

特208-637

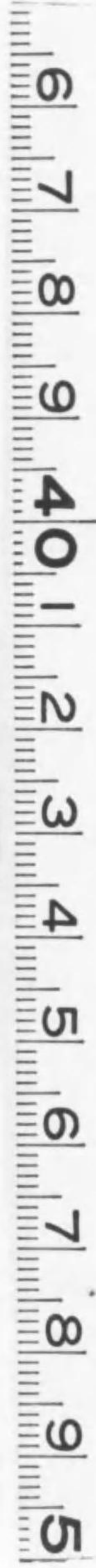


1200800405395

市民と體育

第一輯

東京市役所



始





市民

と

體育

東京市役所

大正
14.12.7
内交

特208

637

市
民
の
體
育



凡 例

- 一、本書は我が東京市民の體育思想の普及に資せんが爲め、斯界の専門家に夫れく原稿を委囑し、茲に之を公にしたるものなり。
- 二、別表各國青少年死亡率表は、國勢院發行統計時報第二號により、内外人身長並びに體重比較表は、文部省の調査にかゝるものなり。

大正拾四年參月

編 者 識

目次

歐米各國體育の現況

東京高等師範學校助教 三橋喜久雄

一、緒言	一
二、米國の體育	三
(イ)米國の體操	五
(ロ)米國の競技運動	六
(ハ)米國の遊戯	九
三、英國の體育	一二
(イ)英國のスポーツ	一二
(ロ)英國の體操	一六
(ハ)英國の遊戯	一七

四、獨逸の體育……………	二〇
五、瑞典の體育……………	二七
六、丁抹の體育……………	三四
七、佛蘭西の體育……………	三八

體育の必要と効果より見たる我が半生

東京女子體操音樂學校長 藤村 トヨ

一、吾が弱體の原因……………	四三
(イ)若き母の決心……………	四四
(ロ)幼き私の覺悟……………	四四
(ハ)責任を自覺しての吾が勉學……………	四四
(ニ)吾が病體拾年間の勉學……………	四五
(ホ)私の落膽を救はれたのは恩師と母の慈愛と佛の御心であつた……………	四七
(ヘ)生るべく實行した拾年間……………	四七
(ト)小學の兒童が私を生かした……………	四八

(チ)生徒と共に運動で成功した……………	四九
(リ)健康は逸樂からは得難い……………	四九
(ヌ)病體から遁れて體育の體験……………	五〇
(ル)私の報恩主義が全國に率先して體操教師となつた……………	五〇
(オ)體操教師として立つた中心……………	五一
(ワ)弱かつた私の體格姿勢……………	五一
(カ)運動實行三ヶ月の結果……………	五二
(ヨ)運動實行三ヶ年の結果……………	五三
(タ)健康になつて再度の上京……………	五三
(レ)體育の責任と其後の研究……………	五四
(ツ)私の長命の見込は空想ではない……………	五四
(ヅ)運動は人を若くする……………	五五
二、私の體育運動體験の要件……………	五五
(イ)私の指導せる體育の効果……………	五六
(ロ)私の體育實施の要點……………	五七
(ハ)西洋式女學生服は善き傾向……………	五九

(ニ)西洋服は誤解語弊である……………	六〇
(ホ)衣服の改良は日本女子の心身の改良である……………	六一
(ヘ)私の二十五年間の服装研究の結果……………	六一
(ト)女子の西洋式服装は日本家屋に不都合の點少い……………	六一
(チ)胸廓の擴張にも腰と腹……………	六三
(リ)手と足との運動にも腰と腹……………	六三
(ヌ)日本女子の炊事は立派なる體育運動である……………	六四
内外人身長比較表……………	
内外人體重比較表……………	
各國青少年比亡率表……………	

歐米各國體育の現況

三橋喜久雄

一、緒言

體育とは何を云ふのか、日本人は身體が弱い、であるから體育をやらねばいかぬ、日本人は活氣に乏しい、故に體育でもつて元氣を養い、活氣を付けねばいかぬと云ふ、之等何れも體育の何物たるかを言つたものに違ひない。弱い身體を強くし、強い身體を益々強くし、短命を變へて長命とし、意氣消沈の人を活氣潑洩たる人となし、消極退嬰の人を積極進取の人となす、之等皆體育の使命の一端をば其の特殊境の上に現達すべき諸相を表明したものである。従つてそれだけ體育と云ふものに關して根本普遍的に表明せられたものではない。

體育とは力の力である。教育は力なり、政治は力なり、とよく云はれてゐるが體育は

之等力の方であると云ふべきものである、力とは我々人間の生きる力を言ふのであるが、體育は其の生きる力の根力をば啓培するものである、即ち人の精カ―生カ―をば培養増成して之を活動に依つて練磨陶冶し以つて凡ゆる人生の生活に對して根本的の力を與へるもの、之ぞ體育と云ふのである。

従つて體育の範圍は極めて廣汎なものである。日常に於ける衣食住其のものは勿論、又之等衣食住に伴ふ衛生養護の諸方面も皆體育の中に網羅せらるゝものである。娛樂休養のことから進んで運動、遊戯、體操等の陶冶練磨に至るまで皆體育の事ならざるはない。斯く極めて範圍の廣い體育をば若し分けて二つとするならば廣く衛生養護の方面に屬するものを消極的體育と云ひ、運動競技體操等によつて修練陶冶する方面をば積極的體育とでも云ふのである。

歐米各國と云つても其の範圍あまりに廣過ぎるから比較的文化的の進歩した國で體育の代表的地位を持つて居る國に就いて、而かも可成的積極的體育の方面に關して其の一般の現狀を示して以つて我が國民體育殊に東京市民體育興隆の一助ともしたいものである。

一、北米合衆國の體育

開國の新しい北米合衆國に於ては凡ての施設が一度は歐羅巴から移入せられたものである。體育方面にあつても殆んど凡ての種目方法に亘つて先づ先進國の歐羅巴、殊に英國から取り入れたものである。然し其の歐羅巴から取り入れた物であつても彼米國人は決して夫を其のまゝとして満足するものではなくて一度取り入れた他國の物の上に更に新らしき工夫と種々なる研究と、多くの努力とを拂つて眞に自國民の體育として凡ての事情に最も適合するやうに改造進變の精華を示して居る。従つて米國の體育界には常に活氣が溢れて研究的進歩的なる點に於て他の歐米諸國に於ては到底見ることの出來ぬものである。

例へば合衆國技であるベースボールの如き始めは英國のクリケットを移入して之に次第に改造の努力を加へて米人氣質の最も敏活なる裡に而かも活動の範圍の極めて廣い、そして其が米國の自然の天地に極めて相應する様に今日のベースボールを造り上げたものである。今日歐羅巴では米國流のベースボールは何れの國に於ても到底見

ることは出来ぬものであるが、源を質せば英國のクリケットを改造して米國独自のものとしたものである。我が日本には直ちに米國のベースボールを其の儘取り入れて行つてゐるが土地の廣い場所等に於ては勿論結構であるが而し我が日本の如き狭小國に於ては凡ての所に於て米國其儘のもの等は到底眞似の出来ないものである、却つて狭い英國のものを廣い米國に移して規模の大なるものに改變したのと逆に、廣い米國のものを狭い日本に移しては狭い所でも差し支へなく行はれるやうに工夫改變するのが當然かと思はれる。

フットボールにしても米國に於ては英國にある二つのアツツションとラグビーの中米人氣質に最もよく適合するラグビーを専ら移入して、しかも其のラグビーも英國其の儘のものでは満足せずして一層強度に其のラグビーステムの特徴を發揮するやうに次第に改變して今日では全く獨立したるアメリカンフットボールを創成してベースボールと相並んで亞米利加國技の二大競技と迄したのである。其の他體操にしても遊戯にしても凡て米國は一度は歐羅巴の物を移入して、而かも其の上には必ず新らしき研究、種々なる工夫、多大の努力を加へて今日では彼の國特有のものとして世

界中に體育代表國の權威者となつて居るのである。

(イ)米國の體操

米國に於て最初行はれた體操は獨逸體操であつた、獨逸體操と云つても其の範圍は仲々廣いから其の中の極めて手輕な簡易なるものであつた。丁度我が日本に於ける徒手體操、啞鈴球竿體操等と云つたものも夫と同じものである。米國には間もなく獨逸體操に次いで瑞典體操が移入せられた。此の瑞典體操はボストンを中心にして極めて迅速に米全國に普及したものである。而して今日は之等獨逸體操、瑞典體操を調和した亞米利加體操を創成して着々行つて居る。凡ての學校は勿論、市町の私設俱樂部等に依つて設立せられて居る完備した體操場を到る所に見ることの出来ること到底日本では想像だに及ばぬものであつて、早朝或は午後四時頃から夜分にかけて一般社會民の男女が時を定めて之等體操場を集つて體操を日常の大切なる仕事と同じ事に行つて居る。取り別け大なる都市だけに其の設備が完備して其れだけ體操の實行者が多いのを見て東京市の體育を考へる時に、紐育、シカゴ、ボストン等の體操場、其の利用の盛んなることが羨やましくてならぬ。勿論大都市の人々は出来るだけ郊外に活動する機會

を多く作り、室外に於て身體を練磨することに心懸けねばならぬが又一面、往復にも僅少の時間で足り、雨天でも、夜分でも好む時に従つて行ひ得る屋内の完備した體操場がなくてはならぬ。

米國でも近來體育の眞の普及、民衆凡ての眞の體育と云ふ事を眞面目に考へ始めてからは一層女の體操の奨励普及と云ふことに努力せられて居る。勿論米國では競技運動が極めて盛んであるが、稍々もすると此の競技運動には選ばれたる人に限つて體育的の恵みを受け従つて半面に於て體育的に選ばれざる人の存することを深く反省し始めて來たのも此の米國である、又假令競技運動によつて選み恵まれたる人であつても眞の完全體育から省みては未だ其の補ふべきもの、極めて多くあることに氣付いたのも近來全米に亘つての體育の一大進歩であつて、斯かる反省留意によつて米國に於ける體操は近來益々發展普及の氣運に向つて來たのである。

(ロ)米國の競技運動

近來米國に於ける競技運動の勃興隆盛は本場の英國をも凌駕するやうに思はれる位旺盛なるものである。元來米國民の氣質と其の立國的關係、自然的境遇から競技運動

は自ら盛んなるべき當然の國である。従つて學校に於ても社會一般に於ても此の競技運動のために莫大の費用を投じて大規模の設備をなして居ること、思ひ切つた施設を競技運動のためにする事等恐らく世界第一である。例へば昨年竣成した我が明治神宮外苑の競技場の如き我國唯一のものとして稱せらるゝものも米國に於ては到底見るに足るべき數の内に入るべきものではない。普通の大學には皆彼の程度の程度の競技場は設けられ、少し權威のある大學になれば遙かに優れたるものを設けて居る。

米國に於ける競技は其の多くは季節によつて種目を定めて行はれる。三月から七月迄にかけての春の季節には野球、庭球、トラック、フィールドの競技、七月下旬から八月末までの盛夏の季節には水泳、漕艇の如き水上の活動及び登山、野外生活、九月から十一月下旬に亘る秋の季節には男子はフットボール、女子はホッケー、十二月初旬から二月末に至る冬の季節には雪中、氷上の活動である。勿論之は大體の季節による種目變更の大勢であつて庭球の如きは秋の季節にも行ひ、又水泳の如きは室内プールの設備せられたる所では年中通して行はれ、加州の如き氣候溫和なる地方にては年中通してトラック、フィールド競技の練習も行ふ如くである。米國に於ては競技凡てに亘つて

米人氣質を極めて赤裸々に表露して居つて彼の國の競技運動に於ける長短共に著しく之によつて表はされて居る。競技運動に於て勝敗を最も重く考へて行ふ國民は米國人である。彼等の競技道には勝敗以上の標準は決して無いと云つてもよい、それだけ米國に於ける競技界は勝敗に對しては實に緊張したものである。勝敗の據つて分るゝ方法手段に對しては實に忠實なる努力と研究とを以つてする、如何にすれば最も速かに走り得るか、如何に投げれば最も遠く投げ得るか、如何にすれば相手方を倒してゴールに球を蹴り込み得るか、如何にすれば味方の氣勢を揚げ得るか、如何にすれば觀衆的援助の効を奏し得るか等一つに勝敗に關して此の上ない限りを盡して行はれてゐる。従つて一度米國の競技會に臨めば何れの勝敗にも關係なき吾人には殆んど暫くの間は何故に凡ての人が斯く昂奮緊張するかが了解し得ぬ程度に迄強烈なるものである。従つて米國に於ては稀に他の國に於て見る如き所謂氣拔けの競技會は決してない、何れの種目に對し、何れの時に於ても競技者自身は勿論觀衆凡ての人が全幅の緊張と其の努力とを勝敗其の物の上に注いで居て少しの隙も緩みもないのである。斯くの如き勝敗に對しての緊張努力が米國の競技界をして今日の隆盛に導いた大なるも

