

しては今日をトすべからざるなり。我等は目下に於ける彼の身體検査表を得る能はざるを憾とするのみ。

八 中年以後の運動に就て

サンダウは、人の體力は注意して鍛錬するときには、四十五歳に至るまで間斷なく増進すべきを説けり。されば此練習法は、常に身體の發育旺^{サカ}なる青年に向て利益あるのみならず、亦た中年以後の男女にも極めて利益あるものなり。彼一度青年時代を経過すれば、最早や運動の必要なしと云ふが如きは全く誤謬の見のみ。人苟も健全ならんを欲せば生命の持續せん限り運動は食物と同様に必要なり。多數の人が

時ならず、老衰するは、全く此眞理を閑却するが故なり。何人も中年時代に至れば、萬事安逸に流るる弊あり。其生活は奢侈となり、食膳の珍味に耽^{トマ}り、かくて能ふだけ僅かの運動をなし、其健康の衰へ徒に肥滿となり、消化機關の調和を失するに至る。毫も怪むを須^ナひず。若し青年時代に力者たりし者ならば、生活の變化は一層害を及ぼすべし。僅か數年間運動を爲して突然中絶せしめんよりは、寧ろ初より毫も運動をせざるに如かず。彼の多數の力者が比較的早く凋落^{ツラ}する所以のもの全く此理に因るものなり。而して彼等の凋落や、一般に彼等の少時の過度の運動が身體組織に及ぼせし影響に因ると誤解せらる。因より此等練習上の過失の爲めに中年に於て健康を損せしものなきに非ざれども、百中九十九

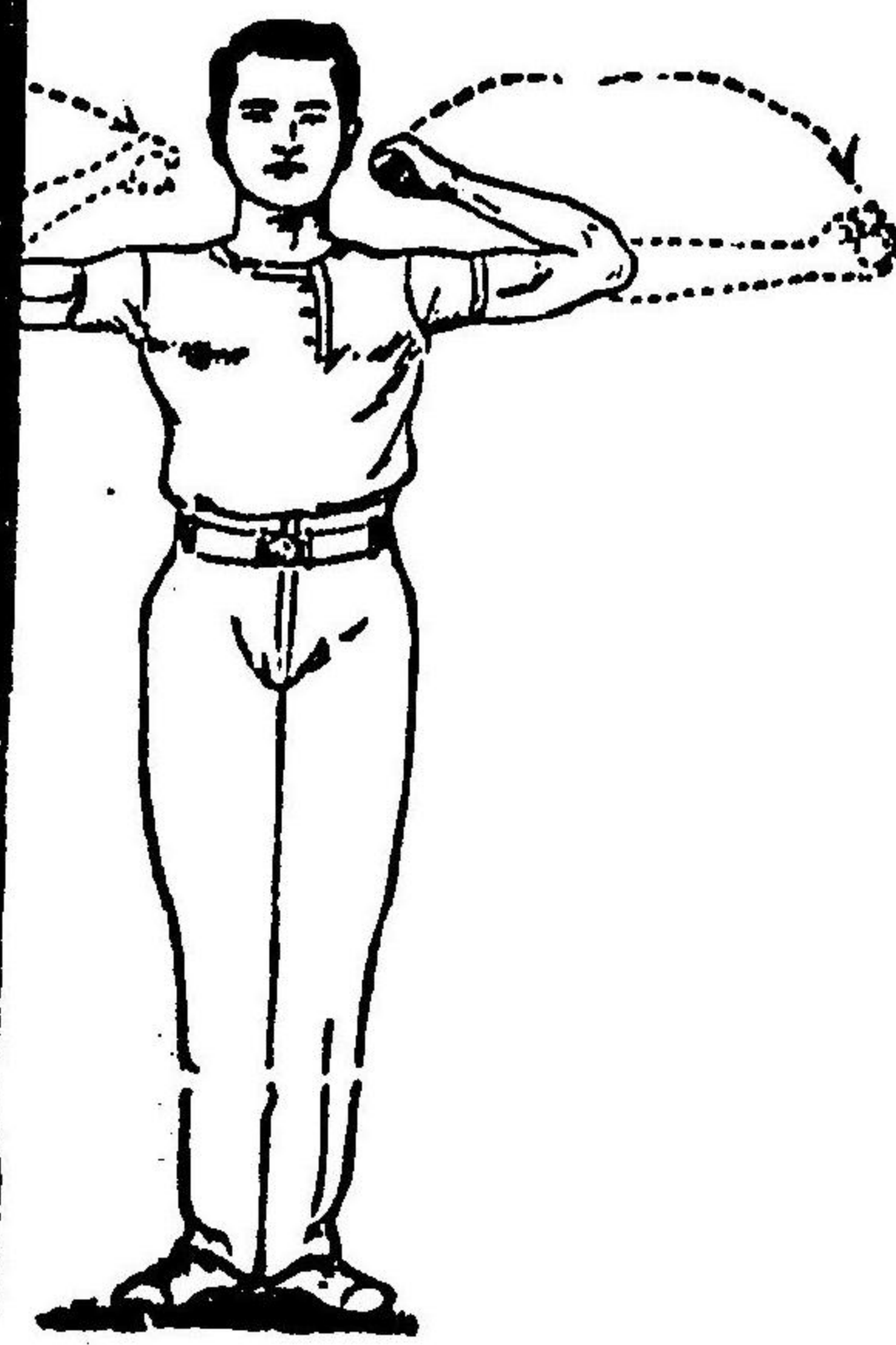
までは劇烈なる運動を突然全く廢止し且つ安逸なる生活を送りしが爲のみ。

中年時代の者の運動は規則正しきと共に亦過度ならざるやう注意すべし。彼は須らく二十五歳に於て安全なるか如き處行も、五十歳に於ては過激なることを記臆せざる可らず。一言すれば絶えず漸を追ふて運動を行ふと共に、過度に陥らざるやう注意すべし。之を常に心に體せば嘗て年齢の罪に歸せし不愉快、疾病等は忽ち驅逐するを得て髯は灰色となり頭髮は薄くなるに拘らず心は洋々春の如きを得ん。是れ所謂不老神仙の術にして、秦皇の遠く不老の藥を東瀛に求めし如きは愚の極と謂ふべし。青年諸君之を心せよ。

改訂 サンドウ體力養成法 終

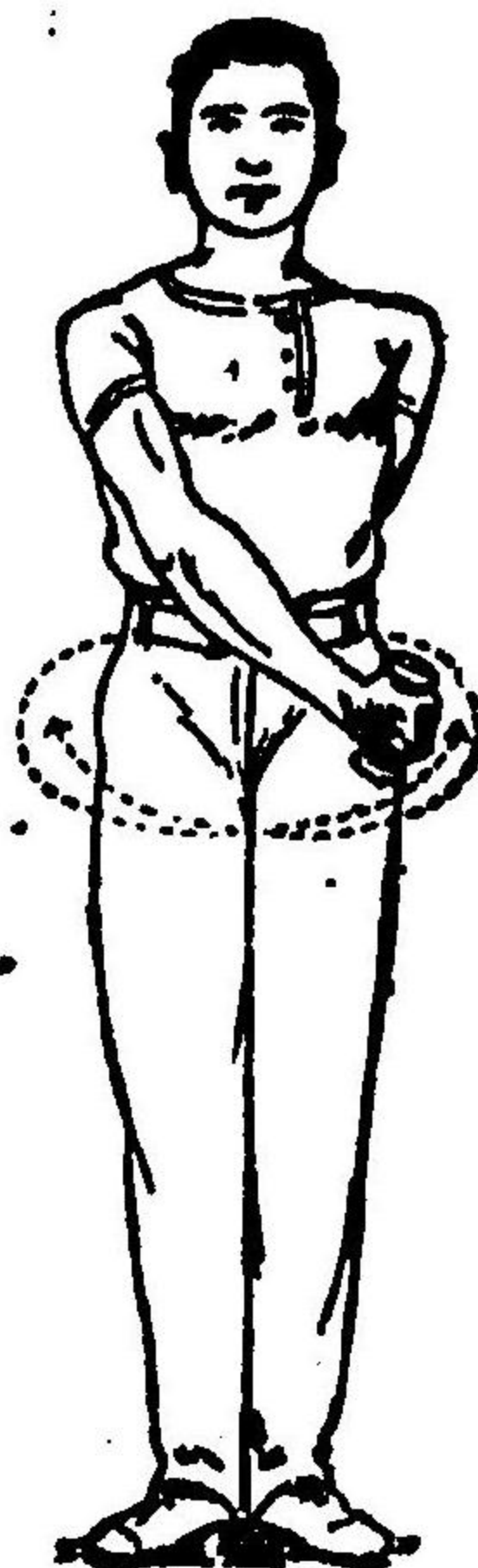
サ ダ ウ 氏 解

3.



三頭筋 三角筋
僧帽筋 三角筋

4.



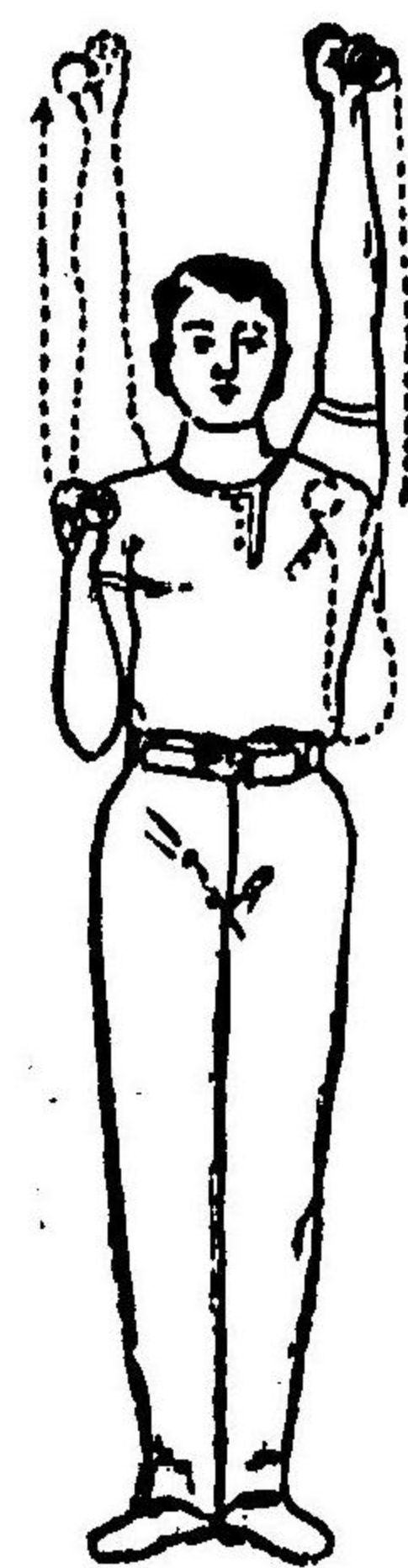
菱形筋 胸筋
瀾頭筋

5.



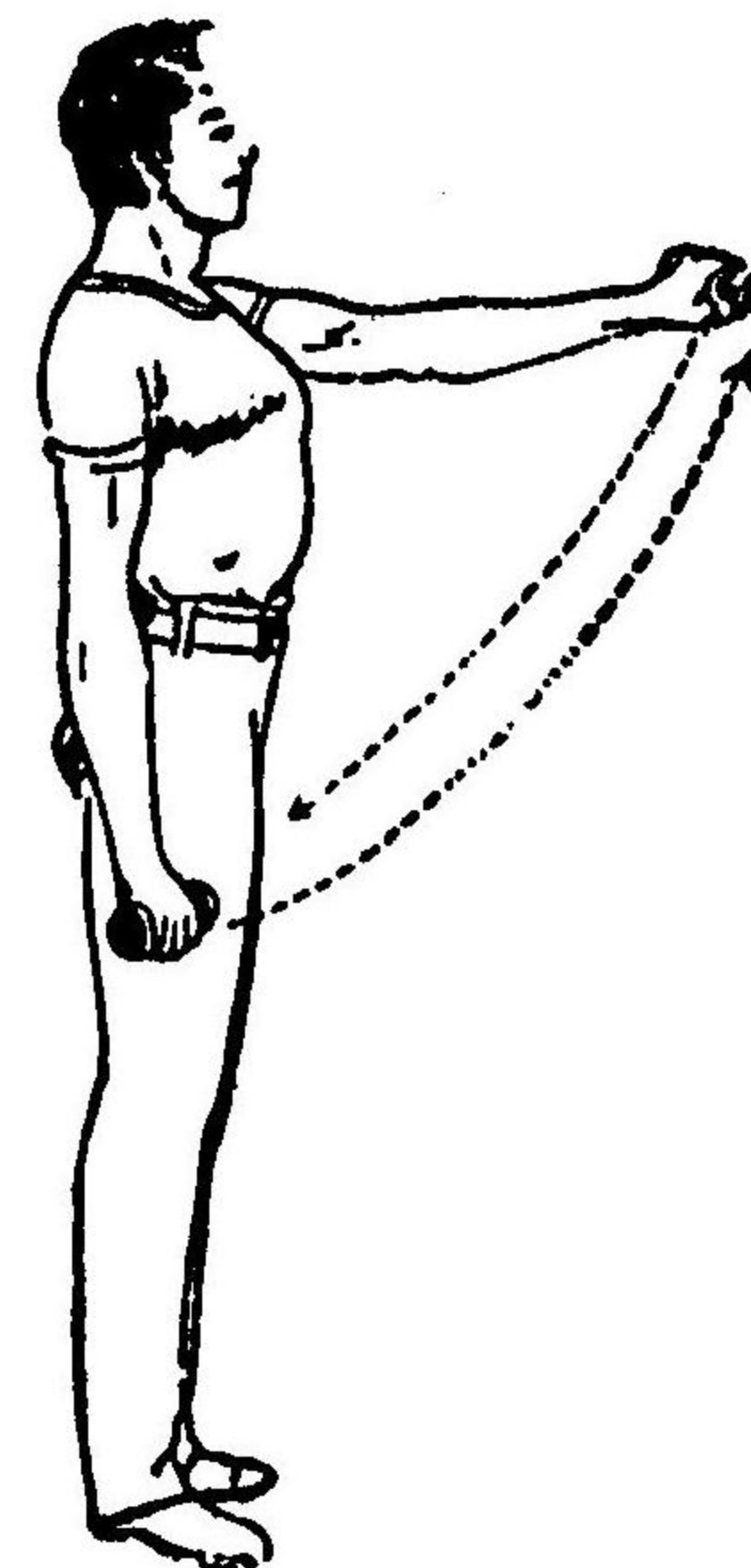
大胸筋 胸間筋 横隔膜
大鋸齒筋 腹直筋

6.



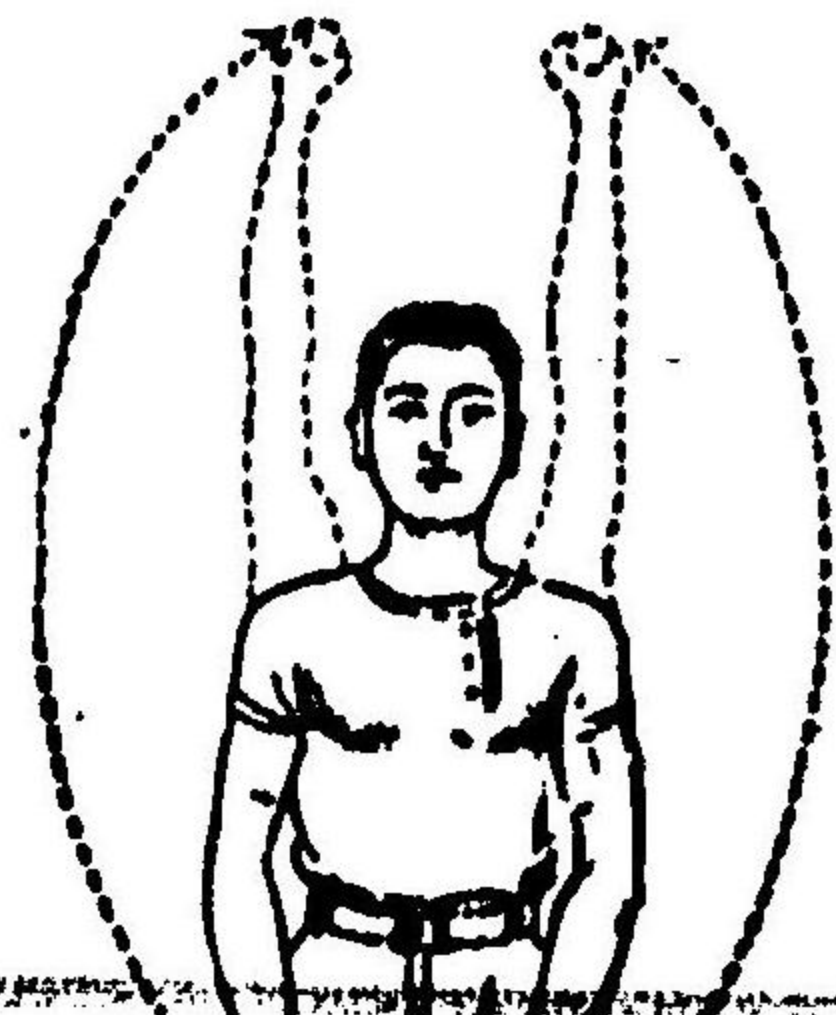
僧帽筋 三角筋
三頭筋 瀾頭筋

7.

