

の中心となるのであります、その事に就いて更に少しく御話を致したいと思ひます。従來人はこの體操と云ふ事と運動と云ふ事を混同致して居る、何でも運動さへすれば、體操と思つて居りますが、それは違つて居る。運動と云ふ事は、動く事でありますが、動く事の内には、善い事も善くない事もあります。吾々の行爲の内には善なる事と、惡なる事とありますと同じ事で、運動も然うであります、善くない運動をして、體操となるべしとは、夢にだも思ふべからざる事であります。その體操と云ふ事は、善き運動而も最も善き運動を秩序を立て、行ふものであります。此の體操は先づ第一に運動家に對して必要な事であります。従來運動家と云ふと、人の身體を勞するとか、或は劍道柔道でもやるやうな人を云ひますが、然う云ふ力を勞する者には體操などは必要はない、斯う云ふ事を考へて居りますが、それは大變な間違ひで、私共から云ふと、然う云ふ人程、體操が必要である。何故かと申すと、諸君、總て大きな仕事をする程、準備が必要である、國家百年の長計をつるには、従つて大なる準備を要する、好い加減の仕事ならば、好い加減の準備で可いが、戦争であるとか、然う云ふ大きな仕事ほど準備に非常なる苦心を要する、又何事によらず、大なる仕事には、命を惜みずやつて行くと云ふのが順序で、従つて國力全體を犠牲に供してやつて居る。然う云ふ者ほど、後始末即ち整理に多大の力を要するものである。

これは大きい例であります、運動をすれば矢張りそれに伴ふ準備と整理とが大切である、然るにそ

の道理を辨へずして、突然強き運動をすれば疲れるのみにして却て害を受ける、強き運動してその儘やめて仕舞へば、これ又害を受けることがある。準備をして仕事をして、ちやんと終りを全うしたならば好いが、突然にして突然にやめれば、害を受けるから、運動家ほど體操を以て準備と整理とを行ふ事が必要である。この點に就て、自から見或は聞き及んだことに就き、例を申し上げます。米國の競争のチャンピオン即ち選手は盛んに駢足競争などをやる、駢足競争と云ふと、日本人は只足で走る事とのみ思つて居る。所が諸君走るのをたゞ足ですると云ふのは駄目、全身各部ですると云ふのも未だ足らず、實に體力殊に心臓で走るのであります。心臓を強くせんが爲めに全身の運動を、この體操によりて行ふと云ふ事が米國運動家の常であります。即ち競争と云ふ六ヶ敷い仕事をば、極めて理想的にやつて居る。次に覺りを開きつゝある所の國は英國であります。英國は運動の母國であると稱せられて居る、實に羨ましい程運動の盛んな國で、フットボール、クリケット、其の他様々の運動があります。然るに従來體操と云ふ事は、餘り考へて居りませんでした、所が近來頻繁なる社會の狀態は従來の如き呑氣な運動に應ずるには不適當になり、又従來の運動を満足にやらうとするにも、米國民の如く基礎たる生理的の體操を行はなければ、二十世紀に相當する所の満足なる運動は得られないと云ふ事を考へて、今は體操の事に氣を付けて參つたのである。これは誠に結構なる事であり、更にもう一つの例は夫のサンダーであります。諸君のうちには大分御記憶の方が多しと思ひますが、こ

の身體の練習に就いて日本には、サンダー鐵啞鈴が意外に行はれて居る。御校に參つて見ますると、サンダーの鐵啞鈴が玄關の兩側に堂々と控へて居りまして、嘗て御校に及ぼしたる勢力の如何を説明して居ります。サンダー自身は從來はあー云ふ鐵啞鈴で非常に強くなると云ふ事を考へたのでありますが、流石獨逸の血を引いた人間であつて、段々體育の方に身を入れて見ると、力を強うすれば、力を用ひる事の多いほど肺臟や心臓に氣を付けなければならぬ、その結果醫學の方にも氣を付ける様になつて、遂には彼運動家は醫者らしくなつて居ります。私は倫敦でサンダー養生院に行きまして、その狀況を見ましたが、其所では、何う云ふ事をして居るか云ふと、強い人を拵へるにも、弱い人を拵へるにも、矢張り體操をやつて居る。婦人が筋骨に自然の美を呈せしむる爲めに行つて居るのもあり、或は病氣を治して貰う爲めに行つて居るものもあります、サンダーより聞けば南阿戰爭に於て、英國の徵募に應せんとして脊が高くても、胸廓が狭かつたり、その他身體に故障があつて、應じられなかつた、然う云ふものを直す爲めに來たものもあるさうです。人はサンダーと云へば鐵啞鈴とのみ思つて居りますが、今日は然うでない矯正的體操と云ふものまでも利用して居る、コンストラクション及びレコンストラクション(Construction and Reconstruction)と云ふ同氏の著書には體操によつて吾の身體は、殆んど生れ變るまでに好くなるとの意味が書いてある。以上は力を用ひるものには、全く體操は要らぬと云ふ事を思つて居る正反對の例を示したのであります。日本の劍道家、相撲取、柔

道家に望むのは、從來よりも、尙一層立派なる所の身體と精神とを持つ爲めには、柔道劍道のみでなく、サンダーに愧づる事なく、英國民に愧づる事なく、我神州の民として更に體操と云ふ事に注意してやられたい事である。劍道柔道をやつた爲めに疵となつて或は胸廓を縮めて、空しく肩を張り或は筋肉を縮めて、腕が伸びないと云ふのはこれは本當に達した所の劍道家にはないが、未だ到らざる所の者には、往々見る所の弊であります。然う云ふ身體は、圓滿なる身體でなく、弊を持つて居るのであるから、體操を行つて其の弊を取り去れば、圓滿なる身體にもなり、其の道にも達する様になるのであります。是等は將來我日本の柔道家、劍道家に對し大々の改良を持つて居る次第であります。以上は運動家ほど體操を要すると云ふ事を御話したのであります。

次に申上げる事は、忙がしい人程、最も體操をせねばならぬ、忙がしい人程體操だけは、何うしてもすると云ふ事にならなければならぬと云ふ事でありませぬ。これは何う云ふ次第から申上げるかと云ふと、或は遊戯の如き、長い時間を費して遊ぶ、それは結構な事である、けれども、仕事が頻繁にして、これ日も足らぬ、中々一時間の暇も出て來ぬ。學校を卒業して、社會に出れば、益々然う云ふ状態を感じて來る。一日を潰し又は半日、一時間なりを潰して遊戯を行ふと云ふ事は好いと云ふても、それは中々出來る事でない、忙がしうてやれないと云ふ事は、よく云ふ事である、然るに斯かる人の身を考へて御覽なさい、諸君、御承知の通り、吾々の身體は腦ばかりを使へば、身體の方から云ふと、消耗

されるだけで養はれる時はない吾々の身體を道具とすれば、只日々たへず使用するのみにて、よく磨き手入して置く時間のないやうなものである、そこで然う云ふ人は、神經衰弱となる、折角良い所の頭も、神經質の議論を吐いたり容易く怒つて見たり、急に喜んで見たりするやうな頭になつて仕舞ふ、何故然う云ふ事になるかといふに、それは動力が盡きたからである。エネルギー (Energy) が盡きたからである。さう云ふ人程衣食住を大切にしなければならぬが、殊に身體練習の事に付いて、僅かな時間に全身に効を奏するだけの體操をやらなければならぬ。故に歐米の體育家は、斯かる頻繁なる人程、是非共體操をやれ、十分にやる時間がなければ、短かい時間五分でも宜しい、一日に三度やれば十五分になる、それ程づゝやれば結構であると、申して居りますが、極めて道理な事と私共は考へて居るのであります。そこで將來の事を案じて見ますと、社會が進歩すればする程、世が文明となればなる程、吾々の事業が益々繁雜になると云ふ事は免るべからざる數であつて、吾々の將來は、今日より一層繁雜であると覺悟せねばならぬ。さうすると、體操の必要は、今日よりも將來は益々必要となつて參る、これは或は軍人となる人が必要であるとか、或は算盤を持つ商人に必要であるとか、或は官吏に必要であると云ふばかりでなくて、昔の言葉で云へば、士農工商誰にでも必要になつて來ると思ふ。今日までの百姓は從來の運動で足りるか知れぬが、將來は一方に於ては農業に従事し、一方に於ては、市町村の自治の爲めに種々頭を使うて仕事をせねばならぬ。然う云ふ事になると、野原で働

いただけは凌いで行く事は出來ぬ。一方に於て文明の仕事をするだけ特種の運動をせねば、その身體を保つて行く事は出來ない。頻繁なる仕事、複雑なる仕事をするには、簡單なる仕事をする時よりも、一層強い身體でなければ、迎も應ずる事は出來ない。それで特に施すべき手段を取らねばならぬ。即ち特種の體操が必要であることは、世界進歩の大勢が説明して居るので決して忽にする事は出來ないのであります。

而して日本人は如何と顧みれば、一方に於ては、嘘か本當か知らぬが、世界列強の斑に入つたと思ひ、又世界の人も然う云ふて、世界の一等國に列したと稱へて居ります、併しながら日本の總ての状態を見れば、世界の列強と競争してやつて行くのには、萬事不足を感じて居る。乃木將軍の言を假りて云へば、吾々は駆足で追付かなければならぬ、從來同等であつたとしても、今日愚圖々々しては後れて仕舞ふ、況んや吾々は彼等に後れて居るのであるから、大奮發で駆足的に仕事をせねばならぬ。それには吾々は尋常一様では可けない、そこで吾々は非常なる大きな仕事をするに堪ゆべき、非常に強健なる身體を持たなければならぬ。従つて今日よりも一層特種の手段を用ひねばならぬ。即ちより、以上に秩序的の體操と、云ふ事を特に經濟的に用ひるのが、我日本の將來に最も必要なる狀況であります。これに就て思ひ當る事は、先程申しました如く英國國民は從來の運動だけに満足せずして、體操をもやる事に氣が付いたと申しましたが、嘗て歐米の陸海軍に於ても戦さへすれば可い戦が出来る身體

であれば可いと、短刀直入に然う思つて、由つて来る原因を知らないで、どんな身體でも構はぬ、強い兵隊に作れば可いと思つた時代がありました。併しながら、近來になりましては、丁度蒔かぬ種は生えぬと同じ事で、その手段を施さなければ、立派な軍人も出来上らないと云ふ事の考が付いて、各國とも強兵を作るには、この秩序の付いた體操を行ふ事になつて居ります。

そこで世界の體操に色々種類がありますが、人間の身體の事に付いて考へまして、その主義より色々な方法を割出しましたのが、世界に名を輝かして居る所の瑞典の體操であります。瑞典體操は各國の軍隊に於て、多少こそあれ、形こそ變れ、採用せぬ國はないのであります。是等は本當に強い所の人を拵へるには、何うしてもこの秩序を立てた體操が必要と云ふ事を知つたからであります。社會の代表者たる所の陸海軍が、その通りでありますから、其の他の方面に必要なことは、言はずとも分るであらうと思ひます。更に最う一つ申上げて置く事は、その秩序を立てた所の體操は繁忙なる職業者に、最も必要であると云ふ而已ならず、最う一つ消極的に申上げると、病人に用うることであります。病人の如きは、強い遊戯、鍛鍊的の強い武術を、やると云ふ事は出来ない。所がこの秩序を立てた所の體操ならば、即ちその人の要求に應じて、材料を施すのでありますから、病人にも使う事が出来る。そこで、病氣を直す所の醫療體操、或は偏癆的なる片輪を直す整形體操、など云ふものもありまして、病人にも、體操を用ひて居る、この御話をするに就いて思ひ出した事は、自分が中學生であつた

時に、英語のリーダーに斯う云ふ話がある、風邪をひいた某があつて、何うしても癒らないで、醫者にかゝつた、その醫者の言ふのに、そんなら、私が一つ良い藥をやらう、それは服むに及ばない、この木槌である之に藥を仕込んで置いたから、汝宅に歸つて、汗の發る程此の槌を打て、さうすると木槌から藥が汝の身體に傳はつて這入る、這入つたら汝の病氣は直ぐなほるとのことである。某は醫者からこの事を聞いて、直ぐ宅に歸つて、一生懸命に木槌を打つた所が、汗が發てその風邪が癒つたと云ふ、話であります。これ所謂發汗藥、これを風藥の木槌と稱す(一同笑ふ)これは一例であります。秩序的の體操は木槌以上に効能があります。病人に適當したる體操は、病人に適當した所の槌藥になるのであります。凡そ病氣を治すのに、氣を以て養ふこと、即ち只藥を以て養ふよりも、我力を以て自から動いて自から助けて、而して身體を、丈夫にすると云ふ事は、非常に効能があります。天は自から助くる者を助くと、氣が付いて、斯う云ふ場合にやるのが、最も能く効を奏するのであります。此の養生法によりて、子供の時分に體が弱くあつたものが、大きくなつて、強くなつた例は少くありません。また運動の必要を感じて、之を行つて病氣が快くなつた例も澤山あります。諸君の前で御無禮であります。伺ひますれば、當校長閣下も、運動を行ふやうになつて、非常に御身體が達者になり、まあ御笑ひ話であるが御白髪までもなくなつて仕舞つたと、斯う云ふ御話であります。身體が丈夫になれば、御病氣がなくなる、御病氣がなくなれば血行がよくなる。従つて若々しく御立返りにな

るのであります。昔から、不老長生の妙薬は、仙人風に入りに樹の實を喫ふにあつたかも知れないけれども、私は今日に於ける、不老長生の妙薬は、自から養つて自から動くに在りと云ふて居ります。失禮ではありますが校長閣下はその一例で、身を持たるゝ事も厳正で、固く信じてやられたから、効能があつたので、誰れも信じてやれば、同様の効果を得られるのであります。

以上體操と云ふ事は、病人に就ても必要であると、最後の御話をいたしましたので、要するに、強い者にも弱い者にも、若い者、年を取つた者にも、誰れにも用ひられる所の手段であります。故にこの手段は體育の上に於て最も必要で、世の中が進めば進むほど益々必要で、仕事が多いに伴れて益々増加すべき手段であると、吾々は考へて居ります。更にもう一つ申上げますが、身體練習は色々の手段を以てやつて居りますが、人間は一人より多勢でやれば楽しく出来る、なし得るならば、單獨より多勢でやるのが結構である。實際それに違ひない。所が人を使ひにし、多勢の人でやると云ふ事だけを考へて居ると一人になつた時は仕方がない、面白くないからやれぬと云ふ事になるけれども一人になつてもやると云ふ事を考へて置かなければならない。所で體操の長所を知らない人は、體操はつまらない、運動などは相手がなくては面白くないと云つてやらぬが、死んでも可いと云ふ考へならば、それで可いが面白くない、面白くあると云ふ事は、我身體上より考へたならば言へる筈はない、鞏固たる意志を持つならば、例へ苦しくともやらなければならぬ、薄志弱行であるから、一人ではやれない

と云ふ事になる、只一人の時に他の手段は割合にやり難いが、體操ならば自から知つて居る所をやつて行くのであるからやり好い。或人は相手がなくてつまらぬと云ふけれども、體操は相手がなくともやれるから、其所に長所があるのでござります。自分の身を養ふのに面白いからやる、面白くないからやらぬと云ふ事は可かない、食物に譬へて見れば、我身を養ふ食物に面白く、面白くないと云ふ事は言はぬ。先づ面白い食物で言へば、宴會である。平生我身を養ふのは、そんな面白いと云ふ宴會ではない、一人では面白くないからとて、食はずに済むものではない。故に多勢一しよに集つて、食堂に於て食べるが如く、多勢で體操をやるのは結構ですが、一人で食はふと思へば、一人で食へない事はないと同様に、一人で體操がやれぬ筈はないのであります。諸君多勢ならば飯は食へるが、一人ならば食へないと云ふ人は、私は見た事がない。それなら多勢で體操はやるが、一人でやれないと云ふ事はない筈であります。やらうといふ覺悟さへあれば、體操は他の運動よりも、最も好く出来るのであります。

以上は極めて簡單であるけれども、體操と云ふ事は、仕事が繁雜なれば繁雜なる程、如何なる人にも大切なと云ふ事を御話したのであります。更に少し進んで御話するのは、體操と云ふ事は、大略諸君は御分りになつて居つたと思つて御話したが、よく／＼考へると中々然う簡單に分るものでない。なせ然う云ふことを申しますかと云ふと、遺憾ながら今日まで、我邦に行はれた所の、所謂稱して體操

と云ふものは、十分に解釋せられて居らぬ。そこで體操を行ひまするに就いて、ちやんと各部々に要求する所の目的があります。ほんやりやつて居らぬ。彼の遊戯のやうに自然に動いて居ると云ふのでなく、ちやんと目的が極つて居る。先程申した通り、徒らに動いたからとて、それは體操にはならぬ、只動いた所で身體の爲めにならなければ、何にもならぬ。從來の體操は往々目的を知らずにやつて居る。例を舉げて見れば技術の爲め、技の爲めに體操をして居る。體操と云ふのを技術と思つて居る。所謂技術視して居るものがある。これはちよつと無理のないことであります。世の開けざる時には、實際上の必要から、自然に行はるゝ所の身體運動、それが體育として行はれた。その時代に於ては、それでも結構であつたが段々時代を経て世の中が變つて來て、社會には斯う云ふものは要らぬ事になつたにも拘らず、昔やつたからと云ふて、之を襲用し慣用して徒らに技術としてやつて居るのは濫用である。これは非常の間違ひであります。外國でも輕業師をアクロバット (Acrobat) 體操の技術家をジムナスト (Gymnast) と稱した時代があつたのでござりますが、我邦の如きも、體操家を技術家と稱して居るのは一の弊であります。

最う一つ弊を言ふと、手でやるから徒手體操、器械でやるから器械體操と稱へることである、殊に器械と云ふのは、元々この身體を練習するに就いて、この器械を斯う云ふ風に用ひる、さうすれば身體が何うと云ふやうに、身體を練習する一つの方便に用ひたのである。それが今日は何所へでも鐵棒、

何んでも鐵棒鐵棒でなければならぬと云ふ風になり、イヤ鐵啞鈴體操、棍棒體操と器械の爲めに身體を動かすやうに、思つてやつて居るのは大なる間違ひである。故に私が申上げた所の體操を、今日まで行はれた所謂體操の如く思つて御聴きになると、私が申上げた所の意味が到底貫通せぬ事になる。體操はその人の身體、その人の精神の爲めに行ふのであります。そこでこの事は少し専門的に御話を致さなければ、どうも明瞭にならぬかと思ひますから、其の主眼とする點を御話致しますが、この體操を解剖的に申さうならばアナトミカル (Anatomical) 即ち形の上から申さうならば、體操は全身に悉く感じますけれども、最も主とする所がある。諸君、手や足を一本切つても生きて居りますが、胸廓をやられては生きて居る事は出来ませぬ。そこで體操の主なる關係は此所 (手を以て胸廓を指す) であります。外から見まして最も大切な所は胸廓であります。更に之を生理的即ちフィシオロジカル (Physiological) に見れば之も勿論全體の働きを考へて居りますが、生きて居るに就いて、最も大切に於て全生活を段んど表はして居る處の、呼吸に主眼を置いてあります。そこで運動をするには、常に呼吸の事を主眼として、十分に呼吸を行はなければならぬのであります。

諸君、御承知の通り、吾々が死ぬ時は息が止り弱つた時に息が苦しくなるでしやう、即ち弱いか強いか生きてるか死んでるか云ふ事を表はすのは呼吸であります。故に體操をする時に、吾々は然う云ふ代表者に最も着眼して居るのであります。そこで從來は呼吸を行ふ爲め特別に、呼吸體操をする

思つて居りましたが、私共は運動全體が呼吸を盛んにするやうに注意せねばならぬと思つて居るので、故に一つの運動をやるに就いても、手を舉げる、手をぶらさげる、金棒に飛付く、何をしても、呼吸作用を盛んにするのに、最も注意をするのであります。

それから心理的サイコロジカル (Psychological) 即ち心の上で申さうならば、爽快なる情も、物事を判断する智識上の事も必要ではあるが、取分け最も、必要な所は意志であります、故に瑞典の言葉を假ると、吾々の體操はベタゴギツク (Betagötgik) 意思的である、即ち英語のヴォリショナル (Volitional) でなければならぬ。この點に就いて、生理上吾々が知つた所の事實を申せば、米國エール大學のドクトル、アンダーソンと云ふ人は、吾々が意思を用ひて仕事をする時に、血液循環が何う云ふ工合に變るかといふことを、試験した事がある。從來とても、飯を胃袋へ入れると、すつと斯う(手を以て仕方をなす) 行く、又手を動かすと、どうなると云ふ事は、誰でも知つて居るが、アンダーソンは血液に就いて考へて、血液が動いた方に行くか何うかと云ふ事を試験した。大なる平均盤を作り之に頗る微妙なるバランス (Balance) を仕掛け、人をその盤上に横はらしめ、手を動かすことを考へさす、さうすると手が此の方(仕方)にあれば、バランスはずつと此の方(仕方)に傾く、此の方(仕方)に手があれば此の方に(仕方)行くと云ふ事をバランスで示す、その反對に今度は足を動かす事を考へさす、さうすると、バランスが變はる、この試験で精神を注いだら血は其の方に流れるといふ事が分つた、そこで

吾々の身體を練習しまするのに、生理上から申せば、吾々身體の部分を働かせ、全身を働かせて、酸化作用を起し新陳代謝を働かせるのが運動の方法であります。而して短時間に於て成るべくよく、運動させるのが吾々の體操であります、けれども、長く疲れさせぬといふには、意志的では可けない、反射作用ですると長く續く、例へば道を歩く時に斯う意を注いで(仕方にてゆつくり足を運ぶ) 一步取り、二歩取(同上) るか云ふに然う云ふ事はない。道を歩くのは反射的であります、であるから長く續きます。それに反して一つつつ足を働かして、うん(力を入れる)と一つづつやれば大變疲れる。吾々が稱する體操と云ふ事は、只無我夢中でやつて居る運動ではない。筋肉を何うするといふ運動ではない。生理上解剖上より主とする所を考へて、十分に要求に應ずる事に、ちやんとするのが、吾々の體操であります。然う云ふ體操でありますからして、何れの人にも大切、何れの人にも通ずるやうな事になるのであります。

然らば其の體操は何う云ふ運動をするのであるかと云ふ事を内容上に就いて、御話すべきであります、が、それは明日諸君を指導する先生方に御話する、諸君は將來先生の方から御聴きになるやうにして本夕は時間が許さぬから、御話致しません。只呉れくも希望致しますのは、現在とても従來の運動に満足せずして、十分なる所の秩序的に運動する必要がある。又將來益々その運動が必要である、世の中に出て部下を率ひなされる時には部下を教養なされる必要がある、私は日本海軍水兵その他の方は、

何う云ふ風になさつて居るか存じませんが、従つて想像ではありますが、今日なさつて居るよりは、將來は一層秩序的運動をする必要があらうと思ひます。又世の中が進歩するならば、然うなくてはならぬ。さういふ進歩の状況に應ずるには諸君は自から基礎を作つて置かなければならぬかと思ひます。即ち今日作つた所の習慣は、聽て部下に向つて、その範を示す所の基礎にもなり、又部下を率ゐる所の職責が立つ事にならうかと思ひます。私は諸君に對し、これが手段を御教へしないで、斯う云ふ事を申しますのは、無理な事ではありますが、一を聞いて十を知る諸君は、私が話す言葉よりも、國家の上より諸君を思う所の心を汲取つて、必ず斯う云ふ風に氣を配る。斯う云ふ風に向つて進むものと信頼致して居る、この信頼は私を騙つて、只今まで、數言を費すに至らしめたのであります。豫て考へて居る事もありますが、初めて御目にかゝりまして、いよ／＼何れだけ御話しやうかと云ふことに迷ひ、漸く昨夜以來考へました事を御聴かせ致しましたので、熱心に御清聴致された段は、感謝致します。今夕はこれで御免蒙ります。

昨夜一般體育の事を御話致しました節御約束の結果、本日はその内の體操の事に就いて、少しく御話致したいと思ふのであります。尙ほ昨日は生徒諸君も居られましたので、この體育の事と、その内の一手段なる體操の事の大切である事を、御知らせしやうと云ふ心が主であつた爲めに、局に當つてこの事を取扱ひまするやうな心懸けとしては、餘り御話をして置かなかつたのであります。本日は體

操の内容に移りまする前に、少しく全體の取扱方に就いて、考へて居りまする所を、御話致したいと思ひます。

昨夜も御話致しました通り、體育と云ふやうな言葉は、廣く取りますれば、衛生上の事も身體練習の事も含んで居りまするし、その内の身體練習上の事を考へて見ましても、種々様々の種類が含んで居ります。そこでその様々の種類のある中で、何も彼もやらうと云ふ事は出来ませんから、茲に最も良い材料を選択して、用ひると云ふ事が之をやらせる人に取つて、極めて必要なことである。ところが選擇するに就いて、更に二ヶ條の大切な心懸けがある。其の一は色々の材料を選択致します時に、慾の深い者は、之も良からう、夫れも好からうと採用致しその結果、亂用に陥りますが、之れに反して、慎しみ過ぎますると、あれも夫れも要らぬ、これ一つ丈にすると云ふやうな偏屈に陥ります。亂用に陥りますると、所謂十兎を逐うて一兎を得すと云ふ弊に陥る憂ひがありますが、夫れと反對にたつた一つやそこらで、仕事をして仕舞はうと云ふ、狭い考へを持ちますると、或は訓練上の目的は達しても、身體練習の目的を達せず、身體の養成には、不足を感ずると云ふ偏頗を見るのであります。そこで選擇するに就きましたは、身體の要求、精神の要求に應じ完全なる成分が備はらなければならぬのであります。選擇に付き第二の考へと申すのは所謂成分、所謂特長を用ひたものを、何種なり用ひて參りますけれども、その各種のものは、互に相助け、用をなすものでなければならぬと云ふこと

であります、若し互に衝突する事があつては、大に其の効を減じます。私共學校教育に於ては、これを體操科の教材の統一と云ふて居ります。即ち以上申上げたところを、三段に顯しますれば第一選擇(Selection)即ちセレクトしなければならぬ。セレクトしたものは、第二完全(Totality)であらねばならぬ。第三は總てのものは互に相助けて而して用をなす如く、統一(Unity)したものでなければならぬ、といふことになりまゝ。斯う云ふ事を考へずして、矢鱈に用ひたり、狭く用ひんだりするのは、社會の體育に於てよく見、又學校の教育に於て、よく見るのでござります。斯う云ふ考へを根據としてかかりますると、選擇したものが、衝突し或は矛盾すると云ふ事はなく、皆よくその事情に適切の用をなし得るのであります。この事は獨り體操ばかりではありませんで、總て身體練習の所謂材料を選擇するのに必要であるから、體操の内容を御話する前に申上たのであります。

そこで體操は部分的に申せば、身體各部の要求に應じ、生理的に申せば、各機關を發達させ、精神的に申せば、意志的に働かす爲めに、その目的のものを取つて用ひるのが體操であります。それから部分的に運動の種類を別けて、頭の運動、或は腕の運動、足の運動、體の運動、斯う云ふ風に大きく別けて、考へて居る方もあります。古い所では百年も前に、瑞典の體操の元祖リングと云ふ人が、斯う云ふ風に考へたのであります。而して從來日本の陸軍が用ひて居る分類が、即ちこれなのでござります。所が部分的に進んで参りまして、或部分に就いて特に運動をすれば、則ち(Special effect)特殊の

