



特 252

808

海軍大佐 鬼束鐵夫先生講述

體  
働  
教  
育  
に  
就  
い  
て

鳴海研究所  
社會事業部  
清  
明  
會

始





特252  
808



去る一月十七日海軍省砲術學校體育課長鬼東  
鐵夫大佐外十數名の御來駕を仰ぎ本會主催に  
て縣下の體育指導者修鍊會を開催せり。その際  
に於ける鬼東大佐の御講演の概略を記して有  
志に頌たんとす。愈々健民修鍊の實踐に當り熟  
讀三昧以て皇國體道の真髓に徹せられん事を  
切望す。

昭和十八年六月

鳴海研究所 國民體力研究會





## 目次

一、體育の一般的概念……	一
二、體育過程……	三
三、體育手段……	九
四、體働過程……	二二
五、修練過程……	三三
六、體育の統合……	四〇
七、體操について……	四五

## 序にかへて

(體育指導者修練會に於ける  
會長鳴海康伸博士の挨拶)

開會に當りました所感の一端を申し上げて御挨拶にかへたいと存じます。皆様方も既に御承知のやうに皇國日本の大生命を絶對に尊重致しまして、此の大生命に歸一することに無上の歡喜を求むることは、私共日本民族の傳統の輝きであり、吾が皇國に於ける最高の道徳であります。

此の意味に於きまして私は、日本體育の究極の目的は、唯々皇國のためによく働き得る日本人而も亦、大君の邊によく死に得る日本人、これを鍛へ上げることであると確信してゐるものであります。國民各自が自ら鍛へてかゝる逞しい日本人となり、又一人でも多くかゝる逞しい日本人を育て上げることが、これ國家最高道徳の實踐行であると申し上げて誤りないと思ふのであります。

今皇國日本は、大御稜威の下に一億國民總力をあげて戦つてをります。かれ米英を撃滅せんが爲に決戦又決戦を續けてゐるのであります。

この決戦體制下に於きまして、大東亞戦争をあくまで勝ち抜く現時の國民體育の指標も亦悠久二千六百餘年現代に繋がりました更に無限に生成發展する日本民族を、より逞しく鍛へ上げて行く永遠に亘る國民體育の指標も、皇國の大生命、日本民族の生命を通して、不二一體の關聯にある事は明らかでありまして、私共日本民族が、日本人として生を母の胎内にうけましてから死に至るまでのあらゆる國民體育は、高度國防國家體制の要請に即應致しまして、擧げて國防體育に綜合せられ、而も一貫されねばならぬと思ふのであります。茲に吾國の國民體育は必然的に



大轉換、大飛躍せねばならぬ時機に直面してゐるのであります。

この秋に當りまして、我が無敵帝國海軍のあの逞しい力を育て上げ、銀へ上げられました日本體育界の權威海軍大佐鬼東先生並に海軍省體育科の御一統を茲にお迎へ致しまして、皇國體育の眞髓並にその實踐に關して、親しく御指導を仰ぐことを得ますことは、私共日頃國民體育に心を致すものにとつては勿論のことでありますが、我が百萬縣民にとりまして、光榮且つ感激の至りとする處でなければなりません。それは本日只今を明してわが青森縣體育界の劃期的な飛躍發展が約束し得らるゝからであります。

國家は今東北地方に大なる期待をかけて居ります。殊に東北人に期待すること切であります。他でもありません。吾々東北人はその民風純朴、而も剛健であること、多死ではあります。尙未だ多産であること、更に堅忍持久力一ねばり強さの偉大なること、所謂民族的に未だその若さを保有してゐる點にあるのであります。

皆様はこの尊い素質を持つてゐる東北人——我が百萬縣民——の體育の任に當られ、又將に其の任に就かれんとする方々であります。本日は皆様方の精魂のかぎりをつくして、鬼東先生並に御一統の方々の御指導をよく體得せられまして、日本民族更生の源泉であるわが百萬縣民の體育を通して、日本民族の生命力の増強に精進せられ、以て國家の切なる要請に應へられんことを特別にお願いして御挨拶と致します。

昭和十八年一月十七日

鳴海康仲

## 體働教育に就いて

私は此處に演題を體働教育と掲げましたが、皆さん方は、種々と御忙しい時、而も多數御集りを願ひまして、御話を申し上げる事は誠に恐縮の至りであります。尙御集りの方々が、此の方面に對して實際直而せられ、深い關心を持つて居られる方々でありますので、失禮ながら各位の、それぞれの立場立場におかせられて多少とも御参考になりますれば幸ひと存するのであります。

實は以前から度々交渉を受けて居つたのであります。色々と仕事に追はれ出来兼ねて居つたのを残念に思つて居つたのであります。幸ひにしてその機會を得ました事を喜ぶものであります。唯何分にも時間の都合上唯單なる口傳ひに終りますことが實に残念に思つて居るものであります。どうか、しごく氣樂に、座談的なお氣持で御聞き取りを願ひたいと考へます。

大體午前中は體育の一般的概念を我々はどうか考へて居るかと言ふ事と、人間の體育的見地より見た體育過程、體育手段、その體育實施、それに體育の統合と以上の五つの事柄について御話申し上げ、午後は體操實施の前に、體操そのものに就いて申し上げたいと考へます。

### 一、體育の一般的概念

先づ體育とは何かといふ事になりますが、一體我々は、生れ乍ら親から、又それ以上に考へますと先祖代々から受繼いだ體質即ち遺傳的素質を與へられて生存してゐることは誰しも認むる所であります。此の根本的體質即ち遺傳



的素質が更にあらゆる生活環境を経て、即ち環境的素質に依り生成し、眞の體質をつくるのであります。この體質より外に種々働く力を生むのであります。その力、働きを分類して見ますならば、一は體力であり、一は氣力であり之等を綜合して能働力と呼んで居りますが、この能働力に依つて我々人間が生存するのであります。しからば、その力は何かと云ふと問題もありませんが、之を唯能働力と呼んで置きませう。

我々は此の體質を向上させ、能働力を増強する其の内容を體技と考へる。そして此の能働力なるものを、二方面より考へて、肉體的形の上の形體的、機能的の方面から考へると之を體力といひ、精神的方面から考へると精神力といふのであります。

しからば、その精神力とか體力とかいふ能働力を増強して行く爲には、如何なる事が必要か。それには當然我々の日常生活の體驗が基礎となつて來るのであります。その生活體驗の内容を考へて見なければならなくなるわけがあります。其の體驗はどういふものかと考へて見ますと、生活の三要素といはれる、衣、食、住にある部面の食養、被服、居住であり、その他内容を異にするものであります。誰しも持つ業務であり更にその日常の業務の間々に於ける行爲即ち業間行動と休養、睡眠に、精神生活をやるといつたことが、我々誰しも経る體驗の形式でありませう。その外具體的に申しますならば、本を読むとか、字を書くとか等の生活體驗を経て折角生れた體が、體質を整へ逐次能働力を増強してゆくことになるのであります。

しかし之等全部が前に申しました遺傳的素質と環境的素質の體質に對して、どういふ關係をもつて來るか、その體驗形式を如何にしてはめ込むかと言ふことになるのですが、其處に馴化の方式が必要になつて來るのであります。馴化といふのは體驗の反覆を通じ體驗の累積に依つて體質が充實し、弱い者は強くなり網にこされた範圍に於て體質が整つて行くことであり、この馴化の過程が體育であり、能働力を育成して行くことになるのであります。

しかしその能働力が百パーセントに働かずに風邪をひいたり、或ひは腹をこはしたり等する時があるが、是れを何時でも百パーセントに發揮させ得る状態を健康といふのであります。この能働力育成と健康の保持が體育である。この様に我々の體を中心として體位の向上を目指して行く爲の大體の筋道が今の様な事になると考へます。

### 一、體育過程



しからば體位の向上體育を基礎付ける爲にはどういふ所を根本として考へねばならぬか。能働力に於ける體力といふものがどういふ風に出て行くか、又育成されて行くものかといふ事を圖に書くと第二圖の如き育成の過程を辿るものであります。

即ち二十才までは圖の如く躍進的でその内十五才から二十才までに内臓の機能が完成する。さうして二十才を過ぎてから力が出て來る。筋骨の完成は三十才までで、此處を身體完成終期と考へてよいと思ふ、その後は下り坂となるのであり、これは人間誰しも持つ體育的運命であり宿命であります。し



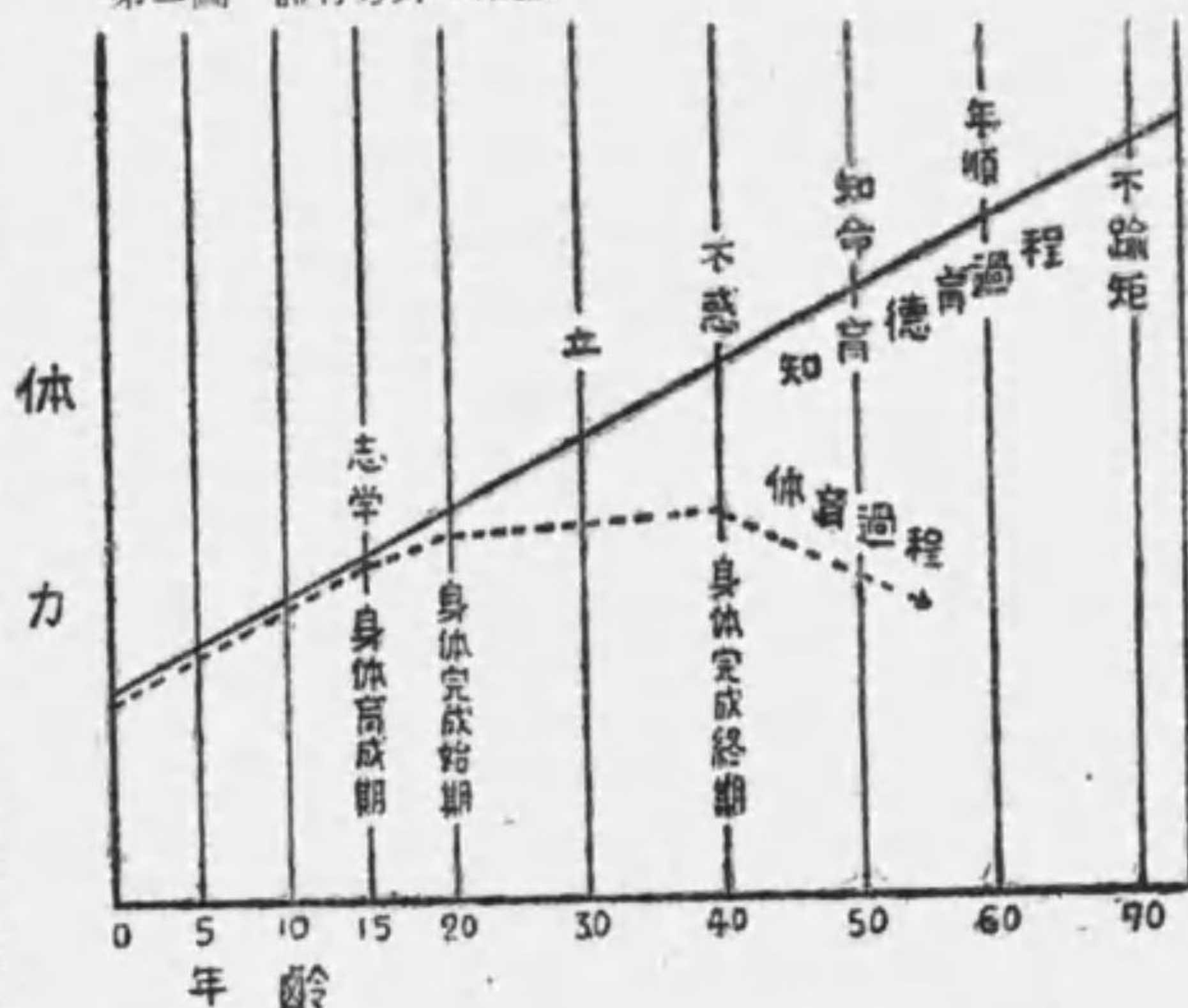
かしたもすると、身體完成始期たる満二十才の徴兵検査で完成終期と考へ、此處で止まる如く考へる向もあるが、決して徴兵検査で止まるものではなく、更に發展することに留意することが大切であり更にその過程たる意味に於ても

