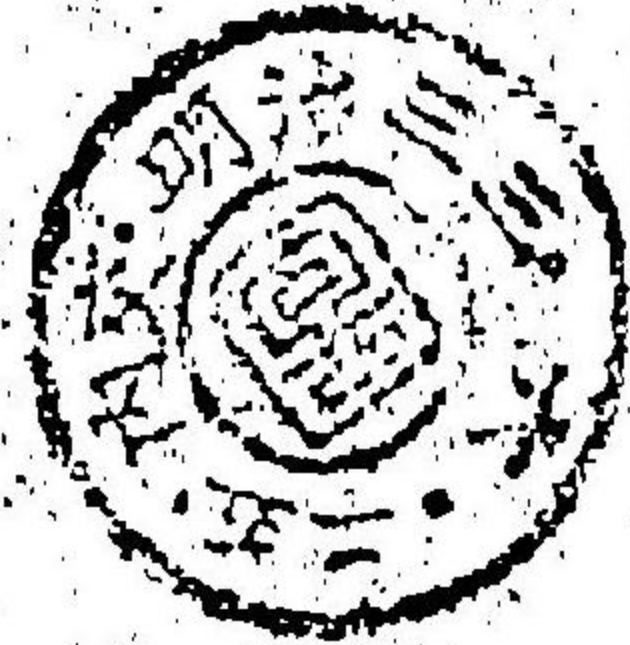


サンダウ  
體力養成法



## サングウ體力養成法序

現今我國民に體育の忽にすべからざるは、復説くを要せず。世間も亦頗る其必要を認め、予が創めたる講道館柔道の如きも、漸く都鄙に行はれ、教師の需要日に多きを見る。然れども目下の情態にては、教師の養成、逆も其需要に應ずること能はず。従て講道館柔道の都鄙全般に普及するは前途猶遠かるべきが故に、他に之を補ふに足るべき體育法を求めたること久し。然るに予先年英國人某氏に會ひしとき、談サングウの事に及びたれば、某氏は頗る其著書體育養成法を賞讃して止ま

ず予依て之を繙閱するに、其法頗る簡易にして、然して其研窮頗る緻密なるを見、乃ち自ら之を行ふこと一年、其結果頗る良好なるを覺はたり。之を我講道館柔道に比するに、其實際上の利用と、其實行上の興味とに至りては、及ばざること遠しと雖も、サンダウの法は、別に教師を要せず、又對手を要せず。之を我講道館柔道の適當の教師と對手とを要するに比すれば、簡且つ易なりと謂ふべし。故に此法の如きは、其普及容易なるべきを思ひ、曩に我造士會の雜誌『國士』上に連載せしに、其後此法を實行するもの、處々に現れ、同法を掲

せる數號の雜誌の需要、近日に至りても歇まず。故に今回曩に掲げたる分を纏めて一冊となし、訂正増補せしめて、我會より出版することとせり。此書によりて、此法を實行するもの漸く増加せば、國民體力増進の一助たるに庶幾からんか。

明治三十三年六月

造士會長 嘉納治五郎識  
文士

サンダウ體力養成法

目次

目	次	(一)
第一	サンダウを世に紹介する所以	一
第二	サンダウの幼時	八
第三	倫敦に來りてサムソンに勝ちしこと	一一
第四	巨漢を得て之と伎を演ぜしこと	二八
第五	巴理球突場の椿事	三三
第六	生き分銅の藝のこと	四四
第十	サンダウ米國に航せしこと	四七
第八	米國旅館に新奇の懲罰を爲ししこと	五〇
第九	米國巡回のこと	五五

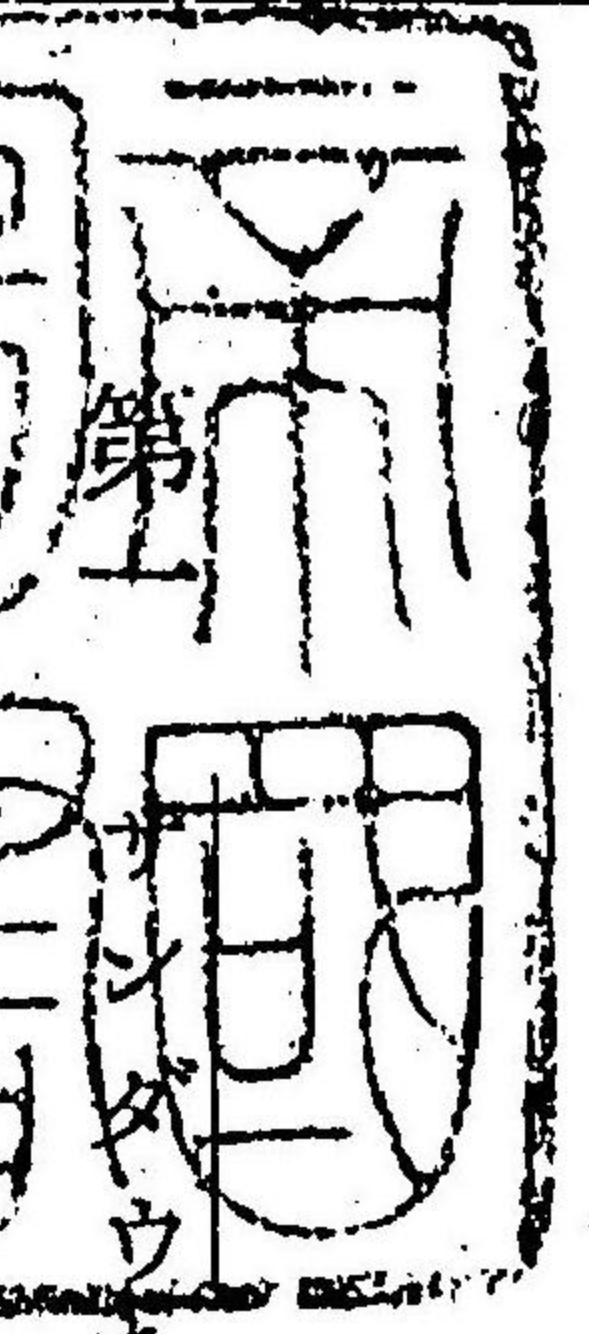


目 次 (二)

第十	猛獅と奮闘せしこと	六一
第十一	サンダウの練習法	七二
第十二	練習の第一要件	八三
第十三	練習に就ての心得	八五
第十四	年齢表	九三
第十五	冷水浴の秘訣	一一〇
第十六	サンダウ・ホワイトレー改良練習器	一一五
第十七	サンダウの身體	一一八
挿 圖		
	十歳のサンダウと現今のサンダウ	
	サンダウ・ホワイトレー改良練習器使用の圖	
	サンダウ氏解剖圖	

サンダウ體力養成法

造 士 會 編



を世に紹介する所以

(一) サ ン ダ ウ

滿天下の青年諸君、我帝國の軍備が益々擴張して十  
 二師團の設置既に成れるを聞きて、意を強うするか。萬噸の  
 軍艦相續して成るを見、踊躍するか。意を強うする勿れ、踊躍  
 する勿れ。試に陸軍の當局者に問へ。彼等は我國民體力の年  
 と共に減退して、徴兵體格標準の漸次に低下するを告げん。  
 試に海軍士官に質せ。我水兵の體力が外國人に劣るが故に

彼が三人能く自由に運轉する大砲を、我は五人にて僅かに運轉する、悲むべき事實を語らん。文部の當局者が、體育の忽にすべからざるを熟知するに拘はらず、諸君が日々運動場に馳駢するにも拘はらず、其或者は柔道擊劍に其心身を鍛鍊するにも拘はらず。

夫れ拳大の金剛石は、天下の最も珍とする所なり。然れども萬金を投ぜば或は能く之を購はん。萬噸の鐵櫃は、國家衛護の重器なり。然れども是れ又幾萬の資を擲つときは、争ふて之を造るもの、豈た々にアームストロング會社のみならずや。唯夫れ諸君の體力に至りては、唯諸君自ら之を養ふべし。諸君試みに高に登りて、我れ萬金を投せんと呼號せよ、誰か諸君の爲めに、體力を捧げ來りて、諸君に供せんと擬するものある。

徒に軍艦を口にすると勿れ、兵員を口にすると勿れ。諸君の體力こそ直にこれ國家富強の本源なれ。千の軍備も、萬の施設も、諸君の體力なくんば、何に由て其功を見ん。果して然らば何の道に由て、諸君は其の體力を増進せんとはするか。

世間往々「力持ち」又は「大力」と稱するものあり。或は隻手壯丁を提げ、從容として濶歩し、或は腹上數個の米菴を積み、自若として知らざるが如し。諸君之を見んとき、其體力の偉大なる、眞にこれ人間かど疑はん。然れども彼等の多くは其の天稟の體質、此偉力を備ふるものにして、其工夫鍛鍊によりて之を養ひたるは少し。故に之を觀るも、唯仰天驚嘆せんのみ。自ら企て、之に及ばんの念は起らざらん。然れども若し人

あり、其體質はもと尋常人にして、其工夫鍛錬の結果、其筋鐵の如く、其體嚴の如く、天下の廣き人類の多き能く之と力を争ふと能はざるに至れる者ありと聞かば、卿等は其鍛錬の工夫を知らんのか、油然として胸中に起るなきを得るか。』  
 今や英京倫敦現に其人あり、名をユーリオン、サンダウといふ、諸君若し倫敦ハザリオンハザリオンの演藝場演藝場に至らば、彼が驚くべき技藝を見るを得ん、演藝場に入らば、先づ一大幔幕幔幕の垂下するを見ん、幕は晝くに静止せる筋、緊張せる筋、其他人體各部の筋より各種の胸廓胸廓を以てす、既にして幕去り、光景一變、場中二個の椅子の並べるを見ん、幾くもなく演技者サンダウ現はれ、頸を一個の椅子に憑らしめ、踵踵を他の一脚に托して、體を兩個の椅子間に橋架し、雙手を伸張し、從容として六貫八

百目の物を提げ、四人の男子を同時に腹上に載すべし、其頸力及腹部筋の強硬強硬豈驚くべからずや、次にサンダウは骨牌の一组五十二枚を重ねて、先づ之を二裂し、次に更に之を二裂す、次に二組を重ねて、之を裂くこと初の如く、遂に三組に至る、次に彼は地上に平伏し、隻手を以て羅馬四輪車を扛ぐべし、次にローマ馬の技あり、彼は馬に乗り、體を後方に反らし、其頭は馬尾の後に至らしめ、雙手を伸ばして、分銅を地上より引き扛ぐ、次に二人の男子を一人づゝ引き扛げて鞍鞍上に安置す、最後の技は九十六貫目の重量ある橋を胸上に架し、二人の男子をして、馬をその上に驅らしめ、四輪車をその上に軋らしむ、其全重量は三百八十四貫目に及ぶといふ。』  
 此記事を一見する諸君は、これ果して人力の能くする所か

と疑はん。然れどもこれ現行せる事實なり。彼は又體育學校を倫敦ピッカデリー、シェームス街に起して、青年の體力を改善す。其徒を募るの廣告文に曰く、

尋常健康の青年に保證す。予の體育法によりて鍛鍊せば、

三ヶ月の後、其身體の各部に於て少くとも通常此以上に

及ぶも次の如き増大を見ん。

頸圍	一 吋	胸圍	三 吋	上腕	二 吋
前腕	一 吋	腿	一吋半	胼	一 吋

と、學生の之に就くもの皆自ら其體軀發達の顯著なるに驚き、謝狀をサンダウに寄するもの數ふるに違わらず。

此の如き偉力を有する彼は、果して其幼時より其體力人に超越して能く群童を壓するものありしや否、請ふ彼れが自

ら語る所を聞け。

『人或は思へらく、強くなる爲めには強く生れざるべからずと。これ然らず。聞く、詩人は天成の詩人ならざるべからずと。體力は然らず。自ら勉めて強くすることを得べし。予は兒童のときは、非常に纖弱なりき。實に予の生命の望なかりしこと一度にして止らず。予は十歳に至るまで、殆んど體力の何者なるかを解せざりしなり。』

嗚呼かゝる纖弱なる兒童が如何なる工夫鍛鍊の結果今日あるを致し、か彼れが或は猛獅と相搏ち、或は大角力家サムソンに勝ちたる等、歐米の耳目を聳動せし從來の經歷は如何。是れ吾儕が是より諸君の前に開陳せんとする所なり。諸君南窓の下に書を繕けるとき、睡魔來りて諸君を魅せん



とせば、乞ふサンダウの體力養成法を讀め、之を讀まば起て之を實行せよ。諸君の體力は日に新にして又日に新ならんこと必せり。是唯諸君一身の爲めのみと謂はんや。亦實に國家に盡すの道に外ならざる也。

第二 サンダウの幼時

『體力は自ら勉めて強くするを得べし』。一語簡にして易、敢て他の奇なしと雖も、こはこれ彼れが猛獅を拉き、歐米到る處に勇名を揚げたる後に於て、其幼年を回顧して、自ら述懐する所なり。諸君記憶せよ。これ一片架空想像の言と異り、彼れが三十年の實際より生み出したる確乎不動の真理なること

とを、彼は實に纖弱なる天稟の體質を自ら改善して、今日あるを致し、人なり。

サンダウ幼き時、體質纖弱病魔は動もすれば襲ひ來りて、其生命を奪はんとす。一日、父に伴ふて伊太利に遊び、羅馬及びフロレンスの美術展覽會場に至り、古代角力者の彫像を觀其體格の雄偉壯麗なるを見て、感歎措くと能はず。父に問うて曰く、今日に於ても亦かくの如き體格を有する人あるかと、父答へて曰く、否とよ、かくの如き體格は今日復見るべからず。此等は腕力即ち權利、雙腕即ち武器にして、其生命の安全は一に體力如何によりし時代の人々の像なり。且つ此等の人々は、嘗て近世の開化に伴ふ奢侈の何者たるを解せず、其鍛鍊演武の外に、其筋は朝夕生活の間に常に活用せられ

たればこそ、かゝる體格とはなりにたれど。  
 サンダウ一たび此彫像を觀たる後、其爽颯たる雄風、其壯麗なる筋夢寐の間に往來して、忘るゝ隙もなく、其故郷なるケ  
 ヨーニツクスベルグに歸るの後、如何にして彼等の如き人  
 とならんかとの念は胸中に勃起したり。乃ち體力の養成に  
 注意し、體操敎習所に入りて、練習おさくゝ怠りなかりしも、  
 數年の間少しも好成績なかりき。  
 歲月疾く馳せて、サンダウは既に十八歳となれり。其身體の  
 纖弱は、猶奮の如くにして改る所なし。サンダウ是に於て一  
 法を案出し、解剖學の研究に着手せり。これ彼れが世界無雙  
 の腕力家となる端緒なりき。  
 サンダウは解剖學研究の結果として、身體發育の最良法は、

各個の筋に運動を與へ、一筋が緊張せるとき他筋を緩弛せしむるに在ることを確め得たれば、此方針を以て運動法を考案し、これより毎日十五分間許づゝを特別の運動の爲めに費したり。此間食物は別に特種の選擇を爲すとなく、普通に飲食せり。サンダウ曰く、健全なる生活を爲すには、節制に如くはなし。萬事萬端適宜にせよ。然らば余が鍛鍊法によりて體力は着々増進して、其間に障礙を受くる忘なからんと。

### 第三 倫敦に來りてサムソンに勝ちしこと

サンダウが十八歳より二十一歳に至る四年間のことは、特に記すべきことなし。唯其體力は絶えず増進し、其間時々素

人角力者として處々の興行に加はりしといふを以て足れりとせむ。

千八百八十九年(明治二十三年)サンダウは圖らずもオーブレイ、ハントといへる美術家と相識るに至れり。ハントは當時エニスに在りしが、サンダウが別業のありしレドの近傍の地に、粉本の料とすべき絶景の地ありしかば、ハントは之を寫さんとてこゝに來れり。サンドウは喜びて描寫の便宜を供せしかば、ハントはサンダウが羅馬なる演武場の擊劔家に扮裝せる姿を寫して送れり。其時ハント、サンダウに語て曰く、サムソンといへる強力者あり、懸賞を以て敵手を募りて曰く、能く我弟子サイクロッパスの伎を演ずるものあらば、賞するに百磅(我千圓)を以てせん。彼自身の伎を爲さんも

のには千磅我一萬圓を與へんと、卿それ此挑戦に應ぜば如何と、サンダウ之を聞くや、雄心忽ち動き、ハントと相撓へて倫敦に至らんと決せしが、既にして須臾も猶豫し難くなりしかば、單身即日を以て倫敦に向へり。サンダウは果して當年の野見宿禰となりて、一舉サムソンに勝つや否や。其日午後六時、倫敦に着きて先づ其舊友アッチラを訪へり。これ先年サンダウが、白耳義のブラッセルス府にて相識れるものにして、此時サンダウは未だ英語を解せざりしを以て、通辯者たらんことを囑せんと欲せしなり。アッチラは喜びて其需に應ぜしのみならず、サムソン及其弟子の演する所の如きは、卿に在りては易々の業ならんのみと告げしかば、サンダウの胸中は爲めに希望滿々たりき。

即ち、其夜直に挑戦に應ずるに決し、フレミングを世話人として、アックワリアム(興行場)に至れば、日頃其名も高きサムソンは、例の如く舞臺に現はれて、我と思はん者は來りて我等の伎を試みよとぞ、挑みたる。フレミングは應と答へて、こゝに此を望む人こそあれと叫びしかば、サムソンは奇異の思を顔に漏しぬ。フレミングは懸賞の百磅は手許にありやと詰りしかば、賞金のことは安心あれとサムソンは答ふ。フレミングは其金を手に示せよと逼りしかば、サムソンは百磅の手形を製して之に應じたり。フレミングは然らば千磅の金は現金ありやと問へば、サムソンは、そは我弟子サイクロツプスが萬一敗を取りたる後の話にこそと言ひ逃れたり。さて準備盡く成りて、百磅の手形はアックワリアムの管理人

なるキヤプテン、モールスナルスの手に渡されれば、サムソンは徐に舞臺に上れり。サムソンは通常の燕尾服を着し、更に勇々しき扮装もなければ、観客は皆此男夢にもサムソン及其弟子に勝つこと無かるべしと思ひければ、サムソン其男懸念すな演藝見事にしませとぞ口々に罵りたる。げに観客等はサムソンが見事一敗するは疑なしとなし、當の敵サムソン自らすら、サムソンを一見して、啞然として侮蔑の笑をなせり。サムソンが倫敦の演場に現れたる當初、かゝる冷遇を受けしも無理ならぬことなりき。其風采には何等強力の伏するとも見ゆざりしなり。然れども一たび其上衣を脱するや、其全身の満々と發達せるを見、滿堂冷淡の調子は一變して驚愕となり、かくては勝敗如何と唾を呑み、サム

ン、サイクロプスの兩人すら、亦驚愕の色を顔に洩し、が、忽之を包み、兎も角も彼を敗らんと、サムソンがいひし聲の聞ゆぬ。

さていよく、演技となりて、サイクロプスが先づ演じたるは、雙手各、五十六磅六貫七百二十目の分銅を提げて頭上に差し、扛げ、雙手を伸張したるまゝ、之を下ろすにてありき。サンダウは之を見て、數回之を反覆したり、次にサイクロプスは雙手を以て、二百四十磅二十八貫八百目の球竿を、地上より頭上まで扛げたり。サンダウは再び安々と此技を演じたり。れば、観客は之を見て拍手喝采し始めたり。サンダウはサイクロプスが雙手にて之を爲したる後、隻手を以て數回之を反覆せり。

サムソンは此間傍に在りて、結局如何と憂慮措かず、始終佛蘭語もてサンダウの閱歷を問ひしも、之を獨乙語を以てせざりし故、サンダウに就きては何事をも知るを得ざりき。

演技は進みぬ。今やサイクロプスは一方の手を以て、二百十磅二十五貫二百目の啞鈴を取り、十分腕を伸ばし體を屈したるまゝ、之を頭上に差し扛げ、他手を以て百磅十二貫目の他の啞鈴を差し扛げたりき。

サンダウは又もや安々と此技を繰り廻へしたり。此技こそ挑戦の最後なりしかば、勝利は明かにサンダウの手に落ちたりしなり。乃ちフレミングは豫約の百磅を渡せといひしにサムソン之を拒みていふやう、凡ての伎を反覆して一方が今は及ばじといふ迄に至りて、始めて勝敗は決すべし。か

くせざる限りは、何れが強きか判じ難しと、然れども観客はサンダウの強きこと、今や瞭々たれば、サムソンが強辯に對して、豫約の賞金を渡せと逼るもの多し、乃ち管理人モールスタルズに訴へて、其裁決を求むるに、モールスタルズ曰く、予はサムソンに同意して、全然疲勞の爲めに、一方か演伎を中止せんまで、之を繼續せしむるを好まず、予はサイクロップスが更に他の二新伎を試み、サンダウ能く之を反覆し得んには、二言なく賞金を渡さんと欲すと、  
 観客はサンダウの勝は既に決せりと主張せしむ、サムダウは通辯者をして謂はしめて曰く、豈唯二伎のみと謂はんや、サイクロップスさへ能く試みば、二十伎と雖も、予は之を爲さんことを望むや切なりと。

是に於て番外二新伎は始められり、サイクロップスは仰臥して二百四十磅(二十八貫八百目)の分銅に、二男子を踞せしめたるまゝ、之を扛げ、二男子の其上より飛躍するや、サイクロップスは其分銅を扛げつゝ起立せり、サンダウは又數回此伎を行へり。  
 いよいよ最後の伎となるや、演壇の一侧に五百磅(六十貫目)もありと見ゆる一大石ありて、其上に二個の五十六磅の分銅(六貫七百二十目)を据へ、さて二個の椅子を持ち來りて、其上に立ち、分銅を載せたる巨石を股下にし、中指を以て之を地上凡そ四吋の高さに扛げたり。  
 サンダウ又數回此伎を行ひしかば、サムソンは是に至りて、サンダウがサイクロップスとの競伎は、全くサンダウの勝利

なることを承認して、約の如く百磅の賞金を與へたり。サンダウの通辯者謂つて曰く、サンダウの來れるは唯百磅を得んが爲ならんや。其望む所はサムソン自身に勝たんものに約する千磅に外ならずと。是に於りてサムソンは大に驚き、答へて曰く、予は今夜サンダウと競争すべき準備なしと。觀客は頗る其延期を善ばざりしと雖も、モールスタルスと交渉の末、遂に次の土曜の夕に延ばすことに決せり。時に千八百八十九年十一月二日、實に兩人が唯雄を決すべき夕は來れり。ロイヤル、アクソリヤム(興行場)創立以來、此夕の如く觀客の群集せしはなかりき。民衆は午後二時頃より續々と演場指して詰めかけたり。サンダウはモールスタルス、アツテラ、フレミングを伴ふて演場に達するや、競伎の定

