

事です、此微菌は人間の到るところに存在して人の油断を伺つて居ます、其實物は未だ発見されては居ませんが、兎も角も人の疲勞につけ込んだり、暑さ寒さに對する皮膚の油断をねらつたりするところの小才子です、別しては人の意氣の消沈状態を襲ふところの曲者です、ですから身體が疲れた時、又は心を痛めた後、若しくは汗にぬれたまゝで不精をしたり、暑さ寒さの氣候の激變に對する調節をあやまる時に、容赦もなく其蹂躪する處となるのです。

夫れ故風邪をひくまいとするには直接其原因となるものを近づけないやうにせねばなりません、ですけど何時もおつかなびづくりでは却て效を奏しませんから、何でもはや、夫れを撲滅する工夫とあつて、第一に皮膚を襲つて來た時そこから直に打ち殺すと云ふ策を講じ度ものです、そこで皮膚を頑丈にする事を考出したのです。

しかし流石は小才子、皮膚によりつけない時は猶更執念ぶかく、鼻から……口から……咽から侵入します、そして人のからだを心とを思ひのまゝに惱ませます、いくら萬里の長城はいかめしくとも、一度内へかう賊に侵入せられては施すに策がありません、かるが故に萬里の長城は萬里の長城として尊重すると共に、例令萬里の長城内に敵がはいつても如何ともする事出來ないやうな城郭を内に築いて置きたいものです、其城郭とは身心のエネルギーを充滿した處の健全なる内臓諸機關を申します、切角皮膚をとほして微菌が城内へ來ても、此處で息の根を断たれなば、風邪のなやみは人間には起らない筈です。

私の持病であつた風邪は、思へば身心の疲勞よりおこるエネルギーの不振につけこまるゝものでした、夫れが腹式呼吸に依つて、此欠

陥をうまく除去し且よく調節し得た時根治し得たのです。

さて、人は感情の生物です、若し此感情を人間から取り去つたらどうでせう、どんなにか殺風景な人の世が出来ることとございませう、實に感情は人の世の無形の花、何處までも大切に培つて絶えず、色も香も良い奇麗な花を咲かせたいものです。

皮膚の觸覺に於けるや恰も此人の感情に於けると同様な眞理を持つてゐます、かの神氣爽快なりと申すは、多くは外氣が肌の感覺を通じて精神上に與ふる快感です、其他「氣持がい」と云ふ事の大抵は、寒温よろしきを得たものにふれた時、或は粗密度を得たるものにかわつた時等に起る觸覺の賜です、この美妙なる感覺を皮膚から奪ひ去るのは、丁度人の世から感情を取り去るのと同様です、實に、觸覺を失つた皮膚は何とした殺風景なものでせう、處が冷水摩擦は此觸覺

を奪ひます、皮膚を無感覺に鍛へ上げて遂に、殺風景極まるものにしてしまふのです、此點からして冷水摩擦は實に理想のものとは参りませぬ。

「しつかりした精神の人」と云ふのは、感情に無感知と云ふ意味ではありませぬ、否感情に最も正しく感應する人間です、而して夫れを一細心に、理性に訴へて支配する處の人なんです、しつかりした皮膚と申すのも之れと同様、寒温粗密に接して無感覺なるをさすのではありませぬ、最も精密なる觸覺を司り得るのが其理想とするところです、ですから強度の刺戟を以て其感覺を殺す冷水摩擦には弊害が無いでも無いと申さねばなりません。

此弊害を生せしめぬために温布摩擦と云ふのが起つて参ります、之れは海線、タオル、若しくは其他の比較的軟い布を用ゐて行ふので

す、而して夫れ等は乾いてる方がよろしうございます、もとより之れはヒヤツとした或はピリツとした感じを與へて身體の緊縮や精神の覺醒を行ふ事はしません、其かはり、快感を以て身心のエネルギーを呼び起します、其他の多くの效能に至つては、正に冷水摩擦と同等な權威を備へて居ります、其上、觸官の保護愛育を營むと云ふ大役を果すところの功勞者です。

何でも體操は、精神に氣持よく身體にこゝろよからしむる技を第一段の正しい材料として居ります。

身體が弱くて冷水摩擦の不可能な方、風邪をひいて中途でよしたと云ふ方、いと知りつゝ、敢へて實行しないのである方、又は鍛練時期にはいらぬ小供、若しくは朝夕の養生を重んずべき年高き人々は、ふるつて此温布摩擦をなさつて御らん下さい。

冬の寒い朝や妙に氣分のひき立たない時なんかは、寝たまゝで或は寢床の上に起き直つたまゝで此法を試しなさい、此際必要なのは清い空氣ではありませんが、さりとはだかになるに及ばず、又風呂場に行つたり縁側に立つたりする事を要せぬ安樂なる方式、只海綿一個若しくはタオル一本あれば夫れで不足はない簡便な道具立です、尤も其海綿やタオルは必ず使用後は一度毎によく洗つて、なるべく日光にさらさねばなりません、冷水摩擦をやめた私は只今専ら此温布摩擦に信頼して居ります。

## 第六節 水 泳

人間の身體を同容積の水の量と比較して見ますと幾分が輕うござい、之れが即ち水に浮び得る自然の權能を有する所以、かくて

水を制し海を制する事は人間の正に可能なる事業であると信せられます。

此理由に依つて人間は水泳術を知らねばなりません。

且つ又偉大なる效能を有する運動法の一として、是非共行ふべきものです。

四面海なる島國の英國などでは、國內到る處に室内水泳場の設があつて、小學兒童は申すに及ばず、誰でもが甚だ盛に水泳を稽古して居ります、そして水泳を知らないのは大恥辱だと考へて居ます、尤も十年許り以前は女の大半小供の多數はちつとも泳がふとはしなかつた相です、夫れがまあこゝ十數年許りの間に、よくもかう發展し得たものだと私は非常に感嘆させられました。

人間に必要な技であり又體育に有益なものなら、春夏秋冬を通じ

てやるべしとあつて英國の室内水泳場は冬も盛ににぎはつて居ります、其水泳場のまあ立派な事大仕掛な事設備の完全な事まるでお話のやうです、猶ほまた水泳教授法の巧な事科學的な事驚くの外無し、之れ等については後日別冊に詳しく申し述べたいと思つてゐます。

小供は天性水を好みます、況して暑い頃には、水をたゝへる川や海などは彼等が無二の樂園となります、けれども此自然の川や海は小供の樂園たるべく餘りに危険です、夫れゆゑに我が國にも安全な室内水泳場をほしいものです、我が邦に於ける戦後の經營としては其條件が澤山ございませう、けれども、我が國民の體力發展は何としたつて度外視する事の出来ない條件です、其體力發展上に大なる貢獻をなす處の室内水泳場は少くも戦後の經營の一として設備さるべ

きものかと考へます、尤もかゝる水泳場は外國のやうに必ずしも大げさなものを必要としませぬ、單に安全を主とするのみのものであつても結構です。

海國男兒や海國女子を以て自ら任ずる我が國民は、近頃著しく此水泳を研究し出した様です、従つて方々の學校では大變に之を尊重して、體育上の一權威を與へてゐる様です、誠に之れは斯界の爲め祝福に堪へませぬ、只女子は、未だ其域に達して居りませんから一と奮發をやらねばなりません。

さて人は誰でも陸上にある時は、其身體が常に引力の關係に依つてちやんと支持固着されてゐます、夫れ故路をあるいてもどんな仕事をしても、身體は安全な位置におかれて終始よく其平均力を保つて居ります、しかし水に浮いてゐる時はさうは參りませぬ、先づ自分の

身體をば自己の努力で支へねばならず、尤も其處には必然浮くべき比重の眞理が活動してゐるとは申せ、始終水と戦つて浮游すべく努力せねばなりません、若しもうつかりすると溺れかゝります、おぼれまい爲めには身心の全力を使はねばなりません。

水泳を行ふには、頸、肩、肘、手頸、指を始め腰、膝、足、頸、趾等の諸關節を或は屈し或は伸ばして止む事なく、又脊椎骨を絶えず右に左に後に屈伸させねばなりません、それゆゑに水泳は人體の血液循環を促進させます。

すべて關節の運動は筋肉のはたらきに依るものです、かう諸關節を激しく屈伸させるには、一に筋肉の作用に俟たねばなりません、そこで水泳は全身の筋肉を最も萬遍に最も美妙に、最も適切に活動させて以て其靈妙なる發展を促すものです。

筋肉を活動せしむべき原動力は専ら内臓諸機關の作用に仰がねばありませぬ、ですから水泳は又人體生活諸機關の刺戟を行ひます。さて又不斷の注意を要しますので、水泳は人をして雜念を去らせ心力集中を行ひます。

水泳はまた水浴に依つて行はるゝ皮膚の鍛練を甚だ有效にやります。

而して最後に、人間は自然に勝ち得るものなりと云ふ實に尊い自重心の確實なる涵養を行ひます、此心が實は海國男兒ならびに海國女子をして眞に其意を強からしむるものなんです、若しくは萬物の靈長たる痛快と快哉とを感せしめる大事なものです。

眞に正しい自尊心や自重心は人間をして益々其靈妙を發展せしめます、水泳は實に此種の氣分を養ふものです。

水泳はまた一種の娛樂として人を喜ばせます、趣味的運動として身心を樂しませるに最もよい技術です。

先づざつと勘定しても、以上の如く種々大なる効果をあげ得るものですから、私共は出来るだけ之れを利用したいものです。

但し之れを行ふには清かるべき事、過度に冷からぬ事を水に向つて要求せねばなりません、ボートのわくたまり水や、流のゆきつまつた小さい池などの不潔は誰だつて知つてゐますが、大きな船舶や軍艦等の數多く泊碇する港近方の不潔を云々する人などは誠に少い様です、處が彼大きな船には幾多の人が乗つてゐます、其人々が時刻々海水に流す不潔物は大したものですよ、そりや大海の一滴かも知れませんが、夫れでも汚くないとは云へませぬ、私は去年の夏東京近海のさる海水浴場へ參りました、丁度其折り澤山の軍艦や商船