ので、彼の國の運動競技會には少しの倦怠も疲労もなく何時も生々潑潑たる活氣に富んでゐて従つて勝敗其のものゝ上から全世界の競技界を眺める時は北米合衆國の上に出るものは決して他には無い、例へば四年毎に行はるゝ世界オリンピック大會に於て常に米國選手が絶對優勝の位地を占むるが如き明瞭に其の一つを示して居る。

運動競技會に於て勝敗を一つの標的として緊張努力することは其の進歩的過程の上から辿るべき一階段たることに於て何等異議はない。此の意味からして見る時には米國の競技界も尙ほ前途に其の進むべき大天地のあることを思つて將來に多大の望みを囑せざるを得ないと共に一面現在の如く、あまりに勝敗其物のみを執着して至當なる進歩の過程を累すが如き捉はれたる競技に隨するが如くであつては只に米國競技界のために惜むのみならず廣く世界の運動競技會の上から遺憾千萬である。今日世界に於て最も勝敗成否に頓着することの多き米國競技界の長所も短所も恐らく一つに之より發し、之より起るものである。

(ハ)米國の遊戯

將來のある國ほど其の國の教育を重んずる、教育を重んずる國ほど特に兒童教育、兒

童生活を重んずる。児童生活、児童教育を重んずる國ほど児童の遊戯を重んずる。児童の遊戯は即ち児童の生活である、児童期ほど人間の生きる力を培養するものはない、児童期ほど人の精力を培養する時はない、それだけ児童期ほど體育生活の多くなく、児童の生活は其の體育生活が凡てあると云つても差し支へない、児童の生活が遊戯そのものであると言ふならば児童の體育生活も亦遊戯其のものでなければならぬ。

米國に於ては児童教育の研究が進んで居るだけあつて児童遊戯の研究も進んで居る、児童の體育を重んずるだけあつて児童遊戯も極めて周到に行はれて居る。學校教育中に於ては勿論であるが尙ほ其れ以上に最も敬服するものは學校生活以外に於ての児童遊戯の指導監督である。児童は學校から歸つても其の生活は止むものではない、彼等が生活する所には必ず其の遊戯が大部分である、従つて學校以外に於ける児童遊戯の指導監督と云ふことは児童教育を重んじ児童生活を重んずる國に於ては當然之が施設に十分なる努力實行を拂はねばならぬ譯である。

米國に於てはプレীগラウンドなる施設系統が何れの都會にも極めて周密に出來て

居る。之は児童の學校以外に於ける時及び學齡以前に於ける児童のために最も健全なる遊戯を遺憾なく行はしめるために設けられたるものである。適當なる場所、適當なる器具器械、適當なる指導監督の人の三つは此のプレীগラウンドの三拍子である、此の三拍子の最もよく揃つて居る所ほど其の効果を最もよく擧げて居る。大都會になればなるほど此のプレীগラウンドの施設がよく出來ねばならぬだけあつて米國に於ては紐育、市俄古の如き共に各百五十以上のプレীগラウンドを設けて之が活用を遺憾なくやつて居る。之等プレীগラウンドの指導監督に當る人をば専ら特別の養成をして年々之が研究工夫をも進めて着々其の効を向上させつゝある。

我が國に於て學校内に於ける児童生活に對しては近來大分進歩向上の績を示しつゝ、あるが眞に児童教育の向上進歩を考へる時には學校以外に於ける児童生活、殊に児童の遊戯生活をば重視して之に適當なる施設實行をせねばならぬ、此の點から我國の児童教育児童遊戯殊に東京市の如き大都會であるだけに一層其の不完全であることを痛感せざるを得ないものである。

三、英國の體育

古く體育の歴史を顧れば希臘、羅馬の其の當時を思ひ浮べるが近世に到つて體育の最も早く勃興したる國は英國である。殊に英國では體育の中でも競技運動、スポーツの最も早くから盛んに行はれたものであつてスポーツの國民英人なる言葉は早くから世界に通じたものであつた。流石に英國の競技運動は米國等に比べて其の普及の度に於ても亦其の行ふ個人の内容的過程に於ても大いに進歩したるものを見ることが出来る。

(イ)英國のスポーツ

英國人は元來田園的の生活を好み樂む、倫敦の如き大都會も一年の或る時期を限つて敦倫より田舎へ滯留するもの、又は附近の村落に住居して毎日用務、仕辨のために倫敦に通ふものが極めて多い。故に英國に行けば到る所田舎村落に種々の生活の者が住居し、最も偏鄙なる所にも文化生活をして居るものが仲々ある、自然を愛し、田舎の樂しみを味ふ事を極めて好む國民である。英國人がスポーツを愛し味ふのも此の自然

に接觸する氣質の關係することが甚大であるものと思はれる。

英國で最も早くからスポーツの一つとして行はれたものは先づ狩獵である。彼等英國人は狩獵に費す日數は壽命の長さに勘定すべきものではないとさへして居る。狩獵は英人の身分ある者の必ず備ふべき技術とせられて居る。各々其の季節には鳥獵に獸獵に漁獵に貴族は男女を問はず田舎に又世界凡ての獵地へと送り出されて居る。

クリケットは英吉利國技の一つである。近代的競技の中では最も早くから行はれるもので十八世紀の始めには既に行はれてゐたのである。此の競技はベースボールケツルに似たもので、ベースが四個の代りに二個であつて之をベースと言はずして、ウイットと云つて居る。權を短かく切つたやうなバットを持つて投手が送るボールを打ち其の球が防禦軍の手に入つてウイケットの所に投げ返す間に二つのウイケットの間を往復するのである。此のクリケットは春から夏にかけて行ふものであつて此の季節に英國を旅行するものは何れの所に於ても青々とした芝生の上に男女老若凡ゆる人が入り亂れて夕暮も忘れて白の服裝で此の競技のために駆け廻つて居るのに驚くものである。英國の景色は只に草木のみならず斯かるスポーツを行ふ人に由つて活きて居る

のである。英國の風景は、ボールが飛ばねば完全でないと言はれて居る。ウォー
ターローの勝利がイートン學校のクリケット運動場に依つて遂げられたものである
と言はれて居るが斯かる學校は勿論凡ての職業階級の人が最も多く行ふスポーツは恐
らく此のクリケットである。

英國技のクリケットと相並んで今一つはフットボールである。此の競技には二つ
系統があつて一つをアツシエーション、一つをラグビーと云つて居る。共に英國人に
は各々其の得失を知られて並び行はれて居る。フットボールは秋から冬にかけて行は
るゝ競技であつてクリケットと相並んで英國人の最も好み愛する競技である。英國
では教室のない學校は考へ得らるゝが、運動場のない學校は考へ得られないと云はれ
て居る、此の點は米國も同様である。我國の如く學校を設立するのに先づ教室の建築
を第一となし、之等建築の残りの土地を運動場とするのとは大分距離がある。英米其
の他各國に於ては先づ第一に最も適當なる所に必要なだけの運動場を作り其の餘り
に教室其の他を建築するのが普通である。

英國の學校は流石に何れの學校に行つても秋から春にかけてはフットボールを盛ん

に男子の間に於ては行つてゐるが殊に最も美しく感ずるものは學校以外に於ける一般
社會民の擧つて此のフットボールを行ふことである。午後四時頃から夕暮にかけて凡
ゆる階級の人、種々なる職業の人が手に手にボールを提げて芝生の原へと駆け出して
楽しく此の競技に浸つて居る狀況は又米國に於ける競技の狀況と相比較して極めて面
白い對照である。米國に於ては凡てが極めて刺戟的で莫大なる費用を投じたる目まぐ
るしき位の競技場に十數萬と云ふ觀衆を以てし、而も其の觀衆は極度に熱狂し、運動
選手は極めて派手なる服裝を以つて誇り顔に大仕掛けの自動車を飛ばし一つに勝敗の
一點に凡ての努力を集中して之に對する極度の緊張を以てする以外に何等之以上の意
義あるものを見る事が出來ぬに反し英國のものは比較的十分、不出來の競技場（人
爲的には不十分不出來なるも自然的には却つて此の方上出來ならんか）に觀衆とても
なく、服裝とても特別のものもなく、凡ての器具用具も不十分の間に而かも夕暮の寺
院の鐘の合圖のある迄喜々樂々と競技其のものゝ内に自己全體の生活を見出して何物
をも他を忘れて没我三昧に此の技を味ふの様は却つて米國のものとは遙かに數段の
進歩過程を示しつゝあるものである。英國に至りて米國の競技會を顧る時は米國競技

會の其の未だ稚氣満々前途進程に遼遠のものあるを痛切に思はしむるものである。倫敦市内及び郊外に於て空き地と云ふ空き地は午後四時以後になれば春夏はクリケット、秋冬はフットボールを階級職業年齢の別なく行ふ様を遙かに追想して我が東京市民が何時の時代になつて彼の如くなり得るやを思はざる譯には行かぬ。吾人は米國風の競技風よりも英國風の競技を取つて以つて一層其の範となさねばならぬ事に痛たく刺戟せらるゝものである。

英國に於ては男子のフットボールに對して女子は米國と同じくホッケー最も盛んに行はれ秋冬の季節に到れば夕暮ホッケーイステイツクを擔ぎて歸る女に行く先きにて出會するは又一種云はれぬ快美の情に満さるゝものである。其の他英國に於ては男女通じてゴルフ、テニス、乗馬、漕艇の如き極めて廣く凡ゆる運動競技が民衆の間に普及實行せられつゝある。

(ロ)英國の體操

英國の體操は瑞典、丁抹の影響を最も多く受け近來著しき進歩をして來た、殊に小學校を始め各種の學校に於ては最も重きを此の體操に置いて實施しつゝある。従つて文

部省に於ても體育の視學機關も整備し年次着々研究して統一的に指導督勵して居る。

(ハ)英國の遊戯

遊戯と言へば遊び事、競技と言へば眞劍事、と云ふ風に解釋したがる向きもある、之は一應無理もないことで既に文字の上に然く示してある。然し子供の遊戯は眞劍味の多いものはない。子供は遊戯して居る間が一番全力を盡して居る時である。子供の遊戯には少しの隙も餘裕もない、遊戯はご子供に取つて眞面目のものはない。

大人は現實の世界に住し、兒童は理想の世界に住む。活動と自由と渴望と嘆美と信仰と大凡是等は兒童の生活の特質である。詩人シルレルは自然的衝動と理想との外に第三の衝動として遊戯衝動を説き、遊戯衝動の表現たる美を以つて自然的衝動と理性とを調和する契機であるとしたが兒童は其の遊戯衝動の持ち主であり、彼等の世界は美の世界である。故に彼等は自然より理性への道をも、大人の如くしかく拘束と感じない。さらば兒童をして兒童にふさはしき生活を営ましめよ。現實にのみ生きる大人の生活よりして、兒童の生活を律せんとするは教育上の虐政である。彼等をして常に好奇の目を睜らしめ、常に活動の爲に活動せしめ、自由と希望との中に、其の生活を展

開し、創造せしめよ。兒童は大人の師である。

子供らしき希望と、子供らしき活動の精神を全く失なつた大人の生活は唯頽廢への生活である。同じく子供らしい若やいだ精神を失つた社會は決して健全な社會でない。「子供らしい」といふことは何時でも力の源泉である。老ゆるから遊戯を廢めるのではなく、遊戯を廢めるから老ゆるのである。遊戯とは要するに成長であり、之が知的に發達した頂點では眞理の純なる愛から眞理を探求することとなる。(ホール)とすら言はれるではないか。健全な希望に充ちた社會は兒童としての生活を營ましむる教育から、そしてかゝる教育からのみ生まれ出づべきである。

競技運動にしても進んだ意味の遊戯とすると云ふことが自分の理想である。米國に於けるものは文字通りに解釋すればあれこそ競技であるかも知れない、勝敗の一點に其の努力を競ふのであるから、けれども體育の理想としては競技も次第に淨化され純化されて勝敗を超越して眞に自己内部の精力を活動其ものゝために發現する程の嚴肅なるものとせねばならぬ、此の見解からすれば英國の運動競技は次第に遊戯化せられつゝあると云つてよい。兎に角凡ての國民が自己の止むに止まれぬ内部生活として廣

