

29-248

心理  
應化  
用理

體力增大法

全

陸軍編修 巽來次郎述

醫學博士 巽來次郎

發行所 東京 農事雜報社



体力増大法稿成題一篇代自序

巽 來 次 郎

心身養到何所得。筋骨如鐵膽如海。當看百

鍊鑄成時。寸鐵之力自強大。鍛鍊心身堅於

鐵。強兵之術亦休尋。非謂馮河勇。欲牢守

國心。四千餘萬一團膽。心身凝成不可侵。

## 序

物理學上力の中心ありて諸種の運動律を生ずる如く、人軀の運動も亦其律する所以の大原則なかるべからず。

力は無形なり、其無形をして有形ならしむるものは筋骨なり、其之をして勁固ならしむる所以の生理的作用即ち食物より來る營養上の化學的原則なかるべからず。

力の無形をして有形ならしむる所の筋骨も之を支配する所の神経系統あり、其之をして靈敏精宏ならしむる所以の抽象的大原則なかるべからず。

以上の三大原則を総合して茲に始めて力の増大法を建設し得べしとは即ち李軒巽來次郎氏の持論なり、否寧ろ体力増大を攻究する最新の集成的發明なりと云ふべし。

然れども世上推論に長ずるものも其實験に短なるものあり、實驗に精なるも推論に粗なるものあり、是れ蓋し推論を主とするものは常に實驗に遠かり易く實驗を主とするものは推論を疎んずるに職由せずんばあらず、氏が体力増大法に於けるや全く推理と實驗とを双備し、其推理したる所のものは之を躬行實踐したる結果を表明したるに外ならず。

氏の説を聞くに三年以前に於て此工夫中に屬せし時機より練習期に移りたる際に於ける躰量、肺量及び筋力の増大は實に著しきものなりと、然り今や氏が握力は優に五十八キロを示し躰量は其短矮漸く五尺強なるに似合はず、その重量は十六貫餘を示し肺の活量は五千五百グラムを示し、其緊張せる巖の如き筋は正に其躰量の五分の三を有すべく、強度の呼脹力を有する腹筋は以て硬索を斷つべく、深邃なる記憶力と勁固なる耐忍力とは以て其身躰の健康を證せり、是れ皆此体力増大法を推理せる攻究の實踐より來りたる結果なり、蓋し氏は夙に歐洲に遊ん

で哲理及び物理を脩め、歸來深く禪理及武術特に劍柔二術の原則を攻究して自得啓發する所のもの少からず、推理は即ち其自得啓發より來りしものなり、何となれば其心の修養を説くや禪理及心理を根據とし、身の修養を説くや生理學上筋の原則、物理學上運動の原則、數理學上幾何的角度及び武術諸般の變化法を根據とし、食養を説くや化學的理法を根據とするを以て之を徵すべければなり、知るべし此素養あり茲に始めて体力増大の三大原則を啓發建設し得べきを。

今や球上多事、我同胞体力の強否如何は直に國力の程度に關するの時に當り、余輩の最も憂ふる所のもの、我青年の体力と膽識との日に羸弱に赴くこと是なり、而して世に行はるゝ体育法に於て之を救ふの道未だ完からざるを憾とす、劍法と云ひ柔術と云ひ或は操銃に或は弓馬に其軀を練り其心力を養ふの法なきにあらずと雖ども、居常行ひ難きものあるのみならず、此三大原則を根據とせざれば其得る所や全からざるなり、乃今氏の三大原則を聽き以爲らく是れ即ち此流弊を匡救するの活法たるべしと、於是乎、余輩は氏に勸むるに其体育法を世に公にせんことを以てせり、氏快諾直に稿を起し旬日にして

成る、蓋し此書に於て氏が持論たる三大原則の運用を説くや、簡にして明に要を擧げ訣を提し讀者をして理解し易からしめ、体力増大の方法を講ずるの最捷徑たるを悟得せしむべきを信ず、敢て青年に勸奨するに此書の説く所を實行し、之に由つて勁固なる体力と精博健宏なる識量とを養成せんことを以てする所以也。

明治三十三年九月上浣

於東京農事雜報社 十文字大元識

### 体力増大法目次

#### 總 說

社會の大勢——兵力の要用——個人体力の養成——体育法の工夫——体育法の二大欠點——体力増大法の二大綱——増大法の精神作用に對する利益——体格に對する利益——其吻合する諸點——心と身との位置及周圍——其第一條件——其第二條件——心身七百二十度の變化——之を心得置く必用なる理由——觀念の集中及開展

#### 第一章 心(又は膽力)の修養法

有無の二觀念——無を有と想定する心得——有を無と想定する心得——有無二觀念の効用——靜思觀の修養

#### 第二章 體(筋骨、力量)の修養法

世の体育法と異なる所以——長呼吸法——學理上の理由——練習の方法

一人にて行ふ方法——其圖解——呼吸法姿勢の解釋——其効用——  
 一人にて行ふ方法——其圖解——呼吸力の應用——瞳光不脱法——視神  
 經より來る觀念に對する修養——心、身、目的三者合一の法——筋さば如  
 何なるものなりや——筋の効用——運動法の順序——牀の幾何的角度、  
 攻守兩勢力及利勢力——幾何的角度の説明——牀軀全體の三角度の變化  
 ——牀の各部の運動——運動に對する假定目的——第一左右兩腕同時運  
 動——第二隻腕を主とする各要部の運動——第三下肢を主とする各要部  
 の運動——運動法と筋との關係表——身體の弱點——利勢力の攻究——  
 運動力の利用——其例證——「敵の氣を測るの法」——合氣法と合一す——  
 其方法及實行——無念無想の變化——主觀的牀育法と客觀的牀育法と  
 の概括

第三章 食物の注意——牀育に於ける化學的効用……三七

田圃の肥料と人身の食養——身體の營養目的——筋骨を強大にするを主  
 眼とす——骨格違しと肉格違しと——豚太りの人は心臓に故障多し——

壁と壁の心棒との例證——筋肉相應の要用——筋骨は人體の心棒なり  
 ——食養の重なるもの——其主食物——其副食物——茶の取捨——麥食  
 主張の理由——米麥含量表——骨の主成分は何であるか——磷酸分必用  
 の理由——副食物配量表——加里鹽と那篤倫鹽との配合法及其例——加  
 那兩鹽平均割合を要する理由

第四章 此牀育法に就ての注意……四七

規律なき運動は労働者の労働に全す——運動適度の時間——病的の人身  
 を修養する法——牀法實行と其孳生——相撲取の例證——鍛練の撓ま  
 めことを主眼とすること

第五章 結論……五一

牀育上の二大欠點を充實す——主觀的牀育法と客觀的牀育法との關係を  
 明かにす——其渾成融合の工夫——食物より來る化學的關係——心の修  
 養——身の修養——牀法建設に關する概括——増大法實行の結果及其

表示——丁年と未丁年——四十年未滿ならば其發達を得るや必せり——  
 増大法の効用——凡ての使力法の根據となること——サンダウの体育法  
 ——劍客日比野氏の劍舞術——体力法建設の約言——婦人の体育に關する希望

附圖

附圖の説明

五七  
 七五

体力増大法目次終

體力増大法

陸軍編修 巽 來次郎述

總說

社會の大勢が漸く文弱の弊を認むると同時に列國の關係上地球の上には何處にか砲烟の渦いて居て、而かも常に國際間の最後の裁決は縦しや外交上操縱巧妙の術ありとするも其背後には強大なる兵力がなければならぬ、其兵力さへあれば如何なる難案も解決せらるゝと  
 となるが自然の勢なれば腕力即ち兵力に依つて斷案を下し得らるゝものとなるから、結局平和など云ふ寐語を止めて腕力即ち權力で

ふ考が湧いて来る、此考が個人に傳り従つて近頃大に体育の事に就て其呼聲と實用と方法とが進んで來た、それが爲めには色々と體育上新工夫も出來た様であるが、それには左の欠點がある。

第一 體格殊に筋骨の養成を説けども其之れに伴うて助長し助長せらるゝ所の精神の作用を説かぬこと

第二 筋骨の養成を以て器械的作用から來るものとなし即ち運動の方法により増大するものとするに止まりて其食物の離るべからざる關係を説かぬこと

そこで予輩は左の二方法を大綱として茲に心理及び理化應用の體育法を建設した

第一 客觀的體育法と主觀的體育法との關係を明かにすること  
第二 體育法と食物に於ける化學的作用との關係を明かにすること

こと

此二大綱に就て所謂客觀的體育法と云ふのは唯器械的運動を主として精神的作用に於ける關係を忘れたるものと食物の化學的關係を忘れたるものとを云ふのであつて、主觀的體育法とは即ち意識の變化を包含せる體育法を云ふのである、これは何れに偏しても體育の目的に缺くる所があるから其關係を明にし依りて生ずる一切の規律を總合せねばならぬのである

本題に入るに先たちて少しく此體育法より生ずる利益を述べて置かう、即ち此體育法に由るときは精神作用に左の利益を生ずる

- (一) 物に驚かぬこと、即ち輕躁怯懦の弊を除くこと
- (二) 記憶力を増進し沈勇にして遠奥なる智を加へ而も鋭敏にして精緻なる才を備へ得ること



又軀格上には左の利益を生ずる

- (一) 筋を緊張すること
- (二) 骨節を強大にすること
- (三) 病的に於ては就中胃病、神經性諸病、沉鬱性の諸病を排除するの特効あると

これは必竟此軀育法が解剖生理の學理と身軀に於ける食物よりする化學的理法と、心理學と、禪理内觀法の原理とを總合して建設せらるゝものであるからである

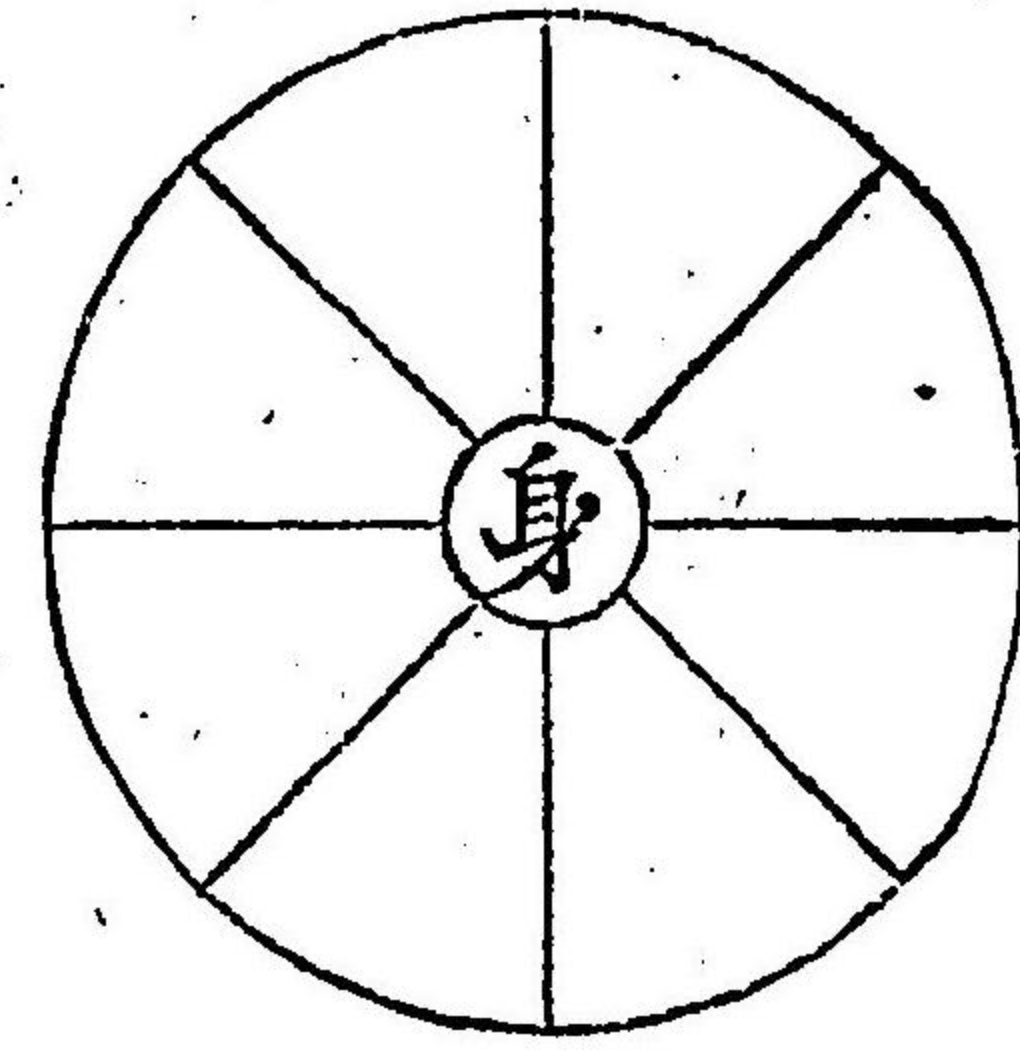
又此軀育法を練習するときには左の諸點と吻合して來る

- (一) 古來武術の極意なるものと合一すること、即ち劍法、柔道、居合、弓、槍、棒、拳闘、角觥等の玄妙に合一すること
- (二) 身軀の運動律が數理に合一すること、即ち物軀の角度及び

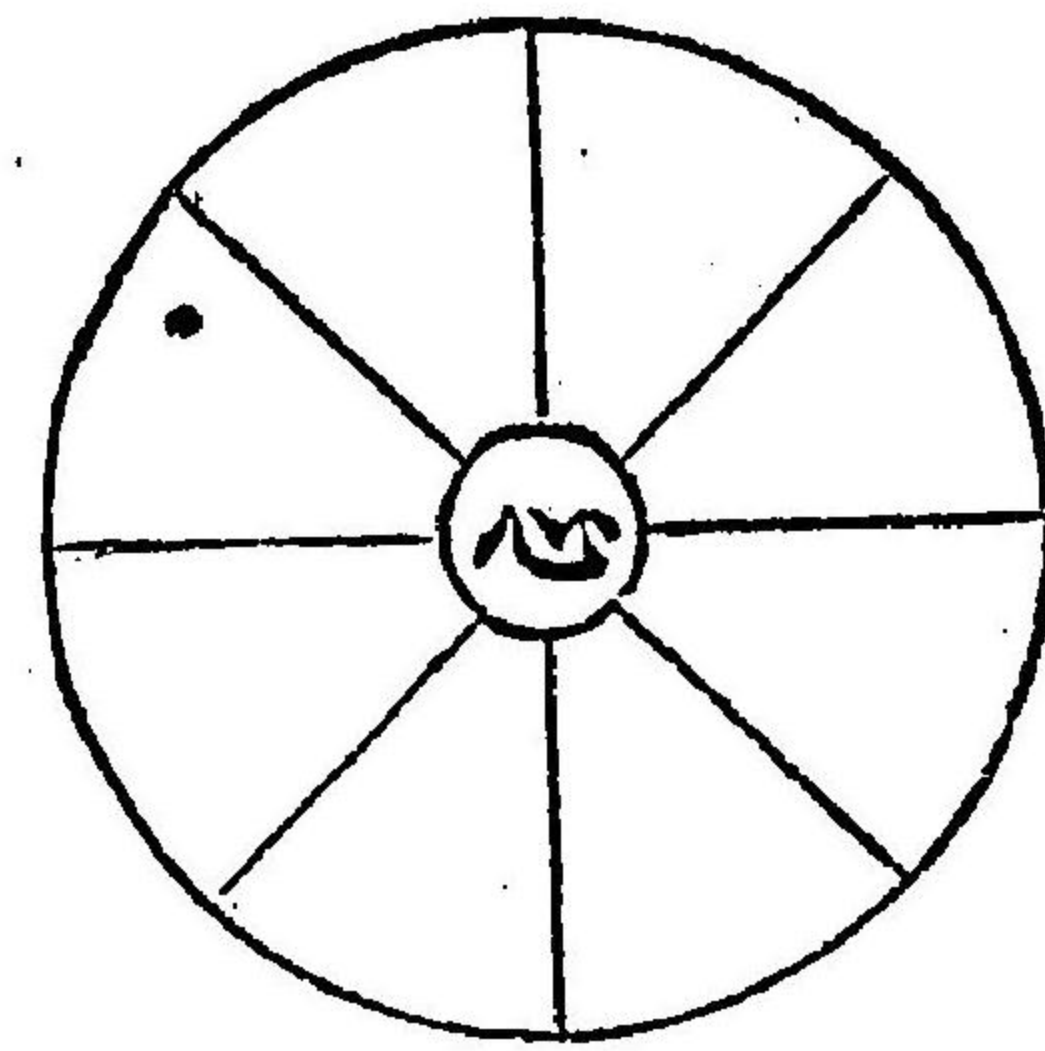
其運動律に宛て填まること

それは何ぜであるかといふことは以下章を逐うて説明するが、先づ左に此軀力増大法と渾成融合して常に離るべからざる要點を揚げて置かう、即ち「心と身との位置及其周圍」に關する注意である、此軀育法を行ふものは先づ其心と身との位置を心得ねばならぬ、何ぜなれば此軀力増大法は心の修養即ち膽力の養成と、身の鍛練即ち軀力の養成とを説くのであるから、先づ己の心と身とが如何なる位置にあるかと云ふことを知得し置かざるべからざる譯であるからである、これは圖で説明すると早く了解すると思ふから左に圖解するが、第一に「己れの身は三百六十度の中心に在るものと考定すること」、これが第一條件である

そこで次は「其心が又三百六十度の角度の中心に在るものと決定すること」、これが第二條件である



身は心の運用に依て運つくものであるが、其身みを運つかさずして先づ心こを三百六十度の周邊に向つて自在に變化する様配ようはいばり置くことが肝心である、即ち心の運用を自由にすれば身みは心この從者であるから



して主人公たる心の命令の儘に自在に運動する、其命令が心から出て四支五官に傳はるのは實に一殺那の間である、此微妙の間に傳はつた命令を神速に而かも間拔ぬ様に遵奉して運かせば如何なる機變にも應ずることが出来る、されば之を心身に於ける「表裏七百二十度の變化」と名ける、これから一步を進め行くと其極度は此「七百二十度の變化」を皆無にし、「無念無想の變化」となる、これは後章に譲り此處では單に「心身の變化」丈に止めて置く  
 なげに心身の位置を先に心得置くのが必用かと云ふと、人は大抵「今前に人が居る、この者が若し我に打て來ればどうする」とか、「今後から追駈て來るが、それが追ひ就いたところで如何する」とか、「上から彼の石が落ちて來たらば如何する」とか、「此足の下に俄然穴があつたら如何する」とか、凡そ前後左右上下個々の心掛よりないもの

であつて、前後左右上下一時に氣を配ることは迎も六ヶ敷い、縦か横か前か後か右か左か上か下か、どれか一つ二つより外には氣が配ばれない、そこで僅かの事で周章狼狽することが多くして思はぬ不覺を取るのである、若し八方一時に氣が配れるものであつて見よ、假令へば相撲を取るとか擊劍を行るとか云ふ場合に只一人丈の相手であれば其諸方に擴つて居る氣を一ヶ處に集中するから敵よりは數倍の優勢でなくてはならぬ、況してそれが表裏七百二十度の角度を心得て居るものが一つの觀念（又は配り）に集中して向ふ時には單に觀念の密度丈でも優勢である、其觀念を開展して之れを七百二十度に擴げ様ど、一刹那の間に之を一觀念に引き纏めやうと伸縮開閉自在でなくてはならぬ、これが所謂變化自在といふものである、古來武術の名人は皆此悟を得たからである、故に先づ心身の位置を心

得置くのが肝心の初門である

### 第一章 心(又は膽力)の修養法

心の修養即ち膽力の養成を行ふには先づ「有無の二觀念」と云ふこと  
とから始めねばならぬ、この語を六ヶ敷云ふと面倒であるし哲學上  
や禪理上専門の語で列べたならば或は徒らに讀者の不了解を來すの  
みとならんことを恐れるから全く俗解して述ぶることとする

一室に座して人なき時には必ず「我の周圍に敵又は監視者あり」と心  
得、寸毫の隙なく注意する時は身体に一點の隙なきのみならず、其  
座臥が嚴格になる、思想が精銳勁敏になる、これを「無を有と想定  
して油斷をせぬ心得」と云ふ

例へば衆人稠座の前で演説をする時に前に澤山えらい人が居るとか

猛烈なる反對派が居るとか想ふと、どうしても言ふことが濫り易く  
なつて論理語脈が變な工合になる、これは場慣れのせぬものゝ常で  
あるが、場慣れてもこの弊は免れない、そこで我前には一切何もの  
も居らぬ沙漠の中を一人旅するのであるとの考で自分の行りたいま  
ゝを行るので、悪く謂ふと傍若無人といふことになるが、正しく云  
へば「有を無と心得て無頓着に遣り付る心得」とでも申すべきもの  
である、但し「無」と心得たからと云うても前項の「無なれども周  
圍には無形に敵又は監視者あり」との心得を忘れてはならぬ、即ち  
實在目前の人間をば眼に入れずして其等よりも尙一層恐ろしい上手  
のものが無形にあると心得れば、實在目前のものをば之を烟の如く  
に心得て無頓着で行れるし、又一層上手の無形の敵に油斷をせぬか  
ら、實に此様の觀念には敵がない譯合である

此「有無」の二觀念を自在に使ふときは精銳勁敏なる精神は常に凜然として犯すべからざるものとなり、事に當つて驚かず變に臨んで宜しきに處するところが自然と出來て來る、即ち心に寸毫の隙もなく乗ずべき機會を敵に與へぬこととなる

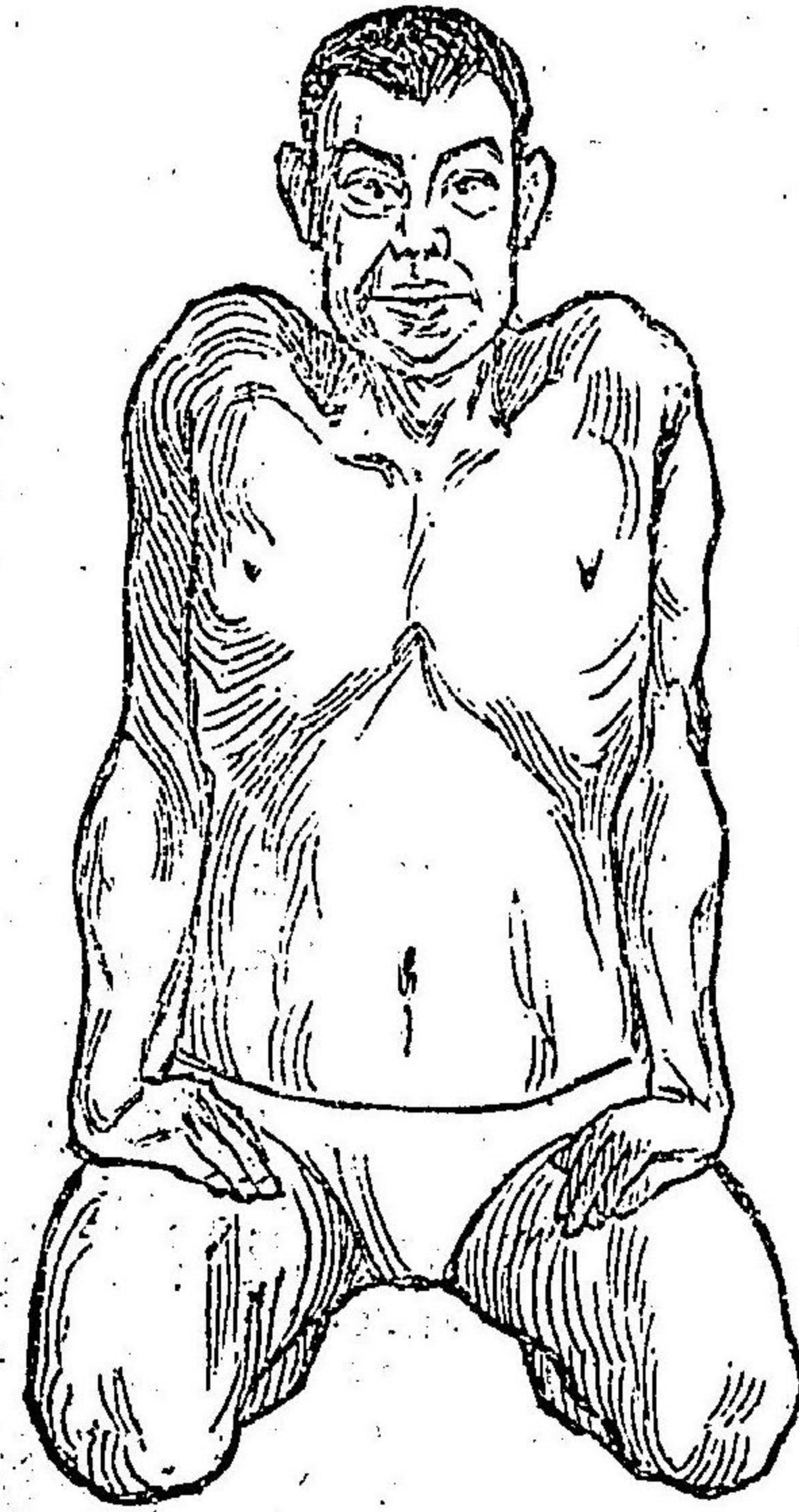
此觀念を修養するには、初め一日に一度づゝ約二十分時の間一室に坐して靜思觀即ち「心を靜平にし、純一にし、多方面に散開したる心を此有無の二觀念に集めること」が肝心のことである、此靜思觀に入るには嚴然として正坐し、下腹部に十分の力を入れ、瞳を凝らして處々に回轉せぬ様にせねばならぬ、此下腹部に力を入れる法は次の躰の修養法にあるからそれを參照して行れば好い