が碇泊してゐました、其岸邊で人が泳ぐんでせう、而かも風は沖から吹いて來るのですもの、ちき目の前に並んでる船からまあ幾多の不潔物が……と思つた時私はいはいるのがいやでした、切角海水浴に來てはいらないとは可笑しいぢやありませんかと人々は申しました、しかし私はよう説明しませなんだ、尤も船があんなに澤山居りますとどうも水が汚うございましてね！」と心利いた土地の娘さんだけはさすがに合點してゐた様でした、さばれ幾千の浴客中私を除いた外にこんな事を氣にする神経家はありませんでした。

はいつた一二分後唇の色や身體の色がかはるやうなのは過度の冷さを持つてる水なんです、一寸強壯な人でも之れは避けねばなりません、尤も寒中の凍る水を泳いで平氣な方もありますが夫れは特別です、尋常人のまねし得べき事ではありませぬ、冷たい水は往々に

して心臓に故障を起させます。又筋肉の可動性を菱縮させて思はぬ危険をひき起します。

水にはいつてる時間は其温度、水の勢、其人の體質、境遇、年齢等に依つて夫れづゝちがひますから、總べて一樣には參りませぬけれども、十分乃至十五分位を一限とするのが最も安全な方法です、そして其熟練と鍛練との域に進むに従つて、此限度を幾度も連続させる事は差支ありません、但し其場合には適宜の休息時間を一限度と一限度との間にはさみ、水からはなれて充分に休みたいものです、又之を鍛錬の材料として使用する場合には、三時間、四時間乃至は夫れ以上の時を與へて、遠泳を試みさせる事も至極必要です。

水にあつては鼻から呼吸をする事は不可能です、是非共口からかよはせねばなりません、夫れ故咽の弱い方はお控へなさい、又耳によ

く水がはいります、濟んだ時氣をつけて丁寧な脱脂綿なんかで夫れを取り去らないと不測の病を招ぎます。

水泳は全身全心の全力を徴發しますから、ちきに體内の薪が燃え盡します、そこで此際には特に充分なる食物と善良なる間食を與へねばなりません。

泳ぎを覚えさせるには「三返深みへ沈めてやらねばならない」とはよく聞く話ですが、夫れは荒療治です、決してそんな事をするには及びませぬ、人は必然水に浮き得べきものだ、故に安心して身を水にまかせよ、誰か其兒がふところに身を委ぬる時、夫れをひねり殺す處の慈母があらうぞ、水も其通り自分を知り自分を信じて、フワリと身を托する者をどうして沈める事がありませうと云ふ水に對する安心立命を精神に與へ、猶又、手は如何に、脚は如何に、頭はかく、胸はかくと

一々其運動を陸上に於いて練習させる時は、左様な荒療治を施さな  
いでも結構成功します、科學的に順序を蹈んでゆく水泳の稽古はら  
くなものです、ですから壯年過ぎた女にも又はかよわい小供にも出  
來ます、私は初老近くになつてから、しかも外國で始めて此水泳を覺  
えました、其以前は水を見ると何だかかう不安な感じが起り、殊に波  
でも荒いと、ちきに「うはゝみ」でも出て來さうに恐れしました、一度水泳  
が出来るやうになつてからは、何時如何なる時水に對しても、何とも  
云へぬなつかしさと安心とを禁ずる事が出來ませぬ、そして水泳を  
知つてからの夢は實に愉快なを見ます、何時ぞやフワリと金波銀  
波に乗つて蓬萊山と云ふのを眺めました、又此間は龍宮城と云ふと  
ころの近く迄遠泳致しました、到底之れ等はずつゝには求め得られ  
ぬ事柄であるそれだけに、單に愉快であると云ふよりも、一種世はな



れた神仙の心地とも申しませうか、一種靈聖なる氣分を充分ゆめから味ふ事が出来ず、實に私は覺束ないながらも水泳を學んで後は、夢にうつゝに私の世界が廣くなりました。

水泳術は單に水における自分を左右し得るだけでは不満足です、萬一の場合には、他人を救ふの腕前と膽力とを備へるまで稽古せねばなりません、英國では、此人命救助術をもよくする人でなければ水泳の教師たる事は出来ないのです、此術たるや、尋常一様の腕前ではかなひませぬ、水泳術をよくした上更に科學的に、水の中にもがいてゐる人の始末や取扱を心得、又救急療法をも施し得ねばなりませんのです。

水泳は武士に甚だ必要なる武藝の一として、我國士流の間にも古くから之れを研究せられて居ります、従つて其名人大家少からず、其

秘術亦多うございます、かくて各々流派を立て、懸命の稽古を積みれましたことゝ、現在我國では世界に誇るべき水泳術の多くを持つてゐると存じます、願くは益々之れを發展さすべく一方からは科學的研究をやりたいものです。

猶終りに臨んで、海國男子の母たるべく妻たるべき日本女子はよろしく水泳を稽古なさつて、誰れでも立派な海國女子の特色を發揮遊ばすやうおすゝめ申します。

## 第七節 長距離競走

駈歩は、非常手段を以て、自己が自己の身體を或る目的地點に運搬するものであります、かゝる事を日常巧に人間が行ひ得べくんば、之れ實に陸を征服するの一端に成功したものと云はねばなりません、

實に必要な時さつさと駆け出し短時間に長距離を踏破してよく其所用を辨じ得たら、どんなに有益な事でございませう。

然し今の世には交通の利器が澤山にございますので、わざわざ自分で自分の身體を駆けて運んで行かねばならぬやうな場合はまあ減多に無いかも知れませぬ、ですから長距離駆歩と云ふ技そのものは或は無用かも知りませぬ、けれども、之れに依つて得るところの體力と心力とに偉大なるものがありますから、どうしても之れを體育界から除き去る事は出来ませぬ。

長距離と申しても色々ございますが、マラソンの故事に因んだ二十五哩を以て普通最長距離の一限度とします、夫れ以下五六哩位までは此部に入れてもようございませうが、然し事狀に依つては二三哩のところでも既に立派な長距離と申す事もあります、故にこゝら

は其時々のかきめに従つて別に異論はありませぬ。

何れにしても、之れは最も激しい鍛練用の材料です、故に無暗に之れを人に強ゆる事はいけません、よろしく先づ根本的に其原動部の準備を行はねばなりません、駆歩の原動部は呼吸器と循環器と並びに消化器とであります、之れ等がかゝる激しい運動に支拂ふべき體力の供給を自由自在に行ひ得る程度にまで保護愛育調節鍛練せられて居らねばなりません、夫れにはどうしても先づ長い間、體操科に依つて規則正しい身體の構成を行はねばならないのです。

體操科に依つて丈夫に其原動部が出来たら、従つて、身體の筋肉も亦立派に出来上る筈です、そこで今度はいよゝゝ其走る技を稽古せねばなりません、かうなつては餘程技術に屬するものがありますので、只一途に丈夫な原動部と並びにたのもしい筋肉とのみに信賴す

る事は出来ませぬ、専門的の練習を必要とします。

室内を駈ける時は空氣の抵抗少うございますし、又足のふるゝところが單純平亘なもんですから、可なり長い時間を経ても、さうこたえませんけれども、戸外の踏破になりますと、足のふるゝ場面の質は殆んど一步毎に違ふと云ふ事はあり、且つぐるりのものにも氣を配らねばならず、而して大なる氣流の抵抗をも受けねばなりません。故に、疲勞は室内の時に幾層倍してひどく、咽がかれ目がくらみず、まして之れが人と競争するに至つては實に非常な鍛練的材料とならざるを得ませぬ。

かゝる性質のものなれば、此長距離競争は強壯なる青年に適當しますが、小供や我が國婦人なんかにはやゝ縁遠いものです、夫れ故小供や我國婦人のためには駈歩に代ふるに徒歩を以てするがよい、で

す、小供はさうでもありませんが、私共日本婦人はぞろりゝのろりのろりと路をあるいてゐます、早くあるかうものならお轉婆……ですつて、其うへ膝から下をせゝつこましくはたらかせて、チヨッコリチヨッコリと見つともなく歩んで居ます、(若しも脚全體をつかつて應揚に大幅に歩を進ませやうものなら、夫れは亂暴ですつて、まあ此あるき様が體育的に實用的に出来た上でなければ、長距離競争は我が國婦人の上になるべき問題ぢやありませんね、まづこゝしはらくは徒歩の訓練を必死に行ふべきです、然し人により處に依り我國にも男子と同様かゝる事に堪へ得べき天晴の體力を有する婦人方があるかも知れませぬ、さう云ふ方は無論ドシゝ之を實行せられて、我國婦人體育界の先驅をなさつて下さい。

歐米諸國の婦人の體力に比して、著しく弱い我が國婦人に對する

體育界の目下の急務は、一に彼等をして常に規則正しい體操を好愛させると云ふ事です、然るに今百人に一人もよくし得ない長距離競走なんかを試みましては、實に彼等をして體操に有する好愛心を失はせる許りではなく、大に之れを嫌ふ事の動機とならせるかも知れませぬ、此點からしても之れはわが婦人界に今歓迎すべき技ではありませぬ。

運動會などで女子にも駈歩をやらせるのは誠に喜ばしい事です、然し夫れならばそのやうに、平生之れに對する訓練を行ふべきです、普段は上體を後にマケ……マゲなんかで、すつかり抑へてしまつて置きながら、さあ運動會と云ふ時ばかり駈けさせたりする様では體育上有害です。

