

752
210

歩け、泳げ

厚生省編



0055160-000

752-210

歩け・泳げ

厚生省体力局・編

国民精神総動員中央聯盟

昭13

AJA

752
210

歩
け
・
泳
げ

厚
生
省
國民精神總動員中央聯盟



歩
け・
泳
げ



文部大臣
寄贈本

752
210

歩
け
目
次

| | |
|--------------|----|
| 一、徒歩運動の提唱 | 一 |
| 一、歩行の効果 | 二 |
| 一、歩行は實行容易 | 四 |
| 一、野外歩行 | 五 |
| 一、徒歩通勤 | 六 |
| 一、徒歩通學 | 七 |
| 一、都會生活者の戶外運動 | 八 |
| 一、家庭婦人と徒歩 | 一〇 |
| 一、神社佛閣への徒歩參詣 | 一一 |
| 一、強行軍の獎勵 | 一二 |
| 一、よき歩き方 | 一三 |

— 終 —

泳 げ ・ 目 次

| | |
|-------------------|----|
| 一、體育としての水泳…………… | 一七 |
| 一、水泳の効果…………… | 一七 |
| 一、水泳の奨勵…………… | 一九 |
| 一、我が國水泳の發達…………… | 二二 |
| 一、水泳を行ふ時の注意…………… | 三三 |
| 一、水泳場を撰ぶ際の注意…………… | 三六 |

—終—

歩 け

「徒歩」運動の提唱

近時國家の根基たる國民體力の低下が論議せらるゝに至つた事は洵に深憂に堪えぬところであるが、思ふに機械文明の進歩は人間を機械の下に壓迫し交通機關の發達は人體を虛弱ならしめ、而も從來體育運動といへば一部の愛好者に限られ、國民の大部分は殆んど無關心の状態で、一般に——特に都會生活者にとつて——運動不足となつた事が其の原因の一つであると考へられる。

従つて今日の急務は國民全般に體育運動に對する注意を喚起し、自分自身の心身を鍛鍊し、體力を向上せしめることが即ち國家に對する御奉公の道であり國民の義務であることを自覺せしめ、體育運動を日常生活の中に織込み、之を生活化せしむるにある。之に依つて日常の生活なり仕事と云ふものが明朗な氣持を以て終始し、成果を收め得ると云ふことを國民全般に體驗して貰ひ度いと思ふのであるが、さて老若男女誰にでも出来る運動となると先づ歩くことが一番簡單であり普遍的である。

殊に機械文明の下に住む人々、云ひ換へれば都會に住む人々は段々と歩くことに遠ざかつて行く。さうして、運動したくても時間がなく運動不足だと云ふ。斯う云ふ人達に對しては兎に角歩くことを奨勵し度いのである。

る。歩行こそ自然が人間に與へた最上の健康法である。凡ゆる人が凡ゆる機會を利用して歩くことそれ自體が立派な體育である。

學生、生徒の通學に、官廳、銀行、會社、工場等の通勤に、或は郊外散歩、遠足、或は團體的強行軍等、盛に「歩け」を奨勵したい。歩くことに依つて實踐の徳を味ひ、追進の氣魄を養ふことが出来る。又時節柄燃料節約の國策にも順應することが出来る。殊に青少年の歩行力が兵の行軍力と關聯し兵力と至大の關係を持つものなることは此度の事變等に於ても證明せられるものである。

歩行の效果

歩行の身體に及ぼす保健上の効果は極めて大なるものがある。即ち歩行は主として脚筋で養まれる運動ではあるが脚筋は全身の筋肉系統中その大半をしめてゐるものでその運動時には上體の腹筋、脊筋、胸筋等の諸筋肉も之に参加するものであるから殆んど全身運動となる譯である。而して心臓より遠い距離にある脚の筋を働かせるために全身の血行を中等度に高め新陳代謝を盛んにし呼吸を促進し呼吸器、循環器に甚だ良好なる影響を與へることになるのである。

運動に於て呼吸する空氣量の増すことは運動の種類と實施の程度にもよるが歩行は平常時の二―三倍となり走る場合は六―七倍、競走では約十倍、自転車競争、登山は約六倍、水泳は約八倍、徒手體操三―四倍となつてゐるが歩行が最も自然に近くすべての者に適してゐる理由もこゝにある。

特に徒歩は半ば自動的運動である爲、運動する爲に大脳皮質を殆んど使用せぬから脳の充血を去り血液を脚の方に誘導し得るので歩行は精神労働者の保健的體育運動として最適當といはれてゐる。歩行は極めて自然的な運動法で僅か五分か十分の歩行でも全身に心持よき適量の運動量を與へ、又假令これが長時間に亘つて行はれても之によつて過勞に導かれるやうな憂は先づ無いといつて良い。

歩行の精神上に與へる影響も又看過することは出来ぬ。元來人間の精神活動の量の旺盛な状態は全身の血行が適度に促進され呼吸が整ひ心身共に爽快になつてゐる時である。軽い程度の運動した後とか五分か十分位歩んで幾分身體が温まつた時が一番精神作用が活潑で、能率のあがる時で之れは實驗心理等に於ても、いろ／＼證明されてゐるのである。通學、通勤等に於て其の勉學執務前に一定時間の歩行をなすといふことはそうした意味に於ても必要である。又歩行は他の運動と違つて歩行中半ば自動的に、反射的に働き、リズム的に反覆されるものである爲歩行中思索を續けることも出来る様である。

「歩行は魂を培ふものだ」と言はれ古今の哲人詩人中にも歩行を愛好し之を實行した人は尠くなかつた。

歩行が雑沓の巷で行はれる場合は別であるが街路樹の整然たる歩道や靜かな田舎道さては湖沼のほとり等自然を背景とした所で行はれば、心氣自ら一轉して精神の爽快を感じ清然の氣を養ふことが出来る。そして不識の裡に自然の大きい感化を享けることも事實である。又歩行には何等の街氣もなく歩法にも何等の奇もなく技巧もなく極めて簡素な運動である爲自ら實質剛健の氣風を養ふことになる。とかく人間にあり勝ちな努力を厭ひ努めて樂をしたといつた一面の氣持から歩いていく所をつい自動車に乗り電車を利用するが人情のや

