

る。此の線を踏み越える事をポークと呼び、ポークを二回行へば之れを一回の試技として數へる。又横木を落した時も之れを一回の試技として數へるのである。

七、同成績の競技者が出来た時には、其等の競技者に最後の高さで猶三回の試技をやらせ、猶決定しない時には、横木を次の高さ迄低くして猶三回の試技をやらせる、而して猶跳躍する者が無い時は、順次に横木を下げ、孰れかの競技者が跳躍し得る迄續行する。

再び同成績の場合が出来たならば、跳躍の数の少ない者を以て勝者とする。若し競技者の何れも同回数で跳躍したならば、横木を順次再び高めて、決定に達する迄競技を續行するのである。

三、棒高跳

△必要な器具と設備△

棒高跳の準備としては、高さ十二呎迄目盛りした真直な二本の柱と、其の兩柱に掛けて跳び越える横木(バー)と、跳越に用ひる棒(ポール)と、棒を突立てる板と、砂地と、準備疾走に要する約二十五米突程の走路とが必要である。

兩柱は固定したものよりも、其の位置を移動し得られるのが宜しく、それを約十二呎程離して真直に立て、凡そ五呎の高さから上方へ一時置きに小孔を刻み、それに横木を掛ける木栓を挿入するやうに作る。或ひは小孔を刻む代りに、適宜に上げ下げの出来るピンを以て横木を掛けるも宜し。

従來諸學校で設備された多くの柱は、小孔の間隔を二吋か三吋、甚だしいのは四、五吋置きに作つたのを見るが、跳び越える高度の増すにつれて細かい目盛りを必要とするから、かやうなものでは不便である。今日種々の競技會に用ひる柱は、大抵上げ下げの自由出来るピンで出来てゐる。

棒を突立てる板の埋め方は走巾跳のとは違ふ。約長さ六呎、幅一呎二吋、厚さ一吋乃至二吋程あるのを横に立て、板の幅一呎程を地下に埋め、残りの二吋は地上に出し、棒を突立てるに便利に作る。其の板の中央、外側の地表にポールを突き立てる孔を作る。

其の孔の大きさは直径一呎を規定とし深さは三吋から五吋程が通常である。

砂地は幅十二呎、長さ十八呎もあればよい。實際は走幅跳の砂地と兼用するのが便利である。砂地の構造は走幅跳の章に説明したものと同様で宜しい。

走路は今迄の練習方法が迂遠であつたから、短かくて済むだけれども、最近の進歩した練習方法では、どうしても二十五米突無いと十分とは言へない。走幅跳の主要な要素が、準備疾走の快速力と、踏切りとにあるが如く、棒高跳に於ても、此の速力と、踏切りとは重要な要素である。

走路は平坦なのがよく、凹凸があつてはならぬ。勿論雑草などを其のまゝ置くこと

は宜しくない。殊に踏切地盤は、ならしたり、雑草を取り除いたり、地盤を固めたり、いろいろの注意を要する。

選手権競技の場合等には、シンダーを敷き、ローラーで確乎りと走路を作るのが通常である。

△棒(ポール)の選擇△

米國では、トネリコと竹竿とを多く用ひてゐる。何れも運動具の商店で製作するのだから、素直な、使ひ良いものが出来て居る相だが日本にはまだそれ程には進歩してゐない。我國で多く使用されるのは、竹竿であるが、稀には桎の木で製したのを用ひる者もある。けれども桎の木は質量が重いし、木心を用ゐるから價格に於ても比較的高價となり我々には不向きである。

竹は重量の點より云ふも、價格の點より云ふも、我が國では容易に求められるから便利である。米國で専ら使用され、尙且つ外國に輸出される竹竿は、實は我が臺灣か

ら輸入し加工したものであると云ふ。我が國の運動器具製造に従事する連中の奮發を望む次第である。

竹竿の長さは初心者には、十呎から十二呎位あれば澤山。熟練するにつれて長さを増し、凡そ十呎も跳び得るやうになれば十四五呎あるのがよい。短かいのより相應に長いのが重さの釣合がとれて、却つて跳び良いものである。太さは各自の體重や指の長さ等にも依るが、大抵は周圍が四寸から五寸位のが安全である。

初心の間は軽く細いのがよい様に思はれるけれ共、實は相當に重く太いのが安全であり、馴れるにつれて跳び良くなる。

竹は出来るだけ眞直な、肉の厚い、本と末と程能く釣合のとれたのがよい。兎に角竹棒の選擇は、此の競技には最も大切であるから、十分に吟味をするがよい。細過ぎるのや、朽ちかゝつたのを、不注意に使用した爲に生じた怪我は決して尠く無い。

棒の掌握を便にする爲、絲繩やテープ、その他適當の物を巻き附ける事と、竿の先

端に鐵穂を附する事とは、一般に許されてある。然し先端に鐵穂を附するよりも、節の附近で斜に切つた儘か、或ひは櫛の木片を入れて使用するが便利である。

△華美な技だけに練習は困難△

棒高跳は觀るから華美な競技であるが、それだけ又練習に困難を伴つてゐる。唯此の華美な點に唆られて、練習に志したものは、やがて其の練習に取り掛るや否や、練習の危険と、工夫と、努力等の爲に、一時は、曾て、傍觀した當時の、華美な點は見當らなくなるであらう。けれども其の苦痛の時期は、孜々として倦まない努力によつて、やがて再び主觀的に勇壯な華美な技術を味ふ時期となるのである。

故に此の競技に志すものは、この自ら味ふ満足と觀者の讚嘆とは、練習時代に於ける幾多の工夫と努力と危険との代償として得らるゝ報酬である事を記憶せねばならぬ。

△最初に棒(ポール)の持ち方△

棒の持ち方と云つても、勿論初心者と熟練者とは相違し、又横木の高さに依つても相異がある。今は練習の順序として初心者の場合を説明しやう。

今飛び越えんとする横木の高さが五呎、練習者は右手と假定すれば先づ竿を取り、これを孔の中に立て、見る。而して横木の高さを左手で握り、其から凡そ肩幅程上方を右手で握るのである。両手の小指はいつも下にある。

さて走り出す時のボールの持方はボールを身體の右側に掻い込み、右手を後方に左手を前方に肩幅に持ち竿は地面と並行か、或ひは其の先端を頭の高さ迄に上げる、從來の練習には、時折竿の先端を、高く天空に向けて持つ者もあつたが、そんなに高く上に向けた儘走る時は、孔中に突き込む時に見當を違へる危険があるから避けねばならぬ。

身體の向きはボールを右側に掻い込む爲、多少右に捻れるは止むを得ないけれども、なるべく正面に向いて走るがよい。右に捻れた儘走る時には歩幅に狂ひを生じ易く、

折角の歩測の効果を減少する事になる。

△走る距離の歩測とボールを突き立てる練習△

準備疾走の距離と其の歩測の要領とは、大體走幅跳の場合と同様で、突き立て板から、通常歩で十二歩踏み、此處に第一目標を記し、更にそれから十二歩測つて、第二目標を置く、而して普通第二の目標の邊から準備疾走を始めるのである。而して第一目標の位置に踏切り足が着陸する様に踏み、それより第四步目の踏切り足が丁度豫定の踏切り地點に着陸する様に練習する。若しも第四步目の足が踏切り地點の先に着陸すれば、第一目標を後ろに移し、手前に着陸すれば前方に移して調節する。此の歩測の練習と共に、ボールを孔中に突き立てる練習をする。但し未だ跳び上ることは暫く待つがよい。幾回試みても、何時でも踏み切り地點も適當に、又孔中にも巧みに突き立て得るやうになるには少なくとも三週間の時日を要するであらう。

△初めに練習する棒跳びの要領△

生れつき器用の者は、最初から下方の左手を上方に抜き上げて(スライド)跳び越える方法を習得するも良いであらう。併し一般の者は、順序としてスライドなしに跳び越える練習によつて、ポールに體重を托す事、兩腕で體を引きあげる事、將に横木を跳び越えんとする瞬間にポールを手離す事、體を空間で支配する事等の要領を會得し、然る後に第二段の練習として、最も技術的な工夫を要するスライドの跳び越え方法を習得するが順序である。

今前述した要領で準備疾走をなし、左足で踏切り、精神を落着けて自己の體重をば一切ポールに托するならば、ポールは次第に斜より垂直になり、兩腕で竹棒に支持された身體は、ポールの立つにつれて上がつてゆく。此の身體の高まりゆく時期を外さず右腕を屈して體を引き揚げるに努め、左腕を下へ突張つて下方から體の舉上に努める。此の左右兩腕の屈臂力が十分であれば、引き上げられた身體は、横木を越えながら自然にポールの右から左に廻轉され、横木を越えると共に、體は下向きとなる。此

の時に若し右腕の上に引張る力と、左腕の下から突張る力が不足であれば、身體は横木を超過するも、下向きとなる迄には體がかはらないで、横に向いたまゝ着陸する事になる。

先天的に腕力の強い者、又は他の運動で屈臂力の十分に鍛へてある者は、最初から下向きになる事が出来るが、著者の経験では、初歩の練習者は概して、此の屈臂力が不足であり、従つて横體の儘着陸するのが多數であるから、必らずしも下向きになれぬからと云つて將來大なる進歩をせぬか等と疑念を起すには及ばぬ。斯かる者は、屈臂力増進の補助運動として、學生なれば學校に設備された肋木、鐵棒等で屈臂懸垂運動等をなし、一般の人々は座敷の鴨居に掴つて臂の屈伸運動や身體を引きあげる練習をするがよい。

熟練すれば横木を超過する瞬間に、横木を明に観る事が出来るが、初めの間は、此の餘裕はないから、超過したと、直覺的に感じた瞬間に、軽くポールを突き放し、自

らはボールと反対の側に着陸するのである。

此等の練習中最も注意しなければならないのは、右腕を屈し左腕を下方から突張る事、體を下向き迄に廻轉する事、ボールを軽く突き離すこと、輕快に足先きから着陸する事である。これだけの要領を得ない内は、決して次の運動には取りかゝらぬがよろし。

更に練習しはじめの横木の高さについて云はんに、米國の初心者は大方は六呎位からださうだ。日本人は多少體格上から割引して、五呎から六呎の間に於て適宜選擇するがよし。

△準備疾走の速力と踏切の一刹那△

初歩の練習でボールの取扱と、空間の動作とに馴れて、大體ボールザオールト第一段の要領を會得したならば、研究は次第に歩を進めて第二段の練習に入る。

横木の高さが五呎や六呎の間は、走る速力はどんなであれ、大抵は踏切りの力だけ

でも超過し得るのであるが、次第に横木が七呎となり、八呎……九呎と高まるにつれて、準備疾走の速力を増さねばならない。

今前述したやうな步測の要領に於て、第一目標迄は樂に走り、次の十二歩に入ると共に其の速力を増し、最後の二三歩は高速力に走り、殊に最後の一步は最高速力に達せしめて十分に踏み切るがよい、併し其の最後の一步の歩幅は、恰も走幅跳の最後のそれと同様十分に一步の歩幅を踏むよりも、稍々狭くし最後の跳躍に餘裕を残す方が有利である。

練習の初歩に於ては、準備疾走の速力が遅緩に過ぎたり、最高速力を出すに躁急であつたり、踏切地點で遲疑逡巡し、折角勢づけた速力を却つて減らす状態になり易くなか／＼走力を適當に善用利用するのは困難である。

踏切は足先で行ふのを方則とするが、横木の高度の増すにつれて、足先ばかりの踏切力では不足となり、自然踵まで地につけて補充する状態となる。故に此の競技者の

用ひる靴は走幅跳や走高跳と同様、踵部に一本か二本のスバイクを有するのがよい。更に踵部に毛氈か羅紗の布片を敷いて、腑骨を保護する事も大切な注意である。此の踏切断行の一刹那、熟練者には、將にボールを突き込まんとする地上の孔と、これより跳越せんとする横木と、殆ど同時に眼中に映ずるけれども、初めの中はボールを孔中へ突き込む事さへ不確であるから、横木には頓着なく、正確に孔中に突き込む事に注意するがよい。

ボールを突き込む要領は、將に踏切らうとする際、今迄體側に掻い込んだボールをば両手で頭上に持ち上げると共に其の先端を下げて、正確に孔中に突き込むのである。此の瞬間、ボールを長邊とし、地表と身體とを二邊とした三角形が出来る。而して身體と地表との狭む角は、殆ど直角であるのが、最も身體を跳躍させるに有利である。著者自らの經驗に徴するに、身體と地表と狭む角が鋭角なれば、踏切ると共に體は一度前方に動揺するし、鈍角なれば後方に動揺するのは事實である。此等前後の動揺は

跳躍力を減ずるから、踏切地點は、常に横木の高さに應じて變更せねばならぬ。尙我等は突き立てたボールの先端と、踏み切足とを結びつけた直線は、突き立て板に垂直か、或は極めて僅か右に(左に)片寄る位がよい。

△下手を抜き揚げる二様の方法△

技術が進むにつれて、更に我等は下手を抜き揚げる要領を習得する事が肝要である。實際優秀な成績を作るには、是非とも此の要領を習得する必要がある。而して此れには二様の方法がある。

甲は準備疾走の終りにボールを將に孔中に突き込まんとする其の途端、換言すれば、將に踏切りを断行せんとする一瞬間前に、下手をば上手に近く抜き上げる方法で、乙は將に横木を超過し終らうとする際下手を上手に抜き上げるのである。

この二種の方法は何れも合理的の方法であるが、技巧を要するだけに、危険が伴ふから、一通り前述した通りの、抜き上げ無しの練習をした後にこの第二段の練習をす

るのである。

甲の要領は、踏切らんとする一瞬間前の動作であるから、不熟練の内は、身體に動搖を與へて、却つて飛躍の不正確を招く傾向もあるが、但しそれは一時の事で、約二週間の忍耐と努力と工夫との代償として、次第に要領を體得する事が出来るであらう。左手を上方へ抜き上げて跳ぶ事は、横木の高さに対して、右手の位置を比較的下げてよい事になるし、又両手の位置が近よるに依つて、兩腕の力を合せて十分體を引き揚げる能力を發揮し易い利益がある。

乙の要領に於ては、両手の距離は、凡そ肩幅の儘踏切り、初歩の練習に於ける跳び方と同様に、右手は臂を屈して體を引揚げ、左手は下から確然りと突張る。體は其爲舉揚せられ廻轉しながら下向きとなり横木を越える。其の儘兩手をポールから離せば、下方の手が横木に觸れる恐れがあるから其の瞬間、するりと上方に抜き揚げてから離すのである。

横木の高さに対するポールの何處を持つたがよいかと云ふに、こゝには高さ十呎位として説明しやう。従来は十呎の横木を超過するには、上手はそれより一呎程上、下手は其れより一呎程下方を握るのが一般であつたけれども、左手を上方に抜き揚げる二様の跳び方に於ては何れも、横木から二三吋上を右手で持ち左手はそれから肩幅だけの下を持つ、而して踏切ると共に甲の方法では下から抜き揚げる爲兩手は相接し、乙の方法では、身體が横木を越える迄は肩幅に持ちポールから離れんとする僅か前に左手を右手近くに抜き上げるのである。

以上述べた二種の方法の中、米國あたりで、最も多く用ひられてゐるのは、甲の方法であるといふ。

最後に一言するは着陸の姿勢である。高度の進むにつれて、着陸の姿勢を正しく保つのは困難であるが、これも練習によつて、正しく兩脚から着陸する事が出来る。足先から着陸するが無難であり、踵部を先きに着陸するは危険である。

△ポールヴォオルターとしての資質△

世界的レコードホルダーである米國の選手マーク、ライト氏の體格は、米國人として身長に於ては、寧ろ低い方である。併しながら兩脚は彈力に富み、上體は能く發達して、胸廓の幅も厚さも共に優れ、肩より兩腕の筋肉、著しく緊張した體格の所有者である。又芝浦の極東大會に於ける優勝者であつた丁照春、郭紹儀、バモンシアルマンの諸選手に徴するも、大男と云ふよりも、寧ろ比較的に上體の發達した中脊、中肉の調和的體格の所有者であつた。

更に我國の選手を観るに、曾て其當時の世界的記録を凌駕したと稱せられる、帝大の藤井選手の如き、又早大の井上選手の如き、偉丈夫もあるが、是等は寧ろ稀に見る體格で、多くは、比較的、胸、肩、腕部の發達した、調和的體格の所有者である。此等の觀察から歸納すると同時に、一面この競技其の物の性質から推論すれば、ポールヴォオルターとしての資質としては、胸、肩、背の諸筋が比較的能く發達し、體重を

引揚げるに十分な腕力を有すること、兩脚に彈力あること、並びに全體から見れば統一ある動作の出来る調和的體格である事が最も大切である。殊に身體各部の調和的發達は主要な條件で、如何に兩脚に強い彈力を有してゐても、如何に兩腕に引き上げる力を持つてゐても、又胸肩が立派に發達してゐても、總てが均齊に釣合よく發達し、調和的に出来て居らねば、ポールを支持して空間に巧妙な動作をする事は困難である。他の競技に於ても勿論、調和的均齊的の體格を有利とするけれども、其の要求する資格の分量に於ては、ポールヴォオルトを以て第一と言ふも過言ではあるまいと信ずる。今著者は、調和的體格に就いて述べたが、これには生來何等の訓練なくして器用な者があるが、これは即ち先天性調和的體格の所有者である。生來器用の性質ではなかつたが、種々訓練を経た後に、精神の欲する通りに動作する事が出来る様になつたのは、後天性調和的體格である。この二者いづれがこの競技者として有望であるかと云へば、其の出發に於ては、前者は後者より速かに進歩するけれ共、其の後は各人の熱

心な工夫と努力との分量に比例する。若し前者にして工夫と倦まない努力とを並有するならば、優秀な成績は勿論先天的資質を土臺として立つ前者に歸すべきものであらうけれ共、前者の通弊として多くは其等の熱心が足りない者である。それに反して後者は、眞面目に不斷の練習と工夫とに努力する處から、其結果は素質の不備を補充して餘力を示すものが多い。

體格上の資格と密接な關係を持つものは、精神的資質である。何れの競技に於ても其の成否には競技者自身の心的状態が非常に影響するものであるが、此の競技は、ボールに依頼して、高く空間に飛揚するといふほんとうの離れ技であり、しかも一旦やり損ふ時は、大なる危険が伴ふだけにそれだけ多く細心の注意と工夫と緊張とを要する譯だ。此の意味から推論して自分は精神的方面の要素として、思慮と決断と勇氣と沈着とを擧げる。練習時に於ても、競技の舞臺に立つても、準備疾走の正確な步測、横木の高度に適當したボールの支持點、並びに踏切地點の觀察、等には周到な思慮を

要する。

愈々舞臺に立つに及んでは、少しも遲疑逡巡する事なく、勇往邁進、以て、準備疾走から十分に踏切をなすには決断力を要する。

空間に飛躍中は身體を悠々ボールに托し、正しい姿勢を保ちながら巧妙に廻轉動作し横木を跳び越えるには沈着であらねばならぬ。此等の精神と、技術と融合合致した場合に、他の競技に觀る事の出來ぬ、華美な動作を自らも感じ、觀者にも示す事が出来るのである。

同好の士よ、今著者は精神的要素に就いて述べたが、此等要素は最初から全部具はつて居る者は、寧ろ少ないであらう。併しながら此の競技の練習には、其技術の進むと共に、必然的に此等の要素を要求する爲、知らず識らずの間に其の競技者の習性となつて體現する事が出来るのである。即ちこの競技を練習する時には先天的に其要素を有する者には、愈々其の要素を洗練する事となり、又後天的に努力する人にも知ら

ず識らずの間に自己の習性となるのである。此の意味に於て、縦令へ此等の素質に貧弱な者であつても、此の競技を科學的、組織的に練習すれば、餘程迄其の缺陷を補足する事が出来る事は斷じて疑はぬ處である。こはたゞにこの競技に於てのみではない。何れの競技に於ても、その分量に於ては異なれ皆同様の關係を有するものである。

△競技場に立つたならば△

競技が開始されたならば、どんなに他の競技者が立派に跳び越しても、怖氣のつかぬ様に心がけねばならぬ。全體人間として、完全な精神作用の働いてゐる以上、怖氣のついてはいけぬと強ひるのは不自然であるが、併し内心怖氣づいたならば、それを根柢から抑壓し冷靜に保つだけの沈着と勇氣とを持たねばならぬ。千軍萬馬の間を往來した實戦になれた將軍は兎も角も、銀鞍白馬の若武者には、所謂この場後れの爲實際の能力を盡さずして退陣する例はありがただが、成るべく落ちついてあせらぬ事が肝要である。

次は出来るだけ體力を經濟に用ひる事である。若し自己に十呎を跳び得る自信を有するならば、最初の高さは九呎位から跳び始め、それ以下の高さに於ては、バックス(跳越する事を略す)する。正直に横木の高さの上げられる毎に試技するのは一定の體力を不經濟に減退せしむる譯である。

縦令へ樂に跳べる程度の高さにしてもなるべく一度で飛び得るやうに、注意して跳ぶがよい。第一回の試技に失敗したとしても、少しも周章狼狽してはならぬ。同一の高度で三回の試技を爲し得るのだから、沈着自重して、次の二回に成功すればよい。但し最上の策は矢張り第一回の試技に成功するに越した事はない。

横木が高くなるにつれて、高くなつたなと怖氣づくものであるが、其の際横木に頓着せず、測定した高さにボールを掌握し、前述の要領で、思ひ切つて跳躍するがよい、確に跳べる實力を有しながら、横木の高度に威壓されて、十分に技倆を發揮し得ない例は少なくない。整然とした要領を保持して、斷行すれば、假令ひ失敗したにしても、

横木に觸れて負傷する事等は無いものである。大抵この競技から生ずる怪我は、ボールの突き損ひか、ボールの掌握の不確實か、空間で藻掻くか、要するに整然たる姿勢の要領を體得しないことによつて生ずるので、横木に依るの例は殆ど無い。故に如何に横木が高くなつても、それに威壓されてはならぬ。

△補助運動には什麼のがよいか△

補助運動としては、短距離競走、走幅跳、砲丸投、鐵棒の懸垂諸運動、助木の側垂運動等が有効である。短距離競走によつて準備疾走の快速力と、彈力とを養成し、走幅跳によつて、踏切の要領、跳躍力等の要素を得、砲丸投、鐵棒、助木等に依つて上體の驅幹、肩部、腕筋等を十分鍛鍊して、屈筋を益々強靱にする。さうして空間で十分に體重を支配する力量を培養するのである。以上の中殊に鐵棒、助木等は腕筋の發達に効果があり、助木の側垂の如きは恰もボールヴォールトの最も大切な空間の動作に類似した運動であるから、極めて有効である。

但し鐵棒も助木も學校關係以外の青年には、使用が不便であるから、其等の人々は居室の鴨居等を利用して屈臂懸垂の運動をするがよい。

△規則一般△

- 一、横木は一時角に作り、柱から直角に突出した長さ三吋を超過しないピンの上に載せる。(大日本體育協會の横木支持棒は金屬性のピンである。)
- 二、競技を行ふ最初の高さとして、以後順次に横木を上げる高さとは、該競技を擔當した役員が定める。
- 三、總て高さの測定は、地上から垂直に横木の上際までとする。而して測定する横木の位置は最も低き處による。
- 四、競技者は各高さに於て三回まで試技する事が出来る。試技の順序は番組面の順序により、第一回の試技に失敗したものが、次回の試技をなす場合にも必ず規定の順序に依るのである。

五、競技者は各自任意の高さから、跳び始める事が出来るけれども其の高さに於て、失敗したからと云つて、それより低い高さに横木を逆戻しする事は出来ない。

六、横木の前方十五呎の地表に横木と並行に直線を引いて、これをポークラインと稱する。此のラインを踏み越える事をポークといつて、ポーク二回に及ぶ時はこれを一回の試技と見なす。横木を落とし或は横木を越し得ないで、地上に歸つた時も、これを一回の試技として數へるのである。

七、ボールの太さ、重量、長さ、には制限はない。又掌握に便にする爲、絲、紐、テープ等を巻き付け、其の他尖端に鐵穂を附する等は差支ない。併しそれ以外何等の人工的細工を加へることは許さない。

八、跳躍に際して上手を更に上方へ移すこと、及び下手を更に上手より上の方へ移す事はよくない。

競技者は棒を突き立てる爲に、直徑一呎を超越しない範圍に於て、地上に孔を掘

ることが出来る。

九、柱は些くとも十二呎を隔て、立てること、立木の位置は競技者の希望に依つて、移動することが出来る、但し何れの方向でも二呎以上は移動することは出来ない、競技者に依つて作られる孔は一人一つに限る。

一〇、若しも試技中ボールが破損した時には其の跳躍は試技としては數へない。

一一、同成績の競技者があつた場合は、役員は適宜横木を上下して各高さに於て、各同成績者に一回の跳躍を許すのである。而して孰れかの競技者が跳躍する迄續行する。

四 ホップ、ステツプ、エンド、ジャンプ

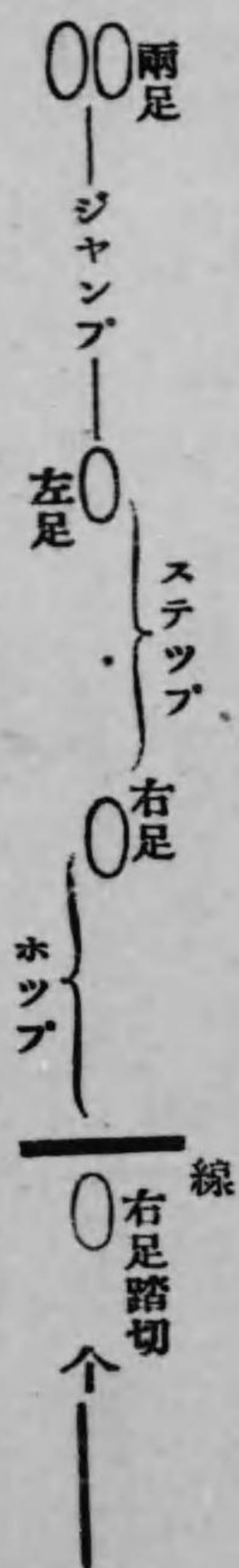
△練習場の設備と跳躍の要領△

此の競技は、走幅跳の應用とも見られるものであるから、其の練習場の設備も大體

走幅跳の間に合ふ。唯僅かに異なるのは、踏切線が、走幅跳の踏切板より二十五呎乃至三十呎後方の地上に作られるから、準備疾走の距離は同様であつても、それだけ長い地面を要すると言ふ事になる。

其の外練習用として餘り高くないハードル二個を用意するがよい。

其の要領は先づ準備疾走で、十分に速力をつけ、片方の足で踏切りをした後、踏切つた同じ足を以て着陸し、次には反対の足で着陸し、最後は走幅跳の要領と同様に兩足を以て着陸する。故に若し競技者が最初に右足で踏切つた時は、次には同じ右足で着陸し、次は左足で着陸、最後は左右兩足で着陸するのである。



△最初の練習△

練習の要領も大體走幅跳と同様で宜しい。即ち最初は距離を長く跳ぶ事よりも、先

づ軽く走る動作と跳ぶ動作とを連続して行ふ練習をする。而して脚筋や腱等の鍛錬してない者は成るべく軟かなグラウンド上で行ふがよい。

此等の練習の間に、ホップ(片足跳)や、ステップ(一步)や、ジャンプ(跳躍)等が、どういふものか理解出来る。さて一通り其等の要領が理解出来たら次には練習場即ちジャンピング、ピッツに來て試みる。

走る距離は走幅跳と同様二十米突から二十五米突もあればよく、踏切線は走幅跳の場合に於ける踏切板から二十五呎位の後ろに引く。

これだけの準備が出来たら、練習場に於ける初めの練習は走る要領である。即ち踏切線から通常歩十二歩後方に第一目標を作り、更に其から十二歩後方に第二の目標を作つて、其第二目標から五米突程後方から走り始めるのが普通である。此の走る距離はちやうど二十五米突程に當るであらう。

走る速力も走幅跳の要領と同じく、第二目標の五米突後方から走り始め、第一目標

に近づくにつれて、次第に其の速力を増し、第一目標からは全力疾走即ちスプリントの走法で走る。而して其の速力の最頂點は踏切らうとする最後の一步にあるやうにするのである。

若しも走幅跳の訓練を経た者が、此の競技の練習を始めるならば、此の準備疾走の要領を特に練習する必要は無い筈であるが、始めて試みる者は、是非とも走る事の要領を先づ第一に習得する事が肝要である。走る速力と、踏切の調子と、步測を正確にするには、少なくとも一週間から二週間の時日を要する。

