

足、腰は腰と、身體各部が、實に個々別々に離散の状態を呈し、かくてちつとも調和統一のないからだが出來ます、かう云ふのは、美の原則からして美と稱する事を許されませぬ、従つて、衛生的ではないのです、人間は身體各部を悉く統一し得た後でなければ身心の一致は出來ませぬ、歩行の状態に於て、身體に統一あり、身心に統一ある時、之を美なるものとも衛生的なる技とも見事なる作法ともなるのです。

以上述べた通り好い態度で體力や時間を經濟に歩む處の歩行こそは私共が依て以て身體運搬の役を司らしむべき唯一の忠僕です。隊伍運動を行ふ場合には、固より人數や場所の關係もありますから、一樣には申せませぬが、最初はどうも一列にして訓練する事が大事です、かくて、先頭は一限度毎に換へたいものです、體操を教授する時には、何でも彼でも年が年中、身長順で並ばせねばならぬ道理は決

してありませぬ、否、或る規則に依つて、始終轉換せしむるのが當にとるべき教育上の形式と存じます、轉換の方法は色々ありませうが、其一例を申せば、今の時間に先頭であつた者を、次ぎの時間には列後に立たせます、そして、今の二番が次ぎの先頭となり、今の列後の者が、次ぎにはおしまひから二番目の者になり、他の者は悉く一席づゝ先頭に進むやうな方法です、二列三列若しくは夫れ以上の列である場合には、固より先頭の二人先頭の三人を同時に律します、此外色々な形式がございます、私は目下前述の法に依て、絶へず先頭を轉換して、誰でも先頭になり得る様に心懸て居ます、先頭に立つものは、全體の者に對し、大なる責任を感じます、即ち、何事に對しても率先の役目に當らねばなりません、故に、自然、自重心を生じ勇氣を増して、他人を統率すると云ふ精神を養ひ、兼ねて、教師の目がよく行き届きますので、

それだけ、より多く訓練される事になります、かた／＼以て先頭と云ふ役目は、實に光榮な幸福な、或は反面から申して、心配な位置であります、かう云ふ位置を、年が年中身長順による同一形式で、殆んど同一人にのみ専有させると云ふ事は、餘りに勿體ない事です。

外國などでは、先頭には、其週中一番よくつとめ且つ其成績の優良なものを、次週の先頭にする、と云ふ風の學校も澤山見聞しました、私共は之れをまねるには、之れに關する總べての事が、未だ其域に達して居りませぬから、直に之に倣ふ事は出来ずまいけれども、參考としては甚良い材料かと存じます、先頭には、總べて全權を與へ、最善を盡くさしめ、以て、其歩數や歩幅のレコードをつくらせる様にしたいものです、身長の高いものが必ず先頭、必ず右翼と云ふ形式にのみ依つた目からは、此先頭轉換形式は、如何にも變な妙なものにも見られ

ませうが、一度かうして教へて見ると、直に其効果が著しいので、忽ち型に入れた列伍を厭ふやうにならざるを得ませぬ、論より證據まづは皆様の實驗を願ひます、尤も兵式ではかうは出来ませんでせう。

さて、歩行を利用して示威的行進をなさんとする場合には、固より威風堂々と勇往邁進、以て、見る人をして徹頭徹尾威服の感あらしめねばなりません、そこで、武者ぶつた顔をつくり、武者ぶつた姿勢をつくり、且つ手を振り、足を踏む事に依つて、其強くして何物をも征服し得ると云ふ力を、特に外部に發現するやうにせねばなりません、此行進は歩行と云ふ眞の目的を全くはなれたわけではありませぬが、夫れよりも、主として、威武を示すところの所謂一種の技に相違はありませぬ、要するに軍人に專屬の技です。然し我が國では、擧國皆兵、苟くも男兒は皆軍人たらざるべからざる理由からして、小學校でも、時

時此種の隊伍運動を訓練する事は、實に必要な事でございます。夫れにつけても、先づ歩行の第一目的たる身體運搬の常則をしつけねばならぬわけです。夫れから、わが國女子などが、いくら示威的行進をしたつて、さつぱり人を威服させる事は出来ませぬ。之れは、わが國女子の動作が然らしめるところで、わが國女子が人を威服させる武器は外にありません。夫れを考へずに、無茶苦茶に示威的行進をやつたら、最後、寧ろ滑稽、とんでもない事に陥りませう。

普通の速力以上の速さを以て、目的地に自分を運ぼうとする非常の場合には、駈歩を行ふのであります。駈歩には、長時間にわたる長距離を駈ける場合に適したものと、短時間で済む短距離を駈ける場合に適當したものと、二種類ございます。前者は體力の持久策を講じつゝ、駈けねばならず、後者は一時にあらん限りの體力を徴發して行

はねばならないのです。持久策を講じつゝ、駈ける場合には、通例や、連續的跳躍に近い技を行ひ、短距離の場合には殆んど純然たる連續的跳躍を以て之を行ひます。どちらにも、上肢の補助を必要としますが、別して、後者は上肢のはたらきに待つ事頗る大なるものがあります。實に、駈歩の場合に於いては、上肢のはたらきに依つて、上體夫れ自身に前進作用を講せしめると同時に、下肢をして偉大且つ急速なる力を以て、前進作用を營ましめるのです。私はこの體力持久的駈歩を小さい駈歩と稱し、他を大きい駈歩と、特に呼んで居ります。小さい駈歩は、小供や女子の體操上非常に有益な材料でございます。大きい駈歩は、一般に青年や強い女や、又は至つて丈夫な小供には適當でございませう。

一體駈歩は、下肢や上肢に依つて行ふものではあります。が、實は主

として、内臓のはたらきに待たねばなりません、即ち、そも／＼最初は營養機關に依つて、充分なる活力を製造されてあらねばなりません、其上で、其活力をよく駆歩に資せしむべく循環器がはたらかねばなりません、同時に呼吸器亦其相棒となつて盛に仕事をせねばならぬのです、以上の三機關が合同して各其最善を盡くす事に依つて、始めてこゝに、下肢其用に當り、上肢其助をなすやうなわけになります、夫れで駆歩に於いては、固より下肢の筋肉を主として、上肢其他全身の筋肉を訓練するにあるべき事論を待ちませぬが、原動部であるところの三機關の保護、愛育、調節、鍛鍊を第一に考ふべきです、従つて、強くない男子や、弱い女や、又は小さい小兒なんか、無理に駆歩をさせてはいけません、強い人でも之れを行ふには餘程注意を要します、彼塵の多い場所等で駆けては禍を醸します、然し塵のおこらない採

風透光の宜しい場所で好い時に、適宜に、愉快な駆歩の鍛鍊をする事は、誰にでも、實用上並に體育上非常に有効です。

其の静止間と進行中とを問はず、隊伍をして將に大なる進歩をなさしめんとする時は、先づ其の準備として足踏をやらせるのが通例です、また進行中に於いて、其の隊伍をよりよく整頓せしめんために足踏をやらせます、或は又、隊伍の一部のものが、進行中の他の者と其の整頓上の釣合をとるために、特に足踏をやる事もあります、足踏は以上の目的に依つて、隊伍運動中におほく使用せられて居ます、この目的が分れば、其の形式や使用法は忽ち明にならねばなりません、そこで、大なる進行に向つての豫備的足踏は、固より各人をして、いや其隊伍をして、出来るだけ、其力の蓄積をかはらせねばなりません、整頓を目的とする足踏の場合に於いても亦、成るだけ力の消失を防ぎな

がら、四方八方に氣を配つて、よく其の目的をとげなければならぬのです、かう云ふ理由に依れば、彼の無暗に手を振り足を踏み以て頭や軀幹にひどい動搖を與へ、ひいて、全身に非常なる負擔を負はせるやうな足踏は禁物です、無論、兵式の場合は違ひます、此禁物である足踏が目下最も斯界に勢を逞しくて、幾多の兒童を苦しめて居ると見るはひが目？歩行を利用して平均運動を行はせる徐歩、並びに、全身の諸關節を同時に悉く緊張せしめんための舉踵伸膝行進等は、其の性質上最早歩行を目的とするものではありませんから、歩行の部には入れませぬ、尤も進行中之れ等を時に行つて以て、行進に對する全身の統一、身心の調和、平均をはかつたり、全身の諸關節を同時に悉く調節して、良い姿勢のもとに進行させたりするのは至極結構な事です、隊伍運動中行進は其主要部を填めるものではあります、此の外

集合解散、番號整頓、間隔、靜止間の轉向、轉回、同じく併列、解列、及進行中の轉向、轉回、併列、解列等の諸法がございます、總べて隊伍の坐作進退を訓練し、兼ねて、教程を完全に行はしめん事を目的としてゐるので、實に教程を立派に實施せんには立派な隊伍動運を必要とします。

身體運搬を目的とする歩行の場合に、其歩行がよく出來、其姿勢亦良くあり得ても、何か其間に技を加へたりすると忽ち、其歩行其姿勢のみだるゝは初學者に有り勝な事です、夫れ故、一度良き姿勢をとつて立派に歩み出したら、如何なるものにあつても、決してみだす事無い様になるまで、しつけねばなりません、そこで、行進中に、或は手を叩かせたり、足を特に強く踏ませて見たり、又は跳ねさせたり、乃至は頭を動かしたり、肩を上下させたり、手を運動させたりする様な技を、うまく配合して行はせる事が、誠に必要であります、またかう云ふ事は

單に歩行其ものゝ完成を期するのみならず、調子の訓練に資するところ偉大なものです、人間此世に於いての調子外れは、有形無形患ふべき事です、其調子をよくしつけるために、たとへば行進中絶へず心の中で六呼唱を稱へしめ、其第五呼には必ず足を強く踏むとか、手を叩くとかさせるのは立派な調子の訓練です。

愈教程を授けやうとする場合には、其全員を悉く教師の視界に收容せんために、夫れれに排列を行ひます、此の時教師の考をこらさねばならないのは、何時も小さい生徒を前に出し、大きい生徒を後におき、そして中位の者をまん中におくと云ふ條件、即ち、或る生徒は何時も教壇近く前面に立ち、又或生徒は大勢に包まれた中に立ち、そして或者は教師にも教壇にも遠く立つてゐると云ふ事に就いては、體操教授の場合に、教師は勿論教壇に許り立つてはゐますまい、又前

の方に許りは居らないかも知れませぬが、どうしても主として教壇に立ち、且つ前面にあるのは實際です、それで前にゐる生徒、まん中にゐる生徒、うしろにゐる生徒は、夫れれ其席によつて利害得失を異にするわけです、夫れではいけませんから、成るべく全員平等に都合よくあらせたいものです、夫れで、少くも一時間毎に其位置をかへてやりたいものです、かうするためには、時に小さいものが後に行つたり、大きいものがまん中に立つたりする事も起りませう、けれども、夫れは、教師の工夫のこらしやうで、教授上いさゝかの不便を覚えぬものです。かうした周密なる注意のもとに排列した隊形にあつても、一時間中、其前は前、後は後、側は側と固着させる事なく、なるべくは向きをかへて行ふと、中々に良い結果を收め得ます、尤も此際、風の向き、光線のさす方向等を考へ、不衛生な事のないやうに注意せねばなり

ませぬ、一般に風向きに逆らはせたり、日光にまともに向けたりするのは衛生上よくありません。

一 教程の主材料なる脚の運動・胸の運動・懸垂運動・平均運動・背の運動・腹の運動・軀幹側方の運動・跳躍運動・並に呼吸運動と云ふものを石ころのやうに並べたいけではどうも其妙味がありません、夫も其筈之は人體なら骨格丈です、よし、其中には内臓があるとしても、皮もなければ肉もない、とんと無愛想なものでございます、依つて、夫れに、肉をつけ、皮をさせやうとして、a b c d e f 等の條件を主材料の後に添へて御話申した次第であります。實に之れ等は、教程の皮であり、肉であるものですから、どうぞ、皆様には骨であり内臓であるところの主材料の御研究を遊ばすと同時に、肉たり皮たるべきもの、御研究をも、とくと、遊ばされ、そして立派な内臓、立派な骨格に着せるに立

派な筋肉、立派な皮膚を以てせらるゝやう斯界のためにいのります。
スキーンデ式體操中の教育的體操即自動運動の内容について、以上、大略を申し述べました、固より之れは斯界の大家リング先生の御精神を御紹介申すとしては、不肖私の餘りに僭越な仕事です、夫れで、此節の始めにもお断り申した如く、以上は、總べてリング先生の御精神に支配さるゝ私の考に過ぎませぬ、従つて、之れに關する一切の批難攻撃、夫れは總べて私の負ふべきものであります。

第一節 醫療體操

醫療體操は其運動の性質より論ずる時は一種の受動運動なり、又其目的より論ずる時は、まさに其名の如く病氣を治療すると云ふのです。

彼の教育的體操が自己の意を以て自己の筋肉若しくは身體を運動せしむるところの自動運動なるに反して、此醫療體操は何等自己の意を用ふる事なく、只他人の意によりて自己の筋肉若しくは身體に施さるゝ受け身の運動であります。

尤も嚴密に此運動を分類する時は、おしなべて受動運動と名づくる中にも、或は抵抗運動と呼ぶものあり、又被抵抗運動と稱するものあり、さては自動の運動をも含有致して居ります。

今私共がマッサージ師に背をさすつてもらふのは即ち純然たる受け身の運動です、此際私共は此運動に關して何等の意を用ふるを要せず、又努力する事も無用、只背を提供してさへ居ればよいのです、然る時にマッサージ師は自己の意と自己の手とを用ゐて一種の運動を其背に與へるのです。

次ぎに私共が腰掛姿勢にて體の前傾を行つた時、醫療體操家が其うしろから兩手を以て、其前傾せる上體の肩をしつかとおさへつけてしまひ、以て、上體が起き直らうとするのを妨ぐる場合に、私共が其妨害即ち抵抗に打ち勝ちながら上體をおこすのは、正しく、抵抗せられて行ふ一種の運動です、之れを被抵抗運動と名づけます。

次ぎに、醫療體操家の意と手とに依つて、私共の頭が側屈運動をさせられやうとする時、私共は其意其力に抵抗して、頭を側屈すまいと努むるのは、即ち抵抗して行ふ運動故、之れを抵抗運動と申します。

以上の如く、抵抗して行ふ運動、並びに抵抗せられて行ふ運動と、そして純然たる受け身の運動との三種類が、醫療術の原理原則の下に、夫れ々組織系統を立てられた一種複雑なる運動から醫療體操と云ふものは出來上つて居ります、尤も此間には特に自動運動をも少

からず加味されては居ります。

抵抗運動や被抵抗運動は自動運動にくらべると餘程行ひ易うございませぬ、もと抵抗したり抵抗されたりして行ふ技ですから自動運動よりは餘計な力が入るのではありますが、力が入る夫れだけ、どうしても技が行ひやすくなります、しかも運動をして其時は割合に其餘計な力が苦になりませぬ、寧ろこゝろよくやすくと行ふ事が出来ませぬ、之れ等の技は身體の健全でない人に施すものですから、なるだけ心よく且つ行ひやすからしめんためにかゝる種類の運動を設けられた次第です。

尤もかく抵抗したり抵抗せられたりする其力が、無暗と強大なものであつてはなりません、總べて患者に相應するだけの力を必要とします。

かゝる種の運動は健全な者にも中々有益な技です、夫れ故、皆様御慰みかたよくやつて御らんなさい、即ち手なり脚なり頭なり上體なりの自動運動を適宜に抵抗したりせられたりしてお試めしなさい、随分と面白うございますよ。

實は醫療體操中の抵抗運動や被抵抗運動は慰みに用ふる滅茶苦茶式のものではありません、且つは、單に運動を行ひやすからしめたり心よからしめたりするためを目的とするものでございませぬ、其處には必ずむづかしい原理と巧妙なる技と一定の醫療的目的とを有するものです、即ち關節を屈折させる場合に、特に伸筋に運動を與へんがため、又は此反對に關節伸張の場合に其屈筋に特別な運動を與へんため、或は屈折の時屈筋に、伸張の時伸筋により多い努力をさせんために組み立てられたものです。

筋肉に起つた病氣で、たとへば腕が痛いと言ふやうな時には、夫れは伸筋に故障があるのか又は屈筋に起つたのかを先づ調べて見ねばなりません、かくて、之れは主として伸筋の故障であると認むるならば、こゝに、特に伸筋に對する醫療體操を施さねばならぬ事になります、或は又兩方共に故障はあるが、主として屈筋に運動を施さねばならぬと云ふ事もありませう、かゝる時に、主として其方便となるものは、實に抵抗運動と被抵抗運動とでございます。

抵抗運動や被抵抗運動を生理解剖の上から又は物理學の上から研究したら、面白い事でございます、何卒皆様、此種の運動の御研究を遊ばすやうに祈ります。

醫療體操は勿論教育的體操と同様に生理解剖・心理・物理の諸學理を原理原則として組み立てられた體操である上に、猶病理學・診斷學・

藥物學等に支配されねばなりません。

醫療體操の元祖リング先生は、其始め、ひとの病氣は藥によらず手術刀にたよらず或る一種の運動を以て確に治療し得るに相違ないと斷案を下した後、醫科大學に、於いて醫士となるべき人と同様に生理解剖は固より、診斷學・藥物學・病理學等を修められ、外科の手術まで研究せられました、かくして醫學上の原理原則を了解せられた後、漸くに組み立てられたのは、即ち此醫療體操でございます。

世に萬病ありと云へども、夫れに對する醫者の治療法は主として藥と手術刀とに俟つのです、尤も俗俚には一種の精神的療法或は信仰的療法とでも申す様なものが無いでもありません、之れ等は此問題以外に屬します。

リング先生の醫療體操は世の萬病を藥によらず手術刀に頼らず

して治療しやうと云ふのです、之れは、要するに運動の刺戟を用ゐて人間の命の炎をより盛ならしめ、以て病魔を退散せしむるに外なりませぬ、實に病魔は人の命の炎が衰へた時に侵入して其威を逞しくするに至るか、又は命の炎を襲撃して弱らせ其弱身につけ込むかの二です、人間が病魔に襲撃されてまけた結果病氣となつて呻吟してゐるところへ、運動と云ふ助太刀を與へて敵討ちをさせるのが醫療體操、病魔をしてとりつく術なからしむるのが教育的體操です。

醫士の藥とメスとは萬能な者ではございませぬ、夫れと同様、醫療體操も亦萬病に對する萬能術ではありませぬ、然しリング先生は此術を以て數十年の間、實に大勢の患者を治療せられ、數多の病魔を退散せられました、そこで、最初「體操と呼ぶは可なり醫療と云ふ名を冠すべからず」と極力抗議を申し立てたるスキーンデン國の醫士連も、遂

に謹しんで醫療體操を承認し、同時にリング先生を醫療體操家として尊重する様になりました。

リング先生には大勢の弟子がありました、其弟子方は管にスキーンデン國人のみならず實に方々からまゐられた外國人が多うございました、ドイツからも二人の學生が早くから來て學習して行きました、次いでフランス、英吉利、米國からも參つた相です、世界の先進國を以て自ら任じてゐるドイツは流石にえらいものぢやありませんか、かうスキーンデン國內でさへ、悪いとか止せとか騒ぎ立てゝる頃に、ちやんと着眼する處あり、二人の學者が弟子入りして、世人の騒ぎには無神經なる真面目の研究、かくて早速夫れをドイツ國に輸入しました、かくの如き有様ですから、或は只今では此醫療體操なるものは、本場のスキーンデン國よりもドイツ國に於いてより大なる發展と貢獻

とを見る事が出来るのでせう。

スキーデン國政府では直にリング先生の事業を認めストックホルムに大きな国立中央體操學校を設立して専ら其教育と研究とを助けられました、ですから世の迫害をあびてる中にも、先生は立て籠るべき城と活動すべき舞臺との安全なものを持つて居られました、此大なる國恩に對するリング先生の感謝は夫れこそ筆紙には盡くせぬものだつたでせう、筆紙に盡くせぬ感佩の誠を先生は實地に依つて捧げられました、即ち其國の名を名とした世界にはこるべき體操を奉つたではありませぬか、之れあるに依つて實にスキーデン國は世界に名を知られ、又永久に世界の人類から感謝せらるゝ次第です。

「あなたの御國の物産で名高いものは何ですか」と嘗て私がスキーデ

ン國の一少女に尋ねましたら「そう……スキーデン式體操です」と笑つて答へました、之れは談笑の間のしやれの秀句かも知れませんが、實際にスキーデン國から此スキーデン式體操を假りに除いてしまつたら、今世界のはてへにまでも其名をたへへられてる如くは無いかも知れませぬ、現在かく申す私などは、地理にも歴史にもうといもんですから、以前地圖の上で見る度に妙な恰好したいやな寒い國と許り冷淡に考へてのみ居りましたが、此頃はリング式體操のおかげで、スキーデンは實になつかしい國有り難い國と思はないわけには行かなくなりました、之れは私一人だけの事ではありません、世界中の人間恐らくは皆かうだらふと信じます、リング先生御自身は實に愛國の志士でした、其事業に依つて、ちつとも見知らぬ外國人にまでかくの如くスキーデン國を崇敬させるんですもの、愛國の事業