うでもあるがそれを押して自らが歩いた時の気持ちには言ひ知れぬ實行の喜びと自信が湧いて来るものである。

歩行は實行容易

世にはよく運動をしたくとも機会がないとか、やる場所がないとか、或は相手がないからと言ふ者も相當あるが、之等は表面運動を肯定しながらも實行しない人達が用ひる常套語である。又運動といふものを非常に狭く考へて陸上競技とか、ソフトボールとか、庭球とか、ゴルフとかでなければ運動でないやうな考へ方をするものもある。而し歩行に對してはそうした口實は理由にならないし誰でもが極めて容易に直ぐにも實行の出来る自然的な運動の一つである。

即ち人間の日常生活に身體の移動を伴はないものはないがそれが歩行を實行する機會で之を全然乗物に委ねるか、歩行を加へるかといふことになるのである。勿論「時は金なり」と言ふ目まぐるしい生活、殊に都會人にとつて身も移りの總てを歩行を以てするといふことは困難である場合が多い。而し乍ら一日中約四十分、距離にして三、四軒位の所を歩行を以てするやうに一日の生活の中に歩行を織込み努めて之を實行することは保健上極めて有効なる方法である。

然るに歩行實行に當つて、問題になるのは道路の問題である。都會の日常生活に於て常に乗物を利用して歩くことをしないのは時間を惜しんでの場合もあるが、交通頻繁な所では危険の恐れのある所もあり、特に此の事は兒童、老人等に於てはそうした危険は相當考へられるので交通

事故が益々多くなつて行く現状から見ても當然のことである。又場所によつては不快な感じを伴ふ様な道路等もある爲、自ら乗物を用ふる結果ともなるのである。

之が爲には特定の道を撰んで徒歩者のみの専用道路として、自動車、自転車等の交通を禁ずるとか、特に通勤者、通學者の多く通る道路に於ては一定時間を限つて乗物の乗入れを禁ずるやうにするのも一方法であらう。

歐米都市に於ては歩道、自転車道、車道と分けた道や、歩行専用並木を實に氣持よく植えた庭園のやうな道もあり、大都市には道邊道路等も設けられてゐる。

日本の歩道は狭い裏道等で自動車等が乗り入れられぬ所を自然の結果、歩道となしたり軒先の狭い雑然たる所を歩道としてゐるが、一般的には自転車や荷物等が店先に亂雑に置かれて事實氣持よく歩けるやうな歩道は尠い。歩道の設定、道路の整理、自転車の處理、街路樹の殖植、緑化等歩行を國民に奨励する先に解決を要すべき問題も多々ある。

野 外 歩 行

摘草、蕨取り、松茸狩、花見、観月、汐干狩、蛭取等我國には昔からかうした野外行樂は一般國民の慰安娛樂の目的のために都會人には勿論田舎の者にも盛んに四季折々に行はれてきたものである。之等は自然に保健上にも役立ち精神の保養ともなり、又家族制度の美しき一面の國民和樂の行事とされてゐたものである。然るに近代文化の影響をうけ、近代的娯樂機關の發達に伴ひ一般の興味はその方面に吸収され、又そうした近

郊の名所も自然淋れ、又一般からかうした風習も忘れられやうとしてゐる現状である。而し乍ら國民保健の見地よりしても、又國民の健全なる娛樂としても、之が復活を圖することは緊要のことである。素朴なる服装に簡單なる辨當を提げて老若男如相伴つて大自然の懷に飛び込み、團樂の樂しさの中に保健の増進を圖る。此の運動は是非提唱したいものである。

徒歩通勤

官廳、銀行、會社、工場等に通勤する勤務者が徒歩區間を定めて一定時間の歩行を實行することは保健の上からも又精神上の効果からいつても極めて大切なことである。勿論全距離を徒歩のみとは限定し難きも徒歩の區間を出來得る限り延長するやうに此際獎勵したいものである。二、三キロ位の所であれば勿論往復共徒歩通勤は結構であるが相當遠距離で乗物を利用せねばならぬ場合にしても、往きは乗つて歸りは徒歩にするとか、家から乗車場までの一定の區間を必ず歩くとかいふ風に心懸けるやうにしたいものである。之が實行方法として夫々官廳、銀行、會社、工場の通勤者相互の間に一定區間内は必ず歩行を嚴守する申合せをするとか、合意の徒歩通勤實行團體をつくるやうなことも面白いことで現に實行してゐる所もあるが之等は是非獎勵したいものである。而して之が個人の生活習慣に迄導き歩行を日常生活の中に織込むやうにまで成したきものである。又その組織の如きも之を延長して、或は休暇休日等を利用して、或は郊外遠足とか山野跋躑とか、登山等の運動實行團體にまで導くやうにすれば何よりである。

友邦獨逸人の徒歩好きは有名なものであるが其の一例に昨年より東京オリンピック組織委員会に技術顧問として招聘された獨逸人クリムグベルグ氏は毎日の通勤に赤坂の自宅から虎の門まで歩いて來て其れだけではなほ不足の爲更に芝公園を過つて約三、四十分位の歩行を日課としてせつせと歩いて事務所に出勤するやうであるが此のことは獨逸國民の習性のあらはれであり、保健生活の一面を物語るものであるといふことになる。

徒歩通學

學生生徒の通學も交通機關の不充分であつた頃は、二里三里の道も何等の苦痛もなく徒歩で通學したものである。處が交通機關の發達と共に何かと便利になつた關係からほんの一、二町位の所でも電車バス等を利用する者多く將に都會では徒歩で通學する者は極めて僅少の状態にある。