### 第貳章 體(筋骨、力量)の修養法

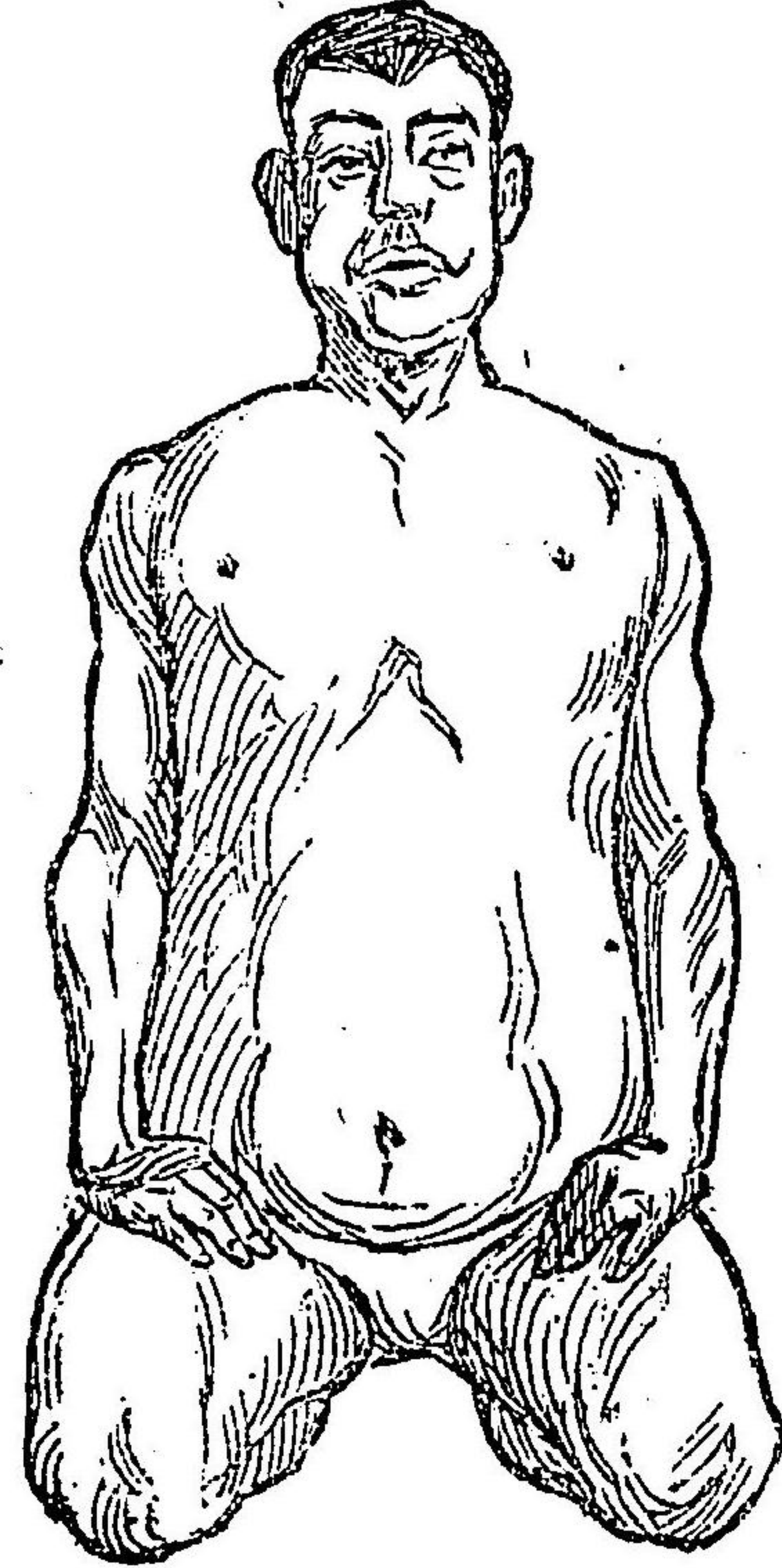
即今世に流行する躰育法は重に運動(即ち若干の順序に依て身體を動かしさへすれば好いと心得居る運動)と器械的運動法とを主とするが、此躰育法はそれとは大に異つて先づ「長呼吸法」から始めるので、これは一の生理學上から工夫したのである、此長呼吸法は下腹部に非常の力が附くから之れに依て所謂「膽田に心を落附る」ことが出來る、之を解剖及び生理學上より言へば血液に新しき酸素を充分に供給し身體の諸部に生ずる炭酸を十分に排除し、而して内外肋間筋、前後横胸筋の四筋には呼力を、又後上鋸筋及び後下鋸筋には吸力を増大せしむるが故に、下腹に力量を加ふると同時に胸壁肋骨間の凡ての作用を強固にするのである、これが出來ねば膽力並に躰力を増す所の一大要素を欠くものである、  
長呼吸法を練習するには二種の方法がある、即ち一入で行ふのと、

●●  
 二人で行るのである、これは心の修養法を練習する時に於て先づ  
 之を行ふを可とす、即ち約十分間出来得る限り長き呼吸をするので  
 あつて、特に其呼く時には十分に下腹に力を入れて行るのである、  
 圖で示せば

勢 姿 の 法 吸

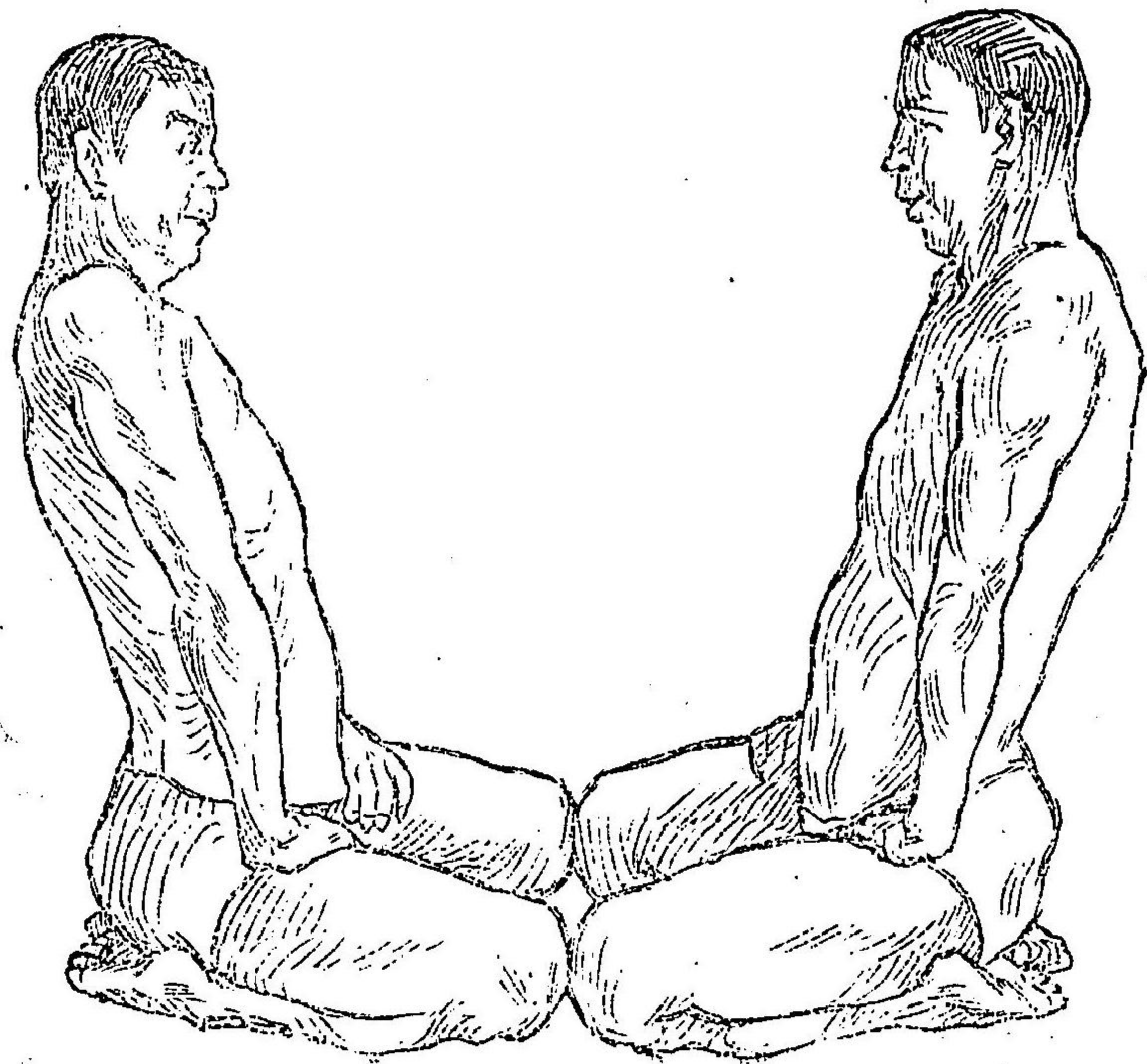


勢 姿 の 法 呼



即ち吸法の姿勢に於ては肩胛は聳立し胸壁は隆張し腹部は減回して  
 居る、又呼法の姿勢に於ては肩胛及び胸壁は緊平し腹部は鼓脹して  
 居る、此姿勢は自然の形で有て炭酸の排除と酸素の供給とは之に依  
 て十分と成り、常に呼吸二力に必需なる筋を強大にするのみならず  
 凡ての筋の作用に對し増力の大要素となるのである

二人對坐の呼吸姿勢



こういう譯であるが、胃病持の人は大抵鳩尾の處から臍迄の處が出て居つて肝心の下腹が凹んで居るから、自然に脊が彎曲して益々胃を悪くするのである、此練習を行れば下腹が漸次に膨くれて上腹部が減すいて來る、胃は丈夫になる、消化器は増亢する、生理上そうなるのが順當である、一人で行る時には約十分間この「長呼吸」を行つて可成呼吸の數を少くするを肝心とする、二人で行る時には膝と膝とを向ひ合はし姿勢を正しくして下腹を突出し互に呼吸數の數へ競べをして少なき方を勝とする、こうすると勝負氣になつて旺はつんで行れるから自然と相互の呼吸力が丈夫に成る、これも一法であるが二人で行るとなると對手か入用だから矢張一人でする方が便利である、二人對坐の長呼吸法は左の如くである

「長呼吸法」の練習少しく進歩して来て下腹部の膨大を現はして来たならば、更に其「呼脹力」を以て繩を切ることに應用するのである、先づ細き藁繩で行つて第五指大のものを極度とすればよろしい、段々進めば鐵棒(釜の下を搔き回す火箸一本大のもの)と細き竹とを以て練習し終に物干竿なども用ゐて見るがよろしい、こうすると其物を切るとか曲げるとか折るとかいかいふ觀念から呼脹力が増して来る

「長呼吸法」が出来ると此度は「瞳光不睨法」即ち眼を睨ハシクがずして「瞳光を精勁にする工夫」を行るのである、これは下腹呼脹力の練習が出来た後でなければ反つて害があるからして、第一に能く前の「下腹呼脹力」の練習を行はねばならぬ、此瞳光不睨法は鏡に向て自分の「瞬」の少なき様に凝視するのである、そうすると視神経から来る驚きの觀念は少なくなる、前の「下腹呼脹力」の修養は五官中四官能

から來ることに就ては斷じて驚かぬ様にするものであるけれども、視神経から來ることには少しく抵抗力に乏しい點があるからこれを行るのである

以上の二法を練習してそこで始めて運動法に移るのである、其之れに移る前に一の注意すべき豫修原則がある、それはどういふことかと云ふと精神作用と身躰の運用と目的との「三者合一の法」を心得ねばならぬことである、これは運用する心と身と目的とが合一して離るべからざることを云ふのであつて、此躰力増大法より來る力度を運用するに最も必要な一原則である

更に尙一つ心得て置かねばならぬ最大要件がある、ソレは何かと云ふと、運動と云へば畢竟筋の司る所であつて、即ち筋が運動の主腦であるから、筋とは如何なるものであつて、如何なる働きをなすか



と云ふことを心得ねばならぬ、今筋の事を畧説すれば是は横紋筋繊維、原繊維、繊維原質、筋繊維鞘、内筋鞘、外筋鞘から組織され全骨格を圍繞して其軟部を形成し神識の刺戟によつて自在に收縮するものである、故に萬般の運動作用は皆此筋の收縮力によつて生ずるもので、而も此筋量は健康牀に於て全身量の半を占めて居るから、此筋を規律正確なる運動原則によりて鍛練するに於て其強大となるは必然である、筋の能く強硬に發育する人は疾病に罹るとが少い、又全快に赴くとも早い、ソレと反對に筋の弱い人は全牀も亦弱いから病氣にも罹り易く瘦衰するとが甚しいのが常である、然るに筋は修養上からドコ迄も丈夫にするとの出来るものであるから如何に虚弱な人でも決して失望するに及ばない、筋の事を精細に述べると餘り長くなるを恐れるから是で止めて置かう

扱これから進んで運動法を説くのであるが此運動法の第一原則は前に述べた「三者合一」の法であつて其修養上の順序は之を左の三段に定むるのである、第一項は物牀運動の原則(力學の原則)及び幾何學の角度から運動律を割出し之れに筋の作用に於ける自然的運動律を配合したものであつて、次の二項は其運動に伴つて生じ來る所の攻勢、守勢、利勢なる三種の力度を云ふので、是れは運動律の正格及び變格即ち凡べての規則的及び不規則的運動律を總括して編み出したものである、即ち

- 一、牀の幾何的角度
  - 二、牀の運動より生ずる守勢力及び攻勢力
  - 三、牀の運動より生ずる利勢力
- の三ヶ條である

軀の幾何的角度とはどう云ふことであるかといふに、前にも述べた如く心と身との周邊に三百六十度の周率を定め其立つ處の位置を平面三角率に宛て、立つて居る軀を立軀三角率に宛て又有らゆる曲線率を合し、即ち凡ての角度率を總合して之に配するに物理學殊に力學の原則たる力の中心(力の中心とは物理學上の學語にし)より生ずる運動律の凡てを以てしたるものである、手短かに言へば正面に立つ軀は偶數であつてそれを右又は左の三角度に變ずる時は奇數となるから、武術の凡ての備へを意味する譯となる、兎に角除り得べき偶數から始めて除り得べからざる奇數に及ぼす様に工夫をしたのである。此奇數の角度即ち三角度に軀を構ふれば敵をして我に乗せしむるの隙なく又我は容易に敵に乗じ得べき軀勢となるので、巧に攻守兩勢の運用を爲し得らるゝのである、尤も軀の三角度の構へに従て其軀軀

及び四肢に種々の運動の變化を與へるが、これは下の四肢運動の部に於て説くから、此處では先づ軀軀全軀の三角度の變化を説くのである、即ち第一、「正格に正面に直立し肩胛に力を置めて双手を垂下し前方を凝視す」を初めとし、第二「右三角」に變じ、第三「左三角」に變じ、第四「右三角三步前」に變じ、第五「左三角三步後」に變じ、第六「左三角三步縱横」、第七「右三角三步縱横」に變ずるのである(附圖全軀運動Aの「一」より同七に至る)これから攻守兩勢を生ずる所の軀の各部の運動に移るので其順序は左の通りであるが、扱此運動律を行ふには一つの「假定」が必用である、この「假定」といふことを心得なければ運動も徒運徒動になるからである、さてその「假定」とは上下動に於ては「上」のときは「一の重量物軀を引き上げる」と考へ、「下」のときは「一の重量物軀を引

き下る」と考へ、「左右動」に於ては「左より右へ」「右より左へ」皆「」の重量物軀を破碎するか、引き付けるか、引き裂くか」といふ「假定」を置くのである、そうすると「精神作用」が其「假定」と伴ふて「運動律」に「無限の力量」を給することとなる、假令へば滿身の力を拳に置いて横直線より前直線迄運動さするときは、前直線の處に一物軀あり之を一拳破碎する考へで行る、そうすると伸縮二筋と二頭三頭兩筋、廣背筋等に優勢なる力を與へる、此「假定」が大肝心である、其他總べての運動皆此假定目的を立て、精神と運動との合一を計らねばならぬ、即ち前に云ふた「三者合一法」の原則に従ふのである、普通一般の運動法は此「假定」を立てぬから軀力上に及ばず結果が不充分であると考へる

第一、左右兩腕同時運動(附圖を参照すべし以下同と)

- (1) 兩腕九十角度の左右動(Bの二)
- (2) 全 九十角度上より前方直線迄上下動(Bの二)
- (3) 全 百八十角度左右動(Bの三)
- (4) 全 全 上下動(Bの四)

第二、隻腕を主とする各要部の運動

- (1) 隻腕百八十角度上下動(上ぐるとき一步四十五度の左又は右へ)、(Cの一左右)
- (2) 隻腕關節を中心としての百八十角度の左右及上下動(Cの二甲乙)
- (3) 隻腕横直線より九十角度の第一運動(Cの三)
- (4) 全 全 第二運動(Cの四)
- (5) 全 上直線より前方下へ九十角度運動(Cの五)

- (6) 全 前直線より下へ九十角度の第一運動(Cの六)
  - (7) 全 全 第二運動(Cの七)
  - (8) 隻腕屈曲胸壁より前方へ直線の第一運動(Cの八)
  - (9) 全 第二運動(Cの九)
- 第三、下肢を主とする各要部の運動

- (1) 双脚並立低飛運動(Dの一)
  - 第一 前方へ二迷突マイトル半
  - 第二 左右へ二迷突
  - 第三 後方へ二迷突
- (2) 全 高飛運動(Dの二)
  - 第一 一迷突
  - 第二 二迷突

以上の運動法が及ぼす所の筋の關係を類別して順を追ふて示めせば左の如くなる

第一運動

- (1) 上膊二頭筋。全三頭筋
- (2) 僧帽筋。廣背筋。上膊二頭筋。上膊三頭筋
- (3) 大胸筋。廣背筋
- (4) 三角筋。大胸筋。上膊三頭筋
- (1) 三角筋。大胸筋。上膊三頭筋。上脚四頭筋。上脚二頭筋
- (2) 上膊二頭筋。上膊三頭筋

第二運動

- (3) 三角筋。上三膊頭筋
- (4) 上膊二頭筋
- (5) 大胸筋。上膊二頭筋。上膊三頭筋
- (6) 前腕。手首。三角筋
- (7) 上膊三頭筋。前腕。手首
- (8) 廣背筋
- (9) 大胸筋

第三運動

- (1) 上脚二頭筋。上脚四頭筋
- (2) 上脚四頭筋
- (3) 上脚二頭筋。鼠蹊
- (4) 上脚四頭筋
- (5) 上脚二頭筋。腹筋

右の諸筋は筋全部の中に就て体力増大に必要なものだけを表示したのである、他に筋と共に緊要なるものは鞆帯であるが、是は筋と骨とに於ける連結の關係上筋の作用に伴ふて自ら強固となるものであるから、茲には之を略することとする

以上の運動は即ち攻守兩勢を養ふものであつて、攻勢から守勢に變じ守勢から攻勢を生ずる、それは運用自在である、此運動に伴ふて注意を要する一條件がある、それは外でもない、**身体の弱點を注意**することである、**身体の局部に弱點のある所は頭部に五ヶ處、胸壁及び其周圍に入ヶ處、鳩尾以下腹部に十二ヶ處、脚部に四ヶ處ある、**敵は之を窺ひ我は之を守り此攻守の勢を能々自得することに注意せねばならぬ、劍法の「不動心切落し」とか「纏ひ返し」とか「燕返し」とか「天狗生飛」とか「八天切」とか「虎溪飛」とか種々の秘術あれども、

要は此攻守兩勢の配合の至妙に至るに外ならない

これから第三の利勢力を説かねばならぬ、利勢力の研究は以上の諸法が具はらねば行ることが出来ぬのである

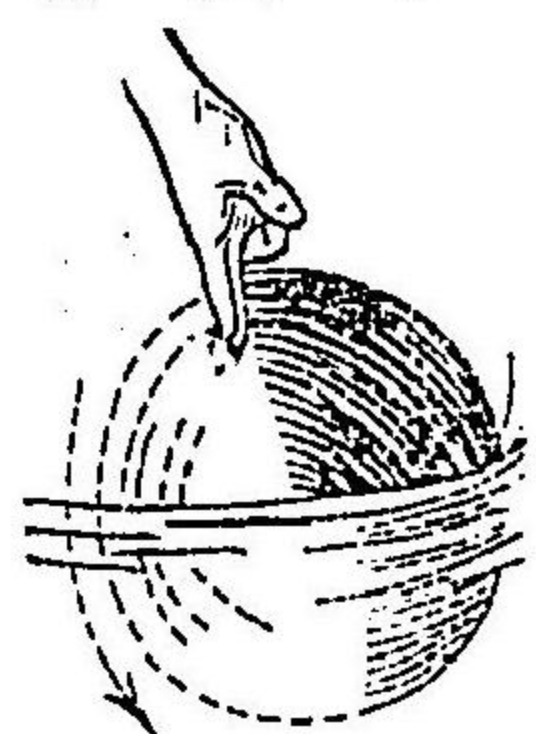
凡そ物體には皆運動律があつて其運動の力を利用すれば如何に強きものも脆きものとなるからして「他の物體が有する運動律を利用する法」が即ち利勢力と云ふのである、假令ば相撲の「ハタキ込み」とか「スカシ」とか云ふのは皆敵の力を利用して勝つのである、小錦か大砲をやり付るのは常に此「スカシ」の手である、自分が此利勢力を研究したらば之を防ぐ丈の心得がなくてはならぬ、即ち敵の利勢力にかゝらぬ様にせねばならぬ、小説にある犬田小文吾が大牛を取り挫いだと云ふとは小説だからいふことかも知れぬが、是は實際に出来得ることである、即ち牛が角振立て、突進して來るところをばづし

て、横から力に任せて角を後から持て向へ押せば牛は自分の突進力の惰力で自ら向ふへ倒れる譯である、柔術は多く此「利勢力」の理法から割出してあるのである

茲に物體の運動の例證を擧て云ふと好き例がある  
(1) 水面に丸き西瓜を浮ばせ置き之を二指の力(指打)で割ること

是は先づ西瓜を水面に

劇しく回轉させる、其



に力を入れて急打するとき  
きは下圖の如く半分は運動力で向へ行き半分は打

撃で俄かに止まるが故に餘儀なく二分に割れることとなる

(2) 流動體を軽く上ること

物體が靜止しあるときは自己の重力と地球の引力と空氣の壓力と、三者相合して一の重量をなして居るのであるから、それを

(3) 左右に回轉させるときは、空氣の壓力と地球の引力とを減殺して居る譯であるのみならず、をまげに動て居る其動力を利用するときには質量より軽く上げ得るのである、例令ば酒屋の小僧が格段の力がなくとも酒樽を軽く積卸しをするのを見よ、即ち樽を横に回すのは中の流動躰を回轉させるのである  
固形躰即ち自ら運動を有せざる靜止せる固形物躰を軽く上ぐる

こと  
靜止物躰を軽く上るには先づ其物躰に運動を與へ、其運動に依りて變じて軽くする一刹那と其刹那間に於ける運動力及び其運動方向とを利用するのである、例令ば五斗俵を上ぐるに左の圖の甲の如き位置にあるのを乙の如くするときには、丙の動律を生ずるから、其動律を失はぬ間に下方を取て上ぐれば軽く行れるの