青少年即十五才より二十才に到る間の體育の構成が如何に重大なる意義を有するかを深く反省させられるのであります。しからば體力は以上の様であつても、精神力は一體どうかといふと、直線的に年と共に躍進して行くものであります。そこで十五才位までは心身が伴ふがそれ以上は伴はぬ結果になるのであります。斯く考へると、我々は此處に種々の方面から尊い教訓を得るのであります。

先づこの體育過程の點線は各自によりそれぞれ皆違ふのであるが、この點線が下位にあればある程、早く死ぬと云ふことになり此の點線を高く持つて行く事が出来たならば、通常三十才の完成期も適良なる體育に依つて三十五才迄も向上せしむることが出来、斯くなれば我々の有効期間を長く保つ事が出来るのであつて、其所に我々は體育的使命を考へざるを得ないのであります。

しかるに、従来の教育は、精神力の教育であつて、この體

第二圖 體育方針の確立



此の事を端的に現してゐるのが儒教であり孔子の教へであります。即ち論語の中に「吾十有五而志于學、三十而立、四十而不惑、五十而知天命、六十而耳順、七十而從心所欲不踰矩」とあります。勿論これは孔子の教への一部分であり、修養の道程を表してゐるのでありますが、修養上の道として又教へられて來たのであります。

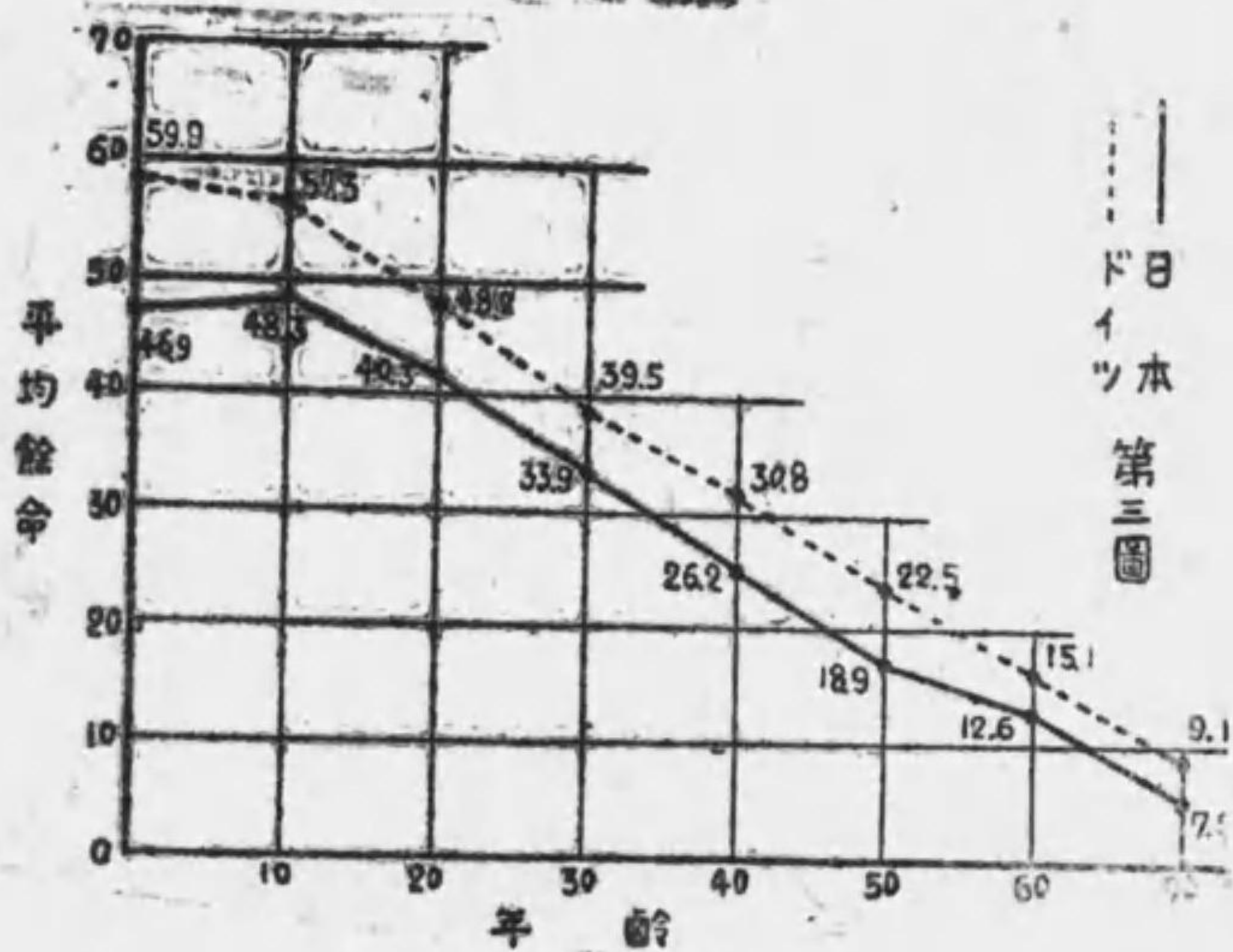
しからば我々の考へてゐる、體育の育成過程と比較して觀るならば、十五才の時は内臟器官の發育する時であり、又心理的に考へて觀ると又重要な時代であるが、其の時に學に志して、體育に離れ、三十才にして體育に無關心、四十才にして體育に感ひ多く、五十にして天命を知ると言ふ様な具合で、實際日本人の平均壽命が四十七才であるから六十才、七十才などと云ふ時は、もう此の世ではなくして百萬億土の生活になつてしまふのであります。これが又現實なのであります。所謂漢文の先生は、孔子の教へは眞實であると言つて、藥瓶を下げ、ゴホン／＼と咳をしなが

之を説いて居つたのであります。しかし私は考へるに大聖とまで言はれた孔子が考へて居つた學なるものは、そんなチツボケなものではないと思ふ。學に志した事も、もつと／＼廣く解譯せらるべきもので、孔子の學は廣義に體育を通して又、含めて考へるべきである、それだから七十才になつても、筆録せずには矩を踏えなかつたのであつて、それでなければ、この様な論も残らなかつたと思ふのであります。

人間は段々進化して來るが一代で必ず無くなる。特に近頃は精神修養々と云うてゐて、種々な本を讀む事と體を動かす事とを別にして考へられる様な傾向を見せて來て居るが、孔子の教へはそんなものではなかつたのである。といふのは、孔子の弟子に子有と子夏と云ふ高弟が居つたのであるが、子有が、或る時子夏の教育を批判した事が論語に見えてゐる事は皆様も御承知でありませうが、子夏の門人がやつてゐるのを見ると拭き掃除とか、禮儀作法が主體となつてゐて、その拭き掃除とか禮儀作法等作業的方面は筋道に合つてゐるが、天下國家の道の方に於ては缺けてゐ



- 1 平均餘命トハ、同一年齡ノ生存者ガ全部死亡スル迄ニ各人ガ生存シタ年齢ヲ合計シ、之ヲ當初ノ生存者數ニテ除シテ得タル數値ナリ。
- 2 体育對策  
イ、日本人ノ平均餘命ハ最劣位ニシテ、民族体育上重大ニシテ須ラケ体育國策ノ確立ヲ急務トス。  
ロ、青壯年(20-40才)ニ於テハ、國ノ8,4割程度ニ該當シ、平均七年老衰シアルヲ知ル、目前ノ人的資源ノ増強ハ、當該年齡層ノ体位ノ向上ニアリ。  
ハ、〇才ニ於テ最小ナルニ對シテハ妊娠保護等、女性体育對策ノ意義明白ナルヲ知ル。



はあきらめてしまひ、さうして四十五才でもう御役に立たなくなる。さうするならば、先づ人間が一人立ちになり御役に立つのが二十才からとするならば、ドイツ人は三十五年間御役に立ち、日本人は僅か二十五年間より役に立たぬといふ計算になる。今この生命力を例へて、十立のガッリンを持つてゐるものとする。日本人はその中八立より持つてゐないといふ事になる、この様に生命から云うても彼等ドイツ人は十立のガッリンで一万米の行動半徑を持つたならば、我々は八千米より持たぬ事になる。之を又平均餘命で見ても、彼等の八割か八割五分で、體力線から云うても八割位よりない、であるから、日本人と戦争する場合に

て、これでは學問が何にもなつて居らぬと、子有が批判してゐる。それに對して子夏が答へて曰く「言を誤まてり、物には順序あり、行をやつて行く事が孔子の教へだ」と答辯してゐるが、やはり體操の方でも同じ事が言へる。リングと云ふ人は體操がよく解つた人であるが、その人は著書をなさなかつた人であつた爲に、門人によつて残される。云ふ結果になつたのであるが、それがしかも繪で残されたのである、しかし體操の繪と言ふものは、そも體操の起點を終點としか現し得ぬものであつて、體操の生命とも言ふべき動きについては残されず後々になつてその形式のみを吟味し、本質を見失ひ、所謂一方の權威者の形骸のみが残ると言ふ結果を來たすのである。であるから軍隊體操にせよ、特に學校體操に於ては眞體操となつてしまひ、體操の本質より遠ざかつたものとなつてしまふのである。斯様に後世の人は二道に別れ形のみ眞似てカタログ式となり、主としてその名ある人の事にのみ陷つて一方的になり、全體を見逃すことになるから、常に全體的に考へ検討することが必要である。而も生きると云ふ事に於ては、全體としての體系を付けて行かぬと困つた事になる。そこでどうしても點線を立派な精神力に出来るだけ近づける如く努力する事が必要になつて來るのであります。この精神力に對して體力的に伴はぬ時には、人間が統一を缺き、その不統一の結果猛烈なる神經衰弱になる。しかも、體力的方面から云つても體育的運命から考へても、大學の頃にかゝるのは、わけはないが、四十、五十になつてからの神經衰弱はちよつと難かしい。よく注意して御覽なさい澤山ありますから。そこでどうしても體育的運命を、はつきり考へて、二十才から出来るだけ體力線を高くして行くと云ふ事が必要になるのであります。

昔から恥を知るとよく言ふが、何といつても此の人間の生命が六十才の人も五十五才までより働けないのでは、恥と思はねばならぬと思ふ。ドイツ人の生命は今のところ六十才で五十五才まで働くことが出来るが、五十才で日本人



は、日本人の行動半徑外の八千米から、一萬米の行動範圍で決戦する様になつて来る、又實際この手を用ひてゐるのが彼の蔣介石である。蔣介石は皆様もよく御存知の様に、南京から重慶へと段々逃げ込んで行つた爲に、糧食や彈藥の輸送關係等からその行動範圍外に逃げたのであります、如何にせん日本人の行動半徑の八千米外では、如何に世界無比なる大和魂をもつてしても追つかないものである。勿論我が國は神國であり一生懸命精進する所々天佑神助が働くであらうことは、確く信するものであるが、教育として考へた場合には出来るだけ緻密に計畫し、最初から天佑神助を恃んだのではないかのであります。斯様に體力の方面に於ては普通我々が働いてゐる時に感ぜぬ事でもいざといふ場合になると、さう行かぬ事が起つて来るのである。