現在女學生の體力養成及心力練磨の一方便として何でも駈歩を

しつかりやらせたいものです、之れは別に競走とか長距離とかを意味するものではありません、只駈歩的訓練をやりたいのです、然し之を行ふには運動場が餘りにせまく餘りに塵だらけです、況して室内體操場では一層不潔、一層狹隘、生徒は草履ばきのバター、行燈ばかりは容赦もなく武装せぬ下半身を露出します、駈歩訓練が目下の女學生に一大緊急問題たる事を主唱すると共に、運動場や體操室の完備、さては女學生の服裝改良に向つて先づ絶叫せねばなりません。

さて、長距離競走は、偉大なるエネルギーを絶えず製出するところの内臓諸機關と並びに其偉大なるエネルギーの使用をたる筋肉とに向つて、堅忍不拔なる精神の力を與へねばなりません、若しも此事を缺くならば如何に内臓機關が立派にはたらいても又は筋肉が美妙に活動しても、さては技術が如何に練磨されて居つても、直にヘコ

たれてしまひませう、夫れですから、いやしくも長距離競走をしやうとするには偉大なる精心の支配に俟たねばなりません。

始めて我國にマラソン競走撰手の豫選會が催された時、夫れを見に行つた或青年が大勢の撰手のスタートの勇しさに感憤するところあり、かくて日頃なやんでゐた神經衰弱症を一掃し得たと云ふ實話を私は知つてゐます。

夫れも其筈かゝる時の撰手の精神は實に四百兆と云ふ人體の細胞の一つ／＼に充實して、實に驚くべき緊張、夫れがおのづと見る人をして、感動せしむるところの誠となつたものです。

我が邦青年が日に／＼文弱懦弱に滔々として流れゆく今日、願くはかゝる有益なる競技を行つて以て其救濟の一方便としたいものです、と申し上ぐるまでもなく、多くの學校に於いて既に盛に之れを

奨勵せられつゝある様ですから、夫れに對してこゝに心からの御喜びを申し上げます。

## 第六章 體操教師論

### 第一節 理想的體操教師

體操科教育の任を奉ずべき體操教師はどんな資格を備えねばなりませんまいか、

一)自己の意を以て自己の隨意筋若しくは身體を正しく運動せしめ得る處の秀逸なる技術家でなければなりません(二)自己の思想感情を自己の意に依つて正しく支配し得る處の人たらねばなりません。此條件は其一を缺くべからず、兩々相具備して始めて體操教師と云ふ旗色が明になるのです。

今若し自己の意を以て自己の思想感情を正しく支配する事が出

來ない様な弱い品性の人であるならば、如何に技術許りが意のまにまに巧妙を極めても、夫れは單に體藝家と稱すべき者で、決して體操教師と呼ばれる事は出來ませぬ、又之に反して若しも技術意に任せずしては、いくら精神界がどうあらふと到底體操教師たり得べくもあらず、或は單に品性家とも呼ぶべきでせう、體藝家品性家固より立派なもの、共に大に尊重すべき事論を待ちませぬが、體操教師としては何れも不具の大家、教育界に立つて以て體操科教育の任を果すには縁遠い者です。

從來我邦に於いて體操教師と云へば、やゝもすれば一般に體藝家を意味した様ですが、之れは大きな間違です、此間違が改善されない中は斯界の事業亦覺束ない次第です。

斯界の大家リング先生は此二條件を完全に備えて居られました、

とりわけ其立派な品性は事毎にあらはれて居ります、之れは嘗て神學者であられたので、別して崇高なる人格構成をせられたからでせう、それで彼の醫療體操を創められてから苦境に二十年を過されながら、常によく思想感情を支配せられました、さすがの醫士連をして遂に反抗の矛を收め尊重の態度をとらせたのは、偏に先生の卓越なる技術其ものが招いた結果には相違ありませんが、其立派な品性崇敬すべき人格が、何よりも力のあつた事は疑を容れませぬ、それからまた臨終に際して後繼者を求められた時、其高弟二人を示命されて、御自分の御子の事は一向に顧みられなかつたと申します、我が子がよう見えるは世の常、況して誰が見ても親を辱しめぬ立派な體操家の御子息を持ちながら、若しも親の慾目で事をあやまつてはならず、と斷然と我が子をすて、高弟を示名されたる聖き心事、見上げたも

のではありませんか、理を非にまげても自分の位置の爲めに自分を保護する現代の體操家は、こゝに省みて恥づる處無ければなりせぬ。かう云ふ事柄に依つて考へて見ましても、先生は其技術と其人格とに於いて實に完全な方であつた事が分ります、之れぞ正しく體操界の大王、理想の體操教師です、希くは私共常にリング先生の高風を仰いで以て、其人格と其技術とを磨くの榮ともしたいものです、如何なる場合に於いても技術ばかり出来る體藝家であつてはなりません、又單に思想感情の支配のみよく出来る品性家になり濟ましてもいけません。

實に體操教師は體操科に依つて以て、人の子の身體と精神とに、法に合つた活動のしつけをする事を最高目的と致すものです、故に己れ先づ法に合つて活動し得る處の身體と精神とを持たねばなりま

せぬ。次ぎに

體操教師は體操の理論家たると共に其實地を行ひ得る實際家で無ければいけません。

體操の理論家としては(一)生理學(二)解剖學(三)心理學(四)物理學並に(五)體育學を心得ねばなりません。體育學とは私の新熟語かも知れませんが、之れはつまり、體育を行ふ總べての條件即ち食物衣服住居運動休息療養胎育遺傳並びに風俗習慣等の理論を一とまとめにしたものです。我が國では衛生學と云ふので此種の研究が大略出來ますが、固より衛生學イコール體育學とは參りません、どうしても専門に、體育學なるものが世の中に出來ねばなりません。

以上の五學理の外に動植物學の一般を知るの必要がありません、動物や植物の上にあらるゝ大自然の巧妙極まる保護愛育調節鍛鍊

の方法は、實に真理の實現です、此真理に體操教師たるものは常に學ぶ處があらねばなりません。

夫れからまた、教育學や教授管理訓練の原理、倫理學の内容及邦土の歴史に關する充分なる智識を備えねばなりません。實に體操教師としてせねばならぬ學問此の如く多くして且つむづかしうございます。

さて其實際家としては教育的體操、醫療體操、武術並びに競技として優美運動とが出来ねばなりません。此外に諸種の一般的通俗體操をも研究したいものです。

以上申し述べた理論と實際とは、苟くも理想的なる體操教師の兼備せねばならぬ要件です、人生眞の體操教師たんとする亦難い哉。私は眞の體操教師に近い人を澤山英國で見ました、しかしいくら英



國だとしてさう理想的の教師許りはありませぬ、中には辛うじて教授法、解剖學、教育的體操並に醫療體操の四科目の免許しか持たない方もありました、一體英國の體操教師たるもの、最小限の資格は右の四科目です、ですからどんなに貧弱な資格と申しても、此四より少いのはありませぬ、其上資格はなくても其他の理論實際の總べてを學習した履歴を持たねば信用されませぬ、英國の體操教師は、かう云ふ豊富な腕と頭と履歴とを持つて教育界若しくは社會に活動して居りますから、其活動目ざましく、其貢獻著しいものがあります、従つて體操科の尊重せらるゝ事並びに體操教師の優待される事はたいしたものです、そして誰れがどんな理論を云ひださうと、又どんな技をこしらへ出さうと悉く夫れを包容するだけの力量を持つてゐます、故に夫れに向つて何等の動搖が體操教師間に起りませぬ、之れと申

すも彼の人達は確乎たる舞臺に立つてゐるからです、此確乎たる舞臺は實に濫輿を極めたる體操科の眞理と、宏大無邊なる技術とに依つて築き上げられたものです、尤も、近い過去に於いては此舞臺が流石の英國でも確乎安定のもので無かつた相です、爲めに世に一説興る毎に、若しくは一技が生ずる毎に、そりや新しい説が……そりや新しい技が……とひどく體操教師が動搖を感じ、其處にも此處にも小せり合ひがあつた相です、かくて幾多の動搖と幾多の波瀾とを経て、遂に確乎安定な彼岸點にまで歸着し得た目下の英國體操界は、實に根本的に確實平穩しかも激瀾なる状態を呈してゐます。

現在我が國の體操界では其仕事の範圍が實に狭く、且つ體操教師の舞臺が誠にあぶなつくるしい状態にありますので、一寸した事にもちぎに動搖を危れませぬ、之れを英國の體操界並びに體操教師に

比較するとじつに果敢ないものです、早晚此果敢ない時代が過去となり、そして芽出たい時が来るに相違ないと信じます。

覺醒の芽出たい時に到達させんには、どうしても體操科の原理と實際との悉皆を我國に流布させねばなりません、實施の必要上そりや其範圍を限定する必要はあるとしても、其一面に於いては絶えずあらゆる理論とあらゆる技術とを研究せねばなりません、此研究が普及しない中は、我が國の體操界や體操教師は實に體操科と云ふものゝ一部の理論と、一部の技術とより外には知る事が出来ないんですから、必然他の一理一技に動搖させられざるを得ませぬ、動搖させられまいとするには懸命の努力否沒條理の理屈を以て夫れを喰ひ止めなけりやなりません、喰ひ止めは一時成功するかも知れませぬが、どうして／＼永久とは参りませぬ、一體其一理一技の新しいもの

と目するものは、只自分が知らなかつただけで、體操科としては既に已に世の中には出來上つて居たものが多いんです。

動搖を防ぐはよし、只根本的の防禦にあらざれば徒勞だと云ふ事を考へ、先づ以てよろしく現在の我が邦體操教師たるものは、體操科のあらゆる理論とあらゆる實際とを知らん事を努めなさい、少くも世にある理論と實際とに向つて、そんな事は無い、そんな事はよくない」と見も聞きもせぬ中から毛嫌ひしないだけの襟度を持たねば、何時まで経つても舞臺は廣くも強くもなりませんよ、運と果報は寢て待てと申しますが、現在の我が邦體操教師たるものは宜しく「練つて待つべし」そしたら運と果報とはひとりでに轉がり込んで、實に安心な實に幸福な運命に活動が出來ませう。

