

276-489



1200501359874

70
489



始



28 8.29



體

育

全

書

醫學博士 吉田章信著

都村有爲堂發行



276-489

緒言

輓近、我が國の體育運動が、日に月に振興し來れることは、國家將來の上より誠に慶ばしいことである。而かも、體育が、全國民に亘り、眞によく目的とせる所を達し、その擧げ得た効果を確認しながら、毫も停滯又は退歩することなく、歩一步、健實な向上を遂げるには、國民に體育の健全な常識が普及し、之に依り、普く眞に徹した興味を感じ、自ら覺醒して立つことを第一の條件としなければならぬ。然り而して、我が國民は、種々なる原因により、體育常識に於て、尙々遠く先進國民に及ばない。このことは、教育専門家に於ても言ひ得ること少くない。之が爲、體育は、多くの人には、其の一部分を知られてゐるに過ぎないので、甚しきは、學校に

於てすら永く一技能科的に取扱はれ來つたことが、決して尠少ではなかつたのである。然るに體育はその内容の廣汎なる驚くべきものがあることは、私が過去二十年間、斯道の研究に没頭しながら、尙、年に月に新たな領域を益々深く且つ廣く發見し、自己の短見淺識を愧づること大なるによりて今更の如く感ぜられる。單に學校時代に體操を行ひ、又は、一、二の競技に關係した位では、偏見に陥り易きは當然である。

如上の見地から、かゝる内容を有する體育全般に亘り、その要項を簡結に説述し、一卷直にその梗概をつかみ得る全書は、時勢の要求と認める。幸ひ、最近、東西・古今の各方面より夥多の確實なる資料を蒐め、その要點を逸しない如き研究をなすの機會を得たから、之を一般教育家並に社會の體育常識書として世に提供することゝした。書中載する所、先づ體育の

意義、目的並に效果の學的根據を明かにし、重要なる幾多種目の發達を古代・中世並に近世に分ちて、日本並びに東西の史實に徴して編録し、以て體育運動の文化の進歩並びに國民性との關係を考察した。更に體育種目に於ては、體操・遊戲・競技並びに武道の梗概を要説して、其の特質を明かにし、又、體育の種類を學校（教育）體育、軍隊體育、職業體育、家庭體育並びに醫療矯正體育の五に分ちて、それらの要旨材料及び指導の要點に觸れ、之等種目並びに種類をば、史實と相俟ちて、批判に、適用に正鵠を誤らしめざらんことを力めた。更に體育と各般の科學との關係を明かにし、終に女子の體育を八節に亘りて論述し、最後に體育と人生との問題につき、著者の意見を披歴した。尙、多數の圖譜を應用して説明を補ひ、文章を極力簡結にし以て、體育全般を把握するに僅々三百頁を充て、多忙なる現代

に適合しめた次第である。本書が、よく、如上述べた趣旨に副ひ、國民の體育常識の發達に貢獻せんことは、著者の冀望に堪へない所である。

昭和五年四月

於東京

著者識

體育全書目次

第一章 體育の意義及び目的……………一

第一節 狹義の體育の意義目的……………一

- 一、身體とその諸機能の發達——(三)
- 二、健康の増進——(三)
- 三、精神の鍛練——(三)

第二節 廣義の體育……………四

第三節 運動による教育を何故體育と云ふか……………七

第四節 運動の効果の學的根據……………九

第二章 體育の沿革……………二

第一節 古代の體育……………二

- 一、埃及——(二)
- 二、波斯——(二)
- 三、猶太——(二)
- 四、支那——(七)
- 五、希臘——(七)
- 六、羅馬——(四)
- 七、日本——(四)

第二節 中世紀の體育……………五〇

目次

一、歐洲——(五〇) 二、日本——(五四) 五九

第三節 近世紀の體育……………

一、歐洲——(五五) 二、米國——(六六) 三、日本——(六九)

第三章 體育の種目……………一〇五

第一節 體操……………一〇五

一、體操の意義及び目的——(一〇五) 二、種目——(一一九) 三、體操の特質——(一二九)

第二節 遊戲及び競技……………一四八

一、遊戲及び競技即ちスポーツの科學的分類——(一四八) 二、スポーツの意義・由來及び特質——(一五三)

第三節 武道……………一七〇

第四章 體育の種類……………一八五

第一節 學校體育……………一八五

一、目的——(一八五) 二、要旨——(一八五) 三、教材——(一九七)

第二節 軍隊體育……………一九六

一、目的——(一九六) 二、要旨——(一九七) 三、被教育者——(一九六) 四、指導者——(一九六) 五、教材——(一九九)

第三節 職業體育……………二〇一

一、目的並に要旨——(二〇一) 二、體育實行者——(二〇三) 三、教材——(二〇四)

第四節 家庭體育……………二〇六

第五節 矯正・醫療體育……………二〇八

一、意義及び目的——(二〇八) 二、發達の沿革——(二一九) 三、運動・手術の種類並に設備——(二二二) 四、設備——(二三七) 五、治療・矯正される疾病・異常——(二三三)

第五章 體育と科學……………二二六

第一節 體育と基礎醫學……………二二六

一、解剖學——(二三三) 二、生理學——(二三六) 三、衛生學——(二三六)

第二節 體育と精神科學……………二七三

一、心理學——(二七三) 二、教育學——(二七三)

第六章 女子體育……………二七六

體育全書 目次 終

目次

第一節 女子と筋力運動……………二七

第二節 女子と輕捷運動……………二六

第三節 女子と舞踊……………二六

第四節 女子と體操……………二五

第五節 女子と水泳……………二六

第六節 女子と團體球技……………二六

第七節 女子と陸上競技……………二六

第八節 女子と其他の運動……………二六

第七章 體育と人生……………二六

第一節 體育の利用……………二六

 一、科學に基く體育——(二六) 二、體育の國民幸福——(二六)

第二節 體育の眞使命……………二六

體育全書

吉田章信 著

第一章 體育の意義及び目的

第一節 狹義の體育の意義・目的



歐洲大戰後に於て、我が國「體育」が著しく隆盛に趣いて來たのは、邦家の爲、慶賀すべきことであるとは、識者の考、且つ口にしてゐる所である。さて、此の場合、「體育」が盛んになつたと云ふのは、何を指して云つてゐるのであらうか。それは、近時學校のみならず一般社會に於て運動競技が盛行はれるやうになつたのを指してゐることは誤りないのである。此の際、多くの人は、體育を簡單に、心身鍛鍊を目的とする運動と考へてゐるのであるが、それは誤りではない。而して

目次

第一節 女子と筋力運動……………七

第二節 女子と輕捷運動……………六

第三節 女子と舞蹈……………六

第四節 女子と體操……………五

第五節 女子と水泳……………六

第六節 女子と團體球技……………六

第七節 女子と陸上競技……………六

第八節 女子と其他の運動……………六

第七章 體育と人生……………六

第一節 體育の利用……………六
一、科擧に基づく體育——(六六) 二、體育の國民民福——(六七)

第二節 體育の眞使命……………六

體育全書 目次 終

體育全書

吉田章信 著

第一章 體育の意義及び目的

第一節 狹義の體育の意義目的

歐洲大戰後に於て、我が國の「體育」が著しく隆盛に趣いて來たのは、邦家の爲、慶賀すべきことであるとは、識者の考、且つ口にしてゐる所である。さて、此の場合、「體育」が盛んになつたと云ふのは、何を指して云つてゐるのであらうか。それは、近時學校のみならず一般社會に於て運動競技が盛行はれるやうになつたのを指してゐることは誤りないのである。此の際、多くの人は、「體育を簡單に、心身鍛鍊を目的とする運動と考へてゐるのであるが、それは誤りではない。而して

この體育たる運動の目的として、次の三箇條が學者、識者により擧げられてゐるのである。

一、身體とその諸機能の發達

運動により、骨格を強大となし、又筋をよく發達させて、筋力を増し、又その持久力を大にし、同時に運動に際して、最も多く使用される所の内臓たる心臓、肺臓の發達を大ならしめ、その能力を高め、神経系と筋との共働作用を敏活且つ正確巧緻ならしめる。以上の結果、體格が大きく且つ均齊となり、身體の取扱が輕快、優美且つ巧に而も力強くなり、種々なる運動能力が増大し、身體的勞働をしても容易に疲れないやうになることは、何人も經驗上之を認めてゐるが、之等諸官能の向上や體格の改善の現はれることは、現代の進歩せる科學により説明し得るのである。

二、健康の増進

運動により血液の循環がよくなり、又食欲が進み、食量が自然と増すことは、事實であつて何人も經驗する所である。この多く攝取された食物は良く消化される。又、皮膚は多く日光に晒されて日光の勢力を體内に吸収する。又、氣分が爽快となつて、呼吸も自づから深くなる。かやうにして

健康状態が一層高いレベルに進み、胃腸病、感冒性疾患、結核性疾患等の發生が大いに減じて來るわけである。之等が運動により起ることに亦學的根據がある。

「運動して身體が丈夫になつた」とか、「運動家だけあつて、體格が美事である」といふことを屢々耳にするが、これ等の言は以上の二箇條を指してゐるのである。

三、精神の鍛鍊

運動により快活、淡泊、規律、剛毅、機敏、果斷等の諸性が養成されることは、先づ以て考へられ、少し高等の運動になつて來ると、忠誠、犠牲、協同、忍耐といふやうな團體活動に必要な諸性が運動により訓練されると考へる。斯くなつて來ると、運動は社會人としての人格陶冶といふ目的を有することになり、競技運動に於ては、この目的が大に重んぜられるといふ風である。

以上述べた意義及び目的の體育は、割合に通俗的な見方によるもので、之を「運動本位の體育」又は「狹義の體育」と稱してよい。本書に於て私の論ずる所は、この意義及び目的を有する狹義の體育についてある。

第二節 廣義の體育

完全な社會人を成案的に養成するといふ教育の立場から、體育といふものを科學的に考へると、體育を以上のやうに運動に限局して考へるわけには行かぬ。體育なる文字に拘泥することなくとも、心育が心を養ひ、徳を磨き、智能を啓發すると同様に、體育は身體を養成することを意味する。即ち、教育は、精神の發達を期すると同時に、身體的素質の發達を輔け、その不良素質の矯正をもなし、以て前述べたやうに完全な人を育成するものであるから、體育は、智育や徳育では、爲し得られない樞要な一部分を擔當することとならなければならぬ。即ち教育は、智育、徳育、體育の三者が並行的且つ相互補助的に行はれて、始めて完全なものとなるわけであるが、智育は一般に人體の發育や強健を妨げこそすれ、決して之を進めるものではない。又徳育は、或る種の智育と同様、身體を強健ならしめることに役立つ、否、智育と異なつて、道徳的意志の指導を目的とし、所謂意育をその最も重要な要素とするから、惡癖を去り、善良な習慣に移り、即ち善を尊重し、之に従ふやうになることにより、多くの場合大に役立つことも少くなくけれども、之には又特殊の任務があり、身體の強健そのものを直接の目的としないのである。

然らば教育といふ人爲的作業に於て、稍もすれば害はれ易い身體の健康と發育とを専門的に擔當するものは何であるか。之こそ、云ふまでもなく體育であらねばならぬ。ロツクの言ふ通り、「健康なる精神は健康なる身體に宿る」のを本則とするから、人間の眞價値をその精神、靈性に置ても、強健を目的とする體育は、實に教育の肝要な一面である。況や心身一元的に見るときは、その價値は一層増す理である。近時の教育が體育を重要視する様になつたのは、十九世紀の後半から、自然科學の劃期的發達と、その應用による工業の飛躍的發展により生存競争が烈しくなり、青年の體質が不良となつたこと及び惹いては生存競争の斷念より起る危険思想發生の對策等を原因とするが、尙科學の進歩により心身相關關係が、明に實證され、智徳の涵養の身體の發達並に健否に負ふ所、大なることに氣付いたことが與つて力あるのである。しかも人は理智の進む程、生物の最大本能たる種族即ち「生」の保存を念ずることが深くなるから、文化の發展に伴ひ、健康尊重の思念が顯著に現はれることは、當然な現象でなければならぬ。

さて、かやうに身體の強健を體育の第一の目的とするときは、身體運動や、之に伴ふ日光、空氣水等の利用による上述狹義の體育方法のみでは、完全な體育と稱することは出來ない。況んや兒童の教育に於て、養護を主としなければならぬ場合に、身體運動のみでは、一層不完全な體育となる

ものである。即ち學校の設備、換氣、採光の問題とか、清潔問題、教授衛生、所謂學校病及び學校傳染病の豫防、虛弱兒童や精神薄弱兒の養護、身體検査及びその利用等種種な事項を併せ行はなければ完全な體育とはならないのである。即ち輓近の進歩せる衛生學の主張する方法で、教育として行ふ必要あるものは、體育運動であらうが、その他右に述べた諸事項であらうが、消極と稱せられる方法でも、積極的方法でも悉く行はなければならぬから、その範圍は著しく廣汎になつて來る。即ち教育學の立場から考へた體育なるものは、前述べた狹義の體育と一致しない。そこで之を「廣義の體育」と稱することが出来る。而してこの場合上に述べた狹義の體育は「體育運動」と呼ばれてゐる。

體育は、狹義のものでも、廣義のものでも、人體に關する科學即ち解剖學、生理學や、病理學、若干の治療學や衛生學等に基いて進められなければならぬから、十九世紀以後の教育が十七八世紀の主知主義でなく、前述べたやうに理論上大に體育の價値を認めても、以上の科學に深い造詣を持たぬ多數の教育學者は、之に極めて一小部分を割いて論ずるに過ぎない現状なることは、多くの教育學者が之を證明してゐる。即ち専門の教育學者は、西洋でも日本でも主に心育を論じ、寧ろ教育學を學問的に修めなかつた醫學者や醫師のこの方面にたづさはる者が多く特に體育に熱心である。

この醫學者が體育に關係することは、一見奇なるが如きも、遠く古代希臘の昔から始り、輓近醫學が單に病を治するのみを目的とせず、その豫防、殊に病に犯されない強い抵抗力を養ふこと及び病を合目的に避けること並に社會醫學の勃興より國家社會の康寧進歩に力を致すやうになつて一層著しいことは、歐米に於ける多數の例が之を證明してゐる。この場合醫學者は、本來のメデイシン(藥物を以て病を治療する)なる字義に基く立場を離れ、専門の生物學者となり、次いで一種の社會事業家たるに及んで、體育家と化したものと解することが出来る。殊に體育が、前冒頭に述べた様に直に運動と一般に解せられるやうになつて來、又一般社會が人體の強健に大に注意するやうになつては、體育を論ずるに必ずしも生拔の教育家たるを俟たないで、醫師としてはその生理學上の智識、經驗により、尙心理學、教育學及び運動の實際を勉強して、體育を研究し、之を論じ且つその實際方面に關係する者を多く出すやうになつたことは、近代に於ける顯著な現象である。

第三節 運動による教育を何故體育と云ふか

運動が身體の發達を進め、心身を健康ならしめることに役立つことは、經驗上何れの國に於ても昔から知られてゐたが、之が恐らく最も古く知られて、以上の目的の爲に行はれたことが明になつ

てゐるのは、支那であつて、西紀前二千六百年の古であることが古文書により證明されてゐる。保
 健上有效な方法は數多あるが、そのうち運動だけを何故體育と呼ぶのであらうか。之れは我が國の
 みならず、フンク及びウエジナー氏著新標準字典（一九二四年）にも、又哲學博士モロー氏著教
 育百科字典にも、體育運動を體育 Physical education と呼んで説明してゐるのであるが、その根據
 は何れに在るだらうか。之に就ては特に據るべき文書を見ない。思ふに、人文の幼稚な時代に於て
 は、學問を教へる所の「教授」や知識の鍊磨、即ち智育が教育と考へられ、且つ呼ばれた。學校と
 いふ名稱あるが如き然りである。今運動の教授は、古代希臘の昔から行はれ、それにより運動の技
 術即ち實行方法、それによる身的鍛鍊の心掛等も一の學問として授けられた。ヘルバルトの考へた
 如く、あらゆる教育活動は、教授活動により爲されるといふ點から見ても、運動が強健法として古
 くより教授されたことが「體育」なる名稱の起つた所以であらうと思はれる。現今の考では前述べ
 た廣義の體育方法と雖も、教授さるべきであり、教育の主體たる教師と客體たる被教育者との人格
 上の接觸も起るものではあるが、かやうな見方の生ずる以前に於て既に「體育」は體育運動の名稱
 となつてゐたのである。

第四節 運動の效果の學的根據

運動が、身體の發達を進める學的根據を説明すると運動はマチアスの所謂官能的刺戟である。即
 ち筋が收縮（作用）する一の官能は、身體を刺戟することとなるのである。即ち作用する筋は固よ
 りのこと、其他筋の作用により間接に作用状態に置かれて、官能的刺戟を受けた器官は、骨であ
 らうと、筋であらうと、其他神経系統でも、内臓でも、夫等は悉く活動状態になつて、休息状態
 に比し、數倍又はそれ以上多量の血液を受取る、即ち多量の營養物質を受けるのである。而して一
 方に於て、それらの營養物質をそれらの作用器官固有の組織に同化するの能力が高まることによ
 り、夫々の器官固有の物質増加即ち發育、成長が大に促されることとなるのである。であるから伯
 林大學のデュボア、レイモン博士は「運動は身體發育の刺戟なり」と説いてゐる。この運動による
 發育促進は、筋系統に最も顯著に見られるものであるが、神経系の發育は生きた人間では、機能の
 發達として見られるのみで、その實質の發育は、死した人を解剖しなければ見ることが出来ない。
 内臓では心臓に著しく現はれ、これは生體でもX線照射で検索することが出来る。肺の發育は生體
 では胸廓の大きくなることにより推知されるものであるが、この胸廓の増大は、多くの體育運動の

結果として、最も普遍的に著しく現はれるものである。

運動が健康を増進する學的根據を述べると(一)日光の影響が大である。屋外運動は陸上に於ても而して水上及び雪上に於ては一層強く、日光の作用を受けるが、その際、紫外光線の影響を受けて新陳代謝が活潑となり、カルシウムの同化作用も高まり、著しく健康度を増すことは周知のことである。

(二)運動が血行を活潑にし、呼吸を深からしめることが、全身の代謝作用を旺盛ならしめることは、實に著しい現象である。(三)運動が筋を發達せしめて姿勢を堅確ならしめ、いつも胸腹部の諸器官を正位に保つこと。(四)戶外運動に於ける屋外空氣並に日光の影響が食慾を増進し皮膚を強むること。(五)運動が消化、吸收作用を増すことにより榮養を増進すること。(六)運動が精神の鬱屈及び心氣性を除き、快活ならしめること等が數へられる。

運動が品性陶冶に役立つことの學的根據を述べると、意志運動を強く反覆することは意志を強固ならしめることとなる。これは最も普遍的な、即ち各種の運動種目に殆ど共通な影響と見ることが出来る。尙體力の増進に伴ふ自信力の増加は合理的な結果として一般に承認されてゐる。この意志の強固となることと、自信力の増大とは、艱苦、障礙を排して進む所謂勇氣又は堅忍進取の氣象を生むものと見られてゐる。其の他運動の種目によつては、規律、從順、協同、犠牲、誠忠、優越等

の諸性を養ふことが出来るが、かゝる訓練、德育方面の効果は、議論は別として、實際に於ては、指導者の人格、指導法の如何により良果を生むこともあれば、却て反對の結果を來すこともあり、一般的の効果としては、意志、自信、勇氣、堅忍等の涵養程必然的のものと見られてゐない。

第二章 體育の沿革

體育は古代より今に至るまで、身體と精神との性質に關し最も勢力あり且つ一般的なる概念に從つて、或は獎勵され、或は默認され、或は無視され、或は放棄さるゝ等、種々な變遷を経て來てゐるが、最近は殆ど世界的に體育の黄金時代とも稱すべき時代となつた。今、各國に於ける各種體育運動の沿革を文獻に徴し概観して見よう。

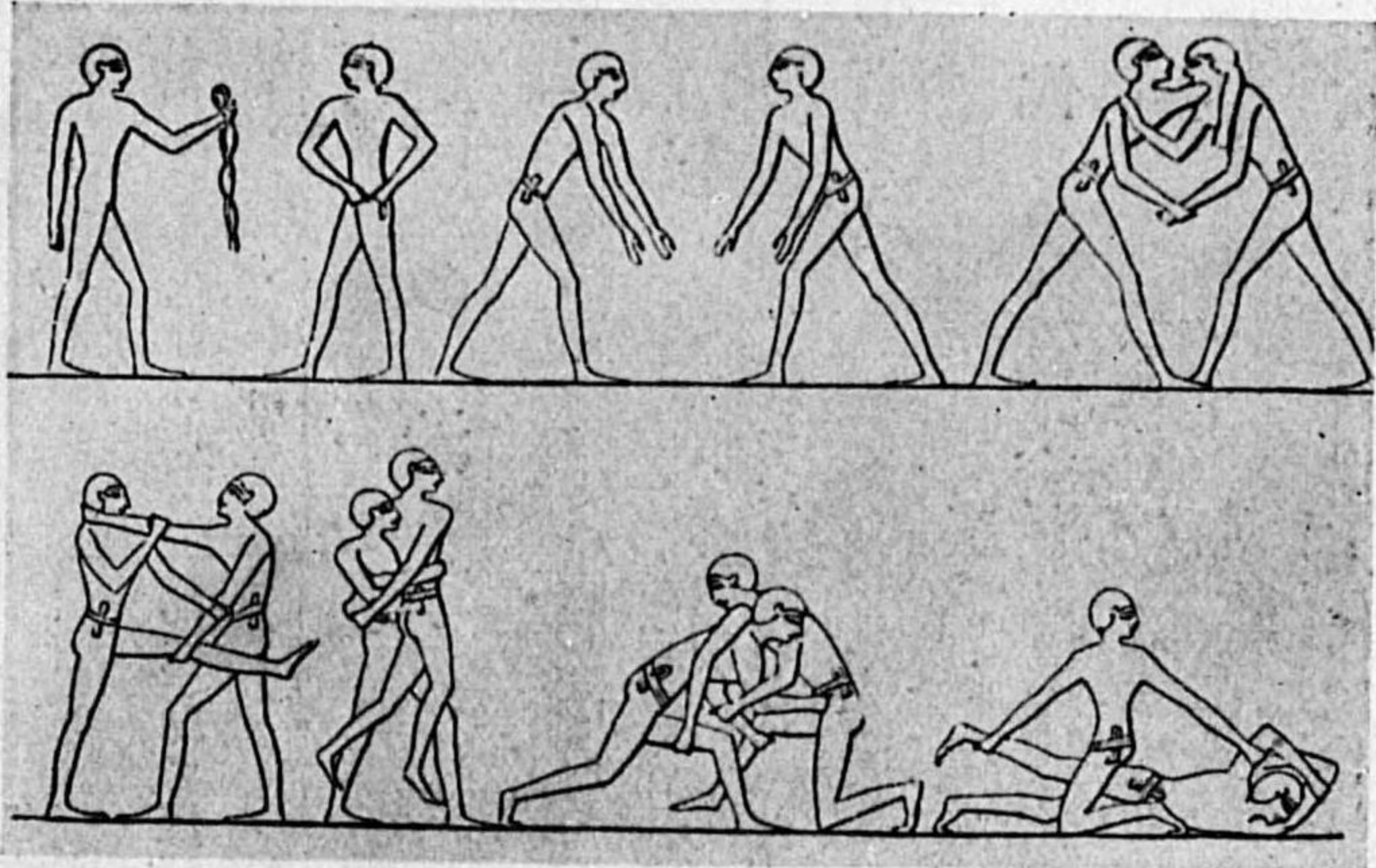
第一節 古代の體育

一、埃及

古代埃及人の體育は、現今埃及國に於ける古墳の壁及び寺院に於て發見される繪畫により窺ひ知

ることが出来る。しかしそれ等の宗教的の遺物や其の他に残された戦勝碑銘等によつては、如何なる人が、何ういふ目的や考で、何ういふ方法で行つたかを委しく知ること出来ぬが、當時の史的考察よりすれば、それらの繪畫等により遺されたものは、埃及の官吏や王侯貴族を寫したものと看られてゐるのである。勿論希臘の著述家の述べ

第一



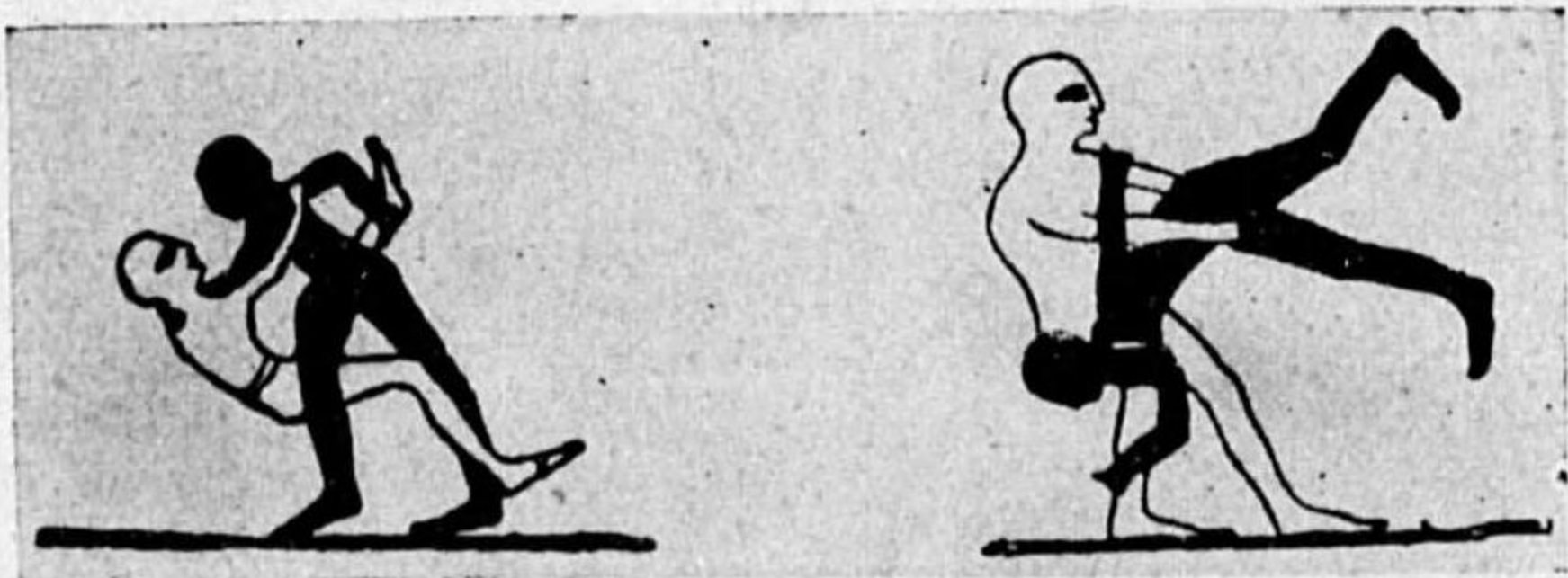
中部埃及の古墳で見發された角力の畫

てゐるやうに、古代埃及の國制は、大に希臘化した埃及の軍隊が、古代希臘のやうに多數の傭兵及び職業的兵卒より成つてゐたから、そして古代の體育運動は多く戦闘を目的とする身體の養成と結び付いてゐたのであるから、以上の繪畫等は當然兵卒の行つたものを、王侯を築いた王侯が、専門家に描寫されたものであると思へるかも知れないが

實際はそうではないらしい。何となれば埃及の貴族は、平素卑しんでゐた兵卒の像を、自分達の墓に描かせることはしなかつたと考へられるからである。

それで、遺されてゐる古代埃及の美しい繪畫は、吾人に確實な何物を教へるかといふに、彼等貴族が圖に掲げたのは、多くの圖に見る如き、體育運動を畫として後代に遺すことを喜んだこと、恰も我が國の神社等の奉納額に戦へる武者繪を見ると同様で彼等貴族が身體的發達を好んだといふ事實を教

第二



西紀前二千二百年至二千二百年頃古埃及で行はれた角力

へるのである。中部埃及に在るベニハッサン (Beni-Hassan) の古墳で發見された角力の畫(第一、二圖参照)には、褐色の皮膚をしてゐる埃及人や黒色の皮膚の黒人が描かれてゐる。日本の角力の如く裸體で禪の代りに一本の帯を腰に締めて、二人對抗で角力を取り、小股を取つて對手を地上に轉がしてゐるのは東西その形式を同うしてゐるので吾人に興味を感せしめる。

この角力は、現今レスリング又はリングと稱せられるものと似

てある。

古代埃及では、又刀剣位な長さの棒で行ふ二人對抗の剣術が行はれ、防具として、板切又は皮製の籠手様のものを用ひたことも興味がある(第三圖参照)。婦人ことに奴隷婦人の間には舞踊(第四圖)や球技(第五圖)が行はれた。貴族の體育としては狩獵が行はれ

第三圖



古代埃及の剣術

一四
投槍を以て獅子や羚羊を荒野に獵したのであつた。王は狩獵頭で、トウトモシヌ四世(西紀前一四二〇—一四一一)及びその王子アメンフイシヌ三世(西紀前一四一一—一三七五)の狩獵した勇敢な記事がある。投槍の外弓矢が用ひられ、ナイル河やその運河に於ける豊富な獲物に對しては、魚類を槍で刺すことが行はれた。

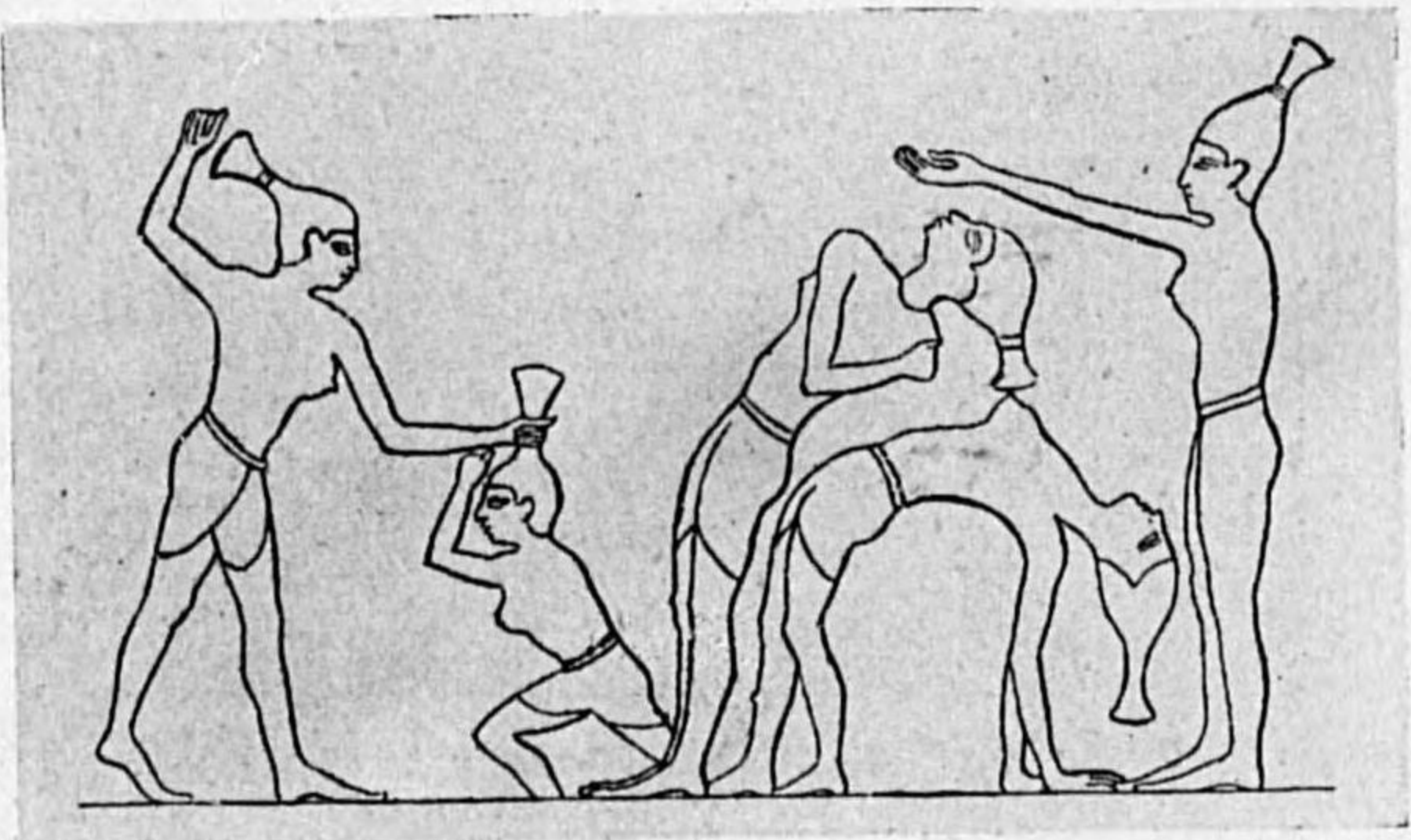
體育上最も興味深く感ず

ることは、現代より見て眞に驚くべき輝然たる文化を發展せしめた古代埃及の高等社會に於て、さやうに古代ながら、心身修養の目的を以て、第六圖及び第七圖に示せる如き體操的の體育運動が行はれたことである。

二、波斯

古代波斯人は、走・乗・射(弓)・狩獵等各種の運動によつて、身體を鍛鍊したが

第四圖



古代埃及に於ける舞女 (ベハニツの畫より)

就中乗馬は今以て彼の國に於て盛である。しかしこれらは、若い貴族階級に於て行はれたのみであつた。尙醫療體操も行はれてゐた。

三、猶太

古代猶太民族の體育運動は、戰鬪を目的とする身體鍛鍊以外、あまり見るべきものはないやうである。舊約聖書に、ヤコブの角力の記事があり、又ダビデが石投により強敵ゴリアテを仆

したこと其の

他競走・水泳、

石を用ふる重

技・狩獵・舞踊

等の記事によ

りその大體を

窺ひ知り得る

のみである。

古代希臘の體

育の影響も受

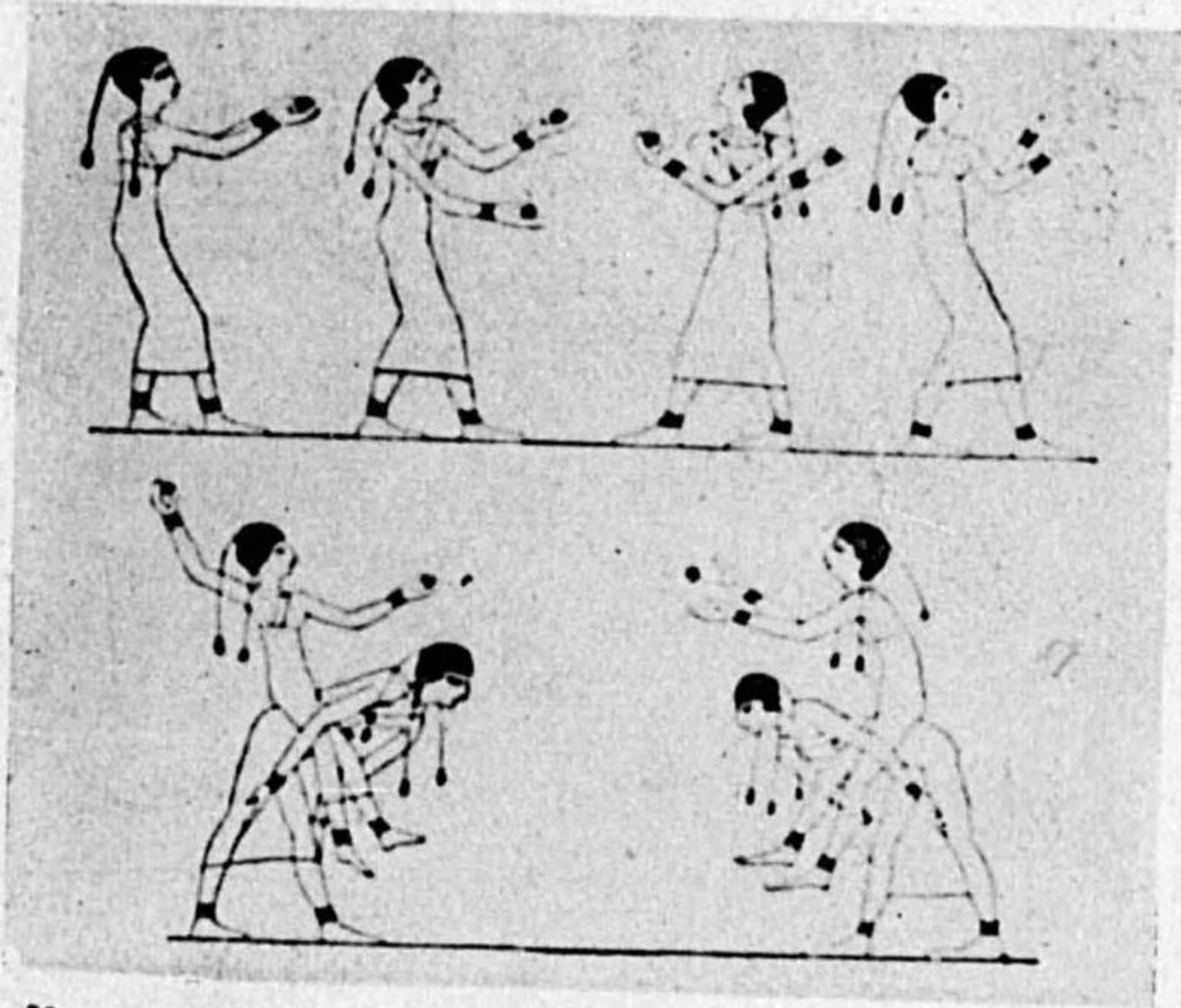
けたやうでは

あるが、現實

的な身體尊重

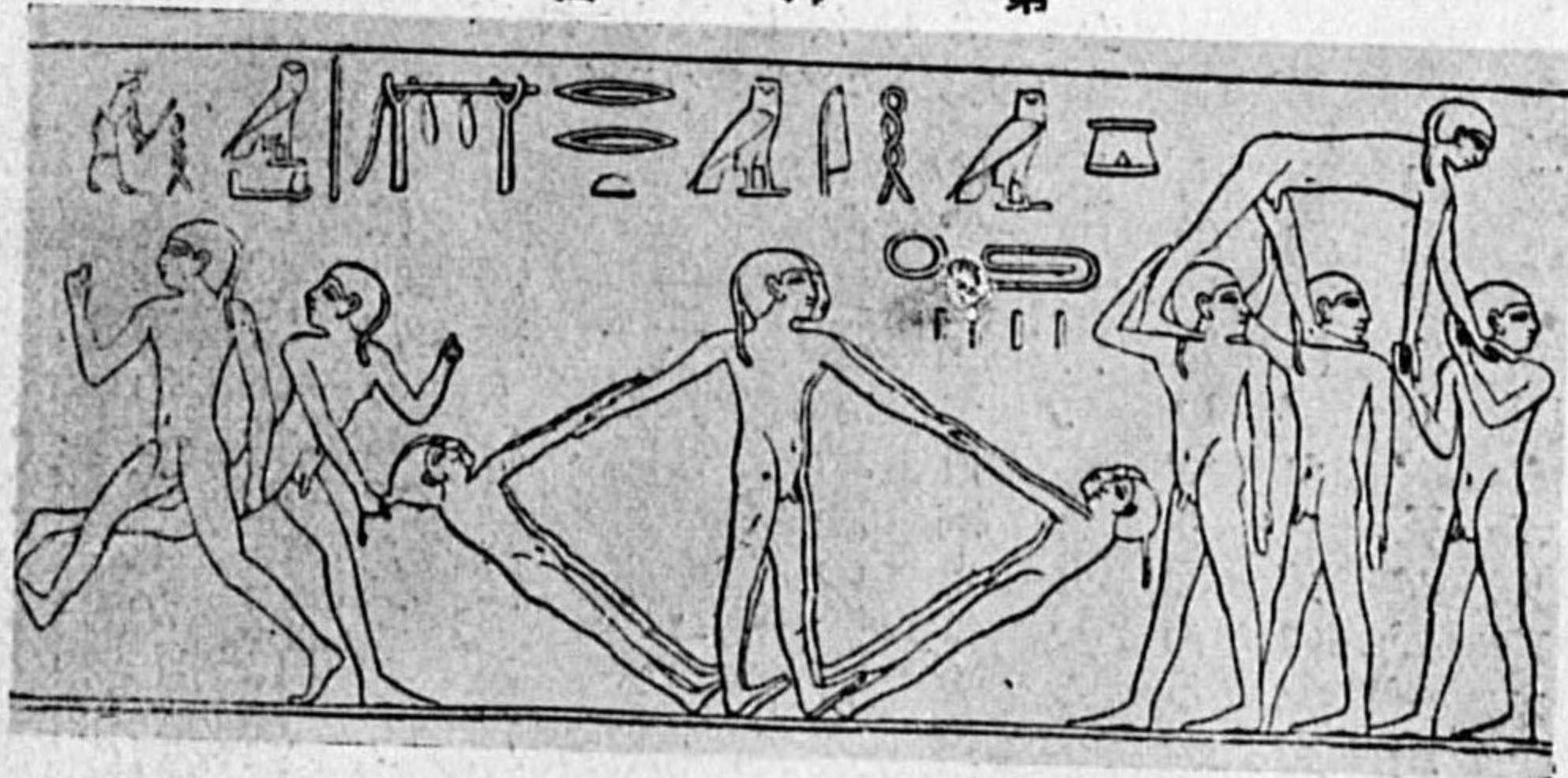
は古代猶太人

第五圖



西紀前二千二百年より二千一百年に於ける古代埃及人の球技

第六圖



古代埃及人の體操(一の其)

の宗教的思想により妨げられたのであつた。

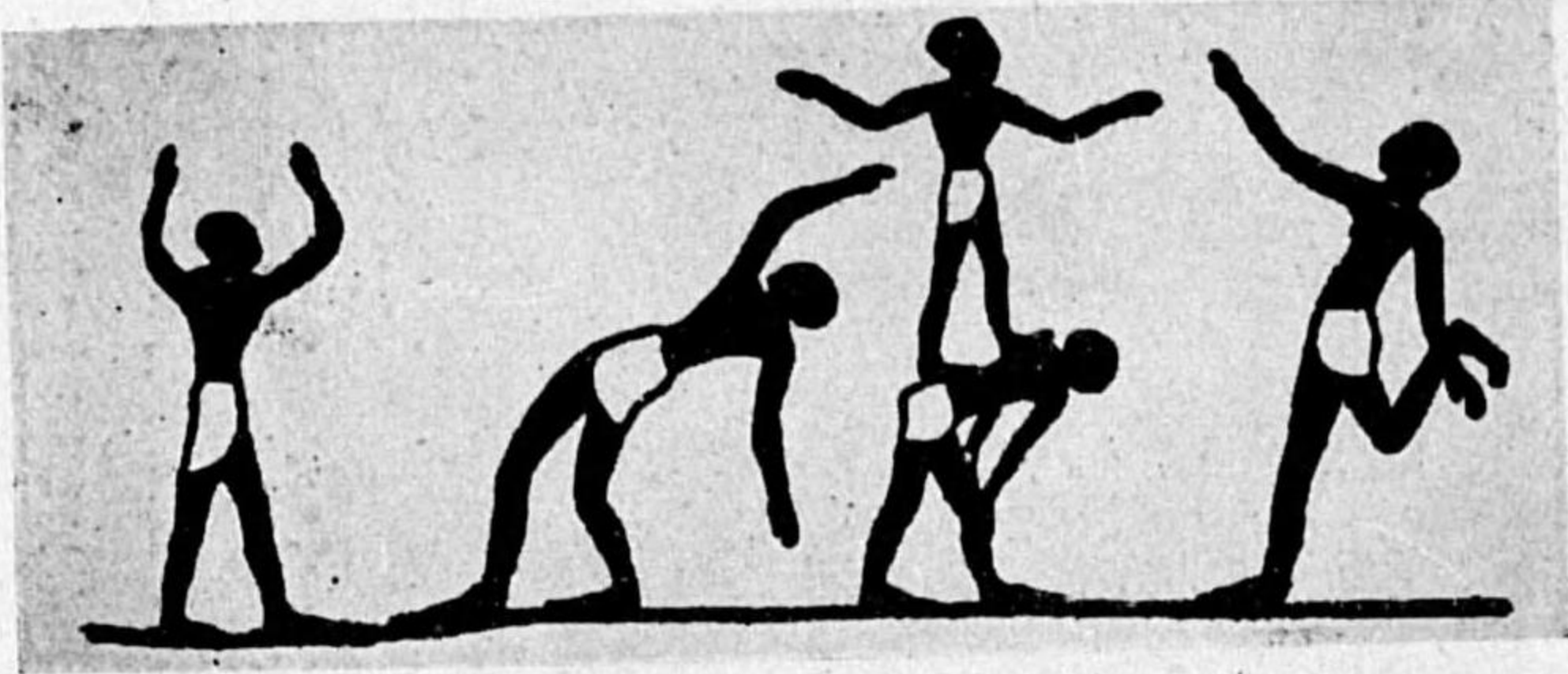
四、支那

古代支那に於ける體育運動は、一には戰闘を目的とする身體修練であり、二には治病を目的とする今日の醫療體操のものとあつた。既に西紀前二千六百年に、第八圖に示す如き良好な形式を具ふる治療體操、徒手體操及び呼吸體操が實施されてゐたのであつて、衛生的の體操が世界で最も古く行はれたのは支那であると云ふべきである。而して全然娛樂を目的とする遊戯運動は他の古代亞細亞文明國に於けると同様決して見られなかつた。

五、希臘

古代希臘の體育の理想は、青年時代から體育運動を大に行つた哲人プラトーン(西紀前四二七—三四七)が、Jimaens に述べて

第七圖



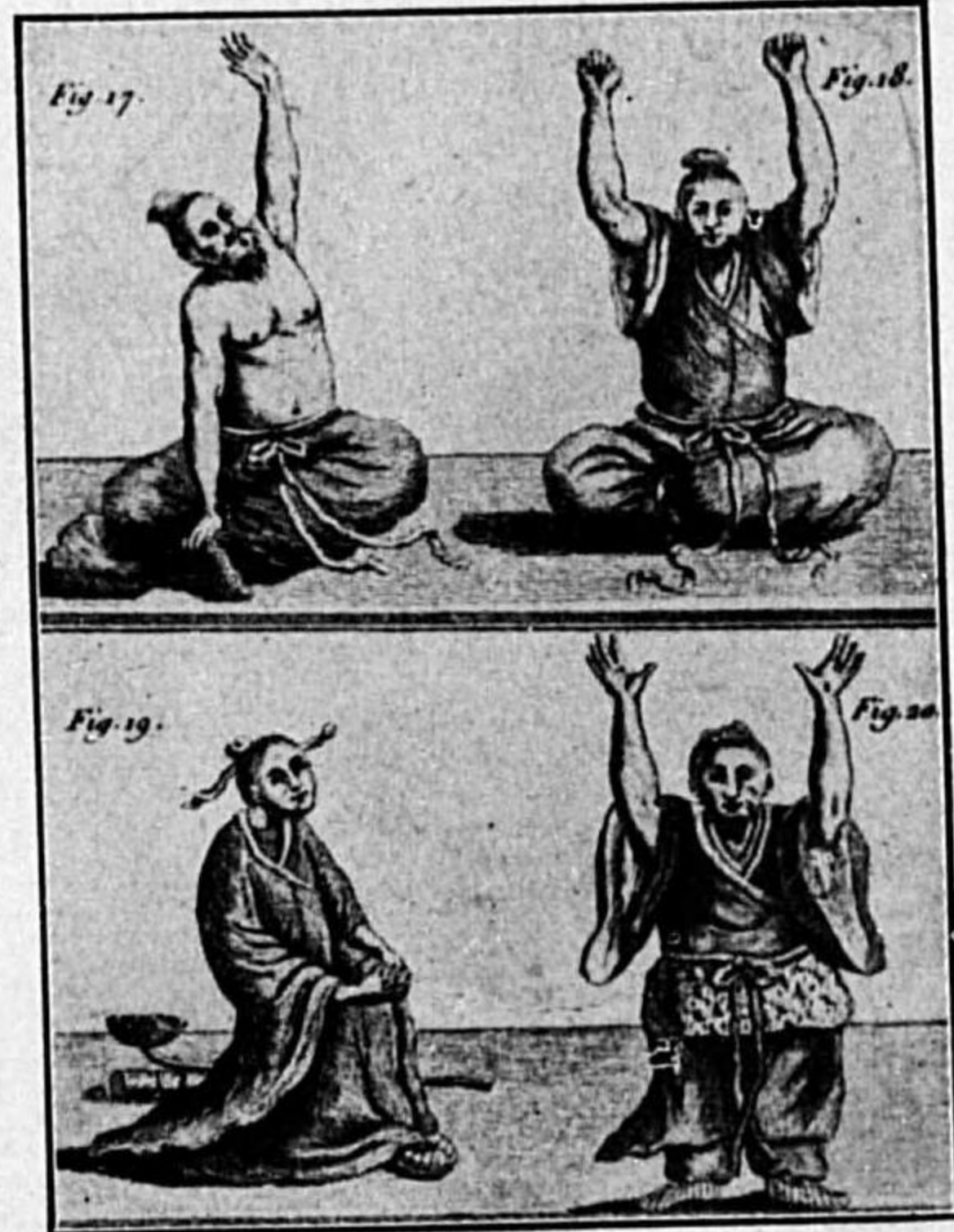
古代埃及人の體操(二の其)

第八圖



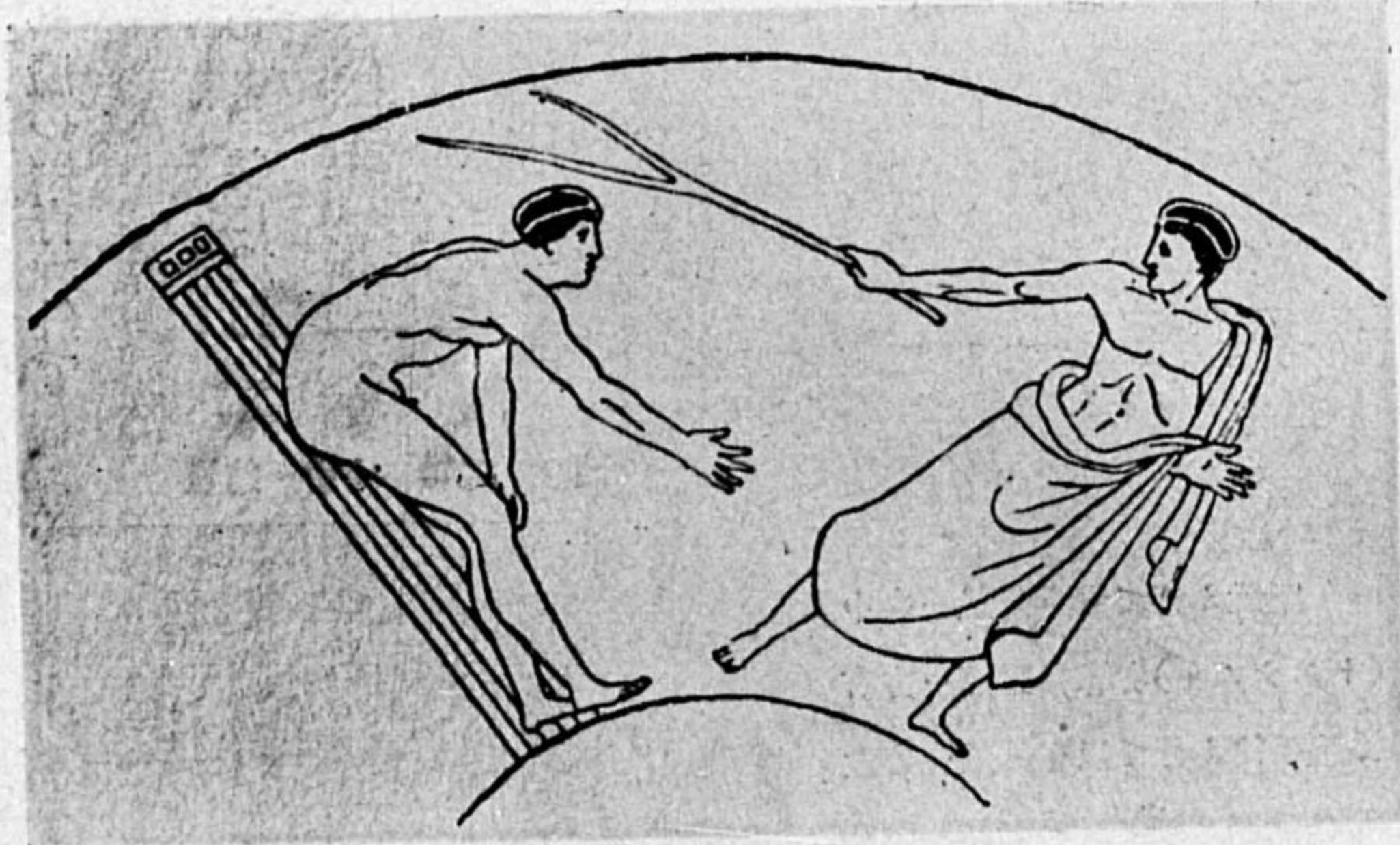
(一の其 二の其 三の其 四の其) 操體るけ於に那支代古

第八圖



(五の其) 操體るけ於に那支代古

第九圖



「走發のりよ線標」るけ於に臘希代古

ある心身均齊的發育即ちシンメトリーであつた。プラトンは云つた。「精神と身體との調和以上に大なるシンメトリーは存在しない。このシンメトリーとして、偉大な精神の宿として、虐弱な又は貧弱な體格を認めることは出来ない。又逆に小なる精神は偉大な身體に包容されることを許すことは出来ない」

と。この理想を國家の成立の要件に合致せしめたのが、希臘の體育方針であつた。

○ 古代希臘のうちでも、スパルタは、東方波斯の關係もあり、特に武勇を

第十圖



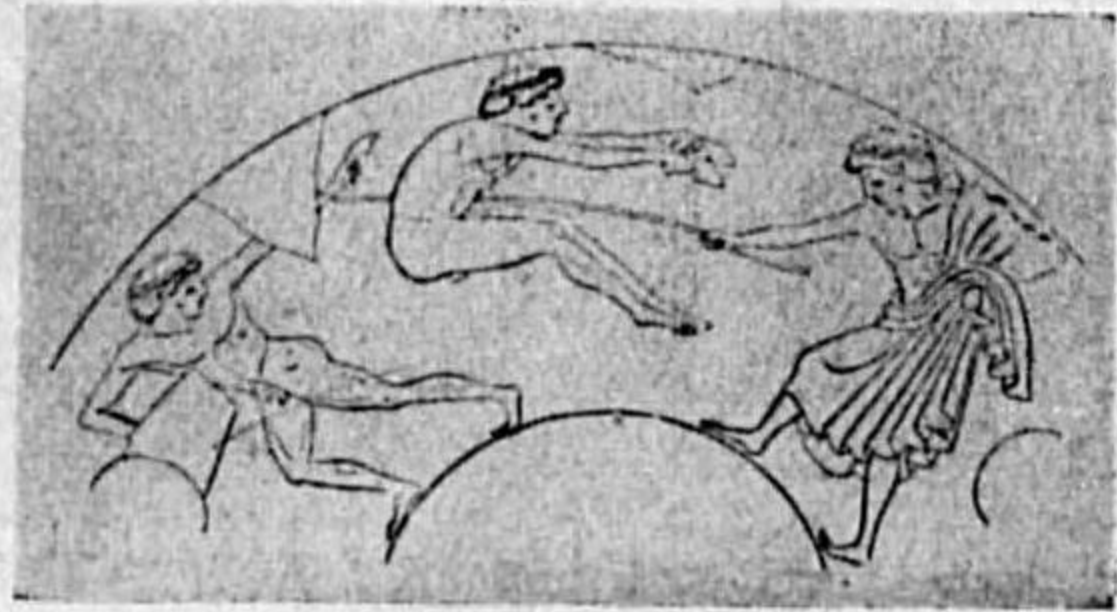
古代希臘之短距離走者

第十圖



古代希臘之長距離走者
(前方に立つて棒を折返す標あり)

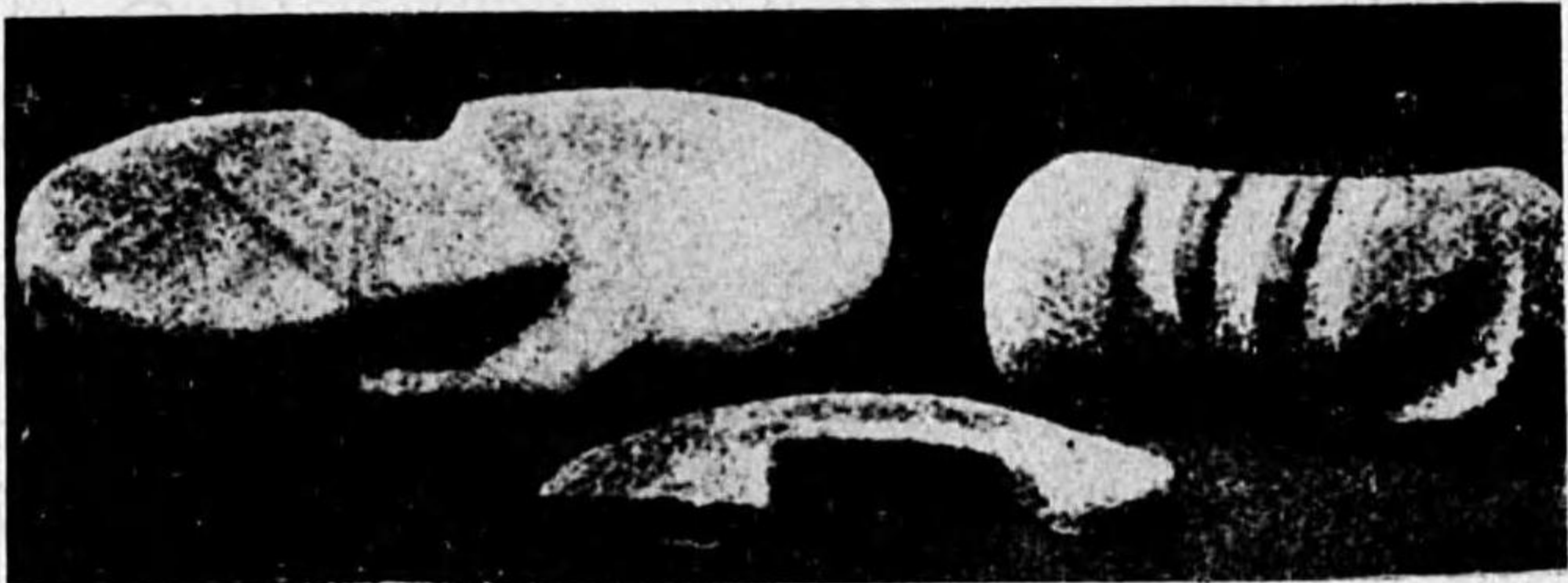
第二十圖



中央・跳錘以て行ふ跳躍
右方・運動指導者(トスナムギ)
左方・跳錘以て行ふ徒手體操

尙び、軍國的教育の一半以上を體育に割き、男子七歳に達するや公立の共同教育所に入れられ、十八歳まで將來立派な市民となり、軍人となる爲に、衣食住に不自由を忍び、走・跳・投(槍や圓盤)・角力等の諸運動が行はれた。就中、跳躍については、西紀前千五百年から千二百年頃のクレイト、ミケル文化の高潮時に作られた壁畫や盃に畫かれて居り、走技、槍投、圓盤投等は西紀前九百年から七百年頃のホーマーの詩に記されてゐるから、相當の形式を備ふる陸上競技

第三十圖

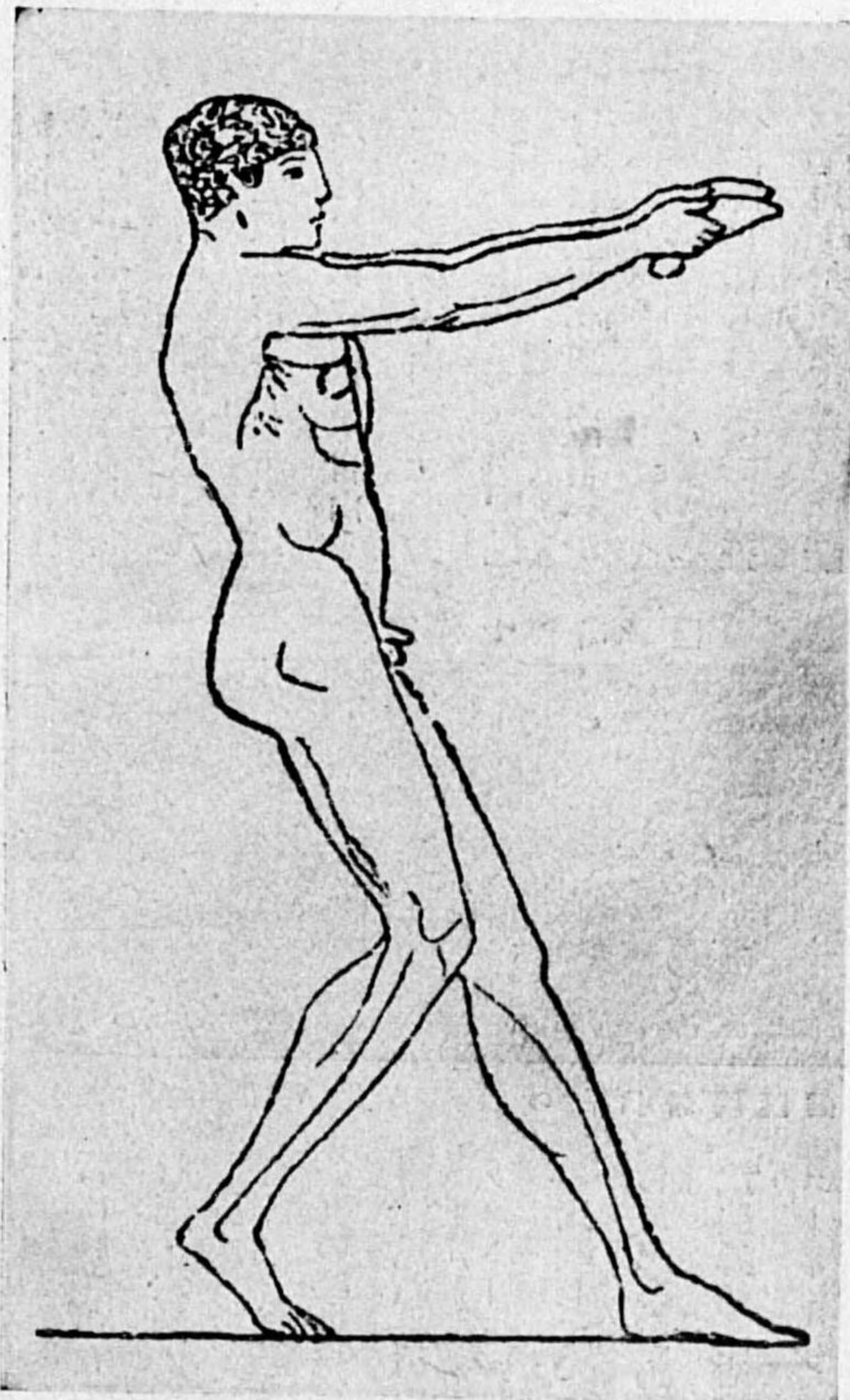


種々な形の古代希臘之跳錘

の起源は、今より約三千年前に行はれてゐたのである。其の他行進・水泳(プラトンは水泳の倫理的價值を稱讚し、博學で、各科の學に通じ、凡そ二千年間西洋思想界の燈臺と仰がれたアリストートルは、水泳を走運動に比較して、理論的な研究をなした記事がある) 乘馬・狩獵・武裝舞踊(表面上の發見者ピロス・ネオブレモス(アキルスの子息)の名によりピリツヒエと呼ばれ、元來宗教的のものであつたが、プラトンは戰闘の

準備運動として特別の意義を附し、音楽に合せ、及戦闘に於ける攻防動作の形式で踊るもので
スパルタでは六歳から習はせた(第二十二圖参照)等で筋力、巧緻及び耐久力を鍛つた。女
子も亦走・跳・投(槍及び圓盤)技・角技・舞踊・水泳(第二十三圖)等で身體を養成したこと