刻に先つ二十分時なりしが、滿場既に立錐の餘地なく、サンダウは群を排して進まんと欲するも、實に能はざりしなり。是れ實に意外の困難なりき。サンダウは如何にせんか。二十分の間、夥しき群集の間を通り抜けんことは、到底望みなし。觀客はサンダウの爲めに通路を開かんと欲するも、之を開くべき餘地なきを奈何せむ。サンダウ等は則ち舞臺の戸口に廻りて、これより入らんとせしも、重大なる扉は閉ぢて開かず。サンダウは焦慮して戸外に立つ。内よりは「こゝは何人も通るべき所にあらず」と叱する聲の聞ゆ。モールスタルスは一行がサンダウの徒なることを告げて、之を開かんとを求めしも、内の者は頑然答ふらく、「予は不幸にしてモールスタルスの聲を記せず、兼て受くる所の嚴命に背きて、之

を開くは予の敢てせざる所なり』と。  
 此間に貴重なる時は、怠りなく馳せて、挑戦の時刻は既に逼り。サンダウの焦心苦慮果して如何ぞや。サムソンは競伎の時既に逼りて、サンダウの未だ場中に現れざるを見るや、横行濶歩、壇上を昇りつ降りつ、呼びて曰く、ア、見よ、彼は來らざるなり。予は彼が予と争ふの勇なきを懷へり。果然々々。予は彼の爲めに五分間否十分間の猶豫をなすべしとて、懷中時計を出して之を見始めたり。時は過ぐ、サンダウは未だ來らず。  
 時に戸外の一行は、無法なる障礙に妨げられじ。今は温言用なし。腕力に訴ふるの外、他の術あらんやと、扉を見かけて、打撃一番すれば、扉はメリ／＼と蝶番より離れたり。此暴手段

の爲めに、戸内に在りし男は、微傷を負ひたれど、十磅(我百圓)の手形は、其不快の感と其負傷とを癒したり。かくて定刻前半分時といふに、演壇に入りて、サンダウは僅に競伎の好機を逸せざるを得たり。  
 此夕審判の任に當りしは、クフィンズベリー侯及びデ、クリツフォールド卿にして、先づ此演藝に用ふべき球竿、啞鈴、分銅及び鎖を審査せり。サムソンは先づ水瓶の用品を演じて、サンダウをして、之を爲さしめんと求めしも、審判官等は之を拒みて曰く、これ演藝の序を失するものなり。サムソンが常に行ふが如き、實力の比較こそ、今夕許さるべきものなれど、サムソン是に於てか此決議に従ひ、一大鐵棒を取りて、之を以て其腓其腕其頸を打ちて屈曲せしめたり。此伎の如きは、



發達せる筋肉を要せざるに非ざれども、亦一の技術といふべし。之を品よく行ふには熟練を要すと雖も、サムダウは苦もなく之を爲しすませり。

次にサムソンは針金を取りて、之を胸の腕下部に捲き、肺臓を膨脹せしめ、同時に胸部筋肉を緊縮せしめ、自ら切斷せしめたり。サムダウは又數回此伎を行へり。

さて第三伎となりてサムソンは卑怯にも勝負を曖昧にせんと欲したり。他なし、其腕に捲きたる連鎖を切斷すること。是なり。此腕輪はサムソンには適合せりと雖も、サムダウの腕は大にして之に適せざりき。幸にしてサムダウは其連鎖の何處の商店にて買はれしやを知り得、之に命じて全く同じ強さの腕輪を作らしめ、其大さをしてサムダウの腕に適

せしめたり。輪成るやサムソン拒みて曰く、かくの如く二個の連鎖を以て試みんは公平を失すと。商店の代表者之を聞くや、觀客席より起立し、大聲衆に告て曰く、サムダウの連鎖は全然サムソンのど同一なりと。是に於て審判官之を檢査して、此競伎は公平なり、施行すべしと裁決せしかばサムダウは腕に新製の連鎖を捲きて直に之を破斷せり。サムソンは是に至りて猶不足を唱へしかば、サムダウは提議して曰く、若しサムソン若くは其弟子サイクロプスにして、善くサムダウの演技を反覆することを得ば、兩人の競争は預りど爲すべし。サムソンは千磅を償ふに及ぶまじと。かくて新たに演壇に持ち來りし啞鈴は、其重さ二百八十磅、三十三貫六百目あり。サムダウは雙手を以て之を扛げ、次に横臥し、さ

て其啞鈴を扛げたるまゝ起立せり、次にサンダウは二百二十磅(二十六貫四百目)の啞鈴を取り、兩手を以て之を胸部まで扛げ、其腕に連鎖を纏繞せしめ、其持する所の啞鈴を手より放すことなくして、連鎖を寸々に破断せり、其筋肉の緊張力亦驚くべきに非らずや。

是に至りてサムソン呼びて曰く、足れり、足れり、復た爲すこと勿れ、脚の伎は凡て是れ瞞着のみ、豈公平の演技といふを得んやと、然れども公平なる審判官はサンダウの優力なるを承認したれば、フレミンクは約の如く千磅を求めぬ、乃ち明朝を以て之を與へんと答へしも、其千磅は遂にサンダウの手に落ちざりき、サムソンは之を持ちて出奔せりと聞こゆぬ、然れども結局サンダウは、アクワリアムの取扱により

て、三百五十磅と受領せり。

サンダウ既に勝利の名譽を擔うて、アクワリアムを辞するや、雲の如き群集は拍手喝采して其一行に尾し來れり、其乗る所の四輪馬車は此等最負等の爲めに擔ぎ上げられ、サンダウの旅宿あるリースター、スクエーヤに至るまで、沿道到處喝采の聲耳を聳し、新聞記者は一時に其旅館に押し掛て、會見を求めぬ、サンダウは當時興行の意なかりしも、請求の夥しきに黙し難く、遂に其一に應じて、一週間百五十磅(千五百圓)の約を以て、演技を始めたり、これを興行の始めとして、其後數年の間數回興行せり。

第四 巨漢を得て之と伎を演ぜしこと

サンダウは倫敦及諸州にて興行をなしたる後獨逸に行樂し、一日馬を驅りてアーヘンに遊びしが、途上一の驚くべき巨漢に逢へり。そは石掘りを業とするものにて、今しも掘り出したる石を荷積する所なりき。此男の偉大雄魁なりしことば、サンダウが乗りたる馬の、此男を見るや、恐ぢて逃避したりといふにても推せらるへし。

サンダウが自ら此男に就て記する所を見るに曰く『諸君請ふ若し能ふべくんば、試に此怖るべき石掘男を想像せよ。彼の頭はバントーマイム(だりまり舞)の假面の如く、龍大に、其鼻は常人の拳の大きさあり、彼自身の拳は予が拳の三倍以上

の大きさあらん。其指頭の大なるは、請ふ予を疑ふことなかれ。五シリンク貨幣を蔽うて見せさらしむ。其長靴の大なるは、優に予が兩足を其一方の内に入れて餘裕あるのみか、自由に其内にて之を廻轉せしめ得たり。然れども奇態にも、其手足體軀の恐ろしきまで巨大なるにも似ず、其身長は特に大ならざりき。六呎を出づる僅にして、實に其身長は六呎二吋半なりき。其胸圍は八十吋にして、其重量は四百磅(四十八貫目)即ち三百斤あり。彼は其大なるに相應じて肥満ならず。全く之に反して骨盤は筋現れきと。

サンダウ此男を一見するや、忽ち胸に浮びけるは、今ゴライアスどもいふへき此男を備うて、興行場の上さば、人氣を喚ぶに、偏強の材料ならんとの考なりき。乃ち此男に問ふて曰

く「汝一日得る所の賃銀幾何乎」と。巨漢答へて曰く「一日五マルク、凡我二圓五十錢なり」と。蓋し彼れ能く常人の及ばざる重量を扛げ、其荷車に積むこと迅速なるを以て、其賃銀は從て、殆ど普通労働者の二倍を得たりしなり。サンタウ之を聞きて彼に告げて曰く「汝若し予と角力することを欲せば、予は汝が労働するを否ざるとを問はず、汝に給するに一日二十マルク（凡我十圓）を以てせん」と。日夕營々として五マルクを得、以て其同業者以上の所得あるに得意なりし男は、此仕合なる申込を聞きて、夢かど計り喜びたり。乃ちサンタウは相携へて其家に歸り、談合を遂げたる後、其體力を審査せり。其結果此巨漢は唯地上より重大なる分銅を扛ぐるの能あるのみにして、嘗て其體軀を鍛鍊したることなく、其稀有の體格も、彼に於ては特別の用をなさざるを確めたり。されど兎も角もサンダウは彼を携へて、英國に歸ることせり。

兩人の倫敦チェリソク四辻に達するや、今ゴライアス<sup>四</sup>因に記す。其實名はカルル、エストフルといへり。人は人目を悪くこと一方ならず。サンダウは馬車を働うて之に乗らんと欲せしも無効なりき。巨漢は身を其内に入るゝも、車臺の其重さに堪ふるものなかりしなり。是に於て兩人は當時ビッカデリ<sup>一</sup>師、ル<sup>一</sup>バート街にありしサンダウの室まで徒歩するの外なかりき。沿道到る處、數千の民衆は兩人に尾し來りて、ル<sup>一</sup>バート街は爲めに壅塞して通行し難かりき。サンタウ記して曰く「巨人は猶白象のごときか、眞に是れ稀有の動物なり。然れども之を得るも其處分に苦まん」と。之をして街路を

横行せしむるは不注意のことなれば、已むを得ず之を戸内に置き、サングウは七八週間之が鍛錬を試みしも、此男懶惰の性にして、到底多を望むべからざること明になれり。當時サングウはロイヤル、ミュージック、ホールに於て興行中なりしかば、サングウは此巨人を利用して、一新趣向をこそは廻らしたれ。

サングウ場中を逍遙す、後より巨人はサングウを誰何し、其手を伸して之を捕へんとす。是に於て兩人相闘ふこと暫時にして、巨漢遂にサングウに勝ち、之を殺さんが爲めに、四百磅(三百斤)ある大砲を其幅廣き肩上に置きて、之を發火せんとす。サングウは忽ち棍棒を取り引き還へして、巨漢に立ち向へば、巨漢は驚怖して退却し、大砲を負ひたるまゝ、場中の隠れ屋に入る。サングウは乃ち其上にある高處に攀ぢ登りて、巨漢と隠れ屋と大砲と、同時に一指もて地上數呎の處まで引き上ぐ。此時大砲は轟發す。サングウは巨漢が腰に巻ける草帯に其腕を通し、腕を伸長して巨漢を宙に齧しつ、舞臺を退き、これにて演伎は終りとなる仕掛けなりき。

### 第五 巴里球突場の椿事

サングウはロイヤルにて興行の後、一日巴里に遊び、幼時甚だ親密なりし學友に會せり。是れサングウが十歳許の頃分袂したる後、相見ざりし者なりき。其父は當時巴里駐劄獨逸公使なりき。サングウの幼きや、痛く球突きを嗜み、常に

此友と相往來して之を練りし程に其技は兩人の父をして後に瞠若たらしむるに至りぬ。かゝる交際の間柄なりしかば、サンダウの此友と相會するや、友の第一問は「君は今も猶巧に突くや」といふにありしは、自然のといふべし。サンダウは固より久しく此技を廢したれども「敢て一番を試みんか」と首肯せり。かくてサンダウは友が選びし一室に入りて技を始めたり。友はサンダウが當時力藪を職業とせるとを知らずして、父の嗜好のまゝに醫學を修めたりとのみ思ひ込み居たり。兎も角も技は始まりぬ。二人は競技の傍ら獨逸語もて舊時を談じつゝ、競技の進行自ら遅々たりき。此事は圖らずも傍にありし佛人の一隊を困せしと見え、サンダウ等を見て面白からぬ言葉を吐きつゝ、其未だ競技を終らざる

に彼等は傍なる石盤に、彼等が球突臺を借り置きたること  
を記したり。サンダウ等は既に一番を終りしも、更に一番を  
試みんと欲せしかば、無禮なる舉動を示せし佛人等に盤面  
を譲ることを快とせず。是に於て佛人等は、起て久しく盤面  
を獨占するの不可なるを争ひしかば、番人を呼びて之を裁  
斷せしむるに、此店の規則として、サンダウ等は十分第二番  
を試むべき権利あることを確答せり。かくてサンダウ等は  
競技を續けつゝ、舊時を談じて諧謔淇笑せしが、之を聞き居た  
る佛人等は、サンダウ等が其敗訴を嘲罵するにこそと邪推  
せしと見ゆ。  
さて技を終りてサンダウ等は二個のステーキ(炙肉)を命じ  
つゝ、競技者の後にありし食卓に倚りて之を賞味せり。此時サ

ンダウ等が懐舊の快談猶絶えず、笑聲前の如く啞然たり。忽ち見る、佛隊の一人はサンダウ等の傍に近寄りつ、怒聲もて言ふ、『汝等の笑聲も聞き飽きたり。若し之を止めずんば予は之を止めて見すべきぞ』と。

サンダウ答へけるは『予等の舉動の卿の怒を買ひしは甚之を悲しむ、然れども予等身上の事を諧謔して洪笑すること能はずんば、予は更に之を悲しむ』と。サンダウは又其談話は、彼等と何の關係もなければ、彼は去て自家の競技を爲し、サンダウ等と關係せざるこそ善けれと注意せり。

然れども此佛人が争を買はんとの意を明にして、彼は唯叱咤するを以て飽くと能はず、『能く覺え居れ』と言ひさま。サンダウが横面を打擲一番せり。サンダウは又もやかゝる無禮

を加へられしも、勉めて従容自若の風を爲し、徐に無禮者に告ぐらく『卿よ、疾く去りて予と關係せざること、げに卿の身の爲めなるべけれ』と。されど怒氣滿胸の佛人は、サンダウの注意には耳をも傾けず、剩へサンダウを以て一個の弱漢となすもの似たり。彼の心中は兎も角も、彼一たびサンダウが彼の第一撃を甘受するを見るや、再びサンダウを打擲して『卑怯者よ』と呼はりたり。サンダウの友は、此時まで靜穩に黙視せしが、是に至りて堪え得ず、傍より干涉し始めたり。然れどもサンダウは殆んど其手腕を振ぢ曲げて、其干涉を制止せり。友人は其手答へによりて、サンダウには稍強力ありて何時にても之を用ふべきを悟りたること疑なし。先づ彼の手腕を見、次にサンダウを繚視し、英語もて呼んでいふ『卿

何爲れぞ奴輩を撃ち倒さるや』  
 佛人は之を聞き、英語もて『さては汝英語を善くすと見ゆ。何ぞ起て予と闘はざるや』かくいひつゝ、又もや劇しくサンダウの鼻を撃つ。鮮血は迸りてサンダウの衣上を流下す。皿中の肉漿亦翻て其衣袂を汚す。サンダウは傷ましき風情となりぬ。是に至りて彼が堪忍囊は遂に破裂したり。乃ち徐ろに佛人の方に歩み行きつ。急に其頸と膝とを攫んで宙に持ち上げ、其頭と膝とを叩き合せて、烈しく之を食卓の中央に打ちつけたり。食卓は破壊し、打ちつけられし男は地上に落ちたり。試に狼藉たる當時の光景を想見せよ。破摧して床上堆を爲せる食卓、氣絶して其上に横はれる男、驚愕して開きしまゝの口閉ぢざる其友人、サンダウは此狼藉の中に朋友と

椅子に墜りて、徐かにシガーを薫らす。  
 忽ち見る、一憲兵の喚ばれ來れるを。彼室中に闖入してサンダウを捕縛せんとす。店の持主憲兵を捉へて制して曰く『注意せよ。彼は恐ろしき人なり。恐らくは卿を殺さん。他の助力を待つこそよけれ』と。是に於て更に四人の憲兵を呼び來りサンダウが馬車に乗らんとするを拒みて、徒歩して之を護送し、巡查派出所に來れり。時に負傷せる佛人の朋友の數人は、サンダウに伴ひて派出所に來りつ。警官を見て此悲しむべき椿事の起りは、サンダウの過ちに非ざるとを辨疏せしかば、警官は此始末を氣の毒に思ひつゝ、さて保釋を附してサンダウを放免せり。  
 此間に友人等は負傷せる男をば病院に送れり。其時まで彼



は猶前後不覺にして、其正氣に復せしは一日半の後なりき、  
サンダウは其自ら毀傷を與へしを氣の毒に思ひ、自ら病院  
に至りて彼を見舞はんとせしも、彼之を拒みき。  
數週間を経て此男の負傷癒へたれば、サンダウは直に巴里  
を去りて、チブリーに於ける興行の約を履行する爲め倫敦  
に歸れり。

一夜サンダウ其處に於て演藝せるとき、受附の一書を齎ら  
してサンダウに渡すあり、開きて之を見れば、觀客席中の紳  
に在る一紳士及其友人が、サンダウの其席に來らんことを  
求むるなり。乃ちサンダウは、行きて其紳士を見るに、何とな  
く見覚えあるが如し、然れども遂に何處にて彼を見しや、を  
想起すること能はず、紳士の一隊は乃ちサンダウに望むに、

來りて共に葡萄酒を傾けんことを以てす。サンダウ辭する  
に由なく、遂に晩餐に招かるゝことを諾して、彼等の需に應  
じたり。

乃ち主客相携へて紳士の宿泊せる旅館に至るや、主人謂て  
曰く『卿は予が而を識ると稱するも、恐らくは虚偽のみ。卿は  
よも眞に予を識らじ』と。サンダウは答ふるに、實は彼の言ふ  
所の如きを以てせり。主人は言を繼ぎていふ『若し卿眞に予  
を識らば、恐らくは予と言を交ふるを欲せじ』

サンダウ問ふて曰く『そは又何故に欲せずといふか。予は汝  
を好むが故に汝と語るなり、唯斯の如きのみ。豈他あらんや』  
主人語を繼て曰く『請ふ聞け、予は遠路卿を見んが爲めに來  
れり。予は巴里より來れり、予も亦卿と等しく腕力の演藝を

なす藝人なり。予が凡ての朋友中にて、予は最強の名を博したり。然るに卿が演藝の盛名、英佛の新聞紙上に喧しきが故に、予は一たび卿を見んが爲めに、倫敦に來らんと決せしなり。予は今夜チブリーに於ける凡ての藝を見て、卿の出現をば待ち兼ね居たり。然るに卿が一たび舞臺に現はるゝを見るに及びて、予は殆ど地上に絶倒せり。

サンダウ之を聞くや、奇異の感に堪はず。問ふて曰く、『そは又何故に』

時に主人の眼は涙に濕うるひつ、誠意面に溢あふれていふ、『卿請ふ予を救たすさんか。予を救すことを約せよ。然らずんば予は卿に告ぐるに其故を以てすること能はず』

サンダウは更に彼を救すべき理由を想起せざりしも、兎も

角も先づ救し置かんと約しぬ。

主人是に於て語を繼いで曰く、『よし、さらばサンダウ君よ、若し予にして卿が音に聞きしサンダウ君なることを知らば、予は巴里に於て彼一撃を君に加ふることにはなかりしならん』かく言ひつ、彼は衆人の前なるをも憚おそらず。熱狂なる佛蘭西の流に従ひ、サンダウの身に絡かみ着きて、其頬ほ、彼が嘗て打うちつけし其頬ほにぞ接吻ちくぶんしける。

サンダウの眼何ぞ盲せるや。げに此紳士は曩日巴里の球突場カウチに於て、彼に亂暴を加へし其男なりき。然れども兩人の敵意是に至りて全く氷解し、紳士は和解の紀念として、サンダウに贈るに金時計を以てせり。現今二人は無二の親友にして、サンダウの巴里に來るや、必らず彼の家に宿泊するを例

とするに至れり。

第六 生き分銅の藝のこと

此頃強力を以て鳴るもの頗る多く、倫敦の各興行場には、少くとも一人の強力者あらざるはなく、重大なる分銅を差し扛ぐると最も流行せり。サンダウが二百八十磅(三十三貫六百目)の最も重き分銅を差し扛げたるとき、他の強力者は能く三百磅(三十六貫目)の分銅を扛ぐとの張り札を出し、サンダウ三百磅の分銅を扛ぐれば、他は能く三百二十磅(三十八貫四百目)を扛ぐと稱して、互に競争せり。サンダウ是に於て一新機軸を出ださばやと苦心の末、案出したる「生き分銅」の

藝こそ面白けれ。

サンダウは金屬製の生活なき分銅に代ゆるに、活潑なる動物を以てしたり。これ「生き分銅」と名くる所以なり。即ち彼がチアリ一の興行場に於て演したる第一技は、腕を伸張したるまゝ活潑々地の生馬を、頭上高く差し扛げて、囃方の處まで進み行くなり。

次は人間銚鈴の技にして、長棒の両端に大なる球を有する銚鈴を作り、其各球中に人を入れ、棒と球と人と、同時に徐ろに頭上に差し扛げ、さて之を下ろしたるとき、兩端の球は開きて、人其内より躍り出づるなり。サンダウは此藝を以て、他が三百磅の死分銅を扛ぐるの藝に當れり。彼の技は此に止まらず、一臺の大ピヤノを取りて八人の彈

奏者を其上に載せたるまゝ、先づ之を差し上げ、次に之を胸上に支へたり。

次の技に、至りては、何人も能くせざる所にして、彼は両手各五六十磅(六貫六百二十目)の分銅を持ちて、飛筋斗をなすなり。

サンダウは此等の技を爲して各州を巡回し、蘇格蘭に至りて、其風景の雄大なるを賞し、エデンポロ市の華麗なるを見、蘇格蘭人の親切にして、快瀾なるを喜び、かくて再び倫敦に歸れり。還り來りて、バレース、シーエターに再び興行を始め、一の新技を始めたり。即ち先きのピアノの囃方に代ふるに、三頭の馬を以てし、先づ厚板を胸上に載せて、二頭を其兩端に載せ、一頭を中央に載せ、シーソー(一枚の板を取り、その

中央に於てこれを支へ、其兩端に童子乗りて一上一下する遊戯の名)の如くにして、權衡を取れり。此技と共に馬丁が馬を牽きて、サンダウの胸上を過ぐるの技をも演じたり。これにてサンダウが生き分銅の藝は終れり。

