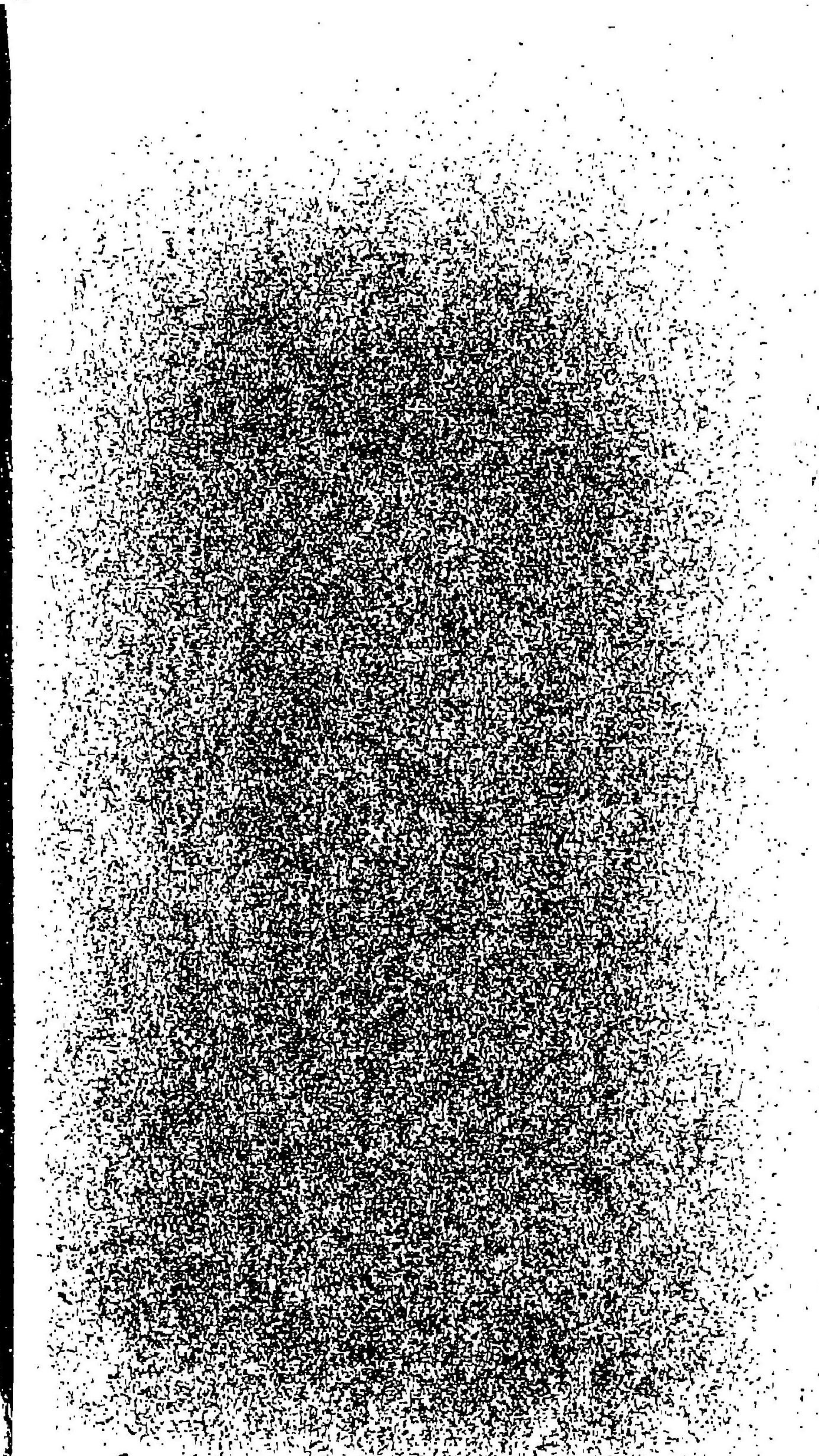


健康と遠足



破竹居士著



健康と遠足



東京博文館蔵版

緒言

日清戦争は東洋の一大波瀾なり二十世紀の潮は北清事件に満州問題に奔馬の勢を以て洶涌し來れり東洋の天地は此れよりして漸く激浪怒濤の競争場たらんとす男兒爲すなければ則ち已む苟くも激浪怒濤の間に立て勝を一方に制せんとす先づ明せざるべからざるものは身體の壯剛なり精神の豪健なり精神にして豪健ならず身體にして壯剛ならず雄才大畧一世を風靡するものありと雖も謂ゆる強弩の末魯縞を穿つ能はざるの悔あらんとす戒めざるべからざるなり世に身體の剛壯を期するものは之れ有り體育此れなり精

神の豪健を必するものは之れ有り精神の修養此れなり然るに體育を重んずるものは體育に偏し修養を主とするものは修養に流れ兩者の間調和宜しきを得ず従て其説に服して實行するもの亦た各々其の弊に堪えざらんこす慨せざるべからざるなり

それ健康なる精神は健康なる身體に宿ることは千古の斷案なり翻言すれば健康なる身體に非ざれば以て健康なる精神を宿すに足らざるの謂のみ精しく言へば身體なるもの畢竟するに精神に依て活動するものなるが故に大に身體をして壯剛ならしめんとせば大に精神を修養せざるべからず大に精神をして豪健なら

しめんとせば大に身體を鍛鍊せざるべからざるの謂のみ吾人が體育の漸く重んぜらるるの間に立て體育の修養と相待たざるべからざるを説く豈に他あらんや聞く米國其眼の士夙に茲に見る所あり新たに修養の専門大學を起して大に世界を醒覺するものありこ其法精神を修養して體育の完璧を期するものゝ如し果して然らば吾人と見を同ふするものゝ謂ふべし曩きに著者生れて強ならず之を憂ふる年あり生理に衛生に苟くも以て體育に資するに足るもの之が書を讀まざるなし醫師に體育家に苟くも以て身體をして壯剛ならしむるに足るもの之が説を聽かざるなし然るに

修養鍛錬の間書籍に非らず言説に非らず他に修鍊せざるべからざるものあるを知り即ち先づ方針を定めて日夜こなく之を修め夏冬こなく之を鍊ること三年にして初めて弱なるもの變じて強となり七年にして強なるもの益々強くなる自ら頼れば身體鐵の如く殆んど故吾に非ざるものあり是に於てか豁然として悟れるものは身體の壯剛なるもの到底精神の豪健に待たざるべからざる事なり是に於てか謂ゆる書籍に非らず言説に非ざるもの之を録して時の到るを待つ日あり今や體育は到る處に重んぜられ修養亦た徐ろに曙光を放ち來らんとす天下の廣き豈に吾人と境遇を

同ふするものなしとせんや況んや雄才大畧激浪怒濤の間を立て推倒開拓大に爲すあらんとするものをや吾人の本著を公にする蓋し此が爲のみ思ふに體育と云ひ修養と云ひ期する所は實踐に在り實効に在り實踐に非ざれば實効を奏する能はず實効を奏する能はずんば實踐するに足らず讀者それ鍛錬以て身體に試み修養以て精神に験せば能く豪健に能く壯剛に健康を進め競争を試み勝を一方に制するに於て思半ばに過ぐるものあらん也

明治三十四年十月十七日新嘗祭の日

著者 謹識

健康と遠足目次

五卷

健康篇

第壹章 國民の健康

國民の大なる天職 國民の小なる天職

第貳章 健康とは何ぞ

肉體の健康 精神の健康

第參章 健康の方針

第壹節 健康の第一方針

明日ありと思ふ勿れ

目次

一五

一一

九

一

一

第貳節 健康の第二方針 一七

悠々として氣ながく掛れ

第參節 健康の第三方針 二一

獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ

第四節 健康の第四方針 二三

練りに練るべし

第五節 健康の第五方針 二七

鍛錬の平均を心掛けよ

第六節 健康の第六方針 三一

何も致も無頓着にせよ

第七節 健康の第七方針 三七

天地をこつくりかへせ

第八節 健康の第八方針 三九

心の恥取りに注意せよ

第九節 健康の第九方針 四一

練々として餘裕あれ

第十節 健康の第十方針 四二

心の奥に湖水を湛へよ

第十一節 健康の第十一方針 四四

暗室を欺く勿れ

第十二節 健康の第十二方針 四六

イザ鎌倉といふ場合には命を投げ出せ

第四章 健康の課目 四七

第壹節 健康の第一課目 四七

運動(十二方針の應用)

第貳節 健康の第二課目……………五五

休息(十二方針の應用)

第參節 健康の第三課目……………五九

養生(十二方針の應用)

第五章 健康に影響する重なる外物……………六四

第壹節 日光……………六四

第貳節 空氣……………六六

第參節 水……………六九

第四節 衣服……………七〇

第五節 住宅……………七三

下 卷

遠 足 篇……………七八

第壹章 遠足の快樂と利益……………七八

第貳章 遠足の二十五大快……………八四

第壹節 遠足の健康に及ぼす利益……………八四

第一大快 手足を強健ならしむ……………八四

第二大快 能く腦を洗ひ能く肺をひろげ能く胃

を強ふす……………八六

第三大快 皮膚の抵抗力を増す……………九〇

第四大快 耳を清ふし目を樂ましむ……………九一

第五大快 血液の循環を活潑ならしむ……………九三

第六大快 吸収せる滋養分をして有効ならしむ……………九六

第七大快 能く安眠せしむ……………九六

第八大快 勇氣を回復せしむ……………九四

第九大快 姿勢をして美ならしむ……………一〇〇

第十大快 聲音を養はしむ……………一〇二

第貳節 遠足の修養に及ぼす利益……………一〇四

第十一大快 忍耐力を鍛えしむ……………一〇四

第十二大快 膽力を養成せしむ……………一〇八

第十三大快 自信力を起さしむ……………一一一

第十四大快 氣宇をして天空海淵ならしむ……………一一四

第十五大快 見識をして高大ならしむ……………一一七

第十六大快 作業力を増さしむ……………一二九

第十七大快 時間の伸縮を知らしむ……………一二二

第十八大快 質素の風を養はしむ……………一二五

第十九大快 公德を養成せしむ……………一二七

第參節 遠足の品格等に及ぼすべき利益……………一三三

第二十大快 天然を愛せしむ……………一三五

第二十一大快 朋友の情を親密ならしむ……………一三九

第二十二大快 科學的智識を得せしむ……………一四三

第二十三大快 人情風俗の大體に通ぜしむ……………一四六

第二十四大快 事業の一端を知らしむ……………一四七

第二十五大快 一生の快樂を發見せしむ……………一四八

第二十六大快 山水明媚の地を擧げて我が存
と爲さしむ……………一五二

第二十七大快 處生の法を發明せしむ……………一五二

第四節 遠足と健康の十二方針……………一五六

第參章 遠足の順序……………一五九

第壹節 遠足線……………一五九

第貳節 遠足の方針……………一六四

第參節 遠足の友……………一六五

第四節 遠足の服裝……………一六七

第五節 遠足の食物……………一七〇

第六節 遠足の心……………一七二

第七節 遠足の姿勢……………一七六

第八節 遠足の歩調……………一八〇

第九節 遠足の門出……………一八五

第十節 遠足の棟尾……………一八七

第四章 天幕生活……………一九三

第五章 遠足の注意……………二〇〇

第壹節 遠足の第一注意……………二〇〇

第貳節 遠足の第二注意……………二〇七

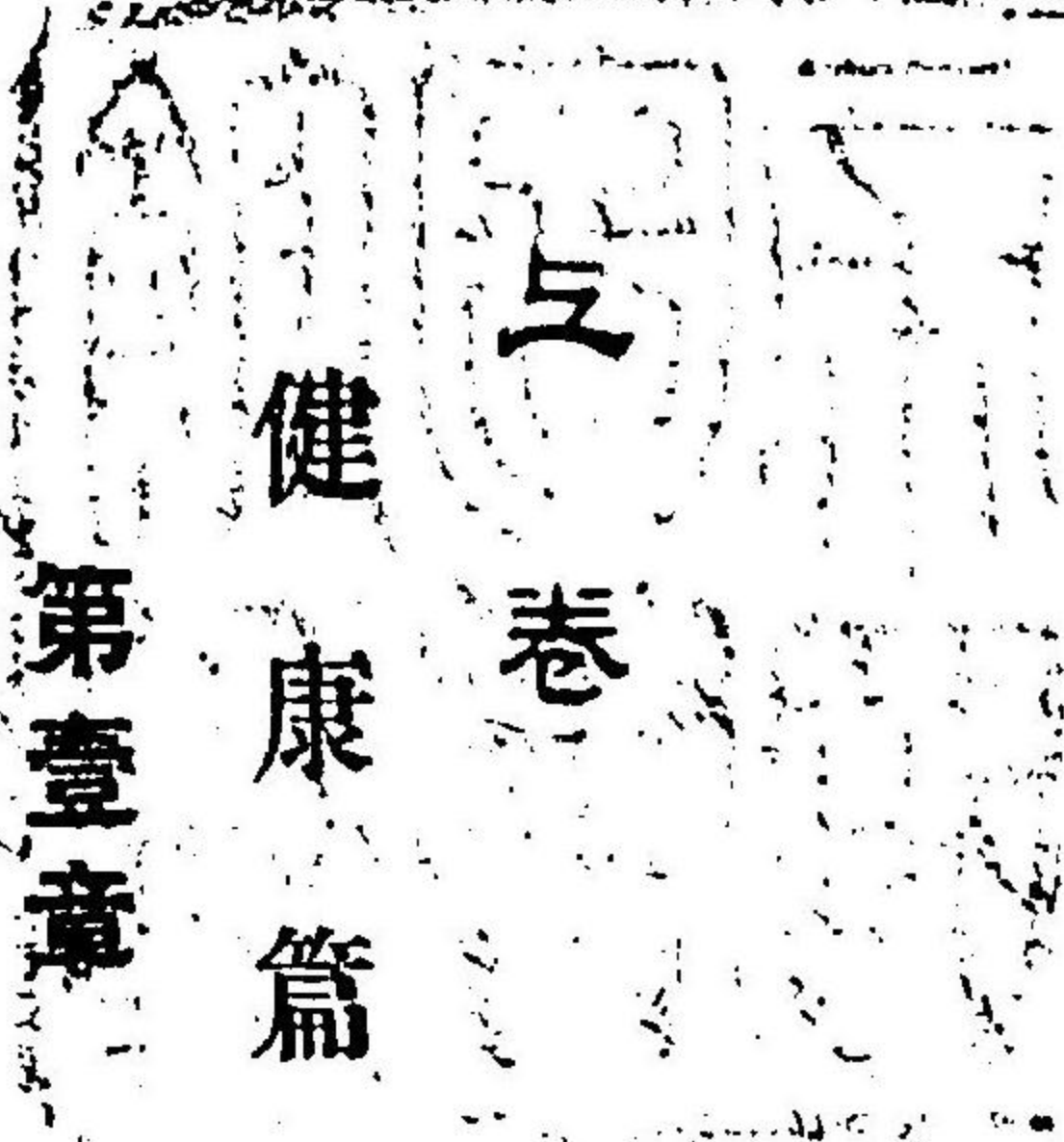
第參節 遠足の第三注意……………二一一

健康と遠足目次 畢



健康と遠足

破竹居士著



第一章 國民の健康

國家の大なる天職
國民の小なる天職

國家の大も個人の小も免るべからざるものは時勢の支配なり二十世紀は如何なる時勢ぞや近く東洋を見よ支那は分割さるゝか保全さるゝか生れ替りて新なる支那と爲るか三つの一つに決定せられざるべ

からざるの時勢なり朝鮮は日本に歸するか露國に屬するか將た獨立を全ふし得るか其の何れにか決せらるゝの時勢なり英國は目的通り揚子江流域をばビルマより上海までを縫串して支那貿易の動脈を掌握し得るや否や何れにか決せらるゝの時勢なり露國は西伯利鐵道を完成して軍事に經濟に歐亞を打て一九と爲し得るや否や滿州の寶庫をば首尾能く自家藥籠中の物となし得るや否や旅順大連牛莊は近き將來に於て如何なる地圖的色彩に色どらるゝか是等大問題の何れにか斷定せらるゝの時勢なり佛國の目的は彼れ自らの言ふか如く雲南に在りとせば安南より廣州より南支那に切り入りて當の敵と目する英國貿易を驅逐し得るや否や此れ亦た何れにか決せらるゝの時勢なり獨逸は年少氣銳の國なり彼れは膠州灣の咽喉を扼して自箇の勢力をばまんと黄河流域に扶植し得るや否や兎にも角にも事實自ら之

を證據立つるの時勢なり米國は英獨を相手に負けず劣らず商權を擴張しつゝ有り彼れは内國に飽滿する所の製造品と資本との洪水を東洋にあびせ掛けんとす果して然るを得るや否や否な彼れは近く帝國主義なる夢を實行せんとしつゝ有り彼れが將來の勢力は如何ん是れ亦た解決せらるゝの時勢なり一言以て之を蔽へば二十世紀に於ける東洋の時勢は是等難問題の何れにか解釋せられ斷定せらるゝの時勢なり否な是等難問題の解釋せらるゝか解釋せられざるか斷定せらるゝか斷定せられざるか何れにしても我が日本の免るべからざるは是等難問題によりて形ちつくらるゝ所の時勢の支配なり蓋し時勢は海のごとく國家は魚のごとし逆巻く波の間に躍るも靜なる藻の中に潜むも隊をなして游泳するも海の支配を免るべからざるが如く國家も亦た活潑なるも沉睡するも進むも退くも止まるも決して時勢の支配

を免るべからざるものたり嗚呼我が日本の東洋に於ける時勢の支配を免るべからざる此の如くそれ甚しきもの有るか否な我が日本は東洋に於ける時勢に支配さるべきものに非らず支配すべきものたり支配すべき地位に在るものたり果して然らば則ち東洋の安危は繫て日本の双肩に在りと謂ふも不可なし否を東洋の安危を決するは日本の天職と謂はざるを得ず精しく言へば支那を處置するも朝鮮を始末するも歐米人種を跋扈せしむるもせしめざるも一に我が日本の天職に在りと謂はざるを得ず

國民は小なる國家なり大なる國家にして斯くも大なる天職を負ふものぞせば小なる國家も亦た之に準じて小なる天職を負はざるべからざるは自然の數なり我が日本にして東洋の安危を決する大なる天職を負ふものぞせば日本を形ちつくる所の小なる日本即ち吾人國民も

同じく之に準じて各かじり小なる天職の或る部分を負はざるべからず

我が日本にして東洋の安危を決せざるべからざる天職あるものぞせば勢ひ列國と共に競争角逐以て勝を制せざるべからず我が日本にして列國と共に競争角逐を制せざるべからざるものぞせば吾人國民も亦た之に準じて列國民の間に伍して競争角逐せざるべからず國家としての競争角逐は日清戦争に見よ北清事件に見よ思半ばに過ぐるもの有らん國民としての競争角逐は彼れ歐米人種に比して果して如何ん貿易の資本額の如き之を操縦する所の大計畫大力量の如き將た形勢事情に通ずる智識の如き經營施設に於ける手腕の如きは暫く措き我が日本人と彼歐米人との體格氣力の一點に於て果して如何ん香港は不健康の地に非らずとせず彼れ英人の香港に在るや如何に彼等

は悠然として炎天の下に働きつゝ有るに非ずや滿州は嚴寒の地に非ずとせず彼れ露國人は如何にして滿州を經營しつゝ有るか嚴寒の地か否やは殆んど彼等の心頭にだも置かざるが如く然り否を何事も夢中にて働きつゝ有るなり佛人のメーコン河より雲南に出でんとする獨逸人の支那内地に切り入らんとする彼等の氣力なるものは如何に彼等の體格なるものは如何に見來らば思半ばに過ぐるもの有らん吾人日本人は手より手に及より及に彼れ歐米人と競争角逐せざるべからざる運命を有するものなり而して競争角逐の底面を形ちつくる所のは何ぞや曰く體格氣力なり體格氣力は競争角逐の第一決勝點なり吾人は日本人の體格元氣を以て彼れ歐米人の體格氣力と競争角逐する能はざるものと斷言するものに非らず然れども今日の如き日本人の體格氣力にては到底競争角逐する能はざるものと斷言するを

憚らざるものなり否な競争角逐し得るものとするも競争角逐の結果彼れ歐米人を壓倒し得るものとは斷言するを得ざるものなり果して然らば則ち吾人日本人の第一に發達せざるべからざるものは體格氣力なり抑二十世紀の時勢は種々なる大問題の解決せられざるべからざるの時勢なり解決せらるゝ毎に競争角逐の免るべからざるの時勢なり競争角逐せらるゝ毎に體格氣力の事實的に判斷せらるゝの時勢なり體格氣力の國運に影響する斯く密接なるもの有るなり體格氣力の國運に影響する斯くも密接なるのみならず日本みづからの内に顧みるも吾人は個々に體格氣力の必用を認むるなり時勢の波は有ゆる人を襲ふ時勢の波に襲はれざるの人なしとせば同じく間接なり直接なり個々に競争角逐せざるの人なきなり競争角逐の行はるゝ點には必ずや體格氣力てふ問題の横はるものあるなり吾人日本人は内に外

