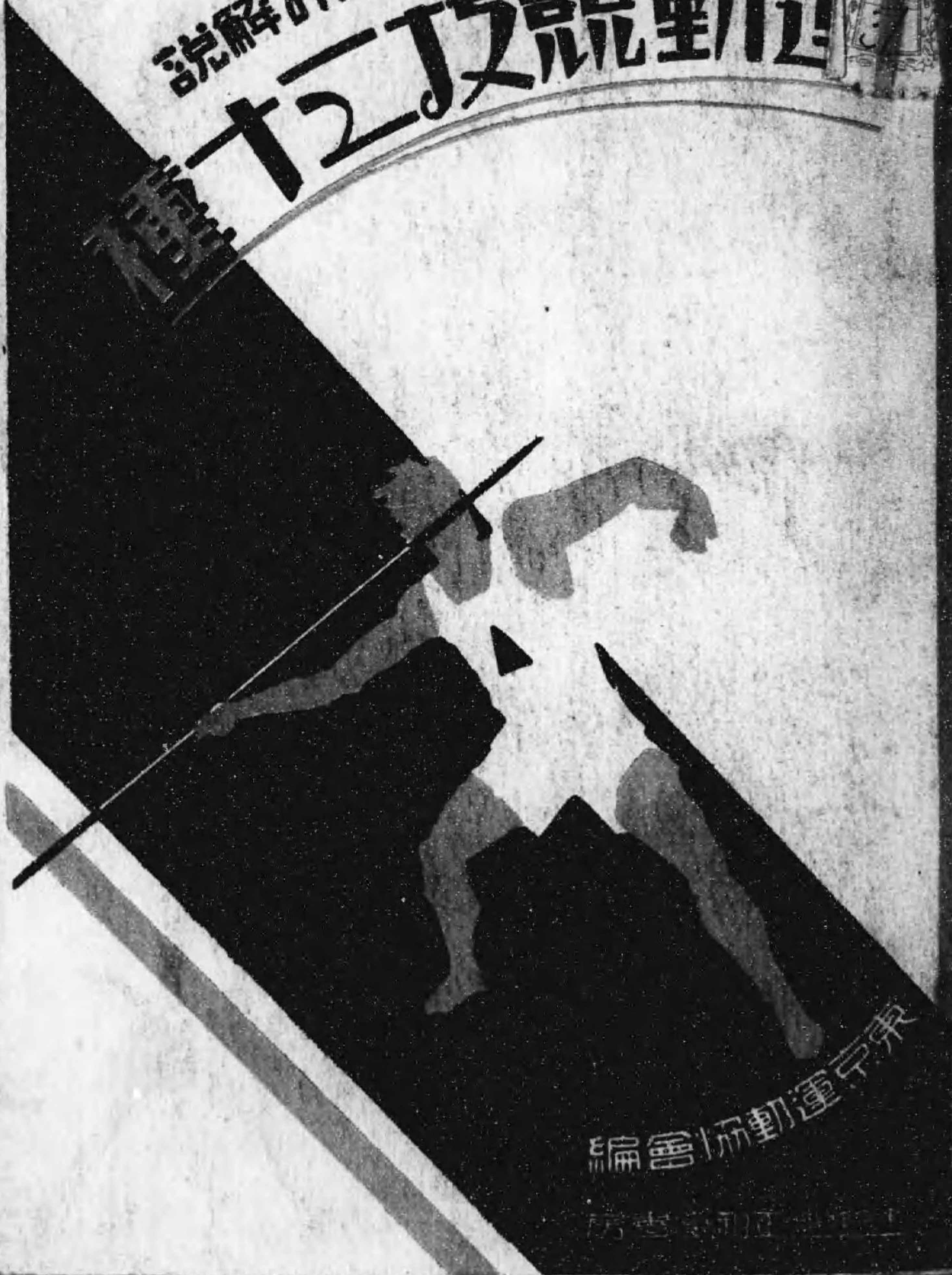


最良のツープラスの解説
道運動競技十二



東京運動會編



始



特 219
905

東京運動協會編

運動競技三十種



東京
神田

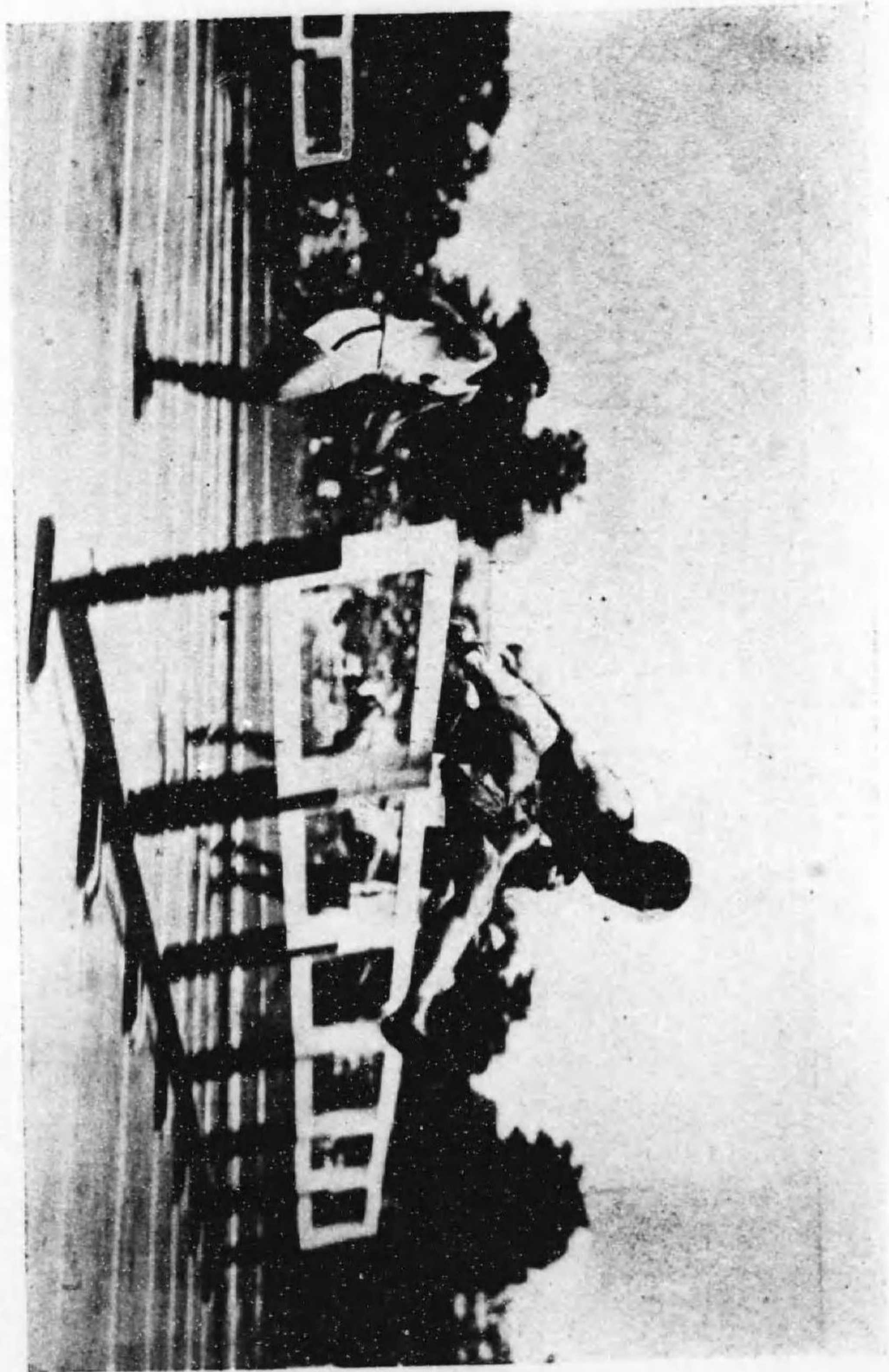
正和堂書房



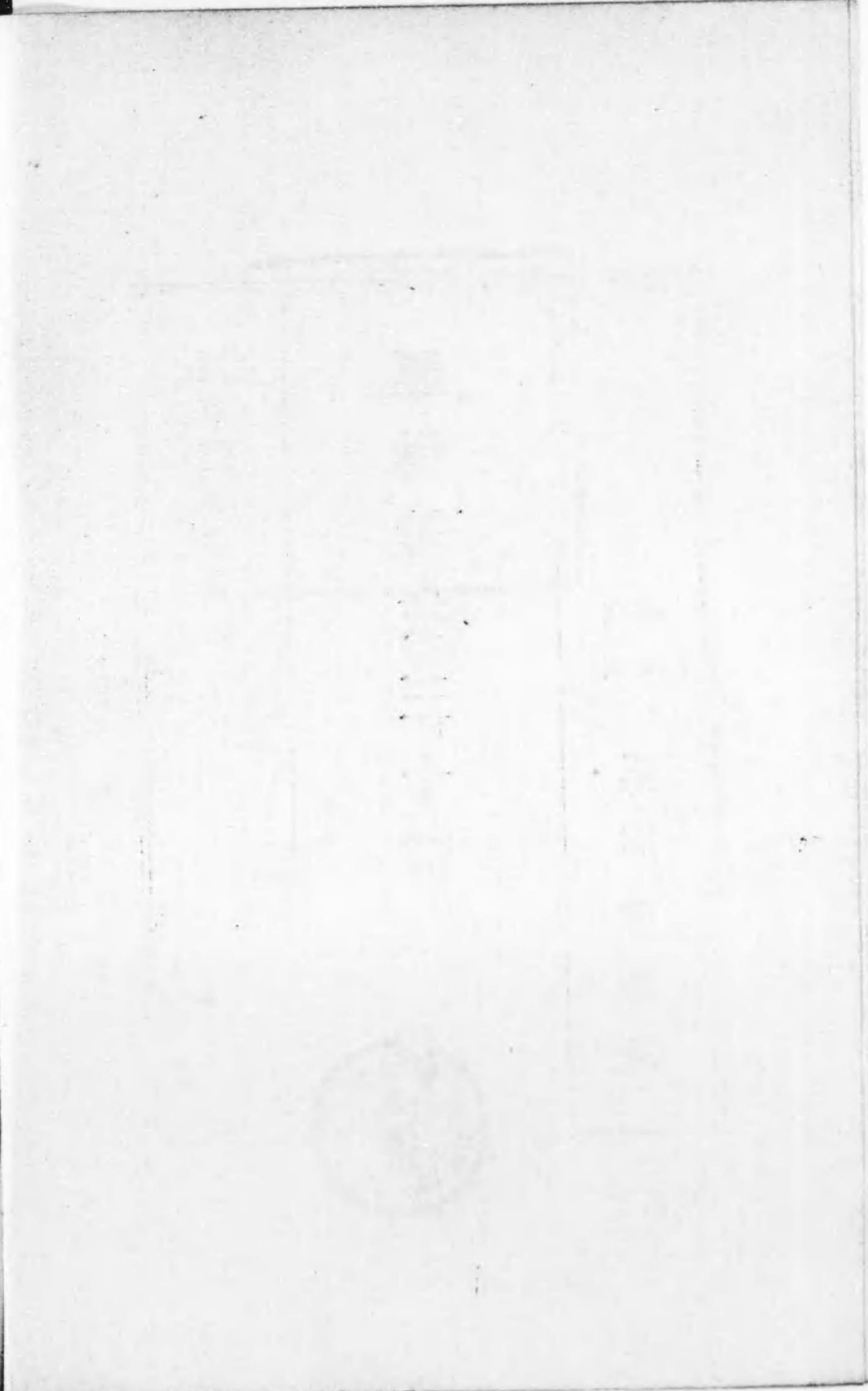
東京發行

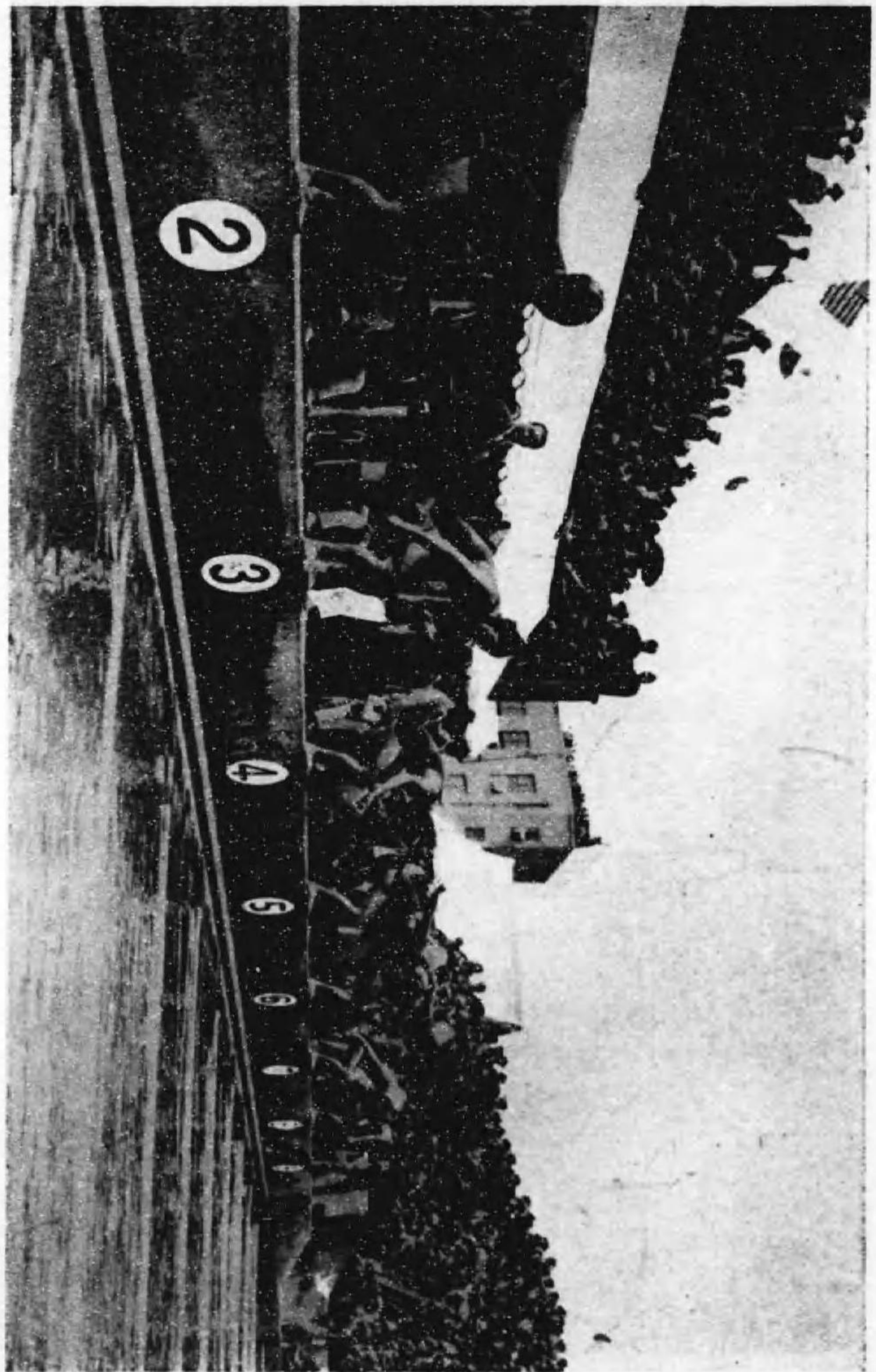
東京發行

東京發行
五
時
書
房



W
P
-
A

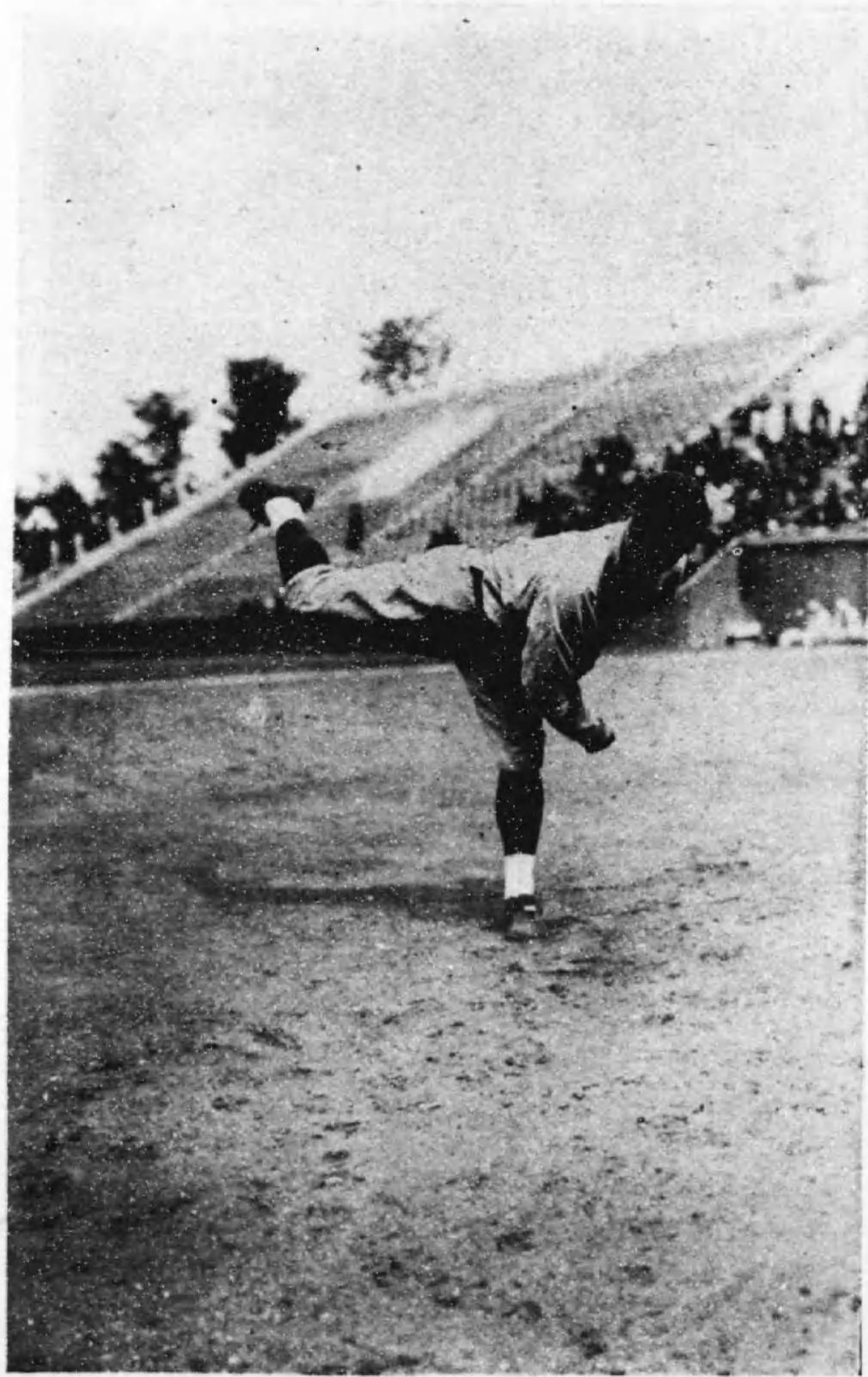




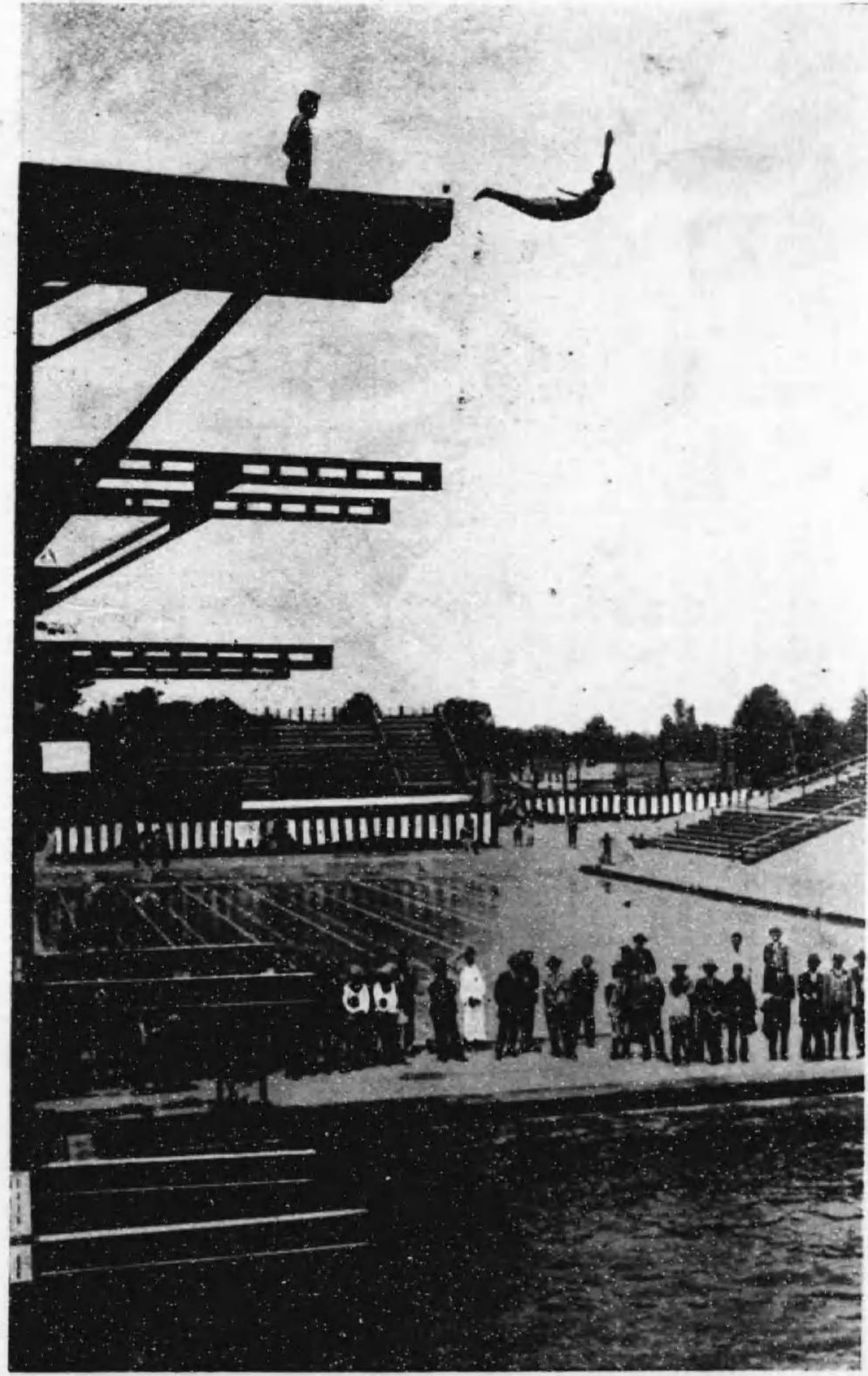
トータスの泳水子女



飛高棒



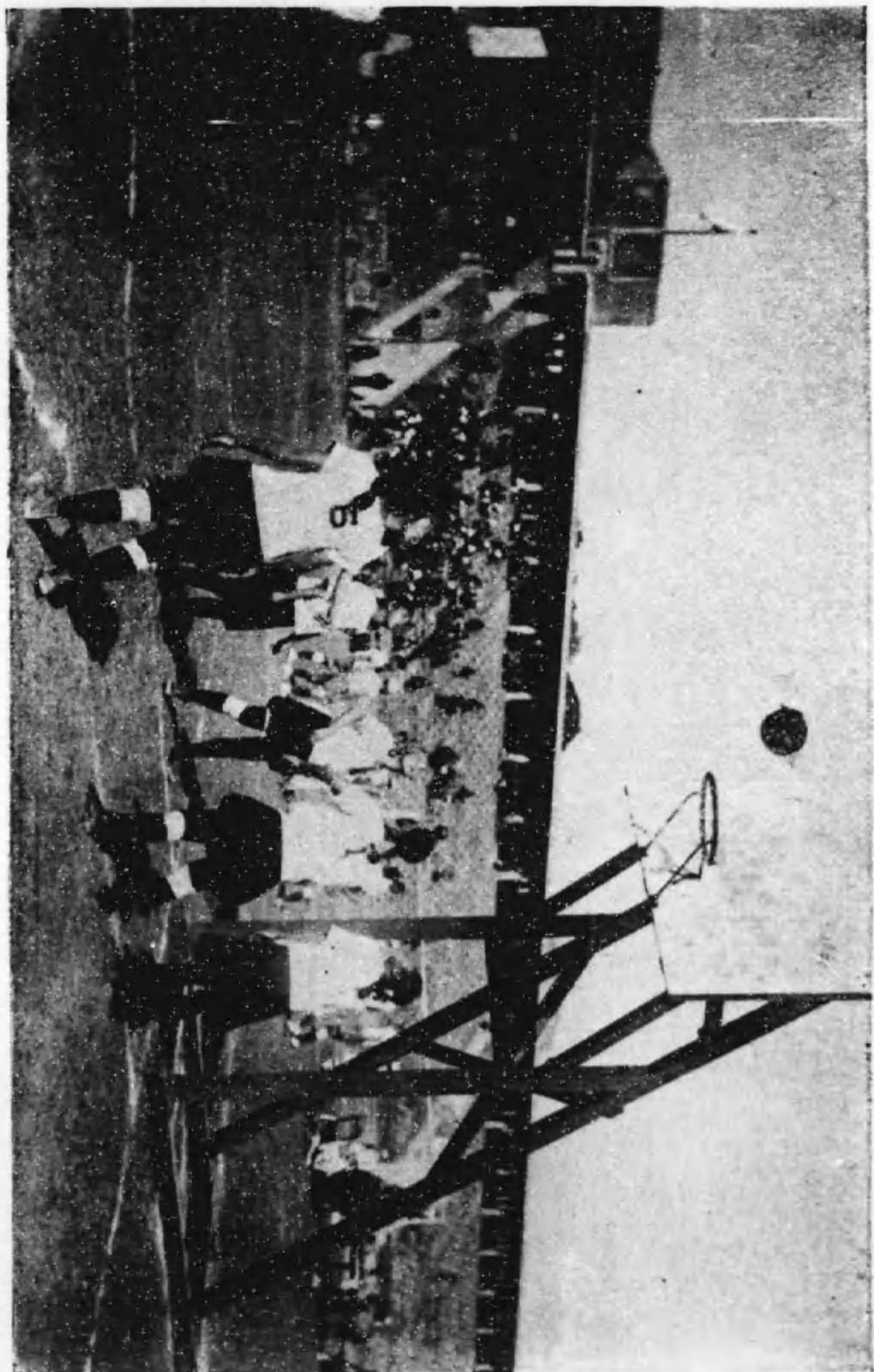
名投手の球振り



ダグイグ



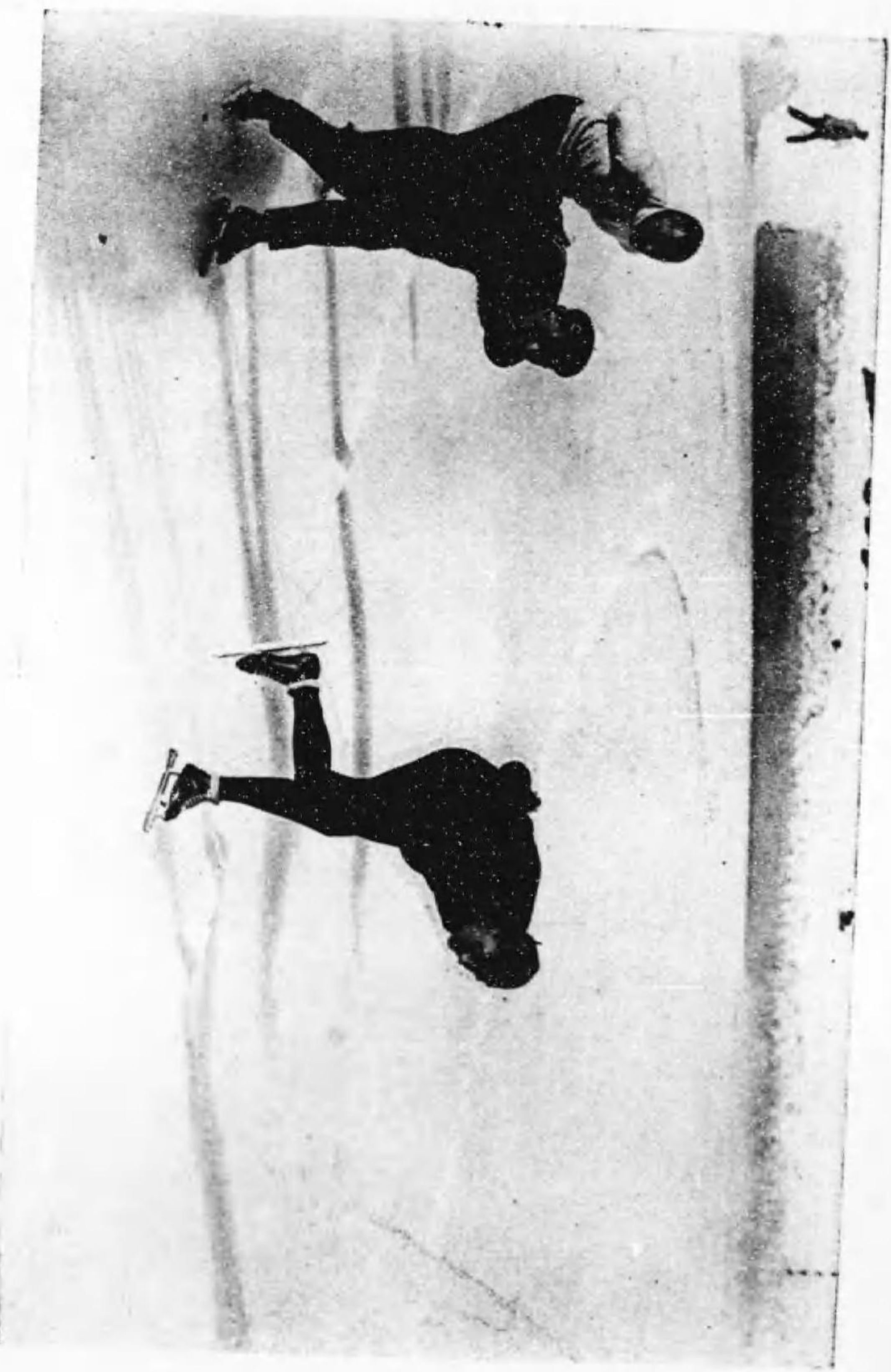
ジャンピッチャシ



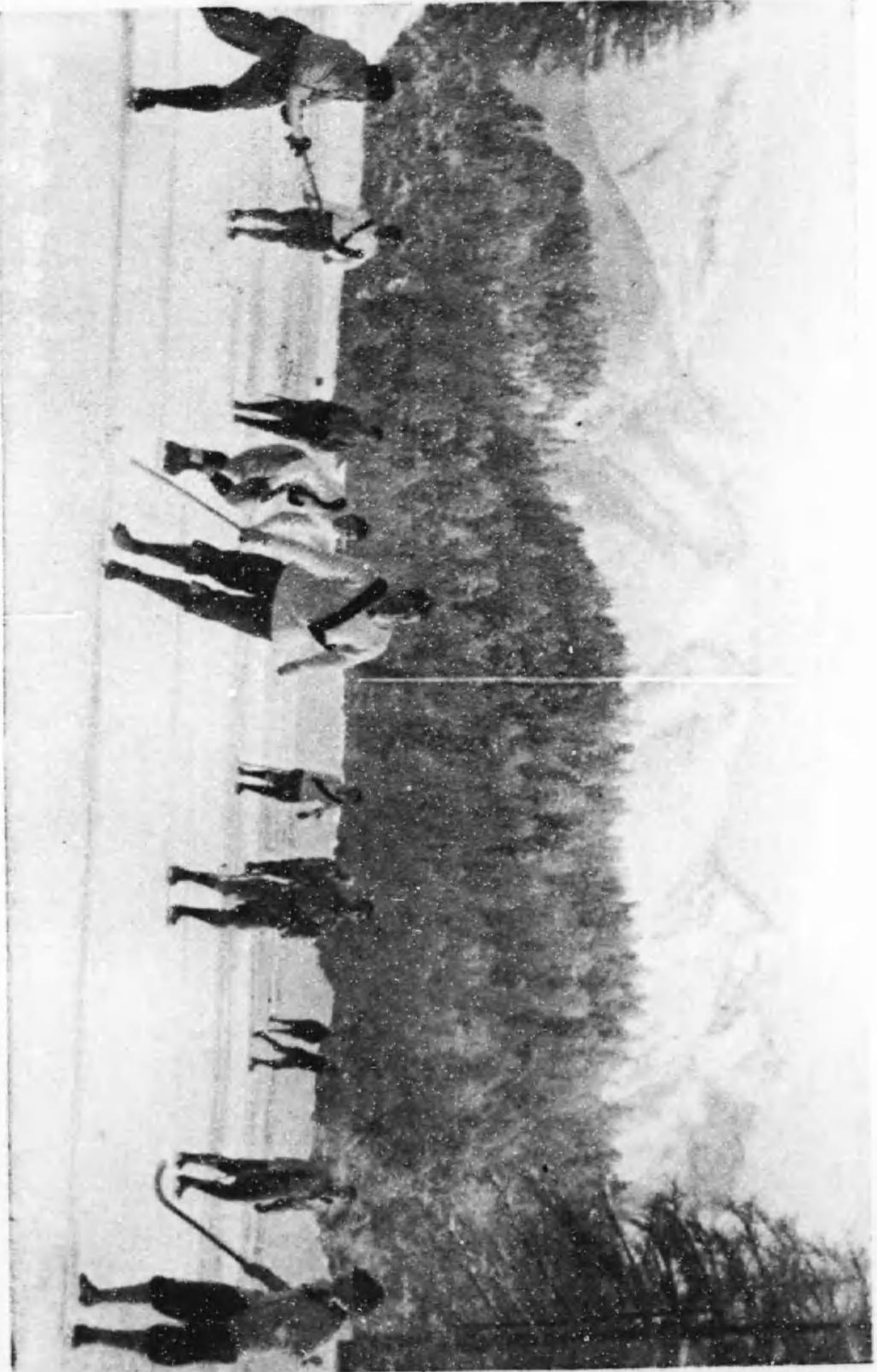
ルーボトツケスバ子女技観高神



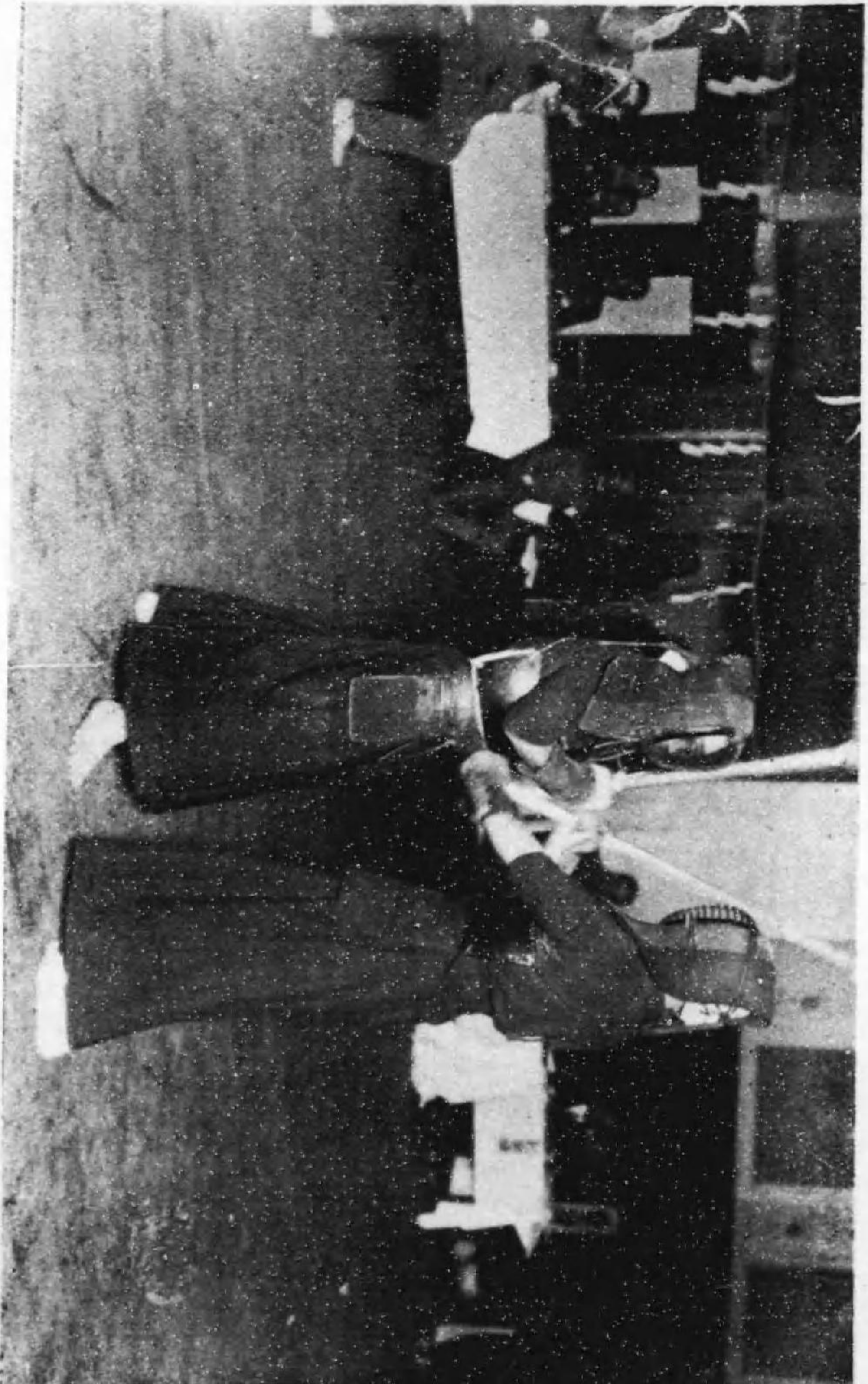
鴨綠江に於るノ火車



スキー



戦ーケツホ・スイヤ



合試組年青道剣技競宮神



神宮競技弓術一般試合

運動競技三十種

目次

運動競技の知識	一
野球(ベースボール)	四
庭球(テニス)	三
ヴァレー・ボール	三
バスケット・ボール	三
競走	六
團體競走	六
跳躍競走	三
投擲競走	二

目次

目次

ホッケー	八
クロツケー	五
撞球	三
ゴルフ	七
卓球(ピンポン)	八〇
蹴球	八六
スキー及スケート	二四
水泳	一五
漕艇(ボートレース)	一六
登山	一六
旅行	一六
體操	一八
乗馬	一八
射撃	二〇
相撲	二〇

寫眞目次

柔道	三三
弓術	三三
劍道	三九

(目次終)

- 一 ハールドル
- 二 棒 高 飛
- 三 女子水泳のスタート
- 四 ダヴィンダ
- 五 名投手の投球振り
- 六 神宮競技女子バスケットボール
- 七 ジャンピング
- 八 鴨綠江上に於るアイス・ホッケー戦
- 九 スケート
- 十 アイス・ホッケー戦
- 十一 神宮競技剣道青年組試合
- 十二 神宮競技弓術一般試合

目次

運動競技三十種

東京運動協會編

運動競技の知識

健康禮讚をモットーとしてスポーツ熱が急速に昇騰した事は何人も熟知の事で、國民體育上大に慶す可き現象であるが、外國から入つて來た競技の大部分は、日本で流行り出した年月が淺い爲め、一般に其競技の智識に乏しい憾みがある。日本在來のスポーツも勿論結構だが歐米のスポーツも今日は國際的に進出發展して、年と共に白熱化しつゝある實狀に鑑み、現代人としては、今日世界を通じて行はれてゐる運動競技に關する一通りの知識位は是非共心得て居る必要がある。而かも競技は單なる競技と見ず、日本の武士道的精神に則る事を忘れてはならぬ。

體育上から觀て 運動競技は趣味、娛樂の點より考へても、人の心に快い慰安を

與へるのは勿論でありますが、その數多い種類の運動・競技に依り直接に享くる體育上の効果はまた極めて多いのであります。すべて運動競技は合理的な約束の下にその各個肉體の全精力を徹頭徹尾奮ふ關係上、自ら身體の各部に平等なる鍛練を與へるものであります。殊に多くは廣々とした大氣の下で行ふものでありますから、その効果は精神・肉體兩方面に自然的なる完全な發達を遂げしむるものであります。

運動・競技の種類 普通に運動及競技と呼ばれるもので現在吾國に行はれてゐるものは大體次のやうなものであります。

- 野球、ベースボール、庭球(テニス)、ピンボン、フット・ボール、ホッケー、クロツケー、ヴァレー・ボール、バスケット・ボール、競走(百メートル、二百メートル、八百メートル、千五百メートル、五千メートル、一萬メートル、十哩、マラソン競走—マラソンの距離は二十六哩四分の一)、團體競走(リレー・レース、メドレー・リレー・レース、チーム・レース)、跳躍競技(走幅跳、走高跳、立高跳、棒高跳、ホップ・ステップ・エンド・ジャンプ、投擲競技(圓盤投、砲丸投、槍投、ハンマー投)、撞

球、蹴球、ゴルフ、スキー、スケート、水泳(競泳)、競漕、登山、旅行、體操、相撲、乗馬、射撃、劍道、柔道、弓術、等

服装 運動をするには服装の撰擇が必要であります。古來我國に行はれてゐる運動法には(劍道、柔道、馬術、槍術、弓術、等の類)自ら定まつた着衣がありますから、條には述べませんが、普通の運動競技を行ふには第一に考慮しなければなりません。條件として、第一に見た目に不快な感じを與へない程度に輕快な形でありたいものです。普通ユニフォーム(シャツ)とパンツとは商店に賣られてゐますが、ユニフォームはなるべく肩の露出したものがよろしいのです。そして汗の發散をよくするために、出来るだけ薄いものを選ぶのが良いのです。パンツも膝より上のものでないと活動を鈍らせ、又見た目も不活潑に見えます。パンツを締めるものはバンドよりも紐又はゴムの方がよいと思ひます。靴は足にしつくりと合つたものでなければなりません。大き過ぎたり、小さ過ぎたりすることは、足を損ねるばかりでなく、活動するのに都合が悪いのです。

野 球

四

野球 とはベースボールの譯語で、庭球即ちローンテニスに對する球戯であります。英國のラウンダースより變化したもので、アメリカの國技とされてゐます。然しながら此の野球は世界的な運動競技で、現在我國では、各大小學校は勿論のこと、諸女學校、銀行會社等實業方面まで行はれるほど隆盛を極めてゐます。野球は非常に機械的分子に試合を左右されるのと、合理的な約束の下に多面的情景を點綴させる競技であつて、敏活、腕力、走力を要し身體の各部を使役するので非常に體育に有效なそして趣味に富んだ運動であります。

競技場 は廣い地上に線(ライン)を描いて作ります。ベースとベースの間は凡そ九十數尺餘あります。左右の線は延長されるものであります。

選手 は敵味方俱々九人て左の位置にあるものです。即ち守備の時の位置が定まつてゐます。名稱を擧げて説明してみると、

投手(P) 打者に向つて球を投げる人。

捕手(C) 投手の球を受ける人。

一壘手(1B) 一壘を守る人。

二壘手(2B) 二壘を守る人。

三壘手(3B) 三壘を守る人。

遊撃手(SS) 二壘と三壘との中間にあつて或時は二壘、或時は三壘を守る人。

以上の人を總稱して内野手と呼んでゐます。

右翼手(RF) 右翼の守備に任ずる人。

中堅手(CF) 中央の外野を守る人。

左翼手(LF) 左翼を守る人。

以上の三人を外野手と云ひます。

試合 は一方の組が守備に就き、一方の組が、一人づゝ打手板に出て、敵方の投手の球を打ち、それに依つて壘を進めて行くものです。そして都合九回づゝの攻撃をな

し、其の終結即ちゲームに至り、双方の得点を計算して、その勝負を定めるものです。競技は審判員の下す用意及び開始との號令の下に始まります。即ち投手は捕手に向つて球を投げ、打者は之を打棒にて打つのであります。この場合打者が球を打つ走者となつて一壘を取らんと努め、なほ續いて敵の間隙を觀て順次二壘、三壘と奪ひ、遂に無事に本壘に歸着したならば、これをホームインと云つて一點を得るのであります。打者が打手板より走者或は死者となつて打手板を去ると同時に次打者は直ちに打棒を持つて立たなければなりません。守備にあるもの、最要の手段は、この打者の打つた球を取つて走者の向ふ壘手に投げ、その走者が壘に未着間に球を其の壘又は走者の身體に附けるにあります。それに依つて其のアウト即ち最早生者の活動することが出来ないものとなつて、退くのであります。此の死者、一死、二死、三人になつては、之れをサイドアウトと稱し、こゝに於て、攻防の兩者は反對になるのです。次回の攻撃には前回に未だ打者でなかつたものより順次其位置に出るものであります。

攻者が死となる時は

一、投手の投げた球を、打者が打つて、その打つた球が捕球となつて野手に掴まれた打者が走者となつて一壘に達せぬ裡に、球を掴んだ壘手から一壘へと投げられた時。

二、打者の打つた球がフライ(高く上る球)となつて野手に受け捕られた時、この時はファウル(即ち線外)となつても捕られればアウトであります。捕られなければストライクとして勘定されるのは勿論であります。

三、投手にストライク(後章を見よ)を三つ取られた時、即ち三振であります。

生者となつて壘を得る時

一、死球、即ち投手の投げたある球を打者は可及的に避けたが、遂に身體に觸れた時は安全に一壘を得ることが出来ます。この時に打者がバットを振つたのではない。

二、四球、ボール(其項を見よ)を四つ投手が投げた時。

三、打者が打つた球が、内野手を越え、外野に達し、時には外野手を越えた時は、

始めの契約によつて二壘、乃至三壘、時には一擧に本壘に生還することが出来す。即ち安打で、その壘の獲得によつて二壘打、三壘打、本壘打といひます。

四、打者の打つた球を、敵の野手が失策して、打者が一壘に達するまで、球が一壘手に渡されなかつた時。

フェア とは投手が捕手に投げた球が、打者の胸より高からず、膝より低からず、然もホームベースの上を通過した球をいふのでこれを審判官はストライクと呼稱します。打者はこの球を打たなければなりません。

ボール とはフェアでない球をいふので、フェアボールと加算してフェアが三つ投げられない以前にボールが四つ投げられると、打者は打棒を振らないでも安全に一壘に達する権利を得るのです。即ちフアボール(四球)であります。

