の往復とか、何かの序に駢歩を利用する時は致方なく着のみ着の儘で走らねばならないが、特に、駢歩を練習するには、規定の服装の方が便利でもあるし、又運動の精神にも叶つて居る。肘迄のシャツ、殊に此の時期のは薄い地質を選ぶがよい。サルマタの様に紐でしめる半ズボンの膝の上位のがよい。之にくるぶしの出る足袋、帽子は用ゐても用ゐなくともよい。帯は締めない。此の外のもは一切持たない事。其の練習の時間は、午後三時頃から始めるのである。此の頃は丁度學生ならば放課後で學校でつかれた心身を空氣もよい且つ廣々たる郊外に出て、全く萬事を念頭から去りて走り、然して心氣一轉爽快な頭て夜は學課に専心する事が出来る。然るに室内などに何もせず引籠つて居

るのは、甚よくないのである。

扱て一日のうち、初は何程位、練習するかと云ふに、距離も速力も次第に延長して、且つ早めるのである。決して血氣の勇に委せて、初から所謂精一杯に練習してはならぬ。それも年齢や身體の強弱があつて、一定する事は出来ぬが、先づ普通人で十五歳位から駈歩を練習するがよい尙十歳位から練習し出しても度を過さずにやれば甚結構である。扱て其の練習の方法は、初は歩む事から初める。唯だ單に歩むと云ふ事も困難なもので、殊に速く歩むのは反つて走るのよりも疲れ苦しいのである。然し歩むのは走るのよりも自然的で激烈でないから、所謂全身の基礎が此の間に於て次第に築かるわけになる、之の上に駈歩其ものをやれば、自然と無理をせず上達する。それで、歩行力の弱い人は、到底駈歩の強い人ではない。歩行と、走行は一致して居るのである。此の歩行の弱い人は、先づ出来る丈足を使ふ運動をすればよい。電車とか馬車に乗らず、自分の足で歩む様にすればよい。此外學生であれば、土曜や日曜には、遠足

會でも催して、遠近の名所舊蹟を訪ふのも有効である。自分がさまで弱くなくとも、初は、歩行力から練習して次に駈歩に入つた方がよい。

愈以前よりも歩行力が強くなつてきたと思へば、徐々に目的たる走る事に移つて行く。其の走る練習も、出来得べくんば、毎日やるがよい、時間で云へば一里を約廿五分以内位でよい、初は半里位から初めて一日二日と次第に心身が具合よくなるにつれて距離も一丁、二丁と延長してゆくのである。

然し自分が時計を持つて居ないと、何分要したか一寸見當が付かない。其の時は兎に角自分で餘裕のある速力で走りさへすれば結構である。決して速力が遅いからとて狼狽するに及ばん。

自分の身體が一定してから、うんと速くなればそれで十分でまだ年も行かぬのに速くなくとも安心してよい。

練習を初めてから毎日、然し毎日出来なければ、隔日でもよい、身體の疲勞を訴へ

ない程度で走ればよい。かくすること半年一年二年となるにつれ、走るに適する様になつて、走る服装をして家を出ると、大抵の情氣も去つてピンと筋肉や心が締つて、よく走れる様になり、全く見違へる程の元氣が出てくるものである。今其の練習の順序を纏めて見ると、

- 一、駈歩を初めるのは早くて十歳位から初める事尋常の五六年位以上から。
- 二、初の二三年間は何程の距離を走るとか毎日何時頃走るとか規定せず小學校往復とか其他の機會を利用して自分一人て走る積りて走り疲れたならば何時でも途中で歩みに移り又走ると云ふ様に、歩みと走りを交互にやるがよい、服装も着のみ着の儘でよい。尙車などに乗らず足を使はねばならぬ。
- 三、十五歳以上(即ち中學程度諸學校生)になると早や大分身體も歩行走行に適してきて多少は走つても差支へはない即ち十五六より二十歳以下では六七里以内を練習し又競走もする二十歳以上位から激烈な十里以上の競走に参加する方がよい。

	三 里	六 里	十 里
月	一里(約二十分)	一里(廿分)	二里(卅五分)
火	二里(山阪のある處)	二里(三十分)	四里(六十四分)
水	一里(廿分)	三里(山阪を選んで走る)	一里(十五分)
木	三里(四十五六分)	二里(三十四五分)	二里(四十分)
金	一里(廿分以上)	五里(八十分)	七里(百分)
土	一里半(卅分)	一里(廿分)	二里(三十二分)
日	六里(歩む)	十里(歩む)	十里以上(歩む山阪のある處)

いと思ふ。勿論之にも例外はあるから規定の時間を定めてやつた方がよい。三里、六里、十里の競走に参加せんとしての練習日割を略述すると、(少くとも二月位は競走の爲に練習するがよい)。

以上の中、學生ならば時間割を見て學科の少く易い日に最長距離を走る様にすればよい、歩むのは遠足でも又山登てもよい、山登ならば距離は短くて尙更有効である。毎日練習して多少速くもなつてくると他人と競走して見なくなる。即ち此の競走したさに日頃の練習もするし又苦しみも努力もする。競走は吾人に取りて進歩向上の要訣である。それで時には、人と競走もして御互の力を試すのもよい、又自分一人で一定の距離のレコードを取つてもよい。かく面白味のある事もやらねばならん、先づ三年も練習すれば、大體走るに適する様になつてくる。勿論上達の差違はあるが、其のうちで自分に最適した距離を選んで、其の距離を自己専門のものとして、其の距離では誰にも劣らない様にならねばならん。然し練習する時は、短いのも多少長いのもやらねばならぬ。

ロ、夏季の練習

之迄走つた事のない人が急に暑氣盛んな夏季に練習を初むるのは、困難な事であつ

て、身體の弱い人などには反つて悪い影響をきたす。それでそろ／＼春頃から練習して、漸時、夏に及ぼすのが理想的練習法である。故に長く練習した人や、既に春から練習した人について夏季練習、即ち徒歩の暑中稽古に就いて研究して見る。炎天焼くが如く草木の葉も、爲に萎む盛夏の跣歩練習は何と云つても男性的である。少くとも吾人日東健兒の將來を思ふ時、八九十度の暑さにへこたれず、三里か四里かは朝飯前に走れる様にならねばならん。

扱て何と云つても九十度近い夏の眞盛り、吾人は暑氣に耐ふる身心を養ふ外、一方速力を出す様にせねばならんから、此の速力の點にも十分注意せねばならん。第一服装の如きも暑氣を避けるもの、即ちシャツは地質薄く、汗などがよく發散し易く外氣と接し易いもの、帽子も初はかぶつて居るがよい。半ズボンも平常通り、足袋は裏の厚いのも薄いのもよい。ハンケチはもたずとも、顔の汗は手で拂ひ落とし、たゞ目に汗が入らん様にすればよい。

一日中駢歩に最よい時期は午前八九時頃、此の頃は、涼いし尙精力があつて走つても疲労もさまで甚しくはなく、又午後四時頃は學課も終りてつかれた頭を駢歩によつて洗ひ清め心機一轉又夜勉強するのである。尙且つ距離も漸次長く速度も漸次に早めてゆく。又一週に一度か二度位は全速力で一定の距離を走つて見るもよい。其の外は精一杯に走る事は止めて、精力を養ふて置く必要がある。此の朝夕の練習に馴れてきたらば、進んで午後二三時の最暑の時を選んで走るのである。此は、單に走りの練習と云ふ域を脱して心身の鍛錬を主とするにあるので、普通人には無理な練習である。然し此の午後二時頃練習しておけば其外の時間では實に平氣である。此の練習の時殊に注意すべきは、精力を利用して無駄にせない事である。且つ十分の覺悟がないと、此の炎暑に打勝つ事は困難で中途で挫折してしまふ。實に吾人青年の心身修養の試金石である。世の青年の風安樂を貪り困苦を避けんとするの時、此の練習は眞に天下の夢を覺醒するに足ると云ふてよゝ。

扱て此の炎暑の頃の練習中は、十分攝生に注意せねばならん、又飲食物も吟味し度を過さん様に慎まねばならん。然し汗などの發散盛だから水や湯ならば相當に飲んでよい。が夜は水とか氷とかは禁止すべきである。若し不幸にして練習中卒倒でもした時は、直に衣服をすつかり脱せしめ、水をかけ又布を水に浸して、身體を掩ひ風通のよい處に横へしめて置くのである。かくて醫を呼んで診察を乞はねばならん。吾人夏期休暇を無爲に過さず、旅行なり労働なりに費すべきだが又此の駢歩練習に使用するのも最適を得た事て此の間は全力を駢歩に傾注する事が出来る便利があつて、吾人の經驗では頗る有効である。

ハ、秋季の練習

秋季は春季と氣候も大差なく練習には最よい時期である。故に十分に練習せねばならん。殊に秋は運動會とか競走などがあつて、之迄自分が練習した腕を發揮する時だから其の練習様に於ても慎重にやり所謂見事に下拵をしていざ競走となつたらば遺憾

なく走らねばならん。

二、冬季の練習

冬季の練習、冬は夏と同じく、練習して速くなる以外に大切な目的即ち心身の錬磨と云ふ事があるから寒いと云ふ苦痛はあつても我慢をせねばならん。然し何の用心もせず無茶に練習して心身を害はん様に十分の注意が必要である。即ち服装も寒氣に適應する様相當に厚いのを着用する事。殊に寒風の盛に吹く處とか雪國などでは、特に注意して、長いズボンを用ひ、シャツも手クビ迄のて、咽喉は手拭位で巻き、或は鼻口にハンケチでも當て、直接に冷氣を吸入せぬ様に準備する事が大切だ、よく寒風を吸入して咽喉を痛めたり、する事があつて、反つて練習で害する事がある。即ち駈歩を練習する時は、早くなる様に全力を盡して遺漏なきを期し、尙進て心身の鍛錬を目的とする時は、眞裸體でたとへ、火の中雪の中でもどしどし突入する覺悟が必要である。此の兩者を區別して決して血氣の勇に走つてはならん、兎角青年のうちは、無鐵砲の事

をするが面白いから度を過ぎず事になる。たとへば非常に寒い日などは激烈な練習は止めねばならん。且つやるならばハンケチでも口にあて、直接に冷氣を吸入するのを避くるがよい。半ズボンも長くして足も冷え切らぬ様にするがよい。然し時には思ひ切て長距離を雪中でも走り通さねばならん。即ち、之は夏季八九十度も上る暑さを侵して走ると同じである。

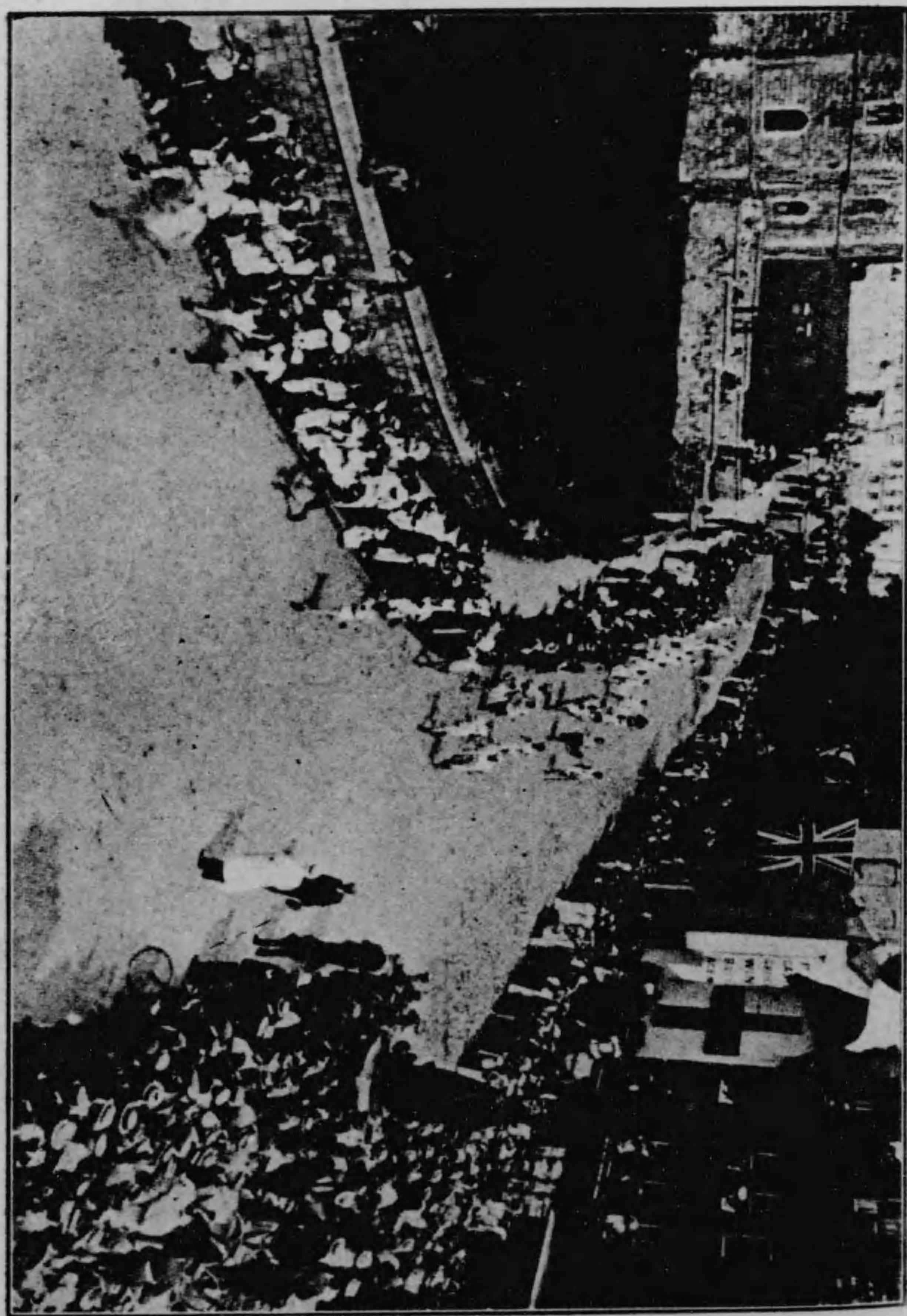
以上を要するに最練習に好い時季は、どうしても春秋である。然し此の好期の練習丈で満足してはならん。相當に練習の積んだ人において、更に進て本當に強くなるために、積極的の練習をせねばならん。之とても毎日精力を費ひ切る程練習してはならない。餘裕を蓄へて置かねばならぬ、全力を傾けて走るのは一週二度位でよい。此の間幾多の困苦、故障が起つてくるが、男子たるもの決して此れしきの事に僻易せず我慢に我慢をして十五歳位から十年計畫で練習すれば、此の中から確に世界第一流の大選手を出す事火を賭るよりも明な事て西洋人何者を東洋の雄たる事は勿論世界の覇

を唱ふる事も出来るのである。

ホ、練習の距離、場所

練習の距離は、身體の強弱練習の初めと、否とにより、氣候の如何によりて、自ら差がなくてはならない。初めて練習する人、身體の弱い人は距離も短かく、速力も遅くし、多小練習の積んだ人や、身心の健全な人はそれ以上に練習し、尙進で第一流の域に達せんとするには、積極的に極寒、極暑の候にも亦道路も平坦より、山坂のある處に練習の歩をすゝめて行くのである。