處で練る場所は？さあ其事です、英國では立派な體操専門學校が

五もあり其外に小さいのがいくつあるか分りませぬ、私がちよいちよいのぞいた處だけでも十五校あります、然るに我が國では？あるとも無いとも全く問題にならぬ程度です、體操の理論と實際とを練るには無論専門の研究所が無ければなりません、然るに我が邦には其場所が無いのですもの、いくら體操科を研究したくてもから駄目ですよ。

體操科の必要を認めて教育上の一教科とせらるゝ以上、其教師の必要なるは云ふまでも無い事、かく教師が必要ならば其養成の機關を設備されねばならぬ事之れ亦言を要しませぬ、體操は前にも申した通り多くのむづかしい原理と宏大無邊なる技術とから成り立つてゐますから、其研究は片手わざでは出来ませぬ、特に一専門をなさしむべき必要があります、あゝ此専門を成すところのものに向つて

一の研究所をも日本が持たぬとは實に悲しむべき事實、かくて我が教育界を如何にせむ、我が體操界を如何にせむ、將たまた我れ等體操教師を如何にせむ、實に悲しき時代にもある哉、かう云ふ時代に當つて徒に理想的體操教師の資格を御紹介申したとて、夫れが何になりませうぞ、然し之れも練つて待つ事の一方便でございます。

## 第二節 教場に立つ體操教師の心得

(一)「何だか知らないけども、どうもあの先生の前に出ると何も彼も打ち忘れ、たいもう愉快で堪らない」と云ふ状態に生徒を置く事が、體操教師の最も大切な仕事です、夫れには教師の容貌言語態度總べて、快活のかたまり「であらねばなりません、若し之れに反して、少しでも陰氣の影が漂ふならば、至極直觀的な生徒は直に活氣を殺がれ、何と

なく思ひむすばれた心調に陥ります。かうなると最早教授は所謂死んだものとなり、生徒は彌やが上にも身心の力を失ひ、かくて切角の體操もえらい苦役と化し去ります。

私は嘗て技術も勝れ理論もよく出来る一女學生が、陰氣だから、體操教師としては不相應也」と云ふ條件で、さる體操専門學校を退學されたのを英國で見ました。私共はどうも悪く澄ますくせがあつていけません、おすましの次ぎにかゝるものは陰氣の雲です、おすまし、陰氣、何れも體操教師には大禁物です、どうぞ、私共は何時も一天からつと晴れ渡つた真中に輝く日輪のやうに、晴れ／＼しくありたいものです、とは云へ憂き世に生きてる人間なれば、或は身體の工合の悪い事もあり、又は心に煩のある時もあり、従つて年百年中さう快活でばかりは居られませぬ、然し、もと／＼體操教師は己の意を以てよく

己の思想感情を支配し得る筈なんですから、教場に出る前には總べてを正しく整理して、身體の憂さも、心の苦痛も打ち忘れ、そして快活とならねばいけません、如何なる山海の珍味佳肴も陰氣なテーブルで食べさせられては咽を通りませぬ、之れと同様どんなに有益な面白い體操でも、陰氣に教へられたのでは一向につまらないものです、夫れ故快活は教場に立つ體操教師の先づ持つべき氣分です。

(二)體操教師は無限の元氣を頭のさきから足のさきまで充滿させて教場に立たねばなりません、さうしますと、自然生徒は云ひ知らぬエネルギーを覺えます、教師さへ元氣にみちて居れば、生徒はひどく疲れた時でも又は意氣沮喪した折でも、忽ち手に唾して憤起するの概を起すものです。

さて元氣は誰でも信仰から作り出されねばなりません、信仰と申

すと語弊があるかも知れませんが、つまり安心立命から輝き出づる一種の光なんです、此光さへあれば石の上の三年は愚か永劫なる水火の中にもほゝゑむ元氣が出ます、ところで此信仰なるものは、大自らの絶對なる權能を認め、且つ其絶對なる愛心を了解し、而して其攝理に對してすべて絶對なる感謝と喜悅とを以て信賴服従する事からして生ずるものです、かうした處には必ず安心立命の光が輝かざらんと欲しても輝かざるを得ませぬ、茲に於いてか眞に偉大なる元氣が溢れ出るのです、今若し此安心立命がないならば夫れは空元氣、實に動搖消散常なき日和元氣と申すものです、日和元氣は體操教師の最も謹しむべきものです、希くは元氣の化身たらざるべからざる私共、體操教師の確乎たる信仰の下に恒に限りなき元氣を持つて居りたいものです。

(三)清くして且つ美しいと云ふ所謂一種の美感に生徒をひきつける程に、體操教師は身なりを整へねばなりません、即ち頭髪衣服靴を始め、齒でも爪でも悉く清くありたいものです、やゝもすれば體操教師はなりもふりもかまはぬものと大威張りで、頭はふけだらけ、雨に三年風に三年日に三年の業を終へさせたかと思はるゝやうな着物をつけたり、又は靴が泥だらけ、おまけに踵や足尖が破れたり、號令毎に見える齒が黄色かつたり、矯正の度毎に出さるゝ手のさきが眞黒かつたり、する様な事があつてはなりません、一體體操教師の商賣道具(と申しちや甚だ失禮ですが、かう露骨に云ふ事を許して下さい)は自分の身體なんです、自分の身體を何時も生徒の面前に提出して以て教授を行はねばなりません、處が其身なり整はず、身だしなみ至らず、或は無禮或は不潔だつたら、どうして生徒は美感を感じませうぞ、

例令教師はどんなに快活であつても、又は元氣があふれても、總べて不快嫌惡の念にまき込まれて體操科の效果はゼロになります。

私を教へて下さつた外國の體操教師方は此點に關する注意實に周密、ですから生徒は誰れでも教場に立つ教師を見るのが實に楽しみでした、願くは私共も常に生徒をして美感を起させる様に身なりを整へたいものです、さりとして女の先生方に無暗におしろいをつけたり、何とかまげとやらに髪を結つたり、美々しい着物をきたり、リボンつきの靴をはいたりなさいと云ふのではありませぬ、いや寧ろかう云ふ事共は氣障だからおよしなさいと御忠告申し上げます、氣障なものは醜惡です、總べて生徒に嫌惡の念をおこさせます。

(四)體操教師は強い生徒も弱い生徒も出来る生徒も出来ない生徒も悉く同じ氣分に抱擁する處の大きな心持で教場に立たねばなりま

せぬ、従つてどの生徒にも、先生は私に全力を盡くしてゐらつしやると思はせる様にありたいものです、親でさへ多くの小供の中には可愛くない兒もある世の中、況して師弟の間には出来ない生徒や至らぬ者を疎んせまいものでもありませんが、若しそんな事があつたら夫れは本務をわきまへぬ心の小さい體操教師、到底職務には堪え得ぬ人なんです、キリストは九十九の羊をひかえてゐながら、迷へる一疋をお棄てにはなりません、愛の神なるキリストの愛には及ばずとも、願くは私共、面前に立ち並ぶ多くの生徒一人一人に、悉く遺憾なき心づかひを與へて以て、全體を抱擁したいものです、全體を抱擁する上は一人でも怪我などさせてはなりません、況んや弱い子や出来ない子若しくは悪い子に對する心づかひは、迷へる一疋に對するキリストの心を以てせねばなりません。

(五)一度體操場に立つや蜂が来て頬を刺しても動かさるゝ事が無い位に、體操教師は身心の總べてを生徒と體操との上に集中するの熱心があらねばなりません。此事たるや、全く教師が職務に對する熱誠の凝つて生ずるものです。誠の向ふ處天下敵なし、況して之を教鞭として生徒にむかはひ、どんな時だつて立派な授業が出来て、體操科の眞の目的をとげざるを得ませぬ。若し之に反して熱誠に缺くる處あれば、雜念従つて蔓り來つて、精神の集中を妨害します、かくて如何にもかよわい如何にも冷たい授業になります、力の無い授業は生徒に寸分の効果をも與へませぬ、熱の無い授業は生徒を凍死させます。

(六)面前にあらはれた生徒の一團に體操教師は全然同化するの必要があります、故に小供に對しては小供らしく、大人に向つては大人らしく、又は女に女らしく、男に男らしく同化する事を努めなさい、此意

味から申して、體操教師は一人で實に八人藝、若しくは八方美人でなければいけません。従つて口も八丁手も八丁頭も八丁足も八丁……合せて四八三十二丁位の活動家たるべき事は論を待ちませぬ。

扱て生徒も教師も全く同化して一つ仕事に同じ心で熱中する時、始めて其共同事業が效を奏し得るものです、教育の仕事は總べて教師と生徒との共同事業です、別して體操科の如き一方技術に屬する教科は、最も著しく共同事業の性質を發揮してゐます、そりや無論何處までも、教師は教ふる位置にあり生徒は學ぶ位置にあるのではありませんが、此間に斷つ事の出来ない同化作用が兩々起らねばなりません、若し此點に無頓着ならば、教師は教師生徒は生徒と割據、甚しい分業があらはれ、教授がうまく出来上りませぬ、一體生徒が余りに下手な技をする時に、教師が夫れと甚しい差のある上手な模範をいく