斯様なことが都市學生生徒の體力の低下を導く直接原因の一つをなすものであることは明かなことである。かゝる見地より學校に於て一定距離の徒歩通學區間を定めて總ての學生生徒を歩かせるやうに大いに獎勵してゐる地方もあつて夫々効果の認むべきものがあるやうである。大體其距離は二キロより四キロ位の所が適當してゐるやうである。徒歩を獎勵する爲には學生生徒が一寸した處へでも乗物を利用せんとする理由の一つとして考へられるものに學習用品の徒らに過重で持ち運びに困つてゐることや、學習の家庭での課題が多過ぎる爲時刻を惜んで當面の勉強を餘儀なくされる場合もあるからこうした一面を充分考慮する必要がある。又學校生徒の寄宿舎の如きも校舎より二、三キロ離れた所に之を設け徒歩通學を勵行することは極めて保健上有効のことである。

生徒の病氣缺課缺席が多くて困つた或師範學校で寄宿舎を校舎より三、四キロ離れた所に設けた爲生徒の健康が著しく良好に向つた例もあるが之は通學の保健上の効果を證明するものである。

都市生活者の戶外運動

都會生活者の體力の劣位にあることは、壯丁の徴兵検査に於て充分察知することが出来る。即ち壯丁百人中甲種合格者數田舎育ち三五人に比し都會育ち二三人にして丙種丁種は田舎育ち二三人に對し都會育ちは一人となつてゐる。又職業別に比較して見ると壯丁百人中の丙丁に該當する者の數、學生五七・四、無職五〇・三、工業四五・六、商業四四・四となり、農業三八、漁業三四といふ數を示してゐるが此のことは明らかに都會生活の非健康的であることを説明してゐるものである。而して之が原因は複雑多岐にして一概には云ひ難きも主なる原因は都會生活者が自然から遠ざかり紫外光線の多き陽光に照らされることも少く、林立する近代的大厦高樓のもと、煤煙塵埃に汚染せられたる雑沓の空氣中に生活してゐること、今一つは都會生活に於て一般的には身體を動かし生活則ち體育となる様な機會が極めて尠く、假令身體を動かす場合があつても往々にして之れは單なる反射的運動が多く、積極的に鍛鍊的に身體を使ふ場合が甚だ少い、之等が自然都會生活者の健康を低下せしめてゐる一面の有力なる原因をなしてゐると考へられるのである。随つて之が對策として都會人の健康増進方法は都會生活から脱れて、自然の風物に接し新鮮なる空氣を満喫し燦々たる太陽を全身に浴びることである。

更に其上望まじきことは徒らに乗物等を利用することなく自らの足をもつて大いに歩き汗を流すことである、之が都會人に與へられた最も自然な効果多き保健法である。

然るに往々にして商店、會社、工場、官廳等の勤務者にして休暇、公休日等を徒らに喧噪にして、強烈なる精神刺戟の強き慰安や娛樂を求めんとする傾向が一般にあるが、之等は保健的見地より是非改善を要すべき點である。都市生活者がたとへ一週の中半日でも郊外に出で大自然の懷にとけ込み心ゆくまで運動もし、青少年の激

刺たる元氣と浩然の氣を養ふことは全く生命の洗濯ともいふべきである。都會人が單に郊外に出るだけでは効果多き保健法であるが、更に之に興味を加へ鍛鍊を目的として行ふ山野跋涉、登山、天幕旅行、舟遊び、釣等いづれも良く殊に夏季の海水浴、水泳の如きは最適の體力向上の方法である。

都會の一般勤務者が就業時間の餘暇を以て或は晝食後等必ず戶外に出で陽光にあたり又は散歩するやうな習慣をつけることは國民保健上眞に望ましいことである。其他體操、キャッチボール、繩跳、輪投げ、野球、庭球等を僅かの時間を利用して實施するのも効果が多い。

山來日本人には皮膚をあらはし又太陽にあたることを避ける習慣があり特に女子に於て戶外に出で運動することを好まず室内娛樂を楽しむ風があつたが保健的見地より改善を要すべき一つである。

家庭婦人と徒歩

我國に於ける一般家庭婦人の生活様式を觀るに農漁村、山村等の婦人は一般男子と大體同様に勤勞に従事する者多く自然身體を使用する機會もあるし又その生活の必要上から歩くことも相當多いやうである。而しそれに比して都會の家庭婦人にあつては大體に於て身體をつかふことは少なく職業婦人等にしても筋肉勞働をなす者は殆んど僅少にしてそれが爲或は運動不足に陥り或は都會生活の不自然な生活環境から影響される身體の偏頗な發達とか固癖とかを生ずる場合も尠くないのである。其所で都會生活をする婦人に對しいくらかでも自然への接觸と適當なる運動の實施が必然的に要求されるといふことになるのである。併し乍ら我國民の生活程度や生活様式や或は慣習等から現在の家庭婦人に特に體育運動實施の特定の方法を要求することも困難であるし、たゞ一つ殘されたものは萬人向きの保健法たる歩行の勵行である。之なれば特に時間を割くこともなく實行の容易な動作の簡易な歩行を日常生活の中に織込み努めて歩くことを勵行する之が都會婦人の唯一の積極的保健方法である。

歩行は婦人に最も適度の運動量と與へ極めて自然に呼吸循環を促進し又外氣に觸れ太陽に當る爲生理的機能を旺盛にして保健上の効果甚大なる許りでなく精神を爽快にし發洩する元氣と若々しさを保つことになり且つ姿勢を整ならしめるにも恰好の運動である。都市の家庭婦人が忙しき生活の中にも或は買物に、お使ひに或は訪問等の際も能ふ限り徒歩を實施し零碎な時間を有効に利用し或は寸暇をぬすんで散歩をするとか體操をするとかいふことは一生の健康に對する尊き投資であり次代國民への有意義なる饒けであるといふことになる。母強くして