### 第七 サンダウ米國に航せしこと

明治二十六年に於て、亞米利加合衆國は、コロンブスが米國發見後第四百年に當れるを以て、前古未曾有の大規模を以て世界博覽會を開設し、世界各地の工業品、農産物、水産物は云はすもあれ、各地の野蠻人種を集めて、人類學の研究に資し、又智力の産物たる新奇の書籍標本等を蒐集し、十九世紀

文明のバナラマを造出し、以て世界の耳目を聳動せしことは、諸君の記憶に新なる所なり。此時に於て世界の珍奇は、東より西より、南より北より、盡くシカゴを指して集りたり。強力を以て其名高きサンダウ、亦何ぞ世界視聽の中心に其勇力を顯はさで己むべき。乃ちアッペー、シエッフル、グラウの諸氏と契約を結びて、亞米利加に興行することゝなれり。

サンダウが亞米利加渡航の同伴となりしは、マルチヌス、シエキンクといへる舊友にして、ピヤノを善くするを以て其名高き人なりき。これサンダウが嘗て白耳義及和蘭にて相識れるものなりき。シエキンクは其藝に於ては巧妙なりしと雖も、其身體甚だ纖弱にして耐久の力なく一時に長くピヤノを弾ずることすら、彼には難かりき。常にサンダウ

に向て嘆じて曰く、「ア、予にして卿の體力あらば、予は世界最大の彈奏家たるを得んものを」と。

サンダウの米國に航せんとするや、彼に謂て曰く、「卿予が客として米國に航するを欲せざるか。予自ら卿を監督鍛鍊せんに、九ヶ月乃至一年を出でざる間に、卿の身體を全然改造して、卿の最親の朋友すら見知らざるに至らしめんこと、予の保證する所なり」と。シエキンクは之を諾し、サンダウの亞米利加を巡回するや、到る處彼に伴へり。サンダウは彼に施すに自家得意の方法と監督とを以てせしに、彼の體力は不思議なる程増進して、其年の内にサンダウが衆多の徒弟中最強の位を占め、サンダウの見たる藝人中、最も畏るべき力あるものとなれり。サンダウの體力増進法の効亦偉な

りと謂はざるを得んや。  
談少しく後事に涉れり。いざ初めに戻りて、渡米當時のことを語らん。

第八 米國旅館に新奇の懲罰を爲し、こと

サンダウが米國に着きたるは、新世界に於て最も暑き日なりき。されど如何なる暑熱も紐育港の繁昌を殺ぐの力なく、紐育港は實にサンダウが目撃せる諸港中、最も華麗なる港なりき。無数の人々は彼を歓迎せんとて其船中に訪ひたり。其中には各國到る處にある例の新聞記者も少なからず。樂隊は彼の爲めに嘖嘖たる音楽を奏しつ。サンダウは愉快と多

忙の中に時間を送れり。

サンダウの契約主なるアッペーは彼を船中に迎へ、其宿泊すべき旅館に伴ひ行きたり。紐育家屋の宏壯なるは、始めて亞米利加に航するものゝ一驚を喫する所にして層又層階又階巍然として雲霄に逼らんと欲す。巴里の繁華を觀、倫敦の熱鬧に慣れたる彼サンダウも、亦其家屋の莊嚴なるには、一驚を喫せしならん。彼れは又馬車を僦ひて、其賃錢の高き、恰かも倫敦の八倍なるに驚きしとぞ。

さて旅館に達し、アッペーは暫く其帳場に取紛るゝことありしかば、サンダウは一黒奴の使丁に伴はれて、其室に至ることいなれり。『いざ此方へ』と使丁が懶聲もていふまゝに、其後に跟き行きて、生來始めて見る亞米利加の昇降機のある

處に來りつ、二人は其中に入りて天上高く打ち上げられたり。

サンダウは上方に達して、使丁に問ひけるは『我等は幾何の高さにありや』使丁はいふ『オ、こゝは十六階の上なるよ。若し下瞰したまは、之を見ることが得ん』と。サンダウは其言のまゝに下界を瞰下せは、階又階、其深さは覺えず、毛髮悚然たらしめき。

サンダウは室を選みて其中に入りしが、使丁も亦從て其内に入り來り、冷然としてサンダウの傍に突き立ち、手にシカレットを捲き、サンダウの眼前にて之に點火せり。此事たる既に少しく粗忽の舉動にして、サンダウの快とせざる所なりき。さてサンダウは入浴せばやと告げ、又黒奴は予の靴を磨

くやと問ふに及び、使丁は驚愕して叫ぶらく『貴下の靴を磨くやとや。亞米利加にては我等はさる事はせじ』我等とは黒奴の仲間をいふなり。我等はこゝにては靴磨きなどはせじ』サンタウ『さらば靴を磨くもの誰か有りや』黒奴『オ、貴下之を望まは階下に降りたまへ』かくいひつゝ、黒奴はサンダウの長椅子に倚り廻りて、他のシカレットを捲き始めつ。サンダウを見て冷笑を漏す。

此不遜の舉動を見る、新鮮なる血と肉とあるサンダウは之に堪へ得ず、聲を鋭くして黒奴に告げて曰く『若者、此方向け、予は實に新に此國に來りて、其國俗に通せず。然れども汝がかくの如き舉動をなすべきに非ざることば、亞米利加人も之を疑はざることば信ず。汝若し速に此を去らざんば、予は

之を主人に報すべきぞ。然れども黒奴は猶容易に其室を去らざるのみか。却て身構へしてサンダウと格闘せんづ勢なり。サンダウは乃ち黒奴を捉へて、其上着と袴とを檢し、其能く緊張に堪へて、破綻せざるべきを確むるや、黒奴を捉へて十六階の上より垂揺し、數分の間かくして、一見肌粟を生ずべき深さを瞰せしめたり。

黒奴は殊勝にも喚叫せざりき。サンダウ黒奴に告げて曰く『汝を櫻める予が手、閉ぢたる間は汝は予の手中に在りて安全なり、安心せよ。然れども汝若し再び無禮の事を爲さば、予は汝を再び此處に齎して、予の手を開くべきことを忘るゝな。十六階の上より墜さるゝは、汝の如き黒奴、人の私室に入り來ッて巻煙草を吸ひ、又客の靴を磨くやとの間に對して、

不滿を抱くが如き黒奴輩に對しても、餘りよき事にはあらざるべし』と。

黒奴はこゝに至りて喚叫せり。其聲に驚き何事ならんと數人集り來れり。其中にはサンダウの客にしてピヤノ彈きなるマルチウス、シイゴキング及此旅館の管理人もありき。管理人はサンダウが黒奴に與へし懲罰に十分同意を表し、其處置を賞賛して措かず。かくの如き不遜なる使丁の舉動は、從來未だ見ざる所なりと語りき。

第九 米國巡回の事

サンダウは紐育に着きて二週間を経たる後、カシノ一座に



て興行を始め、各技を終るや、腰部まで裸體のまま、其換衣室にて彼が得意の體育法の講義をなしたり。其聽衆中には亞米利加にて著名なる人々も多く、又其群中には貴女等も亦少からず見受けられぬ。サンダウは各技の方法を論述したる後、聽衆をして自ら其筋肉に觸れしめ、其緩弛せるときは牛酪の如く柔かにして、其緊張せるときは其硬きこと、宛ら鋼鐵の如くなるを證したり。

サンザウは屢に倫敦のバレース、シーエターにて演じたる所を、再びカシノ一座にて演じ、興行終りてボストンに行き、それより博覽會場なるシカゴに赴けり。シカゴに至りて其演藝場なるツロカルド一座に至り、其管理人に面會を求めたり。丈高くして瘦せたる一人、需めに應じて現れたるが、サ

ンダウを見て、彼果して音に聞ゆる強力者なるやを疑ふものゝ如く、サンダウも亦これ真に管理人なるやと訝りしが、既にして此者は眞の管理人、シーグフェルドなるか、若くは其子なること、確め得つ。シーグフェルドはサンダウを嚮導して、演場を參觀せしめたり。之を歴覽するに、實に宏壯にして、能く六千人の觀客を容るべき備ありき。初めは武庫として用ゐしものゝあるが、當時は種々の遊興よりも、寧ろ音樂會場として用ゐる居たり。シーグフェルドの他の一劇場は博覽會開會前二日に焼失したれば、此場を以てサンダウの演藝に充てしなり。サンダウ到着の初めには、餘りに廣大に過ぎしが、其興行景氣甚だ宜しく、其廣大彼が如くなるに拘らず、夜は觀客場内に充ちぬ。

世界博覽會終りたるとき、シークフェルドはサンダウに勸むるに、其巡回を延ばすべきを以てせしかば、サンダウは之を諾し、シークフェルドを管理人とせり。シークフェルドは爲めに旅行日程を作り、米國の重なる市府を盡く巡回することとせり。これより、サンダウは諸方を經歷し、到る處賞金一萬弗（凡我二萬圓を懸けて敵手を募りて曰く、能くサンダウの演技を爲さんもの、又は正當に之に類似すと思しき技を能くせんものあらば、賞するに此大金を以てせんと。麥酒醸造の盛大を以て世界に有數なるセントルイスに至るや、始めてサンダウの挑戦に應ぜんといふ一青年現れぬ。其青年謂て曰く、予の體軀は少しく硬固に過ぐ。故にサンダウの凡ての技を演ぜんことは難しと。是に於てサンダウは其用うる

最重の三百磅（三十六貫目）の啞鈴を、隻手にて差し打ぐるの一技を演じ得ば、豫約の金を興へんと答へたり。さて競技の時刻となりて、いざ挑戦となるや、青年は光景を見て仰天したり。サンダウの管理人は舞臺より呼んで曰く、サンダウの方にては準備盡く成れり。豫約の金も用意しあれば、何時にても來り演ぜよと。青年は之を聞くや、觀客席より起立して曰く、敢て挑戦せんと言ひしは、唯是れ廣告に過ぎざるのみ。予は初めより之を實地に試みんと思はざりしなり。予は舞臺に行くことを欲せずと。言訖るや、倉皇劇場の外に逃げ出でたり。彼の朋友は頗る此青年の強力を信ぜしかば、追ひかけて無理に連れ歸れり。是に於てサンダウの管理人は沮喪せる彼の精神を勵まさんとて謂て曰く、よし

さらば兩手にても宜し。さきの唾鈴を頭上まで扛げんには豫約の一萬弗を與へんと。されど猶ほ彼は當初の勇氣にも似ず、之をしも、試ることを敢てせざりき。是に於てサンダウの方にては、更に要件を容易にして曰く、さらば頭上までとは言はじ。兩手にて肩の高さまでにては扛げたらんには懸賞金を與へんと。此提議を聞くや、彼の朋友等は或は諧謔し、或は嘲罵し、遂に青年をして其力を試ましめたり。然れども氣の毒にも、評判の強力者も實は甚だ弱力者にてありき。先きの分銅を肩まで扛げんことは愚か辛うじて地上より之を動かすことを得たるのみなりしこそ笑止なれ。

第十 猛獅と奮闘せしこと

今やサンダウの經歷中最大の事件にして、諸君をして讀過の際、覺えず肌粟を生ぜしむべき彼が猛獅との闘を叙すべき時に達せり。

サンダウはシカゴ博覽會の後にありたるサン、フランシスコの冬至市に臨みて其地に興行をなし居たり。此市を好機として、コロネル、ポーンは一大動物會を開設し、衆庶の觀覽に供せり。一日廣告して曰く、獅子と熊との闘あり。此闘は一方死に至るまで闘はしむべしと。乃ち之が爲めに二萬人を容るべき非常なる天幕を設けたり。廣告一たび現るゝや、評判一時に喧しく、入場券を買ひたる市民幾千人といふ數を

知らず。時に警察は突然此演技の中止を命じたれば、市民の  
 失望は一方ならざりき。  
 サンダウ思へらく、我れ自ら熊に代りて、我力を森林の大王  
 と角する亦一興ならん。勿論武装せざる人間にして、獸類  
 に對すれば、彼には爪牙の利ありて、我には一物の助けなし。  
 剩へ此動物會に居りし獅子は殊に猛惡にして、是より先き  
 一週、現に番人の彼に咬まれて、彼の犠牲となりし者ありき。  
 サンダウは處々にて獅子を目撃せしも、其巨大にして壯麗  
 なる、此獅子の如きはなかりしといふ。若しサンダウにして  
 獅子の牙に相當する短劍若くは之に類似せる武器を有せ  
 んには、サンダウは何時にても、彼に立向はんこと、猶獅子が  
 常にサンダウに向つて戦ふの用意あるが如くなるらん。然れ

ども亞米利加に於ては動物虐遇を禁ずる法律の嚴なる猶  
 ほ英國の如くにして、短劍の如きは固より持するを許さず。  
 故にサンダウにして此獸と闘はんは、欲せば恰も人と拳闘  
 するが如く赤手にして立向ふ外なかりしなり。人間に對し  
 ては殘酷を禁ずる何等の法律もなければ、かくの如くにし  
 て闘ふは毫も差支なかりき。然れどもコロネル、ボーンもサ  
 ンダウの朋友も、若し争闘を試みば、獸類と人間との實力を  
 比較せんことを勸めて已まず。遂に獅子の爪は手套もて之  
 を覆ひ、サンダウを片々に引き裂く憂なからしめ、其口には  
 口網を懸けて、怖ろしき牙もて、サンダウに咬み付くことな  
 からしめんと決しぬ。されど此等の用意を以てしてすら、猶  
 ほ此争闘をば思ひ止まらしめんとするもの多かりき。コロ

ナル、ボーンの如きもサンダウに謂て曰く、彼れ獅子は其強  
 力もて、脚の頭を打ち飛ばすならんと、然れどもサンダウ自  
 らは毫も恐怖の念なく、早く此競争を始めんどの雄心抑ゆ  
 べからず、遂に契約成立して「サンダウと獅子との争闘」とい  
 ふ大々の廣告出でたり。此廣告一たび出づるや、數百哩を  
 隔てたる四方の諸市に至るまで、噴々として人口に上れり。  
 格闘の當日に至らば、數千の觀客四方より麇集するは必然  
 のことなれば、サンダウは當日の手際を見事にせんと欲し、  
 前以て獅子と練習をなし置かんと決したり。  
 是に於て其準備を始めしが其困難は一方ならざりき。獅子  
 の猛力に壓服せられざる用心と、又獅子を傷けざらん注意  
 に、數人の者手に蹄繩と連鎖とを持ち、數時間を経て、僅かに

手套と口綱を獅子に加ふるを得たり。是に於て直径七十呎  
 の一大檻を運び來り、最も獅子使ひに長せるコロネル、ボ  
 ン之を其内に入れたり。此時場中數人あり、其内にはかの肉  
 瘦せ丈高きサンダウの管理人、サーグフェル、もありき。此等  
 人々の胸中には、實に無限の憂慮ありしならん。うはサンダ  
 ウの方寸にこそ十分の成算あれ——實に勝利の自信厚け  
 れば、勝利は既に其半を占め得たるなり——他の人々は其  
 結果如何を危ぶみ、或はサンダウは猛獅一搏の下に仆れ、其  
 最初の格闘は即ち最後の格闘となるなからんかと恐れし  
 なり。  
 然れどもサンダウの目的は既に定まれり。乃ち身を躍らし  
 て檻中に入る。一武器の身を護るなく、袒裼して腰部に至る

まで赤裸々たり。猛獅は炯々たる眼光に怒を含み、躊躇して將さに飛び懸らんと擬す。サンダウは從來獅子の襲撃法に就ては、書籍中知る所尠からざれば、此攻撃の態度を見て更に驚かず。獅子が大飛躍を爲さんとして、最後の身構へを爲すを見るや、急速に其傍に突進す。獅子は之が爲めに目標を失ふ。乃ち急に身をかはしつ。獅子に立直る隙もあらせず、右手もて其頸を捉へ、右手其腕を抱き、五百三十磅六十三貫六百目の巨獸を肩の高さに持ち上げ、其腕力の恐るべきを知らせん爲め、之を抱き締め、さて之を床上にこそは投げ着けたれ。

獅子は最初の目的外れしかば、激怒咆哮一番し、サンダウ目かけて突進し、其巨大なる掌を舉げて、一大打撃をサンダウ

の頭上加へんとす。其瞬間獅子の掌はサンダウの顔を通ぎぬと見えしかば、コロチル、ボーンが當初の注意中れりやと覺えしが、幸にもサンダウは頭を振りて狙ひを外づし、獅子の體をシツカと抱きつ。獅子の胸はサンダウの胸に觸れ、其足はサンダウの肩にあり。今や眞箇角力とあれり。サンダウが力を籠めて獅子を締めれば、締めたる程獅子はサンダウを爬き裂きつ。獅子の手には手套を穿ちしも、猶サンダウの肉襦袢を引き裂き、其皮膚を處々傷けたり。されどサンダウに抱きしめられては、獅子は宛ら萬力の間、挟まれたるが如く、四苦八苦に身を滾掻くも何の効もなし。サンダウは好き折を見て、獅子を投げ遣りたり。是に於てサンダウは既に十分に勝ちて、獅子の忿怒は無限なりしを以て、コロチル、ボ

「インも管理人も『サンダウ君よ早く檻を出でよ』と、口々に喚はりたり。

されどサンダウは檻を出づる前、更に一技を演じなると決心しつ、獅子を離れて、彼に背を向けて立ち、其後方より飛び懸るを待てり。果然獅子は忽ち後方より正しくサンダウの背に飛び着きたり。サンダウは雙手を舉げて、彼が頭を攫み、さて其頸をシツカと抱きつ、背負投にて唯一投に面前にこそは投げ着けたれ。此時コロネル、ポーンは檻中に闖入しつ。サンダウは其脚裂け、其頸爬かれ、其他體の諸部爬痕に満ちて檻中を出でたり。されど此經驗にてサンダウは全く獅子に勝ちたれば、翌日の演藝も何の困難なからんと安心せり。さていよ／＼晴れの格闘の時來りぬ。二萬人を容るべき巨

大の天幕には観客充滿して立錐の餘地もなし。獅子を維にし、檻は場外にありぬ。いざ手套を穿ち、口網を嵌めんとするに至り、獅子は激怒狂暴して、彼を維ける二條の鐵鎖を切斷して、放逸せる程に此時まで其勇膽に誇りし者ども、我先きにと逃げ出して、滿場周章蜘蛛の子を散らすに似たり。此時サンダウは何の恐るゝ所もなく、屹然直立眼を睜りて、コロネル、ポーンは近づき來り、其回施銃を取り出しつ。サンダウをして眼を獅子より放つことなくして之を制せしめ、兩人身動きせずして譲り居たる間に、人々檻を獅子の頸の方に運び來りつ。サンダウは巧妙なる運動によりて、之を背部より蔽ひたり。かくて獅子は再び檻中の俘となれり。乃ち番人

等は再び之に手套を穿たんとし、大騒動の後遂に之を果せり。さていよく格闘の光景となる。先づ現はれたるは獅子にして、やがてサングウは身を躍らして檻中に入る。拍手喝采満場を震撼し無数の群集盡く心氣激發して、震聲到る處に起りぬ。寫眞師は既に準備を了して各瞬間に於ける奮闘の姿勢を寫さんと待ち構へたり。何事ぞサングウが檻中に入るを見るや否や、獅子は畏縮躊躇して復起つこと能はず。彼はサングウの敵し難きを知りて、格闘を否むなり。サングウはかくては観客の失望如何許ならんと思ひつ。百方獅子を刺衝して起たしめんとせしも効なかりき。概ね獸類は其心中は正直と見ゆ。彼れ先に練習のとき、強敵に遭ひたるを以

て、今や動くことを欲せざるなり。遂にサングウは其尾を捉へて之を撚るに及び、獅子は始めて身を起し、サングウに向つて跳躍せしかば、サングウはヒラリト身をかはし、クルリト廻りて獅子を攫み上げ、地上に之を打ち着けたり。此間僅かに二分に過ぎざりき。獅子はサングウの力の敵し難きを見、復闘ふの勇なし。サングウは乃ち獅子を差し上げ、之を肩上に載せて場中を逍遙するに、獅子は畏縮して其硬きこと殿の如く、其穩なること小羊の如くなりぬ。實に練習の際、猛烈なる奮闘に一敗して、彼は其勇氣を沮喪せるなり。是に至りて彼の劣敗既に瞭々たり。サングウは観客の其演技の比較的靜穩に終りしに失望するなきやと憂ひしも、其實観客は十分之に満足し、『サングウ獅子



の奮闘』は、其後久しくサン、フランシスコの談柄たりき。

第十一 サンダウの練習法

サンダウが從來の經歷中、重なる事件は略述べつ。いざ是より進んで彼が解剖學の研究より案出し、彼をして今日あるを致さしめ、彼が今日現に其體育學校に於て課する所の練習法を説かん。

若し茲に一の體育法あり、之を行ふときは、其効果の顯著なる、疑ふべからざるものありといふも、之が爲めに非常の金錢を要するか、若くは大なる時間を要するものならば、我等は天下の青年諸君に向て、悉く之を試みよと勸むるを憚ら

ざるを得ず。然れども偉効掲焉たるサンダウの法の如きは、然らず。唯一對の鐵啞鈴を以て毎日僅少の時間を割きて練習すれば足れり。唯其手を動かし、足を動かす間に於て、多少の注意を運動の上に用ふるを要するのみ。豈簡ならずや、易ならずや。若し諸君にして二三回之を試むる後、直に廢絶することなく、數月の間之を續けなば、自ら其成績の顯著なるに驚き、心中の愉快禁ずる能はず。益之を行ふて天下の強力者たらんと勵むに至らん。

練習の法凡て十八種あり。我等は唯文字の説明が、諸君をして十分之を解せしむる能はざるを恐るゝが故に、巻尾にサンダウの解剖圖を附し、各練習が身體中何れの筋肉を發達せしむるやを知るの資とせり。之を熟視するときは、亦以て

サシダウが苦心の存する所を明にすべし、諸子請ふ輕々に看過すること勿れ。

練習法説明

練習法十八種の内、二三を除く外、皆啞鈴を持ちて行ふものなり。最初の姿勢は、直立して兩手に一つ宛啞鈴を持ちながら、之を垂下したるものど知るべし。

(一)腕の内側(掌のある方の側)を、十分前方に向けて、力を入れて筋を硬くし、左右の腕を交

るく、肘の所にて曲げ、手の甲が前方に向く様にして、啞鈴が肩に密接するまで持ち上げよ。肩と肘とは、十分垂下し、上腕(二)の腕のことは、體側(脇)に密接せしめ、啞鈴を下ろすときは、腕を一杯に伸すべし。(第一圖)