扱て本日はこれ丈と距離を定めたらば途中では決して止めず、歩むとも目的地に着すべきである。多少の故障の爲定められた地點迄行かないのは最悪い。それが習慣となつてくれば大變で、少し苦しくなると直ぐ中止する様になる。中途で止める様では剛健の氣風の修養とならぬのである。然し初めての練習者はなるべく平坦な處を選ぶがよい。下に石とか砂利とかのない所謂よい道で、人馬の往來の少ない、砂塵の立たな



第四回オランダの競走に出る光景

振走者のランニング



い、しかも樹木などがあつて眺もよい路がよい。これで練習し、最後には山地の練習をやる。扱て坂を下る時は少しそつて、丹田に力を入れ歩幅は勝手にするのである、此時は蹠がトン／＼地について頭が痛いかも知れんが馴れるとよい。又坂を登る時は多少前に傾いて、手でふり上げる様にするのである。足の裏は全部地につける。扱て長い坂ならば、我慢をして途中で止めぬ様にし、苦しくなつた時は速力を遅くし、目的の地迄は是非達せねばならん。又短い坂ならば、坂にかゝつた其の速力で坂を登ると坂の八分迄は續く、或人は坂の上迄登れるか登りつめると、氣息庵々、足も動かなくなる。其の苦しい處を尙我慢して四五丁其の力で走る様に心懸けねばならん。坂の上で速力を遅めるから人にぬかれたりし又自分の力も進まない。

山坂の練習以外、砂地の練習も必要である。砂地は足が砂中に入つて思ふ様に走れん、然し之も非常によい練習となるものでは非やる必要がある。夏など海水浴などの暇にやつてもよい。海水浴をやる旁走るならば、砂もあり尙進んで水打際を走るのであ

る。砂と水の障害を排して走るから、積極的のよい練習になる。

扱て、かくの通り練習して居るが、是の目的は自己の心身を修養する外競走をやるにあり。他人との競走をやつて其の間に其の速力も一層進歩する。今三里の競走に参加せんとして練習するならば、一週に自分の精一杯に全距離を走るのが二回位。外の日は一里内外を全力を出さず走つて精力を蓄ふる様にする。マラソン競走でも、日頃は三四里で十分、一週に一度位、六里位も走り、稀に八九里を緩速力で走つて見る。競走前一週間位に八里位を出来る丈速く走つて試すのもよい。

此外最大切なる事は、一週に一度位、單に徒歩をやる事で、日曜位遠足會でも催すのである。又特に何の目的なく、駈歩の補助として歩む事は最大切な事である。

練習の相手

練習する時は相手がなくてはならん。駈歩は最よい運動だが、一見無趣味の様だから、飽き易い傾がある。依て、多人數居て楽しい時、走りたくない時、群衆心理で、

否應なくやつつけてしまふ様にする。尙一人よりも相手が居れば、競走心が出て勵みとなる。然し相手もよく選ぶ必要がある。馬は馬連れ牛は牛連れの方がよい。強ひて速い人の仲間入をして無理をやるより、自分と同じ位の人に伍して練習した方が反つてよい。然し時々、以上の人に伍して練習をやらねば早くはならん。速い人と練習する時は、此の人は自分より速いから到底蹠いて行けないと詮らめず、何此人位に敗けるものかとの大勇猛心を起して、確りやる覺悟が必要で、やつて見ると或は自分が速いかも知れぬ。吾人は常により強い人を目標として之を超さうと努力せねばならん。此の努力が今の人には少い様だ。

又進て練習をするならば、強い人を數人選んで其の數人を相手に競走するのである。相手は數人で一定の距離を分けて走る。自分は之を一人て走るのだから十分の努力が入る。かくして次第に速力を増すのである。尙自轉車で附いて貰つて練習するもよい。練習は無茶にやつては効が少い。それで自分でどうすれば速くなるかを研究するの

みならず、他人より姿勢などを見てもらつて反省し進では他人の長所を見て少しづつ、進歩の域に進まねばならん。今の處研究的に練習して居る人は稀で、彼の歐米のレコードを破るには吾人は彼等以上の研究努力がなくては到底及び難いのである。

(三) 競走及び應援

1. 競走

吾人が學課の餘暇や其他の寒暑苦痛を排して練習して居るのは、一は自分の心身の健康鍛錬を目的として、一生涯自己の業務に十分努力する事が出来る様にする爲ではあるが吾人青年の時は何事に於ても自己の技倆を他の多くの人と競ひ、比較研究をして、勝利を持したいと云ふ實に勇壯なる元氣があるからである。競争は吾人青年の何人も欲する所で、此の盛なる元氣のあるが爲に萬難を排して何事でもやり遂げるので其の準備として平素一層の努力練習を取つてするものである。即ち競走は一種の試験が

あつて多くの人を刺戟奨励するのである。だから出来る限り、弊害の生じない範圍で、競走をやらせたい。今茲に競走に就て一言して置きたい。

扱て長距離競走、自分の學校の競走でも團體の競走でも亦大日本體育協會競走でもよい。何時にあると大體決定したならば、平素絶えず練習して居る人でも、多少本氣になつて競走の勝利を得るため練習をやる必要がある。いくら心掛けて平素練習して居ても、いざとならねば練習に精神が入らないのは無理もない事である。然し注意すべきは愈競走のすぐ前になつて急に練習するのは悪い。少くとも一月か二月位前から始むべきもので、競走の二三日前で練習は止めねばならぬ、今僕の云ふ特別の練習と云ふのは此の二月前から始むるのを指して云ふのである。

此の練習中は練習の規則正しきは勿論攝生にも十分の注意を拂はねばならん。間食を避ける。食事の時間を一定する。其の食物も平素より滋養分の多いもの、鶏卵や豆腐や、牛肉や、魚肉、之に時々新鮮な野菜を湯でふかし、之に醬油でも注いで食する。

此の料理法は自分の好む様にするがよい。然し肉類なども油上げよりも、單に煮るか或は、魚などはサシミの方がよい様である。之に氣候の差によりてアツカリしたものや、多少油こいものがよい事もあつて一定は出来ぬ。然し刺戟性の飲食物、即ち酒タバコは全く中止する事。此外睡眠などは前に述べた通りにする、尙學課の方も試験前前程やる必要はない。少しは控へ目にして、置く方が疲労が少い。茲に注意すべきは兩者を合せ得んとして反つて競走の勝利も得られず、また競走の爲、多少心身を疲労させて、學課の方も不都合を生ずる事がある。それで年に一度位の大競走ならば、少しの時間と努力を競走の爲に用ゐて十分の努力となして目度度勝利を占め、此の餘勢を轉じて競走終り後勉強の方に向ふ様にするが反つて有効である。

扱て日頃の練習は出来て居るから、いざ競走間近となつても決してあわてたり、過度にやつたりしてはならん。朝起きて心身が懶く頭がぼんやりして居る時は心身の疲労を證するものであるから、其時は休養を要する。休養の時も、決して飲食起居を

變更せず、起床から就床迄正確にやらねばならん。かくして練習もする。即ちマラソン競走に参加する積ならば毎日二三里つゝ走り、一週に一度位、六里位を走り、愈競走の一週間位前にも八九里を走つて見る。かくして競走の二三日前よりは走りを止めて散歩位に止むるか、或は徐々に一里位を走るか、何れにしても疲れない様に精力を蓄積せねばならない。休養するとして何もせずゴロ／＼寝轉んで居るのは雜念を起して反つて氣疲れがするから頭を疲らせず氣安心の事をして居るがよい。又就床なども早く寝すぎず九時ならば、九時と平常通りにし、競走と云ふ事を念頭から去らねばならん。精神の平靜と云ふ事が最大切な事である。

愈競走前日となつたら飲食に注意し平常通りのものを食し、十分安眠する様にし、寝てからも何も考へずよく眠り愈競走当日は、朝起きて洗面後散歩でも少しして、自然の風光でも賞し朝食を喫するのである。其の競走が午前中にあるならば朝食は多いよりも九分位でよい。それも食後二三時間程経て競走をするのが最よい。又汗は吸は

ない。牛乳や茶や水分はなるべく攝らぬ様にし出来る丈食物を咀嚼する、かくて朝食も済みて愈競走を二時間後にやるばかりとなつた。

扱競走場が雜鬧してゐるならば、あまり早く行かず所定の時間迄に行けばよい。又静かな場所ならば早く行つて居てもよい。他の競争などは見ない方がよい。少しでも耳目から入り来る刺戟を減少して精神の平安を保たねばならない。

マラソン競走の人名を呼ぶ。選手は各輕装して、スタートに出る。見渡せば四周に見物人が充満して居る。此の場に立つと、初めは胸騒がし逆上して平靜な態度を失ひ自分が何處に居るかさへ分明せん位である。故にウンと落付かねばならん、四方を見たら、喝采や聲援に自己を失ふてはならん。

抽籤でスタートに立つた。此の時、自分の足が地について居るかどうかを知る人は少い。全く夢心地である。それに號砲一發走り出す。まるで自分の足が地に着くか着かぬか判断が出来ない。それで初めから自己の力を使ふのに節度がなく、十里走るべ

きを四五里に精力を使ひ、あとの三四里は到底走る事は出来ぬ様になつて来る。それであり後れてはならんがさう初からあわてずして、自分が平常練習して之ならば續くと思ふ速力を失つてはならん。之が最大切な事で、よし五六里は如何に早く走つても十里を完全に走り通さねば、何の役にも立たん、よし少し後れても途中で止めるよりも完全に十里を通す様にせねばならん。初めは人より餘程後れて居ても狼狽せず歩一歩近よる様にする。急に前の人を抜くのは止めねばならん。一里で抜く人が前にあらば一里半かゝる積りてやる、かくして十里に全力を使ひ盡す様にすればよい。餘裕のあるのもいかんし、又途中で中止する位に使ひ盡すのも悪い。此の節度は數度走つて見んと自分に分るものでない。所謂千軍萬馬の功を積む必要がある。自信がある人は人に關はず初からドン／＼走つて、人と競走せず、時間と競走する機にせねばレコードは出来ん。一分でも早く日本のレコードを早めねばならん。然し自信のない人は初速く走り後クタクタルよりも力相應に走り、後ドン／＼抜く方が元氣が出て人を抜く

と云ふ面白みがつく。之に反し抜かる、人は落膽して益後れてくる。

此の十里の競走でどの邊が苦しく、又樂かと云ふに走り出してから五六町迄人によりて胸騒がして、呼吸の苦しい人もある。之は不馴の爲て決して疲れからきたのではなく直ちに直るから我慢せねばならん。此の時は速力を緩める必要はない。此の第一の苦しみを過ぎると身體の具合がよく、足と云ひ呼吸と云ひドン／＼進んで面白く走れる。そして三、四里位走ると、また苦しいと思ふ事がある。此の時も中止せず走らねばならん。どうしても苦しみがあつたらば、少し速力を減ずるのである。決して落膽せぬ様にする。又水や食物を欲する人もあるが、練習の際之等をとらぬ習慣を養つて置く必要があるから是の距離迄は我慢すると又樂になる。次に七八里位來ると又一つ苦みがくる。此の時分は本當に疲れて居るから、若し應援でもなかつたならば中止する人が多い。且つ此の八里位迄は大抵の人は走れるものであつて、あとの二里位になつて、初めて練習の効能如何が顯はれる。即ち普通人で競争的に走つて精力の限度

は七八里位である。之は今迄數人に就て經驗して見て大體同じ結果を得たのである。あとの一里半位は氣力ばかりと云つてよい。其の苦しみは並大抵な事ではない。此の苦痛を忍んで最後迄走り通す大勇猛心が必要で其の最後の苦痛は一度走つて見ない人には御話は出來ない。此の頃には、水でも又多少食ひたければ攝取してよい、然して此の苦痛も練習をやればさまで甚しくはなく、八里位で精力が盡きたのが十里走り續ける様になつてくる。兎に角十里も走るのだから、練習中は勿論競走當日は十分の苦痛を覺悟して参加し、勝つても敗けても、最後迄は走らねばならん。之れに耐へたならば大に賞讃すべき價がある。

數時間苦戰奮闘して愈決勝線に入る前には、大勢は既に決定して居る。最後の一二里でへヒーを出して前に走る人を抜くのは、甚困難ではあるが、決して不可能な事ではない。扱て疲れると一重の足袋でも餘程重く感じ又濡れてもすると重くなるから足の裏が丈夫なら抜くがいゝが疲れて居ても最後迄努めれば或は數人位は抜けるかも知れ

ない。人に後れて賞に入らんからとて走りを止むるなどは其の心事甚賤しむべく、吾人の取らざる處である。扱て二時間以上の大努力大奮闘をして決勝線に着いて元氣があつたら、人手を藉りずに汗を拭くとか衣服を整へるとかし、身體を冷やさぬ様に静かな所にて氣を休める。飲食は急に取らぬ様にする。若し努力奮闘して精力盡き身體の自由がきかない時は、醫者の診察を受けて其の指圖を待つがよい。扱て此の大競走がすんでから後日は攝生に注意する事競走前と同じ様にし多少疲れても翌日あたりは少し散歩するがよく、寝てばかり居てはよくない、即ち漸を以て駈歩を止むるのである。マラソン競走も無事に済んだら其の成績によりて、幸に勝利の賞を得ても、安じてはならぬ。昨年よりどの位上達したか又どの位走るに樂であつたか又どの位苦しかつたか、相手は如何などを考慮せねばならぬ。又一方敗けた人でも何故に敗けたかを深く考へ、自分の力のまだ劣つて居るのを自覺して決して人を羨望したり、自分を輕んじたりしてはならぬ、七轉び八起きの氣永な考を持つて明年の計を立てて所謂捲土

重來の大努力をせねばならぬ。唯單に勝敗のみを考へて勝てば無暗に喜び、何故に勝つたかに就いて考慮する事なく、又敗れば殘念がつて自暴自棄するが如きは、吾人學生青年の最注意すべき事である。兎角日本人は此の弊があつて、虚心平氣に研究的に十年計畫て歩一步進める事は甚難しとする處で、爲に眞の成功が出来ないのである。苟も外國人を相手に弱を唱へんとする吾人は、百敗を意とせず、最後の勝利を得る事を決して忘れてはならぬ。

ロ、應援

單に自分の學校内丈でも競走の時は應援は有効であるが、まして對外試合などで自分の知人などに旗でも振られて名でも呼ばれると、元氣百倍するものである。然るに此の有効なる應援も十分注意せねばならぬ。應援が反つて選手の妨害となつたり、又仕方によりては野卑に流れて、學生の對面を汚す事もあつて、嚴正なるべき運動の精神に悖る様になつて大なる弊害を醸し世人から運動についてかれこれ小言を云はれる

様になる。それで自分の選手に應援するにも正々堂々と、口ぎたない事のない様、又他校の選手を言つたりする事のない様、相手には反つて大度量を示してやらねばならん。單に勝つ敗けるが運動の本領とする處ではない。吾人は運動によりて立派なる人格を養成する迄にせねばならん。