ポーク とは投手が捕手に球を投げやうとする舉動をしながら、投げなかつたり、また投手が故意に球を久しく保持してゐた時、規定外の態度で捕手に投球するのをいふので、この時は走者があると次の壘を得せしむることになつてゐます。

バツス とは投手の投げた球を捕手が後方に逸したといひ、前者と同じ制裁を受けます。

ノウカウント とは計算に入れないプレーを云ひます。

フェアヒット とは打つた球が、内野に落ちたるとFL外に落ちたるとを問はないて本壘と一壘、本壘と三壘の間に於て線内に入つた時の稱であります。この時は打者は走者とならなければなりません。

サクリアイヒット これは犠牲球など、譯してゐます。即ち試合の模様によつて自身が犠牲となつて味方を助けるやうに打つてあります。例へば一壘の走者があつて、これを二壘に送らうと思ふ時、打者は自分の死を豫期して投手の投げた球をバンドするのであります。また走者が三壘にあつた時、打者が外野に遠くライを打つ時もあります。けれど之等俱に走者が成巧しなければサクリアイヒットの記録は出来ないのであります。

ファウル とは打者の打つた球が、LF線より出た時、又は打者の打つた球が、打者

がまだ規定の位置を離れなかつたのに、その身體に觸れた時、この場合には敵味方損失がないのです。そして敵が之を受けなかつた場合は、投手に球が来るまでは自然に休戦となるわけがあります。

ストライク と云ふのは、打者が投手の投げた球を打たなくつても、これを打つたと同様に見なされる場合を云ふのであります。そして審判官の算呼する三撃に達すれば、打者は走者とならなければなりません。

タイム と云ふのは審判者が認定若しくは競技者の請求に依つて、行はるゝ試合中止の命令であります。

セーフ 走者が着壘の有効を決定する時、審判者は斯く云ひ、又は手を下げてその安全を示すものであります。

オーヴァラン 走者が壘を踏み超ゆることを云ひます。これは打者が走者となつて一壘に向ひ、一壘を走り超した時は何ともないが、但し此の際は右回して一度び壘に歸るのであります。一壘より二壘へ二壘より三壘へ走つて、壘を走り過ぎた時は、そ

の壘手に球をつけらるれば、アウトになるのは勿論であります。

フルベース と云ふのは、一二三壘に委く走者ある場合をいふのであります。

野球の妙味 野球は一の團體競技であります。けれど又勝た方のみでなく、負けた組のプレーヤー(選手)でも個々の成績が良くわかるのです。そこに他の競技に見られない面白さがあるのです。各壘手の連絡、投手捕手との気持ちの合致、さては投手の投げる一球一球にも妙味を感じることが出来るものです。即ち投手は魔球と云つて打者の近くに來て急に曲つたり、下つたりする球や、打手の足の位置、態度に依つてホームの外角、内角に投げたり、球の速力を加減したりして、それを結合してゆく巧味の鑑賞は、他の運動競技には絶対にないといつて過言ではないでせう。そして打者が見事な振りをし緑野を縫ふてゆく白球は、その落ちた所に涯しない投機的な變化ある場合を展開させるのです。軽快な野手が疾走數十間、地上寸餘に之を捕へたるあの詠嘆的プレーは野球のみに味はうべきものゝやうな氣がします。野球を理解するには、大體の勝負の経緯を知得したら試合を見ることです。そして自分でもその一

員となつて活躍することです。

庭 球

ロ－ンテニス(庭球) は略してテニスとも云ひます。場を區劃して中央に網を張り
兩組に分れて、互に球を受戻し合つて、勝敗を決する運動遊戯であります。西洋から
來たものですが、入り易く、興味も多く用具も割合に簡便で、演技者相互の規則も複
雑でないので、學校は素より、この頃では各家庭にも盛んに行はれるやうになりまし
た。

演技場 平坦で球の撥返りのよい廣場を選んで長方形な區劃を定め、(縦の長さ七十
八呎、横の長さ三十六呎を理想とします。中央(縦の)の所に横に網を張ります。區劃
は繩を地上に布くか又はチョークなどで書きます。一番外の線(全區劃を定めた線)を
稱して、縦(長方形の長い方)の線をサイドラインと呼び、横(短い方)の線をベースラ
インと云ひます。そしてその線の内側へ亦(縦四十二呎、横二十八呎の)區劃を描きま

す。その縦線をサーブサイドライン、横線をサーブラインと云ひます。東西兩方
のサーブラインを二等分してまた中央へ縦に線を描きます、これをハーフコートラ
インと稱へます、區劃内は成るべく清潔にしておいて石塊などは必ず置いてはなりま
せん。中央部の網を以て東西兩組の境界とし、サーブラインの外の四隅に近い邊を
E、F、G、H、と四ヶ所の演技者の定位とします。そして球は絶えず、サーブサイ
ン、サーブサイドラインの内側で四隅に近い邊に打込むべきものとしします。

用具 (網)大糸で、方五分目に編み、長さ三十六呎、幅四尺位なものが適度で
す。これを張るべき高きは、兩端を四尺とし、もし網が重くて中がたるむやうなこと
があつたらば、中央三尺五寸の高さを保つ位に釣りませす。(ラケット)杓子狀の具で纏
又はワッスで作つた枠に網の張つたもので、球を打込み及び打ち戻すに用ひます。形
狀には大小種々ありますが、大抵柄の長さ一尺餘、全體二尺ばかりなので適例です。
(球)ゴム毬の、外圍を薄革で包んだものが最も良いが、普通のゴム球でも足りませす。
大きさは直徑二寸一二分位なのが適當です。(柱)二本を要し各々三寸四方で、長さ七

尺位を適度とし、之を樹て、その間に網を張るのです。

演技法 東西兩組に分れ、各組二人づゝて行ふのがダブルと云ひ、一人々々の對戦をシングルといひます。ダブルの時に於て例へばE、F、を東組とし、HGを西組としEから球を打出すものとする、Eはその位置に於て、右足をペー・スラインの外にし、左足を場中に入れ、ラケットを右に持つて、二個の球を左手にして、己れの筋違ひにゐるHの用意の整つたのを見て一個の球を軽く投げ上げその降りて來るのを外さないでラケットで打ち、これを打ち込みます、その球が首尾よくHの前方の適當の場所に入つたならば、Hは第一躍(球の地に落ちて第一にはね上つた時)で之を打ち返し敵の演技場内に入れます。この時はEでなくともFが受け戻しても差支へないので、最初の時の外は各々入亂れて戦つてよいのであります。こうしてEFもGHも受け損じなく入れ損じない間は勝敗がないが、若し受け損ずるか、網にかけたり、又區劃外に出した時はその組の敗に歸し、敵に一點勝たれたのです。一點の勝敗の時は更にEはFの所へ行つて最初のやうに打出し、今回はGは受手となつて前のやうに互に受戻

しをします。斯うして一方の組の得點の早く四點に達したのを勝とし、これ一回の勝負は終るのです。

用語 (サーバー)球を打出す人を云ひます。(ストライカー・アウト)又レシーバーとも云ひます。サーバーから打出して球を受けとる人を云ひます。(サービング)サーバーとなつて球を打ち出すことで、打出しの動作をさして俗にサービングしたなど、云ひます。

(アムバイア)審判官を云ひます。即ち柱の側に立つて演技中に起る一切の事を裁判する人のことです。(ゼロ・ワン)零點と一點とのことです。例へば東組は零點、西組は一點の場合を云ひます。——審判官は常にサーバーの方の點を前にして呼ぶのが例です。西組のサーバーの時はワン・ゼロと云ひます。——

(ワン・オール)共に一點の意味です。兩方共一點づゝの場合を云ひます。(ツー・ワン)二點と一點とのことです。即ち一方は二點を得、一方は一點の場合のことです。(ツー・オール)共に二點の時。(スリー・ツー)三點と二點の時即ち一方は三點、一方が

二點の時を云ひます。(デュース)兩等の意味です。即ち兩組共三點づゝになつた時を云ひます。(バンテージ・イン)デュースとなつた後サーバーの方の一點を得た時に宣告します。——或はデュース・ワンとも云ひます(バンテージ・アウト)デュースとなつた後サーバーの他の方の一點を得た時。(ボス・バンテージ)前の二つの場合に負けてゐた方が一點を得た場合をいひます。即ち兩組共四點づゝの時の事です。(ツー・ゼロ)二點と零點との意義で、即ち一方は二點、一方が零の時を云ひます。(スリー・ゼロ)三點と零點のとき。(ゲーム)決勝と云ふ意味で左の場合を宣告します。一、スリー・ゼロの時、勝つてゐる組のまた一點を得て四點となつた場合。二、スリー・ワンの時勝つてゐる組の更に一點を得て四點となつた場合。三、スリー・ツーの時、勝つてゐる組の更に亦一點を得て四點に達したる場合。デュースの後一方一點を採り、バンテージ・インかバンテージ・アウトかの宣告を受け、其上勝つて居る組で一點を得た場合。(ネット・ボール)サーバーの、サービングした時、球の網に觸れた時を宣告します。この時は再び打ち直しをします。この際支障と宣告する者もあります。(ライン・ボール)サ

ービングをした場合其の球の筋違ひの小區劃の線上に落ちた場合に下す宣告で、更に打直しをするのが普通です。(フューア・ボール)サービングして、首尾よく定めぬ技場に入れた時に宣告します。(フォールト)仕損じの意義で、例へば入れ損つた時に宣告します。但し一個毎にこの宣告をなすのです。又最初の一個を仕損じた時は、單にフォールトといひ、次の球とも仕損じた時は、フォールト・アゲーンと宣告するところもあります。(セーフ)安全といふことで、落ちた球の有効なりや否や疑はしい時、審判官の有効と認められた場合に宣告するものです。(カッチング)切ると云ふ意義で、球、カブを打ち出す時の動作をいふのです。球を切ると云つてもよいのです。(アウト)外れの意義で、即ちサーバーから打送られた球を、受け損じた場合を云ひます。審判官に依つてはすべての仕損じをフォールトと云つて、アウトの語を用ひない人もあります。(ノー・カウント)不算入の意味、勘定の數に入れられないこと。即ち遣り直しをさせる必要ありと認められた場合、審判官の下す宣言です。(イン・プレイヤー)内演技者の意義で、競技者四人を二組に分け、そのサーバーの組を云ひます。(アウト・プレイヤー)外演

