

のにして禮儀禮式と云ふ事は弓術の尤も貴ぶ所なり。弓を射るのに足踏、胴造り、弓構へ、打起し、引込、放れと云ふ事あり、足踏とは兩足を踏むことにて、兩足を八字形に踏み開くを云い、胴造りとは身體を正しく、兩足の間に落付けて、體を極めるを云い、弓構へとは弓に矢を繼ぎ、約を睨み、充分氣を込めるを云い、打起しとは兩手にて弓を上げ、腹部の力を下腹に落付く所謂、臍下丹田と云ふ所に氣を藏めるを云い、引込みとは弓を下し、つゝ無念無想にて、弓を引、絞りを充分氣を満すを云い、放れとは氣合、満ちて、不知不識の間に、弦の右手を放れるを云い、其間に一點の邪心あるときは、的の中する難く、精神を落付く、全身に隈なく、力を入れ、滿身の氣合溢れる所に、的中するものにて、正しき精神と正しき體の

備へて、始めて始めて、弓を射き得るものなれば、餘程力を要する運動なり、夫故に心を正し、注意して引くときは、十本の矢にて汗を流すに至り、體育の爲めには、尤も効能あるものなり、胸廓を開き、肺の力を強くし、喉急の性を矯正する事に就ては、殊に有益なるものなり、日本は、武術として、行れ居たるものにて、今日と雖も、奨励するに足るべきものは、以上の諸運動なり、乗馬は、殊に壯快なるものなれども、多くの費用を要するが故に、一般に之を行ふ事は、甚だ困難なり、運動として、は、有益なるものにて、肥馬に鞭打ち、郊外を疾驅する等は、随分壯快なる事なり、は、輕快なる運動にて、日本の如き、道路の不完

全なる所にては随分困難なれども市街を離れて遠乗する
 ときは新鮮なる空気を吸収し身體の運動ともなるなり
 漕艇は共同的运动にて尤も宜き運動なり舟を漕ぐ
 事は一人にては出来ざるなり尤も和船は一人にても漕ぐ
 ことを得るもボートは少くも三人五人七人等の人員にし
 て此の人員協同一致するにあらざれば漕ぐ能はざるなり
 故に共同心を養成するの一端ともなるなり舟は轉覆する
 ことあれば多少の危険は免れざるものなり然れども多少
 の危険は何事にも免るべからざるものなれば之が豫防を
 爲すときは敢て恐るべきにもあらず昔より水中にて怪我
 を爲したるものより陸上にて怪我を爲したる者多きなれ
 ば水上なりとて危険多しとも限るべからず故に運動の規

則として舟に乗るものは必ず水泳を知らざる可らずと云
 ふ習慣になし置けば決して危険なるものにあらず
 水泳は夏季に限り行ふ運動なり尤も歐洲にては室
 内に水泳場を設け冬季にても湯を入れ泳ぎの出來得る様
 になり居れども日本には未だ斯の如き者なし故に夏季の
 外は行ふ事能はざれども夏季の運動としては尤も有効な
 る運動なり水に親むと云ふ習慣を養い得ることには前にも
 云いし如く海事志想を養成する根本なるが故に大に奨勵
 すべき運動なり
 一々運動種類を擧げて説明するは僅少の紙数の許すべき
 にあられば茲に略すこととせんも何れにしても戶外運
 動は身體を壯健にすると同時に活潑なる精神を養成する

ものなれば青年時代の子女に對しては勉めて戶外運動を奨励し心身の健全を圖ること母親の責務なり此の戶外運動を爲すにも成る可く多人数相集まり團結して行い居る方法に共同的精神を養成するにも利益あるものなれば近來歐洲より流行し來りたるフットボール、ベースボール等の如き球を利用して遊ぶ運動は心身の修養を爲すを得一舉兩得の運動法なり。

第二節 養生法

此時代になれば智識も大に進み學校に於て習得したる生理衛生等の志想も發達し居れば自身より進んで身體の養生を爲る事に慣れしむるべし養生法と云ふも衛生の外ならざれば衣食住の事に就きては常に衛生體育と云ふ事を

