

が讀破實驗した書籍の多數なるによつて知られる。氏の發表する所によると、其の書冊は實に左の如き多數に及んで居る。即ち

- 一、サンダウ體力養成法、腕力養成拳闘術、體力増大法、氣合術
- アポット怪力法、相撲全書、四十八手詳解、實驗養生談、健全無病觀音耳根圖通法、食養談、體操教範、軍刀術、メーベル、キフトールド強壯法、ウイングルフ椅子運動法、心身強壯術、信天養生術、出庵法語、夜船閑話、ホーノ無病長壽法、チレル健康法、無病長生法、美容體操、サンダウ氏鐵亞鈴運動法、體力養成法、養生訣、養生訓、調息考、雨中體育談、兵式體操、體育原理
- 體育學、東西體育史、練膽操術、武術體操、木劍體操法、小學校

- 體操教程、體操全書、手旗信號術、信號體操法、カルタ、ポット杖運動法、體育全書、體育の原理及實際、體育生理、游泳術、體力増進論、フリシ體育法、柔道教範、柔道、柔術圖解、柔術、劍棒圖解秘譯、ベークマン強肺法、ローミユラ・ハンカチーフ運動法、マチャデン座上運動法、小笠原禮式大全、劍舞術教範、野球ペテル、ヘンリツク、リング瑞西式體操法、メチニコラ長壽法、フリーゴ、リツベルト健康法、ホワイトレー運動法、ハスゲル斷食強壯法、プレーメル食養法、ジャツク・ダググローガ體操術
- 二十世紀體育術、ホレース・フレツチャ新健康法、アベルマン行進運動法、ウイリツヒ運動法、デルサート表情體操、ナハタイ

ゲイル體操術、柔軟體操、矯正術、腕力養成棒運動法、徒手體操、機械體操要訣、棍棒體操、鐵劍術、射擊教範、球竿體操、スヲポード強健法、居合活法、ボスセ學校體操、シヨージワールド長命術、ニスセン瑞西體操、クレンチ長命法、メソオ瑞西式訓練法、フイリフブ・シルゲン體操法、クテラ・ヘスリング表示體操、エリサベスタウン神經覺醒法、フイツシモンズ體育法、薙刀體操法、腹式呼吸篇、生理學教科書、生理發法、衛生新書、ランドア生理學、ハイツマン解剖學、吐納法、氣息の訓練、室内體育、歩法演習、養生新論、養生哲學、ローヤトスタイン教育體操、スピーズ體操教範、呼吸強健術、腹式呼吸の話、冷水浴、斷食

實驗談、岡田式呼吸靜坐法と實驗、心身強壯の秘訣、催眠術及感應療法、理學的療法、肺病豫防及養生法、衛生寶典、近世衛生學、腦神經衰弱療法、腦力養成法、神經衰弱豫防法、神經衰弱自療法、胃腸の健全法、胃腸養生法、食養療法、組織學實習法、呼吸生理記憶表、解剖生理及體育、保氏人體筋肉一覽表、學校體操要義、人體解剖實習法、解剖術式手訣、美術解剖論、深呼吸健康法、靜坐内觀秘訣、禪と活動、名灸長壽法、マツサージ治療法、テイ氏按摩術、精神治療と修養、催眠術治病法、催眠術治法、精神療法學、養氣法、膽力の養成、名家長壽實歷談、筋肉の養成、思念術、遠隔治療、學生衛生、自強術、活動的心身修養法、體格

検査法、劍術極意教授圖解、柔道生理學、柔術教科書、人體美論
 決斷力修養、教育的美學、小學校機械體操書、最近の肺結核療法
 胃弱根治法、神經衰弱根治法、フイリツ、シルヴァン強肺法、グ
 ーツムース體育法、ヤーン獨逸體操法、リング普通體操原理、ア
 イゼンシ亞鈴體操法、自療醫典、家庭醫典、朝起の勸め、禪と修
 養、内臓の養成、頭腦衛生、飲食物篇、相撲大觀、最新庭球術、
 水泳術教範、最近野球術、實踐遊戲全書、弓術、弓術新書、世界
 遊戲法大全、冷水浴と冷水摩擦、健腦法、深呼吸法、岡田式靜坐
 法、肺の健康法、國民健康法、記憶力増進術、精神的呼吸法、家
 庭衛生、胃腸の衛生、サハレット蹴上法、修身衛生講話、快活