之れより大なるものはありますまい志士の誠之れより秀でたるものはございませぬ、實にリング先生は不世出の體操家であります、同時にたぐひ稀なる愛國家、平和的報國の誠を致した志士でございます。

さて多くの弟子に依つて傳習せられ實施せられた結果此醫療體操はリング先生の後多種多様に分れました、かくて或方は傳染病治療に得意であり、又或方は婦人科の治療に妙を得たり、又或方は内科の治療に長じたり、又或方は正形科に巧であると云ふ様な工合で、おのがじ、進歩發展を圖られました、中にも正形科に屬する者が最も著しい發展をして居ります、此種の病院のすばらしいものがスキューデンやドイツには數々あると申す事です。

正形科とは筋肉の不齊正なる發達のために身體が不正な恰好に

陥つた時、又は關節が故障を起した時、又は神經の障害から來る運動の不自由をかもした時、又は骨の形が正しく無い時、又は其外、手でも足でも頭でも胴でもちやんと自然の形や姿勢を保ち得ぬ時等に、醫療體操を施して其疾患を除去するものです、我が國では東京帝國大學の病院に此科が設けられて居ます、また民間にも正形科の立派なお醫者様があります。

ところで我が國民は概して身體其ものゝ恰好には餘り頓着せぬ様です、殊に女なんかはきものや襟やたもと、帶なんかですつかり本尊を虐げて、徒らに外見許りの裝飾に腐心して居ますから、外物をとりのけた本尊様の御本體は實になさけ無い、不正形のものが多いございます、洗湯へ参りますとちきに此實物を見る事が出來ます、尤も不正形に伴ふ痛みでもあれば、夫れは大騒ぎを始めるんでせうが、痛

くもかゆくも無い場合の不正形はちつとも顧慮するところに非らず、ですから、世界に於いて我國民程姿勢のなつてゐない者は無いと申す事ですよ。

さて學校は病院ではありません、又生徒は患者とは違ひます、又教師は醫者ぢやございませぬ、夫れ故醫療體操は教育界には必要が無いではありません、さうです、必要はありません、之れは、確に病院と醫者と患者とに屬した醫學界のもです、然し、正形科のあるものは教育界に取つて以て學校に生徒に教師に屬せしむべき必要があります。

かるが故に、醫學界に於ける醫療體操と教育界に於ける醫療體操とは、自然其處に違があらねばなりませぬ。

何にせ醫學界の醫療體操は醫療體操家イコール醫者で無ければ

出来ない仕事です、教育界の體操家はそりや醫者なら猶いゝんでせうが、醫者で無くたつてかまひませぬ、即ち其司るところは生徒の正形であつて、つまり正しい姿勢を形成せしむべく、諸筋骨の齊正なる發育と諸關節の自由なる運動とを目的として、其缺陷に對する受動運動を與ふるまでの事なんです。

醫學界の醫療體操科施術のためには單に醫療體操家の手に俟つ許りでは間に合ひませんので、大仕かけな種々の器械を必要とします、教育界ではそんな大げさな事は入りませぬ、固より生徒は患者ではなし、さうひどいのはあるべき筈がありません、若しあるなら夫れは病院に送るべき患者です、夫れ故器械なんかを先づ必要とするよりは、體操家が其手術に就いて研究をこらすがいゝです。

研究さへこらせば自然色々な妙案が浮び出て、存外手輕で且つ良

い器械が出来ないものでもありません、現に此間東北の一學校のあ
る先生が、猫背をなほすためのよい器械を作られました、いくら弘法
様だつて筆が無くては字を書けまい……と思ふはあたりまへの人
の考です、苟くも弘法とも云はるゝ位の方なら、筆が無いなら無いや
うに、何ものかを代用されて立派にお書きなさるに相違ありません。

教育界の體操家が手にかくべきものは生徒の猫背、頸まがり、肩歪
み、棚臂、開き膝(直立の場合に兩膝が合はぬのを申します)並びに内足
もと足や捻け肘等であります、又別しては肩や腰の關節を主として
諸關節の回轉の不完全なところにも手を下さねばなりません。

以上述べた様な故障を全く持つてゐない人と云ふものはまあ珍
しいんです、大抵は何とか彼とか故障があります、たゞ正形科に依つ
て若しくは體操科に依つて正しき發育をとげた方には、そりやあり

ますまい。

私が留學した最初の學校では、新入生には嚴重なる體格検査を行
ひ、以て、正形科の上より見たる缺陷を明にします、そして直に夫れに
對する醫療體操を施します、且つは其姿勢や筋肉の工合が外から一
見して分るやうなメリヤス製の服をきせて醫療體操教師が始終各
生徒の格構に注目してゐます、かうして正形上の缺陷を大方除去し
得た時始めて教育的體操を行はせるのです、私の缺陷はもと足(足尖
を過度に開いたのを申します)と棚臂とでした。

醫療體操は實に心よいものです、抵抗、被抵抗、若しくは自動運動の
際には随分と汗を流す苦勞もありますが、夫れでも氣持のよい運動
です、況して受動運動なんかは丁度マッサージ師のマッサージか按
摩さんの按摩を施されてる様なもの、しかも一回一回と驗が見えるん

ですもの、こんなうまい事は無いと私は思ひました。

苦い藥を呑まないで、痛いメスにはあはないで、たゞ極樂世界に遊んでゐる中にいつしかかなほる身體の故障、何て醫療體操はありがたいものでせう！猫脊でもない、頸も曲つてゐない、肩も正しい、お臀も傾いて居ない、膝も合ふ、足尖程よく附いて肘も眞直と云ふ時に、思ひきつた自動運動をやらせてしつかりと、筋肉の鍛鍊と内臓の刺戟とを行へばはじめて體操なるものが生きてくるのです、従つて體育上甚だ有效なものとなります。

教育的體操を行はせる場合に、無論矯正は行はねばなりませんのですが、然し此矯正は醫療體操に代つて効果をあげ得べきものではありません、ありませぬ、矯正は其生徒の可能なる範圍に於いてのみ行はるべきものであつて、根本的に不可能なる範圍には立ち入るべきものであ

りませぬ、即ち筋肉の發育の不齊より來る猫脊や頸まがり、又は肩、肘の關節の不完全より來る上肢の上伸の拙い場合等は、どんなに矯正してやつたつて、それは無理です、之れはどうしても醫療體操に任すべき仕事です、故に教育的體操をやらせる場合に矯正を行ふには、先づ、こゝで矯正すべきものか又は醫療體操に委ねばならぬものなるかをよくと見きはめねばなりません。

私は以前何でも彼でも矯正をしたものです、ですから私に體操を教へられて泣かなかつた生徒はまあ皆無でせう、實に私は何百人の生徒を泣かせたか分りませぬ、單に生徒を泣かせた許りでなく、私自身も泣きました、そして何時も體操をよく出來やうとするには、誰でも必ず、涙と汗とを流さねばならぬ、猶又時には血さへも流す覺悟がなくてはならぬと申して居りました、何とした残酷何とした無鐵砲、

何處の世界にこんな體操教師があつてよいものですか。

實に私は教育的體操の矯正を以て醫療體操に代用させてゐたんですもの、無能もこゝに極れり無智も亦こゝに至つてあきれざるを得ないぢやありませんか、可哀相なは生徒許り、泣きながらの體操、之れぢや學生の救主たる體操科とは呼び得ませんね。

「その猫脊は何ですか……見つともない……早くおなほしなさい」と矯正の言葉を與へられたつて、生徒の方では力及ばぬ根本的の缺陷、どうしてなほせるもんですか、もつと手を上に伸ばしなさい」と云はれたつて肩の關節が自由利かねば伸ばされもせず、其お臀をひつ込ませなさい」と叩かれたつて腹椎骨が過度の屈曲を畫いてゐる事故、ひつ込めるわけにも行かず、あなたはうつむいて許りゐてはいけません」とにらめられたつて頸の筋肉が弱ければ上げる事はむつかしい

のです、私はそんな事には一向に頓着せず、何でも不正形や不完全な技は見つけ次第嚴重な矯正を行つた者です。尤もかうする事も必要な場合もあります、又此法式に訴へて遂に成功する事も無いではありませんが、然し夫れには徹頭徹尾無理を以て生徒を泣かせたり、自分も業をにやしたり、乃至は救主たる體操科を惡魔にしてしまひ、同時に生徒をして體操科を咀ひ體操教師を咀ひ體操場を咀はせねばなりません、而して其成效は角を矯めて牛を殺す様なものです、つひに學生を殺さんとする惡鬼に加勢する事にならざるを得ませぬ。

「外國へ行つて泣いて來ませう」と人々に話して行つて見ますと、此意味に於いてはさつはり泣かせてくれませぬ、私のやうな亂暴な教授をしてゐる方はまあ見つかりませんでした、夫れも其等、醫療體操を以て土臺を作るか、若しくは醫療體操と教育的體操とを並行させ

るかの二つですもの、教育的體操に於いて、上げられないものを上げよの、伸ばせないものを伸ばせなどの無理は云はないで済むので、す、ですから、生徒もにこく、教師もにこく、何て面白い事でせう、面白くて流す汗はたいした薬になります、苦しくて流す汗は命の炎にかける水となります。

かう云ふ事を見た後の私は教育的體操教授の場合の矯正を實にむつかしく思ふ様になりました、だつて日本ではちつとも醫療體操を施して居ませんもの、そして總べての身體的缺陷を一に自動運動と矯正とに依つてのみ除去せんと努力致して居ります、命の炎に水をかけても此技を成效させねばならぬと云ふ事狀の無い限り、私は此種の矯正を避けてゐます、ですから私の教授は傍から見ても、らしたつたら齒がゆいかも知れませぬ、生徒の機嫌ばかりとつてる様に見

えるかも知れませぬ、徒らに面白がらせる事許りに努力してる様に思はれるかも知れませぬ、または矯正ぬきのスラリと通過する不精の教授とも見えませう、さては生徒に對する誠と熱と愛とが無いかの様にも思はれませう、でも致し方はございませぬ、體操の根本目的は既に定つてゐる事ですから、二つに一つと云ふ時にはそりや根本目的に重きを置いて、何が何でも體操科を學生の救主とせねばなりません。

どんなに齒がゆくても私はもう此意味に於いて、生徒を泣かせる事はしませぬ、無理な矯正は斷じて行ひませぬ。

夫れにつけても、一日も早く此醫療體操なるものが、我が邦教育界に芽を出さん事を身にかへても祈ります。

教育體操即ち自動運動と醫療體操即ち受動運動(教育界に用ふべ

きとは實に車の兩輪、ものゝ裏表とも云ふべきものです、必ず相伴はねば完全な事や完全なものとはなり得ませぬ、體操も實に此通り自動受動の兩々が相伴ひ相携へて採用せらるゝ時、始めて體操科の効果をあらはし得るものです、然るに相棒なしの自動運動のみでは駄目なわけです、二つの輪を備ふべき車がたつた一つの輪しか與へられぬ場合にはどうでせう、そりや無理な努力で涙を流し汗をしぼり血を出してひいたら、牽くにひかれぬ事はありますまいが、つひに車は破損を免れますまい。

我が邦斯界の體操は一つの輪しか持つてゐない車の様なものですよ、何卒皆様此道理をとくと考へて下さい。

嘗て我が邦に於いて、リング先生の體操には四つあるが其中の醫療體操は醫者のする事だ」と伺ひました、次いで「醫療體操の必要はあ

るんだがどうも今は……」と承りました、私は只今是非共醫療體操の採用を望んでやまぬ次第でございます、いやしくもリング式を採用する以上、教育的體操も醫療體操も等しく尊重せねばならぬ筈です、然るに片一方の自動體操許りをとつてやつたつて仕方が無いぢやありませんか、それだから一等國民なんかと威張つてる現在の日本人でも世界中で最も見苦しい姿勢をしてるんですよ。

隻輪の車をガタヒシ〜とひつぱり廻したつて駄目ですよ、それで、此車はひきづらいの荷が積めないの、格好が變だのと罵つたら……實に滑稽千萬、夫れはちつとも車の罪ではございませぬ、悉く人の罪、二つあるべき車の輪を一つしかつけない人の罪ぢやありませんか、體操はさつぱり効果が上らない、どうもスキーデン式體操は駄目だなんかんと云ふ人が若しあるならば、夫れは寧ろ噴飯に値する

批評です、そうぢやありませんか現在の我國體操は相棒無しの教育體操、而かも其中の一部に過ぎないんですもの、スキーン式體操と堂々たる看板をかける事は出来ないものなんです、只、スキーン式體操中なる一の教育的體操のまた其中の一部分と名乗りをあげねばなりません。

砂糖と鹽と小豆とを程よく鹽梅してこしらへ上げた餡なら眞に餡としての價値があり、又批評せらるゝ資格もありませんが、砂糖は砂糖鹽は鹽、小豆は小豆として味ふ時に、私共は餡に對する批評の權利を有しませぬ。又餡其ものゝ貢獻は不可能に終らざるを得ませぬ。

スキーン式體操は教育的體操と醫療的體操と武的體操とそして優美體操との四つがうまく鹽梅せられて教育上に採用せらるゝに當つて始めて全きものとなるのです、かくて完全なる餡の如く頗る美味なものが出来るのです、然るに單に教育體操許りをひき出してなめて見ても、それは餡にならぬ前の鹽か砂糖か小豆のやうなもの一向にお愛想もなければ貢獻も叶はず、従つて賞讃は得て望むべくもあらぬ始末なんです。

さて如何に私が醫療體操の必要を叫び、かりに皆様の認むるところと相なりましても、之れを行ふべき教師に事かくと云ふ我が邦現時の狀況、實にはかないものです。

ですから、どうあつても、早速専門の研究所を設けて、醫療體操をもよくする體操教師を養成せねばなりません、いや現在の體操教師諸氏に醫療體操をも知つていたゝかねばなりません。

我國の行ふべき戦後の經營としては實に澤山の事がございませ

う、然し何が何でも國民の體力充實は先頭第一に來るべき問題ぢやありますまいか。

國民體力充實の法は一にして足りませんが、どうしても正しい體操科に俟たねばなりません、正しい體操科は少くも自動受動の兩運動を含有するものであらねばなりません、然るに我が邦では受動運動を施し得べき體操家がまれなんですから、どうしたつて正しい體操科は科し得ないと云ふわけになります、かくて完全なる體力の充實は不可能にならざるを得ませぬ、あゝ何とかして早く、専門の研究所が設けられてほしいものです、こゝで専門的にまだよく知られてゐない醫療體操の研究をもしてほしいものです、然る時に國民の體力を確實に充實さすべき立派な體操が我が國內に普く紹介されますでせう。

何がさて我が國斯界にはちつとも行はれてゐないかの如き醫療體操を不肖私が今少し許り理論の上で云々したとて何になりませう、却て皆様の心を紊すのみ、或は罪輕からぬ次第と恐縮に堪へませぬ、然しおそかれ早かれかうした自覺……いや騒ぎが持ち上らねばならないんですから、何卒あしからず願ひます、而して斯界を紊すと云ふ罪に問はるゝ事は私のいとふ所ではございませぬ。

不生出の大體育家なるリング先生が、苦辛酸膽幾星霜を経て漸くに組み立てられたる醫療體操、夫れは余りにむつかしいもので凡人のよく理解し得べくもあらず又行ひ得べくもあらぬ大醫術ですけれども、其中の一なる正形科の一部は苟くも體操家として斯界に立つ者の必ず心得ねばならぬ一科です。

第三節 武的體操

そもく武術の起原は人類の起原と其紀を同じうしてゐます。

凡そ世の中に一の生物があれば、其生存上、必ず、ぐるりのものに對して、自己を保護し、他を制禦せねばなりません。夫れ故人類に於いても、此必要上、本能的に武術なるものが人類の出現と共に出現する事になつたのです。

世の中の生けとし生けもの即ち、萬物の靈長たる人間を始として鳥獸蟲魚のはてに至る迄、すべて其生存を危くせしめるところの敵を持つてゐます。御覽なさい、蚯蚓は蛙にたべられます、蛙は蛇に吞まれます、蛇はまたなめくじにやられます、其他何ものでも皆この通り實に何に一として敵を持たないものはございませぬ、そこで始終其

敵を防ぐと云ふ事が其生存上の一大要件になつて參ります。

大自然の萬物を生みなさるゝや固より限り無き愛を其一つくに向つてそゝいで下さいます、ですから、總べてのものは敵の防禦に對する種々の方便を直接若しくは間接に必ず授けられてゐます、故に巧に其權能を使用しさへすれば、總べてのものは、先づは安全なわけなんです。

さて人間以外の動物は、其種類の出現と共に大自然より與へられたる本能的の防禦術若しくは其武器なるものは、長い年數を経ても依然として其まゝです、そりや猿が人間に進化したと申す説もあるのですから、總べての動物に多少の進化が無いわけでもありません、ま、従つて其外敵防禦術や若しくは武器なるものは何時迄經つても全然同一状態と許りは云へない場合があるかも知れませんが、

も、何にせ、僅に身體の方面にのみ生くる天賦の特権の少い動物の事ですから、さう變られ様筈がありません。夫れ故犬は依然として牙で噛みついて敵を防ぎ、猫は又爪を用ゐて敵を退け、鳥賊は墨汁を放射して敵をまいてしまふのが昔からの状態です。

處が身體並びに精神の兩方面即ち智識と道德と體力とに同時に生き得べき特権を有する人間にあつては、其進化發展の夥しい事驚くに堪えたり、従つて其始め與へられたる外敵防禦術や武器なるものに至つても時々刻々に練磨、研究、改善が行はれて之れ亦著しい發展しやう、逆も犬の牙や猫の爪若しくは鳥賊の墨汁なんかの依然たる状態とはくらべもつきませぬ。

人間はまあ特別な權能の下に生きてる唯一の生物です、故に天下の萬物を悉く制御して以て之を服従させる事は可能なんです、が、

實際を云へば人間程多くの恐しい敵を持つたものは世の中にまたとありません、何ものをも制御せんとする人間に對する何ものもが、制御されざらんとして敵對するのですもの、その筈ぢやありませんか。

然し、天賦の特権には勝てませぬ、いくら敵對しても、天下の萬物はすべて、遅かれ早かれ人間に制御されるべきものです、かくて萬物はおとなしく人間に服従して、専ら其利用を仰ぐに依つて、人間對萬物の解決はつきますが、こゝに一つ困つた事は人間對人間の大问题なんです。

一體人間は智識と道德と體力との三に生くべき者である以上、何が何でも、互に相愛し、禮讓を守り、節義を尊び、以て共に共に安寧を圖り幸福を希ふべき筈です、けれども之れは理想です、其實際としては、

遺憾なく其祖先の猿の本性を發揮するものか、人間にはあるまじき不道德を演ずる者が、昔から人の世に絶えたためしはありません。

昔から幾多の大宗教家が出て、之れ等の救済にあたられましたが、夫れは到底不可能な仕事です、かくて人と人とがせめぎ、人種と人種とが争ひ、國と國とが戦つて、常に人類の安寧を害して居ます、かゝる残忍非道は或は他の動物界に起る夫れよりもより激しい者ではあるまいかとさへ思はれます、何を申すにも人間は智識を持つてゐますので、一度獸性に立ちかへる時は、そりや智識がある夫れだけ多くより悪い事が出来る筈です、現在の歐洲大戰の間に見る様な毒瓦斯放射、微菌注射、且つは潜水艇に飛行船に其殘虐を逞くするのも皆智識が獸性にかへつた人間を助ける業なんです、かうなつては、もう宗教の力も文學の力もどうする事も出来ませぬ、只爪あるものは引つ

かき牙あるものは噛みつくの實力に訴へるより外に策が無いので

す。
どうして人間界ではかう迄ひどく、個人と個人或は國民と國民或は人種と人種とが争鬪をせねばならないんでせう、之れは曰はく「權利の競争」が總べて其原因をなすのです。

故に同一利害關係の下に生存する間柄ほど此競争が最も激しく行はるゝわけです、若し利害關係を異にする間柄にあつては、互の權利は勝手次第、妨げられる事もなければ邪魔する必要もありません、故に一向争にはなりません、ところが同一利害の關係を有する人間同志になつてはさうは参りませぬ、一體人間の欲望とか權利の主張とか申すものゝ内容は、人種の如何を問はず、時の古今を論せず、洋の東西を問はず皆同じこと、つまり人情にかはりはありません、そこで

獨逸人が殖民地をほしがれば佛蘭西人もほしがる、アメリカ人が金をほしがれば支那人もほしがると云つた様な工合なんです、いくら世界はひろくとも土地や物や金には限りがあります、しかるに限りの無いのは人間の欲望と其發展とであります、かく限りあるものに向つてかく限り無き要求を満たす爲めには、勢ひ弱肉強食の策によらねばならなくなるのです、茲に於いてか國と國とが戦ひ一人種と他人種とが争ひ人と人とがせめぐ事になるのです、幸に國と國との間に、又は一人種と他人種との間に或は人と人との間に道德が備はり禮讓行はれ法律の制定あつて、うまく之れ等の制裁が行はるれば、さうおつそろしい非道な事にはならないんですが、どうもね、其處が罪の子たる人の世の常、現に「必要は法律を無視す」と云つて中立國を侵したり、「必要は人道を顧みず」と聲言して戰場ならぬところを襲つ