くスポーツを樂むの境地に迄到達して居ることは全く兒童に對する遊戯と全く同じものであつて自分は之を第一義的遊戯と言ひたい。此の第一義的遊戯によつてこそ英國人の力は發せらるゝのである。「善く働き、善く遊べ」と言つて英國人の生活から吾々日本人は常に戒められたものであるが働くこと、遊ぶこと、は同じことである。遊ぶことなしには働くこともないのである。善く遊ぶことは善く働くことではなければならぬ。英國人程善く遊ぶ國民は他に稀である。英國人が到る所青山を得て殖民地を開拓して成功するのも皆この善く遊ぶことに基すると言はれてゐる。遊ぶことは力である、吾々日本人程遊ぶことの少い國民は歐米白人の間には稀であらう、遊ぶことの少いそれだけ働くことの又極めて少い國民である。吾人は兒童のあの遊戯の如き眞劍なる内部的理想に輝き渡つた遊戯を生涯通じて行ひたいものである。競技も次第に進歩してもつとく質化され美化せられて第一義的遊戯の境地を辿るやうになつてこそ體育の眞面目を發揮するものである。所謂第二義的の遊戯、眞劍を缺いた、隙だらけの外部的の遊戯こそ吾人は戒めねばならぬ此の程度の遊戯から見れば現在我國及び米國に行はるゝ競技運動は一層増しであるが、然し未だ以つて足らざるものである。吾人は常

に兒童に立ち歸つて第一義的遊戯の持主とならねばならぬ。

英國は老幼の差別なく何時も、何處でも極めて健全なる第一義的遊戯の持ち主の人から成る國である、古くて新しい國の英國たる所以も此の遊戯に源するものが大いにある。

四、獨逸の體育

獨逸國體育の歴史を顧ると仲々内容あり系統あつて最も權威あるものである。パセドウ、ザルツマンの如き教育學者は早くから教育中に體育の必要重視せねばならぬことを唱へ、グーツムーツ氏の如き實際に體操を組織して之を教育中に活用實施して大いに其の功績を示した。ヤーンの出るに及び全獨逸國に體操の普及を圖りて獨逸體操協會の設立と共に全く體操は全民衆のものと迄及ぼさるゝに到り世界の體操に覇を稱へ、範を示すに至つた。斯くて千八百廿年頃から所謂獨逸體操は全獨逸國內は勿論次第に諸外國へも其の影響を及ぼして名實共に體操の國であつた。

一千九百十二年瑞典ストックホルムに於て國際オリンピック大會の開催せらるゝに

際し獨逸は恰かも我が日本と同じく此の時始めて國際オリンピック大會へ参加したものである、而し獨逸は既に早く競技運動も實施して大いに之が全國的普及の實も擧げつゝあるの時で我が國の如く加入参加を背水にして其の時より漸く着手實施の緒を解かんとするものとは大いに其の趣を異にしたものである。それならばこそ其の次の一九一六年の國際オリンピック大會場は獨逸伯林に引き受ける事に決定して當時カイゼルは莫大の費用を支出して伯林郊外に國立大競技場を設立したものである。歐洲大戦のために此の國際競技會は中止せられたれども此の大競技場は國立體育場として今日最も廣く活用せられつゝある。

斯く既に戦前に於て獨逸國は體操は勿論、競技も大いに學校及び社會民衆の間に普及勵行をしてゐたものである。

歐洲戦後に於て世界凡てのものに大影響を及ぼしたが其の中でも最も其の影響の大なるは勿論獨逸であつた、獨逸に於ける影響變革の中其の最も強く、深く、大なるものは恐らく獨逸國民の思想的變革であらう。獨逸國民は人間としての生活理想に大變革をしたと云つてよい。従つて人間生活の一つであつて而も凡ての生活の基調をな

さねばならぬ體育に關しても大變革があらなければならなかつた。今日獨逸國民程深く體育の內面的考察をして居る國民は他にない。從來の如き爲にする體育の域をば脱して全く生活其の物に即する體育觀を樹立し始めたのも此の大變革が生んだ今日の獨逸國民の體育觀である。

今日世界で最も新しい體育を行つて居る國は獨逸國である。先づ體育の理想、體育の使命に關して最も深刻なる人生の生命に其の到達點と發現點とを歸一的に觀念して居る。従つて之が實際の上に於ても到底他國に於ては見ることの出来ない程の物も行はれて居る。最も旺盛なる精力發現的な藝術的體育が若し世界に動き始めるならば其の起りは獨逸國からであらねばならぬ。體操でもなく、競技遊戯でもなく、舞踊でもなくと云つた從來の名目其のまゝでは到底名示することの出来ない程の大藝術的體育運動を行ひかゝつて居る。又假令彼の國に在來したもの、或は現在他國にあるもの等にしても獨逸國民の特徴たる孜孜營々と精力こめての綿密なる研究の上に殊に近來の新らしき見地的特徴をば進めて全く彼の國獨特のものとして居る。例へば各國にて用ひて居る砲丸の如きにしても只に世界月並的に投げる丈けには彼は満足せずして此の砲

丸を以つて如何に體育的本質を發現し得るかと彼の國民獨特の工夫と努力とを示して

到底他國に於て見る事の出來ぬ練習法を案出しつゝあるが如き之である。

伯林郊外に設けられたる獨逸國立大體育場には獨逸國立體育大學が附設せられ年次に其の施設は擴張整備せられて一方此の大學に於て優良なる體育指導者を養成すると共に體育諸方面の研究をなし、又此の體育場の開放によつて伯林市民の日常の體育場に充て毎日午後四時以後に於ては數千の一般民衆は定められたる組々にて極めて熱烈なる體育實施を行ふ。獨逸にはヤーンが千八百十一年に伯林の郊外なるハーゼンハイデに所謂公衆家屋を設けて盛んに青年を集めて彼等の教養をなし特に體育場を設けてヤーン獨特の體育運動を鼓吹し大いに前途ある青年の心身の練磨に努力したのであつたが、此の頃から所謂獨逸體操協會なるものが芽生へたのであつたが、今日此の獨逸體操協會は次第に發展して獨逸、奧太利の各所に支部が設立せられ、其の數實に二萬に達したのである。會員は全支部を通算すると十七歳以上の男子會員が百五十萬、十七歳以下の少年の會員三十五萬、十七歳以上の婦人會員が十二萬、十七歳以下の少女會員二十萬、都合現在の獨逸體操協會員は無慮二百十七萬に達して居る。之等の協會員

は會員たる自覺と會の規約とによつて、常に毎週三回所定の時に最寄りの體育場に集り來つて盛んに體育的運動の實行を樂んでやるのである。之等は全く民衆各自の自覺と相互の協力とによるもので、殊に世界大戰後の今日は月々に其の會員數を増加し、其の普及の勢力は驚くべきものである。

獨逸體操協會以外にも仲々多くの團體があり、又之等團體の會員以外の人々に於ても實に體育勵行に忠實なる國民であることは諸種の事實を通じて十分に知られるのである。伯林市内には到る所に屋内、屋外の體育場が頗る多數に設けられて在る。之等の體育場には相當莫大なる費用をかけて、市街の要所要所に設けらるゝことは市街建設上當然のことゝせられて居る。人の住ぶ所に體育實行に便利なる場所、殊に無数の人が密集して生存する市街地の如きに於ては一層體育に最も便利なる場所を特設することは、少しく生活と體育との關係を理解する進歩したる今日の文化國民には何の不思議もある筈がない。戦後疲弊してパンを求むるに苦む者少からず、又衣を得るにも容易ならぬ者のあるが如くに見ゆる現状なるが故に、所々の建築或は公衆に關する物は錆び朽ちつゝあるにも拘らず獨り體育場のみは却つて戦前よりも豊かなる經費を投じ

て、之が設立と、維持利用せられつゝある實狀とを見た時には、此の獨逸國民の體育に對する理解と其の實行とに眞剣眞面目であることに崇敬の念を起さすには居らぬ。

獨逸人が定めたる時間に所定の體育場に勢よく集り來りて熱心三昧に體育運動の實習を諸種の方法を通してやる状態は、彼等が自分の銀行、會社、商店、等に於てピチネスを取るのと少しも違はぬ。或は其れ以上熱心であるかも知れぬ、彼等が朝の出勤時間を勵行するのと共に午後の事務終止の時間を嚴格に守ることは、直ちに遅れず體育場へ駆け附けることに間違ひのない事と全く一致して居る。日本で云へば車夫馬丁、日傭稼の如き類の人々も、自らも信じ他も許して樂み努めて體育場に集つて來る。いや自らも信じ他人も許すと云つた程度を越して、いやしくも人たる者に於ては食を求め衣を得んとするのと全く同一に、體育のことは生命に深く喰ひ入つて、之と終始を共にし、次第に生活への發展を導き強めて行くことに萬人決して差別のあるべきものでないことが長い／＼體育獎勵の過渡期を通じて鍛へ込まれて全社會全く平等の事象となつて居るのである。

米國英國に於ても彼等國民が公園に於ける愉快なる體育生活をするのを見ては感ずるもの教へらるゝものが實に多くあつたが、殊に此の獨逸國に於ては、到る所、町の角々には所謂ブラックなる小公園的のものがあつて屋根裏に住つて居る貧乏書生も、地下室に居る一人者の婆さんも、此のブラックをば尊い楽しい自分の庭園として毎日必ず此所に來て疲勞の恢復とエナーヂの蓄積とをして居る。獨逸人に取つては未だ嘗て知らぬ物價上昇の今日、僅かのマークにて買ひ求むるパン及肉の其の不足をば無代に提供せらるゝ新鮮なる空氣もて償ふことを知つて居るものゝやうである。土曜日、日曜日の電車汽車がこむ、明日のパン代にも苦んで居る此の獨逸人の多くが如何して土曜日曜に斯くも電車汽車を利用して出かけるのか、之は殆んど皆彼等の體育的生活への發展のためである。一つは體育に關する諸種の會合の數多く開催さるゝのと、一つは土曜日から日曜にかけて野外生活へと出かける人々の多きがためである。

獨逸國民が戦後の疲弊を恢復して眞に人類の眞面目に發展しやうとして他の何れの施設よりも此の體育者方面への努力を最も重んじて居ることは極めて妥當なることである。

ある。恐らく今日以後世界人類の體育上に大貢獻をなすべき最も新らしき勢力が何所かに發現したとすれば、それは此の獨逸國でなくてはなるまい。

五、瑞典の體育

現在世界で體育の最も普及徹底した國、即ち體育の成績を最上に擧げた國は何と云つても瑞典國である。

瑞典は今から一世紀以前に遡ると實に世界中でも國民體育の上から見て下位貧弱にあつたものであつて、今日の我が日本國民體育の實績よりも下位にあつたのである。地理的にはスカンディナヴィアの北方に位して寒氣激しく積雪の期間甚だ長く又晝夜の長短極變し其の上に風土地味は殆んど農作物に適せず所岩瘦地である、従つて國民の生活程度極めて低下するのが自然であつた。其の上に國際歴史的に東は盛んなる露西亞の膨脹期であつてフィンランドを割奪せられて瑞典本國迄にも侵入せられ、南は佛國ナポレオン勢力のために丁抹を通して始終壓迫せられ、ために國家の存立さへ覺束なき迄に極めて低落したものであつた、従つて國民身體の強健充實と國民元氣の旺

盛潑測とは到底見る事の出来ぬ慘狀であつた。

斯かる瑞典國家の危急存亡の秋にあつて一人の偉人が生れ出た。それは瑞典國體育の始祖、瑞典體操の元祖リング其の人である。

リングは一七七六年南方瑞典の片田舎に於て牧師の子として生れた。彼は幼時から極めて感情の豊富なる其の上に智能の卓越した人であつた、大學では専ら神學を研究し、傍ら文學作詩、作劇に多くの趣味を持つてゐて此の方面に於て既に此の頃一頭地を顯して居た、丁抹コペンハーゲンに主として文學研究のために暫く留つてゐたが此の間、丁抹體育の父ナハラガールが獨逸グーツムーツの體操を取り入れて國民のため施し始めたを見てリングは豫て祖國危急の境地から救ひ樹てねばならぬ強い熱愛の保持者であつたそれだけ極めて強烈に刺戟せられて急ぎ瑞典本國に歸り専心體育の研究に没頭して、彼れ獨特の熱烈徹意の文學的作詩、作劇の類もて體育によつて與國すべき憂國の至情を普く發表宣傳し、一方科學的方面よりの體育内容の向上進展を着々全國的に紹介して體育立國策の最も永遠的に堅實であつて而かも焦眉の急であることを寢食を忘れて叫び宣傳した。一八一四年遂に彼の熱烈なる願望は瑞典上下の凡

ての人に了解せられて首府ストックホルムに皇立中央體操研究所兼教師養成所が設立せられて彼は初當の所長にあげられ之より瑞典國體育は着々研究と普及實施と全國的に向上發展して今日に至つて居るのである。

