

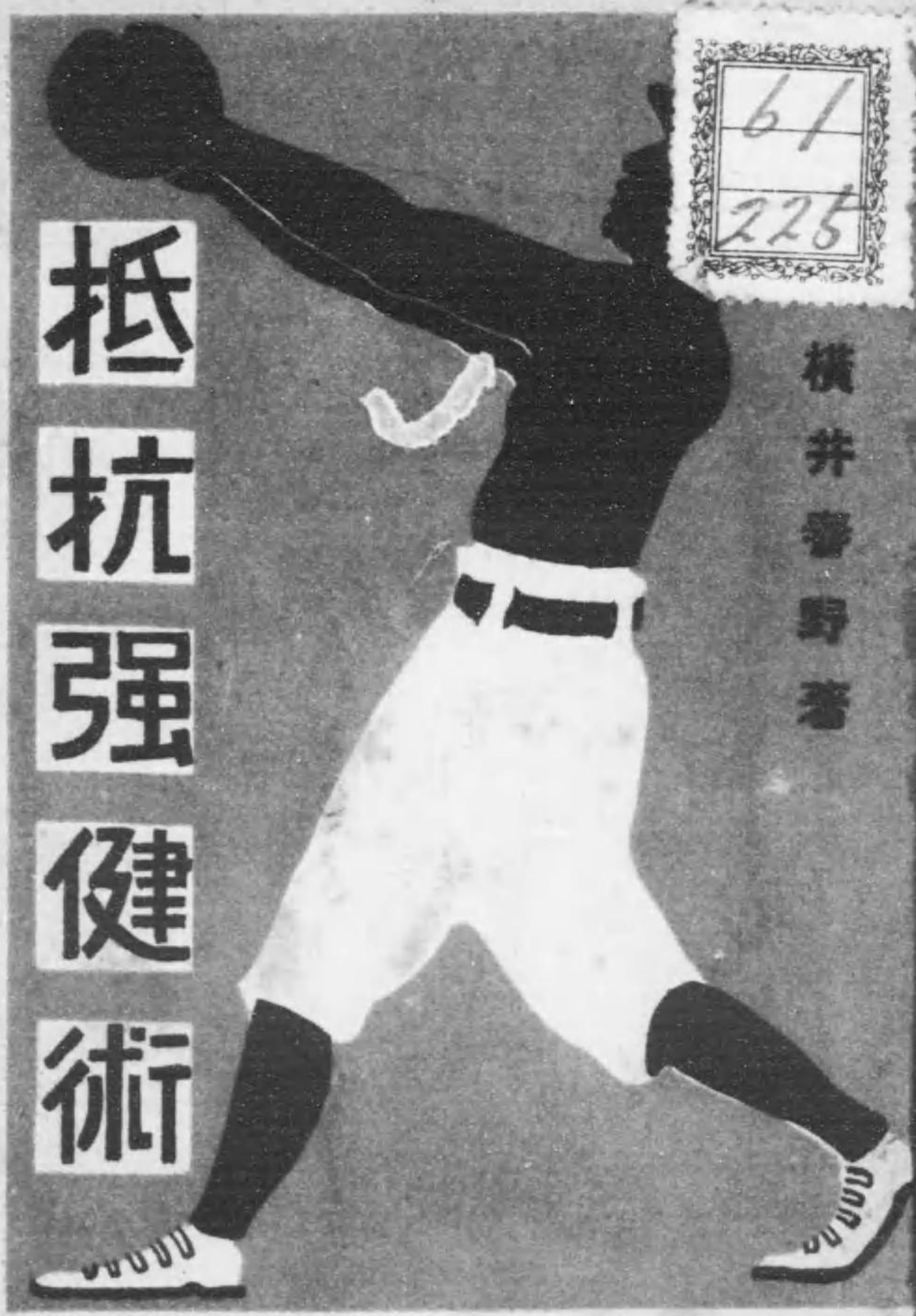
61  
225



始



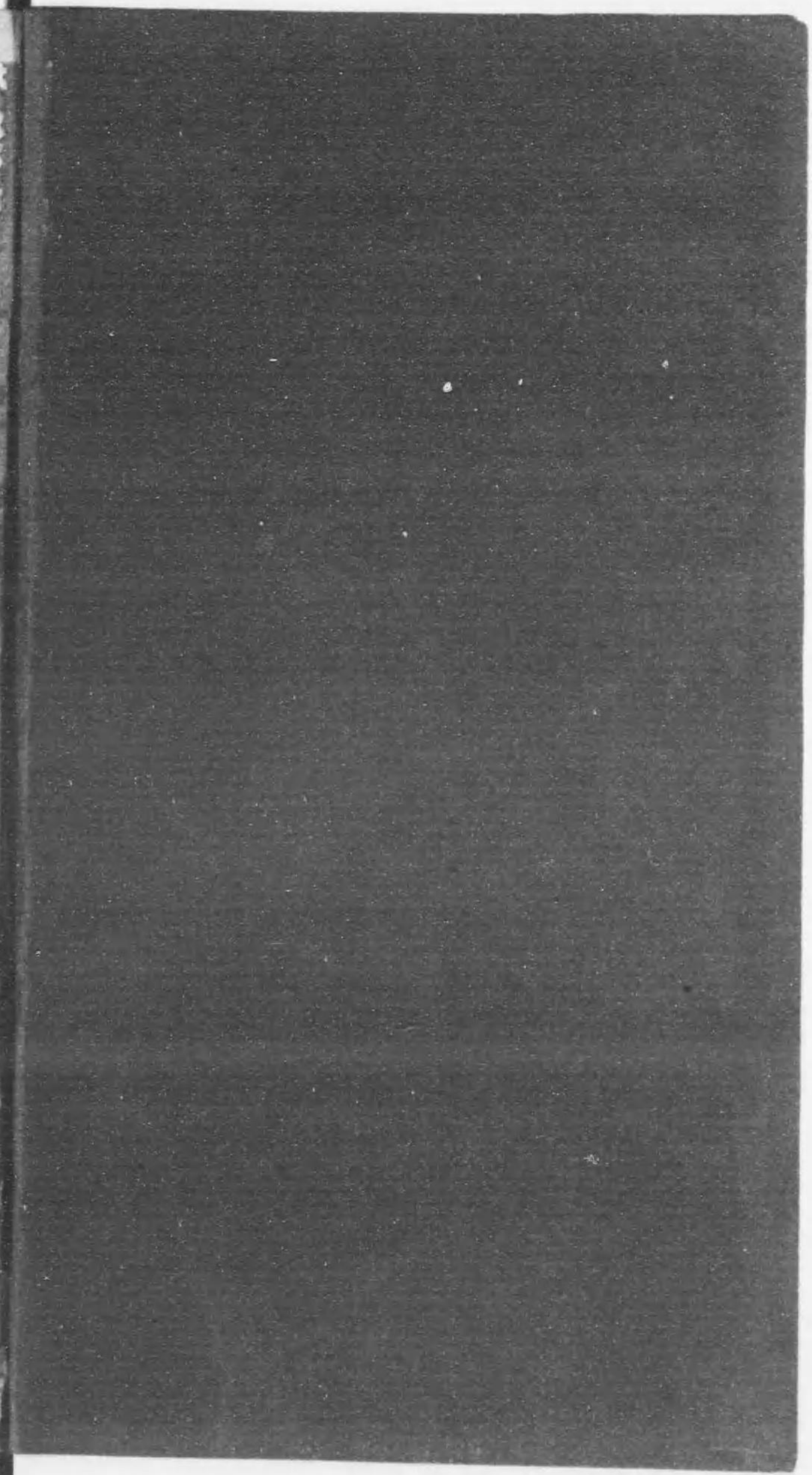




61  
225

抵抗強健術

横井善野著





61-225



横井春野著

式横井  
抵抗強健術

東京 廣文堂書店發行

大正  
6. 11. 14  
内交



## 自序

一、本書は著者の考案になれる抵抗式強健術の大綱を記述したものである。随つて抵抗強健術に對する生理學上、醫學上の解釋は何れ別冊として公けにするつもりであるから、其方面には深く觸れなかつたのである。唯抵抗強健術の實行方法及び其實験的效果を説明することに全力を注いだのである。

讀者が本書の内容を熟讀せられて是を實行せられた曉には、半年ならずして「天然の壓迫に抵抗して勝ち得る身體を



つくる事が出来るのである。

一、本書記載の事項は、悉く著者が十三年間實行して、多大の効果を認められたものゝみである。著者は、國民體育改造の目的を以て元祿會と云へる青少年教育機關を設けて、學校教育の缺陷を補ひつゝ、二百數十名の少年に向つて、抵抗強健術を實行せしめて居る。此會に於いて十三年間實行して、得た生きたる實例を本書の各所に於いて記述して居る。

大正六年十一月中旬

鶴城生識

# 横井 抵抗強健術

## 目次

總論 ..... 一

第一節 世界に於ける日本の地位 ..... 一

第二節 抵抗強健術の効果 ..... 六

十八里の強行軍—日本アルプス横斷

第一章 過去十三年間に於ける自己の經驗 ..... 一四



體力虛弱なりし我輩の少年時代

第二章 抵抗強健術の意義及び精神……………二五

横井式静座法と謠曲

第三章 運動は須らく猛烈なれ……………三二

戶外運動の必要

第四章 強肺健胃強心は生活上の三

大要素……………五四

強肺健胃強心の秘訣

第一節 強肺法……………五五

第二節 健胃法……………六五

第三節 強心法……………六五

第五章 我黨の冷水摩擦法と冷水浴

法……………七五

第六章 感冒に冒されぬ金城湯池の

如き身體をつくる法……………八九

第七章 如何なる暑さにも勝ち得る

體力を養成する法……………九九

第八章 日光浴法……………一一〇



第九章 氣候の激變に打勝つ體力養成法……………二八

第十章 抵抗強健術と謠曲……………三二

第十一章 猛烈なる徒歩法……………三四  
散步—遠足—旅行—高山登り—ランニング

第十二章 我黨にて應用せる科學的  
 野球法……………三四  
フットボール庭球其の他の體術

第十三章 抵抗強健術に應用せられ

第十四章 たる水泳ボート……………三四

第十四章 抵抗強健術に應用せられ  
 たる酒と煙草……………三五

第十五章 病氣に罹つた場合の處置……………三六  
抵抗全治法—體力と精神の作用

結論……………三七







抵抗強健術  
大問題であるが故に世界に於ける日本の地位から考へねばならぬと思ふ。

### 第一節 世界に於ける日本の地位

國家存亡の危機は眼前にせまれり——是を救済する道は唯抵抗強健術に在るのみ。

開國の元勳井伊大老大英斷を以て徳川氏鎖國の弊を打破して以來未だ我が帝國は百年の星霜をけみしないのである。此間に徳川の武家政府倒れ所謂王政維新の政治革命行はれて以來僅かに半世紀の間に我國は各種の方面に於いて異常

なる發達をとげ今や世界の一等國に列するに至つたこの異常なる發展は世界史上稀れに見る所であつて我等の欣喜おく能はざる所である。然らば我國は果して眞の一等國であらう歟仔細に觀察するに武力の上に於いてこそ一等國に伍し得れ共學術の上にて産業の上に於いて國家經濟の上に於いて不幸一等國とは云へないのである。

我國に學問の獨立ありや不幸なしと答へざるを得ない徒らに博士と云ふ金看板にあこがれて博士たらんが爲めに學



問をする者はあるが多きは泰西學者の説を盗むことに汲々として居るが爲めに獨創的智識に乏しく學問の應用力は零である。博士の稱號を有する輩の内眞に學問を以て國家の爲めに貢獻し得たものが何人あらう？十五夜の月に星を見るの感のあるは概嘆に堪へない次第である。我等が文化の上にて崇敬せる獨逸では産業の發達は學者におもふ所大である。と云はれて居るが我國の現狀は如何であらう？學問應用力の缺乏せる所謂學者多きが爲めに學者の説は産業の開發上大なる効果を與へて居ないのである。名前は云はぬが或る農

學博士が甲州の或る地にて百姓に向つて講演をした。講演を聞いた百姓には何が何やらさつぱり分らなかつた。博士とか云ふ人は分らない事を云ふものと感ぜしめたのみであつた。是は其博士がほんとうに學理を呑み込んで居ない爲に愚夫匹婦にも理解出来る様に説明が出来なかつたのである。かくては巡回講演の價値は零ではない？寧ろ爲さぬがましである。帝大教授の多くは此部類であつて我等には其實例が多くある。斯様な人に教へられた學士達の學問應用力の貧弱であるは免れないのである。かく觀すれば日本の學術の力は表面こ



産業の  
立なき國

片輪なる  
一等國

抵抗強健術

六

そ堂々たる如くだが内容は實に御粗末で、到底一等國として誇れないのである。

一々實例はあげぬが、産業の獨立ありやと考ふるに、是れ亦無しと答へざるを得ぬ。日獨開戦以來、しきりに國産奨励と云ふ聲を耳にするが、是れ又形式に流れて寸効はあつても大効は無い。更らに國の富力を考へても、立派な一等國とはきまりが悪くて云ひ得ない。かゝる現状なるが故に、我日本帝國は形ちこそ一等國なれ共、内容に於いては、武力以外、一等國の資格を備へて居ないのである。いはゞ片輪なる一等國である。

軍人の士  
氣沈退す

しかも唯一の頼みとせる武力も、近來甚だあやしくなつて來た。軍人の精神は徒らに華美にはしり、大和魂も減少したと云はねばならぬ。上官におもねる輩は出世し、氣概に富る眞の武士は中尉大尉を最上位として首きられてしまふ。かくては、今後の軍人の首腦は、宦官式の言行一致せぬハイカラ黨の獨占となつてしまふであらう。これ由々敷一大事に非ずや、余は是れに關する數多の實例を持つて居る。

これ軍人のみに非ず、一般國民又然り、紳士も青年も、皆華美にはしり、虚榮にあこがれ、士氣益々沈退して何等爲す所なし。

世界に於ける日本の地位

七



國家存亡の秋、是れを救済するの救道

抵抗強健法の効果

抵抗強健術  
八  
冷静に考ふるに、今や我國は危機存亡の時期に達して居る、目に見えぬ強敵にせめられて居る、あゝ危い哉、これを救済するの道、唯我が抵抗強健術に在り。

### 第二節 抵抗強健術の効果

—十八里の夜行軍—  
—日本アルプス横断—

我輩は過去十三年間、抵抗強健術を實行し來た結果は頗る良好である、體力の方面は勿論のこと、學術の方面に於いて、思想の方面に於いても亦非常に良結果を收めてゐる、即ち現在

諸種の實例

如何なる虚弱な少年も三年間、我が強健術を行へば、  
—或る程度まで天然の壓迫に打勝つ—  
だけの體力を作り得て、元氣満々たるものがある、彼等の多くは十八里の夜行軍をやつても猶も餘裕綽々としてゐる、十八里の夜行軍と云へば相當に疲労する、恐らく體力を疊的に鍛へた事のない學生には實行出來まいと思ふ、よしんば實行出來ても翌日は身體疲労して働か得ないであらう、然るに吾黨のものには、翌日平常通り働か得ないものは從來ないのである。

抵抗強健術の効果



秩父嵐吹き荒ぶ武蔵野原の真中で寒風にさらされ霜に降られつゝ一夜を明かしてしかも風邪をひいたものは殆んど無い寒中に頻繁に夜行軍を行ひ雨雪に抵抗しつゝ夜行軍して、しかも風邪をひくものは殆んど無いのである、これ皆抵抗強健術で身體が鍛錬してあるからである鍛錬せざる者は夜行軍はあるか一寸夜外出してさへ風邪をひくては無いか。嘗て川越夜行軍の折、白子から川越迄雪に降られた事がある、其時の寒さは尋常一様では無かつた川越喜多院の後庭でブルブルふるへて居た事があつた、此時十三四の少年が三

人居た風邪でもひかねばよいかと案んじたが、風邪をひく所では無い、大元氣で翌日元祿會本部へ遊びに来た、これ皆日頃抵抗強健術を試みてる効果が顯れたのである、元祿會は我輩が少年青年に抵抗強健術を鼓吹し剛教育を施す機關である、富士の裾野で本栖から大宮迄八里の間木蔭なき裾野の道を午前九時から午後四時迄かゝつて帽子もかぶらず水筒の水一杯、ムスピ三箇を食料として強行軍したことがある。背中には随分重き荷物がかつて居る、普通人ならば日射病にかゝらぬ迄もあとで頭痛位はするであらう、吾輩の健兒十



