

て置く。靴の裏が凸凹になり易い。湿つた靴を乾す時には太陽に直接當てず、日蔭の風通しのよい所に於てする。手入が悪いと一年履ける靴も半年経ぬ内に使へなくなる。釘のついた靴では堅い地の上などを決して歩いてはならぬ。靴は走る時だけ履いて、済んだら直ぐ脱ぐ様にする。それでなければ、釘を容れる丈けの穴の明いた、靴の裏と同じ形をしたものを皮か毛若くは木で造り、ゴムの紐でいも止めて、走る時之を取外す事にする。此スパイクプロテクターには爪先丈けの多いが、爪先で歩くといふ事は競走前などにはよくないから、踵まで全面あるのがよい。

靴の値段は皮の質にもよるが、一足五圓内外と思つてよい。ズック製だともつと廉くも出来るが、履き具合が悪いのと、早く破れ易いのとで却つて損だ。

競走靴は今日では日本國中大概の大きな都會には造る店がある様になつたが、東京では本郷一高門前の朝日屋(此店が一番古くからやつてゐる)芝三田の今井、大塚などが最も數多く取扱つてゐる。

▽服 装△

走る時の服装としては半袖のシャツ一枚と半ズボン一つとさへあればそれで事は足りる。シャツはメリヤスか何かの薄い、袖の極短い若くは全くない、頸のところの餘り窮屈でないのがよい。ズボンはキヤラコかモスリンの薄いので猿股の大きい位に作るのが普通だ、長さは膝にかゝらぬ程度がよい。

腹帯は全くせぬ方がよい。走る時には腹の筋肉も大に働くのであるから、成るべく其運動を妨げぬ様にする事が必要な事は明白である。緊めぬとだぶつく様な腹では駄目だ。

非常に寒い日には、薄いシャツ一枚では足りぬから、毛糸か何かの袖の長い暖いシャツを尙一枚着るとよい、ズボン下も走るのを大して妨げぬ丈けの厚さの下まであるのを短いズボンの下に穿く方がよい。寒い日には涙が出たり鼻液が出たりし易いから、

少し長く走る時には手巾を手を持つて走るがよい。

短距離では手にコルクか何か握つてゐると、ヘビーの時力が入つてよいといふ人もあるが、之は習慣の問題で、なければないて済む。丁度握り具合よくしたのを美滿津、水野等て賣つてゐるが、値段は一對で三十錢程である。

百米突競走

▽大切な発走法△

百米突や二百米突の短距離競走で、スタートの巧拙が最後の勝敗に如何に重大なる關係を有するかは今更こゝに喋々を要しない。一旦全速力が出てからは、十米突の間に半米突は愚か一尺でも他の競走者を抜くといふ事は、力量に懸隔なき限り非常に困

難な事である。ところが發走したての十五六米突までの間に於ては、發走法の巧拙に由て一二尺位の差を生ずるは容易の業である、同じ位の力同志であれば一二尺といつても百米突やそこらの間に於ては却々取返しにつくものでない。百米突ではスタートが萬事といふのも強ち過言ではないのだ。

然しまたスタート位練習によつて進歩し得るものはない。今こゝに新參の走者二人ありとし、兩人ともタイムは全く同一なれど、一人はスタートに秀で、一人はスタートは非常に遅けれど最後まで弱らぬとする。此場合には後者の方遙かに有望である。如何となれば短距離に於ける最後の踏張りの力は却々練習によつても得難いけれど、スタートは練習次第割合容易に熟達し得るからである。

發走法の詳細に關しては項を改めて後に説明する事としたから此處には省く。

▽姿勢及び走り方△

走法の原則として、速さが速ければ速き程體は餘計前へ傾くべきである。然るに多くの人を見るに、力一杯走る時はどうも胸を張つて反り返る癖のあるのが普通の様だ。之は故意に前進を妨げる様なもので根本的の誤りである。

百米突疾走に於て第一に考へなければならぬ事は、出来るだけ歩調を速かにする事である。歩幅は無理に擴めやうとせず、それかといつてまた小股にする必要もないが、極自然に樂に調子を速める事に努力する。調子が急になつて速さが増して來ると自然に歩幅は伸びるものである。足の裏は勿論爪先だけ地につける、爪先も成るべく小部分觸れる様にし、そして爪先の地についてゐる時間を短くし、宙に飛んでゐる時間を長くする程速くなる。

百米突の時の様な走り方の事をスプリントといふ。中長距離競走の最後にもスプリントすることが必要である。

手は低く胃袋のあたりを稍少し内側へ十字文氣味に肩から振る。手の振り方の良否

は疾走の中の身體の釣合に従て速力を重大なる關係を有するものであるから、決して忽せにしてはならない。胸の兩側で高く釣瓶でも汲上げる様に振つたり、體の後方へ振り過ぎたり、又餘り腋の下を離して振つたりするのは何れも悪い。肩を上手に使つて手を巧く振ると、足が地に落ちる時の重みが減り、輕快に走る事が出来るのみならず、身體へ來る衝動も少くなるから疲れ方も減ずる理である。

高く跳んで走るがよいか、低く滑る様に走るがよいかといふに、之はどちらでもよい。脚の關節の極柔軟な、爪先の非常に強い、膝から下の比較的長い人は、高く足を前へ蹴上げて駆る方がよい。然し多くの人に取ては、臀の下で極低く足を運ぶ走り方が利益である、殊に膝から上の長い人——此型の人の方がどちらかといへば利益だ——は全く此走り方に限る。非常に速い人は此兩極端何れかの走り方の人であり、膝を思ひ切つて高くも擧げず、又足を極低くも運ばぬといふ平凡な走り方からは圖抜けて速い人が出ぬ様である。

兎に角疾走中の姿勢は速力と密接な關係を有するものであるから、平常より最もよき姿勢を習得する事に心掛け、競走中は如何なる事があつても決して形を崩さぬ様にする事が肝腎である。よく他人に抜かれ相になつたりすると、周章狼狽して胸を突出し上を向いてしまふ人があるが、さうするために却て自分の姿勢を崩し、速さを遅くするといふ事に氣付く人の少いのは遺憾である。

▽練習の方法△

百米突といふと短い様だが、それでも大概の人が最後には速力が鈍る、殊に我國人には最後まで同一の速さで通し得る人は極めて稀である。三島君がストックホルムで戦つた時も、最初六七十米突位は先頭で行つたが、後の三十米突かそこらですつかり抜かれてしまつたのだ。西洋人は一般に體が大きくて重いから速力が出るまでには餘計の時間を要する、ところが一旦速力が出たが最後重いハズミ車がついてゐる様なも

のだから、途中で少し位疲れても惰性で最後まで速さが衰へぬのだ。スタートは練習さへすれば、敏捷な日本人の事であるから西洋人より速くなり得る。研究すべきは最後の三十米突にある。

最後の「ヒ」が利くやうになる稽古としては、始め四五十米突はいくらか樂に走り、段々速さを増して最後の三四十米突を力一杯走るといふ様にするのも一法である。米國人は平常主に此方法で練習してゐる

又續くための練習としては、暇のある時普通の衣服を着たまゝで、踵も附けてよいからゆつくり五六町づつ、勝手な處を走り廻るのも有効である。

そこで先づ一日の練習の分量は、スタート四五回（スタートの稽古といつても五六歩ですぐ止めず二十米突位は少くとも力一杯走る）五十米突疾走一回、今述べた様なラスト「ヒ」の練習を主とした八十乃至百米突二回、最後に二三百米突を八分位の力で走つて其日の練習を終へる位の程度にする。眞剣に百米突全距離を駆け通す練習は

一週間に二三回もやれば充分である。

右は絶えず多少ながら走つてゐた人に對する練習法であるが、暫く止めてゐた人が練習を始める場合、また初心の者がやり始める場合には最初から激しくやつては耐らぬから、次の如き順序でやる。

練習に三ヶ月費すとして、最初の内は只全身を走る事に慣らすといふ目的で樂にやる。距離は少し長く、其代り急がなくてよいから日に二回程三百乃至八百米突許り走る。それから體操をやつたり歩いたりして身體を鍛へる事も必要だ、歩くのは一里を三十七八分位の速さで距離は一里以内でよい、ゆつくり遠路を歩くのは却て悪い。右の様にして三週間もやると、少し位速く走つても大丈夫といふ自信がつくから、さうしたら前に述べた様な方法で本式の競走を始める。然し始めの内は百米突を走るにしても、始めを徐く、中途を速く、終りを又徐くといふ様に、急に激動が身體に來ぬ様にする方がよい。

中の五六週間を猛烈に練習したら、最後の三四週間はまた少し樂にする。身體の具合がよくなつて來ると、少し許り走つたのでは物足りず、遂うんとやり度くなるものだが、此處でそれを辛抱するのが大切である。殊に最後の五六日は力一杯走る様な事は全くしてはならない。

▽一直線に走る習慣の涵養△

百米突競走では眞一文字に走るといふ事が絶對的に必要である。多くの人は如何に自分では眞直に走つてゐる心算でも、實際には必ず多少曲つてゐる、之は非常な損であるから努めて矯正しなければならない。

それには練習の時繩か石灰で一尺位の間隔を置いて直線を二本引き、其間を一直線に走る様にする。此場合眼は始終眞前の決勝點後四五米突のあたりを凝視して走らなければならぬが、それでも兩側の二本の直線に導かれて自然に眞直に行く様になるも

のだ。斯様にして、暫くやつて愈々眞直に走る習慣が確かに付いたと思つたら、兩側の線を取除いて走る。そして其足跡を検すれば、果して眞直か如何かいよく解る（走る前に地面を帚で綺麗に掃いて置けば足跡はよく残る）。

左右で脚の強さが違ふと歩幅にも従つて多少の差違が生ずる譯であるが、左右で強さの違ふのは餘り利益な事ではないから心懸けて弱い方の脚を強くする工夫をしなければならぬ。假令一方の脚が弱くて歩幅が左右で多少づゝ違ふとしても、左の足なら左の足計り其踏んだ跡を検しければ其間の距離は全く同一でなければならぬ。出發の間際丈けは狭いのが當然だが、全速力が出してからまで其距離が不規則なのは未だ練習の足りぬ證據である。

それから右の足跡計り繼いだ直線と左の足跡計り繼いだ直線とは餘り其間の離れ過ぎぬ様走るのがよい。此間の空き過ぎる人は、臀を使つて内輪に踏む様にする、内輪といつたとて無暗に内輪に踏む必要はない、實際には眞直に踏むのが一番いゝ譯だが、

多くの人は外輪に踏み過ぎる癖があるから少し寧ろ内輪氣味の方がよいといふのだ。

▽競 走△

百米突競走では駆引も何もない、始めから終りまで勢一杯やり通すのが唯一の策戦である。たい何より肝腎なのはスタートで慌てぬ事で、敵などに目を呉れず自分一人で走る位の氣持になるのだ。又走り出してからは、眞ん前以外に眼を向けぬ事、姿勢や走り方を亂さぬ事、決勝線の四五米突後方を目懸けて突進する事、之丈けはどんな事があつても忘れてはならない。

百米突では我慢さへすれば一つも息をつかずに走れる、然し實際には途中で一と息する方が却てよい。スタートでヨロイ（用意）の懸つた時、一と息吸ひ込みドン（號砲）と共に吐き出して出發し、五十米突も行つた時鳥渡一と息吸込ひ。餘り苦しくなるまで我慢するよりまだいくらか樂な内に一と息吸入れる方がよい、そして後はそれ

なり呼吸を止めて行く。

二百米突競走

▽百米突と要領の異なる點△

二百米突は殆んど百米突と同じ要領で行ける。只異なる處は、百米突の直線路であるに對し、二百米突は多くの場合少くとも一つか二つの角がある、從て角の曲り方を修得する必要があるといふ事が一つ、又距離が倍になつた丈け持久力を要するといふ事が今一つである。

二百米突の競走は勿論最初から全速力で走るのだ、只百米突の時には最後の事などは全く考へずに走つたが、二百米突の場合には最後にいくらか力を残さねばならぬと

いふ事を頭に入れて走る——といつて餘り考へ過ぎると始めが緩くなるし、半分意識的半分無意識的にやる位にする、このところの呼吸は餘程難しい——さうすると始めの間はいくらか樂な走り方をする様になる。具體的にいふと、百米突の時よりもほんの些か調子を落し其代り歩幅を開く様にするのだ。

▽疾走中の呼吸△

呼吸の使ひ方も、百米突の時の様に途中で一と息吸ひ込む丈けて最後まで通すといふ様な譯には無論行かない。それで始めから軽く少しづつ、絶えずやつてゐる様にする。四百米突若くは其以上でも其通りだが、長距離ならざる限り、呼吸をどうするといふ事は深く念頭に置かずとも自然にやつて居ればそれでよいのだ。短距離中距離では、呼吸をする時鼻孔からのみする事は必要でない、印度の土人の様に大きな鼻の孔を有つた人は別として、普通の人には少し口を開いて鼻と口と兩方から呼吸をする方が樂で

ある。

▽曲線部の走り方△

外國あたりの完全した競走路あると、曲線部は外側の方へ高く傾斜してある許りでなく、曲線の具合も極緩かに出来てゐるから、走るのにも樂だが、日本には未だそんな整つたトラックもなし、多くの處では曲り角も随分急に出来てゐるのが普通だから、曲線部の走り方は餘程考へなければならぬ。

曲線部を走る要領としては、第一に角が急であればある程、速さが速ければ速い程、體を内側へ餘計に傾ける事が必要である。そして兩手もいくらか内外へ大きく振つて體が遠心作用で外方へ振り出されるのを防ぎ止め且つ外側の足も幾分内側へ向ける方がよい。初心の人は多く體を内側へ傾ける事を危険の様に考へ思ひ切つてやらぬものだが、角が急で速さが速ければ、随分體は傾けても倒れる様な事は決してないといつ

てよ。

曲線部では、歩幅は殊更廣くする必要もなければ、狭くする必要もない、直線路と同じ歩幅を變へぬが一番よい。たゞ角が方外に急な場合には少し歩幅を短くして細かく刻む方が樂である。往年の大撰手藤井實君は、急な角を曲る時には左の足を一步右の方へ踏み出して體を急に左へ傾けるのがよいと教へてゐたが、此方法は左の足に急に非常な重荷を加へる事となり、疲れを増すから、結局餘り得策ではない。一體角を急に曲る事は身體に非常に無理を與へるから、特別に角の練習といふものは餘りやらない方がよい。

角を曲る時踵を落す人もあるが、あれは誤りである。

▽練習△

準備のやり方は百米突と同じ様な方針でよい。即ち三ヶ月練習に費すとして、始め

の三四週間は例の如く徐かに始め、身體が相當鍛はれた所で、次の様なプログラムで一日の練習をする。

先づスタートの練習四五回、次に百二十米突を走るに、最初二十米突と最後二十米突とを全速力を以てし、途中は少し大股で樂に併かも相當な速さの出る様に走る、此最後の二十米突のへビーを日を追ふに従て段々増し、結局全距離が二百米突になるまでもつて行く、此後で七八十米突を一回、最後に四百乃至六百米突を樂に走つて一日の練習を終へる。

斯くの如き練習を五六週間も続けると餘程力もつき、身體の具合もよくなるから、最後の三四週間は又いくらか練習を樂にして、姿勢とか走り方とかの注意を主とする。終りの一週間は思ひ切り練習を輕減して、専ら英氣を養ふに努むる事、百米突の場合と變りはない。

偶には百米突では却て弱るが、二百米突となると存外苦しくなく走れるといふ人も

ある。之は百米突だと無暗に力を入れて走るため、姿勢が亂れたり、餘計な處に要らぬ力が入るために疲れてしまふのだが、二百米突となると、距離が長いといふ頭があるため却て無理をせず、走り方も自然で無駄がなくなつたために、速さはさう違はずとも、却て疲れないのである。

然し何といつても二百米突では相當の持久力がなくては到底駄目だから、三百米突位を相當に速く走つて長く走る事に慣らして置く必要がある。

▽競走△

直線路、若くは曲線路でも線を引いて各自のコースが制限せられて居る場合には、かういふ風に走るのが一番時間に於て短いといふ事が練習の時既に判つてゐる筈だから、相手構はず其通りにやる。