我が國の人達は基礎的の練習に努力する事は欲しないで、直ちに其の最も華美かな點にのみ努力する傾向があるから、全體として見る時には真に大成する選手は少ない事になる。何事に依らず基礎の堅實でないものは、得て不安定のものであるが、此等の競技に於ては、直ちに其の結果が具體的に現はれるから面白い。それにしても昨今漸く一般の選手達が自覺する所があつて、棒高跳のポールを孔に突きさす練習に、二

週間も努力する者や、走幅跳の踏切のみに一週間練習を続ける者等が出始めたのは、やがて近々の中に競技が進歩して来る其の一端の現はれかもしれない。

次に最初の踏切は人々に由つて相異はあるけれども、一般的には利足で無い方の足で踏切るがよい。何故なれば、ホップとステップとジャンプの三つは、何れも大切であるけれども、此等の三つの跳躍中一番其の距離を大きく跳び得るは、最後のジャンプである。而して最初利足で踏切れば、此のジャンプの踏切は利足で無い足で踏切らねばならぬ事になり、若し最初の踏切を利足で無い足で踏切るならば、最後のジャンプの踏切足は利足になるからである。

△ホップとステップとジャンプの割合は如何△

走幅跳は一氣に跳切つて、ジャンプだけすればよいのであるが、これは三部分に分つて跳ぶのであるから、何の部分に最も力を置めたら宜いかの問題、即ち此の三部分に力を配分する割合に就いて、考へる事が必要である。此の問題を解決するには、歸

納的に一般の人々は何れ位の割合に跳ぶかを観察して見れば、其の大體が解かる。外國人は練習の最初でも四十呎跳べる相であるが、我々日本人は多くは三十四、五呎位である。

外國の人々は、ホップは十呎から十一呎、ステップが十二呎から十三呎、而して最後のジャンプは十六呎から十七呎、此の和が殆んど四十呎になるのであるが、日本の選手達は多くは、ホップは十呎から十一呎、ステップは八呎から十呎、而して最後のジャンプは十四呎から十六呎位で、其の平均は大凡三十五呎位である。勿論我々から見れば二十何年間か前から行つてゐる外國人と、昨今漸くやり出した我が國人と、一緒に比較する事は、不穩當ではあるけれども、それにしても二者の比較上著しい相異なるのは、彼がホップに對してステップの大なるのに反して、我れは著しく小なる點である。

此の差異の出来る原因は脚の長さ、跨の開く程度、脚筋の弾力、腰部の寛固、等に

も由るのは事實であらう、けれども其の主要な原因は、やはり彼の組織的研究に比して、我れは未だ彼等の域に達する程の研究と實際の練習とが出来てゐない點に歸着するのであると思ふ。

著者は曾て、これが十種競技中の一種目であつたから、練習したのに、ホップが十一呎、ステップが九呎、而してジャンプが十七呎位であつた。而して次に數十人の中國生に行はせたのに、やはり著者と同様、ホップよりもステップの小な者のみであつた。全力を如何に配分すれば、最も遠く跳び得るかを考察しなかつた著者は、畢竟ホップよりステップの小なるのが自然であり、而してそれが最も遠く跳び得る方法であると歸納的に斷論せんとする間に、或る生徒が突如として、ホップよりステップを大きく跳び、しかも三跳躍の和に於て多數の生徒よりも斬然頭角を現はした事實を見して、更に先の妄斷せんとしてゐたところを棄て、自らも實驗し、英米に於ける練習の方法を調べたところが、ホップがステップよりも大なる跳び方は最初は自然

のやうに思はれるけれども、次第に組織的の練習を積む時には、ホップよりもステップを大きくした方が、最後のジャンプも具合よく、つまり全長に於て成績が優良である事に歸着した。而して其の要領はホップで稍々餘力を置き、ステップで相應に頑張る、ジャンプで最大努力をするのである、若しホップに十分の努力を費す時には、最後のジャンプを大きくするが爲めに、自然ステップは小となる。若しホップも大きく、ステップも大きく跳べば、最後のジャンプの勢力は薄弱なものとなる。

初歩の練習中は興味に駆られるか、又は其の成績を向上させる爲に、過度の練習に陥らぬやう注意するがよい。殊にホップもステップも其踏切と着陸とが堅い走路上であるによつて、足部を痛め易いから注意しなければならぬ。一日の練習分量としては、多くて八回、普通はトライアルを二回其の後は競技のつもりで五、六回が最も適當であらう。

△跳ぶ距離を増進する練習△

如上の練習に由つて、脚筋其の他の身體各部が激しい運動にも相應しい状態に迄訓練され、一方に於て此の競技の要領が大體に就いて理解が出来たならば、次には距離を長くする事の練習になるのである。練習の初め頃から四十呎程跳ぶと言ふ、英、米人等は、選手ともなれば大抵四十七呎から五十呎近く迄跳ぶのであるが、我が國の現在では精々三十八呎から四十二呎の範圍であらう。これは大日本體育協會の競技種目としても亦其の外各種の競技會に於ても、従來は獨立した競技として存在しない。唯十種競技中の一種目としてやつて居つたのであるから、權威ある記録としてはそれ程よいのがなかつた。記録の上では三十六呎五吋半で、芝浦の極東競技會では彼の比島の猛者サアヴィドラ選手の三十七呎八吋半である。これ等は何れも其の以前にハードルや棒高跳で奮闘した後に引續いて行つたのであるから、これ位の成績であるけれども若し單獨の競技としてならば四十呎近くまでは跳べたかも知れぬ。

米國でも、萬國國際オリムピック大會でも、これは單獨の競技として行はれてゐる

が、大正七年の秋から體育協會の大會でも同様に獨立した競技として入れる事になつた。恐らくはこれから數年の中に、長足の進歩をするであらうと思ふ。

現に此の夏(大正七年の夏)の房州北條に於ける練習會に、松本中學の米澤君が三十八呎十時半跳んで居るが、なほ君の平生は四十呎近く跳べると言ふから、當競技の前途に光明が見える譯である。

極東では以上の通りであるが、世界の記録は五十呎十一吋であるから、二者を比較すると實に霄壤の相異がある。併し我れ等とても、少し練習に努力すれば、やがて三十八呎や九呎は跳ぶ事が出来る。著者が練習時に三十八呎程跳んだ時には、ホップが十二呎、ステップが十一呎、ジャンプが十五呎程であつた。自分の主張としてはステップは、ホップよりも長く跳ぶのを好いとするのであるが、何事によらず股の開かない自分には、矢張りステップが狭いのである、併しこれも最初から見れば餘程ステップの活用に努力した結果なので、若し腰部の寛かな、跨の十分に開く人々であるなら

ば、最初は兎も角も、やがて理想的に力の配分された跳び方に至るのも難くないと信ずる。第二段の練習時期に於ける外人は、ホップは十二呎から十三呎、ステップは十四呎から十五呎、最後のジャンプは二十一呎から二十二呎跳ぶと言ふが何と言ふても今の處驚くより外はない。

これ等の練習には、恰も走幅跳の場合のやうに、ハードルを用ひる事が有效である。と、英のム氏は言つてゐるが、若し用ひるとしても、日本人としてはホップの動作には用ひなくとも宜いと思ふ。唯ステップは一般に狭い様であるから、それを廣く跳ぶ爲に一呎か二呎の範圍に於ける高さのものを中程に置いて、成るべく、高く、さうして幅廣く跳ぶ練習をするのである。これも無理に跳べば全體の姿勢が崩れるから、次第に時日を追うて練習して行けば、恰も走高跳の正面跳が、最初は跳び悪いが、終には高く跳べるが如く、又ハイハードルの跳び方に於て、前足を真直ぐに伸ばして跳ぶ事が、最初は困難であるけれども、熟練すると、他の何れの方法よりも容易で速いが

砲丸投の姿勢



(米) - ダルーホ、ドーコレ、クッビムリオ
四三突米五十ドーコレ氏ドルナドクマ

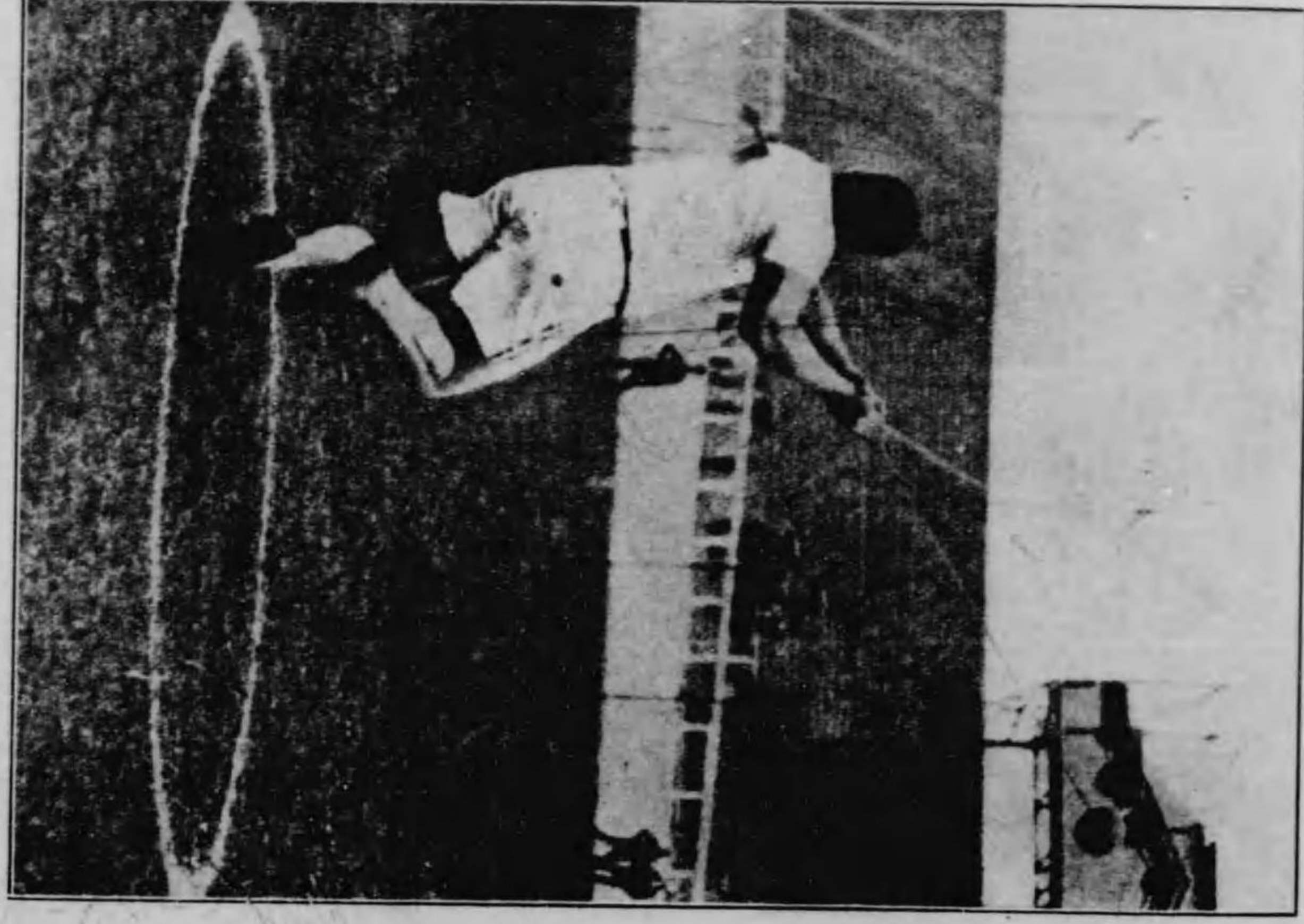
オマリビクツの技藝の實際

如くに、十分ステップの長さを自然的に圓滑に跳ぶ事が出来ると信ずる。

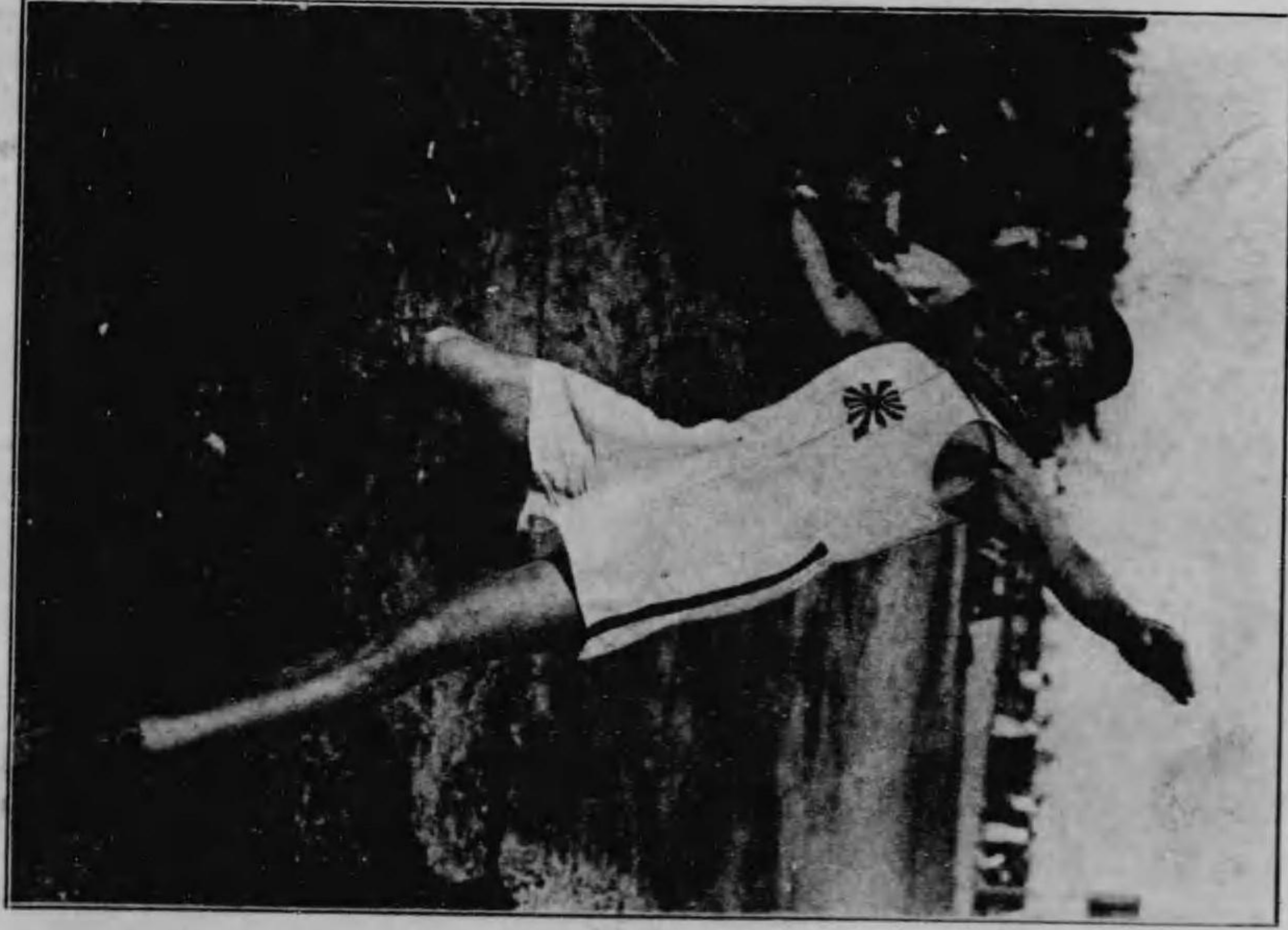
此の練習は最後のジャンプと取り離して爲すが宜しく、十分其の要領が會得出来たなら、次に最後のジャンプも連続して行ふのである。さて最後のジャンプは一般に狭い様であるから、これも廣く跳ぶ爲にローハードルをジャンプの踏切線から五、六呎先きに置いて高く跳ぶ事の練習をする。其の要領は走幅跳の場合と同様であるけれども、ホップとステップとに勢力を用ひ過ぎては、十分に跳べず、と言つて此のジャンプばかりに過分の精力を用ひるのも不利益であるから、全力を如何に配分すべきかは各自練習時に研究するがよい。プリムシブルとしてははホップ、ステップ、ジャンプと次第に幅廣く跳ぶのを本體とするけれども、各自の先天的又は後天的の身體狀況によつて、多少の相異なるは勿論である。

當競技に使用する靴の踵には、毛氈のさしか、其の他の軟かな物を入れて跗骨を痛めぬ注意を要する。

米 國 選 手 ラ ン ナ ガ ー ン 氏

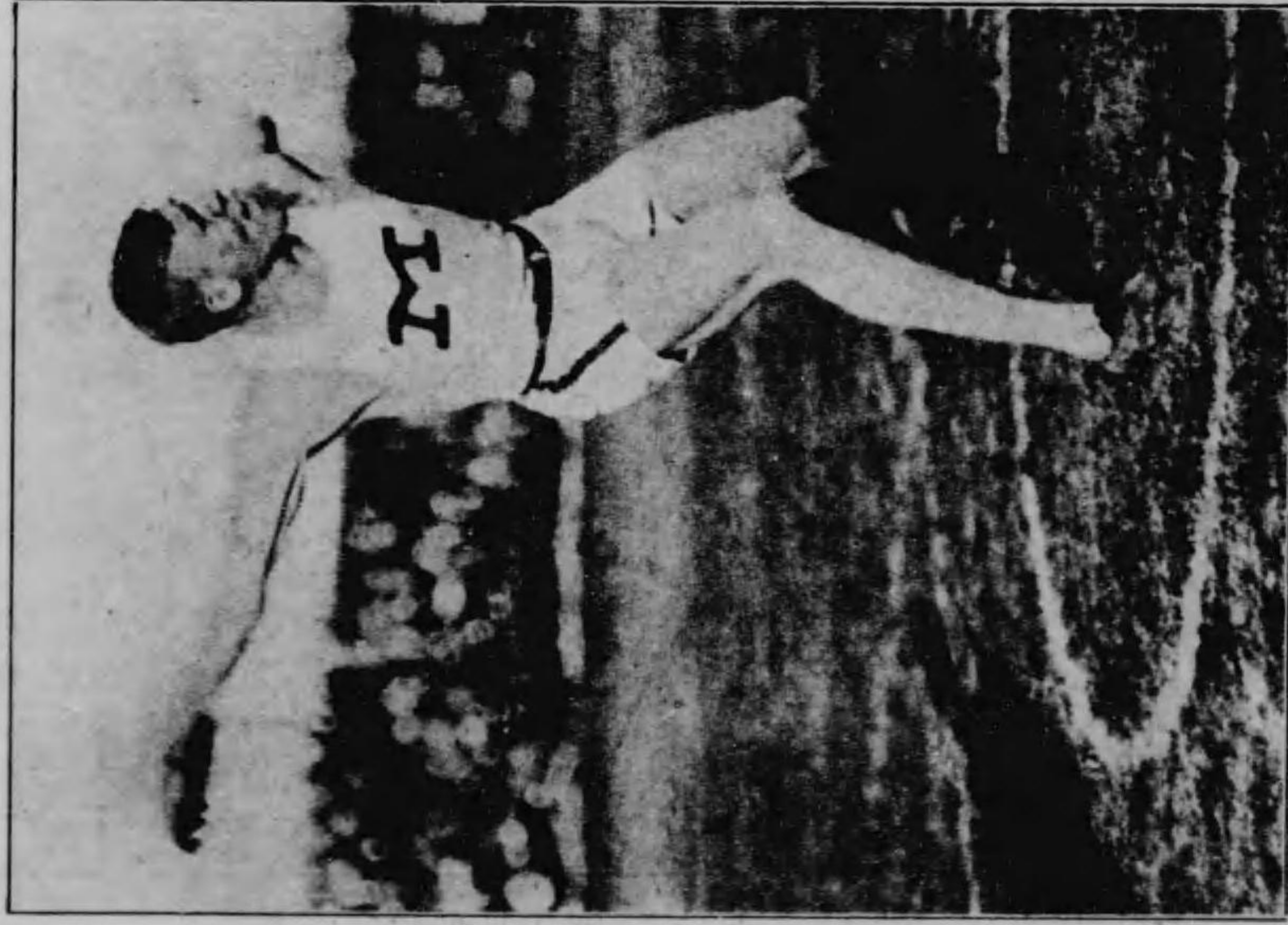


第 三 回 極 東 選 手 會 大 會 於 於 此 處
槍 投 優 勝 者 藤 兼 吉 氏



ハ ン ソ ー 充 分 振 動 投 げ と
す る 瞬 間 的 勢 勢

回 盤 將 投 げ と 選 手 的 界 世
氏 爾 爾 米 國 選 手 之 勢



砲 丸 投 げ 瞬 間 的 勢



砲丸の重量には數種あるが、普通選手權競技に用ひるのは、十六磅—我が一貫九百二十夕—の圓き鐵彈である。それを直徑七呎の圓内から隻腕を以て投射し、其の距離の長短に由つて勝敗を判定するのである。昨今此の競技は漸く一般社會の了解を得て、

第八、投擲技 一 砲丸投

△決して腕力而已の運動ではない△

この競技の規則は其の跳び方が異なる事と、其の成績はホップとステップとジャンプの三跳躍の和を以て優劣を決めるだけが、走幅跳との相異點で、他は總べて走幅跳の規則を適用すればよい。

△競技の規則△

第五回オマリムクラブ大會優勝者ミレグン氏(瑞典)



第三回極東競技大會に於ける
第十種競技優勝者右著者
第五種競技優勝者左山正次郎氏



唯單に選手連の運動であると言ふやうな誤解を去り、家庭的體育法として利用せられるやうになつたのは愉快である。

けれども未だ一部には此の競技を目して、唯腕力の秀でた者とか、身體強健の者のみが能くする技で、並々の人達には面目くも無し、復たやるべき運動では無いと言ふ誤解を持つてゐるのも事實である。成程運動をやるならば選手となれ。さうして價值ある新レコードでも作らねば面白くないと定めてかゝれば、そんな事も考へられるが、運動は選手の爲にのみ存在するのではなく、適當に實行される時は、強い人でも弱い人でも誰にても健康増進、精神鍛鍊の上に効果あるものであるといふ事を了解され、自然此の誤解も氷解するのである。

眞に此の技は、外觀からは、左右何れかの隻腕を以て投射するから、偏頗の運動の様に見えるが、併しそれは皮相の觀察で、練習を重ね、研究の歩を進むにつれて、決して最初に觀た様なものではなく、兩腕、上體、腰部、兩下肢の力の總合、畢竟全

身の最もよい運動である事を了解するに至るであらう。

米國では上體を發達せしめるには、理想的の運動として認められて居る。著者は此の競技に就いて解説するに先き立つて、一般に誤解の無いやうに、これが決して腕のみの運動では無く、好個の全身運動であるといふ事を一言するのである。而して是れは他の投擲技に於ても同様である。

△競技練習の準備△

練習準備としては、投擲を行ふ直徑七呎の圓と、圓の前方に五十呎程ある空地と、砲丸とが必要である。圓は學生又は青年等が平生練習するには、通常石灰で線を劃くのが鮮明であり、容易く出來てよい。實際選手權を競ふ國際競技會とか、體育協會の競技會とか、其の他一般の權威ある競技會には、鐵製の輪が必要である。それに正面圓周の中央には長さ四呎、高さ四吋の足留材を地上に固定せねばならぬ。

圓の前方に五十呎程の空地が必要なのは、現今に於ける世界のレコードが五十一呎

であるから、それに由つて見當を附けたのである。我が國の記録は、神戸高商の中村君が大正七年の春の對抗競技に投げた三十四呎五吋であるから、當分五十呎の空地があつたら、日本としては差支がなからう。若し五十呎の空地では不足する様な進歩をしたら誠に我國運動界の一大慶事である。早速十分に土地を擴張するがよい。

△砲丸の重さと練習者の年齢及び體力△

砲丸には、八磅、十二磅、十四磅、十六磅、十八磅等の種類がある、但し選手権競技には十六磅の重量を有する金屬球と決定せられてゐるが、其の他の場合は申合せによつて、他の重量の球を使用するも差支ない。

砲丸を練習するに就て注意する事は、其の重量と練習者の年齢及び體力との關係である。我が國に此等の競技の普及されて來たのは極く最近の事であり、又選手権競争には十六磅の使用するところから、この競技を練習しようとする者は、動もすれば年齢と體力とが砲丸の重量に適ふかどうかの考慮もなく、十六磅球を使用する者の多

いのは憂ふべき事である。十六磅球は選手権競技用である。選手権競技に出場する様な選手は、相當の年配者であり、又若いにしても、割合に體力の優れた者である。

年齢も體力もそれ程で無いのに過重の砲丸を使用するのは、常に技術が進まないばかりでなく身體の發育にも障碍となるは自明の理である。

米國のマーフィー氏は、「元來八磅球は年少者の使用に便利の爲に出來たのだ、年齢より言はば、十五歳以下の者は此の球で練習し競技すべきである。十六歳より十七歳にかけては十二磅球が適當してゐる。十八歳になれば身體の發育も大概完成するから、十六磅球を使用するがよい。」と忠告してゐる。

なほ最近、米國の小學中學生等でも、此の投擲を練習してゐるが、多くは體重を標準として砲丸を決めてゐる。假令へばニューヨーク邊の小學校では大體體重百磅―我十二貫目―程の者は八磅球を使用するし、又百二十磅―我十四貫四百匁―の者は十二磅球で練習すると言ふが如きである。若しこれを我が國青少年に使用せしめるとしたな

らば、高等小學生及び中學三年位迄は八磅球、中學四年五年生は十二磅を使用するが適當なこと、信ずる。但しかう定めても、體力の特別に優れた者、反對に發育不良で、體力の割合に貧弱な者は、例外である。

△最初に一步投擲の要領を會得せよ△

砲丸投の最初の練習方法としては、人々に由つて異なる意見がある。譬へば甲は砲丸を持たせずに姿勢と投擲要領とを會得せしめるが好いと言ひ、乙は最初から砲丸に依るがよいと稱し、丙は手頃の軽い球を持たせるが進歩すると言ふが如くである。著者は何れを是、何れを非と斷言する程の自信は無いが、偶然今迄取りつゝあつたのは甲説であるから、こゝには最初は徒手で練習する事にする。又砲丸投には一步の投擲方法と、二歩の投擲方法とがあるが、これも順序によつて、一步投擲から説明する。

さて競技が右腕に依つて練習せられる場合を假定すれば、練習者は、正面の足留材に向つて圓の中央に立ち、次に右向けをなし、左足を足留材の中央に向けて稍々大き

く一步開く。此の姿勢に於ける兩脚の距離は約二呎、左足先と足留材との距離は約一呎程に置かれる。次に右脚の膝を半ば屈指、左足の膝も軽く屈して、上體は稍々右方に傾け、全身の體重は右足に約七分を托する。

右手は砲丸を掌握した形に擬して、肩の中央よりもやゝ前部、即ち鎖骨上に運び、決して肩の後ろに位置せしめてはならぬ。右腕の臂は適度に後方に張り、臂と肩と、脊とが、同一平面になる様にする。左腕は軽く前上方仰角即ち四十五度の角度に保つ、此場合に於ける左腕と、左右兩肩部とは、殆ど一直線となる。頸は左方即ち將に投射せんとする方向に向ける。

此の様な上肢、下肢軀幹頭部の正しい姿勢は、やがて砲丸をば最もよく投擲する基本となるのであるから、大切なものである。此の姿勢は復た形に於て正しいのみではなく、最も好く全身の平均が保たれねばならぬ。此の平均を保つ上から考へれば、正しい姿勢と言つても、各個人の體格に依つて、多少の相異なるは勿論である。

投擲の準備としては、仰角にあげた左腕をば徐ろに左右に振り、同時に上體も左腕につれて軽く揺動する。其の揺動の目的は、最後の投擲運動を最も有效ならしめる爲に、弾みを付けるのであるから、必ずしも多くを要さぬ。此の揺動の最後即ち將に投擲動作に移らうとする瞬間の姿勢は、仰角にあげた左腕は稍々右肩に近く、上體は稍々右方に捻り、兩脚膝關節を適度に屈けて、將に來らうとする大跳躍大投擲の準備姿勢をなすのである。

投擲動作は兩脚を十分に踏切る事によつて、全身を前上方即ち砲丸を投擲せんとする方向に跳躍せしめる。此の跳躍中に後方にあつた右脚は、前方足留材に接觸して着陸し、左脚は後方に残つて地面と僅かに離れ、全身の體重は右脚で支持する姿勢となる。