四名中一人として、痛頭を覺えたものは無い、健兒と云へばとて皆十五六を頭として十三歳を最少年者とする一團に過ぎぬ、これ皆日頃抵抗強健術を行つて居る効果である。

慥か一昨年の夏だと思ふ、日本アルプス横断旅行の時、白骨温泉からエリサシ峠を越えて乗鞍岳に登つた「何乗鞍位」と云ふので、一行は下駄ばきで、ニギリメシ三箇を携帶し夕飯は平湯で食べようと呑氣に出かけた、九合目から天候俄かに一變し山が暴れ出し雹は降るし雷は鳴るし寒氣は骨にしみ通る、我輩のヒゲにたまつた水分が氷つてしまふ有様、とう／＼下

山道をまぢがへて、行方も知らぬ山中で野宿した水はなし、食物はなし、非常な苦しみてあつた翌夕辛うじて平湯へたどり着いた、是れが尋常人であつたら凍死しない迄も野宿してから山又山が越えられるものではない、しかも一行の中には生と云へる十三になる中學一年の子供が居るては無いかし、かも平湯の温泉へ著いてから、都の西北早稻田の森に「歌を聲高に歌ふ程の元氣だつた、これ又我抵抗強健術の効果である。

これらは唯二三の實例に過ぎぬが、斯程の體力あらば何事



でも爲しとげ得るのである。

### 第一章 過去十三年間に於ける自己の経験

— 體力虚弱なりし我輩の少年時代 —

體力薄弱  
輩の少年  
時代の我

我輩は性來體質の悪い方では無かつたが、長男に生まれ  
たために両親が餘りに大切に育て、下されたために、相當の  
注意をして始めて健康が保てると云ふ普通の體力であつた  
のだ。七つ位の頃と思ふが一度赤痢にかゝつた事がある。何ん  
でも子供心に一錢の蜜豆を食つて赤痢にかゝつたのだ。其後

餘り身體を大切に過ぎて反つて悪くしてしまつた。尋常二  
三年の自分だつたと思ふ。血色が悪いと云ふので両親が心配  
して某醫師に診て貰つた。餘程の藪醫者と見えて、「心臓病」と云  
ふ診断を下した。熱い湯にはいつては不可い。運動をしては不  
可いと大騒ぎになつた。入澤博士の診断を受けると、

「必臓病では無い。運動すれば全治する」との話。是から大い  
に運動し無邪気に遊ぶ中健康體になつてしまつた。尋常四年  
頃だと思ふが「早く世を驚かすえらい人間にならう。夫れには  
勉強をしなければならぬ」など、考へて大人も及ばぬ大勉強

過去十三年間に於ける自己の経験



強氣かり身  
か丈けしは  
かりけしも  
きはも弱

主に餘に少  
因かり身年  
り強物時  
しくが代

をしたものだ。小學校の教科書などは馬鹿々々しいと云ふので、分けもわからぬ難解の書物をかちつたもんだ。其御影で又健康を害してしまつた。身體は強く無いが、氣丈けは強かつた。随分いたづらもした。

高等科(當今五年)になつてからは、體力は相かはらず強い方では無かつたが、學課丈けはいつも満點だつた。要するに我輩の小學時代は、身體は餘り強くなかつた。しかし腕白者で、教師も手におへない子供だつた。思ふに當時我輩の身體が餘り強壯でなかつた。主因は兩親が餘り大切にすぎた。我輩の

激手父  
紙よりの  
紙に感の

爲に月並式衛生法體育法をとつてくれたからであつた。

我輩が中學にはいる時が面白い。父は餘程第四中學へ入れた。かつた。見へ、切りに「第四を受けろ」と勸めてくれた。其頃から官僚的氣分の嫌いな我輩は、涙を流して拒んだ。父も餘程もてあましたと見え、夫なら早稲田へ行けと許してくれた。此頃父は審査官か何んか大阪の博覽會へ出かけて居た。父が我輩を戒むる長文の手紙をくれた。終りに、

「此父の注言がわからぬなら以後子とは思はぬ」

と云ふ意味の事が書いてあつた。此手紙に依つて刺戟せられ



十五歳の時  
神経衰弱

十五で父  
に別れて  
獨立獨行  
の奮闘

我輩は眞面目なる早稲田の中學生となれたのだ、一年二年の頃、今から考へると、勉強をしたものだ、但し教科書などはあまり見なかつたが、先考博士の書齋の書物を引つ張り出して讀んだのだ、餘り勉強しすぎて、十五の時、神経衰弱にかゝつて、學校もしばらく休學するのやむなきに至つた。

神経衰弱の最中に杖柱とも頼みまつりし先考博士は、黄泉の客となつてしまつた、是より我輩は獨立獨行事を爲さねばならぬと云ふ羽目に陥つた、我輩には頼るべき親類も知己もなかつた、中學四年の頃からは生活のいたましき壓迫に苦し

んだ、我輩が抵抗強健術を始め出したのも、是れが動機なのである。併し

——抵抗強健術が効を奏して、我輩の體力は金鐵の如くになつた——

抵抗強健術の効を奏する  
は、我輩の體力は金鐵の如く  
なり、な

世に浮き荒れ波に、我輩も

父の居る間は、随分我儘な生活も出来た、何不自由なき坊チヤンであつたのだが、今や父と云ふ保護者を失ひ、補助してくれるやうな結構な親戚も無い、我輩の境遇は遠洋の荒波にもまれる小舟の如きものとなつてしまつた、あゝ眞の獨立獨風行!!



邪をひいたの頭が痛いと言つて居られぬ境遇になつた、  
 茲に於いてか一面捨鉢的決心で抵抗強健法を始めた。  
 夫れ以來今迄薄弱なりし我輩の身體は、まるで別人の如く、  
 天然の壓迫に抵抗し得る蠻的のものとなつたのである。  
 我輩の早稻田大學四年間の學生々活は全く「奮闘」の二字を  
 以て覆れて了ふ學校の規定の學課ををさめる傍ら一方自活  
 の道を講ずると云ふ有様で一通りならぬ苦しみ涙の出る様  
 な思ひをしたのである此間思ふ存分遊んだこともなく思ふ  
 存分寝たことも無かつたのである、夫れでも僥倖か知らない

我輩の  
 獨立の  
 生活主  
 義の成  
 就に  
 抵抗  
 強健  
 法の  
 賜  
 なり

肺炎  
 の  
 罹  
 り

が、常に特待生の恩典に浴し首席で卒業する事が出来た、我輩  
 がこゝ迄漕ぎつけ得たは、(一)に抵抗強健術の御陰であり(二)は  
 生來我輩が有して居た萬難に打勝つと云ふ精神の賜物であ  
 つたと考へて居る。

大學生活中一度肺炎におかされた事がある、其原因は、ペー  
 スボールの試合をして、胸に強きテットボールを見舞はれて  
 氣絶した、其の痛みのなをらぬ中友人と酒を呑み酔うて榎町  
 の崖から落ちて再び胸を打つた、夫れが原因であつたのだ、醫  
 者が不思議に思ふ位早く全治したのは、矢張抵抗強健術で鍛

過去十三年間に於ける自己の経験



食物なく  
赤石  
連山  
のさす  
間ひ

抵抗強健術

へてあつた御蔭であらう、猶此間に單騎赤石連山の探検を試み暴風雨のために道に踏み迷ひ、一週間行方も知らぬ山中をさすらつた丁度此時は食糧も費ひ果たした時なので、残りの軍用パン若干と鏝節一本で身命をつないだ。若し我輩に抵抗強健術の鍛へが無かつたら、恐らく先年破不て自ら死地に赴いた赤門の書生連と同じ運命に陥つてしまつたかも知れなかつたのである。此事件が我輩に抵抗強健法の必要を益々深く感ぜしめたのである。

大學を出てから我輩の爲す可き仕事は日増しにふえて來

異常なる  
エネルギー  
を必要  
とする  
我輩

睡眠時間  
短縮の  
練習

事業に注ぎ度い

尋常人の二三倍の仕事はせねばならぬ。随つて異常なるエネルギーを得ねばならぬ。

大學を出ても二六時中抵抗強健術に依つて身體を鍛へることは怠つて居ないから「體力は何物にも冒されないと云ふ確信がある、更らに我輩が努力せしは、

「睡眠時間を減らして、其時間を自己の修養並びに社會的事業に注ぎ度い」

と云ふ點である。是は頗る生理學的に不合理のことではあるが、我輩は境遇上已むを得ぬ此點に向つて修養した結果現在

過去十三年間に於ける自己の經驗



現在、  
通人の上の  
倍、  
仕事、  
り、  
つ、  
あ

〔三時間(時間) 四〕

て充分と云ふ事になつた「精神を一點に集注する」と云ふ練習  
効を奏し床へはいれば直ぐ眠る眠つた時には夢など見ぬ  
熟睡してしまふかう云ふ式で行くから我輩の三時間の睡眠  
は他人の六時間七時間の睡眠の効果と相匹敵し得るのであ  
る此他電車に乗つた時にも暇あれば眠つてしまふ是は熟睡  
とはゆかぬが脳は多少休すむのであるかくて我輩は現在に  
於いて普通人の二倍以上の活動力を以て健闘して居るので  
あるこれ皆我が抵抗強健術の賜物である。

第二章 抵抗強健術の意義及び精神

—横井式静座法と謡曲—

抵抗強健  
術の意義

抵抗強健術とは文字が示す通り、

「天然力が人間に與ふる壓迫人爲上の壓迫に抵抗しつゝ、  
體力を練る法である。」

例せば寒いからと云つて衣服を餘計に着て、夫れを防ぐと  
云ふ消極的衛生法では無いのだ。成る程ちよぶ風吹すさぶ冬  
の日は寒い、其場合に薄着して居ればつひ風邪をひく、風邪を

抵抗強健術の意義及び精神





二六

ひく事は  
よくない  
から、シャ  
ツの一枚  
も餘計着  
たり襟巻  
や手袋を  
かけ風邪  
をひく事

を未然に防ぐと云ふは、もつともな話のだが夫れは月並式の衛生法である如何にも消極的である人間には社會のしきたりがあるから寒中に往來を歩くのに單衣物を着て夏帽子をかぶれと云ふ様な非常識な事はしてはならぬが普通の冬の服装丈けて寒いからとて特別に餘計衣服を着ると云ふ事は許さないのである冬日吾人を襲ひ來る寒氣に打勝つ様に仕向けるのである其寒氣に打勝つ事が我黨の衛生法なのである但し我輩の積極的衛生法は突然實行しようと云ふても出來ない平素抵抗強健法に依つて鍛鍊をせねばならぬ



抵抗強健術  
又胃が悪い時に月並式衛生法では、澤山食物をとつては不可い、堅い物を食べては不可いとか云うて衛生法は中々複雑なものだ、之れは生理學的に合理的な方法であるが、之れが爲め反つて胃の抵抗力を弱めてしまふ、老人ならいざ知らず、青年には不適當である、胃が悪くともそんな事には一向頓着なく、食欲あれば思ふ存分食ふも可、食欲なくば食はぬも可、そして丹田に力を入れて、歌を謠ふ、但し唱歌の様に咽喉から聲を出すのでは寸効もない、グット大きく息を吸ひ込んで下腹を前につき出す様にして、歌をうたふ、謠曲なら都合はよいが、謠曲

は知らなくともかまはぬ、丹田から聲を出す、下腹の力のこもつた運動に依つて胃は丁度適當な運動をする事になる、而して胃は元氣を得て、胃病全快と云ふ事になる、胃病患者は此の法に依つて全治する事十發十中である。

銀行會社に奉職する人は、戶外運動をなす違がない、若しあつても極めて稀である、常に室内にとちこもつて、煙草を煙らし乍ら太陽の光線にあたらずに居るから、體力は日増しに弱つて行く、自分自身弱つて行くなどは感じないかも知れぬ、が弱つて行くのである、かく社會が文明に進むにつれて、人爲





(者著)習練の法注全神精

ならぬ要するに抵抗強健法の目的は、

三〇  
的に人間の體  
力を薄弱なら  
しむるのであ  
る。此種の人は  
僅かの時間て  
宜しいから抵  
抗強健法を怠  
らず勉めねば

抵抗強健術の精神健全に注す

精神健全注の效果

「天然が人類に及ぼす壓迫社會文明が人類に及ぼす壓迫に打勝ち得る」

強壯なる體力をつくと云ふにある。

而して我が強健術の精神とする所は、

「無意識に實行しても大功なし。勿論實行せざるよりもましなれども」

「自己の精神を全注して抵抗強健術を實行せよ」

と云ふにある。

此法に對し自己の精神力を全注する事が出来ない人は大



體操科の  
効果は存  
る邊に於  
て

抵抗強健術  
三二一  
効を擧ぐる事が出来ないのである何事にまれ精神の伴はぬ  
實行は眞の實行では無いのである夫れは形式である形式丈  
けて事物は成就するものではないのである學科としての體  
操科の價値は頗る大なるものである然し乍ら生徒の中に教  
師が手をあげると云ふからあげる伸ばせと云ふから伸ばす  
のだと云つたやり方をするものがあつたら體操の價値は零  
になつてしまふ手をあげると云ふ事手を伸ばすと云ふ事に  
向つて精神を全注して始めて効果が生ずるのである我抵抗  
強健法もこれと同じである餘りに受驗的に傾いた現代の教

「精神全  
養力」を  
養成する  
法

法  
曲應用

育に於いては精神方面の教育を怠つて居る我が目的に對し  
て精神を全注し得るものが何人あらうか。  
然らば如何にして「精神集注の力」を養ふ可きか要は自己の  
決心如何にある我輩は精神のしつかりせぬ者に謠曲を教授  
しつゝ曲中の人物と自己の精神とが合致する「換言すれば自  
己の精神が曲中の人物と合致する」自己の精神と曲の精神と  
合致することを眼目として試みて居るが其効果は大であつ  
た彼等の多くは「總べての事をなすに當つて其事に向つて精  
神を全注し得る様になつた又元祿會で野球を遣るに當つて

抵抗強健術の意義及び精神



キャッチャーボールをする際自己の精神を球に全注せよ」と注意して居るが、効果が大きい。又我が輩はK生に對し自己の精神を全注して、學術及び野球を教授してゐる。此七月の事、

「太陽の光線に向つて、大飛球をとる練習」

を試みた。此事たるや生理的には不合理なことであるが、精神全注の作用は偉大なる力をもつて居るもので、太陽の激烈なる光線中に没する一球をしかと受取る事が出来るのである。我輩はK生に「球と云ふ者に對して精神を全注せよ」と命じて三日間試みた。第一日にして、十中の六は、球をキャッチし得た。

此K生の心には邪念がない、清淨潔白である爲めに、偶々此練習に依つて「精神全注」の良習慣を會得したのである。

「精神全注」の方法は、靜座に依つて、案外容易く成就し得るのである。其方法は至極簡單、何人にもなし得るのである。

「兩足の拇指を右足の拇指を下に、左足の拇指を上にして組み合せ、兩足の裏へ尻を安置する様に、膝と膝との間は、凡そ三四寸位あける様に、兩手を兩もゝに五指を揃へて座する。下腹は前へ突き出す氣味にして、上體は垂直に三四間先きを見る心持で眼をふさぐ。」



静座法の效力

是が大體の形ちである。始め息を大きく吸ふ。吸ふ時に腹をへつこめる。次に息を大きく吐く。其時には下腹がつき出る様になる。此運動を十分許り續ける。別に時間は制限は設けない。次に段々息を小さくして終ひに普通の状態に復し。凡十分繼續する。此時精神は如何する？即ち自己の全精神を下腹(丹田)へ注ぐのである。つひに無念無想の境に入ることが出来る。此静座法を屢々くり返す内に自ら精神を爲さんとする事に向つて全注し得るやうになるのである。此静座は我が抵抗強健術に於いては、二六時中暇ある時に行ふのである。此静

座法に依つて、

(1) 血液の循環を速かならしめる。換言すれば新陳代謝の運動を盛んならしめる。しかも心臓の働きを大いに助長する。随つて健康を増進する。効果は大であるが、これと共に、