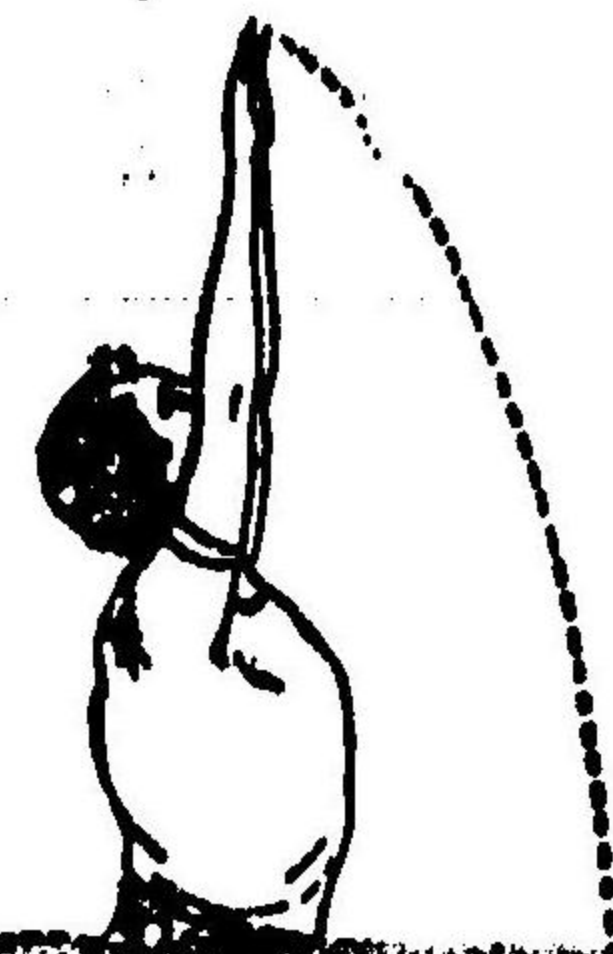


大鋸齒筋 三角筋
前筋 後筋

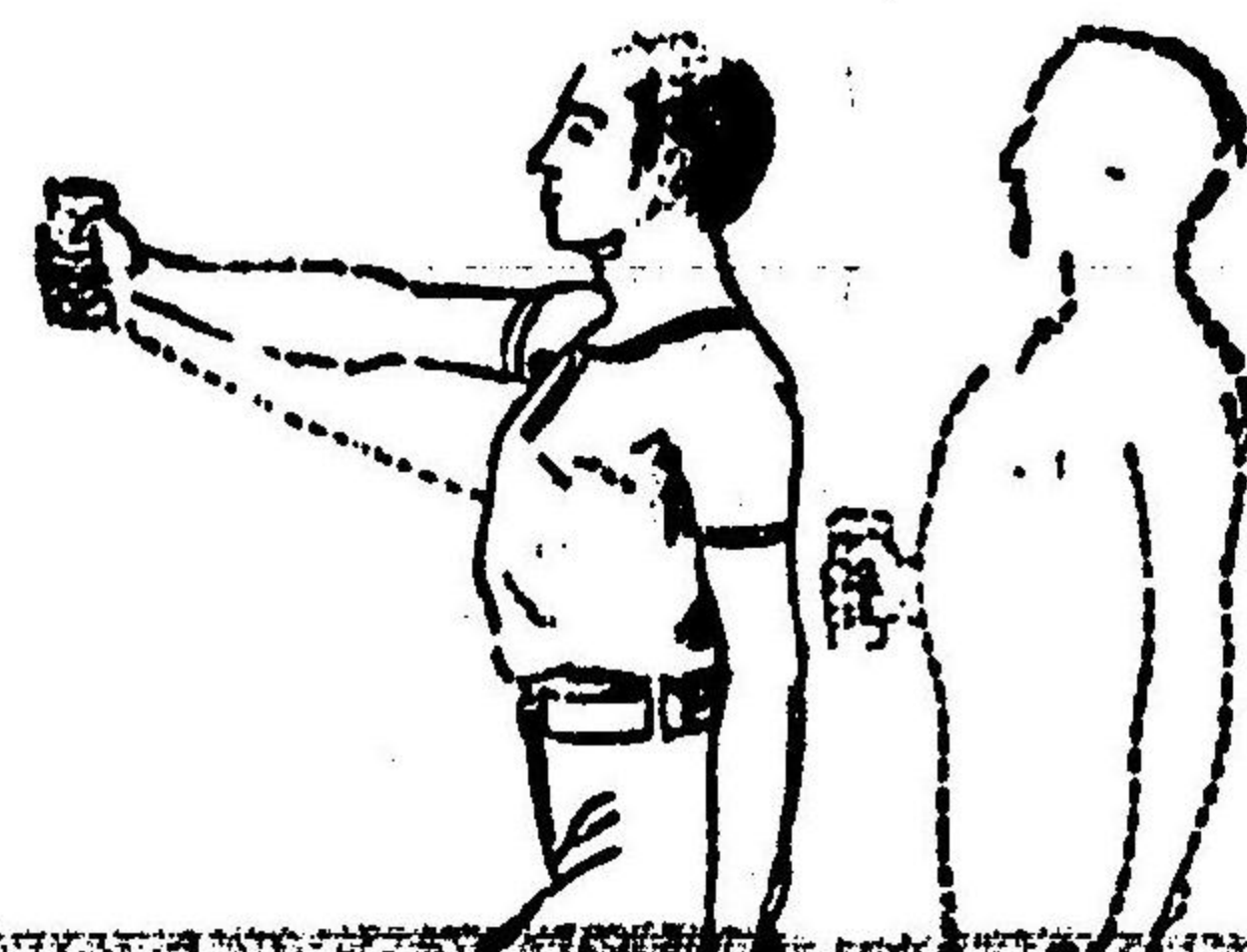
9.



10.

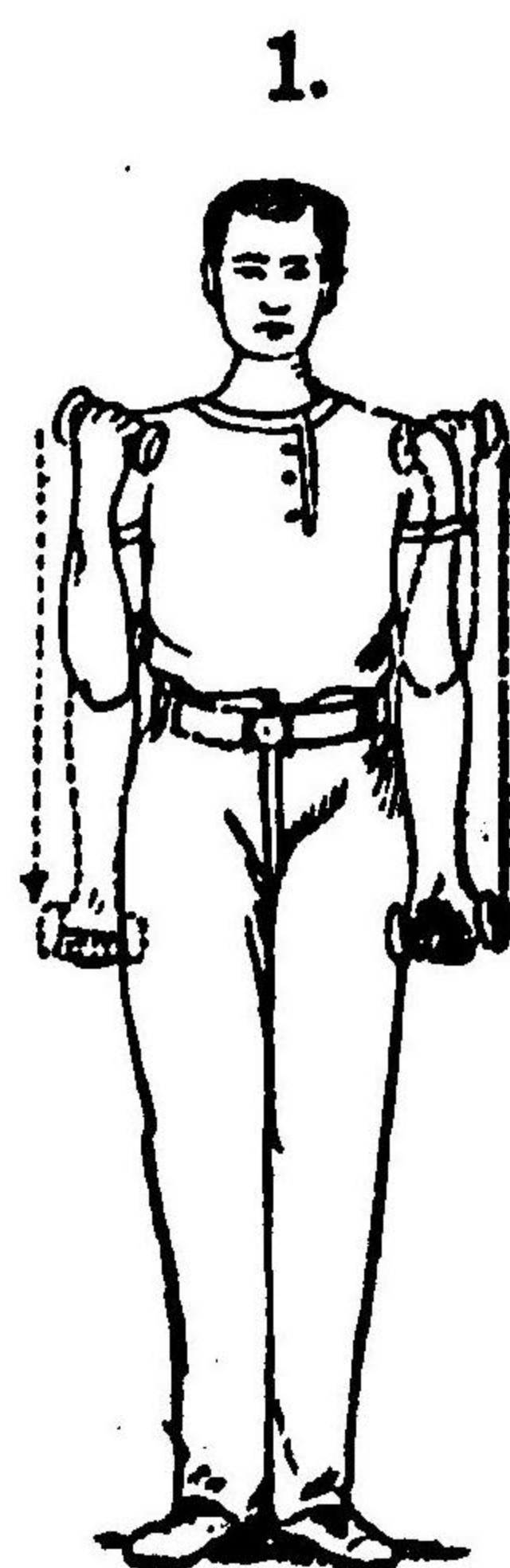


11-12.

