

528
24

6 7 8 9 50 1 2 3 4 5 6 7 8 9 6

始



2.9.19



新 最

術 泳 水



岩田敏著

最新

水

泳

術

博文館藏版



528-24

序

歐洲大戰はその動機とその方向とを誤りたる人類變態文化の悲しむべき締結なり。然りと雖も人類は理想に向ひ光榮ある歴史を形成せんとして少時も止まず。見よ、戦後、全地球に漲れる改造の聲明とその施設とを、然るに我が國に於ける改造は那邊にありや。驕奢華美その風を爲し、直譯的社會主義、共產主義は喧傳せられ眞の改造思潮は少數の人々によりて説かるゝに過ぎず、而して永久に忘る能はざる大震災は猛然謎の如く帝國の首都を襲ひて又之を粉塵燒盡せり。我等は此の偉大なる自然力を祖先の英靈の給ひし天譴と仰がざるべからず、群小輩の蛙鳴蟬噪をして我等が信念に關與せしむる勿れ。我等一路我が祖國の改造と再建に邁進せざるべからず。

大和魂に歸れ！

北米合衆國は新移民法案の實施によりて上下兩院並びに大統領の名に於て我等及び我等祖國を侮辱し、勞農露西亞は傍若無人の言辭を弄し、言ふに忍びざる尼港に於ける彼の慘虐に對しては、徒らに輕侮顧りみて他を言はむとす。三十萬の同胞は今北米の沃野に於て白人の暴狀に憤懣し、幾百遭難の我が同胞老若子女の威靈は朔風物凄き北西比利亞に愁々鬼哭す。

嗚呼！ 萬國に比較なかりし二千五百年の歴史よ！

余は、今余の生命とせる水泳術を解説したり、讀者諸兄よ、文辭に狎れざる余の不備を許し給へ、余は軍籍を海軍に有せし一介の武辨に過ぎざるなり、然れども讀者諸兄よ、本書に載する余の貧弱なる體驗を參考とし水泳術、否水泳精神を——水泳精神とは何ぞや——

大和魂

を練磨せられむことを！

「術」のみにて畢意何するものぞ、諸兄よ「術」を縁とし必ず必ず「精神」を養ひ給はむことを！

敢へて祈る。さらば

大正十三年六月

澁谷にて

岩田敏

目次

一 水泳準備 一

一 水泳術 一

二 場 所 四

一、常設水泳場（プール）に關して 八

建設地の選定、水槽建築、水交換方法、使用上の注意、家屋、冬期保温

二、海岸の選定 三

三 年 齡 六

四 女子と水泳 〇

五 時期、時刻 三

六 練習者の水に對する觀念 一

目 次 一

- 一、怖るべからず..... 三六
- 二、侮るべからず..... 三七
- 三、逆ふべからず..... 三九
- 七 準備..... 四〇
- 八 一般の注意..... 四二
 - 一、練習前の注意..... 四三
 - 二、練習中の注意..... 四六
 - 三、練習後の注意..... 四七
- 二 練習..... 四九
 - 一 浮ぶまで..... 五〇
 - 一、面被り..... 五一
 - 二、敲足(板子を持ちて)..... 五二
 - 三、面被り押手敲足..... 五三

四、水泳法の選び方..... 五五

二 體形..... 五八

- 一、平體泳法..... 五八
- 二、横體泳法..... 五九
- 三、立體泳法..... 六〇

三 手足體の動作..... 六一

- 一、手の動作..... 六一
 - 手の使用法—従行、横行、押手、搔手、壓手、
- 二、足の動作..... 六九
 - 足の使用法—敲足、蛙脚、漏足、逆漏、繼漏、小繼足、繼足、踏足
- 三、體の動作..... 七九

四 平體泳法..... 八〇

- 一、蛙脚水泳..... 八〇
 - 蛙脚水泳の誤り易き點

- 二、兩輪伸(正體).....一九
- 三、兩輪伸(略體).....一九
- 四、大拔手(蛙脚).....一九
- 五、大拔手(漏足)(正體).....一九
- 六、大拔手(漏足)(略體).....一九
- 七、小拔手(正體).....一九
- 八、小拔手(略體).....一九
- 九、敲足小拔手.....一九

五 横體泳法

- 一、一重伸.....一九
- 二、片拔手一重伸.....一九
- 三、諸手伸.....一九

六 立體泳法

- 一、偏足立體.....一九

- 二、踏足立體.....一九

七 浮身法

- 一、脊浮身.....一九
- 二、立浮身.....一九
- 三、俯浮身.....一九
- 四、横浮身.....一九

八 沈身法

-一九

九 水中泳法

- 一、呼吸法.....一九
- 二、動作の要領.....一九
- 三、潜入要領.....一九
- 四、水中廻伸.....一九
- 五、水中兩輪伸.....一九
- 六、水中一重伸.....一九

七、水底蹴伸 一三八
 八、潜出要領 一四〇

十 跳入法 一四二

一、跳入練習上の注意 一四二
 二、平體跳入法 一四五
 (陣笠)(順下)
 三、逆體跳入法 一四九
 (逆跳)(蝗跳)
 四、立體跳入法 一五二
 (直下)

十一 外國泳法 一五四

一、プレストストローク 一五五
 二、クロールストローク 一五九
 三、スウキミング、オン、バック 一六三

三 救護 一六六

一 水中に墜落した時の應急策 一六六
 二 溺死の重なる原因 一六七
 三 水泳中起れる病症に對する手當 一六九
 四 溺者救助 一七一
 五 溺者に對する手當 一七四
 一、吐水法 一七五
 二、溫度法 一七六
 三、人工呼吸法 一七七

四 諸心得 一八〇

一 水中徒涉 一八〇
 二 泳涉 一八一

三 河海の性質を知る法 一八二

四 荒天時に對して 一八三

一、入水の注意 一八四

二、漕越しの注意 一八五

三、退水時の注意 一八五

五 耐寒法 一八六

六 板子使用法 一八七

五 水上競技 一九一

一 競技の由來 一九二

二 水上競技規定 一九七

—— 大日本體育協會規定 ——

三 四條件 二〇二

四 出發法 二〇三

五 廻泳法 二〇四

六 遠泳 二〇七

一 計劃 二〇七

二 實施上の注意 二〇七

一、遠泳者に對して 二〇七

二、指揮者に對して 二〇七

七 教授 二〇八

一 教員及助手の任務 二〇八

二 準備教育 二〇九

三 基礎時期 二〇九

四 沈着時期 二六三

五 教授の段階 二六三

六 教授上の注意 二六五

八 諸泳法、跳入法用途一覽表 二六六

附録

一 諸流派歴史 二六六

二 古泳法 二七一

一 平體泳法 二七一

一、平泳(觀海流) 二七一

二、平泳(向井流) 二七二

三、平伸(水府流) 草游法(神傳流) 二七四

四、かへる泳ぎ(水府古流) 二七四

五、片手抜(神傳流) 二七五

六、諸拔手(水府流) 諸手抜(神傳流) 二七六

七、行游法(神傳流) 二七六

二 横體泳法

一、一重伸(水府流)正體 二七七

二、一重伸(水府流)略體 二七九

三、二段伸(神傳流) 二八〇

四、眞游法(神傳流) 二八〇

五、肩指(向井流) 二八〇

六、二重伸(水府流) 二八〇

七、三段伸(神傳流) 二八〇

八、諸手伸(水府流) 二八〇

九、諸手伸(神傳流) 二八〇

十、繼手伸(手繰伸——水府流)……………二六〇

十一、拷伸(神傳流)……………二六一

十二、拔手伸(水府流)……………二六二

十三、片拔手(水府流太田派)……………二六三

十四、片拔手二重伸……………二六三

三 立體泳法……………二六二

一、平水(向井流)……………二六二

二、卷足(小堀流)……………二六三

三 水泳記録……………二六三

目次

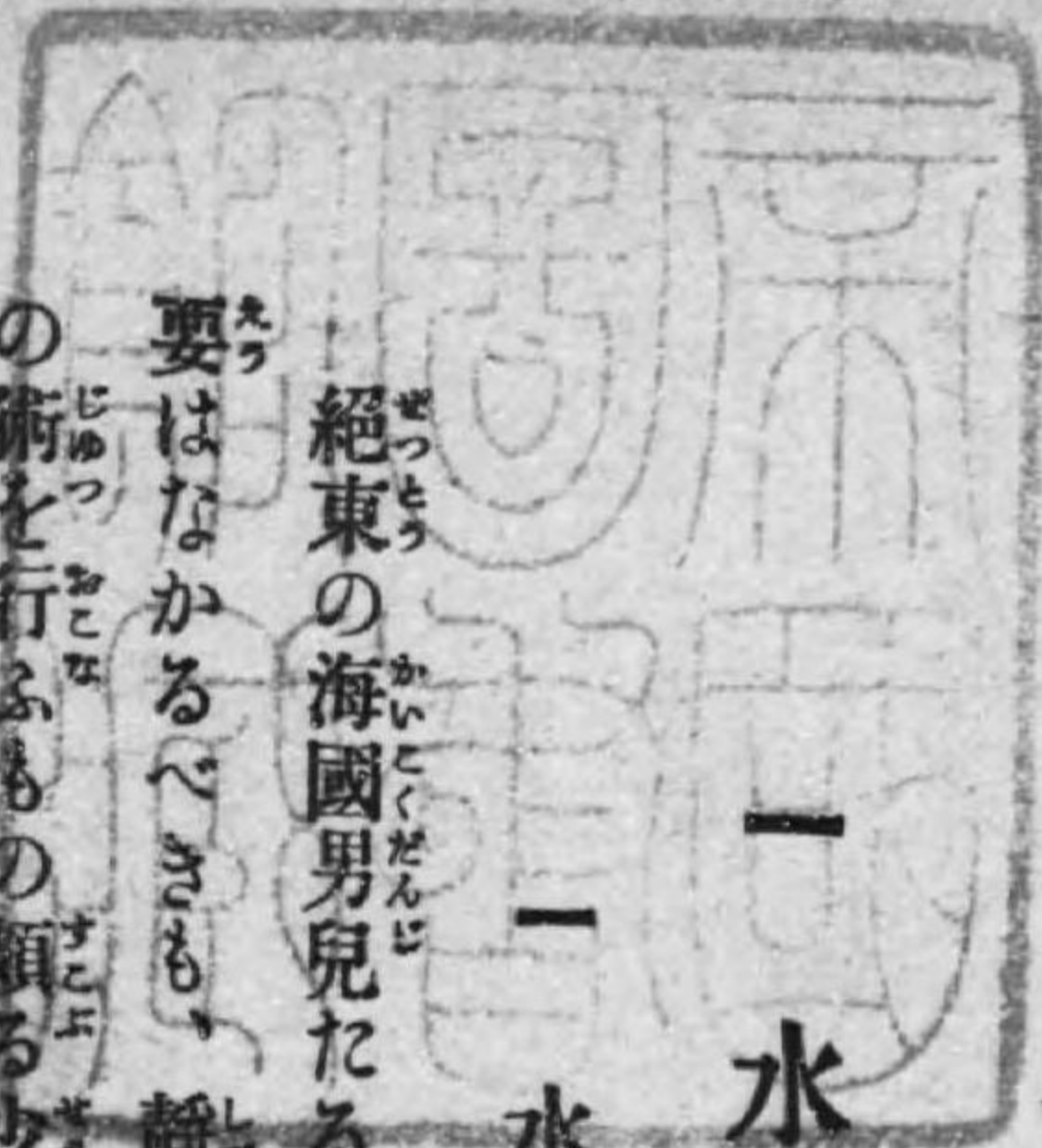
最新水泳術

岩田敏著

一 水泳準備

一 水泳術

絶東の海國男兒たる諸子に對して水泳術の如何に必要なるかを事新らしく述ぶる必要はなかるべき也。靜かにその實際を考察するとき吾人の遺憾に耐へざるは眞に水泳の術を行ふもの願ふ少數なることなりとす。何故に眞の水泳がかくの如く行はれざるかは適當安全なる水泳場と堪能なる指導者との缺乏をその主因とすべきか。吾人が水



水泳術

泳の術に關する基礎的知識の普及を絶叫する所以誠に茲に存するなり。我等は海國男子ならずや、水産業に、航海業に、海外に發展すべき我等は、海をも、川をも、湖水をも、池をも、是等凡てを利用して平常の間既にこれによりて身體を練り、皮膚を強壯にし、堂々たる體格の所有者となり、加ふるに堅忍不拔豪毅沈着の氣象を養成し、入つては即ち帝國の富強を増し出で、は即ち諸外國の文明を任意に取捨し、進んで日本民族の大理想を動亂極りなき全世界に明示すべきにあらずや。

水泳はその身體、手足の觸るゝところ全て水、即ち液體なるを以て相當に激しき運動を行ふも他の運動の如く、土、即ち個體を對手に運動を行はざる故、腦及び身體に振動、刺戟をあたへず、且つ全身の筋肉を悉く柔らかに使用する調和的運動なり、而して愉快此の上もなく身體を均整に完全に發育せしむるために現今數多き各種の運動中その趣味に於て、實用に於て、將又、効果の上に於てもこれに勝るものは蓋し少かるべき也。

さて水泳術は外國に於てはエジプト王朝の盛時、ナイル河口、アレキサンドリア府に其の源を發せりと云ひ傳へらる。我國にありては遠き神代に其の起源を發し、神武天皇が東夷征伐の時、紀州熊野の日高川を御渡河の際、水泳の必要を感せられ鯉の泳げるを眞似し給ひて、部下一般に練習なさしめられたりとは歴史の示す所にして、次いで我國に古より此の術の發達せし地方は九州並に四國なり。そは船舶の出入本邦中最も激しかりし事實と、昔神功皇后並に、豊臣秀吉の朝鮮征伐、または瀬戸内海の源平の合戦、外國貿易が九州に端を發せる等凡て川、海と歴史上の關係を結べる爲なるべし。殊にかの藤原純友等海賊の一群が四國を巢窟として横暴を極めしため、沿岸の住民は船の運用を巧みにし、或は船より落さるゝ萬一の場合に備る様に水泳を練習せし事等が水泳發達の一原因をなせるならん。而して年代と共に水泳術も武藝十八番中の一つに加へられ、一足二水三膽等と、武士たるものゝ大切なる武技として、大いに奨勵せられしは、徳川三代將軍家光公當時なりき。其後各藩主競つて研究練磨せし

結果、徳川時代には水泳術の全盛期を現出し、いきほひ其の當時多くの流派はつくられしが、明治初年になりてさしも全盛をきはめし水泳も、次第におとろへ、少数の人によりて、わづかに支えられ居りし有様なりき。然るに明治三十年頃より、漸次復活し大正の今日にては夏期各所に水泳練習場開設せられ、日を経るにつれ盛況を示しつつあるは、誠に喜ぶべきことなり。

以上の如く我海國の日本には古き傳統の歴史あり、随つて日本現今の水泳術は、比較的他の世界的運動競技よりも勝れたりとは、海外運動界の評言なり、吾人はよろしく研究の上、撓まず之を練習熟達し、事に際して、應變の用を計り平時にはその神技を樂しむべきにあらずや。

二 場所

諸子が、水泳を練習するには先づ其の場所を必要とす。多くの人の中には、水泳は

河海ならずんば不可能なるかの如くに考へ居るもの少からず。しかれ共水泳が河海ならずんば不可能なりと信ずる人多き間は何時迄も水泳を國民全體に普及せしむることは出来ず、従つて水泳の眞の効果を收むる事は到底不可能なり。河海の附近の人は之を措き山間に住む人の爲には、沼、湖等あり、又田舎等には到るところに小池あるべし。これらを利用し少しの設備をほごさば到るところに立派なる水泳場出来すべきなり。左に示すが如き危険なる場所を避るときは、水のある所いづくにても、水泳の練習を行ふことを得べし。

一、古池 水が腐敗し居るため、悪瓦斯發生し或は底に藻が繁茂し居り泳ぐとき手足にからむ如きことありて、今迄水泳の達人、名人と云ふ如き専門家にして其の

ために、進退の自由を失ひて溺れし例も乏しからず。

一、流れの急なる場所 流れの急なる場所にて練習すれば、初心者はその身體未だ水に慣れ居らざるために、急な流れに足を拂はれ危険に落ち入ること多し。また

相当水泳の出来得る人にも、故障等の起きたる時流れのために、一命を失ひしこと往々あり。

一、波浪激しき所 波浪の激しき所には多く岸が岩なる故、水に入る時或は水より出づる時に波のため、身體を碎き、又は遠淺の場所にも波激しければ足を拂はれ、思はぬ災難をまねくことあり。

一、水の濁れる所 水中を透視すること困難なるため、萬一水中にて過失の生じたる時は救助に非常なる困難を感ず、又水泳を行ふ際にも汚水が耳、口等に入りて衛生上頗る不可なり。

一、底が泥なる所 屢々人が川の底或は海の底に潜りて溺れたる事を聞けども、それは多く水底が泥なりしたためなり、過つて深く跳込みし時、又舟より落ちし時等に泥中深く潜り、浮ぶことを得ずして溺れることあるなり、これ最も注意を要すべし。

一、水の温度激しく變る所 底の淺き所は大抵水の温度も暖かけれども、反対に深きところは冷え居るものなり。又流れの急なところも冷え居りゆるやかなる所は暖かし、故に水の暖かき場所より急に冷き場所へ、泳ぎうづれば温度の變化のため身體の筋肉動作に變化を生じ、筋痙攣を發生することあり。

一、古來溺者多しと傳へられて居る所 よく川、海等にて或一部の場所に溺死者の多き箇所あり、そこを人は死神が住む等と云ひ傳へ居れるが、かゝる場所は人知れぬ流れ、或は、底が非常に深きこと、其他水の變化又は地勢と流れとの調和を欠き居る等の原因が潜めるものなる故、よろしく避くべきなり。

以上天然自然に出来居る水泳場中の危険なる場所、避くべき場所のみを述べしが護身、保健兩方面より水泳の適切肝要なるを認むると共に一年中の練習練習を必要とするこの爲に吾人は年中常設水泳場の設備を要求するものなれども、遺憾ながら我帝國には其の年中常設水泳場何箇所ありや 世界の強國として文化國として世界の平和を

維持し、人類の幸福を圖らんとする我國に、わづか一箇所東京にありしのみなり。しかも、それは基督教團體によつて建設され居りたる小規模のものに過ぎざりき。其創立も八年程以前のことなり、然るに、昨年九月一日關東を襲ひし震災は此の年中常設水泳場をも灰塵に歸せしめたり。其の後我國にては年中常設水泳場は嘗て一箇所も設立せられざる状態なり。しかるに、米國に於けるシカゴ市一市を見るにその數十有餘箇所の立派なる年中常設水泳場を有せり。又瑞典にては小學校に年中常設水泳場を作りて、盛んに水泳を奨勵練習せしめ居るなり。

彼等は何故に年中常設水泳場を要求し設立せしか。いふ迄もなく年中水泳の練習を可能にするのみならず、教授上便利にして、危険もなく、衛生上にもよきためなり。吾人は切に年中常設水泳場の設置を要望せざるを得ず。

一、常設水泳場(プール)に關して

年中常設水泳場の我國に見ることの出來得ざるは前述せる如く、残念なるも、近

時夏期のみ開設せらるゝ常設水泳場の、各所に建設せられ居ることは、吾人のよろこぶどころにして、我が水泳界に於て、祝福すべきなり。然し現在に於て我が水泳界は、それを以て、満足し、之に止まるものならず、以後益々斯術理解者の、多く世に出で何所にも、年中及夏期常設水泳場の存在を、認め得るまでに、建設せられんことを、吾人は衷心より願ふものなり。

常設水泳場は、經營者各人が、如何なる目的によりて、建設するも、吾人は水泳普及上より來たれる設計を下さずんばならず、故に左に示す數項は普及上の主眼たり

- 第一、無危険
- 第二、衛生、精神修養
- 第三、教授
- 第四、技術進歩
- 第五、競技

其他、普及による全てを含有せしめて、設計を下すものなり。勿論前項は我財政状態をも考慮せし上の設計主眼にして、普及を基礎とせるものなり。

吾人は建築家にあらず、一介の水泳人たり、その計畫も單に水泳人として水泳術普及より來たものなれば左に述ぶる數項中、建築上、困難なる點も少なからざるべし。

(年中常設水泳場は夏期開設する常設水泳場に家屋を建築なし冬期水泳に適すべき装置を施すものなれば先に常設水泳場より説明なし次いで年中常設水泳場に入る)

建設地の選定

建設地を選定するには非常に困難なることなれ共、そは有意義に使用せらるゝか否かの重大なるものなれば慎重に、選定せざるべからず。

(イ) 水質良き所 海岸を選定するに水質を同一に見ること出來ず、全國港灣、皆海水の水質を異にせるものなれば、まづ暖流地帯にして海岸深き所を選ぶべし。又清水なれば青藻の生ぜざる井戸水、流れ川水、水道水等を選ぶべし。

(ロ) 建設向き、南向き海岸を理想とするものにして、朝早くより夕遅くまで太陽の光線に、浴することを得るものにして、水泳中實にそれがため愉快を増すものなり。又常設水泳場の背部に山あれば依以上良ろしきものなり、海岸以外の地にて建築地を選定せんには南方に相當の空地あるを要す。

(ハ) 交通便なる地 海岸と云ふと一般に不便なる地多く、便利なる市内なれば、水泳場に適する理想地少なし、故に海岸にして、不便中にも、便利なる地を選べし。云ふ迄もなく便利なれば多く使用せらるゝものなればなり。

(ニ) 地質硬き地 地質硬き地を選ぶ必要は論をまたず常設水泳場の生命に關係するものなり。又建設工事費にも關係するものなり。

(ホ) 水豊なる地 海岸にありては其の心配必要なきも水道、井戸、川等より水を採入し居る地にありては大切なることなり、充分調査を行ふた上、豊なる地を選ぶべしもし豊かならざる地に於ては折角、建築せられし常設水泳場もその本能

を、充分發揮するを得ず。

(一) 下水装置 下水装置充分完備せざる地に於ては無闇に不潔となり衛生上良ろ

しからず、特に市内に於ては建築前に充分下水装置に意を止めざるべからず。

右の外不衛生なる地は充分注意し、選定せざるべからず。

水槽建築

水槽建築は土地の硬柔 水槽の大小等如何により建築家として充分注意すべきなり

余は、建築以外の水泳術普及より來たれる大小に關して述べん

(イ) 建築材料 コンクリート、木板張り、コンクリート上に白煉瓦張り

(ロ) 槽底 槽底深淺は後項圖によりて示めせり、工事上充分力を入れ地震等に

より龜裂を生ぜざる様注意すべし。

(ハ) 長さ廿五米、五十米、百米、二百米、

米突を使用するは練習上便利にして且つ國際オリンピック競技會規則による故な

り 又廿五……二百とあるは經費の關係より來るものにして最少限度二十五米

最大限度二百米に止めざるべからず、理想としては百米なり國際オリンピック競

技會競技場は長さ百米なり。

(ニ) 巾、八米、十米、……十六米、十八米、廿米、

長さのときと等しく米突制を採れるものなり。

八米……廿米と云ふ、偶數米突を採れるは競技上より來たりたるものに

して最大競技コース一人に對して二米なればなり最小限度八米……最大

限度廿米に止めざるべからず、國際オリンピック競技會競技場巾廿米たり。然

かして競技は毎回十名を超ゆべからずとあり。

(ホ) 深さ 國際オリンピック競技會規定深度は五米なれどもそは競技上に都合よ

ろしきも初心者練習上には、不便なり、故に、一端を、深く一端を淺くなし、深

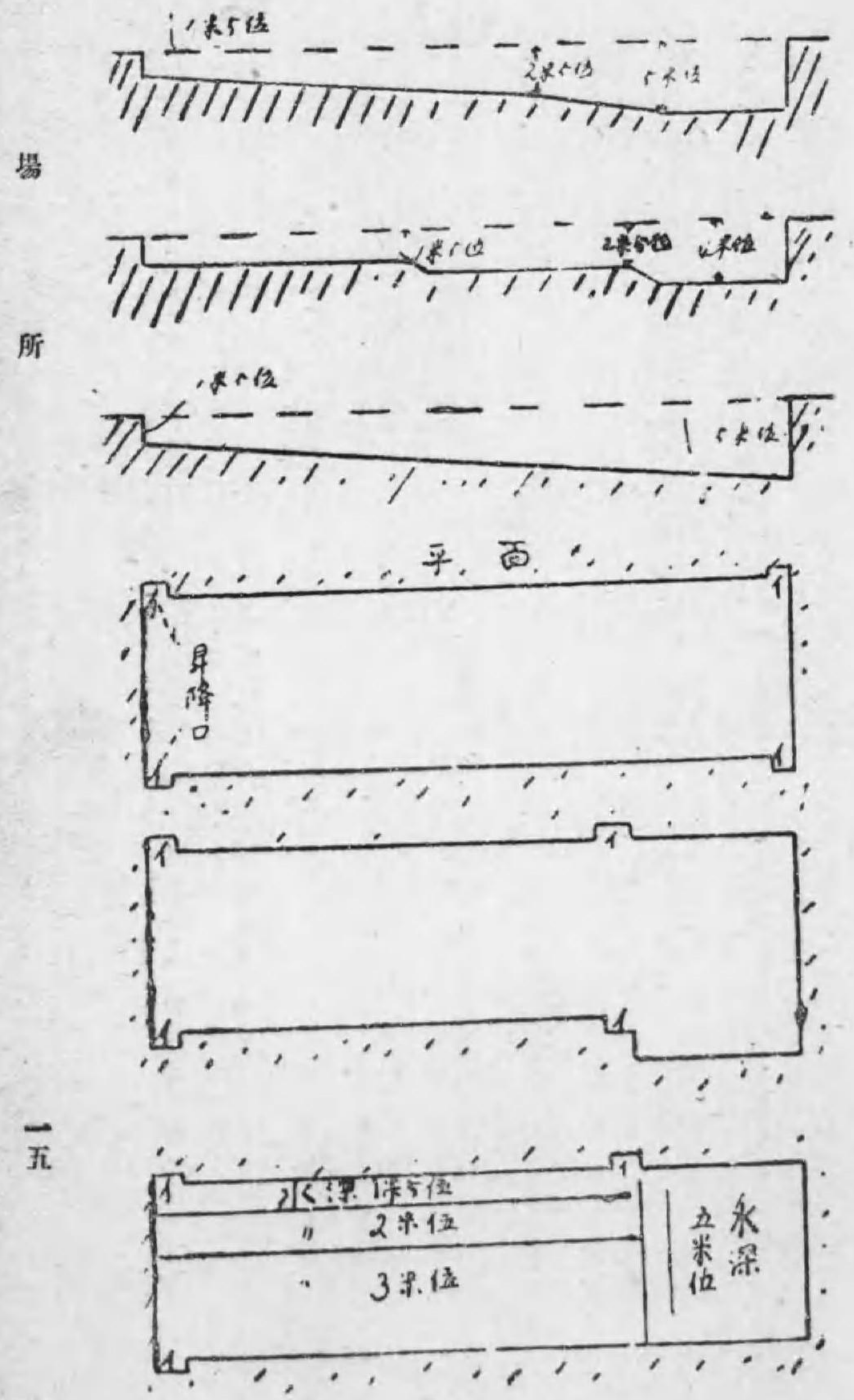
き一端に於て跳込又は高等なる水泳法研究等の爲めに熟達者に使用せしめ、淺き

一端に於て初心者の練習に充つべし、深き一端五米………二米（二米とあるは日本體育協會水上競技規則中プールの深き一端に於ける最少深度二米）浅き一端、一、五米又は一米（日本體育協會浅部一米）練習上より云ふも水に入りたること無き者又は初心者が、水中に入り身長の三分の二以上の深さに入りたる時必ず、兩足の踵を上げ、爪先にて立つものなれば小供等には一米以下の場所を選ばざるべからざるも、そは建築後一部を補足してそれに充つべし。

左に水槽建築に於ける圖を示す。
水交換方法

建築地如何によりて、水を交換する方法は多少異なるものにして、海岸及び其の他の地の二つに分つことを得。

(イ) 海岸 海岸に建設せられたる水泳場なれば海水を使用するため潮の干満により、自然交換し得るものにして、之れに、幾分の補助機關を設くれば足るものな



場所

勿論各灣港によりて干満高底、干満時間の差は全て、異なるものなれば一定し難し、故に、一干満時間を十二時間として説明すれば六時間に干潮最底より満潮最高になり、更に六時間にして満潮最高より干潮最底になるものなれば水交換を夜間行ふべく、日程を定めざるべからず。

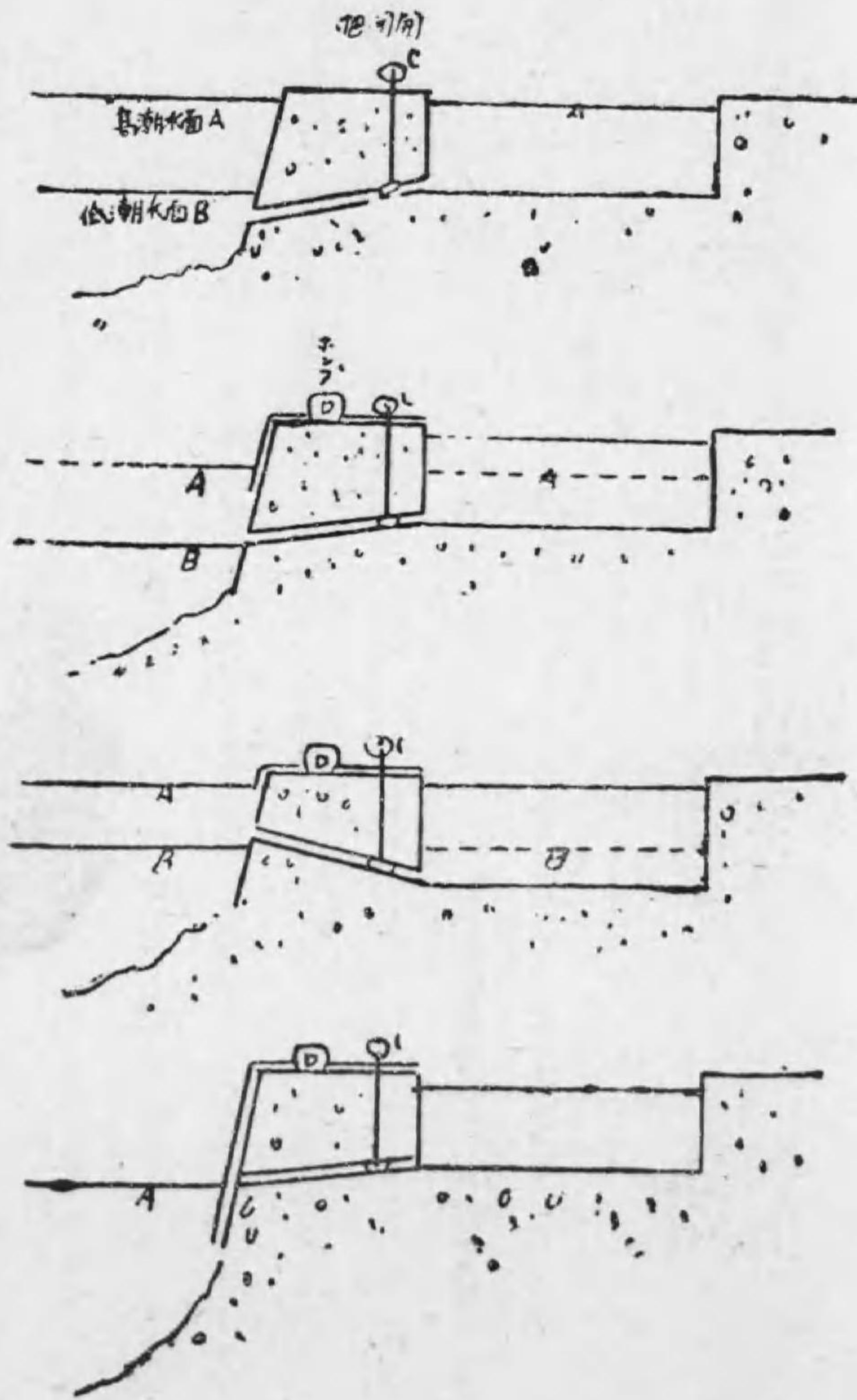
然かし急變臨時水を交換するに、練習を行なひつゝ、晝間行ふ時は高潮（満潮）一呎位前に扉を開き、水槽内の水を出し、高潮に扉を閉して交換すれば、大多数の水を交換し得るものにして、毫も練習に差支へなきなり。

（灣港潮汐表海軍水路部出版潮汐表あり）

左に補助機關を使用し又は使用せざる海岸常設水泳場の水交換を圖によりて示す
 （ロ） 海岸以外の地

河川の水を引き込む水槽にありては、海岸にある水槽の如き方法に依るを可とす

場所



れども、井戸又は水道により水を給する水槽にありては一時に水を交換するを得ず、交換せんとせば、大なる貯水池を設け置く必要あり、それは困難なることなり、然からば、如何にして交換すべきか、水口一口又は數口を以て間斷なく水槽内に水を引き込むべし、汚水は上面より水槽をあふれて場外に流れ出るものなり（米國ニューヨーク市のプール水交換法を見るに、それは非常なる装置を施し居るなり、勿論補助機を使用し上面の汚水を水槽外に流す、その汚水を或る地に引き然かして電光によりて、汚水内の不潔物又は、微菌を滅し清潔なる水と化して後これを水槽内に、引き込み居れり、又或るプールにては、電光を用ひずして砂にて水を濾し然るのち、水槽に引き込み居るプールもあり。）

汚水を米國にて行ひ居る如く清潔にして使用する方法は、最も良しきものなるも充分水の豊なる地にありてはその方を採らずとも良ろしく又汚水はそのまゝ下水に流すにあらず水槽外周を廻る溝を流れて下水に落すものなりこれ水槽外周溝は

プール内に入る時先づ足の不潔を洗ふ一方法たり。

使用上の注意

水槽内の水は静止せるものゝ如き故に、海川等の如き流動せる水と比較すれば、使用少時にして不潔となるはまぬがれざるものなり故に、各人充分衛生を重せざるべからず。

(イ) 水槽内に入る前 各人身體を清潔にして、消毒せる水泳着又は水泳帯を帯び入水すべし而してその水泳着及水泳帯の色はなるべく、白色を使ふべしこれ色の、はげざるためにして水の清潔を保つ一つなり、又絶對に入水を禁すべきは傳染病に侵されをる時、即ち花柳病、トラホーム等の場合なり。

(東京基督教青年會館にありしプールは極めて清潔なりき之れ各人が充分衛生を重じたる結果にして四十日使用なしてもなほ飲料に適し居れりと云ふ。)

(ロ) 入水中 後述する水泳中の注意を充分嚴守すべきものにして決して、水槽内に

ありては不潔なることを行ふべからず。(略痰又は小便等を爲すべからず。)