現時瑞典國民は世界に於て最も優秀の體格體質の保持者であつて世界第一位に居る。最近五十年間に平均命數九ヶ年を増し、身長に於て全國民平均三センチ米突を高くして居る。尙ほ其れより五十年即ち今から一世紀以前に遡れば一層其の進歩向上の率を多くして居る。斯くも一世紀以前に於ては貧弱であつた彼の國民が今日は世界第一位の體育優秀國となつたのである。

然し體育の理想目標は只に國民の命數や體質體格の方面ばかりではない、否之等よりも一層高く、深く、大きくなくてはならぬものは國民の精神、國民の氣質、社會の風俗規律である。只に身體的方面のみから見て瑞典國をば世界中第一位の體育王國とは云ひたくない。却つてより重大なる國民精神及び其の訓練方面から見て第一位の體育王國たる事を讚美賞揚せねばならぬものである。

國民が積極進取的であつて凡てに元氣潑測として居ること、國民の氣質が快活であ

つて而かも温雅優麗で品位高きこと、社會的に協同親切にして風俗堅實規律整然として居ること、従つて現代の文化國民として最上の地位に着々と確歩しつゝあることは諸種の文献に見ても明瞭であるが殊に一度瑞典國に足を入れたるものは何れの國の何れの人も皆等しく敬服するものである。之等身心の合體したる瑞典文化の基礎が其の多くは體者を通して育成陶冶せられつゝあることを嚴肅なる事實の上に於て證明付けられたる時に吾人は愈々瑞典國が世界第一位の體育王國であることの間違ひなき事を言ふ事が出来る。

瑞典は體操の國である。由來世界の體操に二大系統がある一つは獨逸系統一つは瑞典系統である、然し今日世界に最も廣く其の普及の實を示し根底深く内容の實を握るものは瑞典系統の體操である。リング以來研究に研究を進めて今日に至つて居る。流石は體操の國であつて體操に關する施設の充實して居ること日本人には想像だも及ばぬ程である。ストックホルム市の小學校には四個乃至五個の體操場を持つてゐる學校が少くない、而かも其の體操場の凡てが實に遺憾なく用意設備せられて居る、之等の體操場から我が國の體操場を見る時は其の不完全不用意なること只或る場所を與へら

れたる控所にか見へない。

更に中等以上の諸學校凡ては勿論、社會民衆の私設團體にて設けたる操體場實に數多く殊に首都ストックホルム市には到る所に大小團體の體操場を見ることが出来る。

瑞典の體操場ほど最も活用せられて居る所はない。最も數の多くある體操場を最も善く利用活用して居る。學校の體操場にしても午後四時以後夜十一時に到る迄凡て民衆社會人のために連續して少しの間斷なく使用せられて居る、集る人凡て皆自ら發動的に正しい自己の生活として行つて居ると共に豊富なる内容を持つた指導者も限りなくある。四十歳以上の主婦の組織したる體操團體もある、女中女工のみによつて作りたる級もある、徒弟職工青年のみによる體操組もある。銀行會社等のビジネスマンの團體もある、早朝事務家業の前に體操場に来るもの、午後業務閉止後に體操場に来る人々、夕食を終つて體操場に出掛ける團體、歩行する事の不可能なる人にして漸く自働車によつて體操場に搬ばれ、極めて精巧微妙に設備せられたる諸種の器械により又幫助指導の人を得て最も適切に體操をなす人等流石は體操王國である。

日本では體操場が少いと云つて之が増設の急務を要請せられて居る、之は事實であ

る今日以後我が東京市の如き多數の兒童を收容する小學校には如何に少くも低學年用、高學年用の二個以上の體操場は必設を要するものである。然し極めて少いと云はれる體操場、運動場が使用利用せられなくて空費せられて居ることの多い所も日本より外にはない。學校の體操場、運動場は午後三時頃の放課後より明日の始業時迄は全く空しく使用せられない、體操場、運動場に點燈の設備なきを見ても明瞭である。體操場を増設すると共に大いに之が使用活用の方途を進めねばならん。

瑞典國は體育の國であつて只に體操だけの國ではない。體操と相並べて凡ゆるスポーツ、競技運動も實に盛んに行はれて居る、一九一二年には既に國際オリンピック大會をストックホルムに於て開催し、毎會の此の大會には米英と相並んで其の勝敗の上に於ても互ひに其の上下を争つて居るが、而し瑞典國の競技者は其の凡ての競技者としての品位資質に關して英國のものと、相並べ或は其れ以上に極めて優秀なるもので各國のもの皆賞讃敬服して居る、若し彼の國の競技者にして亞米利加流の一つに勝敗の一點のみに強い執着を以てするならば一層其の勝敗點數等の上にも大なる數を示すであらうが彼の國のスポーツ、競技運動は今一層氣品高く理想への境地へ進みつゝあ

る。陸上に於けるもの水上に於けるもの共に其の適切なる設備と相俟つて廣く社會一般の間に普及して居るが殊に寒國雪國のことゝて冬季に於けるスポーツは其の最も特色とするものである。「本年は何故もつと多く雪が降らぬか」「今年は何故もつと早やく寒くならぬか」と云ふのが彼の國民舉つての叫びである。雪の多く降ること、寒さの激しく強いことを只管願つて居る、流石はウィンタースポーツの國民である。寒ければ寒い程皆喜んで老若男女の凡てが外へ外へ出かける。降雪が多ければ多いだけ凡ゆる人が家の内には居ない外の雪、野の雪、山の雪へと勇み出かけるのである。一世紀以前は勿論五十年前にも未だ彼の國民は降雪の多きを嘆き、寒氣の強いことを恐れて冬季になれば屋内へと閉ち籠つてゐたものである、其れが變つて今日は斯くもなつたものである。スキーを穿くことの出來ぬ老人は雪道の散歩をする。雪道を歩くことの出來ぬ一層の老人は橇或は馬車に乗せて貰ふ。普通のスケイトで物足らぬ人はセーリングスケイト（帆走氷滑）をやる、未だ之でも物足らぬ人々は氷上に於けるヨットセイリングを始め。其の他雪中の乗馬、自動車等凡ゆるスポーツの天地は此の雪や氷の上に開かれるのである。

世界に於て積極的體育の各分野を極めて公平に調和普及さしてゐることに於ては此の瑞典と丁抹とが第一である。米國英國は競技運動に傾き、獨逸の從來は體操に傾いてゐた、瑞典は獨逸と相並べて體操の國として聞へてゐるが事實は決して體操のみの國ではない。既にリングの體育觀の中には明瞭に所謂體操のみではなかつたリングは積極的體育全般をば體操と云つて其れを種々の體操に分けたのであつた、故に所謂體操のみを見て瑞典眞の體育を知ることが出来ぬ、凡ゆる瑞典の積極的體育を見た時に始めて瑞典體操なるものが判斷せらるゝのである。

我が國の如くに體操がよいの、競技がよいのと云つて互ひに其の協調統一された普及が出来ぬ如きは未だ體育本來の生命を餘所にした體育末葉のことであつて各々其の特長本質を發揮して之を調和渾一した所に眞の積極的體育があることを知らぬからである。

六、丁抹の體育

丁抹は瑞典と獨逸との間にあつて體育上極めて興味が多い國である。獨逸に於て始

めてグーツムーツ氏が所謂獨逸體操或は世界の體操の手始めともいつてよい體操を始めて間もなく之を機敏に取り入れて國民の間に實施したものは此の丁抹體育の開祖であるナハテガール氏であつた。一八四五年のころ既に盛んに社會體育所を設けて民衆の體育を奨励實施して却つて獨逸よりも國の小さい其れだけ全國民の間に其の普及と統一との實を擧げて居たのである。一方瑞典體操の開祖リングは此の丁抹體育に痛く刺戟せられて次第にリング體操を完成成就したのであつた。之の時に當つて丁抹では獨逸グーツムーツ體操の上に尙ほ進んで瑞典リング體操を採り入れて極めて公平の立場に獨逸體操と瑞典體操との長所を發展的に調和して以て自國民の體育のために施したのである。尙其れに加ふるに英國のスポーツをも少しの躊躇なく採り入れて、獨逸瑞典の兩體操に配合するのに此の英國の遊戲競技を以てした。而かも其の實施の計畫と其實験の経過とを見るのに最初から極めて統一した、而かも全國殘る限なく行き届いた細密な案のもとに之等の體育實際を擴めて行つたから、全國民の間に平等に遺憾なく普及實行された、其の點に於ては、英國よりも、獨逸よりも、最もよく普及せられたものと云つてよい。従つて其の體育的結果を見た時には世界各國の中で瑞典に次

いで最も進歩向上したものである。

此の丁抹は種々の點から極めてよく我國に類似したものがあつた。即ち四面海を以て環らしたる島國であつて氣候風土の情況は勿論、殊に農村本位の國であること等、従つて此の國の施設は事情の近いそれだけ吾人には極めて参考になることの多いものである。

丁抹に於て體育上世界に最も誇りとする所は農村の體育、地方部落の體育である。教育上に於て彼の有名なる國民高等學校があるが其れと相並んで國民體育高等學校があつて盛んに地方農村の青年、處女及一般部落民の體育指導者を養成して居るが如きは、蓋し世界に其の類の稀なるものである。我が日本に於ては近來農村の振興、地方民衆の啓發指導等が全日本立國の方策上から極めて重大なる問題として焦眉に迫つて居るやうであるが、之等の地方農村の振興發展を圖らむがための最も根本的な重要要件としては先づ農村民の體育方策であらねばならぬ。斯かる點から見て、此丁抹國は殊に現下に於ける我が國民體育の振興上から見ても亦國家政策の方面から見ても實に興味と尊敬とを以て研究せねばならぬ國である。

一度丁抹に歩を運んだものは丁抹國の農業政策が甚よく行はれて居ることに驚くと同時に、其の根底に於て農村凡ての地方民に徹底した體育の普及して居る事にも驚くであろう。米の體育、英の體育、獨の體育等よりも極めて調子の高い體育を行つて居る。此の丁抹は瑞典と相並べて、何故に此のスカンデナビアに斯かる體育の二大王國があるかと云ふことを深く考へさせらるゝものである。彼の極めて狭い面積人口の所有者である丁抹が、凡ての方面に於て歐米列強の間に自若として其の存立を確保して凡ての政策に終始發展的歩武を示しつゝあるのも、蓋し此の體育に依つて來る所を深く思ひ結ばざるを得ないものである。

獨逸體操の缺陷とする所も、瑞典體操の及ばざる點も、共に此の國に於ては其の補充改造の實際を見せつけられる。又米國風の競技の短所を如何にして救済するか、英國流のスポーツを如何にして國民の間に普及させるかと云ふ様な實際問題も、此の國に於ては澤山に指導せられ解決されるものがある。

七、佛蘭西の體育

佛蘭西は誰も知つて居る様に兎に角今迄には體育の國ではない。或は國家當局者の間には時に體育も獎勵したらう。けれども何と云つても國民多數のものには積極的に體育の實を進めやうといふやうな氣風は全くなかつた。佛蘭西人は教育の他の方面に於ては仲々行き渡つたもので歐米の中でも其の最も多く手数のかけられたる文化的教育を施されたるものである。競技運動の如く裸一貫の肉體を以て勝敗を争ふことをば野蠻的となし或は子供らしいと言つて心身一如のものであることに氣が付いて居なかつたやうである。

佛國の學校は暗記主義、試験本位であつて、極めて知的偏重の著しいものである。英米の學生が自由に、活潑に運動場で愉快なるスポーツを行つて居る間に佛國の學生は室内に閉ぢ籠つて書を読み之を暗記しつゝ、嚴しい教師の監督の下に澤山の課題をも負はせらるゝのであつた。體育の盛んなる他國の學生は往來を行くにも晴れやかな仲々した歩を運ぶのに佛國の學生は知的過重の負擔に頭を俯向けて意氣消沈したる偏託さ

うな足取りで歩いて居ると云つてよい。殊に大學生ともなれば一層體育運動とは縁遠くなるのであつた。彼等大學生は殆んど體育運動には興味を感じない。彼等の好むものは社交であり、會話であり、文學であり、カアフエーであり、婦人との交際は特にその好む所である。

佛國人は若し廣い意味での體育運動競技をなすと言つても肉體其のものだけの如くに見ゆる運動競技は野蠻的又は原始的のものとして好まない。運動競技にも多くの智識が應用せらるゝ如きものでなくてはいけない。即ち彼等の好むものは自轉車、自動車、空中飛行の競争である。自轉車が佛人に由つて發明せられ、自動車、飛行機が最も早く佛國で行はれ其の發達を促したのも偶然ではない。英國人は身體そのものゝ運動を賞揚して機械を使用せず、佛國人は運動にまで機械を使用して腦を悩まして居る。