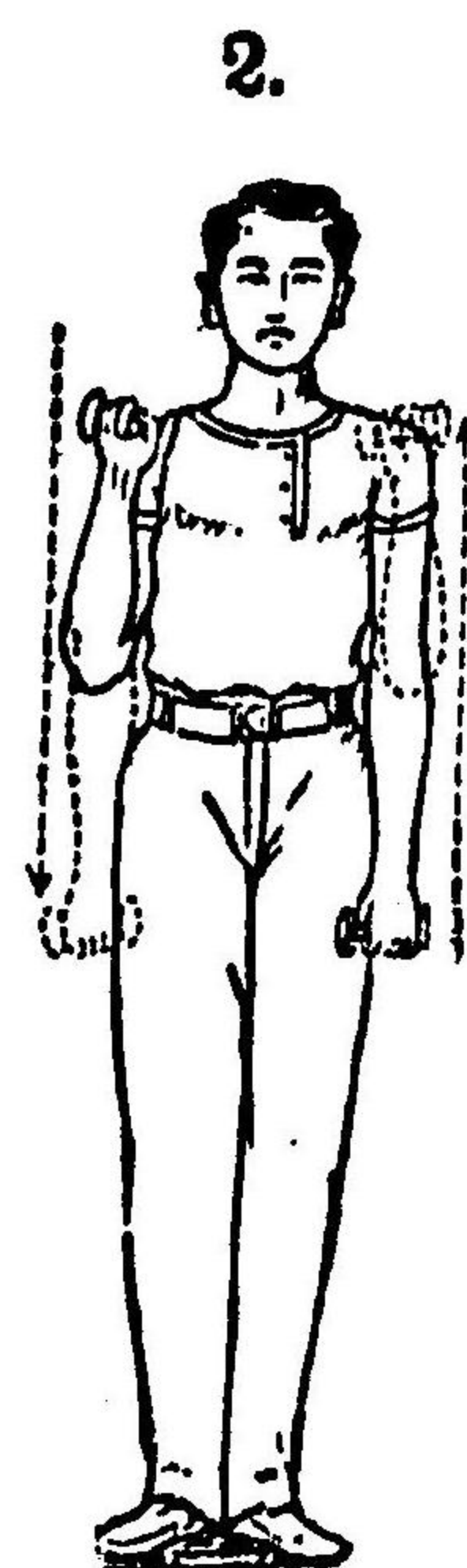


本表は各筋肉の運動
して単に「二頭筋」
の運動を示す。次下

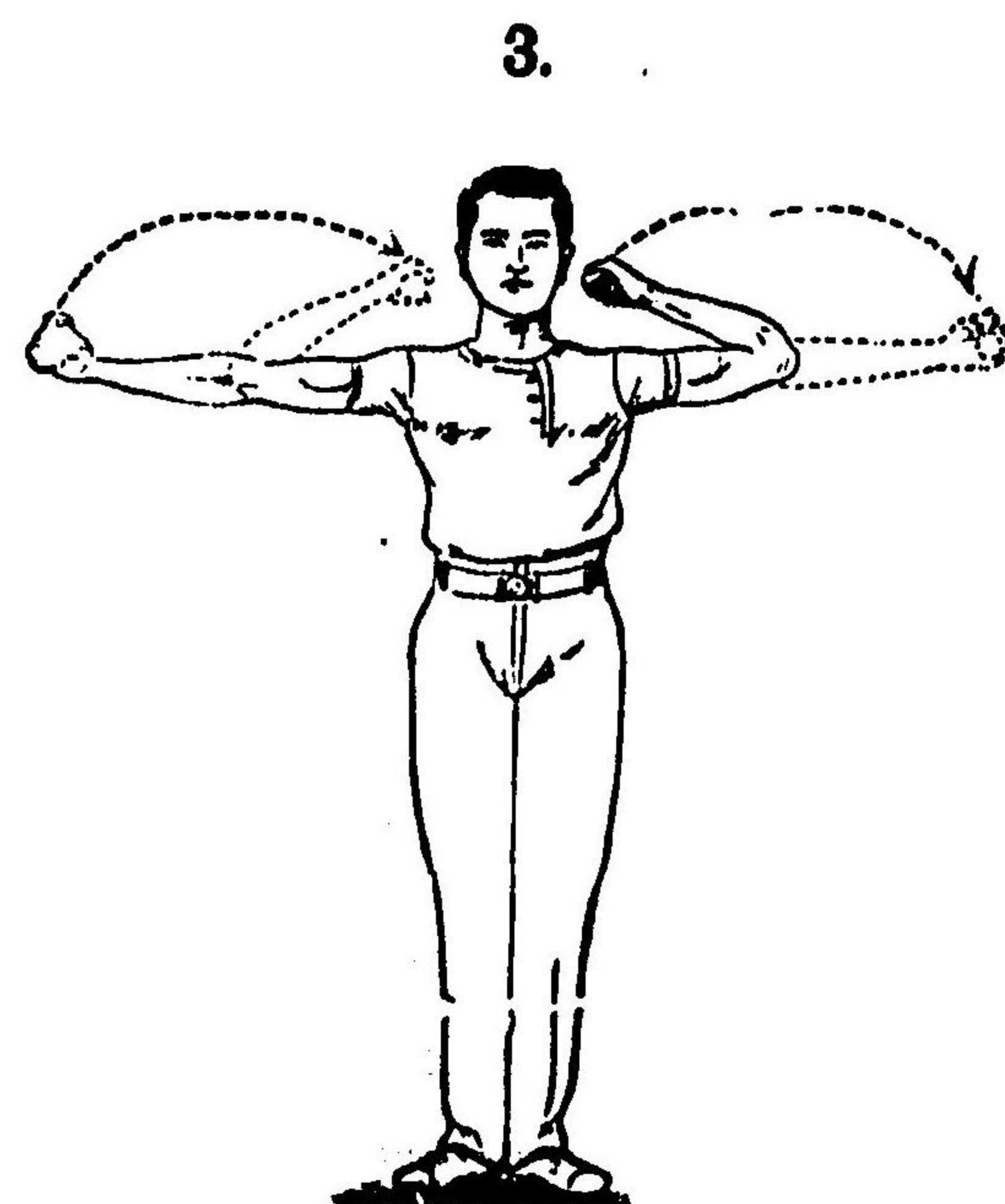
ダウ氏解剖圖



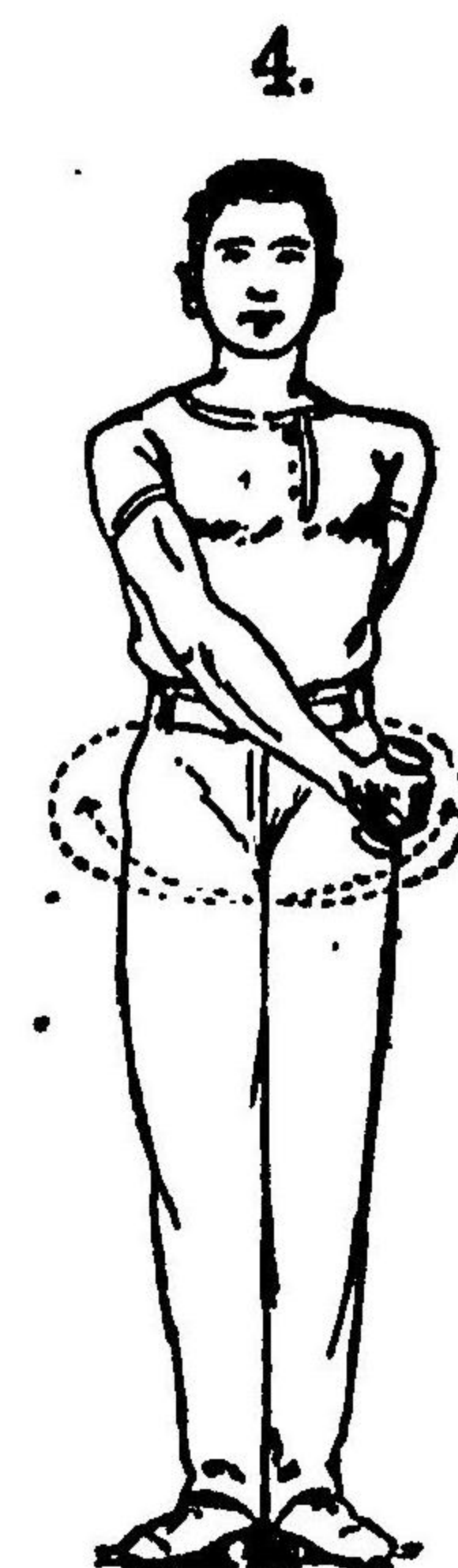
1.
筋膊頭三
筋膊頭三



2.
筋膊頭三
筋膊頭三



3.
筋膊頭三 筋膊頭二
筋帽僧 筋角三



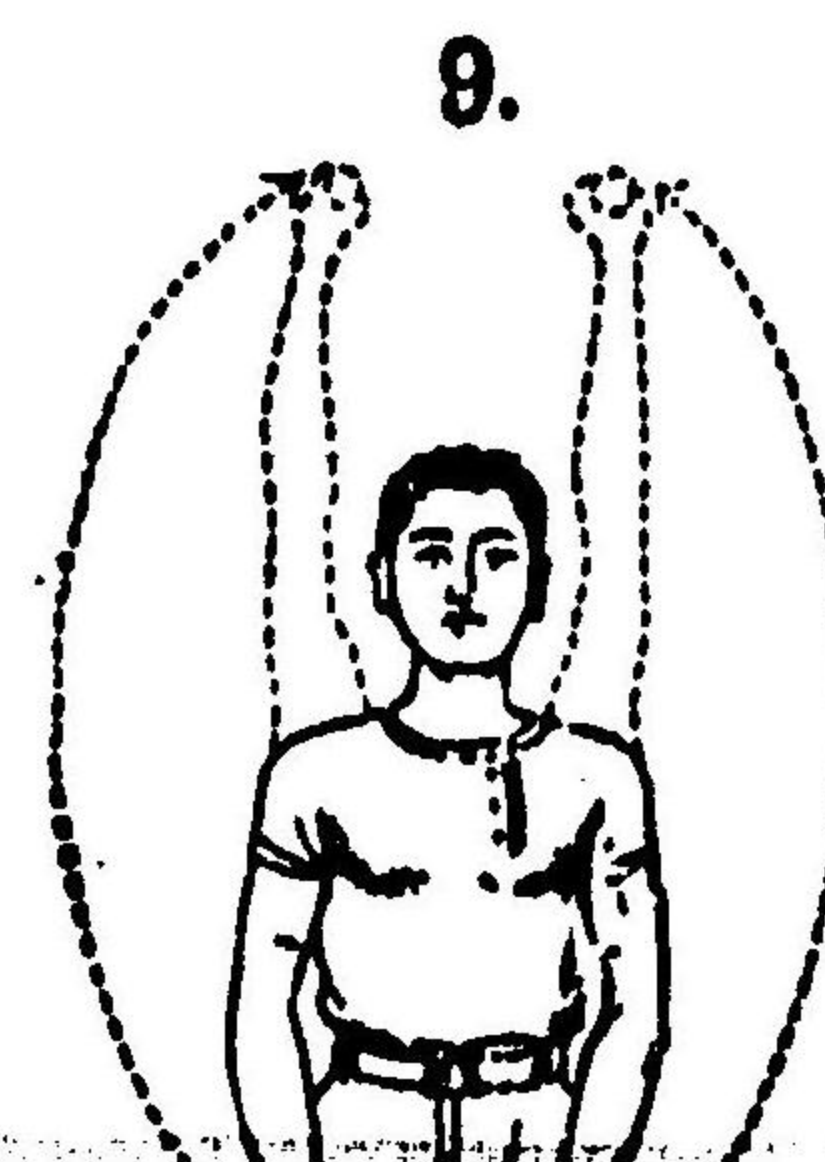
4.
筋形菱 筋胸
筋頭濶



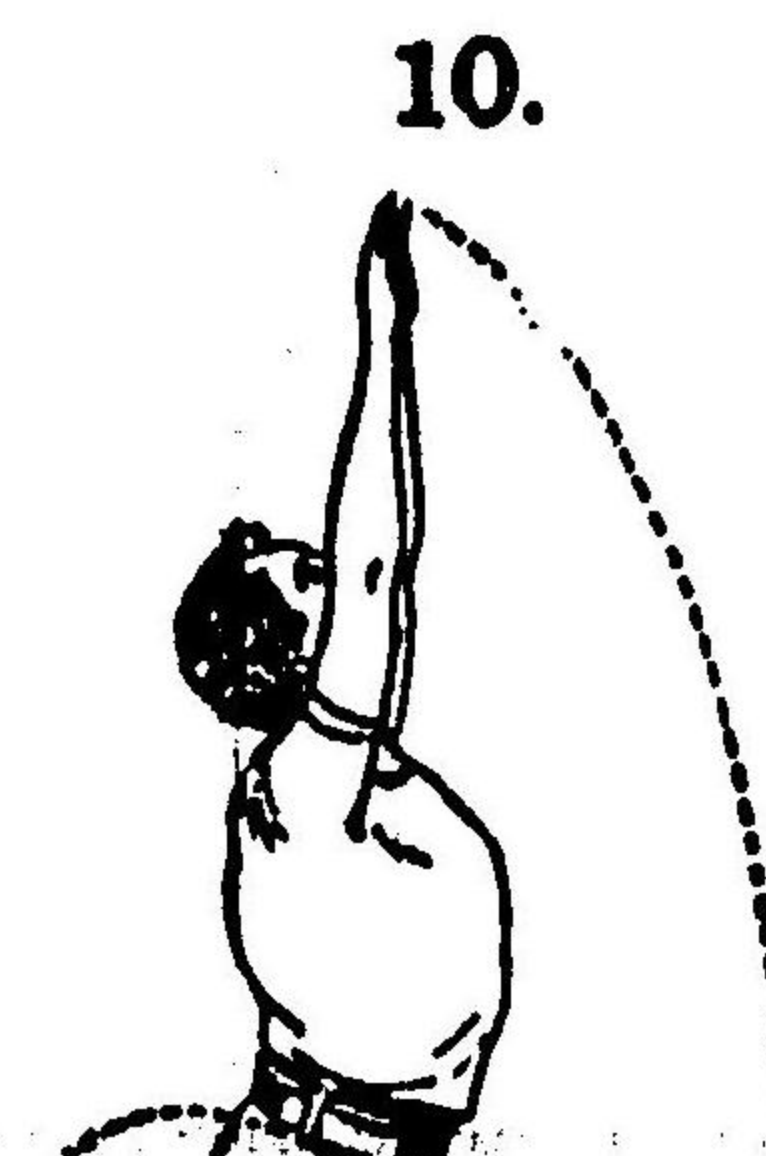
5.
筋胸小大 筋間胸 膜隔橫
筋直腹 筋齒鋸大



8.



9.



10.

練習者は先づ本表の
各種の練習は何種の
習知し意義ある練習
意の運動は何等の效

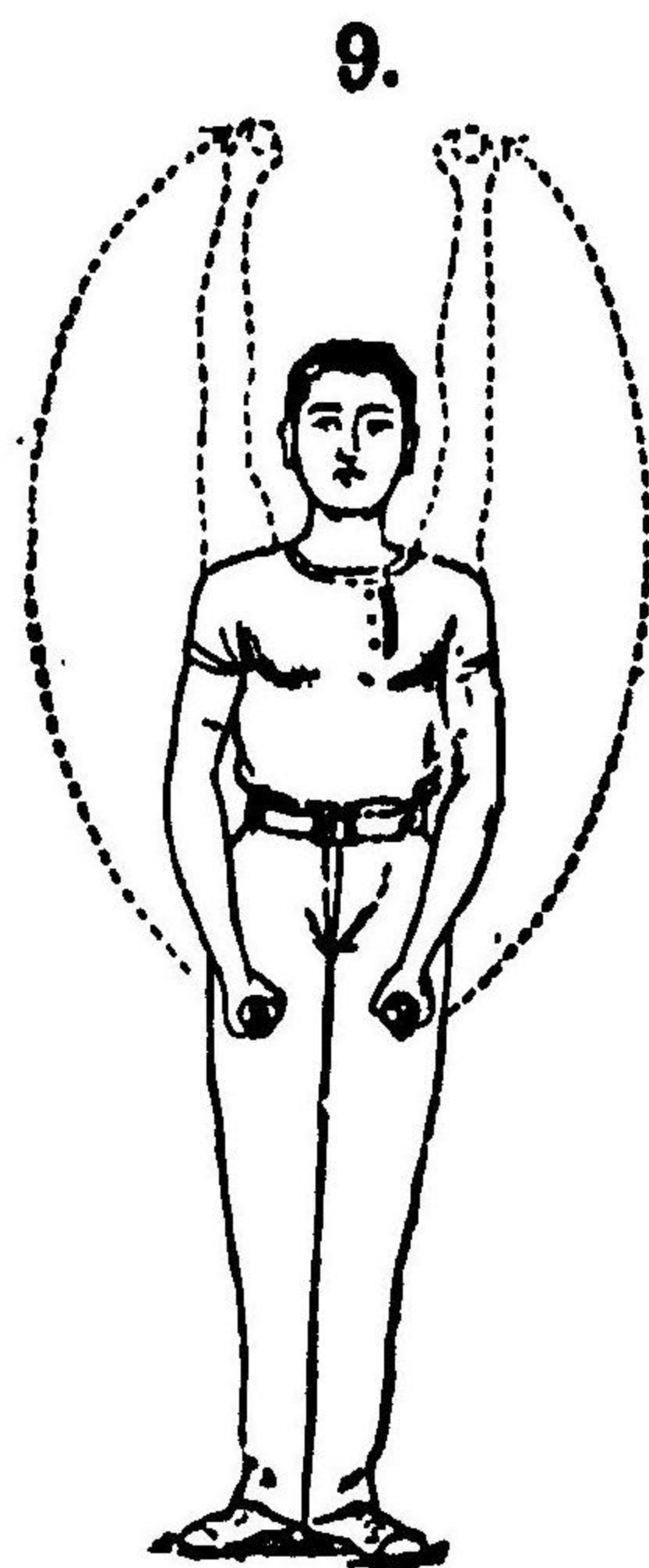
筋膊頭三
筋帽僧
筋膊頭三
筋角三

筋形菱 筋胸
筋頭濶

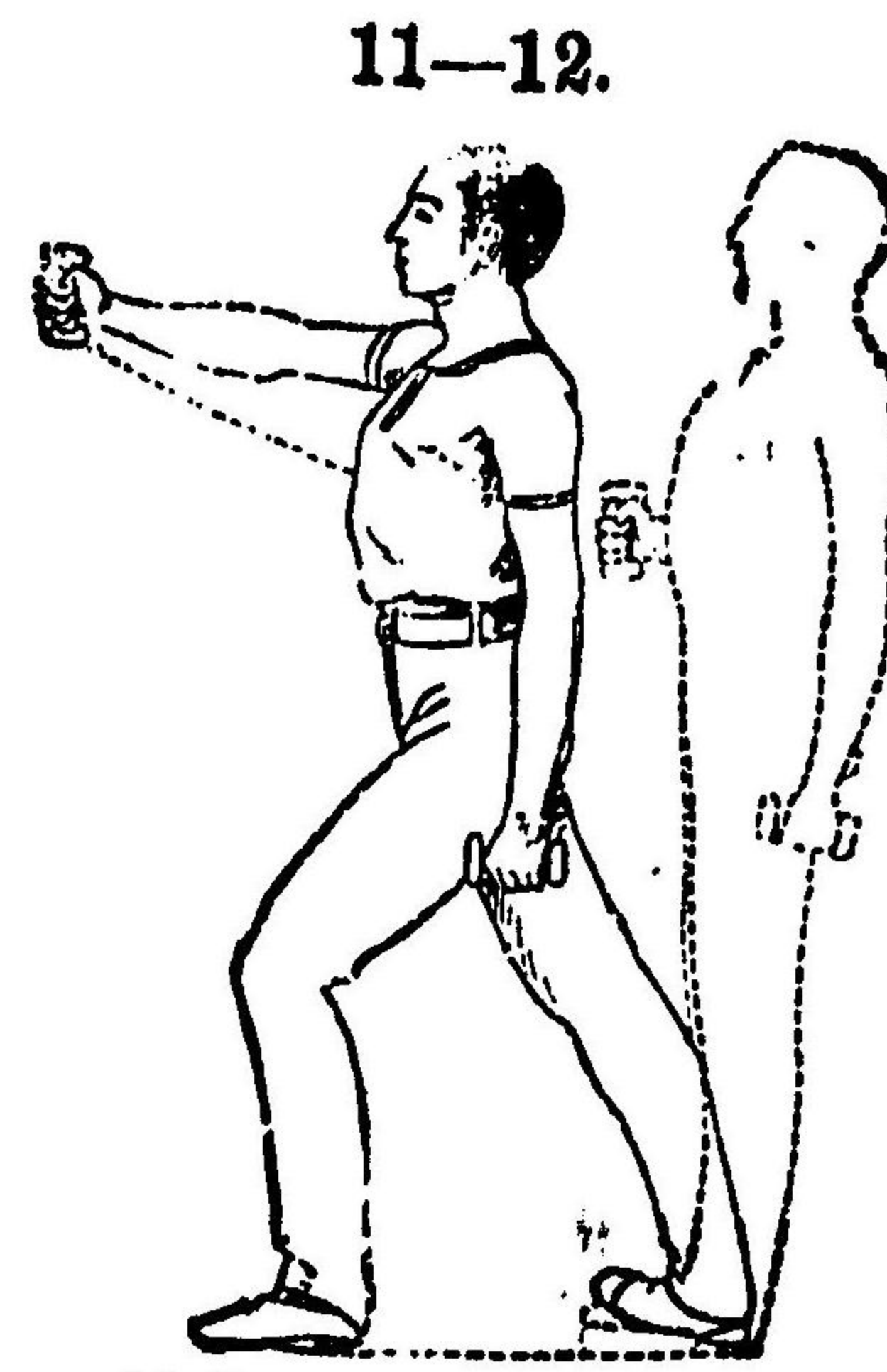
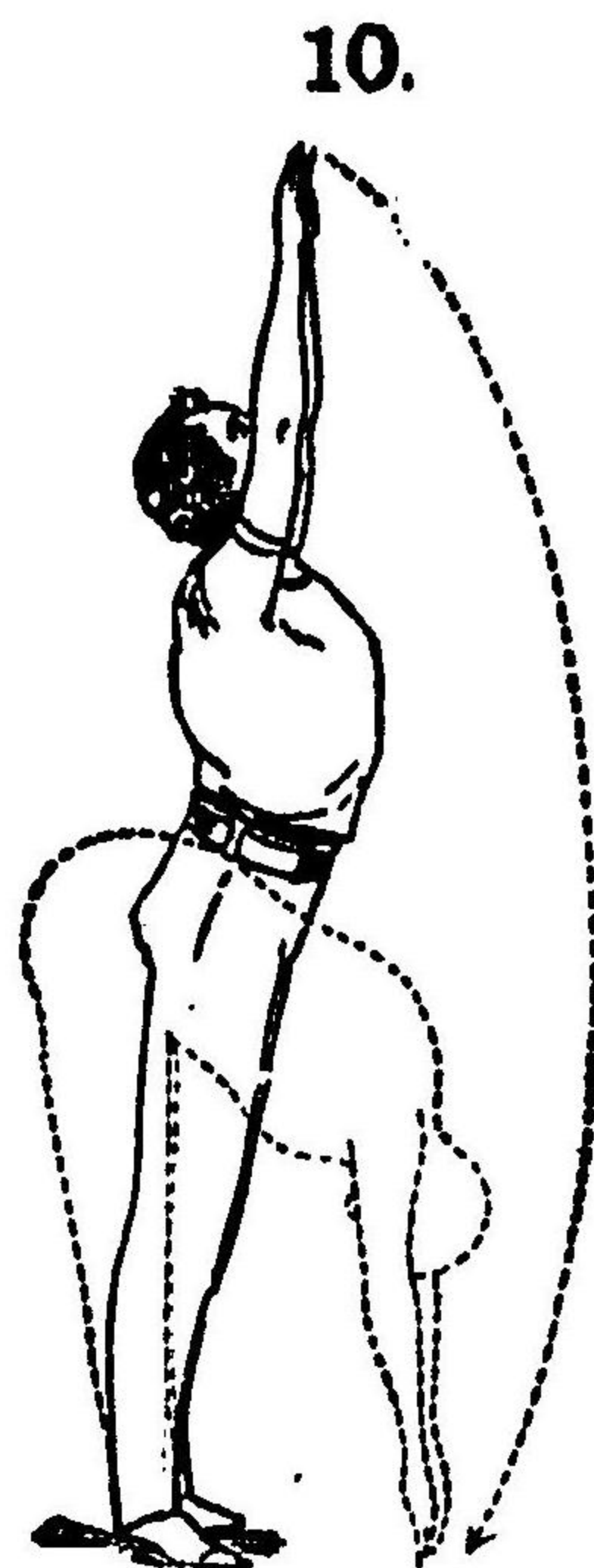
筋胸小大 筋間胸 膜隔横
筋直腹 筋齒鋸大

筋帽僧 筋角三
筋膊頭三 筋頭濶

筋齒鋸大 筋角三後前
筋帽僧



筋帽僧 筋角三
筋胸大



筋齒鋸 筋膊頭三
筋角三前 筋頭濶
筋股頭四

本表は各筋肉の運動練習部を示すものに
して單に「二頭膊筋」とあるは二頭膊筋
の運動を示す。次下之れに倣ふべし。

14.

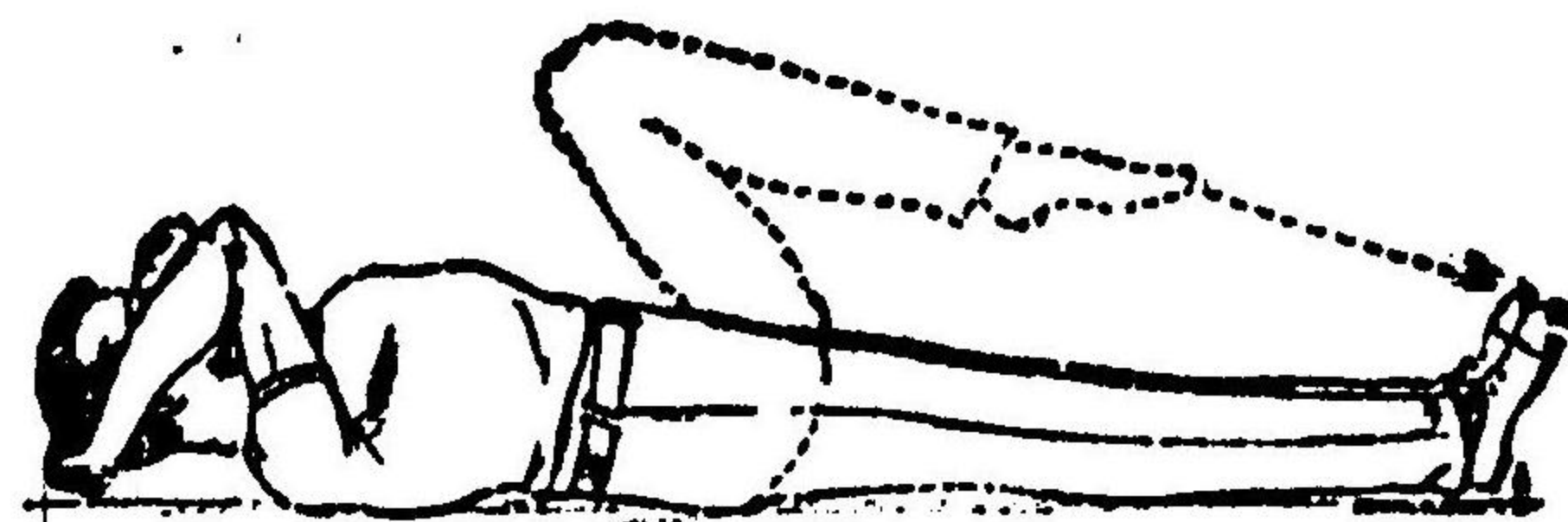
15.

16.