に二の競争角逐の使命を有するものたり外には歐米人と東洋の活戦場に立ちて競争角逐せざるべからず内には吾人個々の間に直接間接に競争角逐せざるべからず而して内にも外にも競争角逐の底面を形ちつくるものは體格氣力なり體格氣力優等なるものは競争角逐に勝つ劣等なるものは負く自然の數なり果して然らば則ち體格氣力の優等なるものとは如何ん曰く他なし強壯なるものゝみ健康なるものゝみ劣等なるものとは如何ん他なし薄弱なるものゝみ強壯と薄弱とにして國運に關係し個々自らの運命に關係する斯の如しとせば吾人の健康を説く豈所以なしとせんや

第貳章 健康とは何ぞ

肉體の健康 精神の健康

強なるもの未だ必しも強ならず
弱なるもの未だ必しも弱ならず

競争の激烈なれば激烈なる程痛切に感ぜらるゝものは體格氣力の強壯なることなり薄弱なることなり試みに田舎より東京に進み來れ有らゆる刺衝は汝が體格氣力を試験せん我が體格は斯くまでも刺衝に抵抗し得るや否や我が元氣は斯くまでも活潑なりや否や將た我が健康は以て百般の刺衝に堪え得ざるや否や直言すれば第一起り來るものは我が健康の問題なり更に東京より横濱に進め一層痛切に感ぜらるゝものは同じく健康の問題なり將た一步を海外に踏み出して横濱より上海若くは香港に進め健康は事業の活ける資本なることを痛く

も感じ來らん更に桑港倫敦巴里伯林に進め彼れ歐米人は健康を以て一つの戦闘武器となし盛んに體格を錬磨しつゝ有ることを目撃せん嗚呼是れ競争激烈なれば激烈なる程健康の必用を感じる從て激烈なる事實に非ずして何ぞや健康とし言へば世人は肉體の健康をのみ指すと思へり然り豈にそれ然らんや吾人は嘗て友人五六と約して遠足せしことあり一日にして二十餘里を往復せり肉體の中にも強壯なるものありき彼れが遠足の速力は殆んど同一なり然るに彼れは歸途に就くに及んで無言となれり如何に快談を仕掛くるも黙して答へず唯だ歩行するのみ已にして彼れは將さに小川に陥らんとしき惟みて彼れに問へば彼れ白狀すらく肉體は依然たれども精神は最早や堪えずなれり心は疲れ果てゝ口をきくだに厭になりぼんやりする間に小川に陥らんとせるなりと斷言す彼れは肉體的に健康なり然るに彼れは

精神的に薄弱なりと又た一友あり彼の行くや足を引きつらんばかりなり然るに彼れは極めて剛情なり疲れたなど云ふことは口にも出さず彼れが元氣は熾んなること火の如し滑稽百出往々として人の頤を解けり吾人は斷言す彼れは肉體に疲勞せり然るに精神的には決して疲勞せし換言すれば彼れは肉體には薄弱なり然るに精神的には健康なり又た一友あり彼れは往復二十餘里の道を行くに未だ嘗て疲勞せず未だ嘗て談話を絶たず能く談じ能く歩行し更らに倦厭の色なく更に疲勞の態なかりき吾人は斷言す彼は肉體的にも精神的にも健康なるものなりと果して然らば則ち眞に健康なるものは徒らに肉體的のみ健康なるの謂に非らず又た精神的のみ健康なるの謂に非ずして肉體も精神も兩ら健康なることなるを

然らば則ち眞に健康ならんとせば肉體を健康ならしむると同時に精

神をも健康ならしめ精神を健康ならしむると同時に肉體を健康ならしめ精神と肉體と兩ら健康にして如何なる刺衝にも堪え如何なる競争にも堪え得るに至て初めて健康無雙二十世紀の戦士と謂ふを得ることを

次に吾人の屢々目撃する所のものは健康なるものも忽ちにして薄弱となり薄弱なるもの却て健康となり健康ならず薄弱ならざる中等の健康とも謂ふべき人物の用意周到なるが爲めに其作業力は却て健康なるものを凌ぐの類なり果して然らば健康なるもの何が故に薄弱を致すか曰く健康を怠るなり健康に任かせて無理なる事を爲すなり薄弱なるもの何が故に健康を致すか曰く能く運動し又た能く養生して衛生を守るなり一刻も油断せず健康に注意するなり健康ならず薄弱ならず中等の健康とも謂ふべき人物の何が故に其作業力遙かに健

康なるものを歴するか曰く彼れは晝夜となく健康に注意すればなり時々刻々活戦の武器として健康を鍛錬すればなり彼れは造次にも顛沛にも精神を修養し神氣を游泳すればなり是に於てか知る吾人の身體なり精神なり徒らに先天的に健康なるをたのむべからずして吾人自ら鍛錬し吾人自ら修養し強は之を鍛錬して益々強ならしめ弱は變じて強となさざるべからざるを果して然りとせば吾人の身體なり精神なり徒らに之を生れの儘に任かすべからずして吾人みづからの研究吾人みづからの實驗によりて健康に進むの道を講ぜざるべからざるを如何にして身體の健康を進むべきか如何にして精神の健康を増すべきか將た如何にして身體精神兩ら併せて健康にすべきや吾人は章を逐ふて説く所あらんとす蓋し吾人の説や空論に非らず實驗なり實驗に非ざれば以て之が實効を知る能はず二十世紀の活戦に處して

大勝利の偉勳を樹てんとするの士よ請ふ眼を拭て讀み來れ己を空ふして實踐し來れ

第參章 健康の方針

守りて變ぜざるものは
最後の勝利者なり

方針は經驗より生まる之を經驗して斯くせざるべからず斯くせざれば健康なる能はず斯くせざれば強壯なり難し即ち方針なり此の方針にして終始一貫せんか運動と云ひ養生と云ひ着々効を奏せざるなげん之に反して今日は今日なりに運動し明日は明日なりに運動して曾て一貫の方針なからんか健康も強壯も決して期さるゝものに非らず

否な疲れ果て倦み果てゝ遂には健康も強壯も之を圖るに由なからんとす方針の必要や其れ斯の如し吾人は二十年經驗の結果遂に心身の強壯無比なるを得たり如何して強壯無比なるを得たるか曰く多年の經驗により健康の自然的法則を見出して之を斷行確守せしに由る謂ゆる健康の十二方針なるもの是なり

第壹節 健康の第一方針

明日ありご思ふ勿れ

家は焼けつゝ有る船は漏りつゝある

我が家は焼けつゝあるすぐ消さざるべからずすぐ消さざれば黒土と爲る我が乗る所の舟は漏りつゝあるすぐ塞がざるべからずすぐ塞が

されば土左衛門と爲る我が身體は薄弱なり太平洋の航海に堪ゆるや否やすぐ體育に取掛らざるべからずすぐ強壯にせざるべからず我が腦は充血の氣味あり試験は眼前に迫れりすぐ充血を去らざるべからずすぐ體育を盛んにせざるべからず我が胃は不消化も極れり事務の繁劇に堪えずすぐ消化を盛んにせざるべからずすぐ體育を勉めざるべからず體育の第一方針はすぐの二字に在り今の事を今すぐ斷行するに在り躊躇せざるにあり明日と云はず明後日と云はず今日只今すぐ着手するにあり大勇猛大果斷大決行に在り明日ありと思ふ勿れ今日限りと覺悟せよ焼けつゝある所の家に向て明日まで待てと云はば火は笑て汝を嘗めん漏りつゝ有る所の舟に向て明後日まで待てと云ふとも逆捲く怒濤は直ちに汝を呑み去らん然るに家の燃るや一生懸命なれど我が身の健康に至ては更に顧みず舟の漏るや一心不亂なれ

ど我が身の體育に至ては冷淡極まるもの十中八九に居る家の黒土と爲ることは承知し乍ら我が身の修業中に黒土と爲り了るを知らざるか舟の漏つて土左衛門と爲ることは知れど我が身の激烈なる競争場裡に立つて土左衛門と爲るを知らざるか否を知らざるに非らず知るも行はざるなり行はんとするもすぐ行はざるなり左れば健康の第一着はすぐ方法を運らすに在り健康の第一法はすぐ手段を講ずるに在り焼けつゝある所の家の内に在り漏りつゝある所の舟の中にあるものと覺悟し我が身體に覺束なき點ありと思はば今日只今すぐ回復に着手するに在り其心だにあらば其道路は必ず見出さるものぞ決して明日ありと思ふべからず家は焼けつゝある舟は漏りつゝ有る世界は激烈なる競争を以てあれにあれつゝ有る嗚呼偉男子よ明日ありと思ふ勿れ時は飛びつゝ有る

第貳節 健康の第二方針

悠々として氣なかく掛れ

心は塞がる天地の間

斯くも今の事を今すぐ果斷決行するものとせよ事毎にせくの弊あり
せくときは誤るせく時は躓くせく時は成らずせく時は失敗に歸す故
に大に果斷決行すると同時に悠々として氣なかく心を持つべし我が
健康は今年の夏海水浴せるが故に十度を増したり來年は又た山川を
跋渉して五度を増さん氣なかく掛れ我があたまは海岸の空氣を呼吸
せしより一層明白となれり氣なかく何時までも斯くせざるべからず
毎年々々かくせば如何なる試験も物かは如何なる難關も切り抜けて
見せん紛亂こそやつて來い我が鏡の如きアタマもて見んことたち切

つて見せん我が胃は少しづつ遠足せる爲めか非常に強くなれり何時
までも氣なかく此の消化力を維持せざるべからず身體は活物なり薄
弱なりとて憂ふる勿れ今年強壯ならんば明年強壯と爲らん明年強
壯と爲らざんば明後年明後年強壯と爲らざんば死ぬまで掛りて強壯
と爲るべし氣なかく心を持つべし決してせく勿れ否な心は悠々とし
て生を思ふ勿れ死を思ふ勿れ悠然として青天に掛れる白雲の如くな
れ而して我が實行は今日只今すぐ決行せよ我が手我が足はすぐ決行
せよ我が心をば悠々として氣なかくせよ我が眼我が耳はすぐ實行せ
よ我が腦我が肺我が胃はすぐ斷行せよ我が心は悠々然として氣なかく
く倦まず厭かず我が體育の目的を達せざんば決して止む勿れ我が手
足は短兵急に迫れ我が心はのつそりとして氣なかく彼れ露西亞人が
三百年來倦まず厭かず不凍港に心懸くるが如くせよ今日も明日も何

年も何年も悠々として決して怠る勿れ十代にして健康を回復する能はずんば二十代にして回復せよ二十代にして能はずんば三十代に於て三十代にして能はずんば四十代五十代に於て體育に體育を重ねよ悠々として氣ながく掛れ遂には堂々として鐵石偉男兒と爲り了らん快ならずや將た又た十時代に體育を勉むるときは二十時代の戰爭に於て大勝利を得二十時代に於て體育を重する時は三十時代の競爭に勝つ三十時代に身體を鍛鍊する時は四十時代に於て競爭場裡の月桂冠を戴く四十時代五十時代に於て猶且つ身體の鍊磨を忽せにせず大に衛生を重んずる時は天下に敵なし六十七十八九十に至りて元氣活潑深く養生に注意する時は遂に百歳の壽を保ちて天意に答ふるを得ん悠々として氣ながく掛れ昔し日蓮上人鎌倉氏の爲めに獄に投ぜらる上人微笑しつゝ我が心は天地の間に塞がる牢獄何かあらんと我

か身體の強壯を欲するもの上人が天地の間に塞るてふ心を持たざるべからず氣ながくするとは畢竟するに心を大きくする事ぞかし

第參節 健康の第三方針

獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ

一刻たりとも油斷する勿れ
間斷なく氣を注げよ

如何に強壯なるものも身體の何れにか故障あるものぞ現んや薄弱なるものに於てをや左れば薄弱なるものに在りては平常よく我れと吾が身の弱點を知るべし此の弱點こそ謂ゆる獅子心中の蟲ぞかし恐るべし我れは如何に獅子の勇あり如何なる競爭場裡に立つも縦横

無盡に切りまくるにもせよ心中に蟲あらば大事去る身體のすべての部分は悉く強壯なりたゞ大食大酒の癖あり大食大酒は汝が獅子心中の蟲なりぐずぐずすると山を砕くの獅子も大酒大食てふ心中の蟲にやらるゝぞ胃は強壯なれど腦がわるい腦病は汝が獅子心中の蟲なり一刻も油断すな油断をすればやらるゝぞ腦は煩るゝが脚氣の氣味あり脚氣は汝が獅子心中の蟲なり間断なく氣をつけよ決して獅子心中の蟲に氣を許すな一刻も油断すな子ルソンが二年半の間フランスの敵艦を封鎖して毎日毎夜監視したるが爲めに流石の英雄ナポレオンの軍艦も猫にぬらはれたる二十日鼠の如く遂に子ルソンの爲めに白旗を掲げたと云ふ爽快なる話を聞かずや我が獅子心中の蟲を監視すること子ルソンの如くなれ間断なく氣をつけよ滴々の水も終に巖石を穿つに非ずや斯くも我が健康の大敵を一刻たりとも忘れず消極

的に積極的に毎日毎夜時々刻々怠らず撓まず之を警戒し之を監視し或は運動に或は養生に種々さまざまなる手段と云ふ手段を用ひ盡して心中の蟲を攻撃して止まざるときは子ルソン提督の猛威に敵し難く如何なる病氣も終に跣足して逃げ出すに至らん嗚呼快ならずや

第四節 健康の第四方針

錬りに錬るべし

三尺の秋水は紅花蓮裡より得來たる

身體は錬るに従つて強壯と爲る鐵の如く然り鐵も錬れば鍛と爲る否な明晃々たる夏猶寒き三尺の秋水は却て是れ紅火蓮裡より得來る健康は錬磨に在り鍛錬に在り強壯なるもの必ずしも繁劇に堪えず強壯

ならざるもの却て競争に勝をすることあり強壯なるもの繁劇に堪えざるは身體を鍛錬せざるが爲めなり強壯ならざるもの勝を制するは身體を鍛錬せしに由る是に於てか知る強壯と鍛錬とは別問題なるを強壯なるもの必しも作業的に強壯と云ふを得ず薄弱なるもの必しも薄弱に非らず畢竟するに精神なり身體なり之を鍊りて作業に堪えしむるの如何に在るを樹木を見よ内長なり外長なり木理の積むこと緻密なるもの必ず數百年を保つ之に反して木理の疎なるものは必ず風雨に倒る身體の鍛錬とは木理の堅牢緻密なるが如し
今余が目撃せる奇話を擧げて強壯と鍛錬の問題を解釋せん嘗て某湯に浴す労働者の三五後れて来るあり余は兼て微温湯を好む故此日の湯を以て上加減と喜び悠然として沐浴しつゝ有しに彼れ労働者如何なればこそ浴槽に足を入るゝや否や何れも異口同音にあつひくと

絶叫して止まず余は驚き呆れて顧みけるに何れも身體強壯にして米俵の如く臼の如き輩のみ曹孟徳に非ざるも誰か其食米盡なるを笑はざるものあらんや是に於て余は初めて強壯と鍛錬の別問題なるを解し得たり左らば強壯なるものも鍛錬せよ薄弱なるものは殊に鍛錬せよ薄弱なるものは強壯とならん強壯なるものに至ては更に強壯無比とならん汝が後來の希望は如何ん腦をつかふこと頻繁か腦を強壯にせよ腦を鍛錬せよ腦をして明鏡止水の如くならしめよ而して快刀亂麻を斷て肺が健康の基本たらざるべからざるか肺を強壯にせよ肺を鍛錬せよ肺をして海上の空氣にも硝煙彈雨の中にもマニラの熱天地にもオコックの氷界にも堪えて綽々餘裕あらしめよ將た汝が胃はピスマークの如き胃を要するか汝が胃を鍛錬せよ汝が腕はカー子ギーの如く頑固ならざるべからざるか汝それ之を鍊れ鍛錬は強壯の母な

り十時代に鍊れ二十代に堪えん二十代に鍊れ三十代に堪えん三十代に鍊れ四十代に堪えん四十代に鍊れ五十代に堪えん五十六七十年代に鍊れ八十九代に堪えん將た一生の時期を以て言はんか十代二十代は尤も鍛鍊に適するの時期なり何となれば身體發達の最も盛んなる時期は十代二十代なればなり此の發達の最も盛んなる時機に投じて盛んに身體を鍛鍊せんか一生健康の基礎は成らん此の基礎に據りて倦まず撓まず三十四十時代の健康をぶち固むるあらば汝はエツヘルの大鐵塔の如く居然として競争場裡に屹立する所の大男兒たらん由來白哲人種の吾人に比して長く競争場裡に堪ゆる所以のものは他なし彼れは死に抵るまで身體を鍊り我は之を鍊る單に少壯學生時代に於てするのみ過去三十年間は可なり東洋の天地に第二の歐米を現出し彼れ白哲人種と競争して日本男兒不屈不撓の大膽を誇らんと

せば何を汝が身體を千鍛萬鍊せざる七十までも八十までも鍊りては用およ用おては鍊れ而して彼れ歐米人を壓倒し去れ

第五節 健康の第五方針

鍛鍊の平均を心掛けよ

鳥に兩翼あるが如く

車に兩輪あるが如し

心身の關係は已に前言せり左れば身體を鍊ると同時に精神をも鍊らざるべからず精神を鍊ると同時に身體をも鍊らざるべからず精神を鍊りつゝ身體を鍊り身體を鍊りつゝ精神を鍊らざるべからず精神を鍊りては身體を鍊り身體を鍊りては精神を鍊らざるべからず之を能

く心身を鍛錬して其平均を保つとは謂ふなり若し之に反して鍛錬の一方に偏すとせよ身體をのみ鍛錬して精神を鍛錬せざるときは彼れ米俵的人物となり了らん將た又た精神をのみ鍛錬して身體を鍛錬せざるときは彼れ印度人の如くなりてアングロサクソンの大砲丸に亡滅するに至らん

然らば精神と身體との關係的鍛錬とは如何ん汝が腕は一心不亂にポートを漕ぎつゝ有る汝が胸中をして無一物ならしめよ汝が足は砂利の上を馳せつゝ有る忍耐の二字は自ら此間に鍛錬らる汝が眼は高く雲間の富士山に注がれつゝ有る間に汝が背腹雷鳴は以て汝が困苦缺乏に堪ゆるの精神を鍊るに足る氷の如き大月は汝を導て林間を横行しつゝ有る間に乳狼の一聲は以て汝が百折不撓の膽を練るに足る満山燃る如き紅葉の山をかけ登りつゝ有る間に時雨は幾度となく冒嶮

兒の袖を見舞來る愉快の中にも苦みあるの教訓に非ずや北窓靜かに神を養ふ暑氣蒸々として釜中に坐するが如し起ちて水を汲む數十荷風雨腋に生じ來る舟を大江に放つ茫々たる天地吾と清風明月あるのみ終日舳舻の勞忘れ去て水の如し此の如きの類擧げ來りて星よりも繁く林よりも多し皆以て身體を鍊りつゝ精神を鍊り精神を鍊りつゝ身體を鍊り身體を鍊りつゝ精神を鍊るに足る將た今日精神を鍊りては明日身體を鍊り明日身體を鍊りては明後日精神を鍊るに足る是に於てか身體の鍛錬精神の鍛錬とは鳥に兩翼あるが如く車に兩輪あるが如く決して一方に偏すべからざるの悟りを開き來り遂に汝をして心を鍊り身を鍊り内に鍊り外に鍊り交々鍊り相鍊りて堂々たる鐵石の壯丈夫たらしめんこと我れ豈に汝を欺かんや
彼れの身體は鐵の如くなりき然るに酒の爲めに綿の如くなれり流石

の強壯も何の用を爲さざるものを見ずや彼れは身體を鍛錬せしならん然るに精神の鍛錬に至りては未だし故に競争場裡の失敗者と爲り了れ彼れは死せるなり又た彼の精神は鐵石の如く英邁の才超世の識惜い哉色に耽りて身に病あるものを見ずや更らに人世の悲哀を添ふるに非ずや彼れは古今を讀破せしならん東西を究めしならん奈んせん彼れ身體を鍛錬せざりしを普佛戦争の外交談判を見ずや流石のチールも遂にビスマークの爲めに氣魂負けせるに非ずやレセツプは萬難賈々の間に立ちて遂にスヴェスの運河を開鑿し歐亞の連絡を成功せしに非ずや太閤は六十時代にして死せり中原の鹿は遂に家康に落ちたり豈天運のみ云はんや鍛錬は最後の勝利者なり心身兩ら鍊るものにして初めて

第六節 健康の第六方針

何も蚊も無頓着にせよ

長空一碧 皎月千里

曰く明日ありと思ふ勿れ曰く悠々として氣ながく掛れ曰く獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ曰く鍊りに鍊るべし一として警戒的に非ざるなし一として苦心慘憺たらざるなし宜なり體育の大に進歩し健康の非常に發達するや然るに夙に夜に時々刻々警戒を加ふる時は規律の爲めに無繩自縛の木像と爲り其の餘弊の波及する所却て精神の流動活潑を缺き身體の運轉自在を妨げ遂に氣を病み疾を醸すに至るべし蓋し知る吾人の肉體なるものは固より活物なるか故に一刻も活動して止まざるを將た知る精神なるものは活動する所の肉體に盛らるゝが故