(2) 精神を爲さんとする事に向つて全注し得る良習慣をつける事が出来る。

我が抵抗強健術に於いては、(1)よりは、(2)の目的のもとに盛んに之を實行するのである。然れ共興國の國民の健康法とし



ては静座法だけでは猶不充分である、これ我が抵抗強健術の  
生まれた所以である、但し我輩は静座法を輕視するのでは無  
い、自己一流の考案のもとに、始終静座法をやらせて居るので  
ある、即ち静座法は抵抗強健術の一部分とも見る事が出来る  
のである。

我輩の静座法は、謡曲と同じ原理原則である、謡曲家は特に我  
輩の静座法を行はずとも、謡を謡ふ事によつて、静座をなしつ  
ゝあるのである、但し丹田から聲を出す事をしないで、咽喉か  
ら聲を出して、謡ふ謡ては、寸效も無い、今日の所謂謡曲家の多

横井式静  
座法と  
謡曲と  
原則  
同じ

くは、丹田から聲を出さないで、咽喉から出して居る、是は排斥  
する、所謂謡の姿勢は（構へ方）

「膝頭を少し開いて、兩膝を稍扇形にひろげ、足は拇指を重  
ね合せて二つの足の裏の窪みに腰をしつかりと据ゑ込  
み、胸を真直に伸し、腹を出して尻を後へ引くやうにし、頸  
は真直ぐであるが、顎を出さぬ様に引き付ける、女僅かに  
俯し心になる、目は凡そ一間許り先きを見る程の見當に  
腫をすゑ、氣を臍下丹田に落ちつけるのである」  
私の静座法と同じである、謡ふ前に息を充分に吸ひ、謡ふ時



に息を出す自己の精神は曲の精神と合致する様に心かける  
總べて我が静座法と同じである抵抗強健術に於いては此静  
座法に依つて精神全注の良習慣を不知不言の間に會得し得  
るのである。

猶精神全注の良習慣は各種の方法に依つて養ひ得るので  
ある、弓術に依つても劍道に依つても會得する事が出来る但  
し弓術でも唯的へあてうと心がける、アテ主義では駄目だ  
劍道も同じ事で唯竹刀を持つてなぐり合ひ勝つ事をのみ目  
的としたのでは駄目だ、東京府立の第三中學では劍道は學課

の一部にはいつて居る、森谷柳二氏の如き士氣沈退氣風墮落  
せる現世を覺醒するに足る可き偉大なる精神家が居て精神  
修養の目的を以て劍道の型を生徒に教へて居る、其主とする  
所は精神の全注にある、其效果頗る大なるものがある、此事は  
世に推奨すべき事であらう。

要するに我輩の抵抗強健術の意義、目的は今更らくり返す  
の要を認めないのである、唯之を實行するに當り精神を全注  
せねばならぬ「精神全注」の力は、静座法に依つて容易く會得す  
る事が出来る、而して静座は、我強健術の一部分として重んじ



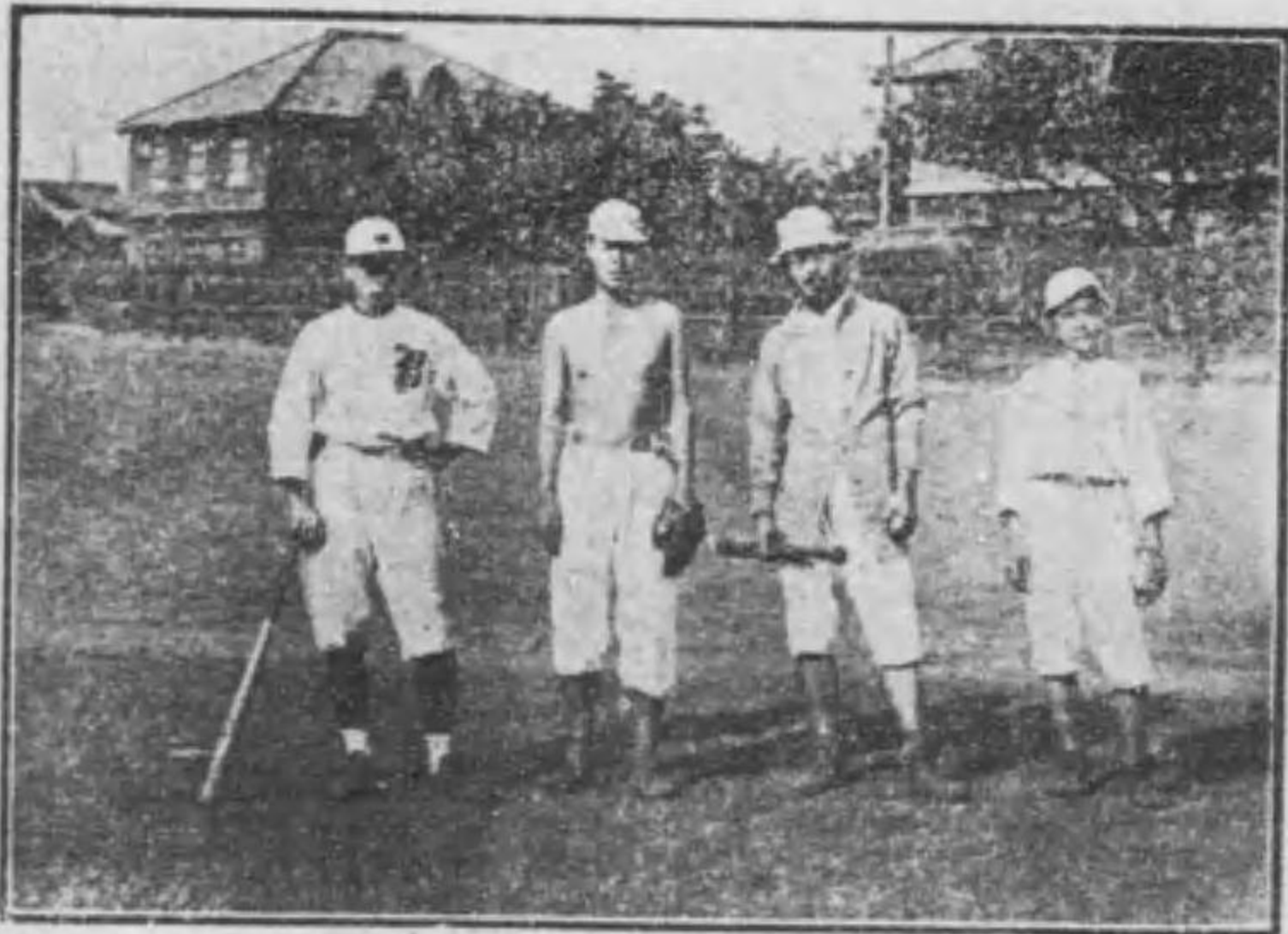
て居るものであるから、盛んに實行すべしと云ふ事をくり返し注意しておくのである。

### 第三章 運動は須らく猛烈なれ

— 戸外運動の必要 —

運動は須らく猛烈なれ  
老人、病人は例外

抵抗強健術に於いては「運動は須らく猛烈なれ」と云ふ事を主眼とする。但し、老人、病人等は例外である。老人や病後の人は散歩、園藝位を試みるもよからう。但し、年若き者は病後、徐々と女らしい運動を始め、段々猛烈な運動をして、身體を鍛へねば



炎天下の野球法

運動は須らく猛烈なれ

四三

ならぬ。是等の例外者は別として、普通の健康體を有するものは、皆猛烈なる運動をせねばならぬ。「早熟早老」と云ふことは、日本の國民病である。日本人には、生まれて死ぬ迄奮闘すると云ふ元氣が無い。皆早く老いてしまふ。地方の左うちらは、金満家學校の教員などは、最も早く老衰してしまふ。



吾か黨の  
早熟晩老  
主義

運動嫌い  
日本人  
其實例

抵抗強健術

れ國家の由々敷一大事である今後の國民は、

「早熟晩老」

であらねばならぬ、かく日本人が「早熟」の弊ある原因は他多あるが主因は運動を怠るからである、日本人程運動嫌ひの國民ばあるまい、學校時代の運動家も社會へ出て、頭でも分け、チヨボ鬚でも生やすと運動する事が耻辱かの如く考へて運動を怠る、如何に忙しからうとも運動する位の時間はあるものだ、三十か四十の若い人間が鋏をもつて苗木を植ゑる事位を無二の運動と心得たり、二里か三里の道をブラ々々歩いてこよ

なき運動と心得る様な情けない國民だ、チヨボ鬚でも生やし



二其球野の下天炎

た所謂紳士が、ラケットでも握つて、コンニヤク玉の三つ四つ打つのを見て、あの人は運動家だ、と驚くと云ふ様な國民だから情けない紳士は

別として、學生迄が運動を怠る、勿論運動する者も無い、無  
いが「精神全注のない運動家だから大効は無い、又教育家も誠

運動は須らく猛烈なれ



口丈の  
運動の  
寸効の  
しは

見よ、  
逸人を  
獨米

運動好  
米國の  
其賞人  
の例

實が無い者が多いから自ら率先して運動をしない、口丈の  
獎勵は寸効も無い。  
米國人を見よ、獨逸人を見よ、興國の國民は皆運動を愛し業  
務の餘暇運動には専心では無いか、米國獨逸の國民が「早熟晚  
老」の實にかなひ「生まれながら死ね迄」社會の爲めに健闘する  
理想國民たり得たのも、當然の事では無い歟、米國の青年は、勿  
論、六十、七十の老人迄高山探検に、フットボールに、ベイスボ  
ールに、業務の餘暇を利用するではない歟、米國の女子は、ベイス  
ボールの試合をし、スライディングを勇敢に行ふと云ふ元氣

日本人  
熱心な  
運動を  
注する  
こと、  
急務に  
今

だ彼を見て、我を見るの時、吾黨の士の兩眼に涙が浮かぶ、あ  
此現狀では日本の將來は甚だ危い。

此に於いてか眠れる日本人に運動熱を注入する必要がある  
然かも猛烈なる運動を獎勵する必要があるのである、猛烈  
と言ふ字は假りにつけ加へたのであつて、吾黨にとつては尋  
常事なれ共、普通人にとつては、しか感ずるであらうと思つて  
附け加へたのみである。

「猛烈なる運動も、精神的でなければならぬ」  
精神のはいらぬ猛烈なる運動は野獸でも爲す事が出来る

運動は須らく猛烈なれ



運動の種類  
は問ふ  
所に非ず

のである。  
學生の運動は特に猛烈を要する運動は必ずしも剣道野球柔道と名のついたものでなくとも宜しい電信柱と相撲をとるのも猛烈に手足を振るも皆運動である唯精神の全注せられたる猛烈の運動ならば夫れてよい、ゴムマリを打ち合ふ庭球を運動と心得るが如きは情けない、ゴムマリ等庭球は老人又は病後の人のやる可き事、壯年者のやる可き運動では無い、レギュレーション式庭球の如きは健康者のやる可き種類の者である雨でも降つて戶外運動が出来なかつたら家

青年の運動  
は猛烈な  
れも

奮起せよ  
紳士諸君

の中で柱と相撲をとつても運動になる、雨雪を冒して郊外をかけまはるも運動では無いか、五里や十里を歩くのは運動にはならない、少なくとも十里以上を飛び歩いて始めて運動になるのである、青年の運動は猛烈の上にも猛烈であらねばならぬ。

紳士諸君は學生と違つて運動すべきタイムが少ない事勿論である、運動すべきタイムが少ない丈、夫れだけ餘計運動は猛烈であらねばならぬ、若干の短い時間に大なる効果を得んとするには、如何しても運動は猛烈でなければならぬ、夫れ

運動は須らく猛烈なれ



に何んぞや、齡不惑に達せぬやうな若い人が二里か三里ブラ  
々々歩いて夫れを運動と心得たり、或は菊やダリヤを栽培し  
て運動と心得たりするとは言語同断ではないか、所謂紳士諸  
君よ、待合入をする暇があつたらば、自分の子供でも連れて夜  
行軍を敢行し、風に吹かれ露に打たれて、體力を練るべきでは  
ない歟。

女子又然り、我國の女子には元氣が無い、これ又運動を怠つ  
て室内にのみ居るからである、日本の眠れる女子をして野球  
技の研究をする位の運動好きにしたいものである、男子の體

女子諸君  
運動家た  
れ

鶴城を誤  
解する事  
勿れ

力如何に進歩しても女子の體力若し是れに伴はぬなら健全  
なる子供を製出する事は出来ないのである。

我輩は嘗て「野球教育應用論」を各種の雜誌に掲げ、今猶野球  
道を奨励して居るものだから、多少誤解されて「野球のみを運  
動と心得てゐる人間」かの如く思はれたことがある、併し我輩  
はそんな島國的な男ぢやない、運動の種類は何でも宜しい、野  
球可なり、剣道可なり、フットボール可なり、要は唯或る運動技  
を利用して猛烈なる運動を試み、體力を蠻的に鍛へる事が出  
來れば事足るのである、此邊誤解なきやにう望む。

運動は須らく猛烈なれ



而して猛烈なる運動は戶外に於いて太陽の光線を浴びつ  
 つ實行する事が必要である室内の運動必ずしも排斥するの  
 要は無い併し吾が黨の體育法は成る可く太陽の光線を浴び  
 つゝなす事を必要とする。  
 太陽の光線に浴する事は即ち人間の體力を増進せしむる  
 所以である絶えず室内に居て太陽の光線に浴する事少なき  
 人間は顔色蒼白である肺病に犯される人間は大抵此種の人  
 だ絶えず太陽の光線を浴びつゝ猛烈なる運動に依つて練つ  
 た身體は萬病を撃退する金城湯池である。

結論

以上述べた諸點の眼目は。

- (I) 人間は生まれてから死ぬ迄絶えず猛烈なる運動に依つて身體を練らねばならぬ。
  - (2) 運動するに際し精神は常に運動其ものに對して全注せねばならぬ。
  - (3) 猛烈なる運動は戶外に於いてなす可し即太陽の光線を浴びつゝ爲せ。
- といふにある。

運動は須らく猛烈なれ



### 第四章

## 強肺、健胃、強心は生活上の三大要素

——強肺健胃強心の秘訣——

吾人の身體の各部分、各機關、皆夫々大なる任務をもつて居るのである。我が抵抗強健術に依つて、各部分の機關は皆平等に發達させることが出来るのである。此各機關中、肺と胃と心臟の作用は、吾人生活上の三大要素とも稱すべきものである。吾人が滋養にとむ食物を攝取して、胃に満足を與へても、若し肺臟へ一定の酸素を送ることを怠つたら、如何であらうか。胃が攝取した滋養物には何等の効果がなくなつてしまふ。然

肺と胃と  
心臓

強肺、健  
胃強心の  
必要

強肺法

肺病は今  
や國民病  
すたらんと  
病

らば、一定の酸素を肺に送つて居れば、それでよいかと云ふに、矢張り營養に富む食物を攝取しなければならぬ。空氣を呼吸し、食物を攝取したにせよ、心臟の血液輸送の働きが弱ければ、大効は無。茲に於いてか

強肺、健胃、強心の

必要が大である。

### 第一節 強肺法

肺結核は最も恐る可き病氣で、人間の死ぬ病氣の七分一は結核病だと云ふ。特に最近日本に於ては、肺結核患者が日増し

強肺健胃強心は生活上の三大要素



に増加して居る今日、東京に於いて一萬五千の歴々の患者があること云ふ事である。

恐る可き傳染病なれ共、體力強壯ならば決して傳染するものではない、さりとて、相當の豫防はせねばならぬ、結核豫防上の注意は、

(1) 咳嗽の出る人を警戒せよ。

咳嗽の出る人と話しをする時には、少くも四尺以上の間を隔て、相對する事が必要である。

(2) 肺結核患者と同棲を避けよ。

若し同様する際には、

(a) 患者の使用品を區別し、決して是を使用せぬ事と患者の用ひた食器は必ず消毒すること。

(b) 患者の痰を消毒すること。(痰の消毒は、石炭酸五〇鹽酸一、水九四、〇を混ぜた石炭酸水、壺に入れて、數時間蓋をして置く)

(c) 患者の部屋の空氣の流通を良くし、十分日光のさしこむやうにすること。(室内を清潔にする)

(d) 蒲團、其他衣類は、毎日日光消毒をする事、結核菌は日光にあふと脆くも死滅する。

強健胃強心は生活上の三大要素



- (6) 傳染豫防に煙草を吸ふ事
  - (3) 古着古本等を買つた時必ず之を消毒すること。
  - (4) 轉宅の際必ず其家を消毒すること。
  - (5) 料理店旅館等にて衣類食器に注意する事食器は一度にえ湯を通すこと蒲團などはタオルか何かで頸に當る所だけ防備すること。
  - (6) 盃の交換は堅く辭退すること。
- など甚だ多いのである。然し是れのみで事足れりと云ふ譯ては無い。かゝる細心の注意も怠つてはならぬが豫防上一番必