よし自分の選手に應援するにしても十分注意を拂はねばならん。たとへば三里の競走にしても其の道路三四ヶ處に人員を派して水なり果物なりを配付する事を許されて居る時は其の用意をなして何時でも渡す様にして置く。愈競走者が出發して走つてく。其の時、走る人の姿勢を十分注意して、未だ疲れて居ないならば聲援をする必要はない。聲援は單に走る人の心を騒がす位で其の瞬間は急に走るがさう永く精力の續く筈はないから人が居なくなるとはつと一息ついて速力は遅くなつてくる。即ち精力を不平均に使ふから、反つて大に疲れてくる。競走のとき選手の姿勢が平氣でどこを風が吹くかと云ふ有様でなくては有望とは云へないが、初めての競走者はさう平氣に

しては居れない。それで應援者が手加減するのである。又水なども、無理に勧めず茶碗など直ぐ飲める様手に出して居ればよい、然るに競走者も大分疲れて来て、呼吸や姿勢が亂れて、元氣を出させねばならんと思つたら、此時こそ大聲叱呼最後の五分間の努力を強ひてもよい。此の時の應援は實に有効で疲れた元氣を又出さしめて彼等の努力を數倍も強めるものである。この競走者の疲れたか否かを見るのは、大體判断がつくものである。

此の外自分の選手と一緒に走つたり、他の選手の妨害となる事は決してしてはならない。之は嚴禁されて居るから。

四 長距離競走の所感

最後に、不肖乍ら僕の是迄に於ける競歩生活中、參加した長距離競走の一部を述べ、諸君の参考にもなれば結構である。

僕の長距離歩歩を初めたのは比較的遅かつた、大部分の人は早や中學や師範學校で練習を初めるが僕は中學卒業後、東京高等師範に入つてから、其の動機はこうである。

抑も高等師範には、極く古くから此の長距離競走が行はれて居た、それで競走前は幾日かを、其の練習に費して居たのである、其の競走は春秋二回にあつて、春は約三里秋のは六里となつて居る、此の競走は全生徒が必ず走らねばならぬから、入學すると五月に此の競走をやる、故に歩歩に適する人は直ちに技倆を發揮する事が出来るのである。

イ、初めての三里の競走

僕は未だ三里も競走した事は一度もない、三里の競走があると聞いて實は驚いた。一體三里を走る事が人間に出来るものか、然し授業を休んで、生徒全體がやるから仕方なく走る事にした、それは東京の青山師範から、玉川の附近の櫻楓園と云ふ、私人

の庭園迄で約三里であつた、顧みれば今から早や六年前の事である、僕の初めて競走を経験した第一日であつて丁度朝八時青山師範を出發する事に決して居た、此の時分には僕は、まだ東京の地理も分明せず、玉川に行くには之からの道をとるかさへ知らぬ、勿論走る要領などは知る筈がない、即ち無茶苦茶である、實は本統に競走に參加して、成績を擧ぐるには、少くとも一月の練習は必要である、此の間の攝生は前に余の述ぶる通りに少くともやるべきであるが當時の僕にはそんな事は知らぬ尙實際走る道路を走つて見る事が最大切な事である、いくら練習しても競走する道を知らずに走ると、精力經濟上に一大不便を感じる、吾人は未知の道は比較的遠く感ずるが知つた道に甚近い様である、それを知らなかつたのは無理はない、諸君のうちでも切めて競走でもする時は、僕の如きまづい事をせね様に、競走前十分の注意をせられたい。

扱て僕はまだ出發には間があると思ふて、多少隔つて居る便所に小便に行つた、悠々として之で準備も出来たと思ふて、以前人が集つて居る所に來て見ると、一人も居

ない。先生が残つてあと始末をして居る、僕を見て何して居た、早や皆出發してしまつたよ、急げと云はれて、校門を出た、見ても白い服装した人は見えぬ、シマツタと思ひ乍らも、玉川道はどちらかと狼狽して問ふと、こちらと云ふ、此の時は全く夢中であつた、どうして走つたか、電車はどう避けたか一向分らない、するとやつと數十人の人が汽車の踏切に支へられて居る處に來た、占めたと思ひやつと安心した、此の踏切を越えて僕は是等の人を追ひ越した、此の時分には呼吸が非常に苦しくなつて、加之足は疲れて來る長距離は此様に苦しむものだからと思ふて、止めようと思ふて他の人を見るとまだ走つて居る。それで自分はかう苦しくて、他人は平氣だと思ひ、天をうらまらずには居られない、されど愈我慢して、何糞此位で止めるのは残念と一生懸命でどうして走つたかは今分らないがとに角走つた、すると間には走らずに歩いて居る人もある。之を見て矢張り人も、疲れるなど思ふて、愈我慢の必要を感じ驚れる迄は止めないと、苦しい呼吸や、進まない足を無理に引張つて、前に行く人は抜くが僕は一人から

も抜かれはせぬ、それも其の筈、一番最後に出た僕だから抜かれる筈はない、やがて旗などを立て、數人の人が立つて、何番何番と云ふて居る、此處は即第一決勝點で、約一里半の處、やつと一里半きたと思ふて其の時は非常に喜しかつた、然し自分は此の處で水ものまず、息つく暇もなく此れからが未だ大變だと思ひ乍ら走り過ぎた、此の處を過ぎてから一時苦しみが失せて、非常に面白く樂に走れるので、僕は不思議に思ひ乍ら、前の人をどん／＼追越す其の喜しさに思はず一生懸命に走つた、するとまた呼吸が苦しくなつて、どん／＼前の人を抜く事も出来なくなつた、かくして我慢に我慢して走つて居るとあと五町と書いてある所にきた、あと五町、此の五町に奮起して全身の血が一時に湧きかへり非常な元氣が出て無我夢中三十六番の聲でやつと決勝點に達した事を知つた。此の時の嬉しかつた事は今も忘れぬ。木蔭に坐して汗を拭くと、冷風が盛にふいて生き返つた心地がする、追々に馳せついてくる人々、大分疲れた様子である。扱て優勝者は皆練習した人であつた。

やれ安心と坐して居たのを立たうとすれば大變である、足の大腿部と云はず、フク
ラバキと云はず、固くなつてどうしても動かない、やつと歩まんとすると痛くて耐ら
ぬ、致方なく歩いて會場迄行つたが此の後四五日はヒッコを引いて、學校に出席した
僕以外初めて走つた人は、皆此のヒッコ組であつた。

以上は僕の第一回の競走に参加した所感である、此の時はたゞ苦しかつた事、人に
勝たうとも思はず、たゞ走り通せばよい位の考であつた事、走り方などは無茶苦茶で
あつた事、其の外の事など今から思ふとよく三里走つたと驚くのであるが、たゞ我慢し
た事は僕の今から私に喜び、其の後の練習なり競走なりに好経験を與へたのである。

ロ、最初の六里競走

僕の第二回目の長距離に参加したのは、明治四十三年の秋同じく高等師範に行はれ
た。六里の競走で、學校から埼玉縣の大宮公園迄走るのであつた、此の競走の時も一
度たりとも練習もせず、競走當日になつてから、一つやらうかとやつと決心した位、

今から思ふと其の香氣さ加減は御話にならぬ位である、愈競走の當日となつた、一度
も練習はして居ないが、春の三里の経験もあるので、小便なども早く済して、何時出
発しても差支へない様にして待つて居た、此の時分の服装もよくは覺えて居ないが、
今の様に輕装は勿論して居ない、半ズボンも膝の下迄、シャツも手クビ迄の長いので
それに帯を締め手拭を握り、帽子をかぶつて居た、其の他の人の中には、脚絆を着けて
居る人も大分あつた、今から見ると、まだ服装などに多大の注意を注いで居なかつた。
否服装などは何でもよい位の考であつたのだ、扨て午前八時三百餘の者が出發した、
其の壯快なりし事、一時に校内から押し出たのだから、七八丁の間は道一ぱいである。
あとの人は追抜くことも出來ず、たゞついて走るばかり往來の人は、此の壯觀を喜
んで見て居た、僕は中頃に門校を押し出され一人つゝ人を追越して、一里位走つた頃は
僕の前二丁位の處にやつと七人一團となつて走つて居り、あとには一丁位を經てて續
々と白衣の勇士がついて來る、それで何人ともあまり競走もせず暫時走つた、然し人

は慾が起るもので一つあの前の人に追ひ付て見たいと云ふ考がむらくと湧いてきて歩一步接近せん事に努力した。すると其のうちの一人が大分疲れ一寸の間競走したが間もなく抜いた、其のうれしさに多大の苦しみはうち忘れて急に元氣づいてきたが、一方其の抜かれた人は、落膽して餘程僕より後れてきた、すると約二里半頃から又呼吸が非常に苦しくなり出して、所謂慾も徳もなくたゞ止めようかどうしようかと幾度考へたが知れなかつたが、こゝが我慢の必要と、速力は遅くなつても、尙走り續けて居た、されど前の人も抜けず、後の人からも追つかれず、實は香氣であつたとすると三里半頃に前の一團の人で後れ出した人がまた出来、僕はまた是の人にやつと追付いた。すると此の人も茲で抜かれてはならぬと思ふから勢盛な競走がもち上つた、二人ともたゞ夢中になつて約五丁位は、大競走をやつた、かうなると意地張りばかりで苦しいからとて止められるものでない、何れが一方敗ける迄はやらねばならない。若し此の時敗けたが最後、とても此の人には及ばんと落膽してしまつて拔返す元氣が出なくな

る、それで二人とも一生懸命で走つたが僕の我慢が勝つたか、やつとの事て此の人を抜いた、僕は非常に嬉しかつた。然し此の五丁の奮闘の苦しみは又大なるものであつて、抜かれた人が再び追つかけて来る元氣もないのを見て、はつと一息、速力を緩めざるを得なかつたのである、扱て考ふるに此の途中で他人と競走する場合に、僕のやつた様に一方が力盡き止める迄勝敗を決するのは、競走の一の方法ではあるが、今から見ると、之はまづい方法である、何となれば、二人が盛に競走して力が盡きると、其のあとは思ふ様に人が追かけてきたからとて之迄の如くまた盛に競走も出来なくなつて、誰か速い人が追つかけてくるに遇へば、見すく自分は後れなければならぬ、それで此の時は全精力を出さず、たとへ相手が自分を抜くなら抜かせて、あまり後れない範圍について行く事が大切である、かくして二度其の人と競走して見る、即ち自分には常にあの人を抜かんとする覺悟があるから、我慢も續くし、決心も固く、人を抜いてやれ安心と氣を緩めるよりも反つて成功する。然し無經驗な當時僕は此の方

をとらず、無理な競走をしたが他の人が弱かつたのでやつと勝つたのである。僕は騎虎の勢に乗じ他の人に肉迫して奇襲功を奏しました二人ばかり抜いた、かうなると其の鼻息は甚荒いもので、當るべからず、苦痛などは何とも思はなくなるが、之に反し抜かれた人は益落膽するのである、然しいくら奮闘しても一度の練習なく走るから、其の苦しみは非常なものであつた、然しあとの人は其の距離多少あつて、抜かれはせぬと思ふて居たが遙か前方にちら／＼二人の姿が見えるので野心尙やまず最後の奮闘をやらうと決心した、勿論一度も此の道を歩いた事もなく、道の曲りを出て一直線の並木道にかゝると、旗が見え人が數十人集り、ハンケチを振つて居る、僕は途中の應援者かと思ふて、走つて居たが近づけばさうでなかつた之こそ決勝點であつたのだ、僕はやれ決勝點に入つたと安心するよりも、今少し決勝點が遠く又道程を知つて居たらば、及ばず乍ら今少し走る處だつたのだと残念がつたが、思ひがけなく、三着と云はれた時は流石に嬉しく、一種の光明が心中に起らざるを得なかつた、待つ間もなく、どし

どし／＼走つて決勝點に入る疲れて居る人、まだ元氣のある人、其の壯觀を僕は初めて見て、初めて長距離競走の眞に壯快なる味が分つてきたのである。

以上で練習もせず、無茶な走りではあるがたゞ我慢で通して三着になつた。第二回の経路である、此の時は勝つたためか、あまり苦痛は感じなかつた様な氣がした、然し足の固くなつて、ピッコを引き、階段を下る時など後向て下つた事は、春の三里の競走とかはりがなかつた。約一週間は酷い目にあつた。

ハ、初めてのマラソン競走(體育協會主催)

或る仕事をやつて見ると人には適不適と云ふものが必ずある、之には不適と思ふ人が、あれをやつて見ると存外の好成績を擧げる事が往々ある、如何なる人でも乗つべきものではない。

扱て僕も丁度此の通りで駈歩生活にて短距離には極く不適當な奴であつた、今から願みると、冷汗が出るが各専門學校選手競走が春秋に八九回毎年ある、此の競走は即

ち短距離で六百米突である、此の競走に僕も四回位も参加する光榮に浴した、東京の各専門學校の第一流の短距離選手に伍して走つたが、一度も勝つ處の騒ぢやなく、常に二十名位の中以下であつた、競走では人の注意を引くのは即先頭の位で中以下の者は誰が誰やら注意する人も少い、自分は此の注意も受けない者の一人であつた、然しその四度も五度も、競走に敗けて安閑としては居られるものぢやない、苟も血の通つて居る者は何とか奮激すべきである、即ち一轉換をきたす筈である、今も忘れないが十月末であつた帝國大學の名譽ある運動會の専門學校選手競走にまた参加した、僕は一生懸命此度は勝つ筈で走つた、然しあはれ僕の努力も寸効なく、矢張り殿りの一人であつた、此の時僕は、残念で耐らなかつたが心の内でさう思ふばかり、時に同志の一人も僕の敗け通しなるを見て、多少癢に障つたのと見え、やつた事は致方ないが來月中旬頃體育協會の、オリンピック選手豫備競走がある筈だから、此度は最長距離のマラソン競走をやつて見よと云ひ渡された、僕も一度は敗け恥を雪がねばならんと

思ふて居たから、此のマラソン競走をやつて見ようと承諾した、之即ち明治四十四年の秋で、僕がマラソン競走参加の第一回目である、大分昔の様な氣がして、今尙走つて居ると思ふと、今の新進の青年諸兄に對して恥かしい氣持がする。

心の一轉換、一つ此度はウント練習して競走しようと思ひ、時日も切迫して練習の日數も二週間である、丁度その前の六里の學校内の競走があつたため、多少は練習して居たから非常に助かつたのである。

十里の競走をやるのは、生れて初めてある、一體十里を走れるか、之が僕には疑問であつた、六里迄は走つたが十里、十里と云へば之迄も餘り走つた事もない、之を走るとは。

此の躊躇も當時は僕も元氣もあり、所謂無鐵砲の時代だつたから直ぐ忘れてしまつた、此の二週間の練習は僕一生中の最ヒドイ練習であつたと思ふ。即ち、此のマラソン競走に高等師範から参加すべき者即橋本、野口の兩氏と三人きりて練習した、當時

は経験としては少しもない、毎日放課後三時か、四時から寄宿舍を出て、市外に三、四里を走つて居たが此の三人は學科も異り一緒に走れぬ事もあつた、今から思ふとよい記念である。走りの練習を初めてから二月足らずやつた僕等には、此の毎日三四里の練習は酷すぎる、それに水はあまり飲んでほならぬと云ふ事を聞いて居たから、朝の汁も汁は吸はず内の實のみを食ひ、食後の茶も、茶碗半分位をのんで、其の外一切水は飲まぬ。間食も悪いと聞いてやらなかつた。處が毎日三里も走ると、少くとも汗が出る、疲勞はする、一方水分を供給せぬから、體が痩せる氣持がし、體量も思ひ切つて減じ、皮をツマメば老人の様な皮膚の皺。疲れの度を過ぎて夜は身體があつくて、轉々睡れない、少し歩いても足がふらつく、僕は後一週間目頃になつて、之では到底堪へきれないと思ふた、丁度餓鬼道に陥つた様で、水をのみたい、何が水分のあるものを食ひたい、走る時などは互に勵ましあつて歸りて水やリンゴを食ふから我慢せよと云つて居た、實際の處何の慰安あるに非ず、所謂ウマイものを食ひ、飲めるが爲に我慢して走つて居た、之がなければ走るにしても、本氣では走れない、初歩の人の心中は凡てかゝるものであらう。