本位とし何事も注意すれば一身の健康を増進する事は左程困難の業にあらざるなり

第六章 少女の體育

我國にては女子の體育と云ふ事は昔時より行はれ居らず獨り體育の事のみならず一般に女子教育と云ふ事行はれず女子と云ふものは學問も智識も不用の者なり少しく遊藝に通じ居れば足れり云ふ風習なりしかば茶道生花琴三味線等の事は今日迄盛んに行はれ居たりしも學問の事は少しも行はれ居たりし今日女子教育の盛んになるは此反動なり斯の如く女子の教育振はざりしか故に今日に於ても無學文盲の婦人多し然るに社會の進歩するに従ひ

し、女子は結婚後に於て健康を増進すること殆んど難事なり。多くは結婚後に於て健康を害するものなれば、結婚前に於て充分體育に勉めざる可らず。日本の家庭には古へより婦人の遊戯若くは運動と云ふ事は殆んど行はれ居らず。室内の遊戯として歌骨牌、手毬、手玉等ありしも此の内骨牌と手毬と手玉とは何れも坐して爲す遊戯なれば遊戯として餘り價値のなきものなり。併し何事も爲さるより宜しからんも今少しく其方法を改良し有効の遊戯と爲さる可らず。骨牌と云ふ事は體育の方法より云へば寧ろ害となるものなり。骨牌は坐して然かも腰を屈め前に體を折り身體を三つに折り疊み居るが故に發育保護の爲めには大に害となるなり。手毬は性質の

女子の教育は必要なりと云ふ事を感じ其必要上よりして女子教育と云ふ事盛んになり今日に至りしなり。此必要に迫られたる女子教育の爲め學問を爲さしめ智識を與ふることに致々として殆んど他を顧みるの暇なく一意専心學問にのみ勉強したる結果は文弱の弊に陥り身體薄弱となり愈々身體の孱弱に趣く所より亦近來に至り漸く女子體育の必要を感ずるに至れり。男女に係らず身體の健康と云ふ事は必要なるも殊に女子は相當年齢に達すれば結婚せざる可らざるを以て其結婚に先立ち特に身體を健康に爲し置かざるへからず母體健康ならざれば健全なる子孫を得る能はず故に子孫の健康を希はんとせば必ず先づ母體を健康にすることを圖るべし。

上より云ふときは至極適當なる遊戯なり上體の發育の爲めには殆んど完全し殊に左右の手を交互に運動し上體も常に毬の運動に連れて働き居れば尤も有益なる運動法なれども惜いかな下部の運動は全く絶無なり絶無なるのみならず上體を動かすの結果は下脚を押し遂には血液の循環をも阻害するに至る一步進みて立ちて行ふ様に爲たらんには益々有害の遊戯となるべし尤も手毬は他の遊戯より性質上優等なると同時に稍々進歩し室内に室居し居らずして椽側迄出張し殆んど室外同様空気の流通も宜きは實に變化なき遊戯にて多くは室内にて行ふも時として椽側に出張する事もあれども健康の爲めに出張するに

あらずして主人より疊が損じるから板の間に出て遊べと命せられるので疊保護の爲めに放逐せられたるの結果なり従來の遊戯を比較するときは毬は第一等手玉は第二等骨牌は〇點なり斯の如く室内遊戯の種類に乏しきのみならず戸外の遊戯としても數ふるに足るものなし或る時機を限り遺羽子と云ふものあれども是れは正月丈けることとなりこの遊戯は日本遊戯としては不思議なる程殆んど完全なる遊戯なり然るに此の遊戯が正月丈け行われ其他の時の行れざるは誠に遺憾の至りなり此の遊戯は戸外にて常に行動し全身を働かし心に少しも油断なく時としては勇壯の動作を爲す尤も有益の運動なり

女子の遊戯としては戸外室内とも先づ斯の如き有様にて

極めて乏しけれども少しく改良を施せば有益なるものなきにあらざるなり
踊り運動法として尤も宜しきものなれども其趣意卑猥にして道徳を紊亂する恐れあれば是れを改良して高尚優美なる唱歌に和するに至らば有益の者となるべきに多くは戀愛を意味する歌と和し戀愛の情を表示する手眞似なれば此の發情の精神を高潔なるものとすれば四肢身體の運動に就ては殆んど踊りに及ぶものなきも如何にせん此の踊りよりして婦徳を敗り淫猥の風に慣れしむるに至りては體育の爲めなりとは云へ神聖なる淑女に向つて之を奨励するに忍びず、
玉突きは静かなる運動にして勝敗を賭して玉突き臺