準備動作の終りにやゝ右肩近く置かれた左腕は、大跳躍と同時に後方に強く振つて、跳躍力をして一層大ならしめ、更に上體の裏反る動作を勢ひ附ける助けとするのである。

又上體は跳躍に依つて裏反り、最初足留材に向つてゐた左肩は後方に位置し、右肩が前方に出る。而して左腕の振動力と、上體の裏反る動作力と、兩下脚の跳躍力とが合一して、砲丸を支持する右肩を投擲方向に激しく突き出す、而して其等の總合力と相連続して息をも繼がせず右腕を伸して、十分に砲丸を投擲するのである。

故に此等の動作の終つた瞬間の姿勢は、足留材に接し、右脚で全身の體重を支持して起立し、右腕と軀幹の右側は、程よく伸長し、左腕は後方に、左脚は地上を離れてゐる。

以上の動作中、特に注意を要するのは、投擲の準備姿勢に於て、全身の平均を保つ事、體の重心をなるべく下腹部に落つかせる事、跳躍の時には十分腰部の力を利用する事、跳躍を最も活潑に行ふ事、全身各部の運動を乖離せしめず、全く統一ある動作たらしめる事、左腕の利用を十分ならしめる事、右腕突出しの時機を適當ならしめる事、投擲動作の繼續として、足留材の前方に跳び出さぬ習慣を養ふ事等の諸點である。

此の説明に依つて讀者は投擲要領の大體と、砲丸投げに要する原動力は、單に右腕のみではなく、全身の力を以てせねばならぬ事を會得したのであらう。此等の姿勢と動作とを修得したならば砲丸を以て練習するがよい。

△砲丸の持ち方に就いて△

砲丸の持方は、適度に間隔を保たれた五本の指で確然りと掌握し、拇指と人差指とはやゝ廣く隔て、砲丸の重心は、中指の附根に落ちつかせる。手頭は軽く後ろに屈げて、——砲丸の重みにつれて十分に屈する時は、投擲の際往々砲丸の後方に逸れる事がある——肩の前上部鎖骨邊に支持し、頸部に近く置くのである。右腕の疲勞を減するが爲に、肩及び頸部に落つかせて支持するも差支はない。

右腕の臂は稍や後方にひき、臂と肩と背と左腕とは、一直線になる姿勢を本體とするが、此れも體格の相異により幾分の變化あるは又自然の數である。

右腕の善用利用と共に注意すべきは、左腕の利用法である。此の競技のみならず、

一般に投擲競技は、一方の腕を善用する反面に、片方の腕を用ひる事の割合に勘違いの事實である。故に唯單に平均した發育を望む點から言へば、投擲競技には此等の弊害は認められる、けれども此等の競技に就て、全體の價值から論ずれば、其等の缺點は殆ど論題とはならないのである。併ながら少しでも缺點は缺點であるから、てきるだけ左腕の善用をも考慮せねばなるまい。そこで常々砲丸を運搬するには左腕を用ひ、折々左腕投擲を試みるのもよい。此の左腕利用は、常に左腕其のものゝ發達を促すのみでなく、間接には右腕の能率を益々増大にする所因である。

△二歩投擲要領の練習△

前節に説明した一歩(ワン、ステップ、プツテング)の投擲要領は、やがて修得せんとする二歩投擲の準備練習とも言ふべきであつた。砲丸を最善の努力で投げようとするには、目下の處、これが唯一の方法であると言ふも過言ではあるまい。さて最初の位置は、一歩投擲の準備姿勢の時のやうに構へ、圓周の直徑七呎を全部利用する爲に、

右足は後方圓周に接して置き、左足は其より一步——大凡二呎——離して前方に置く。故に此の場合に於ける左足と足留材との距離は約四呎餘の餘裕がある譯になる。

第一動——準備の姿勢が出来たなら、左腕と左脚とを前後或は左右に搖動する。其の目的は將に來るべき大活動の弾みを附ける爲であるから、大概二三回が適當である。あまり繰返すのは却つて全體の活動力を減少させるものである。

第二動——左腕と左脚、並びにそれに伴ふ上體の搖動で、弾みが附いたならば、次に起す動作は、左脚を前外方より、内下方に搖動するや否や、直ちに其の運動の連続として強く再び前方に振り出し、其の勢につれて右脚を軽く前方に一步運び、右脚の着陸に相次いで、左足も亦着陸する。此の場合に於ける姿勢は、準備の姿勢と同様であつて尙一層の緊張度を保つたものでなくてはならぬ、又此の姿勢の圓輪中の位置は、一步投擲の場合に於ける準備の姿勢と同様である。即ち左脚と足留材との間に、未だ一呎餘の距離を保つのである。

今や全體の體重は、程よく兩脚によつて支持された。腰腹部には十分に力が充實してゐる。前方仰角にあげられた左腕も、肩上に砲丸を保持してゐる右腕も、總べて緊張の絶頂に達して、唯全身は満を持して放たない弓弦の如き有様が、此の瞬間の状態であらう。此の動作の繼きとして、直ちに來る運動は、最後の投擲動作である。其の要領は、大體一步投擲のそれと同様であるから、略する事にする。

此等の動作に於て、最初に弾みを附ける爲の搖動も、第二の動作も、最後の投擲動作も、總べて相連続して間髪を容れるの隙なく、最後の投擲動作に至つて、運動量の最頂點に達する様にせねばならぬ。此の事は辭に云ひ、筆で記すは容易であるけれども體得するは甚だ困難なことで、そこに人知れぬ忍耐と努力と工夫とを要するのである。けれどもやがて其の域に達するに至れば、興味も自然と湧き、投射距離も延びて行く譯である。

△砲丸は抛げるに非ず突き出すのである△

當競技を普通に砲丸投擲と稱するが、實際は投擲するのではなく突き出す——或は押し出だす——のである。此の投擲すると、突き出すとは、筋肉の動作が相類似する爲に初心者が偶々混同をする計りてなく、相應に練習した者にも、亦此の間違がある。今此等の相違を明らかにする爲、投擲動作と、突き出す動作との相違を解説すれば、大體次の通りである。

投擲動作にては、一、砲丸を將に投射せんとする瞬間に砲丸が肩より後ろに位置する事。二、砲丸が耳朵を超えて投擲される事。三、右腕は砲丸の重量の爲に、撓屈感を覺ゆる事。四、投擲後、上體は腰部で前にまがり、右腕は前下方に落ちた姿勢となる事、等は其の主なる特徴である。

正しく投射の動作の行はれた時は、一、將に投射しようとする瞬間に、砲丸は決して肩後に位置する事は無い。二、砲丸は耳上に至る事なく、耳の前側方鎖骨の邊から、直ちに仰角の方向に投射される。三、最後の努力に於て、右腕の突出す方向と、全身

躍動の方向と、大體に於て同一なるによつて、右腕筋覺に撓屈感を覺える事はない。四、投射動作の終つた場合の姿勢は、腰部で上體を屈げる事なく、寧ろ右側軀幹は伸張する状態となる。五、投射終了後の右腕は、大體に於て投射方向、即ち最上方に暫く支持せられ、決して投げた勢で、前下方に落ちる事は無い。

此等の區別を明瞭に了解し、體得するに努力するは、この競技練習者の最も大切な點である。實際競技に於て如上の投擲をなす時には、審判官は直ちにファール——違法として宣告するのである。練習中、此の弊に陥るのは、自己の體力に不相應な重量の砲丸で練習する事、指導宜しきを得ない事、キールの投げ方に馴れた者が知らず知らずそれと同様の要領で、投擲する事等が、重なる原因である。

△練習は成案的でなければならぬ△

何事でも成し遂げようと望むならば、組織的に研究し、成案的に一步一步と着手せねば成功しないのは自明の理である。運動の練習もさうである。競技の研究もさうで

ある。運動といへば唯でたために練習し、無暗に駆け廻つたのはずつと過去の話である。

そこで此の砲丸投の練習は、どうかと言ふに、勿論秩序立つた成案の下に行ふのがよい。著者は斯道に於ける外國人の先進の注意と、自らの経験とによつて歸納して、次のやうな範例を示して見よう。

第一期——徒手の基本姿勢練習に、最初の一週間——此の期間は、前節に述べたやうな基本の姿勢を練習し、更に砲丸を持たずに、一步の投擲要領を體得する。此等の練習の外補助運動も行ふ。砲丸にかはる軽い球があれば、利用するがよい。跳躍力を増す爲走る事も、跳ぶ事も差支ない、練習時間は、全部で大凡そ四五十分あればよい。過勞する迄練習してはならぬ。

第二期——砲丸を持つて一步の投擲要領の練習として次の二週間——最初に砲丸は持方から始め、其の砲丸を掌握しての基本姿勢、投擲の要領等前説に述べた一步の投

擲法を習得する、但し最初は何處までも投射距離には頓着せず、正しい動作を體得するに努力し、技術の進歩につれて投擲する距離の増大を計る。投擲練習の回数は、各人の體力に由つて相異はあるが、大體一日十回以下がよい。何れにしても、幾分腕筋及び體力に餘裕を残す程度を宜しとする。過勞する迄練習すると進歩の遅いのみでなく、肩の關節、臂の關節を害し、全然練習を放擲せねばならない故障を生ずる事もある。補助運動は第一期と同様に行ふ事。

第三期——二歩投擲動作の練習期として三週間——此の時期で、砲丸投の完全動作である二歩投擲の要領を會得する。

始めの一週間は投射距離には頓着なく、只管正しい姿勢と動作との習得に努め、終りの二週間は、姿勢と動作の精練と共に、投射距離の増大を計る。練習の回数は、やはり各人體力の相違に由つて加減するがよい。

なほ此の頃になれば、毎日毎日の成績を記録して、進歩の跡を辿る事の出来るやう

にするが興味がある。練習も漫然としないで、実際の競技に擬して、最初に正しい投げ方の練習二三回、其の後に試技三回の成績を記し、更に三回の試技を試み、同様に其の成績を記す。かやうにして大體全力を盡しての投擲十回程で練習を中止する。此の模擬競技は對手があつても、無くても、興味ある練習方法である。

此の時期を通過すれば、其の上の研究は無限である。練習も亦同様である。

△競技の規則の一般△

一、砲丸は十六封度の重量ある金屬球なる事。——但し選手權競技以外に於ては、申合せによつて十二封度、若しくはこれ以外の重量のものを使用するも差支ない。

二、砲丸は隻手を以て肩から、これを投射すべきで、決して肩の後、或は肩下へ砲丸を持ち行く事はならない。

三、砲丸は直徑七呎の圓内から投射せねばならぬ。而して正面圓周の中央に、長さ四呎高さ四呎の足留材を地上に固定し、競技者は投射の際、此の足留材に足を押し附

ける事を得るが、其の上に乗ることは出来ない。

四、砲丸は圓心に於て、互に直角に交はる無限の直線に圍まれた地上に落下せねばならぬ。——直角に交はる無限の直線とは、九十度即ち直角をなす直線の事である。

五、次ぎに擧げる行爲は、無効として計測はしないが、一回の投擲としてこれを算へる。

(一)動作中砲丸を手から離したる時

(二)砲丸が手にある間、身體の何れの部分でも、圓外の地表に觸れた時

(三)審判員が目標を置く、——計測ではない——に先立つて體の何れの部分であらうとも、圓外の地表或は足留材の表面に觸れた時。——競技者が投擲する都度、計測するは甚だ手数を要する。そこで木片に投擲者の氏名を記したのを立て、目標とし、最後に計測するのである。

(四)砲丸が規定以外の地表に落下した時

六、各競技者は、三回の投擲を許され、成績最も優良の者四名を選び、更に三回の投擲をさせる。而して六回の投擲中最良の成績を以て、競技者勝敗の順序を定める。

七、投擲距離の測定は、砲丸の痕端最近の處から、七呎圓周の内側迄の最短距離を計る。

以上は大體極東體育協會最近の規約で、目下の處準據すべき唯一のものであらう。

△砲丸投に有要な資質△

競技の種目は澤山あるが、若しも競走を基本としたものを、動的の競技と観るならば、投擲競技即ち砲丸投の様なのは、靜的の競技と観る事も出来よう、従つて前者が動的の競技者としての、先天的資質を重要視するが如くに、後者は、復た靜的の競技者としての先天的資質を重要視する。この競技者として要求する先天的資質とは、どのやうなものかと言ふに、大體左の諸點であらうか。

一、豊かな體重と

二、相當に優れた身長と腕長と

三、勝れた腕力、特に伸筋の發達と

四、彈力ある兩脚と並びに靱強なる肩關節と

五、彈力ある腰部と軀幹と

六、四肢軀幹が統一的動作に適する事

此等が先天的に完備された様な體格の所有者は、所謂砲丸投には、天才の人であるから、正しい訓練に依つて、最も優秀な成績を擧げ得る選手となるであらう。若し其等の幾つかを具備してゐても、他の幾つかの資質に缺けてる人は、其の特徴を益々助長すると共に、缺點を一層鍛練して、他の先天的資質と並行するだけに努力するならば、半ばは後天的ではあるが、其の結果に於ては先天的優良の人と同様の域に迄も達する事が出来よう。何れにしても唯單に健康度の増進と言ふ事が、砲丸投を練習する目的としてゐる人々は、自己の體格が將來當競技の成績をあげるに適するか否かの考

慮も不必要であらうが、場合に依つては、競技場に奮闘して見ようと志すならば、練習の最初に當つて、十分に自己の體格と體質とを自らも考察し、斯道の先輩等にも觀察して貰ひ、資質の得失をよく了解して練習を始めるのが進歩の速い譯である。

如上の資質を具備する體格としても、亦その中に様々の種類がある、假令へば割合に肥滿してゐる者、瘤々たる筋骨のもの——所謂ヘラクリス型の者。調和のとれたスラリとした者——所謂ヘルメス型のもの、等はそれである。此等の體格の中、何れが優れ、何れが劣るかは鳥渡斷言し難いけれ共、かの五十一呎を投げ飛ばして、世界的レコードホルダーとなつた米國のラルフ、ローズ氏は、肥滿してゐる偉大漢であり、ローズに次いで有名であるリアン氏も亦そうである。なほ此の種のタイプの選手も澤山ある。亦米國のアマチュア、アッソシエーションレコードホルダーたるクルーガー氏は、寧ろスラリとした五種競技型——ヘルメス型——のタイプであり、なほ外にも此種の選手が澤山ある。

更に近く例を極東大會の優勝者に見れば、アルバレス、カバニラ選手、我が齋藤、中村の兩選手等は五種競技型に屬し、辰野、鈴木、伊藤、河津の諸氏は、肥滿したタイプである。著者は不聞にして瘤々たる筋骨の適例者を知らないが、強ひて挙げれば、高師の鯨岡、東口の兩氏等は此の中に入るであらう。

以上のタイプは何れも砲丸投には適する。併しながら最後の勝利は、四肢軀幹が十分統一的動作に適するか否かによつて定まるものではあるまいか。

競技は心身相關の理に由つて、體格方面に於ける先天的の資質と共に、精神的面にも必要な資質がある。然らば砲丸投にはどんな資質が大切であるかと言ふに、著者は、工夫力と忍耐と勇氣と沈着とを必要であると認める。他の華やかなる競技とは異つて、地味であるのに、案外其の要領はむつかしい。従つて其の練習は餘程忍耐して氣長にかゝらねばならぬ。しかも氣長に練習する間に、全身の力を砲丸の中に籠める爲に細大漏らさず種々の方面から工夫を凝らす。斯くて漸く忍耐と工夫とによつ

て、體得し得た技術を、愈々晴れの舞臺で競ふ場合には、僅かに三回の投擲を許されるだけで、しかも僅々直徑七呎の圓内で活動するのであるから、十分に落着いて動作せねばならない。縱令へ第一回の試技に失敗した場合に於ても、愈々沈着を以て、日常洗練した技術を遺憾なく發揮する事が必要である。競技場裡の興奮は、何れの競技にもある事だが、投擲ほど其の興奮が成績に影響するものは他になからうと思ふ。百鍊千磨の古武士は兎も角も、未だ競技場裡に立つた経験の少ない選手は、衆人環視の中で、僅々七呎の圓内に立つた場合、どんな気分になるであらうか。此は實際に経験のあるもののみ、眞の同情が出来るだけである。殊に第一回の試技に失敗でもしたならば、次の試技が心配になり武運拙なく第二回の試技迄やり損じたならば、最後の一回は、心身萎微して、遂に我が全能力を盡さないで、競技を終る様な場合もありがちな事である。

此のやうな場合に勇氣と沈着、其のものより外に救済すべき方法はない。ある責任

ある大會の際、S君は日常の練習に二十八呎も投げる技倆を持ちながら、愈々と云ふ時には、僅か二十二呎で萬事休すであつた。其のあとでS君は當日の感想を語つていふには、「第一回に失敗した爲か、第二回目の試技には、餘程上氣したと見えて、砲丸の目方が正確に了解らない。加ふるに今度失敗したならば——と言ふ心配も伴つて怖氣付き、遂にみじめな成績となつた」と。かやうな例は多くある事だ。競技それだけから見れば、失敗ではあるが、運動の眞の目的である精神の鍛練から言へば、此の失敗が千金の價值あるものである。幾回か此の種の失敗の経験に由つて洗練せられた後に來るものは、眞の沈着と勇氣とである。畢竟先天的に沈着なものは、此の點に於て優勢であるが、反對にこゝに缺點のある者は此の種の鍛練に由つて、後天的に己の資質を修養する事が出来る。

二 圓盤投

△圓盤投げは全身調整の運動である△

圓盤投も、かの砲丸投や槍投と同様に、隻腕を以て行ふ競技であるから、其等の競技が動もすれば誤解され易い如くに、これも亦、腕のみの運動ではないか、偏頗の運動ではないか、等と想はれる傾きがある。けれどもそれは皮相の観察で、實際に圓盤を把つて、運動場に練習の歩を進めて見れば、全身調整の運動として、頗る適當したものである事を發見するであらう。

圓盤投擲はちやうど砲丸投に於て、左腕の力と、上體を裏反す力と、兩脚の跳躍力等の力が土臺となつて、それに右腕の力を附け加へて投げるやうに、これも亦兩脚、上體、左腕の力を基として、右腕が振子の垂絲の様に、圓盤を把持して投げるのである。決して右腕——左利きならば左腕——のみの力ではない。

如上の様に全身の筋肉を働かせるのであるから、外から見る程偏頗な運動ではない。若しも左右平等に發達するかとの質問があるならば、それは勿論正確な意味に於ける

平等ではないが、決して偏頗な、不自然の發達をするものではない事は事實である。又或る論者は定まつた圓輪の中で行ふ運動ではあるし、それに他の競走跳躍から比較すれば、餘程靜かな競技であるから、こんな運動では、碌な鍛鍊にもなるまいと言ふかも知れぬ。なる程他の競走や跳躍に較べれば幾分やさしい運動である事は事實であるが、他の競技と較べてどれ位やさしいものであるかは、實際に練習して見ねば、確かな判断はつかぬではないか。著者は自らこれによつて十數回の投擲を試みる毎に、いつも相當に發汗し、かなりな疲勞れを覺える。尠なくとも私だけの経験ではやつて見ない人の想像するよりも、餘程體力を要する事は事實であると信じて居る。かの希臘の歴史に記されてゐる當時の武士が、身心の鍛鍊に、此の圓盤を用ひたのも理りだと思はれるのである。

それに此の技は非常に工夫を要する點に於て、砲丸、槍投、其の他あらゆる投擲技に較べて、最も大であると信ずる。此の競技に熟練するには、分解された四肢軀幹の個

々の力の配合と、それを如何に綜合すれば、其の個々の力が生きるかと言ふ事を、十分に理解せねばならないし、更に其等の力を體現すべき全身の諸筋肉をば、一つの目的に向つて統一ある動作に現はし得るだけの鍛錬が必要であるのである。

他の如何なる競技も、精神と身體との相關的動作を必要とせないものは無いが、身心相關の深さに於て、其の厚さに於て、かの走高跳と、棒高跳とハイハードルとを省いたならば、これが最も密接な關係を有するものであらう。此等の意味から見て著者は先づ第一に、「圓盤投は全身調整の運動である」事を説いたのである。

△圓盤投練習の準備△

圓盤は中央部と外輪とは金屬で作られ、其の間は木材で製した中高の圓い盤である。中央の鐵板は二吋よりも小さからず、又二吋四分の一よりも大ならざる直徑を持つ圓形の板で作られ、圓盤の各側面と、他の側面とは、相互に相對形でなくてはならぬ、而して兩面共指をかけるに都合のよい刻み目とか、その他掌握を便利にするやうな細

工は少しでも加へてはならぬ。尙各側面は中央の鐵板の邊より外輪に向つて平に薄くなる。

外徑は八吋、中心に於ける厚さは二吋、外輪の厚さは邊より四分の一吋の距離の點で二分の一吋よりも少なくてはならぬ。而して其の縁は正しく圓くするのである。重量は四封度半——我が五百六十匁程に當る。

以上は極東大會の規約を中核とし、更にストックホルムの規約と、米國のアマチュア、アスレチック、ユニオン、の規約とて補充したのである。微細の點にわたれば尙かれこれ多少の相違はあるが、大體如上の細則に由る圓盤であれば、先づ正しいと言ふ事が出来よう。

抛擲する場處は、直徑八呎二吋の圓輪で、通常の練習には、石灰で地表に圓を劃けば直ぐ出来るが、正式の競技會に於ては、鐵製の輪を用ひる。但し砲丸投げに用ひるやうな足留材は無さ。

此の練習又は競技に要する運動場は、砲丸とは違つて可なりに潤い場所を要する。此の事はかのハンマー投や、鎗投と同様に當事者の最も配慮する處で、英國や米國でも十分に練習の出来る大運動場を得る事が困難な爲に、競技會の種目にも入れない地があるとの事である。併し一時に多數の者が、多くの圓盤を投げ合つて練習をするとか、多くの者が運動場に散つて、他の練習をして居るとか言ふ場合を避けて、試みるならば、それ程廣潤な運動場は要らない。凡そ百二十呎程の長邊と九十呎程の幅員とを有つてゐれば出来るのである。

何故かと言へば、現今に於ける日本の記録は、齊藤君の九十二呎弱——大正六年の秋鳴尾に於ける體育協會關西支部の大會に於ける成績——であるから、これと同じ位の投擲をなす練習には、百二十呎の長さがあれば澤山である、昨今競技界が急速の進歩をしたから、聽がて百呎を飛ばす勇者が出るであらうし、遂に百二十呎も投げる様になつたなら、其の時には日本の競技界の爲に、否々我が國民體育の爲め欣んで擴張すべきである。

圓盤投の方向は、圓の中心で、直角に交はる二線の無限の延長線で圍まれた地表なること。其他は砲丸投げの場合と同様である。

△圓盤と練習者の年齢及び體力△

圓盤の重さは、目下の處日本では四封度半一種類限りで、それより軽いのはまだ出來てゐない。外國では——英、米、瑞典等——ちやうど砲丸に八封度、十二封度、十四封度等の種々な砲丸があると同時に、圓盤でも様々があるさうだが、日本でも早晩出來る事であらう。尙米國では練習用として全部金屬製のがある。

圓盤の練習に就て注意すべき事は、砲丸と同様に、練習者の年齢と體力とが果して圓盤投練習に適してゐるか否かの點にある。圓盤は砲丸とは異なつて、彼は屈筋の鍛錬を主とする代りに、これは伸筋を多く用ひ、彼は正規の目方十六封度、此は四封度半であるから、彼に比較して、此は幾分練習は樂に出來ると言ふ得點があるけれども、

これには又過重の圓盤を使用する時には、常に練習者自身の筋肉關節の弛緩を來す計りてなく、方向を失ふ事が多く、従つて危険を及ぼす範圍が擴くなるのである。

米國で圓盤投を盛に練習してゐる地方でも、小學校ではやつてゐないさうだ、著者自らの考へては、やはり小學校では、比較的危険の多い此の競技は、練習させないがよいと思ふ。中學校でも一二年生はまだ過重であるが、三年生になれば漸く發育もして來るし、相應な體力のある生徒も出來るから、特に體力のある生徒には遣らせるがよい。年齢から言つたなら、大體十七歳頃からがよい。體力さへあるならば、何年からでもよい譯である。

太正七年の春、鳴尾て行はれた第二回關東關西對抗競技會の際、八十九呎を投げ飛ばして優勝した關西の鴻澤選手は、北野中學の三年生であるではないか。此の競技は全體から見れば、工夫を要するし、心身の統一がよく調はねば出來ぬ要領のむづかしい運動ではあるけれども、一方に於ては、他のランニングや跳躍の如くに、激烈でない

いから、若い者計りてなく、相應に年配のいつた人達にも出來る、外國では時折相當な年配者に優秀な成績を現はす選手が出來ると言ふことであるが、日本でもさうありたゝものである。

△最初は廻轉せずに投げる練習△

圓盤は何れか利腕の掌中に握るのである。——掌握の要領を、競技者が右腕を以て投擲すると假定して以下説明しよう先づ競技者は、掌を内側にむけて——股に面する——圓盤をば其の儘右腕の掌中に握るのである。故に此の場合の右手は、股と掌との間に圓盤を置き、拇指を除きたる四指の先端を軽く屈けて下方から圓盤を支持する状態となる。而して四指は適當な間隔を保つて、安全に支へられる様に配置し、拇指は圓盤の外壁に密接する。

尙圓盤全體を安定の位置に置く爲、手頸——腕關節——を僅かに屈けて、圓盤の一邊を軽く手頸の内側に着ける。

次に競技者は右手に圓盤を支持して、直徑八呎二吋の輪の中央に、投擲すべき正面に向つて立ち、右轉向して投擲方向とは直角に向く。この場合には投擲方向と、兩腕と兩肩とは一直線となり、圓盤を持つた右手は投擲方向と反對の方向にある事は勿論である。次に兩足は約二呎程開き、左足は軽く屈げ、右足は左足よりも一層屈げ、前足の足先は投擲輪に直角に置き、輪と足先との距離は、約一呎半程にする。

頭は投擲方向に向ける。

これにて一步投擲——ワンステップの投擲——の基本的姿勢が出来たのである。

次に投擲準備運動として、動力を附ける爲に、圓盤を持つた右手と、上體とを搖動するのであるが、其の要領は、左手掌を上に向けて、胸の高さに前に出し、圓盤を掌中にしてゐる右手は、右下方から左斜上方に搖動する毎に、左手の掌上に軽く之れを受け、直ちに右手は次の搖動を繰り返す。

上體は圓盤を持つた右手の搖動につれて、左方と右方とに捻るのである。此の搖動

は最後の投擲能力を大にする爲に行ふのであるから、必ずしも多く繰り返す必要は無く、大抵三四回が適當である。餘り繰り返すと疲れて來るし、少ないと弾みが附かないから、其の程度を各自が會得すべきである。

特に最後の投擲をなさうとする瞬間の姿勢は、兩脚をば十分に屈げて腰を下げ、上體を右方に捻り、左手は前にあげ、圓盤を持つた右手は、十分に伸びた位置にある。

愈々投擲を斷行する瞬間の動作は、全身殆ど同時に動作するのは勿論であるけれども、説明の便宜上、別々に記せば。十分に屈げてゐた兩脚を以て、投擲方向即ち正面に向つて、約四十五度の高度に激しく大跳躍をなし、此の跳躍によつて右足を前に、左足を後ろに位置を換へる、此の兩脚の大跳躍が、全運動の原動力となるので、此の兩脚の跳躍と同時に、上體を激しく右より左方に裏反す。而して前方にあげてゐた左腕は、此等の動作と同時に、後下方に振つて、全身の跳躍と、上體の裏反る勢とを一層大ならしめる助けをなすのである。

此の兩脚と上體と左腕との激しい動作に由つて、右手は自然後下方から斜前上方、即ち投擲方向に圓盤を投げねばならぬ勢にあるのであるが、更に此の機に乗じて、右腕にも力を罩めて前上方に振り、最高の位置に於て、圓盤を掌中から放つのである。

圓盤が手から放れて行く時には、回轉運動をしながら、空中に飛んで行く。圓盤が掌中から離脱するのは、決して小指の方から抛げてはならぬ。必ず人差指と、中指とで十分に押し切る様に抛げる。圓盤投擲の高さは四十五度の角度に投げるが一番宜し。

投擲動作を終つた瞬間の姿勢は、右足は正面の輪の内側に接して立ち、後足は軽く地上に離れ、全身の體重はうまく中心を取つて、右脚の上に托する。而して上體は軽く腰で前に屈がり、右肩は前に、左肩は正面とは反對の側にある事になる。圓盤を抛けた右手は肘を鳥渡屈げる位に留めて、腕は大體眞直になつて居る。左手は振り下げられた儘の後方にあり、頭は投擲された圓盤の行方を凝視する姿勢となる。