効能があると云ふ事を、研究し來つた結果、ぼんやり、頭だの胴だのと云ふ事は考へませんで、その部分が餘程精密になつて、從來は腕なら腕だけを考へたのでありますが、今度は腕とは申しませんが、上肢と申します。故に腕並に肩の運動を含まして、上肢の運動と申して居ります。それから、脚であつたのですが、これも脚とは言はずして、廣く脚並に腰を含ませて下肢の運動と云ふて居ります。又ぼんやり、胴又は體の運動と云ふて居りましたが、これも特に胸を張る所の練習、特に脊の筋を正しうする所の練習、腹部を發達さす練習、横腹を發達さす練習斯う云ふ風に別けて居るのであります。これは部分だけを御話したのであるが、或は精神的に身體を支配する所の練習或は精神的に全身を鍛へる所の練習であると云ふ風に別けて、體操の手段と致したのであります、即ち今日瑞典並に世界の強國に於て陸海軍は勿論學校も進んだ所では皆用ひて居る所の方法であります、之をば人は稱して、瑞典式と申して居ります。ところが式とシステム(System)といふ言葉は餘程差があると云ふ事を考へぬと誤解を來す、なせと言へばこの各種の運動を取つてやると云ふ事は、その人が違へば從つて違つて來る。例へばこの運動を同時にやらしても行ふ人が違へば、皆差があると云ふ事を知つて用ひて居るのでござります、その適用がシステム即ち主義なのでござります。然るに我邦の式なるものは、形式に流れて居る、體操を以て一つの鑄型に這入つて居るものでなければならぬと思つて居る、男でも女でも子供でも大人でも、誰れにても其の通り用うべきものである様に思つて居るのが、一つの弊であります。

す。體操はその人に應じて施さねばならぬ、これが瑞典のシステムであります。式と云ふ鑄型に入れてやると云ふのは瑞典のシステムと反對であります。これは序ながら申したのでありますが、然う云ふ主義のシステムに於ては、各部々に應じてやるのでござります。そこで本日は到底時間がありませんから、各部の運動に就いて極めて大略の要點を、御話し致したいと思ふのであります。

第一は下肢の運動と云ふて居ります。これは先刻御話しした通り、單に是れから(腰を指す)下ではありません、もつと大きく下肢及び腰帶の諸筋に依る運動であります。故に之を動作的に申せば、その脚なり、腰なりの運動を自由にすることであり、之を結果の上から申せば、下肢並に腰帶を發達させまするし、更に之れを内部に及ぼす効能より云へば、この運動は各々の呼吸なり、血液の循環なりを、平穩の状態より進め、劇烈なる状態より靜める効能がある。その理由は、昨日も意志的の所で、御話し致しました通り、足を動かせば、血液は足の方へ多く行くことになる。而して下肢は長大の筋骨を有し、殊に澤山の血液を要する部分であるから、此の部分動かせば、血液は盛な勢ひを以て流れやうとするのである。これ平穩の状態から云ふと、どん／＼血液の循環の盛んにして參るのであります。夫れに反して劇烈なる運動をして血液がまはりきれず、呼吸がせはしくなるが如き場合に下肢の運動を行へば、即ち血路が開かれて、心臓は安樂になり、従つて呼吸は靜まると云ふ風になるのであります。故に下肢の運動は、平穩の状態から劇烈の運動に移る準備として用ひ、又劇烈なる運動を行ひた

る後整理として、用うるのであります。下肢の運動とは何う云ふ運動かと云ふと、踵を上げる運動、膝を屈げたり、足を出したり、引込ましたり、出して膝を上げて戻したり、自から運動し一々説明する)その他足尖を開くなど、色々ありますが、然う云ふ風なのを下肢の運動と申します。この運動は簡單で、深く説明する必要がないから、只その性質を御話しした積りであります。

第二は平均運動。此の運動は、ちよいと見た所は、下肢の運動に似て居ります、従つてその効用の幾分も、下肢に近づいて居ります。けれども、平均運動と申すのは、只以上申したやうな性質のみでなくして、殊に全身の平均即ちバランスを取つて、體を支配し正しくするのであります。この立つて居るのも、平均とも云へるが、夫れではない、特に平均運動と申すのは、只立つて歩いて居ると云ふやうな、自然に行はるゝものでなくして、容易なるものにして斯う(足尖にて立ちて示す)すれば平均させて居るのである。又斯う(急に片足を上げて示す)上ぐれば下肢の關節運動になるが斯う(徐々に片足を上げて示す)上ぐれば、全身のバランスを取つて居る。即ち平均の運動となります。故に平均運動は普通人の言ふ所の動くのではなくて、全身を悉く働かし、平均を取る運動であります。故に通常人の考へて居る所の筋の力を要するよりも、心力を勞する事が多いのであります。即ち精神の關係上から云へば、精神を穩かに働かす稽古であります。世の中に無作法な者、無骨な者が色々ありますが、是等をよく調べて見ると身體の支配が出来ないで、妙な態をして居るのが多いのであります。

常に全身の平均をよく取り得れば、即ち無骨でなく進退宜しきを得ると云ふ事になる。小笠原流或は舞なども、やり方は違ひますが、その結果を見ると、いづれもこの全身の支配を圓滑にするやうになつて居る。是等は平均運動とは名を付けて居りませんが、同じ性質を持つて居ります。

體操の平均運動は、小笠原流と同じく、心を以て體を支配すると云ふのが、練習の目的であります。今申上げた足を上げること、踵を上げることなども一、二、三、四、(仕方を示し疾呼す)とやると關節運動になり、イチ、ニー、サーン、シー、(仕方を示す)斯う云ふ様に、ゆつくりやれば、關節の運動と云ふよりは、寧ろ平均運動となる。この様に動く性質に依つては或は下肢の運動ともなり或は平均運動ともなるが故に、物の名を附けるには動く所の形によることなく、その性質によりて、名を附けねばなりません。平均運動と下肢運動とは、形の上から見れば、よく似て居るが、その性質は違つて居るのであります。

第三上肢の運動。これは先刻御話しました通り、從來は單に臂の運動と申して居りました。所が、上肢の運動は、腕だけでなく、上肢及び肩帶の運動である。或は肩の運動と云ふても宜しい位である、故に部分的關節の効果を申せば、即ち腕なり肩なり、この關節の運動が自由になり、さうして發達する。生理上の効果を云ふ時は、これは略ぼ下肢の運動に似て居るのであります。腕は脚程大きくありませんが、脚に次いで大きい部分であります。のみならず脚よりも循環ポンプの中心即ち心臟に近き

所にありますから、其の運動によりて、平和の状態が活潑になり、又激烈なる状態が静めらるゝ所の効果は、相似て居ります。所でこの運動は何う云ふ種類かと大別致せば、臂の屈伸(仕方を示す)臂の上げ下げ(仕方を示す)、簡單に申せば臂を伸ばすこと即ち屈げて後に伸ばすこと、臂を擧げること、この二運動が上肢の運動であります。そのうち臂を伸ばすにも、伸ばす方角は色々あり、屈げるにも色の屈げ方がありますが、その屈げ方に就いては從來研究した結果、只今の臂の屈げ方は、斯う、仕方前臂を十分上に屈げ手首及五指を軽く屈げて、肩の方に持ち來し前臂を後方に引く)云ふ風になつて居る。従前瑞典其の他の國にても、臂を屈げるに就いては、只屈げて動かさへすれば可いと云ふ考へから、狭く前の方に一二三四五六、仕方(一)前臂を屈げ拳は兩乳の處に持來る(二)上に兩臂を伸ばす(三)(1)の姿勢(四)右左に伸ばす(五)(1)の姿勢(六)兩手を下すと屈伸した。これでは胸は張れない。そこで肱を背後へ引いて見る、所が肩尖が出る、それではならぬから、此所へ(仕方前臂を十分上に屈げ且つ後方に引き兩手を握る)兩側へ來る。それでも尙固苦ししい。そこで遂にこゝういふ風(仕方現今姿勢)になつたのであります。

瑞典の如きは既に百年も前から、この姿勢になつて居るが、世界の列強は二十年以來直した所が多い、我日本の如きも昨今改めて居る。此の姿勢の良い事は、歴史的に證據立てられて居るが、更に少しく理由を申上げやう。臂を屈げるに就いて、何う云ふ風に屈げたらば、最も良く身體に影響するかと云

ふと此の様にするのが、最も良く胸廓に影響するのであります。即ちこれ(上膊を指す)から上は動かさない、只斯う(仕方現今の姿勢)動かして背後へやる、すると背が平になり、胸が張れるのであります。それから斯く總ての部分(肱、手首、指)が屈しますから、この姿勢から伸ばせば、最も能く伸びるのであります、これが屈臂の姿勢として、最も良(姿勢である)と云ふ理由であります。

次に伸ばすに就いても、色々の伸し方がある、従前は横上、前後に伸ばしましたけれども、昨今の選擇は、後へ伸ばすのは餘り取らない。何故かと云ふに後へやれば後の方が窮窶になつて、肩が出て来るからであります。そこで斯う(仕方第三圖の如し)上に伸ばす、人に依つては、ちやんと真直に上に伸びない人があります。伸ばさうとすると、斯う云ふ風になる(仕方)を以て第三圖(イ)の如く示す。

これは肩胛骨が廻らないのであります。これから(肩胛骨を指す)上がよく廻らない故に真直に行かない、然う云ふ者は少し外にする(両手を少しく右左に開く)、然うするとさう云ふ特殊の人に取つては、胸が十分に開き、脊が正しくなるのです。そこで臂の屈伸は、横、上、前に伸ばすと云ふ三つであります。以上のう(圖)に依つてこの上に伸ばす事を、ちよつと御示して置きたいと思ふ(この時黒板に第三圖を掲示す)餘り大きくないので、御遠方の方は分り悪いかも知れませんが、これは(圖を指す)運動をしますに就いて、その目的通りに正しく行つた時の姿勢と、目的を外れた時の姿勢と、二つを顯したのであります。顯しますに實際よりは、稍々強く大きくして見せて居ります。此の方と此の方

(圖を指して云ふ)は、正面より正しく顯したので、即ち(ロ)圖の如く、真直に伸びれば好いのであります。頸と耳の側を通つて、真直に伸びて居れば可い、然るに正しくないのは、正面から見れば、(イ)圖の如く臂は折れて仕舞ふ、横から見ると、(ニ)圖の如く腰が折れて彎曲を呈して居る。よく斯う云ふ風になるのであります。これは身體の支配が出来ないので、よく見る弊であります、又(ニ)圖の如くなつて仕舞ふと、背が圓くなつて胸が縮んで仕舞ひ、却つて害を及ぼすのであります。これは臂を上へ伸ばす形を申したのであります。又臂を前に伸ばす方は、通常是れまでの人の考へでは、只運動し易いと考へて居りますけれども、身體の結果から申すと、前に伸ばすのが一番六ヶ敷い。左右ならば、ちやんと行く(動作を示す)、上でも少し開きさへすれば斯うなる(動作を示す)、前は餘程注意しないと、斯う(形を示す)なる、即ちラウンドショルダー(Round shoulder)圓背、圓肩になる、故に運動効果の研究に於ては、前に伸ばすのは、却つて六ヶ敷いと解釋して居るのであります。時間がありませんから、上肢の運動の説明もこの位に致して置きます。次には

第四頭の運動。よく人は頭が動くかと云ふやうな事を考へますが、成程頭蓋骨が動いたら大變、真に動くのは頸である。動く部分から申せば、頸の運動でなければならぬ。此の考からネック(Neck)の運動と云ふ人もあります、所が茲に大切な事は、その運動の目的で、正しく養はるゝ目的は、何所に在るか云ふと、即ち頭にあるのです。頭の正くなると云ふ事は、殆ど全身の正しいと云ふ事を顯して

居ります。頭に依つて全體のバランスを取つて居る、殊に精神上の關係から云ふと、頭は精神の宿る所で、頭の正しい者は、大抵心が正しいと見て宜しい、頭の屈つて居るものは、正しくない、此の證據には人にして意氣鎮沈した時は、下を向いて居る、苦しんで居る時は頭を傾ける。尙人の心は頭と同時に眼を見れば判かる、浮た時は上、沈んだ時は下、邪の時は横目を使う、即ち眼、頭などと云ふものは、餘程心の正しい正しくない事に、大なる影響を持つて居ります。従つて此の頭を正しうすると云ふ事は身體を正しうし、心を正しうするに、必要なる事でありませう。斯う云ふ意味に於て、私共は頭の運動と云ふ言葉を使つて居ります。故に頭の運動は、動く所の筋肉を申すと、頸の部分に依る運動でありますが、頭を正しくすると、胸廓が正しくなり、脊が正しくなると云ふ事になります。そこで、學者によつて頭の運動と別けませんで、或は胸の運動、脊の運動と、くつ付けて居る人もあります。兎に角頭の運動と云ふ事は、胸を張る、脊を正しくする事に、好い影響を持つて居ります。そこで頭の運動とは、何う云ふ運動かと云ふに、頭は種々様々に動かす事が出来る、そのうち最も好き影響を吾々に與へるものは何れであるか、最も頭を正しくするは何の運動であらうか、之を効能の順序から申せば、東西の人を問はず、大人でも小人でも誰れでも、先づ最も正しくするに必要なは、頭を後に屈げること、次は前に屈げること、それから左右に回はすこと、左右に屈げること、是等が

頭を正しくする練習であります。そのうちで、後に屈げられることを、今日は説明をして置きます。後に屈げますに就いても、屈げ方は幾らもあつて色々に屈げられます。斯う云ふ風、又斯う云ふ風（仕方を以て示す）に屈げられる、所が後に屈げる運動が、最も好いと言ふたのは、どの點からと申せば、百人が九十九人まで、陥る弊は頭が前に垂れ頭が出ることである。一寸精神がゆるんで少しく眠くなると頭が前に落ちる。然うなると自然胸廓が縮まる、故に然う云ふ事が無いやうに、斯う云ふ風に張る「第二圖（ハ）の如く仕方にて示す」これが一番大切な點であります。即ち頸を引きながら、この全體の頸筋が悉く屈るやうに、後へすつと屈げますと、頭も胸も正しくなる。夫れに反して頸を上げてこの儘にやると第二圖（ニ）の如く頸は出て胸が下る。夫れは後頭突起と頸椎の第一の關節だけで屈げるので、頸椎全體を後に屈げるのでない、又た後頭より鎖骨に結んで居る筋肉と、第二肋骨に結んで居る筋肉の如きは、斯う「仕方第二圖（ハ）」頸を引き、やると云ふと引張られて胸は張りますが、斯う「仕方第二圖（ニ）」頸を上げてやれば、ゆるんで、胸は下がります、要するに頸を引いてやれば大抵可い。頸を放してやれば、胸廓は縮まり、頸椎は正しくならぬのであります。序でながら、頭を前に曲げるのを一寸御話いたします。前に屈げるのは、吾々の要求上では然う澤山は入らないが、人に依つては必要である、これも頸を引いて、やつて御覽なさい、然うすれば、首筋全體も伸びる、又頸を出してやつたのでは、頸椎の下端だけで全體が屈つたのではない。兎に角前に屈するにしても、後に

屈するにしても、正しく行ふには、顎を引くことが肝要であります。頭を左右に轉向すること、左右に屈すること、是等は吾々の生活上から、最も肝要なる特殊の運動であるとは、認めて居りませんが、行つて宜しい運動であります。時間がありませんから、説明は略して置きます。

第五呼吸運動。茲に御断りをして置く事は、或學者に於きましては、特別に呼吸運動の項を設けない方もあります。私共も理想に於てはその方に賛成であります。夫れは何う云ふ譯かと云ふと、昨夜も御話致しました通り、呼吸作用を活潑にすると云ふ事は、吾々の身體を働かす事が、一番大切なのであります。或人は外から空氣を出し入れさへすれば、呼吸作用であるかのやうに、簡単に思つて居りますが、吾々の眞の呼吸は内部にある、所謂レスピレーション(Respiration)即ち體內燃焼作用に應ずる還原作用である。故に内部の働きが盛んになる時ほど、外部から澤山息を吸込む必要があるので、呼吸作用を盛んにするには、先づ内部の身體を働かすといふのが大切なのであります。故に體操を行ひまするに就て主として呼吸の事に注意しなければならぬ譯で、全運動悉く呼吸運動と云ふて宜しいのであります。殊更呼吸運動などと名を付ける、他の運動の呼吸を等閑にする傾きがあるから、上肢の運動又は頭の運動と相伴うて行ふ所の一運動として、特別に呼吸運動と云はないのであります。所が實際上十分に呼吸を整理してかゝらなければならぬことがある。之が爲めに用うるのが特殊の呼吸運動である。それは呼吸作用を活潑に強く行はんとするのでは無く、夫れとは違つた役目を持つて

居ります。それは、何う云ふのであるかと云ふと、呼吸並に循環を整へるので、強い運動をして息苦いから、呼吸運動を平穩の状態に復らせると云ふのであります。以上纏めて申せば、頭又上肢の運動と共に深く靜かなる所の呼吸を行つて、呼吸及び循環を整へて、平穩なる状態に復らせるのを以て、目的として居るものであります。そこで、この運動は、何う云ふものであるかと云ふと、最も好く且つ容易に行はれるのが、臂を左右に動かす運動。これは御承知の人工呼吸などで、死んだ人でも、之れをやれば、自然息が這入つて、息を吹き返すのであります。その位この運動は効能がある。夫れで最も簡單で最も好いのは、腕を左右に動かす、これ(動作を示す)である。呼吸のやり方は、普通平穩の呼吸を長くしたものと思へば好いのであります。平穩の呼吸は、稍々ゆつくり吸つて稍々速く吐く、吐いて後鳥渡休む、即ちポーズ(Pause)が始終ある、これが平穩なる呼吸の調子であります。夫れと同じやうに、ゆつくりやる、吸ふのはゆつくり吸ひまして、吸切つたならば吐いてちよつと休む(仕方)斯う云ふ風になるのであります。それがこの呼吸運動の要點であります。從來は特別の呼吸作用を強くしやうと云ふ考から、深く吸込みて呼吸を暫く止めて居つたりするが、夫れでは、呼吸は盛んにならない。少しも酸化作用を増しはしない、吸切つたならば、直ぐ思切つて吐いて仕舞ふ、吐いて仕舞つたら、ちよつと休むと云ふのが、當り前の呼吸である。

大體呼吸の機關は鼻であります、相成るべくは、鼻で呼吸が出来るやうに、訓練して置かなければな

らないが、息が切迫して堪らない時は、口からなり鼻からなり吐いても可い。吐くのは口からでも害を及ぼさないが、吸ふ時は鼻でなければならぬ、鼻から吸ふやうにするのが、最も安全で最も良いと吾々は思つて居ります。そこで最う一つ言葉を費して置きますのは、呼吸運動を用うる場合は全運動の最後、又は呼吸作用を非常に盛んにする處の木馬飛、或は駢足の如き強い運動をした後と云ふことになつて居るのであります。之は現に御校であつてをいでになる。毎朝の呼吸運動とは違ひます。此の運動のことも先づこの位にして次に移ります。

第六胸の運動。特別に胸を張る運動と云ふのは、日本にはなかつたので、瑞典が最もよく用ひて居りました。頭を後に屈げるその時にも胸は張りますが、それ以上に肋骨を上げて、出来るだけ胸椎の歪曲を去つて、出来るだけ後に屈げ、出来るだけ胸を張る、これが上體を後に屈げる運動であります。ところでこの胸を張りますに就いて、最も好い胸の張り方は、どんな張方であるかと云ふと、これは圖に依て御示し致します(第四圖を掲ぐ)普通の人は、胸を張りますに就いて、只後へ反りさへすれば、胸が張れるものと思つて居りますが、斯う云ふ風に、第四圖(イ)(ニ)を指示す。やつては胸は張れないのであります。なせかと云ふと、吾々は斯う前後を平均して立つて居る、筋肉が引張つて、後へ倒すまいとする、故に後へ反れば反る程、腹筋が引張り、胸が張れなくなるから、成るべく腹を真直にして、胸を張るやうにする。然うすると、腹が邪魔をしないから、胸が十分に張れる、重心を此所で

(圖上の人身の背部を指す)支へる、そこで胸が十分に張れるが、餘り反らせると張れないのであります。云ひ換へれば、胸を張るには、腹を曲げては張れないのであります、後に腹の稽古で申し上げますが、それとは丁度正反對である。

夫れから、この運動の要點を少しく申上げますと、斯う胸を張れば、脊の筋が縮み、肋骨が擧上し胸廓が擴張する、その結果胸椎の彎曲(胸椎自然の小彎曲に非らず普通屈がり過ぎて陥り易き處の猫背)を矯正して脊柱を正しくすると云ふやうな効能を持つて居ります。内部の効果を云ふと、胸を張つて呼吸をすれば、非常に息が這入つて来るから、大なる呼吸運動である。従つて強き運動であるから、血液循環上にも非常なる影響を及ぼし、又消化器などにも影響を及ぼす、即ち消化、循環、呼吸に對して、生理上大なる利益があるのであります。瑞典の體操には、色々の方法がありますが、この一つの方法(圖を指す)之れをスパンベンディング(Span-Bending)と申します、なせスパンと云ふかと申しますと、このやうに(第四、五圖を指示す)反橋の様に屈げるからであります。そこで此のスパンベンディングで體を反らす事には、如何に瑞典の體操に反對をして居る獨逸人でも、彼れだけは良いと云ひ、其の他世界各國共に承認して居る處の最良の運動である。そこで最も良い運動はこれ(第五圖を指示す)であります、最も良いと云ひましても、易いとは云へません、否、良いもの程六づけ敷い、斯う「第五圖(ハ)を指示す」すれば可いが、これな風に「第五圖(ロ)を指示す」ぶら下つて、さうして腰を折つては不可、

又頑固者流がやるのは、龜井戸の天神橋より、もつと反つて居る、斯う反つても、その反つたる部分は胸にあらずして、腰椎が折れて居るのでありますから、これが「第五圖イ」の腹部を指示す」引張られて胸は駄目である。最う一步進めて腰椎の部分は、兎角斯う屈つたりして困る、瑞典、丁抹等に於ても、反りさへすれば好いと思つて、矢鱈に反らした、その結果、陸海軍々人に腰椎彎曲症（前屈）(Lordosis)英語でホローバック(Hollow back)の兵隊が出来たと申します。良い運動も適用の法を誤つた爲めに、瑞典ではホローバックを矢鱈に拵へた。故に、これは中々六づケ敷いと謂はねばならぬ、これが秘訣は、その人の體格に應じて、無理にやらない事でありませう。段々張らうと思へば、こんな

「第四圖(ニ)を指示す」風にしくじつて仕舞ふ。故にこの運動は從來日本の體操に於て、體を前後に曲げ臂を高く動かす運動のやうに、此所(腰部を指示す)を屈げる運動でない、胸を張ると云ふ考へを持たねば可けないのであります。先づこの運動の説明もこの位に致して置きませう。

第七脊の運動。バックエキザサイズ(Lack exercise)又ドーサルエキザサイズ(Dorsal exercise)この首筋から後の脊柱、頸椎、腰椎、薦骨部まで其の骨並に之を繋いで居る所の靱帯及び筋肉、其等を正しくする所の稽古であります。で、何うなれば正しいかと云ふに、脊柱が自然の彎曲を以て、まあ眞直になれば可いのであるが、兎角それが前の方に傾く、これが世間一般の人の陥る弊であります。然らば之を眞直にするには、何う云ふ運動をすると云ふに、簡單なのは腰を軸點として上體を眞直に保ら

つゝ前に屈げるのである。即ち些かなりとも上體が前に傾きますると後の筋肉が引張る、前に行けば行くほど強く引張る、その心を利用致し、益々この意志を脊に注いで前に傾け、以て背部に引張る所の筋肉を正うするのであります。然るに脊の運動と云ひますから、何でも脊を動かすのだと思ひ、頻りに脊を動かすものがありますけれども、これは屈げるのであるから、特に吾々の身體を正しくする上に於て、即ち撰擇したる體操から云ふと、吾々の欲する所ではない、吾人生活上このやうに屈げる機會は寧ろ多きに過ぎるから、特に斯かる運動をやる必要はない、斯く矢鱈に脊の運動をやるのは、これは體操と云ふ意味を知らないからであります。そこで彼の西洋の町を歩いて見まして、第一に感ずる事は、先づ特別な病人です、片輪の病人、骨の柔かい病人は向ふには不思議に多い、これは別として、普通の人には老人でも、我日本人の如く、僂僂などの人は少ない。これは一つは衣食住に由ると云ふて居るが、坐つて居る、不作法な人、或は胡坐などを搔いて居る、然う云ふ者ほど背が屈がる、鳥渡腰を掛けるにしても、直ぐ斯う(動作にて示す)して腰を屈げる。西洋人の如く斯う(動作にて示す)眞直に行かない。その原因は坐する方から來て居るのです。自分が歐羅巴から歸つて來る途中、佛蘭西、瑞典、伊太利、希臘を經、亞歷山士利亞、蘇士に出で、日本の船に乗つて歸つた、その時、伊太利、希臘までは、何も感じなかつたが、亞弗利加に渡つた、所がその邊の人種は不思議に胡坐を搔いて居る、ブラットホームに於てメツカの方に向て禮拜し居る所を見ると、蓆を敷いて跪坐して居

る、全く東洋人の坐り方である、而して彼等の状態を見ると、僂佻が多い。それから更に古倫母、シ
ンガポール、香港等を見ると、同じく坐つて居り、僂佻がある、神戸に上陸して、日本に歸つて見れ
ば、矢張り僂佻が多い。故に吾々には脊を正しくする運動が必要で、脊を屈げる運動は、實際上あり
過ぎて困る位であるから、特別にはやらない方が好いのであります。

脊の運動の主要を、圖に依て御話致しますと(第六圖を黒板に掲示す)上體を前に屈げる時には、斯う
云ふ(圖中正しきものを指示す)風に屈げる、然るに斯う云ふ(不正の姿勢を圖示す)風に屈げると、圓
さを増して何にもならない。實際上には斯う云ふ機會は始終あるのですから、練習上に斯う云ふ機會
を拵へては可けない。これが一つの運動の種類であります(この時第七圖を掲示す)今此方へ掲げまし
たのは、腰掛と夫れから、肋木と云ひまして、五寸置き位に棒があるのを、側面から切斷圖にしたの
であります、斯う云ふ運動になりますと、脊の運動として、餘程有効なものであります。眞直にし
たところで、上の筋肉が働く、手足の先まで背部の筋肉は働いて居る、中々骨が折れる運動でありま
す、それが、斯う云ふ(圖中不正のものを指示す)工合になつて居ると、よく胸は張れず、脊は正しく
なれぬ、從て脊を正しくする運動にならない、まあ斯う云ふ風な事が脊の練習の主要であります。
第八は腹の運動。今まで御話したのは、胴の中で、胸、背でありましたが、今度は腹であります。主
として直腹筋の練習であります。これは何う云ふ運動に依つて、直腹筋を練習するかと云ふと(第八、

九圖を掲げ指示す)これは二つの例であります。一つは斯う云ふ時、身體を眞直にして、手を此所に
(圖中の腰掛を指示す)突いて、而して支へて居るのであります、なせ之が直腹筋の練習になるかと云
ふと、この部分(圖中腹部を指示す)の筋肉が確かりしてをれば、眞直に保つて居るが、斯うなると「第
九圖(ロ)を指示す」脊が屈つて仕舞ふ、そいつを下げやうとすると、今度は斯う云ふ風に「第九圖(イ)
を指示す」腰を上げて居る、これでは何にもならない。このやうに「第九圖(ハ)を指示す」眞直にして居り
ますと云ふと、十分に腹の筋肉が働いて好いのであります。而してこの運動は、子供女などに通ずる
やうにあつて云ふ(第九圖を指示す)風に描きましたが、大人などには臺は入らない、斯うすれば可い(兩手
の指先を相對向して床上に兩手をつき圖の如き姿勢をとる)更に運動をするには、斯う云ふ(臂を屈
伸し體を上下して示す)風にすれば、筋肉に一層強く働いて可い、然かし女や子供には腹部の發達が
幼稚でありますから、斯う云ふ強い運動はさせられません。之が腹の運動の一つの例であります。最
う一つは斯う云ふ風に(第八圖を指示す)腰を掛けて、足を支へてするのですが、足は人に持つて貰つて
も可い。全體を斯う倒して(圖を指示す)參るのであります。斯う云ふ風に眞直になるのがよいのです。
斯う云ふ風 不正の姿勢を圖示す)にすると、ぶる／＼慄へて胸が縮んで、腹筋が働かない、これは正
しい練習にならない而已ならず、反て身體を悪くして仕舞ふ。夫れから之れは圖を指示す)先程御話し
た胸の運動と反對に、後へ倒されければ、十分腹筋の練習にはならぬのであります、故に直立して斯