要なことは、

「身體の抵抗力を強くし、身體を強壯にする」

事にあるのである。身體強壯なれば肺結核病も恐るゝに足らぬ。我輩は嘗て友人が肺病とは知らず平塚の別荘で一夏を送つた事がある。共に一つカヤの中に寝共に酒をのみ、共に肉を食べたことがある。夫れでも決して傳染はしない。我輩の身體が鍛へてあるからである。而して強肺の秘訣は

- (1) 身體の抵抗を強くすること。

此法に就いては、次章以下參照せられよ。



呼吸の作用

抵抗強健術  
六〇

(2) 毎日怠らず日課として、深呼吸を試みることに、人間の呼吸は無意識に行はれて居る我が肺臓は呼吸器の主脳である生活上必要なる酸素と既に廢物となつた炭酸とを交換し、水分と共に放温の作用を行つて居る呼吸の起るは、呼吸筋の爲めに胸廓が張つたり縮んだりして肺臓の機能を呼び起すのである。肺臓の擴張した時を吸氣と云ひ縮小した時を呼氣と云ふ。これ即ち呼吸である。而して呼吸の仕方は、男は主として腹で、女子は多く胸で呼吸する。(男の呼吸を腹呼吸、女の呼吸を胸呼吸と云ふ)呼吸数は年齢に依つて差がある。

年齢と呼吸係數

年齢	呼吸係數
生後より一歳迄	四十四
一歳より五歳迄	二十四
五歳より二十歳迄	二十
二十歳より廿五歳迄	十九
廿五歳より三十歳迄	十九
三十歳より五十歳迄	十九
五十歳迄	十八

深呼吸は何んぞ

而して深呼吸は、吾人が無意識にやつて居る呼吸よりは猛烈に、胸腔内に深く空気を吸入れ、徐ろに之れを體外に出す。法である。(行はれる無意識的、自發的に)之を行ふに當り最も簡易な方法は、常住座臥の間にも出

簡易なる深呼吸法

強肺健胃強心は生活上の三大要素  
六一



来る息を大きく充分に吸ひ込んで緩やかに出せばよいのだ  
我輩は吾黨の士にこの簡易法を奨励して居る然し之を完全  
に行ふには、

(a) 徒手の形式による深呼吸

普通各學校の體操の時行ふ方法と同じである。

(b) 機械の形式による深呼吸

機械の形式による  
深式呼吸法

(例) ワイトレー氏運動器

はよい方法と思ふが矢張り面倒だから一般の人は簡易なる  
方法によるがよからう。

深式呼吸法の  
効果

趣味ある  
深式呼吸法の  
仕舞曲

深呼吸を行ふべき時期に定まりはない朝早く空氣の比較的  
清淨の時は結構だが朝丈けやればよいと云ふものではな  
い暇があつたら絶えず深呼吸を試みなければならぬ。

此深呼吸に依つて、

「肺臟は勿論の事胃や腸換言すれば胸や腹の中の諸臓器  
に運動を與へる」

のであるしかも精神を全注して行はねばならぬ。  
最も趣味ある深呼吸の方法は、

謡曲と仕舞

強肺健胃強心は生活上の三大要素



である。我輩は多年の研究よりして此の二法を飽くまで御勸めする。

猶注意すべきは、

- (一) 深呼吸には回数くわいすうの制限せいげんは無い暇ひまさへあれば何回なんぐわいもやるべし(しかも猛烈に)
  - (二) 無意識むいしきてき的に深呼吸しんこきまをする様心やうこころがくべし。
  - (三) 深呼吸しんこきまに際まして精神せいしんは全注ぜんちゆうせねばならぬ。
- (3) 姿勢しせいを規則きぎ正ただしくせよ。  
 丹田たんてんに力ちからを入れて兩腕りやうぶんを少し後うしろへ引き加減かへんにし胸部きょうぶを

深呼吸  
應用上  
の法  
諸注意

肺を猛烈  
に使用せ

肺に蠻的  
教育を施

前まへへ突き出す位くらゐの構かまへにせよ。

(4) 肺はいを猛烈まうたつに使用しせよ。

一面めん肺はいを愛あいするかはり他面ためんに於おいて之これに蠻的ばんてき教育けいよくを施ほさねばならぬ例れいせば極端きよくたんに冷つめい空くう氣きを注ちゆう入にゅうしたら肺はいに害がいを與あたへはせぬか云いふ如ごとき心配しんぱいは無用むいようである如何いかなる天然てんねんの壓迫あつぱくにも打勝うちかち得える強肺きやうはいたらしむるには平素へいそから種々しゆしゆ修練しゆれんして肺はいを教育けいよくせねばならぬ少年せうねんの教育けいよくも肺はいの教育けいよくも理論方りろんほう法ほうは異ことならぬ。

### 第二節 健胃法

強肺健胃強心は生活上の三大要素



吾黨の健胃法は積極的である胃を教育するに當つて二法を合せ行ふ即ち

- (1) 胃に自治政を許可す
- (2) 胃に專制政治を行ふ

のである如何にも矛盾の如く聞えるであらうが實際は然らずである。

- (1) 胃に自治政を許可す。

或る場合には胃の欲するまゝに自由を與へてやる胃が食物を欲すれば其要求に應じてどんく食物を與へてやる食

慾がなければ食物は與へない總べて胃の意志に任かせてやる随つて或る場合には飯を十杯も十五杯も食べる事もあらう又一杯もはいらぬことがあらう夫れでもかまはぬ是れ人間自然の生活だがかく我儘にしておいては一旦緩急あつた際にたゝないそこで場合によつては胃に自由を與へないロシア流の專制をしくのだ。

- (I) 胃に專制政治を行ふ。

——抵抗強健法の本領——

如何なる不自然なる境遇天然の壓迫にも勝ち得る「健胃」を

強健胃強心は生活上の三大要素



つくるには、尋常の方法では鍛錬は出来ないのである。其方法の二三を（應用は讀者に示せば、

(a) 如何なる食物をとつても胃は平然として之れを消化する事が出来ると云ふ猛烈なる消化力を養ふために折ふしあらゆる食物を胃に注入する鶏の肉を生て注入したり、泥水をのんだり、大根、キウリ、ナスの如きものをなまて食べたり、木の葉、草の實を食べたりするのである。但し是は突然やつて出来る事では無い、最初はナス、キウリ、サツマ芋位をなまて食べたり、或は土地が

はつた爲めに水あたりする事を免るゝために各所で水を飲んだり（傳染病の流行する時は注意すべし）する方法から實行したらよいと思ふ。

(b) 場合に依つては、一日一食位で、十五里、二十里の大行軍をやつて、是れに堪えうる練習をする、そしてあとで飯をうんと胃に與へてやると云ふ事も結構だ、又平生胃が飯を欲せぬ時、反つて無理に注入してやる事も一法である、是等の方法を徐々に行うて行けば胃は益々強くなるものである。



胃の弱い人が、弱くす胃を強くする法

抵抗強健術

以上は一例に過ぎぬが萬事此方法で行く而して「胃」に猛烈なる運動を與へる事は一日片時も忘れてはならぬ此點はくれぐれも注意しておく。

若し胃腸の弱い人が吾黨の強健術を行ふ場合には最初

(1) 腹式呼吸

(2) 深呼吸

(3) 謠曲

等に依つて是を強くし、そして徐々と抵抗法を行へば天下無敵の健胃になれるのである。胃の悪い時、醫師は「御粥を食べる」

胃病の時に養生の必要なし

とか「玉子を食べる」とか「不消化物を食べては不可い」とか云ふが、吾黨は是れに不賛成である。胃の悪い時決して「食養生の必要は無い、何んでも自分の好きなものを注入せよ、堅い飯を食ふべし、そして静座をせよ、深呼吸をせよ、必ず全治する、但し「堅いものを食べて如何か知ら」と云ふ女々しき疑ひは大嚴禁である、「何を食べても平氣なり」と云ふ信念のもとに食はねばならぬ事勿論である。

我輩は我強健術を實行して以來嘗て胃を痛めた事が無い、普通人から見ると不養生と思ふ事を随分やつて居る嘗て赤

強健胃強心は生活上の三大要素

我輩の胃は何物も冒すこと能はず



石山中で木の實草の葉を食べた岩殿山中で泥水をした、か  
か飲んだ牛肉の刺身は愛好する所である冬の寒き夜寝る前  
に(深更に)腹が減つたから臺所へ出かけて行つて飯をたつぷ  
りと平らげ濁酒をしたゝかに飲んで寝る事がある。しかも我  
輩の金城湯池の胃は、ビクともしないのである。これ皆強健術  
の賜物である。

第三節 強心法

消極的強心法

(1) 静座法  
強心法も又積極消極兩方面から行ふ、消極的方法としては、

積極的強心法

(2) 深呼吸

を實行せしめる積極的強心法は、  
天然の壓迫不自然なる心臓の使用

にも打勝つ強心をつくらんが爲におこなふのである。この兩  
者は合せ用ゐる必要がある。吾黨の行ふ二三の方法を書いて  
おく。唯是は一例であつて應用の範圍は無限に廣いのである。  
如何なる激動にも勝ち得る強心をつくるために高山登り  
を實行する傾斜急なる山路を登る時には、心臓は非常に疲勞  
する。そして息苦しくなる鼓動が激しくなる。そんな事に頓着

吾黨の強心法

強肺強健強心は生活上の三大要素



なく休みなしに登つて心臓を鍛へる山登りが出来ない時は坂道をかけ上つて之を試みる之を徐々に行へば非常に強い心臓となる事が出来る。

長距離駈足を練習して心臓に激動を與へる是も鍛錬に依つて幾らても強くする事が出来る其他野球でも相撲でも剣道でもかまはぬ唯是を猛烈に行へば自然に目的は達せられるのである各自皆好む所に随つて之れが練習を爲すべきである。

### 第五章

#### 我黨の冷水摩擦法と冷水浴法

冷水摩擦法  
冷水浴法

身體の抵抗力を強くし身體を強壯ならしむる一法として冷水摩擦冷水浴を吾黨は奨勵する是は尋常人もやる事であつて極めて月並式の方法だが其効果は頗る大である。

元來人間の皮膚は薄弱である換言すれば皮膚の寒暑に對する抵抗力が弱いと疾病に罹り易い機會が多くなる皮膚の抵抗力の弱い人の情けない實例は、

吾黨の冷水摩擦法と冷水浴法



皮膚力の  
弱い人の  
抵抗

抵抗強強術

(1) 朝出かけに割合に暖かであつたために少し薄着して外出する然るに天候がかはつて温度が下がつたと云ふ様な場合に遭遇するとすぐ感冒をひく稍もすると熱が出る。

(2) 傘無しで外出する途中で雨に出遇うて、スプ濡れに爲る、直ぐ感冒をひく熱が出る。

如何にも情け爲い、是れが爲めに、自分が社會に對して爲す可き仕事を怠らねばならぬ同時に家族にまで心配をかける、非常な損害を自他に與へる、現代國民の多くは此種の人間で

自他に  
害を與へ  
る人間

皮膚力の  
強い人の  
抵抗

ある、こんな意氣地なしの人間は、一旦緩急あつた際に何んにもやくにも立たない。

然るに皮膚の強壯な人は、如何なる天然の壓迫に出あつても冒されぬ、我輩などは寒中薄着で外出し、寒風に吹きさらされて家へ歸つて、書齋へはいると、全身にほてりが出て何んとも云へぬ愉快を覺える、寒中外出して雨に遭ふ、衣服がビシヨクになる、いゝ氣持だ、家に歸り室内にはいつて、全身をふくと、言ひ知らぬよい氣持になる、決して感冒などに冒されぬ、感冒をひいて見たいと思つても、其望みが達せられぬ、皮膚の強

吾黨の冷水摩擦法と冷水浴法



皮膚は身  
體を守る  
要也

抵抗強健術

壯の人間には斯う云ふ利益がある。  
云ふ迄もなく皮膚は外から襲うて來る力に抵抗し以て人體を保護する大切なる機關である我等の身體は皮膚に依りて掩護されて居るのである皮膚は我らの身體を守る要塞である之れが強弱は直接に吾人の身體に關係し又生命に關係するのである故に是を強くする事は強健法上最も必要なることである。  
皮膚を強くする法は幾らもあるが萬人に容易く實行の出来る法は冷水摩擦である冷水摩擦は

冷水摩擦の  
効果なる  
基礎を  
果つる

深呼吸も  
合せ行ふ  
べし

(1) 單に皮膚を強壯にするのみならず(2) 血液の循環を活発ならしむる。

もので強壯なる體力をつくる一方法である身體の虚弱な病的人は夏からは是を始めて見給へ一日もかゝしてはならぬ冷水摩擦を實行するとき深呼吸法を合せて實行せねばならぬ習慣のつかぬ中は寒嚴の最中霜柱のたつ朝早く水を身體につけるのは苦痛であるがそこは忍耐である丹田に充分力を入れて之を實行したあとの心地よさは格別である寒さものかはと云ふ元氣はこれから起るのである。



冷水摩擦の準備

乾布摩擦法

我輩は此法を國民的習慣にしたのである。學校教育に於いて大いに之を奨励する必要があると思ふ。健康な人は時期を問ふの必要は無い。直ちに實行すべし。併し病身の人はすぐと云ふわけに行きまいから、是が豫備として、

(1) 乾布摩擦法

乾いたタオルで全身を強く摩擦するのである。頸、上肢、胸、腹、兩足と云ふ順序に。

温湿布摩擦法

(2) 温湿布摩擦法

微温湯にタオルをしめして固く絞り上げて、全身を強く摩

冷湿布摩擦法

擦する。

(1) (2)の法を一週間も實行し、然る後に眞の冷水摩擦法の實行にかゝるのである。如何に病身の人もかう云ふ按配にやれば、安全である。一口に冷水摩擦と云うても方法に種類がある。矢張之れも順序を追うてやつて行くを適法とする。

(1) 冷湿布擦冷法

冷水を用ゐて、全身摩擦をする。

(2) 冷湿布摩擦兼冷水塗布法

冷水を用ゐて、全身を水にて塗布し、次に摩擦をする。

吾輩の冷水摩擦法と冷水浴法



(3) 冷水灌漑法

裸體になつて、小桶か柄杓で全身に水を注ぎ、そして水にしめしたタオルで全身を摩擦する。

然し乍ら冷水摩擦丈けては、猶不充分である、この法になれたら更らに冷水浴をやらねばならぬ。

冷水浴の方法

〔是は風呂桶(もしなければタ)に水を汲んで置いて裸體になつて其中に飛び込んで、全身に水を浸たす、時間は五分乃至十分です(少しなれたら、静々)風呂から出て、タオルを

水にひたして身體をこすり、次に乾布摩擦を行ふのである、そして、深呼吸を試みる。〕

が大畧の順序である、此法を實行したならば、一日も怠つてはならぬ、如何しても冷水摩擦では不可い、冷水浴迄進まねば不可いのである。

冷水浴をやつたあとの氣持は實に愉快で、其愉快は到底筆紙に表すことは出来ないのである、是は我輩自身も實行し、経験し、元祿會の學生にも實行させて居る、然し吾が黨では是れ以上進んで、



「朝起きるとすぐ裸躰になつて戸外に飛び出す。そして丹田に力を入れて、身體を寒風に吹きさらさすのである。そして深呼吸を猛烈にやる。十五分許りたつてから、水風呂にはいり、身體を摩擦する。」

秩父嵐吹き荒び、寒暖計が零點下何度かを示す日は吾黨の最も好ましき日である。

實驗法

實驗談

我輩が監督をした少年に「生と云ふ者があつた(1)學力劣等(2)體力貧弱寒中には絶えず感冒におかされると云ふ條件

附きの代物だ」紅顔の少年でなくして、青白い少年だつた。親なる人が非常に心配して、我輩に托した。

此少年の元氣なきも、學課の成績あしきも、皆體力の薄弱か原因して居る。九月から翌年の夏迄托されたかゝる代物なれば直ぐに吾黨の蠻的なる猛烈なる抵抗強健法は試みられぬ、そこで先づ冷水摩擦、深呼吸法から徐々と始めた(種々の法が、本論と關係ある冷水摩擦)始めて我家に來たのは、九月の半頃であつたから、最初先づ冷濕布摩擦を起さると直ぐ實行する様命じ合せて、深呼吸法を命じた(冷水摩擦十分、深呼吸五分)次