以上が一步投擲の要領であるが、尙練習の初めには、圓盤を樂に掌握する事の練習も必要であるし、又正しい動作を體得するには、砲丸と同様に、圓盤を持つ事なしに練習するのも一つの方法である。但し圓輪の中で練習するのは、多少の困難もあるが、初めから中で練習するのが肝要である。

自由勝手に習得した競技者が、後で輪の中に入ると、なか／＼思つた様には抛げられないで、氣を腐らす事がある。

△一步投擲練習上の注意十則△

一、圓盤は掌中に軽く保て、四指の先端に無理な力を罩め、其て圓盤を支持しようとしてはならぬ。

二、準備搖動の際、圓盤の側面を前に向けてはならぬ。これも大概初心の者は経験する事であるが、此の癖を速く矯正しないと、圓盤を自然に支持する要領が體得されな。

三、投げた圓盤が、立つて飛ぶのは拇指の押へ方が不足するからである。平らに飛ばないで立つて飛ぶのも大概の競技者は経験があらう。これは右手を、冠せる様に振り出す途中で、拇指があがるからである。故に拇指で十分に圓盤の面を押へて投げれば——小指を上げると言ふも同じ事である——平に投げられる。

四、全身の重心をできるだけ下げる事。將に投擲しやうとする瞬間の姿勢にあつて重心を下げるのは次に來る大跳躍力を大ならしめる爲に有利である。

五、右腕のみで投げてはならぬ。兎角最初は腕力のみで抛げたいものだが、どんなに力んでも、右腕のみでは各人の最善を盡すことは出來ない。努めて全身の力の利用に留意するがよい。

六、圓盤が右方に偏して投げられるのは、手が最高の位置に達しない以前に、掌中から脱する爲である。其の原因は主として指先が弛緩して居る事と、上體が不自然に左方に傾いて、裏反さるゝ場合とに由るのである。中にも後者の場合が多いから、其

の傾向のある際には、此等の點に着眼して矯正するがよい。此等の姿勢の亂れは疲勞につれて起る事が多い。

七、圓盤の左方に偏して投げられるのは、上體の裏反る動作の敏捷すぎた時か又は指先の力の容れ方が強かつた時、上體の裏反る動作よりも、圓盤を放つ指先の動作が後れた時等に主として生ずる結果である。けれどもこれは六の場合とは異なり、弛緩の爲ではなくて、體力の有り餘る場合を示すのであるから、此の場合に十分要領よく投擲すれば善い成績が得られる。

八、投擲動作の續きとして右脚で輪内に停まる事が出來ないで、前に踏み出す癖があれば、圓盤投擲の距離を大にすることを度外して、正しい動作と姿勢とに暫時く全力を盡すがよい。此の習慣は早く矯正することが肝要である。

九、兩脚の跳躍力を十分に利用せよ。この競技全運動の原動力は、實に此の兩脚の跳躍力にあるのであるから、此の力の利用が大なれば大なだけに、効果が現はれるの

である。初心の中は此の貴重な寶物の利用を全く忘却して居る者が多いのは遺憾である。

一〇、全身の力を圓盤に集注する事。手も足も、上體も總ての動作が、統一ある一つの運動——即ち唯圓盤を投げると言ふ一點に歸着せねばならぬ。何れの部分でも個々別々の動作を始めたなら、それは圓盤投には謀反者であるから、立ろに退治せねばならぬ。

△一廻轉投擲の要領

一步の投擲はやがて次に習得すべき、廻轉投擲方法の豫備的運動に過ぎないのである。我等ができるだけ遠く投げる爲には、どうしても身體を一廻轉、又は二廻轉して、其の勢ひを利用せねばうまく飛ばぬ。

今競技者が右手を以て圓盤を投げる場合に於て、先づ圓盤を以て輪内に入り、投擲すべき正面に向つて立ち、次に右轉向して投擲方向と直角に面し、兩足は約二呎程開

く事は、一步投擲に於ける基本姿勢と同様である。只前者と異なる處は、右足を正面と反對側の輪に接して置くが爲に、前足即ち左足と輪との距離は、大凡そ六呎程の距離を有する事となる。此の六呎がやがて廻轉運動をなすに要する大切な舞臺と爲るのである。

圓盤を搖動する事数回の後、先づ左脚を樞軸として、右脚を前から廻はし、左脚の左方約一步の處まで運んで、全身は半廻轉をなす、次に此廻轉隋勢に、一層の速度を加へ、右脚を軸として、左脚を同様に半廻轉する。此の左右兩脚の半廻轉によつて、全身は全く一廻轉を終り、左足を前に、右足を後方にした基本姿勢と同じ姿勢となる。即ち一廻轉によつて生じたる勢を失ふ事なく、一步投擲の動作と等しく、兩脚を以て大跳躍をなすと共に、圓盤をば適當の高度を保つて掌中から投げるのである。

△廻轉投擲練習上の注意

此等の動作中注意すべき事項は、

一、廻轉の速度は、初めは靜かに、次第に速度を加へ、最後の投擲をなさうとする瞬間が、其の速度の最頂點でなくてはならぬ。

二、廻轉は圓滑にするが肝要である。最初に右足を廻はし次は左足、次は全身の投擲動作であるが、従つて廻轉動作も此の三つの接ぎ目で圓滑を缺き易い。これが巧に圓滑にゆけば十分に、廻轉の力を利用する事が出来る譯である。

三、廻轉動作中に、體の姿勢を安定ならしめる事が必要である。僅々八呎二吋の輪の中で、一廻轉するのだから、競技者が欲する儘に動作する事はなか／＼困難である其の爲姿勢が不安定となり、最後の投擲を、十分に行ふ事が出来なくなるのは、練習の最初によく經驗されるところである。此の防禦策としては、なるべく腰を下げる事と、初めの廻轉を靜かに行ふ事とである。

四、左手は圓盤を掌にする右手に拮抗して、全身の平均を保つのに肝要な役目を持つのであるから、十分に伸して側方に張るがよい。尙左手の振搖は廻轉の力を大なら

しめる助けともなる。

五、廻轉最後の投擲は、なるべく後方から大きな圓を畫いて投げる事、此の場合に腰部と直角をなすやうに投げるがよい。

六、拇指を除いた四指は、適當の隔りを以て、圓盤を支持するのであるが、著者の經驗に由れば、人差指と中指との間隔は、他の指間よりも廣いのがよい。此二指は四指の中最も強くて、従つて圓盤投擲にも、最も有力な關係を有つから、かく廣げるのがよいのである。

七、圓盤が右方に偏して投げられるのは、多くは疲勞の爲か投擲姿勢の亂れた爲であるから、注意を要する。左方に偏して投げられるのは、一般に右方に偏するよりもよい傾向であるから、注意して正しく投げる事に努力するがよい。

八、投擲を終りたる場合の、右足が正面から見て、左方或は右方に偏するならば、最初の姿勢に於て、左足の位置を前後して右足の位置を矯正するがよい。

九、若し輪外にとび出す癖があるならば、最初の姿勢に於ける左右兩足の距離を小さくし、更に右足の廻轉して着陸する位置、即ち其の場合の左右兩足の距離を小さくし、最後の半廻轉、並びに投擲動作の爲に、充分の餘裕ある距離を作れ。

一〇、身心の密接な關係を有する事は、此の技ほど深いものは無い。今度こそはと力み、是非勝たねばと氣分を彈ませるのは、この競技に要する圓滑な廻轉動作の平均を損ふ事になり、却つて失敗に終るものである。虚心坦懷心を明鏡の如くに保つて競技に従事するがよい。一切の工夫や、策戦は平生の練習時に研究し、計劃して置かねばならぬ。

△此の競技に適する資質△

身體的方面の先天的資質としては、豊かな身長と、比較的長い腕と、大きな掌と長い指とが肝要な條件であらう。外國でも我が國でも、知名の選手は大方此等の條件の多くの部分を具有してゐる。これは歸納的に考察して言ふ計りてなく、この競技に要

する力の分解から考へても、さうでなくてはならぬのである。個々別々の資質としては如上の點が大切であるが、第二に數へなければならぬのは、全身の筋骨が統一ある動作に適するか否かといふ點である。此の事は他のどんな競技にも大切な條件であるが、動作中に起る僅少の衝動、又は他の何等かの故障が、其の成績に及ぼす分量の大きな點に於ては、恐らく此の技の右に出づるものはあるまいと信ずる。其の爲に四肢軀幹の動作が、巧妙に統一されて、圓滑に運ばれる程、技として見事であり、成績も佳いのである。統一的動作が出来なければ、それは個々の資の持ち腐れである。

此等の二點が先天的に具有された體格の者は、この競技者として練習を積んだならば、成功するに相違無いと信ずる。然しながら實際に此の様な人々は稀に見るに過ぎない。多くは身長と腕長とはよいが、不器用で統一された動作が出来兼ねるとか、器用に全身筋肉のコントロールは利くけれども、一方に身長と腕長とが不足する等の類が多い。折角總ての條件に適するかと思へば、一方に於て不熱心であるとか、なか

なかむつかしいものである。次にこの競技者としては五種競技型の體格も適すると思ふ。五種競技型即ちヘルメス型の體格は、此の種の本質として四肢軀幹の釣合が寔に均齊の發達を遂げて居るので、自然圓滑の動作と、敏捷な動作に巧てあり、しかも全身のコントロールを自由に利かす事が出来るのである。

此等二様のタイプが當競技者として適するのであるが、これを近く、我が國並びに極東大會の成績から見ると、優秀な成績をあげてゐる選手は、多く五種競技型に組み入れられる體格の所有者である。併し今後は愈々競技も科學的に研究され、分科分業的に進むはあらそはれない傾向であり、亦斯くせねば優秀な成績を上げる事も出来なくなるのであらう。千九百十二年にストックホルムに開かれた萬國オリンピック大會の第一優勝國の米國選手は、あの時大概一人一競技で専攻してゐたのださうである。此の意味から考へれば、今日の様な過渡時期には兎も角も、將來この競技で優秀な記録を作る大選手は、五種競技型のものよりも、特種の優利な體格を持つ前者の如き者の

中から出るポッシビリティーが多いと思はれる。

以上は先天的資質に就ての論であるが、我等が競技の價值を發揮し、それによつて身心鍛鍊の効果をあげるが爲には誰でも出來、又努力によつて相當に技術の進歩を見るべきものである。唯單に競技のレコードをあげるといふ目的から見れば、なるべく先天的能力のある者にやらせるのがよいのであるが、一般的なる運動の目的はそんな狭い範圍に限られたものではない。誰も彼も、これによつて後天的に善良な體格を建設する處に眞の價値を認めるのである。而して競技の上から見ても、後天的に作りあげた體格が、往々よいレコードを作る事のあるのは事實である。

精神的方面から見れば、沈着、工夫、此の二つがあればよいと思ふ。勿論他にもいろいろの要素を必要とするけれども、此の二つが第一に大切であると信ずる。練習の初期に於ては、體力の秀てた者が、其の腕力に委せて投げ飛ばすから、一見よい様にも觀えるけれども、最後の勝利は沈着して工夫のある者に歸する。僅かな精神の動搖も

直ちに形に現はれる此の競技に於ては、殊更さうである。反對に此等の氣分に缺點ある者は、此等の鍛錬によつて沈着と工夫との素質を後天的に獲得する事が出来るものである。

規約は大體砲丸投げと同様だから省く。

三 槍 投

△投擲技中最も華美かな競技△

槍と言つても片手で投げるのであるから、我が國古來の槍の様に重いものではない穂先はさすがに金屬性ではあるけれども、柄は勿論木製で、長さは八呎六吋程、目方は二百十匁程となつてゐる。

これを左右何れでも、隻手を以て抛げるのである。ボールや砲丸とは異つて、長いから、其の要領も異ひ、其中間を握り、大體オーバースローと言つて、腕を伸ばした

まま投げるのである。熟練すれば二十米突程の後方から走り、踏切線の手前で其の走る事から生ずる身體の勢を利用して投げるのである。

槍が金鐵の腕から離れたかと思はるや否や、恰も天の女神が發つた銀箭の如くに、中空を掠めて飛揚し、彼方の地表に發矢とつゝ立つ。此中空を飛揚する一瞬間は投げた人自身も、觀衆も翕然として萬魂一箭に集まる壯觀は、投擲技中の最も華美なものである。殊に紺碧の如くに澄み切つた秋の天空を掠める箭は、バックの色から明瞭に其の影を畫き出されて思はず痛快を叫ばしめるに足るものがある。

抑々槍はギリシア人が昔からやつてゐたばかりでなく、我々の先祖とても亦これを用いたもので、現に南洋、亞弗利加の蕃人等は獸類を獲るにも其の他争闘の際にも唯一の武器として用ひて居るのである。頭腦は、進歩せる文明を十分に理解し咀嚼し建設し得る様に發達させると共に、身體は原始的時代の如くに頑健にせねばならぬと言ふ、今日に於て原始時代に用ひた投槍技の復活は面白い事ではないか。

此は一見隻手のみの力による運動の如くであるが、實際は隻手を利用して行ふ全身の運動であり、殊に全身統一の動作を要する事は、砲丸、圓盤と同様である。更に屈筋を用ひるよりも、伸筋を利用する分量が多いから、誰にでも練習はたやすく出来る米國のマ氏は「若し適當に用ひれば女子の爲めにも善い運動である」と言つてゐる。

△競技に必要な用意△

槍は金屬製の穂さきを有する木製のもので、要材には通常^{トネリコ}秦皮や^{オハクシ}胡桃等を用ひ、長さは八呎六吋、其の重量は一封度四分の三より軽くはいけない事になつてをる。ちやうど我が二百十匁程に相當するのであるから左程に重いものではない。

槍の重心附近六吋幅に、鞭繩を巻きつけて、掌握に便にする装置に出來て居て、これ以外の装置は許されないのである。

槍の太さは把手の處が直徑一吋あり、其から末になるにつれて細くなり、最末端は直徑二分の一吋となる。

踏切板は幅三吋、—正確には二吋四分の三—で、長さは十二呎なければならぬ。其を地表と平らに埋めるのである。但し板の代りに地表に線を劃いても差支は無いためである。

此の競技は砲丸、圓盤等とは異つて、一定の範圍の中で投げるのでは無く、走幅跳と同様に準備疾走をしてから投槍する。其の爲に要する長さは、凡そ十五米突から二十米突までが普通である。而して踏切線の内で投げればよいので、此の走る距離には制限は無い。扱投げる距離は現在では百七十呎—五十二米突程—あれば宜しい、幅は圓盤等から見れば方向を誤る事は少ないから、餘分に廣い場處は要らぬ。現今の我が國のレコードが百四十三呎程であるから、當分は大丈夫であらう。世界の記録は二百呎程である。これを追ひ抜く様になつたら、國家體育の爲に欣んで擴張するがよい。

槍は常に真直ぐに保存する事が大切である。其の方法は末端にピンが附けてあるから、それで吊るして置くか、さうでなければ横に平に置く。壁に立掛ける等は曲るか

ら避けねばならぬ。曲つた槍は投擲の方向を失ひ易いばかりでなく、風切りが悪いから距離を減らす事になる。

初の練習には投槍の代りに竹棒—竿のさきを槍と同様に作つたものを用ひるのが便宜であらう。槍は下手に投げると其の末端と、穂先きの根本とが折れやすい。であるから、竹棒を用ひる事は經濟の點からも利益である。

△初は走らずに投げる練習△

最初は走らずに形を練習するがよい。形を習つてから後に、走る投げ方を習ふのが却つて最初から走つて投げるよりも進歩する。

そこで槍の持ち方は、—右手にて投げる場合に於て—握りのところを小指を穂先きの方にして、拇指と四指とで確乎りと握む、これが最も方向も正しく投げられ、距離も遠く投げられる持ち方である。此の握り方は、走る場合に於ても同様である。

次に左足を前に、右足を三尺程後ろに開き、左手は正面にあげ、槍を持つた右手は

後方に伸ばし穂先は頬に接して保つ。

此の姿勢に於て、左手と、槍と、右手とは殆ど一直線となり。地表と凡そ三十度から四十五度までの角度に保つ。此の時右腕は出来るだけ後方に伸ばす事が肝要である。

基本の姿勢が解つたなら、今度は其位置から投げる事の練習をする。其の要領は兩足を以て跳躍をしながら、右足を前に左足を後ろに其位置をかへる事、足と同時に身體を裏反す事、其れと同時に左手を十分に後ろに振る事、及び其等の各部の運動に由つて生ずる勢を利用して、右手で投げる事を練習する。勿論此の練習には、距離を遠く投げる事は第二として、正しい動作を體得するのを第一と心がけるのである。

以上の動作の中で、左足と右足とが、跳躍して敏速に位置を換へるには、上體—胸と胴—は機敏に裏反らねばならぬ。此の要領は砲丸投の場合と同様である。さうして右足が地面に着く前に、槍は手から投げられ、投げ終つた瞬間の姿勢は、踏切線に接して右足一本で全體を支へる事になる。

槍は腕の力で投げると言ふよりも、寧ろ肩で投げるのである事を熟く覚えねばならぬ。即ち兩足と上體とを速かに裏反らす事に由つて生じた、右肩の激しい動作を軸として、右腕を振子の絲の作用の如くに振り、其の位置も、速力も最高點に達した瞬間に、發つのである。従つて槍はいつも肩を越して投げられる事になり、決して横から投げるーサイド、アーム・モーションーのではない。此の投方はオーヴァースローと稱するもので、此の方法によつて投げられる時には、方向も正しく定まるのであるけれども、横に投げられる場合は、不定であり、穂先が小氣味よく地面に立つ事は少ない。

△投げる方向と練習の分量△

槍は長い柄を有するから、基本の姿勢に於ける、角度は凡そ三十度程である。若し此より急角度にすれば短軀の日本人としては、末端を地上に摺らねばならない事になる。さうすると、最後に投げる動作に於て、出来るだけ四十五度に近づけて投げよう。

とする動作の反動として、末端を地表に衝きあてる憂がある。其の爲めに生ずる不利益としては、若し穂先は三十度の高さに向いてるのに、投擲力は其以上の角度に働けば槍と力との間に不調和を生じて、十分に投げられぬ事となり、又穂先の方向に投げれば、力學の教へる最も力の經濟に利用されると云ふ拋物線の方向にはいかない事になる。此等の先天的の缺點の爲か、身長のある投技者は兎も角も、一般に日本の練習者は低く投げる傾きがある。此の點は練習者各自が理解を持つて遣る事がよいと思ふに由つて、附け加へた次第である。

槍の拋物線が圓の弧の如くなるは、低く投げたが爲に、槍に罩めた力に餘りがあるからである。故に一層高く投げれば遠くに飛ぶ。

槍が地表に立たずに、平に落ちて滑走するも、同様であるからもつと高く投げるがよい。

穂先が左方に傾いて落ちるのは、オーヴァースローでなくて、サイド、スロー、即

ち横から投げるが爲である。真直に肩を越して投げるがよい。

臂を曲げて投げる場合には、臂關節を痛める事や、投擲者自身の脊や後頭を打つ事があるから、注意せねばならない。

最もよい高さに投げられた場合に畫く拋物線は、末にいく程高く、其の最高度に達した時が、槍に置めた力の盡きる時である。其の後は唯槍の重さで落ちて来るから、自然穂先が下になり、殆ど真直に地表に立つ。

最初の練習に注意しなければならないのは、此の競技は疲勞れも比較的軽いし、興味は其の反對に多いに由つて、やり過す事になり易い。そして未だ正しい姿勢も出來ず、投げ方も體得出來ないのに関はず、遠くへ遠くへと投げたがる傾向があるから、ここを適當に自制せねばならぬ。若し無理に練習すると、臂關節を痛めて練習を中止せねばならぬ事になる。これは初心者も多く経験する事であらう。一日の投擲としては精々十數回投げたならば休むがよい。

△走つて投げる要領△

次には走つて来て、其の勢を利用して投げる練習である。走る距離は制限は無いから、競技者の任意であるが、初めは六、七米突の處から始めて、次第に其の距離を延ばし、遂には二十米突に達する。此の練習で最も大切なのは、如何にせば走力を十分に利用する事が出来るかといふ點にある。これに最も有利な姿勢と投げ方とを求めれば、其て解決はつくのである、けれども此が筆舌には記述し易くて實際は困難なのである。

走る速力の最頂點は、投擲動作に移る最後の一步にある事。將に投擲動作に移らむとする瞬間の姿勢は、身心共に最も緊張した時で、此の時注意しなければならぬのは、穂先きの方向である。而して準備走力の勢を利用して、ちやうど砲丸投の場合と同様の要領で投げる。此の最後の努力の際は、全身のコントロールを失はぬ様に心掛けねばならぬ。初心の間は、走る動作と投げる動作とに於ける間髪を容れない關係を呑み込むのが困難であり、従つて折角の走力を全然消失してしまい、走らずに投げるの

と同様に動作する事になる。

走る距離に就いては、ちやうど走幅跳や高跳で歩測をすると同様に、これも正確に目標を置く。平生正しい歩測に由つて練習する時は、競技の場合に安心して投げられることになる。

△槍投げに適する身體△

此の競技者の先天的資質として、強靱な肩を第一とするのは誰しも肯定する點であらう。其の次には身長のある事、腕の長い臂關節の強い事、兩脚の跳躍力の強い事等のかの圓盤投げのそれと殆ど同様である、

此等の要素を比較的多く賦與された者が、ほんたうに組織立つた訓練をうけるときに、優秀な記録が生ずるのである。併しながら此等は理想的の體格で、到底此等の全部を具備する様な選手は、求められない。であるから、此等の幾つかを持つてゐる者は其の特長を鍛練すると共に、不足してゐる方面を一層鍊磨して、後天的に圓滿な、ス

ローワーに作ればこれも亦よい成績をあげ得るに相違ない。

我が國では、齋藤君と、廣島の多田君とが目下のところでは、比較的理想的の體格の所有者であらう。兩者共に身長もあり、肩もよし、兩脚の跳躍力もあり、上體も敏捷に裏腹にする程に鍛へてある。しかも兩者がボールの選手であるのは、この間の消息をよく現してゐる。

願はくは兩君に、も些しの身長があるならば、それは著者の言ふ理想的の體格であるが、これは隴を得て蜀を望むの類かも知れぬ。さすがに世界オリムピックの雄者である、瑞典のレミング氏の體格は殆ど理想的であると言へようか。

一方に於て此の様な先天的資質が相應はしいものと、すると共に、他方に於ては、若し肩や上體、並びに兩脚の跳躍力等を一層強いものに作りたい者は、此の槍投げの練習を行ふ事に由つて後天的に或程度迄は得らるゝ事にもなる。

多くの者が、健康度を増進する目的で練習するのは、國家體育の爲に最も欣ぶべき

事であり、其等の間から優秀選手が現はれて、世界的競技の記録をあげることも亦切望する事である。

又此の競技はやり様によつては、必ずしも青年以上の運動と限らずに、小學の兒童は勿論、女子にも適當したものである事は、著者が言ふ計りてなく、外國の先進も認めるところである。

△競技の規則△

- 一、槍は把手の處で握るを要し、其の他の握り方は絶対にこれを禁ずる。
- 二、槍は踏切線の手前で投げねばならぬ、競技者は踏切線を片足又は兩足で踏む事は出来るけれども、槍が地に落下しない以前に、足が踏切線を全く通過した時には、其の投擲を一回の試技として數へるけれども、無効として測定しない。
- 三、競技者は左右孰れの手を使用するも可い、又準備疾走をするも、し無いも何れでも可ろし。

- 四、槍の穂先以外の部分が、最初に地上に落下した時は無効とする。
- 五、計測は槍の穂先が最初地に着いた點から、踏切線、或は其の延長線まで直角にこれを測る。

六、各競技者は三回の投擲を許され、成績の最も優良の者四名を選び、更に三回の投擲をさせる。而して前後六回の投擲中、最良の成績を以て競技者勝敗の順序を定める。

以上の規約は大體、極東大會の通りである。目下の處では此に準據するがよいであらう。

四 ハンマー 投

△選手権競技には十六封度△

ハンマーには八封度から始めて、十封度、十二封度、十四封度、十六封度、二十一

封度等の種々あるけれども、選手権競技に於ては十六封度球を使用する事に規定されてゐる。

往年のハンマーは木製の柄の先端に十六封度の鐵瘤が附いたもので、其の柄は鐵瘤を支持するに足るだけの丈夫なものであつた。まことに其の名の示すが如く鐵槌であつた。然るに其の後變化して、木柄は針金となり、更に把持する便利の爲に、太い針金で作つた環状又は三角形の把手を附けるやうになつた。これは往時のに比較すると振廻すのに便利であるから、其の後にそれだけ成績も進歩したのである。

此のハンマーの柄に用ひる針金は、最良質の鋼製發條針金で、其の直徑は八分の一時、或は三十六番ピアノ線——直徑千分の百〇二吋より小さくないものを使用することになつてゐる。熟練すれば、唸りを生ずる程猛烈に廻轉するから、普通の針金では切斷する虞がある。萬一斷れて觀覽者の中へても飛び込むと大事であるから、これは是非とも此の様な鋼製針金を用ひねばならぬ。

把握する便利の爲に、環状か又は三角形の把手を附ける。而して此等把手を用ひる時には、充分堅固な構造を有する物でなくてはならぬ。把手は兩手で握る爲に二個附けるのがよい。

ハンマーの全長は四呎より長くはならぬ事になつてゐるが、オリーブピック大會等の選手権競技には、皆四呎のを用ひてゐる。我々日本人としては體格が小柄であるから——一體柄の長い程遠くに投げられる譯ではあるが——勿論四呎より幾分短いのが適當してゐるのに、多くは彼等と同様のを用ひてゐるのはまことに不利な次第である。又選手権競技には十六封度と決めてあるが、それ以外の競技では、申合せによつて他の重量のハンマーを使用する事は差支ない。

△規則 一般△

規定は砲丸投の場合と殆ど同一であるけれども、更に記す事にする、左の規約は大體極東大會に由るものであるけれども、△記號はアメリカ、アマチュア、アスレチック

一、ハンマーは直径七呎の圓内より投擲する事。

但し砲丸投の如くに正面圓周の中央には足留材を用ひない。

二、ハンマーは圓心に於て互に直角—九〇度—に交はる直線に圍まれた地上に落下するものとする。若しハンマーが規定外の地表に落ちた時は無効とする。

三、ハンマーが手にある間、體の如何なる部分であらうとも、圓外の地表に觸れた時は無効とす。

四、動作中ハンマーを手から離れた時は無効とする。

五、審判員が目標を置くに先立つて、體のどの部分であらうとも、圓外の地表或は輪の表面に觸れた時は無効とする。

六、各競技者は三回の投擲を許され、成績最も優良の者四名を選んで、更に三回の投擲をなさしめる、而して前後六回の投擲中最良の成績を以て投擲者勝敗の順序

を定める。

七、計測はハンマーの頭にて作られた痕端の最近の所から、七呎圓周の内側迄の最短距離を計る。

△ハンマーの投擲中に、若しもハンマーが空間に於て破壊した時は、一回の試技としては數へない。

△初めに振り廻し方の練習△

最初は七呎の圓内で練習するよりは、自由の廣場で行ふのが宜い。兩足を程よい幅—通常二呎位—に左右に開き、ハンマーの把手を握り、試みに時計の振子の如く靜かに左右に振つて見る。此の時我等はハンマーの重量と、其の柄の長さとを自覺するであらう。

次にはそれを右から左へと身體を軸として徐ろに廻轉して見る。此の際注意すべきは、ハンマーの高さが、右は地面に近く、膝より低く振り、左は頭よりも高く振る、

であるからハンマーの先端が空間に畫く圓輪は、右に低く左に高く、身體を中心として斜めに畫かれる譯になる。

此のハンマーを斜めに振り廻す動作は、恰も走幅跳や高跳の準備疾走のやうに大切であるから、初めに此の要領を十分呑み込む迄練習する。

練習上の注意事項は、左右の高度を適當に保ちながらも振る事、ハンマーの爲に生ずる體の動搖を防ぐ事。兩腕の臂關節を十分に伸ばす事。ハンマーを圓滑に振る事である。恐らく如何なる練習者と雖、其の初めに於ては必ず此等の要領を得る爲に、相當の苦しい經驗をするのであらう、併しながらこゝが第一の關門であるから、倦まず撓まずやるならば、頓て體得するに至るであらう。