然し我國では未だ右の様なコースは少いから、從來普通のオープンコースの場合に

就て云ふと、先づスタートを素早く切つて第一の角を先頭にとると云ふ事が最も大切である。決勝線前の直線路が短い場合には、第一角を取るか否かて殆んど勝敗が定まるといつてもよい。第一角がうまく先頭に占められたら、出来る丈内側について走り、最後の角を廻り終るまでは敵を前へ出さぬ範圍に於ていくらか樂に走つてよい。そして最後の直線路に入るや否や全力を出してスパートする (sprint とはヘビーの事、ヘビーは日本で丈け通用する英語)。若し第一角を敵に占領された場合には、仕方がないから曲線部の間丈けはピツタリと其後を随いて行き、真直のコースに入る少し前から準備して角を廻り終る時には既に敵の外側に出る様にする。角で敵を抜かうとするのは最も損な話で、又餘程の力でも違はなければ抜けるものでない。第一角で一人ならず大勢に先きへ出られた時には、仕方がないから非常手段で外廻りをしても相當抜いてしまひ (先頭でないものは割合に抜き易い) 最後の角を廻り終へる時には少くとも三番目位になつて置かぬと勝味がなくなる。

角が急で決勝線前の直線路が短い場合には、最後の角は完全に廻り切らず少し斜位に決勝線へ向けて突進する方が得策の事もある。

四百米突競走

▽四百米突は最も苦しい競走△

總ての距離の中で一番苦しい競走は四百米突とされてある。我國現今の状態の様に一分近くもかゝつて走ればさうでもなからうが、歐米一流選手の如く四十八九秒で走らうとすれば、始めから終りまで殆んど全速力で続けねばならぬ事となり、只苦しいといふ點からいへば、よく訓練せられたる選手がマラソン競走をやる以上に苦しいかも知れぬ。其故に此距離に於て一つ秀でたるレコードでも作つてやらうといふ計畫の

人は、練習を開始するに先立ちて四百米突は非常に苦しい競走距離であるといふ事をよくよく覺悟してからやらねばならない。

▽如何にせばレコードを高め得るか△

四百米突のオリムピック・レコードは一九二二年に米國のレイドパスがストックホルムで作つた四八・二秒といふ事になつてゐる。之に對して我國のレコードとして認められてゐるものの中では三島君が帝大の運動場で明治四十二年に作つた五六・八秒が最も良い、然し同君は明治四十四年に羽田でオリムピック派遣選手豫選競走が開かれた際には五四秒で走つた事もあつたが本競走でなかつたのでレコードにはならなかつた。又大正四年上海の極東選手權競技會の折一哩のリリース・レースで一着を占めた日本の選手は一人が四百米突を平均五五秒許りて走つた事になつてゐるから、四人の中の一番速かつた人は五四秒位では走つてゐたかも知れぬ。然し兎に角今迄日本人が走つ

た四百米突中の最も短いタイムは五四秒より下ではない。それで今最眉目に見て我國のレコードを五四秒としても、四八・二秒に比すれば約六秒の相違がある。四百米突で六秒といふと、距離にすれば四十米突以上になる。四百米突で四十米突も違つた日には勝負も何もあつたものではない、如何にトラックが違ふといつた所で、此れ丈の差が生じやうといふには餘程實力に懸隔がなくてはならぬ。然らば此甚しき相違は彼我國體格の差より起る所で、いくら地團駄踏んでも體格劣等の日本人にはどうする事も出来ぬものかといふに、決して然うてはない。其證據には一八九六年にアセンでやつた第一回オリムピック競技のレコードを見ると四百米突五四・二秒とある、又一九〇四年にセントルイスでやつた時は五三秒、一九〇六年のは五三・二秒といふ様な成績で、之位なら其程恐ろしいものではない。それが一九〇八年から著しい進歩をして、遂に一九一二年には四八・二秒といふ素晴らしいレコードが出来たのである。全く先天的の體格が、ために西洋人が速いなら、以前だとてさう遅かつた筈はない譯で、近年に

至つて斯くの如き長足の進歩をなした主たる原因は、本距離を全く専門的に研究する人が多くなつて來たからである。一八九八年の第一回競技會の記録を見ると米國のバークといふ男が一人て百も四百も勝つてゐる、又一九〇六年の同競技會では米國のピルグリムが一人て四百と八百と二つ優勝してゐるといふ有様に以前は四百をやる人は百、二百若くは八百もやつてゐた。それが一九〇八年以後になると四百米突に出たものは他の距離には殆んど手出しもしてゐない。即ち世の中が進歩して生存競争が激烈になると分業が盛になると同様に、競走界に於ても分業制度が嚴守される様になつて來たので、四百のレコードが進歩一躍したのも全く此理由に外ならない。

四百米突では速力が必要な事は言ふまでもない、然しそれかと言つて百や二百を走る様な調子では最後まで續く筈がない。今日迄に人間が純粹のスパ rint とて駆け終せた最長距離は、オーストラリアのハッチェンスの三百碼——時間卅一秒としてある。如何に非凡な人でも三百米突以上となると、とても純粹のスパ rint では續き様がない。

それかと言つて六百米突や八百米突を走る様な所謂ロングの調子では早いタイムで走れる筈がないといふので四百獨特のロングスパ rint に關する専門的研究が始まつて來たのである。どういふ走り方をするのかといふに、つまりスパ rint とロングとの中間の様な走り方をするのだが、熟達すると純粹なスパ rint と餘り變らぬ位の速さが出る様になるのだ。之は到底一朝一夕の練習で達せらるべきものでなく、極めて微細の點にまで注意を拂ふて走り方から先きに研究して懸らねばならぬが、細かい事は人の言ふのを聞いた位で會得出来るものでなし、又甲の人にはよき走り方も乙の人には適せぬ事もあるから、練習する者が各自に種々研究して自分に最も適當な有効な走法を修得する外に途はない。

▽二つの異つた型の走者△

四百米突の走者には次の二つの異つたタイプがある。

(一) 本来は短距離なれど同時に相當の持久力を有し、頑張ればどうにか四百米突も續くといふ質の人。

(二) 六百か八百米突位の中距離が得意なれど、速さもあるから四百でも相當の時間で走り得るといふ人。

右二型の人何れにても練習さへすれば四百米突の撰手になり得る。第一型に屬する人に取ては四百米突の競走は餘程の苦痛であるが、新しいレコードでも作らうといふ點からいへば、此型の人の方がいづれかといへば有望である。

▽練習の方針△

其の人の屬する型によつて練習の方針も多少違へなければならぬ。大體の方針を示せば、第一型の人はいづれかといへば持久力の涵養に、第二型の人には速力の發達に向つて努力せよといふ事になる。

第一型の人少しも練習を過すと、疲勞の結果速力をも減ずるといふ様になり易いから、持久力の養成といつた所で徐に六七百米突位を走るとか、或は歩行を激勵するとかいふ様にして決して無理をせず、又一方には節制に周到な注意を拂つて少しも健康の状態を昂進させる事に力める。

之に反して第二型の人にはスタートや短距離の稽古を大にやつて、總ての動作を敏捷にする様にする事が必要である。

かういふと第一型の人少し長い距離、第二型の人短距離計りやつて居ればよいといふ様に思ふ人もあるか知れぬが、さういふ譯ではないのだ。共通に練習すべきもの以外に、各自己に缺けてゐる要素を養ふ事に心掛ける事が必要だといふ意味である。

第一期の豫備的訓練法は之を略して直ちに第二期に於ける練習法から始める。

一日の練習は、スタートの稽古三四回、三百三十米突一回、緩慢なる六百乃至八百米突一回、人にもよるが大概の人には之位で充分である。第二型に屬する人は此外に

百米突を一回程餘計にやる、概して此型の人は身體の構造などからして、第一型の人に比し練習を少し位やり過ぎても堪へ得るものである。

今三百三十米突を一回やるといつたが、始めは三百米突位からやり出し、日を迫ふて段々と距離を増して行く方がよい。三百三十米突まで距離を競り上げたら、もう距離を増す事は廢めて今度は成る丈け其距離を速く、而も最後に餘りへトクにならぬ程度に駆け通す練習をする。

全距離を精一杯走る事は一週に一度以上やるべからず、殊に第一型の人には此方則を嚴守する事が絶対に必要である。三百三十米突走つて最後にまだいくらか力が残つてゐると感ずる位なら、競走の時四百米突續く事は請合である。米國競走界の最大恩人故マッカーは、いづれの距離にしても日々の練習は全距離の五分の四を越さぬ程度にすべしといふ主義で押通し、彼の通り立派な選手を幾人となく作り上げた。

第三期に於ては少し練習の度を下げ、最後の二週間は練習を樂にして専ら休養に當

つるの必要なる事は、他の距離に於けるより尙一層切實である。

四百米突では歩幅の狭いのは非常に損だから、平常より出来る丈け歩幅を廣く而も急調子で動かす練習をして置く事の肝要なのは勿論の事、臀腰腹の筋肉を鍛ふ様な補助運動を精出してやつて置く事がまた大に必要である。

▽競走に對する二通りの策戦△

第一法。之は第一型即ち短距離側の人の採るべき方法である。スタートは機敏に飛出し、六七十米突は殆どへヒーで通し、可成り先きに出してしまつた處ていくらか調子を落して股幅を擴くする。さうしてもスタートへヒーの惰性で随分速く行けるから、出来る丈け内側について最短距離を走り、決して敵を前へ出さぬ様にする。あと百米突といふ處からは死物狂ひのへヒーを出す、此時も姿勢を崩すのは大禁物だから、上を向かぬ様、胸を張出さぬ様注意が肝腎である。

第二法。第二の型即中距離側に属する人は、始めに餘り出やうとすると速力の不足からどうしても無理をせねばならぬ事になるから、出られたら出る、出られなかつたら何もあせつて先きへ出る必要はない。只スタートに列ぶものが非常に數多い場合には第一角までに三四番より後にならぬ様にせぬと勝ち味が少くなる。相當な位置が取れたら、その儘樂に他人の後について行く、成るべく最短距離を行くために内側に接近して走る事は必要だが、後から大勢抜いて來て自分の外側に邪魔でも出來さうと見た時には、素早く外廻りしても前へ出てしまはねばならぬ。そして最後の直線路に來るまでには先頭の直ぐ後まで漕ぎつけて置き、最後のへビーで悠々と抜く。

六百米突競走



體を餘り前方へ傾けるな

顔を上向きにし腕を高く振るな

脚を後方へ高く蹴上げるな

腕を餘り左右に振るな

▽我國選手競走の基本距離△

六百米突といふ距離の競走は外國では殆んどやつて居らない、従てオリンピック競走の内にも加はつて居らぬが、我國では大抵の學校の選手競走、殊に來賓諸學校選手競走といふ様なものは十中の九まで六百米突と相場が決つてゐるといつても差支ない。六百米突は四百と違つて短距離の速い人が一寸彌次つて見やうといふ譯には行かず、それかといつて速力も相當なくてはいかず、速力持久力併せて必要の上、駆引きといふ事も大に關係して來る、選手競走としては非常に面白いお詠への距離である。外國てやつて居らぬのは只習慣上丈けて、何も意味はない。

▽中距離の走り方△

(一) 踵をつけてはならぬ事。

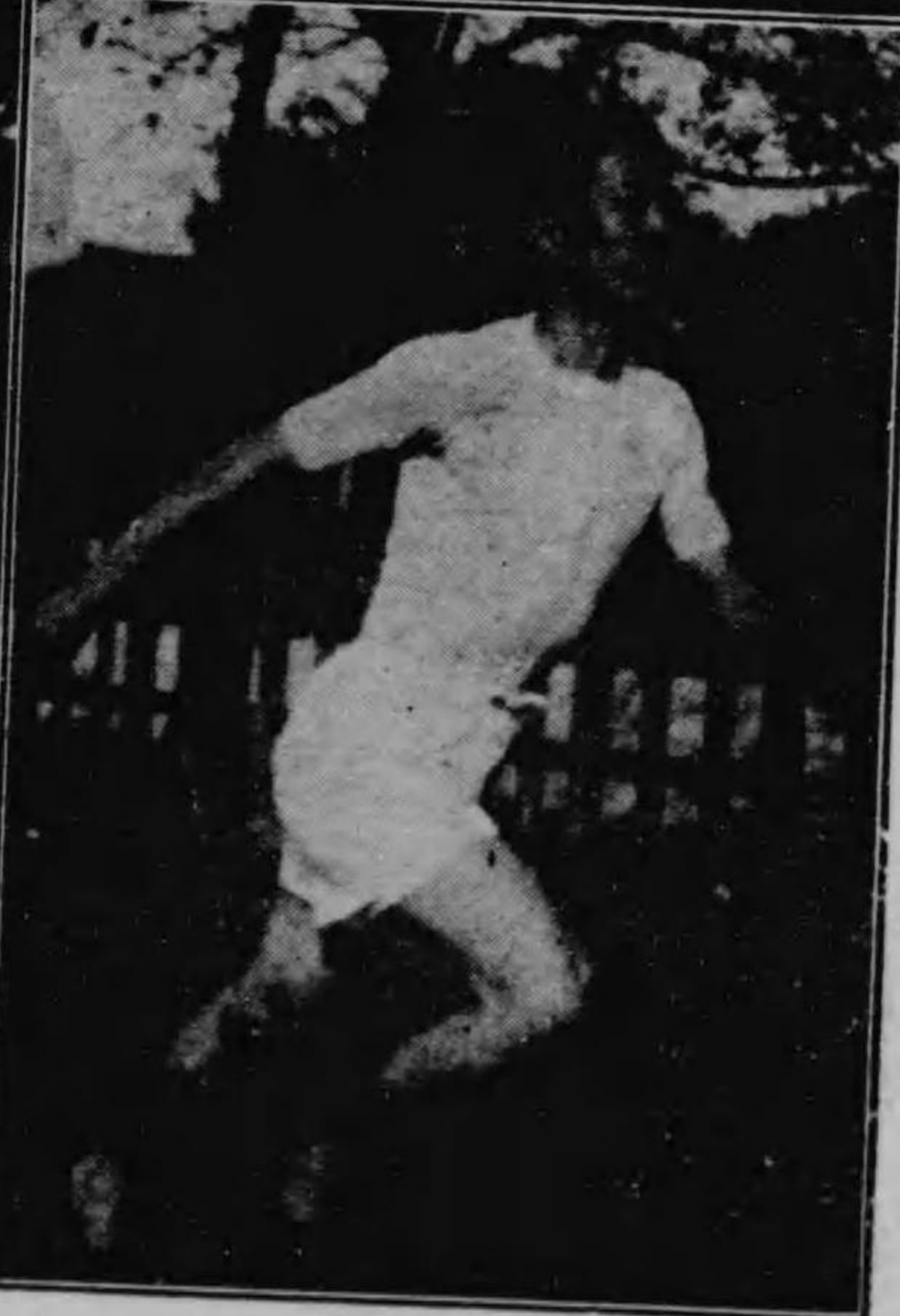
脚を内輪に踏むな



井上選手



脚を外輪に踏むな



澤田選手



勢姿的範模るけ於に中走疾離距中

四百米突以下では教へられずとも、皆自然に爪先きで走るが、六百米突以上の中距離になるとえて踵を附けたがる人が多い、殊に疲れて来ると自然に踵が下りて来る。然し中距離では、踵などつけて走つて居ては、到底いゝレコードは望む事が出来ないのである。

爪先きで走る目的は、足の地に觸れてゐる時間を最小にし、爪先きで蹴つた力を以て體を撥ね上げて足の空中にある間を長くする、言ひ換ふれば、弾力を利用して歩幅を増す事が一つと、今一つは足が地に落ちるときに體へ來る衝動を出来る丈け少くするためである。

脚の弾力の應用を巧みにやる事を會得すれば、脚は少々短くとも、又股は大して開かずとも走る一步の距離は随分長くする事が出来るものである。といつてスプリントの時の様に極端に爪先きを使ふと、之れ亦腓腸筋に餘計な無理を與へて疲勞を速かにするから、同じ爪先きと云つてもスプリントの場合よりは多くの部分を地につける様に

にする。

(二) 股の開き方。

足は後方へ高く上げぬ方がよい。寧ろ出来る丈け前へ上げて出す、膝もなるべく伸ばしたなり地に下す事が出来れば同じ丈け股を開いても一步の距離は増す理である。何人と雖も膝を一直線に伸ばしたなり下す事は出来ぬが、我國人には坐る習慣があるからか、どうも西洋人程膝の伸びない人が多い。併しこれも注意一つて矯正出来ぬことはない。蹴つた足は直ぐに下肢を膝から折つて前へ運び、下す時又伸すといふ様にするのが得策である。

中距離の走法即ち俗にいふロングでは、臀の邊りから股が自由に擴がる様にして走るのが理想である。即ち脚の先きよりも寧ろ臀で走るといふ様にするのが、之には熱心なる稽古を積まねばならない。

(三) 腕の振り方。

腕を巧みに使ふと使はぬとでは速さのみでなく、疲れ方に非常な影響がある。難しい事も何もない、只自然に樂に振つて居ればよいのだが、實際には不自然な窮屈な振り方をしてゐる人が多いのはどういふ譯か。