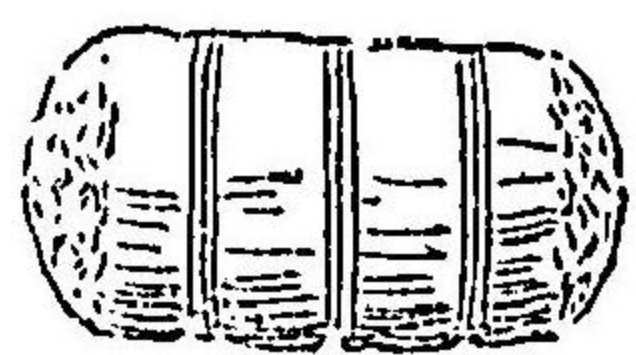
である

(4)

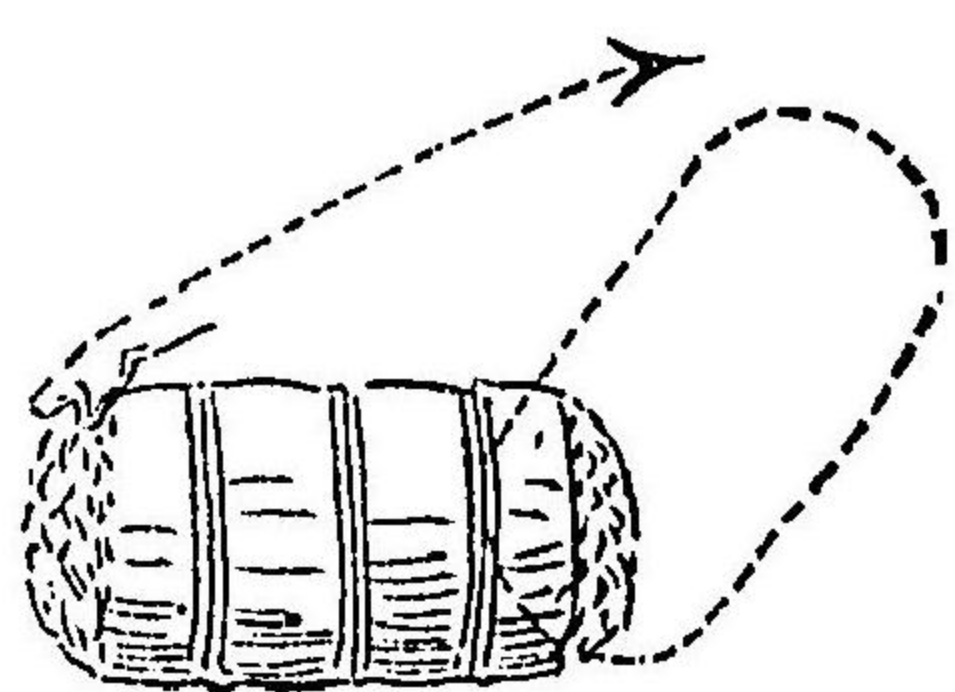
運動物躰を制すること

運動物躰は常に其運動の方向に於て一部分に弱點があつて他に制せらるゝの性質を有て居る、假令へば人の疾走するときには疾走する丈の躰中心を取り運動の應度を有て居るが、如何なる強き人も此場合に脚下に一インチの障害物あるときは則ち前に倒

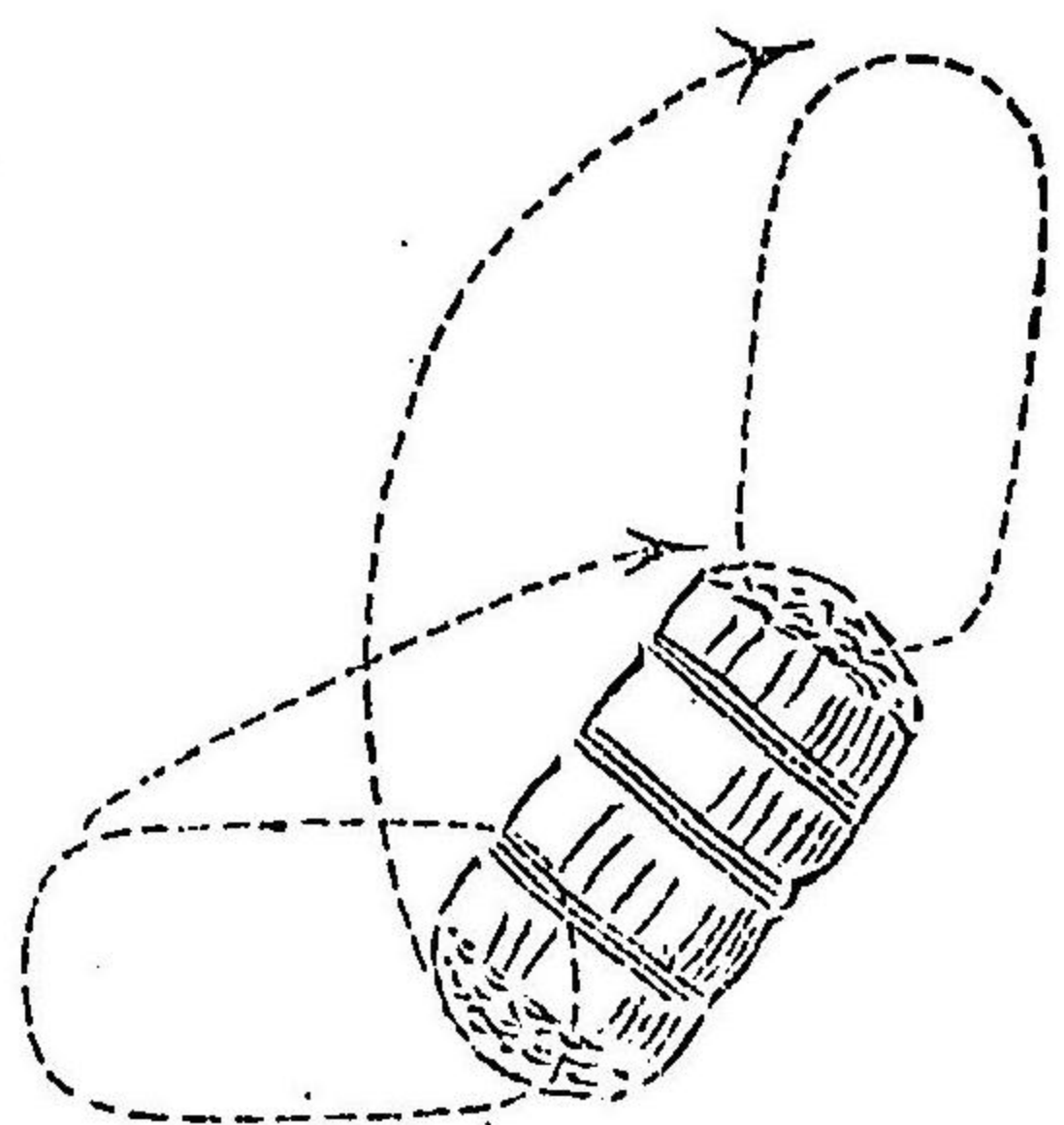
(甲)



(乙)



(丙)



ける譯で、僅か一インチの物体には力も何もないが運動物体が自分の力で自分が倒れるのである、されば運動率を利用すれば如何なる強きものも弱きものとなる、瀛車の乗合で若し突如として汽車が止まつたならば、中の人が其進行力と同量の運動を身体に受け居るから劇しく前方へ倒れる譯である、又瀛車の様な重いものを静止して置くときは風に吹き飛さるゝともなからうが、急速力の進行中には往々風に吹き飛ばされる、これが如何なる強力のものであるも其れ自身の運動力が他の物体に利用される時は甚だ脆きものであることの證據である、即ち運動物体を制するには其運動律を利用することが肝心である、柔道の極意も之に外ならないのである、或は「夢想返し」とか「木葉返し」とか云うて所謂「極意」として傳へて居ることは皆其原理はこゝか

ら湧たのである

以上の練習が出来れば次に「敵の氣を測ること」を練習するのである、是は敵の氣合を見て其欠點に乗ずることである、昔は之を「合氣の法」と名て劍法では極意に加えてあるが、此体育法を行へば之を解得することが至極容易である、「氣の弱點即ち缺點」を如何なる場合に見出すかと云ふに「敵の全く備へざる場合即ち不意を打つ」と云ふ様な時でなく、正面に相對して相互充分に備へたる時に於てするのである、其方法は左のことを心得るのである

人の呼吸に於て「吸」うとき即ちこれから空氣を吸はんとする其一殺那が乗すべき機會である、此時にこちらから膽田に力を込めて大喝一聲すると、敵は思はず其聲を呑むで全身の關節の力が緩む、その時は實に人は弱いものであるが、直に力を回復するから、



其未だ回復せざる一殺那に突進すれば如何なる強敵も脆く挫けるのである、之れに反して若し空氣を呼く時には氣に強大の抵抗力があるから到底此法を用ふることが出来ぬ

假りに之を「測氣乗敵法」と名くる、此呼吸に就て前の長呼吸法を練習して置けば容易に其弱點を覺られぬやうになる、此「測氣乗敵法」の裏面が即ち「無念無想の變化」であるが、之れは心身修養の極度に達したる氣の運用を云ふので、此牀育法の理解の上に自然と到着し得らるゝ理法である

以上を概括すれば主觀的牀育法即ち心の修養を根據とし之に客觀的牀育法即ち牀の修養を配合したるものである、これから其一方の要件たる食物より來る化學的牀養の説明に移る

### 第三章 食物の注意—牀育に於ける

#### 化學的効用

田圃に肥料を施すには其國の土質氣候に鑑かみて適當のものを撰んで行らねば能き秋穫が見えぬと同じく、身牀にも肥料即ち食養の注意が肝心で、やはり其居る處の國の形狀で取る所の食養を異にせねばならぬ、今日本人の爲めに云ふ此牀育法であるから、日本人に對する食物上の注意を述べれば好い、併し凡そ人間が食物を資るといふとは何が目的であるかと云ふに、洋の東西を問はず人種の黃白を論ぜず地形天候の差を言はず、其目的は齊しく其身牀の營養を計るにあるは無論のことである、さて其營養を計る大主眼は何であるか、勿論肉も肥やさねばならぬがそれは第二段の事であつて、人類は必

らず第一に其筋骨を強大にせねばならぬのである、食物營養の大主眼は即ちこゝに存在するのである、切言すれば、人類が食物を資る大目的は先づ其筋骨の養成であるといふことを忘れてはならぬ、世に「骨格逞し」と云ふ語はあるが「肉格逞し」と云ふ語はない、試に肉のみ肥えたる人即ち俗に脂肪太り又豚太りの人に就て考ふるに、此等の人は常に心臓に故障があつて多くは心臓麻痺で倒れるではないか、人はどうしても筋骨が丈夫でなくてはならぬ、骨格は筋と伴ひ筋は骨格と伴はねばならぬ、假令ば細き竹を編んでこれに厚き粘土を付ければ迎も其壁は持続せぬ、それは其壁の厚さと心棒たる「付土物牀」即ち此處では竹との平均を失ふからである、筋骨から編み上げて之れに相當の肉を付けるから「筋肉相應」して丈夫に永續の出来るものとなる、脂肪澱粉蛋白の三要素で無暗に肥えさへすれ

ば好いと心得居る人達は實に命知らずの愚物である、此の如き人は自身を壊すことに盡力する自滅的人類であると云はなければならぬ、筋骨は人体の心棒であるから之を丈夫にするのを忘れてはならぬ、さて如何なる食養が筋骨を丈夫にするかと云ふに、即ち

- 一、常に燐酸石灰分に富める麥食を以て主食物とすること
- 二、副食物は常に「加里鹽富有の植物性食品八分」に「動物性産食物二分」を加味すること
- 三、茶を全廢すること、之に代るに左の三法に據ること

但し番茶とカツホーとは差支なし、番茶は灰分を多く含んで居るから利尿の効がある、又カツホーは加里鹽を多く含んで居るから好いのである

(一) 桑茶を用ふること (桑茶は番茶よりも其効多し)

(二) 枇杷茶を用ふること (枇杷茶は葉を乾燥して適度に刻み煎じて飲むものにして胃熱を去るの効あり多くは夏期に用ゆべきもの)

すのこ)

(三)大、小麥。燕、裸麥。糠。干甘蔗の煎汁を用ふること (是等は磷に富み最も多く加里鹽を含む) が故に隨て其効最も大なり)

何ぞ麥食を主とするかと云ふに左に掲ぐる米麥含有物質の表を見れば分る、

米麥各六合中の量

灰分及鹽類の分析配合量

品目	重量	乾燥物	水分	灰分	加里	曹達	石灰	苦土	鐵化	磷酸	硫酸	硅酸	兒格魯
精米	八七〇	六三九	二五二	二九五	〇・六五	〇・一六	〇・〇六	〇・三三	〇・〇六	一・五七	〇・〇一八	〇・〇八二	〇・〇〇三
麥	六七〇	五二一	一四九	二二六	三・九〇	三・一七	〇・三〇	一・六五	〇・一五	五・八八	〇・一五	〇・一六	〇・〇〇六

斯ふ云ふ比例であるから日に六合食の壯丁として四分六の割の米麥混成の飯を食へば (白米三合九勺は五一・一五二 分大麥二合四勺は二八・八五) 米食するものより加里鹽が体内に入るの量多きこと一、二二五瓦であつて筋骨に大なる補給を與へる譯であるから、麥の量を多くする丈それ丈此結果を大にする、

品名	精米	玄米	大麥
----	----	----	----

品名	灰分中の那篤倫里の割合量	飲食品中加里の割合量	飲食品中那篤倫の割合量
精米	一・九一	〇・二二	〇・一一
玄米	五・〇〇	〇・二〇	〇・〇四
大麥	八・七五	〇・五六	〇・〇六

それは何ぜかと云へば骨の主成分は有機無機之二物質から成立つて居るものであつて、有機に於ては可溶性鹽類〇・六九軟骨質、脂肪及び水三一、〇三にして、無機に於ては磷酸石灰及びフルナルカルチウム五九、六三炭酸石灰七、三三 磷酸マグネシア一、三二一を各其百分中に含んで居るから骨全量の三分の二は磷酸分よりなることが分る、又筋は骨に伴ふて發育し相離るべからざる關係を持ちて居るとは言ふまでもない、主食物に對する副食物の配合は左の表より斟酌し那篤倫鹽二分、加里鹽八分の割合に配合して用ふれば好い

大 燕 茄 茄 萹 瓜 胡 蓮 午 蒔 葱 蔴 筍 (孟宗) 松 (新鮮のもの)

三、四〇	四、六六	四、七五	四、六二	四、〇〇	四、〇四	六、三六	二一、五〇	九、〇〇	六、三六	一四、三〇	一四、三〇	一五、〇〇	一五、〇〇
〇、五一	〇、二八	一、九〇	〇、三七	〇、二四	一、四三	〇、八九	〇、四三	〇、一八	〇、八九	〇、二五	一、八六	〇、四五	〇、三〇
〇、一五	〇、〇六	〇、四〇	〇、〇八	〇、〇六	〇、三五	〇、一四	〇、〇二	〇、〇二	〇、一四	〇、〇二	〇、一二	〇、〇三	〇、〇二

小 陸 糯 裸 燕 粟 蕎 甘 馬 大 赤 蠶 隱 碗  
 米 米 米 麥 麥 麥 麥 薯 鈴 豆 豆 豆 豆 豆  
な陸  
り穂

九、三六	一二、一八	七、〇〇	一二、〇〇	四、八〇	五、七五	一、六七	八、七五	一五、一六	四二、〇〇	一六、四三	四三、〇〇	三八、一〇	二八、六四
〇、二四	〇、二一	〇、四八	〇、二三	〇、三五	一、二六	一、一五	一、二九	一、五〇	一、〇七	一、二五	一、〇九	一、〇五	一、〇七
〇、〇二	〇、〇三	〇、〇四	〇、〇四	〇、〇四	〇、〇三	〇、〇四	〇、〇四	〇、〇三	〇、〇七	〇、〇七	〇、〇三	〇、〇五	〇、二三

右の表中に示したるものは我等の最も多く日常に用ふるものを掲げたのである、其應用は表中下の二欄に在る加里量と那篤倫量との差を那篤倫二分と加里鹽八分とする様に心得るのであるが、併し其差數を確然二と八の割合に宛て餒めるとは困難であるから、可成丈其差數を遠くし即ち加里を多くし那篤倫を少くする様に考へれば先づ誤りなきものと見てよろしい、假令へば牛肉を煮るに其脫水分を吸收する葱、芋、等を混煮すれば加里と那篤倫鹽とは配合調味して

鱈	鱈	鮭	牛	羊	牛	初乳牛の	雞	雞	雞	葡	林	梨	胡	薯
酒	ル	非	葉				白	黄	容	葡	部	子	麻	精
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
二五、九五	三、八四	三八、〇九	三、三〇	〇、三八										
	〇、七三	二、六一	〇、一七	〇、二二										
	〇、一九	〇、〇六	〇、〇五	〇、五九										

鱈	鮭	牛	羊	牛	初乳牛の	雞	雞	雞	葡	林	梨	胡	薯
利根川産	(鮭なり)	肉	乳	乳	の	白	黄	容	葡	部	子	麻	精
一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一
一、一四	二、四四	三、三八	五、三三	四、二五	一、六七	〇、六五	一、〇四	〇、七六	五、〇〇	一三、七〇	六、六六	二〇、六六	四〇、〇〇
〇、二二	〇、八〇		〇、一六	〇、一七				〇、一六	〇、五〇	〇、五六	〇、二〇	〇、六二	〇、四〇
〇、一九	〇、二七		〇、〇三	〇、〇四				〇、二一	〇、〇五	〇、〇四	〇、〇三	〇、〇三	〇、〇一

能く胃に適し消化吸收の作用を完ふし營養機能に好果を奏することとなる、又筍或は大豆を煮るに海産物たる昆布を混煮し鯪と茄子とを煮、鮪に大根卸を附食し、鱈と小芋所謂芋鱈を食する等は皆古來自然に此差數を遠くして能く調味の配量を應用して居るのである、併し労働者は發汗脱鹽する事早く且つ多きが故に此遠き差數に鹽味を鹹かちくすればそれで其鹽分を補ふことが出来る、之れに反して座食者は可成鹽味を薄くすることが必要である、つまり一物單味は其食物の有する養分だけに効用をなさぬものであつて、鶏卵の如き那篤倫鹽と加里鹽との差數はさて措き世人の知る如く滋養物には相違なければども、只單に鶏卵のみを用れば營養を全ふせざるのみならず不消化となるが故に、之に配するに植物性食品即ち葱又は他の蔬菜を以てすれば其營養分をして効果を全からしむるやうになる、そこ

で、海産物に陸産物を又動物性食品に植物性食品を配合せなければならぬのである、恰も一家に夫婦あるが如く食物も加里鹽と那篤倫鹽との夫婦を揃へなければ、食物の調和が出来ぬのである、これは應用の一斑を示したまでである、此食養法のこととは悉しくは石塚陸軍藥劑監の著述で予の関係ある「化學的食養長壽論」及び「食物養生法」を讀めば分るが大牀は前に掲げた事を心得て居ればよろしい

#### 第四章 此體育法に就ての注意

如何に衛生上必須の食品でも餘り澤山に食へば爲めにならぬのみか反て害になる通り、運動も過度になると害を生ずる、無茶苦茶に運動したればとて、規律なき運動は労働者の労働と同じことで少しも體育上に効能はない

どれ位の時間が運動に適度かと云へば先づ三十分時が適度である、尤も体格の發育上元來已に強弱の差があるけれども三十分時は其中を折したる時間と思はれる

身軀の已に病的である人は此體育法中先づ心の修養と長呼吸法を毎朝起ると直に行ふことを第一とし、そして漸次に軀の修養に移る様にしなければならぬ

此體育法を行ると同時に人々は其攝生を考へなければならぬ、それはなぜなれば折角體力を増大して来たところで不養生をして身軀の各部の機關を緩めてしまへば骨折損の草臥儲けとなる、大體、日本人は攝生といふことに至極不注意であるが、就中相撲取の關取連が甚しい、折角粥(粥の最も薄きものを啜るとは現に相撲稽古の時に用ゆる習慣である)、是は硬度の常食は烈しき運動に對し消化機能を害するの恐れがある、可成軟らかく消化し易き物を可とするが爲めである、尤も昔は只の粥でなく、菜葉を混じたる滑き雜炊粥を用ゐたものであるが、寛永年間頃より今の白粥を主として用ふる

こなつたのである、化學上より言へば白粥は糊を啜るに同一のものであるから可成之れに麥を混するか大豆を混するか菜葉若くは他の蔬菜物を混炊して用ふるを體養上の良策とする、序でに一言を啜りて骨を練り筋を鍛へて来て、幕下とか幕内になつて最負の客に連れられるか又は收入の増加するに随つてか、何れにしても其大食を誇り鯨飲を誇るといふ鹽梅になり酒のアルコールに中毒で身軀の各部が緩んで来る、女に耽る、夜更しをする、替古に遠かる、皆是等が力を永久に持つとが出来ずして、早く力が衰へて全盛の時期を持続することが出来ぬことになる、攝生を行ひ油斷なく鍛練すればこそ其大關なら大關の位地を永續することが出来るのである、どんな立派な強い甲鐵艦でも其甲鐵を組附てある捻釘が締つてあるから丈夫なので、若し捻釘が緩んで来れば水も浸込む錆も出る遂に甲鐵艦も一片の漁舟と同じことになる、如何に身長六尺何寸軀量何十貫、力何人に敵す杯と云ふても、其機關即筋骨の各部に緩み

が出て来ては勢ひ下り坂に成て来るのは當然である、其上に尙ほ恐るべきは梅毒である、此梅毒に罹れば如何なるものも力が減じて来る、それは機關の各部に病的弱點を生じて来るからである、躰力増大の研究をする青年は勿論のこと、凡そ力を永く持續したいと思ふ人は常に此禁戒を能く守らなければ折角の躰力増大法も何の効をなさぬこととなる、さればどて馬鹿に飲食を節せよといふのではない其躰力相當の食事は無論行が好い、けれども度拔の牛飲馬食は馬鹿の骨頂であつて自分と自分で其躰を潰しに盡力するのである、書の名人は王羲之であるを皆知て居るが、あの人は死ぬ迄手習をした、關口といふ柔術の名人は老年に至るも替古の鍛鍊を止めなかつた、今の越路太夫と云ふ淨琉璃語りが美音天下第一であるが其聲を大事に養生はえらいものである、皆自分の爲めで人の爲めにするので

はない、力も其通りであつて内からは飲食の養生を爲して之を補ひ外からは其鍛鍊を續けて之を發達させなければならぬ、此躰力増大法も此不養生といふ悪魔には勝てないから、此悪魔に魅せられぬ様に注意するのが肝心である

### 第五章 結 論

以上章を重ねて述べた所を概括すると如何うなるかと云ふに、現今世に行はれて居る所の躰育法の二大欠點たる心の修養と食養生と化學的攻究との欠點とを充實し、主觀的躰育法と客觀的躰育法との關係を明かにして、之を何れの一方にも偏せしめざるらんが爲に配合渾成の法を工夫し又食物より來る化學的關係を明にしたのである、心の修養は重に哲理(心理)及び禪理(内觀法)を根據とし、身の修養



は重に角度、運動律、生理及び解剖上の原則と凡べての武術の原則とを根據とし、又一方よりは食養に就て生理化學、分析學及び加里鹽、那篤倫鹽の配量等を根據とし、茲に始めて此肺力増大法を工夫建設したのであるから、此法を修むれば内は心の修養と食物の注意とよりし、外は動運律よりして肺力増大の目的を達し得るは必然である、著者の實驗に徴すれば此肺力増大法を六ヶ月又は一ヶ年間繼續する時は（丁年者にして通常に健康なるものに適用するものとして）左の異動を生じ來る

初 期	六ヶ月 度	一ヶ 年 度
握 力 二五キロ (右手を主として掲出す)	三〇キロ	三五より 四〇まで
胸 圍 二七インチ	二九より 三一まで	三一より 三八まで
肺の活量 二、八〇〇より 三、二〇〇まで	三、五〇〇より 四、〇〇〇まで	四、〇〇〇より 四、五〇〇まで

肺 量 一四

一五

一六

此法によりて鍛練した結果は病後に於て著しく見るとが出来る、其は何ぞかと云ふに初期の肺量は緊張力に乏しき筋、肉、骨等なりしにより少く疾病に罹るときは忽ち瘦却するものなるも食物より來る骨質の變化即ち増大、運動より來る筋の緊張等より異動極少なる硬度の重量を有するに至るものなれば、練習後の力度は疾病に依つて異動すること極めて少き譯となる