ら示しても、さつぱり効が見えないものです、之れはたとへば生徒が一尺しか飛び上がれないのに、三尺とぶ事の模範を示されるので、生徒の方ではまねやうにも何とも手の下しやうがなく、依然として舊の状態を脱し得ない様なものです、故に體操教師は生徒が下手な技をする時には、自分も矢張り下手な仲間入りをするが、いゝです、其下手から共々に汗を流して立派な仕上げをしようと云ふ風に同化してしまふと、生徒の方ではどんな技でも、苦勞知らずにズン／＼上達します、體操教授の秘訣は實にこゝにありと私は信じます、單に技の上のみならず、精神上に於いてもさうです、小供には小供に、大人には大人になつてやると共に、生徒が泣く時には教師も泣くが、いゝです、又笑ふ時には笑ふべし、怒る時には怒るもよし、然し次の瞬間には先達となつて、正しい支配の下に進み入る事を忘れてはなりません、總べ

て生徒は、そんな下手な技があるものか、とか、そんな事してはいけな

い」とか云ふて、頭から非を鳴らされると悪く意地けてしまひます、さう、其技もよろしい、然し次ぎにはかうならねばならぬ、泣くのはあたりまへだ、けれども、あたりまへ以上にえらい人になりたいならば、泣くかはりに笑ふがよい、など、同情しながら教へますと、實にトント

ン拍子に教授が進行します、かうなると生徒も教師も實に其仕事が面白くてたまらなくなります。

嘗て私が英國に居りました時、或る小學校で實に不思議な體操の一授業を観ました、其先生自身は實にもう立派な技術が出来るので有名な方ですが、其處の生徒は又其先生のおもかげさへしのお事が出来ない程下手なので、問題になつてると云ふのでした、成る程よく出来る先生とよく出来ない生徒と向ひ合つて、何だかどうも實に面



白くない體操をやつてゐました、そして勇將の下に弱卒なしと云ふ事は、天下に通じた眞理でないと思はれました、一般の理屈としては、生徒は教師の反映なり、故に教師が上手なら生徒と云ふ鏡に夫れが上手にうつらねばならぬ筈です、然るに此有様、一體どうしたと云ふのでせう、短時間の見學をした私に敢へて斷案を下すの光榮を許さるべくんば、教師と生徒とが徹頭徹尾同化しないからと申します、師弟相互の同化の極意はとりもなほさず、相互の絶對の同情即ち之れであります、希くば私共生徒に對して常に絶對の同情を有したいものです。

(七)體操教師は權威を備えねばなりません、之れは威張れと云ふのはありませぬ、況してむづかしい顔をしてにらみまはせと云ふのはさら／＼ございませぬ、要は秩序を重んじ眞理を尊び規律をいや

しくもせず、所謂一定の法を以て嚴格に生徒を指揮統率せよと云ふのです、此點はもう一步も譲る事なく、體操科の全體を支配せねばなりません、彼れの大事な訓育が、實はかうした事に依つて體操の時間中に必ず行はれねばならぬものです、若し、此訓育が體操科から顧みられなかつたら、どんなに立派な技を教へても、夫れは佛作つて魂入れず、根本的に手ぬかりなやり方、之れを稱して眞の體操科と申す事は出来ませぬ、之れ程に訓育が體操科に重んぜらるゝ以上、體操教師たるものは須らく之れに向つて或る權威を持たねばならないのです、其權威は教師が勝手な處から引つ張り出すのではなく、恒に眞理から割り出して來ねばなりません、無論割り出して來る教師自身でも亦此權威には誠實なる服従をなささい、夫れは恰も國家の憲法は之れを行はせる人も行はせられる人も等しく遵奉すべき義務あると

同様です、いや行はせる人は己れ先づよく遵奉して置かないと行はすべき權威が無くなります、故に權威を普からしめて訓育を行はふと希ふ體操教師は常に正しい人であらねばなりません。

(八)生徒が親船に乗つた様な大丈夫な氣分になれないと體操は至つて効果が上りませぬ、生徒をしてかうした強い信賴と安心とを得しめんとするには、教師に確乎不拔の自信力があらねばなりません、體操は實に宇宙の眞理を身體で行ふものです、故に一舉手一投足すべて眞理の實現、此眞理を以て生徒の身心を發展させるのだと云ふ強い自信が教師のすべてにあらはれてほしいものです、かう自信のある處には軽々しくふる舞つたり、頓沈閑の號令をかけたり、又は間違つた技をさせたりする事が無い筈です、教師の一言一行一舉一動すべて慎重を以て發表すべきものです、若し慎重を缺く時はどうして

も生徒は親船に乗つた氣にはなれませぬ、すると勢教授は不安心になります、斷じて行へば鬼神も避くる世の中ですが、不安心でやる仕事に成效するためにはありませぬ、こんな時にはよく怪我人なんか出るもんです。

(九)大勢の生徒を一目見て以て直に其全生徒に對する状態を了解し得る程、體操教師は觀察が英敏であらねばなりません、さりとして神經的に目をキョロつかせてはいけません、外見如何にも柔和な眼光で、實は紙背にとほる力がほしいのです、かう申すと如何にも體操教師は人が悪い様にも聞えますが、鳩の如く柔和に蛇の如くさとかれと云ふ教もございますもの、柔和なまなざしで、そして眼力あれと云ふ事は強ち非難すべきではありません、此強い眼力で教師は隅から隅まで八方に氣を配り、寸時も油斷してはいけません。かう絶えず眼

力をはたらかせてゐますと無論誰れがどんな技をしてるか、どんな顔をしてるか、又は苦しがつてるか、嬉しがつてるか乃至は汗を流してるか油を賣つてるか、さては呼吸をとめて居るか、肩を歪めて居るかなんど、云ふ事がはつきりと分ります、分つたら一々夫れに對する矯正法を敏速に講せねばなりません、かゝる仕事は前以て教程に豫定する事は出来ませぬ、そこで教場に立つ體操教師は大に頭をはたらかせて突作の間に果斷の處置に出でねばなりません、何に體操教師なんてらくなものさ……頭なんかちつとも入りやすまいと云はるゝ學者方もある様ですが、どうしてくゝ入らない處の騒ぎぢやございませぬ、大勢の生徒に澤山な技をさせて、そして一寸も眼力を弱めまいとする頭の努力はなみ大抵ではかなひませぬ。

### 第三節 體操教師が教場で行ふべき仕事

之を大別すると左の如くなります。

(一)教材提出 之れは説示、示範、號令に依つて行ひます。

(二)演習 之れは生徒をして自修的にやらせるのと教師が指揮してやらせるのと二法あります。

(三)矯正 之れは生徒一般に對する一般的矯正と個人に對する個人矯正との二様あります、其方法は教師の言語舉動などにて行ふ事あり、或は生徒相互の言語舉動により行はしむる事あり。

第一説示の事。扱て體操教場内に於ける體操教師は出来るだけ言辭を寡くありたいものです、體操科の性質はもと言辭に訴へて行

ふ他の教科とは趣を異にして居ります、夫れ故説示を以て教材の提出を行んとする場合でも此戒を忘れてはなりません、何でも世の中の仕事は百聞一見に若かずです、でも時にはどうしても説明しなければならぬ事があり、又、わざと生徒の耳から教へて以て效を奏せんとする場合もあります、何れにしても言葉はなるだけ寡く、發音は正しく、語句は明瞭に而して音調穩でありたいものです、特に氣をつけて避けたいのは、外では余り聞きなれない様なむつかしい漢語をつかふ事、極端な軍人的命令語を用ふる事、餘りに體操的術語に陥る事等です、之れ等は男でも女でも等しく避くべきですが、特に女は一層此事に注意したいものです、女がかうした種類の言葉を用ふるのは實に聞き苦しいものです、然るに體操教授上に於いては學科の性質上止むを得ないときめてしまつて、實に女らしくもない言辭を用ゐ

て、人も我も怪しまないのは不思議な事です、いくら體操だつてさう融通の利かないものではありませぬ、女には女らしい言葉がいくらかもございます。

女らしい言葉と申しても「遊ばせ」とか「なさいませ」とか云ふ式を要求するのではありませぬ、處がまれには此式を使用されてるのを見聞する事があります、之れも褒めたものぢやありません、過ぎたるは及ばざるが如し、禮に過ぐれば「へつらひ」となるとやら、紋附を着て畑をうなつてる様、着物と仕事がつり合はなくて可笑しい如く、言葉と仕事とが釣り合はなくて、馬鹿らしい感じがします。

第二示範の事。技の模範を示して行ふ體操教授は最も確實に最も容易に行はれるものです、生徒に上手な字を書かせ様とするには教師まづ立派な字を實際書いて見せねばなりません、之れと同様體

操教師は立派な體操をまづ自ら行つて模範を示さねばなりません、而して苟くも模範的技と稱する以上は、どの點から見ても模範的價値を備えねばなりません、萬一にも其價値がなく、只單に教師が行ふ技なるが故を以て、示範的動作とか模範的技とか呼ぶ様ではなりません、體操教師はもとゞ意の如く筋肉や身體を支配して立派な技が出来るものと相場かきまつてゐるのではあります、油斷をするとちきに退歩します、私の知つてゐる英國の體專校の教師方は必ず自分のために、毎日少くも一時間づゝは鏡に向つて實地の練習をしてゐました、ですから、其模範が實に立派で眞から模範だと感服するのでした、どうか私共も絶えず練習を行つて、そして生徒をして感服させる様な模範をやりたいものです。

生徒が段々進歩して來るに従ひ教材提出は此示範の形式に手加

減をして、或は之れに代ふるに説示を以てし、或はある生徒を使用して示範の役に當らせたりする事もあります、何時も教師の巧な模範に依つてのみ教ふる型に生徒を入れるのはよくありません、若し此型に入れてしまつたら、生徒は常にたやすく學習し得る事からして、苦心して教材を自分のものにしやうとする努力が足らなくなり、従つて技は反射運動に陥らざるを得ませぬ。

第三號令の事。模範を示さず説示も省き、直に號令を以て教材を生徒に與ふる場合も亦甚だ多うございます、かう云ふ時には無論教師も生徒と一所になつて、號令のまに／＼技を行ふ事が必要です、之れは勿論むづかしい技や全く新しい技には駄目ですけれども、大抵の技なら此號令式提出に依つて、教材は立派に生徒のものとなり、ます、かうして技を行ひ得ますと、生徒は先生に見せていたゞかなくと