處が十一月は日が短くて五時半頃になると多少暗くなつて来る、四里も走つて歸ると道の凸凹さへ分らず、車などが来て之を避ける苦心や、寄宿舍に歸つても飯がない事があつて、態々町に食ひに行つた事もあり、それに夜も學課の復習を少しはやらねばならん、三人のものが互に勵ましあつて、其のためにやつと、辛抱が出来た、此の苦しみをよくも忍び得たと今更乍ら不思議に思ふ位、又今となつては實に云ひ知れん樂みがある。

扱て、八日頃であつた、練習から暗くなつて舍に歸つた。いくら疲れて居ても走る時は、元氣で走れるが、あとは疲れて言葉も云ひたくない、この疲れ殊に水分の不足は到底堪ふべからざる苦痛である。今晚は到底我慢もしきれなくなり一人て町から砂糖を求め歸り、コップに砂糖水三ばい、一週間目に水三ばい、たつた三ばいの水、此のウマ

かつた事は。他の同窓生は一心に勉強して居るから、そつとベットに就いた、一週間轉々として熟睡の出来なかつたのが三ばいの水でよく睡つた、翌朝は生れ變つた様に元氣が出た、それから練習後は少しづつ水分を取つたのである。

此の練習中殆ど水を飲まぬ様にしたのは、水は飲んで悪いと聞いたからである、之れを後生大事に守つた結果、瘠せ衰へて元氣もなくなつたのである、然し三ばいの水で熟睡も出来元氣づいたので、今更僕の不明を悔いたのであつた、水は悪いと云つた人の意味は、絶対に飲むなと云ふてなくて、節せよと云つたのを、取り違つたのである、融通のきかぬ事をしたのであつて。

一體此の水は大變必要なものである、毎日走つて汗を出すから、之を補はねば耐へられない筈だ、然し人情として、少し渴を覺ゆると、汗に出た以上を飲みたがる、即ち必要以上を飲む、之が悪い事で、汗が多く出ると走るにも疲れが早くくる。それで此度を違へない様にすれば飲むがよい。諸君は僕の如く馬鹿なまねをせぬ様にせられ

たい。

此の外過度の練習、とてもナマヌルイ練習では、間に合はぬ。否ても應でも、一夜造りの練習が必要である、即ち無理無體に練習したので、身體に故障を生じ、僕は、右脚の膝の腱を痛めて、ピッコを引いて走つて居た、然し三里走るにも初一里は痛かつたが、あとは一生懸命に走るから痛いのも忘れてしまつたのである、之の時分でも何か注意をして療養したならば、此の酷い痛い目には遇はなかつたものを、無經驗の時代で之の故障は當然練習の效能の表れかの如く考へて居た。

愈競走も迫まつた、丁度五日位前に他の二人と午後から競走の道五里ばかりを見に行つたが日が暮れて四里位で致方なく汽車で歸つた。練習は二日前に止めて只管休養に意を用ゐた。

十一月十九日、場所は羽田海濱の新設の運動場である、晴の舞臺しかも國內天晴れの人々が集つてきて、新紙上其の噂など誇張されて、何れも勝ちさうな人ばかりであ

る、北は北海道より西は中國筋迄である、然し選手の大部分は土地の便利な、東京附近の人であつた。

世に猪勇とよく云ふ、あまり感心せない勇としてある、然し駈歩などで此の猪勇に似た元氣が必要である。即ち誰は速いとか、彼は何とか、競走せん前から他人の速さばかり感心して居ると、實際速くもない人が、自分の精神上に刻み込まれて、競走の時に所謂氣敗する事がある、其の適例として、斯道の大家とは知らずに競走をして、馬鹿に速い人がある位に思つて其のあとからついて行つたり、或は非常の競走をやる事がある、若し競走前、之が誰某で速いなどと聞いて居たら、反つて精神的に敗けて居るから、ついで行く事も出来ず、餘程後る、事もある處であつたらうが何も知らず反つて好都合であつたのだ。即ち之天下無敵の心がないためであるから、各人決して自らを屈せず己が天下一の積りて安心して心配せず走るがよい。

然し之と反對に、よく相手の速さなどを競走前に知つて置くのもよい、實は以前云

つた、相手の何人かを知らず走るよりも、此の知つて走る方が吾人は望む處である、然し此の相手の速さを知る事は、甚困難て或は出来ない場合が多い、かゝる時は致方がないから決して自己をつまらん者とせず、自重し然して十二分の努力と我慢をするが必要である。

丁度十一月十九日夜も明けはなれた、天氣は冬の頃だからはつきりして居ない、早や大分寒さを感じる、羽田迄は電車で二時間もかゝつた、競走前に、體格検査をしてもらつた、別に異状もない、休息所を探して、マラソン競走の出發時たる十二時迄休む事とした、五六人居た此の家で、選手番號をシャツに附けたり、又氣のはれる面白い話どもし、將に十里を走つて、或は倒れるかも知れんなどは少しも思はなかつたこれ無經驗の者ばかりであるから、何の恐れも懐かなかつたのだ。

十一時携へて行つたパン半斤と、鶏卵二つを食つて、之が戦闘準備である、此の家の女中どもも吾人三人の此大競走に参加する事に同情している、深切に世話したの

て氣持よくなつた。

此の宿を出て、愈運動場に行つた、十一月の十九日、當日は曇天で、海上より吹き来る潮風は甚寒く、見物人など外套をきて居た、時に僕は、其の朝少し今日は寒いと思ふて、シャツの厚い、肘迄のを用意して之を着たのである、他の橋本氏等は夏の薄いシャツで寒き爲ブルブルとふるへて居た。

愈出發前マラソン選手十餘名を集めて、道路の説明があつた、此のグラウンドを一週して五里餘を隔つる、東神奈川迄の往復である、見物人も何しろ今日の寒さには閉口して居るらしく、其の人数も多くはない。

一列に十餘人が列んだ、新紙上に噂の高かつた人々との初見參である、扱て高等師範から出た余等三人は紫色の帽子をかぶつて居た、當時の心持は何とも云へない、否全く夢中になつて居て前後忘却してしまつた、ピストル一發、夢醒めた様で思はず走り出した。丁度一週して門を出る筈のを、速い人もあるもので約百米先を、五人位が

一團となつて出て行き其のあとを僕等は従いて行つた、門を出る時僕は、六番であつた、僕のすぐ前に一人走り其の前の者は、即速い組で曲り道で見えなくなり、僕と一緒に走る人はなく、數十間後れて居た、故に僕の理想は先頭の人ではなかつた、僅にすぐ前方の一人の人に追付けばよいと云ふのであつた、然し僕が急げば、此の人も急ぐ様である、決してふり返つて見はせんが、絶えず同じ間隔で進む様である、道中には所々に見物人も居る、又應援者も居る、一里二里どうしても追付けない、僕は練習の時よりも餘程早く走つて居るつもり、之れ以上の速さは僕の精力では出ない、何故に追ひ付けないかと、残念で残念でならぬ、すると朝からの曇天は遂に出發してから三十分経つて、雨となり出して、寒さが加はり一生懸命に走つて居るのに汗も出ない。また全身が暖まらない、平常ならば汗も盛に出て水も飲みたいが、雨と寒氣の爲に水を飲まうと云ふ心は少しも起らなかつた。

扱て練習の時から右脚の膝の腫の痛みがあつたが今に直らず、其の儘に參加した、

初め一里位は痛みを感じて居た、が其の後は痛さも忘れてしまつた、雨の爲に泥が足袋について多少重くなり出した、人を抜きもせず又抜かれもせず三里位走つた、すると四里近くなつて、之迄大分若しかつたのが、多少樂に走れる氣持がしてきて、面白い位足が出る、此の三里餘も追ひ付かなかつた前の人に、ズン／＼接近してきて、難なく追付いた、サア此の人も追付かれて無爲に過す人ではない、此奴何者ぞと云ふ風で二人が競走し出した、五六丁の間は殆ど勝敗が決しなかつた、が遂に力つきてか此の人は歩一步後れてきた、此の時は非常に嬉しかつた、此の激しき競走に勝つてあまりの苦しさに僕は少し速力を緩めて、呼吸を整へた、之では大丈夫に走れるとの自信がついて、乗氣の勢で愈引き返す處で、また二人の者を抜き僕が第三番目になつた、然し此の時は、早や、二人は前に見えぬ位隔つて居た、何しろやつと八里位練習の時走つて見たばかりで、初めから全精力を出して居るから七里頃では、大分疲れて思ふ様に足が動かぬ、生憎また雨が降り出してきて、到底足袋をはいては重くて前の人に

追付く事は覺束ないと思ひ定めよし既足で走つて足に肉刺が出来ても、また足一本なくしても此の競走は一生に一度で二度とない、と一寸止まつて、遂に足袋を抜いた、時にあと二里半も走らねばならない、此の足袋を抜いた、めに一時足が非常に軽くなつて、前の人にやつと追ひ付いた僕も此の人も共に疲れて勇ましい競走も出來ず、僕は此の人を抜いて數丁も前方に白い姿が見えるから、之が愈最先頭の人だと思ひ、歩一步接近を企てた、處が八里以上も走り、水も少しは飲みたい、また、何か食ひたかつたが、今少しも走り止めると追付く事は出來ないと、是等一切の慾望を抑へつて動かぬ足を踏み占め踏み占めて走つた、此の時分の苦しさは早や頂點に達し、たゞ前に一人あるから之を目標として、追付く事はかり考へて居たから、凌げたのである。扱て電信柱と比較して走つて居ると、此の人に少しづつ、近まる様である、それを見て益元氣が出る、然し實は既足となつてから一は寒さの爲と、一は砂利の上などを走つたために腰から下感覺が鈍つて來て、自分の足でない様な氣がした、然し内臟諸機

關が強かつたため、判断力もあり、我慢しようとする心も起り、目が眩惑する事もなしに走れたので、此の時多少でも心臓などが他の人より弱かつたらば、足は動けず、目は眩惑し到底走り續けて、前の人を抜く事など不可能事であつたらう。

歸途も、所々に見物人や、應援人が居て、盛に元氣を付けてくれる、かゝる精力が正に盡きんとする時の鞭撻は有難い、確に有効である、何とか聞くと、乾き果てんとする血管に何處からともなく、又新しき血液が流れ出してくる様である、かくして一丁位迄接近してきた、見ると其の歩調など少しも亂れず、堂々と走つて居る、之が北海道より態々出馬した、佐々木と云ふ豪の者であつた。

扱て三十間ばかりとなつた、氏がふと振り返り見て、直ちに止まつた、そして僕を待つもの様である、此の時僕の心中甚不思議であつたが、瞬間の事で他を考へる暇もなし、いざ此の人と最後の競走を試み、力及ばざれば、倒るゝ迄と使ひ残りの精力を集中して、やつと追ひついた。すると氏も又走り出した、兩人とも九分以上の精力を

使ひ切つて居るから、競走と云ふても、子供の走るに過ぎない、僕も走る此の人も走る。肩を並べて最後の努力五分間とは誰か云つたが、五分間位實に火の出る位競走した、天を憾みず、又誰を怨まんやである、勝つても、敗けても努力して後れても決して恥とする處ではなく男子の愉快とする處、遂にどうしてか僕の努力功を奏して一歩々々と離れてきた、愈勝敗は決したのである、此人を抜いた處は實に、決勝點より半哩足らぬ處で危い處であつた、僕は此の人を抜いてから、たゞ無意識に走るばかり腰から下は無感覺で、痛くも何ともない、雨はやまず、道は迂る、倒れまいと、苦心した。

やがて門を入つた、到着のラッパが高くなつた、僕は既に決勝點に入つた、萬歳の聲をきいた。此の時僕はたゞ最善の努力をしたと思ふて、聊安心した。

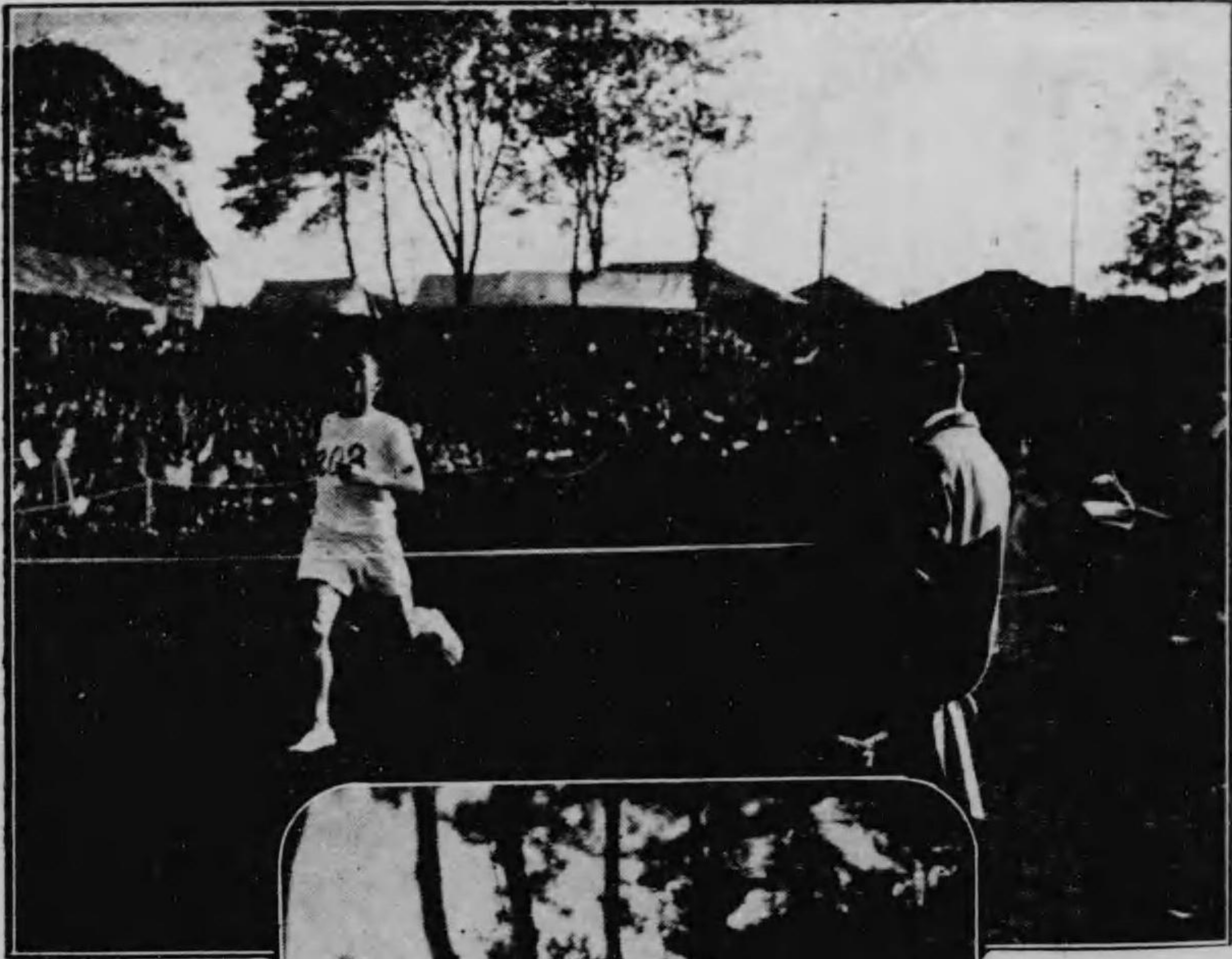
それから泥だらけの身體を入浴して清めようと入浴した、すると急に渴を覺えたので湯の中でサイダー二本飲んだ、此のウマカッタ事は今も尙口にありと云ひたい、然