要領といつて、百米突の時に述べたのと同じ様に、腕は肩から軽く垂れ、肘を幾らか曲げ、手は低く胃袋のあたりを稍僅か十字氣味に、餘り後へ引かぬ様に振ればよいのだ。只百米突の時と違ふのは、拳を軽く握る事、歩調が遅くなつたにつれて振り方も悠にすべき事位なものである。

(四) 體は眞直より少し前方へ。

短距離の時程でなくてよいが、體は少し前方へ傾ける方がよい。頭は體と一直線に置く、上を向くのはよくないが、それかといつて餘り下を向くと呼吸が苦しくなる。

呼吸は二百米突の時にも云つた通り、鼻と口と兩方からやる。非常に長い距離になると、咽喉がカラカラになつたり、塵埃を吸ふため咽喉が痛くなつたりする事もある

が、一哩やそこらまでは充分口を使つて差支ない。

▽練習△

最初の一週間は例に由て極めてゆるやかに始める。競走靴など履かず足袋でよい、八百米突か千米突位を踵もつけてよろしいから樂に走る。それでも脚が痛くなつたりし易いが、休まずに一週間押通す。さうすると脚も肺心臓なども少しは走る事に慣れて来る。二週目は距離は同じ位でよい、少し速く、と言つても尙樂な程度に於て走る。之は一日に一回でよい、此外に百米突か二百米突位を一二回やる。速成を望むなら、朝も一度普通の着物の儘でよいから四五百米突走る。

三週間も豫備的訓練をやると、脚や何かも相當強くなつてしまふから、今度は愈々眞剣の練習を始める。然し俄に激しくしてはよくないから、先づ四百米突位から始める、それも始めの三百五十位は樂に、最後の五十米突丈けへピーを出す、此へピーの

距離を段々と増して五週目の終り頃までには全距離五が百米突となるまでにする。
六週目からは六百米突を走つてもよいが、全力使つて走る事は一週に二回以上やらぬ方がよい。又身體の具合などを參酌して、疲れてゐる様な時には練習を軽くする。毎日同じ事をやつてゐると單調になつて倦きるし、且つ進歩も却て遅いから、一日の練習距離度合等は日によつて變化さして行く。一例として一週間のプログラムを作る

- と。
- 月 曜 四百米突(速かに) 千米突(樂に)
 - 火 曜 五百米突(速かに) 八百米突(樂に) 百米突
 - 水 曜 六百米突(四百米突まで) レースの步調後は樂に) 千米突(樂に)
 - 木 曜 二百米突 五百米突(速かに)
 - 金 曜 四百米突 八百米突(初めの三百米突を) レースの步調後は徐かに)
 - 土 曜 六百米突(競走の步調にて) 千米突(徐かに)

日 曜 強歩二里若くは徐走千五百米突

右は大體の方針を示したに過ぎないから、人々に依つて適當にプログラムは變へて宜

50

或る人には經濟的の走り方も他の人には不經濟的である様なこともあり得るから、練習する人は各自に最も適した最良の走法を研究して置く事が頗る大切である。

▽策戦計畫△

一つの競走に出る前には、競走路の様敵の強弱人數等を參酌して策戦の計畫を立てる。然し競走は自分一人てやるものでなし、折角立て、置いた計畫も走り出して見れば却々さう御詔へ通りには行かぬ事が多いから、其場合臨機應變の處置を要する事は勿論であるが、それかといつて何等の畫策もなく行き當りばつたりの無方針で出るのは無謀と言はねばならぬ。

(一) 始終先頭で通す策。

自分の力量が儕輩より一段も二段も上と確信のある場合には、スタート〜ピーで出たなり相手構はず先頭で押通してしまふが一番面倒はない。かうすると常に最良のコースを走る事が出来邪魔がなくて楽だ。

又自分がさまで優れて居らぬ場合にても、敵の数が非常に多く且く競走路の一周が小さい様な際には、此策が時として自分より力勝りたる敵に對して成功する事がある。

(二) 自分一人の步調で走る策。

敵が始めにどんなに急がうがどうしやうがそんな事には全く無頓着に、自分は自分一人の楽な調子で走り最後になつて敵の弱つた所をひと纏めに抜いてやらうといふ、之は前のとは全く反對の策である。三島君が學習院の撰手で駒場農科大學に出てゐた頃は、常に此策を用ゐて成功してゐたが、之は餘程殊別の場合の外一般人には薦める事が出来ない。如何となれば三島君の頃は一緒に走る敵の数が非常に少かつたから

よかつたが、近年の駒場の様に競走者一列に並び切らず二列にもなる程多くなつては、こんな悠長な事をしてゐると群集の中に卷込まれ思はぬ間に先頭との距離は空く、いざ抜かうと思つても大勢邪魔が前に居て大外廻りをせねば抜けず、餘裕はあり乍らとらうと下らぬ敵に勝を譲るといふ様な事になつてしまふ。

だから此策は競走者の数が非常に多いか、トラックが大きくて直線路が非常に長く勝手な時抜けるといふ様な特別の場合を除いては用ゐる事が出来ない。

(三) 折衷策。

以上は雙方共極端の策で一般には當て嵌らない場合が多い。それで最も普通に用ゐられてゐるのは兩者の折衷策である。

スタートでは相當の處まで〜ピーを出す、そして先頭へ出られたら出るし、さうでなかつたら第一角までに三四番までの位置を占めてしまふ。先頭に出たら慌てず自分の調子で走り、敵が無法な速さで抜いて來たら争はずに抜かしてしまひ、兎に角先頭と

餘り離れない丈けにし、又一方には群集の中に卷込まれぬ様に注意しつゝ、出来る丈け内側に接近して走り、決勝線前百米突までには先頭のすぐ後についてしまふ、そして最後のへびで雌雄を決しやうといふのが此計畫の骨子、然し最後のへびまで待たずとも途中で先頭の者が弛めたら抜いてしまふ方がよい。

よくスタートへびで巧く先頭に出て置きながら、途中で弛め過ぎて追ひ越され追ひ越され、ゴタ／＼の中に卷込まれてしまふ人があるが、之は最も愚な話だ、少し位力は費しても決してゴタ／＼には入るべからず。

(四) ティームとしての戦法。

一つの學校若くは團體を代表して或る競走に出場する場合には只一人といふ事は尠く、大概は二人か三人位一緒に出るのが普通である。斯くの如き場合には各自別々の行動を取つて互に何等の聯絡なく走ると、結局一人も勝てぬといふ様になる事が多いから、其仲間の中で一番強いものが一人勝てばよいといふ考へて、他の者は之に直接

關接に援助をする事が必要である。米國がオリムピック・ゲームあたりで盛に優勝する一つの原因は、撰手が個人の名譽を捨て、己れの國を勝たせるといふ大きな目的で巧みに此ティーム・ワーク (team work) をやるからである。

ティーム・ワークの一例を挙げると、一人がペース・メーカー (pace maker) になつて自分の組の最強者の最も走りよい調子で先頭を走り、本尊の大將は只其後について走りさへすれば歩調の判断などに全く頭を勞する事なく濟むと云ふ様にする。競走では氣を使ふ事が非常に疲勞を増す原因となるから、斯様にすればペース・メーカーの後について走る人は尠からぬ援助を與へられる事になる。

此外一人が犠牲となつて敵を牽制したり其他種々な策略もないではないが、極端に奔ると公明正大であるべき競技道の精神を忘れて、只勝ちさへすればよいといふ一念から敵の妨害を企てたりする様な誤つた事にならぬとも限らないから、こゝには之以上説かぬ事にする。

オリムピックゲームに於ても一九〇八年にロンドンで行はれた際など、四百米突競走で米國撰手が餘りに勝を急いだために協同して英國撰手ハルスウェルを妨害したといふので、米國撰手を全部除名して競走をやり直した實例もある。之はハルスウェル事件と稱して今でもよく引合ひに出される、何と不面目な話ではないか。

八百米突競走

▽六百米突が出来れば八百米突も出来る△

四百米突と六百米突としては餘程要領が違つたが、六百米突と八百米突としては其の要領は殆んど等しく二百米突距離が増しても具合は餘り變らぬと言つてよい。殊に八百米突が千米突になると其相違は益々少なくなる。

四百米突の速い人が必ずしも六百米突が速いといふ譯には行かないが、六百米突を走れる人ならば十中の八九までは八百米突も走れると言つてよい。

八百米突は中距離の代表的距離と言つてもよい、速力と持久力と執れが多く必要かといふに執れが執れとも云へぬ。中距離走者の特徴として、其速力は步調の速きより來るに非ずして、自由な樂な股の擴がりより來るものであらねばならない。六百米突でもさうであつたが、八百米突となると一層此必要が痛切になつて來る。

▽練習△

練習の方針は六百米突の處で述べたのと同じ要領で行く、たゞ距離が少し長くなつた丈け練習の距離もその割合で増せばよい。尙具體的に言ふと。

第二期の練習は五百五十米突——其内最後の五十米突へ——から始め、鍛はるゝに従つてラストへ——の距離を増すとして最後に全體で六百七十八米突になるま

てにする。ラストへヒーといつても純粹のスプリントではなく、大腿に所謂ロングへヒーがよい。

第三期に於ける練習は大體次の如きプログラムによつてする。(天氣によつても此プログラムは多少變へる。例へば地面の非常に濕つてゐる時には速いのを廢して距離を長く徐かにやる方がよい)

- 月曜 五百米突(速かに) 千米突(徐かに) 百米突
- 火曜 六百米突(始めは樂に、ラストへヒーを主とす) 八百米突(樂に)
- 水曜 八百米突(初めの四百米突) レースの歩調、ラストへヒーなし) 千二百米突
- 木曜 三百米突(大腿に) 五百米突(速かに)
- 金曜 千米突(初めの三百米突) 丈け速かに、後は相當の歩調にて) 百米突
- 土曜 八百米突(競走の歩調にて) 千米突(樂に)
- 日曜 強歩二里若くは徐走千五百米突

ラストへヒーの時には、少し餘計身體を前へ屈する。そして歩調を速むる爲に寧ろ手をうんと速く振る様にする。

少し肥り過ぎて居て困る人は強歩を餘計に勵むとよい。

▽何より大切な歩速の判断△

歩調の判断の大切なるは八百米突に若くものはない。慎しむべきは競走の初半に走り過ぎる事である、如何に力優れた人でも初めの内に力を費し過しては勝利の機會を逸して仕舞ふ。

今八百米突を一分五十七秒で走らうといふならば、初めの四百米突は丁度一分で走り、後の四百米突を五十七秒で行く位にするのが最もよいとは、成る英國の大家の教ふる所である。多久君が大正四年五月に大阪の豊中で八百米突を二分八秒(我國に於けるレコード)で走つた時には、最初の半分が一分七秒、後の半分が一分一秒許りの

割合であつた。又同君が其後直ちに上海に渡つてやつた時には、西洋人などが始めに大變急いだものだから、同君も其れに伴れて最初の半分を五十八秒許りて走つたが、最後の結果は二分九秒かゝつた。トラックはよし敵も強いと來てゐるから、時間はもつと餘程縮りさうなものであつたが、却て大阪の時よりは一秒遅かつた。尤も上海でやつた距離は半哩といふのだから八百米突より少しは長いが、其差は時間にして丁度一秒位にしか相當せぬ距離だから、今假りに一秒差引いても大阪の時と同じタイムにしかならない。之は最初に走り過ぎた爲めである。

尤も之は一概には言へぬ事、人に依ては後半より速く走る方が利益の人もあるか知れぬが、多くの人には今述べた割合の方がいゝ。以前には米國あたりでも後半を後半より五秒位速く走る方がよいと唱へられて居たが、近年に及んで一般の説が前述の如くに變つて來てゐる。

▽競走△

距離が二百米突長くなつた丈、六百米突競走から見ると餘程餘裕が出來た譯で、最初から餘り急ぐのはよくないが、競走者の多い時などには群集の中に卷込まれぬ様に少しは踏ん張つても先きへ出てしまふ事が肝腎である。敵が餘り不當な速さで走ると見た時は構はないが、さうでない時には先頭との間隔を離し過ぎる事は危険である。兎に角競走は自分一人てやるものでなき以上、理想の步調通りに行はるゝもので無い事を覺悟して置かねばならない。

千米突競走に對する準備等は八百米突に對する其等と大同小異だから、一切讀者諸君の判斷に任せて此處には省略する。

千五百米突競走

▽千五百米突や一哩は長距離に非ず△

千五百米突や一哩位を長距離と考へた時代は既に過ぎ去つた。今でも地方邊りでは、一哩などいふと餘程徐かに駆けぬと續かないと考へて居る人もあるか知れぬが、時代の進歩は一哩やそこらで悠揚な走り方などして居る事は許さなくなつて來たのである。記録を調べると、西洋でも以前は一哩に五分以上要するのが普通であつた、處が近年に至つての激烈なる競争と至らざるなき研究とは僅々の間にレコードをば四分十三秒なにかしといふ素晴らしいタイムにまで漕ぎ上げて仕舞つた。

今日一流の一哩走者として世界の檜舞臺に立つて覇を争はうと言ふには、どうして

も四分二十秒以下で走る事が必要の條件となつて居る。一哩のタイム四分二十秒、五千米突の四分三秒は百米突の十一秒、四百米突の五十秒といふ處に相當する。

千五百米突と言ふ競走は一八九八年のオリムピックゲーム復興と共に始まつたもので、オリムピック競技會以外では昔の通り矢張り一哩としてゐる處が多い。一哩と千五百米突とは僅か百米突計りの相違であるから、練習の方法競走の要領などは全く同一といつても差支ない。

▽平常の訓練が大切△

千五百米突並びに一哩競走に於て缺くべからざるものは持久力である、その持久力も速さに伴ふたものであらねばならない。而して斯くの如き持久力は間に合せの練習位では到底得らるべきものでなく、春夏秋冬を通じての訓練宜しきを得て始めて此目的は達し得らるゝのである。

冬季嚴寒の頃に於ては、クロス・カントリー・ランニングをやるが如き大に可なり、夏季炎熱灼くが如き頃に在つては、シャツも着ず海岸の汀を走るも可なり、山登り亦大に可なりである。マールキは嘗て三百人の初心者を集め、一冬通して雨の日風の日如何なる日と雖も休む事なくクロス・カントリー・ランニングをやらした處、一冬の間は一貫目乃至二貫目の體量の増加を來し、次の夏までには相當の一哩ランナーが自然に仕立てられたと云ふてゐる、只運動場計り走つてゐると倦きるから、クロス・カントリーの様往來といはず畑路といはず處構はず走り廻つて居ると、趣味もあり疲れも少く、自然の間に強くなつてしまふものである。

▽競走前の練習法△

平常から鍛へ上げてある人には要なき事であるが、練習を暫く止めて居たとか、或は偶にはやつたが、未だ身體が本當の調子になつて居ないと言ふ様な人は、例に依つ

て二週間許りは極めて徐々に練習を始めなければならぬ、運動場計りてなく、空氣の良い郊外にても走り出れば尚よい、そして疲れたら歩き、疲れが少し去つたら又駆けると言ふ様にする。其の代り脚が少し位痛くなつても休んではならない、少しづつ無理をせずさへやつて居れば日ならずして回復する。

三週目からは少し速くする、まづ八百米突を二分三十秒位で走る。而して疲れなくなるに随つて少しづつ距離を増す。

四週目にはぐつと距離を長くして二哩か三哩にする、尤も之は一週二三回で他の日には四百乃至八百米突を走つて速力を付ける稽古をする。

斯くの如くして一月も経てば、餘程身體も鍛はれ力もついて來るから、千五百米突若くは一哩の練習を始める。然し毎々言ふが如く全距離を力一杯出して駆け抜けると非常に精力を消耗するものであるから、之は一週に多くて二回を越してはならない。他の日は二哩か三哩、若くは短距離の練習なりを適當にする。只一體競走の練習は、

距離の長くなるに従て練習の量も幾らか餘計にやる方がよい。勿論度を過しては不可ぬが、長い距離をやる人は體質から言つても短い距離の人よりは激しい練習に耐へ得るものである。短距離に於て最も必要なのは速力で、練習をやり過すと過勞の結果は此大切なる速力の減退となる、一度速力が減退すると容易には回復の出來ぬものであるが、距離が長くなると此危険は少くなる。つまり一面から言ふと、短距離の方が餘計デリケートなのである。

千五百米突位になると、全然爪先計りて走る必要はない。踵を爪先さより以前に下したりしては不可ぬが、主として身體の重みは爪先さで受け、踵も少しは他に觸れる位にして差支ない。