技者の義で、イン・プレイヤーに對する語です。ストライカー・アウトの組と云ひます。
 (セカンド・バウンド)第二躍の意で、二度はね上つた球を云ひます。(ショート・バウンド)短躍の義で、球の地上に落ちた、まだく普通の高さには上らない前、即ち一二寸位躍つた所を、いち早く受戻す時に云ふ語で、俗に之を三年球と云ひます。これをするには永い熟練を要すると云ふ譬へてあります。(ドライビング)驅けると云ふ意義で、網の上をかするやうに直接に熱球を打つことをいひます。(スマッシング)打破の義で、上方から緩かに下りる球を網の附近に於て、急速に劇烈に敵の技場内に打ち込むのを云ひます。(ロツピング)重く落す義で、即ち敵の後方に強く打返す球で、敵二人共、其技場の前方にある時に施すべき打ち方であります。(ブレーシング)敵の技場の一隅に、最も強烈な球を打ち込むことを云ひます。(キリング)殺すといふ意義で即ち網に近寄つた際、敵がロツピング又はドライビングを以て送つた球に施す打方でラケットの平面でごく軽く受け弾丸の様に飛んで来る熱球の勢をそいて雨滴のやうに變化させ、敵の技場内に落とさせる動作をいひます。(ボレー)雨飛の意義で、即ち

地上に落ちないで空中を飛び来る球を云ひます。又デレクトとも云ひます。(カーブ)魔球と譯します。通常の球の打方とは違つて、ラケットを斜にして打ち下げるのです。それで球はラケットの平面とすれあひ、廻轉しながら進むので、一旦地に落ちて、異様にはね返つて、これを受ける者の豫期した場所へ來ない球のことを云ひます。(ゲーム・オフ・セット)終局の義で、早く所定の勝を得た時下す宣告であります。

演技規則 (一)最初、ストライカー・アフトの準備の整はないのに、サーバーから打出した時はノー・カウントです。(二)サーバーの二球ともに仕損じた時は敵に一點を得られたのです。但し、ライン・ボールと、ネット・ボールとの時は、ノー・カウントです。(三)サーバーは一點の勝負ある毎に、自己の組のものと其の位置を變へなければなりません。けれど、ストライカー・アウトの方はその位置を換えるに及びません。(四)球を受戻す際、ラケットを網の外に突き出し、又は身體の一部を網に觸れた時はノー・カンストです。(五)球は必ずラケットで受戻さなければなりません。(六)球を受戻すのに、身體又は衣服等に觸れさせた際はアウトとなります。(七)演球場外にあ

る樹木、若しくは傍觀人の身體に當つて場内にはいつた球は、アウトと宣告されます。但し、サービングをした時、不意に技場を走る者があつて、その支障に依つて起つた時は、レットと宣告して仕直しをさせます。

採點法 いづれの組でも、敵の三點を得ぬ前に、早く四點を得た方を勝ちとします。それですから、敵味方各々三點づつとなつてからなほ戦つて一點を得ても、まだ勝ちとなりません。續けて二點を得て初めてゲームとなるのです。ですから兩組各々四點となつて戦ひ、サービングたる東組は勝四點（バンテージ・イン）となり、なほ戦つて、兩組が各々一點を得て双方四點となつた時、ボス・バンテージの宣告を下します。この宣告のあつてから後、いづれの組でも一點を得ると、その組の勝となつてゲームと宣告されます。

握り方及び打ち方 ラケットの握り方に就いては各人の好むまゝにすればよいといはれてゐますが、しかし大體に定まつてゐるのは、「握つた手を自然に上げたときラケットの枠と手が一直線になる様に即ち地面とラケットの面が平行するやうに握る方

法 ラケットの面と拇指との間が平行になるやうな握り方」及び「ラケットを握つた手をあげた時その面が地面と直角になるやうな握り方」などがありますが何れも一長一短て要は各人が研究した上自分に一番適した方法を探るのがよろしい。握り方について最も肝腎なのはフォア（球を利腕の方で打つ場合）でもバック（反對の側で打つ）でも握り方を變へないで同一な握り方で打てるやうな握り方をする事です。

球を打つといふことは、全身の働き特に足と腰との働きが肝腎で一度バウンドした球が落下するのをどの邊で打つべきかはその時と場合、又前衛と後衛で違ひますが、普通五六分目の所で打つのがよろしいとしてあります。バックの打ち方はテニス技の中で難かしいとせられてゐますが、練習次第で上達します。この時はフォアと反對に利腕の反對の足を充分後へ引き球の位置を見定めて、腰をひねると同時に斜に下から打ちあげるのフォアの場合と同一です。フォアとバックとが打てるやうに練習しなければなりません。理論から云へば、球は兩足を結びつける線と平行に行くものですから打つべき球の方向に自分の足を開けばよいわけです。尤も之は基本的のことて、

實際にはラケットの當り具合や腕の曲げ方で違ひますから研究しなければなりません。バットの具合は之と反對です。以上は普通の打ち方で小さいバウンドを打つショットバウンドや球を打つ際にラケットで捻りを與へるカッチングなどの特殊な打ち方は練習中に自然に會得がてきます。

球は軟球と硬球との二種あります。こゝで述べましたのは軟球であります。即ちテニスの用球が軟球であります。元來日本では外國で通用しない特殊の軟式で發達したのでありますが、最近日本の庭球界も世界的になつて硬球式を練習し、極東オリンピック大會などで女學生選手までが、堂々と國際的ゲームを行つてしかも優勝したなどに刺戟されて漸時硬球式に傾いてゐるのは、喜ぶべきことであります。

體育上庭球は 野球と同じく身體の全般を理想的に活動させる關係上からして體育、衛生上非常に有效なる運動法であります。殊に演技場が廣々とした氣持のいゝこと、興味本位の運動であるだけに、初學者などはその熟達する頃にはもう驚く程身體の強壯になつたことを感ずるのだと云はれてゐます。

ヴァレー・ボール

ヴァレー・ボールは まだ初まつてから三十年ほどしかならない新しい競技として極めて體育に有效なる運動法であつて諸學校などではバスケット・ボールと共に廣く行はれてゐます。

ルール ルールは極めて簡單で、要するにボールを地面に落さないで相手方へ突か戻せば良いわけです。これに必要なコートは屋外で普通長さ八十呎、幅四十呎、室内では六十呎に二十呎のものが最も多く行はれてゐます。このコートの廣さは年齢や體軀に應じて縮少することが出来ます。人數は十二人宛二組に分れ、中央に張られた高さ八呎位のネットの兩側に隨意に散在して陣を布きます。この人數もゲームの始まつた當時は十六人であつたのを、最近に至り十二人と定めたものです。

ボール はフットボールを軽くしたやうな圓い皮革で出來た空氣袋であります。重量は普通十オンス内外のもので周圍二十七インチ内外のものが使用されてゐます。

競技 はサーヴ権を得た組のサーヴによつて始められます。審判のプレーボールに依つてサーヴは自分のコートの中から敵の方へネットを越えて打ち込みます。このサーヴは一度失敗したら二回まで許されます。さうしてネットインはノーカウントでミスと同じことです。サーヴを受けたレシーヴ側はボールを地面に落さないやうに突き上げて、三度味方が叩き上げてゐる間に敵陣に向けて打ち返さなくてはならぬ。但し同一人が続けて二度打つてはなりません。従つて甲が打ち乙が打ち、更に甲が打つのは差支はないのです。この打つ球がネットにかゝつた場合には更に一度の打球が救われます。かくしてネットを境に敵と味方がボールを地面に落さぬやう、コートの外に出さぬやうに打ち合ふのですがプレーヤーの身體は絶対にネットに觸れてはなりません。ボールは手に限らず膝から上の部分ならば頭でも肩でもかまひません。

得点法 はサーヴ側がレシーヴ側の失策を勘定してゆくののでサーヴ側が失策した時にはサーヴ権を敵に渡すのみで点になりません。例へばサーヴがダブル・フォルトした場合にはサーヴ権をレシーヴ側に譲り渡すのみで、スコアは矢張り〇對〇です。若

しレシーヴ側が受け損じたりアウトしたりした場合にはサーヴ側に一點を加算しますからして互に得点しながら何れの組か十一點を先に取つた時コートを變つて通計二十一點を先取した組が勝となるのであります。但し非常な密戦で二十對二十となつた場合には更に二點の差が出来るまで勝負をつゞけます。ゲームは一回でも三回でも又五回でもよろしい。極東大會では三回になつてゐます。

バスケット・ボール

バスケット・ボール(英語) は、ヴァレー・ボールと略ぼ同じやうな廣さのコートで同じやうに主として手でボールを扱ふから似た様なものだと思つてゐる人がありますが、それは大間違で、競技の方法は全く違つてゐるのです。ヴァレーがテニスから變化したものとすれば、バスケットは、フット・ボールに則つた競技です。現在日本では各學校などでもヴァレーと同じく、バスケットも大變に普及してどちらも日本の體育協會の主な競技種目となつてゐます。

コート は普通長さ七十呎幅三十五呎で、両端の中央高さ十呎の所へ各一回のバスケットを吊るし、その下から杓子形のフタースロー・レーンを書き、コート中央には直径四呎のセンターサークルを作ります。

ボール はヴァレーよりも少し大きく周囲三十インチ以上三十二インチ以下で重さは二十オンスから二十三オンス位のものです。

ルール 人数は五人以上九人までと云ふことになつてゐますが、現在では普通五人づゝ二組に入れて行ひます。この配置は中央に一人、四隅に一人づゝ敵味方が固まつて陣を布きます。丁度賽ころの五の目を重ね合せたやうに。そして自分の組のバスケットに近い二人をガードと云つて、敵のバスケットに近い二人をフォアワードと呼びます。つまり敵のフォアワードと味方のガードとは一緒に居ることになります。審判は中央のセレクターサークルに立つて居る兩軍センターの頭の上にボールを投げてプレーの笛を鳴らします。センターは片手を腰に當て、片手で跳び上りボールを味方の選手に渡すのです。渡された他の者はボールを持つて歩くことなしに次から次へと渡し

て味方のバスケットに入れるやうにします。これを敵が妨害しつゝ自分の方のバスケットに入れやうとして奪ひ合ふのです。若しボールがコートから外へ出たときには、その最後にボールへ觸れた人の相手方の方がコートの外からボールを手で投げ入れます。ボールを持つた人の身體がコートの外に出ても同じであります。これをアウト・オブ・バウンツと云ひます。

ファウル コートの中で一人のプレーヤーが三秒以上ボールを持つて歩いたり(空中へ投げ上げたり地面へ打ちつけながら歩くのは差支なし)ボールを持たない敵の選手を捕へたり、突いたりした時は規則違反としてファウルとなりその罰として敵に一回のフリー・スローを許すことになります。もしこの違反行為が敵陣でなされたときには二回のフリー・スローを與へ、敵味方同時に犯した際はダブル・ファウルとしてどちらにも許さないのであります。そしてプレーの時と同じく審判の手にボールが戻るのであります。

フリー・スロー とはその権利を得た方の選手が何等の妨害を受けることなしにフ

フリー・スロー・ライン（バスケットの吊してあるエンドラインから十五呎の場所）からバスケットに向つてボールを投げ入れるのです。そうしては入れれば再び最初の通りセンター・サークルでボールをトスアップして競技を始め、はいらなければそのまゝ競技を繼續します。勝敗を得點に依るので、フリー・スローでバスケットに入れた時は一點、競技中にフキールドからスローして入れた時は二點を與へ豫め定めてある時間（普通二十分づゝ中で十分休憩をとる）を戦つて點の多い方が勝ちとなります。休憩時間には、コートを入れ替ります。これは可成激しい運動であるので日本では女子のために特に女子バスケットボール規則なるものもあります。要するにルールは同じ時間の短縮に依つて緩和することも出来ます。

競 走

競走 競走には團體競走と個人的の競走とがありますが、こゝでは個人的のを述べます。この競走は徹頭徹尾全精力を以て行ふべきもので、體育のためには脚部は勿論

全體的に身體の強壯を圖る運動競技なのであります。

スタート スタートとは出發點であつて、このスタートの巧拙は競走上非常に大切なもので殊に短距離においては大切であります。今日行はれるスタートの方法は、普通百、二百、四百、ハードル及びリレーには蹲踞發走法（クラウンチングスタート）で蹲まつて出發し、又長距離の時は立つたまゝ出發する直立法が行はれます。出發は三つの合圖に依つて行はれるので、先づ最初にオン・ユア（又はザ）マーク（位置につけ）續いてゲット・セット又はレディ（用意）ズドン（銃聲）の順で、これに違反して出發すればオミットされるか、或は距離に依つて一米乃至八メートルの距離を後方に下げられます。

短距離競走 眞距離競走とは人間の全力を出して走れる形式（スプリント）で走ることの出来る距離範圍での競走で、五十メートル、百メートル、二百メートルを云ひます。今までの最高記録は二百三十三メートルで、女子ならばその三分の二位であらう。この競技は最も個人的に全精力を擧げて行ふべきものですから、自然體質上の條件

を考慮する必要がありませす。先づ第一に相當の身長があり、脚部が比較的長く各關節の自由なことなどを最大要件とします。それから心的要素としては、機敏を要するを以て、明快な頭腦と、優れた決斷力及び精神集注力を持たなければなりません。勿論この條件は練習に依つて作つて行くことができます。この競技を行ふためには、スタートと練習が最も肝要であります。短距離の代表的競走である百メートルならば、理想的に云へば一呼吸で走りたいたいものです。呼吸の數の多いことは禁物で、スタートを切つたら全速力、即ちスプリントで自分のコースを眞直に走らなければなりません。出来るだけ足を適度の廣さ(ストライド)で速く運ぶために、腕を利用することを忘れてはなりません。普通前に出した時には、略々肩と同じ高さ、後へふる時には腰から四五寸の所が良いのです。これと同時に上體を一番よい位置にしつかりと置いて走ることも大切な條件であります。距離が短かいのですから決勝點では最も緊張しなければなりません。テープに近づいた最後の一步は上體を前に投げるやうにしないと、同着の場合は損であります。テープを切るのに短距離の世界的選手である米國のバド

ック君は、十五六尺を躍進して跳び乍ら切る躍進的切り方を用ひてゐますがまだ日本には行はれてゐません。

中距離競走 中距離競走とは、緩全力走法(ロング・スプリント)又は大股走法(ロング・ストライド)で走ることの出来る距離の競走で、普通四百メートル、八百メートル、千五百メートルがその代表的のものとなつてゐます。殊に四百メートル競走は、中距離の中で代表的のものであります。女子などでもこの距離で行へば練習さえ積めば、差支なく、恐らく高等女學校以上の女子の陸上競技の中で最も多く争奪される代表的競技となると豫想せられてゐます。

この競走をやる人は、先づ體質として、脚の比較的長い、體量のある各筋骨の立派に發達した人であり、同時に、強い忍耐力と、負けじ魂及び優れた判斷力と勇氣との心的要素を持つた人が最も理想的なのであります。そしてあらゆる競走中、この四百と八百とが最も興味を以て見られますが、これは競走として、研究的條件が多いからであります。大體四百メートルは短距離競走の部に加へるべきものだとの説が有る

程であつて、ストライド(股幅)は短距離に比して大した相違はなく、唯百、二百に比して腕の振り方と、呼吸との適宜の加減をすることが必要であります。練習は、自分のストライドを正確に知つて、四百メートルが大凡何歩で歩れるかと解つたら、大概次の様な順序で練習することがよいと思ひます。

第一日 トラックを緩走して、ウォーミングアップを十分にした後、三百メートル位の距離を四百メートルのつもりで走つてみて、引きつゞきトラックを徒歩します。

第二日 ウォーミングアップがすんだら全距離を走つてみます。

第三日 この日は餘裕のある走り方で、六百メートルを疾走します。勿論スタートは毎日數回練習しなければなりません。

第四日 至つて緩慢な練習を行つて體力を持続させます。

第五日 すべてを競走の心持ちで全力をつくして走つてみて、レコードを取つてみることです。

長距離競走 普通千五百メートル以上を云ひます。女子では八百メートル位のものと思ひます。これは他の競技に比し、長時間筋肉の内臓を働かせるために、この種の競走をやる人は、練習を始める前に、果して自分の體格や體質がこの競技に適するか否かを、醫師又は熟練した指導者に檢定して貰ふ必要があります。そしてこの競走に於ては殊に規則正しい生活と練習とが必要であります。

團體競走

リレー・レース 一組四人づゝの走者(リレーは原則として常に一組四人に限る)が距離を分擔して走る競走であります。そして各走者の走る分擔距離は何れも同じであります。例へば四百メートルリレーならば各走者の走る距離は百メートルづゝです。一人の走者が次の走者と交代するときは長さ一尺直徑一寸の棒状のバトンを渡すのです。従つてリレー・レースの興味は、その平均のとれてゐる點にあるので、四人のうち一人のみ優れてゐて他がのろいやうな場合は勝つことが出来ません。併し四人が

一様に優秀であることは望まれませんから、普通はチームの編成法に依つて加減します。即ち第一に二番目の走者、第二に最も弱い走者、次いで第三位の走者、最も走れる走者を最後へ置くと言ふのが一般に行はれる編成法であるが、勿論これは場合に依つて適當に接配しなければなりません。この競技で最も大切なことは、交替の際に於けるバトンの渡し方で、このバトンは二十メートルのリレーボックスの中で受渡しをしなければならぬのですから、普通にはバトンを受取る走者が手前の線に待ちうけて中央で之を走者から受けとつて、走りつゞける方法が行はれてゐます。この方法は一般的で最も安全です。バトンは右の手で受けとつて、出来るだけ早く左の手に持ち替へるのが良いとされてゐる。この研究と走者の編成法とがリレーの研究を要する點で亦興味のあるところでありませぬ。

メドレー・リレー・レース これは前に述べたリレー・レースと同じですが、違ふのは各走者の走る分擔距離に長短がある點です。即ちある走者の走る距離は短かいと云ふのですが、各チームの走る競走距離は勿論同じです。従つてチームとしての策戦も

複雑となり、バトンの受け渡しにも普通のリレーよりは研究が必要で、見物にも亦面白いのであります。最近日本によく行はれる驛傳競走とはこのメドレー・レースの一種で、その疾走距離の長いものであります。

チーム・レース これも興味のある團體競走で、リレー・レースと同じく、人数は四人ですが、異つてゐる點は四人が一緒に同時に出發して、同一距離を走るのので、その決勝點に到着した順序により第一着を一點以下二點三點と遅い者順に點數を増してゆき、最後に各組をそれ／＼通算して點數の最も少ない組を勝とする競走であつて、若し同點の場合は、各組の先着者の時間によつて決定するのです。最近小學校は勿論青年團などで、採用してゐる競技で、非常に興味の深いものであります。

跳躍競技

跳躍競技とは 普通呼ばれてゐるものに、走幅跳、立幅跳、ホップ・ステップ・エント・ド・ジャンプ・走高跳、立高跳、棒高跳の六種があります。この競技は練習次第で上達

するものであつて、誰にも出来る面白くて、體育上からみた効果も非常によいものといはれてゐます。

設備と練習 この競技の練習のためには、先づ踏切板と約三十メートルの走路と砂地とそれから距離を測定する巻尺とが必要で、踏切板は長さ四呎幅八吋のものを地面へ埋めるので、砂地は少くとも幅二間長さ四間くらいを要します。高跳の場合には兩側へ二本の柱が要ります。この柱の距離は十二尺で下から二呎以上の高さには一吋おきに小さな穴を造つてをさします。これだけの設備で跳躍技は行はれるのですから、設備に要する費用は僅かですむわけです。

基本的動作としては、準備疾走と踏切の練習が肝腎であります。これが完全に行れない以上は良い成績を得ることは出来ません。練習法としては、第一期の二週間程は疾走法、步測、踏切板の正しき踏方を研究し、第二期は踏切の練習に入ります。良い踏切をするといふことは、よく跳ぶといふことと同じ位に大切なことです。これと同時に適當の補助運動が必要であります。この踏切が完全に行へるやうになつてから、

各種の跳躍の實際の練習に移るのです。

走幅跳 幅跳の目的はいふまでもなく出来るだけ廣く跳ぶにあります。廣く跳ぶためには、高く跳ぶことが必要で、普通四十五度位の高さに跳ぶとよいとしてあるが、實際はもつと急角度で、殆んど直角に跳ぶ位の心持ちでもよいのであります。それは一定の高さまで跳んだ時とは全く反對の急速度で落ちるからであります。初心者の練習は、踏切板の前方適當の位置にハードルを置くがよろしい。そして最大距離を跳ぶためには十分手を伸ばして空間にある身體の平均をとり、足を前方に出して着陸の際はそのままで曲げてゐた膝をのばして、うんと前方へ踏み伸ばします。この際跳び方が低いと尻をついたり、また仰向けに倒れたりすることがあります。この競技は練習中に踵を損じることがありますから、着陸に際しては、必ず踵を使はないやうに注意を要します。又踵に痛みを感じるやうな時は適當の手当をしなければなりません。

走高跳 この競技には、兩脚と上體の鍛練が必要であります。そのため筋肉の彈力力を失ふやうな練習法を行ふのはよくないことです。この競技を行ふに際して注意し

なければならぬことは、準備疾走の距離を知ること、高度に比例して正確な踏切を知ることで、この距離を知るには原則として、跳ばんとする高さに對し〇・四(學理的には〇・三六二)を乗ずればよろしいけれど、各人に依つて多少の増減は研究の結果許されます。この競技の理想的の形即ちフォームは、今日のところありません。しかもこの競技の難點は、しつかりとして狂はないフォームを作る點にあるのですから、練習してから高く跳ぶことに努むるのがその順序とされてゐます。

棒高跳 棒高跳は、棒と云ふ武器があるだけに、又特別の技巧を要するのは勿論であります。この棒は日本では普通に竹を使つてゐますが、トネリコで作つたものが、一番理想的であります。勿論竹で少しも差支へはありません。長さは普通十五六呎くらゐ、周圍四五寸のものがいゝのであるが、節は綺麗に削つて滑らかにして置かねばなりません。跳び方はその人が右利の人であるとすれば右腕で棒の上方を握り一、呎半乃至二呎の間を置いて、下方を左で握ります。そして準備疾走(普通二三十呎)をしながら、豫め掘つてある穴へ棒の先を突込み、宙に飛び上るのです。この際棒を見る

ことは禁物で、穴ばかりに注意を拂はなければなりません。そして棒を握る箇所は跳ぶ高さよりも二呎くらゐ高い所ではなくてはなりません。こうして跳び上つて身體を廻轉するには、慎重の注意を以て左から右へゆつくりと廻るやうに心掛けなければならぬ、そして如何なる場合にも決して手を放してはいけません。身體を廻したら落ちるために、脚で立つやうに心掛けるのですが、棒高跳では棒が横棒のところへつかぬ前に下になつてゐる左手を上方の右の手の所へすべらしながら、上げる技術が最もむづかしいので、これを會得するためには、低い高さを跳んで少しづつすべらせる練習をするのが肝要であります。この競技も踵を損じることがありますから柔かいゴムなどで豫め踵を巻いておき、練習の時など決して無理をしてはなりません。

ホップ・ステツプ・エンド・ジャムプ 之は走幅跳の變形といふべきもので、文字通りに、ホップ(片足跳)ステツプ(一股跳)及びジャムプ(兩足跳)とが連絡して成り立つた競技であります。その競技方法は先づ二十メートル位の準備疾走の後、固い走路に劃された踏切線で踏切り、その踏切つた走と同じ足で着陸し、次いで反對の足で着陸し、

最後に兩足を揃へて着陸するので勝負は最初の踏切線と最後の着陸点との距離の長短に依りて決するのであります。着陸と跳躍が三回も連続するのでありますから、この競技を行ふ人は、踵、膝、腰などの十分に發達した人が適してゐます。この競技は女子にも案外適してゐるものとされてゐます。最初の踏切を利足でした方がどうかといふことが、最近米國あたりで論じられてゐますが、矢張り大選手の経験によると利足で最初を踏切つた方がよいと云はれてゐます。さうしてホツブ・ステツブ・ジャムブの力を入れる割合は、四、三、五の割で、矢張り最後のジャムブに最も努力するのがよいとは大體に一致した選手の意見であります。

立幅跳 立幅跳は走幅跳とちがつて、準備疾走を許されないのて、踏切板のところへ兩足をつけたまゝ、兩腕の振り方でハズミをつけて跳ぶのですから、女子にも男子にもたやすく出来る競技です。跳び方の要領は、兩足をわづかに開いて踏切板の上に立ち、足の先端は板の前方に出て身體は直立して兩腕を胸幅を平行して高くあげ、次いで上體と膝を少しまげると同時に、後方へ手を振りさげる運動をくり返しながらか、適

當の時機を見計らつて強く板を蹴つて飛ぶので、この際走幅跳の心持と同じくなるべく高く跳び、踏み切る前に深く大きく息を吸ひこみます。着陸に際して倒れぬやうにしなければなりません。

立高跳 同じく走高跳とちがう點は、準備疾走なくして跳ぶ點にあります。先づ横木に側面を接して、一呎乃至二呎の間隔を置いて直立し、立幅跳と同じ要領でハズミをつけて横木を跳び越すのであるが、規則としては、踏み切るとき、兩足が同時になければなりません。跳び上つてから足や身體の運動は勿論別々でも差支へありません。この立高跳は見た目にはあまり派手でもないが、練習次第でずん／＼上達するものであります。

投擲競技

投擲競技とは、ある器具を使用してフキールドで行ふ運動競技で、其の種類には砲丸投、圓盤投、槍投、ハムマー投が普通に規定せられたもので、日本の運動競技には

その何れもが盛んに行はれてゐます。

この競技は必ず器具を使用するものですから、試合中は勿論練習中にも相當の廣さ(少くとも七百坪)の運動場で注意を拂はなければなりません。

體育上投擲競技は腕力を主とする競技ではありますが、決して腕のみの運動ではなく、練習を積むに従つて、兩腕、上體、腰部、兩脚の凡ての方の綜合的運動であることが理解されるに至ります。體質上から云へばかなり烈しい運動であります。それ故あまり弱い人が行つては害があると云はれてゐます。

砲丸投 砲丸投とは、世界の代表的規定に依ると直徑七呎の圓内から片手をもつて十六封度の砲丸(金屬性のもの)を投射し、輪の内側から砲丸が地上に印した最も近い點までの距離を測定比較して、勝敗を決定する競技であります。然しこの砲丸の重さは國際オリムピック競技會、大日本體育協會、その他歐米各國では十六封度が正規なものとしてありますが、極東選手權競技會では十二封度のを採用してゐます。この重さは體格年齢に依つて適當に斟酌されるべきものです。歐米の女子は十二封度と

六封度を使用してゐます、日本の女子用として高等女學校程度で、普通八封度が適當であるとされてゐます。砲丸を投げるには、適當の高さに突き出して動作を圓滑にしなければなりません。そして完全なフォームを造らなければいゝ成績が擧りません。そのフォームとしては、利腕の掌でしつかりと砲丸を握り込み、左足(右利の場合)を圓の板のところ又はその近くにおき、右足の膝を少し曲げて腕は首に近く肩の前で砲丸が安全にしつかりと支持される様に握るといふのが、投げる前の基礎的のフォームで、それから投げる動作に移ります。先づ砲丸は、上の方へ突き上げて投げます。この努力がなされた時、左足のあつた地點に右足が達するやうになると同時に、敏速に身體を廻すので、投げた後には、兩方の足と腕とは正反對になるので、この努力は最後の最大のものとなるのです。だから十分の研究を要するのです。

圓盤投 圓盤投とは、八呎二吋の直徑の圓内から重量二庇(四・四封度)の圓盤を投げ、圓の内側から圓盤の地上に印した最も近い點までの距離を比較して勝敗を争ふ競技であります。此の競技も片手で投げるのですがやはり全身の相關的運動を必要と

し、そして比較的大きな手と丈夫な指とを持つてゐる人が適してゐます。圓盤の大きさは、直徑八吋八分の五以上で中心の厚さ一時四分の三、中心を離れた一時のところの厚さ一時四分の三外縁の厚さ二分の一時以上で重さは前記の通り二疋以上のもので、これは運動具店に製作したものを賣つてゐます。この運動をやるには、先づ圓盤の持ち方を習得せなければなりません。それは右手の掌を内側へ向けて、圓盤をば外側から掌中に握るのであります。そして五本の指を適當の間隔に開き、拇指は圓盤の外側に添へて平均を保ち、他の四本の指はその先を曲げて圓盤のふちにかけるのです。その時圓盤の縁は四指の第一關節と第二關節との中間で少し第一關節に寄つた方がよいとされてゐます。そして圓盤全體の安定をはかるために、手頸、腕關節を心持ち曲げて、圓盤の上邊を軽く内側に傾けるのがよい。

この持方を會得したならば、投げ方を練習します。この投げ方には、一步投擲と廻轉投擲との二通りがありますが、現在の多くの選手は廻轉投げの方を用ひてゐます。その方法は、先づ兩足を十分離して、脚に身體の重みを適度にもたせ、兩手を臀部の

上方へ廣く伸ばした後、圓盤を持つた手を三四度左から右へ振つてハズミをつけ、左足を軸として急速の廻轉をします。そして右足が地につくや否や、目標を遠へぬ様に正しい角度に投げるのですが、この投げる姿勢がだん／＼會得されて來ると距離は自然に遠くなつてくるものです。米國のカロール嬢の如きは女子として八十七呎七吋と云ふ見事なレコードを造つてゐる。