佛國人と日本人とは極めて多く似た點がある。佛國人は一般に歐洲人としては身體が小柄で而かも繊嬌である。敏捷、巧妙、熟練を要する運動競技には適するが、大なる體力氣力を要するものには適せない。彼等は感情が激し易く、克己自制に缺ける所が多い。英國人は沈着で堅忍持久、後ほど強くなるに反し佛國人は始から喧噪で、極端に

意氣軒昂し、又極端に勇氣沮喪する傾が多い。

佛國に於ては二十年前既に巴里に於て國際オリンピック大會を開き、昨年巴里に開かれたるものは佛國に於ける第二回目のものである。然るに彼の國に於ては近年に至る迄殆んど體育的に向上するものはなかつた。恐らく先の歐洲大戰前迄は全く體育的には墮落して居た國と云つて間違ひなからう。

然し歐洲大戰後、從來盛んに體育をやつて居た國さへも、其の未だ足らざる事を思つて大に施設の方針を變革し、其の努力を一層強めたる今日到底此の佛蘭西のみが從來の如く、體育に冷淡無關心であるわけには行かない。昨年巴里に於て第二回目の國際オリンピック大會を開催せしが如き國家當局は勿論、一般國民の間にも其の體育に對する積極的な態度なることが知られる。又其のオリンピック大會に於ける佛國代表選手の其の實績を見ても宿元とは云へ今迄に於けるものとは全く面目を一新したるものにて各國のもの、皆齊しく驚異したる所であつた。

堅實なる國民を作るにも、其の人の生活を確保するにも、自己の生命を最も意義あらしめるにも體育が最も其の基調をなすものであるといふ事に就いて餘程近來自覺した

ものがあるらしい。其の最も著しいものは十年前に於けるものと今日に於けるものと佛國に於ける學校教育の實狀を見たるものには直ちに合點の行くことである。今日迄に於ける體育上からは吾人は何等佛國からは獲るものはない。然し今日以後の彼の國體育發展の經過如何は恰かも體育的に非常なる遅れをしたる我が國が、共に世界體育界の後進國として相互の間に相刺戟し合つて切嗟の實を進めて行くことに實に興味の多い國と言つてよからう。

體育の必要と効果より見たる吾が半生

私立東京女子體操音樂學校長 藤村 トヨ

私は今年五十歳になつたその後半生二十五年間の壽命は體育の賜であつて、又體育の必要と體育の効果の體驗であつた、日本の國民を指導せらるる方、又子孫の強健を希はるゝ方及現に身體薄弱にして悲まれて居る方に對し、私の四十年間の生活を體育の實驗として幾分の參考ともならば、私の體育に對して幸福を得たる報恩と、社會教育に對する本分の萬分を盡すに當つて、私の最も感謝致す處である。

私が眞に體育に志し體育に一生を投じ、他の人にも廣く傳へんとまで興味を感ずるに至つたのは、私の十歳の時からの境遇が私を弱身となし、其弱身に苦しみたる結果が、體育に志し強健となり、遂に自己の短所を長所としての幸福を得たる今日の喜びの餘りである。

一、吾が弱體の原因

私は香川縣綾歌郡坂出町の一農家の後妻の長女として生れた、私には異母兄弟が四人、同母弟妹が五人あつた、母の實家は非常に教育に熱心であるに反して、私の生家は教育を好まなかつた、私の十歳の時、私の教育が問題となつて、遂に母は子供等が例へ幾らかの財産を貰ふても無教育に終らすのが不幸であるとの考へより、單身私以下六人の子供を引連れて、身を粉にするまでも教育せんとの決心から實家に歸つた。母の實家の伯父は、地方では學者と呼ばれて理性的の人であつたが、悲哉、當時は女子教育が認められなかつた爲に、力と頼んだ伯父迄が私の教育に反對せられた。或日母と共に伯父の室に呼ばれた、女の子を教育するのは生意氣を作るより外に何の益もない、教育を止めて嫁せしむるならばよし、然らざれば一切構はぬとの嚴命であつた。母は意志の強固の人であつたから、即座に實兄の後援をも斷念してまで、私の教育を續けることを斷言せられた。其時の母の決心が又幼き私の心に一種の覺悟を與へた。

幸にして母の父私の祖父は、流石に此境遇を豫想せられてか、私共の生れたる頃から、教育費を心配して、種々なる場合に教育費を貯蓄して下された。

(イ)若き母の決心

母は當時三十四歳の若き身に、思ひ切つて自己の衣裳髪飾迄、惜氣もなく賣拂ひて、私共の教育費の足として貯へられた。母の私共教育の爲に盡されたことは數へられぬが、就中私の日々に感じたことは、私共の食事は勿論、凡てのこと一人にて爲された上に、晝は機織、夜は裁縫、昨日に代る今日の苦勞、見る人をして感せしめた。

(ロ)幼き私の覺悟

當時の私は十歳とはいへ早熟であつたため、其母の苦勞は自己故と心に銘して勵ますには居られなかつた。無言の間にも又或る時は母が私の不勉強を認められた時、汝なくば此の苦勞はないものと、愚痴を言はれた時は、私は責任を感じ泣かざるを得なかつた。

自己の好める學問をして嬉しい一面に、自己のみでなく、以下五人の弟妹の責任まで負ひて奮起した私の幼き心身は、何處迄痛ましかつたかは、恐らく母も想像がつかなかつたであらう。

(ハ)責任を自覺し

幼き時、私の弟妹の教育を自己の責任として母に報ひんとした一念は、回顧するだ

ての吾が勉學

に今猶熱涙の種である。其の一念は學問にて身を立てんと、朝は三時から夜は十二時迄も讀書する事は殆んど常であつた。冬はわざと寒衣に、夏は縁端で蚊に足を噛ませ

て眠氣を防いだ。今なほ蚊の口からの腫物の痕が少からず残つて居る。私の門を通る人が私の讀書の聲を聞かぬ時が稀であるといつた。毎朝三時に隣の怠惰な豆腐屋の主人を起すのを私の役とした事、數年其の妻や老人が起しても容易に床を離れない主人も、十二三歳の私に起されては寢て居られなかつた。又尋常小學校卒業後は高等小學校にも入らず、直に英語を主とせる専門學校に入學して、四五歳も年長の男子と成績を競争した。

其の三年間は私の最も學問に努力せしめられた又成績も擧げたが、惜しい哉、苦勞凡てが精神と智識の修養にのみ走つて、身體と言ふ事は毫頭考へなかつた。

今日言ふ處の體育は、少しも知らなかつたので身體の弱いのは天性位に考へてゐた。其れが爲め私の十六歳の時大なる抱負を以て東京に遊學せんと準備まで調へた時既に病體に陥つて居たことを發見した。

(ニ)吾が病體拾年の間の勉學

折角の東京遊學も中止して、不得已小學校に奉職しつゝ、養生する事二年、猶醫者は東

京遊學を許さなかつた。遂に縣の女子師範學校の入學に甘んじなければならなかつた。然るに其の師範すら一年にして病氣退學を命せられた。其當時は極度の神經衰弱で、殆んど發狂と認められる程であつて、月を見ても花を見ても、自己の病體と比較して泣いた。斷髪したことが二回、幸にして其の後三年間に保養効を奏し、東京女子高等師範學校理科に入學したのは、明治三十一年私の二十二歳の時であつた、私の勇氣母の喜びは無上で同情ある多くの知人に喜ばれて業成らざれば再び見えすと誓つて上京した。然るに其の甲斐なく、又三年間の靜養の効も僅かに二ヶ年の勉學にしか堪へ得なかつた。三年に進級した春遂に又病氣退學の命を受けた。私の志に同情ある恩師の厚意に依つて、自費通學を許可せられたが、猶私の病體には恩師の同情も其の甲斐なく、遂に卒業を間近にして、明治三十四年の秋再び退學を命せられた。哀れ十五歳の時東京遊學を中止し、次ぎに縣の女子師範學校を中途退學、最後に東京女子高等師範學校を再度の退學、其時こそ流石強氣の私も落膽せずには居られなかつた、寧ろ死が樂であると思つた。死ぬ事の出來ぬ責任の家庭に對し、又國に對する私の本務が恨めしく考へられた。

(ホ)私の
落膽を救
はれるの
は恩師と
母の慈愛
と佛の御
心であつ
た

其落膽を知れる女子高等師範の幹事(現官立東京盲學校長)町田則文師が涙を以て、母を思へ、今死ぬ身でないぞ、死んでも差支へない身なれば退學は命じない、三年間母の許に靜養して再び上京せよとの訓諭、其最後の母を思への御一言に反省させられて上京の際の誓を破り、恥を忍んで空しく故郷に歸つた。母は其時始めて此の弱體を作つたのは、幼時よりの身體に不注意の結果と氣附かれて、一層私を愛し保護せられて、私の落膽を防がれた。其後身心を靜養すべく寺に生活した。私は母と共に佛教を信じたから、悲しい時や、考へる時は、眞に佛を頼んだ。私の此永年の不幸を慰めるものは、佛の御心より外はなかつた、因縁とあきらめる外はなかつた。私の愚痴を除く處は、寺より外には得られなかつた。佛の膝下に於て靜かに考へさせられた。其れは私の國に對し、家庭に對して、高等の教育まで受けた責任上、晏然として死を待つ事が出来ず、第一母と弟妹が案せられて、死ぬ心になれなかつた。死といふ覺悟が出来なかつた。母は私を寺に生活せしめたのは、佛に歸依して安心して死なしめる慈愛心であつたが、私は之に反して生るべく考へる覺悟であつた。

(ハ)生る
べく實行

私は既に十年前から衛生は充分實行し辛抱もした。又貝原益軒先生は蘭學を學び、

間した拾年

自己の弱身を健康になし、人にも傳へられたる傳に習ひて、女子高等師範學校入學前より傍ら醫學を研究した、私が生きるために、普通人のなしがたきまで、衛生を守り、工夫したことは、母すら汝は其程にしてまで生きたいかと同情せられた程であつた。恐らく私が弱體を以て十年間休學退學を繰返しながらも生きて來たのは、其衛生上の辛抱の効果であつて、私を知る人は、其點は皆感心せられた。例へ寺に入つて考ても、最早方法は盡き果て、ゐたのである。然し最後に私は死ぬ迄働いて、一部でへも國家教育と家庭の爲めに盡して終らんと覺悟して、寺の近所の國分高等小學校に奉職した。

(ト)中の兒童を私に生かすため

間もなく聯合運動會が豫告せられた、當校の兒童の體格が良いにも拘はらず、前年の聯合運動會には劣敗で、恥を以て歸つたといふことであつた。此兒童の健康を以て、町家の弱い兒童に敗を取るのは、勇氣の足りない爲めであると考へた。兒童の勇氣を鼓舞する爲めに、私の熱性は自己の弱體をも顧す、無い元氣迄奮ひ起して、生徒と共に運動した。其運動は私の弱體を破ると凡ての人が心配せられたが、幸に其豫想に反して、私は却つて健康になつた。其れに依つて偶然自己病體の原因は、運動不足であつて、運動は確かに自己の身體を健康にし得るものとの確信を與へられた。生きる爲

(チ)生徒と共に運動して成功した

めには、運動といふ積極的、根本的、衛生より外はないと考へた。

其運動會は中等の成績であつたが、其翌年明治三十五年の聯合運動會には、我が國分高等小學は大勝を以て優勝旗を翻へして歸つたので、其時の私は、郡内に於て運動で有名になつたと同時に、私の身體は十歳頃迄の良き状態に近く回復した。其翌年は丸龜女學校に理科兼體操教師として採用せられた。私が文部省體操科檢定試験に出願し、受験の爲め上京したのは、恰も町田恩師の嚴命せられた女子高等師範退學三年目の明治三十六年であつた。私が運動を始め、其効果を認めてからは、三年を期して健康體となり、町田恩師其他多くの恩師の厚意に報せんと自覺して運動した結果であつた。

(リ)健康は逸樂から得難い

健康の人は知らず、身體弱き者は、常に生きる事のみ工夫するもので、却つて多くは働きを恐れるものである。私は十年間(十五歳より二十五歳迄)病氣で苦しみながらも、女子師範に一年、女子高等師範に在學三年と、重き病苦の外は一ヶ月も奉職を休んだ事はない、之は母の家計を助けると同時に、天性兒童を愛しむ念強く、幼兒に接すれば如何なる苦痛も忘れて、幼兒に捕はれる性で、其れが又私の病苦中の勤務を助けたのみならず、私に運動で生きる事を教へたのも兒童であつた。私に兒童を愛する