海上勤務になつて、蒸溜水に罐詰だけでは、海上訓練が務まらぬ、いくら又精神力が旺盛でも體力がついて来なくなる。

これは實際支那事變の時にあつた事であるが、〇〇を襲撃する時であつたが、二隊の飛行機で、甲隊は盛んに戦闘をやつてゐるのであるが、すぐ後について行つた乙隊は、指揮官が年寄りな爲に敵の飛行機がわからないのである。その時、若い搭乗員は、はつきり甲隊で戦闘を開始した事が解つてゐる、それにも拘はらず、乙隊の指揮官には眼がきかず解らなかつたと云ふ例があつたのである。

つまり我々が陸上で精神力だと言つてゐるが、海上では精神より、何より體力がきかなくなつて来るのである。此の點は學校等の場合と趣を異にして来るのであるが、第一潜水艦に於ては乗員の一日の最大歩行距離が約千米位で、少いものにあつては、三百米から四百米より歩く事が出来ないといふ毎日なのである、爲に身體がきかなくなるのはすぐ考へられる。それに數ヶ月と云ふ間は、太陽の光線に當る事もなく、殆ど水の中に潜つて居る。この様な時には、精神力と體力が分離して、體力は、ぐんぐん低下し、精神力に伴はなくなる。この點から考へても日本人の

生命力を八立のものを十二立にも否十五立にもせねばならぬ。頑張らずに樂に出来る様にならねばならぬのである。彼の村社選手がオリンピックから歸つた時に尋ねて見たのであるが、あの一萬米に於てフェンランド人は、フェンランド人魂(?)を使つて居らぬのである。それに比ぶれば、村社選手は八千米までは體力が續いても、あとの二千米は大和魂で走つてゐるのである。

この様に日本人はすぐ大和魂を使はなければならぬ様であつてはいけない。

よく倒れて後止む等と云うて倒れる事を褒めるが、今倒れて後止むでは間に合はぬ、あくまでも喰ひ下がつて、勝ち抜かねばならぬ時なのである。人間はあくまでも精神力と體力は一體となつて働くものであり、あくまでも一如である。此の點體育指導者は、良く考へて見なければならぬ點である。

併し反面又こんなことを云ふ人もある。よく體力なんて、そんなに言はなくともよいではないか、何にも普段から鍊成されて居らぬ女だつて、火事の際には箆笥等を一人で擔いで行くではないか、そんなに言はなくとも、この様に人間は、いざといふ時には等と言ふが、それも一晩位ならよいであらうが、幾晩も續いたのではたまらない、而も今日は毎日毎日火事なのである。それにはどうしても、體力といふものについて根本的に検討を加へ、決して生半端な考へでは今日は通せないのである。もつともつとも、考へ方を深刻に考へ、特に體育指導者は、この國家的立場より自己の責任に於て深く考究せねばならぬし、又、體育的使命も根本的に考へ直さねばならぬ時なのであります。

### 三、體育手段

斯様に體育の使命を考へた時に、我々は次に體育手段に就いて考へねばならぬ。

一體體育手段とは何か、生活體驗が體育手段に如何に生かしたら體育の使命が達成せられるかを、考へて見たい。



體育は生けるもののみものである。

體育とは生きてゐる有限界のもののみのものである。言ひ換へれば自己のものであり、子孫のものである。生きてゐるものの學には現象界のものよりない、この現象界のものを如何に體系づけるか、この點を考へた場合には、どうしても我々人間は先づ生物的支配を受けねばならぬ。この生物界に於ては次の如く生物學的三原則をもつものである。即ち、生きてゐる爲には、程よく働けば育成されて行くが、働かざればだん／＼萎縮して行くし、又、働き過ぎれば又萎縮すると云ふのである。即ち第一は能働性發達であり第二には不能働性萎縮、第三は過能働性萎縮である。

これを我々の體験形式に照し考へて見ると、果して凡て能働性發達になつてゐるだらうか、決してさうではなくして全體から見ると、過能働性萎縮にもなり、不能働性萎縮にもなる。特に職業に於て考へると、ある所は不能働性萎縮にあり、ある所は過能働性萎縮となつてゐるのが事實である。

斯様に人間の體は體験形式から見ると、全體的に丸いものから、三角になつて、でこぼこなものになる傾向がありしかも動的な生活から靜的生活になり易い、それは何がさうかと云ふことを考へて見ると、職業、業務、被服、食養等と種々の方面から検討しなければならぬし、食養等の様に、道德的支配を受ける部面をもつものは、めつたに變へる事は出来ないからな／＼困難であるが、中でも考へ易いのは、業間行動であらう。

この業間行動は、その點自分で自由になし得るものであるから、この點に着目して見る時に之を生かして能働性發達に導かねばならぬ。斯様に體育の必要性に目覺めた人が、自然を愛好し、心の欲する儘に實踐され、所謂原始的、自然に還れ、著しくは子供の生活に還れとする自然體育が行はれ、これが又中核をなすものであつて、これが第一の體育理念であります。

自然體育は幼少年時の自然生活の上に、或は壯年以後に於て體育に自覺せる保健生活者の間に實施される散歩、山

野の跋渉等であるが、斯かる自然運動形式を元來は動的本能に基くものであつて、人は更に進めて、より以上に積極的に動的本能を昂揚せんと努め又それを夫々倫理化して合理的に工夫立案し、心身の活動をはかる様になる、その本能は先づ和合的本能、制約的本能、闘争本能、舞樂的本能へと進展しそれが遊戯競技等の所謂體技となり、武技となり、體育舞踊と發展する。斯様に生活體育から自然體育となり、更に積極的行動となり、體技と發展し、この體技體育が第二の體育理念と言ふのである。

しからばこの能働性發達が、自然體育より體技體育と發展したのみで解決されるかと云ふと決してさうではない。更に是を生物學的に觀察する時、例へば武技に於ても、その本能的動の使命達成に必要な範圍に於てのみよく反復運動され、その爲却つて過能働性萎縮と、不能働性萎縮とを來し、依然として未だ完全なる能働性發達を來してゐない（特に單一にそれに専念すればする程、斯様な結果になるのである）例へば、歩く事を考へると、歩くに於てもその歩きに必要な動きよりしてゐない、腕の振りにしても、足の動きにしても人間の可動範圍より觀る時には僅かなものである。しからば解剖學的にあとは動かぬかと云ふと決してさうではない、結局それに必要な動きよりして居らず、まだ／＼可能性があるのに動いて居ない。即ち能働性發達にはなつて居らぬのである。又ステツキを振つて歩くからと云うて、體を左右に動かして歩くと「あれは馬鹿だ」と云ふ、又掃き掃除にしたところで、ぼん／＼やるものも居ない、この様に可動性あるにかゝはらず、それに必要な動きよりして居らぬのである。まして競技、武技に於てはその修練過程より初めは大きくやるが、段々に小さくなり、最後には戦はずして勝つ事を考へる様になり、是れを體育的に見たならば、特に單一な運動形式になり、それに専念すればする程、過能働性萎縮と、反面不能働性萎縮の結果となるのであります。

爰に於て必然的に是等を解決するものを探し求めて、得たるものは體操なのである。この體操は、學理的に或は醫



學的立場、解剖學的立場に立つて考へられて行かねばならぬものであり、操は操だと言つてゐるが、醫學的立場に立つての體の操であり、これこそは人間以外に見ることの出来ぬものである。

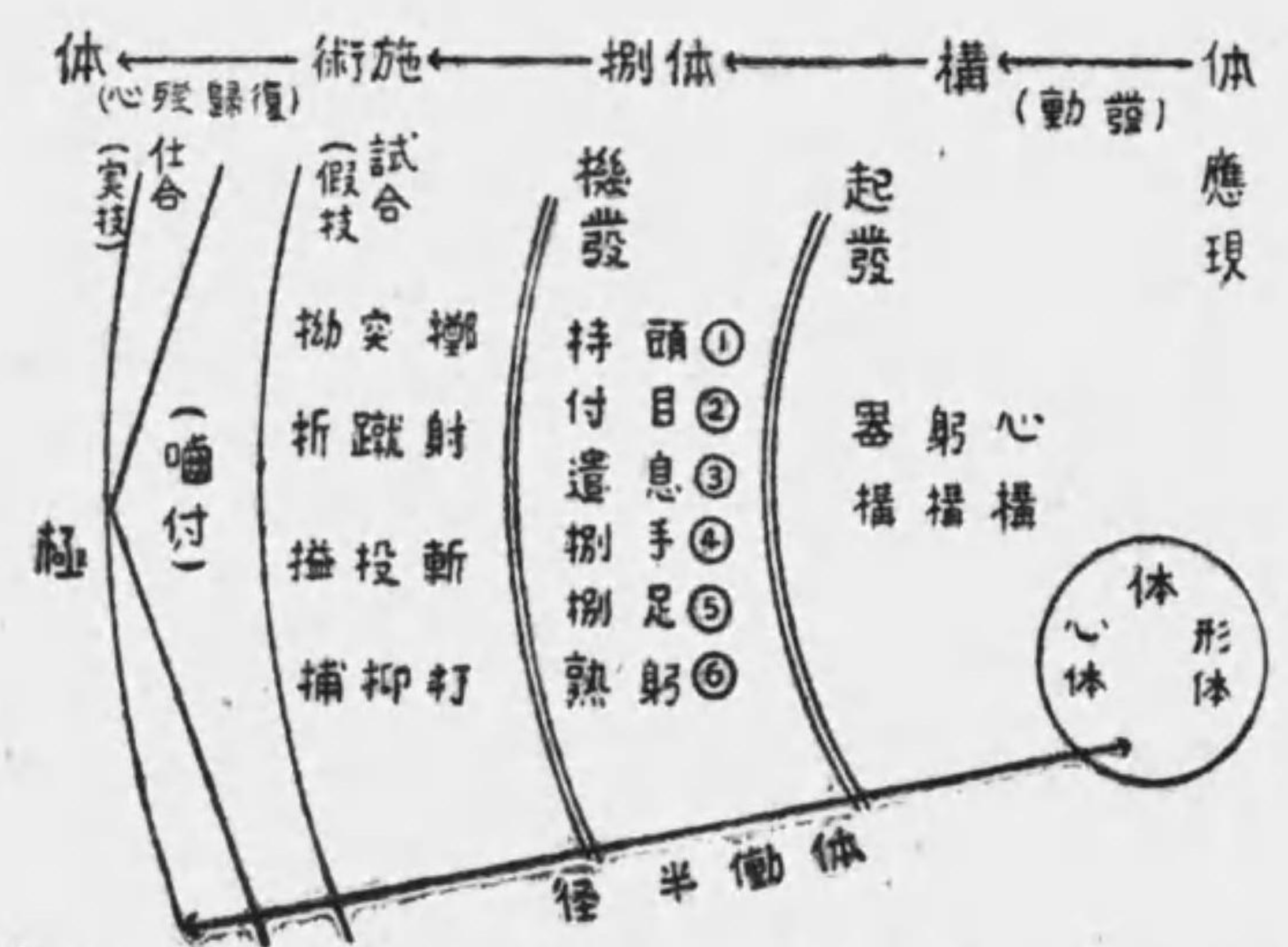
而して體育の中に哲學を求め、ギリシヤの昔から人間を作る上に、體操、音樂、哲學をもつて來てゐる如く、哲學と生物學とにより、この第三の體育理念、即ち體鍊體育を構成し、體育的使命を考へ、體育手段を考へねばならぬのである。