圖 四 十 第



者跳の膺希代古るて持を錘跳

である。こ
の女子の體
育はドリヤ
聯邦のみに
見られたの
で、殊にキ
トンなる右
上半身を露
出した運動
衣(第二十
四圖)を着

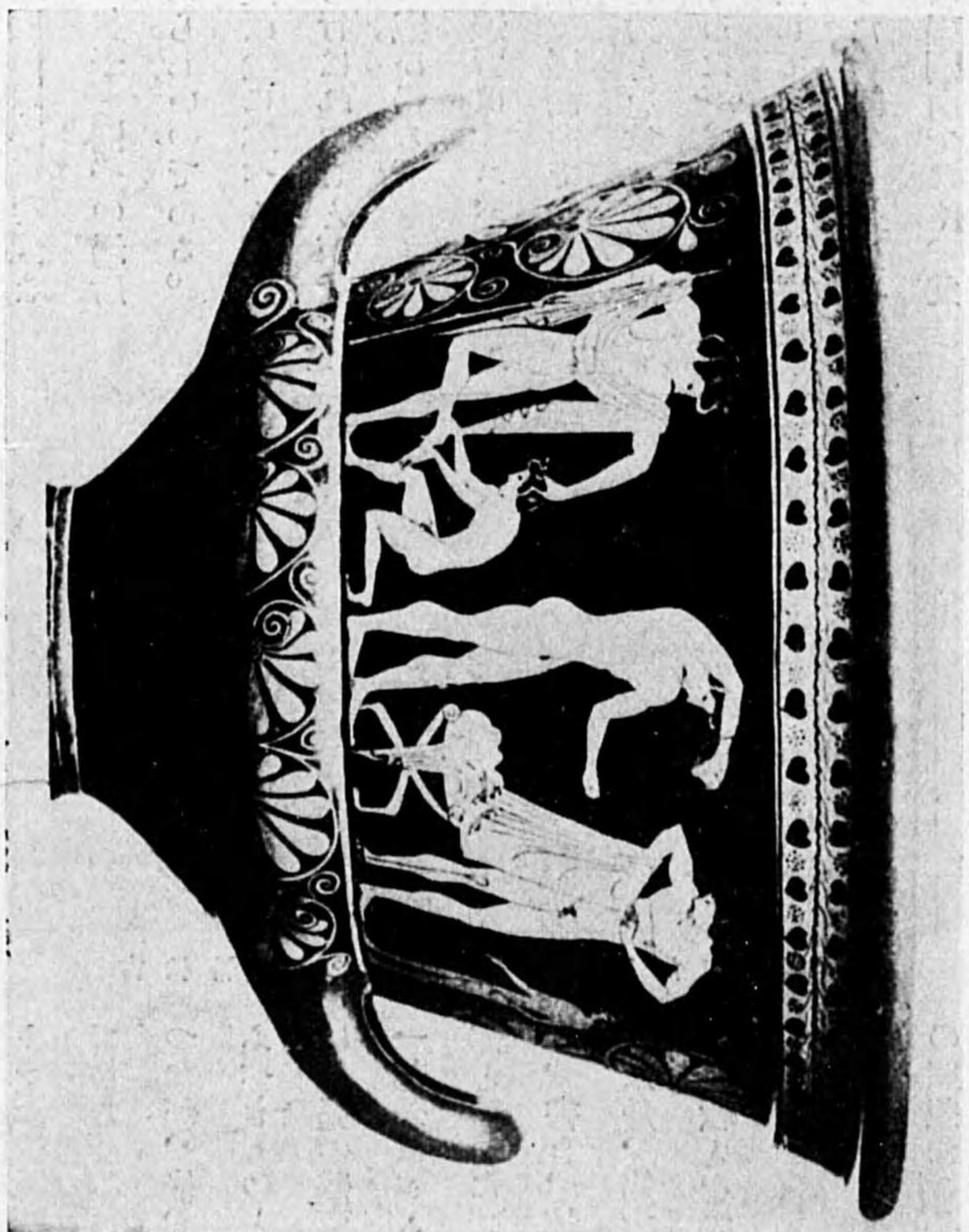
圖 五 十 第



者投盤圓のソロミ



ポリクリタスの槍を持てる競技者

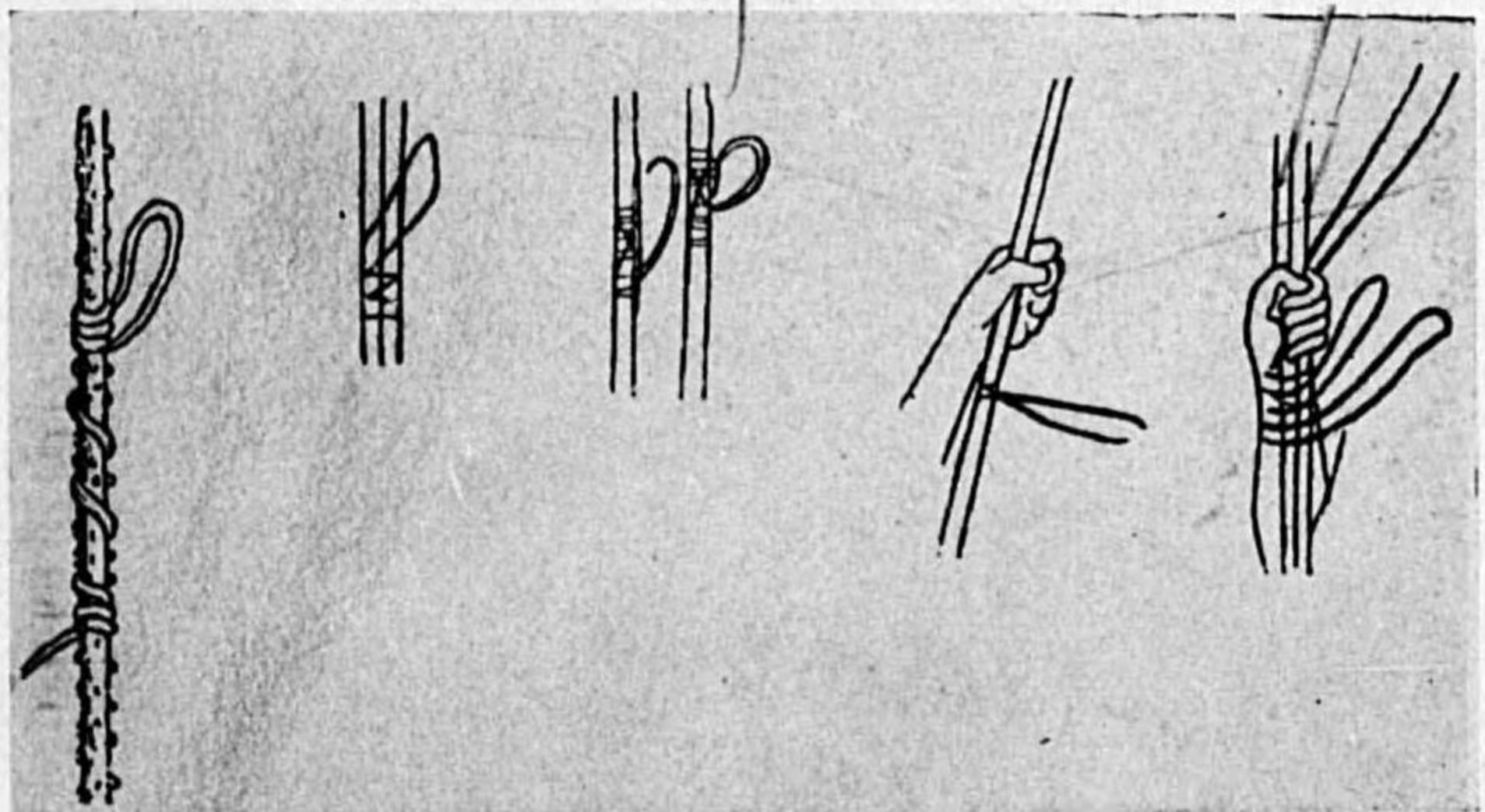


備準の技競クレスリスレるけ於に年百五前元紀西
(圖代古あけ於にクレスリス)

てスパルタで多く行はれたがその目的は強健な小兒を生ま
んが爲で、男子と同一の場所
で行はれたらしいのである。
女子の競技は後に述べる。其
の他競漕も行はれたことが、
浮彫により窺ひ得る。

アテネの體育は、スパルタ
程軍國主義で強制的でなく、
健康と美と力を尊重する思
想に基いてゐたが、直にスパ
ルタに模倣して、公民を教育
するに至つた。即ち、男兒七
歳になれば強制的でなく、父

第十八圖



古代希臘時代投槍の附し紐輪

兄の自由意志によりパレス
トラ（體育學校とも譯され
てゐる。初めは角力場であ
つたが、後、體育學校とい
ふべきものとなり、一部分
は男兒の體育教育場とし、
一部分はジムナシユムの一
部となつた）に送られ、讀
み、書き、算術及び音樂を
學ぶ外、筋力と巧緻、健康
と柔軟とを養ひ、勇氣と堅
忍・持久と自信とを高め、身
體を均等に練習して、彼等
の理想たる全身の美を養成

第十九圖の一



古代希臘時代に於ける堅革輪圖

するに努めた。その教育法は矢張り嚴格なものであつたと言ふが、國家の強制的威力の加はること
は、大人に於ける程ではなかつた。感すべきことは、パレストラに入る前、その豫備校で、男兒は
規則正しい、體力に相當して測られた練習を
課せられたことである。そしてパレストラに
入つてからは、計畫的に補足され且つ教育を
擴張され、十八歳に達してエフエーベと呼ば
れるやうになれば、國家の司配を受けてジム
ナシア（ジムナシオン又はジムナシユムとも
云ふ。郊外河流に臨んで神域に造られたもの
が多かつた。即ちヘルメスーヘラクレスーツ
オイヌーヘリオスジムナシムの如きそれであ
る）に入るこゝとなるのである。ジムナシア
では、完全に體操的に鍛鍊され、徴兵勤務に相當する訓練を受けたのである。我が國でも現今満十七
歳に達し體格の良好な者は志願して兵卒になるのであるが、古代希臘人が十八歳に達した青年をギ

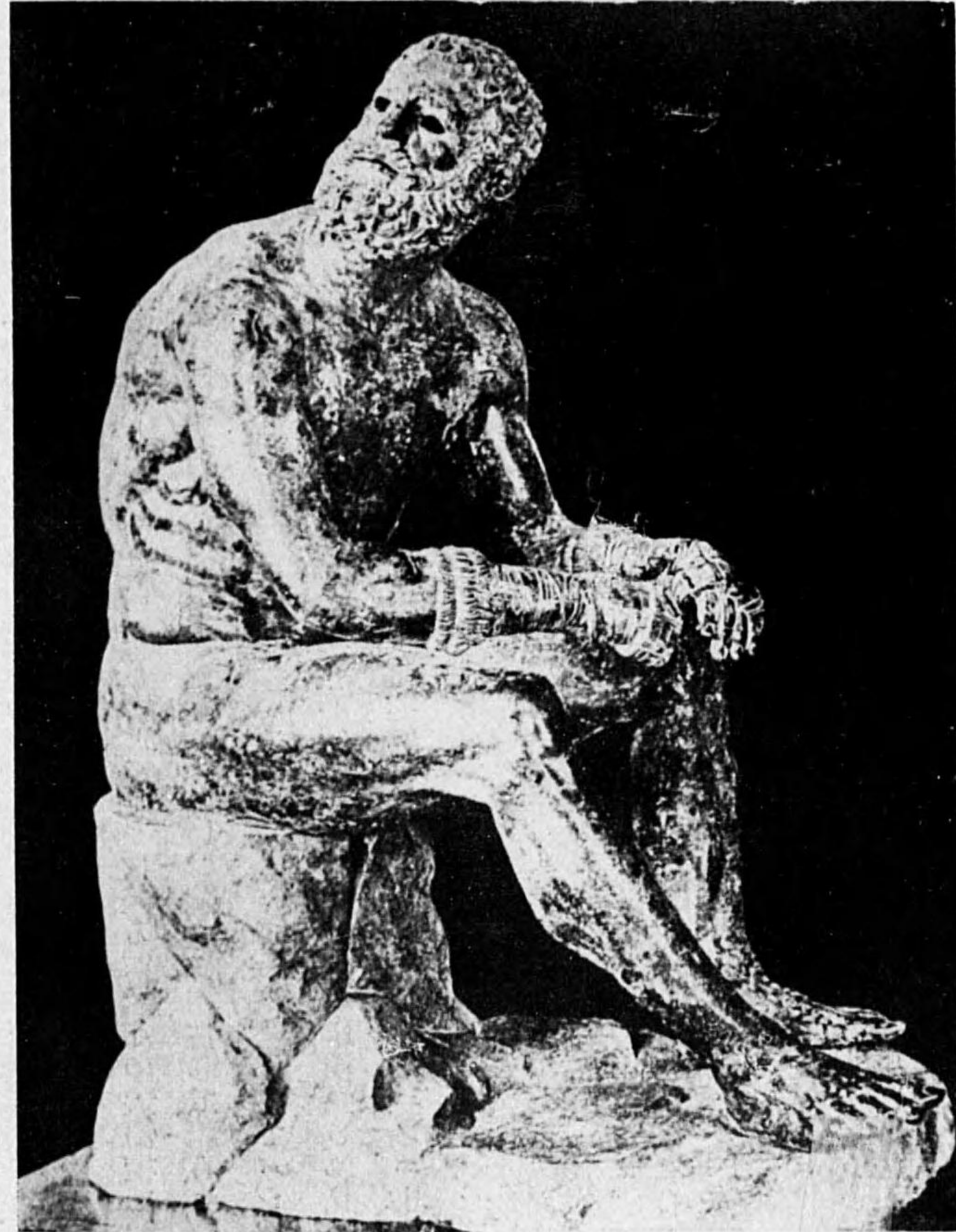
第十二圖



二九

古希臘代於其競技者

第十九圖之二

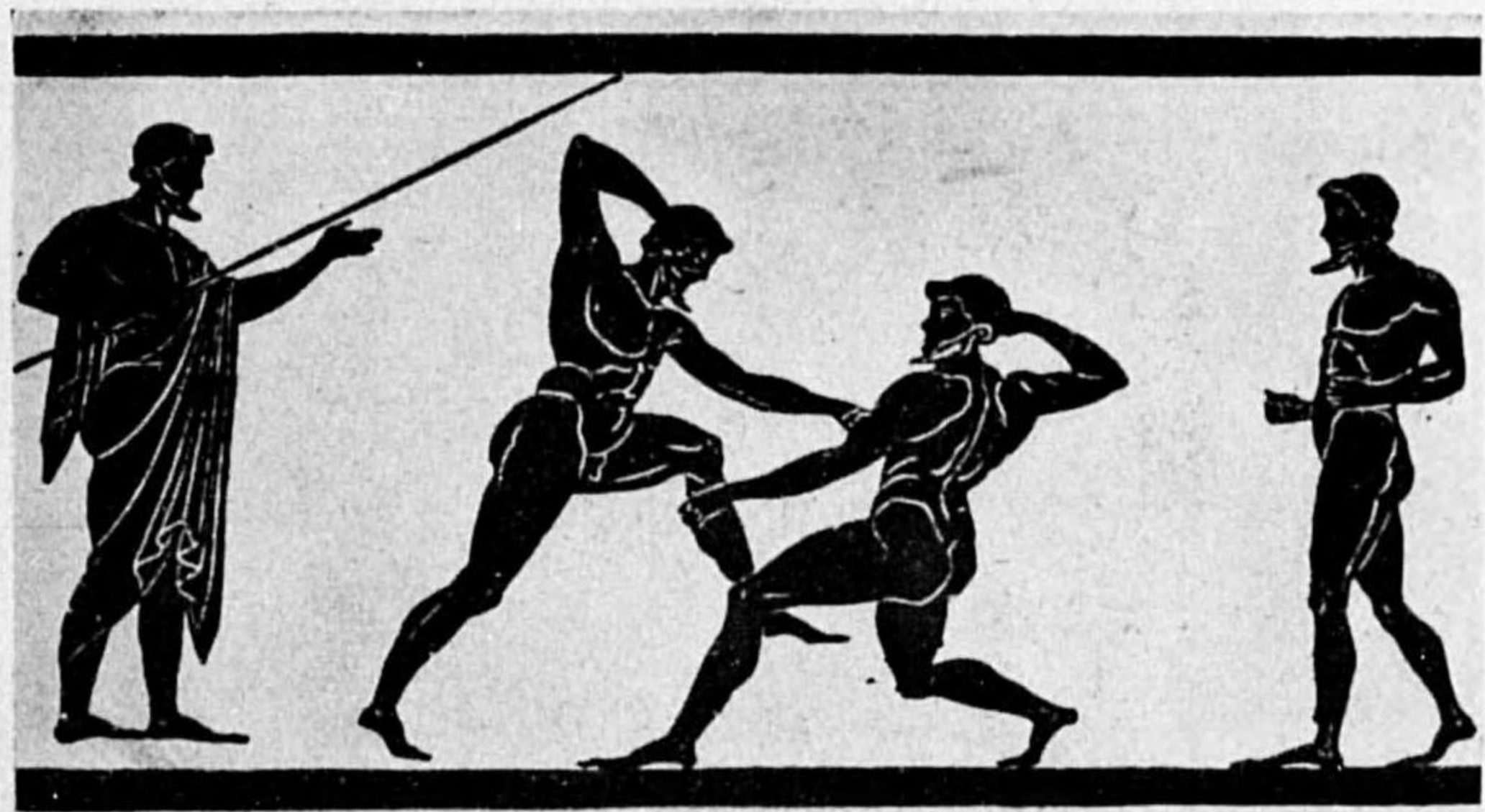


二八

古希臘代於其拳闘者

ムナシアに入れたのは興味あることである。ギムナシアに於ては、年齢により級を分ち、死者狂の努力による體力検査を施され、その検査の成績は公表された。而して一ヶ月に數度は野外に於て遊戯的の軍事教練を受け、隣接町村の祭日を訪問しては、大人等と一緒に體育運動を行つた。大人は健康保存の上から、又希臘國民の名譽義務として生涯體育運動を續行したとの記

第二十一圖



古代希臘に於ける角闘(拳闘)と
(レスリングを混じりたる技)

事は、今日體育に不熱心な日本人を驚歎せしめるであらう。殊に東方波斯の脅威は彼等を體操的に訓練することを國民の義務とした。彼等が波斯を破り大勝利を得るや、國民の體育參加は非常な勢を以て昇つたと云ふ。ギムナシアに於ける體育は體操的に系統を立て規則的に行つた種々な競技運動の練習を主とし



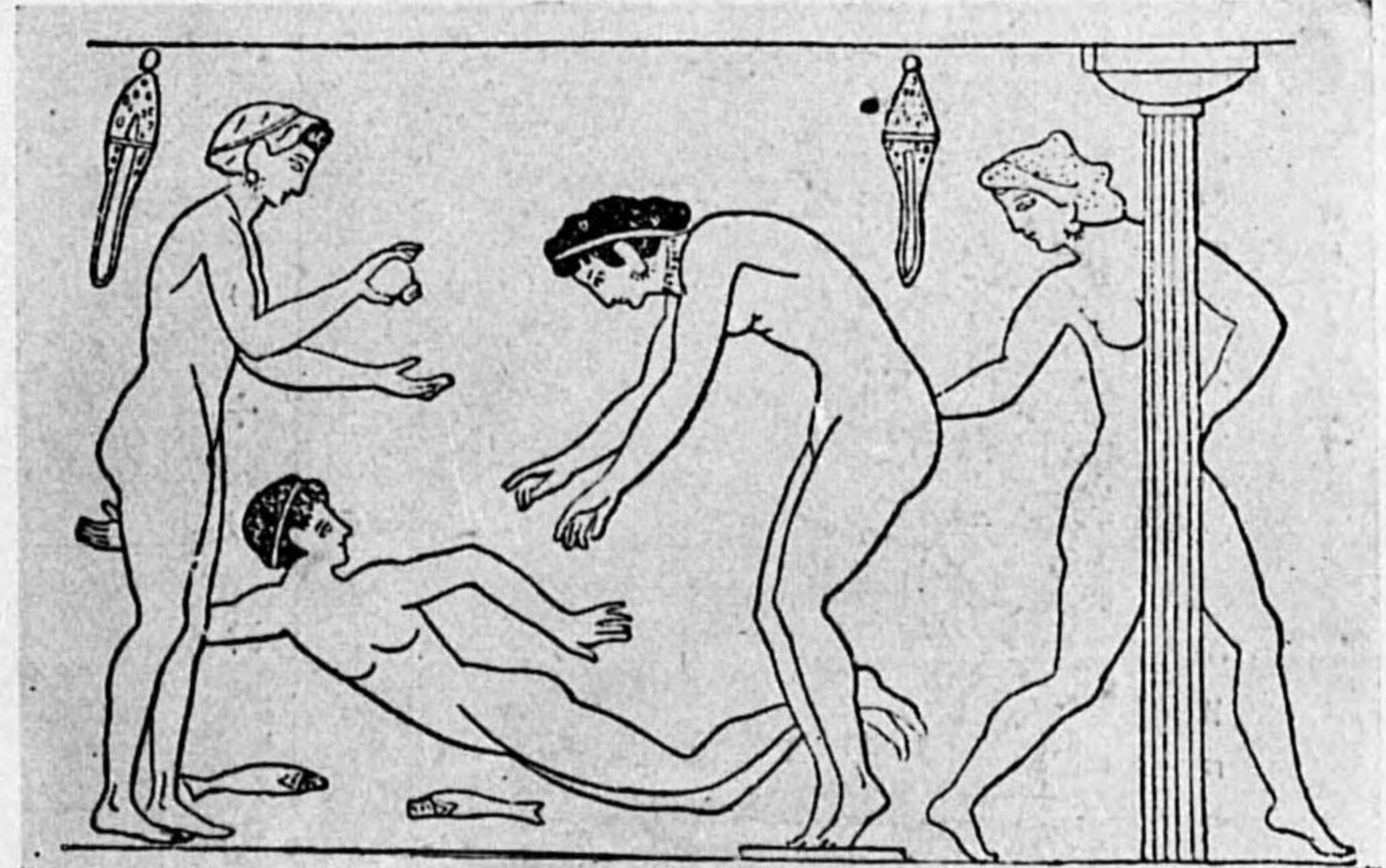
第十一圖

ピロエとテレスの古代希臘武裝舞踊

たのである。

パレストラ及びギムナシアで行はれた體操式競技運動は、希臘の全自由民により全生涯を通じて繼續實施されたが、時代と場所とにより元より一様な實施法ではなかつた西紀前一三〇〇—一二〇〇年代即ちクレータ、ミケニア文化の高潮期に於ける状態は、盃や黒滑石や壁等に畫かれた繪畫によれば、拳闘(第十九圖

第三十二圖



古代希臘子女の水泳

及び第二十五圖)及び走れる牡牛を跳越する跳躍が好んで行はれたが、これはしかし、獨逸の學者に依れば、職業的アスリート及び輕業師の類の行つたものらしい。ホーマーは西紀前九〇〇—七〇〇年代のことを詩作してゐるが、それに依れば割合に後年になつて専ら行はれてゐた體操的練習は、走運動・拳闘・角力・槍投及び圓盤投・球技・

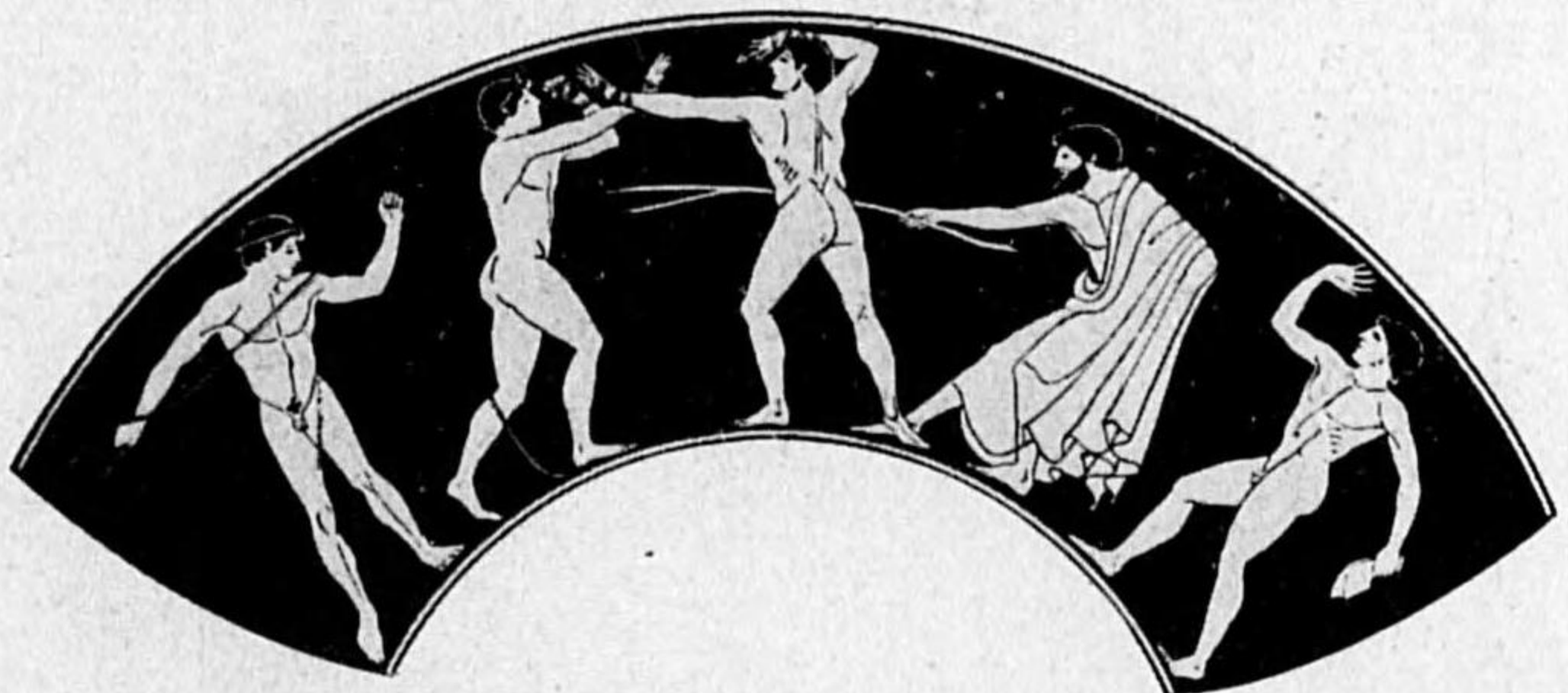


古代の希臘(ドリリス)女子競技者
(マロポネサス半島に於ける西紀前四百五十年の彫像)
(パチカンに在り棕櫚を彫刻してゐる木幹はローマ人により附加されたといふ)

車走等であつた。而して之等は相當經費を要するもので、貴族に限つて行はれ、一般人民はそれに與られなかつた。

體操教師、殊にギムナシアに於ける教師は國家の任命した人であつたが、豫備體育及びパレストラに於ける一部の體育は職業的の競技者たる私設教師により行はれた。アツチカに於けるギムナシアの教師は六人居つて、一人は格闘・弓術・槍投及び砲術を教へてゐた。その他、視學もあ

第五十二圖



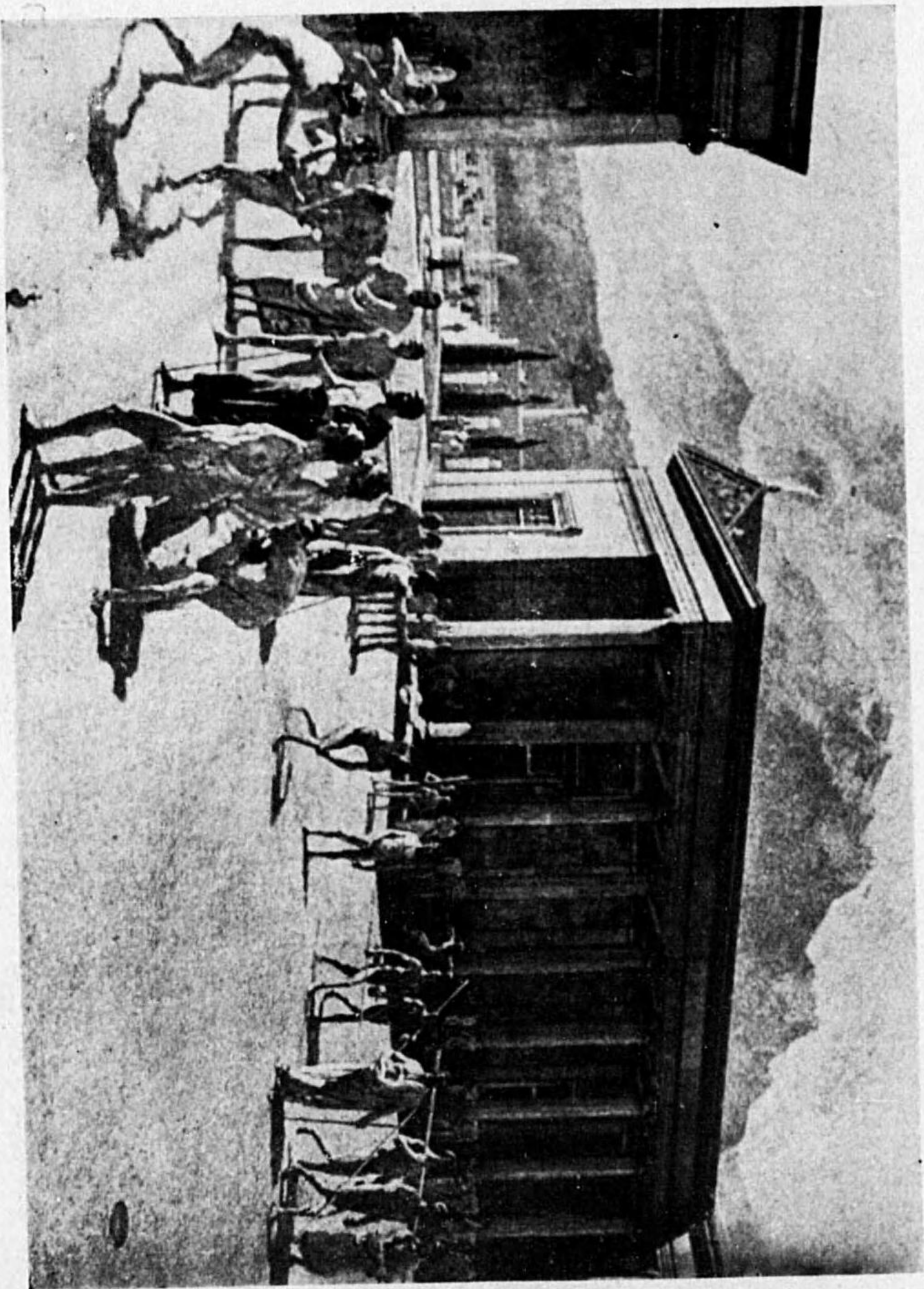
軟革で行ふ拳闘

(體教育師は拳闘競技者の姿勢を正しめてゐる)

て、多數の學校に於ける能力及び品性の視察を行つた。

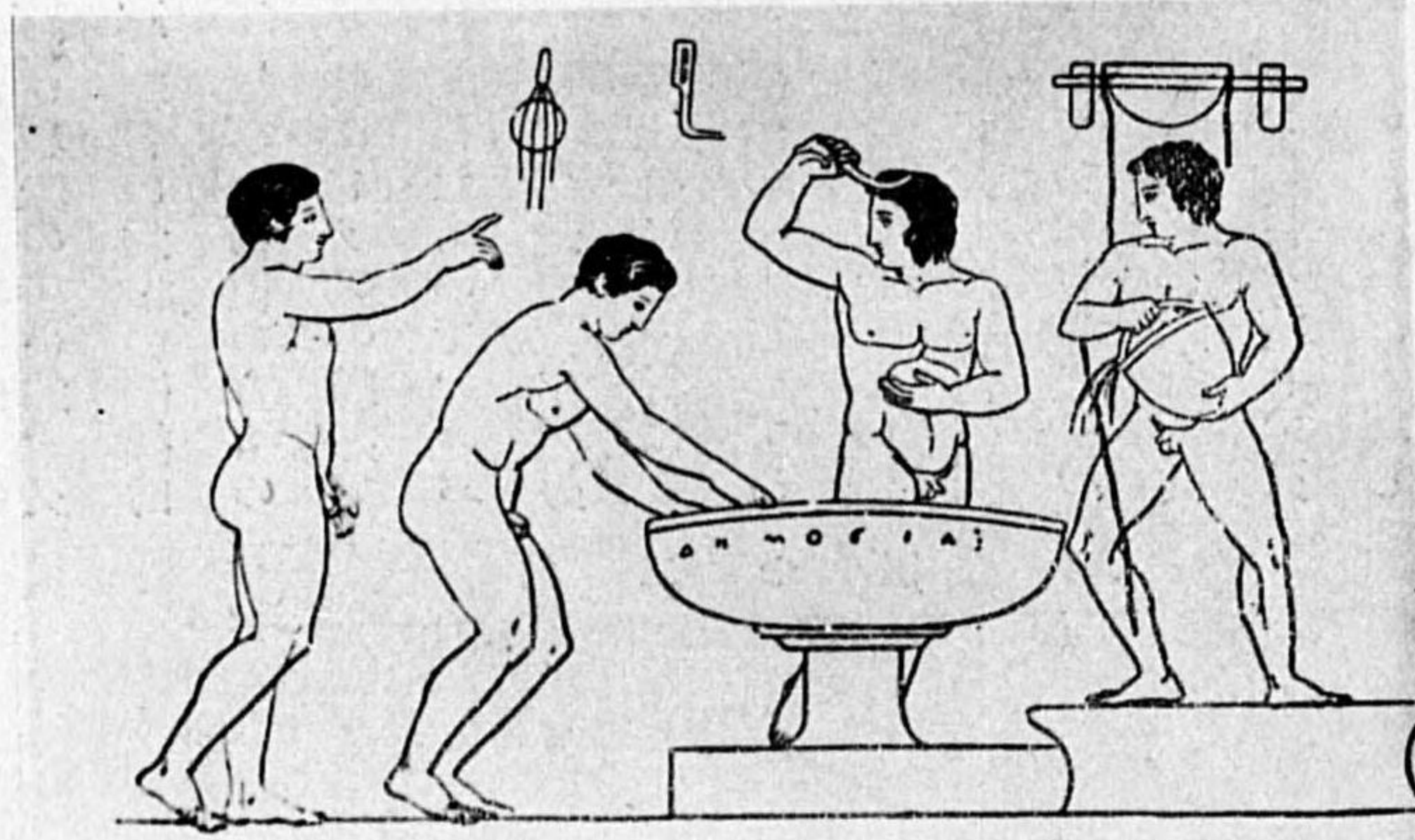
五種競技のことは、オリンピックの條下に述べるが、尙各種の綱引運動や臂引運動も行はれ、綱昇も好んで行はれ、梯子攀登は醫師側から特に勧められた。拳闘練習者は革製の砂囊(コリコス)を頭又は胸の高さに吊下げて、臂力と巧緻性とを練つたが、パレストラやギムナシアでは、革製の帽子や耳蔽を身に著けて行つたといふことである。

第五十一圖



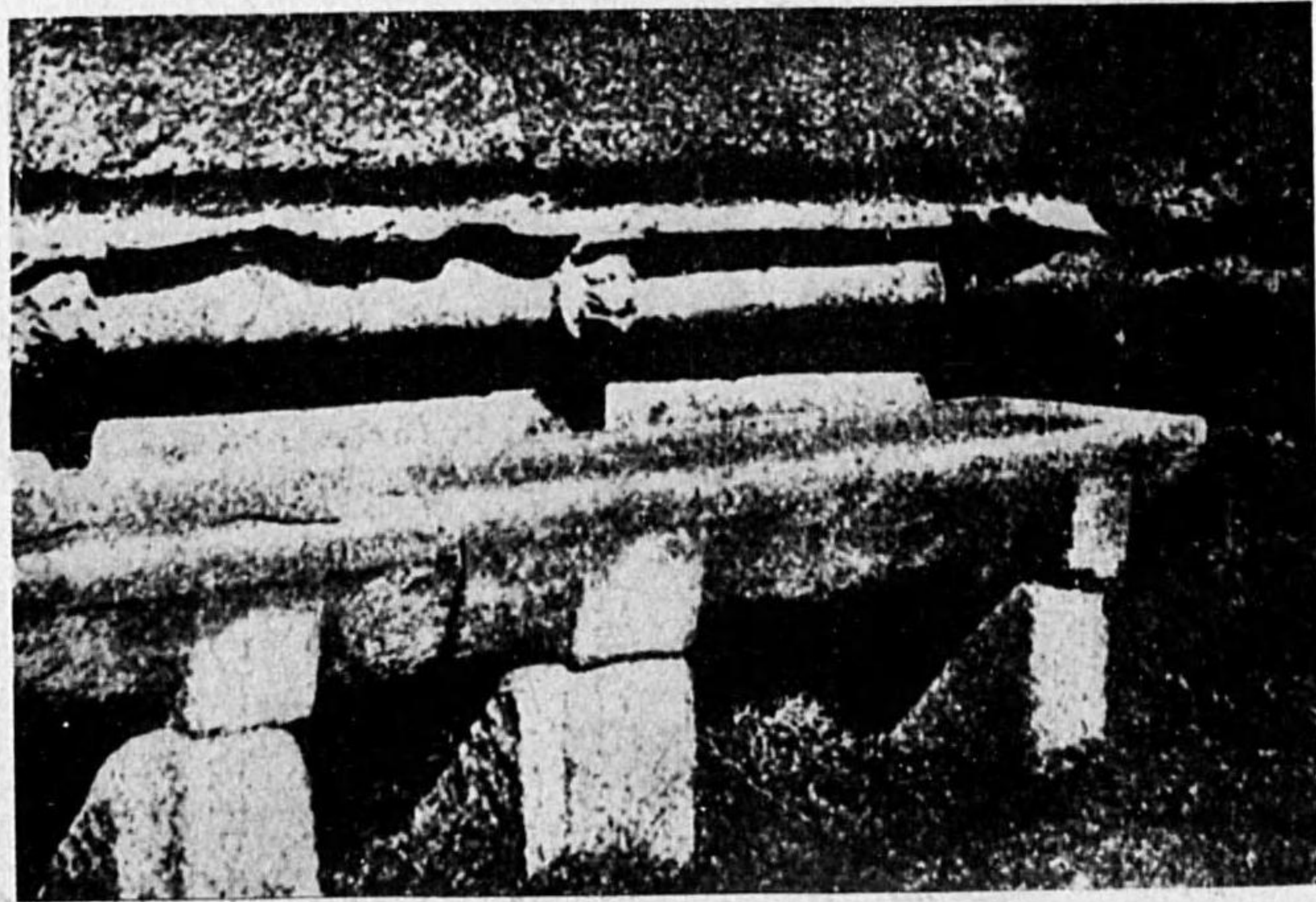
古代希臘のギムナシア (ウイーン市アスマン氏畫)

圖八十二第

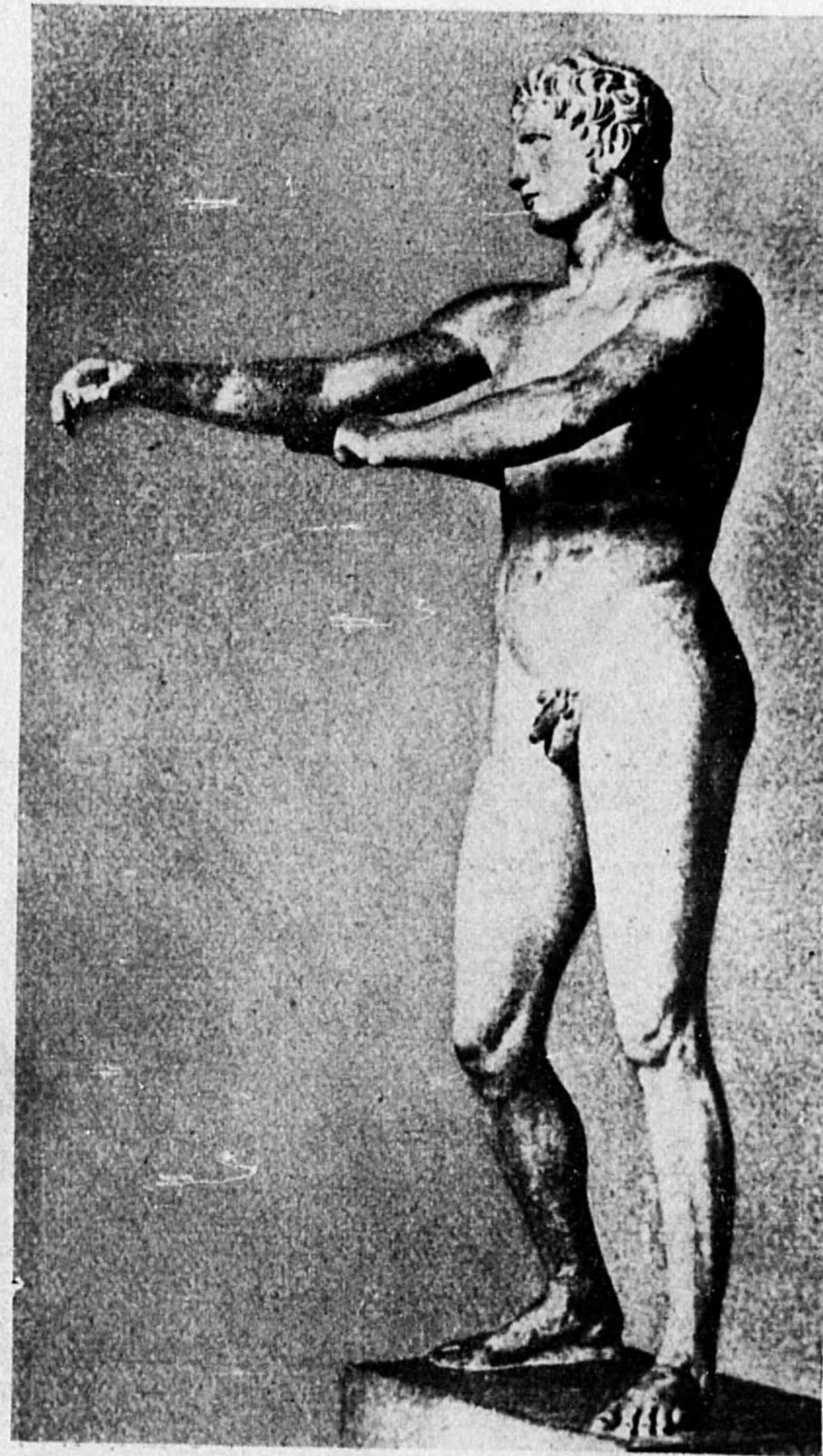


法潔清體身臘希代古るけ於に室洗後動運

圖九十二第



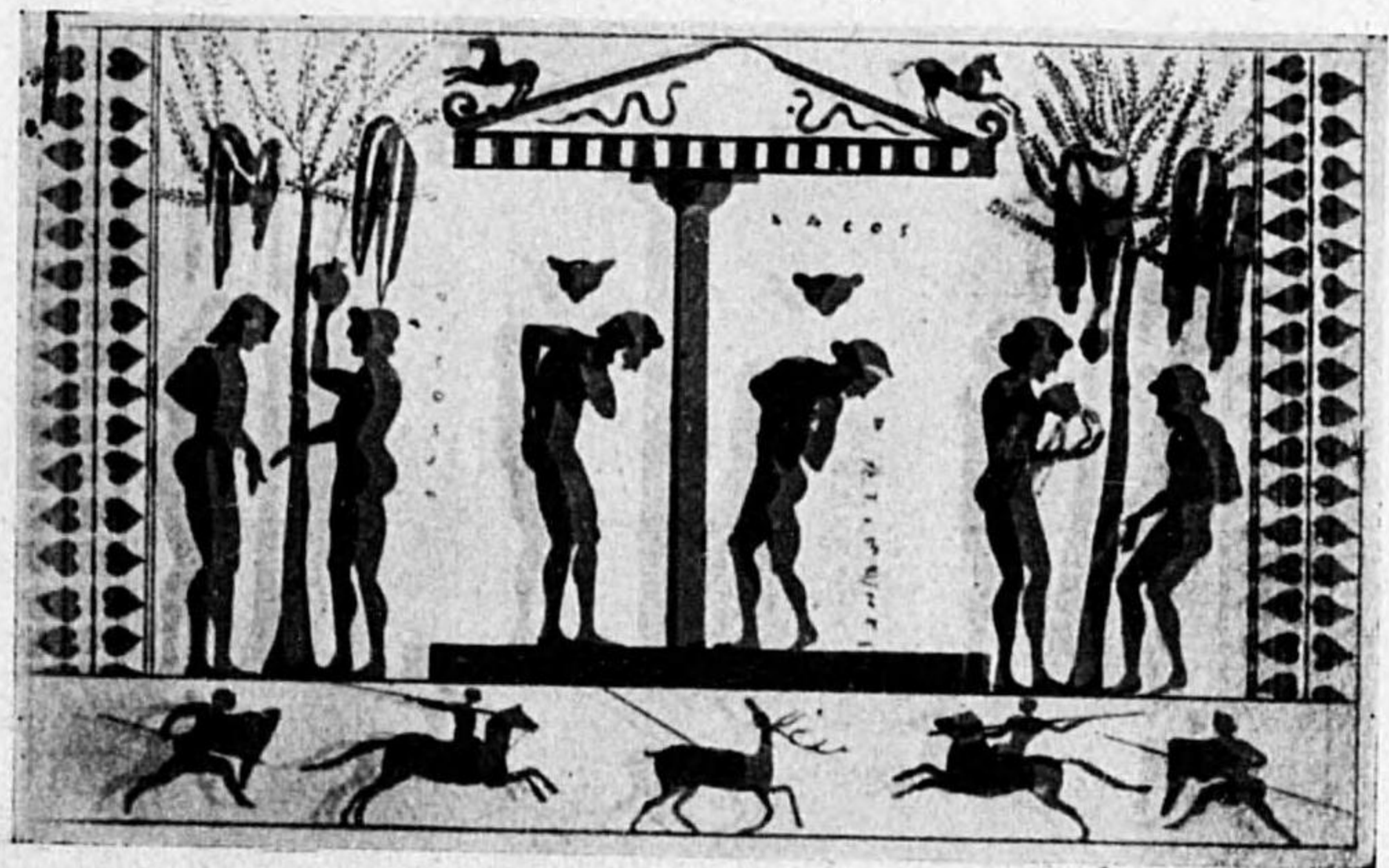
室洗るけ於にンオシナムギのネーリブ



皮膚表面の油と塵とを除ける古代希臘の競技者

球技は興味が多い爲、又巧緻性練習の爲他の體操的運動と同等の價值あるものとして特にドリアの聯邦で行はれてゐたもので、スバルタでは、年長の青年級男子に於て法令により行はるべき主運動の一となつてゐたが、アテナでは、他の體操的運動に比して、價值低く見られてゐたけれども、青年により行はれ、身體養成上大切な役目を演じ、又治療體操の一要素をも爲し

第三十圖



西紀前六世紀の終頃アテナ男子の浴 (黒畫皿に畫かれたもの)

てゐたのである(球技を主に治療體操として行つたのは後世ローマ人であつた)。體育的舞蹈は青年及び大人に於て缺ぎ得なかつた練習であつた。古代希臘に於ける凡ての體育運動は裸體で行はれ、全身に油脂(容器をアリ球と稱し、便利に作られてゐた)を塗布したことは周知のことである。この塗

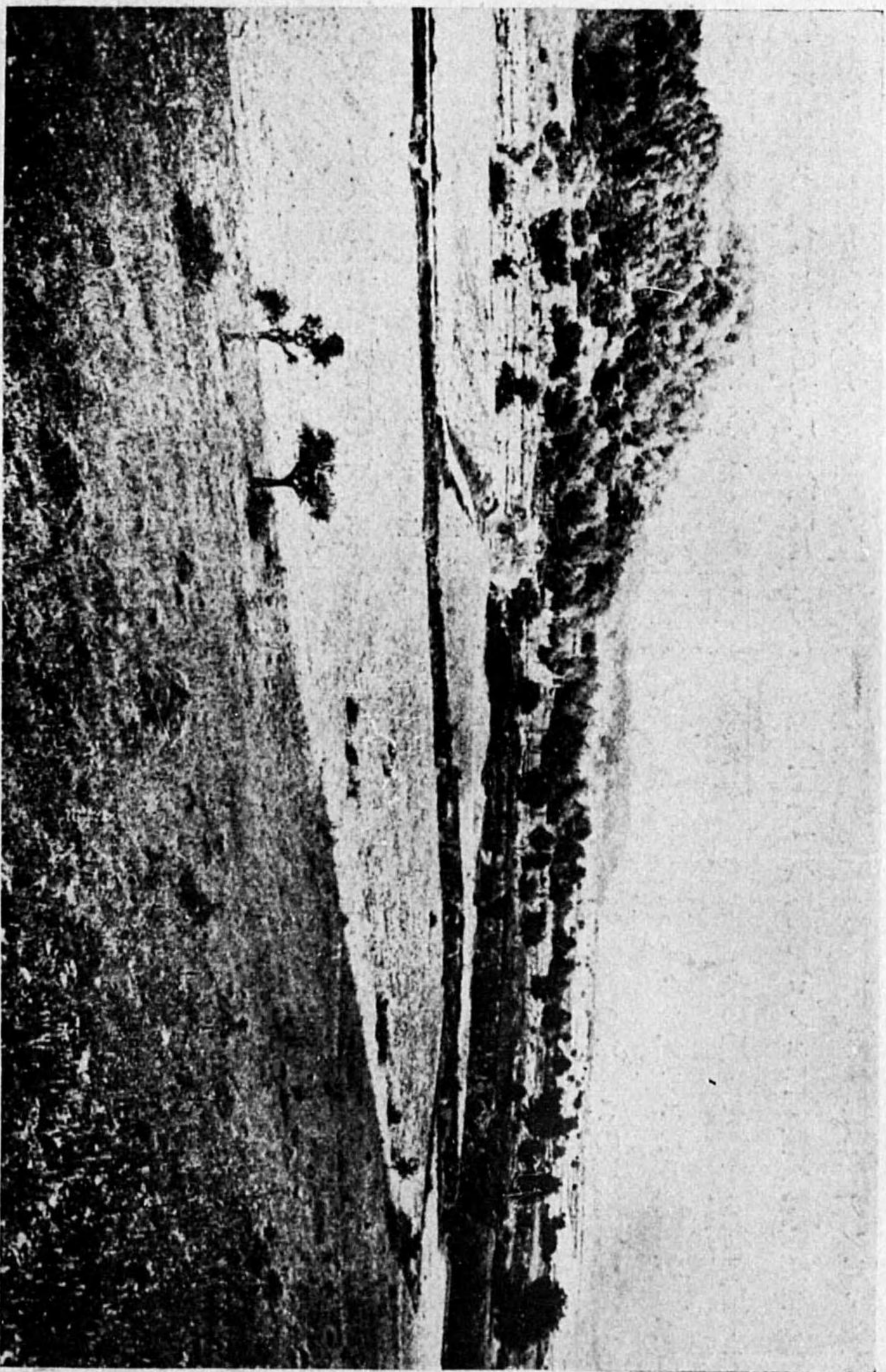
油脂は皮膚を滑らかにして、身體を柔軟にし、同時に日光の強烈な作用と感胃とを防ぐ爲に用ひられ、同時に職業的競技者はマッサージをも適切に行つたといふが、その用意には感じ入るの外はない。勿論、角力の際には油と汗との滑りを防ぐ爲、粉末を身體に撒布し、運動後は鐵製の鎌でそれらを掬ひ取つた(第二十七圖参照)後に入浴した。この入浴は運動後に必ず行はれた。尙、砂土で出来てゐる練習場には、塵を拂ひ浴し洗ふ場所を附設してゐた(第二十九、三十圖)。

第三十一圖



オッソイ(スウゼ)神像を想せしめたる貨幣

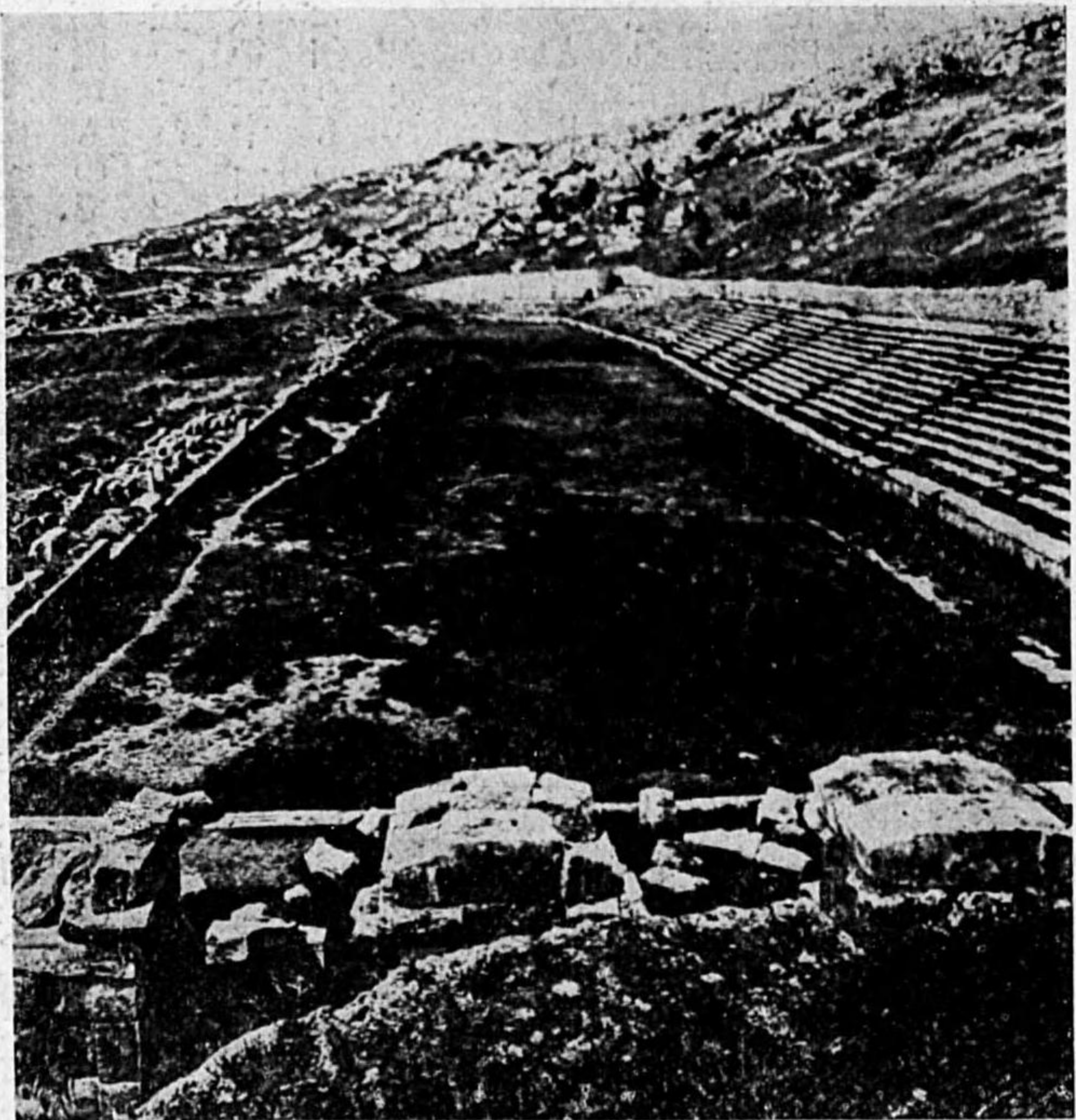
最後に古代希臘の體育中、特にルフエイオスに會した所の右岸に位置してゐた。北方一二七米高のクロノス丘を控へ、鬱蒼たる森に圍まれ、たゞ西の方軟風を入れるべく開いてゐるばかりであつた。此所には祭場オリンピヤが有



(丘スノログがのるえ見に方左) (所た見を場技競りよ方西)アピソリキ

圖 二 十三 第

圖 三 十三 第



跡の場技競イフルデ

崇を神ロボアし稱とアイテビで一の技競大四臘希代古は茲)
八年ドーアピソリオ三第) 毎年四に後、毎年八は初、爲るめ
。るあて所たれさ催の技競たれは行に(月

るのみであり、市
街は無かつた。聖
域アルテイスは、
不整四角形の周壁
で圍まれ、長さ約
二〇〇米、幅約一
七五米で北方クロ
ノス丘で界され
た。其の南西に當
りオリンピヤツオ
イス神の殿堂が建
つてゐたが、此の
建物は建築家リボ
ンに依り、ペルシ

ヤ戦争後に起工して、紀元四五六六年に竣工し、長さ六四米、幅二七・五米、高さ屋頂まで二〇・二五米の莊麗なものであつた。其の中にオリンピアの最も貴ばれた、ツオイスの大像（フィディアスの作）が立つてゐた。其の

像は第三十一圖に掲げた如きものであつたと想像され、不幸なものは此の像を拜すると、凡百の苦痛を忘れたと稱せられる程光と恵とに充された神像であつた（クリンストモス）。此の神像を拜せずしてヘライオンであり、有名なフラクシテレスのヘルメスの大彫神像が此所に安置されてゐた。總て競

圖四十三第



（誌維學古考 1853）彫表の者勝アピンリオ

死んだ者は、不幸なものとしてゐた。神像の神衣は金で出来て居り、肉體部は色彩を施された象牙から出来てゐたとのことである。アルテイスの第二主殿堂はクロノス丘の北西麓に建てられた。

技に必要な建物は、アルテイスの外方にあつた。即ち西方にバレストラがあり、夫れは正方形で衣裳室等とが周圍に有り、中央に四〇米の砂場があつた。其の北方に續いてギムナシアがあつたが、此の兩者は競技者の最後の修練の爲に設けられたもので、是等選手の宿は其の附近にあつた。バレストラの南方

近くオリンピア祭司テオコレオンの事務所及び住居があつた。アルチスの南西隅に宏大な

圖五十三第



進行の兵マーロ

四角形建物があつて、中に多数の室（レオニダイオン）を有して居り、來賓室に使はれてゐた、幾萬

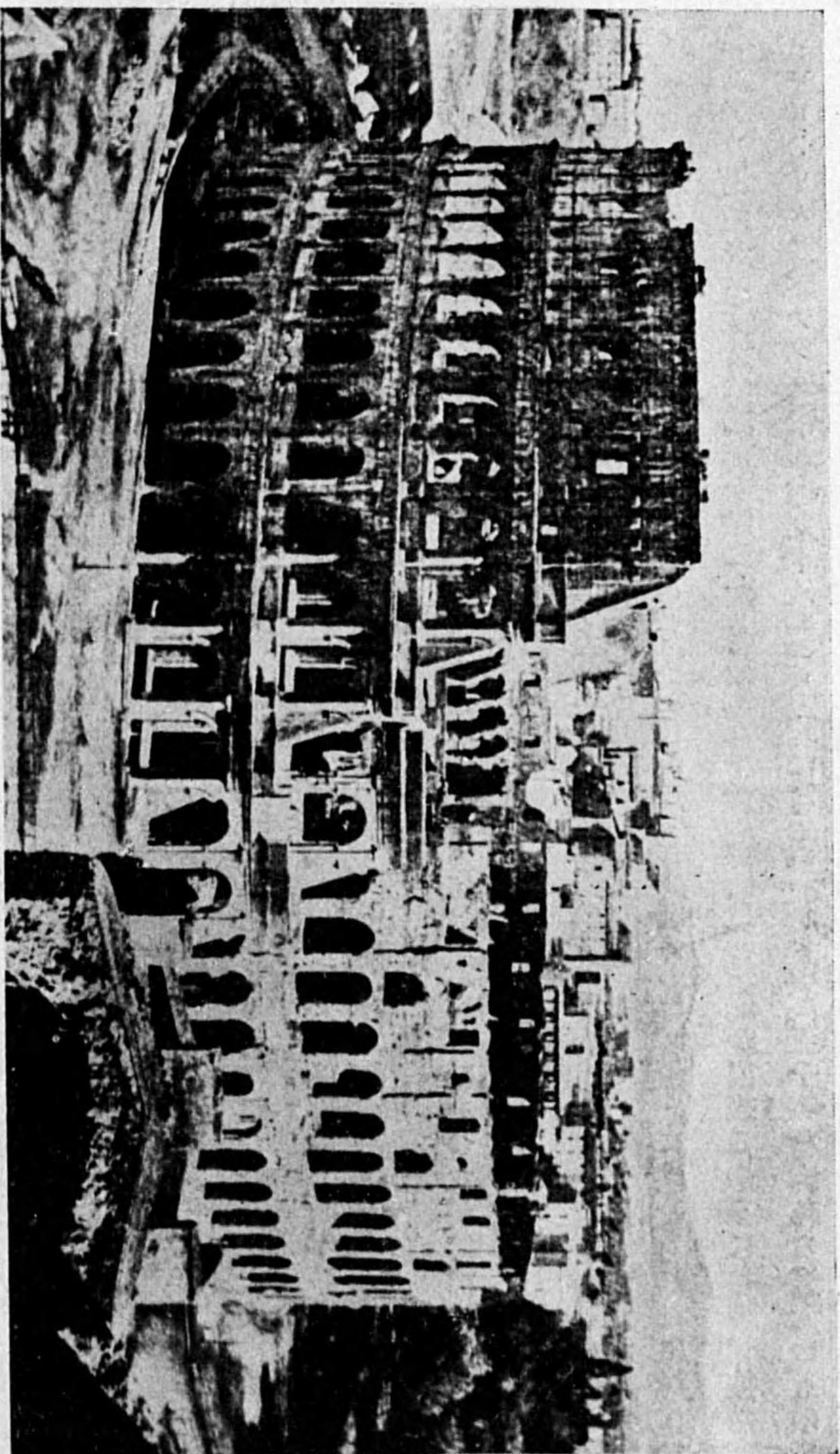
の觀衆は、凡て天幕外の露天にゐた。アルチスの東方に、スタディオン及びヒツポドロームがあつた。スタンドの底に長方形の競技場があり、競技場の西方に、幅一・二八米に溝を掘つた石で造つた

スタートがあり、當時の習慣により、東方に走り往復したもので走路を長くすることは、ギリシャのスタディオンには無かつた。此のスタディオンは一部發掘されたが其の南方にあるヒポドロームが全然破壊されたことは惜しいことである。アルテイスも、西紀三九四年までは、昔のまゝで保存されてゐたが、其の後ローマの裝飾の爲にローマ人により持ち去られた。此の西紀三九四年に、オリンピアの競技が、テオドシウスにより廢止され、競技場が破壊されるまで、一二〇〇年間以上、此所はギリシヤ人にとり、何人も手を染めることの出来ない最も神聖な場所であつたのである。競技に主なる種目は、走・跳・投（槍・圓盤）技・競馬・戰車競争・角力・拳闘・パンクラチオン等であり、後に五種競技が行はれるやうになつた。競技参加者は、最初ペロポネサス人に限られたやうであるが、漸次遠方のギリシヤ人も之に加はつた。参加者の資格は、兩親がヘラス血統の者であり、政治上、道德上何等の汚點なく、十ヶ月間の修練を経、大會前三十日間豫備練習（現今の豫選競技に相當してゐた）を行つた者であつた。審判者はヘラノデイカと稱し、エリス人から選ばれ其の數後に八人となつた。祭の第一日に宣誓式が神前に行はれ、第二日に日出と共に競技が開始され、第五日には、勝利表彰式が行はれ、神域の森に茂つてゐた橄欖樹の枝を持つて作られた冠及び棕櫚が勝者に授けられた（第三十四圖）。勝者の名は傳達者にあり、宣傳され、勝者は神域に於ける名譽

の宴に招かれ、詩人により永く其の榮譽を歌はれ、種々なる特權が與へられたのであつた。

六、羅馬

共和時代以降（紀元前五〇九年頃以降）に於ける羅馬の體育は、實利主義に基き、兵士たるの準備として走技及び投技（槍）、角力・水泳及び乗馬運動が青少年により行はれた。又、大人はチベル河畔の練兵場に於て、教練を行ひ且つ水泳を行つたと云ふ。而して兵士は體重の約半分位の重量を携帯し、耐久行軍を行ひ、槍投及び楯の使用法を練習した。西紀前一四年、羅馬がマケドニヤ及び希臘を征服してから、古代希臘の理想的體育の影響は、羅馬にも及ぶべきであつたが、前述した如く羅馬の體育は既に實利主義で行はれてゐたから、大して影響されなかつたのである。最も私立の小ジムネジウムが設けられたこともあるが、古代希臘の如き義務的に體育を施す爲に設けられたのではなく、遊惰な羅馬人の娛樂用として設けた浴場に接近して建てられ、娛樂に供せられたに過ぎなかつた。アウグスタス大帝の羅馬を統治するに及んで、立派な競技場が出来るやうになり、彼の有名なコロッセウムは、チヌス帝（七九―八一）の時になり、觀客八萬五千人を容れる宏大なものであつた。併し、私はコロッセウムで行はれた様な慘虐な競技を體育の競技とは見たくないから、茲



メソポタミア

に之に就て詳しくは述べない。

要するに、ローマ人は空前の大國を建設し、古代希臘の文明を輸入して一大文化を建設したが、その性質實利的であつたから、政治の方面を除いては、文藝に於ても、教育就中體育の方面に於ても、著しい進歩を遂げることが出来なかつたのである。

七、日本

我が國の上古に於ける體育運動に就ては、十分確實に述べ得ないが、舞踊・相撲・劍術・弓道の三は明かに上古時代に起源を有してゐることが史績に徴せられる。

(一) 舞 踊

高天原時代に、神意を慰むる爲、舞踊の行はれてゐたことが、傳説に現はれてゐる、爾來歐亞諸國上古民族と同様、我が國の上古時代に神樂舞其の他種々の舞踊が行はれたことは明である。

(二) 相 撲

相撲の起源は、遠く神代に在つて、建御名方神と建御雷神とが力競したといふ神話が古事記に載つてゐる。此の力競なる運動は、果して全身運動であつたか、局部運動であつたかは明かでないが

恐らく前者であつたらうと思ふ。次で垂仁天皇の御宇に、野見宿彌と、當麻蹴速との相撲に就て、垂仁紀七年七月の條に、此の兩人が相對し、足を擧げて相蹴り、宿彌は蹴速の肋骨を蹴折り、又其の腰を蹴折つて之を殺した記事があるが、その方法は勿論今日の相撲と異り、寧ろ真劍の柔道試合の如き感がある。此の事件はたゞ々々朝廷に於て行はれた爲有名であるが、その以前既に各地で行はれてゐたことは、宿彌が出雲國から、此の相撲の爲に召されたことに依つて知ることが出来る。