家屋

余は、建築家にあらざれば建築法を述ぶるあたはず故に、水泳を行ふ上に於て要求すべき點を列記す。

- 一、室内に柱を立てざること。
- 一、上部、左右前後共出來得る限り硝子を用ひ充分室内に光線を採り得る様に
なすこと。

一、壁にある扉を夏期に於て取りはずし得る如くなすこと。

一、水面、天井間は廿五、六呎なること。

家屋材料は鐵骨又は鐵筋コンクリートなれば充分なり、然かして冬期温度を加ふるために壁の厚さを充分考慮すべし。

冬期保温

保温の必要は冬期にして春秋は幾分注意をなせば充分温度を保ち得るものなり。

生憎吾人に年中常設水泳場なきため實地研究を行なふこと能はず。以て勿論經驗なし然しながら之れを靜かに推察せんか。

(イ) 水に温度を加へず室内大氣に温度を加へ且つ之を保つ。

(ロ) 水に温度を加へ而かして室内大氣へも温度を加へ且つ之を保つ。

以上二つに別ち得るものにして水の保つ温度は

攝氏二十度………二十二度

もし水に大なる温度を加へんかそは入水時は暖かくして氣持ちよきものなれども、漸次不愉快を感じるものなり、吾人は湯屋に行き數分靜かに身體を沈むるのみにても、自然心臟の鼓動激しくなり暈ひを覺ゆることあり、然かるにその上運動を行はんか、心臟の疲勞は推して知るべし。
室内大氣の保つ温度

攝氏二十二度……二十四度

冬期室外の温度時には零下十度を算するあり、その時室内に三十度又は三十二三度と云ふ気温を保つことは實に不愉快なるものなり。吾人は冬期三十度位の植物温室に入らんか數分を過ぎずして不愉快となるを経験す。

水温廿度——廿二度とあるは初夏水温平均にして身體に冷氣を覺へしめざる最下温度なり。

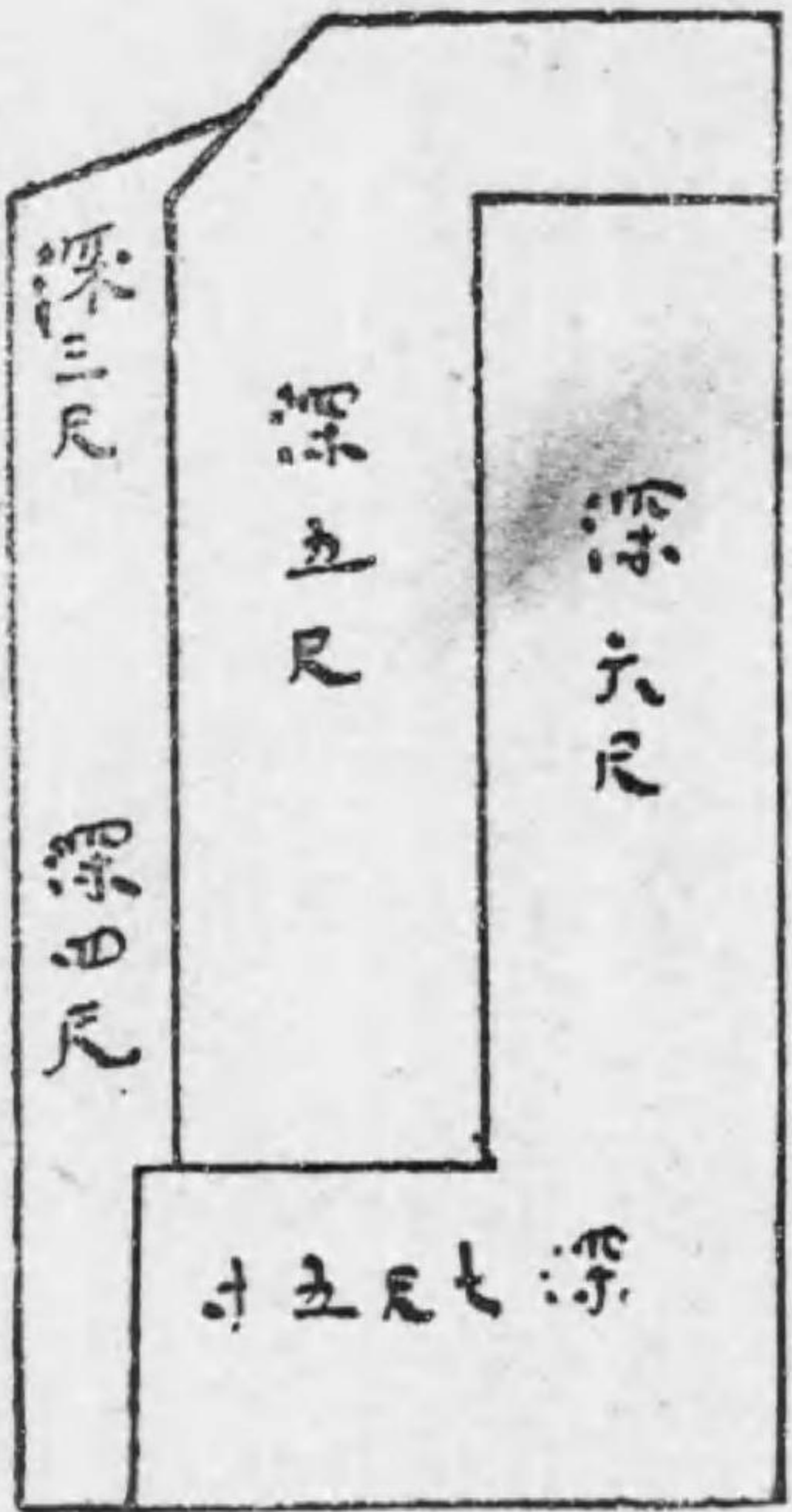
气温廿二度——廿四度とあるは初夏に於ける気温のやゝ涼しみを覺ゆる温度の平均なり。

参考（我が現在のプール）

現在我が國に建設せられ居る常設水泳場（プール）を圖によりて示さん、

（茨木中學プール）

水槽面積四百坪、長さ五十米、巾二十八米



圖のループ學中木茨

工事 土工は生徒の作業により 一部人夫を雇ふ。水は茨木川より引き込む、

茨木中學のプールは現在に至るまでに二回改築せるものなり。

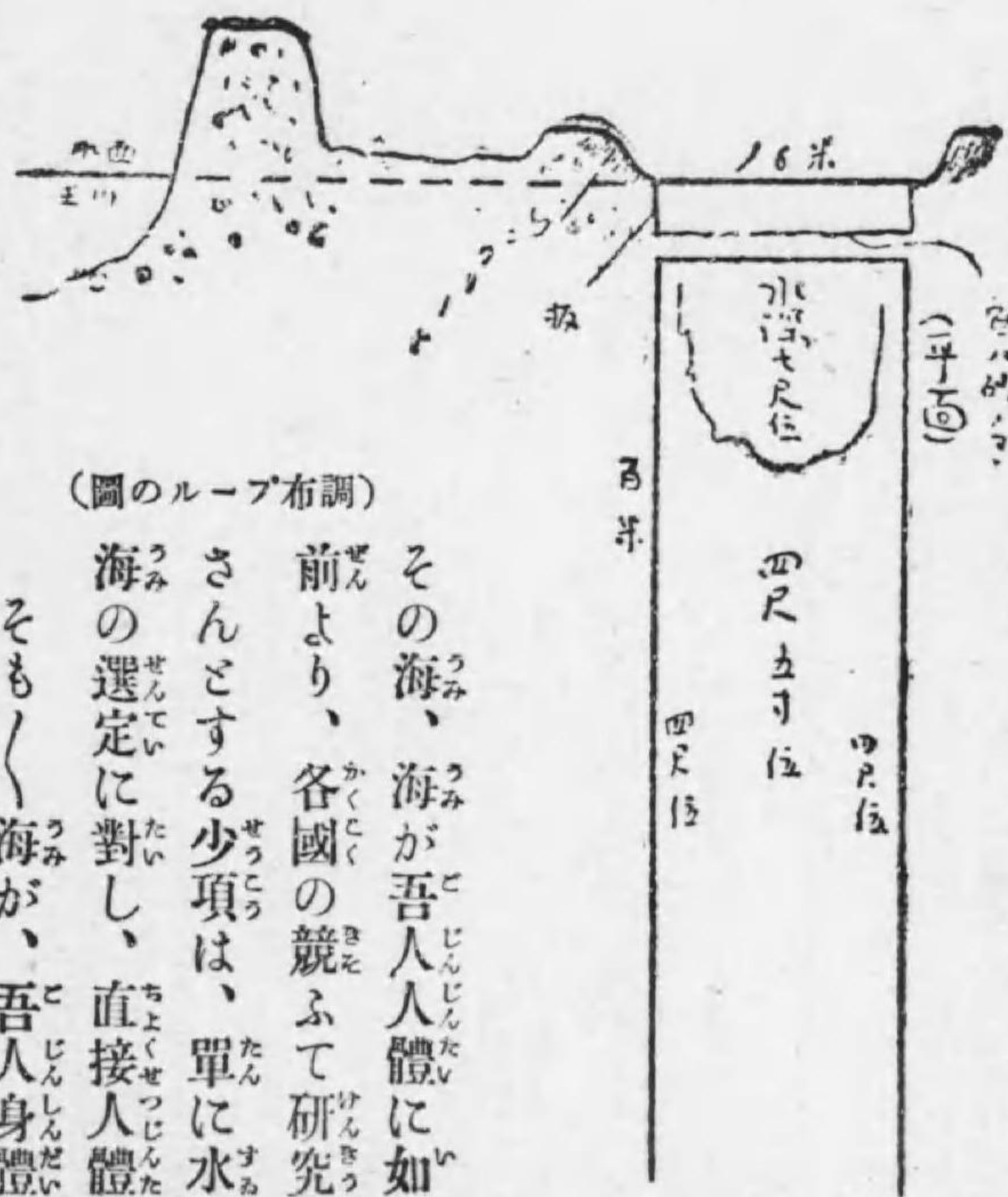
（東京郊外府立調府プール）

水槽 長さ百米、巾十六米

水槽壁上部コンクリート下部水中板張り底砂、水は玉川より引き入るゝものにして普通玉川の水、地下を潜りて底より上り玉川水面と同一になり居るものなり然かして玉川の水少量となりたる時は他に貯水池あればそれより引き込み居れり。

二、海岸の選定

海の廣大なるは、既に諸子のよく知らるゝところなるも、その面積は陸の五千五百



(調布のルーの圖)

二四
萬平方哩に對して一億四千四百萬平方哩、實に陸の二倍半以上なり然して陸は三大塊に相離れいるに反して海は皆一つゞきなり。實に世界は陸の世界ならずして海の世界なり。

氣清淨なることなり。一望千里の彼方より緩かに、水面上を吹き送られ來る空氣の清

その海、海が吾人人體に如何なる影響を與ふるや、それは數世紀前より、各國の競ふて研究する所なり然れ共余の、今こゝに記さんとする少項は、單に水泳を練習、研究する上に必要なる、海の選定に對し、直接人體に及ぼす効果なり。そもく海が、吾人人體に及ぼす作用の主なる動因は、空

淨さは、何人にも思ひやらるゝなり。従つて陸を離るれば離るゝ程、空氣は清淨なりある時、横濱を抜錨せし一船中に余の知己なる醫師乗組めり、而して船が三晝夜走りたる後横濱より離るゝこと八百五十一哩の處にて、かの醫師が十立突の空氣を試験せると其の結果無菌たりしなりと云ふ然かして八晝夜走りたる二千七百六十六哩「ガルトネル島」より百九十哩の處にて試験せしとき十立突中に二十五個の菌を發見せり、又「ホノル」港にて十立突中に千百五十六個の菌を發見しそれより六十哩離れたる處にてはその三分の一に減じ三百五十五哩離れたる處にては、最早や、菌を發見せざりき、これを以て見るに陸地を離るれば離るゝ程空氣は清淨なることを證明するものなり故に大洋に面せる、然かも南向きの海岸は常に、空氣新鮮なり又海の空氣は晝夜を通じ溫暖なり、そは海水は日中溫度を吸收し夜間其の暖氣を徐々に放散せしむるものなるがためにして、身體に良好なる影響を與ふるものなり。

又海岸は光線の強きものにして、身體に良好なる影響を及ぼすものなり、之れ光線

の殺菌作用は世人の良く知るところにして直射光線はよく、結核菌を一分以内に完全に死滅せしむるものなり。

而して海岸の光線の強きは海面反射によるものなれば光線より云ふも南向きの海岸を最も良しとす。

以上は空気が及び光線により身體に及ぼす良好なる影響より海岸を選定する方法なり今水泳を練習、研究する上に以上の如く空気が、光線も大切なることなれども、直接身體にふるゝ海水は最も大切なり、即ち空気が等しく、陸を離るれば離るゝ程菌少なきものなれば海流の直接大洋より流れ來たる、然かも暖流地帯を選ぶなり。

又海岸地勢より選定せんか、そは吾人の技術程度如何により一様に選びがたきものなり即ち初心なれば、波靜かなる遠淺地を選定し、熟達者なれば研究科目如何により波浪高きを選び又は靜かなる深海を選ぶべし。

故に前述せる如き避けざるべからざる場所以外にして空氣の新鮮なる充分光線に浴

する南向き海岸を選定すること肝要なり。

参考(我國の重なる海水浴場)

オレノコメチウ

神奈川縣——鎌倉、鶴沼、江の島、七里ヶ濱、逗子、葉山、三崎、城ヶ島、横須賀

本牧ヶ鼻、茅ヶ崎、平塚、大磯、國府津、小田原、真鶴、

静岡縣——伊豆山、熱海、伊東、土肥、戸田、江ノ浦、靜浦、牛臥、千本濱、田

子の浦、興津、江尻、清水、三保、辨天島、

愛知縣——蒲郡、大濱、師崎、内海、大野、新舞子、

三重縣——富田濱、阿漕が浦、二見浦、鳥羽、

和歌山縣——和歌の浦、

大阪府——濱寺、堺、

山陽道——西の宮、住吉、洲本、須磨、明石、舞子、飾磨、神島、宇野崎、鞆、

大崎下島、生口の島、宇品、塩尾、岩屋、沙美、宮の洲、富海、筋ヶ

濱、小門、

四國九州——津田、觀音寺、長濱、津屋崎、香推、箱崎、甲突川口、島平、赤瀬、三角、大草、唐津、

北陸山陰道——小舞子、萩の浦、伏木、竹野、雪の白濱、浦富、酒津、淀江、天の橋立、北海道——余市、錢函、厚内、

東北地方——葛蒲田、平城、磯崎、大洗、磯崎、水木濱、河原子、鮎川、助川、川尻、高萩、松川磯、木好美ヶ浦、諸戸、鳥ノ海、

千葉縣附近——稻毛、登戸、飯岡、銚子、一ノ宮、小濱、櫛濱、北條、館山、千葉、

三年 齡

水泳は箇人の性質によりて多少習得に遅速ありと云はるれども、身體の内外部發育旺盛なる時代を最も適當とす、先づ人間の一生をその發育によつて區分せば、

時期	年	齡
兒童期	生れてより	十四歳まで
發育期	十五歳より	二十歳まで
移行期	二十一歳より	三十歳まで
成熟期	三十一歳より	四十歳まで
過熟期	四十一歳より	六十歳まで

以上の内兒童期の六才より九才迄に、身體の骨骼は形成され、十四才迄に身長體重が加り、發育期に於て特に身長伸び、肺、心臟等の内部の發育盛に行はるる時代なりとす。

故に水泳は兒童期の末より發育期の末まで、即ち十才頃より二十才迄、殊に小學時代を最も適當なる年齢とす、何となれば其時代は寡欲無心且つ身體柔軟にして、一旦興味を覺ゆる時には身心中何物も之を妨ぐるものなく且つ、冷氣を感ずること遅く大

動脈の週圍比較的大なれば血圧低く心臓の働き大ならざればなり。

したがつて進歩も著しきものなり。特に女子は兒童期の末より發育期の末迄のみならず移行期の半まで即ち廿五才頃までは水泳の進歩上達に於て男子と比し、脂肪分に富めるために浮び易く冷氣を覺ゆること遅く猶男子と異り重點の位置低く臀部、脚部大なれば練習研究に有利にして會得すること容易なり、(但し神經系は過敏なるが故に抵抗力弱ければ冒險水泳を避くべし。)これに反し男子青年及び壯年時代に於てはじめて學ばんと欲するものは、骨格かたく、ために身體の自由を缺く嫌ひあるを以て、年齢若きものよりも一層の困難を感ずるものなり。然れどもこれらの人々も熱心に幾多の練習を経ば、相當に上達するものなり。

四 女子と水泳

「水泳は世界に於ける最上の運動なり、然して女子にとりての立派なる遊戯なり、女子は男子より一層優美に泳ぎ得るものなり而して他の運動より一層外見よきものなり

女子が水泳に上達すれば一層肉體の均整を保ち美を加へ、而して呼吸及び運動各々が調和する時、女子は男子より水泳を早く會得なし得るなり、そは身體の構造が軽く水泳に有利なればなり。」

英國に於ける有名なる女流水泳家ケラマン嬢は女子と水泳に關してニユーヨークタイムズに右の一言を狭んで女子の水泳を奨励せり。水泳は男子の專有技術にあらず、四面環海の我國にありてはここに女子の水泳術の普及奨励は必要缺くべからざるものなり。

昨年九月一日に突發せる震災に水泳を知れるために身を護り且つ他人を救助せし女子の數人ありたることは讀者諸君の知らるゝことならんも又一面水泳を知らざるために當然生き得べき大切なる命を落せる女子の多かりしことも諸君の熟知せらるゝことならん、今や年と共により女子も水泳に目醒めつゝあり、よろしく研究練磨の上不時に備

へたきものなり、外國に於ける女子水泳と我國の女子水泳とを比較する時我國の普及の貧弱なる發達の遅々たるに實に慨嘆せざるを得ず、吾人は切に女子がいはいゆるその「海水浴」より一步進みて水泳の研究に志さんことを希望して止まざるものなり、然れども女子は水を怖るゝこと男子より大なればはじめ精神的準備を十分になしをくこと必要なり（後記水に對する觀念参照）我國女子の水に對する恐怖心は古來遺傳的なり一例をあぐれば、或母、子供をつれ湯屋にゆき子供水悪戯して遊ぶ時叱りて曰く、「水悪戯をしては危ない」

不用意なる母の言によつて小供は無意識のうち水に對する恐怖心を先入され居るなり、又小供或る時小川に遊びて歸る時その親叱りて曰く、

「あの小川にはかつばがある再び行けばかつばに引いて行かれる」

爲に小供の心は無闇に水、流をおそる。親としては心配のあまり云ふ言葉なれども水泳普及上誠に遺憾に堪へず、一步すすみて小供と共に小川に行き監督する様に心が

けられたきものにして母たる女子の水泳の必要は單に己一人にとどまらず第二の國民たる小供の教育上よりするも、是非共之を拾得せざるべからず。されど特に女子が水泳練習を行ふ上に注意すべき事項は

一、妊娠中

一、月經中

一、病氣は勿論、全快直後の場合

以上の場合は之を避くべし、水泳法は各人の體格により何れを探るも差支えなし。

五 時期、時刻

前述せる如く歐米に於ては常設水泳場の設備あるために四期を通じてこれをなすことを得れども、我國にては其設備なきために、四期を通じてこれをなすことを得ず、只自然にまかせて夏期のみ練習行はるゝ有様なるが、其適當なる時期は七、八の二ヶ

月なり。全然七、八月に限らるゝといふにあらず。されども六月は梅雨期なる故水泳を行ふ際は、特に病氣に犯されざる注意をなし、九月は秋冷の候となり、自然水温の變化激しきを以て一段の注意を用ふべし。一年を通じ梅雨期を過ぎたる七月十日頃より八月の末頃迄、前後五十日間が最も適當せる水泳時期なり、但し水温よりいへば攝氏二十度以上なれば、何時行ふも可なり。一日中に於て水泳を行ふに最も適せる時刻は初心者なれば午前十時、午後三時頃とす。然れ共、幾分練習を積める者ならばその時刻を論せず、但し労働後、及び食後三十分以内及空腹の時を避ける時は場所によりて曉より晩夕に至るまでも差支えなきなり、又場所如何によりて時刻を定むべき必要あり、年中常設水泳場、又は常設水泳場は、その限りにあらず、沼、湖、川、池等にありては水温低ければ、水の幾分温みたる晝間を可とし、朝早く、又は夕方等を避くべし、海にありては満潮時に至る時刻即ち満潮（高潮）二時間程前より満潮（高潮）時迄は海水奇麗なれば氣分清々とし、愉快に水泳を練習研究することを得べし。

次に練習研究時間なるが各人の體格如何によりて、幾分の差あるも、十才以下又は水に慣れざる者、虚弱なる者は先づ最長限三十分位となし一日三、四回を適當とす（十五分位つゝ、午前午後各三四回行ふも可也）然して日を経るにしたがひて順次時間を加へゆかば一日中入水し居るも何等身體に變化を起すことなし、數年前余の經驗による五十四湮一晝夜の泳行の場合及び水兵數十名の横須賀月島間二十四湮十時間三十分泳績の場合も寸毫衛生上に支障を及ぼさざりき。

六 練習者の水に對する觀念

諸士が水泳を行ふ上に欠くべからざる『水』は不思議なる性質を具有し居るものにして、天氣晴朗なる時は見渡す限りの大海原も油を流せる如くに穩かなれども、一度暴風吹き荒む時は、山の如き波浪起りて、天地も覆す如く何萬噸の大巨艦、大商船も木の葉の如く弄ばる。又野原を濕ほす小川は、その流れも緩やかに、水もよごみて、

時折氣まぐれなる小魚が戯れに立つる漣を見するにすぎざるものなれども、峻山の間を下る急流にては、或は崖に當り、岩に激して雪白の飛沫を飛ばし又は深き渦と化し果は一躍して轟々たる瀑布ともなるものにして、實に水の姿は千變萬化きはまりなきものなり。

かゝる定りなき水に對して吾人が、それ〴〵の時に處して謬らざらんとするは頗る困難にして、又これに關して心得べきことは蓋し無數なるべきも、參考の爲に茲に左の三つの心得を水に對する根本の觀念として示す次第なり。そは「怖るべからず」「侮るべからず」「逆らふべからず」てふ簡單明瞭なる三つの「べからず」なりとす。しかれどもこの三者を良く諒解せば如何なる變事に際するも心身を安らかに處することを得るなり。

一、怖るべからず

水泳を全然知らざるもの又は未熟の者等は、無闇に水を怖る、この怖るる心は水泳

を習得する上に又、上達する上に少からず妨げとなるものなる故水中にて自由に運動を行はんと、志す人は須らくこの怖るゝ念を除かざるべからず。

水を怖るゝ人は體が水中に入るとき直ちに沈みて浮き上ることが出來ざるべしと考ふる故なれ共、すべて人體には自然の浮力具はり海水と比較するに平均二百四十二分だけ人體の方が輕きものにして必ず浮くなり(後述参照)

殊に肺中に氣息を蓄へれば尙更よく浮くものなり。然るに吾人今日迄の教授上の經驗によるに、初心者水中に入ると必ず慌て、無闇に手足を動かして自ら求めて沈み行くなり。「水、人を殺すにあらず、人自ら水に死するなり」とはこの事也。故に初心者にはよくこの理をわきまへ又、沈着に實際の練習を行ひ、實地についてその理をきはめること最も必要なり。

二、侮るべからず

次に水泳が漸次出來得る様になるとき水を怖るゝ心の反對にかへつて水を侮る心生

するものにして、これは前述の水を怖れるより以上に悪しきことなり。水を怖るゝときは只自分の運動を妨ぐるに止まり、大過を生ずることなれども、水を侮る心生じたるものは遂に生命迄も失ふことあり、「よく泳ぐ者よく溺る」「生ま兵法は大疵の基」等と云ふは皆この慢心を戒めたる言葉にして、水泳術はあらゆる人に水中にて自由な動作を行はせるものなれども、それは程度問題にして水泳術(人間の力)の絶對に水の勢ひ(自然の力)に打ち克つこと能はざることを記せざるべからず。たとへば川中にて渡し舟が顛覆せし際は水泳を知り居るものならば、衣服を着たまゝにて岸に泳ぎつくことも出来、又餘裕あらばすゝんで他人をも救助することを得れども、しかし大洋の中央にて何萬噸といふ巨船が木の葉の如く弄ばれ遂に難破せしときに、如何なる水泳の達人ならむともその逆巻く怒濤を乗り切りて、遠き陸地へ泳ぎつくことは絶對に不可能也。かくの如き場合には平素水泳術にて鍛練せる心膽により従容として最後の應急策を講じてこそ始めて水泳の効果が現はると言ふべき也。船の覆れる時に泳ぎの出

來ぬものは船具乃至板片に縋りて其の附近に浮び居りしたため救助船に助けられしが、水泳の心得あるものは陸近く行かむとて遠くに泳ぎ去りしたため、かへつて救助せられず、遂には自分の力も盡きて溺死せし等の例は實に少からず。その他水泳の心得ある者が、軽々しき行ひによりてその身を護る筈の水泳の爲めに却つて身を滅ぼせし例は枚舉に暇なき程なり。

三、逆らふべからず

水の力が人間の力よりも大且つ強なることは前述の如し。即ち人力は絶對に水力に打ち勝つことを得ざるものなり。只水の性を知つてこれを利用するとき、或は水に勝つといへばいひ得る位にして、人が水泳をする場合に水力に逆ふことは斷じてよろしからず。

河川を遡るとき、急流を横切るとき、波濤を乗り越すとき、渦に巻き込まれた時、かゝる際には水流の模様波の性質等を熟慮し、水勢にしたがひ、且つこれを利用し

てその目的を達すること必要なり。無理に水に逆ひて泳げば少時は効あるが如きも、長く續かざる故結局は水に勝ち得ざるなり。「済と共に入り、汨と共に出づ」と云ふ古語あり、済とは水底に向ふ渦のことを云ひ、汨とは水が水面に湧き出づる渦のことなり。即ち水底に向つて行く渦に従つて沈み、湧き出る渦に乗つて水上に浮き上れと云ふ意味にして要するに「良く水の性を知りて逆らふべからず」と云ふことなり。

以上の不恐不侮不逆の三つの觀念は水泳を行ふものは最も必要なる心得にして、更に進みて諸子の技術進歩と精神の鍛練とによつて、身體が全く水と同化し、虚心平氣、無念無想、實に水身一致の域に達して觀海如陸、即ち陸と海とを同一に觀ることを得るに至るものなり。

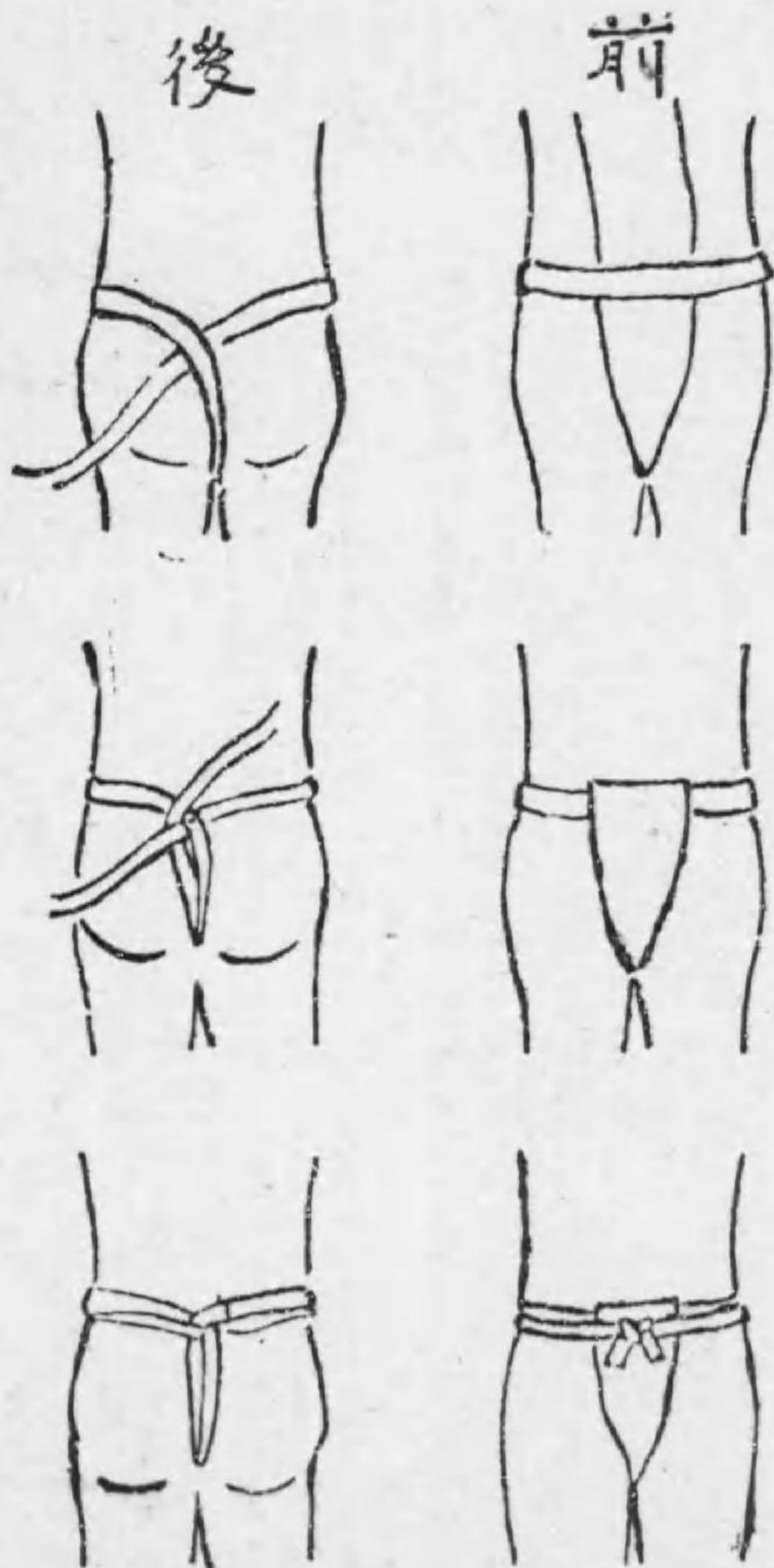
四〇

七 準備

諸子が入水するに素裸にて入ることは風規上、良からぬことなるのみならず、又身

體の保護上より見るも最も不得策なり。必ず水泳着を着し、或は水泳帯を締めざるべからず。その水泳着は普通洋品店等にて賣るものにてよろし。

水泳帯は普通白木綿を用ふ。諸士は六尺前後のものを用ひ、固きにすぎず、ゆるきにすぎず、極めて



備 準

にすぎず、極めて腹や腰に締め心地の良き様に締めむべし。若し締め方が固きにすぎれば水泳中、腹や腰に痛みを覚え、又ゆるきにすぎれば解けやすく、且つ動作

四一

の自由を缺く。故にまづ此の點に周到なる注意を要す。締め方は圖にある如くになすが經驗により練習上に一番便利なり。

諸子は又水泳を練習する際帽子を被る必要あり。太陽の直射にて頭部を強くやけば夜になりて物が見にくくなり所謂鳥目にかゝり又は眩暈を感ずることあるべき故必ず帽子を用ふるを可とす。

その帽子は前方より見れば普通の運動帽子の如くなれども後方に二本の布を垂らしそれを左右より結び後頭部に一ツの結び目を作る。而して残りの布は後に垂らし置く、かくすれば何時もその結び目に水が濕り居り、自然に後頭部を冷すに至る。次に色についての委しき選擇は上達後のことにして初心者、他人の目によく認めらるゝ色、即ち水の色に反して目立つものならば何色にても自由に用ひるをよしとす。

八 一般の注意

諸士が練習する上に注意を拂ふべき事多々あれども、その中の最も必要なる事を左に列記すれば、

一、練習前の注意

一、食事後約一時間過ぎてより練習を行ふこと。



練習する前に大きく深き呼吸を三四回行ひて毎回充分吸ひ入れては一時吐くのを止めてそのまゝ、面部を下方に向ける。その時眩暈を感ずるか又は、心臓の鼓動が不調子なる時には、諸子の身體の何れかの部分に故障ある徴候なる故練習を遠慮すべきものとす。

一、不案内の場所にて練習せんとする時には必ず其土地の人につきて、委しく聞きたゞしたる上ならずば練習をなすべからず。

一、危険なりてふことが諸士に目ざされたる時は決して入水すべからず、屢々危険を好みて得意氣に前後もかへりみず入水する人あれどもそはあやまちの原因と知

るべし。

一、雨後又は洪水等、出水の場所にては練習を避けよ。

一、満腹の時或は空腹の時は無理に練習せぬこと。満腹時なれば胃の消化運動を中止させ、吐氣を催さしめ又、呼吸切迫して手足に疲労を覚えしめ痙攣を發せしむることあり。又空腹の時も同じく眩暈又は強き疲労を感ず。若し水溫が多少とも變化せる場所に行きし時には、筋痙攣を起さしむるものなる故注意を要す。

一、飲酒後は絶対に水泳を行ふべからず。手足を強く疲労せしめ呼吸が切迫し醉氣が逆上し精神は錯亂し遂に危険に陥ることが最も多きものなり。

一、練習する前には海水又は唾にて充分耳の孔を濕すをよしとす。若し耳の中に水が入りて、中耳炎を起し或は其れまでに至らずとも、水が耳に入るとは随分苦しきものなり。故に入水前に於て充分注意し耳孔を濕し置けば、入り込みし水も出やすきものなり。綿や紙等にて栓をなすことは遠慮せざるべからず。あたりの

音響を充分に聞きとること出來ざるがために思はぬ災難に遭ふことあるものなり。

一、練習を始むる前によく身體を摩擦すること、その方法は胸部を中心とし足は足の爪先より上方に向けて摩擦し、手も同じく指先から上方に向けて行ひ、かくして身體全部を摩擦せば、血液の循環活潑となり、血液平均に循環する故筋痙攣等の豫防となるなり。又別に、諸關節を屈伸し、そのゆるみ無くして後入水するをよしとす。

一、練習する所即ち初めて練習せんとする所にては、水の流れ或はその方向又底の淺深の狀況をよく調べ安全とみとむる場所にて行ふべし。しかして一旦委しく調べた所にて練習を初めればなるべく、場所を變更せざることを肝要なり。

一、陸上にて運動し汗の出たる時には、それをよく拭ひ、しばらく休息の後練習を行ふべし。

一、練習する時は水泳帯を固くしめ、なるべく水泳着をその上に着用し帽子を被る
こと。

二、練習中の注意

一、練習中は度々頭を水中に入れて冷す様に氣をつけ、そして真面目に練習を行ひ、
漫りに談笑、放歌等をせざることを、また如何なる場合にも溺者の真似をなすべか
らず、溺者の真似をせる時、監督者が危険と認めて急行し、それが偽りと知らば、
其後突然練習中に危険の場合に遭遇することあるも監督者は前の例に慣れて、救
助せざる様になり、恐るべき場合を招くことある故なり。