ぎに冷濕布摩擦兼冷水塗布を命じた、十月中旬迄約一ヶ月之を行はしめた。

此間に驚く程、彼れの身體の様子が、はつて來た、血色もよくなり、少年の元氣も出て來た。

十月中旬から、冷水灌溉法を命じた、始め二三日は、我輩自身手桶に水を入れて頭からかけてやつた、やつた跡の氣持がよいので、彼れも喜んで日課の如く心得てやる、十一月初旬から冷水浴を命じた、最初は苦痛のやうに見受けたが、二三日にして愉快にやる様になつた、かくして十二月の末休暇になつて

冷水浴の  
効果  
ない

親元へ歸る時には、

(1) 血色が著しくよくなつた、今迄青白かつた血色は、稍赤味を呈して來た。

(2) 我輩の家に寄宿する迄は、ヤレ胃が悪い、頭が痛い、胸が痛い、と云ふた貧弱な身體であつたが、今や容易に病魔に胃されぬ好少年となつた。

(3) 今迄元氣が無かつたが、今や元氣勃勃たる理想的の少年となつた。

(4) 學課の成績も今迄平均六點であつたものが、立派に七點



將に失はば命を  
弱とし年少  
が弱し年少  
らが一の年  
金を強き少  
き強き少  
と體の強き  
な少の強き  
り年身如て

をとつた。

一月に再び我家に來てから我輩は吾黨一流の抵抗強健法を試みた終ひに彼れは七月永久に我家を去るに際し、

「天然の壓迫に勝ち得る」

金城湯池の體力をつくり得て萬丈の氣を吐く事が出來た其夏の休暇に彼れは元祿會の荒武團の一員に加はつて僅か十四歳の身を以て日本アルプスの峯々谷々を突破する事に成功した尋常人では吾が黨の「體力養成登山」には堪へられ無いのである片足棺桶につゝこんで居た可憐なる少年が僅か

一年にしてかゝる強健なる體力を備ふるに至つた抑もの原因は冷水摩擦にあるこれは我輩の少年教育のほんの一例であつて此他數多の實例をもつて居るのである不肖鶴城は「形式を問はず唯實行を重んずる人間である理論よりは數多の實驗に重きを置く人間である充分信用あらん事を乞ふ」

### 第六章 感冒に胃されぬ金城湯池

#### の如き身體をつくる法

前章に述べた冷水摩擦法冷水浴法の如きは我抵抗強健法

感冒に胃されぬ金城湯池の如き身體をつくる法



の初歩である。初進者の爲すべき事である。

「如何なる氣候の激變に遭うても如何なる寒氣に皮膚を直接に曝らしても」

決して感冒だにひかぬてふ金城湯池の體力をつくるには、尋常の法を以てしては到底不可能である。日頃はれに打勝つ體力をつくる可く努力せねばならぬ。即吾黨が行ふ方法の主なるものを説明して是が應用は諸君に一任する。

第一法 裸體の儘物干臺にて一睡する法

三伏の夏の頃ても深更に及ぶと氣温は著しく低下する夜明

如何なる寒氣に皮膚を  
如何なる寒氣に皮膚を  
如何なる寒氣に皮膚を

第一物干臺の法  
第一物干臺の法  
第一物干臺の法

けに至つて益々甚しい。月並式の間が寝びえをして下痢したり又は感冒をひいたりするのは、多くは深更から夜明けにかけての出来事なのである。然れ共強壯なる體力の者なら、かかる憂は毛頭も無いのである。かゝる一小事に打負けぬ體力をつくる爲めに、

「夏の一夜を戶外で夜露をあびつゝあかす」  
法を練習する其方法は、

「物干臺と限つた事は無い。往來の端に蓆を敷き、若し蓆が無ければ新聞紙を敷いても宜しい。其上へ裸體の儘寢て、充

感同に同されぬ金城湯池の如き身體をつくる法



分に夜露をあびる法

てある。是は最初は苦しいが、(始めは、感冒に冒)なれば反つて  
氣持がよい。此法も徐々(じゆんじゆん)と行ふべきだ。(1)十二時迄(2)二時頃迄  
(3)完全に一夜やり通すと云ふ様にせねばならぬ。  
夏(なつ)から試(こころ)みて、秋(あき)冬(ふゆ)と實行(じゆんぎやう)する。寒中(かんちゆう)は若(わ)しいが習慣(じゆくわん)がつけ  
ば反(か)つて愉快(ゆかい)だ。

第二法 寒中裸體で暮らす法

寒中裸體(かんちゆうらたい)と云ふ事は、最初(さいしょ)はいかにも苦(くる)しいが、丹田(たんてん)に力(ちから)を  
注(ちゆう)いて居(ゐ)れば、案外(あんがい)に容易(たやす)い。此法(こほほう)は是非(ぜいひ)やらねばならぬ。我輩(わがはい)

第二法  
寒中裸體  
で暮らす  
法

は、

「初め裸體(らたい)で謠(うた)をうたつて見た。寒中(かんちゆう)でも一番(いちばん)謠(うた)へば全身(ぜんしん)  
汗(あせ)だらけになる位(くらい)だもの。少しも寒(さむ)くない。終(しま)ひに謠(うた)を謠(うた)は  
ず(す)に、裸體(らたい)のまま(まま)で、丹田(たんてん)に力(ちから)を入れて、讀書(どくしょ)すると云ふ事は、  
非常(ひじょう)に氣持(きもち)のよい事(こと)となつた」

と云ふ順序(じゆんぐ)で、現(いま)に之(これ)を實行(じゆんぎやう)して居(ゐ)る。訪問客(ほうもんかく)に接(せつ)して、あはて  
、衣服(いふく)を着(き)ると云ふ騒(さわ)ぎに遭(あ)つて、我輩(わがはい)は寒中(かんちゆう)と雖(いへど)も火鉢(ひばち)  
を使(つか)はぬ。火(ひ)にあつて「眞(まこと)の讀書(どくしょ)が出來(で)きようか、仕事(しごと)が出來(で)きよ  
うか、必(かな)らず出來(で)きはしないのである。元來(げんらい)日本(にほん)の紳士(しんし)は軟弱(なんじやく)だ

感冒に冒されぬ金城湯池の如き身體をつくる法



日本火鉢に  
は火鉢に  
ト用なりは  
無用なりは  
の事ろ亡り也

第三夜行  
寒中夜行  
軍中夜行  
て皮ななし  
風法にささ

日本の如き温帯國でストーヴ火鉢の必要があらうか、絶対に必要は無いか、かゝる雑費は國家有用の事に使用するが至當であらう。

紳士に火鉢は許すとしても、學生にして猶火鉢を使用する軟弱の輩あるは言語同斷の至りである。

第三法 寒中夜行軍をして皮膚を風にさらす法

寒中に夜行軍を實行する成る可くなら外套も着ずに、そして思ふ存分寒氣を身に引き受けて見る、此方法は突然には出來無い、相當に鍛鍊してから成すべきである。

「夜行の経験のない人は夏から(又は春)始める、そして秋冬と實行して來るのである、冬になつて夜行を實行する時にも最初は外套を着て、充分皮膚を防護してなすべきである、段々なれてから外套なしにする様に鍛鍊するのである」  
吾黨の元祿會では、寒中夜行を屢々催うして居る、普通十里乃至十二里の行程である、秩父風に身をさらされた時溝トブの中へはいつて身を横へた時には、身恰も温室にあるが如き心地して、(風が身にあ)非常に愉快である、丹田に力を入れて、

「都の西北早稻田の森に」

感冒に冒されぬ金城湯池の如き身體をつくる法



の自由の歌をうたひつゝ行軍する愉快さかくして鍛へた體力は鐵壁の如く強い。

第四法 雪中行軍

雪の降りしきる日外套なして猛烈なる雪中行軍をする。行軍中駈足もすれば雪なげもする。全身雪を以て覆はれるが身體は反つて濶かい行軍行程は少なくとも四里以上であらねばならぬ。

此法は學校などで大いにやつて貰ひ度い東京の諸中學校では殆んどやらない様だ。大いにやるべきではないか。之れが

紳士諸君  
には猛烈言  
なる雪見  
遠足をす  
めたる

實行は教員率先して爲さねばならぬ。

但し雪中行軍と云へばとて真逆に一人では出来兼ねる。そこで紳士諸君などは雪見遠足をしたらよからう。薄着をして雪を見ながら三里以上歩く。役所や會社の歸りに雑作なく出来る事だ。

近來の人間は雪降りの日に戶外へ出て運動する事をいとふ様である。學生なども雪が降ると雨天體操場に引つ込み勝だ。是れが不可い。雪の降りしきる時戶外へ出て運動する様にしたいものである。國民をして雪と親しむ習慣がつけ度いも

青年よ雪  
を愛せよ

感冒に冒されぬ金城陽池の如き身體をつくる法



のである。教員は生徒を半裸體にして(腰から)雪中駆足てもさせねばならぬ。

第五法 雪中登山

第五法 雪中登山法

今一法は雪中登山法だ。日本アルプスの山々峯々は餘程危険が伴ふに依つて世界的パークたる富士山位が最も適當であらう。但し此場合には充分の支度をせねばならぬ。事勿論である。近來雪中登山の風稍々行はれて來たが未だしと云はねばならぬ。青年諸君に大いに此法を奨勵したいのである。但し輕卒なる行動は戒む。

要するに是等の諸法は、

「天然の壓迫に打勝つ、金錢の如き」

體力をつくらんが爲めに爲すのである。

第七章 如何なる暑さにも勝ち得

る體力を養成する法

體力の弱い者は少しく日中太陽にてらされつゝ歩くと直ぐ頭痛になやまされる。少しく日中に直立して居ると腦貧血を起して卒倒する。現代國民の多くは此式の人間だ。然るに我

如何なる暑さにも勝ち得る體力を養成する法

哉情け  
我國民



が抵抗強健法に依つて鍛へた身體は如何に長時間太陽に照らされても平然として居る事が出来る。

又體力の弱い者は暑氣に堪かねて扇風器の御厄介にならねば夏が凌げ無と云ふ夫れでは何事も出来はしない又或る者は避暑と稱して海に山に出かけて暑さを避ける國民の多くは此種の人間だ苟も吾黨にはこんな亡國國民は一人も居ないのである試みに余が勝暑勝寒主義の精神をくみ給へ

世に所謂紳士淑女と云はれる者は夏になると暑いからとて避暑と稱して、海岸へ山へ出かける、冬になると避暑と唱へて温



眞夏にラヂオを着て暑さを凌ぐ練習法

如何なる暑さにも勝ち得る體力を養成する法

泉へ出かける、是れが近時の流行である。元來日本の國であつて、地球上頗る好地位に



する、暑いからとて、印度よりは涼しい、寒いからとて、シベリアよりは暖かい、暑い寒い比較の言葉で、學術的の言葉ではない、何も日本人は避暑避寒をなすの要はない(老人及び病人は例外であるが)徒らに避暑避寒に言葉をかりて、貴重な時間をつぶすのは宜しくない。我輩は、避暑避寒と云ふ言葉が氣にくはぬ、宜しく之れからは、

## 勝暑勝寒と訂正したい、

我輩の所謂勝暑とは暑に勝つを以て目的とする、一例を舉げて見れば、夏の暑い眞つ盛りに、炎天を五六町もしづくと歩いてくると、身體中が汗だらけになる、此時にバケツに三四杯も水を浴びて室内に入れば、えも云はれぬ涼しさを感じて、業務に従

事する事が出来る、又我輩が少年の體力養成事業として夏の日の暑い盛り、十二時から日暮方迄炎天で野球をやらせて居るも即勝暑主義の實行である(勿論身體の弱い人には絶対にやらせない、之をやらせるにしても朝と晩には讀書をさせる)是らは極端な例ではあるが、勝暑である、かくすれば如何に暑い日でも「涼しく感ぜられ、業務に従事し得る。避寒も之れと同じ意味である、兎に角くに暑さに寒さに負けぬと云ふ事は必要である。

我輩は世の紳士淑女と云ふ様な人々は、避暑とか避寒とか云ふが如き、女々しい且つ時間上不經濟な事をせず、勝暑主義を實行して、盛んに事務に従事して、世に益を與へて頂き度いと思ふ。銀行の頭取とか會社の重役とか云はれる輩は、避暑避寒を一の

如何なる暑さにも勝ち得る體力を養成する法



仕事であるかの様に心得てゐる、これ言語同断の至りで、實に亡國的行爲である、今後は老人病人の他は、避暑避寒と云ふ事を嚴禁して其代りに、登山旅や旅行をし、残りの日數を業務に注いで頂き度い。

特に學生で、避暑避寒だと騒いで海水浴や温泉へ出かけて、遊ぶ者のあるは、なさない、學生は學問を勵むが第一の職務だ、暑からうが寒からうが研究に従事せればならぬ、夏や冬を利用して、登山や旅行をして大いに見聞を廣め残りの日數を利用して學問研究に従事して欲しい、かくあつてこそ我が日東男兒である。

これ予が勝暑勝寒主義を鼓吹する所以である、今後は老人病

人の他は絶対に避暑避寒を禁じて勝暑勝寒主義を實行して大いに事務を勵み世を益して頂き度い。

炎天の下に、十數分直立したが爲めに、頭痛を催うす、卒倒する、又扇風器なくれば、暑さが凌げぬ、又暑さに打負けて、元氣を失ひ、業務が完全に出來ないと云ふ様な薄弱な體力では、到底今後の激烈なる國際的生存競争には優勝者となれない、茲に於いてか、

「如何なる暑さにも打勝つ體力」  
をつくらねばならぬ。

如何なる暑さにも勝ち得る體力を養成する法

如何なる暑さにも打勝つ體力を作る法



第一日法  
盛夏に帽子を被らずに歩く法

第二土用中法  
土用中テラを着て働く法

抵抗強健術

第一法 夏の日盛りには帽子を被らずに歩く法

夏の暑い真つ盛りに帽子を被らずに頭腦を直接に太陽にさらしつゝ歩くので雑作ない方法である、吾黨の夏季旅行隊では、この練習を絶えずやつて居る。

第二法 土用中ドテラを着て働く法

裸體になつてさへ身のおき所がない様な氣がする土用の暑い日に綿入れの衣服を着其上にドテラをつけると云ふ方法だ最初は随分苦しいが鍛へれば何んでも無い更らに一室を密閉して此方法で鍛鍊するもよい。

第三夏の最中法  
夏の最中コタツにあたる法

吾黨では、夏季野球練習の折、オバースエーターを身にまとうて猛烈なる練習をさせる事がある、身體がもえるかと思ふ位苦しいが、あとの氣持はステキに良い、そして裸體でもやらせる、各種の方法をとつて居るのである。

第三法 夏の最中にコタツにあたる法

吾黨では、冬には絶対にコタツ火鉢を排斥して用ゐぬが、夏は折々是を用ゐる、特に土用中にドテラを着て流るゝ汗を拭ひつゝコタツにあたりつゝ「ア、涼しい」と云ふ練習である。

吾黨では、用語まで一定して土用には、俗人には暑い日でも

如何なる暑さにも勝ち得る體力を養成する法



第四法  
ドテラを着て能狂言式にそり歩く法

「涼しう御座る」と使ふ、寒中の挨拶は「御暑う」と使ふ。  
第四法 ドテラを着て能狂言式にそりくくと散歩をする法

夏の日盛りに、冬装束で往來をしづくくと歩く、如何に鍛へた身體でも日に當つては随分こたへる然し、是をしも凌げる體力なら、先づ以て一人前と云へよう。

第五法  
炎天下の強行軍法

第五法 炎天下の強行軍法  
三伏の夏の日に、十里以上の強行軍を敢へてする。  
(1) 休憩時間を少なくする、休む時は木蔭に立寄りぬ事

實例

(2) 成る可く水をのまぬこと、  
を必要條件とする。  
以上は數例に過ぎないが、是らの方法に依つて吾黨の目的の一部は達せられる。  
吾黨で夏季に行ふ大強行軍は常に此式のものに行ふのである。  
實例