るに、腰以下の無感覺は以前として直らぬ、人の足か自分の足か分らぬ位、處が急に腰が抜けて湯の中で倒れんとし、湯船に寄りて、やつと倒れるのを免れた。腰の抜けたのは之が初めての経験である、足の無感覺も、暖まると共に、少しづつ、我に復した、此の時の時の嬉しかつた事、足二本を儲けた様であつた、約二時間ばかりして、元の如く歩行も出来る様になつた、所要時間二時間三十三分を要した、それから大分遅れて他の橋本氏等も歸つてきた、聞けば八里位から、疲労極度に達して走れず歩いては走り、目が眩惑して、致方なく、電柱に寄り、眩惑の止まるを待ちて走つてきたと、其の奮勵、僕は涙が出た、之迄にて努力してくれたかと。

處が僕が決勝線に入つてきた時など、紫の帽子が雨に濡れて、顔に染まり、凄い顔をして恐ろしかつたとの話であつた、我乍ら淺ましい心地がした。

十三名のうち六名位歩いたり、走つたりして歸り、他は自動車で歸つた、日本初めてのマラソン競走も世界のレコードを破る事二十分餘て無事終つた、即ち世界のレコ

マラソン競走一着者決勝線に入る(大日本體育協會第二會陸上大會)



長距離競走の途中(夏の服装)



大正四年八月十六日大日本體育協會夏期練習會競技會
北條那古往復競走歸途に於ける金栗選手

↑Dは二時間五十九分であつた。
豫定通り右足の裏の、カ、ト全部に肉刺が出来て翌日切つてもらつた、足袋などはあまり早く脱ぐものではない。

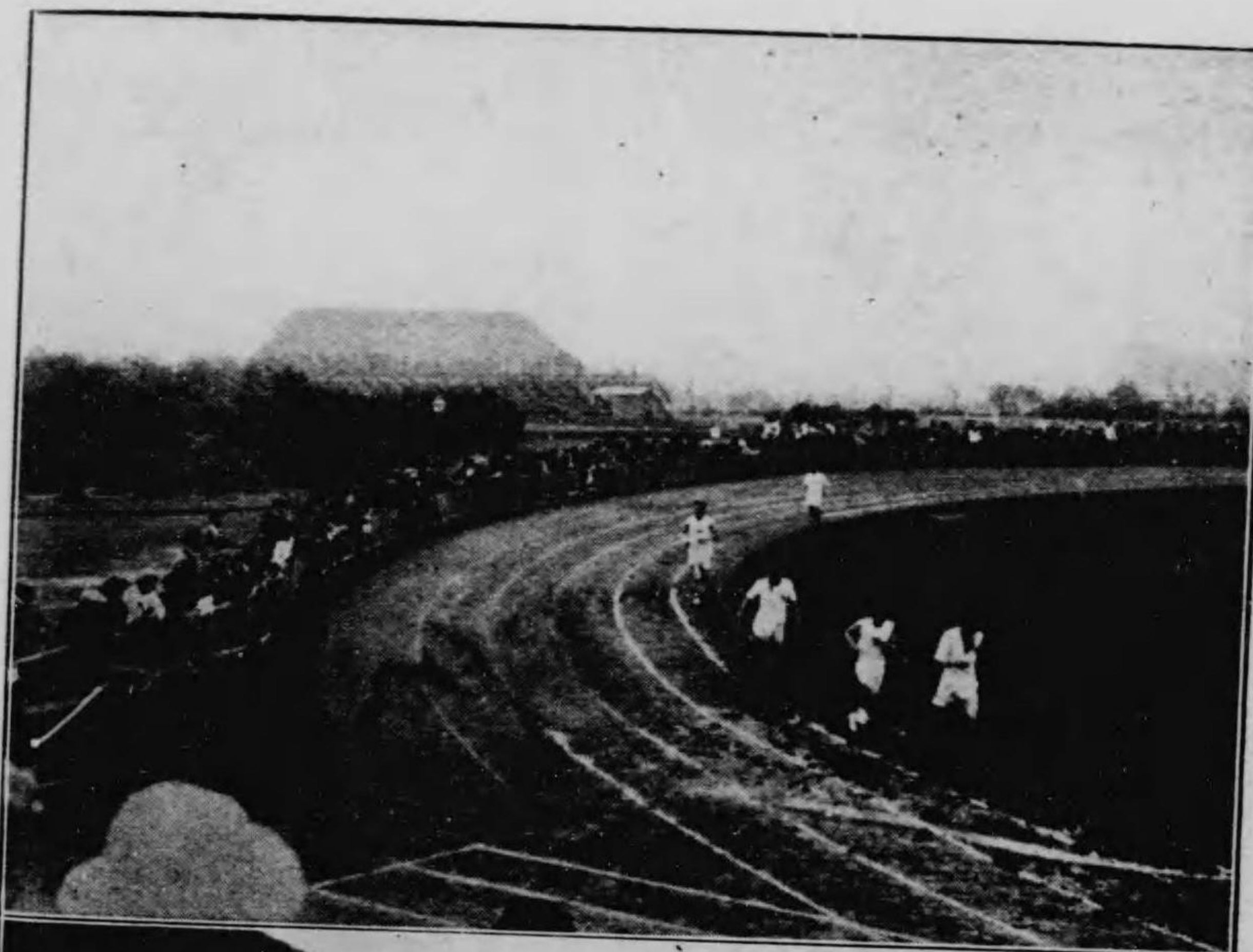
ニ、上海での八哩競走

吾人日本人が國を代表して、外國人と運動競技の大競走をやつたのは、今までに二回ある、一回は即ち明治四十五年ストックホルムであつた、國際オリンピック競技大會で、之には僕と三島氏と參加し、實に残念乍ら敗北の悲境に陥り、次回は本年の五月、上海で開かれた、極東競技大會に日本から十餘名を派遣參加せしめたが此度は先づ相當の成績を挙げたのである。

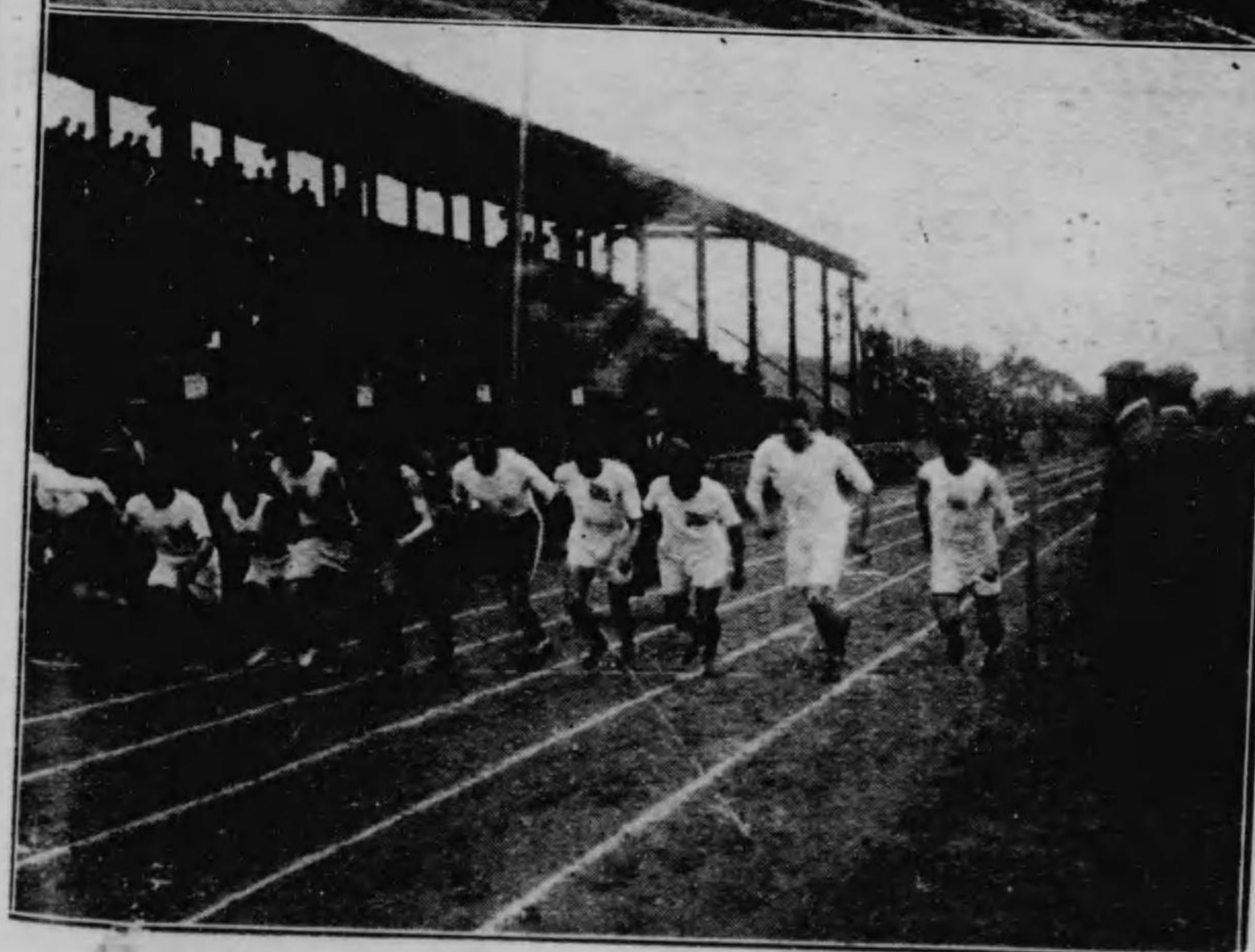
今茲には上海でやつた、八哩競走について述ぶる事にしよう。

時は五月二十日であつた、此の八哩競走も二回あつて初は東洋人ばかり、即ち日本支那、菲律賓の選手十餘名で八哩競走した時は、見事に我多久選手が優勝を占めた、

上海に於ける十哩競走十六週目



同上出發の瞬間



ために支那選手は僻易して次回の西洋人、東洋人混合の八哩競走の時は参加し能はず西洋人と日本人との競走となつたのである、水入らずの白人との競走、天下の見物たるを失はない、丁度僕は日本出發前より扁桃腺を痛め、競走に参加する積りてなく、單に見學に行つたのであつた、然し多少にても病氣が輕減すれば勿論、出場して見る覺悟はあつた、然し不幸にして此の廿日頃は、少しも病勢衰へないて居た。

僕は一度既に西洋人と競走した經驗はあるが、他の我選手三名は初めてある、西洋人は六名日本人は三名出場するので、合計九名が雌雄を決する筈である、此の時僕は多少心配した、それは西洋人が六人も出ると、我選手は氣負けはせないか、餘程損をする、茲に於て僕は一生の勇を奮ひ、他の我選手應援者元氣鼓舞の爲に病を推して出場と決し、他の選手には病氣全快明日は我輩が一着となり三着迄白人は賞に入れない積りだから皆シツカリやれよと、口には大言すれど心中には到底此の有様で、八哩を走り通す事は不可能であつて、或は途中で倒れるか分らん事は知つて居た、然しそん

な事は何ともない、誰か我々の中、一着を占むれば我事成ると、茲に於て我が四人の元氣は大に揚つた、丁度廿日の午前は大雨で多分中止と思ふて居たのに晝頃雨が止んだので午後四時頃から運動場内にて決行すと發表された、距離は八哩運動場を三十二周するのである。僕が頼みとする多久選手は、此の八哩の三十分前に、八百米の競走をして、白、支那人を見事に破り一着の名譽を占めて、外人の度膽を抜いた。其の多久選手が三十分後まだ疲れを休める暇もなく、又奮然、八哩に参加した、多久選手が八哩のスタートに出た時、内外人とも驚いた、三十分前に八百米で素破らしい働をした、その常人が又八哩に出るとは、さても無鐵砲の奴かなと西洋人は不思議に思ふたに違ひない、そののみならず、尙僕は跣足を主張した。此の八哩は必ず我が全勝である。切角勝つならば思ひ切つて跣足で走り、日本人の足の強さを示してやらうと、之を委員に尋ね其の承諾を得たから僕と多久選手とは愈跣足で走る事としたかく體格は五六寸低いけれど我々の意氣は既に彼等をのみ、彼等白人は眼中にない程だつた。

見渡せば十人の選手、胸間に付けし各國の旗、日章旗は殊に鮮かに見える、然しスタートに並んだのを見ると、凹凸がある、凸出せる奴は白人、谷となつて居るのは吾人、彼等の體軀は實に偉大である、然し吾人の心はそれ以上に堅かつた。

グルリと山の垣を作つて居る見物人の大部分は、支那人である。此の中に、處々に日の丸の小旗が見える、殊に小學校生が愛らしくも小旗を振つて居る。場所は外國で外國人の間に日の丸の旗を見る、何て平氣で居られやう。

愈ビストル一發十名の者が走れた、長い脚の白人、歩幅は仲々廣い、約二周は六人の白人中二人が相次いで先頭にあり、其のあとから吾人日本人が續き、他の四人の白人はさまで速くなかつた。扱て三周頃僕は此の二白人を抜き先頭となり七八回頃迄續いた、するとまた、僕のすぐ後からきて居た、二人の白人が再び、先頭になり出して歩一步隔つてくるばかり、それで心配して多久、高津兩氏は僕のあとで走つて居たのが僕を抜いて、彼白人に肉薄した、今や競走になるのは、此の白人二人と僕等三人、

一列になつて、グル／＼運動場を廻つて居る、扱て先頭に白人が二人迄走つて、大分間隔を置いて僕等が居るので見物人は何れが勝つかと手に汗を握つて居る、殊に在留同胞は氣が氣でない、何しろ勝つには、初めから先頭にある筈と考へて、少しでも後れたならば取り返しのかかぬ様に思ふて居る、それでちらほら心配さうな、語氣が走つて居る吾人の耳に入る、その筈一間位を隔てて、見物人が人垣を造つて居るもの、此の言を聞く吾人の胸は何とも云へない、僕は到底最後迄走り續くる事は不可能である、たゞ多久選手か高津選手に勝たすれば十分と思ふて居たからあまり狼狽させず、最後に一舉にして、白人を抜く方法が得策と思ひ、十三四回頃から再び僕が多久高津氏をあとにして走つた、處が白人との間隔がどうも少しづつ、隔たるのが分る、見物人は愈氣を揉み出して、ファンナに離れて勝てるかとか、シツカリ頼みます、とあちらからもこちらからも、應援の聲或は旗が見える、在留同胞の心配するのも勿論の事で、若し此の白人との大競走に敗けたならば、由々敷大事である。どうしても彼等を破らね