▽策 戦△

狡猾な走者であると、始め暫く速力を出して先頭に立ち、途中で弛めて樂に行き、

最後に少し早くへピーを出して其儘先頭に入るといふ様に、自分の力を使ひ切らず、又敵にも使ひ切らせずに、只機先を制するといふ丈けて奇勝を博す者がある、何人ても餘り疲れて仕舞ひさへせねば、ラストへピーは結構出るもので、結局早く其ラストへピーを出した方が勝ちと言ふ事になる。然し一體言ふと斯様な手に懸るのは、懸る方が馬鹿なので、歩速の判断といふ事を辨へて居たならばかう言ふ詭計には決して陥るべきものではないのだ。

千五百米突若くは一哩を四等分して、いづれの部分をどれ位の割合に走るのが最も可いかは、一概には云へぬ事であるか知れぬが、併し今日一般に認められて居る方則としては、最初の四分の一を最も速く、第二の四分の一は少し樂に、第三の四分の一でまた踏ん張り、最後の四分の一では只死物狂ひに走るといふ様にするのが、時間の上からいつて最も可いと云ふ事になつてゐる。

一九〇九年にポールといふ米國の大学生が一哩四分一七・八秒といふレコードを作

つた時には各四分の一哩をば、五七秒、六六秒、六七・四秒、六七・四秒といふ様な割合で走つた。第三の四分の一哩が第二のそれより時間が餘計かゝつてゐるのは、疲れた爲めて、實際には前より力を入れて居たのである。

又英國のプロフェツシヨナルランナー、ジョージが彼の有名なる一哩レコード四分一三・七五秒を作つた時には、五八・五秒、六三・五秒、六五・七五秒、六五秒といふ割合であつた。此ジョージのレコードは今から十數年前に作られたもので、其當時に於ては餘り此レコードが一つ飛び抜けて居たので、世間では、他の如何なる距離に於けるレコードは假令破らるとも、此のレコードこそ到底破らるゝものに非ずと迄極言したものだ。處が爾來斯界の著しき進歩はアマチュアの間にてさへ漸次之に近付くものを生じ來り、最近に於いては此の珍とすべき記録が米國のテーパーと言ふ青年に依つて、〇・一五秒丈け破られたといふ通信を、著者が此稿を房州にて草しつゝある時東京の井手君から受けた。熟々人間の努力と言ふものゝ恐ろしさを感じさせる。

以上は世界一流選手のみの実例を採つたのであるが、もつと力の劣つた人々でも割合に於ては同じである。即ち一哩に五分かゝる人は六八秒、七七秒、七八秒、又四分四十五秒で走らうといふ人は、六六秒、七三秒、七三秒、七四秒位の割合で行くのがよ。

右は一哩の場合に就て述べたのであるが、千五百米突にしても全く同様の比例で行くものと思つてよい。

一哩千五百米突の如何を問はず、一番難しい且つ苦しいのは第三の四分の一で、此時の踏ん張り具合が最も大切なものである。最後の四分の一は、先きが見えてゐるし死力を盡すといふ丈けて、却て苦痛は減ずる位のものである。

國體競走

▽其種類△

團體競走にはリレー・レース (Relay-race) とティーム・レース (Team-race) との二つの種類がある。

リレー・レースに於ては一組普通四人より成り、四人中の一名が最初に出て指定の距離——多くの場合四百米突——だけ走つて來ると、次ぎの一人が待て居て、前の者の持つて來た棒か環かを受取つて又同じ距離だけ走つて來る、そして又次ぎの者に渡すと言ふ風にして、各組の最後に出た者が決勝線に入る順序を以て勝敗を定めるのである。途中の變化が多く、面白いと言ふ點から言ふと此位面白い競走は他にない。又協同的精神の上からいつても、各學校選手競走の如きはリレーにして仕舞ふ方が、殆んど唯一人に依て勝敗が定ると言ふ様な事無く、練習の仕甲斐もあり、興味も餘程多くなると思ふ。

ティーム・レースに於ても一組は普通四名より成り、只リレー・レースと違ふのは此競走では各走者皆同時に出走する、そして決勝線に入つた着順を以て其儘點數とし、合計點數の最も少き組を以て勝とするのである。オリムピックゲームで此ティーム・レースをやる様になつたのは、一九一二年の第五回が始めてだが、距離は三千米突でやつた。

オリムピックゲームでは一人四百米突のリレーの外に、一人百米突づゝのリレーもやつてゐるが、此場合には線を引いて各組のコースを別ける事が必要である。各コースを區劃すると、各組の出發線は同一直線にならず、競走が始つてからも何れの組が勝つてゐるのか判らぬ爲めに、興味は幾分殺がれるを免れない。其故に距離は二百米突以上の方が面白い。極東選手權競技では一人百米突のリレーの代りに一人二百二十碼のをやつて居る。

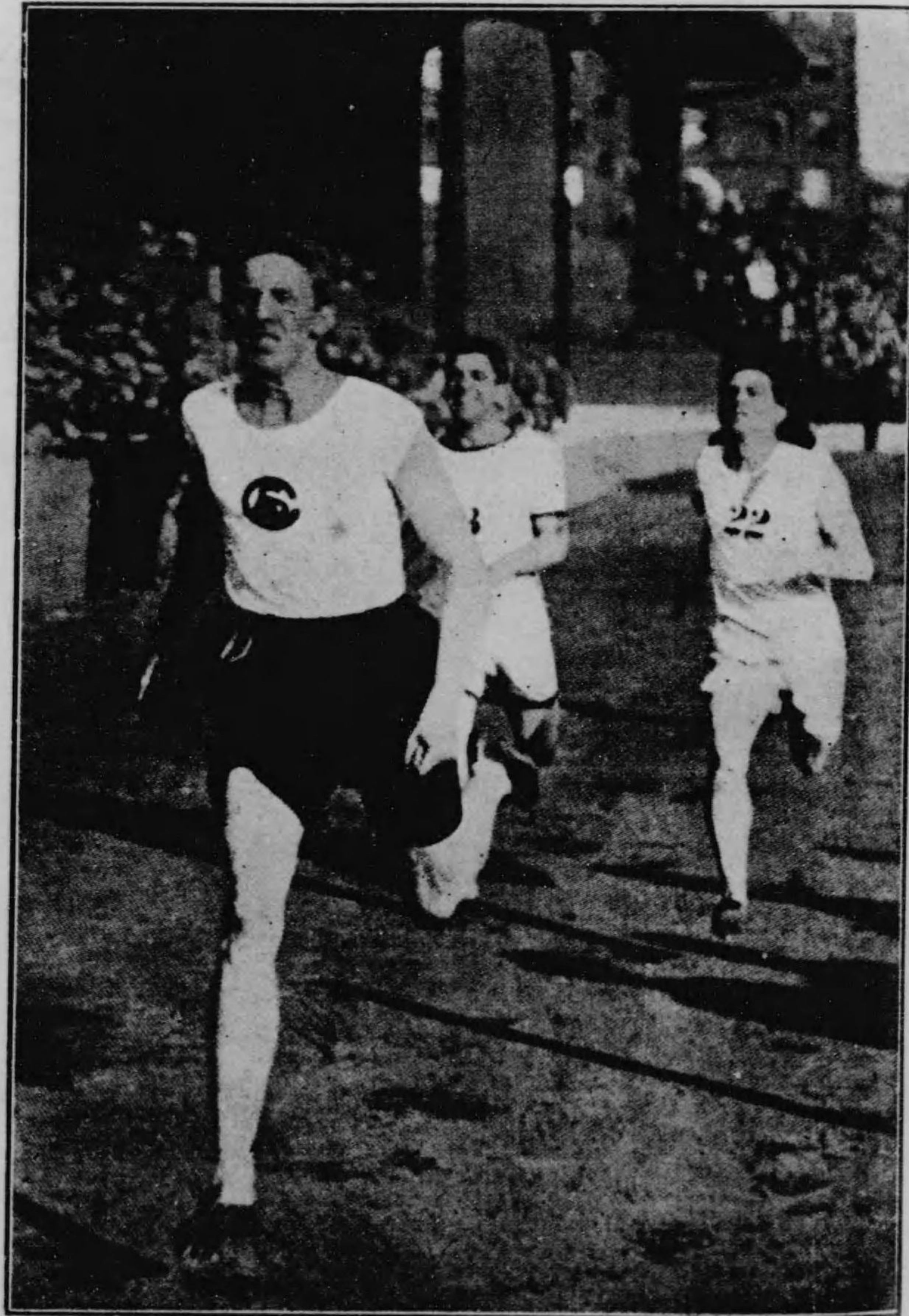
人數は敢て無理に四人でなくとも差支ない、少いよりはなるべく多い方が面白い。

東京帝國大學では分科大學選手競走を七人一組、一人一周（三百三十六米突許り）の
リレーにして居る。

又リレー・レースは、之をずつと大仕掛にして、一組の走者を數十名にし、何十哩若
くは何百哩といふ様な距離を晝夜兼行で、或一つの町から他の一つの町迄と言ふ様に
する事が出来たら、一層痛快であらう。元來リレー・レースの起原は、昔戦争の報告な
どを此リレー即ち引継ぎの方法で傳達した故事から起つたものである。

▽リレー・レースに最も肝要なる棒の渡し方△

リレー・レースは米國が一番先きに始めたもので、以前は走つて来た者と次ぎの者と
は單に手と手と觸れさへすればよいと言ふ規定であつたのだが、之では手が觸れたと
か觸れなかつたとかで紛糾が起り易いと言ふ理由から、第五回のオリムピックゲーム
の際に瑞典人の考案で、長さ一尺、徑一寸計りの軽い木の棒を渡す事に改良した。我國



四百米突許り競走決勝線間際 先頭は獨逸第一のハンズブラッソン

先頭の者が左の手に棒を持つて走つて來ると假定する。走る時の棒の持ち方は、其の下端近くに小指が行く様に握る。受渡しの際六米突の兩端には白い線が引いてあるから、其手前の方の端に立つて二番目の人は待つて居る。先頭の走者が近付いて來たら、少し中腰になり、身體は前方へ向けたまゝ、頸から上丈後方へ向けて、先頭が

に於ては其以前からリレー・レースでは環を渡して行く事にして居るが、環よりは棒の方が渡し良くもあり、又持つて居ても走り可い。然し棒にしても環にしても、渡し方の要領は殆んど同一であるから、以下には棒の場合に就いてのみ説明する事とする。棒の受渡しは出發線から六米突の區劃の内で行はなければならぬので、之より外でやると其組は除名せられる事になつて居る。棒の受渡しと言つても、競走距離の極短い時と少し長い時とは、其方法を違へなければならぬ。先づ短い場合の方から始めると

(一) 二百米突以下の場合。

スプリント・レースに於ける棒の受渡し方



中距離競走に於ける棒の受渡し方



四五米突近くに來たと見た時、力一杯走り出す。走り出したら、後方は絶對に見ず、眞前を向いたまゝ、右の手を開いて高く後方に上げて走る。先頭の者は次ぎの者のその開いた掌へ棒を入れてやる。受取り方は、棒が掌にしつかりと入るまでは手を出來るだけ振らぬ様にして、走つて來た者が成るべく棒を渡しよい様にする。此渡し方は寫眞を見れば一番よく判る。

二百米突位までいがあると、最後にも相當に速力が残つて居るから、四五米突位先きへ出ても、六米突の區劃を越えるまでには必つと追ひ付かれて仕舞ふ。どんな人でもスタートしたては全速力の半分も到底出ないから、思ひ切つて走り出してよい。然し練習が不足で先頭の者が最後に來て非常に弱つて居る場合には、次ぎの者が餘り早く走り出すと、六米突の間に追ひ付けぬ事にならぬとも限らないから、どれ丈けの所に來たら丁度走り出してよいかは、前以て相手によつて練習の時、呑込んでしまつて置く必要がある。

先頭が左の手で棒を持つて來たら、次ぎの人は右の手で受取る。此際先頭は待つて居る人の少し右側へ向つて走つて來る。かうしないと、衝突の恐れある計りて無く、非常に渡し難い。

二番目の走者は棒を右の手で持つて行くから、三番目の者は左の手で受ける。而して四番目の者は又右手で受取るといふ様に左右交代にやる。其故に此方法では、右手も左手も兩方利く様に稽古して置く事が必要である。此方法は有効な丈け其丈け熟達するのにも骨が折れる事勿論である。

(二) 二百米突以上の場合。

少し距離が長くなつて最後には可成り速さが鈍つて來る様になると、それ程速くはなくとも確實な方法を探る方が安全である。此處には二百米突以上の場合と書いたが走者が非常に強くて、少しも最後に弱らぬ様な場合には、二百米以上であらうとも勿論前の方法に依つて差支ないのである。

受ける者は、體の方向を横にし、右手を伸ばし肩の高さに舉げて待つてゐる。走つて來たものが三四米突の所に來たら、其姿勢の儘で走り出す、そして駈つて來たものの速さを見つゝ加減して走り、追ひ付かれ切らぬ内に棒を受取つてしまふ。一體リレー・レースでは走り出す者が、走つて來た者に少しでも追ひ越される様な事をしては、其丈け距離を損する事になるのだから、やつと受取る位にする方がよい。

棒の握り方は前の場合と同じで、只渡す時直立より極僅か前方へ倒す位にして持つて行く。受ける者は棒の上部を握つて取り、受けたら直ぐ速力の未だ一杯出ない内に左の手に持ち換へて仕舞ふ。故に此方法では渡す手は常に左、受ける手は常に右で、受取る手を左右兩方利く様に稽古する必要はない。

棒にしても環にしても、奪ふ様にして取るのは最も悪い、確かに掌に握つてから靜かに取る事が肝腎である。

▽リレー・レース出場選手の順序△

一組の走者何れも互角の力量を有する場合には、誰が先きへ出やうと變りはない譯だが、實際には一組皆同じ力といふ事は少く、多少の強弱のあると言ふのが普通であるから、走者を出す順序の良否も亦勝敗に甚からぬ關係を及ぼすのが當然である。

順序に關して斯うせねばならぬといふ一定の方則はないが、最も普通な安全な方法は最強者を最後に、其に次いで強い且つスタートの巧みな人を先頭に、比較的弱いものを其間に挟むにある。之は最初の者が少しでも抜いて來て、次ぎの弱い人々が大勢の間に揉まれて苦しんだりする事を防ぎ、最良のコースを取つて樂に而かも最も有効に其全力を盡さしめ、運よくば最後まで先頭で通さうといふ、又たとひ途中で抜かれても、最後の者が出るまで先頭の組に僅かの間隔で付いて行かうと云ふ考へから割り出した策である。時としては最強者を最後から二番目に出して、出來得る限り抜いて

しまふのも、敵の調子や策戦を亂さして味方の利益となる事もある。

争ふ組の数が非常に少い時には、今の策と全く趣きを變へ、最弱者を最初に出してゆつくりスタートせしめ、敵同志で競り合つて居る後ろに隨いて樂に走らせるのも、悪い考ではない。斯うすると弱い者でも案外大して後れぬものである。

四人より人数の多い場合にも、右と同じ様な計畫でやればよいが、少し後れ過ぎた場合には、相當強い者を出して先頭との距離を恢復する事が必要である。餘り後れて仕舞ふと、出た者は慌て、歩調が亂れ勝ちになる憂がある。

競走前に熟考の上出場選手の順序を豫め定めて置く事は必要であるが、然し其場に臨んで戦況に由つて適當に順序の入れ換を行ふ事も亦大に肝要である事を忘れてはならぬ。

二百米突位までなら未だしも、三百米突以上になつては最初に走り過ぎる事が何よりの禁物である。非常に後れた場合とか、不慣れの者が先頭に出た場合などにはよく

此失錯をやる事が多い、最初の内に力を費し過ぎて最後の五六十米突の處に来て歩く様になり、非常なる距離の損失をするといふ事は屢々我々の實驗する所である。競走の時には最初の半分は少し控へ目位に走るがよし、それでも興奮されて居るから思はず自然と速くなつて居るものである。

▽テイルム・レース△

テイルムレースで最も勝味の多いのは力量の揃つた組である。リレーであると、速い人は速い丈け距離を稼ぐが、テイルム・レースでは、一人強いものが居て何程抜いたにしても、一着は只一着といふ丈けて、一尺抜いたのも二十米突抜いたのも、結果に於ては同一である。其故に一着と十五着と取る組よりは、五着と六着と取る組の方が結局勝となり、弱い者の居らぬ組が一番利益があると言ふ事に歸する。