槍投 槍投は投擲競技の中で最も華やかな競技であります。投げた瞬間美しく發達した腕から、天の女神の放つた銀箭のやうに中空を掠めて飛揚し遙かの表地に發矢と立つ、そして投げられた槍が中突に飛ぶ瞬間こそは、投げた選手も觀者も我を忘れて見惚れる。

使用する槍は、金屬製の穂先をつけた木製のもので、用材は普通トネリコ又はサハクルミを用ひ、長さ二・六米（八呎六吋）重さは八百瓦より軽くてはいけないことになつてゐます。丁度吾が二百十呎程ですから子供でも女子でも容易に投げる事が出来る。槍の重心には長さ六吋の細繩を巻きつけて握るに便ならしめ、これ以上の装置

を許されません。太さは把手の所で直径一時で末になる程細くなり末端で二分の一時になります。

この競技には準備疾走が許されますから、地表に踏切線が必要です。この踏切線は正式には幅二吋四分の三の板を埋めるのですが、白糸を利用して差支ありません。槍の持ち方は拇指と小指とを下に他の三本を上にするのが普通です。練習の最初は、正確な狙ひを會得するため走らないで、最初は約三十度位の角度で左足を掲げ右足を十分後方に引かないで投げる練習をします。かうして要領の解つた時分に、本式に走つて投げるのですが、普通疾走距離は十米以上です。走り終つたとき左足と右足とは位置を換へ、槍と右足とを前にして投げられるやう迅速に身體をかはさなければならぬ。いふまでもなく槍は腕よりも肩の力で投げるので、他の競走や投擲に適しない人でも比較的樂に出来る競技でだれにも出来る運動法であります。

球投げ これは現在は日本の女子運動競技會等で行はれてゐる女子特有の投擲技であります。この投擲は女子殊に少女の身體を矯正すべき點などに於ては大いに裨益し

て然るべき理想的の體育競技であります。釣合の取れた良き身體の發達を促すべき効果は充分にあります。

球は野球用のボール(俗に云ふ皮ボール)か、スポンヂボールで良いのです。この球を投げた長さを争ふ競技です。

球の投げ方は下から投げるのと、肩の上から投げるのと、肩の横から投げるのとあります。けれども長距離に投げるには肩の上から投げなければなりません。すべての投擲に於てもさうでありますが、投げるには肩で投げてはならぬ。身體を以て投げるものです。言葉を換へて云へば、肩に全身の力が漲らなければなりません。球は指先に力を込めてしつかりと握ります。そして疾走區間を走つて來て、その走り來つた餘勢を肩に加へて、前方へ腕を投げだします。

練習法 腕のみで投球しないこと、腕の力のみで投ずる時は直ちに上膊の筋肉を痛め、永く投球することが出来なくなりませす。また肩のみで投球することも大禁物であります。身體の力を基礎として、腕、肩の力を附隨して投球します。そしてそれが各

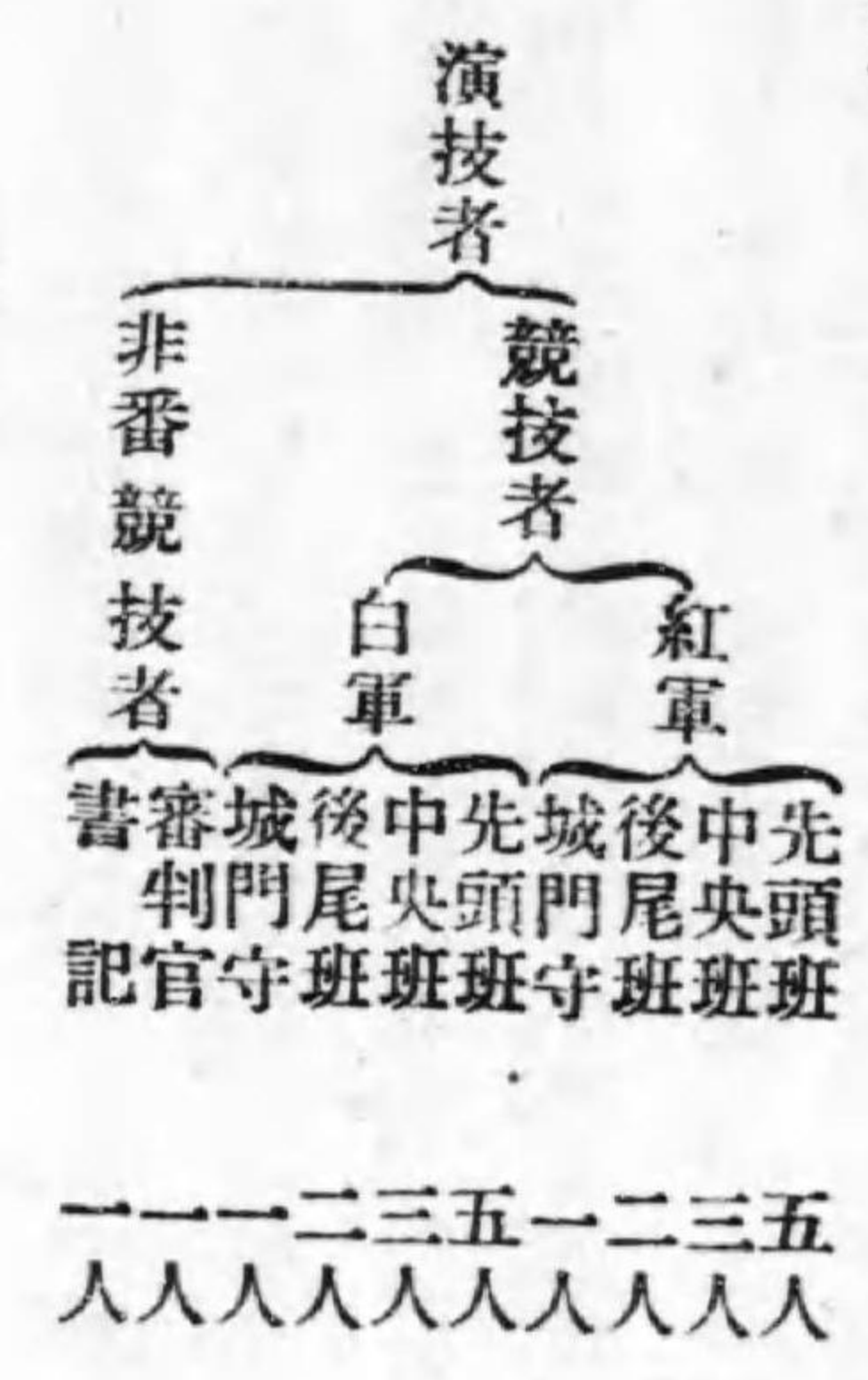
々の力が別々に働いてはなりません。初めは球を投げる、それより型(フォーム)を整へねばなりません。始めから強く投げることなく、漸次に力を行く行くこととす。この投球方は野球の基本ともなるべきものです。肩の攝生は亦頗る大切な事であります。雨中では絶対に投球してはならぬ。また腕を冷してもいけないのです。肩を痛めたならば、その治癒するまで決して投球してはなりません。

ホツケ

ホツケは英國に於て最も盛んであります。一定の場を設け、兩組に分れて互に球を打ち、まづ敵の城門へ入れた方を勝ちとします。規模も大きく共同遊戯として適してゐるのみならず、趣味豊富たる中に亦體育法として有益なる運動法であります。競技場 二丁四方位の平地を選んで、區劃をします。廣さは縦三百ヤード、横は縦の半分位の長方形の中を東西の兩組に分れる仕組みに兩端にゴール(本陣を置く所)を作ります。そして縦横の線の四隅端を隅打(コーナーヒット)をする位置とします。線

は胡粉又は石灰を水に溶かして引きます。縦線をサイドライン、横線をゴールラインと呼びます。そして兩組の境界はサイドラインを等分した所で、各組は自分の區域を亦等分して境界に近い半分の區域を配軍の地とし、ゴールに近く、ストライキングサークルを作ります。城門の位置は無事安全の態勢です。若し所屬門の近傍で球を争ふ時には城門の後方一步の所に退いて用心するのであります。

演技の部署及び職員 二十四人を以て普通とします。其の部署は左の通りですが、但し人数によつて競技者の部署は増減することがありますが、城門守は必ず一人に限ります。



ホツケ

(先頭班) 隊の先頭に立つて直ちに敵に當るものでありますから、攻撃、防禦の任はこの班にあります。ですから動作の輕捷なのは勿論、進退操縱極めて敏活でなくてはなりません。また競技を始める時、球を打ち出す者はこの班から出るのではありません。(中央班) 先頭班の後に控へ、守勢の態度をとり、後班との連絡を保つのを主とした任務ですから、常に先頭班を擁護し、その便益を謀ります。

(後尾班) 守備を第一とし、常に球の移動に依つて轉走し、もし味方で球を受け損じた時は、直ちにこれを喰ひ止める守勢を執ります。

(城門守) 自隊の城門を護衛すべき重大なる任務を持つて居るのでありますから、技倆、膽略二つとも備つた、しかも敏捷な者でなくてはなりません。

用具 普通左の四種を用ひます。(杖) 長さ三尺三寸ばかりの尖の少し曲つたもので柄は丸く、端に至るに従ひ左を平面に削り、右側を凸面に作り、全體の形はちよつと薙刀に似てゐます。材料は藤を振り合せて作り、その端一尺五六寸は柳で作つたのが最上品であります。杖で球を打ち、又は受けるには又必ず平面であるのです。凸

面ですることは嚴禁であつて、數は各人一本づつてあります。

(球) 竹の根を粉末にして煉固めたのを最上としますけれども、普通はクリツケツト用の球に胡粉を塗つて用ひます。(腰當) 木片を心として草で被つたものですが、竹で組み合せたものでも間にあひます。

(旗) 紅白各四本を要します。技場に立て、その所屬地を示すものであります。(記章) 兩組を一目瞭然たらしめるために、帽子又は上衣の色合で分け、その他演技の日に互に異なる豫定の時は、城門の後方に張るべき網を用意せなければなりません。

演技法 兩軍の用意が出来たならば、先頭班から一人づつ、場の中央に出て、プレーと稱する仕方球を打出し、續いて左に記する規則に依つて挑合ひ、ゴールの中に球を入れたものを勝とします。(プレー) 兩組の先頭班より一人づつ出て、己の陣地を右側にして相對し、中央にボールを軽く打つて後、ワン(一)と唱へてボールの上を一尺位離れた所で杖を打合せ更に己の陣の方向、ボールを離ること一尺位の地上を撃つて再びツ(二)と唱へて一の時のやうに互に打合せ、又地上を軽く撃ち、スリー(三)

と唱へてその杖を打合せ、直ちに球を敵の陣地に打ち送つて戦を開きます。このプレーは普通は左の三項の場合に行ひます。

一、最初競技を開かんとする時。

二、杖を肩より高く差上げて球を打つた時、この時はその球を原位置に打返して行ひます。

三、競技中球のサイド・ラインに觸れて、場外に出た時は、その球を打出した反對の組の一人が之を拾つて来て、その出た地點からサイド・ラインと直角に場内へ膝の高さより低く轉がし入れるのが通則ですけれど、若し膝より高く投入した時は、その球の最初轉げた點即ちサイド・ラインの内方一丈の所でこのプレーをやつて開戦します。

(コーナー・ヒット) 技場の隅から球を打つことで、競技中敵がその球を打つて、敵自らのゴール・ラインを通過させた時の罰として、我が組に與へらるゝ權利であります。この場合には我組一同は敵のストライキング・サークル線に沿つて並びます。敵

はゴール・ラインの後方に一直線に並び、我が組から一人を選出してこれを行はせます。このヒットは、ストライキング・サークル線の附近に居る味方に打ち送るもので仕向けられたものは力めてこれを逸しないやうにして敵のゴールに打ち入れやうとします。この刹那、ゴール・ラインの後方に並んでゐる敵は直ちに場内に入つて、これを防ぎなるべく遠距離に球を打拂ふことを力めます。(フリー・ヒット) 自由打ちの意義で、敵が不正の授受法を行つた時味方に與へらるゝ打方であります。この權利を與へられた時は、味方中から一名を選出してその不正の行爲のあつた地點に球を打返し、更に敵の城門に向つて劇しく打送り戦を始めます。但しこの際は、何人でもその球を去る一丈五尺以内に近寄ることを許しません。但しヒットした時、敵がその球に觸れた後でなければ球の處置法を競ふことが出来ませんこの制裁を受くる場合は、

一、ストライキング・サークル内、城門に近い所でこれを犯した時は、その城門を去ること一丈五尺の所からこの制裁を執行することと定めるのがよいのです。

二、杖の凸面で球を授受した時。

三、球を足で止めるのは反則ではありませんが、故らに蹴送つた場合、この時はその地黙てこの制裁を執行します。

四、オフ・サイドの場合、城門守の外、二人以上の敵の、その門首に守り居らざる時、猛進して球を打つた場合に、その打球された方の組に許される制裁で、この時は右側のサイド・ラインの中央から球門に向つてフリー・ヒットをします。又この時は敵手たるものは打球者を距る十五尺以内に近寄ることは出来ません。

(その他の細則)

- 一、ゴールに侵入するには必ず一回は敵のストライキング・サークル内にボールを打込み、更にゴールに打込んだのでなければ有効ではありません。
- 二、ストライキング・サークル外より、敵手に打球されてゴールを侵された時には普通のコーナー・ヒットをなすことを許さなくてはなりません。
- 三、普通の競技者には、球を止めるに蹴返すことを禁じますけれども、ゴール・キーパーに限つて、サークル内だけではこれを許されるものとしてあります。

ク ロ ッ ケー

ク ロ ッ ケーとは 佛蘭西語であつて、英語ではクリケットと云ひます。一定の場に鐵の小門數個を設け、球を打つてそれを潜らせ、定めてある標の杭に達し、又その諸門を潜つて早く出發點に歸つて來たのが勝て、身體の運動を助けると共に、沈毅の性を養ひ併せて閑雅な風采を得させる效があるので家庭の運動法としても、團體の運動法としても理想的な體育運動法であります。

用具 用具として左の五種を要します。

(槌)は極て作つたのが上等です。けれど櫻で作つてもよいのです。頭の長さ五六寸柄は長さ凡そ三尺で、直径七分位ひ、人の數だけを要します。

(球)は木質緻密なる良材で作られこれも人の數だけを要します。球の中央に、幅二分許りの小溝を彫り周らし、こゝに著色して所有者を明らかにしてをさます。又球の一侧にW又はBを書いたのは、(白)(赤)の頭文字で、その所屬隊の記號であります。鐵

門は徑二分位ひの鐵線で作り、その數は十個或は八個を要します。

(紀記)は細い線で作つたもので、順番を待つて、自分の球を潜らせやうとする鐵門に懸けて置きます。

(標杭)は長さ一尺二寸、口徑一寸位ひの圓い杭で、上端から漸次下方へ幅五分の細溝五個を彫り周らし、これに着色します。演技者はこの色の順序によつて各自の番號を定めます。

遊戯場 平坦な廣い地を選びます。そして、一端に起程標をたてそれから一門、二門、と順次に鐵門を設けるのですが四門の所は中門と呼びます各門の間隔距離は大凡六尺乃至九尺を普通としますが中門と左右の側門との距離は少しく遠くします。七門の次に回歸標をたてます。第二門と中の門との間は線を左に迂迴させて第三門を作りそこから亦初めの通り(起程標と回歸標を見通したところ)に戻して中の門となります。そして亦第五門を第三門と同じやうに第六門に向つて左に迂迴させるのです。起程標はスターチング・ポストといひ、回歸標はターニングポストと呼びます。その名

の如く、前者は球を打ち出す所で、後者は球をそこに達しさせたら元へ歸らせる點てあります。球を起程標から打ち出して第一、第二と順次に門を潜らせて回歸標に達しさせ、今度はそこから、亦起程標にまで歸らせるのですが、回歸標からの歸りは第六門から初めとは反對に右方に(起程標から向つて右歸りの球から云へば左になります)迂迴してゐる第五門を潜つて初めの通り中の門へ廻り亦第三門(第五門と同じ)へ迂迴してから起程標點へ戻るのです。

演技法 まづ十人でこれをやるとしますと、五人づつを兩組に分れて、起程標近く相對し、R(赤)軍から打出すものとすればその赤は出て起程標から槌の柄の長さだけの距離を取つて、第一門と一直線の所に球を据え置き、これを打つて第一門をくぐらせませす。首尾よく第一門をくぐらせたならば、引讀き尙一回打つことが出來、次の一撃が又幸に第二門を潜つたならば、更に續けて二回打つ權利が得られます。けれども不幸にも二回目にもその球が第二門に突き當つたならば、續けて打つべき權利が消滅して次番即ちW(白)軍から出て前のやうな順序で第一門を潜らせませす。潜らなかつた

ならば死者となつて再び己れの番になるのを待たねばなりません。(この時は一旦打つた球を舊位置にもどしてをくべきものです)次にR軍の赤が出て第一門を潜らせるのです、そして首尾よく第一門を潜つたならばその時前に打つてあつた味方の球に自分の球を軽く打ち當てます。さうした時は更に續けて二回打つべき権利を得るのです。斯う云ふ時は、自他兩球いづれでも、一球の位置まで運び寄せ、左の三法の中、一種を選んで行ひます。

(一) 他を顧みず二度に進んで當路の門を潜らせやうとする時は、接したる球を五寸距離し先づ一回打送り、次に又一回打つのです。

(二) 敵の球を遠距離に打ち飛ばし、その通行を妨げて、尙一回己れの球を打つて進みます。

(三) 味方の前に打つてあつた球に軽く自分の球を打ち當てたと同じやうな仕方て、味方の赤球を第二門にくぐらせ、次の一撃で自分も亦門内へ入ります。さてまた少し繁雜となつて自分の球の近前に敵の球、イ)がありまた第三門に近く味方の球(ロ)が

あり、その横には敵球があるやうな場合には先づ敵の(イ)球に當て、續けて二回打つ権利を得てをき、一回は(ロ)球まで進み、一回は後戻りして味方に當て、また新に二回打つ権利を得それから敵球に反動を與へてこれを遠距離に離れさせ、自分は一回打つて次の門を通過することにとめます。但し一撃で二球に當つたときは自己の利益になる球を選ぶのは勿論です。右のやうにして、各自最初の發程地に歸り來るのを目的とします。そして最終に於て、起程標に歸ることの後れた時はその組の負となるので、餘り早く進むべき必要がないかと云ふとそうではありません。一旦起程標に戻つたものは、ローバアーとなつて縦横無盡にかけ廻る快事があります。ローバアーとは浮浪者の意義で、遊戯場を一巡して、球を起程標に當てた者を云ふのです。それで自己一身の目的は達したのですが、吾が組のもの、後れるのを見た時は、起程標に當てずに、浮浪者となつて飛び廻り、自分は之を助けて進め、敵には妨害を與へることを努めます。かうして暴れ廻つてゐるうちに好機を見て起程標の附近に歸り、順番を待つて之を當て遊戯場を引上げます。あまり何時までも

飛び廻つてゐる中失敗することがありますから好機を覗つて引上げるのです。但し浮浪者でも正しく順番を待つて打つべきは勿論です。又浮浪者の競争中誤つて同歸標に觸れたときは單にその者だけ遊戯を終つたものと認定されます。又門を潜つたとき、續けて打つべき権利を得ることが出来なくなります。

演技規則 (一)球を打つには槌を肩より高くあげて打つてはなりません。(二)球を打ち送るには、球と槌との間を少し離してをいて打ちます。又槌先で球を押し送ることは嚴禁です。(三)すべて門を通つたとしても、順を追はないものはその効力がなくなりませす。(四)同一の球に二回つゞけて打ち當てることは出来ませせん。若し誤つて當つたときは、續けて打つべき権利がないのです。けれどもその進むべき門をくゞつて後は、又同一の球に當ても差支はありません。(五)二回打つべき権利を得て、初め一回撃送したときに他球に當ること二回以上を打つことが出来なくなります。(六)自己の球を他の球に當て、通らした時は、假令その球の敵球だつたにもせよ、その門を通つた効力あるものと認定されます。(七)球を一回撃つたばかりでは、その球は一時

睡眠状態にあるものと心得てゐなければなりません。順よく門を潜るか、或は他球に當てたら、なほ生存の時代と思はなければなりません。(八)失策に依つて打つべき権利の消滅する場合、即ち打つて踏んだ球を足から外した時は、次の打撃をすることが出来なくなります。こう云ふ時は自他兩組とも、その轉んで行つた所に放置しておくのです。(九)當路の鐵門の傍に二球並んで居る時は一打て二球(三球でも)を潜らせることが出来ます。

判者の任務 この技には通常判者を要します。判者は、遊戯場の設定法を指圖し、始終各演技者の行動を注視し、公平の裁判をしなければなりません。そして絶えず注意しなければならぬことは、(一)紀記は各演技者の次回に球をくゞらすべき鐵門に懸けをくこと。(二)打送つた球の鐵門の下に止つて、くゞつたか、否か、分明でない場合には演技者の槌を借りて、その柄を横たへ、鐵門の上部より外側に添つて摺り下げ球のそれに觸るゝものは通過しないものと判定します。(三)番に當つた演技者の外は門と門との間に入らないやうに取締らなければなりません。

孤立競技 前に述べたのは團體の競技ですが、別に孤立して行ふ競技があります。即ち前のやうに組を定めなくて、一人々々相競つて各門を潜り、一回て起程標に歸着した先後によつて優劣を判定する方法であります。打送りの方法は團體競技の際と違ひませんが、設計に於て注意を要することがあります。それで前者は敵の進行を妨げ味方を助けて進む責任がありますけれど後者では、自己の外は皆敵ですから、他を顧ることなく、只管前進することに努めればよいわけです。

撞球

撞球の種類 日本にはまだ主として四つ球が用ひられてゐますけれど、歐米では三つ球の競技であります。四つ球といふのは一定の臺上に一定の赤球二個、白球一個をまづ長軸中央の一直線上にならべ、一個の白球を手球として撞きはじめ、白と赤とに當れば二點、赤と赤とに當れば三點、すべての球にあたれば五點とし、失策によつて相手と交替し、その得點を競ふのであります。三つ球は最初第二クシヨンの中央に白

二つをならべ、向ふ側の第二クシヨンの中央に赤球を置いて、一個の白球を手球として撞き出します。ゲームの點數は各一點づつであります。

球を撞く姿勢 まづ球をつくべき方向に向つて立ち、左足をつくべき球の直下より後方約一尺二三寸、左方三四寸の位置に爪先をキューと平行せしめて、膝を少しく前方に曲げて軽くふむのです。右足は左足に對し約七八十度の角をなして左足の踵より後方約一尺のところを開きまゝそして膝をまげず、充分にふんばつて後半の體重を托するやうにします。

レスト(架臺)は手球の後方約五六寸の所に左腕を少しく屈めて固定し、上半身を僅かにかゞめてその上に前半の體重を托します。それで上體は自然の形に斜めとなり、顔はキューの直上にあつて正しく球の進路に向ふやうになります。

レストの作り方 レストはキューを支へる前手であります。まづレストなるべき手(左)の五指を開いて盤上におき、示指をまげて中指の中關節の側方にその先端をあて、拇指は軽く示指の先端に觸れさせます。他の指は掌中に小球を入れたやうな氣持で適

度に開くのです。この示指と中指との間に出来た空虚にキューを通してしごきを取るのてあります。

手球(最初キューを當てる球)とレストとの間隔は球のとり方によつて一定しないが普通の球ならば五寸位、弱いつき球ならば二寸位のもてあります。

キューの取扱ひ方 右手を垂直に垂れ、キューの重量を中指と拇指の腹で受けるやうに執り、他の三指は中指に添うて軽くキューを圍み(握りしめること)そしてなるべくキューは右要部に近づけ、常にその間隔を一定してその前後運動を正確にするのです。握る場所は重心より三寸位後方が適當であります。

中央を撞く場合 キューを手球の中央に當てたならば、この球が的球(あてたま、あてようと目差す球)の正面にあたると、その手球は直ちに進行を停止するのです。中央をつかれた手球が的球の正面以外の點に當つた時には手球はその當り方の厚薄により運動の方向を異にするが、的球の進行する線に對しては常に直角に分離して進行するやうになります。

上部を撞いた場合 上部をつかれ前進と廻轉の力を與へられた手球が、的球の正面にあたると手球は的球と同一の方向に進行します。

上部をつかれた手球が的球の正面以外の點にあたると、手球はその當り方の厚薄により運動の方向を異にするが、的球の進行せる線に對しては直角より小なる角に分離し、始め微弱な曲線をえがいて進みます。尙ほ的球に當つた厚さが同一であつても廻轉速度が大なるほど手球の分離する角は小であるのです。

下部を撞いた場合 中央下部をつかれ反對廻轉を與へられた手球が、的球の正面にあつた時は、手球は的球と正反對の方向に進行します。そして兩球の進路を一直線をなすのです。又右は左側の下部をつかれた球が、的球の正面にあつた時は、中央下部をついた場合よりも少しく右又は左に偏して背進するのであります。

下部をつかれた手球が的球の正面以外の點に當つたときは手球はその當り方の厚薄によつて運動方向を異にするが、的球の進行せる線に對しては直角より大なる角に分れ、始め弱い曲線をえがいて進行します。そして的球に當つた厚さ同一であるも廻轉

速度が大なるほど手球の分れる角度は大であるのです。

球は下部をつく程その廻轉速度は大となります。下部の右又は左をつかれた手球が、的球の右側へ當つた時は直下部をつかれた場合より幾らか右又は左へ偏して背進します。的球の左側へ當つた時はこれと反對となるのです。

押し球と引き球 押し球とは的球にあつて後の手球の進路を、比較的キュー軸の方向に近づけて更に前進せしめようとする撞き方で、引き球とはこれと反對に、的球にあつて後の手球の進路を比較的キュー軸の方向に近づけて手前の方に戻さうとする撞き方があります。

撞き出しの方法 つき出しの球は赤からすることは出来ません必ず白から撞くのです。その方法にも色々ありますが左に合理的のもの二三を上げて見ますれば、

(イ)四つ球の競技上、撞き出しの球の定位置を動かさないうて撞くのです。これは、手球の右横を向ふの三つ星の少し下をねらつて撞くのであります。すると三つ星に當つた手球は同じ角度を以ても一度クシヨンに當つて、次に白球に當り更に戻つて赤

球に當るてせう。

(ロ)まづ手球を右の二つ星まで出して、これを同じく空クシヨンを二つ星の少し先をねらつて右横を突くのであります。手球は二度クシヨンに當り角度を以て白、次に赤に當るのです。

(ハ)矢張り手球を二つ星まで出して、左側の稍上部をつき、白球の右四分の三をぬらつて押し氣味で出すのです。すると白に當つた球は、向ふのクシヨンに當ると戻つて赤に當るのです、この方法は安全でもあり、後の形もよいが、たゞ的球が遠いので、推しの掛り方に過不及があると、必ずうまく行くとは限らないのです。

(ニ)三つ球の撞き出し方の方法を説明しますれば手球は白の側方六吋までは離してよい規則でありますがまづ二吋から三吋位右へ離して左側の上部をつくのてす、手球は赤に當ると、向ふのクシヨンへ當り、二つ星の下で又當つて手元の白へ戻るのです。

寄せ球の方法 多くの得點をしようとするには唯その時限りの漫然たる考を以て突

いてはならないのですそれは突いた度々そのあとが六づかしい球になつて苦しめばならぬからであります。そこで一回一回少しづつ、の注意を加へて手近に球を集めまして、容易に永続的に撞くことを心掛けねばなりません。

球を近くに寄せるには大體左の如き方法がある。

- 一、手球を殺し、的球に多くの動力を與へて第三球の位置に寄せること。二、手球と的球と同量位に運動させ、第三球の位置に寄せること。三、的球と第三球を相當に運動させ、或る位置に寄せること。四、第一に寄せ球になるべき形を作り、第二手にて完全に寄せること。

マツセーの方法 二個の球が手球の近くにあるか若しくは一直線上にあるときは推し球でも薄球でも突くことが出来ません空クシヨンをねらへば當らない事もありませんがクシヨンを利用する球は、路においても力加減においてもやゝもすると誤りやすく、よし成功したとしても後の形の豫想がつかないのです。さうした場合にマツセーを應用するのです。マツセーは右手の捻り方によつて球にカーブを付ける方法で

ある。この實際を文字で説明することは甚だ困難でありますが大體の所を述べるとまづレストとなる左手の掌をキューの方向と平行にし、若干左肩を落し、頸を伸してキューの上部より手球の撞く點をのぞき込むやうにして、キューは完全に直線運動をなさしめ、常に手球を軟かに澁滞なく快速にキューを突き下げるのであります。

アメリカンセリー すてに寄せ球の所て述べた如く球を一所に集めて永久的に得點することが最も有利であります。しかし附てコツ／＼當てゝゝゝて終に形を崩し自滅するよりも、常に同形を維持し永続的に得點する方法があればそれは正しく撞球の理想とも云ふべきであります。