△初めにはどう投げるか△

振る事の要領が解かつたなら、次には順序として、身體を廻轉せず、投げる練習に移る。競技者は圓輪の中に立つて、投擲正面を背にして位置し兩足を左右に開いて、

前節の要領でハンマーを振る。其の準備的の振りは勿論投擲距離を増す爲の動作であるから、さう澤山振る必要は無い。通常三回から五回程で、投擲する。即ち三回目に投擲する場合に於ては、第三回目の振りてハンマーが右下地表に低く進み、引續いて左方に高く進まうとする其の勢を利用して、左肩を越して左上後方に投げる。

此の投擲動作に就て注意する點は、一、兩脚の位置は其の儘か或は左足を僅かに後ろに引く事、二、上體は十分左に捻る事、三、兩腕は十分に伸ばすこと。但し全四呎のハンマーでは日本人としては、幾分か臂を屈げぬと其の先端が地表に觸れる怖れがある。四、投擲動作中の姿勢は適度に屈げた膝と、下げた腰とをハンマー投擲のと同時に伸ばして投擲力を増す事。五、ハンマーが左肩最高點に振られた瞬間に手を離すこと。六、投擲を終つた瞬間の兩手は自然に伸びた儘左上方に置かれる事等が主なものである。

振る事の練習と、其の姿勢から投げる要領とを體得するには少なくとも三週間は必要だと思ふ。これが正確に出来ないのに、廻轉して投擲する事を習ふのは方向を失し

姿勢を亂す等、競技者自身に不利を與へるのみでなく、附近の者、觀覽者等に危険である。

△一廻轉投擲の要領△

一廻轉の後に投擲する正しい形を習ふには、必ずしも七呎の輪の中でなくとも宜いが、こゝでは最初から其の中の場合として説明しよう。先づ投擲する正面に脊を向けて正面に反對側の輪の内側に初めの姿勢をとる、故に此の姿勢にあつては後方に十分活躍する餘地が明けてある譯である。膝は少し屈げ腰を下げてハンマーの振りから生ずる身體の動搖を此の撓やかな膝と腰とで調節する。若し此の膝が伸び切つて居り、腰が浮いてると動搖を緩和する事が困難になり。従つて全體の姿勢が不安定となる。

さて此の姿勢からハンマーを振り始め、三回目にはこゝでは三回目に投擲する場合と假定する。ハンマーが右方に低く振られたと同時に、左足を少し後ろにひき、ハンマーの振りと共に左足を軸として右足と上體とは半廻轉をなす。さうして右足が着地す

るや否や今度は右足を軸として左足と上體とは又半廻轉する。こゝに於て左足を軸とした半廻轉と右足を軸とした半廻轉、即ち合せて完全な一廻轉を終つた姿勢は最初の姿勢と同様でなくてはならぬ。唯、一廻轉したが爲に正面輪に近くなるだけが異なるのである。

此の一廻轉の結果ハンマーの廻轉力は愈々増大する。其の勢を利用して左肩を越して後上方に投擲するのである。而して此の投擲動作の續きとして競技者は更に半廻轉し、全く投擲の終つた瞬間の姿勢は、正面即ち投げた方向に面する。これは上體を捻り乍ら全力を盡して左後上方に投げた場合には、惰勢の力で當然さうなるべきである。

此の一廻轉投擲に就て注意すべきは、一、ハンマーを最初から強く振り出してはならぬ、二回目は一回目よりも、三回目は二回目よりもと言ふ調子に、次第に加速度を利用し、三回目即ち投擲すべき場合の振に於て最大速度に達する様に振る事。二、身體の廻轉速度は常にハンマーよりも速かな事、若しハンマーより後れる時には廻轉速

力を増す事は出来ない譯である。三、廻轉動作の熟練するにつれて其の速力も早くなり、初めの半廻轉の際右足が地に着かない内に、既に左足も地を離れて、第二の半廻轉の動作を起す。故に此の瞬間に於ては身體が空間にあるものと考へなければならぬ。

△廻轉の速力と體の重心△

廻轉は前にも記した通り、圓滑にしかも次第に速力を加へ投擲の際の速力が其のマキシマムに達する様に振るのであるが、これもなか／＼體得するには相應な努力を要する。従つて此の熟練と共に身體もハンマーも、見るさへ目の暈むほどに勢つけられるので、ハンマーは唸りを生ずる迄になる。現在の我が國の競技界では、未だ見るべき成績を作り得ない。これは種々の事情で練習者も尠ない爲めではあらうけれどもそれにしてはもう少しよい記録を作りたものである。此の爲には第一に廻轉速力を増す事の研究が必要で、右足の廻轉を始めるや否や、殆ど同時に左足も相連続して廻轉を始め、左右兩脚其地表を離れて身體が中空に活躍する瞬間が生ずる様にならねばな

らぬ。しかも速力が加はる程全體の平均を安定に保つ事が困難になる筈であり、又工夫と練習とによつて速力が増す程輕快に廻轉の出来るものである。何れにしても廻轉の速力に就いての研究は當競技の爲には大切な事項である。

身體の重心は最初は左足で支持し、次には右足に移るも、熟練するにつれて兩足共に同時に空間に活躍する瞬間があり、此の瞬間にハンマーの遠心力と體重との釣合が巧に平均するのてなければ不安定の動作となり、最後の投擲姿勢に影響を及ぼす事になる。ここに於て體重の豊かな競技者はより軽い競技者よりも其の影響の動搖は尠ない譯になり。畢竟體重のある者が有利の事になる。

充分に緊張した姿勢からハンマーを手離す時期は、正確に廻轉動作の終つた瞬間にあるので、それは左肩上最高の位置に振られた場合が一番よゝ。

△最後に三廻轉の投擲△

我が國では大抵は一廻轉の投擲法をやつて居るが、ハンマーの速力を増す爲には一

廻轉よりは二廻轉がよく、二廻轉よりは三廻轉が一層宜しい、但しそれより上になると、却つて姿勢は不安定となり、疲勞もする。固より七呎直徑の圓輪内で活動するのであるから、三廻轉するのは非常に熟練しなければむづかしい譯であるが、併しながらあの大きい英米其の他の外國選手が三廻轉するからには、日本人は廻轉するだけには有利である筈だ。

現在に於ける世界のレコードホルダーは、米國選手リアン氏にして百八十九呎六吋を投げてゐる。元來ハンマー投げは英國から始まり、それが米國にも輸入されたもので、千八百七十年頃から、千九百年頃迄は主に一廻轉の投擲法が用ひられた。當時一廻轉の代表的選手はメツチル氏で、百五十呎強の記録を作つた。其の後程なくジョン、フラネーガン氏が現はれて、初めて二廻轉の投げ方で百六十呎程の記録を作り、其の頃の權威者として光榮を擔ふたものである。然るに千九百四年に太平洋沿岸のサンフランシスコから、ブラウと言ふ選手がはるく東部アメリカに遠征して、初めて

三廻轉の鮮かな投げ方で百六十三呎といふ新記録を作り、東部の運動界に名をあげた。然るに此の競技に破れたフラネーガン氏は英國から渡つた人であつて、故國に於てはやはり三廻轉の投げ方を行つて居たのであるが、英國に於ける圓輪は九呎直徑であつたのに、米國では七呎直徑であつた爲到底三廻轉は六ヶ敷いと思つて、二廻轉でやつてゐたのである。然るに今ブラウ氏の出現に由つて、三廻轉も不可能でないとの自覺を持つて更にこれが練習に三年間を費して、遂に千九百七年に百七十一呎四分の三吋と言ふ新レコードを作り出した。此の様の段階を踏んで、米國のハンマー投げは日に月に進歩し、遂に千九百十三年に、リャン選手に由つて百八十九呎六吋二分の一と言ふ素晴らしいレコードを作り上げたのである。これは米國のハムマースローイングに關する進歩の有様であるが、各選手が如何に興味と熱心と工風とを以て、年を重ねて研究するかと言ふ這般の消息を知る事が出来る。

外國の選手達があの大きな身體を以て、悠々三廻轉することを思へば、我が國の選

手が、もつと眞剣になつて工夫と練習とさへすれば、現在よりはずつとよい成績を作り出すのも、さして困難な事ではなからうと思はれる。

△投げる方向に就いて△

此の競技は見るから壯快の競技であるが、一つの缺點としては激しく廻轉する爲に方向を失して飛ばす事が多いと言ふことである。従つてハムマーの性質上觀覽者又は他の競技者に不慮の災難を與へる譯になる。

これが當競技の痛快な割合に他の競技の様には一般的に行はれない原因をなすので此等の過失を避けて行はうとすれば是非共可なりに大きなグラウンドを要する、さうでなければ此の危険を防ぐ爲に何等かの設備をせねばならぬ。

瑞典のオリムピック、コンミッテエでは、針金の網を以て三方を圍み、一方のみ開けて其の中から投擲する装置を作つたところが、此の競技に由つて生ずる危険の七十五パーセントを減ずる事が出来たさうである。

何れにしても競技者は初めから其の方向に就いては、十分の注意と努力とを以てやるがよい。而して其の方向を誤るのは主として廻轉動作の不安定にあるが故に、前述の要領を體得する迄は、特に他を見てからやらねばならぬ。

△此の競技と年齢△

此の競技はかの砲丸投や圓盤投と同様に、一定の輪の中から投げるのであるから、競走や跳躍の様に耐久的大努力を要しないと言つて、決して樂な競技であるとの意味ではないが、兎に角其の努力も斷片的であり、工夫を要するものであるから、従つて相應の年配になつても出来る。これは圓盤、砲丸等と同様である。

外國人の中には、若い時分から練習をしたが思ふ様には上達しなかつた、けれども孜孜として倦まない不斷の練習の爲に四十歳を越す頃、初めて立派のスローワーになつた例があるさうである。

更に外國の選手の中には投擲方面には四十歳以上の者が可なりあると言ふ。我が國

では四十歳にもなつてから、若い人と一しよにグラウンドに立つと言へば、聞く人は年よりの冷水だ位に思ふ者の多いのは、残念の事ではないか。適當に運動する事は生活して居る間は幾歳になつても必要なものだと言ふ解り切つた事が解らないのである。眞の理解を持つ者は四十や五十は働き盛りであり、働き盛りであるが故に、一方に於ても身體の組織を常に清鮮ならしむるの要があると言ふ事を知つてゐる。此の點に於ては我が國人は反省して投擲技等は個人で出来るのであるから、大いにやるべきである。

選手權競技は十六封度球であるが、其の外八封度、十二封度等種々ある。米國では普通十五歳以下の青年は八封度球を、十八歳迄の青年は十二封度球を使用する事になつてゐる。而して十八歳以上になれば大體體力も出来るから、十六封度を使用するのである。

恁うは定めてあつても各人の先天的資質に由り、後天的の體格に由つて、軽いのを
用ひる者、重いのを
用ひる者のあるのは勿論である。唯これに由つて普通の身體に鍛へあげようとするには、なるべく軽いのがよく、又一層強靱な體格に鍛へようとするには相當重いのがよい。但しそれにしても最初は比較的軽いのから要領を覺えるのが技術としては速かに上達する。

我が國の青年は米國英國等の青年に比較して概して體力が劣つて居るから、其の標準は幾分低く見積らねばならぬ。一般に言へば中學の三年迄は八封度球、四年以上は十二封度球が宜しく、特に體力の優秀な上級生に限つて、十六封度球の練習を許す程度が宜しく。

一般の競技や國際競技に十六封度球を使用するからと言つて直ちにそれを使用するのは愚な話である。

第九、混成競技

一 五種競技（ペンタスロン）

△五種競技とは如何な競技か△

現在日本及び極東の競技界に行はれてゐる五種競技、即ちペンタスロンの起原はやはり希臘の歴史から生れたのである。希臘の第一オリムピアードは西暦紀元前七百七十六年であるから、日本では史實も明らかでない神代の頃に、所謂オリムピアの競技は開始されたのであるが、此のペンタスロンは第十八回目の競技會から行はれたのである。

種目も現今行はれてゐるのは多少異つて、高跳、槍投、圓盤投、競走、相撲の五種目であつた。其の競技の規定が如何であつたかは不明であるが、當時の希臘人は、單

獨の競技は一面の能力の優秀を示すに過ぎない、五種を兼ね具へてこそ始めて圓滿な發達をなすものであると信じて、これを競技の中心としたのである。而して其等の鍛鍊法は合理的であつた結果、今日尙人類の模範的體格と稱せられる古代希臘國民の、理想的體格美を發揮し得る迄に發達したのである。

現在の五種競技もこれ等の故事と見地とによつて生れた競技である。

現在極東體育協會並びに大日本體育協會の五種競技の種目は、一、走幅跳。二、砲丸投。三、二百二十碼。四、圓盤投。五、一哩競走であるが、若し第四回の極東大會に萬國オリムピック協會の通り、米突法を用ひる事になれば、二百二十碼は二百米突に一哩競走は千五百米突に改まる事と信ずる。

萬國國際オリムピック協會の規定では、一、走幅跳。二、槍投。三、二百米突。四、圓盤投。五、千五百米突の五種目から組織されてゐる。

△競技の方法と採點法△

競技の方法は、走幅跳、砲丸投、二百二十碼、圓盤投、一哩競走の順序で一日の中に實行する。而して各種目の競技方法や規定は、前述の競走、跳躍、投擲等の方法、並びに規定に由つて行ふのである。但し走幅跳と投擲に於ては、各競技者に唯二回の跳躍と投擲を許すのみで、別に其等の中から優勝者四人を選出して更に決勝競技を行ふ事はしないのである。

競技の採點法は、十種競技と同様に、別記正式採點表に據る、—此の採點表は各競技に就いて、從來の極東體育協會主催の競技大會に於ける最高レコードを百點とし、通常の身體であれば何人でも行ひ得ると言ふ所を一點として、其間を百分したものである。而して一競技に就いて、百點を超過した者があれば、比例に依つて百點以上の點を與へる。

千九百十二年に行はれた萬國國際オリムピック大會の場合の採點法は、これ等の採點法とは相異がある。今其の大體を記せば、最初の走幅跳と槍投と二百米突競走に於

ては、各種目に就いて、一等には一點、二等には二點、三等には三點、と言ふ様に、以下これに準じて點を與へる。而して其等の總點數の最少の者から、十二人を選出して圓盤投げの競技をなす權利を與へる、此時若し第十二番目の選手と同點數の者があれば矢張り圓盤投を行ふ權利を與へるのである。

次に圓盤投の競技の結果に依つて、六人を選出し、此六人が千五百米突の競走を行ひ、然して後五種競技の總點數の最少な者を優勝者とするのである。若し同點者を生じた時には、各競技の成績を十種競技の採點表に由つて算出し、其の數の大きい方を勝ちとするのである。

△五種競技の練習方法△

今迄競技に就いては全く何等の訓練をうけた事の無い者が、五種競技を提げて晴れの舞臺に活躍しようとする事は、其の人の身體が餘程優れた先天的の素質を稟けてるならば兎も角、普通一般の者ではなかく困難の事である。

現在に於ける我が國、及び極東大會等の知名の選手を見るに、最初から五種競技を目標として練習した人よりも、始めは幾つかの單獨の競技に優れた技倆を持つ選手が、途中からこれに移つたと言ふものが多い。例へば鷲山選手の如きは、最初はグッドクオーターマイラーとして知られ、一哩もよく走ると言ふ所から、五種競技に移つて芝浦の大會には、其の優勝者となり、齋藤選手は圓盤も砲丸も、亦走る事も達者である所から、五種競技に移つて、遂に三百四十九點と言ふ優良なレコードホルダーとなつたのである。此の外のペンタスロンマンも、多くは此の様な經過を辿つて移行した者であるが此の事は五種競技に限らず十種競技に於ても同様である。

然しながら現在では兎も角將來は競技界の進歩と共に、初めから五種、十種の競技を目標として、練習する運動家が出て来る事になり、他の競技に整然とした合理的の練習法がある如くに、五種十種の競技に就いても、科學的の練習方法が産み出されるであらう。

著者が今將に記さんとする所の方法は、相當に競技上の訓練をうけた者としての事である。

部分的の練習。

五種競技の中で比較的多く練習してある種目は、一勿論等閑りに放任するのでは無いが、一割合に練習の分量を減じて、他の不慣れた競技の練習に努力するのである。例へば競走と跳躍とは相當に出来るけれども、投擲に不得手である者は、先づ主力を投擲の向上に努めるのである。此の方法に就いては、特長は特長として益々進め、不得手の競技は寧ろ其の儘に放任するは如何との説もあれど、其は練習の時日に乏しい焦眉の場合に於ては兎も角も、普通の場合に於てはやはり五種競技の性質上全部の練習によつて、各種目の成績を平均ならしめるのが理想的の練習方法であらねばならぬ。

循環的の練習。

部分的の練習に依つて、不得手の競技を相當に向上する事が出来たならば、今度は

五種競技の中の幾つかを組み合わせ、循環的に練習し、全體の成績をあげる事に努めるのである。例へば月曜日に二百二十碼と砲丸と走幅跳とを行つたならば、火曜日は圓盤と一哩との練習をなすが如くに、普遍的に練習する。

これは單獨の競技に於ても、他の競技を補助運動として有効に行ふ必要があるが、五種競技の場合に於ては、各種目が主運動であり、又同時に他の補助運動であるやうにして、練習に用ひる全精力と最も經濟的に使はねばならない。而して各種目の練習要領は、恰も單獨の競技の練習要領の如くに、順次組織的の階段を経て進め、決して一足跳びの不自然な方法をとつてはならぬ。

総合的の練習。

循環的の練習に依つて、普遍的に各競技の成績が高められ競走日も最早や一ヶ月位に接近したならば。時々實際の晴れの舞臺に立つたつもりで五種の練習をやつて見る必要がある。

これは例へば競走の練習に於て、一週間に一度は全距離を走つてタイムを採ると同様に試みるのである。而して競技者は我が全力を五個の競技に如何に配分したならば、最上の成績を顯す事が出来ようかといふ工夫や研究をする機會を作る。五種競技で優勝する様な選手は、大抵人並優れた精力家であらうけれども、野猪的に一本調子で進んだなら、大方は龍頭蛇尾に終る事になる。殊に最後は一哩競走であり、加ふるに此の競走は比較的樂に點が取れる處から、これで十分に奮闘すると否とは、勝敗の大勢に甚だしく影響するのである。

此の様な総合的の練習は、他の競技練習と同様、一週に一回、即ち土曜日に行ふがよい。

以上の方法に由つて、平生の練習をなし、競走日の一週間程前に、最終の総合的練習をして、其から後は循環的の練習に、或は其の競技者の得手か不得手によつて部分的練習を行ひ、やがて来る競技の日を待つのである。

なほ注意事項としては、練習中の成績を記録して、進歩の跡をトレース出来るやうにする事である。これは他の競技でも同様であるが、特に數種目を合せて一つの競技とする五種、十種の如きは動もすれば不秩序になり勝ちであるから、一層そうする事が必要である。

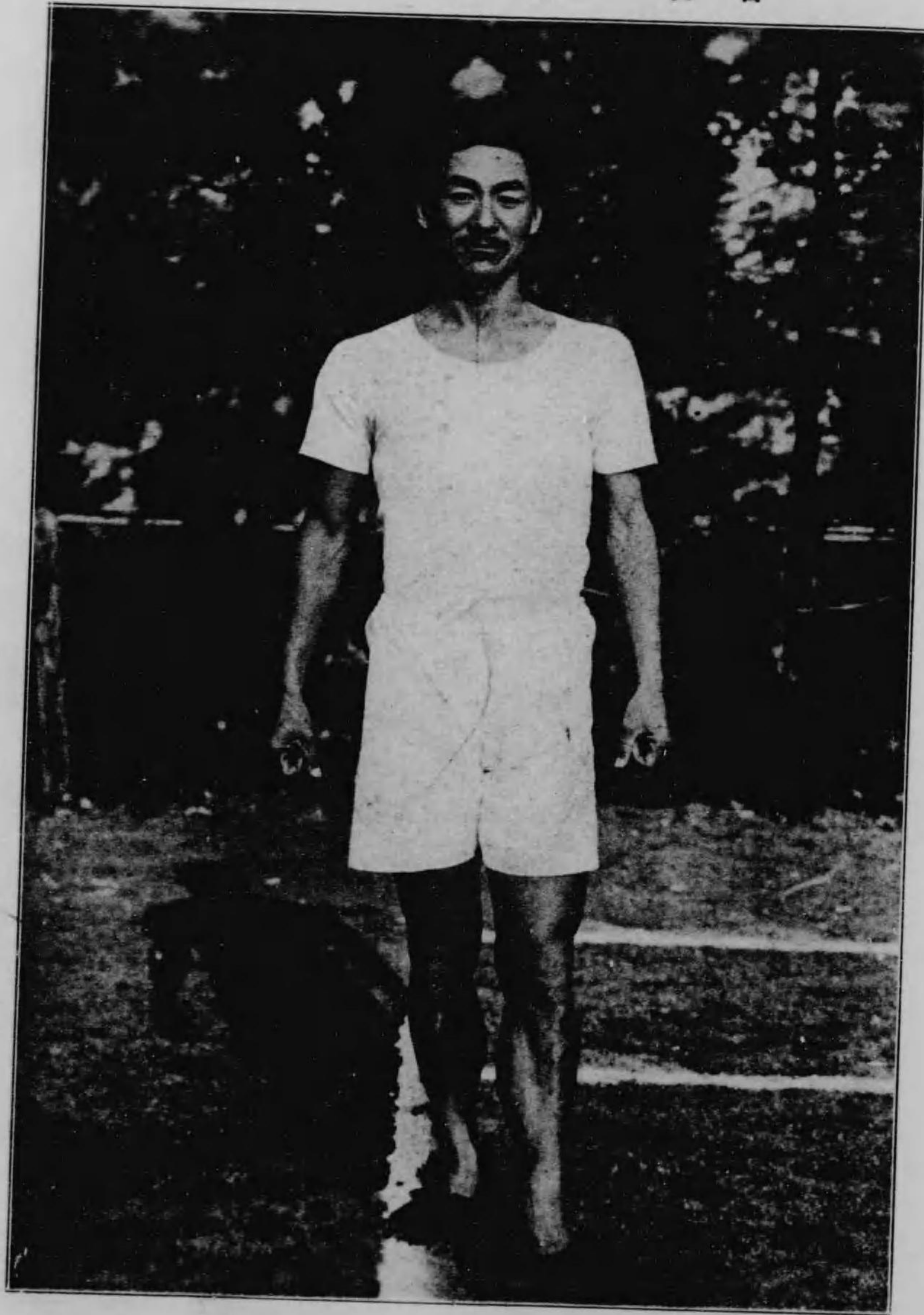
二 十種競技(デカスロン)

△十種競技とは如何な競技か△

此の競技は、其の名の示す如く、十種の競技から混成されて居り、其等の中には跳躍、投擲、競走、障碍物競走(ハードル、レース)等の各種競技が含まれてゐて、非常な努力を要するものであるが、競技者並びに運動を理解してゐる識者には興味あるものである。極東體育協會の規定する競技種目は次の通りである。

百碼競走。走幅跳。砲丸投。走高跳。四百四十碼競走。これだけを第一日に行ふ。

照 小 の 近 最 者 著



二百二十碼ローハードル、レース。圓盤投。棒高跳。ホップ、ステップ、エンド、ジャンプ。一哩競走、これだけを第二日に行ふ。

これは極東體育協會では第一回の大會、即ち千九百十三年に開かれた比島麻尼羅の競技會から、行はれて居たのであるが、我が國では漸く大正五年の夏九月、芝浦の運動場で開かれた第三回極東大會選手豫選會に、初めて實行せられたのである。

萬國々際オリムピック大會では、第四回のロンドンに開催された大會までは無かつたが、第五回のストックホルムの大會即ち千九百十二年の時から、實行されてゐる。萬國のオリムピック大會のは、極東體育協會のとは一二其の種目に相異があるから參考の爲に記せば次の通りである。

百米突競走。走幅跳。砲丸投。走高跳。四百米突競走、—これだけを第一日に行ふ。
百十米突ハイハードル、レース。圓盤投。棒高跳。槍投。千五百米突競走。—これだけを第二日に行ふ。

極東體育協會のは碼であるが、これは米突であるから、従つて我の百碼を彼は百米突とし、我の一哩を彼は千五百米突とし、更に二百二十碼のローハードル、レースに代へるに、百十米突のハイハードル、レースを以てし、ホップ、ステップ、エンド、ジャンプに代へるに槍投を以てしたのである。

若し第四回の極東大會に於て米突法を用ひる事に改まれば必然の結果、百碼は百米突に、一哩は千五百米突に改まる事と信ずる。

大日本體育協會は極東體育協會の規則に準じて行つてゐるのであるから、大體同様と見て差支ないのである。

△競技の方法と採點法△

十種の競技が集つて一つの種目となつてゐる以上は、連続的に一日の中に實行するものが本體であるけれども、如何にせん、澤山の競技種目を有する事であるから、到底全部を連続的に實行されては大變である。

そこで前節に記した通りに、五種を第一日に行ひ、残りの五種を第二日に實行する事になつてゐる。

而して競技の優劣は、各個競技の成績を點數で割出し、其の總計點數の多少に由つて決定するのであるが、其の採點表は各競技に就いて、從來の極東競技大會の最高レコードを百點とし、誰でも行ひ得ると言ふ所を一點として、其の間を百分して作つたものである。

かやうに、十種の總點數に依つて決定するのであるから、其等の中、幾つかの競技にどんなに鍊達してゐても、其の他の競技に未熟では良い點は取れない譯になる。

各個競技の審判規定は、それぞれ、單獨競技の競走、跳躍、投擲の規定に従ふのであるが、走幅跳と投擲に於ては、各競技者に唯三回の試技を許すだけで、別に決勝競技を行ふ事はない。

各個競技に就いて優秀な成績を現はし、然も其が百點を超過した者のある場合は、

比例法に依つて百點以上の點を付け、これと反對に零以下の點はこれを探らない、芝浦の極東大會の時、比軍のサー、アザイドラ選手は走幅跳に二十呎八吋半跳んで百零九點を得たのは其の前者の例である。現在はまだ米突式に改まつた採點表は出來てないから、参考として從來用ゐて來たものを掲げて置く。

△十種競技の練習方法△

十種競技は、大正五年の九月に芝浦で開催された。第三回極東大會選手豫選競技會の時には行はれたのが、我が國に於ける、此の競技の嚆矢である。又萬國オリンピック大會では千九百十二年に初めて行ひ、極東大會では其の翌年千九百十三年初めて實行したのである。であるから、他の競技に比較すると割合に新しく生れ出た種目である。著者は今此の十種競技の練習方法を記すに當つて、これが果して後進の参考となるかどうかを、甚だ疑問とするのである。何故かと言ふに、此の競技が新しいだけに、我が國では個々競技としては兎も角も、十種競技としてのこれが練習の經驗を有する

先進が無い。又第五回萬國オリンピック大會の優勝者、ウィーランダー選手、ロンバーグ選手、第二回極東大會の優勝者比島のサーアザイドラ選手等はあるけれども、それ等の選手に就いて所感を訊く便宜も持つてゐないし、先進の書物にも其の練習方法を見出す事が出来なかつたから、全然自分の思ふがまゝに行つて見たのである。かやうに自信の無い自分の練習方法を紹介するのは、甚だ躊躇する處であるが、若しも幸にして今後に於けるデカスロンマンの参考の一助ともなるならば、自分にとつては光榮の至りである。

著者は大正五年の夏、房州に開かれた體育協會の陸上競技練習會に参加した。著者は東京に在學中は主として長距離競走と棒高跳等を練習してゐたのであるから、此の時初めて圓盤投、砲丸投、ローハードル、走高跳、ホップ、ステップ、エンド、ジャンプ等の新競技に手を觸れ初めたのである。此の練習會の終りに試みた時の成績は左の通りであつた。

競技種目	大正五年八月	大正五年九月 豫選大會	大正六年五月第 三回極東大會
1 百碼競走	十二秒	十一秒五分ノ二	十一秒
2 走幅跳	十七呎五吋	十八呎七吋	十八呎十吋
3 砲丸投	二十呎	二十一呎	二十七呎二吋
4 走高跳	四呎五吋	四呎六吋	四呎十一吋
5 四百四十碼	一分二秒	五十七秒五分ノ一	五十五秒
6 ローハードル	三十二秒	三十一秒	二十九秒
7 圓盤投	五十一呎	五十七呎	八十呎四吋
8 棒高跳	九呎	九呎	九呎
9 ホップ、ステップ、エンド、ジャンプ	三十四呎	三十五呎七吋	三十六呎五吋半
10 一哩競走	六分三十五秒	五分四十五秒	五分十七秒