う(片足を前に出す)やつて居りまして、是れまでは(動作第四圖の如く少しく反る)胸を張る練習であります。之を後にやる、斯う(動作後方の脚にて體重を支へ上體を後方に傾ける)やつて仕舞ふと、腹部の練習になる、夫れで英語でヘンド(Hond)即ち屈げるのは、胸の練習で斯う(動作にて示す)倒すのは、フォール(Fall)でこれは、腹の練習である、腹の練習は腹筋の練習であるのみならず、俗に言ふ下腹をしつかりさせて、消化器にも精神上にも極めて大切な稽古であります。然かし餘程強い稽古でありますから、下手にやると、下痢を起したり、頭痛を感じたりします、達者な人でも、餘程注意をしなければなりません、この二つの説明で、腹部の運動は済まして置きます。

第九軀幹側方の運動ラテラルエキザサイズ(Lateral exercise)俗語で申せば横腹の運動であります。横腹の運動と申すのは、骨から云ふと、脊椎の運動で、筋肉から申せば、脊椎に附着して居る所の腹部なり、背部、横腹部の筋肉の運動に依つて出来るのであります、この運動に依つて脊椎の轉向と屈伸とを自由にし、従つて吾々の脊椎が捻れもせず、屈がりもせず、平等に保たれるのであります。又この運動を行へば、此の方が縮まつて此の方が伸びる。又斯うすれば反對に、此の方が伸びて此の方が縮む。故に胸廓に非常なる影響を及ぼすのであります、又腹に及ぼす影響も中々強いのであります。この運動の方法は「この時黒板に第十、十一圖を掲ぐ」この二つの圖が標本であります。即ち一つは脊柱を轉向すること、一つは側屈すること、この二つであります。そこでこの轉向を致しますに就いて

主眼と致します所は、脊骨の轉向であります。夫れを助ける爲めに腰も首も動きますが、主は此所(横腹を指す)であります。此の所が動きますに就いて正しく、斯う云ふ(第一圖ロ)工合に行はねばならぬ、此の方(第十圖イ)のやうに頭を屈げて居るのは、正しい轉向にはならない。腰を折り體を後にする、これも(圖を指す)正しくない。御話すると易いやうであるけれども、然う易く出来る運動ではない、中々六づけ敷いのであります。夫れからこの方で(第十一圖)言ひますと、これも矢張り脊柱全體を斯う屈げるやうにするのがよいのである。夫れを腰だけほこつと折つて仕舞つては可かぬ。全體を斯う屈げなければ可けない。故に頭は稍々その方に向けても可い、即ち頸椎、胸椎、腰椎、全體が屈がるやうにすると良いのであります。所で從來の日本の體操家などは、之を腰の運動とか、腹及び腰の運動などと云つて居る、通俗の言葉と云ふものは不精密なもので腰と言へば下の部分(腰を指す)だけでも言ひ、又上の方までも言ふ(横腹を指す)それを下の部だけと思つて、上體は眞直のまゝ腰だけ捻るものがありますが、これは横腹の運動ではない。即ち腰のみの運動である。横腹の運動は脊椎を動かすべき運動であるのに、脊椎を動かさぬと云ふのは間違つて居る、これは單に腰の運動と云ふ爲めに起つた間違ひであります。尤もそれからと言つて無理に腰をしつかり(Keep the hip still)と窮屈にするのも取らざる所であります。それは適當の姿勢によりて自然に保たすべきものであります。之で身體各部の運動の御話が済んだのであります、更に二つの全身運動があります。第十第十一と

して申上ます。

第十懸垂運動。ぶら下る運動であります。從來器械、鐵棒、吊繩等でやつて居るのは、委く懸垂運動であります。これは手でぶら下りまされども、影響を受けるのは全身で、腹筋も中々に働く、兎に角脊柱を正しくして、胸を張り呼吸循環の働きを盛にする、これがこの運動の主なる特長である。これは解剖生理的の効能でありますが、この懸垂運動は只解剖生理的に効ある運動ではなく、餘程體力を要すると同時に、精神上の意力を要するのであります。故に部分的に直す體操を矯正的と云ひ、各部を穩かに發達させるのを發育的體操と云へば、これは鍛鍊的體操とでも云ひませうか。日本の體操教範に「體力氣力を練る」と云ふ事がありますのは、即ち夫れであります。これがこの運動の性質であります。或る書物には之を上肢の運動と同類に書いてありますが、全く運動の性質、適用等が異なるものであります。

懸垂運動を大別して申しますと、(一)足を地に着けてぶら下る、(二)攀ち登ること即ち猿や小供が木登りをする如く、ぶら下つて居るけれども、足が手傳つて登るのである、(三)その次は手だけでぶら下る、これは一番六ヶ敷い、以上三つであります。懸垂と云ふと一樣に思ひますが、その内には易くして女小供に出来るのもあり、又六ヶ敷くつて大人でなければ出来ないものもあります。足を地に着けてやるのなら、如何なる女でも子供でも出来ない事はない、即ち器械體操と云つたからとて穴勝六ヶ敷い

事はない、又クライミング(Climbing)即ち攀ち登ると云ふ事は子供のよく行る遊で、子供などには最も適良の懸垂であります。併しぶら下るのに肩や鎖骨が上つては胸を廣げる事が出来ない。所が子供や女は之を保つ力はありませんから、その結果斯う(仕方第十二圖イの如し)なつて、胸廓が狭くなる、東京邊の子供は胸廓の發達が悪いから、大に懸垂などの運動をやらさなければならんと云ふて矢鱈にぶら下らせると、實はそれが却つて斯う云ふ風になつて居る。貴族の家庭などでも、鐵棒などを誰にも良いと思つて、幼兒にまで矢鱈にやらせて居る。その結果が良いかと云ふと、豈計らんや、斯う云ふ(仕方兩肩を上げ胸を縮める)風の子供を仕上げて居る。これは私等の學校その他中學校等でよく見るのであります。私共の大に氣を付くべきこととして居るのであります。故に懸垂運動の鍛鍊的所謂器械體操の如きは、進んだ人、進んだ所の生徒に用ひるのであります。吾々は力量の許す限り、事情の許す限り、進んだ人にはさう云ふ事を行はせ様と考へて置かなければならぬのであります。

次は(この時第十二圖を掲ぐ)この圖は、今御話した所のぶら下り方を顯したのであります(ロ)(ハ)圖は鎖骨は水平で正しいのでありますが、肩巾が狭いと云ふと斯う云ふ(イ)圖を指す。風に陥るのであります。十分に斯う云ふ事は、稽古が付いて正しうやると云ふ事が必要で、事情に依り或は廣く或は狭くするのであります、狭くしては、その目的を達しないと云ふ時は廣くする、之を事情に依つて

器械を使い、事情に依つてその運動を異にすると云ふのであります。こゝらは昨夜御話した通り、運動に依つて吾々の身體を持つて行つてはならない、吾々の身體の爲に、運動を用ひなければならぬと云ふのは、先づこゝらの點であります。

第十一、跳躍運動。懸垂運動は手で以て強い運動をやるのでありますが、跳躍運動は足で以てやるのである、故に跳躍運動は吾々の運動の内でも最も劇烈なる運動であります。従つて何の筋肉と云ふ事は言へない、足で跳ねて居るとは言へ、全身の筋肉で跳ねて居るので、この時に於ける呼吸の働き、この時の血液循環の働きは、非常なものである。諸君は少し走つて見ても御解りになりましたやう、息が切れて心臓がどつくと鼓動する、この走ると云ふのは、自然の跳躍であります。夫れよりも木馬跳などは、直ぐどつくと心臓が劇しく打つ、極く強い運動であります。故に跳躍運動も大に鍛練的の性質を持つて居る、殊に精神の力を要する所の運動であります。この點は諸君は皆御自身で御経験の事であるので、詳しく申上げる事は入りません。その人の精神だとか、或は身體が弱いかか云ふのは、簡単なものをやらして見れば分らないが、少し骨の折れるものをやらせば直ぐわかる、精神の弱いものは、木馬は跳べないが、なに糞と云ふ氣象の人間は、必らず飛切つて居ります。その意志の強弱は、この跳躍運動に於てよく顯れる。又或瞬間空中に身體を置き、一瞬間、間髪を容れない間に、之を支配しなければならぬのでありますから、中々六つヶ敷い運動であります。兎に角餘程鍛練

的性質を持ちましたのが、跳躍運動であります。跳躍運動には何う云ふ種類があるかといふに、先づ最も自然に行はれるのは駈歩であります。駈歩には速力を争はず、長く續かす駈歩もありますし又一時に速力を争う競争もあります、兎に角自然の跳躍であります、又高く繩を跳んだり、遠く巾を跳んだり、木馬を跳越したりするのは皆跳躍であります。この事は割合に御分になつて居りますから、説明は略して置きます。次に最後迄わざと残し置きました一つを申し上げます。

不動の姿勢（第一圖を黒板に掲ぐ）之は體操的に言葉を顯せば、直立、訓練的に顯せば、不動の姿勢で所謂氣を付けの姿勢であります。これは吾々の體育上に、最も圓滿に發達した所の姿勢であります。詳細の點は「步兵操典」で明瞭であるから、別に説明は致しませんが、最も完備したる所の姿勢であると云ふ事を御話します。斯の如く、第一圖（イ）を指す「眞直なれば正しいが、斯う云ふ第一圖（ニ）を指す」風に屈つて居るのは可けない、これはどなたが見ても分る、頤が出て手が後に引けて居る。又この方「第一圖（ロ）を指す」は手の此の所（圖中手と腰の間の孔を指す）の上に穴が出来て居る。これは所謂ホローバックであります、即ち腰椎が折れて居る。これは日本人には少ないと思ひますが、これは一つの病的であります（圖を指す）、又子供などでよく見る、級長などにしてやると云ふと、胸を張つて腹を出して手を後に引いて居る、袴などで隠して居るから分らないが此の所（圖中腰の部を指す）だけ屈げて居る。女の子なども袴で隠して居るが屈げて居る、これは病的ではないが殊更にやつたの

で、こんな姿勢を取る者があるのであります。そこで氣を付の姿勢に就いて、私共は教育上此の姿勢は生徒にでも取らして可い所のものであるが、其の身體の状況から云へば、圓滿なる姿勢は完全した上でなければ取る事は出来ない。偏癖の有るものには正しき此の姿勢は、取れないと云ふことを考へて居ります。そこで私共は體育上氣を付けの姿勢は急に取らせるものでなく、養ひ作るものであるとして居ります。即ち完全なる氣を付けの姿勢は、所謂身體の練習を施さなければ作られない、徒手體操、器械體操など色々の運動をやらして、こしらへ上るのであります。其の兒童其の生徒其の人の出来るだけの氣を付け、殊に精神的氣を付けは何時たりとも取らしめねばならぬが、初めより氣を付けを百萬遍講釋した所で、その身體の出来る者には不動の姿勢は取り得ない。偏癖のある大人なり不十分なる子供に向つて一度に完全の姿勢を取らすと云ふ事は無理であります。よく御承知でございませうが、兒童は動くのが性質であるから、大人のように長くじつとして不動で居れと注文するのは、精神上兒童には無理である。一言にして云へば、不動の姿勢即ち氣を付けは完全なる體格であつて、且つ完全なる精神のものでなければ取り得ないものであるから、一度に取りませやうと云ふよりは順次によく作らうと云ふことが必要である。

以上述べ來りました事は、吾々が體操に於て注意を致して居る所の極めて簡單なる要點であります。これは皆さん方に、直接御扱ひになつて居る方に、之を直ぐ御用ひなさいとの意味で御話したのでなく、私共が研究した事に就いて、斯う云ふ風に考へて居ると云ふ事を、御參考までに述べたのであります。皆さん方がこれ以上の御考へを以て、國家の干城を御養ひになるに就いて、之と同じ形式であると云ふ事は私は望まないが、之と等しい精神を以て養はるゝ事は、體育上の大切な一手段であると云ふ事は信じて疑はない所であります。大變長くなりましたがこれで御免を蒙ります。(於、海軍兵學校)

一一、小學校體操に適用すべき簡易なる運動

小學校體操に適用すべき運動の種類の中で最も簡易なるものゝみを、左の各種類にわたつて述べて見やう。

- | | | | | |
|-------------------|-----------|-----------|------------|----------|
| (一) 下肢の運動 | (二) 平均運動 | (三) 上肢の運動 | (四) 頭の運動 | (五) 呼吸運動 |
| (六) 胸を張り上體を後屈する運動 | (七) 背の運動 | (八) 腹の運動 | (九) 軀幹側方運動 | |
| (十) 懸垂運動 | (十一) 跳躍運動 | | | |

運動の種類を分類すると云ふことは頗る困難のことである。例へば唯だ一つの運動即ち手を動かすとか足を動かすとかの運動でさへ全身に其の影響の及ぼす處は頗る多くて、單に一局部の運動と稱する事の出来ない場合が多いからである。故に運動の名稱の如きものは其の主として練習する處をたゞ方

便的に命名したに過ぎないものである。それ故に外國の書物などを見ても背の運動に屬すべき者を上肢の運動に屬せしめて居る等各國とも其の分類の内容を多少異にして居る有様である。斯の如くに各人の見解が違へば、從て其の分類の内容も異なる譯で、固より精確な分類は定めにくいのである。茲に擧げた分類もたい大體上の分類である。其の順序の如きも便宜に依つたもので教授の順序を示したものである。教授の順序、形式の配合は別に工夫を要することである。以下順序を追ひ各種類の運動法に就て略述しやうと思ふのであるが、順序上先づ直立不動の姿勢に就て二三の注意を述べて置かう。

直立不動の姿勢

直立不動の姿勢は、すべての運動の基本となるべき最も大切な姿勢であつて、特に我國人にはこの姿勢の矯正に重きを置かねばならぬ。この姿勢に就ては步兵操典第二十二に詳細に規定せられてあるから之れに準據するがよい。

不動の姿勢の要領

参考の爲めに步兵操典の規定を茲に擧げてみやう。

不動の姿勢

不動の姿勢は軍人基本の姿勢なり故に常に嚴肅にして端正ならざる可らず軍人精神内に充つるときは外容自ら嚴正なるものとす。

これは内外一致の心身關係を云ひ表はしたものである。又姿勢の要領に、

兩踵を一線上に揃へて之を著け兩足は約六十度に開きて齊しく外に向け兩膝は凝らずして之を伸ばし上體は正しく腰の上に落ち著け且少しく前に傾け兩肩を稍々後ろに引き一様に之を下げ兩臂は自然に垂れ掌を股に接し指は軽く伸ばして之を並べ中指を袴の縫目に當て頸を眞直にし頭を正しく保ち口を閉ぢ兩眼は十分之を開き前方を直視す。

とある。兩足を開く度は瑞典にては約九十度と定めて居るが、歐米の多くは約六十度によつて居る。

近來歐米では六十度より稍々狭くともよいと云ふものもある。

操典に「上體を少しく前に傾け」と規定してあるのは兎角後ろに屈する傾があるから實際上注意したのである。掌は以前は稍々外方に向けしめたこともあつたが其の理由は兎角後に向けやうとする癖を矯める爲めである。

兩眼を十分に視開き前方を直視すとあるは精神的注意であつて眼は心の窓とも云ふべき大切な處であるからである。而して眼をむき出す意ではない。

要するに操典の要領は生理上、心理上、實際上の三つの要求にかなつたもので最も適當のものである

と信ずる。附録第一圖参照)

直立不動の姿勢の養成

直立不動の姿勢は教練に大切である許りでなく體操遊技すべての運動の基本をなすものであるが而もこれは最後の理想的姿勢である。故に初めより正しい姿勢を取らしめやうとすることは間違つて居る。特に身體に故障のある人に於ては尙更のことである。訓練上より云へば一時も早く完全なる姿勢に達せしめると云ふことは最も望ましい事ではあるが一時的に速成を望むことは宜しくない。徐々に完成すべきものである。『不動の姿勢は取らしむるにあらずして作らしむるにあり。』と云ふ考で運動の初めより終りに到るまで終始一貫永續して注意を拂ひ次第に圓滿な姿勢に到らしめるやう心掛くべきである。

直立不動の姿勢矯正の三要點

不動の姿勢を矯正するに就ての要點は (1)頭を正しく保つこと(特に眼と頤に注意す) (2)腰を折らざること(上體を正しく保ち胸を張るには腰を折らざることが大切である) (3)足を正しくすること、の三つである。細かいことの注意は歩兵操典の要領で盡きて居る。余が體操教授に於て臨時に頭の運動、腰の運動、下肢の運動を課するのは畢竟この矯正の爲めにするのである。

〔一〕下肢の運動

目的

下肢の運動とは普通に所謂下肢及腰帶の筋肉による運動である。此の運動の目的はこれ等の運動を自由にし且つ下肢及腰帶の發育をなさしめるにある。

種類

下肢の運動として行はしむべきものゝ中簡易なるものは左の數種である。

- 足尖開閉
- 直立
- 踵上下
- 手腰にて
- 足前(斜)(左右)出(踵の上下を附加してもよい)
- 左右(前後)歩(一歩づゝ静かに歩ましむるもよい)

下肢運動の價値

吾等の日常の生活に於て下肢の運動が大切であることは別に喋々を要さぬことであるから、今事新しく述べることをやめて生理解剖上より考察して見やう。

下肢は全身のうちで最も多數の筋肉のある處であり、最も發達した長大の筋肉の集つて居る部分であ

る。従て運動する筋肉の部面が頗る大きい。故に下肢を動かすには多くの血液を要する譯である。然るに下肢は心臓を距ることが最も遠い場所にあり血液の通る路程はなかく長い。斯の如く長い路程へ多くの血液を送つて其の需要を充たさうとするには勢ひ血液循環器を活潑に働かさねばならぬ必要を生じて来る。かやうな關係で下肢の運動は循環及呼吸器等の機能を促進することになるのである。一言にして云へば下肢は全身中最も長大なる部分を占め、而も心臓を距ることが最遠距離にあるが爲めに此の運動に依つて血液の循環を促進し上體に滯積して居る血液を下肢に導くことが出来る。この意味に於て下肢の運動は準備運動に適するのである。

又これと反對に強烈な全身運動を行ひ呼吸及血液循環器等の働きが劇しくなつて居る場合に、静かな下肢運動を行ふことに依て下肢の大部分に血液を導いて全身の調和を計り亢進した精神を鎮めることも出来る因てこの運動は又全身の整理を必要とする場合、即ち運動の終りにも適當するのである。

吾等が過激に頭腦を勞し精神の興奮したる場合に歩行運動をなすことに依て逆上を引下げ氣を落ち着け得ることは屢々實驗する所である。

以上心身一致の關係を約言すれば次の如くである。

下肢運動 準備運動 平常の状態より沈みたるを勵ます
全身整理 強烈なる状態を鎮靜して平常状態に復せしめる

下肢の運動につき尙一言して置きたい事は歩行運動である。歩む事は最も容易で、最も自然に適つた動作であるから、小學校などに於ては下肢の運動としては最も適良のものである。無暗に不自然、不適當のものを行はせる必要がない。ことに瑞典の運動を學ぶものはこの點に注意するを要する。

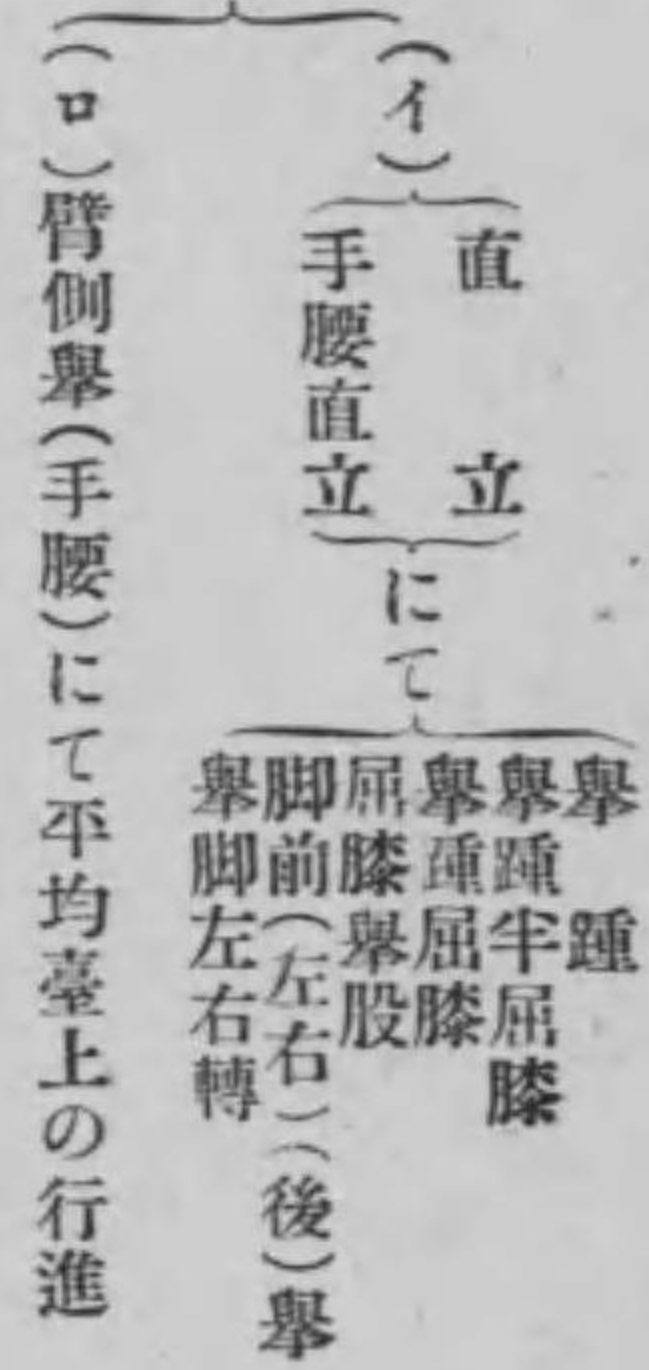
（二）平均運動

目的

此の運動は從來全身運動と稱して居た。全身的ではあるが主として下肢による調和運動である。而して全身の諸筋をして精神の命をよく聞き得るに至らしむるを目的として居るのである。故に筋力を要するよりも精神を勞することが多い。身體が窮屈であるとか、こりかたまつて居るとか、野人禮にならずとかいふ状態は、五體が精神の命に従はないからである。故に平均運動によつておだやかに精神の命に服従せしむる様に至らしめるのである。従て發汗するまでやらせるなどといふ性質のものではない。今左に最も容易なるものにつき二三の種類を表示して見やう。

種類及注意

小學校體操に適用すべき簡易なる運動



舉踵は強く踵を上下すると下肢の運動となる。平均運動は踵を舉げて静かに保つて居る所に價值があるので、踵を下すのは目的でない。屈膝も同様で強く屈伸するは純然たる下肢の運動である。是れを屈膝のまゝ保つに於て平均運動の價值があるのである。屈膝舉股も股を高く舉げて静かに保ち居る所に價值があるのである。他は推して知るべし。

(三) 上肢の運動

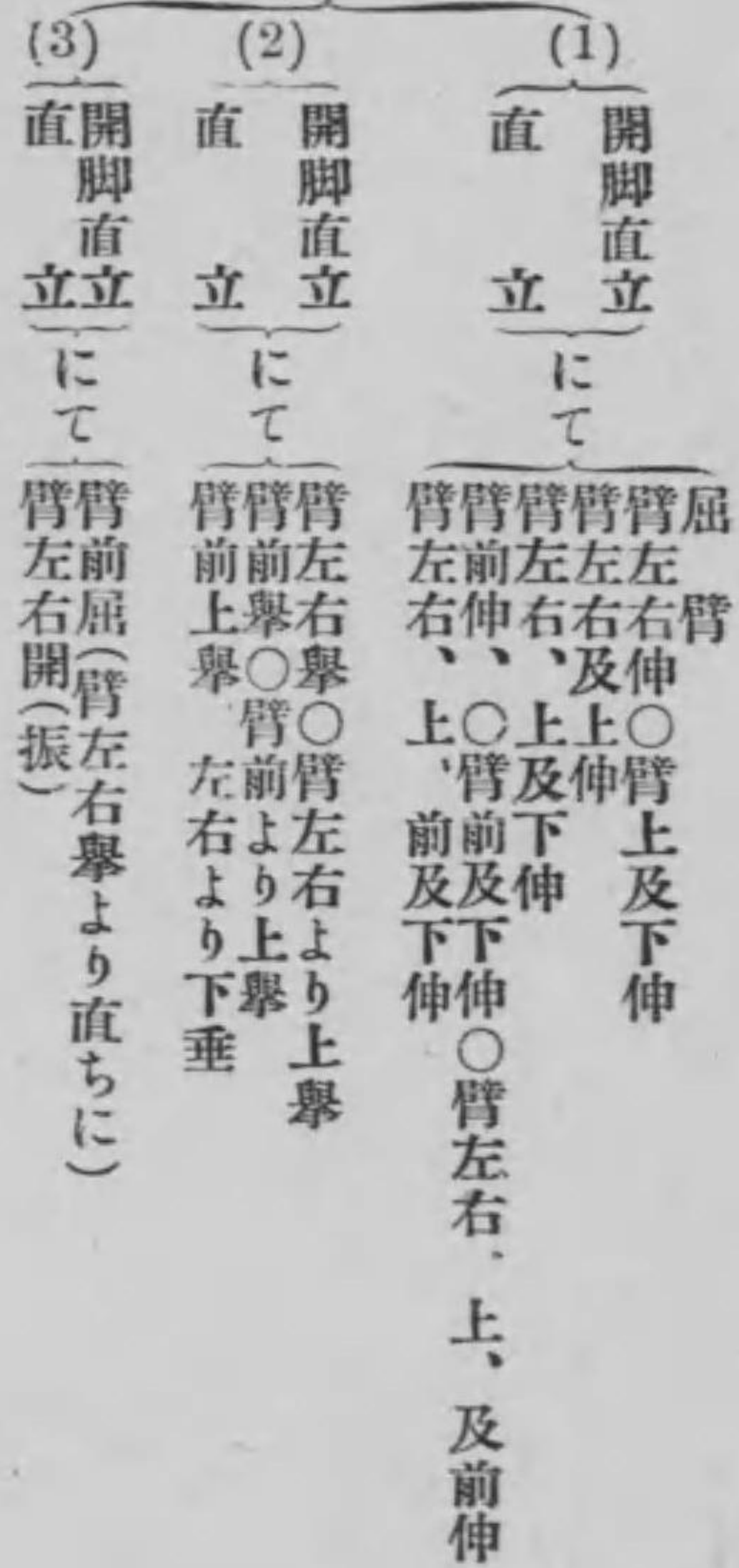
目的及價值

此の運動は上肢及肩帶の諸筋による運動である。即ち其の目的とする所は上肢及肩帶の關節を自由にし其の部を發育せしめ胸廓を擴張せしむるにあるのである。

上肢は下肢について身體の大部分を占めて居るにより是れを動かす事により血液の循環は促進せられ呼

吸は盛にせられる故に精神並に身體を平靜の状態より快活の状態に導くことを得るのであるし、又激烈の状態より平靜の状態に導くことが出来る。換言すれば準備整理の兩運動に適するのである。吾々は下肢の運動と相俟つて此の目的を達すべきである。其の簡單なる種類をあぐれば左の如し。