右の表に就て「丁年者にして通常に健康の人」と云ふたが、未丁年即ち小中學々齡の者には此増大法の結果の最も大なるは言ふまでもない、併し病的の人に在つては少く其増大遅緩なるも、健康肺にして四十年未滿ならば大畧此汎則の下に隨ふことが出来る

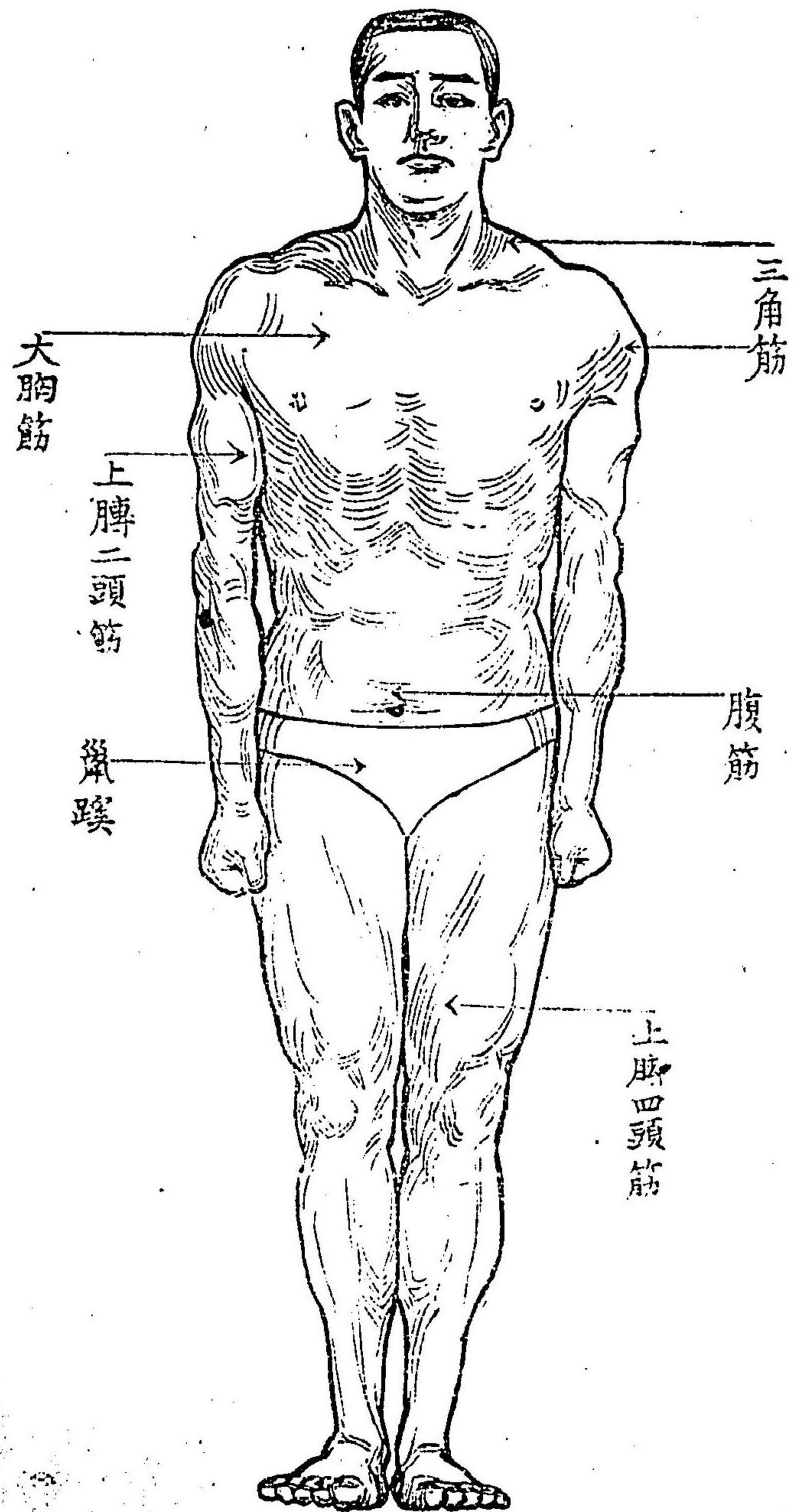
更に此体力増大法の効用を云へば如何なる種類の「使方法」撃術、柔術、馬、射撃、相撲等凡そ力及び力より生ずる工夫を使用する法にも其根據となる、即ち力の樞軸となることを斷言して憚らぬことである

凡そ農と云ひ工と云ひ商と云ひ其體格強健ならば強健なる腦髓亦之に隨ひ、事の如何を問はず業の何種たるを論ぜず各其道に精到なる結果を來すは必然である、殊に此体力増大法は自修を主とするものであるから、兵士が其の兵式の運動をなす時間の前にでも後でも適宜に之を練習したならば其儕輩に抽んずることは必然である、教科として定りあるものはあるものとして、一方に此特別なる増大法を行ふに於ては其の精神作用にも運動機能にも發育功用にも偉大なる結果を收むべきは疑ふべからざる事實である

近頃造士會の嘉納治五郎君の譯されたサンダウ（興業的に力業で著

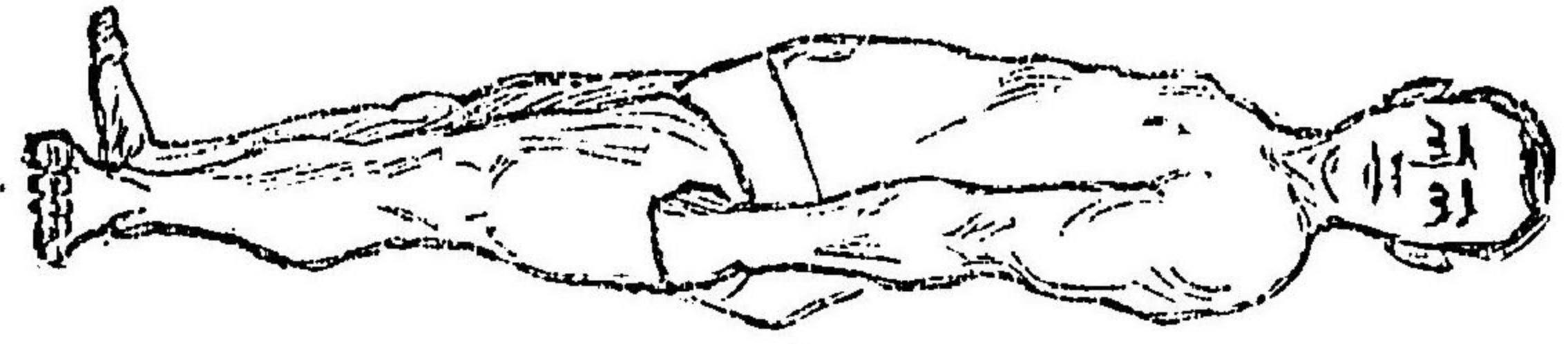
名なる）の體力法は本著とは立論の根據を異にして居るが、其運動方法の或る部分は参考とすべきものである、又此體育法の變化と相伴ふて表裏の効果をなすべしと思考せらるゝものは、擊劍家として神刀流の開祖として著名なる日比野正吉君の發明にかゝる劍舞術の變化である、其法は此の體育法と相伴ふて精神筋骨の修養に大なる効能を有して居るものたるを信ずる

要するに著者が此体力増大法の建設は、精神作用の修養と運動律の運用即ち身體の修養と食物の化學的修養とを以て、何人にも容易に實踐し得らるゝ事を主眼とするものである、世上往々言ひ易くして行ひ難きものがある、苟も言ふべくして行ひがたきことであるならば其事や立派で其論や正大でも事實に於て何等の効用をなさぬ、又理解しがたき面倒の多きことは常に人の倦厭を來すのみで爲めに金

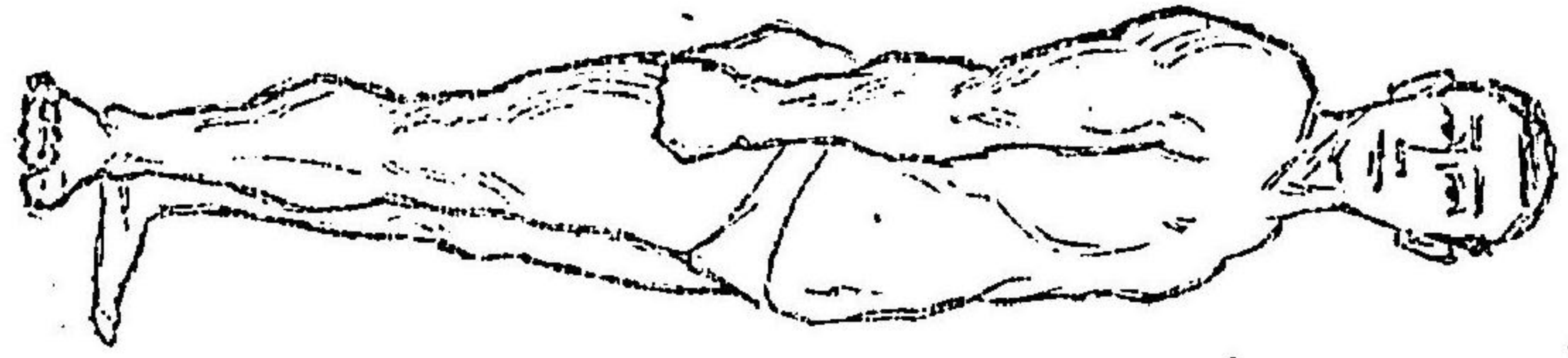


主要なる筋の所在其一

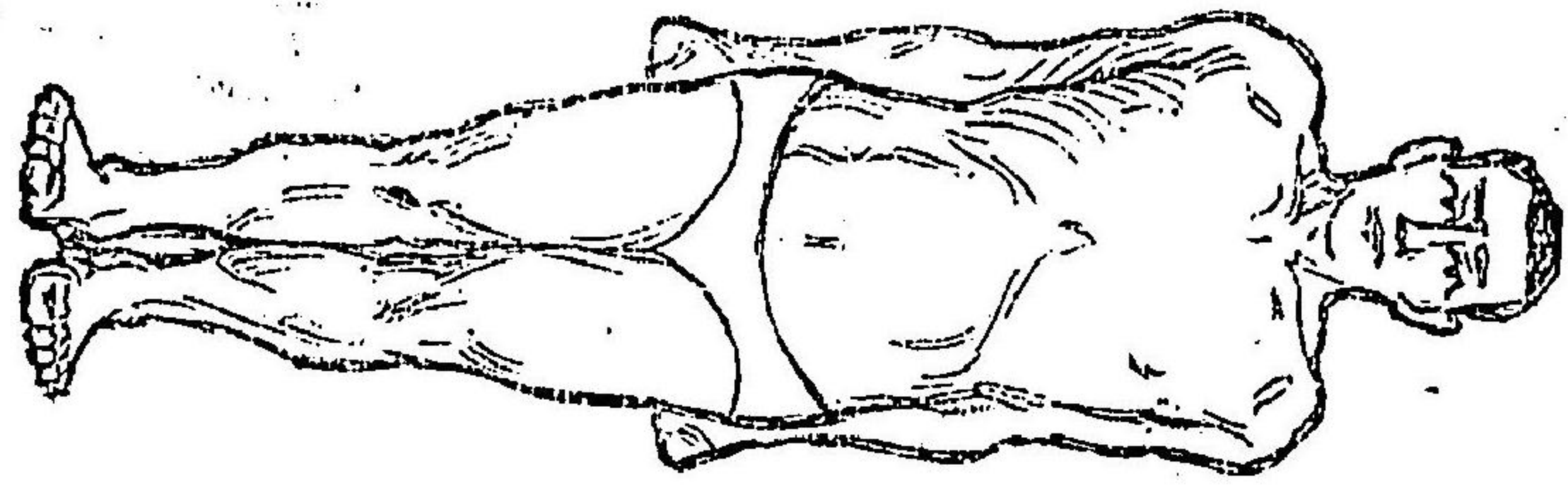
玉の教も空文に終る事がある。然し著者は此工夫も茲に完了したるものであるとは言はない、益々奮て斯法の大完成を期するのであつて世の之を修むる人と共に研究を重ねたき考へである、終に臨んで序に希望し置きたきことは婦人の体力養成のことであるが、昔は薙刀を使はし又馬術を教へてそれで大に体力上の結果を収めて居たのである、今は婦人の体力上には用ふべき適當の方法は皆無の姿となつた、學校で行る形式的の運動も格段の効はない、そこで此増大法中「心の修養」、「軀の修養」に就ては長呼吸法及び全軀運動<sup>A</sup>の一より<sup>七</sup>の修養等を勉めて貰ひたいのである。



1103

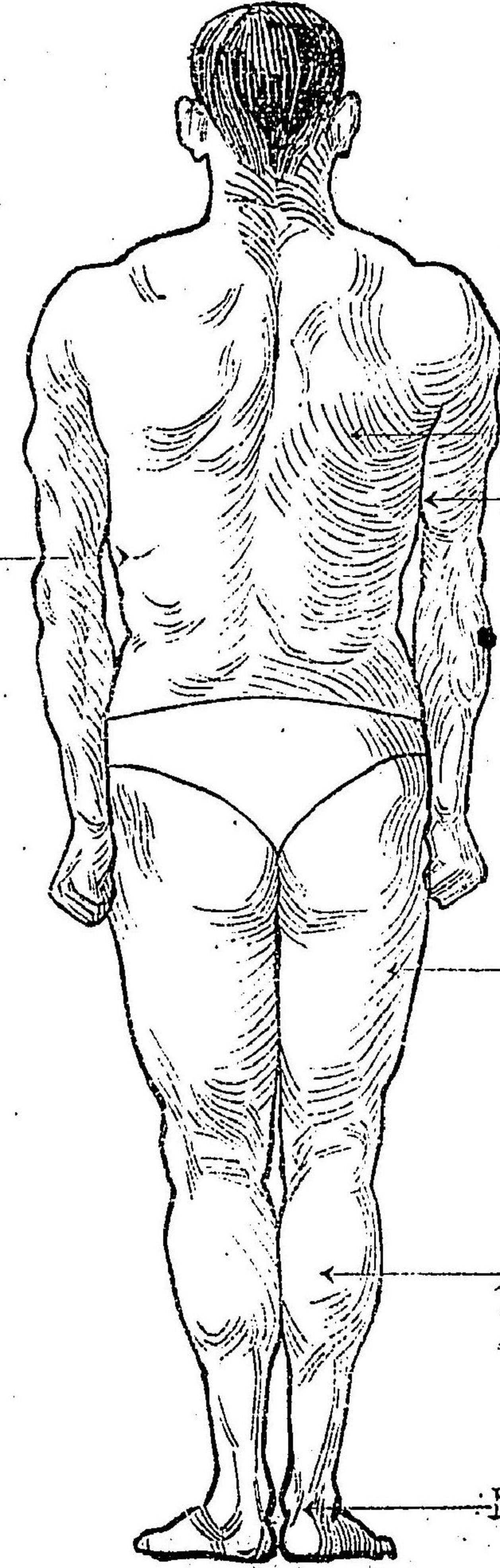


1104



101

全體運動圖



廣背筋

上膊三頭筋

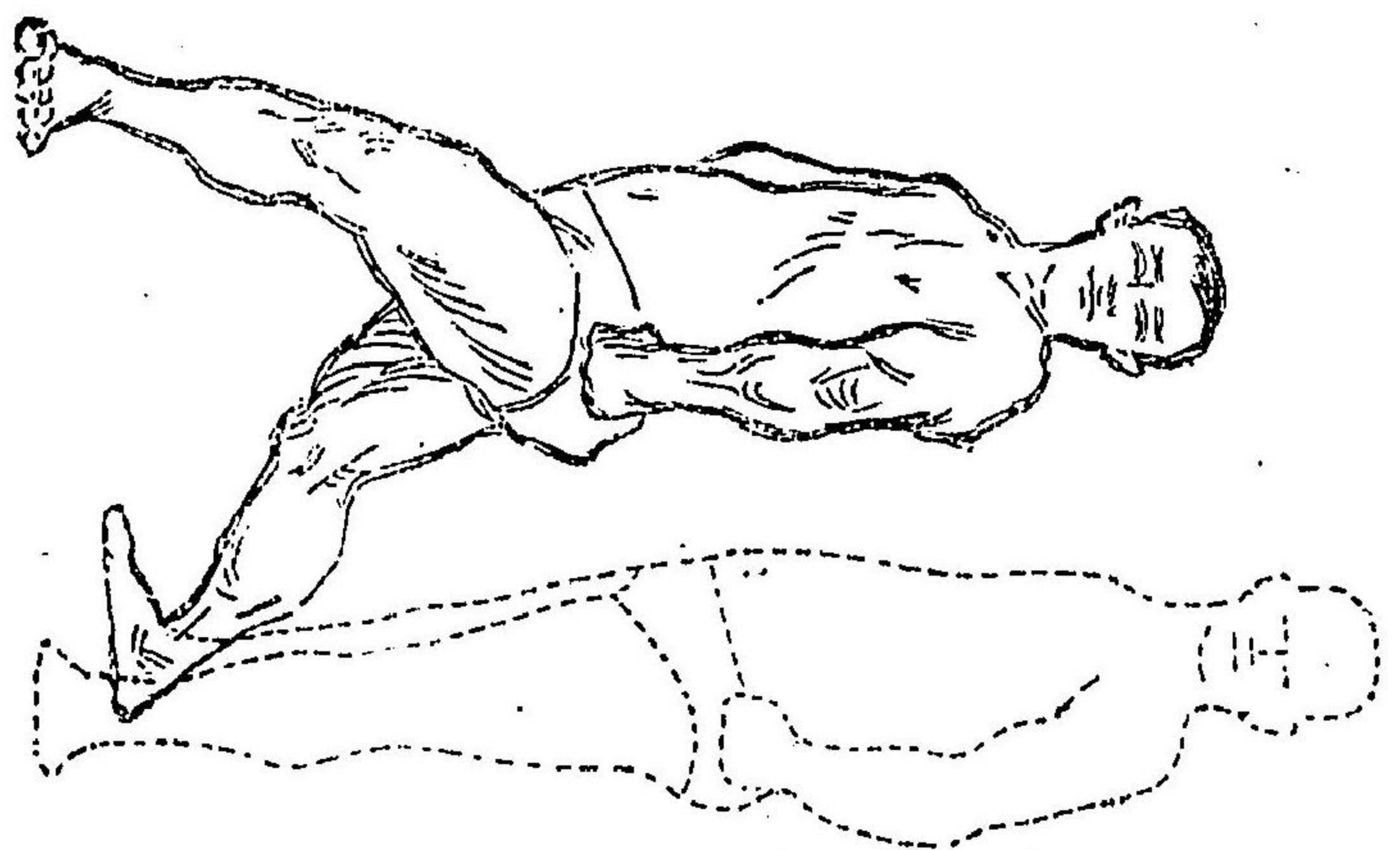
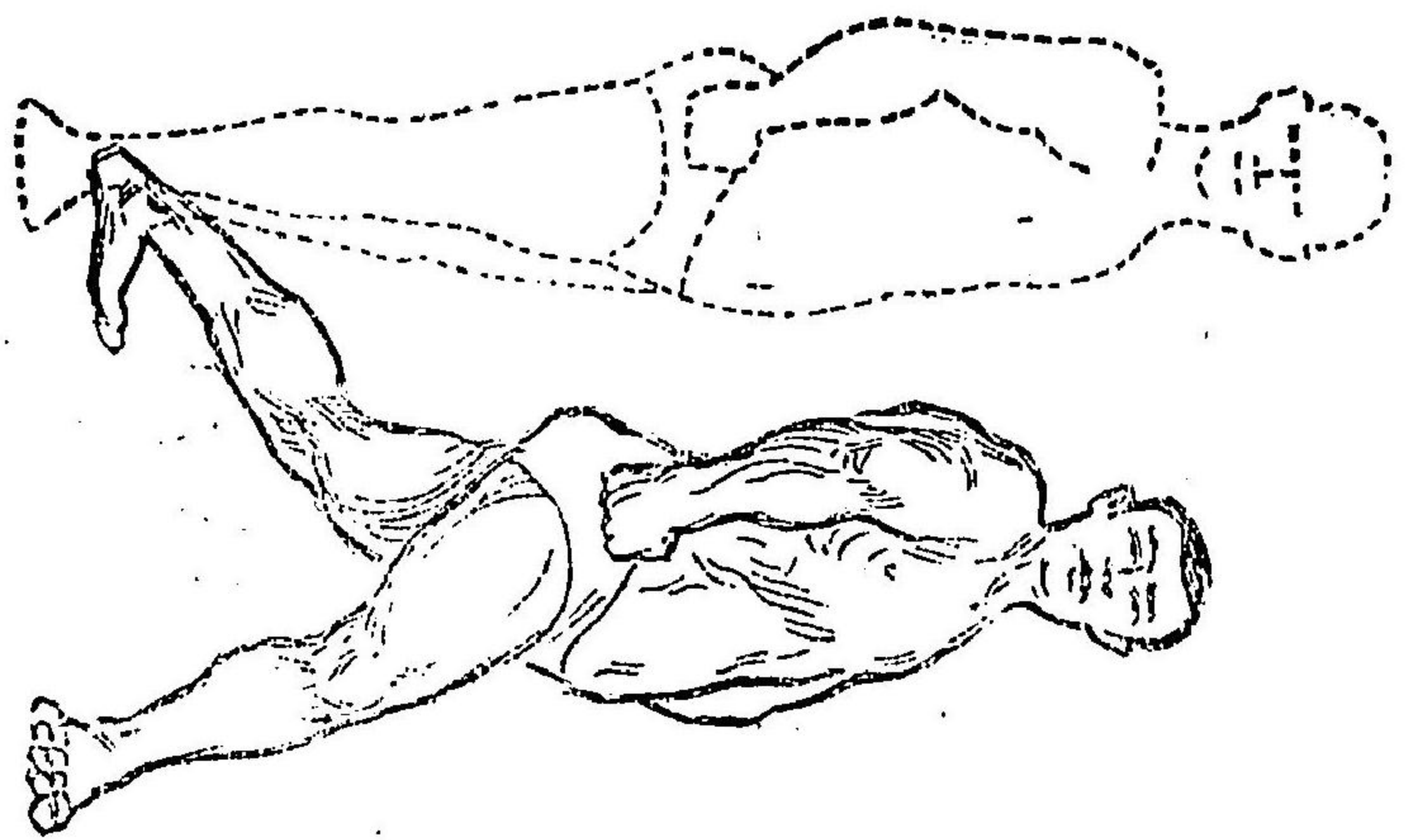
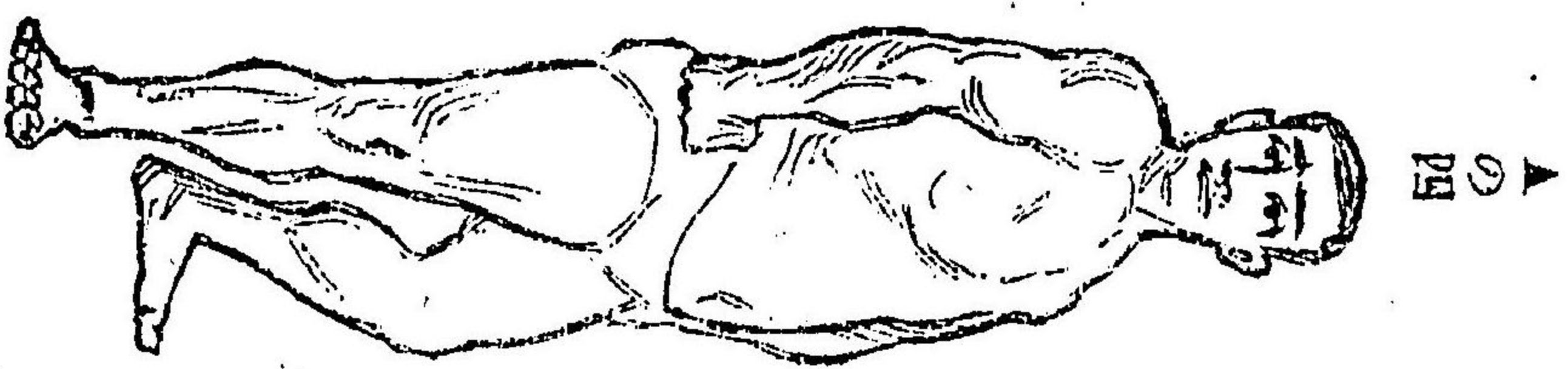
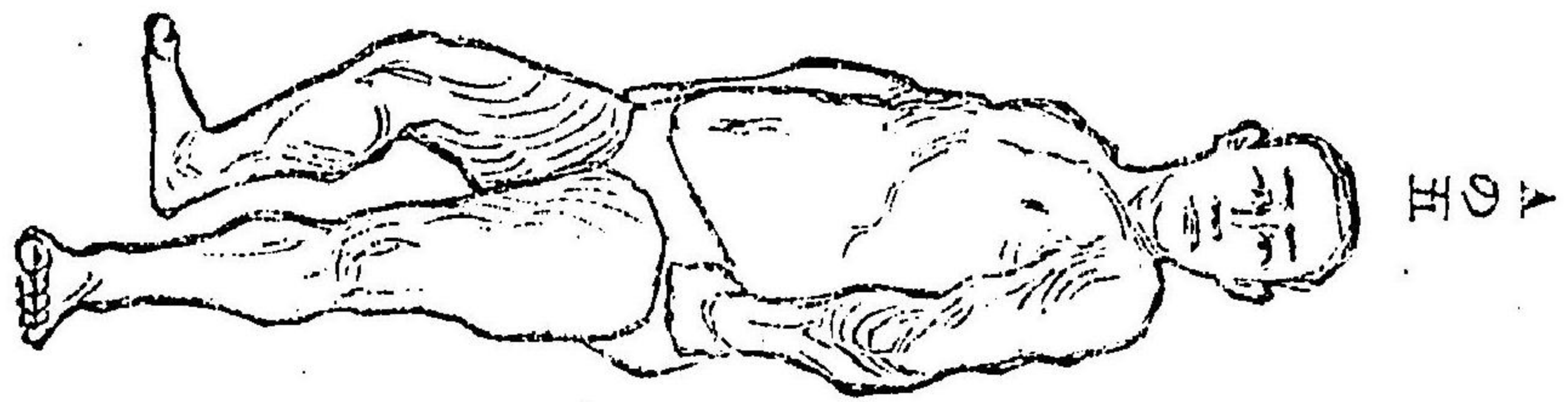
上膊二頭筋

