

60
800

事故本
又 85-94頁
1997. 3. 25



始



ト工-2L-5

54

6
80

十文字大元遺著

自彊術の真髓

十文字大元遺著

自彊術の真髓

大正
14. 9. 2
内交



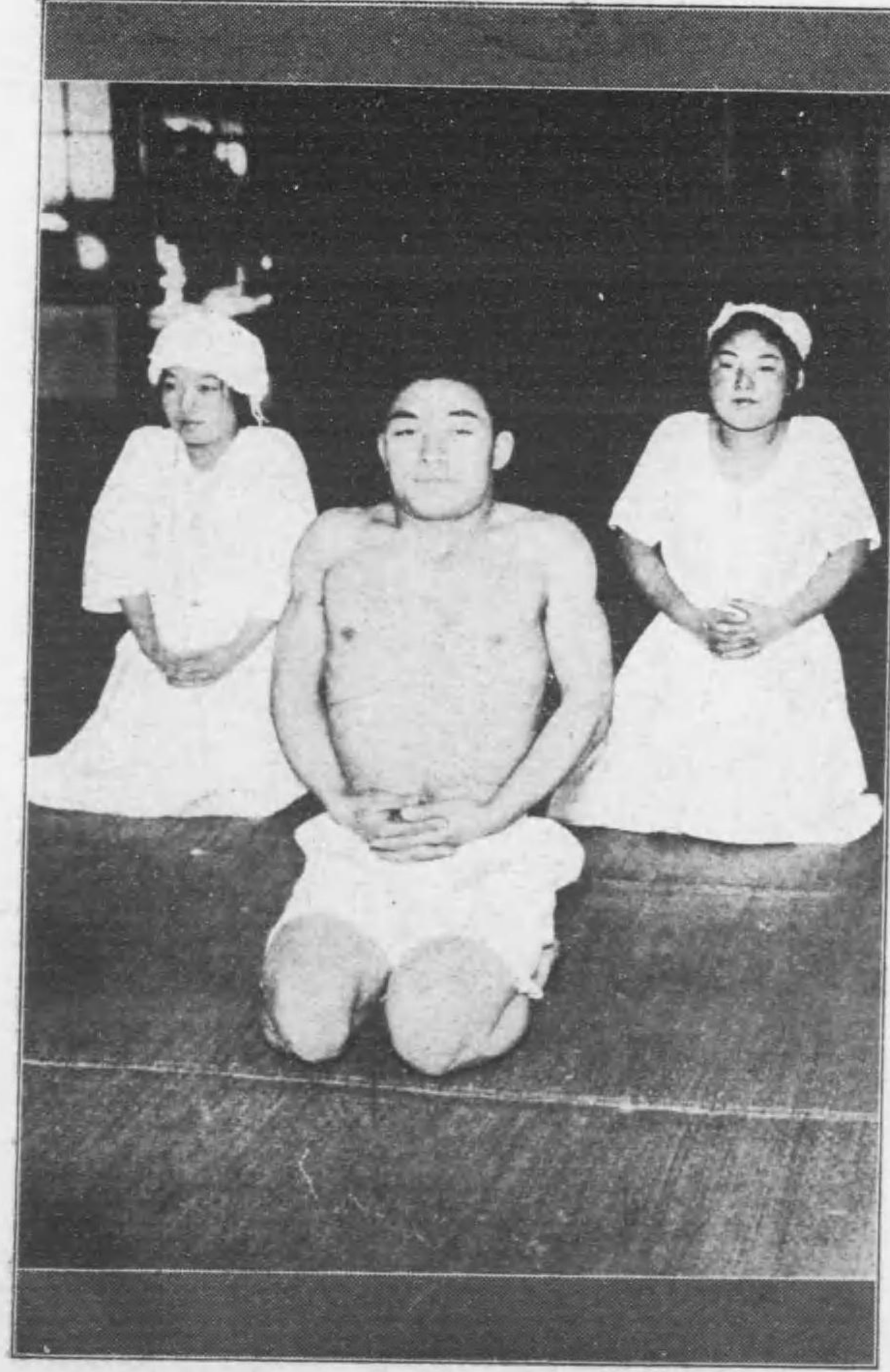
中井先生



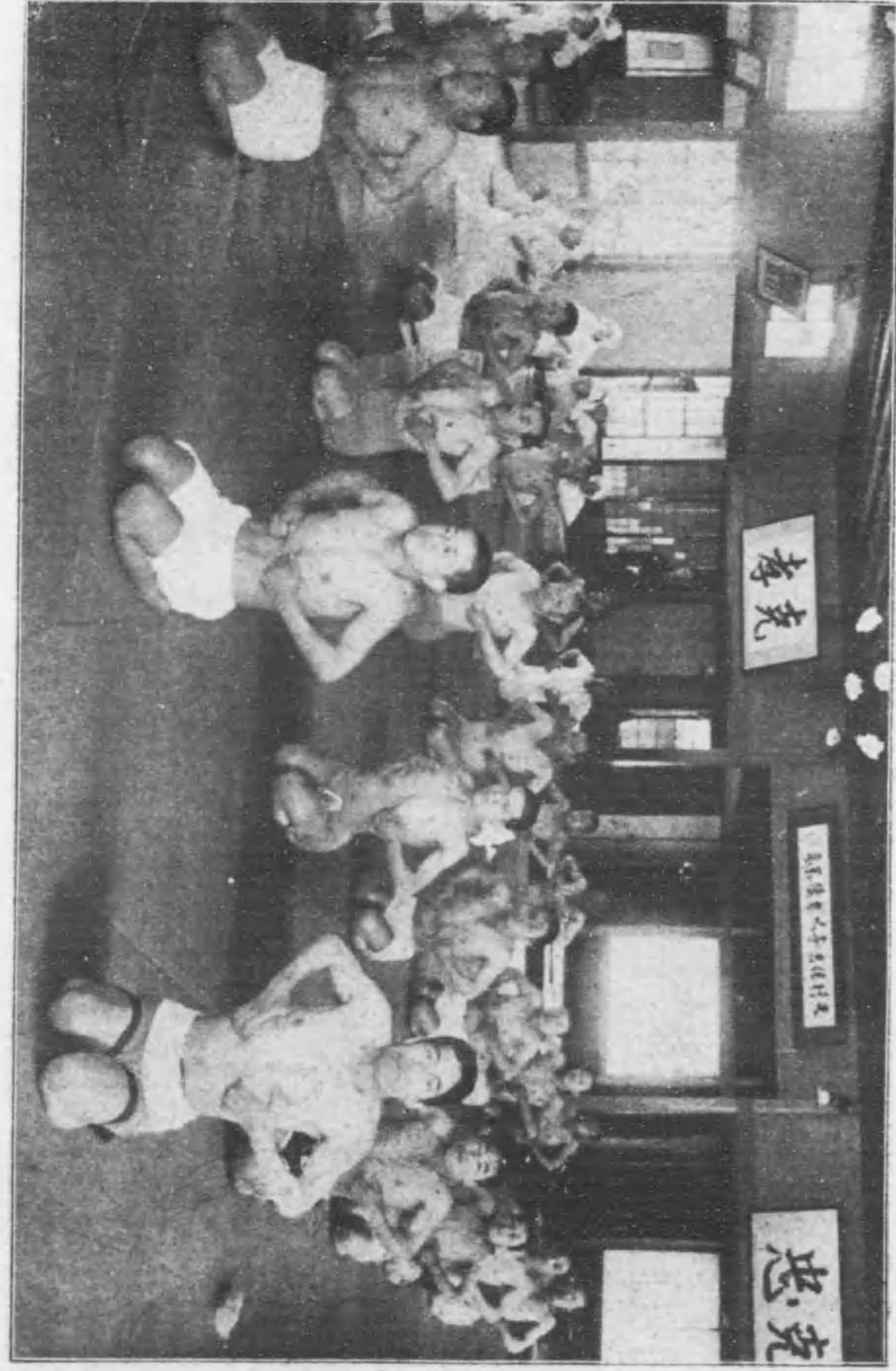
端坐の姿勢



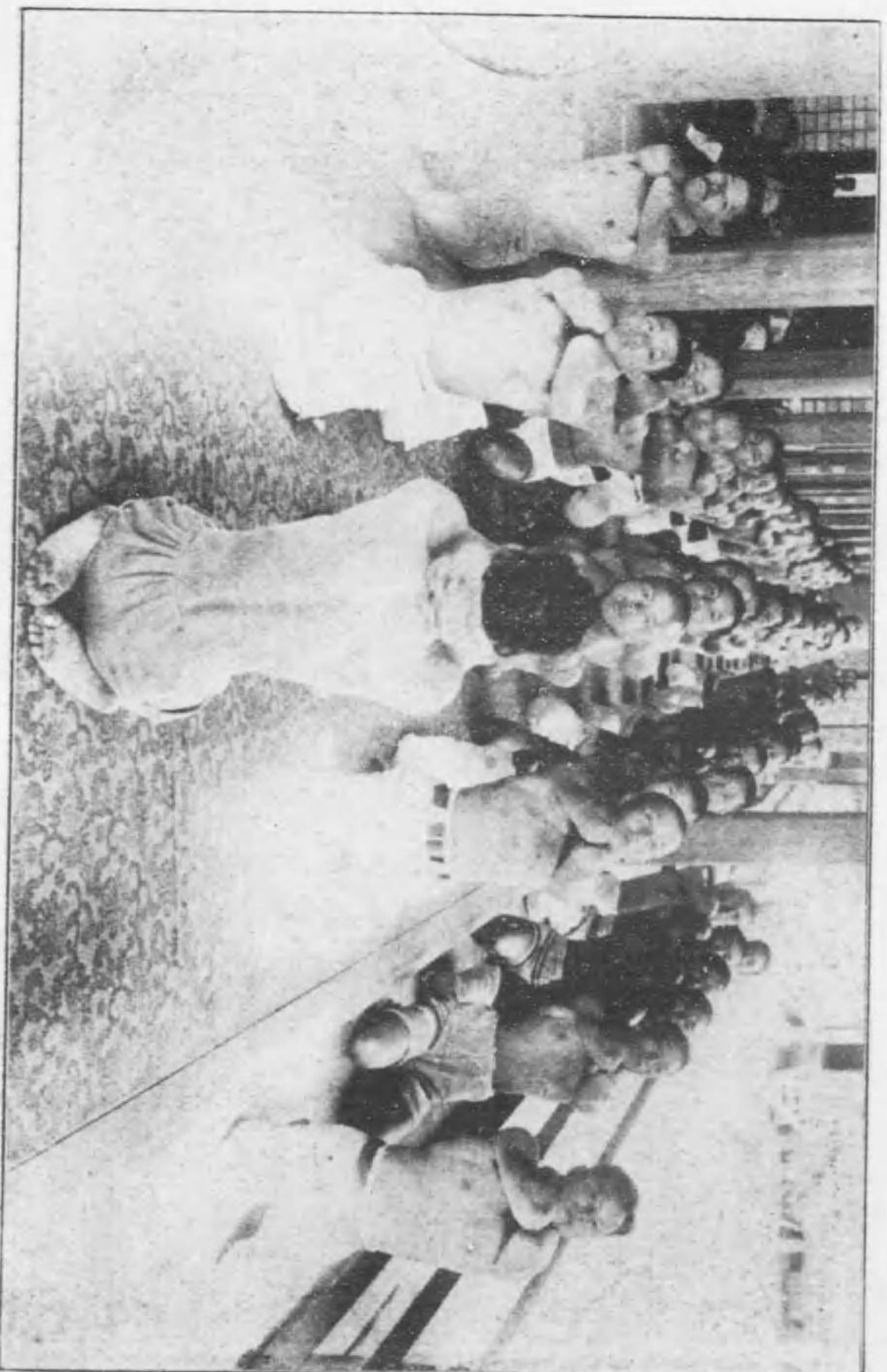
著者



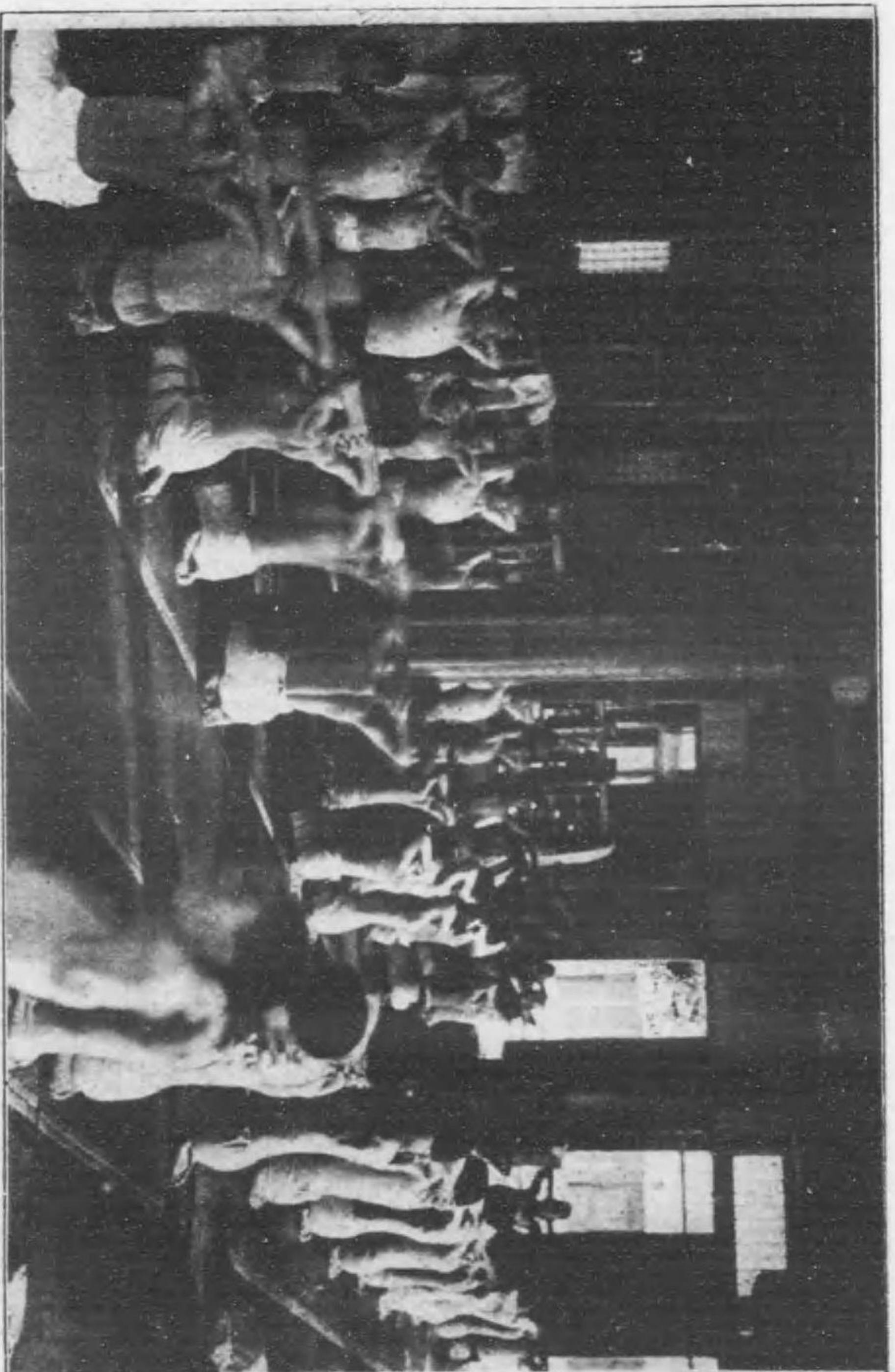
第一動



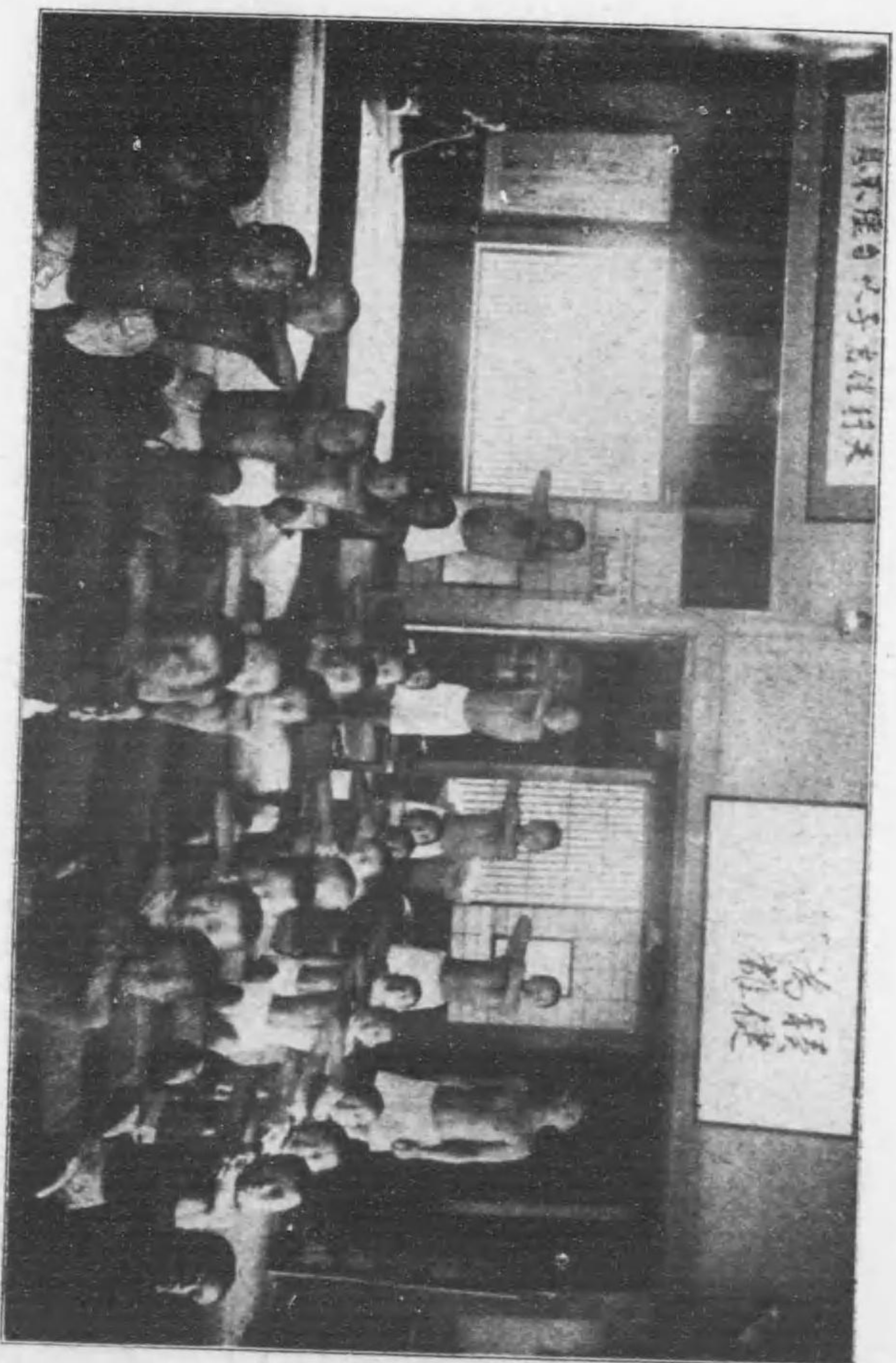
第二動



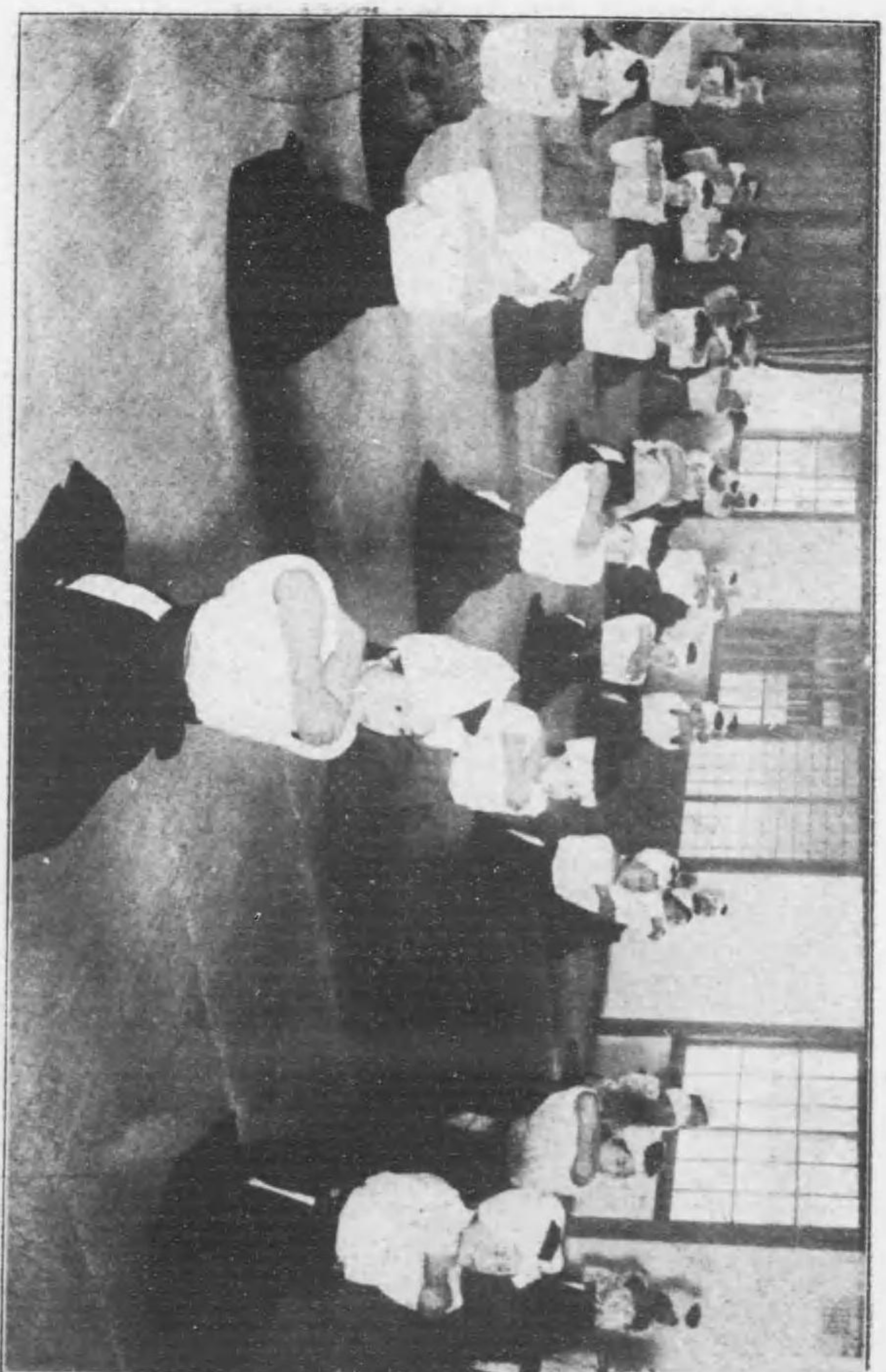
第三動 廣島縣豊田郡青年團幹部



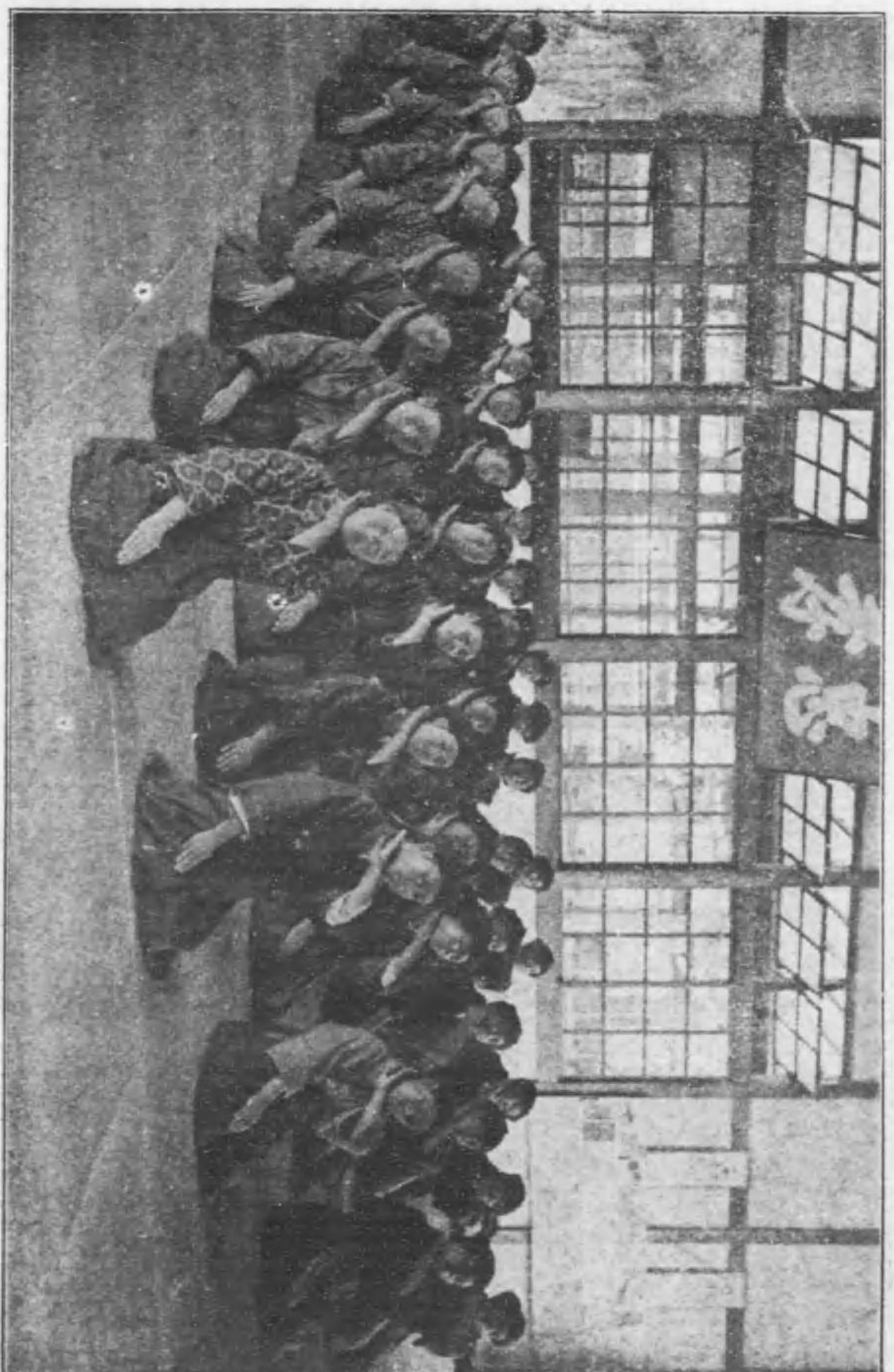
第三動 長野縣飯山町自強會



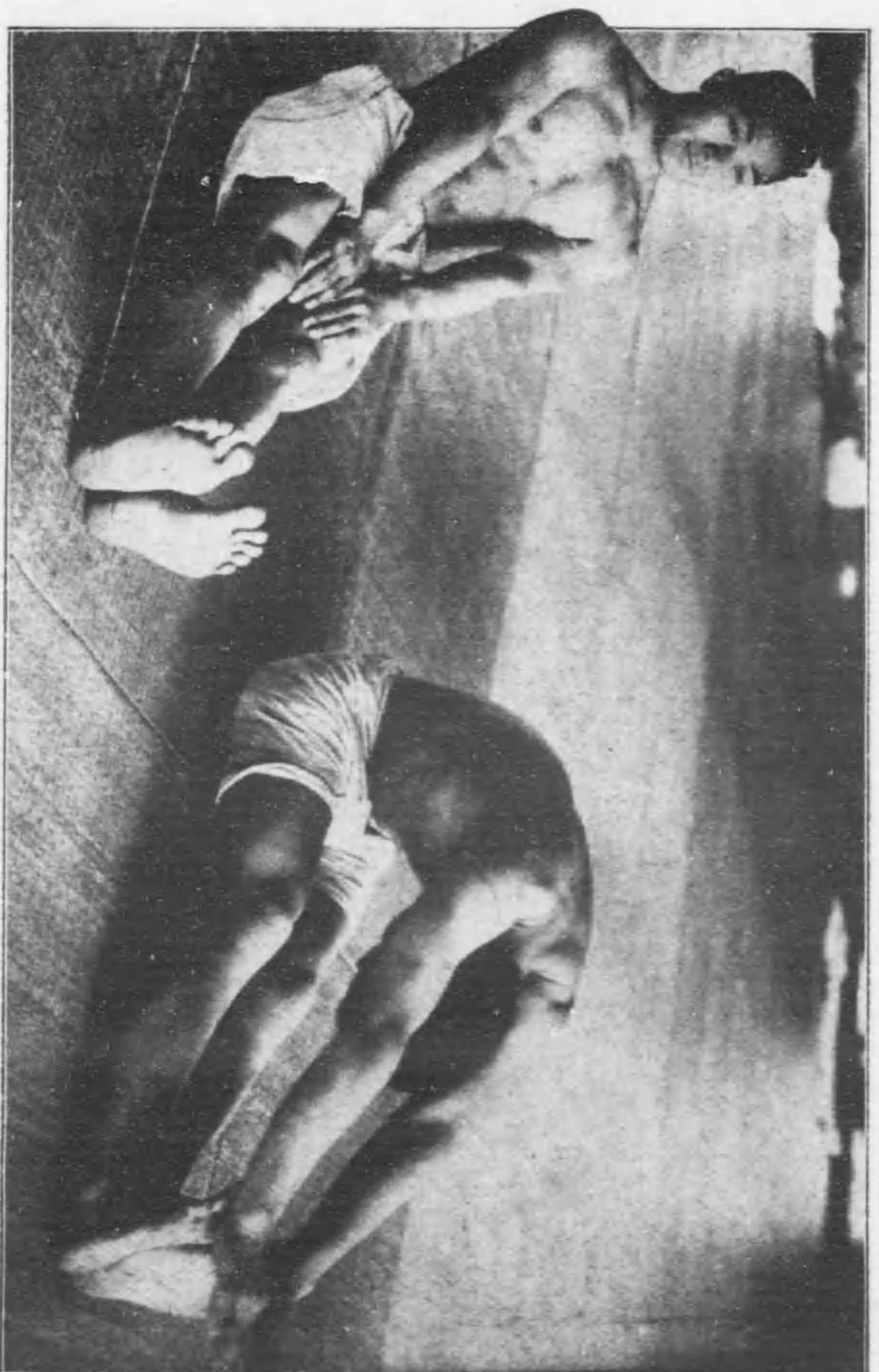
第五動 自衛衛少年義勇團