たりするんですもの、法律も禮讓もまさかの役には立ちませぬ。

じつに數ある敵の中、人間程人間に恐しい敵はありません、夫れは人種が違つても、國が異つても、いやしくも互に人間である以上、全く同一利害の下に、銘々其權利の發展を行つて、自己の生存をより安全にしやうと云ふのですから、人が人の強い敵になるのは當然です。

夫れ故人間對人間の問題の解決は「實力くらべ」に歸するんです、實力が解決してくれる外には、何と云つたところで何の力も其役には立ちませぬ、而して其實力なるものは、人間唯一の特權であるところの道德と智識と體力との總合して出來上つたもので無ければ駄目です、能はざる無き大自然は正義にくみします、智者に賛します、體力ある者を祝福されます、決して不義を助け、愚者を用ゐ、不健康體の者を撰ばれませぬ、ですから最後の解決は「眞の道」に歸着するのみなん

です。

兎に角人間は同國人中に有つても、異國人の間にあつても、又は異人種の群れにはいつても、常に先づ自己の存在を安全にせねばなりません。米國ではいざと云はゞ何時でも四ヶ國を敵として戦ふだけの用意をしてあると云ふ事です。之れは四ヶ國を敵として戦ふ事を望むのでは無くて、戦はないで自己の存在を泰山の安きにおかんとする策略なのでせう。私共人間も之れと同様、他に對して常に自己の存在を確實安寧たらしめ様とするには、其處には何ものかを用意せねばなりません。其何ものなるものを分解して見れば、一に道德と智識と體力とに外なりません。猶詳細に分解して見ると、其道德と智識と體力との總合より出来るものゝ一なる武術即ち之れであります。

さて武術は其始め人間が其自衛の必要上、殆んど本能的にあらはした簡単な技なんです。人がはり時進むに従ひ漸時其技を系統立て、頗る複雑巧妙なるものにし、更に武器と云ふものを造り出して、巧妙極まる素手の技をより一層精巧なものにし、以て、或は團體用に或は個人用に使用する様になつたのです。

かくて個人用のものは個人用のものとして發展し、又團體用のものは團體用のものとして益々考究改善發明を加へられましたので、武術は自然、團體的武術、及個人的武術の二に區別されねばなりません。團體的武術は之れを戦術若しくは軍隊的武術と稱し、個人的武術は一に之れを國民的武術と私は呼びます。

軍隊的武術は今や其技と其武器とは世界の人類に共通のものになりました。そりや國々に依つて其間には多少獨特の秘傳や優劣

は免れないとしても、大抵似たりよつたり、いやしくも智識ある國民を有する國としては、飛行船攻撃も潜水艇襲撃もドレードノット型戦艦の砲撃も、乃至は山砲野砲機關砲の製法も撃ち方も、又は塹壕のほり方も城壘の築き方もさては兵式教練の状態も、たいした變りのあるものではありますまい、只其處には各々富の程度を異にし、其國民の國民魂に相違があるので、夫れ／＼異つた状態を呈する迄です、つまり之れは世界共通的の武術であつて、世界の人類は誰でも之れをよくし得べき筈のものです。

個人的武術は武器を持つものと素手のものとの二種類あります。何れにしても、之れは、世界共通的武術とは大に趣を異にした所謂國民的武術でありまして、其國民族ならでは能くし得ぬ獨特の技なんです、即ち印度土人のインデヤンクラブ術、歐米人の拳闘術、日本人の

柔道、擊劍、弓術、薙刀之れであります。

我が國の柔道、擊劍、弓術、薙刀等はわが國民間に團體武術として戰爭用につかはれましたが、其戰爭の多くは内輪同志の小せり合ひ、云はいほんとの戰爭ぢや無かつたのですから、従つて之れ等を世界的武術とか、團體的武術とか呼ぶ事は今の時勢が許さなくなりました。

さて國民的武術なるものは、其國民が其民族の純粹なる本能的發現の技を、更に其民族の智識と道德と體力とに訴へて練り上げて作つたところの技です、實に國民的武術は其國民の影とも云ふべきものであつて、兩々はなす事の出来ない關係のあるものです、國民あつて國民的武術が生じ、國民的武術があつて國民の用をなすと云ふ次第で、實に君臣水魚の交りのみならぬものです。

世界の人間は等しく人類には相違ありませんが、何しろ人種が異

なり處が變れば、從つて其國柄も違ひ、風俗習慣も異なり國民精神も特別なものがありますから、自己自衛の形式も變らないわけには参りませぬ、そこで各國民に夫れ々々獨特の武術が出来上つたもので、夫れ故、今若し日本人がかりに拳闘を歐米人から學ぶとしても其真髓に觸れる事は出来ずまい、何故となれば歐米人の持つてる影を日本人にくつゝける様なもの、到底人と技とは一致しませぬ、一致せぬ人と技とに於いては、人が技を利用する事も出来なければ技が人を保護するわけにも参りませぬ、もと々々拳闘なるものは日本人の本能の發現でもなければ、又日本人の智識と道德と體力とに訴へて練り上げた技でも無いのですもの、突然かりて來たつて駄目な筈です。

かのインデヤンクラブ術は其製造元であるところの印度人にし

て始めて之れを役に立てる事が出来、又拳闘術は其發明元であるところの歐米人にして始めて之れを利用する事が出来、而して柔道等の日本武術は矢張り本家本元の日本人で無くてはつかふ事が出来なわけです。

かう云ふ尊いわけのものですから、國民的武術は其國民の教育上缺いてはなりません、夫れは、武術其ものを教へ込むと云ふよりは、寧ろ國民的精神の練磨として必要なものです。

およそ、國家が其國家の安寧を増し發展を進め、而して其存在を世界列國に向つて確乎不拔なものにしやうとするには、種々の策がありませうけれど、先づは主として、其國民の精神をして、其特色をあく迄明にさせねばなりません、夫れには、どうしても、其國民的精神の練磨を行はねばなりません。

國民的精神練磨の良方便としては色々ありますが、體操科に於いては、専ら此武術の力に待つのであります、實に武術は國民的精神涵養の親玉です、他に幾多の方法がありますが、之れ程偉大なる貢獻をなすものは、外にありません。

大和魂を以て世界の人種に傑出せる私共日本人は、何時になつても、如何なる事状の下にも、此大和魂の涵養を忽にしてはなりません、即、日に夜をいつでも此涵養に努め、益々其特色を發揮し、以て大日本帝國の安寧と發展とを天壤無窮に企圖せねばなりません、從つて體操科に於いては此大和魂涵養の親玉たる武術を教ふる事に依つて此大目的をとげねばなりません。

リング先生は平和の時に生れた憂國の士です、度々「スカンヂナビヤ半島に對する憂國の誠」を歌によせられた事さへあります、かう云

ふ憂國の思が、先生を宗教界からひつぱり出し、つまり還俗させてしまつたのだとも考へられます、兎に角スカンヂナビヤ半島はあれで中々多事なんだ相です、近所には爪を磨ぎ牙を鳴らして、海がほしい海が欲しいとうなつてる大きな國があるので、昔から、之れに對する國民の憂慮は大抵ちや無いと申します、夫れは兎も角も、かう云ふ憂國の士がこしらへ上げた體操科の中には、各國民をして其國に對し其民族に對する存在上の重大なる義務を遂行するに適した教科を立派に設けられないわけには行きませんでした、夫れが即ち武的體操と云ふ命名の下に發表せられたのであります、このうちには兵式教練の一切をも含有せられては居りますが、主として、國民的武術を意味せられたものです。

リング先生は大陸遊學中獨逸で擊劍の教師をせられたと云ふ噂

もあり、又歸國せられて後は擊劍の講習所を設けられたり、大學の劍術教師になられた事柄から推して考へても、先生は確に擊劍をよくせられたに違ありません。然るところ後日になつて愈々體操をこしらへ上げられた時、一に教育體操一に醫療體操一に武的體操一に優美體操と分類せられながら、武的體操と優美體操との實際は何等組織せられませんでした。

こゝが後世の學者や體操教師たるものゝ大に味ふべき重大問題なんです。之れあるを以て、スキューデン式體操は、一に完全なる世界的體操であると同時に、亦完全なる國家的體操であり得るんです。

實に、此スキューデン式體操は、洋の東西を問はず、邦の南北を論せず、人種の如何に係らず、悉く夫れに適合せしめ得る事、方圓の器に従つて形を成す水の様に始めから作り上げられて居ます。

若しもリング先生が武的體操の實際的を組織せられたりと假定しませうか、夫れは單にスキューデン一國に向つてのみの教材に過ぎませぬ、何となれば、武術は其國民或は人種が長い歴史の間に、その獨特の本能と智識と道德と體力とのすべてを統合して出来たものなんですから、いくらリング先生がえらいとは申せ、他國人の若しくは他國民のそれを能くしやう筈はありません。従つて夫れ等に向つて範を垂れる事は不可能です。

よしやまた、假りにさう云ふ事が可能としても、リング先生時代の武術が何時々々迄も役に立つものではありませぬ、限りあるやうでその限りのはてが分らない人智の發展は、ちきになにもものをも幼稚なる過去に葬つてしまひます、かう云ふわけで世の武術なるものも時々刻々に其形式を改善され武器を革められてしばらくも同一狀

態には止まりませぬ、夫れ故リング先生が之を組織せられても夫れは其時だけの用にしか立ちませぬ。

リング先生は一方神學を修められた宗教家です、常に無限の時に生きられました、ですから先生の事業はすべてその現代を超越して、限りなき時の上に擴げられてゐます、夫れで時々刻々にかはりゆくべき武術を、しかもスキューデン一國のためにこしらへあげる様な事はせられなかつたのです。

しかし時々刻々に發展しゆくべきものは、其時々刻々に於いて最善の發展を必要とします、どうせ進んでゆくのだから今はどうでもよいとは参りませぬ、今に向つて最善を盡くさねば、次ぎのセコンドに最善は参りませぬ、故に武術も其時に於いて充分に練磨せねばなりません、夫れ故リング先生は大陸遊學中獨逸に於いて武術の教師

として大に盡粹するところあり、又歸朝せられてから、武術の講習所を建て、子弟を教養し、次いで、大學に教師として専ら武術の教鞭をとられました。

斯のごとく武術を重んぜられ、その時に於いて、其國民に對して、最善を盡くされた先生は實に大武術家であります、只かの教育的體操や醫療體操の如く其實際をこしらへあげて範を後世に垂れるには、餘りに武的體操は發展しやすく且つ餘りに獨特な技術であるがゆゑに、リング先生はとくに此技をば時と人にと委ねて、其發展と其特色とを無限に且つ絶對に期待せられた次第です。

さて教育的體操や醫療體操は、いやしくも人間と云ふものゝ身體の諸機關が其生理上解剖上、時々刻々に發展するとか進化するとか變體するとか云ふ事が無い以上、夫はもう、已に既に一定の機關と機

能とがきまつてゐるので、其技も亦確定するわけです。

西洋人だつて東洋人だつて、又はアラビア人でもアイヌでも、およそ此世の人間は、頭が一つ手が二つ脚が二本で、軀幹が一つこりやもう人體のきまつた形なんです、又其内臓諸機關についても同様、何處の世界に、或國民は肺が無くて心臓で呼吸をしたり、又或る人種は胃袋が二つあつたり、膀胱が腦の作用を司つたり、さては肩胛骨が胸の上にはいつついたり、斜腹筋が無つたりする様な事が、不具者で無い限りあらふ道理がございませうぞ。

かく昔の人でも今の人でも、又はどんな種類の人間でも、其の身體は大體より見て、其の外形、骨格、筋肉、内臓や神経系統等が悉く其趣を等うしてゐます。

夫れ故此の身體を對象物として自己の意の支配の下に行ふ處の

教育的體操は世界の人間に共通です、アメリカ人に用ふる内臓や筋肉の刺戟法と日本人に施す夫れと同一技術でよろしいのです、又無論其生理解剖上に起る故障除去の醫療體操も、人種や時に頓着なく同一技術で同一障害を醫療し得ます、ですからリンドグ先生は之れ等に向つて宏大無邊なる理論と實際とを世に提供せられました。

斯の如き理由に依つて、此二の體操を、理論と實際との兩方面から世にその範を垂れられたリンドグ先生は、彼武的體操を立派に名の上にも係らず、其の實際上のものをも後の世のために組織せられたなかつたのは、之れ全く、武的體操なるものが、世界の人類に共通せる同一運動で無いからです、且つは人の能力につれて變り行くべき運動だからです。

教育的體操や醫療體操とてもそりや細かいところに至つては、時刻々に進歩發展して、複雑な技に進む事は進みますが、何にしる、其の對象物が「人の身體」ときまつてゐますので、何處をはてとも知られない人の能力を對象物とする武術とは全く其の趣きを異にいたします。

かう云ふリング先生の深い考が分つたら、たゞしは苟くもスキーデンス式體操を採用する以上、必ず、この武的體操を除外してはなりません。

リング先生は教育的體操並びに醫療體操を以て、先づ人間としての立派な身體をこしらへあげさせ、其處へ、此の武的體操を課して、其の國民の精神をしつかと宿らせ、かくて、其の國民の旗色を明にして、其國の存在をより確實ならしめんとて企圖せられて居ます。

どんな國民でも、一には世界の一般人類として相等しい體力に生くる事が必要です、しかし、之れのみでは、それ／＼國家の柱石であるところの國民の特色がつきませぬ、若しもかりに何處かの國民が其の特色を失つたら最後、夫れは滅亡を意味しますよ、よくある宗教などでは、神の一大帝國建設など、申して、世界中の何處も彼處もおしなべて、同一特色の下に生かさうとして居られる様ですが、それは或意味から申して正に國家の滅亡です、そんな事があつてたまるものですか、何としたつて一國家をなす以上、必ず夫れ／＼の特色に生きねばなりません、此の特色は何をさておいても、其の國民精神に存在するものに先づ最も重きをおかねばなりません、其方便として、體操科では武的教授を只管重んぜねばならないのです。

さる青年醫官で連りと體操の事を研究せられてゐる方がありま

す、此方は特別なる熱心から絶対にスキューデン式體操を排斥せられてゐます、其の理由とする處は「あんなへナク體操では日本魂を落してしまふ」と云ふのです、ですが此の醫官殿はスキューデン式體操中の四分の一なる教育的體操のみが其問題なのです、其の四分の一なる教育的體操も全部なら兎も角、現在我が教育界で行つてゐる夫れだけを一寸御覽になつての話ですから、九牛の一毛、泰山の一塊、てんで問題にはなりません。

況んやスキューデン式體操は自動、受動の運動で人體を一通り構成した上で、此の國民精神を宿さすべく出來て居る眞意を御認めにならないんですもの、之れちや話が出来ませんよ。

リング先生は斯界に一人あつて二人あるまじき大斗、どうしてどうしてそれにぬかりがありませうぞ、佛を作つたら魂は入れねばな

らぬもの、とちやんと教へられてゐますから心配は無用です。

けれど、鍛練を主とすべき青年に、スキューデン式教育的體操の型見たやうなへナクをやらせるのを見て憂慮錯く能はず、心から此の體操の排斥を叫ばれたる醫官殿の忠誠には感謝致します、そも此の如き憂慮の叫をひき起させる罪は何處にあるのか、私には分りませんが、只夫れは、決してスキューデン式體操にあるのではなく、またリング先生にあるのでも無いと云ふ事だけは飽くまで抗辯せねばなりません。

我が國は古來武の國、わが民族は由來武の民です、夫れ故、澤山の武術が三千年の歴史に光を放つて居ます、かくて民族の能力發展につれて、種々の變遷を経た上、現在に傳つてゐるものは、實に柔道、擊劍、弓術、薙刀等でございます。

之れ等は一に大和民族が君と國とを守るべき赤き心の表出に外なりませぬ、思へば尊き之れ等の武術、わが君と國とを立派に守つて三千年の光榮を恣にし得たものです、思へば懐しき之れ等の武術、わが祖先の形見、手澤猶存すと云ふて父母の遺書をなつかしむるよりも、もつと大きい恩愛の情が、此武術に依つて私共の祖先の上に惹き起されます。

維新以後武の制度は一變しました、武術を專業として居つた武士も廢されました、従つて武術は又昔日の状態を止めませぬ、其かはり世界的武術である軍隊的教練が歐大陸より輸入されて、舉國皆兵の我國に忽ち長足の發展をとげました、而して、見んごと支那に勝ちました、又露西亞にも勝ちました、之れ全く世界的武術の賜……と云ふをやめよ、之れ一に世界無比なる我が大和魂の賜です。

そりや今日の戦に於いては、固より、柔道も撃劍も乃至は弓も長刀も、技そのものは或は何の役にも立ちますまい、然しながら、その世界的武術を使用して天晴な勝利を得しむる處の精神は、柔道から撃劍から弓術から薙刀から與へらるゝものが偉大であると云ふ事を忘れてはいけません。

どんな利器が發明されやうと、又はどんな戦術が工夫されやうと、それを生かしてつかふものは、みんな其つかひ手の魂一つにあるのです。

此理窟により、我が大和民族は朝に夕に勵む處なければなりません、進まざれば遅るゝなり、發展せざれば衰ふるなり、夜に日に進歩發展して止む事なき世界列強に伍する我が帝國民族は、須らく、昔日に倍する大和魂の練磨を行はねばなりません、此魂さへしつかりして

居たら遅れはとりませぬ、衰ふる心配はございませぬ、かくて天壤無窮の榮えを期待し得るのです。

封建の時代が過ぎ去り、假令我國の武の制度が變つたとて、武士が廢されたとて、又時勢が遷つたとて、我が國民族固有の武術を棄て、はなりませぬ、こんな事は私が云々するまでもない事、武徳會あつて、斯道の奨勵を行はれ、講道館あつて柔道を研究されてゐます、其他擊劍に弓に薙刀にそれ／＼憂國の士が心血をそゝいで、我が大和民族のために勵精せられてゐます、今更何の心配する事は入りませぬ、處が存外體操の教師自身が此事に冷淡なのは何とした事でせう、一意専心スキューデン式教育體操の一部分にのみしがみついて能事終れりとしてゐます、それもよいとして、其せまい自分の持場以外は悉く踏み蹂つて快哉を叫ばんとするに至つては、非道も亦甚しいもの、露

骨に云へば國家の仇、民族の賊、別してはリング式の破戒者としか考へられませぬ、何をするのも我皇國のため、民族のためぢやありませんか、夫れを第二として、只自分の偏屈な考から皇國のためになる事や、民族の發展になる事を頭から踏み蹂るのは沒義道です。

希くは、我が邦一般の體操教師が、よしんば自分は出來ないにせよ、完全なる體操としては、必らず、我が國固有の武術をも包含すべき事を考へてほしいものです。尤もかく申したら、我が邦武術の大家先生方は、そりやまことに怪しからん、武術を體操科の中に加へるとは、と眞赤になつてた立腹遊ばすかも知れませんが、今迄御考へになつてゐた體操科と云ふものゝ意氣を改めて正しく解釋せられたら、その御腹立は消えますでせう。そも／＼武術は自動、受動、直線、曲線の諸運動から成り立つところの頗る複雑な體操です。

其目的は種々ございますが、其直接主とするものは此複雑巧妙なる技術に依つて以て、自己に危害を加へんとする他人の力をば制御しやうと云ふのです。

夫れ故此運動は相對的の技です、必ず相手を必要とします、若し相手が無かつたら一人相撲のやうなもの、成り立ちはしませぬ、そこで此運動を一に對向運動とも申します。

かくの如く、苟くも他の力を制御しやうと云ふには、固より其技の堪能を企圖せねばなりません。

又其技は一に體力に依つて左右されるものですから、堪能なる技を心得ると共に是非共偉大なる體力を持たねばなりません。

又いくら偉大なる體力を有し堪能なる技を心得て居つても、若し其精神が修練されて無い時には、すべて役に立ちませぬ。

以上の理由に依つて、武的體操は、一に武術を教へ、又一に體力の發展を企圖し、而してまた一に膽力の練磨……しかも夫れは、其國民獨特の民族だまひしを涵養するのです。

四に分類された體操中の他の三、即ち自動體操(又一に教育的體操)受動體操(又一に醫療體操)曲線體操(又一に舞蹈)は云はゞ一元素に過ぎませぬが、其一である處の此武的體操は以上三の體操の複雑なる化合體である上に、猶一種獨特の民族魂の眞髓を打ち込んだものな

んです。

此技の特質として或時は進んで相手を制せんとする自動的行動に出なければならず、又或時は退いて相手に損な抵抗をせぬ爲めの受け身の技を行はねばならず、又或時は直線的に、又或時は曲線的に活動して、萬事相手が投げかける處の測り知るべからざる技の出現

に應じて、行動せねばならぬ臨機應變的技術、一に膽のすわりを必要とするものです。

實を云へば、教育的體操も醫療體操も乃至は曲線運動も悉く此對向運動を成就せしめん爲めに貢獻をする事になるのです、一體體操科の目的は消極的には惡鬼の退散を行ひ、積極的にはより健全なる身體の構成を行ひ、かくて健全なる精神の宮殿をつくり、而して無形なる智識や道德を形而上に現出する唯一の機關たらしめんとするのです。