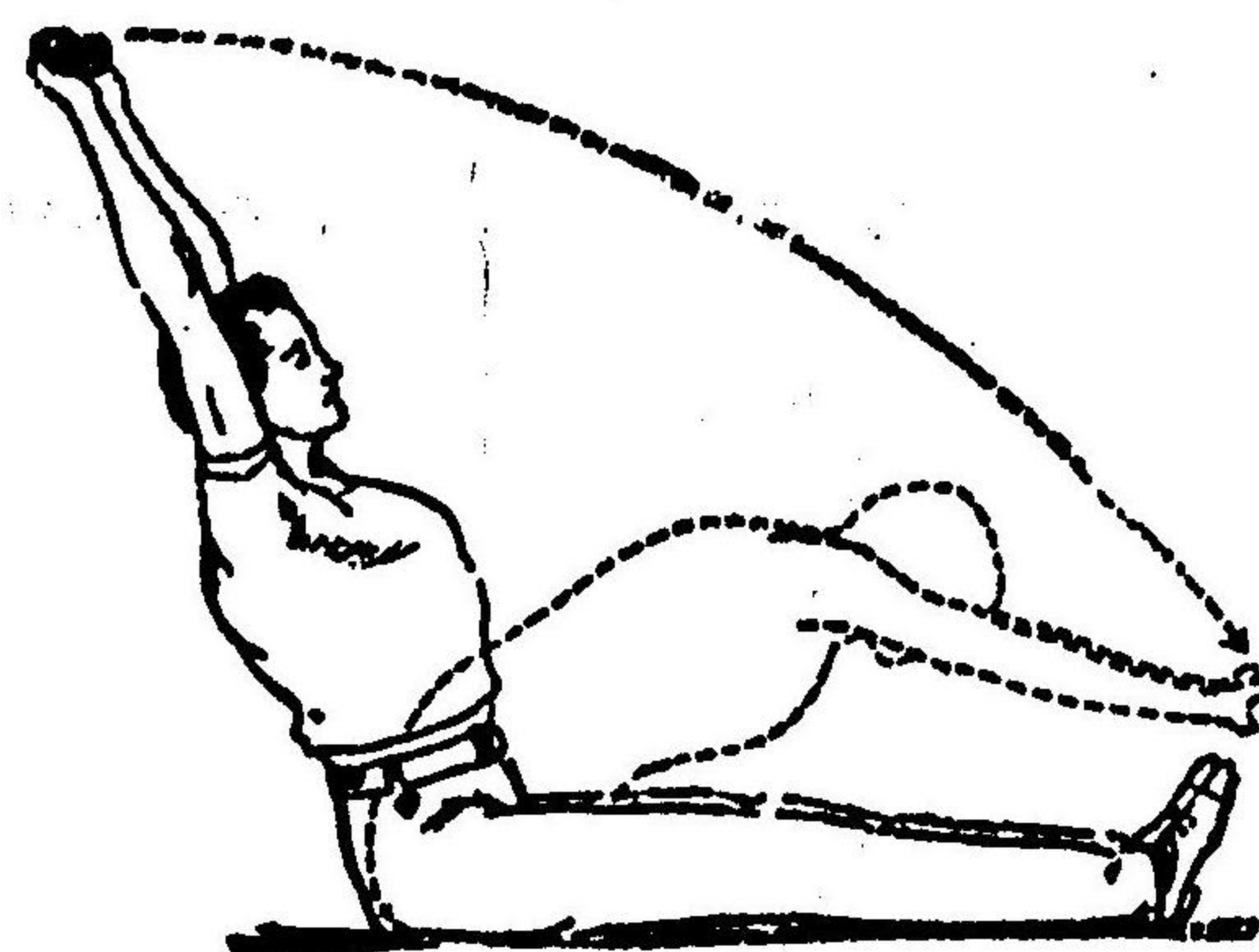


筋膊頭三
筋起突狀棘

17.

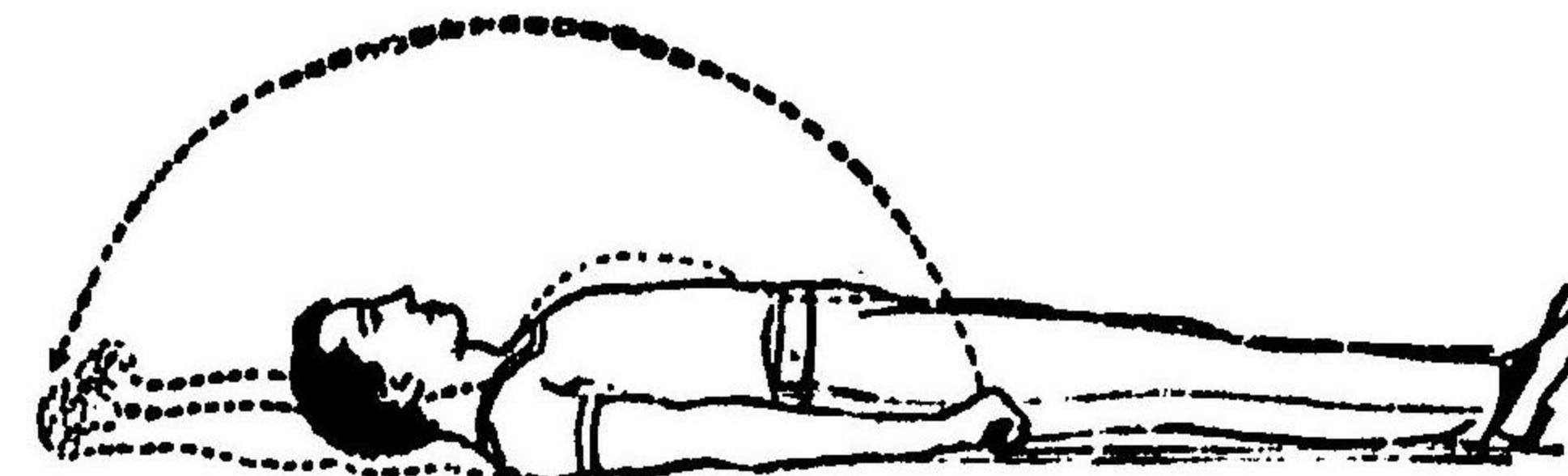


筋腰 筋腹下



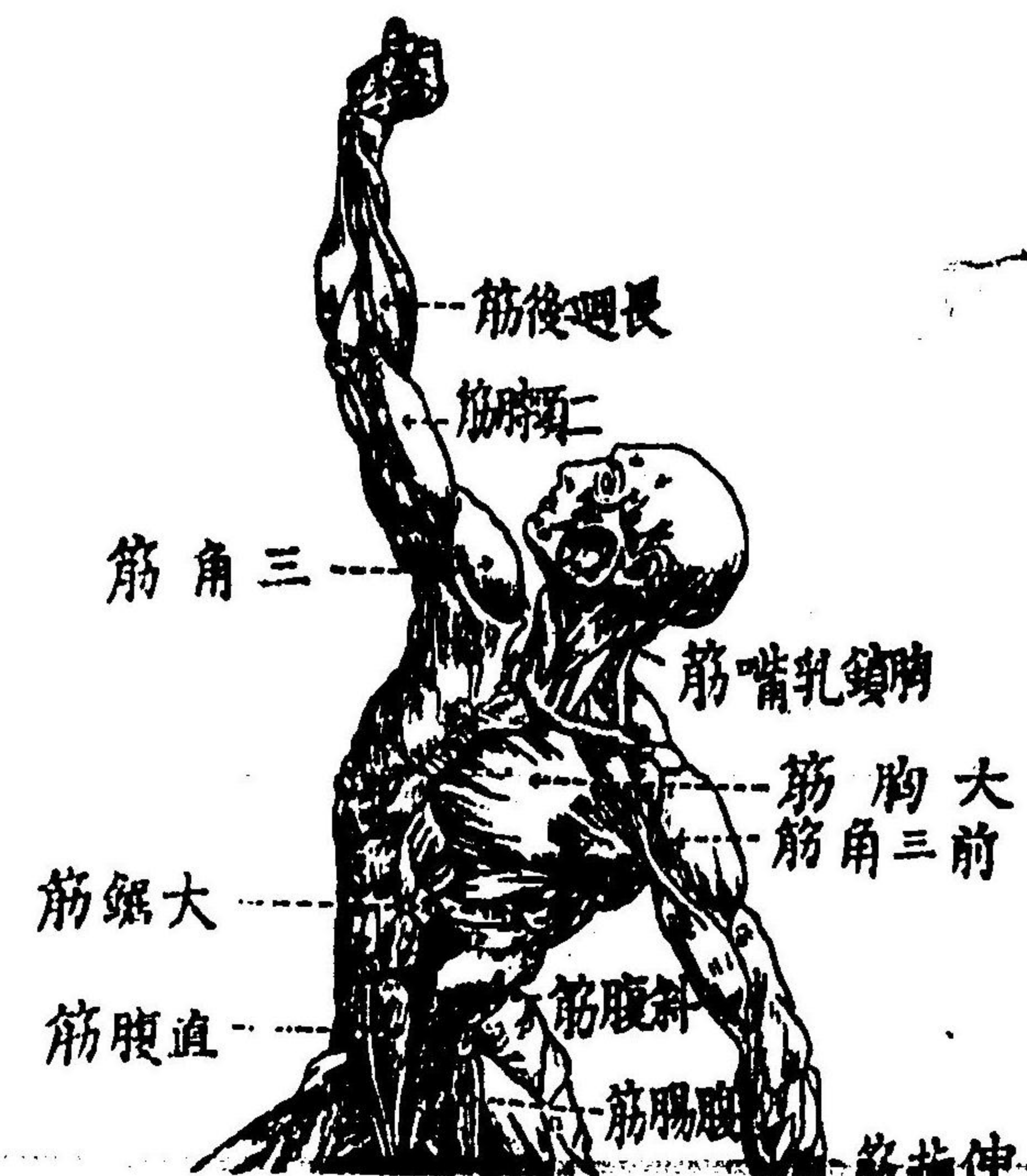
筋部起突狀棘 筋直腹

18.



筋角三 筋齒鋸大 筋胸小大

19.