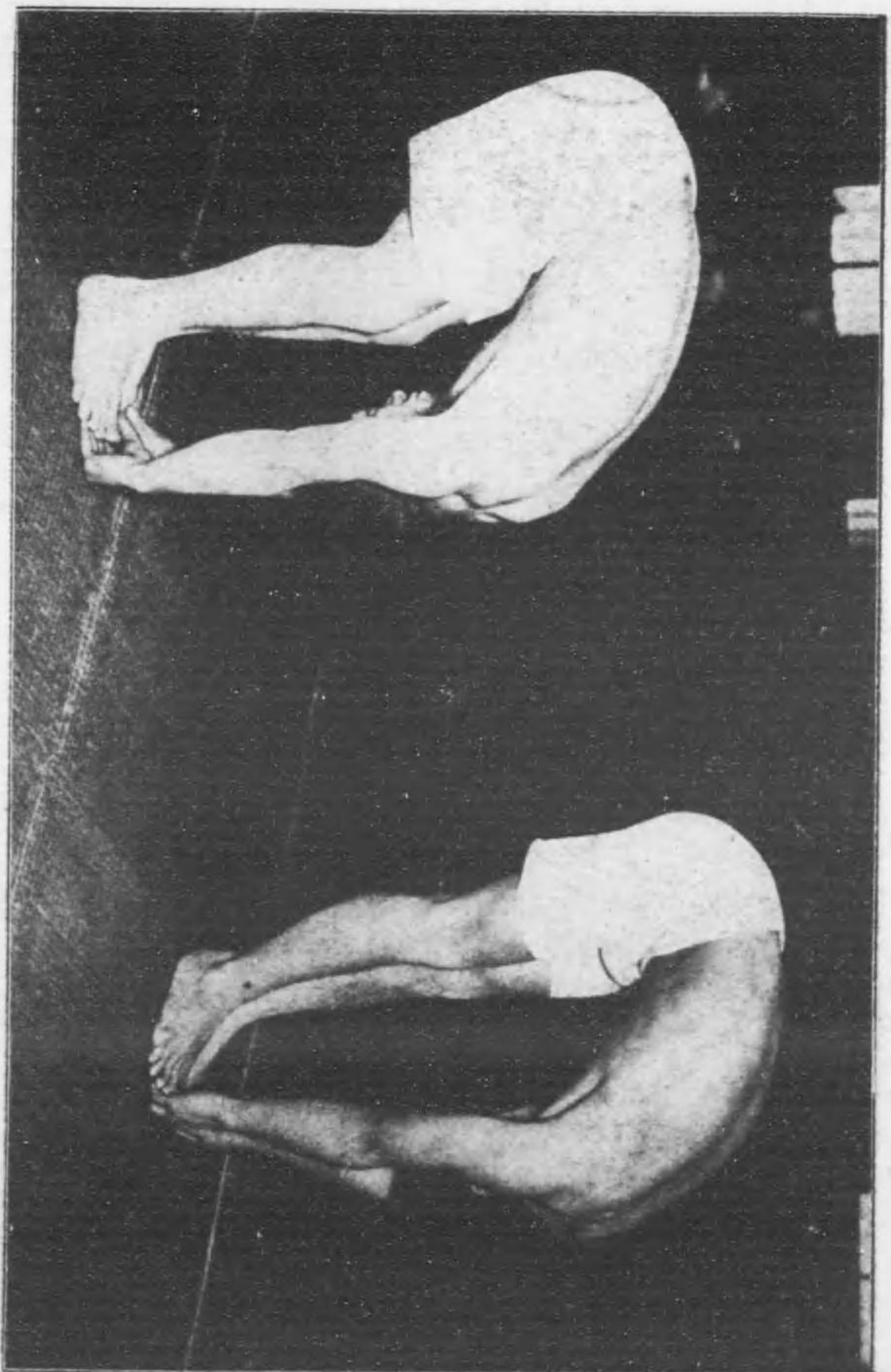
第五動 東京女子共立職業學校生徒



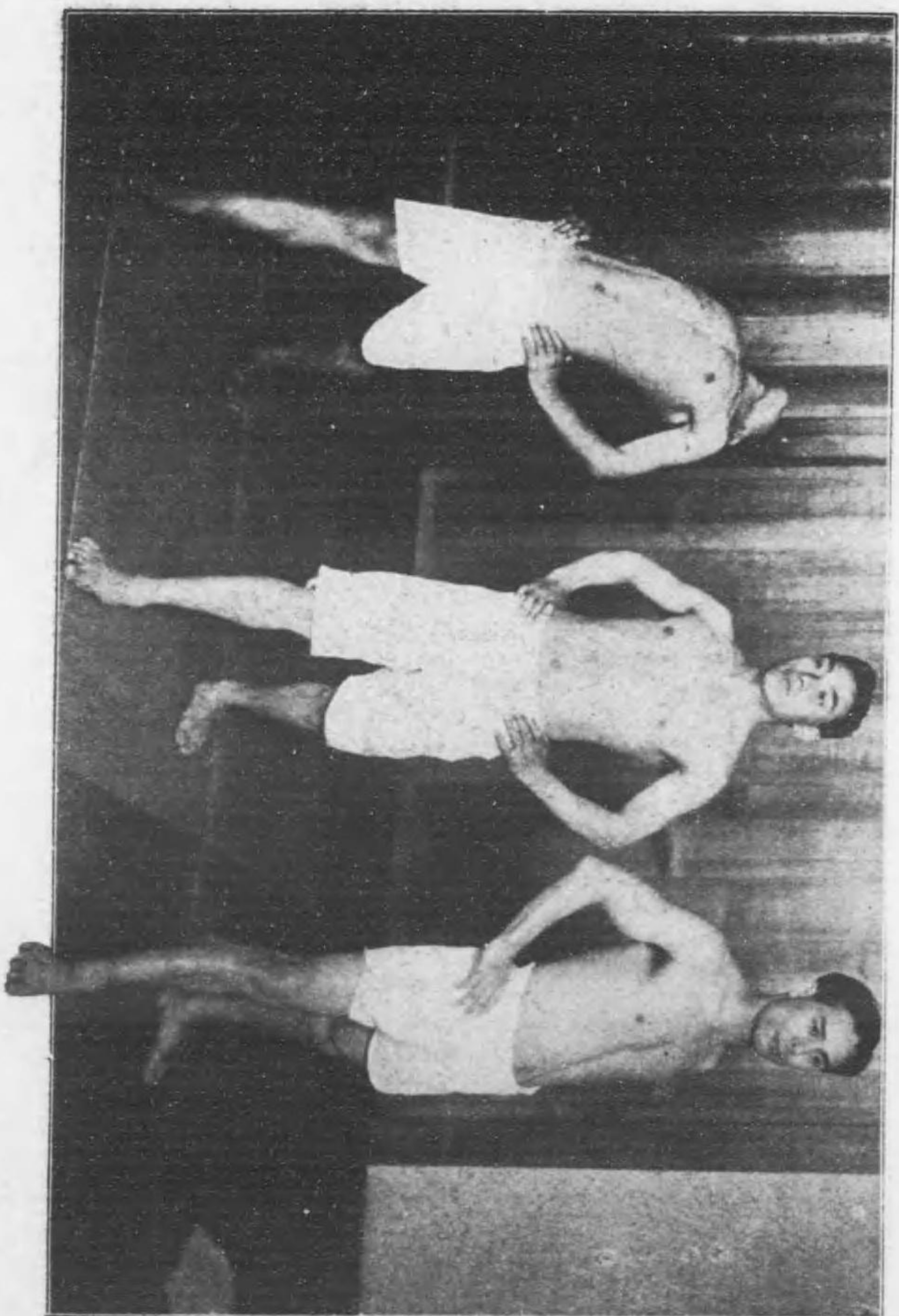
第九動 土佐高等女學校生徒



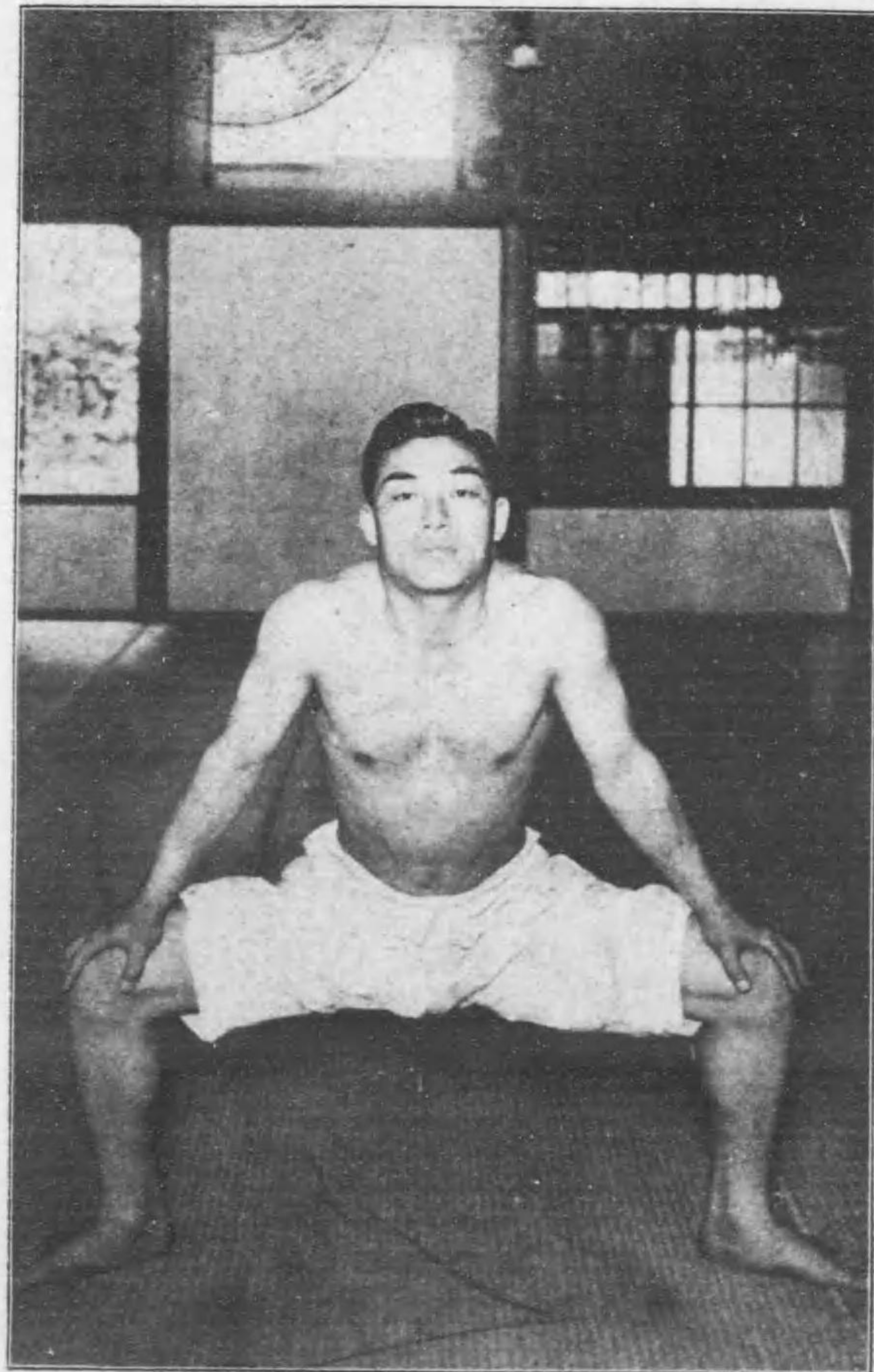
第十三動



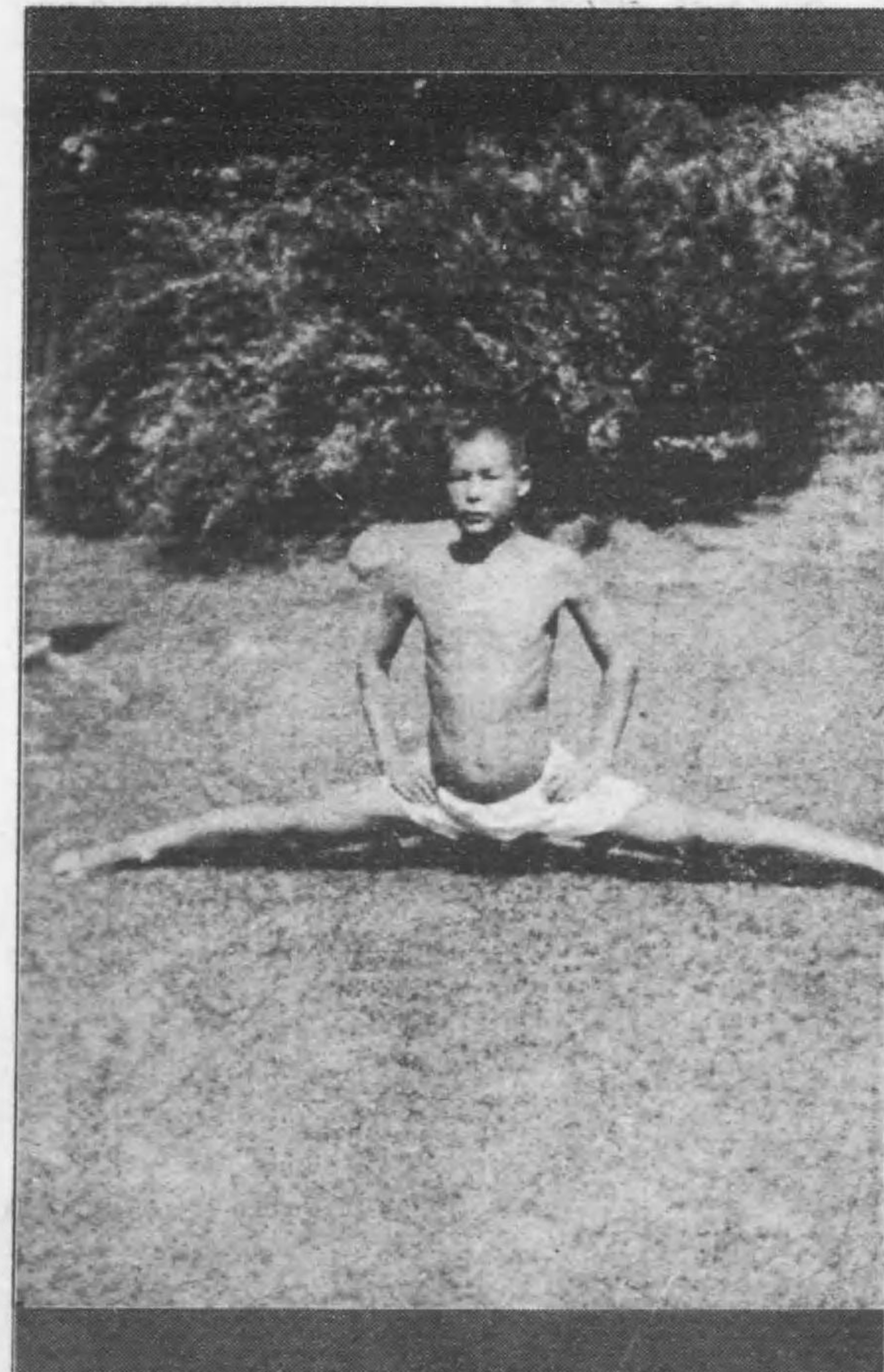
第二十二動



第二十二動



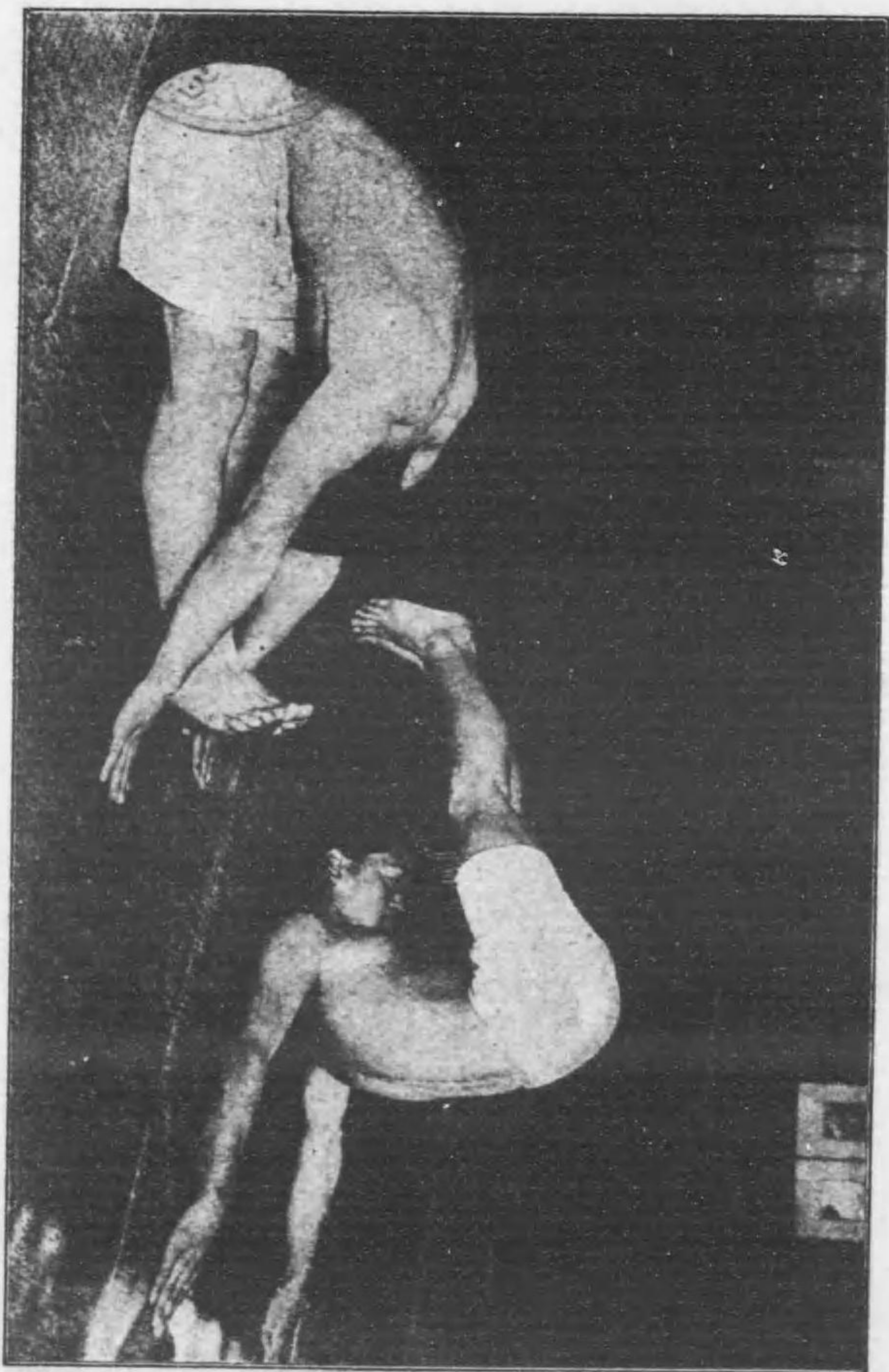
第二十七動



第二十六動



第二十九動

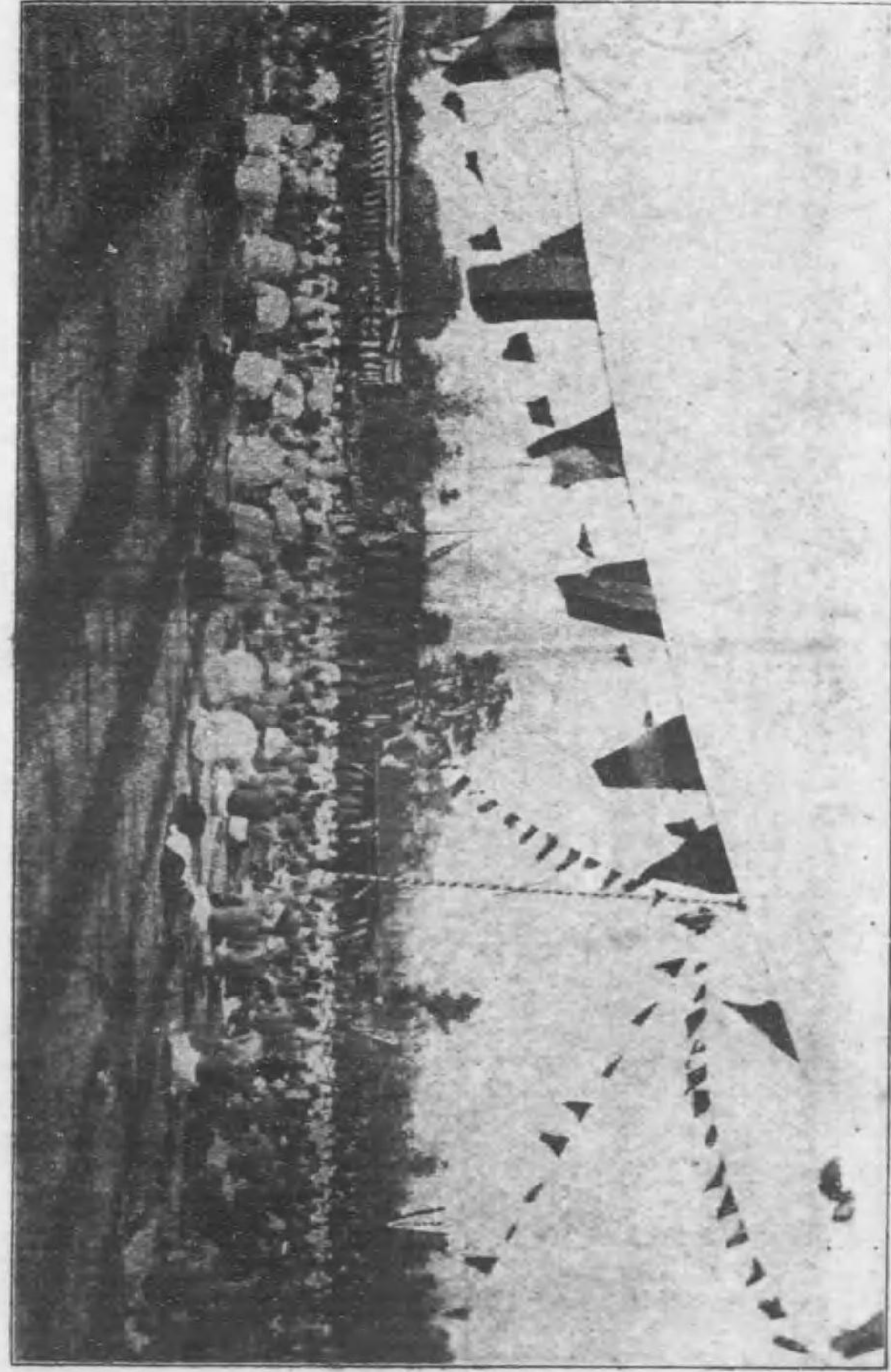


第三十動

序

健康は人生幸福の流れ来る源泉で、人類成功發達の最大要件を爲すものである。故に一事を爲し、業を起さんとする者は、先づ其健康に細心の注意を拂はねばならぬ。古來有爲の才を抱きながら、強健なる身體を有せざるが爲め、中道にして挫折し、或は激甚なる社會の生存競争に堪へず、下層に沈淪し、敗慘落伍の悲運に遭遇した者は、擧げて數ふることが出来ない。是れ實に國家の損失であつて、決して國運の消長に影響が無いとは謂はれない。否、大にあるのである。