に同じく活動して止まざるを果して然らば吾人の定めたる規律方針なるものも時には肉體の天然的規律に知らず識らず反對することありて規律却て肉體の發達を害することあり此の場合に於ては斷乎として規律なるものをぶち破らざるべからず精神的規律なるものは之に同じ吾人の定めたる精神的規律なるものは天より定まり來れる自然的規律なるものに知らず識らず背反するありて人爲の規律却て天然的生長發達の規律を妨ぐるが如きことなしとせず此時に當ては斷然として此の人爲の規律なるものをぶち破り來れ若し夫れ人爲の規律なるものにして天然活動の規律なるものに一々冥合默契するものとするも人間の規律に服する所の力に程度なるものがあるが故に時ありてか之に堪えずなるなり即ち倦もし厭きもし疲れもするなり此の場合には斷々乎として規律なるもの一切をぶち破れ精神の無繩自縛

的規律を盡くぶち破れ萬事放任無頓着てふ天真爛漫たる一の規律を守れ黒雲去て跡なく長空一碧皎月千里の境は來らん肉體にして規律に堪えずならば同じく肉體の有らゆる束縛を斷ち去れ放任無頓着なれ活動自在運轉如意の別世界に游べ雨降て草木欣々の色を増し水到て魚皆躍り出るの境を得ん精神は一倍の勇氣を加え肉體は一段の活潑を増し來らん果して然らば成立も一の規律なり破壊も一の規律なり花の開くも天なり花の落るも天なり守るも規律なり破るも規律なり守るは健康の目的を達せんが爲めに守るなり破るも同じく健康の目的を果さんが爲めに破るなり況んや放任といひ無頓着と曰ひ其發する所は明日ありと思ふ勿れてふ規律より來るをや
日清戰爭以前の日本軍を見よ規律嚴肅なりし日清戰爭中の日本軍を見よ無頓着のみ猛氣當るべからざるのみ唯だ死あるのみ然るに無頓

着と曰ふと雖も平常痛く身を律するに規律を以てせしが故に其の猛氣や當るとして命中せざるなかりき其の死氣や向ふとして規律に中らざるなかりき無頓着の功や斯の如きのみ規律より來らざる無頓着は無用の無頓着なり否を有害なる無頓着のみ規律より來る所の無頓着は有用なる無頓着なり否を必須缺くべからざるは無頓着なり之を實地に就て言はん朝五時に起き夜十時に寝ぬ規律なり起るも寝るも時刻を定めず唯々心のまにまに寝たい時に寝ね起たい時に起き嘗て規律の何たるを問はず青天を駆け廻る所の白雲の如く洪海を往來する所の波の如く行くべきに行き止まるべきに止まるあらば我が精神は如何ん浩々として天の如けん我が精神の大なる天も之を容るゝを狭しとせん我精神の發達如何ばかりぞや是れ謂ゆる精神無頓着の境にあらずや我が肉體は如何ん我が手足は之を束縛するの規律な

し活動自由なり我が耳目口鼻は之を命令するの規律なし活潑も極れり即ち是れ肉體無頓着の境なり是等の境遇は一年の中或る時期を限りて行はる夏期休暇の海水浴場に山中なり海岸なりの天幕生活に温泉場に將た必用ありとせば之を勉強多忙の最中に事務多忙の間に一大英斷を以て決行し來れ月は大英斷を以て満さる月は落ちて茫々たる大江の静けき波間に在り勉強如何に多忙なるにもせよ強勉に八時間休息に八時間睡眠に八時間の規律を守るの暇なくんば斷然此の規律をぶち破れ或は晝夜ぶつ透しの勉強二十四時間とせよ何も蚊も無頓着とせよ唯だ上級首席最優等の月桂冠を戴けば足る是れ最大目的なり其他は無頓着のみ試験にして経過しなば同じく晝夜ぶつ透しの睡眠とせよ二六時中天馬空を行くが如く遊びに遊ぶ健康を回復するが目的なり健康を回復すれば足る其他は無頓着のみ

事業家事務家に在りても然り平常針のさきの如き事まで八釜敷するもよし鵜の目鷹の目八方睨みもよし皆な我が經營の目的を達する手段なれば大に可なり然るに必用あらば鵜の目鷹の目も何も蚊も斷然無頓着にせよ然らずんば人間の精神には限りあるが故に自ら規律を立て自ら守る能はざるの時は來らん自らの規律を設けて自ら實行する能はざるの厭きは來らん此時や規律已に死するの時なり規律既に不用に屬するの時なり規律をぶちこわせ新規律は自ら生じ來らん蓋し何も蚊もぶちこわすは新たに建築せんが爲めなり何も蚊も無頓着にするは無頓着の中より新たに規律を見出して我が心身の發達生長を遂げんとするなり

世には一生涯區々として規律に生れて規律に死するの徒あり憐むべきの至りなり之に反して同じく無頓着に生れて無頓着に死し失敗を以て一生を貫くの愚者も有り何れも不可なり規律守らざるべからず規律ぶち破らざるべからず守るも破るも目的は一のみ曰く我が心身の發達を期せんが爲めに……然らば即ち何を以て我が規律を守らんか曰く小心何を以て我が規律を破らんか曰く大膽

第七節 健康の第七方針

天地をひつくりかへせ

心を明月に洗ひ
襟を清風に披く

無頓着の一箇條之を精神の發達に應用して更に其の範圍を有効ならしむるもの之を轉想と云ふ轉想とは天地をひつくりかへす事なり我

が身は書籍筆硯の間にあり我が心を風清月白の別世界に轉せよ我が身は簿書堆裏に在り我が精神をして花天月地の間を逍遙せしめよ間斷なく立ち働きつゝ有る我が指は一刻の隙なく動きつゝ有り我が心をして茫茫として無何有の郷に游ばしめよ砲煙は咫尺を辨せず彈雨は篠つくばかりなり我が心をして縦容として死生以外の天地を徘徊せしめよ皆な是れ轉想に非ざるなし只地をひつくりかへせし効に非ざるなし肉體は限り有り精神は限り有り同じく限り有るものとせば之を節用するに於て轉想の法なかるべからず轉想とは天地をひつくりかへす事なり汝が心をして明月に洗はしめよ而して洒然として一點の塵なからしめよ汝が心は一層の勇氣を生じ來らん汝が襟をして清風に披かじめよ而して冷然として胸中無一物ならしめよ汝が心は一倍の元氣を湧かし來らん

第八節 健康の第八方針

心の舵取りに注意せよ

激浪怒濤見來て想々たる砥の如し

茲に身體強壯なる一人あり彼れ衛生と云ふ衛生守らざるなし規律といふ規律服せざるなし滋養といふ滋養取らざるなし而して一朝病に罹り平常の健康遽かに衰へて見る影もなきに至るは何ぞや曰く彼れは心の舵取りを知らざる也彼が身體は強壯なり堅牢なる軍艦の如し如何なる荒天にも堪ゆるなり然るに強壯なる身體は艦長其人を得ざるが故に流石の軍艦も浪の間にく漂ふて暗礁に揉まるゝなり堅牢なる軍艦には堅牢なる艦長の必用あり強壯なる身體には強壯なる心の舵取りの必用あり心の舵取りとは何ぞや曰く心を錬りつゝ體を鍊

る也體を鍊りつゝ心を鍊るなり専ら心を鍊る也専ら體を鍊る也心を無頓着にしつゝ體を働かし體を無頓着にしつゝ心を働かす也専ら心は無頓着にする也専ら體を無頓着にする也心と體と同じく働くなり心と體と兩ら無頓着にする也汝が四圍の事情に應じ汝が心身の運動休息をば汝が心のまに／＼舵取りて時の宜きを得以てます／＼我が健康を長します／＼我が精神の強壯を致す之を健康の心の舵取りとは謂ふなり此の心の舵取りに巧みなるものは風磨雨塗せる所の彼れ堂々たる艦長の如きなり船體は薄弱なるも風波に堪えん世間身體あまりに強壯ならざるも衛生の道に於て心の舵取り宜きを得るが爲めに左しもの激浪怒濤も之を凌ぎて到て身體強壯なるものよりも仕事も多く爲し長命も爲すの徒あり全く心の舵取りの巧みなるに依るなり堅艦ありとて誇る勿れ艦長其人を得ずんば堅艦も何かせん強壯なり

りとて安心ならず幾多の困難に際會して之を切り抜くる所の心の舵取りにして拙ならば破船せずとも限らじ汝が身體をして堅牢なる軍艦の如くならしめよ汝が心の舵取りを巧にして激浪怒濤見來て坦々たる砥の如くならしめよ

第九節

綽々として餘裕あれ

胸中別に蔵す百萬の兵

「天地をひつくりかへせ餘裕なるものは生じ來らん何も蚊も無頓着にせよ餘裕なるものは生じ來らん……斯くして総べての側より生じ來る所の餘裕なるものを我が胸中に貯藏せよ謂ゆる綽々として餘裕あるの境に到らん腦裡に餘裕あらば如何に不意の出來事ありて汝を

襲ふとも汝は更らに狼狽せし汝は脳髓の片隅に控ひ置ける餘裕てふ一隊の奇兵を放て而して此の不意打ちに應ぜよ而して首尾よく敵を打負かせ斯くして汝が身體に餘裕ありとせんか如何なる不意の出来事ありて襲來すとも汝は綽々として之に應じて餘りあらん平常無事の日に在りては勉めて何も爲す勿れ茫然として在れ餘裕を貯藏せよ大に爲すあるものは大に爲さざるものぞ……胸中別に百萬の兵を藏せよ敵は何時如何なる點より襲來するやも知れず

第十節 健康の第十方針

心の奥に湖水を湛へよ

静かなる 細やかなる すなはなる

餘裕の一層細やかに一層すなやかに一層ねばつよく一層静かなるもの之を汝が心の奥の奥に湛えよ雷霆も其の轟震を透す能はず大濤も其の咆哮を及ぼす能はず水雷艇も其威力を試むる能はずワングーピルトの鍵も之を開く能はざるもの之を汝が心の奥の奥に貯へよ静かなること山中の湖水の如くなれ何人も入るを許す勿れ悠然として天と吾とのみ存るの心地を開拓せよ此の心地にして在るあらば汝は硝煙彈雨に死せし此の心地にして在る有らば汝は失敗に死せし疾病にも死せし此の心地にして有らば汝が肉體の健康の如き何か有らん

第十一節 健康の第十一方針

暗室を欺く勿れ

獨寢衾に媿ぢず
獨行影に媿ぢず

嘗て甕島に游んで南洲の書を觀る曰く『獨寢不媿衾』曰く『獨行不媿影』
善い哉言や汝にして如何に心を鍊り如何に身體を鍊り如何に心も體
も鐵石の如く強壯なるにせよ汝にして此の獨寢衾に媿ぢず獨行影に
媿ぢずてふ慎獨の工夫なくんば汝が健康の金城鐵壁も爲めに一朝に
して落城せん汝が苦心慘愴として築ける所の千丈の堤も俄然として
崩れ去らん蓋し獨寢衾に媿ぢずとは如何ん曰く汝が獨りを慎むの謂
のみ獨行影に媿ぢずとは如何ん曰く汝が身より生ずる影にすら汝が
徳操品行を見透かさるゝ勿れとの意なり丈夫にして此の境に在らん

か我心は天地に對して媿ぢず我が手足は我が手足なり啓かば以て啓
くべし我耳目口鼻を擧げて皆を我が有なり之を動かす我が意の儘の
み心に束縛する所なく身に束縛する所なし我が心は伸びざらんとす
るも得んや我が身は長せざらんとするも得んや試みに問はん獨を慎
むの道に於て最も痛切なるものは何ぞ曰く金錢なり曰く色情なり金
錢と色情とは小は小なり身體の金城鐵壁の破るゝ多くは此の小より
す精神千丈の堤も此の小よりして崩潰し去る眼を擧げて社會を見よ
強壯大男兒の健康一朝にして衰ふ何の爲めぞ又見よ堂々たる偉丈夫
の志氣見る影もなきに至るは何ぞ嗚呼汝にして眞の健康を欲せんか
不義の色情より獨立せよ不義の金錢より獨立せよ金錢と色情とに對
して謂ゆる暗室を欺かざれ汝が眞の健康は來らん

第十二節 健康の第十二方針

イザ鎌倉といふ場合に
のちを投げ出せ

百萬一時に盡く

情を含んで片言なし

上來の十一方針を一括し來れば鍛鍊の二字に歸着せざるなし何の爲めに鍛鍊するか曰く健康の爲めに一步を進めて健康は何の爲めにするか曰く我が志望の目的に使用せんが爲めに……嗚呼是れ死活の大關頭なり何ぞや曰く世間の廣き鍛鍊を好むものあり然るに之を使用するに至りては我が健康を愛み我が精神を愛しむこと彼れ守錢奴の金錢に於けるより甚しきものあり用ゐるが爲めに鍛鍊するに非ずして鍛鍊するが爲めに鍛鍊するもの有り或は初めは用ゐるが爲め

に鍛鍊し乍ら遂には鍛鍊に熱中するの餘り之を用ゐるを忘るゝもの有り何れも之を用ゐざるの罪に坐す身は百歳の壽を保ち童顏鶴髮鑠鑠たる老翁たるも一生の中更らに其の健康を用ゐし時なかりせば其健康なるもの何か有らん骨格は鐵の如く心膽は石の如く堂々として健康のモデルたる人物もイザ鎌倉と云ふ鏗際に臨みて手を引かば其モデルは何の用をか爲さんや一場の物笑に過ぎざるべし故に汝が健康最後の目的は之を用ゐるに在るのみ汝が心に期して以てイザ鎌倉と爲す時に用ゐるに在るのみ此時にして汝が健康を用ゐざらんか富豪の億兆を積んで之を用ゐざるが如く將軍の百萬を率て之を用ゐざるに同じ男兒一生涯にイザ鎌倉てふ場合あらん此時に臨まば汝がいのちを投げ出せ何ぞ汝が健康と謂はん健康の十一方針其の歸する所は此の一事に在り否らば汝は木石たらん

第四章 健康の課目

第一節 健康の第一課目

運動

滋養分を吸収する

磁石の鐵を吸ふが如し

十二方針の應用

運動は體育の基本なり體育即ち運動と謂ふも不可なし運動は健康の泉なり強壯は運動より流れ出づと謂ふも差支なし運動なるものを廣く言ふ時は讀んで字の如く身體の有ゆる部分を運動する事なり我が手足は運動する也我が耳目口鼻は運動するなり我が腦も腸胃も肺も悉く運動するなり我が精神も運動する也是に於てか身體の活力は活潑となり胸圍は爲めに巾廣く肩は凸乎として肉を生じ腕は鐵槌の如

く腹は打ち固めたる如く而して腿と脛と足とはハーモニーを得見るとして健康の色を顯はさざるなきは即ち運動の効果なり内部の呼吸機關消化機關より神経系統が至るまで其の健康の運動に負ふ所のもの推して知るべきのみ運動の効も亦た大ならずや蓋し運動なるものは斯くも健康の泉なり又た體育の基本なるが故に吾人は前に指定せる所の十二方針なるものに由りて如何にせば運動宜きを得るか

(一) 明日ありと思ふ勿れ 今日日は日曜なり明日ありと思ふ勿れ盛んに運動せよ今年の夏休みには奥羽北海道に游ばん明年ありと思ふ勿れ春休みには九州を跋渉せんとす明年ありと思ふ勿れ

(二) 悠々として氣ながく掛れ 今年は胸部を鍛えん明年も鍛えん明後年も我が腦は向ふ十年を期して強壯を圖らん十年後には激烈なる競争社會に立たんが爲めに

- (三) 獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ 我が獅子心中の蟲は胃病なり此さへ平ぐるときは安心なり否を腦充血こそ此れありては我が事業を營むに差支ゆいざや此等の大敵を亡ぼさなん運動に運動して
- (四) 鍊りに鍊るべし 我が身體はボートの運動にて打固めん我が手足は山川を跋涉して打固めん我が肺は海上の空氣にて
- (五) 鍛鍊の平均に心掛けよ 運動しつゝも心の修養を勉めん旅行しつゝも書を讀まん且つ漫遊し且つ名士を訪はん
- (六) 何も蚊も無頓着にせよ 運動すれば足る何も蚊も頓着するに足らず強壯なれば足る毀譽褒貶も物かは………將たすべての運動をば俄然として中止し鐵甲を卸して萬事無頓着の中に住まん哉
- (七) 天地をひつくりかへせ 今日荒波躍るが如き地に於ての運動明日は積翠滴る如き處に於ての運動今年は堪熱力養成の運動明年

は膽力養成の旅行現在には肉體の運動將來は精神の修養

- (八) 心の舵取りに注意せよ 餘りに運動に流れたり元氣のみ活潑となれり心を修めんとす餘りに心の養にのみ耽れり活氣銷沈せり心の舵取りに注意せざるべからず
- (九) 綽々として餘裕あれ ボートの運動汝が姿勢を見事にせよ今夏の旅行は十分なる運動を以て十分なる健康を貯蓄せりいざ此の勃々たる英氣を何れの地にか試みん
- (十) 心の奥に湖水を湛えよ 汝が足は千メートルを競争しつゝ有る汝が心の奥は湛然として靜なれ汝が手は弓を射つゝ有る汝が心の奥は端然として正しかれ
- (十一) 暗室を欺く勿れ 汝が活力は鬱勃として火の如し汝の慍むべきは情慾なり汝が元氣は虎の如し汝酒の爲めに元氣を消耗し去る勿

れ
(三) イザ鎌倉といふ場合にいのちを投げ出せ 今日晴れの競争な
りイザいのちを投げ出すまでも此度の事は非常の大事なり平常養
ふ所の身體果して何の爲めぞ
斯くして運動し來れ斯くして體育を重じ來れ薄弱なるを欲するも得
んや身體の運動と云へば廣し然るに試みに之を大別すれば左の二種
に屬す

(一) 全身運動 身體の内外全部を運動するもの即ち柔軟體操歩兵操
鍊柔術フットボール及びベースボールの如き是れなり

(二) 局部運動 ポートの肺をひろげ腕を強ふするが如き擊劍のアタ
マを固め腕を固め下腹の筋肉を固むるが如き其他枚擧に遑あらず
我が身體に要すべき運動は全身運動か局部運動か之れを我れと吾が

身に照らしして考へなば我が取るべき所の運動の方針は自ら定まらん
然るに一般に言ふ時は無論全身運動を上とす何とをれば全身運動は
身體の諸機關の發達を促すに於て局部運動に勝るのみならず健康な
るものに在りては平常無事の日に於て全身運動を以て健康を貯蓄し
置くときは萬一の場合に臨んで之が全身健康を引出して己れが欲す
る所に從て之を使用するを得ればなり

次に殊更に局部運動を以て我が身體を發達せんとするものは先づ我
が身體の何れの部分は發達し何れの部分は發達せざるかを吟味せよ
將た又た後來我が従事する所の職務職業の如何によりて我が身體の
何れを大に發達せざるべからざるかを吟味せよ其の方法は自ら定ま
るものあらん也

(一) 頭部の發達を強壯ならしむる運動を要すとせば 其の運動法

如何

(二) 手腕の發達を強壯ならしむる運動を要すとせば 其の運動法如何

(三) 胸部の發達を強壯ならしむる運動を要すとせば 其の運動法如何

(四) 腹部の發達を強壯ならしむる運動を要すとせば 其の運動法如何

(五) 腰部より腿脛、足部の發達を強壯ならしむ運動を要すとせば 其の運動法如何

(六) 大に腦を強壯ならしめんとす 其の運動法如何

(七) 大に肺を強壯ならしめんとす 其の運動法如何

(八) 大に胃を強壯ならしめんとす 其の運動法如何

斯くして最も我に適する所の運動法を選べ遠足なり擊劍なりボートなり柔軟體操なりベースボールなり汝が欲する所として其の方法の備はらざるなく利益と趣味とは汝が前に顯はれ出て汝が手を取りて汝を健康無雙強壯無比の境に導くものあらん

第貳節 健康の第二課目

休息

身體を休息せよ
精神を休息せよ

十二方針の應用

動くものは終に靜なり是れ理學の大法なり運動せば必ず休息せざる

べからず是れ亦體育の原則なり休息を廣義に解するときば身體の有ゆる機關の疲勞を癒し新らしき勇氣を回復するを謂ふ休息は更らに運動せんが爲めに運動を中止するの謂のみ休息は休息に非らず今ま休息を十二方針に引き當てゝ見んに

- (一) 明日多りと思ふ勿れ 今日の休みは惜しき休みなり天氣は好し花は咲けり叔父を訪ふて其の静かなる書齋の裡に閑談を試みん何よりの休息なり春休みには獨り花見もせず多忙に暮せり今夏こそは大に休息せん明年と謂はんや
- (二) 悠々として氣ながく掛れ 休息以て我が健康を回復せん今年も悠々たり明年も悠々たり
- (三) 獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ 静養休息の間にも汝が獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ否を静養休息以て大に元氣を養ひ剛毅堅忍以て獅

