

り終る。

附、關係研究問題

運動實施上の一般的注意

a、運動前の注意

イ、一日中「時」を考へなければならぬ。

即ち朝がいいか午後がいいか、日中がよいか、之は目的に依り其人の習慣、性質、生活狀態に依つて一概に云ふことが出来ない。

ロ、食前食後の注意

食前三十分、食後の二時間は強い運動はよくない、強くない運動は却つて消化を助ける。

ハ、膀胱及び直腸を空虚にして置くこと

ニ、戶外運動を擇ぶべきこと

ホ、服装の輕快寬緩なるべきこと（運動服に着替へること）

ヘ、體育的自覺を持ち、運動觀念を起すべき事、運動觀念を持つただけでも筋肉及腦の血行を盛んにして機能を高めるといふ。

b、運動中の注意

イ、何運動をするにも準備運動 (warming up) を怠つてはならぬ

ロ、自己の適度量を知り、過激に亘らざること

ハ、熱心なる意識 (Sports man ship) を持つて實施すべきこと

c、運動後の注意

イ、急に激動せざること、整理運動が必要である

ロ、水を呑むことは必要であるが直ちに呑んではならぬ、又多量に呑んでもいけない、消化器との關係からである。

ハ、身體を屈位に置かずして暫く横臥するを可とす、之疲労恢復を速かにする法である、又膈分



などをとるもいい。

ニ、汗あらば速かに拭ひ取ること。

附、 關係研究問題

1、食後の激動の宜しからざる理由。

體育上の研究諸問題

- 1、體育視察の要項
- 2、體育の補助學
- 3、左利の研究
- 4、體育展覽會の仕方
- 5、體育上の傷害問題
- 6、旅行の衛生

- 7、偉人の體格
- 8、偉人の體格
- 9、體育上の格言俚諺、詩歌等
- 10、運動會、競技會の經營
- 11、救急法
- 12、身體検査に就いて
- 13、長 壽
- 14、性慾問題と體育
- 15、睡眠の研究

體育は如何にするか

— 終 —



171

體育は如何にするか

大正十五年六月十五日印刷  
大正十五年六月廿五日發行

定價金壹圓

著者 藤原 丑松

發行者 尼子 止

東京市小石川區竹早町三七番地

印刷者 甲斐元太郎

東京市牛込區市ヶ谷田町一ノ一九

不許  
複製

發兌

東京市小石川區  
竹早町三七番地

モナス

振替東京六三八五四番  
電話小石川五四四六番



276  
405



終