一、練習する初めは徐々に之を行ふべし、無闇に激しく練習するは策の得たるもの
にあらず。

一、練習するには水と親まざるべからず、そして顔に水がつきても掌を以つて拭ふ
は、それが癖になり、上達後も不便を感じる故、つとめて止むる様にすべし。

一、危急に際した時は直ちに大聲をあげて救助を求め、又自己のみにとどまらず他
人の危急を發見せる場合にも直ちに大聲をあげて自分獨りにて救助せず他人ごと
もに、力を合せ出來得べくんば船又は板の如き浮ぶものを持ち行き、救助するが
最も安全なり。

一、練習中はなるべく單獨にてこれを行はざる様にすべし。不時の危険の際救助を
求むることも出來ざる故必ず、數人にて行ふか或は別に監督者を要す。

三、練習後の注意

一、練習を終れる時は直に全身をよく拭ひて静かに休息す。

一、焼石や熱砂の上に横つて太陽の直射に遇ふと日射病又は他病を惹起することあ
る故注意を要す。

一、耳の中に水の入し時には頭を傾けて片脚にて跳び上るか又は石筆様のものを
熱して耳の孔に入れて自然に乾しながら探るか、又更に醫師の手當を受くるのが

最も安全なり。

水が耳に入りし時非常に氣持悪しきために、それを出さんとして、わざ／＼大きくなせきをなし、又は口と鼻とを押さへ息を壓して耳の水を出さんと圖る人あれども、それは禁せざるを得ず。勿論行ひし時は時に氣持よきことあるべし、されど水に浸れる鼓膜はそれ等の空氣急動の爲に破られやすき故なれば也。又猥りに紙擦り、耳搔き等を入れて水を出さんとするのも同様危険あり。

一、海水にて練習せば清水にて身體をよく拭ひて後着衣すべし。又海水にても清水にても、身體をぬらしたるまゝ日光の直射に遭へば、水質によりては自然に皮膚が破れることあり。是亦注意を要す。

一、成るべく腹部を冷す飲食物即ち水、氷、果物等を多量に飲食せざることを。

二 練習

水泳の流派は誠に多し、今水泳術を差別なく區分すれば、泳法あり、潜入法あり、跳入法あり、浮身法あり、以上の諸法も動作、又は體形の如何によりて命名を異にするものなり、それは我國に於ける數多き流派なるものが、各々地勢如何によりて發達せるためなり。

海にて發達せる泳法、潜入法、其他の諸法は、波を乗り越ゆるため、又は波を潜るため、又は長時間泳ぐため又は、水中にて諸作業を行ふに海に適するためなるが故に、速度遅き點等之れにともなふ短所は免がれぬものなり。又山間その他の河流に發達せるものは流れに重きを置けるものなり、故に他の點に於て欠くる所あり。即ち、一方にそれ／＼特長ある一流派ありしを往時はそれのみ各々傳授し練習し居たりし有様

なりき。而しながら、今それを水泳術の體形上より區別すれば諸法毎に平體、横體、立體の三體形に分ち得るものにして、實際水泳を實用に供せんと、志して練習を欲するならば、流派云々は全然廢止せざるべからず。而して只變化甚しき水に對して何時、如何なる場合にもそれに處して行き得る迄に、水泳を練習し、研究する事大切なり。何事を練習するにも同じ事なれども、殊に水泳術は机上の空論的練習のよくする所にあらず、所謂「疊の上の水練」に止らずして實地に水中へ飛込みて練習を行ふものなり。かくて一回練習を積めば一回だけ必ず其効現はるゝものなり。然しながら只無闇に練習を行ふは危険なるを以て諸子は順次余の説明を會得し、實地練習を行ふ可なり。(水泳法は特に必要なるものを本章に説明なし更に參考としての各流派泳法を附録中に説明なす)

一 浮ぶまで

一、面被り

初めて水に入らんとする人は、前述の「一般注意」の箇所を熟讀の後入水すべし。扱、初めて水に入れば思ふ様に涉くことすら出來ず、自と踵を上げて爪先を以て涉くが常にしてそれにてすら充分に思ふ様には涉くこと能はず、更に水に浮ばんとするには、先づ水と親しむべきなり。

それには身體の何れを水に没するも何の苦もなき様にするのが第一なり。人間が一番水に没しにくき部分は顔なり、故に先づ顔を水中に入れる練習必要なり。顔を水中に入れることはさぞ辛きことなるべし、と初めて水に入る人即ち初心者は想像すれども、實は想像程辛きものにはあらざるなり。

初心者は水中に顔を入れると直ちに uscita とし、又は水中にて思はず呼吸したりする故水は口中や鼻孔に浸入し、狼狽するを常とす、先づ静かに氣を落ちつけ初め外に出て出來得るだけ充分に空氣を吸ひ込みて後を少しく吐ひて止む。(全肺中に空氣を充

分蓄へ入水せんか、そは水の壓力のために苦しきものなり。その吐き方は十分の二位とす。而して静かに顔を（目を開きたま）水中に入れ、息苦しくなりしとき息を、水中にて静かに吐き出すなり。又吐き出す際も肺中の空氣を全部吐出して仕舞へば、水の壓力のために胸部苦しくなり且又全身の力、抜けるものなる故、少し蓄へ少時そのまゝの状態にて水中に顔を置き、然る後静かに水面上に顔を出す。以上をかくの如く數回行へば顔を水中に入れるのに何の苦も感ぜざるに至る。

これ水に親しむ最良法にして普通面被りと云ふ。

（面被りを會得することは極めて簡單に練習を行なひ得るものにして、水泳練習時期以外に初心者は會得し置くべし。即諸子は朝必ず顔を洗ふものなり、その洗面時を利用なし、前述せる如き要領にて洗面器内に顔を入れ練習すれば容易に會得することを得るものなり。）

二、敲足（板子を持ちて）

(足 敲)



面被りが出來得る様になれば、次に板子の助けによりて身體を水面と平に浮ばすこ

とを覺ゆるなり。そは水の深さが丁度諸子の約半身の場所にて練習せば便なり。先づ岸に向ひて圖の如くに板を握る、初めの中は板を胸部の方に引きつけたがる癖ある故、なるべく前方へ手腕を伸ばす様に努力す。胸部に引きつけければ足沈みて、頭上る故、思ふ様に動作が出來ざれば能ふ限り前方に伸すことに努む。しかれば自然と足は浮き來るもの也。故に先づ板を握りしまゝ顔を水中に入れ、足を地上から、そつと浮ばす様に離せば、體は水面と平に浮く故、下脚のみを動作して左と右の足の甲にて交る交るに水の面を打つ。初めの内は早く動作せざれば足の方沈み行く故、交互に打つのを少しく早く行ふ。而して息苦しくなりし時には顔を上げて、なるべく早く口より空氣を吸ひ入れ（吐き出すときは水中）前の如くに水中に顔

を入れて動作を続ける。

以上の如き運動を續けて行ふうちに、自然に足の方が浮ぶ様になり、前進も出来るに至る。そこで諸子が前進することが出来るまで充分信せられしとき、顔を少しづつ上げることを試み充分に顔を上げて前進行得る様になりし時、補助の板を捨て、自身力のみにて浮び、進航することを練習す。上述の如く足にて水を交る打つ動作を敲足と云ふ。

三、面被り押手敲足。

板子を使ひて顔の水の上に出し、足にて水を敲きて下體を浮べ身體が前進出来る様になれば、その板子を離し、兩手にて上體を浮ばせるために、押手を行はざるべからず。押手とは水の面から一、二寸下のところに兩掌五指を密接なし、兩方の肘を少しく、左右に張りて、水を交互下方に押しつゝ、掻くことを云ふ。さて手は押手を行ひ足は敲足を行ひて顔を水中に入れ、優に三、四十米位前進することが出来る様にな

(足敲手押し被面)



りしならば、板子を使用せし時と同じ様に少しづつ顔を水の上に出すことに務め、單に押手と敲足とによつて泳ぐ様にならざるべからず。初めの内は水を少し位飲む様なこともあり、又頭部が全部没入することもあれども、それ等を我慢して練習すれば大抵一週間以内にてわけもなく出来る様になる。これは普通犬泳ぎとも云ふ。この犬泳ぎ、即ち押手敲足が充分に出来れば、諸士は水の面へ身體の浮くのを知りしものにして、水が怖ろしいと云ふ念も自然消へ去るなり。

四、水泳法の選び方

諸子は水に浮ぶことを會得せば、次に水泳法に進まざるべからず。然れ共前述の如く泳法には澤山の型あり澤山の流派ある故、その中にて最初練習すべき水泳法を選定すること必要なり 先

づ體格上、水泳術研究上に、意を留め充分選定せざるべからず。しかし今日は昔と違ひ流派を論じ何々派とか云ふ名の上よりも實際方面より選ぶことは前述の如し。すべての泳法は水の變化に對して、充分に處して行く様、作られて居るものなるを以つて先づ初め或一つの水泳法を選びそしてそれが完成せるのち、次の泳法を學び行くこと肝要なり。

余は體格上より考察なしたる結果、諸子が兒童期又は發育期時代なれば、骨格が形ちづくられるとか、身長が伸びるとか、體重が加はるとか、肺や心臟等の内臓部の發育が盛に行はれるとかいふ時代なるため、姿勢正しく兩手足とも均等動作の泳法を選ぶことを勧むるものなり。又諸子が、前記以外の年齢なりとも、研究上からも練習上からも、姿勢の正しく且つ力が兩手足同一に又同一動作を左右に起す泳法を選ばざるべからず。

若し左右の手足の動作が異なる時には必ず體の均等を欠き左右どちらか餘計に力が入

りて、自然に身體、手足に癖を生ずる様になり段々各泳法を練習研究して行く上に非常に困難を感じるものなるを以つて、先づ平體泳法中の蛙脚水泳を選ぶのが姿勢上からも、研究上からも將又四面環海の我が地勢からも諸子に一番適當なるべし。この水泳法は帝國海軍にて全ての水兵及士官が行ひ居るものにして、これを海軍にては基本水泳法と稱せり。

最初選ぶ水泳法は右に述べたる必要上より來るものにして、諸子が如何なる目的に進むとも先づ其の水泳法を選び、會得して後、各目的に進むべし。即ち諸子の進む目的を二つに區別することを得るものなり。

- 一、技術を主となし競技を附屬となす。
- 一、競技を主となし技術を附屬となす。

即ち前者は最初選びたる水泳法を充分會得なし實際に供へ得べきまでに進歩してより、水の變化に處して行き得べき平、横、立體歐米泳法と各技術を主とし練習研究を

續け而して競技を附屬的に練習研究するものなり。後者は前者の反對目的にして最初選びたる水泳法以外に競技法を主となし技術の練習研究を附屬的に行ふなり。

以上二種の目的は諸子の趣味、體質、境遇等によりて選ばざるべからず。而して各方面に進むとも吾人は一面我が古典的なる麗しき水泳法を忘るべからず之を永久に保持し行くことは吾人の義務と信ず。

二 體形

多くある各流泳法を體形により區分せんか、それは平體、横體、立體の三體に分ち得るものなり。

一、平體泳法

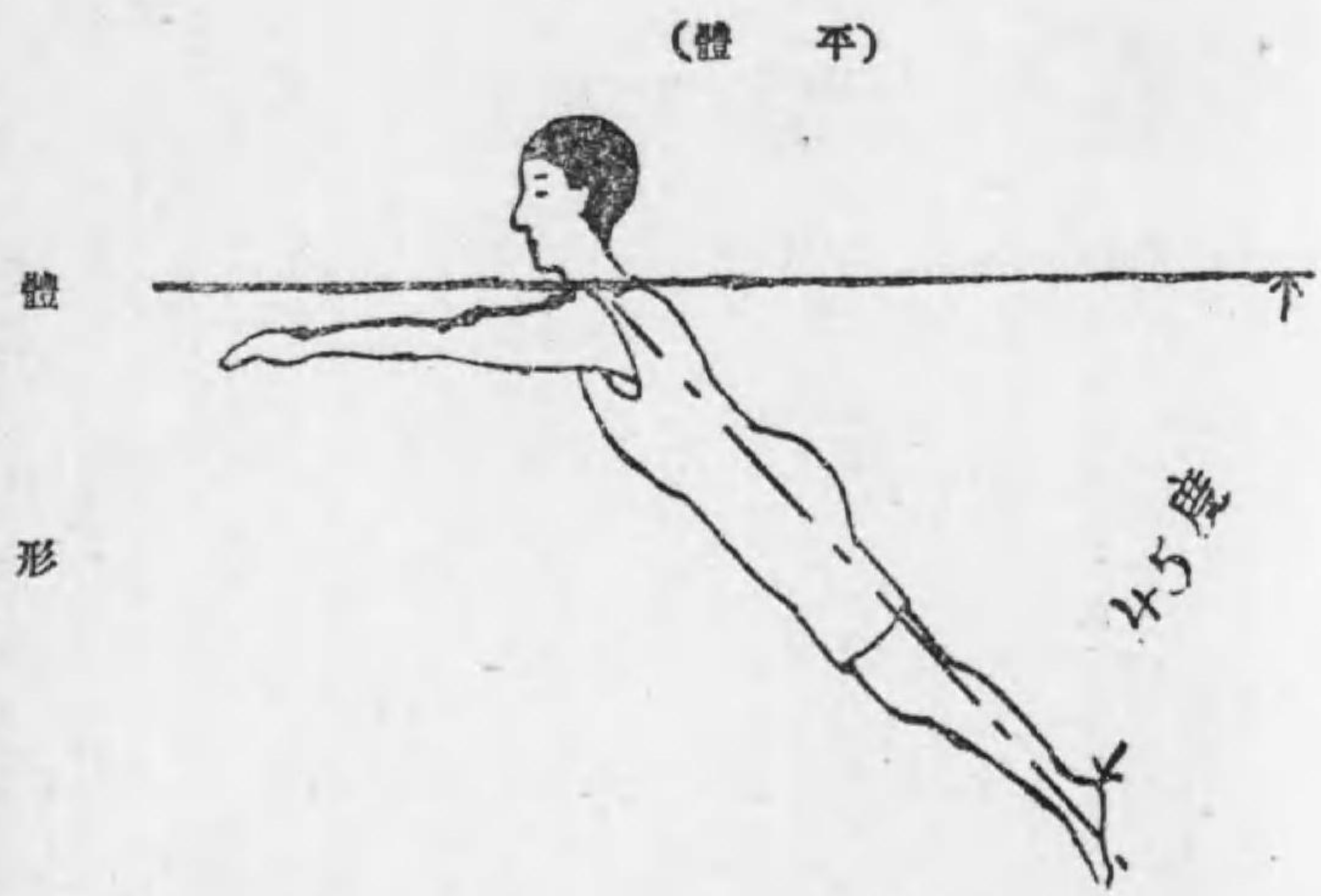
平體泳法とは、三體形中の平體を以て水泳することなり、即ち水の面に俯伏し又は仰臥なしたる體の型ちにして水面と體のなす角四十五度以内の時これを平體といひ、

その體形にて水泳するを平體泳法と云ふ。

平體泳法は浮揚力の大きなは他體形泳法より以上なるがためにして従て長時間泳績することを得るものなり。その進航力に於ては長時間泳績に耐へらるべき平體泳法は横體泳法より幾分劣るも、特種の平體泳法にては、決して劣ることなく遙かに勝れるものあり。

二、横體泳法

横體泳法とは、三體形中の横體を以て水泳することなり、即ち體を水面に横に臥したる體形にて水泳するを横體泳法と云ふ。横體泳法の進行力の點に於ては一般に他の體形泳法よりも速かなれど



(横體)

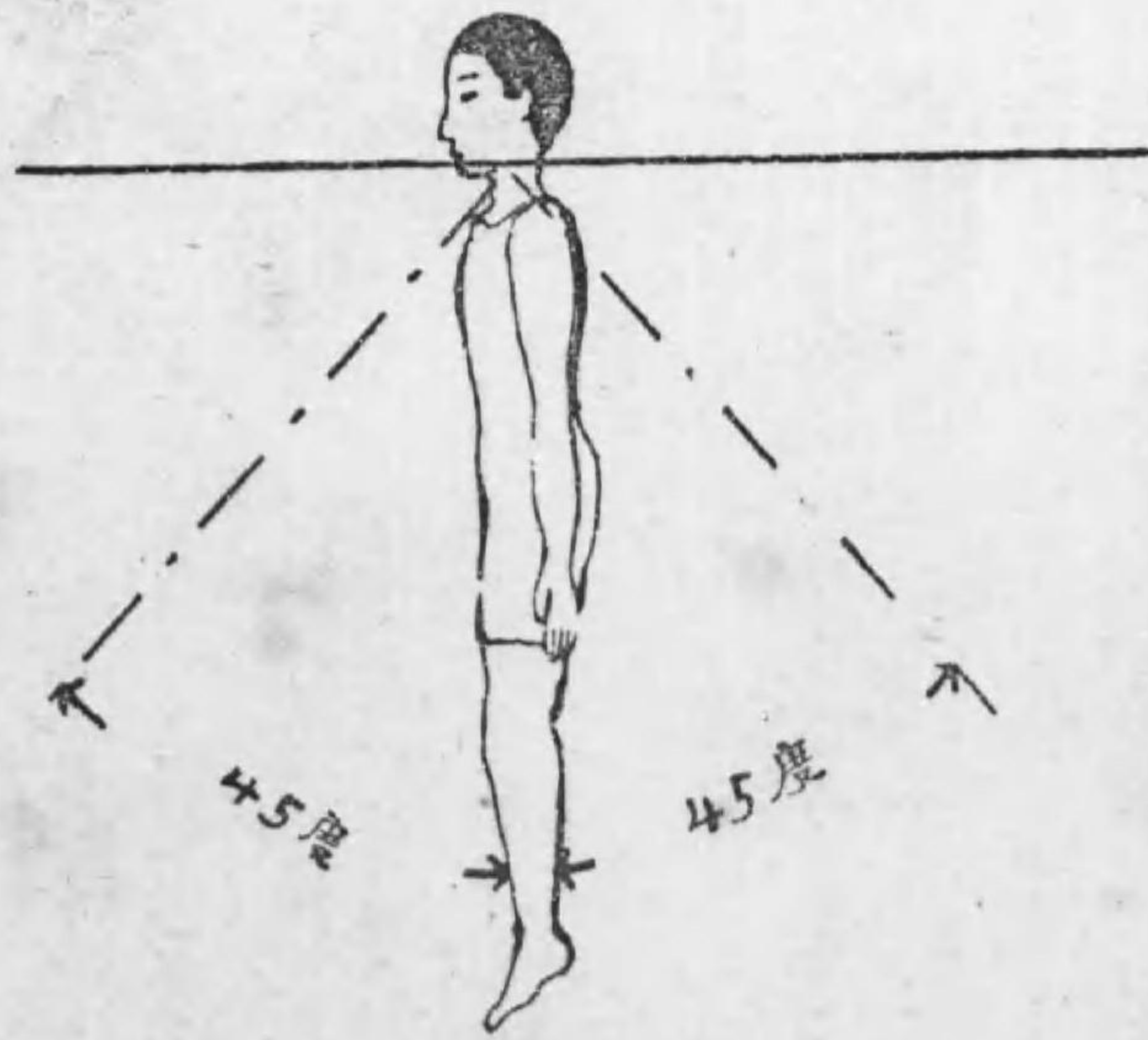


も疲勞の度も大なるがため
短距離急泳するに便なり而
して、その浮力に到りては
平體泳法より劣るものなり

三、立體泳法

立體泳法とは身體を眞直
に下方に垂れしむるか又は
垂直となす角四十五度以内
の身體の傾斜を保ちて水泳
するを云ふ。普通立體水泳
法にては手腕を使用するこ
と少なく、足脚のみにて水

(立體)



泳を行ふ場合多く、故にその目的は浮揚を主とするものにして、重荷を負ひ、或は手にて物品を携持する時、又は静止して水泳を行ふ時に使用するものなるが故に足脚の運動は細かく強く且つ間斷なく行はざるべからず。

三 手足體の動作

凡そ水泳を行ふには、手足及體の各動作及び呼吸の調節を必要とす、即ち水泳は一齊に動作を初むる四技及體の連續動作にして四肢の運動に於ては、手は浮力、方向作用の調節を負擔し、足は前進又は後進體は體固有浮力により手足の動作に適する如く調和を取るものなり。之れを平易なる言にせば各四肢體は各々の持前の働きを有す即ち手の働くのを手の動作と云ひ、足の働くのを足の動作と云ひ、體の働くのを體の動作といふ。

一、手の動作

手足體の動作

手の動作は諸泳法各々獨特なる動作あれども、原則となる手の動作は浮力を助け、方向を修正し且つ前進後進を補ふにあり。即ち原則による眞の浮力、伸は體の權衡、水の壓力、足の動作によるものなり。

而して、前述せる原則も上脚、下脚に痙攣生じ又は原動力となる足脚が動作をなさざる時、體の進退浮揚を保續する働きは手の動作によらざるべからず。

手の使用法

足の力を用ひずして體を同一位置に保ち體を固有浮力以上に浮揚せしめ、又は前進後進せしむるは手の使用方法如何によるものなり、即ち前者に使用する方に従行、横行の二種運動あり、後者に使用する方に押し、搔手、壓手の三種運動あり。前者は手の使用方法中基礎となるべき運動にして後者は之れを實用に供せるものなり。従行、體を立體となし（使用し易き體形）掌を下方に向け各五指を密接し兩手を胸先に伸ばし兩手、又は交互に下方へ勢よく水を押し、而して押し終りたれば拇指を

（従行）
上方に向け掌を内方に向はせ靜かに身體近く胸部乳の邊に運び勢よく掌を下方に向け前方に伸す、而して運動を間斷なく繼續するものなり。



（横行）



横行、體を立體となし（使用し易き體形）掌を下方に向け上腕のみ體に沿はせ、下腕を前方に上下腕を直角になす、而して五指を密接に掌を揃へ兩拇指を接せし

手足體の動作

(手 押)



ひ。兩小指部を上方に上げ左右掌を斜面となし外方に眞横運動を起す、運動中一呎位、外方にて兩掌を止めしとき機敏に拇指部を上方に上げ左右掌を斜面となし、内方に向け眞横に運動を起し前位置に復す。運動は間断なく存続するものなり。各内外に運動するとき勢よく終りに静かに掌の斜面を返すとき最も機敏に而してその反動により内外に勢よく運動を起すものなり。

押手 體を水面と平行に俯し、(使用易き體形)前方水面下一、二寸の處に兩掌各五指を密接なし、少しく左右に肘を張り前方に伸ばし交互に掌にて水を直下に押しつゝ腹部に搔く、而して運動は間断なく存続するものなり。

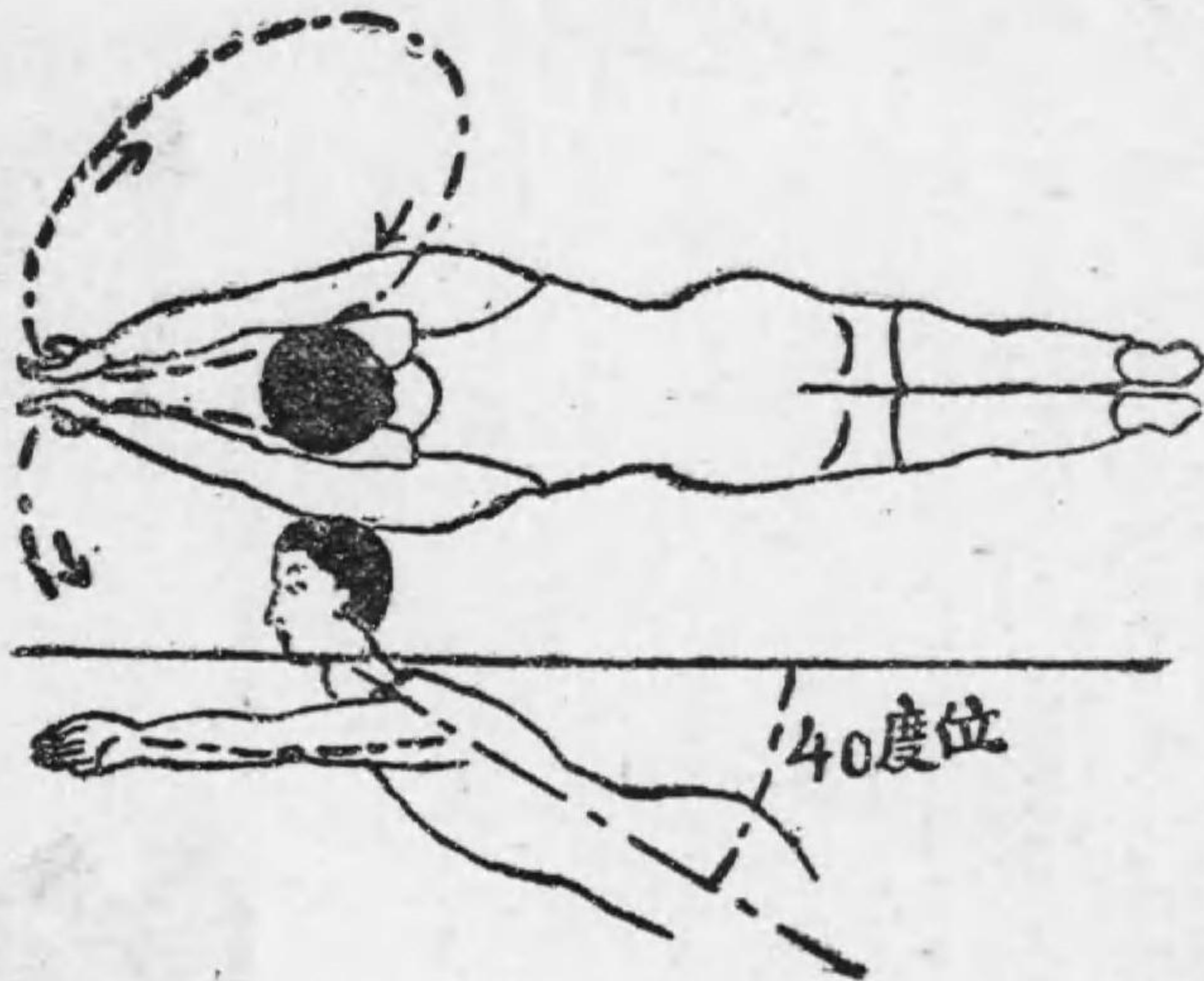
押手は普通犬搔とも云ふものにして初心者の水に浮び得るために練習する方法たり(以下其他の押手を畧す)

搔手

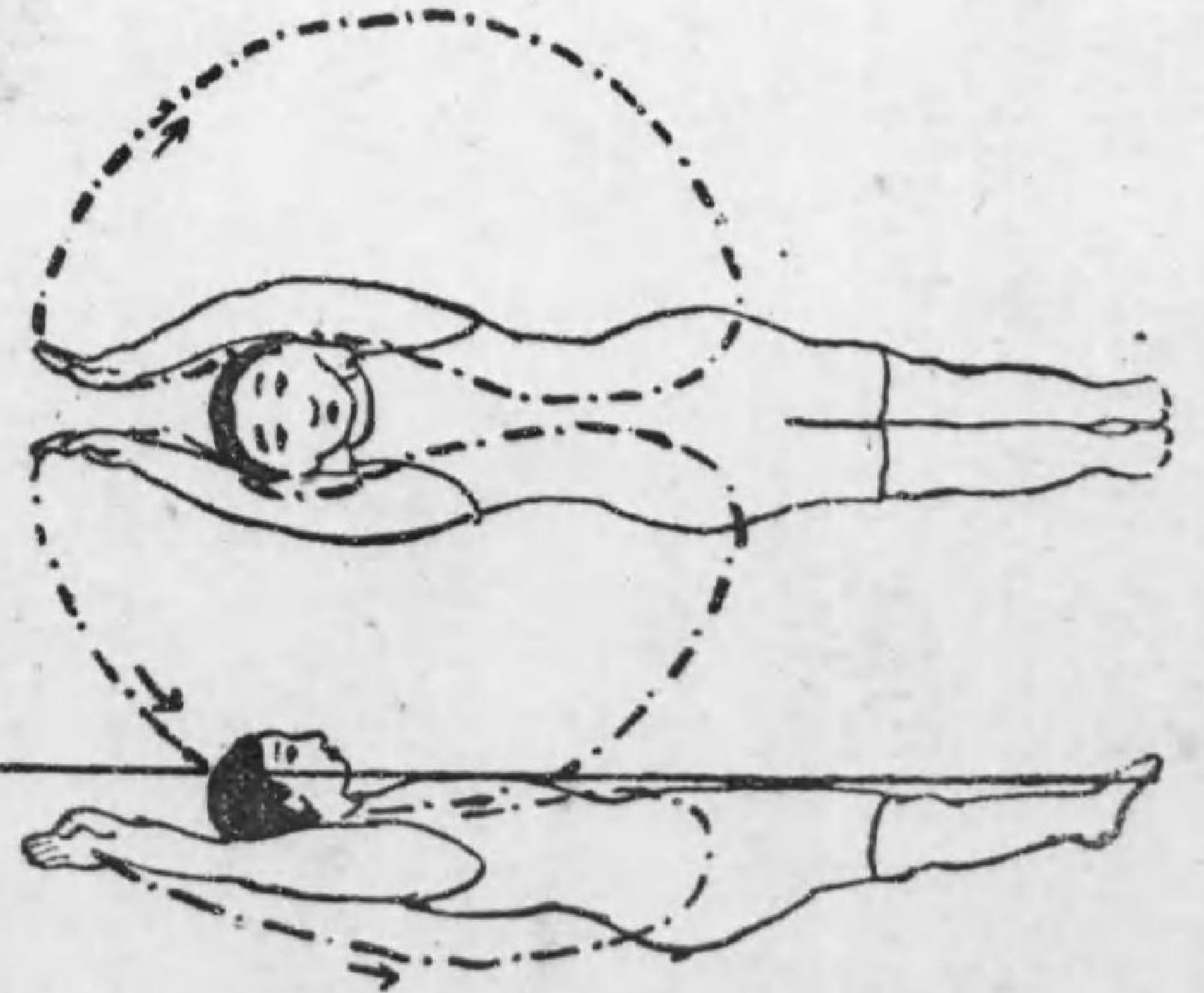
水を直接掌にて搔き身體を自由に運動せしめ且つ浮揚を保たしむるものを搔

(手 搔 1)

手足體の動作



(手 搔 2)



手と云ふなり

(イ) 體を俯し水面と四十度位の角を保つ(使用し易き體形) 兩掌 各五指を密接になし胸部前方に伸ばし兩掌 甲を合せる如く拇指部を下方に兩拇指を密接になし、小指部を上方に稍々離し、而して水を左右に掻く、兩腕肩と一直線となりたるとき速かに胸部に復し兩掌を下方に向け前方に突出するものなり。運動は間斷なく繼續す。

呼吸は胸部より前方に伸す間に吸ひ、左右に掻くとき吐き出すものなり。

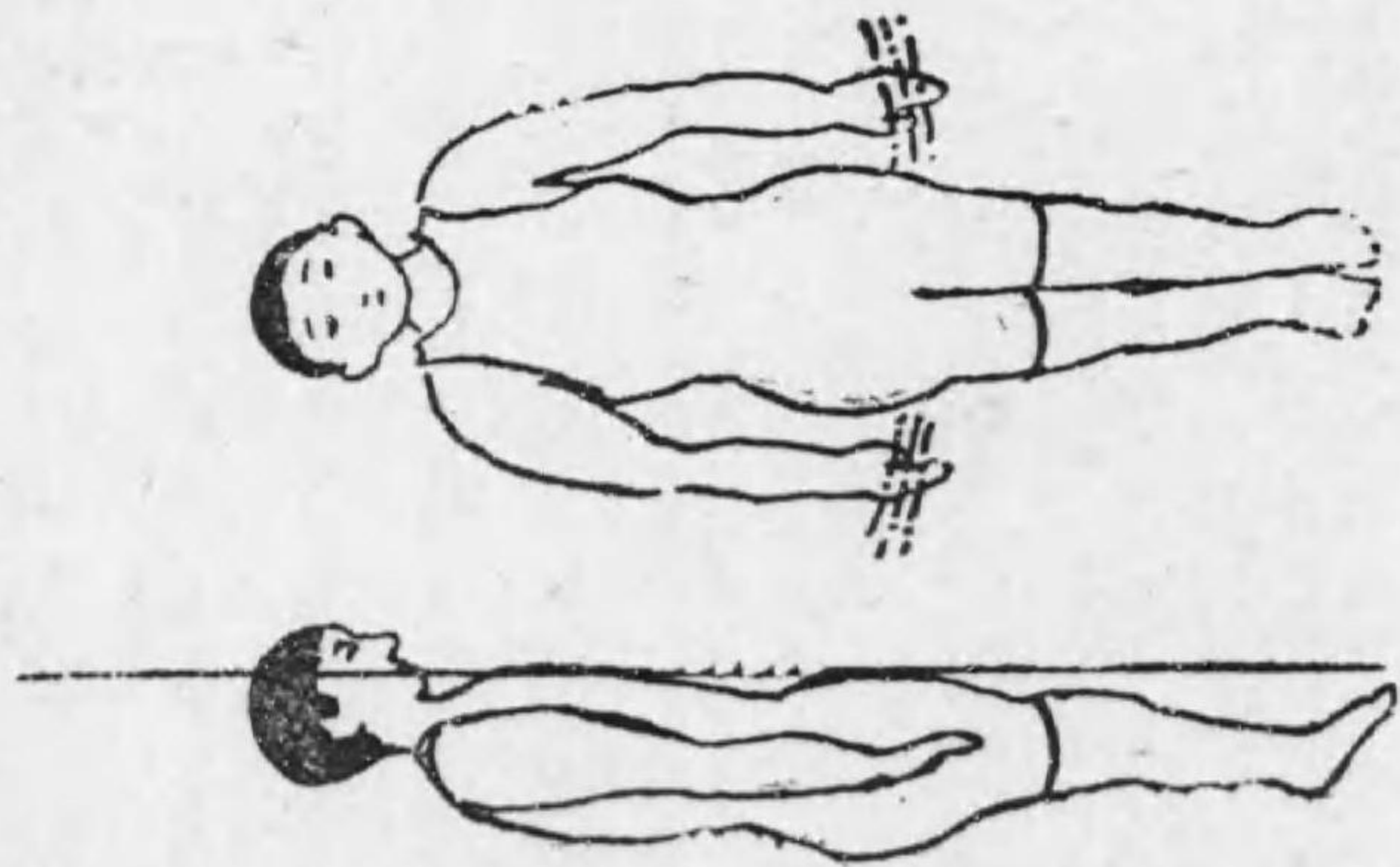
(ロ) 體は仰臥(使用し易き體形) 兩掌 五指を密接にし合せて胸部顔面部を滑る如く頭部前方に突き出し機敏に兩掌 甲を合せ而して左右に掻きつゝ廻し外股に掻き納め前述せる如く體に近く胸部顔面部を滑る如く間斷なく運動を繼續するものなり。

壓手 身體を自由に運動せしめ且つ浮揚せしむる目的を以つて水を掌にて壓するを壓手と云ふ。

(イ) 壓手



(ロ) 壓手



(イ) 體は仰臥水面と體との角度三十度位、兩腕にて前方に水を壓し後進する。

(ロ) 體は仰臥(使用し易き體形) 兩掌 五指を密接になし外股外方七、八寸の處へ掌を下方に向け、指先を少しく上方に上げ、内外方向へ運動するものなり。外方に運動する時は小指部を少し上方へ、内方に運動すると