なる精神、運動場の經營、組織學總論、衛生顧問、食餌療法、神
 經質と其の療法、胃腸の養生法、食物養生法、腎臟炎と其養生
 法、近世解剖學、解剖生理及衛生、生理と病理、組織及解剖學、
 解剖生理及體育、簡明生理學、家庭醫學、滋養物の攝取、海水浴
 衛生新報、運動世界、體育、生理衛生、食物論、衛生化學、相撲
 と芝居、馬術指南、簡易治療法、衛生と衣食住、體育研究資料、
 表示體操、鐵亞鈴體操法、アングートン室内運動、體操遊戲の實
 際、普通體操法詳解、女子運動法、生理衛生表解、體操科講義、
 體操補助法、長壽錄、攝生養錄、養生錄、養生長壽秘傳鈔、成功
 と體質、健康學、心身健康談、食養篇、美術衛生、延命長壽法

運動の生理的理論、兵式大全、體操及遊戲法精義、瑞西式體操初步、學校體操理論及教授法、體育要綱、鐵亞鈴體力養成法、體育論集、日本の體育、體育篇、學理實驗深呼吸法、簡易安眠法、ラングキル神經壯健法、ノールソン思想健全法、肺病全快談、頭腦明快法、體質改良論、ソーフエーランド長命術、ホフブルーク長壽食物論、長壽法、肺結核養生法。

の二百六十三種に及んで居る。以て其の研究の如何に深く廣く大なるものなるかを知るに足る。況んや是等の諸書に説ける處は悉く實驗的研究を経たるものゝみと云ふに至つては、川合式強健術の根底の深さは、實に想像以上である。

予の強健術實驗と効果

△カマキリの綽名

予は川合式強健術の忠實なる實行者の一人であり、且つ、川合式強健術によつて殆んど心身を改造せられたる一人である。故に予は予の實驗について諸君の参考までに述べやうと思ふ。

予は小學校時代から中學時代までは、學友から「カマキリ」といふ侮辱的綽名を附けられて居た。それは予がヒヨロ／＼の度軀であつたからである。だから「カマキリ」と云へば、予の姓名よりも深く學友に印象されて、校中殆んど誰知らぬ者もない程に有名であつ

た。

そして予は單にカマキリの如くヒヨロ／＼に瘦せて居たのみでなく、極めて羸弱で一週間に一度は必ず欠席する。それも大した病ではないが風邪を引くか頭痛が甚しくて、到底登校することが出来なかつた。予の教師は、風邪を引いたり頭痛がする位で學校を休むやうでは駄目だ、其んな意氣地のないことでは到底も世の中に立つて活動することは出来ない。風邪を引いても、少し位頭痛がしても、我慢して登校せよと、口を酸くして言つて呉れたが、勿論予自身と雖も、敢て怠けて學校を休む譯ではない。一時間でも五分間でも休みたくなひのは山々である。併しながら一寸風邪を引くと直ぐに頭

痛がする、其の頭痛も、我慢し得らるゝ程度の頭痛ならよいが、寢ても起きて居られないと云ふ猛烈な頭痛で、最初は一々醫師に來てもらつて手當てを受けて居たが、中學の三四年頃になつては、醫藥では到底追つかない。

△醫師らから見放される

斯うなると單に頭痛のみでなく、各方面に故障が起つて來て、先づ記憶力がなくなり、朝聞いたことは夕方になるとすっかり忘れて仕舞、夜讀んだことは翌朝になると何んにも頭に残つて居ない。父や母から用を吐附けられ、先方へ行つた時はモウすっかり忘れて、何の川で來たのだから、イクラ考へても思ひ出せないなど、云ふ極端

な忘れ方をするやうになつた。

次には心臓が悪くなつて、血色はだんく悪くなる。一寸した坂を登つても息切れがして、坂の上で五分間位休まなければ歩けない一町も駆歩をすると打倒れる。それから又た眼が悪くなり、腎臓にも故障が起り、呼吸器も悪くなり、變てこなセキが出て肺結核に罹つたのではないかと思ふことが屢々あつた。又た神経痛が起り、レウマチスみたいなものまで起つて、まるで萬病請負所たるの觀があつた。