更に一步進んでは一朝事あるの日、其健全なる身體と其健全なる精神とを以て、君のため國のために、殉忠の奉公をなさしめん事を企圖するものです。

君國に對する殉忠的奉公は一に其國民族精神の發揮に俟たねば

なりませぬ、而して此殉忠的奉公の誠は是非共武的體操で養成せねばならないのです、夫れにはどうしても體操科の全體が此處を彼岸として進行せねばなりませぬ、畢竟する處體操科の最高最終の目的は實に専ら此武的體操の真髓に待つところ有り、以て、人の存在ならばに國家の存在をより安全にするに在るのです。

尤も大方の國、別して我國には人民保護の機關を設けられ、今や其生命財産を安全に守護して下さいます、故にかの戰國時代の人々の様に私共は自分で自分のすべてを保護せねばならない様な事はございませぬで、一にも二にも武術に依つて以て、自己の存在を安全にする必要は、或意味に於いて昔と今とは著しく其形式を異にします。往昔我國に於いて専ら武術に訴へて事を處置した時でも、武術の奧義に達したほんとの武士は相手を傷はずしてよく自己を守つた

ものです。彼の有名な無手勝流を演じた事等は此一ちやありませぬか。實に武術は人を傷ふ爲めのものでは無くて、人を救ひ己を全うする爲めのものであり、又世を亂す爲めのものではなくて實に世を治める爲めのものです。

之れ即ち武術の本領とする處、武的體操の本領も亦之と同様です。先年私が歐洲へ参ります時、お暇乞ひにさる知名の教育家をお訪ねいたしました。すると、私の父が常に『日本武士が日本刀をたばさむのは、抜いて以て人を斬らんが爲めの用意では無い、抜かずして人を制し己を全うするのが其本領である、然るに若しも、抜いて人を斬る様な事をしたら、最早天晴な武士では無い、汝等よろしく抜かずして又斬らずして、其本領を果さねばならぬ、夫れには是非共劍術の奥義を先づ極めて置かねばならず、又たばさんで居る刀は何時も明晃々

夏なほ寒からしめよ、而して其立派な刀には武士の魂をしつかと打ち込んで油断あるべからず、之が中々出来ぬ事ぢや、然し、かうさへして置けば世の中は不思議なもの、抜く必要も斬る必要も起つては來ない、處が、若しも劍術が未熟である時に、又は中身が錆びて居る時に、さては魂がふらついて居る時に、往々にして抜かねばならぬ破目に陥るものぢや、故に刀をぬいて人を斬るのは武士の最大恥辱ぢや』と子供等を訓戒してくれたが、どうかかう云ふ精神を、そりや時勢は違ふにしてもちやね、現代の體操科の何處かで養成してほしい』と仰有て下さいました。

此有難くも尊いはなむけの御言葉をいたゞいて私は眞に嬉しく、「さうなければならぬ筈」と重々肝銘した事でした、然しどうすれば此目的を遂げ得べきか私には全然見込がつかせませんでした、けれど

も英國に居らるゝ大勢のスキューデン人から「リング先生の體操」について色々教へられて見ますと、忽ちこの問題の解決がつかまりました。

即ちリング先生はどんな文明國の民でも、又どんな泰平無事の世の人にも、總べて、此武的體操を大に尊重して課すべく定められてあります。此考に基いて體操科を實施さへすれば、おのづと、他から犯すことの出来ない膽と腕とが出来事になります。此膽と腕さへあれば、何時でも己を全うし人を救ふ事恰もかの中身の斬れる刀に、動かすべからざる膽を宿し、利き腕をなへた腰へゆらりとだんびらたばさんだ武士の様なわけになるのです。

ところで此武的體操を學校生徒にやらせるに就いては幾多の考究すべき事項が横たはつてゐます。少くも一に教師二に生徒三に生徒の年齢四に時五に其場所と著物とについて特別なる考究を必要

とします。

其一、教師は武術に堪能であり且つ體育體操の理論及實際の概要を心得ると同時に、教育者たり得べき人格と智識とを必要とします。決して「英雄酒を好むなど」出放題を並べて、酒に呑まれる様な不仕鱈の人であつてはなりません。どうもわが國武術の先生中には大酒家が多い様です。目今歐洲戰爭中の剛の者なるドイツ兵がウキスキ―をあほる事非常なものだときゝますが、實際戰場などではさうした興奮劑も必要でせう、よく戦つてゐた我が民族にもかうした理由で、英雄と酒とはつきものになつたのかも知れませんが、苟くも教育場に立つて大和魂の發揮武士道の涵養を任とする現代の武術家は此風を改めねばなりません。

その二、生徒は先づ男女に依つて區別し年齢に従つて類を異にせ

ねばなりません。一體武術は民族精神の男性的に發露した技です、之れに相對すべき所謂女性的技は實に舞蹈であります、(舞蹈については次ぎの節に申しのべてあります)さて男性的技術は申すまでも無く男子に適合し、又女性的技術は女子に相應します、かるが故に武術は男子に專屬せしむべき技術です、しかしながら此武術は單に武技を教へるのみでは無く、一に其體力を養ひ、又一に民族魂を練ると云ふ重大なる任務を果すものですから、此點より女にも亦武術の訓練を行ひたいものです、かの薙刀とか弓術とか木刀とかまたは柔道のある種類などは女によい教材でございます、但何處までも、武術は男性的のものだと云ふことを忘れてはなりません、從つて女子に武術を教ふるは、如何なる場合に於いても、専らよりよい女性をつくる事を理想とすべきものです。男子はもう徹頭徹尾此武術を以て練り

上げ鍛へ上げねばなりません、病身の者なら仕方はありませんが、いやしくも普通の健康體を有する我邦男子にして、若しも此武術に觸れないやうな者があるならば、夫れは大に恥づべき人間です、そりや之れを以て直に大和魂を持つてゐない人とは云へませぬ、もと民族魂の涵養は體操科以外の諸學科に於いても悉く全力を盡してこの彼岸點に進行するのですから、武術を知らなくたつて、我が民族魂は持つてもゐませうが、武術を知らないそれだけ、不完全なものである事は争ふを要しませぬ、故に恥だと云ふのです、ですから我國青年はかの最も尊重すべき柔道を始めとして、擊劍、弓術、木刀、薙刀何でもござれと必死に精勵せねばなりません。

その三、武術は其性質上鍛練的運動に屬します、故に保護愛育を主とすべき幼年の者にはよろしくありません、少くも十三四才頃から

徐々と始むべきものです、而して女子が生理的變動を起こした初期には、よしんば鍛練期であつても、特別の手加減を施さねばなりません、身體的激動は何によらず此時期には避くべき事です、かく女子は途中で一寸特別の保護愛育を施さねばなりません、男子はもう一旦鍛練期に入るや、うなぎ上りにのぼせて二十一、二才頃には其頂上に達せしめ、思ひきつた鍛練を行はねばはなりません。

思ひきつた鍛練の結果體操科の仕上げをつけるのです、かうさへして置けば人間の身體は金城鐵壁、百二十五歳迄も無病息災多幸多福、何時も心は雲雀のやうに快活に、からだはみどり鮮な若葉のやうに若くて、立派な今仙人となり澄す事が出来るでせう、二十四五歳の後は、少しづつ鍛練の手をゆるめて大に其保健的時代を誇り、もし又楽しみもしたものです、故に此時代の武術は荒療治を必要としま

せぬ、之れを要するに武術を仕込むには保護教育を主とする愛育的體操や醫療體操で身體を稍々構成した後から始めて、鍛練時期の終りと共に其極に達せしめたいものです。

その四時に就いては餘程工夫を要します、うつかりすると時がありませぬ英國等では保護愛育を主とすべき小學校生徒には主として教育的體操や醫療體操を課してゐますが、中學あたりになると徐に鍛練的體操に屬する部の競技と入りかはらせます、ですから私は足掛四年中、彼地の中等學校の青年が、手を腰にとれ……とれなんて云ふやうな保護愛育的體操をやつてゐるのを一度も見事がありました、せぬ、みんな三十分とか一時間とかを大汗になつて駆けまはりながら行ふ様な競技、とりも直さず鍛練的運動許りを見ました、尤も體操専門學校の夜學部などに來て此保護愛育的體操を特にやつてゐる青

年有志家は無いものでもありませんが夫れは別です。

我が邦青年に對しても私は英國あたりでやつてる此方式を大に理想としないわけには参りませぬ、夫れ故鍛練時期にはいつたら、い加減に「手を腰にとれ……とれ」式は切り上げ、此時を用ゐて競技武術並びに兵式教練を授けたいと考へます、さうすれば、時はおのづから出來て來ませう、尤も之れのみでは不足です、是非共、一週に猶數時間を武術のために都合したいものです。

保護教育の時代には専ら夫れに適する體操を行ひ、又鍛練時期に入つては鍛練的體操を課すべきが眞理です、けれども、我國現在小學教育に於いて、満足に此保護愛育の任務を果してはゐませんから、いくら鍛練時期にはいつたからとて、がらりと其保護愛育的體操をばなれる事は出來ない状態にあります。

一體保護愛育時代によくつぼみを持たせたのなら、鍛練時期にそのつぼみを開かせる事が出來ませうけど、つぼみも持たせないものをいくら時節許り來たとて花咲かせる事は出來ないぢやありませんか、ですから、中學時代で中學時代の事をやらふとしても實はやり得ない、苦境に現在があるのです。

小學校で保護愛育の仕事を完全に仕様とするには優良な體操教師を千人も二千人も國家でこしらへてやらなければなりません、千人二千人の活動に依つて始めて小學校の體操が體操らしい効果を擧げ得るんです、その時に、中等教育界に於いても完全なる鍛練體操を行ふ事が出來ます、然るに教師に事缺く今日では、體操専門家なるものは多くは中等教育界に許り取り上げられて居ます、源を空しうして末の榮えるためしは無し、専門家の少ない我が國小學校の體育

界は實に患ふべきものです。

患ふべき小學校體育を救済すべく何をさて於いても出来る丈大勢の體操専門家を作る事が目下の急務です、そして武術的鍛練體操を我國青年にあく迄やらせる事を考へねばなりません。

學生以外の者は青年團の組織で以て、立派な此目的をとげたいものです。

その五、場所と着物、武術を教授せむ爲めには必ず一定の道場と服装とを要します。

總べて學校に於いては講堂を必要とする如く、小學校では體操場、中等學校では道場をもたねばなりません、然るに此道場の設備甚だ不完全です、不完全の原因は武術に對する尊重心の足らぬ事も其一でせうが、主に經費の不足即ち之れです。

一體教育費は其全き半額を體育界のために提供せねばなりません、ぬもと教育は體身と精神との二に對する仕事なすもの、よろしく其經費は切半して、一を精神的方面に一を身體的方面に使用すべきです、かう公平なやり方さへするならば、道場を持たない學校はあるべき筈無し、みんな立派な道場で、立派な國民民族精神教育が出来るわけです。

私共は後に三千年の歴史をひかへ、前に天壤無窮の繁榮を持つてゐる世界無比の國民です、須らく、目の前の事にばかりあくせくしない、で、ちと永遠無窮の計を立てねばいけません、誰れか建てるだらふ、で、以て一寸のがれをやつて居つては、何時になつても出来やう道理がありません、必要と知つたら、たつた今から道場を建てなさい。

我が國武術には夫れ、服装がきまつてゐます、之れはもう長い

歴史の下に出来上つた結構なものですから、其一定の式たりを尊重したいものです、とは云へ世の文明につれて、其恰好や材料なんかを改善する事を無用視したくないものです、實に武術の何ものなるかをわきまへ、而して苟くも之れを尊重する以上、何人でも夫れくきまりある服装をなさざるべからざる事は既に確認するところ、此點に就いては何等心配は入りませぬ。

必要をさへ認められねば、その恰好も材料も何等考案されてゐないかの如き體操的體操とは違つて、此點は大に安心すべきものあり、慶賀に堪へませぬ。

さて、武術は一年二年やつたつて到底其域に達し得ないんだから一寸まね事をやる位なら、いつその事やらないがいと云はるゝ人もあります、だつて考へても御覽なさい、五年六年やつたつて、どうせ

學者にはなれないのだから、いつその事國民教育なんかは癡してしまふがよいとは誰れか申しませうぞ、よしんば其域に達せしめ得なくつたつて、やらないよりは、いゝ事がきまつてゐます、ですから、そんな極端な排斥論は誠にいけません、何處までも採用して、其獨特なる所謂武術的貢獻を期待せぬばなりません、固よりやるならば、長い年數をかけてしつかりと其域に達するまでやらせるのが理想ですけれども、さう行かない場合だつて、むげに排斥すべき理由は有ませぬ。かの教育的體操を小學校から中等學校を終はるまで何年やる事とせう、殆んど十年近くにもなるぢやありませんか、それにも係らず之れと云ふ結果を世の人に見せてゐないぢやありませんか、そりや此方は技術そのものをこしらへ上げるものでは無いと云ひ條、さつぱり體操科の價值やありがたさをさへ分からせないので、つまり何

等の結果が無いと云ふ事になります、ですから、ものは年數許りを問題にする事はいけません、年數をかけなくたつてやり様に依つては一かどの事が出来ますよ、武術を十年もやつた日にはそれこそ體育上並びに精神上に偉大なる効果をあげ得るは論より證據道場へ行つてごらん下さい。

「武術を教育上體育上に採用する事はいゝにきまつてる、それだからむづかしいのだ、もとゝゝ悪いものなら棄てゝしまへばそれまで故問題にはならないが、いゝものだからしてこゝに熟慮を要する」と云ふ論もある様です、眞に然り、夫れ故、早速其熟慮なるものを行つて、一日も早く之れに着手すべきです、單に「むづかしいから……」でひつばつて居つては百年経つたつて矢張りむづかしいのです、「いゝ」と根本問題が解決してゐる以上何を躊躇すべきですか。

よろしく鍛練用の體操として、男性的の運動として、民族精神の涵養材料として、祖先に對する孝の一として、國を守り己を保つての優良なる手段として、其國獨特なる武術を教育上に採用すべき事は世界の眞理リング先生の持論です。

今や我が國では、一部分の方が薄弱なる理窟等をならべたつて、夫れは旭に對するあは雪、寸時の後には有無を云はず消えて行くのです、かくて既に偉大なる權威の下に行はれて居る諸學校の武術教授は、より一層優遇尊重せられて、眞に世界に優良なる大和民族の技術たる眞價を發揮すべく發展する事でございます。

第四節 優美體操

優美體操とは即ち舞蹈の事を申すのであります、舞蹈とは西洋の

ダンスをのみ指すものではありませぬ、苟くも曲線的に出来てゐる自動運動ならば、悉く之れを舞蹈と命名するのです。

其目的とするところは、人間の身體を優美ならしめ、又其行動を高尚優雅ならしめ、従つて其精神を圓滑ならしめんとするものです。

舞蹈の起原も亦武術のそれの如く人間の起原と一所です。

人間は昔から喜怒哀樂の感情を備へて居ります、また美を愛し善を好むの情操をも持つてゐます、夫れ故花を觀月を眺めては其美を感ずる時、又は佳景に對して感興湧く時、さては人事上の芽出たい事や嬉しい事にあつた時、すべて其高潮に達した感情や情操は自然と本能的に動作にあらはれ出て、所謂手の舞ひ足の蹈む處をしらざらしめ、終にこをどりつまり雀躍になるのです、之れがとりもなほさず舞蹈の依つて出づる源でございます。

かの本能的に發した武的行動が限り無き人の能力に伴はれて時時刻々に進歩する如く、此雀躍的行動の如きも亦偉大なる人情の力に依つて、漸時組織せられ且複雑に潤色されて遂に立派な舞蹈となづくべき曲線運動が出来上り、夫れがまた限り知られぬ人間の高遠なる情操のまに、限りしられぬ進歩發展をするのです。

武術の處でも一寸申し上げましたが、民族の純粹なる精神即ち其國民族魂なるものが、其動作にあらはれて一種獨特の技術となる時、其處には必ず男性的のものと女性的のものが出来上らざるを得ませぬ、何故となれば、何處如何なる民族でも男女から成り立つてゐます、ところでその男子と女子とはもと先天的に餘程趣を異にする身心を持つてゐます、故に其心の動作にあらはれる趣も亦夫れ違はねばなりませぬ、茲に於いてか男性的の技としては武術が出来

ると同時に女性的の技としては實に舞蹈が出来た次第です。

眞に舞蹈は國民民族女性的精神の發揮したものです。

一方では男尊女卑であり、又一方では尙武をこれ主とした我國では、自然女子は日蔭ものにせられ、舞踊等は遊藝と云ふ名のもとに全く葬り去られて長い年月を経ました。

現代に至つて我國女子は少しく自覺して來た様ではありますが、何を申すにも其實力が男子に比して甚だ貧弱なものですから、此自覺を實行する前には猶更に長い時と大なる努力とを必要とします、自覺した者とは始末に負へない女を意味するものではありませぬ、如何なる場合にも正しき男子の正しき侶伴者であり、而して「山ゆかば草むす屍」と誓ふ大和男兒に對して「ものな思ひを事しあらば……」のあはれにやさしくも雄々しい女の赤心、以て夫を助くるところの

良妻たらねばなりません、何はともあれ女子が自覺を始めたやうに我國の舞蹈も又こゝに覺醒の機連に遭遇せねばならないわけです、が、依然として裏面のもの、ゲイシャガールの專業と賤しめられてゐます、一度舞蹈なるものが國民民族精神の女性的發露であつて、美しい其感情が形をなしたものの、其情操が美を演じ出したものと云ふ事が我が國人に分つたら、之れはどうしても此まゝにおく事はなりません、藝者風情から取り上げねばなりません。

人が其感情の高潮に達して、夫れを形にあらはす時、單に手あしやからだを用ふるのみならず、多くは同時に其聲と言葉とをもつかひます、聲に喜怒哀樂の調子を理想的につけたものは即ち歌の調子と云ふものです、言葉に喜怒哀樂を理想的にあらはしたものは即ち歌詞です、此調子と此歌詞とが一定の形式に依つて、美妙にあらはれ出

づるものはとりもなほさず音楽です。

如何なる人間でも其感情高潮に達した時は、常に其聲に其詞に且つ其動作に依つて其發表をおこなひます、そこで、音楽と舞蹈とがつきものになる所以です。

我が大和民族はそも／＼の古より言の葉のさきはふ國民であり、且つ萩吹く風にも垣根の蟲にもその聲をなつかしむ音楽的な人種です、従つておのづからなる音楽的調子を咽に備へて居ります、それにまた國とする土地は山紫水明、富士の高嶺に白扇の倒映あり、琵琶の湖に神秘の碧波を漂はすあり、春は櫻に秋は紅葉、夏は螢に冬は寒月、實に何から何まで美の權化、況して民族それ自身が神代ながらの靈智靈徳を備ふると共に、眞善美を愛する全き情操を持つた人種です、其表出であるところの音楽と舞蹈とに美妙なるものが無く

て何としませう。

天の岩戸の踊り、出雲八重垣の御うた、夜には九夜日には十日をの陣中の御歌舞等を始めとして、かの一谷の笛の樂、足柄山の箏の秘曲、または鶴岡祠前の白拍子舞ひ、扱は元祿踊り等數ふるに遑あらず、三千年の長い歴史は總べて美しい踊と妙なる音楽とに潤色せられてゐます、然るところ三千年後の今日に至つて、尊い之れ等のものが多くは暗黒面に葬り去られ、恥かしい裏面の娛樂として、人の手前をばばかりながらの觀賞、實に不思議千萬、妖怪極る状態！、之れ全く尙武の結果と女卑の影響とが此状態を生んだものです。

私は英國留學中よく日本の踊りをとか「日本のうたを」とか云つて所望せられました、苟くも教育を受けた女はそんなものは知りませぬ」と常に私は傲然と答へました、或時例の如き所望にあつて例の如

き答をしましたと、夫れでは日本の現代教育は大和民族の獨特なる國粹的情操を失はせるものか」と反問せられ、茲に始めて、私はギョツとしました、赤くなりました、青くなりました、そして涙が出ました、夫れは實に憂國の涙です。

私があつた和蘭少女だつて、ドイツ婦人だつて、丁抹人だつて、スキーデン人だつて、ギリシヤ人だつて、フランス人だつて、乃至ははアメリカ人だつて、みんな夫れ々、之れが「我の國の音樂よ、舞蹈よ」と立派なものの大威張りにうたひます、踊ります處が日本人たる私は……三千年のうるはしい歴史に誇つてゐる私は……人情の美妙を得意としてゐる私は……美術國に住んでると云ふ私は……之れ等のほこりを表出すべき大音樂や大舞蹈は持つてゐないので、衷心かへりみて赤くならざるを得ませぬ、又青くならざるを得ませぬ、而し

て憂國の涙にむせぶ悲しさをしみる、感じないわけには行かないぢやありませんか。

武術が其國民精神の涵養になくてならぬものであるが如く、此舞蹈なるものも亦缺いてならないものです、夫れ故リング先生は優美體操と云ふ名を以て四の中の一とせられました。