(手 壓) ハ



きは拇指部を少しく上方に向け細かく運動を繼續すれば頭部先方に進行するものなり之れに反して足部方向に進行せしむるには掌を内方に運動せしむる時指先を下方に向け水を握る心持ちにて外股に漏るものにして最内方に運ばれたる時掌は稍々上方に向き居るものなり。

(ハ) 水面に俯伏し兩掌五指を密接なし外股七、八吋外方に置き(ロ)と等しき運動を行なへば身體自由なる運動を行なひ得るものなり。

(ニ) 身體を自由に廻轉せしむるには(ロ)(ハ)に於ける手の動作を一手強く一手弱く運動を行なへば容易に出來得るものなり。(以下壓手使用を畧す。)

(手の名稱中に先手と受手あり、そは横體泳法の場合に先方に

出す手を先手と云ひ、他手を受手と云ふ。)

二、足の動作

泳法多きと云ふも其の原動力は殆んど足脚なり、而して其使用法の巧拙に依りて水の巧拙を表明せしむるものなり。之に上達すれば體全部を權衡するも疲勞すること少し。

足の使用法

泳法中の原動力たるべき足の使用法は極めて困難なれども之れを自然にまかせて各人の骨格に相當せる動作を行なへば容易きものとなるべし。即ち人體が自然に逆らはざる様に柔らかに而も弱くならぬ様、又足脚各部分から云へば眞に力を入れ水と接する外部は柔らかなになすべし、然し、人の常として剛なれば水の抵抗多く弱なれば迅速なる動作を行ふを得ず。

敲足 身體下部の浮揚、前進を目的とするものにして、普通初心者が水に浮ぶを會



得する爲めに使用するものなり。
 膝部より兩下脚を屈伸なし交互に水上に出して急速に強く水面を下脚及び甲にて敲くものなり。
 又之れを水中にて行ふことを得るものにして、而るときは水面に近き處にて行ふべし。
 動作を迅速に行なへば行ふ程前進力大なり然しながら疲勞の度も大なり。

参考

敲足は多方面に應用せらるゝものにして近時特に急速泳法として研究せられ居るものなり、而して最近研究せられつゝある敲足は前述せるものと幾分動作を異にするものにして水中に於て單に足爪先及び下脚に止まらず上脚、下脚、足と共に

一つの棒の如くなし、手、體、頭、各部の補助を受けて前進力を極度に發揮するものなり。

然して練習を積むにつれ上達するに従がひ水の上壓關係及び足首の柔軟より生ずるスクリュウ的働きの生ずるも、最初より足首を柔軟ならしめスクリュウ的働きの生せんとして練習するにあらず、只強く水を押せば足は眞直に動作するものならず左右に自然的振動を起すものなり、そは水の上壓力に依るものにして左右交互に強く押さば旋回して水泡を生ずるは自然のこごなり。又練習を積むにつれ足首の力自然と抜けるものにして知らず知らずの内に足首は柔軟となり、それにより生ずる變化はスクリュウ的働らきに一層力を増すものなり。かゝる故に最近研究せられ居るクロールストローク等に於て足首の硬化なるものは敲足の能力を發揮せしめることの出來得ざるものといはる。

(クロールストロークの如き體の力の相互調和呼吸の關係等は後項に譲る)

蛙脚 陸上に於て足脚に與へられた力を遺憾なく發揮せしむる前進歩行と等しく水中に於て足脚に與へられた力を遺憾なく發揮せしむる動作は蛙脚なり、蛙脚は水中に於ける自然動作にして疲勞の度も他に使用する方より少なきため長時間使用し得るものにして且左右足均等なる動作なるが故に初心者は水泳術上に於て又足脚發育上に於ても浮ぶ事を覺へたれば蛙脚使用を練習するものなり。



(第一動) 兩上脚を左右に開き下脚を閉ざし兩踵を密接にし、足の裏を開き而して足の裏にて水を押しつゝ左右に開くその開き方は充分一

直線にならぬ範圍内にして幾分膝が屈り居ることを要す。

(第二動) 左右に開きし兩足脚を活潑に下脚を伸ばしつゝ體の後方へ足脚内の水を狭みつゝ真直に合す。

(第三動) 真直ぐに伸ばせし左右足脚の兩膝を開きつゝ靜かに兩足裏を合せて臀部近くに引く而して、引き終りたる時足の裏を開く。

第一動に於て稍々力を入れ水を足の裏にて押す如く靜かに踏みつゝ左右に開き第二動に至るに運動を止めず活潑に水を狭み運動を少時止め靜かに第三動を行なひ最初の位置に復するものなり。

参考

蛙脚は世界水泳法中最も古き足の使用法にして當時世に出たる運動と現今のものとは幾分異なり居たりしと傳へらる而して我が歡海流、能島流の足の使用法とも幾分異なるものにして外國泳法中のプレストストロークとは殆ど同一なるものな

り、之の蛙脚使用法を部分的に研究すれば極めて興味深きものにして、特に足首の運動に於ては他に見ることの出来得ざる點あり。

即ち第一動の終りに兩足先は各正横に向ひ居るものなるが第二動終りには後方に爪先が向ふものなり之れ第二動中に爪先は九十度方向を換へしものにして兩足に

於ては百八十度の廻轉を行なひしものなり之れをもし二回せんか完全に一回轉するものにしてスクリユーと同一働きを行ふものなり。

然かして各人の足裏を見るに土不踏は凹み居るものなりその凹める土不踏はわづか九十度の廻轉に充分水を押し力を持ち居るものなりそれ汽船のスクリユーを見るにあの少なきスクリユーが廻轉して大きな汽船を運び行くものなり水泳法に於て人體に對する足は汽船のスクリユーに對するより以上の力

(考 参)



をもつものにしてもしもその運動充分自由なればその効大なり。

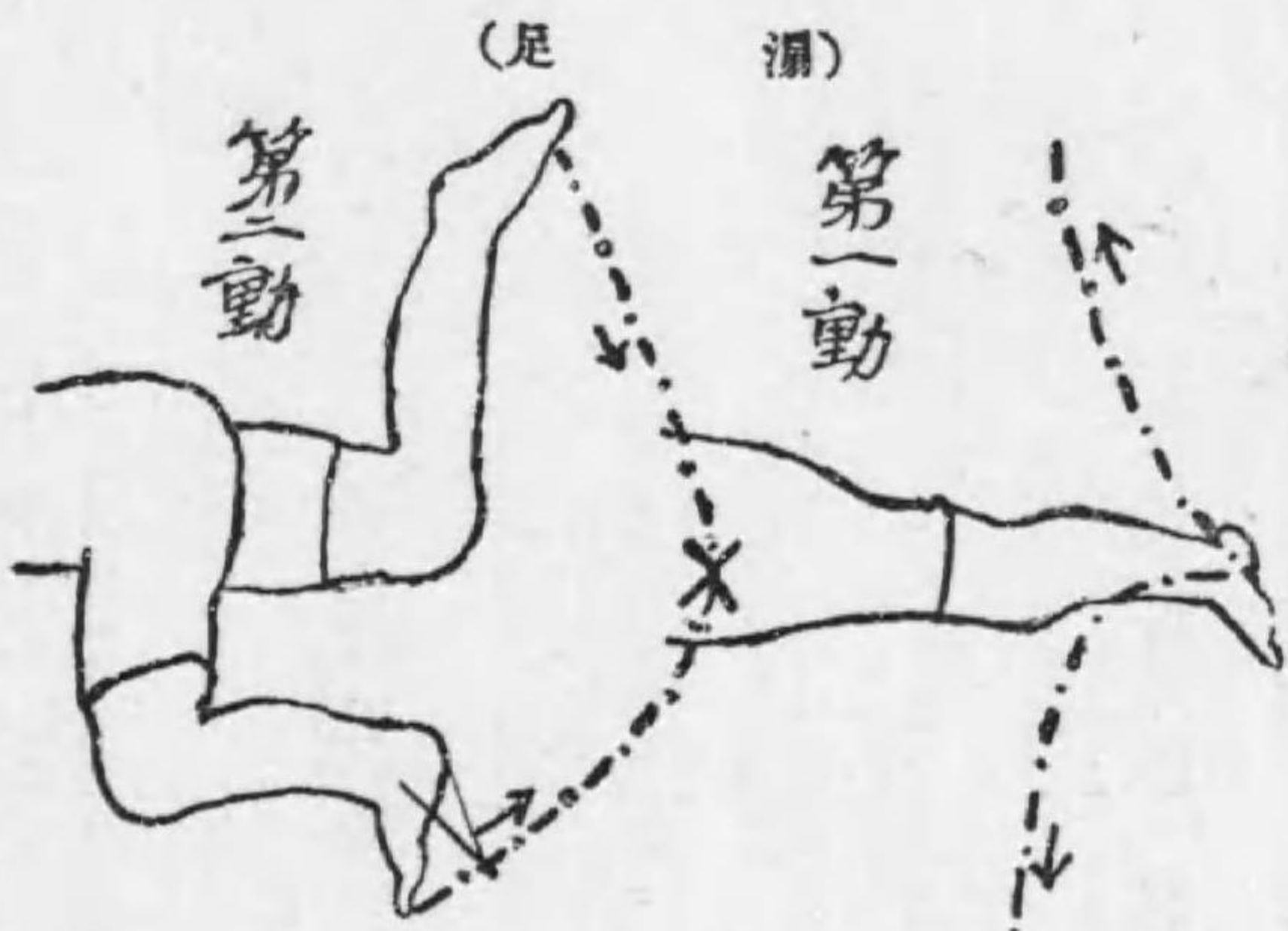
而し最初より足先の廻轉練習を行ふべからず。もし最初より足先廻轉運動に意を留めんかそは上下脚の運動を怠るものなればなり然らば如何にすべきか、そは足脚各部に力を入れず(指、爪先も)自由に吾人が陸上にて足脚を伸ばし休み居るまゝにてその運動に力を入れて練習すれば自然にスクリユー的足の運動を見るものなり。

最初腰膝部等に疲勞を感じ又は痛みを起すことあれどもそは練習を積むにつれ自然疲れず痛まず、自由に極めて軽く力を入れずとも前進力大となるものなり。

瀧足 平體、横體、立體の三體に使用せらるゝものなり(横體右下の瀧足により説明す)

左足拇指を右足拇指上に重ね兩足を揃へ 兩脚を伸ばす。

(第一動)兩脚を曲げつゝ、縮め左足裏にて右下脚脛の半迄擦る如くに上げつゝ、柔か



に左足を前方に右下脚を後方に開くものなり。
 (前方足脚を眞足と云ひ後方足脚を受足と云ふ)
 眞足は下脚、上脚、上脚、腹部、各々直角になし足
 先を上體の方に向け右足は上脚、下脚のみ直角とな
 し上脚、腹部は直線たるべし。(右、上脚を動かさず)
 眞足及受足を左右に開くことなく一平面内に於て運
 動すべし。

(第二動) 兩足脚を大きく濶り第一動最初の位置に
 復す。

参考

最初練習するとき確實にその動作を行ふべし、而し、
 練習を積むにしたがひ横體に使用する時には一平面を以て動作せざるも進行力大

(考 参)



となるべし、即ち兩膝を左右に開き眞足の踵を下げ第二動を行
 ふとき第一動終りより以上大きく開き足裏にて水を擦る如く
 廻しつゝ力を入れて深く押す。その力にて受足と合ふ前に更
 に淺く濶る其の軌跡一直線ならず曲線(弧)を描く、受足は眞足
 と等しく踵を下げ下脚及甲一抔に水を受くるべく深く弧を描
 きつゝ水を押し眞足と合ふ前に淺く濶るべし而して受足も眞足
 と同一にその軌跡一直線ならず曲線なり。
 然し極度の曲線を描きては其の効なきものにして一平面に近き
 曲線なるを要す、之れスクリーンの動作たり。

濶足を平體に使用する時は上下に開き、立體に使用するときは全く縦になし前後
 に開く各々その要領は横體に於て使用なせる正確なる要領によるものなり。
 逆濶 濶足を全く反對に使用せるものにて一般に使用せられず逆濶に於ける眞足は

漣足に於けると等しく、前方に出すを眞足と云ひ後方に引くを受足と云ふ。

漣 左右漣足を交互に使用するを云ふ。

小漣足 漣足を左右交互に間断なく連續使用するを云ふ。即ち普通の漣足左右足を

前後正規に開かず、半分位にどごめ且つ早く使用をなす。

漣足 漣足を使用せし後、小さく小漣足を行ふものなり、漣足は漣足の伸びを助け

且次の漣りに便なるため水勢強き處等に用ゆるものなり、又漣足の後に敲足を使

用することあり之れも漣足と云ふ。

踏足 立體泳法中一番浮力強きものなり。

膝部を少曲し、兩脚を左右に開き右足を内方より前方に巻きつゝ、外方に踏み下ろ

し静かに足首を垂れ水に抵抗せぬ様に前位置に復す。左足は右足と同一要領にて

右足を踏み下せし時、運動を開始するものなり。

(注意)

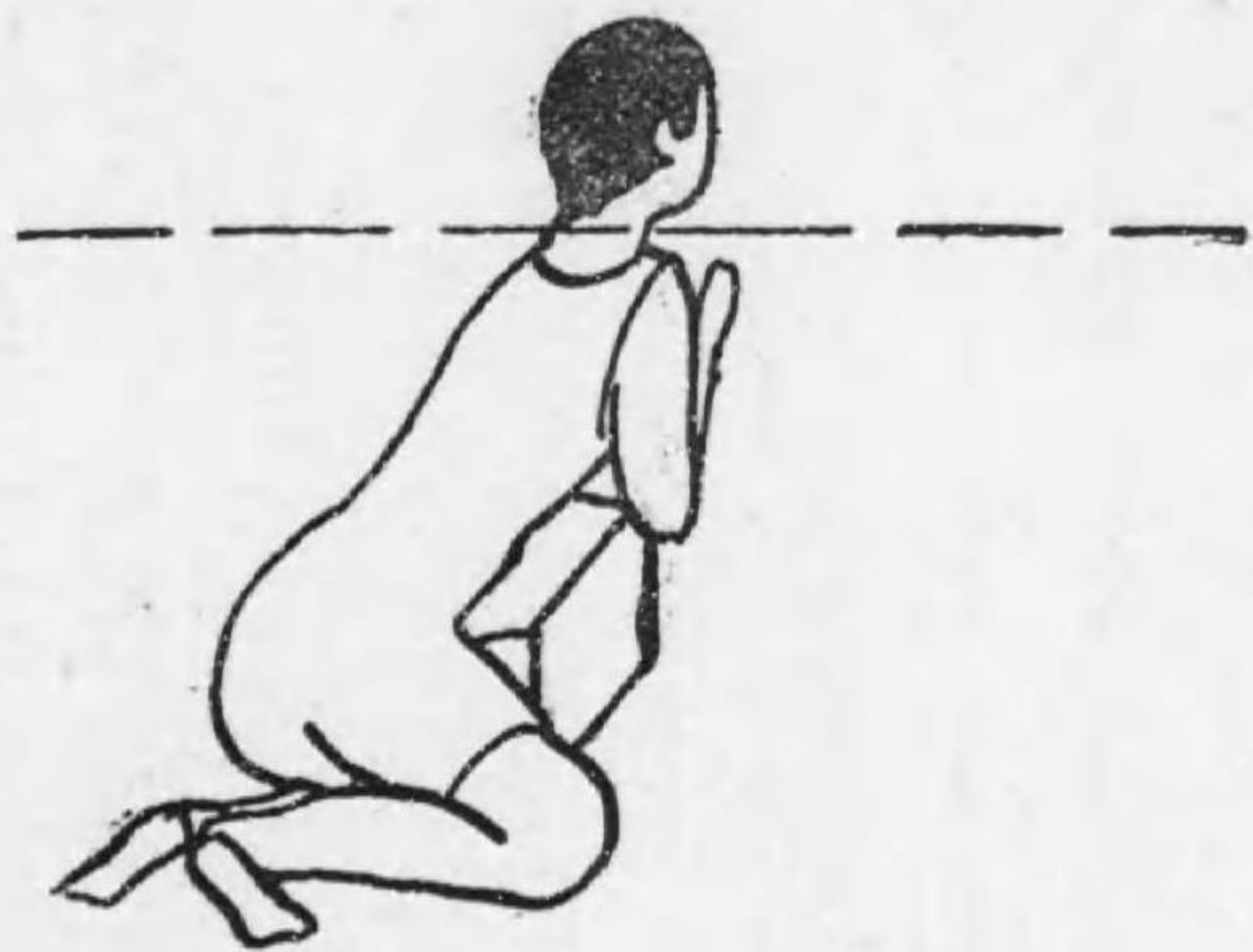
卷足と云ふ小堀流獨特の立體泳法あれどもそれは普通人にては使用し難きものなれば、之れを削り踏足中に卷足を入れ踏みつゝ巻く如くなせるなり。普通之れを誤つて卷足と云ふ人あり誤まらざる様注意す。

三、體の動作

人體の肺中に空氣を蓄へたる時は同容積の水より輕きものなれば、(後項に説明)必ず浮び得るものなり。

然し人體の骨格構造に差違あると共にその浮力にも亦差違あるものなれば水の上壓力を受くべく適當に體の釣合ひを工夫なし手、足の動作を補ふために壓力を利用し手、足の動作に應じて體の位置を定め、手、足の動作の負擔を輕減せしめざるべからず。即ち體の動作は水泳中無闇に體を高く水上に顯はさず、自己の與へられたる浮力の幾分を沈めて、その浮上る壓力を利用し之に乗じて手足に及ぼす力の負擔を輕減せしむることを云ふなり。

四 平體泳法



一、蛙脚水泳

練習を始むるにその手、足、各動作が部分的に先づ陸上に於て出来ざれば水中に於て自由に動作することは無論出来ざる故、圖の如くに陸上にて腹部の下に臺を置き（又は腰掛の上に匍匐するもよし）第一に足脚の練習をなすなり。そして充分出来得る様にならば手足ともに練習し、その調和が上達したる後に水中に両手を岸邊の岩、又は圓材、船の舷に攪り、又遠淺の場所なれば、砂地へ掌を突きて前に支へ足脚の練習をなす。

（次に説明をなすは水泳法の形及び動作を示せるものにて前記浮ぶ迄の項による初心の練習を充分行ひ浮ぶを會得なせば、次の要領の如く陸上及び岸邊に於て練習するものにして、部分的要領を會得せば手足連續要領により動作を練習するものなり。しかし如何なる水泳法もその要領は萬人一樣ならざれば次の要領を基となし形式にとらはれず諸子の骨格、體質に適合する様に早く個人的に會得せざるべからず）
 體形 水面に俯伏して四十度位の角を保ち全身の力を抜く腮より上方を水面上に現はし前方目標物を熟視す。

用意

用意とは之れより動作を起す準備にして頭を起して腮を引き前方を直視し、先づ掌を下方に指先を前方に各々向け五本の指を密接し指に力を入れず平常の如くして、胸部乳の邊へ肘を張らず軽く兩手を揃ふ。足は兩方の踵をつけて臀部に最も近きところまで、樂に引けるだけ引きつく。その時上脚が腹部の方へ近くなれどもそれ

は誤りにして樂に引けるだけ引くと云ふは、出来るだけ左右足の膝關節を左右に開

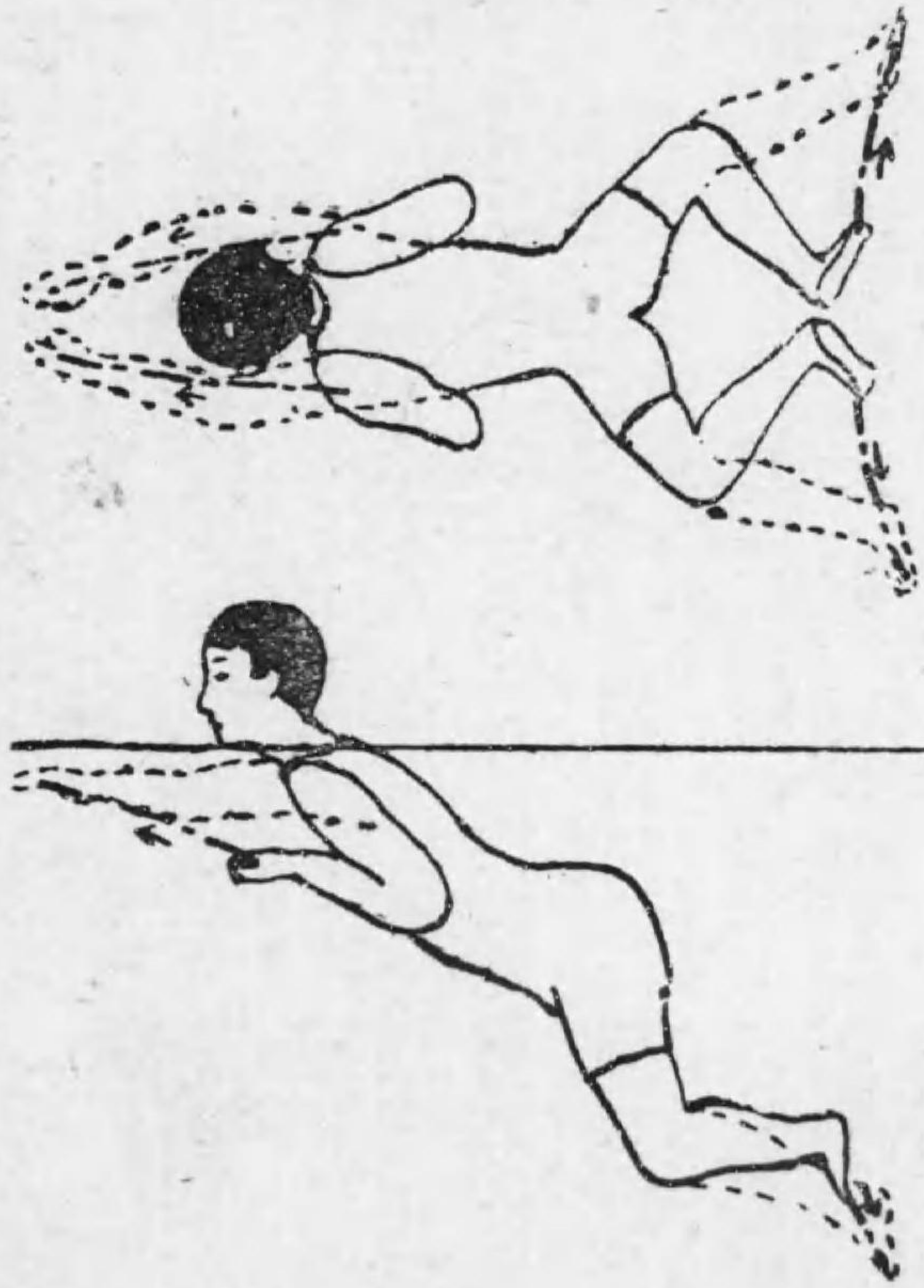
くことなり。足の甲は出来るだけ上方に向く様にし又圖に示してある如く、足の裏をはなす。

(以上これを用意の姿勢と云ふ)

第一運動

圖用意の姿勢より點線にて示してある迄即ち點線の型のある

(面平) 動運一第



迄を動作す、即ち手は前方に出来るだけ伸ばす、その時水面下一二寸の深さに指先を置き、兩足を左右に開きつゝ足の裏にて水を後下方に壓する様に、ふみ兩上下脚を充分伸ばさざる範圍に於て左右に開く。

(注意)

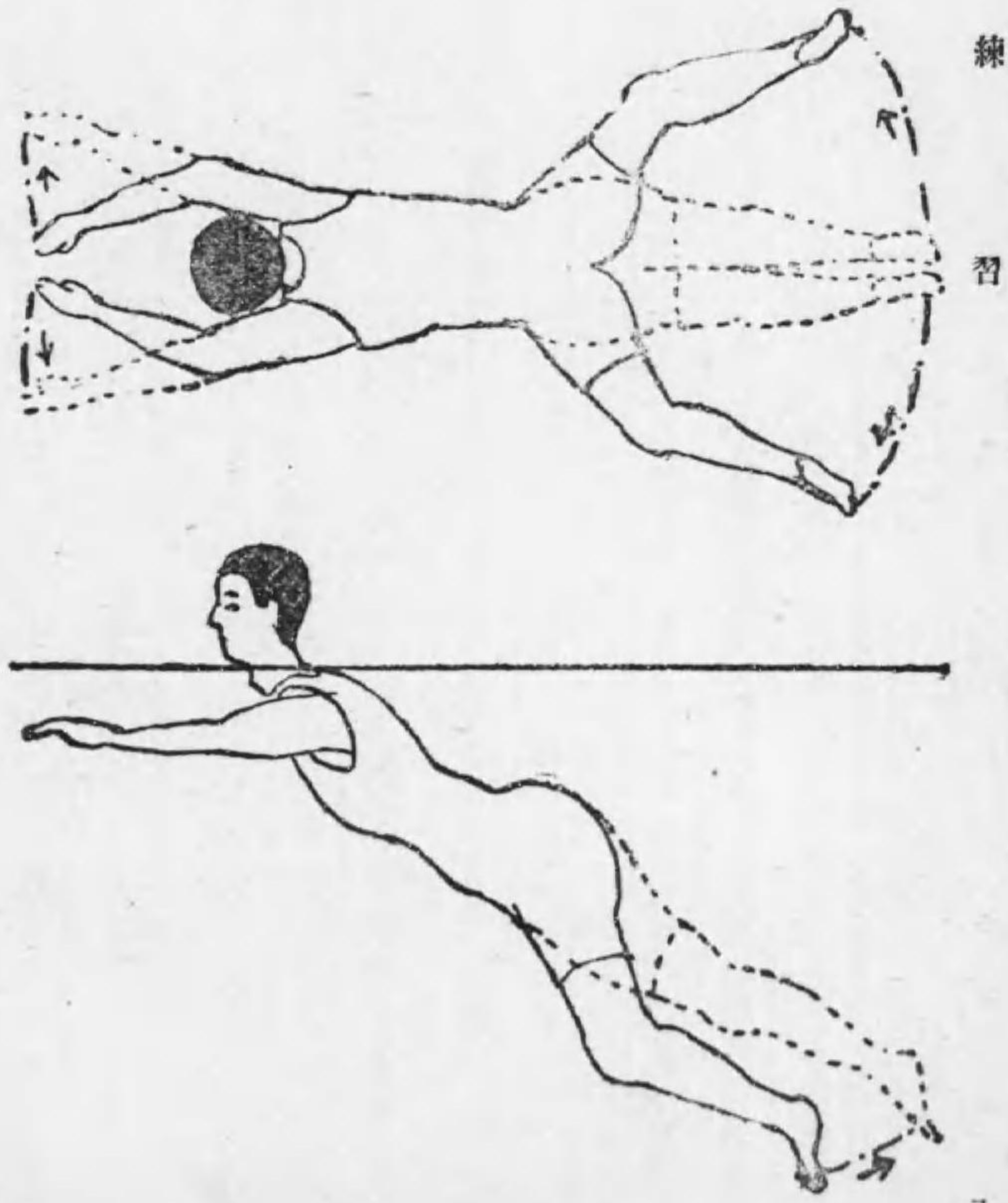
第一運動を行ふ時には用意の姿勢より運動を止めずに、手を前方に活潑に伸ばす、その時全身ともに前に進む如き心持ちにて運動を行ふ、又足が臀部より左右に開かれる迄は、ごく靜かに力を抜き水が足の裏によつて、押される様に動作す。

第二運動

圖第一運動の終りの姿勢より點線にて示してある迄即ち、點線の型のある迄を動作するものにしてこれを第二運動と云ふ。

掌にて水を掻かざる様に水面下一二寸のところより兩手を伸ばしたまゝ、肩幅の前方に水を下方に押さへつゝ次の第三運動の、半圓形を描く用意をなす。

第二運動(面平)



練習

八四

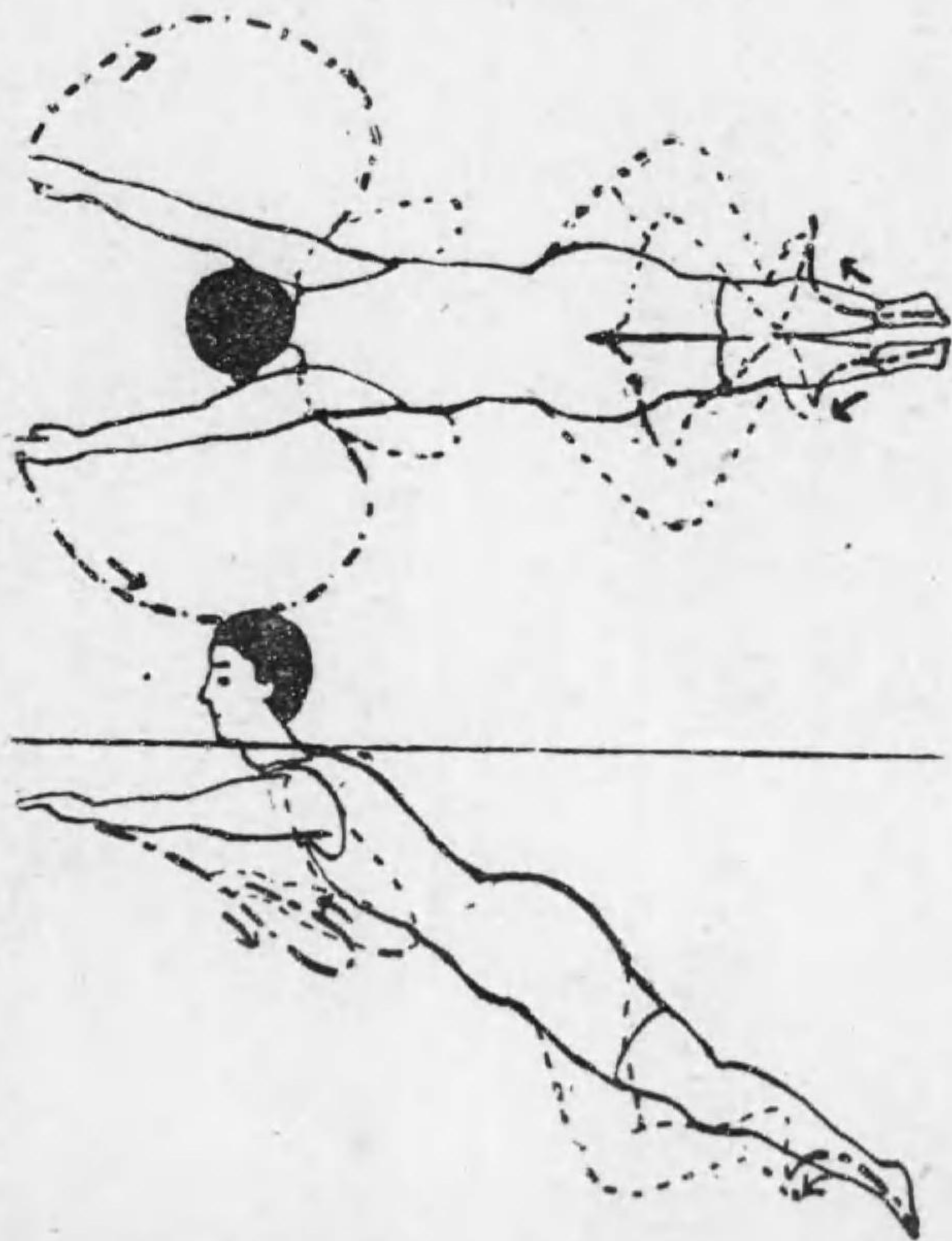
足は両方の手が肩の幅と同じ様な位置迄来る間に第二運動、即ち左右に開いた両方の足脚を(未だ充分伸びきらざる位置)活潑に體の後方へ真直に左右足脚内にある水を左右より狭み合す。

(注意)

第一運動より第二運動に移る時には運動を止めずに行ふこと。その時手の動作は別に注意すべき點なければども、足脚については充分なる注意を要す。即ち兩足は上脚より次第に下脚部へ動作なし活潑に左右足を合せるものなるが、よく膝が合はない内に踵が合ふ様なことあり。しかしそは切角水をはさむ目的にて足の運動を行ひ水が後下方に、押しやられなければならざるに、それにては膝の間より上下に水は逃げ、第二運動の目的が全然無駄となるものにして、前進せざるのみならずこれがため浮揚力をも失ふ。

第三運動

圖第二運動の終りの姿勢より點線にて示してあるところ迄即ち點線の型のある迄を動作するものにして、これを第三運動と云ふ。肩幅と同一前方にのばしたる兩手は水を押へながら、左右に半圓形を描く。而して左右肩の直線迄運動を行はぬうちに活潑に手を用意の位置に復するものなり。足の動作は真直に伸びたる時、少時間運



動を止めて、體の進行の終りたる時静かに臀部近く引き、そして用意の位置に復するものなり。

(注意)

第三運動を行ふ時自然に身體が沈む恐れあれども、其時足脚を早く動作せば、折角前進せる體をその位置よりかへつて減退させる故、極めて静かに足の裏

を合せて用意の位置に復す。

手を早く用意の位置に復する時即ち左右に半圓形を描く時水を下方に押へず、初心者は後方へ掻く癖あり。即ち水面と掌の角度が大きくなりて後方へ水をかく時、胸が張り頭が沈むものなり。故に誤らず下方に水を押し、左右に半圓形を描くものにして、水を押しれば自然に身體が浮き上るものなり。又左右に開きし時より用意の位置に復する迄拇指部を上方に向けて、掌を斜となして機敏に動作するなり。

蛙脚水泳の誤り易き點。

諸子の骨格が一樣ならざる限り右水泳法の説明通りに練習することは困難なるが、しかし必要なる部分を誤つて動作すれば練習上、研究上等に非常なる損失を生ずるのみならず、身體に強度の疲勞を覚えしめ、又は諸關節に痛みを生ぜしむるものなる故諸子は次に掲ぐる誤り易き點を注意すべきなり。

一、用意の位置より手を前方にのばした時、指先の水の深さは一二寸位のところに

止むること。

一、左右に半圓形を描きつゝ、手を廻す時に水を搔くべからず。掌は水を押へて體を浮かせるための動作なり。

一、足を用意の位置より動作する時足に力を入れて左右に水を蹴るが如きことあるべからず。それは腰や膝を痛める原因となるなり。

一、腰又は胸に疲勞を感ぜし時には身體の姿勢が悪き證據なり。身體は普通諸子が陸上にある時と少しも異なることなく、極く樂な姿勢をさるをよしとす。胸を張り

又は脊をそらせば、自然に疲れを生ずるものなり。又それは水泳法の型にあてはまらず。例へば脊をそらせたために、臀部が水面にあらはれ自然に足が淺くなる

と云ふ様なことになり、又頸にも痛みを生じ來る故不必要なところに力を入れるべからず。

一、速度のにぶき原因は身體と水との角度がちがふか又、足で水をはさむ時に、呼

吸と動作が調和しない折とか、足の裏にて水を押す時に甲で水を押した場合か、又は力を抜くべき動作に力を入れ、力を入れなければならぬ動作に力を入れない時等が主なる原因なるが、これは速度に關係するのみに止らず早く疲勞を生ずるものなり。