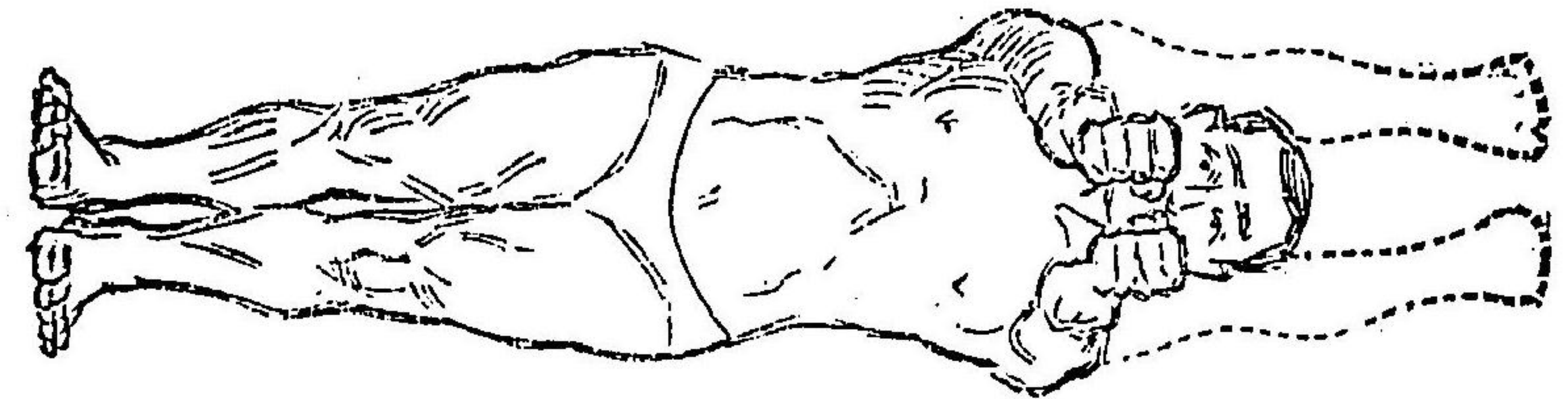
腓筋

蹠

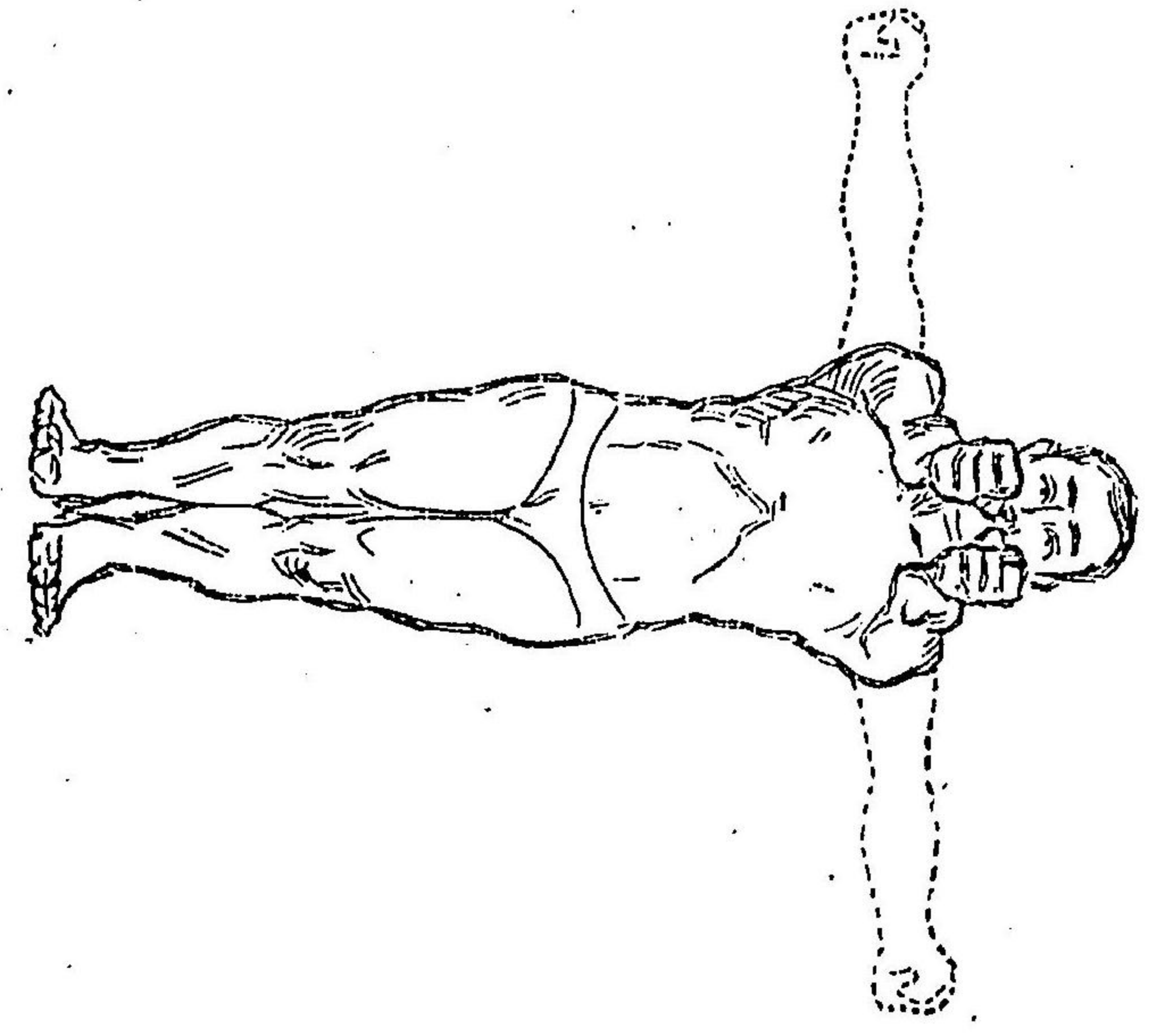
僧帽筋

全上其二



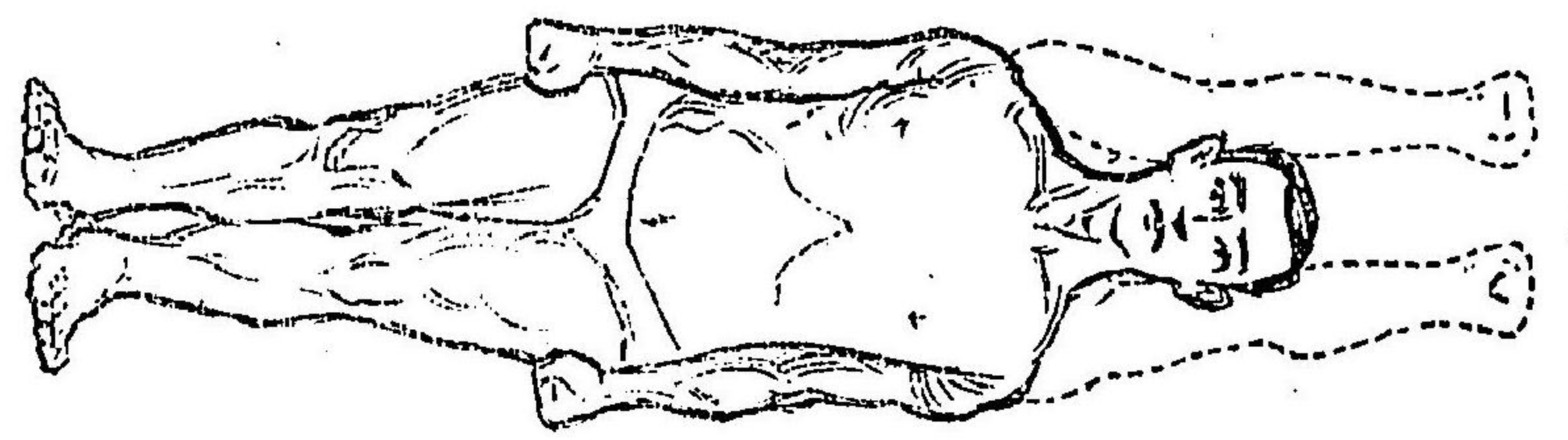


B011

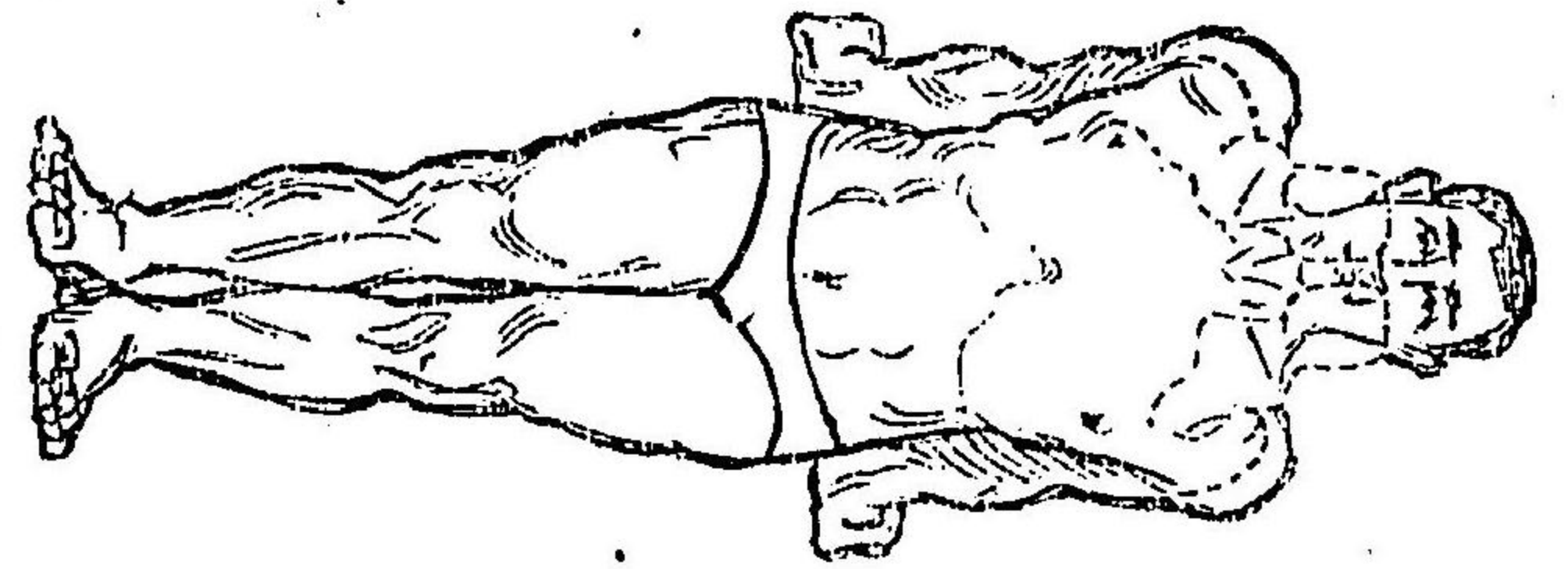


B01

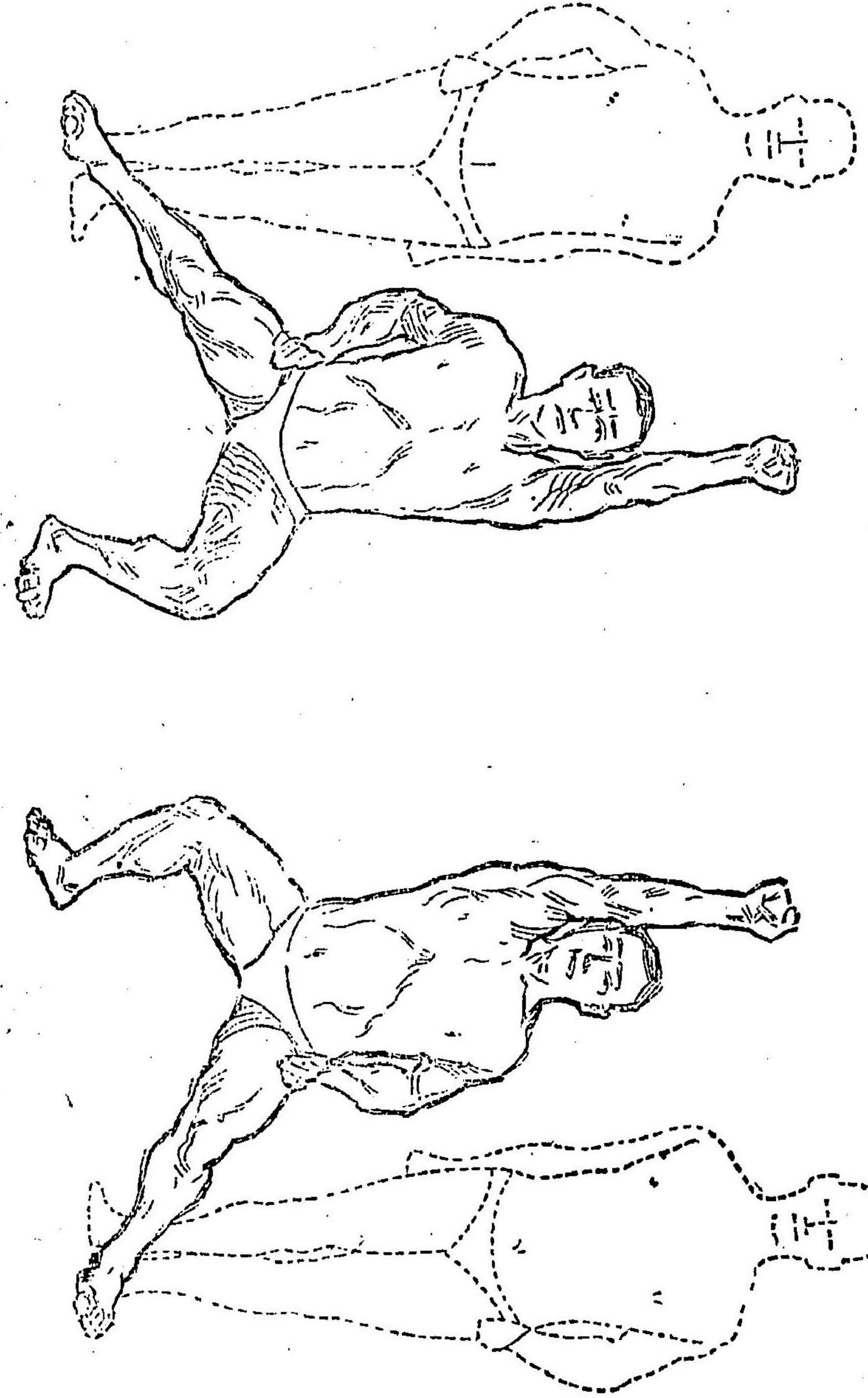
兩腕同時運動圖



B04



B011

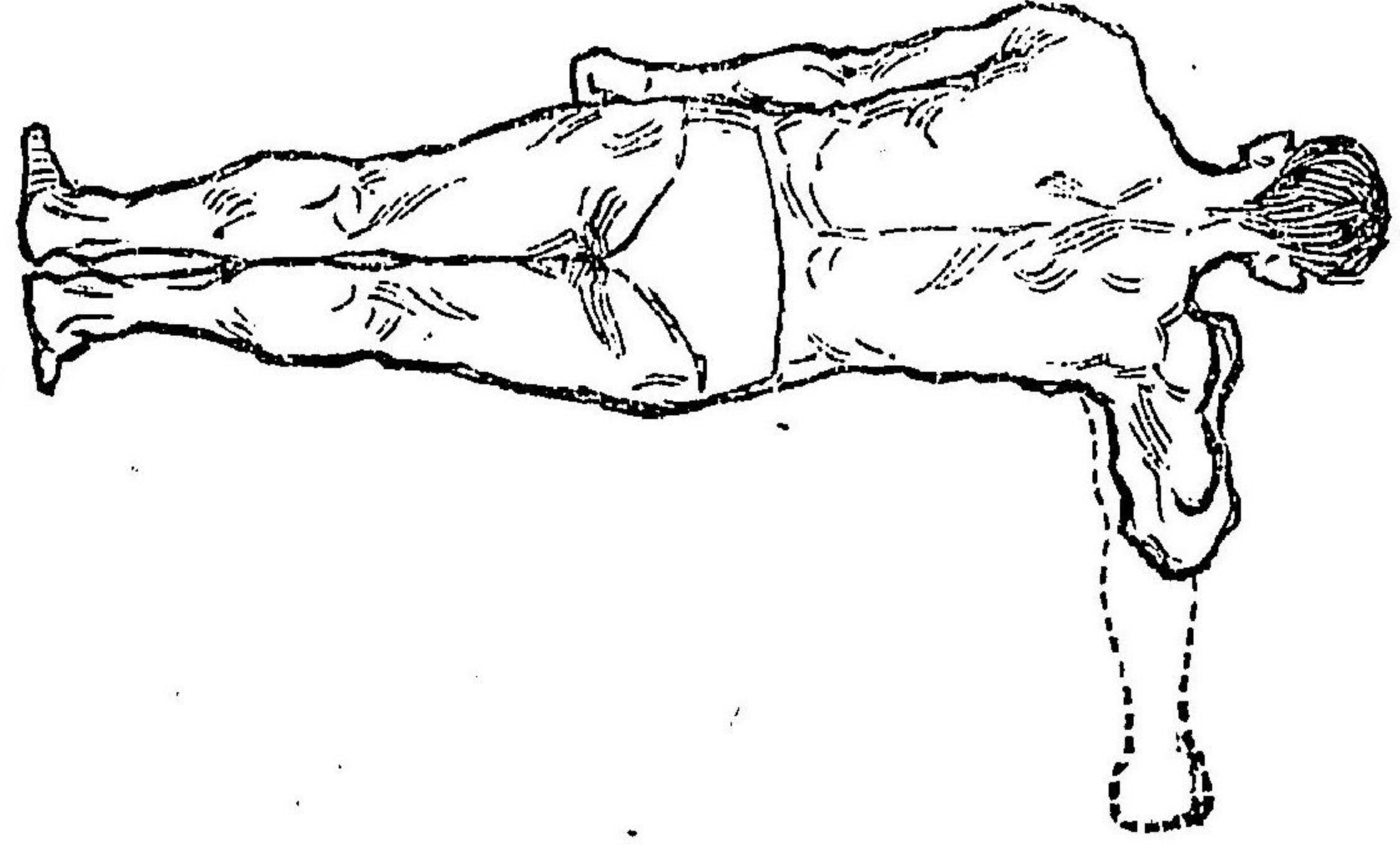


左

190

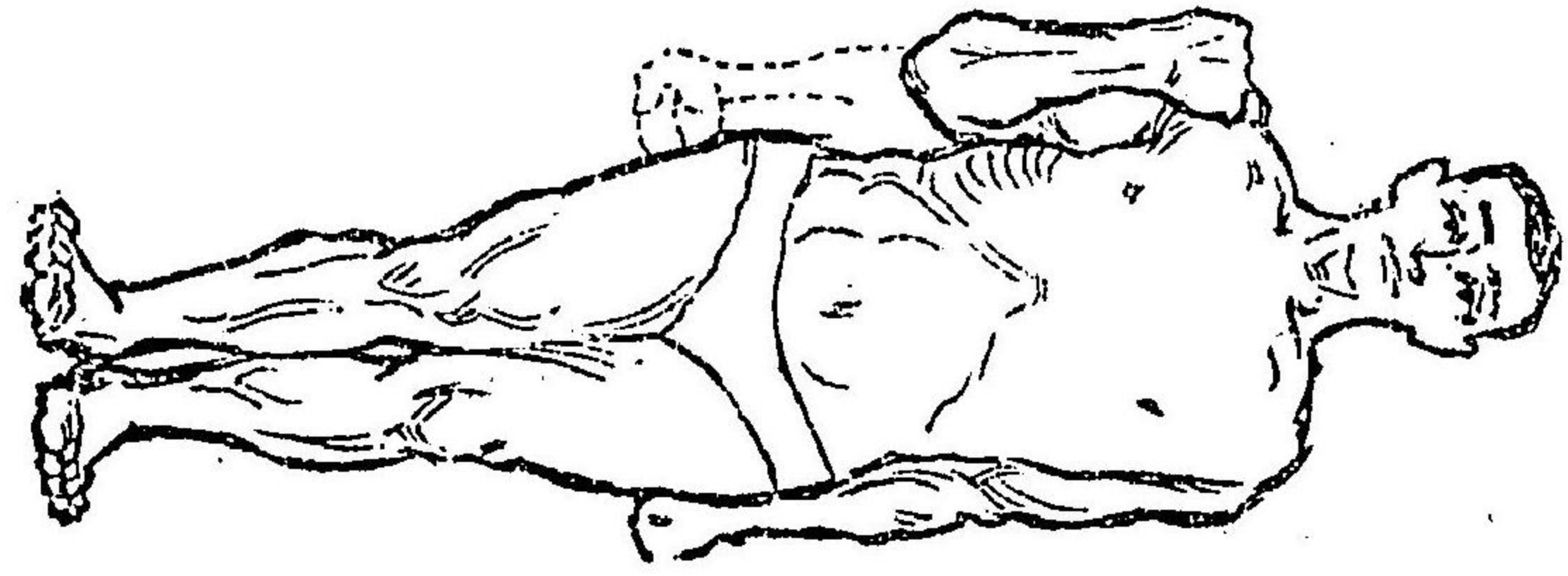
右

腕腕を主とする各要部の運動圖