斯くても何うにか斯うにか、中學丈げは卒業することが出来たが高等學校への入學準備中、腸を病つた。始めは何アに一週間もした

ら癒るだらうと思つて居たが、病は日々く悪い方へ進行して、命旦夕に迫り、主治醫も、到底も駄目だと匙を投げてしまつた。

老練なる主治醫が匙を投げた程であるから、子の兩親も到底駄目だと思ひ、子自身も、いよく現世のお暇乞ひだと觀念の臍を堅め死ぬなり生るなり、何うでもなるやうになれと自分で自分を投げ出してしまつた。随つて服藥もせず、食物も取らず、靜かに死期の來るのを待つて居たのである。

△遂に死損ねる

すると一夜、五年前に亡くなつた姉が、仰臥してゐる子の蒲團の上に臍臍と現はれ、お前は死ぬ覺悟で居るが決して死ぬやうなこと

はない、必ず治る、三ヶ月後には綺麗に原の身體になる、必ず落膽するでない、云ふやうなことを言つて消えてしまつた。それは無論夢か又は神経衰弱から來た病的現覺であつたに相違ないが、それから予は死んでもよいと言ふ氣が生きたいと云ふ氣になり、薬も服む、食物も取るといふ風に、すべて積極的になつて來た。

するとそれが病勢はだん／＼衰へて來て、それから約一ヶ月後には腸の方はすつかり癒つてしまひ、とう／＼死損ねてしまつた。

△種々の健康法を試む

斯くて腸の方は治つたが、健康は依然として優れない。カマキリは何年経つても依然としてカマキリである。唯だ子供カマキリが大

人カマキリとなつたと云ふに過ぎなかつた。随つて予は一日として愉快な日、面白く暮す日とはなく、悲觀と不快とで其日を送つて居たのである。

そして他人が健康で社會に活動して居るのを見たり聞いたりすると、それが羨ましくて堪らぬ。自分も然うであつたら何麼にか愉快であらう、あゝ何うかして強健な躰軀になりたいものであると始終思つた。

其の結果、予は積極的に強健にならうと云ふ氣になり、種々の健康法、強健法を試みた。二本博士の腹式呼吸も實驗した。岡田式靜坐法も實行して見た、機械體操も行つた、徒手體操も盛んにやつた

サンダウの鐵亞鈴運動法も力めて見た。其の他自分が此れは良からうと思ひ、又人が良いと云ふ運動法は大抵行つて見た、其の結果、健康はだん／＼回復して、骸骨を見るやうに肋骨の現はれて居たのが、だん／＼見えなくなり、肉も附き、血色もよくなり、心臓の故障も去り、頭痛も止み、風邪も引かなくなつた。

△始めて強健術を試む

併しながら、予の實驗した所では、それ等の健康法、運動法は何うも完全のやうに思はれぬ、勿論予の行り方が悪かつた點もあらうと思ふが、これはと思ふ方法は、長い時間を費さなければならなかつたり、相手がなくては完全にやれなかつたり、場所が何處でもと

云ふ譯に行かなかつたり、機械器具に費用がかゝつたり、或は不均に發達をしたり、筋肉は發達しても、内臓機關は強壯にならなかつたりして、どれもこれも理想的運動法、理想的健康法を信するに足らなかつた。

と云つて他に理想的健康法もなささうであるから、それ等の運動法を續けて居た。すると恰度大正三年の四月に川合氏の『心身強健術』が出版された。予は直ぐにこれを購めて本と首引きで行り始めた。始めは馴れない爲め何うも具合よく氣合が掛らなかつたり、動作がバラ／＼になつたりして困つたが、一月二月と熱心に練習して居るうちに呼吸も覺え、調子も氣合も吞込めて、スラ／＼行れるや

うになつたが、予は此時、予が今迄求めて居て而も與へられなかつたものを與へられたやうな氣持がした。

と云ふのは運動を行れば行るだけメキ／＼と効果が顯はれ、運動の方法が複雑でなく、種類が少なく、機械も器具も要らず、場所の特定もなく、相手も要らず、鑑一文の費用も要せず、而も運動回数が少く、運動時間がタツタ五分間で、これまで予が試みた多くの健康法、運動法に於て不満に感じた欠點が悉く除去されて居るからであつた。