(三) 劍 術

劍術は、勿論現今のやうに進んだものではなく、極めて幼稚なものであつたにしても、遠く神代の古より行はれてゐたことは、本朝軍器考に、伊弉諾命が佩かせ給へる十握劍を抜きて、軻遇突智を切り給へりとあるにより、劍を佩びその使用法が知られてゐた以上、相當練習されてゐたやうにも思はれるが、一面に於て、劍に對する考は宗教的神祕的であり、運劍の術が前述古代エジプトに於て練習されたやうに、一般に行はれるに至つたのは、桓武天皇の御代からであるから、上古の状態は明でない。

(四) 弓 術

弓術は、古事記に、天照大神が素盞鳴尊の心情を疑ひ、尊が根國に赴かんとして高天原に登り、

大神に告別し給ふた時、防備の爲、千人の鞆を負ひ……五百人の鞆を附し……弓腹振立て、云々と記されており、尙、記紀に眞鹿兒弓、樞弓等の名が見え、前者は鹿を獵する際に使用されたものであるといふ。

又神武天皇御東征の際大和に於て、金鷄が御弓の尖端に止まつた記事あり、神代以來戦場の最も有力な武術であつたこと

第三十七圖



西曆三百零九年頃於北歐之戰士

は言ふまでもない。既に新石器時代アイノの遺跡に於て、全國に互り石簇が発見されるので、我が國に於ては、或は狩獵の爲、或は戦

闘の爲、大古より連綿として弓術が練習されてゐたことは明である。

第二節 中世紀の體育

一、歐洲

(一) レガッタの語源伊太利に起る

ヘルマンアルトロツクの競漕史によれば、今日見る如き競漕の大仕掛に行はれ出したのは、中世紀に於ける伊太利ヴェニスのごンドラ競漕以降のことであり、従つて、今日世界的に使用されてゐるレガッタ(競漕)なる語は、伊太利語である。オイレルによれば、千四百年代に伊太利に起つたものであつた。

(二) ゲルマニア種族勃興時代

羅馬の文明を繼いだゲルマニヤ種族(ゴート・フランク・アングル・サクス・バルチャ・ブルゲン・ド・ヴァンダル・ノルマン等)は資性勇敢で、男子は少年時代から狩獵と武術を必修の練習とし、鷹狩等の野外遊技を主な娛樂とした。又、レスリング・競走・跳躍(幅・高)、投技(石・槍・小刀)雪靴即ちスキーで行ふ競走及び球技も彼等の行ふ所であつた。又英國に渡つたゲルマニヤ種族即ち

アングル・サクシユートは、矢張り同様なスポーツを行つて、それが今日英國人が好んで行ふ狩獵・競馬・漕艇・蹴球・クリツケット・庭球・弓術・ゴルフ等の先驅をなしてゐると見られてゐる。西紀一〇六六年に

ノルマンが愛蘭を征服し、アングロサクソン人と融合するに至つたが、このノルマン人の運動的特質もアングル・サクシ

第三十八圖



騎士

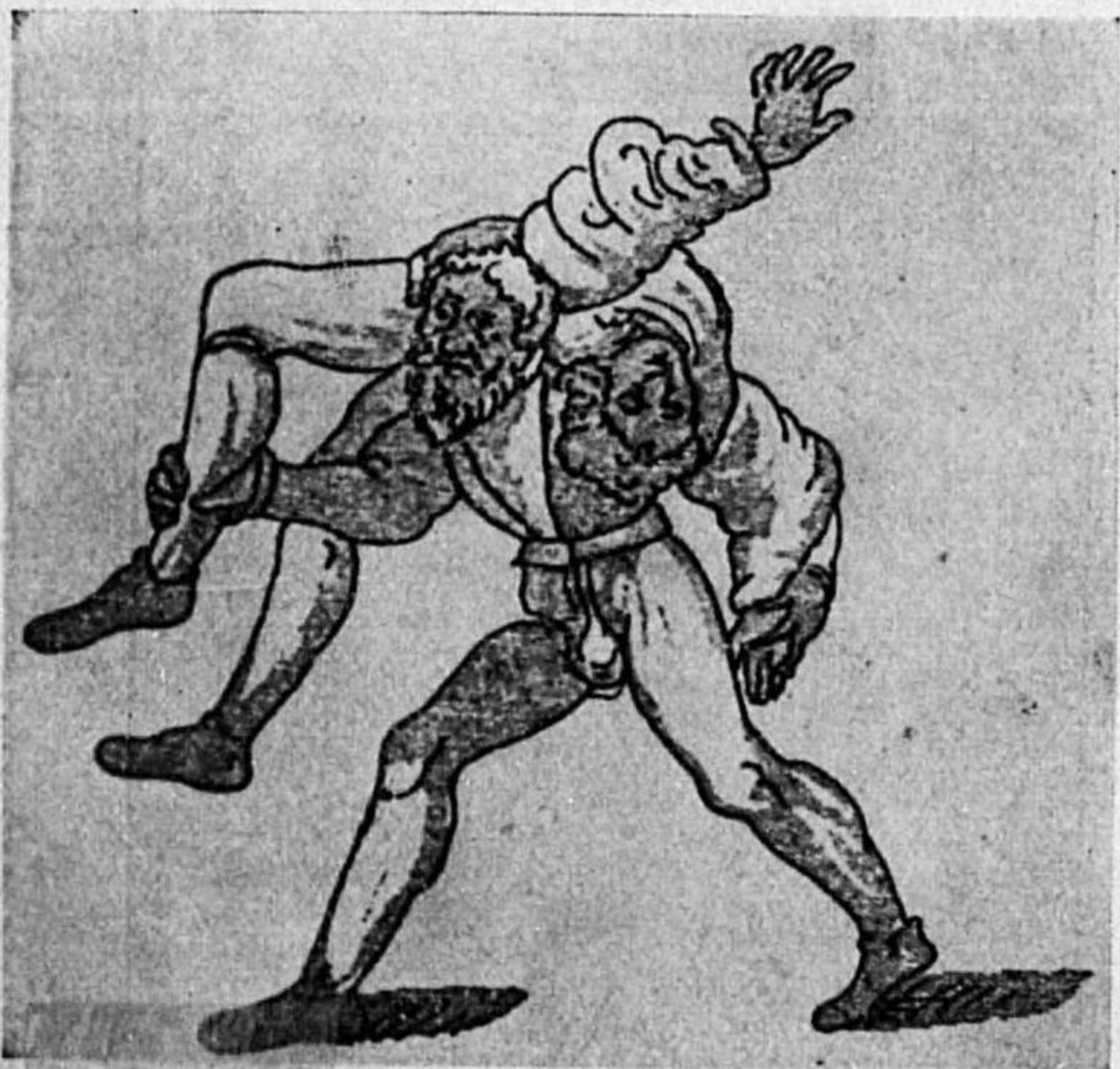
ユートと同様であつたであらう。ゲルマニヤ種族が西紀四一〇年、西羅馬帝國に侵入してから、は羅馬人に、この剛毅なゲルマニヤ性が

植付けられ、彼等の間に兩種族の融合が現はれたものと見られてゐる。

(三) 初期基督教會に於ける禁慾

ゲルマニヤ種族が、羅馬化された歐洲を侵略するや、基督教初期の教會に對して、改宗的の運動を起し、それが所謂禁慾主義となつて現はれ、この主義が約一千年間歐洲を支配するに至り、體育は非常な打撃を受けた。この主義によれば、肉體は精神の有用な従僕でなくて、之が敵即ち肉慾の府であつて、常に精神の完全な發達を妨げるものであるから、身體を強健にして、その情念、慾望を旺にすると、精神生活衰弱其の他種々の精神病的現象が蔓延した。この主義も年代により一盛一衰したが、この思想が、

第三十九圖



中古獨逸の角士

を脅かし、信仰の理想的生活を破壊するに至るので、身體の養成どころか、絶對の禁慾により體力を衰へしめなければならぬのである。この主義の信者は禁慾の結果、身體を苦め、單に身體の健康を害ふのみならず神経系統の機能を衰頹せしめ、神經

教會及び信者の大多數により承認されたことは、歐洲の體育史上著しい現象といはなければならぬ。

(四) 騎士

歐洲中古期に現はれた騎士は、歐洲封建時代の精華と見られ、現今歐洲に於ける紳士道にその面影を残してゐるが、それは十一世紀から十二世紀に互つて、西歐一帯に「騎士道」ともいふべき規律と心性的習慣とより成る任侠的氣風が超國家的に存在してゐたことは一般史書に述べられてゐる。この武士制度は、最後の十字軍(一二七〇年)頃から急に衰へ始め、第十五世紀に於て歐洲に近代的の陸軍組織が起るに至つて消滅したが、彼等は七歳頃から家庭を離れ、城又は貴族の邸に送られ、他の子弟と共に家族的に騎士としての體育・訓育を受け、十四歳頃から走・跳・投(石・槍)・水泳・劍術・弓術・レスリング・乗馬等の盛な練習を續けたのである。又騎士の盛時には試合會(トーナメント)が、君主の即位・誕生・結婚又は凱旋等の大祭に際して開かれ、楕圓形の演武場に於て、多くは槍(穂先付)で行ふ馬上武術が行はれた。その起源は、閑散の時に於ける同志の練習會であつた。當時の騎士の間の體育は、決して一般民間のそれを高めたわけでないから、當時民間の體育は重要視されなかつたのである。

(五) 大學

中古に於ける歐洲諸大學中、完全なものは、神學・法・醫・哲學（又は美術）の四分科を有し、學生には、猶、禁慾主義

の思想が根當根強く植付けられてゐたから、前述の騎士の行つた狩獵・馬術・トーナメント等は行はれたが、大びらではなかつた。舞踊は殆んど奨勵されず、球技は粗暴として顧みられなかつた。

二、日本

(一) 劍術

ける弘安の役、十四世紀に於ける南北朝の亂、十五世紀に於ける應仁の亂等に於て、劍術が白兵戰



角力會節圖

我が國に於ける中古時代の體育運動としては、劍術は天武天皇の皇子大津皇子がよく劍を用ひられた記事があるにより、當時ですに其の技術が相當進歩し、平安朝時代に於ける坂上田村麿の蝦夷征討、十一世紀に於ける前九年及び後三年の役、十二世紀に於ける保元・平治の亂、十三世紀に於

の主要な武術であつたことは云ふまでもないから、軍人社會に大に普及してゐたのである。

(二) 相撲

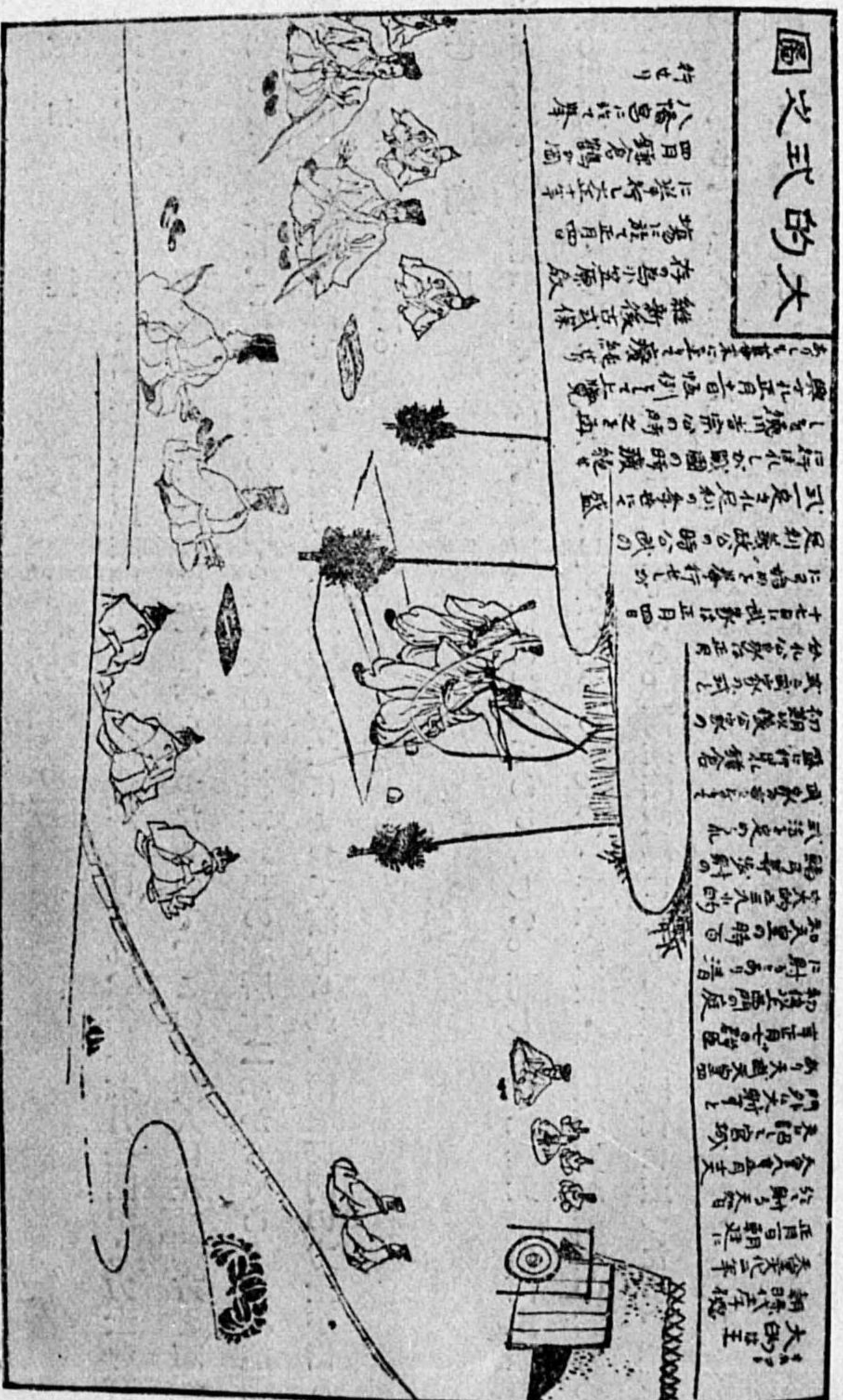
角力は、中世紀に於ては聖武天皇以來朝廷に角力節會が設けられ、毎年七月全國から力士を貢せしめられて、天覽された。この貢士は實は近衛兵となつたもので、この相撲人は左近櫻方と右近橘方と相對して角技し、これが毎年の恒例となつたのは、桓武天皇の延暦十二年からであり、勸進相撲は戰國時代に、豊後府内で、雷・稻妻・辻風等の力士によつて演ぜられ、爾來専門の力士が出るやうになり、近世に及んだ。

(三) 流鏑馬

流鏑馬はその起元が詳でないが、藤原時代に起つてゐるらしい。而して、永長元年白河上皇が鳥羽殿の馬場で御覽になつたのが文書に見えた始である。次いで平清盛・藤原師實が祈願の爲行つたことが、平治物語及び源平盛衰記に見えてゐる。爾來漸次盛になり、鎌倉時代に至つたが、鎌倉時代の末頃から一時全く衰へた。

(四) 弓術

弓術は、上古史の所で述べて以來、中世紀の全年代を通じて、戰鬥の最も重要な武術をなしてゐ



大式之圖

たので、源頼義・義家
 父子・爲朝・頼政等源家
 の名人那須與一・小笠
 原貞宗等の諸名人は、
 兒童もその名を知つて
 ゐるが、之が遊技とし
 て用ひられたのは、延
 長五年四月、彈正親王
 が内裏で小弓の勝負を
 なされたのを以て始と
 するとの記事があり、
 大的競技は、孝徳天皇・
 天武天皇の時に宮城外
 で行はれ、清和天皇の

第十四圖



加茂の競馬

御代に式法を定められ
 たが戰國時代に一時廢
 絶した。又保元元年間
 に三十三間堂通矢が起
 り、鎌倉、足利時代に
 草鹿的の競技が行はれ
 るやうになつた。
 (五) 競馬
 競馬は文武天皇の大
 寶元年に、五位以上の
 者に走馬を出さしめた
 りと續記にあり、鎌倉
 以後は、朝廷御衰微に
 より僅かに加茂の競馬

として残つてゐた。

(六) 槍 術

槍(鎗)術は、建武二年正月、三井寺合戦の際使用された記事を以て最古とするが、鎌倉時代の末より南北朝時代の始頃に起つたものらしく、戦國時代から實戦に大に利用され、戦場に於て先驅するを一番槍等と稱した位で、近世紀まで武術として盛に用ひられたが、一般民間に於ける體育としての意味は少い。

(七) 蹴 鞠

蹴鞠は、皇極天皇の御宇に傳來し、天智帝の御宇には年首甲申の日にその儀を擧げられ、上下和樂の象たり、爾來宮中に於ける至高の遊技となり、戦國時代の武士尙此の技を行ひ、信長及び秀吉も之を行つた記事がある。

(八) 犬 追 物

犬追物は、起源につき二三説を異にしてゐるが、後堀河天皇貞永元年を最初の所見とし、爾來武家のスポーツとして盛に行はれたが、應仁の亂後に中絶した。

(九) 笠 懸

笠懸は、その始を詳にしないが、書に初めて見えたのは、天喜五年、紙幡河原で行はれたものである。

第三節 近世紀の體育

一、歐 洲

歐洲に於ける近代體育の體系は(一)獨逸及び瑞典に於ける體操、(附)抹及び佛蘭西に於ける體育運動(二)英國に於ける競技運動(三)國際的體育の三大系に従つて述べるを便とする。

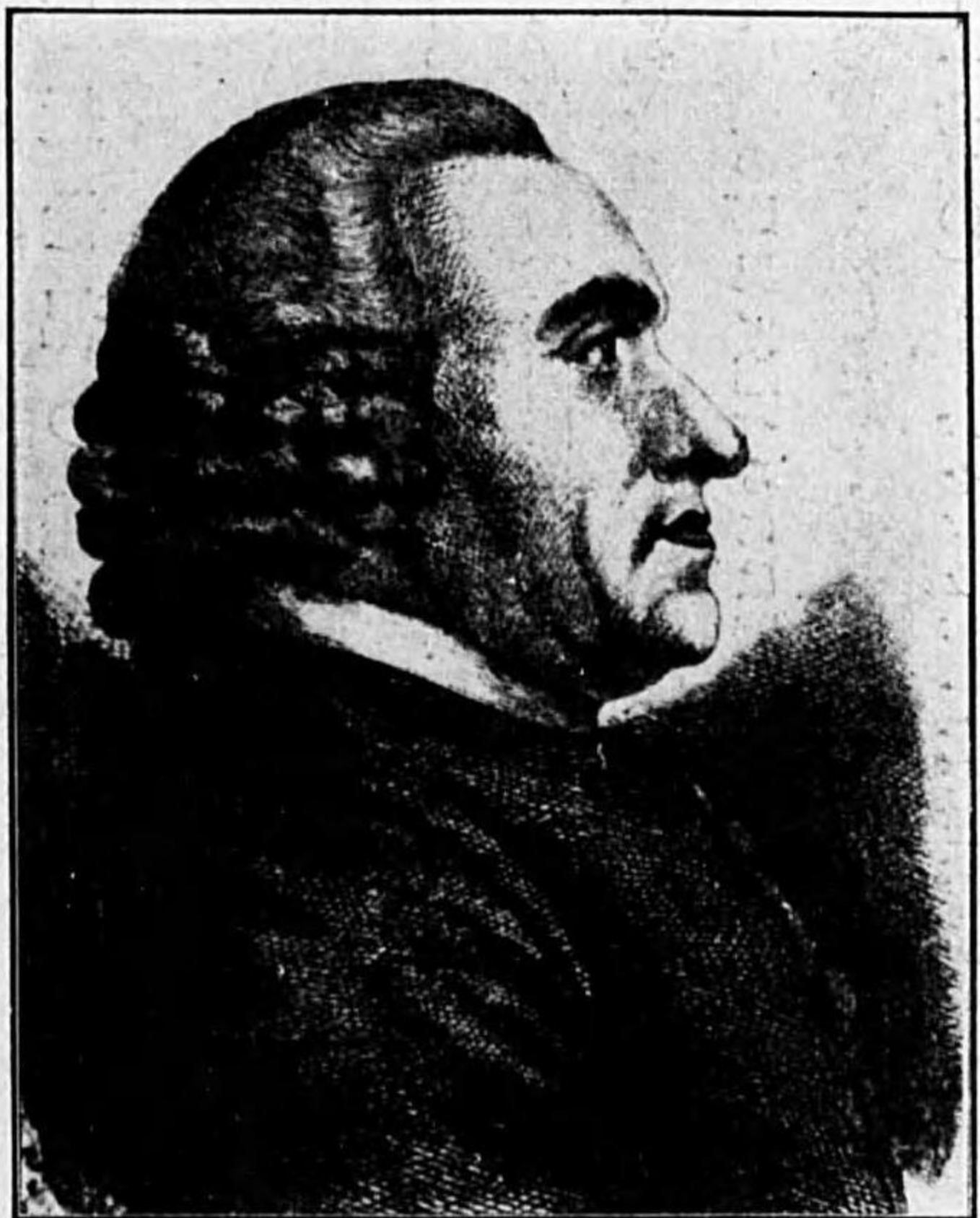
(一) 獨逸及び瑞典に於ける體操

獨逸及び瑞典に於ける體操の歴史を述べるには體育史上、著名な人の事跡を年代の順に述べるのを便とする。

バセドウ (一七三三—一七九〇) ——バセドウが一七五三年から八年間奉職したデンマークのツレー貴族學校に於て體育運動が課せられてゐたが、氏は學校の正課内に、當然體育運動の入るべきことを主張した最初の人であつて、一七七一年汎愛學校をデッサウに開設し、その理想を實現し

た。氏は同校では舞踏を課し、上級生には劍術や乗馬を課した。又馬による跳躍や・競走・投擲・角力・球技・水泳・スケータイング、射撃・軍隊教練・遠足等を行はせ、氏により古代希臘の體育が復活されると同時に今日の諸學校に於て見る運動競技會や教練や遠足等が萌芽したといふことは特筆してよいのである。

圖三十四第



ウドセバトルハンルベ ンハヨ

の汎愛學校に神學の教師として勤めてゐたザルツマンは一七八五年に赴任したアンドウレに生徒の體育を依頼し、アンドウレは一七八六年にグーツムーツにその職を譲り、グーツ

グーツムーツ(一七五九—一八三九)——バセドール

ムーツは同校で十五年間活動したが、氏は近世體育の先驅者中、最も卓越した人であつた。氏の體育の種目は、行進運動・平均運動(臺上又は溝渡り)・高跳(走り棒)・幅跳(溝跳)・投擲(的中)・競走・繩跳・自由

圖四十四第



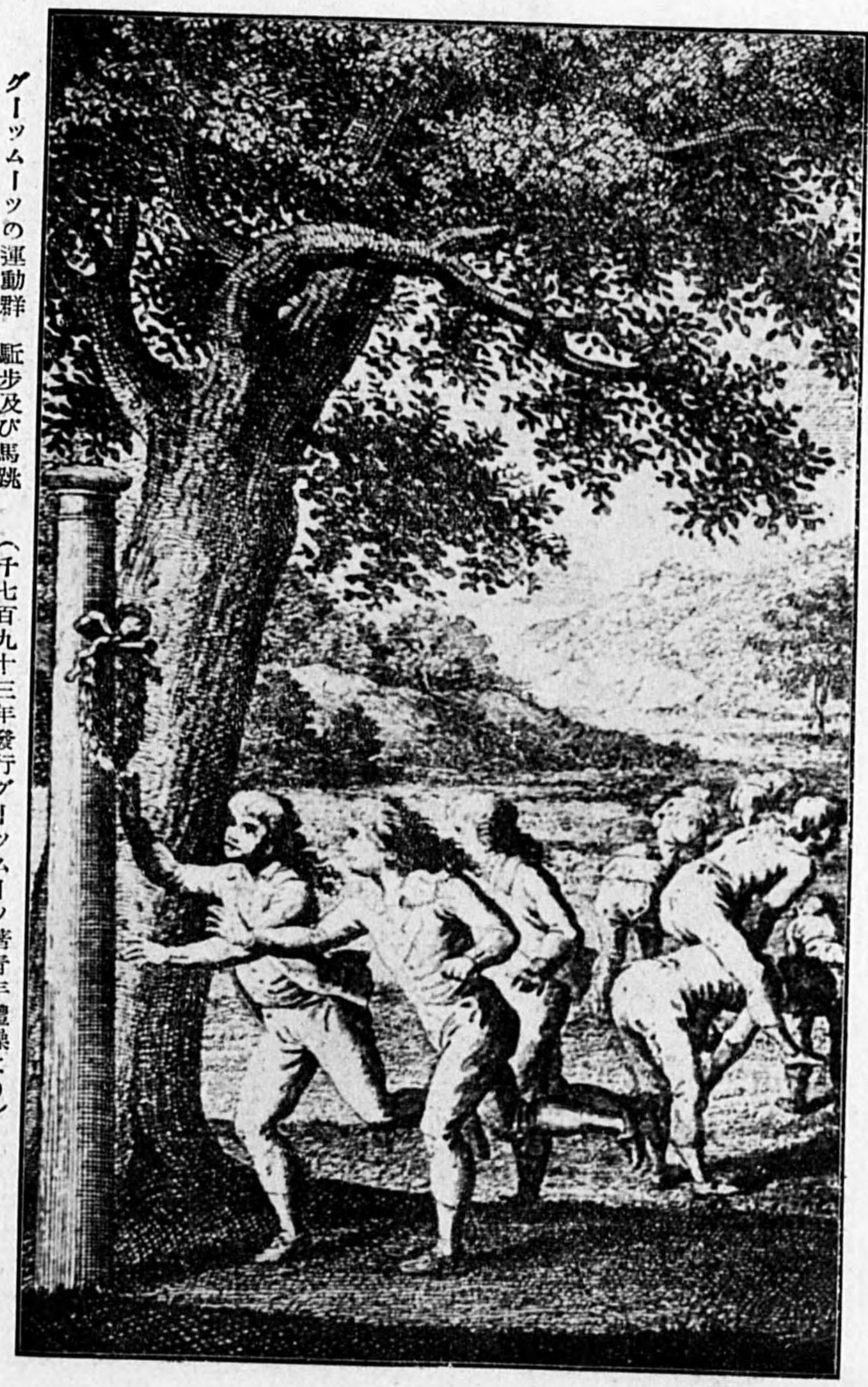
ルテツリ ルーカとツームツーフ (像念記るけ於にグルアンリドエク)

體操(室内)・氷滑・漕艇・遠足・角力・懸垂(繩梯子)等で、多くは郊外に生徒を引率して實施した。氏の世界體育上に於ける最大の功績は、永年に亙る彼の實際教育よりも、寧ろ彼の近代に於ける模範的著書たる「青年の體育」(一七九三年)及びその後編たる「競技」(一七九六年)であつた。この書中に體育運動の定義や類別や各種運動の方法や普通教育に於ける體育の効果等が記されてゐる。その他二三の體育書があり、これらは當時餘程廣く時代に影響し

たのであつた。

ヤーン(一七七八—一八五二)——グーツムーツより十九歳年下のヤーンは、牧師の子としてラ

圖五十四第



グイッムーツの運動群 駈歩及び馬跳 (千七百九十三年發行グイッムーツ著青年體操より)

圖六十四第



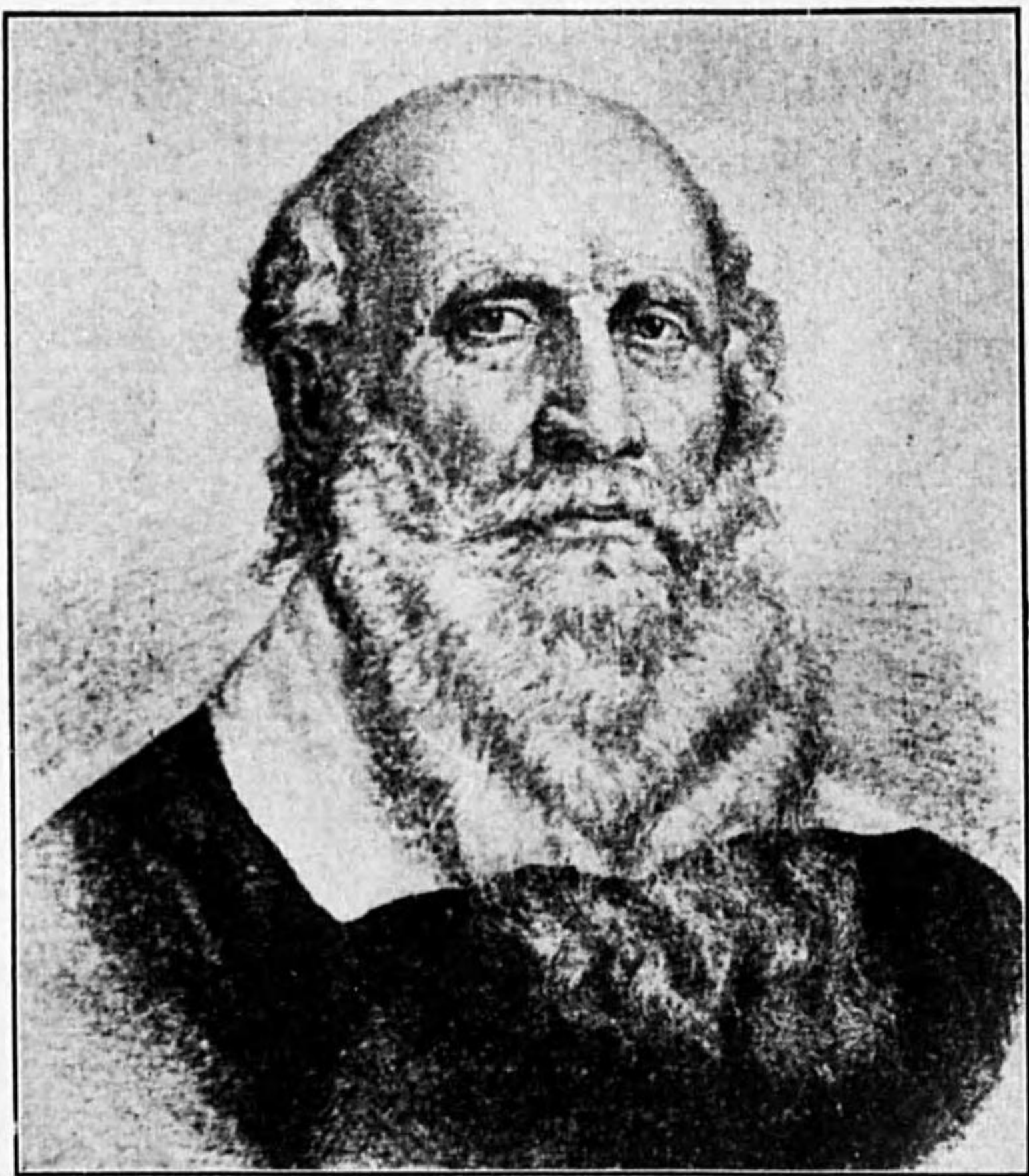
グイッムーツの運動群 横木上に於ける高跳及び棒高跳 (文献第四十五圖に同じ)

ンツ(伯林(漢譯)の二村落)に生れ、生來強健で精力絶倫の人、郷地特有の獨立愛郷の氣概と精神とを享け、已に小兒の時から獨逸國の分割を悲み、正を尊び不正を憎むの感情が深く植ゑつけられてゐた。幼より遍歴・乗馬・水泳・射撃等を學び、長じて、伯林・ハルレ・グライフスワルド等各地の高等専門學校や大學に混沌たる放浪的遊學をしたが、その間神學・歴史・語學等の外特に勉學をしないで、常に辯舌と指導・統一の才能を錬磨することに力めた。又家庭教師として戶外運動(競走・攀登・跳躍角力等)を教へたことがあつたが、それは彼の心身の天性から發した自然の現象で、後年體育界に活躍する萌芽とも見られる。彼が最も研究したものは語學であつて、その方の著書(標準語)もあるが、科學的なものではなかつた。一八〇六年、彼はその天賦に餘り適しない學究的の生活から全然方向を一變して、フレデリック三世がナポレオンに對して行つた戰爭にエナに於て從軍した(同年十月六日)。而して、この大敗戦に際して逃亡し、翌年郷里に歸り、翌一八〇九年より約一年半ケニーヒスベルグ王立教員養成所に於て歴史・語學及び數學を教授し、又ブラーマン學校にも就職し毎週金・土の二日生徒を郊外に又時々ハーゼンハイデまで引率し、跳・投・力運動等を授け共に遊戯するを常としたが、一九一一年春、戶外運動としてのヤーン式體育案を纏めるに至つた。上述二校の生徒をして行はせたハーゼンハイデに於けるヤーン式體育運動の設備は第四十八圖に示した通り、水平棒

平均臺・釣繩・梯子・攀登棒・跳躍柱・跳溝・トラック・角力場及び棚外遊戯場等で行ふ諸種目で一九一一年六月開場式を行ひ、初め八十名程の出席者は後には二百名餘に増加し、且つ多數の參觀者を見るに至つた

が、彼の指導法は學校式のものでなく、戶外に於て健康的に伸び伸びとして協同的な活動生活を楽しく營ませるといふことであつた。翌年、木馬が設けられ、平

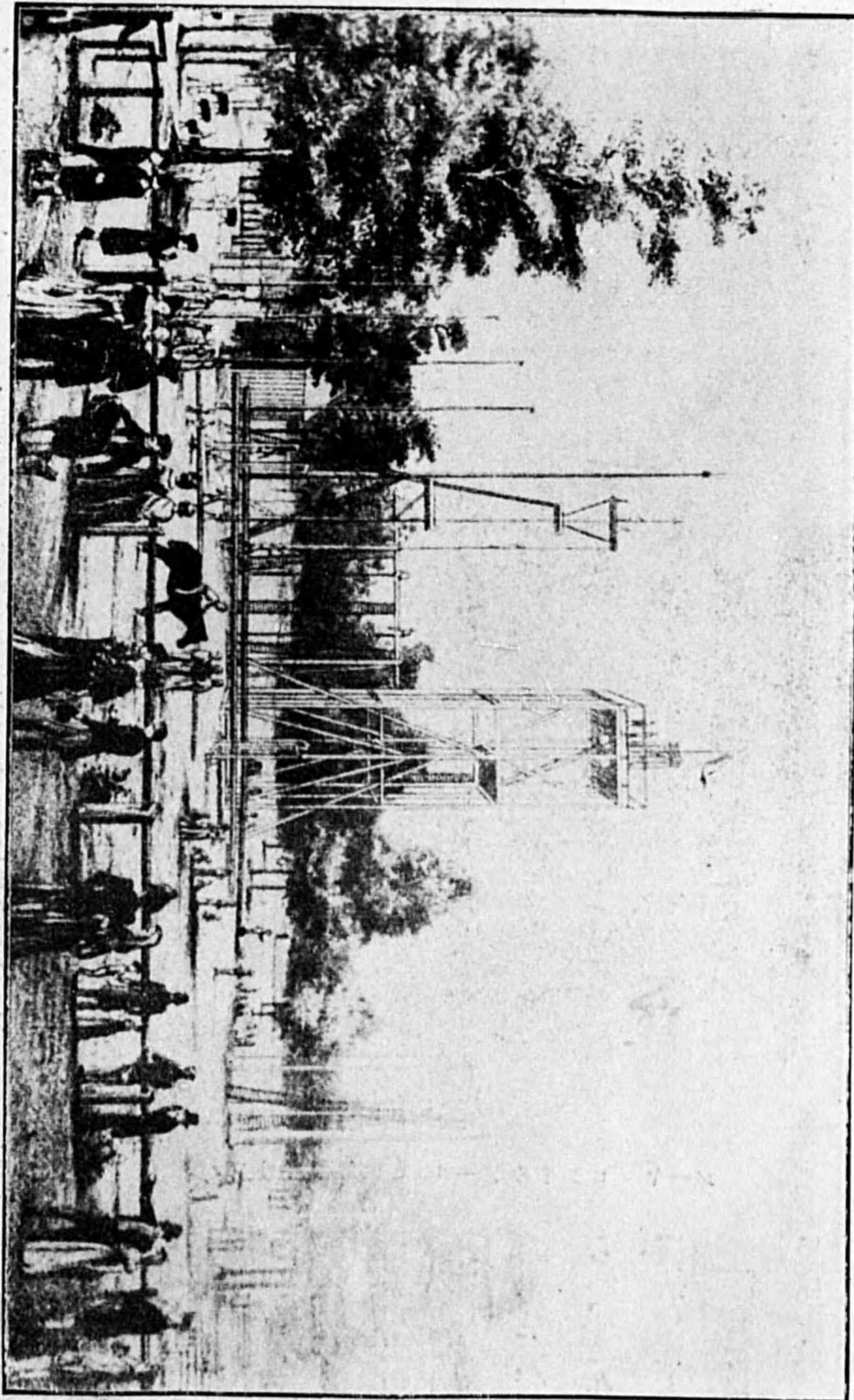
圖七十四第



ン一ヤ ヒツイウドル ヒツリド一リフ

水平棒)は青年に最も愛好された。而して一面に於て百名以上の體操家により體操旅行が企てられ、方々で演技し世人の好評を得た。氏は一八一六

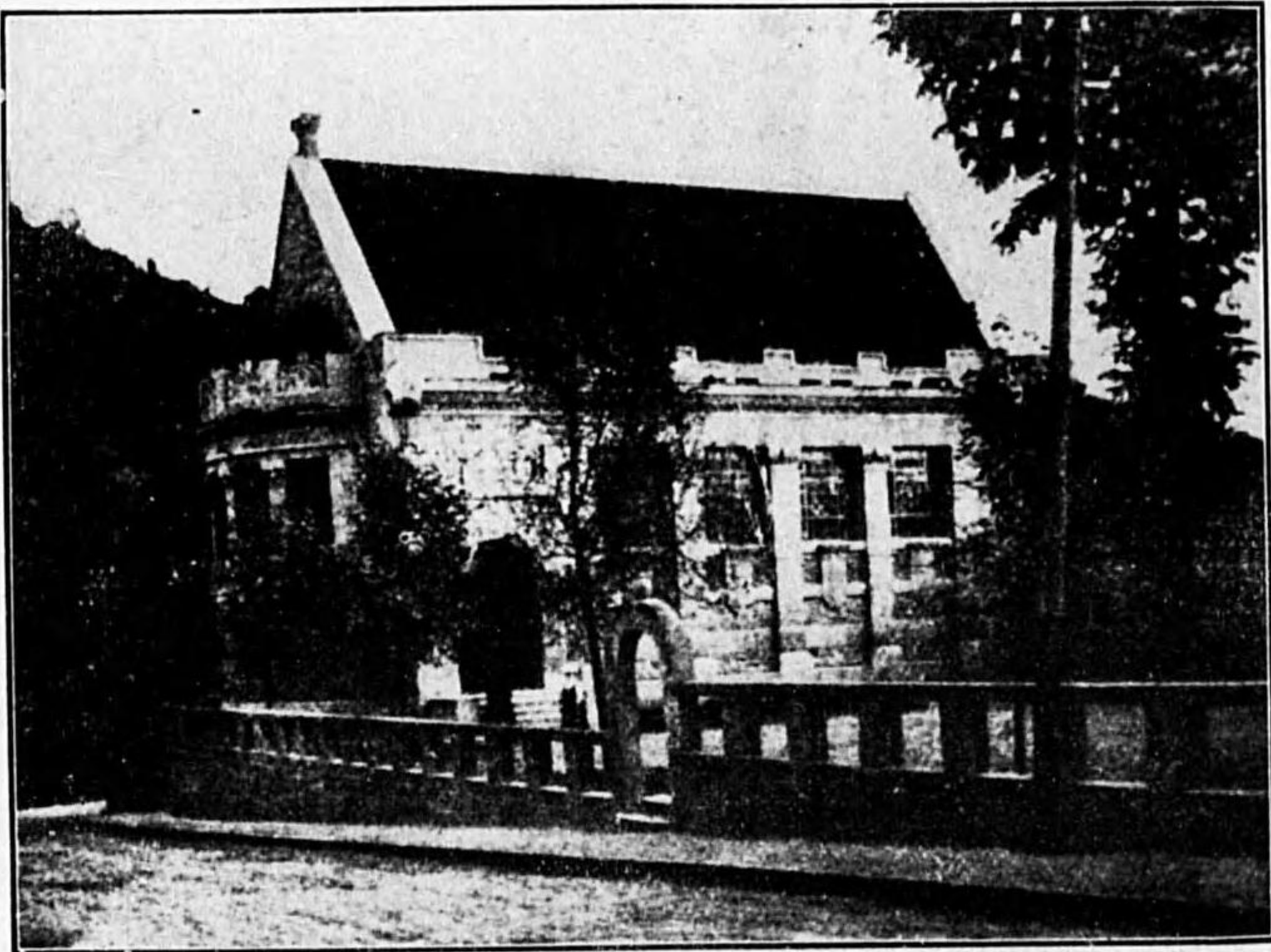
年四月「獨逸體操術」を著し、ハーゼンハイデの運動場及び氏の體育運動を國內に普及したが、同年



管絃樂のクーヤルに於けるゲルマン

十月には伯林に於て
ヤーン式體操家千名
以上を算するに至り
一八一四—一八一八
年の間にプロシヤ王
國內到る處に、又獨
逸聯邦中各州に氏の
體操術が普及し、教
員・大學生・事務員・
技術家等社會各階級
の者が會員となり、
體操による結合によ
り大いに國內の愛國
的精神を高めた。又、

圖九十四第



館物博ンヤルに於けるライプ

彼の體操術書は政府
及び地方官廳の官吏
にも普及するに至つ
た。しかし、獨逸諸大
學内に於ける愛國的
學生により組織され
てゐた「學生同盟」と
ヤーンの體操とが結
づくに及び體操家が
、國民政治の思想的
聯合と化するに至る
や、ヤーンはその煽
動者と目せらるゝや
うになり、埃國宰相

メツテルニツヒに革命的陰謀家として呪まれ、メ氏の要求によりプロシヤ政府はヤーンの體操場を閉鎖せしめ一八一九年七月ヤーンを捕縛し一八二〇年、全プロシヤを通じてヤーン體操術を絶対に中止せしめた。その後

第十五圖



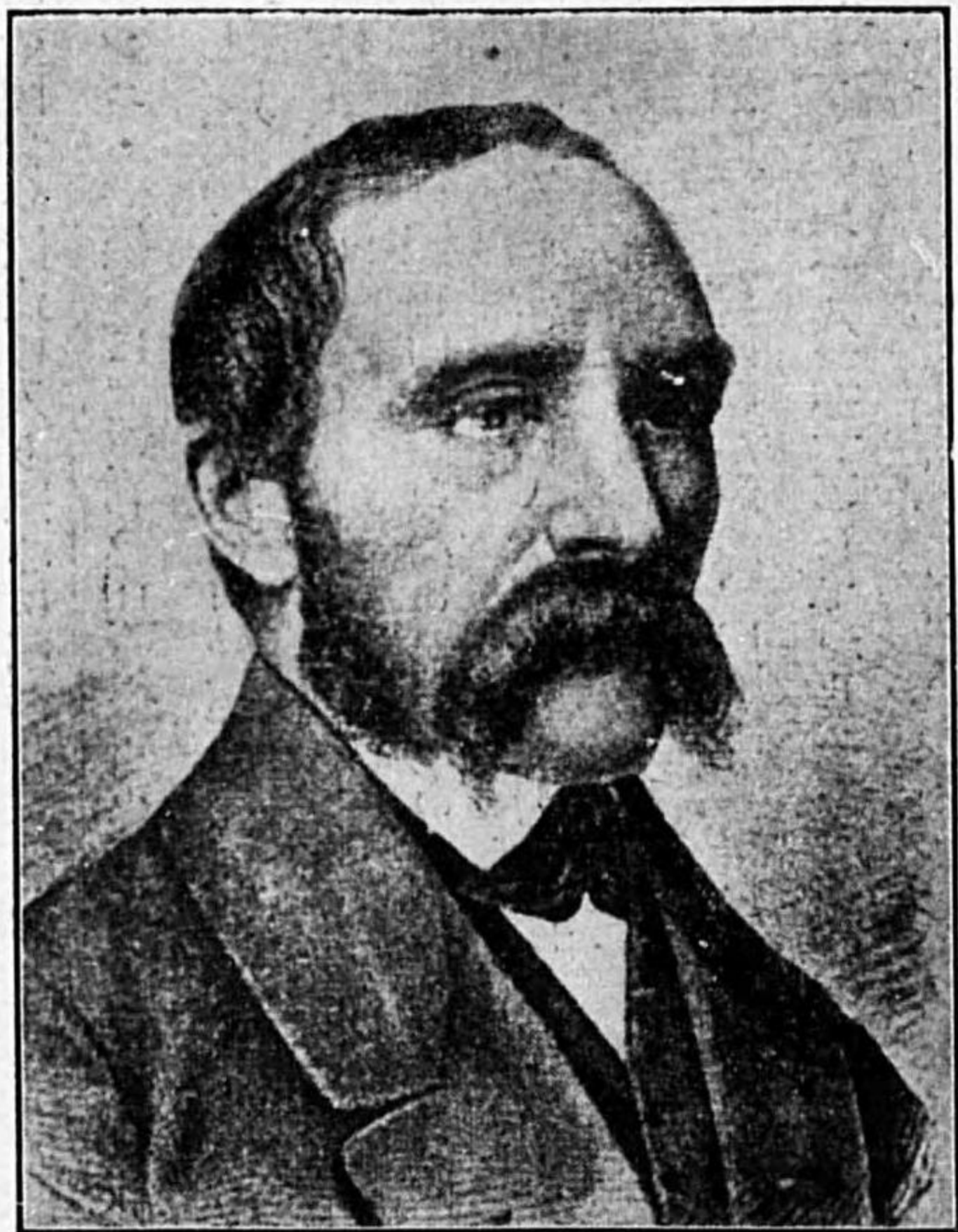
六八

ハゼンハイデに於けるヤーナーの記念像

(一八二五年)ヤーンの冤罪は瀧がれたが、尙警察監視附であつた。一八四〇年、フレデリック四世の即位により其監視を解かれ却つて鐵十字勳章を授與され、此の體操は一八四二年六月内閣の命により男子教科目とし

て、普通教育に一科を占めるに至つた。現今の獨逸式器械體操の鼻祖として今尙光を放つてゐる氏の變化極りなき、寧ろ好奇な、そして寧ろ常に不遇であつた彼の生涯は一八五二年十月十五日フライブルグに於て終つた。茲には後の獨逸體操家により記念體操場及びヤーン博物館が建てられ彼の歴史を追憶せしめられてゐる。

第十五圖



アドルフ スピース

一〇年二月三日獨逸ヘッセン州の一小都市ラウテルバッツハに於て、同地ラテン學校教師兼副牧師の長子として生れ、肺患により齡未だ五十に達せざるに、一八五七年五月九日ダルムスタットで没したのであつたが、獨逸學校體操の始祖と稱せられる程、學校體操ことに少女體育の今日あるやうになつたについては第一の貢獻者である。彼の素養としては

父がグーツムーツと親交ありし爲グーツムーツの體操を父の經營してゐる一商業學校に入れてゐたが、そこで前述した如きグーツムーツの體操を修行するの機會を得、十九の時に神學研究の爲ギーセン大學に赴き、その愛國青年同盟に入り熱心に劍術を練習して達人の域にまで進み、又その頃乗馬・水泳・スケートダンス・體操等に熟練し、且つ音樂及び繪畫にも精通し、二十歳にしてハレ―大學に於て神學を研究し、同時に、そこで大に戶外運動を練習した。又當時ハルツ山脈横斷遠足に於て始めてヤーンと會見し、當時伯林に行きヤーンの弟子アイゼレンの私立體操場に屢々出入した。以上の修養を基礎として彼は體育的活動を始めたのであつた。その第一歩として一八三二年頃ギーセンに於て愛國青年同盟の生活をなしつつ、多數の兒童を公園に集め、一齊的秩序的體操教練的の指導を行つたのである。而して實際的に大に修養經驗を積んだのは、例の愛國青年同盟及び戶外體操會の禁止に關聯して官憲の逮捕を免れんが爲、局外中立國たるスウイスのブルグドルフ小學校に體操・唱歌等の教師として赴任(一八三三年)してから一八四八年まで十五ヶ年であつた。この間の著作たりし「體操教科書」(Lehre der Turnkunst)は體操界に新紀元を劃するに足るものであつた。その第一巻は、自由運動或は徒手體操(Freihaltungen)と稱し、スビースの始めて選んだ教材で器械を用ひないで自由な状態で行ふ運動であるが、これはスビース以前にフイート(Vieth)が既に、

一七九五年發行の著書に、「各關節の行ひ得る有らゆる運動」を分解術の方式に説いてある。而して徒手體操の固有の發見者はベスタロッツと云ふべきで、彼の體育書(一八〇七年)に出てゐる。尙、グーツムーツやヤーンは單に器械體操の準備運動として行つた。兎に角スビースの徒手體操は主運動として、何等の器械・器具を使用せず、各兒童が一齊に全體の一部分として行ひ得るやう部隊命令を用ひて徒手で行ふものである。又、當時まで女子の爲の體操がなかつたのであるが、一八四五年公立女學校の體操教師となつて種々考へ、翌年「體操の系統」なる書を公にし尙執筆を續けて六歳以上各歳の少女に對する運動の段階を完成した。男子に對しても同様に學年別教材配當を立案し、今日の教授に於て見る如き年齢(學級)別・性別の體操指導は彼によつて組織的に創設されたのである。併し教育の全體から見て、以上の二つの仕事以上に意義ある彼の事業は、「學校體操」なるものを確立したことである。即ち學校に於て、他教科と同様な權利を以て正課として課すること又このことは女子にも同様であるべきこと、その時間は小學校では毎日一時間、それ以上の學校ではそれ以下の時間數とすること、教師は小學校以上の學校では専門の教育を受けた者たるを要し、天候・季節等で妨げられない爲に屋内體操場を設備すべきこと等は氏の意見で、この意見は一八四二年時のプロシアの教育大臣アイヒホルンに提出されたのである。又體育館とも稱すべきものが、彼の手

により一八五二年ダラムスタットに設けられたが、之を獨逸に於ける此の種の建物の濫觴とする。

リング（一七七六一一八三九）——現今全世界の學校・軍隊及び團體で行はれてゐる大部分の體

操は、ペール・ヘンリック・キングの創始した所謂瑞典式體操である。彼は瑞典國スマランド州に於

て一七七六年十月十五日

誕生した。父は牧師で母

は賢婦人と傳へられてゐ

る。幼時生みの親を失ひ

繼母に育てられた彼は、

憂鬱・寡言の性格を得た

が、天稟的に意志が鞏固

で、思索と實行力に富ん

でゐた。彼の修養として

地の大學に入り、文學へ志し五ヶ年間修業し、詩及び劇作に於て天才を發揮した。又同地の劍術學

校に二三年間通學し、長劍術教授の免許狀を得た。又一八〇六年ルンドに於て解剖學及び生理學

第五十二圖



ルネ・クリン・グン

は、二十三歳でルンド、二十七歳でウプサラの大

學州立俱樂部に入り、貧

窮のうちに神學を研究し

又語學の天才を有し、英

・獨・佛語の成績良好で

あつたが、二十九歳（一

七九九年七月）ヨッペン

ハーゲンに渡り、翌年其

の研究に身を委ねたが、その以前グーツムツ・ベイス等の體育書を読み、ナハティガルの體育場を

訪問などしてゐたから、體操や劍術に必要な程度であつたらしい。要するに語學と文學と劍術とに

秀いでた彼が、現今の科學から見れば幼稚であつたとはいへ、自然科學を研究して、之を體育の基

礎としたといふことは、今世體育史上に於ける最も特筆すべき事柄であると云はなければならぬ。

而して彼が文學の天才を捨て、體育に志した動悸は、ヤーンのそれに餘程似通つてゐる。即ち當

時の瑞典王グスターフ四世が一八〇四年英・露・墺を聯盟してナポレオンの憤怒を買ひ、爲に領地

を佛軍に占領され、次で、英海軍に開港した爲、露國に恨まれ、數世紀に亙つて瑞典の領地であつ

た芬蘭を占領され（一八〇八年）、英國や丁抹の壓迫を受ける等、當時彼の眼前に横たはれる母國

の艱難が彼を體操に導いたのである。彼は體操により國民の健康を増進し、産業を發展せしめ、祖

國を防禦せんと志し、詩を作つて愛國心をそゝり、體操を奨励したのである。それで、彼は一八一二

年まで約八年間體操の方式を熱心に考究したが、それは人體の構造とその健康並に體力を向上せし

める爲の要求を基礎としてゐる。一八一三年一月、首都ストックホルムの中央體操練習所設立趣意

書を教育委員會に提出し、直に受理され、五月五日國王の裁可を得た。茲に於てリングは理事に就職

し、翌年開所、Kongl. Gymnastiska Central Institute の名稱を賜つた。爾來王室より度々の下賜

金あり、漸次人員と設備の充實を見るに至つた。

リングは彼の體操を、教育・醫療・軍隊式及び美的の四種に分つたが、教育體操は現今世界に於て最も普及してゐる學校體操の骨子をなし醫療體操は初め醫師の反對を受けたが是亦歐米に普及し軍隊體操は同國の士官・下士のみならず、各國軍隊から派遣される軍人により廣く普及するに至つ

第三十五圖



スツホルク近郊に於けるリングの墓

七四
た。リングは體操に於て古今獨歩の天分を伸べ、孜孜として國家に貢獻する傍、絶えず文學に努めて同國文學賞を得、又教授に任せられ、高貴の勳章をも受け、彼の子及び忠實なる弟子はリングの創始したものを更に大きく美しいものとするに十分であつたので晩年は恵まれたものであつたが、一八三九年五月病死し、メラレン湖畔アネルンド

に埋められた(第五十二圖)。

序にリングの後繼者について概述すると、リングの死後彼の希望により醫學方面に熱達し、二十年以上理論及び劍術・體操に於てリングを助けた優秀なる弟子ブランテイングが彼の後を受けて理事となり、三十三年間在任したが、彼は前任者の論說に準據し、醫療體操を完成し、體操教材を増加し適當な術語を多く選考した。ブランテイングの後任者はニーブレウス大佐で、彼は一八八七年まで二十二年間在任したが、一八六四年の王國法令により練習所の組織改正され、部長及び副リウスは後に醫師の免許狀を得た。二氏は劍道及び小學校體操に關し、ハ氏は解剖・生理・衛生並に醫療體操に關し著述をなし、醫療體操書は、獨・佛・英語に翻譯された。而して現今見る如き學校體操の組織的充實はヤルマーの努力に負ふもので、體操が老幼男女に合理的に普及するに至つた

第五十四圖



トングレン

や、ニーブレウス大佐は軍隊體操部々長に、リングの息ヤルマー・フレデリックが學校體操部々長に、ハーテリウスが醫療體操部々長に任命された(ハーテ

のは主に此の研究の賜であると云つてよい。ヤルマーの後を嗣いだ(一八八七年)のは、現今我國に販賣されてゐる「瑞典式體操教科書」の著者たるトルングレン大佐で、氏の在職中修業年限を三年とし、最後の一年を醫療體操の教授に充てた。ト氏に次ぎ、一九〇七年バルク大佐が理事となり、一九〇九年セレンにその職を譲つた。

リング式(瑞典式)學校體操の内容は後に述べることとする。

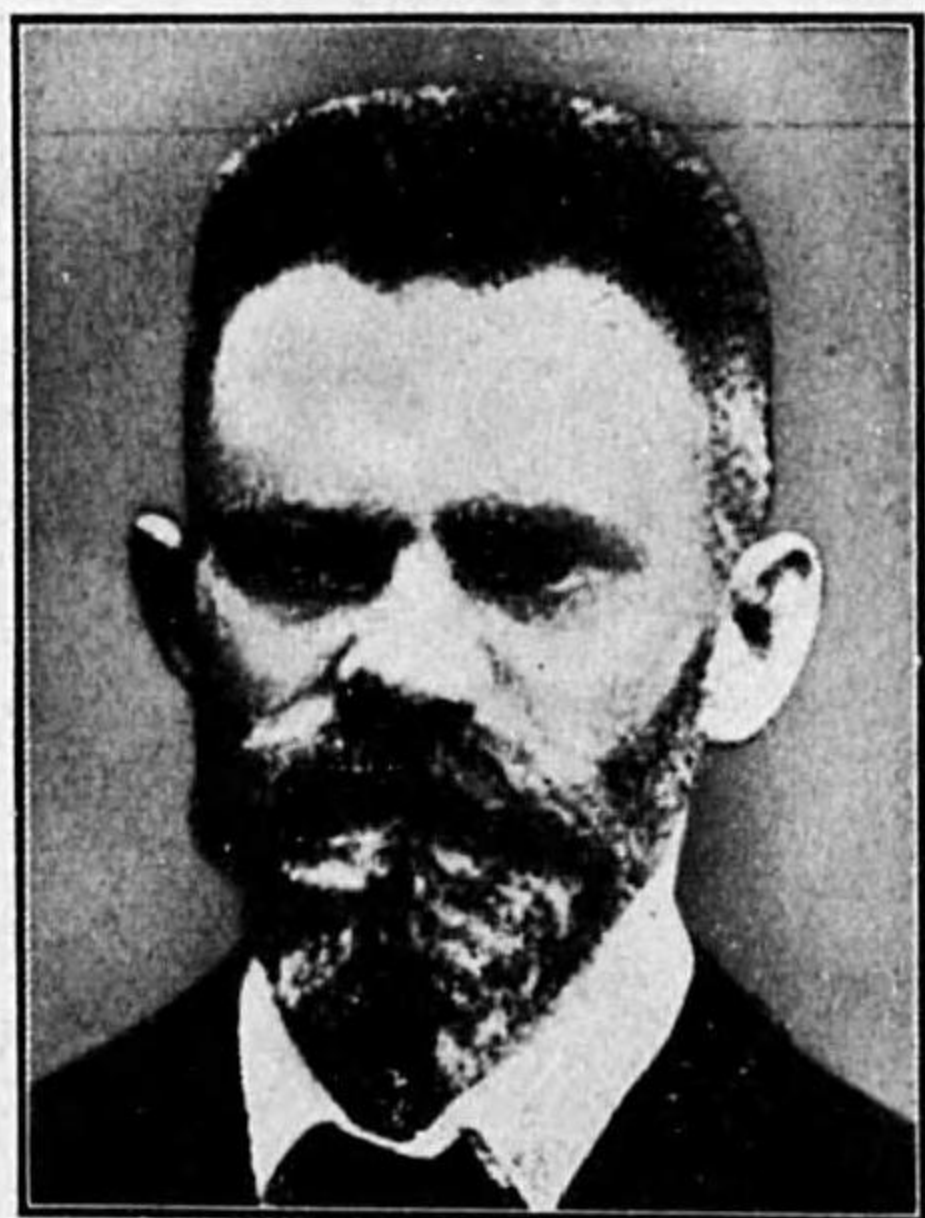
以上獨逸及び瑞典の體操界に於ける最大の人物に就て概述したが、尙、主要なる人物を擧げるを要する。フリーゼン、アイゼレン、マスマンはヤーンの弟子中有名な者であつたが、アイゼレンは一八二八年伯林に一私立體操學校を開き、又伯林ブルーメン街に第二校を増設した(リュューベック管理す)が、一八四三年マスマン之を嗣ぎ、一八三六年醫術顧問官ロリッセル博士の普國文相に致した學校衛生に關する建議に基づき、當局は伯林に中央體操學校を設け、マスマンをして監督したが、成績擧らず、退職させられてそのまゝになつた。恰も當時砲兵中尉ロートスタインが瑞典を訪ひ(一八四三年)、瑞典式體操を始め獨逸に輸入し、陸軍中央體操學校を設立し、ブルーメン街のリュューベックの學校を合併した爲、瑞・獨二體操術式の優劣につき國內に論争が起り、伯林大學生理學教授デユボアレイモン博士は獨逸式を支持し、一八六二年の獨逸醫學會總會で、獨逸式體操が

有力に支持されるやうになつて、ロートスタインは職を退いてカール・オイレルその後を襲ひ、軍人部と市民部とに分離し、前者は官立陸軍體操學校、後者は官立體操教員養成所と稱された。一九〇一年、オイレル没して後一九一一年スバンダウの現在の地點に移された。

「丁抹に於ける體操」

瑞・獨二式の體操體系に關する記述に附隨して述べて置かなければならぬものは丁抹國に於ける體操である。學校に於て體操を主要學科としたのは歐洲に於ては丁抹が最古であるが、之は首席教授となつた。一八〇九年には各中等學校、一八一四年には小學校の必修科目となつた體育運動は軍人により指導された。一八二八年に中學校及び普通學校用となつた體操教科書はナハティガル以下四名の委員により編纂された。又、公醫兼軍醫ラムツセン及びヘレンス體育學校長シュレベ

第五十五圖



丁抹國王體操視學官クセドン氏

はバセドウ及びグーツムーツの感化を受けたナハティガル(一七七七—一八四五年)の功績である。一八〇四年に官立陸軍體操學校設立され、ナハティガル

グレル大尉の編纂に係る體操科教授要目は瑞典式體操及び既に丁抹で行はれてゐた形式を採用し、一八九九年、政府直轄學校用として認可された、王國體操視學官は初めアムシク中佐就任し（一八八九年辭任）ラムシング中佐その後を襲ひ、一九〇四年クンドセン（一八六四—）初めて文官としてその後をついで今日に及んでゐるが、彼の體操教科書は各國で讀まれてゐるのみならず、我が國の現在に於ける學校體操は彼に負ふ所甚だ大である。又、ニールスブークは若年より非常な苦心を経て、アウレラップに一私立學校を經營し、リングの理想に基き氏獨特の方法を以て短期間に顯著な成績を擧げ得る天才的の體操を教授し、今やその名世界に喧傳さるるに至つてゐるが、その内容は後に種目の條下に述べる。

佛蘭西に於ける體育運動

佛國では最近百年間、體育運動の理想上の争が絶へなかつた。瑞・獨二式の體操も行はれた。競技運動の復興は歐洲戦争前十年以降のことである。同校に於ける體育の開拓者は西班牙生れで、西班牙士官候補生たりしドン・フランシスコ・アモロス（一七七〇—一八四八年）である。西班牙王はマドリッド市にベスタロッチ・インステイテユートを創立しアモロスを長としたが、奈翁戦争の勃發と共に、アモロスは佛軍に味方し一八一四年巴里に逃れ、佛國に歸化し、一八一八年巴里で大

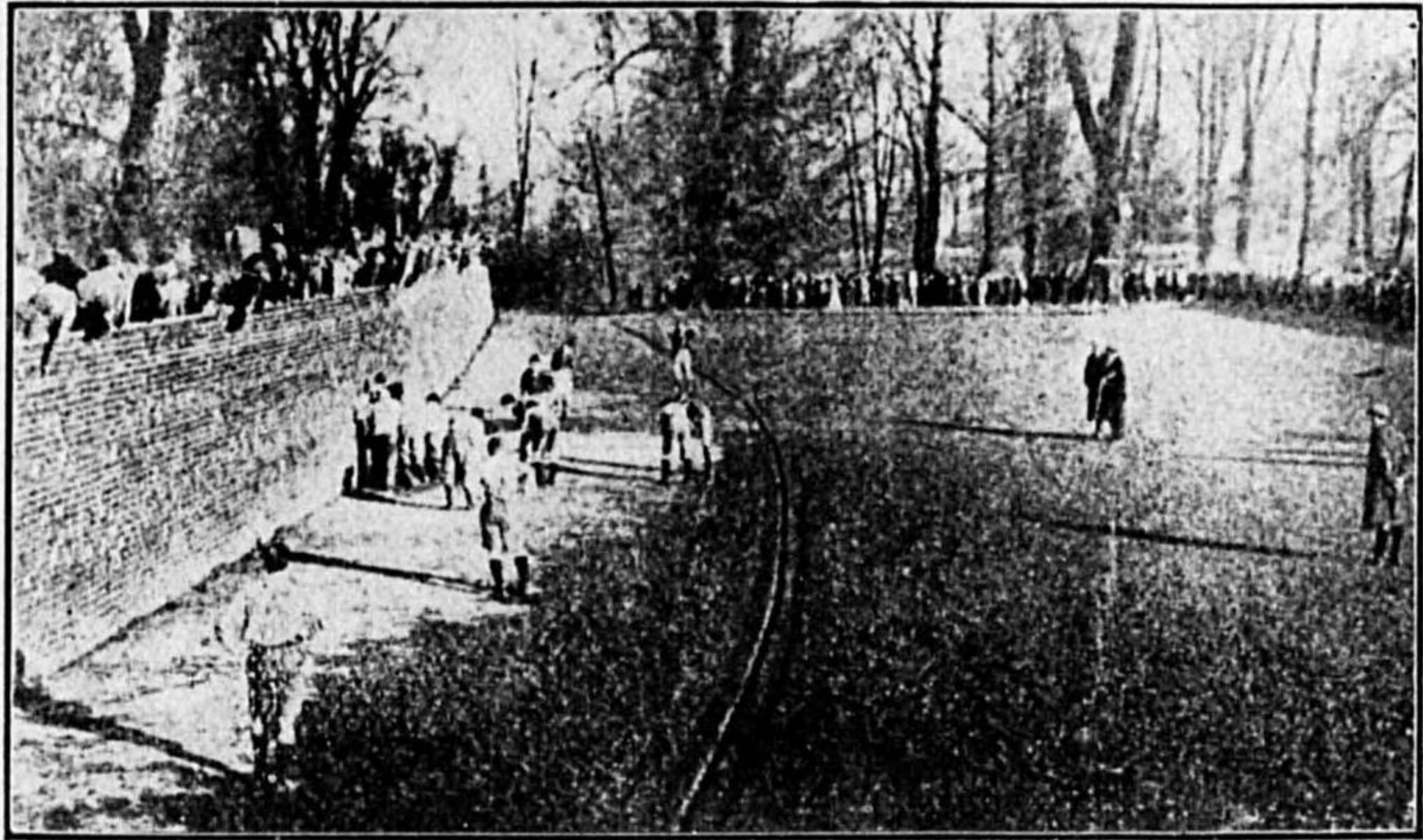
體育館を開き、二年後陸軍に使用さるゝに至つたが一八三七年に閉鎖された。その後彼は新體育館を開き死する迄事業を續けたが、佛國軍隊や學校の體育運動の基礎は彼により置かれたのであつた。佛國體育の第二建設者はフオキオン・ハインリッヒ・クリアス（ホスト）である。氏は一八一四年輕砲兵士官となり、一八一七年巴里に來りしも、アモロスの爲成功せず、一八二二年倫敦に赴き、陸海軍體育視學となり、一八四一年巴里に歸り體育視學となつた。以上二人の體操は獨逸系で且つ軍隊式であつたが、奈翁戦争等により一百万人の若者が死し、壯丁の素質の低下した同國では、最もな現象であつた。佛蘭西が體育運動の國民的系統を重要視することに眞に覺醒したのは、一八七〇年戦争以後である。即ち上述の軍隊式體操の凝固的なこと並びに少年兒童には烈し過ぎて適さないこと等が注意を喚起し、或る者は瑞典式を輸入せんとし、或る者は英米の競技運動を入れんとし、或る者は調和的表現的な國民體操を作らうとした。瑞典式體操が先づ輸入され、一八九〇年に、他の運動と肩を並べてジョアンピール校の要目となり、同式體操の學校は、テイツシエ博士指揮の下にポルドーに設けられた。又海軍ではヘルト中尉により、漕・跳・運搬等海上生活に必要な實際的體操が考案された。競技運動の復興がクーベルタン男爵の努力により今日の狀勢まで進んだことは後に述べる通であり、陸上競技等の指導者養成學校として、ポリニヤック侯爵はライムにトラック