#### 四、體 働 過 程

先づ身體を動かすといふ方面から言つて一番大事な基になるのは、所謂我々の身體が一つの目的に向つて進んで或る仕事をなす場合にどういふ過程を辿るかといふことである。

種々の日常生活に於て事が成就するまでに五段の變化を辿るやうであります。是は昔からの武道の教の方から説いてみるならば、武道の教へでは、體から構になりそれから體捌といふ變化をし、施術行爲といふものであつて最後に極手になる。そこで仕事をしたならば元の體へ還る、これを殘心と言つて居りますが、かういふ過程を辿るのであります。これを我々の日常の事から言ふと、先づ何が仕事をしようとする、そこに體の形の上からはやらうと言ふ身構へになり、心の上からは心構へになります、さうして或ることに向つて進歩する。そこでその仕事手順よく運ばれてゆく場合、或は然らざる場合とがある。つまり施術のところ、うまくゆく場合がありうまくゆかぬ場合がある。結局グル／＼流轉してゆくわけになる。然し終には極手といふもので仕事に極りが着く。扱てこの體といふのは、我々の精神的な所謂知、情、意を主とする方面から考へて見ると、心の體といふものになり、又これを形態的及機能的な方面からいふと形の體といふわけであります。この心體から出るのがつまり心構へになつて來る。形體から

第四圖 體 働 過 程



出る場合が身構へであり、何かものを持つと氣構が出る。要するに構へといふものは、心構、身構、氣構この三つが揃ふと完全になるわけであり、體捌きになるとこれが六つになつて、一番大事なのが頭の持ち方(頭持)。目の付け方(眼付)。呼吸づかひ(息遣)。たゞ呼吸といふのでなくて、呼吸の早い遅いがあつたりしてこの呼吸といふのがなか／＼難しいから、色々と口傳として傳つて喧しく言はれて居ります。次に手捌、體操であつたならば臂の運動、それから足の運動(足捌)、それから身體全體の微妙な動き(躬熟)かういふやうな六つのもが内容になつて、これが整つて初めて體捌きといふことになる。勿論この中には心構へから出た、つまり精神的要素が裏張りになつてゐる事は申すまでもありませんが、象に現はれたところの體捌はかういふものになつて参ります。

施術になるとこれが十二に分れる。これは殊に體育の方の御参考になるかと思ふのですが、一體我々は柔道、劍道といふ名前そのものに目をくれずその出所



をはつきり掴んで置く必要があると思ふ、それ等の手、即ち原形技が十二位あります。

即ち、擲、射、斬、打、突、蹴、投、抑、拗、折、縮、捕の十二であります。擲は手裏剣から手榴弾になり、射は或る照準器をもつてやることで、これが弓術になり、現在では射撃術になつて来てゐる。斬ると突くが體系化されると劍術となり、打つと突くと組合ふのが杖術となつて来る、突くとか蹴るとか、いふものを主體に考へて来ると空手術と言ふのが出て来る。捕はこれを繩で捕へるといふ事になると捕縄術、警察の武道になつて来る、さういふ風に考へられるわけであり、この十二のものが流轉してゆくわけで射でいかなかつたらば擲でゆかう、刀折れ矢盡きたならば、いはゆる葉隠論語にあるやうに噛みつく。までゆくといふわけで、こゝまで行かぬと敵を倒せないわけである。

そこで敵の頭を斬るところだつたのであるが、胴を斬つた方がいゝとか、そこに變化といふものがある。それがこゝんがらかつて来る。それをそのうち一つをどれかに決める。そこで極手といふものが出て来る。これを解決する。武術では生きるか死ぬか、喰ふか喰はれるかの場で極手となるわけで、それが武術の本質であります。それでこの極手が本當の武術だつたならば敵が参るまで、或は自己が減するまで、すから、この世界は限りがないのであります。何時終り果てるやら解らない。それが戦闘、戦争の姿であります。之を昔は武術に於て、この世界を仕合といつたわけです。これが武道から見た教へであります。この極手にゆく過程は、先に申しましたやうに生きるか死ぬかでありまして、敵が手を舉げる、或は敵の生命を断つまではこの施術の限界といふものは極められんわけですから、随つて現象界に於ての體働過程は何が一番行動範囲が大きいかといつたならば、所謂武道の行動半徑、即ち戦闘の行動半徑が一番大きいわけであります。これだけの過程を體働半徑と謂ひます。要するに體働半徑が一番大きいのは武道である。それと同時に精神的な修練といふか、その體働半徑も戦闘と同じ様に體働半徑が非常に大きいのであります。昔から武道の達人と行僧が一脈相通じたといふのはそこをいふのであります。戦の場合では仕合が、死ぬか生きるか

といふことが一番極の目的でありますから、上の人に仕へるのもこの生きるか死ぬかといふことに身を曝すことを目標として修行したわけであります。であるから武士道の教といふものはこのところを教へて「武士の學ぶ教へはおしなべて、その極みには死の一つなり」と言ひ、葉隠の例を取れば、

武士道といふは死ぬこと、見つけたり。二つに一つの場合には死ぬ方に片づくばかりなり。別に仔細なし。

又禪門の方では「大死一番」といふことを言つて居りますが、とにかくギリ／＼結着のところはゆるんだといふところが大事であります。

其の他、あらゆる難行苦行してどうしてもこれ以上行かぬと言ふ所まで至れば親鸞上人の歎異鈔になります。

何れの行もおよびがたき身なれば、とても地獄は一定すみぞかし。

といふのは、こゝのところではない。とにかくギリ／＼結着のところまで行つてゐる。さうすると、結局この體働半徑に於て極手をどこに置くかといふならば、修練の問題としては、およびがたき身なれば、とにかくギリ／＼結着のところまでゆく、それを目標にして進むんだ、と言ふところに落ちがゆくのではないか。さう考へるときに、我々日常生活といふのは、この武術に於ける體働半徑を標準に置いて物事を観するといふと、それは朝飯前の仕事であるといふことがわかるわけでありませぬ。特に會てデモクラシーが盛んになつて以來、軍國主義、或は武斷主義といふやうなことで、この日本の武といふものが非常に僻目に解釋されて来た。が、日本の武といふものはさういふ小さい意味の、軍國主義だとか、或は武斷的といふ意味で律せられないのです。更に深い體系をもつて日本には武といふものが傳はつてゐる。さういふところを稽へてどうしても今後は日本が發展して行く上に於て、武學といふものゝ體系を立て、ハッキリと進むべき時代ではないかと考へる。

武道の教へは我々にハッキリとした、そこに日本人として行く處、體働を教へてゐることが解ります。所で今度は



此の武術を修練する形式にそれを直しますと或る限界を極めなければならぬ。其の極めたものはつまり假勝負であつてそれを試合といふ。之はゆきつく一歩前に人間が勝手につけた名前でありませぬ。我々はこの試合と試合とを混同して考へる時にそこに對立が出て来る。武術々々と云つても、武術の目的は、要するに最後は生き死にを決するに在る、武術修練の目的からいつたならば、このところの技術を學び、又こゝに至る精神を養成するところに精神修養といふものが成立つ。我々は武術といふものをこゝで使はなくてはならぬが、修練する場合には或る限定を設けて、そこに修練の目的を見出すわけです。それが今度は剣道と言つて、武道の精神を學ぶんだといふ、所謂道になつて来る。さうするとつまり第二義的のものが第一義的になつて来る。第一の假勝負といふのに目標を置いて物事を決すると、これが今度は物事を考へるやうになつて来る。其處の所が我々の警戒を要するところで、本質に合致するやうにもつて行かないと、ウツカリさういふところで物事を判するやうになる。體働の方からいふと、武術をそのまゝ使ふ手を、武術を修練する上に於て一つの約束のものを使つて修練するといふと二つに分れる。これを實技と假技(制約技)と言ひます。劍術だつたならば刀を使つて敵を斬突すといふ本當のものが實技であります。銃劍術だつたならば、本當に銃劍を使つて敵を刺突すといふのが實技であります。ところがそれは危いから面、胴を着け、木銃を使ふ。或は木刀を執り竹刀を持つてやるとそれが假技になる。要するに制約技になつて来る。それはどこで修練が終るかといふと、試合の場で、假勝負の限界で極りはつくわけである。

これが今度は運動競技とかいふものになると、運動競技の修練といふものは實技も制約技もない。運動競技の姿だけしかない。そこが武術と運動競技の上に於て違ふわけでありませぬ。武術では、何處までも敵の生命を斷つといふことが本體になつてゐる。武術では敵の生命を制しても自他共に満足をし、非難も出るわけではない。所が運動競技になると、それは尤も死ぬつもりでやらなくちやならんし、またやるべきであるけれども、併しながらそれは何が目的

かといつたならば、フットボールならばフットボールのための攻撃である。フットボールをそこにおいて敵にぶつかるといふけれども、彼の生命を直接目標として蹴倒していかといふと、それはルールとして許されぬ。だから武術の方でも運動競技の方でも、その修練する場合に於て、自分は死ぬ積りだといふ、自分に對する主觀的な考へは同じ事であるが、併しながらそれを殺すか殺さぬかといつた場合に、武術の方では殺してもよろしいが、その他の運動競技では殺すわけには行かない。そこで客觀的に見た場合に、運動競技の世界と武術の世界とは、片方は殺されても文句は言へない。又人から見ても何ともない。片一方は、自分は殺されてもいゝが人を殺してはいけない。といふ風に二つの見方が現はれて来るわけでありませぬ。そこが武術におけるものと武術の修練におけるものと、それから運動競技の世界における違ひが出て来るわけではないか。併し自分でやる上においては少しも變りはありません。唯一つ違ふのは武術の方は其の試合を試合に似通つたやうに持つて來られる、戦争があれば戦争に合ふやうに、今までのやうな練武形式ではいけない。もう少し試合の序の口でも近づくやうに持つて來る方法はなからうかといふところで幾らでもこれは出來ませぬ。運動競技の場合でも本當はこゝに目標を置いて來なければならぬのであるが、具體的な事をルールだといふ言はれると、之が非常に隔つたりするわけです。日本のものといふことは、單に英語にするといふだけのものでなく、かといつたものをそこ迄持つて來るといふのが日本のものではないかと思ふのであります。また兒玉大佐が土浦航空隊で闘球といふものをつくつた。あゝいふものがいゝのぢやないかといはれるのは、今迄のラグビーといふものは國際的の一つのルールがついてゐて、それは本當の實戰的(仕合的)ではない。軍隊の要求はこれを仕合に適するやうにしたもの、さういふ球技があるんぢやないか、さうするにはこのルールをもう少し何とかしなければいかんのではないか。それが「闘球」ではないかといふやうに解せられます。今後運動競技が實戰的であれといふ場合に、こゝのところの限界をどこまで置くかといふ事をこの體働半徑の上に於て示唆すると思ふのであります。



かうした場合に、精神修練と如何なる関係があるかといふと、つまり體働半徑が大きい程動きが大きいのであるから、この構とか、體捌、施術といふ事には、矢張り自分の身體といふ個體が之だけ訓練をした後のものに歸るのでありますから、こゝに歸つた場合、體働半徑が大きい程そこにながしか價值が高まり、つまり質と量とが大きいわけでありませう。體働半徑が小さかつたならば、ミミズはミミズだけの體働半徑であつたならば、一寸しか進まんでせう。ところがこの體働半徑が大きければ大きい程こゝに響くものが非常に大きいわけでありませう。また一人々々に對してもこれだけの修練をやれば精神的に響く量といふのは非常に大きいと思ふ。であるから、出来るだけ仕合の方に近いやうな出来るだけ大きな體働半徑を持つやうな修練をするといふ事が體働半徑を小さく修練するよりも、所謂修練において價值があると言へるわけでありませう。こゝの點からいつて、修練の種目も齡により、職域に應じて色々考へなければならぬといふことにもなります。