種類



右につき二三かいつまんで注意を述べん。

(イ) 屈 臂………臂をまげ

1、運動の要領 上臂を動かすことなく、前臂を上にもげ肩の側方に至らしむ。肩及肘を後下の方に引き胸をはり指をつけたるまゝ(又母指内)指先を肩の側上の部分にふれしむ。(觸るゝこと能は

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

ざるものは相向はしむ。)

2 注意

- (1) 上臂は體につかしまむるのが本體であるが、體格によりて不可能のものはつくるに及ばない。
- (2) 肘を後に引き過ぎるため、肩先を前方に出さぬ様注意すべきである。即ち後下に引く様によればよい。
- (3) 頭を前に出すこと、腰を曲ぐる等のことはよろしくない。

3、教授の順序

初めは緩徐に軽く教師と共に行はしめ、順次速度を早め最後に兒童各自に只號令を聞いたのみで出来る様にしてやる。

4、浴 革

從來屈臂の姿勢は三種あつた。

- (1) 手を握りて乳房の部に至らしむる姿勢。
- (2) 手を握りて肩側に至らしむるもの。
- (3) 前に述べしもの。

この屈臂の姿勢には三つの要素がある。即ち

- (1) 前臂を屈げる事。
 - (2) 上膊骨を外轉する事。是れを助けるため手首を内轉する。
 - (3) 肩胛骨の位置を正しく廣がる様に即ち圓くならぬ様に。
- 是等の要素にあてはめ、研究の結果先きに示したる姿勢が最もよいといふ事になつて居る。瑞典では既に百年以前からはれを用ひて居るし、他の國でも近來すべて是れを採用するやうになつた是れから見てもよい姿勢である事がわかる。

(ロ) 臂の上伸

1、要 領

二つのやり方がある。一は屈臂の姿勢より、一は直立の姿勢より屈臂の姿勢に至り、更に上伸するもの、何れにしても手首をのばし指をつけ臂を眞直に上伸し、掌を向はしめる。

2、注 意

- (1) 兩臂の幅は肩幅を本體とすれども、せまくなる時は胸廓を縮める恐れがあるから、肩幅より稍々廣くするを可とする。特に肩のかたい人に於て然りである。
- (2) 側面より見て臂は前に傾かぬ様頭を前に出さぬ様腰は折れぬ様。

(四) 頭の運動

目的及價值

此の運動は頭の位置を正しくする運動である。然し運動する部分は、頭の部分でなく頸すぢである。即ち頸部諸筋による運動である。

- 1、生理上、頭部の諸筋を強く自由にし頭を正しく保つに至らしむ。なほ胸廓を擴張することや、頭部血液の循環を盛んにする等の利もある。
- 2、心理上、頭の位置を常に正しく保つといふことは、精神に大なる影響がある。心正しければ頭の位置も正しいが心平常の状態でない時には頭の位置が正しくないとはいふことは實際が是れを證明して居る。随つて頭を正しく保つといふことは、精神を正しくするといふ方面から見ても大切である。

此の運動は始終腦を使つて居る人には特に大切である。又教室内等で兒童が疲勞した場合に臨機用ひて効が多い。

種類

頭の前後屈
 頭の左右屈
 手腰直立にて
 直立にて

前の種類のうち二三述べて見やう。

1、頭の後屈

- (イ) 號令、頭を後にマゲ——まげ。頭を起せ。(又は頭をもとへ)
- (ロ) 要領、頸を引きつゝ、頭を出来るだけ後方にまげる。次に頭を起してもとの位置に戻す。

(ハ) 注意

始めは手を腰にし、上體のくづれざる様にして行はしめる。

本運動は頭の後屈であるが、動く部分は頸すぢ全體である。故に頭を屈するつもりでなく。頸すぢ全部をチートまげるやうにするのである。

運動中は胸廓を擴張するやうに又呼吸を自由にする様にすべきである。

速度は常に静かにせねばならぬ。急にやると關節の運動となつてしまう。随つて號令も静かにかける必要がある。なほれ等と強くかけるといけない。

2、頭の前屈

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

此の運動は顎を引く練習になる。故に顎が出る憂ひある運動に用ゆ。

運動の要領、顎を引きつゝ頭を出来る丈け前にまげる。

前屈運動も後屈運動も試に手を鎖骨及肋骨上にあてゝ行つて見られよ。顎を引いてやれば鎖骨は肋骨と共に上部へあがるが、顎を出してやるとかへつて下る。

瑞典體操には後屈運動ばかりで前屈がない等と思つて居る人であるが、是れは間違ひである。

〔五〕呼吸運動

目的及價值

此の運動は誤解され易い運動である。即ち呼吸運動といへば呼吸作用を盛んにするものであると思つて居る。従つて目まひのする程強い練習を行はせる人がある。是れは甚だしい誤解である。體操に於て特別手段としての呼吸運動は深く静かに行つて呼吸循環を整理し、精神及身體を平常の状態に復せしめるのが主目的である。即ち整理の運動として用ひるのである。

吾々が跳躍其の他の全身運動をなす時には、呼吸を静めやうと思つても不可能である。運動が激烈になれば酸化作用も激しくなり、隨て呼吸作用も盛んになるのは當然のことである。是れによつて考ふる時は、如何なる運動も呼吸作用の伴はないものはない。否總ての運動を以て呼吸運動を盛ならしめ

るのが大切なのである。

前にも述べた通り特別手段としての呼吸運動は整理のためにするのであることに注意しなければならぬ。隨つて目まひする程強くやらせる必要がない。静かに深く行はせなければならぬ。

種類

最も簡易な種類をあぐれば。

臂左右舉(最自然で容易である)
 臂左右舉、踵舉(踵を舉ぐるは横隔膜の呼吸を助ける)
 直立にて
 頭の後屈、臂左右舉
 頭の後屈、掌外反
 臂前上舉、左右より下垂

(從來整容法といつたのである。前より後方にまろく廻はす事は出来ない。斜にまはすのみである)

〔六〕胸を張り上體を後屈する運動

目的及價值

胸の運動は主として脊の筋肉の收縮と胸の筋肉の伸張とによつて行はるゝもので、肋骨を上を擧げて

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

胸廓を擴張し且つ胸椎の彎曲を矯正し（所謂脊蝨ならぬ様に）兼ねて腹筋の練習を目的とするのである。これは解剖上の部分的目的であるが、生理上に於ては此の運動に依て呼吸循環消化等の諸作用を促進する。

この運動の効果は體を優美にする點に於て諸運動中で最も優勝の地位を占めるものである。お國自慢の獨逸でも此の瑞典運動には感服して居る、世界何れの國に於ても此の運動については賛成しない譯にいかぬ。併し此の運動は優勝の位置を占める程のものであるだけに適用の方法を誤れば頗る危険であることは、恰も正宗の銘刀の如きものである。故に運動の種類は至つて僅かではあるけれども鄭重に取扱はねばならぬ。

種類

此の運動は徒手で行ふのと器械を利用するのとある。小學校では先づ其の徒手の初歩のを行ふがよい。其は左の如きものである。

- (1) 手 腰 開脚 直立にて上體後屈
閉脚 直立にて上體後屈
- (2) 臂左右伸 開脚 直立にて掌反、上體後屈
臂左右舉 閉脚 直立にて掌反、上體後屈

運動の方法

徒手で行ふもの
 手 腰 不正の姿勢 腰を折り、胸を締め頸を出し背を圓くせる者。
 正しい姿勢 頸を引き頭を後に屈げつゝ胸を張り後にそる者。

器械による者
 不正の姿勢 腰を折り過ぎたる者。
 正しい姿勢 腰から脚に至る迄眞直に保ち臂を十分伸ばし頭を後に屈げ胸を十分張る者。

1、號令

上體を後に屈げ——まげ。上體を起せ。

2、要領

頸を引き頭を後に屈げつゝ體の上部を靜かに後に屈げ胸を前に張り出す。——體をもとへ戻す。

3、注意

- (1) 無暗に上體を後に屈げるときは却て胸が張れなくなる。
- (2) 無理に上體を屈げやうとして腰の部分を折つて（所謂腰椎彎曲）はならぬ。
- (3) 頭を前に出さぬこと或は無理に後に屈げぬこと。

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

(4) 呼吸を自由にすること。

4、運動の速度

此の運動は常に徐かにゆつくり行ふべきもので一度毎に意を注いで行ふことが大切である。屈げるときには静かに徐々に行ひ極度に達したときに體を少時其の位置に保ち、體を起すときには之れより稍々早くてもよい。

この運動を行はせる際「顔を引き静に上體を屈げ」などと静かに號令を下すだけは胸廓を張らしんが爲めである。速度が早過ぎては運動の目的が達しにくいのである。

5、運動の進度

胸廓を張る度も最初は僅で次第に大きくする又終の姿勢を保つのは熟するに従つて次第に長くし十分に行はせるがよい。

(七) 背の運動

目的及價值

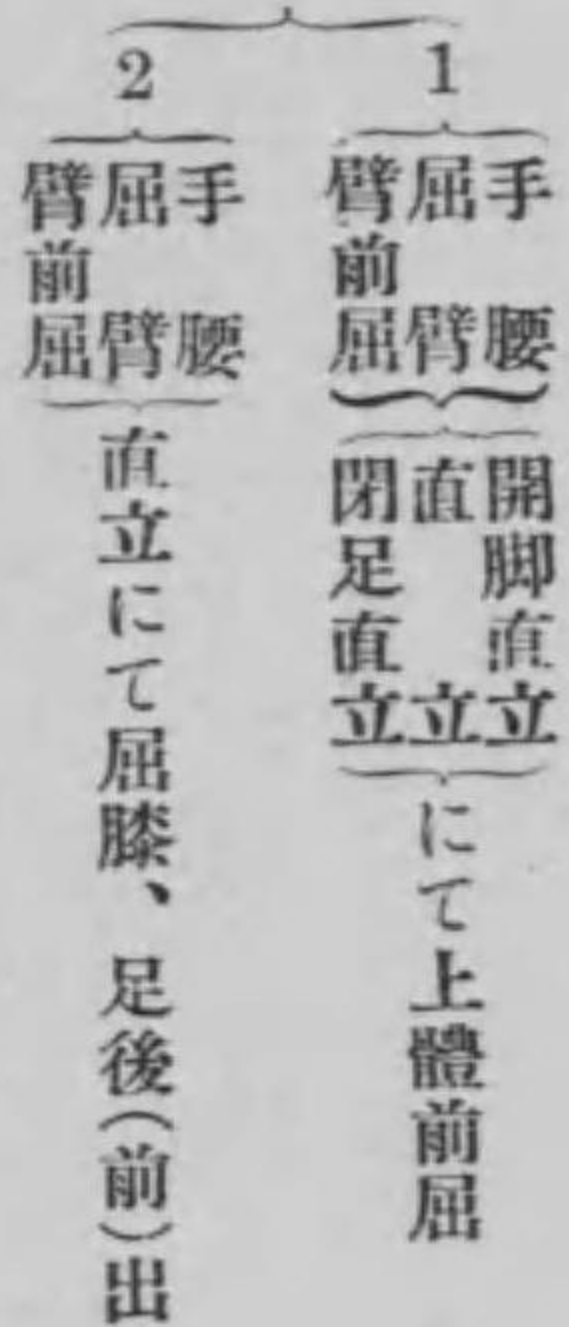
背の運動は「運動と練習」との條下に述べたやうに肩及背の諸筋肉の練習が目的である。即ち此の運動に依て肩及背の諸筋を強く發達させ脊柱を眞直に保持することが出来る。又間接には胸廓の擴張とも

なる。

吾々日本人は肩及背を眞直に保つことはなか／＼困難のわざである。一體脊骨を彎曲するのは日本人のみでなく東洋人に通じての一特色である(アラビヤ人、印度人、支那人、日本)から歐米人に比較して特に脊骨を眞直に保つ練習が大切であるのである。

種類

此の運動は上體を前屈することに依て行はれるのであるが其の種類簡易なるものを舉ぐれば左の數種である。



臂の上舉前屈は小學校生徒には困難であるから省いた。

運動の方法

1、號令

上體を前に屈ゲ——まげ。上體を起せ。(或は上體をもとへ)

小學校體操に適用すべし簡易なる運動

2、要領

頭を真直にして(實際は稍々後に)上體をそらし腰にて上體を前に屈げる。上體を元へ戻す。

3、注意

- (1) 腰椎及頸椎は却て之をそらせること。
- (2) 頤を出さぬこと。
- (3) 頭を下げぬこと。
- (4) 背を圓く(所謂脊蟲に)せぬこと。

4、運動の速度

前に屈げるときは靜かに徐々に行ひ、元へ戻すときには稍々早くする。

5、運動の進度

屈げるときの度数は初歩のうちは少なく、後には次第に多く深くする。但し此の度は年齢の長幼、體格の強弱等人に依つて違ひのあるべき筈のもので或は三十度、四十五度、六十度、九十度等と一定することは出来ない。最後の度は其の人の體格によつて正しく行ひ得る處まで進めればよい。以上の外向一言こゝに注意して置きたいことは、背の運動に他の動作を附加して行はせることも出来るが、それは簡易な運動がかなり能く出来てからの後にするがよい。

こゝには記載してなかつたが脊の運動には次の様な練習法もある(附録第七圖参照)

腰掛上伏臥臂上伸にて上體後屈。

腰より足の先に至る迄真直に伸ばし頸筋より踵迄背部全體に力を入れ臂を充分伸ばし胸を張りて後にそる方法で最六づかしいが最有効の運動である。

〔八〕腹の運動

目的及價値

此の運動は主として腹の筋肉即ち直腹筋肉の練習である。此の筋肉が発達すれば腰椎は屈ることなく又内臓をも能く支へることが出来る。故にこの運動練習の結果は消化、循環、呼吸によき影響を及ぼし内臓機關を調整して其の作用を増進し且つ脊柱の腰椎部を正しからしめる。

種類

- (1) 〔手腰〕 腰掛姿勢にて上體後倒
- (2) 〔屈臂〕 直立より 腰掛上臂立伏臥

この運動は上體を後に倒す方法と前に伏せる方法との二ツの形式である。而して直立より上體を前に伏せる場合には臂と體とが直角になることが大切である。此の運動は腰掛なしにもやり得るが足が高

小学校體操に適用すべき簡易なる運動

くなり手が低くなる程困難である。

此の運動を課するに先ちて注意すべき事項

- 1、此の運動は上體諸筋の運動即ち胸廓の擴張運動を十分に行ひたる後に課すべきことである。若しこの順序を誤ると胸廓の擴張を制限することになり従て運動の目的を有効ならしめることが出来ない。
- 2、幼年の兒童は腹筋の發達が十分でないからこゝに擧げたやうな特別練習は行はせることが困難である。故に尋常四年以下の兒童には行はせない方がよろしい。其の際には全身運動並遊戯等に依て自然に行はるゝ腹筋の練習で十分である。
- 3、女兒は身體の構造上腹筋の練習には特別の練習を課することが適當ではあるが、男兒と異なり其の強きものよりは腹筋の伸縮自在の練習に重きを置くべきである。
- 4、此の運動の配合上特に注意を要することは跳躍懸垂の運動のやうな激烈な運動を課する前には先づ其の準備として必ず腹筋の柔らかな運動を行はせる様配合すべきである。

運動の方法

- 1、號令
上體を後に倒せ——たほせ。上體を起せ。

2、要領

頭を引き頭を後に屈げ胸を張りつゝ靜かに上體を後方に倒すこと。上體を元へ戻す。

3、注意

- (1) 常に頭及び上體を正しく保つこと。
- (2) 胸廓を擴張しつゝ行ふこと。
- (3) 腰椎を彎曲せざることを。
- (4) 呼吸を自由にすること。

(この運動中は胸廓を縮少し呼吸が止まる傾きがあるから最も注意を要す)

4、運動の速度

上體を倒すときには靜かに體の上部より倒し始め。起すときには稍々早く下部より起し始めるがよい。

5、運動の進度

上體を屈する度は初歩のうちは少く。後には次第に深くするがよい。體格年齢によつて其の進度は違ふ。

此の運動は體と足とを直線にする場合が最も有効で困難である。(附録第八、九圖参照)

- (1) 上體後倒の場合の正しい姿勢は頤を引き頭を真直にし、胸を張り胴を真直にして上體を後に倒せる者。
- (2) 臂立伏臥の場合の正しい姿勢は頤を稍反らし胸を張り胴より足尖迄真直にし臂と胴とを直角に保つ者。

〔九〕 軀幹側方運動

目的及價值

此の運動は從來腰の運動と稱して居たが實は腰ではなくて横腹の運動である。主として斜腹筋及背部の筋肉によりて行はれ脊柱の左右轉向又は左右屈の運動であつて脊柱を真直に保持せしむる練習には最もよい運動である。又生理的には消化呼吸循環の諸作用を促進して内臟機關に及ぼす影響も良好である。

一體、背の運動、腹の運動、軀幹側方運動の三つは胴部の運動であつて何れも脊柱を正しく保つ練習により消化、循環、呼吸の作用を促進する目的は同じである。

軀幹側方運動は懸垂運動に似て居るから懸垂運動をなし得ぬ場合にはこの運動を以て代用することが出来る。從來上肢の運動を以て懸垂運動に代用したがそれよりは此の方がよい。

種類

- 1 手屈 腕閉 足斜出 直立にて上體左右轉向
 臂上伸 足前出
- 2 手屈 腕開 脚閉 足
 片手腰 片手頸 足前出

こゝには最も簡單であつて最も行ひ易い上體の左右轉向と左右屈とを擧げた。此の外に體の回轉に依る運動もあるが、生徒には適せないから省いたのである。

次に上體の左右轉向と左右屈との二つについて二三の注意を述べやう。

運動の方法

1、上體の左右轉向

初歩の中は單に直立の儘か若くは手を前に組み合せて腹部に當てしめながら行はせるがよい。從來はこの運動を手を腰にしなから行はしめた者であつたが、是は肩を正しく保たしむる方便として臨時用ふべき位の者である。

(1) 號 令

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

上體を左(右)に廻ハセ——まわせ。上體をもとへ。

(2) 要領

上體を静かに出來得るだけ左若くは右に轉すること。

(3) 注意

(A) 頭、肩、胸の位置を正しく保つこと。

頸を前に出し胸を縮めることは宜しくない。

(B) 腰椎を折らざるやう注意すること。

教授中「首上げ」「頤引け」「上體を前に掛けよ」と注意するは以上矯正の爲めである。

(4) 運動の進度

轉向の進度は最初は自然の轉向に任せ次第に腰椎の轉向を制限して専ら脊柱の轉向をなさしめる様にするがよい。換言すれば初めは自然の捻體を行はしめ次に足の斜出、前出によつて行はしめ進みては腰掛に跨りて行はしむる様になると次第に其の目的を完成することが出来る。

要するに此の運動は脊柱の轉向が主目的であるから腰の運動には姿勢を以て次第に制限を加へ脊柱の主運動に意を注がしむることが大切である。

此の運動に他の運動を加へて行はしめてもよいが、此の運動のよく出來ない中に他の運動を附加する

ことは宜しくない。

2、上體の左右屈

(1) 號令

(一) 上體を左(右)に屈ゲ——まげ。

(二) 上體をもとへ。

(2) 要領

(一) 上體を稍々静かに左若くは右に屈すること。

(二) 元に復す。

(3) 注意

(A) 頭は上體と共に左若くは右に倒すのであるが、兎角頭を前方に傾ける人が多いから寧ろ後方へ傾くとも前方へ出さぬやうにするがよい。

(B) 頭は體の屈がりたる下方に傾くとも上方に傾けぬこと。

(C) 脊柱全體を屈げる積りで行ひ腰丈を曲げぬやうにすること。

(D) 腰を前に折つたり或は膝を折つたり足を動かしたりすることは宜しくない。下股を確かりと据ゑる爲めには開脚が最もよい。(附録第十一圖参照)

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

(4) 運動の進度

上體を屈げる度は初歩のうちは少く、次第に度を多くし手も足も順次に姿勢を換へて程度を進めるがよい。

〔一〇〕懸垂運動

目的及價值

この運動は一見上肢の運動の如きを以て先年取調委員はこれを上肢の運動の部に分類した。然し目的とするとところは背、腹、腰及びの臂筋肉を強健にし肋骨を舉上することによりて、胸廓を擴張し脊柱を正しくする等の効がある。強き運動で單なる上肢の運動とは大に趨き異にして居る。尙精神的方面にも随分價值がある。即ち重き體を垂れ之を動かすのであるから體力と氣力とを要することが多い。故に此の運動によりて我力を自信し、仕事に對する勇敢剛毅の氣象を養ふことが出来る。要するに本運動は消極的には矯正の効あるのみならず積極的には發達せしめ鍛鍊せしむる等の効大なる強き運動である。

種類並に注意

- 1、懸垂直立にて（屈臂舉踵伸臂屈膝）

幼稚の兒童にして力の不足のためさがることの出来ないものは足尖にてさへることが出来る故に此の運動がよい。

- 2、前方斜懸垂

是れも初歩の兒童がやり得る。

- 3、懸垂

兩手は肩幅より稍廣く。懸垂かゝれの號令で始めは三舉動、後には一舉動でやり得るやうに。

- 4、兩側懸垂

平行したる二本の棒を利用して側面向にかゝるのである。

- 5、懸垂（兩側懸垂）にて左右振動

上部をとめて下を振るのであるから上體の側屈と懸垂とを混じたやうなものである。必ず正しく左右に振ることを要する。

- 6、懸垂横行

懸垂のまゝ横に進むのである。進み方に兩様あるが胸のせまくならぬやうな進み方がよい。

- 7、兩側懸垂前（後）行

兩側懸垂のまゝ前（後）に進む。（交互に或は同時に）6、7、は振動（左右に）しつゝ行はれる。

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

8、懸垂脚舉

始めは片脚づゝ次に兩脚同時に舉げしむ。又初めは少しづゝ遂には棒の近くまで舉げ得る様に。

9、懸垂片膝舉

初めは片脚づゝ。遂には兩脚を、更に出来るならば脚を伸ばす練習をもせしめる。

10、脚懸け上り

是れは體操教範の規定に據る。

11、臂立懸垂

平行棒又は金棒上にて行ふ。

12、吊繩登降

手のみによらず足をつけて行はしむべし。

13、梯登降

西洋では12、13、を特に攀登と稱して純粹の懸垂と區別して居る身體諸筋の未だ發達しないものは攀登の方が害少く益が多いのである。

懸垂運動の主眼を明にし單に腕力の養成なりと誤解して回数多きを誇る等のことがあつてはならぬ。

日本の女子は是等を著しくきらふ風がある。男子と同じものを課する必要は認めないが簡易なるものを奨励する必要がある。男子のは鍛鍊的のもの女子のは矯正的のものが適當である。

〔二一〕 跳躍運動

目的及價值

前者と同じく全身的鍛鍊的の運動であるが體力氣力を要することが前者より遙かに大である。故に身體的方面に於ては全身の諸筋を強大にすると同時に呼吸循環等の生理作用を促進し精神的方面に於ては我氣力を充分に發揮して欲する通りに跳び得ることにより意志の鍛鍊になると同時に我方の自信を與へる。

種類並に注意

便宜上最も初歩のものから四分して順次説明して見やう。

1、駢足

これは自然の跳躍ともいふべきものであつて最も自然的で最も有効で又最も容易なる跳躍運動である。

然るに近來學校の運動會等に駢歩の多きを以て甚だ陳腐なりとなすは實に其の意を得ないので

る。駢歩が體育的である點に於ては古往今來人類に教ふる眞理であるといひ得る。それを多くて困るとは何事ぞや。

更に是れを細分すると、

(1) 持續的のもの

靜かに平に永く續くを以て要旨とするものである。歩兵操典にも詳はしく規定してあるが歩の長さ速度等は兒童に行はせるには兵卒よりも短く早くせねばならぬ。

(2) 早駢

己の身體の續く限り速度歩幅等すべて出来る丈けの力を出して駢けるのである。つまり満身の勇を奮つて駢けるのである。最も鍛鍊的であると見られる。

(3) 練習的のもの

短時間中になるべく運動の量を大ならしめる目的で高く飛び上がりて行ふ場合がある。以上三つに區別すと雖も要は機に臨み變に應じて應用すべきである。

2、跳躍初歩

足部三關節の運動(舉踵半屈膝)は跳躍の初歩と見ることが出来る。更に進みては、

(1) 開閉脚其場跳躍

脚を左右に開閉して其の場で跳躍するのである。

(2) 其の場跳躍

是れは舉踵半屈膝にて行ふ。

(3) 其の場轉向跳躍

角度は随分色々あるが先づ小學校では(九十度)(右(左)向と百八十度)(左(右)廻はれの者が適當である。

(4) 前方跳躍

前にトベ……とへの號令にて行ふ進んでは閉足閉脚屈膝のもある。

(5) 前進跳躍

數歩前進して前方へ跳躍するのである。

(6) 前進左(右)向跳躍

三步前進して左(右)向跳躍をなす。

(7) 跳上及跳下

以上はほんの初歩であるが初歩だけで満足して居てはいけない。然るに世には初歩でさへもやつて居らぬものが多い。それで如何にして體育の實を擧げることが出来やう。以下述べる所のもの

小學校體操に適用すべき簡易なる運動

等も大にやらせる必要がある。

3、上肢を用ひざる跳躍

英語で *Jumpings*. といふのがそれで手を他物にふれないでやるのであるこれには、

- (1) 高跳
- (2) 幅跳
- (3) 斜高跳
- (4) 跳下

4、上肢を用ふる跳躍

英語で *Vaultings*. といふので手を他物にふれて跳ぶのである。これには、

- (1) 跪坐跳上及跳下
- (2) 横跳上及跳下
- (3) 開(閉)脚横跳
- (4) 斜振跳
- (5) 横振跳

其の他澤山あるけれども小學校向きではないからはおかう。従来は兵式體操、普通體操と譯も無く區

別して居つたから普通體操には鐵棒や木馬を使ひ得ないもの、やうに思つて居つたが之は間違ひである。軍隊でいろ／＼の器械を利用するのも兵卒の體育の爲めである。學校で普通體操を行はせるのも體育の目的を達せんが爲めである。體育といふ眞理は同一である。それをむりに兵式だとか普通だとかと區別するから間違ひになるのだ。今後はそんな區別を全然廢して十分器械等も利用して國民の體格を作るべきである。

勇氣とか氣力とかを養ふには空ではだめである。假定では効が少くない。何か障礙を實際において養ふ方がより多くの効果をあげるのである。先年余が伊太利にありし時體操學校長のプロフェサー、バウマン氏が試験して示された事がある。始めは何物をも置かずに高跳をさせた。次には繩をはりて、次には一枚板を出して、最後には尙板垣を出して試みた。所が生徒は障礙の困難となる程勇氣を出して高く跳んだ。是れによりても障礙物をおく事がよい事がわかる。何事によらず刺戟を與ふといふことは勇氣を養ふ上に缺くべからざる事である。之れと同時に兒童教養上忘るべからざることは彼等に安心を與ふるの一事である。即ち器械體操場に砂等を盛つておくが如く一度彼が誤つても更に恐るに足らぬといふ安心を與ふる事である。十分保護のあるといふ安心を以て前面の障礙を排して愉快を感せしめるやうに導かねばならぬ。(於、新潟縣教育會體操講習會)