ば國の體面に關する。それを思へば僕は愈自己の病氣を残念と思はざるを得ない、彼の白人位は、平常ならば初めから、先頭にはやらないがと、心中に思ふも今は何の甲斐もなく、身體が大分疲れて呼吸も亂れてきた。

然るに約十六七回目頃、高津選手が急に速力を出して七八十米離れて居た、二人の白人に追ひ付き、其の中間に割り込んで、二番で走り出した、白人は日本人が大分離れて居るから安心して居たのに、小兵の高津氏が追付いたので非常に競走をやつた、然し若し今白人にふり落される事あつては天下の一大事と高津選手は一生懸命、彼等が急げば急ぐ、緩むれば又緩むと云ふ風で、決して離れない、其の有様が丁度大人と子供の競走の様で、外人も勘からず驚いたのである、扱てかくして廿五回となつた、僕は早や苦痛の極に達し、到底どんなに走つても、先頭に追付く事は出来ないとい決心しあとについてきて居る多久選手にあと、七回確に勝てるシツカリやつてくれと呼び道を譲りて、僕は其の後から走つた、日本の爲シツカリ頼みますの同胞の聲援、僕等

は此の言葉を聞いて、胸を刺し通さるゝ心地がして、所謂勇氣百倍、多久選手も非常の元氣を出して、三十回目頃に先頭に追付いた、萬餘の見物の血は、沸騰し出した、同胞は喜びあまつて思はず絶叫するに至つた、丁度白人二人、と日本人二人と、然もあと二回で勝敗が決すると云ふ次第である。僕は後れ乍ら此の有様を見て苦痛も忘れ、之なら大丈夫勝てると思つた、すると三十一回目此の四人が抜きつ抜かれつ、白奴何者だ、小漢なるチャップ何者と、相互に思ふて居るから競走も真に力が入つて、此の位の接戦は僕も初めて見た、するとあと一周となつた、此の時白人の一人が急にヘビを出して、數間を抜いた、見物はまた、思はず、アツと叫んだ、然し我が多久選手が直ちに追付きあと二百米位の處に、僕も一周半後れて走つて居たから勝つたぞ最後の見事さを内外人に示せよと言し、一緒に全速力を出して、見事に八哩を突破した。名譽ある優勝は、多久選手の努力により帝國の有となつた、萬歳の聲は、各所に起つた、此の勢に乗じ三番に居た高津氏も、白人を抜き、二着となり、彼の白人は

愈意氣銷沈してへト／＼になつて、三番となつた、若し僕が病氣でなければ、白人は賞に入れない筈だつたが。

此の見事の勝利は、同胞は勿論、外國人も多大の狂喜と、喝采を禁じ得なかつた、僕もホツト安心して、思つた程疲れも覺えなかつた。

短距離
競走練習法

目次

理想的體格……………	一
練習の方則……………	五
食物其他健康上の注意……………	三
競走靴と服裝……………	三四
百米突競走……………	四〇
二百米突競走……………	五〇
四百米突競走……………	五七
六百米突競走……………	六六
八百米突競走……………	七六

目次終

千五百米突競走	八四
團體競走	九一
競走に就ての心得	一〇二
發走法	一一一
競技場の設計	一二三
出發合圖法	一三三
時間測定法	一三九
競走に關する規則	一四五
レコードの比較	一四五

短距離 中距離 競走練習法

明石和衛著

理想的體格

駈る事の速い遅いは生れ付き一つだとか、短い距離の速い人は必と長距離も速いと
 か考へたのは既に過去の話である。近年各方面に於ける所謂科學的研究の發達は、一
 見簡單なる走る事にまで應用せられ、もとより各人一様には行かざるも適當なる訓練
 をさへ經れば、何人と雖相當の走者となり得る事が證據立てられた。

然し乍ら吾人には一方天與の體質なるものがあつて、或る方面に向ては如何なる鍛
 鍊をなすも、一定以上の進歩發達を許さざる事がある。長距離に入りたれば成功した

らんものを、誤つて短距離に入りし爲め終に大したものにならず終つたといふ人もあらう。現に金栗君の如きは、高等師範學校に入つた當時短距離の選手として大分方々の學校の運動會にも出て見たが、一度も勝つた事がない、又見込もなさ相であつたので斷然意を翻して長距離に宗旨換へをし、とう／＼今では世界の記録を打破る程の大選手になつた。

一體速い遅いは別として、短距離と長距離とは運動として孰れが身體によいかといふに、之は短距離に適する人には短い方がよく、長距離に適する人には長い方が身體にもよいのだ。

ランニングを始める時に先づ迷ふのは、自分は短距離に行くべきか、長距離に行くべきか、將た中距離に行くべきかといふ事である。しかし之は少しやつてゐると、自然に自分の氣持で短い方がよさ相だとか、或は長い方がよさ相だとか凡そ判るもので、此判斷は多くの場合大して誤のないものである。

左に短きより長きに至る迄の各距離に對する理想的體格とでもいふべきものを擧る事としたが之は極めて一般的話で例外も數多くあり得る事を覺えてゐて貰ひ度い。

二百米突以下の短距離に對する理想的體格はといふと、身長と體重との相當にある、脚殊に膝から上の長い、關節の自由な、どちらかといへば足の小さい、甲の高い人といふ事になる。然し實際を見ると、短距離の速いには種々雜多の體格の人がある。随分肥つたのもあれば、小さくて一寸見た所此人がと思ふ様なものもある。百碼の世界的レコードを保つてゐる英國のダフキーは、日本に來ても決して大きな方ではないといふ事を或西洋人から聞いた。だから、短距離にはどんな體格でもよいなど、書いてある本もある。短距離疾走に最も大切なのは腿の發達だが、それも横が平たくて前後に厚みをもつた様なのがよい。

四百米突近邊では、脚の長い目方は中若は少し重い位の人が多い。二百米突までだと、股幅の小さい不利益は脚のかはし方で打消す事も出来るが、四百米突となるとも

う之が出来ぬ、とても細かく刻んでゐるのでは三百米突以上は續かない。その上頑丈といふ事が缺くべからざる資格である。

八百米突となると、脚の長い事は依然として必要だが、四百米突の場合などよりは少し痩せ氣味の人の方がよい。脚はよく緊つて脚頸が細く、腿に行くに従つて次第に太くなつてゐる様なのがよい。

千五百米突乃至一萬米突位までは、矢張り丈の高い、八百米突によかつた様な人がよいが、ずつと長くなつてマラソン二十五哩なると、脊の餘り高くない所謂中肉中脊といふ質の、而して上體殊に内臓の強壯な（何れの距離に於ても内臓の強健なるは缺くべからざる條件だが、長距離に於ては一層此必要が切實である）胸は幅の廣いといふより厚みのある様な人がよい。之は長距離では、脚が長くて速い所て續かねば駄目で、それには只身體を運んでさへ行けばよいのだから、餘り目方の重くない、脚など長くないものがつしりした人の方がよくなるのだ。ストックホルムのマラソン競走で一着

を得た南亞弗利加のマックアーサーは六尺一寸の大男であつたが、之は全く稀に見る例外である。

右は體格の上から計りの論だが、一方氣質といふ上からいふと、短距離には敏捷活潑の人、中距離には判斷力に富んだ勇氣ある人、長距離には忍耐力の強い沈着の人が適してゐる。

練習の方則

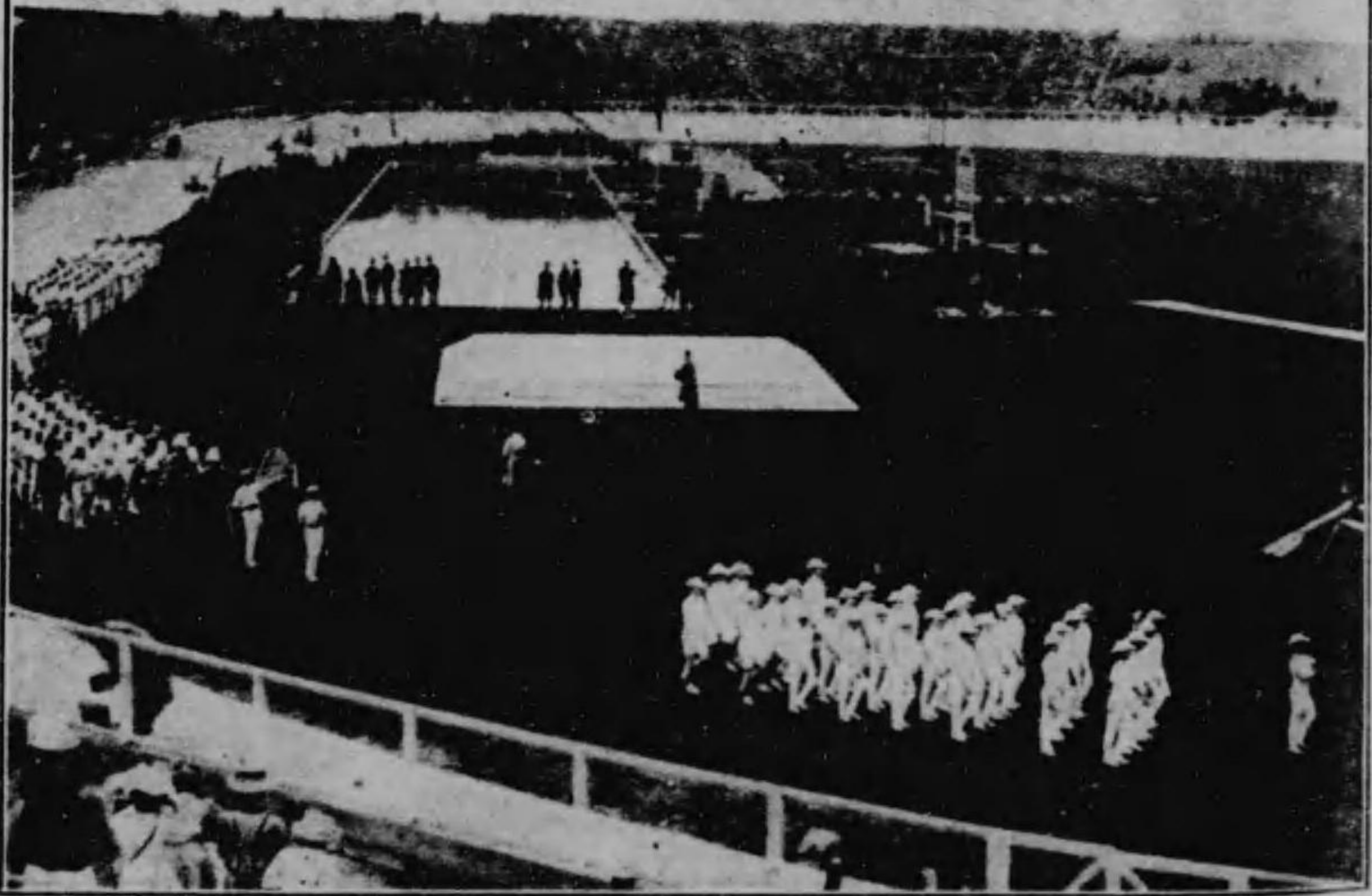
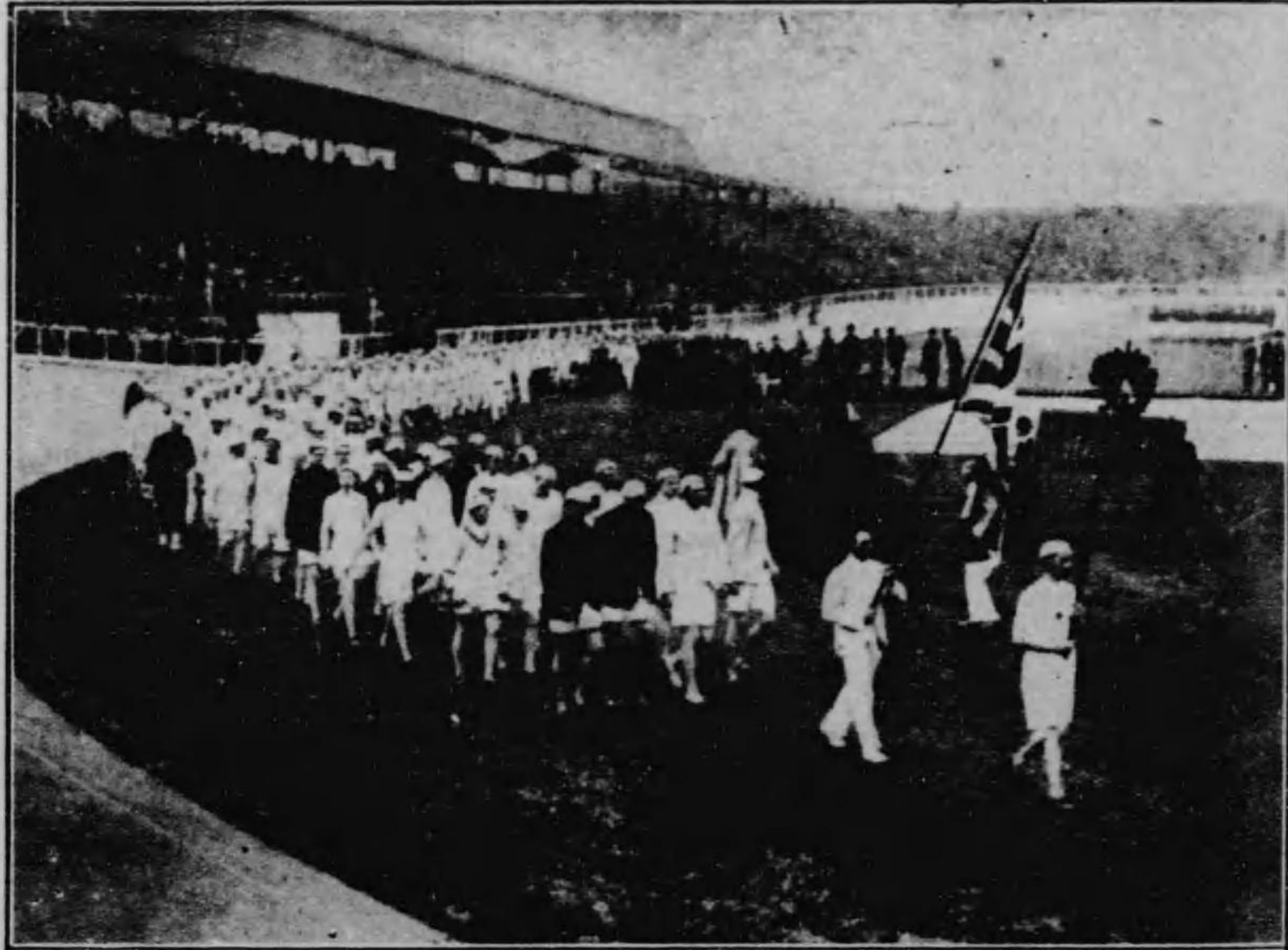
▽年 齡△