兒強く、かくてこそ國民體力の向上が期せられることになるのである。

神社佛閣への徒歩參詣

最近全國各地に歩行會、アルコウ會、登山會、ワラチ會等々と徒歩、遠足、登山、山野跋涉等を実行し、徒歩を通じての心身鍛鍊をする運動團體が著しく多く出來て來たことは國民保健の上より眞に慶賀すべきことである。併し乍ら我國には昔から名こそ異なれかうした徒歩旅行を實行するものは存在してゐたもので、而もそれが國民生活の中に根づくよき植ゑこまれ極めて廣い範圍に亘つて行はれて來たのである。

勿論今日の如く國民體育といふやうな言葉ではそれは表現されなかつたが事實上久しい間そうした役割を行つて來たものであることは間違ひない。昔の老若男女が或は講をつくり團體を組んで諸方の神社佛閣を巡錫したのである。それが直接の目的は言ふまでもなく神社に對する信仰にあるが間接的には保健的效果と更に精神修養の上にも至大の影響を與へてゐたことと思はれる。

最初は手近の神社佛閣から始め漸次遠距離に及ぶ巡錫のコースは地方々々で定まつてゐるもので之を時期を一定し、或は一日で或は數日で、中には數日に亘つて行はれるコースもあつたものである。巡路遍歴の今に残る著名なるものは例へば伊勢詣り、熊野權現詣り、出雲大社參詣、四國三十三ヶ所詣り、四國八十八ヶ所參詣、高野山詣り、大峯山、大山詣り、又地方々々に或は大師詣り役の行者詣り等無數にさうしたものが實施されてゐたものである。之等は歩くことによつて自己を磨き民族の發展を祈る行願の一つとなつてゐたものである。唯渡り鳥の如く

自由な朗かな併し明確な目標を持たない逍遙や散歩とは異つて何か意志と行願とそれに嚴肅さの感じを加へた歩
きがそれである。

最近そうした運動が漸次地方に起つてゐることは注目し値すべきことで歩行による國民訓練の一部面として喜
ぶべきことである。

強行軍の奨励

青年團、婦人會、會社工場員、店員等が團體を組んで簡素なるいでたちで相當遠距離に乗物を利用することな
く徒歩を以て相扶け相勵まし合ひ乍ら強行軍するといふことは我國現下の諸狀勢から見て特に青少年に奨励すべ
き體育運動の一つである。如何なる苦痛があつても何等の不平等を述べることなく團體と行動を共にし共同體
の一員としての責務を遂行する精神を養ひ質實剛健にして不撓不屈の精神を涵養し自己の體力氣力に對する自信
を興へることにもなり今後の心身修練のよき反省ともなるものである。又強行軍を神社佛閣の參詣や史蹟名所等
を訪ねることゝ一繼にして實行する場合は前述の外に敬神崇祖と自然愛護の精神とが結びつき一層効果的にもな
るわけである。強行軍において眞に苦しんで其の時得たる尊き體驗はいつまでも實生活に役立つものであり、又
印象の深いものである。乗物の不充分であつた頃は殆んど總ての男子は皆十里や十五里位の道を歩きおはせた經
験を持つて居つたものであるが漸次汽車、汽船、自動車等の發達に伴ひ旅行も便利となり従つて遠距離の徒歩、
行軍をなして苦しみを経験しやうとする者は殆んど少くなつて來た。而し乍ら行軍の體驗をすべての國民に是非

經驗させることが望ましいことである。

男子の青年で一日廿キロから卅キロ位女子に於ても十キロから十五キロ位を見當に終日歩み終せる行軍能力は
日頃から養成すると共にそうした經驗を國民の總てに持たせたきものである。

勿論之が實施に當つては豫備的歩行練習として最初に近距離を歩かせ自然に其の距離を延ばして身體を充分馴
らしておくやうにすることは當然のこと特に長距離行軍を實施の場合は一應醫者の診斷をうけることなども大
切なことである。

よき歩き方

歩くことは、元來人間の生得的な運動形式で、殊更に、特別な歩き方を修練する必要もなく、又、どんな形
で歩かねばならぬと云ふこともあるまい、只、一定距離を歩きさへすれば、保健的效果のあることは、前にも述
べた通りである。

併し乍ら、特に、歩き方の拙いといふはれる日本人に、より正しき、より美しき歩行の訓練をすることも、必
要なことであるから、よき歩き方について、説明を加へる。

歩行は、生れ付き備はつたものではあつても、後天的に、生活環境又は習慣から、不自然な習性となつて、自
然的な歩き方が、歪められ、不正な歩法をなす者が多く、日本國民は、特に、歩き方が拙いといふはれて居る。
服装、履物等の關係から、足尖が外轉し、所謂、外輪に歩くもの、足尖を内轉して、内輪に歩くものなどは、



歩行能率の上からも、又、形態上から見ても良くないことで、之は、可及的に、足尖が進む方向と一致させることとせねばならぬ。又、一般には、股が擧がらないで、足を引きづる癖のあるものが多いが、必要以上に股を擧げる必要もないが、足を引きづらぬ程度には擧げねばならぬ。

次に、歩行の缺點として、股関節の柔軟性が、不充分で、その爲、概して、歩幅が、狭くなり勝ちである、歩幅の狭いことは、足が地に着く直前に、膝の伸びが充分でないことに原因するもので、之等のことは、畳の上で生活して来た日本人には、當然のことの様でもあるが、練習次第では、容易に伸びるものである。次に、歩行は左右の脚が、交互に、支持脚となり、振動脚となり、支持脚は、緊張して全身を支へ、振動脚は、反対に、すつかり、緊張を解き、自然に、前方に振り出される様にする、其處で、緊張と脱力が繰り返され、比較的、疲勞することが少く、歩行の持続性がある、然るに、振動脚についても、伸々、力が抜け切らないで、兩脚とも、緊張してゐる様な、歩き方をする者が、多いので、之では、結局、永續性が出来ないと云ふことになる。又、歩行に於て、上體姿勢の一般に陥る缺點は、腰が後ろに引け、上體が、前屈みとなり、髻が前方に出て、頭が沈んだ姿勢になることである、體は正しく腰の上に乘せて、胸は幾分張つて、頭を起し、腕は、力を特に入れることなく、自然に肩のところから前後に振る様にすべきである。