一二、桂侯の教育談を讀みて

(雨中體操場の件)

一、極端の論多く世を誤る。

新奇を好むは人情の常で、極端を喜ぶのも人の弱點である、唯り識者は取つて以て他山の石とするけれども、普通の人にはそれが出来ない、従つて斯かる言行は世間一般には、益がなくなつて寧ろ害がある、況してそれが有力の人から出ては尙更のことである。

一、桂侯の教育談。

教育時論八七六號彙報欄に轉載せし、中央新聞の記事なる桂侯の教育談といふもの、就中其の雨中體操場に關する件の如き、其の甚だしきものである。

贅澤なる設備の不要なるは誰も異議は無い、只果して贅澤なるか必要なるかを、混同してはならないのである、他事は措き、學校教育の弊として、雨中體操場の設備を擧ぐるに至つては、餘りに沒常識にして餘りに極端にして、甚だ時世に適せぬ意見で、首相たる當局者の口から出たとは思へないのである、若し之れが普通の人の言ならば、少くも在野無責任者の語ならば、一笑に附するの價值もないけれども、何にせよ桂侯の談として傳へられ、其の眞偽の如何にか、はらず、幾分たりとも世人を誤

らんことを憂ひて黙視するに忍ない、且つ今日雨中體操場に就ては、未だ世人に必要を感知せらるゝの度甚だ淺く、桂侯の言に「實際多く出來、猶此上にも増加せんとする云々」とあるとは、反對の次第で、爲めに雨天の際は、體操遊技も毎時間の運動も、休み勝ちの情況なれば、今後大に此の設備の奨勵を望むべき秋に當り、斯かる言ありては其の妨害少からず、其の儘に看過し置くことは、世に忠實なる所以ではない、依て眞偽を確むる禮を踏まずして、直に愚見を陳ぶる次第である。

▲一體桂侯は。學校に雨中體操場を設けずば、生徒は雨中にびしょぬれで、體操運動を實施し居ると思へるにや、又さう云ふことを實施し得るものと思はるゝにや、いづれにしても餘りに沒常識の次第、到底桂侯の言とも覺えない。

▲凡そ物には時と場合とがある。平生と臨時態と、變態とを區別せねばならぬ。戰爭中には碌々飯も食へぬことがある、水も飲めぬことがある、眠ることの出來ないなどは尙更ある、故に其の艱苦缺乏に耐ふるの習慣を養成する爲め、時々演習行軍上の難儀も嘗めさせる、稽古させなくてはならぬ、併しながら毎日々々飯を食はぬ稽古、水を飲まぬ稽古、眠らぬ稽古をしたらどうです、戦はざる前に死んでしまひませう、否々、其等の變に應せんが爲めに、益々平生能く養つて置くことが、良將たるものゝ仕事ではありませんか。

練兵は成るべく實戦に近からしむること、極めて大切のことで、野外演習、露營などの事は最もさう

せねばならぬ、併し之が爲めに年百年中野原に生活し、兵營も要らぬ、練兵場も要らぬと言つたら誰も相手にはしまい、軍馬の如きも同様で、實際的に馴らす必要はあるが、さりとて馬場も要らぬ、厩も要らぬとは言はれまい、さればにや乗馬隊には立派な厩……我邦普通以下の人間のよりは、遙かに立派な家屋を備へて居る、天下の子寶を養ふべき場所、などが父兄の状態より進んだからとて、敢て疑ふ可き處はないではありませんか、否寧ろ馬にだも如かざるを悲んでも善い位と思はれるのです。

▲公務の爲めに威嚴を主とする時は格別なれども。其の他は懇に取扱ひ、慈愛を專一と心掛くるは、上官の大切な守條の一である、此の心を以て平素能く兵卒を善養して、時に臨んで之を活動せねばならぬ、然るに往々此の策を怠りて失敗するものあるは、戒しむべき所であると感じて居る、軍隊にしても其の稽古の劇しき丈け其の養生の特別大切なことは、深く注意せなくてはならぬこと、思はれます。

▲軍隊と學校とを同一視するは更に誤つて居る。大人は何でも食べられる様に仕込むのがよい、それで赤子にも乳汁は要らぬ、飯で澤山だと言ふ父母あらば、それこそ狂氣の沙汰です、假りに軍隊の方には雨中の設備が不要なりとするも、學校生徒にも同様不要なりといふに至りては相似たる狂氣の沙汰と言はねばならぬ、斯かる判りきつたことに、氣の附かれぬ等もなきに桂侯、何とて輕々しく言を發せられしにや、口惜しさに堪へられないのです。

▲余は柔弱なる教育には反對で。強健なる教育を希望するのは、餘り人後に落ちぬと信じて居る、唯常に大厦は大基礎を要する、大事業に大資本を要すると同じく、大に鍛錬せんとせば、大に養護の必要あるを注意するものである。

▲余は戶外運動を主張する。青天井主義を奨励する、場合の許す限り、日光、空氣の十分なる場所の運動を可とする、それと同時に屋内體操場をも必要とする、我國は殊に降雨多きを以て、此の點に於て外國よりも一層其の必要を感ずる、人間の仕事は恒久不斷を望むのに、實際今日の學校には、雨が降るから體操を休むなどいふ、不規律なる習慣を養成して居るのを悲しむので、余は桂侯の憂とは正反對であります。

▲余は我邦の大部分には。歐米式の防寒を主としたる屋内體操場を奨めずして、寧ろ風雨に堪ゆるの度にて、採光通氣の十分なる雨天體操を勧めやうと思ふ、左りとて北國の如き地方には、現在は費用の點から兎も角として、將來には反て歐米式を奨励しやうと希望する、蓋し歐米のもの、絶對的可否ではなくて、事情に對應して、其の取捨を定むべきものと信するのである。

▲余は鍛錬主義を主張する。人の生活は體のみでない、其の活動の如き最も氣を以てするものが多い、余が地方の中學に長たりし時、前には氣八分の説を唱へて生徒に接したが、日露戰役中我忠勇なる軍人の實例に鑑み、猶其の足らざるを覺り、更に氣十二分の説に改正して生徒を率ゐた、而かも同時に

體育の必要を説き、且つ益々其の實行を進めしめたことがある。

又常に醫者の多くが、氣を以て養ふを知らざるに厭き、人間の生理は心理を離るべからざるを感じて居たが、同時に益々醫者の仁術を尙ぶの心を加へた、之れ皆大に用ひんとすれば、大に養ふの必要を覺つたからである。

▲雨中行軍、雨中運動會。余は雨の爲めに豫定を変更すること、雨天順延などは容易にせなかつた、此の好機を利用して、どしどし雨風を厭はぬ稽古をさせた、雨中行軍、雨中運動會の名は、恐らく永く其の校に存して居るだらうと思ふ、左りとて平常、傘なくして通學せよ、毎日雨中で運動せよとは教育せなかつた（桂侯邸に通勤する職工の様に）、臨機應變の利用を以て、常道と混することはできないからである。

▲要するに。養護と鍛錬とは相待たざるべからず、其の一のみを取りて他を顧みざる偏僻の處置を行つては、天下の子實に對し相濟まぬのである、養護發達の時期に於ける學校生徒に對し、雨中體操場を弊ありなど言ふを聞きては、坐視するに忍びず、倉皇其の妄を辨じ、世人が安心して、雨中體操場の設備發展に盡力せられんことを禱ることになつたのである、若し心内に滿ちて言外に足らず、爲めに桂侯に對し禮を失するの點もあらば、深く同俟ならびに天下に謝するところである。（教育時論）

一三、我國體育の維新

（一）大々の發奮

自分は今回野球の事が問題になつたと云ふことは、始終積極的に考へて居る頭から悦んで居る、其の動機の如何は兎も角、其の局に當つて居る者が虚心坦懐、將來の改良を望んで斯道の研究に當つて居ると云ふ態度、其の好適例は本日此の會を御開きになつたと云ふ様な態度を非常に悦ばしく思つてゐる、一體、今日日本の體育、運動上には一大維新を要する時が來つてゐると思ふ。日本の政治的維新は四十四年前に行はれたが、我社會の教育上、體育上に就ての維新は本當に行はれて居らぬ僅かの時間であるから詳しい理由は述べられぬが結論として、諸外國に於ては今日二十世紀の文明に應せんが爲に、個人、團體又は自治團體の政策としても、國民の體育を進めることに於て多大の勞力、多大の金を費して居る、我日本に於ては如何なる遊戯的組織が立つて居るか、慰安的の政策が行はれて居るが、實に雲泥の差で殆ど彼の足許にも寄りつくことが出來ないのである、尙社會を指導する方面の人の間には現に學問だけを學校の仕事らしく考へ如何に活動的人物、有爲の人物を養成する上に體育が必要であるかと云ふことを感ずる事も少く、甚しきに至つては正科に行はれて居る體操を以て運動と思つて居る者もある、斯かる教育上の状態であるから其の結果は押して知るべく蒔かぬ種は生へな

い、近年徴兵検査等の成績を見れば、我日本人は益々弱くなる傾向を呈して居る、非常に頻繁なる社會になつたのに、それに應ずる體育をも施さないで、空々漠々として過して居れば、さう云ふ事に陥るのは毫も怪しむに足りないのである。又學校生徒の身體検査の成績に依つても身體薄弱なる者の中の最も薄弱なるもの、一つに數へられて居るのは實に遺憾な次第である、それでは健全なる青年を拵へると言ひながら素人より弱いものを拵へてゐると言はれても、威張つた口を聞く譯には行かぬ、さう云ふ社會状態であるから將來帝國の位置を登揚するに就ては、體育に對して大々の奮發を要するのである、即ち此の際に臨んで大々の體育の維新を施すと云ふ覺悟をしなければならぬ。

(二) 泥棒を見て繩

維新を行ふ上に最も考を要するのは、常に世界の大勢を見ると云ふことである、維新の際の五ヶ條の御誓文の中一ヶ條を拜借して申せば「智識ヲ世界ニ求メテ盛ニ皇基ヲ振揮スヘシ」と云ふことである、更に維新の改革の際に大切なことは、我國が我國の特長、我國の美質を失ふことなく之を守ると云ふことである、それを行ふに付ては廣く己れの事を見、廣く世界の事を見、即ちどう言ふ事柄であつても有らん限りの力を盡して研究を遂げなければならぬのである、今日考ふべき問題は單に野球に限らず、日本在來の柔道、劍道と雖も、二十世紀の我體育として將來發展する上に於て大に國民の奮發を要するのである。

(三) ギリシヤの競技

歴史は繰り返すものと言ふけれど、徒に歴史を繰り返して居つても仕方がない、大に伸びんとするには昔外國の人が陥つた弊を其の儘踏襲する様な愚な事をしては不可ぬ、其の弊を去けて更に發展せねばならぬ此の運動遊戯に付て古往今來、世界に起りし弊害に就ては紀元前七百年頃から、紀元三百九十年頃まで行はれた、彼のギリシヤのオリンピックゲームスが最も能く説明して居る、最初ギリシヤの各民族が悉く運動に努めヘルニツクなる民族は悉くオリンピックで意思を疏通する、精神を融和すると云ふことをやつた、そしてギリシヤは世界に大々の發達を遂げたのである、併しながら星移り物變り、平和の狀況に陥つた時全體を統一する處の機關であると云ふこと、身體を練習する方便であると云ふことを忘れて、獨り運動其の物を宜くするやうにのみ熱中し勝負に重きを置くことになつた、從つて特殊の練習が必要になり、やがて少數の人を以てやらせると云ふやうなことが行はれ弱い人は此の仲間入りをするのを避けると云ふ様になり傍觀者の位置に立つ事になつた。が社會は弱い傍觀者程強くしなければならぬのである、此の弱い者を傍觀者の位置に退却させると云ふことは、一國の大勢から甚だ面白くないことである、所謂スペシヤリズムに陥り同國民を統一する所の機關でなく、見世物となつて仕舞つた、茲に至つて特別の専門家、商賣人と云ふものが出來て、プレシヨナリズムと云ふものが生じ從つて弊害百出し、遂に斯く廢頽滅亡して來たのである。

〔四〕運動と國の興廢

之に鑑みる事なく更に其の弊を繰り返すと云ふのは、歴史を知らない盲目と云はねばならぬ、又ウォートルローの戦争に於て英吉利が孤軍力闘して遂にナポレオンの大軍を破ることを得た、其の時、總大將ウエリントンが「今日の勝はキートンカレーヂの運動場の力であつた」と云つた、キートンカレーヂの運動は決して商賣として居らぬ、其の方法は實にゼントルマンを養成するにある、キートンカレーヂの周圍を見れば、別に目立つ所はないが、唯驚くべきことは、彼方にも此方にも種々な運動場のあることと云ふことで、所謂運動場學校であると云ふても宜いと云ふ位である。現に益々盛んにやつて居る、即ち運動の特長、本領を發揮してこそ、大に國民の品性を高め、國民の體格を強くすることが出来るのである、又彼の羅馬は色々の點に於て贅澤になり、國を亡す源となりましたが、遊戲に就ても本統の國民の體力を強くして行かうと云ふ方ではなく、人の目を奪ふ様な殺伐、慘憺たる血戰奮闘を見て悦んでゐる、さうしてこれも國民全般がやるのではない、見世物になつてゐる其を目して、ある歴史家が羅馬を亡す所の一の原因であると言つて居る又スペインの國民は如何なる遊戲を好むかと云ふと、丁度英吉利と正反對で、全般の人が競技に依つて品性を陶冶し、體力を練ると云ふのではなく、人と動物との競争を見て悦んで居る、即ち闘牛の如き見世物である、併し是は社會全般の體育としては、排斥すべきものと考へて居つた、そして斯かる國民は遂に和蘭陀に蠶食され、英吉利に亡されて仕舞

うた、總て一國の國民が眞實と熱心を以て、運動の本領を發揮して居る國は榮え、少數の者のすることを見て、悦んで居ると云ふやうな國は亡びるのである、此の點に於て、吾々國民の大發展をなすには國民全體に運動をさせると云ふことである、其の運動は何であらうとも各々好む所に依つてさせる、少數の者に行はせず、成べく多數の者に行はせると云ふことである、彼の亞米利加に於てラグビー式のフットボールが、非常に慘澹を極めて、年々何人かの死人があつた、其の時にいづこも同じ秋の夕暮で、フットボールの廢止論を始めた、其の問題に對して前大統領ルーズベルトは其の出身學校たる、ハーバート大學生を戒めて「フットボールの如き勇敢なる運動に死人が一人や二人あつても、決して意とするに足らない、唯吾望む所は、人のやるのを見て居ないで皆やれ」と言ふた、流石に奮闘的ルーズベルトの言葉であると感した。(於、讀賣新聞社主催野球問題演說會)

一四、運動競技會一洗の希望

(三大時弊の精神及發揮)

緒言

余は先頃の本誌の時事偶感欄に於て「大に遊ぶべし」といふ主張を讀み、誠に同感したのであつて、遊

ぶといふことが昔流の怠けるといふことでなく、其の内に修養の意味が含まれてゐるならば、これは大に奨励して然るべきことである。一體我國の教育社會では、教育社會自身がまだ遊ぶとは怠ることであるといふの昔流から脱却し切れずして、學生を教育するといふことは、主として教室で机に向つて、本を讀むことであるとしてゐるやうである、随つて教育が餘りに窮窟過ぎるが、兒童に對しての教育は勿論、少、青年の學生々徒に對しても、モウ少し呑氣に教育した方が善いと思ふのである。乍併呑氣といふも遊ぶべしといふも、これ亦一の教育であるといふことを忘れてはならぬ、昔風に遊ぶ事は勿論教育以外であるなれば、これを學校で行はせたり、又は奨励したりするのは不都合であるが、今日の教育上に所謂遊ぶは、これ亦教育中の一事項であるからして、盛にこれを奨励するは善いが、ドウしても修養といふ意義を缺くことを許容せられぬのである、而して學生々徒の運動競技亦教育上の一事項である。依つて余はこの教育上の意義からして、今日學生生徒等の行つてゐる運動遊戲に對し、大局上の所感を述べ、併せて大に希望する所を述べて見たいと思ふ。

上篇、現今の三大時弊

今や一年中に於て大に遊ぶべき最好時節であるからして、我帝國內で各學校生徒が盛に運動競技會を行つてゐる、加之遠く米國シカゴ大學々生は、バットを肩にして來遊し、我早稻田、慶應兩大學と競

技しつゝある、朋遠方より來る亦樂しからずやで、實に壯快なること、いはざるを得ぬ次第である。

▲勝敗の爲めの競技、然るにその運動競技の大禮を見れば、甚だ遺憾なることが有る、即ち競技者は勝を制せんが爲めに競技してゐるといふことである。凡そ競技を爲すのに左の三種類がある。

- 一、金錢の爲めに勝負する者——職業者
- 二、勝敗の爲めに勝負する者——無我無中
- 三、心身の爲めに勝負する者——教育的

先づ第一の爲めに勝負する者は、我國には角力、弓術其の他にあるが、外國ではベースボール其の他の競技に於て行はれてゐる、既に角力が職業として成り立つ以上、ベースボールやテニスに於て、職業者が在つても何等怪むには及ばぬ、而して又それにしては技倆の優秀なることを望むのであつて、角力に於ても木葉角力よりは梅ヶ谷、常陸山の相撲を觀たいといふが當り前であるし、其の職業者からしていへば、既に職業者たる以上、是非勝を得たい、敗れたくないと望むのは實に當然のことである、けれ共これは教育的事項として取扱ふべきものでは無い。

第二に勝敗の爲めに競技する者は、勿論金とか賞品とかを得るが目的では無くして、唯矢鏢に勝を得たい、技術を上達せしめたい、腕を振ひたいといふので無我無中であるが、これではドウも教育上甚だ價値の少い事であつて、寧ろ得る所失ふ所を償はのぬである。然るに我國學生々徒の競技は、大概

此の邊に目的を置く様に見えるのは遺憾である。勿論この弊は常に我國の學生々徒間に存するのみでは無くして、外國の學校に於ても見ることであるが、大に注意せねばならぬ事と思う。故に教育上獎勵すべきものは即ち第三の意義の競技であつて、其の主要目的が身體の鍛錬、精神の修養といふ點に存するものである。

余は學生々徒の競技をば、一日も速かに第三の意義のそれに改善せしめんことを切望するものである。それにしてはドウも用語からして改める必要が有つて、今日は競技上に敵味方の語を用ひるが、利益の相衝突する者の間にこそ、敵味方の語が妥當するなれ、真正なる教育的競技に於ては、利害の衝突所では無くして、互に共同して利益を得るのが主要目的である、即ち仲間であり相手である、然らば敵味方と云つて分れることは甚だ不當である、況んや今日は文明世界一般に、平和的精神の發揮する大勢である、然るを平素遊戲の際からして、如斯物騒なる言語を用ひるのは、大に慎みて然るべきことである。乍併我國が戦争に強くて、既にロシアの如き大國を敗つたのは、國民尙武の氣象の然らしめる所である、けれ共今日の武勇は軍人勅語にも示し給はつた通り「天地の公道、人倫の常經」を本とするものであつて、昔しの戦亂時代の精神とは大に其の趣を殊にしてをる、即ち内は國民互に相敬愛し、外は萬國と親しく交際して、互に「文明の惠澤を共にする」といふ平和の精神が、根本の大道であつて、此の根本の大道が鮮明なれば、他日一旦世界の平和を破り、國際の交誼を蔑如する野心國が現

はれた時に、國民護國の精神は勃然として興り、此の根本の大精神が武力となつて働くのである。左れば戦亂時代の如き血腥い敵味方の語などをば、此の明治の聖代に於ては、宜しく擲棄すべきものである。かくて競技に於ては相手であつて、更に主要目的たる修養上から見れば、相手は即ち仲間であるとすればこそ、學校でこれを獎勵する意味が成り立つのである、然るに若しこの意味を缺くならば、學校で生徒間に競技などを行はすべきもので無い、又校際間の競技でもさうであつて、學校と學校とは元來同一目的を有つてをるのであるからして、其の共同目的の爲めに團結して事を行ふとか、生徒は又團體員として、互に交際するといふことを學ぶ、共同目的の爲め互に相助け合ふといふ意義からして、校際競技も教育的に成り立つのである、故にこれも亦相手であり、仲間であつて、決して敵では無いのである、殊に一の學校へ他の學校の生徒が來た場合には、其の他校生徒は云はゞお客様である、然らば單に相手なり仲間なりといふ以上に、成るべくそれに便宜を與へて、愉快に競技せしめるのが當然であつて、これは人倫の常經である、然るを動もすれば眞の敵味方的態度を現はし、兩者互に敵愾心を惹起するに至つては、實に言語道斷の次第といはざるを得ぬ、故に校際競技の際などに於て、若し愉快に共同して行ふといふ心情を豫期することが出來ぬならば、最初からさういふ競技は行ふべからざるものであり、又始めは互に仲善く行ふても、半頃から漸く校際間の敵愾心を現はす様なことも間々あるが、さういふ場合に於ては、監督教員たるものは暫らく中止を命ずるなり、若しくは

終止せしめるなり、兎も角相當の手段を取らねばならぬのである。

▲見物の彌次。これが又敵味方と共に厄介なる言葉である。一體競技を観て其の優良なる者を賞讃し、虚弱なるものを勵まし、不正なるものを非難する爲めに、拍手喝采等にて其の心情を表現することは、諸外國でも盛に行はれることであつて、競技其の者の氣勢を旺盛にする爲めにも、歓迎すべきことである、而してこれは紳士淑女も勿論行ふことであるが、これに對して「彌次」といふのは甚だ無禮千萬である。然るに今日我國の學生々徒の競技會に於ける「彌次」が、其の名稱の自ら負ふ通り實に野卑無禮の者であることは、余の痛切に遺憾とする所である。然るに又「彌次」の他に應援といふ言葉もあつて、此の方はこれ自身では格別人に悪感を抱かせる程のものでは無い、けれ共既に學生々徒の競技が勝敗を敵味方の間に争ふので無く、直に協同して心身の修養を爲しつゝあるものとすれば、勝敗は固より重要な意味を爲さぬ、然るを觀覽者は一方に應援するとあつては、ドウも觀覽者の品位が低く聞え過ぎる、學生々徒が互に仲善く協同して修養してをるに對し、其の一方が勝つやうに應援するといふことは無意義である、然るに今日の觀覽者の多くは、何れも皆應援を爲しつゝあるが、觀覽者の學識品位がモツと進めば、今日の所謂應援など、いふことは無くなり、隨つて此の言葉も消滅するに至るであらう。

然らば外國の競技會に於ける觀覽者が、拍手喝采等を行ふ有様は如何といふに、

英人の批評——穩健

佛人の批評——狡猾

米人の批評——元氣

である、即ち第一英人の批評は實に穩健適切であり高雅であつて、更に第三者をして快心ならしめ、演技場はこれ有るが爲めに引き立つて来る、所謂光彩を添へるといふのは如此批評の謂であらう、佛人のは最負の爲めに狂げて批評するといふ趣が有り、米人のは佛人のその如き弊は無いけれども、矢鱈に元氣であつて、英人の批評の如く穩健とか上品とかいふ様な趣が無い、而して我國の演技場に於ける批評の仕方を批評すれば、ドウも佛人と米人との間にある様に思はれる、これは實に觀覽者の素養品格がまだ到らぬからであつて、大に歎すべきことであるが、今後諸學校で注意したならば、之れは段々と進歩して来るであらう。尙又これは素養品格に關係するのであるからして、其の進歩が歲月と共に進むとして、他日を期待するの他は無い。乍併尙他に、至急の改善を希望する一事が有る、之れはお客人に對する批評の態度であつて、前にも云つた通り、他校、他地方、他國から競技に来てをるものは、凡べての點に於て都合が悪い、其の上今日の場合に於て、觀覽者の多くは主人側の競技者に對して、所謂味方の側に居る者であつて、其の所謂味方に對しては賞讃獎勵の應援を爲すと同時に、所謂敵方即ちお客人に對しては冷淡の態度で、或は冷笑惡罵をも浴せ掛けるものがある、これは實に

心外の事といはざるを得ぬ、甚だ卑劣の事なり、誠に淋しき心掛なりと非難せざるを得ぬ次第である。故に苟くも一の教育的事業たる、學生々徒の競技を観覽せんとする程の者は、結果の如何は兎も角、英人の批評の如き批評を爲さんと心掛けねばならぬ、少くともお客人に對して冷淡なるが如き事の無からん事と切望するのである。先年米國ウイコンシン大學生が來遊した際には、慶應義塾大學では彼學生の爲めに應援隊を拵へたのであるが、今日の場合に於て適切なる注意と稱すべきである、けれ共理想からしていへば、我國人の品位は如此ものを要する程、野卑であることを歎せざるを得ぬ次第である。然らば如何にして我國觀覽者の批評を高尙ならしむべきかといへば、第一に觀覽者に立派なる紳士淑女的の品位が養はれてをらねばならぬ、勿論これは運動競技に於ても養成せられるけれ共、それは云はゞ應用的であつて、根本は立派なる國民教育を待たねばならぬ、國民一般が立派なる國民教育を受けて、其の精神が穩健であり高尙であれば、如何なる事物に對しても、自然に其の品位が現はれるのである、次に國民が或程度まで競技に就て、知識と經驗とを有たねばならぬ、若しこの素養を缺くならば、競技其の者に就て興味も起らず、又これを觀ても解らず、随つて適當なる批評も出來ぬのである。即ち競技に依つて競技者の精神を觀破し、其の態度を視察し、其の技能を識得することが出來ぬ、故に余は生徒に對して常に「見るよりも行れ」といふのであつて、競技の觀覽者たるにも、亦相當の素養を要する次第である。

▲見せ物と墮落する勿れ。學生々徒の競技は前々から幾度も繰り返へして述べた通り、彼等の精神の修養、身體の鍛鍊の爲めであつて、決して勝負の爲めでもなく、又見せ物にして他の御機嫌を取る爲めでも無い。余は現今競技の三大時弊を以て、

第一、勝負の爲めにこれを行ふこと、

第二、見せ物にすること、

第三、觀覽者の野次或は應援、

とするのである、而して第一及第三の點に就ては前に述べたから、次に第二の點を述べやう。

凡そ運動競技會が墮落して、一の見せ物となるか、或は本來の面目を保つて、心身修養の一方法たるかといふことは、小にしては一校内、或は校際のもれより、大にしては國民的運動競技會に至るまで、實に其の學校により或は其の國民にとつて、重大なる關係を有すること、忽せに視てはならぬものである、これは彼の有名なるギリシャのオリムピックゲーム(Olympic game)の變遷に就ても、證明せられることであつて、余輩體育の事に携はるものは固より、國民一般も大に注意せねばならぬ事と信ずる。

一體心身の修養を主とすべき競技會が、如何にして墮落して一の見せ物となるのかといへば、國民一般若しくは教育者が、體育を輕んずるといふ事から來る、今日も既に此の傾向が現はれてをるのであ

つて、或は華麗なる粧飾を施し、或は所謂奇抜なる事を行ひ、甚だしきは御馳走などを以て、競技會の重要な事とするの類はそれであるが、如斯事項に依つて、漸く觀覽者を得るのである。次には又運動競技を諒解することが出来ぬ、即ち觀覽者の素養が少い爲めに、十分の興味を生ずることが出来ぬ爲めに、亦前述の様なことを行ふて、人氣を惹く事もあるのである。