餘り年の行かぬ發育盛りの少年に駈足の激しい練習をさせるのは危険である。競走の練習として本式にやり出すのは、十七歳以後が宜しい。其前にも全然やつて悪いと

いふのではないが、度を過ぎて身體に無理を與へると、却て後年の進歩發達を妨ぐる憂がある。井手君の説によると、中學時代に活躍した選手で後年大成したといふ人は殆んど例がないと云ふ事だが、之は一つには慢心して研究を怠るといふ事もあらうが、又一つには、未だ身體のよく發育せぬ内に無理をしたといふ事が其大なる原因をなしてゐるものと思はれる。

だから未だ年の行かぬ内は、盛に歩くとか、鬼ごつことか或は野球庭球其他の戶外運動でもやつて自然に體力を鍊り、後年競走の練習をする時、それに耐へる丈けの身體の基礎を築くといふ様な方針で行く方が安全である。斯くいふたとして、小學生や學校の下級生の競走を禁じろといふ譯ではない。子供は一寸位駈るのには一般に案外平氣なものだ、駈足の趣味を鼓吹し普及せしむる上からいつても小學校の運動會の如きは大に必要である。唯興に乗つてやり過すと其弊害は頗る恐るべきものがあるから、大に注意をしなければならぬといふ次第である。(尙少年時の練習法に就ては金栗君が

第四回オリンピックゲーム開場式の光景(ロンドン)



競歩の姿勢(百碼十五秒)



五十一歳の日比野校長二十五哩を踏破して世界の記録を破る



第五回オリンピック競技マラソン競走一着者南阿達手マツグアイサー

七十の老人百碼疾走の勇姿

長距離の巻で委しく書いて居る)

人にもよるが、年齢からいつて駆足の全盛期は二十二から二十五位の見當の様だ。一九一二年の國際競技會の優勝者を調べて見ても、此位の年配の人が最も多い。三十歳近くになると、關節が硬くなるために速さの減ずるのは止むを得ぬ事である。併しまた其代りに、息が続く様になるといふ傾向はある。四百米突専門の人が、後年八百米突若くは其以上の方がよくなつたなどいふ例は、外國には屢々あると聞いてゐる。それで全體人間は何歳位まで駆られるかといふに、心掛に由ては足腰の立つ間殆ど限りがないと云つて差支ない。勿論新しいレコードを作る如き事は望まれないが、鍛錬を續けて居れば少くとも四十や五十までは平氣で走る事が出来る。現に我國でも愛知一中の日比野校長は、五十を越しての今日なほ毎日放課後生徒を率ゐて二里三里位平氣で走り、「短いのはいかぬが、十里を越せば若いものには負けぬ」と力んで居られる。先生は敢て若い内から練習せられた譯でなく、同校に就任してから始められた

といふが、それで此通りの元氣、學校でも出ると、急に老人振つて駈つこなんか出来るものかといはぬ計りにやめてしまふ當世の青年は正に愧死すべしだ。

我々の理想としては、我國の人々も駈足は何歳までも繼續して行くといふ様にして貰ひ度い。之は競走の爲めてなく、健康を維持するに必要な運動としていある。勿論年老てから激烈な事をやつてはいけぬが、訓練の方法さへ誤らねば決して危険など更にないといふ事は、右の日比野先生の例に由ても明かである。

▽四五年計畫てやらねば偉いものにはなれぬ△

練習は氣長くやるに限る。西洋では一人前の撰手を一人鍛へ上げるには四五年かかるものとしてゐる。之に對して我國競走界の現状は如何、以前に比すれば餘程改つては來た様だが、それでも未だ一年中通して鍛鍊を續けてゐる人は極めて少數で、大概の人はやるにしても運動會の前精々一月か二月位、その間は其代りに無茶にやるが、

競走が濟めばまた止めて顧みぬといふ様な状態である。之では丁度二十五哩のマラソン競走に、百米突か二百米突かづゝへびゝて走つては休みく行く様なもので、休んでゐる間が長くて進む間が短いから、結局徐々乍ら休まずに行くものには遙か後へ置き去りを喰ふのである。二十五哩も走り通さうといふには、百米突や四百米突の調子では續く道理がない。偉いランナーにならうと思へば思ふ程、悠然と氣長く休まずにやる外に途はない。

次に練習に關して最も大切なるは、常に研究的態度を以てやる事である。今日の競走は頭でやるとさへいはれてゐる程だから、頭を働かせてやると否とでは同じだけの努力をしても、結果に於ては著しき差が生ずる。

要するに成功の秘訣は、氣長く研究的に練習をするといふ外に何もない。

▽競走前の練習と平常の練習△

或る一つの競走を目的として其の練習に取掛る場合には三ヶ月は之がために費すものと思はねばならぬ。勿論平常から節制に注意し、體力の訓練に力を注いでゐるとか、ないとは大分違ふ譯だが、餘り鍛錬のしてない普通の人に取ては距離の如何に拘らず約三ヶ月といふのが相場になつてゐる。

それて此三ヶ月を三等分して三期とする。第一期即ち最初の一月は極めて徐々に練習を始める。殊に始めの二週間許りは決して無理をしてはならない、速く走らうなどいふ事は毛頭考へず、只筋肉や内臓を丈夫にして、後に來る甚しい練習に耐へる丈の準備をするものと思つてやる。事を急いで身體の充分出來て居らぬ内から激しい練習をするのは、却つて進歩を阻害する所以である。第一期に於ては——他の期間に於ても必要だが、特に此期間に於ては——他の補助運動(之に就ては後に説明する)を勵んで、筋肉を強くする様に勉めると大に効果がある。四週目にもなつて段々身體が慣れて來たと思つたら、少しづつ練習の度を高める。そしていよいよ二月目に入つたら、

こゝで始めて今度は眞劍の苦しい練習に移るのだ。

眞の練習をするのは中の一月にあるといつてもよいのだから、此間は如何に苦しくとも我慢をしてやる。といつても近來の合理的練習法では、毎日「ト」になるまで走つて身體を疲憊させてしまふ様な事は全然許さぬのだから、決して無理な事をやれといふのではない。舊式の方法では、六百米突の練習をするといへば毎日少くとも一回は必ず六百米突を力一杯走らねばならぬ様に考へてゐたのだが、こんな勞多くして効少き無法な遣り方は、既に亞米利加や英吉利などでは一人もやつてゐるものがないのである。現今では、全距離を競走の時と同様精一杯走る練習は、一週間に多くとも二回を超ゆべからずといふのが一般の方則になつてゐる。マ「フキ」の如きは、練習の時レースの步調で走る距離は競走距離の五分の四を超過すべからずとさへ主張してゐる。

最後の一月は又少し練習の度を下げる。敢て激しい練習をするなどいふのではない

が、第三期は第二期より少し練習の度を軽くする方が結果が良いのだ。而して競走前
 餘す所一週間となつたら、練習をぐつと樂にする。一週間位樂にしたからとて、今迄
 に鍛へ上げた身體が舊に戻るといふ様な心配は決してない、却つて精力と蓄積する上
 に於て効力がある。

境遇によつてどうしても練習に三ヶ月など費す事の出来ぬ人は、第一期を少し削り、
 第二期の練習を最後の二週位前まで擴張させるより仕方がない。如何に練習の日數が
 足りない人でも、競走前の二日は尠くとも極々練習を輕微にして休養する事が絶対に
 必要である。

練習を始める際に急にやつては悪いと同様に、之を止める時も急にやつてはいかぬ。
 運動會の翌日からやめてしまふなどいふのは頗る悪い。事情已むを得ず練習を廢す様
 な場合があつても、極く徐々にする様にし度い。此注意を怠つた爲めに健康を損ねた
 人の例は尠くない。

以上は競走前の練習法であるが、競走前の様な激しい練習は年百年中は續くもので
 ない、又餘り永くやり過すと疲勞が來て結果は却てよくない。それで平常は練習をずつ
 と樂にする方がよい。例へば今六百米突の練習が目的であるならば、四百乃至千五百
 米突位氣の向いた丈け一日一回、此外に百米突か二百米突かを一回もやればもうそれ
 で充分である。速力も力一杯出す必要はない、其日の健康状態や氣分などで判断して
 いゝと思ふ様にやる。其代り走る姿勢には出来る丈けの注意を拂ひ、悪い癖のつかぬ
 様に頭を使ふ事が頗る必要である。

右に云つた位の程度の練習なら前後併せて三十分もあれば充分で、どんなに忙しい
 時でも出来ぬ筈はないから、試験中とて止めぬ方がよい。抑も學生が試験前になつた
 とて運動を止めるのは腑甲斐なき話である。疲れる程やつてはいけまいが、適度にや
 れば頭腦も明快になり、試験も必とよく出来る理窟である。

節制に意を用ふる事の大切なるはいはずもがな、朝食前就寢前に補助運動をやつて

體力を鍊つて置く事も亦頗る必要の事である。

▽脂肪抜きは時代遅れの法▽

練習の始めたてに、冬シャツ二三枚の上に外套を着るか何かして、一二里の路を徐かに駆るといふ様な事を一週間も続けると、体内にある餘分の水分脂肪分が除き去られて大變走りよくなるといふのが、脂肪抜き水抜きなる方法の主意である。

餘分の脂肪並びに水分は走るのには確かに無用否有害である。然し乍ら之は自然と漸々に除き去るべきもので、急激な方法で除き去る様な事をするのは却て身體に無理を與へて悪い。著者が一高に居つた頃他の専門學校の撰手中にも大分此不自然な方法をやつた爲に疲憊して困つてゐた人は澤山あつた。著者自身も亦之に就ては嘗て辛き經驗を有してゐる。中には之に耐ふる人もあるか知れぬが、多くの場合に此方法は後に至つて元氣の消耗を來たす、決して新時代の人の行ふべき方法ではない。

練習を始めると、減さうと思はなくとも自然に脂肪分水分は少くなる、従て體重も其に應じて減退するのが通例である。少し位の體重軽減は憂ふるに足らぬが、毎日目方を量つてゐて一日急激な減少を認めた場合には、其翌日は少し練習を控へ目にする方が宜しい。それにしても或る程度までは體重の減ずるのは止むを得ぬが、或期間を越すと今度は逆に少しづつ増し始める。之は主に筋肉が発達する爲めといふが、此増加も或程度まで進むと止んでしまふ。其後とても練習の度合、健康の状態等によつて少しづつの変化は免れぬ。概して目方が減ずると精力がなくなるから、成るべく目方は減らぬ様に注意を要する。之には食物と練習の度合とて加減するより外に途はない。

競走の日には體重が平常よりも百匁か二百匁程重い位の方がよい。無暗に痩せてさへ居ればよいなどと思ふのは大間違ひである。

▽補助運動の必要と他の運動の利害△

走る時には脚の筋肉以外必要がないから、上體の筋肉などは成るべく目方を増さぬ爲に、發達させぬ方がよいと考ふるのは非常なる誤である。吾人が走る時には、脚はいふに及ばず、腕、胸、腹、腰、殆んど全身の筋肉使はぬ所とてはないといつても過言でない。練習を始めて暫くすると、肩が痛くなつたり、腹の筋肉が痛くなつたりするのは、其等の筋肉が使はれてゐる證據である。

今直立した儘、兩腕を百米突ても走る時と同じ様に力一杯速かに振つて見るとする。大概の人は恐らく五六回もやれば耐へられなくなるであらう。短距離を疾走する時は腕を力一杯速く振らねばならぬから、それ丈けても随分疲れてしまふ譯だ。従て平常から肩や腕をよく運動さして少しでも其部分の筋肉を強くして置けば、それ丈けても走る時の疲勞が救はれる。

右に云つた様な次第であるから、こゝに全身の筋肉を鍛鍊するに効果ある補助運動の必要が起る。之には柔軟體操の類が最もよい。然し此事に關しては、金栗君が別卷

長距離練習法の部に於て委しく説明してゐる筈だから、こゝには只主なものゝ遣り方丈け舉げる事にする。

- (一) 直立の儘頭を前後左右に動かす。
- (二) 直立の儘疾走の時と同様に兩手を振る、出来る丈け速かに力を入れてやる。一封度位の極軽い鐵啞鈴を持つてやつてもよい。
- (三) 一封度の鐵啞鈴を持ちて前腕を平に動かせ。
- (四) 兩手を腰の兩側に舉げ、足を揃へた儘で、腰を中心として上體を前後左右に屈折する。
- (五) 兩脚を揃へて直立し、右の膝を折ると同時に左の足を前へ出す、手は左右へ肩の高さまで擴げる。之を左右交互に行ふ。
- (六) 仰臥して兩手を頭の上に伸ばす、腰を中心として體を起して前方へ持ち行く、又後ろへ臥す。

(七) 仰臥の儘足を片方づゝ上へ舉げる、次に兩方同時に舉げる。

(八) 兩手と兩足の爪先きと丈け下へつける様にして體を支へ、腕を伸屈して體を上下に動かす。

(九) 足を揃へ爪先きで直立、左右片脚づゝ膝を折つて前へ舉げる。有名なジョージは盛に此運動をやつて脚の筋肉を鍛へたといふ。

(十) (二)の運動と同時に足もパタ／＼させる。つまり足踏みを激しくやるのだ。

雨が降つて運動場で練習が出来ない時などには、學校の廊下に疊を一枚敷いて、其上トックホルムへ行く途中船の中では甲板を走りもしたが、又此方法で大に訓練したといふ事だ。右の外繩跳びも極くよい。

歩行も練習中、殊に練習の初期に於ては少からぬ効果がある。只ブラ／＼と長く歩くよりは力を入れて少し歩ゝ方がよい。

次にランニングをやるものが同時に他の運動をやつてもよいかどうかといふ問題であるが、運動といふ運動でそれをやつた爲めに走るのが遅くなるといふ運動は殆んどなす。

野球や庭球は、思はず知らずの内に走る事の練習になつてゐる譯だから、悪からう筈がない。蹴球も同様だが、之は足を痛めたり怪我をしたりする事が多いから、競走前には避ける方がよい。

柔剣道も怪我さへせぬば悪い事はない。柔道家には短距離の速い人が少くない。

よさ相てよくないのは自転車だが、之も激しくやりさへせねば、實用に乗歩く位は差支へなす。

水泳をやると脚の餘計な所に筋肉がついて走るのにはよくないといふが、之も大した事はない。殊に夏は水泳位體力を鍊るに好適な運動はないから、健康を増進するといふ大なる利益が前の小なる不利益を打消して餘りあると思ふ。只極短い距離の専門

の人は餘り猛烈に泳ぐの丈け扣へる方が安全である。

漕艇も腹の筋肉を鍛へて走る時の助けになる。漕艇と競走と二つの撰手を兼ねる人は珍しくない。

▽練習に關する二三の注意△

練習の時刻は學生ならば放課後直ちに、即ち午後三時か四時頃始めるがよい。満腹の時、又非常に空腹の時走るのはよくない。午前は若し暇があつてやるにしても極軽く、夜間の練習は決してすべからざる事。夜は湿度の關係で存外息など樂なものだが、咽喉を害したり、風邪に罹つたりし易い。

練習を始める前には、ウォーミングアップ (warming up) と云ふて少し許り徐かに走つて血液の循環をよくし、且つ方々の關節を四五遍づゝ動かして置くことよい。急に激しく走り出すのはよくない。

練習は自分より力量の少し優れたものか同じ位のものと一緒にやるがよい。そして大切な競走の前に、餘り重要でない實戦に臨んで経験を積んで置く事が出来れば尙幸福である。

自分の目的としてゐる競走をやるところのトラックが小さいからといつて、練習の時から其通りに造つてやる必要はない。毎日練習するには成るべく大きなトラックでやらぬと進歩が鈍い。