例へば人間の身體は二十才まではスク／＼と成長して、二十才から三十才までは聊か成長し、三十才から四十才までは現状維持でそれから以後づつと下つて行く。この場合に十五から二十の一番發達する時代にはどういふ體働半徑のものを選ぶべきであるか、或は二十から三十はどういふものを選ぶべきであるか。最も發育盛んなときに體働半徑なるものを餘りに精神だ／＼といつて心構のみに講じ、身體の方を粗略にして此の方から出た體捌きの小範圍のものをやらしていかどうか、もう少し體捌きの大なるものをやらしてはどうかといふことも考へられる譯です。さうすると、近頃興の修練といふことが、やかましく言はれますが、この體働半徑の規矩に當て、見ると分るのではないかと考へられるのであります。

次に體操の體働半徑はどうかといふと、これにもやはり體働過程といふものがあるわけであるが、體操が運動競技と違ふのは體操に於ける體働過程は體を中心として凡ゆる方向に向つてぐる／＼廻るといふことである。それに

は方向性がない、であるから體操の如何なる本にも書いてある様に、體操は最も身體の基本をつくるものである。軍事諸般の要求に合致するのであるといつてゐるやうに、凡ゆる方向に身體を動かしてやるといふことが體操の動きとなつて来る。ところが運動競技になると方向が決まるわけである。例へばフットボールが動く方向においてやる。さうしてフットボールとして一つの制約があるから、それに對しての身體の動かし方が決まるわけである。剣道だつたら剣で斬るといふ方向に於て身體が働くわけで方向が決まつてしまふ。ところが體操に於ては身體全體を普遍的に動かすことになるから、その過程がすべて全體的でなければならぬ。その代りに極手としたならば、體操は體操の生理學的に、或は解剖學的に、さうして體操の本質的に合致するやうな極手といふものがあるわけでありませう。

そこで我々は注意しなくてはならぬ事は、既に實技と制約技について言ひましたが、練成する場合に、ウツカリするとこの制約技に囚はれて實技を蔑ろにする。實技を忘れて假技に終始すると、とんでもない事になる。

昔星野勘左衛門が備洲公の家老の家に遊びに行つた時の話であるが、その時に家老が角力取が來てゐるからお前も一つやつて見ないかと云うて頻りに奨められた、對手は相當名のある關取である、併しあまりに奨められるので仕方なしに承諾して角力場に出た、角力取は裸で出て來たが當の星野は其の儘の服裝にして腰に大小を着けた儘である、すると行司は星野に裸になる様に言つたが武士は如何なる場合にあつても大小は手離せぬと言つて裸にならなかつた。仕方なく其の儘で始まつたのであるが、立上るや否や一刀のもとに角力取を切捨てた、さうして其の儘歸つてしまつたと云ふ話がある。といふのもこれは全く見解の相違であつて、角力取及び家老は試合だと考へてゐたのであるし、星野は仕合と心得たからなのである。ともかくも假技に終始してはならない。いくら假技を練磨してもそれは熟達したと云ふことに過ぎないのであります。同じ形を具へてゐるけれども、竹刀打なら竹刀打にいくら熟達しても、刀で斬ることにはならない。それは戦争には或る程度までゆく。といふことは戦争にゆくまでの一歩手前までは間に



合ふが仕合には間に合はないといふ結果を來す。で、我々はこの假技をいくらやつたとても或る限度の一つの方便にしか過ぎないといふ事はつきり認識してその先はいはゆる實技といふものを終始學ぶ。假技は裏であり實技は表である。併しながら表を學ぶのは危険であるが故に、そこで裏になるやうなものを學んでゆく、而もそれはどこに價値があるかといふことを考へて學ぶ必要があるわけである。若し我々實技を忘れて假技にあるものを本當のものとした場合には決して修練の眞髓に觸れないことになるのであります。

尙この體働過程から我々指導者としての教訓をもう一つ割出します。それはどういふことかと言ふと、こゝにフットボールならフットボールといふものに就いて一つの形の上の身構をやる。フットボールについてのいはゆるスポーツマン・シツプといふ一つの精神を學ばうとする。この場合にフットボールならフットボールに囚はれると、そこから物を判じて來るやうになる。これは先刻言つたやうに、試合の世界までにこれを延ばして、さうしてこれが球技なら球技であるといふやうな考へ方が起るわけである。言換へれば、我々は精神修練をする。そこにいはゆる野球なら野球があるといふことになる、こゝに通じてものを判じる。或はまた外に排球があると排球といふものを中心にして、排球における環境を中心にして、排球といふものに於て修練の體系を知る。さうするとそこに各技の對立が起つて來る。それは體を忘れてゐるからである。體を忘れて構から出發してものを考へ出すと對立になる。さうでなくともいつでも體に復歸することが極めて必要であります。特に構から出ると矛盾を起します。こゝで十二の施術が一つ／＼別に存在する如く考へたりすると、斬ること、打つことが對立する。斬るといふことは劍道である、打つといふことは杖術である。かうなると劍と杖がこゝで對立といふことになる、ところが打つことも斬ることも詮じ詰ればどこから出て來るかといふと、これは體から出て來る。他人が劍道をやる、柔道をやるといふと、我々の現象界としては形から別々のものに區別するが、併しながらこれを自分の一個體がやる場合には一にならなければならぬ。一から

出て來て情況に應じて變化するに過ぎない。故物語にあるやうに、某矛をつくり之に對する盾なしと、又同人盾を作り之に對する矛なしと謂ふ。兩者の優劣を反問されて所謂矛盾の世界に追ひ込まれる。我々が近頃いろんな方面で對立になるといふのは各構から物事を判じてゐるからである。現象界に於けるものだけ見て、さうして本體だと見てゐるから矛盾の世界となるわけです。これがどういふものか日本には多いのではないかと思ふ。すつかり繩張りにしてしまふわけです。私はこれを構でなくして構内と言つて居る。構が圍ひうちになつて、一つのものを矛は矛だ、盾は盾だと考へてゐる。ところが矛を作つたものは誰れかといつたら自分であり盾を作つたのもやつぱり自分である。自分一人に對して矛盾がある筈がない。これは一になるのであるが、この矛を作つた我を忘れ、盾を作つた我を忘れた時に、矛と盾となつたならば必ずそこに對立が出て來る。フットボールをやる者も日本人であり、劍道をやる者も日本人である、游泳をやるものも日本人であり「みたまわれ」なのである。これが何故一になれないか、これを別々のものに考へてゐるものだから永久に統一が成立たない。

然らば體は何かといつたならば、これが自分自身であるけれども、更に今であればこの體といふものはどこから來るかと言ふならば、これは申すまでもない所謂大御稜威のひらめきあふ體でなければならぬわけです。「御民われ生けるしあり」といふのが體であります。それが封建時代に於ては、體は主従關係があつてその主君についてをつた。所が今日に於てはこの體は大御稜威についてゐる。この理念は日本の武道からいつたならば、この出るところのものは全體を神武といつてゐるが、神武から體が出るといふ。かういふ思想が日本の武道の思想になつて來てゐるが、所謂物事の根源といふか、それから體といふものは出るものである。之が爲にこれは現實の世界に移した場合には封建時代には體は主君から出て居り、今だつたならば既に大御稜威の閃きのある體といふものに依つて臣民といふものが出て來てゐる。これが皇國民である。ところが皇國民であるべきであるが、我々は皇國の民に至るまでの境

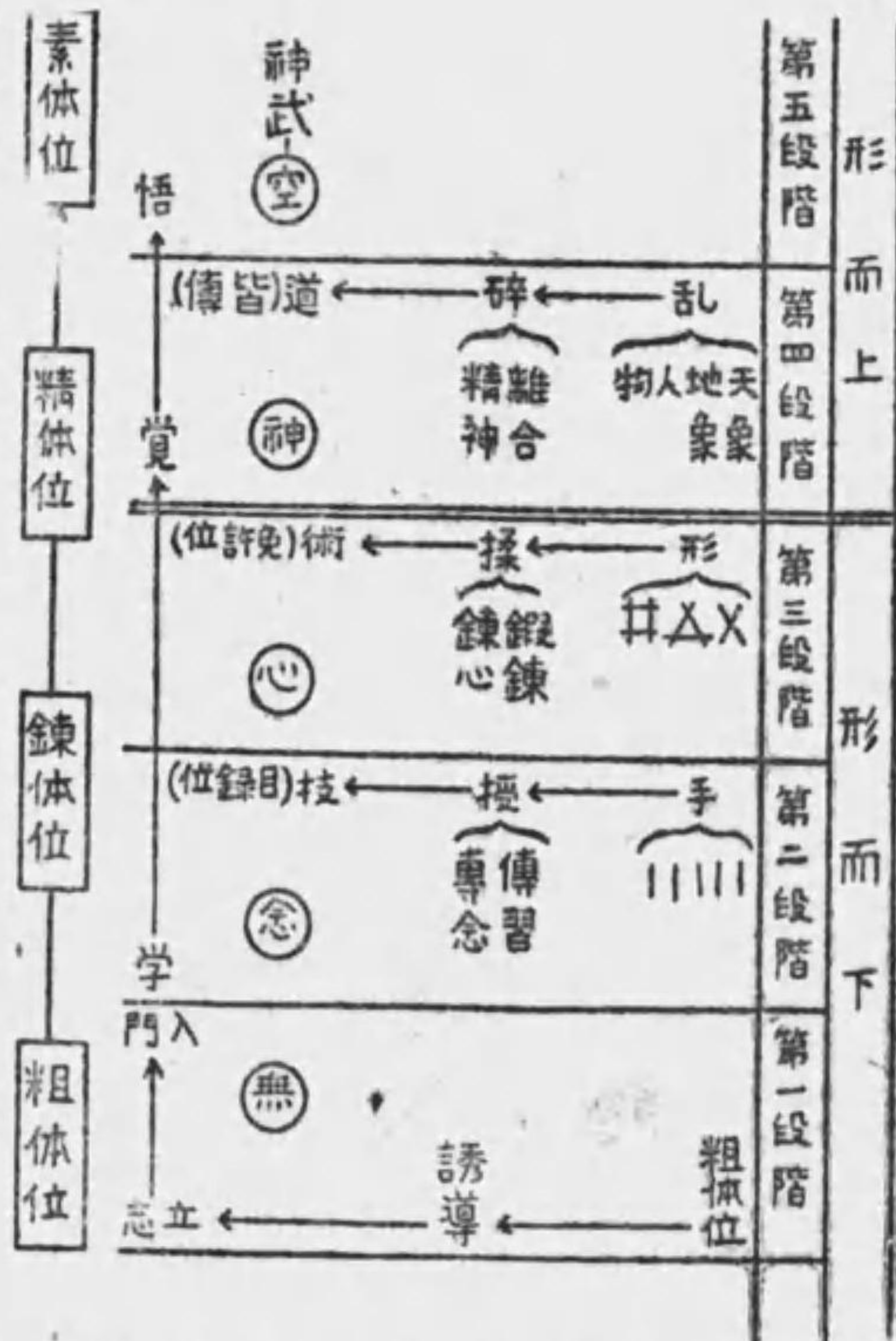


地に至つてゐない。それは何故か。自分といふものを観すると、我の姿は皇國の民に至らずしてすつと下のところに彷徨してゐる。併しながら彷徨してゐても、我々の働きはどういふ働きをしてゐるかといふと、依然としてやはり體働過程の働きをしてゐる。日常茶飯の働きをしてゐるわけである。それを今度は修練をして、この體働過程を反復する事に依つて逐次この我なるものが皇國民の姿になつてゆくわけである。それを體位の向上といふのである。そこで大御稜威のひらめきに依つてさうして働き甲斐のあるところの身體を持つて來るのである。そこに修練の過程がある。日々の我々の仕事はどういふ過程をやつてゐるかといへば、體働の過程をやつて居り、平面的な動きである。それが或るところまでやつて來て還る。すると、今日は昨日の我にあらず、明日は今日の我にあらず、だん／＼體位が向上してゆく、さうして皇國民の域に至る。それでは如何にして體働過程といふものが修練されて行くか、その練成過程といふものがこゝに出て來るわけでありませう。