△心身全く改造さる

此に於て、予は洪水の如く猛烈として川合式強健術に傾倒し、

毎日熱心に實行するやうになつた。爾來約二年半繼續した居るが、數年前カマキリの如く瘦せてヒヨロ／＼して居た予の身體は筋肉隆々として發達し、自分でも驚くばかりに變化し、運動の度毎に古昔の感に堪へないものがある。

斯くて予の身體は川合氏の「強健術」によつて根本的に改造されたが、改造されたのは骨に肉體ばかりでなく、精神に於ても、進取的積極的となり、快活となり、全然別人の如く一變してしまつた。故に予は、予の今日あるは偏に強健術の賜なりと思ひ、案出者たる川合春充氏に對し、蔭ながら、滿腔の感謝をして居る。

△心身の健全は最大の幸福

人生何が幸福であり、何が不幸であるか、而も其の幸不幸の中で何が最大の幸福であるか黄金か、地位か、名譽か、將た美人か。而して又何が最大の不幸であるか。貧窮か、落魄か。然り黄金の所有者となつて、一代の豪奢を誇るも或は大なる幸福であるかも知れぬ。又た大臣となり宰相となつて一國の政治的大コックとなるも大なる幸福であるかも知れぬ。將た又大なる名譽、絶世の美人を得るのも或は大なる幸福であるかも知れぬ。而して又貧窮落魄は人生に於ける大なる不幸であるかも知れぬ。

併し予は其等を以て人生の最大幸福及最大不幸とするものは、一個の根本問題を忘れて居りはせぬかと思ふ。即ち其等の幸不幸の根

本となる心身の健不健を等閑視して居りはせぬかと思ふ。予は人生の最大幸福は心身の健全であり、最大不幸は心身の不健全であると信ずる。

巨萬の富を積むも病身では愉快であるまい。一國の宰相となるも始終不健康では、職責を完全に遂行することも覺束なからう。又如如何に大なる名譽を得るも、又た如何に絶世的美人を得るも、病氣の間屋のやうであつたら愉快でも痛快でもあるまい、殆んど何等の楽しみもあるまい、然しながら、心身飽くまで強健であつたら、どんな貧窮に居つても、富者が何等の興味も面白味も感じない位のことにも、多大の興味を有ち、無限の面白味と多大の愉快を感じるで

あらう。予は**迄病身の富者**から、**病身**なれども**富める**が故に**愉快**である。何を見ても聞いても**面白**いと云ふ告白を聞いたことはない。又た**元老大臣**が**不健康**でも**愉快**であるといつたことを聞いたことは一度もない。又た**大なる名譽**を有し、**美人**を妻君とせる人に向つて、**足下は健康と名譽、健康と美人**何れを採るかを問ふたら、**健康より名譽、美人**を取ると答ふるものはあるまい。

實に**心身の健全**は一切の**幸福**を生む母であり。心身の**不健康**は一切の**幸福**を帳消しにする**悪魔**である。予は**予自らの經驗**に徴し、**黄金、地位、名譽、美人、其他世間**で**大なる幸福**と稱するものを得んとするに**先ち先づ強健なる心身**を作れと**勸告**するものである。(終)

大正六年九月十四日印刷
大正六年九月十日發行

(川合式強健術)
正價金參拾錢

不許複製

著者	東京市下谷區中根岸七十五番地 富士川春也
發行者	東京市麴町區麴町三ノ二 福田滋次郎
印刷者	東京市京橋區南鍛冶町五番地 牧口駒三郎
印刷所	東京市京橋區南鍛冶町五番地 牧口印刷所
發賣元	東京市麴町區麴町三丁目二番地 振替口座東京一〇八六番 日本書院

內科、小兒科、外科、尿道科、產科、婦人科、花柳病科、
皮膚梅毒科、胃腸病科、耳鼻咽喉科、呼吸器科、眼科、

根岸醫院

東京市下谷區中根岸八十一番地

院長 長崎醫學士 荒井倉三郎

副院長 醫學得業士 荒井與市

實驗健康法叢書 (各冊卅錢 送料各四錢)

實驗 岡田式靜坐法 既刊
 實驗 二本式腹式呼吸法 既刊
 實驗 川合式強健術 既刊

日本書院刊

終