(二)腕の外側(甲のある方の側)を前方に向け、第一の練習の如く、左右の腕を交互に上下し、手の甲は肩に密接せしむべし。(第二圖)

(三)兩腕を肩と水平に伸し、腕の内側を上方に向け、左右の腕を交互に曲げ、啞鈴が肩の直

上に來る様にすべし。兩腕をして肩の水平線より下らしめざる様に注意せよ。腕を伸ばす際には、筋に力を入れ、十分に廣げよ。(第三圖)

(四)位置は、第三練習と同じ。唯左右兩腕を交互に屈曲せずして、之を同時に行ふべし。(第四圖)

(五)兩腕を口の高さに十分前方に差し出し、肘を曲げず、頭を十分後に据ゑ、然る後兩腕を後へ開きて、肩と水平に至らしめ、再び急に

之を元の位置に復せしむべし。(第五圖)

(六)肘を屈して左右の前腕を上げ、掌は内方に向はしめ、さて兩腕を交互に眞直に頭上に差し上げ、再び肘を體側(脇)に下ろし、十分後方にあらしめ、頭と體とを眞直にすべし。(第六圖)

(七)背を少しく屈し、手を腿上に置き、手の甲は前方に向け、胸は内方に引下げ、さて兩腕を交るく、前方に上げ、十分伸ばして、肩と水平なるに至らしむべし。(第七圖)

(八) 兩腕を肩と水平に伸張し、手首を軸として、  
兩手を同時に出来るだけ迅速に廻轉せよ。  
又手を手首の前方と後方とに曲げて、練習  
を變化すべし。(第八圖)

(九) 兩腕の位置は、前練習と同様にし、啞鈴の一  
端を握り、手首を圓形に動かして、啞鈴を右  
より左に廻轉せしむべし。(第九圖)

(十) 前練習を反對にし、啞鈴を左より右に廻轉  
せしむべし。(第十圖)

(十一) 啞鈴を縦に床上に置き、啞鈴の棒の中心

を足指の外方に在らしめ、さて之を取り、膝  
を伸ばして、氣を付けの姿勢をなし、半左向  
けをなし、右の前腕を腰部に上げて、體と直  
角となさしめ、左足を一步踏み出すと共に、  
右腕を前方に突出すべし。さて速迅に肘を  
後方に引きて、舊に復せしむると共に、踏み  
出したる足も、之を後方に還すべし。(第十一  
圖)

(十二) 前の練習を反對にし、半右向けをなし、左  
腕及右足を運動せしむべし。(第十二圖)

(十三) 體を十分に伸ばして下俯し、兩掌と足指を地に着けて之を支へ、他の部分は少しも地に觸れざるやうにし、肘を曲げて體を下げ、再び腕を伸ばして之を上げ、交互に之を行ふべし。此練習には啞鈴を要せず。(第十三

圖

(十四) 兩脚を動かすことなくして、臀部より體を交互に兩側に傾むけよ。右側に傾くるときは、左の前腕を左の上腕の下に屈曲し、手首を十分腋下にあらしむべし。左側に傾く

るときは、右の前腕を前同様屈曲すべし。(第十四圖)

(十五) 仰向に臥して、兩腕は體側に密着せしめ、脚の方に體を屈して、臀部關節の處より體を起し、兩足を投げ出して坐せるが如き姿勢を爲し、さて再び體を倒して、舊の如く水平に臥すべし。此練習は、最初は啞鈴を持たずして之を行ふべし。後には、兩手に啞鈴を取り、腕は頭上に伸ばし、交互に體を起倒するも可なり。初に於て、若し起き難くば、便

宜足を何にても適當なるものにて抑へ起  
き易くすべし。(第十五圖)

(十六) 兩手を頭の後方に伸長して、仰向に臥し、  
膝に力を入れ、脚を伸はし、兩足を同時に上  
げよ。之を上げるには、徐にし、及ぶだけ前方  
に持來し、さて再び徐ろに舊に復すべし。(第  
十六圖)

(十七) 體を足指に托して、徐々に延び上り、次に  
踵を地に着けて、舊に復せよ。(第十七圖)

(十八) 體側に沿ふて腕を垂下し、手首を内方及

外方に向けよ。

第十二 練習の第一要件

サンダウの名譽江湖に隠れなきに至るや、書をサンダウに  
寄せて『予も亦強くなるを得べきか』と問ふもの、日々數百人  
に及べり。サンダウの之に答ふる所は曰く、『若し強くならん  
どの意思ありて、適當に其意思を働かすときは、何人と雖も  
強くならざるものなけん。然れども先づ諸君が銘記すべき  
は他にあらざる。諸君は先づ其心を運動せしむべきことを忘  
るべからざるなり。是れ体育のあらゆる課業中、最も必要な  
ものありとす。予の方法は全く之によりて効を收むべし。

若し唯身体を運動するのみにして、他に之を助くるものなきも、其目的を達し得べきものならば、石割りの如き、日々其筋を使用して衣食するものは、所謂「強力者」となる易々たらん。然れども彼石割りは、嘗て其心を使用することなきなり。唯一定の事を爲し終るのみ。其方法は純粹に器械的なり。終年役々日夜其筋を使用するも、其体力の實質上増進することなきは之が爲なり。

然り、精神作用の伴はざる運動は實に無用なり。筋を發達せしむるものは、腦髓なり。又身体の運動は、度を測りて之を始めざるべからず。初めは一筋を動かし、次に二筋となし、それより三筋となし、其間各運動に精神を注ぐべきなり。學生よ、願くは細心予が解剖圖を研窮せよ。附録を看よ。諸君は此圖

によりて解剖學上有益の智識を得べきのみならず、又一日して各運動が筋を發達する所以を見るべしと。

### 第十三 練習に就ての心得

サングウの練習法を實行せんと欲せば、一日の中如何なる部分を之に用ふべきや。此間に對しては、之を行はんとする學生自らの事情に従て、異なることを答へざるべからず。即ち其閑暇と其好む所と是なり。或者は朝を最も快潤なる時となし、又最も便利なる時となせども、亦午後を選ぶものあり。又夜をよしとするものあり。故に時刻に就ては、嚴格なる規則を定むること能はず。要は唯自己に最も便利なる時

間を利用するに在り。唯食後直に運動を始むることは之を避くべし。若し能ふべくんば、食事と練習との間に、二時間を隔つるを善しとす。又練習の爲めに催眠を妨ぐるの傾向を有する者は、就床前練習を爲すこと勿れ。サンダウの徒弟中にも、練習の後には熟睡するもの多しと雖も、之が爲めに眠を妨げらるゝもの、亦なきにあらずといふ。然れども一日の中間時にては、故障なきものに在りては、早朝に若くはなし。先づ腰部に至るまで袒裼して自室に入り、運動を始めよ。二十分乃至三十分の間に、サンダウの練習法を始めより終りまで一回試ることを得べし。

鏡面に對して運動するとき、是れ他なし。鏡に對して運動するとき、種々の筋肉が如何に運動するかを

一々目撃するを得べく、其筋肉が鍛錬と共に日々に發達して已むなきを見るときは、實に愉快にして、其氣を勵まし益勉勵して怠るなきに至るべければなり。若し學生にして其脚力甚た弱くば、運動の間少しく膝を屈するも亦可なり。若くは一日は之を屈し、翌日は之を伸して直立するも亦妨なし。然れども若し能ふべくんば、毎日直立して練習するに如くなきなり。何れの場合に於ても、運動を終る前に當りては直立し得るを要す。

織弱なる青年に切望する所は、其徐々に練習の歩を進めんと是れなり。サンダウの徒弟中、其法を始むる以前は、蒲柳の體醫師も殆ど其生命を保全する望なしと爲せしものあり。然るに今や練習の結果、變じて最強の體を有するに至れり。



るものあり。此等は皆始めより注意して過度の運動を避け、徐々に其歩を進めて其體質に適應せしめたるものなり。サ  
 ンダウの法は之を老年者に用ふるも、亦之を幼年者に用ふるも効あり。唯五十歳を過ぎたるものは、十五歳より十七歳の間に課する練習に従ひて之を緩和すべし。次の年齢表を見よ。又サンダウの法は肥満に苦むもの之を用ひて、頗る効あるを見ん。

サンダウの法を行はば、始め數日の後、身體に硬固を來すを覺ゆべし。然れども之が爲に失望すること勿れ。往々青年男女若くは中年者にして、非常の熱心を以て練習を始むるも、二三日にして其熱心冷却す。此時身體漸く硬固なるを感ず。是に於て青年者は復此法を續行して、自ら體を困むるの意

なきに至るものあり。かくの如き輩に向つて、サンダウ熱誠を以て告げて曰く、『表面の困難に届すること勿れ。卿若し成功を欲せば、勇往直進せよ。決して退却すること勿れ』と。此硬固の感は、後には甚だ愉快となるべし。サンダウ自身の如きも、硬固の感覺の如き心地よきことはなしといへり。

青年者往々サンダウに問て曰く、幾何の時を経ば、我は能く強くなるを得んか。此も亦青年自身の如何に關す。唯其體質の如何のみならず、亦其練習をなさんといふ意思力の分量に關す。前既に述ぶるが如く、筋肉を發育せしむるものは、腦髓なり。腦髓の作用は、啞鈴の作用に勝る効を奏すべし。諸君試に椅子に凭りて讀書せるとき、筋肉を緊縮することを實行し、閑ある毎に之を反覆し、而して其都度之を強くせば

其結果の顯著なる啞鈴運動若くは更に激烈なる運動をなせると等しきものあらん。

サンダウの法の初心者に向つて最も難きは精神を十分筋肉の上に注ぎ、全く筋肉を統御するの難きなり。然れども此統御も亦次第に之を爲す難からざるに至らん。脳髓は使者を筋肉に送り、神経は之を受けて之を筋肉に傳ふるなり。彼の分銅差打は筋肉の緊縮を要するものなるが、筋肉を緊縮するときは、分銅を差し上げざるも、之を差し上げたる同一の結果を來すを見れば、意思力行使の効果如何に大なるかを見るに足らん。

サンダウの運動中注意すべきは、始終練習を交互にすることとなり。即ち一方の腕又時としては筋肉の一组は、他が運動

する間、暫時の休止を爲すなり。かくの如くするときは、體肉血液の循環の良好なる、之を同時に働かすに優るものあるなり。

學生の常にサンダウに問ふ所は、練習の後發汗するは果して善兆なりや否といふにあり。これ彼等の體質の如何によるものにして、若し發汗することあらば、これ練習が彼等の體質を改善しつゝあるの證にして、若し發汗せずんば、是れ其體質の既に堅固なることを示すものなり。勿論他の問題に於けると等しく、これ普通の場合を以て答ふるのみ。除外例は何物にも存するものにて、萬人盡く然りといふにはあらざるなり。

問者又曰く、サンダウ練習法の一般の利益は何に存するや

と、其利益は勿論目以て見るべき筋肉の發育に留らざるなり。身體の内臓も亦共に發育するなり。肝臓腎臓は之が爲に健全なるべく、心臓及神経は之によりて其強さを増すべく、腦髓及根氣は之に由りて結緊せらるべし。げにや身體は小兒と同じく、教育を要するものなり。而して此教育や、唯練習に由て之を遂ぐべきなり。此教育によりて全身の發育を見るべし。サンダウの法を實行せる學生は、唯其筋力の強くなるのみならず、亦其一般健康上の効果顯著なるものあり。此等の學生は、其外貌の雄偉なるが如く、又自ら其身體の強健なるを覺ゆるなり。

### 第十四 年齢表

人生百般の事、年齢によりて等しからず。サンダウの法の如きも、亦長幼の差によりて之を斟酌せざるべからず。是に於てかサンダウは年齢表を作りて、各年齢の青年男女が行ふべき、適當の度を定めたり。此表を見るときは、直に解剖圖の示せる練習を幾回反覆すべきやを見るべし。兩親にして其小兒をして、健全なる男女たらしめんを欲せば、其玩弄物として、輕き木製の啞鈴を用ひしめよ。眞正の練習は、固より其六七歳に達するまで之を始むべからず。此年齢に達して後は、次表に示す所によりて、日々練習の効を積ましむべし。圖には讀者の理解を容易ならしめんが爲めに

唯主なる筋肉を示せるのみ。學生は宜しく注意して過度の  
 勉勵を避くべし。而して殊に激烈の運動を慎めよ。各運動の時間を均一にし  
 て。一方の腕を(兩方に非ず)一秒に一回運動するを適度とす  
 べし。例へば第一練習に於ては、兩腕を十回運動するが爲に、  
 二十秒を要するなり。通則として此時間は、恰も必要なる練  
 習を與ふるならん。急速なる運動は長幼共に望ましからず。  
 運動は突飛に之を行はずして、輕妙にせんことを勉めよ。

第一表 七歳乃至十歳の男女兒

〔啞鈴は一磅(百二十目)のものに限る〕

練習番號(圖を)	各腕の運動	運動回数増加 (百二十を越へば、らす)
一	十	三日毎に一回
二	五	全右
三	五	全右
四	四	五日毎に一回
五	四	全右
六	十	三日毎に一回
七	六	五日毎に一回
第八練習より第十までは幼兒に適せず		
十一	五	五日毎に一回

十二	五	全右
十三	二	二週間毎に一回
十四	五	三日毎に一回
十五	三	二週間毎に一回
十六 <small>(男児に限る)</small>	三	全右
十七	十	三日毎に一回
十八	十	全右

第二表 十歳乃至十二歳間の男女児

〔二磅(二百四十目)啞鈴に限る〕

練習番號 運動回数 運動回数増加

一	十	三日毎に一回
二	五	全右
三	五	全右
四	四	五日毎に一回
五	四	全右
六	十	三日毎に一回
七	六	五日毎に一回

第八以下第十までは見合すべし

十一	五	五日毎に一回
十二	五	全右

十三	二	二週間毎に一回
十四	六	三日毎に一回
十五	三	二週間毎に一回
第十六及第十七は見合すべし		
十六 <small>(男児に限る)</small>	三	二週間毎に一回
十七	十	三日毎に一回
十八	十	全右

第三表 十二歳乃至十五歳の男女児

三磅(三百六十目)啞鈴に限る

練習番號

運動回数

運動回数増加

一	十	三日毎に一回
二	五	全右
三	五	全右
四	四	五日毎に一回
五	四	全右
六	十	三日毎に一回
七	六	五日毎に一回
第八より第十までは見合すべし		
十一	五	五日毎に一回
十二	五	全右

二	八	全右
三	六	全右
四	六	五日毎に一回
五	四	全右
六	十	三日毎に一回
七	八	五日毎に一回
八	八	五日毎に一回
九	八	五日毎に一回
十	五	五日毎に一回
十一	五	五日毎に一回
十二	五	全右
十三	二	二週間毎に一回

第八より第十までは之を見合すべし

十三	二	二週間毎に一回
十四	六	三日毎に一回
十五	三	二週間毎に一回
十六	三	全右
十七	十五	三日毎に一回
十八	十	全右

第四表 十五歳乃至十七歳の女子

(三磅三百六十目啞鈴に限る)

練習番號	運動回数	運動回数増加
一	十五	三日毎に一回

十四……八……………三日毎に一回

十五……三……………二週間毎に一回

第十六は之を見合すべし

十七……十五……………二週間毎に一回

十八……十五……………三日毎に一回

第五表 十五歳乃至十七歳間の男子

〔始めは四磅(四百八十目)啞鈴を用ふ〕

此年齢に於ては男子は第一練習の運動数を三十より百二十まで増加し、其他の練習も之に比例して増加したる後、六磅(七百二十目)啞鈴を以て始より繰返すを可

とす。

練習番號

運動回数

運動回数増加

一……………三十……………隔日一回

二……………十五……………全右

三……………十……………全右

四……………八……………全右

五……………五……………三日毎に一回

六……………十二……………二日毎に一回

七……………八……………三日毎に一回

第八より第十までは見合すべし

十一……………五……………二日毎に一回



十二	五	全右
十三	二	毎週一回
十四	十五	隔週一回
十五	三	三日毎に一回
十六	三	二日間毎に一回
十七	二十五	三日毎に一回
十八	二十五	同右

第六表 十七歳以上の女子

〔四磅(四百八十目)啞鈴に限る〕

練習番號

運動回数

運動回数増加

一	二十	隔日一回
二	十	全右
三	七	全右
四	七	全右
五	四	三日毎に一回
六	十	二日毎に一回
七	八	三日毎に一回

第八以下第十までは疲労を覺ゆるまで行ふべし

十一	五	二日毎に一回
十二	五	全右

十三…………… 毎週一回  
 十四…………… 三日毎に一回  
 十五…………… 全右

第十六は見合すべし

十七…………… 三日毎に一回  
 十八…………… 全右

### 第七表 十七歳以上の男子

〔始めは五磅(六百目)啞鈴を用ふ〕

先づ第五表に據りて、五磅啞鈴を用ひて練習し、第一練習を三十回より百二十回まで増加し、隔日一回増

加する故百八十日を要す、其の間他の練習も増加し  
 行き、其後は其數にて六ヶ月間練習を続け、然る後二  
 磅だけ重き啞鈴を用ひ、左表によりて練習せよ、而し  
 て表に指示せる割合を以て、第一練習を百二十回ま  
 で増加し、後其數の儘にて猶六ヶ月練習し、然る後九  
 磅啞鈴を以て、五十回より百二十回まで増加し、其數  
 にて六ヶ月間續くること前の如く、十一磅十三磅追  
 てかくの如くすべし。二十磅(二貫四百目)啞鈴を以て、  
 全練習を終るに至らば、其力はサンダウ同様になる  
 こと疑なし。

練習番號	運動回数	運動回数増加
一……………	五十……………	毎日五回

十四	二十五	毎日二回
十五	三	二日毎に一回
十六	三	全右
十七	二十五	毎日二回
十八	二十五	全右

二	二十五	毎日二回
三	十	毎日一回
四	十	三日毎に一回
五	五	二日毎に一回
六	十五	全右
七	十	全右
八	十	二日毎に一回
九	十	全右
十	十	三日毎に一回
十一	十	全右
十二	十	全右
十三	三	三日毎に一回

第八より第十までは疲勞を覺ゆるまで行ふべし

### 第十五 冷水浴の秘訣

若し學生のサンダウの練習法を行ふもの之を早朝に於てせば、練習の爲に身體の熱せるに當りて冷水浴を行へよ。流汗の甚しきが如きは問ふ所に非ず。冷水浴の效は實に大なるものあり。然れども練習の爲に息切れをなすことあらば、之を見合すを可とす。練習を行へば固より心臓の鼓動を急にするものなり。然れども各種の練習を一回終りたる後、三分若くは五分を経ば、鼓動は常態に復するならん。心臓の弱きものは冷水浴は可ならず。通則としては、何人も予の心臓は弱きことなきや、と危惧するを要せず。そは心臓弱きものは、自ら問ふを須たずして、既に之を感知し居るべければな

り。心臓の弱きものは、些少の運動をなせば、心臓は頭腦の中に鼓動するが如きを覺ゆるならん。冷水浴は固より可なりと雖も、これ普通の健康を有するものに就て言へるのみ、之を始むるには夏期を宜しとす。而して終歲毎朝之を續くべし。冬に於て室内寒冷ならば、先づ瓦斯を點して、之を密閉して後之を行へ。若し頭髮冷水の爲に柔軟にならずば、――往々にして冷水は却て頭髮を硬直にするることあらん――先づ水槽の傍にありて冷水を頭上に潑ぐこと二十四回せよ。次に猶水槽の傍に在りて、水を胸部に潑ぐこと十五回、心臓の部に向て潑ぐこと十回し、然る後水槽に飛び込みて、直に全身を水中に没入せよ。而して夏時に於ては、水中に止ること十秒乃至十五秒なるべく、冬期に

於ては、飛び入るや直に水より出づるを可とす。水浴の効は其半は浴後手拭を以て摩擦するにあることは、善く人の云ふ所なり。然れどもサングウは之を以て大なる誤となせり。其理由とする所は曰く「諸君は水槽を出づる後先づ身體の一部を摩擦し、さて次の部に及ぶべし。かくの如くする時は、一部は摩擦の爲に温まりつゝある間に他部は冷却しつゝあるべし。此方法によりて冷水浴を爲すが故に、儂麻質斯に罹るもの患からず。予は信ず。身體の各部を交々温め又冷やすの害は全般に及ばん」と。此悪結果を防がんと欲せば、體を摩擦するが爲に決して時を費やすこと勿れ。若し濡れたるまゝに衣を着ることを欲せずば、出來得るだけ早く乾ける手巾を以て僅に水を去り、

急に衣中に飛び入り、自然に任せて體中の循環を奮に復せしめよ。かくの如くするときには、體の温まるは力を用ひて摩擦せると同一なるべく、加ふるに體温は全身平等に分配せらるゝの利あり。若し疾病又は特別の原因の爲めに體内の循環十分疾かに奮に復し難くんば、活潑に室内を逍遙せよ。かくの如くにして、猶身體の一部に寒を覺えば、恐らく冷水浴の體質に適せざるものにして、かゝるときは之を行はざるを可とす。然れども百中九十九までは、上の如き方法を以て行へる冷水浴は百利ありて一害なし。然して終歲毎朝之を行はば、是感冒を防ぐ最確實の方法ならん。然れども之を行ふこと不規則ならば、却て感冒の媒となることあらん。要するに一たび之を始めなば、冬期夏期の區別なく、決して之