故に競走中も、同じ組の者は互に助け合つて、弱い者が少しでも走り易い様にする

事が肝腎である。

競走に就ての心得

▽競走前夜の睡眠△

競走の前夜充分なる熟睡を要する事は言ふ迄もない。

競走に慣れない人などは兎角精神が興奮し勝ちのものだから、餘り早く床に就き過ぎたりすると、却て睡りにつき難くなる。其故に競走の前夜とて故さら早く寢床に入るのは考へ物だ、矢張り平常通りが一番よ。

睡られぬ時には、睡らうとさせるために益々睡られなくなるものだが、斯かる時には如何にかして氣を落付ける様に工夫せねばならない。昔から睡られぬ時には數を算

へると可いとも言ふし、又深呼吸をやると可いとも言ふが、それでも睡られぬ時には斷然起きて、暫く散歩でもして氣を落付けてから、耳に綿の栓でも支つて寢るとよい、眠られぬ心配のある人は、いつそ競走前日の朝特に早く起きて、其晩早くから睡氣を催はさせる様にするのもよい。

眠られぬ時唾眠劑を服用するの可否に就ては、木下醫學博士も研究されたが、未だ解決がつかぬと言ふ事である。

競走の前夜布団でも一枚餘計に積んで、足の方を少し許り高くして寢ると競走當日足が軽いと言ふ人もあるが、其習慣なき人が俄かにやると、却つて寢心地悪い様な事もあるかも知れぬから、無理にやる必要は勿論ない。

▽競走前二十四時間内の食物△

競走前の二十四時間は特に攝生に注意を要する。競走前日の夕飯は、消化に悪いも

のてない限り、嗜好に適つたものを心地よく攝る事を勤めるが、元氣付けのためなど稱して、無暗に牛肉などを鱈腹食ふのは禁物である。

競走が午後になるものとして、當日の朝食は一寸した惣菜に半熟の鶏卵一つか二つ位で腹八分目の程度に攝るがよい。味噌汁を多量にやるのは控へて貰ひ度い。

競走が三時にあるものとすれば、午食は十一時半か十二時頃に手輕に済す。此時肉類を過分に食ふのは甚だよくない。西洋人はトーストに半熟の鶏卵一二個、それに薄い茶少量位で済すのが普通だといふから、我々も其に準じた程度で軽くやつて置く方がよい。その代りどうかして競走前に非常に空腹を感ずる様な事があつたら、甘くない上等のビスケットを少し位噛るのは構はない。

競走に出る二三十分前に上等の玉露を濃く入れて少し飲むと、筋肉の運動を興奮して良いと言ふ人もある。之は一時的に力を出す短距離競走には可からうが、持久戦たる長距離には考へ物である。

▽競技場に着いたら△

競技場に着いたら、競走路の状況をよく視察し、競走者の數、強弱等を考に入れて策戦の計畫を立てる。(數日も前から是等の條件が判つて居たら、成可く早くから策戦を定めて置く)そして一二回他の競走を見て、スタートの號砲を打つ合圖者の呼吸などを大凡呑込んだら、何處か近くの静かな場所へ行つて休んで居る方がよい。他選手の傲語などには全く耳を傾けてはならぬ。

競走に出る前忘れてならぬ事は、少し計り走つて見て身體をウォームアップ(warm up)して置く事である。之は三四十分前がよいので、もし適當な場所がなかつたら、足踏をして踊つておいてもよい。之が済んだら、直ちに衣服を着、殊に寒い日であつたら、長いツポンを穿いて脚部を冷さぬ様注意し、其ツポンはスタートに整列する迄脱がない方がよい。又濕つた地面に座するのは大變悪いから、必ず毛布か外套を敷い

て座る様にする。

▽競走は氣で勝て△

競走は半分氣で勝つものである。氣負けをすると、思はず失錯をやつたり、好機を逸したり、餘り力も使はぬのに疲れたりして、平常の力量が現はれずして終ることがある。練習の時には強いが、競走になると弱いと言ふ人が世の中にはよくあるものである。そんな事になるのは、心配し過ぎたり、大事を取り過ぎたりするからだから、いつその事、思ひ切つてさういふ人は、どうでもよいといふ氣で一度棄て鉢になつてやつて見るがよい。さうすると案外巧く行き、一度勝つと自信が付くから、それから餘り氣の憶する様な事も無くなるであらう。競走は大膽にやるに限る。

どんな人でも競走をして疲勞を感じぬ人はないのである。故に、如何程苦しくなつたとしても、他人も同じく苦しいのだと言ふ事を思ひ起して、最後まで猛然と奮闘する

がよい。

▽競走中の禁則十條△

- (一) 肘を以てなどして妨害するな。規則に依つて罰せらるゝ計りでなく、自分も損をする。
- (二) 内側から抜くな。内側から抜いて一寸でも敵に觸るれば、除名といふ事になる。のみならず、成功せぬ時は非常な損になる。急がば廻れ、抜く時は思ひ切つて外側からするに若かず。

(三) 角で抜くな。敵が非常に緩めた場合の外、曲り角では決して抜くな、距離に於て損をする計りでなく、非常に餘計な力を費す。

(四) 抜いても直ぐ敵の眞前へ寄るな。三米突以上抜いてからでないと割を喰ふ。

(五) ゴタ／＼に入るな。先頭との距離が空く計りでなく、自由に走る事が出来ずに疲

れてしまふ。

- (六) 敵に歩調を合せるな。いつでも自分自身の歩調で走れ。之が一番楽で速い。
- (七) 姿勢を崩すな。抜かれかけた時、へビーの時、上を向いたり、胸を張つたりすると、却つて遅くなる。

(八) 横や後ろを向くな。其時必ず歩速が弛む、従て敵に乗ぜられ易くなる。横や後ろは振向かずとも、敵が接近して来たか否かは判る。

(九) 俄に速さを變へるな。緩めるにしても速くするにしても、急にやると疲れる。角を曲りつゝある時、急にへビーを出し始めたりするのは最も悪い。

(十) 決勝線で止らうとするな。必ず決勝線の三四米突先方を目掛けて突進する。さうせぬと、自然に決勝線の前で速力が鈍る。

▽雨後及び強風に際しての競走△

雨の後などで地面の濕つてゐる場合には、人の後を走ると、前の者がスパイクで蹴上げた土を浴せられる事があるから、出来るなら先頭に行く方がよい。人の後を走るなら、ずつと離れるか、或はぐつと接近する方がよい。三四米突後だと、土の塊りを顔に受け、其が眼や口に入つて耐らなくなる事が往々ある。

正面から強い風が吹く時には、頭を垂れて平常より餘計に前へ屈み、又横風が吹いたら、其強さの度合に従つて其方向へ體を傾けて走る。又四百米突以上の競走であつたら、風の強い時には最初から先頭に立つのは損で、他人のすぐ後について行く方がよ。

▽ハンディカップ・レースのやり方△

ハンディカップ (handicap) と云ふ言葉を使ふに、英米人が某者は何米突のハンディカップを與へられてゐるといふに對して、我國では某者は何米突のハンディカップを附

せられてゐるといふ。而して實際にも、英米人のいふハンディカップを與へられた人はそれ丈け出發線の前からスタートするに對し、我國の所謂ハンディカップを附せられた人は、それ丈け眞の出發線の後からスタートする事になつて居る。即ち彼國ではハンディカップを與へられた人は全距離よりハンディの距離丈け少く走ればよいので、全距離を走るのには、ハンディのないスクラッチメン (scratch-men) 丈けであるが、我國ではハンディを附せられた人は、全距離にプラス、ハンディの距離を走らねばならぬと言ふ譯である。之は孰ちらでもよい、兎に角、ハンディカップ・レースはハンディカップ・レース丈けに、人の後から出る人は、普通のスクラッチ・レースとは多少趣きを變へて走る必要がある。

百米突や二百米突では、ハンディカップを付けられやうが付けられまいが、只始めから全速力でやるより外に仕方はない。たゞ二百米突では、衆を抜く時には其間を縫つて行かうとせず、思ひ切つて外を廻る方がよい。又角で抜いてはいかぬといふ規則も

此場合には嚴守しては居られない。

四百米突以上となつたら、スタートでは少しも慌てる必要がない。スタートへピーは勿論要なし、衆に追付くまでは一樣の速さで無駄な力を費さぬ様にし、衆群を抜く時には、非常に内側に隙のある場合の外必ず少し離れて外側よりし、全距離の四分の三餘も走つた時には、少くとも先頭から三四番位の處迄漕ぎつけて置く。

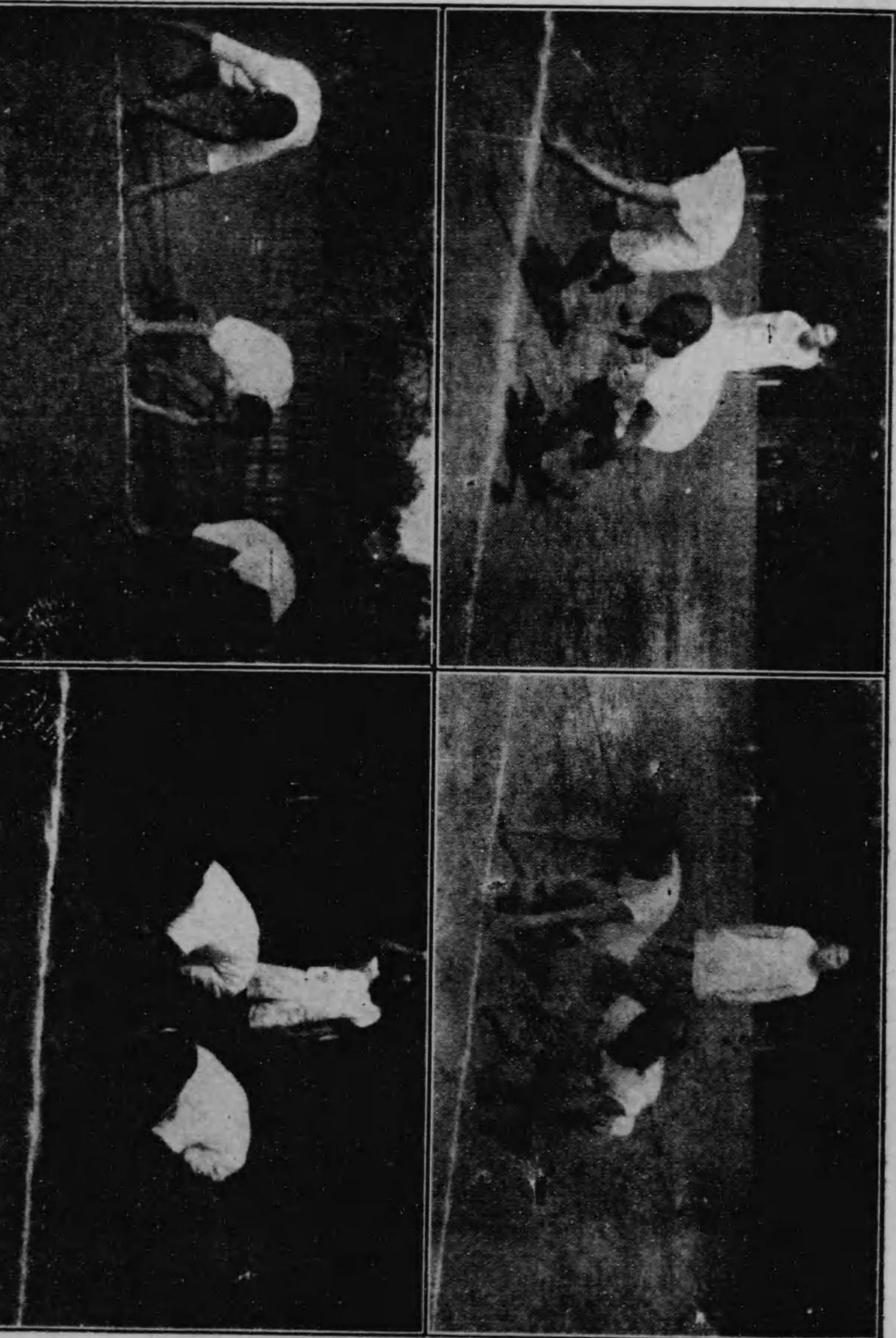
不慣れの人がハンディをつけられると、とかく初めの間に走り過ぎて勝てるレースも失ふ事が多い。

發走法

▽スタートの二要件△

發走法の巧拙と言ふと、最初の一步さへ速ければ、それでスタートの萬事終れりと考へて居る人も少くないやうだが、實際にはさう云ふものでない。勿論スタートの第一要件は出發の號砲後最も速かに動作を起すにある。然し乍ら合圖者も老練、競走者も充分訓練せられた者揃ひの場合であると、最初の一步は期せずして殆んど全く同時に出る様になるといつてもよい。こゝに掲ぐる寫眞は一九〇九年に米國中の大學生が集つて競走をした際、百米突のスタートを切つた許りの所を撮つたものであるが、五人全く同時に動作を起したといふ事が明瞭に見えるてはないか。斯の如く充分訓練を経たもの同志であると、號砲と同時に一瞬の猶豫もなく動作を起す事が出來、最初の一步では殆んどいづれが先きか見分けのつかぬ様になり得るもののだが、所謂スタートの巧拙は寧ろ次ぎの六七歩の間に現れるのだ。全速力が出れば一秒間に九米突走り得る人でも、發走したての一秒間には此半分も行き得る人は少い。こゝが研究のしどころである。出發の號砲と共に出来る丈け速かに動作を起し得る様練習すると同時に、

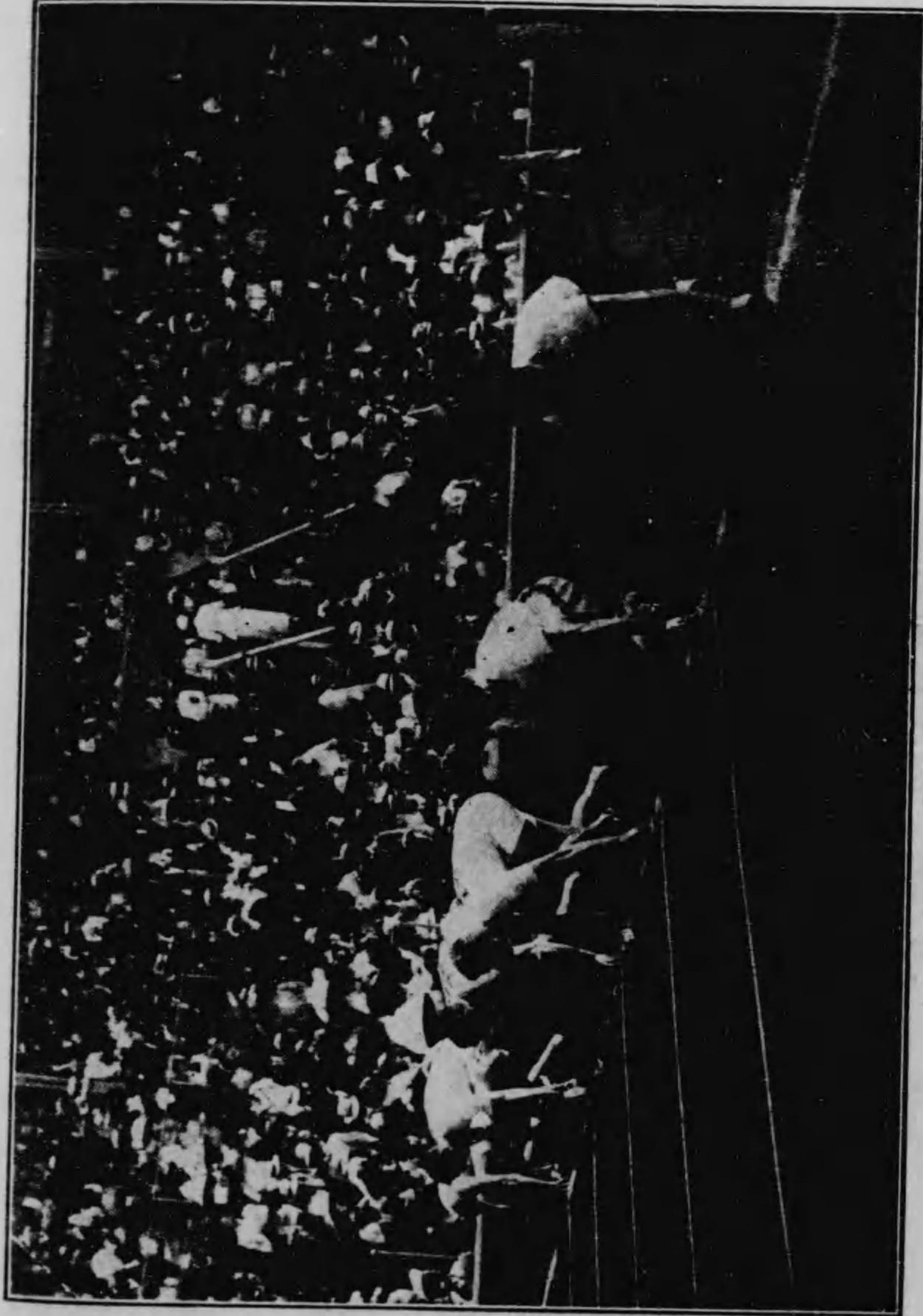
プレーン
左手は前方へ振る
右手は後方へ振る
圖の右は其誤れる振り方を示す



カレンセーカ
グットセツト
二人共聲が少し高過ぎる
背及び後脚の膝下は地と平行に

右端—後足が横を向いて居る
中央—兩肘が曲り後脚の膝が上へ
左端—兩手の間隔が廣過ぎ兩脚の見當と高さとが違つゝおる

百米突撃走出發線上の姿勢(第五回オリンピック競技決勝戦)