元來學生生徒の運動競技會は、他に觀せるといふ趣旨をも含んでゐるのであるが、學校で運動競技を課する趣旨は、決してこれを他に觀せる爲めでは無くして、學生生徒の心身修養が唯一の目的である。然るに全校生徒若くは一般社會が、運動競技を好むを以て、茲に初めて、今日普通に行はれつゝある如き會を開いて、これを觀覽せしめるのである。故に此の眞正なる意義が保留せられてをる間、會の盛大は即ち此の方面の教育の盛大を意味するものであつて、決して墮落する様な虞は無いのである。然るに若しこの眞正なる意義が失はれるか、或は又未だこれに達せざるかの間は、前の如き派手なる附隨物を行ふか、若しくは今日の運動競技會の如く、勝負といふことを主要の目的とする様になるのであつて、今日各學校で實際困つてをるのは運動會選手の學術問題である。

今日の學生の如く勝負を主とする以上には、勝たねばならぬ、勝を得んには適當なる小數者を選んで、これに専門的に熟達を與へねばならぬ、爲めに遊戯場、遊戯器具は此の少數選手等に專占せられて、他の多數なる、教育上運動の必要ある生徒は、爲めに運動を爲す氣勢を失ひ、且つ場所及機會を失う

からして、選手は益々選手的となり、多數者は運動の興味及諒解を失ひ、而して愈々見物化するのである。

如斯生徒の態度と觀覽者の品位とは相合して、競技は何時と無しに見せ物と墮落し、運動競技會は衣服の華美を競ふの場所ともなり、若しくは酒食に耽るの機會を與ふることとなり、遂に運動競技會其の者のみならず、學校全體の教育、若しくは國民の品性までも衰滅せしめるのである、彼のオリムピアゲームが勝負を主とするに至つた時期を以て、ヘレニース滅亡の第一期とすべきことは、誠に適當なる着眼點であると思ふ。

下篇、運動競技會の精神

余は前述オリムピアゲームの變遷に徴し、又米英佛人の批技の有様に考へて、運動競技會の眞の成功と否とは、實に重大の意義あるものと信するのである。然るに我國民一般は未だ運動競技會に對して、眞の興味を起すまでに至らぬ、又明治時代の教育を受けたものでも、從來は偏智的教育であつたからして、これに興味を有するものが誠に少い、要するに國民全體がまだ進歩せぬからして、競技者は單に勝負の爲めに行ひ、觀覽者は野次り、若しくは己の最負に應援し、會の全體は一の見せ物化するといふ、この三大時弊を現はすので、これは國民體育上誠に憂慮すべき事と信する、ソコで此の時弊を

一洗せんが爲めに、運動競技會の精神として、

陸海軍人の賜はりたる勅諭

通稱軍人勅諭を以て、之に奉戴したいと思ふのである。

申すまでも無く此の軍人勅諭は、軍人に對して護國の精神を示し賜はつたものである、従つてこれは戦闘者の精神であつて、余が前に述べた運動競技會の目的、則ち勝負以外に主張あるものとは、大に其の趣を異にするが如くにも思はれるのである。けれ共今日の軍人の精神は、戦亂時代武士の精神とは異なり、彼等の如く殺伐なる氣象を以て、常に戦を思うもので無くして、平和の爲めに正義の爲めに、正々堂々と戦ふものである、故に兩者は至要目的に於て一致するのである。次の運動競技會が奉載すべきは、則ち勅諭の後半にある。

一、軍人は忠節を盡すを本分とすべし。

凡そ學生々徒の運動競技會は、勝負の爲めで無くして、専ら心身修養の爲めである、故に來會者は其教師たると生徒たると、或は又來賓たるとを問はず、一に皆この本旨を忘れてはならぬ、殊に競技に當る生徒の如きは、勝敗をば鴻毛よりも軽くし、自分の品位を現はすを以て山岳よりも重しとし、敗るも十分に自己の本分を守り得ば、却つて無上の名譽なりと心得ねばならぬ、又校際競技會の如き場合には、如何なる場合なりとも、校名を辱むる等の事無く、校風を發揮する爲めに勝負せねばならぬ。

一、軍人は禮儀を正くすべし。

學生々徒の運動競技は、心身修養の同志者相協合して行ふことであるから、相手は仲間であつて敵では無い、故に互に禮儀を正くして自重自敬し、彼の金錢本位の職業者や、若しくは淺薄なる勝負の爲めに勝負する者等の如き、陋態に陥ること無きを深く警省すると同時に、相手に對しては十分敬愛の意を表せねばならぬ、所謂君子の争なることを務めねばならぬ。殊に遠來の相手である時には、事情の許す限り成るべくこれに便宜を與へて、お客人來訪の厚意に酬ひねばならぬ。而して競技の初めは此の事に注意する、立派なる態度も度々見受けるのであるが、技漸く酣にして會場盛なる頃に至れば、當初の態度は墮落して、淺間しくも互に無禮を働く者をも見るのである、如斯は實に修養の未だ到らざることを證明するのであつて、これに比しては競技の勝負の如き、固より鴻毛の如く軽いものである。凡そ外界の激烈なる事情の爲めにも、自己の高尙なる品性を失はぬといふ修練は、運動競技の重要な一目的であるといふことをば、これに關する人々は凡べて裏心に操守せねばならぬ。

一、軍人は武勇を尙ぶべし。

勝負の態度は光明大膽で、強き相手でも懼るゝことなく、又相手が弱しともこれを侮る様のことなく、勝ちたりとて狂せず、敗けたりとて意氣銷沈せざる者でなくてはならぬ、然るに我國の競技は大體此

の點に就て、大に缺點が有るのであるが、これは唯勝つといふことのみを主とするからであつて、古語にも百戰百勝は戰の善なるものにあらずとある通り、勝敗は時の運で、要するに事に當つて終始光明大膽なる態度を維持し得るのが、眞に競技の善なるものである。これを外國の例に徴するに英國人の競技の態度は誠に立派である、歴史が傳へる、希臘盛時のオリムピックゲームは如斯ものであつたらうと想像せられる程のものであつて、其の悠々たる進退綽々たる舉動は、觀者をして驚歎を發せしめるのである、然るに佛國人の態度はそれに反し、始めより熱狂的の舉動を現し、勝てば狂喜、敗れば銷沈、其の一狂一沈の淺間敷さは、觀者をして覺えず冷汗を發せしむるものである、これを以て英佛兩國人が協合して、フットボールなり其の他の競技を行ふに當つて、第一部に於て佛國人が全勝を制する程の者で、最後に至ればキワドキ好取組みとなるのであるが、始めから好取組と見える者の如きは、第二部に到れば佛國人の意氣勢力は漸く衰頹するに反し、英國人の元氣は益々鷹揚して、殆んどモノにならぬが常である。この英佛兩國人の態度の如きは、實に我國人の好戒鑑であると思う。

一、軍人は信義を重すべし。

凡そ運動競技會に出席すべき約束を爲した時には、必らずその間に合ふ様に出席せねばならぬ、又若し豫定の出席者に故障が起つたならば、相當なる代人を出席せしめねばならぬ、然るにこれが校際間の約束なるにも關はらず、往々にして無届の違約遅刻などが有つて、爲めにプログラムをして、

殆んど用を爲さしめぬことすらもある、先頃も余は或武道の會に行つて此の有様を看、これでは武道では無くて無道であると感じたことがあつた。一體約束の時間に出席するなど、いふは當り前の事で、格別述べ立てる程の價値も無い筈であるが、實際には校際間に於てすらも、これを督勵する必要があるのは甚だ遺憾である。次に規約は嚴重に遵守せねばならぬ、これも當り前のことであるが、勝敗の勢に制せられて常軌を逸せんとし、或は又自分一己の見によつて、團體組織の大綱を蔑にするに至るは、甚だ不信不義の事である、殊に妄りに審判者の判決に不服を申し立てるなどは、最も不都合の事である、尤も不服を述べ得る職權のものもあるけれども、それとても輕々しくすべき事では無い、況んや他の者をやであつて、信義が無ければ團體的事業は、凡べてこれを行ふことを得ずといふことを、能く能く注意せねばならぬ。

一、軍人は質素を旨とすべし。

凡そ運動競技會では、十分に質素を旨とせねばならぬ、然るに音楽隊を招き立派なテントを張り、實用上の賣店などを設け、來觀者は綺羅を飾つて、恰も何かお祭でも有るかの觀がある、如斯は決して此の會の眞義を發揮する所以でない。然るに如此設備が無ければ、父兄母姉などが出席せぬといふ困難もある、けれ共眞に此の會の眞義を解した者だけ出席すれば、それで充分なる成功と見るべきものであつて、心茲に在らざる來賓が幾千萬人寄り集つても、何の役にも立たぬのである、唯經營者が

倦ます憊ますこれを舉行して、以て他日の成功を期すべきもので、始めから目的以外のお祭騒ぎを爲し、歲月と共に一回は一回より多く、運動競技會の眞義に遠ざかれば、終には殆んど取返しのかかぬものとなり、國民體育の精華は、變じて一の見せ物と墮落するであらう。次に運動競技者に對しても、茶菓位の振舞は云ふに足らぬが、酒食の饗應などは無用であつて、これは學生々徒に有るまじきことである、又勝者に賞品を贈るなどもさうであつて、かういふ事は無いやうにしたい、一體一時の勝にメダルなどを贈ることは前途多望の學生々徒に取つては無意義であつて、平生の心身修養の爲めに、各自記憶する程なれば善いが、然かも如斯は何も記念としてメダルを佩用するの價は無い、然るに往々にして、彼の學校メダルは質が悪いからして、貰つても詰らぬなど、つぶやく不良學生もある、懸賞競技の弊は遂に茲に到るのである。尤も外國でもカップやメダルを贈ることは有るが、弊は即ち弊なりといはざるを得ぬ。要するに運動競技の眞の意義に於て、當事者も觀覽者も、與にこれに臨むことを切望する次第である。

結 論

以上に述べた運動競技會の三大時弊は、これを十分に除くでなければ、到底眞正なる意義に於て、體育上の一事項なりといふ價は無い、加之如斯の三大時弊を放置すれば、小にして一學校教育の發達を

阻碍し、大にしては國民の意氣を銷沈せしめ、品位を墮落せしめねば已まぬのである、故にドウしてもこれを一洗せねばならぬ。而してそれには競技會の眞意義を自覺し、軍人勅諭の御趣旨を奉戴して、以てこれが精神とせねばならぬ。

軍人勅諭に曰く

抑此の五ヶ條は我軍人の精神にして、一の誠心は又五ヶ條の精神なり、心誠ならざれば、如何なる嘉言善行も皆うはへの裝飾にて、何の用にかは立つべき。

と宣へるが、運動競技の精神は、實に學生の心身修養を唯一目的として、五ヶ條を奉戴して進退を決せねばならぬ、故に若しこの目的に外れるれば、何等の設備も何等の運動も、皆悉く上部の裝飾であつて、體育上更らに價値が無いのである。然るに昨今米國シカゴ大學生の來遊があつて、我國の大學生等はそれと競技會を催したたのであるが、觀覽者の批評の有様などは兎も角、我學生の態度も彼に及ばなかつたといふことである、乍併余は不幸にして、實際觀ぬから確言することは出来ぬが、觀た人の直話及新聞の記事などに依ればさうである、若し果してこれを事實なりとすれば、彼等に於ける我神洲の武士道は、米國の紳士道にも及ばぬのである、況んや我國の紳士道に於てをやで、實に慨歎の至りである、依つて余は軍人勅諭を奉戴して、以て我學生々徒の運動競技會の精神を、一洗せんと切望するのである、(教育時論)

一五、教育的運動會の趣旨及計畫

緒言

余は此の學年始に際し、毎年各學校に於て、秋期に行ふ大運動會に就いて一言したい。學校に於て行ふ運動會が、勿論教育の一部である以上、今から其の計畫を立て、置く必要があるからである。依つて先づ運動會の現況から語り、次に其の趣旨及計畫に及ぼし、以て教育者の注意を促すのも、強がち徒爾ならざるべしと思ふ。

〔一〕 各國運動會の概況

凡そ世界に於て、學校の運動會の盛なること、我國に比すべきものはないと思ふ、これは誠に結構なることである、勿論我國の社會的體育の微なることは、殆んど慨歎に堪へぬ程であつて、歐米諸國の社會的體育の旺盛に比すべきでない。そこで學校の體育を益々完然の域に進めることは、學校教育それ自身の爲に固より必要のことであるが、尙これに依つて社會體育の現在に於ける缺陷を補ひ、且つ又これに依つて、社會體育を誘導發達せしむる、一助たらしめたいと希望するのである。

歐米に於ける運動大會の狀況如何といふに、其の事業の性質上からは略左の二種に分れて居る、即ち

一、體操大會、(ジムナスチック、フエスト)

二、遊戯大會、(アセリチック、ミーテング)

であつて、尙その世界的なるはオリムピックゲームと稱せられる。

次に又團體上の關係からしては

一、學校の運動大會、

二、社會の運動大會、

の二に分れて居つて、學校の運動大會といふのは、其の教育の成績を見せる爲に舉行するのである。これはフヒールドデーなどに行はれるが、日本のその如く派手ではない、至極地味に行つてをる。然るに社會の運動大會となれば、これは甚だ盛なもので一時人心を此の方に吸集してをる程である、けれ共突然さういふ大會を舉行するのではなくして、順次小團體の運動會から、段々結合して大會とするのであつて、例へばドイツの體操協會が主となつて舉行する體操會には、體操協會だけのもの、ベルリン市にまで範圍を及ぼしたるもの、プロイセン王國までのもの、ドイツ帝國までのもの、世界的なものといふ組織が有る。又遊戯會でも或る學校だけのもの、學校とクラブと聯合したるもの、一地方の聯合遊戯會、各地方聯合遊戯會から、世界各國の聯合したオリムピックゲームまであるのである。

次に我國の運動會の有様を見れば、これは學校丈のものとしてせられてつて、學校の立て始め頃から現はれてつたが、最盛に達したのは明治十八九年の頃であつた、而して其の後も盛に行はれてゐるが、一方には弊害もあり他方には發達して利益を貢獻しつゝある。而して今日運動會に就いて種々の非難をする人もあるが、中にはドウもさう窮屈にすべきものでないと感ぜられる非難もある、要するに發達の初期に於ては、凡べての事業が完全に出來ぬことは勿論である、乍併若しその缺點、弊害のみを視てそれを非難すれば、其の事業は萎靡して其の長所を發揮し、其の功を奏することが出來ぬ様になる。故に運動會でも其の趣旨を明確にし、其の方法を講究して、其の缺點を缺點とするは勿論であるが、一方には其の宜しく改善すべき途を示し、以てこれを進歩發達せしめねばならぬのである。

(一) 學校運動會の趣旨

(一)、復習の爲。學校の運動會は勿論教育を目的とした運動會であつて即ち平日の體育の復習といふ意味を有つてゐる、これは學校運動會の基礎的意味である。凡べての學科には一日の終には一日の復習が有り、一週の終りには一週丈の復習が有り、一ヶ月の終り、一學期の終り、一學年の終りに、亦各其の復習がある即ち體育に於ては運動會の有るのは當然のことで、誰も異議あるまじき事と思う、但しこの基礎的の意味だけでは餘り窮屈である。

(二)、見せる爲。學校の運動會は見せ物ではないといふ論があるそれは勿論であつて興業ではない、淺草の玉乗りとは違ふ、乍併余は尙見せる爲といふ意味を採用するのであつて、學校の運動會は教育的見せ物である。而して事實も亦さうではないか。然らば何の爲に見せるかといふに、

(一)、我が爲。學校の事業は社會的經營の一部分である、然らば學校の事業は體育が如何なるものであるかといふことに就いて、一般社會殊に有識者及父兄より正當に理解せられ、同情せらるゝことは素より必要の事である。加之運動其の者に就いて長短を批評せらるゝことは、これ發達進歩の上に必要なことである、而してこれには是非共。運動會を見て貰はねばならぬ。

(二)、他の爲。自分の舉行する運動會の短所は、即ち他の運動會の戒となり長所は模範となり獎勵となる。勿論社會は相持ちであるから、互に相戒め相扶け合ふことは必要とするが、それは是非共、見て貰はねばならぬのである。

余の教育的見せ物の意味は右の通りである。これを以て運動會を行ふに當つては、各人、各團體、全體共に眞摯熱誠でなくてはならぬといふことをば、運動會の當事者は勿論のこと、參觀者に對しても等しく望まねばならぬことであつて、各自が最善を盡くしてこれに當らねばならぬ、然らざれば名をこそ教育的見せ物といへ、其の實は興業的見せ物となるかも知れぬ、乍併右の如き恒久不斷の勇氣を以て行へば、始の間は或は惡評を受けるかも知れぬが、漸くにして其の信用を受けるに至ると信す

る。

(三)、お祭の爲 又學校の運動會では、お祭騒ぎを遣るべからずとの論もある。成るほど騒ぎといふことは宜しくない、けれども運動會は學校の御祭りであり、即ち教育のお祭である。古來お祭と運動會とは密接の關係があるのであつて、我國で祭禮の時に相撲などを行ふのは珍らしくない、殊に素人相撲に至つては、學校の運動會と餘程密接の意味があり、又神輿の渡御など、いふことは、若い衆の一種の運動會である。又西洋に於ては、余の屢々語るオリムピックゲームとは、即ち古昔ギリシアに行はれたオリムピア祭の一部である。加之前に述べたジムナスチックフェストにはお祭の意味があつて、大會即ちフロンフェストとは實にお祭の義である。平生は大人敷く地味にやつてをたつたことを、或時期に於て元氣宜く立派に遣るのが、即ちフロンフェストである。

御祭に依つて人心の沈滞を一洗し、歡樂を共にして民心を統一せんとするは、東西古今の社會に、お祭の存する原理である、故に若し學校のお祭に依つて沈滞の一洗、民心の統一といふやうな大事が遂げ得らるゝならば、これは誠に結構なことである。否、國民教育の正統的機關たる學校の事業は、宜しく當さに然かあるべきものと思う。随つて不斷とは違ふからして、相當な準備を爲すべきは當然の事であり、金も平生より多く懸るのは已むを得ぬ事である。

余は上述の如く、學校運動會を以て體育の復習なり、教育的見せ物なり教育的御祭なりと思う、少く

とも教育家の趣旨目的は茲にあらねばならぬと信ずる。随つて其の方法に就いては、周到精細にあらねばならぬと信ずる。随つて其の方法に就いては、周到精細にして、且つ恒久不斷なる研究及實行を必要とするのである。

(三) 實際的

凡そ「教育事業は具案的なるべし」と云ふことは恐らく方今何人も異議のない事であらうと思う。然るに學校の運動會に就いては往々にして、否甚だ少からぬ場合に於て非具案的であるが、これは頗る奇怪の事であると思う、教育的事業中他の凡べてが具案的なるべきに、學校の運動會のみは何故に具案的でなくてよいか、何月何日には運動會を舉行すると決すれば、忽ち平素の事業振りを一變し、或は急に新らしい體操や唱歌や遊戯を教へたり、他の課業を中止して、運動會的體操遊戯を行はせたりするのであるが、これは平日の考が、少しも運動會と聯絡してゐないからである。而して斯の如くば單に見せる爲、或はお祭の爲の運動會は行はれても、教育的なる復習的なる運動會では無いのである。然らば如斯運動會といふものは、斷然學校の一事業となすものではあるまい。教育的運動會の趣旨が前に述べたものである以上、學年の始からして既に運動會の事を考へて、着々としてこれと聯絡を取つてをらねばならぬ、余は諸學校の運動會、學藝會、談話會などを見る毎に、常に此の感を深くするの

であるが、此所では運動會の事丈を述べる。

次に其の方法の具案的ならぬ次第を述べんに、愈々大運動會を行はうとすると、俄かに全校の生徒を集めて運動會の稽古をする、それ故に其の成績が立派に行かず、爲に他の課業を休まねばならぬ様になるのであるが、凡そ學校の時間割といふものは、各科共夫々相當の理由が必要が有つて配當してあるのである、これを以て甲の教科のために、乙の教科を犠牲に供するといふことは、いふまでもなく非教育的の事である。又運動會といふものは平生の體育に對して、復習といふことを基礎的意味とする、故に運動會の稽古といふものが、若しあるとすれば、これは平生の體操遊戲に外ならぬ、それを他にして運動會の稽古を爲せば、即ち明に非教育的である。乍併平生何等の準備をも爲さずして、急に全校生徒を集めて運動するといふが如きは、即ち非具案的たるを免れぬのである、そこで余は陸軍演習の事を語らう。

陸軍の演習は、丁度學校の體操遊戲に對する運動會の様なものであつて、先づ第一期には各個教練を行ふ、これが出來て各個兵卒が、十分其の自身丈けの行動の出來る様になれば、第二期には小部隊の教練に入る然かも分隊、小隊、中隊、大隊といふ順序に、各個兵卒を集合して分隊とし、分隊を集めて小隊とし、それより中隊大隊と順次に大部隊の教練を行ひ、次に聯隊の對抗演習即ち小機動演習となり、次には一個旅團、一個師團の機動演習となり、終に毎年一度舉行せらるゝ陸軍大演習の如く、

數個師團の對抗演習が組織せらるゝのである。

凡そ團體事業といふものは、陸軍の演習の如き組織を取る他、全く其の道が無いのであるからして、學校の運動會に於ても、亦同様の組織を採るべきは當然のことである。依つて茲に同一學年級の生徒が數個學級に分れたる様な、大きな學校に就いて其の一例を述べれば、

(一)、小運動會。これは單に復習を以て目的とし、隨つて凡ての事平素的なるを方針とする、而して其の事業も部分的であつて體操丈けの者、遊戲丈けの者、兩者混同の者の三種に別たれる。

▲各學級小運動會 二週に一回位

▲同一學年小運動會 一月に一回位

▲全校小運動會 一學期に一回位

など、なるのである、但し各學級及同學年小運動會の如きにも、從來は一日を潰した所もあつたが、左程に大仕掛に爲せば屢々行ふことが出來ぬから、二三度の體操遊戲時間を操合せて、一度にしてこれを行ふとか、或は土曜日の午後に行ふ如くするが可い、全校の小運動會といへども亦さうであつて、成るべく平常の課業を變更せぬ様にせねばならぬ。

(二)、次に全校の大運動會に就いて述べれば、これは一學年間の總復習といふ意味からして、學年末に行ふが當然であるけれ共、氣候の關係上、或は從來の習慣上現今の如く秋季に行つても差支ないこ

とである。此の時には教育的復習、教育的見せ物、教育のお祭の意味を十分に發揮せられたいものである。

尙又數校聯合の大運動會も結構のことであつて、かくなれば一層その目的を達し得ると思ふ。

右の如くなれば平素の事業と離れる様な憂ひはない、而して右の如きは前述軍隊の例及諸外國の例に徴し、又余が從來の實驗に依つて考へるに、十分に其の目的を達し得られること、信する。(教育時論)

一六、醒覺すべき我國民の體育問題

(一) 我國民體育の必要を自覺す

近來體育の必要が我國民一般に認識せらるゝに至りしことは、小にしては本人の爲め、大にしては國家の爲めに甚だ慶賀すべき次第である。其處で如何なる動機に依りて、世人が爾く體育の必要なることを感ずるに至りしやと云ふに、有識者と無識者との間は勿論、人々の間に種々の程度がある。今之を概括して見ると、大要左の諸點に基するやうである。

(一) 生命を尊重する上の自覺。近來やれ深呼吸だの、やれ静座法だの、色々の事を行ふものが殖えて來たのは、何の爲めであるか、これは必竟體が弱くなつたか、或は病氣になつて、此の儘では生命がたまらんと云ふやうな、つまり生命尊重の自覺に依りて斯くなつたのであらふ。一體今日の如き煩雜

なる仕事を行ふのに、昔と同じ體力では、遂に弱るのは當り前の結果である。是れに氣が付かず、今迄ぼんやりやつて來たのは、不覺な次第であるが、是れでも今日目の覺めた人は、まだしもよいと申さねばならぬ。歐米諸國に於ても、生存競争の益々激烈となるに従つて、身體は愈々弱くなつて來る傾向を認め、個人も團體も大に體育の必要を感じ、近來益々其の實行を務めて居る次第で、今日では非常の進歩をして居るが、我國ではやつと只今其の第一歩に感附いたと云ふ始末である。

(二) 國力問題よりの自覺。之れは一頭地を抜ける有識者間に於ける自覺であらうが、國力増進と云ふ必要から一般國民の體育と云ふことが重視せらるゝやうになつて來た。國力とは所謂國の力で、國の力とは國民の心力と體力とを原因とし財力と兵力とにて結果とする。國民の心力と體力とは所謂國民の元氣となり、財力は富國を意味し、兵力は強兵を意味するので、有名なるスタインは元氣、富國、強兵の三者がなければ國の維持が出来ぬと言つて居るが、洵に名言であると思ふ。顧みて我國の兵力を観るに二大戦役に勝ちて慢心せる國民には強兵とのみ思はれやうが將來果して如何であらう乎、兵數や師團のみが多くあつた所で強いとは言へぬ。大切なる元氣即ち精神と身體とが強くなければ本當に強いとは言へぬ。大切なる徴兵検査の成績を見る時は吾人は寧ろ寒心せざるを得ぬ、現在並に將來の急務は國民の精神と體力との増進を以て強兵の上策なりと信するものである。又財力の増進は國民各自の努力にあるので、努力の根元は又國民の元氣に基いて居ることは言を俟

たぬ。故に例へば外國の製造所等に於て、其の構内に於て體操場とか運動場を設け之れに多く出席する者には増給の恩典を與ふと云ふ風にして體育を奨励して居る。蓋し元氣旺盛にして體力の活潑なるもの、製造に係る物品は、其の分量も多く、且つ其の品質も亦良好であるので結局會社では増給するも差引利益になるからである。故に余は我國の製造會社の當局者に向て、徒らに職工等を虐使して目前一時の利益を貪るよりは、寧ろ精神と體力とを増進するを以て念とし、永遠に大なる利益を收むるの計に出でんことを望むのである。

(三)實用の本體の認識。一體世人の多くは實用々々と稱して、もの其のもののみを見て其のものを生すべき原因を知らぬが多い體育に付ても之れをやつて何になる之れをして何か出来るかと疑ひ之れによりて總ての幸福を増進すべき基本財産とも申すべき健全なる身體強壯なる生命の生ずるを覺らぬ者が多い。然るに近來に至りて漸く此の迷夢より醒覺しては我體其のものであることを認識するに至つたのは欣ぶべき現象である。思へば吾人の幸福を増進すべき實用上の寶はダイヤモンドの寶玉よりも千萬金の財産よりも強健なる國民其の者である。歐米の政治家は此の點よりして國民體育の道を圖りつゝあり。列強の仲間入をして列強の實力無き我國の政治家は何ぞ一日も早く此の富國強兵の基本財産を作ることに従事せざるか。

(二) 體育の要は各人の事情に應ずるにあり

次は體育の方法であるが、思うに世人のそれに對する考は頗る足りないやうである。第一世人は運動さへすれば體育になると想うて居るやうであるが、蓋し大なる誤解である。凡そ仕事に正しきものと不正のものとなるやうに、運動にも亦體育的運動と非體育的運動とある。又職業にも健康的職業と不健康的職業とがあるが、漁夫の如きは蓋し前者に屬する理想的のものであらう。空氣の清淨にして日光を浴ぶる彼の大海原に運動して、船を漕ぐ時の彼の立派なる姿勢は自ら體育法に叶つたる理想的の者である。百姓も中々善いが、然し漁夫に比べたら未だ安心が出来ぬ。成程空氣も善い、日光も浴びる、運動もする然し前方に屈み勝に仕事をして居るので偏僻を生せぬとも限らぬ。指物師や靴屋などは更に不健康的で鑛山の鑛夫などは最も不健康である、彼等は其の運動をすること益々多くして生命を縮むる愈々大なりと云ふものである。其れと同じく何でも運動さへすれば、其れで體育になると想うのは大なる誤解である。