由來人の健康は、先天の體質に依るのであるが、亦後天の攝生と體育とが、與つて大に力がある。是れ今日、我が國に於ても、



明治神宮奉納自體術實演大會
大正十一年十一月三日神宮外苑に於て

種々なる體育法が獎勵されて居る所以である。然るに其所謂體育方法なるものは、多くは外來輸入のものであるに拘はらず、我が國民は、外來のものたるの故を以て、之を優秀なるものとして、其儘鵜呑にし、只管、之に信賴する傾向のあるのは、我が國民的自尊心の點よりするも、又我が日本人を対象とする體育の精神より見るも、私の深く遺憾とする所である。況んや是等の體育方法は、何れも皆、多くの場所と幾多の設備と、多くの時間を要するものであるから、到底之を日常の健康方法として採用することが出来ない。

此の秋に當つて、私は我が日本帝國の同胞によつて創案された自彊術と稱する體育法を有して居ることを誇とするものである。

自彊術の極めて簡易にして、しかも極めて効果の著しいものであることは、一度之を實習した者は、何人も直ちに認める所のものであつて、現に私の如きは、大正六年の夏から實行して居る一人である。爲めに痼疾の胃腸病が癒え、神経痛も全治し、爾來今日に至るまで、約九年間、曾て病魔に襲はれたことが無い程の健康體の所有者と爲り得たのは、全く自彊術の賜である。私は大審院長に就職してからも、歴代の院長の例を破り、従前通り、裁判事務を執つて居るから、私は屢々閣下は能く裁判事務をお執りになります、といふ讚辭を呈せられるが、これは私が六十四歳の老體でありながら、克く煩勞に堪へるといふ意味の讚辭であらうが、此の讚辭は、一向、中つて居ないのみならず、裁判事務は私の唯一の樂と

する所のものである。儻し、大審院長は裁判事務を執ることを得ずといふ法規でも制定されたならば、それこそ私に取つて一大事で、身體の置き所が無くて困る様になりはせぬかと思ふ位である。兎に角、私が自彊術の信徒になつたのは、五十六歳の時であるが、五十六歳といへば、そろ／＼老境に入り、所謂身體が硬張つて活動の鈍くなるものであるのに、私は自彊術によつて壯者を凌ぐ底の健康を得たのである。故に自彊術を少壯者に施したならば、その効果の偉大なるべきは、詢に想見し得られるのである。

今や我が國は英米列強と伍し、世界の檜舞臺に雄飛せんとして居るのであるが、一昨年来襲した、振古未曾有の大震災の爲めに、物心兩界に涉り、不安と動搖を來たし、特に經濟上には、非常な

打撃を受け、加ふるに、外國の壓迫も、漸く加はり來るので、所謂内憂外患に直面し、眞に帝國の一大危機では無いかと思ふのである。故に我々は、愈々發奮努力して、此の難局を打開し、今日迄築き上げた、世界的地位を維持するは勿論、益々國運の進展を策せねばならぬ義務と責任とを有して居るのである。而して此の義務と責任とを遂行すべく邁進するには、潑刺たる元氣と能率とを堪へた金剛不壞の體軀に俟たねばならぬ。然らば此の金剛不壞の體軀は、何によつて造り得らるゝであらうか、私は自彊術を措いて他に良法が無いと信ずるのである。觀じ來るに、我が自彊術の、帝國國運に關係を有することは、毫も疑の無い所である。

頃者、我が自彊術同人風戸勝三郎君は、自彊術の献身的提唱者

十文字大元君の遺著「自彊術の眞髓」を携へ、私を大審院に訪ねて一言を徵められた。私は既に、我が國刻下の危機を救ひ、我が皇國を泰山の安きに置く唯一の途は、國民の元氣と能率とに據らねばならぬことを認めて居るものである。而して此の元氣と能率を産み出す源泉である自彊術が、更らに十文字君の遺著の公刊によつて、其天籟の使命を果すべく、廣く天下に普及される機會を得たことは、人類の幸福の爲め國家の隆昌の爲め、眞に喜悅に堪へない次第である。想ふに泉下の十文字君も定めし満足されることであらう。聊か所懐を述べて序と爲す。

大正十四年七月十三日

大審院々長室にて

法學博士 横田秀雄 識

遺著の公刊に就て

我が日本國民をして益々世界的に發展せしめ列強の間に於てよくその使命を全うせしめようとするには、先づ國民体位の増進を計らなければならぬことは、先考大元が平素抱懷して居つた持論であつて、その晩年を全く自彊術に捧げたのも之が爲である。されば自彊術を宣傳普及する事は、亡父の寤寐も忘るゝ能はざる所であつた。恰かも大震災に際し、中井先生が暫らく拙宅に避難して居られたのを機會とし、自彊術に對する先生の御説明を承り、是れに自らの包藏する所見を併せ披瀝して之を世に公開し、更に斯術の眞價を紹介したならば、その裨益する所一層甚大であらうと考へ、自ら口述したものが、即ち此の「自彊術の眞髓」一巻である。

而して、之が筆録に就ては、尠からぬ苦心を伴ひ手腕を要するものがあつたが、之が爲にはわが自彊術の同人にして編纂事務に経験深き風戸勝三郎君を煩はしたのであつた。君は起稿當初より日夜拙宅に出向せられ、孜々として之に力を用ひられたのである。其勞や大いに多きべきである。されば一度本書を繕けば、亡父の精神氣魄髣髴として現はれ、その面目躍如たるものがある。之れ君が能く亡父を知るの致す所である。今回本書の公刊せらるゝに當り、君の努力の大なるを思ひ、茲に一言を附して深く謝意を表する次第である。

大正十四年七月三十日

十文字俊夫識

自彊術の眞髓目次

第一章

自彊術の創案と其使命

緒言	一
自彊術の創業者	三
私の病氣	四
中井先生の治療法	七
自彊術と命名す	八
自彊術の意義	九
自彊術の効果	一一
自彊術の發表	一三
文部省に於ける私の講演	一三
自彊術と世評	一八

自彊術の特徴……………一九

自彊術は疲勞を除く……………二一

自彊術は健康を知る標準……………二三

自彊術の實習を望む……………二四

第二章

自彊術の運動法と其効果

緒言……………二五

實習前後の注意……………二七

端坐の姿勢……………二八

第一動 下腹を抱へて肩を上げ下げする運動……………二九

第二動 肋骨を抱へて肩を上げ下げする運動……………三一

第三動 兩脇を一文字に開き胸廓を擴げる運動……………三三

第四動 兩手を後で組合せ肩を上げ下げする運動……………三四

第五動 胸廓を擴げる運動……………三五

第六動 頭を左右の眞横に振る運動……………三七

第七動 頭を前後に振る運動……………三八

第八動 頭を左右に振る運動……………三九

第九動 頸筋を打つ運動……………三九

第十動 後頸を打つ運動……………四〇

第十一動 額を打つ運動……………四一

第十二動 兩眼を押す運動……………四二

第十三動 兩足を前方へ投出し兩手を揃へて前方に伸す運動……………四三

第十四動 四ッ這になつて全身を上下に動す運動……………四五

第十五動 腹筋を伸ばし骨格を矯正する運動……………四六

第十六動 直立して兩手を一齊に上下する運動……………四七

第十七動 兩腕を別々に上下に廻轉する運動……………四九

第十八動 兩腕を一齊に上下に廻轉する運動……………五〇

第十九動 腰を捻ぢ廻しながら手を以て背部を叩く運動……………五〇

第二十動 兩腕を以て背部の上下を叩く運動……………五二

第二十一動 両手を以て兩足の爪尖を掴み腰を上下げる運動……………五三

第二十二動 足を一步半踏み出して腰を捻り上體を反す運動……………五四

第二十三動 直立して上體を左右に曲げる運動……………五五

第二十四動 臀部を踵に打ち付けて直立すると同時に両手を目通りに差出す運動……………五七

第二十五動 兩脚を開き中腰にシヤガムと同時に両手を目通りに差出す運動……………五八

第二十六動 兩脚を右左に極度に開く運動……………五九

第二十七動 角力の四鼓の如くして腰を落す運動……………六一

第二十八動 直立して兩腕を振り上體を左右に捻轉する運動……………六二

第二十九動 兩膝を折り腰を踵の間に落して仰臥し兩膝頭で腰を打つ運動……………六三

第三十動 全身を轉廻する運動……………六四

第三十動 婦人の運動……………六五

第三十一動 兩足を揃へて直立し跳躍する運動……………六六

附記

頸筋を伸す法

第一法……………六九

第二法……………七〇

第三法……………七一

第四法……………七一

實行上の注意……………七一

第三章

自彊術と武藝の奥義に對する中井先生の解説

緒言……………七四

端坐の姿勢と武藝の應用……………七四

イ 敵に後から抱き締められた場合……………七五

ロ 敵が前方に立つて居た場合……………七五

ハ 敵に後方へ倒された場合……………七六

足を重ねて坐るは不利……………七七

第一動……………七八

第二動……………七八

第三動……………六
 第七動……………七
 第十六動……………七
 第十九動……………八
 第二十三動……………八
 第二十四動……………八
 第二十五動……………八
 第二十六動……………八
 第二十八動……………八
 第三十動……………八
 此の心を以て自彊術を實習すべし……………八

第四章

中井先生の山中生活

緒言……………八

中井先生の經歷談……………八
 深山に迷ひ入る……………八
 綾松山の神秘……………八
 先づ草木を食ふ……………八
 鳥を獵る法……………八
 兎を獵る法……………八
 狸を獵る法……………八
 私の穴居と着物……………九
 毒水を見分ける法……………九
 恐しい山犬……………九
 不思議な夢を見る……………九
 蛇、鷄、猿など居り老人來り彈丸命中……………九
 老人と問答……………九
 何事も思ふ通に出来る……………九
 愈々出山歸宅す……………九

姉の死を甦らす……………九六

姉今猶健在す……………九六

柔剣術道場を開く……………九九

道場を閉鎖す……………九九

滿鮮より支那へ……………一〇〇

狐使の評判……………一〇〇

十三回の拘留……………一〇一

上京す……………一〇一

松山郷と白峯寺……………一〇一

更らに神秘を加ふ……………一〇四

第五章

中井先生の治療と疾病観

世人は自彊術を理解せるか……………一〇五

眞の運動法……………一〇六

中井先生の靈智……………一〇七

自彊術は理想的の健康法なり……………一〇七

中井先生の透視的診断……………一〇九

中井先生の治療と其主張……………一一一

中井先生治病の一例……………一一三

下田翁の体験談……………一一四

山本氏の實驗談……………一一三

中井先生の疾病観……………一二六

第六章

中井先生の診た疾病の原因と治療術

胃 癌……………一二八

腎臓、糖尿病……………一二九

脊髄病……………一三〇

腹膜、急性腹膜炎……………一三一

神經衰弱……………一三二

脚氣……………一三二

尿毒症……………一三三

膽石、腎臟結石……………一三四

瘰癧、聾耳、中耳炎、肋膜、肺、肺炎……………一三五

子供の疫痢……………一三六

寢小便……………一三六

吃音、啞……………一三七

疥癬……………一三七

近視……………一三九

遠視……………一三九

亂視……………一四〇

烏目……………一四〇

爛眼……………一四一

白内障、黒内障……………一四一

第七章

流産難産不妊症に對する中井先生の治療

第八章

東京聾啞學校に於ける中井先生の講演

眞に同情に堪へず……………一四六

健康體と精神の働……………一四七

聾啞の原因は便秘なり……………一四九

聾啞を癒す方法……………一五〇

聾啞は悉く癒るものにあらず……………一五一

私の治療と自彊術……………一五二

講演後中井先生の治療……………一五二

自彊術で癒る人……………一五四

第九章

高崎市公會堂に於ける中井先生の講演

緒言.....一五五

病氣の起る原因.....一五七

武藝は運動にあらず.....一五七

テニス野球等は眞の運動にあらず.....一五六

水泳は身體を硬化す.....一五九

輸入運動は日本人に適せず.....一六〇

散歩は運動にあらず.....一六一

下腹に力を入るゝは不可.....一六一

所謂靜坐は自然の法則に背く.....一六二

筋肉勞働は筋肉を硬化す.....一六三

音を避けては人生無し.....一六四

血液の循環と透視.....一六四

第十章

中井先生の透視實驗

透視の一 二十六歳位の男子.....一六六

透視の二 五十五六歳位の男子.....一六八

透視の三 二十三四歳位の男子.....一六九

透視の四 二十五六歳位の男子.....一七〇

透視の五 三十六七歳位の男子.....一七二

透視の六 十二三歳の少女.....一七三

透視の七 四十歳位の男子.....一七四

吉井氏の實驗談.....一七五

私の挨拶.....一七七

再び先生の透視.....一七九

甲 婦人.....一八〇

乙 婦人.....一八〇

丙 婦人.....一八〇

年若い娘.....一八一

此の日の先生……………一八一

第十一章

自彊術と後藤子爵

- 後藤子爵は同郷の先輩……………一八三
- 後藤氏を官邸に訪ふ……………一八五
- 令嬢の流産も全治す……………一八六
- 愛孫の肺炎全癒……………一八八
- 毒蟲の腫を治す……………一八九
- 自彊術の熱心家……………一八九

第十二章

自彊術に對する名士の體験的感想談

- 保健法としての自彊術……………大審院長法學博士 横田 秀雄……………一九〇
- 自彊術は治く普及すべし……………頭山 滿……………一九五

自彊術の目覺しい効果……………衆議院議員 佐々木安五郎……………一九六

附

自彊術の歌……………佐々木照山……………二〇六

以上

自彊術の眞髓

十文字大元遺著

風戸勝三郎筆録



第一章

自彊術の創案と其使命

緒言

我が大日本帝國は、既に世界五大強國の班に列し、我が大和民族の使命は、愈々重大を加へ來つた。特に歐洲大戰の齎した世界的交渉は、渾圓球上に國せる各民族に

絶大なる刺戟を與へ、其最善最優の智能と努力とを傾倒せぬ限り、國家の存立を危殆に陥らしむることを痛切に自覺せしめたのである。而して此の自覺は、又深刻に國民的身体の保健は勿論、更らに之に一層の鍛練を加へ、其強壯を持続するの緊切なるを覺知せしめた。今や此の保健の法策と、強壯の奨励とは、民族興廢の一大警鐘として世界の隨所に亂打されつゝあるのである。此の秋此の際、我が帝國に於ては、自強術なる神來の強健法が創案され、其効果は、既に識者の認識するところとなつたことは、眞に國家の慶福で、私は心竊に我が列聖の加護に因るものとして、衷心の欣悅を禁じ得ぬと同時に、本術が我が國民保健解決の武器として、將た我が大和民族の世界的發展の先驅として、唯一無二のものであることを確信するものである。私は如上の見地に於て、自強術の眞價が更に普ねく一般に理解され、各學校は勿論、各家庭に迄も實行さるゝ様になることを切望して止まぬのである。特に今回突發した振古未曾有の大震災に直面し、愈々切實に此の感を深くした次第である。

自強術の創案者

自強術は、恩師中井房五郎先生が、大正五年の春、始めて創見案出した純日本式の體操である。先生は香川縣の出身で、當年(大正十二年)四十四歳であるが、明治四十四年東京に來り、居を本所區小泉町にトし、其獨得の治療法たるマッサージを以て、患者に接して居つた。而して先生が自強術を創案されたことに就いては、先づ順序として私の病氣を述べなければならぬ。

私の病氣

私の中井先生の治療を受けたのは大正三年十二月中旬で、四十七歳の時であつた。元來私は、卅五六歳迄は、殆んど醫藥といふものを知らなかつた程の健康體の所有者であつた。學生時代から随分無理なことも行き、明治廿三年米國に遊學してからも、可なり不規則な生活を續けて五年程居たが、其間一回も病氣したことが無つた程で、

平素健康を誇つて居つたのである。それから日清戦争の當時歸朝し、直ちに實業に従事したが、當時私の實兄信介が、銃砲製造を業として居た關係から、私も銃獵が唯一の道樂となり、毎年盛んに行つたものである。ところが、明治三十六年頃になり、突然神経痛を覚え、爾來年々に甚だしくなつて來たが、銃獵は止めなかつた。然るに明治三十九年の秋、千葉縣下に初獵を試み、數日間、雨を冒し、泥濘の原野を跋涉し、得意の田嶋撃を行つて歸京すると、急に膝の關節や四肢に異狀を來し、歩行にも飲食にも不自由を感じる様になつたので、大に驚き、大學病院に青山胤通博士を訪ひ、診察を受けたところが、脊髄癆といふ診斷を下されたのである。尤も以前にも、或る醫師から、注意を受けたこともあつたが、その時は神経痛だけであつたから、左程にも思つて居なかつたのである。併し既に斯うなつて見れば仕方が無いから、早速青山内科に入院して療養することになり、半ヶ年ばかり居たのである。これが私の四十歳の時である。然るに一向に快方に向はず、疼痛は次第に募つて行き、一時は起居飲食にも、全然人手を借りなければならぬ有様で、遂に青山博士から、退院して轉地でもし

たらよからうと、體よく斷られた様な次第であつた。そこで私は、ごうせ醫藥に見棄てられたのであるから、何かそれ以外に血路を開きたいといふ希望を抱き、爾來、按摩療法、精神療法、紅療法、整骨治療、抵抗療法など、苟も治病に効果のあるといふものは、何でも行つて見たのであつたが、依然として効果は無つた。然るに大正三年十二月中旬に、日本貿易協會の國分勘兵衛氏から、同氏が數十年來の痼疾たるリュウマチスと胃腸病が、中井房五郎といふ人の治療で全快したといふ話を聽かされ、又その療法について、同氏から詳しい説明を聽いて頗る興味を覚え、同氏の紹介により、翌日、早速中井先生の許に行き、始めて先生の治療を受けたのである。これが私の四十七歳の時です。

此の時先生は、私を一寸見ただけで、私に向つて云はれるには、貴下の病氣は、醫者にいはせると、脊髄癆とでも云ふであらうが、一體、脊髄は人間の身體に於て、最も大切なもので、之を家に喩へて見ると、大黒柱の様なものである。家の大黒柱が腐るといふについては、屋根が漏るとか、壁が落ちるとか、其周圍に種々の原因があるから

のことであつて、其原因を突き止めて修繕を施すと、大黒柱の腐りは、之を止めることが出来る。脊髓を支へるのは筋肉で、筋肉を養ふのは、胃腸その他の内臓であるからその周囲の状態を善くすれば、脊髓も自ら丈夫になるものである。と、いふやうなことを云はれた。これは先生が、別段私の身體に手を觸れて診察された譯では無かつたら、私は妙なことをいふ人だと思つたが、後で聞くと、先生の診断は、透視に依つて行ひ、殊にそれが百發百中で、毫も誤診が無いといふことを知つて、成る程と感じた様な譯であつた。それから私は、一日も怠らず先生の治療を受けたのであつたが、其効果は驚くべきものがあり、數週間の後には、従來着用して居た護謨靴を脱いで、下駄が穿かれる様になり、神経痛も漸次衰へ、薄紙を剝ぐ様に快方に向つたのである。想へば明治四十年、青山博士に見放された私は、八年後の大正三年に至り、中井先生の靈妙なる治療によつて、茲に始めて全癒するに至つたのである。

中井先生の治療法

中井先生は、内臓の位置を正整し、骨格を矯正し、血液の循環を調整すれば手後にならぬ病氣でさへあれば、如何なる病氣も根治せぬ筈は無いといふ信念を有し、この信念の下に治療を施して居る。今先生の治療の概略を述べると、先づ最初に腹部を揉み次に俯向にして脊中を揉み、更らに仰向にして腹部を揉み、尙ほ體を捻たり、首を曲げたりして筋肉を伸し、血液の循環を、平均に促進するといふ方法である。而して先生は、今日迄、肺結核症を始め、心臟病、糖尿病、慢性胃腸病、神經衰弱症の病人を取扱ひ、殆んど之を治癒し得た實證を持つて居るのである。私は自分の病氣を治療して貰ふ傍、先生が上に述べた様な、難病痼疾を治療し居る實況を注視し、先生が驚くべき秘術の所有者であることを認めたのである。

自彊術を命名す

先生の治療法が、段々世間に擴ると共に、病者は蝟集するといふ有様であつた。然るに當時、先生は助手も置かず、只一人で診療して居られたのであるから、其治療に預

る者は、毎日數十人に制限された。そこで、態々遠方から来た患者でも謝絶され、空しく歸る者が日に幾人もあり、又私共が紹介して、治療を受けさせたいといふ病人があつても、如何ともすることが出来なかつたのである。そこで私は、或日中井先生に向ひ、私共の如く、先生の治療に預つて居るものは幸福であるが、此の幸福を享けられない彼の病者の心情を察すると、實に情に於て忍びないものがあるから、門弟を養成なされるか、或は先生の治療法に代るべきものを作られては如何ですか。と、諮つた。先生は、それなら一ツ、自分が多年實驗した健康法があるから、それを教へやうと、いふことになり、即坐に示されたのが、三十一種の運動から組立てられて居る體操法であつた。而して之を自彊術と命名したのは、私が周易の乾の卦の、天行健、君子以自彊不息の句に取つたものである。これは大正五年の春のことであつた。

自彊術の意義

自彊術は、中井先生の治療法から産れ出したことは、上述の通りであるが、併し、それ

が如何なる意義のものであるかを説明するには、端的に、中井先生の説を述べるのが尤も合理的である。先生は曰ふ。

自彊術は、私の療法と同じやうに出来て居て、萬病に利くのである。元來、人間には、健康體の標準が無ければならぬ。又運動と勞働との區別も無ければならぬ。人は運動の爲めに健康になるのであつて、勞働の爲めには、身體は自然に弱くなるのである。器械器具、若くは對手を要する所の運動法は、すべて機勢といふものを失ふこととなるものであるから、眞の運動では無く、寧ろ勞働といふべきものである。これは私の持論であるが、この持論から自彊術の心を眺めると、三十一動悉く健康を知る標準でもあり、又明白に、勞働と運動との區別もついて居ることを認めたのである。

凡そ人の身體といふものは、程度を持つて居るものである。即ち手は上には、這上り、後には、這下り、頸は横に、これだけ曲り、前後に、これだけ行く、身體は、これだけ反れ、これだけ捻れ、これだけ俯向るといふことについて、各程度が定つて

居るものであるから、それだけの働きの出来ないものは、先づ完全な健康體の者で無いといふことも、此の自彊術で知ることが出来るのである。

我々の身體は、朝と晝と晩と違ふのである。ところが違ふかといふと、朝起きた時には、夜寝て身體が鈍になつて、下に敷き著けられた方が硬張つて居ることである。そこで、朝此の自彊術を行つて見ると、先づ第十五動まで行く間は、自分の身體が何所となく硬張つて居て、充分意の如くならない。即ち宵に出来た體操が、翌朝には出来ないのである。又晝、業務をして身體を働かした後、晩に行つて見ると、亦身體の工合が違つて居るのである。そこで、朝と晩と一日に二回、此の運動を行つたならば、必ず健全になることを私は斷言する。

以上中井先生の所説によつて、自彊術の意義は明瞭であると思ふ。それで、中井先生の治療法を、假りに他力的自彊術といふならば、これは自力的自彊術と稱すべきものである。而して先生が此の術を案出したのは、僅々二時間内であつて、爾來何等の修正を加へず、眞に生れたまゝのうぶで、今日に至つたのも、亦一種の奇蹟と謂はねばならぬ。

自彊術の効果

中井先生は、私の進言を容れ、其靈妙なる治療法に代るべき自彊術體操を案出して下さつたから、私は早速之を家庭に試み、其効果如何を實驗したのである。ところが驚くべき効果が靦面に現はれたから、更に之を友人知己に勧めて、實習してもらひ、是れ亦相當の効果があるといふ報告を受けた。そこで、私は大に力を得、今度は之を私の經營して居る工場の職工や徒弟に試みたのである。従來、私の工場長の桑澤松吉君は、體育の熱心家で、工場員の運動設備として、テニスコート、大弓場、相撲の土俵等を築き、専ら其健康の強壯に留意して居たが、遺憾ながら効果は擧らなかつた。ところが、此の自彊術を實習させると、其健康状態は俄然として一變し、三百人の職工徒弟中、病氣缺勤者が無くなり、機械から受ける負傷者も稀になり、實に偉大なる効果を現はしたのである。

又私の知合なる力士綾川五郎次氏は、七年前からの腎臟結石病が昂進した爲め、大正六年の五月場所には、初日から五日目迄全敗した。そこで醫師からは切開治療を要すといはれたのであつた。私は腎臟結石病に就いては、多くの實例を知つて居たから、切に中井先生の治療を受けることを勧めた。同氏も直ちに之を試みることになり、永年一日も廢したことの無い醫藥を棄て、先生の治療を受け、同時に熱心に自彊術を實習したのである。ところが、二月目になると、左右の結石が、砂の如く碎けて排出され流石永年の難病も全快したのである。同氏は再生の恩を謝し、爾來熱心なる自彊術宣傳者となつて今日に及んだのであるが、是は自彊術の効果の尤も顯著なる一例である。

自彊術の發表

私は既に幾多の實習と實驗とにより、自彊術の効果を確認したから、之を發表して識者の批判を仰ぎたいと思ひ、中井先生と相談の上、大正六年九月廿八日、自彊術を文部省修文館に於て試演したのである。此の時の實演者は、綾川力士の外、男女老幼十數名で、列席された人々は、時の文部次官田所美次氏を始め、同省及び内務宮内兩省の有志者、皇子傳育官、陸軍戸山學校教官、其他體育關係の専門家等約二百餘名であつた。其時私は大要次の如き講演を試みた。