筋後廻長
筋頸二
筋角三
筋齒鋸大
筋腹直
筋齒鋸大
筋胸大
筋角三前
筋腹斜
筋腸腹
筋指伸

筋膊頭二
筋膊頭三

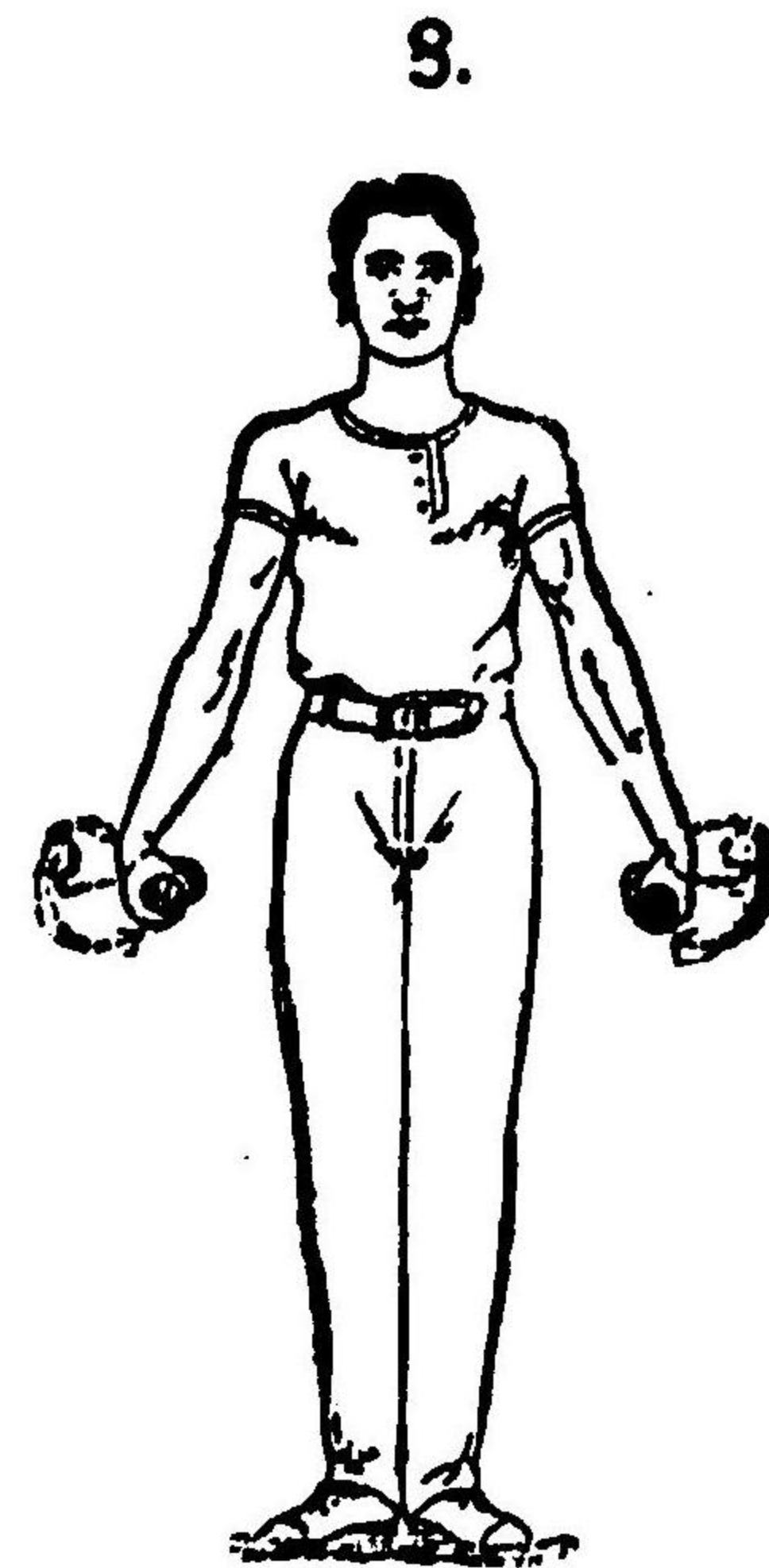
筋膊頭三
筋膊頭三

筋膊頭三
筋帽僧
筋膊頭二
筋角三

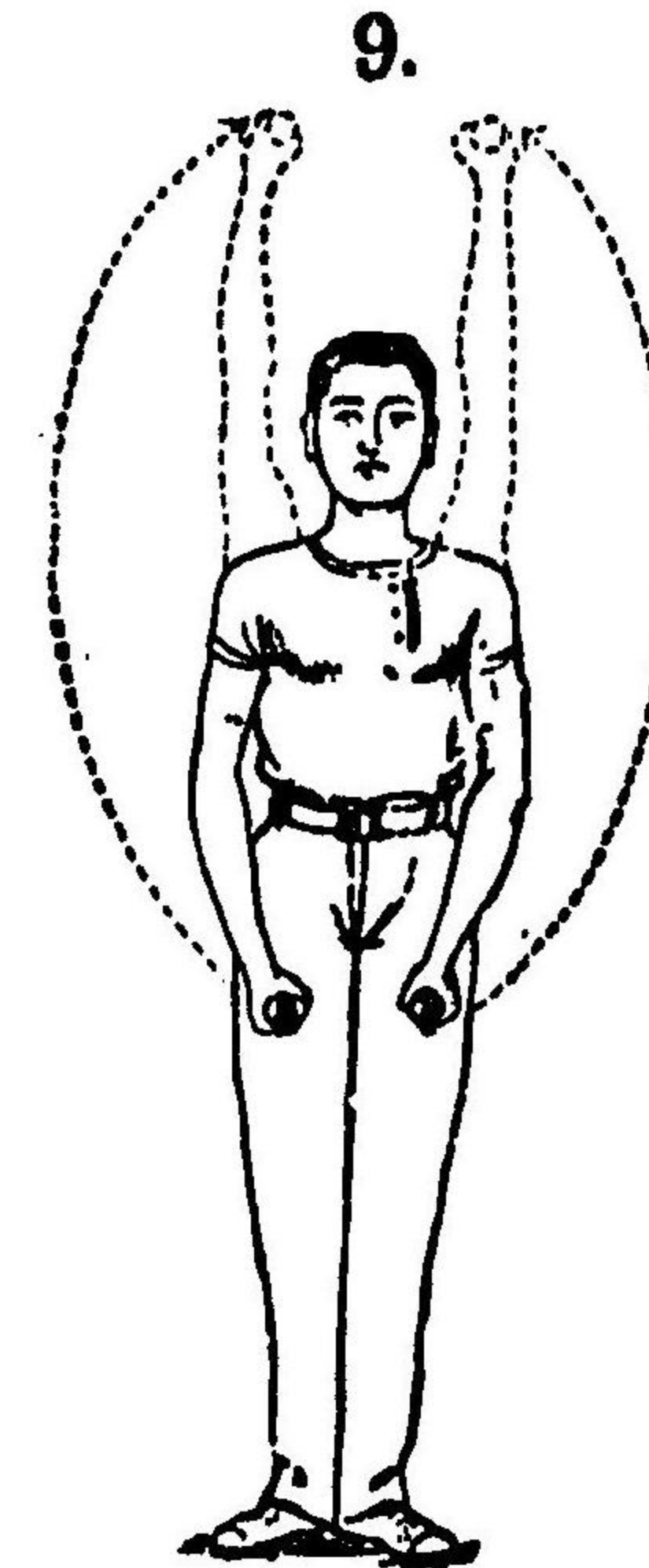
筋形菱 筋胸
筋頭潤

筋胸小大 筋間胸 膜隔横
筋直腹 筋齒鋸大

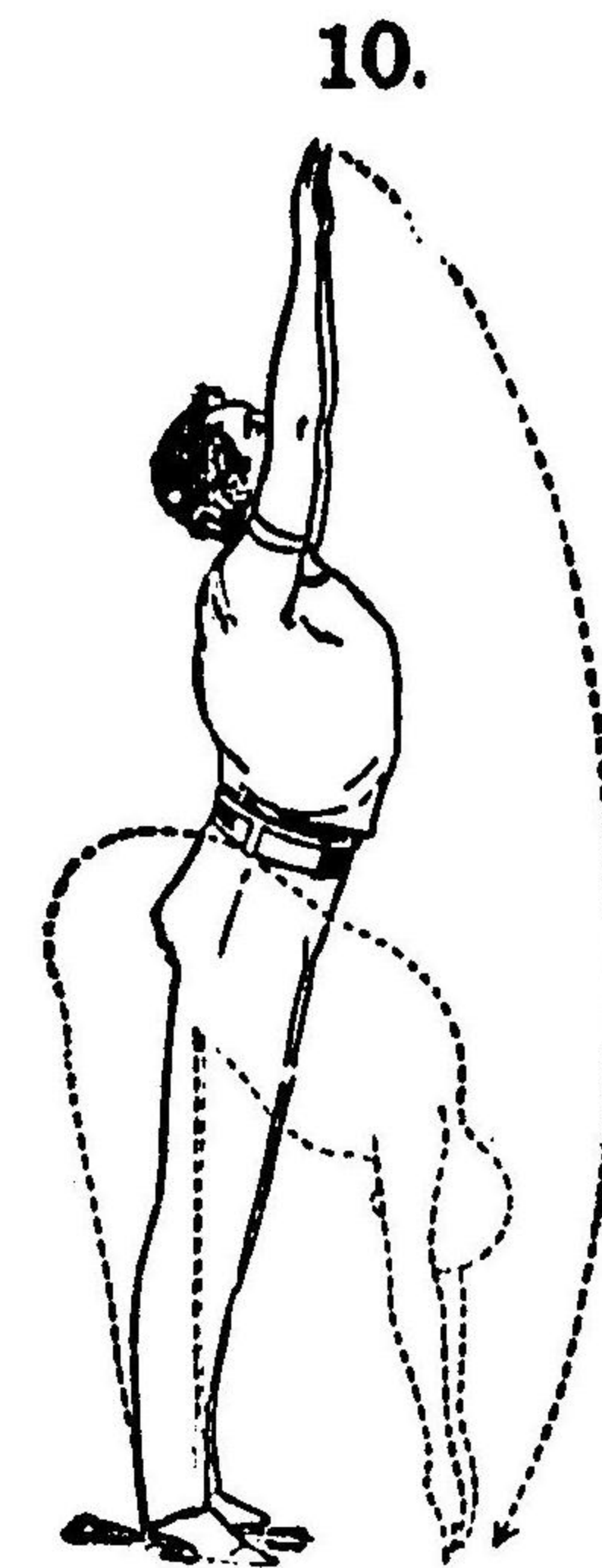
練習者は先づ本表の解剖圖をよく熟知し
各種の練習は何種の筋肉の運動なるかを
習知し意義ある練習をなすべし。凡そ無
意の運動は何等の效なし。



筋指伸屈の腕前

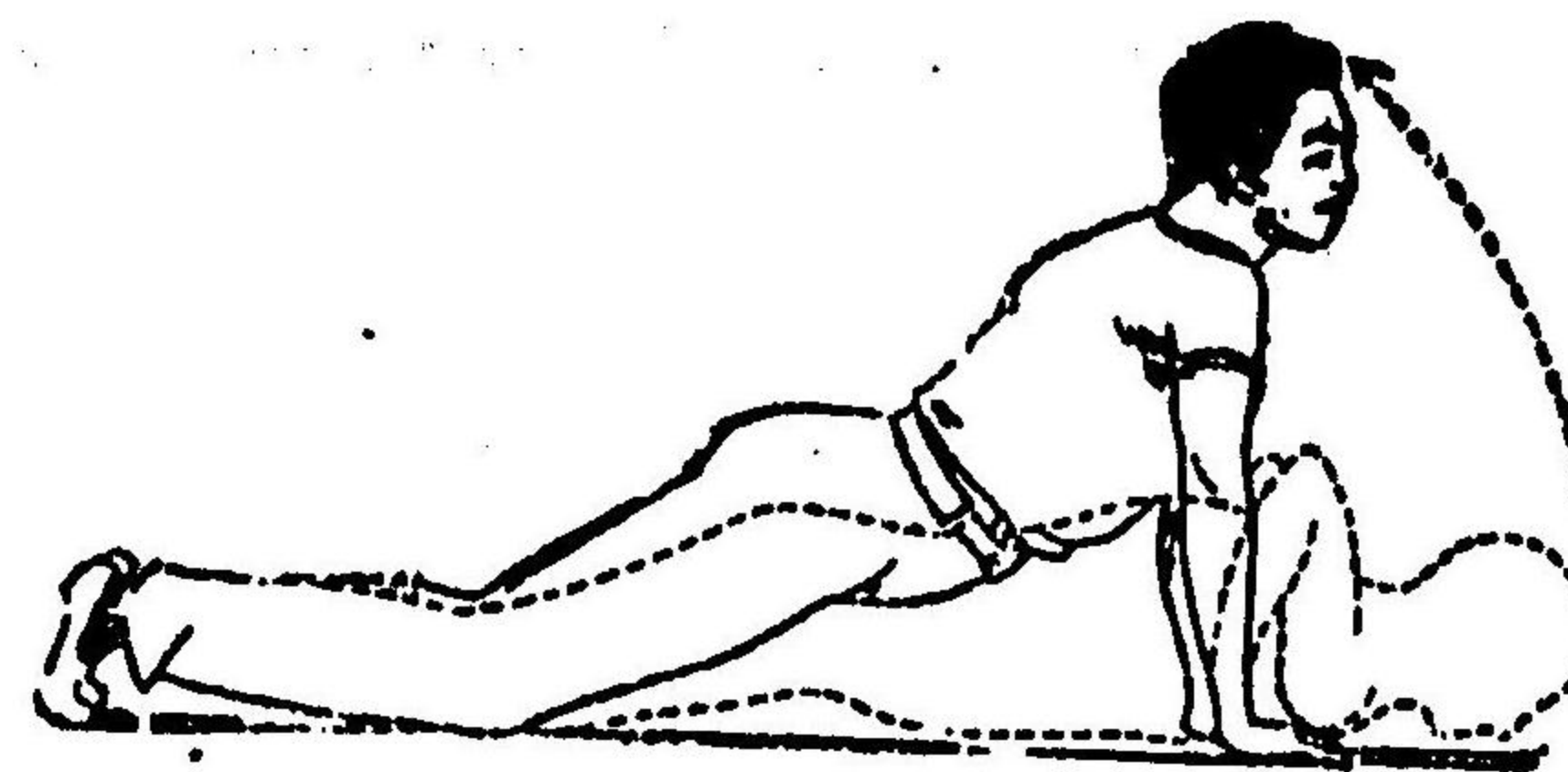


筋帽僧 筋角三
筋胸大



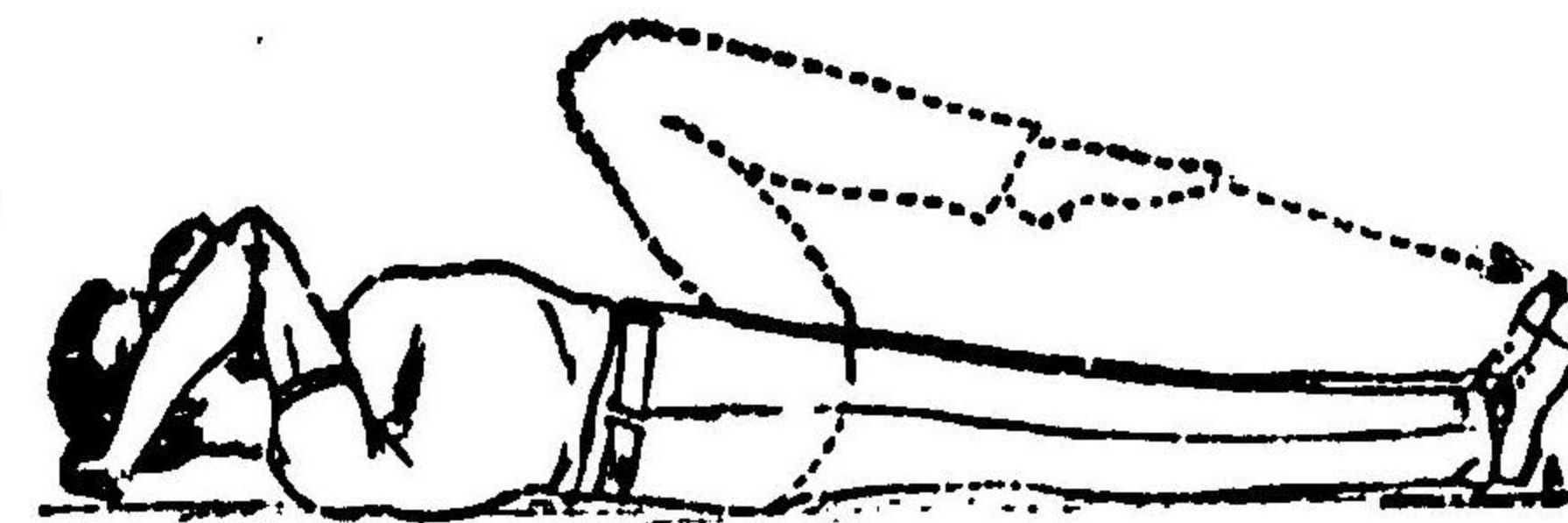
10.

13.



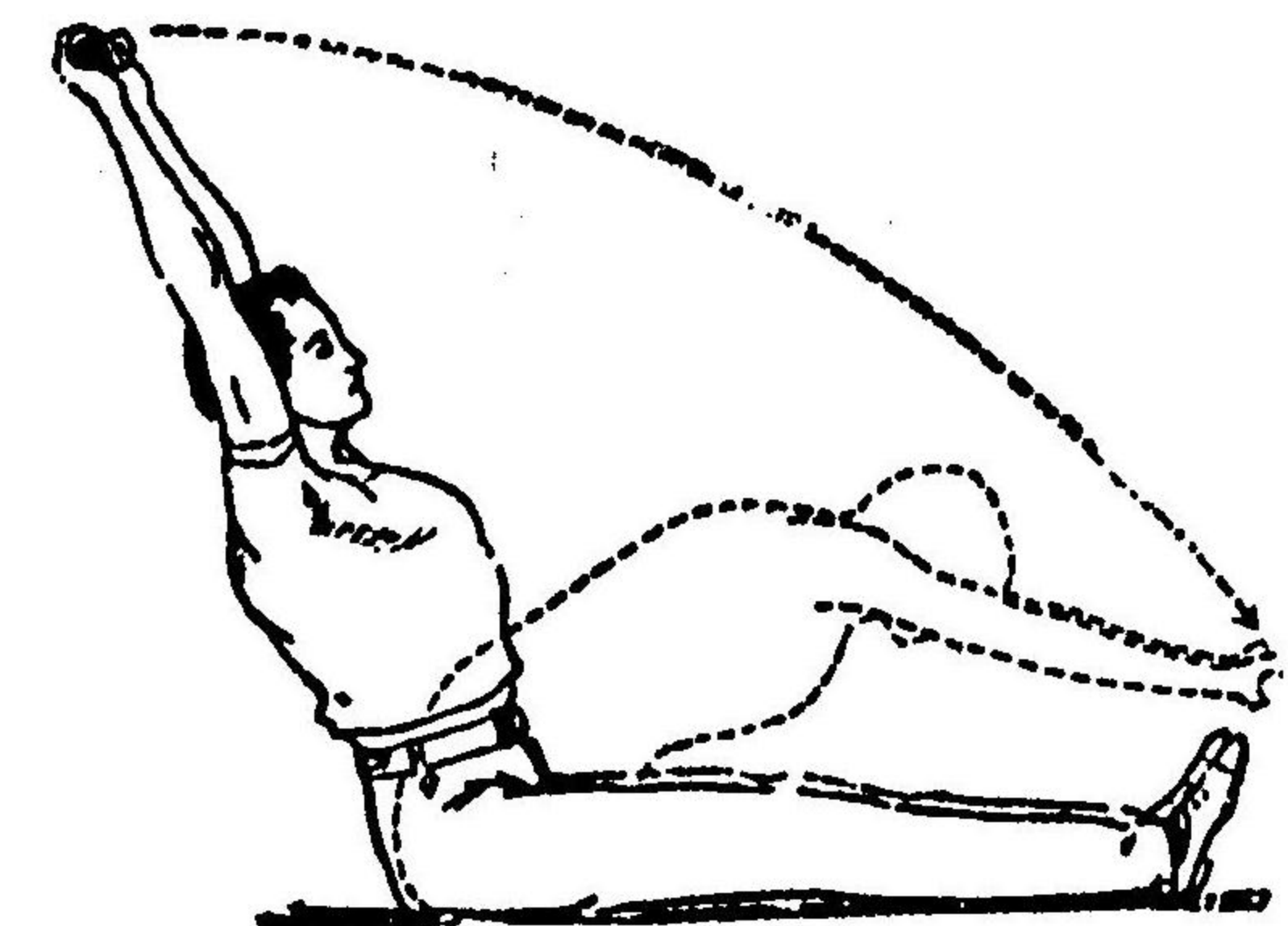
筋帽僧 筋膊頭三
筋全幹軀 筋起突狀棘

14.



筋腰 筋腹下

15.



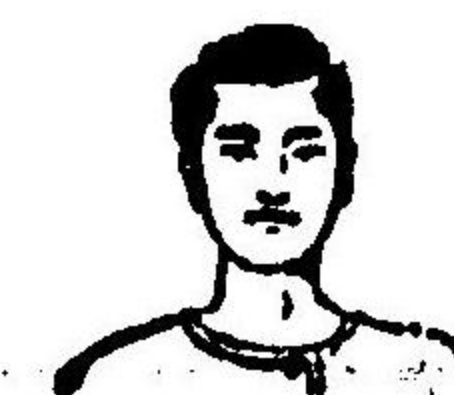
筋部起突狀棘 筋直腹

筋角三

17.



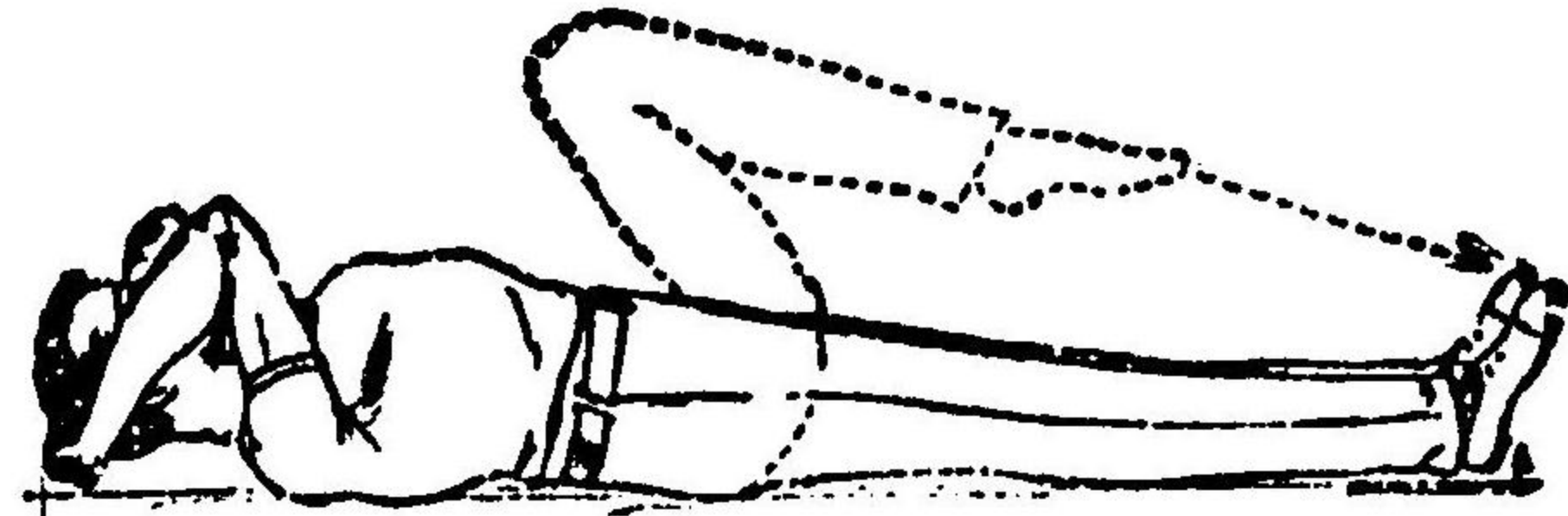
18.