(呼吸する法は手を前方に伸ばし肩幅迄動作する間、即ち用意の位置より。第二運動の終り迄、空氣を吐出し、第三運動を行つて用意に復する迄、吸入するものなり。何故に動作と呼吸と聯絡せざるべからざるかと云ふに、第三運動の際に身體が最も沈みやすき時なるがため、空氣を肺に貯へて幾分身體の浮力を助くるなり。又第一第二運動中は前進する時なる故、胸部をちぢめるために空氣を吐き出して前進力を助くるなり。

二 兩輪伸(正體)

兩輪伸と云のは水府流に於ける名稱にして神傳流に於ては羽交伸と稱す。正畧二體

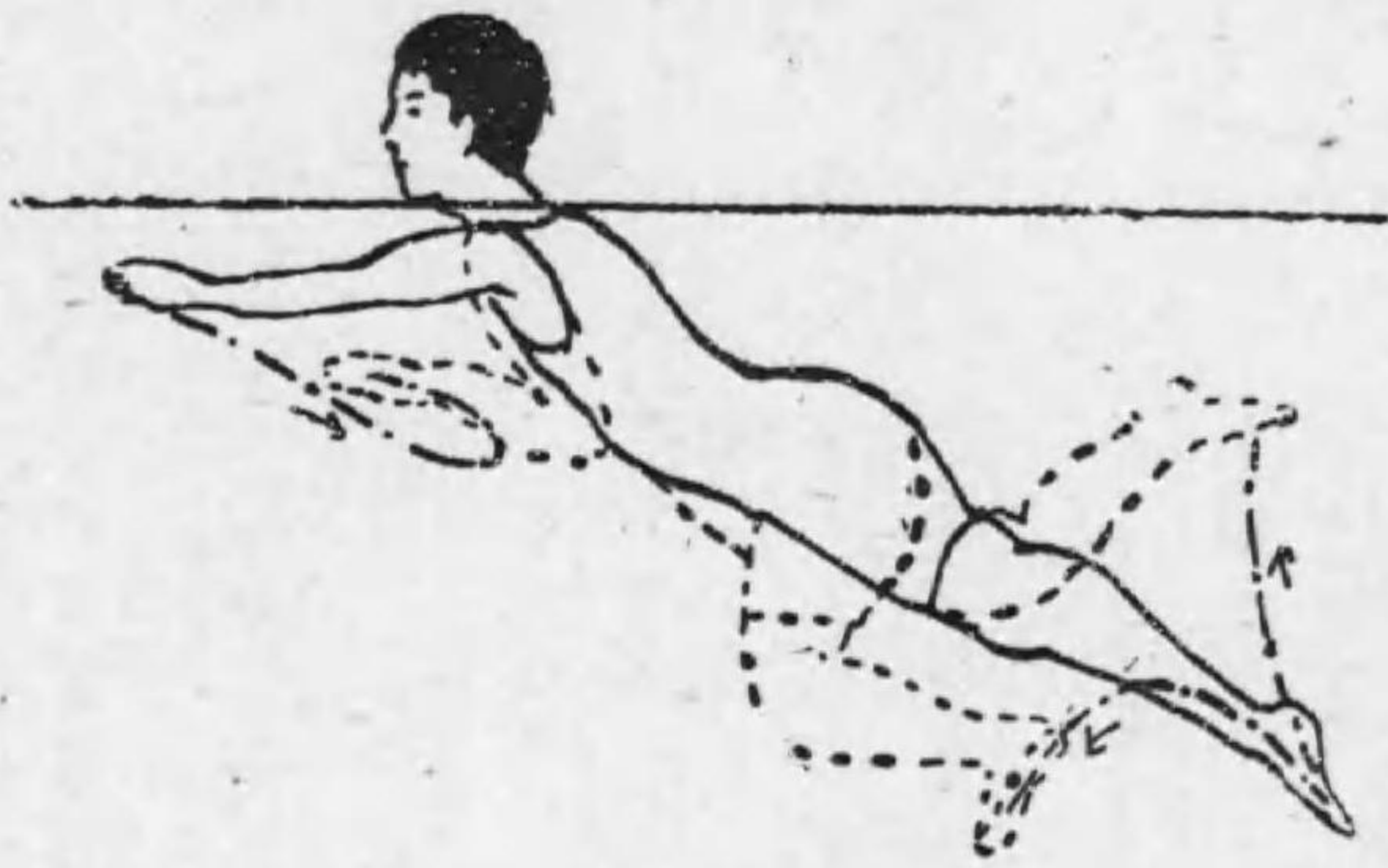
あり。
體形

身體は水面と約三十度の角度を保ちて水に俯伏し、兩肩は體に沿つて眞直に、腰部は少し横に捻る。(右を下に捻るも左を下に捻るも諸子の任意なり)
用意(右下の場合)

掌を下方に向け五本の指を密接し、胸部前方へ揃へて伸す、指先は水面下一二寸の浅き所に止む。兩脚を揃へて眞直ぐに伸ばす、手足體とも力を入れず極く軽く自然たるべし。先づ練習は陸上にて臺上に俯伏して前記の如く用意の姿勢をとり次の動作にうつり充分に陸上にてこの動作を會得したる後浅き水中にて練習するものとす
第一運動

用意の姿勢より點線にて示しある迄即ち點線の型のある迄動作するものにしてこれを第一運動と云ふ用意より腰部を捻りつゝ左足の足の裏にて右足の脛の上を擦る如

第一運動



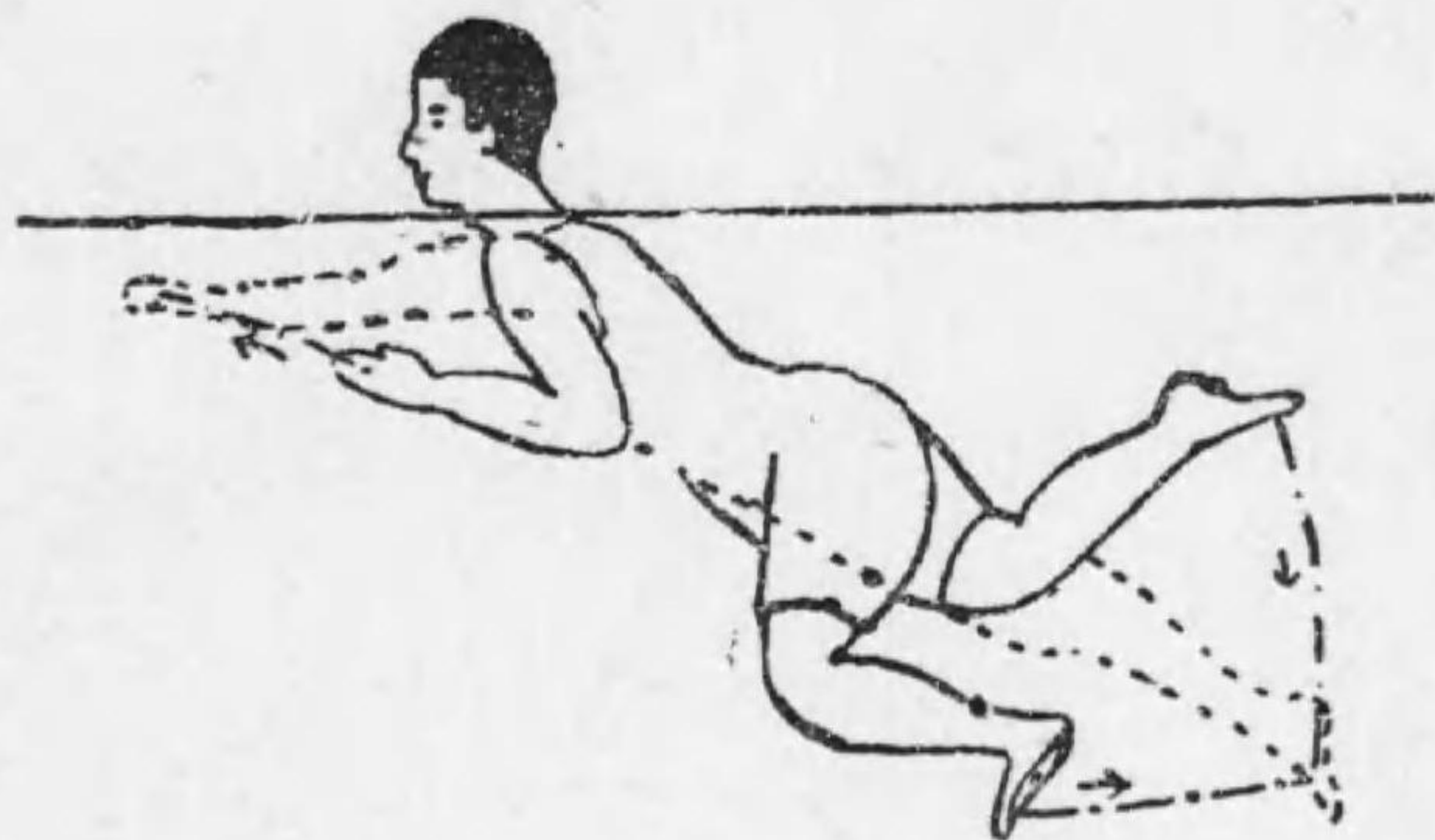
平體泳法

く前方へ、腹部、上脚、下脚各々殆ど直角に曲げ、甲を上方に向く。右足は下脚を

後方へ腰部より曲げ足先を眞直ぐ伸す。手は用意の位置より斜下方に水を押へつゝ左右に半圓形を描きて、恰度肩と直線になりしところより活潑に動作し、胸部乳の邊へ兩手先を揃へ肘を張らず極く軽く脇を押す如くなす。

第二運動

第一運動の終りの姿勢より點線にて示しあるまで即ち點線の型のある迄動作するものにしてこれを第二運動と云ふ。兩足先に力を入れ體の下方に兩足を伸ばし用意の姿勢に復す。即ち兩足間の水を活潑に挟むなり。手はそのまゝ勢よく突出し用意



即ち右肩を下にして前方に、左肩を上方におき後方になし、頭部をたて、面部は前

の位置に復す。捻れる腰部は動作と共に平常の如く真直になすものなり。目は常に前方を直視す。
(注意)
用意の姿勢より第一運動に移る時、静かに水に抵抗せざる様、柔らかく動作なし運動を止めず活潑に第二運動を続け行ひ終りて、運動を止め充分身體の伸びをとり進行止まりてより第一運動に移るものなり。

三 兩輪伸(畧體)

急ぐ時又は波浪の高きときに用ふるものにして體を充分捻りて淺く浮ばし、兩肩を斜となす(右下)

方に向く、足を強く捻り横體に近き體形により進行す、手は右手にて大きく半圓形を描き左手にて小さき半圓形を描くものなり。この泳法は正體の應用にして神傳流にては眞の泳法、水府流にては一重伸畧體に近きものなり。然して正略共に頭部半まで水に浸入すれども、正體にては右下の場合に幾分左側を向き左下の場合は幾分右側を向く様になれり。しかして略體にてはその様なることなく前方にのみ向ひ居れり。これ頭部に於て兩者の異なる點なり。

四、大拔手(蛙脚)

拔手の種類は數多あれどもその目的たるや全て相等しく或一目標を絶えず熟視しつつ、流水に遡り、又は渦より遁れ出で、又は激浪を乗り起すものにして、危急の場合に急泳するを目的となす。故に疲勞の點は他水泳法より早きものにして、長時間泳績することは難事なり。今こゝに説明する所の蛙脚による大拔手を練習するも、同じく疲勞多く困難なるものなれば先づ、充分蛙脚の出來たる後これを練習するものとす。

體形

練習

身體を俯伏し蛙脚水泳と同一の體形をとる。しかして水と體との角度は約三十度となす。

第一運動

第一運動



他の水泳法には「用意」といへる豫令ありたれど大拔手にてはこれを除き直ちに運動に移るものとす。

第一運動は點線にて示しある迄即ち點線の型のある迄を云ふなり。兩手を前方に揃へ圖の如く左手の指先を下方に向け掌にて水をかきつゝ動作す。右手は上體の浮揚を目的とせるため靜かに水を下方一定の場所にて押ふる動作を數回行ふ。足脚は蛙脚水泳の第三運動を行ふ。即ち後下方眞直に伸したる兩脚を靜かに曲げて足の裏

を合せ用意の位置に復す。

(注意)

手腕は能ふかぎり自由にし強く力を入れず五本の指は自然に密接せしむ。兩足脚は蛙脚水泳第三運動の注意に等し。

第二運動

圖第一運動の終りより點線にて示しあるまで即ち點線の型のある迄を第二運動と云ふ。

○左手は胸部の前迄水を掻きたるを引續き外側後上方に迄水を掻き腕を伸ばし手の小指部を外側にあげ、掌は斜上方に向く。右手は第一運動を繼續す。足は蛙脚水泳の第

第二運動



平體泳法

一運動を行ふ。即ち臀部に近き上脚を左右に開きつゝ、足の裏にて水を後下方に壓する如くふみ、兩上下脚を充分伸ばさざる範圍内に左右に開くなり。

(注意)

第二運動の左手の運動は速に行ふべし、兩足脚は蛙脚水泳の第一運動の注意に等し。

第三運動

圖第二運動の終りより點線にて示しある迄即ち點線の型のある迄を第三運動と云ふ。後方に伸ばしたる左手は小指より水面上に抜き出し水面上二三寸の高さにて半圓形を描きつゝ、前方にはこび、左肩前方に腕を伸ばしたるまゝ、水面を押し水中に入るべし。

足は蛙脚水泳の第二運動を行ふものなり。即ち左右に開きたる兩脚を活潑に後下方に合す。

第三運動



(注意)

第二運動より第三運動にうつれる時運動を止めず第二運動に於て左手を伸ばすと同時に水面上に抜き、しかして直に前方にはこぶものなり。足脚は蛙脚水泳の第二運動の注

意に等し。

第四、第五、第六運動の各説明は前第一、第二、第三運動の手腕左右のみ異なるを以てこれを略す。即ち前説明中左手にて行ひたるを右手にて之れを行ひ、右手の運動を左手にて行ふものなり。要するに蛙脚水泳の足の動作一回に右(左)手を一回抜き

出すものにして兩手を交互に抜くには蛙脚水泳、足の動作を二回行ふものなり。

五、大拔手(瀧足)正體

大拔手(瀧足)は水府流に於ける名稱なり。

瀧足に依り大拔手を練習するものは先づ兩輪伸右、左各下に於て出来たる後始むものなり。

體形

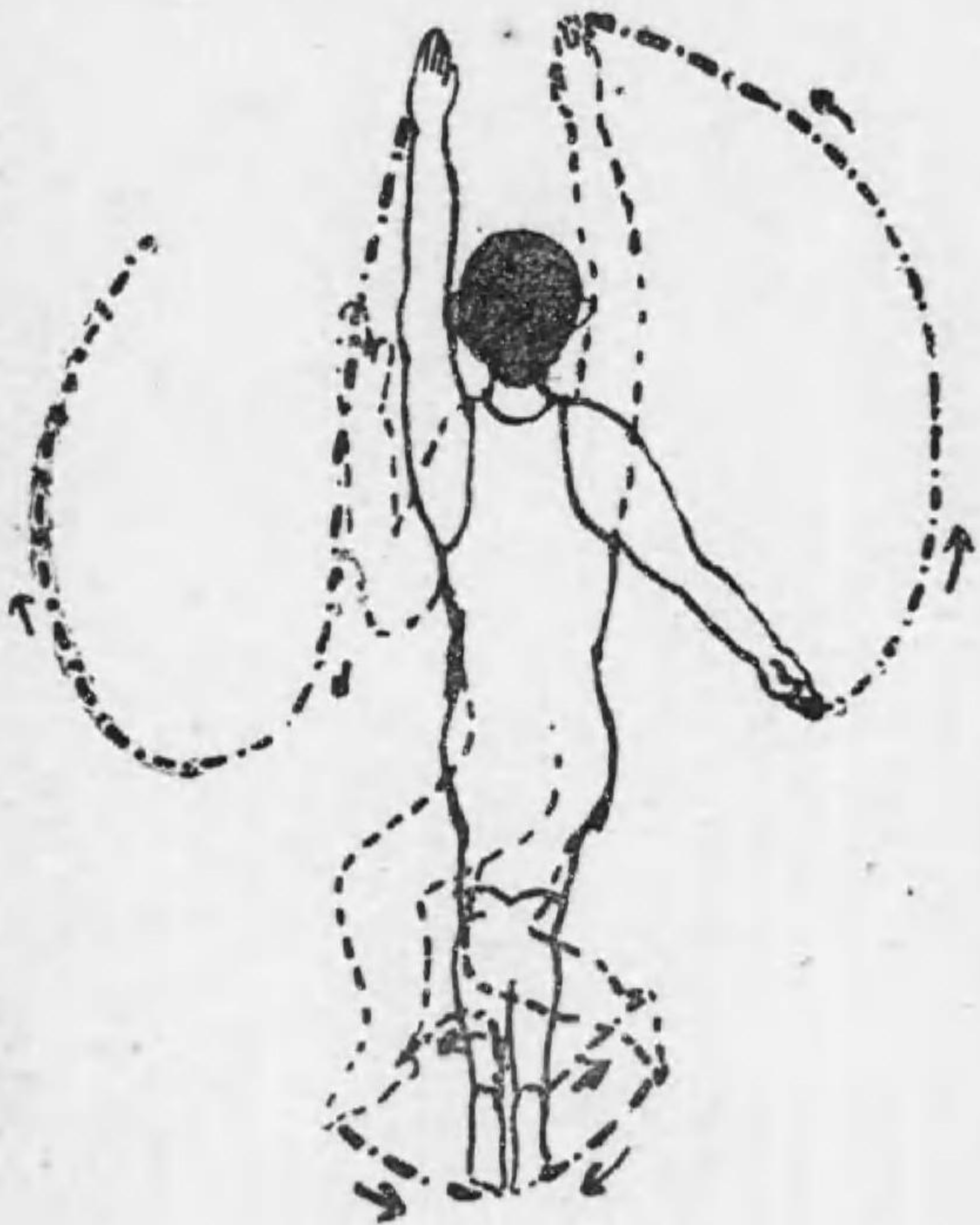
兩輪伸正體體形と等しく、水面と約三十度以内の角を保ち出来得るだけ水平となり、腮を水に浸るまで體を沈め腮を引く。

第一運動



第一運動(右手を抜く初めより)體を少しく左下になし、左肩を下方前方に出す、右肩

第二運動



を上方後方に引く、左手は五指を密接になし掌を下方に向け肘を伸ばして前方に出し手先を目標に向け指先水面下一、二寸の處に出す。

兩足脚は右足脚を眞足とせる淺き瀧足第一動を行ふ右手は肩先より右脇へかけて圖點線の如く水を壓して水を掻き浮力の權衡を保つ續ひて瀧足第二動を行なひ瀧足用意の位置に復せるとき右手を後より左方へ掌をむけて抜くこの時體を充分捻り水の抵抗を少からしめ

前進を容易ならしむ眼は目標物を熟視す。

第二運動

右手を抜き終りたれば直ちに水面に平行して前方に運ぶ。右手右肩横に運ばれし頃より右下瀧足第一動を行なふ左手は左肩先より左脇へかけて圖點線の如く水を押しつゝ水を掻き浮力の權衡を保つ、續いて瀧足第二動を行なひ用意の位置に復せる時左手を掻き抜き右手と等しく前方に運ぶ。

(注意)

両手共、前方に運ぶ際には肘を曲げず且つ目標視線まで運び水中に入る。

六、大拔手(瀧足)略體。

右、左下各瀧足の完全に出來ずして大拔手を行なはんとする者は大拔手(瀧足)略體を行ふべし。

即ち兩手を正式に抜くも足脚は右下による瀧足動作又は左下動作のみ使用するものなり。

なり。

勿論體に振動を興ふるものにして右左手不同に抜けるは當然たるべきことにして免れざるものなり。

七、小拔手(正體)

小拔手とは水府流の名稱なり。

體形

小拔手の體形は俯伏し殆ど水平になし腮を水中に入れるまで體を沈め腰部を決して捻らず。

第一運動(右手より抜く初めより)

平體にて用ひる極く淺き瀧足第一動を起す、即ち右足脚は膝より屈し兩足間隔一尺四五寸になす、然して瀧足第二動をなし瀧り合せ更にそれより瀧り越す、その時、胸部右乳邊にありし右手は右側方一尺五六寸の處より水面上一二寸の高さへ抜く、

左手は掌を下方に向け肘を伸ばせしを正面より一尺程離れた處より左乳の前迄肘を曲げつゝ水を押しつゝ掻き運ぶ。

第二運動

抜ける右手を前方面より右側方一尺位の處の水中に入れる足脚は左足脚の膝より屈し左右足間隔を一尺四、五寸になし滷足第二動にて滷り更に滷り越す、その時右手の要領にて左手を抜き、右手を正面側方より乳の邊まで水を押しつゝ掻く。

この水泳法は滷足の細かいのであるから小滷足小抜きとも云ふ。

八、小抜き(略體)

小抜き手略體は大抜き(滷足)の如き手を抜く毎に滷足を行ふにあらず滷足一動作に兩手を交互に抜くものなれば兩手等しく抜くことを得ず自然跛となるものなるが故に之れを一名跛抜とも稱す。

體形(右下の場合)

水面と約三十度の角度にて體を俯伏し顔面は水面上に現はす。

第一運動

圖中點線にて示しあるまで即ち點線の型のあるまでを第一運動と云ふ。腰を少しく

第一運動



右下方に捻り、右手は前方に左手は肩側下方に圖の示す如く上下腕を曲折す且つ右手は左手の第一運動を行へる内、水面より下方へ水を押し、左

手は曲折し居るを斜左後方に伸し小指を外方に掌を斜上方に向け抜き。足は左足を前方に出し腹部と上脚、上脚と下脚、各々直角に右足は下脚を後方に上下脚を直角になし左足裏にて水を押し如く又次第に曲折せる上脚下脚を伸ばす。右足は下脚甲にて水を押しつゝ左右足脚を體の下方にて水を挟み合せ、捻れる腰を直す。

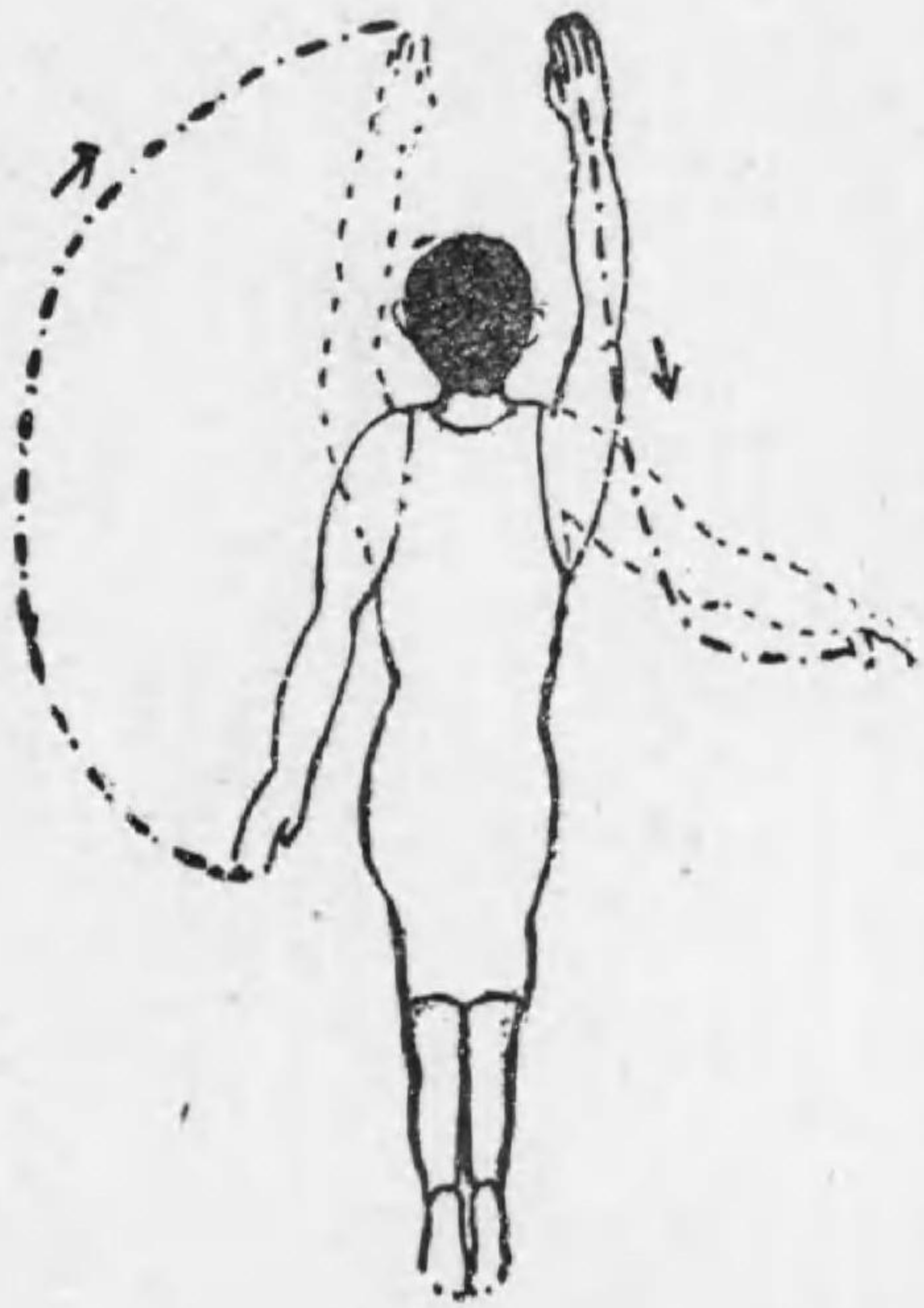
(注意)

手の動作は大抜手の抜き方の注意と等しく足は身體の中心線よりなるべく左右離れざる様、左足は右へ右足は左へと動作を行ふ即ち一平面内にて動作を行ふ様に努むれば左右足内の水は上下に通れず體の下方に押され前進力大となるものなり。

第二運動

圖第一運動の終りより點線にて示しあるまで即ち點線の型のある迄を第二運動と云ふ。小指より水面上に抜き出したる左手は水面上二寸

第二運動



位の高さにて伸したるまゝ半圓形を描きて左肩前方に運び、水中へ靜かに水を下方に押しつゝ入れる。右手は指先を下方に向け掌にて水を掻きつゝ肘を引き乳より下方一尺位の個所へ掻き、續きて斜右後方へ小指より肘を少しく曲げたるまゝ抜き出すものにして、足脚は伸ばせるまゝなり。

(注意)

右手を抜く時左手は水中にあり右手水中に入ると同時に左手を抜き出すものなり。

第三運動

圖第二運動の終りより點線にて示しあるまで即ち點線の型のあるまでを第三運動と云ふ、抜き出したる右手

第三運動



平體泳法

を伸しつゝ半圓形を描きて水面上二寸位のところを右肩前方に運び水を押へ静に入る、左手は下方に水を押へ掻きつゝ肘を引きつけ第一運動始めの位置に復す、足は右下脚の内面を左足裏にて擦る如く引きあげ、下脚半より左足を前方に右足下脚を後方に離す、腰部の右を下に少しく捻り第一運動の始めに復するものなり。

(注意)

第三運動足脚動作は極めて静かに行なはざるべからず。若し力を入れ動作せば、折角前進せし體を退け又浮揚力を減退せしむるものなり。兩手を抜く時間は左と右は近く、右と左は遠くするものなり。

右説明は漏足使用に於ける第一第二動と順序異なるものなり即ち普通用意より第一運動として説明せざるべからざるもその意味に於て解し得ざる點あれば順序を變へて説明せるものなり。

九、敲足小拔手

競泳界に於てクロールストローク萬能といはれてゐる時我れに敲足小拔手あり殆ど同一なるものにして外國に於てクロールの出現せる時代より遙か以前に敲足小拔手は出現せるものにして我れに於てそれを研究するもの少なかりき、然るに最近十餘年間にその研究發達を見たるものなり。これ近時競泳の發達が證明せるものなり。

(足の使用法中の敲足及參考参照)

敲足小拔手は前進力大なり而して又疲勞の度も大なり。

體形

體は全く水面に俯伏し兩足脚を水中淺く伸ばし兩掌を下方に向け前方に伸ばす、顔部は腮を水中に入れ目標を熟視す。

運動

兩足脚を伸せしまゝ一本の棒の如くなし交互に上下動作を細かく烈しくなす、足の甲にて充分水を受け強く漣り手は圖の如く水中にて下方に弧を描き又上面より見

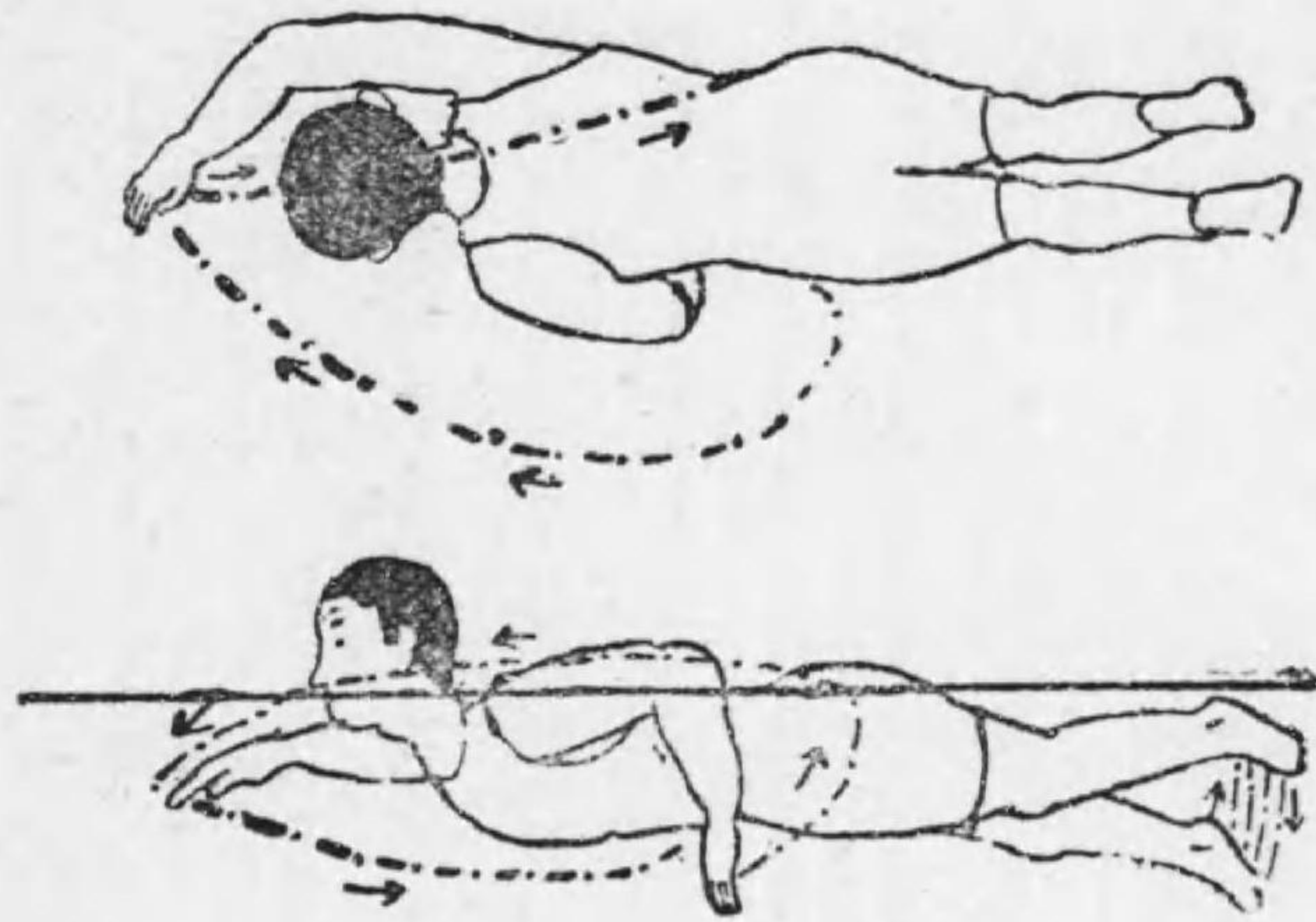
たる弧を同時に描きつゝ充分に力を入れて、

右手は右腰脇に掻き左手は左腰脇に掻き肘より上方へ抜く、抜ける手は肘を頂となし水面に沿はせて前方に運ぶ右手は左肩前方へ左手は右肩前方へ各入れしむ而して手足の動作は迅速に各個々別々動作をなす。

(注意)

手足の動作は決して一致するものならず足脚動作急速にして手の動作遅るゝが普通なり只手は練習するにつれ自然と足の動作と調和するものなり。

(面 平)



五 横體泳法

各流派中に種々の横體泳法あり中にも水府流、神傳流はその主を横體泳法に置きり今こゝに何流の横體泳法良きかを云々すること能はず然れども多くの流派の泳法は全て發達したる地によりてそれぞれ特徴を持てるものなるが故に、若し何處の地方にては何流の横體泳法適せるかとは云ひ得れども一般に適合せる水泳法を數多き流派中より選ぶことは難事なり。必ず甲流派中の水泳の長所は乙流派中の水泳の短所となり、又乙流派中の水泳の長所は甲流派中の水泳の短所となる、そは動作及び體形が地勢によりて出現せるものなれば何所にてても適せるとは云ひ得べからざるなり。即ち一長一短の有様なれど今こゝにては各流の長を採りて一般に適したる水泳法となし左に説明す。但し之れを以て前述したる如く全てに適すとは云へざるも、古來より傳へられたる一流一派に偏せる從來の泳法より比較的良しとは云ひ得べし。

一、一重伸

練習

習

(水府流にて一重伸と云へども神傳流にては動作の割合時間の異なるためこれを二段伸と稱す、而して左の説明は前述せる從來のものと幾分異なるなり)
(以下横體泳法を説明するに右下に依るものなれば左下の者は之れを反對にして行ふべし)

練習を始むるに手足各部分的動作を陸上に於て練習なし瀕足使用を充分會得なれば水中に於て練習すべし水中にて練習するには身體の半位の深水中に一本の竿又は棒を立て、腕にて體を支へ腰を捻りて兩足を眞直に伸ばし次に説明する如き足の動作を充分に練習し且つ會得せし後手の動作と聯絡し遠淺の岸に横臥し體の側面を地につけ練習するものなり。

用意

身體を水面に横臥し、顔面部下方目尻が水に浸り、鼻、口を僅か水面上に現はし又

第一運動



上肩をも水面上に現はす、他は充分水中に沈む、顔面は出來得る限り上方に向け、顎を上肩につける如くし、兩足は眞直に重ね伸ばし上方になれる足の拇指は下方の足拇指上に重ね、上方の手は上方外股につけ、下方の手を内股に軽く眞直に伸ばしつけて置く、この姿勢を用意と云ふ。