子心中の蟲を壓殺せよ

- (四) 鍊りに鍊るべし 休息も亦た一つの學問なり心静かなるものに非ざれば以て眞の休息を試み難し休息も一つの鍛鍊を要す
- (五) 鍛鍊の平均に心掛けよ 身體の疲勞を癒さんが爲めに休息すると同時に終日心を用ゐたる其心の疲勞をも醫せざるべからず體の休息に次ぐに心の休息を以てせよ
- (六) 何も蚊も無頓着にせよ 固より是れ休息なり休息を主眼とす其他は無頓着のみ横臥可なり晝寝もよし
- (七) 天地をひつくりかへせ 身體の疲勞は治し易しイザ腦髓の疲勞を療治せん心の休息は餘り有り肉體の疲勞を癒さん
- (八) 心の舵取りに注意せよ 今年の夏は何れの地に向て一大休養を試みんとするか彼地は空氣は新鮮なり然るに鮮美に乏し此地は山

水の景に富めど朋友なきが故に寂莫たり何れの方角にか我が舵を
曲げん

(九) 綽々として餘裕あれ 今日一日の休息のみ休息のしようにより
ては一日も十年に向ふ心の中に閑日月あれ

(十) 心の奥に湖水を湛えよ 休息すら冒す能はざる所の静けく細やか
なるものを心の奥に堪えよ將た休息に依て心の奥の湖水は愈青
きを致せ

(十一) 暗室を欺く勿れ 閑暇は諸悪の母ぞ休息々々を稱して遂に諸悪
の淵に足踏みすべらす勿れ

(十二) イザ鎌倉といふ場合にいのちを投げ出せ 休息は何が故に休息
するか大に運動せんが爲めに大に用ゐる所あらんが爲めに否らざ
んば休息は休息のみ

斯して休息し來らば休息の効や運動の効と相半ばするものあらん也

第参節 健康の第三課目

養生

十二方針の應用

運動は身體を組織するの細胞の消耗なり一時間運動するときは一
丈け消耗す一日運動すれば一日丈け消耗す腦を使へば腦消耗す手足
を使用すれば手足の極微細胞は消耗す消耗するものは補はざるべ
からず盡くるものは満たざるべからず之を補ひ之を満たすものは養生
なり休息も其一なり睡眠も其一なり然るに之を補足充滿するの第一
法は養生なり而して養生の最も有効なるものは最も有効に運動せし
ものに在り何となれば最も有効に運動するときには最も有効に新陳代

謝を遂ぐればなり最も有効に新陳代謝を遂げし所の身體に向て最も能く養生を試むるは健康の法體育の道に於て最も宜きを得たるもの也能く運動するものに非ざれば決して能く養生の本旨を盡くす能はず適度に運動せしものに非ざれば滋養分を取るも体内の諸機關は之を用ひ盡す能はず運動せざるものには滋養も滋養と爲らず畢竟するに滋養と云ひ養生と云ひ運動者の胃の強弱と運動の事情とより割り出さる精しく言へば身體強壯にして精神快濶胃も亦た強壯なり而して適度の運動を試みけり斯る人に在りては養生滋養なり最も有効なるものを取らざるべからず將た又た我が欲する所のものは肺の滋養なりせば無論肺の滋養を取らざるべからず徒らに口頬を喜ばすものを取る勿れ我が取らざるべからざるは腦の滋養とせんか腦の滋養を専らとせよ徒らに胃を肥やすを爲す勿れ養生の何たる之を十二方針

に照して實驗せんは

- (一) 明日ありと思ふ勿れ 今や運動を終れり新陳代謝は盛んなりす
ぐ滋養分を取れ磁石の鐵を引くが如けん明日と謂ふ勿れ六十日間
休暇中の旅行は海に山に運動最も適度を致すの時なり滋養を取る
は此の時なり且つ運動しつゝ且つ滋養しつゝ汝が體量増すこと頓
に二貫五百目餘ならん
- (二) 悠々として氣ながく掛れ 我が病は腦に在り之を滋養する十年
を以てせん腦や健全となれり我が憂ふる所は貧血に在り之を滋養
すること七八年血色鮮明顔紅玉の如し悠々として滋養せよ氣なが
く養生せよ
- (三) 獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ 我は彼の美食を欲す然るに我が宿
痾に用なし我が宿痾に有効なるは某滋養品なり我は彼を捨てゝ此

を取らん一刻も油断すべからざるは獅子心中の蟲なり

(四) 錬りに錬るべし 滋養品數種あり我が身體に適するものは孰れぞや彼れか此れか最も吾れに適し且つ最も有効なるものを取らんや

(五) 鍛錬の平均を心掛けよ 體を養生せよ此れと同時に心を養生せよ心と體とは二にして一なり相交りて相離れず心と體との養生に於て平均を得よ

(六) 何も蚊も無頓着にせよ 今や養生すべきの時なり何も蚊も無頓着にせよ盛んに滋養せよ有ゆる費用を投じて

(七) 天地をひつくりかへせ 腦の養生を一轉して胃を養生せよ胃の滋養を一轉して肺を養生せよ體の養生を一轉して心の養生を專とせよ

(八) 心の舵取りに注意せよ 某滋養品を長く用ゆる時は胃を害す故に一時中止せざるべからず某食物は某時期に有効なり汝が心のまにまに取り來りて同じ滋養も養生も多大の効を奏せよ

(九) 綽々として餘裕あれ平常能く養生するものは長く困苦缺乏に堪ゆ是れ肉體の内側に養生の餘澤の存する也即ち餘裕なり養生を怠る勿れ

(十) 心の奥に湖水を湛えよ 心の奥の湖水なるもの雷霆も透入する能はず何ぞ滋養に關せん然るに心なるもの畢竟身體に宿りて身體に影響せらるゝものなるが故に身體にして滋養の爲めに強壯を致さば此の湖水も亦た其の清水の水嵩さを増して愈深く愈靜かなるあらん

(十一) 暗室を欺く勿れ 運動し且つ滋養す元氣物々として用ゆるに所

なし是れ汝が静慮を要するの時なり獨寝衾に媿づる勿れ獨行影に媿づる勿れ

(三) イザ鎌倉といふ場合にいのちを投げ出せ 汝が養生汝が滋養徒らにはせじいざと云ふ場合に汝が腦を十分に用ひ汝が肺汝が氣根を十分に用ひんが爲めに

斯くも養生し來りて天下誰か強壯ならざるものあらんや

第五章 健康に影響する重なる外物

第一節 日光

恍々として我れ吾れを忘れしむ

暖ならず寒ならざる日光の中に運動せよ爽然として兩腋羽を生ずる

如けん恍々として神仙界に遊ぶが如けん精神爽快如何ばかりぞや精神爽快なり其の運動の有効なる如何ばかりぞや山に遊ばんか日光の浴射する地點を選んで遊べ海岸に遊ばんか満身日光に浴する所の場所を選んで遊べ日光玲瓏たり山は蒼々として青きこと珠のごとく海は茫々として天と際涯なし豆人を眼下に認め寸帆を十里の遠きに指すべし皆以て我が腦裏の塵を一掃し我が眼界を濶大にし我が皮膚を強健ならしむるに足る若し夫れ耐暑力を鍛えんとするものに在りては日光の直射して暑熱堪え難きの地を選べ

第貳節 空 氣

爽然として羽化登仙の思あり

試みに瀬戸内海に棹せ右には須磨明石あり左には淡路島ありかしこの島々は青螺を點せるが如くこの浦々は畫けるが如くに富士は髣髴として眉の如く豊山は出沒して筆架の如し蓋し瀬戸内海をして快天快地たらしむるものは何ぞや空氣澄明なり琵琶湖に浮んで四方を見よ西京の諸山は有るが如く無きが如く人をして身は活畫屏の間に在るを思はしむ何の爲めぞや空氣の鮮明なり試みに金華山に遊ばしめよ足青螺の一端を踏み初むるより我が身は已に人間界のものに非ざるなり樹は秀で石は潤ひ以て萬里の長風に梳るべく以て一輪の明月に嘯くべし人をして羽化登仙の思あらしむ何の爲めぞや空氣の澄鮮のみ空氣の神氣を爽快ならしめ肺を活潑ならしめ皮膚を強からし

む其効用の寧ろ枚擧に堪えんや健康を欲するものは空氣を選ばざるべからず強壯を欲するものは空氣を選ばざるべからず疾病あるものは空氣を選ばざるべからず空氣程大切なるものはあらじ

空氣に山中の空氣あり積翠滴るが如き處に許多のオゾンあり其間を逍遙せよ爽快も亦た甚し爽快は健康の泉なり空氣に海岸の空氣あり波濤のウチリは時々刻々新鮮なるオゾンを製造しつゝ有り海岸を徘徊せよ爽快も極まれり高山の空氣は氷の如し以て我が肺を試験すべきなり湖上の空氣は冷々たり以て我が皮膚を試験すべし之を順受し之を逆受し來りて空氣の我が健康を進め我が強壯を増すもの固より吾人の多言を要せず若し夫れ空氣の人々に對する特効に至ては大に異なるものあり海岸の空氣に宜きものあり山中の空氣に宜きものあり故に眞に健康に注意せんとせば遠足を以て我が身體と精神とに適す

る所の空気を選ばざるべからず空気の新鮮なる地點を選び某時期を以て之が新鮮なる空気を呼吸せんが爲めに其の地點に滞留せざるべからず將た之を選ぶに當りては醫師と相謀り以て實行する有らば其の効や驚くべきもの有らん要するに空気が二六時中之を呼吸して止まざるもの也一刻の休息なきものなり日光亦た然り其の金光に沐し銀線に浴し以て我が心身の發達を助長する一日の中殆んど十餘時間を占む之れを人間の一生涯に積算し來れば其影響せらるゝ所のもの亦た多大ならずや左れば日光と云ひ空気が云ひ漫然何れにも有るものとせずして之を呼吸し之を沐浴するに於て大に選ぶ所なかるべからず果して然らば初めて天の厚意に答ふことを得ん也

第參節 水

一掬甘露の如し

夏日千嶽萬峰蒼翠滴るが如き間を行くとせよ而して緑りの苔の染るが如き巖が根より一條の清泉は混々として流れ出づとせよ之に逢ふ快なり之を飲んで甘露の如し快なり之を掬する快なり以て拭ふ快なり洗ふ快なり弄ぶ快なり是れ水に非ずや終日車塵馬糞の間を行く渴すること甚し忽爾として茅舎椽籬の邊りに清き井戸を見出せり之を窺きてすら已に快なり况んや之を牛飲するに於てをや滿身の汗は化して滿衫の清風と爲らん是れ亦た水に非ずや清き水は人の精神を爽快にす豈に胃を活潑ならしめ血脈を清潔にするのみ謂はんや然るに均しく是れ清き水とは云ひ我が胃に適するあり適せざるあり我が身體に適するあり適せざるあり將た口に適するあり適せざるあり左

れば同じく清き水ながらも如何なる清き水は我が身體に適するや選
びに選ばざるべからず蓋し是れ経験のみ汝は汝みづからのヒボクラ
チースたれ

第四節 衣服

破りて窓に介せず

健康より視たる衣服あり風采より視たる衣服あり風采の衣服は暫く
措く健康の衣服を説かん

健康の服に運動服あり常の服あり而して運動の服にも種々ありポ
トの服遠足の服銃獵の服擊劍柔術の服其の運動法の如何によりて其
服を千種萬様にす然るに一貫して之を言はゞ氣遣のなき衣服を第一

とす如何に富家の子弟たりとて美服を着けて旅行すとせよ其美服は
破りても構はぬと云ふものゝ人情として多少の氣遣を爲すなり此の
氣遣こそ知らず識らずの間に運動を不活潑にする曲物なれ動作を遲
鈍にする悪魔なれ此の悪魔と曲物とは汝をして遂に運動を厭はしむ
るに至る是れ小事の大々事に非ずや左れば運動服は破りても汚して
も差支なきものを選べ破りても汚しても差支なき衣服は質素なる服
なり疎服なり質素なる衣服こそ運動服の單位なれ否な疎服こそ却て
運動服の基本なれ疎服を着するときには更らに氣遣ひなし破るも憂ふ
るに足らず汚すも以て無造作に洗ふべし運動の目的を達すれば足る
更らに頓着する所なし

世に疎服を着けて媿づるもの有り何の心ずや日常の服は兎も角運動
の場合には大に不可なり運動は一大事なり社會の戦闘準備なり戦闘

準備の爲めに身體を打ち固めざるべからず之を打ち固むるは一大事に非ずや人形然たるものゝ能くする所には非ざるべし必ずや其動作を活潑にせざるべからず必ずや敏捷にせざるべからず而して疎服は之が活潑之が敏捷を達するに於て第一の資格あるものなり疎服は即ち運動場裡の錦衣なり美衣は却て悪衣なり事物は時の宜きを得たるを以て上とす疎服は時の宜きを得たるものなり宜なり疎服は運動場裡に於ける錦衣なる也若し夫れ運動の或る場合に我が品格を保たざるべからざる時ありとせんか品格ある所の運動服を着けよ品格は人間の價格の由て定まる所たり此時は品格を大事とせよ品格より割り出したる運動服を着けよ健康より視たる日用服は無論健康に適するを主眼とす然るに日用服と云へば極めて多端たるを以て茲に贅せず唯だ日用服すら身體動作を活潑ならしむるものを選ばざるべからざるを斷言して止まんとす

第五節 住宅

日明かに 水清く 氣爽か也

日光、空氣、水の三大要素の適不適健康不健康を一點に集めたるものは住宅なり左れば住宅程大切なるものはあらじ薄暗き處にて餘りに視力を用んか忽ちにして近眼となる近眼と爲れば兎に角社會に於ける戦闘力缺損せるものなり飲料水の悪しき處に住居せんか脚氣は直ちに襲ひ來らん脚氣に罹らば戦闘力を失ふ況んや死を速ねくをや日常の不潔なる空氣を呼吸すとせんか肺病を惹起せん腦病を惹起せん肺と腦とにして故障を生ぜんか最早や戦闘力の全部を失へるものなり

住宅の選ばざるべからざる此の如し然らば如何んか之を選ばん曰く先づ健康に一大影響を及ぼす所の日光空氣水の三大要素より測量し來れ日あたりは佳きや否や光線の具合は如何ん部屋の間取りは如何ん空氣は新鮮なりや否や樹木の配置は如何ん水は清冷なりや否や厠の位置は如何ん此のみ將た土地高爽なりや否や山川の形勢は如何ん此のみ自宅なり假寓なり下宿なり此等の良好なる資格を十分に備ふるものを選び以て健康を進め以て強壯を増すに足らん否らざるば斷然住宅なり假寓なり下宿なりを轉じて可なり衛生の爲めに健康の爲めに強壯の爲めに世人水の如きは多少選擇を慎めど日光空氣の如きに至ては頓着せざるもの多し誤れるも甚きなり日光と云へ空氣と云へ間接に一刻の休みもなく呼吸しつゝ浴びつゝ有るものなるが故に之れを選択するに當りては大に慎まざるべからず之を忽かせにす

るものは我が健康の貴きを知らざるものなり戰鬪力の何たるを解せざるものなり日光空氣水衣服食物住宅の五つは衛生に健康に至大の關係を有す眞に健康ならんとするものは各々専門家に就て糺すを上とす然るに多年注意する所あらば日光と健康との關係は如何ん空氣と健康との關係は如何ん水と健康との關係は如何ん食物と健康との關係は如何ん將た住宅と健康との關係は如何ん活ける天則は汝に授くるに健康の秘鍵を以てせん

食物の事は體育の課目に於て已に其大略を述べたり故に茲に之を贅せず

題言

身體の壯剛にせざるべからざる精神の豪健にせざるべからざる誰人も之を知らざるなし而して誰人も知て之を行はざるは何ぞや壯剛と云ひ豪健と云ひ之を期する容易の事に非ざればなり唯それ之を行ふの間に愉快の之に伴ふあり知らず識らず壯剛豪健を致すものにして初めて容易に之が實行を期するを得べし遠足なるものはそれ愉快にして知らず識らず健康を致すに足るものか蓋し吾人は空言を以て之を唱ふるに非らず遠足又た遠足殆んど天下を跋渉し盡して終に心身兩ら健康を致せし實績によりて之を唱ふるのみ若し夫れ讀者遠足以て豪健を期し跋渉以て壯剛を必するあらば初めて吾人の言の讀者を欺かざるを知らん

丑歲秋十月念三

天朗かに氣清きの日

破竹手録

下巻

遠足篇

第壹章 遠足の快樂と利益

極めて廣く極めて大

變々化々端睨すべからず

快樂と利益と相伴ふものは少し否な快樂と利益と相伴ふものは之れ有らん規模小なるを憂ふ快樂と利益と相伴ふ所の範圍極めて廣く極めて大なるものに至ては寥々として指を屈するに足る而して遠足の如きは已に快樂と利益と相伴ふあり又た快樂と利益と相伴ふの範圍も亦た頗る廣く頗る大なるに至ては吾人大聲疾呼して遠足宗を唱へざるを得ず

遠足なるもの之を廣義に解釋すれば有らゆる體育の技藝を含有す遠足の間には谷と谷との間に掛け渡せる丸木橋を渡することも有らん危き岩を攀つることも有らん枝より枝に傳はりて斷峽を横過することも有らん此場合に於て遠足は機械體操の輕捷を含む川を涉ることも有らん數十歩の下流には深淵あり渦卷あり海水に浴することも有らん怒濤は暗礁を揉んで飛沫霧の如し斯かる場合に於て遠足は游泳を含む行くこと數里快心の友相伴ふ五六終日舟を浮べて天然を愛す且つ魚を釣り且つ吟嘯することも有らん將た遠く望めば漂渺として仙宮の如き島の有らゆるを鐵脚に掛けて探險せんか爲めに孤舟に掉すことも有らん此の場合に於て遠足は漕艇を含む其他夜行の場合には擊劍も必用なるべく柔術も役立つへし數ひ來れば遠足は有らゆる體育術の活用を含むと謂ふも不可なし

遠足は有らゆる體育的技藝を含むのみならず有らゆる地形と地物との觸接を含む山も登れば川も渉るなり山と云へば廣し小山もあり深山もあり樹木蒼然たる山も有れば青々たる草山もあり花の山紅葉の山有らゆる山を含まざるなし山に谷あり瀧あり動植あり金石あり山の一字の中には種々なる快樂と利益とを含む川も亦た然り孤村を繞る所の静かなる小川あり渾々として染むるが如き大河あり岩と波と相戦ふの川も有れば清きことは蒸餾水の如く静かなることは鏡の如きの川も有り海の如きに至ては其の含む所の廣く且つ深き川の比に非らず波にすら大波あり小波あり男波と云ひ女波と云ひ怒濤激浪と云ひ晴波一碧と云ひ濁浪空を排すと云ひ日月を吞吐し天地を摩洗すと云ひ殆んど名狀する所を知らず將た足跡の及ぶ所都市村落亦た各々其の形態事情を異にす政治の中心點となれる都市あり經濟的燒點

の都市あり天然絶美の都市も有れば殺風景なる都市もあり村落の如きは最も異様なり炊烟饒かなる村あり雞犬別に天地をなす村あり質朴なる村あり狡猾なる村あり教育に力を注ぐ村あれば養蠶の盛んなる村もあり雙脚を伸べて跋涉し來れば遠足の地形地物と相關係することの異種異様なる殆んど筆舌に盡す能はざるものあり遠足は獨り地理的に範圍廣大なるのみならず天然の點より氣候の點よりも自ら多種多様なり時には白雪皚々一つの林を擧げて水晶宮となすあり時には満天の風雨一幅細雨斜風の活畫圖中を行く場合あり時には柳陰石磯足を清流に浸して濃緑滴らんばかりの夏山を賞することあり遠足程寒暑風雨のすべての色に逢ふものは蓋し之れ無らん遠足は獨り寒暑風雨のすべての色に逢ふのみならず我が境遇の有らゆる點を試験するを得るなり運動と食物と睡眠の關係は如何ん必し

も生理學者衛生學者に問ふを須ひず我れ自ら生理學者衛生學者たるを得るの時は遠足の時なり飢渴とは如何なる感情を起すものか衣服は何の爲めに着るか食物は何の爲めに食ふか家屋は何の爲めに造らるるか將た膽力を養成するには如何なる處より手を下すべきか公德々々と稱するが公德とは如何に必用なるものなるか我が變に處するの機轉は如何ん我が判断力は如何ん必しも他の試験を要せず我と吾が人物の試験を爲し得るものは遠足なり
忽ちにして爽快極りなし忽ちにして悲むべく憂ふべき事に逢ふ忽ちにして疑はしき問題を見出し忽ちにして悟る所のものあり忽ちにして思出すことあり忽ちにして忘るることあり我が心をして千變萬化せしめ我が感情徳性をして知らず識らずの間に涵養の機會を得せしむるものは遠足なり

遠足をして文學的ならしめよ高尚優美なる韻文も生れ來らん磊落奇拔にして趣味多き散文も湧き來らん一字一句は氣韻のかたまりとも見るべき短文も織り出されん獨り文學的のみならず科學的にもなし得れば徳義的にも修養的にも爲し得るものは遠足なり
遠足は利益的に斯くも範圍の廣大なるのみならず此の利益てふ利益には必ず快樂の伴はざるなき是れ遠足の此の利益に比して光彩ある所以なり蓋し如何なる形態事情の下に遠足の快樂と利益とが相伴はるか聊か吾人は分類して之を次章に述ぶるあらんとするは他なし大に遠足宗を呼號して大に健康を進め大に修養を益し大に徳操品格を高めんとするが爲めのみ