前

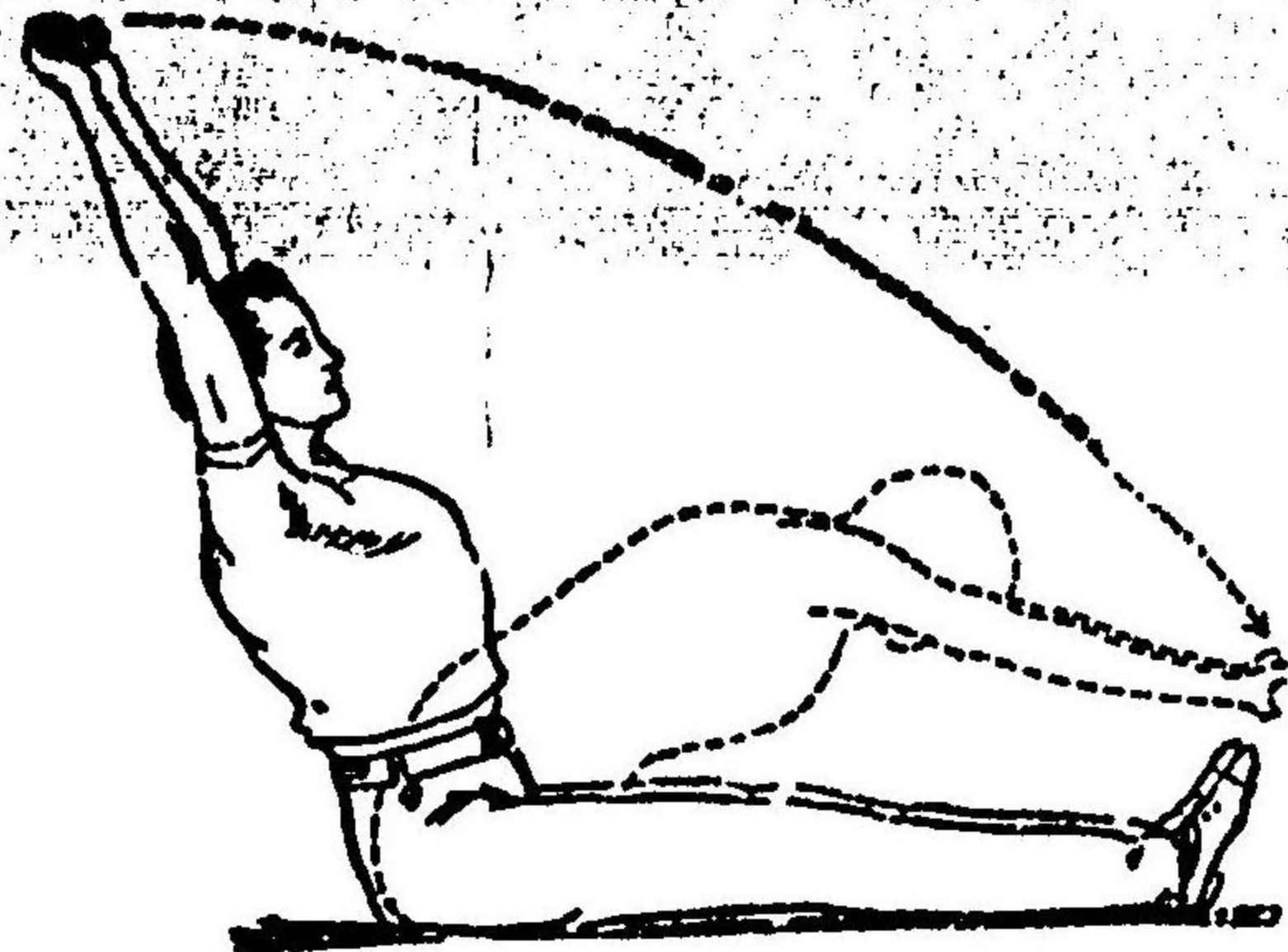
筋帽僧 筋角三 筋胸大

14.



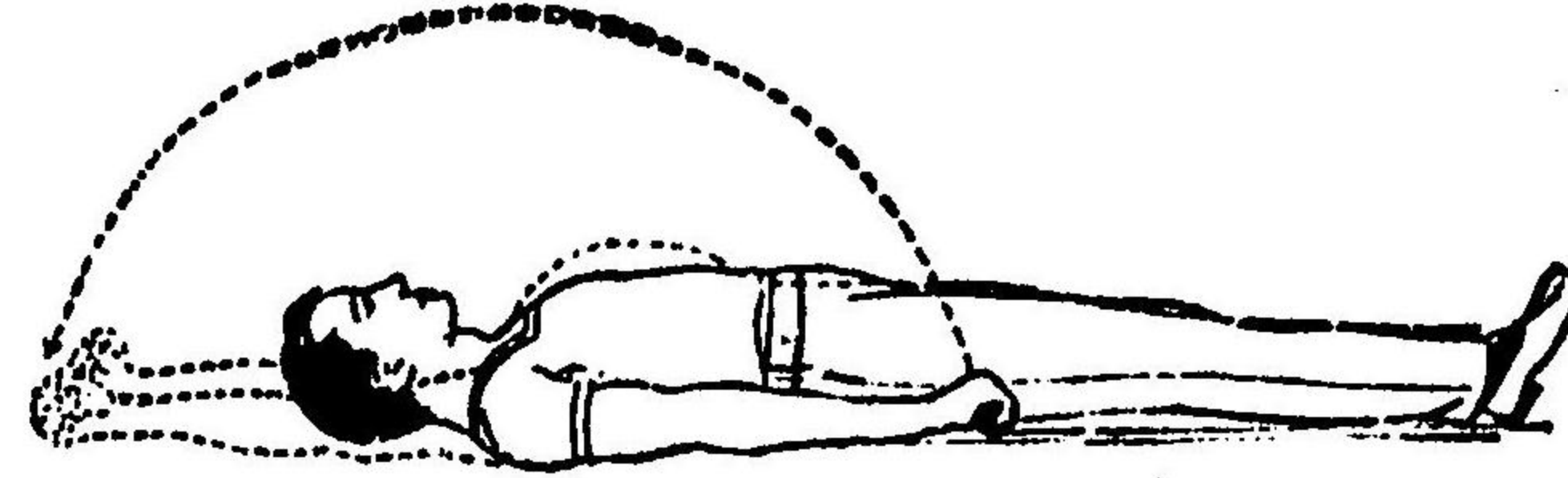
筋腰 筋腹下

15.



筋部起突狀棘 筋直腹

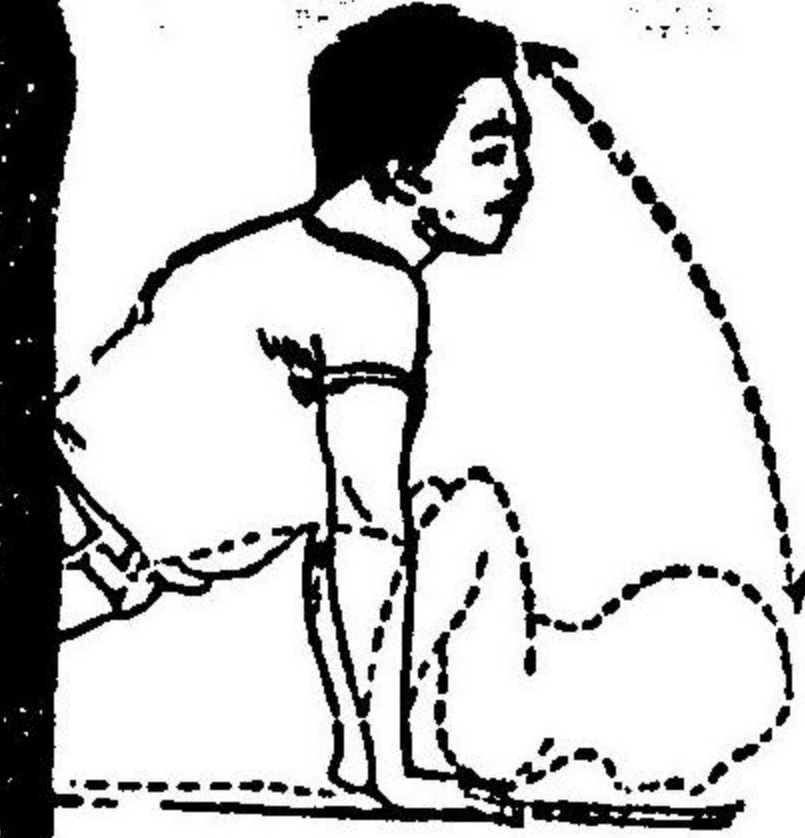
16.



筋角三 筋齒鋸大 筋胸小大

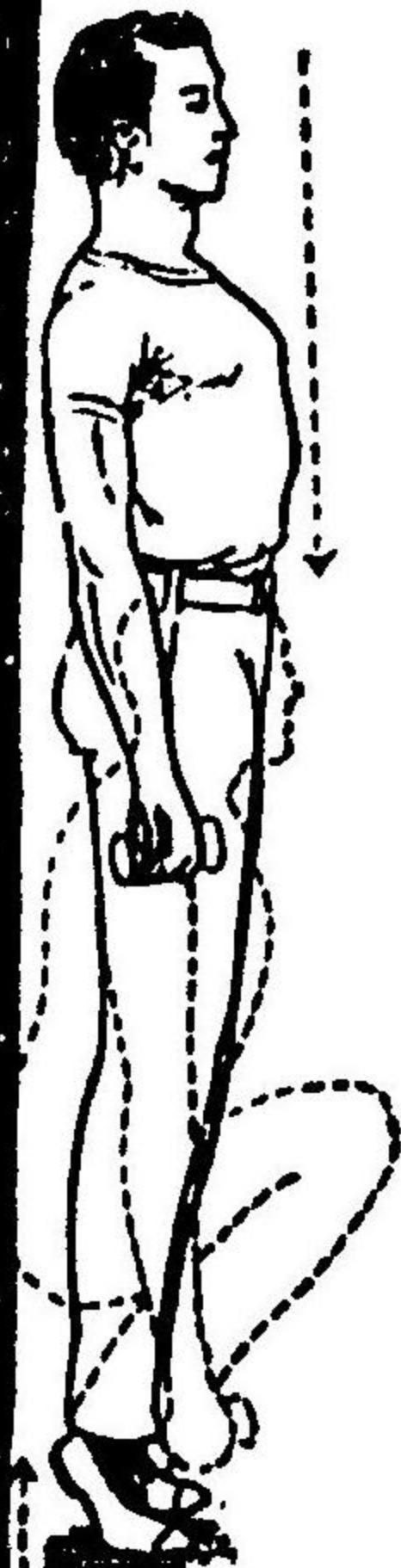
筋齒鋸 筋角三前 筋膊頭三 筋頭濁 筋股頭四

すもの
に
二頭膊筋
し。



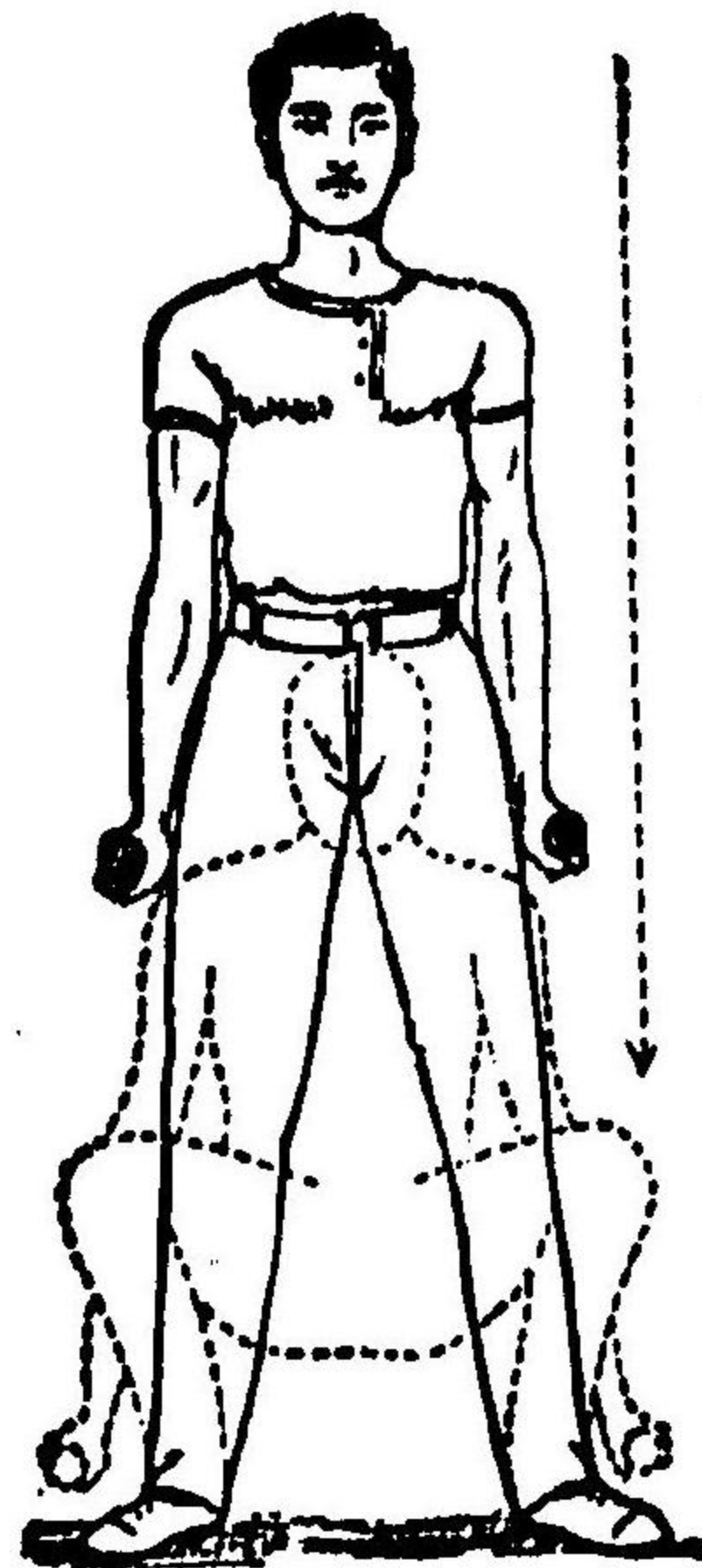
筋膊頭三 起突狀棘

17.



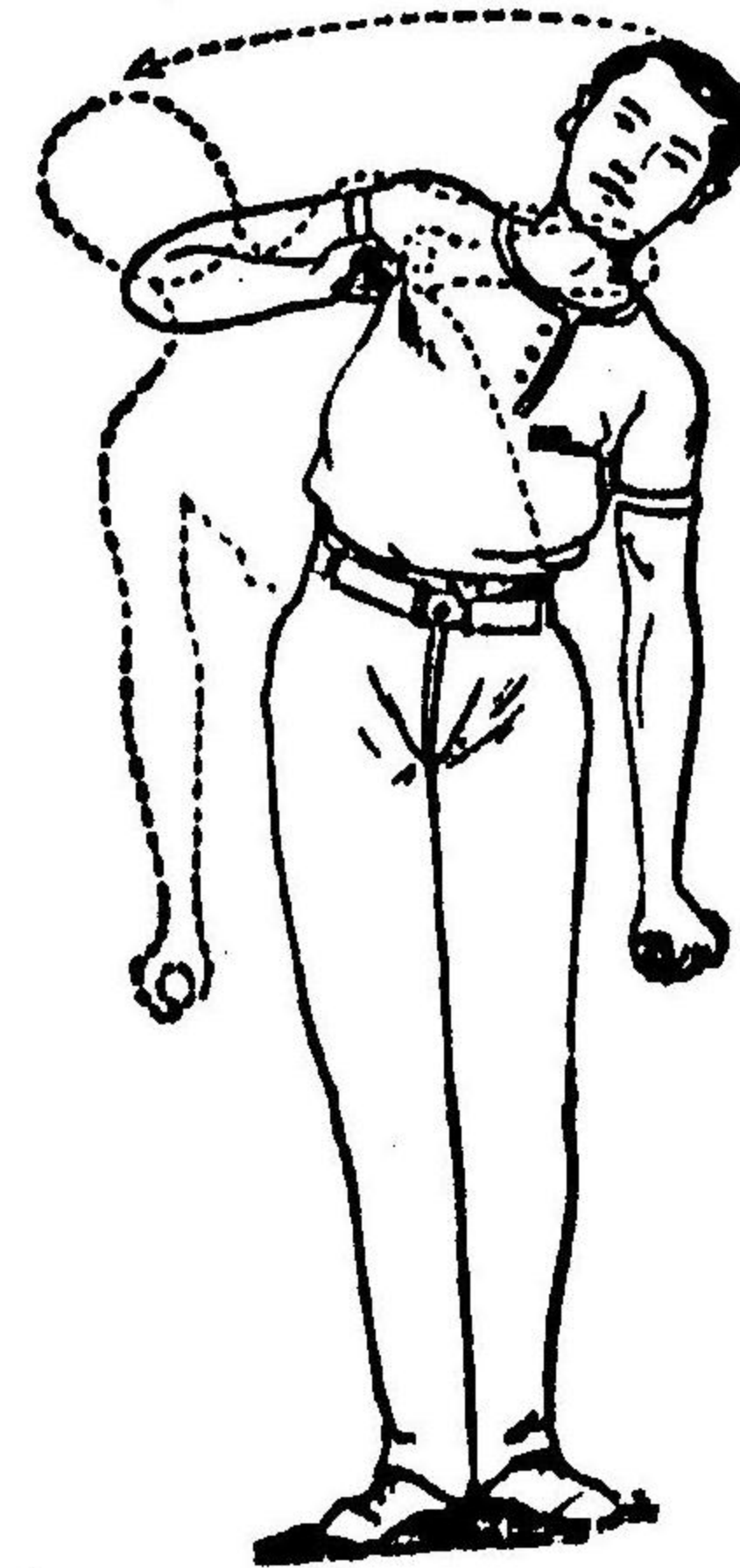
筋四 筋臀大 足大 筋張腓

18.