若松町から淺川迄往復する強行軍は、月並式に行ふが、(1) 休憩は調布多摩河原淺川橋の三回、(2) 水は水筒一杯を極限とす

如何なる暑さにも勝ち得る體力を養成する法



る條件のもとに行ふ、未だ嘗て落伍者を生じた事が無い、鍛への足り無いものを参加させたら落伍者を生ずるであらうが。

### 第八章 日光浴法

——婦人體育問題——

日光浴の効果如何は今更ら喋々するを要さぬ事である、我が強健法に於いては、日光浴に非常に重きをおいて居るのである。

我國人には、戶外運動を經視し、戶外にて活動する事をいとふ悪弊がある（特殊階級の人）此結果概して血色が悪い、特に婦

日光浴法の必要

我國民の血色は概して悪し其原因

人に於いて然りとなす、日本人の婦人て、人間色を備へたものは甚だ少ない、多くは顔色蒼白にして、彼等から化粧材料を取り去つたなら、化粧物の再来としか見え無いのである、此原因は婦人の多くが室内に閉ぢこもつて居て、運動不足に加へて、太陽の光線に浴しないからである、遇々外出しても傘で日光を遮る悪習あるが故である。

運動不足と日光浴缺乏の爲めに、體力が貧弱である、此貧弱なる體力の婦人の腹に健全なる身體を有する兒供の出來やう道理が無い。

日光浴法



現代婦人  
にスパル  
タ式強健  
法を課せ

婦人諸君  
に戸外諸  
運動と日  
浴法を強

簡単なる  
日光浴法

抵抗強健術

茲に於いてか、現代婦人にスパルタ式強健法をやらせる必要がある、國家當局者に今少しく愛國の情があつたなら、此方を婦人諸君にしひねばならぬ、然し是は一朝一夕に行はれ難い、そこで婦人諸君に、

戸外運動と日光浴

を強制的(?)にやらせねばならぬ、日光浴は春夏秋冬を通じて裸體で禪一つて庭内に立ち、兩手を廣げて深呼吸しつゝ、光線を身に受けければ事足りるのである、是が出来ぬとすれば衣服を着た儘でよいから、戸外へ出て日光を浴びたらよからう、傘

婦人諸君  
よ日傘は  
嚴禁なり  
眞の美人  
の體格

は嚴禁である、興國の婦人は、日よけに傘をさしてはならぬ。婦人には下らぬ虚榮心がある、日にあたると色が黒くなる、とて日光を浴びるを好まぬ風があるが、これ惡弊である、色黒く筋骨逞く、夜叉の様な體格で無ければ、健全なる第二の國民を製出する事は出来ないのである、此の誤れる思想を打破せねばならぬ。

近時女學校でしきりに體育を奨励するは國家の爲慶賀に禁えぬが、矢張り形式だから不可い、今一層精神的に猛烈にやらねばならぬ、女子も男子も體育上區別は無い、男子と同じ様に

日光浴法



やらねばならぬ。現代の少年青年には、色の白いものが多い、これ體力の貧弱なる證である昔から紅顔の少年と云ふか、今後の少年は紅顔ては不可い。

少年青年の理想的血色

「全身日にやけて、色黒々として光りを放つ筋骨逞しい」もので無ければならぬ、所謂黒顔の少年て無ければ不可い、かく蒼白の少年青年多き所以は、

- (1) 戸外に於ける猛烈なる運動を怠ること
- (2) 日光浴をせぬ事

に起因する。

軟弱なる青年を驅逐せよ

全廢藝妓

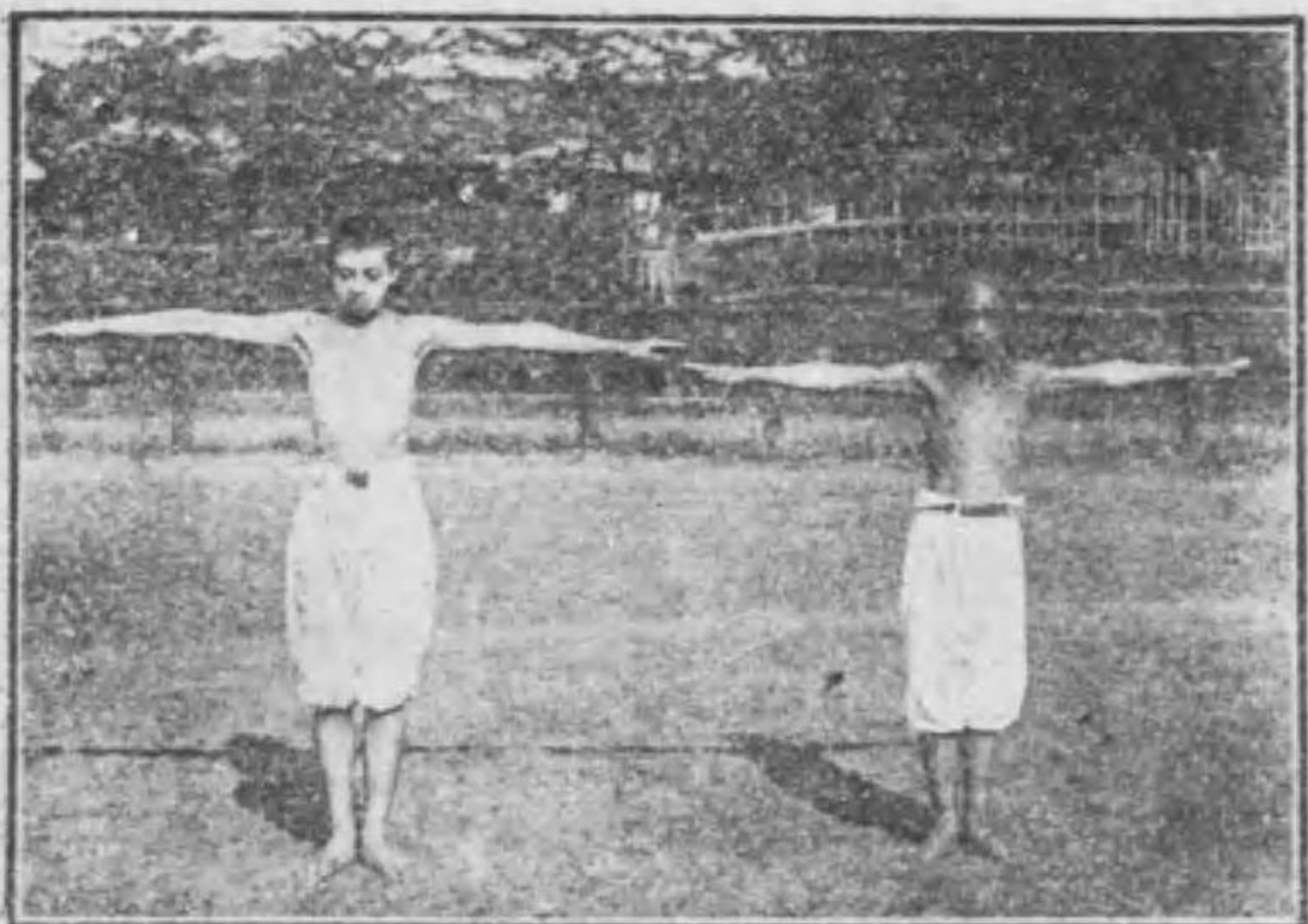
青年中にも軟弱な奴が多い、色白からんことを欲し、中には化粧をして馬鹿者がある、國家の爲め體力を鍛錬する事を怠り、色が黒くなる、日光に浴する事をいとひ、日夜藝妓など云ふ者とふざけ散らす、かゝる軟弱なる輩は、國賊と認めねばならぬ、同時に藝妓など云ふ化物は、國家の爲め否、世界人類の爲め撲滅せねばならぬ、要するに、我國民の士氣沈退せる一因は、慥かに日光浴を怠るからである、國民皆業務の餘暇戶外運動に熱中するに至れば、日光浴は不知不言の間に實行さ

日光浴法

一一五



吾黨の日光浴法



炎天下の日光浴法

れる道理なれ共猶是れでは不  
充分である特別なる方法を要  
するのである吾が黨の日光浴  
法は、

- (1) 水泳法(後章にて説明す)
- (2) 裸體にて戶外に直立し  
深呼吸をなす法、  
裸體で戶外に出て全身に日  
光を浴せんが爲め兩手を擴げ

吾黨の實行

て直立する次に深呼吸を試み次に徒手體操を試みる是れ  
毎日やらねばならぬ。

夏季に於いては鹽水をあびて天日てかはかすも有益な方  
法である婦人など裸體になる事をはかる者は半裸體で  
も宜しい大いに實行すべきである。

吾黨の實行

吾黨では(1)(2)皆行つて居るが特に遠足の折り郊外へ出る  
と半裸體になつて歩きつゝ日光浴を試みて居る野球部では  
夏季練習の時半裸體になつて猛練習を試みつゝ日光浴を實

日光浴法



吾黨に  
青い青年  
は一人も  
ない

氣候の  
劇打の  
變に力  
つて勝  
成る急  
務

抵抗強健術

一一八

行する。

吾黨に青白い青少年は一人もないこれ我輩の誇りである。

### 第九章 氣候の激變に打勝つ

#### 體力養成法

氣候の劇變程人體に刺戟を與へるものは無いのである而して是れに打勝つ事が國際的生存競争上最も必要な事である我國が世界的競争に於いて優勝者になり得るや否やは、一に此點にかゝつて居るのである。

昨日迄は非常に暑かつたが今日は非常に涼しい涼しい程度を越えて寧ろ寒さを感じる位である。と云ふことは入梅時には間々ある事である現代人の多くはこれしきの變化に打負けて直ぐ身體に異常を覺えるかく貧弱な身體では到底國際的生存競争に打勝つ事は出来ないのである。

かう云ふ貧弱な體力の人は今日は南洋にあれば明日は最早カラフトへ向つて出發せねばならぬと云ふ時日々かはる氣候の變遷に打負けて健康を害するに相違ないかゝる状態では到底與國の國民とはなれないのである茲に於いてか抵

氣候の激變に打勝つ體力養成法

一一九



香黨の  
用諸の  
此目法  
的に皆  
るに叶  
ふ

抵抗強健術

抗強健術に依つて氣候の劇變より來る天然の壓迫に打勝つ  
體力をつくつておかねばならぬ。

既に今迄述べ來つた

横井式靜座法

冷水浴法

如何なる寒氣にも打勝つ諸法

如何なる暑さにも打勝つ諸法

は、皆氣候の劇變に打勝つ體力をつくる法であつて是れ丈  
て既に充分であるが、猶一層猛烈な法に依つて鍛へておく事

高山の頂  
に於ける  
修業

が必要である。

其法は高山の山頂に於ける修業である。筑波の嶺や箱根山  
での修業では到底吾黨の問題にはならないのである。少くも  
七千尺以上の山頂で無ければ駄目である。其山頂に天幕を張  
つて、そこで練行するのである。一面精神修養になると共に、一  
面抵抗力に富む絶對の強味ある體力が養へるのである。七千  
尺以上の峯に少なくとも五日間以上滞在する、長ければ長い程  
効果は大である。山頂は一日の間に恐ろしい程氣候が激變す  
るものだ。成る可く薄着の儘天幕内に起居して其激變を天の

氣候の激變に打勝つ體力養成法



與ふる所と感謝しつゝ身に受けるのである、そして身體を練るのである、此法は最も必要である、若しも業務に忙しい人であつたなら、一日の滞在でも結構である。

練行場と初乗者  
乗進と  
乗進と  
乗進と

其練行場として我等が理想とせるは乗鞍岳である、乗鞍は飛信の塚に魏然として聳えたる大山で、其自然は飽く迄堂々たるものである、今年軍隊の登山に依つて登山道が開けた事と思ふ、白骨か平湯から登るのか順路だ、乗鞍山頂と烏帽子ヶ岳との間に九千尺に垂んとする大高原がある、こゝこそ我等の練行場である、山頂は天幕を張るに適せぬが、この高原はい

婦人に適  
した法

づこも我等の住所に適して居る、諸君が始めて我黨の練行を試みるには、此地が最も適して居る、此他山中の岩窟の如きも宜しいが、初進者には乗鞍が一番月並式で宜しい。  
讀者諸氏は是等の諸法を試みて、身體を練る事が必要である。

婦人などは、一家の都合上、此法が行ひ難いかも知れ無い、其場合には高山登りを試みた丈けでも多少此目的は達せられるのである、吾黨の士の所謂高山の幼稚園たる富士登山位に依つても此目的は達せられるのである。

氣候の激變に打勝つ體力養成法



是等の諸法を活用して氣候の激變に勝ち得る體力をつくる事は、目今の急務である。

### 第十章 抵抗強健法と謠曲

本章を一讀下さる諸君は私が大正四年度の「能樂新報」に連載した能樂發育應用論を高田文相に呈すと云ふ論文を参照して頂き度いのである。

「謠曲に  
「智育、徳  
育、體育」  
に効果あ  
り

謠曲が智育の上徳育の上に與へる効果の大なる事は今更ら云ふ迄もない、智育上の効果はしばらくあき單に吾が黨の

蠻的教育に之を應用して得る利益は、

(I) 精神の全注力を養ふ、

(2) 高尚なる人格を養ふ、

(3) 身體の圓滿なる發達をみる

である、是れが體育的效果は「横井式靜座法」と同等であつて、(I) 趣味の伴ふ點、(2) 發聲する點に於いて寧ろ靜座法に優つて居る。

但し謠をうたふに當つて、

(1) 姿正を嚴正になすこと、

抵抗強健  
術に應用  
せらるる  
謠曲のた  
る効果





抵抗強健術

(範師崎尾) 法舞仕

(3) 事	が	や	致	神	己	神	(2)
丹	く	う	す	と	の	と	曲
田	る	心	る	合	精	自	の
よ							精

り聲を出す事

此三條件を忘れては寸效も無い調子を知ること拍子を知ること氣合を知ること曲の位を知ること等は謠曲藝術上最も必要なことで是れ無くしては謠にならないのであるが抵抗強健術に應用せられたる謠曲から見れば以上の三要件が根柢になるのである。

謠曲も毎日謠はなくては大效は無い一週間に一度や二度謠ふのでは抵抗強健法上の自的は達せられぬ少なくとも一日一番以上丹田に力をこめて真劍に謠はねばならぬ。



組織なれ  
り謡曲學の

仕舞の效  
果は謡曲  
により更ら  
に大なり  
仕舞は  
想的運動

抵抗強健術

今日では謡曲は一の學科をなし謡曲學と云ふものが組織せられて居るのだ之を研究的にやれば智育上數多の利益が得られるのである。

謡から更らに一步進んで仕舞之は是非やらねばならぬ體育上の效果は仕舞は謡曲に一等抜きんで居るのである仕舞は生理學的解剖學的方面から見ても最も理想的の運動である仕舞は體操や踊りと異つて身體各部の運動が極めて靜かに行はれるにも拘らず力のこもる事は全身に行きわたつて居る其力の本とする所は腹と腰である腰と腹に力がはいら

應永に仕舞  
既云へる間  
科學的に  
動物學的に  
我國の運動

ねば換言すれば腹と腰がすわらなければ仕舞は舞へないのであるしかも仕舞に際して呼吸は忙しくしては不可い矢張り深呼吸式にやらねばならぬのであるしかも歩みの方向を轉ずる時にも手を動かす時にせよ一として無理な仕方はない關節の屈伸筋肉の伸縮等自然に逆はぬ様出來て居る最も圓滿なる科學的體育法である。

我國が今をさる五百數十年の昔應永猿樂革命當時から仕舞と云ふ科學的運動法をもつて居た事は實に世界に對する誇りである余は謡曲と仕舞を國民的運動として普く國民に

抵抗強健術と謡曲



仕舞を國  
民的運動  
のしにす  
べし

郊外謠

天を屋根  
とし地を  
舞臺とし  
て謠ふ

やらせ度いのである、我輩が其道に居るからとて我田引水の論はせぬ更らに進んで小鼓大鼓笛太鼓もすゝめ度いあの鼓の掛け聲は皆丹田からあふれ出る聲なのである然し是れには費用もかゝる事だから一般の人には我輩は、

謠と仕舞をすゝめる。

我輩は近來郊外謠と云ふ事を我が能樂新報紙上で激勵して居るのみならず實行して居る郊外空氣清淨の場所に於いて天を屋根とし地を舞臺として謠ふのである衛生體育上の効果は甚だ大である又深更に神社佛閣を訪ひ老杉鬱々たる