文部省に於ける講演

本日田所次官の御紹介に依つて、自彊術の實演を本省に於て行ふことを得、特に體育に就いて、常に直接關係に御關係の諸君が、斯く多數に御集り下さいました事は、私共の最も欣幸とする所であります。一體此の自彊術が、我が中井房五郎先生に依つて案出されましたのは、昨年の春でありまして、日も尙ほ淺いのでありますが、私共は、爾來、或は之を家庭に試み、或は之を自家工場の職工徒弟に試み、又此處に同席の綾川關の如きは、多數の少壯力士に之を施し、其他幾多の病人等にも試み來つたのでありますが、其効果は何れの場合に於ても、頗る顯著なものがあるのであります。實は今日の實演は、自彊術創定以來、最初の公けなる試演であります。幸に滿場諸

君から、先刻の御喝采を得ましたのは、私共一同の大に喜びとする所であります。只今田所次官の申された如く、此術は實に純日本式体操でありまして、外國あたりから寄せ集めたものでもなく、而かも、從來未だ曾て世間に現れたことの無い全く新しい考案であります。すべて三十一種の動作になつて居りますが、一として、是迄の運動法と同様のものがありません。而かも、根本的に相違して居るのであります。

其相違の最も著しい點は、各動とも、反動を利用し、機勢を以て行ふことでもあります。手を握つても、直ちに之を開き、決して握り詰めには致しません。反つても屈んでも、直ちに之を轉換して仕舞ひます。即ち或は拘束し、或は壓迫することがあります。直に之を開放して、血液の鬱滞を來さしめぬ様に致します。今日の實演者中の年長者は七十二歳、(松田老夫人) 最少は八歳、(農學士森要太郎氏令息) で其他は、御覽の通り、中學、大學の學生達と、綾川門下の力士諸子や、私方の徒弟等でありまして、老幼男女、各自其精力の強弱に従つて、之を行ふことが出来ますから、少しも無理がなく、一見皆同じ様に揃つて行ふことが出来たのであります。勿論一人で單獨にも行れ、

又幾百人でも、一齊に行ふことが出来ます。特に諸君の御注意を請ひたいのは、一見可なり烈しい運動の様であります。之を一通り行つた後に、少しも息苦しい感じの起らぬこととあります。却つて之れが爲に、疲勞を除くことになることとあります。又場所も、只今御覽の通り、板の間へ産を敷いた丈でも行れ、時間も、一回十分内外で、一通り行ふことが出来ます。故に如何に多忙な人でも行れます。そして設備費も其他の費用も要しません。又極めて安全で、之が爲に、怪我をする様な事は、斷じて有りません。方法も簡易で、一週間位の間には、順序も方法も、容易に覺えることが出来ます。日本式に端坐して行ふ體操は、此の自強術以外他に見受けませぬが、是は日本人として、最も必要でもあり、又種々重要な意義が含まれてあります。今日の學生には、能く坐はれぬ者もありますが、只今實演に加つた學生の中には、中央大學生の臺灣人も居ります。縱令、最初出来ない人でも、漸次型にはまつて行れる様になります。三十一動中の一ツでも、旨く行れぬものがあつたら、其處に其人の弱點があるのであります。三十一通りの全部を、完全に行ふ事の出来る人が、眞の健康體の所有者であります。

ます。故に自彊術は、健康體の標準でもあり、又一種の健康診断法であります。失禮ながら、此處に御列席の諸君中で、初めから何の動作でも、完全に出来るお方は、恐らく一人も居られ無いかも知れません。それは諸君の御年輩の方々は、身體が硬張つて居るからであります。随つて何方も之をおやりになる必要がある譯であります。角力も擊劍も柔術も、皆一種の勞働であり、諸君が運動と見做して居らるゝ操體乃至競技運動も、凡べて部分的のものでありますから、矢張り普通の勞働と同様であつて、眞の運動ではありません。運動とは讀んで字の如くであつて、血液の運行が停滯しては意義をなしません。其循環運行が、日月星辰の如く、常に止むことがないと同様でなければなりません。故に私共は此術を稱して「自彊術」と命名しましたが、これは易の天行健君子以自彊不息の語から取つたのであります。

私は今此の術の効能に就て、一々之を列擧するの違を持ちませんが、只諸君に折入つて御願申して置きたいのは、どうか此の術を、今後充分御研究なされたいことであります。また御批評があらば、謹んで承りたい。私共の過去一年有半の實驗に徴して見

まするに、身體を均齊的に發達せしめる方法として、特に胸圍の發達を助け、鈞合よき體格を作り得る點に於て、此の自彊術に優るものは、他に比類が無いと信じます。若し夫れが諸君に依つて認められ、廣く一般に採用さるゝに至つたならば、國家の爲め最大の幸福と存じます。近年我國の壯丁は、年々其體格が劣惡に傾きつゝあると云ふこととであります。身長割合に、胸廓が細りつゝあると云ふ事實は、畢竟體育上の缺陷を示しつゝあるのではありますまいか。惟ふに體育問題は、今や國を擧げて講究すべき大問題であると信じますから、忌憚なく所信を述べ、且つ諸君の御賛成を求めた次第であります。

自彊術と世評

私共が文部省で試演した時、列席の人々は、異口同音に稱讚し、特に田所次官の如きは、優秀なる純日本式體操である。と、評された。其後私共は文部省で開催する各會議、又は講習會に於て、毎々本術を示して參考に供して居つたが、毎回賛同を得た。

當時東京高等師範學校教授として體育の權威であつた永井道明氏は、家庭體操として最上乘のものである。と、謂ひ、又陸軍戸山學校教官龜井三等軍醫正も、今日我が陸軍で採用して居る瑞典式體操の如きは、創案者と共に四代の學者の研究により、百有餘年の歳月を経て、始めて完成されたものである。然るに中井氏は、一朝にして本術を案出し、しかもそれが、家庭體操として、瑞典式以上の價值を有するに至つては、眞に推賞の辭無きに苦しむ。と、謂はれたのである。又當時の内務大臣であつた後藤子爵も、熱心なる自彊術の實習者であつて、中井先生が著された「自彊術」なる一小冊子に、勿藥有喜の題字と共に、自彊術を激賞した序文を寄せられた。それで私共は、勇氣百倍し、あらゆる機會を利用して、各方面に向つて本術の宣傳に従事し、綾川力士も亦、地方巡業の序を以て普及に盡瘁し、以て今日に至つたのであるが、不思議なことにはこれ迄一人も、我が自彊術に對し、反對の聲を放つた者が無いことである。

自彊術の特徴

自彊術は、後章で詳述してある通り、其方法が全身運動であること、運動に時間を要すること少なく、且つ特別の場所を要せざること、男女老幼一律に之を實習し得らること、何等の器具機械を要せぬこと、發汗發聲、乃至自然的深呼吸の伴ふこと等の特徴がある上に、更らに中井先生の御説の如く、運動と勞働との區別を劃然明白ならしめるものである。凡そ身體の一部にのみ力を集注し、俗に謂ふ、力をためるものは、勞働であつて運動では無い。故に機械體操、漕艇練習、擊劍柔道の如き、器具若しくは對手によつて行ひ、力を身體の一部にため、疲勞することの早いものは、眞の運動とは謂へぬのである。例へば機械體操の如き、兩手を、以て鐵棒にぶらさがつた場合は、血液は其力を用ひて居る局部に集注鬱滯し、容易に心臟に還らない。又爪立つて起つ運動の如きも、血液は其爪立つ足端に澁滯して、亦早く心臟に還らないのである。此の結果、心臟は恰も空車を回轉して居るが如き状態を呈し、障害を與へられること夥しい。また、圓心木の運動の如きは、身體を一方の腕で垂下するや、直ちにこれに急廻轉を與へるものであるから、身體は三角に引き伸ばされた上、血液は鐵鑿を握つ

て居る手の部分にのみ集注れ、且つ骨格を不平均に、身體を不具的に發達せしむる惡結果を來すのである。

然るに我が自彊術は、全然之と其趣を異にし、如何なる場合に於ても、身體につき、左右の權衡を失はぬ様に組立てられてあるから、決して血液を一部に集注して、其鬱滯を來す如き虞は無いのである。且つ自彊術は、全部機勢を以て行るのであるから、身體の各機能、に迅速に反動的變化を與へるものである。即ち一例を頸の運動についていふと、從來の西洋式では、靜に之を三段に振分たのであるが、自彊術では、頭の重を利用し、耳朶が肩に着く迄、急激に一方に振向け、其反動を以て、更に之を、他の一方に強く振附けるのである。(第六動) また兩脚を揃へて直立し、踵を疊に着け、極度にいやがむ運動(第二十四動)の如きも、爪立たせずに、其全部を正しく疊に着け置き、踵に打ち當る臀部の反動によつて起つのである。我が自彊術には、斯く反動を以て行ひ、しかも、その反動の姿を異にして居る運動が、三十一種あるから、血液は鬱滯どころか、愈、旺盛に全身に行き渡るのである。故に我が自彊術は、長時間に亘つて繰返して

行つても、毫も疲労を感じない。この點は、我が自彊術だけが有する所の特徴で、眞に意義ある運動である。

自彊術は疲労を除く

從來の學說によると、運動は或る程度迄、疲労を感せしむることによつて、其健康は増進せられるものとして居つた。然るに中井先生は、これと反對で、疲労は血液の循環によつて起るものであるから、疲労を覺ゆるものは勞働であつて運動では無い、疲労を除くことの出来るものこそ眞の運動であると主張されて居る。凡そ疲労は、血液が身體の一方に鬱滯することによつて起るものである。従つて之を全身に平均に循環させると、疲労は忽ち除去去られるのである。現に私の工場では、毎日少くも一回は自彊術を行らせる爲め、今では全く病者の跡を絶つたのみならず、機械による怪我也稀になつた。蓋し從來の經驗によると、負傷は多くの場合、疲労の爲めの油斷から招くものである。私の工場では、自彊術を行つてから、病人や怪我が無くなつたか

ら、工場醫は私に向つて、自彊術は醫者殺しである。と、云ふたから、私は言下に、然り、自彊術は醫者殺しである、しかし斷じて人は殺さない。と、答へて、哄笑したことがあつた。論より證據である。讀者諸君に於て、若し疲勞を感じた時があつたら、本術を行つて御覽なさい。直ちに余の言の偽りで無いことが肯定されるのである。

自彊術は健康を知るの標準

中井先生の曰はれた如く、人の身體には程度があるのである。而して之を其程度迄動かし得る者が、完全無缺の強壯體の所有者である。我が自彊術は、中井先生が此の點を考慮して案出したものであるから、自彊術の第一動から第三十一動迄の運動を、其規定通りに行ふことの出来る人は、勿論完全な健康體であるが。之を完全に行ふことの出来ない人は、身體の何れかに故障がある爲めである。故に自彊術は、自己の健康を知る標準となるものである。今日普通行はれて居る健康診斷法は、或は熱度を計り、或は脈搏みやくはくを検するのであるが、しかも靜止の状態に於ける平温平脈の標準は、餘

り當てにならぬ場合が多い。故に今日の甲種合格者は、明日の入院患者と爲る場合が珍らしく無い。これについては、私は幾多の實證を握つて居る。大に動き大に働いて、何等異狀を來さぬ底の身體で無ければ、眞の健康體とは謂はれない。また、從來病氣が全快したといふても、果してそれが完全に回復したか否かを検することの標準も、明白で無く、醫師でさへ分らぬ場合が多いのである。然るに自彊術は前述の通り、之を實行した曉、満足に出来ると出来ぬとによつて、自己の健康状態を明確に知ることが出来るものであつて、眞に重寶な妙術である。此の意味に於て、古人が、自見ミミ之謂明ヲフと曰つた格言も、我が自彊術に於て、始めて徹底的に了解し得るのである。

自彊術の實習を望む

以上述べ來つた所は、自彊術に關する大要である。而して私は、毎日少くも一回は、之を實習することを熱望するのである。かくて絶えず之を行つて居ると、著しい効果が顯現するのである。私の聞く所を以てすると、觀世音菩薩は、一たび其名號を唱へ

た者には、必ず之に解脱を與へて救助するから、其功德は、福壽海無量であるといふことである。我が自彊術に於ても、苟も一たび手足を動かさし、再たび頭頸を動かさし、三たび身體を動かすと、その刹那に於て、それが血と爲り肉と爲り、其効果は、所謂算算的に驗證されるのである。故に自彊術が遍く國民の間に實習される曉には、我が國民の保健解決は、又を迎へて之を解くことが出来るのである。而して是れは私が命に懸けて斷言する所である。

私は今回の大震災に直面し、自彊術の宣傳と普及については、從來よりも更に一層の努力を以て、一身を捧ぐる覺悟を強めた。幸に中井先生から、自彊術の各動につき、その行り方と効果とを解説するの自由を與へられたから、是れから章を更めて、之を詳述することを、欣快とする次第である。

第二章

自彊術の運動法と其効果

緒言

中井先生は、私の創案した體操は、すべて三十一動から成立して居るが、私は此の三十一動全體を以て、一個の體操と見て居る。それは、此の體操は順繰りに準備運動ともなり、治療ともなり、又一つの運動が二つにも三つにも利いて居て、一つでも除くことが出来ない様になつて居るからである。と、曰はれて居る。是は我々の最も嚴守せねばならぬことである。事實我が自彊術は、第一動は第二動の準備運動、第二動は第三動の準備運動となり、互に相關聯して不可分の親を持つて居るものである。例へば三十一動中の或る運動が、胃腸に特效があるからといつて、此の病氣を持つて居る人は、

只その運動にのみ熱中し、他の運動を行らない様ではいけない。故に之を實習する際には、必ず全體を一貫し、一氣可成に行らねばならぬのである。

言ふ迄も無く、我々の身體は、足の爪尖から頭の天邊まで、各部の機關が悉く聯絡して、一個體を爲して居るのである。而して自彊術は、此の原則に順應して案出し、しかも現在の生理學の如き、死體解剖を基礎としたものに據らず、活動止むなき人體を透視したる中井先生獨得の見地に立脚したものであるから、固より全身體を悉く動かされるだけ動かす様に出來て居て、決して部分的のものでは無い。而して従來の所謂科學的體操に於ける運動には、この順序を、第一準備運動、第二主要運動、第三終末運動の三段に區別してある。而してその説く所によると、第一は準備運動であるから稍穩かに、第二は主要運動であるから最も激しく、第三はこれを整理する運動であるから又穩にするのであると稱して居る。然るに我が自彊術に於ては、既に屢説した通り、三十一種の各部が、それからそれと、順次に準備となつて居るから、特に主要運動と名くべきものは無い。三十一動全部が主要運動であつて、どれ一ツとして省略することが其來ない。即ち中井先生の言の如く、三十一動全部が一個の體操である。又従來の體操運動と稱するものを觀ると、多くは部分的であつて、單に手とか足とかを動かすに止まり、所謂外的運動を主としたものである。換言すれば、外部から内部に、其運動を及さうとする様なものばかりである。然るに我が自彊術は、大に是れと其趣を異にし、其運動を、内部から外部に及すことを骨子とし、内臓の運動を以て、尤も重大視して居る。是れ自彊術は、先づ下腹部の運動から始める所以である。

實習前後の注意

自彊術の實習に取掛る前と、實習の済んだ後は、必ず排尿しなければならぬ。これは尿を満した儘で運動すると、尿毒を筋肉に吸収させる虞があるからである。

又着衣は、假令寒中中でも、男子は成るべく猿股一ツ。婦人は單衣又は看護婦用の上衣を用ゐるが宜しい。これは體内の瓦斯や水分の發散を自由ならしめる爲めである。

尚ほ申添へて置きたいのは、多人數が揃つて、一緒に運動をする時の指揮者のこと

である。私の道場では、熟練した人が、師範役となつて、號令を掛けることになつて居る。而してその順序は、先づ「氣を付け」の號令で、一同は正しき端坐の姿勢を取り、續いて「禮」の號令で、膝に載せて置いた兩手を、靜かに疊に移して御辭義する。次に、各動毎に始めの號令で運動を始め、止めの號令で運動を止める。かくて規定の運動を行終ると、更らに「禮」の號令を掛け、一同の御辭義と共に運動は全く畢るのである。勿論、此の號令は、單獨で運動を行つる場合は、自ら唱へるのである。

端坐の姿勢

自彊術の運動は、第一動から第十二動迄は、端坐して行ふことになつて居る。端坐の姿勢は、眼を正面に注ぎ、兩手を膝の上に置き、兩足の拇指を並べ、膝頭を揃へ、上體を直立して六點で坐るのである。六點とは膝の二點と、足先の二點と兩踝の二點であつて、踝は上體が左右に倒れぬ爲めの支になつて居る。斯く坐ると、身體の左右の均衡が正しくとれて、平均を保つことになる。之に反し、足を重ねて坐ると、上體が

一方に傾いたり、或は振れたりする様になる。故に此の端坐の姿勢は、尤も大切で、眞の正坐は斯くすべきものである。

如上の正坐の場合には、骨格が正しくなつて、内臓に於ける各機關の位置も、自ら正しくなるべき筈である。然るに虚弱な人や、或は現に病氣して居る人は、多くは、骨格も内臓も、共に亂れて、正しく坐れない様になつて居る。そこで自彊術では、先づ第一に之を矯正することに努め、端坐の姿勢を嚴格く言ふのである。

第一動 下腹を抱へて、肩を上げ下げする運動

端坐した後、兩手を交互に組合せ、拇指を稍々前方に向け、小指の方を下腹の最下部に當て、確と抱へて準備姿勢を整へ、然る後、高く兩肩を平均に極度迄引き上げ、同時に鼻から較々強く息を吸ひ込み、肩が極度に達した時、直ちに力を抜いて之を下し、口から息を吐き出すのである。即ち上げる時はグンと強く急げ上げ、下すときは直ぐに、力を抜いて元の準備姿勢に返るのである。これは呼吸運動が伴なつて居るか

ら、呼稱かけこゑを用ゐない。尙ほ、兩肱りゅうこくは常に胴に着けて置くのは、中正を失はしめない爲めである。この運動は、二十回若くは三十回繰返すのであるが、これに要する時間は約二三十秒である。

此の運動は、三十一動中の基礎運動であつて、尤も大切な動作である。これは大抵の病人でも行れるもので、特に妊婦などには尤も必要である。但し妊婦は肩を上げ下げする時は、強く急激にせず、靜かに穩かにするのが肝要である。かくすると、胎兒の位置が常に正しくなつて居るから、お産も極めて軽くなる。故に此の第一動だけは臨月迄繼續し、毎日何回となく行つて宜しいのである。尙ほ序に言ふて置くが、妊娠後三四ヶ月目迄は、自強術の全部を行ふて差支へなきものである。

また此の運動は、深呼吸を伴ふて、胸廓部の擴大を圖り、且つ呼吸器を強める爲めでもあるから、發聲は伴はない。凡そ眞の呼吸運動は、肩を上げ、腹を引き上げて、肺尖はいせんを十分に伸張し、肺の容積を擴大して置いて、行ふべきものである。肩を上げないで呼吸のみを深くするのは、内臓に壓迫を加へて、胃腸等を下垂かするせしむる虞がある

さなきだに、胃腸は下垂し易いもので、例へば歩いてても、或は大聲を發しても、重い物を持つても、將はた、球投げをやつても、角力柔道等の力業をやつても、すべて腹に力を入れることのみであるから、その都度、下腹に強い壓迫を加へて、腸胃を引き下げたくなるものである。故に如何に丈夫な人でも、年が寄ると、多くは胃腸の下垂を來して、便秘したり、或は痔疾を患わづらつたり、腰が曲つたり、足が弱くなつたりするのである。故に日々努つとめて、この下垂を防ぐことを爲す必要があるのである。

此の運動をする時には、上體全部を眞直まっすぐに保つて行るのであるが、此の時に、頭が後方に引ひきつれたり、肩の十分に上らないのは、多くは胃腸が下垂して、腹の伸縮が十分で無い爲である。また、兩肩が平均に上らないのや、上體が前後にゆすぶれるのは、矢張り腹の部分に拘つかまるところがあるからである。健康の人は上體を正しく保つて、兩肩が平均に耳朶の邊迄も届くものである。

此の運動の効果によつて、内臓の諸機關が、本來の正しい位置に戻れば、先づ第一に大小便の排泄が良くなり、隨つて胃が強くなり、肝臓や腎臓の働きも良くなり、血液

が殖えて肺も心臓も、すべて丈夫になる。胃腸の弱い人や便秘などに苦しむ人は、日に何回も行なうがよい。また心臓は動悸を打つ人なごも、この運動で緩和されるものである。世間には心臓が弱いからといふて、運動を恐れて居る人があるが、是等の人の多くは、心臓の實質が悪いのではなく、前にも述べた様に、腹部に故障があつて、其れが爲めに、貧血したり、身體を動かす毎に、心臓が下方に引きつけられて、動悸を昂めることになるのである。胃腸が能く働いて、血液の製造が旺盛になり、引きつることも無くなれば、自ら心臓が丈夫になるものであるから、自強術は是等の人に對しては、一層必要である。

第二動 肋骨を抱へて、肩を上げ下げする運動

乳の眞下に當る肋骨の下端に、四本の指頭を差込みて抱へ(差込みぬ人は只當て置く) 腕を左右に張つて、その指頭を外さずに、肩を第一動の如く、呼吸と共に上げ下げする。これを約二十回行ふ。

内臓が下垂して、位置の亂れて居る人は、心臓が下方に引攀られる様になつて居る、また、肋骨も狭まり、心臓がそれにせり付いて、その働きを妨げる様になつて居る。そこで此の運動は、肋骨を肩幅と比例して廣げると同時に、内臓の伸縮をつけることになつて居る。

差込んだ四本の指頭が外れると、肋骨は開かない。故に必ず指頭を外さずに、肩を上げることが肝要である。かくすれば、前にも言つた如く、肋骨は肩の幅に均合つて開くものである。大抵の病人は、肋骨の下が硬張つて居て、指頭が入らぬ様になつて居る。殊に、心臓病、腦溢血等に罹る前には、指頭ははひらぬものである。また、肩の上り下りの能く出来ない人は、大抵大病に罹る前兆である。此の運動も、第一動と同様に、呼吸運動が伴ふものであるから、矢張り呼稱は用ゐない。

第三動 兩腕を一文字に開き、胸廓を擴げる運動

兩手の指を、頸の後で交互に組合せ、肘を脛の前で密接して置き、機を以て之を開閉

する運動である。其回数三三十回。開閉の速度は、二十回に對し、約二十秒で、開く時は急激にするのである。

此の運動は、胸廓は勿論、背部迄も伸縮が自由になり、硬張つて居る肉と筋とを解いて、その各機能を、圓滿に働ける様にするのである。呼稱は開く時にのみ用ゐ、成るべく大聲を出すが宜しい。呼稱は一・二・三・四・五・六・七・八・九・十と唱へ、次は十一・十二で無く、更らにまた、一・二・三・四・五・六・七・八・九・十と繰返す。

肘が脛の前で合はぬ人もあるが、これは筋が詰つて居る爲めであるから、回数を重ねる間に、自ら密着する様になる。

第四動 両手を後で組合せ、肩を上げ下げする運動

前三動と同様に端坐し、両手の指を、腰の後で交互に組合せ（手平が密着する様に確し、組合せる）息を吸込むと同時に、機を以て、兩肩を平均に、上るだけ高く真直ぐに上げる。それが極度に達すると、直ちに息を吐出しながら下げる。これを約二十回繰返す。

のである。これも呼吸運動であるから、呼稱は用ゐない。

肩を上げる時に、肱を曲げぬ様、又、手も腕も、背中を離れぬ様、且つ上體を正しく真直に保つこと等が肝要である。

此の運動は肺尖を引伸すは勿論、氣管及び肩胛骨の裏に籠つて居る熱を發散させる。又背骨や肩胛骨等に、絡着いて居る筋肉を充分に解いて、伸縮をつけるのである。此の運動で、頭が前後に動く人は、内臓の伸縮がにぶくなつて居るところがあるからである。

第五動 胸廓を擴げる運動

端坐のまゝ、先づ左の腕を、右の肩の上に水平に載せて置く。此の時、左の肘は、脛の前、即ち正面に、手首は頸に着け、手は開いたまゝで、指頭も伸して置く。次に右の手平を左の肘の先に當て、指を以て摺む。此の時、右の腕も水平の位地に置く。以上が準備姿勢である。

そこで、一の呼稱と同時に、右手を以て、左手の上膊が、頸にまきつく迄、急に且つ強く引込み、それか極度に達した時、直ちに二の呼稱と共に、それを左方に機を以て押遣るのである。その押遣る時の仕方は、矢張り兩腕を水平に保ち、左の手が、脛の真前に来た時、其小指の着根の處を、右手の人差指と中指の股の間に狭み、右手の肘が脛の真前に来る迄、すばやく之を左方に押すのである。其時は、左の手首を曲げぬ様、又、左の肱が水平よりも下らぬ様、寧ろ水平よりも高くなる位にする。そして左手の拇指が、頸とスレ、スレに通る様にする。この時、上體は約四十五度に左方に振れる様になるが、顔は常に正面に向けて置く。かくして押遣つた肱が、極度に達した時、直ぐに之を元の準備姿勢に返しながら、三の呼稱と共に引込み、また直ちに四の呼稱で押遣り、引續き、五・六・七・八・九・十の呼稱を以て、約二十回繰返すのである。次に右腕の運動に移るのであるが、其方法は左腕の時と同様である。

肱を引くのは、主として肩胛骨に着いて居る筋肉を開かす爲めである。また押すのは、胸から腹迄の筋肉を、横又は斜に伸す爲めである。肱を引くとき、肩胛骨の充分開かぬ者は、脊髄神経迄も硬張つて居て、身體を横に捻ねることが困難になつて居るからである。この第五動迄來ると、上體部の血行は旺盛となり、體温も亦高り、随つて上體は頸筋にかけて軟になつて來る。そこで第六動以下の頭の運動に移るのである。

第六動 頭を左右の眞横に振る運動

前動と同様に端坐し、兩手を腰の左右に垂れ、頭を少し左方に傾けて置く。此の時、手平は開いて正面に向ける。かくて一の呼稱と共に、頭を右方の眞横に、しかも耳朶が肩の中央部に着く様に振付ける。而して直ちに二の呼稱と共に、之を反對の左方に振り付ける。かくして三・四・五・六・七・八・九・十・一一の呼稱を以て、十二回行ふのである。耳朶が容易に肩に届かぬ人は、頸筋が硬張つて居る爲めであるから、練習を重ねると、必ず着く様になる。

此の運動は頭を錘とし、機を以て強く左右に振付けるから、淋巴線を伸し、氣管の

方や、頭の中の筋迄も引伸すのである。

第七動 頭を前後に振る運動

前と同様に端坐し、両手を膝頭に置き、一の呼稱で、脛が胸板に着く迄、頭を急激に振下げ、直ちに二の呼稱で、後方に、矢張り急激に極度迄振付けるのである。それから引續き、三・四・五・六・七・八・九・十・一一の呼稱で、十二回行ふのである。