練習に關して吳々も注意すべきは、決してやり過るといふ事である。いくらでもやればやる程よい様に考へてゐる人もあるか知れぬが、之は非常なる誤りである。過猶不及でなくて、及ばざる位の方が却てよいのだ。Too little work rather than too much とは彼國人が常に唱ふるところの練習に關するモットーである。他の運動例へば野球の如きに於ては、職業としてゐるものと學生などでは技倆に非常なる懸隔がある。ところがランニングだけは殆んど此懸隔がない。距離に依てはアマチュア・レコ

ードの方がプロフェッショナルレ・コードより却つて優れてゐるものもある。之はラニングの練習に於ては、無暗に時を費したり猛烈にやつたりしても、其効果がないといふ一つのいゝ證據と見る事が出来る。

食物其他健康上の注意

▽食物△

練習中といふて何か特別の食物でも攝らねばならぬ様に考へるのは誤りである。一言にしていへば、日常生活の時最も健康に適する食物が即ち練習中の最良食物であるのだ。一體食物は人の體質其他の状況に依つて適不適がある。いくら分析上滋養價があつても、其人に適しないものは効が薄い。言ひ換ふれば、如何なる滋養物でも完全

に之を消化し、よく之を吸収することが出来るものでなくては役に立たぬのだ。精力を増すのには鶏卵がいゝからといつて、好きでもない生卵を無理に食つたり、又消化がよいからとて美味しくもない粥を忍んで啜つたりするのは愚な話である。

我々の経験によれば、胃腸を害さへせねば自分の嗜好に適したものを食ふのが一番よい。外國でも以前は、練習中の食物は生焼のビーフステーキにトーストと相場の定つたものゝ様になつてゐたが、近來では窮屈な制限を置かず成るべく勝手な種々のものを食はせる様に變つて來てゐる。好物であれば胃液の分泌もよく、隨て消化もよいといふ譯だ。之は素人考へ計りてなく、醫學上からも立證せられた事實で、往年のチャムピオン現在の醫學博士木下東作氏なども盛に此事を主張して居られる。同博士の説によれば、正札付きの不消化物なる蛸の足でも、其が大好物で食つても何ともないといふ人は、練習中と雖も時に少々位やるのを妨げないといふ事だ。兎に角食物に關しては餘り神経質でない方がよい。

斯くいつたとて勿論不養生をしてよいといふ譯ではない。練習中何より大切な條件は、胃腸の具合を常に最も良き状態に整へて置く事である。如何に好物でも後から胸が悪くなつたり、腹の具合が悪くしたりし易いもの、例へば非常に脂肪濃きもの、刺戟性のものなどは控へなければならぬ。趣意は、只無暗に養生々と云ふて譯も解らず撰手を病人扱ひにする様な事をしてはいかぬといふにある。

肉食主義と肉食主義と夫れ孰れぞやと問ふ人もあるが、之は一方に偏せぬがよい。

併し偏するなら寧ろ前者に偏する方が安全である。殊に長距離に於て然りといふ事は肉食の盛な歐米でも此頃一般に確められて來た様だ。

肉では牛、羊、鶏及び魚肉がよい。米國あたりには魚肉は悪いと否定してゐる人もあるが、之は平常の習慣で彼等の胃が魚肉に適せぬ様になつてゐるからで、我々日本人には通用しない事だ。

鶏卵は多くの人に向つては大變藥だが、偶には却て毒になる人もある。又藥といつ

ても矢鱈澤山食つた處で効はない、殊に生て量を過すと下痢を起し易い。

米は新米より舊米の方がよい。パンにしても拵へてから一日か二日置いたの、方がよい。パンは食ふ前にトーストするがよい、バター(純良のてなくてはいかぬ)をつけて食ふのは一向差支なう。

獻立は成るべく變化多くし度い。毎日同じ様なもの計り食つてゐては倦る。又同じ材料でも調理法を變へる事が望ましい。

食物の分量は適度がよいには定つてゐるが、餘り少食に計り慣れると胃の働きが弱くなるといふから、偶には法外ならぬ大食もよからう。たゞ競走間近になつたら大事を取る方が安全だ。

砂糖分は練習中の疲れを癒するに効があるともいふが、純良な角砂糖一二個位はよしとして、菓子が無暗に食つたりするのは悪い。菓子好きは夕食後少しづつ採る位で我慢をする。間食は勿論よくないが、非常に腹の空いた時には上等の餘り甘くないビ

スケツト若くはトリストを少し位は差支ない。

果物は新鮮なよく熟したものでさへあれば、量を過ぎぬ限り大によい。野菜や果物は胃腸を整へ血液を純潔にする効がある。然し果物でも夏蜜柑の様に餘り酸の強いものはよくない。

總て物はよく咀嚼して食ふ事、それから齒は手入をよくして常に清潔に保ち、齲があつたら早く治療して置く事が肝腎である。

▽飲料△

飲料としては普通の清水が一番よい。生が危険なら一度沸騰してから飲む、温度は熱からず冷からずが理想。

練習中は平常より餘計に水分を要する事當然である。飲み過ぎて胃腸を損じては困るが、無暗に節すると血液が濃くなり過ぎて體温が高まり、苦しくて耐らなくなる。目

方が重くなるとか、或は汗が出て苦しいからといつて、非常に渴を覺ゆるにも拘らず極端に水分を節するのは誤りである。然し練習が進んで身體が出来て來ると、自然に渴を感ずる事は少くなるものである。

食事中並びに食前食後に餘り水分を探り入れると、胃液を薄めて消化を害する。又練習後疲れの充分回復せぬ内、それから夜晩く水を飲むのはよくない。

茶、コ、ア、等は餘り濃くさへなければ少々位差支ない。

シトロン、サイダーの如き炭酸を含んだ飲料は良質のものなら少し位よいが。味のよい爲めつひ飲み過ぎて悪い。殊に腸の中で醗酵を起す傾向のある人には禁物である。次に牛乳であるが、之は好きは飲むがよし、嫌ひは飲まぬがよしだ。好きな人が疲勞して體量の減じた時などに飲むと回復を速くする様な氣がする。

▽酒と煙草△

此二者は禁ずるに越した事はない。非常に疲労した時に、ビール若くは上等な葡萄酒の少量を飲むと疲労を癒する事もあるが、競走近くになつてからは之も全くやらない方がよい。

煙草は呼吸及び神経系統に少からぬ害を及ぼすから、如何な煙草好きも食後の一服位に止め度いものだ。

▽便秘と下痢△

便秘は健康の大敵である。練習中は運動が激しいから腸の蠕動を促して、便通は平常より餘程よくなるものだが、汗が出切つて水分が缺乏したり、又食物の具合などで秘結する場合も尠くない。その時には野菜や果物を食ふとか或は少し牛乳を多量に飲むとかして自然に便通をつける。激烈な下痢は出来る丈け用ゐるゝがよい。杏に少し砂糖を加へて煮たのなどは緩かに便通をつけるに最もよい。肉と鶏卵計りて米や野菜を

餘り食はずにゐると、纖維質の攝取が不足するからどうしても便通は悪くなる。前にもいつた通り、運動が激しいと便はよく便じたがるものだから少し位便の軟いのは氣にする必要もないが、然し腹を冷すか、食に當るかして下痢を起した場合には思ひ切つて練習を休み、出来る丈け早く之を止める事が肝要である。下痢をしながら激しい運動を續けてゐると却々止るものでない。

▽睡 眠△

練習中は平常より餘計身體も疲れる譯だから、之を回復するためにも最も必要なる睡眠は充分でなければならぬが、然し睡眠も過るぎと却て身體が倦くなる、先づ普通七八時間非常に疲れた時九時間位が適度であらう。寢室は空氣の流通よく、夜具は成るべく重からざるを撰ぶ。然し練習中は脂肪が少くなつてゐるから風邪に襲はれぬ注意が肝腎、それでも運悪く風邪に罹つたら、下痢の場合同様練習を休んで早く癒する事

が大切である。

疲れてゐる時は練習前三十分か一時間位午睡をしてもよい。

▽浴△

練習中筋肉が弛むとかいふて湯に浴せぬ人もあるが、入浴の習慣ある我々日本人にはそんな心配は無用である。只熱い湯と長湯と丈々は呉々も慎しまなければならぬが、此注意さへ怠らなければ、疲勞を治し精神を爽快にする上に於て入浴位効のあるものは少い。熱い湯は筋肉の調節を司る神経を弛め、筋肉の弾力を失はしむるといふ弊害がある。練習後疲勞のよく回復せぬ内入浴するのも亦避けねばならぬ。湯から上りがけに冷水をかぶるは復一層の爽快を感ずる様である。

朝起きて直ぐ冷水浴をやるのは非常によい。冷水で寒氣を催す人は微温湯を用ゐても構はぬ。水浴後は水分を拭き取つてから、掌若くは手拭でよく全身を摩擦して、皮

膚の色が赤くなる位にすればよい。水浴が出来なければ冷水摩擦だけでもよい。之は皮膚を丈夫にすると云ふ上から計りてなく、練習中最も大切な身體の清潔といふ上からいつても頗る必要の事である。

此外浴には空氣浴と日光浴とがある。練習して汗の出た儘冷い空氣に觸れてゐるのはよくないが、日光の照つてゐる時に窓を明放つか野原にても行くかして、天惠の日光と空氣とに思ふ存分浴する事は頗る健康増進の助けになる。

▽脚部の注意△

練習の始めたてには兎角腓腸フクラハギやら方々の脚の筋肉が痛くなり勝ちのものだが、此場合には按摩が一番よい。外國では盛に行はれてゐる事だが、走る前及び走つて後に兩手でよく脚を上から下まで摩擦して置くと、餘程脚の痛くなる豫防になる。塗布劑としてはエリマンの塗布藥、手製なら鶏卵の自身に醋を混ぜたものがよい。沃度丁幾は塗

り過すと却て皮膚を害して痛くする。非常に脚の痛みが激しい時には無理をせず練習を樂にするか或は全く休養する。

靴に揉まれて足の皮が柔かになつた時には、牛膽と樟腦^{カンフルチンキ}との混合液を塗るのが一番。足の爪はよく截つて置かぬと、靴のために押されて非常に苦痛を感じる事があ
る。截り方は兩側を餘り深く截り過ぎぬ様にすべし。

非常に寒い日には、脚其他に普通の樟腦^{カンフルチンキ}丁幾に一層酒精を加へたものを塗ると寒さの豫防になる。

野球の撰手が肩を冷さぬ様にすると同様に、競走撰手は脚部を冷さぬ様注意する事が頗る大切である。

▽生活は規律正しくすべし△

健康上規律正しき生活の大切な事は論ずるまでもない。之は敢て練習中と限つて居

る事はない、日常生活に於ても其通りなのだ。一體平常から健康的な生活をして居れば、練習を始めたとして生活の状態を改める必要はないのである。

第一に早寝早起きの大切なるはいふまでもないとして、朝起きたら排便の後、口を嗽いてから冷水浴を行ひ、シャツ一枚で外界の新鮮なる空氣を徐かに深呼吸する。之は一分か長くて二分もやれば充分、其後、前に説明した様な體操をやる。時間は冷水浴から體操を終へるまで十五分もあれば充分だから、どんなに忙しい時でも出來ぬ筈はない。之丈けても生涯續けてやる様にしたら、健康上どれ丈け得る所があるか解らぬ。又健康上缺くべからざるは精神を安らかに愉快に保つ事である。芝居活動寫眞などに行くのは、汚れた空氣を吸ふから計りてあく感情を激動せしむる上からもよくない。勉強は平常同様にやるべし、何もせずにあると競走の事など考へ出し、精神を興奮せしめてよくない。兎に角忙くして競走の心配などする暇をなくするが一番だ。

競走靴と服装

▽距離によつて靴の造り方を違へる△

競走の時の履物としては、長距離ならば日本の足袋位よいものはないが、短距離には何といつても釘のついた靴である。走る地面の模様にもよるが、先づ二哩位までは確かに靴の方が利益である。

二百米突以下の短距離疾走に用ふる靴は、皮の手袋の様にきつしりと足に合ふといふ事を以て缺くべからざる條件とする。釘の付いてゐる、皮の二重になつた爪先きの底部は、成るべく小さく、幅も思ひ切り狭く、少しは緊過ぎると思ふ位にする。踝の下の部分が一番合ひ難い所だから特に注意して造る必要がある。

四百米突以上中距離用の靴は、短距離の場合程緊くなく、いくらか足に柔かく當る

様に又爪先の底部も少し廣く大きくする、といつて矢張り弛いのは禁物だから、相當には緊る位の氣持に造る。

一哩以上の長距離用としては、足の指が縮らず、靴の底一杯に擴がつて樂に走る事が出来る様に幅を充分に取る事が肝要である。

靴の皮はボックスかカンガルト・キッドの良質の、伸びの來ないのがよい。底は爪先以外成るべく薄く柔軟に、殊に短距離程此條件を必要とする。如何に良質の皮でも履いてゐる内には多少伸びる、此時のために靴の紐を付けるところは幾分割つて、新しい時には相當口を開いて居る様にして置く。それから靴を注文する時忘れてならぬ事は、必ず兩足の寸法を別々丁寧に取らせる事である。大概の人の足は右と左とで多少の大小がある。紐は極丈夫なのを撰ぶ事はいふまでもない。

▽釘の長さ配列法△

スパイクの長さは先づ半吋位が一番よからう。トラックの軟いときには四分の三吋位の長い方がよいが、我國の大概の學校の運動場は小石があつたりして曲つたり折れたりし易いから、餘り長いスパイクは考へ物である。トラックが非常に堅い時には鋭つた八分の三吋位の短い釘がよい。歐米の選手は大概長中短と三種の釘のついた靴を用意してゐるが、我國現今の運動場の狀況では先づ半吋位のを一つ有つて居れば、大概の場合には間に合はす事が出来やう。

長距離用靴の釘は八分の三吋若くはもつと短くてよい、そして踵も皮を二重にする。釘の配列は三本づゝ二行に都合六本打つのが最も普通である。人によつて足の當り場所が違ふから、走つて見て或一二本の釘が特別に曲る様であつたら（石にても衝突して曲つた場合は別として）曲る方向に少しづゝずらせて打直さねばならぬ。

極短い距離が専門で、足の小さい甲の高い爪先の非常に強い人は、釘を四本にして爪先の裏の底皮の二重になつてゐる部分を短くすると幾分利益がある。

一體靴の裏の釘の付いた二重になつてゐる部分は丁度足の裏が地面に觸れる所だけあればよいのであるから、綺麗に掃いた地を跣足で走り、其足跡を検査し之に應じて靴を造れば理想的である。

▽競走用靴と練習用靴△

靴は出来るならば競走用と練習用と二つ備へて置く方がよい。練習用のは少し位走り難くとも、丈夫に底も廣く厚く、釘も太くて強いのを使ふ。

長距離の競走用靴は平常よく履き慣したのでないと、競走中に足が痛くなつたりして不都合が生じ易いが、短距離用のは新しい中の方が却て弛みがなくてよい。

▽靴の手入れ△

靴は使用後直ちに土を除き、綺麗にして置かねばならぬ、殊に濕つた土のついた儘