深更の法

謠曲と仕  
舞を學課  
させよ

我輩の  
能學教  
育の應  
果論の  
效用

もとに於いて法樂の謠をうたふことも精神上の效果大である。

我輩は謠曲と仕舞を學校教育上一學科として教育に應用し度いと考へて居る(a)智育(b)德育(c)體育(d)美育の四方面から見てゝある猶すゝんでは謠曲を以て唱歌にかへ仕舞を以て體操の一部分を占めさせ度いのである幸ひにも我輩が絶呼した能樂教育應用論は三四の女學校で學課として採用せらるゝに至つた女子などは仕舞に依つて不知不言の間に日本の禮式をも辨へる事が出来るのである謠曲以外で聲曲と



端唄と唱  
に排す

痛快なる  
義太夫

ダンスと  
手踊

抵抗強健術

して端唄の如きは唱歌と同じく、我が強健術に於いては、邪道として取扱はないのである。唯義太夫は敢へて排斥をしない、義太夫は泣くにも笑ふにも怒るにも殆んど全身の力をこめてするのであつて、腹力を要する事莫大である。腹力は猛烈に使ふものであるから我が強健術に於いても排斥はせねど、それ以上に價値ある謡曲と仕舞を御すゝめする。  
西洋の舞踏や日本の手踊の如きも、體育上排斥すべきものには無いが、とかく人間が軟弱になり易い缺點があるから、吾黨では排斥して居る。體育上、悪いからと云ふ理由で無くして

唯氣風を軟弱にせしむる弊があるからである。

第十一章 猛烈なる徒歩法

— 散歩、遠足、旅行、高山登り、ランコンゲ —

遠足旅行の教育上の利益は、周知の事實なれば、今更ら説明するの要は無い。我が抵抗強健術に於いて、應用せられたる遠足夜行旅行等は

「天然の壓迫に打勝つ」

猛烈なる徒歩法

抵抗強健  
術に應用  
せられ  
るに  
行遠足  
るは  
徹尾  
なり  
猛烈  
烈頭



體力をつくるが目的なれば (學問の活用、見聞の擴大、精神修) 隨分と猛烈である。

吾黨では、

「十里以上を遠足十里以下を散歩と呼び、二日に跨る遠足を以て旅行と呼ぶ」

と云ふ規定である。散歩の範圍は非常に廣い、二里歩いても散歩九里三十町歩いても散歩、散歩の如きは、我黨では運動と心得て居ないのである。土曜日の午後九里位の路を一回も休みなしに猛烈に飛び歩く、我黨の所謂土曜散歩である。

十里以上を遠足と呼ぶ  
十里以下を散歩と稱す

遠足は十里以上を稱する代名詞で、十八里以上を大遠足と

云ふ、遠足に

(A) 學術研究を目的とした場合

(B) 體育練習を目的とした場合

と二つある。(A)の場合には極度迄蠻的を發揮せぬが、(B)の場合には、

「夏ならば帽子を被らず半裸體で冬なら薄着て歩く、夏の眞盛りでも成る可く水分食物を節する休みなしに歩く。」

吾黨が  
二種類の  
遠足の行

猛烈な極  
めた遠足



夜行と精  
神修養

奥様方に  
勵す足か  
奨に

抵抗強健術  
と云つた按排に猛烈を極める、晝飯も食はず水も水筒一杯丈  
けにして、九十何度の炎天下を十五里も飛び歩くと腹はへト  
へトになる、其後でウント飯を胃に注入する、かくして體力が  
練れるのである。

夜行は、體力を蠻的にすると云ふ効果以外に、精神修養上の  
効果は大である、膽力のすわつた人間が出来、吾黨では絶え  
ず是を行つて居る、雪中の夜行軍は最も抵抗強健法上の効果  
大である。

未だ修養のつまない所謂奥様連中であつたら、單にムスビ

吾黨旅行  
の概況



活生上山スブルア本日の間週二

猛烈なる徒歩法

を持つて遠足する丈けても宜  
しい、大いに活躍せねばならぬ、  
旅行は又須らく蠻的であら  
ねばならぬ、汽車に乗つて飛び  
歩く旅行は吾黨の目的に適は  
ぬ、猛烈に徒歩せねばならぬ、我  
黨の蠻的旅行では草木もしほ  
れる日中強烈なる光線をあび  
つゝ強行軍をするのだ、或る時



は、寺の本堂に宿ることもある、御神樂殿に寝ることもある、木賃式ホテルに泊まる事もある、又堂々たる一等旅館に身を横へる事もある、要するに我らの本領は大地を錦の蓆と心得、夜露を甘露と心得よ、天を屋根とし、大地をフトンと心得よと云ふにある我輩が明言し得る我輩の旅行の利益は、

- (1) 天然の壓迫に打勝つ體力を養成する、寒さ暑さに負けず、如何なる食物を胃に注入しても胃を害ふ事なき、強壯なる體力の養成、
- (2) 質實剛毅の氣風の養成、

- (3) 學問活用之力を養ふ、
  - (4) 見聞を擴大し常識をひろくす、
  - (5) 友人互ひに助け合ふと云ふ共同一致の美風を養成す、
  - (6) 世界的元氣、世界的思想、偉大なる忍耐力の養成、
  - (7) 貧民の味方とならうと云ふ美はしき社會精神の養成、
  - (8) 形式を排斥し實を尙ぶ精神の養成、
  - (9) 親の恩を知る、
  - (01) 高尚なる人格の養成、
- など甚だ多く、しかも顯著である。



抵抗強健  
法に應用  
せられた  
る登山

登山に危  
絶對し  
險なし

抵抗強健術

更らに登山法に依つて是等の利益は益々顯著になる昨夏  
赤門大學の生徒が甲州の破不岳で無暴な徒死をして以來高  
山登りを危険視する人が多くなつたが實に遺憾である高山  
は周到なる注意準備を以て登れば決して危険は無ないのであ  
る「細心翼翼」として注意し危険なしと極まつたら大膽に活動  
する様せば決して危険は無いのである我黨では俗人が見て  
無暴と思ふ位大膽な登山をするが不肖我輩の胸に成算あり  
だ決して無暴な登山はしないのである登山に依つて

「忍耐の力」

登山を國  
民的習慣  
にせよ

を養ふことは頗る大である「急がずあせらずにじり〜と確  
實に事をなせ」と云ふ良習慣は高山登りに依つて養ふ事が出  
來るのである。

我輩は登山を國民的習慣にしたいのである最初は幼稚園  
たる富士の山を試みよ段々と日本アルプスの峰に試みをう  
つし給へ今では日本アルプスの山々峰々も平凡になつて我  
臺灣の新領土の新高其他の高峰探検をやる可きである是れ  
と共に我國民に好んで遠足する良習慣をつけさせ度いと思  
ふ。

猛烈なる徒歩法



ランニングにも、我が強健術では重きをおいて居る短距離よりは長距離を尊重する、勿論今日ではランニングも學問的



手選のスーレンソラマ

居る科學の力を應用した練習法をとつて體力を練つたらよ

なつて  
一科と  
ンスの  
サイエ  
されて  
に研究

からう。

長距離を走ることとは、

「天然の壓迫に打勝つ體力」

をつくるには最も必要である練習に依つて幾らても長く走る事が出来るのである。

但し、身體の弱いものは初め短距離を試み徐々に長距離にうつる様せねばならぬ。

是れが練習は無敵法にやつてはならぬ、ランニングの理法をよくわきまへて是を活用するやうせねばならぬ、此事を特

猛烈なる徒歩法

一四三



に注意しておく。

### 第十二章

我黨にて應用せる科學的

野球法

——フットボール、庭球其他の體術——

吾黨の抵抗強健術に於いては、野球を大いに應用するのである。

野球は世界的運動法であつて、我日本に於いて行はれつゝ、ある諸運動法中、斯程に國際的意義を有するものはないので

ある我輩が野球を教育に應用して之れに依つて得んとする教育的利益は、

#### (1) 智育方面

(A) 腦の組織を緻密にす、吾人が數學に依つて得んとする教育的利益は、野球に依つて得られるのである、  
(B) 判斷力をして正確に且つ敏活ならしむ、併せて決斷力を養ふ、

(C) 學問活用之力を養ふ、

#### (2) 德育方面

吾黨に應用せる科學的野球法





富士山に於ける抵抗強健法

- (A) 共同一致の美風を養ふ、
- (B) 美はしき犠牲的精神を養ふ  
(社會の爲めに場合に依つては自己を殺して他を助けよ  
うとの精神)
- (C) 世界的元氣高尚なる男らしき人格を養ふ、
- (3) 體育方面  
「天然の如何なる壓迫にも打

ち勝つ體力を養ふ、

野球學は  
サイエンス  
なり

野球術の  
内容

野球の  
チャンピオン  
には秀  
才に非  
ざる可  
能はず

の諸點にある、本書に於いて論ぜんとする所は、(3)の場合である。今日野球は單純な一遊戯では無い、諸科學の上に基礎をおける科學的野球學が組織せられて居るのだ。野球學の理論を技術の上に應用する、これ即ち最新の野球である。既に野球はかく迄進歩したのである。故に野球のチャンピオンには頭腦の悪いものではなれないのである。少なくとも平均七點五分以上の成績を努力せずにとれる頭腦で無ければなれないのである。然れ共、野球の活用を誤ると反つて弊害を伴つてしまふ。

吾黨に應用せる科學的研究法



其點は監督者其人が注意せねばならぬ事である。

野球は全身の猛烈なる運動である、フットボールの如きも

到底斯程迄猛烈にはゆかないのである（日本の幼稚な）世人往

々々野球は餘りに猛烈すぎる」とて排斥するものがあるが寧ろ

滑稽である。

今日の眠れる事勿れ主義の教育家の多くは、野球排斥論を

唱へて居る、其理由とする所は一も理由にならぬ唯自分達が

野球を解せず感情の上から見て排斥して居るのである、我輩

の「野球教育應用論」は彼ら頑迷の夢を破つたこと蓋し大なら

野球論者な唱排  
千は者な唱排  
萬は笑のあふ  
也止あふ

吾黨の野  
球應用

んと信じて居る教育家が周到なる注意を以て學生を指導す  
る時に野球を應用すれば先きに述べたが如く絶大の利益が  
あるのだ是を排斥する者は愚者と云はねばならぬ。

吾黨では會員に野球を課して居る科學的に精神的に研究  
を怠らぬ様注意して居る、練習は猛烈に試合は

「自己のベストをつくして男らしく健闘する」

と云ふ事を主として居る、吾輩は多年の經驗に依つて先きに

述べた教育的効果を確信して居るのである、吾黨では夏季に猛

練習をさせる。



抵抗強健  
術に應用  
せられた  
る野球

富士山頂  
野山球大  
會の



抵抗強健術

炎天下の抵抗法其

一五〇  
正午から炎天下で三時  
間の猛練習をさせる此練  
習中に半裸體にしてやら  
せたり或は冬着のオバー  
をさせたり種々の抵抗的  
身體鍛鍊法を試みて居る。  
今夏我が能學新報社では富  
士山頂塞の河原で第二回野球  
大會を舉行して吾黨の氣を吐

野球をナ  
シヨナル  
ゲイムと  
せよ

婦人諸君  
!! 野球を  
愛せよ

く事萬丈であつた我輩は野球戲を日本の國民的遊戯にした  
いのである女も男も青年も老人もすべて國民たるものは業  
務の暇々野球をたのしむと云ふ様にしたのである婦人等  
は本式の野球が出来ぬとすれば猛烈なるキャッチャーポー  
ル丈けても宜しいレギュレーションボールでやつても宜し  
い、かくなれば國民の沈退せる士氣は自ら振つてくること受  
合である。  
抵抗強健術に應用して、野球と同等の價値ある陸上運動で  
は、

吾黨に應用せる科學的野球法



抵抗強健術

フットボール

をあげねばならぬ、吾黨では今之を實行して居らぬが其價値

は同等である。

庭球もレギュレーション

の男性的方法なら

賛成出来るが日本て普

く行はれて居る軟球を

一流のチャンピオンの

使ふ庭球は、早稲田庭球部の如き所て



(著者)二其術抗抵の下天炎

やるのは如何にも猛烈だが、一般に概して猛烈では無い、到底我が抵抗強健術の目的に副はぬし、しかも世界的精神の養成は出来ぬものであるからして不賛成である、其他柔道劍道の如きも之を精神的にやつて始めて利益あるものであつて、然らざれば効果は著しく減ずる、柔劍道は吾黨の強健術では大いに尊重して居るが、共同一致の美風を養ふ事の出来ぬは、矢張日本の運動法の一缺點たるを免れない、我輩は此缺點を野球に依つて補ひ、柔劍道を猛烈に精神的にやるやうにしたいと切望する。

吾黨にて應用せる科學的野球法



水泳は運動  
法的理想

### 第十三章 抵抗強健術に應用せられたる水泳ポート

抵抗強健術上水泳は最も之を重んずる抵抗力を養ふ上に於いては殆んど理想的である。

由來我日本は海國である、四面海に圍まれて居る陸には河川か小さい乍らも普くある、此水に最も親しむ可き國民であり乍ら水を懼れる徒のあるは何故ぞ、これ即ち水泳を怠るもの多く、水に對する自信なきが爲めだ、かくの如き徒に太平洋

水泳術普及の必要

女子と水泳

水泳上の諸注意

の怒濤を我家と心得るてふ元氣のあらう筈は無いのである

水泳術の普及!! これ目今の急務である。

男子は勿論、女子と雖も水泳術の心得がなくてはならぬ、水泳術も國民的遊戯の一とせねばならぬ。

水泳をなすに當つては、細心なる注意のもとに、膽大に實行せよの金言を忘れてはならぬ。

- (1) 不知案内の場所では輕卒に飛び込んでならぬ、静かに水底の模様を探つて充分に研究せねば、飛んだ間違が起る、

抵抗強健術に應用せられたる水泳ポート



- (2) 食後直ちに飛び込むは危険である。
- (3) 入水に先立つて諸筋肉諸関節を和げる必要がある。是非行はねばならぬ。
- (4) 脚氣心臓其他身體に缺點あるものは入水してはならぬ。

等の注意は充分にせねばならぬ。唯吾黨の望む所は一通の水泳法を辨へたら次ぎに大海の大波濤と戦ふ練習を望むのである。遠州灘の荒波玄海の大波濤皆身體を鍛へるには好適當の場所である。かほどの元氣なき國民には到底興國の國民たる

るの資格は無いのである。大海の大波濤と戦つて鍛へた體力の抵抗力は絶對的である。

我輩は水上運動の一としてボートを奨励せねばならぬ。是れは全身の猛烈なる運動を促し最も我が意を得て居る。而して是れが實際の効果は、レース前の猛練習に依つて一層顯著である。三週間の猛練習に依つて鍛へた體力は、又絶對の力を持つ。

此種の練習は、一般に望めぬが業務の暇々、二時間、三時間でも宜しい。隅田河上にボートを浮かべて、全身に猛烈なる運動

抵抗強健術に應用せられたる水泳ボート



ボートの効  
果

ボートレ  
民的遊戯  
に

抵抗強健術

を與へる事は大いに奨励せねばならぬ。

「レース前三週間合宿して猛練習をすると身體は餘程  
痩せてしまふ、脂肪分かたれて、肉が締まる爲めに、目方は  
著しく減少する、然し、レース後になつて著しく目方がふ  
える。」

ボート法も國民的遊戯の一として、男子は勿論婦人にも漕  
いで貰ひ度いのである。

第十四章

抵抗強健術に應用せられ

たる酒と煙草

酒と煙草は、一般強健術に於いては「嚴禁論」を主唱して居る。  
我が強健法は、此點に於いては、いさゝか獨特の考へをもつて  
居る。世の偽善家下戸黨一派となつて、「禁酒禁煙會」と云ふもの  
を組織して、世を益さうと試みて居る。其企てや、善良らしく見  
ゆれ共、我輩は其企てに反對せざるを得ない。

酒と煙草は、生理的に吾人の身體を益しない、アルコール性

酒と煙草  
は利害相  
半す

禁酒禁煙  
會は無用  
物と云ふ

抵抗強健術に應用せられたる酒と煙草



酒の効果

ニコチンの毒共に吾人の身體を益しないと云ふが成る程もつともな次第である。少年時代から禁酒禁煙の習慣をつけ將來の國民をして禁酒禁煙實行の國民にしやうと云ふ事は我輩も敢へて不賛成は唱へない。然れ共酒煙草には害もあるが又利益もあるのだ。害毒相半するものなる故強ひて禁酒禁煙の必要は認めないのだ。我黨が認めて酒の利益とする所は、