フィールド及び凡て競技に必要な設備を有するカレッジを設立した。

(二) 英國に於ける體育運動

獨逸體操に基礎を置く獨逸體操聯盟 Deutsche Turnerschaft が、極めて組織的に發達せると好一對に、英國のスポーツは、大學や公立學校に於て組織立つた發達を遂げた。英人は傳統的に深い田園趣味を有し自然を愛するが、國には廣い芝

圖六十五第



ムーグ壁るけにチツレカントーイ

生が多く、日の没することなき全世界の殖民地から多量の生産品を輸入し國民の氣分が悠暢であることは獨逸や丁抹や日本の國民と比すべくもない。従つて多少窮屈な體操より山野を跋涉し、獵をなし、運動場を馳驅し馬に乗り、車を馳せ、球を飛ばし、ボートを漕いで愉快に遊ぶことが最も適するやうに國柄が出来てゐる。自然を愛し田園

趣味に富み、野外に馳驅する英人には勇氣と優しさと高尚とが宿り易い。

そこで英國にスポーツとスポーツマンシップとが最も早くより、又、最もよく發達したのは自然の理である。殊に體力と元氣とに於て大に優れてゐる民族である。元々ブリトン人が熱心にフットボールを行つたのみならず、其の後侵入して來たサクソン人も野外運動を

圖七十五第

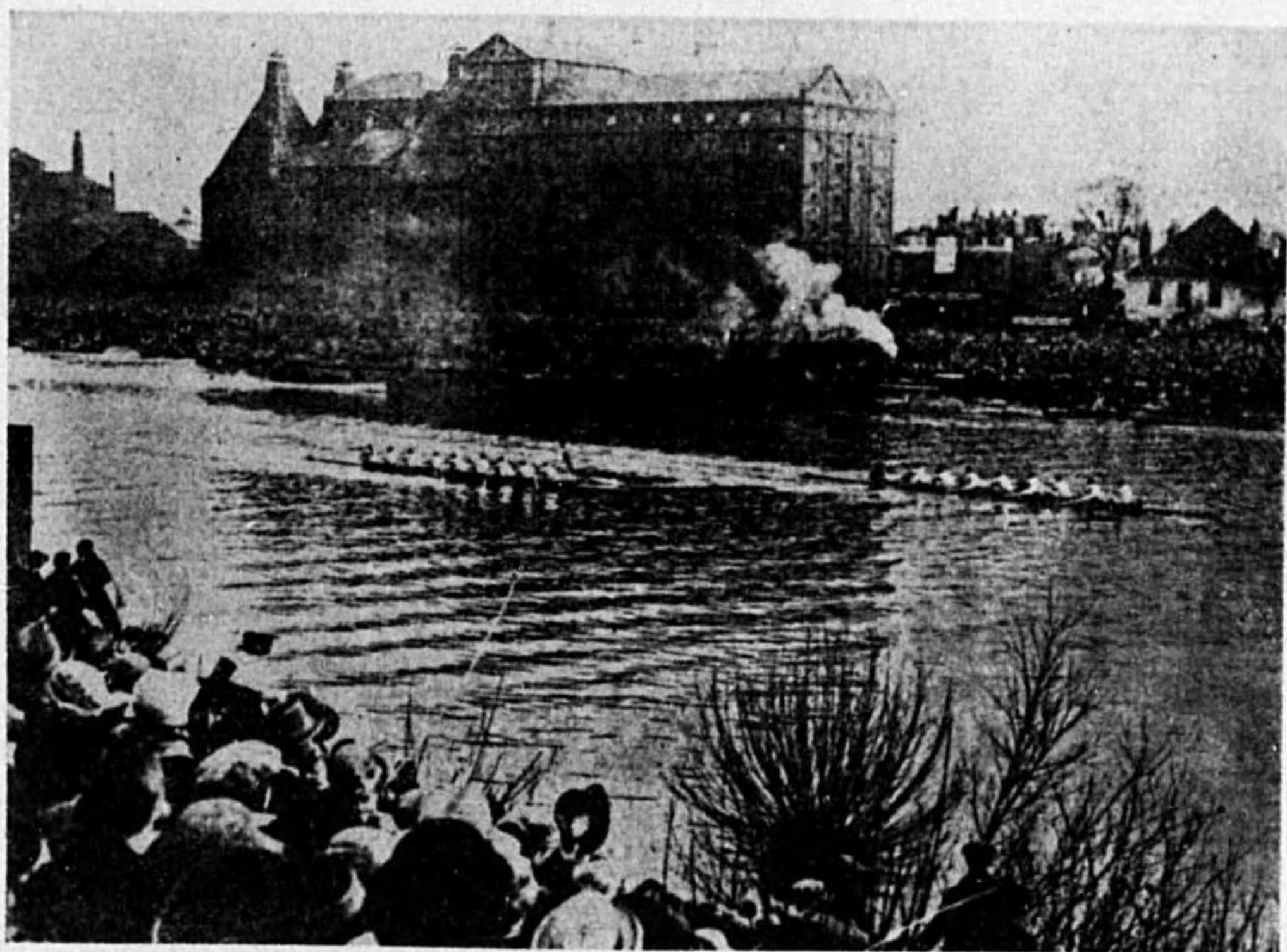


球蹴の校學ーピグラ

好み、ノルマン人の勢力により之を變ずることをしなかつた。さればヘンリー二世(一一五四—一一八九)時代の倫敦の青年は、跳技・投技・球技及びレスリングを行ひ、十六世紀に於ても、以上の外、競走・水泳・劍術・乗馬・弓術の如きものをやつてゐたのである。近世紀殊に十七世紀の初期に、保健思想が大に普及するに及び、以テ諸運動

の外、野鴨狩や休養的の諸運動遊戯が大に流行するに至つた。殊に十九世紀の後半に於て科學の著しい進歩に伴ひ、工場の大發達を見るに至り、一には保健的立場より、一には資本家と勞働者との融和の上から大にスポーツの隆盛を來し、殊に此の六七十年來それが著しくなつた。今より六十餘年前には、クリツ

第五十八圖



オックスフォード大学の生漕艇

ケットの如きすら新聞紙に殆ど記載されなかつた位である。近代の英國人は、紳士の資格としてスポーツを數へることは周知な事であつて、スポーツ出產地であるだけに、各階級を通じて國民の大部分が之を愛好し、之を改善して行き、その實行態度の立派な點に於て世界無比であ

る。而して蹴球はナショナルスポーツとして最も古い歴史を有し、クリツケット、庭球、ゴルフが特に普及してゐる。又漕艇スポーツは、その第一回大會が一八二三年、オクスフォード及びケンブリッジ大學のメンバーにより行はれ、一八九三年に、ヘンリーローヤル、レガッタが設立され、爾來年々盛大な競技會が行はれ來つてゐる。又狩獵及び乗馬も之に劣らぬ發達をなし、陸上競技も英國固有のものと言はれてゐる位で優秀な成績を示してゐる。瑞典式體操は一八三八年インデブトン

第五十九圖



クーパー・タルン男爵

中尉により初めて輸入され、海軍では大體一九〇三年頃から、又陸軍では一九〇六年から又一般の學校では一九〇五年頃から今日まで見事な發達を遂げ來つてゐる。

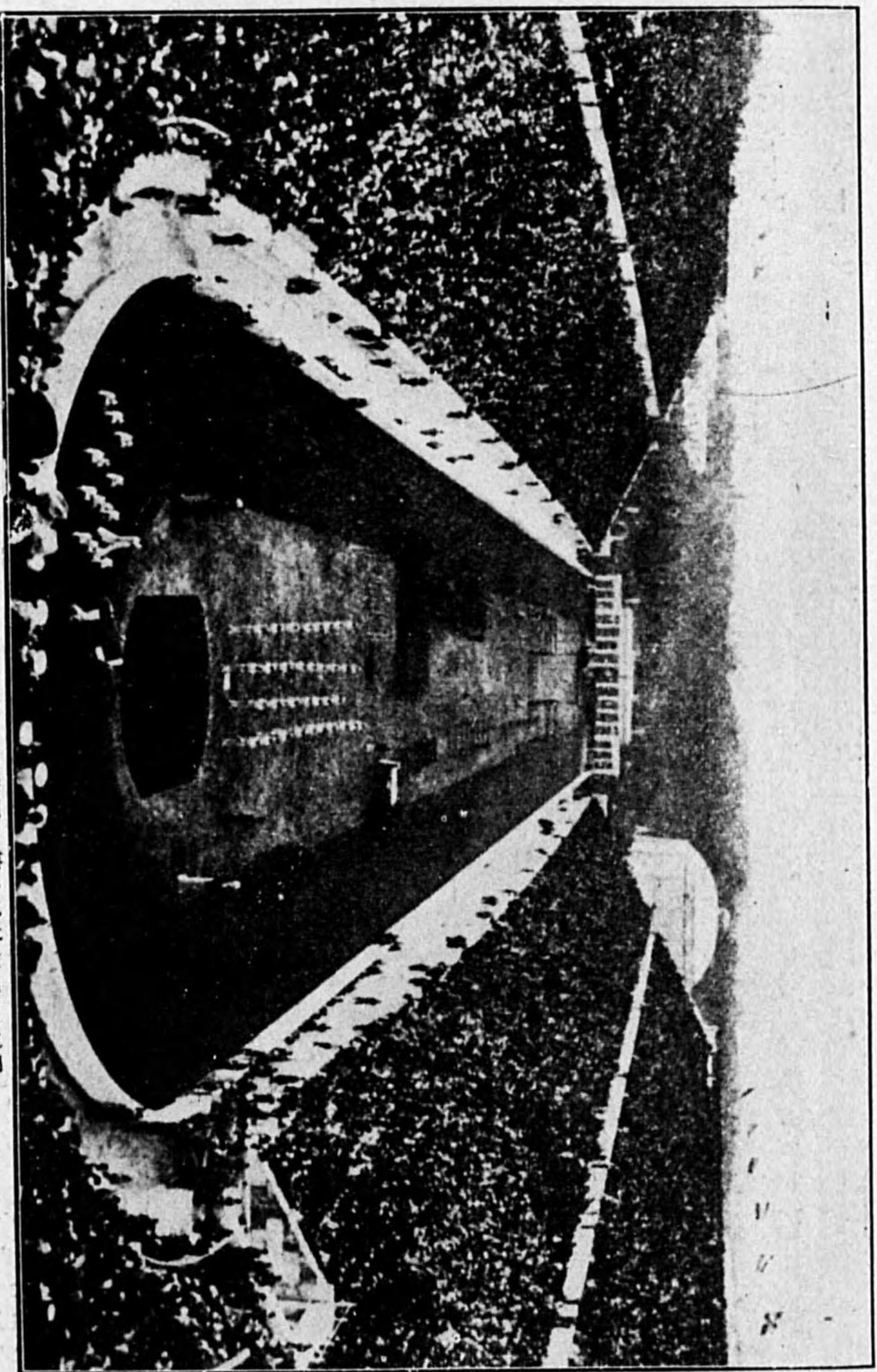
(三) 國際的體育

體育が國際的に行はれるやうになつたのは一八八一年アントワープのクベルスが歐洲に於ける著名な體育聯合を單位とする國際的聯合機關の設立を主張したのに始つた。先づ一八九七年ブラッセ

ルに於てこの豫備會議の協定終り、佛・白・英・伊・匈・丁・諾・瑞典及びチェッコの體育聯盟はその協定に署名したが、該協定の内容は、招待、刊行物交換、參加規約等簡單なものであつた。爾來一九〇九年まで參加國で五回開催され、國際競技會も一九〇三年より一九一三年までアントワープ、ボルドー、ブライグ、ルクセンブルグ、パリ等に於て舉行された。

一八八四年、佛國のクーベルタン男爵は、英國に遊び、英國スポーツの眞髓に觸れ、四年後英國教育に關する一書を公にして、名聲を博し、一八九二年二百の體育運動團體を包含する佛國運動競技協會を組織せしめ、次で、英佛間の運動競技の接近を計り、一八九四年初、國際競技會開催促進委員會を英國で開き、同年六月に十二箇國代表大協議會をパリーのソルボンヌに開き、オリンピック復活を決議し、先づ一八九六年に第一回萬國オリンピック競技大會をアゼンスに於て開催するの決定を見たのである。これを萬國オリンピック委員會とする。アゼンスに於ける大會の開催は希臘朝野の非常な努力により、豫定通りに行はれ、次いで一九〇〇年（パリ）、一九〇四年（セントルイス）、一九〇八年（ロンドン）、一九一二年（ストックホルム）、一九二〇年（アントワープ）、一九二四年（パリ）、一九二八年（アムステルダム）等九回の開催を見、尙、萬國オリンピック委員會は、一九三二年（ロスアンゼルス）の開會を決議した。而して會を重ねるに従ひ、漸次參加國及び

第十六圖

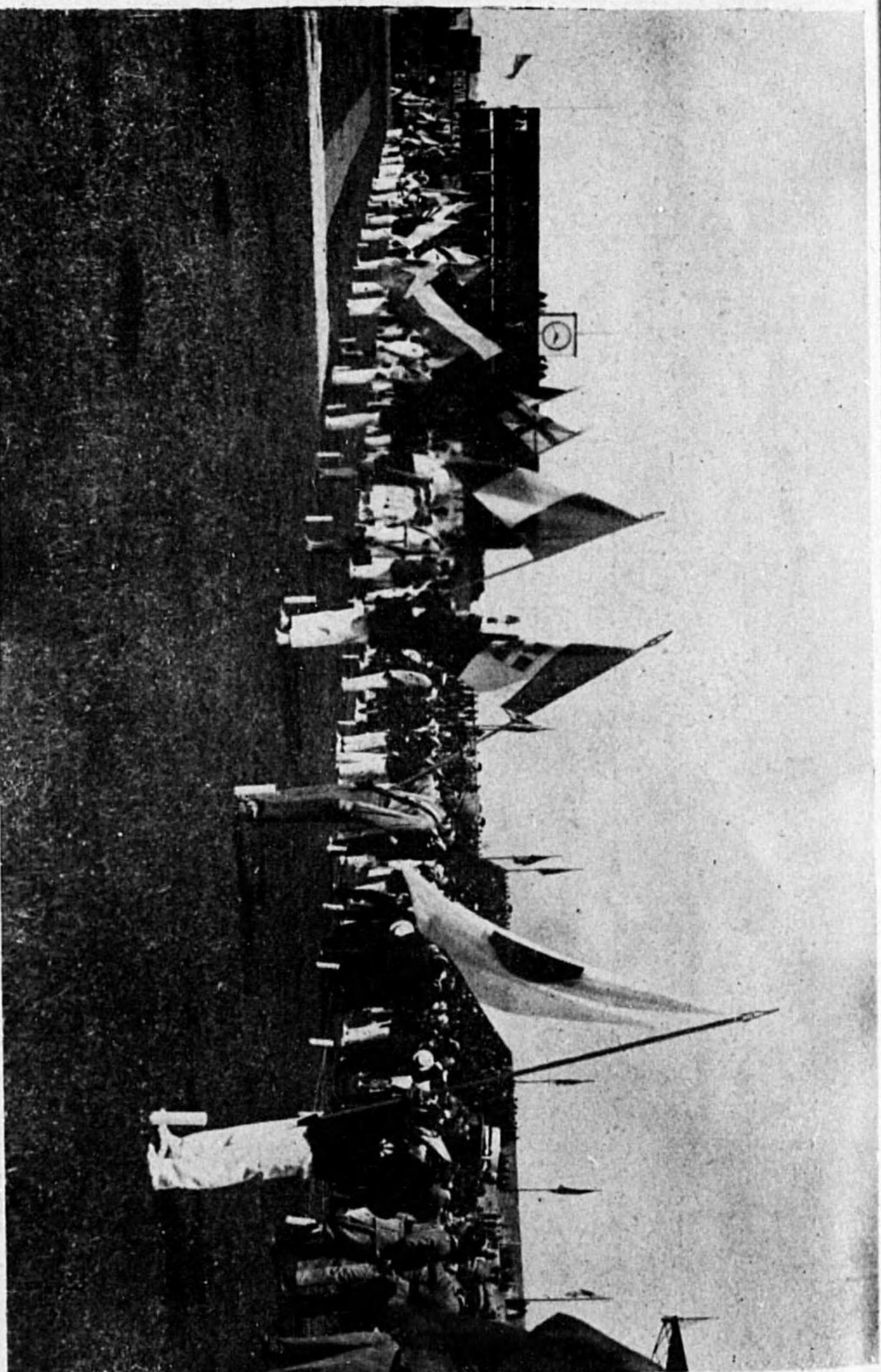


（一九〇九年） 聖光のドーアセンリナ國萬回一第るげ於にメンゼア

選手の数を増し、精神は高調され、諸般の施設も完全に赴いてゐるのである。この萬國オリンピック委員会は會長をクーベルタンとし、事務所をローザンヌとし、四十二箇國の委員を網羅してゐる。一面、體育の國際的發達を一層完全ならしめる爲、萬國體育協議會は、その第一回を一八八九年六月パリに於て開き、第五回が一九一三年三月同じくパリで開かれたのである。

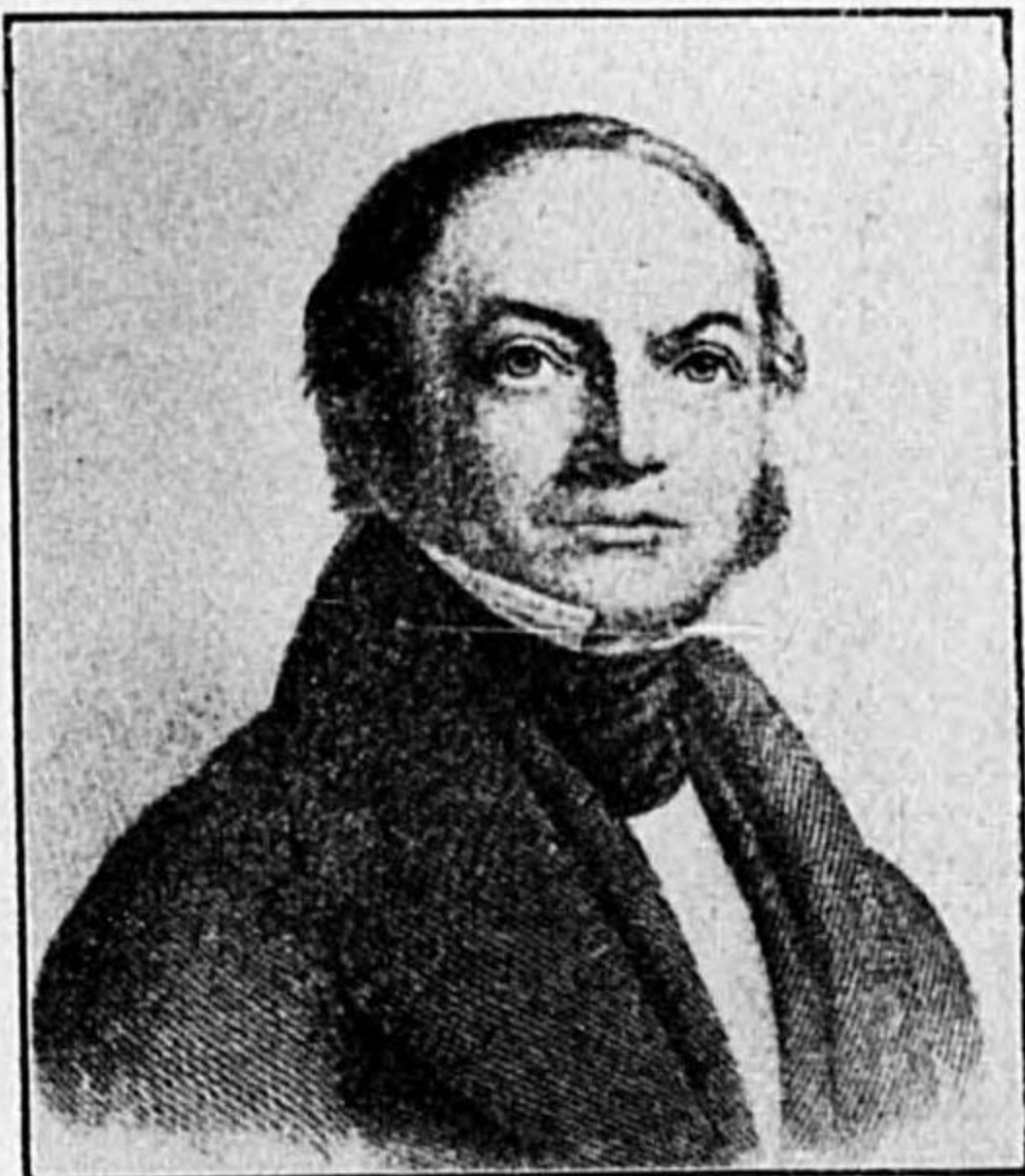
二、米 國

ヤーンの獨逸體操を米國に始めて入れたのは、學生時代にヤーンの體操の心酔者であつた獨逸人フォレン（一七九六—一八四〇）及び神學博士ベック（一七九八—一八六六）であり、氏等は一八二四年米國に亡命し、翌年ベックはマサチューセツト州ラウンドヒル學校のラテン語及び體操教師となり、新大陸に於ける教育にヤーンの體育を初めて植付けた。しかし、學校に正課として入つたのは、一八二五年マ州サザンプトンのコックススウェル及びバンククロフト氏の學校であつた。ベックがラウンドヒルに設けた體操場はハーゼンハイデ體操場に範を取つた。フォレンは又、一八二五年にハーバード大學にヤーンの體操を入れ、米國に於ける最初の體育館を同校に設け、又ボストンに公衆體育館を開いた。ハーゼンハイデ體操場でヤーンと相識の仲であつたリール博士は米國に逃れ、ハ



（手選票金は手旗）原章日るけに式會開會大クツピソオ國萬回八第 圖一十六 第

ハーバード大学の法學教授となり、又ボストン體育場の監督としてフオレン博士の後を襲ひ（一八二七年）、同市に始めて水泳場を設けた。ハーバード大學に次いで初めて體育運動を學校に入れた大學はエール大學であるらしく、引續き多くの學校は漸次體操を教課中に入れるやうになり、近世に於ける新大陸の獨逸式體操は、遂にその根柢を不動のものとなしたのである。之が動機となつて、運動と勉學とを調和結合する努力が米國の各地方に普及し、新設學校に體育運動が續々採用されるに至り、一九〇九年に式教練を正課とし、マウントホレーオク大學は一八三七年開校以來柔軟體操を入れ、アマースト大學第四世總長スターンは、學生の健康増進に特に力を致し、一八六〇年衛生科と體育科とを新設し、翌年ヒツチコック博士が體育部の主任となるや、一九二一年まで五十年間大學體育の振興に努力されるに至り、一九〇九年に

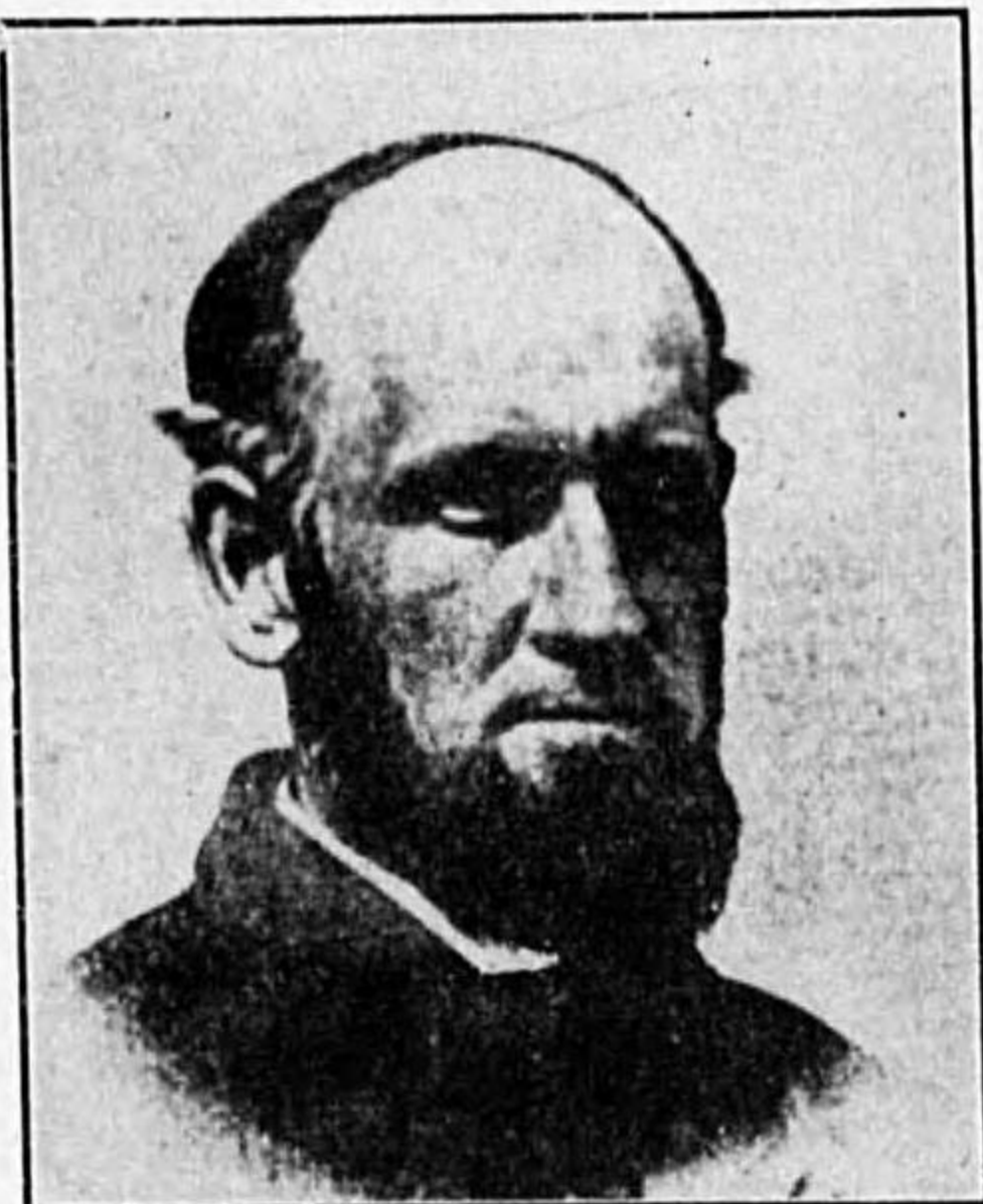


スレーヤチ オフ

今、大學及び専門學校に於ける體育の状態を簡述すると、一八三五年からフルウィッチ大學は兵

第二十六圖

たが、ことに一八六一年氏が同大學新入學生の進歩した體力測定を創め、爾來二十年間改正を加へて一八八七年解剖學雜誌に發表したのは特筆すべきである。又ダレーアレンサージエント（一八一九—一九二七）は、エール及びハーバートの兩大學の體育に貢獻し、ヘメンウエー體育館長、ボードインカレッツチ體育館長の職についたが、一八七九年自ら體育館を設け一八八一年教師養成を創めた彼は米國に於ける系統的



ヒツチコック博士

ダーツモス（一八六七—一八六九年）、プリンストン（一八六九年）、ウイスコンシン及びワシントン（一八七〇年）ペンシルヴァニア（一八七四年）、カリフォルニア（一八七八年）、コーネル、

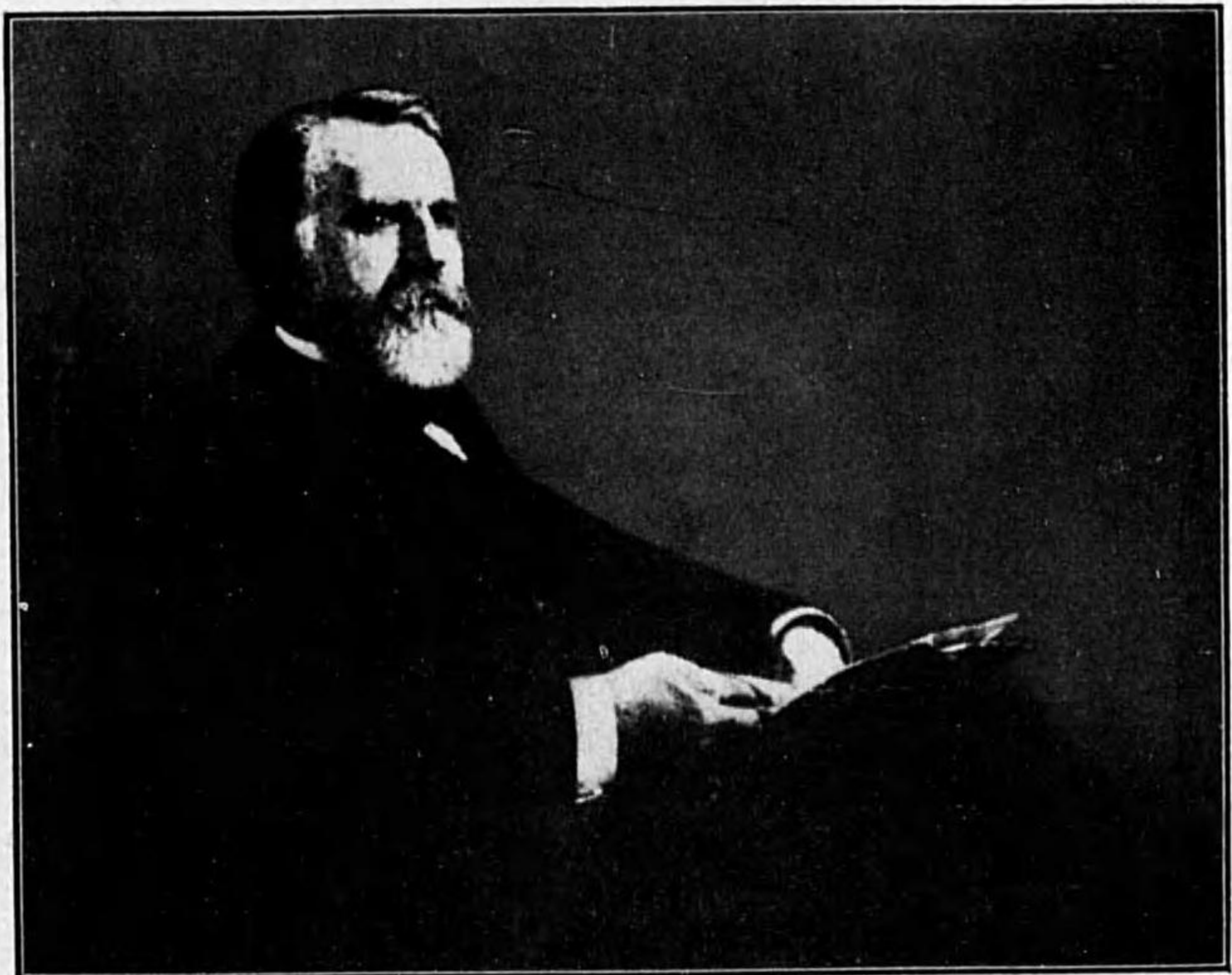
第三十六圖

ジョンス、ホプキンス及びアマースト（一八八三年）といふ風で一九〇〇年には二百九大學に設けられ、これが大學體育の勃興核心をなし來つてゐる。

米國大學に最初に取入れられた運動は漕艇で、それは先づエール（一八四三年）及びハーバート

(一八四四年)に入り漸次諸大學に普及した。次に野球は、一八五八年から一八六〇年までの間に、先づアーマスト、ブリントン、エール等の大學に入り蹴球は一八六九年に大學に入り、陸上競技は、英國に於て早くから行はれてゐた關係上、已に一八五三年頃から發達したやう

圖四十六第



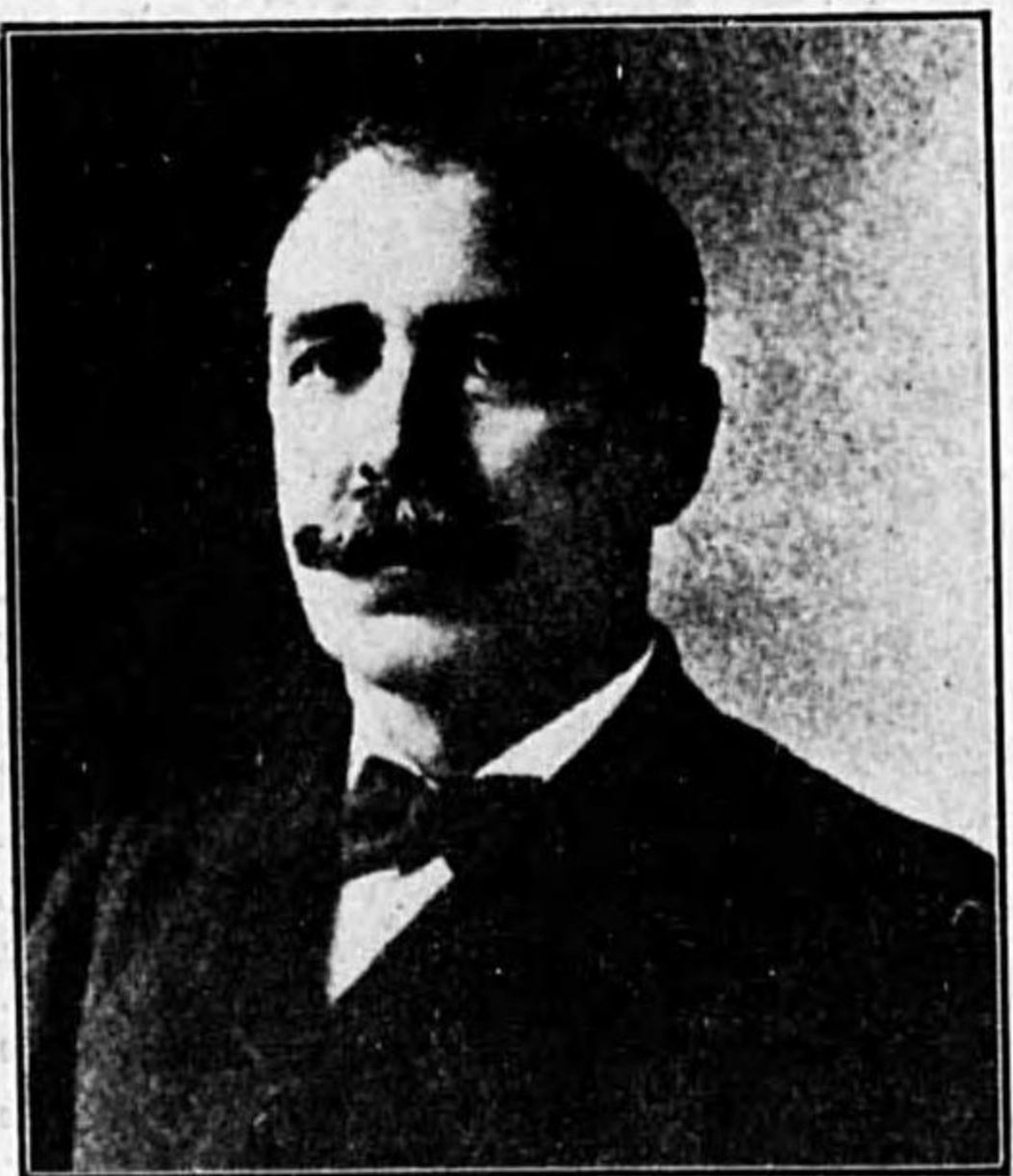
士博トリエジューサ

である。而して一八七六年に生れたインターカレッジエートアスレティック協會で陸上競技が廣く行はれたのは一八八五年頃であつた。獨逸に於ける體育聯盟の米國に芽生えたのは獨逸亡命客ヘッゲルの力により、一八四八年に生れたシンシナチ體操會に於てある。其の後

漸次各地に體操會が生れ、一八五一年フィラデルフィヤで北米聯合體育聯盟が生れ、それが現今「社會體育聯盟」として紐育に本部を置き、一九二〇年に約三萬四千の會員を有するに至つた。

米國に於ける基督教青年會の體育は、近世體育史上世界に於ける特有なるものである。一八八七年紐育及び桑港に體操設備を有する基督教青年會館が建てられ、同年マサチューセツト州スプリングフィールド基督教青年會トレーニングカレッジに體育科が創

圖五十六第



ツーパーロ スーリフエジ トーパーロ

を有し、後者は殊に強力で各種運動の優者であつたが、運動普及の爲輕運動を研究し、前者は體育の哲學的研究・身體測定の研究をもした。兩人とも青年會に於ける研究・指導・管理に於て永年月至大の貢獻をなし、到る處多數のY・M・C・A體育協會及び體育場を設け、又多數の指導者を

養成することに盡したので一九二〇年には、協會數八百九十九、體育館八百二十三、水泳場六百十、陸上競技場二百五が設けられた。

米國に於ける瑞典式體操は一八五〇年頃より米人の注意を惹き、一八八三年諾威人ニッセン（華府瑞典健康増進研究所長）が之を小學校及び大學に入れる端緒を開き、一八八九年以後ボストン市を中心と興論に問はれるやうになつた。これにはミセス・ヘンメンウエー及び瑞典陸軍少佐ボツス男爵が與つて力あり、一八八八年に小學校教員に對し講習行はれ、一八九〇年ボストン市發達を遂げ來つてゐる。

三、日 本

第六十六圖



クツリユギーセルハザール

學務課は同市小學校に同體操採用の命令を發するに至つた。爾來醫學方面の多數有力者の熱心な共鳴を得、獨逸式體操と相並んで今日迄大學より小學校に至るまで、相當な

(一) 柔 道

柔術は、正保年間に歸化明人陳元燹が江戸に於て弟子に教へたのを濫觴とすと云はれてゐる。爾來攻防術・護身術として、無手術・棒術・劍術等の諸技が武士階級以外にも廣く行はれ、起倒流・眞信・眞心・關口・扱心・眞揚・天神眞揚・竹内等の諸流派の勃興を見たが、天神眞揚流及び起倒流を學んだ嘉納治五郎氏が創始した講道館柔道は、世界に誇るべき我が國固有の唯一體育運動である。講道館は明治十五年の創立で、嘉納師範獨力の經營であつたが、明治四十年財團法人としてその基礎を鞏固にし、諸學校・警察を初とし全國に普及し、大正十一年三月には入門者約二萬二千六百、有段者一萬五千五百を算するに至り、歐米にまで相當な普及を見てゐる。講道館柔道の本旨は後に述べる。又東京高師に於ては柔道中等教師を養成し、後に述べる劍道と同様、男子中等學校に準正課たる位置を得たのである。

(二) 劍 道

近世に於ける劍道は、中世紀に比し益々顯著な發達を遂げ、宮本武藏・塚原卜傳・荒木又右衛門柳生十兵衛等を初とし、明治維新に至るまで優秀な劍士雲の如く現出し、その流派の如き殆ど百に近い多數のものが創案されたのである。従つて大小の道場が續出するに至つたが、練習は徳川時代

以前は木刀により、寶曆年間から防具を装し竹刀によることとなつた。明治五年廢刀令の公布以來一時或は武人の嗜として僅に餘命を保ち、或は一般には古來の精神を沒却して演藝的に化し只警察部内に於て稍正しく行はれてゐたが、其の體育としての優秀な價值が認められ、明治四十四年文部省令を以て男子中等學校に正課として課し得るやうになり、大日本武徳會は明治四十五年武術專門學校を設けて柔道・弓道と共に専門の劍道教師を養成し、東京高師に於ても、亦専門の劍道中等教員を養成するやうになつた。現今東京高師教授高野佐三郎



第七十六圖

講道館長嘉納治五郎

大日本武徳會師範内藤高治兩師範は最も傑出し、體育運動としては、我國に於て最も普及してゐるのである。

(三) 相撲

相撲は、寛永元年江戸四谷鹽町に於て、又、正保二年京都糺森に於て、又、元祿五年大阪南堀江で何れも初めて勸進的に行はれて以來大小の職業的力士が全國的に現はれたが、就中谷風梶右衛門最も有名である。又、明治以後に於ては、東京大角力協會起つて、常陸山・梅ヶ谷・太刀山・栃木山・

鳳・常の花・大錦等の名力士多數輩出し、東京兩國國技館の設立と共に斯道に至大の影響を與へ、大學及び高等諸學校を始とし小學校に至るまで課外運動として、學生生徒の間に普及し、近年スポーツとして進歩著しく、角力協會は財團法人となり、職業力士の品位改まり、關東・關西兩學生相撲聯盟は各二十に近い専門高等學校を含むやうになつた。

(四) 弓道

弓道は、足利時代以後、流派を生じた只、御醍醐帝の朝、小笠原貞宗出で小笠原流の祖となつたが、其の他竹林派(後

第六十八圖



ドナラーリ シーヨシ ルトクド

に分れて、正統竹林・尾州竹林及び紀州竹林の三派となつた)は應永年間(於ける竹林如成より出で、日置流は、明應年間に日置範次の後

裔彈正正次から出たのである。火砲の傳來後尙相當重んぜられてゐた弓道も徳川氏の覆滅と共に殆んど衰亡の域に達したが、勝海舟・山岡鐵舟・松浦詮等の武道再興の努力、二條公・土井子・岡崎子・渡邊子等斯道の熱心家あり、學制頒布以來諸學校で漸次行はれるやうになり、明治四十一年、

初めて對校競射會が一高と慶應との間に行はれた。大日本武徳會青年演武大會・京大主催全國專門高等學校弓術大會等は今日まで斯道の發達に貢獻し、現今本多利時氏の宗たる弓道大會に普及し、保健及び精神修養上の効果大なるより、近時體育運動として益發展し來つてゐる。

(五) 體操及び遊戯競技

體操及び遊戯競技は、米國アーマースト大學出身ドクトル リーランド (アーレン及びヒッチコ) が明治十一年文部省に聘せられ、滿三年間我が國に駐まり、同年十月政府が設けた一つ橋文部省體操傳習所に於てダイオリユニス式體操を傳へ爾來大正二年まで獨逸式體操は我が國の體操界に専ら行はれた。この傳習所は明治十九年廢止されたが、その事業を繼いだ坪井玄道氏やその他多數の弟子が體操や遊戯競技を我が國に普及させた。明治二十四年日高藤吉郎の主唱により日本體育會生れ陸軍大將野津道貫會長となり、同二十六年同會附屬體操學校を創立し同三十年閑院宮載仁親王殿下を總裁に推戴し奉り昭和四年迄、同校卒業の體操教師約二千三百名を算するの盛況を呈し女子部をも設け今日に至つた。又東京高師は明治三十二年初めて體操科を設け、爾來今に至るまで制度の變遷を見たが、是亦多數の體操教師を出し、又女子の方には私立女子體操音樂學校最も古く、明治三十五年以來連綿として、最近校長藤村トヨ女史の經營宜しきを得て、校連益々振ひ昭和二年には二階堂トク

ヨ女史の私立日本女子體育

專門學校生れ、官立に第六臨時教員養成所あり、以上諸校の卒業生は、今日見る我が國の學校體操の發達に盡し來つた。瑞典式體操は

井口あぐり女史及び

日本體育會體操學校

教授ドクトル川瀬元

九郎氏により初めて

我が國に輸入され、

明治四十二年歐洲留

學より歸朝した東京

高師教授永井道明氏

第七十圖



前陸軍戸山學校校長 林少將

第六十九圖



永井道明

は同體操を我が國諸學校に入れることに努力し、大正二年文部省は同體操を骨子とする學校體操教授要目を發布し、陸軍省は陸軍戸山學校長林少將の立案に基き同體操を骨子とする體操教範を大正五年に公布した。

(六) 野球

野球は明治六年、開成校及び同校豫備

門の教師であつた米人ウイルソン及びマヂェットが初めて日本人（同校の生徒）にその技を傳へたが、機略的で勇壯な本技は、漸次邦人に親まれ、同十九年東京芝浦に始めて「保健場」と稱した野球場の設置を見、東京帝大・青山英和・波羅大學等の諸校は最初のチームを作り、東京帝大・第一高等中學校の全盛期を経て各地に普及し、三田・稻門戦の盛況を呈し今日に至つてゐるが、その間日米間に屢々對抗競技が行はれた。而して野球團體の數は、

第十七圖



大日本體育協會會長岸清博士

慶大・一高・學習院等で不完全ながら行はれ始め、同四十四年大日本體育協會組織され、同年十一月羽田運動場で第五回萬國オリンピック大會派遣選手豫選競技會が開かれた。之れ近代的陸上競技に進む第一歩であつた。その結果大正元年、金栗・三島二氏は、萬國大會へ派遣の初めの本邦代表選

大正十三年學校以外に於てすら一四六（大阪府を除く）を算してゐる。
 (七) 陸上競技
 陸上競技は、明治三十八・九年頃から帝大・高師・早大・

手として瑞都に赴いた。大正二年、大日本體育協會主催で第一回全日本選手權競技會が陸軍戸山學校運動場で開かれ、東京帝大・明大初め二十八校の選手五百八十名の参加を見るに至つた。この會は大正十二年、その第十一回を駒場農大の運動場で開き、大正十三年から開かれた明治神宮競技に移行した。其の間、國內の陸上競技の發達に貢献

第十七圖



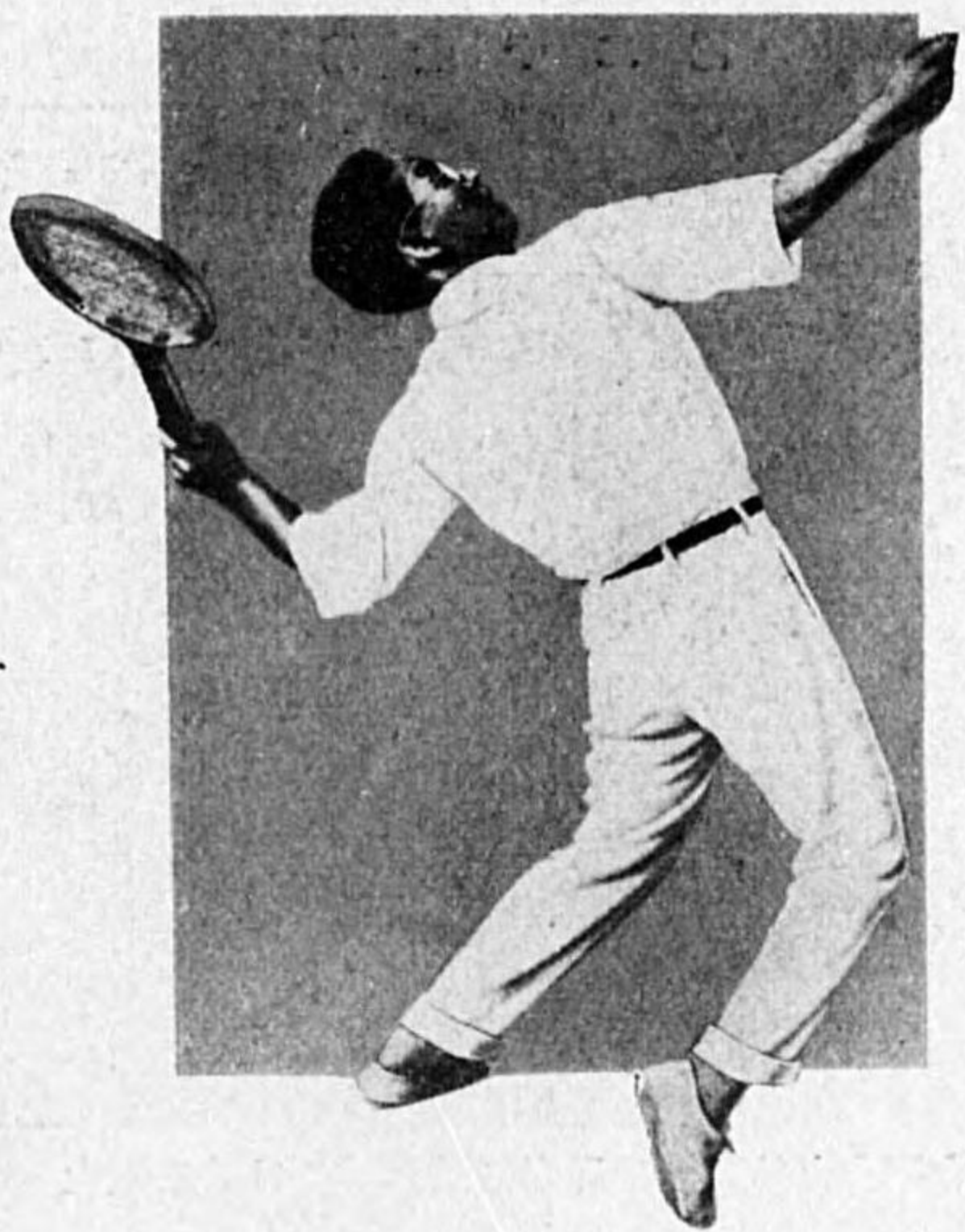
大阪に於ける第六回極東選手權競技會開會式

したことは多大であるのみならず、第七・第八第九回の萬國オリンピック競技大會並に第三・第四・第五・第六・第七・第八回極東選手權競技大會に多數の選手を參加せしめた。かくて大正年間に於ける本技の普及は甚大であり、昭和元年、文部省は教授要目を改正し、諸學校に於て體操科主要教材として之を教授せしめるに至つた。

(八) 庭球

庭球は、明治十七年、同志社教授グリーン氏のコートに於て行はれたのが我が國に於ける最初のものらしく、同二十九年以來東京高師・高商間に試合が行はれ、同三十七年、東京高商に初めてコートが設けられ、同校・高師・慶應等に漸次盛に行はれ且つ全國に廣がり、同四十年、慶應主催で同校庭に於て全國大會が開かれ、同四十四年頃から硬球が行はれ、翌年二月マニラ輩出せしめるに至り、大正十三年、學校以外に於てすら、全國で二七五の庭球團體(大阪府を除く)を算するに至つた。

圖三十七第



熊谷選手

に於けるカーニバル祭に朝吹・山崎二氏は日本代表選手として出場した。爾來、庭球は邦人の體質に適し、非常な勢で全國に普及し、遂に熊谷・清水・原田・太田等の世界的選手を

(九) 蹴球

蹴球は、ア式的ものが明治二十年代から東都初の地方都會地で行はれたが、明治三十八年以後に於て組織的に行はれるやうになり、同四十年頃から東京高師で大に發達し、大正六年第三回極東選手權競技大會以後一般的となり、遂に今日に至り、文部省教授

圖四十七第



日本に於ける蹴球式試合

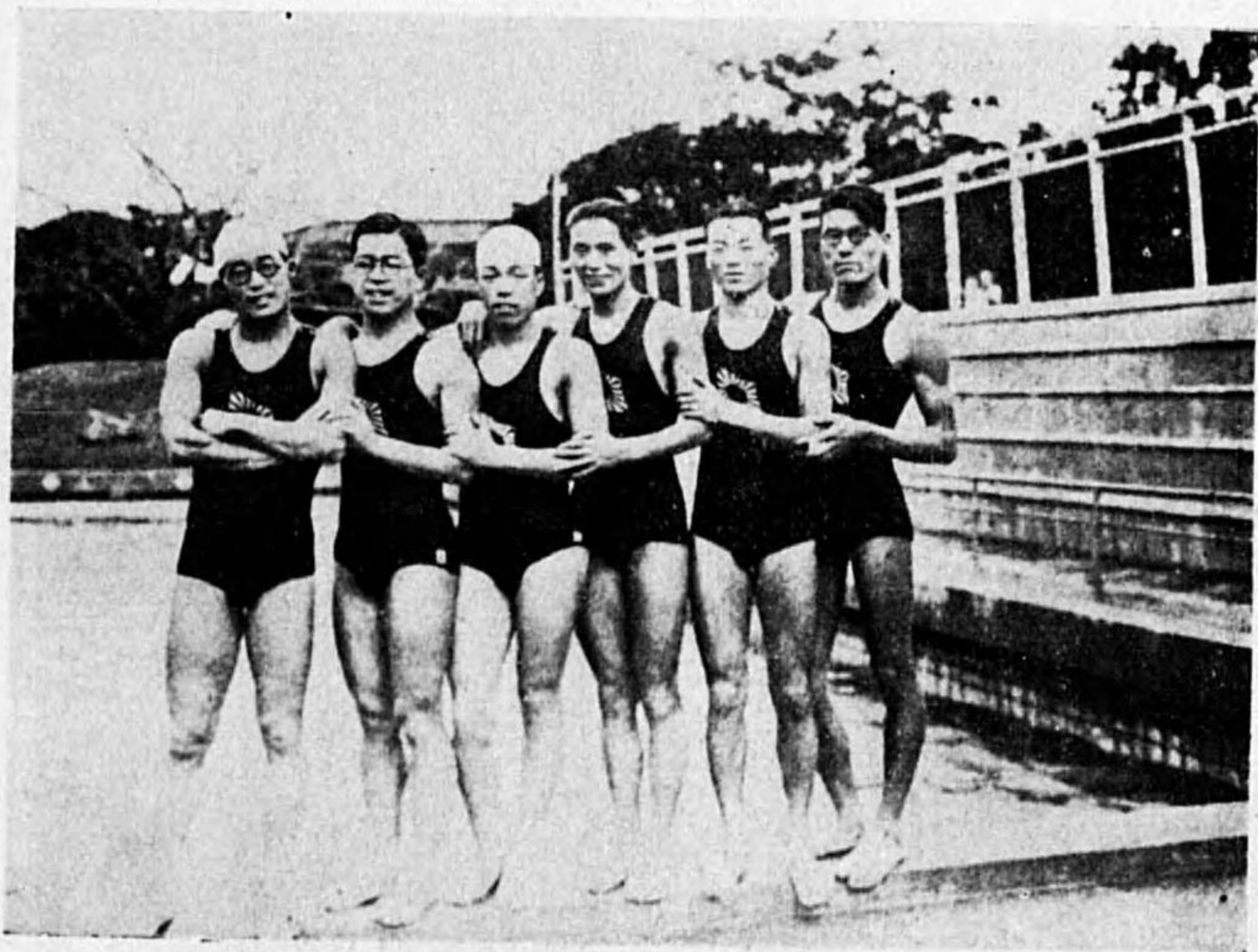
要目中、男子中等學校教材にまでなつた。又ラ式蹴球は明治三十二年頃、田中銀之助氏の力により慶應義塾で行はれ始め、同校教授クラーク氏の熱心により同四十年頃迄同校の獨占的競技であつた。爾來多少は普及したが、大正十一年、全日本ラ式蹴球協會組織以後に於て特に勃

興するに至つた。

(一〇) 籠球

籠球は大正二・三年頃米人ブラウン氏により輸入され、初め阪、神、東京等の基督教青年會で主に行はれたが、大正六年漸く一般競技界に擡頭し、同十一年以降漸次普及して今日に至り、學校に於ける必修教材となるまでに進んだ。

第七十五圖

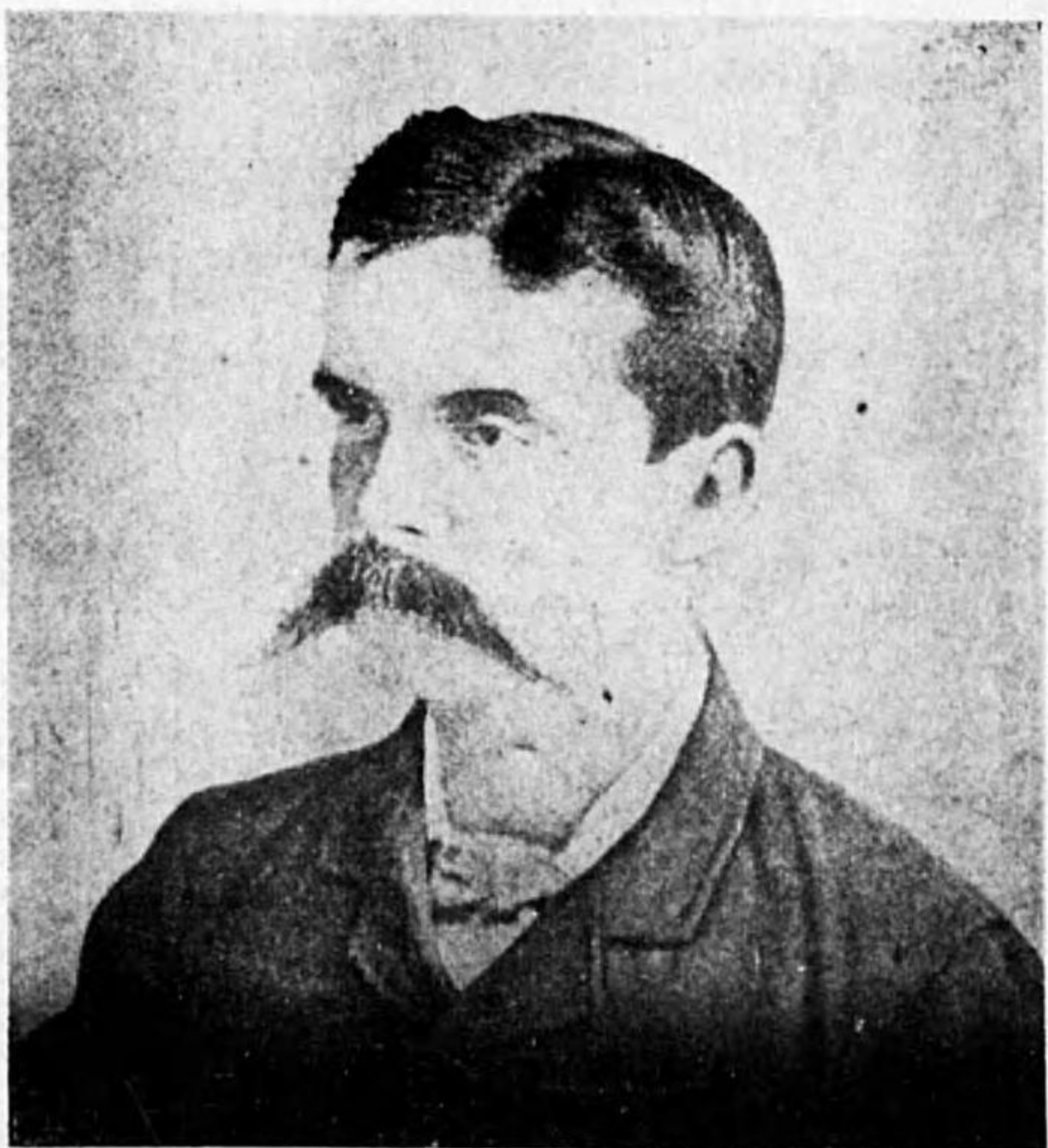


布哇に於ける日米水泳大會に出場せる日本代表選手
(宮知・木村・高石・新井・野田・齋藤)

(一一) 水泳

水泳は、古くから、即ち、弘安年間に紀州能島流、天正年間に熊本の河井流、伊豫、大洲の神傳流、享保年間に熊本の小堀流、元祿年間に水戸の水府流等が起り、爾來各地で進歩・發達し、來つたが、明治四十四年時事新報主催で

第七十六圖



日本競技界の恩人トリス先生

部省の奨励により著しい普及をなし來つてゐる。

(一二) 漕艇

漕艇は、外來の競技運動中最古のもので、已に明治維新前軍艦の輸入と時を同うして行はれたと信せられてゐるが、學

生の體育運動としては、明治六・七年頃東京大學で學生の遊戯として行はれたのを嚆矢とする。同十年頃、東京師範・外國語學校で行はれ、十三年體操傳習所の課外運動となつた。同十七年、東京

大學三學部で三艇を新造し、ストレンヂ氏の指導により、言問附近に於て第一回競漕大會開かれ、漸次發達し明治四十年代に入り更に面目を改め東都諸學校及び實業界に普及し、同四十一年、琵琶湖で行はれた武徳會漕艇大會には京大・大阪・神戸・高商・大阪商工を始とし中等學校・實業俱樂部多數參加し、同年、一高主催で全國中學聯合大會の開催を見た。大正九年初めて八人漕正式競艇が東西兩帝大・早・慶・明大・高商等で新造され、世界的のレース東西に行はれるやうになり、遂に「日本漕艇協會」の設立を見、今日の盛況に進んだ。

(二三) 其の他

登山・乗馬・スキー・スケート・テニグ・排球・卓球・ゴルフ・ホッケー等の球技・舞踊・自轉車・銃漁獵等幾多の體育運動は、大正年間に顯著な發達を遂げてゐるが、是等諸運動の歴史的記述は之を省略しておく。

第三章 體育の種目

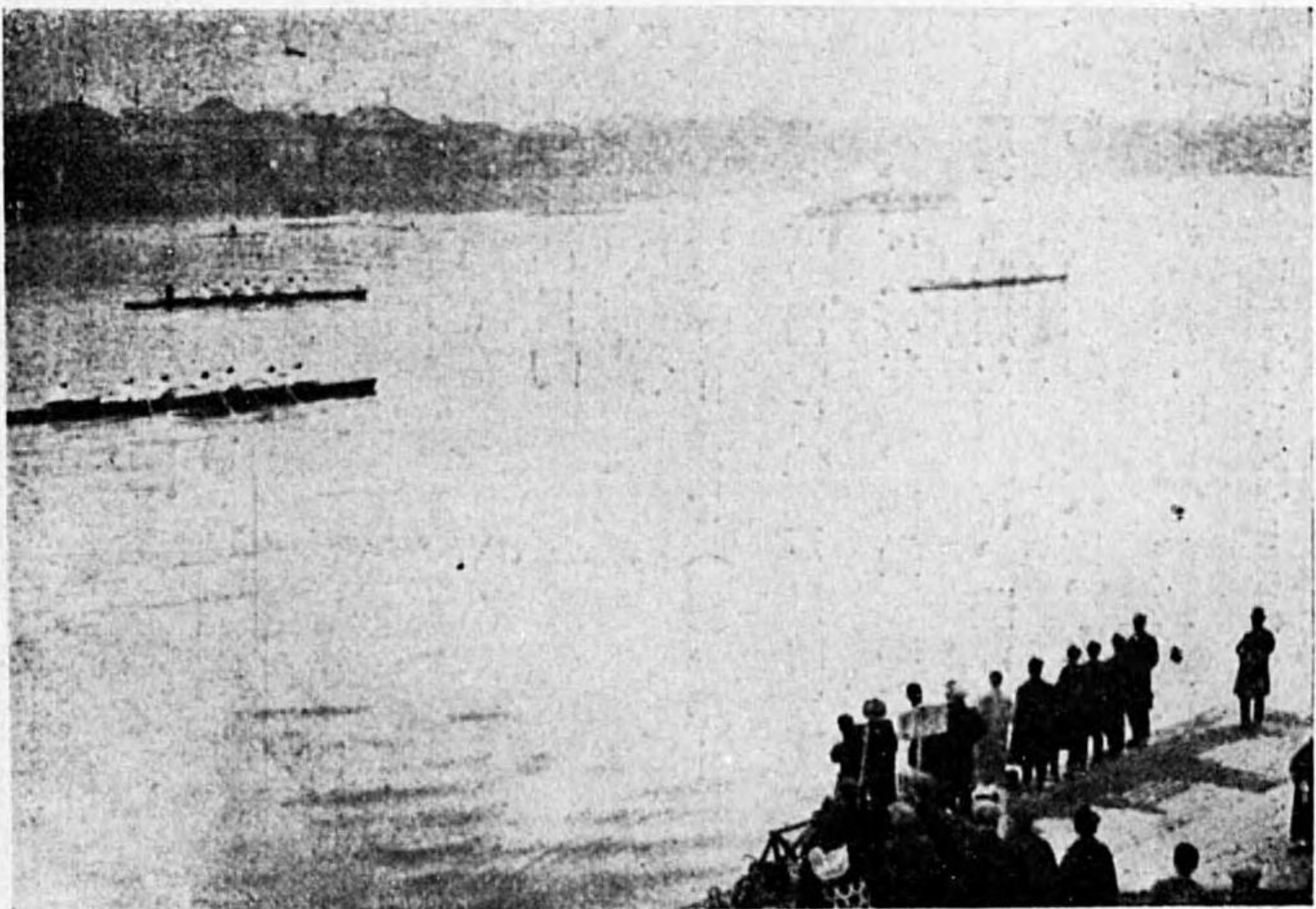
第一節 體操

一、體操の意義及び目的

體操とは如何なるものであるか、體操を *Gymnastic* (英)、*Gymnastik* (獨) と呼ぶのは、英國では「身體の均齊な發育と健康とを得させ、同時に休養を目的とする爲、運動の方法を嚴密に規定した一連の運動系統」と説いてゐるが、吾人の普通、體操と呼ぶのは、この種の運動である。しかし英國でも、獨逸でも、又丁抹等に於ても體操を廣義に、體育運動の意義に用ゐることが少くない。例へば *a teacher of gymnastics* 即ち體操教師と云へば、上に述べた狹義の體操のみを教授する先生を指すのでなく、我國で「體操教師」が體操・遊戲・競技・教練等を教へると同様、體育運動全體を教へる教師を意味してゐるのである。又獨逸で *gymnastische Übungen* 即ち體操練習と稱するの