運動不充なるに一方に學術盛んにして身體を苦しむるが故に體格の孱弱となるは當然の事なり
夫れ故女子は十二才に至る迄は男子と同じ様に運動すべし此の年齢に達する迄は運動に就て男女の區別を立つるに及ばず十二才以上には達すれば稍々静かなる運動を撰ぶべし歐米各國にては殆んど男女の區別なく女子にしてポルトを漕ぎ馬に乗り自轉車に乗り男女混合して盛んに運動をなし居れり然れども日本には舊來の習慣もあることなれば急に男女混合して遊戯を行ふ事は困難ならんも漸次此の風習に導くこと肝要なり

第一節 室内體育
女子の室内運動として從來より我家庭に行はれ居るもの

の周囲を廻はり手足と身體とを働かすものなれば女子體
 育法として極めて適當なる運動なり
 ホワイトレーは室内體育の器械なり歐米諸國には盛ん
 に行れ居れり此の器械は細き護謨紐二條ありて此の端に
 手にて握る鑰を附し其一端を柱に掛けて鑰を兩手に持ち
 護謨紐を引伸ばす其方法は自由左右上下に引き或は押
 し其引き又は押す爲めに腕力を要するなり、ホワイトレー
 運動の方法は三島醫學士の譯書なる室内體育に詳かなれ
 ば就て學ぶべし
 毬は前にも記せし如く行動して爲し得る如く改良を加
 へ之に供ふ唱歌も新奇の者を和すれば從來の無意味なる
 を恢復することを得べし

第二節 戶外體育

手玉も少しく改良を加ふれば採用し得べし手玉は可な
 りの運動なれども座して行ふの缺點ありされども日本
 家庭にては自然座ると云ふ事は免かれざれば今日に於て
 は從來の儘より改良の方法もなかるべきも高机の上等に
 て行ふ事を得ば可なり運動法なり
 此の外にも種々なる方法もあれど大抵大同小異なれば省
 きぬ
 室內運動も十二歳に至る迄は男子と同じく運動し十二歳
 以上に至れば靜かなる運動法を用ふべし十二歳以上に至
 れば毎月身體に異状を來す事あれば此の前後は殊に靜肅
 なる運動を爲すべし女子の戶外運動法として重なる種

類を示せば
球遊び 總轄して球遊びと假りに名稱を附するも此の中
にはロケット、クロスケット等の如きものを
含み凡て球を利用する運動なり此の種の運動は餘り過激
に涉らざるが故に危険も從つて少なく尤も適當なる遊戯
なり
園藝は美術的にて而かも實用の者なれば大に奨励すべ
し殊に體育の爲めには尤も適當なり凡て植物は晝間に於
て酸素を發散し動物は酸素を吸收するが故に樹木の間の
空氣は常に清淨なるものなれば新鮮の空氣を吸收するを
得且つ栽培の興味によりて不知不識の間に勞働的運動を
なし遂には郊外に植物採集を企つて媒介ともなり尤も有

第三節 衣服の事

益なる運動なり
追羽子は前にも記せし如く有益なる遊びなれば四季と
も常に流行する如くせざる可らず
其他自転車乗馬舟漕水泳散步旅行遠足等皆な體育法とし
て採用すべきも女子は女子丈に其程度に於て少しく斟
酌せざる可らず特に過激なる運動を除けば男子と同じ運
動法を行ふて差支なきものなり
女子の衣服は改良すべき點多し然れども女子の服装は亦
審美と云ふ範圍を脱する事能はざるものなり美と云ふこ
とは衣服の地質が絹である羽二重である七子である帯は
朱珍である博多であると云ふことにてはあらず所謂優美

と云ふ事にて華奢とは同一のものにあらず元來人間が衣服を着るは寒暑を防ぐの大主意なるべけれど單に防寒具とのみ誤解する勿れ人には人たるの容儀あり容儀あれば禮服の必要あり人の品性を保つ上に於て容儀を整ふると云ふ事は自然の必要なり、それ故に衣服は單純なる防寒具にあらざる容儀を整ふべき審美的のものなり既に防寒具のみならず以上は多少の體裁と云ふ事は自然の必要なり衣服を華美にするに云ふ事は殆んど主意なき事にして愚の極なり人の品位品性と云ふもの必しも衣服の華美に伴ふものにあらず富者は必ず華麗を装はざる可らざる理由もなかるべし然れども華美に流れ易きは常識を有せざる