茲に於ては體育の方法に就ては、其の人の年齢に應じ、體格に應じ、職業に應じ、將た其の境遇に應じて各々其の適當とするものを選択することが最も肝要となる。小供には遊びが善いと云つた所で、一定の職業を有つて居る大人は小供の様に終日遊び廻ることが出来ぬであらう。又老人には庭掃きが

善いと云つた所で、少年や青年には餘り適せぬであらう。故に其の人の職業、體格、年齢等に應じて適當とするものを撰び行ふと云ふことが必要である。其の境遇の如何を問はず、何人でも一つの方式に依らんと想ふが如きは大きな誤解であると言はねばならぬ。以下年齢に依りて區分し、各々其れに適應する體育法に就て聊か卑見を述べやう。

(イ) 少年時代の體育方法

偕て少年時代の男女ともに適當する體育法は何であるかと云ふに、言ふまでもなく遊戯運動である。一體少年の時代には男の兒でも女の兒でも遊ぶのを其の天職とする時代であるので世間では動もすれば嬉々として遊び戯れて居る小供就中娘の子に向つて干渉し、遊戯を爲さしめざらんとするやうに仕向くる者が無いではないが、之れは以ての外の誤解で之れは小供と云ふ時代なしに一足飛びに大人になさしめんとし、娘といふ時代なしに早速良妻賢母たらしめんとするやうなものである。故に歐米諸國に於ては小供の遊戯を奨励せんが爲めに、一町村としても、國家としても、多大の注意を拂ひ各々相當の設備を整へて居るが、日本でも此の點に付き近來漸く識者の注目を喚起するに至りしも、未だ歐米諸國に比し及ばざること甚だ遠いと言はねばならぬ。

小供の天性に適應する遊戯とは、例へば小供と云ふものは石を投げたり、泥を弄りたがるものである。去りながら石を投げては危険であるので、之れに代ふるにベース、ボールを以てし、泥を弄ることは

不潔であると云ふので、之れに代ふるに砂遊びと云ふ遊戯が起つて來た。小供は天性木昇りが好きであるので、之れに代はりて工夫されたものが綱上り、棒上り梯子上りである。小供は天性水弄りが好きである、其處で近來米國邊では公立運動場を設け、其の内に水遊び場所を造りて膝の下位までの水をたゞへて嬉戲せしむる事になつて居る。天然物を利用することの工夫が最も必要であるので、地方と違つて天然物を利用する機會の乏しき東京市の如きは、各所に小公園を設けて小供の遊戯に便なることが必要であらう。我地方に於ては利用すべき天然物が豊富なるにも拘らず、未だ境遇の利用が完全に行はれて居らぬのは遺憾千萬の事共である。

然し少年の完全なる體育法としては自然に放任せる遊戯のみでは可かぬので、身體の各部及全身を理想的に練習する體操と云ふものを加へ用ひねばならぬ。年齢の長する程益々然りである蓋し少年の體力を正しく發達せしむる事が必要であるので、前世紀に於ては國民の體力は自然の儘に放任せられ居たが、今日以後は完全に發達せしむる必要があるからである。而して其の方法としては遊戯と體操とを併行せしめねばならぬ。

(ロ) 青年時代の體育方法

次は青年の體育であるが、此の時代に於ては最も正しく最も強く練習せしめねばならぬ。故に此の時代に於ては體操は無論の事、擊劍、柔術と云つた様な武術も善い、何んでも此の時代には強い體育法、

即ち正しき修練法と努力的の鍛錬法を行はしむることが必要である。尙此の時代に於ては唯自分のみ遊ぶと云ふ様な個人的遊戯は餘り喜ばず、社會的、團體的、組織的の遊戯を愛する傾向がある。例へばフットボールの如きベースボールの如き、個人的の技量を現はし、且つ團體的に勝負を決するやうな遊戯を愛する傾向がある。

而かも此等の遊戯のみでは完全なる體育法に叶はぬと云ふので、外國に於ては之れに加へて體操を併行せしむることにした。例へば英國の如きは從來フットボール并にクリケットは國民的の二大遊戯とせられ、上下老幼を問はず一般に行はれて居つたにも拘らず、近來は體操が加へ用ひらるゝやうになつた。又獨逸は始めから體操に重きを置いて居たが、之れのみでは足りないといふので、組織的の遊戯を併行するやうになつた。米國のものは英國に似て獨逸風が加味されてあり、瑞典の如きは圓滿に行はれてある、然るに日本では體操、武術、組織的遊戯を併行して居るものが極めて稀にして、而かも偏屈にも其の一部のみによらむとする者もある。

一體國民の體育と云ふものは學校のみでは不完全を免ぬがねぬので、社會全般の人々が洽ねく行つて居る様でなくては可かぬ。維新前に於ては、士族と云ふ社會の中抽となるべき特別なる階級に向つて武力的教育を施したので、こう云ふ事は希臘以外には歴史上殆んど類例のない實例である。而して其の國民の體力の上に及ぼせる影響は極めて著しくあつたが、維新後は學校に於てのみ僅かばかり體育が

施さるゝことになつたので、其の成績の不良となつたことは、敢て説明を俟たぬであらう。即ち義務教育を終りて壯丁となるまでの間に多くは放擲されてあるので、此の一番大切な過渡時代に於て體育が放擲されてあるのであるから、國民の體力は勢ひ衰へざるを得ない。現に徴兵検査の結果は年々病者若くは弱者の増進を示して居るのである。日露戰爭中にも百萬の壯丁を遼東の野に送りて壯丁殆んど盡きたりと言はれてあるが、容易ならざる今日平和の戰爭に於て之れに従事する戰鬥員の身體に向つて、若し嚴密なる検査を施せば或は殆んど病人であると云ふことを示しはせまいか。果して然らば最も大切なる青年時代に於て完全なる體育を施す事の必要な事は言を俟たぬのである。

(八) 壯年時代の體育方法

次は壯年時代の體育法であるが、此の時代に於ては既に各々業あり、各々獨立したる業務に従事して居るので、従つて其の體育の方法は又自ら其の人の體力并に趣好に適應せるものでなければならぬ。何ぞ各々其の境遇に適應せる體育法を工夫すべしである。故に歐米諸國の人々も各々其の體力に適應せる體育法に就て工夫を凝らして居るが、日本に於ては全く欠けて居る。例へば我國に於ては大學其他の高等教育を受たる人にして、卒業後に病氣になる者が少くはない。而して其の原因が何處にあるかと云ふに卒業後俄然運動を廢めた爲めか、若くは在學中に無理な事を爲したか何れかの原因に胚胎して居るに相違ない。いづれにしても職業を有し多忙なるが儘に體育を放擲したと云ふことが最近の原

因をなして居ることは、疑ふべき餘地がない。

運動の方法に何が善かと云ふことは、勿論一樣には言へぬ。其の人の特徴、趣好、體力の如何に應じて其の適するものを撰ばねばならぬ。少くも誰れにでも適する體育法と稱し得らるゝ者は、所謂養生的家庭體操であらう。朝晩五分乃至二十分もあれば家庭に於て樂に出來得る。朝晩少しづつ、此の家庭體操をやつたら大層善いであらう。擊劍でも宜い、フットボールでも善い、何でも宜いから各々其の體力趣好に適應するものを行つが善い。近くは横濱神戸邊に居る外人を觀ても、如何に彼等が運動に熱心して居るか、分るであらう。英國の殖民地の在る所、例へば新嘉坡でも蘇士でも立派な運動場がある。英國人が今日の發展を爲し、領土世界に治ねくして太陽の没することなき隆運をなしつつある原因、換言せば英國の殖民の成功せる原因は種々あるべけれど此の到處に運動場を設け、所在に樂園を造りて活潑に心身を鍛錬し愉快に奮闘しつゝある所謂人間到處有青山といふことが其の一原因であらう。故にドウか日本人も亦各々事情の許す限り、身體を練磨する工夫を講じて欲しいものである。

(二) 老年時代の體育方法

終りに老年者の體育法であるが、老年の時代となつては體力増進と云ふことは六ヶ敷くなるので、先づ保存と云ふことになる。換言せば老衰を遅くすると云ふことになるのである。従つて此の時代に於ては青年時代とか、若くは壯丁時代と云ふよりは、寧ろ小供の時代のやうな體育法が適當して居る。

何でも心を若くし、老の身に在ることを忘れて、若々しい氣分を持ち、所謂百二十五歳迄生くるやうな元氣を以て精神的に活動を續けることが肝心である。

此の時代に於ては毎日平均した運動を續けるが善い。勿論人に依りて方法が違ふが、或は歩行することも善いであらう、或は朝とか晩とか庭を掃除したり、或は鋤を使つたり、植木弄りするも善いであらう。外國人は克く體操をするが、朝夕十分も續けて行つたら理想的であらう。故に歐米諸國就中獨逸、瑞典、典馬克、米國の如きは到處に體操場が設けられてあり、試みに行つて見るに、老人連の朝晩に來る者は多く、七八十歳の老人も少くはない。而して老人中には手足を自由に動かすことの出來ない者があるので、さういふ人は若い者に手足を動かして貰つたり、器械の力に依りて動かして居る。其の活潑な運動振は到底我國の老人とは比較にならぬのである。尤も我國でも平素丈夫な老人と云ふものは毎日必ず何かして居る。例へば松方侯の如きは毎日必ず歩くことを主張して居らるゝと云ふことである。其他元老の方々も青年時代の鍛錬の非常なりしと同時に常に必ず何ぞ養生法を行つて居る模様である。要するに各人の身體趣好に適應する運動法を行ふことが肝心で、毎日袖手して働かなければ、活動力は遠慮なしに減退して行き遂には老衰して仕舞ふことを忘れてはならぬ。

(ホ) 病弱者の體育方法

最後に病人の體育法であるが、之れは健康の人と違つて特種の方法を要する。其の適當なる方法は醫

師の指圖を待つべきである。外國では之を醫療體操と稱して居る。日本では深呼吸とか、靜坐法とか云ふものが目下流行つて居るが、是等はどちらかと申せば此の病人的體操の方である。醫療體操は我國の醫師に對し大に其の發展に盡力せられむ事を切望するのである。

以上體育の方法が年齢等によりて異なる概要を述べたに過ぬ體育の必要を感せぬ生命の盲者は論外なれど苟も其の必要、覺りたる人々は各々其の事情に應じて其の方法を選び實地勵行すべきである。健全の人が病人の倣をするのは賢明の方法でなく又病弱の人が強健の人の倣をするのは御氣の毒ながら亂暴と申さねばならぬ、然り而して境遇の利用を知らず徒に無爲にして死人に化するを待つ者は最も不憫なる人と申すべきである。(實業之日本)

一七、體育上より觀たる美人

(一) 體育上の醜婦

體育上から觀た美人など云ふと多くの人は直ぐ體の非常に肥えたのを指すのだと早合點をするのでせうが、それは大なる誤解で、體育上美人とは決してそんな女角力のやうな、又飲炊女のやうなのを云ふのではありません。單に身體が肥えて壯健であると云ふだけならば房州や相模あたりから出てきたお三どんなどは理想の美人と云はねばなりません。それだけでは普通の眼から見ても醜いと同様

體育上から觀ても亦醜なのであります。で體育上から美人と云ふのは、道德上、倫理上に於て外部より内部、身體よりは精神に重きを置くと同じく體育上からも矢張り内部から外部へ及ぼすのであります。

(二) 飾られた美人

そこで普通の人が美人と云ひ、又婦人自らが美人とならむとして力める處を見ると先づ次のやうな順序があると思ひます。第一には外形ばかりに意を注ぐので内を顧みない即ち衣服や髪飾りにのみ綺羅を張つてさうして美しく見られやうとす。

これが稍進むと今度は顔面のみ美しくして見やうとして白粉を塗り紅をつけるなどの化粧を施す事になるので、これもその化粧法の巧拙によつて美しさ加減が違ひます。田舎娘がコテ／＼と白粉をなすつたのは却つて悪感を催しますし又都會の女、殊に或る社會の女などは巧みに紅粉を粧ふて實質以上に美しく見せます。

以上の二種は全く人工を以て美しく見せやうとするのであつて所謂、人為の美に屬する者であります。

(三) 裸體の美人

次には裸體美人でありますがこの服装を以て飾るのでもなく紅・白粉を施して美しくするのもありません。すべて外から添へた装飾を除いて身體そのものを美しくしやうとするもので美術家、彫刻家などの理想とするものであつて歐米では古くからこの種の美人を喜ぶ風がありました。しかし日本ではあまり發達しませんでした。でかくの如くいろいろの美人がありますがこれらは何れも外部の美に止るものでこれだけでは本當の美人とは云はれません。

〔四〕心の美人

如何に身體だけが美しく發達して居ても今一つ内部即ち心の美しさが之れに添はねば完全ではありません。身體が心の云ふ事をきかねば立派な活動は出来ません卑しい女と貴い婦人との差は全くこの心から生ずるのでありまして前の裸體美人と心の美人とは外部から装飾を加へるのでありませんから人為美に對して自然美と云はれます。

〔五〕理想の美人

併し心を美しくするのは心そのものだけではいけないので、健全なる身體には健全なる精神が宿るの格言通り外部も美しくなければ内部も美しくありません。即ち婦人が行儀作法を習ふのも外部の坐

作進退から心を正しくして行かうとするのに外ならぬのであります。この意味からして或る程度迄は衣服も美しくせねばなりませんし、紅や白粉も必要ではありません。たゞ重きを置く程度から云ふ外よりも内が大切であると云ふのであります。之を多くの人が混同して仕舞つて或は着物の美しいのを見て美人と思ひ或は顔だけ美しいのを以て美人と早合點するのです。御當人も亦その心算で美しい衣服を着、白粉をつけて美人然と澄して居ります。裸體美人は最も體育上から關係の深いもので、外國の婦人は大にこの美を發揮しやうと力めてゐます。或る社會の婦人は化粧も上手であるし、美しい着物も着て居ますけれども何處となく卑しく見えるのは心が美しくないので貴婦人が美しく見えるのは内心の美しい爲であります。そこで理想の美人と云ふのは以上の四ヶ條を悉く具備して居るものでギリシヤの神話にある女神、日本で云ふ天女などはこれでありませぬ。ギリシヤの女神は皆裸體でありますが日本のは着物を着て居ります。辨財天など云ふのも亦理想の美人なのであります。

〔六〕美人と身體

以上のいろいろの條件と身體上との關係を考へますと如何に美しくしやうとしても馬鹿に肥つて居るのや、やせて骨ばかりな人は全く此の資格にもとりませぬ。肥つた人が美しい衣服を澤山に着た處はあ

まり形のよいものでなく、瘦せた人がよい着物を着てもあまり美ではありません。つまり、身體が調和して發達して居らねば美しくい着物も無駄であります。又紅、白粉を以て飾るには皮膚が良くなければなりませんそれは身體が健康で血液の循環がよくなければ得られない事でありませぬ。血の氣の失せた、艶のないザラ／＼した皮膚の人が粉黛を施せば美しい處か却つて美を損じます。そこで身體が健康でなければ白粉も紅も一向冴えないのであります。

裸體美人は全身がよく發育せねば駄目で、皮膚、筋肉、骨格、姿勢、手足の釣り合ひ迄均齊に行かねばならぬのでこれは體育、衛生によつて得る事が出来るのであります。

心の美人は身心一致の關係から圓滿なる心は圓滿なる體から出で、反對に圓滿なる體の人は圓滿なる心を持つ、何處から云ふても同様で兩々相俟つて初めて完全なのであります。そこで吾々の云ふ美人はこれではなくてはならないのです。心の通りに身體を活動させる、身心一致の修養として、舞、踊、ダンス作法等が最も宜しいのでこれらの修養から坐作進退がすべて意志通りに活らくやうになります。

〔七〕 目鼻立より目口立

世の中の人は多くの場合人の顔を見てあれは美人だとか、美人でないとか云ひますがその時には一體何を見て云ふかと思ひますと、それは第一に誰でも眼を見ます。その次に口を見ます。眼は精神の窓

口は健康の門で心は直ぐ眼に現はれます。眼の涼しいと云ふのは心が清らかなので、眼に愛嬌があると云ふのは圓滿なる心の表出であります。それ故に病氣の人や僻んだ心の人にはニコ／＼する事は出来ません。身體の弱い人、病氣で身體の衰へてゐる人は心も従つて不愉快なのですから、それらの人には愛嬌のあらう筈がないのです。額に八の字をよせて居るのも内心の表現でヒステリーの婦人などはこの例であります。で眼の立派なのは心と體の立派なのに基します。それから口もその通りで、昔から馬鹿は口を開いてゐますし、賢い人はキチンと閉ちて居ます。でありますから口に締りのない人は心に締りがないと見て差し支へありません。かうして見ますと人はよく目鼻立ちと云ひますが私は目口だちと云ひ度のであります。

この外心の表情を顔面に現すのは顔面筋の運動で喜怒哀樂をば喜怒哀樂として表出します。即ち心の如何によつて八の字をよせ、笑くぼを生じます。

要するに親譲りの顔の構造目口の大小、鼻の高低などは如何ともする事は出来ませんが（隆鼻術もあるさうですが）自然に供はつた目口よりもその人の修養如何によつて親から生み付けられた顔面の許す限りは美人となる事が出来ます。これが肉體的修養と精神的修養の大切な所以でよく均齊した立派な身體を備へ、之に圓滿な、健全な精神が伴つて初めて體育上から見た美人と云ふ事が出来るのであります。この點から見ますと體育上の美人は、道德上の美人と一致するわけなのであります。（女學

世界)

一八、體育に就て

(一) 新道路と兒童遊園

ベルリンの新道路を開築した所を見ると、其の辻々の角に出来る空地をば兒童の遊戯所に利用してを、これは私が最も感心して觀て來た所の一つである。かく市街地で不用の小空地を利用して、子供の遊戯所を設けるといふのは、歐米最近の一傾向である。而してこのブレーグランドの、最も早く出來た市は米のボストンであるが、設備の最も完備してをるのはシカゴのそれである、英國は申すに及ばず、米國でも又は獨逸でも數多の不用空地を兒童の遊園とし、又新開市街地には大人の行ける運動場などを設けることを怠らぬ、然るに歸來東京の市街を見ると、かういふ場所が無くなるとも増加する様なことの無いのは、實に残念なことである。

運動場の體操器械などは段々殖える様であるが、これらも餘程考慮を要することであつて、男女一樣の器械、長幼一樣の運動場では不可ぬ、子供の爲めには「砂遊」などをする所が所々に設けられねばならず、青年者の爲めには廣い運動場を要し、又職工労働者は晝間忙しく就業してをるのであるからして、夜間に體操を爲し得らるゝ様設備したい、それから老年者の爲めにも、男老年者、女老年者と、

夫々適當な設備を要する、兎に角名の如何に關はらず、有ゆる種類の體操器具、體操場を設備して、國民の全階級に適當する様にせねばならぬのであるが、其の中最も緊要な最も先に着手を要するものは、即ち子供の遊戯場及び之に於ける設備である。

然るに我國では、私が神戸上陸以來沿道の市街及町村に於て瞥見した所では、偶には少年以上の體操器械を見ただけ共、幼稚なる子供に對して更に何等の設備をも見なかつたのは、實に遺憾に堪へぬ所である。

(二) 社會的體育の中心點

(上)。我國に於て社會一般の體育に就いて、これが指導者となり、又監督者となるものは誰であらう、勿論中等以上の人民は、自分に相應の智慮識見もあり、又金もあるのであるからして、格別にさういふもの、必要も少ないけれ共、自分では出來ぬ、又是非共やらうといふ程の熱心も出難い、下層人民に對しては、必らずこれが指導者たり又監督者たるもの、即ち社會的體育の中心點たる者が無くしてはならぬ事と思ふ、そこで外國の例を見ると多くは宗教家などが中心點となつてをるが、日本の現狀では宗教家に囑望するのは難いことである、又特殊の一例として、瑞典では軍人が中心點となつてをるのである、乍併我國の軍人には又この望を囑することは難いと思はれる、然るに我國では學校教員こ

を最も適任者であらうと思う、學校が社會教育の淵源である點から、又一般社會と親密な關係が有るといふ點から、ドウしても學校教員の他に、相當な人を求め難いのである。

一體國民が義務教育を卒へてから軍隊に入るまで、約八ヶ年間は體育上でも最も重要な時間である、然るに此の間に於て更に高等な學校に入學して、兎も角體育上に注意せられる人数は其の少い一部分であつて、多い數の者は體育上殆んど何等の修養も無く經過するのである、故に初等中等の學校教員が主となつて、大に青年者の體育を奨励したら善からうと思はれる、さうすると大にしては國家の元氣の爲め、或は軍隊の爲め、小にしては各個人の爲めに、大に良好の結果を現はすに相違無いのである。而して軍隊では此の青年者を受け取るのだからして、亦出來得る限り盡力するが當然である、要するに學校教員が社會的體育の中心點となり、軍隊が之れに副となつて、相扶翼して體育を奨励したならば、必らず刮目して見るべきものが有るであらう。

尙此の點に就いては、地方の青年會を善導し、主副の中心點がこの團體を導いて、青年會の一事業として各種の體操を行ふことは、甚だ有望の一方法であると思はれる。又市街地では學校から進んで、其の運動場を開放してもらひたい、現今の初中等學校では、運動場として廣大な面積の地所を有するも、僅かに數時間生徒をして此所に運動せしむるのみで、他の長い時間は、不用なるにも關はらず全く閉鎖して置く、然るに校外には運動場が無くて、運動することの出來ぬものが澤山にあるのである

からして、これ等を運動場に入れて運動せしめるのは、最も自然の道理といはねばならぬ、乍併これには幾多の困難も伴ふのであつて、風紀上の點から運動場の汚穢、樹木建築物の損傷器具の紛失等色色の憂が有る、この憂を防ぐには適當の才幹有る監督者が、長年月の訓練を爲さねばならぬ、これを入場者の隨意に放任すれば、外國などでも勿論さういふ憂は有る、又一方から見れば、彼等を訓練してさういふ狼藉あらしめぬやうにするといふことも、亦社會教育上一の要なることと思ふ。

(下)。一般青年者の體育といふことには、市町村の當局者も、一般人民もモット注意して、これが設備に金を出し、これが奨励に盡力せねばならぬ、一體我々國民は如何なる程度の健康を要するかといふに、これはチット云ひ難い事であるが、私は先づ「軍人になれる位な身體」といはうと思ふ、然るに我國民はこれを聞いて驚くであらう、我國民は軍人になれる位な身體を以て最上のものとする、甲種合格の青年はさう多くの割合でない、これは實に悲むべき事であつて、精神的職業に従事するには、今日の文明社會に出て仕事をするには、甲種合格位を先づ最低度とせねばならぬ、彼戦争は社會に慘禍を與へるといふ理由の第一として、多くの人は先づ銃砲劍戟の死傷を擧げる、けれ共何時の戦争でも、銃砲劍戟に依る死傷者の數よりは、病氣の爲めの損害の方が多ではないか、戰場に於ける損害の數が勝敗を決するといふよりは、大體に於ては病氣に依れる損害の數、即ち國民健康の度が、結局勝敗の依つて決する所といふても善い程である、而して精神的激務に従事するものにあつては、軍人

よりも尙一層虚弱の爲めに損傷し易いのである、されば軍隊、學校、市町村役場等に互に相聯絡して、青年者の體育を盛にするといふことを、大に務めねばなるまいと思う。

次に少しく公園の運動設備について語れば、外國では目下熱心にこれを計畫してをるのであつて、例へばロンドン市では市民の運動場として、三四千坪以上二三萬坪に至るもの七十何ヶ所かを有してをつて、これにフットボール、クリケット、テニス、玉投げからボートまでの設備をしてをるが、私の知つてをる中で最も能く整備してをるのはシカゴのサウスパークシステムである、これはシカゴ市の南部に大小十數個の運動場が有つて、これが一系統に統一せられをるのであつて、室内男子體操場、同女子體操場など、分れ、別に水泳場もあり、玉投げ場、ボート場もあり、又子供の爲めには砂遊び場、水遊び場もあり、その他音樂場、集會堂、圖書館も附屬してをる、而して殊に著しいことは管理の能く行き届いてをること、各一運動場毎に、管理者一人と數多の使丁と、男女の體操教師が一人宛居つて以つて其の場所を管理し、市民の體操を指導し監督してをる、而してこれを總括した監督もあつて、一大システムを爲してをるのである、此の計畫の卒先者はボストンで、ボストンのも設備は可なりに出來てをるけれ共、管理といふ點に於て劣つてをる。設備と管理とは相待つて、始めて其の効果を發揮するものであるからして、ボストンのはシカゴのサウスパークシステムに一步を譲るのである。

(三) 廢物教員の時代去れり

我國小學校令第一條の、小學校の任務を規定した條文中に、「兒童身體の發達に留意し」とある、これ丈は各文明國に共通であるが、サテ如何程まで留意せらるゝかは殊に區々としてをる、乍併大に「兒童身體の發達に留意」せねばならぬとは、輒近文明國の一大覺醒である、然るに我國の小學校に於て、間に合はせの教員は別として、立派な教員と自他共に許す程の教員でありながら「私はドウも體操は出來ぬ」などいふものが有るならば、こは甚だ怪しからぬ事である。完全な教育といへば智徳體の三育が、圓滿に行はれねばならぬといふことは、今更私が故らに申すまでも無い事である、一體智育丈は分科で教へる事も、或は可能であるかも知れぬが、體育及び德育は分擔すべきものではない、全教員總掛にて教養すべき筈である、然るに體育上の一大要務たる體操をば、立派なる教員が出來ぬとは、誠に言語道斷の事である。昔は我國の教育が智育偏重時代であつたからして、學問が出來れば體操などは出來ぬとも差支が無かつた、又一般社會に於て、新智識ある者が極く少ない時代であつたからして、教員となる者の中には、身體が悪くて、他の社會に入ることの出來ぬものもあつた、即ち他社會の廢物も小學校の教員となれたのであつた、然るに我帝國は其の時代、他の歐洲列國からは憐愛せられ、歐米一般の人士からは支那の屬國かなど、思はれる位置であつたからして、それでも大なる

る支障が無かつたけれ共、今日は世界の第一等國として各國に畏敬せられ、激烈なる國際競争の仲間に入つて、少くとも後れを取つてはならぬといふ位置に在る。加之今日世界各國は、殆んど皆教育的競争とも稱すべき有様であつて、殖産興業には實業教育を奨励し、社會政策の根本としては社會的教育を行ふ等、各種の事業は教育といふ根本から着手する、而して小學教育は他の凡べての教育の基礎である、然るに斯かる國民の模範たるべき立派なる小學教師が、體操すら出來ぬといふに至つては、實に國家國民の前途を危ぶまざるを得ぬ。前世紀までの廢物を以て教員とする時代は、既に過ぎ去つたといふことを警告したい。サテ次に智育偏重時代の產物として、體操専門の學校教育なども出來た、而して體操が何等の價值をも認められずして、單に法令上已むを得ず課するなど、いふ邊からして、生徒にこれをやらせる上の必要から、自然體操が技藝的に流れて仕舞ふた、勿論この體操が體操の本旨から離れて、専門的技藝的に傾くといふことは、世界一般の通弊では有るが、心身相互の關係の研究は、最早この通弊の存在を容さなくなつたのである、故に我國でも苟くも正教員たるものは、何人も進んで體操を受け持ち、以て體育の目的、體操の主旨をして、十分に發揮せしめるやうに有り度、と偏に希望するのである。(教育時論)