は、體操を意味するの
でなく、體育として行
ふ走・跳・投技・拳闘等
をも意味してゐるので
ある。ジムナスティッ
クなる語は希臘語のギ
ムノス(裸體)から起り
裸體で行ふ各練習を意
味し、その運動の内容
は、時代と場所とによ
り固より一様ではな
かつたが、前述バレス
ト
ラやギムナシオンに於
て、古代希臘自由民の

第七十七圖



隅田川に於ける全國高等學校一トース

一〇六
教育の主要部として彼
等が裸體で系統的に行
つた今日云ふ多く競技
の一連であつたのであ
るが、近代に至つて、
競技と分離して、純粹
に體育として考案され
た嚴密な運動のみを指
すやうになつたのであ
る。しかし、今日とて
も、我が國の文部省の
法令に於て、「體操」な
る文字が、二様に使用
されてゐるのを見るの

である。即ち、中學

校令施行規則に「體

操ハ、教練及體操ヲ

授クベシ」とあり、

又、師範學校規程に、

「體操ハ體操・教練

及遊戲トシ且教授法

ヲ授クベシ」とある

が、これらの場合、

前の體操なる文字は

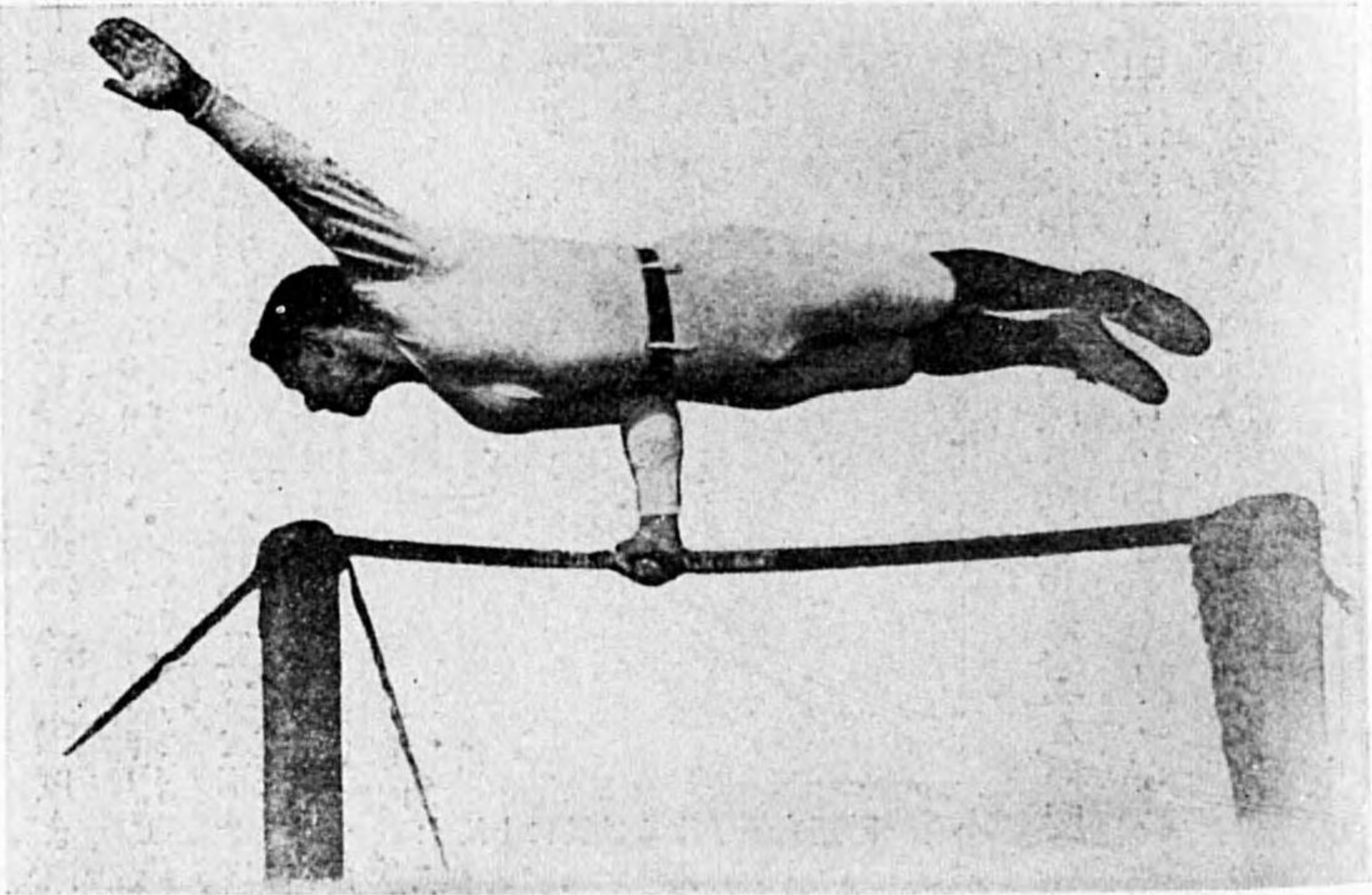
體育運動を指し、後

の體操なる文字は狹

義の最近に於ける意

義の體操を意味して

第七十八圖



鐵棒に於ける片臂立懸垂

一〇七
ゐるのである。それ
で、私は現代に最も
普及してゐる意義を
採り體操とは前に述
べたやうに均齊な發
育・健康及び休養の
三目的を達せしめる
爲、専門的に考案さ
れた嚴密な一連の運
動系統と稱するとい
ふ風に考へて説かう
と思ふ。
かやうに、體操の
意義や目的を定める

と體操により、精神鍛錬は出来ないかといふに、それは、或る程度まではなし得ることが、一般に認められてゐる。即ち、外部意思動作であるから、意思が練られる外、體操は告諭により動作し、且つ大部分

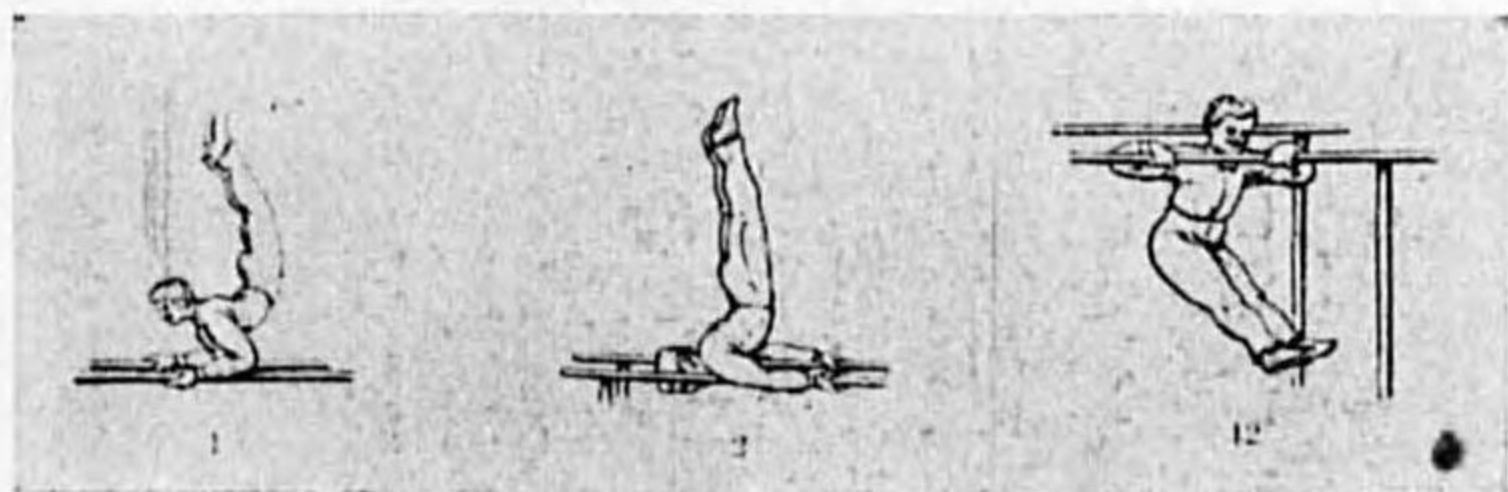
第九十七圖



木馬上に於ける片手倒立運動

の動作に一定の束縛があるから、規律服従が訓練される。又或る程度の決断及び勇氣が、跳躍や懸垂運動により、練られることも認められる。

第八十圖



平棒に依る支持運動

二、種目

古來から行はれ來つた體操の種類を述べると、次の如く説くことが出来る。

(一) 支那に於ける醫療體操

これは、第二章に掲げた

如き形式のものであるが、

第四章に於て述べる醫療體

操の目的を有してゐたので

茲に悉しくは述べない。

(二) 古代希臘に於ける

體操

第八十一圖



平棒に於ける倒立運動

古代希臘人の行つた體操

といふのは、今日吾人が遊戯或は競技と稱してゐる前述の諸運動種目の練習を一のシステムに組織して調和的發育を得させるやうに練習した一連の種目であつたので、今日吾人の見る如き體操では

なかつたが、それは、少年時代から高年に至るまで、又體質に應じて、種々變化して行ふやうに類別の配當が巧妙に定められてあつたことは驚歎すべきである。

(三) 獨逸式體操

獨逸式體操

のうち、グー
ツムーツの行
つたものは、
前述の如く、
行進・平均・
懸垂・跳躍・
投擲・競走・

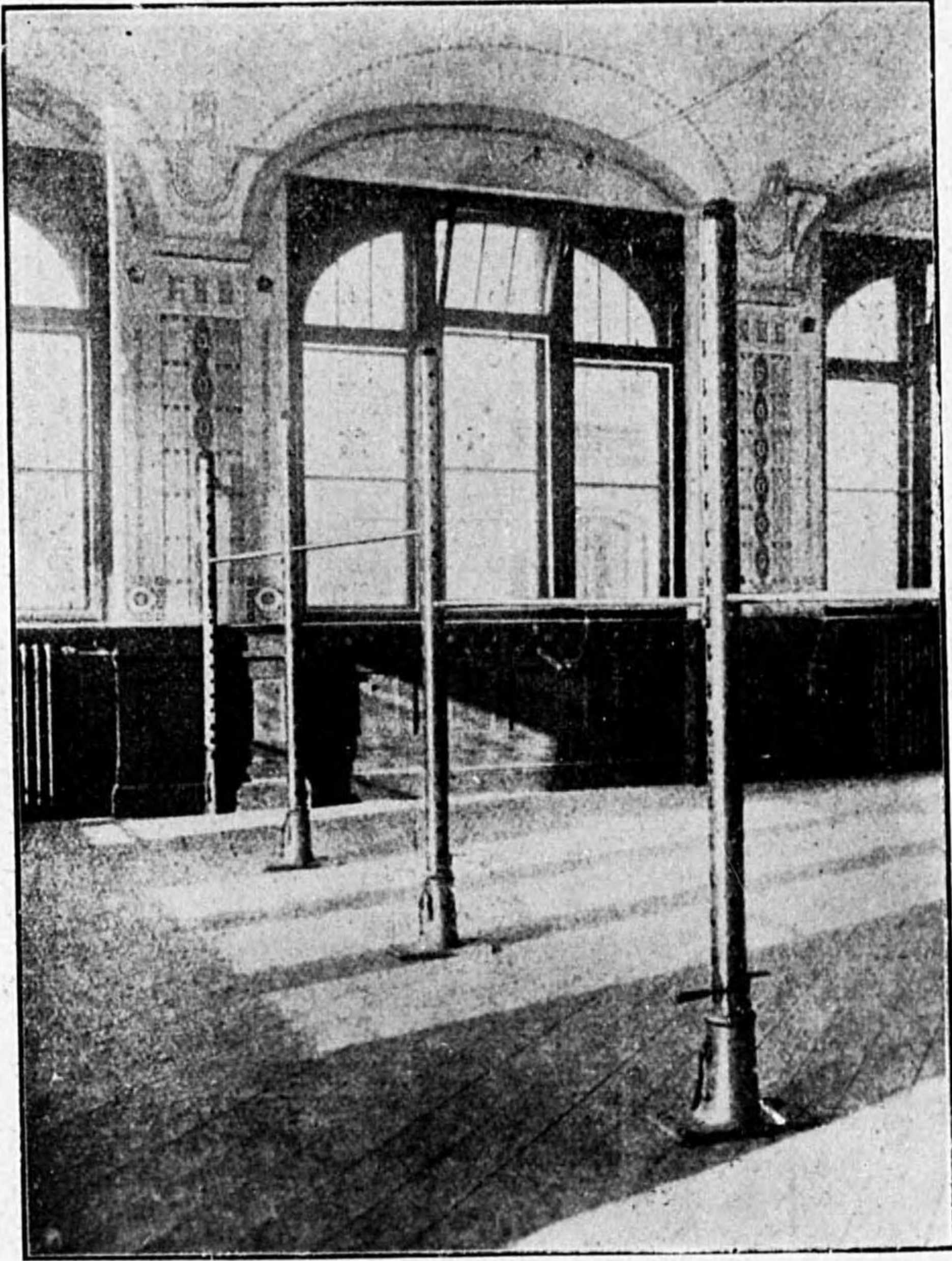


立倒上棒鐵

跳躍・棒跳・深跳・高幅跳・走・投・角力・多くの器械及び樹木の攀登・梁木上平均及び梁木通過
・振搖運動・竹馬乗行・梯子昇登・スケートイング・重量の舉上・牽引並に負擔運動・繩跳・體育
ダンス・行進及び徒手又は執銃軍事教練等の種目であるが、彼は希臘の體育運動を師とした。彼の

徒手體操等であつた。彼が一八九三年に出版したものと第二部に載つてゐるものは、高跳、人の背を跳越す

圖三十八第



備設棒鐵るけ於に内室

思想は古代希臘の教育思想同様精神と身體との間の調和であつて、該書第一部に於て「身體の虚弱は心育偏倚の結果なり」と説き、心身の調和的發育は、身體を健康ならしめることにより

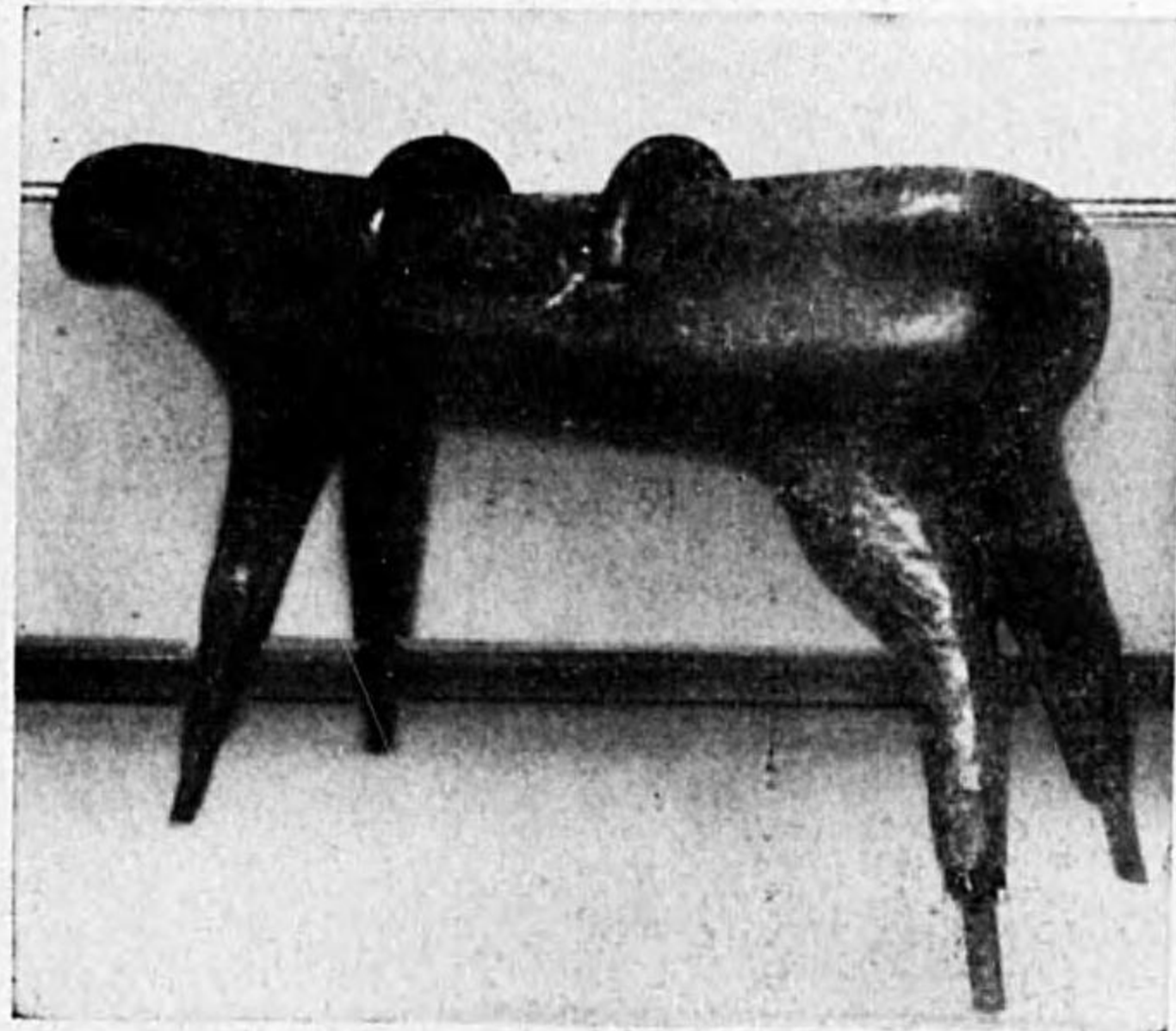
精神を快活ならしめること、強い勇氣により男性的氣質を鍛鍊し、五官を鋭敏に働かしめることにより思考を鋭からしめ得ると信じてゐた。尙、該書第三部には浴・水泳・消火・覺醒・斷食・音讀等を薦めてゐる。而して以

上の諸運動を主として作用する體部に從つて順序を立て、身體を各方面より發達させ養成することを最上の基礎としてゐたのである。

ヤーンの體操は、歴史の條下に述べたやうに、鐵棒及び平行棒による運動（第七八—八三圖）を最も主要

投擲（投射・シヨッケン）として第八十五圖に示す如く臂を伸して五呎位の球を投ずる運動、衝投として非常に重い石塊や彈の類を投げる運動（第八十六圖）、牽引運動、押運動（第八十七圖、第八十八圖、

圖四十八第



馬跳るけに操體式ソーヤ

年二一八一れらせ蔵に館物博グイラフ今現は馬のこ
るあでのもたつ送に家操體のソリルべら自ソーヤ

な種目とした。次にヤーンが Schwingel と稱した跳馬（第八十四圖）が大に用ひられた。それで、運動方式としては、行進（歩・走）跳躍（幅・高・深・棒跳・木馬跳）鐵棒練習・平行棒練習・攀登・

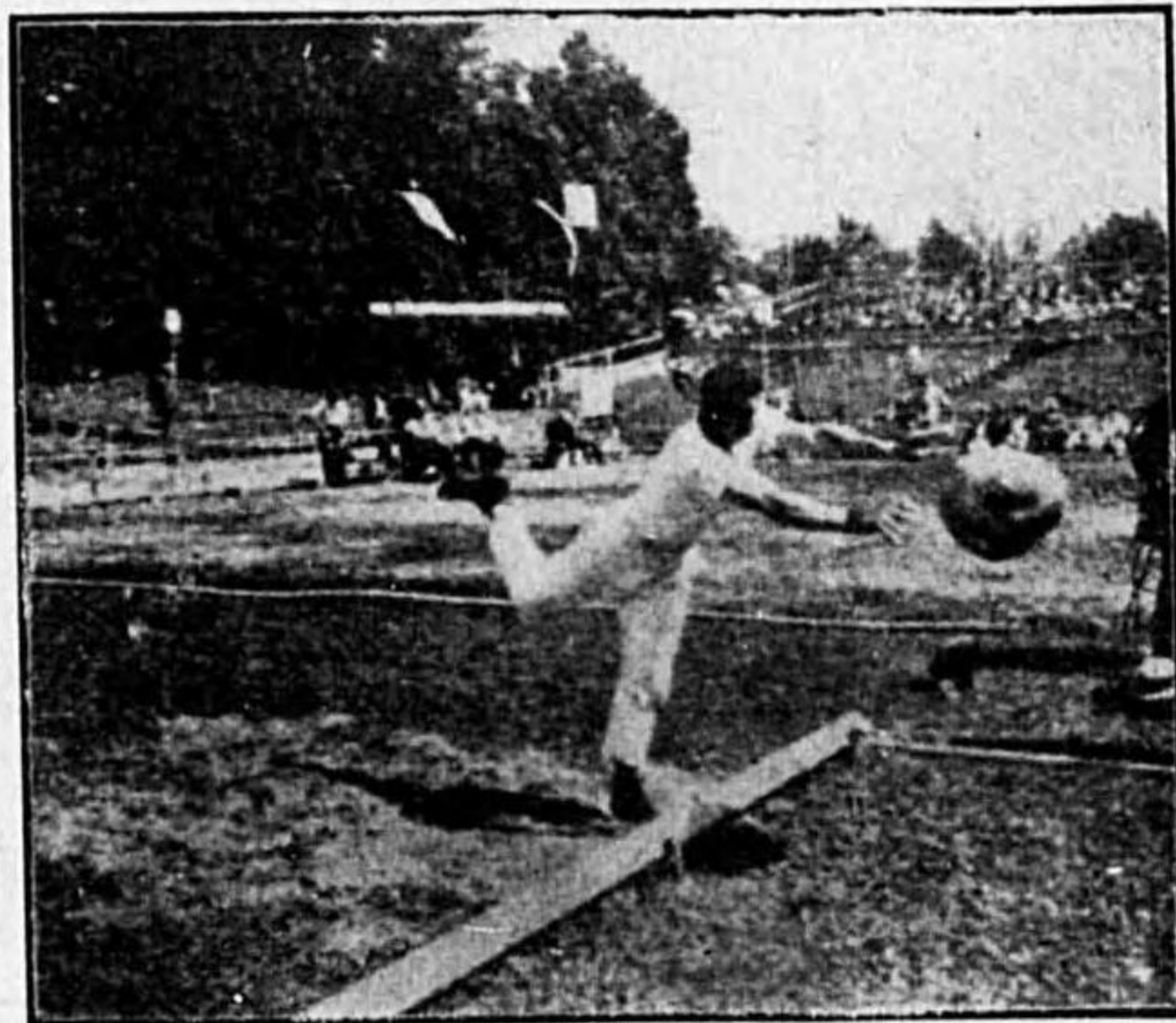
第八十九圖）、舉上運動、（ヤーンは一—二四磅の砲丸を推奨した）、負擔運動、伸展運動、（木馬や平行棒を身體を伸して越す運動）角力・輪跳・繩跳（第九十圖）で、要するに歩・走・跳・懸垂や角力といふやうな種目に於て種々

圖五十八第



（ソケツヨシルゲーク）球投

圖六十八第

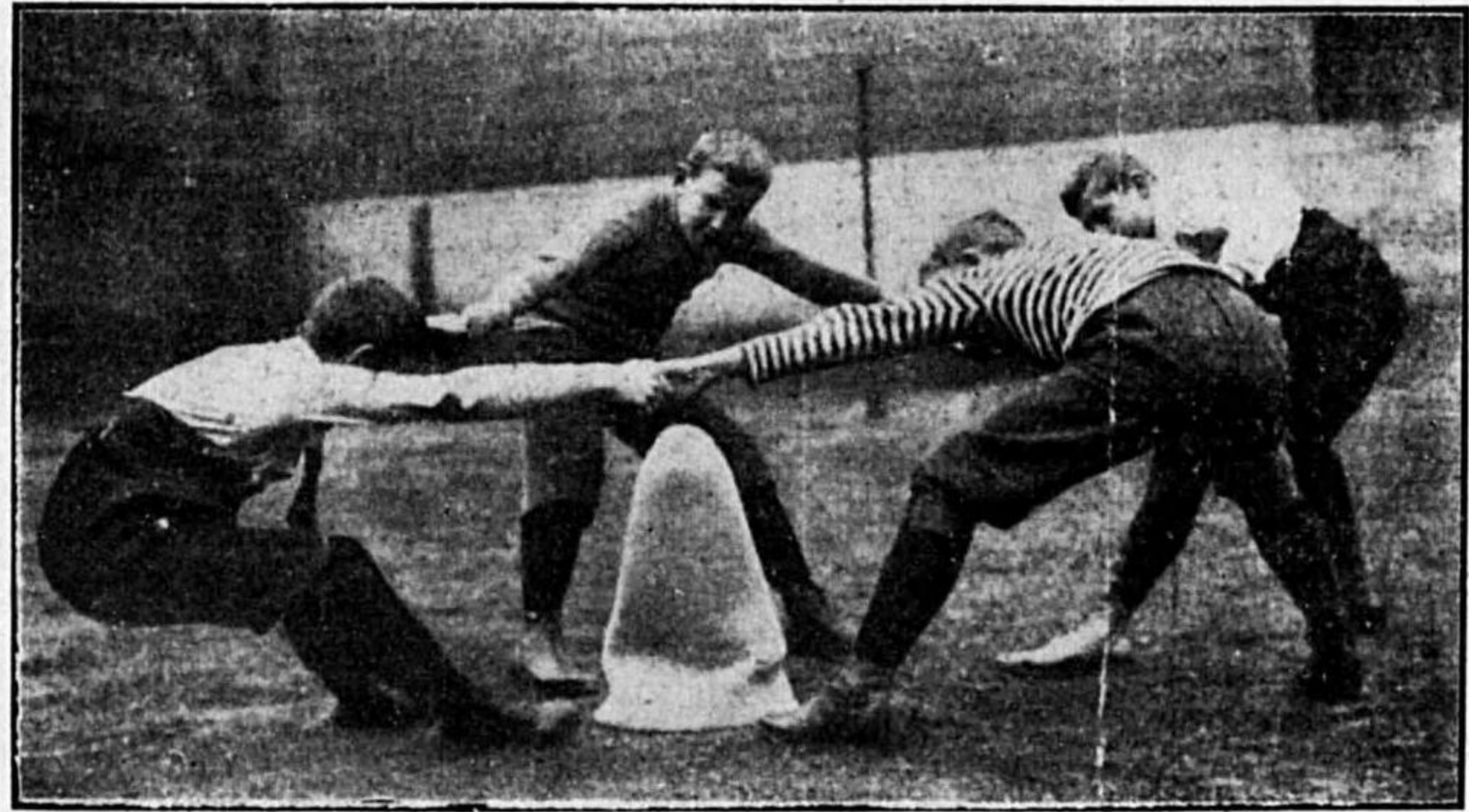


衝投運動

な方式を考案し、非常な熟練と力量と氣力とを發揮して、十分に勇壯な獨逸體操氣分を發揮したものである。ヤーンの體操は、一名「神經體操」と稱せられた程であつて、神經系統の調節作用の訓練に於て、即ち技巧の進歩した點に於て、全然世界獨歩といふべく、それは主に多種多様な鐵棒・平行棒

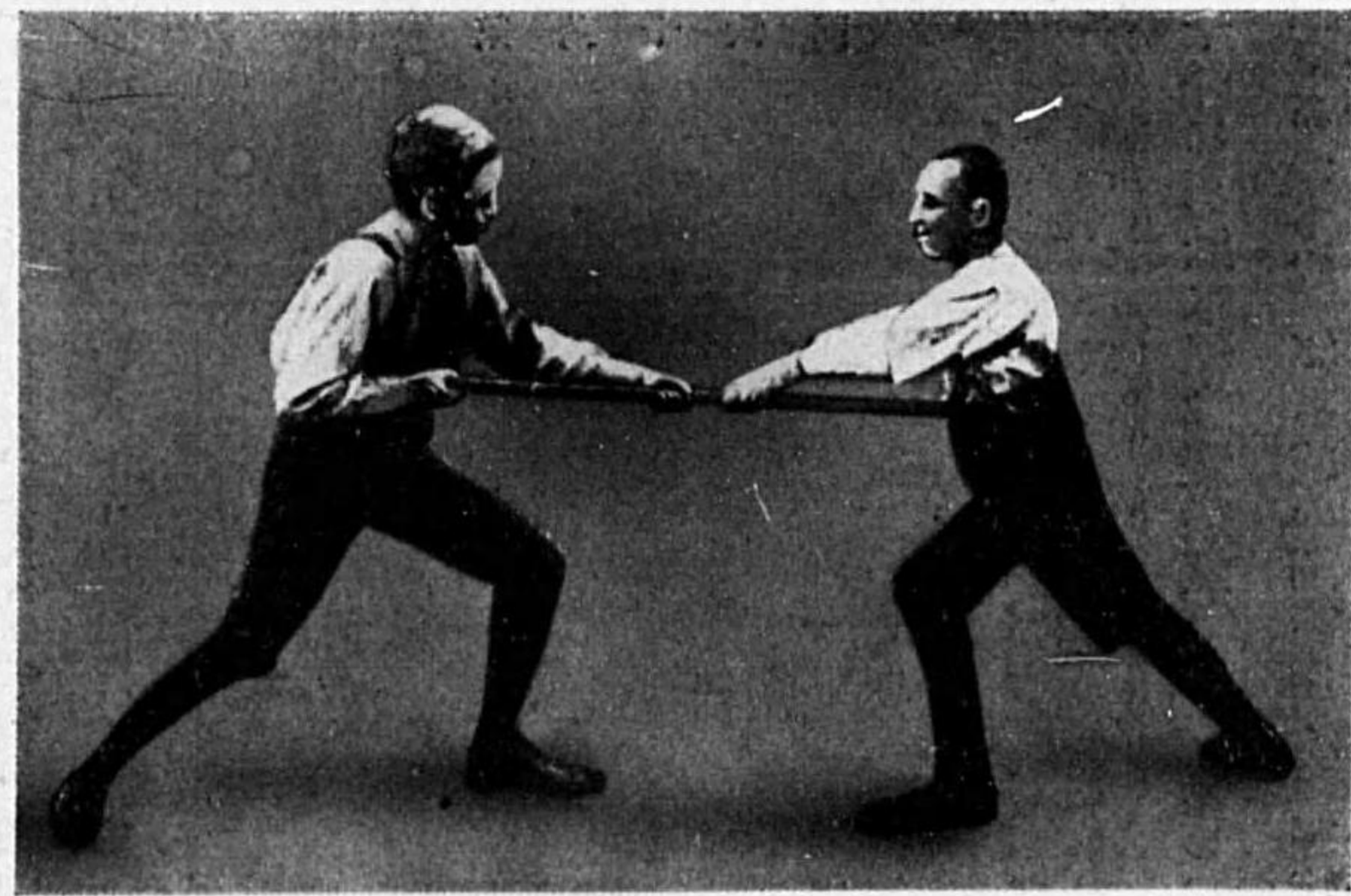
及び木馬の運動に
より表現された。
同時にそ
れらの運
動では、
熟練の極
所謂「離
れ技」的
の心膽を
寒からし
むる妙技
に進み得

圖七十八第



動運引牽

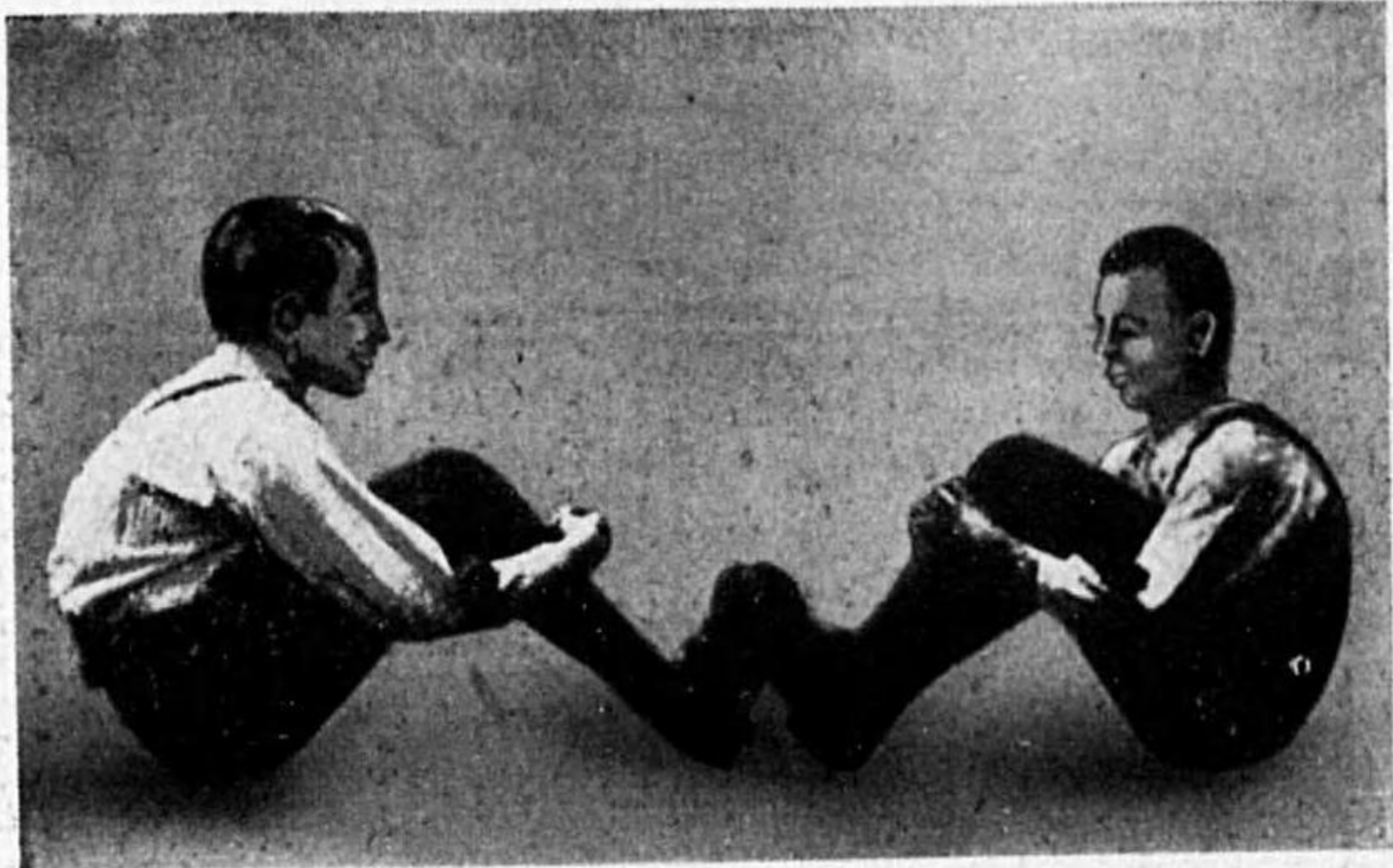
圖八十八第



動運押棒

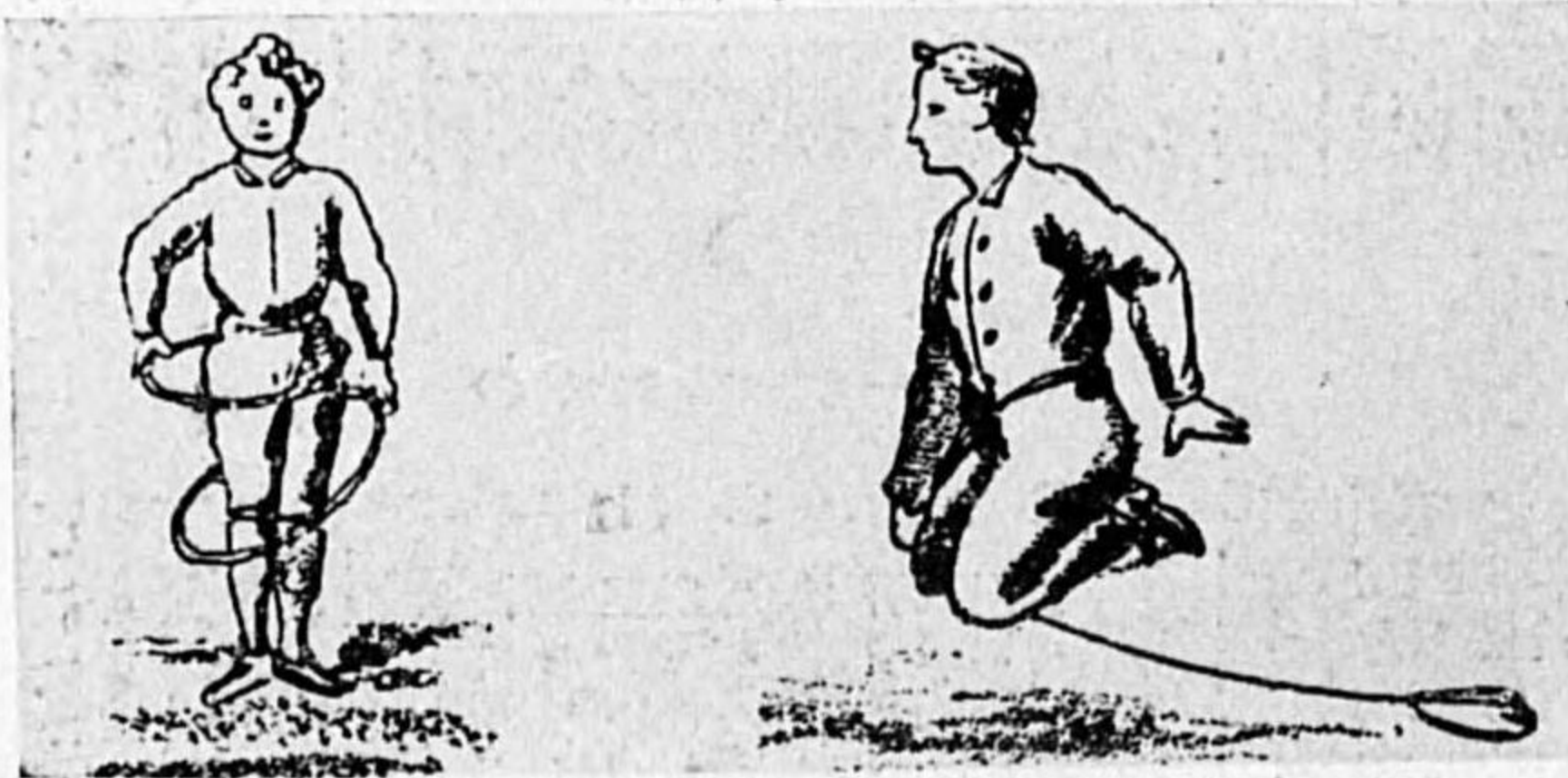
るが、それには實に大なる勇敢(ムート)と、強大な決斷とを要し、之により獨逸男子の元氣を發揚

圖九十八第



動運押足

圖十九第



跳輪・跳繩

したのであつた。而してその全種目を概観するに矢張り歴史の條下に述べた古代希臘の體操と大差なく、その一々の種目がアスレティックとなり得るもので、生理衛生に基いた體操とは大に趣を異にしてゐるのである。それであるから、近年の健康本位の我が文部省の學校體操教授要目に於て

も、陸軍の體操教範に於ても、獨逸體操中、他の體操の模倣すべからざる鐵棒の練習だけは、神經

系統の、最も優れた練習方式として採用してゐるのであつて、ヤーンの體操の優秀な點は、管に獨逸本國に於てのみならず、全世界に永久にその影を没しないこと、恰かも古代希臘の走・跳・投技(現今の所謂陸上競技)が、數千年後の今日依然として盛に行はれてゐるのと揆を同じくしてゐる。即ち、實にラングの云つた如く、ヤーンは體操技術の考案者としては、大天才であつたのである。

スピースの體操と稱せられるもの、

教材は、一八四〇年發行の「體操術學」

に見るに、(一)自由運動即ち徒手體操

として直立・歩行・ホップ・跳躍・走

等の運動に上肢の廻旋運動を結合せる

もの、(二)懸垂運動として、手、腕關

連運動(第九十一圖)等、(四)一齊運動即ち秩序運動として、懸垂、舉上及び臥に於ける一齊運動等

である。上述諸教材に於て、(三)及び(四)に於ける舉上運動と稱するは、第九十一圖の如く身體

を臂を屈して支持してゐる場合に、その臂を伸ばして體重を舉上し、又伸臂して懸垂してゐる場合

に、その臂を屈して體重を舉上し、又懸垂から支撐運動に變ずる場合に體重を舉上し、或は膝立及

第九十一圖



1 立臂運動

2 及臂運動

節、前膊、上膊、上肢、頭、軀幹等で懸垂するもの、攀登、懸垂振、(三)身體を上方に舉ぐる運動として、種々なる支撐面及び器械上に膝を立ち、座し、臂で立ちて行ふ運動及び種種な支

び臥姿勢から自體を舉上し、角力に於て相手の體重を舉上し、又郷土的に各種の形状又は重量の物を差し擧げる諸種の運動を指すのである。要するに既に歴史の條下に述べた如く、徒手體操を主要教材としたこと及び一齊に行ふ徒手及び器械による運動の外は、懸垂及び支撐運動の如きヤーンの體操とその根本の性質に於て異なるものではないのである。彼が女子の體操を奨励した點から見ても、その技術はヤーンのものより遙にやさしかつたのである。而して、我が國の學校及び軍隊で行つてゐた所謂「徒手體操」なるものは、スピースやベスタロッツチ(前文歴史條下參照)の自由運動に元氣をつけて活潑に行ふやう變化された形式である。斯の如く見來ると、從來我が國に輸入された獨逸式體操なるものはヤーン及びスピースの體操の一部分であると云へる。

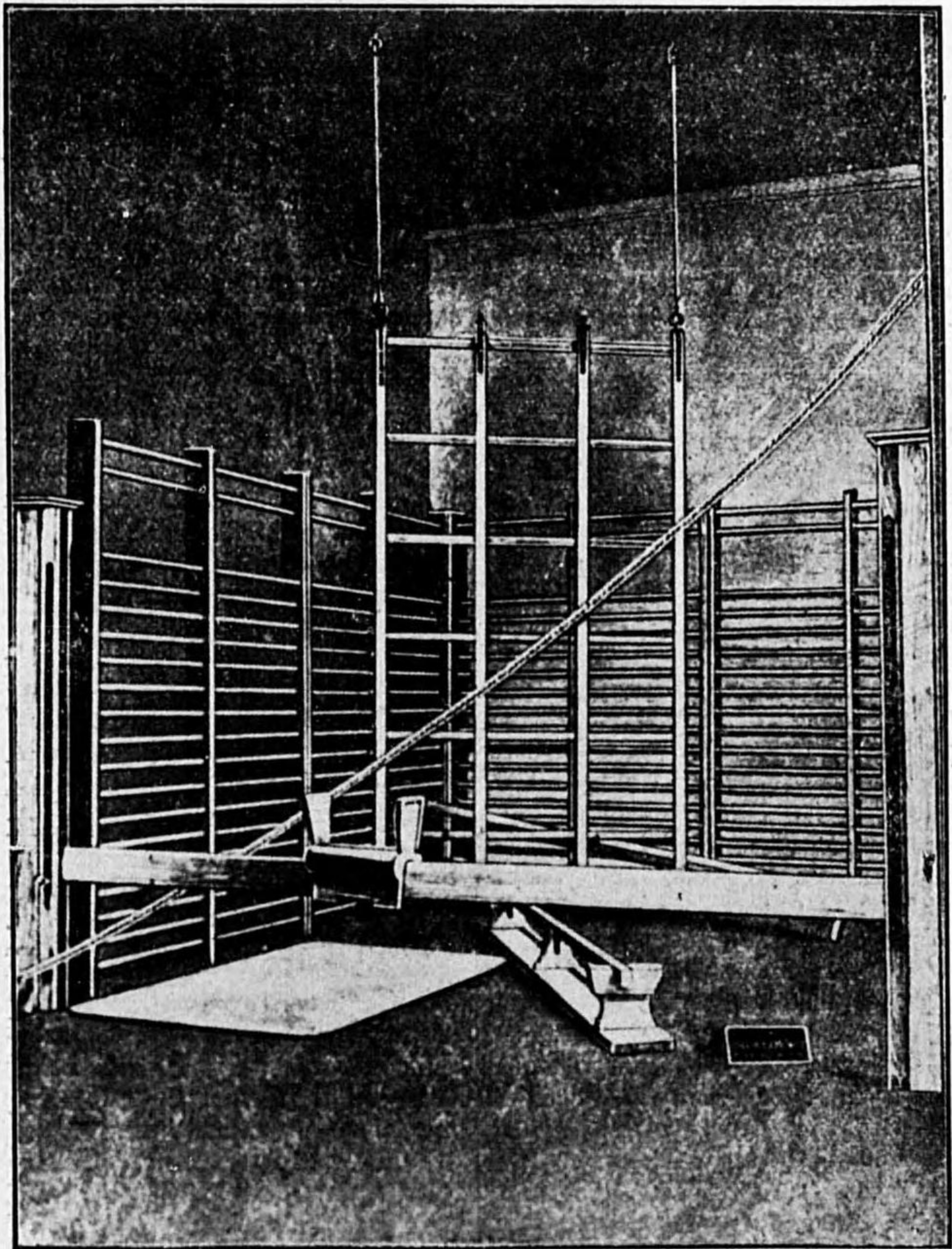
(四) 瑞典式體操

リングの創始した瑞典式體操が、氏により四種類に分たれたことは、既に歴史の條下に述べた。その中、代表的と見るべき教育體操(學校體操)に就て述べる。

瑞典式教育體操は、聰明な人間を造るを目的としてゐる。瑞典が寒國なるの爲であらうか、この體操の主な種目は、體操室で行はれ、校庭では駈歩や跳躍や小遊戲が行はれるのを本體としてゐるしかし、土地柄により如何様に行つてもよい。運動機械としては、(一)天井や壁に附着し居り用に

臨んで卸して
 床面上に
 固着するも
 の、(二)壁
 等に固定し
 居りて直に
 使用し得る
 もの、(三)
 運搬するも
 の、三種に
 分れ、室内
 を廣く用ひ
 得るやうに
 なつてゐる

圖二十九第



瑞典式教式體育操の諸器械

(第九十二圖参照)。その種類は肋木・窓梯子・斜吊繩・横木・腰掛兼用平均臺・「マット」・吊繩等である。是等の器械は悉く、リングの理想たる運動の目的を達する爲、作られた器械であつて器械により行ひ得る種々の運動形式が考案された獨逸體操と反對の行方である。瑞典では時間は短くてもよいが體操を日々行ふことに努め、又五―一〇分間の練習として、一日中屢々行ふを以て満足し、尙二〇分、三〇分、四五分間といふ風に延長する。これらは保健上確に進歩した考である。殊に學課時間中でも行はせることが少くないから、運動後動悸が烈しかったり、呼吸が促進して居りながら、椅子に座して學習するのはよくない爲、運動後呼吸運動を行はしめ、呼吸と心悸とを鎮靜せしめる。誠によく研究し、行届いた考案をしたものである。

瑞典式學校體操の教案は、既に我が國の學校及び軍隊で之を採用してゐるから、周知ではあるが、特有なものであるから原案を一通述べておく必要がある。即ち左の通りである。

甲、秩序運動及び準備(誘導)運動

秩序運動は行進や列の開閉・整頓・番號等の諸運動で、準備運動とは徒手で行ふ四肢及び軀幹の簡單な運動で、次に行ふ強い運動の準備をなし、競技のウォーミングアップと同様の意義を有する。

乙、主運動

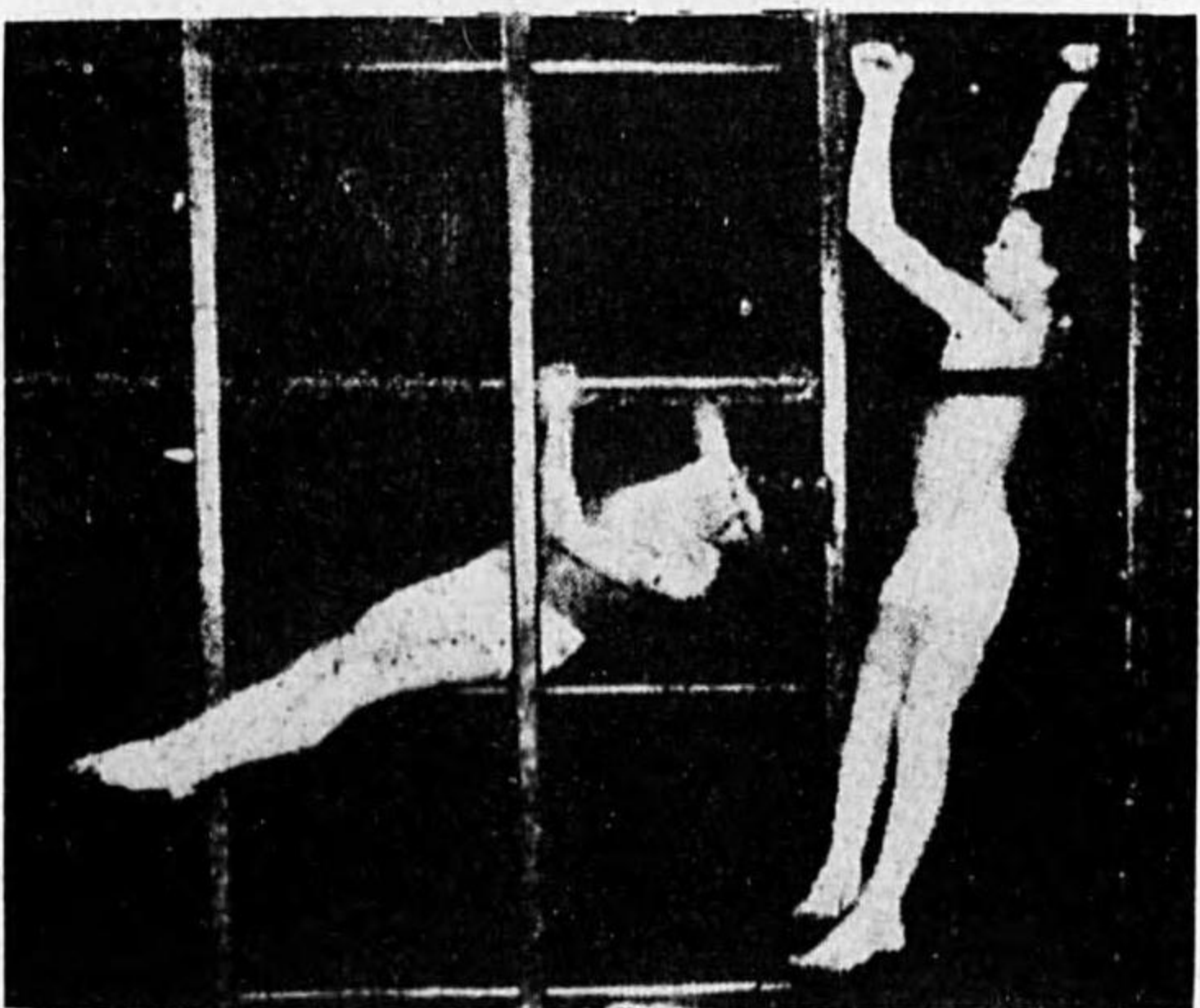
主運動は、瑞典式體操の主眼の目的たる調和的發育を得させる教材であるが、之を大體、實行の順序に述べると左の如くである。

圖三十九第



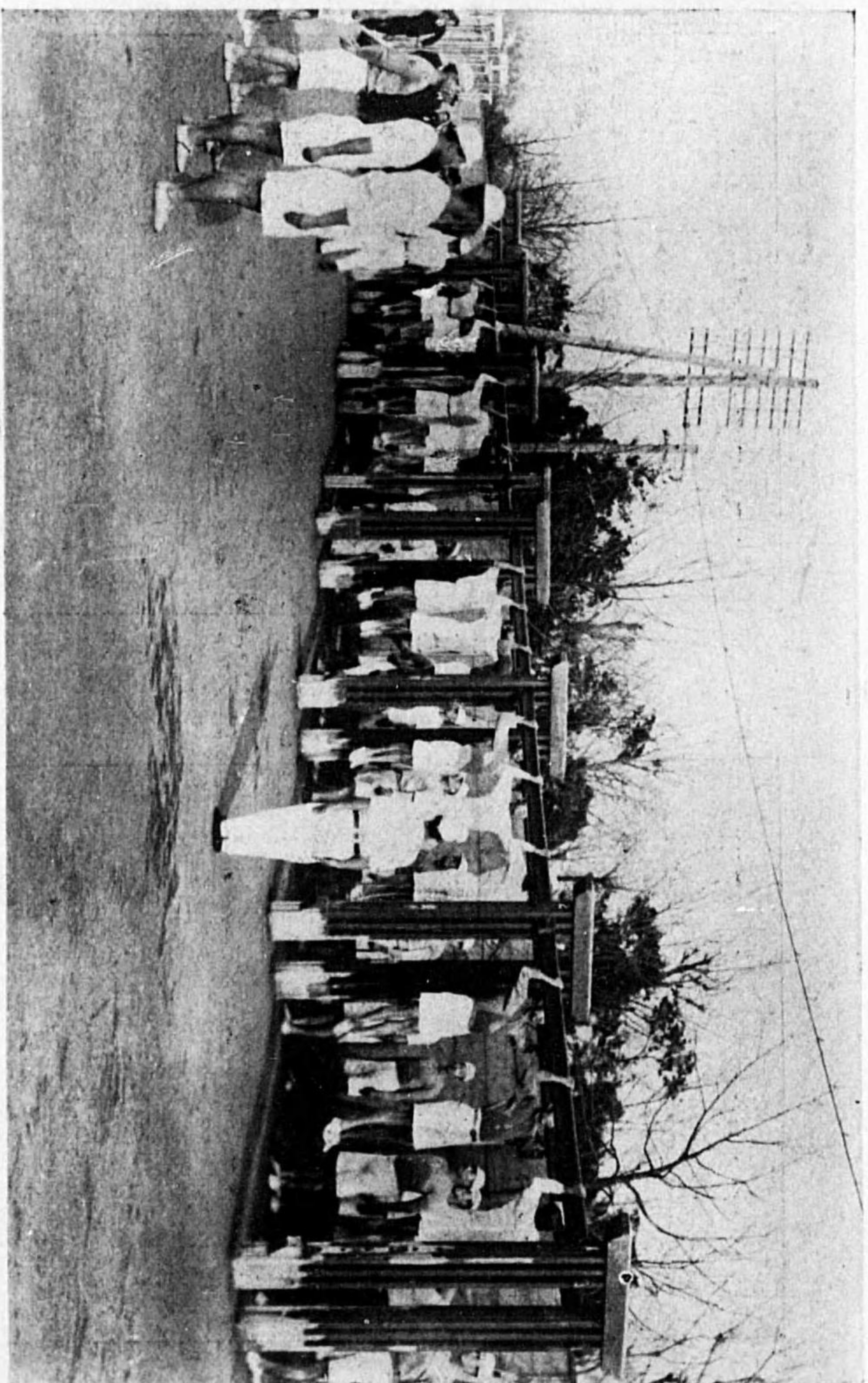
胸の運動

圖四十九第



窓梯の子に懸垂運動

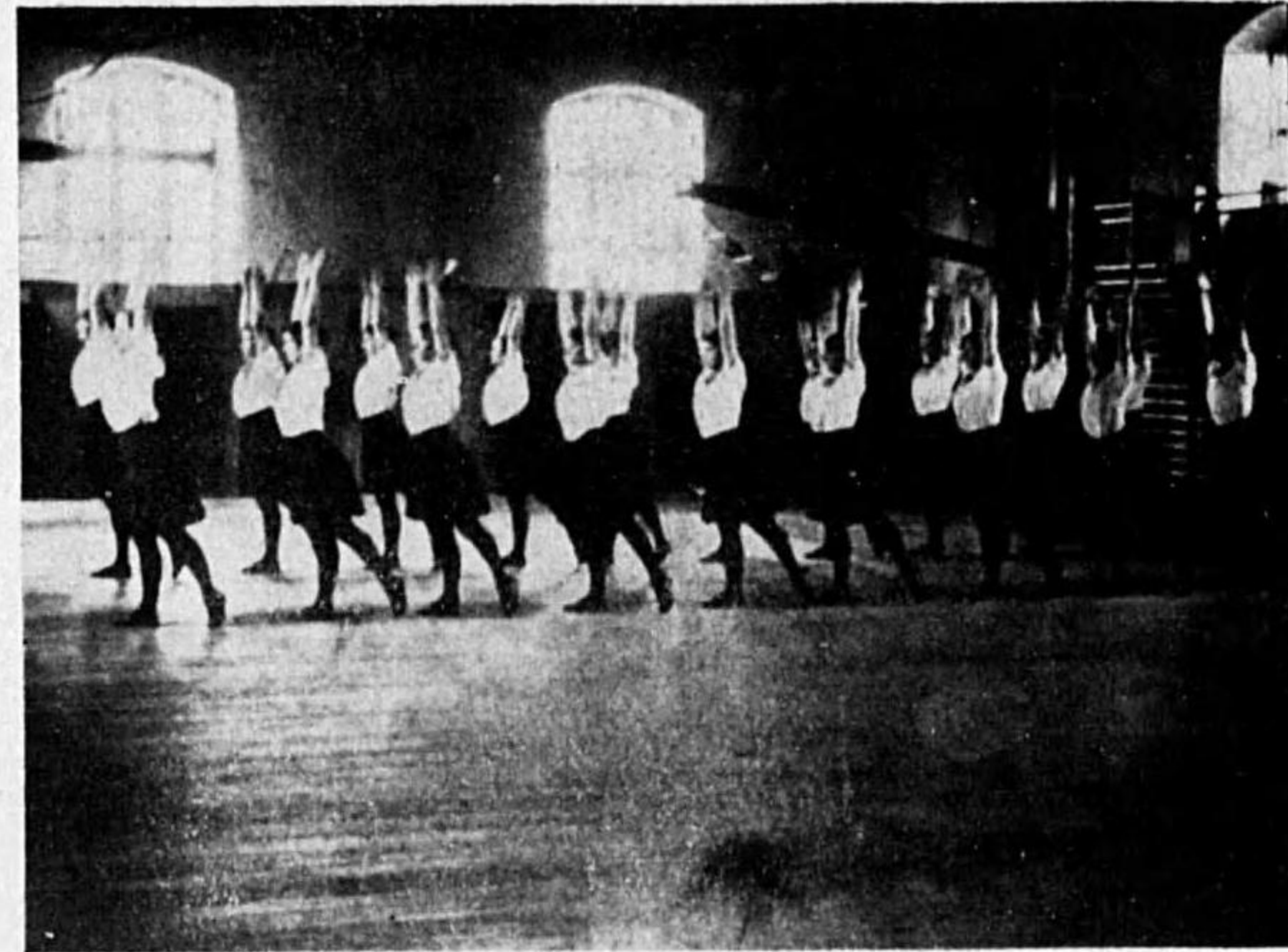
(イ) 胸の運動 之は胸椎部が日常生活で兎角後方に屈がり所謂「猫背」となる傾向あるのを矯正する爲に、徒手・肋木・横木等により胸椎上部を後方に屈するので、我が國でこの名稱を興へてゐるが、第九十三圖に見る如く全身を弧狀に緊張して



木横によつて瑞典式側懸垂運動

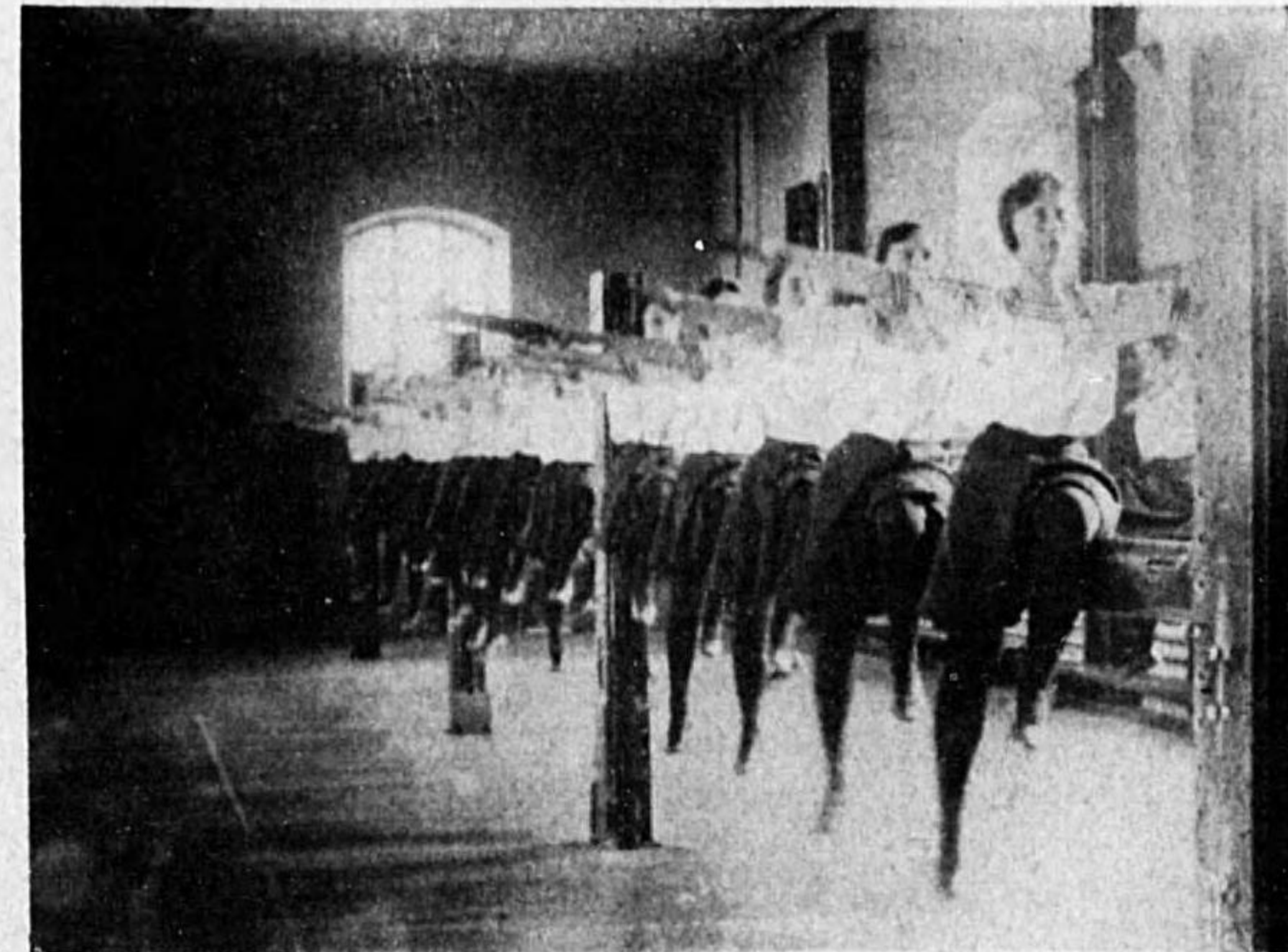
圖五十九第

圖六十九第



動運均平式典瑞

圖七十九第



動運均平式典瑞

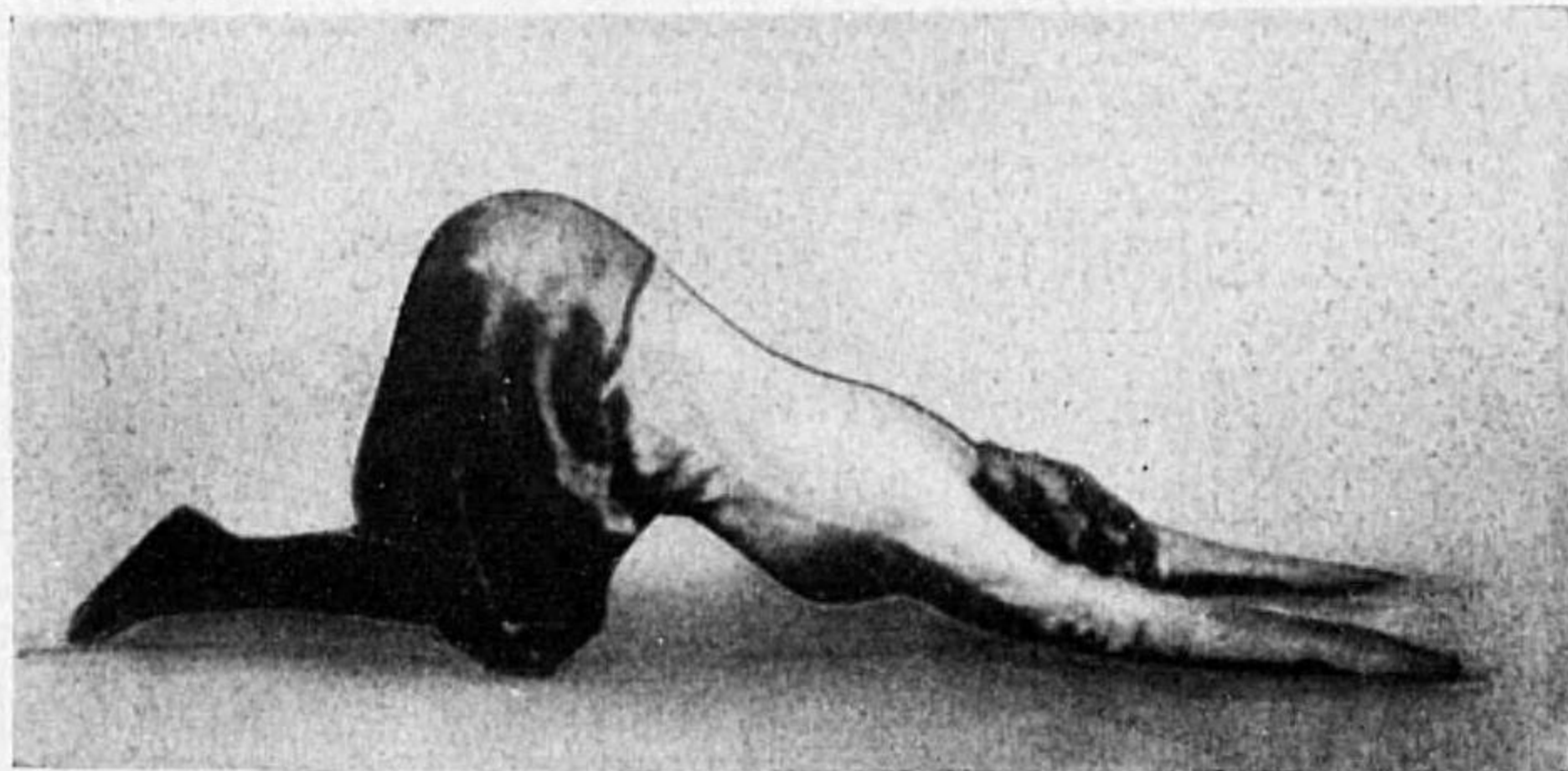
圖八十九第



動運の背式典瑞

身體上部を後方に屈げるから緊張屈 Spannlunge Spannenge, spanbending と呼ばれてゐる。この運動は矯正體操式ではあるが、日本人に甚だ多い「圓背」を矯正する最有効な運動である。種々の段階があり副目的もある。
(口) 懸垂運動 これは、上肢筋を強め且つ胸廓の發育にも資する運動で肋木・横木・吊繩・窓梯子等で行ひ、ヤーソンの體操の如く巧妙な技術を缺いてゐるが、姿勢を重んずる。之れにも種々の種類及び段階がある