下等社會智識の上より免る可らざる事と見へ多くの婦人は生命の次ぎを衣服となし衣服と云ふ事が本位となり居れり母親に於て已に衣服を此の上なき大切のものとなり得居るが故に子女を養育する上に於ても此の念慮は決して腦裡を離れず例へば少女の戶外に遊び溝に落ちるとか或は轉倒して歸りたる時は母親は何より第一に衣服を汚しはせざるかと尋ね怪我はせざりしかどは尋ねず膝頭に擦傷を受け居るも先づ衣服の塵を拂い充分叱責したる後ち始めて其傷の手當を爲す之を以て見るも衣服と云ふ事を主とし負傷と云ふ事は餘り念慮に置かざるを知るべし實に子に對する母親心の淺ましき限りと云ふべし凡て斯の如くなれば子女を養育するにも智育德育體育等には重

只己の子女は美麗なり衣服は華麗なりと云ふ事の爲めには子女
 重きを置き其結果は服装の華麗と云ふ事の爲めには子女
 の健康を犠牲に供して省みざるに至る
 儀式の場所等に於て禮服と要すべき所にては相當の服装
 は必要なるも其他の場合に於ては成る可く輕便質素なる
 服装を爲さざる可らず近來に至りては萬事華美に流れ女子
 の服装の如きは數百圓を投して尙ほ満足せざる有様にて
 市街を散步し居る少女を見るときは恰も舞台に現はれた
 る女王の如く上巳の節句の雛人形の如き有様に此の服
 装の爲めに身體の局部を緊縛し四肢の運動を不自由なら
 しめ身體の發育を阻害するに至る心すべきことにこそ

斯の如くなるか故に衣服は儀式の時を除くの外は成る可
 く輕装を旨とし優美の範圍を脱せざる限り衛生體育に適
 する如く改良を施さざる可からず外觀の美は決して心身
 の美に打ち勝つ事能はざれば外觀の美装を競はんよりも
 心身の美装を競ふこと人たるの本領なりとす。
 夫れ故衣服の改良に就ては専門の學者等が夫れく工風
 を凝しつゝあれども畢竟するに衛生と體育との發達を助
 くること其の眼目になり居れり
 此の衣服の改良と云ふ事に伴い家庭の父母は子女自身に
 衛生體育に關する志想を發達せしむることを圖らざる可
 らず語を換へて云へは己れの身體は大切なるものなり身
 體を保護する爲めには如何なる情慾も排斥せざる可らず

と云ふ事の觀念を養成する事必要なり、志想一たび其方に傾けば衣服飲食運動の事は期せずして其方法宜敷を得るに至るべし

第四節 談話の事

少女には殊に談話に依りて體育志想を注入し自から進んで事に赴く如く感化せざるへからず談話と云ふ事も一の體育法なり沈思静黙は精神的諸病を誘發するものなれば勉めて談話することの習慣を養ふべし我國の婦人は會話即ち話しと云ふ事は殊に不得手なり故に食後の談話休憩時間談話等は母親より問題を持ち出し種々なる談話の間に體育に關する事は評論して子女の實行に就ての参考とし亦子女

自身の實驗せし事等を問ひなどして盛んに談話の間に體育志想の發達を圖る事に勉むべし如何に家屋が改築せられ衣服が改良せらるゝとも主腦たる精神其の處に赴かされは効益あるものにあらざ故に志想觀意の養成と云ふ事は母親の第一に注意すへき所なり本立つて道生す泉源濁りて河水清かなる能はずと云ふ諺の如く根元は精神にあれば此の精神にして體育の重んずべきと知らば其他は期せずして適當の方法を得るに至るものなり世の母親達よ願くは子女を健康にし以て國家の健康を増進する爲め充分の力を盡されよ獨り一身一家の幸福のみならず國家の幸福此の上なかるべし