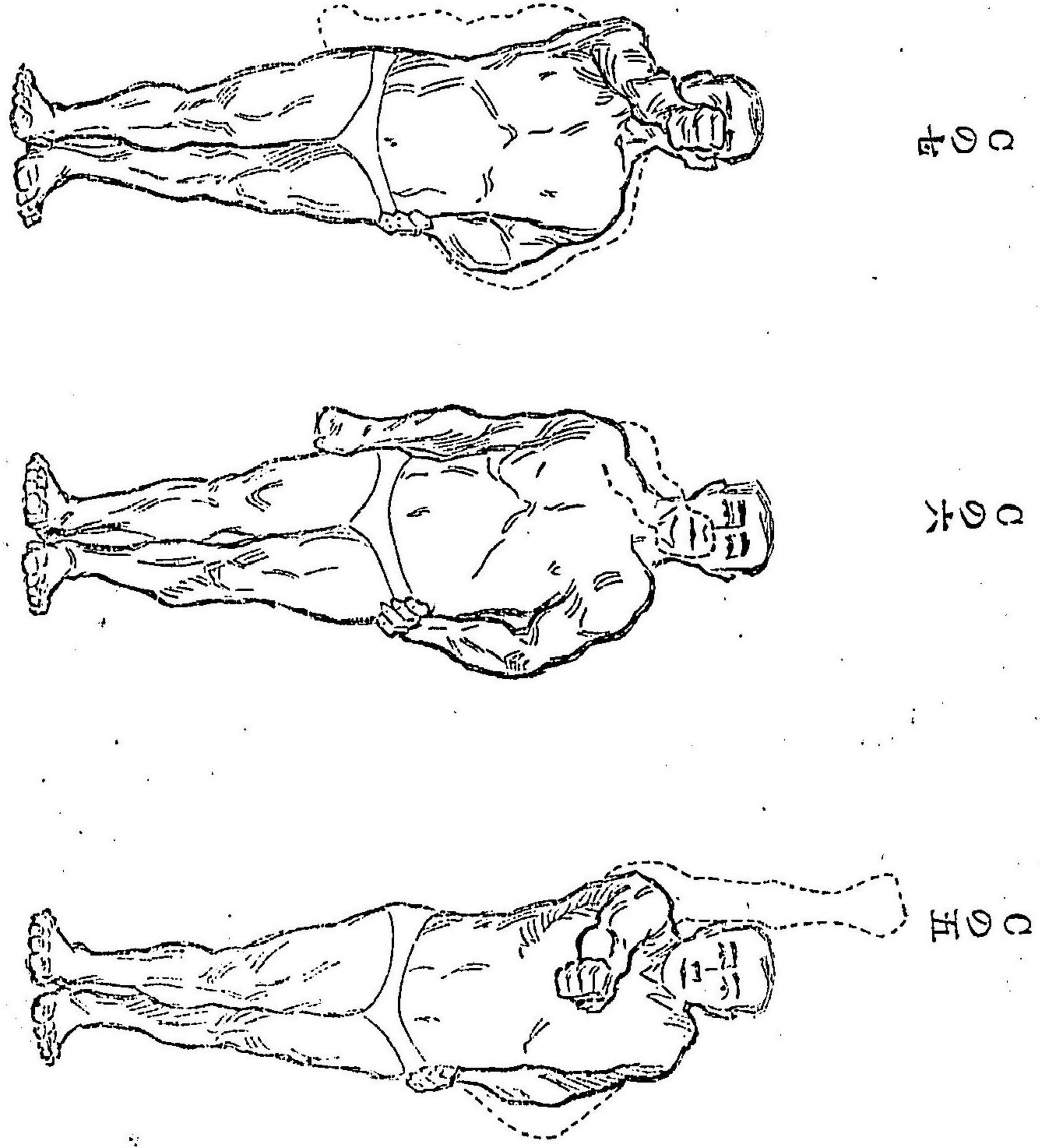
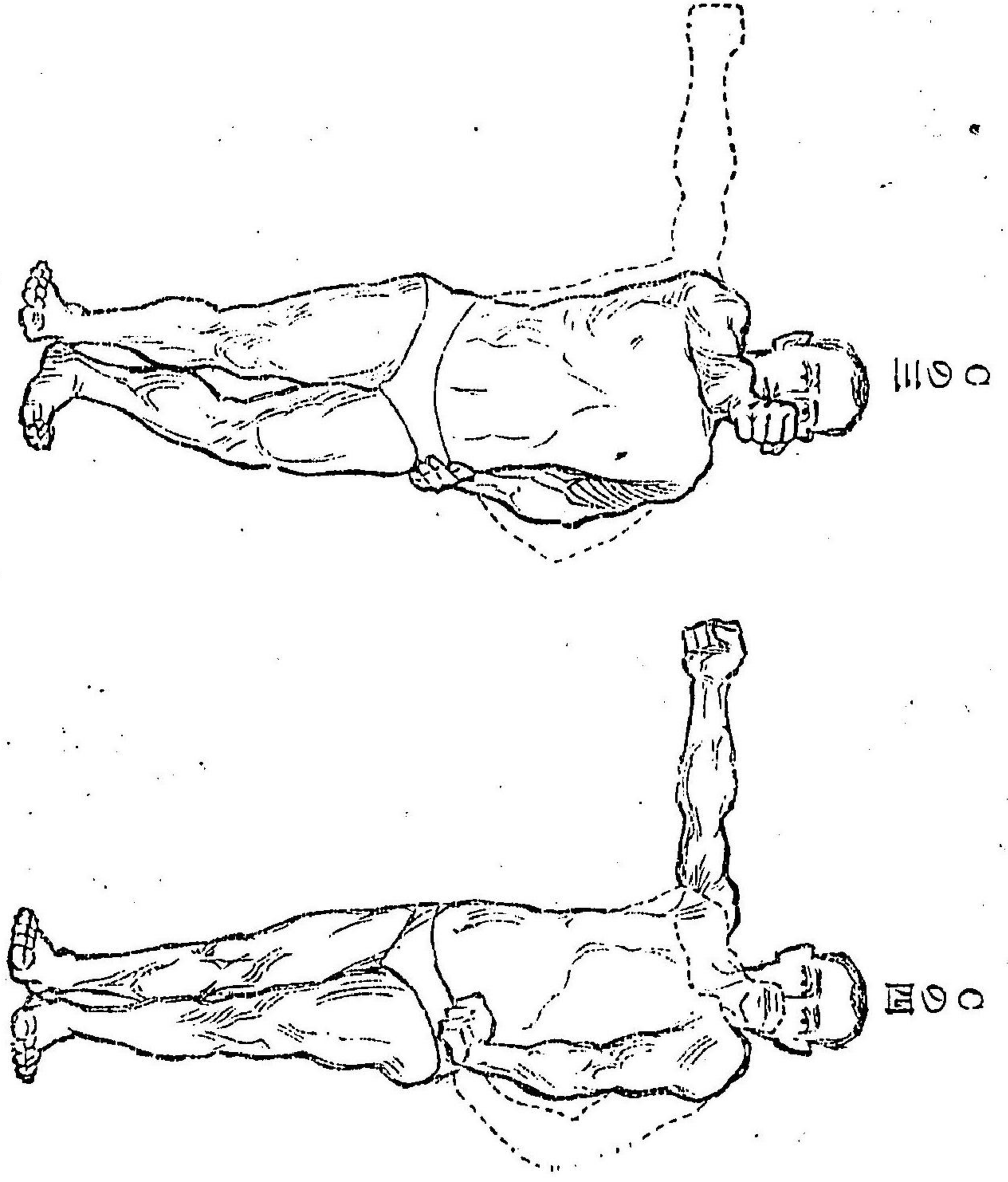


乙

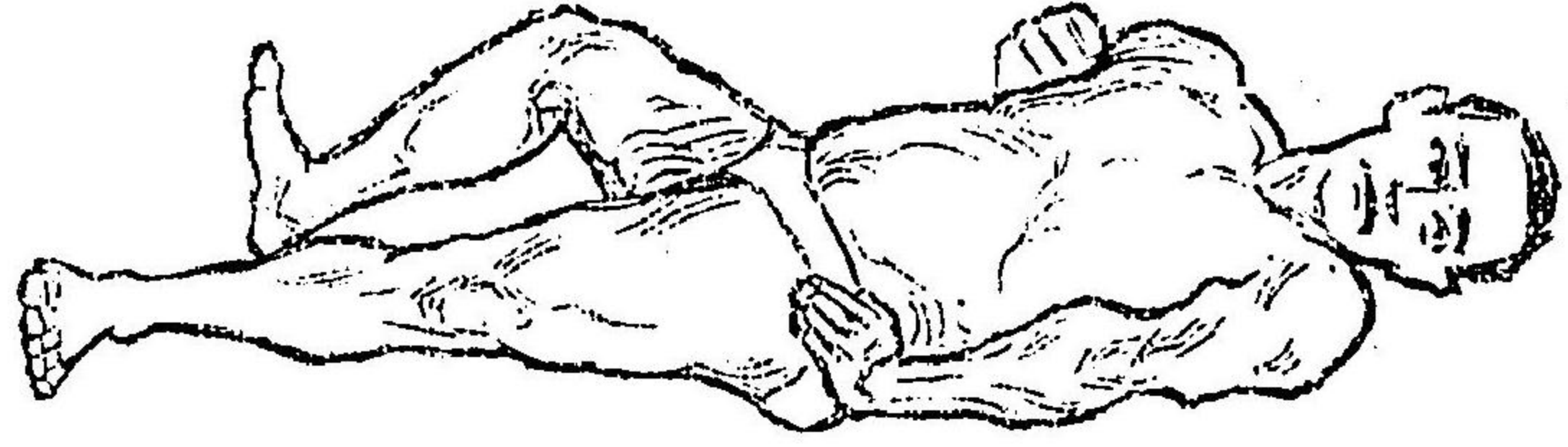
191



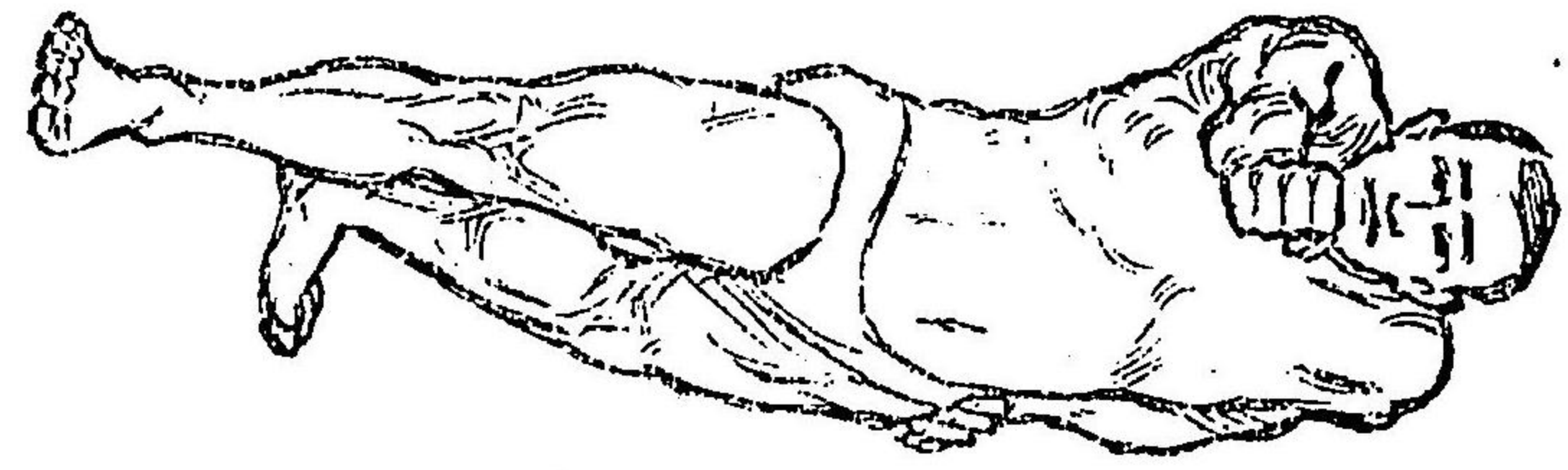
甲



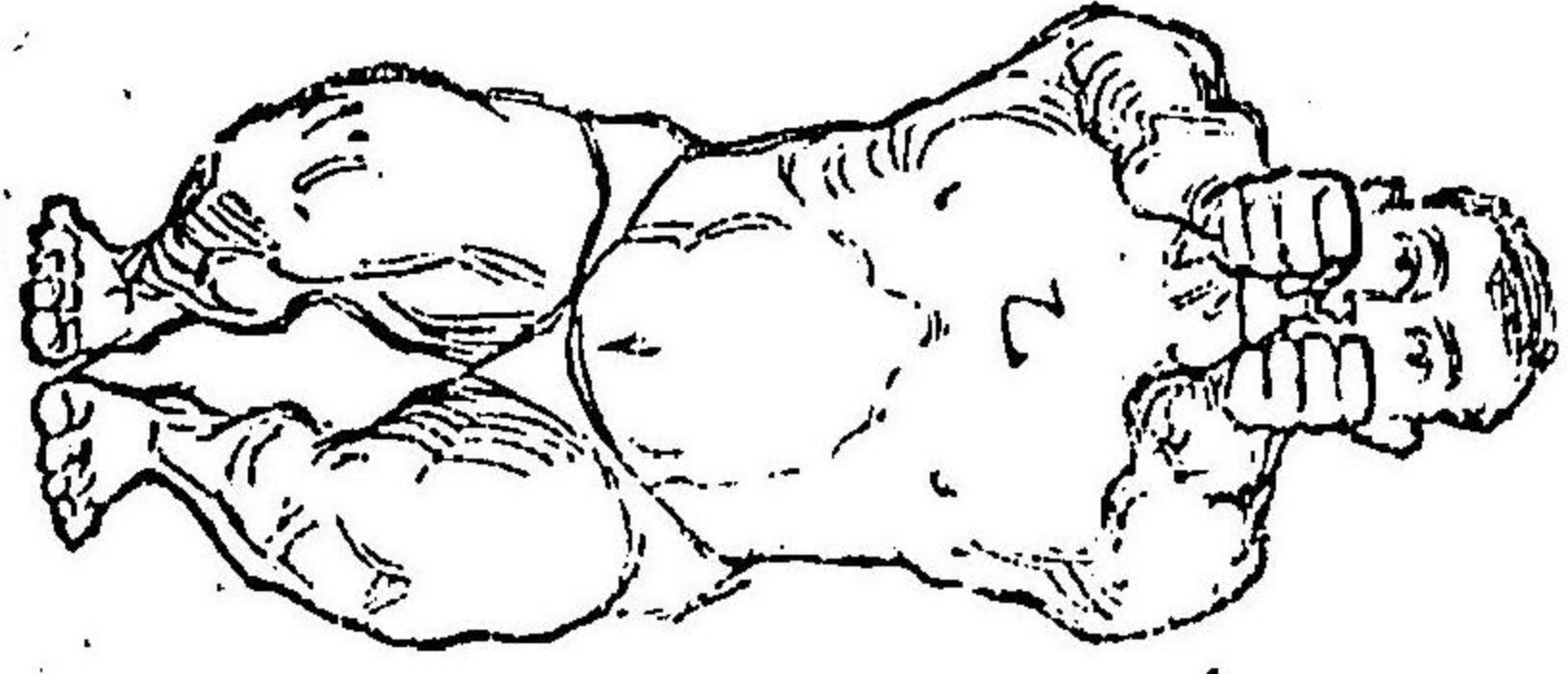




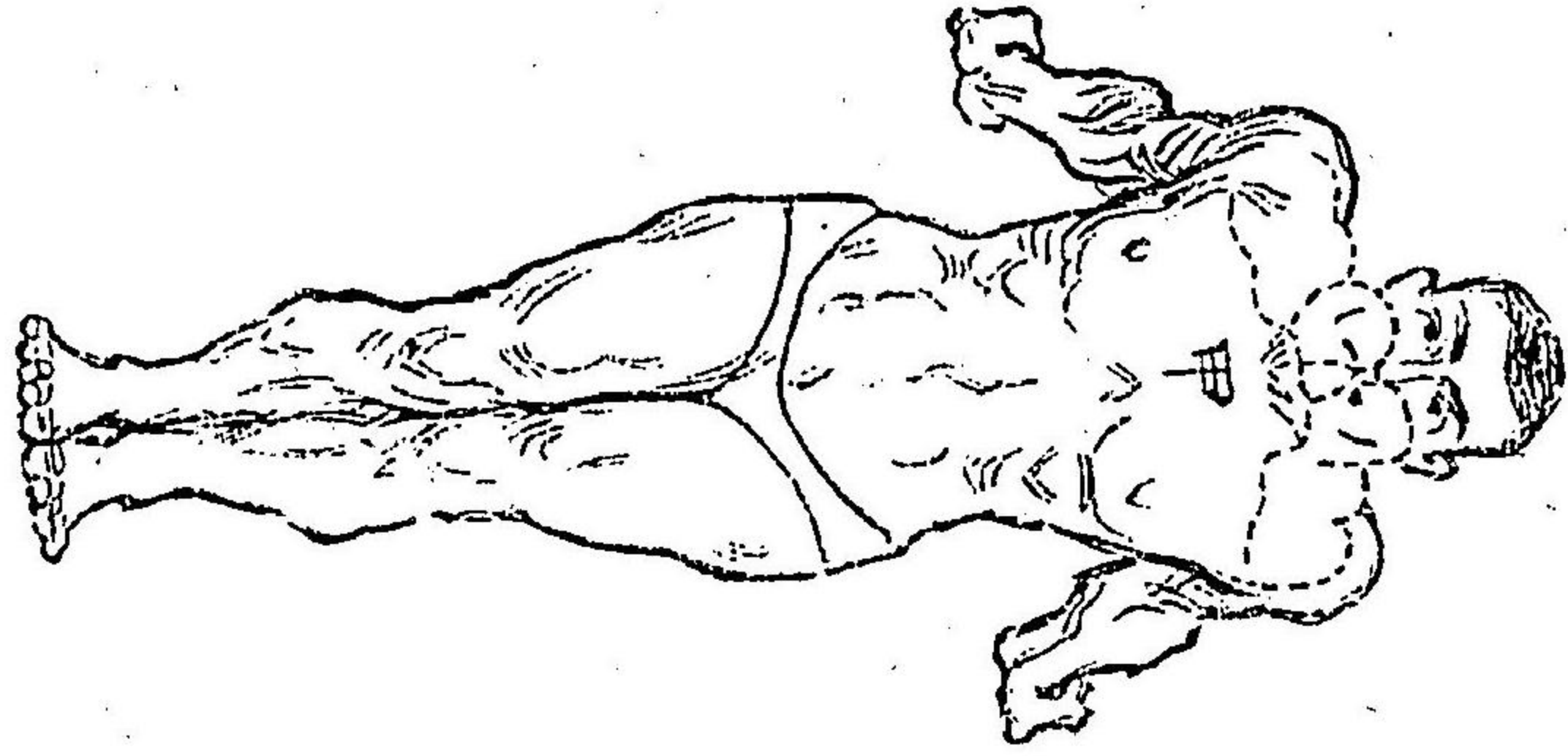
〇の九



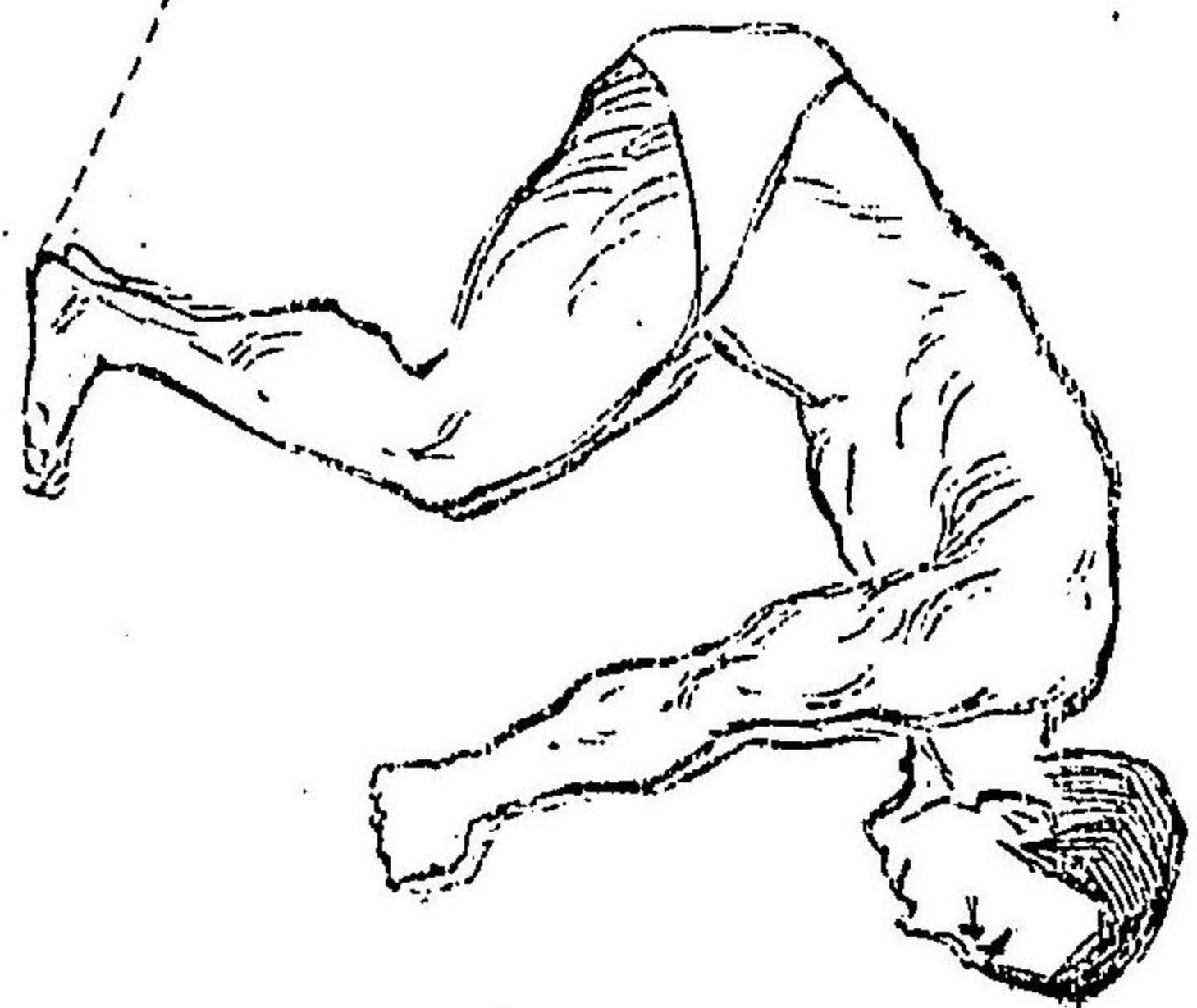
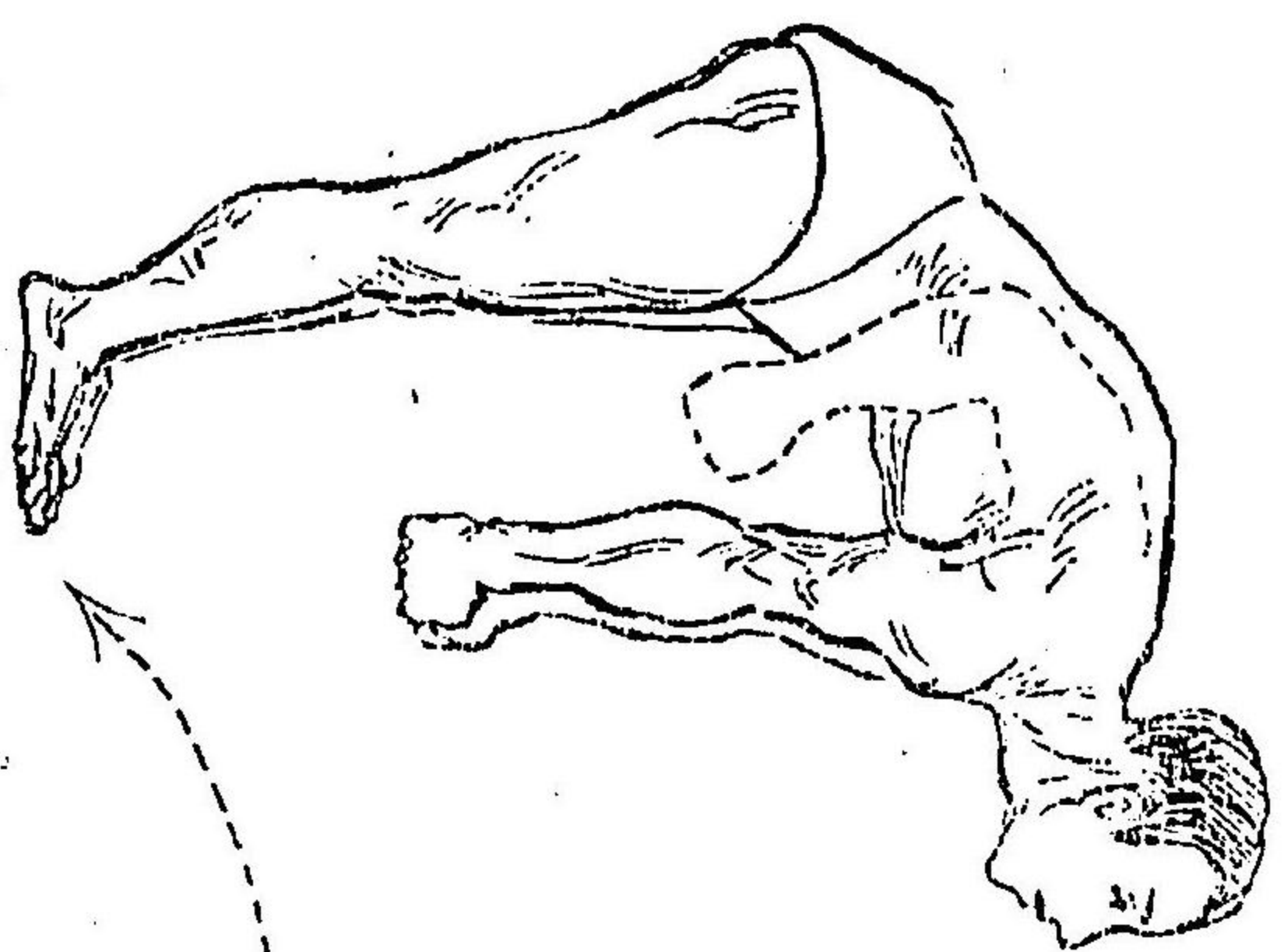
〇の八