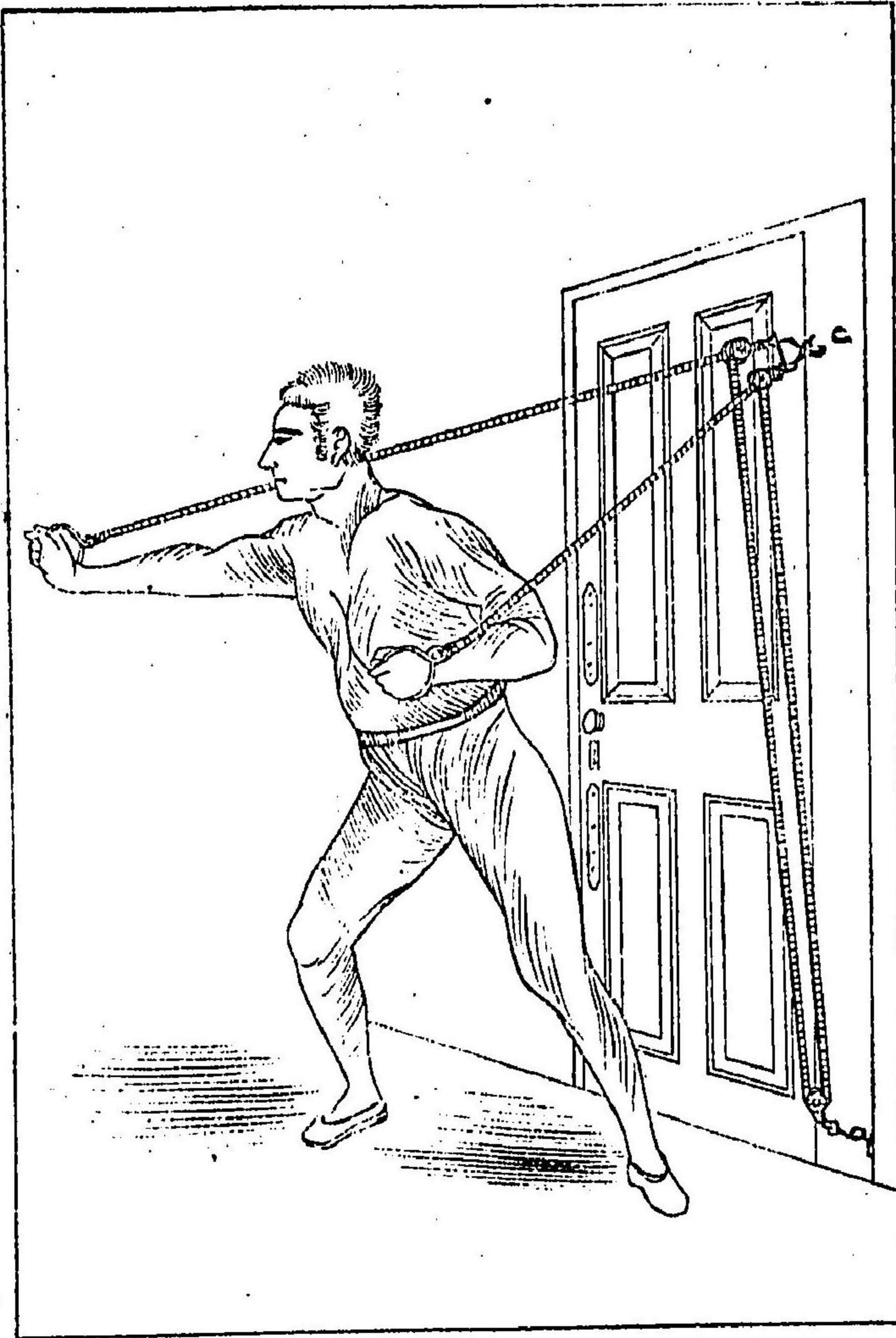
を廢せざるを規則とせよ。  
サングラウ自らの經驗に據れば、水槽を出で、少しも身體を拭はずして、直に衣服を着くるを最も可とすといふ。始めは感覺全く愉快ならざるべきも、後には此法却て快く且つ温暖なるを覺ゆべし。水氣は直に衣服に吸収せられて、復一點の濕を留めざるべし。

浴室の便宜を有せざる學生は、冷水摩擦を以て冷水浴の代用をなすを得べし。之を爲すには先づ二個の西洋手拭を備へ、之を水に浸し置き、其一を以て體の前方を摩擦し、他を以て其背部を摩擦せよ。かくの如くするときは、手拭をして體温を吸収せしむる憂なく、冷水摩擦は全身平等に行はるべし。摩擦し終らば急速に體を拭ふこと前の如くし、衣服を着

くるが爲に時を費すこと勿れ。

### 第十五 サングラウ、ホワイトレー改良練習器

こゝに圖せるはサングラウ、ホワイトレー改良器と稱するものにして、前に記せる啞鈴の練習を行ふの傍ら、此器械を用ひて練習するを可とす。此器械は手敷を要せずして、何れの室内にも裝置するを得べし。此器を用ふれば、常に筋を發育せしむるのみならず、又筋の運動を自由にすべし。サングラウは、自ら之を使用して其効甚大なりしを以て、『是れ予が腕力を増加せし秘訣の一なり』といひ、又其筋を完全に維持するに於ても、其効大なりきといへり。此器械は啞鈴に比して甚



圖るふ用を器習練改良レトイワホウグンサ

だ輕きが故に携帶に便なり之を成年男女に用ふべきのみならず、兒童も亦之を用ひて其効大なり。

此器をサンダウ、ホワイトレ、改良練習器と稱する所以は、始めサンダウ此種の器械をホワイトレに教授に示したるに教授も亦原來此に興味を有する人なりしが、兩者の優れたる點を合せて、今の器械を作りしかば、かくは稱するなり。此練習器を用ふれば、普通の練習には十分なるべし。是を啞鈴練習と隔日に行ふときは、其効果顯著なるべし。

此器械は倫敦ピッカデリーの、セント、マホーム街 (St. James Street, Piccadilly, London, W.) なるサンタウの體育學校にて賣捌く由にて、器械一箇毎に、各種の筋肉の發達すべき練習を示せる圖を添ふといふ、代價は左の如し。

- 第一號 兒童及女子用……………十二志九片
  - 第二號 男子用……………十五志
  - 第三號 角力者用……………二十志
  - 第四號 角力者用番外……………二十五志
- 此頃東京市内の運動器械店にも處々賣捌くを見る。唯其價の廉ならざるを憾む。

### 第十七 サンダウの身體

サンダウは一昨々年齢二十九歳其身體の重量は十四スト  
 ン六磅凡そ二十五貫二百四十目其身長は五呎九吋四分  
 の一胸膈は伸張したるとき六十二吋あり腰圍三十吋臀部

四十二吋腿二十六吋膝十四吋腓十八吋脚蹠八吋半上腕十  
 九吋半前腕十七吋手首七吋半なりき見るべし世界無比の  
 強力者も其身長は著しく大ならず否寧ろ歐米人の間に於  
 ては珍とするに足らざること長大なる芋殻の棒は其力  
 細小なる櫛の棒に如かざるなり雄偉鬼の如き巨漢は容易  
 にサンダウの弄ぶ所となりき唯彼が千鍛萬鍊の結果は其  
 筋の發達に表れたり其身長に比して如何に其胸圍其腕其  
 腿の大なるかを見よ嗚呼五尺の矮男兒其の身體の矮なる  
 に失望する勿れ適當なる練習を以て之を鍛はし百鍊の鐵  
 能く犀象を斷つが如くならん七尺の大丈夫誇ること勿れ  
 卿が雄姿の群衆を壓するを若し之が鍛鍊を怠らば第二の  
 石掘り男となりてサンダウに弄ばるゝなきを得んや。



サ  
ン  
ダ  
ウ  
の  
體  
力  
は  
日  
々  
に  
増  
大  
し  
て  
未  
だ  
窮  
極  
す  
る  
所  
を  
知  
ら  
ず  
自  
ら  
謂  
つ  
て  
曰  
く  
『  
若  
し  
二  
年  
前  
に  
人  
あ  
り  
予  
に  
し  
て  
予  
が  
現  
今  
行  
ふ  
所  
の  
伎  
を  
演  
じ  
得  
る  
に  
至  
ら  
ん  
と  
い  
ふ  
も  
の  
あ  
ら  
ば  
予  
は  
到  
底  
之  
を  
信  
ず  
る  
能  
は  
ざ  
り  
し  
な  
ら  
ん  
自  
然  
の  
結  
果  
予  
の  
體  
力  
は  
今  
後  
益  
増  
進  
し  
て  
留  
ま  
る  
こ  
と  
な  
か  
る  
べ  
き  
を  
覺  
ゆ  
實  
に  
注  
意  
し  
て  
鍛  
鍊  
す  
る  
と  
き  
は  
入  
の  
體  
力  
は  
四  
十  
五  
歳  
に  
至  
る  
ま  
で  
間  
斷  
な  
く  
増  
進  
す  
べ  
き  
も  
の  
な  
り  
』  
と  
さ  
れ  
ば  
三  
年  
前  
の  
身  
體  
檢  
査  
表  
を  
以  
て  
今  
日  
を  
卜  
す  
べ  
か  
ら  
ざ  
る  
な  
り  
我  
等  
は  
目  
下  
に  
於  
け  
る  
彼  
の  
身  
體  
檢  
査  
表  
を  
得  
る  
能  
は  
ざ  
る  
を  
憾  
と  
す  
る  
の  
み  
。

18/19/40  
サ  
ン  
ダ  
ウ  
體  
力  
養  
成  
法  
終

明治三十三年六月二十一日印刷  
明治三十三年六月二十四日發行

定價金貳拾五錢

編纂者 兼 發行所 造士會

右代表者 大角桂巖

東京市小石川區下宮坂町十八番地造士會内

印刷者 島連太郎

東京市神田區美土代町二丁目一番地

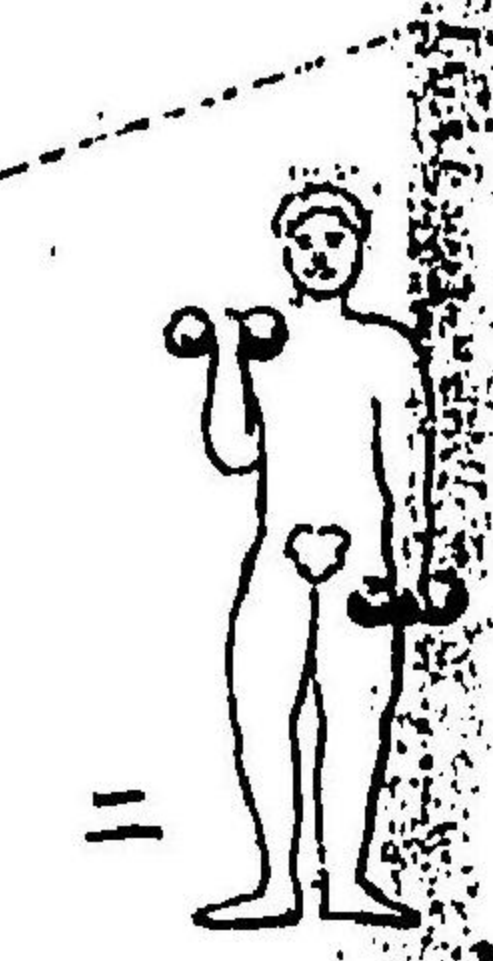
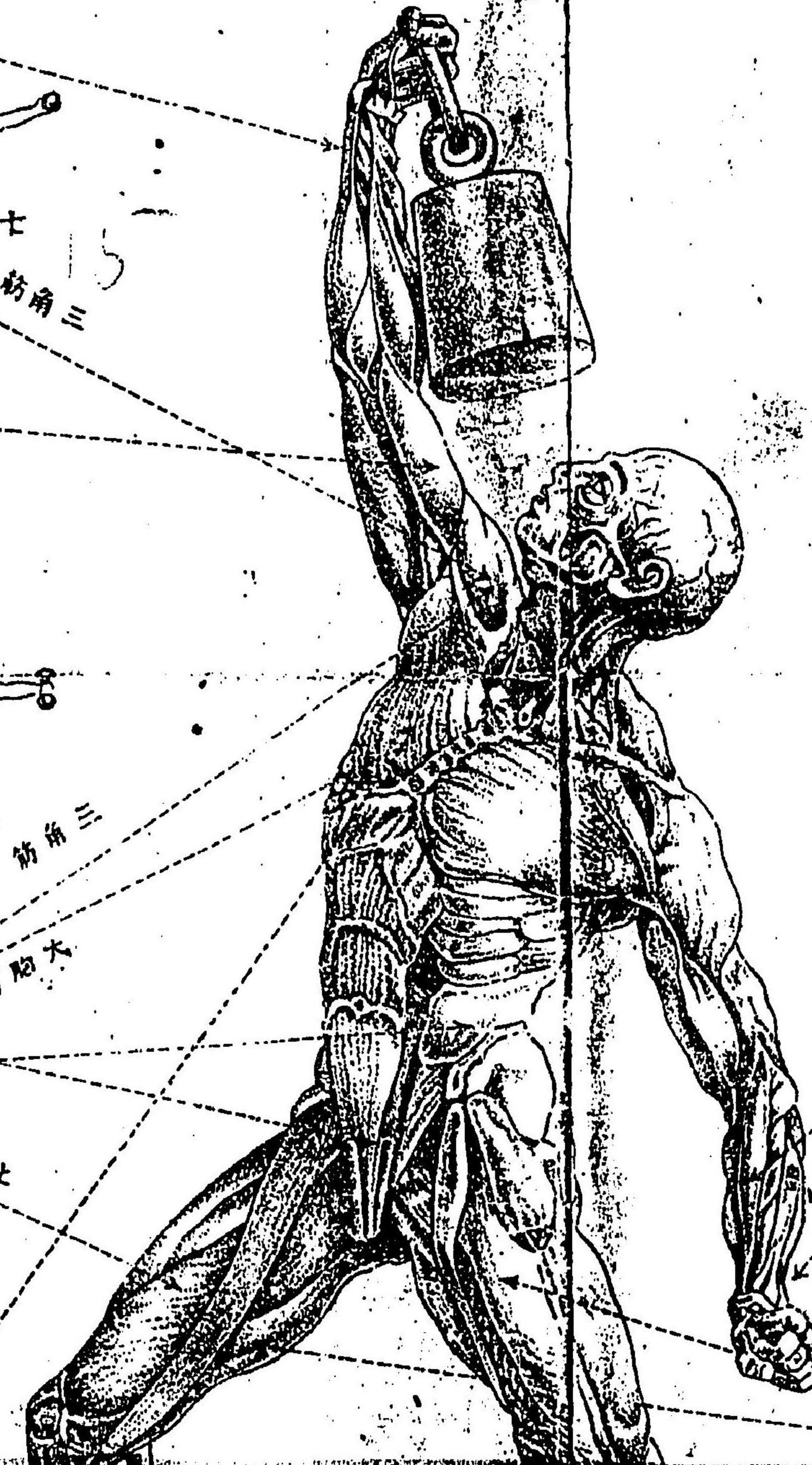
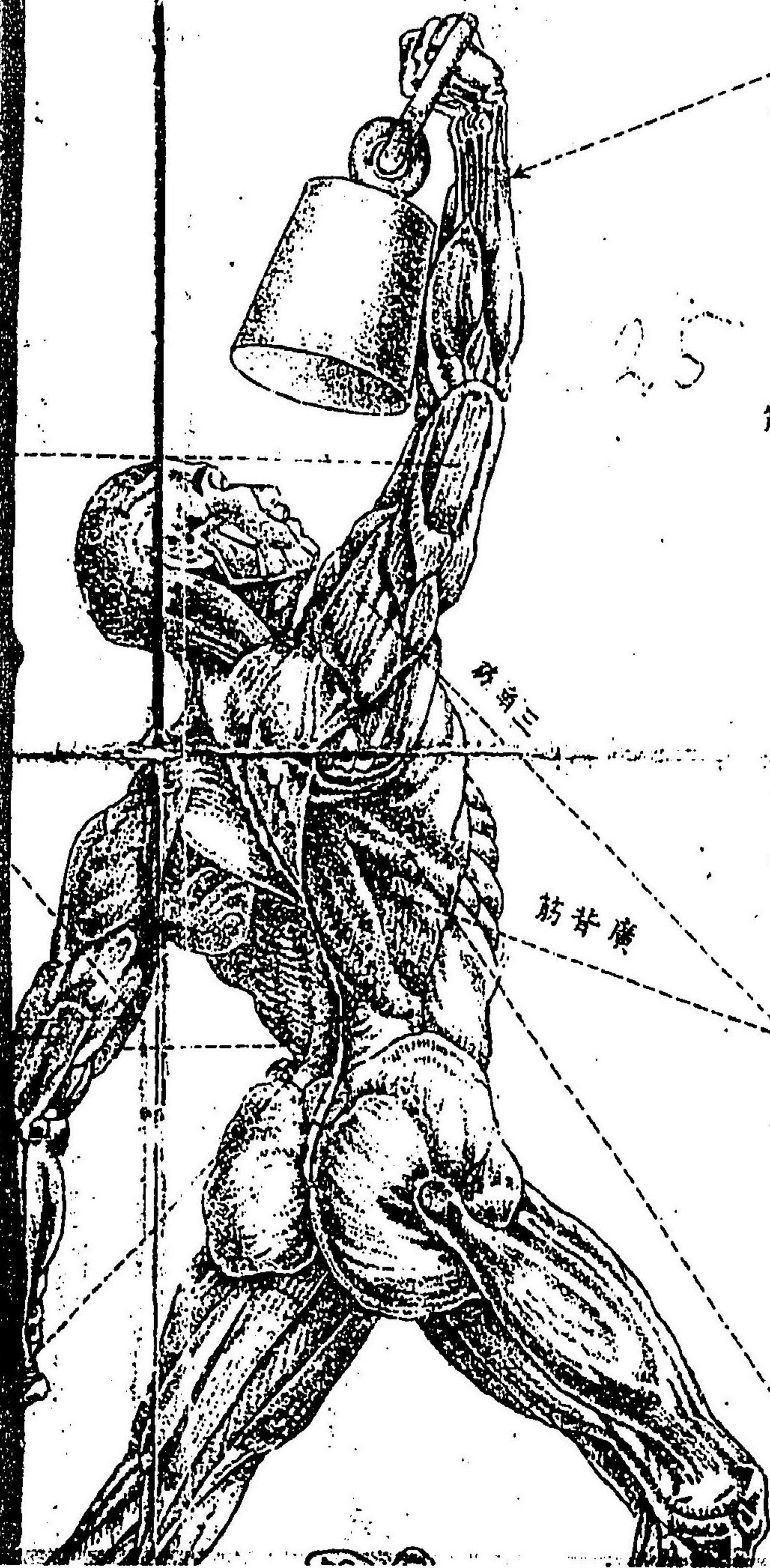
印刷所 三光社活版所