### 五、修 練 過 程

練成の過程を平面から見たならば體が中心になつて來る。現實の問題としては、この體であるがこの體なるもの、基點は何かといへば、それを假に名前をつけて粗體位といふ。この粗體位なるものを如何なる風にして練成し行くか。この粗體位なるものは、つまり素養のないもの、何も持つてゐないものであるが、とにかくそれに對してどうしても發心をさせ、又自ら志を立てなくてはならぬわけである。その手段として昔から五つの方法を用ひて居る。まづ入門をさせる。それには、例へば生れながらにして武道に對して理解がある、といふ場合にはその發心である。それでゆかなければ眼に示してやる。それでゆかなければ口で説いて聽かせる。それで聞かなければブツ叩く。それで効なければ勘當して放逐する、かういふ風にして、一番初めに教へるのが手の修行である。手の修行といふのは基本

修 練 過 程 第五圖



的の修行であつて技術の根本になる便所の掃除から庭の掃除をやらせる。かういふことが手の中に入つてゐるわけであるが、つまり手といふのは方向である。空間的に方向だけ教へる。精神的にはどういふ事を教へるかといふと、その事に専念する外ない。修養だ／＼といふその事は別問題である。とにかく専念する。この手がその人の手として成立ちその人の働きとなると、それが技になつて來る。つまりこの手は行を通じて、即ち師弟の體働過程を通じて傳習し、其の反復によつて初めてこの手が自分の人格となつて働きをする。そこでこの手といふものを働きのあるものにしなければならぬ。この手は空間的な手であるからいつ手を使ふかといふ時間的な手の訓練が更に要るわけであつて、そこで次には形の修練となるのであります。この手を二つ組み合わせるところの形、三つ組み合わせるところの形といふやうに。ところが時間的な形とは、どういふ場合にいつこの手を使ふかといふ時間的な形なもので、そこで初めて剣道の形、柔道の形といふものが生きて來るのである。行はどういふ行かといふと、鍛錬である。朝の修行が鍛であり、夕の修行が錬である。朝鍛夕錬である。これを五



輪の書では、又一千日の修行が鍛であり、一萬日の修業が錬である。つまり昔から武術の修錬といへば三年々々といつてゐるが、少くとも三年が鍛であり三十年の稽古が錬である。その間に精神といへば、修行の裡に養はれてゆく。そしてその形がその人の形になつて来る。それを術といふ。これで終りかといふとさうではない。

次に亂の修行といふものがある。亂の修行とは天地人物に配して即ち天といふのは天象である。朝でも夜でも構はない、晝ばかりではないといふ修行、地は、何處でも場所を問はず一つの決められた制約的のところではない。また人は或る人に就きそして色々な人に就き、また凡ゆるものを相手とする。さうして従來の形を破つて亂れる、そして修錬する。それが亂れの修行である。

その内容は、これは碎かなくてはいいかん。今までのやつを碎くのである。碎くといふことは、所謂それを分離して縫合する、さうして初めてその精神がこゝで達して来る。初めは念じてゆく、心が養はれてゆく、といふやうな段階を辿つて、この亂れの修行に依つて今度達する所はこの道である。

これはやはり一つの楷梯であるから道である。その達した道は天下の大道であり、天下の大道にゆくと開けた世界である。その天下の大道に至るのは色々な小道を通つて行かなければならぬわけである。かうなつて来ると、形而下の修行から形而上の修行になつて行くわけである。我々は手から技になつたところを目錄といつてゐる。形から術になつた所を免許といつてゐる。亂れの修行を経て道を得た時に、これを皆傳といつてゐる。更にまたずつと上の方は、恐らく空でありませう。

今の言葉でいへば、我々がいま師匠について學ぶのは技術の世界、それが學である。こゝでは専念をし、鍛錬を積んで揉みに揉まれて學び學ぶわけである。それから先は自得であつて覺或は悟の世界である。よく覺悟の程で違ふといふが、概念的な所謂覺悟と修行の後に至る覺悟は違ふ。それが必要なのである。修錬の偉大なるものといふのは、

この覺悟が違ふわけである。我々は技術を概念として學ぶことは出来る。泳ぐことも、かういふ風にして手足を一致させるものだといふことは陸上に於て、學の世界に於て學ぶ事は出来る。併しながら、それで終つたならば、つまり疊の上の水錬であつて、それは覺悟に非ずして覺悟のつもりである。

我々はどうしたつて覺悟をしなくちやいけないといふことは、修錬の時代を通じて、錬成の過程、一つの體働過程を通じて、さうしてこの覺悟の世界に近づき、覺悟の世界に持つてゆくやうにしないでならぬ。もつてゆかないと本當の覺悟は得られないわけで、そこがつまり錬成の眞髓ではなからうかと思ふ。

従來は修錬といふことがみんな武術が中心となつて来たかと思ひます。延いては劍術、學問といつても、それは決して別々にならずに、所謂行の世界に於ていつでも一元化して行くといふことが日本の考へ方ではなかつたらうか。日本の錬成法ではなかつたらうか。それが明治以來二つに分れて、教育では知育體育と對立して考へてみたり、學問は學問、修養は修養、訓練は訓練といふ風に別にして考へてみたり、とにかく一つは概念の遊戯に終つて、さうして行を概念の遊戯で批判するに過ぎないのではないか。もう少し行の中に概念を採り入れ、概念の中に行といふものを採り入れ、さうしてそれが一如になつた或るものを、本當に我々が錬成してかゝつてゆくといふところに、日本人として今後執るべき行爲があるのではないか、かういふ感じがするわけでありませう。武學といふのは昔からそこを言つてゐるのではないか。それが所謂日本人的な學問である。日本人的な考へである。日本人的な行ではあるまいかといふことを感ずるわけでありませう。さうして而もこれにゆくには、自由意志に委して好きなものをやれといふ意味ではなしに、とにかく一人の武士に仕立て、自分の後繼者をつくるために、先刻言つたやうな五つの手を使つて、齡ごろになつたら元服をさせて示してやる。凡ゆる方法を以て説いて聽かせる。耳にタコが出来るまで言ふ。それで聽かなければブツ叩いても、まだ聽かなければ放逐して勘當する。勘當するといふことは、聽てはそれが廻り廻ること



になつて親の懐ろに入つて、恐かつたといつて入門に至る一つの手としてやるわけである。懇切叮嚀にやつて来るわけ、それまでしても日本人といふものを日本人たらしめたいのである。武士を武士たらしめたいと云ふ風にやつてゐるわけでありませう。ところが、會費を出さなければ會に入れないといふ風にしてしまつて、一つの繩張り組織にして、そこで所謂やる者とやらん者が出来る。好きな者はやり、好かぬ者はやらなくてもいゝとなつて、そこで今度は國民層が二つに分れてしまふ。假令やつた者でも先刻申したやうに講を本體と誤認してゐる爲にバラ／＼になつて来る。かうなると結局世の中といふものは萬事に於て右ころをボツと投げて硝子を割つたと同じやうな氣になつてしまふ。一億一心の一の字がとれて一億心で收拾がつかないと云ふ狀況を呈するわけになる。

それで、我々は何も昔のものを全部採るわけではないけれども、日本在來から教へてある所のものの、その根本に立還つたときに何がしかのものが摘めるのであります。

以上更に語を換へるとかういふ風になつて来るが、粗體位を技術の世界に移した場合に、それは鍊體位になつて来る。鍊體位の世界ではやはりこの體働過程を通じて始めの體に還るわけであるが、それが結局覺の世界になると、初めてそれが精體位といふものになつて来る。精はつまり精進で武道の方から精進といふのは、或ることを正しく實踐してゆくといふことゝ、或る處に至つたならばもう後退しない。不退轉の位を精進といふ。精體位から更にやつと行くと、——精體位にゆくまでは自ら、自らの努力であるが、それから空の世界に至るのは自らではなくて、自のづから成り、成る世界である。斯くして自然法爾の姿に合致する時に初めて素體位になるといふのではなからうか。それを文献によつて検討した場合に、五輪の書に於て「自分がいろ／＼修行したのは二十八九才までのことなり」とある。そこで亂の眞ん中ぐらゐまで來たかと思はれる。「三十を越えて跡を思ひみるに」といつて、所謂三十を過ぎし自分の過去を考へてみた。ところが「おのづから兵法の道に合ふこと、我五十才のことなり」といつた。つまり二十年間迷ひ

さまよつた。さうして兵法の道を悟り得た。「兵法の道を悟り得ては一つも見えずといふことなし」と、それだけの修養を積んで初めて、そこに行つたのである。こゝに至つた境地でものごとを判すると「萬事に於て我に師匠なし」唯我獨尊の位とでも申すべきでせう。「それより以來尋ね入るべき道なくして光陰を送る」と大體かういふやうな修練の過程が成立つのではないかといふ風に考へるわけでありませう。

昔から種々な文献を見て非常にむづかしいといふのは、道に至る途中に於て書いてゐるのでなくして、寧ろ、この道、覺といふか、少くともその境地から言擧げたものが残つてゐるものだから難かしいのは當り前で、先賢の道はその境地が残されてゐるので、こゝに至る非常な鍊成、所謂體働過程が踐んで來たものである。あとから來る者はまだ／＼粗體位であり、或は鍊體位でその體位に於て判するから難かしい。そこで指導者は、そこをはずきりと確認して、一體これはどこの境地で書いてあるべきものであるか、又修練をする上に於てはどこのところを標準としてやらなくてはならぬものであるか、又それを習つてゐるものは如何なる鍊成過程に於てあるか。體働過程のどういふところを今やつてゐるかをはずきり掴んで、さうして、こゝだ、こゝだ、といふ風に、その方向だけ指し示す事に依つて指導上における鍊成の眞髓が示せるわけである。それがはずきりしてゐないと、結局習つてゐる者は何を習つてゐるかわからない。専ら念じなければならぬ時に徒らにむづかしい精神修養のことを講義してみたりすることになる。體操の先生は、本當に身體を動かすことをやらすべきを、徒らに精神修養の話に終始するものだから、生徒の側から率直に感じた儘を申すならば、體操は小言だと觀念してゐる。何の爲に體操をやらせるのか、何處の所を掴まへて體位の向上をやらせるのか、それがはずきりせんものだから、習ふ方では一向わからない。矢張り各段階を経て引つ張つて來なければならぬ。これが昔の教へでははずきりと決つてゐたわけである。目錄、免許、皆傳といふやうに決つてゐた。そこに鍊成の過程といふものを我々に教へてゐるわけである。



こゝで錬成といふことに就いてであるが、今言ふ様に、粗體位からずつと高い素體位に成ること、それが錬成の目標である。そこで文献によると、宮本武蔵は生きるか死ぬかのギリ／＼結着の仕合をやつて、それを而も三十年もやつてそれでもわからなかつた。それから更に二十年さ迷つて、やつと解つた事になるのですが、それが師匠としての宮本武蔵になると、今度はそこへもつて來させるのに僅かな年月で行く事が出来る。有名な寺尾求馬助、劍法では宮本武蔵の高弟であり、當時は藩公細川忠利侯の小姓役をやつて居つた、武蔵は、時々細川公に劍法の指南をしてゐたのであるが、侯は非常にそれが好きで學んでゐる。所が或る時「巖の身」といふことに就いて聽かれた時に、それでは今日實際に於て示しませうといつて、それでは寺尾を呼んで下さいと言つた。そこで寺尾が入つて來る。襖を開けて御挨拶した。そこでいきなり師宮本武蔵は「只今その方君命に依り切腹仰せつけらる」かう言ふ。すると寺尾は「畏まりました、暫らく……」といつて支度にとりかゝらうとして立つて行く。隣りの間に退らんとするそのところを宮本武蔵が指さして「その體こそ巖の身に候」と言ふ。その時忠利侯は非常にびつくりされた。そのびつくりされた内容は、どういふことかと云ふと一つは、巖の身になつてゐる寺尾、それは僅か十六才の少年のその「巖の身」であるといふこと。一つは宮本武蔵の偉大なる教育者であるといふことだつた。