第一運動

圖用意の姿勢より點線にて示しある迄即ち點線の型のあるまゝでを第一運動と云ふ。兩膝を曲げつゝ縮め左足裏にて右脛の半位迄擦る如くに引きつゝ柔らかに左足を前方に右下脚を後方に開くものなり。

(運動中右上脚を動かさず)

その開き方、左足は下脚と上脚、上脚と腹部、各々直角ま

一 一一一
で曲折なし、足先は充分上體の方へ向く、右足は、下脚と上脚を直角になし足先を充分伸ばす、手は兩肘を曲げて掌を合せ右乳と頭部との間に運ぶ以上を第一運動と云ふ。

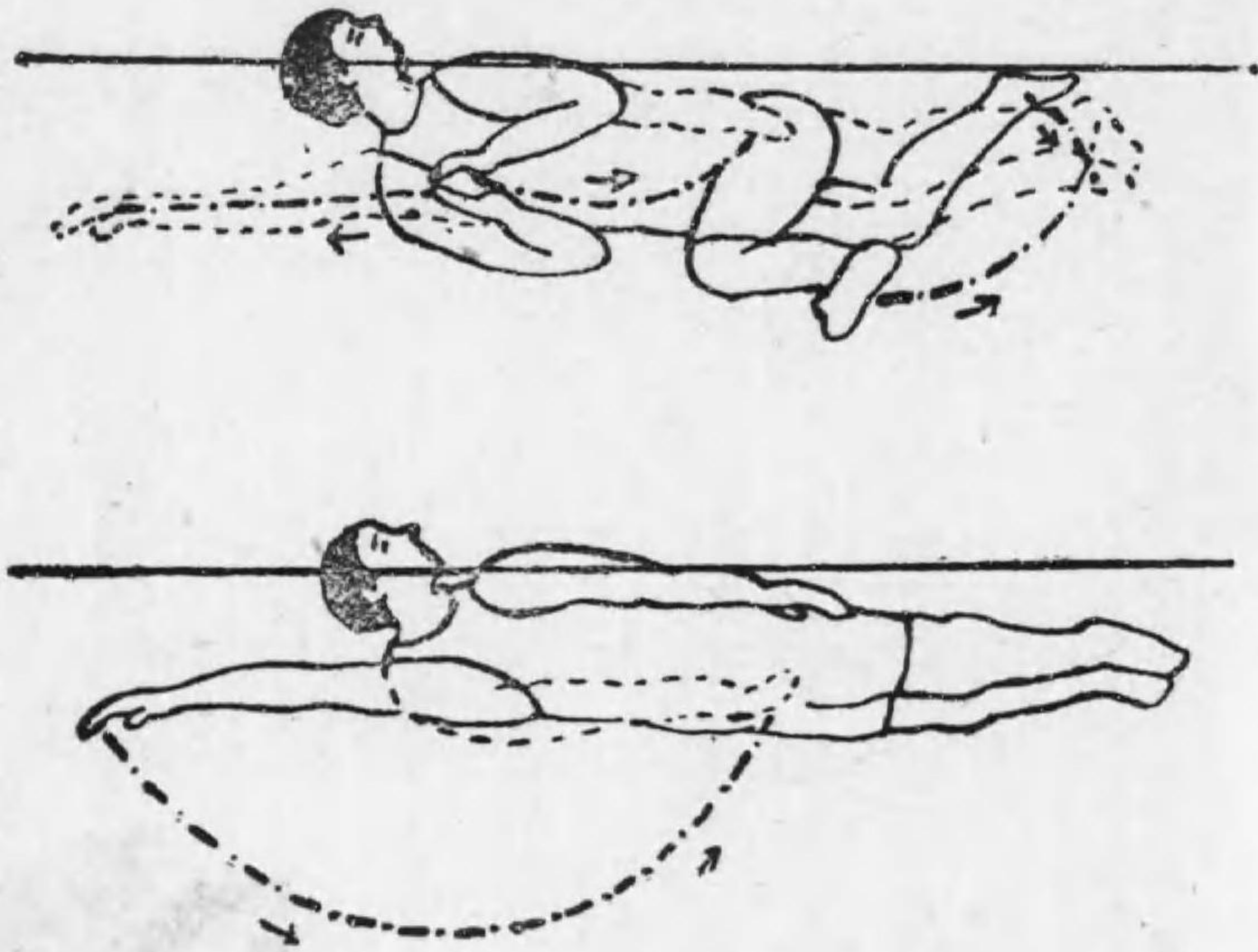
(注意)

用意の姿勢より手を前方に運ぶとき、體に近く水に抵抗せざる様に動作し、第一運動の終りの姿勢になる、足は以上の動作に注意して静かに行ふものなり。

第二運動

第一運動の終りより點線にて示しある迄即ち點線の型のあるまでを第二運動と云ふ。兩脚は各々弧をえがきつゝ左足裏と右足甲にてその間の水を挟む如く大きく漏り伸ばし、用意の姿勢に復す。その動作最初漏り始めに弛やかにし順次速度を増し活潑に行ふを可とす。手は合せたるまゝ頭部迄運び、左手の上腕は肘を體より離さず、下腕のみ體にそひて掌にて水を後方に強く搔きて左股上に止め、又右手は

横體泳法



てのひらを上方に向け前方に伸すその時、掌を水面下二寸位の深さに置く。次は前方へ伸したる腕は圖の如く掌をかへして下方に半圓形を描きつゝ、内股に水を搔き込む。

(注意)

先手と云ふは前方に伸ばしたる手即ち身體の下方にあたる手、受手とは身體の上方へ置く手を云ふ。眞足とは前方に出せる足、受足とは後方に引く足を云ふ。漏足の推進力は兩足脚にて造る平行四邊形の合力即ち對

角線の方向に推進力が一致する様に心懸け眞足、受足の力が平均する様努むべし、もし第二運動を行へる際體の中心を失ひて眞直に進行の出來ざる場合即ち右(後方)へ曲り行くときは受足弱く之れに反して左(前方)へ曲り行くときは眞足弱きものにして幾分先手の動作如何にもよることなり。又先手の動作線如何により重心を保つものなり。その動作線は各々諸子の體質によりて異り一々示すこと能はず、諸子自らの體質に相當する動作線を研究練磨之れが一定せしむる必要あり。即ち先手の動作する線が先手と水面となす角が大なる時は身體はその中心を失ひ前方に俯伏するものなり。故にかゝる場合は動作線と水面との角度を幾分減すべし之れ水の上方を掻くことなり。又之れに反して後方に仰臥せる時は先手のなす角小なるためなれば幾分角度を大きく動作すべし之深く掻くことなるなり。かくて各自の體の重心を保つ動作線を見出すものなり。(足の使用法中瀕足 及參考參照)

二、片拔手一重伸

片拔手一重伸は横體泳法中最も實用に使用せらるるものにして進力大にして、しかも疲労少なき水泳法なり。俗に「片拔き」と云ふのは之れなり。

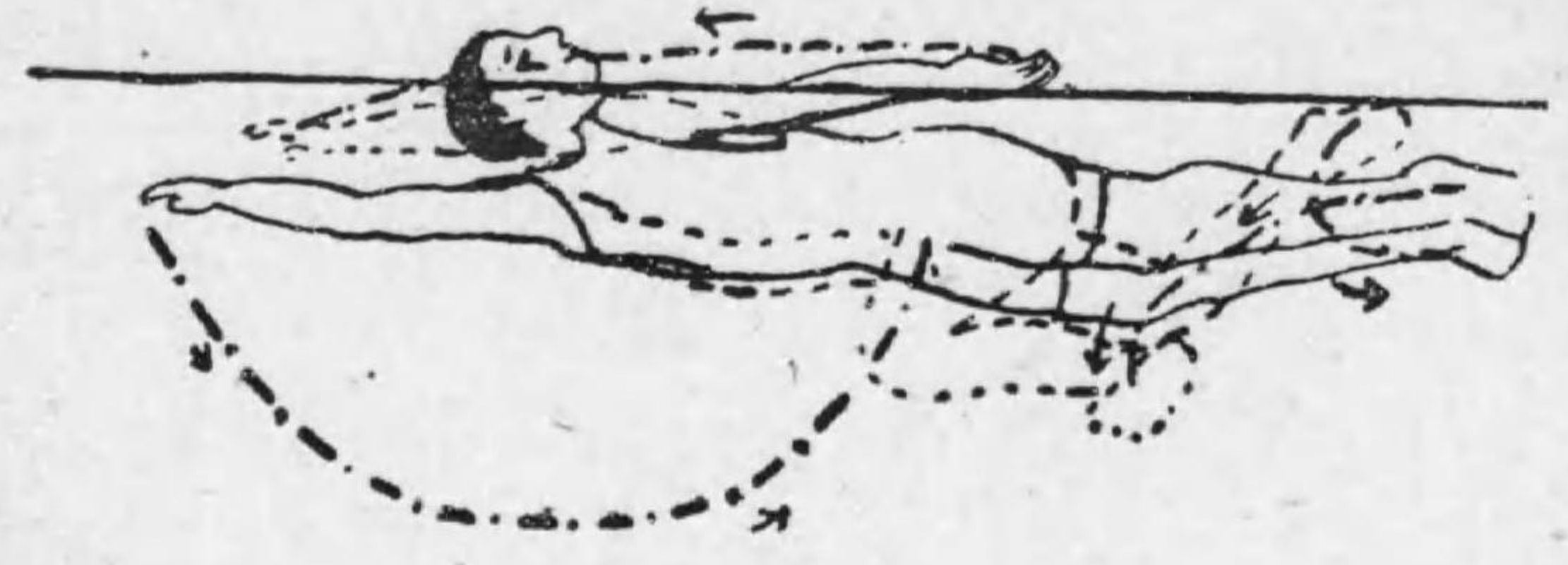
體形

一重伸と同一なり。

第一運動

圖點線にて示しあるまで即ち點線の型のあるまでを第一運動と云ふ。左手は左外股上に抜ける位置に右手は先方に出せる位置に足は瀕足用意の位置にあり、それより左手は軽く身體の前進するにつれて前方へ運ぶその時高く手をあげず水面を擦る位低く動作するものにして上腕と下腕を直角より以上に

第一運動



横體泳法



練習

伸ばさず、右手は伸ばしたるまゝ、下方に半圓形を描きつゝ、水を掻き内股に納む足脚は第一動を行ふ、即ち静かに右脛の上を左足裏にて擦り上げ半位行ひし時左足を前方に右下脚を後方に第二動の始めの位置となる。

(注意)

第一運動中に空気を吸入す。

第二運動

圖第一運動の終の姿勢より點線にて示しあるまで即點線の型のあるまで第二運動と云ふ。

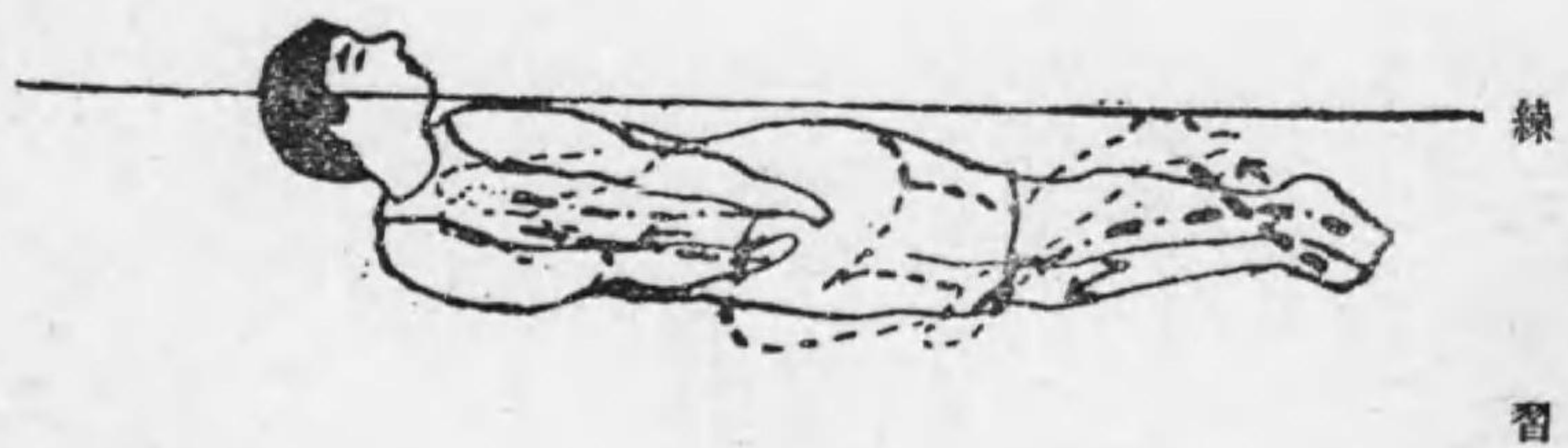
前方に運べる左手は顔面部側方即、右頬へ上腕下腕障はり肘を引きつゝ、水を抜き左足外股より掌を上方に向け、水上に掻き抜く右手は内股より體に近く水に抵抗せざる様前方へ掌を

上方に向け、突き出しつゝ、下方へ向け直す、足は漏足第二動を行ふ即ち兩脚にて各弧を描きつゝ、左足を右足上に重ね伸ばす。

(注意)

第二運動中に空気を吐出す。

練習を積むにつれ數哩泳續するも何の苦も無き様になるものなれば長距離急泳するに用ふるを便とす。只平體泳法と異なり横體泳法は全て進行方向を誤り易きものなるが故に自己に於て自らの曲り癖を矯正することに勤めざるべからず。前方へ抜ける手を運ぶときは前進行力により自然に下方目尻の邊へ指先を入れるものなり而して長距離泳續する時は手の速度を鈍らせること必要なり、又水中に於ける手の動作を三分して説明せんか長中距離なれば三分の二迄強く掻き残り三分の一を力抜きて手を抜く即ち三分の二までに漏足の動作は終りて最大進行中なるが故に殘三分の一を力入れて掻くともその効に影響を與へざるからなり。然かして短距離にては次の動



練習

作の關係上手の水中に於ける動作最後まで十分に力を入れる必要あり。

三、諸手伸。

體形

一重伸と同一なり

第一運動

圖點線にて示しあるまで即ち點線の型のあるまでを第一運動と云ふ。

足脚は滌足第一運動を行ふ手は兩手内股にあるを體に近く兩掌を内方に向け胸部に運び兩掌を外方に向はしめ兩拇指を揃ふ。

第二運動



立體泳法

圖第一運動の終りの姿勢より點線にて示しある迄即ち點線の型のあるまでを第二運動と云ふ。

足は滌足第二運動を行ふ、兩手は前進方向に伸ばし、足脚動作終り前進しつゝあるとき、手を伸したるまゝ體の前方へ半圓形を描きつゝ水を掻き内股へ納む。

六 立體泳法

一、滌足立體

滌足を縦に用ふるものなるが、故に身體の動搖免れざる弊害あり。

體形

上體を正しくす。

運動

滝足動作を縦に行なふものにして、下方へ水を漏るものなり動作は第一第二各動作を

連続して行ふ。

二、踏足立體

體形

圖に示せる如く上體を正しくなし、膝部を少曲し、兩脚を左右に開く、

運動

右足を内方より前方に巻きつゝ外方へ踏みをろす、しかる

のち靜かに足先を垂れ、動作を開始せし位置に復歸す左足は右足が復歸しつゝある



動作中に右足と同一動作即ち内方より前方に巻きつゝ外方に踏み下す、しかる後靜かに足先を垂れ、動作を開始せし位置に復歸す。

(注意)

左右足は交互動作を行ふものにして、巻きつゝふみ下す。動作中は力を入れて行ひ復歸動作中は靜かに力を抜きて行ふべし。

七 浮身法

前述せる練習者の水に對する觀念を充分諸子が會得せられしこととしてこの説明に移る。

多くの溺者は如何なる場合にてても非常に水を恐ろしきものと思ひ絶對に助らぬものといふ觀念に襲はれて狼狽する故に自づと身體の力が抜け、しかして精神が亂れると共に呼吸切迫を感ずる。かくて肺中に充分空氣を吸ひ入れる事が困難となり、浮揚す

ることあたはず、且つ水を飲み、呼吸のみにて浮揚力を減せられし上に、腹部空間に水の入れるために沈み、救助者又は救助舟が近よる迄には既に姿を沈めて仕舞ふことき事は珍らしからず。

諸子、諸子の身體を淡水と比較すれば幾分重きも肺中に空気を充分貯はふる時は軽く、海水と比較すれば軽きものなるが故に必ず一定の浮力を持ち居るものなり、即ち手足を動かさずとも浮揚するものにして、若し仰向けになる時には頭部は必ず水上に浮び出づるものなり。

古人此の理に基き浮身法を案出し萬一の場合に資する方法を講せしが、爾後尙進みて之れを研究し實用に供するの價値を認めたる人尠なきは余の遺憾とするところなり。余は人體の浮力幾何なるかを知らしめんために男子の脂肪に富める體質者及び富まざる體質者を混じて體の容積と水との重量を比較せり。
左に掲げて參考とす。

試験時の水温華氏七十一度 一リットル量 淡水 二六七々 海水 二七三々

試験名 (男子)	試験者體重	身體の容積に一致する淡水の重量	同上海水の重量	淡水の重量と體重との差	海水の重量と體重との差
A	一四、八六〇	一四、八六〇	一五、一九四	〇	〇、三三四
B	一四、三四〇	一四、二五〇	一四、五七一	〇、〇九〇	〇、二三一
C	一八、一三〇	一七、一八〇	一八、二一一	〇、三二〇	〇、〇八一
D	一六、九四〇	一六、一四〇	一六、五〇三	〇、八〇〇	浮力ナシ 〇、四三七
E	一四、三二〇	一四、〇六〇	一四、三七六	〇、二六〇	〇、〇五六
F	一四、六〇〇	一四、六〇〇	一五、〇六六	〇	〇、四六六
G	一六、一四〇	一五、九五六	一六、四四三	〇、一八四	〇、三〇三
H	一五、三一〇	一五、六九四	一六、一七三	〇、三八四	〇、八六三
I	一四、四五〇	一四、四一〇	一四、八五〇	〇、〇四〇	〇、四〇〇
J	一八、八三〇	一八、五九九	一八、九四八	〇、二三一	〇、一一八
平均計	一五、七九二	一五、六三八	一六、〇三四	〇、一五四	〇、二四二

(一) (マイナス) は體重より水量の軽き量+ (プラス) は體重より水量の重き量
 (前表は二十才前後の男子によつて比較せるものなり)

前表に依りて、淡水は人間の身體と比較するに平均百五十四々軽く海水は身體よりも平均二百四十二々重きことを證明するものにして、試験時、呼吸器の状態又は腹中に貯へられし食物等の如何により、毎回幾分の差を生ぜしことは免れざるも呼吸器を空氣にて満たし居る時は人體は淡水より幾分輕きものなり。殊に女子に於ては脂肪分に富めるため男子以上に浮び易きものなり然して諸子は人體の浮ぶを理論的に知れるも初初心者が初めて水に入り浮び得るや、そは浮び得ざるものなり之れ手足體各々の水中に於ける釣合を知らざるためなり。依りて實際の練習が肝要なり。

一、脊浮身

身體を仰向けにし胸部を張り、股をひろげ兩膝、兩肘を少曲す、しかして兩手は頭部上方に掌を上に向け兩足の指先、顔面部、胸部の一部を水面上に表はすものなり、

浮身は目を大空に轉じ無念無想、心に何ものをも考ふることなく、又諸士は水上に浮べることを忘れ得る様に務むるものなり。

(注意)

浮身中に足脚が沈み行きし時は、左右兩手を接近せしめ、頭部の上方へ運ぶ、又それに反して頭部沈み行く時は、頭部の上方にある左右兩手を幾分か相離すものなり、然らば身體の中心を保ち行くことを得。

二、立浮身

身體を伸ばして眞直に下方に垂れ兩手を外股に軽く附す 顔面は成るべ

(身浮脊)



(身浮立)



浮身法

く上方じやうほうに向けむ身體しんたいを柔やわらかにし、顔部がんぶと頭部とうぶの半なかばを水面すいめん上に現あらはして浮うくものなり
(注意ちゆうい)

前述ぜんじゆつせる脊浮身せうぶきみの項かうにある如ごとく無念無想心むねんむさうしんに何事なにごとをも考かんがへざるを要えうす。
全すべて浮身うきみ中の呼吸こきふは大きおほくすべからず、極きはめて細こまかに呼吸こきふし、何時いつも肺中はいちゆうに幾分いくぶんの空くう氣きを貯たくはへて置おく事を要えうす。

三、俯浮身ふしうきみ

俯浮身ふしうきみは脊浮身せうぶきみの反對はんたいに俯ふして浮うくものにして手足てあしの釣合つりあひは脊浮身せうぶきみを應用おうようなさば容易いに浮うび得えるものなり而しかして俯浮身ふしうきみは浮身うきみ中ちゆう一番浮ばんうき易やすきも一呼吸こきふい以上浮いじやうび得えるあ
たはず。

四、横浮身よこうきみ

横體わうたいの儘水面まじすいめんに横臥わうどなし首くびを水上すいじやうに現あらはす、先手まきては伸のばすも又體またからだにつくるも隨意ずいいなり
而しかして腰こしと肩かたとにより左右動さいうどうを防ふせぐものなり。

八 沈身法

浮身法うきみはふの反對はんたいに沈身法しんみはふあり沈身法しんみはふは浮身法うきみはふに比ひし非常ひじやうに困難こんなんなるものなり。人體じんたいは
必かならず浮うくべき性質せいしつのものなるを沈しんませるものなるが故ゆゑにその困難こんなん思おもひやらるべし、沈しん
身法みはふは一定ていの深ふかさに其その位置みちを保持ほぢし或あるひは水底すいぞうに安定あんていする方法ほうはふなり。
沈しんみ行く體形たいけい及要領じやうりやう

立體りつたいとなり兩腕りやううでを折曲せつきよくなし兩掌りやうてのひらにて胸部きやうぶ及び脇わきを強つよく押し顔部がんぶを上方じやうほうに向け肺中はいちゆうの
空くう氣きを十分ぶんの九位くわい吐はき出し、靜しんかに自然しぜんに沈しんみ行くものなり。
然しかして沈しんみてより身體しんたいの重心點ちゆうしんてんを移動いどうせざることに意いを用もちふべし。

(注意ちゆうい)

肺中はいちゆうの全すべての空くう氣きを吐はき出すことは非常ひじやうに危險きけんなるがために十分ぶんの一位肺中いちわいはいちゆうに残のこす
ものなり。

沈しんみてより動作どうさを靜しんかにせざれば浮うき上あるものにして且かつ肺中はいちゆうの空くう氣き少すくなきため水みづ

の壓力に壓迫せられしも、それを我慢すれば必ず心臟に故障を起さしむるものなるが故に手足體の動作を靜かに行ふべし。かゝるべき危険多き沈身法は勿論實用には供しがたし。それ不自然なる身體の使用法にしてそれより生ずる危害は沈身法を覺ゆるより大なれば之れを避けざるべからず。諸子は只沈身法あることを知るに止めおくべし。

九 水中泳法

水中泳法は水中にて水泳するものにして之れを或者は泳法上より水上、水中、水底の三泳法として區分せるものあり、泳法の區分は前述せる如く體形により平立横三體形に區分するを至當なりと認む、即ち水上、水中水底に於て如何なる泳法を使用するもその主要點に變りなきものなるが故に余は水上、水中、水底の區分をなさず。水中、水底に於て水泳するを余は水中泳法となす、蓋し今まで説明せる水泳法を水中に於て行ふものなり。

然して水面にて行ふ水泳法をそのまま水中に於て適用することは困難なり即ち水中に於ては空氣を自由に吸取し得ざると上壓力あるために水中泳法は體形及び動作によりて呼吸器を補け上壓力を制しつゝ泳航するものにして、近時水中の諸作業に最も多く必要とせらるゝものなり。

一、呼吸法

水泳するにあたり、水中水上を問はず動作と呼吸との關係極めて肝要なるものあり殊に水中に於ては之れが生命たり水上に於て直接外氣を自由に呼吸し得るも吸方、吐方は手足體の動作と調和的關係を結べるものにして之れを一々説明なせば限りなきものなるが多くの泳法に於ては普通進行中及び浮力ある時空氣を吐き出し進行と浮力と失ひし時、吸ひ入るを常とするものなるが中には二三泳法に於て反對なるものもあり然して水中泳法に於ては大いに泳航に關係するものなるが故に十分なる研究を要す、

その呼吸の要領は水中に於ける動作に最も適した分量を水上に於て静かに貯ふるものなり即ち肺中に充滿する空気を十とすれば、二三を吐き、残りの七八を用ふるものにして潜水するに先だち數回之を試み、しかして後、前記の如く肺中に空気を充蓄し、動作を開始する前に二三を吐き出して潜入するのなり。

(注意)

潜水する前に欲念又は怯心を起さば、呼吸はげしく亂れ切迫するを以てかゝる場合には身體を一度水中に沈め精神を鎮靜ならしめ後更に新空気を吸蓄し動作を行ふものとす。

二、動作の要領

水中に於ける動作は、水上に於ける動作と異なる點多し、それ等主なるものを左に列記すれば、

一 空気の供給不可能なること

水中に於て空気を供給することは絶対に不可能なり、故に剛毅沈着能く忍び空気を吐出と動作關係を良く計り巧に動作を行ふこと肝要なり。

二 前方の見えざること。

水中にては必ず目を開きて動作すべし、目を閉ぢて動作する時は幾多の危険に遭遇するものにして、岩に當り底に潜る等のことあり、然れども目を開けども前方を鮮明に見得ることあたはざるものなり、只、茫然と見ゆる底又は障害物をよけ光線によりて水深を誤らず泳航すべきものなり。

三 水圧力により押し上げらるゝこと。

身體が水中にあるときは、淡水にても海水にても、壓力によりて押し上げらるゝものにして普通の水泳法にては潜航することあたはず、即ち手の動作、體の姿勢によりて上壓力を制しつゝ潜航するものなり。

四 激烈なる動作を行ざること。

水圧力により身體各部を壓せられつゝあり、殊に吸蓄せる肺臟及び心臟は壓せらるゝ力を強度に感ずるものなるが故に、激烈なる動作を行ふ時は疲勞甚しく、動作と、空氣吐出關係が亂れるものなれば手足の動作は柔なるを要す。

五、體形を正しく保つこと。

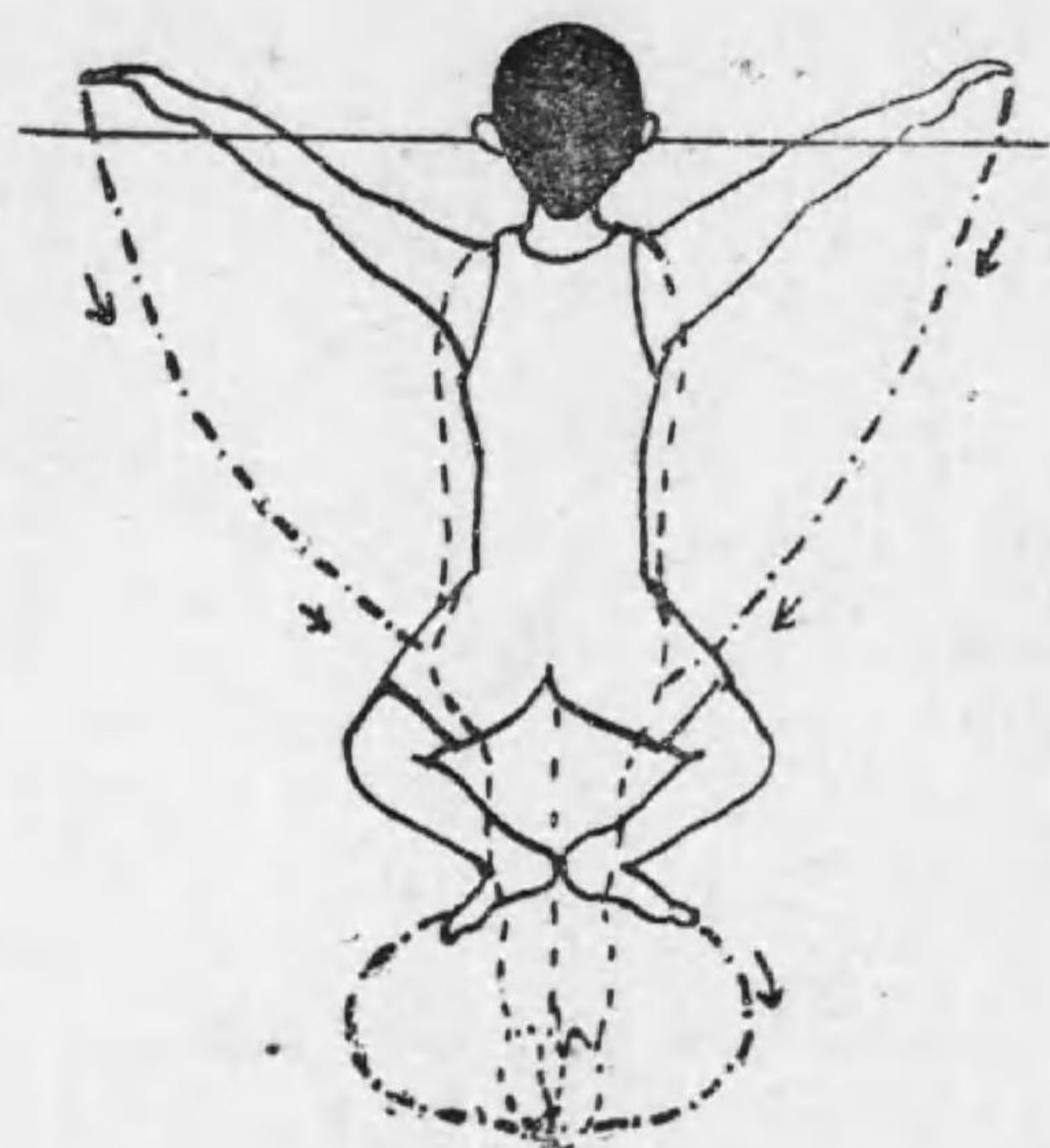
體形を正しく保ちて潜航せざれば方向を誤るものなり。

三、潜入要領

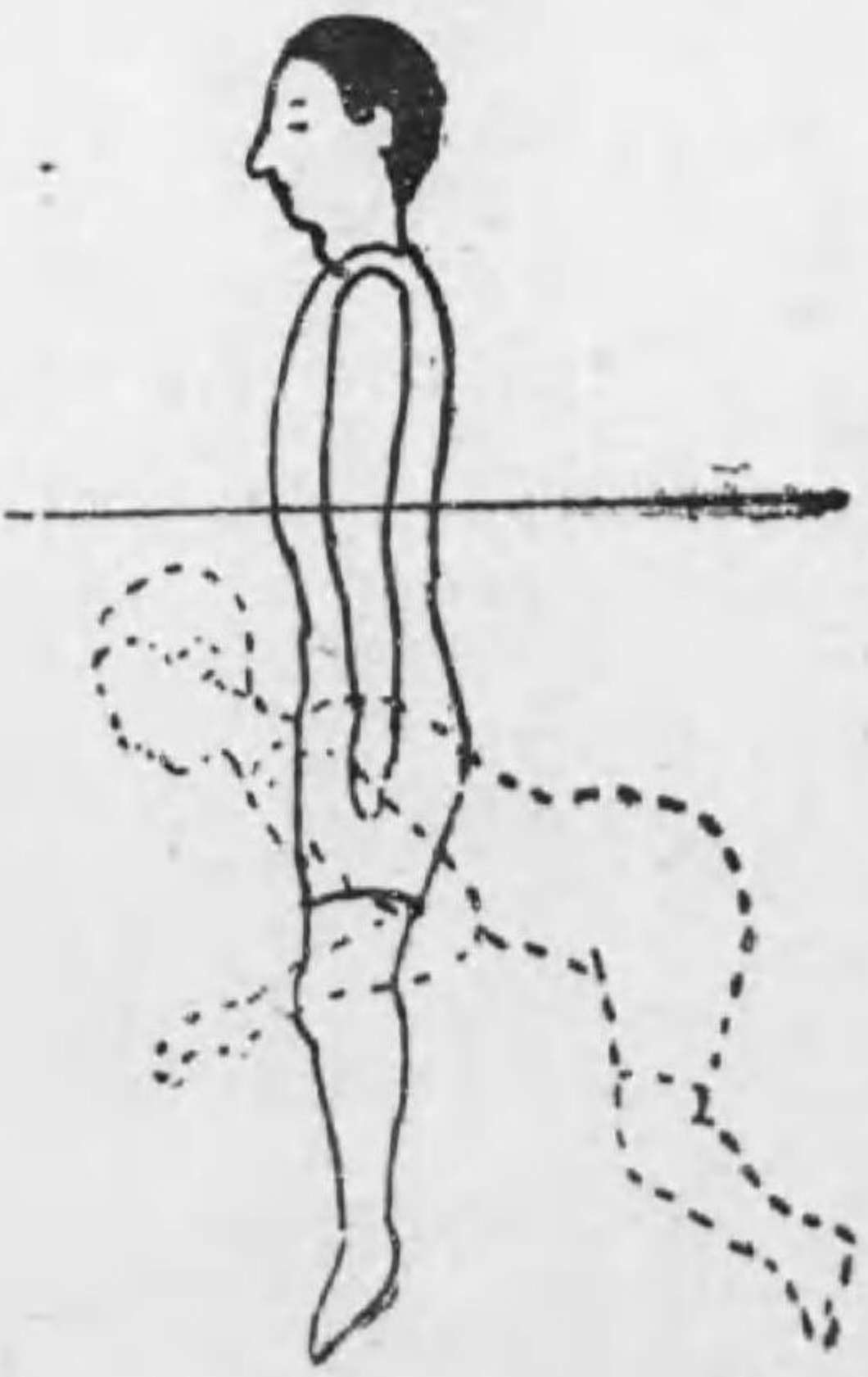
水中に潜入する法は數多くあり即ち水面より體を水中に没する法なれば、何れを行ふも差支へなきものなり左に二、三説明す。

一(イ)立體となり蛙脚水泳足脚動作を行ひ、兩手を左右外方に水を押し上體を水面上に充分現はす。

(ロ)前の動作によつて水面上に現はれし反動を利用し、體の將に沈まんとするとき左右掌を外股より斜上方に水を押しあげ沈む力を大きくして潜入するものなり



(イ)



(ロ)