(×) 病體
ていから
體育の
體験

性なく、母の家計を助けて弟妹の教育に盡す責任の念がなかつたならば、身を輕んじて死を早め、運動の必要も効果も體験することが出来なかつたであらう。

實に私の國に對する本分、家庭に對する責任と言ふ強い自覺を持つて、病體から遁れて長壽を保たうとして工夫した結果、得たる唯一の方法は體育であつた。以來今日迄二十五年間の生活は、確に體育の賜と同時に體育の必要と効果の體験であつた。

其體育に對する私の感謝の念は、自分一個の體験に止むる事は出来なかつた。私は自己の興味ある理科數學の研究を抛つて、體操教師として立つた。當時まだ日本には女子が體操の専門教師として立つ人が一人もなかつた。私が體操教師として立つたのは日本で初めてであつた。明治三十六年全國の女子に率先して文部省の體操科の檢定に出願したのは、私と今の私の學校(女子體操音樂學校)の第一回卒業生の數人であつた。明治三十五年私校の創立に次ぎて體育會に女子部が置かれ、間もなく井ノ口あぐり女史の歸朝と共に、女子高等師範學校に國語體操科の専修科が置かれ、續々女子の體操教員が出て、今日では女學校に於て、男子の體操教師のみで體育を實施して居るのが少いと言ふ状態に進んだのであるが、抑々私が率先して自分の好める研究迄抛つ

(ル) 私の
報恩主義
率先して
體操教師
となつた

(オ) 體操
教師とし
て立つた
中心

て體育に身を投じたのは、他人の獎勵や人真似ではなく、眞の自覺であつた。全國に於て、體操教師の價値を認められなかつた最初かう今日迄、此の職に満足して屈撓せず一貫して進んで居るといふ事は斷言を憚らぬ。

其の體操の教師として立たうと覺悟した中心は、私の幼時の如く發育を誤り、弱體となれるものが少くない家庭に對し、國家に對し、其他自己としても多大なる希望を持ちながら早死する女子が多く、然も其の人には老父母を残し、或は愛兒を残し、夫に迷惑をかけ、哀れなる兒童を作る者が多いと言ふ事に氣がついた。此等を救ふ事は私の新しく自覺された本分の一で、然も其の最も大なるものであることを自覺した。

私の十歳迄は、普通以上に無邪氣な發育の佳良なる體格姿勢體質の所有者であつた。不幸前にも述べた如く境遇上非教育的過度の勉學は、僅二三年の後には徐々ど身體の弱いと言ふ事を自覺し初めた。十五六歳の時は、既に勉學に堪へ難き身體となつた。

其の當時の状態は脊柱は後屈して猫脊となり、左彎して右肩が左肩より一寸三分も下り、胸廓は下垂して殆ど痲痺胸(肺勝胸)の状態であつた。當時貧血を原因として胃弱、頭痛、呼吸切れ、動氣、血滯、等殆ど連續的の持病として其の間に肋膜炎二回、

(ア) 弱體
つた私の
體格姿勢

腹膜炎、脚氣、等死に類した事も數回、其等病苦の間に於て、尙勉學の念は止まなかつた。常に死は易いが死にきれない口にした。此の哀れなる生活状態が私の十歳から二十三四歳迄の發育盛であつた、母は私の癡狂を第一に恐れた。幸に私は自己の責任と弟妹を思ふの念強く、悲觀の極、月を見て感じ二度迄斷髪したが、發狂もせず、自殺もせず、生きるだけは生き度いと言ふ強き觀念の元に、年中藥をのみながら學校に務めた。食物の攝生は勿論衣服の注意、感冒豫防の爲、寒中を通じて年中朝の冷水浴冷水摩擦、温浴後の冷水浴、冷水摩擦等、普通なし難きまでの辛抱と努力は、それ程迄して生きたいのかと母をして泣かした。

(カ)運動
實行三ヶ月
の結果

攝生努力も運動不足の爲、其の効果は甚だ少なかつた。發育時代運動の不足は凡ての發者要件を制して効少く、或は無効ならしむると言ふ事を發見した。偶然國分高等小學校で體操を始めて三ヶ月の結果は、一日の食量一合五勺の粥が三合の飯に變り、卵牛乳等流動體の滋養物がうどん、そば野菜に變り、十年以上口にしなかつた汁粉菓子等をも食し始めた。肝油の代りに油揚、てんぷら等、普通の食物をも消化し得るの狀態に進んだ。息切、心氣亢進も少く、顔色の蒼白が黒味と赤味を帯び、頭痛を忘れ、

精神快活になつて、十歳頃迄の生々した體で眞の生活に回復し始めた。母は勿論知る人を驚かしめた。

(ヨ)運動
實行三ヶ月
の結果

斯くして運動實行後三年の結果は、文部省受験の爲上京し、多くの勇壯なる男子の中等學校の體操教師と共に、嚴重な體操訓練を受け得るに至つた。其の時の自分の喜びと、女子高等師範學校の多くの恩師と友人に再生を喜ばれたことは、自己の成功と報恩とである如く感じた。

(メ)健康
になつて
再度の上
京

其翌年明治三十七年には病體から救はれた體育に報恩的貢獻的の意を持つて、郷里丸龜女學校を辭し、現在の女子體操音樂學校を助くべく上京した。明治三十七年上京後は、弟妹を教育しながら、今の私の學校を助け其上他校の講師を務め、晝は寸暇もなく、夜は自己の修養に努めた。其の間に教育と醫學の研究をなし、保姆養成所を卒業した。明治四十一年前校長に代りて私校の設立を引受け、學校の全責任を負ふに至つては、一層の勞苦を増した。私校の教務の外に一時は三校の講師をも兼務した事があつた。健康なる者のなし能はざる程の勞苦に堪へ得たるは運動の効果であつた。幼時運動を私の勉學に加へたならば、決して病體には陥らなかつた事は、一層其後の體驗

(レ)體育
の責任と
其後の研
究

によつて證明せられた。

私校の全責任を負ふに至つては、體育上輕々しき研究では過されなかつた。私は國家女子體育の全責任を帯びた程に自覺して、其の後十年間學校の教務の餘暇を作つては實地視察を兼ね、女子體育獎勵の爲に全國を旅行した。其の視察の結果は體育の根本的研究は醫學の智識に俟つ事の大なるを悟り其の後六ヶ年教務の傍ら東京女子醫學專門學校に在學した。私が醫學校に入學したのは三十九歳の時であつた。

青年時代に自己の修養のみにも身體を弱くした學問を、殆んど四十歳の老體で、加之學校經營並びに教務の餘暇を以ての勉學の其苦勞は、青年時代に數倍であつたが、運動の助けによつて、却而、身體は健康になつた。今後また三十年位即ち八十歳位迄は生きて働き得る見込である。

其れは決して空想ではない、私の體格姿勢は明かに改造せられた。私の猫脊と左彎とが矯正せられた。一寸餘りも下つた右肩が今は殆んど平になり、猫脊も殆ど伸展して西洋服が似合ふ程になつた、胸も擴張し、腹腰も伸びた、二十五歳頃四十歳以上に見られた身が、五十歳の今日白髪を帽子に覆ひ、洋装をした時は五十歳と見る人はない、

(リ)私の
長命の秘
訣は空想
ではない

(ツ)運動
は人を若
くする

三十歳餘りに見られる程若々しくなつて來た。顔色は勿論、肉附も廿五歳の時より良い、決して其れは脂肪肥胖でなく筋肉である。今日は實に無病であつて、若き時の病苦は全く夢の様である。私が今より十八、九年前運動を始めて四五年の待、全國旅行した時には、大抵は友人に見違へられた、甚だしいのは鹿兒島、宮崎琉球北海道では友人や私の生徒に私が名を告げても尙疑つてゐた、私の講演を聞き終つて初めて生きて此處迄來やうとは思はなかつたと涙で挨拶をされた事も少くなかつた。

私の運動の體驗は、たしかに運動は人を若くする事が出来ると言ふ事を證明する。日本の老人は腰が曲るが西洋の老人には腰の曲りが少いため、動作軽く、髪と顔を見ぬ時は、若き人と區別し難い、又西洋の老人は帽子衣服を若く飾り若き人と大差なく生々として活動するに反して、日本の老人は動作重く、早く老衰の状態になる、それは體格姿勢の差で其體格姿勢の差は主として運動の状態が原因である。

一、私の體育運動體驗の要件

一、運動は發育上、體格姿勢體質を善良にする事

(イ)私の指導せる
果體育の効

二、運動は體力健康を増し、勞苦に堪へしむる事
三、運動は人を長命にすること
四、運動は病氣を防ぐ事
五、運動は人を若くし、心を快活ならしむる事
此等は人を幸福にする要件で私の今日迄二十五年間の體驗である。此の體驗は獨り私のみでなく、多くの女學生及私の經營せる女子體操音樂學校の生徒の體驗である。
東京府下瀧の川女子聖學院に於て十五年前には呼吸器病者が多くあつたが、其後私の十五年間體育指導の結果、其等の患者は殆どなく、内臓の健康には校醫も驚いた。彼の有名なる醫學博士高木兼寛氏の試験によつては、東京にも斯く迄健康な女學生ありやと賞讃せられて、生徒等に孫の代迄藤村先生に禮を述べよと訓諭せられた。又東京日本女學校に講師を務めた時、同校には式場又授業時間中、病人を多く出す弊があつたが、體育指導六年後、一人も出さぬ様になつた。校長からは氣質迄鍛鍊されたと感謝せられた。又私校東京女子體操音樂學校の私の十八年間の經營に於ける體育の効果は、

(ロ)私の體育實施の要點

- (一)入學半年後には一貫乃至三貫(平均二貫)の體重を増して居る事
 - (二)無病にして體力と耐久力を増加する事
 - (三)姿勢體格の著しく能く發育する事
 - (四)性質の著しく従順快活になる事
 - (五)身體の勞を厭はぬ事
 - (六)卒業後働きに眞面目なる事
 - (七)體操教師として任務に比較的長く堪へ得る事
 - (八)十八年間に病氣にて中途退學せしめた事僅かに三名
 - (九)在學中死亡者一人も無し
 - (十)卒業後死亡の報を受けたる者は一般に比較して甚少なし
- 私の廿五年間の體驗、全國視察、醫學の研究の結果主張し實行した體育方法の要件を大別して擧ぐれば左の如し
- 一、運動の着眼點は内臓の健康増進である
 - 二、衣服改良

三、體格姿勢體質の矯正の要領は腰と腹の注意 四、歩法の改良

(一)運動の着眼點は内臓の健康増進である

運動の外見は筋骨であるが其の主目的は内臓の健康である、筋骨の運動は内臓の按摩と考へてもよい、内臓を健康ならしめて又其れが外部筋骨の筋骨になるので、内臓の健康なくして筋骨發育するものではない、彼の體格姿勢矯正を器械等で無理に伸展せしめたり、又屈せしめたりして成功せんとするは間違ひである。内臓が健康になれば、筋も太く、骨も大に、胸も廣く、首も腰も伸びて、立派なる體格となる。また體の内部の薄弱なる者に不適當なる運動を課する時は、却つて内臓迄損する恐れがある。彼の重き器械體操を課して體格姿勢を矯正し良き體質を作らんとして誤るものが多い、徐々と體力を増して、重き器械體操をも軽く行ふ様に導くのが本當である。體操の方法當を得ずして、體格姿勢を損し、體質を悪くして、心臟病、呼吸器病の如き原因をなすが如きは、其の着眼が轉倒したる結果である。彼の幼兒に肋木及び攀登繩等を強く用ひ、誤りて呼吸器病、心臟辨膜症、又ヘルニヤ等の原因をなす事もある。

體育の効果は、生徒の體格體質及び内臓の自然より來る血色と體重によつて知る事が出来る、其の點より言へば、運動の効果は、生徒の血色體重増加を先づ主眼とする必要である。生徒の先天的體質體格を見て、其の自然に従つて徐々と進むと言ふ事であるが、私の最も注意した點は、心臟と呼吸器の鍛錬であつて、又私の最も恐れしたのは、心臟呼吸器の不自然な發育及び障礙である。

(二)衣服の改良 私の學校では明治卅五年創立の際より、西洋の運動服を全國に率先して用ひた。日本の女子が日本服の襟で首を壓へ帶で胸を緊縛して、長袖長袴で運動しては、何の効果もないのみならず、心臟及び呼吸器の爲には害を及ぼす事が多い、長い袖も悪いが又巻きつけた裾の爲に、不完全なる歩法は女子の運動効果を減少し、却つて女子を無益に疲勞せしめた。女學生の西洋服流行は非常に良い傾向である。