- (1) 身體に抵抗力を養ふ(但し酒に溺れては不可い)
- (2) 世界的元氣を養ふ、
- (3) 世界的思想を養ふ、

上戸黨は  
飲むべしは  
猛烈

(4) 精神に慰安を與ふ  
 (5) 四海平等の思想を養ふ

と指折り數へ切れぬ程あるのである。吾黨では修業中の學生には酒を嚴禁して居るが(やがて社會的人間にならう)既に社會的に活動して居る人に對しては、

「飲むべし」

とすゝめる。壯烈に呑んで胃心臓に尋常ならざる活動を爲さしめ、以て之を鍛鍊する。但し「酒に飲まれて精神をとられては」ならぬ。



酒をのむ  
時の姿勢

抵抗強健術 一六二  
我輩は六歳にして、既に酒を飲み、現に之を無二の友として  
交際して居る、而して多大の利益を得て居るのである、但し酒  
を呑む時も、姿勢をくづしてはならぬ、丹田に力を失うてはな  
らぬこと、勿論である。

然し天性酒を好まぬ人も往々ある、さう云ふ人は強ひて之  
を飲む練習をする必要は無い、酒を好まぬ人は飲むの必要は  
ない。

煙草は利  
害相半す

煙草の體育上に與ふる効果は酒と少しも異ならぬが、唯煙  
草は

結核菌  
防に大効  
あり

「結核菌其他の病毒を」  
殺す大なる効果があるのである、此の點に於いて余は煙草を  
呑む人に向つては、

「大いに猛烈にあきる程吸ふべし」

とすゝめる、之れが人體に與へる害毒は、其利益も相半する人  
に依つては利益の方が大て、多少得するわけに爲る、然れ共之  
れ又酒と同じく、天性煙草を愛さぬ人に向つては、強ひて獎勵  
するの必要はないのである。

吾黨の酒  
煙草觀

吾が黨に於いては、

抵抗強健術に應用せられたる酒と煙草



學生に對しては「酒煙草」を嚴禁して居る併し今年で大學を卒業すると云ふ如き者に對しては其者が若し好めば之を許してやる但し之れに溺れることは斷じて許さぬ。既に社會的の人間となれば當人の意志に隨ひ若し當人が好きなら猛烈に呑み吸ふことを許す」といふやり方を採用して居る讀者は我輩の精神を間違へぬ様御注意あれ。

地「いざ／＼酒を飲まふよ／＼。さて御着は何々ぞ頃しも秋の山草  
桔梗刈萱我木香紫苑といふは何やらん鬼のしこくさは誰が

つけし名なるぞ。

シテ「げにまこと地」げにまこと、丹後丹波の境なる、鬼が城も程近し、頼もしやく、飲む酒は數そひぬ、面も色づくか、赤きは酒の科ぞ鬼とな思しそよ、恐れ給はで、我れになれ／＼給はゞ、げうがる友し思し召せ我れもそなたの御姿、打見には／＼恐ろしげなれど、馴れてつばひは山伏云々（大江山）

### 第十五章 病氣に罹つた場合の處置

抵抗強健術に依つて體力を鍛へた曉には、病氣には冒されぬ筈である然れ共何んと云つても、もと薄弱なる人間の身體

病氣に罹つた場合の處置



の事であるからして往々病魔に襲はれることも無いとも限らぬのである。

健康を害した時の處置

若し健康を害した場合には如何なる處置をとるべきか普通の病は、

(1) 如何なるものにも打ち勝つと云ふ精神、

(2) 不斷の活動性

に依つて打ち勝つ事が出来るのである。感冒をひいた場合にすぐ醫師にでもかかると反つて悪くされてしまふ。夫れよりは熱とさむけを胃して水をあびる。皮膚を塞風にさらす(丹力田)

抵抗的療法の様々

感冒の療法

れ(入)と云ふ風にして之れに反抗すると反つて早く全快するものである。我輩は近來感冒をひいた事はないが熱でも出た場合には常に水をあびる。随分苦しい。夫れを辛抱して鉢巻をして奮闘する。かくすれば案外速かに全治する。

場合によつては寒風吹き荒ぶ中へ飛び出して、一心不亂にキヤツチャイボールをする。或はランニングをやる。さう云ふ元氣で行けば普通の邪風はすぐ全治する。

又下痢などの場合常人はすぐ食物療法をするやうである。然しそんな必要はない。何んでも自分の好きなものをつめ込

下痢の抵抗療法

病氣に罹つた場合の處置



んで、四五十分たつてから猛烈な運動をする、かくすれば必ず下痢はとまるものである。

吾黨のやるかゝる抵抗的全治法は所謂生理的見地から見ると如何にも亂暴極まつた者である、殆んど理窟にあはないものかも知れぬが、理論と實際とは必ずしも一致せぬと云ふは、此事である、我黨多年の経験、實驗に依つて

抵抗全治法

を世に廣く御すゝめしたい。

病が尋常一様のものでないと思はれた時には醫師の治療

抵抗全治法の必要

を受ける必要がある、是は唯參考迄に診て貰ふた醫師のは餘程よく其人物を選定せぬと、ひどい目にあふ、竹の子醫者にてもかゝつたら命迄献上せねばならぬ事になつてしまふ、吾黨では醫師にかゝつても薬はのまぬ病氣が分つたら、夫れて安心、あとは、

如何なる病であらうとも構はぬ、滋養に富む食物をどん／＼食べる、要するに自分の好きなものを食べればよいのだ。

そして、世界的精神を以て、猛烈なる抵抗治療法を試みればよ

病氣に罹つた場合の處置



効すつ作力病  
な薬て用とひは  
しは全に精は  
大治依神體

い、かくして間もなく全治する事を得るのである。抵抗治療法は病に依つて、多少方法を異にするのだが、其方法は何れ別巻として發表したいと思ふ。

醫師が盛る薬は、病氣全治に對して、僅かの効力しかない。病氣によると、絶對にないものもあるのだ。つまり薬と云ふものは、病氣全治の消極的方法に過ぎないのだ。つまり

體力と精神の作用

に依つて全治するものである。宗教的信仰力に固つた人は、醫師の力をかりずに大病を自ら全治する事が出来る。其原因は

全く「神か佛を信ずる念力」にあるのだ。然るに我輩の如く神も佛も信じない。唯、我が抵抗強健術しか信じない者でも、我が術を信ずる一念丈けても、病を撃退し得るのである。私は切に抵抗治療法を一般諸君に御すゝめする。

結論

我輩が實行して、効果を認め來れる吾が抵抗強健術の必要は記述した。然し此の小冊子では説明の猶足らざる點は多々あらふと思ふ。され共抵抗強健術の大意は御分りになつた事



と信ずる。

我が抵抗強健術は

天然の壓迫人爲上の壓迫に抵抗しつゝ

是れに打勝つ體力をつくるが目的である而して、

静座法深呼吸法冷水浴法日光浴法

は抵抗強健術に入る第一歩であると同時に永久に一日も怠つてはならぬ事なのである是等諸法に依つて體力を鍛へて更らに本編記述した如き方法に随つて猛烈に體力を鍛へるのである此順序方法ともにあやまらぬ様に願ひたい。

かくして抵抗強健術に依つて鍛へあげた金城鐵壁の如き體力は如何なる劇職と戦つても負ける事はない即ち世界的生存競争に打ち勝つ事が出来るのである而してこれと同時にたえず現代に先んず可き智識を養ふ事を怠つてはならぬ此體方と現代に先んずる智識と相まつて無敵の力と爲り肉體がつひに枯れはてる迄社會の爲めに奮闘することが出来るこれと同時に其壽命も天命以上に長くすることが出来るのである大隈ではないが百二十五歳は愚か百五十歳の意義ある生命は我抵抗強健術に依つて得られると思ふ我が抵

結 論



抵抗強健術

抵抗強健術に依つて意義ある長壽が保たれるのである。

一七四

抵抗強健術終

大正六年十一月十日印刷  
大正六年十一月十七日發行

著作  
所有

著者

發行者

印刷所

横井抵抗強健術

定價金六拾錢

横井春野

東京市京橋區南橫町十八番地

大倉廣三郎

東京市神田區中猿樂町十七番地

中外印刷株式會社

東京市京橋區南橫町十八番地

廣文書店

振替東京四六八四  
電話京橋二四六三

發行所



文學博士 井上哲次郎先生著

# 人格と修養

社會の腐敗  
を根本より  
救ふべき名  
著は之

社會の腐敗を叫び人格修養の急を説く者世間其數に乏しからず。雖も概ね偏狹に陥り論旨亦徹底せざる事多し。井上博士は博學高德一世の師表たり。即ち其の卓越せる識見よりして人格修養との關係を明にし。苟くも青年學生の自己發展に資すべきもの及び一般人士の生涯をして幸福に光輝あらしむべき所以のものは悉く此の一書に収録す。之れ現代帝國唯一の修養書と云ふべく萬代無二の名著と云ふべし。

□□ 總クローズ綴函入頗美本  
菊判全一冊四百餘頁

定價金壹圓八拾錢

送料十二錢 □□

文學博士 上田萬年先生著

# 英雄史談

英雄を  
知る者  
は英雄  
なり

天地開けて三千年雲の如く起れる英雄豪傑が各巨腕を揮つて試みたる乾坤一闔の壯圖は後世の人をして骨鳴り肉躍るの感に堪へざらしむ。上田博士平素帝大に教鞭を執る傍ら思を日本歴史の研究に潜め深遠なる學識と透徹せる史眼とを以て其精華たる英雄を捉來り。忽に加藤虎將軍曾我兄弟其他群雄陸續とし現れ日本男兒の氣魄が能く日月を貫く。概あるを嘆美し群雄の事蹟を讀者の眼前に活躍せしめ加ふるに大學に珍藏せる各時代の名畫數十葉を挿入したれば我等の祖先の勇魄義膽爲に紙上に躍如たるものあり。眞に是れ學界稀有の名著。歴史家は勿論一般人士に興味賞益を兼たる好伴侶として將た家庭に於ける子弟教養資料として現代獨歩の一大快著也。

□□ クローズ綴函入頗美本  
四六判三百八十餘頁

定價金壹圓貳拾錢

送料八錢 □□



醫學博士 男爵 高木兼寛先生著

# 心身修養

如何にせば  
人生の強者  
たるを得べきか

強き者は必ず勝ち弱き者は必ず亡ぶ、弱肉強食の理今日に於て最も痛切なるを見る、然らば果して如何にせば強者にあり得べきか、要は心身をして絶対の強健ならしむるにあり、高木博士は醫學界最高の權威たり、國民の精神、體位が年を追ふて下落し殆ど世界列強の競争場裡に起つ能はざるに至らんことを痛嘆せられ醫學的の見地よりして心身修養の最良方法を説述せらる之、濟世興國の名著と云ふべし

心身健全の人は  
絶対の強者也

洋布上製 頗美  
四六判全壹冊本

定價金八十錢

送料 八錢

醫學博士 遠山椿吉先生述

# 強肺健胃法

強肺の人  
たれ健胃  
の人たれ  
人生の最  
大幸福は  
健康也

肺結核は實に恐るべき病症也然れども肺病は必ずしも不治の難症には非ず假令不幸にして之に侵さるゝことありとも必ず全治して強肺となるの道あり、況して豫防宜しきを得れば決して狼りに感染すべきものにあらず、又胃病は萬病の基にして胃の虚弱なる爲食欲進まず身體常に倦怠して遂に難症に陥る事あるべし、本書は世界の大醫遠山博士が平生の蘊蓄を傾けて肺病と胃病に關する一切の健康法より豫防法治療法を最も通俗に説かれたるもの生命を重んじ健康を望まば精讀して長壽長命を計り給へ。

洋裝 頗美  
四六判 三百頁

定價金壹圓拾錢

送料 八錢



渡邊約山老師新著

禪學應用 強膽術

世に處するの最大要訣は禪より來れる膽の大なるにあり

拔山蓋世吞洋掩天の勇魂義膽は現代人の最も要とすべき處であるが口先がうまく空元氣で扱て事に當つては腰が折れ氣が抜けるのは現代一般の通弊である其は平常膽玉がすわつて居ない爲毀譽褒貶に動いて一定不變の自信が無い證據である萬難を排し勇往邁進の堂々たる信心を實行し震天動地の放れ業を成し遂げる所謂太腹の大人觀のたるには約山老師が心血を注ぎ實際世間に應用するの妙味と強膽の要旨を遺憾なく説いた本書は宗教家及膽を練り肝を造らんとする人々の必讀の活修養書也

洋裝 三冊 全百壹餘頁

定價金九十五錢

送料 八錢

醫學博士 金杉英五郎先生著

元氣強勢 健腦術

頭腦の健全は成功の要素也

神經衰弱、腦病患者は勿論何人も本書を見よ

複雑なる社會の事情と激烈なる生存競争とに堪へて成功の榮冠を戴かんとせば先づ頭腦をして健全明晰ならしめざる可らず本書は金杉博士が多年研究の餘になれたる最新式の積極的健腦術にして世間幾多の青年をして元氣を鼓舞し精力を發揮するの間自ら頭腦衛生の真理に逢着せしむる者神經衰弱に煩悶し腦病に苦む者は來りて此の天來の福音を聞け煩悶忽ち消滅せむ

洋裝 頗美 本全一冊 新形二百二十餘頁

定價金七拾錢

送料 八錢

□□



醫學博士 金杉英五郎先生述  
鼻と耳の病氣

耳鼻科の重鎮金杉博士が耳と鼻について何人にも治療し得る様懇切に説述せるものにして、耳の病氣に苦しむ人、鼻の病ひに因る人は勿論、健腦たらんとするもの唯一の相談相手也。

洋装菊判 金三十五錢 郵税四錢

醫學博士 遠山椿吉先生述  
脚氣豫防法と自療法

脚氣に苦しむ人の爲に簡易なる豫防法と治療法を遠山先生が多年の経験と學歴に基き何人にも出來得る様、親切に詳述せる福音にして、病者は勿論是を憂ふる者は必讀せよ。

洋装菊判 金三十五錢 郵税四錢

醫學博士 瀨川昌善先生述  
胃癌と胃病

胃病は萬病の基なり。本書は瀨川博士が多年の蘊蓄より胃病を病む人、胃の健康を望む人等の爲に胃の強健法治療法を平易に懇切に説述せる神書にして身を思ふ者の常讀攝生すべき書也。

洋装菊判 金三十五錢 郵税四錢

北里研究所長 醫學博士 北里柴三郎先生講述

肺の健康法

肺結核患者の最大福音 救世の名著述

肺結核に至る所に蔓延し、大切なる生命を失ふもの年々増加す、是れ實に憂ふべき現象と云ふべし、然れども肺病を不治の難症也とて悲觀する事勿れ、不幸にして侵さるゝことありとも必ず全治の道あり、況して豫防宜しきを得ば決して猥りに感染するものに非ず、此の時に際し斯界に於ける大家北里博士が一大名著を公にせられたり、即ち本書は肺臓の生理より説き起し、肺結核の容態より公衆及個人的の豫防法、深呼吸法、及斯病に關する萬般の注意を通俗に説述せるもの、肺病に患ふ者は勿論、生命の安全を計る人は一秒も早く本書を精讀して此大光明を得られよ。

最新形洋装美本 全一册二百八十餘頁

定價金壹圓貳拾錢

送金八錢



東宮御學問所  
御用掛 杉浦重剛先生著

# 日本の精神

硬骨名士杉浦先生の眞面目は本書に活躍せり

高潔の名一世に高く忠魂義膽よく宇内を風靡せる異教の大精神教育家として新に東宮御學問所御用掛に親補せられたる杉浦重剛先生は現時日本の状態が次第に柔弱華奢に流れ昔日の質實敦厚の美風を忘れ、武士道の精華日本魂の光輝も將に衰へむとするを痛憤せられ第二の國民たるべき青年に澁潤たる元氣と旺盛なる士氣とを注入すべく誠意を揮つて茲に本書を公にせらる活潑々地の先生の面目躍如として活躍す敢て一般識者に薦む

□□ 函 六入 判 頗 全 美 一 冊本

定價 金壹圓貳拾錢 八送 錢料 □□

67  
225