此の場合、上體を曲げぬ様、兩腕の肱も屈げぬ様、又、頭に力を入れぬ様に注意する。機を以て俯向けば、齒、咽喉、神経、其他肉筋等が十分に伸びる。又仰向けば、腦神経、脊髄神経迄も伸びる。

此の運動で眩暈したり、頸筋が痛かつたりするのは、筋肉、血管神経の何れもが、硬くなつて居るからである。すべて此の運動が、能く出来ない人は、神経衰弱、腦貧血、腦溢血等に罹り易い。學校の儀式などで、兒童が卒倒するのは、平素此の頸筋を十分に伸す運動をして居ないからである。

第八動 頭を左右に振り廻す運動

前と同様に、両手を膝頭に置いて端坐し、先づ一の呼稱で脛が右方に肩の上に行く迄急激に振り向け、直ちに二の呼稱で、之を反對の左方の肩の上に、極度迄振向ける。かくして前動の如く十二回繰返して行ふのである。

此の運動で脛が肩の上まで届かぬ人は、耳鳴がしたり、或はこれといふ耳の病氣をしないでも、自然に聾になつた人や、若くは、夜能く眠れない人、又は眠れ過ぎて物忘をしたり、短氣で怒り易い人達である。軍隊等で、平素此の運動を勵行して居ると、日射病などに犯されることは、絶無となる。

第九動 頸筋を叩く運動

前動と同様に端坐し、左手を左の膝頭に置き、頭を右方の眞横に、耳朵が肩の中央に着く迄傾ける。次に右手の拇指を曲げて、他の四本の指をバラ／＼に開き、人差指

の側面を以て、左耳の下、淋巴線の邊を、一・二・三・四・五・六の呼稱で、六回打つのである。次に頭を斜に後方に傾けて頸筋を伸し、脛の横下、即ち動脈の通る斜側面を、又一・二・三・四・五・六の呼稱で六回打ち、次に頭を眞後に遣れるだけ仰向け、脛の眞下即ち咽喉の着根即ち咽喉佛の上を矢張り一・二・三・四・五・六の呼稱で六回打つのである、次に頭を左方に眞横に十分に傾け、左手の人差指の側面を以て、右方と同様の處を六回づゝ叩くのである。

前動の第六・第七・第八の動作によつて、頭を機敏に六方に向ける練習をやつた後、此の運動で、手の外側を以て頸筋を叩くのは、神経や筋に震動を與へ、その響を以つて血液を喚び起し、熱を發散させ、齒の神経、顔面神経、腦神経、耳の神経等に運動を與へるのである。

第十動 後頭部を叩く運動

前動が終ると、其儘端坐の姿勢を以て、頭を前方に十分に垂れて頸筋を伸し、先づ

左手を挙げ、其小指の外側を以て、後頭部の俗に盆窪と稱する邊を、一・二・三・四・五・六の呼稱で六回打ち、次に右手で、同じ處を、同様に六回打つのである。此の場合、打つ手の二腕が水平になる迄、腕を成るべく高く上げ、頸の力を抜きて行ふので、打つ程度は、顔面にピン／＼響く位にするのが肝要である。

此の運動は矢張り顔面神経、腦神経等に運動を與へるものであるが、平素、此の運動をやつて居れば、顔面神経の痙攣や、麻痺病に罹らぬものである。

第十一動 額を打つ運動

前動が終ると、今度は顔を眞後に十分に仰向け、先づ左手を軽く握り、拇指と人差指の外側を以て、額の眞中を一・二・三・四・五・六の呼稱で六回打ち、次に右手を以て同様の呼稱で六回打つ、その打つ強度は前動に同じい。

此の運動は、腦、鼻、眼等の神経に震動を與へる。

こゝで一吋注意して置きたいことは、以上第九・第十・第十一の三運動は、續けて一

氣に行ふものであつて、他の運動の如く、別々に行ふのでは無い。

第十二動 兩眼を押す運動

前動の如く端坐し、顔を正面に向けて、兩眼を閉ぢ、一の呼稱で、左右の手の、人差指と中指との指頭を以て、之を眼球の上部即ち眼球と骨との間に眞直に突込むのである。次に二の呼稱で、眼球の下を押し、次に兩脇を左右に開き、三の呼稱で、中指の指頭で眼尻の處へ眞直に差込み、次に四の呼稱で、其中指の指頭を眼頭の處に差込み、最後に五の呼稱で、兩脇を胸の前で密接し、手平を頬に當て、中指と人差指を揃へその渦巻の處を瞳孔に當て、平に強く眞直に奥の方へ押付ける。以上の如くして之を二回繰返すのである。

前各動の運動によつて、體温が高まり、随つて頭部にも温味を與へたから、今度はこの運動をやつて、眼の筋及び神経の伸縮をつけるのである。眼の筋が十分に五方に伸縮すると、眼球は弾力性を帯び、いつでも軟くなつて居るから、眼病に罹らない。

また、眼と鼻とは、密接の関係があるものであるから、眼が丈夫になつた時は、鼻の治療も自ら出來て居るのである。

こゝでも注意して置きたいことは、始めの第一動から此の第十二動迄は、主として上體に屬する運動であるが、之を行つたところで、次の第十三動なる脚を伸してやる運動になるので、これが自然の順序である。而して第一動から、この第十二動迄に要する時間は、熟練すると、僅か三四分間でやることが出来るのである。

第十三動 兩足を前方へ投出し、兩手を揃へて前方に伸す運動

兩脚を揃へて前方に投出し、爪先を内方に十分に反らせ、膝の下をヒツタリ疊に着ける。次に兩手の拇指を組合せ、他は伸して揃へ、指先は兩膝の眞中に載せ置き、脇を眞直に伸し、上體は頭と共に後方に反らせる。

以上を準備姿勢とし、一の呼稱と共に、機を以て組合せた兩手を、足の拇指とスレスレに前方に、上體と共に突出し、直ちに元の準備姿勢に無言で返り、又二の呼稱と

共に、前の如くする。かくして之を約二十回行ふのである。呼稱は前方に突出す時のみ用ゐる。そして此の突出す時は、額を向脛に打付ける様にするのである。上體を後方に引いて、元の準備姿勢に返へる時は、肱を曲げてはならぬ。背伸して頭を後方に、胸を前方に突出す様にすることが必要である。また、膝下を疊から離したり、爪先を下の方に向けたりしてはならぬ。

健康體の人は、手の指先が、足を越えて疊に着き、少し脚を開くと、鼻頭も疊に着き、胸も股に着くのである。

是れは全身の、前面及び背面の筋を伸す運動である。前方に十分に俯向いて、脚と脚との間に、頭がはいり、迄行く様になると、内臓が背に着いて居る部分があれば、それが離れて前に浮いて出て来る。そこで腹の方の伸縮が十分に出来る様になるから、血液が内臓の方に盛んに通つて、温味が加はつて来る。そこで、身體の重を以て、背面の肉筋、神経筋全部を伸すことになる。故に腰も脚も強くなり、また、中脊髄神経、下脊髄神経が十分に伸びる。

此の運動の能く出来ない人は、脚氣病か、坐骨神経痛、若くは脊髄病を持ち、或は胃腸下垂、又は中風になる人達である。兎に角、身體が硬化し、内臓の位置が亂れ、腹の筋が縮つて居る人達は、此の運動が能く出来ない。

第十四動 四ツ這になつて、全身を上下に動す運動

兩手を肩幅の間隔として、肩の真下に突き、指頭を正面に向け、兩肱をシツカリ張つて伸し、上膊を胸の兩脇に着け、足を揃へて爪先を立て、全身を一直線とし、眼は三尺前に注ぎ、頭は下げずに、身體と並行させる。これが準備姿勢である。

一の呼稱と共に、肱を胸に着けて曲げ、體を、將に疊に着かんとする所迄下げて後直ちに無言で、元の位置に返し、二・三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱で、約十回行ふのである。但し體力に應じてやるのであるから、十回やれぬ人はやるだけで宜しい。要は全身體を一枚の板の様にする。腰や頭を下げたり、また泳ぐ様にしてはならぬ。

此の運動は、血液の平均を圖るのである。手の突き方は、從來世間でやる様に、八

字形にしない。そのわけは八字形は逆手であるからである。常に逆手を突く様にして居ると、それが習慣と爲り、高處から落ちた時も逆手を突き、肩、肘、手頭が外れたり、骨が折れたりする。しかし此の運動の様に、手を正面に向け、肘を胸に着ける習慣をつけて置くと、縦落ちた時でも、此の姿勢を利用し、直ぐ手と足を縮めるから、怪我は無いものである。此の運動の出来ないものは、身體の上下の聯絡が能く取れて居ない爲めである。即ち所々に故障があつて、血液が平均に行き渡らないからである。

第十五動 腹の筋を伸し、骨格を矯正する運動

第十四動の如く両手を肩と垂直に、指頭を正面に向けて突張り、兩足を揃へて甲を疊に着け、又膝も股も共に疊に着ける。次に頭を後方に仰向け、顔は天井と並行する如くする。此の準備姿勢が出来ると、一・二・三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱と共に機を以て、頭を後へ後へと遣るのである。回数は約二十回、此の時、臍を前に摩出す如

くし、背骨を撓はせることが、必要である。

此の運動を行ふ時、頭を前方に突出してはならぬ。必ず機を以て後へへと突遣るのである。又腰を浮したり、兩肘を曲げたりしてはならぬ。骨の撓はない人は身體が硬化して居るからである。

此の運動は、第十三動で、極端に前方に屈したその正反對に、極度に後方に反て、胸と腹と背と脚の諸筋を、正しく十分に伸ばすものである。そして胸廓の亂れや、背骨の彎曲、即ち猫背や、鳩胸等を矯正する大切な運動である。

此の第十五動と、第十三動との間に、第十四動の平均運動を置いてあるのは、恰かも南極と北極との間に、赤道のある様なもので、自彊術の組立が、如何にも自然の法則に合して居ることが、窺はれるのである。

第十六動 直立して兩腕を一齊に上下する運動

今度は直立して、兩腕を一齊に上下する運動である。先づ兩足は踵に着けて六十度

に開き、両手を垂れて直立する。これが準備姿勢である。一の呼稱と共に、両手を、肩幅を保つて、上方に反身そらみになる迄急激に上げ遣り、其極度に達するや、直ちに二の呼稱で、また急激に後方に下げ遣る、かくして三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱で約四十回やるのである。

手平は伸して股の方へ向け、肱は曲げることなく、また力を籠めず、身體を固くせぬ様にして行るのである。手を下げる時には、上體を屈めずに、却つて反身そらみになる位にして行るがよろしい。從來の運動は、両手を上げて之を下した時は、股のところでは止めるか、これは血液の循環を急に阻止するものであるから、不自然である。

第十五動で、急速に血を内臓の方へ呼んで、背骨の曲や、胸腹の筋肉全體を伸したから、更に此の第十六動を行つて、血液の循環を、一層盛んにすると同時に、腹筋、胸筋、肋間筋、其他大小の筋肉が充分に伸びることになり、また、肩の關節も滑なめらかになる。此の運動は、手を上げる時も、下げる時も、共に機はらみを用ゐて行るのであるから身體の硬張こばつて居る人でも、自然に、手は行く所迄行ける様になり、随つて筋肉の伸縮

力も強くなるのである。

第十七動

兩腕を別々に、上下に廻す運動

前動の如く直立し、先づ左の腕を前方に目通りに伸し、手平は開いて拇指を上にし右の腕は垂れたまゝにして置く。次に一の呼稱かけこゑで、目通に伸して置いた左腕を、下方に向けて圓形に迅速に振り廻し、其腕が元の準備姿勢の處に來た時、二の呼稱で、前の如く下方に向けて廻す。かくして三・四・五・六・七・八・九・十と約十回廻すのである。而して、十回廻し終ると、今度は、其腕を、直ちに反對に、上方に向けて前と同じ呼稱で、十回廻すのである。次に右の腕の運動に移るのであるが、その運動方法は左腕と同じである。何れもプロペラが回轉する如く迅速に廻すのである。

廻すときは、腕を十分伸して、肱を曲げぬ様、又正しく體の側面で廻す様にし、腕には特に力を入れぬがよい。要は、兩肩の關節を圓滑に正しく廻せる様にするに在る。此の運動の目的は、兩腕を片方づゝ廻して、肩肉の前後の伸縮を十分につけるので

ある。一方の腕が甘く廻つても、他方が能く廻らぬ人があるから、左右を交るゝ廻すのである。

第十八動 兩腕を一齊に上下に廻す運動

兩足を揃へて直立し、特に爪先は密接する。兩腕は目通に前方に伸し、手は開いて拇指を上方に向け、腕の間隔は肩幅と同じくする。これが準備姿勢である。而して呼稱も、運動方法も、回数も、前動と同じである。

廻す時は、兩腕の間隔は、常に肩幅を保つ様に注意し、また、手と手が觸合ふたり足を離したり、爪立したりしてはいけぬ。此の運動で、兩腕が一齊に能く廻る人は、健康體の人である。之に反して兩腕が、揃つて廻らぬ人は、中脊髄神経に故障がある爲め、其部分の筋肉が、十分に伸縮せぬからである。

第十九動 腰を捻ぢ廻しながら、手を以て背部を叩く運動

兩足を揃へて直立し、爪先は六十度に開く。先づ左腕を肩と水平に眞横に伸し、手平は開いて下方に向け置く。

一の呼稱と共に、腰を右方に捻ると同時に、伸した左腕は右方の肩を越え、其手平を以て、肩押骨の間なる中脊髄の處を打つ。次に直に二の呼稱で、腰を反對の左方に捻りつゝ、腕を返して、其の甲を以て、背部即ち乳の裏に當る邊を打つのである。それより、り三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱で、同様に約二十回、繰返すのである。次に腕を換へ、右腕を以て同様に、約二十回行ふのである。

此の運動も力を抜き、反動を利用して行ふものであつて、腰を捻ると同時に、腕を振るのである。腕は伸せるだけ伸し、成るべく高い處を振り廻す様にし、肩を越えて背中を打つ時は、手頸の邊が、頸に着く様にするのである。

一體、中脊髄の裏は、熱の籠り易い處であるから、この處は年が寄ると共に、硬張り易いのである。そこで、此の熱を發散させ、硬張つて居る肉筋を伸す爲めに、手を以て背中を打つのである。打つ時には、手で蓋をした様にしては効能が無い。機を以

て素早く、やる處に妙味がある。又、腰を捻るのは、筋肉を伸す爲めで、その伸びた處を打つので利目がある。棒立ちの儘でやつては効能が無い。腰を捻るのが肝心である。少青年でも、熱病などに罹つた人は、矢張り老人の様に、筋肉が硬張つて居るものであるから、此の運動は、甘く出来ぬものである。然し、熱心に之を繼續て行ると、自から柔軟になつて、身長や、胸廓胸圍などがめきくと發達する様になるものである。

第二十動 兩腕を振つて、背部の上下を叩く運動

前動の如く直立し、兩腕を肩と水平にして左方に伸し、掌は下に向けて置く。そして一の呼稱と共に、左右の兩腕を以て、同時に第十九動の如く行るのである。回数は約二十回であるが、更らに十回、非常に早くやつて見るも宜しい。尙ほ詳しく云へば先づ一の呼稱で、左の手を前に廻して右の肩を越へ、其手平で中脊髓の邊を打ち、同時に右の手を後に廻はし、その甲を以て背部の左側、即ち心臟の裏を打つのである。それから二の呼稱で直ちに兩手を返して、反對に打つのである。

第十九動の如く、一方づつやつたのでは、中心が取れず、従つて兩方が平均にならぬ。そこで、此の第二十動で兩方を一緒にやり、脊髓神經の左右の聯絡をとる様にするのである。

第二十一動 兩手を以て兩足の爪先を握み、腰を上下する運動

先づ兩足の爪先を揃へて前方に屈み、腰を下げて膝を四十五度位にし、四本指を足先の下に深く差込み、拇指で足の拇指を握む。此の場合、足先は手にて引張る如くし手の指先は、足先にて踏付け、踵を疊に密着する。又、頭は眞下に垂れ、顔は兩脚の間から後の人を見る如くする。これが準備姿勢である。そこで一の呼稱で、腰を急激にグンと上げ、膝を一直線になる迄伸し、直ちに黙して元の準備姿勢に返る。かくして二・三・四・五・六・七・八・九・十と約十回繰返すのである。頭を下げる時は、頸には決して力を入れてはならぬ。只ダラリと垂れることが肝要である。

此の運動は、手の先から、足の先迄、即ち身體の全部を平均に伸ばすのである。第

二十動で、背から叩き出された熱は、激しく頭の方に來て居る。それをまた、此の運動で、頭を垂れて血液を頭に集注するのである。頸に力を入れぬのは、其處で血液を止めぬ爲めである。また、足先きで手先を踏み付け、手先きで足先を引き上げる様にするのは、體の位置の移動を防ぎ、完全に此の運動を行はんが爲めである。又此の運動で、腰を上げる毎に、あとざりする人があるが、これは腰の諸筋に萎縮したところがある爲めである。

此の運動は、執務中、頭が疲れたり、又は身體が疲勞した際などにやると、即坐にその疲勞を除くことが出来る。

第二十二動 足を一步半踏出して腰を捻り、上體を反す運動。

足先を九十度を開き、踵を疊に着けて直立し、先づ左足を正面に一步半踏み出す。そして身體を半左即ち左足の向いて居る方に向け、兩手は腕を曲げて腰に當てる。その當方は、人差指を他の三本の指と密接させて拇指を開き、掌を下に向け、其開い

た所を當てるのである。これが準備姿勢である。そこで、一の呼稱と共に、上體を右方に捻つて正面に向け、直ちに二の呼稱と共に、後方に反れる丈け反り、直ちに三の呼稱で元の準備姿勢に返り、之を六回繰返す。呼稱は二回目よりは、「二・二・三」、「三・二・三」、「四・二・三」、「五・二・三」、「六・二・三」と唱へる。これは回數を知るに便する爲めである。次に足を換へ、右足を矢張り一步半、踏み出し、前と同様に行ふのである。此の運動で注意すべき點は、反る時に、後脚の膝を曲げぬことと、頸の力を抜いて、頭を後方に十分に垂れることである。

此の運動は、第二十一動で、頭部に集注した血液を、急激に内臓の方に下げるから、丁度頭の内部を洗ふ様になる。

此の運動を行ふに當つて、脚が曲つて十分に伸びない人は、腹の機關が狂つて居るからである。故にこれを繼續してやつて居る間に、自然に伸びて來る。又、此の運動は、反ることによつて、半身を伸びるだけ伸す様になつて居る。下脊髓に故障のある人が、これをやると、横に引かれる様になり、正しく行ふことが出来ない。即ち一の

呼稱で、體を正面に向けた時に、足がふらふらして、脛と臍と足先とが、一直線になれない。故に脊髓に故障のある人は、此の運動で直ぐ分るから、この運動は一種の脊髓病の診断法ともなつて居る。

第二十三動 直立して、上體を左右に曲げる運動

足先を六十度を開き、踵を着けて直立し、兩手を垂れ、手平を股に密接して置く。

一の呼稱で、機を以て上體を右側の方へ眞横に曲げ、直ちに二の呼稱で、左方に眞横に曲げる。それから、三・四・五・六・七・八・九・十と約二十回繰返す。

此の運動で注意すべきことは、頭を鐘として、手先が膝の下に達する迄曲げること。兩手を曲げたり、股から離したりせぬこと。頭を前方に下げぬこと。兩膝を曲げぬこと。踵を疊から離さぬこと等である。

此の運動は、左右側面の筋肉を十分に引き伸す爲めである。姿勢を正しくしてやれぬ人や、身體がふらくと動いて、足の位置の變り易い人は、身體の一方に故障があるからである。

第二十四動

臀を踵に打ち付けて直立すると同時に、兩手を

目通に差出す運動

爪先を揃へ、兩足を密接して直立し、兩腕は兩股の外側に着けて垂れ、手平は開いて内方に向けて置く。これが準備姿勢である。

一の呼稱と共に、踵を疊に着けた儘、機勢を以て、臀部をドンと踵に打ち付ける迄シヤガムと同時に、兩腕を前方目通りに差出し、堅く握るのである。腕の間隔は肩幅よりも較狭い位に爲し、十分に伸すのである。それから、臀部が踵に着くや否や、直ちに元の直立の姿勢に返ると同時に、兩腕を後方へ投げ遣り、握りを開いて伸すのである。これを一回とし、續いて二・三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱で、約二十回繰返すのである。呼稱は、シヤガム時にのみ用ゐ、立つ時には黙するのである。又、立つた時、手を股の處に止めず、十分に後方に投遣るのである。又シヤガム時に、踵を疊

に付けてやることの出来ない人は、柱の様なものに取り付いてやるがよい。此の場合の姿勢は、柱より六七寸離れて立ち、臍の前位の所で、両手にて軽く柱に取り付き、上體をドンと踵に打ち付ける迄落して後、直ちに立ち上り、之を繰り返すので、恰かも玩具の、猿のハジキの様にするのである。

此の運動は、上半身が錘になつて、脊髓を伸し、直腹筋、股関節、膝関節等を強くする様になつて居る。踵を疊に付けてやらぬと、脊髓の方の筋肉は、十分に伸びない。

第二十五動

兩脚を開き、中腰にシヤガムと同時に、
両手を目通に差出す運動

兩脚を外側に向け、大人ならば、疊半疊位の間隔に開いて直立し、兩掌は開いたまま股に付けて垂れて置く。これが準備姿勢である。

一の呼稱で、中腰にシヤガムと同時に、兩腕を前方目通りに差出すや否や、堅く握

ること第二十四動の如くする。そして黙して直ちに元の準備姿勢に返ると同時に、兩掌を開いて後方に投擲する。以上の動作を以て第一回とし、それより二・三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱で、二十回乃至三十回繰返す。

此の運動で注意すべき點は、膝は必ず足先の向いて居る方に開くこと。中腰にシヤガム時、膝の所が九十度、即ち直角になる様になること。上體は直立の姿勢を保ち、これを崩さぬ様にすること。兩腕は必ず目通りに差出し、その間隔は肩幅よりも廣くならぬこと、眼は正面を正視し、足先は八十度以上に開くこと等である。

この運動は、十分に腰を強くし、關節を自由に働かす目的であるから、脚や腰が強くなつて来る。丁度疊の上でマラソンや、山登の練習をやつて居る様なものである。

第二十六動

兩脚を左右に極度に開く運動

直立して、足を六十度を開き、兩手を曲げて腰に當てる。これが準備姿勢である。運動の方法は、指導者が、「始め」の號令を下すと、兩脚を開けるだけ開き、開き了つ

た時、一の呼稱を唱へ、直ちに元の準備姿勢に返るのである。これを更に一回繰返す。脚を開く時は、先づ大腿に開き、それから、爪尖を繰りつゝ開くので、丁度尺蠖蟲の様にするのである。即ち小指も疊から放さないで爪尖を繰りつゝ開くのである。開く時、膝を曲げたり、上體を前方に突出したりしてはならぬ。又、顔は常に正面に向け、決して仰いたり、或は俯たりしてもならぬ。

前の第二十四・二十五の兩運動で、腰、膝、足頸等の關節を十分伸縮する様にしたから、此の運動では、更に足の方に血液を呼ぶ様にするのである。そして筋肉の伸縮の平均をも得しめ、且つ前動で生じた疲勞をも除くことになるのである。此の運動は前にも注意した如く、上體を直立し、膝を曲げぬ様にして、平均に伸すことが尤も肝要である。かくすると、俗にいふ出尻などを矯正することにもなる。

又此の運動は、特に婦人に必要である。といふのは、これを常にやつて居ると、骨盤の狭くなることが無いから、お産の時にも心配は無い。また、足を開くことによつて内臓の位置が整ひ、随つて子宮の曲なども矯正される。更に男子でも、この運動をやらぬと、年と共に足のひろがりやが少くなり、特に老人は足が横にもろくなるものであるから、これ等を防ぐ爲めには、此の運動は尤も大切である。更に又、乗馬する人に、必要な運動であることは言ふ迄も無い。

第二十七動

角力の四股の如くして腰を落す運動

角力の四股の如くして、手掌を兩膝の頭に突き當て、兩腕は十分伸して肱を曲げぬ様にし、出来る丈け腰を落し、首を兩肩の間に入れる様にし、足を外側に向け、膝から下を垂直にする。これが準備姿勢である。そこで一・二・三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱で、上體を下へくと揺下すので、これを約二十回繰返す。呼稱はいすぶり下す時にのみ用ゐる。運動の時は、餘り俯たり、肱を曲げたりしてはならぬ。又膝は必ず外側に開き、膝の下は九十度の角度になる様にするのである。

此の運動は、上體の重さを利用し、背骨の彎曲を矯正し、股關節、肺尖、胸、肩等の筋を伸し、出尻をも直す。

第二十八動 直立して兩腕を振り、上體を左右に捻轉する運動

兩脚の踵を、約二三寸の間隔として直立し、兩腕を肩幅に並行させ、之を肩の高さより少し上になる位にして、左方に伸し、顔は左手の前を見る如く向け、上體を充分に左方に捻る。此の場合、手は何れも甲を上にし、掌を下に向ける。これが準備姿勢である。先づ一の呼稱で、機勢を以て、兩腕を上體と共に、右方に急激に振付け、その極度に達した時、二の呼稱と共に、元の準備姿勢の位置に振戻し、更に三・四・五・六・七・八・九・十と二十回繰返す。

此の運動は、兩手を分銅として、上體を急激に、極度まで捻轉するのであるから、手先には力を入れてはならぬ。又腕を振る時には、兩腕は飽く迄並行させ、正面で半圓形を書く様にすることが肝心である。又左右に振付ける時は、反身の心持で、眞後の人を見得る位に、上體を捻るのである。又振戻した時は、腕が肩の高さより下り易いものであるから、之を下げぬ様にすることも必要である。

前動迄は身體を縦横に伸すのであるが、この運動は、斜に伸すのである。即ち全身の肉筋、特に横腹の諸筋肉は捻ぢ廻はされる爲めに、伸びられる丈け伸びるのである。此の運動は、身體の硬化して居るもの、胃腸の下垂して居るもの、若くは腹の出張て居る者などには、機敏にやれぬものである。又相撲取でも、この運動の出来ない者は腰にネバリが無いから、縦令對手を前に押し出す力があつても、對手から押し返された時などには、脆く倒れるもので、所謂土俵際のウツチャリの手などは、とても行れぬものである。要するに、此の運動を、機敏迅速に、完全に行ふことの出来る人は、眞の健康體の所有者であつて、相撲、柔道、劔術、長刀等にも、身體を變化自在に使用ふことが出来、随つて危険に遭遇しても、その瞬間に身をかはすことが出来るものである。