第貳章 遠足の二十五大快

第壹節 遠足の健康に及ぼす利益

第一大快 手足を強健ならしむ

手は月窟を採ぐり
足は天根を踏む

彼處の峰に錦を曝せるは何ぞ紅葉に非ずや、いざや彼の峰を攀ぢん手には蘿を捫しつゝ足には巖が根を踏みつゝ遂に絶巔に達せり四方を望めば山と云ふ山は皆な紅葉を以て燃ゆるが如くなり汝が手は知らず識らず強くなれり汝が足は何時の間にか鐵の如くなれり愉快の間に……彼の雲の上に抜く所の高山の巔には鐵鎖を懸けたりと云ふに非ずや、いで我が遠足力を試みん登りに登れば嶮も極まれり已にして道を失へり儘よ進める迄は進まん進退谷まれり右の手には木の根

を攫み左の手には翠條を手繰り足は纒かばかりの巖角を踏み掛け下よりは友人の推し揚ぐるあり遂に一躍して登り去れり次は友人の番なり友人も斯くして登れり果して鐵鎖は懸れり左右の手にしつかと鎖を握りつめ兩足を程よく跨ぎて絶壁の凹みへ踏みあてとらうく登りつめたり十里四方は手に取る如くなり爽快も極まれり徒らに高きに登りて天下を小とするには非らじ困難を凌ぎ目的を達したるが故に爽快なり斯くして汝が足はタシカになれり平地の如きは極めてらくにあるけるなり汝が手はタシカになれり如何に非常なる場合なりとも一たび握れるものは決して之を放たじ蓋し斯くも手足強健を致せるものは何ぞ曰く遠足なり

風雨に交ゆるに雷霆を以てす汝は非常なる大事を帯びつゝ道を急ぎに急ぐなり橋は落ちたり橋桁のみなりよし我がタシカなる足、我がタ

シカなる手、何事か有らん見ん事風にも雨にも水にも吞まれずして橋を渡り了んぬ大事を果したんぬ汝は涙を流し膝を叩て昔日遠足の効を自ら感謝せん汽車は通せず車は通せず夜は更けたり備ふに人なし我に毛牖の鐵脚あり一時間に三里を走り得るなり猛獸も來れ踏殺して過ぎん我が鐵拳は多年の鍊磨なるぞ之に添ふるに三尺の杖を以てせん首尾よく大事を果たしたんぬ汝が遠足の實効を感じる時は此時ならん遠足に於ける鍛鍊の功も亦た大なる哉

第二大快 能く腦を洗ひ能く肺をひ

ろげ能く胃を強ふす

さほやかなる心 さよき血

此の峻しき坂を登り盡くせば海山の眺望譬ふるに物をし左右は樹木蒼々として緑の幕の間を行くが如し一步に一喘五歩に一息せんばかりなり謂ゆる夏日の深呼吸なるものは知らず識らず此間に爲さるゝなり絶景は見たし坂は峻岨なり一呼一吸の間に新鮮なるオゾンが我が肺を透して混入せり我が元氣は活潑となれり我が血液は清潔となるなり我が肺は深呼吸を以て何時の間にかひろがれり非常に強くなれるなり泛々たる一葉のボートに乗じ大波小波を推しわけ或は彼處の眠れるが如き洲濱に上陸し或は此方の怒れるが如き巖陰に舟を繋ぎ終日漕ぎに漕ぎ廻れり我があたまの重もくろしかりしものは刷毛もて洗ひ去りたらんが如く何時しかすがくしくなれり、あな、ありがたき遠足や斯くして日曜毎に且つ遠足し且つボートを漕ぎける結果として年を閲すること三年我が腦は非常に強くなれり如何なるむ

づかしきことにてても記憶し如何なる錯綜せることにてても考へ如何なる紛亂せることにてても判断し得らるゝなり脳は我が身體諸機關の最も緊要なる部分なり以後繁忙の爲に此緊要機關の弱はることだにあらば余は直に遠足せん五六日が間山中のみ遠足せり魚は見たくも見られず僅に麥飯と香物とありて我が飢を愈せり茶すら喫する能はざりきあやまちの功名とやら我が胃は強壯となれり麥飯は玉を炊げる米飯よりも遙かにうまかりき香の物は舌うち鳴らしてたべたり白湯にも味あるが如くに思はれたり畢竟するに日に日に運動せし結果新陳代謝は盛んに體內に起りて食物の必用を感ずる折柄其の食物とし云へば家に在りしものとは全く變りて麥飯に香の物と云へるが如き非常に淡白なるものにてありしにもせよ需用供給の法に洩れず知らず識らずの間遂に胃の強壯を促がすに至りしなり眉を擧めて薬を飲

みし苦は今更に馬鹿氣てたまらず爾來胃の薬は遠足に限ると悟りぬ
遠足せん哉遠足せん哉

脳病には腦の薬あらん肺病には肺の薬あらん胃病には胃の薬あらん然るに薬もて病を治するは消極的治療なり病劇しければ致方もなし然るに脳病と云ひ肺と云ひ胃と云ひ左したるものに非ざりせば將た健康體にして一時くるひを生じたるものとせば遠足するに若かず遠足は第一に全身健康に適す腦に一時くるひを生ぜしものにてても遠足運動によりて消化力強くなるが故に薬も滋養分も其功を奏するなり一時胃にくるひを生ぜしものも腦にして洗ふが如く肺にしてすかすかしくならば胃も交感神経の作用によりて自ら消化を強ふするに至るや論なきのみ左れば遠足は腦なり肺なり胃なりの積極的治療法と謂ふも不可なし

第三大快 皮膚の抵抗力を増す

病宛を驅り 風神を走らす

遠足を試むること三十日なれ汝が顔色は如何にも男らしくならん汝が皮膚は強くならん單衣一枚にて寝ぬる時は必ず風の神の見舞を受けたる汝は如何に今や裸體となり大の字となりつゝ冷かなる吳塵の上にくぐぐ晝寐するも風の神は呆れて近寄り得じ風にも雨にも炎天にも嚴寒にも隙さへあれば思切つて遠足せり皮膚は強くなれり如何なる病毒にも感染せじ我皮膚のかたかくしくなれる愉快さよ未だ冬ならざるに綿入の重着せしもの今は僅にフランチルとシャツのみなり此状態ならば袷と浴衣とにて冬を凌ぎ得ん吾を弱虫と罵りしもの今は却て我より彼を夏虫と嘲るを得るに至れり夏日遠足に游泳に打固めたる我が皮膚をば寒風に曝せり愈ますく強壯と爲れり寒中

さくやかなる毛布一枚にて推つ透したり皆な我が内部諸機關の強壯になれる爲めなれど殊にも皮膚の強壯となれるが故に斯く爲し得るなり毎年樂價にのみ拂ひし死金を轉じて遠足費に用ひよ而して海水浴せよ爽絶快絶なる書物を買つて讀め否な多年の經驗により種々有用にして趣味ある遠足の服裝を整へよ斯くして大に遠足宗を天下に吹きこめ

第四大快 耳を清ふし目を樂ましむ

松濤以て耳を洗ひ

溪泉以て眼を洗ふ

幾重の白雲を踏みわけよ身は落ちて千嶽万峰の間に在り松風の氣韵

あることよ、よくも松濤とは形容しけるが彼處の谷間に、さゝやくは何がピアノに非らずオルガン・バイオリンに非らず小笹かきわけ其音を尋ねればあらをかき若清水の小石を打つ音なりあいらしきことよ我耳は知らず識らずの間に洗はれにけり塵の世界にも厭きたり車馬にもいやになりたり我が眼は四角張りたる文字蟹文字疲れに果てたり我が視力は簿書の、きちようめんなるに閉口しきつたり此の惰眼、此の倦視を轉ずるの法なきか曰く在り遠足せよ遠足は汝が惰眼倦視を轉ずるの第一法たり遠足せり果然我が身は水天無邊の境に入れり我が眼は醒めたるが如くになれり天を仰げば蒼々たり底と云ふ底は有るものにや無きものにや白雲は無心に往來しつゝあるなり我身は雲か、雲は我が身か、悠々たり陶々たり我が視力は何時の間にか疲勞を回復せり蓋し塵眼を拂ふには策なき遠足するに若かざるなり

第五大快 血液の循環を活潑ならしむ

眼光は爛として星の如く
唇色は慄として花の如し

遠足なるものは身體の全部を擧げて運動す足部より頭部に向て頭部より足部に向て上より下に間断なく運動す故に血液は無論活動するなり高山を登る時には身體を左にもし右にもし上にも下にもするなり游泳する時には縦横自在、身體の諸機關を動かさざるなきなり血液は爲めに動かされざるを得ざるなり徒らには動かされじ腦も肺も胃腸も愉快に動かさるゝ間に腦その物肺そのもの胃腸其物を循環しつゝ有る所の血液も知らず識らずの間に動かさるゝなり斯くして血液の循環は自ら活潑を致すに非らずや血液をして不循環ならしめよ汝が顔は蒼白きこと夕顔の如くならん汝が唇の色を見よ汝が皮膚の色

を見よ更らに眼の光りを見よ何れも不活潑にして軟弱の色を呈せん是れ皆汝が運動せざる結果なり否を適々運動することありとするも極めて不健康なる極めて困循姑息なる極めて不活潑なる運動なるが故に斯くなれるなり思切て遠足せよ男らしく遠足せよ汝が眼の玉は光りを放たん汝が肺も脳も洗ひたる如くならん是れ皆を温和なる日光新鮮なる空氣の中に遠足せるが故に然るのみ血液の循環活潑を致せしが故に然るのみ

第六大快 吸収せる滋養分をして有

効ならしむ

瓦を轉して金と爲す

身體の營養に欲くべからざる要素あり其名は掲げじ唯だ此の要素なるものは静かなるも消耗せらる況んや運動盛んなる程消耗の度を高め來るをや遠足せよ身體の有ゆる機關は働らき來るなり肺は盛んに呼吸す肺の組織は消耗せらるゝなり胃は盛んに消化す胃の組織は消耗せらるゝなり神経系統なり循環系統なり有ると有ゆる體内の機關は盛んに働くと同時に盛んに消耗せらるゝなり斯くして身體の各部は消耗せられしが故に空腹となり諸機關は到る處に口を開きて食物を待つゝ有るなり滋養分の一刻も早く到着せんことを望みつゝ有るなり兵站部を一時千秋と待つゝ有るなり待ちに待ちたる體内各機關の口に向て食物を送れ少々の疎食にても争ふて奪はるゝなり希望に希望しつゝ有る所の各部に向て滋養分を投ぜよ磁石の鐵を引くより烈しき勢もて滋養分と云ふ滋養分を殘らず吸ひ盡さん身體の運動よ

り生ずる消耗、々々を充たす所の食物、食物の主眼たる滋養分なるものは需用供給の理に於て少しも經濟の法に洩るゝことなし消耗盛んなれば需用も従つて盛んなり大なる商業には大供給大需用あるが如く大なる運動には同じく營養分の大需用大供給の必用あるなり而して此の大なる運動を起さしむる所のものは遠足の外に之れなしと云ふも不可なし遠足と云へば殆んど有ゆる運動を實際的に含めばなり

第七大快 能く安眠せしむ

白川夜舟 鼾聲雷の如し

愉快に遠足せり運動の適度を得たり入湯一番西郷の謂ゆる聖人になりたらん如き心地とはなれり、いざ寝ねん頭の枕に觸るゝや否や、ぐう

く寝ねたり鼾聲雷の如し夢だに見ず夢中に寝ね透したり夜中に何事ありしや更に知らず白川夜舟とは此のことにて有らんずらん我が、あたきは平常至て忙がしき、あたまなりき何も知らず寝ねたるが爲めに非常の爽やかになれり洗ひたるが如く拭ひたるが如くなれり昨夕の大食も何時の間にか消れて跡なし初めて遠足の効を知れり蓋し遠足とは徒らに運動するの謂ひに非らずして愉快に運動するの謂なり愉快に運動するが故に愉快に眠らるゝなり連月の勉強に不眠症と爲れり薬も効なし遠足せよ身體は泥の如くなれり綿の如くなれり疲れたる中にも言ふべからざるの快感あるなり何となく愉快なり、うとくとして眠むくなれり床に入るや否や屍の如くなりて寝ねたり翌日の目覺めや爽かなり快や涯なし言ふに言はれず語るに語られず斯くして連月の遠足の爲めに不眠症てふ魔は早くも我が身を退却せり

いでや再び筆とりて戦はん我が身體は全く遠足に依て救はれたるなり
蓋し睡眠は腦髓の食物なり睡眠せずば腦髓は生存し得じ大に働くも
のは大に睡眠せざるべからず大に考ふるものは大に睡眠てふ滋養分
を取らざるべらかず而して時ありてか大に働けば働く程大に睡眠す
る能はず大に考ふれば大に考ふ程大に睡眠する能はざる場合あり是
れ身體の供給力のみ盛んにして需用力の痛く衰弱せる證なり需用供
給の力にして一方に偏するは疾病の原因なり疾病は必ず身體の弱點
を突き来る敵は何れより突出し来るか直ちに遠足せよ適宜に遠足せ
よ今日も遠足せよ明日も遠足せよ大に遠足せよ遠足して働け働きつ
つ遠足せよ斯くして眠らるゝなり大に働かるゝなり大に眠らるゝな
り汝が身體は鐵の如くなる哉

第八大快 勇氣を回復せしむ

大に働け 大に遊べ 大に食へ

有ゆる種類の人に要する所のものは勇氣なり勇氣にあたまの勇氣あ
り胃の勇氣あり手の勇氣あり足の勇氣あり能く考ひ能く判断するは
あたまの勇氣なり大に働いて大に食ふは胃の勇氣なり多々益々辨ずる
は手の勇氣なり縦横自在に奔走馳突するは足の勇氣なり口の勇氣も
あれば鼻の勇氣もあり心の勇氣もあれば體の勇氣もあり而して其勇
氣の何たるを問はず勇氣と云ふ勇氣は時ありてか疲る之を休息する
の法は如何ん曰く遠足せよ勇氣は回復せられん汝が元氣は勃々たら
ん汝が勇氣は時ありてか屈す大に伸べよ遠足して伸べよ汝が活氣は
回復せられん勇氣は百倍し來らん汝が勇氣は時ありてか死す大に殺
せ遠足に依て大に殺せ而して遠足に依て大に活勇氣は回復せられん

勇氣は鋭きこと劍の如くならん汝が勇氣は時ありてか青菜に鹽とやらん憂ふるを止めよ斷然遠足せよ勇氣は猛然として回復せられん再び快刀亂麻を斷つ時は來らん社會は一の活戰場なり勇氣なくんば一日も立たるゝものにあらず而して斯くも活戰場に要する所の勇氣は如何にして養はるゝか曰く遠足の間養はるゝなり回復せらるゝなり

第九大快 姿勢をして美ならしむ

風采堂々 姿勢凛々

遠足する時は如何なる駝駝背の人物も風景を詠めん爲めとか碧空を仰がんが爲めとか自然の作用にて平常下げ勝ちなる首も自ら昂ぐる

よくなるなり平常ことみ勝ちなる背も胸も愉快に連れて自ら矢の如く眞直になるものなり平常如何にぶしよう勝ちなるものにて運動活潑に精神爽快になるに連れて意氣自ら堂々となるものなり姿勢自ら雄々しくなるものなり平常チヨク／＼あるきするものも興に乗じては歩武自ら男らしくなるものなり蓋し遠足なるものは心に體に屈せるをば伸ばし曲れるをば直くし齟せるをば散し塞がれるをば通ずるものなるが故に汝が遠足しつゝ有る間に汝が姿勢は自ら直からん汝が小股にして女らしくりしものは自ら堂々たらん外に顯はるゝものは必ず内より來る汝が内に齟せるもの塞がれるものは散し盡され疎通し盡されて汝が姿勢汝が風采は言はず語らずの間に氣韵を放ち來らん

第十大快 聲音を養はしむ

大に散せよ 大に發せよ
大に通せよ

茫々たる萬里の海は明月を濯ぎ出せり快も極まれり汝内に動く所のものなきか動く所あらば之を外に發せよ吟せよ明月の詩を誦せよ夕陽は天を紅に染め盡くせり松の林も紅なり小川も紅なり野も紅なり籬も雞も小犬も有ると有ゆるものを紅にし盡くせり友人の顔も紅なり我が衣も紅なり相顧みて大に笑ふ汝が腦中に躍るが如きものなきかあらば遠慮なく躍らし來れ大聲を發せよ琅々として吟せよ三千丈の銀河は緑りなせる樹木の幕を破りて落ち來る飛沫は珠の如く清風は水の如し汝が内に鬱する所のもの恐くは此の驚くべき壯觀に釣り出されて一時に突出し來らん突出せしめよ大聲を發せよ山河も破る

うばかりに吟せよ蓋し内に鬱する所のもの之を洩さざれば氣に害あり内に屈する所のもの之を外に伸さざれば精神を傷ふ内に塞る所のもの之を外に通せざれば氣象を損ず而して之を洩らし之を伸ばし之を通ずる吟聲に若くはなし吟發なるものは何ぞ愉快に驅られて覺えず知らず發するものたり果して然りとせば其健康を進め精神を快潤にし肺をひろげ氣象を俊爽にし血液を活潑にし神氣を豪壯ならしむるに於て其効幾何ぞや夕立に動かんか汝は夕立たれ大聲を放ちて而して夕立に代て吟せよ夕陽に動かんか汝は夕陽たれ夕陽と共に我が浩氣をして天地に充滿せしめよ清風明月に動かんか汝は明月たれ清風たれ斯くして汝は爽絶快絶の間に知らず識らず轉想し去らるるなり混雜せる忘念は汝が胸中より遁逃せん倦厭せる昏氣は汝が舌頭より逸出せん汝は生きかはるなり汝は蘇るなり新たなる勇氣を得ん如

何にして曰く内の怠氣を放逐せしが故に、何に由て曰く吟聲に依て而して斯かる爽快なる痛絶なる吟聲は獨り遠足に於てのみ得來らるるなり

第貳節 遠足の修養に及ぼす利益

第十一快 忍耐力を鍛えしむ

折れず 曲らず
風せず 挽ます

已に十里の道を行けり夕陽は山々を紫に染めなし我が餘影は地に引いて竿よりも長し空腹にして堪ゆべからずなりぬ糧食は盡きたり村落は遠し炊烟は幽かにして二三里も有らん此の堪ゆべからざるの一

剎那を制するは堪忍なり炎帝は山となく川となく草木となく盡く赤熱界に化したれり氣息奄々として牛の如く汗は滴りに滴りて瀧津瀬の如し未だ一掬の水すら得る能はず最早や堪へずなりぬ此の境以て忍耐力を鍊るに足る雨は篠つくばかりに降りしきり風は斜にふきすさみて屢々帽を吹飛ばさんとす渡頭に舟を認めず濁流は混々として大空を排せんばかりなり厭になりたり堪えずなりたり此時や猛憤一番せざるべからざるの時なり忍耐力を養成するには屈竟の時なり枕頭は馬小屋にして馬の殘鬚を嚼む音溺する音は手に取る如く蚊帳と云ふ蚊張は名ばかりにして瘦せ蚊は破れ目より砂の如く襲ひ來る臭氣すら堪ゆべからず况んや蚊軍をや堪ゆべなりたり嗚呼堪ゆべなりぬ堪ゆべなるは人情なり人情の堪ゆべなりたる所を堪ゆるは謂ゆる忍耐力なり忍耐力てふ人間に缺くべからざる一つの作業的資格を養

成するは却て此等山中の馬小屋の傍らに臥せし時より手を下すべし十里の松原も厭きたり一等道路もいやになりたり物賣る小店だになし話も盡き果てたり砂利は足を噛み寒さは膚を噛む早や堪らへ切れずなりたり然るに男兒の發憤省猛せざるべからざるは斯る時なり斯る時に忍耐する能はずんば何の時にか忍耐せん晝間清水を飲むこと豚の如くなりき腹は痛みてちぎるゝばかりになりぬ樂もなし斃れて道路に死せんか丈夫の耻なり救助を請はんか火影だに見えず唯だ蟲聲は雨の如く我を吊するあるのみ進まんか足は棒の如くなりて動かず一步も進まずなりぬ平常の意地を張るは此處なり忍耐すべきは今なり這ても進まん斃るれば斃れよ命の儘なり人情の忍び難きを忍ぶは大丈夫の常なり

斯くして堪わすなりぬる毎に堪わよ昨日の堪わすなりたる事も今日となりては平然として堪わ得ん一盃の水をも飲まずして炎天を行き得ん風も吹け雨も降れ寒かれ暑かれ我れは行くべきに行かん止まるべきに止まらん歩武堂々たり姿勢凛々たり天下何物か我が進行を中止し得ん

此の忍耐力を助長せしめよ汝にして事業家ならば如何ばかりの精神的資本を有するが汝にして軍人ならば汝は如何ばかりの天晴れ高尚なる品格を有するが他日如何なる平壤に臨むも大丈夫なるが蓋し斯かる忍耐力は唯だく遠足にのみ依て鍛鍊せらるゝなり