東京市神田區美土代町二丁目一番地

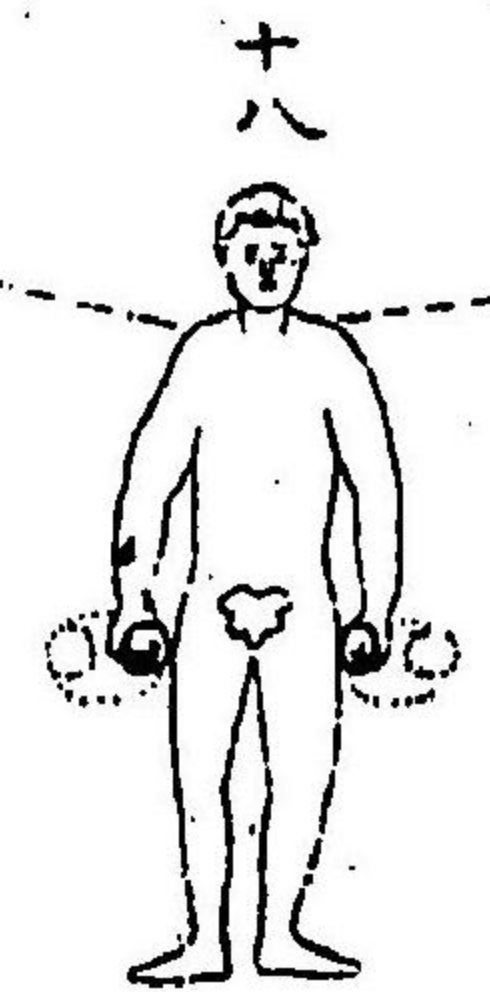


不許  
複製

# 薩丹氏解剖圖



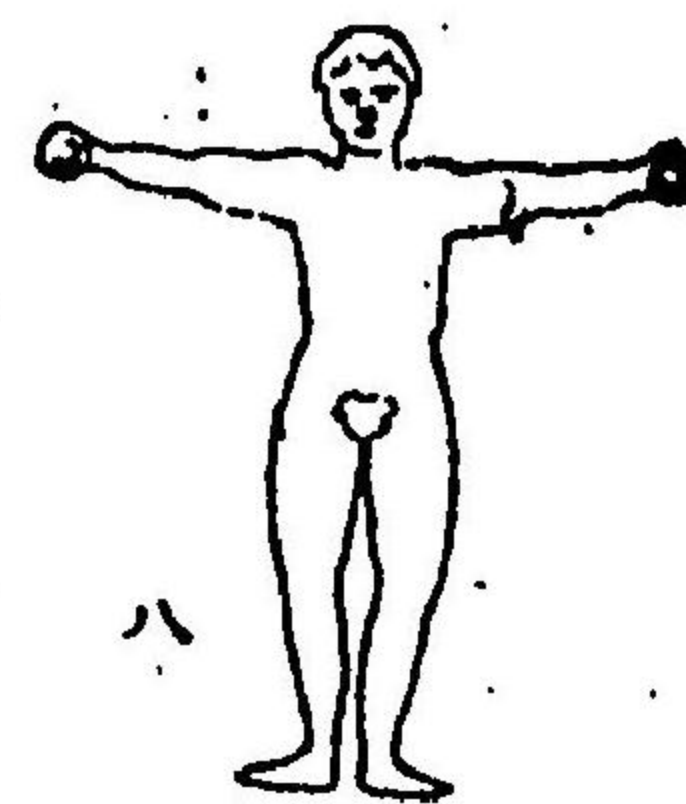
筋頭二膊上



首手及腕前



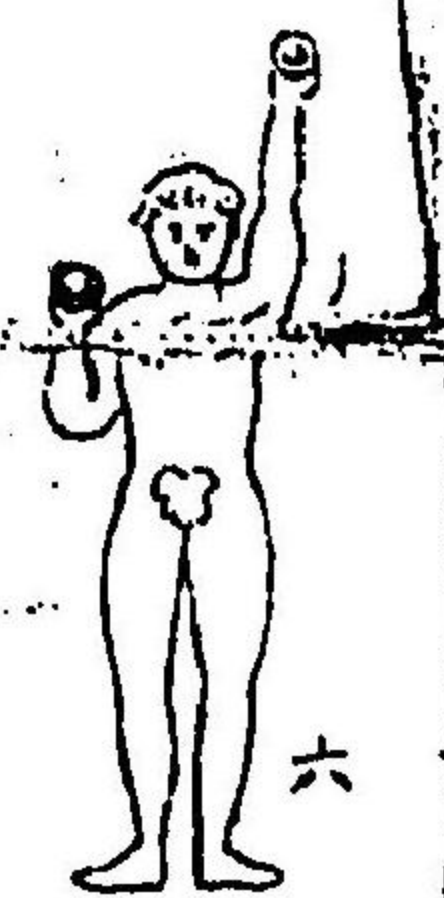
筋角三



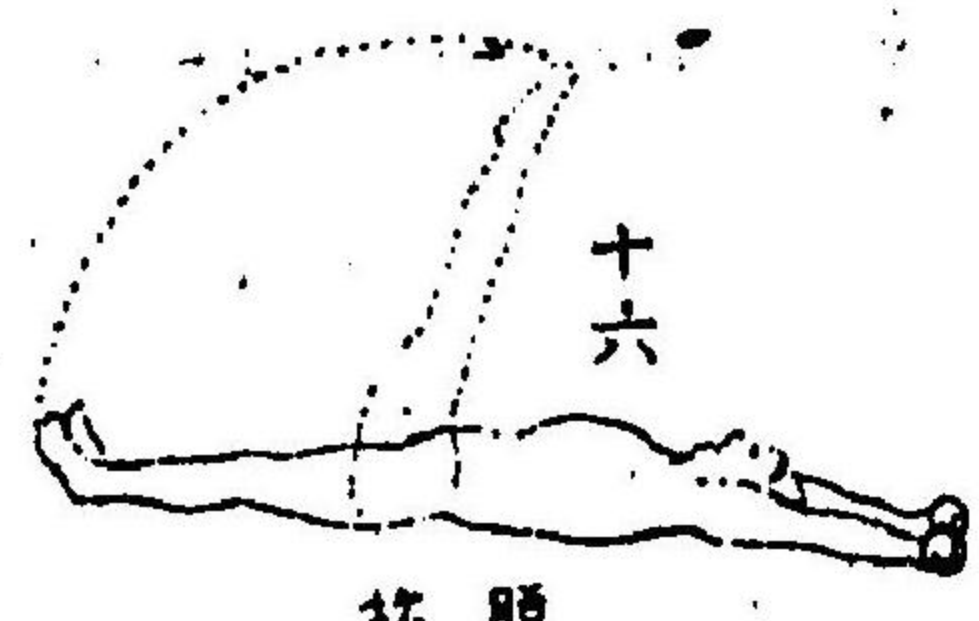
首手及腕前



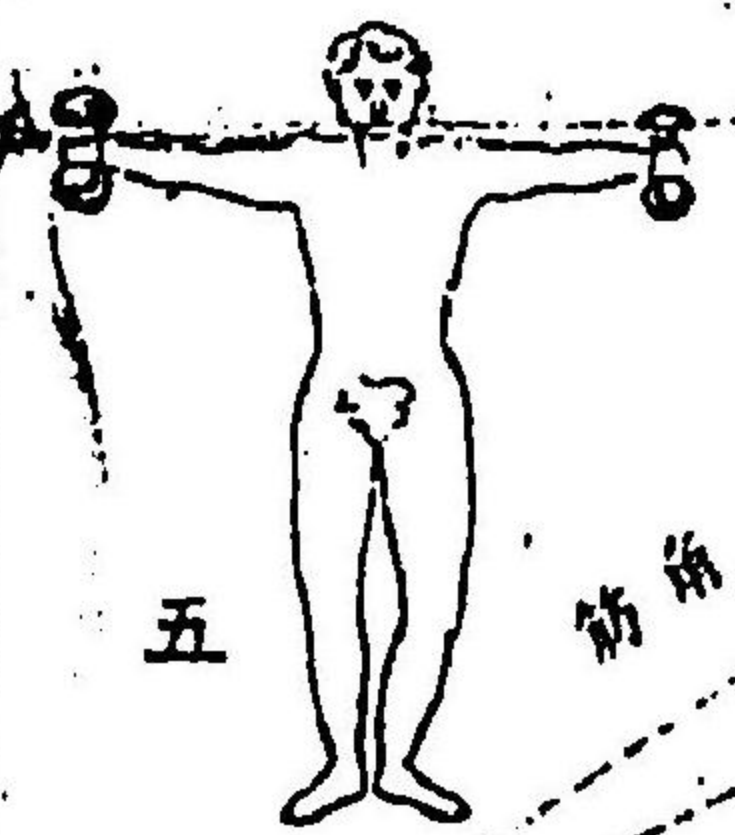
筋腹



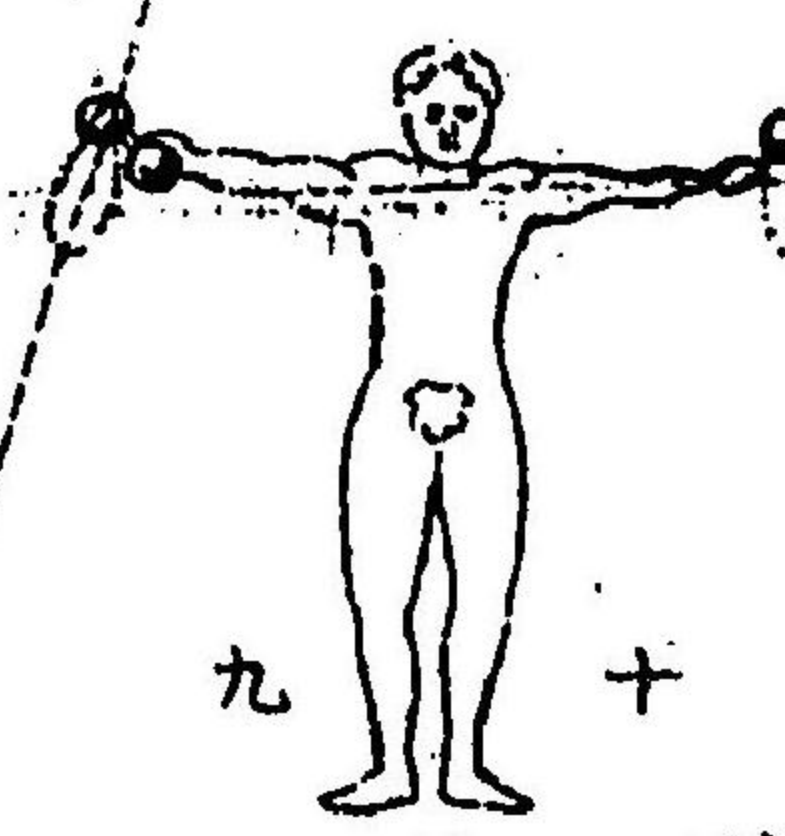
筋頭二膊上  
筋頭三膊上



筋腹 筋腹



筋角三

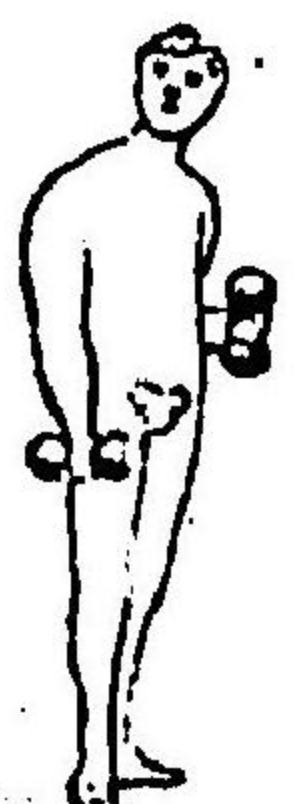


首手及腕前



筋腹斜

筋頭三膊上  
筋頭二膊上  
筋角三  
筋胸大  
筋背廣  
筋頭四脚上



筋頭四脚上  
筋頭二全

25

筋角三

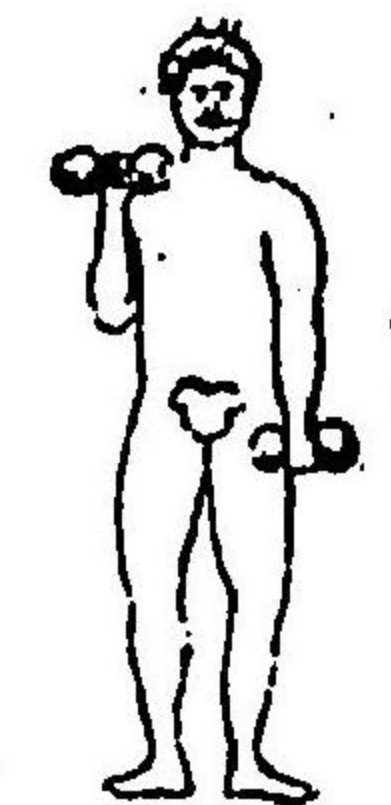
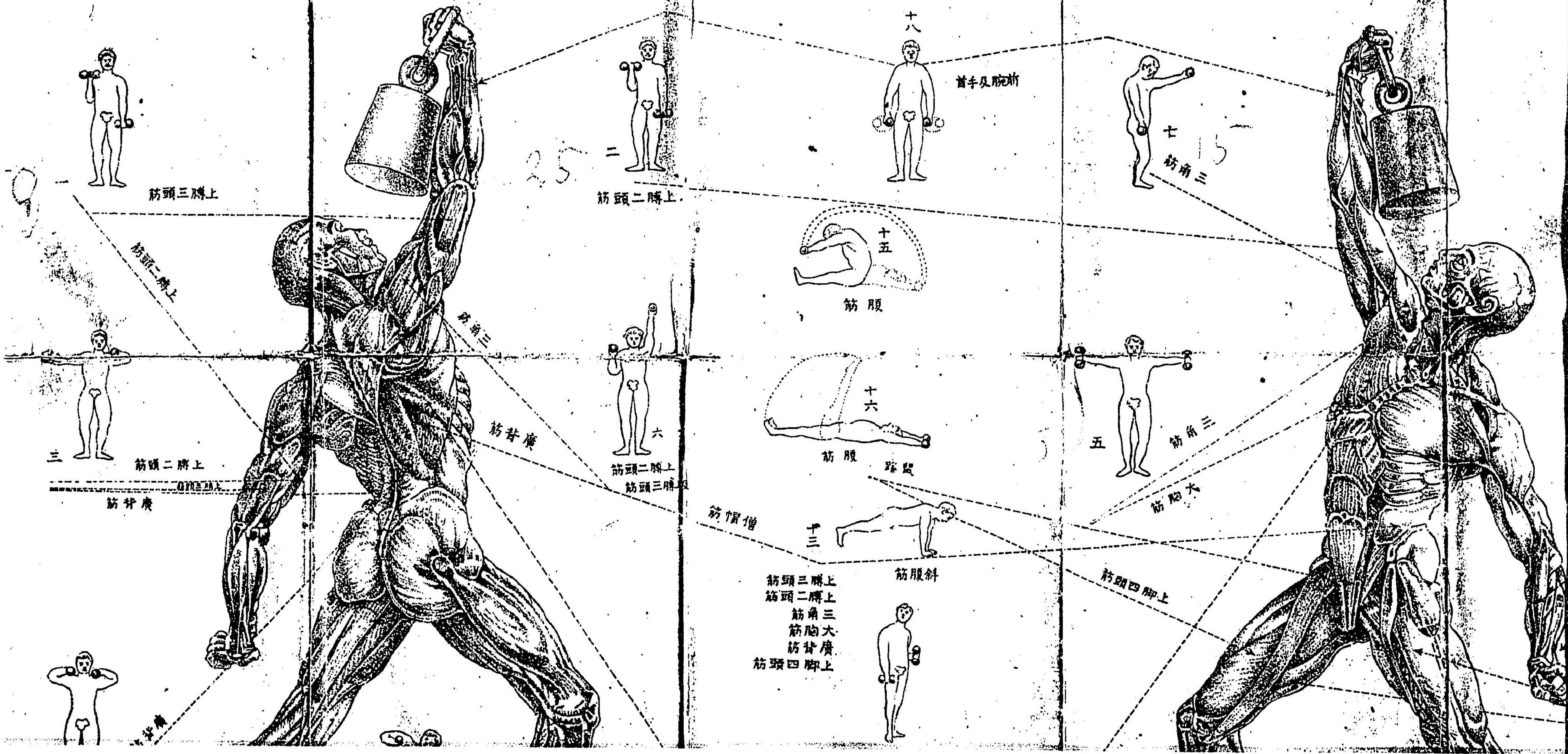
筋背廣

筋頭四脚上

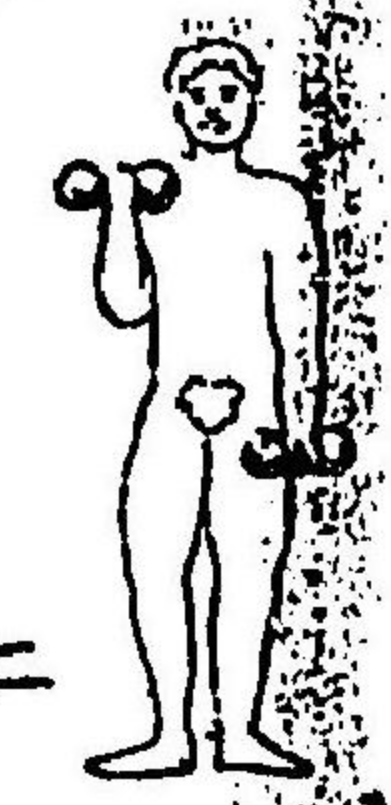
筋帽僧

筋胸大

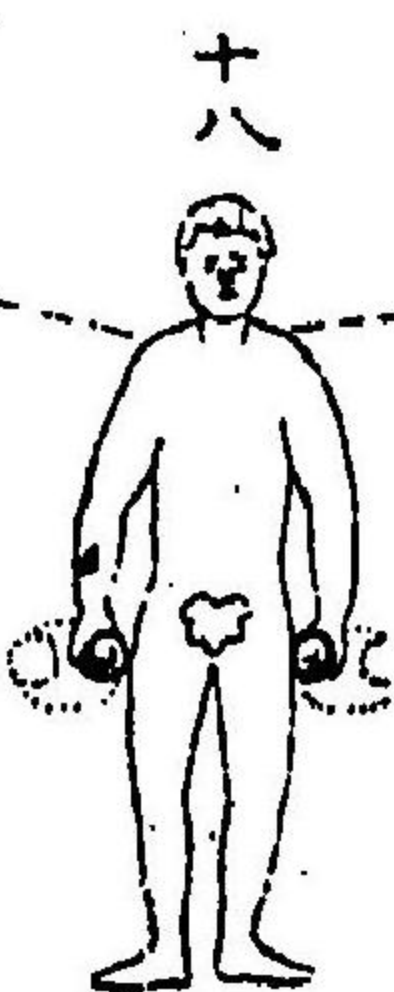
# 園 剖 解 氏 ウ ダ シ ナ



筋頭三膊上



筋頭二膊上



十八  
首手及腕前



七  
筋角三



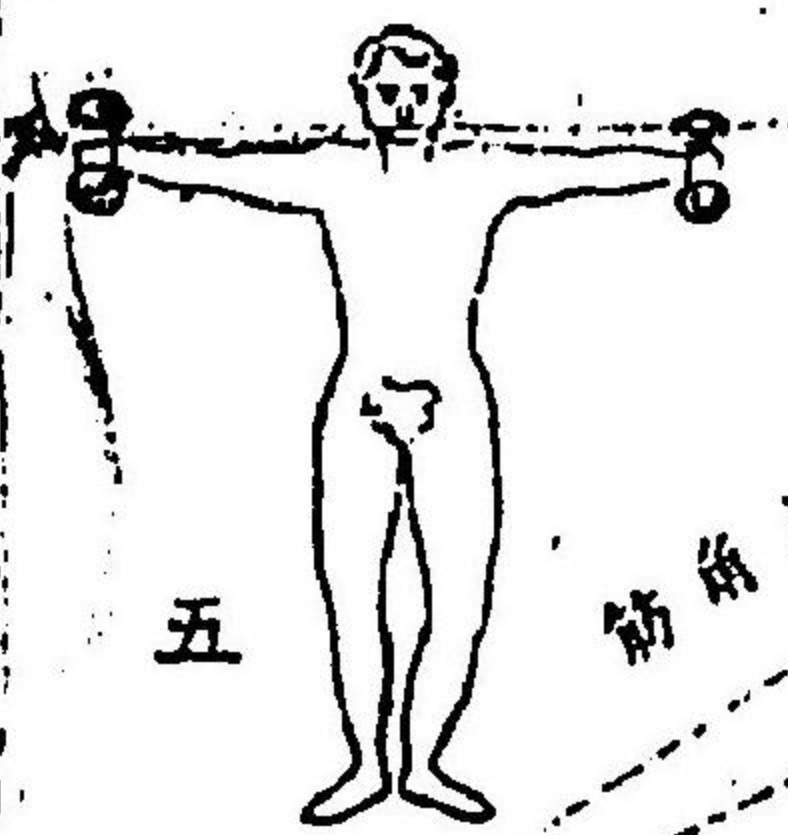
十五  
筋腹



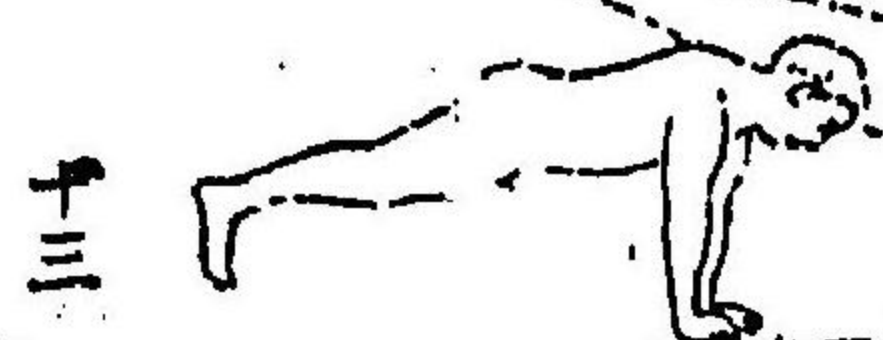
六  
筋頭二膊上



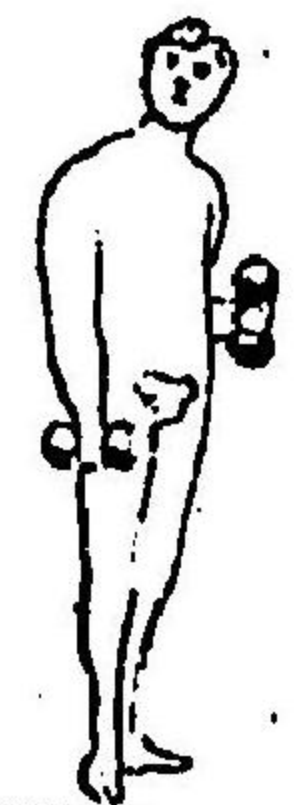
十六  
筋腹



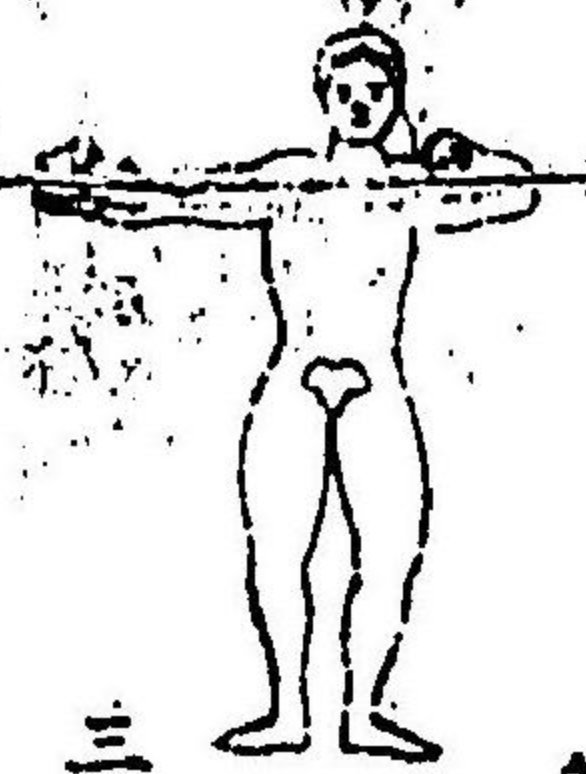
五  
筋角三



十三  
筋腹斜



筋頭三膊上  
筋頭二膊上  
筋角三  
筋胸大  
筋背廣  
筋頭四脚上



三  
筋背廣



筋背廣

筋頭二膊上

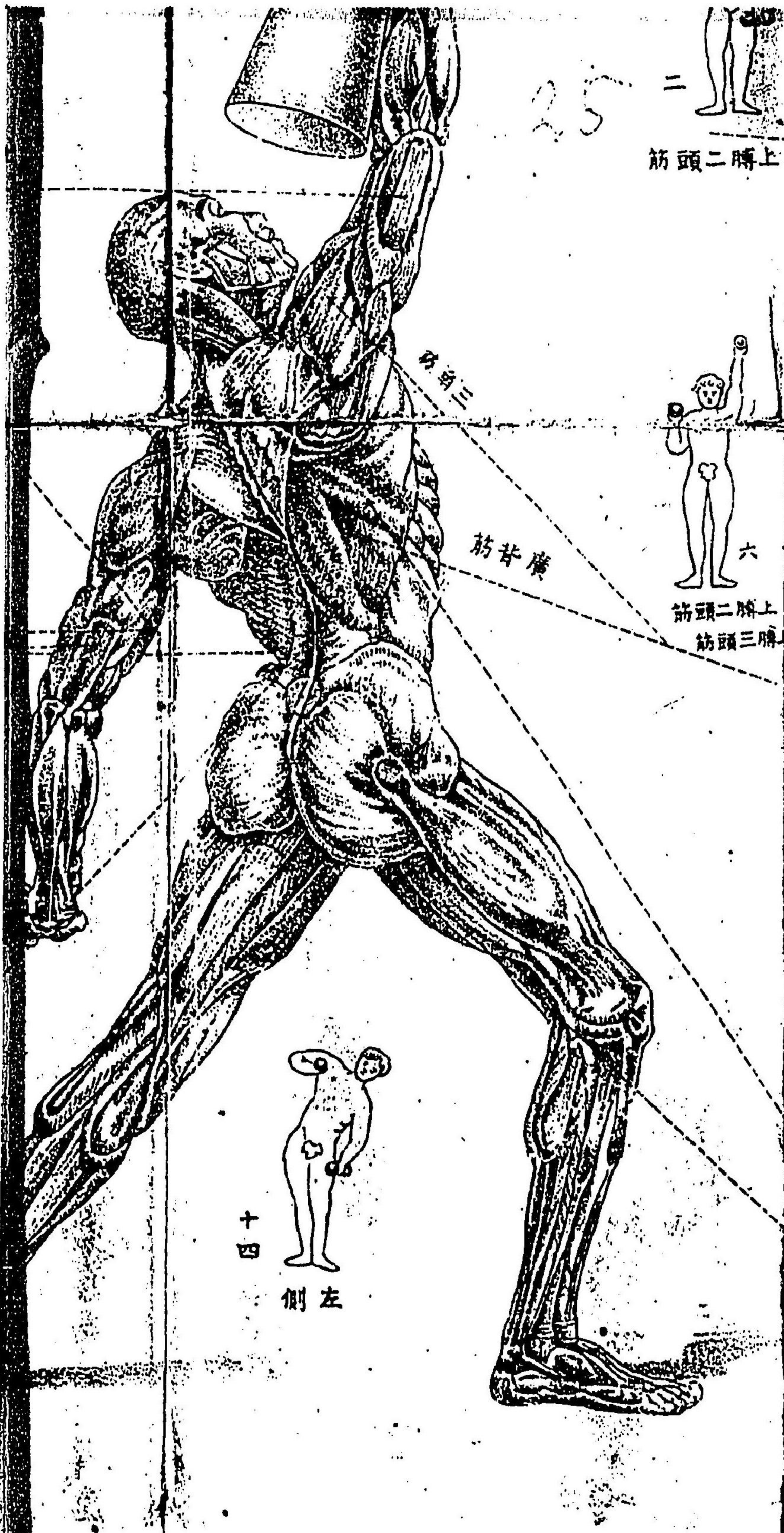
筋角三

筋背廣

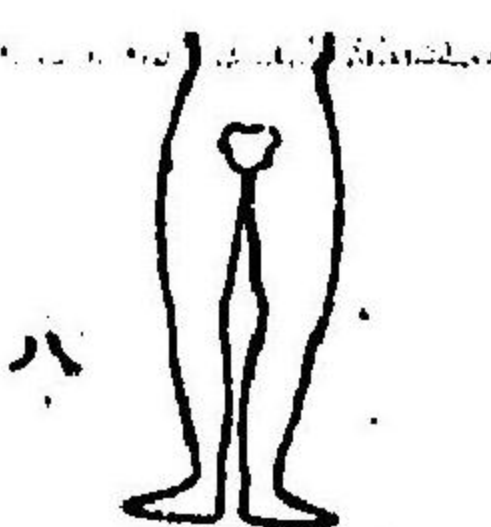
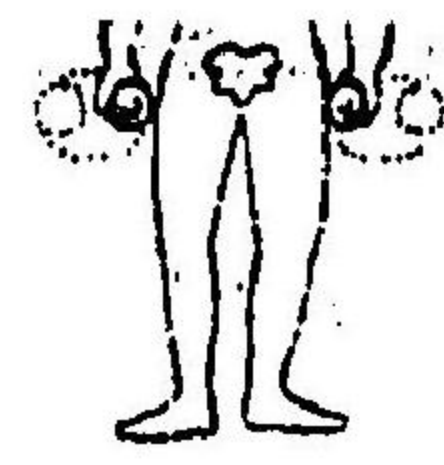
筋帽僧