第二十九動 兩膝を折り、腰を踵の間に落して仰臥し、

兩膝頭で疊を打つ運動

端坐の姿勢から兩踵を開き、腰を其間に落して、其儘後に倒れ、兩腕を伸して指を交互に組合せ、上膊が耳に着く迄腕を伸ばし、組合せた手を疊に着け、兩膝頭を密着して正しく揃へる。これが準備姿勢である。運動方法は、一・二・三・四・五・六・七・八・九・十の呼稱と共に、兩膝を一齊に、出来るだけ高く上げるや否や、其反動を以て疊を強く打ち、これを五十回繰返すのである。

此の運動で注意すべきことは、兩腕は曲げないで強く伸すこと。疊に着けた手は、疊から離れぬ様にする。膝頭は必ず密着させること等である。要は、組合せた手の合せ目が、鼻と臍を通して、折曲げた膝頭の合せ目と、一直線にならなければならぬ。但し此の運動は、大抵の人には、最初は困難であると同時に、往々、足の甲を擦剝く虞があるから、初めは坐蒲團を敷くか、或は足袋を穿いてやればよい。

此の運動は、兩膝の重量を利用して、主として腹筋を平均に引伸し、同時に、全身の筋肉を伸ばす爲めである。膝頭が揃なかつたり、或は開いたり、また上體が反橋の様になつたり、胸の高さが平均せぬ人は、何れも筋肉が縮まつて居る爲めである。特

に吃、嘔、短氣の人、急遽しい人、注意力の無い人などは、それが尤も甚しい。故に此の運動も亦一種の健康診断法ともなるのである。健康體の人の仰臥した時は、腰と疊との間隔は、手平一枚を容れる丈けのものであるが、それが拳が入つたり、脊中か甚たく太鼓橋になる様では、其人は心臟が弱く、胃腸なども餘り丈夫で無い證據である。そこで、この運動は、如上の缺點を矯正するには、尤も有効であるのみならず、安全な筋肉伸展法である。又、血液の循環を好くするから、寢付の悪い人、又は不眠性の人などは、床の上でやると、容易に安眠熟睡が得られるのである。また此の運動は、脚を折るから、一見壓迫を受けて居る様であるが、實は然らずで、機を以て上下に動すから、決してかゝる心配は無いのみならず、足の爪先も伸び、足頸の運動にもなつて居る。

第三十動 全身を轉廻する運動

兩脚を揃へて前方に投出して坐し、兩足の爪先を立て、反らし、上體を前方に屈め、

両手を伸して疊に着けて置く。此の場合、兩膝も亦充分に伸ばして疊に着けて置く。これが準備姿勢である。運動方法は両手の掌を疊に着けた儘、兩足を一齊に揚げ、足が頭を越え、其尖が疊に着くを機會に、直ちに其反動を利用して、元の準備姿勢に返ると同時に、両手を疊から離さずに、更に之を滑かして出来る丈け前方に上體と共に突出す。この時始めて一の呼稱を唱へる。是れが一回、かくして二・三・四・五・六・七・八・九・十と十回連続して繰返す。

後轉した時、両手を疊から離さぬ様、兩脚は堅く着け、開いたり、曲げたりせぬ様に心掛け、又反動を利用して元の準備姿勢に返る時は、両手を一層前方に伸し、額を向脛に打ち付ける様にし、頭を錘として屈める丈け屈むことが必要である。手を疊から離すと横倒れになる虞があるから、手は決して疊から離してはならぬ。

此の運動は、最初は、足先が疊に着く迄、所謂デン、グリ、返れない人が多く、又甘く行れぬばかりで無く、ドタンボタンと、ひどい音を立てる人もあるが、是等は筋肉の萎縮して居る人である。甘く反動を利用して、機勢を付けてやれば、漸次熟練し、恰か

も圓い玉を廻轉するが如く、圓滑自在に行ることが出来る様になるものである。轉廻した時、爪先が疊に着かぬからといって、人手を借り、無理に之を押着けるのは悪い。

此の運動は前屈後轉、共に、腦脊髓、胸脊髓、中脊髓、下脊髓等の神経を伸し、腹背の諸筋から、踵迄も伸すのである。特に心臓の鼓動を高めるから、血液の循環を旺盛にする。要するに此の運動は、前二十九個の諸運動で、身體各部の故障が、十分に解けて來た處に乗じて、更に血液の循環を好くするのであるから、尤も神身の爽快を來たすものである。但し婦人は、月經時には、血液を逆にするのは好くないから、此の運動の代りに、次に掲げた上體を前後に屈曲する運動をやるのである。尙ほ月經時には、第三十一動の最終運動も行らぬ方が善い。

第三十動 婦人の運動

直立して兩足を六十度を開き、兩腕を曲げ、兩手を腰に當てる。其當て方は、人差指を、他の三本の指と密着させて拇指を開き、掌を下方に向けて當てるのである。こ

れが準備姿勢。次に一の呼稱と共に、額が脛に着く迄前方に屈み、直ちに二の呼稱で後方に反れる丈け反る。引續き三・四・五・六・七・八・九・十と二十回繰返す。この運動は膝を曲げぬことと、機敏に行ることが肝要である。

第三十一動 兩足を揃へて直立し、跳び上る運動

兩足を揃へて直立し、兩腕を自然の儘に垂れる。これが準備姿勢である。先づ一の呼稱と共に、全身の力を抜き、爪立する如くして、一寸位跳び上り、踵をド、シンと下すのである。續いて二・三・四・五・六・七・八・九・十と、十回繰返す。

この運動は、平たく云へば、膝を曲げずに、爪先で跳んで踵で下るのであるから、跳び上る時、兩肩を少し上げると、能く調子が取れる。そして踵でド、シンと下りた時、ピンと脳天に衝撃を與へるのが、尤も善いのである。故に膝を曲げたり、爪先を使つたりしてはならぬ。若し膝を曲げたり、爪先を使つたりすると、其曲げた所、使つた所で衝撃作用が阻碍され、脳天迄に響かないのである。

此の運動は、全身の神経に、一齊に衝撃を與へ、血液の整理を計るのである。従來は踵を以て衝撃を與へる體操は、有害として禁じた傾があつたが、これはかゝる運動を爲す迄の、適切なる準備運動をしないからである。然るに我が自強術に於ては、第一動から第三十動迄に於て、全身の關節は充分に伸ばされ、何れの處にも凝滞が無いといふことになつて居るから、かゝる激しい衝撃を與へても、決して害が無いばかりで無く、却てその爲めに、血液が整理されて、健康を増進することになるのである。

附記

頸筋を伸す法

頸筋を伸すには、左の四ツの法がある。但し何れの場合にも、頸には決して力を入れてはならぬ。

第一法

先づ正坐して、左手で、頭を越えて右の耳を抑へ、頭を心持左に傾ける。次に右手の掌を顎に當て、其指頭は、上の手の指頭と向ふ様にする。これが準備姿勢である。次に一の呼稱と共に、右の耳を抑へた左手を、左方に強く引くと同時に、顎に當てた右手を、グ、イと斜に押上げるのである。かくすると右の頸筋がピリ／＼と鳴るのである。今度は手を換へて左の頸筋を伸すのであるが、其法は右の頸筋を伸す時と同じである。即ち右手で、頭を越えて左の耳を抑へ、頭を心持ち右に傾ける。次に左手の掌を顎に當て、其指頭は、上の手の指頭と向ふ様にする。かくて二の呼稱と共に、左の耳を抑へた右手を、強く右方に引くと同時に、顎に當てた左手を、グ、イと斜に押上げる。かくすると亦左の頸筋はピリ／＼と鳴るのである。

第一法

第一法の如く正坐し、先づ左手で、頭を越えて右の耳を抑へる。これが準備姿勢。次に一の呼稱で頭を眞横に、左の肩の方へ振付けると同時に、前に右の耳を抑へた左

手を、急激にグ、イと左方に強く引く。かくすると右の頸筋は伸されるのである。次に手を換へ二の呼稱で左の頸筋を伸すのであるが、其法は右の頸筋を伸すと同じである。

第三法

両手を後頭部の上で組合せ、一の呼稱と共に、顎が胸板に着く迄下方に強く引くのである。これを二・三・四と三四回繰返す。

第四法

顔を上向けにし、両手を顎に重ねて當て、一の呼稱と共に、それを眞上にグ、イと押上げる。これを二・三・四と三四回繰返す。

以上の法は、單に頭腦に疲労を感じた時、又は睡氣を催した時などに行つても、奇妙に之を取り除くことが出来るのである。

實行上の注意

以上述べ來つたことによつて、自強術の三十一種の運動法は、一通り其説明が済んだのであるから、更に之が實行に關する注意の點を述べて置く。

自強術では、第一動から第三十一動の全運動を行き畢ると、直ぐに又繰返して第一動から第十二動迄をやり、第十三・第十四の二運動を除いて、更に第十五動を行ひ、最後に頸筋を伸す第一法を行つて終了を告げることになつて居る。此の繰返し運動を行ふ理由は、一ツは第二十八、第二十九、第三十動の如き、比較的激しい運動を、行つた爲め、甚しく動搖された血行を調整し、又心臟の鼓動が昂つたのを鎮靜して、元の平靜状態に返す爲めと、モウ一ツは、先きに三十一動の全運動により、全身の各部分に完全な運動を與へて、其聯絡を取つて置いたから、更に直ちに之を繰返すと、一層能く血行を整へ、且つ筋肉は勿論、各關節の圓滑を得しめることになるからである。而して特に第十五動を行ふのは、我々日本人の日常生活は、下向したむきになつて居る場合が多く、動ゆもすれば、脊柱を前屈し、所謂猫脊に陥り易いのであるから、之れを矯正する爲め、極力反身そりみになる運動を行るのである。

次に頸筋を伸す運動を行ふのは、由來自強術の第六・七・八・九・十・十一の六動は、何れも頭・腦・頸・耳・目・鼻・齒に關係のある運動で、特に第六・七・八の三動は、頸筋を六方に引き伸す爲めの運動である。しかし、身體に故障のある人は勿論、體操に熟達せぬ人は、上述の六動だけでは充分に伸し切ることが出来ない。そこで、一番最後に特に此の頸筋を伸すことを行つて、頸筋を最大限度迄伸し、頭腦を軽く明瞭にして、其働を敏捷にさせるのである。次に業務をして疲れたとか、或は勉強して頭が重いかいふ時には、第二十一動を行ひ、續いて第九・第十・第十一動を行つた後に、首を子供がカブクかぶくをする様に振ると、即坐に癒るのである。又御婦人方に対して注意すべきことは、身體の悪い時には、第三十一動を止すこと、妊娠した時は、第一動だけを極めて緩ゆるやかに行つて、胎兒の位置を正しく保つ様にする事で、これは既に、第一動で説明して置いた通りである。

尚ほ、自強術の第一動より第三十一動迄の圖解は、中井先生の著「自強術」に解説してあるから、それを参照せられたい。

第三章

自彊術と武藝の奥義に關する

中井先生の解説

緒言

我が自彊術は、是れ迄一般に、身體を健全にし、精神を鍛練する方法とのみ思はれて居たが、これが柔道の如き武藝の極意と合致し、活殺自在の達人を造る秘法であることに、氣付かない人が多からうと思はれる。依て、私は之に就いて中井先生が、嘗て私に語られた大要を述べて、讀者の参考に資したいと思ふ。

端坐の姿勢と武藝の應用

自彊術を實習する時には、端坐の姿勢を取るのであるが、此のの姿勢は、武藝に

對しても、種々の應用が出来るので、次の如き場合は、其一例である。

(イ) 敵に後から抱き締められた場合

先づ端坐の姿勢の時、敵に後から抱き締められた場合は、兩手を膝頭から擦下すと同時に、機を以てグント腰を上げると、敵を前方に背負投げることが出来るから、其の活殺は我が自由である。(凡そ身體は、兩腕と共に、如何に強く緊められても、兩腕は必ず動かせらものである。)

又、兩手を擦下す時は、敵の身體は我が眞後に寄つて来るから、我はグント頭を後に振り付けると、我が後頭部は、敵の急處なる鼻柱を撃つことになるから、敵は一編で氣絶して仕舞う。

(ロ) 敵が前方に立つて居た場合

又、此の端坐の姿勢の時、敵が五尺隔て、立つて居たならば、我は先づ兩手を伸

ばして腹這になると、我が身長は六尺になるから、我が両手は敵の兩足の踵に掛ることになる。そこで、その手で踵を強く引くと同時に、頭を敵の兩足の間に入れ、肩で敵の向臍を衝くと敵は仰向けに倒れるから、敵の命は我が掌中に在る。此の場合敵が起き上らうとすれば、我はその掴んで居る敵の足を、十字に組み捻ると、敵は俯向きに轉へるから、我は素早く起き上つて、敵の膝裏を踏付け、(敵の右足の膝裏を踏むときは我が左足を用ゐ、敵の左足の膝裏を踏むときは我が右足を用ゐる)その足指の五本の元を掴んで強く押へると、假令如何に鋭利な武器を持つて居る敵でも、それを使ふ餘裕が無い。また敵がその武器を後に廻はして使はうとするときは、我は掌の端を以て敵の二ノ腕を打つと、その武器は敵の手から離れるから、我は之を取つて我が武器とすることが出来る。

(ハ) 敵に後方へ倒された場合

又此の端坐の姿勢のまま、敵から後に倒されても、此の姿勢を崩さない限りは、我は敵の爲めに内股を開けて乗られる患は無い。また敵が短刀などで刺しかゝつて來ても、我は倒れたまゝ、両手の拳で敵に當身を加へるから、先手を取ることが出来る。又、坐つて居て、敵を防禦する場合は、一尺五寸の物を持てば、完全に身體の何れの部分でも防ぐことが出来るが、起つて防ぐ場合は、範圍が廣くなるから防ぎ難くなる。

足を重ねて坐るは不利

上述の如く、端坐の姿勢は、敵に對する攻守何れにも活用が出来るのである。若し兩足を重ねて坐ると、咄嗟に敵を防ぐことが出来ないばかりで無く、防禦の範圍が狭くなるといふ不利を來すのである。即ち第一の場合は、足の重ねを外す間に、敵に先手を取られ、第二の場合は、その防禦の爲め、左右に打ち振る手の届く範圍が、此の端坐の姿勢でする同じ動作に比し狭いのである。總じて端坐の姿勢は、身體の備として、將た武術の奥義の源として、尤も重大な意義を有して居る。因て今、自彊術の各動に就いて少しく述べて見やう。

第一動

此の運動は、氣絶した人を救助する術になる。例へば水に溺れた人を救ふ場合、我は立膝の姿勢を取り、其溺れた人を俯向けて、立膝の上に載せ、両手で、その背中和尻とを押へると、水を吐く。今度は、その者を坐らせ、後から抱へて、この第一動を施すと、息を吹き返すものである。

第二動

坐つて居る時、敵に後から兩腕を締付けられた場合には、兩腕に力を入れながら、此の第二動の姿勢を取ると、肘が張つて来る。すると、敵はいよいよ力を入れて締付けるものである。依つて、機を以て兩肘をグント後に突くと、敵の脾腹（横腹）を撃つことになるから、敵はそのまま離れて仕舞ふのである。

第三動

此の運動は、腕の脱臼を直すことが出来る。其法は、先づ脱臼者を、此の第三動の姿勢に爲し、施術者は、その後から之を抱へ、両手を脱臼者の腋下から通し、脱臼者の兩肘に掛けて、その後頭部で、固く組合せ、然る後、胸をその肩下へ當て、機を以て兩肘を強く開くと、脱臼は容易に収まるものである。

第七動

坐つて居る時、後から強く抱付けられた時、頭を下げてから、之をグント後に振付けると、敵は急所の鼻柱を撃たれるから、直ぐ離れて仕舞ふ。此の動作は、瑞典式體育家などからは、有害として反對されて居るが、實に害無きのみならず、武藝上からも、かゝる効果を持つところの必要なものである。

第十六動

此の運動は、敵が武器を以て斬掛つて来た時、其肘を弾き上げることが出来る。かくして敵は武器を手から放すと、必ず肉薄して来るから、此の動作を以て急激に俯向く

と、頭は敵の鼻柱に當る。また我が身體を後方に引くと、敵の身體は、自然に泳いで進んで来るから、我はグント頭を上げると、また敵の鼻柱に當ることになるから、敵は即坐に離れる。

第十九動

此の運動は、槍、刀、薙刀などを使ふ助となるものである。凡そ、槍や薙刀の名人は、足先と腰と、肱との三者が揃ふから、自由の働が出来るのである。

第二十二動

敵が單丸を狙つて、蹴らうとした時、此の運動で、腰を捻つて、一方の足を後に引くと、身體をかはすことになるから、それで防げる。また、敵が其蹴上た足を、元の位置に戻す機會に、我は、進んで、後に引いた足を、前に出すと同時に、他の足を以て敵を蹴ることが出来る。

第二十四動、第二十五動

敵が一擧にしやうとして進んで来た時、此の運動をすると、我が拳は敵の急處なる乳の下に當ることになる。

第二十六動

立つて居る時、敵から羽交縮にせられた場合、此の運動で、脛を胸に着けて、兩脚を左右に開くと、身體が下に下る。すると、敵は身體を下げて、寄りかゝつて来て、縮直さうとする。此の場合、敵の顔は、我が頭の真後に來るものである。そこで我は脛を真天に上げると、頭は丁度敵の鼻を撃つことになるから、敵は即坐に離れるのである。また敵を投げやうとするには、我は敵が我が身體を抱へた其の手を握り締め、一方の足を少し引いて、敵の股の間に入れ、機を以て、俯向くのである。此のうづむく氣分は、第三十動（婦人の運動）の女のする動作の如く、脛に當る位にすると、敵はボント前方へ轉へるのである。

第二十八動

敵に押詰られた時、例へば崖とか、川岸とかの如き、後の無い處に追詰られた時、此の運動を以て身をかはすと、敵を投げ棄てる事が出来る。

第三十動

敵が枕頭に來た時、此の運動の方法で、その掛けて居る蒲團を後方に蹴返すと、敵は之を頭から被ることになる。そこで敵が之を取り除けんとして、顔を出すのを待つて、我はその顔の真中を打つことが出来るから、我は先手を取る事になる。

此の心を以て自強術を實習すべし

以上は、單に自強術が、武術にも自由に應用が出来るといふことの概要を述べて、世人の注意を喚起した迄である。而して自強術を實習する時も、上述の如き心持で行ると、其處に、言ひ知れぬ興味が加はり、識らず知らず、その動作が法則に叶ふ様になるから、我が身體は自然に健康の標準體に向つて進み行くのである。

第四章

中井先生の山中生活

緒言

世の中の人には、中井先生の難病に對する施術が、百發百中奏効するのを見て、不思議に思ひ、屢々私に向ひ、中井先生はどんな學問をなされた方ですか。と尋た人もあつた。そこで、私は今、直接先生から聞いた先生の經歷談を左に紹介致します。

中井先生の經歷談

私は香川縣綾歌郡松山村字高屋の生れです。幼少の頃は、無類の腕白者で、小學校も尋常二年の時、學校から断られました。此の時、私は八歳でしたが、仕方がありま

せんから、一人で村から約半里程ある白峯寺しろみねでらに参りまして、住職の橋敬道といふ僧正に頼み、その教を受けることになりました。此の白峯寺は、崇徳天皇の御陵のある名刹で、有名な綾松山の中腹に在ります。さて、私は寺に参りましたもの、例の腕白者はんですから、本ほんなどは一向に讀まず、毎日悪戯ばかりして遊んで居ましたから、流石の敬道師も、持て餘して居た様でした。また、私も敬道師が、私の質問に對し、満足な答をしてくれなかつたのを、子供ながら、頗る不満に思ひまして、學問といふものは狭いものであるといふ輕蔑の念を起し、悪戯は愈々募りました。或る時、石地藏の頸くびを叩き折つたり千體佛をひひつつり返かへしたりしたのを、敬道師に叱られ、そんな事をするすると佛様の罰が當ると、云はれましたから、私は、それでは、本當に罰が當るか當らないかを試たまして見ます。と、云つて、今度は人の尤も畏しがる閻魔の手ひきかを引ひいたり鬼の木像を壊したり、三途婆さんづのばの手足を折つたりしました。或る時は、神體を引ひき下くだして、その中ちゅうに入り、自分が神様になつて見たりしましたが、一向に罰も當らず、私の手足や身體には何の異状もありませんでしたから、私は神や佛は決して人間に罰

欠

欠

に居る、食物は此處にあると思ひ、その思つた處に行つて見ると、果して其通りで、いつも違ひませんでした。また、戯れに小石を後の方に投げる時でも、彼の樹に中てゝやらう、此の枝の節に中てゝ見ようと思つて投げますと、それがまた、見事にその豫期した處に中る様になりました。

また或る日のこと、天狗を尋ねて見やうと思つて、山を歩きましたが、一向に出會ひませんから、自分で天狗の真似をしました。それは、我は今から天狗になつて、柔道の型を使ふのであると曰つて、それを爲ると、自然に柔道の型が出て来る。棒を取つて劍道の型を爲ると、それも出来る。弓術でも長刀も、何んな武藝でも、其道具を持つてば、自然にその構が出来ました。又、お經を讀めば、その文句がさらさらと出、歌を歌へば、新しい歌が後からくくと出て來、丁度水が湧き出る如くであります。それからは、非常に心強くなりました。

愈、出山歸宅す

斯くするうちに、村へ出られる方角も分りましたから、そろ／＼山を下りまして、綾歌郡の青海村に出ました。此の村は、私の村の高屋の隣で、その日は二月の十七日で、私が山に迷ひ入つてから、丁度四年目で、私は十七歳になつて居ました。

私が山から下りて、村に出た時は、茅で造つた蓑を着、頭髮は、ぼう／＼と長く、それが縮れて居ましたから、村の人は驚いて私を見て、何處の子だ、氣違ひだ、といふて話し合ふて居ましたが、その内に、私を知つて居た人があつて、私の家に連れて行つてくれました。

姉の死を甦らす

私が家に歸て見ると、丁度私の姉が昨日筋肉流麻質斯病で死亡し、今日埋葬するといふ所でした。家の人や親類の人達も、私が四年目で歸つて來たのを非常に喜んだもの、私の風貌が、既に異様である上に、私が誰を見ても、笑つてばかり居ましたから、親類の人は、私が氣違になつたと思ひ込んで、私を葬式の列に入れなさいといひま

した。私は又、誰を見ても、

姉が生返らないのは、皆が私を葬式の列に入れなさいといふ様な曲つた心があるからだ。其悪い心を除けると、姉は生返る。

と、云ひました。此の言辭は、私の心から自然に出たのでした。そこで、私の叔母が、此の兒は、彼の様なことを云つて居るが、小さい時から今日迄、行先の分らなかつたのであるから、ごんなことを知つて居るか分らない、さう一概に氣違扱をせずに、一ツきいて見てはごうでせう

と、云つて、一同を納得させてから、私に向つて、

お前の言ふことは、ごういふ譯か、

と、尋ねましたから、私は、

皆の者は、心を直して、私の云ふ通りになれば、私は姉を生返します。

と、答へました。叔母は、

それでは、お前の言ふ通りにするから、早く生かしてお呉れ。

と、云ひますから、私は宜しい。と、答へました。此の時、私は腹が空いて居ましたから、果物を呉れ。と、云ひました。すると夏蜜柑を四個持つて來ました。そこで私が、其皮を剥いて食べ始めますと、一同は、いよ／＼氣が違つて居ると謂つた様な顔付を爲し、珍し氣に見て居ました。私は食べて仕舞つて、其皮を手に持ちますと、私の身體は、自然に姉の側に引付けられる様に、摩寄つて行き、其皮で姉の全身を三十一回、素早く擦りました。ところが姉は、忽ち息を吹返しましたから、周圍で見て居た人達は喫驚し、早速死亡診断書や、埋葬證などを返上するといふ願になりました。此の時一同の者の驚いた顔は、今も私の目の前に彷彿て居ます。

姉は今猶ほ健在す

此の蘇生した姉は、今日(大正十三年二月)も健在して居ます。そして私が蜜柑の皮で、姉を治療したのは、夢で見た、その場に在るものを巻物と思ひ、それを使つて悪を退治せよ。と、いふ教訓に従つて試したのであります。是が私の病人を治療した最

初であります。

柔劍道の道場を開く

私は家に歸つてからは、綾歌郡坂出町の芝居町、寺町、西塚八軒屋、沖漣岡の四ヶ所に道場を設け、柔道と劍術とを教へながら、打身、挫折、等を治療し、一般の患者は扱ひませんでした。それから徴兵検査を受けて、海軍水兵に合格し、吳海兵團に入營する筈でしたが、籤に外れて入團しませんでした。

道場を閉鎖す

私は以前から熟々考へました。人を殺すことは誰にも出来るが、人か活すことは容易に出来るもので無い。そこで私は、山で悟つた此の術を、人を活す方に使つて見たい、併し、若し此の術が危険なところがあつて、却つて人を害し、その爲めに其筋から封じられることがあつてはならぬ、これは一ツ外國に渡り、外國人を治療して試る

のが近道である。と、思付きましたから、道場は閉鎖しました。

満鮮より支那へ

そこで先づ朝鮮に行き、満州から支那に渡り、毎日多数の患者に接して、自分の術の効果何如を試しました。ところが、私が透視して癒ると見た病人は、私の治療法で悉く全治しました。かくて私は、約三十萬人に治療を施し、強い確信を得、明治三十八年の八月に歸朝致しました。

狐使の評判

私は歸朝してから、直ぐ坂出町の新馬場といふ所で、治療所を開始し、廣く一般の患者を取扱ひました。嘔、聾、聵の如き、現代の醫術では、不治の難病とした病人も、私の治療で癒りましたから、私の評判は大變でした。しかし、それは専ら中傷的の評判でありまして、中井は狐を使つて居る。中井には神様が憑いて居る。中井はキリストンの魔法使いである。など、實に馬鹿氣た評判で、それも日一日と高くなりました。

十三回の拘留

そこで、私は警察に呼出され、一ケ年に十三回も拘留されました。しかし、私はいつても、警察官の訊問に對し、
私は生れた儘の裸で、病者を癒すもので、決して神や佛は拜みません。また、狐なごも使ひません。私の獨得の治療法を施すだけです。若し以前に狐を使ひ、キリストンを使つて、それが私の治療と同じ様なものがあつて、處罰せられた例があれば、それに據つて處分して下さい。
と、曰ひましたから、いつも無罪で歸りました。

上京す

其後、私は明治四十四年、三十三歳の時、東京に出て来て、居を本所區の小泉町に定め、私獨得の治療に従事して、今日に至つたのであります。(終)