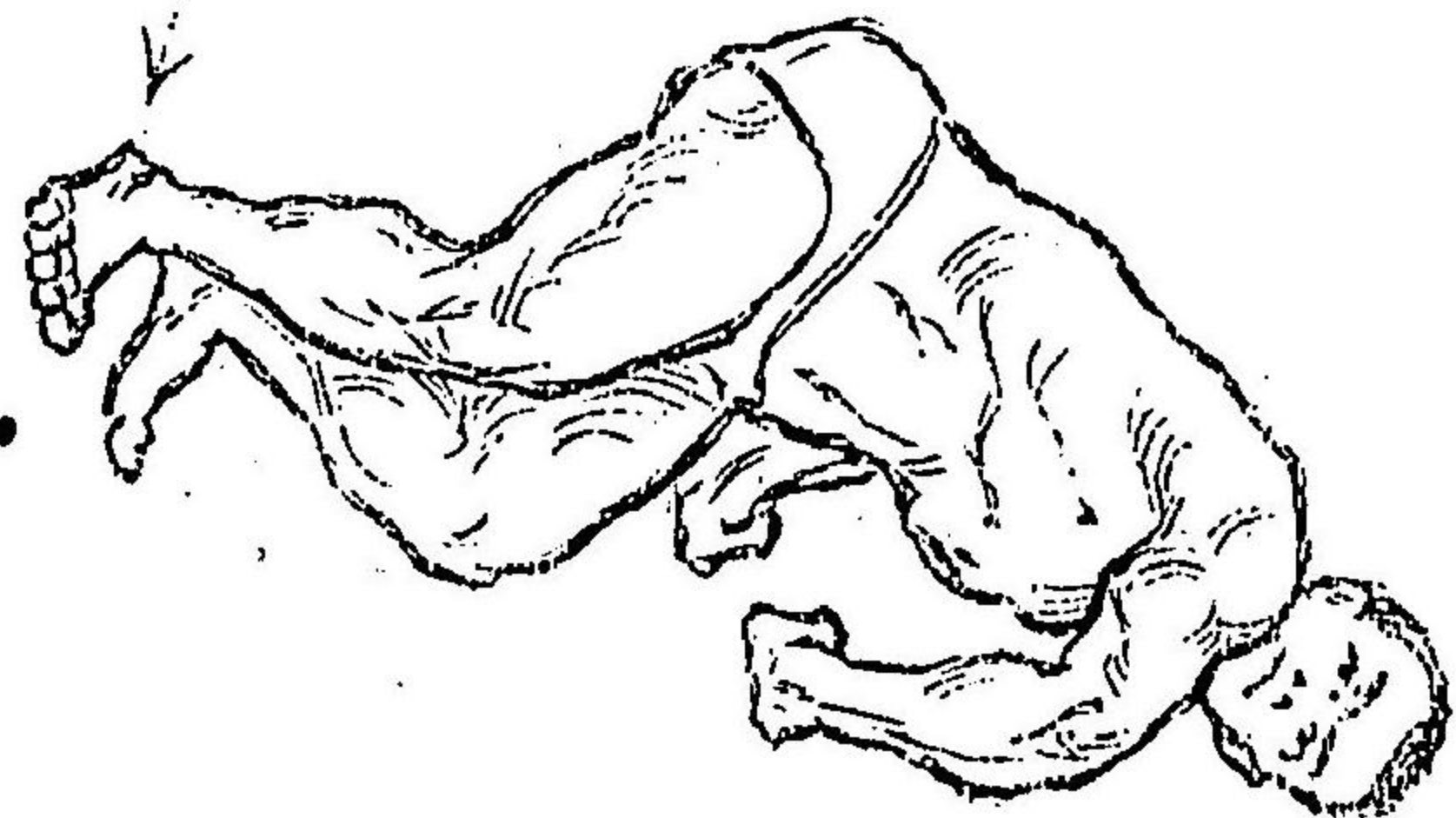
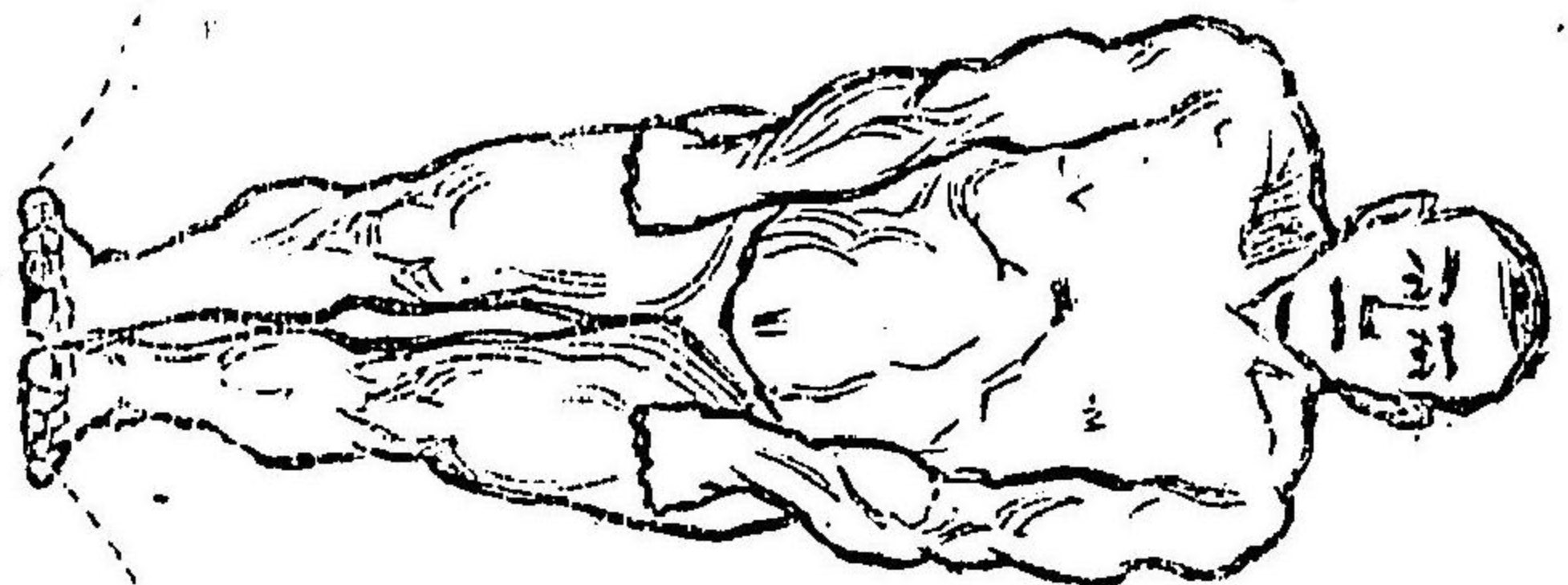
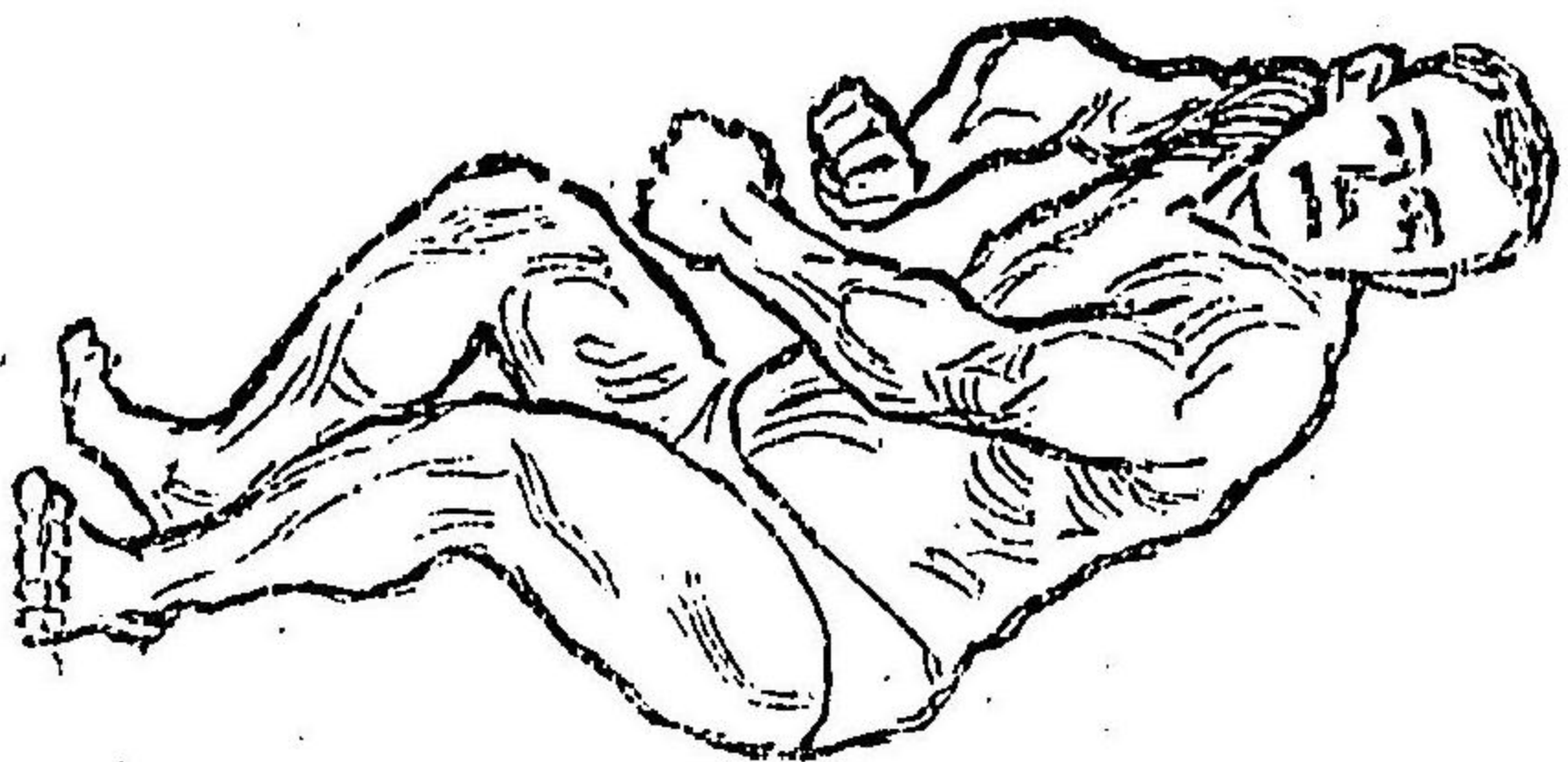
第一の〇



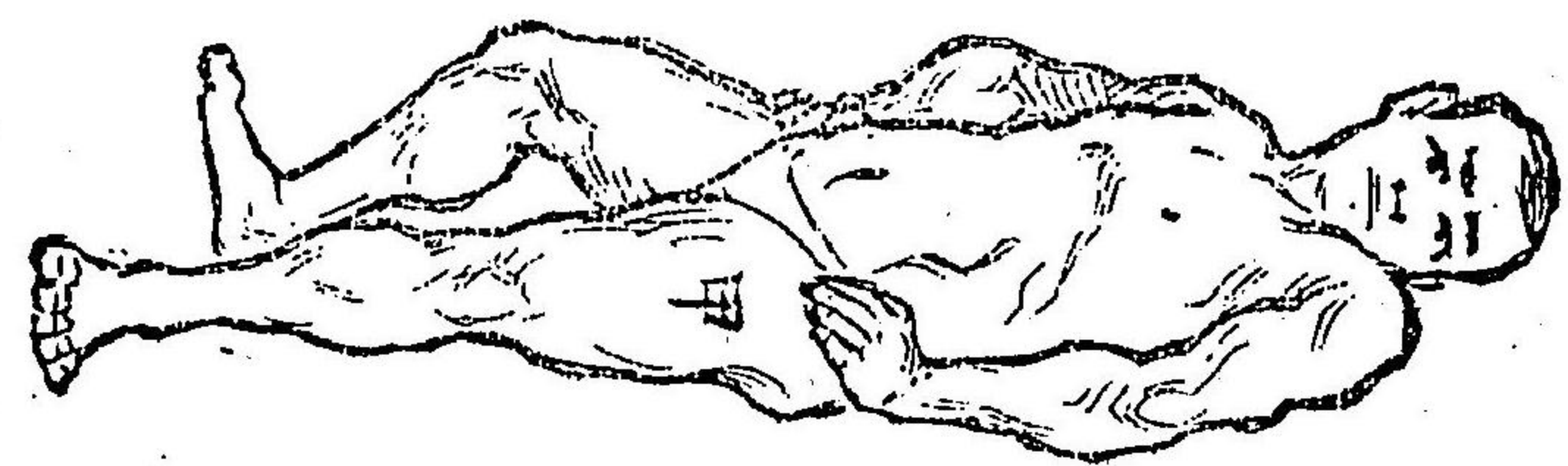
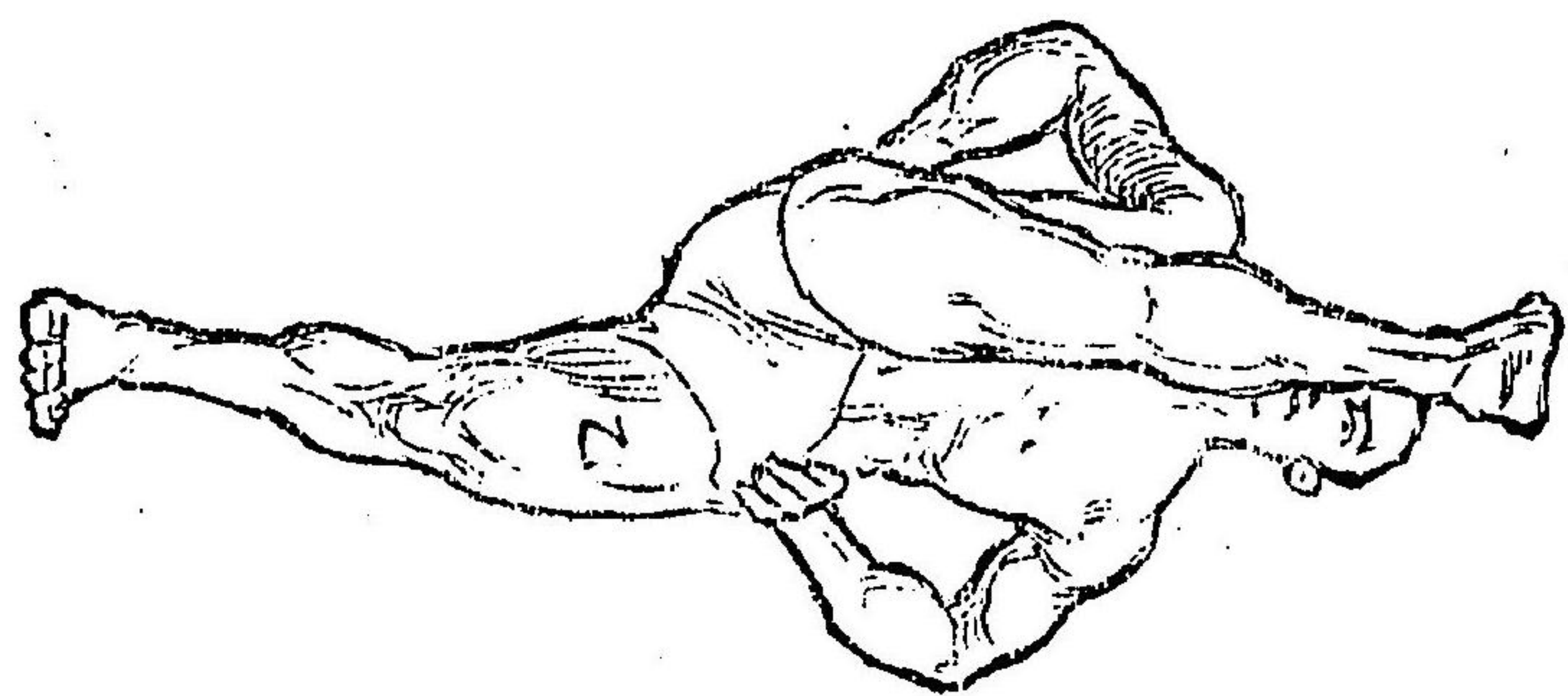
下肢を主とする各要部の運動圖



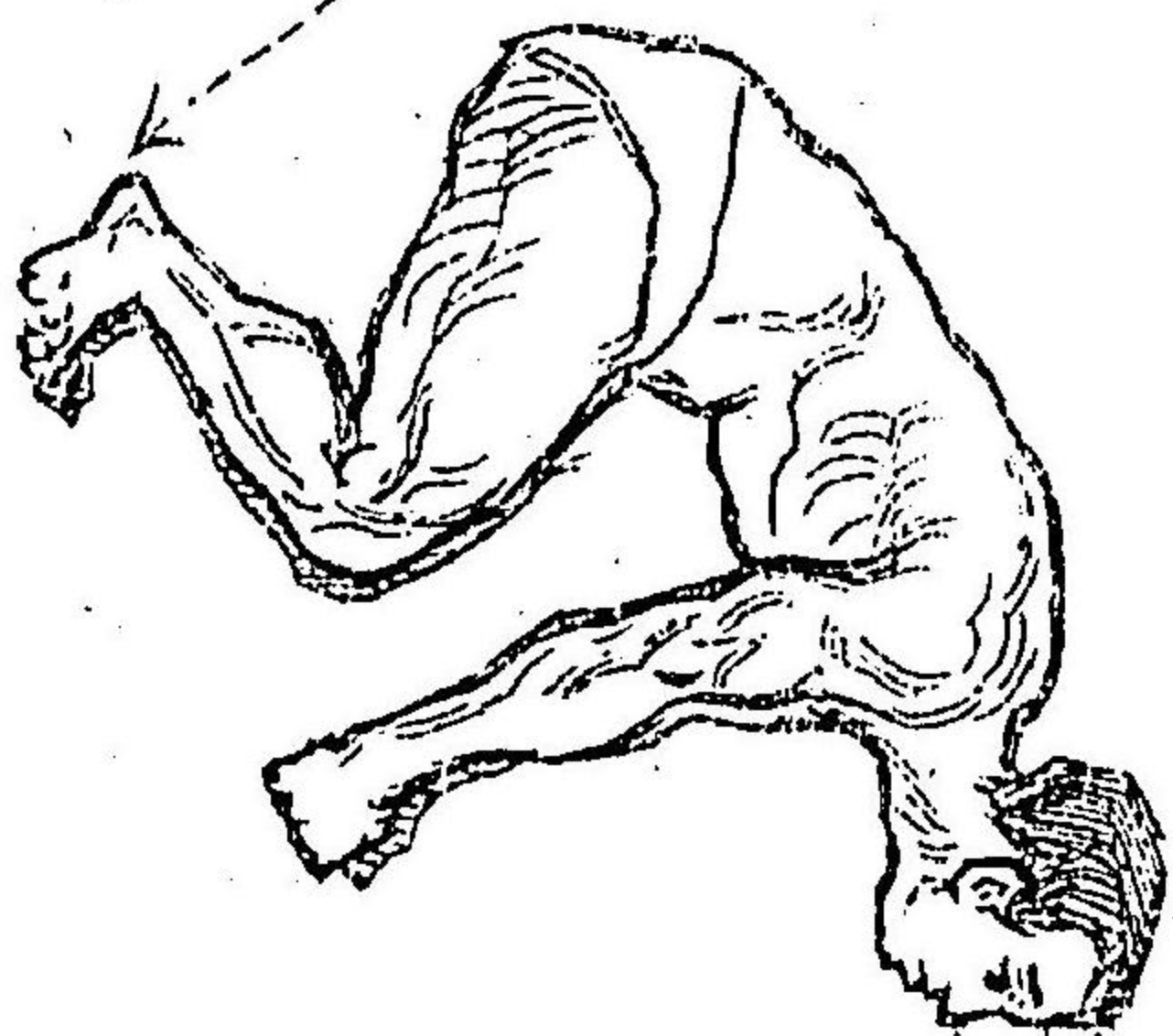
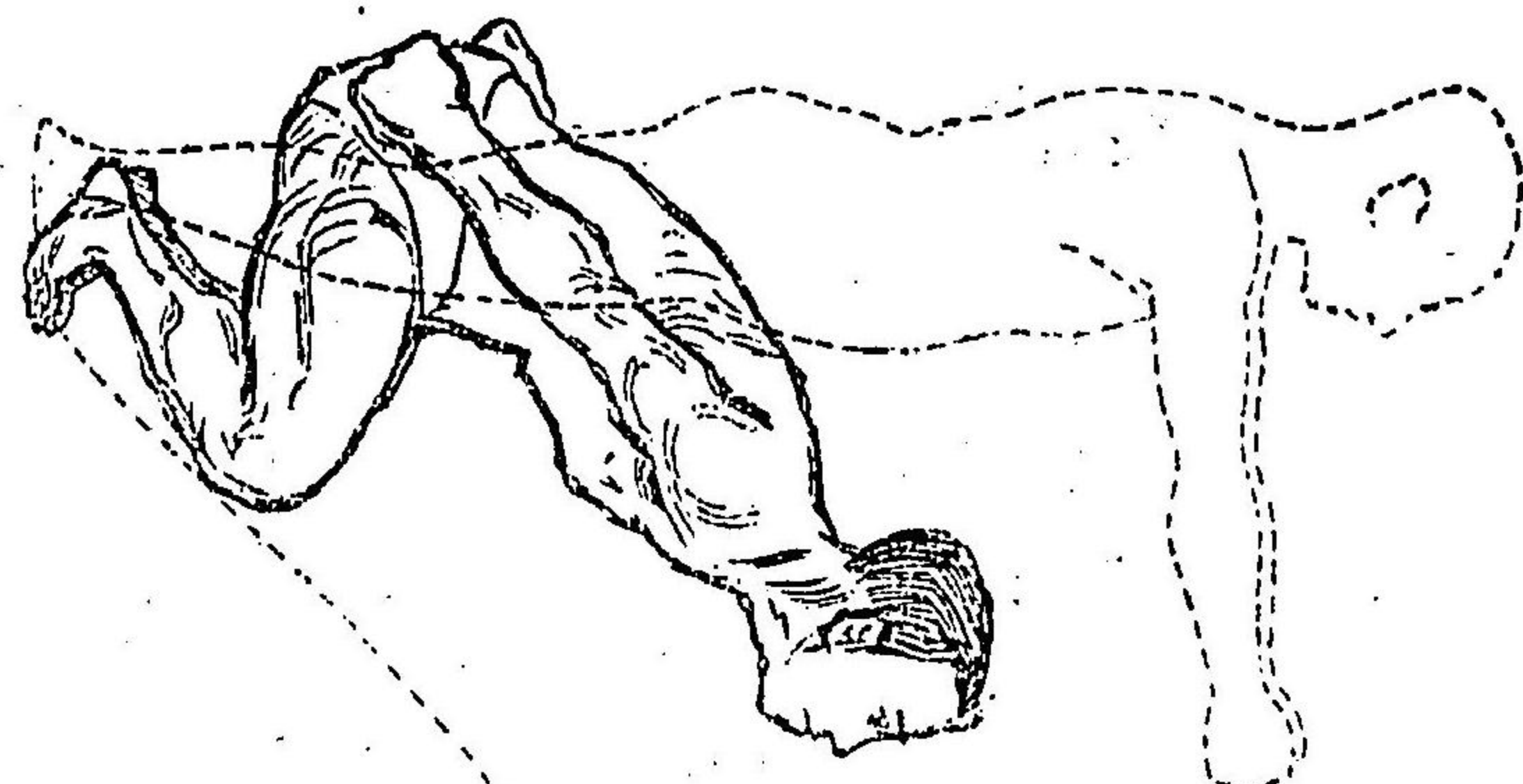
第三  
D010