體育兒童健康要訣 終



明治三十四年八月二十日印刷
明治三十四年八月廿日發行

定價金三十拾錢

著者
所權有

著者 西川政憲

發行者 大橋新太郎

印刷者 石川金太郎

印刷所 東京市京橋區西紺屋町廿六七番地
株式會社 秀英舍

發兌元 東京市日本橋區本町三丁目 博文館

醫科大學藥學得業士金澤巖君著

三版 通俗治療救急法

全書冊洋裝美本
正價金三拾錢
郵稅四錢

本書には衣食住居婚姻育兒防疫等の一般衛生法より諸病治療法看病法及び藥品調製法急病頓死過傷等の救護法温海水浴轉地療養其他常に心得べき百般の衛生醫藥に關する事項を細大漏す所なく詳細に記載し且つ文章平易挿繪逐順以て通俗を旨としたれば何人と雖ども常に一本を座右に備へ玉へば救急の術自ら得べし。

博文館發兌

内 外 遊 戲 全 書

全部拾五冊袖珍美本

- 第一編 端 艇 競 漕……………法科大學 遠山 照君著
- 第二編 新 游 泳 術……………法科大學 稻田 實君著
- 第三編 ベニスボール……………工科大學 津田 紫彦君著
- 第四編 射的術及弓術……………全 津田 紫彦君著
- 第五編 銃 獲 樂 內……………農科大學 佐野信三郎君著
- 第六編 庭 球 術……………工科大學 野田 圭園君著
- 第七編 玉 突 術……………法科大學 三宅 鐵骨君著
- 第八編 陸 上 競 争……………農科大學 志岐 守二君著
- 第九編 鳥 獸 狩 獵 法……………農科大學 志岐 守二君著
- 第十編 昆 虫 採 集……………農科大學 安藤 謙吉君著
- 第十一編 室內遊戯法……………農科大學 志岐 守二君著
- 第十二編 漁 魚 術……………法科大學 滿尾藤次郎君著
- 第十三編 馬 術……………法科大學 遠山 照君著
- 第十四編 福 び き 集……………農科大學 安藤 謙吉君著
- 第十五編 蹴鞠と白轉車……………法科大學 三井 末彦君著

正價壹冊金拾貳錢郵稅壹冊四錢

生衛と兒育

細川侯爵北堂宏子君題詠
後藤新平君題字

第八版

口繪 (木版極彩色描) 年方 錄
能く健全なる小兒を生育し又家族の健康を保つは是れ
人間第一の幸福なり著者親切に平易明了に其次第を詳
叙し文字の足らざる處は鮮明優美の畫を以て之を補ひ
懇篤至らざる所なし、世の文字を解する人々之を讀みて
育兒衛生に注意し玉は一家の幸福招かずして至るべ
し。

全壹冊正價金廿五錢郵稅六錢 (博文館發兌)

(四)

法學士 廣中佐兵衛君著

衛生法

正 上製五拾五錢 郵稅十錢
並製四拾錢 郵稅八錢

疾病の流行は社會の災厄なり其人口を減ずると數萬の多きに達
し其公費を費すと數百萬の多きに達す震災海嘯如何に甚だしと
雖も未だ以て疾病の災害に若かさるなり豈寒心すべきにあらず
や是を以て曩に傳染病豫防法の發布あり次て海港檢疫法の發布
あり爾來衛生の事務は疾病の流行と共に愈々其繁劇を加ふ而し
て半億の國人中其豫防に關し又其行政との關係に關し斯法の蘊
奥を究めたる者果して幾千人ぞ國人の衛生思想に欠亡する夫れ
斯の如し是れ本書の著者が多年研究の結果を社會に發表する所
以なり。

(五)

醫學士三島通良君著

●學校衛生學 全壹冊

正價金七拾五錢
郵稅八錢

藥劑官石塚左玄君著

●通俗食物養生法 全壹冊

正價金七拾錢
郵稅六錢

農學士大工原鐵太郎君著

●菜食 篇 全壹冊

正價金拾五錢
郵稅四錢

農學士辻暢太郎君著

●肉食 篇 全壹冊

正價金拾五錢
郵稅四錢

農學士塚本又喜君著

●飲料 篇 全壹冊

正價金拾五錢
郵稅四錢

下田歌女子史著

少女文庫

全六冊判和裝上製 (每月一回發行)