も出来たと云ふ快感が伴ひますので、實に興味が増し熱心が加はり教授は面白く進行します、尤もかうしたための號令は一度に一動を要求する最も分りやすいのでなければなりません。例へば

前踏出姿勢をとらせやうとするならば、「左足を廣く前に出せ……」「左膝を曲げ……」「體を前に倒せ……」と云ふやうに區分して行ふので、之れが行へるやうになつたら、後には「左足を前に踏み出せ……」と云はふが、または「左膝を曲げ足を前に出し、體を前に倒せ……」と一度に悉くを命じやうが、一向に差支はありません。

以上の三つが教材提出の形式でございます、而して説明と示範とは主として新教材提出の場合にとる形です、又は新教授で無くとも技がむつかしかつたり、間違ひやすい性質の技であつたりする時にも用ゐます、この場合を除く外は大抵號令に依つて教へて然るべき

ものです。

私は之れを説明式提出、示範式提出、號令式提出と申します。

私の少い觀察に依れば、世間一般にどうも號令式提出が多いやうです、しかも新教材にもむづかしい教材にも平氣でつかはれて居る様です、且つ其號令は一度に多くの技を命ずるものであつたり、或は迷ひやすいものであつたりする事も有ります、之はよくありません。

體操教授上には以上の三式があるのですから、夫れ々使ひわけねばなりません、然るに何をも一式で押し通すのは亂暴です、當を得た教授法ではありません、故に如何なる事状の下にも、不精をしたり、きまり悪るがつたりして示範式提出を省くやうな事をしてはなりません。

體操科教授上教材の提出が済むと次ぎに来るものは演習です、つ

まり教師から與へられた技を生徒が自分のものにすべくとくと演習するのです。

其一生徒隨意演習の事。之れは、教材の提出は濟んだものゝ、其技がむづかしいか又はどうかした事からして、全生徒が揃つて演習をやれない時、或は特に生徒の意の支配を行はせんとする時に、隨意に練習始め……で行はせるものです、無論教師の眼力は此際一層強う無ければなりません、そして此場合によく起るところの亂雜不整頓を總べての上に警戒する必要があり、此自習の時間や練習の回数をおおよそきめる事は出来ませぬ、其時に於ける臨機の處置を必要とします。

其二教師が指揮する演習。號令若しくは其他の信號によつて教師の指揮の下に、生徒が今提出せられたる教材の演習をする事です、

現時我が國に最も多く行はれてゐるのは此方法です、此式は體操教授上甚だ必要です、別して小さい小供にはこれでなければなりません、しかし此指揮をあんまり型に入れると、どうも生徒の活動が真から出て來ませぬ、たゞのつびきならぬ指揮に對して、受け身の活動をする事になります、かの大きな號令やおそろしい權幕の指揮は、如何にも力のある授業の様に見えますが、實は夫れは教師の力が大部分であつて、生徒其者の眞の力は誠に僅しか參加してゐぬ事が往々あります、人が今若し強い刺戟劑を常に用ゐてゐると、神經が麻痺して少々の事では感じが起らなくなります、之れと同様、何時もく體操教師の大きな號令や恐しい權幕の下に仕事をさせますと、どうも生徒が發展するのか發展しないのか分りませぬ、つひに多くはのつびきならなく命令が來ないと、身體も精心も動きのとれぬものにな

ります、之れぢや困ります、ですから體操教師は例令自分の指揮の下に練習を行はせるにしても、生徒を奴隷あつかひにしてはなりません。

一つの運動をどれだけ練習さすべきかは大に考ふべき問題です、若し生徒が、正しく其技を行ひ得、且つ其目的をとげたら一度でも澤山です、然しまた幾度やつても其目的をとげる事が出来ないならば、幾度でもやらねばなりません。

一體技が正しく出来たとは筋肉の使用、關節の屈伸宜しきを得、其結果として血液循環を促進せしめ、呼吸機能を盛ならしめ、而して消化器の刺戟等を行ひ得た事を申します。

技にも依りますから、一概には申しませんが、まあ大抵のものは一度で正しく此目的を遂る事は出来ませぬ、そりや特別な者に

は出来る場合があるかも知れませんが、大勢を一團とする時に於いては、どんなやさしい技でも一度で済まされるやうな事はありませぬ、必ず反覆の必要があります。

一體筋肉の鍛練姿勢の構成は、主として此技の反覆によりて、與へらるゝところのものです。

如何に反覆させても、其時間だけでは、到底正しい筋肉の使用や關節の屈伸を行はせる事が出来ず、従つて其内臓に對する諸貢獻も出来ないと云ふ技が實に澤山ございます、或は殆んどすべての體操の技がさうかも知れませぬ、かう云ふ技は継続的の事業として取り扱はねばなりません、継続的の技は、其最後に至らねば、其満足な効果はあげ得ない筈ですが、然し一返やれば一返やつた夫れだけ、いくら輕少なながらも、かく其効果を擧げねばなりません。



一度か二度反覆させて其目的をとげたり、又は少くも其時間中に効果を奏し得べき技なんかの反覆度数は、其處におのづからなるレコードがありますけれども、永續的のものに至つては、やゝもすると過不及よろしきを得ぬ事がよく起つて参ります、之れを救済するには、永續的の事業の中にも、「今日はとれだけ」と云ふ最小短限の目的をきめて、夫れに到達するを以て限度とすればよいのです、さうするとおのづからこゝにもレコードが出来ます、然し時に依つて、其最小短限が非常に出來のよい事もあり、又割合に悪い事もございます、故に其處には、どうしても多少の手加減を必要としますが、要するに、生徒の身心の状態にかんがみ、他の技との關係や釣合をよく考へてやればたいした間違はございませんぬ。

世の中の仕事は何でも練る事が必要です、いくら上手に目的をと

げた様でも、たつた一度丈では印象が薄うございます、またひよつとしたら、まぐれあたりかも知れませぬ、そこで二度目のためしを行つて確め、更に三度目の堅めをやるのが上策、何事三度は世の通則です、でもむづかしい事になると三度どころでは無く、正に七考八試、七ころび八起きの反覆せねばなりません、ですから體操の技の練習も三度はやさしい方の部で、其他は七返も八返も練習せねばなりません、かうくりかへして練習する時に、反射的の連續運動に陥る事は大禁物です。

矯正。は教場に於ける體操教師の大切な仕事です、如何に教材の提出が巧でも如何に實習が當を得ても、若し此矯正にして正しく行はれなかつたならば、體操教授の効果は實にあがりませぬ。

體操はもと一種の技術ですから、どんなにやさしい技でも、夫れを

完全なものにさせる迄には、幾度か〜教へては行はせ、行はせては及ばぬ處を助け、あやまれる點を矯める事を反覆致さねばなりません、尤一般普通に體操を教ふる目的は、生徒をして其技術家たらしめるのではありませぬ、故にたい完全な技と云ふ事をのみ標準として進行すべき道理はございませぬ、然し完全な技を行はないならば、體操科の目的を完全にとげることが出来ないのです、そこでよしんば技術家にするので無くとも、出来るだけ立派な技にしつけ上げねばなりません、かうしつけ上げるには、矯正が巧に行はれねばなりません。

扱て細工は流々仕上げを御覽じませで、矯正の方法にも色々ございませぬ、先づ個人に對する個人矯正、一般に對する一般矯正がありませぬ、其又矯正には教師が生徒に向つて行ふ場合と、生徒が生徒に向つ

て行ふ所謂「なほし合ひ」の場合とがあります、其方針には積極的あり消積的あり、又其方法には一、言辭を以て行ふもの、一、矯正的技を行はせるもの、一、一種の符牒を與ふるもの、一、實際に手を下して矯正するもの、並に其實際を示して反省せしはるもの等があります。

其一、個人的矯正の事。團體中の少數が下手であるとか、間違つて居るとか、或は悪い姿勢をして居るとか云ふ場合には、個人的矯正を必要とします、之れを行ふには、成るだけ其生徒の非を鳴らす事なく、殊には恥かゝせる様な事をせず、成らば外の者に分らないやうに其そばに行つて、こつそりなほしたいものです。

生徒對教師の相互の感情がよく融和して居る場合、又は生徒が極く無邪氣で矯正を喜んで受ける様な時には、教師が教壇の上で全體の演習を指揮しながら「誰さん、肩がゆがんでゐます、……誰さんもつと

力を入れなさい」と云ふ風にやつてもよく效を奏します、けれども之れは場合とひととに依つて思はしくない結果をかもします、故に手数がかゝつても内密に行ふが至極安全、はにかむ時代の女生徒にはもうこれで無ければなりません。

ひとつの技をよくやる生徒は萬事がよく、一つ出来ない生徒は萬端拙い傾向を持つてゐます、ですから個人矯正をされる生徒の番づけは大概きまります、かうなつては大方のものは氣をくさらせ自暴自棄になり、果ては教師の好意を仇に思ひ、先生はいつでも私ばかりなほしてる、私は嫌はれてゐるなどとひがみ出します、かゝる生徒に對しては大に勞ると共に特別の時間に面倒を見てやらねばなりません。

すべて生徒が矯正されねばなくなる原因を教師は考へねば

なりません、かくて之れは教材の提出法が拙いから、之れは生徒が不注意だから、之れは生徒が努力しないから、なんと云ふ事を矯正するに先き立つて了解せねばなりません、そして夫れが分つたら早速其原因を除去しなさい、例令其非が生徒側にあつても無暗に之を叱つてはいけません、由來體操教師は怒鳴るもの、ブリーク云ふ者、叱るものと解釋されてもゐるやうですが、實は之れと正反對なのが理想です、思つても御らんない、小供が御飯をいたゞく時には、大抵の事は叱つたり怒鳴つたりせず、心よく食べさせるのが親のつとめでせう、之れと同様生徒が體操の御馳走を賞味してゐる際、教師は常に心よくドツサリたべさせる様にありたいものです、夫れには自然怒鳴つたり叱つたりしてはなりません、慈愛より出づる一言は百度怒鳴るに勝る力があります。