宮本武蔵は所謂兵法の道に達する爲にあれだけの仕合の場を踏んで三十年、そして五十才以後に於てその境地に達した。それを教育者として教育を施して、寺尾求馬助をして十六にして巖の身に達せしめた。この例があるのだから我々青少年の教育に従事する者は、これは出來ぬことではなからう。といふことがわかるわけである。今切腹しろ、ハイ畏まりました。といふところまでゆけば良い、いゝ悪いも言はない。我々だつたら、切腹を仰せつけられ候と言はれ、ば待つてくれ俺は悪い事をしたことはない。それはどうしたことですか、と言ふところだが、それを言はず、所謂絶対服従、命のまゝにである。それは今度のハワイ海戦にあたり、あゝいふ風にスポン／＼若い人々が自爆をし

或は潜水艦で飛び込んでゆくといふのは、やはりさういつた「巖の身」、素體位になつてゐるのではないか。昔だつたならば、先刻言つた様に主君に對してであるが、今は大御稔威のひらめきにあつてゐるから、かういふ形になつて來る。所謂この境地、日本の武道の境地、運動の教へる境地もそこに至らなければならぬのではないか。我々としては修練の目標を其處につけなくちやならぬのではないかと云ふ事を考へらるゝわけでありませう。既に何百年昔において十六才の少年がその位置に達してゐるのであるから、この位置は日本人である以上は教育上決してゆけないのではないといふ自信が出来るわけでありませう。

もう一つ、修練する上に於て必要なことは眞劍といふことである。何故に眞劍といふかこれをこゝで一つ我々は考へて見たい。我が國は武術に於て極手として多く使はれてゐる打と突である。打つといふのは手で打つのを格といひ、器物で打つのを撃といふ、また、手で突くのを衝といふ、器物で突くのを搦といふ。この作用が五段の變化をする。打つても叩き放しで打ち据ゑるのを朴といふ。それが叩いて返す。ボンとやるのを控といふ。鐘を打つのを控鐘といふ。これをすつと押しつけるのを排といふ。これに對して單に當てるのを扼といふ。あとはなで廻す。これを撫といふ。突に於ては突き放しを掲ぐ、ボンと突いて返すのを撞といふ。鐘をつくを撞鐘と書く。突きつけるのを撲といふ。突いてジツと當ててゐるだけを抵といふ。あとは撫である。打つのは何も敵を一遍で殺すのが目的ではないので、要するに最後に敵を制壓してこつちのものにすればいいわけ、かういふやうに五段の手を使ふわけである。それで朴となると一遍でやる。打の本質は之に依つて一遍にやつてしまふ。徹底的にやる。此の方になると所謂殺人劍になる。あとは例へば控といふ鐘をつきならすやうなことをやると、これは菩薩行になつて活人劍である。子供を叩くにしても、朴となると、これは殺人劍の仕方だから文部省に叱られる。これを打ち返すと活人劍になつて來るわけである。併しこの搦を使ふのでも朴をやるだけの後ろの手が使ひ得ないとそれは利かぬわけ



である。

さういふ風にして、打つと突くとかいふことを本體とする柔道とか或は杖術になつて來ると、こんな變化をするところが、斬るは、劍から出る斬るといふことはさう變化はないがどういふ變化があるかといへば、劍を抜いたならば、敵を斬るか切腹するかこの二つの一つしかない。だから昔から刀だけは抜くものぢやないぞ、とにかく鯉口三寸きつたら大事だぞといふことを教へる。劍には妥協がない、柔道でも杖術でも五つの手がどういふ風にも使へる。劍だけは妥協がない、だから眞劍である。つまり眞劍といふものには妥協がないのである。二つに一つであるといふことである。だから茶道、華道とか、さういふ日本の藝道として傳はつてゐるところでも、刀を使はずに、眞劍でやれといふ。この眞劍は何かといふと、これは死ぬ場である。劍を抜いたと同じ場合、抜き差しが出来ん、妥協はないぞ、手練手管はないぞ、といふギリ／＼結着のところをやらなくちやいかんぞ、それが藝道の本義だといふことで、これが眞劍である。だから武術の教へとしては妥協があつてはいけない。そこで苟くも錬成といふ意味に於て決して妥協があつてはいけないわけである。こゝが日本の武道修練の上に於ての、また錬成上における髓の又髓があるのではないか、かういふ風に私は考へてゐるのであります。

### 六、体育の統合

次に體育の統合といふ事になるのであるが、要するに我々の身體を育て、行く上に、日常の體驗形式が、最も根本になるものであり、その向上の手段は或は、健康恢復に向け、或は普通の健康を保持させるための鍛錬に慣れさせたりする所謂訓化の體育で、その過程は凡て體働過程を経るものであることが明かである。

それでは體育といふものは何が根本かといへば、前にも述べた如く、我々の體驗形式に於ける日常生活の體育とい

ふものが根本となつて來る。處が此の生活體育に依つて養はれる體は、百姓なら百姓として働かず身體は、つまり、其の體働過程は一部分に過ぎず、また我々日常生活形式は文化的影響の結果どつちかと言ふと一部に偏してゐるからこの生活體育に於て得たる出來上りと言ふか、生活體育に於ける體働過程によつて出來上げられた身體は恐らくフツ

トボールの空氣の抜けた様な身體にしか過ぎない。

我々の粗體位といふものはこれだけにしか過ぎない。それに對してブーツと空氣を膨らますものが必要である。それがつまり體操である。體操の發生過程から言つたなら、理念の上からは第三番目に出て來るけれども、實際體操があるといふ現状をとると、體操は

此處に來るのではないか、所が運動競技といふと先刻言つた様に或る制約された範圍に於て我々は體育をする、その體働過程に依り體働半径に應じての一つの體育といふものが成立つわけである。これが運動競技の體育になつて來る。これは色んな運動をいろんな方面に向つてやつた場合に、そのいろんなもの、極手の軌跡をすつと繋いでみると、一つの運動競技の體育圏といふものが成立つわけである。(體技體育圏)  
武道はどうかといふと、一つの武術に對する一つの

### 第六圖 體育の統合



夫々體働半径ニ相當



修練といふものも、やはり修練としては或る限界をもつものであつて、體働半徑を中心として武技修練に依る圓になつて来る。昔の武者修行をやれば、各種の行を通じてやることによつて、かういふものをだん／＼に繋ぎ合はせると極手の軌跡が武技體育圖として成立つ。昔から運動競技をやつても、體育上から言つたらやはり偏してゐるといふことを認識してゐるが故にやはり、そこに五種競技といふものが成立つのは斯ういふ見地ではなからうかと考へる。

ところが體操では更にその五種競技を越えて、あらゆる角度から身體全體を動かすやうな體育を考へる。

その外の運動競技であれ、武道であれ、日常生活であれ、それは一つの方向に對する身體の動きであるが故に、動くところは良く發達するが、動かぬ所は發達せぬ。又動く所は發達し過ぎて部分になつてゐるが故に、全體の動きに依つて、全體的の身體を無理しないやうな、對抗的な手段を構はなくてはならぬ。そこで體操といふものが登場して来る。

要するに生活體育といふものが中核になつて、次に體操、體技、武技となつて来て、同心圓的に統合されるものである。斯ういふ風に理念の上に於て頭に入れて置くことと決して對立することはないのである。それは、此處に一つの健康線といふものを考へて普通健康線以上の者は體練といふものが成立つが、然し或る人にあつては、成立せぬことである。即ち無理をすると病氣になり、醫者の世界の治療界に入る、而してその間に普通健康體を害はれてゐる者即ち健康體以下で健康線に回歸する過程の必要な回健體育圖といふものが存するといふことである。

しかるに、この回健體育圖は今の處解決されてゐないが、此處の解決が今後の體育の課題である。

斯ういふ回健體育の解決は必要であるが、我々が運動競技といふものを主にして考へると、所謂その體練の世界に相當する。その中の一部分の人を對象としてゐることに氣付く。そして運動競技が盛んになり、體育が盛んになつた

と謂ひつゝも、豈圖らんやこれに引つかゝつて來るところの國民の數は非常に僅かなものであつて、寧ろその他の者が多いのである。だから運動競技をやらしても、こつちを向かずに、そつちの方を向いてゐる。だからいろいろな思想も起つて來る。即ち「やれ按摩膏を貼れ」或は「鍼をやれ」「あそこは御利益があるさうだ」とか、或は北向きの地藏さんが動くさうだとか、インチキの宗教といふのは其處に生れるのである。こゝが解決してゐない爲である。こゝが現在科學の世界として検討したならば、きつと、あると思ふから、此所のもは何物であるかといふ事を掴んで、これに特殊な回健體育といふものを施さなくてはならないのである。それで生活體育に對して回健體育といふものを置換へなくてはならないのである。

さうした場合に體育は生活體育を中核として回健體育、體操、體技、武技、かういふ五輪に統合されるのであります。

運動及武技は體育ではなくして修練の裡に體育があるのである。更に修練の裡に於て馴化過程に相當するところの

第七圖 回健體育圖





交錯面に於て體育といふものが成立つ、さうして、我々日本人として何を目的として修練するかといふと、戦闘即ち最後の仕合の場、それは武技に相當するこの仕合の圈に於て、これに馴れるやうに、身體をつくつて行くべきであつて、たゞ單なる仕合の一つの似合の場(試合)で満足すべきではないのである。

斯様に日本の體育は武技をもつて、統合せられてゐるのであつてこの統合されたる理念を持つことが、我が國體育と、外國との大いに異なる點である。随つて體操に於ても唯單に見せる爲のものではなくして、生活に活かし否他の手段を以てしては解決し得ざる體育的耕作部面を耕し、其のことの徹底に依つて仕合圈といふものゝ擴充を圖るやうに持つて行くところが日本體育の進むべき途ではないかと考へる。

これを昔からの教へとしては武術といふ語に於て心身修練の全貌を現した如く、やはり今日と雖も現在並に將來の生活形式としての體験全般を網羅して鍊成體系を堅持するといふ所に日本體育の特徴があるのではないか、是に於て似た點を掴まへたのがドイツであつて、戦争行爲に耐へる國民をつくる手段とした事は、ヒットラーの體育上の着眼であつたのである。

我が日本は知識を世界に求めて、よき點は之を採り入れるべきであるが、日本には物心一如の日本の武士道の修練過程を持つてゐる、我が日本には、日本固有の神武をもつてゐる、この神武にかなふ體育を持たねばならぬ。體の全體から見ても無理のない日本の神武にかなつた體育であり體操でなくてはならぬのであり、日本には對立はなく、言擧げせぬ國である。日本の體育は斯様に統合せられるものであるから、この點を考へ、各技に立籠つて象牙の塔を築く事は國民體育の爲に決してとるべきことではないのである。

要するに我々日本の教育は粗體なる我を眞に御稜威を顯現發揚し得る素體位即ち、眞の日本人のあるべき姿になすことが國民教育の理念であり、それ即ち體育の理念なのである。

## 七、體操について

體操實施に當りては先づ、體鍊體育の基礎を爲す體操は、其の使命を達成する爲には如何なる内容を持つべきものであるかを、明かにする必要がある。

それに先だち日常の體験形式から見て如何なる身體が出来るかを考察し、その結果から見る時は、次の三點が擧げることが出来る。

先づ第一に關節が充分に動かす、身體が固いと云ふ事である。次にはその關節に附隨してゐる筋肉が充分動かす、例へば縮むべき時に縮むことが出来ず、伸びるべき時に伸びざる結果となり筋肉に張合がない、薄弱となることである。第三には不器用となり運動神經機能が鈍重になる。要するに關節が硬直になり、能働性發達を圖る如く動きの適切な運用に依つて、此の固い身體を柔軟にし、強靱にし運動神經を刺戟して巧緻性を養ふことで、直接には神經系筋肉骨格を動かして之等の均育なる發達を圖り、間接には内臟機能を助成し以て形態的、機能的及び精神的に完全なる成育を期するのが體操の目的である。