セリーはこの要求によりて生れ出たものであつて、クシヨンに沿うて形を崩さず得點しつゝ前進する方法であります。この方法は一八八〇年米國選手が発見したのであります。七八年後においては、熱心なる研究者の研究により、相當の撞き手が一度セリーの形を作れば殆んど永久的にクシヨンに沿うて廻るやうに練達してしまつた。これが所謂アメリカンセリーです。所がかうなれば競技とならないのですそこで歐米

選手はポークラインを設けて、一八九〇年を最後としてこのアメリカンセリーは撞かないことになつたのです。

ポークライン競技 ポークラインゲームはアメリカンセリーを封ずるために作られた競技であつて、世界選手権競技では五呎に十呎（普通の臺は四呎半に九呎）の玉臺を使ひ、一寸九分八厘の大きさの球で、十八吋のポークラインを用ひてゐるのです。ポークラインとは臺の平盤を井桁に區劃する線でありす。而してこのラインとクシヨンとの間（十八吋）では現今では二回より突くことが出来ません。即ち三回目には手球次外の球の何れか（的球か第三球か）をその線外へ出さなければならぬのです。若し三回目に尚ほ線内にあるとしますれば、得點は無効となりキューを敵に譲らねばならぬ規則であります。

この競技には普通のゲーム取り以外に、正式の審判官がゐて、選手が突く度毎にインとかアウトとか判定を與へ、インの場合には一度突いて二度目にはセコンドと宣します。セコンドと宣せられた時は、その次では、的球か第三球かをポークライン外へ

出さなければならぬことは前述の通りであります。

ポークライン競技はすべて對ゲームで撞くのであつて、普通日本では三百點ゲームで、選手権競技の決勝戦は四百點とされてゐます。世界選手権大會では四百點（決勝戦五百點）であります。

ゴルフ

ゴルフの傳來 大正十一年四月英國皇太子殿下が、御答禮のために來朝せられた時、わが攝政の宮殿下と、駒澤ゴルフ場においてゴルフの競技をせられたことは、今も尚ほ國民の記憶に新たなるところでありす。本競技は日本ではまだあまり普及されてゐないのですが。たゞ攝政殿下が大正五六年頃から、非常にお好みになつて熱心に御研究せられるのでゴルフの名だけは有名な位であります。ゴルフはスコットランドに古くからある競技で、十五世紀の頃に既に試みられた記録があります。その當時は今日のやうなボールやクラブではなくて、ボールの如きは中に毛のやうな物を入れ

外部は皮を以て被うてあつたものゝやうである。今日の如き規則や器具を用ひ初めたのは十九世紀の中頃で、十九世紀の末にイングランドに移り、次に米國にひろまつて世界各國に普及されるやうになつたのであります。

日本には大正三年に東京市外駒澤にゴルフクラブが組織せられ、主として上流社會の人々によつて試みられてゐましたが、今日においては横濱、程ヶ谷、箱根、輕井澤、六甲京阪神地方二三ヶ所、佐世保等に競技場が出来、尙ほ室内において打撃をする設備さへ出来るやうになりました。東京では丸の内ビルディングにこれがあります。

ゴルフの特質 一體この競技はゲームの構成が紳士的であるから、これを實施することによつて身心の壯快を感じ、又高尚なる人格を養成するものと云はれて居ます。尙ほ左にその特質を列記して見ますれば、

- 一、男女の別なく、誰れても始めから愉快に實施することが出来ること。
- 二、他の競技のやうに相手を要しない。又技倆の著しき差あるものと對しても容易に實施することが出来ること。

三、自分が自分の球を打つのであるから、相手を顧慮することなく、従つて自然ゲームに一種の悠長味があること。

ゴルフの用具 用具としては球と、その球を打つクラブとが必要であります。

球は中心にゴムを填め、その上を糸、その上を皮で以て被ひ、外面をペンキで塗つた周圍一六二吋、重量一、四八乃至一、六二瓦の球であります。

クラブは用途によつて種々の種類が分れる。

- 一、ウーヅンクラブ（主として長距離の打撃に使用します。）
- イ、ドライバークラブ——打ち出しに使用するクラブで、一番球が遠く飛ぶのです。打撃面は殆ど直角で、彈道は低く伸びるのです。
- ロ、ブラツセークラブ——ドライバークラブよりも稍角度をもつてゐるのです。打ち出し又は中間に於いて球を遠く飛ばすに使用します。
- ハ、スプーン——角度多く、打ち出しには使用することはないが、中間に於いて球を高く且つ遠く飛ばす必要ある時に使用します。

二、アイオンクラブ（主として近距離に正確な球を送る時に使用します。）
 イ、クリーク——金屬製中最も遠く飛ばせるものです。

ロ、ミダイオン

ハ、ジガー

ニ、ドラビインマツシー——ジガーよりも少しく角度が浅い。以上四種は大體ウー
 ズンクラブと同様であります。

ホ、マツシー——アイオンクラブ中使用する範圍最も多いものです。以下四種は最大
 限百二十碼であります。

ヘ、マツシーニブリツク

ト、ニブリツク——高さ目標を飛越させる時に使用します。

チ、バター——最後に使用する外使用法ないものです。アルミ製と鐵製と二種があ
 つて面は垂直であります。

右の内ドライバーとバターを除いた他のものを打ち出しをした後、各種の地形と場所

とに應じて使用を異にするのであります。

運動場 わが國において本競技があまり普及されぬ第一の原因はゴルフリンク（運
 動場）として適當な土地が得難いからであります。リンクの廣さは五萬坪より小さく
 ても出来るが、普通は五萬坪乃至二十五萬坪を有して尙ほ次の設備を要します。

一、打ち出しの位置より穴までの距離百碼乃至六百碼、正規のリンクには右の穴が十
 ありその全部の合計距離は約六千碼であります。

二、打ち出しの場所は平面に臺を作り、之をテキーングランドといふます。穴に向つ
 て直角になる如く二つの目標をおくのです。

三、ボールを打ち入れる穴（ボール）をバッティンググリーンの中に作ります。この穴は
 直徑四吋四分の一を有するものであります。

バッティンググリーンとテキーングラウンドとの中間を總稱してスルーゼグリーンと
 いひます。多くは人工的に作るのではありませんが、天然に中間に森林をとり入れ、又は
 森林と森林との間を切り開き、又は池を跳越さしめるなど諸種の地物を利用し配合す

ると更に妙であります。然し天然的のリンクは仲々求め難いといふことです。

競技の方法 競技はクラブを以て、なるべく打撃の回数を少くして打ち出したる臺の方向に對する穴に球を入れるので勝敗を定めるやうになつてゐます。

普通は一人對一人である。これをシングルといひ、二人で一個の球を打つ即ち二人對二人のものをフォアサムといひます。尙ほ一人が二人で一個の球を打つものに對することがあります。これがスリースムであります。

ゲームの種類 (一) マッチプレー (ホールマッチともいふ) 敵味方がホール毎に勝敗を定め、全部終りたる後ホールの勝敗により勝敗を定めるのです。例へば第一ホールにおいて打撃数甲五、乙七(甲勝)第二ホールにおいて同甲四、乙三(乙勝)第三ホールにおいて同甲五、乙八(甲勝)合計甲勝二、勝一、故に甲の勝といふ如きであります。(二) ストロークコンペション 全部の打撃数の多少によつて勝敗を定めるものです(三) ボギーコンペション 各コース毎に理想の標準数を定めて、それに近い數により勝敗を定めます。この標準数をボギーといひます。

(四) スリーホールマッチ 三人の競技者が各自の球を用ひ相互に競技するものをいひます。

(五) ベースボールマッチ 一人の競技者が二人又は二人以上の競技者の最優等の球に對して競技するものもあります。

(六) フォアボールマッチ 二人の競技者の優等球に對し、他の二人の競技者の優等球を以て競技するものです。

ハンディキャップ これは技倆の優劣を平等にするために劣りたる者に與ふる優先點數であつて、各俱樂部においては各競技者の技倆に應じハンディキャップをきめた表を定めておいて、この表によつて競技を行ふのであります。

例へば甲乙二人、甲は乙に對し十五打數だけ優越してゐるとすれば、乙に對して十五打數のハンディキャップを與へ、兩者の技倆を平等にして競技を行ふことです。

ボギーコンペションにあつてはハンディキャップは四分の三の系數を乗じたる數を採用します。例へば十二のハンディキャップを有する人は六となるわけであります

競技上の規定 一體ゴルフには他の競技の如く詳しい規則といふものが少なく、細部の注意事項といふやうなものが多うございます。しかも前にも云ふ如く紳士の遊戯として禮儀を重んずることは、他の競技と稍異つた所てあります。今その大要を列記しますれば、

- 一、競技者が打撃をしようとする時、それに近く立ち、又は動き、或は談話等をしてはいけません。
- 二、バツチンググリーン上で競技者の打撃の方向のホールに向ふ側に立つてはいけません。
- 三、先きに打撃する権能を有する者(オナー)は常に相手が打出し(チキアツプ)するに先ち競技すべきものであります。
- 四、前方の組が第二回の打撃をなし、且つ球の到達距離外に出づるまではチキアツプより打撃をしてはいけません。又バツチンググリーンへは前の方の組がホールアウト(球を穴に入れたる)して其處を立去るまでは競技することは出来ないことになつて

ゐます。

- 五、後方から他の組が来る時はバツチンググリーンでホールアウトしたる後再びバツチング(グリーン上でバターにて球を轉がすこと)を試みることは出来ないのです。
- 六、蓋を取り、又は飛ばした時は、直ちに元位置に直し、足で押し付けておくことてす。
- 七、罰則を科せられ、競技をした時は、直ちにその事實を相手方に申出でることになせねばなりません。
- 八、ゴルフには普通は審判官を設けません。選手権競技會の如き場合にはアンパイヤー及びレフェリーを置きますが、前者は事實の疑問を判決し、後者は法規の疑問を判定するためであります。

卓球(ピンポン)

卓球とは 卓球はピンポンのことでありまして一つの卓の上面に區劃を作り双方に別れて球を打ち戻す競技であります。

競技場 競技を行ふには一つの卓上面をコートとして(長さ九尺幅四尺四寸の矩形)その長さの中部(即ち片方より四尺五寸の所)に横に庭球の際の如くネットを張りますその矩形の長い方の線をサイドラインと呼び横の線を稱してブースラインと云ひます卓は左の規定に依り設けます。

(イ)床よりコート迄の高さ二尺四寸五分。

(ロ)卓面は桂の硬度を以て標準とし、質均一、厚さ一寸にして、其上面即ちコートは平坦にして夜間使用する卓は上面を濃綠色に塗り、周圍の白線を引きたるものを許すとあります。

(ハ)卓球を行ふ室は、コートの後方九尺、側方五尺、上方六尺以上の空間あること。

そしてネットは高さ五寸五分で、其延長は兩柱の距離を五尺一寸と云ふ規定になつてゐます。但し支柱は直徑四分、高さ六寸の圓柱であり、コートの兩側へ各三寸突出するものでなければなりません。またネットは白色で網目は七分方形とし、ネットの上縁には幅五分の淡桃色の布を附します。そして水平に緊張さして張り、兩支柱及コートに密接せしめねばなりません。

用具 (バット)球を打ち、亦は打ち戻す棒で、木製です。一人一本のみ使用し、それに兩手をかけても差支へありません。(ボール)ボールは表面が平滑である白色のセルロイド製の球で、周圍が三寸八分、重量五分八厘を以て標準とされてゐます。(ネット)これは前の競技場のところで述べましたから述べません。

ゲームのこと ゲームは常に双方一名宛の競技者を以て之を行ふ規定になつてゐます。そしてゲームを始むるに當り、サイドの選擇は拳をなし、其の勝者の隨意意志に依りて之を定めます。それからサーヴサイドは正審の右方といふことになつてをり、サイドはゲーム毎に交代するのです。

競技者は正審のレディの號令に依つて、各自其の執るべき位置につきプレイボールの號令の下にゲームを開始するのであります。

計算はサーヴ側の失點より數へますそしてゲームはサーヴ側の得點から數へるのであります。すべて十失を以て一ゲームとします。

但し九オールの時は、ジユースとして、更に三失を以てゲームとします。而してジユース後二オールの場合、ジユースアゲンとします。

サーヴは何れか失點五點に達したる時、サーヴチェインジを行ひ、後ジユースアゲンツチェインジを爲すものとせられてゐます。

五回ゲームを以て一セット（一勝負）となります。

サーヴのこと　サーヴは手より球を放し、コートに落ちぬ前に、バットで球を打ち之を行ふのです。

サーヴはベースラインを三分した中央後方一尺の所に身體を置いて爲します。

サーヴの球は自領コート内で、一旦バウンドせしめて他領コートの相當範圍内（即ち中央三分の一）に落すのです。

サーヴは一回としまして、フォールトせる場合は一點を失ふものとします。

サーヴは正審の宣告後に於て行ふものであります。しかし宣言前にしたる場合は無効となります。

一點を失ふ場合

- 一、球が他領に入らざる場合。
- 二、サーヴを爲すの意志ありて、球を手より放ち、バットに當らざる前に、其球がコート又は床上に落ちたる場合。
- 三、球がネット又はボール以外の物體に當りて他領に入りたる場合。
- 四、球がコート又はバットに於て、二度以上バウンドせる場合。
- 五、一旦バウンドせる球がバットに觸れざる前に、ネットを越へて他領に歸りし場合。
- 六、球を打つ時バットを持たざる方の手をコートに置きたる場合。
- 七、バウンドせざる球を卓上に於てバットにて打ちたる場合。但し審判者がアウトと見做したる場合は問題ではありません。
- 八、相手の打球がコートの内部に這入り居る自己の身體に當りたる場合。

セーフの場合 (安全な球のことです)

- 一、サーヴ以外の球がレットイン、ボールイン又はカーバせる場合。(イ)レットインとは、球がネットに觸れて入りたる場合をいふ。(ロ)ボールインとは球がボール即ち支柱に觸れて入りたる場合をいふ。(ハ)カバーとは、球がコートの縁に當りて、正當にバウンドせざるものにして、ノーカウントとす。
- 二、身體又はバットがネット又はボールを越したる場合。三、球がボールの外方を廻りて入りたる場合。四、バットを握れる拳にて球を打ちたる場合。五、球が破損せる場合。

ノーカウントの場合 (不算入のこと)

- 一、サーヴの球がレット、インボール、イン又はカバーせる場合。二、身體又はバットが、ネット又はボールに觸れたる場合。三、球を打つ時卓に寄り懸り、相當の動搖をなしたる爲め相手方が其球を打返し得ざりし場合。四、不時の出來事の爲めに、競技を妨げられたる場合。但し不時の出來事なりや否やは審判者の判定に依るものとし

ます。

試合 (一) 試合は双方十名以上の競技者を出し、其の順序は試合前に發表するものとし而して内一名をキャプテンとして試合に關する一切の事項を處理します。

但(イ) 双方合議の上競技者の數を減少することを得るけれども十名を規定とします

(ロ) 一旦發表したる順序は之を變更することを得ません。

(ハ) 試合は二人抜き優退とします。

(二) 一方の競技者が順番に當るも出場せぬ場合又は中途にして競技を續行し能はざる場合は、棄權と見做し相手方の勝となります。

但前項の場合は、相手方キャプテンの同意を得たる時に限り、既に發表したる競技者以外より補缺を出すことを得ます。

(三) 競技者は一セット中に休息することは出來ぬことになつてをります。

(四) 一セットを終りて次のゲームを開始する迄の時間は、五分を越ゆることをゆるされません。

(五) 止むを得ぬ事情によつて試合を中止するときは、其の試合を舉行せざりしものと見做します。

(六) 正番は左の條項をなしたる競技者に一點を失ふことを宣言するものです。尙其の行爲を續行する場合には、其の競技者時としては其のチームの負を宣言することを得るのです。

- 一、ゲーム開始後正番の宣言に従はないて一方の競技者がゲームを續行せざる場合
- 二、ボールインプレイ以外に於て、ゲームを長引かしめんとする行爲明瞭なる場合
- 三、正番に警告さるゝも尙禁止事項を止めざる場合
- 四、其他一切ゲームの進行を妨害すべき行爲有りたる場合

蹴球

蹴球の知識 蹴球のことで、大臣鎌足が靴をさへげて中大兄皇子に近づくといふ、一つの日本の古い革命譚に想ひを及ぼす人があるてせう。皇子や鎌足が今日のやう

なフットボールをしたとは思はぬが、蹴球といふ競技が二千年も昔にあつたことを考へると、世の中は面白いものであります。

宮中にある蹴鞠の儀はいざ知らず、舊來日本にあつたフットボールといふものは一組五六十名もの二組の中に唯一つの球を與へて押したりもんだり踏んだり蹴つたりの無秩序亂暴のものであつたのです。ところが今より四十年程前にアツンシエーション式なるものが英國から渡來してから研究せられて諸所へひろまつたのです。次いでラグビー式なるものがこれも英國より傳來し順次盛大となつた。運動眼より兩技の優劣を即断することは出来ませぬがこれは、實際競技にたづさはる者の判断にまかすより外はないが、兩技の主として違ふ所はラ式はボールを手を持つこと多きを許すに比して、ア式は比較的フットボール(蹴球)と云ひ得るのであります。先づこれから本篇ではア式蹴球のことに就いて述べます。

競技場の設備 ア式蹴球の競技場は長さ百碼乃至百三十碼、幅五十碼乃至百碼の規定で、普通は長さ百五十碼、幅七十五碼の形が最も多いのであります。

長い方の線をタッチライン短い線をゴールラインと云ひ、二つの線は直角に交はります。競技場を折半するタッチラインに直角なる線を引いて、ハーフウェーラインといひ、その中點を中心として半径十碼の圓を書くのです。

場の四隅には長さ五呎より短くない旗竿を立てます。その旗竿には決して尖端のあるものを用ひませぬ。その隅角を中心として一碼の半径で四分の一圓を書きます。これはコーナーキックの範圍をさめるためであります。

ゴールラインの兩端から等距離に、長さ八碼のゴールを作り、之を直立させて地上八呎の所へ横木を渡します。この横木や柱の幅は普通五吋である。尙横木については左の如き注意がおります。

イ、紐などを以て横木を代用させてはいけない。

ロ、横木と柱は、白か又はその他見え易い色を以て塗り、旗も目につきやすいやうにする。

ハ、國際試合ではゴールネットを使用する。ネットは適宜釘にて締め、球がぬけぬ

やうに注意する。

ゴールの兩方の柱から隅の方へ六碼の點からゴールラインに直角に長さ六碼の線を引きまして、その二點をゴールラインに平行する線で結びつけます。この線で圍まれた内をゴールエリアとなへるのです。

更にゴールの柱から隅の方へ十八碼の點からゴールラインに直角に、長さ十八碼の線を引いて、之を連結してペナルティエリアを作ります。それからゴールの真正面十二碼の所に印をつけてペナルティキックマークとするのです。

ボールの規定 ボールは周圍二十七吋乃至二十八吋（球狀のゴム袋に革製の外被をかぶせたもの）重さは十三乃至十五オンス、球は普通主催者で供給し、外に豫備球も用意する慣例であります。

試合時間 普通九十分、但し合議の上で變更することが出來ます。レフェリーは突發事故のある際は兩方のキャプテンに通知して、空費時間だけを延ばすのが普通であるのです。

競技場の人員 一組十一人づゝ、その中一名をキャプテンとし、他にレフエリー(審判)一名、ラインスマン(線審)二名必要であります。競技者の配置は、ゴールに近くゴールキーパー一人、フルバック(左右各一人)ハーフバック(三人)フォワード五人とします。

ア式競技の要領 まづ拳(ケン)に勝つた組のセンターが、ボールを場の中心において蹴出すことによつてゲームは始まります、味方は連絡をとつて途中敵に球を奪ひ取られないやうに、すべて足、頭或は胴等でボールを取り扱ひ、早く敵のゴールに入れようとする技であります。敵も手を用ひずして相手よりボールを奪ひ敵のゴールに入れようとするのです。かうしてゴールに入れた時に一點を得ます。そしてゲームの間中にゴールを得た點數の多い組を以て勝とするのであります。

各位置の任務 (ゴールキーパーの任務) ア式蹴球のゴールとは前にも述べた如く幅八碼、高さ八呎で兩側に柱が立ち、兩柱の頂に横木をおいた長方形の平面で、得點を決する關門であります。ゴールキーパー(本壘手)はこの關門を守る役目を持つも

のであります。故に味方が敵を壓迫してゐる間は殆ど活動を要しないが、この反對にいざ壓迫されたとなると、試合の全責任を一人て引受ける位の大任を負うて瞬間々々の敵の行動を判断して完全なる防禦に努めねばならぬのであります。(ゴールに来る球の處置) ゴールキーパーはベナルティエリア以内ならば手を使ふことを許される規定でありますから、手と足を活用して、適當の方法を講ずるのであります。即ち上から流れ入る球は遠近方向見分けに困難なものであるから、まづ體を後退せしめ、その正體をたしかめて捕へるなり打つなりするのです。

兩側に來る球は、球の運動が起つて後にキーパーが運動を始めても間に合はない。故に球を蹴る人の運動を早く判断して右なり左なりに運動を起すのであります。若し左右側にころげて來る球で、その方へ走つて留めることが出來ないやうな時には、ゴールラインに平行に身を横臥せしめて捕球するのであります。

捕球した時に躊躇すれば直ちに敵に肉迫され妨害を加へられるから、電光石火の早業によつて高い球なら早く打ち返し、低い球ならば蹴返すかしなければなりません。

以上の如き困難なる任務を遂行するために大體左のやうな身體上の素質を備へてゐるならば理想的であります。

イ、身體の偉大なるもの、ロ、沈著にして決斷早きもの、ハ、捕球巧みにして又よく投げよく蹴るもの、ニ、運動の敏捷なるもの、(フルバックの任務)、左右二人(レフトフルバック、ライトフルバック)ゴールキーパーの斜前方にあつて、ゴールキーパーを助けて守備の任にあたる所謂後衛であります。この位置にある者は、第一よく蹴るものでなければなりません。前方に蹴るに十分なる熟練を要します。尙ほ敵の肉迫に對しても何等臆する所なく、強き決斷心を以て適當なる處置が出来ねばならぬのであります。(ハーフバックの任務)、ハーフバック(半後衛)は前衛と同様に敵を攻撃する一方又敵の攻撃に對して防禦をする役目を持ち、全體から見ると中堅とも云ふべき大切なる任務を有し、センターハーフ(半後衛中堅)レフトハーフ(左翼半後衛)及びライトハーフ(右翼半後衛)の三人よりなつてゐます。(センターハーフ)、センターハーフはグラウンドの中心を占め、攻守兩役を努めるもので、最も敏捷で、最もよく蹴

る事が出来なければなりません。尙ほ同志の行動に對しても、攻撃防備に缺點あらば合圖を以て注意を促すことも必要であるから、此の位置に座るものは味方の全員から尊敬を受ける中心的人物でなければならぬのです。

更に今一つ重要な任務は敵の前衛中堅(センターフォワード)に付きまといつてその邪魔をすることでありませす。(レフトハーフ及びライトハーフ)、センターハーフが敵のセンターフォワードに付きまといつてその行動を妨害する如く、左右翼のハーフは各自の前の前衛を妨害せねばならないのです。即ちレフトハーフは敵の右前衛(ライントインナー)ライトハーフは數の左前衛(レフトインナー)に付きまといつてあります。又敵が球をタッチライン外に出した時には、その球を味方の有利な様に投げ入れることも二人のハーフの務めてあります。反對に味方がタッチライン外に球を出して、敵によつて投げ入れられる時は早く球を奪取するやう努めねばならないのであります。(フォアワードの任務)、フォアワード(前衛)の任務は言ふまでもなく攻撃にあります。ま、弱勢なる後衛のために、後方に退いて防禦の位置に立たなければ致方ないやうな

こともあるけれど、普通の状態においては常に攻撃精神を以て敵に突進せねばならぬのです。それでイ、輕快敏捷にして運球の妙を得てゐること。ロ、よく走り、よく蹴ること。ロ、頭で球を受けることが肝要であります。(センターフオワード)、前衛は中央を前衛中堅(センターフオワード)とし、その左右に左前内衛(レフトインナー)右前内衛(ライトインナー)更にその左右に左翼前衛(レフトウキング)右翼前衛(ライトウキング)の合計五名であります。

前衛中堅はもとより強き蹴力を持つてゐなければならぬのです。そして沈着と敏活とを以て活動をしなければなりません。唯餘りに左往右往することは、不利を招く因となるのです。それは前衛の行動の基準になるのみならず、半後衛や後衛が球を送るは主としてこの前衛中堅を目がけてするのであるからその者があまり動きすぎる、と、何處へ球をやつたらよいか迷ふことになるからであります。(兩内衛の任務)、中堅と連絡して味方の不利の時は後退し、有利な時には速かに突進して敵を壓迫する必要があります。尙ほ中堅が正面から蹴た球はゴールキーパーには受易いけれども、斜

めからの蹴込む球は受け難いことに乗じること大切であります。(兩翼前衛 任務) 敵に對して進出することは中央からするよりも兩翼よりする方が容易である故に進出に際しては抜け目なく活動せねばなりません。又内衛よりも側方にあるのであるからその球はゴールに對してもつと斜めに、ゴールキーパーに對してはもつと困難な球となるのであるから、機を見てゴールの前に蹴飛ばし、敵の膽を奪はなければならぬのです。

ボールの止め方 空中から落つるボールを止めるには、まづ落つる場所を測り、そこにボールのおつる角度と等しく上體をグラウンドに對して前に傾けます。するとボールは體に當つてすぐ自分の前で止まるのであります。

このボールを足で止めるには、ボールが落下する速度を考へ、地上におつるや否やその跳ね返らんとする瞬間に足をボールの上に置くのです。地上をころがつて來るボールは大體足で止めるのですが、それは足とグラウンドで角度を作り、その間に丁度ボールがはまるやうにするのであります。

キツクの方法 蹴る(キツク)ことの大切なのは言ふまでもありません。各競技者がすべてこれに熟達してゐなければならぬが、就中特に大切なのはフルバックであります。ゴールキツクはすべてフルバックの任務であるから静止せる球を蹴る方法は取分け研究する必要があります。

まづ靴の尖て蹴るか上て蹴るかといふと、靴の上ですくふやうに蹴れば高く飛ぶが長く飛ばさうとする時には尖てする方が有利であるやうであります。

バウンドボールは、速度と強さと、どの邊におつるかを考へ、まさにセコンドバウンドをせんとする際一尺五寸位隔たつた所でキツクするのです。それより距離が遠ければ駆けつけねばなりません。それでも間に合はねばサードバウンドせんとする時にキツクするのです。

地上をころがつて来るボールは靴の尖を當てゝも上を當てゝも比較的遠くまで飛ばすことが出来ます。唯足を出す時機が早すぎ又は遅すぎると失敗するのであることを忘れてはなりません。

空中から来るボールを直接に蹴ることは、それが高いのでも低いのでも仲々六づかしいものです。しかし體を巧妙にひねることによつて案外容易に飛ばすことが出来るから、よろしく實地の練習によつて體得されるべきであります。

ボールを奪ふ方法 球を奪ふといふても手て取り上げるのではないのであるから、球に注目をしないで人に注目するのである。即ち敵の一人がドリブルしてゐるのを奪ふとする時には、味方の二人でそれを追かけてその行動を妨害するのです。一人に對し二人掛ければ大抵屈伏するを得ます。この任務は主としてハーフであるが、ハーフはまづ走力を以て敵に追付くことが第一です。かうして奪つた球はすぐ他の味方に渡さないと又奪ひ返されるであります。

若し敵に奪はれたら、どうするかといふと、決して失望落膽してはならない。自分で奪はれた球は、自分で奪ひ返す意氣込をもつて直ちにその球を追かけなければならぬのです。その時に味方の誰か一人がきつと應援するであらう。かうして二人掛りてまだ他の敵に渡されてゐない中に奪ひ返すのであります。

ゴールを得る方法 前衛のキックがゴールを得るに最も適してゐるのであるが、時にハーフバックもよい位置に來た時にはゴールに入れる目的でキックします。遠きキックは敵もあまり肉迫しないから、落着いて正しく蹴ることが出來ます。故に遠きキックを以てゴールを得るやうに研究することが大切であります。近い所で正しきキックをしようとしてもそれは無理である。右でも左でもよい出來るだけ早く味方に渡すことが大切であります。

若しゴールに飛ばした球をゴールキーパーに受けられた時にはどうするかと云ふすと、既にボールをキックしたら、受取るとらぬにかまはずゴールに突進し、若し受取られたと見たらば一刻の容赦なく體を以てそのボールをゴールの中に入れんと努力するのです。この際手を以てボールを押込んだら反則となつて敵にフリーキックを與へることになるから決して手を出してはいけません。