歩行の要領を「確實に、而も、滑かに」と云ふ言葉があるが、よくその氣持を現はして居る。速さとか、歩幅等に付いては、必要に應じ、急ぐ場合とか、緩やかに歩く場合等で、一概には云へないが、相當の速度があり、威容の備はつた而もエネルギーの浪費の少ない正しき歩き方と云へば、以上の様な條件が必要となる。陸軍の歩

兵操典では、一分間の歩数を一一五歩、歩幅を七五厘としてゐる様であるが、之は、軍隊の集體的な特別な歩法で、一般的には、之よりも歩数は五、六歩多く、一一〇歩から一二二、三步位の速さで、歩幅は、八四、五厘位で、女子は、歩数一二五、六歩で、歩幅は、八〇厘前後が適當である様である。身長、年齢、男女の差異等によつて、變化のあることは、當然であるが、大體に於ける、大人の標準は以上の様なものであらう。

左表は、文部省大谷技師の、自然歩の調査であるが、正しき歩行は、之より、幾分、歩速及歩幅を加へる必要がある様である。

兒童自然歩 (學年別及年齢別)

| 性 | 學年 | 歩数 | 歩幅 |
|---|----|-----|----|
| 男 | 1 | 159 | 55 |
| 男 | 2 | 159 | 58 |
| 男 | 3 | 146 | 60 |
| 男 | 4 | 139 | 61 |
| 男 | 5 | 137 | 66 |
| 男 | 6 | 134 | 69 |
| 女 | 1 | 154 | 50 |
| 女 | 2 | 148 | 54 |
| 女 | 3 | 141 | 57 |
| 女 | 4 | 138 | 60 |
| 女 | 5 | 138 | 65 |
| 女 | 6 | 135 | 67 |

| 性 | 年齢 | 歩数 | 歩幅 |
|---|----|-----|----|
| 男 | 7 | 161 | 53 |
| 男 | 8 | 153 | 57 |
| 男 | 9 | 148 | 59 |
| 男 | 10 | 141 | 60 |
| 男 | 11 | 138 | 64 |
| 男 | 12 | 134 | 68 |
| 男 | 13 | 131 | 70 |
| 女 | 7 | 154 | 50 |
| 女 | 8 | 149 | 53 |
| 女 | 9 | 144 | 56 |
| 女 | 10 | 138 | 59 |
| 女 | 11 | 138 | 63 |
| 女 | 12 | 136 | 65 |
| 女 | 13 | 139 | 69 |

中學校及高等女學校生徒自然歩 (學年及年齢別)

| 性 | 學年 | 歩数 | 歩幅 |
|---|----|-----|----|
| 男 | 1 | 124 | 77 |
| 男 | 2 | 122 | 81 |
| 男 | 3 | 121 | 84 |
| 男 | 4 | 121 | 83 |
| 男 | 5 | 121 | 84 |
| 女 | 1 | 130 | 72 |
| 女 | 2 | 128 | 73 |
| 女 | 3 | 126 | 74 |
| 女 | 4 | 127 | 74 |
| 女 | 5 | 126 | 76 |

| 性 | 年齢 | 歩数 | 歩幅 |
|---|----|-----|----|
| 男 | 13 | 126 | 78 |
| 男 | 14 | 125 | 80 |
| 男 | 15 | 121 | 83 |
| 男 | 16 | 121 | 84 |
| 男 | 17 | 121 | 84 |
| 男 | 18 | 123 | 84 |
| 男 | 19 | 121 | 88 |
| 女 | 13 | 131 | 71 |
| 女 | 14 | 129 | 72 |
| 女 | 15 | 127 | 73 |
| 女 | 16 | 127 | 74 |
| 女 | 17 | 127 | 75 |
| 女 | 18 | 125 | 76 |

教練の行進では、其の精神を強調して、歩行により、勇往邁進の氣分を練り、調達敢爲の性情を養ひ且つ整齊なる歩法に慣れしむることを主眼として居るが、一般の歩行にも、氣品と精神とが自ら備はつた行進を國民全體が是非行ふ様にしたいものである。

泳 げ

體育としての水泳

體育運動の正しき實施は體力向上の上に至大の効果あることは云ふまでもなく又夫々の運動には各獨自の特徴のあるものであるがその一面に或は實施上の困難を伴ふとか或は過激になるとか運動が偏頗になるとか、又興味が薄いとかいふ様に一面の短所は免れないのである。

而し乍ら水泳は健康の上からも又精神上の効果からも興味の上から見ても理想的のものであり又實用上からも眞に結構な體育運動である。而して泳ぎといつても單にプールの競泳のみを指すのではなく廣く河川、湖沼より海濱の海水浴をも包含して考へたい。

水泳の効果

水泳に於ては常に軀幹は伸展され背柱正しく保たれ胸廓は又擴張の状態におかれて四肢は豊富に屈伸運動を永續するのである。而も之等の運動は總て水の抵抗を受ける爲全身の骨格及筋肉の理想的な練習を繰り返すことになるので其の結果は全身の調和的發達を遂げ姿勢を優美端正にするもので眞に合理的全身運動といふことになる。

のである。

水泳は又皮膚を強くすることの効果が大きいである。即ち冷水に入る時皮膚の毛細管は急激な収縮をなし水より上ると反対に強く擴張する。之即ち皮膚の反応性充血と稱するもので之が皮膚の著しき鍛錬となるもので水泳、海水浴等は之を何回となく繰返すことになるのである。また水面より反射する光線は化学光線に富んでゐるから日灼けが強く皮膚は著しく黒褐色となり、従つて抵抗力を増すものである。