發走術の堂に入らんと欲する者は、是非如何にせば最初の七八歩を最も迅速に運ぶ事を得るか、言ひ換ふれば、如何にせば最も短時間に自己の全速力に達し得ると言ふ事を學ばねばならぬ。

▽蹲踞法△ (crouching start)

出發の用意の時前に出してゐる足は、左足だらうが右足だらうが構はない。然し大概の人がさうだから、此處には左足を前に出すと假定して話をする。

先づ出發線の五六寸後方に左足の爪先きの入る様な極淺い穴を掘る、それから右足の膝が左足の踵の直ぐ右に来る位にして蹲踞む、そして右足の爪先きの地に付いた所に穴を掘る、此穴は二寸位の深さに、後方を垂直の壁の如く、前方は足を踏出す時の邪魔にならぬ様斜の坂にして置く(此穴を掘る事は許されてゐるが、競走が濟んだら競走者は元の通り埋めて置く義務がある)。穴殊に右足の入る穴の後方の壁は充分固く

して、力を入れて蹴ても滑らぬかどうかを検して置く。

出發合圖者が用意をすべく命ずると同時に、今掘つた二つの穴に兩足の爪先きを入れ、兩手を出發線の上に置き、右の膝をついて休む。『ヨロイ』（用意）の合圖と共に臀を上げ、體の重みは専ら右足の爪先きと兩手の指端とに托し、兩肩はなるべく前方へ出し、兩腕は眞直に張つて置く、餘り頭を持上げると苦しいから、眼は六七間前方の地に注ぐ位にして號砲を待つ。

出發線の上に置く兩手の指は如何にすべきかと言ふに、親指を開いて内側へ向け、他の四指は一緒に閉ぢて外側に向けるのが普通だが、比較的腕の短い人などは親指を浮かして、手の甲を前へ向けて人差指中指無名指の三本で支へてもよい。

此姿勢で今一つ注意すべき事は、兩膝共に自分の進む方向に並行に置く事である。少しても方向が曲つてゐると、發走の際蹴の力に無駄が出来る許りてなく、走り出してから體の左右の平衡を失ひ易い。

發砲が鳴つたなら、時を移さず穴に入つてゐる右足の爪先きて體を前へ強く蹴出す之と同時に兩手の指で地を押して體を前方へ掻き出す。此時右の手は後方へ引くが、左の手は前方へ振り出す。初心者は多く兩手を齊しく後方へ引くものだから、始め數歩の調子が巧く取れないのだ。此方法では先づ最初に出發線の前方の地に落ちる足は右足であるが、此最初の一步は無理に擴げずと言つて無暗に狭くする必要もないが、樂な程度に擴げて出す。次ぎの數歩も無理に大股にせず、寧ろ出来る丈け調子を速くして漸々と速さが増すに従て自然に歩幅も擴げる。又大切な事は體を急に起さぬ事である。急に體を立てると必ず速さが鈍る、だから體は始めの十五米突かそこの間に徐々に起す様にする。

左足は出發線の五六寸後方に置くと云ふたが、初心者は此五六寸後に足を置くと云ふ事を大變損でもする様に思つて、成るべく出發線の近くに足を置きたがる。然しさうすると、體の釣合が取り難く、非常に窮屈を感じる様になる。それで五六寸は距離に

於て損をしても、後方へ置いた方が、樂に出易いといふ方面で以上の利益を得るから、結局は決して損にはならないのだ。固より餘り離し過ぎるのも無益に相違ないから、種々試みて、一番具合のよい位置を定めるがよい。手の長さ其他體の構造に依つて、此距離をどれ丈けにするのが最も適當かと言ふ事は、人に依つて異なるべきだからである。

▽直立法△ (standing start)

直立法でも此處に述べるのは、普通の人が行つて居る直立法とは違つた頗る有効な方法である。直立と云ても眞直立つてゐる譯ではなく、體は少し前へ屈して居るのだが、此方法では左足を出發線に接して置く、そして其足も出發線と直角でなく、爪先きを稍内側へ向け、踵までピッタリと地に附け、體の重みは主として此足に托する。右の足は、後方一尺五寸乃至二尺位の處に穴を掘り爪先き丈け入れ、此足もいくらか

斜に向けて置く。上體は走つてゐる時と同じ或は今少し前方へ傾け、膝はいくらか曲げ、手は左手を少し前へ、右手を後方へ引いて置く。

號砲一發、右足の爪先きで蹴り、左足を前へ一寸出す（極僅か外側の方へ）。此左足を一寸前へ出すのが此方法の秘訣なので、此事をマツプ (Map) と稱へてゐる。普通の方法だと、右足で蹴つて出す足も矢張り右足であるのだが、此方法では同じく右足で蹴つても最初に出す足は反對の側の左足でやる。

蹲踞法にもこのマツプは應用出来るが、此時には普通の蹲踞法の場合より兩足の間隔を小にする事が必要である。

▽右二法の優劣△

マロフ[#]が蹲踞發走法を案出したのは、一八八七年の事で、早速彼は彼がコーチしてゐたエール大學のシエリルに、米國內の大學選手研究聯合競技會の際應用せしめ

た。見物人はシェリル一人四つん這ひになつて妙な恰好をしてゐるので盛に嘲笑を浴せかけた相だが、いざスタートして見ると、これは如何にシェリル一人飛抜けて先きへ出てしまつたので、一同アット一泡吹いたといふ事である。其以來蹲踞法の優秀な事が認められ、米英到る處で流行する様になつた。處が始めは前足を出發線の上に置きさへすれば、手はいくら前へついてもよかつたのだが、後に至つて手を出發線の前へ出す事は許さぬといふ規則になつてしまつた。こゝに於ていくらか蹲踞法の利益も制限せられた譯だが、それでも短距離競走では、之より外に方法は全くないと思はれる程に、誰も彼も此方法を探つて來たのである。

ところが又一方に於て、ハツチエンスとかジャツクソンとか言ふ様な人々が、只無暗に考へもせず蹲踞法に盲從するのは愚てはないかといふ事に思ひ付き、秘密に研究した結果、前に述べた様な在來のとは違つた直立法を案出し、蹲踞法に少しも劣らぬスタートをなし得るに至つたのである。

斯の如く先年までは、短距離競走の出發法としては蹲踞法より外に有効な方法はな
いと考へられてゐたのが、最近になつて又直立法の復活を企つる人が出來、現今に於
てはいづれがよきか問題となつてゐるのである、

蹲踞法を主張する人は、同法でなければ腕の運動を利用して、前進に要する推動力
を充分に與ふる事は出來ぬと言ふし、直立法主張者は、蹲踞法の姿勢は不自然で疲勞
を來たし易く、且つ走り出してから直立法の如く迅速に正しい姿勢になれぬと言つて
反對して居る。

然し概して言ふと、身體の小さい人には蹲踞法の方が利多く、之に反して大きな重
い人には直立法の方が得策であるといふ事は否定する事が出來ぬと思ふ。

又體軀の大小のみならず、其構造如何に由つても、何れの方法が良いかは異なるべき
で、實際自分に具合のよい方法が一番良いのだから、種々試みて自分に最も適すると
思ふ方法が決つたら、其後は其を固守して改めない方がよい。

距離の方から言へば、四百米突以上の競走には確かに直立法の方が得策である様に思はれる。何と云ても蹲んでゐるのは非常に疲れる、殊に「ヨロイ」をいはず、いきなり發砲せられる様な場合（之は甚だ不都合なやり方であるが、競技運動に關する智識の未だ一般に發達せざる今に於ては、随分堂々たる學校の運動會でもやつてゐるから仕方がない）には、随分長い間苦しい姿勢をとつて居らねばならぬので、非常に損である。

▽スタートの秘訣△

スタートの秘訣は一に自信といふ事にある。自分はスタートが得意である、又少し位出遅れたとてすぐ抜いて見せるといふ自信を以て落付いてやる事が一番大切なのだ、それには投機が最大の禁物である。

投機も偶には成功するかも知れぬが、先づ失敗の方が多いと見なければならぬ、

又投機はいくら巧く當つても、それが出たのは氣が咎めるから出た後の三四歩が緩くなる。のみならず、合圖者が老練である場合には投機は全く成功せぬと言つても差支ない。又投機をやらうとすると心が落付かず、心が落付かぬ以上、良いスタートは出来る筈がない。矢張り發砲があつたのを確かに聞届けてから、出来る丈け迅速に出發する様稽古するに限る。此處の工合は一種の氣合ひで、練習が積むと、他から見ても居ると發砲前に出發した様にも見える位になり得るものであるが、こゝらの呼吸は他人に教へられた位で解るものではない。スタートが一種の氣合ひであるといふ證據には平常如何にスタートの上手な人でも、身體の具合や氣分の悪い時などには決して巧く行かぬに徴しても解る。

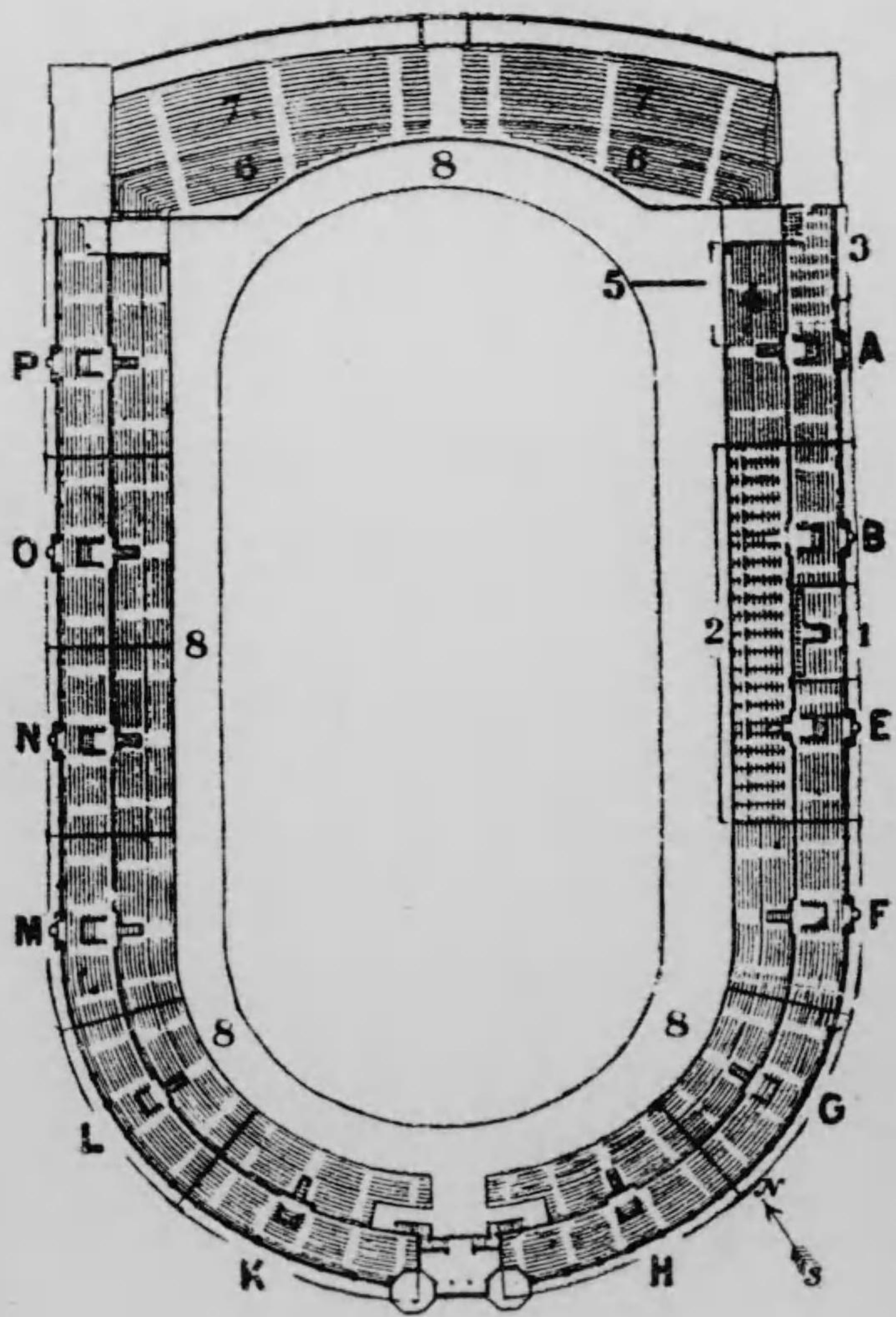
今一つスタートに就て注意して置かなくてはならぬのは、發砲前に體を前方へ向つて運動さして居ては不可ぬ事である。體を前へ運動さして、丁度前へ行き切つた時、若くは其途中に發砲があればよいが、發砲の少し遅い時などには體が前へ倒れるのを

防ぎ切れず、思はず前へ出るから、手を付くかして制裁を喰ふ様になる。此外、體を前後に動かす人もあるが、之も甚だ悪い事は解り切つてゐる。

競技場の設計

圖に示すは、第五回國際競技會が開かれた、嘗て建設せられたるもの、中最も完備せるものと稱せらるゝ瑞典國ストックホルムの競技場のプランである。一周の距離は三八〇・三三米突で、兩端の曲線部は各一つの半圓の如く見ゆるが、實際は直線路に近い部分丈けはより急なる曲線から成つて居る。競走路の表面は石炭殻の細かいのを篩にかけてのに粘土を少し混じたものから出來てゐる、所謂シンダー・トラック(cinder-track)である。シンダー・トラックのよいのは、弾性に富んで居て非常に走りよい。第

ストックホルム競技場平面圖



二回極東選手競技大會を開いた上海のも、矢張りシンダー・トラックであつたが、一周の距離はストックホルムのより少し長く、丁度四分の一哩であつた。此等の競走路にあつては、曲線の部分は、疾走の際外側へ飛ばされぬ様、外側へ向て高く少し勾配がつけてゐる。汽車の線路で曲り角の處丈は外側のレールが高くしてあるのと同じ理窟である。又走る路は内側のフィールド (Field) より二三寸低くなつて居る丈けて杭も何も打つて無いから、始終内側にピッタリ接近して走る事が出来る。

我國では體操か野球かの運動場を競走の時丈け走る様に造るのが普通だから、却々思ふ様なトラックは望まれ様がない。トラックの形状も一方に計り長く取る事が出来ぬので、矩形の角を圓めたのが定りの様になつて居る。之でも勿論差支はないが、一周の距離は出来る丈け充分に取る様にし度い。或る學校の運動會に行て見ると、まだ餘程大きく取れるに拘らず、一周僅か二百米突位の小さなトラックを送つてゐるが實に勿體ない話である。小さいトラックだと角も樂にはとれず、決勝線前の直線路も充

分には取れず、始終ぐる／＼廻てゐる様な氣がして甚だ走り難い。前にも云つた事だが、小さなトラックで許り走て居ると、暢々とした駈方を會得する事が出来ず、進歩が甚だ遅くなるものである。

矩形の長邊と短邊とを接ぐ四分の一圓の半径は十五米突位がよろしい。それから決勝線前の眞直な部分は如何に少くとも四五十米突は欲しい。又八百米突以下の競走で、スタートを出てから直に角のある様なのは悪い、此間も最小限二十米突は必要だ。

競走路の距離は内側から一呎の所を測る規定になつてゐる。實際測量する時には、内側に沿うて一周の距離を出し、角を圓弧で接続した場合には、其圓弧の半径如何に拘らず、之に約一・九米突を加ふれば求むる一周の距離が出る。

競走路の内側に立てる杭は成るべく低い方がよい、又杭と杭との距離は曲線丈けは能ふ丈け密にする。長さ一尺か一尺五寸程の鐵の棒の頭を環狀したのを入用な丈け造つて置いて、走る時に之をたて、其環の間に紐を通して行く様にすれば、運動會毎に