バツシング バツシング(蹴渡すこと)はちり／＼と敵に肉薄する方法である。キックにも熟練を要するが、キックばかりで勝を制することは困難である。完全なるバツ

スはその組の協同動作に缺くことの無いことを證明するもので、右に左にと自由自在にバツスされつゝちり／＼と改め寄せられることは、敵の心膽を寒からしめるものであります。

バツスは眞直に行はれることは殆どないのです。大抵は斜めに行はれるのです。それがゴールに近寄る必要上三角形になつて進行するのが普通であります。しかし實際は主としてフォアワードによつてなされるセンターフォアワードが左右二人のインナーと共に合圖によつて連絡を保ちつゝ三角形にバツスして進行するのが理想的攻撃方法であります。

ドリフリング これは自分一人で走りながら球を蹴運ぶことであります。足は左右の足の何の部分を使つても差支ないが主としてフォアワード次でハーフの熟練すべき技能でフルバック、ゴールキーパーには必要がないのです。

その方法は球と自分と三尺位の距離を保つて、眞直に進む時は足先で軽く相互に蹴るのです。方向が右ならば左足の内側が右足の外側を用ひ、左ならばこの反対である

後ろにやることは殆どないが、若しその必要ある時は左右足先の裏で掻くのです。左右の足を手のやうに敏捷に動かさなければうまく行きません。又強過ぎれば球は自分と離れてしまつて敵に奪はれてしまふおそれがあります。尙ほ又前にも述べた如く二人の敵に肉迫されれば到底安全なことではないので機を見て球をさばく事が大切であります。

ヘツディング これは頭を使つてボールを送る方法であつて、ア式にはこの事が許されてゐます。巧妙なヘツディングは下手なキックよりも勝つてゐます。即ち、イ、空中を飛び来るボールを、自分の頭に近くなつた時跳び上つて頭でボールを突飛ばす方法。

ロ、一度グラウンドにおちてバウンドしたボールを額で受ける方法。足を出すひまのない時に用ひられます。

ハ、味方の蹴つたボールの方向を變更させてある地點に送る時、一度頭へ當てる。その時左右へ強く傾けることによつて、ボールに力をつけ、そこで角度を作つて別の方向に飛ばす方法、味方のコーナーキックの時にこの方法を用ひてゴールに入れることが出来ます。

競技方法 ゲームを始める前に兩組のキャプテンは拳によつて先攻を定める。即ちケンに勝つた方は、自分の好きな場所を取る権利があります。しかしそれを取つたらその代り守勢をとります。従つてケンに負けた組のセンターフォワードの蹴初め(キックオフ)によつてゲームは開始されるのであります。

用語と規則 として反則を行つた組の反對組によつてその反則のあつた場所で行はれる自由なる蹴方であります。スローイング(なげ入れ)とはボールをタッチラインから外に出した時に、ボールを競技状態にする方法であります。これは外に出たボールに最後に觸れた者の反對側のハーフバック(ライトかレフト)によつてなされるのです。場所は球の出た所でタッチラインに直角に立ち、兩脚をタッチラインの上に置き、運動場に面してさへ居れば投げる方向は味方の有利なやうにしてよいのです。この際味方はなるべく敵から離れて位置し、球を受け易いやうにすることは勿論であります。

オフサイドは小人數な敵の陣中に深入した時に味方に課する一種の束縛であります。例へば▲組のAからBに球を送らうとする時、このBは敵方▽組の者は二人しか前方にゐない。そこでBはオフサイドの位置にあると云つて、Aより球を受ける事は勿論その意志を表はしても反則であります。唯この位置に在ることは反則とはならぬが、Aからの球は他の者が觸れた後でなければ觸れることが出来ないのです。若しこれを犯せば▽組にフリーキックを與へることになります。(ゴールキック)、敵の蹴つた球又は敵がさはつた球が味方のゴールラインの後方に出た場合には味方がゴールキックをするのです。それは球をゴールエリアの前端に置いて、ゴールの右から出たときはライトフルバックが蹴り、左から出たときはレフトフルバックがけます。ゴールの上を越したときはゴールの眞前に蹴つてもよいのです。

或は又ゴールキーパーをして持つて蹴らせる事もありますが、そのときは一方のフルバックが下つてゴールキーパーの代理をするのです。併しこのフルバックにはゴールキーパーの特權はありません。(コーナーキック)、味方が球を味方のゴールライン

から外に出した時又は外に出るすぐ前に味方がふれたときには、敵によつてコーナーキックをなされます。蹴る者は普通左から右の(球の出た方)ハーフである。もし球がゴールの上から出たときは左右随意のコーナーです。

その方法は球をコーナーの四分一圓内に置き、その後方から走つて蹴るのです。(ペナルティキック)、味方のペナルティエリア内で敵方の者に故意に亂暴したとき、ペナルティキックマークから敵にキックされます。このときはゴールを守るキーパーと蹴る者とより外の者はペナルティエリアの内に入つてはなりません。球が蹴られた瞬間からインプレーとなり球がゴールプレートの中に入つたときにはゴールに數へられます。

審判官の注意 レフェリー(審判官)はゲーム開始前にゲームの時間を定めさせます次にケンによつて場所を定め先攻を決するのです。場所は光線風力の關係で勝敗に關するものです。次に笛の音の合圖を以てキックオフをさせます。それから後は場内を球に従ひて走り廻つて反則その他一切の審判をなすものです。尙ほ二名のラインス

マンがタッチラインにゐてボールの出たことをレフエリーに報告します、紅白二本の旗を以て、紅が出した時には白の旗を上げ白にキックをさせるといふ風に、何等かの故障で一時ゲームを中止させる必要のときはレフエリーは中止を宣告するのです。それを再びインプレーにするには、レフエリーは中止を命じた場所で、球を真上から下に落とし、バウンドさせると同時にゲームを開始させます。

レフエリーはボールの方向に従つて走るが、ボールが来たら之を避けてやらねばなりません。もしレフエリーに觸れても、球はデッドとはならずゲームは繼續されるのであるから、一方の組に不利を與へることがあるのです。

練習 初めは静止した球を蹴ることから、其の次にバウンド、次に低空といふ風に順次練習をしてゆきます。静止せる球を蹴るのは少くとも三間以上後方から走つて来て、相當のスピードをつけて蹴るのです。

静止せる球を蹴つてフライボールとするには、利き足の反対足をボールから一尺乃至二尺位前にとめ、利き足の尖が空を向くやうに上げて蹴るのです。

静止してゐる球を蹴つてゴロを出すには、反対足はボールより前に出る位に出して利き足を後ろに上げて今度前へ出したときに叩きつけるやうに蹴るのであります。

球にカーヴを付けて飛ばすことは六づかしいけれども、まづ右にカーヴさせようとするれば足先を球の左の方へ加へ、左にカーヴさせようとするれば反対に右の方へ足の力を加へるやうにします。かうして次第に研究を積むのであります。

靴と靴下 靴は尖のかたい餘り尖らないのがよろしいのです。裏は特別に小さい丸い革を尖の方に四個かゝとの方に二個位付けたのがよろしうございます。靴下は長くて比較的厚いのをよしとします。もしころんだりしても負傷を少なくするためなのであります。

應用のフットボール 尋常五年以上の男子に正式なものでなく、なるべく簡単に應用したものをさせることが出来ます。大體グラウンドが定まつたら、兒童を紅白二組に分け、ゴールキーパー一人又は數人、他を一行にハーフライン前に列べ、ジャンクンに勝つた組の一人がボールを蹴初めるのです。そして入り亂れてボールを蹴てこれ

をゴールに入れたらこれを一点とし、場所を交代して第二回をやりませう。
規則も大體左の如きもので十分と思ひます。

イ、ゴールキーパーは球を手にとって蹴るも隨意であるが、他の者は手に持つことは出来ない。觸れてもいけない。體や頭で受けるのは差支ない。

ロ、ゴールの兩側に旗を立て、高さは手を伸ばした位に定める。

ハ、ボールが區劃外に出たときには、出した反對側の者が、その出た所から思ふ方向に蹴る。

ニ、ボールを手につたり、亂暴をしたりすれば、反對側の者に、その場所から好む方向に蹴させる。

ホ、時間は長くも十分位で、もし勝負がつかなくも止めにする。

ヘ、はき物につき検査する。なるべく靴なり足袋なりに一定しないと、怪我をするところがあるのです。

ラ式蹴球のこと ラグビーフットボールは英國ラグビーユニオンで採用されてゐる

形式で、ア式と比べますと、まづボールはア式は圓形でありますが、これは橢圓形であります。次に人員はア式は十一人であるが、これは十五人あります。尙ほ又ア式は手をボールにふれたり敵を捉へたりする事を禁じられてあるが、ラ式ではボールを持つことも出来るし、持つて蹴ることも、敵はそれをつかまへることも出来るのです。従つて荒つぽくなりやすい傾きはあるが、又ア式に比して遙かに壯烈でありと云ひ得るのであります。

人員及び競技場 ラ式競技の人員は兩組各十五人で、競技場(フィールドオブプレー)は長さ百十碼、幅七十五碼を越えてないでなるべくこの大いさに近いものがよいのであります。

競技場の境界を區劃する線は明瞭に印され兩端をゴールライン、兩側をタッチラインといひます。

各ゴールラインの上におさまして、タッチラインから等距離に、間隔十八呎六吋高さ十一呎以上の二本の柱を建てその柱を地上から十呎の所で横木を以て接ぎ合せ

ます。これがゴールポストであります。この競技の目的は球を蹴つて兩柱の間の横木を越させるのにあります。

その他フィールドの名稱は左の如くであります。

イ、ハーフエーラインはタッチラインに直角に場を折半する線である。

ロ、十碼ライン、二十五碼ラインはハーフエーラインからの距離である。

ハ、デットボールラインはゴールラインの二十五碼後方にそれと平行に引いた線である。

競技者の配置 一組十五人の競技者は、フォアワード八名、ハーフバック二名、ス

リーコーターバック四名、フルバック一名に分けその位置を守るのであります。ボールは楕圓形であつて、長さ十一吋乃至十一吋四分の一、縦の周圍三十吋乃至三十一吋、横の周圍二十五吋乃至二十六吋二分の一、重さ十三オンス乃至十四オンス二分の一、手縫ひで一時の間に八箇の針歩あるものです。ラ式蹴球のレフエリー(一名)はゲームに對して絶對の權利を有するもので一個の號笛で、ゲームの開始、反則罰則の處置、

トライに對するブレースキック及び終止を宣言するのです。

二名のタッチヂヤツキ(ラインズメン)は旗を持つて兩タッチラインに居ます。そしてタッチの場合に、その地點をレフエリーに示し、ゴールの際はゴールポストの下にあつてレフエリーを補助するのです。

採點と用語 (ゲームの時間)、普通一時間、これを二分して三十分三十分とし間に五分間の休憩時間をおくのです。但しこのゲームの時間は試合前に各キャプテンの合意によつて長短することが出来ます。(キックオフ)、拳によつて先攻、及陣地を決し兩軍陣地につくと、レフエリーは笛を吹いて開始を報ずると、センターにおかれた球は攻撃側によつてキックオフ(蹴初め)されるのです。(得點の計算)、勝敗はゲーム時間中に得られた點數の多少によつて定まります。得點の計算は、

トライ三點、トライによるゴール二點、ドロップゴール(マークベナルテゴールを除く)四點、マーク又はペナルティーキックの場合のゴール三點、トライとはボールを味方の競技者が、敵のインゴールに着けることによつて得られます。

ドロップゴールとはゲーム中ドロップキックを以て敵味方何れの者にも當らないで敵のクロスバーを越すことである。(種々なる規則違反)、(イ)オフサイド、競技者はゲーム中球より前に出て活動することは出来ないもし活動した場合には之をオフサイドと云つて、反対側にフリーキックが與へられます。この時反対側は如何なるキックをしても差支ないことになつてゐます。(ロ)スローインクフオワード、ボールを自分より前に投げ出した時をいひます。この場合はその場所でスクラメージを組むのです(ハ)ノツキングオン 手又は腕でボールを前にノツクした時を云ひます。(ニ)ピツクアップ スクラメージ又はヘルドされた場合にはボールを拾ふことは出来ない、もし拾ひ上げたらピツクアップと云つて敵方にフリーキックを與へるのです。ホ、ナットストレート タッチ又はスクラメージの時、ハーフの投ずる球が曲がつた場合であります。(ヘ)インターフェア 故意にボールを持たぬ人を妨害した場合をいふ。この際はフリーキックを反対側に與へられる。(バツシング)、自分と同列か又は後方にある味方にボールを渡すことです。(ヘルド)、ボールを持つてゐる者が、敵によつてボ

ールの進行を止められた場合をいひます。(フエヤーキヤッチ)、又マークといふのです。敵のスローイングフオワード、ノツキングオン又はキックされた球を、何物にも觸れず、地上にまだ着かぬうちに受け止めた場合です。(フリーキック)、敵が反則をした場合に味方に與へられる自由蹴球の特點であります。(スクラメージ)、又スクラムのことで、敵味方のフオワードが組んでハーフバツクの入れた球を實力によつて取り合ふことがあります。この敵味方の集團を云ふのであります。(タツクル)、ボールを持つてゐる者が、敵方の一名又は数名によつて捕へられ、ボールの進行を止められた場合のことです。(タッチ)、ボール、又はボールを持つてゐる競技者がタッチラインを越し或はそれにふれた場合のことです。(タッチインゴール)、タッチラインとゴールラインとの交つた外側のことです。ボール又はボールを持った競技者がこれにふれたり横切つたりした時はタッチインゴールと云つてドロロブアウトとなるのです(キックオフ)、競技を開始するにあつて、競技場の中央から行ふブレースキックであります。(キヤリーバツク)、味方の競技者が自分のインゴール内に球を持ち歸つて

タッチダウンしたときのことです。この場合は球の初めにあつた地點でスクラムを組むのです。(タッチダウン)、自分のインゴールに於いて敵によつて蹴込まれた球を味方が地に着けた場合をいひこのときはドロツプアウトとなります。(ドロツプアウト)、自分の方の二十五碼ラインから、ドロツプキックを以て敵側へキックすることです。(デットボール)、敵の蹴た球、又は球を持つた敵の競技者が味方のデットボールラインにふれ、又は横切つた場合のことを云ひます。(ラインアウト)、球がタッチした場合に行はれます。(キックの種類)、は左の通りであります。一、ブレースキック 地上に球をおいて蹴ること。二、バントキック 手より球を落し、その球がまだ地上に着かない内に蹴けること。三、ドロツプキック 手より落した球が地上に達しその反動する瞬間に蹴ること。

競技法 まづ兩軍のキャプテンの拳によつて陣地と、先攻とが定められると、競技者は所定の位置についてキックオフを待つのです。敵がキックオフをする場合は、フオアワードは十碼ラインより後方に、スリーコーターの前に敵に對して位置することになつてをります。

味方がキックオフをする場合にはフオアワードはセンターライン上に直線に並んで味方のキッカーが一蹴すると同時に、全員球の行く所に疾走して、後方の事は守備者に委せフオアワードは敵を壓迫してゴールに近づかうとし、相手方は亦その球を速かに奪つて反對に敵を攻撃するのであります。協同精神を以てせねば到底完全な攻撃は出来難いのですが、又この競技においては特に個人の體力、走力、理解力を要するのであります。

まづ球を取ることを得た競技者は、豫定の方向に向つてその走力を擧げて眞一文字に突進せねばなりません。もし敵の妨害に會へば、突いて進むなり方向を變へて進むなりする。萬一それが困難と見たならば、キックか味方の者にパスするのであります。これは要するに相手の状況を見て突差の間に判断せねばならぬことでありませぬ。

球の持ち方は普通利き手でない方の手で、腕の下へ球の凸端を入れ片手で持ち、利き手の方で敵を防ぐのであります。或は又左方の敵を防ぐ爲めに右手で持ち、右方の

敵を防ぐために左手で持つのもよいのです。

バツシングの方法 球を持つた者が敵に妨害されて矢張球を持つて居る事は不利と認められた時に他にもつと有利な場所にある味方の一人に球を渡し、彼をして敵の弱點を突かすために用ひられる方法であります。

パスの時機はよく研究を要します。餘り早ければ、敵を牽制する事が出来ないの切角パスした所で、受けた者がすぐ又敵に妨害されるのです。又餘り遅いとパスしてしまはない中にタツクルされてしまひます。この中間の好時機を見てなさねばならぬのです。

競技者の性質 これはア式と大差ないので略することにします。大體の規則や、方法などもア式の性質を應用すれば問題はありませぬ。

スキー及スケート

スキーのこと　スキーは一種の櫂でありまして山野を滑走または跳躍し、運動競技

の中最も豪快なる體育的のものであります。スキーは壯快なる風雪の山野を連想させる程、力強い肉の躍動を覺ゆる運動法であります。

用具　スキーの用具は、即ちスキーとその附屬用具とであり、大別して木部と締具とから成り立つてゐます。

スキーの木部はアツシユ、サクラ、イタヤ、アヲダモ、ケヤキ等を以て作られ、長きは身長及び用途によつて違ふが大體一、三五米乃至一、九五米位であります。一般に短かいスキーは速度が小で動作は急激であるが、長いものは安全で且つ速度が大で動作も雄大であります。スキーには種々の型があるがその横断面は矩形のものか安全でもあるし強いのです。又滑降に際して左右の安定をよくし直進せしむる爲めにスキーの滑面軸上に半圓形の縦溝(グループ)を入れる。殊にジャムブ用のものにあつては二本乃至三本の溝を必要としします。

スキーは尖端から全長の約五分の一の部分を極く緩やかに曲げて反りを作り、尖端の高さは約十二厘餘りてあります。たゞ反りが餘り急激であると速力を弱め、滑走の

滑らかさを減じ、又餘り弱いものは滑走中雪層に突入し廻轉を困難にするのであります。

縮具は靴とスキー木部とを連絡するものであつて、現用ひられてゐるものはノールウェー式とアルバイン式との二種があつて、日本ではノールウェー式が最も多く用ひられてゐます。

ノールウェー式の中で現今日本に用ひられてゐるものは多くウイットフェルトの縮具であつて金屬部(足先耳金)と革紐の部分より成つてゐて、金屬部は固定し、靴の型に合わせて適當の型となつてゐます。革紐の部分はエレフゼン氏の美錠で靴の着脱の便を計り他の二つの美錠で靴に合はす様にしてあります。この縮具は耳金を靴に合はして左右に足の動くのを防ぎ、縮革で靴が耳金よりぬけ取れるのを防ぎ又耳金に付けられた前革によつて靴の上にはづれるのを防ぐ装置になつてゐます。尙ほ前革のすぐ後方に縮具をつる中革があります。

縮具に靴をつけた場合に、靴先がピッタリ耳金に合つて前縮革は親指の上で締める様にするのがよいのです。餘りに深く足先を締める時は足の運動を不自然にするおそれがあります。踵は常にスキーの中央に置かれねばならない。前革がよく靴に合つてゐたならば決して靴をしめ付ける要なく、或る程度迄はゆるいのがよろしいのです。踵を締める革紐は、エレフゼンの美錠と他の二つの美錠を調節して耳金の作用を助ける爲めに緊張して、少しの緩みも生ぜしめぬ様にする事が必要であります。

スキーの附屬具 杖のこと 杖は複杖を用ふるのがよろしい。その長さは直立させて乳の邊に達するのを適當として居ます。上端には輪狀の革或は紐を付け滑走時に杖の手より離れるのを防ぎます。石突は金屬製で尖端よりやゝ上方に藤製又はアルミニウム製の(ノンゲ)輪を水平に革紐でつり滑走にあたり杖の無制限に雪の中に入らないやうにするのです。このリングは杖に對してどんな程度にても傾き得るやうに吊りま

衣服のこと 上着は保温と防風を以て主眼としなければなりません。まづ上衣には亞麻製の防水布又はちみつな羅紗を用ひ、下着には毛製のシャツを着込むのです。詰襟又

は折襟いづれもよいが折襟で機に應じて詰襟となし得る様にしたものが便利でありま
す。ポケットには必ず蓋を付け、ボタンで止める様にして、そしてなるべく雪の侵入
を防ぐのであります。そしてズボンも又上着と同じ様なものを選び脛の保護の爲め、
又靴と脛との間から雪の侵入を防ぐ爲め、尙ほ且つ足の運動を輕快にする爲めに巻ゲ
ートルを用ひ、又は厚いストッキングを代用とします。

靴のこと 靴は毛の厚い靴下を二三枚はいても樂にはき得る程度の大さのものを
用ひ靴底は充分厚くします。殊にノールウェー式にあつては若し底の薄いものを用ふる
時は直ちに足の疲勞を來すおそれがあります。不完全なものは水を通し、足部の凍傷
を起すから通常二枚の革を用ひ、その間に防水布を入れるのがよろしうございます。

ノールウェー式を用ふるときには先靴が上方に向つて反り返らぬ様にしなければな
らないのです。底革側面は圓みを帯びず、なるべく直線で耳金に接する底革の部分は
横断面が矩形或は下底上底より小さい梯形なのがよろしいのです。又踵の部分に接す
る細革が踵から外れる事が防ぐためにその部分に横溝を作つておくのであります。

帽子のこと 帽子は日光の直射をさける外吹雪のときには耳、顔面、後頭を保護する
爲めに防寒覆面を、平生は三ヶ折りくらゐにしてボタン又は内紐を用ひて畳み上げる
様にしてあるものがよろしうございます。質はちみつな羅紗を用ひ裏布として防水布
を用ふるのです。

手袋のこと 指は普通の手袋の様に指を分けないで、親指のみを分けたミットの形
がよろしいのです。手袋は温度の高低に従つて或は薄くし或は厚くするのがよろしう
ございます。

スキー—應急修繕具 修繕材料として必ず持つてゐなければならぬものは、

- 一、薄鐵板——約十糎平方、釘穴を有し、木部折損の際之をつなぎ合はすに用ふ。
- 二、釘——普通のものとなねち釘。
- 三、革紐——アルバイン式ならば前革、後革ノール
ルウェー式ならば革具一式。
- 四、針金——アルバイン式の蝶番ひとなす大きなもの
その他細さのもの。
- 五、かすがひ——これは耳金の代用となす。
- 六、先端彎曲の折損
又は消失したときに之を補ふ彎曲部などでその用具として、きり、やすり、金つち

ナイフ、ぬち廻し、ピンチ、のこぎり、を忘れてはなりません。

スキーの取扱 まづスキーの裏面を合せ、先端同志を揃へて、負革でしばりつけます。負革のないときは塊國式ならば前革か後革の二本をはづしてベンドの部分及び後端より四十糎くらゐの所をしばるのです。

携帯の方法としては、銃をかつぐのと同様に肩に載せるのです。複杖ならば此を他方の肩に載せてそれでスキーを下から持ち上げて重量を両肩に分擔さすかよろしうございませぬ。杖を突いて歩くよりも疲労が少ないのです。又腋の下に抱き込む方法もありませぬ。負革を使用するときには騎兵銃のやうに脊負ひ、或は歩兵銃式に立ち負ひにするのです。前者はリュツサクツクがあるときは不便であるが、後者の場合は樂である。夏スキーの如きは兩側に結びつけ或は負革にて脊負ひのもよいのであります。

スキー着脱の注意 凡て着脱は折敷の姿勢で前に出した脚の着脱を了つてから折敷を換へます。斜面での着脱は必ずスキーを水平に置いて行ふのです。靴底の雪は完全に落してからにしないといけません。

まづ革紐で靴を結びつけるのですが、通常エレフゼン氏の美錠で自由に靴に取付け又外しもあります。次に耳金の間に靴先を入れて、前革は靴上で二重になる様に締め、靴踵に後革をしつくり合せて、エレフゼン美錠を締めます。この美錠は外踵の附近に置くのであります。

直立の方法 正しき立ち方はまづ兩スキーを平行にし、間隔を約五糎に保ち、體重は兩スキーに平均に懸けるのです。そして踵をスキーより擧ぐる事なく只足先のみに立つ様にするのであります。スキーは水平面上に在つては常に水平に横たはり、水平面と傾きを爲してはいけません。杖は左右兩側の適當の所に立てます。

複杖の紐を手頸にかけるが普通でありますが、これを手頸に巻きつける事は絶対にいけないことです。即ち血液の循環を害して凍傷を起しやすすい爲めです。紐は單にこれに手を通して、杖を握るか、紐の中側から手を通し、紐と杖とを同時に握るか何れかよいのです。

歩行の方法 歩行の動作を分解すれば大體、踏出しと滑出しとに分ける事が出來ま

す。

踏み出し。歩行の第一動は直立の位置に於て一方の足に體重を移し、體重を抜き足を雪上より離す事なく一步前におし出すのであります。

滑り出し。踏み出しの位置に於いて後足を踏ん張らずに、踏み出した前足を急に屈げて體重を急に前足に移すのです。勿論スキーは雪面上より離さず之を行ふのであるが、即ち以前の立足(後足)は體重をぬかれ以前の踏み出した足に急に全く體重を掛けます。若し雪が良好なるとき又は僅か下り傾斜上であれば此の運動はスキー走者に滑走を起さしめるのです。後脚は此の運動に伴つて進み、スキーは雪上を滑走する。滑り終れば届けられたる前足の膝を靜かに後脚を前に引きつけて體は直立の位置に移します。歩行は之を交互に連續して行へばよいわけでありませう。

複杖は推進力を助長し、同時に體の安定を保つものである。今、左足を出すときは右の杖の力を借りるのです。此のとき、左足の前進と同時に尻より上部を右方に廻轉して、左肩を延ばして左杖を前に出し、滑走の停止と同時に、上體を左方に廻轉せしめ、此れを交互に行ひます。

初心者の屢々陥る誤りは前足を滑り出すと同時に體重を急にこれに移さずして猶ほ後脚に残しておくことで、これが爲めに後脚は後滑りをなし、スキーは殆んど前方に進む事なく、歩行杖は徒らに腹部の筋肉を過度に使用する事になるのです。杖にのみ依頼するは有害であります。特に單杖は決して支へ棒でなく體の平均を調へる用をなすのみであります。單杖は常に其の先端を山側に向け兩臂を堅く上體に附け谷側の腕は水平に保ちて手の甲を下にして杖を握り、山側の腕は下方に伸し、手の甲を上に向けて杖を握り手首は杖の支點をなすのです。即ち杖は體に斜となるのであります。而して踏出しの際杖の先端を雪面より舉げ滑り出しの際再び之を雪上におくやうにします。

初心者は歩行を其の第一動毎に良く分解し、極めて緩徐に且確實に之を練習して無意識的に附いて來る悪い癖を避けねばならぬ。即ち膝を伸したまふ又は上體を一步毎に前方に屈曲して歩行し、或は長に過ぎ短に過ぎる歩行をなさぬ様注意すべきであります。

方向變換 先づ片足のみを後向に廻して立ち、次に他の足を延ばして方向を變換し終るのです。

先づ右足に全體重を掛けて體を支へ、左足は全く體重を抜いて一足だけ後方に滑らし兩杖で體の安定を保ちます。そして、左足に急に力を入れてそのスキーの後端が右足スキーの先端近くに來る迄前に振り擧げるのです。兩膝は伸ばし左足は力を入れずに樂にスキー上に保つやうにします。それから腰で上體を左側にひねり、同時に兩膝をかなり曲げるのです。殆んど垂直に立つてゐた左足スキーは其の後端を支點として右足スキーと平行し、第一動の前に置かれてあつたと同じ場所に來ます。唯其の先端が右足スキーの後端に近くに來る點が最初の場合とちがひます。複杖は左足スキーを廻轉すると同時に左手の杖を右側に突き右手の杖を平行せしめ、多少之を力として體の安定を助けるのです。右足から全く體重を抜き、腰で上體を左足スキーの先端の方に廻はして目的とする後方に向かはしめ、體重を抜き右足スキーは膝を伸ばしたまゝスキーの先端を擧げて廻はし左足スキーと平行の位置に置き直立の姿勢となりま

す、右杖は又スキーの動作に伴ひ左に廻轉せしめます。

熟練すればする程、各動作の間を省略することが出來、終には一足歩間に此等最後の運動を行ひ得るに至るのですからよく練習をせねばなりません。

單杖のときは第三動の終りに杖を持ち變へるのです。

山腹を登行中谷向き方向變換を行ふには、山足スキーの先端が後端より低い位置にある様に一步踏み出し、谷足スキーを以て第二動の蹴上げを行ひ、第三動では體が谷に面するのです。又山地に於て最もよく用ひるもので山向き方向變換がある。これは山足をよりあげて自分の進まんとする方向にスキーをおくる方法であります。一般に斜面が急て新雪のときは谷向き方向變換を用ひ、斜面が急て硬雪のときは山向き方向變換を用ひるのであります。

登行の仕方 直登行のこと 緩斜面の登行は、後脚から完全に體重を去る事と上體を前に屈し過ぎないことに依つて後滑りを防ぎ、且つ踏出しの距離を短かくして平地同様に歩行を續けることが出來これでも尙ほ不充分なときには擲付登りを行ふのです