その結果は急激なる気温の冷却に際しても体温の喪失に對して殆ど免疫となり、感冒及び之に起因する幾多の疾病に對する抵抗力が非常に強くなる。

一夏水泳をしたり海水浴に出かけたりした結果、冬は風邪一つ引かず寒さ知らずに過せるといふのもその理由に因るのである。

水泳は活動量大にして精力を消費することが多いため、呼吸が著しく促進されるから自然呼吸器が十分鍛錬されるものである。又水泳は水に浮ぶ爲比重を減ずる必要上自然呼吸が深く且つ長くなるものであり、而も胸腹部に加はる水圧に抵抗して吸筋の大努力を要する結果から自然呼吸器及心臓に効果があり、殊に水上の空気が常に清浄であるから一層其の効果を大ならしむることになる。

次に水泳は又心臓の發達を促進するにも効果が大きいである。それは水泳の際に消費する精力が非常に大である爲体内に於ける燃焼作用が旺盛となるから血液と共に大量の酸素を筋肉に送る爲心臓は非常に強く働くことになる。此の心臓の働きによつて、皮膚の血管が冷水の刺激により収縮し血行の抵抗が増してゐるから一層増加するわ

けである。即ち冷水の刺激と反応性充血と更に心臓勞作の著しき増加によつて血液は活潑に循環することになるのである。之が爲水泳は心臓の發育促進及び鍛錬に甚だ有効である。水泳は又食欲を増し消化器の働きを充分ならしめ消化吸収を旺にするもので、夏季に於ては何人も一般的に食欲の減退に悩まされるものであるが、水泳を行へば暑熱の影響を感じることが多であるほか運動そのものの効果も加はるから食欲を増し消化を促進する上に有効である。

水泳は以上の如く身體を強化ならしめる上に効果ある許りでなく、その精神的方面に受ける價値も又甚だ大なるものがある。就中其主なるものを挙げれば、水泳は自然に親しみ暑熱を征服し自ら精神を爽快剛毅ならしめるもので殊に速泳は豪壯闊達、堅忍持久の精神を養ひ自信を興へると共に、競泳は剛毅敏捷の性質を養成し競技精神の涵養に有効なると共に飛込みは果斷勇氣の精神を養成するにも効果がある。又水泳は水に對する恐怖心を除き水難等に際して自他を救ひ得る自信を興へるの外進んでは實用的効果のあるものである。支那事變に於て皇軍が勇敢にクリークを泳ぎ渡つての偵察に或は突撃の敢行に又は架橋敵前上陸等に大いに應用せられ實用的價値を最高度に發揮したものである。

水泳が我が國に於て武藝の一つとして實用的に發達し昔の武人の嗜みとして修業したものであることを想起すれば全く興味深い。

水泳の奨励

水泳の奨励——水泳が其心身に及ぼす効果は極めて大であるから廣く之を一般國民に奨励することに依つて國民體力の増進を圖ることになる。就中發育期の青少年に對しては最も適當な體育運動であり特に小學校兒童から中學二、三年生徒までの年齢に於ては水を好む天性を持つてゐるもので此の機會に水泳教育を施すことは水泳の普及發達のみならず體力の基礎を培ふことにあるものである。

又水泳は關節の運動を滑かにして姿勢を優美にし且つ氣分を清新ならしめるものであるから女子に對しても頗る適切な運動であるといつてよい。而して泳ぎは泳げない者から見れば泳ぐといふことが如何にも大變なものゝやうに見えるが子供の時から自然と水に親しんで居れば別に習ほうとして習つたのでなく殆んど例外なく自然に泳ぐことを會得するやうになるものである。若し小學校三、四年以後の子供に機會を與へて正しく水泳を指導するとしたら疾病不具者等は別として殆んど皆といつて良い位誰でも泳ぎ得るやうになるものである。勿論水によく浮く人と浮かぬ人との差はあり速く泳げる人と遅い人の差異こそあるが殆んど誰でも泳げるやうになるもので人間生得のものであるといつても良い位である。世上水泳を心得ぬ者も相當あるが之等は泳ぎを稽古して泳ぐやうになれなかつた者に非ずして水に親しむ機會がなかつた結果から來てゐるものである。小學校四、五學年頃から中學女學校三、四年頃までの年齢では三日乃至五日位の稽古で泳げるやうになるもので年の多い者程習得に多少の困難はあるが殆んど誰でもが練習さへすれば皆泳げるやうになるものである。元來人體の比重は周より個人の體質の相違はあるから一樣ではないが普通大人で相當吸氣して居れば手足を勞せずして誰でも水に浮ぶべきものである。殊に比重の大なる鹹水に於ては尙更浮び易いものである。概して胸廓

の發育に比して筋肉の發育の良好なるものは比重が大で浮び難いのであるが少しく手足を勞すればよく水に浮び得るものである。水に浮ぶといふことは既に泳ぎの一步で幼児の歩く前に先づ立つといふのと同じく基本的なものである。而して之に臂の動作は泳法の種類によりて一樣ではないが或は浮くことを助け或は進行の力を補ひ又進行の主動力となり、脚の動作も臂と同様或は水を蹴り或は抑へて水壓を巧みに利用し浮並に進行の主動力となつて水泳の方法が構成されるわけである、而して如何なる泳ぎを國民に廣く奨励するかといふことになるが之は土地の状況、泳者の性、年齢、發達の程度等によつて一概にはいひ難きもいづれにしても水に親しむといふこと其自體が既に大なる保健的効果のあることを此處に強調したい。

我が國水泳の發達

日本の國土が四邊海に圍まれ河川、湖沼多く又其の水は美しく、自然水泳を行ふ場所と機會に恵まれて更に又必要性に迫られたといふ事に原因して居るものと思ふが、一面日本人が他國民に比して水を好む性質と水に對する敬虔の氣持を持つてゐるといふことも事實である。