(ハ)潜入する時、體を前方に屈し、顔面部を下方に向け倒體となり然る後、兩足脚を開きて強く蛙脚水泳足脚動作を行ひ、兩手は頭部の先方より左右に大きく半

圓形を描き外股に向ひ水を掻き上げ深く潜入するものなり。

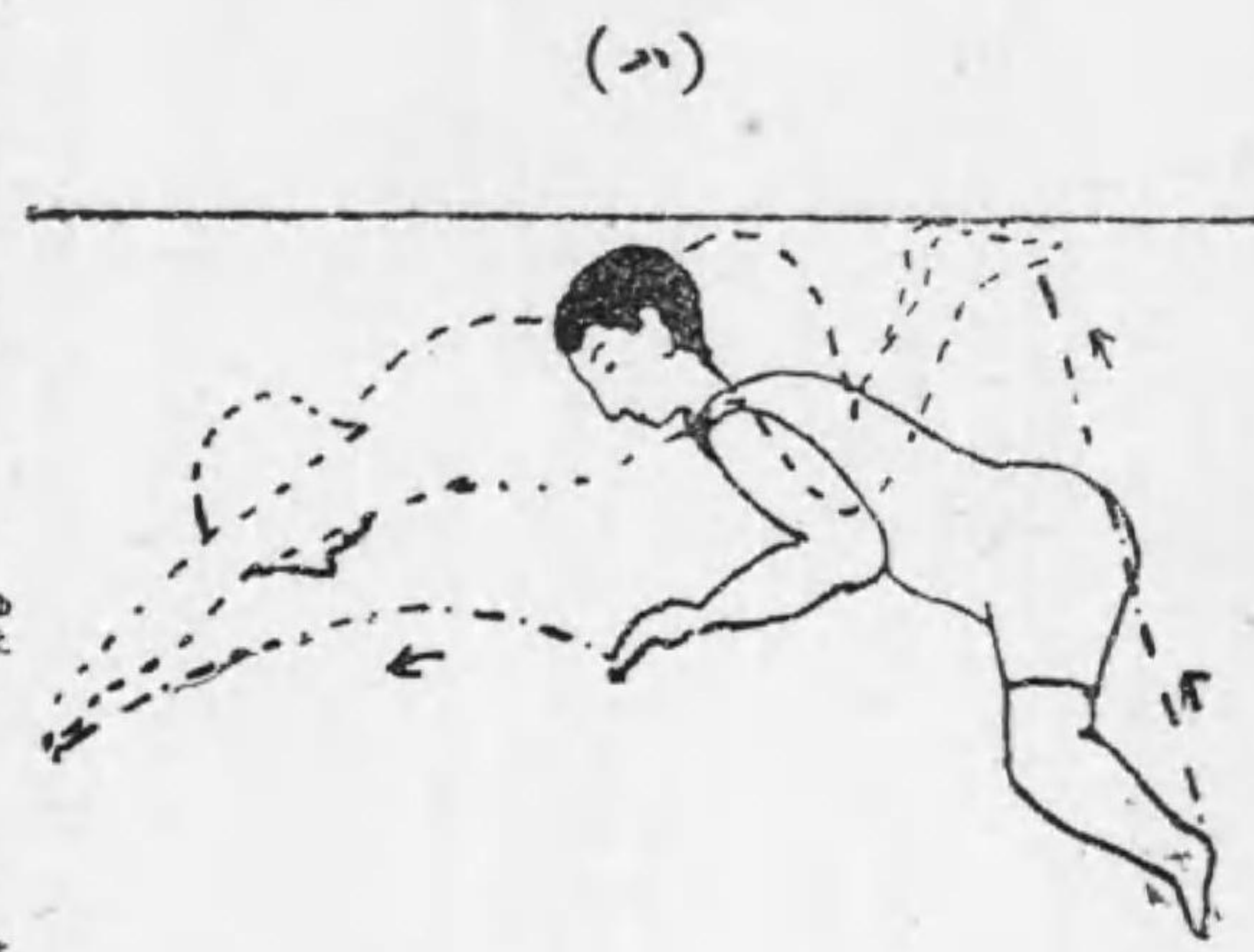
二體を立體とし兩掌を左右に向け左右斜前を上方に水を掻き上げて足方より潜入す。

三立體跳入法(後出)にて跳入せしまゝ水中にて身體を轉じ倒體となり、次の動作にうつるものなり。

四逆體跳入法(後出)により跳入し體、頭部を水上に現さず引續きて次の動作にうつるものなり。

四、水中變伸

水中を潜航する時は常に上壓力のため身體浮上げらるゝものなり、故にこれを制しつゝ潜航せざるべからず



(ハ)

體形

水中にありては水に沿ふ如き體形をこるなり。即ち平體にしてしかも幾分頭部を下方に足部を上方に逆體の如く頭部は前方へ眞直に伸ばすものなり。

用意

蛙脚 水泳の用意の姿勢をとる、即ち兩手を胸部乳の邊に兩掌拇指をならべ指先を前方に向け、肘にて脇を軽く押へ、足脚は兩踵をつけて臀部近くに引よせるものなり。

第一運動

圖用意の姿勢より點線にて示しあるまで即ち點線の型のあるまゝでを第一運動と云ふ。手を前方に腕にて頭部を挟み兩

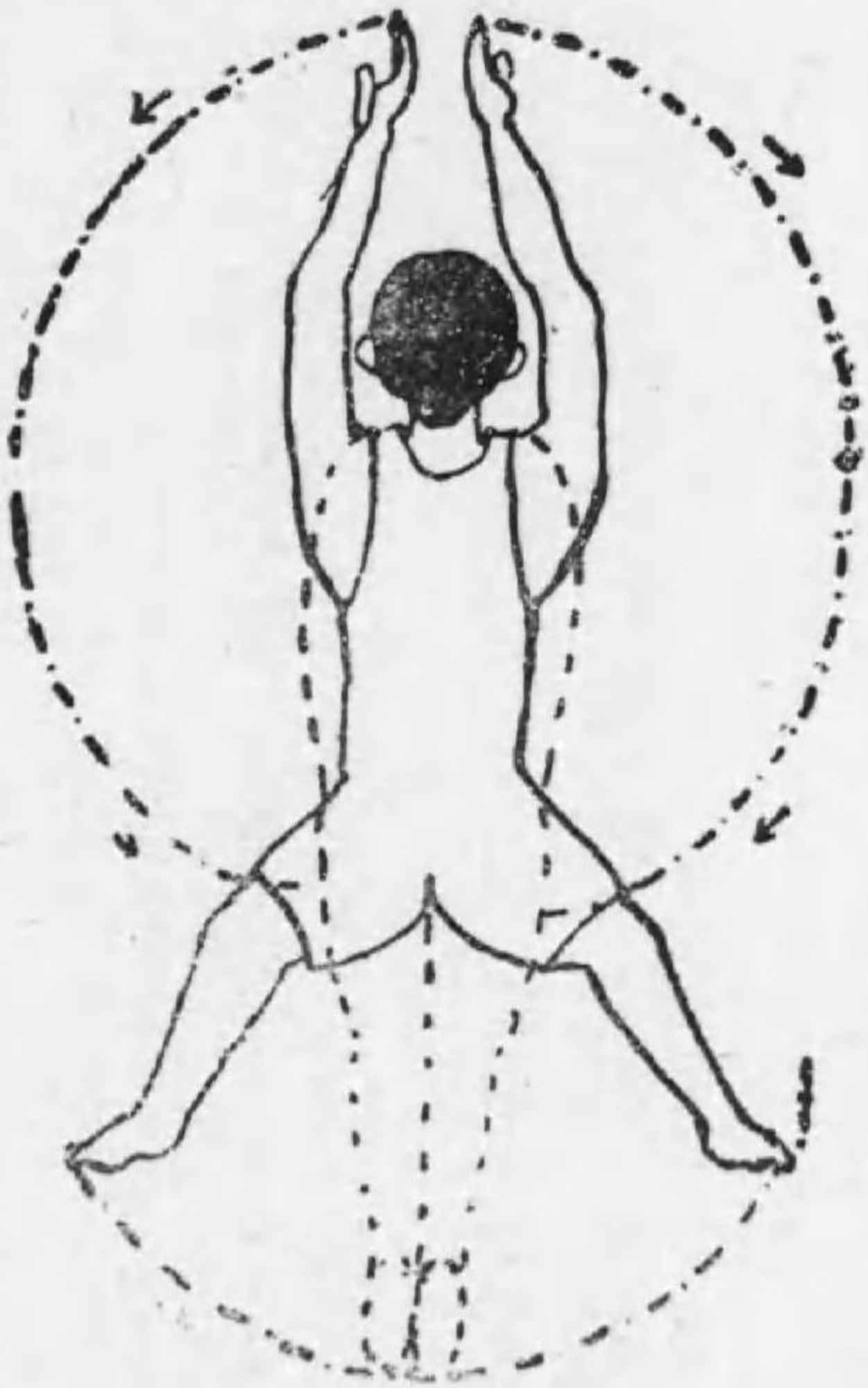


(面平) 動運一第

手を伸し兩掌を外方に向け甲を合せ、足脚は足裏にて水を押しつゝ左右に開く。

(注意) 蛙脚水泳第一運動と異なる點は兩手を前方に突出すべきを頭部上にて甲を合せ突き出す點なり。

第二運動 (面平)



第二運動

圖第一運動のをよりより點線にて示しある迄即ち、點線の型のある迄を第二運動と云ふ、突き出したる兩手は兩掌を以て大きく半圓形を描き、後部斜上方へ水を掻き足脚は兩足間の水を

挟みて勢よく體の後方に合せ、兩足脚を並ぶるものなり。

(注意)

蛙脚水泳法の第二運動と異なる點は前方に伸したる腕を肩幅迄水を押し動作せしを頭上より兩掌にて水を大きく掻き、外股に納むる點なり。

第三運動

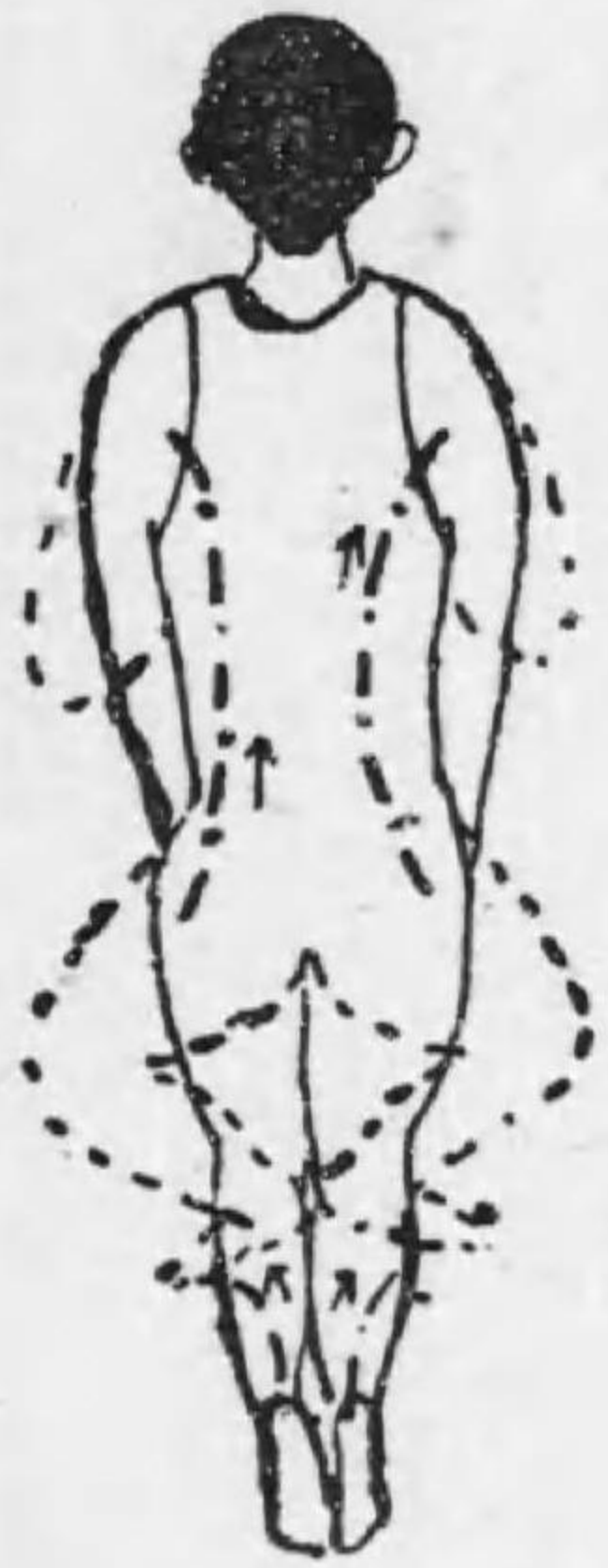
圖第二運動のをよりより用意に復する迄を第三運動と云ふ。手は腹部及び胸部を撫づる如く掌を内面に向け指先を揃へ、用意の位置に復すると共に兩掌を轉じて甲

を内面となし、兩拇指を合す。

(注意)

蛙脚水泳法の第三運動と異なる點は手を前方より半圓形を描きて、兩肩と直線に至らぬ内、胸部に復

第三運動 (面平)



せしを、外股より體を撫づる如く復歸する點なり。

五、水中兩輪伸

方法は普通の兩輪伸と大差なきものにして水壓力を制し水に沿ふべく兩手を頭部先方へ首を挟んで出す。しかして水中翼伸の如く左右に大きく半圓を描き兩外股に搔き納むるものなり。足部の動作は異らず體形は頭部を少し下方に足部を上方に眞平の如くならず。

六、水中一重伸

體形は一重伸と同一にて、頭部を稍下方に足部を上方に、體を斜となし、幾分胸部を上方に向けるものにして、動作は一重伸と異なる點なく、只先手及び受手を内股及び外股に搔き納めしを、先手は上外股邊に、受手は外股以上に、搔き納め體の浮きあがるを防ぐものなり。(以下水泳法を略す)

七、水底蹴伸

(伸 蹴 底 水)



淺水にありて水底を潜行し又は急流を遡るに水上を水泳するに不可能なる場合に使用するため水底を蹴るものにして、水中障害物なき平坦なる砂地に適す。

體は上部を前下方に下部を後上方に後頸部を締め、胸部を張り背を反らし面部と水底との間隔二寸、兩手は肘を曲げず。後方に充分伸ばす兩肘を體に沿へつゝ、屈し兩手を胸部下方に揃へ並べ蹴足即ち右足又は左足の指先足首の關節を屈し其上脚にて腹部を擦る位に膝を地面に着くまで屈す。兩手は兩脇より斜に腰の左右外方を後上方に搔き上げ浮きを防ぐ同時に蹴足の指先にて地底を蹴つて元の體形に移る。(此動作中片足は自由に伸し居るものなり。)然し

て他足及兩手にて前述の如く動作を行ふものなり。

水底諸蹴伸は水底蹴伸の體と同一體形にして只兩足にて一度に地底を蹴るものなり
八、潜出要領

水中より潜出する法は之れを二つに別つことを得、即ち淺底より潜出する法及び、
深水中より潜出する法これなり。

(淺底)

底地に立體となり腰を屈して兩手甲を頭上に合せ、腰部を伸ばすと同時に爪先にて
地底を蹴り、兩掌にて左右に大きく半圓を描き下方に水を掻き外股に納むるもの
にして七八米の淺水なれば一蹴りにて充分水面上に現はれ得ることを得べし。

(深水)

水中にて立體となり水中翼伸の動作を行ふ頭部上方に兩手甲を合せ伸ばしたる左右

手を離し、兩掌にて大きく半圓形を描きつゝ下方に水を掻き足脚は蛙脚を行なひ
潜出するものなり。然して一回にて潜出しあはざれば、續いて二回行ふものなり。

十 跳入法

吾人は水泳法に熟達すると共に跳込法にも熟達する必要あり、そは人間生する間、
何時如何なる急變に遭遇するやは計り知ることを得ず、若し急變に際して、突如入水
すべき必要を生ぜし時、其の場所歩みて入水し得ざる、岸高き所、岸より急に深き所、
又は船舩等の場合には跳入法によらざるべからず。

跳入法は普通、體の形ちによりて區分するものなり、又、跳入法は水泳法と關聯し
居るものにして跳入後、關聯せる水泳動作を連續せしむるを得るなり。

古來我國に傳へ來りし之等跳入法は諸外國の跳入法と其の趣を異にし至て實用に供
すべく發案せられしものなり、而して外國にては體形の美麗を誇らんがため跳ぶ瞬間

より跳びし空中姿勢、而して水中落下時等によりてその技術を評し居るものなり。
 技術の上より内外を比較せんか、それは到底我れの及ばざるものにして、男子に對しては勿論なれど女子に對しても遙かに及ばざるなり彼の英國人、アンネット、ケラマン嬢の如き其の一人たり。

一、跳入練習上の注意。

一、跳込まんとする時には決して水面を見るべからず、若し見下したる場合には心憶し、氣怯み、胸さわぎを覺えて跳込まんとする時期を失なひ思はぬ災害を受くることあるべし。

- 一、跳込まんとする時の目標は各人の目の高さより以上を定め熟視して跳込むべし
- 一、跳込まんとする水面上に或る一點の目標を成るべく遠くに定め、然かしてそれまで跳込む勢にて落着きて跳込むものなり。
- 一、地勢を知らざる場所にては、必ず跳込み練習を行ふべからず。水の深さ、流れ、

底質等を觀察しまた附近の人々に聞き正したる後危険をさけて行ふべし。

一、跳込まんとする踏切場所の安否を調べべし。

一、跳込む高さ水深との關係は非常に重大なるものにしてそれを誤まれば思はぬ災害をうくるべし、その關係は水の壓力と落下速度とによるものにしてその調和的深さへあれば未熟者といへども底まで達することなきなり、即ち深度六呎ある時跳入場所の高さ六呎以下なれば安全なり、然かして漸次高くなるにつれ、深度も大とならねばならぬ。「高さ九呎あるとき深度七呎位」、「高さ十五呎ある時深度九呎位」、「高さ廿四呎位」ある時深度、十二呎位以上即ち壓力關係深さ程大となる故、高所より跳び込めどもついにその深度一定なることを見るべし。

一、跳込む時、最も踏切は大切なものなり。そは上手下手を定むるのみならず、危険をともなふものなればなり、その踏切に強弱あれ共空中動作に活潑果敢な衝動を與ふるには強く踏切る必要あり。然して踏切る時、足の指を臺又は岸に懸ける

に充分注意すべし。

一、踏切るとき、膝と同等高さ二呎前方を飛び越ゆる心持にて飛び上るものなり之れ
加速度の零より漸次落下せしむるためなり。

一、逆體跳入法に於ける空中姿勢中の頭部の位置は水中落下の姿勢に關係するもの
なり。即ち頭部を後方に引きし時、平體となりて水面に落るものなれば、あまり
引き過ぐるべからず。

一、逆體跳入法により水中に突入する際頭部は平舵の用をなすものにして後方に引
けば早く水面に出ることを得る。

一、逆體跳入法に於て水中に突入せし際指を掌の方に曲げざる様注意すべし。之れ
水の抵抗のため手腕を腹部に押へ付けらるゝものなり之れに反して掌を甲の方に
反らせし時は水面に早く出づることを得、これ手は平舵の用をなすものなり。

一、危険と思はるゝ空中に於ける體の變化を練習する際は水泳着を二枚以上適宜着

用なし必ず水泳帯を締むべし。

一、空中感覺到慣れる必要あり。然かし吾人は地を離れての感覺到慣れて居らざる
ことは誰れしものことなり、その慣れざる空中に於て自己の姿勢を矯正する事は
出来ざるなり。殊に物體の落下速度は速かなるものなれば殊更に困難なり。然れ
共出来得ざる姿勢の矯正もその練習如何によりては矯正し得るものなり、これ空
中感覺到慣るゝを以てなり、即ち空中感覺到慣るれば空中に於ける自己の姿勢が
水中に落下せし時、危険なる姿勢は之を直ちに矯正し得るに至る。

二、平體跳入法

我が平體跳入法は其の種多きといへども、その目的は全く同一なるものにして、跳
入法と水泳法との聯絡は勿論にしてその上、頭部、水中に没入せず或る一目標を熟視
し跳入し得るものなれば目標を見失はず續きて水泳し得るものなり。

されど平體跳入法は高所より跳入するに適せず低所即ち四米以内のときに用ふるも

のなり。

(陣笠)

陣笠は平體泳法蛙脚水泳に聯絡すべき跳入法なり、底所より跳びて蛙脚水泳を行はんとする際用ふるものなり。

姿勢及び要領

- 一、岸に立ちて腰を屈め、前に少しく俯したる姿勢をとり、両手は左右の腰後方へ兩掌を後に向けて伸ばす、腰部に反動をつけ、兩足踵をあげ、圖の如く姿勢をとり活潑に動作し、岸を後方へ踏み放つべし。
- 二、圖の如き姿勢を空中にて保ちつゝ水中に入るなり。
- 三、水中に入りし時、兩脚にて直に水を蹴り上體を前方に傾け胸部にて水を受くる心持となる。

又、兩手は蛙脚水泳の手の動作を行ふ。即ち左右斜下方に水を押し身體の沈む



を防ぐ、然る後身體全部水中に入りし時、蛙脚水泳第一第二第三運動を早く行ひ、跳入により生ぜし渦及追水（後方よりかぶり來たる水）を遁るべし。

(順下)

平體跳入法として比較的高所より跳入するも頭部没入することなし。順下は兩輪伸と聯絡して行ふ跳入法なり。

姿勢及び要領

- 一、岸に直立し左足（又は右足）は約半歩後方に引き兩腕は稍後方に兩掌を内方に



りの型をとる。即ち圖の如き姿勢なり。

向はす。
二、踏切る
と同時に
兩腕を前
方に兩掌
を下方に
向け、左
足を一步
踏み出し
漏足第一
運動の終

三、入水後直ちに水を足脚にて挟み手にて水を下方に押へ身體の没入するを防ぐ。

三、逆體跳入法

逆體跳入法は體を逆になし、頭部より水中に跳び入る法なり。こは高所より淺水中に跳ぶも何等支障なきものなり。逆體跳入法の多くは水中泳法及びクロールストローク、プレストストローク等に聯絡し得るものなり。

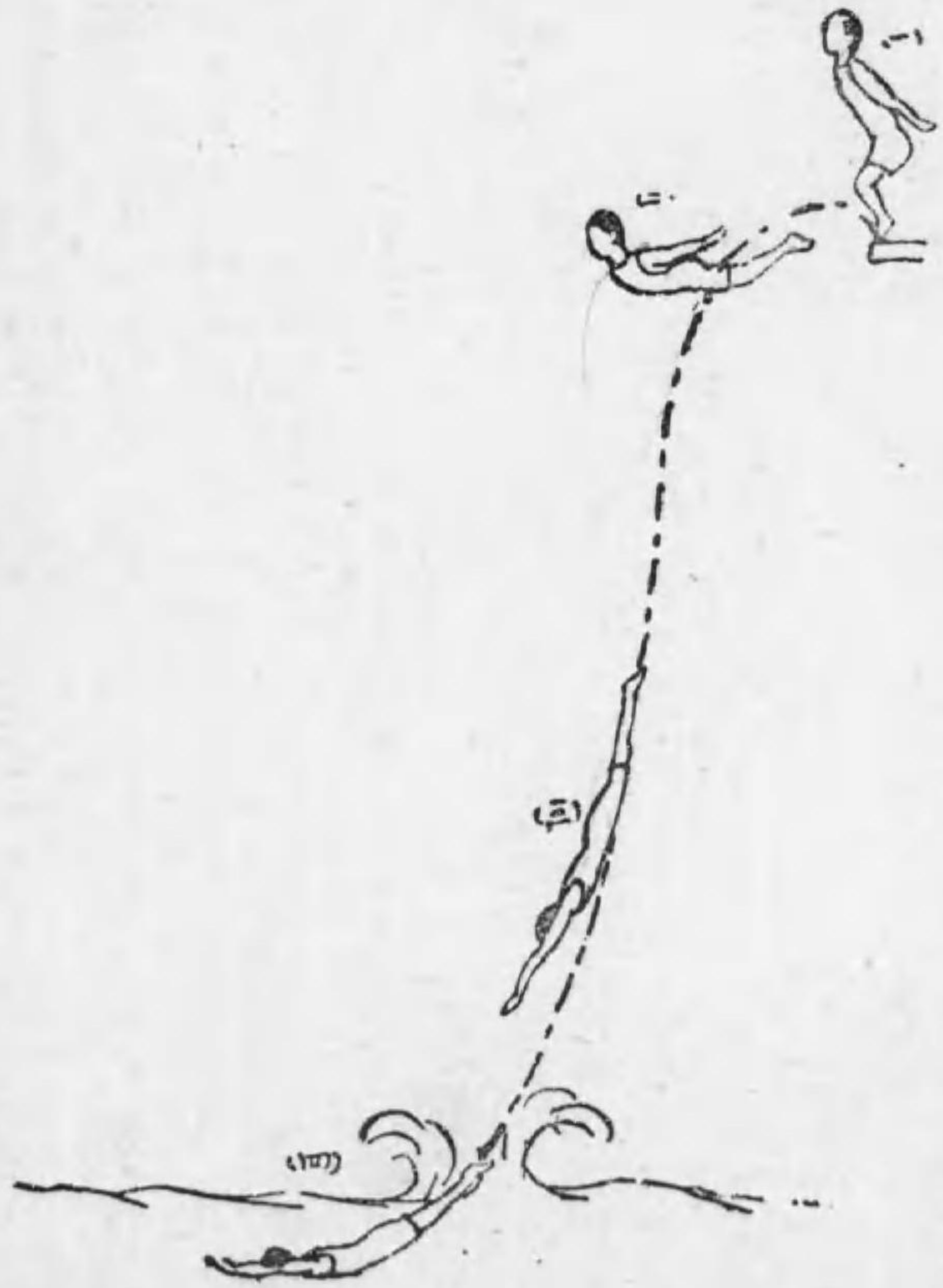
(逆跳一名翡翠)

姿勢及要領

一、體を眞直になし、兩踵をつけ、兩足先を揃へ、上體を少しく傾け、腰と兩膝を曲げ、臀部を下けると同時に、兩足先にて身體を支へ然る後圖にある如き姿勢をとるものなり。

二、一の姿勢より體を前方に倒し、體が水平になりし時、急に兩膝及び腰を伸ばし爪先にて強く足場を後方に蹴る、然して圖の如き姿勢を空中にてとるものなり。

三、圖の如き姿勢にて落下し、正に水中に入らんとする少時前、



兩腕を伸ばし頭部を左右より挟み、指先きを下方に向け、両手の拇指を合せ、手腕の重量と蹴り放せし力とにより足脚部を上方に上體を下方へ姿勢の變化を起さしめ圖の如き姿勢となる。

四、手先が水面に達

したる時は、身體を充分反らしめ斜下方へ身體を突入せしむ、その際の力を利用して手をなるべく頭部上方にあげ、水上に突き出づる力に變ずるものなり。この動作にて臀部が入水する時、両手の關節は自然に伸び、且又、足脚は水を押し共



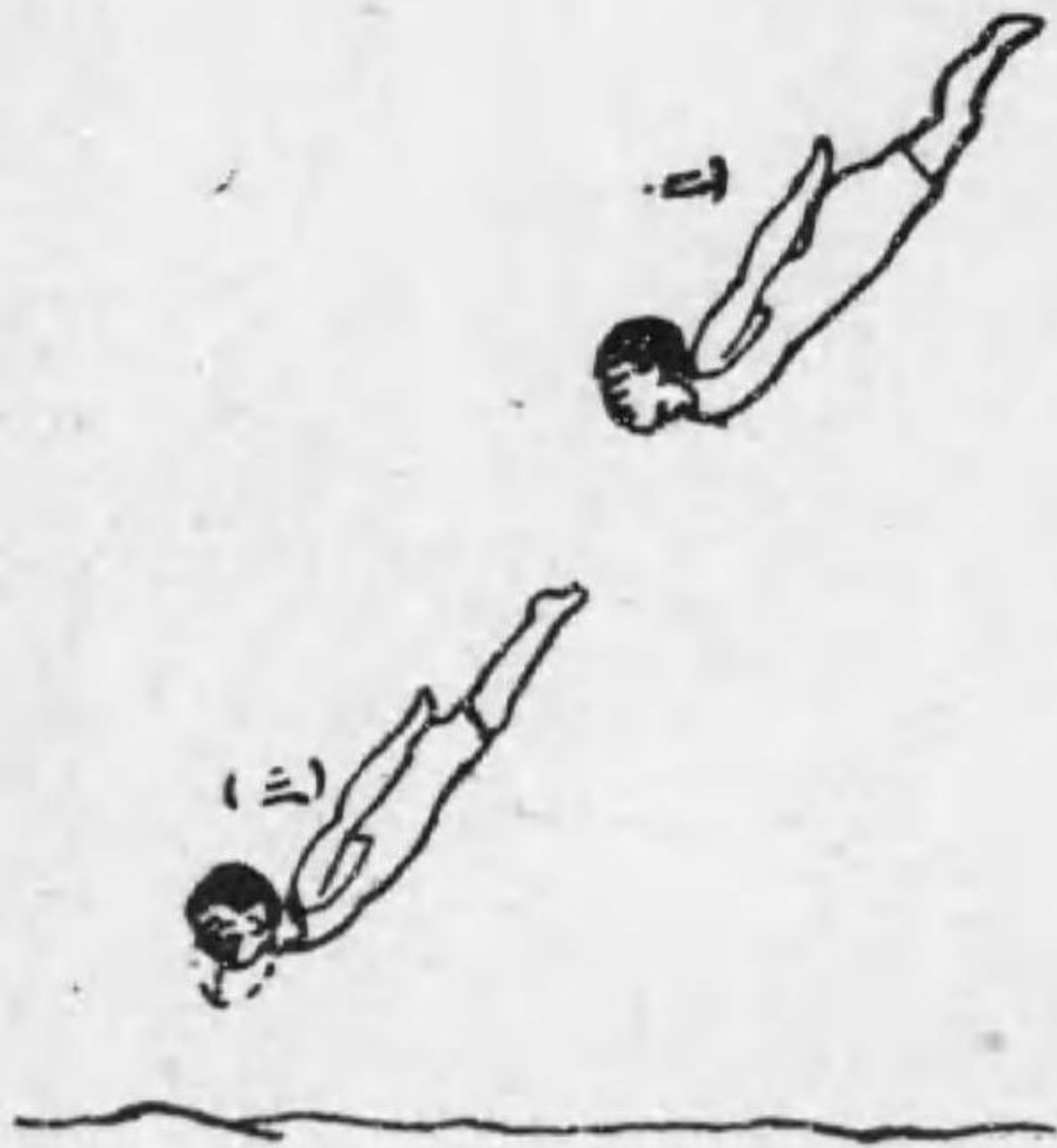
に身體の水中深く没入するを防ぐものなり。

(蝗跳)

蝗跳は踏切る場所の非常に狭く、立つことあたはざる場合に用ふる跳入法なり。

姿勢及び要領

一、踏切る場合には四ツ這ひとなり、両手にて場所の一端を握み



て兩足先を揃ふべし、然して踏切の際には、圖に示せる如き姿勢を取るべし、即ち手の伸びるだけ體を後方へ引きて、手に力を入れて握るべし、恰も端を引く如くし勢よく前方に飛び出すものなり。

二、空中に於ける姿勢は圖の如く頭部を起し、左右手を後方に伸しつゝ落下するものなり。

三、水中に入る前に起せし頭部を體に沿はする如く垂れ、逆跳の入水時と等しき體形を保ちて入水するものなり。

四、立體跳入法

高所より跳入する法なり。

(直下)

直下は安全なる水深以上なければ危険なるが故に跳入するにあたり充分なる注意を水の深度に拂はざるべからず。



姿勢及び要領

- 一、兩足を合せ、胸を張り、顎を引き、頭部を真直にし肘を伸ばして體に沿へ内股に重ねて圖の如き姿

勢に直立す。

二、幾分、一の姿勢より兩膝を曲げ勢よく蹴り放し、且つ同時に腰と足首の關節を伸ばし足を並べ、爪先を下方に向け、空中にて直立の姿勢を保ちて落下す。

三、水面に達せし時圖の如き姿勢にて點線の引きある如く動作を行ふべし、即ち、兩手を左右に開き、頭部沈まんとする時、左右兩手にて水を下方に押へ、點線の如く、兩手を外股に納むるなり、足脚は左右とも、前後に開き、頭部全く沈入したる時、力を入れて漏り、しかして手足ともに身體の沈入を防ぐものなり。

十一 外國 泳法

近時競泳を云ふ聲諸所に高まりつゝあれど、その競泳に使用せらるゝ泳法はすべて外國泳法ならでは、その用に立つことを得ず、即ち外國泳法の多くは競泳に専用せらるゝと云ふも誤りならず、然れども競泳以外に實用に供するとも何等用をなさざるわ

けに非ず、泳法と名づくる以上多少の實用は便する事を得るなり、只これを競泳に用ふれば有效なるも實用に用ふ時、その効果競泳に用ふる程、大なるや否や、疑はるゝなり。故に此の點に於ては實用を主とせる我泳法に比すれば遙かに劣るものなり。しかしてこの泳法を研究練磨し、從來傳へられし我泳法に加ふるにかの泳法の長を以てし、我短を補ひて一の泳法を案出すること、我水泳界の最も希望するところにして吾人はその期の一日も早からんことを祈り且つ自らも研究し居るものなり。

一、ブレストストローク (Breast Stroke)

ブレストストロークは平體泳法蛙脚水泳と、殆んど同一の水泳法なれども蛙脚水泳に於ては、兩手は浮揚を保つ目的なれど、ブレストストロークに於ては前進力を助くるものなれば、自然身體の沈むは免れぬものなり。