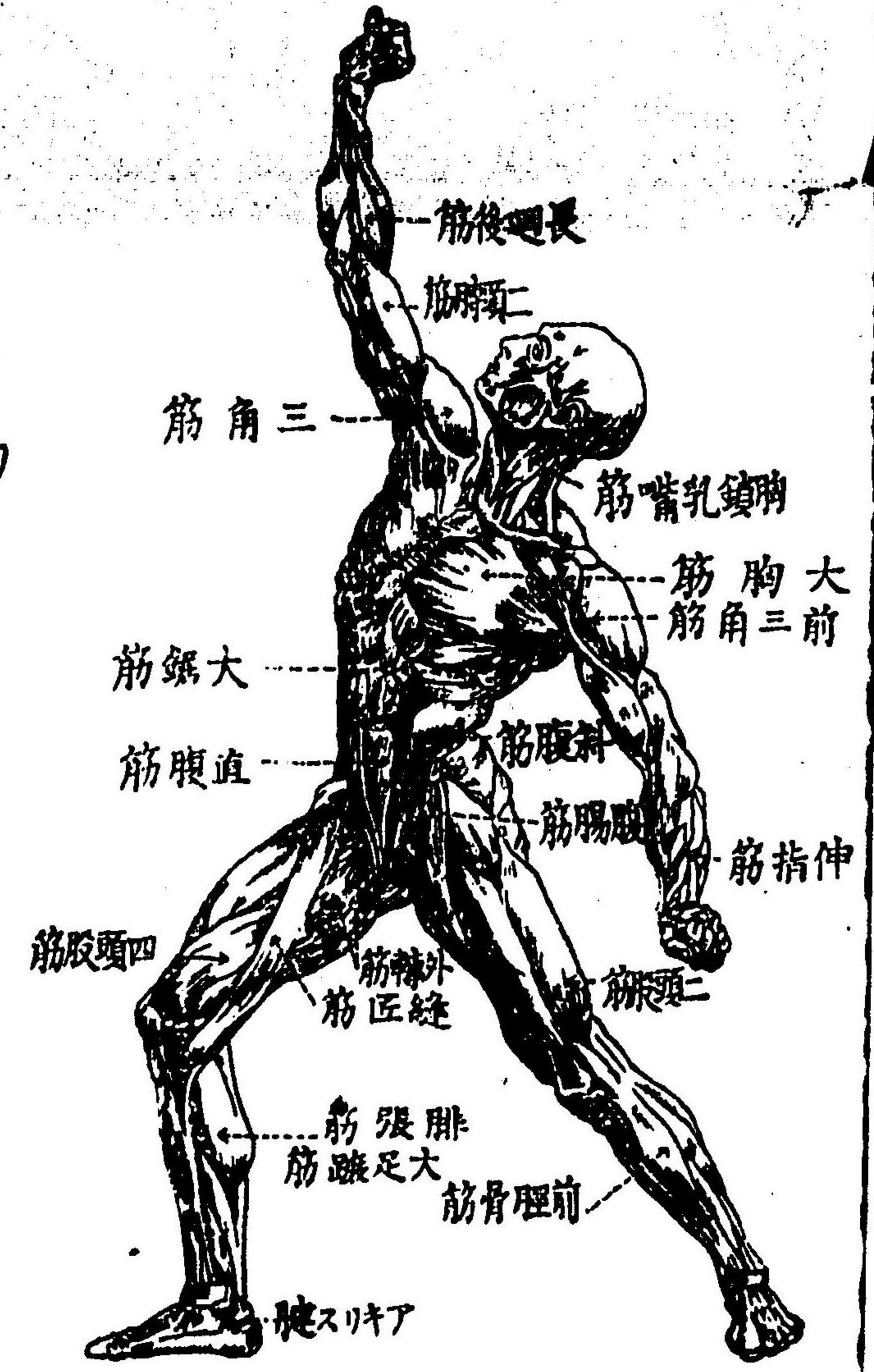


筋指伸 筋股頭四 筋臀大 筋指屈 筋膊頭二

19.



筋膊頭二 筋腹斜 筋角三



く熟知し
なるかを
凡そ無



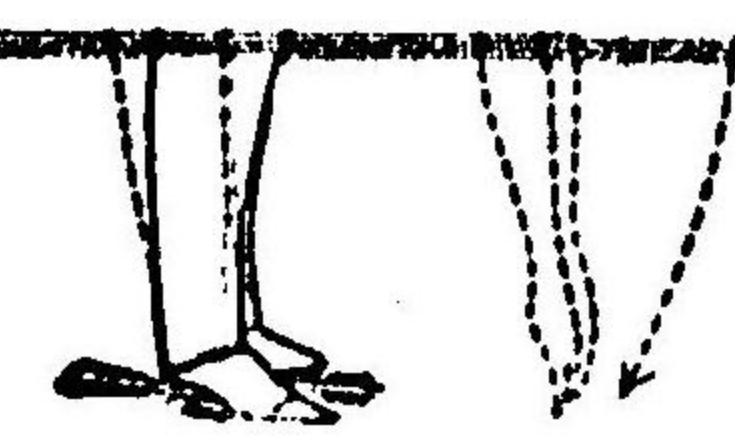
筋指伸屈の腕前

13.



筋帽僧 筋角三
筋胸大

14.

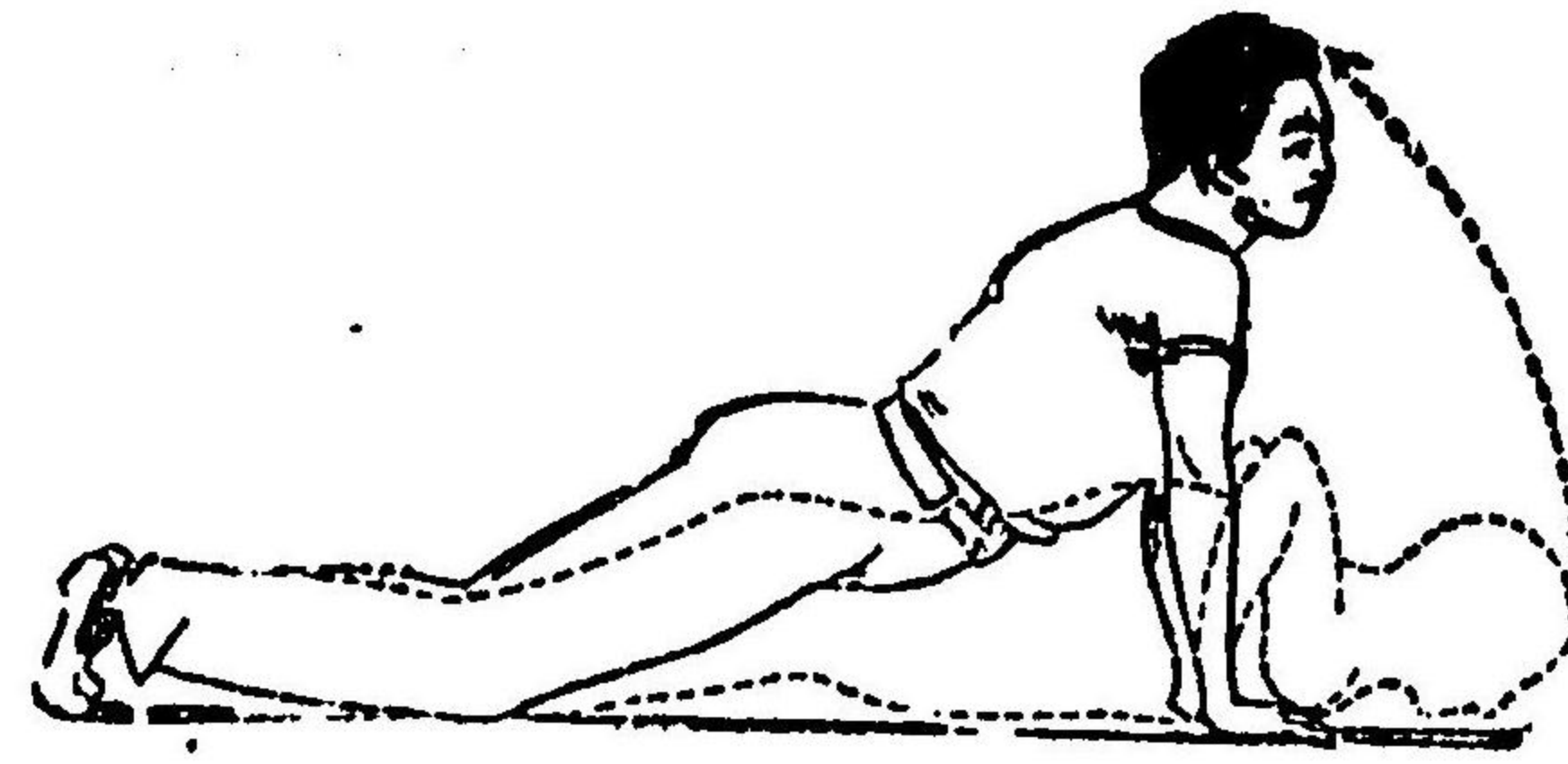
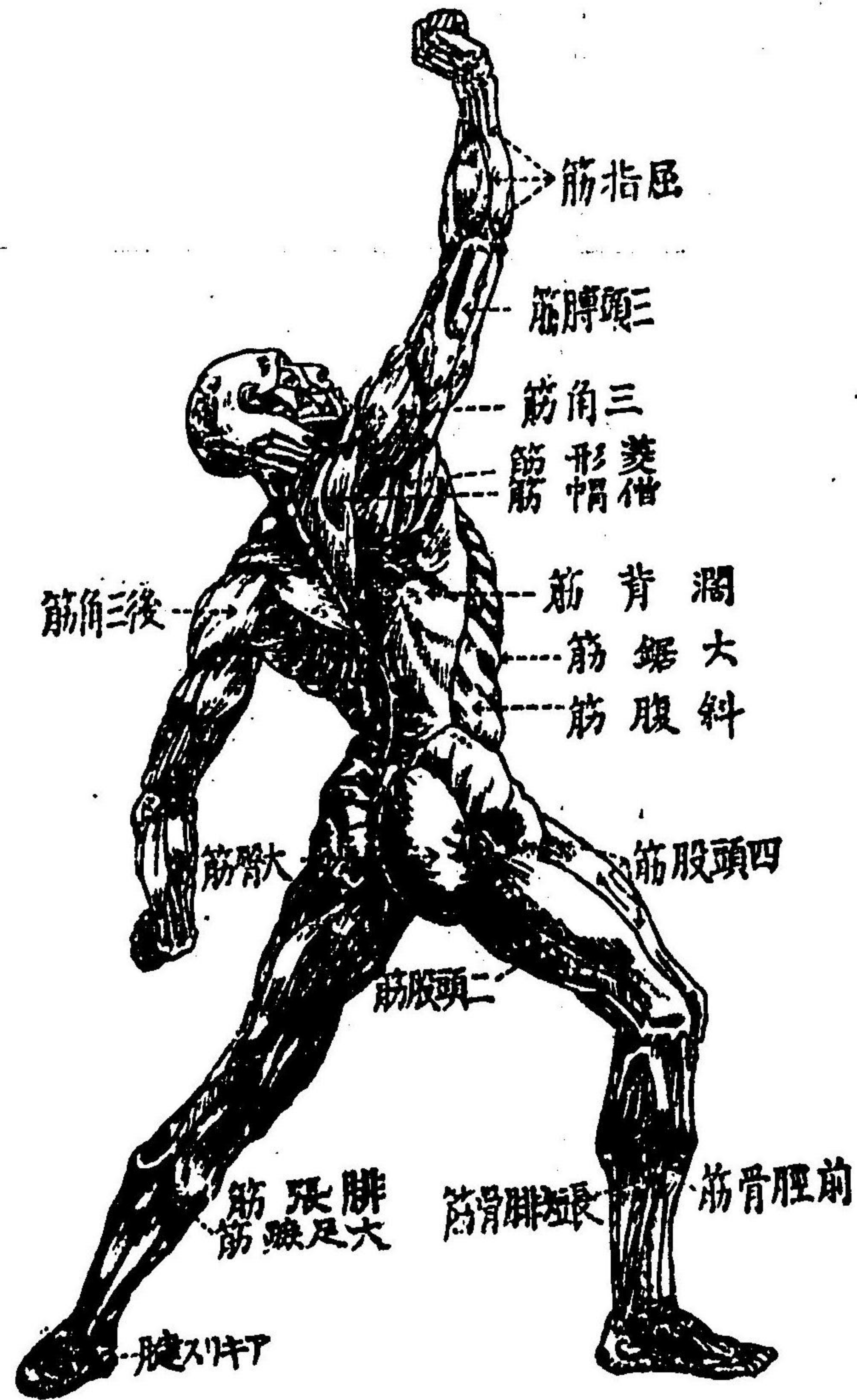


15.



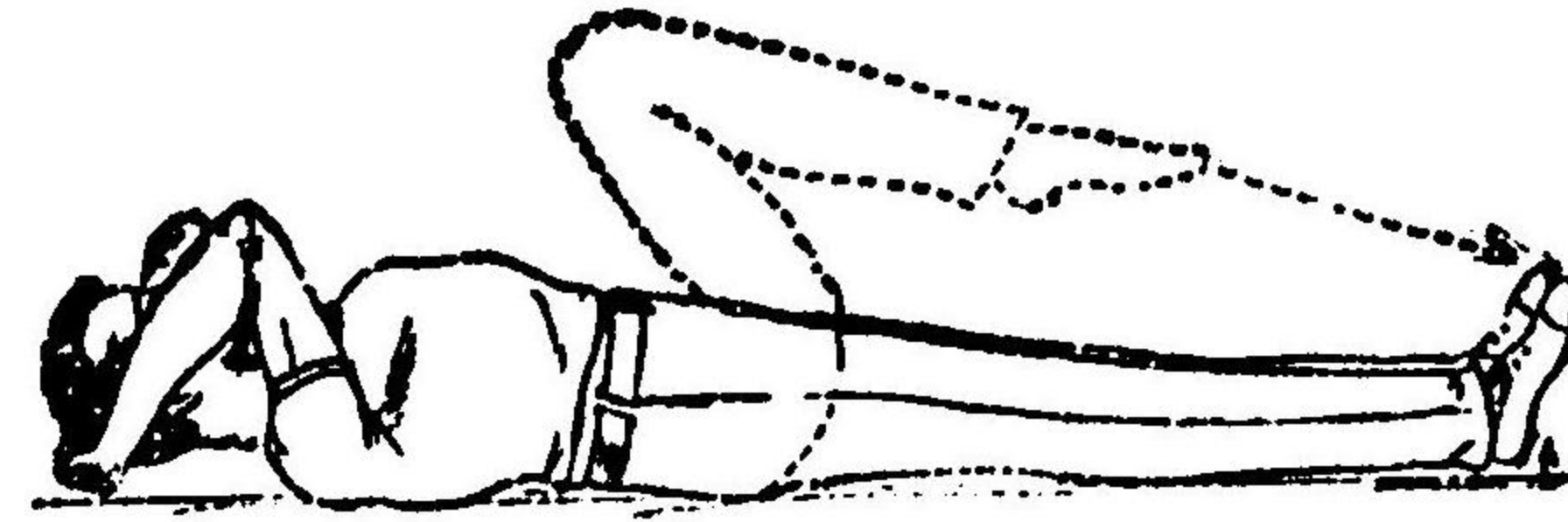
筋齒鋸
筋角三前

16.



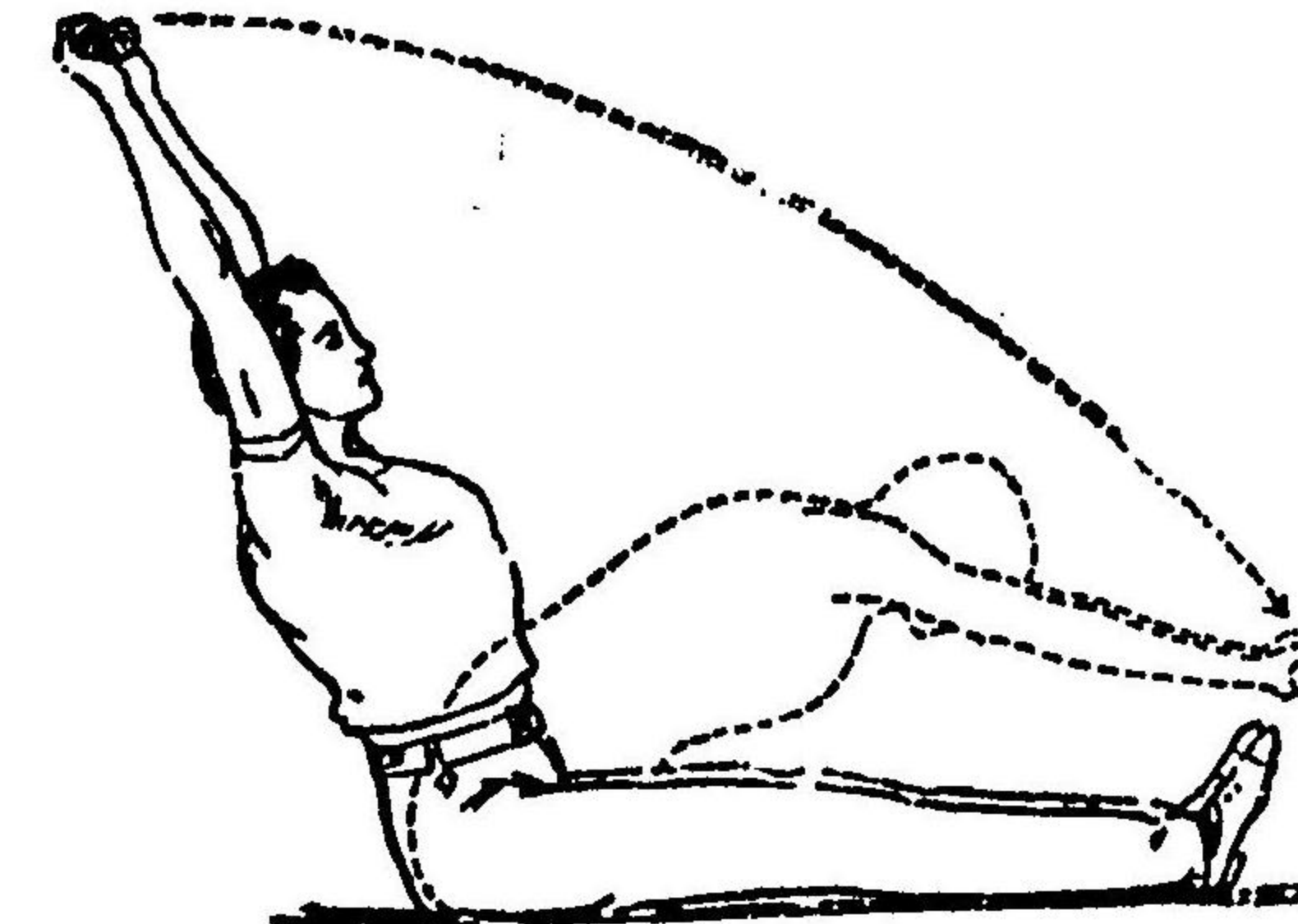
筋帽僧 筋膊頭三
筋全幹軀 筋起突狀棘

17.