日本の水泳は河川、湖沼、海濱等の狀況に適應して永年に亘りて發達せしもので、或は立體の泳法に或は横體の泳法に或は平體の泳法、潜水法等多數の流派と多岐多様の泳法を産んだものでその種類の多いこと、泳法の精練されてゐる點は全く世界無比のものである。而して近代的泳法たる競泳が發達するに至り益々其の本質を發揮して、オリンピックには二回連続優勝の榮譽

を擔ひ又多數の世界記録を保持する現狀にあるものである。此輝かしき日本水泳の優秀さは其の歴史と國民皆泳の上に根ざしたるものといふことが出来る。

水泳を行ふ時の注意

水泳は非常によい運動であるが實施方法を誤らぬ事が肝要である。左に特に必要な注意事項を掲げて一般人の参考に資することとする。

(一) 水に入る前

- (イ) 必ず清水で、頭、足、次いで全身を洗ふ事。(心臓痙攣の豫防)
- (ロ) 次に軽く準備運動を行ふ事。
ラヂオ体操程度でよいから何か軽い運動を實行しなければいけない。之を怠ると水泳中筋肉痙攣(コブラガヘリ)を起したり、心臓痙攣を起す事がある。
- (ハ) 耳の注意。
豫め耳垢はよく掃除して置かないと中耳炎を起すことがある。入水の場合には唾を付ける程度に習慣をつける方がよいが、ワセリンの類を普通の綿に塗つて付けてれば水が入らなくてよい。
- (ニ) 水に不適當な人。
癩病、腦貧血及腦充血を起し易い人、動脈硬化せる血壓亢進症、心臓病、腎臓病、糖尿病、脚氣、發熱者、膀胱カタル

淋病ある者、睡眠不足甚だしい者、筋肉の容易に痙攣する者、中耳炎、妊娠中、月經中の者、湯に這入つた直後、汗の出る程運動した直後、飲酒後、食事の直前直後、過度の運動後疲勞して居る時。

- (ホ) 一人では絶対に泳がない事。
- (ヘ) 華美な水泳着等を用ひない事。
- (ト) 水温が攝氏二十度以上ない時は泳がない方がよい。

(三) 水に入つてから

- (イ) 最初は軽く泳ぐ事。
急に跳び込んではいけない。足、手、頭、胸と心臓から遠い部分より漸次水に浸してからにした方がよい。
- (ロ) 目は開いて泳ぎ、又顔にかゝつた水を手で拭かない習慣をつける事が大切である。
- (ハ) 度々頭を濡らさなければならぬ。
日射病、頭痛眩暈を避けるためである。
- (ニ) 呼吸は口から吸つて、鼻から出す様にする。
- (ホ) フザケたり、笑つたり、濡れた眞似をしない事。
- (ヘ) 多勞かたまつて泳いでる所に面白がつて飛込まぬこと。
プールなどでよくあることであるが危険である。
- (ト) 寒くなつて慄へが來たら中止すること。
- (チ) 餘り長く水中に居ないで、十分泳いだら二十分休むと云ふ様にし、初めの中はなるべく水中に居る時間を短くし次

第に増して行く方がよい。

(リ) 鼻をかむ時は、片方宛にしないと中耳炎を起す虞れがある。

(ヌ) 初心者になるべく岸に向ひ或は平行に泳ぐ様にする。大膽に沖に向つて行くと歸りは思ひの外長時間かゝるので危険な目に遭ふ事がある。河を横断する様なことも注意しなければいけない。

(ル) 痙攣の起つた時は慌てゝはいけない。

手先や足先の筋肉がひきつゝて固くなり動かさうとすると痛む。之が痙攣の初期で、此の時に手當して置くと大事に至らないですむ。直ちに救ひを求むるのが一番よいが、自分で出来たら次の様な手當をするのがよい。

若し手に起つたら背泳か立泳をし乍ら局部を揉み、足に來たら深く息を吸つて水中に沈み、足首を上曲げるか又は擱つたまま膝を伸す様にして後充分揉んでやれば大抵癒るもので要するに落着きが肝要である。

(三) 水から出たら

(イ) 清水で身體と目を洗ひ含嗽をする。

(ロ) 水が耳に入つたらその耳を下にし、その方の片足で跳んで出す様にし、なるべく紙などを入れない方がよい。

(ハ) 乾いたタオルで全身をよく拭ふこと。

裸體生活に慣れない中はタオルを肩にかけるか、日蔭に休むかして皮膚の炎症を防いだ方がよい。

(ニ) 水泳直後には冷い飲物を避けること。

(ホ) 水泳をした日は夜深しをせず充分睡眠をとる事。

(四) 其の他の注意

水泳場としては成可設備のよい所を選び未知の土地や設備の悪い場所では、流れの工合、潮の干満、波の状態、水温、水底の状況などを充分調べてから泳がなければいけない。上達すればする程斯る點を注意するものである。

(五) 水上事故の防止に付いて

毎年日本全国で約一萬五千の人々が水上事故の爲貴い生命を失つてゐる。中には注意さへすれば避けられる場合もあるし人命が救助することが出来る場合もある。

大體の注意を列挙してみると

(イ) 舟が轉覆した時

舟から泳ぎ去らず何んでもよいから、ものにつかまり、陸が近くても焦らず救ひを待つ事。なるべく長時間に耐へなければならぬから着物など慌てゝ脱がない方がよい。走つてゐる汽船やモーターボートから落ちたらなるべく急いで船の側から離れないとスクリウに巻き込まれる事がある。又定員以上舟に乗るのは禁物で渡舟などの時は特に注意が必要である。

(ロ) 人が溺れようとしてゐるのを見付けた時

誰でも自分に助ける力のない時は勿論いくら自信があつても、いきなり水に飛び込まず舟を出すとか又は物(釣竿、木片、浮袋、丸太など)を投げ與ふるか、着物、帯、綱など投げて引寄せるか、又は一人でも多くの加勢を呼び集めて醫者に走らせ或け自分に手傳はせる事を考へねばならぬ。自分自身で跳込んで出掛ける迄にこれ丈の用意を欠いてはならぬ。