私は畫を畫く事が誠に下手です、夫れでお茶の水に在學中迎もやりきれなくなつて、今日こそは先生に見込がありませんからやめさせて下さい」と御願ひませうと、圖畫室にはいる時には何時も思ひました、やがて先生は一人／＼の側にお出でになりて、實に御親切に教へて下さいます、最も出來ない私には、最も念入れて教へて下さる様に思はれました、あゝありがたい、かう云ふ有り難い先生にどうして『やめさせて下さい』なんか云へるもんか」と感涙にむせんで圖畫室を出るのでした、かうして卒業をした私は、先生の御丹精の甲斐もなくそりや相變らず、お話にならない下手ですけれども、私にとつては畫をかく以上の偉大なる教訓を得ました。

體操の個人矯正を致します場合に、此ありがたい十畝先生の御慈愛を、私は何時も思ひ出さない事はありませぬ。

其二、一般矯正の事。之れは生徒の大部分に共通的の矯正を要する時に行ふものです、私が嘗て教へて居た或る一組五十人許りの女生徒は、重く長い髪をうしろヘダラリと垂らしてゐるせいか、どうもひどく頸を前にひき伸ばし、恐しく頸を前に突き出す癖がありました、又或一組はひどく棚臂をこしらへて得々としてゐる風がありました、又或組は番號かける聲がいやに小さうございました、其他組々に依つて大抵夫れ／＼共通的の弊風があるものです、かう云ふ場合には一般的矯正を嚴重にせねばなりません、さて之れ等は既定の事項ですが、實は教材提出の度毎に偶發事項として、一般的矯正が必要となる場合があります、一體偶發的に一般矯正を要するのは、どうしても其教材が不適當であるか、又は教材提出の方法が悪いか、何か其原因は多くは教師側にあるものです、で、かう云ふ場合には教師はかへり

みねばなりませぬ、そして其教材をとり換るか方法を變ずるかせねばなりません、此の如く一般矯正を必要とする事の原因は既定のもの、偶發のもの、あります、其何れにせよかゝる場合には、それに対する矯正的運動をやらせませぬ、此時與ふる技の目的は、單に其場の矯正を目的とするのですから、其目的さへとげたら無論夫れで澤山、一度でも二度でも其邊は體操教師の常識に訴へて行ふべきです。

云つてやりさへすればなほり相だと云ふ場合には、一般に向つて言葉の矯正を與へませぬ、一體に足音を靜になさいとか、みなさん、さうおなかを出してはいけませんぬとか云ふ様なのです、團體に對して行ふ矯正は少し手きびしくても、一人一人の感情を悪くする様な事は滅多とありませぬ、それでも固より其非を鳴らしたり、輕蔑する様な事があつてはなりません、相成るべくは其非を知らせぬ中に矯正し

てしまひ、先生はちつとも小言を仰有らない」と一同をして緊張の心にも安心させたいものです。

其三、積極的矯正の事。其個人矯正たると一般矯正たるとを問はず、又は言辭を用ゐて、或は技を與へて、符牒を以て、乃至は其他の方法を以て矯正する場合に禁止の態度をとらず、要求の態度に出る事が多くあります、例へば言辭を以てなほす場合で申して見ますと、口をポカンとあけてる生徒があつたら、口を閉ぢて」と云ふのです、之れは短刀直入で結構です。

其四、消極的矯正の事。積極的矯正は中々效を奏するものですが、消極的矯正も亦缺くべからざる有效なものです、頭を下げないやうに「踵からあるいてはいけません」と云ふやうに消極的に行ふもので、そして如何にしたのが頭を下けたのか、如何にしたのか踵からあ

るくのかをよく自覺させんために、特に踵からあるかせたり頭を下  
けさせたりする事が實に有益です。

其五、言辭を以ての矯正。矯正用の言語は一律に行きたくないも  
のです、夫れ故或時は「せよ」と積極的の言葉を用ゐ、又或時は「すな」と消  
極的の言葉を用ゐなさい、尤も技によつて之れは「せよ」がよいか「すな」  
がよいか考へねばなりません、技の或ものには「せよ」が有効であり又  
或ものには「すな」がきゝめの多い事があるものです、よく之れ等をつ  
かひ分けねばなりません。

其音聲は一般の場合にはやさしくて、而かも權威があるやうに  
ありたいものです、個人的の折りには無論小さな聲で云はなければ  
いけません、言葉づかひは、なさいませ、式や遊ばしちや困ります、なん  
ど、云ふて居つたのでは間に合ひませぬ、出来るだけ言葉數を少く

して要領を知らせる事が大切です、又此時の教師は溫容を以て、誠意  
と熱心とを心にたゝへねばなりません、疍高い聲を出したり、癪にさ  
はつたと云ふ容貌をしたり、又は荒い語氣になつたりしてはいけま  
せぬ。

其六、矯正的技を與ふる事。之れは個人的矯正には餘り有效なも  
のでありませぬ、一體此場合には他の者を休ませて行はねばなりま  
せんから、大概の生徒はあたりに氣がひかれてきまり悪るがりなが  
らやつたり、或は夢中になつてしまつたりして根つから役に立ちま  
せぬ、然し一般的矯正法としては無くてならぬものです。

體操教師たるものはどんな場合にはどんな技を以て矯正すべき  
かに關する詳細を、常に頭に藏して居らねばなりません。例へば  
踵からあるく時は舉踵行進を之れに適用し、頭が前に垂れた場合

には頭の後伸を用ふる如き即ち之れです、而してかゝる技を興ふる時は、多くは何の爲めと云ふ事を知らせる必要があります、そこで「皆さん頭が大變うつむいてゐますから」と云つて置いて頭の後伸を行はせるのです、けれども時と場合とに依つては、一々警告する事が出来ませぬ、此邊の見計らひが中々大切なものです。

其七、符牒を興ふる場合。之は萬人に共通した法則ではありませぬ、單に其教師と其生徒との間の約束で出来るものです、例へば行進中生徒の足音が亂暴である時には、教師が手を叩く事に依つて其反省を促すとか、又は胸を叩いて見せると夫れは胸の姿勢のよくない事を注意するものであるとか云ふ様な風なのです、此法は教師の口數をへらし、且つ生徒をして特別な努力を以て矯正を行はせる事が出来て甚だ有効です、然し教師其人に依つて此法がさつぱり役に

立たぬ事もあります、つまり生徒を悉く教師がひきつける力あり、其一舉一動以て生徒を動かすに足らざれば效を奏しませぬ、又表情が正しくうまく出来ない時にも駄目です、教師が切角胸を叩いても、先生は胸が痛い相な……位に思はれまいものでもありませぬ、之はよく行けば甚だ有効ですが下手にやると寧ろ滑稽です。

其八、實際手を下す矯正。若し生徒が膝を曲げて居るならば、教師が其處へ行つて手をもつて夫れを伸ばしてやつたり、又は肩へ手をかけて猫背をなほしてやつたりする様なのが此部に屬します、此際最も注意すべきは、力強く手をふれない事です、どうも此矯正法は世間一般に多くは亂暴であるが故に、生徒はびつくりして其わるい處を猶々悪くします、之れは大に戒しむべき事です、そこでなほさんとする其の近くへ手を持つて行き、最早やふれやうとする處で止めお

き、先づ言葉で注意を與へて後徐々と手を下すがいいです、若しも無言で、ぐつとつかんだり押ししたり抑へたりしますと、實は生徒の方では何處が悪るいのか、どうすればよいのかさつぱり分りません、其時はいや應なしに教師に形だけはこしらへてもらつても、固より分りませんのですから、其次ぎにも矢張り同じあやまりを繰り返さざるを得ませぬ、かくてはちつとも矯正の効果が上りませぬ、矯正は其場は勿論後々までも夫れに依つて、矯正の實をあげ得るものであらねばなりません。

其九、實際を示しての矯正。下手な技、間違つた事、或は悪い姿勢なんかをしてゐながら、而かも生徒自身では夫れを氣づかぬ場合があります、之れ等を矯正せんには先づ自覺させねばなりません、そのためには代表的の生徒に夫れをやらせ、大勢のものにとくと觀察せし

める事が必要です、此場合代表的の生徒は犠牲になる様なものですから、此點は大に考へねばなりません。

生徒を使はず教師自身で巧みに夫れを真似て見せるのが實は安全です、しかし下手にやると下卑たり滑稽になつたりして、教師の威信に關する事にもなります、餘程氣をつけて此真似をせねばなりません、氣をつけて巧みにやると其成功はまた實に大きなものです、夫れでどうしても教師は之れをやらすには居れなくなります、生徒の方でも亦矯正されると云ふ考さへおこらない中に、つり込まれて何時の間にかやらちやんとなほされ、之れはくくと驚く事がおほございます。

第十、直し合ひの事。生徒が相應に技に對する理論と實際とを知つて來たら、折りくは互に直し合ひをさせる事が必要です、直しあ



ひを生徒相互にやらせますと、其良きも悪きも互に參考になり、且つまた如何にして人のを矯正すべきかに工夫をこらすために、一層其技に對する發展を來します。

無論此法は生徒がよく矯正し得る力を持つた上でなければいけません、而して彼の將來教師たらんとする生徒には、實に一々此法を行はせて進行したいものです。

教場に於ける體操教師の仕事は以上述べた通り、一に教材提出二に實習三に矯正即ち此三つでございます、此三つの仕事がまた夫れ夫れ多くの任務に分れますので、随分澤山な事共があります、さて總べて世の中の仕事は法どほりに許り出来るものぢやありません、體操でも同じ事、夫れ故體操教師は口も八丁手も八丁足も八丁頭も八丁に働かせて以て、理論以外の理論と實際以外の實際とを臨機應變