圖九十九第



動運の背式典瑞

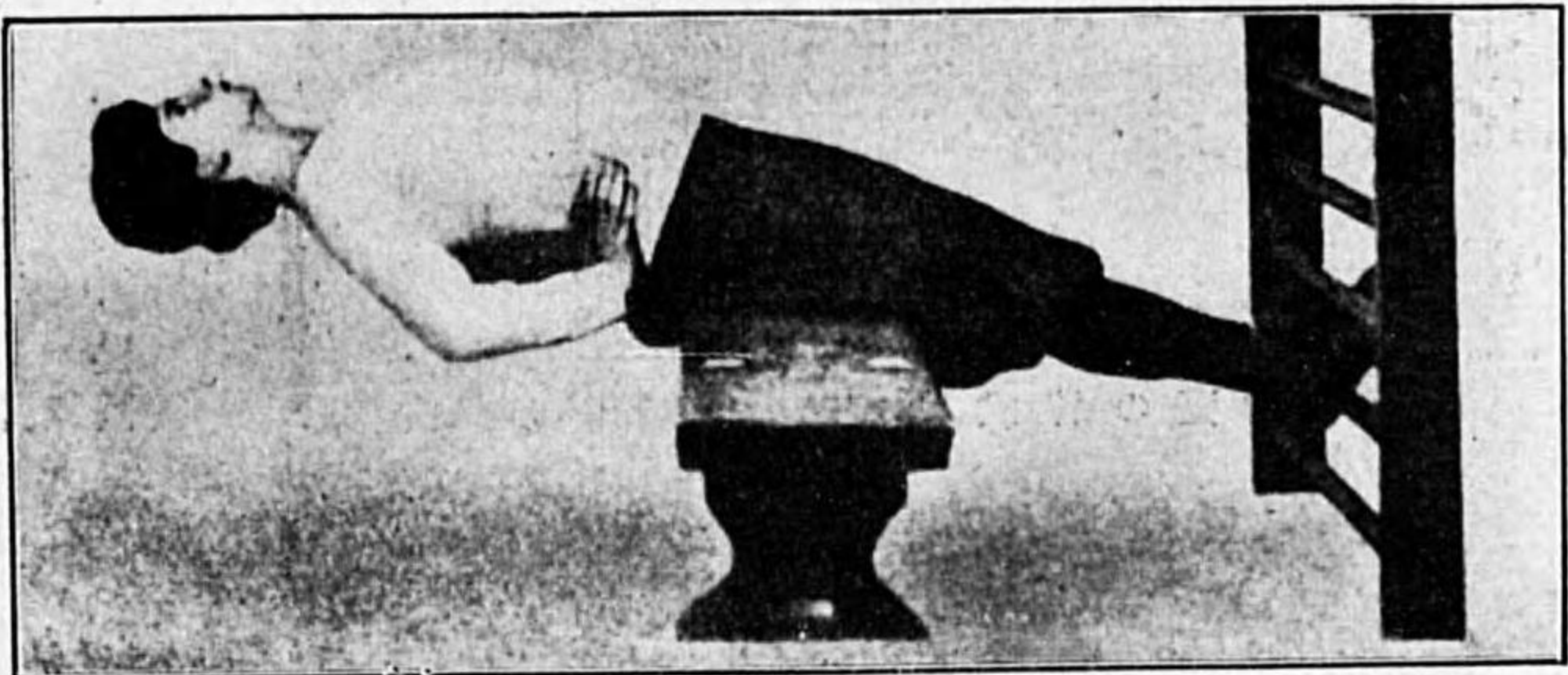
（第九十四、九十五圖）。

（ハ）平均運動 之れは胸の運動と同様瑞典式體操の外に全く見られない運動で、狭い支撐面上を種々な姿勢で徐歩し又は之に腰を掛けて、バランス作用を練習することにより、神經の調節機能を向上せしめるものである（第九十六、九十七圖）。

（ニ）背の運動 之れは項・肩及び背の運動と稱せられ、脊柱を正位に保持する身體後面の諸筋を強め、姿勢を堅確ならしめるのを目的とし、保健上極めて有意義の運動である。元より相當多くの種目を有する（第九十八、九十九圖）。

（ホ）腹の運動 腹筋を強めその弾力性を高め、且つ腹内臓を丈夫にする運動であ

第 百 圖



瑞 典 式 腹 式 運 動

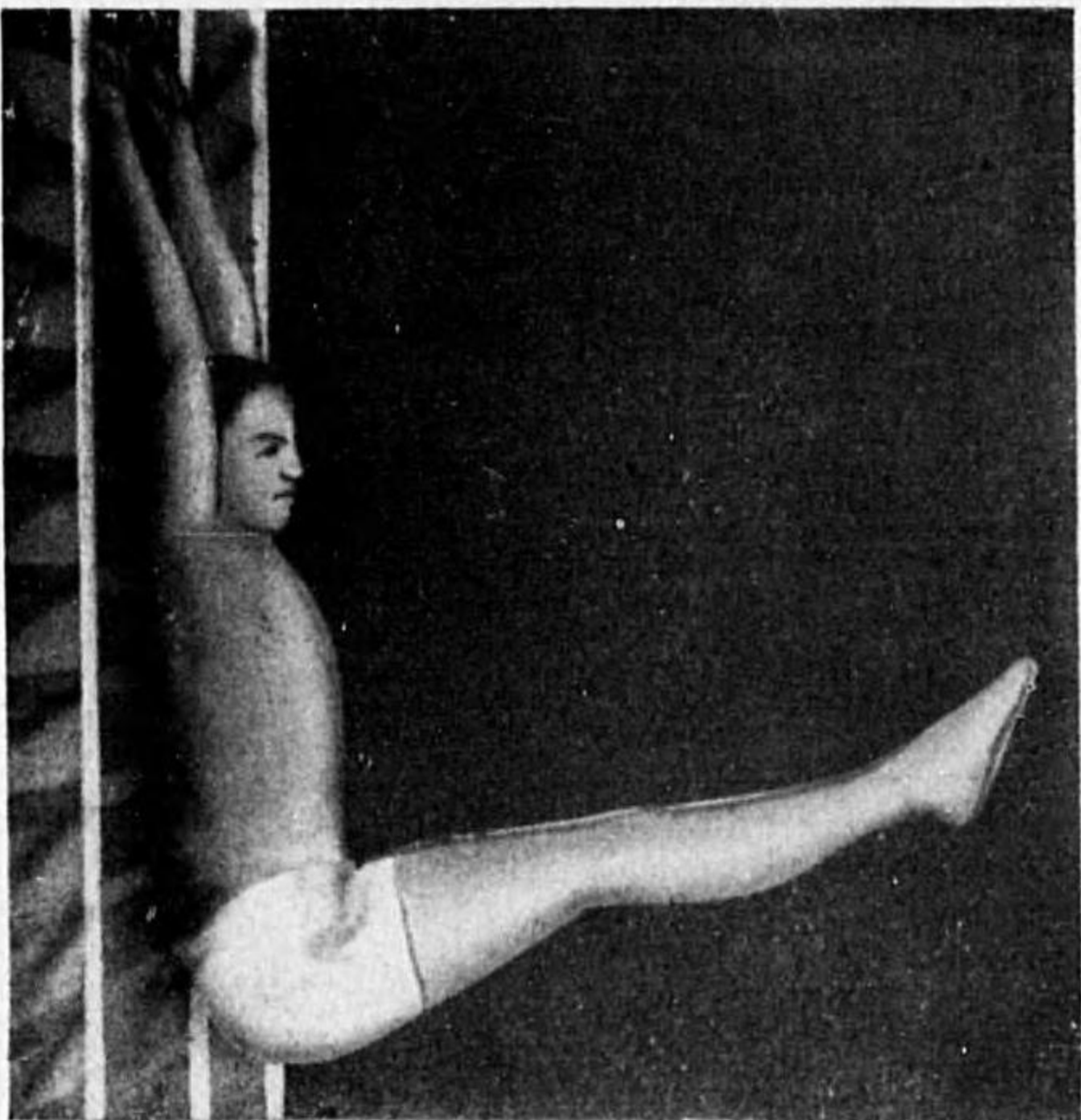
一二四

り、腹筋を強く伸ばし、又は強く收缩し又は靜的に努力させる多くの種類がある（第百、百一圖）。

（ヘ）側腹の運動 之れは、横腹、腹及び片側の背筋を強め、同時に腹内臓の機能を高め、且つ脊柱の可動性をよくし、その軽度の側彎を矯正するを目的とする運動であり、軀幹を側方に屈する形式と側方に廻旋するものとの二種がある（第百二、百四圖）。

（ト）行進運動 之れは歩行を通常歩、早歩、大小股歩、足尖歩、蹴歩等種種な歩法で行ふことにより輕快な歩行法を練習し同時に脚

第 百 一 圖



瑞 典 式 腹 式 運 動

筋を強め、又駈歩を、大股・小股其の他の方法で練習し全身的殊に歩・走の耐久力と正しい歩法とを養成するを目的とするが誘導、整理等にも應用される（第百五圖）。

（チ）跳躍運動 之れは時間と空間とを精密に限つた急速な全身の綜合的運動であつて、脚筋・上肢筋・肺・心臓・神經系がよく練習され、且つ全身の輕快性と決斷・勇氣の性が養はれる。徒手又は器械（横木・木馬・跳箱）により行ふが、木馬はヤーンの體操に於けるものに比し頭の部が細い。跳方は獨逸式に比し技巧は劣るが、跳躍の尺度を争ふのでなく體育的に美的

第 百 二 圖 瑞 典 式 側 腹 の 運 動



な堂々たる態度で跳ぶことを厚び、上達すると極めて高い馬や跳箱を立派に跳越するやうになる(第百六圖)。

丙、整理運動

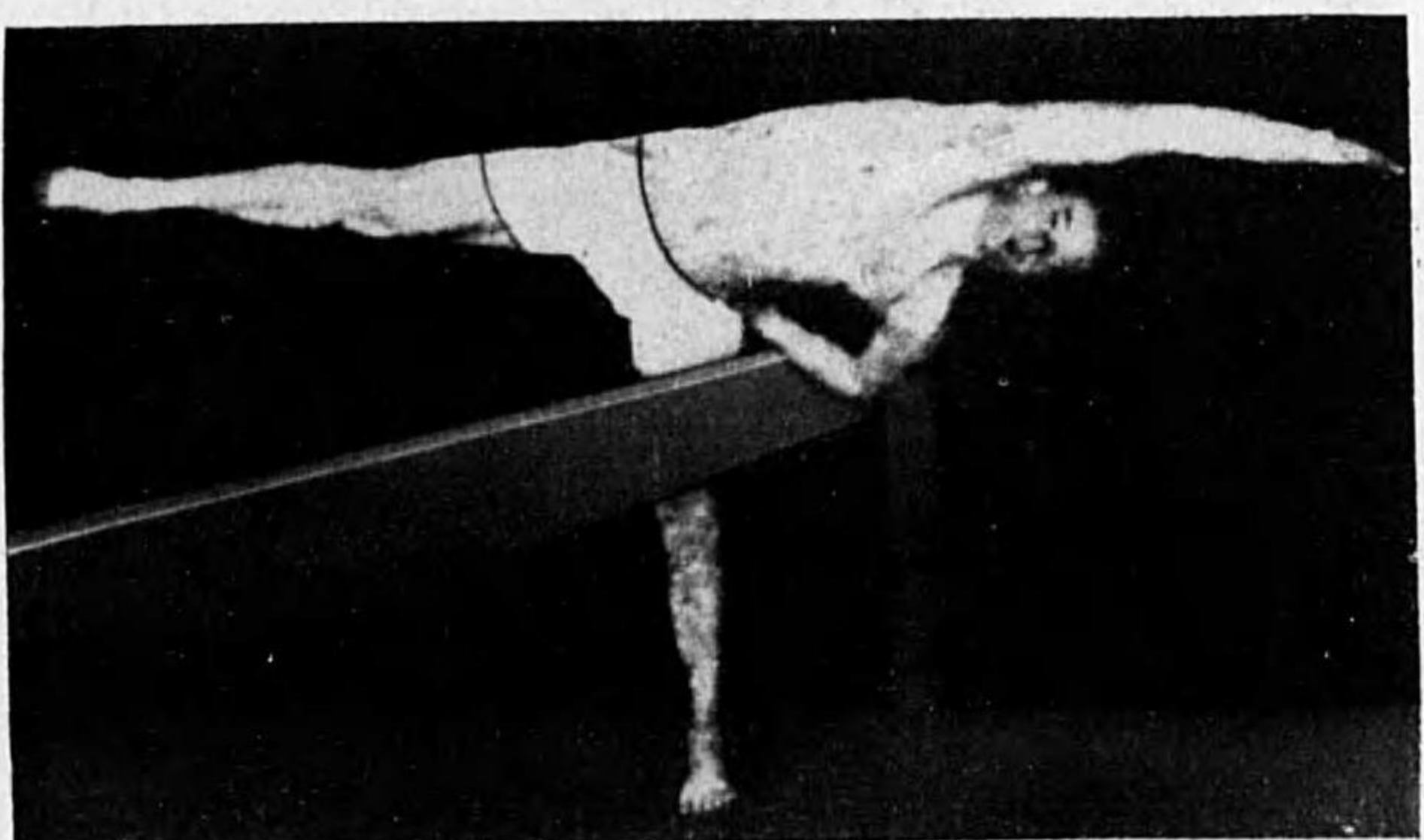
整理運動としては、主に呼吸運動を用ひる。呼吸運動は、瑞典式獨特のものであつて、他の強い運動により呼吸が促進し又は浅表性になつてゐるのを規



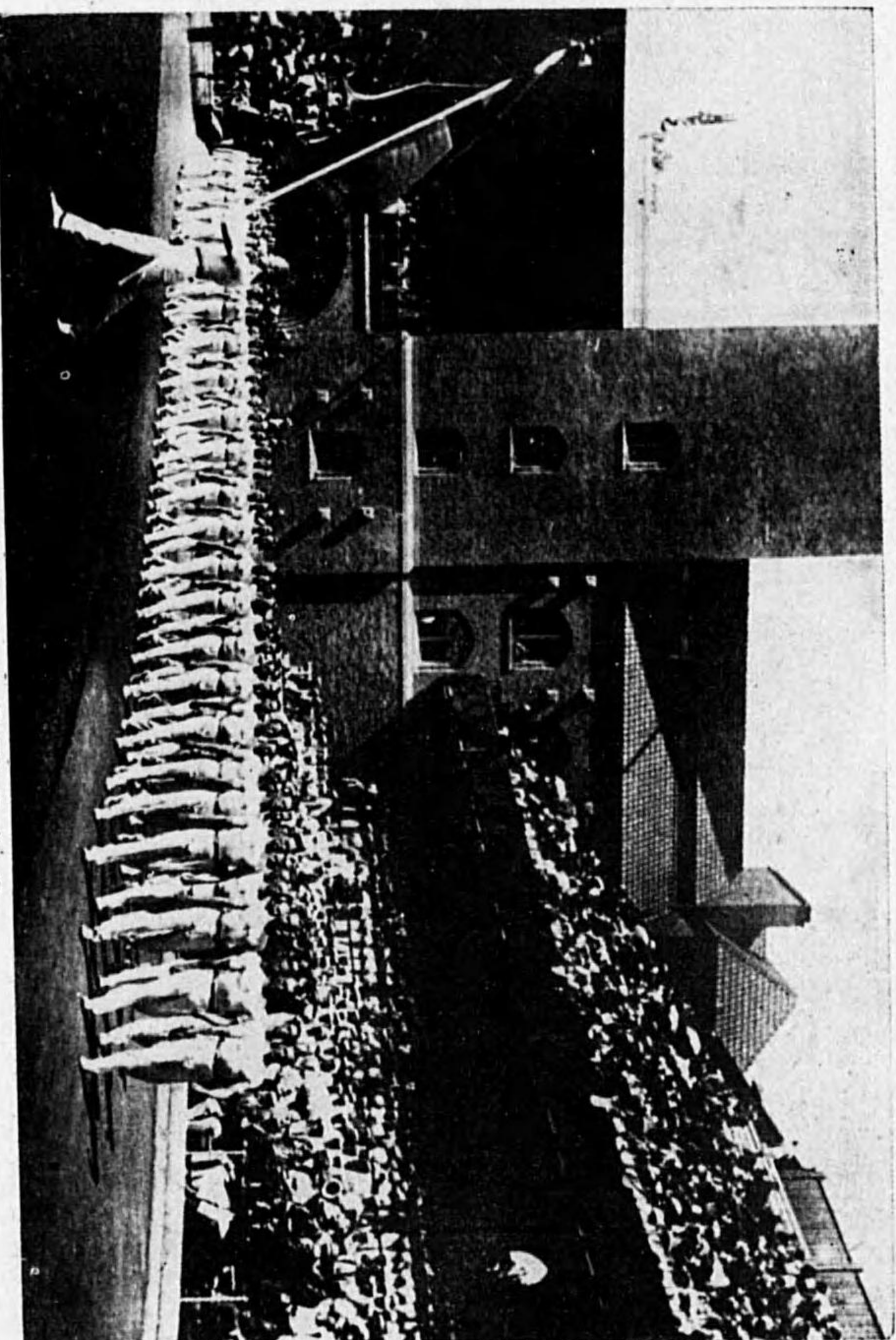
第百三圖 瑞典式側腹の運動

整して、之を鎮静し且つ深からしめる目的を有し、肺と心臓との作用を鎮め、且つ轉化する爲に終末(又は轉化)運動又は整理運動として用ひられる。形式には特有なものなく、多くは臂を側方又は上方に動すときに深く吸氣し、之を卸すときに十分に呼吸するのである。

(五) ブークの體操 (一名丁株式體操)

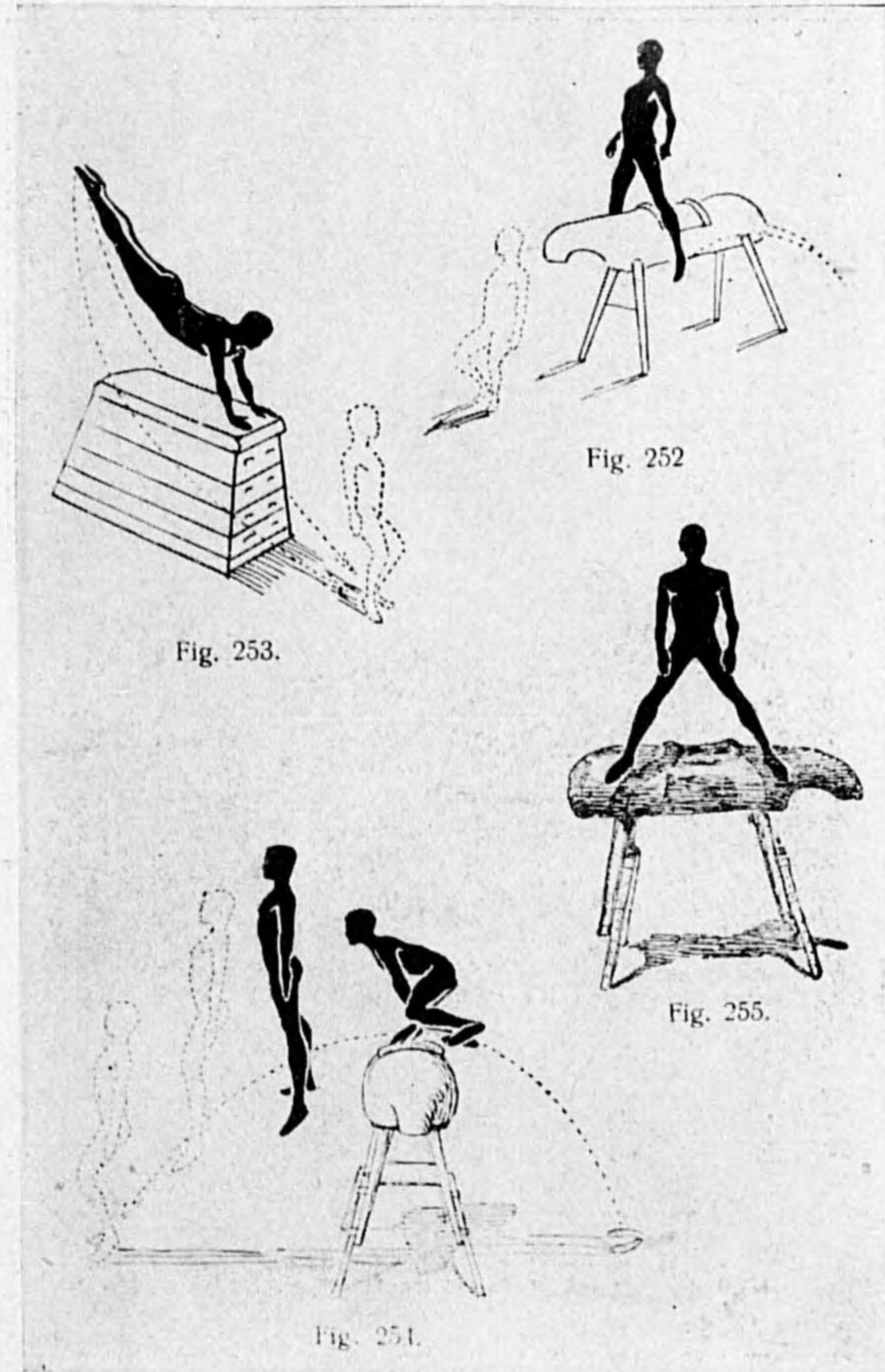


第百四圖 瑞典式側腹の運動



瑞典式體操の家歩運動

圖六〇百第



種各動運躍跳操體式典端

最近丁抹式體操と稱して、我が國の一部に輸入されてゐるものは、丁抹國オラツプにある體操

高等學校の創設者兼校長

たるニールスブーク(前

文歴史條下参照)の創設

した丁抹式基本體操 *Dä-*

nische "primitive Gymnas-

tik od. *Grundgymnastik*"

である。ブークの體操は、

氏の云ふ如く決して新し

い式ではなく、農村青年

の初等的又は基本的要求

にしつくりと應ずる爲、

リングの思想に一致せし

他の體操で達成し得ざる大なる効果を現はし得るやう改造して一新系統を編み出したのである。し

圖七〇百第



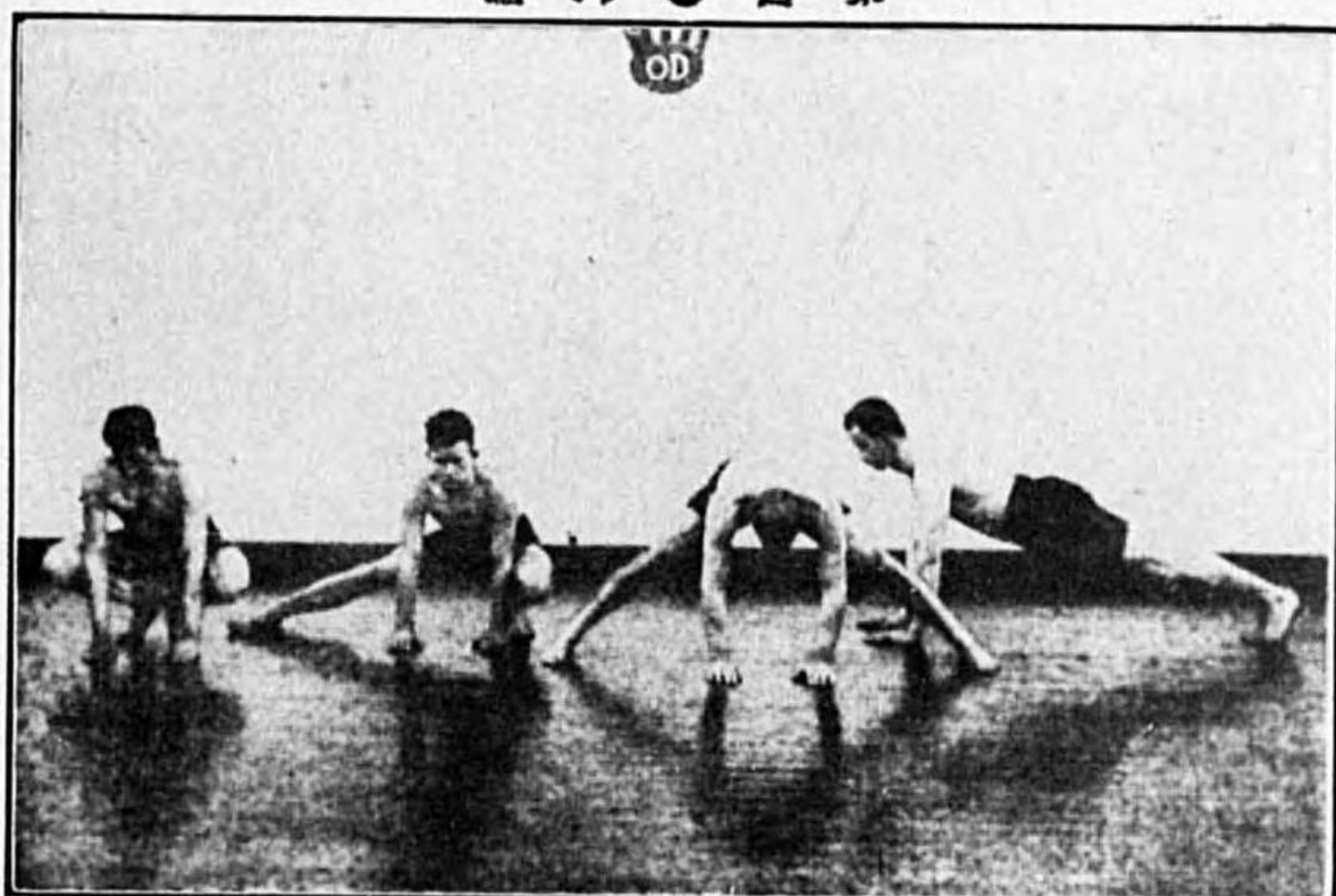
校學等高操體るけ於にプツラオ

めた「新しい行ひ方」と云ふべきである。即ち、彼は世人が忘れて顧みなかつたリングの體操の價值ある材料の中に隠れてゐる高い價値を認めて、リングの教材倉庫よりそれらの價值ある材料を探し出し、是等に彼の天才的創造力を働かせて、之を數ヶ月間の短時日に

かし「系統」といふ語を、此の際用ひるのは不適當な程緊張し充力した時間の經濟的な體操である。本體操の原則は、農村や工場等の青年は學生等と異り、種々な職業運動により身體が凝固的に偏破な發育を遂げてゐるので、普通の瑞典式體操の種子を蒔くには餘りに地盤が荒廢してゐるから、豫め基本的に鋤鍬を入れる必要があるといふ意見で、その鋤鍬の役目をこの體操で勤めさせようといふのである。

器械は瑞典式體操と同様であるが、練習者同士で互に適

第百零八圖



(1) 秩序運動

(2) 脚の運動

(D) 脚の伸展

一三〇
宜便利な機械となり合ふことが甚だ多く、又牀上に臥したり坐したりして行ふことが多し、凡ての運動に反動や惰性を利用して動作を完全且つ容易ならしむる點等は、獨特のものであり、餘程律動的になつてゐる。
各運動の類別は、瑞典式學校體操と大體同様であり次の如く分たれてゐる。

(3) 臂の運動

- (4) 頸の運動
- (5) 體側の運動
- (6) 腹の運動
- (7) 背の運動
- (8) 胸の運動(緊張後屈)
- (9) 舉上(懸垂)運動
- (10) 平均運動
- (11) 歩行及び走運動
- (12) 跳躍運動
- (13) 巧緻運動
- (14) 唱歌遊戲及び兒童遊戲

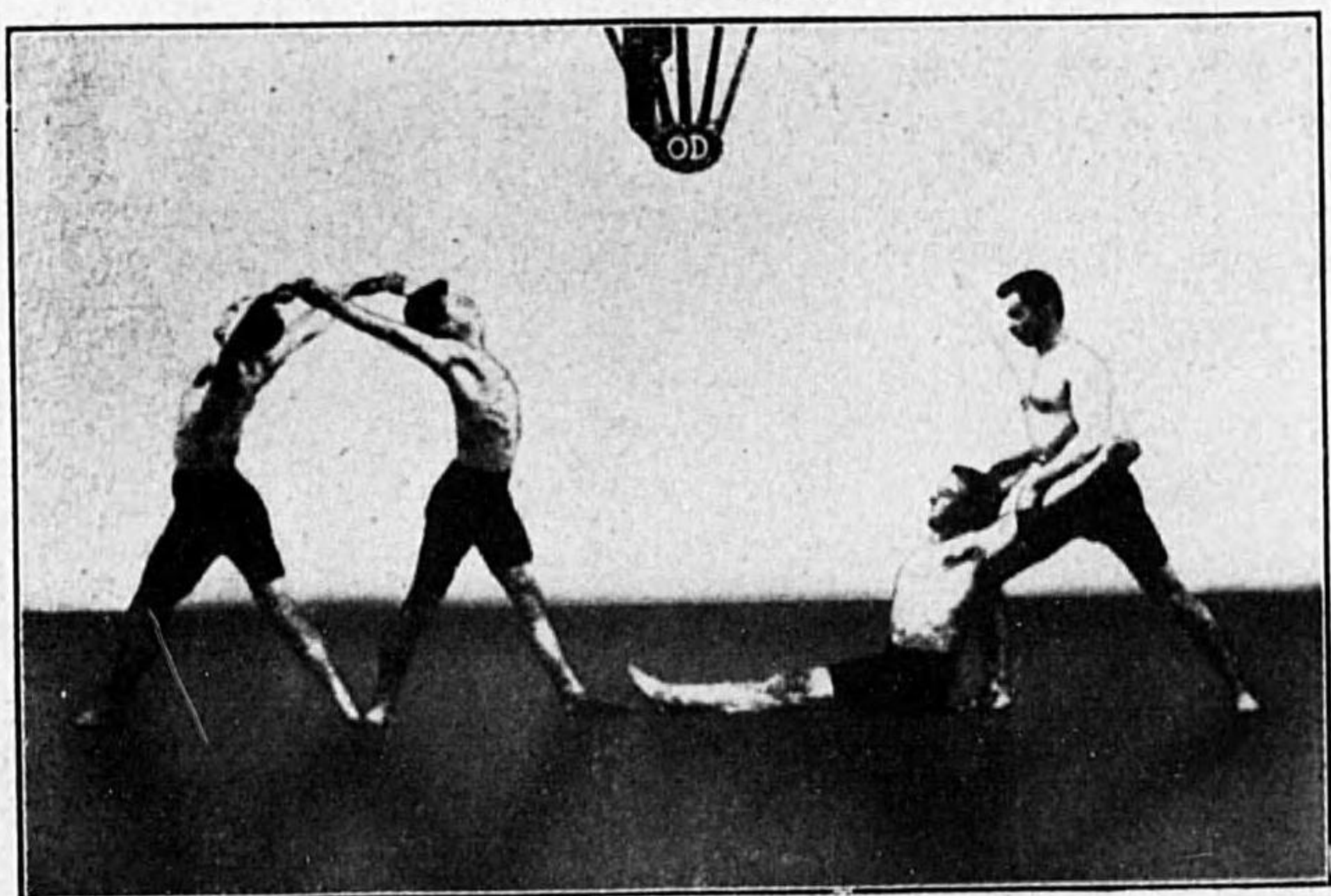
是等の諸運動類別は、それらの特別の作用に従つて次の如く分たれてゐる。

一、D……之れは身體を柔軟にする爲、筋肉を伸展する(勿論後には短縮する)運動類である。Dは dehnen 即ち「伸展」の頭文字である。

二、K……之は特に筋肉を強める運動類であつて、Kは Kraftgebende の頭文字である。

三、G……之は巧緻性を高める運動類であり、

第百零九圖



(D) 胸筋の伸展

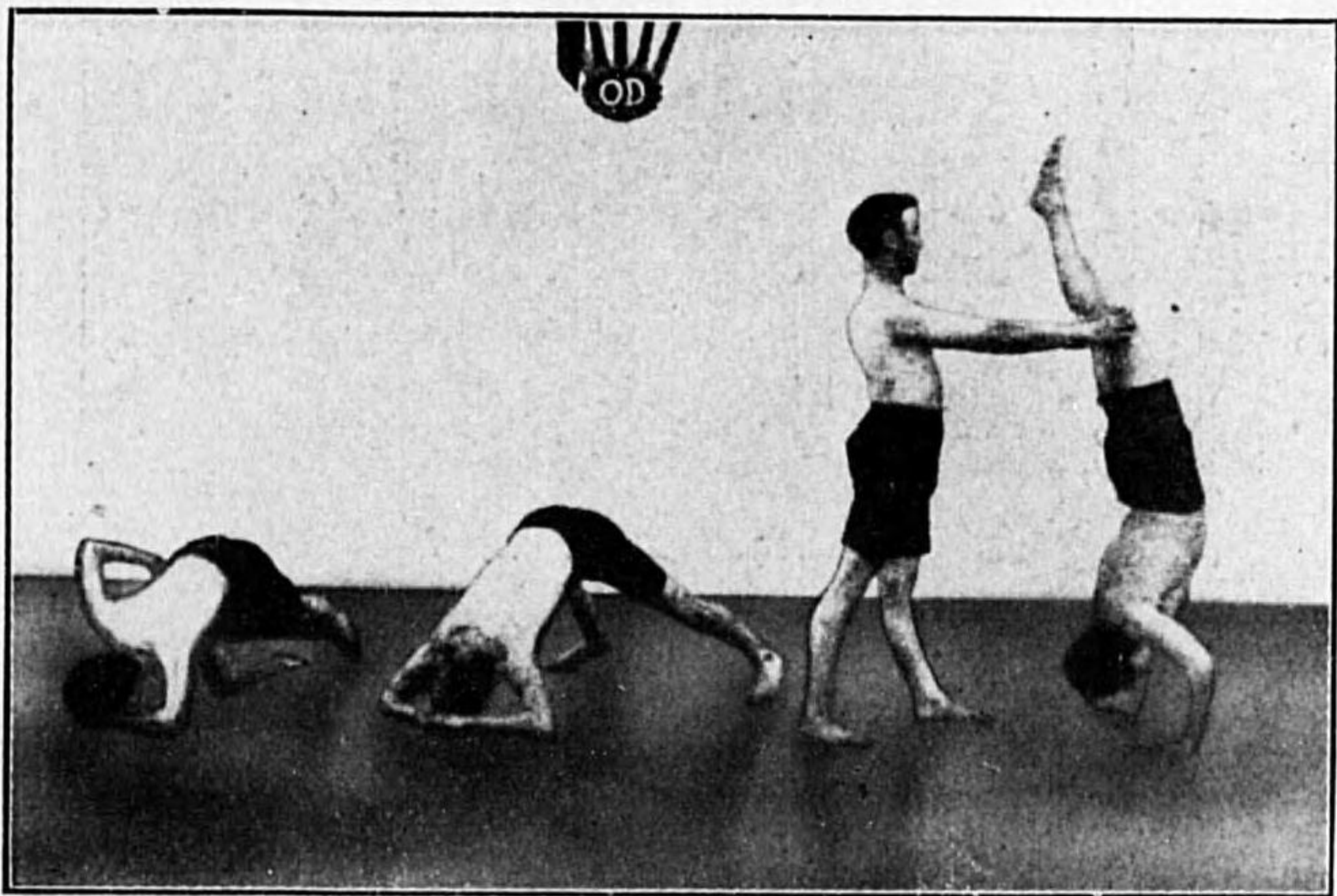
Gは Geschicklichkeitst-
bungen の頭文字である。

尙、主働運動及び他働
運動の二級が上述の多く
の運動類別を横に別けて
ゐる。運動の形式は同一
であつても、前者に於て
は、自力により、後者に
於ては他人の力、器械又
は自己の身體に作用する
重力により最後の形式が
出來上るわけである。

體操

(五六) ダルクローズの

圖 十 百 第



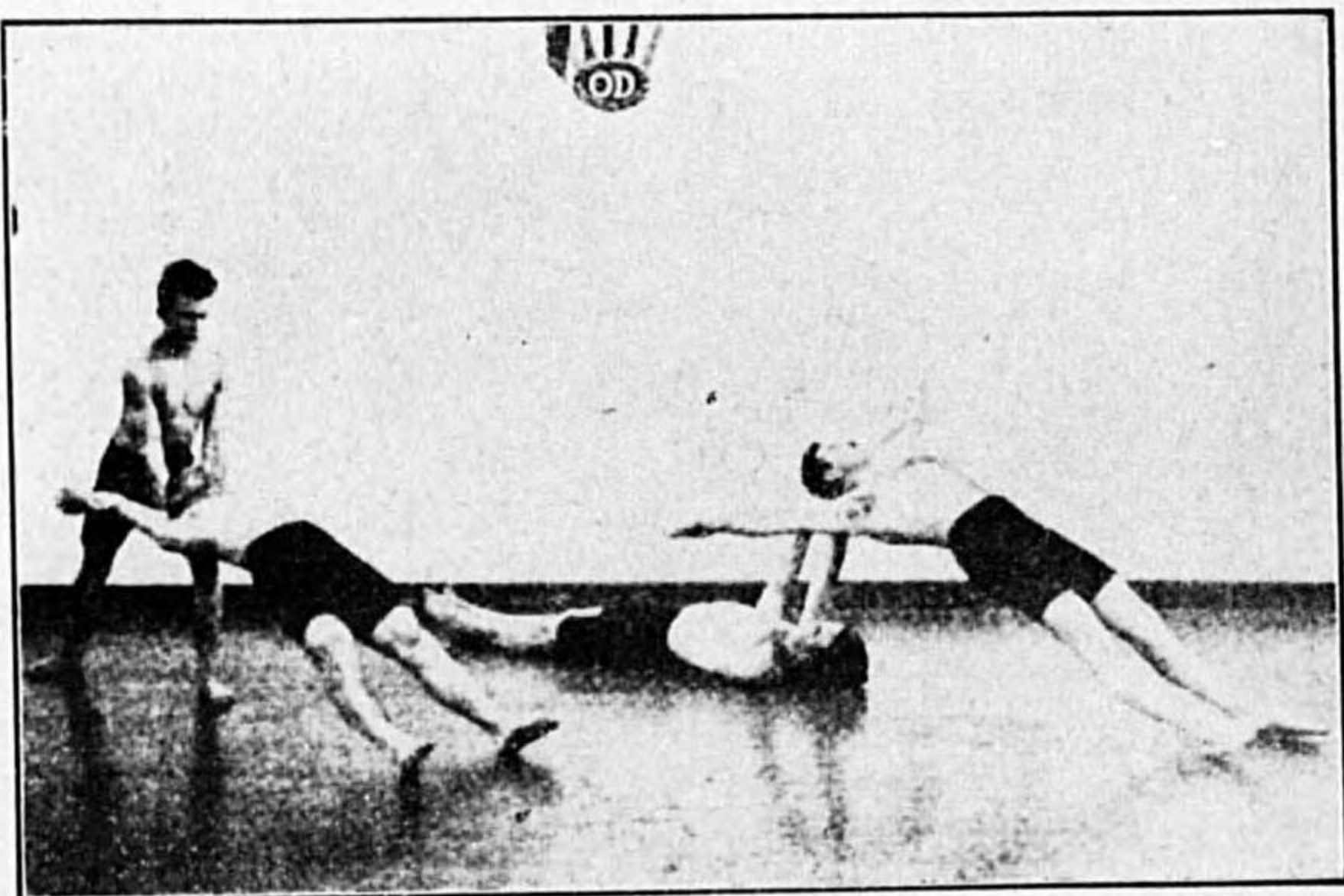
動 運 K の 臂

一三二
エミール、ジャケ、ダル
クローズは一八六五年ヴ
イエナに生れた音楽家で
巴里及びヴィエナで音楽
教育を受けアルジールの
小劇場の樂長となりアラ
ビア音樂の特有なリズム
に親しみ、ゼネヴァ保育
所に於けるハーモニー教
授となり喜喜として樂し
める小兒が動作して歌つ
てゐる状態を觀察し、一
組の動作唱歌を著したが
一九一〇年ドレスデンに

來りドル

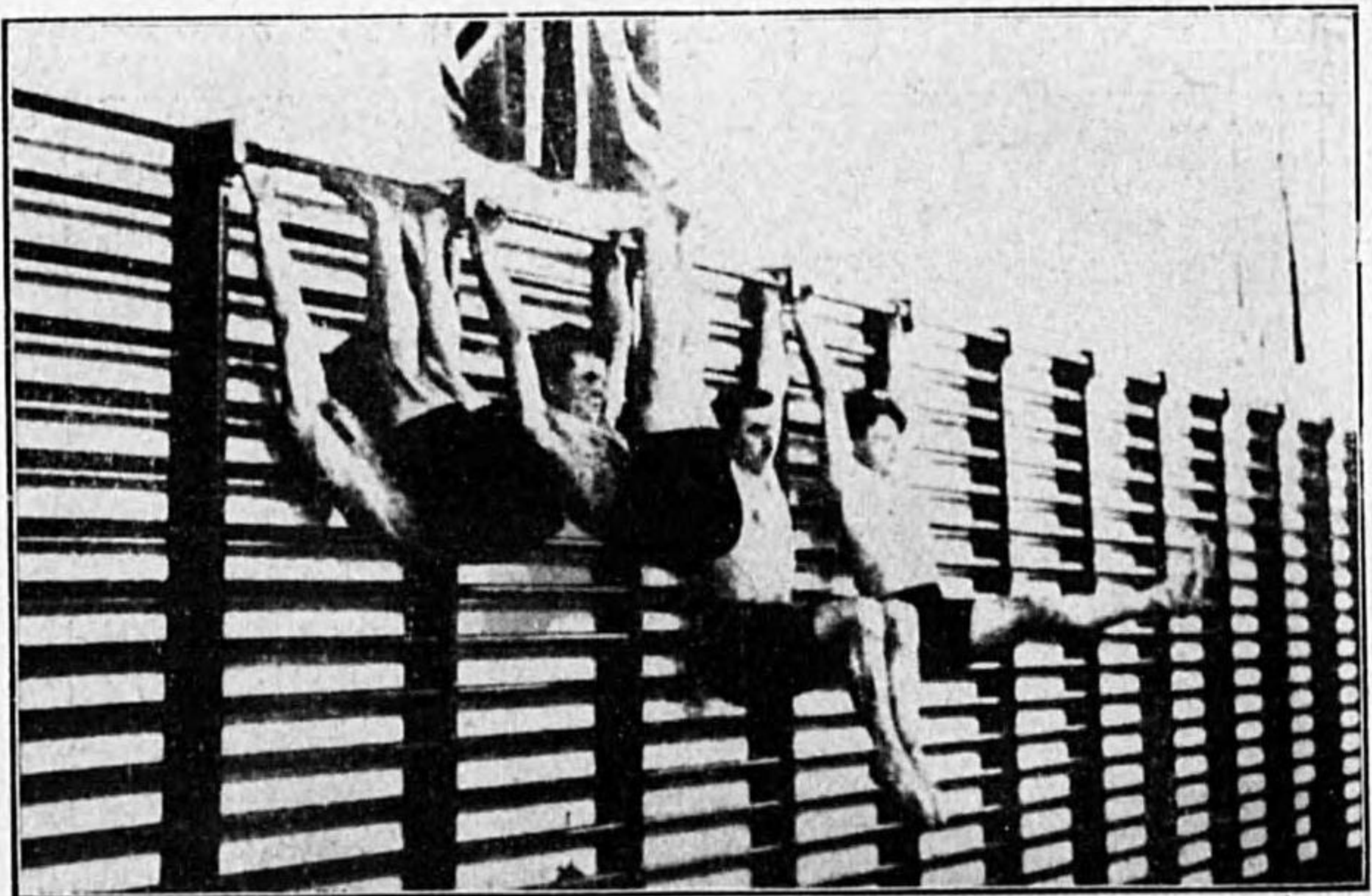
ン醫學博
士の設立
してゐた
カレッヂ
に於て、
彼の理想
を行つた
のであつ
た。ダル
クローズ
の體操の
精神は時
とリズム

圖 一 十 百 第



動 運 K の 頭

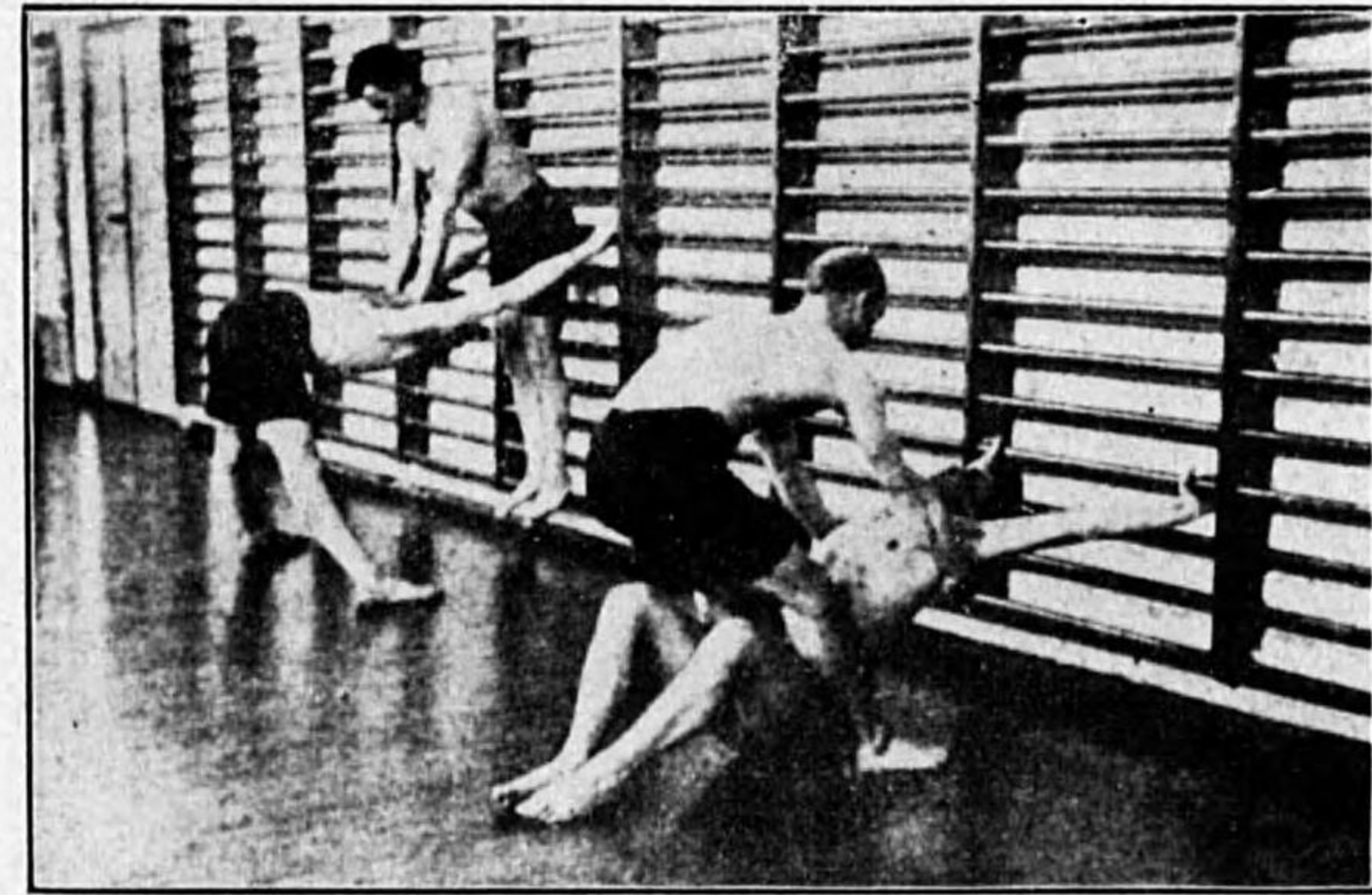
圖 二 十 百 第



動 運 (級一第) 働 主 の 腹

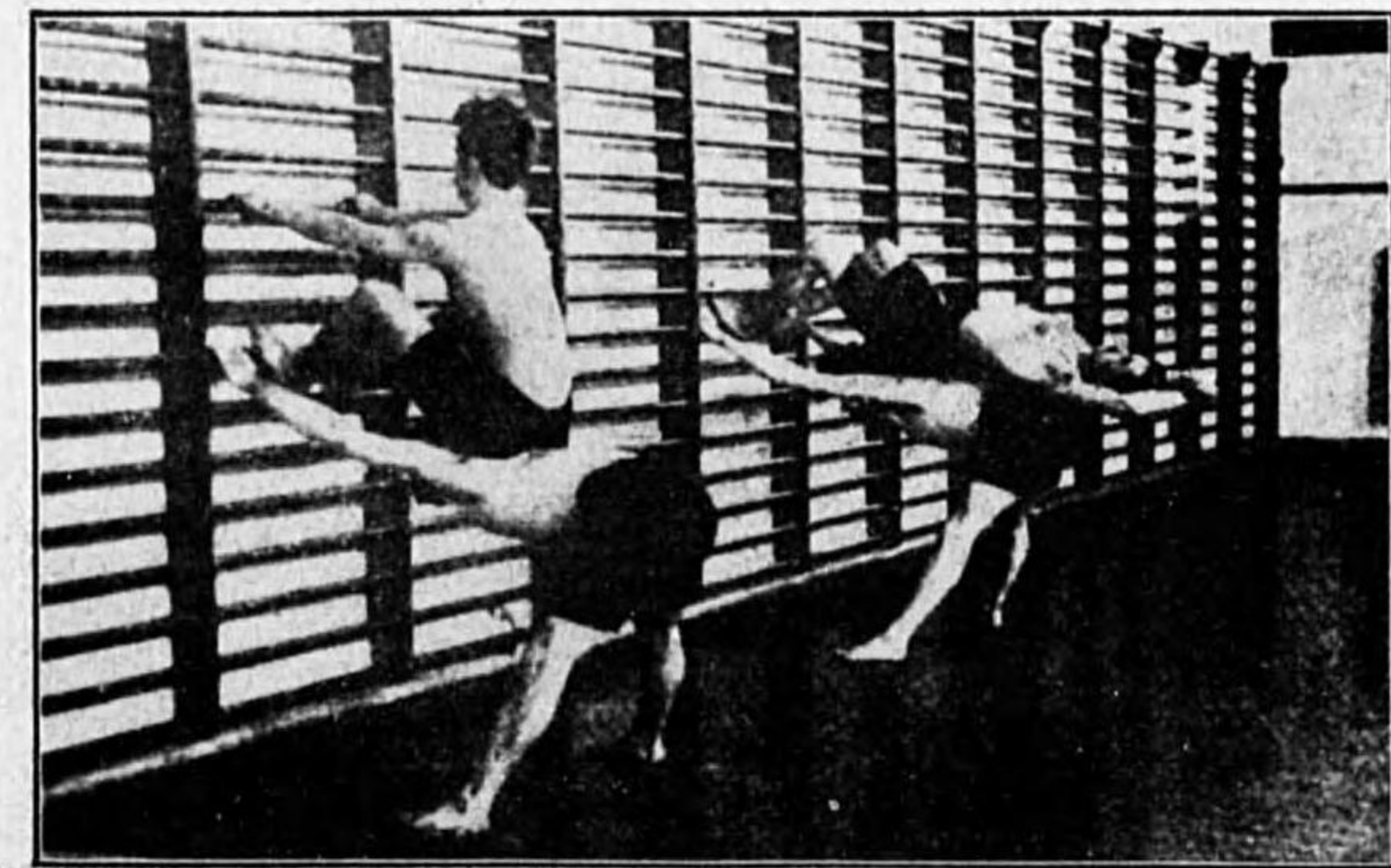
と動作との
進歩した複
雑な調節作
用の修練で
あつて、音
樂は表情の
手段として
用ひるに過
ぎないので
音樂を伴ふ
を要しない
のである。
而して「時」
は臂の動作

圖 三十百 第



動 運 (級二第) 働 他 の 胸

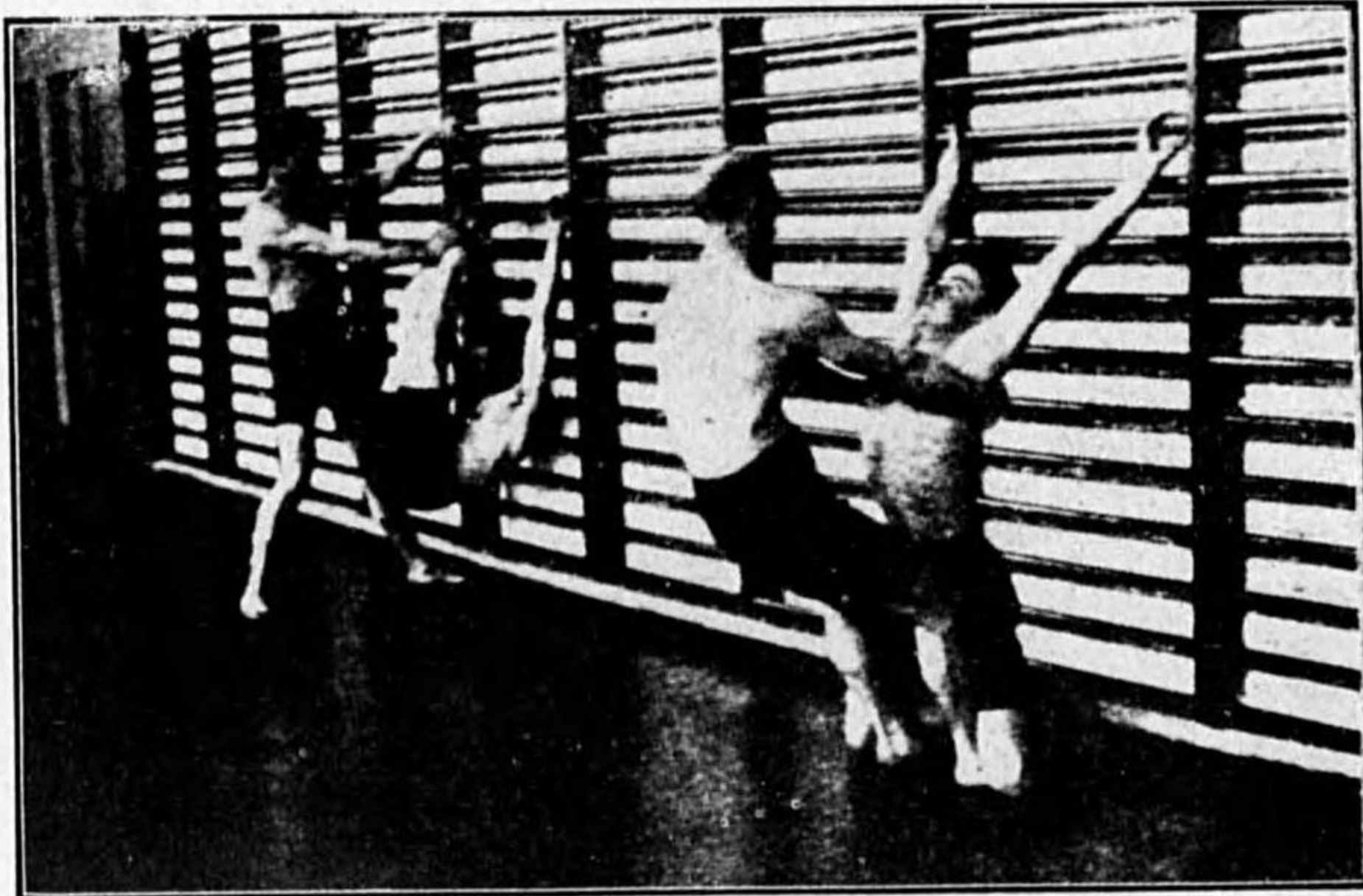
圖 四十百 第



動 運 (級二第) 働 他 の 胸

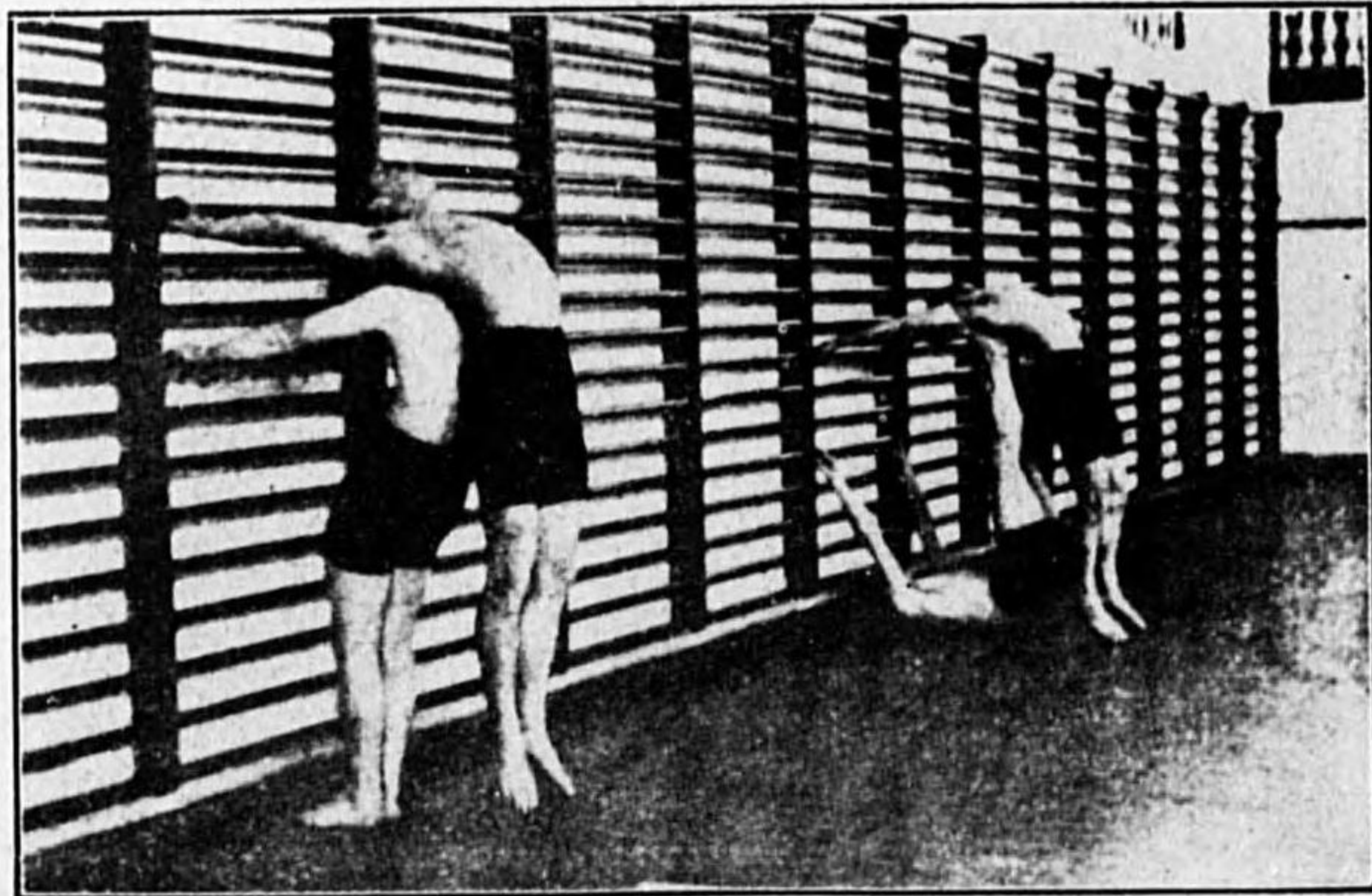
で表はさ
れ、又屢
々頭の動
作でも表
はされる。
又譜調そ
の長さ及
び群は、
下肢の動
作で示さ
れる。下
肢の動作
とは種々
のステツ