以上の諸注意をよく念頭に入れたら、積極的に逡巡することなく泳ぎを練習すべきである。

近世に於ける水泳指南として聞えた武田泰信の水泳に關する歌を參考までにつけ加へる。

若きとき 泳ぎのわざを ならはすて 老ひて 悔める 人もありけり
其の身には 游を知らで 過すとも せめて 吾子に 教ふべきなり

水泳場を撰ぶ際の注意

- 一、水の温度は大人二十度以上兒童二十五度以上あることが大切である。
- 一、山間の河、湖等には極めて温度の低いものがあるから注意を要する。
- 一、海岸は砂地にて岩石、牡蠣殻等の多くない所を撰び湖沼は泥深く藻のある所は之を避くべきである。
- 一、水は濁つてゐては面白くない。
- 一、河口、入江等の附近に於いては海中にも流水の餘力が存在するから其の附近では水泳を行はぬが良い。海のつもりで水泳する中に遠く沖へ流される危険がある。
- 一、海岸は遠浅でも波打際が深くなつてゐるやうな所がある。干潮の時は難なく渡れてもいざ満潮となれば背が立たず危険に瀕することもあるから豫め注意して、かゝる場所の有無を調査して撰ぶことが大切である。
- 一、河の流れの強き所は静水と異り水の渦流が烈しく身體を平靜に保つことが困難であり疲勞を感ずることも烈しいから特に注意が必要である。
- 一、八月下旬海月類等の來襲する所があるが、之等は水泳場には適さない。

昭和十三年七月十三日印刷
昭和十三年七月十四日發行

歩け。泳げ

編者 厚生省體力局
 東京市麹町區霞ヶ關三ノ一
 (舊衆議院内)

發行者 瀨尾 芳夫
 東京市神田區三崎町二ノ四

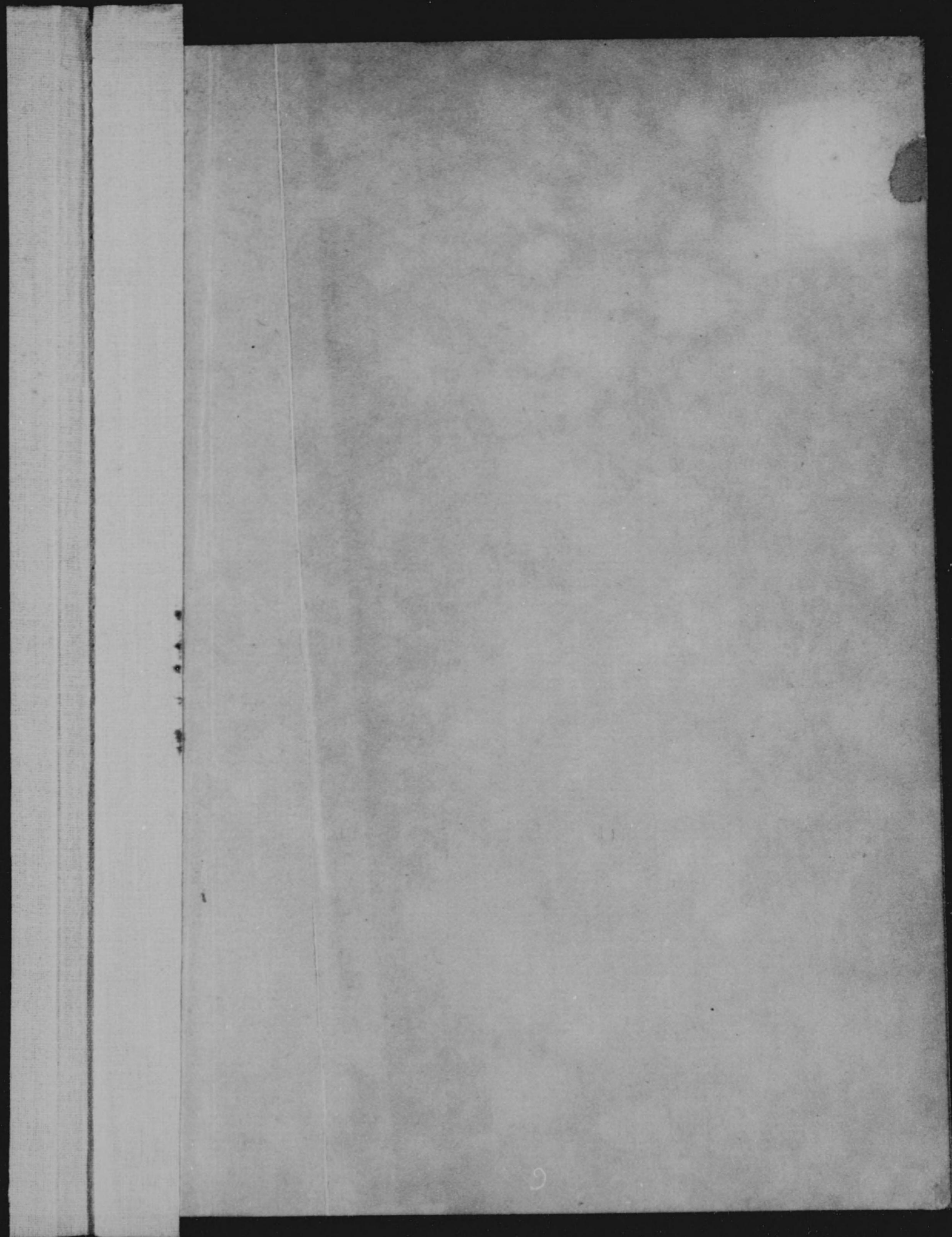
印刷者 安藤 斯郎
 東京市麹町區霞ヶ關三ノ一(舊衆議院内)

發行所 國民精神總動員中央聯盟
 電話銀座(57) 六、二四九番
 六、七七二番
 六、七七三番
 振替東京一四四七五番

(行印刷印匡一)

752
210

752
210



Blank white label on the left edge of the page.