その方法は前に踏み出すスキーの後端のみを雪上に滑らし、先端は少し持ちあげて空中にある様にして強く踏みつけるのです。するとスキーの先端は後端よりも深く雪中に沈み、スキーは比較的水平的の位置に來り、且つスキーと雪との粘着力を増加して後滑りが防がれます。登行は雪の性質とスキー底面の摩擦とに關係するのです。斷面的に云へば水の流れる方向に十二度まで、即ち水平距離五間毎に一間の高さまで歩行し得られます。

斜登行のこと 傾斜が増して雪とスキー底面との間の摩擦が如何にたゞきつければ行ふも尙後滑りを防ぎ得ぬ場合は、斜面を斜に登り傾斜角を減じて後滑りを防ぐのです。斜登行はこれを適當な地點まで繼續して方向變換を行ひ前と逆の方向に斜登行をなし、再び適當なる位置で方向變換をして之を連續して行けば、雪のある範圍に於ては如何なる急斜面をも登り得るものであります。スキー登山は殆ど此の方法であります。

開脚登行のこと 以上の二法は普通一般に行はれるものであるが、極短かい距離を時間の節約の爲に登るには開脚登行、横登行などを用ひます。開脚登行は、山に面し

て兩脚を開き兩スキーの内側の稜を立て、交互に足を踏張りながら、條痕は入の字が縦に列んで居る様に足をはこぶのです。この入の字は必ず並行して規則正しく程よい間隔を保たねばなりません。

横登行のこと 此方法は山を右に或は左にし、兩スキーと傾斜線と直角に並べて直立し、膝を折つて山足を垂直に擧げてスキーを斜面に附け、充分に稜を用ひてスキーの足場を作り、次に谷足を引き寄せると同時に山膝を伸すのです。兩スキーが安定なる位置を占むれば再び此の動作をくりかへします。かうして一歩々々階段を横に踏みしめて登る様にすから「階段登り」の別名があります。

滑降の仕方滑降のスタート 滑降には直滑降と斜滑降とある。そのスタート即ち滑り出しには左の如き種類があります。

一、出發點が平坦な場合、スキーをはいた儘斜面の方にスキーを向けて滑走を始める法。

二、出發點が傾斜せる場合、(イ)復杖を斜面に突き刺し、それによつて體を支へ、

スキーを滑降方面にむけた後に、體を支へて居た杖を離して出發するもの。

(ロ) 最初滑降面を直角に兩スキーをそろへて立ち、その位置に於いて、飛び上つて完全に九〇度だけ兩スキーを廻轉して滑降方向に滑つて、滑り出すものであります。

(ハ) 一方のスキーを滑降方向にむけ他方のスキーに體重をのせ傾斜線に直角にたちこの一方のスキーを廻轉して滑り出すものです。

直滑降のこと 直滑降とは斜面の最大傾斜角を取るもので、滑降に移るや否や上體は反り身となり、何れか一方の足を一足長前に出して兩脚の膝を少しく曲げるのです。兩膝を出来るだけ接近せしめ、兩スキーも出来るだけ接近せしめ滑走條痕は常に一條の線となるやうにします。膝は前脚の内側のやゝ後と後脚の膝蓋骨の内縁とを接合せしめます。後脚は前脚より多く屈曲させ體重は其の六分を後脚に四分を前脚に掛けるのです。

杖は單杖のときには必ず歩行同様兩手に握つて、石突は前足の側に置き雪面に觸れざる程度に保ち、複杖の際には普通より少し下方を握り、なるべく先を雪面に觸れし

めないやうにします。このとき尙ほ注意すべき事は、目は常に前方約十米の雪面上を眺め、傾斜及び雪の状態によく注意を拂ひ、常に機宜に適する處置を取り得る準備しまた胸を張り下腹を出し、少しく反り身となり、體を前方に屈し尻を後に突き出した姿勢勢をするのはいけないのです。

すべてスキーの速度を増加せしめるためには上體を反り身とし、減少さす爲には前屈する。即ち深雪より淺雪に變る地又は滑走し難き軟雪より滑走し易き粉雪に移る地等に遭遇するときは、上體を前方に傾け速度の急増によつて後に倒れる事を防ぎ、反對にスキーの速度を減少せしめる様な要素に遭遇するときは上體を後方に反らして前にのめる事を防がねばなりません。

兩膝は相接せしめ従つてスキーも左右相接するを原則とするが、積雪深きときは排除せられた雪がスキーの前方に山積して滑走を不可能ならしむる事があります。故に此の際もしくは硬雪の場合にはスキー巾を十糎まで開く事は差支がない。此のときには兩膝は勿論開くが尙閉ぢる様な心持で居る事が必要であります。

また、杖を雪中に突き入れて転倒を支へんとし、或は後方に突きて體を之にもたせかけて三本足となり、或は綱渡りの平均棒の如く、或は障害物に衝突するを恐れて顔を保護するが如く前方に捧げる等は最も忌むべき事でありませぬ。練習中に於て安定を失ひしときは寧ろ素直に倒れて十分なる練習により體の安定を保ち得る様になるのを待つべきです。

複杖は後方に引き先端を軽く雪上に落すに留め、雪の抵抗を受けざる様にせねばならぬ。雑木その他の小突出物のあるときは雪止の輪の引掛らぬ注意が必要であります時に後倒を招き時には危隨なる傷害を蒙る事があるから注意せねばなりません。

斜滑降のこと 斜滑降は傾斜角を減じ滑降するので、必ず山側の足を前に出すのです斜滑降は直滑降とちがふ點は後脚に直滑降のときより多く體重を載せ、スキー底面は山側に軽く陵付けることになるのです。

起立のこと もし転倒しさうになれば兩足の力を抜て無理をせぬ様に轉倒するがよい。轉倒せぬ様にあまり頑張るのは危険を起しやすいです。轉倒するときには山側に體を寢さし静かにあせらずに起き上るべきであります。

轉倒したとき起立するには、頭部を上へ足部を下にする位置をとり、體を締めて一度折敷の姿勢になり、然る後起立します。即ち足を下方に置き谷に對して横向に寢、體を樂にして山手にて杖の中頃を握り體に近く山側に置くやうにしなければなりません。

山足の膝は全く曲げて踵が臀に着くに至る谷足の膝を直角に曲げて山足に近く引きつける。そして兩足と手に力を入れて起きあがるのです。轉倒した人の起立を助けるにはピンディングを外してやるか、又は轉倒した人の下に行つて杖を兩手に握り轉倒者のスキーの下に突き入れ、轉倒者が其の杖の上にスキーを載せて少し起き上るときに、救助者は其の杖の上方をやゝ高く持ち上げ、適當な足場を作り體を改させるのです。

半制動のこと 斜面に樹木其他の障害物が多い場合。あまりに急傾斜の所、雪面の不良な場合等では、直滑降は無論、斜滑降に於てすら、自己の速度を御し得られな

い場合が多いのです、かゝるときに速度の軽減によつて危険と轉倒から逃れる方法があります。これが即ち制動滑降であります。

制動滑降は大別して、主にスキーの抵抗を大にして其の目的を達するものと、主に杖による抵抗によつて目的を達するものとあります。

半制動はスキーによる制動法の一つである。初心者には斜滑降の位置で行ふがよろしいのです。説明の便宜上山を右にして即ち右足前で斜滑降の場合とします。

體重の全部を右足に委ね、同時に上體を前方に屈して體重のかゝらぬ後足、即ち左足スキーの内稜を少しく立て此と同時に左スキーを雪面から離すことなく、後端のみ約六十糧開く、スキーの先端は出来る限り舊位置に保つがよいのです。

杖は合せて一本にして必ず山側に先端を保つて、右手は丁度右腿の外側に接せしめ、杖は右膝頭より約十糧の脛の上に置いて、左肘は體に接着させ、杖で軽く腿を壓する様に支持するがよいのです。

全制動のこと 此方法は谷の方へ眞直に滑降中、その滑降速度を制限する方法であ

ります。

両スキーの後端を出来る限り離し、その先端は近づけてそろへ、スキーの外稜を擴げれば、雪をV字形に鋤いて行く、このため抵抗が大となり速度が制限されるのです。體重は兩足に均等にかける兩膝を少しく屈曲さすのです。スキーの後端を開く程又稜を用ひる程制動が強くなります。

横滑りのこと 灌木岩石等で狹められて居る急斜面か、或は廣緩な斜面でも堅雪で稜付けが困難なる所などを滑降するときは安全と時間との點に於いて横滑りをする方が便利であります。

斜面を横にして両スキーの先端をそろへ其の後端を開いて直立します。山足スキーの先端が下がり谷足スキーの先端は上がるのです。杖は短く握りその先端は山側にします。斜スキーの稜を強く使用するときには静止するも、その底面を斜面と並行にし兩足に體重を均等にかければ水の流れる方向に横滑りを生じます。谷足又は山足に、體重を任意にかける事により前方或は後方に滑降し得られるのです。

滑降中の停止の方法は種々あるが、普通に用ひられるのは、滑降中半制動の姿勢に移り次山スキーにかけた體重を谷スキーに移すのでありますが、これより少し前に山スキーの外稜を少しく立てます。谷スキー即ち制動スキーに委重する事のみても其の抵抗によつて進行は止まるけれども、このとき少しく山スキーの稜を立てる事によつて進行方向が更に上を向く爲、進行速度の減少を來すのです。谷スキーへの委重が急であればある程速止は急であります。

廻轉の仕方 制動廻轉は半制動と全制動を交互に連續して斜面を滑降する方法であります。今説明の便宜上山を右にして斜滑降をして左山に移る動作とします。

先づ體重を右足に委ねて左足で半制動を行ふのです。それから制動の完全に行はれるとき、上體を谷側に廻しながら右膝を徐々に伸ばし、右踵を押して右足指を上げる氣持で、そのスキーを出來得る限り外方に押し出し、兩スキーの後端を開きます。このとき體重は右足から左足に徐々に移り遂に等分されます。先端は初めの間は右の方が少しく前にて居るだけ左先端はスキーに接して居らねばならないのです。右スキー

の外壓によつて、廻轉は左の方向に起つて、上體は全く谷側に向きます。此のときは完全な全制動であります。

若し依然スキーが前に出て居たなら瞬間的に左スキーを押し出して兩方をそろへるのです。次に直ちに杖を持ち換へてその先端を左側にします。これと同時に右足に多く體重をかけ其の中稜を立て、左スキーを平滑にすれば、左方に廻轉を起します。此の時徐々に左スキーの外稜を立て、左膝を屈げ、且つ稜の石突を雪中に引くことによつて廻轉が助けられるのであります。

杖の持ち方は全然半制動と同様であつて體側に持たねばなりません。これで全く廻轉は終り右山から左山の半制動になつたのです。

それから右足を左足に引きよせて左膝を伸ばし正規の斜滑降の姿勢に婦り復杖は二本を束ねて單杖同様に使用します。又全然無杖で行ふ事も出來るのであります。

エルエステイ これは一種の制動廻轉であつて、普通の斜滑降の姿勢で滑走中先づ大部分の體重を谷足に委ね、山足の踵を外方に押し開くときは、制動廻轉と同様進行

の方向は谷に向いて来る全く谷に面したときは兩足に平均に體重が分配されるので、此のとき前の山足即ち廻轉中の外側のスキーの内稜を充分に立て、杖は内側スキーの前内方ベンドの近くに立てるのです。次に外側のスキーに全體重を委ねて、他方の足即ち體重を抜いたスキーを思ひ切つて雪面から離します。此のときは全然體重は前の山足即ち今廻轉しつゝある外側のスキーの上にあります。且つ此のスキーは内稜が立つて居るから進行中の廻轉は依然續行せられるのであります。雪面から離れたスキーは次に外側のスキーに並行させて雪面に置きます。此のときは前と反對に持上げたスキーを他方のより少しく前方に出して直に斜滑降の姿勢になるのです。

ダウンヒルテレマーク 例へば右山で斜滑降中、右スキーを前出させて、谷側即ち左方に廻轉して左山になるのが谷廻りテレマーク、即ちダウンヒルテレマークであります。大體に於ては前者と變らないが、其の特に注意すべき點を上げれば次の通りであります。

- 一、前出スキーの内稜を思ひ切つて使用する事。
- 二、廻轉の初期は體重を等分に兩スキーにかけて、中期後は全部前スキーにかける事。
- 三、廻轉の初期は充分内方、即ち谷側に體を傾ける事。
- 四、廻轉の中期に於いて、特に後スキーから體重を脱ぎ去る事。

跳躍廻轉 體重を支へ得ない薄層の結氷表皮を有する雪、又は粘性の強い雪等で雪上のスキーの左右運動を妨げるとき、前述の廻轉法は實行する事が出来ないのです。かかる際には滑降中雪面より飛び上り、空中にて方向を變換して、着陸したときには目的方向に滑降し、或は停歩し得る方法をとらねばなりません。

- 一、正規の姿勢で滑降中前足を後に引きよせて兩足をそろへ、スキーを平行せしめて兩膝を接直し、體重を平均に兩足に保ちて直立するのです。
- 二、十分體を屈して足尖にて踏切つて飛び上り、空中にては兩膝を離さずに接着したまゝ屈して居ます。踏切ると同時に上體にて反動をつけて空中にある間に廻轉します。この際スキーは必ず平行の位置を保たせるのが肝要です。
- 三、雪面上に下りたときは滑降速度に比例して體を内側によりかけ遠心力によつて

外側に投げ出されるのを防ぐのです。

滑降速度の大なるとき、又は廻轉角の大なるときは一度では不可能であるから、二度行ひます。この方法は空中に於ける正しい姿勢が困難でスキーが開き、又斜面と角度をなして着陸の際雪中に突き刺さる憂があつて十分なる練習の後でなければ危険ではありません。

飛躍 一定の長さの斜面を無杖で直滑降し、その隋力を利用して斜面の下端に用意された飛臺の端から、更にその下方にある斜面の上に飛び下り、ダウンヒルテレマックによつて停止することをいふのです。そして空中に飛躍し得た距離や姿勢の良否を以て優劣を定めます。

(イ) (飛臺) 飛臺の上部の斜面は傾斜約二十度、長さ約五十米、下部の斜面は傾斜二十五度乃至三十度、長さ六十乃至七十米に作ります。飛臺は普通木で作り傾斜は五度乃至七度、長さは一間半乃至二間半、高さは六呎乃至八呎、幅は少くとも六呎乃至十八呎、その上を雪で被ひ、十分に踏みかためるのです。

(ロ) (滑り出し) 両スキーを等高線に平行に踏みそろへ、十分自己の滑降路を見きはめ、次に九十度の跳躍廻轉を行ひ、そのまゝするくと直滑降に移ります。これが理想的の出發であるが、初心者は複杖を雪に立て、両スキーの方向を定め、それが出來たとき両手を杖から離して滑り出すやうな方法をとるとよろしうございます。

(ハ) (屈身及び踏切) 飛臺の下端より手前七八間の所から屈身の姿勢をとります。先づ兩足をそろへ、兩膝を合せ、自然に垂れた手先足のくるぶしに觸れるまで徐々に上體を前に屈げます。このとき目は飛臺の下際に注がれ、腰は低くするのであります。

この姿勢でもう一間か一間半で飛臺が盡きるといふとき、兩腕を後方に引き踵に力を入れ、急に體を起し、同時に兩腕を前方に投げ、重心を體の前に移し、前に倒れるやうな姿勢で飛臺を踏切るのであります。

(ニ) (飛上り及び著陸) 踏切つて空中に滑り出たとき上體は前に傾いてゐます。そこで膝と兩足とを密接せしめて、兩腕は兩側で速かに振り廻すのです。著陸する際には兩足の甲を伸ばし、スキーの全底面が同時に斜面を打つやうに、足先を密着したまゝ

下に向けます。走尖が斜面に著いた刹那に、片足を前に出しテレマークの姿勢にうつり、腰を落して著陸の反動を膝で抜くのです。それで體の安定が恢復したら直滑降を以て圏外適宜の場所て停止するのであります。圏外に出てからはころんでも差支ないのです。

スキー競技のこと　スキーを以て競技を行ふものに、リレー競走、シヤムプ競技、長距離競走、中距離、短距離競走などあり、それ／＼規定もありませんが、本篇では略することにしたします。

スケートのこと　原始的のスケータイング(氷滑り)は何でも早ければよかつたらしいのですが、それが次第に進歩して來て唯早いだけでは満足できず、その滑り方に色々な技巧を用ひることになつたのです。今日においてはその原始的のものも、技巧的のものも次第に研究發達して、競速氷滑(スピードスケータイング)と描形氷滑(ツイグアースケータイング)とに別れることになつてゐます。

アイスリンク　自然氷の上に設けるにしても、人工的に作り出すにしても、氷滑りには完全なアイスリンク(氷滑場)がなければなりません。東北部日本においては今や諸所にスケートリンクが設けられるやうになりました。

競速氷滑をなすためには特別なるコースが必要であります。日本ではまだこの種の完全せるものがないが、和蘭では百六十米の直線コースを、カナダでは十四回廻つて一哩となる圓形コースを、英國では二本併置された四分の一哩の直線コースを用ひ、一方のコースから滑り出し他のコースを戻つて決勝點に入るやうになつてゐるのであります。

競速氷滑　普通二人づつて競技されます。スケートはノウルエー式が最もよしとされてゐます。このスケートは鋼製の滑身がアルミニウムの水平溝管に取付けられ、更に同様な垂直溝管で靴底受に連結されてゐるものであり、全身十六乃至十七時四分の三、厚さ二分の一乃至二厘、滑身の接水面は爪先の一時を除き全部平滑に作られ、滑稜はしつかりと直角についてゐます。靴は普通キツトの深編上靴を使ふのです。競速氷滑においては普通屈身姿勢をとり、頭は膝の間から後方のコースが見える

位に下げ、一方のスケートを氷から離し前方に速かに送り出し、短かい早いストローク（蹴り）を以て出来るだけ真直に滑り出すのであります。

描形氷滑 普通氷滑りといふとこのフイグアースケートイングを指して云ふことになつてゐます。これは原始的の氷滑りが漸次組織的に研究せられ一種の型を作つて滑り出したので、只今では舞踏的要素を交へて二人氷滑（ペーアスケートイング）まで考へ出されるに至りました。

描形氷滑には一定の型を滑り出すのと、自由描形と二つあり、又色々の流派があります。

用具と注意 スケートは普通競速氷滑用のものより少し短かく、半径六乃至七時の反りのついた滑身を使つてゐます。そして靴底受て靴に定着させるやうになつてゐます。

靴は云ふまでもなく自身の足にしつくり合つた深めの編上靴に限り、取付けるには足裏の中心に滑身が来るやうに取付けるのです。

初心の人はまづ正しい姿勢をつくることに努力せねばなりません。正しい姿勢とは顔は正面を向け顎を引き、廻轉の時は氷上を見るが他は常に正面を見てゐることです。上體は真直に保ち、腕は自然に垂れ、滑脚の方は膝を曲げ體の上下動に對して發條の作用をつとめるやうにします。遊脚の方は股の付根から動かし、滑脚に觸れることなく、膝を曲げ爪先を外下方に向け、自然に振つて體の平均を保つやうにします。遊脚を變へて滑脚とするには、滑脚の近くをすつて前方に蹴出して滑脚とするのであります。

水 泳

水泳は素は護身用として一部の目的から始まつたものであるが、それが漸次發達して現在では立派な體育運動、精神鍛練の法として、はた競技として研究される様になつたのであります。そして水泳術は全く科學的に行はれてその學說もまた立派な科學としての地位を占むるに至つてゐます。極東オリンピック大會に於て素張らしい記

録を見せた日本の水泳界は今では世界的の地位を占めるに至りました。水泳の流儀には、水府流、觀海流、向井流、小堀流、神傳流などたくさんあります。

水泳者の準備 水泳者の準備と云ふは泳ぐ前の準備を指してのことです。水泳をするには日本禪を締めるのがいちばん好い。即ち男子の翠丸を保護することは、その生命を保護する事でありませす。また下腹部の緊縛の堅固から運動の快活それから運精神の緊張の點に至るまで日本禪をしめるのに依つてどれ位いその効果があるか解りませせん。若し過つて溺死したやうな場合でも日本禪でしつかりと縛つてあれば、その引き揚には本當に便利であります。又水泳術の修業から云つても、股の開き方等に於て、非常に樂である。(女は猿股を穿くのは止むを得ないことですが) 又飛込術の修業の時は殊に翠丸保護のために日本禪の有難味が判るのであります。又手拭を細く水禪に巻き結んでおく必要が有ります。これは水中で如何なる怪我がないとも限らぬので、其場ですぐに繙帯の用に立つことです。

水泳上の注意 水泳を練習する人は身體の至つて弱い人でない限りは差支へありませんが、始める以前に醫師に診斷して貰ふのが最も安全であります。水泳練習中は攝生が必要で、殊に暴飲暴食と睡眠不足とは謹まねばなりません。それから耳の疾患のある人は完全に治療するまでは水泳はしてはなりません。水泳で耳を悪くしたと云ふ人の大部分は既に耳に悪いところがあつたからで、健全な耳を持つてゐる人は、水泳に際して耳の穴に綿などつめる必要はありません。耳の故障のある人が水泳して耳に水を入れると、急性中耳炎、外聽道炎、鼓膜充血、耳鳴などを起して意外の重患となることがありますから、水泳中に耳鳴や頭痛がしたら安静にして直ちに醫師の診療をうけることが肝要であります。尙女子は左の各項を特に注意することが必要であります。

一、水溫二十度以下の水に入らぬこと、若し二十度以下の水に入るときは、出来るだけ水泳時間を短くすること。

二、游泳時間は十五分を限度とし、上陸後皮膚が紅潮する程度に止めること、上陸して口唇や指頭が暗紫色を呈するまで入ることは絶対にいけません。

三、月経時及び其前後の水泳は断じて行つてはなりません。

初心者練習法 少しも泳ぎを知らない人は先づ左のやうな順序で稽古をするのがいちばんよいと思はれます。

一、最初水深一尺五寸か二尺位の所へ手を水底について、頭を水平に水中へ入れ、呼吸の續くまで辛棒します。我慢が出来なくなつたら亦もとの位置へかへります
二、手先を水底について浅い所を前進します。かうして進む間に時々頭を水中に入れると足が自前に浮くやうになります。水から頭をあげた時に顔の水を手でぬぐはないやうにしなければなりません。

三、浅い水の中で大の字なりにうつ向いて浮びます。かうすると身體は自然に浮いて背中や頭は水面に現はれます。

四、水中に棒を立てるか、又は材木か何かにつかまつて、バタ足の練習をします。この練習は水泳の基礎となるものですから先分にやるのがよいのです。

五、その次に面掻きといつて頭を水に浸け、手で水を掻き同時にバタ足をやるので

六、次は押手と云つて水の浅いところに座つて掌を下に、指をつけて左右に水を掻き、膝が水底から離れるまで稽古します。これがすんだら順々に大掻きや肩足を泳ぎの出来る人から習つて少しづつ泳いでみます。泳ぎの練習は海の水がいちばん軽くて身體が浮き易いから好都合です。但し競泳の練習はプールでしなければなりません。

水泳法の分類 水泳術には始めに述べたやうに各種の流派があつてみなそれ／＼長所を持つてゐるものですが、體形の上から分類すれば左の三種に過ぎないのです。

一、立體泳法 身體を水面と直角若くは四十五度以上傾斜せる泳法です（俗に立泳ぎと稱します）。

二、平體泳法 身體を水面と四十五度以内に保ち、俯伏又は仰臥したる形の泳法で水泳術の六割以上はこの體形中に含まれてゐます。

三、横體泳法 身體を水面に横臥せしめたる體形の泳法で、右半身を下にしたもの

を「右下」と云ひ左半身を下にしたものを「左下」と云つてゐます。

手と足と體の動作 凡ての泳法は呼吸の調節と、四肢及體の運轉動作でありまして細い動作の説明は紙面の都合で到底出来ませんが、茲には手・足・體の動作に就ての要點だけを掲げます。水泳に於いては一般に足は前進力及び後進力をあづかり、手は主として舵の作用及浮力の調節を負擔してゐます。體は四肢の負擔を軽減し四肢をして働き易からしむる動作をなすものであります。大體人間の體は骨格及體質よりみますと、人に依つて各その浮く力、即ち體固有の浮力に差違があるのです。随つて手と足との使ひ方は人に應じて差異があり、亦使ひ方に難易があると云はれてゐます。それですから各その體に依つて最も働き易いやうに調和を採る必要があります。

競泳 とは水泳の運動競技として行ふ場合で従つて泳法は全く特殊なものであります。極東オリムピックでは、競泳の種類は、五十ヤード、百ヤード、百ヤード脊泳、二百二十ヤード胸泳、四百四十ヤード、八百八十ヤード、一哩、三百ヤード團體競泳の九種を行ふてゐます。元來水泳は技術としては古くから日本の方が外國よりも進ん

てゐるのですが、科學的研究が足りないために外國に劣りますが、これは必ずや、最近に追付くことが出来得ると思ひます。日本の水泳の代表的團體がある水交會では競泳専用の泳ぎ方として胸泳法、クロール、背泳法、出發法及びブルに特有な回泳法をやつてゐますが、今日では自由體形の競泳では、クロール・ストロークが全盛で、五十メートルから、千六百メートルまでこの泳法が用ひられるやうになりました。クロール・ストロークとは(一)身體を平に水面に俯せ面を沈めて、頭と背と一直線にし兩手兩脚を伸ばし膝を正しく伸ばします。(二)手は右腕を先づ頭の先横へ入れると同時に脇下の右に抜きます。手の入れ方は指先を下に十分に強く全力を入れて水を掻き抜くときは全然力を抜きます。従つて手は曲つて自然のまま、抜けることになりません。(三)足は膝を曲げないやうに上下交互に水面にバタ足を踏むのですが、このバタ足は水面より出ないやうに、又は深く沈まないやうに注意します。(四)手足は右と左が反對に交互に働き息を吸ふときは水面へ、吐くときは水中でします。

立體泳法 立體は腰と足の動作が主であります。手は組もうとも、左右に擴げやう

とも、前へ伸ばして揃へやうとも、頭の方へ伸ばして居やうとも、足と腰で泳げねばならないとされてゐます。しかしながら初心者はこれが出来ないけれども、足と腰との動作に習熟すれば何でもありません。足の動作としては踏足、捲足、扇足と稱へる練習をすればよいのであります。

平體泳法 俗に平泳と稱する泳ぎ方であります。各流派に依つて多少の差異はありますが要するに、身體は出来るだけ浅く俯して腮から上を水上に出し、足の動作と共に手の動作をなして前進する法であります。主として此の泳法は平泰なる水上に適用するもので、初心者の水泳術に入るの第一歩と云はれてゐます。

横體泳法 この泳ぎは急流を溯る時又は流水を遮り渡る時等に適する泳法であつて主に流されるのを防ぐに用ひられます。右下、左下と、その横體の容に依つて呼ばれますが、要するに横體のまま、顔を水上に向け後頭部を水中に浸し、肩の力で手で水を掻き足を以て助けながら勇壯に進行する法であります。

バツク・ストローク(背泳) は日本て古くから行はれて居るガマ足を仰向きになつて泳ぐ方法で、手は頭の上から圓を畫き足の蹴り方と手の伸ばし方の一致するのは日本在來の兩輪伸と同じですが、速度を早くするために、腕が一回圓を畫く間に足を二度蹴ることが出来ます。

フレスト・ストローク(胸泳) とは基本體形として自然に身體を伸ばして水面上に俯伏し兩足を水面下に淺く、口を水面の下に置き、兩足はつけて真直に伸ばし、足の爪先を後先に向け兩手は閉ぢて掌を下に向ける。こうして泳ぐときには拇指を下にして兩掌を外方に向け兩肘を伸ばしたまゝ水面のすぐ下で水面と平行に後に掻き兩腕が體と平行になるやうにする。次いで兩臂を後方に曲げ兩方の掌を徐々に下に向けながら胸元に寄せます。そして次ぎに兩手を前の形に戻して最初の基本體形に復します。兩脚はこの時、手が脇に近づくを待つて運動を起します。この脚の運動は膝を曲げて兩足を臀部にひきつけるので兩手が前へ伸びると同時に真直に蹴出します。この足の推進力に依つて體は惰力のつきるまで前進します。以上の諸運動が連續して一つの運動となりませんが、これは實地に練習を要します。