木杭を打立てるに比して、非常に簡便でもあり、費用も餘程省ける。

百及び二百米突競走では、他人の進路を妨害する事の出来ぬ様に各コースを白線で區劃する、各コースの幅は一米突半計りあれば充分だが、場所が許さぬ時には一米突でもよい。そして他人のコースに一步でも踏入つた者は競走權を奪はれる規則になつゐる。斯くコースを區劃するのも、直線路の場合には簡單であるが、二百米突の様に曲線路の入つて来る場合には、各コースの距離を同一にする爲めに出發線は一直線ではなく、段々になる。

直線路の場合にはコースを別々に分ける事は申分なき事であるが、曲線路の入り来る場合には如何に距離が全く同一であつたにしても、内側のコースを取つた者と、外側のコースを取つたものと、果して全く幸不幸なきや否やは疑問である。角の非常に急な場合には、内側より外側の方が廻り易き利益はあるが、角の緩な場合には、内側の方が外側より曲線部の少き丈け利益になる。然し斯る事より生ずる幸不幸は、コ

スを區劃せずして起る事よりも遙かに小なる事は明かである。後の場合には、力量に隔りなき限り、第一角を先きに占めた者が殆んど總ての場合最後の勝利者となるといふ様な不都合がある。出来るなら、二百米突までは直線路にするのが理想である。

競走路の表面は、相當の堅さを有し、且つ平坦である事が絶対に必要である、走者が速ければ速い程益々此條件を必要とする。走つた後スパイクに土が少しも附着せず、且つ地の表面にスパイクの跡が、引掻いた様でなく、綺麗に明瞭に残るといふ様な程完全に近いトラックである。

完全なトラックを造らうと思へば、地を掘つて木杭をたゞき込んだり何かせなければならず、大變面倒になるが、それまでせずとも、只上層二寸か三寸でよいからシンダーで固めて、平らにする事が出来れば非常によい。

シンダーを敷く事も出来なければ、せめて時々ローラーを引いて来る丈け堅く平坦にして置く様にする。ローラーを引張つた後を走るとスパイクの跡がよく残る。スパ

イクの跡を検する事は、走法の研究に尠からぬ効驗がある。孰れかの足が外を向いては居らぬか、右と左とでは歩幅が違ひはせぬか、どういふ走り方をするとどれ丈け歩幅が違ふか、手の振り方が歩幅に如何なる關係を有するか、横や後ろを向くと、又疲れて來ると如何程股幅が縮るか、といふ様な事はスパイクの跡を検すると一番よく解る。

ローラーは重いのでなくとも一人で引ける位のでよい、それもなかつたら、箒で掃いて置く丈けでも足跡は残る。

芝草のトラックは、震動が柔かに來るといふ上から健康には一番よいが、走りよいと云ふ點に於てはシンダー・トラックに劣る、且つ常に短く截つて置かねばならぬといふ面倒がある。

出發合圖法

スタートは短距離競走の生命と迄言はれる程だから、出發の合圖をなすものは餘程の熟練を経た者でなければならぬのに、我國に於ては此方面の注意が甚だ等閑に附せられて居るのは遺憾の極である。西洋人が出發合圖法に就て如何に周到なる注意を拂つて居るかは、彼等の中には之を以て職業とせるもの、即ちプロフェシナル・スタート(professional starter)があるといふ一事を以てしても解る。

スタートは眼の鋭い、判断力に勝れた、さうして成るべく自分で短距離競走を盛にやつた人であつて欲しい。然し天性如何に器用な人でも、稽古をせずには本當の合圖は出来るものでないから、此處に其練習法に就いて一言する。

先づ始の間は一人の走者に就て練習する。一人を上手に扱ふ事が出来ぬ内は、二人以上やつては不可ぬ。一人なら自分の自由にスタートさせる事が出来ると確信が付いた所で、二人三人四人といふ風に數を増して行く。人數が多くなるに従て、一瞥の下に全部の見分けを付ける事が出来る様に慣れなくなつてはならない。熟練と云ふものは恐ろしいもので、「ヨイ」を懸けて一目見れば、孰れの走者も皆用意が出来たか又何人か先きへ跳び出すものがありはせぬかといふ見當が直につく。一人でも跳出すと睨んだ者があつたら、發砲を見合せて其走者を出させ、規定の制裁を加へてから又遣り直す。然しやり返すと言ふ事は一般の者に對して迷惑至極の事だから、成るべく一度でスタートさせる方がよい。スタートが上手であると、走る方でも却々ヤマはかける氣になれぬものである。

スタートの位置は、列んだ走者の數にもよるが、先づ走者の後方四五米突位の處が最も適當であらう。餘り近くによつて居ると、こちらの端を見てゐると向ふの端が

お留守になるといふ様に、一時に全部を見通す事は出来なくなる。ハンディカップがあつたりして走者が一列に許り列んで居らぬ場合には、最後の者の後方に位置を取る、但し距離の長い競走になつてハンディカップの距離が法外に長いといふ様な場合は特別である。

「ヨロイ」と號砲との間は一秒か一秒半位隔てるがよい。然し乍ら此間の時間が常に一定であると、機敏なる走者に乗ぜらるゝ事があるから、機に應じて少しづつ長短あらしむる必要がある。此頃の様に短距離のスタートでは躊躇む姿勢をとるのが一般といふ様になつては、「ヨロイ」の後餘り長く引留むるのは甚だ悪い。此姿勢では三秒以上も置かれては堪つたものでない。疲れる許りてなく、氣拔がして仕舞ふ。

走者の方も「ヨロイ」が掛つてから腰を上げ始め、丁度「ヨロイ」の聲の終る頃に出發の姿勢になる位にすれば可いので、「ヨロイ」の前から發走の苦しい姿勢をとつて待つて居るのは愚である。

一體言ふと、「ヨロイ」の前に今一聲何とか注意の言葉があり度い。言葉は何でも宜しい、「皆さん用意は出来ましたか」位の事でよい。英語でやる時は *On the mark; Get set* それから「ドン」といふ具合に三段にやる様になつてゐる。

ストップウオッチを扱ふ掛りの人々の便宜から、スタートは常に同じ身構へてピストルを打つ必要がある。煙の見え易いといふ點からいふと、頭の上で發砲するのが一番よい、實際歐米では之が定りの様になつてゐる。たゞ英國の或一部のプロフェッショナル・スタート仲間では、ピストルを左の手の上に十文字に置いて、肩の高さで發砲する事が目下流行してゐるとかいふ事だ。

スタートの最も慎まなくてはならぬのは、發砲前に手や足を動かしてモーションをつける事である。さういふ癖を見抜かれると、抜目のない走者は躊躇つてゐる腋の下からそのモーションを見て發砲前に跳出す。之もうんと早く跳出して呉れると却て始末はよいが、巧者なのになるとそんな馬鹿な事はせず、ほんの十分の一秒とかいふ様

な機微な處で先きて出る。十分の一秒といつても距離にすれば半米は違ふ、短距離に於ては決して少からぬ相違である。

出發合圖の號砲を發してからも、よく／＼遣り損じたと思つた時には、今一發續けて發砲する、之は競走中止の命令である。

兵式銃などを使つて出發の合圖をやつてゐる所もあるが、あんな大きな重いものは、自由に取扱ふ事が出来ず、スタートの機敏な働きを妨げる事一通りでない。

「ヨロイ」をかけると號砲前に走者が出るからと言つて、「ヨロイ」無しに「ツドン」とやる方がよいなど、途方もない事を今でも考へて思ふ人がある様だが、之は相撲の立合ひの時仕切りに時間がかゝつて面白くないから、仕切りなしにいきなり取組ませるといふのと同じで、子供の競走にはよいかも知れぬが、選手競走のスタートにこんな事をされてはたまつたものでない。

時間測定法

競走に要した時間を計るのには普通ストップウォッチを用ゐるが、之を扱ふには非常なる熟練と注意とを要する事を記憶せねばならぬ。丁度ピストルの鳴つた時に龍頭を押し、又丁度走者が決勝線に入つた時に再びそれを押しといふ事は、容易の如く見えて非常に難しい。

今此處に三人の熟練家が居て或る競走の時間を計つたとしても、三人ピタリと一致するといふ事は稀である。それで、普通には數人で計つて、其平均數を採る事にして居るが、其が必ずしも正確な時間を表はすものと思はれては困る。只比較的誤りが少なくなるといふに過ぎぬ位のものだ。

押す人は上手でも、時計によつては随分不正確なのがある。其故に買ふ時には、奮發して成る丈け機械の良いのを求め、且つ絶えず其正しき否やを試験して置く事が必要である。

東京帝國大學では、競走の時間を計るに電気仕掛を以てしてゐる。仕組を簡単に説明すると、ピストルの引金の尖端がケースに當つた瞬間に電流が一寸断たれ、走者が決勝點に入つてテープを切つた瞬間にまた一度電流が断たれ、其間に要した時を、或る複雑な機械によつて自動的に表はさしめる様になつて居るのだ。此装置によると、一秒の百分の一まで正確に讀む事が出来る。

此外に同じく電気仕掛は電気仕掛でも、決勝線のテープが切れた時自動的に電流が断たれるのでなく、走者の決勝線に入るを見てスイッチを入れる方法もあるが、人間の眼と手とでやる以上、パーソナルエラーの入り来る事はストップウオッチと餘り變りがない。

勿論走者がテープに觸れた時とテープが切れる時とは同時ではない。實際此間には多少の時間を要する、従て前に云つた電気仕掛で計ると、後に云つた電気仕掛、若くはストップウオッチで計るより時間は長く出る。ストップウオッチの場合に比すると、尠くとも〇・三秒程は違ふのが通例である。勿論此内には、ピストルの引金がケースに觸れた瞬間から、計測者が發砲の煙を見て時計の龍頭を押す迄の時間も入てゐる。

外國では一般に、オリムピック競技の場合にても時間の計測に電気装置を使はぬ、其理由は、此仕掛によると今云ふた様に時間が多く出る、従て前のストップウオッチでやつてゐた時のレコードと比較する事が出来なくなるからといふに基いて居る。

然し寸分を以て争ふ百米突や二百米突の短距離競走に、誤り多きストップウオッチで細かく十分の一秒より計れぬといふ様な事をやつてゐるのは、レコードとか何とか八益しくいふ手前に對して全く無意義である。

ストップホルムでクレイグが百米突競走に勝つた時、二着との差は一呎二吋と註せ

られた。レコードが一〇・八秒であつたといふから、ストップウォッチが計り得る最小時間十分の一秒の間には、クレイクは平均約〇・九三米突走つてゐた譯である。言ひ換ふれば〇・八三米突以下の距離は計る事が出来ず、一呎二吋などいふ差は時計の上には現れず、従て二着も一着のクレイク同様一〇・八秒と時計には出た筈である。之は計測の上に些の誤りなしと假定しての話であるが、實際には人間の眼や手はいつもさう正確に計り働いて呉れぬから、先づ十分の一秒位の誤りは止むを得ぬものと見る。(押へる時間に於ては假令十分の一秒まで違はずとしても、〇・一秒が〇・二秒に移らうといふ境の所であると、僅か千分の一秒の差でも、或は〇・一秒となり、或は〇・二秒となる譯だ)そこで今一着を計る人と二着を計る人と二人居て、前者が誤つて正當の時一〇・八秒より十分の一秒遅く、後者は反對に十分の一秒早く押したとすれば、一着のタイムは一〇・九秒、二着のタイムは一〇・七秒となり、二着の方が一着よりも〇・二秒速かつたといふ様な滑稽なる事になる。だから、ストップウォッチで計つた時間で短距

離競走の比較するといふ事は、或程度——實際には到底満足すべからざる——を越すと不可能になる。

右に述べた様な次第であるから、全く時間によつて優劣を定めやうとするには、どうしても全然自動的方法によつて、而も少くとも百分の一秒までは計り得る様な方法を採らなければならぬ。

前にいつた電氣應用の計測装置によれば、ピストルが鳴つてからテープに觸るゝまでの時間といふ譯には行かぬが、さうせずにテープを切るまでの時間といふ事に規定を變へてしまへばよい。ストップウォッチで計るより時間は多少遅く出ても、競走者全部同じコンディションに置かるゝ以上御互に何等の不公平はない道理である。然しそれでもいかぬとあれば、テープの代りに木の棒か何かを用ゐ、觸れたら直ぐ落ちる様にでもするより仕方がない。たゞかうすると落ちた棒が走者に當つて幾らか危い様な事もあるか知れぬ。

参考の爲めに、百米突を何秒で走つたら一秒間に平均何米突位走つてゐる割合になるかといふ事を表にして擧げて置く。尤もスタートしたての十米突計りは何人でも非常に遅いものだから、それを差引いた後の部分に於ては、左に與へられた數字よりは實際には少しづつ、速く走つて居るものと考へて貰ひ度い。

秒	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5	13.0	13.5	14.0	15.0
米突	10.0	9.5	9.0	8.7	8.3	8.0	7.6	7.4	7.2	6.6

百米突競走の様に直線路の競走では、發走線て時計を押し、歩いて行て決勝線て又時計を押すといふ暇はない。斯の如き場合には、發砲の煙を見て時計を押す方が、音を聞いてやるより正確な譯であるが、時としては煙を見る事の困難な場合がある。此時には仕方がないから、全然音に依つてやり、後から音の速さに對する修正を加へる。音が百米突やつて來るのには、五分の一秒以上かゝる、決して度外視する譯に行かない。走者が決勝線に入らんとする時、計測者はテープと同一直線の上に眼を置き、テ

プの上のみを見詰めてゐる事が必要である。走者に眼を注いでゐると、テープに觸るるのを豫想して時計を押すのが早くなる傾向が生ずる、又甚だしい場合には、際どいレースなど見とれてゐて、時計を押す事を忘れたりする事がないとは云へない。マラソン競走の時間などには、一秒以下は不必要である。距離の測定からして二十五哩にもなればさうく精しくは出來るものでない。ストップウォッチは、時間が長くなると不正確になり易いものだから、マラソン競走の様な長時間の競走には、却て普通の時計の極正確な物を使ふ方が宜しい。