圖 五十百 第



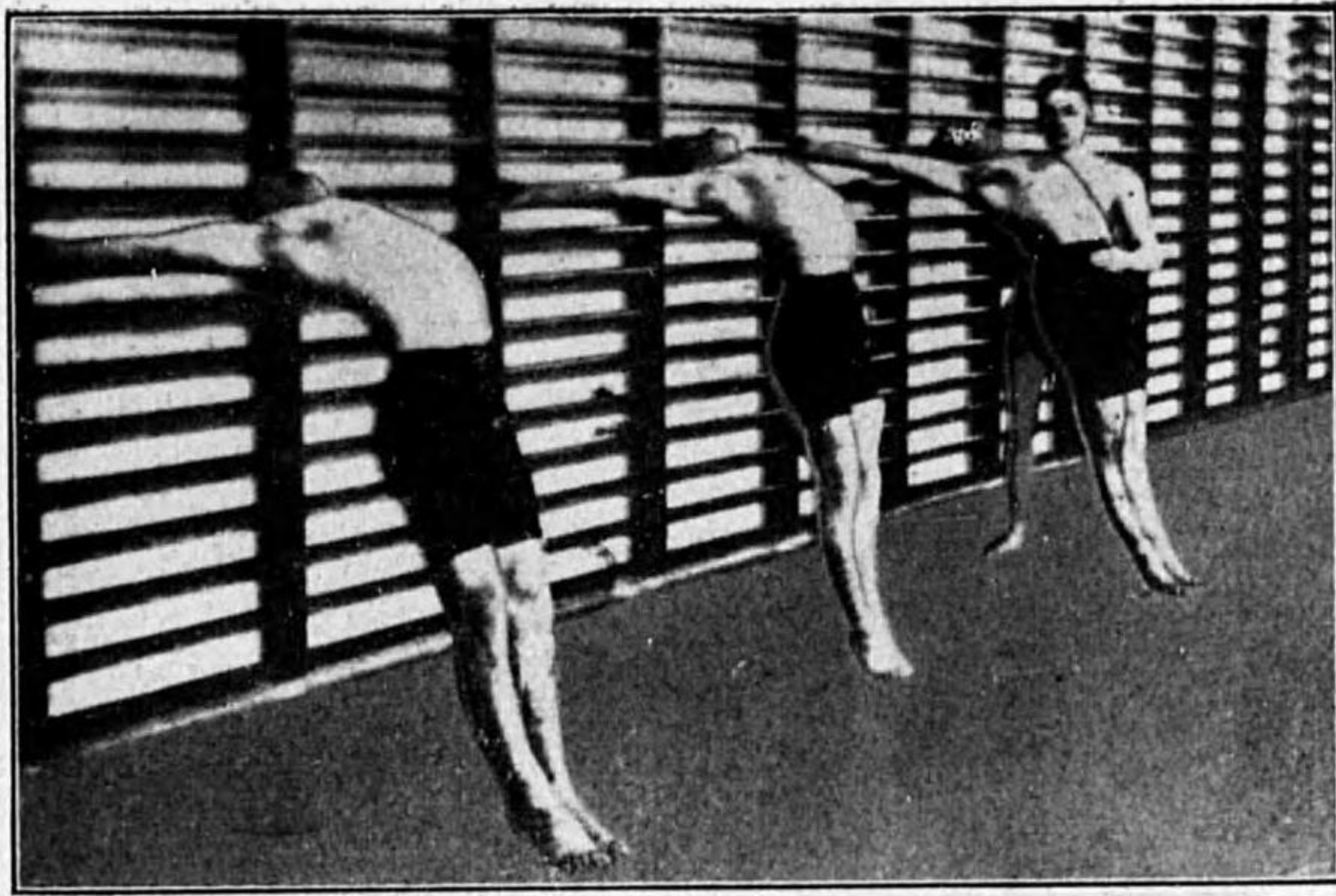
動 運 (級二第) 働 他 の 胸

圖 六十百 第



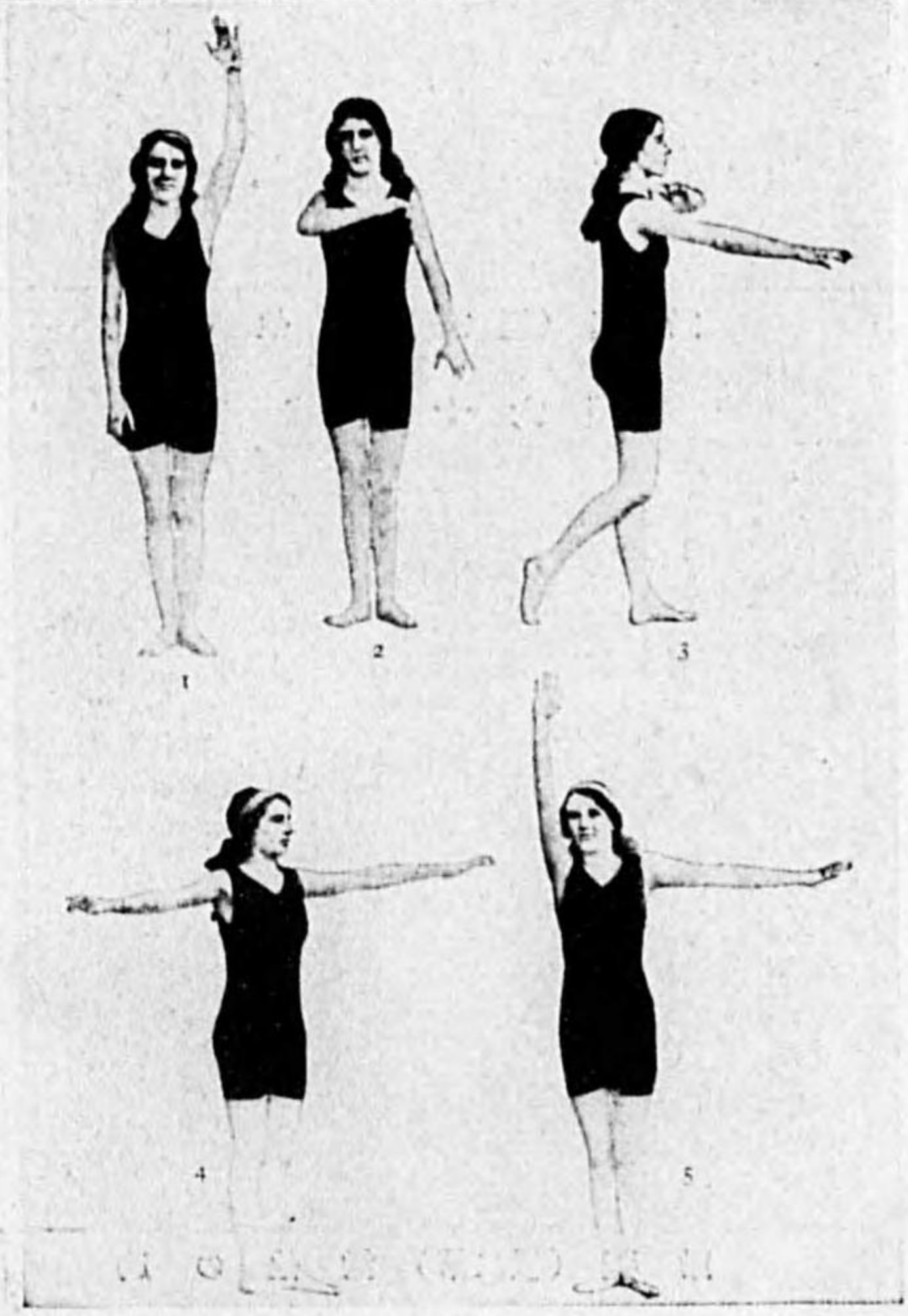
動 運 (級二第) 働 他 の 胸

第百十七圖 胸の主働(第一級)運動

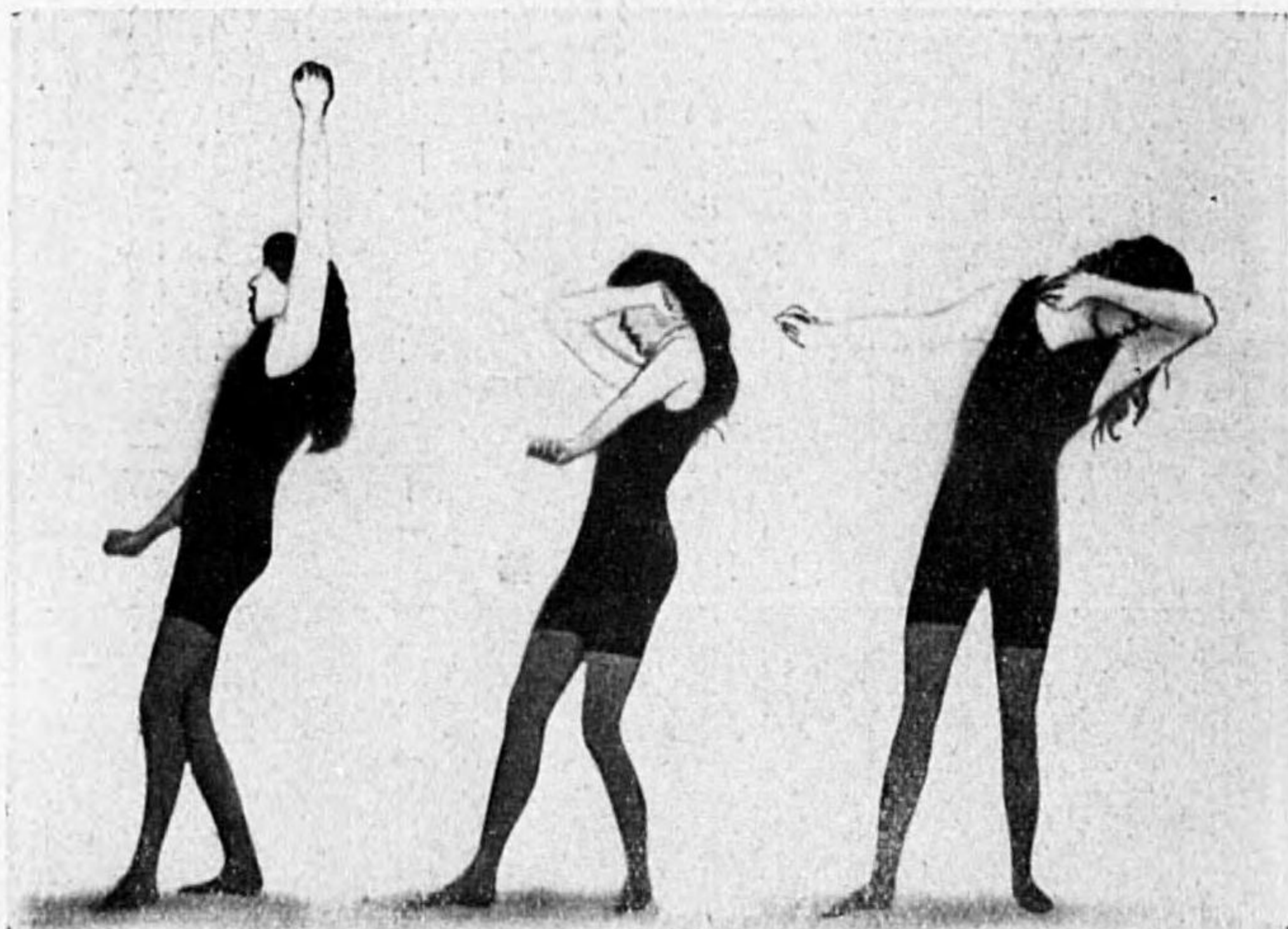


第百十八圖 アルファベット

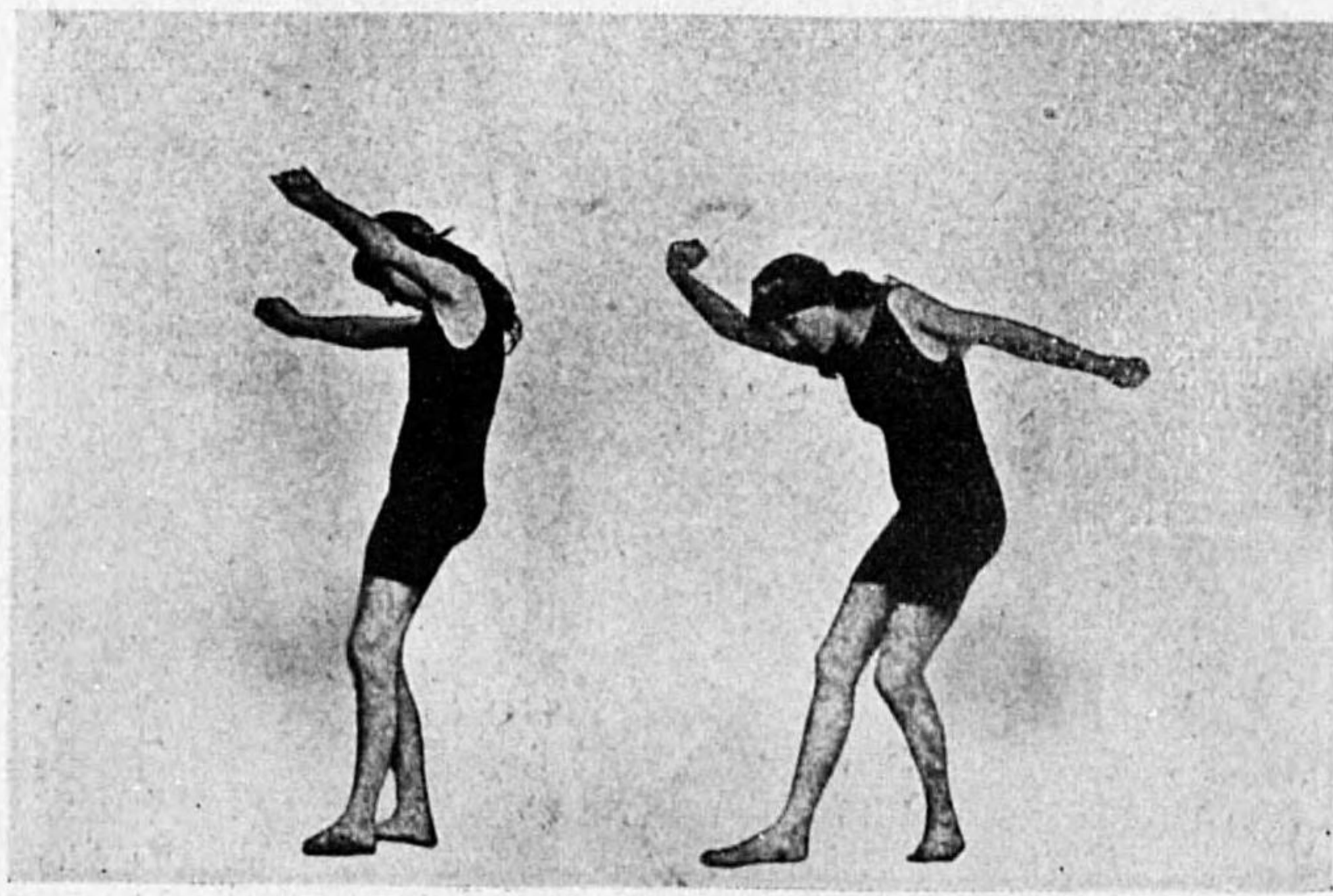
無表情カノン打 (タルクローズ)



第百十九圖



第三章 體育の種目



打ノカ情表有 [句] (McKenzie)

ブや屈膝等である。この體操は(一)律動的體操、(二)耳の修練、(三)實地的調和の三つに區分されるが、タイムとノートとを表はす簡単な動作は、アルファベットを習つて習得するのである。このアルファベットは第百十八圖に示す如き種々に結合する十二餘のヂェスチユアーより成り、是等の運動が自働的となるや一層丹精的な運動即ち「句」(第百十九圖)に作りあげられ

第百二十圖



動作で表現した気分 (Dalcroze)

る。次いで美容的表情運動に進んで行くのであるが、律動的に不確實な間は進歩しない。而して修練は律動の感念を改良する方に向けられ、突如として動作を掴むやうに教へられ、常に前後に運動し、與へられたシグナルに應じて跳び、下坐し、臥し、或は音楽に合わせて立つ。而して如何なる時でも筋を最小の經濟に於て使用し、感情を失ふこ

となくして音楽に合致せしめるのである。この諸動作の變化と斬らしいコンビネーションは生徒の興味を大に喚起するものであるが、動作が器械的となる虞はない。之れ放心してゐては到底よく動作することは出来ないからである。それで音楽を聞くや否や、迅速且つ定型的に考へ、全身の諸部を、最も調和的に柔軟に律動的に美的に運動するのである。本體操は、普通吾人の考ふる體操と大いに趣を異にし、その體育上に於ける意義は、リズム及び極めて精細な動作の調節作用に於て獨特のものである。而して音楽の發達してゐる英國に於てすら、この體操の普及し難いのを考へるとき我が國では容易に行ひ得ないものと思ふ。本年七月、スイス國ゼネツに於ける第三回萬國教育會議の日程中、ダルクローズ祭が、二日に亘つて行はれることとなつてゐる。

三、體操の特質

以上種々な體操の種類について述べたが、現今體操と云へば、主として瑞典式學校體操又はそのアイディアにより、それに類似してゐる形式が意味せられるから、茲には、この意味に於て體操の特質を述べる。

(一) 長所

種々あるが
 就中主要なものは均齊な身體發育を危険なく遂げしめることである之れは上に述べた體操の目的を達する爲解剖・生理・衛生の諸學に基いて案出された運動であるから、當然

第百二十一圖



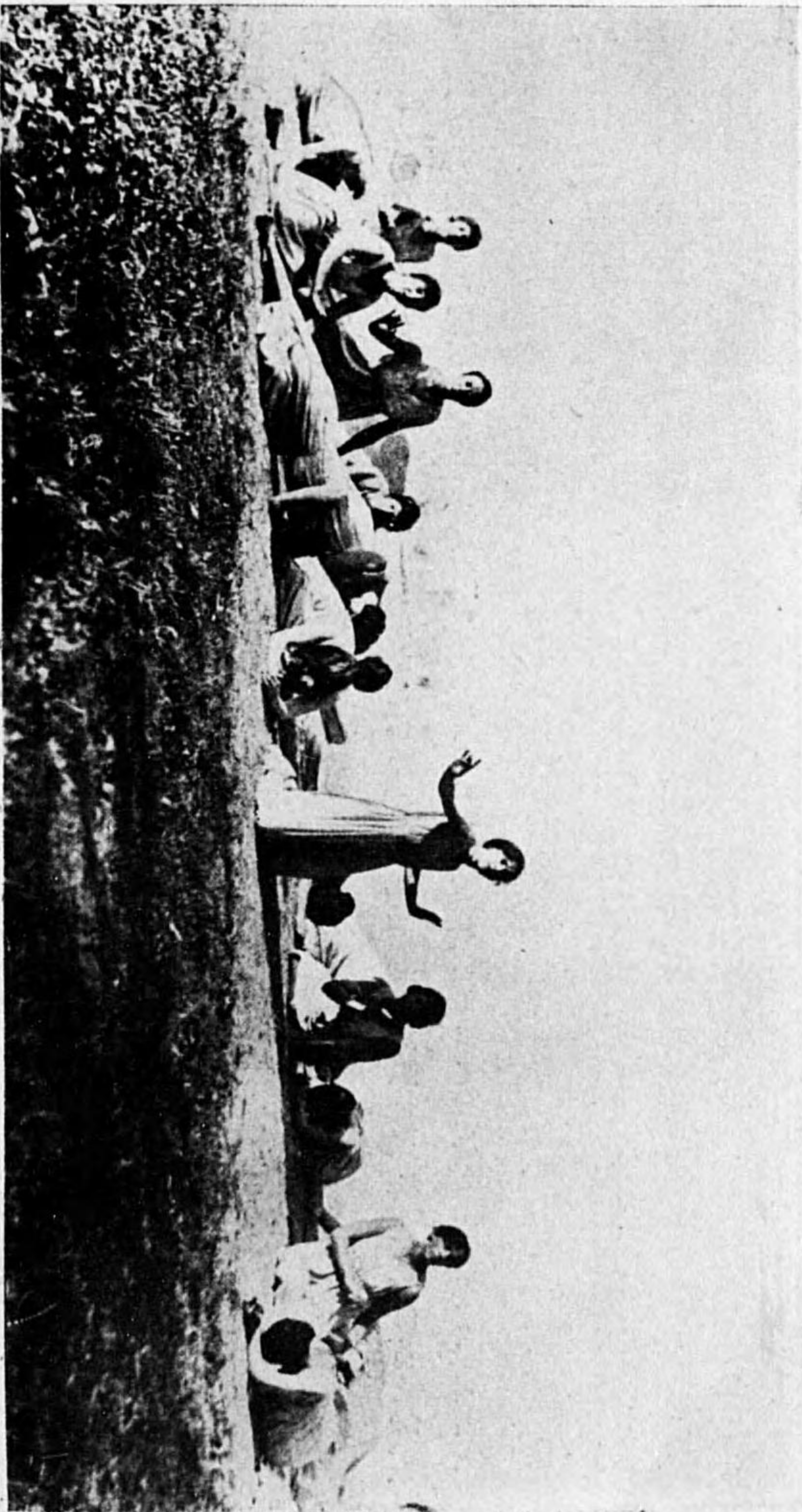
ダルクローズの體操 (Dalcrose)

なことである。(2)運動の技術を要することが少いから、優れた運動能力を備へてゐない老若男女が普く之を行ひ得る。(3)運動の強さが概して中等度で、強大な身體的努力を強ひないか

ら、通常過勞に陥る虞がない。之れ亦、健康増進を目的として作られた關係上當然な事である。(4)易より難へ進むの階梯が判然としてゐるから、輕易なものから強難なものに至る幾つもの教材を各差別から同數だけ選擇し、如何なる者にも體力相當な一齊の體操運動を行はしめ得るやう組織することが出来る。(5)多數の者が特に廣い場所を要せずして、一齊に一聯の體操運動を實施し得る。その顯著な例はチェコのソコール團及び獨逸體操祭並に明治神宮體育會等に之を見る(第一二二—一二五圖)。

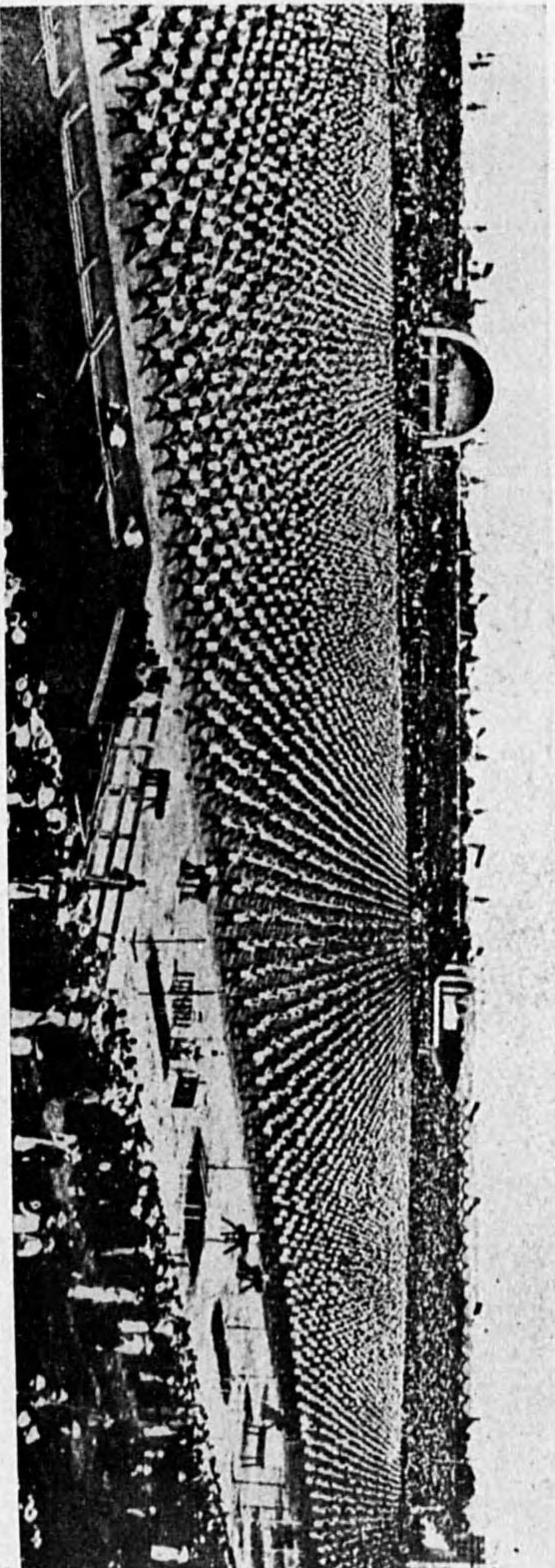
(二) 短 所

(1) 個々の動作には、定つた外的の目的がない。即ち、別に球を巧みに又遠くに投げるとか、打つとか、人を倒すとか云ふやうな目的はなく、只生理衛生學上から見て、かく動かせば、健康上かく有益であるといふ理論に立脚して、嘉納氏の所謂「虛動」を行ふのであり、且つ多くの運動は分解的で全身を綜合的に働かせないから、興味を伴ふことが少い。是等の點は、世人體操をよく解しない人々から大いに誤解され、體操は興味に乏しく體育としての價値に乏しいといふ者もあるが、現代の體操はその起源から考へて、到底スポーツの如く娛樂的に行ふべきものでなく、廣義の體育を理解しない人によりその優れた價値を見出されることは困難であらう。しかは有れ、歐洲人が斯



操體のメーロクナルタ
(Dance)

圖三十一回第

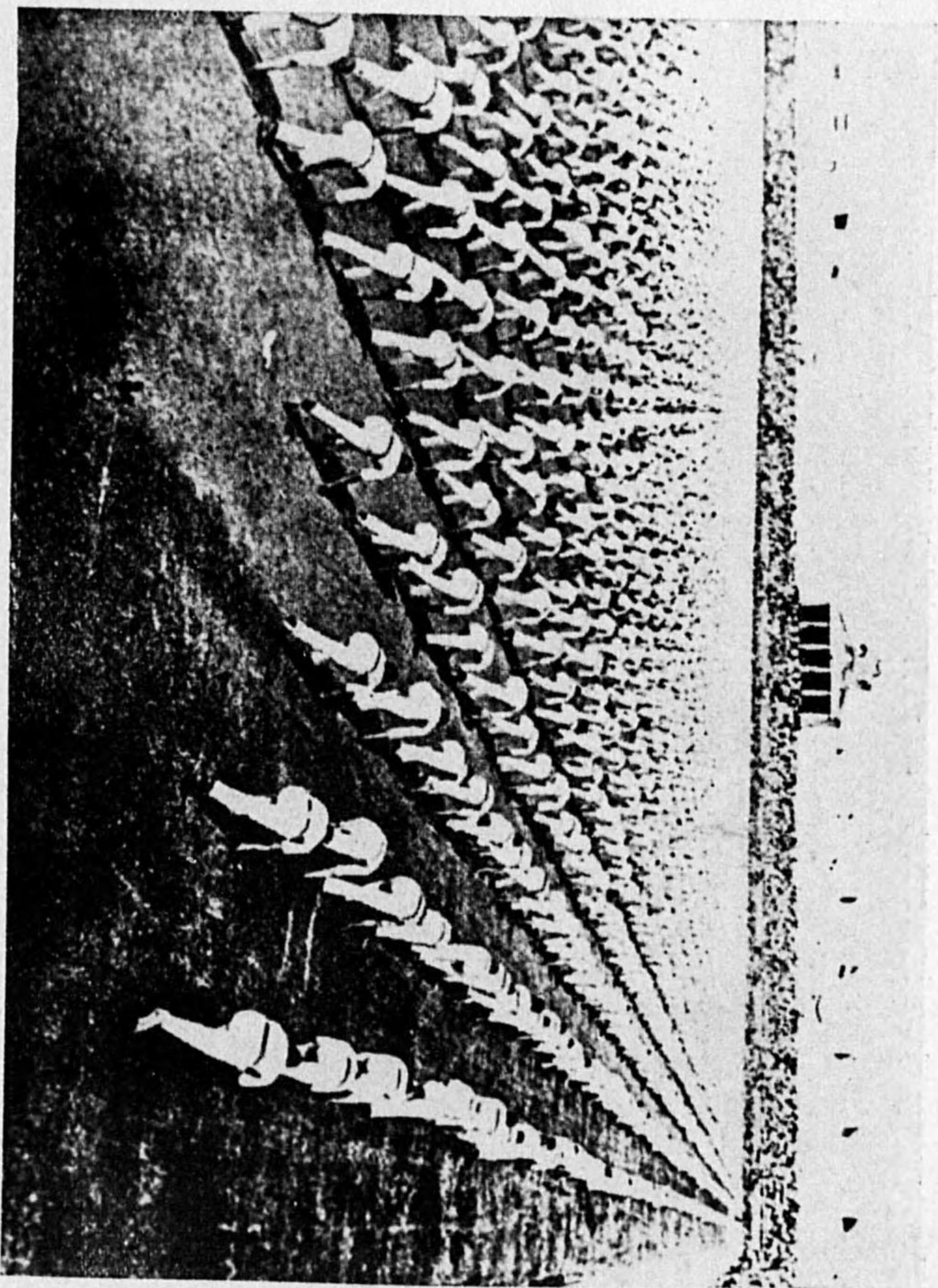


操體の人千二萬一に於に祭ルーコンるに於にグーラン

くも熱心に行ふ體操が、我が一般社會に餘り行はれないのは遺憾である。(2)規律、服従並に勇氣といふやうな一定の徳目の訓練は或る程度までなし得るが、スポーツに比し機敏性の養成及び精神的訓練の要素に乏しい。

(四) 體操の使命

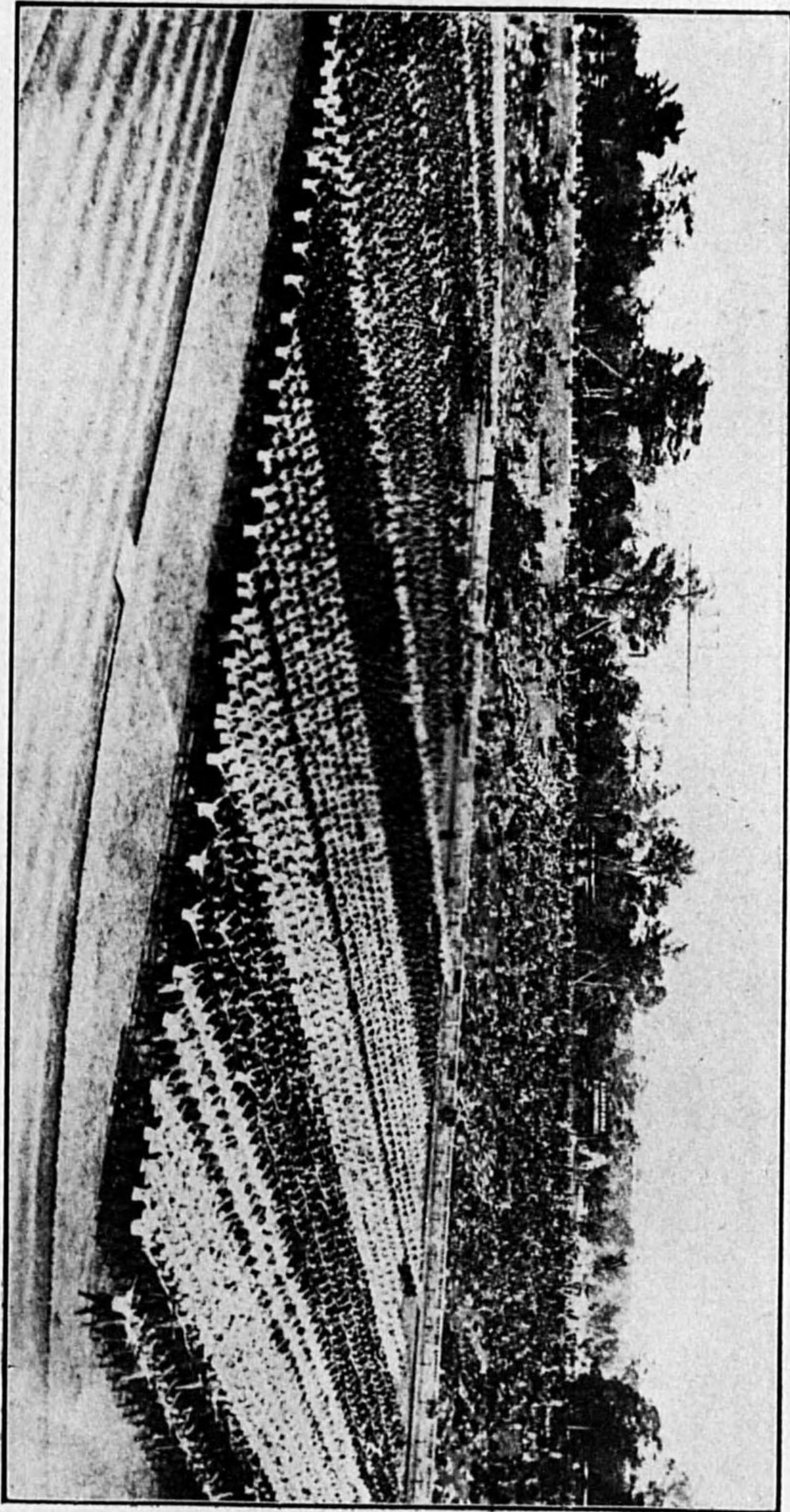
現今の教育體操は、我が國の學校體育教材の少くとも半を占めて居る。歐洲に於ても同様である



第四百二十四圖
一九二三年ライオンクラブに於ける第十二回遠征體操祭に於ける一萬七千名の一齊體操

が、茲にこの動かすべからざる存在を正當な現象と考へて、さて、この體操は人生並に全體育上如何なる使命を有して居るであらうか。

云ふまでもなく、十九世紀の科學の破軌道的發達に伴ふ衛生上の幾多の不良影響は、その現はるゝこと餘りに廣汎であり、餘りに深刻であるが、就中運動、日光及び良い空氣の不足から來る身體發育の障礙と身體抵抗力（能力をも含む）の低下に對し、殊に十九世紀以降、急激に膨脹した都市の居住民に對して、一般的に合理的な體育運動を勵行せしめて、如上の弊害から救済しようとするの思想が、現今の體育目的中心の運動術即ち體操を生んだものであるから、體操の第一の使命は、健全な體育思想の宣傳者たるに在ると云はなければならぬ。スポーツや武道の獎勵では此の方面は決してうまく行かぬ。第二の使命は、普及及び不斷の實行といふ點に在る。體操は、病人ならざる限り凡ての人間が毎日行ひ得る可能性のあるものであるが、體操以外の無数の運動種目にはかやうなものはない。ことに集團生活をなせる多數者、例へば學校生徒、兵卒、電話交換手、貯金局吏員、病院看護婦の如きに一齊に適當な體育運動を行はせようとするには、體操を材料として用ひるの外方法はない。第三の使命は、不正な發育を矯正することに在る。之れ亦體操以外の體育運動を以て之を爲すことは至難であるが、體操は容易に之をなし得るのである。體操の使命として記すべきこ



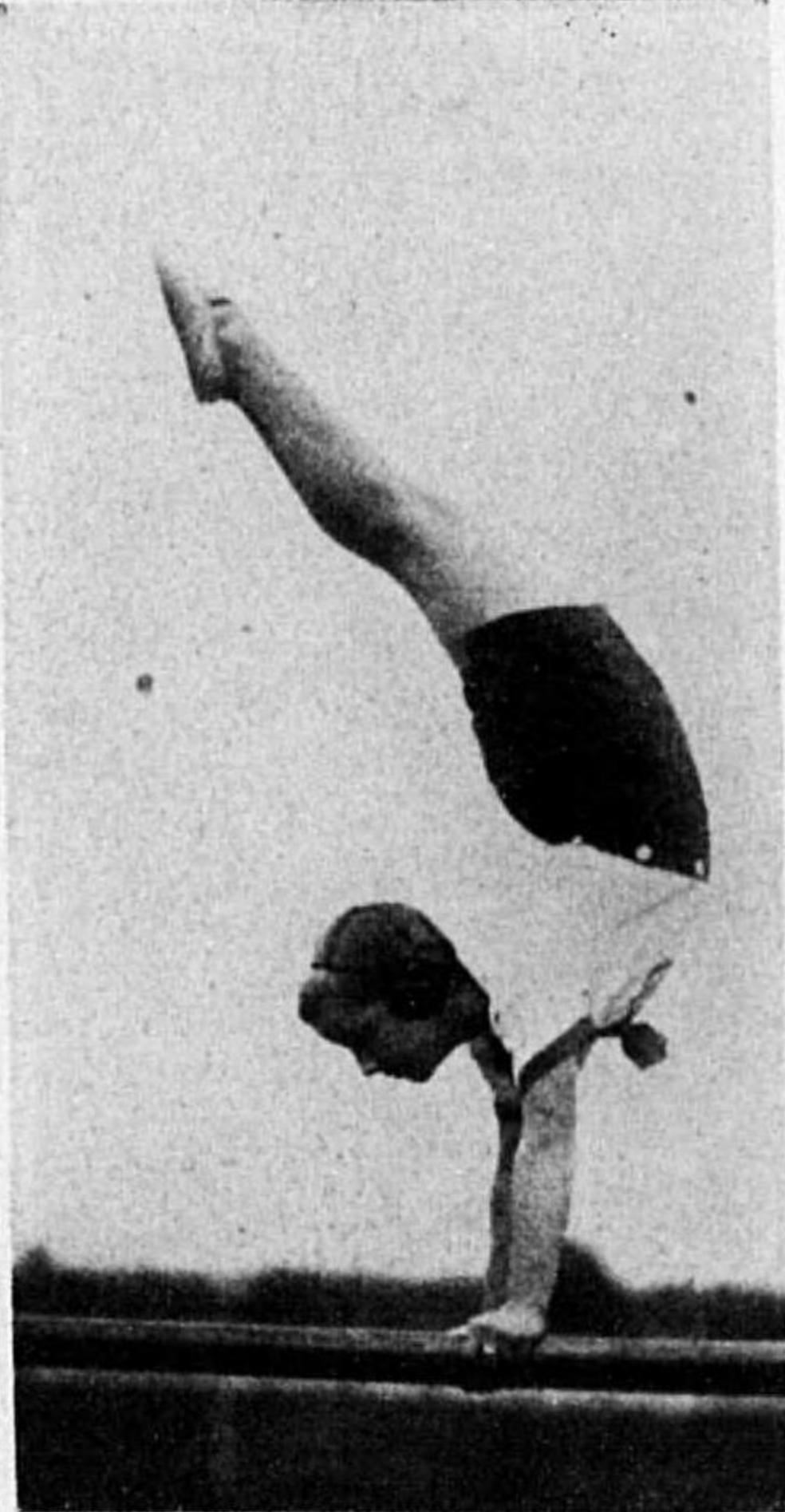
(第四節 グーホス ヒサア) 操體合勝徒生校學女第高内市京東るけ於に會大育體宮神治明回三第

とは、尙他にもあるが、茲にはその大なる三つのみを掲げるに止める。

(五) スポーツとしての體操

體操も、獨逸式體操の如く巧緻的發達の顯著なものは、技術上の興味が大であるから趣味的に行ひ得る。かく行へば即ち語義通のスポーツである。又技の上達・熟練を相互競ふことも出来る。斯くなれば近代のスポーツ即ちアスレテイクク スポーツとして行

圖 六 十 二 百 第



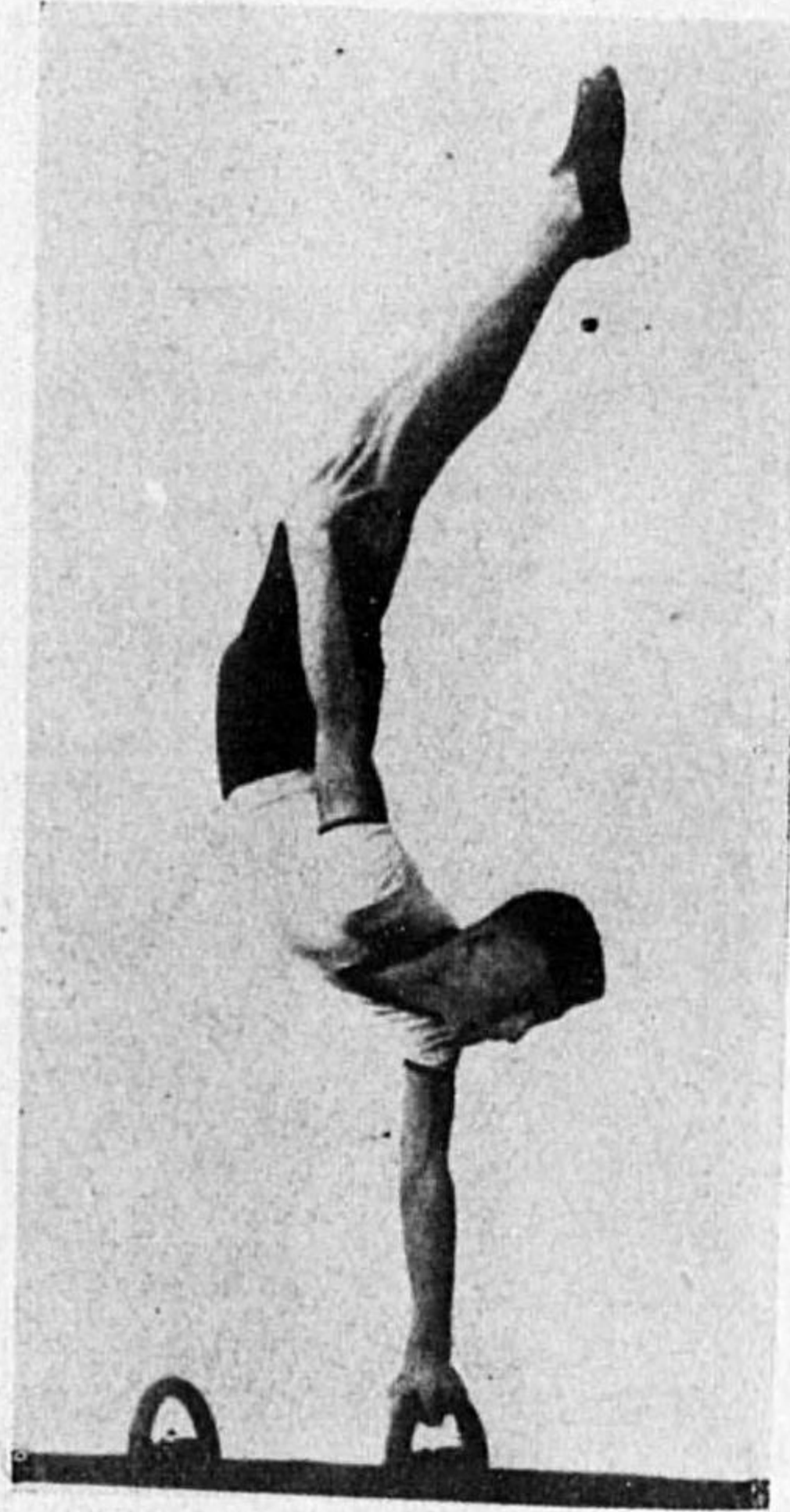
動運棒行平の家操體子女逸獨

圖 七 十 二 百 第



操體逸獨るけ於に上棒鐵
動運の氏スプロコ家大

圖 八 十 二 百 第



動運の氏スプロコるけ於に上馬木

ひ得る。而して、左様に深く考へてゐるか否かは別として、獨逸に於ては熟練的獨逸體操をスポーツとして掲げてゐる(第百二十六―七―八圖參照)。

第二節 遊戲及び競技

一、遊戲及び競技、即ちスポーツの科學的分類

現今、世界各國で、兒童及び大人により行はれてゐる遊戲や競技を、後に述べる理由によりスポーツと總稱するとき、それらスポーツの種目は無數と云つてもよい程多い。しかし、それらは、科學的見地から、左の如く大きく分類することが出来る。但し各類に純粹に該當するのは少なく、一

種目が二三類の特質を併有するものが多い。

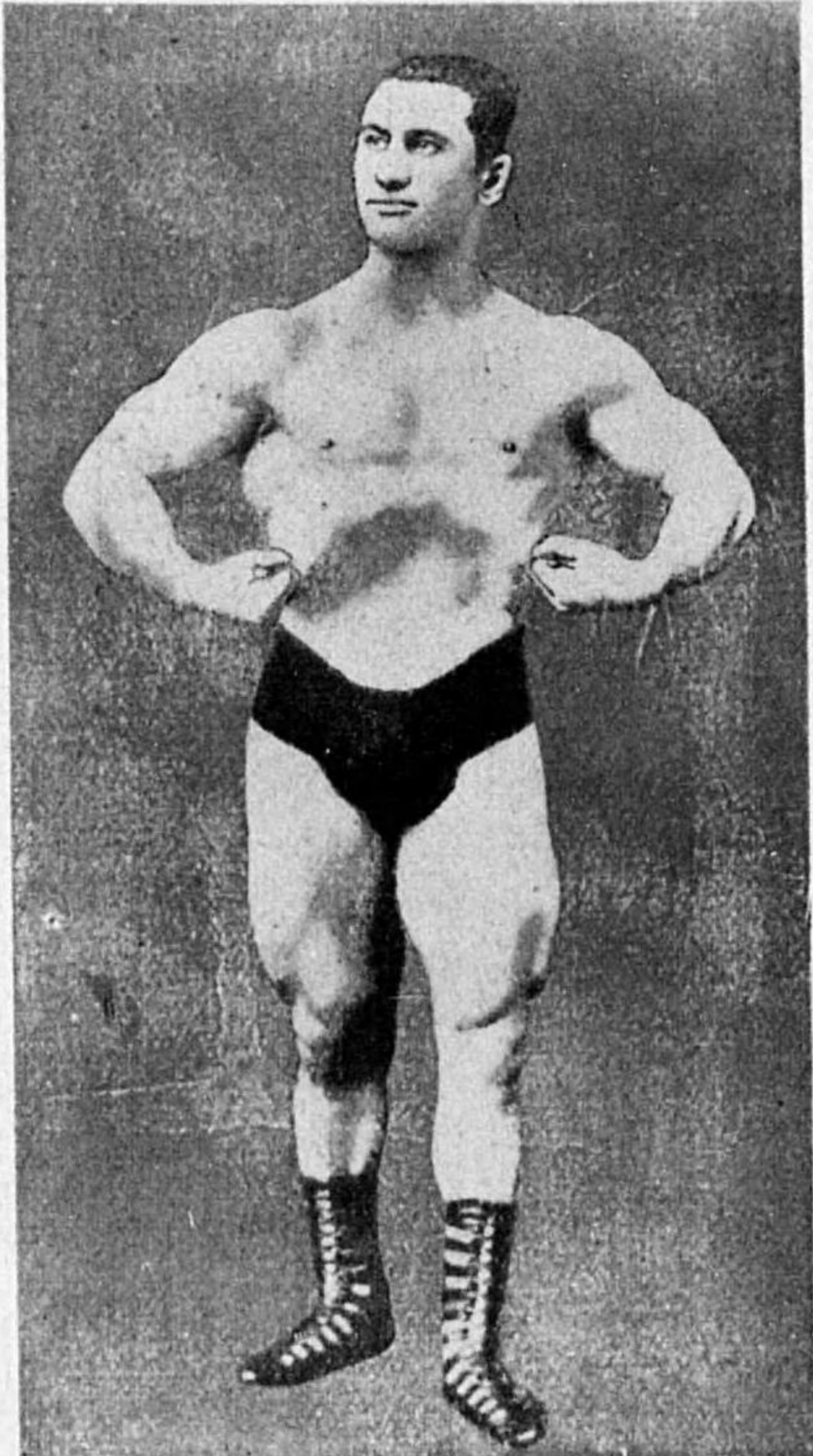
(一) 力運動(力技)

本類に屬する運動は、筋力を要すること大なるものであつて、細別して左の二種とする。

一般的力運動 本類に屬する種目は、局部的でなく、全身的に筋力を強く使用する運動であり、左の諸種目がその適例である。

- レスリング、ハンマ
- 一投、重い鐵圓盤棒・
- 鈴棒や鐵亞鈴等を舉上

圖 九 十 二 百 第



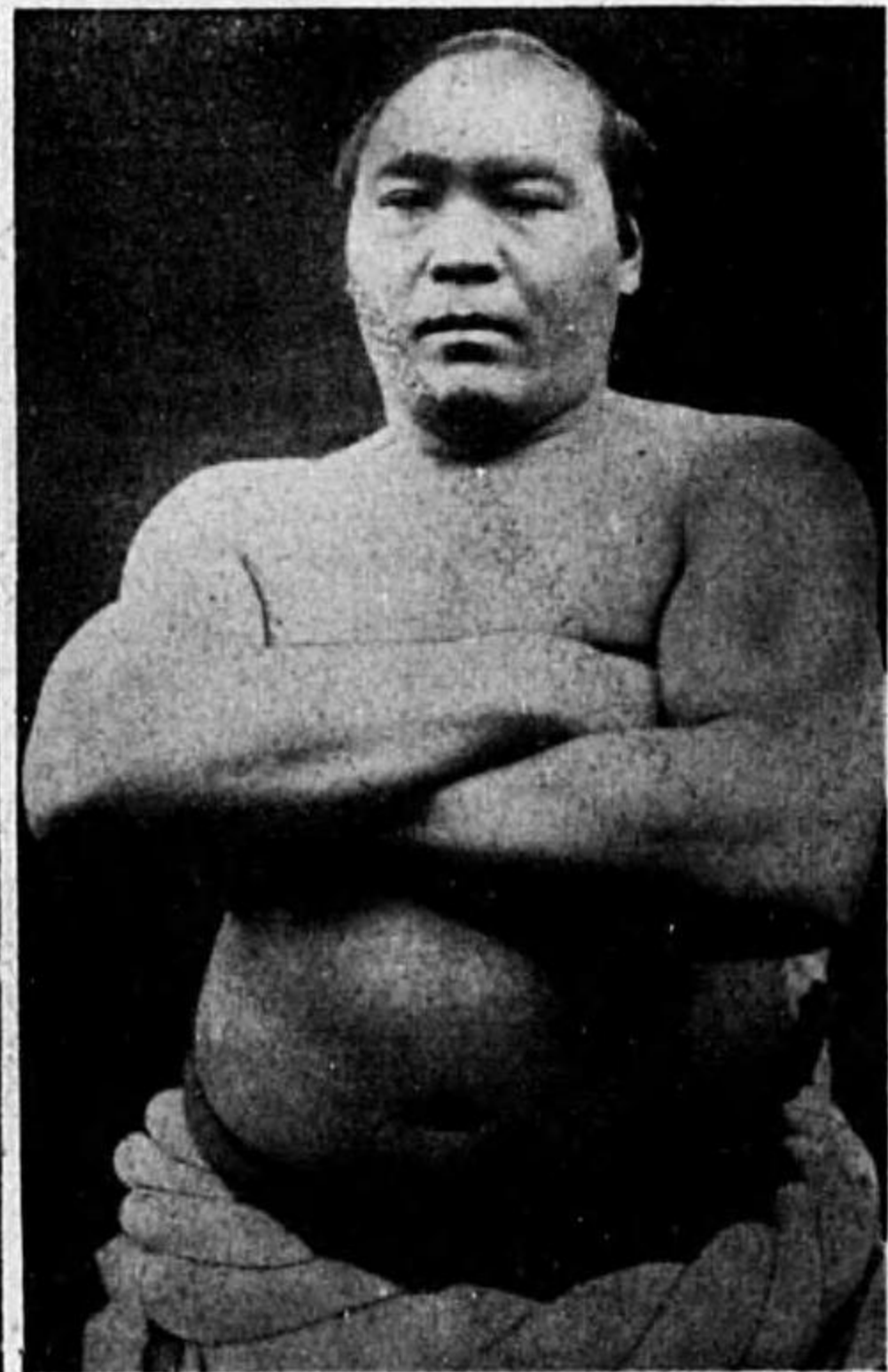
格體型スレクラへの氏モシマ・ニト家闘拳國米

する運動、綱引、相撲、柔道、競漕。

是等の諸運動では、全身の筋力を要すること大であるから、不斷に練習すると、全身的に筋力を

増加する。而して生理學上、筋力は筋の太さに正比例することが證明されてゐるが、筋力の増大と共に、四肢及び胴體の諸筋が著しく太くなること第百二十九圖乃至第百三十三圖に示す通である。しかしながら、この太い強力な筋は、ある程度まで

圖 十 三 百 第



一般力的運動のたれき太筋に力角るりよに
養成されたる太筋
(横綱太刀山)

圖 一 三 百 第

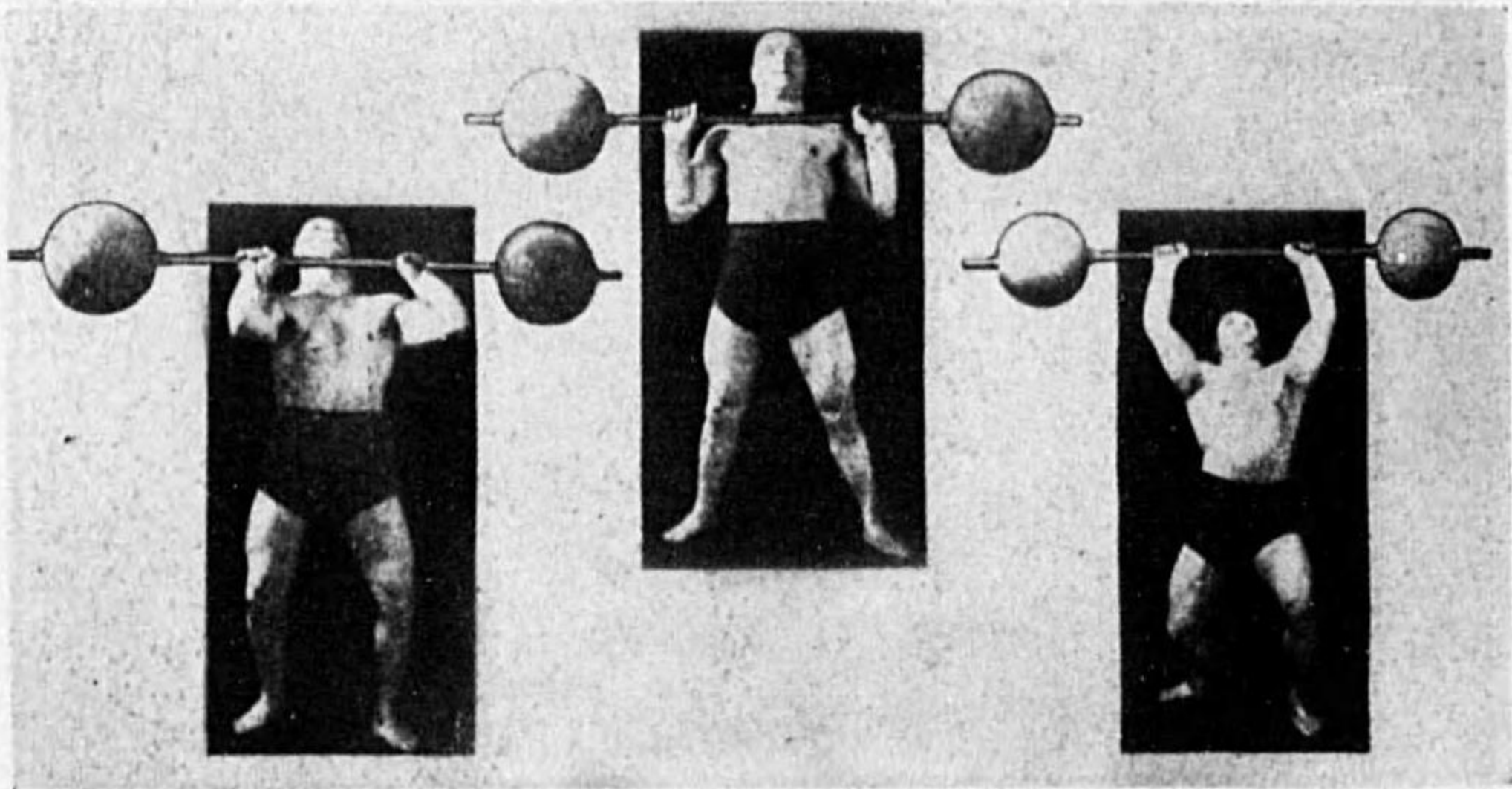


獨逸に於ける一般力的運動のたれき太筋
圓盤棒上運動

は正常と目されるが、その度を越すと、他の何物かを犠牲に供するものである。この犠牲とは何であるか。
(一)筋の長さの發育と弾性とである人體全體でも、筋でも同様の法則に支配されるもので大に太くなる時は、長くはなり得ないものである。

又弾力性は、筋をよく伸ばし、よく短縮させる運動即ち關節を豊富に動かす場合によく練習されよく發達するものであるが、力運動では凡ての動作が關節を凝固的に動かすやうに行はれるから、力運動で筋が適應的に變化し、その弾力性が障礙されるのは、當然といはなければならぬ。(二)心臓が過勞し且つ擴張されることである。これは、筋力を高度に發現せしめると、何人

圖 二 十 三 百 第



米國拳闘家の鈴棒練習 (バーベレットニーグン)

でも努責するものであるが、一般的力運動では、後に述べる急速運動と同様、單時間のエネルギー消費が甚大であるから、心臓が甚大の勞作を營む外、更に努責の害を受けるからである。
努責の害ある生理的の理由を説明しよう。努責作用間は、胸内に一氣壓を超過すると百耗に達する位の高壓が生じて、心臓の收縮を著しく強めるから第百三十

四圖に示すやうに血液は大部分胸外に流出する。其の間心筋を灌漑する最も重要な冠狀動脈内は、外部から高壓を受けて壓迫され血液空虚となり、心筋への酸素及び榮養分の供給が中絶する。心筋の酸素及び榮養分の需要いやがうへにも大なるべきときに、それと反對の結果を生ずるのであるから、心筋が著しく疲勞し衰弱するのは當然であ

圖三十三百第



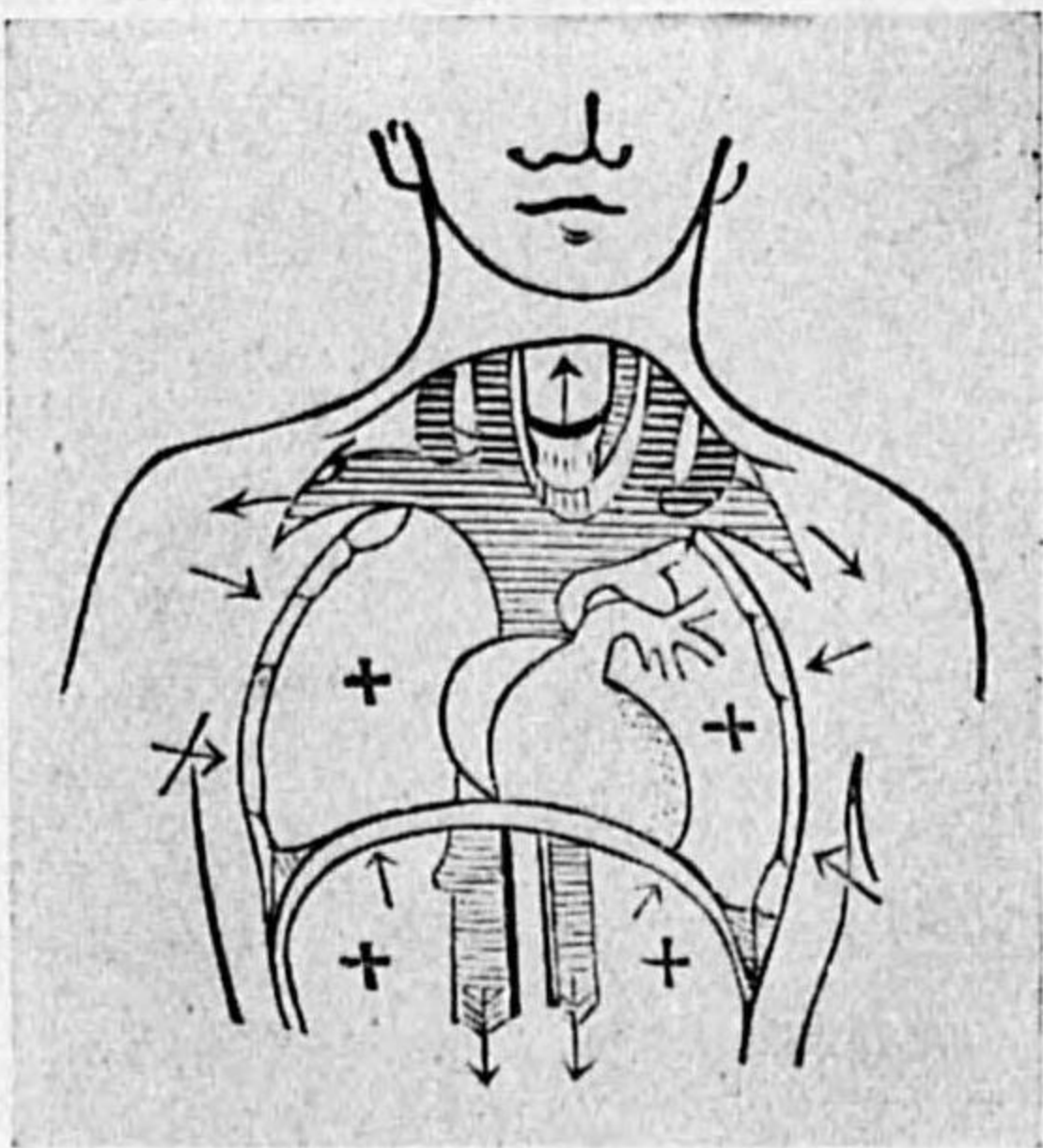
者勝優動運舉扛量重逸獨るけ於に年二二九一

る。又かやうに胸内に高壓が支配してゐる關係上、胸外の多量の靜脈血は、努責作用の終るまでは心臓に還ることが出来ない。そして努責作用が終ると、急に深呼吸が行はれるものであるが、其の際突如として胸内に大なる低壓(陰壓)を生じ、胸外の血管に無益に停滯してゐた大量の靜脈血が一時に未曾有の血壓を以て右心に還流し、其の際

右心を過度に擴張せしめるのである。此の二つの害は最も注意すべきものであるが、尙努責を繰返すことによつて動脈の硬化を促進し、遂にこれがため卒中の危険に陥るのである。

かような害が本運動に伴ふところから、一般的力技を長く行ふ者は、骨格筋のみ隆々たる發達を遂げ、心臓は屢々擴張・變性等を起して其の抵抗力を弱め、終には壽命を縮める者さへ生ずるのである。心筋變性の起るのは、決して一般的力運動のみによるのではなく、假令テニスでも、競走で

圖四十三百第



壓陽き高に腔腹胸際の責努は圖本
胸し乏缺液血は臟心び及肺じ生を
す示をるせ血充く強の脈靜外

も屢々心臓を過勞させる場合に起るもので、進歩したスポーツの修練は、決して之を起さしむべきでない。

局部的力運動 本類の體育運動は、一

局部的筋群が殊に、その筋力を高度に發現する種目であり、左の諸種目が多少純粹な形に於て之に屬する。

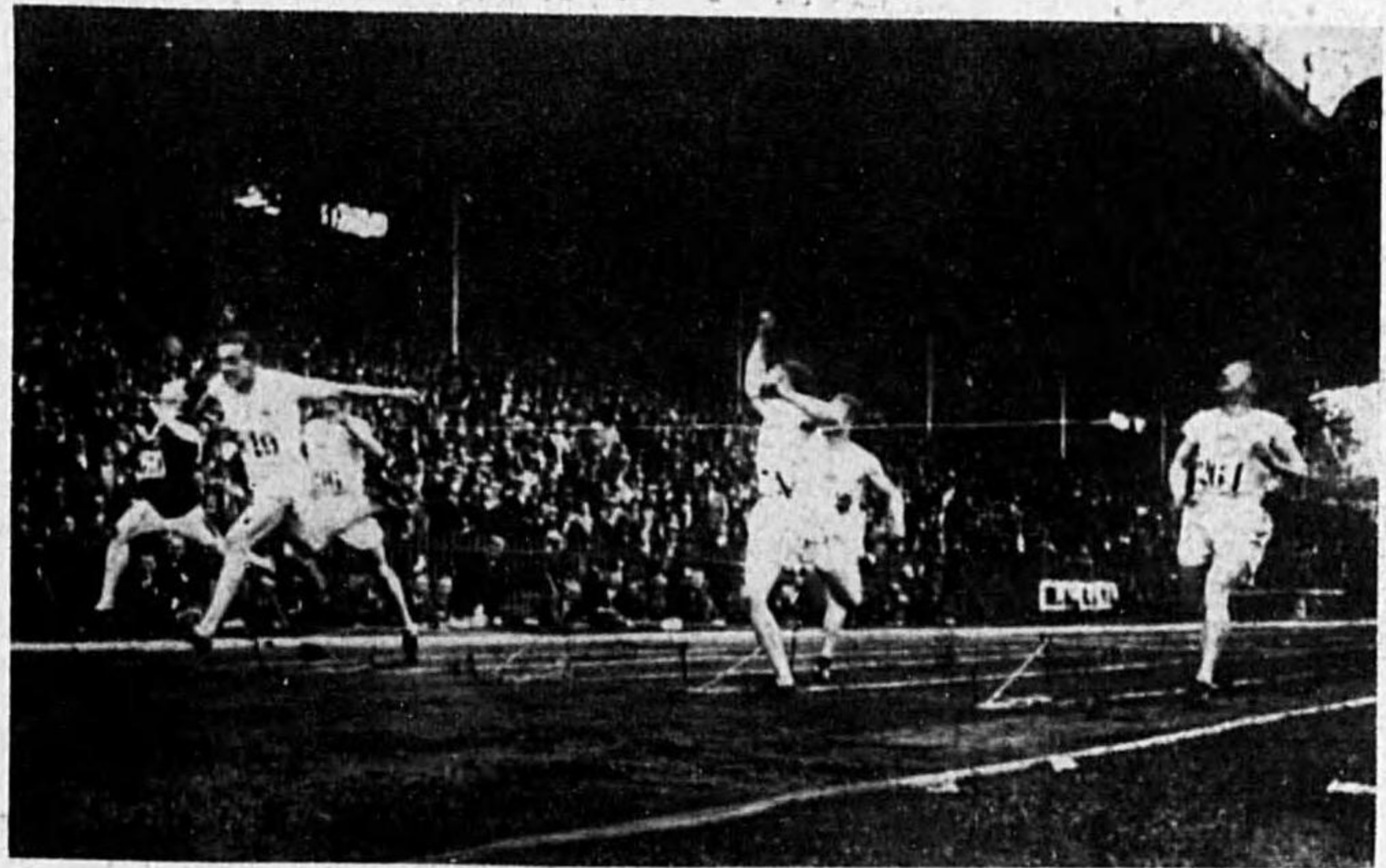
瑞典式腹の運動、懸垂運動、砲丸投、サンドウ氏鐵亞鈴運動等。

この運動を系統的に行ふと、全身的に安全に筋をよく發達せしめ、且つ呼吸・血行器をも相當に發育せしめ、新鮮の感を起させるものである。

(二) 巧緻運動

技術の困難な運動を巧み且つ精確に行ふといふ性質が特別に現はれてゐる運動で、中樞神経系統の練習とも神経筋作用(neuromuscular activity)の練磨とも見るべきもの