私も廿五年間衣服改良に随分苦心した、愈々完全なる改良となれば、つまり西洋服に近くなつた私が、日本服を充分改良して、襟で首を壓へぬ様に、袖は軽くして肩を引き下げぬ様、裾は足に纏らぬ様、帶紐で胸腹部を緊らぬ様、又冬は充分温度を保つ様、完全に改良した時は、上半身は西洋式に下半身は支那式になつた。彼の大正博覽會で

(ハ)西洋
式女學生
服は善き
傾向

衰状を頂きまた、新案特許迄取つたが、他には一枚も出さず、只自分が袴の下に十年間用ひた。如何に理想とは言へ、下部の支那式は外見上用ひられさうも無き爲、詮方なく西洋式程度に改良を留めて、今は其れを用ひる事にした。

私の研究に依ると西洋服は完全無缺のものとは言はれないが、運動、保温、經濟、外見等、其の他種々の要件から考へて現時最も發達したものである、西洋服と雖西洋人固有のもので無くて、日本服を改良して、日本服の缺點を取れば西洋服式になつた。

西洋服と言ふ言葉は誤解語弊である、如何なる形式にせよ人體に適する以上、西洋人が着れば西洋服で、日本人が着れば日本服である、西洋服と言ふ語弊より從來の日本風を失ふとか、又目の前の少しの材料の經濟等に拘泥し、體育を誤り、日本女子を弱くし、日本女子の世界的活動の大なる目的を失するの惜しい事である、日本服を改良した結果、西洋式に近づいても、私は西洋服と思はれない、日本服を改良して遂に茲に歸着したものと考へて居る。一朝日本女子が、男尊女卑の弊より遁れて、世界的に國家的に眞の活動に入つた自覺より與へられたる活動的の服である。愈々研究の結果從來の日本服が西洋の研究に劣つて、非體育的な、非活動的な服裝に陥つて居た

(二)西洋服は誤解語弊である

事を耻かしく思はれた。日本女子の女子として、男子に下視せられ、厄介視せられた女子の意氣地のなかつた原因は、又活動の出來ないお人形的なる從來の服に原因した點もあつたかと思はれる。

(ホ)衣服改良は日本女子の身心の改良である

衣服の改良は即ち日本女子の身心の改良であつて、最早躊躇する餘地はない、長袖引裾を美として日本の女子をお人形視せられた時代は、日清戦争前後であつて、今日世界的に女子の身體と活動を認めらるゝに至つては、從來の不便、不衛生、不體育的な衣服には甘んじては居られない、其證據は輕き服裝したる學生の活動は、手を拱きて静止しては居られない状態である。其等を却て舊き習慣に捕はれて、體育の必要も活動の眞價も認め得ざる人は、目してお轉婆と誤解して、改良を制定するは惜しいことである。

(ハ)私の二十五年前の服装研究の結果

私も初めは西洋式を嫌つた方であつたが、大に姑息であつたと心づき、攝政宮殿下の御成婚祝賀を記念すべく斷然と改良して全く西洋式日本服に改良した。其後の身心の快感は改良せぬ人には味はれぬ又説明も出來ぬ。

(ト)女子の西洋式服装は日

衣服改良を深く考へ過ぎる人は、直に家屋に不適當と言はれるが、私の實驗によりて

本家屋に
不都合の
點少い

は大した不都合はない、其證據は女子の西洋式服装は、日本の男子が日本服の下に股引或はズボン下を着せる位か、まだ其れよりも日本家屋に不便が少い、萬一不都合の場合には、一部の室を疊を板に變へて椅子を用ふる位にて、其れ等は却て衛生にも經濟にも都合がよい。

(三)體格姿勢 體質の矯正は外形的のものでは無い、運動を良くして内臓を健康にし、衣服帶紐の壓迫を取れば自然に來るべき傾向であるが、日本では從來それ等を誤解し、體格姿勢は外形より矯正するものとして、或は胸を特別に前に突き出し、臀を特別に後方に引きて矯正せんとした、それが誤つては、腰椎骨を折り、腹を緩めて俗に腰抜けの状態を作つた事がある、外形から見て、體格姿勢の良き者は、首と腰が伸びて自然の曲を保ち、それが自然的に下腹に力の入つた状態で、自然に胸廓も張りて呼吸に無理のない状態である、昔から日本の武道でも、佛教でも禪宗の座禪でも、氣海丹田とて腹の力を以て體格姿勢體力の根本とせられた。それは學理上にも其の根本要件である、然し其の氣海丹田即ち腹の力は充分鍛錬せぬ人には説明が出来ぬ、私も其の説明には大變に苦しんだが、要するは腹は筋肉で、其の力の根源は腰の正しき形

(チ)胸部
の擴張に
も腰と腹

の骨である。換言すれば、腹に力を入れよの代りに腰を伸せ。顔を真直に保てと教へる方が誰にも其の姿勢が取り易い事を發見した。即ち座禪の氣海丹田に力を入れて鼻と臍と對し、耳と肩と對する要領にあたる。體育上櫻井博士の腹の力の指導も岡田式靜坐も同様である。人は腰に重心を取れば不動の姿勢が取り易く、而も他の部胸廓は勿論上肢下肢の働きにもよい。

胸廓を擴張するには、直接胸を張り擴げるよりも、腰と腹に力を入れて後少しく體を後方に引けば弊害なき様擴張し得る、之に反して腰に力を入れず、胸を張る時は腰が折れて不自然なる擴張をなして鳩胸、平背、圓凹背等の内臓に悪影響を及ぼす所の擴張となる。

(リ)手と
足の運
動にも
腹と腰

腹腰の力は下肢を軽くし、歩行の際には上體の動搖がないのみならず、活力の經濟である。又腰腹の力は上肢の力が入れ易い、其の他凡ての運動の根本要領である。日本固有の大和魂の根本も、此の腹腰の力である、腰腹の力は日本固有の身體の要領であつた。

歩法の改良、人の生活上にも亦學校の運動遊戲競技にも、歩行は其の全運動量の大部

(マ)日本
女子の炊
事に立派
なる體育
運動であ
る

分を占めて居る、然るに日本の女子は、衣服及び住居の弊を受けて、内足とて至つて歩行拙劣である、其の證據には、日本の女子は餘計に下脚に力を入れる故、下脚の太いのは日本婦人の特徴で、其の下腹の力の弱い爲に、腹筋で股を挙げ、却て下脚の力を抜く事が出来ずして股は伸ばしたまゝ、下脚を後上方に屈し、其の反動で下脚を前に出して、其體重は肩の上下振動によりて、やうやうに前進するのである。西洋の婦人の如く、軽く股を挙げ、下脚を前に振り出して、體重を靜かに、下脚と共に前進せしむるに反して、其の勞多く効が少い。日本婦人の從來の歩行では、少しの道の爲に、呼吸困難迄起すと言ふ事も無理のない事であつた。私は明治卅八年より日本女子の歩法を研究したが、今日體育の進歩と共に、大いに改良せられた事は明かで、實に喜ばしい事であるが、尙今後研究の必要がある。

以上は從來の體育實施上特に注意した所である。最後に女子の一般的運動としては、女子の炊事等家事に働く事は、主婦にとり此の上もない運動である。私の實驗によりては、私が女中の働きを三週間實行して體重三百目を増し、二ヶ月にして一貫目を増した以來、私の學校では凡て炊事は生徒と私共でして居る。其の運動の効果は體操に

劣らない。彼の家事に勵む婦人は健康にして健康なる子供を多く持つに反して、女中に家事をまかせて働かぬ婦人は身體弱く、小供も少く且つ子供も弱い事は人の知る所。又日本佛教で禪宗の座禪は靜的運動とも言ふべく、直接目に見えぬ大なる運動である。其の證據は座禪は内臓のみならず、筋骨の發育も大であつて、體操運動に劣らない、長く坐禪した人の體格姿勢及び健康と長命は、凡ての生活中第一である、其の正しい姿勢は、血液循環と呼吸を良くして、身體を強健になし、精神を落付ける爲に體育の補助とし、精神的修養として、私校の寄宿舎には其の教を加へて、身體と精神の修養の助けとして、大いに効を奏してゐる。運動の出來ぬ事情のものは、禪の靜坐はよい、其靜坐は如何なる人にも効多く害はない。

私の永年の責任であつた家庭には、最早私の末の弟が四年前帝大を卒業して後は、愈々家庭の責任を逃れたので、以來私は其等弟妹に助けられて、愈々日本女子體育に貢獻せんと奮起してゐる。廣く御同情を以て、私の志を貫徹せしむる爲めに、御助力給らん事を懇願致す次第である。

各國青少年死亡率表

年齡別	國別	日本		イリギス		フンラス		イリタヤ		ドイツ		オトリスト		合衆國	
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
6		5.85	5.96	5.20	5.22	5.06	5.26	7.18	7.95	6.23	6.39	7.41	7.66	6.53	6.61
7		4.75	4.81	3.84	3.92	4.29	4.45	5.41	6.15	4.98	5.18	7.31	6.70	5.34	5.48
8		4.12	4.22	2.93	3.04	3.70	3.88	4.51	4.89	4.04	3.26	4.45	5.64	4.46	4.54
9		3.64	3.91	2.38	2.53	3.30	3.50	3.87	4.14	3.40	3.62	4.40	5.13	3.84	3.96
10		3.31	3.77	2.14	2.31	3.04	3.28	3.55	3.82	3.01	3.20	4.41	4.57	5.26	3.48
11		3.16	4.85	2.27	3.42	2.86	3.23	3.05	3.49	2.74	2.98	3.50	4.43	2.92	3.06
12		3.17	4.21	2.47	2.60	2.84	3.31	2.97	3.91	2.37	2.95	3.20	4.24	2.77	3.07
13		3.54	4.81	2.60	2.70	2.94	3.63	2.90	3.91	2.54	3.06	3.10	4.26	2.96	3.35
14		4.14	5.56	2.7	2.80	3.25	4.03	3.28	3.25	2.69	4.25	3.24	4.32	3.61	3.99
15		4.75	6.38	3.05	3.06	3.75	4.47	3.46	4.91	3.06	3.49	4.43	4.71	4.26	4.73
16		5.51	7.24	3.51	3.47	4.37	4.89	3.80	5.12	3.65	3.74	3.96	5.34	4.89	5.38
17		6.33	8.06	3.91	3.80	5.01	5.27	4.49	5.41	4.53	3.99	5.08	5.90	5.29	5.71
18		7.13	8.76	4.16	3.96	5.70	5.62	5.15	5.97	4.96	4.16	5.90	5.3	5.75	6.08
19		7.8	9.29	4.33	4.02	6.37	5.95	5.80	5.97	5.44	4.56	6.75	6.71	6.19	6.46
20		8.30	9.64	4.57	4.11	6.99	6.27	6.38	6.12	5.76	4.59	4.10	5.99	6.64	6.80
21		8.60	9.85	4.84	4.28	7.51	6.51	6.77	6.62	5.91	4.85	7.44	7.88	7.09	7.14
22		8.72	9.91	5.09	4.43	7.80	6.80	6.83	7.14	5.91	5.13	7.67	7.29	7.49	7.30
23		8.70	9.96	5.30	4.61	7.82	7.03	6.82	7.26	5.85	5.42	8.05	7.91	7.88	7.54
24		8.56	9.95	5.49	4.82	7.70	7.22	6.81	7.36	5.8	5.70	7.70	7.72	8.21	7.71
25		8.38	9.92	5.68	5.01	7.52	7.35	6.78	7.45	5.90	5.94	7.63	8.03	8.47	7.88

備考 ○本表ハ國勢院發行統計時報第二號ニヨル
○數字ハ 10.00 人ニ就テノ各死亡者數ナリ

内外人身長比較表 (文部省調査ニヨル)