第十二大快 膽力を養成せしむ

才あり膽なければ破る
識あり膽なければ成らず

日暮れて路遠く夜黒ふして漆の如し獨り深山幽谷の間を行く瘦手を
舉げて襟を捫するものあり顧みれば枯枝なり叫ぶが如く咆ゆるが如
きもの有り何ぞ溪水なり石は怒て虎の如く草は伏して狼の如し進ま
んか燈なし我が膽を燈とせよ退かんか糧なし我が膽は即ち糧なり儘
よ石を枕となし雲を衾として山中に寝ねん勇兒の膽を鍊る須らく此
の境に於てすべし海上遙かにシケに逢ふ天は見る間に掻き曇りて雲
足は矢の如く電光は紫の糸もて蜘蛛の網の如くに彼方の山此方の川
を縫ふ颶風は天地を掃蕩し來りて我が一葦を激浪怒濤の間に弄ぶこ
と毬の如し泣かんか用なし叫ばんか用なし船も楫も用なし汝が膽を

大にせよ汝が膽は膽に非ずや汝が膽は楫に非ずや汝が心の現在を保
て聽て風收まり雨止み晴光拭ふが如く波瀾驚かざるの別天地は汝を
迎へん

遠足は汝をして斯かる境遇に出入せしむるもの蓋し多々昨日の驚け
る所のもの今日之を顧みれば實に馬鹿氣たる事のみ昨日の神悸き膽
寒かりしもの今日之れを良心に問へば耻かしきの限りなるのみ之を
鍊り之を鍊り來れ深山幽谷と云ひ激浪怒濤と云ひ些の惟むべきもの
にてもなければ更に驚くに足る程の事もなからん是に於てか汝が膽
は一段と膨脹せん汝が膽は幾多の豪爽を加ね來らん一層鍊りに鍊り
來らば汝は豪膽漢たらん汝が膽をば汝が作業に應用せよ屢々危難に
逢ふも汝は驚かざるべし汝は幾度か悲むべく畏るべきの境遇に立つ
も更に屈せざらん汝が膽は鐵の如けん石の如けん從容沈着にすべき

は以て逍遙沈着にすべく俊敏機慧にすべくは以て俊敏機慧動くとし
て中らざるなけん以て我が電光の如き眼力をも助くべく以て我が雷
霆の如き雄断をも達すべし世に膽大にして斗の如しとか膽豪にして
鐵の如しとか云ふ人物の經歷を見よ一として幾多の辛酸經驗を通過
し來れるものに非ざるはなし而して此の經歷の發足點は遠足を第一
とする也遠足は汝をして天時に人事に膽力を鍊らしむるもの場合一
にして足らざればなり

若し夫れ他日鍊磨せる所の膽力を活舞臺に應用せんか汝が才は之が
爲めに光彩を放たん汝が識見は之れが爲めに堅實を致さん而して汝
が計畫は之が爲めに成功の旭旗を掲げん世界を股に掛けて雄飛する
所の貿易家よ汝膽あれ亞細亞の風雲を叱咤し渾圓球上治亂の鍵を握
る所の二十世紀的軍人よ汝が膽をして天の如くならしめよ冒險兒よ

滿州は東洋の庫なるが長江は支那の動脈なるが經濟的利益は捨てて
塵の如くなるが膽あれ商業家と稱するものよ臺灣の山の奥を見ずや
北海道カムチャツカの海岸を見ずや樟腦の林、鮭鱒の山あるに非ずや
や膽よ汝は帝國を膨脹せしむるの動力なるが國家の富を増す所の活
機なるが膽を鍊れ膽を大にせよ然らば則ち膽なるもの如何んか之を
豪にし如何んか之を大にせんか曰く請ふ遠足より初めしめよ遠足は
汝に示すに法を以てせん

第十三快 自信力を起さしむ

山嶽は一撮土に始まり

洪海は一掬水に過ぎず

我が足は五里を歩き得るや否や疑はし十里を行けり然り我れに十里

を行くの足ある也十五里を歩き得るや否や疑はし我が足は二十里の速力あり二十里を行けり我れ高山に登らんとす我が肺は之に堪ゆべきや否や疑はし颯々然として霧の如くにして高山に登り了んぬ快も亦た極まれり我が肺は高山の空氣に堪ゆるなり我れは足未だ嘗て門を出でたることなし遠足は試みたし絶景は觀たし然るに我が胃は弱し歩行に堪ゆるや否や疑はし然り見事に堪えたり圓々たる五個の握飯を平げて友人を驚かせしは近來の快事なりき遠足の効の大なる初めて之を知れり我が頭腦は重もくろし歩行せば充血を來さん將た貧血を起さん頗る疑はし思切つて遠足せよ豁然として氣宇壯快と爲れり觀來れば我が自ら疑ふ所のものを舉げて一切ぶち破り來るものは遠足なり破て我が眞を見る遠足なり自ら我が價值を知るは遠足なり疑を去て進取の氣象を起さしむるものは遠足なり自ら躊躇する所の

因循姑息病を打ち掃て猛々然勇進せしむるものは遠足なり遠足より得來る所のもの多々、自信力に負ふ所のもの多々、自信力は勇氣の源泉なり自信力は進取の氣象てふ最も貴ふとき資格の母なり自ら信ずるの勇氣を發動せしめよ汝が勉強力の程度は如何ん汝自ら之を測るを得るなり汝が作業力の度合は如何ん汝自ら測量し得らるるなり左れば自信力にして汝が智識と眼光とを相談相手とせんか汝が自信力は汝に捧ぐるに成効の花環を以てせんナポレオンは自信力に富める偉人の標本なり彼れ何れの處よりか自信の力を鍊磨し來れる東西の偉人、世界の觀て以て能はずと爲す所のものを舉げて之を引受け其の爲す能はずてふ中より成功の網を見出し來り之を操縦して遂に世界的名譽を博せしものは如何ん悉く自信力の活動に非ざるなけん斯くも貴き自信力の曙光は何れに認めらるるか曰く遠足の草鞋

の底に認めらるゝなり汝若し我が言を疑はば試みに高山に登りて汝が草鞋の底を見よ

第十四大快 氣宇をして天空海潤な

らしむ

亞細亞を家となし
太平洋を庭と爲す

去て太平洋に對せしめよ浪天を呑み天浪を呑み日を湧かし月を洗ひ
茫茫として際涯なし快ならずや歸り來れば我家はマツチ箱の如し何
れの處にか我が如虹の氣を置かん去て富嶽に攀ぢしめよ立山白山は
脚下に在り八州の野は壘の如く萬里の東海は池に似たり手を擧ぐれ

ば以て星を摘むべく指を動かせば以て雲を塵ぐべし雄快もまた極ま
れる哉是に於てか汝が心の中には巍峩として峙てるもの有らん洋々
として天に浸るが如きものあらん蓋然として金殿玉樓容るゝ能はず
輕車肥馬も載する能はざるものあらん之を天然の人を天空海潤化す
と謂ふ然る所以のものは何ぞや山の雲表に抜くなり海の蒼天を摩す
るなり汝が眼は之を見て其大を増し汝が心は之に觸れて其大を致す
に由るなり而して斯くも汝をして天空海潤ならしむるものは遠足な
り彼れ萬里の波濤を凌て到る處にアングロサクソン・スーペリオリチ
ーの鼻うごめかす所の英國商人を見ずや彼れが氣宇を叩けば天空海
潤意氣雲の如き也彼れ何れの處よりか此の氣象を得來れるアフリカ
の熱天地なり印度の赤世界なり資本の颶風を以て世界を捲かんとす
る所の彼れ米人を見ずや天空海潤に非ずや將た支那の我れに歸する

は天則の如くに悟り顔なる彼れスラーグを見ずや意氣勃勃々天空海濶に非ざるなし天空海濶は進取の氣象てふ電雷の縦横奔驅すべき一大世界なり意氣の溢るるばかりの處に非ずんば決して天空海濶の氣宇を見る能はざる也斯くも經濟に軍事に外交に五世界を包括して縦横自在に操縦せしむる所の最も貴ぶべき天空海濶てふ氣宇は何れの處にか得らるるか問はでも知るべき遠足なり大貿易家の卵子よ天空海濶なれ世界を狭しとせよ大將の候補者よ天空海濶なれ胸に日本魂を躍らし手に日本刀を提げ堂々としてアジャの風雲を定めよ航海者のチャンピオンよ汝が如きは最も天空海濶なれ海を以て家とせよ汝等が造り出す所の運命は直ちに國家の運命たる也遠足せよ而して天空海濶の氣宇を養へ

第十五大快 見識をして高大ならしむ

巍然として宮嶽の如く

浩乎として東海の如し

富士山に登り來れ少くとも日本てふ觀念は端なくも起り來らん筑波山に攀ちよ關八州てふ觀念は湧き來らん阿蘇に上ぼれ將た鳥海に躋れ平地に在りたる時に比して汝が、あたまは大きく汝が眼は高く汝が心は廣きを致さん高山の人をして高且つ大ならしむる此の如きものあるなり汝が心を太平洋に放て、汝が心は太平洋と與に漫々たらん汝が眼を日本海支那海に洗ひ來れ汝が眼は日本海支那海と俱に茫々たらん信濃川に沿ふて下れ石狩川に溯れ汝が胸中は浩々として大なるもの有らん是に於てか身體は覺へず活潑に志氣は知らず識らず豪然たるもの有らん發して汝が見識となるもの大ならざるを欲するも得

るか汝が眼光の高からざるを欲するも得るか汝が識見は何が故に高邁雄大を致せるか曰く遠足なり蓋し地勢は一の活ける書なり古今の興亡は歴々として痕跡を印しつゝ有るなり山河は一の活ける書なり百萬の富は簇々として寶を捧げつゝ有るなり地形は一の活ける書なり農業も工業も茲に營まる汝が眼界は企業の範圍なり汝が眼光の及ぶ所は擧げて汝が科學的研究の區域なり我れ斯くして研究せんとす我れ斯くして計畫せんとす我れ斯くして成功せんとす汝が眼光は爛々として巖下の電の如けん汝が見識は燦々として星の如けん斯かる眼光を照し來りて汝が書を讀め解せざるものは之れなからん斯かる見識を以て汝が事業を營め汝が志す所一として成らざるなけん而して皆是れ遠足てふ實地より得來る見識なるが故に其の見識や精粹なり其の眼光や確乎として抜くべからず男兒に貴ふ所のものは識見なり

り汝が英才可なり汝が氣膽可なり汝が徳操汝が志氣皆を可なり然るに汝にして高邁雄大なる見識なからんか汝は破るゝの時あらん蹟くの時あらん見識の貴ぶべき此の如し而して此の高邁雄大なる見識は遠足跋涉の間より得來るゝ也遠足せよ嗚呼遠足せよ

第十六大快 作業力を増さしむ

健康なる精神 健康なる體力
多量なる作業

汝が腦は鋼鐵的なり如何なる複雑せる事務も汝を迷はずに足らず汝が肺の活力は勃然たり如何なる過度の勉強にも堪ゆるよりなり汝が脛は鐵にて鍛わたる如くなれり千メートルの競争にも大丈夫なり

汝が手は打固めたる鐵錘の如くなれり、漕ぐことは電光の如し、汝は昨日の汝に非らず、要するに汝は汝の作業力を増せり、昨日の作業力は五十點のみ、今日は百點のみ、汝をして考へしめんか、如何なるものも直ちに判断するなり、汝をして手を動かさしめんか、汝が手は昨日に比して五倍働くようなれり、汝をして眼力を用ひしめんか、汝が眼力は昨日に比して鋭敏になれり、汝が足は如何ん、汝が足は昨日に比して十里を増せり、斯くして汝が體力の働きの有ると有ゆる、汝が心の働きの有ると有らゆるは、昨日に比して數倍し來れり、汝が作業力は俄然として膨脹し來れり、汝何れの處にか此の英氣の活潑を得たる、曰く遠足より、汝何れの處よりか此の勃々たる満身の勇氣を得たる、曰く遠足より、然らば則ち遠足は汝をして作業力を増さしむるの本か、曰く然り、遠足に於て活力を膨脹せしめよ、遠足に於て體力を豪健ならしめよ、活

力にして膨脹し、體力にして豪健ならんか、健康なる精神は健康なる身體に宿るて、ふ譬に洩れず、汝が志氣も、汝が計畫も、汝が實行も、汝が事業も、悉く活潑々地として成功せざるなけん

第十七大快 時間の伸縮を知らしむ

投機應變 鬼出神没

今朝は五時に出發すべきものを八時に出發せり、三時間後れたり、一里を一時間にて行くべきものをいざ三十分にて行かん、斯くして五時に出發せる友人に追及して、彼れよりも猶早く鎌倉に達せり、今日は我が友と愉快に談じつゝ、遠足せしが故に夜の七時に歸るべき豫定なりしを五時に歸宅し得らるゝこととなれり、いざ行く、夕陽の美を賞せ

ん哉山々は夕日の刷毛もて金泥を引きたる如く緩くうねれる川は練絹の長き帯を抛つに似たり此れ二時間を剩まし得たる賜物に非ずや海上遙かに遠き島山は黒みかゝれり風雨は來らんとするなり青田の上は千々の波を打ち來れりいざや急がん急ぎに急ぎて三時間に五里を行けり我が家に入るや否や盆を覆すが如き夕立は天より落ち來れり三時間を以て夕立を免れたり春の日は遅々として行くが如く行かざるが如し芳草は天を緑に染め盡さんとす野邊には蝶の舞ふあり董の笑めるあり明日の課業をば五時間はやく切り上げていざ茫々たる縁りなす野邊に遠足を試みばや海岸に遠足して十五夜の明月を賞せんとす月の上るは午後七時なり早く事務を取り片付け三時間を以て海岸に達し心を浩蕩たる海波に洗ひ髪を爽快極まる清風に吹かせつゝ月の出づるを待たん然るに途中の景に見とれつゝも二時間を浪

費せりいざや一時間を出ざるに月は上らんとす一時間にして三里の道を走らざるべからず遠足は時間を伸縮するに於て屈竟の修練なり蓋し時間をランプに譬ふ一升の石油之を五分シにして燃やせば三日を保つ三分シなれば五日を保つ同じく一升の油にして之を燃やすの如何によりて此の如し同じく一日なり之を消するに於て大差あり汽車汽船に乗ぜば以て百里を行くべし以て五十里を行くべし遠足せば一日にして二十里を行くあり十里を行くあり悠々たらば僅かに二三のみ漫々たらば半日に過ぎざるのみ要は唯た我が目的の如ん事情の如何ん脚力の如何んに由りて之を伸縮するに在るのみ世界は一の活戰場なり而して其の勝敗は一に時間の伸縮換言すれば時機に投ずるや否やに依て定まる能く時間を伸縮するものは勝つ否らざるものは負くる也能く時機に投ずるものは勝つ否らざるものは負くる也

此の如きのみ而して遠足は時間を伸縮し時機に投ずるの第一修鍊とせば遠足の効も亦た大なる哉
斯くも時間を遣り繰りし時機を攫む事に於て其妙を得たりとせよ汝は商人たらんか秒を争ふ掛引に於て一瞬千萬金を得る難からず汝にして將校たらんかナポレオン彼れ何者ぞ簡單に言へば彼れが神出鬼没の大辣腕は要するに時間の伸縮に巧みなるのみ其他繁劇極まる社會に立ちて多々益々辨せんとせば唯だく時機を逸せざるに在るのみ時間を伸縮するに在るのみ時間伸縮てふ斯くも貴重なる資格を養成し得るものは遠足を最とする也

第十八大快 質素の風を養はしむ

正宗の銘刀も一片の鐵に過ぎず

質素は私徳の根柢なり高樓大厦も此の根柢に建築せざれば破る億兆の富も之が根柢に立たざれば散ず將た高樓大厦に住するものにして却て質素なるあり億兆を藏するものにして却て節約變せざるものあり皆な此の根柢に重きを置くなり遠足は質素の風を養成するに最も適するものなり我が着る所の衣は疎服なり我が帶ふる所のは握飯のみ無用の長物とては一も携ふるなし到る處に天然の裯あり芝生は以て坐すべく以て横臥すべし破るも更に咎めず到る處に天然の蒸餾水あり溪水は甘くして甘露の如し掬するも更に價を問はず質素の美風は養はざらんとするも得じ富家の子弟よ遠足せよ健康を進むる

の間に自ら質素の妙味を喫せん最簡至便の快樂を知らん何の遠慮もなく何の造作もなし食はんとせば食ふのみ寐ねんとせば寐るのみ我が精神は伸びざらんとするも得じ我が身體は發達せざらんとするも得じ

斯くも質素の風を養成し來りて他日志業の成就せし時に發揮せよ金屏風の傍らに炭取りのあるは却て風流なるものなり大禮服と木綿袴と相並ふは却て見よきものなり質素は汝が家庭の健康なることを證して餘りあらん質素は美德として清淨なる光を社交場裡に放たん斯くも貴ぶべき質素は何れの處に養はるるか曰く遠足の間より斯くして遠足は一の美德の養成法に非ずや

第十九大快 公德を養成せしむ

公民の公行 公民の公德

苦徑を辿りつゝ有る間に森々たる合抱の檜林に入り來れり戯れに檜の皮を剥く勿れ枝を切る勿れ一本の檜も千圓二千圓を價するなり見渡す限り松の緑なす林に分け入れり松簞は敷くが如くなり汝之を欲せんか錢を投せよ濫に之を採る勿れ大鯉小鯉は暖かき日影に隊をなして游泳しつゝ有り汝恣まゝに之を網する勿れ何故に之を網すべからざるか公德を破ればなり何故に之を採り之を切るべからざるか公德を汚せばなり旅人の顔色青さめて路傍に斃るゝあり彼れは病めるなり汝の一人は之を村役場に報せよ巡查駐在所に告げよ汝の一人は醫者に走れ汝の一人は應急の手當を爲せ斯くして旅人を救助せよ人の瓜を盗むものあり汝は監視者に代て之を戒めよ將た途に聯隊旗に

逢はんか汝が威儀を嚴然たらしめよ帽を取れ而して敬禮をなせ如何なる場合にても斯くして遠足は汝が公德てふ美感を發達する場合にて有るなり

汝は一家の家族たると同時に國家の國民たり汝は國民として國民の公德を守らざるべからず而して此の公德なるものは何れの處よりか手を下して之を守らんか曰く遠足より之を初むるの手短かなるに若かず蓋し箆を採らぬとか木を切らぬとか人を助けるとか人間の道に鑑みて甚だ小なるに似たり然るに善小ながる故に爲さざる勿れ泰山は土壤を擇ばず洪海は細流を擇ばず小善も積もれば國民の美風と爲るなり獨逸にては道傍に林檎などの曇々として人の食感を惹きつゝなり居れど學生すら指一本だも觸れずと云ふ公德の發達せし好例に非ずや我が日本は斯かる點に於て獨逸の下に在るべしとも思はれず、

いざや大に公德の美風を發達し彼れ獨逸人をして我が日本人の公德に驚かしむるの時あれ而して此等の公德を養成する所の活ける場合は遠足を第一とするなり

汝の公德にして修まらんか社會は賄賂の汚行を騒ぎ立てざるべし汝の公德にして儼然たらんか自治制は腐敗せりと絶叫するものなけん汝の公德にして堂々たらんか節を賣り世を盡するものは之れなからん汝の公德にして勃々たらんか兵役に服するを厭ふものは之れなけん遠足は斯くも貴重なる美德を養成する唯一の手段たる也

斯くして遠足は獨り身體を強壯にし精神を快潤ならしむるのみならず汝が忍耐力を養成するなり汝にして忍耐力を養成したりとせんか汝は事業家たるを得るなり事業家に重んずる所のものは忍耐なり汝にして膽力を鍛錬したりとせんか汝は軍人たるに適するなり汝にし

て自信力を強固ならしめんか汝は發明家たるを得るなり發明家に重んずる所のものは自信力なり汝にして見識高大ならんか汝は社會の先覺者たるを得ん汝にして絶大の作業力あらんか政治に經濟に國家の汝を吸収せんとするもの益し多々ならん汝にして時間の伸縮に妙を得んか汝は商業界に勝利を制し得らるゝなり汝にして質素ならんか汝は富んで驕らず貴くして高ぶらず紳士の模範たらん汝にして公德の美を發揮せんか汝は社會の星たるを得ん斯くして汝は遠足てふ修練場よりして許多の美德を得來らん嗚呼此の美德や發して勇武とならん茲善と爲らん公平と爲らん果斷となり温厚となり清廉と爲り其結局する所國運の隆盛を裨補するに至らん汝國家の柱石よ遠足せよ而して汝が美德を實際に鍊り以て時代の進歩を計り來れ、

第參節 遠足の品格等に及ぼすべき利益

第二十大快 天然を愛せしむ

高きことは山の如く
深きことは海の如く
變化は雲の如く
皎潔は月の如し

東風の面を吹く心地よさよ暖ならず寒ならず行くともなしに行けば水に臨める野梅は早や笑めり花や纔かに兩三點如何に嬉しきことよ試みに梅花の下に立てば今更の如くに其の香氣の馥郁たるに感ぜらるゝなり汝は自然の香を愛せざるか細道を逍遙する間に微妙の音楽は吾れを動かせり鶯の雀鳴てふもの如何にかあいらしきことよ武士の鶯聞て立ちにけり我れ亦た立ち留まりてもう一聲を聴かばや鶯は鳴て遠山を呼び出すが如くに思はる遠山は綿帽子を脱ぎすて青き衣