總 點 數 四二八點 五二七點 六七八點

戾州から東京に歸つてからは、二週間程白熱的の練習を繼續した爲か、九月に行はれた豫選大會には、百碼、走高跳、四百四十碼、等に幾分か進歩の跡を認めたのであるが、砲丸、圓盤、走高跳、等に至つては、容易に其の進境を見る事が出来なかつた。

芝浦の豫選會で、これだけの成績を得て、九月の中旬に自分の奉職地である松本に歸つた。著者は、つくづくと自分の成績を反省し、更に翻つて極東大會のレコードホルダーたるサーサイドラ選手の成績に比較すると、彼と我との間に霄壤の相異があるので、失望的驚愕を感じない譯にはいかなかつた。

しかも噂によれば、其のサーサイドラ選手が翌年の芝浦で開かれる大會に出陣すると言ふのである。そこで其の時から、翌年の五月即ち大正六年の五月までには、まだ七ヶ月程の餘裕があるから、如何に此の期間を善用利用したらよいかと考へた結果、先づ自分の不得意の種目を調べて、しばらくの間は、部分的に練習をなし、兎も角も

著しく劣つてゐる圓盤、砲丸、走高跳等を進歩させねばならぬと其の實行に移つたのである。

部分的の練習。

部分的の練習と言つても、始終圓盤、砲丸、走高跳、ローハードル等ばかり行ふと言ふ意味では無い。先づこれ等の練習を主體として、其の他の競走、跳躍等は補助運動として行つたのである。否其の他の運動とても補助運動であり、且つ主運動ともなる様になるべく精力を經濟に行つたのである。

一方に職務があるから、専心と言ふ譯にはいかなかつたけれども、毎日三十分間宛は雨が降らうが、風が吹かうが、ユニホームに着換へて運動場に出る事にした。而して豫め一週間分の練習細目を作つて、圓盤投と走高跳、砲丸投とローハードルと言ふ様な、上體も下脚も、共に鍛鍊されるやうな組み合わせを作つて、一週に一度宛は其の成績も記録して見た。然るに九月の中旬から始まつて十一月の初旬頃には、今迄六十

呎を越さなかつた圓盤は、七十呎となり八十呎と進んで、をり／＼八十五呎を越す様になり、又今迄は二十一呎位より投げられなかつた砲丸が、二十四呎となり、二十七呎となつて漸く二十八呎に及ぼうとする形勢になつて來た。

唯走高跳のみは、從來の斜め高跳を正面高跳に改めたものゝ、コーチャーは無し、頭に無い工夫をするのであるから、辛苦の甲斐もなく、さつぱり進境を見ないのである。

十一月の中旬になると信州の冬は、漸く寒さを増して來る。あの銀屏風の様な日本アルプスの嶺巔から吹き下ろす風は、骨をも透すほどに寒氣を送り、グラウンドは次第に凍つて思ふ程の練習が出来なくなつた。

十一月の中旬から、翌年即ち大正六年の三月迄は、雪と寒氣との爲に組織立つた練習は出来なかつたが、身體だけは鍛鍊して置かねばならぬから、毎日二哩程の除走をするか、スケートの練習をした。

三月の中旬になつても、なほ餘寒がはげしくて、温度は時々零度以下になることが

あつたけれども、當時大阪では十二月にさへ盛んな練習したと聞くし、復た東京では二月から聯合練習會が催されたと報ぜられたので、今は少し位の寒さに辟易しては居られない。そこで再び組織立つた練習を開始したのである。

循環的漸進主義の練習。

出來得るならば新しく練習し始めた圓盤、砲丸、走高跳、ホップ、ステップ、エンド、ジャンプ等の不得手の競技を、今少し部分的に練習したい望みはあつた。けれども三月の中旬から五月の初旬までには、そこに四十日程の時日を餘すのみであるから餘り其等にのみ努めてゐたならば、他の競技、即ち競走、走幅跳、棒高跳等を洗練する暇が無くなる。それに比軍の猛將サーゲイドラ選手が上海での得點を見るに、跳躍技と短距離競走とに、非常な技倆を有つてゐるのに反して、自分にはこれと言ふ目立つた得意の競技もないから、部分的に深入りする練習方法を止めて、十種を循環的に練習し、全體の成績を平均して漸進せしめる策に出たのである。

而して十種の一循環期を一週間とし、一週間の間に兎に角十種を一通り練習する、而して一週間に於ける練習日は、三日か四日とし、疲勞のやゝ多い時には、一日休んで又次の日に始めるのである。なほその頃の練習時間は四十分として、休養時間を合せて約一時間と定め、それ以上は費さぬ事にした。但し土曜日だけは多少時間をますることにして居つた。一週間のプランとしては、次の通りである。

月曜日 百碼、砲丸、走高跳。

火曜日 圓盤、棒高跳、四百四十碼。

水曜日 走幅跳、ローハードル。

木曜日 ホップ、ステップ、エンド、ジャンプ。一哩競走。

金曜日 休養。

土曜日 十種競技の前半を實行する。

さて以上の如くに決めて練習するにしても、必ずしも其の都度全距離の競走をした

り、出来るだけの高さを跳んだりするのではなく、恰も單獨の競技の練習に於けるが如くに、組織立つた方法に依つて、經濟的に精力を用ひる事に心掛けた。かやうに毎日の練習種目に、競走、跳躍、投擲と言ふ異つた性質の競技を組み合わせ、所謂練習する事は、恰も古代希臘の國民が、五種の異つた競技を組み合せた競技、所謂五種競技で調和的、理想的體格を作つたと同様、相互に他の運動を補助運動として有効に利用しながら、全體から見れば各種の競技が一齊に進歩する事になり、且つ平均した調和的體格を作るに有效であるから、競技の眞の目的である體育の立場から考へても、有意味の方法であると信ずる。

總合的の練習。

循環的の練習に依つて、漸進的に各競技の成績が高められ、競走日も最早や一ヶ月か四十日に切迫して來たならば、實際の競技場に立つたつもりで、十種の成績をとつて見る事が必要である。

そこで自分は土曜日に、前半の五種目を實際に行ひ、更に翌週の土曜日に其の後半を試み、更に競走日に近づいた時、前後三回、土曜日に前半を、日曜日に後半を試みたのである。

此等の總合的の練習に由つて、我が全精力を此の十種の競技に、如何に配分すれば最も有効に用ひる事が出来るかといふ實驗をなす事が出来るのである。

十種競技や五種競技に参加して優勝する選手達は、大概精力絶倫の者であるが、それにして、最初から一本調子に精力を用ひ盡す事は不利である。即ち前半の最後には、四百四十米突の競走があるし、後半の最後には一哩競走があつて、然も其等の競技は他の競技に比較しても、割合に樂に點數がとれる採點法になつて居るから、其の外に競技に全力を盡して最後に、餘裕を残さぬならば、縦令それまでの成績は、他の選手より優れてゐても、最後の決戦で勝敗所を換へる例はよくある事である。

著者は大體以上の様な練習方法に由つて、芝浦の大會に参加したのであるが、今後

十種競技を堪えて、競技界に雄飛しようとする選手諸士の、参考の一助ともなるならば幸である。

△五種と十種競技者の素質△

五種、十種競技者の體格は、理想から斷論すれば、短中距離競走にも、投擲技にも跳躍技にも適した體格でなくてはならぬと言ふ事になる。けれども實際短距離に適した身體は、中距離には無理であり、投擲技に適した身體は、跳躍技には不向きであり投擲技に適した身體は、競走には不利であると言ふ様に、なか／＼各競技に適した部分を打つて一丸とした様な身體は、尠いものである。唯一つ此等の條件に當てはまる體格のタイプがあるが、それは古代希臘人の尙んだ五種競技型の體格、即ちヘルメス型の體格である。

此の五種競技型の體格に就いて説明をする必要から、全體男子としての理想的體格とは如何と言ふ問題に就いて簡略に説明する。

抑々我等の體格を判定するに、二つの典型に區別する事が出来る、其の一つはヘラクリス型であつて、他の一つはヘルメス型である。ヘラクリスも、ヘルメスも共に古代希臘の國民的勇者の表象であつた。殊にヘラクリスの體格は、四肢軀幹が瘤々として筋肉逞しく發達し、頸は短く、胸廓は廣く眞に男性的力の理想であると國民から憧憬された。これが實例をとつて見れば、かの角界の猛者、朽木山、伊勢の濱、仁王の彫像の如きは此の典型に屬するのである。而して此の典型は希臘衰亡後も長く、良好に發達した神の如き體格として、賞讃されてきたのであるが、時代が推移して十九世紀から二十世紀に及んで、生理、解剖學の進歩につれて、此の典型が果して人間の理想的體格であるかどうか就いて、論究された結果、これは外觀上の筋肉美は優れてゐるけれども、決して最上の體格ではないと言ふ事に變じて來た。

其の理由は、これ等は力技に依つて異狀の發達をしたもので他の内臟諸機關との發育上の調和をかいいてゐるから、大概は夭死すると言つてゐる、なるほど、獨逸で十九

世紀から二十世紀に涉つて、最良の角闘家であつたハツケン、シユミット氏の如き、又鐵亞鈴に依つて名高いサンダウ氏の如きもその例にもれない。近く我が國に於ても角界に勇名を轟かした力士達の中にも實例がある。

これ等は平生の生活が不節制であり、不秩序である事も手傳つては居るであらうが兎に角、早死する事は體育上から見れば大いなる缺點である。まして異狀の發達は日常の坐臥進退にも不便であるから、なほさら其の感を深くするのである。

最近科學的研究の結論としては、ヘルメス型の體格を理想的體格と賞讃する様になつて來た。ヘルメスは彼の希臘古代オリムピア五種競技の神にして、其の體格は前型の如く、筋肉瘤々と言ふ程では無いけれども、全身に弾力を有ち、調和的、均齊的に發育したもので、眞に力と美とを表象してゐるのである。運動生理學の大家シユミット氏は、本型を賞揚して、筋の最大作業力を現はすには、筋の徒に肥大なるを要しない。寧ろ筋の持久力、彈性を肝要とする、ヘルメス型の筋發育をした者が全く理想的の

體格である、と言つてゐる。さうして此の典型は常に筋作業力の大きいのみでなく、四肢軀幹の釣合、内臟諸機關の發育等總べて均齊的に發達してゐるのであるから、そこに自然美を感得せずにはゐられない。

つまり最近歐米各國人の理想的體格と目ざされてゐるのは、本型であるが、これは我等日本人としても、ここに目標を置いて進まねばならぬであらう。

畢竟五種、十種の理想的素質としては、ヘルメス型の體格所有者が最も適當である事に歸着するのである。例へば我が國では齋藤選手、鷲山選手の如き、比島のサーヅイドラ選手、ビラヌエバ選手の如き、又ストックホルムのオリムピック大會で、五種競技に優勝した諾威のビー選手、十種の優勝者瑞典のウイスランダー選手の如き、皆此の典型に屬すべき體格の所持者である。此の種の體格は先天的の資質として、具はる者もあるけれども、發育時期に於て跳躍、投擲、競走等から混成された適當の競技運動を課する事に由つて、後天的に體格を作る事も出来るのである。此の見地より考へ

る時は、彼の古代希臘が五種競技を以て、國民の身體を鍛鍊したと同様に、現在に於ても、此等の普遍的競技に由つて、其の發育を計り、鍛鍊するは緊要の事である。今日競技の一種目として、五種競技、十種競技のあるのは、實に其の目的を此の點に有するものであるから、新進の運動家諸士は、十分此の點に理解を以て、一方に理想的の體格をつくり、一方にはオールラウンド、アスリートとして奮闘せられむ事を切望する。

精神方面の資質としては、競走に要する機敏と忍耐、跳躍技に要する判断力沈着決斷力、投擲技に要する工夫力等の總べてを具へてこそ、眞に理想的競技者と言ふ事が出来るであらう、けれどもこれは到底最初から望む事は至難の話して、此等の中比較的大切な要素を具へてゐるならば、先づ其の資格ある者と見られよう。

忍耐力。

長距離競走にも中距離競走にも、又其の外の如何なる競走にも、忍耐力は必要であ

るけれども、就中五種、十種の競技には、一層此の力の必要な事を痛切に感ずるのである。

皮相の觀察をすれば、五種、十種の練習をする者は、大方は器用であるから、それ程の困難はあるまいとも想像されるであらう、併しながら優秀な成績を作つて、從來のレコードを一層高めなければならぬと、高い處に目標を置いて進まうとするならば、そこには幾多の障礙が生ずるものである。

第一に種目が多いから、平生不斷の練習をせねばならぬ、其の練習も春秋の好季節は兎も角も、燠きつく様な暑い夏の最中ても、刺す様な寒い風の吹く冬の頃でも常に注意して練習をしなかつたなら、到底素晴らしい成績はあがらないであらう。平生の練習に於ても斯の如くであるが、愈々晴れの舞臺に立つた時にも、忍耐を以て終始せねばならない、と言ふのは、幾つかの競技に努力した後に、四百四十碼や一哩等の、忍耐を主とする中距離競走があり、然も往々此の最後の競走に依つて勝敗所を換へる

五種十種競技採點表 (-)

得點	百碼競走	二碼百碼競走	二低百碼競走	四碼四碼競走	一哩競走	走幅跳	走高跳	ホテヤツツンブスジブ	神高跳	圓盤投	砲丸投
1	15-2/5	35	47	1-23	7-18	7-10	1-9	16-6	4-1	12	9
2	15-1/5	34	46	1-22	7-16	8-0	1-10	17-0	4-2	14	9-6
3	15	33	45	1-21	7-14	8-2	1-11	17-6	4-3	16	10
4	14-4/5	32-3/5	44	1-20	7-13	8-4	2-0	18-0	4-4	18	10-6
5	14-3/5	32-1/5	43	1-19	7-10	8-6	2-1	18-6	4-5	20	11
6	14-2/5	31-4/5	42	1-18	7-8	8-8	2-2	19-0	4-6	22	11-6
7	14-1/5	31-2/5	41	1-17	7-6	8-10	2-3	19-6	4-7	24	12
8	14	31	40	1-16	7-4	9-0	2-4	20-0	4-8	26	12-6
9	13-4/5	30-3/5	39	1-15	7-2	9-2	2-5	20-6	4-9	28	13
10	18-3/5	30-1/5	38	1-14	7-0	9-4	2-6	21-0	4-10	30	13-6
11		29-2/5	37	1-13	6-58	9-6	2-7	21-6	4-11	32	14
12	13-2/5	29-2/5	36	1-12-3/5	6-56	9-8	2-8	22-0	5-0	34	14-6
13		29	35	1-12-1/5	6-54	9-10	2-9	22-6	5-1	36	15
14	13-1/5	28-4/5	34-3/5	1-11-4/5	6-52	10-0	2-10	23-0	5-2	38	15-6
15		28-3/5	34-1/5	1-11-2/5	6-50	10-2	2-11	23-6	5-3	40	16
16	13	28-2/5	33-4/5	1-11	6-48	10-4	3-0	24-0	5-4	42	16-6
17		28-1/5	33-2/5	1-10-3/5	6-46	10-6	3-1	24-6	5-5	44	17
18	12-4/5	28	33	1-10-1/5	6-44	10-8	3-2	25-0	5-6	46	17-6
19		27-4/5	32-4/5	1-9-4/5	6-42	10-10	3-2 1/2	25-6	5-7	48	18
20	12-3/5	27-3/5	32-3/5	1-9-2/5	6-40	11-0	3-3	26-0	5-8	50	18-6
21		32-2/5	1-9	6-38	11-1 1/2	3-3 1/2	26-3	5-9	51	19	
22		27-2/5	32-1/5	1-8-3/5	6-36	11-3	3-4	26-6	5-10	52	19-6
23			32	1-8-2/5	6-34	11-4 1/2	3-4 1/2	26-9	5-11	53	20
24		27-1/5	31-4/5	1-8-1/5	6-32	11-6	3-5	27-0	6-0	54	20-6
25	12-2/5		31-3/5	1-8	6-30	11-7 1/2	3-5 1/2	27-3	6-1	55	21
26		27	31-2/5	1-7-4/5	6-28	11-9	3-6	27-6	6-2	56	21-6
27			31-1/5	1-7-3/5	6-26	11-10 1/2	3-6 1/2	27-0	6-3	57	22
28		26-4/5	31	1-7-2/5	6-24	12-0	3-7	28-0	6-4	58	22-6
29				1-7-1/5	6-22	12-1 1/2	3-7 1/2	28-3	6-5	59	23
30	12-1/5	26-3/5	30-4/5	1-7	6-20	12-3	3-8	28-6	6-6	60	23-6
31				1-6-4/5	6-18	12-4 1/2	3-8 1/2	28-9	6-7	61	23-8
32		26-2/5	30-3/5	1-6-3/5	6-16	12-6	3-9	29-0	6-8	62	24
33				1-6-2/5	6-14	12-7 1/2	3-9 1/2	29-3	6-9	63	24-4
34			30-2/5	1-6-1/5	6-12	12-9	3-10	29-6	6-10	64	24-8
35	12	26-1/5		1-6	6-10	12-10 1/2	3-10 1/2	29-9	6-11	65	25
36			30-1/5	1-5-4/5	6-8	13-0	3-11	30-0	7-0	66	25-4
37				1-5-3/5	6-6	13-1 1/2	3-11 1/2	30-3	7-1	67	25-8
38		26	30	1-5-2/5	6-4	13-3	4-0	30-6	7-2	68	26
39				1-5-1/5	6-2	13-4 1/2	4-0 1/2	30-9	7-3	69	26-4
40	11-4/5		29-4/5	1-5	6-0	13-6	4-1	31-0	7-4	70	26-8
41		25-4/5		1-4-4/5	5-59	13-7 1/2	4-1 1/2	31-3	7-5	71	27
42			29-3/5	1-4-3/5	5-58	13-9	4-2	31-6	7-6	72	27-4
43				1-4-2/5	5-57	13-10 1/2	4-2 1/2	31-9	7-7	73	27-8
44		25-3/5	29-2/5	1-4-1/5	5-56	14-0	4-3	32-0	7-8	74	28
45	11-3/5			1-4	5-55	14-1 1/2	4-3 1/2	32-3	7-8 1/2	75	28-4
46		29-1/5		1-3-4/5	5-54	14-3	4-4	32-6	7-9	76	28-8
47		25-2/5		1-3-3/5	5-53	14-4 1/2	4-4 1/2	32-9	7-9 1/2	77	29
48		29		1-3-2/5	5-52	14-6	4-5	33-0	7-10	78	29-4
49				1-3-1/5	5-51	14-7 1/2	4-5 1/2	33-3	7-10 1/2	79	29-8
50	11-2/5	25-1/5	28-4/5	1-3	5-50	14-9	4-6	33-6	7-11	80	30

事になるのであるから一層である。

判断力と工夫力。

各競技に就いて判断力と工夫力が、如何に大切な位置を占めてゐるかは、今更喋々する必要はなからう。左様に各競技に就て細心の注意を拂ふと共に、五種、十種の全體から見て、一定の限りある競技者の精力を、如何に配分したならば、最も勞働なくして效を多くする事が出来るであらうかの、問題に就いても注意せねばならぬ。それにはやはり、正確明瞭な判断力を必要とする。

一つの競技にしても、工夫力が無ければなかく技術の機微に觸れる事はむづかしい、又先覺者の経験や書物に頼つてばかりも居られない。況んや此等五種、十種に於ては、一層其の感を深くする。其の爲に著者は、判断力と共に工夫の才を必要條件とするのである。

勇氣。

五種十種競技採點表 (二)

得點	百碼競走	二碼百碼廿走	二低百碼廿碼	四碼四碼〇走	一哩競走	走幅跳	走高跳	ホテヤッブスジブ	神高跳	圓盤投	砲丸投
51				1-2-4/5	5-40	14-10 ¹ / ₂	4-6 ¹ / ₂	33-9	7-11 ¹ / ₂	81	30-4
52				1-2-3/5	5-48	15-0	4-7	34-0	8-0	82	30-8
53				1-2-2/5	5-47	15-1 ¹ / ₂	4-7 ¹ / ₄	34-2	8- ¹ / ₂	83	31
54				1-2-1/5	5-46	15-3	4-7 ¹ / ₂	34-4	8-1	84	31-4
55		25	28-3/5	1-2	5-45	15-4 ¹ / ₂	4-7 ³ / ₄	34-6	8-1 ¹ / ₂	85	31-8
56				1-1-4/5	5-44	15-6	4-8	34-8	8-2	86	32
57				1-1-3/5	5-43	15-7 ¹ / ₂	4-8 ¹ / ₄	34-10	8-2 ¹ / ₂	87	32-4
58				1-1-2/5	5-42	15-9	4-8 ¹ / ₂	35-0	8-3	88	32-8
59				1-1-1/5	5-41	15-10 ¹ / ₂	4-8 ³ / ₄	35-2	8-3 ¹ / ₂	89	33
60	11-1/5	24-4/5	28-2/5	1-1	5-40	16-0	4-9	35-4	8-4	90	33-4
61				1-4/5	5-39	16-1 ¹ / ₂	4-9 ¹ / ₄	35-6	8-4 ¹ / ₂	90-6	33-6
62				1-3/5	5-38	16-3	4-9 ¹ / ₂	35-8	8-5	91	33-8
63				1-2/5	5-37	16-4 ¹ / ₂	4-9 ³ / ₄	35-10	8-5 ¹ / ₂	91-6	33-10
64				1-1/5	5-36	16-6	4-10	36-0	8-6	92	34
65		24-3/5	28-1/5	1	5-35	16-7 ¹ / ₂	4-10 ¹ / ₄	36-2	8-6 ¹ / ₂	92-6	34-2
66				59-4/5	5-34	16-9	4-10 ¹ / ₂	36-4	8-7	93	34-4
67				59-3/5	5-33	16-10 ¹ / ₂	4-10 ³ / ₄	36-6	8-7 ¹ / ₂	93-6	34-6
68				59-2/5	5-32	17-0	4-11	36-8	8-8	94	34-8
69				59-1/5	5-31	17-1 ¹ / ₂	4-11 ¹ / ₄	36-10	8-8 ¹ / ₂	94-6	34-10
70	11	24-2/5	28	59	5-30	17-3	4-11 ¹ / ₂	37-0	8-9	95	35
71				58-4/5	5-29	17-4 ¹ / ₂	4-11 ³ / ₄	37-2	8-9 ¹ / ₂	95-6	35-2
72				58-3/5	5-28	17-6	5-0	37-4	8-10	96	35-4
73				58-2/5	5-27	17-7 ¹ / ₂	5- ¹ / ₄	37-6	8-10 ¹ / ₂	96-6	35-6
74				58-1/5	5-26	17-9	5- ¹ / ₂	37-8	8-11	97	35-8
75		24-1/5	27-4/5	58	5-25	17-10 ¹ / ₂	5- ³ / ₄	37-10	8-11 ¹ / ₂	97-6	35-10
76				57-4/5	5-24	18-0	5-1	38-0	9-0	98	36
77				57-3/5	5-23	18-1	5-1 ¹ / ₄	38-2	9- ¹ / ₂	98-6	36-2
78				57-2/5	5-22	18-2	5-1 ¹ / ₂	38-4	9-1	99	36-4
79				57-1/5	5-21	18-3	5-1 ³ / ₄	38-6	9-1 ¹ / ₂	99-6	36-6
80	10-4/5	24	27-3/5	57	5-20	18-4	5-2	38-8	9-2	100	36-8
81				56-4/5	5-19	18-5	5-2 ¹ / ₄	38-10	9-2 ¹ / ₂	100-6	36-10
82				56-3/5	5-18	18-6	5-2 ¹ / ₂	39-0	9-3	101	37
83				56-2/5	5-17	18-7	5-2 ³ / ₄	39-2	9-3 ¹ / ₂	101-6	37-2
84				56-1/5	5-16	18-8	5-3	39-4	9-4	102	37-4
85		23-4/5	27-2/5	56	5-15	18-9	5-3 ¹ / ₄	39-6	9-4 ¹ / ₂	102-6	37-6
86				55-4/5	5-14	18-10	5-3 ¹ / ₂	39-8	9-5	103	37-8
87				55-3/5	5-13	18-11	5-3 ³ / ₄	39-10	9-5 ¹ / ₂	103-6	37-10
88				55-2/5	5-12	19-0	5-4	40-0	9-6	104	38
89				55-1/5	5-11	19-1	5-4 ¹ / ₄	40-2	9-6 ¹ / ₂	104-6	38-2
90	10-3/5	23-3/5	27-1/5	55	5-10	19-2	5-4 ¹ / ₂	40-4	9-7	105	38-4
91				54-4/5	5-9	19-3	5-4 ³ / ₄	40-6	9-7 ¹ / ₂	105-6	38-6
92				54-3/5	5-8	19-4	5-5	40-8	9-8	106	38-8
93				54-2/5	5-7	19-5	5-5 ¹ / ₄	40-10	9-8 ¹ / ₂	106-6	38-10
94				54-1/5	5-6	19-6	5-5 ¹ / ₂	41-0	9-9	107	39
95		23-2/5	27	54	5-5	19-7	5-5 ³ / ₄	41-2	9-9 ¹ / ₂	107-6	39-2
96				53-4/5	5-4	19-8	5-6	41-4	9-10	108	39-4
97				53-3/5	5-3	19-9	5-6 ¹ / ₄	41-6	9-10 ¹ / ₂	108-6	39-6
98				53-2/5	5-2	19-10	5-6 ¹ / ₂	41-8	9-11	109	39-8
99				53-1/5	5-1	19-11	5-6 ³ / ₄	41-10	9-11 ¹ / ₂	109-6	39-10
100	10-2/5	23-1/5	26-4/5	53	5-0	20-0	5-7	42-0	10-0	110	40

混成競技

忍耐と勇氣とは類似した性質のものであるが、前者は消極的であるけれども、後者は積極的である、平生不斷の練習には、忍耐と判断力、工夫の才等に由つて其の技術の進歩向上を計つたならば、實際の競技場に活躍する時には、勇氣を以て思ふ存分、其の技倆を發揮せねばならぬ。各競技に就いての細心の注意も、工夫も、それ等は、平生練習の際にこそ必要であるけれども、愈々晴れの舞臺に立つたならば先づ勇氣を以て進まねばならぬ。勇氣は溢れて生氣となり、生氣の發する所には必ず光明を認むる事が出来るものである。競技者の競技場に立つや、勇氣ある者はよく平生以上の成績を現はす事が出来るけれども、勇氣のない者は平生以下の成績に終る。前者は所謂、勝負度胸のある者で、後者は所謂、場後れする者である。此の二者の氣分は先天的の素質に由るものもあるけれども、又平生の練習で自信を有すると否とに由る事が多いのである。而してこゝに言ふ勇氣は、暴虎憑河の勇てはなく、進むべきに進み、退くべきに退く眞の勇氣でなくてはならぬ。