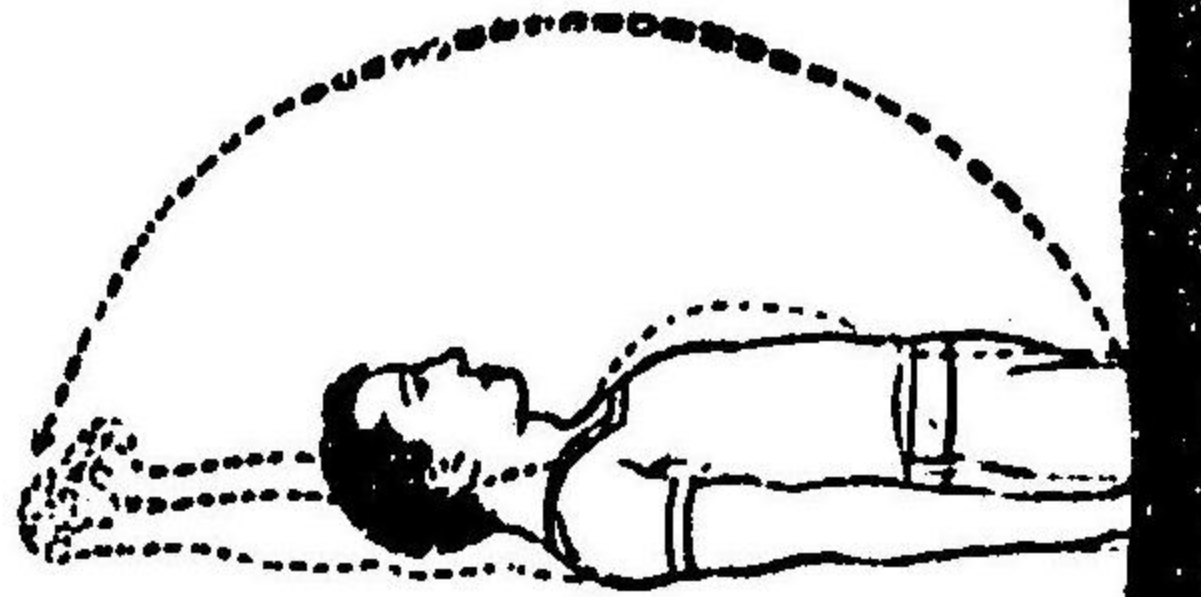
筋腰 筋腹下

18.

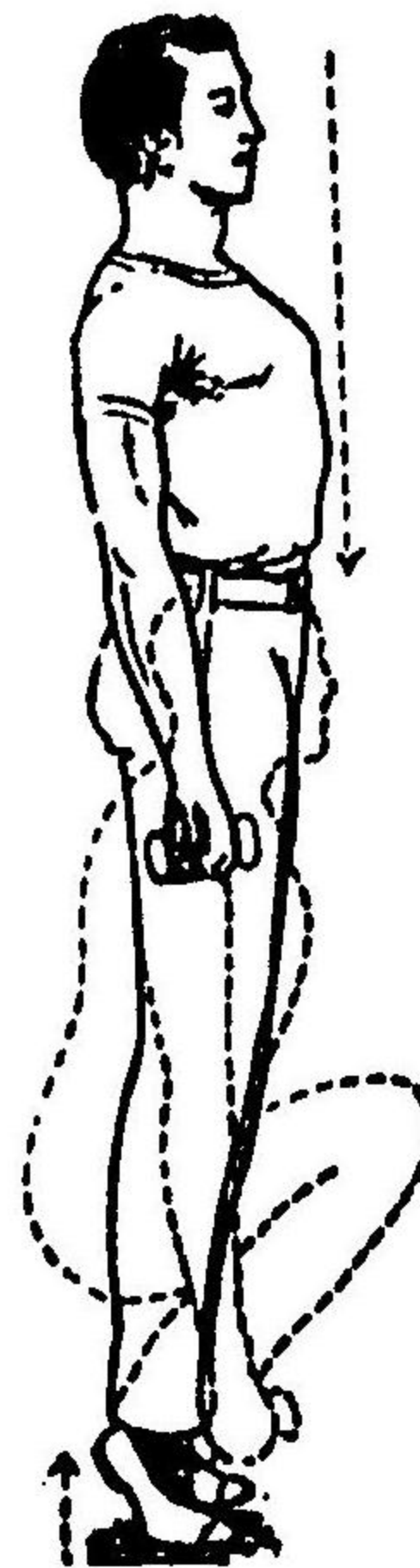


筋部起突狀棘 筋直腹

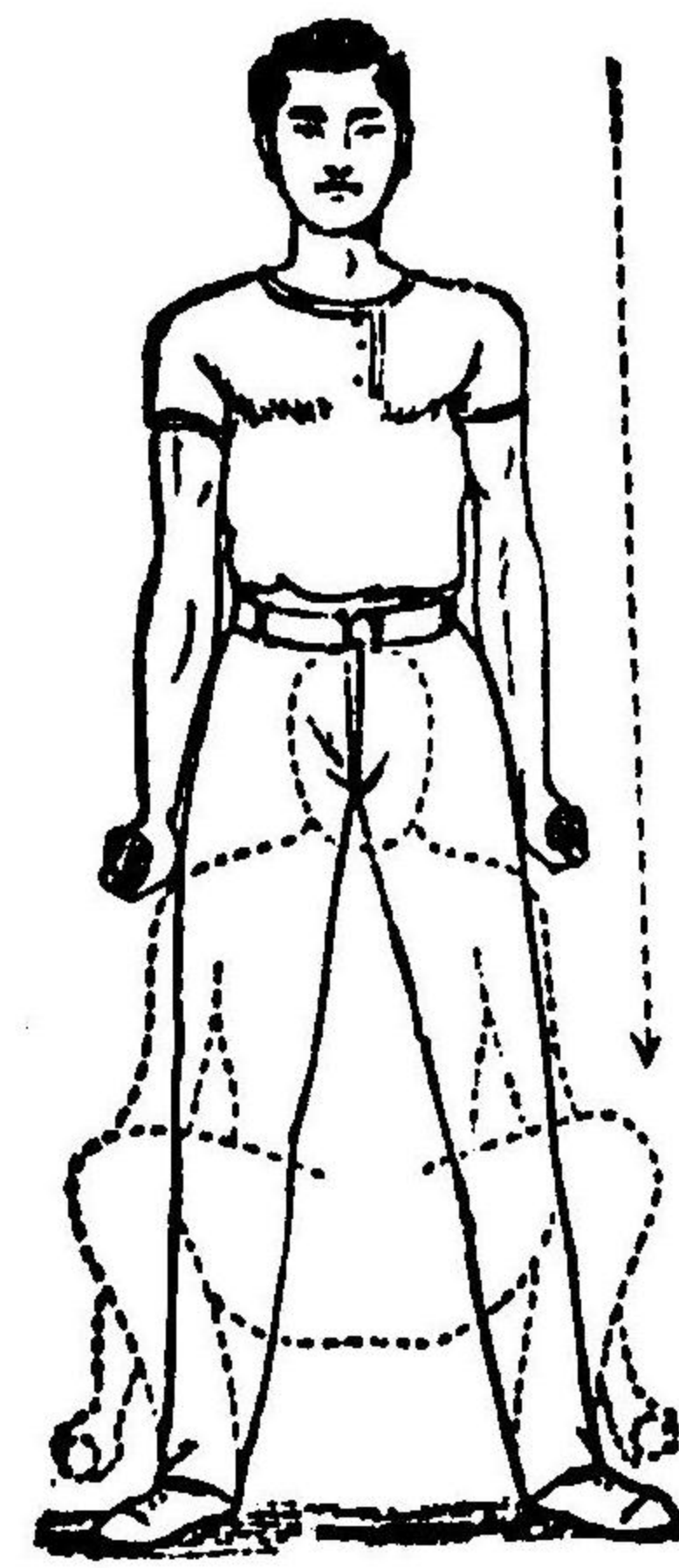
19.



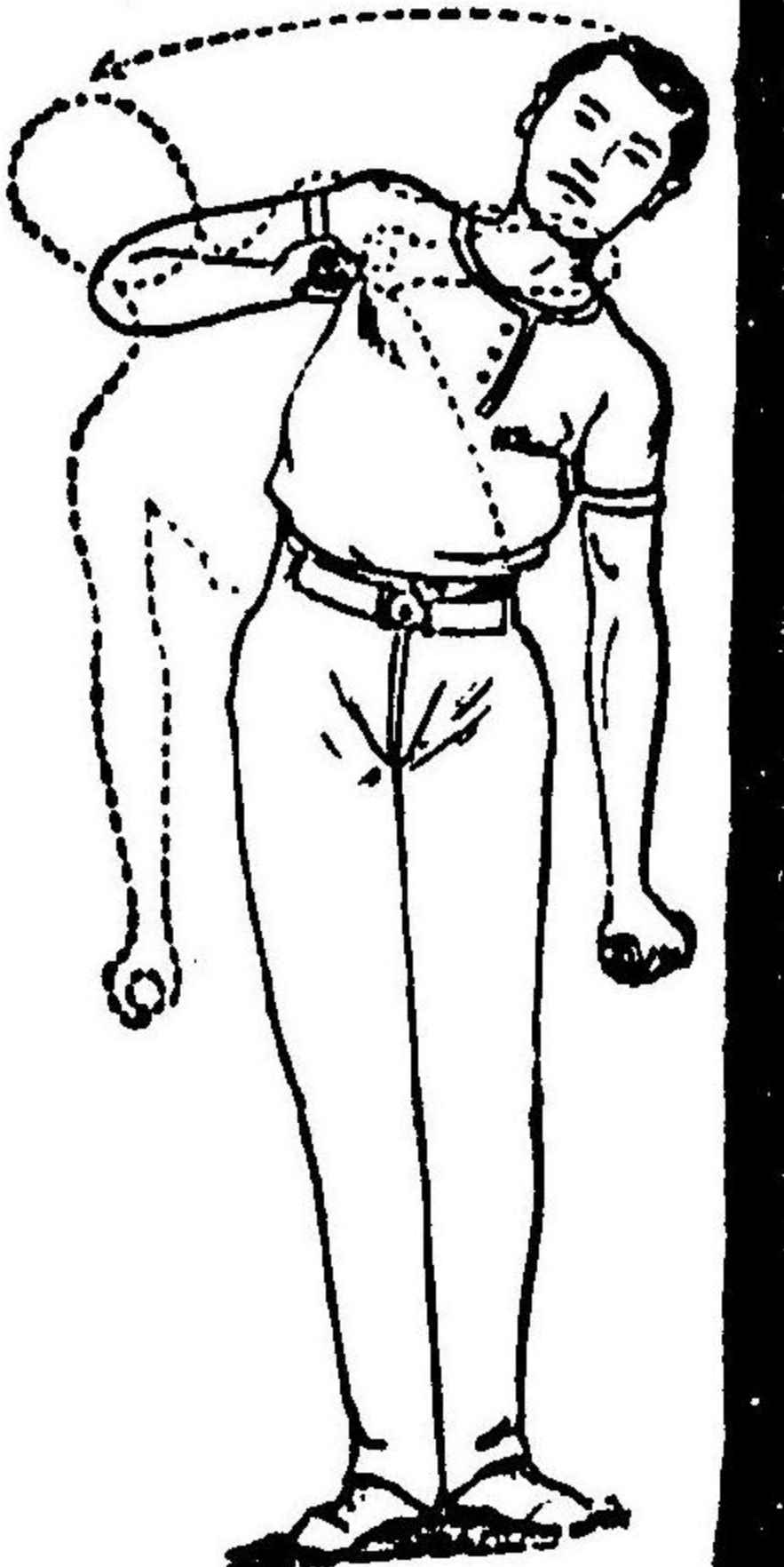
筋角三 筋齒鋸大



筋股頭四 筋臀大
筋蹠足大 筋張腓



筋指伸 筋股頭四 筋臀大
筋指屈 筋膊頭二



筋膊頭二 筋腹斜
筋角三

明治三十三年六月廿一日印
 明治三十三年七月廿四日發
 明治三十四年九月五日改訂增補六十四版印刷
 明治三十四年九月十五日改訂增補六十四版發行

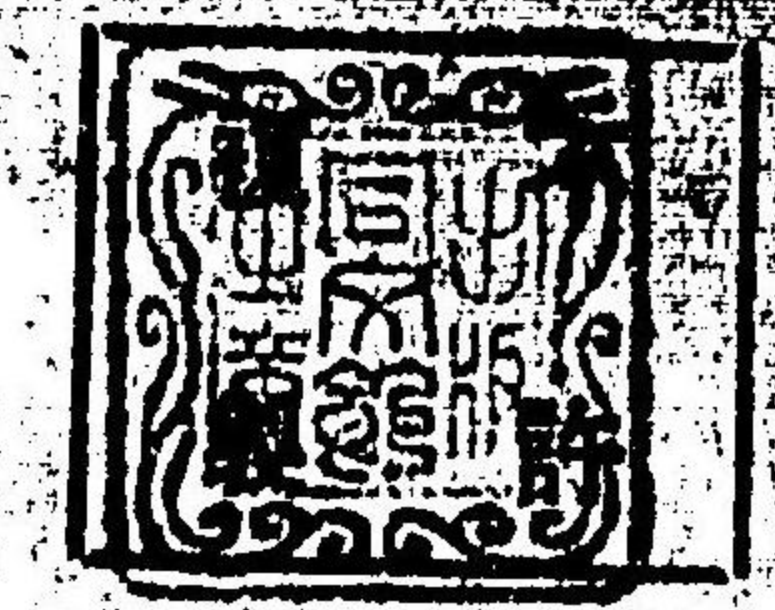
造士會編纂

代表者 金太仁作

發行所 森山章之丞

印刷者 青木弘

印刷所 株式會社秀英舎工場



法成養力體ウダシ
 錢八拾貳金價定

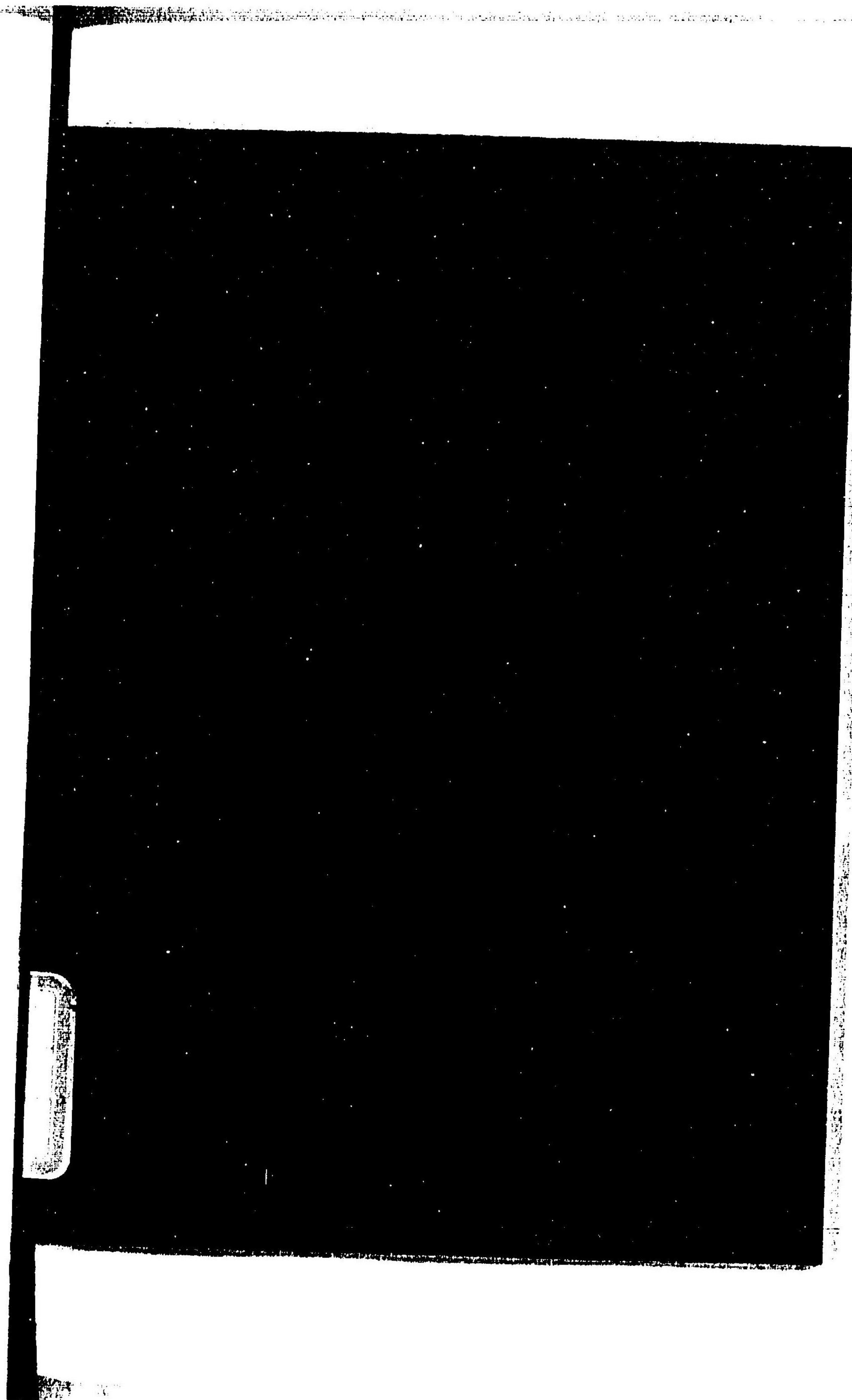
發兌

東京市神田區表神保町貳番地
 電話本局四三七・一五三九・三三六七
 郵便貯金口座東京一三三六五

東京市牛込區市ヶ谷加曾町一丁目十二番地
 同文館

266
502





特65

702

サンダウ体力養成法

国立国会図書館

075257-000-2

特65-702

サンダウ体力養成法

造士会/編

M44

CEM-0167



改訂增補第六十四版

同
文

造
士

體
力
養
成
法

266

502