松山郷と白峯寺

以上述べた経歴談によつて、中井先生の人と爲りも、略々想像されることと思ふ。私は先生から如上の経歴談を聞き、一種言ふべからざる感興を起し、直ぐに香川縣地圖を開いて、先生の山居の跡を偲び、更らに、大日本地名辭書を繕いて、その梗概を知り得たから、今之を左に摘録する。

松山郷は、今の松山村王越是なり。西は林田郷、氏部郷、南は新居郷、東は笠居郷に至り、北は海なり。白峯、兒嶽其中心に隆起し、江山の風色勝れたる地なり。菅原道真州守たりし時、此に別館あり。崇徳帝遷幸の初め、また此に淹留まします。全讃史に云ふ。牛兒山菅廟、即公松山館墟、而後人立祀也、公集曰、官舎交簷沈海澗、去來風浪不生塵、轉移危石開中道、分種小松屬後人(暖春遊松山館作)。保元物

語に。新院は松山といふ所の堂に入らせけるに、都を戀しく思しければ、濱ちごりあとはみやこに通ふとも身は松山にねをのみぞなく。

白峯は、松山の高峯にして、今は松山村字青海に屬す。東背は等居郷に屬し、峰勢北に趨き、尾崎、乃生崎と爲りて海に没す。兒嶽は乃生崎の上に在り。白峯寺は台家の古刹にして、智澄大師の開創といふ。崇徳帝の陵は寺域に在り。山下の里を高屋といふ。

白峯寺は、頓證寺洞林院と號す。建久二年の勅願の滅罪所にて、堂塔數字あり。本尊は觀世音にして、別に相模坊と稱する天狗を祭る。全讃史に云ふ。松山有神、曰相模坊、其有威靈、其餘仙靈甚多。南海通記に云ふ。白峯相模坊は、上古より南海道六ヶ國の天狗の司なり。弘法大師佛所となして、相模坊を以て鎮守とするなり。その後、平治の亂起つて、新院を此國に移し奉る。云々。日柳柳東が宿白峯寺の詩に。陰森綠樹雍層崖、崖下雲深曉色迷、老鷲怒飛如驟雨、翼聲曳過數峯西。白峯寺縁記に云ふ。仁安元年神無月のころ、西行法師四國修行の時、彼廟院に詣て、笈

をば庭上の橘の木に寄掛けて、法施奉りたるに、御廟震動して、御詞に曰く、松山や波に流れてこし舟のやがてむなしくなりにけるかな。西行涙を流す。云々。

更に神秘を加ふ

此の史實と傳説に富んだ白峯山、及び白峯寺は、更に中井先生により、一層の神秘を加へることになった。

第五章

中井先生の治療と疾病観

世人は自彊術を理解せるか

私が自彊術の道場を、邸内の一隅に建設したのは、大正七年の暮で、これを公開したのは、翌八年の一月である。而して今日迄、(大正十二年十月七日)道場に来て、自彊術を實習した人々は、數萬人の多きに達し、また此等の人々が、それ〴〵地方に散じて、これを宣傳鼓吹したのであるから、今日では、自彊術を實行して居る人々は、幾十萬人の多き上つて居ること、思はれる。しかし、私の憂ふる所は、此等幾十萬人達の中で、眞に體育と運動の意義を理解し、更らに自彊術で無ければ眞の體育、眞の運動で無いといふ確信の下に、之を實行して居る者が、幾人あるかといふ一事である。

或は單に、普通體操に優つたもの位の淺薄な考で、行つて居る人が多いかも知れない。是れ私が憂ふる第一の點である。また、從來は、すべて身體を動かすことが運動であると信じて居、動方が悪ければ、却つて害を爲すといふことは、閉却されて居たのである。是れ私の憂ふる第二の點である。

眞の健康法

言ふ迄も無く、運動の使命は、身體を立派に造るといふことに在る。而して此の目的を達成するには、該博なる生理的智識と、老熟せる醫療的經驗に據らなければならぬのであるが、科學の進歩は、果してそこ迄到達して居るであらうか。私は現時に於ける、世界人類の衛生状態に顧みて、頗る疑問を懷いて居る一人である。更にまた、健康法を案出するに就いても、全身に亘つてその構造を知悉し、如何なる疾病でも、之を治癒し得る底の人、之を平たく曰へば、どんな病氣でも持つて來い。と、いつた様な人が、案出したもので無ければ、本當の健康法で無いのである。しかし、かゝる

偉人は、人類の生存以來、未だ曾て聞かなかつたのである。

中井先生の靈智

然るに、我が自彊術を創案した中井先生は、確に神秘的超人と謂ふべき靈智靈能を具有した人であるといふても、敢て間違ひは無からうと思ふ。何となれば、先生の明敏なる頭腦は、疾患の所在と根源とを透視して誤り無きことは、恰も明鏡で物を照らすが如くであり、又其驚異すべき治療法は、萬病を驅逐し盡して餘孽よけつだも留めしめない。即ち天下の名醫に見放された痼疾でも、先生が診て癒ると斷定したものは、必ず癒るのである。私は大正三年以來、先生に親炙し、その事實の幾百を知つて居る。また斯くいふ私も、先生の靈術によつて救はれた一人である。

自彊術は理想的の健康法なり

我が自彊術は、大體此の如き不可思議な靈能の所有者である中井先生の、考案に成

つた治療法から編み出されたものであるから、その體育的運動法としても、完全無缺であるべきことは、始めから確信して居たのであるが、それが幾多の實驗を重ねるに従つて、益々顯著なることが立證されたのである。一例を挙げると、今日の醫學では、病者には絶対安静を命ずるのが普通であるが、中井先生は、病者でも身體を適法に動すのは、寧ろ必要であつて、決して禁すべき筋合のもので無い。何となれば、人間は動いて生きて居るのであつて、之を動ぬ様にするのは、猶ほ死に導くに均しいものであるとの説を主張されて居る。故に自彊術では、病者にも、その病氣の程度によつて、身體を動すことが出来る様に仕組まれてあり、此の種の人達が、自彊術によつて再生の惠澤に浴した者が頗る多い。其他自彊術は、身體の虚弱の人が行れば強壯となり、強壯者が行れば、愈々其強を加へるなど、すべて老若男女が、一律に實行して、効果を挙げ得らるゝのである。要するに我が自彊術は、中井先生の治療的實驗から割出されたものであつて、内臓の諸機關を正調し、骨格の不正を矯正し、身體の内外に亘つて適當の發達を遂げしめるもので、體育乃至健康増進法として、真に理想的である。

中井先生の透視的診斷

中井先生の診斷は、先生獨得の靈感によつて行ふので、何等の器具機械を要しない。即ち患者は着衣の儘、先生の前に坐ると、先生は脱衣させるでも無く、また、その皮膚に觸れるでも無く、單に一瞥したのみで、直にその患部を指摘し、然る後徐に其病氣の起つた原因から、經過の道程に及び、更らに現在の病狀につき、詳細に話して聞かせるのである。例へば茲に一人の患者があつて、その病氣は打撲が原因であつたとすれば、何年程前に、どう云ふ工合に怪我を爲し、どの邊を、どの程度に撲ち、その苦痛はどの位であつた。そしてそれが何年かの間に、癒つた様に思はれて居たのであつたが、實は癒つたのではなく、當時それが身體のどの部に影響を及ぼした爲めそれが何時頃から、かう云ふ工合になつて、現在の疾病として現はれて來たのである。と、いふことを述べる。そして、それが一々の中するのである。中には殆んど患者自身

が忘れて居たことまでも指摘され、あゝ左様でありました。と、驚く者もあるといふ有様である。又痔漏の患者であれば、その周圍に幾ついくつの孔があり、神経痛であれば、痛む所と、其の痛さの程度を指摘するから、患者は、殆んど其病状を説明する必要は無いのである。更らに驚異すべきことは、その患者が先生の面前に居らず、數十里數百里の遠隔の地に居住して居る場合である。この時には先生は、その患者の所持品、例へば指環、簪、名刺入の如きもの、若しくは寫眞、(新書を問はず)衣類等、苟も、その患者に直接関係のあるものでさへあれば、先生はこれ等の物を透して明確に診断することは、恰も本人と對坐して居る時の如く、百發百中、寸毫も誤りが無いのである。我々から見ると、先生の診断は、如何にも不可思議であるが、先生は、此の如きは何人も能し得べきものであつて、決して自己獨得のもので無い。と、曰はれ、また、生來の健康體であつて、健全な精神を宿して居る人であれば、何人でも出来るのが當然であつて、出来ないのが寧ろ不思議といふべきである。而して我が自強術は、此の如き人を造る所の方法である。と、説かれて居る。

又先生は、嘗て私に、次の様な話をされたことがある。

凡そ透視するには、物に惣ぼん込こんでは出来ぬ。言を換へて曰へば、物に捉とらへられたりしては出来ない。例へば、此の人は、どうだらうなご、思つたら、もう駄目である。私は透視する際には、初めから、これは解るものであるといふ確信の下に、即坐に精神を統一して仕舞ふ。さうすると、私の求むる事柄は、ハッキリと腦裏に映つて來るのである。

と。惟ふに先生の透視の際は、先生それ自身が、大自然と同化する刹那に於て、出来るので、その刹那の状態は、恰も雲霧が急に四散して、山容水態が忽然として顯現する様であらうと思ふ。斯く觀じ來ると、將來當然起らなければならぬ研究問題は、單に中井先生の治療法に就いてのみで無く、進んで先生其人に就いて、精神肉體、兩方面からの研究であらうと信ずる。

中井先生の治療と其主張

先生の治療は、専ら手によつて施されるのである。而してその方法は、勿論病症によつて其趣を異にするが、大抵の場合は、内臓の位置を點檢して、その調正をはかるに在る。故に先づ腹部を調整して次に背部に及び、更らに筋肉より神経の各部に及び時としては背部を先にし、腹部を後にすることもある。また、各關節を調へ、全身の血液を平調して、その循環の旺盛をはかるに在る。而してその施術の時間は、多くは十分乃至三十分間で済むのである。尤も先生は、怪我は、その怪我に要した時間で癒し得るものである。と、曰はれて居る位であるから、脱臼の如きに對する治療は、極めて瞬間である。

先生は常に曰はれて居る。病は急病程早く癒り、扱かしたものの程時日がかゝる。また切開手術を行つて、天然を破壊したものは、之を治療するに困難な場合が多く、更らに手後になつたものに至つては、全く手の着け様が無い。例へば、肺結核が昂進して腸結核になつたものや、若くは、永らくの間、飲食物を攝取せず、随つて血液製造の機能が全く頽廢したものなどが、それであると。

先生は、また、肉體は肉體を以て治療し、精神は精神を以て治療すべきである。無形の精神を以て、有形の肉體を完全に治療することは出来得べき筈のもので無い。特に死物なる機械を以て、活物の肉體を改造する如きは、全く不可能であると。先生は此の主張の下に、その治療には赤手空拳、何物も用ゐないのである。而して先生の秘術は、決して秘密に行ふもので無く、何時も衆人稠坐の前で、公々然と試みられるのである。また、其診斷も、患者の人相や體相を見て、沈思默禱するのでは無い。談笑の間即坐に行ふのである。

中井先生の治病の一例

中井先生の、起死回生の靈術により、救はれた人は、實に枚擧に遑無い程であるが、中にも宮内省に勤めて居られる下田義照大人の如きは、尤も顯著なる體驗を持つて居られる。大人は私の平生尊敬して居る學徳の高い長者で、今回風戸君を介し、次の如き實驗談を寄られた。

下田翁の體驗談

私が中井生に初めて治療をお願いしたのは、大正八年で御座います。私の病氣は、醫者は坐骨神經痛と謂ひましたが、殆んど中風の形であつて、全身が利かなくなつたのであります。そこで、大學病院を始め、知名の博士にも診て貰ひましたが、一向に驗が無く、段々悪くなるばかりでした。

私は菊の栽培が好きでありまして、永年爲つて居ましたが、病氣の起る前年の夏、例の通り菊の手入をして居ますと、急に腰が痛くなりましたから、これは年か寄つたせいだらうと思ひ、少し爲つては休息なごして居ましたが、痛みは、だん／＼酷くなり、その上、熱も出ましたから、自分では風を引いたのだと思ひ、その手當をして就床しました。すると、夜になつてからは、熱は一層高くなり、身體は、ふる／＼と震へ、殆んど瘧の様でありました。私は以前、二三回、瘧を致つた経験がありますから、直ぐ、その特效薬であるキニーネ剤を用ゐましたところが、一時間ばかりで熱は去り

ました。その晩はそれでよく眠りましたが、翌日になりますと、また震が起り、しかも、その起り工合が、瘧の場合とは違つて居ましたから、醫者に診て貰ひ、これは十日目位で癒りました。此の時は、丁度夏休中でしたが、その休も濟んで學校も始りましたから、出掛けますと、今度は學校で震へ出しました。是はぶりかへしであると思ひ、宅に歸つて手當をしました。が、どうしても、震も熱も取れません。その内に、左の脚の着根に痛を覚え、嫌な氣持がして來ました。醫者は、神經痛の様であるから兎に角、氷で冷す方がよからうと申しますから、その通りに致しましたが、一向に利目が無く、痛は募るばかりで、或る晩などは、熱が高まつて人事不省になつたこともありました。家族も心配致し、親戚の某病院の副院長をして居るものを招んで來て診させました。所が、これは瘧では無い、尿道に故障があるから、一ツ主治醫と相談したい。と、申しますから、早速主治醫に來て貰ひました。そして相談の結果、直ぐ入院し、院長の切開手術を受けました。ところが、例の震は止まつて、大變に樂になりました。そして三週間の後には切開したところも癒着しましたが、何故か起つことが出

來ない。起てないのは、坐骨神経痛の爲めであるから、内科の治療を受けなければならぬ。と、云ひますから、今度は家で注射治療などを行いました。だが、これも効能が無つたから、病院へ参り、電気治療、蒸気治療、マッサージ治療等を致しましたが、是も何等目立つた利目がありませんでした。

私の病氣に對しては、醫者の意見が區々で、何れが是で、何れが非か、殆んど適從する所を知らぬといふ、次第でありましたから、私もとんと迷つてしまひました。一方には、身體は段々と悪くなつて、坐つて居ることが出来なくなり、食事にも箸を持つことが出来ず、殊に大便の時などは、尤も困りました。斯様な次第でしたから、人の勤めで、病氣に好いといふことは何んでも致つて見ました。その頃十文字様が、私の道場へ来て自彊術をお行りになつては如何です。と、曰はれましたから、早速道場へ参り、自彊術を習ひましたが、固より身體の痛む病人のことですから、甘く出来る筈が無く、日を経るに随つて、痛も一層激しくなりました。そこで私も、我が事畢れり。と諦め、辭職して故郷へ歸り、靜かに病を養はうと決心致し、その準備に取りかゝ

りました。それが大正八年六月中旬のことでした。さうかうするうちに、六月廿五日の地久節も近寄りましたから、其前日二十四日に、十文字様にお會して、残念ですが私の病氣は、はかなくしく参りませんが、どうかして明日の地久節には、皇后陛下に拜謁致したいと思ひますが、何とか、工夫がありませんか。と、話しますと、十文字様はそれは出来ませう、私が今から中井先生に會つて相談して上げます。と、申され、直ぐに中井先生の宅へ往つて下さいました。そして程なく電話で、直る見込があるから、直ぐ御出でなさいと曰はれる。とのことで御座いましたから、早速家内に連れられて参りました。先生は約一時間ばかり全身を種々の方法で揉んだり、押したりして、治療されました。治療は随分痛かつたが、身體は何となく軽くなつた様ですから、歸りは、電車を降りてから歩いて見ると、今迄とは異つて餘程歩けました。特に此の日は丁度刺拔地藏の縁日でありまして、往來は人で一杯で、大混雑でありました。いつもなら、人と摩れ違ふさへ痛みを覺えたものが、斯かる大混雑の中をも、歩かれましたから、見舞に來られた門人の婦人などは、涙を流して喜んで呉れました。私も非常に安心致

しまして、これでは明日の拜謁は必ず出来ると思ひまして、その晩は安眠しました。翌日は果して首尾よく拜謁が出来ましたから、私は中井先生の治療術の偉効に驚き、厚き感謝を捧げると同時に、十文字さんの御配慮に對し、深く感銘致しました。それから引き續き、中井先生の治療を受けて居る内に、段々と宜しくなり、自分でも此の分ならば、必ず癒るといふ自信が起りまして、曩の決心を驕へし、今少し自重しようといふので、毎日中井先生の御宅へ通ひました。身體が利いて來たのは、三四ヶ月後でありましたが、それからは、ごうも癒りが遅うございましたが、厭きてはならぬと思つて通つて居る内に、机に向つて字を書くことが出来る様になり、文章も作れる様になりましたから、大に力強くなりました。

私には神経痛の外に、脱肛がありまして、是には年來苦しめられました。特に神経痛の起つた時は、直ぐに脱肛して甚だ弱りましたのでしたが、それが中井先生の治療を受けてからは、その起る度が薄くなりましたから、これは豫期しない仕合だと思つて居ますうちに、肛門に伸縮力のあることを感じました。尾籠な話ですが、肛門の

周囲ををさへて見ると、そこに固い肉か出來て居ましたから、これで新たなたのしみ樂を起しまして、一面に於てこれが厭きずに治療を受ける材料となりました。それから身體が段々良好くなり、脱肛も絶対に無くなつた頃から、皮膚にあつた斑點、特に手一面にあつた斑點、俗にいふしみが無くなつて艶が出來ました。私は竊かに思ひました、かく皮膚に艶を持つ様になつたのは、精神に若返る力を與へられたからであらうして見ると、皮膚の艶は兎に角、私は中井先生から精神の若返り法を授けられたものであると思ひまして、これも厭きずに治療を受けた一ツの原因となりました。かくの如く、私は中井先生の治療を受けて居るうちに、思掛けも無い不思議な新しい樂みが起りましたから、三年間づつと治療をつづけました、そして三年目で神経痛は殆んど全治致しました。

此の神経痛が全治すると同時に、生來私の身體に宿つて居た他の病氣も自然に癒りましたから、これも序に御話し致します。

私は二十歳の頃強いリョウマチスに罹り、腰が抜けて動けなかつたことがありまし

ました。それから又一昨年高熱が一週間もつゞきまして、どうしても降りません。その時中井先生の御來診を願ひました。先生も早速御出下さつて治療して下さいました。ところが、流石の高熱も一度で降りました。中井先生は私に、何か食べたければ食べても宜しい。と曰はれましたから、お粥を拵へて貰ひ、それを二碗食べました。そして其晩は熟睡が出來ました。

以上述べた様な次第で、私の身體は中井先生によつて救はれたのであります。私は當年七十一歳ですが、無病の健康體になりましたのは、全く中井先生の賜であります。(大正十三年一月十四日談)

中井先生の治療の効果は、下田大人の談話によつて明であるが、私は、今一ツ、石川島造船所の山本六三郎氏が、中井先生の治療並に自彊術の効果の偉大なことにつき嘗て私に語られたことがあつたから、それを其儘次に紹介することにする。

山本六三郎氏の實驗談

私は、日清、日露の兩戰爭に従軍した者であります。日露戰役當時、不規則な生活が原因を爲して胃腸を害し、凱旋後は、それが慢性に變りました。勿論、出來得る限りの療養を致しましたが、些の効果も無く、衰弱はいよ／＼加り、身體は骨と皮ばかりになつた上、歩行にも困難を感じ、甚しい時は、疾走して來た電車にも、釣り込まれさうになつた時もありました。かゝる状態は、大正二年、中井先生に治療を受ける頃が、尤も甚しく、實に困り抜いたのであります。私が中井先生に治療を受ける様になりました動機は、家内が、手の親指を病んで、それがはれ痛くて使ふことが出来ませんでしたのを、中井先生の只一回の治療で、痛みが去り、歸りにその親指で墓口を開けて、買物をした程でありましたから、家内も中井先生の治療の即効に驚いて居ましたので、私にも先生の治療を受けることを勧めました。そこで私は、いよ／＼先生の治療を受けますと、その効果は、日増しに現はれ、流石癩疾の慢性胃腸病も、二ヶ月後は、何を喰べても差支無い様に癒りました。無論、以前は、固形物は一切食べず、唯流動物のみを攝つて居り、それも葛湯などは、半分も飲まないうちに、素通り

するといふ有様でしたのが、二ヶ月後には、天ブラの様な物を喰べても、何等異状を來さなくなつたのであります。私は喜びの餘り、かゝりつけの醫者の所に參り、診察して貰ひましたところが、その醫者は、あなたの身體は浮腫むくみで居る。と曰ひましたから、私は、種々と辯明しましたが、その醫者は中々信じませんでした。これは私の衰弱して居た身體が、かく急に肉付いて來たことが、餘りに不自然だと思つたからであります。私はその後、引きつゞき先生の治療を受けて居ましたが、大正五年に、自彊術が創案されましたからは、それを實習致して今日に及び、まだ一度も醫藥を用ひません、元の強健體に若返つたのであります。

私は、既に中井先生の治療の効果に驚いた一人であります、また自彊術の効果の偉大なこともを體驗しました。それは大正六年二月中旬、午前五時四十分頃の事です。私は會社に出勤する爲め、例の通り、月島の渡船に乗つたのです。ところが引き舟の發動機に故障が起り、私共を滿載した渡船は、そのまゝ流されまして、もう五六間の處で、旋船して居る帆船へ突當つつかたるのでした。この危険が迫つた際、私は折悪

しく腰が突然激しく痛み出しましたから、咄嗟の考で、自彊術の第二十一動の兩手を以て兩足の爪尖つめさきを掴み腰を上下する運動を、二三回繰返しましたところが、不思議にも痛みは去りました。一方乗つて居る船は、如何と觀ると。旋船して居る帆船の太綱の處へ近いたから、私は身を躍らしてその太綱につかまつて、飛び移りました。そこで、大勢の人も、私に真似て帆船に移りましたから、渡船は軽くなつて、轉覆を免れ、私共は命拾ひをしました。そこで私は帆船に於ても、二三回此の運動を繰返したところが、全く癒つたから、遙かに先生の居ます兩國の方を拜み、衷心からの禮拜を捧げて、自彊術の効果を感じました。

更らに私は、最近に於て、中井先生に感謝せねばならぬ大事に遭遇しました。私は今年で五十六才の老境に入り、今後會社に勤めるとしても、前途幾何も無いのでありますから、獨立して工場を經營したいと考へ、昨年の暮から同僚とも相談して、その計畫を進めました。しかし、私は計畫の將來について、一つ中井先生に諮たづねて見やうと思ひ、今年一月先生の宅へ伺つて、之を話しました。すると先生は、今年は止めた方

がよい、始めると損をする。と、曰はれました。そこで私は此の計畫に嫌氣が差し、同僚の不賛成をも顧みず、斷然中止しました。さうすると、果して數ヶ月の後には、不景氣の風が吹いて來、更らに今度の大地震が起つたのであります。是に於て、私は今更ながら、中井先生の透視に驚き、且つ今日私が多少なりとも、その所持する資産を失はず、安全に生活し得られるのは、全く先生の賜でありますから、私は實に／＼難有感じて居ります。

中井先生の疾病觀

中井先生の治療の効果は上掲の通りである。先生は今回私の請を容れられ、各種の疾病に對し、平生抱懷されて居る病因、及び其治療に關し、親ら之を詳述されたから同志の一人風戸君は、之を筆記し、先生の校閲を経た上、先生の許しを得、之を公にすることに爲つたのは、時局に顧み、國家の爲め、頗る欣懷に堪へぬ次第である。勿論先生の疾病觀は、從來に於ける醫學のそれと、全然異つて居る點も多いだらうが、

我々は其治療の結果から見て、先生の所説の正しいことを信せざるを得ないのである。先生は又、凡そ病氣は、早く癒しさへすれば宜いので、病名などは何んでも構はない。これを證議立するのは愚の極で、その證議をする間に於て、一刻も早く癒せば善いのである。世間には、一人で幾多の病名を持つて居る者もあるが、此の諸病は詮じ詰めると、一因から起つて居るのが多い。故に其原因に向つて治療を施せば、他の諸病は、立に治癒するのである。と、の所信を持つて居られる。兎に角、我々は世間の人に、容易に理解せしめたいといふ老婆心から、特に先生に請ひ、一般に唱へられて居る病名に依つて、説明を需めた次第である。

是れから章を改め、風戸君が筆記した所の、先生の診た疾病の原因と、之に對する先生の治療術とを紹介致さうと思ふ。

第六章

中井先生の診た疾病の原因と
其治療術

胃 癌

此の患者は、すべて胃腸の位置の悪い人である。即ち大腸の狭まる爲めに病む人もあり、また胃と腸との境の狭まる爲めに、罹る人もあり、或は胃と隔膜の間に、瓦斯が溜る爲め、幽門に熱を持たせたり、若しくは冷させたりする爲めに、幽門が萎縮して、其の爲めに病む人もある。

先づ大腸と直腸の境を伸し、次に盲腸と小腸の境を伸し、更らに胃腸の境を伸し、それから腸を上にあげて、胃には手を觸れずにその儘にして置き、全身の筋肉と筋の

全部を伸して行けばよいのである。此の場合、直接胃の部分に於て治療を爲す時は、却つて害になるのである。

腎臓病、糖尿病

此の病氣は、胃腸の位置が變り、膀胱にもたれ(依倚)て居る爲めに、小水の排泄が悪く度々排泄しても量が少い。續いて腎臓と胃、及び肝臓が互にもたれ合ふから起るのである。今之を詳しく述べると、斯くの如く、内臓の各機關が、互にもたれ合ふ様になる爲めに、その機能の働きが緩慢くなり、従つて排泄も悪くなる。既に排泄が悪くなると、それが脂肪に變るのである。而して脂肪が多くなると、血液と尿毒とが一緒になつて、身體を廻るのである。斯くなると、筋肉の力も皮膚の力も弱らせ、また神経筋の伸縮も少くするから、運動が嫌になるのである。運動が嫌になると、すべての血管が細くなり、その結果は、血液の循環が緩慢くなり、茲に神経痛になる人や、痲痺痲斯になる人が出來、其他種々と身體に變化があつて、病氣が發生するのである。

如上の次第ではあるが、これ等の病氣も、詮詰めると、その根本は、内臓の位置の變化に因由するものである。故に之を治療するには、此の根本を捉へ、内臓の位置を正しく直せば、必ず治療するものである。

脊 髓 病

腸胃が脊にもたれこみ、脊髓に熱を持つ爲めに起ることもあり、或は脊髓と腸胃の間に、水分が溜る爲めに病む人もあり、また梅毒と梅毒から來る人もある。

此の病に就いては、世人は、決して癒らないものと思つて居る様であるが、是は甚しき誤解であつて、早く治療さへすれば、この病程治癒り易いものは無い。何となればその病源なる脊髓と腸胃との境を開けて、溜つて居る水を引き出せば、それでよいからである。外部の治療のみでは効能が無い。