競走に関する規則

こゝに参考として日本體育協會の制定した競技規定の中競走に關するもの丈けを左

に擧げる。

第一章 總 則

第一條 競技者ハ本會ニ於テ定メタル諸規則ヲ遵守シ之ニ對シ何等ノ異議ヲ述フルコトヲ得ス

第二條 競技者ハ萬事係員ノ指揮ニ從ヒ其處分ニ對シ何等ノ異議ヲ述フルコトヲ得ス

第三條 審判者ニ於テ爲シタル總テノ判定ニ對シテハ競技者ハ勿論何人ト雖異議ヲ述

フルコトヲ得ス

第四條 競技者ニシテ競技中不正又ハ秩序ヲ紊スノ言行アリタルモノハ爾後本會ノ競

技ニ參加スルコトヲ得ス

第五條 競技者競技場ニ出場シタルトキハ直ニ事務所ニ申出テ自己ノ番號票ヲ受取リ

競技中必ス之ヲ胸部及背部ニ着ケ置クヘシ

第六條 競技者ハ異様又ハ不體裁ノ服裝ヲ爲スヘカラス

第七條 競技者ハ自己ノ參加セントスル競技時刻ノ十五分前迄ニ必ス競技者控所ニ參集スヘシ

第八條 競技者ニシテ其參加セントスル競技ニ付召集係ノ點呼二回ニ及フモ之ニ應セサルモノハ該競技ニ參加スルコトヲ得ス

第九條 競技者ハ附添人ヲ競技場ニ伴フコトヲ得ス

第十條 競技者ハ自己ノ參加セル競技終了シタルトキ直ニ競技場ヨリ退クヘシ

第二章 競 走

第十一條 出發線ニ於ケル競技者ノ位置ハ抽籤ヲ以テ之ヲ定ム

第十二條 出發ノ合圖ハ「用意」ノ豫告後銃聲ヲ以テ之ヲ報ス

第十三條 競技者カ「用意」ノ豫告後銃聲ニ先ンシテ自己ノ身體ノ何レノ部分ヲ問ハス出發線前ノ地表ニ觸レタルトキハ合圖前ノ出發トシ左ノ如ク處分ス

百米突及二百米突競走ニ在リテハ 出發線ヨリ 一米突ヲ退カシム

四百米突競走ニ在リテハ

出發線ヨリ

二米突ヲ退カシム

八百米突以上ノ競走ニ在リテハ

出發線ヨリ

四米突ヲ退カシム

前項ノ所爲二回ニ及フトキハ前項各號ノ定ムル距離ノ倍數ヲ出發線ヨリ退カシメ仍

ホ三回ニ及フトキハ該競技ヨリ之ヲ除名ス

第十四條 合圖者ニ於テ合圖前ニ出發シタル者アリト認メタルトキハ合圖後ト雖銃聲

其ノ他適宜ノ方法ヲ以テ競技ヲ中止シ再競技ヲ命スルコトアルヘシ

第十五條 競技ノ優劣ハ競技者ノ胸部カ決勝線ニ入りタル順序ヲ以テ之ヲ定ム但シ同

時ニ決勝線ニ入りタル者ハ同着トス

前項ノ決勝線ハ地上約一・二米突(約四尺)ノ高サニ張リタル白横紐ヲ以テ之ヲ表示

ス

第十六條 審判者ニ於テ競技者中左ノ各號ノ一ニ該當スル所爲アリト認メタルトキハ

該競技ヨリ之ヲ除名ス

一、他ノ競技者ヲ超走スル目的ヲ以テ他ノ競技者ノ身體ニ觸レタルトキ

二、他ノ競技者カ超走セントスルニ際シ之ヲ妨害スル目的ヲ以テ肘、腰其他體軀ヲ

用キ其ノ進路ヲ遮リ又ハ遮ラントシタルトキ

三、他ノ競技者ヲ超走シ故意ニ斜行シ其進路ヲ奪ヒ又ハ奪ハントシタルトキ

四、他ノ競技者ノ前ヲ馳走シ故意ニ速力ヲ弛メ其ノ競技者ノ競走ヲ妨ケ又ハ妨ケン

トシタルトキ

五、他ノ助力ニ因リ不正ノ競走ヲ爲シタルトキ

六、其他故意ニ他ノ競技者ノ競走ヲ妨害シタルトキ

第十七條 前條ノ處分ヲ爲シタルトキハ審判者ハ再競技ヲ命スルコトアルヘシ

第十八條 百米突競走ニ於テハ競技者ハ各自己ノ進路ヲ直走スヘシ

第十九條 一萬米突及「マラソン」競走ハ競技場ヨリ所定ノ地點迄往復スルモノトス

前項ノ地點ニ到着シタルトキハ審判者ヨリ到着票ヲ受取り再ヒ進路ヲ經テ決勝線ニ

歸復スヘシ

第二十條 「マラソン」競走ニ於ケル競技者ニ對シテハ競走中飲食物ノ攝取又ハ物品ノ供給ヲ受クルコトヲ許可スト雖藥品ノ服用及注射ハ之ヲ禁ス

應援者ハ競技者ト共ニ走り其ノ身體ニ觸レ又ハ他ノ競技者ノ妨害トナルヘキ所爲ヲ爲スヘカラス

第二十一條 「リレト」競走ハ四人ヲ以テ一組トシ一人ツ、一定ノ距離ヲ順次引繼競走スルモノトス

各組ノ位置ハ第一番競技者ノ位置ニ限リ抽籤ヲ以テ之ヲ定メ其ノ以後ノ競技者ニ付テハ順次其ノ位置ヲ外廻ニ轉換スルモノトス

各競技者ハ木棒(長サ約一尺直徑約一寸)ヲ持チ所定ノ距離ヲ馳走シタル後一定ノ區域内(六米突)ニ於テ次ノ競技者ニ該木棒ヲ繼渡スヘシ

前項ノ木棒受渡カ其ノ區域外ニ於テ行ハレタルトキハ其ノ競走組ハ之ヲ除名ス

レコードの比較

我國で毎年のレコードを取て比較して來てゐる所は、今日では未だ極少數の様だが之は段々と方々の學校あたりでも遣り出す様にし度い。中學などでは年級によつて生徒の體格が大變違ふから、各年級別々にレコードを取る様にしてもよい。運動會を御祭りか何かの心算で、餘興に夢中になる事を廢めて、レコードを争ふといふ事を主眼とする様にならなければ、何時まで経ても我競技界の進歩する事はないであらう。

各種運動會競走レコード(大正四年十一月現在)

距離(米突)	大日本體育協會レコード	大阪毎日新聞主催運動會レコード	東京帝國大學レコード	アセンに於ける第一回國際競技會成績	國際競技會レコード(第一回以來通じての)
100	11.046	11.05	10.114	11.00	10.08

近く差違があるから、何分の一秒といふところは、當にならぬといへば當てにならない。

兎に角、前に掲げたレコード表を見ると、我國のレコードで國際オリムピックのそれに優つてゐるのは、最短の百米突（之は今新嘉坡の領事をしてをる藤井君が明治三十五年に帝大の運動場で作つたレコードである。同君は六尺近い大男で、それは素晴らしい速さをもつた人であつたが、短距離競走の外棒飛が得意で一時之でも世界の記録を破つた事がある）と最長のマラソン（例の金栗四三君の有名なレコード）との二つ丈けて、其中間の距離に於ては遺憾乍ら著しく劣つてゐる。然し二十年前アセンテやつた第一回國際競技會の時の記録を見ると、其時は大して驚く程のものでも何でもない。此時分とて米國あたりからは選り抜きの剛の者が行つたのだが、今日の我々と變らぬ位の成績しか得て居らぬ。彼等の進歩したのも近年の事なのだ、決して始めから速かつた譯ではない、我々とても今後の奮闘如何によつては彼等と比肩し得ぬ筈

はない。

タイムは競走路の状況及び風（向ひ風や横風は甚だしく邪魔をするが、追ひ風だからとて決して大した助けにはならぬ）によつて大分左右せらるゝ計りてなく、氣候に依ても亦甚からぬ影響を受ける。米國のエール、ハーバード兩大學が聯合して英國に渡り、オクスフォード、ケムブリッジと對校競技をやつた時には、米國選手は自國に於けるより速さが減じた、従て短距離のタイムは悪かつたが、其代り持久力は増したと見えて、長距離のタイムは却てよくなつたといふ事を云つてゐる。之は米國の氣候が乾燥してゐるのに對し、英國のは濕つて居るからで、逆に英國の選手が米國へ渡つた時には丁度反對の現象に遭遇したといふ事である、一般にいふと、暖い時の方が寒い時よりも遙かに速く走れる。冬などは到底レコードを作る時ではない。

自國を離れ、遠く英國へ渡つて戦をする場合などには、氣候の變動計りてなく、食物の變化、異狀なる外界の刺戟といふ様なものが纏つて、之れ亦大なる影響を及ぼす

ものである。米國がストックホルムへ三百に垂んとする選手を送つた時には、フィンランドと稱するそれは立派な汽船を一艘特別仕立にして、ストックホルムへ着いてからも、選手は一切其船の中に起臥し、食物も自國から連れて行つた料理人の手になつたものでなければ口にせず、船中にはピアノ其他のあらゆる樂器を備付け、朝夕樂人が之を奏しては選手の旅情を慰め、選手をして他國へ入りたる時の寂莫など言ふものは微塵も感ぜしめぬ様に、ありとあらゆる手段を盡した。従て選手派遣の爲めに米國が支出した費用も、驚く勿れ十二萬五千弗の多額に上つたといふ事である。之に對して我國は實際何人の選手を送つたか。開場式の時ストックホルムのステディアム上に見られたる日本人は、只二人の選手とさうして嘉納體育會々長、故大森兵藏氏並びに公使館員等併せて只の五人に過ぎなかつたではないか。我選手は戦はざるに先き立ちて既に大なるハンディキャップを負はせられてゐたのだ、敗れたりとして獨り選手をのみ責むるは酷である。米國の見事なる優勝、我國の無殘なる敗北は寧ろ理の當然であつたのだ。

又第二回極東選手權競技會で上海へ行つた時にしても、我國から行つた選手は競走水泳、庭球、自轉車併せて僅か十一人に過ぎなかつた、之を支那の三百五十、比列賓の百餘人に比する時は實に情なくなる。國として澤山の點數を取て優勝權を握るにはどうしてももつと遙かに大勢の選手が出なくては駄目だ、如何に伎倆勝れたものでも、同じ人が毎日續け様に戦つたり、日に二度も出たりする様では疲れてしまふ。大正六年の五月には我が東京に於て、第三回極東選手權競技會が開かるゝ事になつてゐる。實際果して我國は遠來の客に蹂躪せられ終る事なく、チャムピオンシップを獲得し能ふや否や、之れ一つに全國選手諸君の奮勉如何にある。著者は今から選手諸君の眼覺しき奮闘と光榮ある勝利とを心より希望して止まぬ次第である。

大正五年八月三十日印刷
大正五年九月五日發行

競走練習法

定價金八拾錢

著者

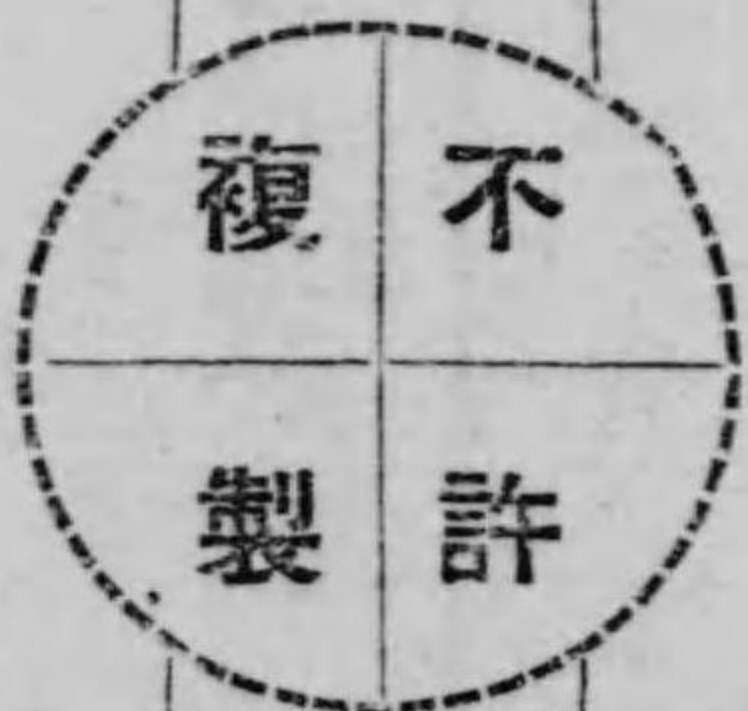
明石和衛
金栗四三

發行者

池田喜江
東京市牛込區早稻田鶴卷町二百六十番地

印刷所

三協印刷株式會社
東京市橋區弓町二十五番地



發賣元

東京市牛込區
早稻田鶴卷町二六〇

電話番町四八五六
振替東京二七四三六

菊屋出版部

□ 佐藤紅綠先生傑作 □

小 說 母と子 全二冊	家庭小説 光の巷 全三冊
-------------------	--------------------

大阪朝日新聞掲載
石井滴水先生裝及口畫
裝禎絕美函入

石井滴水先生裝禎及口繪
菊判函入裝禎極美
(六版)

著者は佐藤紅綠先生である。
實在の人物を撰んで思ふがまゝに解剖しある此の「母と子」は「礎」を書いた以來大阪に筆を絶つて居た先生が今度大阪朝日新聞紙上に大いなる抱負を持つて書かれた一大雄篇であります。
先生獨得の社會に對する批評は此の書に依て見る事が出來ます。

東京、本郷座に於て高田河合一派を始めとし全國各地の大劇場活動寫眞等にて演ぜられ空前の大好評を博す。
本篇はたゞに好評を博したるのみに非ず實に著者が最近に得たる藝術的收獲中第一位を占むべき傑作なり。
篇中の人物悉く躍動して實社會を見るが如く新舊の思想感情を千差萬別した現代の反射鏡たるの觀あり、興味又津々として盡くるを知らず。

菊屋出版部 發

□ 佐藤紅綠先生傑作 □

家庭小説 嵐 全二冊	家庭小説 谷底 全二冊
------------------	-------------------

木村光太郎先生裝禎及口畫
石井滴水
菊判總クロス函入
裝禎極美
(四版)

木村光太郎先生裝禎及口畫
菊判總クロス函入
裝禎絕美
(八版)

谷底を著はして家庭小説の新世紀を作りし著者は今其の益々圓熟し來れる筆を驅て「嵐」の一編を著はす著者一流の犀利なる識見と大膽なる判斷は其の燃ゆる如き熱情と共に筆端火を發して讀去讀來の内肉躍り血湧く、我國小説ありて以來斯くの如く活社會を活寫して人道を鼓吹せる者あるを見ず。

親の讀むべき小説なり。子の讀むべき小説なり。眼から出る涙にあらで心の底から涙の出る小説なり。泣いて考へさせる小説なり。人生の眞理に到達する小説なり。谷底は著者に依て初めて我國に現はれたる純然たる社會小説なり。著者の犀利なる觀察と絢爛たる才筆は汪洋たる熱血と共に此の一大長編を作す此の書ありて大正の文壇初めて權威ありと言ふべし。

菊屋出版部 發

□ 佐藤紅緑先生傑作 □

鳩の家 (續篇)
石井滴水先生口畫及裝
小 說
虎 公
四六版箱入美裝

石井滴水先生裝幀及口畫
小 說
鳩 の 家
四六版函入絶美

定價 各料 金八拾五錢

定價 各料 金八拾五錢

吾國小説界を風靡せし者は鳩の家であります。小説を読む事を嚴禁せる良家の家庭も此の書に限り喜んで士女に愛讀せしめました。部下數十の女學校と婦人團體亦此の小説を歡迎しました單に劣等なる涙を誘ふの家庭小説ではありません此の書は人生を如何に幸福にすべきやに苦心せる著者の熱烈なる愛の叫びであります。

本書は「鳩の家」續篇として著者は新たに「虎公」と題し書かれた雄篇であります。新日本劇一派に本郷座及び全国各地の大小劇場活動寫眞等に上演され數萬の觀客に大好評を博されました「鳩の家」を読んだ者も又讀まぬ者も一度は本書を讀んだなら著者一流の非凡な蠟筆と繡蘭花の如く深刻刃の如き描寫の其の眞價を味はふ事が出来ませう。

菊屋出版部 發

□ 松居松葉先生著 □

松葉脚本集
杉浦非水先生裝
四六版函入總クローズ
頗美裝

□ 佐藤紅緑先生著 □

紅緑脚本集
木村光太郎先生裝
四六版函入總クローズ
頗美裝 (三版)

定價 各料 金九拾錢

定價 各料 金九拾錢

吾國劇壇のオーソリティーにして日本有数の作家舞臺監督たる松葉氏の傑作中の傑作四篇を集む。見る脚本として又讀む脚本として何人の眞隨をも容れざる藝術品演劇の愛好者と研究者とは此の一卷に依て無限の感興と教訓とを得べし。集むる處「茶を作る家」「暮の廿一日」「神主の娘」「雪の降る夜」の四篇

一度劇を見たる人は必ず讀まざる可らず。一度も劇を見ざる人に愈々讀まざる可らず。著者は吾國社會劇作家の始祖新派劇壇唯一の權威者なり。上品にして平易何人にも讀み得べくして深奥なる眞理を見る著者の眞面目此の一冊にあり。輯むる處(日の出)(母)(あきらめ)(姉と妹)(癡馬)の五編中には斷じて他座の興行を嚴禁せる帝劇の秘寶あり。

菊屋出版部 發

野球界主幹
小泉葵南氏著

野球百物語

四六四截判頗美本

冊一全

定 價 金 四 拾 錢
送 料 金 四 錢

個性の發揮は即ち十人十色である、縦横正奇の中、但しは血と汗と涙と滴り落ちる晴れの戦場に於て幾多の逸事が演ぜらる其の滑稽談や逸事等を速慮なく素破抜いたのは本書である云ふ迄もなく著者は斯界の通人にして且選手に多くの知己を有する丈けあつて集め得たる者は豪快にして而も洒脱、無邪氣なる運動家の面目が躍如として居るから是を見て其の人を知り、其技を知り、而して其の氣合を知る事が出来たら後進者の學び得る處は蓋し少くは有るまい。

短 篇

喜多川楚山先生譯
杉浦非水先生裝禎

若い女

四六版裝禎極美

冊一全

定 價 金 六 拾 錢
送 料 金 八 錢

本書收むる所十有五編歐洲文豪の傑作短篇集にしてツラ・モ
ーパッサン、トルストイ、アンドレエフ、メリメ、ガルシン、等
傑作中の傑作を集めし者其の描寫絶妙結構亦卓抜にして譯文
流麗暢達痒きに届く孫の手の知し篇中「若い女」の秘密は何な
るぞ「聖骨」は戀に泣き「笑」は戀に笑い諧謔には「引ッ立役」あ
り諷刺には「温室」あり「名譽の負傷」と「保壘の奪取」は悲壯淋
漓坐るに現下の大戦を偲ばしむ全篇是悉く金玉の文字なり。

菊屋出版部 發 兌

360
480

終