體形

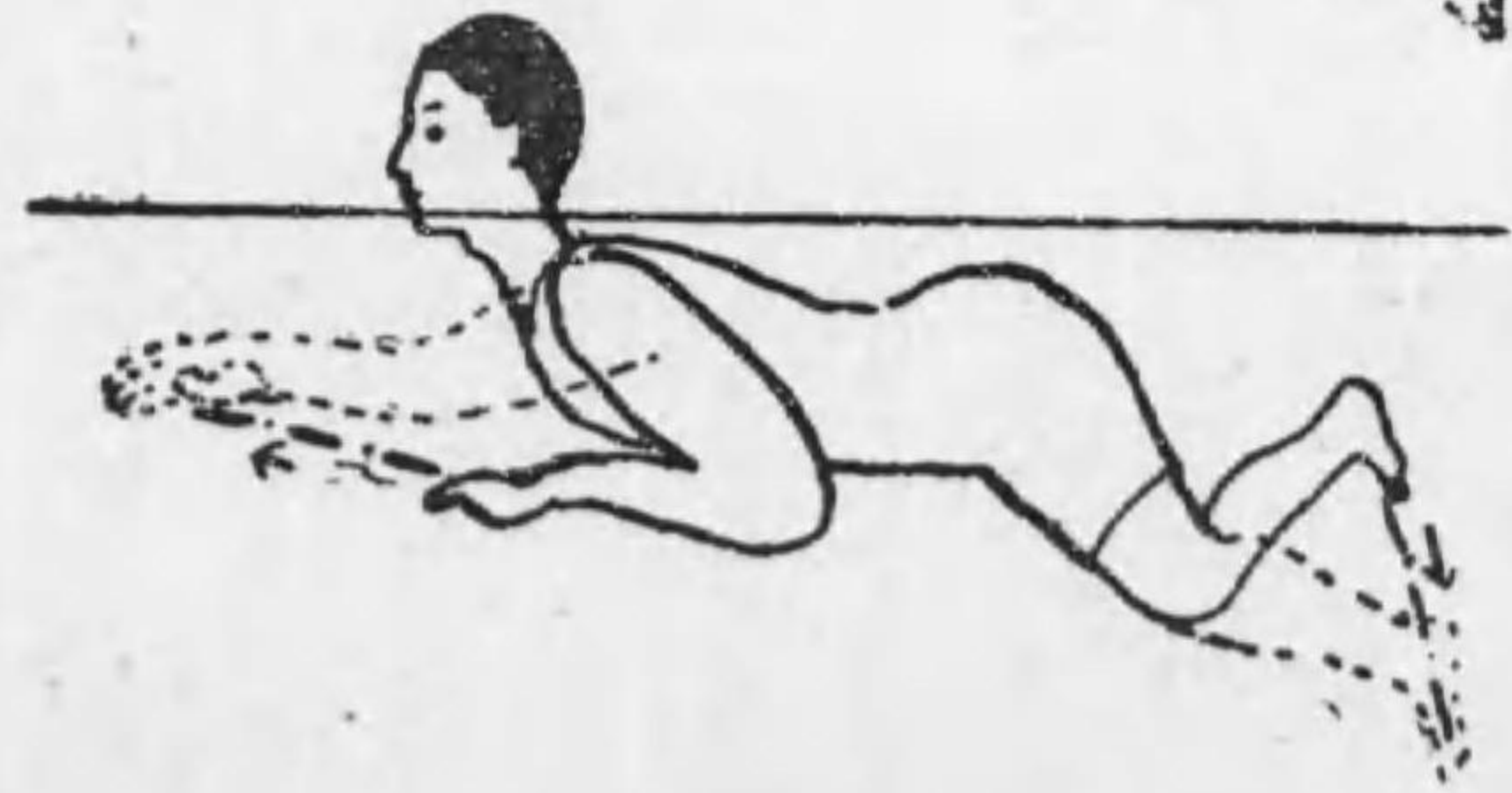
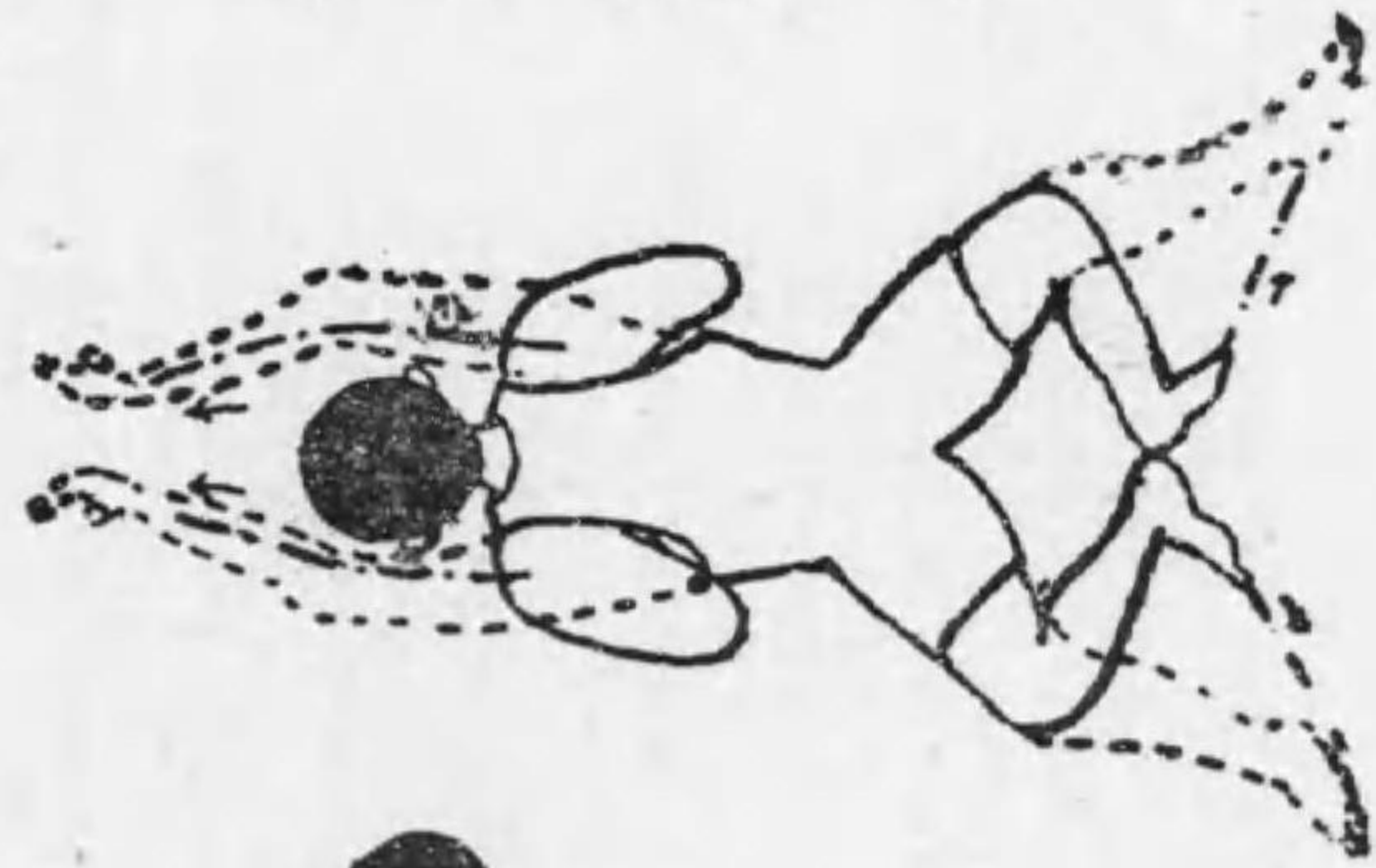
圖にある如く體を水面に俯伏し兩足を水面下數寸のところに置き、口をも水面下

に置く。

練習



(面平) 動運一第

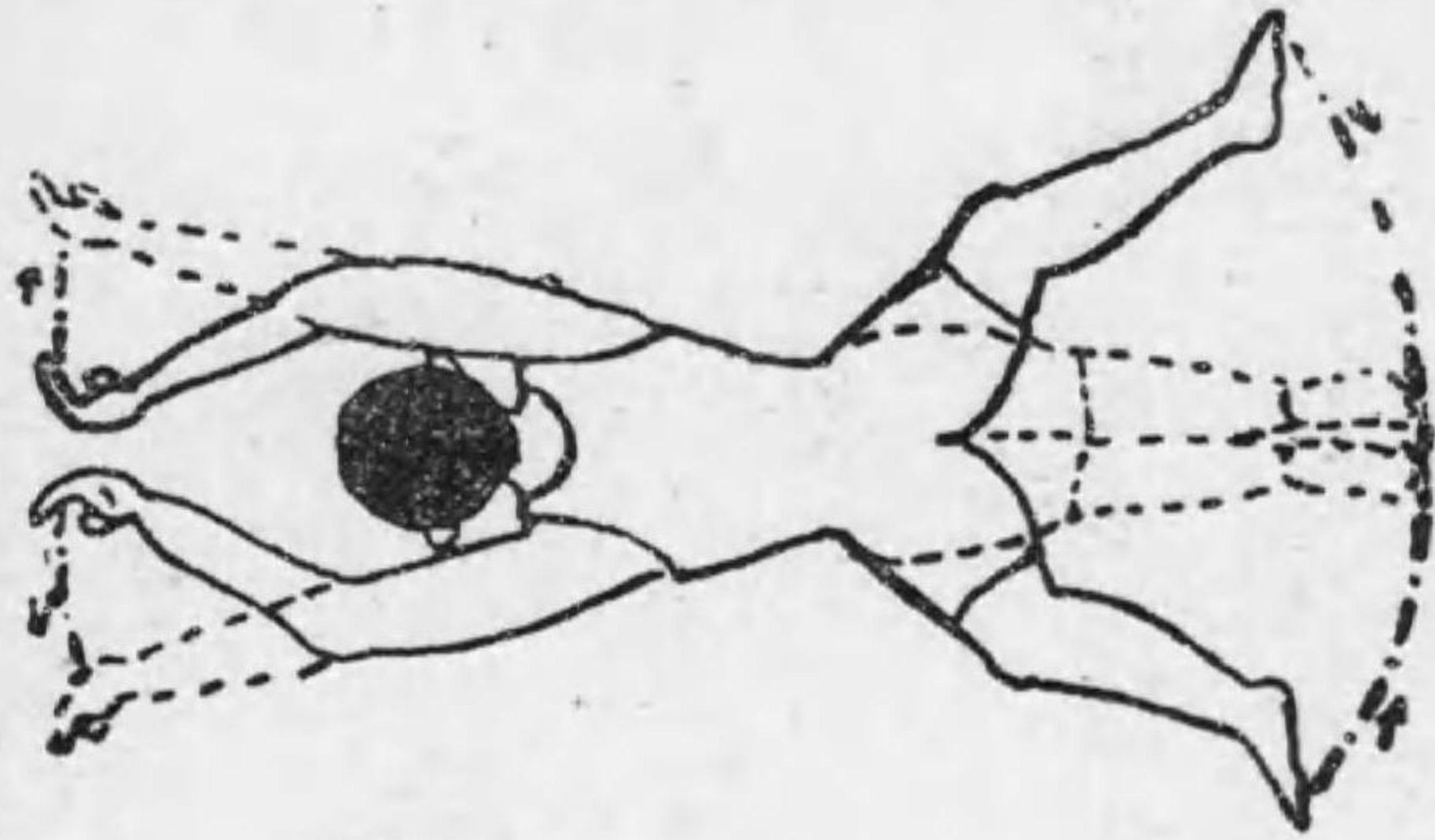


用意

両手を屈曲し胸部乳の邊に置き指先を前方に掌を下方にむけ拇指をならべ、肘にて脇を軽く押す、兩足は臀部近くあり、兩膝を外方に兩足裏を後方に向けし

(面平) 動運二第

ひ。肺中には空気を充分吸蓄す。



第一運動

用意の姿勢より點線にて示しある迄即ち點線の型のある迄を第一運動と云ふ。両手を前方に突き出しつゝ下方に向けし掌を外方にむけ兩手甲を合せ、水面下に伸ばす。兩足は足の裏にて水を後方に押しつゝ、幾分膝の曲れる範圍に左右へ開く。

第二運動

第一運動の終りより點線にて示

外國泳法

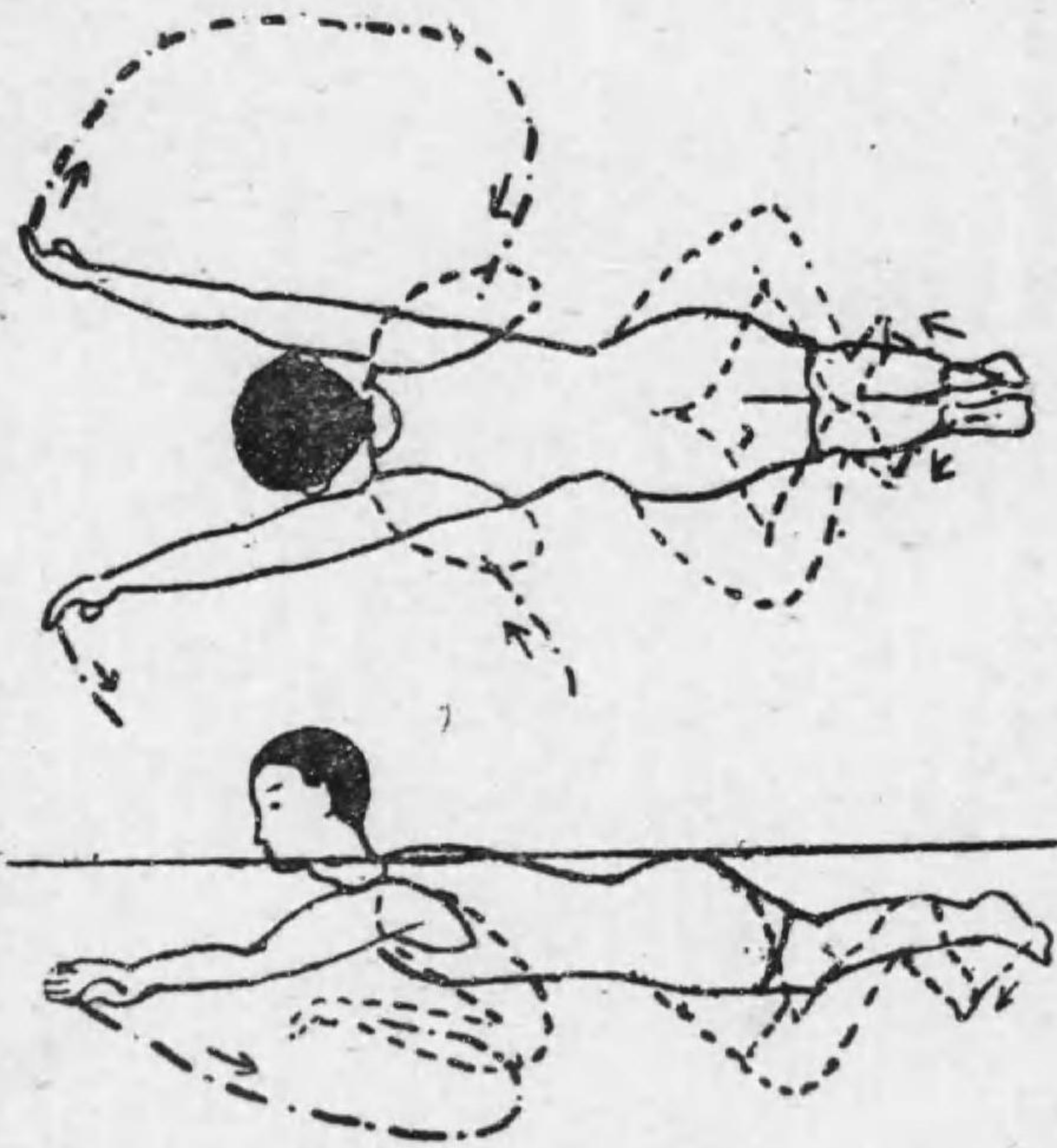
しある迄、即ち點線の型のある迄を第二運動と云ふ。
 前方に突出せし、兩手は掌にて水を兩肩の前方迄掻く。左右に開きし兩足脚は兩
 足脚間の水を勢よく挟み、後方に兩足を眞直に揃へ、指先を伸ばす、吸氣せし空氣
 は第一第二運動中、水中にて吐き出すものとす。

第三運動

第二運動の終りより用意の姿勢に復する迄を云ふ、即ち、兩肩前方にある兩手は水
 面下方三四吋の深さを保ちつゝ、大きく半圓形を描き、充分水を掻き、兩肩と直線
 なせし時、機敏に且つ水の抵抗少なく復す。後方に伸ばせし兩足は兩足裏を合せて、
 靜かに臀部に近く動作をなす、その時上脚は腹部に近く折れず、膝を外方に向はせ
 るものにして臀部に近く引きし時、兩足裏を後方に向はしむ、第三運動中には充分
 空氣を肺中に吸蓄するものなり。

(注意)

第三運動(平)面



説明中動作を部分に記載せる
 と雖も、實際これを行ふ際
 は、圓滑に行ふものにして、
 特に足脚動作中、第一、第二
 運動は、滑かに動作を止める
 ことなく、左右に開きし反動
 によつて、兩足にて水を挟む
 ものなり。

二、クロールストローク (Crawl Stroke)

近時クロールを練習する人数
 多きが如く、従つてクロールの種類も亦多く、同一の泳法をなすもの二人を得る能は

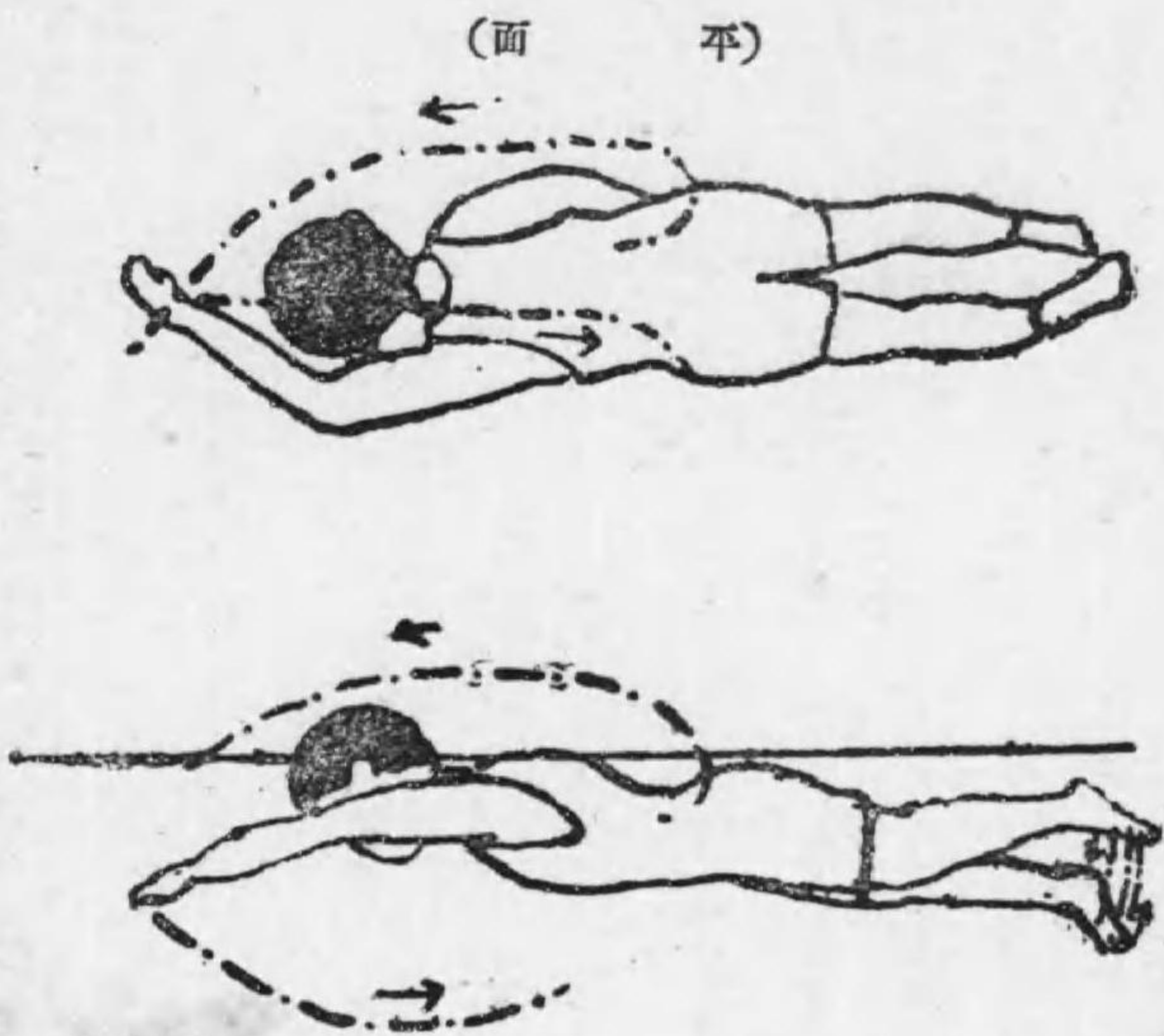
す、即ち我水泳界に充分會得する人なく、又自分もこの泳法を充分會得するにあらず。現今我水泳界として各人、各自の経験によりて勝手なる泳法を行ひ、成績よき點を採り、不利益の點を省略しつゝありて全くなほ研究中なり。遠からず我水泳界に一の固定せる優秀なるクロールの出現を見るべし。左に述ぶるは自分の研究、経験を米國に於ける書籍の譯と對照し説明せり。これ米國式のクロールなり。

クロールは我敲足小拔手の如きものにしてその速度、全世界泳法中最大なるものとせらるゝものなり。されど、速度大なるが故に又疲勞の度も大なり、故に短距離に多く用ひらるゝものなり。

クロールとトロークの體形は平體にして、水面下に顔面を置き體を水面と平行に置く。

手腕の動作は交互にこれを行ふものにして、又左右兩腕の動作は同一なり、即ち左手の肘を自然に少しく曲たるまゝにて、頭部先、少々右によれる處に入れ、肘は曲線

を描きたるまゝ水を掌にて充分活潑に頭部の左先より斜



後方に臀部の左まで掻き、腕を水面上に抜き出し肘を充分空中に高く掲げ手腕を前方に運ぶ。左手を抜くと同時に右手は頭部左先より左手の要領にて水を掻き抜くものなり。

足脚は兩膝關節を固定し、兩膝を密着せしめつゝ、兩下脚を交互上下に動作せしむるものにして、左右足上下に動作を行ふ際、兩足が同位置に来る時は平行に並ぶれど上下に離るゝにあたり、上足(左)は下足(右)の上に乗る如き動作を行ひ、上足の爪先より下足の踵までを十二吋内外どなし、それ以上に離

すことを嫌ふものにして、即ち左右足は一回動作する毎に十二時内外の弧を描くも



のなり。足首はプロペラーの如き回轉動作するを要す。しかして手足動作の連關法については別に一般的規定なく、これは諸子が、各々練習中に自ら會得決定せらるるものにして、凡そ手一回動作中に足脚動作三四回行ふを可とす、又吸氣は圖の如き姿勢により拔手二三回目毎に左手を臀部左より抜くとき、上體を右に捻りて左顔面を水面上に現はし速かに呼吸すべし。而して排氣は顔面の水面下にある時、極めて少量づゝ之を爲すものなり。(吸氣せし時より少時を置きて排氣を始むるものなり)このクロールにて若しも遠距離水泳をなさんとする時は、抜く手の間ををき、足脚動作を弛やかに行ひ、一動

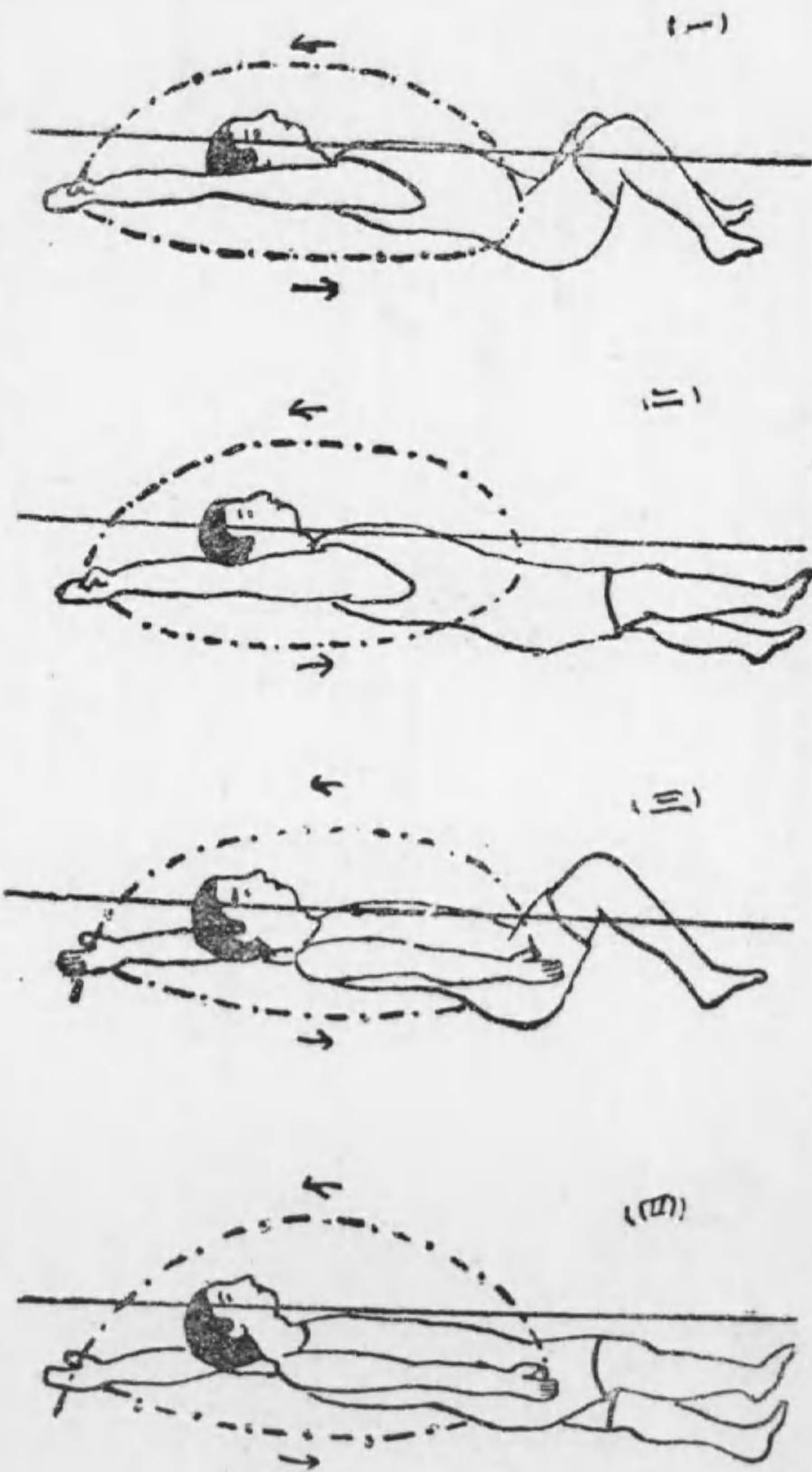
作毎に吸氣するものなり。しかれどもかくてクロールを遠距離に使用せんか、そはクロールの價值、効果を失ふものにして、諸子はクロールが結局短距離の急泳法を目的とするを忘るべからず。

三、スウキミング、オン、バック (Swimming on Back)

スウキミング、オン、バックは水泳法としては極めて幼稚なる泳法として、良泳法としては認め得ざるも、只身體を休息せしめつゝ泳航する際又は人命救助に際して用ひらるゝにより、これを行ふものなり、されど現今これを練習する人少し。

スウキミング、オン、バックは之れを動作の上より四種に區分することを得。即ち

一、水中泳法中の水中變伸 (記事参照) を水面上に於て、身體を仰向けとなし行ふものにして、變伸にては手腕動作中、外股に兩手を納めしより、腹胸部を擦る如く頭部先に運びしを、こは外股より兩手を水面上にあげ、空中にて兩手の疲れを休めつゝ頭部先方に運ぶものにして、この點のみ異なるものなり。又前進力を大ならしめんには



手腕動作一回に足脚動作二回行ふを可とす。

- 二、足脚はクロールの足脚を使用し手腕は前(一)の如く行ふものなり。
- 三、(一)と同一なれども手腕の動作を交互に行ふものなり。故に全身體に幾多の動搖を來すべし。
- 四、二と同一なれども三の如き手腕の動作によるものなり。

三 救護

一 水中に墜落した時の應急策

救護とは他人を救ひ又は、己を護ることを云ふものにして、不意の出来事、即ち沈溺せんとする如きとき己の命を救ひ他人の沈溺を救助し又は水泳中突然起れるあらゆる事故にそれぞれ應急策を施し自身を護り他人を救助することにして、一日も之れを忽諸に附すべからず。

吾人は何時水中に墜落するや計り知ること能はず、若し汽船進行中墜落せば先づ汽船より遠ざかるために外方に向つて急泳し、汽船船尾の推進器に巻き込まれざる様に、安全なれば大聲を發して救助を求めつゝ晝夜を問はず足脚にて水を打ち早く他人に認められる様に務むべきなり。

又、暗夜難船に逢ひし時は只多人數の處に居るべし、決して遠くに離るべからず、よく聞くことながら、難船に逢ひ水泳の出来る者が遠くその場所を離れて救助せられずついに溺死したる例少なからずこれ救助船は、多人數の處を目標とし來たるものなるが故なり。

而して前述以外如何なる墜落時と雖も狼狽せず浮身法によつて充分に精神を沈靜にし、暖かき時は被服を脱ぎ、又寒き時は襖衣のみとなつて近かければ岸に泳ぎつき、或は附近の浮揚物に取縋るものなり、又大洋等にて他人の附近に居らざる時に水中にて疲勞するは最も危険なるものなるが故に極く靜かに浮び永時生存することに努むべし。

二 溺死の重なる原因

一年中に各方面にて溺死する者の數は實に多きものなり、其内には

溺死の重なる原因

機械的溺死

天災的溺死

自己の不注意のための溺死

等ありてその重なる原因は、

- (イ) 水泳の未熟者が練習中風浪に襲はれし時。
 - (ロ) 練習所の海、河、池、沼、湖等の底の地理を知らずして深所に落ちたる時。
 - (ハ) 平常脚氣病、心臟病の病氣を有し居るものが水泳中突發せる時。
 - (ニ) 諸子の水泳能力外の距離に泳ぎ出で、歸途體力盡きたる時。
 - (ホ) 水泳中筋癆攣起りたる時。
 - (ヘ) 天災的、機械的不可抗事變の時。
- 右の内(ニ)の項迄は吾人の不注意によるものにして、充分注意すればそれれぐ防ぐことを得れども、(ホ)(ヘ)の項は突然起るもの故これを防ぐべき方法なし、

故に、溺死者全數より見れば(ホ)(ヘ)の項に屬する溺死者その大多數を占むるものなり。

三 水泳中起れる病症に對する手當

- 水泳中突發する病症に對しては次の如き手當を施さば治り易きものなり。
- 一、頭痛及び眩暈 心を落ちつけ氣持ちを鎮め手足の動作を緩やかにし、頭部を水中に沈ませつゝ、船筏、岸等に泳ぎつき恢復に努むべし。
 - 二、腹痛 水泳帶又は手拭にて疰む部分を覆ふべし。
 - 三、睪丸痛 手にて睪丸を腹中に揉み込みて後水泳帶を固く締め直すべし。
- 又各人にて豫知したる時は水泳前に眞綿にて局部を厚く包んでそれを豫防せざるべからず。

四、刺傷 水虫又は水母に刺れたる時には、其の部に「アンモニア」水を塗布す。

水泳中起れる病症に對する手當

五、筋痙攣 先づ筋痙攣の起る原因に就て説明せば、その説實に多きものにして或者は、身體に感ずる冷氣の急激なる變化に依つて血液循環の變調を來たし之れを發作すと解けり。而し本症は單に水中のみに發作するものならず睡眠中又は醒覺後褥中に於ても往々發作するものなれば前述せる説は未だ確實なる説とは云ひがたし、而して余の本症に對する經驗を述べんとす。余未だ之を確實なりとはいへ難きものなれども年々教授する練習生により調査したるにその原因は次の如くなるを得たり。

宿醉不眠の疲勞。(特に遠足後)

身心の異知不安時

右二つは發作誘因にして疑ふことの出來得ざる原因なれば嚴しく警戒する必要あり而して本症を常に發作せしむる動機は、

水泳中足の甲を以て後下方を壓するに足は後方に、伸展するにより腓腹部の筋肉は

強く收縮せしめらるゝ傾向を生ずるものなれば若し前掲の如き誘因があれば忽ち茲に痙攣を發するものにして其の部の筋肉は強度に收縮なし劇痛を發し身體の自由を失ふものなり

彼の睡眠後手を頭上に伸ばし足先を伸張して吸氣を行ふ時(背延びと云ふ)屢々發する腓腹部の筋痙攣も亦同一理なり。

故にその誘因となる如き前掲の状態又は自覺ある場合には絶對に之を避くることに努むべし。而し世人多く此の要點に注意を拂はず或はその不安を訴へても監督者之れを許さざることもあるため、不慮の災難に遭ひたるもの從來其の例多し。

本症の發作する前驅としては足の運動一二回にて已に腓腹部又は他の筋肉に異狀を感せしむるものなれば、直ちに前述せる浮身法に依り足の運動を停止し水中に没頭して患部を治すに努むべし。

筋痙攣足脚に發作せし時は患足拇指を甲に向け強く伸展せば容易に回復すること出

水泳中起れる病症に對する手當

(法療治癱瘓)



來得るものなり。若し癱瘓が強度に來たれる時は劇甚なる膝關節疼痛を伴ふものなるが故に手足の運動全く出來得ざることあり斯る場合には毫も恐怖心を出さず浮身法により安全持久の策をとりて癱瘓の緩和するを待ちつゝ助けを求むべきものなり。此の際狼狽せるは溺れ、沈着なるは助かるなり。

四 溺者救助

溺者救助は水泳術中最も必要なることにして、且つ最も難き動作の一つに數へらるゝものなり。

諸子、若し、海、川、沼、池、湖等にて溺者を発見したる時如何にして救助すべきか。

此の際技術の未熟なるものが、思慮分別なく救はんとして直接身を以つて當り、共に溺ること往々あり。然れども苦悶せる溺者を見過ごすが如き不道德、不人情は須らく、丈夫たるものゝなすべきことにあらず、但し諸子に、水泳術の自信なき時決して輕はずみに出づるべからず。先づ他人と協力して救助するため、大聲を發して附近の人に知らせ、機敏に行動し躊躇なく竿、板、又は舟を出してこれを救助せざるべからず、然しそれらの浮揚物なき時には、身につける帶又は着物の類を溺者に投げあたへ、一端を握らしめ、それを引て救ふなり。又附近に人なく、間接に救助するものなき時、諸子は、身を以て直接救助を行なはざるべからず。その場合には先づ衣服を脱ぎ、なるべく身輕となりて、迅速に跳び込み大聲にて「今助けるぞ」「安心せよ」「大丈夫だ」等と云ひ溺者の心を強め且安心せしめ置き必ず背部より、両手にて溺者の下顎を兩方より支へ、背伸(スウキミングオンバック)の足の動作又は、踏足にて靜かに近づき岸又は舟につれ來なり、決して溺者の前方より向ふべからず。溺者は夢中にし

(助救者溺)



はよつて説明せん。

て己の手の觸るゝものは何物にも取り縋るものなるが故に、かへつて諸子は自由を失ひ危険に陥る事あり、若しかくの如き場合には溺者を一時沈むるか又は手の拇指を甲に向つて逆に折れば力抜くるものなるが故離すものなり。又は上顎を外すべし、されば全身の力抜けて直ちに離すものなり。(背伸は仰向けになりて足は微細なる、バタ足を行ひ、手は交互に頭部先方より外股へ掻くものなり)

五 溺者に對する手當

余は溺者救助の經驗少く實際手當を施せしことも僅少なるため詳細に説明することを得ざれども、先輩の口傳及び見聞

危急の場合何人も狼狽を免れざるは通弊なるが、苦悶中の溺者を岸又は船につれ來れる時、生命如何を問はず、溺者に手當を施さざるべからず。先づ術者即ち救助者は精神を安靜に保ちて溺者の現狀を熟察せる後、諸準備をなし、着手する順に手落ちなき様にせざるべからず。

左の條項中の何れか一つが具備せられ居たる場合には直ちに手當を施すべきものなり。

- 一、溺死後三十分を經過せざる時
 - 一、皮膚に傷を付くも紫色に變色しない時。
 - 一、瞳孔肛門の開き居らざる時。
- 以上の條項を備へ居る場合には吐水法を施すべし。

一、吐水法

吐水法の方法は數種あり左に述べん。(吐水法を行ふ間に術者以外の者をして溫度法