次に、梅毒、若しくは梅毒から來たものに對しては、内臓全體に治療を與へ、同時に骨骼を矯正して行けば、その患者が梅毒が原因で、その病が進んだ人であれば、縦令、それが久しく忘れられて居たものでも、再び元の梅毒に還ることになる。かくなつてから、更らに治療を進めると、遂に根治するのである。

腹 膜、急性腹膜炎

腹膜と腸の間に熱を持ち、或は水を持つ爲めに起り、また、腹膜に腸がもたれて居る爲めに起る場合もある。

此の治療には、早く腹膜と腸との間を開くに在る。かくすると、即坐に痛は無くなる。次に、多量に大便を排泄させると、全快するのである。

此の病に於て、腸の捻れたのは、尤も危険であつて、油斷すると、僅の時間で死ぬことがある。此の場合には、腸を六方、即ち六ヶ所に開く様にすると即坐に治癒るのである。

神 經 衰 弱、脚 氣

神經衰弱は、大抵の人が罹る。此の病原は、内臓に伸縮が無くなるのに在る。内臓に伸縮が無くなると、内臓神經の働も亦緩慢くなり、その結果、特に腸の働きが緩慢くなる。既に腸の働きが緩慢になると、滋養分を攝る力が弱くなつて、血行が次第に減じて来る。血行が減じて来ると、血液が粘つて来て、血管の部分くが焼けることになる。血管の部分くが焼けることになると、腦神經の方に熱を持つことになるから、昂奮して怒つたり、樂觀して喧嘩したり、悲觀して泣いたり、急立つて短氣になつたりする人もあり、或は、日によつて眠くなる人も出来、その病み方は人々によつて異ふのであるが、病原は同じである。此の病は單に、腦だけの疾患によつて起るものではない。腦と内臓との聯絡が取れない爲めによつて發するものである。故に腦と内臓との聯絡がよく取れて居る人は、決して此の病に罹るものではない。

脚氣は、その地の風土に慣れたものには決して無く、多くは氣候又は空氣の變るところから起るのである。凡そ氣候又は空氣が變ると、腹が焼けることになる。而して腹が焼けると、所謂口淋くなるものであるから、食物を多量に食べる。しかし、既に

腹が焼けて居るから、此の多量に食べた食物の排泄、即ち大小便が出悪くなり、尿毒や大便の毒素が、全身に廻つて来る。其の爲めに、筋肉、皮膚の諸神經を弱せるから手足が痺麻たり、利かなくなつたりすることになる。また、一方に於て、血液は内臓から上の方には昇るが、下に降ることが鈍くなり、爲めに心臟が、折角血液を送つても、前が悶へて居る爲め、全身を環ることが出来ず、途中から再び元に還ることになり、茲に恐るべき心臟痙攣となり、遂に生命を失ふに至るのである。

此等の病氣は、専ら内臓の寛裕を付けて置いて、大小便の排泄を好くし、次に背神經及び筋肉一切に亘り、全身の治療を施すと、その効果は日増しに顯はれるものである。

尿毒症

此の病は、突然起るもので無く、多くは腎臟病が重くなつた結果から来る。また毒から來たり、或は胃腸が下垂し、膀胱が押し付けられ、小水の排泄が悪くなつた人にも、此の病は多いのである。

治療法としては、内臓の位置を正して、小水の排泄を能く付けるのが大切である。若し、捨て置いて如上の措置を取らないと、毒素が全身に廻り、全快は六ヶ敷いのである。

膽石病、腎臓結石病

此の二の病に罹る人は、概ね頭を使ふ人、所謂精神労働の人に多く、筋肉労働者には鮮い。此の理由は、精神労働者は、其血液が頭脳の方に多く、其結果内臓の働きが鈍つて一ヶ處に絡合つて居るからである。由來、内臓が一ヶ處に絡合ふと、膽石や腎臓石を造る材料を産出すのである。例へば石灰とセメントと砂とを混合すると、自然に、人造石が出来る様なもので、内臓が絡合ふて居ると、その各機能から出る分泌物が、化合して石になるのである。

人造石も、その材料の中で、一ツでも缺けて居ると、石に成らない如く、此の病氣も内臓の絡合を解き、之を正しくその位置に戻し、各機能の働きを完全にすると、茲

に石に成るべき材料が消滅することになるから、爾後は、絶対に、石は出来ないことになる。斯くの如き治療を施すと、体内にある石は、自然に細かになつて、體外に排泄されるから、そこで始めて健全になるのである。

若し藥物治療を施し、一時、これを鎔解しても、その原因が依然として存在して居れば、再發するのは見易い道理である。

聾耳、瘰癧、中耳炎、肋膜炎、肺炎、肺尖

此等の諸病は、胃腸の故障に原因するものであるが、多くは痔疾又は脱腸から來るものである。

これを癒すには、先づ痔疾から來た者に對しては、大腸から直腸の境の處を引き開けて、大小便の排泄をよくすれば、施術せぬでも必ず癒るものである。何となれば此の種の病者は、大腸から直腸の境が狭まつて居るからである。また脱腸から來た患者に對しては、腸胃の位置を正しく元に戻せばよいのである。

子供の疫痢

胃の下に、狭い所が出来る爲めに起る。病原の胃の下を、六方に開けると、黒い大便が通じて、すぐ熱が下り、心臓の鼓動も落付くから、おきに治癒る。世人は此の病を危険視して居るが、斯くして早く治療すれば、決して左様に六ヶ敷いもので無い。

寝小便

寝小便をするものは、必ず膀胱と腎臓の境が縮んで居る。而して、かゝる人が、何故に寝小便をする様になるかといへば、夜寝て温くなると、晝冷て縮んで居たところが、自然に温められて伸びて来て締が無くなるからである。

是を治療するには、腎臓から膀胱に渡すところを伸してやれば、直ぐ療る。然らざる限りは、如何なる方法を以てするも、全治するもので無い。但し此の病は、内臓の一小部の故障だけであるから、身體全體から観ると、健全なるものである。

吃音、啞

従来、此の二者に對しては、その原因を、舌の短い爲のとか、若しくは、咽喉が悪く爲めとかに歸して居たのであるが、是は大なる謬見である。此の二者は、筋が拘攣して居るところから、胸廓が曲り、爲めに筋肉神経が亂れたのに基因して居る。丁度、曲つた笛を吹くと、單に、ヒーとか、ブーとかの單音のみ出て、玉を轉す底の調子よき音律が出ないと同じである。

笛の曲りを直すと、必ずよい音律が出る如く、吃音や啞も、子供の時、早く、その曲つた胸廓を直す爲めに、全身治療を施すことが緊要である。此の患者で、全身治療で全治した例は澤山ある。

疥癬

此の病は、人の體質が健全になる時に起り易い。言ひ換へれば、體質の變り目に發す

るものである。凡そ人の體汁で、その生れた時から持つて居るものは、身體の成長するに従つて、新あらたに増加する體汁の爲めに逐おひ拂はれるものである。恰よも舊ふるい潤つた水の中へ、澄すんだ新しい水が流れ込むと同様であつて、その舊い水は、逃げ場が無くなるから、遂に膚を破り、疥癬となつて顯はれるのである。

自彊術の全部三十一動を熱心に實習すれば癒る。さうすると、舊い體汁は盛んに皮膚を通して外部に出るから、一時は益々悪くなつたかのように見えるが、是が、やがて早く癒なほる結果を齎すものである。

血氣盛の人が、角力取などになると、俄にその血管が太くなる。さうすると食物が進み、滋養過多になるから、身體が一時に肥滿する。かくなると、其の人が、まだ角力取にならない時の舊い體汁は、急に新に増加する體汁の爲めに追はれ、遂に皮膚を破つて出るのである。是れ角力取が、必ず疥癬に罹る理由である。而して、疥癬が傳染するのは、その出た體汁が腐つて、微菌となるからである。また傳染し易いのは、身體の虚弱な人で無く、却つて強壯の人に多いのである。是は、強壯な人は、身體の

發育が旺盛で、舊い腐つた體汁の分泌が、過多な結果、他の微菌を誘致する力が強いからである。

近 視

是れは全く病氣では無い。これは眼を一方に片寄せて使ふた結果である。凡そ眼は人間の身體の中で、尤も機敏に働く所である。また、眼は自然の法則として、必ず五ヶ所即ち五方に働くことになつて居る。然るに、之を一方にのみ働かせ、他の四ヶ所は敢て働かせない爲め、この働かない部分の神経は、自然に、その伸縮が鈍にぶくなる。かくて眼球は、神経筋で縛られた様な状態になるから、遂に遠見が利きかぬ様になるのである。近視になつた人は、當に指を以て眼を五方に押し、之を五方に働かすことにすれば自然に癒なほる。また近視にならぬ様にするには、常に一方にのみ使ふとを避けるに在る。

遠 視

是は老眼に酷似し、眼の神経力が無くなつて居るからであつて、概して腸を病んでから罹る者が多い。

此の病は、腸の疾患に原因するものであるから、その原因なる腸の患部を癒せば宜しいのである。腸の健全な人は、決して遠視にはならぬ。

亂視

此の病は、腎臓病、若しくは、膽石病が、その原因を爲して居るが、何れかと云へば、腎臓病に基因するものが多い。

身體の各部は、すべて九ツに病むものであるから、病名も九つある。だが、その病源は一ツである。眼もこの原則に漏れず、九ツに病むが、病根は一ツである。故に之を癒すには、全身療法を要する、局部だけでは決して癒らない。

鳥目

此の病は、夜間物を見ることが出来ない病氣で、腸胃の伸縮が弱くなつた爲めに、身體に疲労を來すから起るものである。又此の病の人は、全體の神経の伸縮が、緩慢くなつて居るから、之を治療するには、先づ内臓の伸縮をつけて置き、次に外部の伸縮をつけると、直きに癒るものであつて、決して六ヶ敷い病ではない。

爛眼

此の病は、眼から液が出て痛む病氣で、小水の出にくい人か、又は小水の排泄を我慢する人に多い。之を癒すには、膀胱と腸の間を開けてやりさへすればよいのである。

白内障

白眼又は白睛とも書く、眼の中の瞳子が白くなつて物が見えなくなる病

黒内障

黒眼、黒睛とも書く、眼の中の瞳子が黒くなつて物が見えなくなる病

此の二ツの病は、膀胱から腎臓迄の處が、萎縮した爲めに起つたり、或は、腸が焼

ける、即ち腸が硬化して固くなつた爲めに起るものと二様ある。

膀胱から腎臓迄の處が萎縮した爲めに起つたのに對しては、その萎縮して居る所を引き伸ばして、元の位置に直せば、すぐに癒るものである。また、腸が硬化して固くなつた爲めに來た病に對しては、内臓から癒して行かねばならぬのである。由來、腸が硬化すると、血液の製成が不充分になるから、心臓の鼓動が身體の動き様によつて激しくなり、其の爲めに、逆上るのである。また、肩や頸筋の方に熱を持つ、しかし動かない時は熱を持たない。そこで身體に、温度の高い時と底い時とが出来、茲に肉筋は自然と硬化するのである。また一方に於て、血液は内臓に還るが、それが肉筋硬化に妨げられて隙取り、時間を要するから、そこで逆上て、眼は充血して赤くなり、また鼻や顴がかゝり、所謂、ポットする(朦朧)のである。かゝる次第であるから、之を癒すには、内臓から癒して行かねばならぬのである。すべて、眼の病は、内臓の故障から起るのであるから、此の内臓から癒して行けば、必ず全治するものである。

第七章

流産、難産、不妊症に對する 中井先生の治療

凡そ妊娠しない婦人は、内臓の位置が狂つて居る爲めに、子宮が後屈して居るからである。これに對する現代の醫術では、手術を施すのが例であるが、中井先生の治療から観ると、これは益々子宮の位置を狂はせるものである。私の經營して居る金門商會の支配人の妻君は、結婚後八年間、子供が無い爲め、順天堂で診察して貰つたところ、子宮後屈の爲めであるから手術を要するといふ診断であつた。しかし、手術せぬ前に、念の爲め中井先生に診てもらつたところが、これは手術の要は無い、子宮の位置が曲つて居る爲であるから、之を正しくし、さへすればよい。と、曰はれた。そこで三週間治療を受けたところが、間も無く妊娠して、丈夫な兒が生れ、其後引きつゞき

二人迄生んだ。

難産は、子宮の一部に萎縮した處がある爲め、胎児が返れないからであつて、決して骨盤の狭いのでは無い。最近、頭山満先生の總領のお嬢さんは、中井先生の一寸の治療の爲め、八回目で始めて安産された。頭山先生の話によると、此のお嬢さんは今迄七回も妊娠されたが、いつも難産で、醫者が機械を用ひて産せたので、その都度子供は育たなかつた。それを今度は、出産の二週間前、中井先生に診て貰ひ、胎児の位置を正しく直して貰つた爲め、極めて楽に分娩された。此の時、例の醫者は、例の機械を持って来て居たが、その平産を見て、意外であると言ふて驚いたといふことは、頭山先生の直話である。之に就いて、中井先生は、これは骨盤の狭いのでは無い、胎児の宿る位置が悪い爲め、胎児が育つに従ひ、一方に傾くから、難産になるのである。故に位置を正しくすれば、決して難産といふことは無い。これを世間の醫者は骨盤が狭いと曰つて、産婦を片輪者にするのはけしからん。と云はれたが、果して先生の言の通り安産したのである。

145

流産は、胎児の臍緒を壓迫する爲めであるが、これも中井先生の治療では、直ぐに平産するのである。後藤子爵の末のお嬢さんは、二回つゞけて流産されたが、中井先生の診察で三回目には平産された。また、力士駒泉氏の妻君は、二度も逆産(死産)したが、三度目の妊娠の時、六月目に中井先生の診察を受け、子宮の位置の狂つて居たのを直して貰つた爲め、安産が出来、子供も丈夫であつた。古來お産は、婦人の大厄として心配されて居たが、中井先生の治療から云ふと、何等の憂は無いのである。特に、先生の創案になる自彊術を平素實習して居る婦人は、常に子宮の位置が正しくなつて居るから、安産するのである。私の娘などは、自彊術の爲め、初産の時でも極めて樂であつた。

第八章

東京聾啞學校に於ける中井
先生の講演

本篇は、中井先生が大正十二年十二月一日、東京聾啞學校に於て講演した大要である。此の日の聴講者は同校の教職員生徒の外に、同校の卒業生、及び、全国から集つた聾啞教育講習員三十餘名を合せて、無慮二百餘人であつた。而して同校の教諭の方が表情と手眞似で完全に譯せられた。

眞に同情に堪へず

人間の一番不幸なことは、病氣の爲に、身體が自由にならず、また精神も自由に使へないといふこととあります。別けても、不具な人は、誠にお氣の毒なものであります。若し、此の不具が何等かの方法に依り、人間本來の健康體に復し、天賦の機能を完全に働かすことが出来る様になりますならば、その人の幸福は勿論のこと、人道上

より申しましても、實に同慶に堪へない次第であります。

私が今日此の學校に参りましたのは、校長さんの切なる御依頼であるからとの、十文字さんのお勧めに従つたのであります。元來私は、自彊術の宣傳、若しくは普及に就きましては、最初から、その一切を擧げて、十文字さんにお頼み致して置きまして今日迄、此の様な席に出て、講演したことは無かつたのであります。といふのは、私の治療所には、毎日病人が詰め掛け、私は朝から晩迄、百人以上の患者を取り扱つて居る中で、寸暇も無いからであります。ところが今回は、眞に御同情に堪へない方々の學校からのことでもありますから、特に患者を門弟に委せまして、参つた次第であります。是からお話し致しますが、皆様は直接にお聞き取りが出来ず、一々譯者の方を煩すのでありますから、極く簡単に申し上げます。

健康體と精神の働

私の治療と、私が創案した自彊術とは、同一の効果のあるものであります。勿論、

治療は他力により、自強術は自力によるといふ相違はありますが、治病の點に於ては同じであります。凡そ人間の身體は、健康であれば、何處でも六方に動く様に出來て居るものでありますから、其の裡にある心も、亦六方に働くべき筈のものであります。身體が六方に働くとは、例へば頭で申しますと、頸が前後左右上下に動くこと、筋肉でいふと、抓むと高くなり、押すと凹む、これが上下、それから縦横で、十文字に働くのであります。又心が六方に働くとは例へば、六人の人が、同時に異つた話を、六方から仕掛けても、それを一々聞き分けて、明瞭に答へることが出来ることなどであります。但し眼だけは五方であります。其故は、眼は初めから、上中下左右の五ヶ所だけしか働かないからであります。故に人間は、縦令眼や耳を塞いでも、見たり、聞いたりすることの出来るものであります。私の透視力は、何十里、何百里の遠隔の地に起つた出事事でも、それが、眼前に起つた事の如く、明白に知り、確實に見ることが出来る所の透視力を持つて居ります。此の理由は、私の身體が、滯ふる所が無く六方に動き、心も亦六方に働き、所謂大自然の法則に順應して居るからであらうと思

ひます。ところが、世の中の人、私の爲すことを不思議に思ひ、私に向つて、貴下は如何なる修業をして、その様になられたのですかと、尋ねますが、私はこれについて、特別の學問をしたのでは無いのです。唯幼少の頃から、我儘放題な生活をやり、また山中生活などをした爲めに、斯くなつたのであります。

而して私が病を透視する心持を申しますと、初めから、病そのものを見やうとは思ひません。また、此の病人はどんな病み方をしたかといふことも考へません。唯、初めから、病は見えるものであると極めて居ます。さうして肉眼を左に向ける時は、心は右に向けて、何時も心と眼と、反對にするのであります。さうすると、其の求むる所のこと、ハツキリと腦裏に現はれて來るのであります。

聾啞の原因は便秘なり

此の心持で聾啞の病を透視しますると、此等の人の身體の諸機關は、完全に出來て居て、何等の缺陷は無いのです。即ち身體の諸道具は揃つて居るのでありますが、其

多数は、赤ん坊の時から、便秘する爲めに、かゝる不具の身となつたのであります。一體便秘する人は、概して壯健體で、下痢する人は虚弱であります。さうして、便秘すると、腹が焼けます。腹が焼けますと、食物が欲しくなりますから、大食をします。その結果は、腹が固くなつて、伸縮が出来なくなります上に、心臓を壓迫するから、其鼓動も激しくなります。一方に於て、心臓の方の熱が、脊髓の方に行くから、中脊髓の神経の伸縮が、いびくなり、胸が前に出たり、引き込んだり、腹が後に凹む、つまり、身體が、いびつになつて仕舞ふのであります。丁度、曲つた笛の様なものでありますから、音律を調べ、聲調を正しく發することが出来ないのであります。是は身體の筋が、縮んで伸びず、つまつて居るからであります。試に此等の人に、自強術の第二十九動の膝を折つて仰臥し、膝で疊を叩く運動を行らせて見ますと、多くは、完全に出來ないのであります。是が聾啞になる原因であります。

聾啞を癒す方法

そこで聾啞を直すには、只内臓の位置を正し、骨格を矯正して、之を六方に完全に動く様にするに在るのであります。而して、是は、二三歳から六七歳位の内に治療すると、必ず癒るのであります。私は三十一歳の啞を癒したのを始め、中年で聾啞になつた人を癒した實例を、澤山持つて居ります。震災後私は、巢鴨の十文字さんの宅に居ますが、現に私の治療を受けた日本橋區の大坂屋の番頭さんは、十八日目、物が言へる様になりました。また、物がはつきり言へぬ人が、言へる様になつたのが、某陸軍中將を始め、三人あります。

聾啞は悉く癒るものにあらず

併し、聾啞は悉く癒るとは云はれません。私の實驗によると、ウーの音を出すものは、決して癒りません。また、ガの音の出る人も、癒りません。癒るのは、アの音、ミの音が出る人なごであります。是等の人は、六ヶ月も熱心に自強術を行いますと、必ず音が聞え、物が言へる様になるのであります。故に私は此の學校で、是非之を

試験して貰ひたいのであります。

私の治療と自彊術

私の案出した自彊術や、治療法は自然的に出来たものでありますから、此の術を實習致しますと、身體は次第に六方に動くことになり、その人の健康は勿論、進んでは私の如く、萬事を透視して、萬病を癒し得らるのであります。是は私の自慢でも何んでも無いのです。若し、私の言を疑ふ方がありますならば、私は即坐に其實證を御覽に入れますから、御遠慮無く申し出て下さい。もう大分時間も経ちましたから、御話は一先づこれで御免を蒙ります。

講演後中井先生の治療

私は當日、中井先生の講演に陪席しました。先生は講演後、治療の實驗をして見せる積りでありましたが、時間の無い爲に出来なかつた。併し、校長室に休憩中、同校

職員四氏の依頼に應じ、一々其健康状態を指摘し、同時に、二十六歳の婦人を治療した。此の婦人は、六歳の時、脳膜炎を痛み、それから耳がガーンとして、言葉の綾が分らなくなつた人です。當日此の婦人は、左の手頸てくびに繃帶をして居たから、先生は先づ、此の手頸を癒してやらうと曰はれ、繃帶を解かせた。婦人が云ふには、醫者にエキス光線で診て貰ひましたところが、骨の一部が折れて居ると曰はれました。ごうも痛くて、強く握ることが出来ません。と、先生は、骨は折れて居ない脱臼して居るのである。と曰はれ、その手を取るや、即坐に骨を元の位置に直したところが、手頸は自由に動き、健全な右の手と同じ様に、強く握り締めることが出来る様になつた。それから、先生は其婦人の頸筋が硬化して居ることを指摘して治療を施された。そしてその婦人を椅子に掛けさせたまゝ、親ら口を耳に當て、試したところ。シ、ソ、コなごの音が分りますと曰つて、その婦人は喜んだ。先生が曰はれるには、此の婦人は、六歳の時腸を病み、その伸縮が出来なかつた爲めに、熱が頭に上りて脳膜炎を起し、頸筋くびすぢの神経が硬化して、遂に耳が聞えなくなつたのである。故にその病源を癒し、硬

化した、所を、しなやかに伸縮の出来る様にしてやれば、自然に聞えて来るのであると。

自彊術で癒る人

此の日先生の講演には、同校の職員生徒の外に、卒業生及び、全国から集つた聾啞教育講習員三十餘名も居た。先生は、今日集つて居る方々の中で、自彊術を行ひ、又は治療して癒る人は、幾名もある。と曰はれたが、時間の無い爲め、一々指名するこの出来なかつたのは、返すくも遺憾であつた。

第九章

高崎市公會堂に於ける中井先生の講演

緒言

大正十二年十二月十六日、高崎市公會堂に於て、自彊術の大會が開催され、私は中井先生に陪して参列し、其盛會を見て、非常に愉快であつた。而して當日中井先生の講演は大要次の通りであつた。

病氣の起る原因

諸君、人間は何故に病氣になり、又何故に不具になるのでありませうか。私は今此の事からお話し致さうと思ひます。凡そ人は、生れ落ちてから暫くすると、眼が見え

る様になる。又暫くすると、見當つたものは、何でも持つて見たい氣になります。而して、それを持つて見ると、今度は動かして見たい氣になる。また月日が経つと、それを種々に使つて見ることになるものである。其結果は、左右兩半身が不平均になる。その證據には、赤坊の時の様に右手と左手とが同じ様に利かなくなる。抑々之が不具の始りであります。

更らに進むと、それ／＼業務に就くことになるのであるが、既に業務に就くと、身體の使方が異つて来る。即ち頭のみを使ふ人もあり、手や足のみを使ふ人もあるといふ工合に、身體を平均に使はない。そこで、身體は平均に發育せず、強い所は、何處迄も強くなり、弱い處はますます弱くなる。強い方の血管は太く、弱い方の血管は細いから、太い方の血が細い方に向つて流れやうとすると、其の狭ばまつた處で、行詰りを生じ、爲めに發熱することになる。其れが風邪の原因ともなり、又熱の行き所に依つて、種々の方面に、様々の病氣となつて現はれることになるのである。

武藝は運動にあらず

世人は、武術を以て運動と心得て居る様であるが、是は間違である。即ち柔道に就いて言へば、敵を捕へて力一杯に締める時は、その捕へた處に於て、血液を止めるから、その循環が緩慢くなり、従つて、その締めた手は段々と弱くなつてだるくなる。これは血液の循環を止めるのであるから、運動とは曰へない。

劔道の如きも、太刀を握つたり、それを使つたりする區域が極まつて居るから、是も運動では無い。長刀や、槍や、棒なども同じことで、是等のものを使ふ時には、頸と腰と脚の三者をきめて使ふから、是も運動では無い。皆身體を部分的に局限して使ふものである。

テニス、野球等は眞の運動にあらず

角力や、テニス、野球等について言つても、皆相手を借りてするのであるから、或は相手が何方から来るか、或は如何に仕掛けやうかなどと、苦慮し、随つて心が常に迷ふ

て居る。心が迷へば、身體はそれに連れて震へるものである。由來、心と身體とが震ふのは、物に恐怖した時か、若しくは臨終等の際である。然るに斯かることを以て、心の強健を圖らうとするのは間違つたことである。總じて、身體を造る時は、心配なごの無い、又迷ふたりする様なことのないものでなければならぬ。心配のある運動は斷じて健康法とはならぬものである。

水泳は身體を硬化す

また、水泳によつて、身體の強健を圖らうとするのも間違いである。人間は、適當の温度を持つて居るものであるが、水泳は、その温度を、急激に變化させるものである。温度が急激に變化すると、健康の障害となるものである。水泳も時にとつて、何人にも必要なことであるから、私は絶対にこれを爲すべからずと曰ふのでは無い。身體を充分に造つてから、さうして血液が平均した時に於てするのは、差支が無い。要するに、水泳は、水に抵抗して部分的に身體を動かすものであるから、血液の不平均

を來たし、又身體を硬化させるものである。

序に申すが、世の中の人は、面白味の無いものは、一般の運動に適しないものと思つて居るらしいが、面白味のあるものは、知らず識らずそれに釣込まれて、身體を無理に不平均に使ふことになるのである。而して此の不平均が、やがて病氣の根本、不具の基となるのである。

輸入運動は日本人に適せず

體育は、身體を生れた時の状態に戻すのか目的である。生れた時の状態とは、何處も、「六」に動けることである。幸に我が日本人は、古來其の習慣の特徴として、脚腰の伸縮が自由であるから、身體は短小でも其の點に於て強味を持つて居る。然るに、此の固有の強味を持続し、又之を發達させることを努めないうで、輸入した外國運動の手前や、眼前のみの運動などに熱狂するのは、何といふ心得違であらうか。

或は、外國人は、體量も重く、身長も高く、腕力も強いから、日本人は、とてもか