圖五十三百第



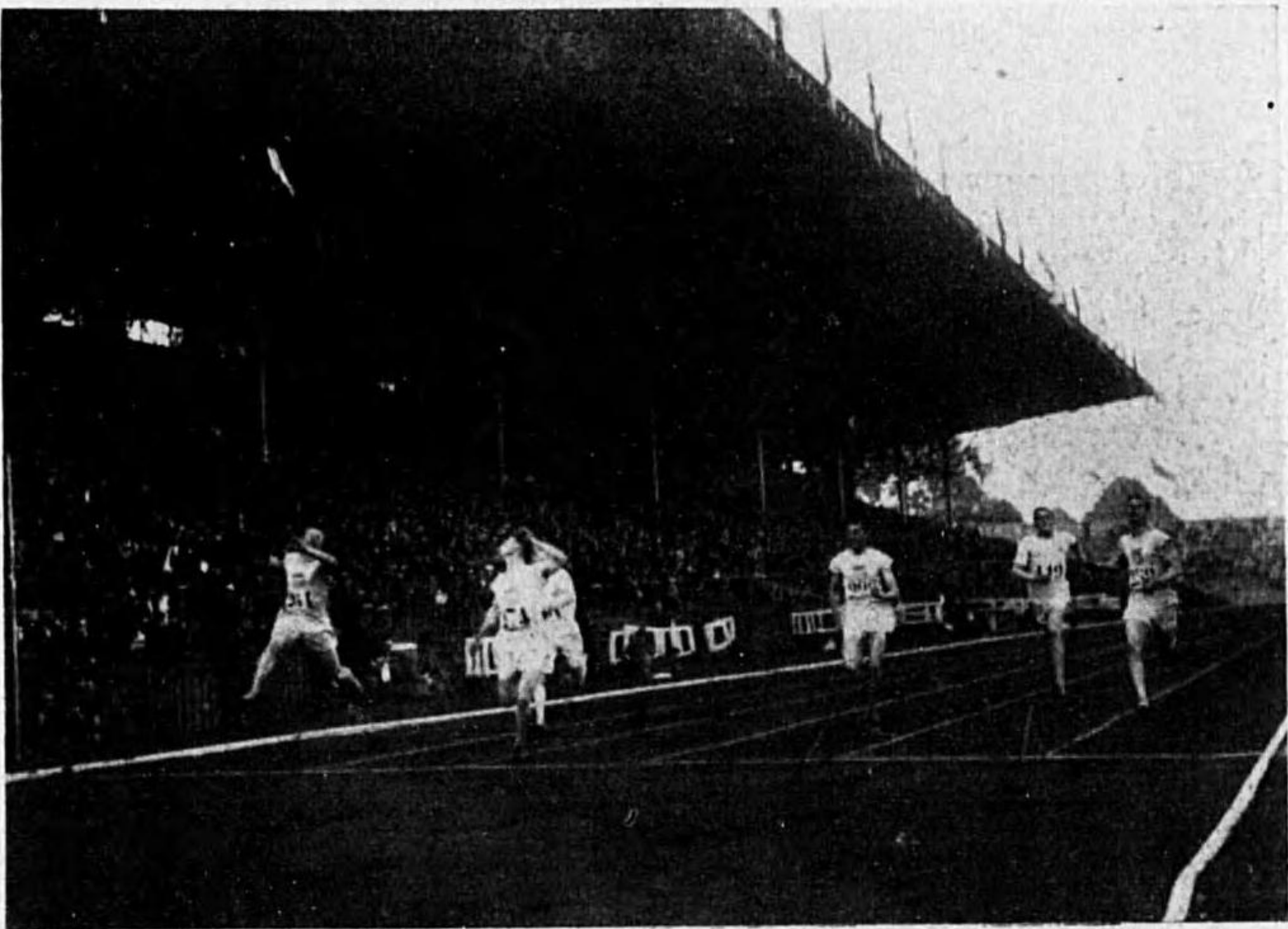
第八回世界リオピンク競技大會二百米走決勝イノールン
左方よりトッリボリ(ユニオンラドン)(着三)・ポマー(米)(着四)・ア
ハラフ(英)(着二)・ツルヨシ(米)(着六)・ソチマ(米)(着五)・クッドバ

で、一定筋群を強く使用し、他の多数の筋は協働することが少い。左の種目が之に屬する。

獨逸式器械體操、瑞典式平均運動、舞蹈、弓術。グリースパツハの測觸器で測定された成績によれば、この種の運動は、神経系を疲勞

させる度が最も強いことは、常識的判斷を裏書するものである。筋其の他の器官の發達は、運動の強度及び形式により一様ではない。
(三) 急速運動
本類の運動は、多数の筋が最も高に努力することなく、急速な調律で間斷なく同様な

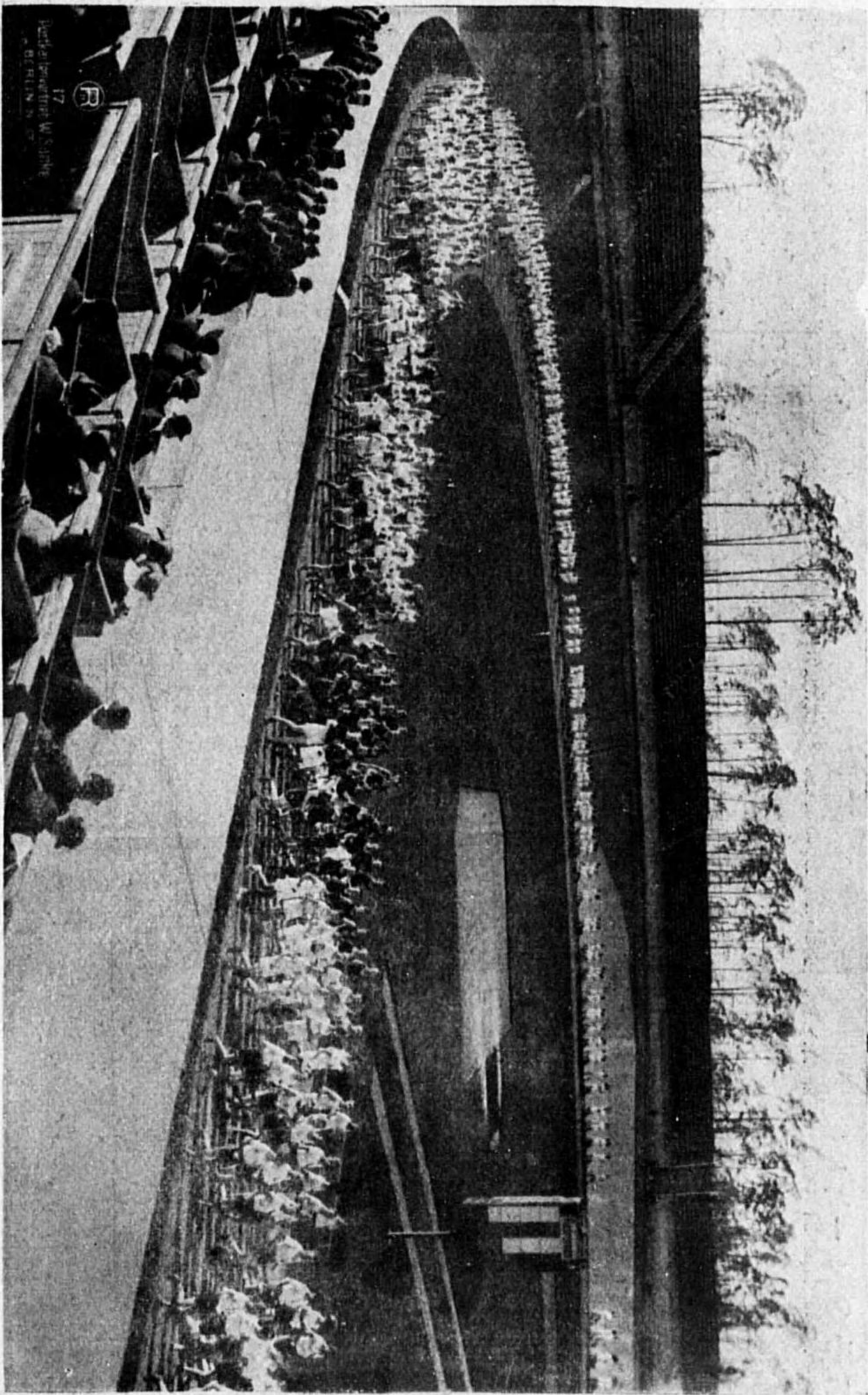
圖六十三百第



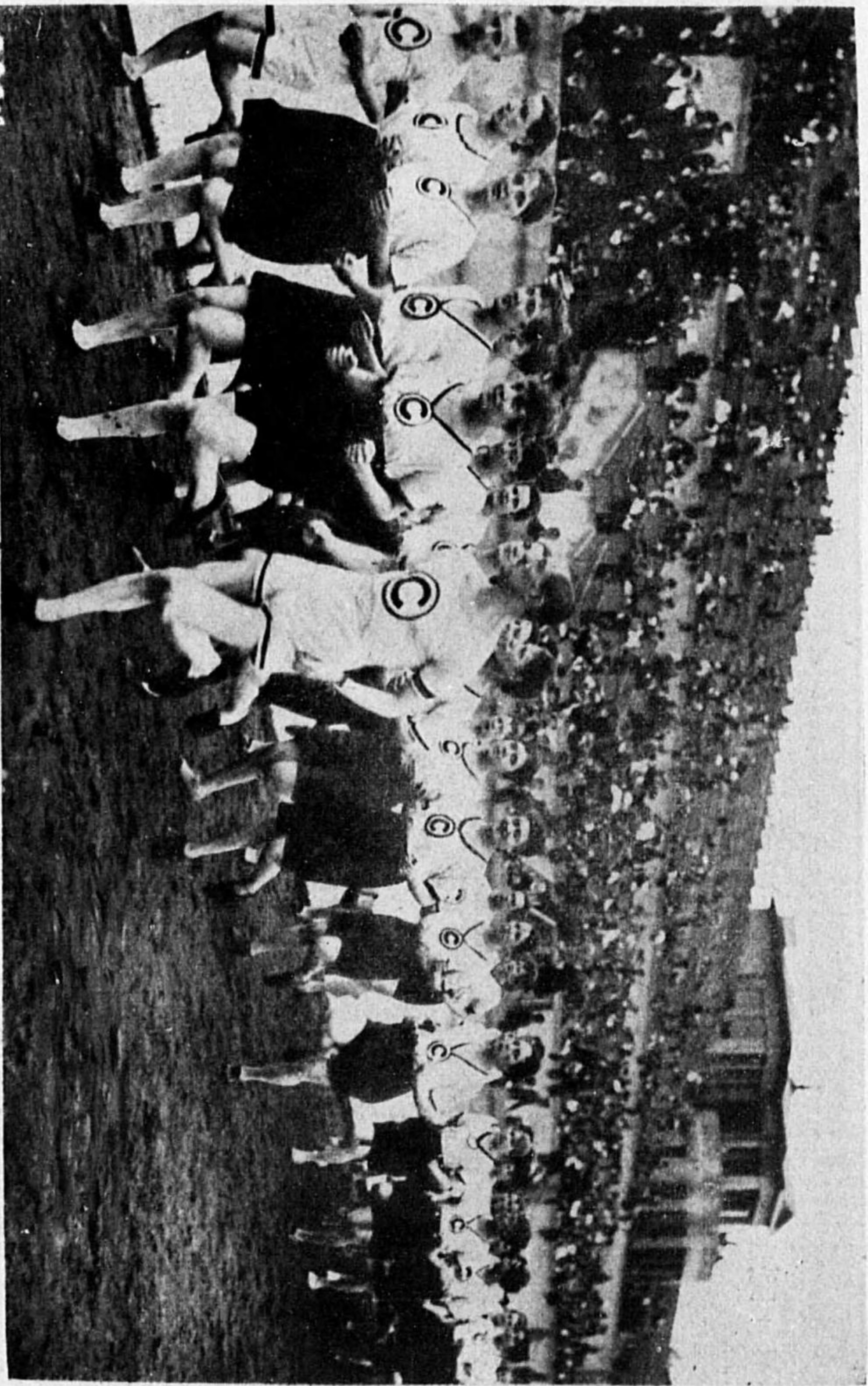
第八回世界リオピンク競技大會二百米走決勝イノールン
左方よりハラフ(英)・クッドバ(米)・ツルヨシ(米)・ハラフ(英)・

作用を反復する事により、短時間に莫大な勢力を消費するやうな運動であつて、その特徴とする所は心臓と呼吸器とを努力又は疲勞せしめることの甚大なことである。この類に屬するものは左の諸運動である。

短距離疾走、通常
駈歩
スポーツの中に



(一の其) 歩駐常通傳宣の女男るけ於にソオイデクス スエチツイド 林伯 圖七十三百第



(二の其) 歩駐常通傳宣の女男るけ於にソオイデクス スエチツイド 林伯 圖八十三百第
第三卷 體育の種目 一五七

は、この類の運動を混するものが多い。疾走にしても、通常駈歩でも、その技術簡單であつて、而かも前述べたやうな努責の害を受けることがなくて、容易に心臓と呼吸器とを鍛錬することが出来る。それで凡て走運動及び走運動を混じたスポーツは、心臓及び肺臓の疲勞を起さない限り、青年の最も主要な鍛錬運動たるべきは云ふまでもない。

(四) 永續運動

これは、身體の個々の器官に大なる疲勞を來させることなく、少くとも數時間に亘つて持續し得て律動的に同様の動作が

反復される運動である。しかし、之を過度に続けると、全身に疲勞物質が著しく蓄積し、所謂「一般疲勞」なるものを起す。又、心臓や主作用筋をも過勞させる。本類に屬するものとしては、次の

圖九十三百第



畫の装着登山高の古最
(年四二八一)
(グルエスンハ僕獵の公太ンハヨ國奧)

種目を舉げることが出来る。

散步、遠足、行軍、徒歩旅行、登山、緩徐な水泳、競歩
散步、遠足や

徒歩旅行の類は、平地に於ける中等速度で體重一畝・一米につき〇・五五カロリのエネルギーを要し、安靜時に比し約三倍の酸素を消費す

圖十四百第



！よ樂歡生學な由自汝・行旅歩徒
(年青の行旅歩徒るけ於に逸獨)

る程度の運動であるから、競歩でない限り中等強度の運動である。そこで心臓の作用にしても、二七畝の重量を

身につけて路程約二五畝を行軍した場合にすら、脈搏増加數僅か二五に過ぎない(ツンツ)から、大したものではない。それであるから、永續運動により特に發達するものは脚であることはゴーダン

の多くの遠足者について實證した通りである。されば常の歩行運動により全身を鍛錬せんとするは誤つてゐるが、兎に角數時間もつゞけると、大した運動量になるから、全身に相當の強さを與へることとなる。ことに脚の持久力養成には之にこした運動はない。而して歩行に於ては大腦の作用を殆んど要しない

第四百一十一圖



競歩者

を伴ふ山地跋涉の如きは精神上に受くる利益特に大なるものがある。
登山に於いては、消費エネルギーが山の高さに自己の重量を

乗じた積の約三倍に達し、單に脚のみならず、心臓と呼吸器官とが著しく鍛錬される。殊に高山に於ては、稀薄な清淨な空氣と氣象上の大變化が、全身の新陳代謝や皮膚に、甚大の變化を與へる。

而してその精神上に及ぼす良影響には中々筆も及ばぬ所がある。

(五) 注意運動

これは、運動としては、大したものではないが、注意力を要することが特に大であるから、前に述べた巧緻運動と同様に續いて長く行ふと、神経系の疲勞を起し易いものである。教

第四百二十四圖



世界著名選手バツドク及びマヂソンの氏のトックス (大正十四年來朝の東京大帝に於て)

練や體操の始に於て行はれる整列、整頓、方向變換、伍の重複分解等の諸運動が之に屬する。

(七) 機敏運動

本類の運動に於ては、精神が緊張的期待の状態に在ることが多いから、その練習により動作の機敏性を發達させることが

大である。左の種目が之に屬する。

劍道、相撲、競走のスタート、庭球

劍道は元より急所に打込む動作は全身的に巧妙に調節するを要するから、巧緻運動的であるが最も主要な點は、相手の動作に對して機先を制して電光石火的の動作をなすことであるから、機敏運動たらしめることが、當を得てゐる。凡て機敏運動の練習に於ては、筋其の他主に使用される器管が大に發達するが、特に反應時が短縮し、心身相關現象の經過の著しく敏活となる點は、吾人の生活に於て大なる意義を有するものである。

機敏と巧緻とを兼ね要する點に於ては、劍道と庭球とは甚だ類似してゐる。

相撲は、全身的の筋力を最大に要する點に於て、前述の如く一般的力運動に屬するが、劍道と同様電光石火的の動作を要する點に於て本類に屬する。短距離競走のスタートは、ピストルの發射を聽いて發走するまでの時間の長短により、成績が餘程ちがう。今百米を假に一〇秒で走るとすれば、平均一秒の路程は實に一〇米であるから、若し十分の一秒といふ微小の時間を、スタートに於て相手より後れたとすれば、ゴールに入るときは一米後れなければならぬことになるので、走者はスタートに大いに努力する。このスタートの練習は、純粹の機敏練習である。

二、スポーツの意義・由來及び特質

スポーツの意義及び由來

スポーツは登山とか庭球とか疾走とか、夫々のスポーツを完全に仕遂げる以外に何等外的目的を有しない三昧境に在らせるの特徴とし、その茲に至るは趣味に基く大なる快感が、その心境を刺戟してゐることは明である。

元來英語のスポーツ sport なる語は、古いラテン語の動詞 disportare 古フランス語の desporter 古い英語の disport から起つた語で、dis は away, portare は to carry の意で、運び去るの意、即ち仕事から開放して楽しむことを意味し、英語の amusement, recreation 獨逸語の Zerstreuung, Vergnügen, Belustigung と同意の言葉であるから即ち「娛樂」といふことになる。それが直に進んで「遊戯」の意となり、轉じて、巧緻力及び熟練を要する運動即ち、乗馬・狩獵・競走等を意味するやうになつたのである。

英國では、スポーツは最初水陸の獵により暇潰しすることを意味し、後になつて、走・跳・投技による競技及び英國流の凡ての遊戯に轉化した。獨逸では、初め何等巧利的の外的目的を有しない

嗜好道樂に用ひられ蒐集スポーツ、養魚スポーツ Sammelsport, Aquariensport 等の文字が使用されたが、十九世紀の終頃、英國に於てスポーツとして行はれてゐた運動遊戯をスポーツと稱するやうになり、言葉及び本質に於て、丁度獨逸式體操 deutsches Turnen と相對することになつた。

以上の如く述べ來ると、スポーツの内容は元來甚だ廣汎であつて、運動としての價値は別として巧利的目的を有する凡ての運動と趣を異にし、外的目的を有せず、趣味に基く有らゆる娛樂休養的動作を含み、現にかく解してゐる向もある。而して、近年殊に運動遊戯に限られるやうになつてからでも、其の間自ら二様の見解を包含することとなつた。即ち、娛樂を主とし鍛鍊を副とする「娛樂スポーツ」 Vergnügungssport と、自然及人の力に對し争ふことにより心身を鍛鍊することを主とする「競技」 Kampfsport, athletisport の二である。前者に於ては、老若を問はず體力の大小を論せず、大部分の人々が之を行ひ得るが、後者に於ては嚴格な競技的修練を要するから、極めて健康で、體力の旺盛なる青年・壯年の外、之に參與するを許さない。現今多くの人の解釋は、以上の二種のうち主に後者である。而して競技 athletic の語源たるアスリート athlete は、元來賞を獲んが爲競技した人を意味した語であつたが、今日は體力の優秀な人に對する稱呼に轉じた。

以上の如くであるから、最近の意味に於ける體操又は體育を目的として行はるゝ運動遊戯は、人

體を強健・巧緩・機敏ならしめるといふ功利的の目的を有し、純粹な意味に於てスポーツとはいへぬとの見地に於て、近時我が國のスポーツ家が、體育の振興方法としてスポーツを奨励又は制限するは、スポーツの意義を没却し、その本質をスポイルするものであるとの見解の下に、之を喜ばぬ論を爲す者を生じた。併しながら、スポーツの上述した如き語源から考へ、又後に述べる由來に鑑み、自然人乃至原人に於ける状態に見ても、人類の生存を無視するスポーツなるものを認めるわけには行かぬから、且つは古代希臘のスポーツを顧みてもスポーツと體育との境は純理上、之を明にし得ない。従つて國家興隆、民族發展の上から國策を樹立する際に於て、スポーツのみに絶對至上主義を認めることは、實際上爲し得ないのである。スポーツが如何に人間本能に基き、清純な動機より起つてゐるものだとしても、彼の戀愛至上主義、飲食至上主義、藝術至上主義といふ風に、そのものが人生の或る方面、即ち「生」といふ人間最大の本能に立脚せる體育とか衛生とかに密接な關係を有する以上之に絶對の自然主義を認めるといふわけに行かぬであらう。即ち之を一國生存乃至發展の手段として、國策の見地から奨励又は善導するといふことは、純理又は國家の上からは許さるべきものである。斯の如く考へ來ると、スポーツと體操との境も劃然たるものなきやうになり遂には有らゆる體育乃至娛樂的競技的の運動を含むこととなる。近時この見方に於てスポーツを論

せる者も少くない。

スポーツの人生に現はれた動機に關しては種種の説がある。人のスポーツを行ふのは、畢竟休養して更に仕事を復活せんが爲なりとなすラザルスやグーツムツの休養(復活)説あり。又人には勢力の過剰があるから、生活の保證のない原始並に蠻人は餘り遊ばないが、文明が進み生活の安定な者及び親により生活を保證されてゐる兒童はよく遊び、以て遊戯本能を満足させるのであるとのシルレル及びスベンサーの勢力過剰説も常識的である。或は人のみならず生物の自己保存本能の現れと解するカールグロスの本能説あり。又スタンレーホルの本能に遺傳が加はり、祖先の習慣的活動の傳達されたとなす反復説あり、又活動は一種の快感を伴ふから、この快感が人の心界を刺戟して自然に遊戯するとなすヴントの快感説あり。或は又社交が遊戯を生むものであるとなし、森鷗外博士の如きは、勢力過剰説を斥け、遺傳的素質の自主的練習と看做すべきものとなし、この意味に於て、スポーツの創作的意志發動を認め、且つ此の見地の下に競技を行はしめ得ると説いてゐる。

要するに、スポーツは、飲食・睡眠・性等の欲と同様、生命乃至種族保存なる目的の爲に必要な本能の一に根底を有し、この目的の爲、仕事と正反對に見え、而かも同様の効果を有する高等動物の本能的活動である。

スポーツを土俗學的に考究すれば、自然人より種々なる文化の段階を経て現代の文化人に至るまで、縦に年代的に、又横に地球上の有らゆる人種につき廣汎な材料が得られるが、餘りに廣汎に渡るから、上述體育の歴史を参照することとし、茲には之を説かぬ。

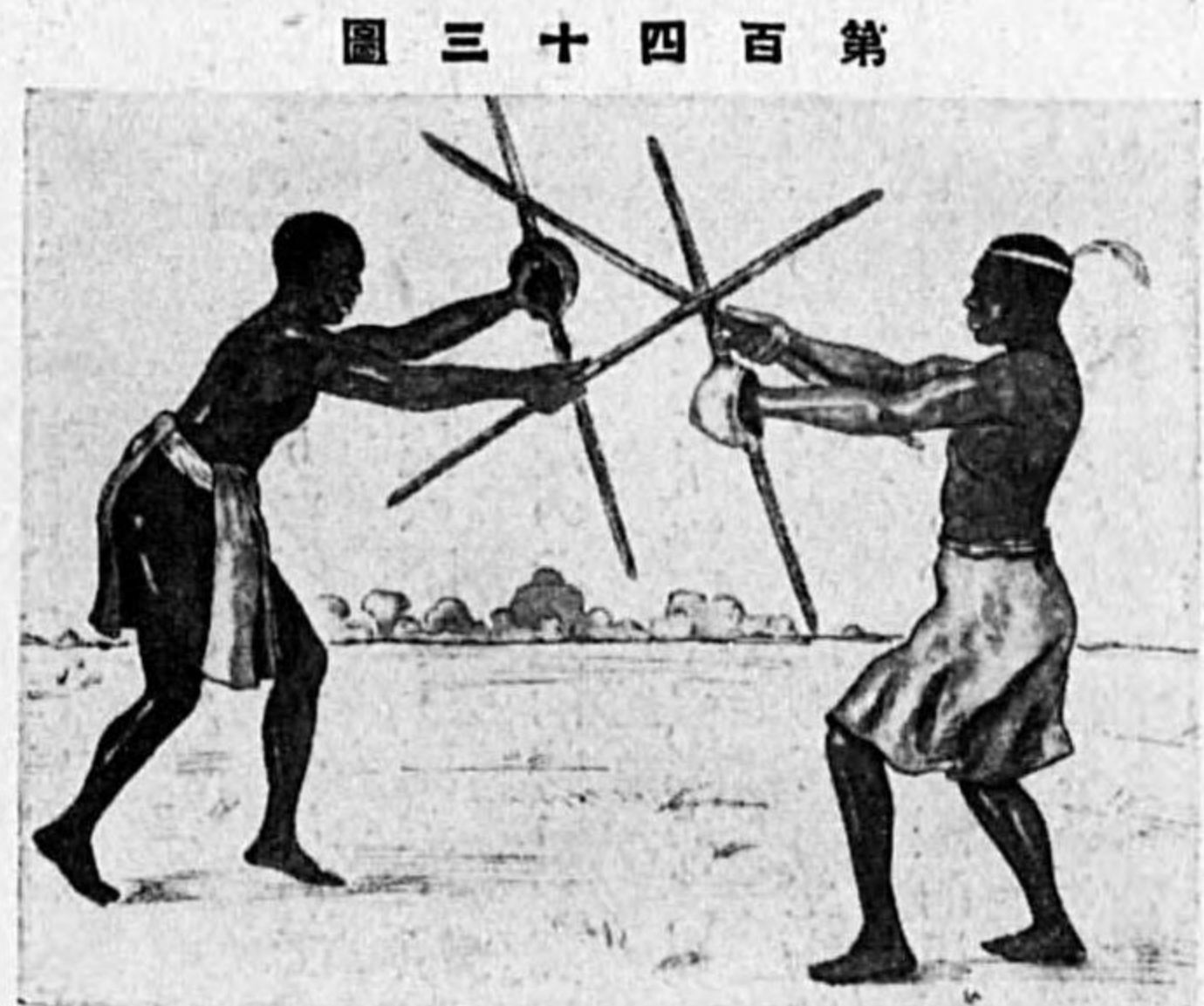
スポーツの特質

スポーツの内容を、上に述べた如く餘りに廣く考へないで、現今普通に指してゐる走・跳・投技即ちトラック・フィールド競技(陸上競技)、蹴球・庭球・籠球等の球技、水泳・登山・乗馬・スキー・スケート等に限局して考察すると、左の共通的特質を認めることが出来る。

1 自發的意志により行はれ、命令により動くものではない。之が爲、困苦缺乏に對し動搖しない意志を養ふに或る範圍に於て有効である。最も、之とても生物的見地より見ると、生物は環境に適應する如く變化すてふ法則の現れと考へられるから、身體的に強い意志を發揮し得ても、平素特に修練しない精神勞作に對しても同様であるとは見られない。尙これとても深く考へると快感により動くとも見得るから、不快な勞作に對しても同様にあり得るとも云へないであらう。しかし、大體に於て、適當に判斷し、一定の見地に基いて躊躇することなく、行爲を貫く方面に於て、一定の効果を認めてよいであらう。

2 十分強く運動し易い。之は多くは人或は自然の抵抗に對し優れんとする心的動機に基くもので、殊に對人關係に於て勝負を競ふ場合に然りとす。即ち強い耐久力の養成に於て大いに効果を發揮する。しかし、動もすれば過勞に陥る危険もある。

3 機敏性を高めることが大である。凡てゲームでは、相手の動作、球の運動等が千變萬化し、間髪を入れないことが多い關係上、應急の動作を速急に營



東アフリカ・キャンプルー人の棒劍術 (Olst)

も肝要なる事柄である。そこで、競技の修練は、吾人の有機體をして本能的に、勞力を最も經濟的に發現するやうに各動作を調節することに慣れさせるものである。随つて、常人の驚く程久しき試合

まなければならぬ場合が多い。この性は他の何物よりもアスレテイクススポーツに於て多く養成される。而して、スポーツに依り養はれた諸性能のうち、最も多く役立つものはこの性能に在ると思はれる。

4 勢力擲用 多大の勞力を費しながら、長く新鮮さを保つてゐることは、ゲームに於て最

を爲しても、案外疲勞すること少きに至るものである。

5 運動の偏則 スポーツの運動は、之を體育的見地より判斷して、理想に近いものは、水泳、劍道、弓道位のもので、或は多く姿勢を不良にし(庭球、拳闘、柔道にこの弊あり)或は動作が身體の育上考慮すべき

この點は、水平以上の體格や體力を有する者にとりては、保健上大して障礙を與へないけれども、水平以下の者にとりては體



支那の劍術 (Bogeng)

6 精神鍛鍊 テイムゲームを行ふものには、犠牲・節制・忠誠等の諸性が養はれる。又一般に各種の

團體が對抗する場合に於ては、單獨競技する場合に於いても、社交上の訓練が行はれること多く、從て社會人として必要な徳性も涵養され易いものである。スポーツマンシップの内容に關しては、人々

の見解決して一様ではないが、所謂フェアプレーの精神がその主體であらう。相手を尊敬し、強くても驕らず負けても失望せず、よくルールを守り卑屈で億病な行動を、どこまでも排斥して正々堂々と高尚な競争をなすの習慣は、人生に於て最も價値あるものである。而して、この精神が英國に於て最もよく發達してゐることについては、前文英國に於ける體育歴史の條下によく述べておいた。

第三節 武 道

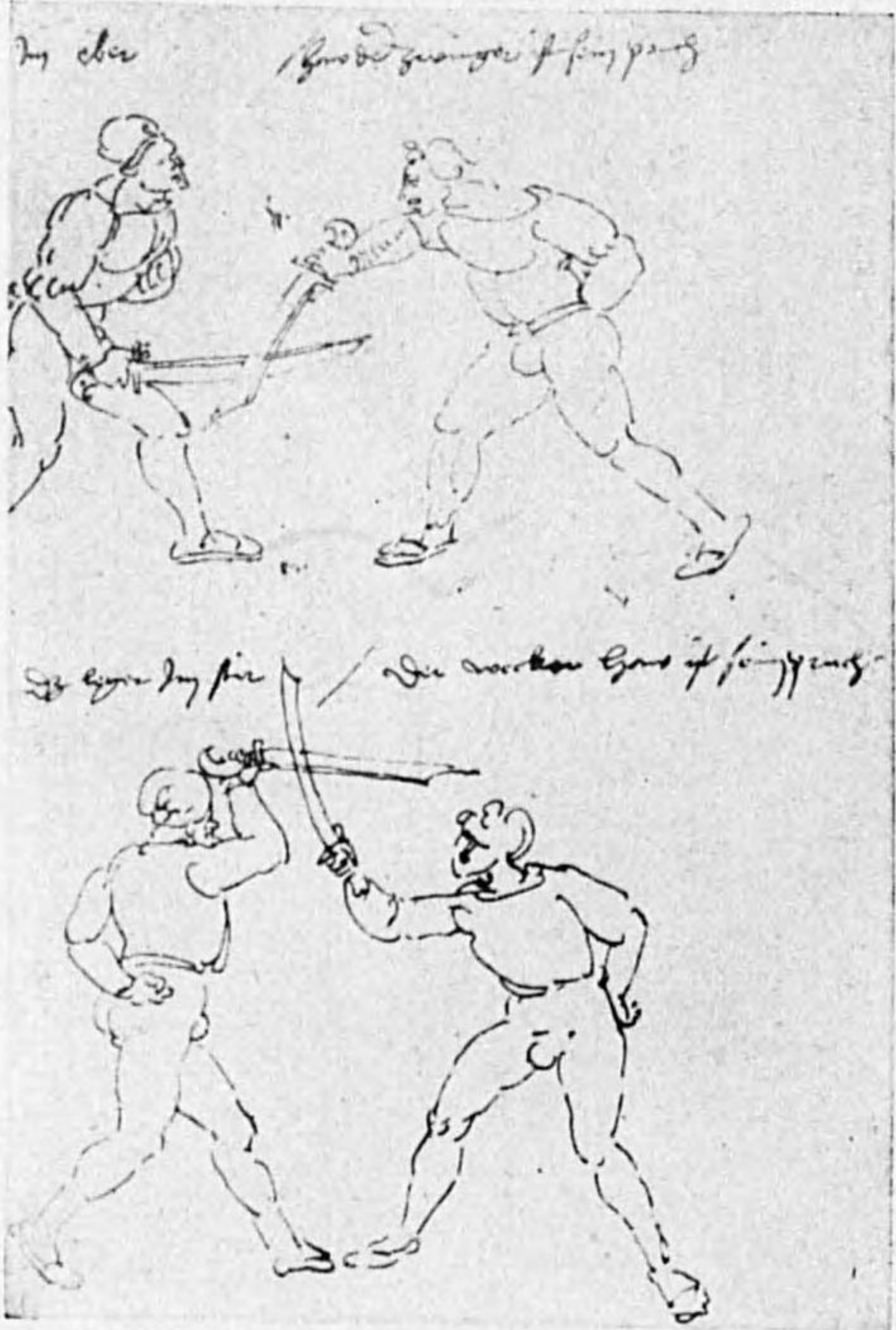
我が國は古來尙武を以て名を轟した國であつて、武道が體育並に國民精神の涵養上、貢獻し來つたことは顯著である。而して、今尙その代表的のものは體育のマテリアルとなつてゐる。

一、 劍 道

劍術は我國のみならず、原人・蠻人初め多くの他國民にも昔より行はれ來つた(第一四三・一四四・一四五・一四六・一四七・二四八圖参照)。就中、獨逸のメンスールの今尙彼の地に於て行はれてゐることは周知の通である、今、我が劍道を論ずるに際し、先づ諸民族の劍術を一瞥して見よう。

第四百十三圖に掲げた亞弗利加東部のワニヤトウル族の棒劍術は東南部スル・バスト・西部ピクトリアニンサ附近の諸民族の間にも行はれ、二本の棒で行はれるが、一本は攻撃に一本は防拂に用

第四百五十五圖

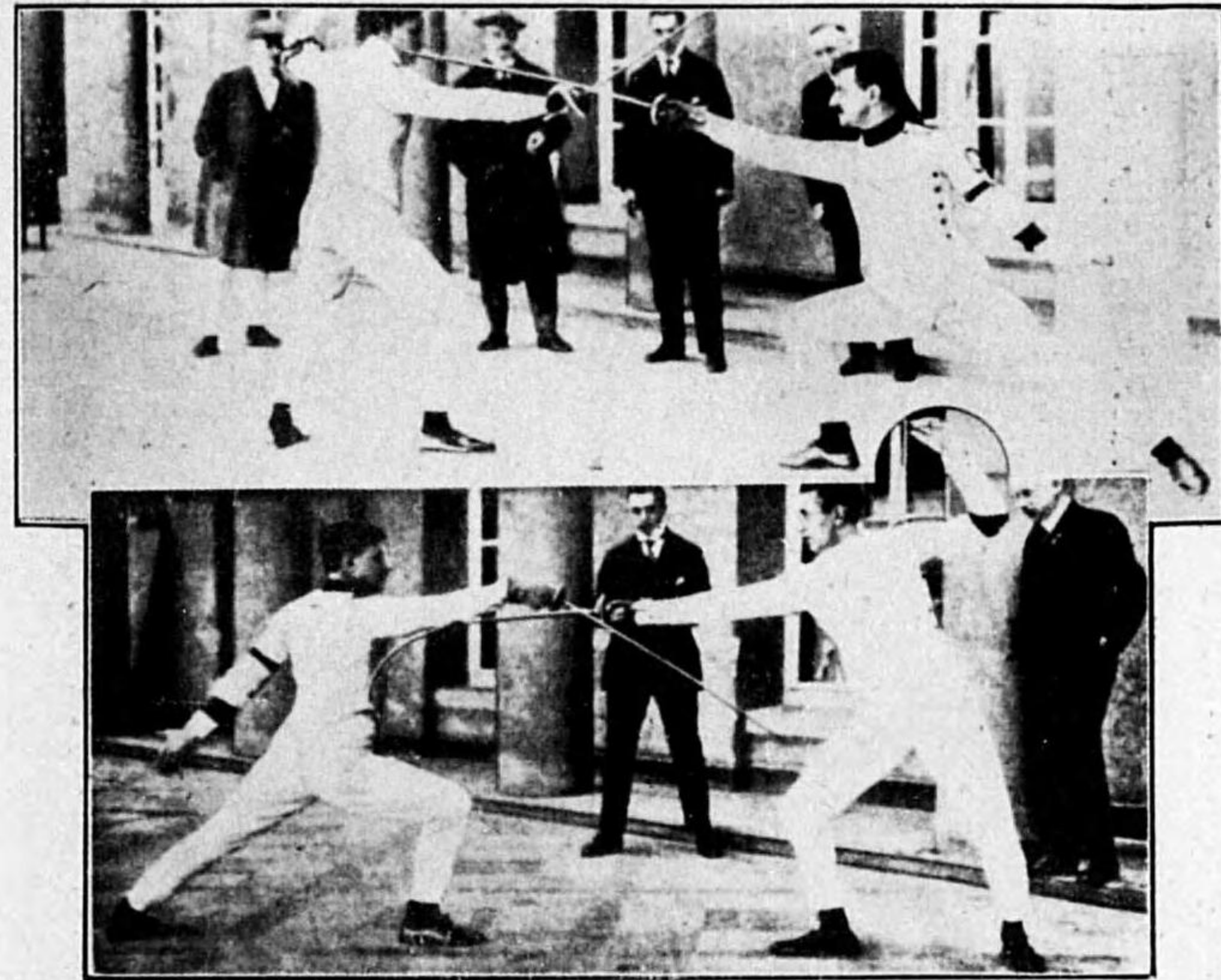


デュール筆五世紀に於ける獨逸劍術 (Bogeng) (英博館所藏)

ひられる(籠手には堅いシローの皮を用ひる)。攻撃用の一本は野球用のバット式に尖端が太くなつてゐる。この刀の形は第四百四十四圖に見る支那の劍術及び第四百四十五圖に示す中世紀の獨逸に於て行はれた防衛用劍術に使用された劍に似てゐる。これらの劍術では防拂用の棒又は短刀を用ひ、防拂用の棒は後には盾に轉化したのが、盾は屢々實戰に使はれ、又盾様のものを刀のツバの處に附することも行はれた。我が國

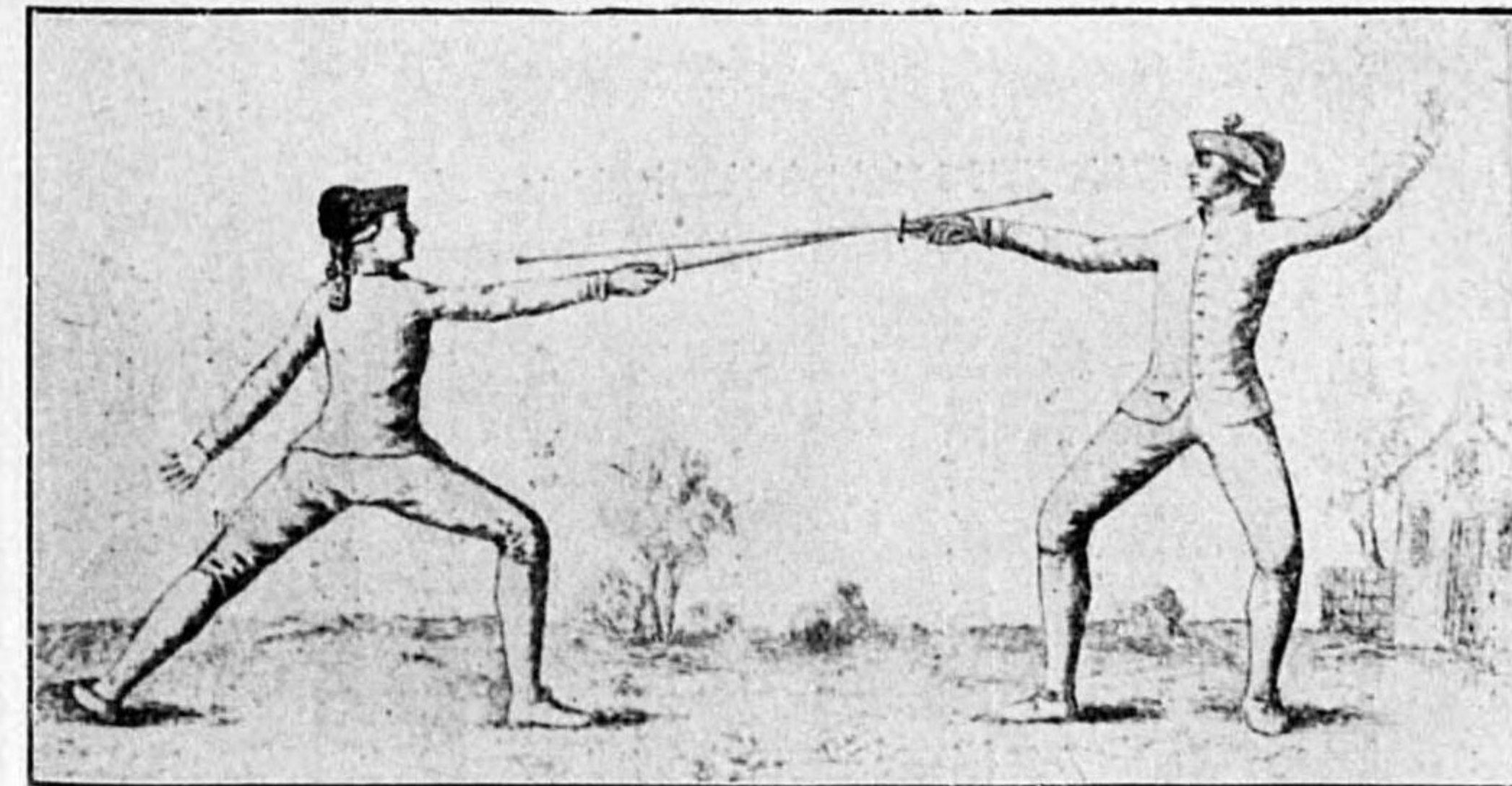
の劍術を以上の劍術に比較するに先づその運動形式に於て、身體の位置を自由に變ずる點は類似してゐるが刀の形狀、殊にその重心の位置に於て大なる差があるから、連劍の術に於て我が劍術は著し

第四百六十四圖



一九〇六年アゼンヌに於ける第一回万国オリンピック大會に於ける獨逸劍術の合試の光景
優者スカムル氏とトルクンラフのシエー氏との劍術合試の光景

第四百七十七圖



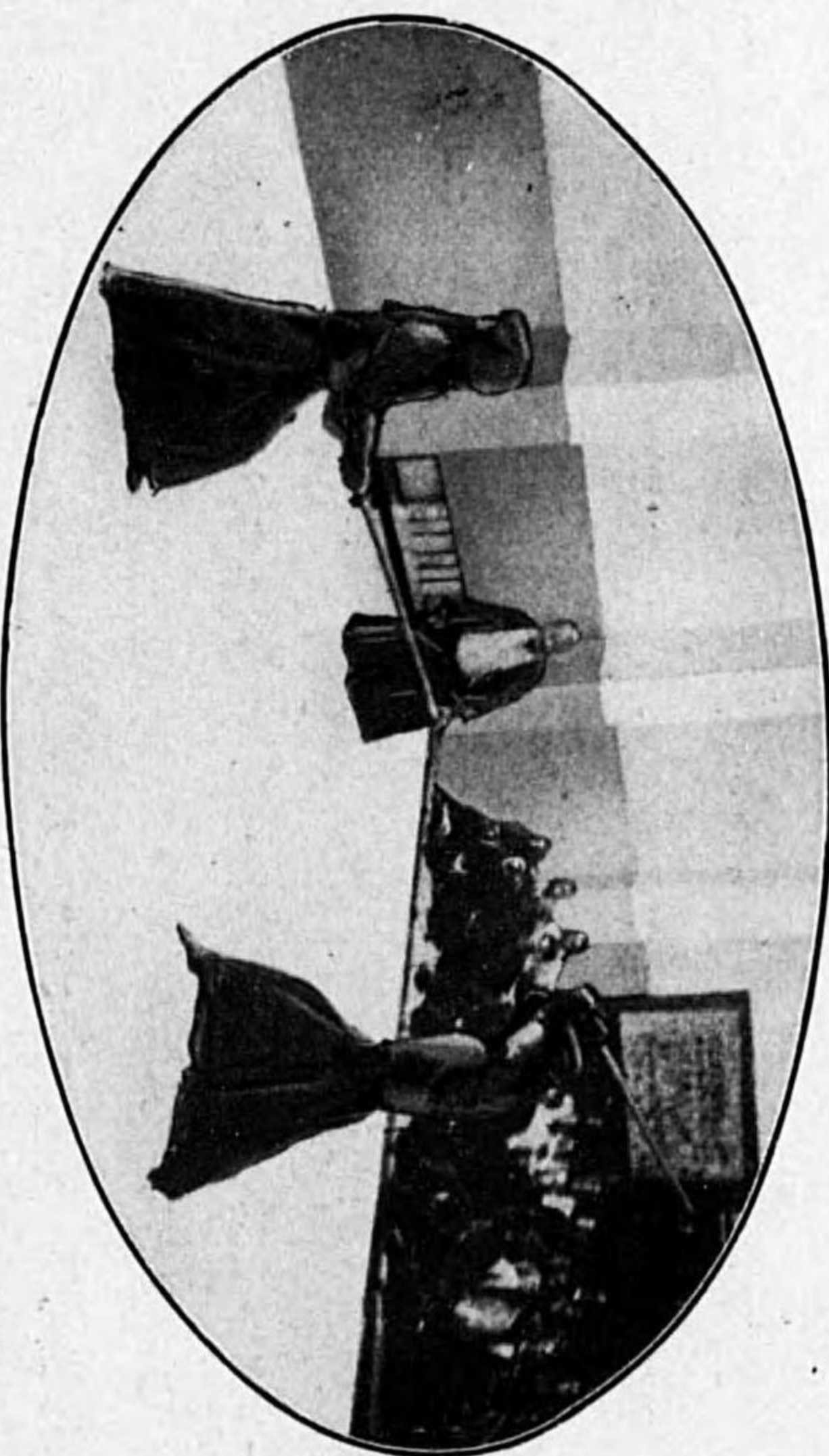
一九〇八年著者劍術書に於けるたれ刺突劍術圖 (Dageng)

輕快自由なることを得る。又盾様のものを使用せず、専ら身を捨て、危地に突撃する點に於て即ち意氣の點に於て大なる徑庭を有するものと思はれる、歐洲に於ける劍術に斬撃劍術 Hiebfecht と刺突劍術 Stossfecht の二種があるが、ことに後者は、教育の見地からは、巧緻及び迅速の點に於て大なる意義を有するとせられ、中世紀以降専ら戰鬥にも決闘にも用ひられてゐる(第四百六十六圖)。従つて劍は細く直線形で槍狀を呈するに至つたが、斯る劍術の練習は、彼のメンスールの如き、精神の鍛鍊には餘程大なるとは云へ、危険豫防の爲、一定の間隔をおき、片手術として、全身を餘り運動せしめない方法をとる様になり、體育上の價値に於て到底我が國の劍道に及ぶべくもない。

そこで、我が國の劍道の體育並に實生活上から見た特質を、項を分けて述べることにする。

(イ) 精神鍛鍊 古來劍道は、劍技により武士的人格を養はしめたものであるから、之を通じて流れ居る傳統的氣分により現今尙國民意識を強めることが出来る。ことに眞劍に對する國民の尊重は、之れ又三種の神器以來極めて靈的、神秘的のものであり、古武士が之を我が魂とし又はその靈驗を信仰した如き精神は今尙我が國民の間に流れてゐる。従つて劍道々場は、修道の神聖な場所となつてゐる。凡て上述の如きことは、外國の劍術に見られない所で、我が劍道の最大特質と言はなければならぬ。

(ロ) 防衛法 戦時白兵戦に於ける攻防術としての價値は云ふまでもない。次に平時身に寸鐵をも有しない場合の防衛法としては、劍道は柔道に劣るであらう。しかし、一旦杖、手頃の棒又は刀の如きものを有せる場合に於て、凶刃を防ぐ場合には、劍道は盾又は之に類似の物を使用せずして最良の防衛法となる。若し又攻撃を要する場合には最良の攻撃法ともなるであらう。之は、身體の「かわし方」及び刀の構方並びに拂の動作に於



圖ノ十四 四 劍

拂の動作に於

商高戸神るげに會大進劍技學門專立公官國全催主大帝都京月七年三和昭
戰對將大國高五び及
(The Asahi Sports Vol. VI. No. 15)

て、防衛上の効果を大ならしむる如く考察されてゐるのみならず、常に視覚を鋭敏にして、よく敵の動作を察知し且つ機先を制し、精神が沈着し、

正確に動作する如く修練するによるからである。

(ハ) 動作の均齊 他國民族の劍術と異り、我が國の劍道に於ける運劍は、左右兩臂を同時に使用し、脚の動作も同様、左脚で踏切つて前進し、右脚で踏切つて後退し上下肢とも左右を始と均齊に使用する所は餘程體育的である。

(ニ) 姿勢の養成 良姿勢は體育運動のみにより養はれると云つてよいが、スポーツのうち、良姿勢が自然に養はれるものは水泳と弓道と劍道の外あまりない。劍道に於ては、眞の斬戦並に刺突動作は、良姿勢の保持者たる背筋の強い協同なくては行はれないから、練習は著しく背筋を強め、従つて堅確な姿勢が養成されるのである。劍道で、氣・劍・體の一致を奏效の要訣としてゐるが、之れは(一)充實した氣勢(意志の充實)、(二)確實なる使術、(三)正確なる姿勢の三を意味し、この姿勢は軀幹に於ては、體育上の良姿勢と一致するものである。

(ホ) 心・肺の鍛鍊 劍道の練習位短時間に動悸を覚えしめ、呼吸を促進せしめる運動は稀である。稽古の前と後に於ける脈數や呼吸數の増加は、元より稽古の持續時間、練習の程度、稽古の様式等により一様には云へないが可なりの數に上り、殊に互格試合や教師につき練習する時は、僅々數分間にして、倍數位にも上るものであり。心臟と呼吸器官は安靜時に比し、無意識的に著しく、

その作用を向上するから、指導實施宜しきを得れば、誠に好箇の心・肺鍛錬法といふべきである。彼の基本動作の如き、その形式は、一箇の呼吸體操と云つてよい位である。従つて劍道を青少年に練習させると、胸圍の増加が特に目立つて來ることが、實證されてゐる。

(ハ) 筋の均齊的發育 多くのスポーツに於ては、運動が一體部に偏する。然るに、劍道に於ては兩上肢・兩下肢・背筋・腹筋・項筋等身體の前後・左右・上下が餘り偏しないやうに活動する。之が爲、兩臂も太く力強くなれば、兩股も太くなり、頸も胴體も太くなるといふ風である。而かも、強く筋力を發現する必要がないから、重技式に肥大することなく、中庸を得た體格が出來上るわけである。

(ト) 明敏 感覺器官として、視覺は、他の武道以上に練習される。「二タ目付」、「脇目付」と云ひ、「一眼二足三膽四力」と稱する修業上の要旨は、この邊の消息を物語つてゐる。反應時は練習を重ねるに従ひ、著しく短縮し、動作は電光石火的に機敏となる。

(チ) 高年に至るまで練習を繼續し得ること 生命を堵する如き激烈な個人勝負であつて、而かも高年まで練習を繼續し得る體育運動は希有であるが、劍道に於ては毎年の武徳祭に於て七十歳以上の高齢者の試合が常に十組内外を算するに見て明である如く高年まで練習し得るのである。之は

だらう。

(二) 柔道

講道館柔道は、その本旨によれば、心身最有効使用道と稱すべきもので、之を攻防の用に供すれば柔術となり、心身強健の目的に對しては、體育となるのであるが、現今は投技及び固技を應用する亂取、當身及び形の二大様式による無手

技倆の上達により心身能力を驚くべく經濟的に使用し得るからである。劍道は古へ之により武士道を練つた關係上、今尚、武徳會の劍道教習綱領に於ては、精神方面を極めて重要視してゐるが、高師其他に於ても同様で、精神方面に於ける良果は、指導宜しきを得れば他の如何なる運動よりも優秀な位置に在る

第四百九十九圖



北米印度人の弓に依る野牛狩 (Bogeng)

攻防法により心身を鍛錬するものを柔道と呼んでゐる、その發達の經過は、歴史の條下に述べた如くであつて、その體育的特質を述べると左の通である。

(イ) 防衛法 戦時の白兵戦に於ける攻防法としては、其の效を劍道に譲るが、平時空手を以て何等かの機會に暴力を防がなければならぬ場合に於ては、柔道の效は防衛上甚大であると云はなければならぬ。之れ敵の攻撃動作に對して巧に身をかはし、且つ敵の力を利用して敵の姿勢を崩し、虚に乗じて、當身を行ひ又は投げ或は抑へ込み又は重要な關節を挫くからである。凡て是等の方法は實に巧妙に考案され、多くの技は、我が國のオリヂナルとして最も世界に誇るべきもので、歐米人も又、可なり以前から本技を學んでゐることは周知のことである。

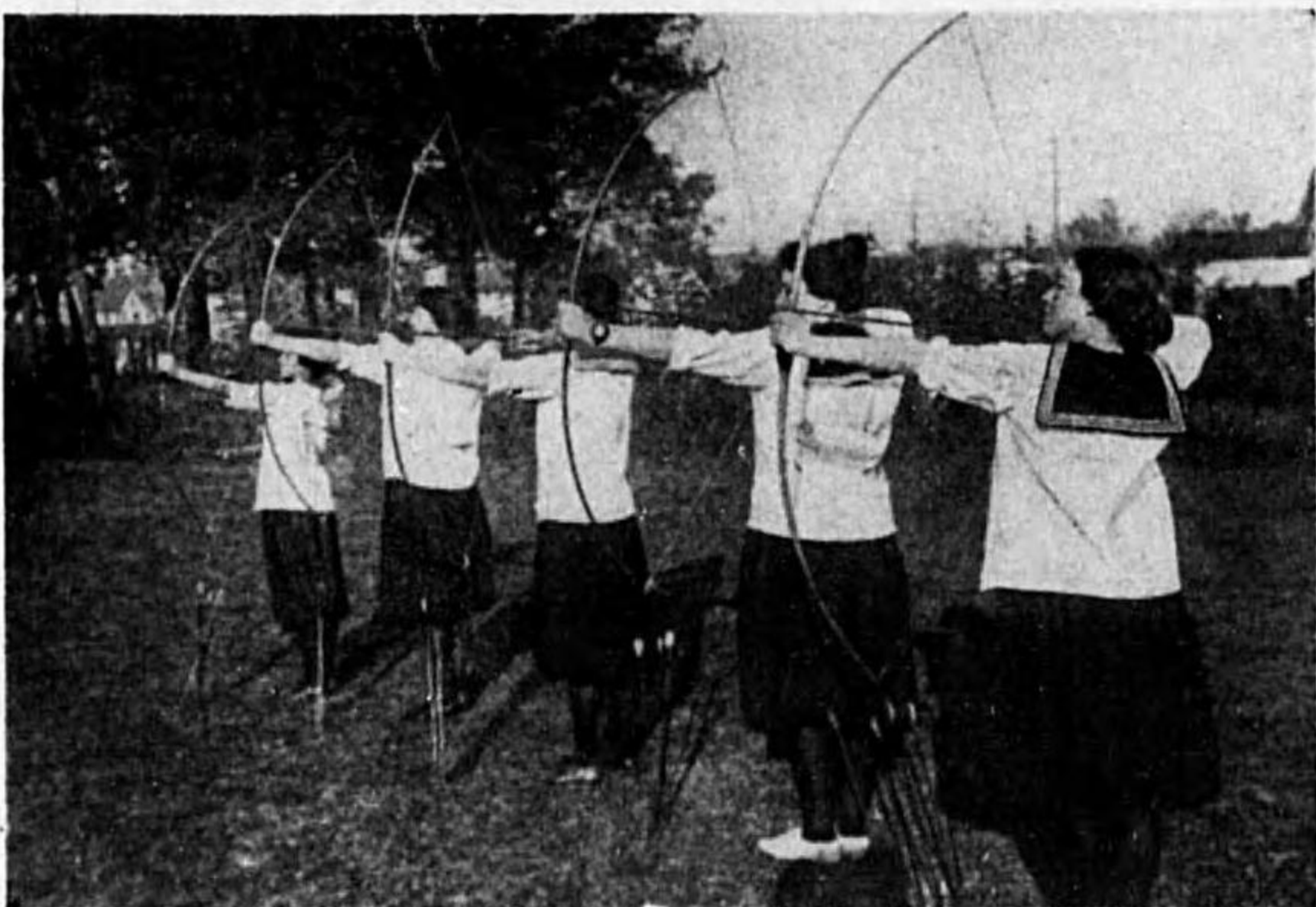
(二) 身體の幅員の發育

我が國で行はれてゐる東西諸技の中、軀幹及び四肢の幅員の發育を大ならしむる競技としては柔道と相撲は最大の効果を有するものと、理論上認められるが、柔道に於ては、既に中學生に於て統計的に證明されてゐる。以上の如き幅員の發育の顯著なことは、即ち、柔道が力運動的傾向を相當帯びてゐるが爲である。従つて過勞に陥らない範圍に於て之を練習すると、全身諸筋の力を増し、同時に心臟と呼吸とをよく鍛錬することが出来る。

(三) 體力の經濟的使用

對等の筋力の者と、技を闘はして、勝を制するには、機敏な動作と、力の經濟的使用による自己の技の效果の増大並に疲勞の制限とが要件となる。されば、柔道の練習は相手の攻撃力を殺ぎ、自己の攻撃力を増大する臨機の動作を會得せしむることとなる。相撲にもこの特質があるが、柔道に於ては試合の時間の長いこ

第五百十圖



ウイコスシン大學生に於ける女子弓の組
(Mckenzie)

とにより、一層この性質が著しく現はれる。

(四) 沈着

柔道に於ても劍道に於けると同様、剛毅・機敏・巧緻の性質がよく鍊られるが、ことに目立つのは沈着性の増すことである。之は相手の攻撃的意志の發動を速に察知し、所謂勝負の懸引に慣れ、技術の妙境を味つて、大觀することが出来る爲と

練習上の勝負が長引くか
ら、不拔の精神を要する
こと大なるによる爲であ
る。

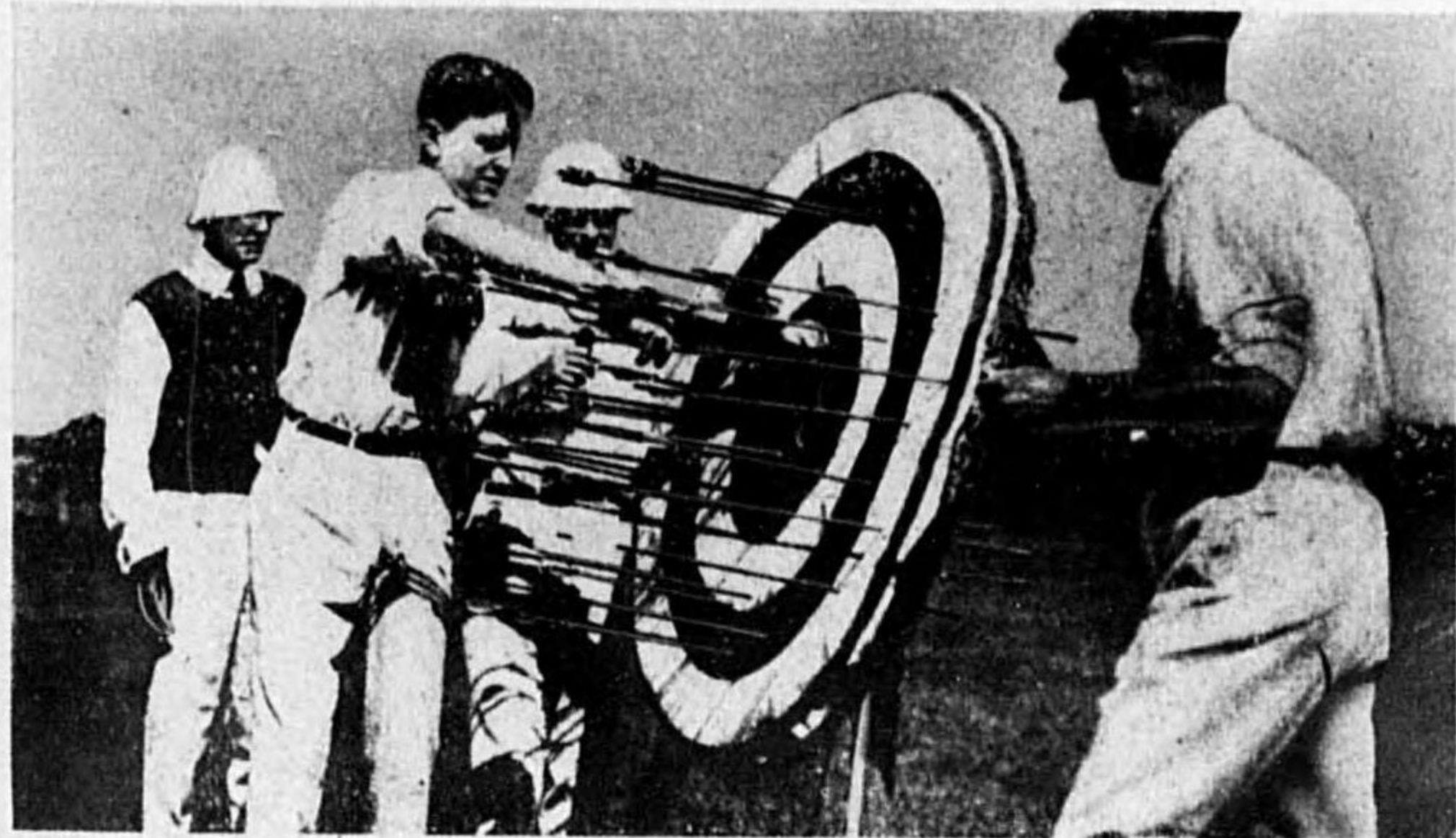
(五) 姿勢

劍道と反對に前屈的・
屈位強剛的不良姿勢を誘
起する事は、亂取の練習
上免れない所である。

三、弓道

弓射も劍道と同様、我
國のみならず原人・蠻族
初め東西洋幾多の民族間

圖一十五百第



拔矢の後技藝術弓人國米るけ於にントスポ

一八〇
に行はれ來つた。我國の弓
道はその源を遠く神代に發
し降つて馬術・劍術・鎗術
等武藝の主班に列し、武門
興隆時代に於ては、劍道と
同様、技術の練習と共に、
武士道の鍊磨に貢獻したこ
とが大であつた。而して、射
術に關する心身兩方面に關
する研究は過去二千年の歷
史を経て實に進歩したもの
であつて、歴史の條下に述
べた如き多くの流派を生ず
るに至つたが、斯の如きこ

とは、他國の弓術には見
られない。今、我が國の
弓術の特質を左に掲げ
る。

(一) 弓矢

我が國のものは大陸又
は歐米各國に比すれば小
規模で粗造のものが多く
が、城、槍・刀劍・鎧・
及び弓等「武」に關するも
のは、世界に冠たるもの
がある。手に携ふる弓器
は、古代に於ては、歐洲
に於ても支那に於ても、

圖二十五百第



スレクラへるへ戦

胸、り被を甲の革厚に頭、て刻彫の風破方東の堂神ナテアは像本
(見發人抹丁年一一八一) るわて着を鎧革に

我が國に於ても丸木弓
(我が國では、皆、)であり、
従つてその大きさは第百
五十三圖に見る如く大
きくなかつた。(弩や
半弓の類は別とする)。
然るに現今迄發達して
來た我が國の弓は、非
常に大きいのを常とし
且つ精功を極めてゐる
(各種の重懸。この大形の
の弓の如し)。この大形の
のは、いつ頃からであ
るか詳でないが、神功

皇后の頃、七尺五寸の弓を用ひられ、又關白豊臣秀次が七尺三寸の弓を作らした記事がある。矢に於ても、種類多くその製作の精巧を極めてゐることも周知の通りである。

(二) 射技の優秀

射時の姿勢及射

形に、足踏・胴造・

弓構・扛起・引取・

會及び離なる「七

道」があつて。組

織立つて研究され

てゐる點は、他の

民族に於ける弓術

定めてゐる。

射法に於ては、卷彙前・的前・差矢前・繰矢前・要前なる「五射」の種類があつて、初心者から熟練者に至るまで、又遠近の射法、多射、夜射等各種のものが研究されてゐる。

第五百三十三圖



日本弓術の射勢

と比すべくもな
い程優れてゐ
る。又、射術に伴
ふ精神方面に於
ても「五味」(目
付・引込・伸合、
離・見込)と稱す
る精神の活動を

(三) 禮儀

我が國の武道は、何れも禮儀を重んずるの特長を有してゐるが、已に支那に於て、射有似君子(中庸)、射者仁之道也(禮記)とあり、我が朝、清和帝以後平安朝代々の天皇詔勅を下して、宮殿内で射禮、賭弓、騎弓等を行はせ給ひ、親王以下公卿百官の射藝を見るに至つた記事あるに見ても、禮儀が特に弓道に於て現はれてゐたことは明かであらう。又藝(引)目として中古時代以後に行はれ、婚禮・出産等の際、禮装で特に設けた的を射る儀式あり、宮中で行はせられる讀書鳴弦の式の如きあり、今以て平素の稽古に於ても禮を以て行はれてゐる。

(四) 姿勢

人が文化の不良影響を受くるや、多く軀幹及び四肢の伸筋を害する。虚弱、結核罹病の場合に於ても同様である。而して、弓道に於て特に鍊られる諸筋は伸筋たる背筋であり、上下肢の伸筋も同様相當努力する。従つて、衛生上から、必らず練らなくてはならぬ諸筋が、射術の練習に於て、おのづと強められることになる。之が爲、又「姿勢を作り心氣を整ふるは弓術の大本なり」とある如く、射の際に姿勢に留意することが大である爲、弓道を練習すると、肩は後方に引かれ、胸廓のよく張つた實に立派な、而も堅確な姿勢が養成される。