筋頭四脚上

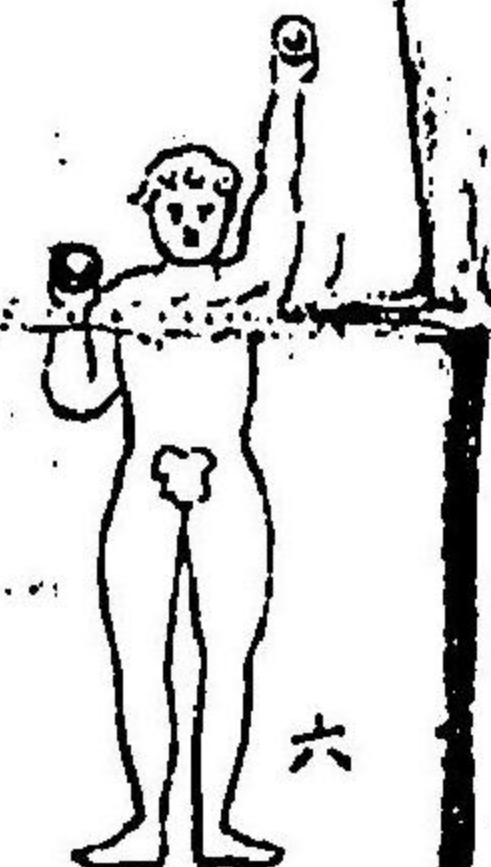
筋胸大



25 = 筋頭二膊上



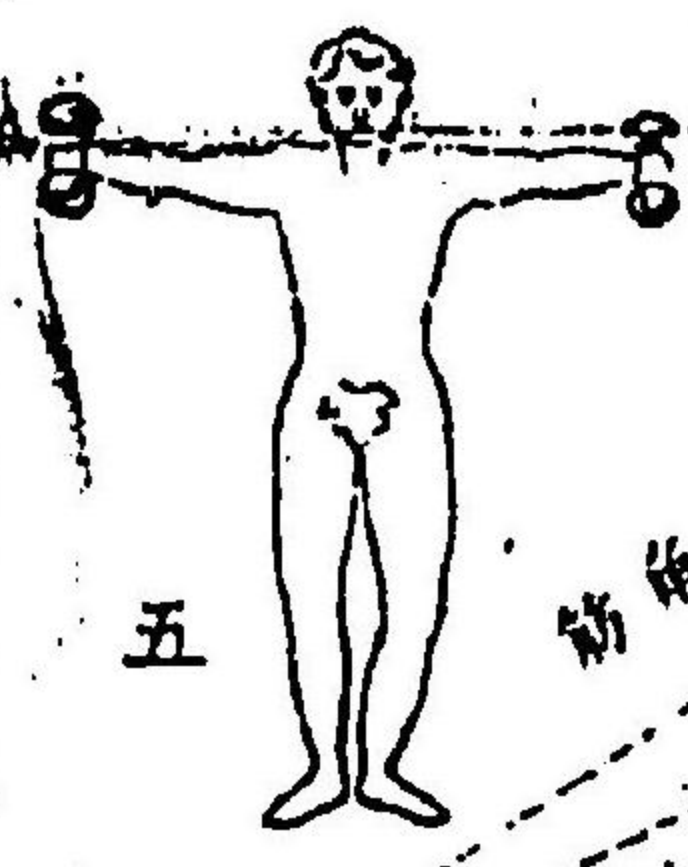
筋腹



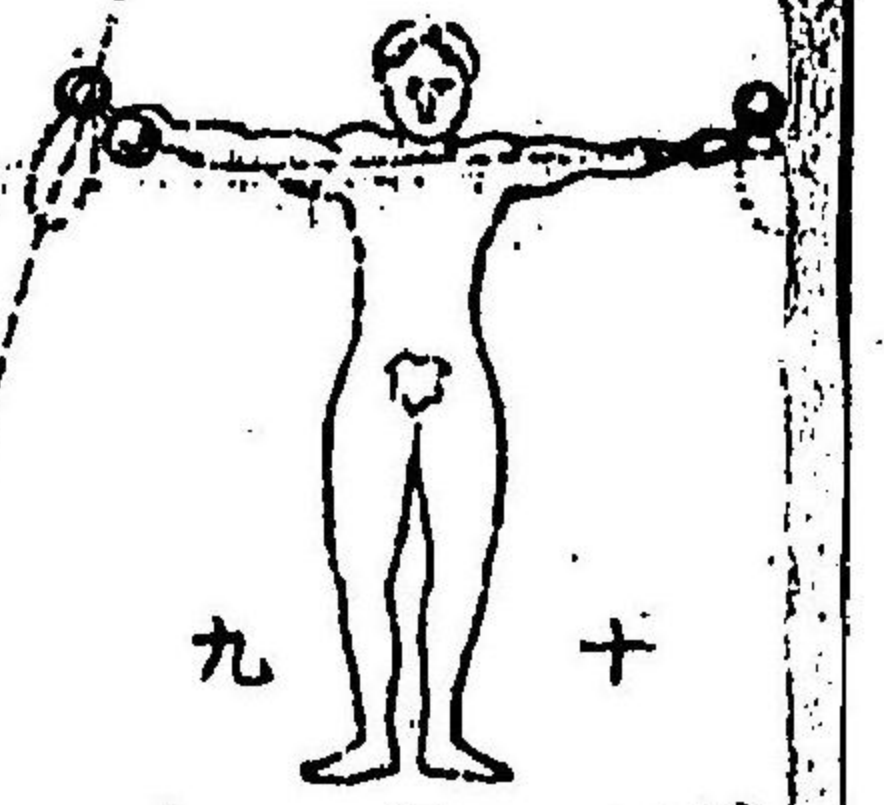
筋頭二膊上  
筋頭三膊上



筋腹 膝股

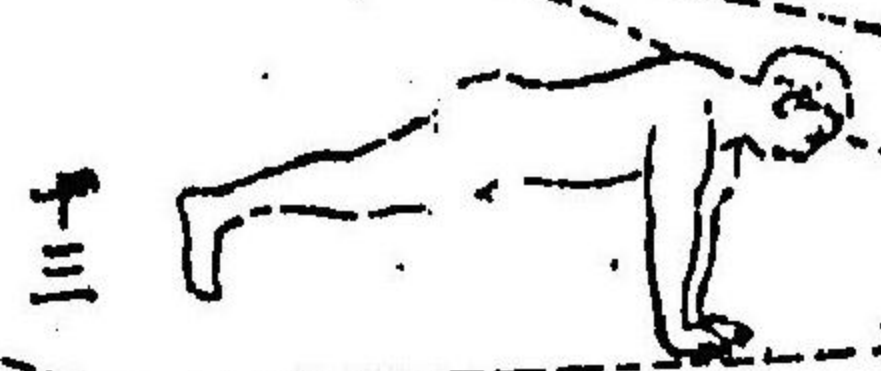


筋角三



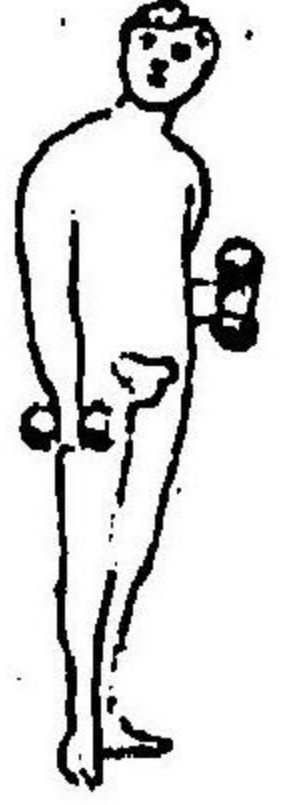
首手反腕前

首手及腕前

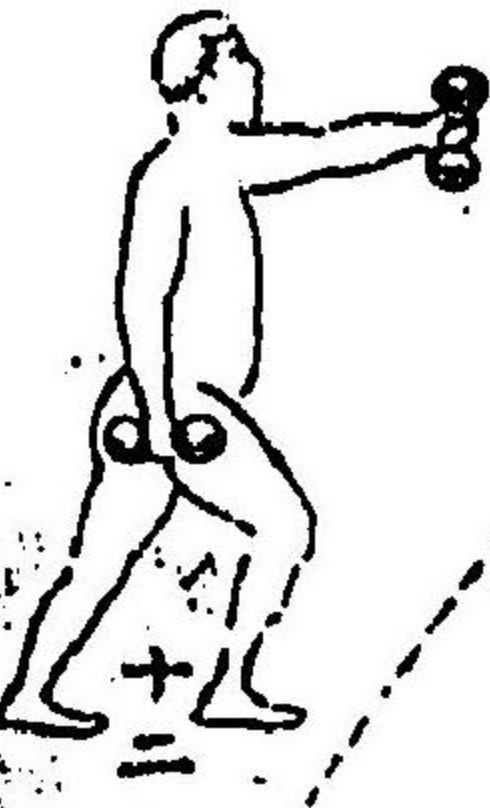
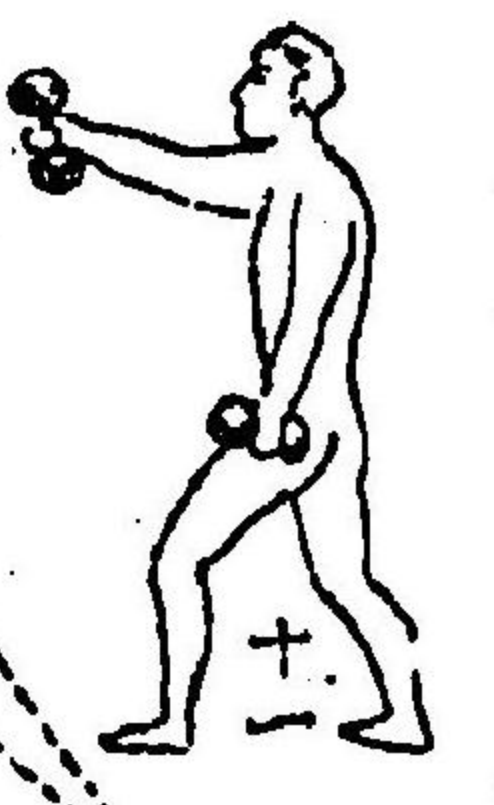


筋腹斜

筋頭三膊上  
筋頭二膊上  
筋角三  
筋胸大  
筋背廣  
筋頭四脚上

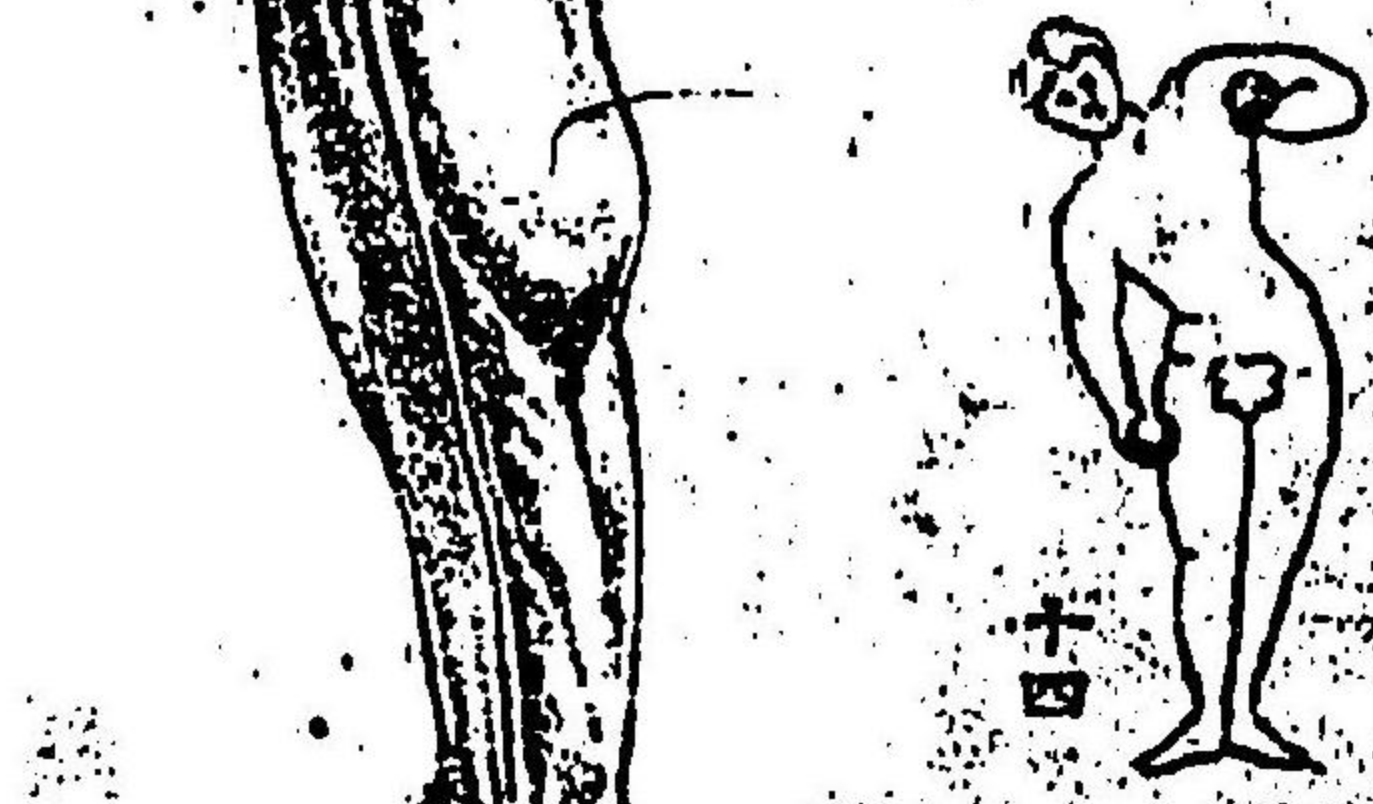


筋背廣初最二十及一十



習練張油  
筋背廣。筋角三。筋頭三膊上  
筋頭四脚上。筋胸大  
筋頭二脚上

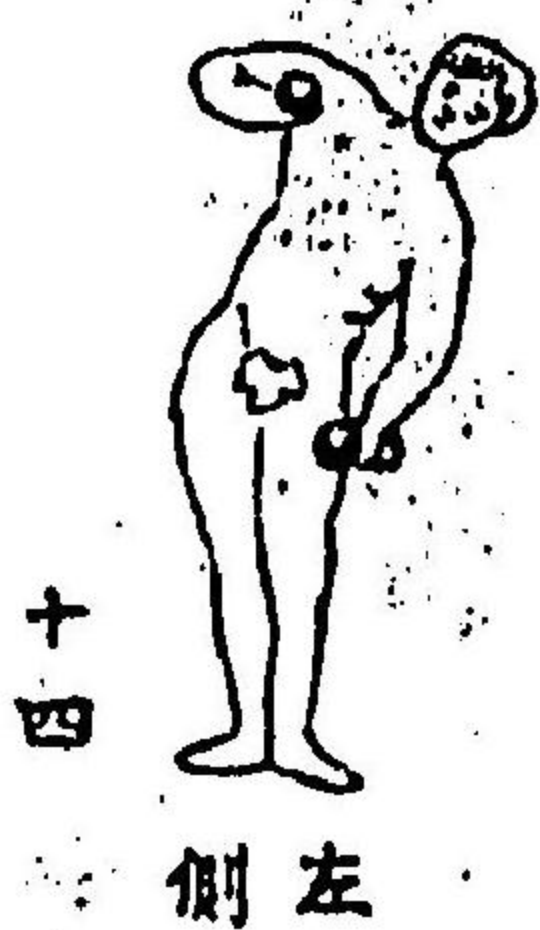
筋頭四脚上



筋頭四脚上



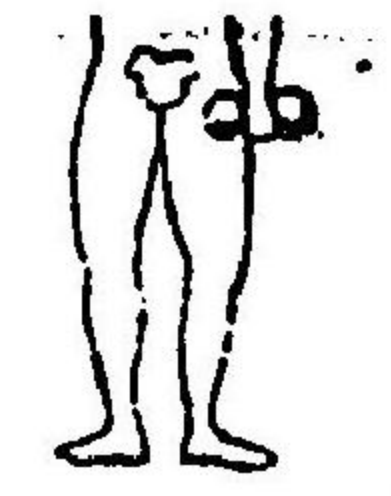
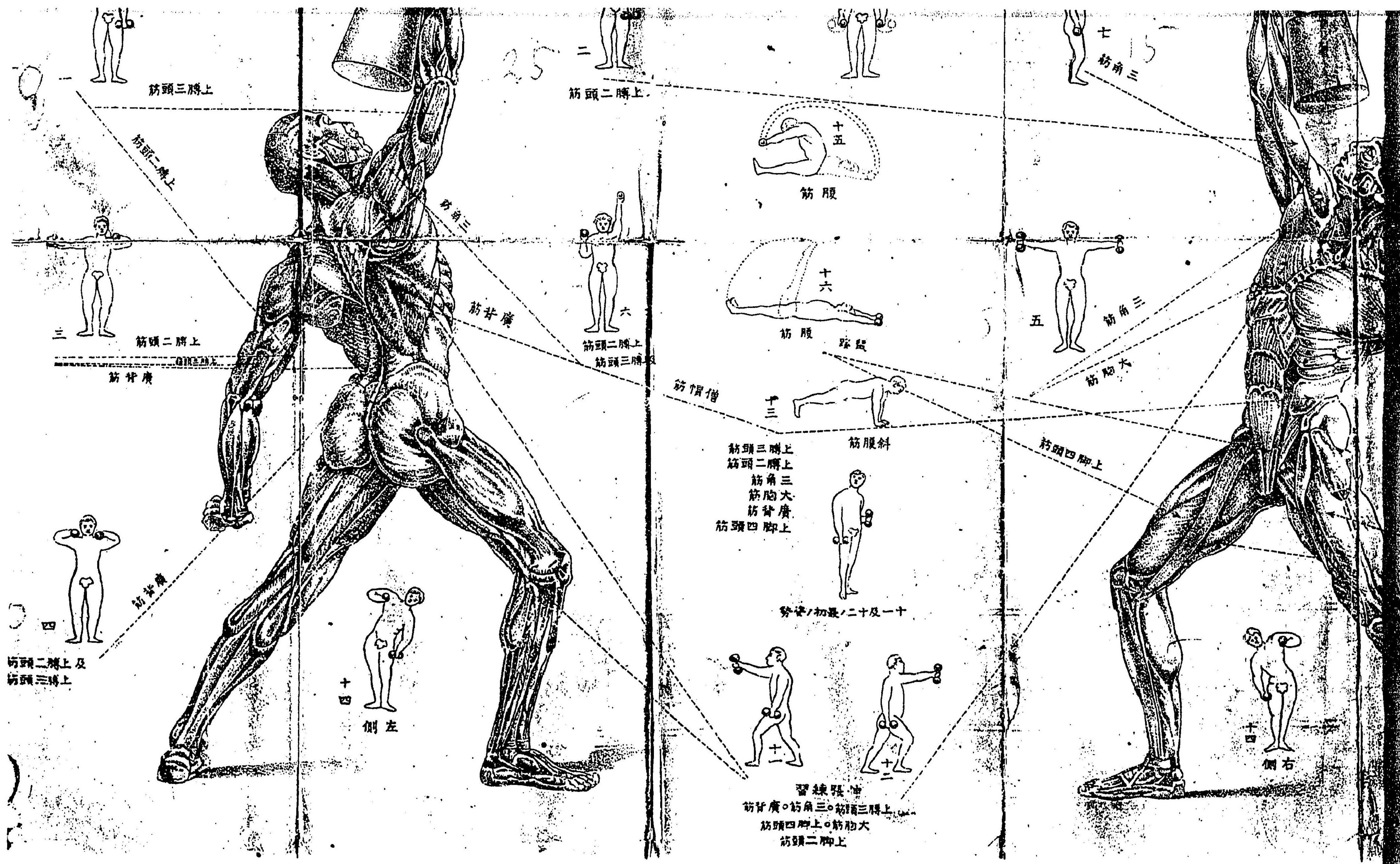
筋頭二全