其國民の精神を涵養せんためには外から借りて來た武術では役に立たないと申しました通り、此舞蹈も亦他國民や他の人種を持つて來たのでは意義を成しませぬ、何が何でも其民族の本能を基礎とする技が、其民族の力に依つて發展し上げられたものでなければ、理想でない事は武術と同様です、ですからリング先生は此體操も矢張り、其實際の範を垂れては居られませぬ。

かう云ふわけですから、我が國の教育上若しくは體育上體操科の

教材としては、彼の我國の純粹なる武術を尊重すると同様、此舞蹈も亦日本のものを尊重して採用せねばなりません。夫れ故にアメリカ何とやら、スバニツシユ何とやら、ヂャーマン何とやら、フランス何とやら、又はイングリツシユ何とやら云ふ舞蹈をそのまゝ教材にするのは、正面から申せば、確に大なるあやまり患ふべき事實です。

世界の人類に共通なる規律運動であるところの教育的體操や醫療體操は、固より彼我互に共通で差支はありませんが、此の武術と舞蹈とは決して共通的の性質ぢや無いのですから、教育體操や醫療體操の夫れの如く、之れをそのまゝ採つて來るのは教育上の大過失でございます。

處が不思議な事には、やゝもすれば我が斯界では盲滅法に此信頼すべからざる外國ダンスなるものにあこがれ、そして一方ではかの

信頼すべく且つは大に真似ねばならぬ共通的體操をば必死になつて、やれ新しいの、やれ外國のものだの、やれ流行を追ふのと悲憤慷慨甚しいものがあります、之れ等の人々はも少し深く體操科の事を研究なさると直にお分りになりませう、無用な悲憤慷慨は眞平御免。

我が邦武術は既に立派に我が國教育界に其權威を振つてゐます、ところが我が邦舞蹈なるものは、からお話にはなりません、夫れも其筈、長い間賤しいものゝ手にのみ委ねられた我國舞蹈は、今に至つて其形式と其内容とに幾多の改良と改造とを施さねば、まるでものはならないんです、それをものにならせて愈々教育界にのぼらせるまでには、こゝに大教育家と大體育家との幾多の苦心と努力と經營とに待たねばなりません。

微力なる私がいくらどんなに、純日本式舞蹈を日本國民教育上に

採用したいと願つたところで、今のところどうにもなりません、國民教育上實に舞蹈は、武術と相並んで缺くべからざるものですから、早晚必ずこゝに著目する大教育家や大體育家が現れて、之れを完成せらるゝ様に祈るのみです。

全く暗黒面に葬られたる我が邦舞蹈をどうしたら光明界に引き上げる事が出来るのでせう、どうしたら之れを神聖なる教育界に立たせる事が出来るでせう、してまたどんなにしたら、夫れが立派な曲線運動や優美體操と呼ばるゝ科學的のものになり得るでせう、思へば途方にくるゝ許り手のつけ様がありません。

之は國家的大事業、民族の大仕事、是非ともどうかしなければなりません、及ばずながら私は今、日夜苦心を致して居ります、仰ぎ希くば世の皆様、かく叫ぶ私を以て、正氣の沙汰でないと許り一笑に附せら

るゝ事なく、何卒わが民族のために考へて下さい、そして一日も早く我民族の精神の粹を養成すべき大舞蹈をこしらへて下さい。

そもゝ宇宙の萬物は其有形無形を問はず、すべて、合理的に相反せる二者の合致に依つて始めて一個の完全體を成すものです、電氣の陰陽、磁器の南北、世界の天地、陸の山水、色の黑白、形の方圓、線の曲直、質の硬軟、人の男女、皆此理に依つて大自然がこしらへたものに相違ありません、是非共先づ其各をあくまで發展さすべく、何處までも其特質を助長せねばなりません、合致すべき大真理の下に、大自然から作り出された二者が、合致せざるに於いては、其二者は互に完全なる事が出来ませぬ、よしどんなに其各々も完全であらふとも單に其一片たるに過ぎないので、かくて一片たるものゝ貢獻は完全なるものゝ

貢獻に比較して固より相匹適すべくもあらず、一片は何處までも一片だけの不具的仕事しか出来ませぬ。

天下のもの總べてをして不具的存在をさせざらんが爲めに、大自然は常に宇宙を經營して居られます、故に安心して此大自然の經營に信賴するがいゝです、夫れにつけても、人間たる男女は互に相合一すべく甚だ巧に反對の特徴を與へられてゐます、此特徴は色々ございませう、けど體操科の方に關係のあるものは、即ち其身體上に於ける男性的美と女性的美並びに其精神上に於ける剛直と婉曲及其動作に於ける直線的行動と曲線的行動等であります。

すべて教育は、夫れ／＼完全なる男女を造つて、以て、身を立て家を成さしむべき事を目的とするものです、されば總べての教科目はおしなべて大切なる男女の特徴を益々發展させる事を努めてゐます、其方面は學科に依て各々趣きを異にし、又中には共通的なものも無いでもありません、が、教育者は常に互に合致し得べき男女を養成する事を理想とせねばなりません。

體操科に頼りて此目的にそはんが爲めには、一に曲線的運動を用ゐて、女子の特徴とする身體の優美、行動の雅致、精神の圓滑を圖ると共に、直線的運動に依つて以て、男子の誇とする身體の頑丈、行動の勇壯、精神の剛健を期待せねばなりません。

曲線運動は武術の如く其民族の精神涵養に資する重大なる任務を持つてゐる外に、實に人間をして、其身體や精神並びに行動の上に曲線的美を有せしむる處の大事な權能をも持つて居ます、同時に教育的體操即ち直線的運動は其身體と精神と行動との上に直線的美を與へます。

凡そ直線的の美は男性の特徴、又曲線的の美は女性の真髓です、故に男子が直線的である時、其合理的なる正反對の曲線の特徴を女子が備へて居れば、こゝに男女は理想的に相合致する事が出来、始めて完全なる人生を樂しむ事になり、ひいて健全なる家庭が出来、富強なる國家が生ずる次第です。

萬一體操科に於いて此眞理を滅却して、直線的の女子をつくつたり又は曲線的の男子をこしらへ上げたりする様な事があつたら夫れは只破壊です、實に恐い事ぢやありませんか、かるが故に女子に兵式體操をやらせたり、直線運動の荒技をさせたりするのは寒心に堪へざる事柄です、我が國は何でも男子本位なものですから、此體操も矢張り男子本位、女子には甚だ不適切なものである様です、不適切な事をして置いて、そして後になつてから、どうも體操は女をお轉婆

にするとか、どうも體操は女子を男性化するとか口々に罵つてゐます、それは當り前の成り行き、男子の様な運動をさせて、男生徒の様に亂暴な取扱をして、そして直線的荒技でたゞき上げるんですもの、其教師を信頼し、其教科を尊重し、其教授に熱心する所謂善良なる生徒であればある夫れだけ、其効果いゝや害毒がより大きい筈、そこで學校で體操の優等生なる女學生は、世間から眉をしかめられる處の男性的女性になるわけぢやありませんか、あゝ現代の教育者別しては體操教師たるもの、よろしく此道理を吟味せねばなりません、而して何處までも男子の理想とし、世間の理想とする女をつくるべき體操の價値を汚してはなりません、實に女子に課すべき體操は良妻賢母たるべき理想の女性をつくり上げべきものです。

男子が理想とし、世間が理想とする女性を體操科に於いてつくら

んとするには、固より女子の生理解剖上に適合すべき技を課せねばならず、また作法と一致せしむる必要あり、其他すべてが悉く女性的色彩を帯ばせねばならず、教師もまたよく此重大任務に當り得べき人であらねばなりません、就中此曲線運動が有力なる材料です、故に女子にはどうあつても此曲線的體操を充分に與へねばなりません、してその教材なるものは勿論わが國の純粹なる舞蹈即ち優美運動に信頼すべし、とは云ふもの、我が國現在に於いては此事不可能です、切角必要な理由を説き愈々之れを實施せんとすれば材料無し……無いわけぢやありませんが……御承知の通りでは何とも致し方がありません、實に理想を懐いて空しく立往生、困つた事です、そこで止むを得ず外國のものを借りて來ねばならなくなるのです、外國のダンスは何としたつて我が國民族の精神涵養の役目には當り得

ません、けれども、女子と云ふものに曲線的美を與へるには全然價値なきものでもありません、材料を精選すれば何とか間に合はせの仕事が出來相です、だから外國のダンスをかりて來て居るのです、之れに向つて非を打つ方があるならば、先づ外國のダンスを借りて來なくともよい様に我が國の曲線運動をこしらへて下さいと御願申します、そりや理想ではありません、ですけど、此ダンスに依つて聊なりとも女子の女子らしい身體や氣分や行動が作り上げられるならば、全くさう云ふ事をしないよりは増しぢやありませんか。

増しな事をしやうと思ふには、注意して其材料を選択した上、餘程日本的手加減を施さねばなりません、何にせ、外國のダンスは日本婦人の理想の動作と趣を異にし、且つ日本婦人の服装やはきものには不似合ですから、餘程氣をつけてえらび取つた上大々の苦心の手

加減を行つても、根が違ふんですもの、好い材料とはなりません、好材料でもないかりものを以て、大事な我が日本女子の體育を行ふ時、私は冷汗が流れます、夫れにつけても、理想的なわがものを早く何とかせねばなりません。

此曲線運動は教育的體操の教程中に組み入れて課すべきものです、故にいくら長くても一度に五六分を超ゆべからず、そして之れは恒に授ける事を怠つてはなりません、尤も男子は女子の武術に於けるが如く、舞蹈に對する態度は無論絶對なる事を必要とさせぬ、さりとして全然不必要なりとする論ではありませぬ、曲線運動は云はゞ人間の圭角を有形無形諸方面より削り去るものなんですから、荒々し直線的行動をする男子には丁度よい藥です、精出してお呑みなさいと心からお勧めします、無無論材料は男性的舞蹈に限ります。

教育體操中に組み入れて行ふべき曲線的運動の形式は、方舞だの列舞だの又は對舞だの八人組だの四人組だのと世話のやけるものはよろしくありません、體操の排列のまゝで體操の如く全員が各自独立的行動をなし得る様な方法を理想とします、また樂器に依つてのみ左右せらるゝ技ではいけません。

以上の如く現在我が體操科中の一部を占むべき曲線運動は、短時間、單獨に、しかも自己の意志の支配のまに、立派な技をさせる事を希望します、此理由に依つて彼のクワドリールとかコチロンとかランサスとかカレドニヤンとか稱するものは總べて理想の教材で無くならざるを得ませぬ、考へても御らんない、之れは手のかゝる組の配合をしなければならず、そして端數の人は空しく傍觀、其上一段二段……五段六段なんと云ふたいした材料、五分や六分では行

ひきれませぬ、その上樂器の支配にのみ俟つもんですから生徒の動作たるやだらふ……べらふ……曲線運動の美觀を現出する事などはまあ稀ですぬ。

音樂と舞蹈とはつきものなんです、故に、樂器に左右さるゝ行動を強ち非難するわけではありませんが、春雨の踊りに「潮扱みの樂」を奏したのでは正に妖怪、それが況して何だともつかない樂をブツブクブツブク云はせたつて仕方が無いぢやありませんか、之れを耳ある人が聞いたら、目ある人が見たら、すぐに目を閉ぢ耳を塞がないわけには參りませぬ。

宜なる哉、當局がかゝる舞蹈を斯界より排斥されたる！實にありがたい事、謹しんで其筋の御旨意に感佩します、同時に我體操科のため此事の改革を行はねばなりません。

尤もかう云ふ舞蹈だつて考のある腕の利くわが國體操科教師方は、其時間上形式上若くは音樂の伴奏等を完全に行つて、理想的に我が女子の體育界に貢獻したる事實は、之れ迄に絶無とは考へられませぬ、けれども根本的にふさはしく無いんですから、之れこそはいつその事使はないがいゝですよ。

外國では、男子の理想とし世間の理想とする女子を學校から出すには、體操科に於いて夫れゝゝ舞蹈を教へねばならぬ必要があるのです、實に彼國では學校の舞蹈も社會の舞蹈もほぼ似たもの、或は全く同一のものが多くいますから、彼の人達が學校でならつた舞蹈は、舞蹈其ものが、直接世の中に役に立つんです、夫れ故世話の焼ける組をこしらへ、複雑な技を幾きれもゝをしへ長い時をかけて學校では平氣なんです。

かう云ふ外國ダンスを其まゝ日本女學生にやらせたつて、そりや、駄目ですよ。

然し、其形式をかへ、技を取捨し、連続を解き且つブツブツブツクを除いたら、良好なる此種の體操が出来上ります、それも眞の我國曲線運動が出来上るまでの間に合はせではあります。

私は自稱體操教師となつて暮した七八年間は此排斥すべき舞蹈を大威張りでやつて居た前科者です、留學して始めて曲線運動の何ものなるかを悟つた以來、我が國純粹の武術と相對抗すべき我國純粹の舞蹈にあこがるゝやうになり、且つどうしても優美體操科は缺いてならぬものだと思ふ事を了解いたしました、かう云ふ意味の舞蹈なら、よもや我が國當局者が排斥される事はありますまい。

さて我が國純粹の舞蹈にあこがるゝ私は、また同時に、我國純粹の

音樂にあこがれないわけには参りませぬ、けれど、之れを論ずるは私の柄でありませぬ、只賢明なる皆様の御配慮に待つあるのみ。

學生が一生懸命になつてドレミファソラシドなんかを覚え、春のうらゝの隅田川なんかとうたひ上げたつて、根つから家庭をにぎはす材料ともならず、情操をかむる原因ともならず、多くは今時の唱歌なんでもものは分らないと許り、又タンツラゲンとかダンスとか云ふものも同様、いくら汗を流してやつて見せても、一向學校以外の人は平氣、果ては、犬がチンバひく様だなどゝ惡口を云はれる許り、之れと云ふのも、ひとのうた、ひとの踊だから、私共日本人には情味が解らないのです、かう學校と實際とが一致せぬ頓沈閑を行つてもよいものでせうか？乃至は頓沈閑一點張りて以て我が大和民族を改造してしまふわけなんぞでせうか？どうも私には現代の音樂とか體操

とかの或部分が甚だ合點参りませぬ。

智識を世界に求むべきは既にきまつた有り難い國是、彼の長を取り我が美を磨くは當然の義務ですけれども、全く己を棄て他に走るは、苟くも自我のある國民の爲すべからざる事、こゝ一番我が大和民族は、音楽と體操との上のみならず、三千年の歴史にてらして正しく自覺する事を必要とします。

日本の歴史に可なり精通したる英國女流教育家が嘗て、私は源平時代が大すぎですと申されました、其理由は一言にして云へば、音楽も舞蹈も文學も武術も相伴つて大和民族の粹を發揮してゐるからとの事でした、歴史家に云はせたら之れに對する種々の議論があるかも知れませんが、平家の末路はあはれに優しい音楽や舞蹈さては鬼神をも泣かしむべき和歌と共に、悲壯なるいくさぶりを以て裝飾

されてるではありませんか、文質彬々たるは何時の世にも如何なる國民にも理想とせらるゝ處です、文の内容には種々なるものがありませう、又質の中にも多くの事柄がございませう、けれども私は、今自分に勝手のよいやうに、文を舞蹈と解釋し、而して質を武術とさめて、改めて、こゝに文質彬々たる事を我が體操界の理想とします。

卑しめられ虐げられて殆んど立つ瀬も無いやうな逆境に、長い事沈倫させられた我が國の舞蹈は、一體なら、とつくに滅んで居なければなりません、然るに踏まれても、咲く道ばたのたんぼ、の様に絶えず咲き續けて、今日に至つたのを見れば正しく不思議、之れぞ我が民族から離れる事の出来ない證據、どうあつても我が民族と共に天壤無窮の繁榮をとぐべき性質のもの、到底我が國民は之れを棄てる事や葬り去る事は出来ないのです。

ですから、一日も早く、之れをお師匠さんやゲイシャガールの手から救ひ出して、よろしく大藝術家の手に委ね、ばなりません、如何なる寶玉でも汚れたもの、中におかれては汚れざるを得ませぬ、長い間穢れの中に棄てられた舞蹈は最早穢れて居ます、故に之を聖めて後にはじめて世の表面に輝き出させ、世界の人種に嘆賞せらるゝところの一藝術となし得るのです、よく外國から觀光團とか何とかがある毎に、我が國純粹の舞蹈を見せるとか見せないとかの騒ぎが持ち上る様ですが、「見せたくない」「見せられない」と云ふ舞蹈を持つ我が國民はまあ何とした恥辱でせう。

かう、ひとに見せたく無いものを何故自分等では見てゐるんですよ、實に一刻千金を投じてても此種のものを見たがるのが我國一般のひと心、誠にをかしな事ぢやありませんか、眞實ひとに見せられない

ものなら、自分等だつて絶対に見ないが、いゝです、間食はよくないよくないと口では云ひながら、實際は甚だ盛に間食してゐる我が國民は、こゝでも、矢張り同様、立派に表面は排斥しながら裏面は只心酔……かくて時間を浪費するあり、職務を怠るあり、家庭を覆すあり、家産を傾くるあり、名譽を損し一身をそこなひ先祖を辱しむる者が絶えませぬ。

實を云へばかく心酔するのは無理もない事です、もとゝ之れ等の踊は日本國民の民族魂の女性的美なる女性的運動に違ひないんですもの、そりや日本人の別しては日本男子たる者の目を喜ばせる事は既定の問題なんです。

ほんとに之れ程すきなものなら、我國一般女性に堂々と教へ込むが、いゝです、そして、日本女子が悉く之れに興味を持つ時、男子は家庭

をよそにする事が今までよりは少くなるでせう、いやしくも教育を受けた女は、そんな音楽やそんな舞蹈は存じません」と女がつんと澄してゐる間は、日本の家庭は面白くなり得ませぬ。

私の見聞に依れば、外國には小供にも大人にも男子にも女にも、さしては農夫も大臣も又は俳優も素人も悉く知つてゐる所謂其國民共通の民族的音楽や舞蹈が出来てゐますから、幼稚園に幼児をおくつて来たお婆さんが一所になつて遊戯をしたり、農婦が専門學校の女學生と夜會で踊りあつたり、見物人が舞臺上の役者に和してうたつたりするのが一般普通の状態です、此の如く人情の機微に訴ふる民族的音楽舞蹈が誰れにでも一通り出来、又何處でも見る事が出来る、人は正直なもの、特に裏面にもぐり込んで罪惡的な觀賞をしやうとはしなくなるんです。

舞蹈者なんかで位を賜はる人が外國にはあると嘗つて聞いた時、
「たわけた國もあるものかな」と思ひましたが、さう思つた私がたわけなんです、武術の大家に位を賜つて何の不思議が無いと同様、大舞蹈者がお褒めにあづかるのは當然ぢやありませんか、劍を執つて君を守るも、舞うて國の粹を發揮するのも、みんな源は一である民族の誠、共に尊重すべきこと疑を要しませぬ。

リング先生のおきての通り、教育的體操や醫療體操で以て立派な人間を作り上げ、武術で以て男性的民族精神を打ち込み、舞蹈で以て女性的民族精神を宿らせた時、體操科は始めて其役目を全うしたものです、全き體操科で教育せられた者は、一に世界的人間として、一に國民として、一に男子或は女子として、すべて立派なものです。

願くは、完全なる體操の一部を占むべき曲線體操を、我が教育界に

一日も早く備へつきたい事を重ねて祈ります。

第五節 凱旋並びに良い姿勢

そも學生を殺さんとする悪鬼退治の利劍はとりもなほさず體操科であります、處で其體操科なるものはどんなものであらうかと、入念に調査を始め、節を重ねて研究して参りました次第、皆様にはもう既に體操科に對する充分なる御了解をなされた事と存じます。

そこでおのづから此利劍のつかひ方をおのみ込みになりましたでせう、どうか皆様におかれましては、此利劍を上手におつかひになつて、天晴な鬼退治をなさつて下さい。

若しも此利劍に故障があるとか、又は其つかひ方に缺陷があるとか云ふ場合には、いつかなく、悪鬼征討は水の泡、かくて義士はかへ

り討の悲劇に終はらねばなりません。

いくら悪鬼は剛の者とは申せ、血液の不循環、呼吸の滅殺、並びに正しからざる姿勢と云ふちやんと分り切つた毒牙を備へてゐるに過ぎないんですから、こちらでもちやんと其方針を定め、利劍をみがき、戦術を練つて當りさへすれば、百戰百捷、もう間違つこはありませぬ、かくて勇しい凱旋、車に積んだおみやげは健全なる身體に健全なる精神を宿したる「健全の國民」と云ふ寶もの、實に此寶こそは白金も黄金も珠も綾も錦も比べる事が出来ない天下無比の財寶、之れあるに依つて身が立ち家が榮え國が強くなり天下が泰平になるのです、従つて人生解すべし人生樂しむべしの真理にふれて、此世ながらのパラダイスに人は皆幸福な生涯が出来るのです。