第十、團體競走

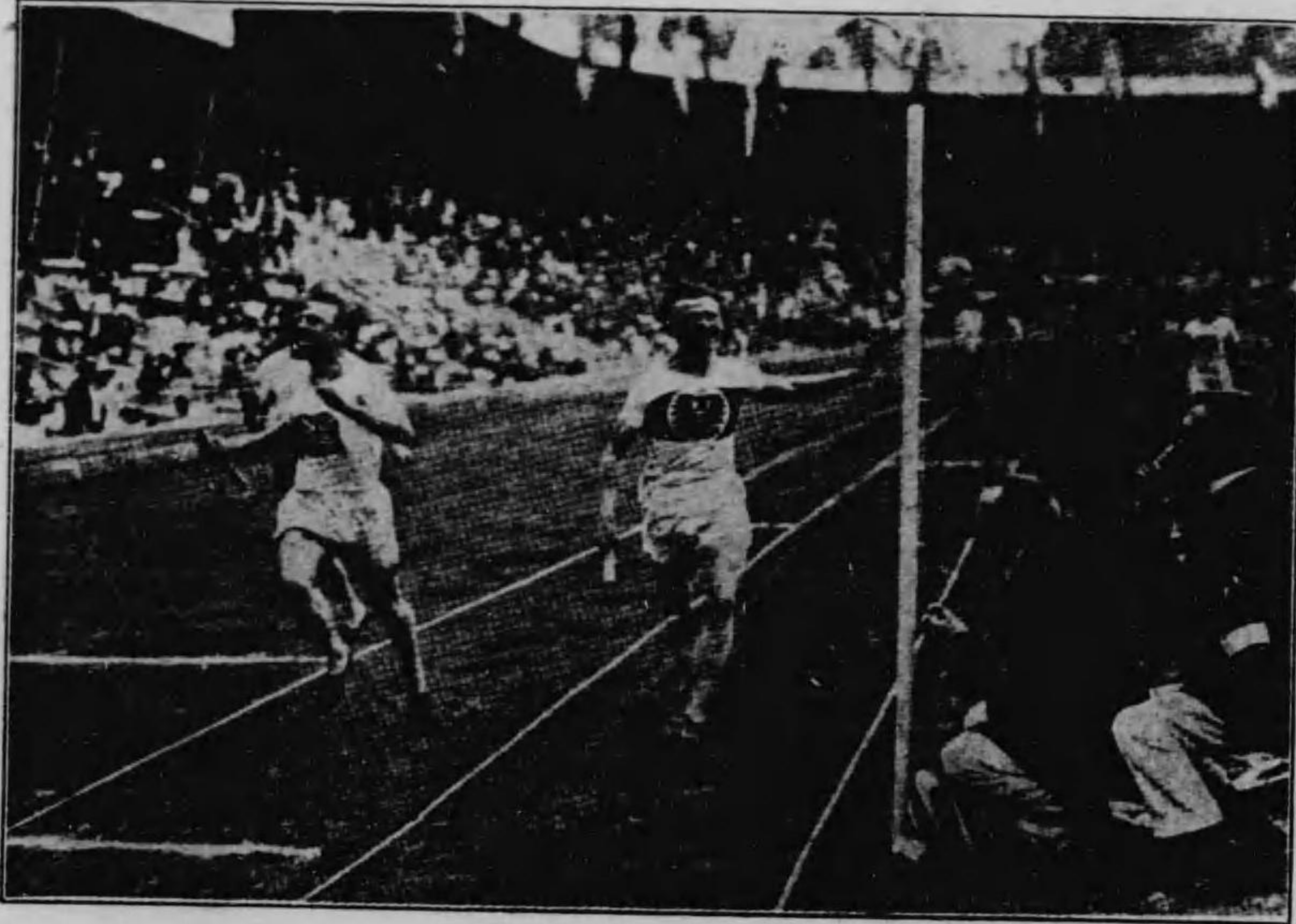
一、リレーレース

△リレーレースの種類と競技の方法△

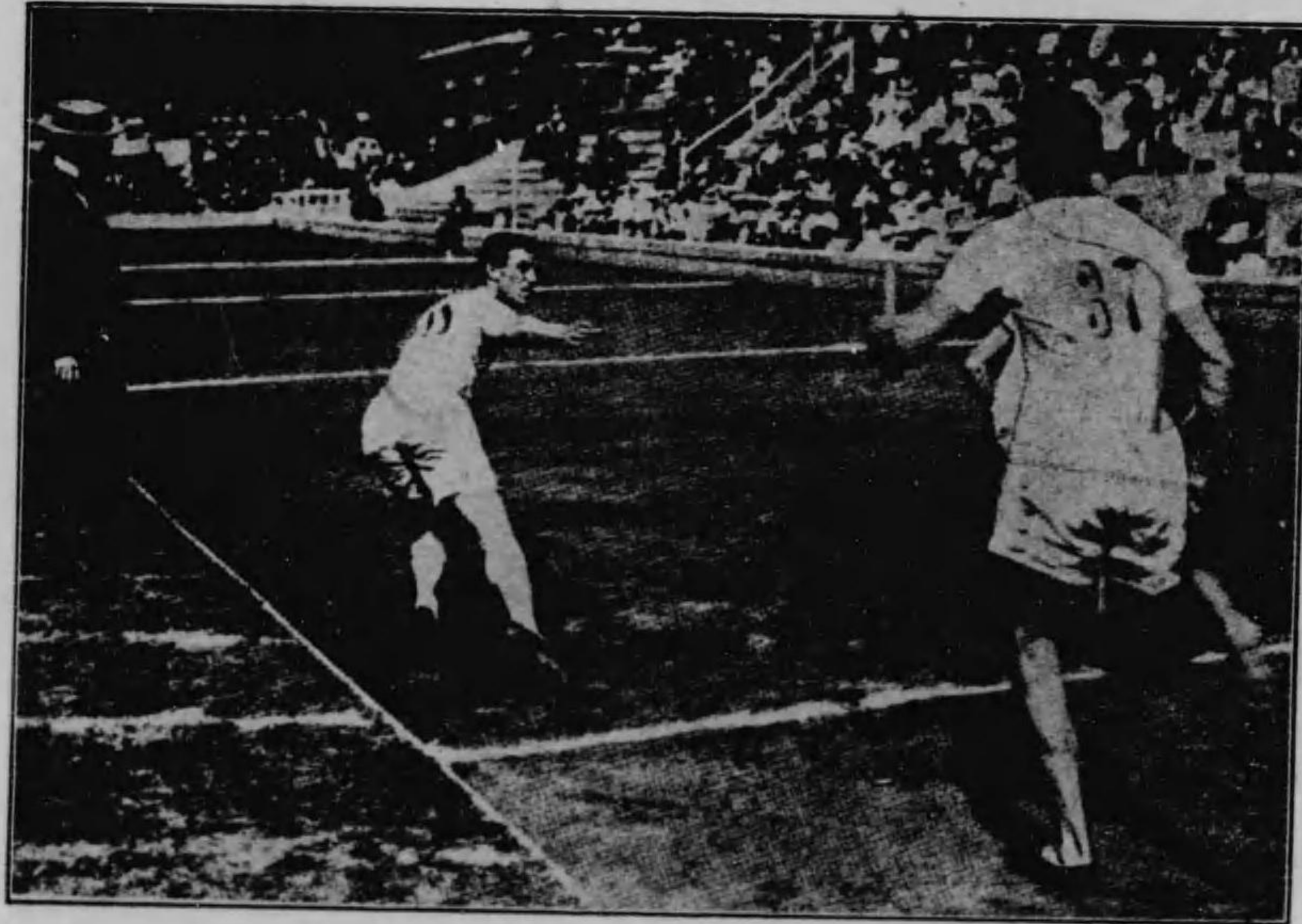
リレーレースは我が國では一般に引継競走と稱するもので、其の方法は、幾人かの走者が一組となり、其の中の一人が、規定の距離を走ると、次の走者が待つてゐて、前の走者が持つてゐる棒—木棒の代りに環、又は手と手とを觸れる—を受取つて、規定の距離を走つて來る。彼様にして最後の走者が決勝線に到着する順序に由つて勝敗を決めるのである。

此のレースの疾走距離と人員とは、各團體の規約に由つて多少の相違はあるけれども、選手權競技としてのレースでは大體次の通りに一致してゐる。

第五回オムリムリ大会に於ける
四百米リレーレースの勝線の際の光景



同上六百米リレーレースの光景



巧みな木棒の受け渡し方を示す

極東體育協會では、半哩リレー(四人一組各人二百二十碼)と、一哩リレー(四人一組各人四百四十碼)との二種目を採つてゐる。但し同會は今後米突式を採用する事になるならば、前者は八百米突リレー(各人二百米突)と千六百米突リレー(各人四百米突)に改められるであらう。

萬國オリムピック大會では、四百米突リレー(四人一組各人四百米突)と千六百米突リレー(四人一組各人四百米突)の二種目を採つてゐる。

米國內に於ける選手權競技會では色々の種目のを行つてゐる。而して碼式のもあれば又米突式のもやつてゐるのである。即ち四百四十碼リレー、八百八十碼リレー、一哩リレー、二哩リレー、四哩リレー等と共に一方に於ては、四百米突リレー、八百米突リレー、千六百米突リレー、三千二百米突リレー、六千米突リレー、等を行ふのである。而して人員は四人一組とし、各人は其の四分の一宛を走るのは前例と同様である。

大日本體育協會では從來は、半哩リレー(八百八十碼リレー)と、一哩リレーとを行つて來たのであるが、大正六年度の競技大會から米突式に改めて八百米突リレーと千六百米突リレーとを實行してゐる、而して其人員は四人一組各人は其の四分の一宛を走るのである。

△受渡しの木棒と、受渡しする距離△

リレーレースは米國に於て初めて試みられた時には一般に、其の受渡しに棒を用ひる事はしないで、手と手を觸れ合はせればよいとして居つた。然るに千九百十二年のオリムピック大會の時、手と手と觸れる事は曖昧な場合が生ずると言ふので、瑞典人の巧案で木棒を受渡す事にした、米國の選手は此の木棒での練習が未熟であつた爲に四百米突のリレーでは、遂に規定外の處まで出て受渡した、そこで審判員から失權を宣せられたのである。其の後米國では、從來の手で觸れ合ふのを矢張りオリムピック大會のやうに木棒に改めて遣つてゐる。それは長さ一尺徑一寸二分程の中空の木棒で

重さは五十瓦—我が十三匁強—より輕くてはならぬ事にしてある。

我が國等でも、手と手を觸れ合はせる方法や、木環を以て受渡す方法等が、一般に行はれてゐたのであるが、昨今漸く此等の様式に作られた木棒を以てする様になつたのはやはり一つの進歩と認める事が出来よう。

次に受渡しする距離であるが、極東大會では二十碼と定めてあり、米國では二十碼と定めたる所もあれば、又十碼のところもあり、或は二十呎と規定されたところもあり、萬國々際オリムピック協會では、二十米突になつてゐて、其距離は雜多であるが、體育協會では國際オリムピック協會の規約に準據して二十米突と今度規定したのである。

以下述べる受渡しの要領は、木棒の場合と一、受渡しの距離は二十米突として記す事にする。

△八百米突リレーレースの木棒の受渡し方△

八百米突リレーレースに於ては、各人二百米突宛の競走であるが故に、競走要領は單なる二百米突の場合と同様に、大體蔭地に疾走すればよい、唯此の木棒の受渡し方の巧拙は、恰も短距離競走のスタートの巧拙と同様に、大きな影響を成績に與へるから、リレーレースを試みようとするならば、よく其の要領を體得せねばならない。さて此の木棒を受渡しする爲に出發線の前後十米突の地上に二つの線を引く—出發線を一つの線として、其の前か、又は後ろに二十米突を隔て、並行に引いてもよい—競技者は必ず此の二十米突の區劃内で次の競技者に木棒を渡すのである。而して若しも此の内て木棒を受取る事が出來ないで、劃外で受渡しするならば、犯則として其の組は除名されるのである。

棒の持ち方は棒の下端がよい。即ち小指が下端にくるやうに握るのである。

木棒を持つ手は左右何れでも差支無いけれども、各人二百米突宛のリレーでは殆どスプリントの勢であるから、疾走中に持ち換へる事は容易でない。其の爲若し第一

走者が右手で持つたならば、第二走者は左手、第三走者は右手、最後の走者は左手と、交互に持つ事の出来る様に、豫め練習時に決めるのが得策である。斯くすれば身方同志の混雜や、衝突を避ける事が出來、又時間の上から無駄が無い。

木棒受渡しの要領は斯うである。先づ走つて來る者は決して走力を加減する事無しに次の走者に向つて、木棒を前に出しながら走り寄る。此の場合は二十米突内で渡せばよいのであるから速力を緩めずに次の走者と一所に走りながら渡せばよいのである。

木棒を受取る走者は、後方の線間近くに位置し、身體も兩足も出發の姿勢—直立發走法の姿勢と同じ—をとり、唯頭だけ後方に向けて身方の來るのを待つ。身方の走者が凡そ二十米突程に近づいたなら、木棒を受取るべき腕を後方に伸ばして凡そ肩の高さにあげ、手を翻して掌を上に向け、四指と拇指とを左右に開いて、容易に木棒を托し得る様になし、走者が凡そ、五、六米突に近づいたならば、手は其の儘に、頭は前

に復して一散に走り出すのだ。練習の初めに於てはなかく旨く出来ないが、百鍊千磨と練習する間に次第に要領を會得して、遂には其の受渡しに要する時間は殆んど零と見てもよい程になる。

短距離競走はスタートが萬事と言ふが、八百米突リレーレースでは各人は二百米突宛の競走であつて、木棒の受渡し方が恰も單獨競走のスタートと見るべき大切な點である、であるから餘程實力に相異の無い限りは、此受渡しの巧拙で勝敗が決まると言つても、過言ではあるまい。

△千六百米突リレーレースの受渡し方△

此のリレーでは各走者の距離が四百米突であるから、次の走者に木棒を渡す頃には走力が餘程疲れて速力も弱まる、従つて次の走者は二百米突の場合と同様に、蒸地に走り出すときは、二十米突の間では追いつけぬ事になる。其の爲めに此のリレーに於ては確實に受渡しする事が大切である。次の走者の位置は八百米突リレーの場合と同

様に後ろの線間近に居り、其の姿勢は兩足は直立發走法の如くに正面に向け、上體と頭とは走り来る身方の走者を見得る様に半身となる。

受渡しする手は出來得べくんば八百米突のリレーの場合の如く、交互に左、右、左、右と決めて置くが一番よいが、距離が四百米突であるから途中で持ち換へてもそれ程走力には關係せぬから、左右何れの手で受渡ししても差支無い。

今第一の走者が右手に木棒を持つて來るならば、次の走者は如上の姿勢で左手を後方に伸ばし、掌を翻す事無く、拇指と四指とを左右に開いて待ち構へる、而して走者が五六米突に接近すると見るや、軽く走り出しながら確實に受取る。

走者はまた次に走るべき身方の走者に近づいたなら、木棒を持てる手を前に伸ばして近寄り、共に走りながら確實に渡すのである、此の場合に木棒は立てゝ渡すのである。

以上二種の受渡しの要領に於て、若し各走者の疾走距離が二百米突より短かければ前者の要領を用ひ、若し二百米突以上の場合には後者の要領に由るのが確實である。

△受渡しする各組の位置△

リレーレース各組の受渡しする位置は、抽籤に由るか、或は其の他の方法にて最初に決定する。而して走路の内側に最も近き位置を第一の組として、以下第二、第三……と内側から順次外側に向つて定めるのである。而して各組の走者は最初決めた此の出發線に於ける位置を始めから終まで換へる事は出来ないものである。但しこれはオツフヒシアルの競技會の規約であるが、其の他の場合にありては、役員の約束に由つて變換する事を許すも差支あるまい。

以上の如く確然と受渡しの位置を定められた場合と雖、發走後に於けるコースの選擇は自由であるのだから、臨機に内側に添うて走るがよい。唯四百米突リレーレースに於ては各人の疾走距離が僅か百米突であるから、多くの場合は各組の走路を劃する

事になつてゐる。

リレーレースは幾組かの走者が次、次と走るが爲に混雜を生じ、何れが身方やら、見分け兼ねる場合も生ずる。そこで走者自らの便宜と、一方には審判員の便利との爲に組々に由つて異なる目標を附けるがよい、米國の選手達は肩から斜めに目標を附けたユニホームを着用してゐるさうである。我が國でも鉢巻又は帽子等に由つて自然に前々から遣つては居るが、ユニホームに附けるが一番明瞭である。これは亦一方觀る人達にも便利である。

△四人の走者をどう配列するか△

走路を劃然と定められた短い距離のリレーレース—例へば四百米突リレーレースの様な—に於ては、各走者は唯薦地に疾走するのであるから、走者の配列が組全體の成績に及ぼす影響は殆ど勘定の中に入れなくとも差支無いけれども、各走者の擔當距離が四百米突以上になれば、走者の配列が問題となる。

一般の場合に於ては、第一走者としては發走法の巧な、走力の強い者を出し、第二の走者は比較的弱きもの、第三の走者は普通の者、最後には最も強い走者を出すのである。其の理由は、最初にスタートの巧な者を出して走りよきコースをとるか、なほあはよくば先頭に走り、次の走者をして混雑の中に陥らせないで、最上の走力を發揮させる。而して第三の走者は飽く迄も現状維持するか、あはよくば愈々前に進み、最後に最強の走者出て、勝敗を決する爲めである。

尙其の場に臨み、他の組の形勢によつて、臨機應變の策をとるのは勿論宜しく、例へば他の組の第一走者が揃ひも揃つて快速力の者と見るならば、身方は寧ろ弱い走者を出して、敵同志の競り合ひの後ろから樂に走るか、あはよくば最後の力走に由つて、其等を追ひ抜くと言ふ策戦である。何れにしても比較的弱い走者は混雑から脱して、十分に其の走力を盡し得るやうに、走力の達者な者には最初とか最後とかの様な大切な位置に配列するのが得策である。

△責任感の爲に歩調を亂すな△

何れの競走でも歩調の正確なる判断が必要であるが、リレーレースとなれば個人競技とは異つて團體としての責任を強く感ずるが爲に、最初から知らず／＼快速力を出し、責任距離と、其に應ずる歩調との調和を亂し、最後の大切な所で萬事休するの狀態に陥る例は尠なく無い。之は各人四百米突以上のリレーレースでは大いに注意をせねばなるまい。

今千六百米突のリレー、即ち各走者の責任距離四百米突の場合に就いて言へば、個人競走の四百米突の場合は、發走すると共に第一コーナーをとる必要上、最初の五、六十米突はスプリントの快速力を利用するのであるが、リレーレースの場合では、第一走者の外は、大概スタートを競ふ事は尠ない、そこで最初の二百五十米突位は他の走者に餘り後れぬ範圍に、ロングスプリントで走り、後半の百五十米突に於て充分にスプリントの威力を發揮する事が必要である。最初速力を出し過ぎて一度抜いたけれ

共、復た最後に抜かれる例はよくあるものである。

△規則 一般△

左の規約は極東體育協會と大日本體育協會のを主とし、更に參考として米國にて一般に行はれてゐる規約をも二三附け加へたのである。

一、出發線の前後十米突の地上に二個の線を引き、此の前後二十米突の區劃内に於て、競技者は必ず次の競技者に木棒を渡す事。

競技者は同組の競技者を助ける爲めに、區劃線外に出る事は出来な。

木棒は必ず手渡しする事、此を投げ、又は落し、次の競技者に拾はせる事は出来ぬ。

以上の條々に違反した競技者があつた時には、其の競技者の屬する組を除名する。

二、同一競技者二回の出走は許さな。

三、決勝競技に出場し得る組は、必ず豫選競技に出場した組に限る。一參加組數

多數の時には、豫選を行ひ、其豫選に合格した組は決勝競技に参加する權利を與へら

れるのである。

四、各組の出發線に於ける位置は、抽籤又は其の他の方法で決定するのである。

五、リレーレースの各競技者の走る距離は告知されるものである。而して競技者の一人として規定の距離を走り終る事が出来ない場合には、其の競技者の屬する組を除名する。

六、不正行爲、妨害等に關し、他の競走に屬する規定は、これをリレーレースにも適用する。

二 メツドレー、リレーレース

△競技の方法△

メツドレーリレーレースは前節に述べたリレーレースと同様に、幾人かの走者が一組となり、交互に規定距離を走るのであるが、唯各人の疾走距離に短いもあり、長

いのもあり、種々と異なる距離を走る點に於て異がつてゐる。

米國で選手權競技として行はるゝのは、四人一組で最初の走者は四百四十碼、第二走者は二百二十碼、第三走者は八百八十碼、第四走者は一哩を走る規定になつてゐる。

我が國でも大日本體育協會主催の大正七年の秋の大會から中等學校の選手競技中に此のメッドレー、リレーを行ふ事になつた。即ち四人一組で、第一走者から順次に、二百米突、四百米突、八百米突、二百米突を走るのである。

一體從來の各學校にて行はれてゐる運動會の選手競走を見るに、多くは單獨競走であるから、其等の選手を送り出した學校全體の體育は極めて微々たるものであつても、其の選手が一人優秀の脚力を持つてゐる時には名譽の優勝旗を其の校名に由つて翳す事が出來、恰も其の校全體が如何にも體育の旺盛の様に不自然の形に世間から見られる場合が多かつた。けれ共體育の本義から考へるならば、學校又は團體代表の選手競走に於ては、出來るだけ多數の選手を出して全體の競走をする事が眞當に其の成績を現

し得る事になる。昨今、各學校の招待選手競走が徐々とリレーレースになつて來たのは、之れも亦競技界の一進歩と見らるゝ點であらう。

メッドレー、リレーレースは此の見地から見ると、尙一層面白い有效のものであると信ずる、即ち其競走距離には短距離あり、中距離あり、種々と變化ある距離に適當した、各種の選手が寄つて一組となるのであるから、見てゐても面白い。其に距離が單一でないだけに木棒の受渡し方から、其他策戦等にも異つた點があるから、其れだけ走者は工夫を要する譯になる。

△メッドレーの棒の受渡し方△

普通のリレーレースとは異つて、キチンと各々異なる距離に得意の走者を集めたのであるから、誰れから先きに走らせるなどの心配はない、體育協會の規定の場合とすれば、最初は二百米突、次は四百米突、次は八百米突、最後に二百米突の走者と順次に走るのである。

木棒の受渡し方に就いて注意する點は、第一番目の走者と第二番目の走者との受渡し方は、八百米突リレーの受渡し方により、第二番目と第三番目の走者とは千六百米突リレーの受渡し方により、第三番目と第四番目の走者も亦千六百米突リレーの受渡し方によるを本體とする。唯、此の競走の勝敗に最も影響するのは第三番目の八百米突走者の走力に由る事が頗る大であるから、出来るだけは八百米突の前半は落着いて走り、後半にて努力しながらも、尙ほ最後の走者を充分走らせる必要上、木棒受渡しの場合に於て安全に渡し得る程の練習が必要である。

△驛傳競走は一種のメッドレー、リレーレースである△

メッドレー、リレーレースは、其主催者の約束に由つて人員を澤山に殖やし、距離を種々と變化する事は自由である。其處で此の競走が次第に大規模に發達して來ると、かの驛傳競走の如くになつて來る。此の意味から見て、驛傳競走は一種のメッドレー、リレーレースであると言へる。

三 チーム、レース。

△競技の方法△

チームレースは我が國の所謂團體競走であつて、四人一組となり、各組が規定された距離を皆一齋に競走する。而して其の決勝線に到着した番號を合計し、其の總點數の最も少ない組を以て優勝とするのである。若しも同點の場合には、各組先着三人の時間に由つて決定するのである。

萬國オリムピック大會(ストックホルム)では三千米突の距離を一組四人で行つてゐる。我が國でも體育協會の第一回と第二回の大會には、千米突のを行つた事もあるが、其の後は中止してゐる、これは極東競技大會の種目に無いから止めたのかも知れぬ。

△各學校の長距離競走をチームレースにせよ△

チームレースの距離は其場合の約束で、いくらでも結構であるが、人數が多いだ

けに餘り短いのは面白く無し、審判も困難である。少なくとも千米突以上がよいであらう。

目下各學校等では―特に中等學校に多いやうだ―春秋二季の所謂運動シーズンに長距離競走を行ふところが多くなつた。あれ等は全般に體育を奨励する立場から見れば個人競走であると共に、此の團體競技―チームレース―である組織で實行するのが面白い、此れは既に實行してゐる學校もあるけれど、其の大體の要領は、先着百人迄の中に各クラスの走者が何人這入つたかを調べ、其人數の多少に由つてクラスの優劣を決めるのである。此れは審判の一例であるが、尙出席率と競走率とに由つて勝敗を定める等は稍々其の進歩したものとも見られる。

第十一、出發合圖法

△從來の出發合圖法を改めよ△

出發合圖法の最も大切なのは、百米突、二百米突、ローハードル、ハイハードル、等であるが、近頃は四百米突、八百米突の中距離に於ても、尙出發を重要視する程に進歩して來た。殊に短距離競走に於ては、出發が萬事と心得てゐる程大切にせられてるのであるから、其の出發係りは十分精練した合圖をなさねばならない。

從來各學校や、青年團、其の他の主催にかゝる、一般の運動會では、多くは最初に『用意』次に『ドン』と言ふ調子でやつてゐたのであるが、それが責任競走であるとか、相當に組織立つた練習を経た走者の爲には、『用意』『ドン』の二段の出發法では、走者が落着いて用意し注意を集めて一心出發の『ドン』を待つものには物足らぬ感じがする、況んや平生碌々練習もしてない、急ごしらへの出發係が、競技者の心理も知らないで機械的に『用意、ドン』を遣られては耐つたものではないのである。

そこで實際上走者をして、十分に注意をさせ、出發を公平にする爲には、『用意』の前に、更に豫備の合圖をするのが適當である。これは合圖と言ふよりも、親切な出發

係りが、走者に同情を以て注意する辭と見ても差支あるまい。「宜しいか」とか「各自場に就いて」等は其の類である。此等は其の道に理解の無い者には、何といふ迂遠な事をやつてゐるのか、と想はれるか知れないが、出發係は走者に對して一方には飽く迄嚴格であると共に、一方では出来るだけの同情を以てこそ、眞によい出發係りとなるのである。

然るにある處では、「宜しいか」は勿論無い、「用意」も無い、出發係は後方に立つて不意打ちに、「ドン」と言ふ合圖を以て出發せしめる例などもあるが、たとへば豫め其の様な約束がしてあつたにせよ、此等は出發の合圖法としては、全然問題にならないのである。小學校の児童にしても、其の様な合圖は、非生理的であり、且つ非心理的である。殊に可憐な女子の競走等では、此の突拍子も無い合圖に、一時身體がすくみ暫時くしてから走り出す例はよく見る處である。

これ等の極端の合圖法は、昨今漸く其の跡を絶ち、唯往時の語り草となつて來たのは、運動界の爲に祝すべきである。

△現在は三段の合圖法△

現在一般に行はれてる合圖法は三段にする事になつてゐる。これは萬國オリムピック協會、極東體育協會、大日本體育協會等の大會の出發合圖法として用ひられてゐるので、従つて今日では一般的に普及される様になつたのである。

第一の合圖は オン・ザ・マーク (On the mark)

第二の合圖は ゲット、セット (Get set)

第三の合圖は ドン (ピストルの發火)

これ等の英語を、直接日本で用ひる事は如何であるかとの問題もあつたが、それが大したむづかしい言葉でも無し、世界的に通用するのであれば、却つてそのまゝ用ひるが便利であると言ふ見地から、今は讀者の知る通り、運動界では、英語と言ふよりも、一種の日本語のやうなつもりで用ひられてゐるのである。以下各合圖に就いて説明

しやう。

『オン・ザ・マーク。』

『皆さん用意をなさい』と言ふ様な意味である、此の合圖に依つて、各競技者は出發線間近につくられた出發の位置に着く。此の時出發係（スターター）は走者の身體の何處か、出發線から前に越えてゐるか否かを観る。若し蹲踞法であれば手が線を越えては居らぬか、直立法であれば其の足先が線を越えては居らぬかを調べるのである。調べると言つても第一の合圖から第二の合圖迄は僅かの時間であるから一瞥すれば直ぐわかる位の程度に馴れてゐないといけなう。

蹲踞法の指先、直立法の足先は出發線の上に乗る事は差支はないが、一部分でも其から越えてはならぬ。

『ゲット、セット。』

此の合圖と共に、走者は心身を緊張させて、正しい出發の姿勢をとり、第三の合圖、

ピストルの發砲を待つのである。而して『ゲットセット』と『ピストル』との間は、一餘り短か過ぎていかず、又長過ぎていかず、走者の立場から言へば、一息吸ひ込んだ頃が一番よいのである。これを時間で言へば一秒から二秒の間が最も適當してゐるのである。

勿論ゲットセットの合圖後には、何時ピストルの發砲があつても、走者は狼狽しないだけの用意は必要であるけれども、又スターターの方面では、出来るだけ全部の走者の最も都合よい時間を計つて發砲する程の同情が必要である。

熟練したスターターは、此の最後のピストルを發砲すべき正しい瞬間を知つてゐる。而して斯かるスターターに依つて初めて、出發線上の走者は、皆公平に出發する事が出来るのである。

次にスターターは、『ゲットセット』から、『ピストル發火』迄の間を、いつも同様にやる事は注意を要する、と言ふのは、走者が總べてピストルの發砲を待つて出發する

様に、正確に訓練されてをれば、問題は無いのであるが、多数の中には、往々狡猾で然も慧眼な走者があつて、スターターの習癖を看破した場合、自然投機を掛ける事を行ふものがないとも限らぬ。投機も巧者の走者になると、スターターには、果してそれが投機であつたか否かよく判断つかぬ場合もある、けれどもこゝが熟練したスターターの眼力を要する處であつて、慧眼のスターターは一瞥すると直感的に投機的の走者のモーションが直ちにわかるものである。

かやうな場合には、『ゲットセット』から、次の発砲迄の間を少し長くして出してしまひ、更に正しい出發を行ふがよい。兎も角もスターターは、出發の正、不正を見分ける唯一の判定者であるから、大いに自重せねばならぬ。