跳込法 水泳術に習熟したら跳込法を知らねば車に片輪なきやうなものです。飛込法にも種々の方法はあるがこゝでは一般によく行はれてしかも最も理想に叶つた直下(岩跳又は棒飛とも云ふ)といふ跳方を挙げます。跳込の上手下手は主に踏切り方の巧拙が大に影響するものであります。練習時から適確な踏切をするには飛込臺に踏切る足の掛け方を注意しなければならぬ、亦飛込むべき水中の情況も飛込前に調べておく必要がある。或は意外な處に棒杭や岩があつたり水底に急な凸凹もあらうし、又急流などは流される處に障礙物もあらうからであります。飛込臺へかける足のかげ方は、踏み切る足の拇指を臺にかけるのですが、滑りさうであつたら人差指まで二本かけるのです。兩足で踏切る際は、必ず踵をつけて(指の方は開く)ゐなければなりません。それが出來ますと今度は、不動の姿勢で直立し眼高の點に注目し、兩膝を少し屈し、之を伸した反動で後方に蹴り爪尖を下に向け、楔を水中へ打込む如く足尖から飛込みます。頭が水中へ没しやうとする時に兩手を左右に開き(空中で開いては危険)水を兩股の方に扇つて深く沈入を防ぐやうにしますので。この場合沈着てないと、空中で姿

勢が崩れると水に打たれるおそれがありますから注意を要します。

水泳中の心得 水泳中必ずこれだけは知つてゐる必要がありますから左に述べます

一、痙攣を起した時、俗に『コブラ返り』と云つて筋肉のツル事で危険であります、

この時は呼吸を深くして一旦水中に沈み局所を揉み延すのがよろしい。決して狼狽してはなりません。

二、鼻に水が入つた時、うつ向いて強く鼻から息を吹き出せば大抵出てしまひます

三、水泳場の注意、知らぬ場所へ泳ぐときには、豫め水の深さ、流れの速度などを測つてから入らなければなりません、また濁水に入るとは危険です。

救助法 溺れてゐる人を助けるといふことはよほど水泳の心得のある人でなくては

できません。たゞ一時の昂奮から泳げない人が飛込んで助けやうとすれば一緒に溺れて死んでしまひます。溺れてゐる場所が岸や船に近い所ならば、なるべく飛込まないで木片か紐のやうなものを投げてそれにつかまらせるのがよろしいが、そんなことをしてゐられない場合には飛込んで助けねばならぬが、この際氣をつけねばならぬことで

す。一旦陸へ揚げた溺者の應急手當をする前に先づ肛門を見ます。肛門が開いて弾力がなければ助かりませんが、弾力があれば助かります。應急な手當としては先づ溺者の身體を逆さに吊し兩方の膝を救ふ人の肩にかけて左右に振りながら他の人に溺者の腹と胸に強く押し上げさせると水を吐きます。こうして横隔膜に運動を起させるのが最も簡単な方法です。若し溺者の身體が非常に冷えてゐるならば懷爐か又は熱湯を徳利へ入れたもの、或は温めた菫蕪などを腹にあて、人工呼吸を行ひ呼吸をふき返したら醫師の手當を待ちます。又溺者の口は無理にも物をはさみ込み開けさせて居なければなりません。

水泳の流派 は實に數限りもなくあります。しかしその一流一派の長が必ずしも水泳の萬能者ではない、各流各派の長を採り之を比較研究して綜合的に統一すれば體育上至大の效果があるのであります。

漕艇

競艇の種類 競漕に用ひらるゝボートは乗組の人数によつては、一人漕、二人漕、四人漕、八人漕に區別することが出来ます。次に漕手の座席によつて區別すると、滑坐艇と定坐艇となるのです。更に撈架の位置によつては外艇と内艇に區別されます。

レース用としては滑坐艇が理想的のものであるが、初歩の練習用、又は遠漕用としては定坐艇の方がよろしうございます。しかし現今日本では費用の關係上この二者を別々に作る事が出来ず、定坐艇を以てレース用にも供し、現在の所滑坐艇はあまり用ひられておません。

一、定座艇 船あしを早くするためには出来るだけ吃水を淺くしたものであります。長さは四十呎乃至四十五呎、幅は三呎十吋乃至四呎三吋のものが普通であります。漕手席の間隔は各漕手が十分に前に腕をのばしても差支ないことを要します、オール掛は外艇では外艇の先きに、内艇では舷上にあるものです。又廻轉するものは多く定坐艇に、固定せるものは主として滑坐艇に用ひられてゐます。

踏板は五十度内外の角度をもつて、漕手席との距離は漕手の體格により自由に伸縮が出来るやうにしてあります。尚ほ足の甲をかけるために足掛革が取りつけてあるものです。

二、滑坐艇 滑坐艇は現今の所在留外國人三都の二三大學が持つてゐる位のもので艇の長さは六十呎乃至六十二呎、幅は二十三吋乃至二十四吋、深さは一呎内外であります。

漕手席はロクロ仕掛になつて、前後に滑子やうに出来てゐます。これは引きを長くする爲であります。

オール掛は外艀の先端にある。英國では多く固定々架を用ひてゐる。踏板は定坐艇と變りはない。

オール(撓) その撓刃が水の抵抗に會つて艇を進行せしめるのであります。故に撓刃は出来るだけ水の抵抗を多く受けるやう、しかし漕手の體力を加へるのは出来るだけ少くするやうに工夫されたものであります。その八人漕のものでは十二呎乃至十二呎二吋としてあります。

姿勢と漕法 漕手(オーズマン)はその席についてまづ腰掛の端に淺く腰を入れ、兩足のかかと相觸れるやうに揃へ、爪先は四十五度の角に開いて踏板を正しく踏みます。兩膝は肩幅より少しく廣く開き、上腿と下腿とは約百三十五度の角を膝の所で作るやうにします。下腹を張つて、胸を開き、肩は自然に少し下げ氣味とする。首は眞直に保ち正しく正面を見ます。そしてオールを握るのに撓刃に近い方を内手といひ他を外手といふのです。整調舷のものは右手が内手、舳手舷のものは左手が内手であります。そしてまづ膝を開きその間に下腹を落し込むやうにし、脊柱を屈けることなく臀を基底として上體を水平線と四十度をなす迄前に倒します。此の際手は眞直に前方に伸ばし、肩と拳とが一直線にあるやうにするそれからその姿勢を着座の姿勢にもどし、更に後方に上體を倒すのであります。まづ兩肩はよく平均を保ち、首は前のやうに脊骨の延線上において、踏板に掛つた足先を強く押して上體を後ろに伸ばすのであります。此際腰が曲つたり、肩の高さを異にしたり、首を屈げたりしてはいけません。

オールを水に入れる時の漕手の姿勢は前述の前伸の姿勢であるが、オールは水に如何に入れべきかといふに、色々説があるが大體六七十度位に撈刃を伏せて、水を捕へるやうに入れるのがよいとされて居ます。これを直角に入れやうとすると、水を後ろにはせ飛ばしたり切り込んで深く入り過ぎたりする恐れがあります。

オールを水に入れる時間は前伸(即ちオールを前出し)し終つて將に元の位置に戻らうとする瞬間が最もよいのです。一度オールを幾分か伏せ目に水に入れたならば、これをなるべく早く直角に直すやうにして引くのですが、直角にする理由は水の抵抗が最も大となり、従つて艇の進行が最も大となるからです。

オールが直角に直つたならばその深さで引くのであるが、其の深さといふのは大體撈刃全部が水中になる位とされてゐます。即ちこの深さを引きの終りまで續けるのです。これを腕の方から云へば一定の高さを變へずに引き終るのであります。

引きの最後、即ち引き切りに於ける身體の姿勢は既に述べた通りであるが、この時オールは水中の働さを完了したわけにて、この時腕を落し撈刃はこれまでの直角を少し仰向け氣味にして水を切つて出るのです。引き切つてオールが水から抜き出される時には直角又は少し仰向けで、次に又前に出して伏せて水に入れる時には廻轉を如何にするかといふ事も研究すべき問題であります。まづ撈刃を水から出した時に一度に全く仰向けにしてしまひ、前に出し、水に入れる時に急に伏せる法、又は水を抜き出した時直ちに伏せて前に出す法などありますが、大體に於て水から出た時から廻し始め次に水に入れる時丁度よい工合に伏つてゐるやうに次第に廻すのをよしとされて居ます。

舵手 舵手(コックスメン)はその定席の後方に眞直に座ります。兩足はそろへ膝を開いてゐる方がよい。舵綱は兩方の手に體の兩側で持ちます。普通適當の長さの所に結び目を作つておいて、引く時にすべる事を防ぐのです。

舵手は漕手を悉く乗り込ませた後に乗り込むのであるが、乗り込むと同時に兩舷の高さが平均するやうに自分の位席を占めねばなりません。そして正しく正面を見て、舵器を整備し、風位、風力、波浪、水流等を觀察して準備するや出發の命令を下すの

てあります。

舵網はもとより艇の方向を變換するために用ひられるので、即ち右を引けば艇首は右舷の方向に、左を引けば左舷の方向に轉ずるのです。綱は何時でも引き得るやうにしかし軽く持つて、その手は兩舷に載せてゐるのがよろしいのです。

舵を引くことは艇の速力を減退させるものであるから、靜かに、小さく、出来るだけ惰性を利用して引くのです。惰性を利用するとは、望む所の五分の三なり、三分の二なり轉じてあとはその惰性で轉せしめるのです。

艇の横動搖の防ぎ方 若しわづかな横揺れならば、舷に置いた手を、何方かに力を入れれば止まる。少しく大きなのは、何れかの足に力を入れて止めるのです。それよりも大きい揺れは、舷に置いた手に力を入れて抑へるのです。尤も一方に力を入れて低くすればそれには必ず反動で他舷が高くなることは承知してゐなければなりません。

舵手の上體を不安定にすることは横揺れを來す基となるものであるから漕作中は動

かぬやう注意を要します。

目標の定め方 舵手は發漕に際してまづ目標を定めねばならぬが、その目標の取り方は、樹水、丘陵、大家、寺院の塔といふやうなもので、前方なるべく遠い所と、近い所の二點を定め、その二點の延長線に艇首が常に進んでゆくやうにするのであります。

各漕手の任務 一艇の乗組は舵を使ふ一名の舵手と、オールを使ふ數名の漕手とから成立つてゐて、漕手は整調から舳手まであつて、歐米の如く八人乗ならば、整調、七番、六番、五番、四番、三番、二番、舳手となるが、我が國では主として六人乗て即ち整調、五番、四番、三番、二番、舳手であります。1、整調 最も舵手に近い位置で、この位置につく人は體量は軽い方がよい。オールも他のものに比し軽いのであるから非常なる力量は要しないが、乗組の首腦となつて全漕手を統御する才能あるを要するのです。名の示す如く、他の漕手に思ひ存分漕がしめて、正確なる判断により適當な漕調を作り出すのである。そして一度良好なる調子が出たならば他に變ずる必

要がない限り之を持續することが肝要であります。

2、五番 普通漕ぎ易いものとして輕視されるものであるけれど、實は仲々重要な位置で、この位置につく人は體重は重くともよい強い漕力を有するものを要します。

その任務としては第一兩舷の調和を取る。即ち右舷の整調とも云ふべきであつて、整調の取る調子を調節しつゝ、自分の後方なる漕手を導かねばなりません。

3、四番 この位置にある人は、まづ體格が勝れてゐなければなりません。任務としては、整調の後方において、整調の努力を輕からしめ終始強き漕力を振つて奮闘するにあります。技術よりも漕力のあることを要するものであります。

4、三番 任務においては四番と大差はない。この位置をとる人も體格のよい漕力の強い人でなければなりません。

5、二番 一般に五番同様この位置も比較的輕視されるやうであつたが、決してさう輕視することは出来ないのです。もと／＼左舷の最後の位置にあるので縦揺れも横揺れも強く起り、又強く感ずるので餘り漕ぎ易い場所ではないのであります。

6、船手 漕手の最後方に位置し、漕ぎにくいことは最も甚しい、縦揺れも横揺れも直ちに起り、又甚しく感ずるのです。尙ほ進路に起つた出來事の影響を受けるのもこゝが第一である。故にこの位置にある人は第一體重輕く、技術の優れたものではなくてはなりません。

競漕の種類 大體競漕は左の四種に分けることが出来ます。

(一)並行競漕 同一の發艇線に艇をならべ同一決勝線に向つて競漕するので、我が國の競漕は主としてこれでありませす。この距離は色々あるが、東西兩大學、武徳會などの規定は千百米であります。

(二)追衝競漕 前後に一定の距離をへだてゝゐて、各別々の發艇線から同時に發艇し、後艇が前艇に追ひつき之に觸れるか或は之を追ひ抜くかすることを以て競漕の終りとするのです。そしてその翌日兩艇は前後の位置を交換して再び競漕する。この方法は日本では行はれて居らぬが、幅の狭い川などで並行競漕の出來ない所てなされるのであります。

(三) 時間競漕 これも別々の發艇線について後艇が前艇に追いつく恐れがない程の距離をへだて決勝線も亦別々にしかし各艇同一の距離とし、その決勝線に到着するに要した時間の小なる順序によつて決勝を定めるのであります。

(四) 回航競漕 これは並行競漕の一種であるが、決勝線を發艇線と同一にして一定の標識を回航するものであります。

發艇 普通發艇線の各航路の發艇點には固定した標識を立てます。そしてこれに相當の長さの綱をつけその先端に長さ一尺丸さ四五寸位の木片を結びつけ、發艇の際、舵手又は舳手に之を握らせておいて、發艇の合圖と同時にこれを放して進航するのであります。

發艇の際に如何に力を入れるかといふことも研究すべき問題です。しかし元々停止してゐる艇に最初から強い引きをなすと、艇の動搖を起しやういのです。依て最初の一本又は二本は、自己の漕力の半分の力、三本目位より七分、四本目より全力といふ風に次第に力を入れるのをよしとされて居ます。

發艇後七八本漕ぐ間は舵を操らない。これは艇歩を完全に定める必要からである。故にあらかじめ艇の方向を定めておくのであります。

漕艇規則の大要 競漕水路は互に並行し線を以て境界とし水路の順位は東岸より起算するものです。

各競艇の水路の順位に従ひ發艇線に整列し發艇の號令を待つのです。用意の豫令下るも未だ用意整はざるか又は其他の故障ある時は舵手は直に右手を舉げて發艇の猶豫を請はねばなりません。

競艇の呼還は號砲一發を以てします。その發艇の際不正の行爲ありたる競艇は審判長之を競漕より除去されます。

競漕中其水路に於ける船舶舟筏の妨害、撓舵其他競艇の破損故障等一切の災厄は他の競艇の不正の接觸を除くの外各競艇自ら之を忍ぶべきものとなつてゐます。各競艇は自己の水路に従はねばなりません。競艇が競漕中正常なる水路にありや吾やは審判長之を決しますから他艇の水路に入りて接觸其他不正の行爲ありたる時は審判長よ

り其競艇を競漕から除去の申告あることもありませす。

競艇の一が最先に決勝線に入りたる時は判定長號砲を以て之を報じ其艇旗と同色の旗を掲げることになつてゐませす。

二隻以上同着の場合には號砲と共に其各競艇の艇旗と同色の旗を掲ぐることになつてゐませす。

各競艇に於て總ての他艇が競漕權を失ひたる時は競漕權を有する競艇を勝者と見做す。但し其競艇は既定の水路を漕了するを要すとありませす。

審判長の許可なき者は審判艇に便乗する事を得ませせん。また各競艇の一にして競漕中他艇に遅れ審判長にして既に他艇に追隨するを得ずと認めたる時は審判長は其艇より先に進航する事を得るものとしてありませす。

登山

登山と體育の關係 獨逸では山岳登りを國民的體育遊技として年々行事として實行

したがために彼の大戦の際剛毅なる氣質と強壯なる體力の發揚が出来たと云つてゐませす。吾國は天與の山岳國でありませして、登山にはまことに持つて來いの適地でありませす。登山をするといふことはその人に依つて目的が異ふてせうが、得る處の利益は大なるものでありませす。

登山の效 先づ登山をすることは第一身體の鍛練、第二人格の陶冶、のために頗る大なる效力があるものでありませす。そして登山に依つて質實剛健の氣質を自ら持つ身體の偉力を得るといふことは萬人皆知るところでありませす。つまり、(イ)如何なる激動にも堪へらる體力、(ロ)如何なる氣候にも耐へ得る體力、(ハ)木の葉草の葉を食しても奮闘を繼續し得る體力を得るのは登山に依つて養ひ得る效用でありませす。

登山の歴史 昔は山登りは大抵信心の心であつたのですが、近時では右に述べたやうな心から普及したもので、盛んになつたのは、最近のことでありませす。昔の人は山を神體として神社を祭つたりしたのでありませす。日本の登山熱は外國から流行してきたものでありませして今では山岳會なども超つて益々盛にその體育方面の登山が普及さ

れるのであります。

登山の準備 植物の採收などを目的として登山する人は別として、身體、精神の修養を目的としての登山は、その山を撰ぶことが第一肝要なことであります。先づ登山せんとする山岳に關する地圖(五萬分ノ一地形圖)地誌其他の記録をしらべ、登山の經驗者に就いて山の實況を充分に研究する必要があるあります。地圖は陸軍測量部發行のものがいちばん正確であります。そしてまだこれまで一度も登つたことのない山なら必ず案内者を伴ねばなりません。順路及日程を豫め定めてをかねばなりません。それは山は平地と異つて意外に行進に手間取ることがあるから、充分時間の餘裕を見込み、亦山荒れの時などの用意も肝要であります。そして日没前少くとも二時間前に、天幕を張る地點を定めてをかねばなりません。また登山前に案内者あるや否や、地方病流行病あるや否や、食糧品を販賣してゐるや否やなどのことに付き充分に調べておく必要があります。

登山の服裝 登山と云つても、富士や白馬山などなら和服でもよろしいのですが、

苟も縦走でもしやうと云ふには、洋服に限りません。背廣か詰襟服に半ズボンが最も適當であります。カクシはなるべく多くつけ、且つ覆をつけるのがよいのです。そしてぜひ身につけるものは、丈夫なバンド、脚絆(又はゲートル)(紺色がよい)履物は草鞋がよろしいのです。足袋や靴下、草鞋などはその山に依つて相當の用意をせねばなりません。そして保温の上から云つて、腹巻はぜひ必要であります、また露營用として、毛布類の用意も忘れてはなりません。雨の用意として、頭巾ツキ外套、合羽の何れかを持參するのがよろしうございます。帽子は毛糸のが良いのです。丈夫な手袋を用意することも必要に應じて忘れることの出來ぬものであります。

登山の必要品と食糧 登山に必要な品物を入れてをくために、必ず登山袋を用意して、(防水性のもの)左の必要品を入れてをくのです。身につけるものと袋に入れてをくものを列記しますれば、

- (一)杖(堅固な樫か榲かのものがよい)長さ四尺五寸程のものがよろしい。
- (二)時計、磁石、呼子笛、地圖、歩數計、手帳、萬年筆、半紙類、名刺、ハガキ、

ピストルの類。

(三) ナイフ、鉈、毛抜き器など。

(四) 露營するならば天幕。

(五) アルミニウム製の飯盒、鍋、バケツ、水筒、コップ(アルミニウム製)等。

(六) 近眼の人は、掛換の眼鏡。

(七) 燐寸(しめらぬやう用意すること) 蠟燭、附ケ木、石油等。

(八) 梅干を入れた握飯。(梅干は防腐の意味)

(九) 露營用として白米を一日四合宛に用意し、(それより少し餘分に) 鯉節、ホシイ、軍隊パン、メリケン粉などを用意すること。そして鹽、梅干、味噌、漬物の外ミルクキヤラメル、飴などの副食物を用意するもよろしいです。

(十) 焼酎、ウイスキー、ブランデー等の興奮性藥劑や、懷中藥の用意をすること。

(十一) ガーゼや、繃帶、膏藥などを持つてゐて、應急の手當に困らぬやう準備することを忘れてはなりません。

登山路のこと 山登りは足數をなるべく經濟的に踏んで、細心にして大膽、沈着な態度で登らねばなりません。姿勢は、足裝束に氣をつけ、少しかゝみ心地で登る方がよろしいございます。歩調は緩かであるがよろしいですが、無暗に休息するものはいけないのです。また水はやむを得ぬ外は飲まぬやうな習慣をつけることです。これは疲勞を増し、胃腸を害する怖があるからであります。道筋を選ぶに當り谷筋、中腹、峯筋は比較的安安全全なのであります。

登山法の種類 登山法には、上下法、縦走法、横斷法の三種があります。

上下法は初心者やる可き方法でありまして、一の山へ登つてまた元の路を下山するといふ方法であります。

縦走法とは山の峯傳ひに、幾つかの山を踏破する方法であります。例へば出羽の羽黒、月山、湯殿の三山がけ、越後の八海、中の岳、駒ヶ岳の三山がけ、吉野から熊野へ山越への類であります。この方法は少い日數で澤山の山々を峯傳ひに踏破するから、一度縦走を試みると、上下法などは馬鹿々々しくて、とてもやる氣にはなれない

といふことであります。

縦走法をやるに當つては先づ我身に襲ひ來る種々の危険を豫め備へてかゝるのであります。つまり山を縦に登り亦真直に下るのでありますからどんな處に出會してもそれを突破して真直に進むのです。心身を鍛練するには一番よい方法なのであります。

登山者の心得 一、飯をたくこと、米は煮炊器の蓋を布で密閉し、其上に石などの重しをおくやうにしないと熟煮しない恐れがあります。亦米を水にひたし、布に包んで、地面にいけ、其上で焚火をすれば、御飯になるといふ簡便法であります。

二、天幕生活には、場所として森林の中の谷川のほとりか水か雪かに近く燃料に乏しくない平坦の地を選ぶ要があります。そして露營には夜を徹して焚火をすこるとを忘れてはなりません。また山のアレル時には二日でも三日でも待つてゐなければなりません。

三、心臓の鼓動の烈しい時は休息して、深呼吸をするとよろしいのです。

四、急な下り路は登り路よりも疲れがヒドイものですからよほどの注意が肝要であります。

ります。

五、縦走法などの時渡る急流は流に従つて斜に渡ります。

六、深山になると往々温泉が噴出してゐますが、其附近は地盤が薄弱でありますから近よらぬやうに注意せぬばなりません。

七、蛇は黒色のものにたかり易く、蜂類は篠簞、荆棘の密生した日當りのよき場所に多く、蝮は、谷間、山腹、岩上、樹枝、熊笹等に蟠踞してゐるから用心をする必要があります。

八、焚火は、探暖、煮沸、夜間の濕氣乾燥、蟲類、獸類の襲來防止、遭難時の信號用として行ふものであります。周囲を研めて行はなければ山火事を起す怖があります。亦焚火してよく燃えるものは、檜、松、唐松、白樺、梅、イヤタカヘデの類であります。

遭難に際しての心得 遭難に際しましては沈着なる態度を失つては往々とり返しがつかぬことになりす。左に一二の心得を述べます。

(1) 猛獸に出逢つた時、猛獸をよける方法として、進行中(一)高らかに雑話すること、(二)喫煙をしながら進むこと、(三)鈴ラツバ、法螺貝、呼子笛を吹くこと。そして亦道の曲りの所などで突然猛獸に出遭ふ時は、豫め曲り路の手前から軍歌などを高らかに歌へばよいのですが、出遭つた時には、太い樹木に登ること。但し熊などは木へ登つてくるが、その時は用意の武器でふせぐのです。亦赤色の布片を杖にかけて地面に立てるか、又は洋傘を擴げて、地上におき、自分は横道へ逃げると云ふ方法もあります。

(2) 火器に窮した時は、双眼鏡のレンズを以て太陽の光線より導火するか、槍の木片を擦摩して發火せしめるかするのがよろしうございます。又山火事に出逢つたら谷間の方へ遁れるか、亦是風の反對に逃げねばなりません。

(3) 陰悪な天候に遭遇した時は、濃霧の襲來を豫知したら、岩陰亦是樹林地へ避難し、なか／＼止みそらもなければ其地で露營を志し、濃霧は寒冷を伴ふものですから直ちに防寒の用意をすることが肝要であります。暴風雨の際は可成峯筋を避けて、立

木地に避難すること、迅雷の時は孤立木、大木、林蔭は絶対に避けねばならぬことを忘れてはなりません。

(4) 道に迷つた時には、(一)磁石に依つて方角を知り周囲の地形に依つて自分の居る地點を圖面上に判断し、更に進むこと。(二)谷筋に沿つて下り路をとれば、山小屋亦是人家へ出るのです。場合に依つては、峯へ登つて方角を定めるのもよろしうございます。 (三)道を失つて夜に入つたら、その地點で一夜を明さないといけません。

其他の注意 登山は春夏秋冬何れの季節でもよろしいのですが、その時節々に依つてそれ／＼經驗のある人に就て用意のこと其他を研究するのがよろしうございます。山岳病といつて、空氣の稀薄と、過勞の筋肉動作と高山空氣の不馴化によつて起る頭痛、眩暈、前進不能症等を起こすことがあります。しかしこの山岳病は安靜にしてゐれば大抵はケロリと治つてしまひます。若し具合が悪くなつたら、何か清涼剤でも與へて休息し、心臓部を摩擦し、頭部を高くして安臥さすれば治癒の早いものであります。

旅行

一七六

旅行について 旅行とは所謂旅のことでありますが、こゝでは體育に影響大なる郊外散策乃至は野遊びなどのことを述べやうと思ひます。一體旅行といつても、色々な廣義の解釋もありますが、商用などで汽車旅行したり亦は學生が飯省したりするばかりが旅行ではありません。

旅行は都會の居住者殊に子供には必要な強健法なのであります。

旅行の効果 先づ旅行といひましても緑の野の散策とか野遊びのことについて述べましても、郊外の空氣のよいことは申すまでもありません、一體都會の中では黄塵のためにさまざまたげられまして人體の健康保持に必要な紫外光線か地上まで來ないのでその紫外光線は血液を赤くする作用を持つてゐるものですが、日影の草と日あたりのよい箇所との草はその青緑の生々しさが大變ちがふのと同じで、人體にも亦都會などゝ大氣の溢れてゐる地方(乃至は郊外)とのちがふ所なのです。これだけでも旅行の效

は大なるものであります。が其他精神を爽かにすることなど挙げれば限りがありません

旅行の用品と注意

旅行や郊外散策の用品はその時々々に依り亦目的によつて違ふか

ら一樣にはゆきませ、が、散策の時のお辨當は家庭で作つた握り飯、すし、パンでもよろしいのです。必ず家庭で作つて携へて行き、また水は水筒へ入れて行くのです。出先で物を買つて食べぬことも肝要です、つまり衛生上だけでなく經費を少なくすれば幾度も行くことが出来る。また、脱脂綿を百倍位の石炭酸水につけたものを生しぼりにして小さい石鹼箱か何かへ入れたものと、繻帶、消毒綿、ガーゼ、ばんさう膏は必ず携へて行かねばなりません。石につまづいたり、バラにひつかけたりしたやうな時にすぐ手當てをするのです。また食事をする時は、子供は土いぢりをするから、手をきれいに洗はせて石炭酸の綿でふいてから食べるやうに心がけたいものであります。

旅行の注意

野遊び乃至旅行の時には汽車、電車などすべてゆつくり乗り込んで騒がないこととであります。よく旅行する人で汽車や電車ではイラ／＼した氣分になり旅

行先や、郊外散策の時も何だか気が落ちつけないで却つて疲れてしまふと云ふ人もあります。これは何にもなりません。ゆつたりとしてゐることが肝要です。亦汽車や其他の乗物の中で書物を見たりするのはよろしくありません。歸つたら必ず入浴することです。そしてゆつくり安眠するのがよろしうございます。

旅行の時季 用件で行く旅行は兎も角といたしまして散策旅行の好い季節は春夏秋冬殊に初夏の緑の中をゆく快味は、その愉快さばかりでなく本當に人體を強健にするものであります。日時と、經濟との兩方面より考案を立て、仕事の暇には四季何時にても旅行してよいものであります。

體操

體操の必要 體操は體育上から、身體の運動を、順序正しく行ふ方法でありまして各自職業と境遇に因つて起る不具的發達等の弊害を整理し、其効果を完全に收めしめるものでありますから各學校軍隊に於ては勿論重要視せられてゐます。我國では未だ

一般家庭には普及してゐないのですが個人としても、一家旅としてもぜひ共實行したいものであります。

服装 服装はなるべく運動を容易ならしめるために勉めて寛裕なるがよろしうございます。成るべく帽子及上衣を脱つて脚絆を穿つこと、腹帶、靴などは其緊縮を適度にしてゐたいものであります。或は上半身を裸體になつて體操を行ふことが出来れば運動の自由と皮膚の鍛練上最もよろしいことであります。

體操の種類と器械 體操にはその目的上數種の種類があります。そして中には器具或は器械を用ひてその助けに依り一層効果あらしめるものもあるし、または器械の種類を一切使用せずして行ふものもありますが、要はたゞ身體の練磨に極まるものであります。

體操の實修法 體操はかくの如く多種あるのでありますから一々詳しく記述することは難かしいこととありますが、要するに、身體の各部をその型(その體操法に依る)に依つて懸命に實行することに依つて目的は達せられるのであります。順序としては