げに與へられたる天賦の特權であるところの身體と精神とをあ

くまで發展させ、飽くまで夫れを實在的の人間世界に使用するとき
人生の意義が明になるのです。

此意義に従つて發展したる身體と精神とを使用する時、否應なし
に人生は楽しくなつて來るものです。

若し夫れ天賦の特權をよく發展させぬ時、若しくは惡鬼の毒牙に
かゝつた時、或は飽く迄特權を使用せぬ時、こゝに人生が不可解とな
り人世が厭はしくなるのです。

誰れか彼の教育勅語に示されたる徳目にかしこみて徳性を涵養
されたる時、誰れか彼宇宙の真理に基いて智識を與へられたる時、誰
れか彼の萬物中最も靈妙なる身體を有する時、どうして人生不可解
を叫びませうぞ、人生を咀ひませうぞ。

すべて人間には、あつさりと無邪氣に人生を解釋させると同時に、

人の世を楽しませると云ふ事が、二つ相並んで必要です、夫れには、ど
うしても、智育徳育體育を等しく完全に行つて、人間に與へられたる
萌芽の發展を圖らねばなりません。

智育は全部學校で行ふ事が出來ます、徳育も亦出來ない事はあり
ませぬ、けれども體育に至つては家庭の力に待つより外に策はあり
ませぬ、と申して體育を學校にて棄てたら、さあ、大變、忽ち惡鬼にとり
つかれます、そこで少くも其退治を講せざるべからざる事に立ち至
り、こゝに體操科と云ふ利劍を備へ、體操教師と云ふ劍士をおく事にな
つたのです。

既に申し上げた如く體育は其範圍が廣く其種類が多いものです、
處で學校で直接行ひ得べきものは其一部分であるところの體操科
です、から、學校的體育と申せばイコール體操科といふ事になります。

學校體育は云はゞ學校獨特なる仕事をするために人間の身體を弱らせますので、専ら其謝罪として、又辨償として提供するものなんです、夫れ故何はともあれ體操科に於いては、他學科に於いて滅茶苦茶に紊られたる所の血行を整理すべく、身體の全關節を極度まで屈伸せねばなりません、又他科に依つて招きたる呼吸力の減殺を廢すべくあらゆる呼吸法を行はねばなりません、而して又他學科に依つて與へられたる悪しき姿勢を矯正すべく正しい姿勢を與へねばなりません。

右の中關節の屈伸や呼吸の方法は既に申しあげましたが、正しい姿勢については未だですから、茲に夫れを少しく述べます。

さて姿勢とは「身體の置き工合」といふ事です、例へば肩を歪めて居れば肩を歪めた姿勢と云ひ、又腰掛けて居れば腰掛姿勢と云ふ様な

次第です。

複雑なる人の世に處してゆく人間には、従つて其姿勢が單純一樣とは參りませぬ、其仕事によつて、場合に應じて、男女の違に依つて、若しくは其特種なる目的等に依て、夫れ々々其趣を異にするは必然の結果です、ですから兵士の姿勢を小供に強いたり女にやらせたりするのは間違つてゐます、衛生上良好なる姿勢をとらせねばならぬ學校教場の生徒に、示威的姿勢にして寧ろ不衛生的なる兵式的のシヤチヲ張つた格構をさせるのはよろしくありません、若しまた之れと反對に兵士に對して學生が教場でとつてる様ならかな姿勢なんかをさせたら、夫れはまた言語同斷、之れは是非共銘々其趣を異にして、各よく其目的とするところに向はねばなりません。

夫れにつけてもまづ考へねばならないのは衛生的の姿勢であり

ます、何をか衛生的と云ふ、即ち之れは一に、内臓を自由な位置において其機能を飽く迄盛ならしむる事、二に關節を緊束する事なく以て血液の流通を容易ならしむる事、三に不自然なる筋肉の緊張を行つて悪疲勞を招く事無いやうにするのが夫れです、かうするためには自然身體各部が正しくあるべき場所に安堵せねばならず、而して最も自然に最もらくらくと自由に居らねばなりません、而して其緊縮はすべて八分を度とします。

かの示威的姿勢は其緊縮十分いや十二分でなければなりません、従つて此姿勢の招く疲勞は小さいものではありませぬ、一體十二分に全身が緊縮した時は、諸關節をひどく抑へつけ、筋肉の全力を徴收するが故に、其細胞のエネルギーの悉くが参加せねばならず、かくて神経も血管も壓迫されますから、疲れないわけには参らぬのです。

學生が學問を學習する時は成るだけ身體を疲らせない様にしなければなりません、身體が疲れ、ば共に精神も疲れます故、始終氣をつけて體力の損失をば避けたいものです、夫れには、かのつくりつけた様な不自然な姿勢を強いてはなりません。

學校に依つてはすべて生徒をして、同一規定の下に同一姿勢をとらせ、丁度碁盤に碁石が並んでる様な見へをこしらへて、喜んでゐる處もある様ですが、何とした不自然、何とした不衛生、何とした虐待、正に教育の本旨にたがひますよ。

或る一團の郷人がさる師團へ軍旗祭に召されました、諸君姿勢を正しくして下さいと云ふ一士官の命令の下に、召されたる人々はあらゆる限りの努力をして、良い姿勢をこしらへました、其よい姿勢で式を拜する事三十分の後、更に祝宴の席へと招かれました、さあ参りま

せう」と一同步を運ぼうとすれば、こはまたどうした事！まるで脚が棒見たやう、膝もまがらなければ腰も亦自由が利かない、「不動の空しぱりにあつてござる」と許り一同顔見合はせて目をキョロ／＼、夫れでも何とか祝ひの席に出ましたが、或者は盃を落とし又或者は箸を折つた相です、堅くなると疲れて失態を演ずるものでござる」とは此時實際此憂目にあつた一人の述懐。

教育界でも折り／＼かう云ふ空縛りを生徒にかける事がある様です、軍旗祭を拜する様な時は格別、まあ成るだけかうした緊縮を避けたいものです、最も鍛鍊時期にはいつた時はそりや此空縛りも大に必要なものではありません。

學校の體操でとらすべき姿勢の要件たる其身體各部の緊縮は、保護愛育を主とする時には八分を度とし、鍛鍊時期に入る前はいくら

氣張つても九分五厘位、而して鍛鍊時期に入つたら十分次に十二分まで行つてよいのです、一體八分の緊縮とは別に努力する事なく自然の體勢に身體を安置する程度を申します、九分五厘位になりますと努力せねばなりません、でも此努力は自然を超えぬ程度に止まります、之れが十分に進む時は稍々自然をこさねばならず、十二分と申す時はすつと自然から離れた無理と云ふ程度になるのです。

概して申すと小供はまあ七八分、女は九分、男は十分位が各其適度とする身體の緊縮しぶりです、若し其度をゆるめたら、茲に惰容と云ふ忌むべき姿勢が出来、又其度を越すと不自然と云ふ角がつきます、のみならず不衛生に陥ります。

不自然な姿勢は避くべきものに極つてゐますが、更に惰容なるものに至つては一層避けねばならぬ悪姿勢です、人に犯されるのは此

姿勢の人です、人に馬鹿にせられ又笑はるゝも此姿勢です、更に自分で自分の精神を不活潑にし懦弱にするのも此姿勢です、それゆゑ、いくら生れつきがよくても、一度姿勢を崩すことから駄目ですよ。

ナポレオンは其妻ジョセフィンを賞揚した言葉の一句に、未だ嘗て情容を示さずと云はれてあります、又私の知つてゐる外國人は皆如何なる場合に就いても情容をせぬと云ふ事を日常の行爲の戒としてゐます。

情容に伴ふものは間拔けた顔、まぬけた顔につきものなのはドンヨリ眼かキョトキョト目、並びにボカーンとあいたあけび口、何れも文明人にはあるまじきもの。

之れぢやいくら美人だつて二目と見る氣にはなれませぬね。生れつきの姿はとまれ顔はとまれ、適度の緊縮を加へて立つ時、其

處には犯す事の出来ない何物か存在します、夫れは即ち善なんです、又眞なのです、善であり眞であるところの姿や顔が偉大なる権能を持つ事、正に美なる姿や美なる顔の夫れと匹敵します、ですから容姿が美しいからとて油断をしてはならず、又醜いからとて失望をしてはなりません、眞善美は美の原則、美は心に任せませんけれども、眞と善とは有形無形心のまゝになります。

實在的の此世の人間の身體と精神とは常に離れる事の出来ないものである如く、身體の姿勢と精神の状態とは之れ亦相放す事の出來ない密接なる關係を持つて居ます、此事については大勢の學者が種々に研究を積まれて居ますが、茲にはさる心理學者の催眠術實驗法についての一を御紹介申しあげませう。夫れは

或る一人に催眠術を施して眠らせたと上で色々な暗示を其精神上

に與へたのです、即ち

「あなたは大變不仕合な方です」と申しますと、やがて其者は頭をうなだれ胸を縮め、手をこまねき膝をしぼめて小さくなり、如何にも哀れげな姿勢をしました。

次に

「あなたは何てえらい方でせう」と云ひますと、ぐつと反り身になつて、顔をあげ、肩をそびやかし、胸を擴げ、手足をのびくるとはびこらせ、如何にも大きく威張つた姿勢をつくりました。

次に

「誰それはあなたに不都合な事をしました」と云ひきかせますと、肩をゆがめ、からだをひねり、拳をにぎり、足を踏み、如何にも角立つた姿勢をあらはしました。

次に

「實にをかしいですね、あなたはまあ、をかしくはありませんか」と話しますと、からだも手足も皆打ち崩して、つまりぐにやくの態になりました。

之れ等の實驗に依つて、如何に姿勢なるものが心調に依つて作り出さるゝものなるかの一般を知り得ました、同時にどんな姿勢がどんな心調に依つて作り出さるゝかと云ふ事もほゞ分つたわけです。それから今度は、矢張り催眠術にかゝらせた一人の姿勢を色々にしらへてやりました、即ち小さくなつた恰好をさせると、何とも云はないのに泣き出して、正しく悲哀の心調を現はしました、又大きなかまへをさせてやると、ひとりで威張つた事共を云ひ散らして、確に自負の心調になります、又角ばつた風にしてやると、つひに喧嘩腰

になり、明に不平不満の心持に變ります、又ぐにや／＼にしてやると、おのづと笑つて／＼堪へきれぬ状態となり、まぎれもなくをかしいとか嬉しいとか云ふ氣持を見せます。

之れ等の實驗は、姿勢が如何に心調を左右するものであるかを示すものです、同時にまた、どんな心調がどんな姿勢を作るものであるかの資料を得ました。

之れは催眠術にかゝつてる人の状態ですが、實は別に催眠術にかかつて居りませんが、通例人間の姿勢と心調とは常にかうしたものです。

夫れ故心を修養するためには従つて姿勢を正しうせねばならず、又姿勢を正しうするには心を直く持たねばなりません、而して何れを先きに何れを後にと云ふきまりはありません、つまり何れが先き

でも一向に差支はありません、大事な事件の相談に人先づ其居すまひをたゞして取りかゝるは、姿勢の上から精神を支配しやうとしたもの、又笑つたりしちやいけないう氣を咎めて、崩れかゝる顔の相格を防ぐは心が主になつて姿勢を左右するものです、かく時と事柄とに依りて各其前後を異にしますが、之れに依つて其輕重を論ずるわけには参りませぬ。

教育者は常に此兩面を以て人の子の教育を完全に行はねばなりません、然るに其一面のみを以て、即ち心は心を許り材料とし、また身體は身體ばかりを材料とする事あらば、夫れは車の隻輪、到底彼岸點に達する事は出来ませぬ。

此道理に依つて、精神の修養を行ふ宗教家や道德家に有りては、正しい姿勢を先づ學ばねばならず、又正々堂々あたりを威壓すべき天

晴な姿勢を必要とする軍人は、須らく先づ其精神を鍛へねばなりません。

人は共同生活を營むべき生物です、又團練的生涯を送るべき愛の靈物です、それ故何時も互に其心持や其姿勢が人に快感を與へるやうに氣をつけねばなりません、さうすると自然、小さくしみつたれたり、大きく威張つたり、恐しい角張つた姿勢をする事は慎しまねばなりません、なせなれば、かゝる姿勢は人に快感を與へ得べきものではありません、況してかゝる姿勢は心持をも次第に、夫れづの惡徳に陥れるものですから、害毒は單に身體の上に許りは止まりませぬ、また往々にしてかゝる姿勢は他人を傷みます、何氣ないひとの前にひよつこり其高慢な姿勢や不平不満な姿勢を出して御らんなさい、ああいやだとか癪にさわる」とか云ふ感じが、何氣なかつた人の心にむ

らくと起らないわけに參りませぬ、こんな感情がもとでよく人の世には争が起ります。

女は姿も心もすなほに、なだらかに、しとやかに、まるく、やさしく、しかもしつかりした節度があらねばなりません、ですから其姿勢は悪く堅くなつたり、つんと澄したり、妙にコチ／＼したり又は角ばつたりしてはいけません。間違つても彼の兵式のキョツケ姿勢を最高の理想としてはなりません、女は決して姿勢で以て人ををどしたりこわがらせたりすべき性質のものではありません、先天的に愛の女神なんです、尤も盜賊でもはいつた時はきつとした姿勢をとるもよいでせうが、柔よく剛を制す、其天性に訴へたる真髓を武器とするのが間違の無い所でせう。

一體誰れにでも殆んど共通的なよい姿勢と云ふのは、四肢五體歪

まず、五臟六腑虐げられず、頭うなだれず、骨盤傾かず、筋肉硬直せず、關節縛ばられずと云ふ消極的原則の上に立つてゐます、同時に四肢五體を直眞に、五臟六腑を自由に、頭起して正しく腰をすゑ、筋肉關節に適度の節度あらしめると云ふ積極的條件の上にも立ちます。

かう云ふ善良なる姿勢は、實は多くは體操科の成就として最後に得らるべきものです、なせとなれば、かゝる状態を如何なる場合にでも身體が保つたためには、先づ身體各部の均齊なる發達と、等しく鍛練せられたる筋肉と並びに形正しい骨格とを備へねばなりません、之れ等はどうしても體操科の成就期ならねば得られないものですから。

彼の立派な人格は徳育の成就と共に得らるべきものである様に、此正しい姿勢も亦體操科の終りに出來上がるのが當り前です。

尤も稀には例外があります、又はたからむづかしい小言をいくつも云はれたり、むごたらしく叱りとばされたりして、殆んど無我夢中で其時だけのつくりつけた姿勢に「正しい」と云ふのが無いでもありません、でも、之れはほんとに其者の所有ぢや無いのですから、あてには出來ませぬ、あてになる正しい姿勢を人銘々に所有させんには一朝一夕の努力では不可能です、長い間の忍耐と誠實と勵精とに俟たねばなりません、正しい姿勢を所有する人の幸福は實に大きなものです、ざつと考へても、先づ第一に正しい精神を持つ事の有力なる保護者を連れてるやうなもの、第二に衛生的ですから常に保健的の妙薬を呑んでる様なもの、第三に保健的の薬で息災が身體のつきものとなつて居ますから従つて仕事が澤山出來ます、つまり寶の小槌を絶えず打ちふつてる様なもの、第四に快い姿勢は人からすかれま

す、そこでおのづと湧いて来る人生の福德、何の事は無い有卦に入つてゐる者のやう、かく數々の仕合せな事がついてまはるので、何をして置いても人のもつべきものは正しい姿勢ではございませぬか。

惡鬼退治の任命を帯びて生れ出でたる體操科は必ず此姿勢を完成し得るものです、かく姿勢が出来れば、これより従つて生ずる福德許りでも荷ひきれませぬ、夫に又一方では命の炎を程よく全身にまはしてくれるし、又も一つのがはでは輔屋さんの大活動がございませぬから、どんなに勉強したつて、之れある以上、學生は惡鬼になんか取り殺さるべきものではありませぬ、よろしく安心して大に學問をなさい、但し一寸の間でも惡鬼退治の利劍を手放してならぬ事は勿論です。

「ドイツ國民はどうも不可解な人間である、即ち彼等は一般普通何等の特長が無くて總べて萬能である」と或る學者が申されましたが、ほんとにドイツ國民はえらいです、武術に長じてるかと思へば又音樂に堪能です、醫術や科學の蘊奥を極めてるかと思へばまた實業や商業に巧みです、と云つた様に實に何でも萬能、驚き入つたえらい國民ではございませぬか、敵ながらも此えらい點を煙滅するわけには参りませぬ、之れと申すも一に「健全なる身體と健全なる精神とを持つてゐるから」に外なりませぬ、健全なる身體と健全なる精神とは人をして萬能ならしむるものです。

人をして萬能ならしむべき健全なる身體と健全なる精神とを得しめんには、第一學問するものをつけねらふところの惡鬼を退治せねばなりませぬ、ドイツ人はドイツ式體操と云ふ利劍を以て常に天

晴なる退治を行つて居ります、私共は世界無比なる日本刀、いや、日本式體操を以て鬼征伐を行はねばなりません。

日本刀の向ふ處に敵はなし、一度之れをかざして進軍すれば、神經衰弱のばけものも、淺間派や華嚴流のえせ入道も、乃至は理窟許り知つて、實行の出来ない妖怪物も、バタ／＼バタツと斃れて世は隆盛の萬歳樂、人は目出たい凱旋に、天地をどよます関のこゑ、實にも目出たい限りです。

第五章 特種なる體操

體操科は人の子をして健全なる精神を宿さすべく、健全なる身體を有せしむると云ふ事を目的として居る規律運動です、而して其規律なるものは生理學心理學物理學の原理原則に基くものであらねばなりません。

世には、殆んど數限りもない程多くの運動法がありますが、夫れを一々體操科の定義にあてはめて見ると、中には随分體操と命名する事の出来ないものもあります、然し其目的と原理と方法とは何れも銘々獨特の體育的分子をふくんであります、夫れ故體育中の一條項なる運動の場面は、一部を體操科に占領させると同時に猶廣大なる面積をあまして居ます、あました其場面には多くの運動と種々の

方式とを立たせねばなりません。

ですから、静坐法よし、凝念法よし、六尺棒よし、寒垢瑠よし、お抜ひよろし、又相撲も結構、行脚も賛成、かくて斷食するもよかるべく、冬は單衣一枚に夏は綿入れのかさね着もよろしございませう。

學校に於ける如く、一定の規則の下に集めてる云は、同一境遇の生徒に向つての體操は、そりやちやんと極りのある體操科なるべき事勿論ですが、複雑なる世間で、色々と境遇や目的を異にしてゐる千差萬別の人々に對しては、無論學校で生徒を取り扱ふ様なわけには参りませぬ、そこで何なりと自分の信ずる運動法を任意に行へばよいのです。

静坐法だつて凝念法だつて又は氣合術だつて、いやしくも一家一流をなすものには、其處に尊重すべく信頼すべき眞理と實際とが存

在するにきまつてゐます、論より證據之れ等の諸運動……(私は便宜上之れ等を通俗體操法と命名したいのです)の貢獻してゐる効果は偉大なるものがあるぢやありませんか。

やかましい事を云つて威張つて許り居る我國の學校體操は、かゝる通俗體操が現在提供しつゝある其幾多の效果に對して省みる處あらねばなりません。

どうも日本人は一般に襟度がせまい、ひとが何か仕事を始めるとぢきに寄つてたかつてぶち壊しをやります、由來日本人は創始的事業の民族ではなくて、模倣的事業の民であると史家が詳せられて居りますが、創始させない様にぐるりでせがみ合ひますから、切角創始しやうと思つても出來ないのですよ。

わが國の多くの通俗體操は悉く純日本式運動で、とりもなほさず

大和民族特有の創始でございませぬ、故に誰でも之れに對する「ぶちこわし」は戒しめねばなりませぬ、改良進歩はそりや期待せねばなりませぬ、すまいが、苟くも其改良進歩をはかるには、先づ其創始者と同等の研究を必要とします、然るに世には往々よくも知りもしないくせに、やれ何だの彼だのと姦しく騒ぎ立てますが、夫れは紳士淑女のなすべき事ではありませぬ。

或る教育大家が「君等は御大層な理窟をならべ立て體操をやつてゐるが、其効果はどうぢや？」然るに君等から卑しめられてゐる處の運動家とへば靜座法とか氣合術とかぢやね……之れ等が甚だ立派に効果をあらはして多くの信者を持つてゐるんぢやないか……之れに依つて見れば、君等の權威體操科の權威なるものは、或は早晚覆へされざるを得んぢや無いかと云ふ警告をさるオーソリティーに與へら

ました、私共は此御警告に對して大に考ふる處無ければなりませぬ。通俗體操は千種萬種其趣を異にしては居ますが、然し之れを其性質の上から分類しますと、一に保護愛育的のもの、一に無理鍛練的のものとの二になります、而して多くは先づ其精神上から衝いて行くやうです、此事が實に研究すべく信頼すべき點なんです。

斯の如く二種類に歸着する處の通俗的體操を、眞面目に實行せんとする人は、其何れをとるべきか、又は二つながら依るべきか等を篤と考へる必要があります、一體體育法の條件は食物、衣服、住居、運動、睡眠、醫藥等であります、以上の諸條件を各人の體質、年齢、境遇等に應じて、充分に其の自然の要求を満足させ、衛生的にいたはり大事にする事を保護愛育と申します、此の正反對に食物、衣服、住居、運動、睡眠、醫藥の諸條件に對して不自然に無理なひどい事を行ふ時にはつまり鍛