第壹編 ●お伽噺教師

每

第貳編 ●庭訓お伽噺

卷

第參編 ●内國少女鑑

密

第四編 ●外國少女鑑

畫

第五編 ●家庭の心得

挿

第六編 ●學務の心得

入

正價一冊金卅五錢三冊前金壹圓郵稅一冊六錢

著史女子歌田下

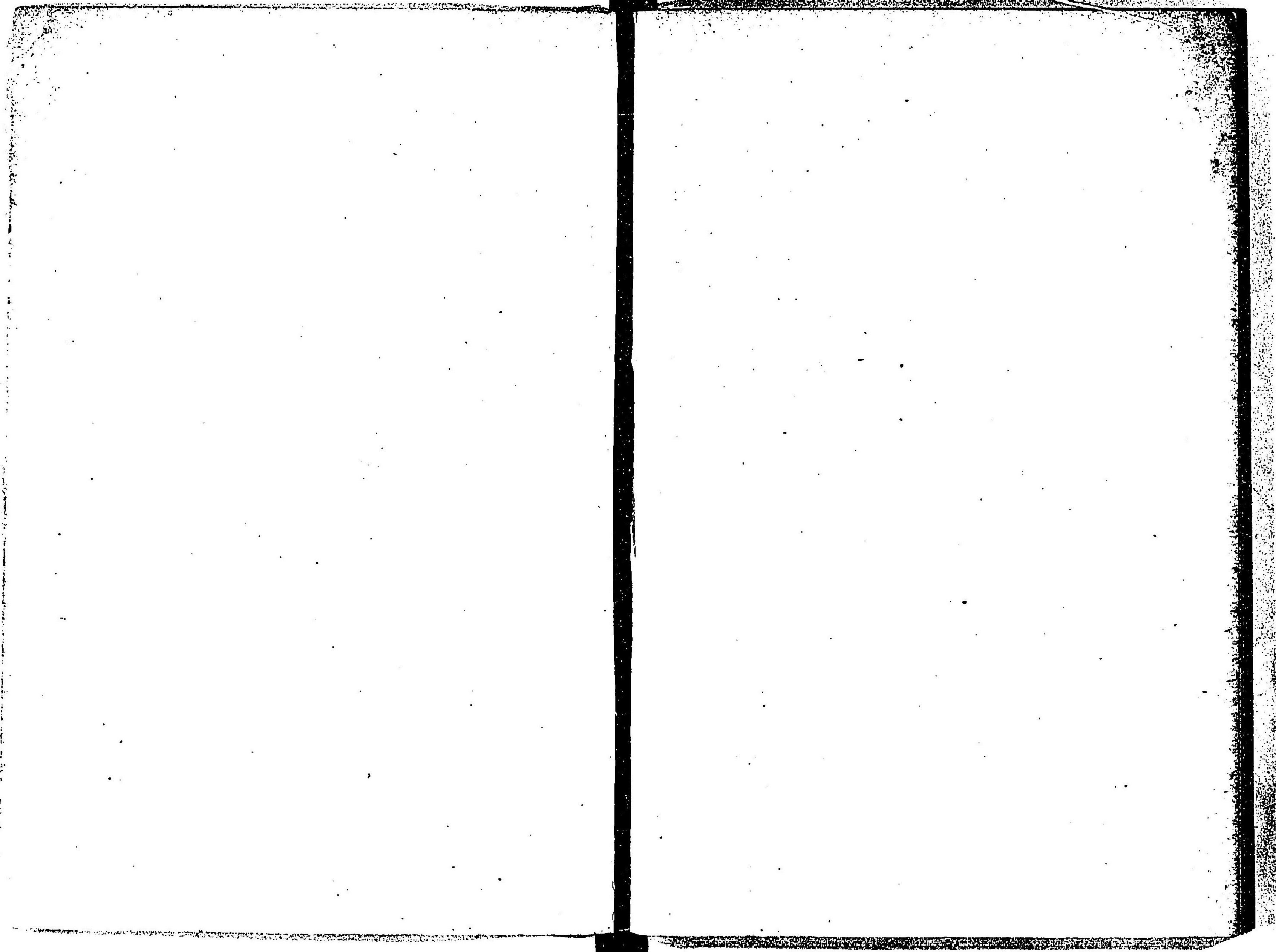
家庭文庫

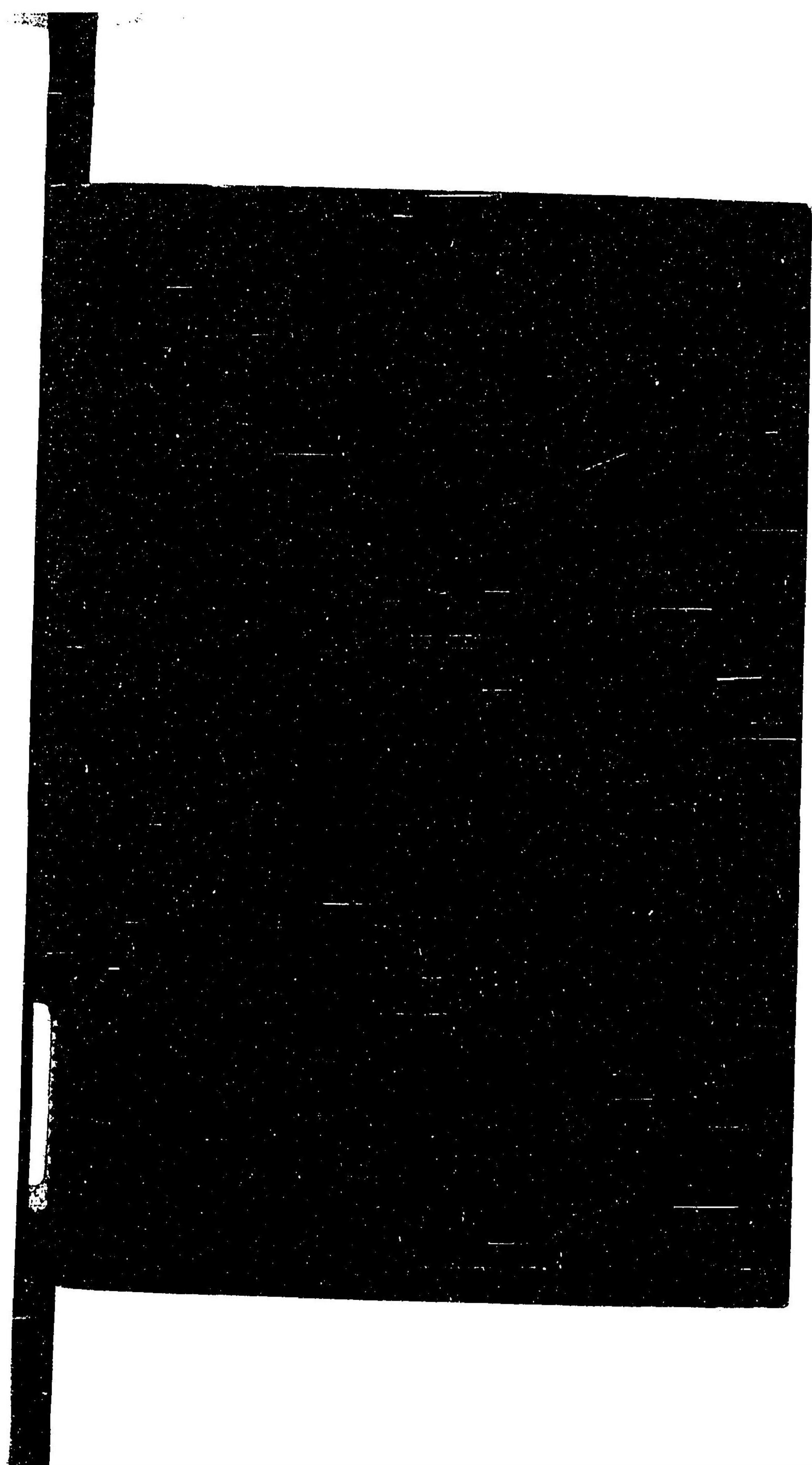
成完部全 冊貳拾部全

正價一冊金卅五錢全部三圓六拾錢郵稅一冊八錢

- 第一編 …… 女子書翰文
- 第二編 …… 女子普通禮式
- 第三編 …… 詠歌の栞
- 第四編 …… 料理手引草
- 第五編 …… 婦女家庭訓
- 第六編 …… 母親の心得
- 第七編 …… 家事要訣
- 第八編 …… 女子手藝要訣
- 第九編 …… 女子普通文典
- 第十編 …… 女子作文の栞
- 第十一編 …… 女子遊戯の栞
- 第十二編 …… 女子家庭教育

菊判 和裝上製紙數一冊二百五十頁





060491-000-0

特65-221

健康要訣

西川 政憲 / 著

M34

CBM-0334