### 註 柔軟性、強靱性、巧緻性に就いての生理的意義

#### 1、柔軟性

筋肉の充分なる伸縮に伴ふ關節(脊柱を含む)の可動性を意味す。

#### 2、強靱性

筋肉の適度なる緊張及伸縮性並に耐久性を意味す。而して緊張とは、主として自律神經の支配に屬する筋形質の緊張の謂にして、一般觀念に於ける緊張(運動神經の支配に屬する筋纖維の強直)と趣を異にするものとす。



### 3、巧緻性

複雑なる動作に於ける、運動神経機能の機敏性、輕快性及び確實性を意味す。

### 4、三者の相關々係



體操は内臟機能を助長するのであるが、直接には動かす、間接的に動かしてゐる、即ち間接的と言ふのは例へば横隔膜は直接に動かすことは出来ぬが、跳躍等の運動で腹筋の伸縮により横隔膜が伸縮し、これに依つて内臟機能を刺激し血液の運行を促進し消化作用がよくなつて、内臟

の働きが助成される結果となるのである。斯様に直接に形態的、間接に内臟機能を促進せしめ、之等に伴つて精神的に完全なる發達を期する様に進むべきものである。

これを換言するならば、體操は先づ體力の基礎（神経系、筋骨の發達及び内臟の強健並之等諸器官の調和）を確立するを主眼として漸次體力の増強を圖る如く實施する所に氣力は従つて養成せられ、更に筋力、氣力の錬成に對する眞摯なる努力は自然に心身を潤化し精神的効果を齎すことになるのである。

凡て何事に於てもさうであるが、戰闘を例に採るならば、戰勝の要は先づ對手と自分の兵力をよく知ることである。然らば體操に於ける身體の「動き」なるものは如何、どうあらねばならぬかと云ふと、之を次の二點より検討して四つの要素に要約することが出来る。即ちこれを動きの範圍より考察する時は、我々の日常生活勤務並其の他種々の身體的運動は皆其の生活に必要な限度以内の「動き」であつて、運動の廣さから見れば、局部に偏し、又深さより見るならば徹底を缺くことに誰れしも氣付くのである。而して之を體育の見地より観る時は、其の「動き」の範圍に應ずる體力を養成する事は可能であるが、夫れ以上の體力を増強するには不十分であり、不徹底である。この點體操に於ける動きとしては、本來の可動性の極限まで擴充することが必要になつて來るのである。

この點より考へて體操に於ける「動き」の範圍は不偏的であること、及び意志的徹底的でなければならぬ。この様にすることに依つて、體操は他の動的訓練たる武技、體技等の及び得ない廣く且つ深い立體的な體育的耕作部面を有し、能働性發達を來し得、又彼の散歩若くは掃掃除に要する動きの部面は、體育上如何なる部面に相當するか理解出来ると思ふ。

次には「動き」の態様より考察する時は、運動は生命體の「動き」として繼續せられる爲には、必然的に律動的であり又、効率的でなければならぬ。律動は生物の生命である。體操は人爲的にして意志的徹底的な運動であるが、人間の「動き」として行はれる際は當然律動化されねばならず、若し此の點を考慮せずに、單に動かすをもつて體操としたならば、人形の操作と變りなく、體操の生命は涸渇し、生々發展して行く躍動を生ずることなく、又永續性



がなくなる。従来體操に對する興味なく嫌なもの、一つとされたる事は多分に之等の缺點を示すものである。然し律動的であれと云ふことは體操を一聯にして、連續的に行へと謂ふのではない。其の運動の中に律動を見出し「動き」其のものが律動であると謂ふことである。又體操を音楽に合せよと云ふことでもない。近年は體操に音楽が付きもの、様に考へられる様であるが是は大變な間違ひである。

人形にしてしまふならば、子供は動かない、その子供の内にリズムがあるのである。であるから先生が子供を指導する場合に初等科四年生迄は困難を感じる。それはこの頃の子供は、自分のもつリズムで動いてゐるからである、即ち自然的リズムであるからで、初等科五年以上になると意識的機械的な動きとなり、自然から離れたリズムが生ずるやうになつて幾分指導には樂になる。而しその反面疲れが生じて來ることは考へねばならぬ。

自然の律動化リズム化が大切な事であり、決して音楽のリズムに合せてはならない。であるから音楽に合せると徹底味を缺く結果となる。即ちラジオ體操に於て音楽のリズムに合せるのであるから、自然に力が入らず、徹底味がなくなる。斯様に音楽には音楽のアクセントがあり、そして體操にも體操のアクセントがあるから音楽に合せると動きすべきところを動かさずに終るやうになり、音楽的なる體操となり、體全體が起點のない動きとなり、遂にはダンスと變りはなくなる。徹底的にして體をもみくだく所に體操の使命をもつものが情操的にリズムにのみとらはれるとダンスである。その代り體操の動きに音楽を合せるならばよいのであるが、それにしても體の動きが變化すると又變り音楽がだめになる。體操の動き、リズムは體そのもの、リズムを目標とし、體自身が樂器となつて氣持よく體操が出来る様にならなくてはならないのである。

次に生命體の「動き」は精力の消耗を出来るだけ少くして運動の効果を揚げる様に行はれ効率的でなければならぬ。體操は此の點を特に考へ出來得る限り精神の消耗を小にして、主動筋群の運動量を大にすることは、最も望ま

いことであつて、一般に強直的運動形式より攀縮的運動形式を適當とする。

之を要するに不偏的で意志的徹底的であることは體育上自然的動の短所を補ひ、律動的で効率的であることは、生命體の自然動の長所を活用するものであつて、この四點は體操に於ける身體の「動き」の内容として重要なものであり、體操の生命とも云ふべき點である。

第八圖

自然體の欠陥	體操	鍊成體の特徴
關節の硬直	「動き」の適	柔軟
筋肉の薄弱	「動き」の強	強靱
運動神經の鈍重	「動き」の巧	敏捷

第九圖



斯様に形態的機能的及び精神的に完全均齊をもたらし、又その生命とも云ふべき動きをもつ體操は、如何なる構成を有すべきであるかと言ふと、第十一圖に示す如く十二種目に分けられ、局部的にも、全身的にも運動して行くべきである。而して今までの如く臂の屈伸の際に、臂が傾いてゐるとか、臂の高さがどうだとか、やかましく言ふ必要はなく、その目的を教へ、その目的に合致して居ればよいのである。その運動の主目的をすっかり體得して教へてやる内に立派なる體となり、正しい體操となるので、決して今までの如く體操を嫌々ながらやらせる事なく、體操は、おもしろいものだ、良いものだと思はれる様に指導者は適切なる指導が切望されるのである。



體操構成

全身運動						局部運動					
12、特殊の運動	11、統齊の運動	10、懸垂の運動	9、轉廻の運動	8、跳躍の運動	7、行進の運動	6、調息の運動	5、腹腰の運動	4、胸背の運動	3、頸の運動	2、上肢の運動	1、下肢の運動
空間に於ける姿勢保持 になれしむ						歩走姿勢を正しくす 姿勢を正しくす					

しかうしてこの様に正しき體操を實施した場合には三ヶ月位にして青少年の姿勢がよくならねばならぬ。この體操の効果が姿勢によく現れるのである。それは人間の身體は、常に均衡を保つ様に出來てゐる。即ち完全であればある様に、不完全であれば不完全の様に均衡が保たれる。これは人間のみでなしに、四足の動物でも又植物でも同じ事であつて、松の木にして枝振りが良いと云ふのも、その枝に均衡がとれる様に根が生えてゐるのである。犬も歩ける様に骨格や筋肉が着いてゐるし、人が腰でも曲つて居ると、その腰に平均がとれる様に體のどこか曲つてゐるものである。普通腰が曲つて頸が正しい位置にあればその體は不安定となるから自然體重と關係し歩行と關係して曲つてく

るのである。  
又例をひくならば帆船を見るとよい。船に帆を立てるにマストが要る、マストに綱を張らせてそのマストに布を張つて船を走らせるのである。マストが不完全であつたり、綱が不完全であつては船がよく走らぬものである。凡てに對して平均がとれて初めてよく走るのである。人間の身體も同じ事だ。船のマストは背骨で、これが不完全であつたり綱に當る背筋や胸筋が不完全であれば、マストが不安定となることは勿論である。

考 備	程 過 了 終	程 過 要 主	程 過 導 誘	要 旨	運 動 の 配 列	摘 要
1、狀況に依り運動の配列を前後し、若くは一部を略するものとす。 2、普通保健程度の十五分間以内の体操にありては、主として局部的運動種目を主として一部全身運動を加味するものとす。	神経系、呼吸循環の状態を鎮靜せしむる如くす。	1、身體各部を各種の形式により運動せしむ。 2、鍛練の目的を以て行ふ時は一連の体操を弱度より強度に逐次追加して運動量を増加す。	神経系呼吸器、循環器諸關節に輕度の刺激を與へる。	1、輕度の全身運動 2、輕度の局部的運動	1、輕度の四肢運動 下肢、上肢、右聯合 2、軀幹の運動 胸背、腹腰、右聯合 3、全身運動 行進、跳躍、轉廻、懸垂、統齊	頭の運動は上肢、下肢の運動を行ひ、血行を促進優良ならしめたる後行ふを可とす。 1、軀幹の運動の中間に輕易なる四肢若くは全身運動を配す。 2、巧級運動若くは調節運動を適度に配す。
	1、輕度の四肢運動 2、輕度の軀幹運動 3、調息運動	1、四肢の運動 下肢、上肢、右聯合 2、軀幹の運動 胸背、腹腰、右聯合 3、全身運動 行進、跳躍、轉廻、懸垂、統齊	1、軀幹の運動の中間に輕易なる四肢若くは全身運動を配す。 2、巧級運動若くは調節運動を適度に配す。			
	1、輕度の四肢運動 2、輕度の軀幹運動 3、調息運動	1、四肢の運動 下肢、上肢、右聯合 2、軀幹の運動 胸背、腹腰、右聯合 3、全身運動 行進、跳躍、轉廻、懸垂、統齊	1、軀幹の運動の中間に輕易なる四肢若くは全身運動を配す。 2、巧級運動若くは調節運動を適度に配す。			



即ちそのマストに着く筋肉を徹底的に丈夫にすることが大切であり、凡て筋肉に強靱性を與へねばならぬ。筋肉に強靱性を與へると内臓は正しい位置におかれ健康體となるのである。

體育指導者はよくこの點に注意し三ヶ月位しつかりやつて姿勢がよくなつた時に全くの健康體となつたのであり、若し前かゞみになつたりする時は、その指導者が適切なる指導ではなくして、どこかに缺點があると考へねばならぬ。體操に依り體が良い方向に向つたとすればその指導者は、この體操實施の要領を體得したものであり、姿勢が良くなつた時には八〇%體操が成功したと見ることが出来るのである。

(文責記者)

昭和十八年八月廿五日印刷  
昭和十八年八月三十日發行

(非賣品)

弘前市品川町十九番地

編纂兼發行人 鳴海官藏

青森市大字古川字美法六ノ九

印刷人(東青野)柴田吉五郎

青森市大字古川字美法六ノ九

印刷所 東奥印刷株式會社

弘前市品川町十九番地

發行所 鳴海研究所 社會事業部 清明會



439  
185



終