練をすると云ふ事になるのです。

かの保護愛育の方では、食物は成るべく滋養物を規律正しく與へねばならぬ事を原則としますが、夫れが鍛練になると粗食をしたり、斷食をしたり、又は暴食をしたりする事を尊びます、又夏は涼しく、冬は暖く、垢のつかない着物をきよと保護愛育では申しますが、夏はより暑いやうに冬はより寒いやうに衣服をきて見よ、而して垢がついてゐたつて格好が窮屈だつて一向にかまふ事は無いと鍛練では主張します、空氣よく通ひ日光よくとほる室に、風を防ぎ雨をしのぎ寒暑を調節して、安樂に住むべき事を保護愛育では必要條件と致しますが、鍛練の方では風に吹かれ雨に打たれ、すわるに席なく伏すに床なしと云ふ様な住居をも敢へて與へねばなりません程よいほどの運動をせよと保護愛育は心配しますが、疲れたつて何だつてやらな

くちやいけない、倒れて止むまでやつて見ろと鍛練は強います、眠る子は太る相な、まあくゝ眠らにやいかん、ひとりでにパツチリと目があくまでお眠りなさいといたはるのが保護愛育の本旨、二時間眠れば澤山だ、今夜はひとつ丑みつ時に起きて墓掃除をして來いなんかは鍛練で申す事です、早うお醫者様に診察していただいて、よいお薬を飲めと大事をとるが保護愛育の法、なあに病氣なんぞにめり込んでなるものか、滅相も無い醫者なんぞにかゝつてはならない、薬をのむなんて途方もない意氣地なしだと、亂暴な事をするのが鍛練側の事です。

細工は流々仕上げを御覽じませで何をやつてもよいと言つてしまへば夫れまでですが、保護愛育と無理鍛練とはおのづから其持場を異にしてゐます、其持場を蹂躪すると恐しい事になりますよ。

總べて幼少な時代、及び虚弱な人や年寄りには保護愛育を主としなければなりません。壯年や、強健な人には鍛練的運動が適當します。然し世の中は不思議なもので、毒物却て藥となるの例が往々存在します。正面から云へば鍛練には適當しない性質のもので、頗る合理的なる鍛練を施す時には、驚くべき効果を奏する事もあります。故にいくら弱いからとて絶対のひつ込み思案をとつてはなりません。よくしく進んで鍛練を行ふがよいです。但其方法には餘程細心なる注意と精密なる合理的條件とを缺いてはなりません。保護愛育と無理鍛練とは實は體育界の天と地、其一を缺いては世の中が成り立ちませぬ。常に相對的に存在せねばならぬものです。かくて何れも完全なる身體を有する人の子を作る事を目的とすべきもの、一時的の氣まぐれで滅茶苦茶な事をしてはなりません。

世の人願くば此の保護教育と鍛練主義との意義とを明にし、而して夫れ々の年齢體質境遇目的等をとくとしらべた上で、尊重すべき多くの通俗體操の何れかに信頼なさる様御すゝめします。

さて此の特種なる體操中専ら學校用なるところの合同體操や、模擬體操、普通教室利用の場合、放課後若しくは就褥前の運動並に一般通俗用の冷水摩擦及温布摩擦、水泳、長距離競走等に就き節を分つて少しく申し述べます。

第一節 合同體操

合同體操は通例其の材料を教育的體操からとります。たゞ同一教程で以て、種々の組をひとまとめにして、同時に同様に教授すると云ふ形式の上から、特殊なものとは云はれるのです。

此の體操の目的とする處は、少くも全校生徒をして一致協力共同和樂の精神を喚起せしむると共に、各自をして姿勢を正しうせしめ、心調を活潑ならしめんとするにあります。

此の目的を果さんために、小さいものにも大きい者にも女兒にも男兒にも、又は強い者にも弱い者にも悉く適合するところの簡單容易なる共通の技でなければなりません。此の技は固より教育體操なれば、必ず循環整理呼吸の促進筋肉の刺戟等も行ひます。合同體操でない場合の教育的體操は、先づ、主として生理上の効果を目的としますが、此の場合には夫れよりも心理上の事業を旨としますから、特種と申さないわけには参りませぬ。

生理上の目的を第一着にする場合には、あまり此の法は適合しませぬ、なせとなれば其爲めには必然生徒を本位として、嚴密に夫れに相當する材料を與へねばなりません。處が趣を異にする組なんかを合同にしては、どうしたつてさうまわりませぬ、ですから此の場合には勢心理上の仕事を主として、生理上の事は第二にせざるを得ませぬ。

合同體操は簡單容易なる體操ですから、其一ヶ教程を行ふには二分乃至五分位あれば澤山です。夫れ故之れを二分間體操とか又は五分間體操とか呼んでもよいのです。かの合同體操と云ふのはやる者を土臺として命名したもの、之れは只時を標準として名づけたものです。しかし二分間體操とか五分間體操とか云ふものの中には、激務の人が一寸したひまを以て各單獨にやり得べく組み立てられたのもあります。無論こゝの區別は明にせねばなりません。

學校に依つては朝課業を始むるに先き立ち此の合同體操をやつ

てゐます、之れは非常に有益な事です、一體生徒の始業前の心調は各其の状態を異にしたものです、かう趣を異にした心調の者を一とまとめにして、同一教授を行ふと云ふのは餘りに雑薄なやり方です、よろしく先づ教授を有效ならしむべく、其心調を同一可能状態にまで整理せねばなりません、生徒に依つては或は朝うちで叱られて泣いて来たものもありません、途上自動車にあつてびつくりしたのもありません、或は下駄の鼻緒をきらして轉んだ者もございませう、又はうちにある病人に心をひかれたり、或は學用品の缺乏に心屈したり、或はわるくはしやぎすぎたりする者もありません、之れが寄宿生である場合には割合に單純ですが、通學生に至つてはどうしても免れる事の出来ない種々なる心調が、課業前の頭にさまよふて少からぬ邪魔を致します。

そこで此合同體操をやらせますと、いつしか生徒はつり込まれて、快い心調にならざるを得ませぬ、かくて少くも其日の教授に對する生徒の心的準備が出来ます。

しかし合同體操をしてかやうに有效ならしめんとするには、固より之れを行ふ教師其人の立派な人格と勝れたる技倆とに俟つ處多大であり、又其やる材料夫れ自身が大變に面白いものであらねばなりません。

單に合同體操と云ふものをやつたから、何でも彼でも有效とは参りませぬ、ことにかの心理的條件を第二とし生理的條件を第一とする様な場合に於いて、教師が恐しい顔をして、何だか面白くもない技を鹿爪らしくやらせる時に於いて、又は合同體操と云つて居ながら、三年以上何々「なんか」と特に組に依つて技をかへたり、或は全く「一

二年休メで以て繼子扱ひにしたりする時に於いて、寧ろ無意味有害です、又千篇一律の形式によると、生徒が歩いてしまひますから無効に屬します、飽いてしまつて無意味に行ふ反射的運動は、心理上にも生理上にも何等のはたらしきをいたしませぬ、只時間の浪費が残る許りです。

合同體操崇拜者は朝も晝も放課後にもやらせたい様な風ですが、私は朝一回を理想とします、そして晝の休みにつゞく課業は、始業の五六分前に生徒を教室に入れて、寧ろ靜坐をさせる事を適當な處置と考へます、別して放課後は銘々自治的に氣分を調ひ姿勢を正し以て、少くも終日與へられた處の智育德育體育の効果を現實にさせたものです、一日だけの智育德育體育の價值はどれ程あるものか、考へて見たら、そりや實に小さいものでせう、けれども、此小さいものが

積りつもつてえらい學者や立派な道德家さては靈妙不思議なる身體をこしらへ上げるのですから、此小さい日々の効果を最も重んぜねばなりません、實に泰山もちりひぢより成り立ちます。

男も女も大きな生徒も小さい小供も一所にやる體操なれば、全員が悉く、其服裝を始め其他何でも見て見よい状態にあらねばなりません、處が片端では大きな男兒が裾はしより、又片端では大きな女兒が大童に崩れた髪をふり紊す様な事があるなら、眞實體操科の神聖を没却するものです。

人間は常に其屬するところの團體に融和すると云ふ徳を備へねばなりません、此徳は小さい時から氣をつけて養成しないと、やゝもすれば、つむじ曲りとか變屈者とか、わがまゝとかあまのじやくとか申すものが出來ます、かう云ふ人は自分に取つて非常に損な事です、

到底共同的なる世に立つて仕事をすゝる事も出来ず、つまり世から人から遠ざかつて、世を咀ひ人を憤るの止むなき逆境に陥ります、此の如き不幸な人が一家にあれば、家庭の平和は望むべくもあらず、社會にあれば社會が咀はれます、誠に困つた事です、そこでかゝる惡徳防禦を行ひ且つは積極的に一致協力、共同和樂の美德養成を目的とする合同體操は、其精神上其實際上、各生徒をして現實に其快感を味はせますから、此點から申しても實に之れは結構な仕事誠に得がたい美德養成劑です。

之れは大勢が一所にやることゆゑ廣い場所が無ければなりません、通例青天上の運動場を用ゐてやつてゐますが、夫れで結構です、然し雨天寒天炎天の折りには是非室内でやられる設備がほしいものです、此設備が無いために、雨の日に「やめ」の止むなき有様、雨の日なん

かこそは、誰れでもよりいやな心調にあるのが常ですから、益々合同體操をやらねばなりません等です。

元來が男にも女にも大人にも小供にも共通するところの、單純な體操、云はゞ殺風景な型のやうなものです、然るに此型を型らしからしめず、而して悉くの生徒に頗る趣味のある且つ甚だ適切有效なものたらしめんとするには、尋常ならざる苦心を教師に要求せねばなりません、若しも教師が此要求に對して無頓着な時には、型のために生徒を殺し、技のために犠牲を拂ふ事が往々起つて參ります、かの乾き切つた土ぼこりの庭上で、草履ばきの何百人に馳歩足踏なんかをやらせて、黄塵萬丈の中に全員を葬り去るが如きは此戒しむべき一例です、何も馳歩足踏に限つた事はあるまいし、こゝらは寧ろ體操教師の常職有無に關係します。

心理上の問題を第一とし生理上の問題を第二とする此合同體操については、猶幾多の考究すべき事柄が存在します、現今此種の研究が可なりに盛な様ですが、猶進んで、有效ならしむべく努力なさい。

第二節 模擬體操

幼稚園の小供や小學校の初年生に本式の體操を授けるのは難義な仕事です、一體彼等は甚だ幼稚ですから、體操の必要もありがたさも又は趣味をも了解致しませぬ、夫れゆる或は之れを以て一途に自由を束縛するいやな運動だと許り咀ふかも分りませぬ、と云つて體操をさせないならば、學校體育を缺くと云ふ油斷につけこむ惡鬼、容赦もなく小供のからだに噛みつくでせう、それでは一大事、是非何とかして惡鬼退治の利劍を彼等にも携へさせねばなりませぬ。

私は以前、苟くも體操を教ふるには、嚴格を主とし鍛練を旨として、きつい容貌をし、大きな號令をかけねばならぬもの、そして若しも生徒が間違つたり出来なかつたりしたりする時は、額に青筋を立て、怒るべきものと心得ました、ですから國の師範の學生時代に男女合併の尋二の一組に體操を教へた時、まどうでせう、川べりに建てられた屋根許りある雨中體操場へ兒童をつれて行つて、菓子箱にお菓子を並べた様に全員を排列し、一寸でも其位置を紊す者がある時は叱りました、そして徒手體操の何とやらで虐めました、折りしも二月、さらでも寒い雪の國、川づらを渡つて吹き入る風は身を切る刀の様でした、中に股引をはいて居ない生徒もあり、又、シャツを着てゐないのもありました、身幅のせまい前の合はない薄いきものを纏ふてゐるのも大勢でした、何の體操どころちやございませぬ、寒くてくゝ兒童

は只もうふるへる許り、遂には泣き出すものもありました、すると私は「そんな弱蟲ではいけません」と恐しく睨めて、泣けば泣く程此苦業を強いました。

何とした残酷、私は實に教育上の前科者です、保護愛育と云ふ事をさつぱり知らなかつた體操科の賊です、さぞや寒いであらふ」と泣く子を抱き上げて、其手をふところにしてやるべく氣がつかかなかつた無情の女、思へば全然教師たるの資格を備へて居なかつたのです、かくて寒からふが苦しからふが一向におかまひなし、只徒手體操の型を以て兒童を虐待するところの人鬼……まあ人鬼と云つても過言ぢやありません、實に人鬼でございました、こんな體操は悪鬼に助太刀するより外に能はありません。

留學中度々幼稚園や小學校へ参りまして、幼兒や小學初年級兒童

の體操を見學しました、そして全く感服してしまひました、同時に「何とした仕合な子等」と限りもなく彼等の幸福を羨むと共に、「何とした不仕合な子等」と嘗て私が虐待した兒童等の不幸を、心から悲しまないわけには参りませんでした、かう悲しむ心の下から云ひしらぬ慚愧を覺えました。

歐米諸外國では幼兒や年少兒童には模擬體操と云ふのをやらせてゐます、幼年時代の體操は保護愛育を主とすべし」と云ふリソング先生の旨趣を奉戴する以上、自然處と時とに論なく大きな生徒にやらせる體操とは別種のもので、幼兒にはやらせねばなりません、夫れ故英國では甚だ盛に之れを行つてゐます。

模擬體操の目的は、無論體操科の夫れと同様です、材料は矢張り教育的體操から選びます、たゞ之れを授くるに當つて、號令を用ゐず、排

列をやかましくせず、兒童をして體操と云ふ事を考へる追ないうちに、恰も童話の間に面白く行動させて、いつしか立派な體操科の一教程を與へると云ふのです。

例へば「いくさごつこをしませうと云つて

「何處に敵が居るか、ぐるりをよく見て御覽なさい、からだまでさうグル／＼まはすと不用心だから成るだけ身體はじつとして置いて、頭だけ働かして、上を、下を、右を、左を、幾度も御らんない……」之で頭の動運になります、此時まぶしいと云つて手を額にかざせば手の運動となり、又足もとがしつたりしないならば、開脚姿勢や前後出足の脚運動を附けてもよし、萬事生徒のなすがまゝ、要は頭の運動にあるのです。次ぎに

「敵を見つけましたか……では砲撃しませう」で以て上肢の諸方屈

伸を行ひます、屈は丸ごめ伸は發射、かくて上に前に後に側に思ひ存分臂を屈伸させるのです、「大分うまく彈丸がどんで行きます、今度はもつと大きな鐵砲でやりませう……」で、臂を反して上體の後屈(實は反るのです)がたまごめ、臂と上體とを起して「ドン」と發聲させるのが發射と云ふ技をやらせませう、即ち、之れが胸の運動になります。

「砲撃にあつて敵は逃げてしまつたらしい、もう影は見えん様になりました、どうです皆さん、高いところに上つて、なほよく敵をさがして御らんない……」で、肋木や繩梯子又は窓梯子なんかにのぼらせて懸垂運動の準備をやらせませう。

「敵が森のかげにかくれてゐますつて？ちやそつと進軍しませう……」で徐歩をやらせませう、即ち平均運動になります。

「餘程敵に近く進みました、どうも敵に見つけられ相だから、ドリ

ヤ塹壕を掘りませう……で開脚姿勢をとり両手にツルハンを持つたかまへ、そして出来るだけツルハンを高く上げては地をほるやうにおろすのです、さうすると體の後倒から體の前屈が行はれて、腹背肩が遺憾なく運動させられます、更に「前ばかり掘つてゐたのでは間に合はないから右側を……ソレ左側を……ほんなさい、足を一々踏みかへては厄介だから、始め置いたところをキチンと踏まへてゐらつしやい、そして腰から上をひねつて側をおほりなさい……」で立派な軀幹側方の運動が出来ます。

「深い塹壕が出来ましたね、之れちや大丈夫、ヤレ嬉しや、みんなお揃ひでこの中を跳ねて行かふちやありませんか……」で跳躍をやらせるのです。

「跳躍許りでは面白くないから、今度は歩調をとつてあるいて、敵を

びつくりさせてやりませう……」で脚運動をさせます。

「オヤ／＼御覧なさい、敵はみな逃げてしまひました、なんて芽出た、い勝いくさでせう、聲をそろへて萬歳をとなへませう……」で呼吸運動になります。

之れで、スキーンデン式教育體操の最も簡單容易なる一ヶ教程が滞りなく授けられました。

さて此の場合の問答法は實に大切なむづかしい仕事です、おしつけてはならず、下らないのを卑下されず、そして次ぎの教程へと進まねばならず、教師の苦心はなみ大抵ちやありませぬ。

また矯正は全然等閑に附する事は出来ないと云つて、厳しくは猶更以て出来ず、常に細心の注意と巧みな方法とを以て手ぬかり無くなほさねばなりません、此矯正は大きな生徒に向つて行ふのでさへ

至難の技です、況して此幼弱な者に對する方法は一層むづかしいのです、悪くすると全兒童をして折角持つてる興味を、技の上から全然消滅させてしまひます。

模擬體操をうまくやるためには、教師自身が先づ兒童になつてしまはねばなりません、兒童のやうな氣分になれない教師は、いくら問答法が巧みでも矯正法に妙を得て居つても、此模擬體操を教ふるには不適任です。

私が外國で感服させられたと云ふのは即ち此模擬體操でございませぬ、そして之れを日本へおみやげ話にする事は、私の當になすべき仕事だと肝銘しました。

夫れ故體操の講習會がある度毎に私は大變な熱心で此おみやげ御披露に及びましたが、そんな小供らしい馬鹿げた事を……と云つ

たやうな調子で會員は一向に手をふれませぬ、君子國のリーダーには駄目だと見えます、私の失望は實に大きなものでした、かくて程經て或地方へ視察に参りました時、私は試に此模擬體操を尋三の男兒にやりました、ところが實に不思議、意外な成功、私の溜飲は始めて下りました、西洋だつて東洋だつて小供の心は同じこと、何で模擬體操が我國兒童の救主たらぬわけがありません、此實驗を目のあたり見られた多くの教育家も亦大變に喜ばれて、幼年兒童には之れで無くてはならないと許り心酔せられました、そして、なせもつと早く之れを天下に發表しないのかと口々に不足を申されました、それどころぢやございませぬ、私はとくから發表してゐるんですけれど……つまり聲がひやかさないんでせう。

全國から少數の人をかりあつめてする講習なんて、つまらないも

のだと之れから思ふやうになりました。

昔義經と辨慶とが「糊ねりの競争」をせられた相です、そこで義經公は一升の御飯が盛られてある高つきの前に、小さな竹べらと小さな糊板とを以て坐られました、かくてしづかに、一粒づゝ高つきから糊板の上に御飯をうつしては、入念に、小さな竹べらでねつて居られます、辨慶はと見れば、一升の御飯を其まゝ臼に入れて大きな杵でこぶきまはしてゐます、之れちやいくら何でも勝は辨慶にありと思ひの外、義經公が立派に練り終つて、やをらものしづかに其糊を高つきにのせられた時、辨慶は大汗になつて、そつちにコロリこつちにコロリと潰れ損ねたる飯粒をやたらに搗いて居りました、やがて「もう、わしの糊ひはあがつて堅くなるぞ」と義經公が仰有いますと、がらりと杵を捨て、恐れ入つた辨慶、臼の中には義理にも糊とは云へぬ怪態な

半つぶれの御飯がのこつて居つたと申します。

一縣から一人二人の代表者を呼んで講習なんかするのは正しく辨慶式、講師が直接其地へ出かけて行つて、少くも其一地方の頭數をもれなく練り上げるのが義經式、手ぬるい様でも片端から徹底します、手早いやうでも辨慶式では遂に其效をあぐる能はず……と他の事はいざ知らず、私の仕事ではかう申さないわけには参りませぬ。どうぞ皆様、此有益なる模擬體操を斯界のために御了解なさつて下さい。

第三節 普通教室利用の體操

體操教室を持つて居ない學校では、雨天等の場合に、體操が出来ないといふ患ふべき事件が生じます、然し體操科は、血液循環の促進呼

吸力の整理並に不正姿勢の矯正を根本目的とするものであると云ふ事さへ了解したら、特に體操教場が無いからとて、全然夫れを放棄してしまはねばならぬものではありませぬ。

即ち普通教室で生徒をふだんの通りに腰かけさせて置いて、立派に頭の運動が出来ます、又肩の運動も胸の擴張も、上肢の屈伸も、軀幹側方の技も體の後倒も行ひ得ます、又机と机とをうまく配置すれば、臂立懸垂のよい器械が出来ます、生徒をそつと立たせて置いて、たと力のはいつた屈膝舉股や脚の屈伸等をさせる事も出来ます、そりや跳躍運動とか隊伍運動とかの様なものは無論出来ませんけれども、呼吸運動だつて平均運動だつて見事に出来ますよ。