年齡別	性別	國別	日本		獨逸		瑞典		米合衆國	
			男	女	男	女	男	女	男	女
七	男	日	三、五三	三、六七	三、五八	三、七二	三、八三	三、八三	三、六七	三、六三
八	男	日	三、八二	三、九八	三、八三	四、〇三	四、一六	四、〇〇	三、八三	三、六三
九	男	日	三、九八	四、一四	四、〇三	四、一八	四、三二	四、一六	四、〇〇	三、八三
十	男	日	四、一四	四、三〇	四、一八	四、三三	四、四七	四、三一	四、一六	四、〇〇
十一	男	日	四、三〇	四、四六	四、三三	四、四七	四、六一	四、三一	四、一六	四、〇〇
十二	男	日	四、四六	四、六二	四、三九	四、五三	四、六七	四、四七	四、三一	四、〇〇
十三	男	日	四、六二	四、七八	四、五五	四、六九	四、八三	四、六二	四、四七	四、三一
十四	男	日	四、七八	五、〇四	四、七二	四、八六	五、〇〇	四、七三	四、五八	四、四三
十五	男	日	五、〇四	五、二〇	四、八八	五、〇四	五、一八	四、八三	四、六八	四、五三
十六	男	日	五、二〇	五、三六	五、〇四	五、二〇	五、三六	五、〇一	四、八六	四、七一
十七	男	日	五、三六	五、五二	五、〇四	五、二〇	五、三六	五、〇一	四、八六	四、七一
十八	男	日	五、五二	五、六八	五、〇四	五、二〇	五、三六	五、〇一	四、八六	四、七一
十九	男	日	五、六八	五、八四	五、二〇	五、三六	五、五二	五、一七	四、七一	四、五三
二十	男	日	五、八四	六、〇〇	五、三六	五、五二	五、六八	五、三三	五、〇一	四、八三
二十一	男	日	五、〇〇	五、一六	五、三六	五、五二	五、六八	五、三三	五、〇一	四、八三
二十二	男	日	五、一六	五、三二	五、五二	五、六八	五、八四	五、四九	五、一七	四、九八
二十三	男	日	五、三二	五、四八	五、六八	五、八四	六、〇〇	五、六三	五、三一	五、〇一
二十四	男	日	五、四八	五、六四	五、八四	六、〇〇	六、一六	五、八三	五、五一	五、〇一
二十五	男	日	五、六四	五、八〇	六、〇〇	六、一六	六、三二	五、九九	五、二七	五、〇一
二十六	男	日	五、八〇	五、九六	六、一六	六、三二	六、四八	六、一五	五、四三	五、〇一
二十七	男	日	五、九六	六、一二	六、三二	六、四八	六、六四	六、三一	五、五九	五、〇一
二十八	男	日	六、一二	六、二八	六、四八	六、六四	六、八〇	六、四七	五、七五	五、〇一
二十九	男	日	六、二八	六、四四	六、六四	六、八〇	六、九六	六、六三	五、九一	五、〇一
三十	男	日	六、四四	六、六〇	六、八〇	六、九六	七、一二	六、七九	六、〇七	五、〇一
三十一	男	日	六、六〇	六、七六	六、九六	七、一二	七、二八	六、九五	六、二三	五、〇一
三十二	男	日	六、七六	六、九二	七、一二	七、二八	七、四四	七、一一	六、三九	五、〇一
三十三	男	日	六、九二	七、〇八	七、二八	七、四四	七、六〇	七、二七	六、五五	五、〇一
三十四	男	日	七、〇八	七、二四	七、四四	七、六〇	七、七六	七、四三	六、七一	五、〇一
三十五	男	日	七、二四	七、四〇	七、六〇	七、七六	七、九二	七、五九	六、八七	五、〇一
三十六	男	日	七、四〇	七、五六	七、七六	七、九二	八、〇八	七、七五	七、〇三	五、〇一
三十七	男	日	七、五六	七、七二	七、九二	八、〇八	八、二四	七、九一	七、一九	五、〇一
三十八	男	日	七、七二	七、八八	八、〇八	八、二四	八、四〇	八、〇七	七、三五	五、〇一
三十九	男	日	七、八八	八、〇四	八、二四	八、四〇	八、五六	八、二三	七、五一	五、〇一
四十	男	日	八、〇四	八、二〇	八、四〇	八、五六	八、七二	八、三九	七、六一	五、〇一
四十一	男	日	八、二〇	八、三六	八、五六	八、七二	八、八八	八、五五	七、七七	五、〇一
四十二	男	日	八、三六	八、五二	八、七二	八、八八	九、〇四	八、七一	七、九三	五、〇一
四十三	男	日	八、五二	八、六八	八、八八	九、〇四	九、二〇	八、八七	八、〇九	五、〇一
四十四	男	日	八、六八	八、八四	九、〇四	九、二〇	九、三六	九、〇三	八、二五	五、〇一
四十五	男	日	八、八四	九、〇〇	九、二〇	九、三六	九、五二	九、一九	八、四一	五、〇一
四十六	男	日	九、〇〇	九、一六	九、三六	九、五二	九、六八	九、三五	八、五七	五、〇一
四十七	男	日	九、一六	九、三二	九、五二	九、六八	九、八四	九、五一	八、七三	五、〇一
四十八	男	日	九、三二	九、四八	九、六八	九、八四	十、〇〇	九、六七	八、八九	五、〇一
四十九	男	日	九、四八	九、六四	九、八四	十、〇〇	十、一六	九、八三	九、〇五	五、〇一
五十	男	日	九、六四	九、八〇	十、〇〇	十、一六	十、三二	九、九九	九、二一	五、〇一
五十一	男	日	九、八〇	九、九六	十、一六	十、三二	十、四八	十、一五	九、三七	五、〇一
五十二	男	日	九、九六	一〇、一二	十、三二	十、四八	十、六四	十、三一	九、五三	五、〇一
五十三	男	日	一〇、一二	一〇、二八	十、四八	十、六四	十、八〇	十、四七	九、六九	五、〇一
五十四	男	日	一〇、二八	一〇、四四	十、六四	十、八〇	一〇、九六	十、六三	九、八五	五、〇一
五十五	男	日	一〇、四四	一〇、六〇	十、八〇	十、九六	一一、一二	十、七九	一〇、〇一	五、〇一
五十六	男	日	一〇、六〇	一〇、七六	十、九六	一一、一二	一一、二八	十、九五	一〇、一七	五、〇一
五十七	男	日	一〇、七六	一〇、九二	一一、一二	一一、二八	一一、四四	一一、一一	一〇、三三	五、〇一
五十八	男	日	一〇、九二	一〇、〇八	一一、二八	一一、四四	一一、六〇	一一、二七	一〇、四九	五、〇一
五十九	男	日	一〇、〇八	一〇、二四	一一、四四	一一、六〇	一一、七六	一一、四三	一〇、六五	五、〇一
六十	男	日	一〇、二四	一〇、四〇	一一、六〇	一一、七六	一一、九二	一一、五九	一〇、八一	五、〇一
六十一	男	日	一〇、四〇	一〇、五六	一一、七六	一一、九二	一二、〇八	一一、七五	一〇、九七	五、〇一
六十二	男	日	一〇、五六	一〇、七二	一一、九二	一二、〇八	一二、二四	一一、九一	一一、一三	五、〇一
六十三	男	日	一〇、七二	一〇、八八	一二、〇八	一二、二四	一二、四〇	一二、〇七	一一、二九	五、〇一
六十四	男	日	一〇、八八	一〇、〇四	一二、二四	一二、四〇	一二、五六	一二、二三	一一、四五	五、〇一
六十五	男	日	一〇、〇四	一〇、二〇	一二、四〇	一二、五六	一二、七二	一二、三九	一一、六一	五、〇一
六十六	男	日	一〇、二〇	一〇、三六	一二、五六	一二、七二	一二、八八	一二、五五	一一、七二	五、〇一
六十七	男	日	一〇、三六	一〇、五二	一二、七二	一二、八八	一二、〇四	一二、七一	一一、八八	五、〇一
六十八	男	日	一〇、五二	一〇、六八	一二、八八	一二、〇四	一二、二〇	一二、八七	一二、〇四	五、〇一
六十九	男	日	一〇、六八	一〇、八四	一二、〇四	一二、二〇	一二、三六	一二、〇三	一一、二〇	五、〇一
七十	男	日	一〇、八四	一〇、〇〇	一二、二〇	一二、三六	一二、五二	一二、一九	一一、三六	五、〇一
七十一	男	日	一〇、〇〇	一〇、一六	一二、三六	一二、五二	一二、六八	一二、三五	一一、五二	五、〇一
七十二	男	日	一〇、一六	一〇、三二	一二、五二	一二、六八	一二、八四	一二、五一	一一、六八	五、〇一
七十三	男	日	一〇、三二	一〇、四八	一二、六八	一二、八四	一二、〇〇	一二、六一	一一、八四	五、〇一
七十四	男	日	一〇、四八	一〇、六四	一二、八四	一二、〇〇	一二、一六	一二、八一	一二、〇〇	五、〇一
七十五	男	日	一〇、六四	一〇、八〇	一二、〇〇	一二、一六	一二、三二	一二、九七	一二、一六	五、〇一
七十六	男	日	一〇、八〇	一〇、九六	一二、一六	一二、三二	一二、四八	一二、一三	一二、三二	五、〇一
七十七	男	日	一〇、九六	一一、一二	一二、三二	一二、四八	一二、六四	一二、二九	一二、四八	五、〇一
七十八	男	日	一一、一二	一一、二八	一二、四八	一二、六四	一二、八〇	一二、四五	一二、六四	五、〇一
七十九	男	日	一一、二八	一一、四四	一二、六四	一二、八〇	一二、九六	一二、六一	一二、八〇	五、〇一
八十	男	日	一一、四四	一一、六〇	一二、八〇	一二、九六	一三、一二	一二、七六	一二、九六	五、〇一
八十一	男	日	一一、六〇	一一、七六	一二、九六	一三、一二	一三、二八	一二、九一	一三、一二	五、〇一
八十二	男	日	一一、七六	一一、九二	一三、一二	一三、二八	一三、四四	一三、〇七	一三、二八	五、〇一
八十三	男	日	一一、九二	一二、〇八	一三、二八	一三、四四	一三、六〇	一三、二三	一三、四四	五、〇一
八十四	男	日	一二、〇八	一二、二四	一三、四四	一三、六〇	一三、七六	一三、三八	一三、六〇	五、〇一
八十五	男	日	一二、二四	一二、四〇	一三、六〇	一三、七六	一三、九二	一三、五三	一三、七六	五、〇一
八十六	男	日	一二、四〇	一二、五六	一三、七六	一三、九二	一四、〇八	一三、六九	一三、九二	五、〇一
八十七	男	日	一二、五六	一二、七二	一三、九二	一四、〇八	一四、二四	一三、八五	一四、一六	五、〇一
八十八	男	日	一二、七二	一二、八八	一四、〇八	一四、二四	一四、四〇	一四、〇一	一四、三二	五、〇一
八十九	男	日	一二、八八	一二、〇四	一四、二四	一四、四〇	一四、五六	一四、一七	一四、四八	五、〇一
九十	男	日	一二、〇四	一二、二〇	一四、四〇	一四、五六	一四、七二	一四、三三	一四、六四	五、〇一
九十一	男	日	一二、二〇	一二、三六	一四、五六	一四、七二	一四、八八	一四、四九	一四、八〇	五、〇一
九十二	男	日	一二、三六	一二、五二	一四、七二	一四、八八	一五、〇四	一四、六五	一五、〇〇	五、〇一
九十三	男	日	一二、五二	一二、六八	一四、八八	一五、〇四	一五、二〇	一四、八一	一五、一六	五、〇一
九十四	男	日	一二、六八	一二、八四	一五、〇四	一五、二〇	一五、三六	一四、九七	一五、三二	五、〇一
九十五	男	日	一二、八四	一二、〇〇	一五、二〇	一五、三六	一五、五二	一五、一三	一五、四四	五、〇一
九十六	男	日	一二、〇〇	一二、一六</						

296
636

大正十四年三月二十五日印刷
大正十四年三月三十一日發行

【非賣品】

東京市役所

印刷人 土生井喜太郎

印刷所 丸井屋印刷所

東京市京橋區木挽町一丁目十四番地

内外人體重比較表 (文部省調査ニヨル)

性	國別	男		女	
		日本	瑞典	日本	瑞典
七	年	四、六六八	五、四六五	四、五〇〇	五、五一九
八	年	五、一三二	六、〇七八	四、九一九	五、七五九
九	年	五、六〇七	六、九八五	五、三八七	六、六六五
十	年	六、一三三	七、八一一	六、二六五	七、一七二
十	年	六、六五九	八、〇〇八	六、七一一	七、七一一
十	年	七、二六一	八、五三五	七、一九八	八、五〇二
十	年	八、〇〇三	九、一九八	八、八二四	九、五七二
十	年	九、〇〇三	一〇、〇二四	九、八九一	一〇、五五七
十	年	一〇、三六六	一一、二七七	一〇、九八二	一一、七七二
十	年	一一、八八〇	一二、四七七	一一、三九九	一二、〇三七
十	年	一二、八九六	一三、九四三	一二、二五〇	一三、七五七
十	年	一三、六二五	一五、三五六	一四、三七〇	一四、五五六
十	年	一四、〇四三	一六、三四三	一五、三五六	一五、〇一〇
十	年	一四、三二六	一六、八七六	一五、八六三	一四、五〇三
十	年	一四、四五七	一七、三八二	一六、三一六	一五、三八三
廿	年	一四、四五七	一七、三八二	一六、三一六	一四、四七六

終

47-200