裳を纏ひつゝ來るが如くに思はるゝなり蒼々たる春霞の色よ如何に人工を盡くして染むるとも染められし汝は自然の色を愛せざるか否な愛せざらんとするも得ざるなり山里には未だ殘んの雪あるなり雪の間より緑の裾をあらはせる雪菜の如何に目新しくしあるよ如何に元氣よくあるよ汝は雪の中に青々とせる此の自然の色を愛せざるか汝は乙女に非ざるも雪菜の一片を摘みて山家の風味を知らざる市人に贈らんと思はざるか蝶々のかあいらしきことよ彼れは董を枕に花をあさりし疲れを休めつゝ有るなり友なる蝶は來れり相携て舞ひつゝ煙なす野邊に向て去れり野の色よ近くは紫に遠くは綠りに其の弱まる所は遠山の霞と相接して有るが如く無きが如く之に對すれば我れをして覺えず眠むくならしむるなり汝は蝶を愛らししと思はざるか汝は草の色を愛せざるか皆な是れ自然の美にてあるなり都の花は厭き

たり山の花を見ばや無造作なる枝は無造作なる花を着けつゝ有るなり無造作の美を愛せざるか野の花を見よ是亦無造作の美なり枝もつぐら姿もつぐら自然に咲き自然に笑みつゝ有るなりユーゴの謂ゆるワイルド・ピッチーを愛せざるか然り我は大に之を愛するなり自然は必ずしも櫻にのみ美を私せじ牡丹にのみ美を授けじ野の花林の花を採りて仔細に點檢せよ美と云ふ美は各かじゝもちつゝ有るなり我れは之を點檢すればする程自然を愛せずには居られざるなり自然は斯くも愛らしきものゝみにはあらじ時ありてか豪爽なり壯快なり見よ夕立は來れり天の川の底の抜けたるにやナイヤガラニヤガラの落來れるにや天地をば瀧もて洗ふが如くに思はるゝなり忽ちにして晴れたり長虹は彼方の綠り滴るが如き山より此方の醒めたらん如き松原に向て五色の橋を掛け渡せり流石ルイ十四世の驕奢も斯かる橋は巧

まれまじ秦の始皇も此には手を束ねん小雨は猶ほ止まず西には夕陽、東には一痕の月我れ詩人に非ざるも茫然として此の自然の美觀に打たるゝなり天は忽ちにして霹靂を飛ばし來れり快亦た甚し彼の電光を見ずや赤とも思はるゝなり紫とも思はるゝなり時には染むるが如き青田時には銀を流せる小川時には恐ろしき驚くべき雨足之を顯はし來り之を隠くし來るはやさよ出沒變化端倪すべからざることよ忽にして霹靂一聲忽ちにして草木振動忽ちにして山は碎かれぬ忽ちにして樹木は折れぬ忽ちにして天地快晴山は碎かれもせず樹木は折れもせず奇抜も亦た極まれり汝は豪壯を愛するか愛せば自然を愛せよ自然に勝る豪壯はなし汝は快濶を愛するか自然を愛せよ自然より快濶なるものはなし月よ夜の女王よ汝なくんば宇宙は死せん汝の出る海の水平よりす極めてしづ／＼と如何にも女王らしく上り來るなり浪

に依てすゝがれつゝ極めて鮮やかなる顔もて出で來るなり其の美や譬ふるに物なし美人の面ざし偉人の襟懐か何ぞ嬋娟たる何ぞ洒落なる汝より落つる所の光は宇宙を美化するなり大波小波の美よ風の間に／＼金を鎔かすが如く思はるゝなり風は勿體らしく葦の間より吹き來る此の時我れ獨り立てり月を見ては波を見波を見ては月を見月と波とをながめつゝ而して風に吹かれつゝ我れ月か月吾れか自然は我れか吾れは自然か嗒然として謂ゆる我れ吾れを忘るゝに至るなり汝は詩を善くす汝月を歌へ否な汝は歌ふ能はざるなり東坡か赤壁の賦之を盡くせり我れは赤壁を朗吟せん我れはテニソンを記す我れはテニソンのヴェーパールフリーてふ詩を誦せん而して我れと月と不羈跌宕物の繫ぐ能はざるを誇らん斯くして汝は煩悶を洗ふ能はさるか斯くして汝は憂愁を濯ぐ能はさるか否な疲勞も困難も月の爲めに

美化せられ風の爲に吹き去らるゝなり紅葉の美は花の美に比して、あはれなり夕陽は將に西に沈まんとす谷間の水は、夕方の音楽を奏しつゝ有るなり巖上の松は黙して聞きつゝ有るなり彼方此方に打ち交れる紅葉は夕陽に映じ松の緑にうつろひて言ふに言はれぬ美を顯はすなり美は寂寞の中にも籠もる家に歸りても猶ほ山々を染め分けゝる紅葉の色は目先を離れぬが如く思はるゝなり自然の感化の深きことよ昨日の遊びに壓きもせでいざや茸狩を試みん笠は松の下にもあり木の葉に埋もれたるもあり大なるものは笠に似たるあり小なるは釘の頭の程たにもなし采りに采りて篠竹に貫きける時の愉快さよ無情の鳥も我と偕に喜ぶ如くなり歸りて我が父母に捧ぐる時の愉快さよ兄弟に山の樂みを談する時の愉快さよ我れは天然を愛す書を受するよりも天然は大なり書に無き處のものも之れ有り天然は廣し書に載

せざる所の材料を載す而して書籍は時ありてか頭痛を起さしむるも天然は否らず天然は我れを愉快にしつゝ教育するなり我れは醫藥の治療よりも天然の治療を好む天然の治療は覺ゆず知らずの間に治療するなり天然の美は我れを治療するの藥なり天然の美は我れを強壯にするの滋養なり故に我れは天然を愛するなり天然の美は冬の寒き朝にも認めらる板橋の霜に草鞋の第一痕を印するの愉快さよ冬の日
の美を認め得るものは汝のみ冬日は朱に非らず丹に非らず紅に非らず高尙なり優美なり我が胸中にも斯かる高尙優美にして純清純紅なるものあるなり冬日は我れに似たり我れに似たるが故に我れは冬の日
の美を愛す冬は春にも秋にも異り道傍の小川を見よ、はるかばらぬばかりの薄氷の美きことよ芹を見よ流れはうすらひを破りて汝を洗ひ出せり世間は皆白きに汝は獨り青し、白きものに厭きつゝ

有りし眼に對して如何に汝の青々として元氣よきことよ友人の讀書の窓に横はれる臘梅を觀ばや興に乗じて友を訪へり友は果して在りき其香其色終日打ながめつゝも猶ほ厭かず終日打語りつゝも猶ほ厭かず冬の短き日は暮れにけり燭を秉て遊ばん哉

自然の美よ汝は我れを強壯活潑にす自然の美よ汝は我れを優美にす自然よ汝は我れを豪壯にす快濶にす洒落にす淡白にす我れをして豪壯ならしめ快濶ならしめ洒落ならしめ我をして高尚ならしめ優美ならしめ我れをして強壯活潑ならしむるもの我れ之を愛せざるを得ず然らば則ち自然の美なるものは何れに在るか曰く汝が遠足の笠の下、杖の邊りに在り嗚呼自然の美よ汝は遠足以て汝を訪ふに非ざれば汝は終に汝の美はしき顔を見せざるか

第二十一大快 朋友の情を親密なら

しむ

柴扉曉出霜如雪

君汲寒流我拾薪

君は溪流を汲み來れ彼れの流れは甘ならず辣ならず無雙の水が茶を喫せん君が携ふる茶は何處にありや然り僕のカクシに在りたり僕は紅葉を拾はん松釵を搔き來らん林間紅葉を焼く風流に非ざるか君笛を吹け僕は歌はん……斯る間に友人の情愛は發達せらるゝなり君はくたびれたりと見ゆもう少しにて人家あり彼の人家にて道を訪はん僕の杖を假さん君杖に倚り玉へ僕は君が爲めに背囊を負はん僅かに十二三丁なり辛棒し玉へ僕の叔父の家に憩はん……斯くして朋友の情けは長ぜらるゝなり極めて親切に極めて忠實に……あまり

せくが故に膝頭を擦り剥きたりとな待ち玉へ僕の妙薬をつけ玉へそれしきの事に……君唾は妙薬さ怒り玉ふなよ晝餐には僕の母のこしらひたる、おいしいものを呈すれば……斯くして三々五々隊を成しつゝ打語りつゝ打興じつゝ自然の間に和氣満々の間に友愛の情は知らず識らず増さるゝなり……君よ彼の山を見ずや峨々として劍の如きに非ずや然り君の發見せしてふ帆掛け船なるものは彼の島の邊をはしり行くものか大龜の背の如き彼の緑りなす島山と白帆とは天然のコントラストを形ちつくるなり水彩畫に宜しからん油畫に宜しからん村落は眼下に在るに非ずやふわ／＼として生じ來りしは白雲か黒烟を吐きつゝ龍の如く走るは汽車か僕の望遠鏡をのぞき玉へ彼の林の陰には小屋あるなり小屋の前に小兒の遊び居る、かあいらしさよ君此の景を早速寫眞し玉へ而して英國なる兄君に送り玉へ

斯くして友人の交りは親密を加へ來るに非ずや此の絶壁は彼れもあぐみて引戻せし處とな僕ジャンプの法にて乗越えて見せん君暫し僕の爲めに手を假し玉へよ彼の木を登り彼の枝を曲げてジャンプせん僕にして登り了らば帯を下ろすべければ我々の荷物を括り付け玉へ斯くして諸君は帯を助けに登り玉へ……登れば則ち絶景なり岩陰には未だ曾て見ざる所の美なる苔の生へけるあり何科に屬するにや此の苔は持ち歸りて彼の小フンボルトに贈らん……斯くして愉快の間に趣味の間に風流の間に知らず識らずの間に友義は磨かるゝなり友愛は親密にせらるゝなり……君と君とは彼の毛布を占領し玉へ君と僕とは此布團の中に籠城せん寒からは夜中に起し玉へ聯合軍を組織して布團と毛布と一大堡壘を築かん……斯かる苦みは却て後日の談柄とはなるなり苦しみなければ樂みなし君はや手帳につけ

たりとな君の筆まめなることよまたく珠の如き君の美文を以て我等を驚かすならん僕は軍人なれば寒氣に堪ゆるが何よりの稽古なり然るに君の文學を味ふは何よりの樂みなり君は實業家とな面白し東洋今後の形勢は貿易に限るなり君しつかりもうけ玉へ僕は敵地を占領するから其時は君宜しく來りて、ごしく貿易を擴張し玉へ……君の目的は哲學か君は法學か哲學はあたまの學問と聞く強壯なる腦力は強壯なる身體に宿る法學は明確なる判斷を要す頭腦の明確は身體の健康に待つ有り何れにしても必用なるは身體の強壯なりいでや明日は曉の霜を踏んで彼の峯を分け登り鶴越の坂落しに山の陰なる村落を突貫し彼處に兵站を整へて悠悠友人等の家を襲はん夜の長きことよ……斯くして朋友の情は親密にせらるゝなり朋友の情の親密にせらるゝ場合や多し然るに斯くも天真爛漫の場合に斯くも爽絶

快絶の中に斯くも知らず識らずの間に親密にせらるゝは少し否な此の親密や唯だ遠足の場合に於て發達せらるゝ也嗚呼遠足なる哉

第二十二大快 科學的智識を得せしむ

天地を以て活書となす
其の眞を得て止む

遠足は科學的智識の發達を實際的ならしむ地理歴史に見んか妙義、榛名、赤城の三山の差異は如何に、鳥海山、霧島山は如何に、松島、嚴島、天の橋立は如何ん、富士山、新高山は如何ん、耶馬溪は果して梁川、星巖の詩の如き絶景か、筑後川は果して賴山陽か、詠ぜしが如き激流か、犀川、宇治川の現狀は如何ん、將た田原坂の嶮は左程にも非らず、關ヶ原とて大した陣

地とも思はれず然るに足その地を踏むに及んで英雄の天下を争ふ容易に非ざるを知らん會津は東奥の鎮たり伊達政宗の之を畧するや太閤は何故に之を頭痛にやみしか大坂城の關西に對する形勢と江戸城の關東奥羽に對する關係は徒らに圖上を以て知るべきに非らず八州を踏破し關西を跋渉して大坂江戸に臨まば思半ばに過るものあらん是れ皆遠足に非ずんば知る能はじ文晁の山水は關東の山水なり應舉の風物は西京を出でし竹田は九州山水の瀟洒たる部分を寫せしなり探幽は心を宗明にして天下の山水人物の精粹を抜きしものか雅邦は何れの山水を寫すものぞ畫家の材料を集め天然を研究せんとする固より遠足に待たざるべからず博物學者の如きに至りては最も然り夏八月深山幽谷の間鶯鶯とも鳴くを聞かざるか膽吹山と天城山との動植の差は如何ん生野と阿仁の鑛質は如何ん九州炭磐城炭の優劣は

何れに存するか鐵槌を手にし來れ而して十里四方一日程内の鑛石類を集めよ斯くして汝が研究は書籍に實地に幾多の趣味を添ひ來らん其他貿易家に在りて謂はんか奥羽の米北海道の海産西京の美術皆な是れ歴々として目親しく之が集散を嗜足親しく其の實際を踏んで而して大計は立てらるゝなり大畧は制せらるゝなり將た將校に至りては科學と謂ふ科學を應用し盡さざるべからず而して殊にも兵學なるものは之を實地に當てはめざれば少しも用なきものなり山川を跋渉し來れ形勢を視察し來れ已に行歩をたしかにせし丈けにても益あり况んや地理に通ずるをや果して然らば則ち遠足は科學的智識の萌芽を發生し助長するに於て書籍の活法となるに於て其効茲に之を述べ盡くす能はざるもの有り否を唯だ遠足するものに在てのみ其効を知らん也

第二十三大快 人情風俗の大體に通

一四六

せしむ

天下國家の大も人情風俗の微より成る

某山系の周圍は尙武の風あり國家的觀念に富めり時勢に通せり人物の輩出偶然に非らず某川域は政治思想發達せり事業も盛んなり然るに狡猾たる點あり遠足に非ざれば知ることを得ず其地方の人民は淳朴にして勞働自ら喜ぶの風あり海岳に通ず移住民に適す某地方の住民は勤勉貯蓄の美風あれど愛國の志操に乏し多くは兵役を厭ふ遠足に非ざれば悉くす能はず蓋し人情風俗は萬事の本なり天下國家の大も人情風俗の微より成る經濟なり政治なり一に人情風俗の上より割り出さる人情風俗は地盤なり遠足なるものは汝をして年齢の時代に

より智識の程度により深く淺く兎に角汝をして地盤の何たるを知らしむるなり遠足亦た貴ぶべき哉

第二十四大快 事業の一端を知らしむ

一を聞て十を知る

十を見て百を知る

彼處に見ゆる煙突は精米會社か彼の會社は東海東山近畿の米を吞吐す資本は如何ん海外の販路は如何ん遠足せよ煙突附近の人民は問ひもせぬに汝に説明せん此方に見ゆる煉瓦の建物は何が彼れは煙草會社なり彼の會社の規模の大なることよアジャを相手とせり資本の饒なることよ資本主の多くは米人なり米國の資本の吐口と謂ふも不可

なし此等事業の大體は煉瓦屋近傍のものゝ説明に依て自ら明ならん此等の活ける事業の活ける運轉は活きながらにして汝に首肯せしむるもの有らん斯くして汝の内に勃々たるものは汝に告げて云はん彼れも人なり我れも人なり我もやつて見せん將た彼れは我が師なり我れは彼れを學ばん此等の觀察は一に遠足に待たざるべからず遠足は堅苦しく問ふを須わす眞面目に問答するを要せず知らず識らず無心の間に人を導て事業の大體に通ぜしむるなり

第二十五大快 一生の快樂を發見せ

しむ

死に抵るまで戦へ

死に抵るまで樂め

人の樂む所は面の如し書畫を愛して胸襟の瀟洒を欲するものあり骨董を弄んで富貴に誇るものあり圍碁を以て閑日月を養ふあり盆栽を手づからして逍遙自得するものあれば築山を構えて泉水を引き利休の茶室より西洋室に至るまで至れり盡くせりの別莊を營み朝野の名士を延て天下に驕るものあり何れも人生の至樂とする所に非ざるはなし然るに之を遠足の規模極めて大なるものに比すれば聊か小人島の觀なきに非らず試みに近江八景を以て汝が別莊とせよ汝が樂みは一生盡きざるべし西京の山水を以て汝が庭園とせよ東山は遠足毎に笑て汝を迎へん汝が愉快は一生盡きざるべし天下到る處に山水風景あらざるはなし汝が足の嚮ふ所は汝が快樂の源泉たり快樂の源泉は混々として一生盡きし將た駿河灣に棹せ三保の松原は汝が盆栽たらん詩仙堂を尋ねよ天下詩仙堂の如き高潔瀟洒たる偉人の遺愛あるか

天下何の處にか奇異の品を藏せざらん一人の藏する所は限りあり天下の藏する處は限りなし汝が杖の指す處汝が草鞋の導く所名書畫を探かせ驚くべきの逸品あらん骨董を尋ねよ未だ曾て觀ざるものに逢はん友を求めよ汝が得んとする處の友は其の何たるを問はず有らざるなけん蓋し遠足なるものは徒らに規模の大なるのみならず健康も併せて増進するなり山水に對して書畫を見よ書畫は自ら光を放たん溪雲山月の間に骨董を弄べ骨董は一段の價值を増さん斯くして汝は一生の快樂を遠足に求めよ快樂は一生盡きざるべし遠足の快樂は高尚なり質素なり清閑なり脱俗なり况んや 獵に釣魚に動植採集に遠足の娛樂を與ふるもの豈に徒らに別莊にうづくまりて書畫骨董を弄ふ彼れ隱居者の比ならんや

第二十六大快 山水明媚の地を擧げ

て我が有る爲さしむ

我が眼光の及ぶ所
我が足跡の印する所

琵琶湖を一周せよ近江八景は汝が有るに非ずや大和を跋涉せよ吉野の櫻は獨り太閤の有にはあらじ田子の浦に遊べ天下の名山は我が掌中に落つるに非ずや金華山に遊べ金華山の煙霞泉石は我が有たり耶馬溪を跋涉すれば耶馬溪の山光水色は我が有たり某寺を訪へ名畫は汝を迎へん某家を音つれよ某の奇品を藏せり日光は世界の美術なり鳳凰堂金堂光堂は復たと得難き美の建築なり雄壯なるもの温雅なるもの幽麗なるもの瀟洒たるもの燦然たるもの足の向ふ所目の觸るゝ所一として汝の有るに非ざるなし豈に一室に茶を喫む香を焚き骨董を弄

し書齋を玩ふ隠居然たるものゝ比ならんや蓋し遠足は二十世紀的娛樂の第一たり二十世紀は戦争の世界なり左れば樂みつゝも戦闘準備を忘るべきに非らず閑日月を養ひつゝも健康を忘るべからず而して快樂と利益と相兼ね爽快と趣味と相伴ふもの遠足を除て之れ有るなし遠足せよ遠足して快味を喫せよ一たび快味を喫せば一生廢する能はざらん是に於てか遠足は一生快樂の源泉たり勇氣も斯に回復せられ閑日月も斯に養はれ娛樂も斯に遂げらるゝなり極めて高尚に極めて淡泊に而して極めて健康に

第二十七大快 處生の法を發明せしむ

電光一閃山河盡の如し

拿破崙のアルプスを横斷するや彼れは如何なる氣焔を吐きしか曰く我が足の嚮ふ所天下道路あらざるなしと壯言と謂はざるべけんや然り壯言なり而して許多の道理を含めりアルプスさへ横斷せり天下攀ぢ難きの高山あるか天下横過し難きの大川あるか道あり道なき問ふ所に非らず我が志にして一たび決す貫徹せざれば止まじ死を決して貫徹せん男兒此の精神あり天下何事か成らざらんや斯れを以て汝が最後の決心を養へ汝は世に處するの道に於て肚裏に大丈夫なるもの有らん衣食住は生活の三大要素なり將た社會の根柢なり貧富の權衡なり衣食住なるものゝ單位は何れに在るか遠足の態度裝束こそ單位なれ衣は身を蔽ふに足るのみ食は飢を凌ぐに足るのみ家屋は風雨を防ぐに足るのみ此の單位を骨身に徹するものにして始めて億兆の財産を守るに足る此の單位より踏み出せるものにして始めて大事業を

營むに足る此の單位の苦境を嘗めたるものに非ずんば以て三軍の大將となる能はず此の單位より踏み出せるものに非ずんば以てカー子ギ一たる能はず此の單位を基礎として處世の道を講せよ初めて大丈夫の處世の道は見出さるゝなり而して遠足なるものは汝に授くるに此の秘訣を以てするなり快樂は絶對的のものにあらず或る場合には痛苦の反射なり終日雪降りに惱められたる後にして初めて焚火の快は痛切に知らるゝなり炎天に照らされたる後にて初めて清水を飲め無味の清水は汝をして却て一段の爽味を感じしめん續けさまに勞働して而して後に入湯せよ今更の如くに愉快を感じん斯くして苦中樂ありてふ觀念を養成せしめよ是れ亦た處世の秘訣のみ苦みて後に樂まんか勞を辭せざるなり勞して後に樂まんか社會の秩序は動かざるなり此程立派なることはあらじ苦中に樂あり痛苦を嘗めつゝも樂地