かう云ふ事は一に、體操教師其人の技倆と熱心との如何に依つてうまくも拙くも益にも害にもなるものです。

何にせ普通教室をつかふ事です、隣室の授業を妨害せぬ事も願ふにせねばなりません、夫れが二階である時には猶一層の心づかひを要します、一體體操と云ふものはドダンパタンと音を出さないので居られぬもの、大きな號令で怒鳴らないでは教へる事が出来なぬものと云ふあやまりさへ除去すれば、ちつとも隣室を邪魔する事は入りませぬ、あたり前の聲で命令して、立派な運動を結構靜肅に教へる事が出来ます。

さりながら、普通教室使用の體操はもとゞ變則の仕事、逆も完全なはたらきは出来ませぬ、辛うじて體操の根本目的に觸れるだけ、全然放棄してしまふよりはよりよいと云ふに止まるのですから、之を以て體操場不必要論は勿論成り立ちませぬ。

以上は、定められたる體操の時間を餘儀ない事情の下に、普通教室

で過ごさせねばならぬ場合の救済策ですが、實は、常にかう云ふ事を行ひたいものです、即ち雨が降つて陰氣であるとか、悪く寒くて心も凍る様な時だとか、又は修身の訓話でひどく感動した後とか、むづかしい算術でえらく頭を苦しめた時とか、手工をして姿勢を崩した折りなど云ふ場合には、早速此普通教室利用の二分間體操をやるがよいです、之れは幼年生であればある程其必要の度を増します。

かゝる場合の普通教室は特に清い空氣の流通を最大要件と致します、無論塵は無かるべき事、採光が適度なるべき事は普通教室として、既定の問題ですから、此ために特に注文するには及びませぬ、只氣をつけなければならぬ事は水を撒く事に就いては、

かの庭や道路に撒水をするのは塵をしづめるため、床の上に水をまくのは床上の塵を飛散させる事なく拭ひ取らんための準備です、

庭や道路はいくら掃いたつて其土ほこりは無限ですから、つまりは水をまいて鎮めるより外に策はございせんが、床の上などは拭きさへすれば全然其塵を除く事が出来ます、夫れ故先づ床を水でしめらせて置いて雑巾でふき取つたり、又はすぐ濕布で拭つたりするのです、かうしてこそ床上の塵をば除き得るのです、只水を撒く許りでは、いつかな塵のなくなる事ではありませぬ、管に塵が除けないのみならず、過度の濕氣をつくり、又微菌を養成するの因をもなすものです。

人の衛生によろしい空氣の濕度は大抵きまつてゐます、然るところ、日でりが續いて著しく空氣が乾燥した時、雨降り續きでひどく空氣が濕つてる折などには病人が續出します、之れ過度に乾燥せる空氣並びに過度の濕度を有する空氣が、等しく人體に有害なるを證明

するものです、海にかこまれてる島國の我が邦では、まあ湿度に不足する事は餘り多くはございませぬ、そこへ持つて來て無暗矢鱈に床をぬらすのは考へものです、或はかう床をぬらすのは風邪やリーマチス等の誘因にならないとも限りませぬ、おまけに水をまいた許りでほつて置いては塵がくつついて、板の床の上に更に塵の層の床が出来ますでせう、バイキンは濕と塵と暗とに繁殖する魔のものです、故に、水をまいて塵をためると、何の事はないバイキンを養成する様なもの、考へて見れば恐い事ではありませぬか、夫れで教室に施す掃除は一に塵を除き去り濕氣を拂ふを以て旨とせねばなりませぬ、又どんな時でもはたきをかけて塵を室内に飛散させたり、又は箒で以てひどいごみを其處等一ぱいにはき散したりする事は全然さげねばなりませぬ。

塵の無い空氣の清い光のよくさす普通教室で、時に觸れ機に應じて與へる體操は實に有益なものです、況して雨の日に放棄されんとする體操を救つてよくこれを利用する時、偉大なる貢獻を兒童の身心に提供致します。

普通教室内に於いて雨の日の體操時間を至極有益ならしめんとするには、固より夫れくゝ運動を授けねばなりません、之れと伴つて體育體操の理論を話してやる事も亦必要です、かの薪屋さん、鞆屋さん、水道屋さんなんかについては随分と話の材料がございます、私は尋常三年の男兒によく雨の日の體操を普通教室で試みてゐます、而して半分は體育の理論として色々な事を話します、此間水道屋さんのお話を致しましたら生徒等は大笑喜んで書いてゐました、後日父兄の團體からもつとあゝ云ふ種類の衛生思想を小供に持たせれ

てほしいと要求せられました。

ぐるりの不如意に制せられて特に普通教室を利用せねばならぬ體操、並びにぐるりの如何に係らず特に必要を認めて、臨時に普通教室内で課する體操の何れもが結構な事です、願くは之れ等を充分利用して以て、天晴なる體操科の効果を普通教室からも收め得たいものです。

第四節 放課後若しくは就禱前の體操

放課後に於ける生徒の身心は概して疲勞の状態にあります、かかる場合の體育法は實に運動ではございませぬ、當に休息を以て正當なる條件と致しますのです、此意味からして私は、放課業の合同體操なんかをあんまり理想とは致しませぬ、此際彼等に必要なものは或

はパンの一片かも知れませぬ、又學校服をぬいで打ちくつろぐと云ふ事かも知れませぬ、實にそうです、それに違はありませぬ。

「大事な人の子をあづかつてるのだもの、朝受け取つた時に、ちやんと受け入れるために合同體操をするならば、歸へす時にまた夫れに類した事をしてやらすばなるまい、いや、歸へす時は受け入れる時よりも猶一層の責任がある、即ち大事な人の子を一日あづかつてよく教育をしたと云ふ確なしるしの検査として合同體操をやるべきだ、かくて朝しつかりしてゐた生徒が午後には情容を示したり、朝には眞面目であつた兒が午後には輕卒になつたりする事が若しあつたら、夫れは學校の責任だ、夫れ故夫れを矯正すべくしつかりと合同體操をするが、いゝと云はるゝ方もあります、之れは實に尤な道理です、然し午後になつてそんな不結果を來すやうな教育は土臺間違つて

ゐます、夫れを合同體操なんかで矯正しやうとするのは、恰も源をにごしておいて末流に河水洗滌の藥を投ずる様なもの、馬鹿げた仕事です、且つ之れは體育の根本原理を没却したやり方、體育の方では何が何でも疲勞した時には休息を與へ、空腹を覺ゆる時にはパンを與ふる事を原則と致します、疲れた者に運動をば與へませぬ。

終日與へられたる教育のおかげを以て、生徒各自がおのづと自治的に、よい精神状態をあらはし又喜ばしい身體の状況を呈出して家庭にかへるやうさせるためには、別に放課後の合同體操を必要とは致しませぬ。

さて方々の奇宿舍に於いては、生徒をしてよく就褥前に駈歩をやらせたり、體操をさせたりする事に努力せられてゐる向きもあるやうですが、之れは一般に「よろしい」とは申せませぬ。

私が小さな時西太后の養生に關する話を新聞で見た事があります、其一節に「太后は就褥前にはきまつて砂糖湯をめし上がられます、而して其召され方は實に悠長なもの、少しづゝをしづかにくゝすゝられます、實に湯呑一つの砂糖湯をのまれるのに三十分を要するのです、かくて『之れは神氣を鎮めるためぢや、かう神氣を鎮めるとひとりでに眠うなつて、床にはいつたらずくと眠られる』とよく侍臣に仰せられた相です、實に太后はえらい方であるが、其養生法に心をそゝがれた事亦尋常一様ではありませぬ」と申してあつたのを私は今猶忘れる事が出来ませぬ。

西太后は此實際を體育の原理から割り出されたかどうかは分りませんが、實に立派な體育原理の實行です、誰にでも就褥前は身心の静かなるべき事を體育原理上の眞理と致します、私が留學してゐた

英國の體操專門學校でも、就褥前三十分は身體の激動と精神の強い刺戟とを避くべく生徒を監督せられてゐました。

かう云ふ理論に基くと、學後から就褥時間までに存在する僅かの時を以て、夜間合同體操を行ふなどは確に犯則です、ね、就褥前の體操はやゝもすれば人をして「ねつき」を悪くさせます、其筈ぢやありませんか、身心のエネルギーをより盛にわき立たせるのですもの、眠氣がおのづと遠のくのは當り前なんです。

そりや自習時間中同一姿勢をとつた事の救濟策として、勉強に頭を苦しめ心をつかつた事の慰藉として、呼吸循環をくるはせた事の御詫として、室を改め氣をかへて合同體操若しくは個人體操をやるのはちつとも有害ではありませぬ、いや大々的に有效な事ですが、只睡眠を前にひかえての仕事としてはよくないと申すのです。

ねつきを悪くするのは非常に不衛生な事です、學生は此ために往々神經衰弱症をひき起します。學生が一度神經衰弱症に犯されると有形無形大損害を招くのはよく人の知るところです、故に切角夜間體操を行はせ數々の効果を與へても、重大なる一條件の睡眠妨害を致しましては、さしひき勘定決して得になつては居りませぬ。

就褥前の駈歩などは全然排斥すべきものと考へます、尤もへトへトに疲らせて、極度の疲勞の下に、苦しい熟睡をさせやうとする特殊の目的を持つなら格別、通例の場合にはよろしくありませぬ、體操も亦激烈の極度までやれば、そりや疲れきつて眠むらなければならなくなりませう、けど、斯の如きは決して一般普通に有益な運動法とは申されませぬ。

自習時間後就褥前の養生法として身體に施すべきものは、凱旋の

節に於いて述べたところの良い姿勢をなさしむべき事、之れ一つで澤山です、さうすれば全身衛生的なる状態に安置せらるゝと共に、精神亦安静なる状況を呈し、こゝに心よい眠を身心の兩方面から催す事に立ち至ります。

人によつては、何でもものを考へるには床の中に限るとか、又はあつてゐる時が一番いゝとかかしては何とか彼とかと種々なる事を申しますが、餘の事はさて置き、床の中で考へる事だけは是非共よしてもらひたいものです、いやしくも床の中にある間は眠るべく節度をつけねばなりません、従つて眠るべき時が來て眠るべく床についたら、すぐに眠れる様に訓練する事が體育上の一任務です、夫れ故就褥前の駈歩や體操をば私は感心致しませぬ。

第五節 冷水摩擦及溫布摩擦

人間の内臓は總べて皮膚の變形したものである、即ち胸腔内の臓器は口からまくれ込んで來た皮膚の變形物、又腹腔内のものも同様、直腸の方からまくれ込んで來た皮膚に違ひは無いと云ふ御説を、或る學者から承つた事があります、そこで、人間は皮膚さへ丈夫にすれば、従つて其變形物たる内臓諸機關も亦健全にならざるを得ない、茲に於いてか、人いやしくも其身體の健全を希はゞ、先づ専ら、其皮膚を強健にするが、いゝと云ふ結論をも伺ひました。

私は此御説に感佩する者です、ですから、大に皮膚を健全ならしむべく常に苦心をして居ります。

さて丈夫な皮膚とはどんなものでせう、之れを明にするには皮膚

に就いてよく研究せねばなりません。

ところで皮膚の持つてゐる自然の役目は、一に人體をもれなく包んで保護する事、一に多くの氣孔から老廢物を發散せしむる事、一に觸覺を司つて身體保護の任に當ると共に精神上に觸感を與ふる事、一に人體美を發揮する事などです。

此の與へられたる自然の役目を完全に行ひ得る皮膚がとりもなほさず、丈夫な皮膚と云ふ事になります。

以上の機能を完全に行はしむべく皮膚を丈夫にするためには、矢張り一方からは保護愛育を施さねばならず、又一方からは無理鍛練を行はねばならないのです。

皮膚を保護愛育するためには

一、寒暑を防ぎ傷害を避くべく衣服をまとはせねばなりません。

一、老廢物の發散を行はしむべく、絶えず、溫度湿度の適當なる空氣に接觸させねばなりません。

一、氣孔の開通をよく保つべく、不潔物の附着を免るべく、常に溫熱宜しきを得たる水にて洗拭せねばなりません。

一、その機能の萎縮を警戒すべく適度に日光にあてねばなりません。

一、皮膚の營養を根本的に盛ならしめ、同時に血管、神經、筋肉等の機能を旺盛ならしむべく、硬軟溫濕宜しきを得たる材料にて摩擦せねばなりません。

一、荒れ性のものはあれを防ぐべく、にきびやはたけ又は水蟲田蟲等の皮膚病を持つてゐるものは、早速醫藥を求めねばなりません。

かくの如き方法を以て皮膚を保護愛育する時は必ず健全なものになつて、丈夫な人體の皮袋が出來、同時に命の炎から出る灰や煙を

はき出す處の鞆屋さんの支店ともなり、又人間の保健上並びに精神上に無くてならぬ觸覺を正しく司るを得べく、又光澤ありちからあるそして滑なる美しい皮膚を形成する事が出来ませう。

美しい皮膚を持つ人は實に一生の得です、さて美しい皮膚とは第一に自然の色をたゞよはし、第二光澤あり第三彈力漲り第四きこまやかと云ふ諸點を備へたものです。

色の白いのは七難かくすと申します、夫れ故皮膚の色、別しては顔の白からんは誰しも望ましい事です、然し私共は既に黄色人種たるの光榮を授けられて居ります、夫れを白からしめんとて白粉なんかを塗るのはどうしたものでせうか、之れ實に虚偽不自然も亦こゝに至つて極れり矣。

萬一其白粉が皮膚の保護愛育に適するものなら、別にやかましい

事は申したくありませんが、どうしても多くは鉛毒症をおこすべき分子をふくんでゐます、ですから、よく白粉をつける方の素顔と云ふものは見られたものぢやありませんか、かくてむざ／＼とかけがへの無い人體美を傷つける事非常なものです、實に、夫れのみならず、皮膚の機能を妨害し毒物を注入して、つひには疾病さへひき起させます、夫れ故如何で、體育上之を默許する事が出来ませうぞ、白粉は是非其禁じたいものです、とは云ひ、之れは恰も、かの禁じ得べからざる間食を禁じ、又排斥し得べからざる舞踊を排斥するが如く、到底此禁示の目的を、白粉の上にとげる事は出来ませうまい。

それも其筈、もと人は美を愛する生物、別して女は美の化身、かくてつぼみの時代や花咲く年頃には、人力のあらん限りを盡くして美しくあらせたいと希ふのが本能的願望です、白粉つけて其美を増し得

べくば、たんとおつけなさい、體育一點張りの理窟で、花の様な乙女の柔胸になやみを與へ、白く輝くべき女の顔に墨をぬる程、私は沒常識でもございませぬ、只時と場合と必要とを考へて夫れに相應するやうなさいませと惡まれ口をきゝます、ですから教壇に立つ時の女教師なんかには餘りふさはしくないと御忠告申し上げねばなりませぬ、且つは又白粉つけた爲めに容姿が端麗になるとか、たしなみある女の心を發揮し得るとか云ふ事があらば贊成致します、しかし白粉つけた爲めに却て淺ましい見えをこしらへたり、侮らるゝ心の状態をあらはしたりする様な事にならば夫れは考へものです。

つけるにしても、ペンキ細工の様なのはいやです、粉箱からとび出したねすみの様なのは昔から笑の種、あさましいものゝかぎりです、或はまた牛蒡の白あへ、お茄子の豆腐あへ等は猶更感心が出来ま

せぬ。

どんなにつけたら自分の美をまし、たしなみをあらはし得べきかを研究し、以て、時と場合と必要とに應じて、よく其目的を成就せしむるやうに努めるのが、之れまた女子に缺くべからざる義務です。

保護愛育して皮膚を丈夫にする半面からは適度な無理不自然を行つて、是非其鍛練を企圖せねばなりません、夫れ故

一時には寒暑に堪へ外物の傷害に抵抗すべく、薄いきものや厚いきものを着せても見ねばなりません、

一、温度湿度のよろしきを得ぬ空氣にでもよく肌をさらさねばなりません、

一、氣孔の開通を圖り不潔物の除去を行ふために使用する水は、温度適度ならぬものを與へても見ねばなりません、

一、強い日光にあて、機能を強度に刺戟する事もせねばなりません、
 一、摩擦の際は硬軟温湿に頓着なく荒療治的方法をも施さねばなりません、

之れ等の鍛錬法をしてよく其效を奏せしめんには、先づ保護愛育を行はねばなりません、而して各人の年齢體質境遇等に依つて夫れ夫れ細心なる取捨參酌を必要とします。

右の中の摩擦法について、其保護愛育的なるものと並びに其無理鍛錬的なるものとの説明をすこし詳しく申し述べませう。

世の中には冷水摩擦法を信仰して居らるゝ方が實に澤山あります、而して實際夫れを實行して其恩恵に誇りつゝある方も亦甚だ多うございます、不幸にして中にはまた、よい事とは信じますが、つひ不精をしてね……と單に理論上からの崇拜者も少くはありませぬ、や

つて居ましたげとね……風邪をひいたんですよ……夫れからつひ其まゝになつて……と云ふ半途退學生之れ亦莫大な數でせう、いと云ふ事はよく知つて居ます、それからまた實行する勇氣もありません、けれども……私の中からだが弱いもんですから……と我が身のかよわきをかこちつゝ遠まきに羨望してゐる方も随分あるやうです。

冷水摩擦の崇拜者に其效能を伺つて見ますと、曰はく風邪をひかなくなる、曰はく綿入一枚は經濟になる、曰はく精神修養の良法也、曰はく無病息災の守護神なり、曰はく何々也と無限に嘆賞せられます。誠に夫れはさうあるべき筈、まあ積つても御らんない、かの摩擦を行ふために身體の諸關節を屈伸させますので、血液の循環を促進します、又筋肉の刺戟及び筋肉を通して内臓諸機關に及ぼす刺戟の偉大なるものに依つて、すべての生活機關が其機能を旺盛ならしめ

ます、殊に呼吸器消化器に於いて夫れが著しうございます。

人體内の呼吸器消化器循環器の三が其機能を旺盛にする時は、命の炎が盛に燃え上りますから、自然人間のエネルギーは有形無形強大ならざるを得ず、實に、摩擦法は前述の理由に依つて命の炎を盛ならしめます、夫れ故風邪の神はよりつく事が出来ませぬ、又其他のバチルスや病魔もうつかり取りついたらすぐに焼き殺される許り、そして冬になつても、わるかじげは一向に覺えもせず、常に冷たい水で鍛え上げてゐますもの、冬の寒さなんぞ平氣なんです、茲に於いてか此法が無病健全の守本尊となり、綿入着ないで雪の日を過しても風邪はひけないのです。

いくら簡単な仕事や又は樂な課業でも、毎日／＼夫れを規則正しくやらふとするには、餘程大きな克己忍耐勇氣誠實努力の諸徳を必要とします、殊に此冷水摩擦は冬のあした水をくだいてやる場合なんか、よつほど辛抱しないと出来はしませぬ、それを一生懸命になつてやつてる中には、何時の間にもやら、前述の諸徳が培はれてゐるので、夫れにピリツとした冷水摩擦そのものが精神の覺醒とも申しませうか、何だかかう心持がはつきりして、頭が明晰になりますから、學問をする上にも效能があります。

之れに依つて見れば冷水摩擦崇拜者の述べらるゝ效能は確に眞實、決して彼の藥屋の廣告と類を等しうするものではありません。

私は若い時から風邪の間屋で始終困つてゐました、體操科に救ひ出されて後も風邪と縁をきる事だけは不可能でした、そして其風邪をひいたが最後熱が高くて頭が割れるやう、せきは出るふし／＼は痛む鼻はつまる聲がかけると云ふ大騒ぎ、風邪は萬病の基だと申し

ますが、其萬病の苦しさを集めてなやんでゐるかと思はれました、何とかしてこんな苦しい風邪の神から免れたいものだと思ひ存じまして冷水摩擦を始めました、かくて三年になりました、ひく度數はいくら減つた様ではありませんが、矢張りひどいなやみはやまりませぬ、そこで今度は冷水摩擦に代ふるに冷水浴を以てしました、が矢張り駄目、とうとう自分に愛想をつかして二年近くになつた冷水浴をもやめてしまひました。

それから間もなく外國へ旅立ちました、横濱を解纜した其夜から大風邪の苦惱、おかげで遠州灘のくるしきは存じませんでした、外國へ行きついてからも之れで困りました、ところが流石は醫療體操等を心得て居らるゝ先生方、よつてたかつて私の風邪の研究をせられた上、夫れは深呼吸なら間違なくなはる、根氣よく深呼吸をやるべし、

さらば其風邪根絶は疑なからんと申されました。

その通り、深呼吸を覚えて後は、まあ風邪と云ふものはひかなくなりました、尤も、どうかするとたまには一寸鼻かせ位をやつて見る事もありますが、苦しいなやみは一向にございませぬ、以後私は正々堂々と冷水摩擦を廢してしまひました。

冷水摩擦は風邪よけの守神也、萬病撲滅の大妙藥也と今しがた大に辨じたてた私が、其唇の乾かぬ中に、此の如き反證をひき出してませつかへすとは何とした矛盾、然しこゝらが即ち各人の體質年齢境遇等に依つて一樣にはゆかないと云ふ反省の好材料、特に註をして置きたい爲め、にくまれ口を申すのです、

一體風邪の原因は、人間の身體若しくは精神のエネルギーの弱味につけこみ、皮膚を犯して體内にくひ込む一種の微菌だらうと申す