一九、學校體操と社會體操

學校體操と社會體操と云ふことに就ては、我國と歐米諸國とは全く相反して居るのです。歐米諸國では、社會體操と云ふものが先づ其の世の中に存在して居つて、それから後に學校體操と云ふのが起つて來たです。然るに我國の方では維新前は兎も角維新後になつてから社會體操と云ふものは殆ど打忘れられてしまつて、色々の事が歐米諸國に倣つて起ると共に、獨り學校體操のことだけが先づ新しく生れ出して來た。さうして今日までそればかりでやつて來て、今以て軍隊を除くの外には、社會體操とも云ふべきものは、殆ど日本では見られない。それですから比較的には學校體操と社會體操と云ふことを日本のお方にお知らせすることが餘程困難である。故に唯々外國の學校體操と社會體操との關係をお話する外はなからうかと思ふ。

それで先刻申したあちらでは社會に體操が先づ存在して居つて、學校の體操が後から出て來たと云ふことを二三の例でお話すると云ふと、先づ獨逸です、獨逸の社會一般に體操などの行はれたことはズツと先きからですが、それを學校體操に用ひると云ふ議論の起りましたのは、ヤツと千八百年頃で殊に文部大臣陸軍大臣連署の建白をして勅許を受けて、それが法令になつて發布され、即ち學校體操と云ふものが立派に出來たと云ふ其の事柄は千八百四十三年です。先づ前世紀ではありませんけれども、彼等の歴史に比べて見れば極近年と云はなければならぬ。それから瑞典の如き醫者の方の體操、即ち醫療體操と云ふものや、軍隊の體操と云ふものは今より八九十年前から盛んなものであつた。それが

此の學校に一般に用ひられるやうになつたのは、極近くのことなんです。尤も瑞典體操の中に教育的體操と云ふ名は前からありましたけれども、それが學校の課程となつて這入つたのは、近年のことなんです。次に米國ですが其の總ての體操などの盛になりましたのは、千八百二十年前後で、其の頃總てのこと歐洲各國の模倣をする時代が亞米利加にあつたのですが、體操も亦、盛に歐洲に倣つてやつたのです。併ながらそれが本當に學校の正科に入れられると云ふやうになり始まつたのは、千八百六十年前後です。殊に其の中日本に關係あるものを申すと、從來坪井先生などのやられたドクトルリーランド氏に依つて日本に傳へられた體操などが學校に這入つたのが則ち其の頃を初めとするのです。それから又近頃川瀬、井口先生に依つて傳へられた瑞典式體操の如きも亞米利加に渡つたのは餘程前のこととすけれども、學校の體操となつて立派に流行り始めたのは、實に十數年前、即ち千八百九十年頃と言つても宜い。以上は社會の體操は昔から澤山にあつたけれども、それが學校の體操となつたと云ふことは、極近年のことであると云ふことを示す爲め二三の例を挙げたのです。

そこで社會體操と云ふものが、どう云ふ風にいつでも發達して來たらうかと云ふことの方を先づさきに考へて見ると、實に申合せたやうに、いつでも社會改善の一策として起つて居る。前にお話した三國の例で見ますと云ふと、獨逸の體操の父と呼ばれて居る「ヤーン」が獨逸體操協會の基礎を作り、非常に獨逸の社會的體操を盛にしたと云ふことは、此の獨逸の富國強兵……強兵の方とさうして愛國心

を養成すると云ふ其の熱情から起つて居る。それが爲に「ヤーン」は一時社會主義者を以て目されて、牢屋に押し込められたと云ふやうな悲運に陥つた事さへもある。それから瑞典の體操の父と呼んでも宜い「ヤーン」と云ふ人が、瑞典體操を研究し工夫した最大の動機は丁度「ヤーン」と同時にナポレオン一世の影響を受けた歐洲の形勢から瑞典の國民を餘程強いものにしなければならぬと云ふことに氣が付いて、それには先づ此の強健な身體を作ると云ふことが第一着であると云ふことから、あゝ云ふ風な態度に出た譯である。以上の二つ……「ヤーン」の方は愛國の精神を養成すると云ふやうな、精神的の社會改善から起つて居るし、ヤーンの方は健全なる身體を作ると云ふやうな、身體上の方面から起つて居るけれども、要するに社會をして強健なるものにしなければならぬと云ふ心に至つては則ち同一である。

それから米國の例ですが、先づ第一に我國に行はれて居る普通體操の先祖とも謂ふべきダイオ、ルキス、此の人がどうしてあゝ云ふ體操を工夫するやうになつたかと云ふ精神を釋ねて見ると、亞米利加國民の社會改善の第一着として、先づ其の國民の身體の方から直して行かなければならないと云ふ事に氣が付いて、あゝ云ふものも出來た。それから更に現今クリスト教青年會などが社會全般の體操のことに盡瘁して居ると云ふことは、從前の如く唯々宗教的精神方面だけでは立派に其の目的を達することが出來ないと云ふことに氣が付いて、先づ其の身體の方面より彼等の宗教と一致すべき精神を

作つて行くと言ふやうな、つまり社會運動であると云ふ非常な盛なる體育を奨励して居るのです。それからボストンとか、シカゴとか、其の他の都會で頻に公立の體操場を設けて一般人民に、殊に、下等の人民に仕事を終つた後に、其の體操場で遊ばせると云ふ風なことをやつて居るのは、それで下等社會の人民を有益に楽しませる。さうして其の仕事の勢力を貯へさせると云ふことにある。且つさう云ふ風なことに時間を使へば、自然酒色に耽ると云ふやうな不道德のことは、自ら減すると云ふことになる、結局其の社會の改善を目的として自治體が執つて居る方策であるのです。更に私設の製造會社等になりましたも澤山ではありませぬけれども、處々に會社内に體操場を設けて、さうしてそこに働いて居る職工には楽しんで其の體操場で運動をさせる。さうして能く其の體操などを力めて、よく元氣によく健康になつて居るやうな者には自然報酬等も多くして行くと云ふ風なことをやつて居る。即ちこれらはちよつと思つと餘計な金を使ふやうだけれども、其の實會社と云ふものは、健全なる職工を働からして直接間接のいろ／＼の利益を受けて居る譯である。以上は彼の社會に體操を奨励して行くと言ふことが今も昔も社會を改善して行くと云ふごとく近道の一策になつて居ると云ふことが分るだらうと思ふ。

序ながら爰に私の我國の壯丁に就て感じたことを申上げると云ふと、彼日露の戦争に於て、戦地にある者、内地に居る者、いづれも百萬以上の壯丁が出たでせうけれども、其の最後に召集された補充兵

などの稽古して居るのを見ましたときには、日本人と云ふ魂があるので、實に驚くやうな稽古をして居りましたけれども、其の身體を見れば、實に憐れなもので、あれぢや戦はない前に先づ仆れるだらうと云ふやうなことを感じて、實はもう涙のこぼれることを禁じ得なかつた。是等はさう云ふ戦がありましたから、日本五千萬の人民中僅に百萬の壯丁を完全には得られないと云ふ憐れなる有様を吾人に示したので、熟ら考ふればさう云ふ憐れな者が二十世紀の舞臺に立ち實業其の他總ての事に世界と競争して居るのでは、どうも平和の戦争に勝ち得るとは思はれない。先に申上げたやうな公立體操場なり、私設の會社なりでやつて居つた外國の手下を見ると云ふと、日本國民の體格を立派にしなければ、どうしたつて富國だとか、強兵だとか云ふことは望めないと言ふことは、今のお話をする間に自ら私の胸の中に湧いて來ることである。

それから此の社會體操と學校體操と云ふものゝ問題に立ち還へると云ふと、即ちどう違ふのであらうかと云ふことは、自然どなたでも起る問題ですか、是は實に尤もな話で、實は此の體操と云へば、元來各人／＼の身心の有様に應せなければならぬものである。即ち人が違へば自ら之に應ずる體操と云ふものも、趣を異にすると言ふことが精密な理窟である。それですから學校體操と云へば、即ち生徒として自然それに相當した體操をしなければならぬし、其の中でも年の小さい者にはどう、年取つた者にはどう、又娘の子にはどう、男の子にはかうと云ふ風に分けなければならぬのです、それと此の社

會の體操とは又益々趣を異にする筈で、即ち學校の方は主として發達の時期ですけれども、社會の方になると云ふと、發達と云ふよりは、始終身なり心なりを用ひて行くと云ふ活用の時期ですから、其の體操は大に違はなければならぬ。そこで社會體操と言ひましても、社會の職業にはいろ／＼あるから、身體などをひどく用ひて行く者の體操は自ら其の職業から起る偏癖を改め、さうして精神上足りないやうな點を以て慰めて行く、勵まして行く、樂しまして行くこと云ふ風なことがなくてはならぬ、又官吏のやうに重もに精神を勞するやうな者では、殊に元氣に力を用ひらるゝやうにやると云ふ風な體操の種類が必要でありませう。又強弱の度合などにしても、先に申した職業をやつて居る人などは割合に強い運動を以て樂しむことが出来ませうし、あとの官吏のやうな者は成るべく力を用ひる運動をして欲しいにも拘らず、體力が許しませうまいから、自然度の弱いもので満足しなければならぬ、それから殊に年齢などは、青年時期の者などには男によらず、女によらず、殆ど學校を繼續した所の發達を助けると、又男で申せば軍隊に聯續するやうな身心を鍛鍊すると云ふやうな體操が必要にならう。併ながら日本人で申せば四十五以上のの人なら成るべく老衰が早く來ないやうに此の勢力を保存して行く必要がありますから、其の勢力保存と云ふ側から其の體操をやつて行かなければならぬやうなことになります。

さう云ふ譯ですからして學校體操と、社會體操とは大きく申して、無論趣が違はなくてはならぬ性質のものである。それで私が歐米各國で兩方を取調べた上から、二三の例を御話すると女の方で申すと亞米利加の女の學校體操は殆ど瑞典式と言ふてもあまり變りのない位です。併し社會の公立體操場などに於ける女の體操は、彼等に適當するやうに、ごく面白い音樂の伴うたものとか云ふ風なものを以て行はれて居る。それから獨逸などにしましても社會に行はれて居る體操の方は、實に其の愉快な元氣と云ふことを以て殆ど充ちて居る。學校の方では圓滿に身體を發達させて行くと云ふ風なことに重に主眼を置いて居る。其の他何れの國でも先刻申したやうに、前に社會の體操があつて、後に學校の體操が出来たものですから、最初は其の儘眞似するやうな傾がありますけれども、適用する人即ちやる人が違ひますから、自ら其の學校の方は學校體操的に段々變つて居る、是非さうなければならぬと思ふ。社會體操といはれる中は一般に廣く世の中にあるですけれども、其の中取つて以て生徒を教訓するに足りる、教養するに足りると云ふものを用ひ、又それを用ひる方法は教育の道に従つて學校のものとしてやつて行きます以上は、自然今まで述べ來つたやうな差異を生ずる筈であらうと私は感じました。

以上は歐米の様子を概略申上げたので、我國に於ては、社會の體育と云ふことは、維新後殆んどないので、どうぞして一般國民の腦裡に其の必要を感じさせ、先づ上より次第に下等の人に至るまでやらせるやうにならなければ富國強兵の策の如きつまり理窟に止まり、本源の勢力が到底つかない

事に終るだらうと思うのです。(小學校)

二〇、社會體育

〔一〕社會體育の必要

日本には學校體育はあるも社會體育に至ては全然見る事が出来ない、外國では社會體育が學校體育同様否夫れ以上に發達して居る、體育が學校のみに限られない事は勿論であるが何故外國が斯くまで此の社會體育に重きを置くと云ふのに世が進んで文明となればなる程各種の事業が込み入つて難かしくなるから其の難かしい事業に堪へるには何うしても強壯な體力を要するのは自然の理である然るに實際は其の反對で文明となるに連れて東西共に文弱に流れる傾きがあるは明らかに統計が示して争はれぬ事實となつて居る、であるから強い體力で耐へ得た事業は弱い體力で耐へ得られぬは云ふまでもない更に一層難かしい事業を一段弱くなつた體で成し遂げ様とすれば其處に缺陷を生ずるのは又當然の事であつて國民の身體を強くするは一國の政策としても努力せねばならぬ、同時に社會風教の上から云つても中等以下に於ける國民の風紀を矯正する事が出來従つて國民が下等の樂みに耽ると云ふ傾向も消滅して行く筈である此の點から見て外國では自治體で社會體育を盛にする爲め先づ工場とか製造場とか云つた場所を眞先にして次第に歩を進めて行く方法を用ひ國民の體育を旺盛ならしめて居る

が是は極く簡單で又自然の法であらう、歐米各國では何れかと云ふと一の大方針を立て、盡力して居る位であるにも拘らず日本はと云ふと體育と云ふ事は學校若くは之に關係した青年と云ふ狭い範圍を脱し得ない全國皆兵と云ふ結構な思想すらが維新前武士が國家の干城として立つ上に武術を勵精して居たのに比較すると全く同日の論でないと思う。

〔二〕公園の意義

兎に角日本でも社會體育に重きを置いて急に歐米各國と同等の地位に進まないまでも精神だけでも劣らない様にしたものである、處で諸外國では如何なる状態の下にあるかと云ふと實に豫想以上の進歩で第一公園と云ふ意義が非常に擴張されて居る、從來公園と云へば多數の人が散歩するとか遊覽するとか云ふに止まつて居たものが近來は夫れで満足しない更に規律ある運動遊戯をも行ふと云ふ事が含まれて來て老幼男女の夫れ々に適する大小各種の設備がなければ公園として認められないまでに廣い意義になつて來た。而して公園運動場の事業が都市に於ける重要な事業として千八百九十年前後から發展の趨勢を示して來た、一例を挙げると都市にはデパートメントパークを設けて公園一切の事を掌り之を調査するパークコミッティーを組織して居る其の他公園規則と云つたものも從來では單に樹木を折る可らず位に止つて居たのが今日では體育獎勵上公園を如何に處置すべきかと云ふ事を主と

してある英京ロンドンでも國會の議決に依りて公園課の下に運動場を監理すると云つた様に十分力を用ひられて居るのであるが一方個人としても中々盛んで體操協會と云ふものもある。公園として具備せねばならぬ要件は紐育の二里二十丁もあるセントラルパーク其の他ハイドパークは別として第一が公立運動場第二が公設體操場(屋内及び屋外體操場)第三公立游泳場で之に附隨して俱樂部圖書館音樂堂も無ければならぬ。

〔三〕 驚くべき運動場

歐米各國は固より一日の長があつて總てが整頓して居るのは當然であるが其の内ボストンでは四十ヶ所の運動場を有して居て此の總面積が千町歩以上で經常費が卅八年度の計算四十三萬五千圓臨時費は九十七萬七千圓と云ふ恐しい巨額に上つて此の公園の爲に二千百五十七萬九千圓と云ふ市債を發行して居り起工以來費した金が三千二百萬圓であつた夫れからロンドンでは大小百ヶ所の運動場があつて純運動場は八十ヶ所で此の面積が二千町歩からあつて其經常費丈けにても二十三萬圓である。

〔四〕 整頓せる運動場

自分の視察した内ではシカゴが最も整頓した公園である廣い意味を持つて居た一例を南區に取ると同

地の發達が他に比べて遅れて居たのに獨逸人の移住したものが多いで總てが獨逸式である英國風よりも以上に整頓して一絲亂れない有様になつたのは烏渡云ふと英國人の計畫を獨逸人の頭で實行したと云へる夫程立派な完備した公園が四十年度に南區だけで十ヶ所あつた内五ヶ所は大きいので一萬坪から十萬坪、小さくても四千坪から五千坪はある、其の三十九年度分の經常費は六十八萬六千圓、臨時費は百十八萬七千圓市公債額は千二百九十一萬二千圓である。

〔五〕 小公園の設備

小公園に設けられてゐるのは男女別に用ひる屋内體操場で此處に遊戯の器械夫々別々に更衣所もあつて遊戯後入るべき浴場もあれば夏季に用ひる水泳場夫れから公會堂と云つたものもあれば圖書館もある又戶外體操場にも男女の別があつて競走場、野球、蹴球のグラウンドも別々に設けられてあつて更に幼年者の運動場には鞞ざんこもあれば繩梯子もあり尙小さい兒童にも適する様砂遊ざんごびの場所さへある游泳場は五月から十月まで適當の溫度を保つて遊泳させる事になつて居る。

〔六〕 大公園の設備

小公園の備へて居るもの残らずの外に大なるグラウンドがあつて野球の如きは、一時に幾組もの試合

が出来て其の間に自働車の走る道もあれば水道から水を引いて小川を作りボートを浮べる事も出来る、休憩室、音楽堂杯至らざるなく盡さざるなしと云つた有様である然し茲に注意したいのは設備が如何様に完全して居ても之を監視して行く人を得なくては何の役にも立たないで寶の持腐れであるが流石に外國は整頓して居て小公園では一人の場長があつて此の下に各運動の指導者と云つたものが男女一人づゝある而して使丁が五六人居て絶へず場内を見廻つて居て其の上に總てを統括する總監と云ふものもある、是等の關係者は折々集會しては公園の發達上に就て研究をして居るのは實に模範とするに足るのである而して此の設備の整頓して居るのはシカゴが一番勝れて居て紐育も華盛頓も中々力を盡して居る。

(七) 日本の將來

諸外國の實例に依つて日本が此の大公園を學ぶには如何なる點から着手したが捷徑であるかと云ふと慶應とが早稻田とか云ふ學校が更に力を盡して一般の社會に普及せしむると云ふのが進歩の第一であらうと思ふ今でも此の兩大學は別けて盛んであるが中心になつて其の主動力として活動する而して一方に市内の各學校は運動場を公開して普通の人も使用させると云ふのも社會體育發展の第一で若し兩大學の運動家が出来るとすれば各學校に於ける一般運動者の指導となつて貰うと頓ては老幼となく

男女となく皆體育に心を傾ける事となり茲に始めて強健なる國民を得る事になるのである。(時事新報)

二二、冬の遊戯

(一) 瑞典人は夏よりも冬が好き

瑞典は世界中で最も體育運動の盛んな國で老若男女の別なく國民一般に運動を好む風があります、是は全く氣候との關係で瑞典は人も知る通りの寒國でありますから國民は飽く迄も人力を以て自然に抵抗しやうと勉めた結果自ら戸外の運動遊戯が發達するやうになつたのであります、ですから運動も夏期よりは反つて冬の方が盛んで國民も暖かになるよりは寒くなる方を喜ぶといふ風です、公園なども夏よりは冬の方が餘程賑かです、さて其の冬の遊戯に凡そ三種類あります、即ち橇滑と氷滑及び雪滑の三種です。

(二) 楽しい橇滑

これは小供から大人に至るまで一様に試みて居ります、詳しく言へば船型の鐵の臺を板に取り付けて作つた橇に乗り小山や坂の上から滑り下りて遊び楽しむのですが、橇には僅か五六歳位の子供が一人

で乗るやうな小さなや又若い男女が四五人一緒に乗つて滑るやうな大きなものもあります、私がストックホルムの公園で此の橇滑の遊びを見て居りました時に最も強く私の印象に残りましたのは母親でもあるか其れとも乳母ですか或る一人の黒い服を着た婦人が膝の上に眞赤な服を着た赤坊を抱いて橇に乗つて白い雪の上を滑つて楽しんで居た景色です、斯うして坂の下まで滑りますと軽く體を換はして橇を下り片手に赤坊を抱いて片手に橇を提げながら又山の上へ登つて行きます様子の活潑なこと、到底日本の婦人などには想像も出来ない所でした、瑞典の人は斯うして赤坊時代——否事によるとお腹に居る時分から橇に乗つて滑つて居るのですから橇滑も上手になる筈です。

(三) 昔は馴鹿の骨

氷滑は日本でも近頃非常に發達したやうであります、其の發達の順序は外國でも日本でも大體同じやうなものであります、瑞典でも昔は馴鹿の骨を二つに切つて其の靴の下に付けて氷上を滑べつたのであります、之は恰かも我國の仙臺地方で竹を二つに割つて其を下駄に打ち付けて氷滑をするのと甚だ似て居ります、次に瑞典では木の下に鐵の棒を付けたものを靴に取り付けて其で氷滑をしましたが、之は日本でも秋田地方で行はれて居ります、最後に目下歐洲で用ひられて居りますやうな鐵の靴が發明されたのであります。

(四) 氷上の快遊船

氷滑の遊戯には二つの種類があります、即ち速く走つて競走を目的にして遊ぶのともう一つはフィギュアスケートチングと云つて靴で氷の上に種々の文字や圖を描いたり或はダンスをしながら滑つて遊ぶのがあります、競走したり速く走つたりするのを目的にする方では馴れました者は自分の脊に帆を張つて其れに風を受けながら風を利用して自由自在に氷の上を滑つて遊びます、又氷上快遊船と云つて水に浮べます快遊船と同じやうに三角帆を張つて風を利用して氷の上を滑つて遊ぶ一種の船のやうな橇もあります、フィギュアスケートチングは稍々氷滑に熟練した器用の者でありませんが出来ません、上手な者はよく8の字や種々の花形などを巧みに氷の上に描いて見せます。

(五) 雪滑は標が元祖

雪滑は元來標から發達したものであります、是れは歩行に困難である處から次には細長い棒を靴の下に付けて雪の上を歩くやうに發達し其れが更に今日瑞典で用ひられて居りますやうな先の反り曲つた細長い板を穿くやうに發達したのであります、本來標から發達したものでありますから元は専ら實用に供されたものであります、今日之を利用して、スカンジネビア、露西亞、瑞西、瑞典等では

盛んに遊戯を行つて居ります。

〔六〕 飛ぶやうな調子

雪滑に用ゆる板靴には二種あります、一は山や坂を滑り下りる時に用ひますので稍幅廣く長さも比較的短いものでありますが平面な雪の上を走る時に用ひますものは非常に幅が狭く且つ長いもので、中には二間半位の長さのものがあります、此の木靴も穿き馴れませんが中は直に轉んで歩けません氷滑りに比べますれば練習が容易です、之を付けて雪の上を滑ります時には手に長い竹の杖を二本持つて恰かも船を漕ぐやうにしながら少しく身體を前に屈めて中心を取り後足には少しも力を入れず飛ぶやうな調子で走るのです。

〔七〕 滑つて遠足

ストツクホルムの近所は御承知の通り島の多い所ですが、冬になりますと海が皆氷が張つて仕舞つて其の上に一面の雪が積りますから毎年此の時期になると學校の生徒等は隊を組んで雪滑靴を穿いて山と云はず川と云はず海と云はず雪の上を滑つては遠足に出掛けます。

〔八〕 活動寫眞の雪滑

又よく活動寫眞などで見ますやうに雪滑では随分思ひ切つた競技をします即ち自然の山を利用し或は大きな太鼓橋を作つて其の頂上から非常な速力で滑り下りて來ます時に坂の途中まで來ました時分に鳥渡雪滑靴の爪先を上に向けると速力でもつて身體は暫時空中を飛びやがて垂直に地上に落下して來ると云ふやうな極めて飛び離れた輕業を演じます技の巧みな人になりますと三十米突位の高さを飛ぶ人があります。

〔九〕 馬に曳かせて滑る

雪滑は自分で滑べるばかりではなく馬に曳かせて滑べる事が出來ます即ち雪滑靴を穿いて馬の手綱を長くして後ろで持つて居りますと馬の歩くに引かれて自分は立つたまゝで雪の上を滑つて行きます瑞典の軍隊などでは之を利用して歩兵に雪滑靴を穿せ騎兵の馬に曳かせて行軍したり演習を行つたりして居ります。

〔一〇〕 公園の設備

瑞典の冬は長く毎年十一月から翌年の四月頃までは雪と氷の上で此の種の遊戯を行ふ事が出来て而して冬になりますと何處の公園でも橇滑や雪滑りの出来るやうに設備をして國民の爲めに一大遊戯場を作るといふ有様ですから國民は皆冬の來るのを待ち兼ね少しも寒氣を恐れませんが雪の中で遊び暮した後では又雪で身體の汗を洗ひ去るといふ程の元氣ですから皮膚も非常に丈夫になります。

〔一一〕日本にも流行せたい

人は冬を嫌つて、寒くなりますと戶外へ出て遊戯をする人が少うございますが冬は兎角室内の空氣が腐敗し勝ちになりますから努めて戶外運動を行つて新鮮な空氣を吸う事が必要です我國將來の發展に就いて考へましても成る可く寒さを利用して冬に於て最も活動の出来る國民を作るのが大切であらうと考へます、此の意味からして私は此の瑞典の遊戯を日本にも是非流行せたいと思つて居ります。(時事新報)

體育講演集終

大正二年二月十五日印刷
大正二年三月十日發行

體育講演集。
附録、體育講話附圖

定價金壹圓五拾錢



講述者	永井道明
編輯者兼 發行者	平本直次
印刷者	水谷景長
印刷所	博文館印刷所

發行所

東京市麴町區
飯田町三丁目五番地

健康堂體育店

振替口座東京壹九七四參番

出でたりて學校體操之科之明星

文部省御制定

小學校 中學校 高等女學校 師範學校

學校體操教授要目

(全壹冊)

定價金拾壹錢 郵稅金貳錢

大正二年二月十日 發行

本書は文部省の御制定にかゝるものにして各學校に課すべき體操教授之要目を示されたるものなり。
體操教授の任を負ふものは是非共一本を座右に供へて此大綱に基きて誤ることなく以て體操教授の完成を期せらるべし。

東京市麴町三ノ五 飯田町 康健堂體育店 振替口座 九四七番 東京市麴町三ノ五 飯田町 康健堂體育店 振替口座 九四七番

體操教授之資料

日本體育會體操學校教授小林磯治先生著 ●好評噴々

最新學校體操之理論及體操遊戲教授細目

全壹冊 定價金參拾五錢 郵稅金貳錢

本書は永井道明先生の主義主張に基きて編著せられたるものなれば目今の學校體操科に取りて緊要缺くべからざるものなり。
本書は卷頭先づ體操の理論を説き次に體操遊戲の實際に及ぼしそれを小學校並に各中等學校の細目に編成して教案的に詳述せられたり。

日本體育會體操學校教授ドクトル手島儀太郎先生著

最新ワンス體操法小學校高等女學校適用

全壹冊 四六判百五十四頁 體操圖五十四個挿入 定價金參拾五錢 郵稅金四錢

●手島先生の洋行土産 ●好評湧くが如し
近頃多くの體操法が 沒趣味 被運動者の嫌忌を招きつゝ、獨り ワンス體操法は 歡呼を以て迎へられ小學校 兒童の如きは其器械を持ち 快感と云ふ以て、其運動法何に 高尚にして 優美なるかを知

東京市麴町三ノ五 飯田町 康健堂體育店 振替口座 九四七番 東京市麴町三ノ五 飯田町 康健堂體育店 振替口座 九四七番

遊 技 教 授 之 資 料

日本體育會體操學校教授小林磯治先生
東京市立櫻川小學校訓導仲野宇一先生 共著

國定讀本 最新動作遊戲法

全一冊 菊判百四十頁
定價金五拾錢
郵税金六錢

本書は 國定讀本 唱歌に準據し專ら體
育上の理論に鑑みて 有益なる材料
を擇し 曲譜の高低 兒童の程
考慮して作成せ 適切なる 世に定評あり。

東京高等師範學校教授永井道明先生校閱
東京高等師範學校助教授可兒徳先生校閱
長野縣師範學校校長柴垣則義先生題字

長野縣松本女子師範學校校長矢澤米三郎先生校訂
長野縣上田男子小學校訓導上平鹿之助先生編著

ボール遊戲三十種

全一冊 遊戲圖參拾個挿入
定價金貳拾五錢
郵税金貳錢

本書は 二三星霜の長互り 實驗に實ね 訂正に訂加へ 遊技の法中粹の粹なるもの
を 集めて茲に本遊技書を 本書は 世間一般の著書とは 撰を異りにせ

東京市飯田町三ノ五 康健堂體育店 振替口座 東京 番九七四番

終