に逍遙す是れ樂天的なり樂天的觀念こそ社會を組織する所の最要觀念たれ社會は此の觀念に依て非常なる發達膨脹を來たすなり國家の大事は無論小は一村一家の事に至るまで盛衰興亡なるものは一人人物の如何に在り小を以て言はんか某村の某は富豪なり然るに一朝にして轉覆せり何の爲めぞ人物なきが爲めなり某市の某は赤貧洗ふが如きものなりき而して今や多額納稅者たり何の爲めぞ彼れは少くとも人物なりき此等は皆な遠足の間村童野翁の口より極めて簡單に天則を示さるゝなり其他山間の一小村より起りて一世を風靡せしものを探り來れ彼れは徳望ありしが故のみ才器人に過ぐれたるが故のみ膽畧ありしが故のみ先見の明ありしが故のみ斯かる事は人物の產地に就て聽け人物の人物たる所以は遠慮なく成效の秘訣を漏らし來らん斯くして遠足なるものは直接に間接に汝に教ふるに處世の秘訣

を以てせん遠足せよ而して尤も實際的に處世の秘訣を語り來れ

第四節 遠足と健康の十二方針

其應用如何ん

吾人は健康の十二方針なるもの之を遠足に應用して以て其功を痛切にせんとす然るに十二方針なるものは既に已に運動の部に於て之が應用を示せしが故に今は之を示すに當りて極めて單簡を主とせざるを得ず

- (一) 明日ありと思ふ勿れ 健康の上より轉想の上より遠足の必用あらんか遠足せんてふ心の電光の閃くや否や直に遠足せよすぐ遠足せよ明日と謂ふ勿れ

- (二) 悠々として氣長く掛れ 一度遠足に踏み出さば悠々たれ長閑なれ、のん氣なれ

- (三) 獅子心中の蟲を忘るゝ勿れ 我が身體の弱點は如何ん間斷なく氣を注げよ一刻たりとも油斷すな

- (四) 鍊りに鍊るべし 遠足せよ又た遠足せよ遠足に遠足して打固めよ鐵の如くに

- (五) 鍛鍊の平均に心掛けよ 身體の遠足せよ心の遠足せよ而して平均を得よ

- (六) 何も蚊も無頓着にせよ 身體を強壯にせんが爲めに遠足するなり胸襟を快濶にせんが爲めに遠足するなり目的を達せよ其他は無頓着にせよ

- (七) 天地をひつくりかへせ 久ふすれば厭く厭けば倦む倦めば疲る

疲るれば怠る倦厭の心を一轉せよ 疲怠の氣を一轉せよ 青山緑水の郷に清風明月の境に

(八) 心の舵取りに注意せよ 心を以て體を舵取りせよ 斯の心の舵取り程大切なるものはあらじ

(九) 綽々として餘裕あれ 雲岫を出づるの無心あり 初めて萬變に應じて絲毫を誤らず

(十) 心の奥に湖水を湛へよ 雨降らば降れ心の底の底は濡れじ 風吹かば吹け心の奥の奥は吹かれじ

(十一) 暗室を欺く勿れ 稜々の鐵骨勃々の元氣用ひ來りて暗室を欺く勿れ

(十二) イザと云ふ場合にいのちをなげ出せ 平常養ふ所の身體何の爲めぞ平常養ふ所の元氣何の爲めぞ

謂ゆる健康の十二方針なるもの之を遠足に應用し來りて其の效多大なること蓋し測るべからざるもの有らん

第參章 遠足の順序

第壹節 遠足線 遠足の目的を定めよ

山水明媚の地は以て我か神を養ふべく
懸崖幽洞の郷は以て我か勝を鍊るべし

汝か居處を中心點として海に山に十里四方、一日程若くは二十里四方、二日程を範圍として試みに遠足線なるものを劃し來れ而して此の遠足線なるものに據て汝が目的を定めよ 汝か目的は全身健康に在るか

將た局部健康に在るか局部健康に在りとせば腦に在るか肺に在るか皮膚に在るか或は忍耐力を養成するに在るか膽力を鍊るに在るか轉想に在るか或は銃獵に在るか漕艇に在るか探簞に在るか釣魚に在るか月見に在るか或は一步を進めて歴史上の事蹟を探るに在るか動植の採集に在るか二三十里四方の範圍に於て汝か謂ゆる遠足線なるものを劃し來れ例へば

一風景線 我か身體は強壯なり然るに勉強過度若くは事務繁劇の爲めに天地をひつくりかへすの必用あり轉想するの必用あり某川域は山水蒼々として畫の如し某丘の下、松樹あり流れに臨んで苔石あり數人を坐せしむべし人をして彼地を思はしむ恍然として自ら失はずんばあらず彼地は我心胸を洗ふの地なり

一胃嶮線 某山系附近は山嶽峨々として雞犬別に天地を爲す鳥道

獸徑、以て我か忍耐力を養ふべし懸崖幽澗、以て我か膽を鍊るべし我か元氣は衰へたりや否や我か鐵脚は依然たりや否や我か身體を強壯にし我か精神を鍛鍊するに足るは彼地なり

一空氣線 某海岸は空氣新鮮なり腦に適せり某山地は肺に適せり我か、あたまは重くろしくなれり某海岸に遊んで我か腦を一掃せん某山地に逍遙して清氣を呼吸し血液を清純ならしめん

一銃獵線 某地方は銃獵家の足跡未だ印せられざるか故に鳥類頗る多し山高く水清く人家蕭條として桃源に入るの思あり、いざ彼地を駆け廻りて思ふ存分、我か娛樂を恣にせん

一動植線 彼の山を見よ有ゆる動植の標本を藏せり余は彼の一山に就て動植譜をつくりつゝ有り次には某川に就て魚譜をつくらんとす風景は水彩畫に似たり濃緑滴らんばかりの間を奔走しつゝ標

本を採收する亦た是れ人生の快事に非ずや

一歴史地理線 彼の川の源に就ては誰も研究せるものなし如何に精密なる地圖も之を示さず余は之を探嶮せり其紀行は即ち此れなり兩岸屏風の如く水清ふして魚數ふべし某地に於ける古戰場は鎌倉時代に屬す余は偶然にも某家に就て古文書を發見せり彼の戰爭は此古文書の爲めに歴史上の光彩を放ち來れり且つ遠足し且つ探嶮し且つ徘徊し且つ研究す我が足の疲勞するを覺えず况んや我が勇氣の躍然たるをや

一日程十里四方二日程二十里四方斯くして汝か足力の及ぶ所謂ゆる遠足線なるものを選び來らば汝か利益と趣味とは蓋し測り難き者有らん况んや身體を強壯にしつゝ科學的智識を得肺胃を強ふしつゝ心胸を一洗する等多種多様の愉快を得るに至ては思半ばに過ぐるもの

のあらん左れば汝は遠足すとせんか先つ目的を立てよ肺をひろげんか腦を洗はんか胃嶮を試みんかボートを浮べんか遠足地圖を披て汝か目的を確定せよ目的確定せざれば終日更に得る所なきなり故に斷乎として目的を定めよ目的を定めざれば結果なきなり若し夫れ悠々として遊ぶとせんか此れ目的なきか如く然り豈に然らんや目的なしと云ふが即ち目的なり我が心の紐を解き何事なしに悠々として遠足せよ目的を立てざれば得る所なし得る所なきは眞の遠足に非ざるなり

第貳節 遠足の方針

眞の遠足行の遠足草の遠足

遊有方 半遊 半養 浮雲無定態

書體に眞行草の三體あり以て遠足に譬ふべし確乎たる目的を有し確乎たる手段を以て之を達するもの之を眞の遠足と謂ふ書の眞の如きなり例へば學年試験は近きに在り入學試験は迫れり我か腦を強ふせざるべからず我か身體は唯一の武器なり遠足以て戰闘準備を整へざるべからず眞の遠足なり半は精神を養ひ半は身體を強壯にするもの半は娛樂の爲めにし半は健康の爲めにするもの半は遊び半は養ふもの之を行の遠足と謂ふ書の行體の如きなり遊ぶに非らず遊ばざるに非らず樂むに非らず樂まざるに非らず行くべきに行き止まらざるべからざるに止まり時を定めず食を携えず悠々として雲の如く徐々と

して流水の如く颯々として風の如きものは草の遠足なり書の草體の如く然り皆な遠足の目的如何ん汝か有形無形の事情如何んに依て汝か遠足の方針は定まる也

第參節 遠足の友 冒嶮の友

意氣の友 智識の友

我を生めるものは父母なり

我を玉せしものは朋友なり

獨行の樂みあり衆と諧にするの樂あり獨行の樂は暫く措く衆と諧にするの樂みは友人に若かず汝の遠足線に依て汝か目的は定まれり汝か遠足の方針に依て汝か進路は定まれり汝か目的と方針とによりて

遠足の友を定めざるべからず今日の遠足は静かならんとするか静かなる友人と諧にせよ網を投じ魚を又し豪爽開濶ならんとするか豪爽開濶なる友人を選べ史的事跡を探らんとするか史的朋友を選べ峻を攀ち幽に俯し豪膽不屈の精神を養はんとするか豪膽不屈の友人を選べ友人程大切なるものはあらじ我の一半は友人なり友人の一半は我なり友人は互に感化す選ばざるべからざるは友人なり殊に遠足の如き感化に最も勢力ある時に於ては大に友人を選ばざるべからず已に朋友を謂ふ高きも低きも平等たり差別的平等たり故に互に利益を授受せざるべからず而して其利益なるものは少くとも左の方針を守るに由て好結果を見ん也

- 一むつまじかるべし 親睦は愉快の母勇氣の泉なり
- 一かねの掛らぬ様にすべし 費多ければ行はれず

一目的を立つべし 探險なりスポーツなり人心の一致を期すべし
 一手段を定むべし 互に研究して手段を講すべし此れ亦一樂なり
 一結果を見よ 互に結果を語り合はば一層の進歩を見ん
 右の心得は寧ろ淡泊なるに似たり然るに之を實行し來れ其の益する所蓋し經驗に非ずんば證する能はざるもの有らん

第四節 遠足の服装 笠 吳蓆 草鞋 疎服

心をして自由ならしめよ
 心は舒びん
 からだをして自由ならしめよ
 からだは伸びん

遠足の服装は遠足の目的によりて之を千種萬様にするか如く然り然

るに實際は大に然らず遠足の服装は質素ならざるべからず簡單ならざるべからず質素なれば汚損の氣遣なし簡單なれば手数を要せず已に氣遣なく又た手数を要せず皆を以て我か心を疲勞せしめざるに足る心にして疲勞せざらんか神氣流暢、體力活達を致すや論を俟たず試みに質素と簡單の二點より遠足の服装を吟味せんか

遠足の服装は笠、吳蓆、草鞋、疏服に限るべし帽子なれば雨水襟の間より入りて皮膚は、びしよ濡れに濡る笠はしからず傘の代りにもなり日覆ともなる殊に日の照らざる時は脱して背に負ふべし更に邪魔と爲らず吳蓆は毛布の如く重からず雨を凌ぎ風を孕み敷て裾となすべくひろげて敷布團と爲すべく又た疊んで負ふべし價廉なれば道に捨つるも氣遣なし靴は足を痛む不愉快なり不愉快なれば心つかる心つかるれば一步も進む能はず足駄は水臭しなまけものはくべきものぞ獨

り草鞋は雨に宜しく晴に宜しく山を跋り川を渉るに水苔に滑べることなし到る處に賣るを以て不自由なし疎服に至ては破るも氣遣なし汚すも愛むに足らず草を枕に其儘の夜着と爲すべし男子は心だに高からば服装の如き更に問ふべきに非らず况んや遠足の時に於てをや次に覺悟せざるべからざるは素脛素草鞋なり素脛素草鞋なりとて憂ふるに足らずいざとなれば心のはたらきはすばやきもの故脚腫やゲートルをはかぬとて容易に恠我するものに非らず夏は日に射られ冬は寒さに曝されなば脛は鐵の如くになりて脚腫やゲートルは馬鹿らしくなるなり足袋のかたきものは足を傷ふぬかり路には足に吸ひつき砂利路には小石など破れ目より入りて、あるがれたものに非らず素草鞋に限るなり素草鞋なれば足の指のはたらき自由なるを以て動作すばやく恠我などするものにあらず要するに服装にのみ彼是するは

遠足に意なきなり遠足の第一法は心を自由ならしむるに在り服装の
簡單と云ひ質素と云ひ皆心を自由にして疲れしめざるに在り蓋し此
の要訣や座上の談を以て決すべきに非らず唯た實驗以て之を證する
あるのみ

第五節 遠足の食物 握飯 梅干

大に飢へよ而して握飯を味へ

大に渴せよ而して梅干を味へ

遠足の食物は握飯と梅干に限るなり身體を運動すれば身體は食物を
需用す心を運動すれば心は爽快極りなし爽快極りなきの心を以て食
物を取る握飯のうまさきこと譬ふに物なからん平常如何に美食するも

のにて今更の如くに握飯のうまさきことを發明したるか如く思はん
而して其のうまさの度合は心の爽快の度合と身體の運動の度合とに
比例するなり終日適度の運動をなし神氣開潤、身體壯健、胃の食物を欲
する大早の雲霓を望むか如しとせよ此時に握飯は第一等の美味たり
而して直ちに消化せらる一つの樂みとして、さいを携ふるものあり大
に不可なり牛肉を携ふれば牛肉は、からびて味を失ふ佃煮は鹽からく
して水を欲す水は到る處に在れど飲まると水は到る處に在るものに
非らず且水飲めば汗を出たす夏日など汗ばかりぬぐふ時は心つかれ
てあるかれず況んや多量に水飲むときは下痢の恐れ有るをや餘りに
美食に腹をふとらす時は眠くなりてあるけたものに非ず、うまさ罐詰
類など携ふべからず人情として食慾のみ動き肝心の健康を専らとせ
る遠足は、おろそかになり貴重の休暇は終に爲すなきに了るべし食物

の運動に影響する此の如きものあり注意せざるべからず左れば握飯の、さいは梅干に限るべし梅干を含めは水なくとも可なり渴をも醫すべし食せし後は口腹の落附き加減、到底其他の、さいの或は甘に失し或は辛に失するもの、比に非らず蓋し此論や古來の經驗已に之を證せり然るに未だ實驗せざるもの或は無益の經驗を爲さんを恐れ茲に之を贅せざるを得ず

第六節 遠足の心 虚心平氣 無我無心

座上を行くの心

移して以て千萬里を行くべし

遠足の奥義は虚心平氣に在り無我無心に在り虚心平氣、無我無心之を事實に現はして言へば座敷をあるく時の心にて、あるき疊の上を歩む

ときの心持にて歩むにあり座敷をあるくときに誰か虚心平氣ならざるもの有らん疊の上をあるくときに誰か無我無心ならざるもの有らん唯すらくと行きすらくとあるくのみ曾て心に掛ることもなければ曾て氣をつけることもなし斯の座敷をあるく心持を地上に移せしものは遠足の心持なり斯の疊の上をあるく心持を草鞋の上に置きしものは遠足の奥義なり勝海舟翁、嘗て經綸の心事を示して云く天下の大事が一々あたまにこたねるようでは、とても大事業は爲せない如何なる大事も平然として之に應ずる度胸かなくては大事の大事は擔當し得られない云々遠足も大事も異なるなし海舟翁平然の心掛け畢竟するに虚心平氣のみ無我無心のみ遠足にして虚心平氣ならんか十里二十里何か有らん虚心平氣のみ虚心平氣なれば心つかれず心つかれざれば三十里可なり五十里可なり遠足にして無我無心ならんか

高山大川何か有らん無我無心のみ無我無心なれば心に繋る所なし心に繋る所なければ心つかることなし心つかれざれば千里も萬里も座上のみ疊の上のみ風雨寒暑にも虚心平氣なれ晝にも夜にも無我無心なれ心は自由なり心自由なれば體も自由なり心も自由體も自由なり十里二十里は愚か千里萬里を行くも更らに疲れざるなり是れ遠足の秘訣のみ然り天下の萬變に應ずる此の如きのみ豈に獨り遠足のみ謂はんや

蓋し斯の虚心平氣斯の無我無心之を遠足の事實にあらはし來らば如何ん曰く虚心平氣無我無心のものさしを以て我心をはかり來れ我がらだをあらため來れ心にして虚心平氣ならず無我無心ならずものあらば斷然之を改めよ虚心平氣ならしめよ無我無心ならしめよ心に一點の塵だに置くな心に一寸の雲だに横へるな心に思ふな心に考へ

るな心に躊躇するな心に激するな心を大きくせよ心をひろくせよ心を雲の如く軽くせよ心を月の如く皎々とせよ次にからだを改めよからだにして虚心平氣ならず無我無心ならざる點あらんか斷然改めよ草鞋の紐の少しにても心に障るあらばすぐに改めよ衣服の着具合の少しにても氣に障る點あらば直ちに改めよ携ふるものも着るものもはくものも一切萬事無我無心虚心平氣ならしめよ斯くして遠足せよ心も自由からだも自由愉快極りなし心は舒びに舒びからだは伸びに伸び謂ゆる健康なるものは知らず識らずの間に増進せらるゝ也蓋し吾人の遠足々々と謂て大に遠足宗を疾呼するもの畢竟するに斯る利益あるか爲めのみ無我無心の爲めのみ虚心平氣の爲めのみ

第七節 遠足の姿勢 頭、胸、足、眼、口、手

直きこと矢の如くなれ
行くに足を以てせず身を以てせよ

身體と關係せる藝術にして姿勢を彼れ是れせざるものはあらじ擊劍にも姿勢あり歩兵操練にも姿勢あり漕艇にも姿勢あり書法の姿勢と云ひ禮法の姿勢と云ひ何れも姿勢の必用を説かざるなし斯くも總べて身體の運動には必ず姿勢の要あるか如く遠足にも姿勢の要あるなり然らば則ち遠足の姿勢とは如何ん曰く自然のみ自然の姿勢のみ自然の姿勢とは何ぞ曰く真直のみ直立のみ精しく云へばあたまたまのさきより爪さきに至るまで真直なるのみ是れ自然に非ずや、あたまたまは、あたまらしく据り胸は胸らしく据り腿は腿らしく足は足らしく手は手、指は指らしく眼は眼らしく口は口らしく据れるものは是れ自然に非ずや

自然の姿勢に非ずや遠足の姿勢は此の如きのみ更に事實にあらはして切言すれば我が身體を一本の矢の如くらしむるに在り一本の矢は曲れる所なし我が身體をして曲れる所なからしめよ不自然の點なからしめよ我が身體に曲れる所なく不自然の點なき是れ謂ゆる直立不動の姿勢なり斯くして左足を踏み出せ是れ即ち遠足の發動點なり次に右足を踏み出せ左足と右足とを交互に運べ左足と右足とをコンパスの如くせよコンパスは中ごろにして曲れる所なし我が脚も曲る所なからしめよ膝は曲り易し膝にて曲らしむる勿れ即ち左足を踏み出す時は我が身體は左足と共に一本の矢となり右足を踏み出す時は我が身體は右足と共に一本の矢となれ是れ自然の姿勢なり次には足なり足は單獨に動かすべからず總身の落付く所の底面として足を動かせ足の關節のみ動かすべからず總身を動かせ總身の足を動かせ足

の足を動かすべからず總身の足を動かせば疲れず足の足を動かせば
 疲かる撃劔の手をのみ動かす勿れと謂ひ書法の腕をのみ動かすべか
 らずと謂ひボート馬乗の手をのみ動かすべからずと謂ふもの皆な此
 の理のみ何れも事實上自然の姿勢を必用とすればなり
 試みに此の姿勢に反對の姿勢を以て遠足せよ頭を傾け背をかどめ腰
 をふり膝を曲げ足に力を入れて遠足せよ直ちに疲勞せん何故に疲勞
 するか不自然の姿勢なればなり自然に反すればなり蓋し自然の姿勢
 なるものは實驗の結果のみ幾度となく遠足するときには自ら天然の姿
 勢となるなり然らば則ち此の姿勢なるものは容易に期し難きか否な
 試みに遠足して大得意の時に我れと吾れか姿勢を見よ自ら注文通り
 の姿勢となりつゝ有るなりあたまは眞直ならん胴も眞直ならん腰は
 ふらず膝はかゝめず力は自ら總身に入りて足にのみ入ることなく而

して足は唯だすらくと總身を運ぶのみ兩手は知らず識らず打ちふ
 りて總身の運動歩行と相伴ひ相助くるか如けん遠足して興に入り來
 る時を見よ誰人も斯の如きのみ此時や心は身體か身體は心か更に分
 つべからざるの時なり心と身と相一致して一呼一吸毎に我身は知ら
 ず識らず進行しつゝ有るの時なり心と身と一呼一吸の間に調ふて更
 に間然する所なきの時なり即ち自然の姿勢の自らあらはるゝの時な
 り是れ即ち劔客の謂ゆる機會なるものに非ずして何ぞや此の機會に
 して歩行の姿勢と相戻らざらんか千里萬里決して疲るゝものに非ら
 ず左れば遠足の姿勢として左程もつかしきものに非らず我か興に入り
 たる時の姿勢を基本として心をつけ來らば我か姿勢の如何せば可な
 らんか直ちに悟とり得らるゝ也