十四 側左

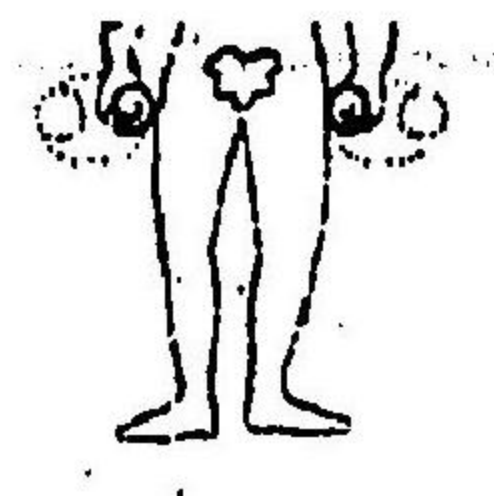


十四 側右



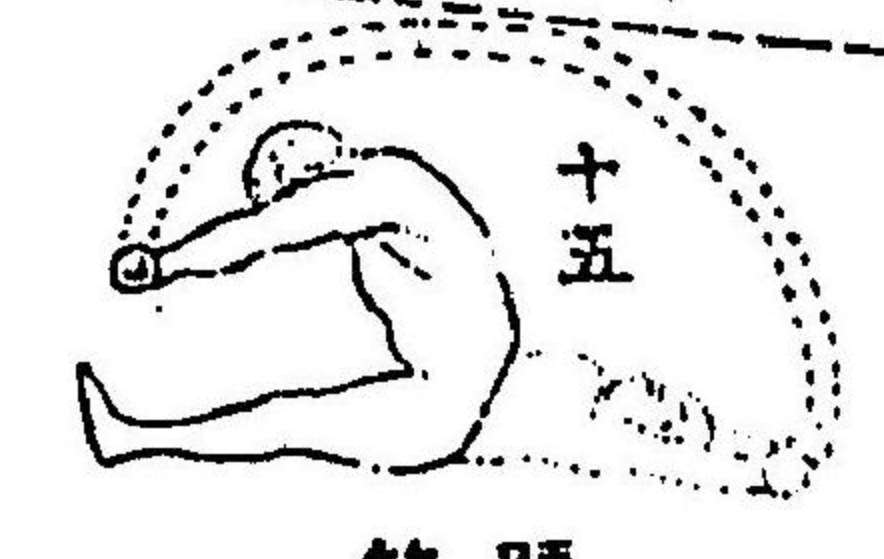
筋頭三膊上

25 = 筋頭二膊上

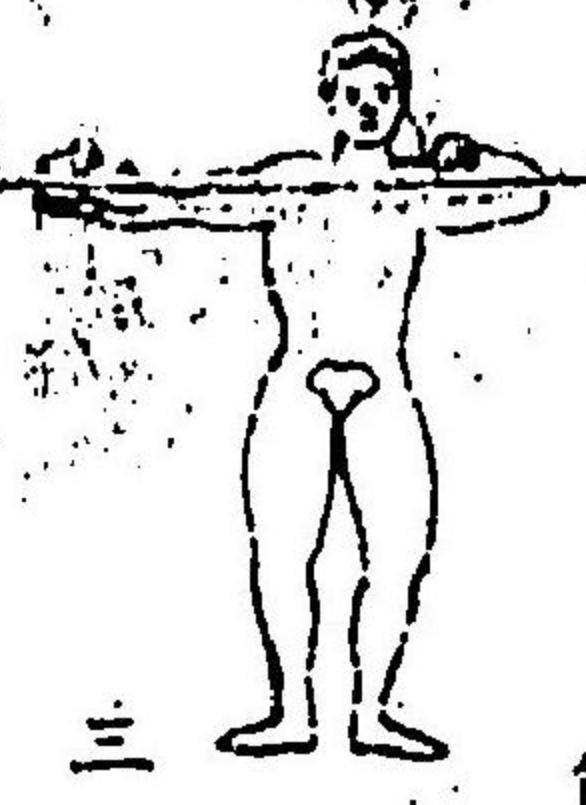


七 筋角三

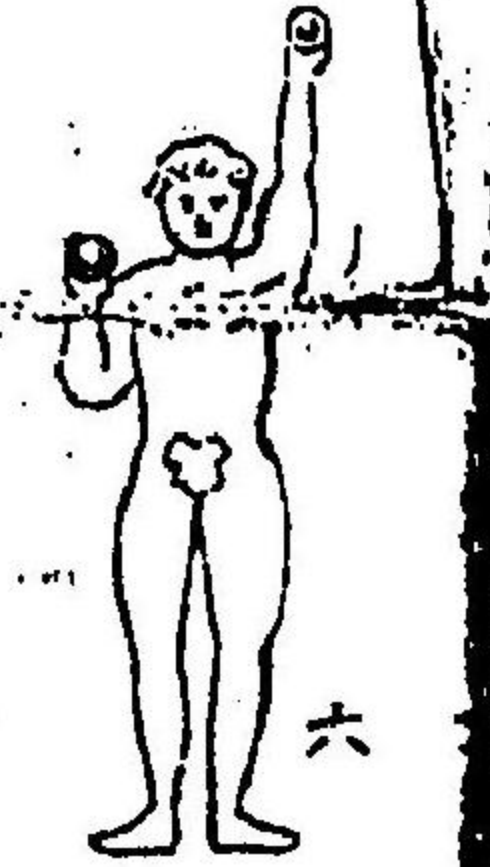
筋頭二膊上



十五 筋腹



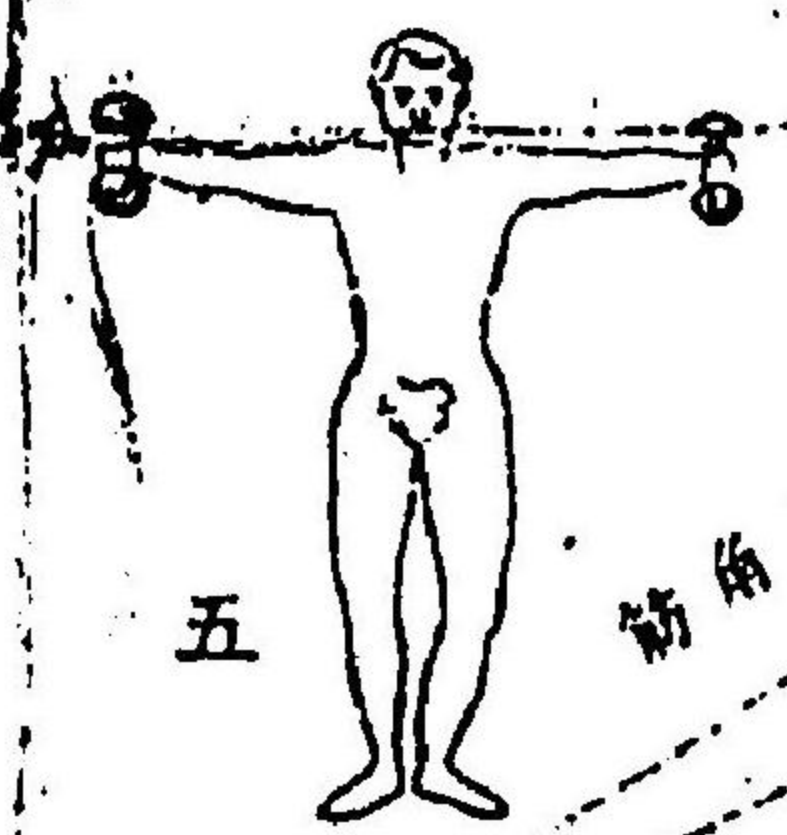
三 筋頭二膊上



六 筋頭二膊上  
筋頭三膊上



十六 筋腹 筋腹



五 筋角三

筋背廣

筋背廣

筋胸大

筋背廣

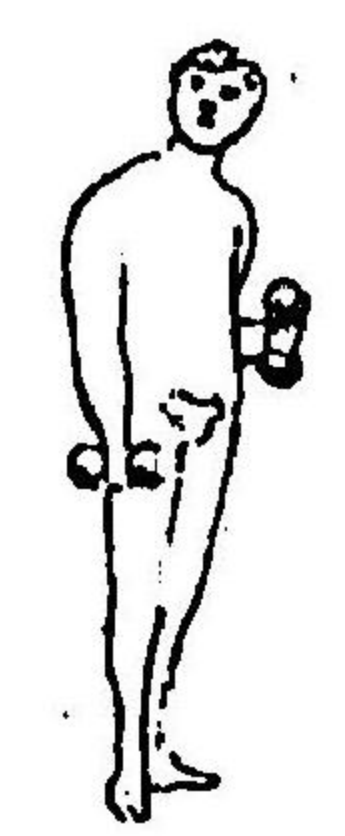


十三

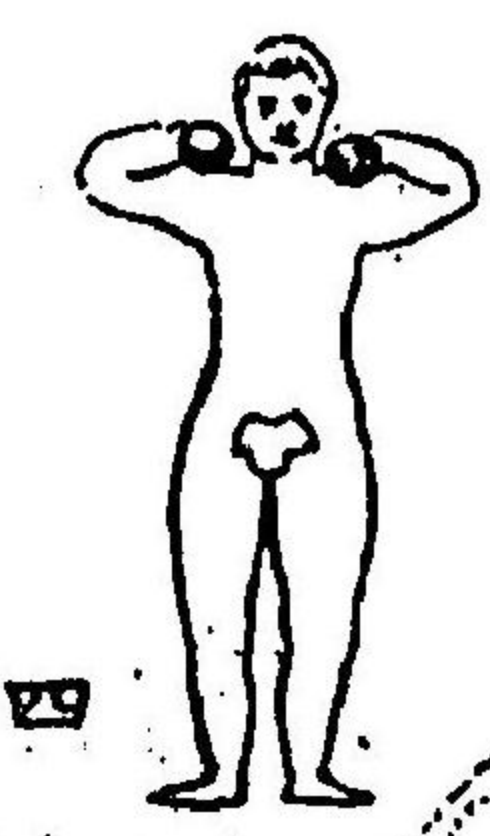
筋腹斜

筋頭四脚上

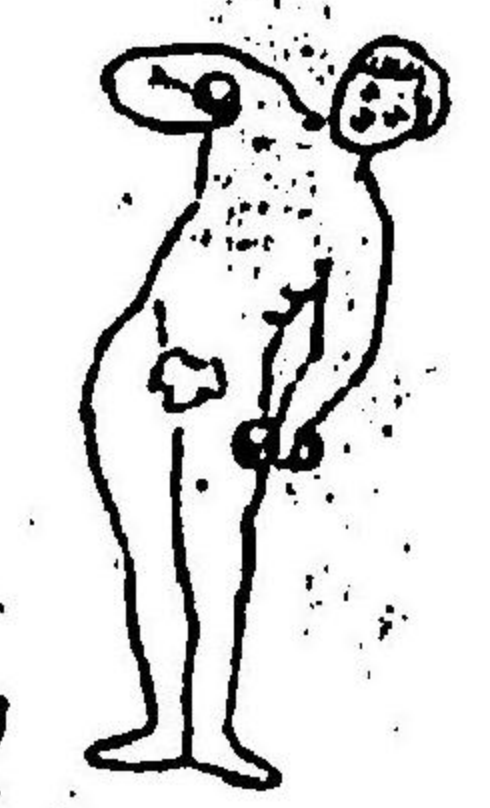
筋頭三膊上  
筋頭二膊上  
筋角三  
筋胸大  
筋背廣  
筋頭四脚上



勢 初最 二十及一十

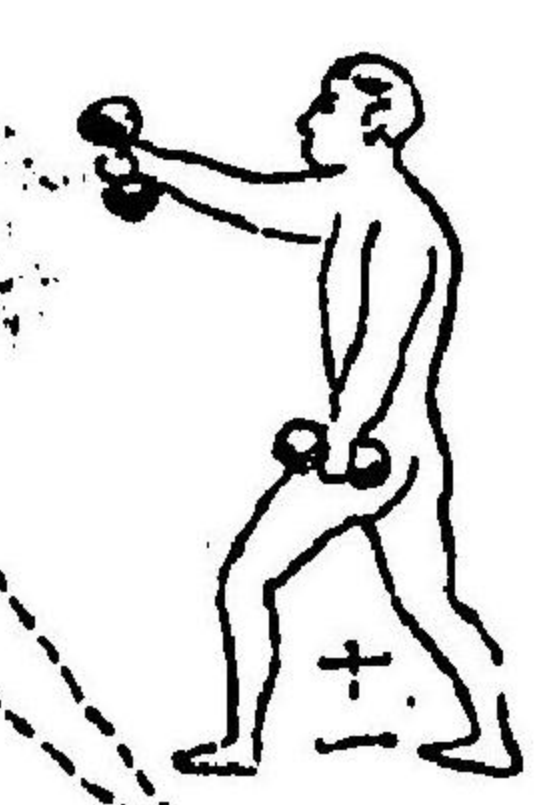


四 筋背廣  
筋頭二膊上及  
筋頭三膊上

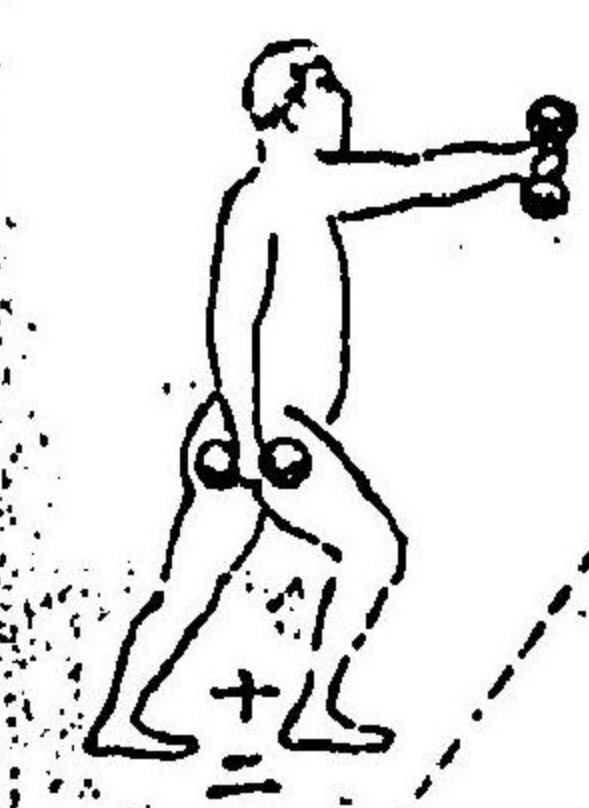


十四

側左



十一



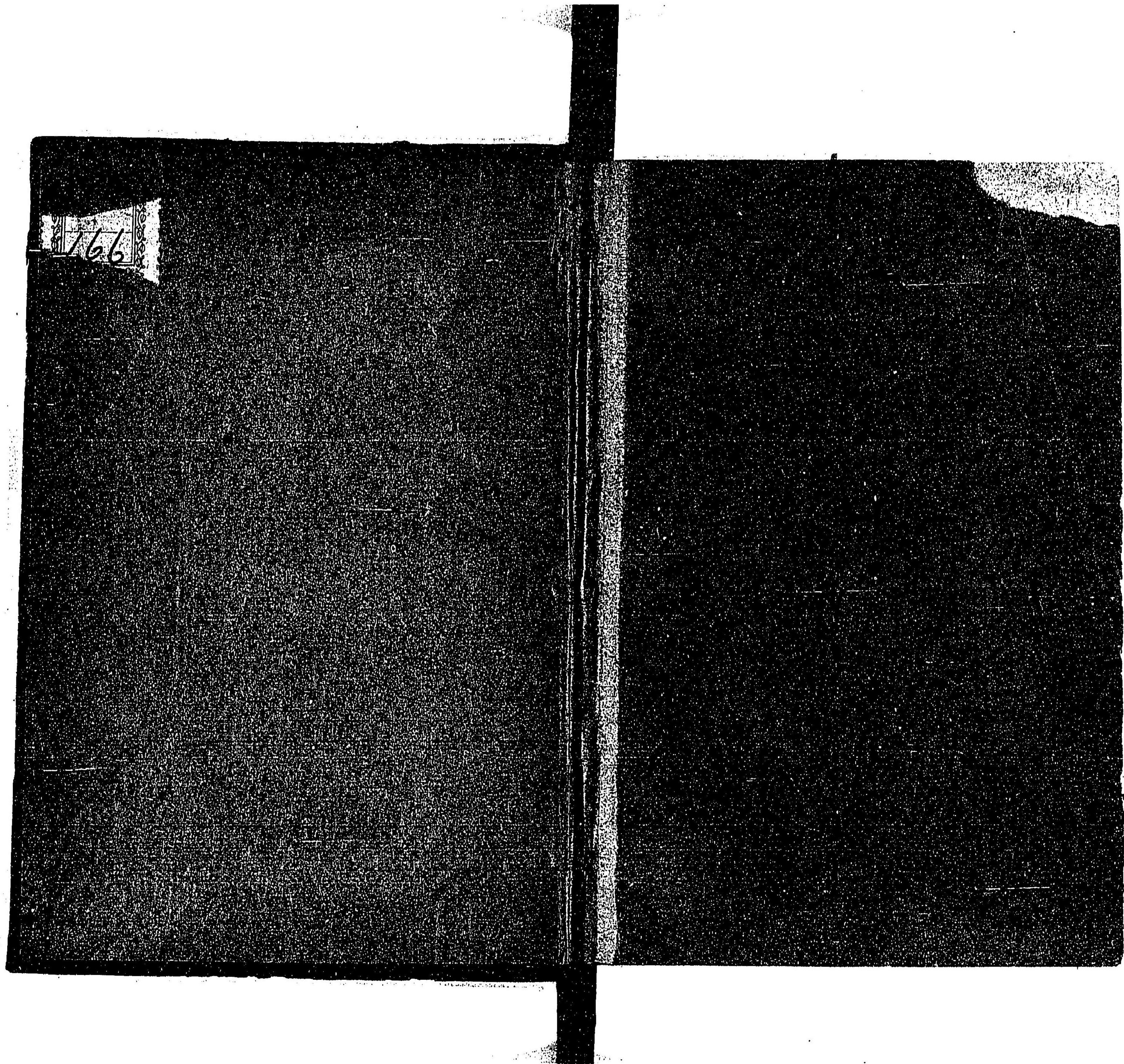
十二

習練張油  
筋背廣。筋角三。筋頭三膊上。  
筋頭四脚上。筋胸大  
筋頭二膊上

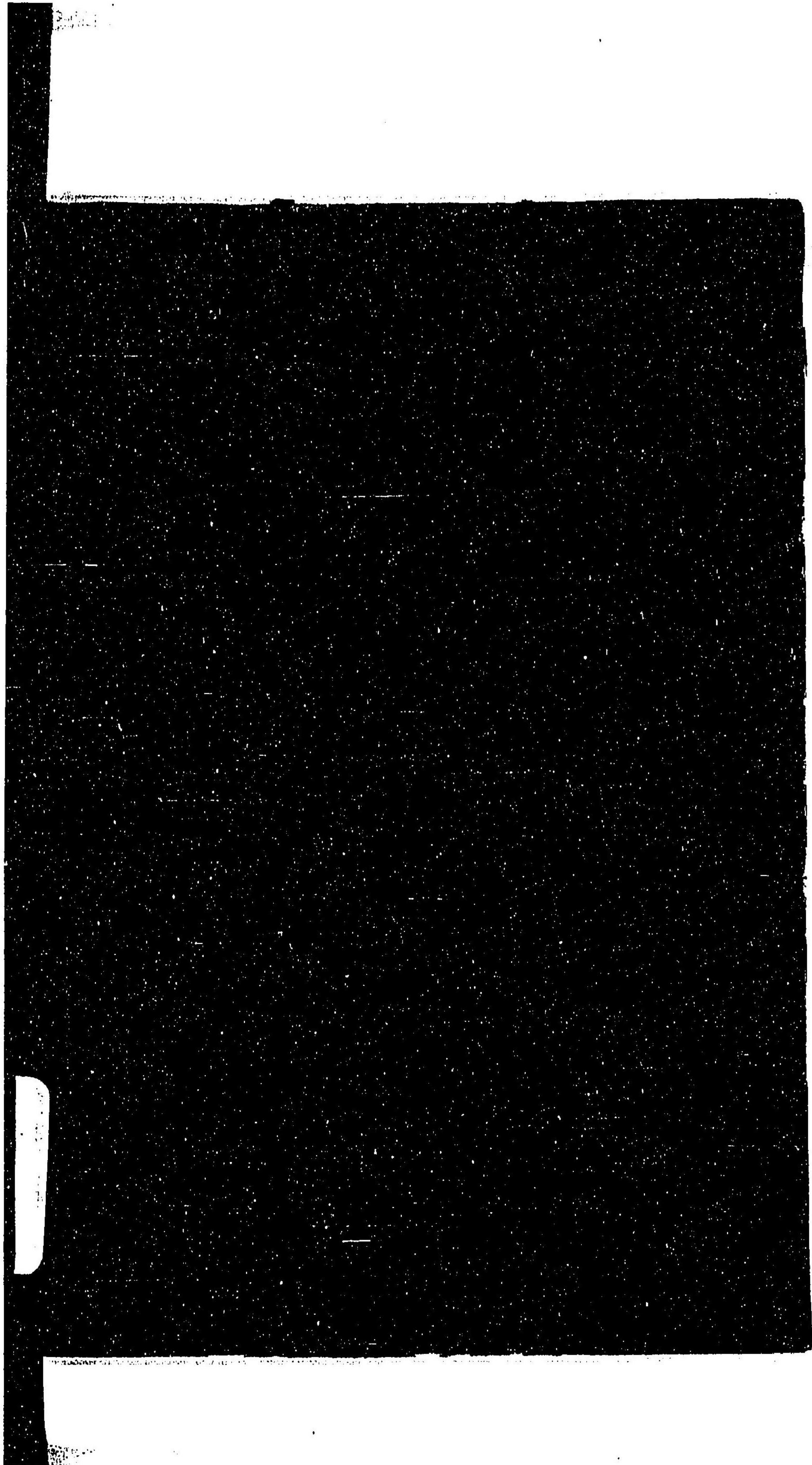


十四

側右



166



29  
166

060535-000-8

29-166

サンダウ体力養成法

造士会

M33

CBM-0390