△スターターの位置と發砲の要領△

スターターの位置は、走者の全部を樂に見渡す爲には、出發線を一邊とした正三角形の頂點、即ち出發線を十米突とすれば、其の後方約七・八米突の位置が理想的であ

るけれども、餘り出發線を離れる事は、音の速度の爲めに走者の出發に影響するから一般的には出發線の後方五、六米突が適當であらう。兎に角全體を手落ちなく見通し得る程度の距離を本體とするがよい。若しハンディ、キャップのあるやうな場合には其の後方に立つて合圖するのが通常であるけれども、各走者の位置が餘りに長い時は特別である。

米國の一部では出發線の前方で合圖するスターターもあるさうだが、餘り一般には用ひられぬ。スターターは競走開始前に、少なくとも二個以上の空發彈を装置したピストルを要意し、右手を肩より高くあげて發火するのである。

此のピストルを高く上げる事は、百米突、二百米突の様な、競走に於ては、時計係(タイムキーパー)は出發線から、決勝線まで走つて行つて、タイムを計る事は出来なぬ。其處で初めから決勝線にゐて、出發の合圖、即ちピストルの合圖を見ねばならぬ。而してタイムキーパーは、ピストルの號砲に由つて時計の龍頭を押すのではな

く、發火の閃光に由つて押すのであるから、高くあげて發砲するのである。

ピストルを持つた腕を胸の前方で、他の腕と十字に交叉して、發火する方法が英國にはあるさうであるが、一般には用ひられてゐないやうである。

△スターターの任務△

スターターは、正しく言へば、其の出發線上に一定の人員が入場したかどうか、彼等が所定のマークを附けてゐるかどうか、定められた順序に内側から一番、二番、三番……と正しく出發線上に並んだかどうか、等に關しては、一切の責任は無いのである。此等は一般に召集係員の責務とせられてゐる。然るに現在の我が國に於ける競技會では、これ等の仕事の分擔が不明瞭であり、従つて召集係員の仕事か、スターターの仕事か、曖昧の間に執行してゐる状態であるが、競技界の進歩と共に、各係員の責務を確然と區別する必要がある。即ちスターターはスターターとして、自分だけの責務を十分に盡し、其の餘力があつて初めて、他を助けるといふ訓練が必要である。

スターターは、出發線上に於ける競技者に對しては、召集係員の權限外に屬する總べての權限を有し、又スターターは競技者が出發の合圖前に出發線を超えたか、否かに關しての唯一の判定者である事をよく自覺せねばならぬ。

スターターは召集係員に由つて、競技者が出發線に誘かれたならば、直ちに競走を開始する責任を持つ。

スターターは競走の續行に對し、無意義の遲延に關して責任を持つ。又長距離競走の最終回の始まりに當つて、ピストル又は呼鐘を以て合圖をせねばならぬ。

△出發合圖法の練習△

出發合圖法の練習は、初めは一人の走者に就いて練習する。而して『ゲットセット』から『ピストル』迄の間が適當に保たれる迄練習する。言ひ換へれば、走者が、最も緊張した瞬間を見計らつて發火する事が出来るやうに練習するのである。

斯界の先進木下博士は、『走者の最も緊張するのは、「ゲット、セット」から精々三

秒間である』と言はれてゐる。つまり長くても、三秒間以内にピストルの合圖をしな
いと、緊張度が下り坂になつて来る。實際三秒間はピストルの合圖を、今か今かと待
つてゐる走者にとつては、随分長いもので、大抵は一秒から二秒間が適當である。此
等のタイムは、スターターが慣れるにつれて自得されるものであるが、初めは『ゲッ
ト、セット』の次に息をひと吸ひ、吸ひ籠むだけの餘裕を置いて、ピストルを發砲す
ると大體適當に出来る。

かやうにして一人の走者を上手に出發させる事が出来れば、次には二人の走者に就
いて練習する。一人とは異つて二人となれば、最も緊張した瞬間を見計ふ事が一層じ
づかしくなり、慣れぬ間は、ぐづ／＼してゐる間に、直ぐと適當の機會を失つてしま
ふ。と言つていい加減に發砲すれば、一方には有利であるが、片方には不利な不公平
の出發をさせる事になる。

兎に角二人の走者が、何時も程よく出發させられるやうになつたなら、次第に三人、

四人、五人……と増して行き、決して二人が自由に取扱ふ事の出来ぬのに、無暗に人
數計り増してはいけない。

次第に熟練するにつれて、眼は鋭敏に働く様になり、ピストルの引金を引く「コツ」
を自得して、スターターとしての落着きが出来て、六人でも八人でも過ちなく出發さ
せられるやうになり、更に投機^{チマ}をかけ相な走者等は一瞥の下にわかるやうになつて來
る。

我が國大小の運動會等では、此等に就いて何等經驗の無い、飛び出しのスターター
が、走者の最も緊張した其の瞬間を見分ける事も出来ないで、やつてる例はよくある
事であるが、此等も競技界の進歩と共に、大いに改良せねばならぬ處であらう。

△スターターの資格△

スターターの資格としては、必要條件は澤山あるが、就中眼力の正確な事、判断力
に富む事、刺戟に對して反作用の速かな事、等は大切な資格である。

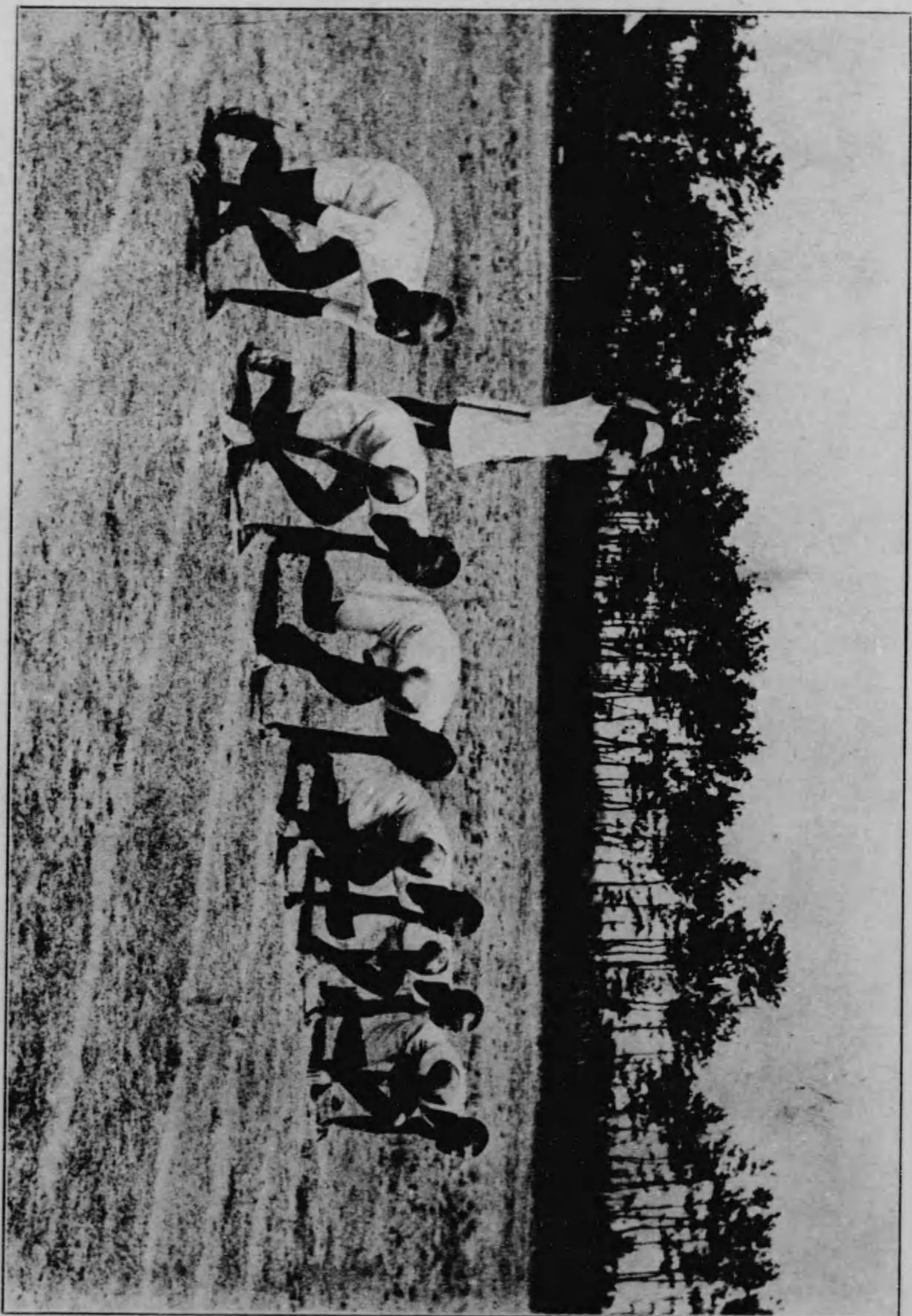
更に真によいスターターとなるには、自身に短距離競走等に就いて経験を有する事である。「ゲットセット」から「ピストル」を待つ瞬間には、競技者はどんな気分であるか、どんな瞬間に發走するが、一番有利であるか等の機微な消息をよく理解する爲には、自分の経験から反省する事が、一層スターターとしての資格を豊かにするものである。

最後に忘れてはならぬ資格は、スターターとしての人格である、よく走者をして信頼せしむるに足る公明正大の人格である。

如何にスターターとしての技術的方面では優れてゐても、走者から内面的の信頼が無ければ、第一步に於て其のスターターは仕損じてゐるといはねばならぬ。

かやうに、其の技術もあり、人格もあると言ふスターターこそ真に理想的のスターターと言ふ事が出来る。

星位のヒーナソラヒータータス



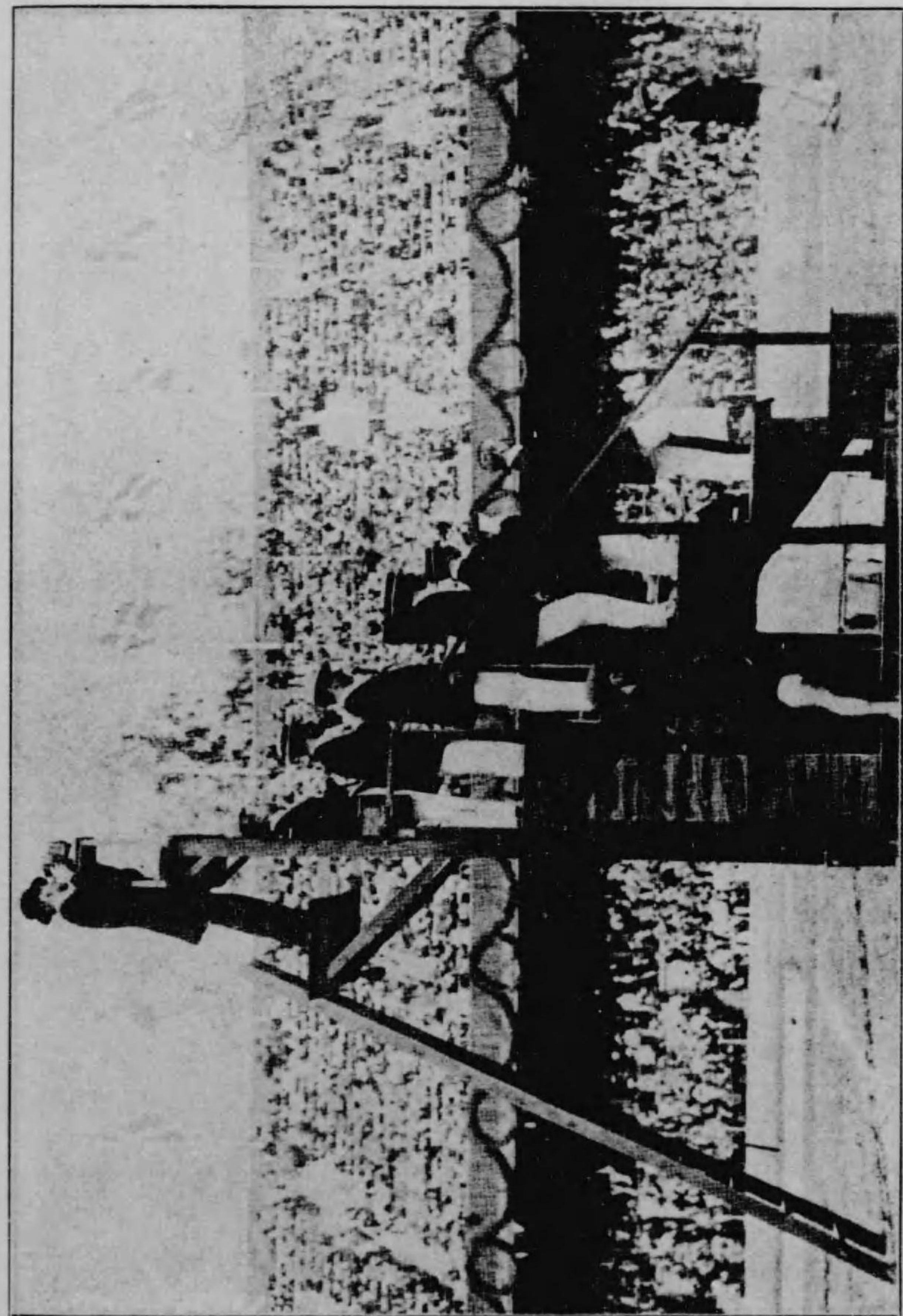
手選田添者 著 手選橋高 手選村二 手選井石 手選見蓮 手選何臈
(條北州房月八年七正大)にてに會習練季夏會協育體本日大

第十二、レコードに就いて

△レコードの比較△

従來の各學校に於ける運動會なるものを觀るに、一般にお祭りの氣分に満ちたものが多く、眞當に力瘤を入れて觀るやうな鍛鍊的の競技は尠なく、従つて其の競技のレコードをとつて比較する等の事は全然等閑視されたものである。然るに昨今漸く其の面目を改めて、競技種目も眞面目の種類が多くなり、レコードの比較に由つて技術の進歩を促進する傾向に變つて來たのは、競技界の一進歩であらう。

元來運動會には、幾分かお祭りの氣分の伴ふのは自然であるけれ共、從來の運動會は、唯よく遊ぶ會と而已見た傾向があつたのは事實である、けれ共、今日言ふ運動競技會なるものの目的は、遊ぶと言ふ意味よりも日頃金鐵と鍛へた身體を以て充分に其の技術を比較し、更に此に依つて各人の人格を銑鍊するのが眞の目的であると信ず



オ
ツ
ム
ビ
ッ
ク
大
會
に
於
け
る
嚴
正
な
る
決
勝
審
判
員

る。而してこゝでは其一部分である、技術の進歩、即ちレコードの比較に就いてのみ述べる事とする。

競技の進歩を計る爲めには、レコードを比較する事が何より大切であらう、従來は多く此の事を等閑に附した處から、唯去年の甲は非常に速かつた、多分は今年の乙よりも速かつたらうとか、今年の甲は非常によく跳ぶ、多分は従來の誰れ彼れよりも一番よく跳ぶであらうとかの類で其人が前者に比較して何れだけ速いか、何れだけよく跳ぶかが數字的に明瞭でない事が多かつた、是れては何時まで過つても競技の眞の進歩は望まれないのである。

其爲めには其の學校又は團體として、競走距離を一定するとか、投擲する物の重量を定める等して年々同じコンデツションの下に其成績を比較する様にするがよい。

△小學生や中學生等では、年齢や體格に随分相異があるから、年齢別に依つて其成績を比較するもよく、又學年別として其全體の平均成績を比較する事も面白いものである。

る。

關斯様に運動會なり、平素の成績なり、一連のレコードを作りて比較する時には自然に興味づいて如何にせば我がレコードを高める事が出來やうかの研究に歩を進めるに至るものである。

其の他一般の競技練習者にしても、平素の成績を常にレコードする事は組織的練習には缺いてはならぬ事である。而して此一連のレコードを連ぬる線の一上一下は直ちに競技其のもの、進歩と退歩とを示す計りてなく、競技者自身の健康度を示すバロメーターともなるのである。

△小學生のレコード△

小學生に競技を課する事の可否、若し課するとしたならば何の程度の競技を何の程度の分量まで課するがよいか。等の問題は比較的新しい問題であつて、併かも、體育上一日も等閑に附しては置けぬ緊急問題である。

大日本體育協會では、夙に此の問題に着眼して其の第一の試みとして大正六年の秋西部支部の大會の時、鳴尾の運動場に於て尋常科の選手に二百米突、高等科の選手に四百米突の競技を行ったのである。

而して此れが教育的價值に就いては別に論ずる事として、此處には我が國で公に認められた最初の小學生のレコードとして記すだけにとゞめて置く。

尋常科、疾走距離二百米突、タイム二十九秒五分の四其のレコードホルダーは中庄小學生、小野博美君で年齢は十三歳である。

此の競走の選手中に可憐な花の乙女が参加したのは紅一點の風情であつた、其れは高野電鐵終點橋本町の小學校の選手柳光子嬢であつて年齢は十二歳である、其成績は決勝線に五番となつて其の優勝者となる事は出来なかつたけれ共、勇しい疾走振りには觀衆は誰れも彼れも感心してしまつたのである。而して其タイムは三十秒である。

此れは大日本體育協會の始まつてからの唯一人の女性であるが一體當會参加者の資

格に就いて性の制限はないから差支なく、寧ろ其参加を希望する位である、柳光子嬢の奮闘は、嬢が唯一人の天才的走者だと言ふ事を現はしたのではなく、此の年配の女子は一般に男子と同様の鍛鍊をしても差支ないし、又當然なすべき時期である事を證明したものだとも見られるではないか。

四百米突のタイムは一分二秒五分の四で千草小學生中村悦二郎君が優勝した、年齢は十五歳である。

大正七年十一月芝浦運動場で行はれた體育協會の第六回の大會では尋常科には百米突、高等科には二百米突の競走を行った。百米突のタイムは十四秒五分の一で、高師附屬小學生桐島龍太郎君が其の優勝者である、而して其の年齢は十二歳。二百米突のタイムは二十九秒で王子小學生齊木勇吉君が優勝した、年齢は十五歳である。

以上は短距離に屬する成績であるが、参考レコードとして稍々長い距離の成績を示せば次の通りである。

尋常科五年生男	二	哩	十二	分
同 女	一	哩	六分五十二	秒
尋常科六年生男	二	哩	十一分二十五	秒
同 女	一	哩	六分四十二	秒
高等科 男	三	哩	十八分五	秒
同 女	一	哩	六分五十六	秒

此れは大正七年の秋十月開かれた長野縣上高井郡小學校聯合運動會の成績である、此の郡の學校當事者は非常に熱心に體育の奨勵を計り、併かも細心の注意を拂つて着々其効果をあげつゝあるのであるから參考レコードとしては充分價值あるものと思ふ。

△各種のレコード△

左に別表として日本のレコードを始めとして種々のレコードを掲げる事にした、其

中で日本のレコードとして認められた成績は主として大日本體育協會主催の大會に於ける成績を採用し更に極東競技大會に於て我が國選手の作れる成績と、隔年に行はれる朝日新聞社主催の關東關西の對抗競技の成績と、大阪毎日新聞社の主催する競技會の成績中からとつたものである。此等は何れも日本のレコードとして認められるものであらう。

極東體育協會のレコードは第一回の麻尼羅の大會から第三回の我が國で開かれた大會迄の内から採つたものである。

更に萬國オリムピック大會レコードと世界のレコードとを掲げて彼等の成績を比較對照出来るやうにした、讀者は彼我の成績を照り合せて、現在に於ける我が國競技界の世界的位置を確めると共に、覺醒的氣分を以て大に組織的研究に歩を進めむ事を切望する。

極東體育協會レコード

競技種目	レコード	國名	優勝選手名
100碼	10秒	比律賓	カタロン
220碼	23秒3/5	同	ロビロス
440同	51秒	支那	リ
880同	2分6秒3/5	同	クオ
一哩	4分50秒4/5	同	同
120碼ハードル	17秒4/5	同	クオン
220碼ハードル	28秒1/5	比律賓	ロザダ
半哩リレー	1分36秒2/5	同	比律賓選手
一哩リレー	3分41秒	日本	山内、鷺山、 三宅、佐伯
走高跳	5呎6吋7/8	比律賓	サアウイドラ
走幅跳	21呎9吋3/4	同	カーデナス
棒高跳	10呎6吋4/8	同	アバド
圓盤投	109呎5吋3/4	同	モンテス
砲丸投	37呎2吋3/4	同	ユラナン
槍投	143呎6吋	日本	齋藤
五種種	341點	支那	チ
十種種	711點	比律賓	サ、アウイドラ
十哩マラソン	55分57秒1/5	日本	橋本

日本のレコード

競技種目	レコード	優勝者氏名
100米突	11秒2/5	慶應體育部 松田恒政
200同	23秒4/5	慶應體育部 眞殿三五
400同	54秒2/5	慶應體育部 山内晋作
800同	2分9秒	慶應體育部 山内晋作
1500同	4分32秒1/5	慶應體育部 多久儀四郎
5000同	16分54秒	慶應體育部 井手伊吉
10000同	35分55秒	慶應體育部 仲田末吉
一哩	4分56秒4/5	慶應體育部 多秋葉祐之
十哩	54分24秒	慶應體育部 眞殿三五
100碼	10秒2/5	慶應體育部 同
220碼	24秒1/5	慶應體育部 同
440同	55秒	慶應體育部 山内晋作
880同	2分12秒1/5	慶應體育部 多久儀四郎
ローハードル	28秒4/5	慶應體育部 渡邊純司
ハイハードル	19秒3/5	慶應體育部 金成良川
半哩リレー	1分37秒	慶應體育部 奥村、眞鷺山、 佐伯、鷺山
一哩リレー	3分41秒	慶應體育部 三山金栗四三
二十五哩	2時19分20秒3	慶應體育部 伊達甚太郎
十五里競走	5時5分55秒	慶應體育部 澤田健夫
走高跳	5呎3吋5	慶應體育部 深井榮二郎
立高跳	1米35	慶應體育部 北村榮信
走幅跳	20呎1吋	慶應體育部 武川信三
立幅跳	2米97	慶應體育部 野口源三
棒高跳	3米	慶應體育部 中村正義
砲丸投	10米47	慶應體育部 三齋藤兼吉
圓盤投	29米35	慶應體育部 佐藤義江
槍投	45米42	慶應體育部 辰野兼吉
ハムマー投	26米90	慶應體育部 齋藤兼吉
野球用球投	101米36	慶應體育部 野口源三
五種競技	349點	慶應體育部 齋藤兼吉
十種競技	678點	慶應體育部 野口源三
ホップステップ	10米96	慶應體育部 原川五郎
エンドシヤンプ		慶應體育部 同

世界的レコード

競技種目	レコード	國名	優勝者氏名
100 碼	9 ³ / ₅	米 國	ケ リ ー
100 米	10 ³ / ₅	同	リビンコット
220 碼	21 ¹ / ₅	同	ク レ ー グ
200 米	21 ³ / ₅	同	ハ ー ン
440 碼直走路	47 ³ / ₅	同	ロ ン グ
400 米	48 ¹ / ₅	同	ク ー ド バ ス
440 碼	47 ² / ₅	同	ダイヤモンド
880 碼	1分52 ¹ / ₂	同	メリデツシ
800 米	1分51 ² / ₁₀	同	同
1500 米	3分54 ⁷ / ₁₀	瑞 典	ザ ン ダ ー
一 哩	4分12 ³ / ₅	米 國	テ ー バ ー
5000 米	14分36 ³ / ₅	フィンランド	コーレマイネン
5 哩	24分33 ² / ₅	英 國	シ ラ ブ
一 萬 米	31分20 ⁴ / ₅	フィンランド	コーレマイネン
十 哩 競 走	45分35 ³ / ₅	米 國	ヘ ネ ガ ン
マ ラ ソ ン	2時21分18 ¹ / ₂	同	リ ア ン
120碼ハイハードル	14 ³ / ₅	同	シンプリン
110米ハイハードル	15 ³ / ₅	同	同 人
200米ローハードル	24 ³ / ₅	同	ヒ ル マ ン
220碼ローハードル	23 ³ / ₅	同	クレーンズリン ウインデル
400 米リレー	42 ³ / ₁₀	獨 逸 國	四 人 一 組
1600 米リレー	3分16 ³ / ₅	同	四 人 一 組
立 高 跳	5呎5吋3/4	同	ゴ ー リ ン グ
走 高 跳	6呎7吋5/16	同	ピ ー ソ ン
立 幅 跳	11呎4吋7/8	同	イ ウ リ ー
走 幅 跳	24呎11吋3/4	アイルランド	コ ン ノ ー ル
棒 高 跳	13呎2吋1/4	米 國	ラ イ ト
砲 丸 投	51呎	同	ロ ー ズ
ハ ン マ ー 投	189呎6吋1/2	同	リ ア ム
圓 盤 投	156呎1吋3/8	同	同
槍 投	200呎1吋1/2	フィンランド	サ ー リ ス ト

萬國國際オリムピック、レコード

競技種目	レコード	國名	優勝選手名
100 米突]	10 ⁴ / ₅	米 國	ク レ ー グ
200 同	21 ⁷ / ₁₀	同	同
400 同	48 ¹ / ₅	同	リ ー ド バ ス
800 同	1分51 ⁹ / ₁₀	同	メ レ デ ツ シ
1500 同	3分56 ⁴ / ₅	英 國	ジャツクソン
10000同	31分20 ⁴ / ₅	フィンランド	コーレマイネン
マ ラ ソ ン	2時36分54 ⁴ / ₅	南 亞	マツクアーサー
110m ハードル	15 ¹ / ₁₀	米 國	チ リ ー
走 高 跳	1.93米	同	リツチャード
走 幅 跳	7.60米	同	ダツターソン
ホツプステツプ エンドジャンプ	14.92米	澳 國	アツフィールナ
棒 高 跳	3.95米	米 國	バブコック
槍 投	60.64米	瑞 典	レ ミ ン グ
圓 盤 投	45.21米	フィンランド	タイベール
砲 丸 投	15.34米	米 國	アグ、ドナルド
ハ ム マ ー 投	54.74米	同	グ レ ー ス
五 種 競 技	—	諾 威	ビ ー
十 種 競 技	7724 ³ / ₅	瑞 典	ウ イ ー ス
リレーレース	42 ² / ₅	英 國	ラ ン ダ ー
400 米突	—	同	英 國 チ ー ム
リレーレース	3分16 ³ / ₅	米 國	米 國 チ ー ム
1600 米突	—	同	同

△標準レコード△

左記のレコードは今度大日本體育協會で定められた標準レコードである。

種目	標準レコード
100米	11秒
200米	23 ² / ₅ 秒
400米	53 ² / ₅ 秒
800米	2分5 ² / ₅ 秒
1500米	4分30 ² / ₅ 秒
5000米	16分
10哩	54分
25哩マラソン	2時20分
ハイハードル	17 ² / ₅ 秒
ローハードル	27 ² / ₅ 秒
800米リレー	1分35 ² / ₅ 秒
1600米リレー	3分35 ² / ₅ 秒
走幅跳	6米5
走高跳	1米7
棒高跳	3米4
ホップステップ エントジャンプ	13米
砲丸投	12米
槍投	48米
圓盤投	35米
ハンマー投	38米
五種競技	360 ² / ₅ 分
十種競技	700 ² / ₅ 分

此の標準レコードは我が國の選手が今迄に作った各種競技の成績と、極東大會のレコードとから斟酌して作った日本選手の理想的レコードと見るべきものである。而して此の理想は永久不變のものではなく、競技の成績が進歩するにつれて向上する事は勿論であらう。

日に月に長足の進歩を示しつつある今日の競技界は、將來有望の寧馨兒を多く育みつつある事は事實である。此の名譽ある理想的標準レコードに到達して先づ第一に凱歌を奏する勇者はそも何人であらうか、我等は絶大なる興味と期待とを以てかゝる勇者の出現を切望する。

標準レコードを、現在の成績より見て、餘りに高嶺の花の如しと嘆ずる者があるならば之れは大なる誤信であるといひたい。理想は理想であつて空想では無いのである實現し得べき將來を有するものである。

見よ、見よ最近に芝浦で行はれた體育協會主催の第六回の競技會の成績を。あの雨天の爲に選手の活躍には非常に不利なコッデッションであつたにもかゝらず、慶大の松田選手は百米突の豫選に於て十一秒五分の一と言ふ際どい處まで肉迫したてはなにか。高師の秋葉選手は十哩の競走に於て悠々五十四分三十四秒で走り、僅々三十四秒と言ふ間髪を容れざる點まで追及したては無いか。更に從來の二百米突に於ける眞