第二  
D010



D 011



D 010  
第二及第一

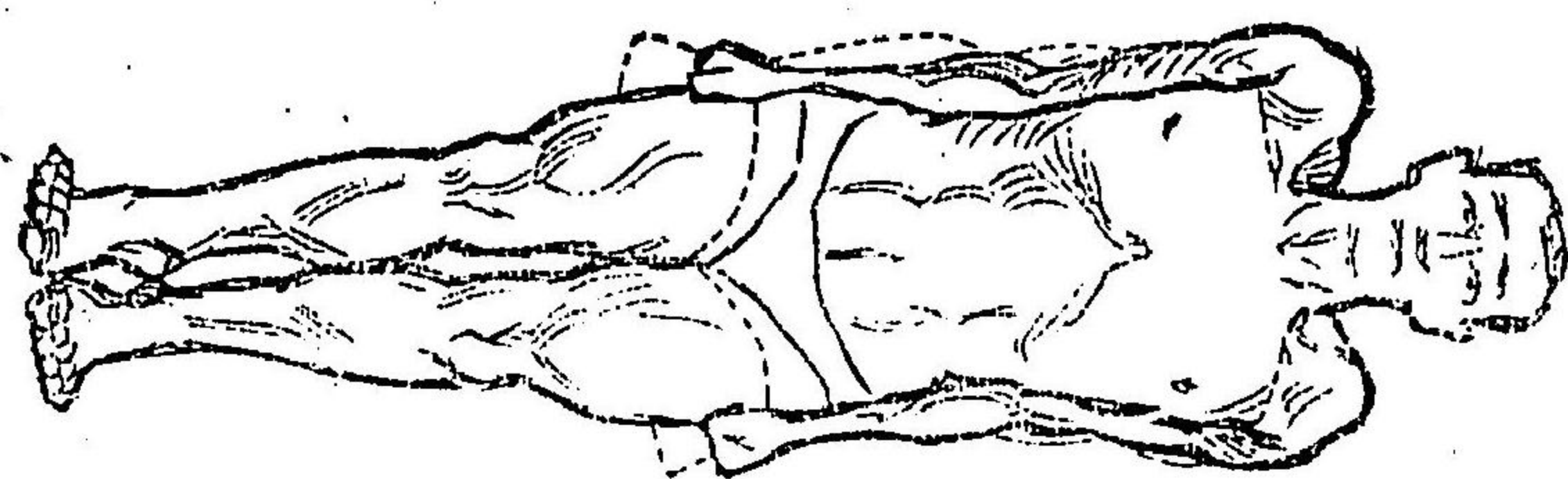


FIG 105

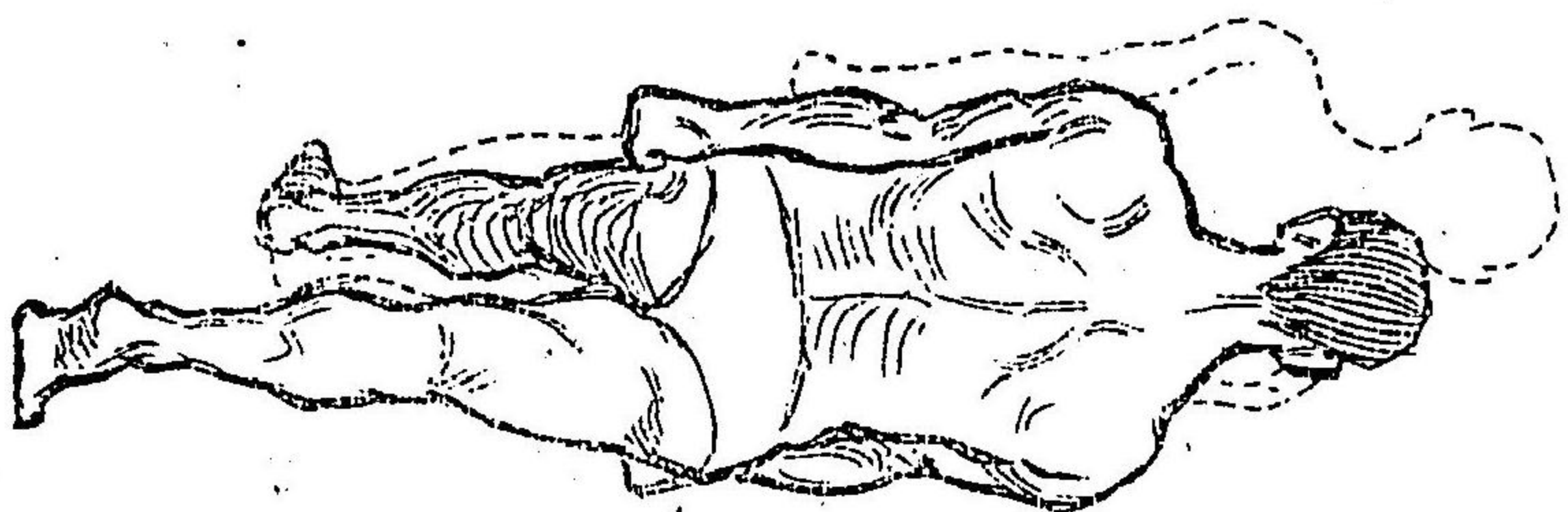


FIG 106

### 運動法附圖の説明

**注意**——運動法を行ふには常に必らず下腹部を呼脹し運動の主點には全力を注ぐを要とす、而して運動の度毎に生ずべき掛聲は膽田より來る自然の發作たるを要す

**全身圖**——表裏二面に於て此増大法に主要なる筋の所在を示す

**軀幹全體運動**——先づ軀幹全體の姿勢及び變化を示す

**Aの一**——**正面直立姿勢**——正面に直立し肩胛に力を込め拳を堅く握り前方を凝視す、足は四十五度の角度とす

**Aの二**——**右三角**——前方を凝視したるまゝ、軀を左へ捻り足の踏方を九十度にし右三角に變ず

**Aの三**——**左三角**——Aの一の姿勢より前方を凝視したるまゝ、軀

を右へ捻り足の踏方を九十度にし左三角に變ず  
右三段の姿勢を心得たる後左の四段の變化に移る

Aの四——右三角三步前——右三角の姿勢を以て右足を前進し  
(一步)次に左三角の姿勢に變じて左足を前進し(一步)次に  
又右三角の姿勢に復して右足を前進す(三步)足は常に地盤  
を離るべからず、以下全じ

Aの五——左三角三步後——左三角の姿勢を以て其儘右足を後進  
し(一步)次に左を捻り左足を後進して右三角の姿勢に變じ  
(二歩)次に又右を捻り右足を後進して左三角の姿勢となる  
(三步)

Aの六——左三角三步縦横——左三角の姿勢より足の角度を其儘  
横に右へ三步を進め(横進)其停止點即ち元の姿勢に復した

る後更に左を捻り足を九十度に回はし、足の角度を其儘縦  
に右へ三步を進む(縦)

Aの七——右三角三步縦横——右三角の姿勢より足の角度を其儘  
横に左へ三步を進め(横進)其停止點即ち元の姿勢に復した  
る後更に右を捻り足を九十度に回はし足の角度を其儘縦に  
左へ三步を進む(縦進)

以上は身体各要部の運動の根據となる軀幹全体運動法を説明した  
るものである、次に各要部の運動法に移る

### 第一、左右兩腕同時運動

Bの一——兩腕九十角度の左右動——兩腕を水平にし先づ之に滿  
身の力を込め前直線へ進める場合には更に假定物体を引き  
裂くべき力を入れる、假定物体を想定すること以下全じ(本

文二四頁参照)

Bの二——兩腕九十角度上より前方直線までの上下動——兩腕を上直線へ上げ、それを下ぐる時は物鉢を引き下ぐる假定を以て全力を入れ、上ぐる時は原線迄引上ぐる假定を以てす

Bの三——兩腕百八十角度の左右動——兩腕を前直線より後直線迄開き又後直線より前直線に復す

第二、**雙腕を主とする各要部の運動**

Bの四——兩腕百八十角度の上下動——兩腕を上直線より下直線に下げ下直線より上直線に上げる  
Cの一——**雙腕百八十角度の上下動**——點線を以て示せる姿勢は足は四十五度の角度にして、其儘右脚を踏み出すと同時に右腕を上直線に上げ之を下ると同時に足を原位置に復す、

是は物鉢を押し上ぐる假定を以て全力を入れるのである

(左腕も亦之れに全じ)

Cの二——**雙腕關節を中心としての百八十角度の左右及上下動**——甲乙とも手首即ち拳に全力を込めて屈伸を爲すのである

Cの三——**雙腕横直線より九十角度の第一運動**——横直線即ち點線を以て示せる處より前直線に向ふときに力を入れる

Cの四——**全上第二運動**——前直線即ち點線を以て示せる處より横直線に向ふときに力を入れる

Cの五——**上直線より前方下へ九十角度の運動**——上直線即ち點線を以て示せる處より前直線に下るときに力を入れる、是

は前直線に在る物鉢を破碎する假定を以てするのである  
Cの六——**前直線より下へ九十角度の第一運動**——前直線即ち點

線を以て示せる所より下へ向ふときに力を入れる

〇の七——全第二運動——垂直線即ち點線を以て示せる處より前直線へ向ふときに力を入れる

〇の八——隻腕屈曲胸壁より前方へ直線の第一運動——此運動を爲すには先づ(〇の九)に於ける姿勢の如く右脚を一步後に引き隻腕を屈曲し其拳を胸壁に當て置き、右脚を右腕と共に前に突進するのである、是は前に在る物体を突き倒す假定を以てするのである

〇の九——全第二運動——「〇の八」の位置即ち突進したる處より原姿勢に復するのである

### 第三、下肢を主とする各要部の運動

Dの一——双脚並立低飛運動——之を分て三とす

第一——前方へ二迷突半——「甲」は前方へ飛ばんとする姿勢を示し、「乙」は飛び了りたる時の姿勢を示す、其飛ばんとする時は爪立ちて拳を握り、前直線へ突き出したる兩腕を後方へ引くと同時に、腰及び脚を彎げ其飛び了りたる時も亦爪立ちて跪坐し、兩腕を前直線へ突き出すのである、是は飛び了ると同時に体勢の變化を自然に爲し得る姿勢である

第二——左右へ二迷突——先づ体を前に彎げて兩腕を下げ而して其体を伸ばすと同時に左又は右へ飛ぶのである、飛び了りたる姿勢に於て其右への場合には左腕に力を入れ、左への場合には右腕に力を入れる、腰部上脚及び足蹠部に力を入れるは左右何れの場合でも全じことであ

る

第三——後方へ二迷突——先づ躰を前方へ彎曲し兩腕を下  
げ而して其躰を伸ばすと同時に後方へ飛ぶのである、其  
飛ぶときには兩腕は點線の處に在て其飛び了りたる時は  
腕及び脚を直伸すること圖の如くである

Dの二——双脚並立高飛運動——之を分て二とす

第一——一迷突——先づ直立の姿勢に於て點線圖の如くに  
兩腕を前直線に伸ばし、次に兩腕を九十度に下ぐると同  
時に躰を彎曲し趾尖を爪立て一迷突の高さに前方に飛ぶ  
のである

第二——二迷突——全上の運動を一層高くするのである

Dの三——隻脚前蹴運動——甲圖の如く先づ左三角の姿勢にて右

脚を退き次に躰を左に捻ると同時に乙圖の如く右脚を以て  
前上方を約そ我頭と平行の點まで蹴上げるのである

Dの四——隻脚後推運動——點線に於ける直立の姿勢より一步後  
へ退き其退きたる脚の趾尖及び胼に全力を入れて後へ推す  
のである

Dの五——足踵上下運動——正面の姿勢を以て先づ趾尖のみにて  
圖の如く直立し力を込めて踵を下ぐるのである

以上の運動法は筋の發育をして完からしむるに必用なる各種の方法  
を總括配合して成たものであつて、三者合一の法則が其根據である  
から自ら武術の備えと聯關する點が少なくない、併し是は筋力の修  
養を主とするが故に此説明中には其聯關の點を畧したのである。

躰力増大法終



5/36 / 7/39

北澤保次君巧活寫。時事新報紙上常驚倒人之畫多係君手。乃今  
余著牀力增大法而苦其艱勢之畫。十文字大元兄與君善。即囑以  
此法實演之即寫。君欣然快諾。一見此畫乍成。活躍飛動真個活  
筆入神之妙也。蓋聞嗜書君年甫十四。海山獵夫十文字信介大人  
見君天稟頗適畫手。即勸學畫。君有亦所自期決然入其道。大人  
有所著鏡獵新書。使君寫其射擊之實勢及諸圖。筆克已入神其名  
噴々。爾來拮据屢勉業大進。今也聲名鳴都門。是蓋大人知君之  
明與君奮勉之功相俟而致今日。牀力增大之活寫今亦依君而成。  
豈偶然乎。聊試一絕以謝君。曰  
此術由來誰得識。心身飲食運相關。筆頭靈動滿身力。骨若山  
兮筋若巖。李軒巽子禹拜識

明治三十三年九月廿四日印刷  
同 年九月廿七日發行

定價金貳拾錢  
郵税金貳錢

不許  
複製

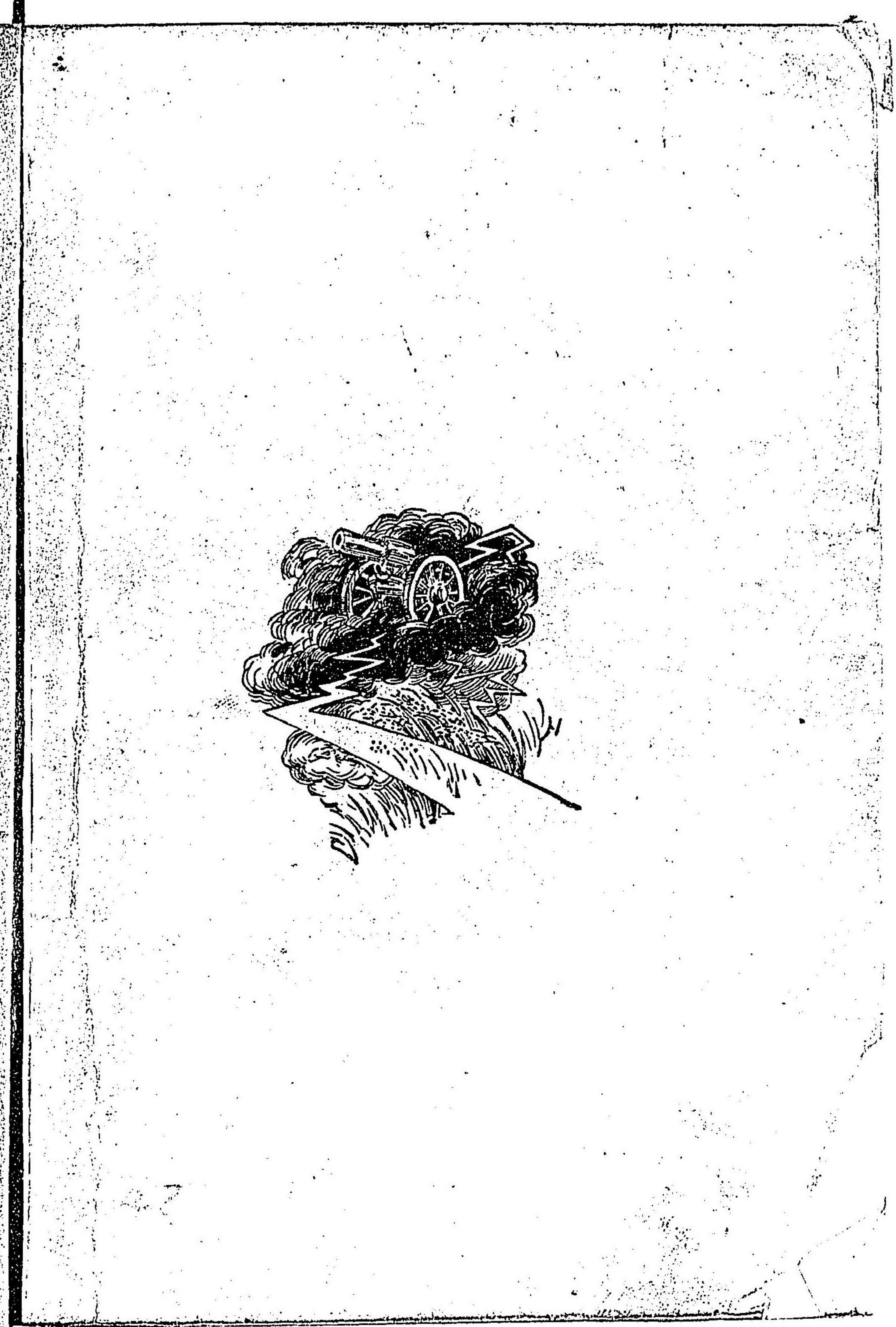
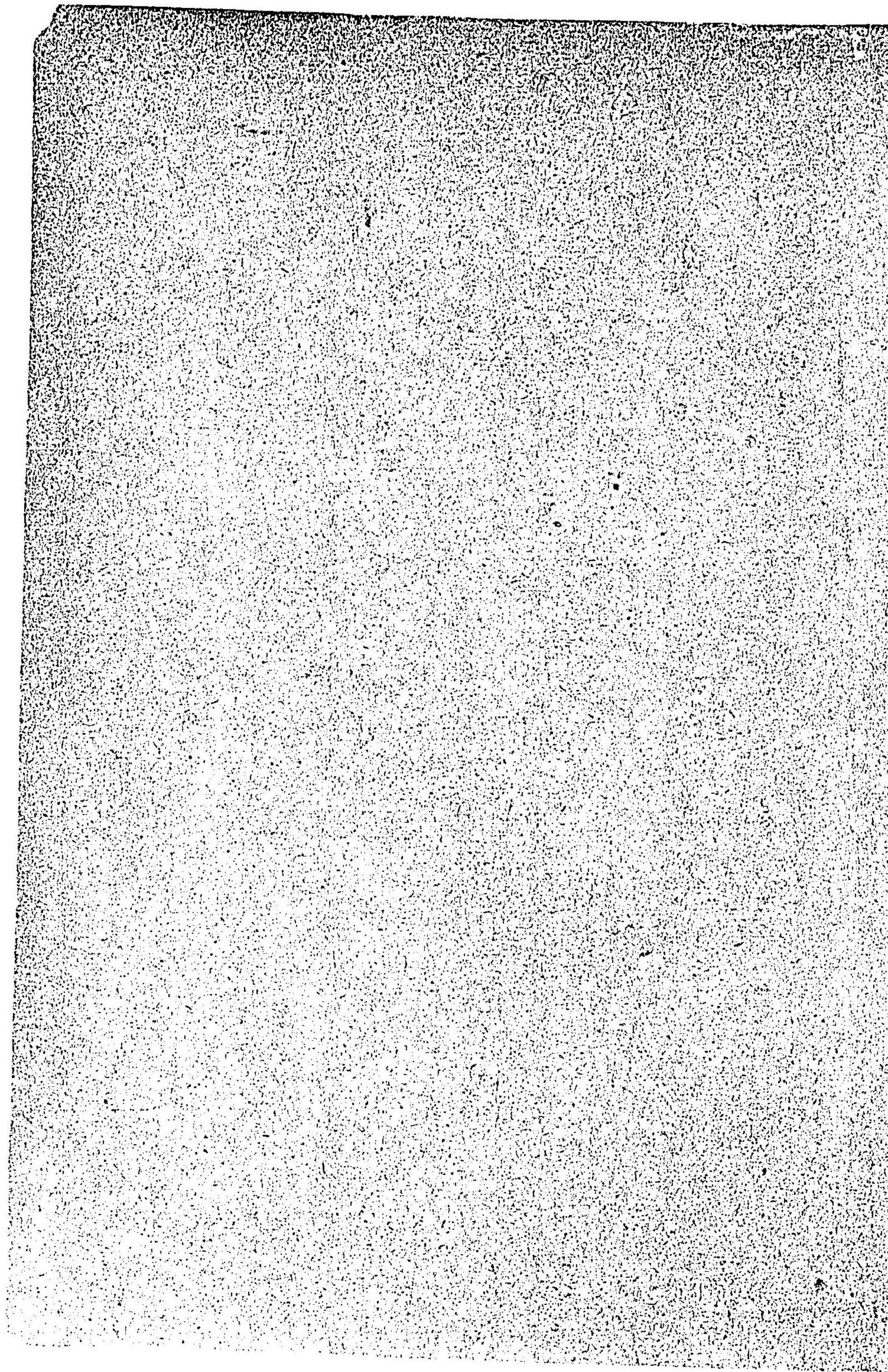
編輯者 兼 十文字大元  
東京市神田區淡路町一丁目一番地

印刷者 谷田又三  
東京市神田區須田町廿三番地

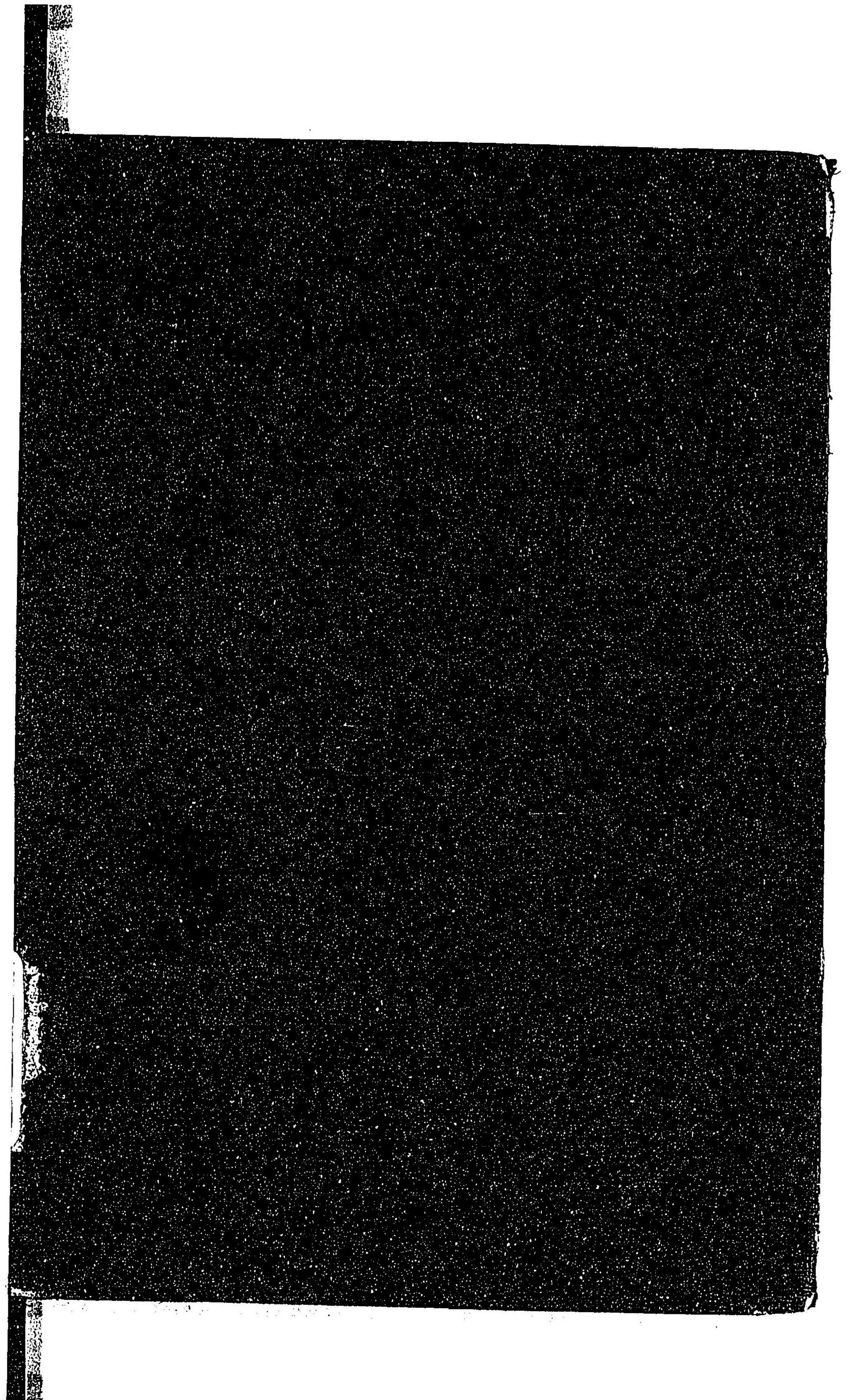
印刷所 株式會社 秀英舍  
東京市京橋區西紺屋町廿六七番地

發行所 農事雜報社  
東京市神田區須田町十文字商會內

29  
248



29  
272



29  
248

060639-000-3

29-248

体力増大法

巽 来次郎 / 述

M33

CBM-0502