に實現すべく心がけねばなりません、夫れにつけても法は人が使用するべきものであつて、人が法に使はれてはなりません、要するところ體操科教授の目的を體育界の彼岸點に達したいのです。

嘗てある地方で、習字科の教授法が非常に研究せられた結果、實に感服する様な方法が行はれる様になりました、ところが其感服する教授法の結果として、甚だ拙い成績が生徒の書いた字にあらはれる事になりました、之れは不思議と更に研究し直して見ると、夫れは習字の「練つてく」練らねばならぬ技術だと云ふ事を忘れて、只理屈に許り走つた教授法を行ひ、そして習字させる事が誠に少いからと云ふ事が分りました。

體操も固より一種の技術ですから大に練らせねばなりません、處が今若し提出の形式にかゝづらつて時間を損したり、矯正をやかま

しく許り云つて演習をやらせなかつたりしては、どんなに形式が立派な教授法でも、夫れは造つた花のやう、到底實を結ぶ事は出来ないのです。

小さい小供が食事の際に少々御飯をこぼしても、又は變なお箸の持ち方をしても、又は順序正しからぬ箸つけをしても、さう咎むべきではありませんまい、大方の事は見のがしてまづ腹一ぱいに食べさせる事を目的とせねばなりません、そして段々と成長するに従つて、漸時其作法を正しいものにしつけて參るのです、體操も丁度之れに似てゐます、初學者の時代には大目に見て以て只充分に食べさせる事を目的とせねばなりません、かうした間にも無論分を積んで寸となし寸を貯へて尺をつくる事を忽にしてはなりません、體操は反覆練習幾日か幾月かさては幾年かゝつて、始めて其目的をとげ得るもの

ではありますが、一萬と云ふ數は一つつの集りです、幾日か幾月か幾年かかつて完全にとげ得る處のものは、幾日か幾月か幾年かの總べての時に得た効果の集りです、決して幾日か幾月か幾年かの終りにひよつこり効果が現はれて來るものではありません、こんな事は云はなくとも明瞭な事ですが、念のため申しそへておきます。

其時間にいさゝかたりとも効果をあげんには、やかましい事を云はないで、充分に體操科の御馳走を、機嫌克う生徒に食べさせねばなりません、然るに、其手がよくない「足が曲つてる」と一舉一動毎に「モトへ……」で嚴密なる矯正を施しては、生徒は手も足も出せませぬ、食べたものはろく／＼咽へ行かない中にひき出される様な鹽梅、之れちや何時になつても滿腹を覺える事は無し、到底發展の見込は立ちませぬ、總べて技の完成は幾日か幾月か幾年かの歲月を要するのです

から、始めより完全を標準としてはなりません、やつてくゝやりぬいた結果に完全を期待すべきです、其時くゝの小目的に成功しつゝ、やりぬきさへすれば、完全はつひにひとりでに参ります。

#### 第四節 體操教師の自愛法

其一 身體に對する自愛。體操教師の最も大切な武器は實に其健全なる身體であります、そこで常によく自愛せねばなりません、一體體操を職業として居つては、どうしても無理が行きます、夫れに我國現時の状態では、設備の不完全な事からして或は非常に不潔な空氣中に立たねばならぬ事もあり、又は吹きさらしの處で、氣流に逆つて號令をかけねばならぬ事もあり、旁々以て種々の不衛生的條項がついてまはります、之れに打ち勝つだけの自愛をせねばなりません、

若し之れを怠ると醫者の不養生、染屋の白袴の例にもれず、身心共に強かるべき筈の體操教師が、若いのに病身になつたり、死んだりします。

日本の體操教師で此不幸にあつた方若しくはあつてゐる方が、私の知つてゐるだけでも随分あります、かう身體が弱くなつたり死んだりするので、おのづと弱音が舞ひ上り、體操教師の恩給年限は他の半分にしてほしいなどと、飛んでも無い泣きごとをよく聞きます、何て外聞の悪い事でせう、身心共に健全なるを則とする體操教師は宜しく、他の二倍はたらいたら恩給になつてもいいと云ふ位の意氣込がなければなりません、此意氣込を以て自らを愛し自を助くる時は、天必ず助け給ふにきまつてゐます。

睡眠の事。さて體操教師は其疲勞を恢復し得るだけの睡眠をせ

ねばなりません。出来得べくんば二三時間はたらいたら一寸二三分は横になりたいものです。身心の支配がよく出来ると日中の二十分間でもよく熟睡が出来ます。間違つても客と雑談して夜ふかしをしたり、読みものに氣をとられて徹夜したりしてはなりません。夫れから早起は健康の薬と昔から云はれて居ますが、どうもさう許りは行かないと云ふ説が今中々盛です。太陽がほのくくと昇りそめる頃、若しくは夫れより少し後位に起きるのが最もいと申します。私は之れを信じます。ですから健康上自愛のための睡眠法としては、是非共夜ふかしせず早起させず、さりとて朝寝は大の禁物、そして日中に一寸横になる事が缺くべからざる條件です。人に依つて夫れく睡眠時間が違ひますので一概には申せませんが、少くも一晝夜に六七時間以上八時間はほしいものです。寢床に横つてゐる間は無論よく

眠らねばなりません。然し時ならぬに若し目がさめたら、無念無想の寢禪を行ふがよいです。之れは非常に身心の薬になります。確に一種有益なる養生法だと私は存じます。どうも自分はよう眠るつもりで寢て居つても、都會などに住んで居りましては、不時に夢を驚かすべく餘儀なくされる事があつて、甚だ不衛生ですが、さうして目を醒した時には此寢禪をやるに限ります。決して、目がさめた序にあれやこれやと思ひ煩ふくせをつけてはなりません。運と果報は寢てまで、まあく無念無想の中に身心の力を養ひなさい。

神経がどうかすると、どうしても眠れなくなる事があります。之れは打ち棄て置いてはなりません。私が先年外國に居りました時、不眠症に罹つて困りました。其折り大勢の人々から色々の催眠法を教へられました。眠られぬ方の御参考に迄一寸申し上げませう。

- 一、頭をひやして足を暖める事、但貧血の場合には違ひます。
- 一、何か一寸したものを食べる事。
- 一、マッサージを施さるゝ事。
- 一、あつさりした読みものを見る事。
- 一、遠い／＼空の星、しかも四邊まつくらな中に、只一つ輝いてる星を想像して、眼を閉ぢ一心に其星を見つめる事。
- 一、自分はもう疲れ切つた、と考へると同時に、身體が下へ限りも無く沈んで行くと思ふのです、そして呼吸を徐々に行ひ、殊更出す息をゆつくりと致します、其また出た息のゆくゑが、ぱつとひろがつて、やがて大氣の中にひろく／＼ひろがつて、つひに消えてしまふ有様を思ひやるのです。

私には最後の法が一番によくきゝました。

さてまたよく眠つたにも係らず、起きると何だか妙に頭が重かつたり、身體がだるかつたりする事が往々ございますが、之れは厚い夜具のために身體の氣孔作用を妨害するか、又は室の空氣が不潔であるかから起る障害です、注意せねばなりません。

食物の事。之れに就いては既に薪屋さんの處で充分御話申し上げましたから、茲に改めては書きませぬ、只一言體操の教師は職業上格別に良好なる燃料を積み込まねばならぬと云ふ事を申し上げます、ですが實はお互さうした事が出来ませぬ、例令どんなに良好なる燃料の必要を認めても、夫れを求める事が出来ませぬので、止むを得ぬ粗食、かくて衰弱を招き病氣を醸し倒れる事に立ち至ります、かう云ふ事實はひとり體操教師の上に許りあるのではありますまいが、どうも體操教師には別して多くある様です、一體體操の教師は多く

は薄給にして教師の數にも入れられぬ有様です、故に其すべてが不如意、従つて食物なんかも其激務に堪ふるだけの材料を得かねます。尤もかうした不如意は薄給の故のみならず、色々の事狀があるものでせう、其色々な事狀の中の一は、物質と人生との密接な關係をよそにして、大勢の家族を形成する事です、實に物質と人生との關係はおろそかに考へてはなりません、然るに若しもさう云ふ事に重きを置かず、自分の資力を顧みずして、只世間の習慣上、もういくつにたつたから家を成さねば……と云ふ事で身を處したら大變です、今まであつた自分の親類姻者と並びに新に出來た妻、若しくは夫の親類姻者とが加はつて二倍の吉凶禍福、義理のしがらみはひし／＼と身にまとひつきます、其處へもつて來て家には芽出たい事が次ぎから次ぎへと打ち續き、いつしか大勢の子寶もと／＼物質とは沒交渉な事な

れば、かう姻者がふえ子寶がふえても其割りにはふえない物質、そこで悲惨な状態が一家の上に取ります、之れは人の罪？社會の罪？兎に角、貧弱な家庭をつくつて大勢のあはれな人間をいだす者は罪人だと考へます、位置が低く待遇の薄い現時の體操教師たるものは、よく此事を考へねばなりません、若し過ると職務上當に必要である良好なる食物さへ得られずして倒れる運命に陥ります。

體操教師の身體に對する自愛法としては以上述べた睡眠と食物との外猶ございますが、總べての土臺になるものは實に此二つです、から特別に申し上げます、他は世間なみの衛生法を定則として、よろしく最善の自愛を身體に與へねばなりません。

終りに忘れてならないのは鍛練です、自愛の反面には是非共鍛練の分子を含まねばなりません、即ち時には夜ふかしもする徹夜もす

る、粗食もやれば腹ほしも行つて見ると云ふ事が肝要です、實はかう云ふ事をわざと行はなくとも、人の世の中にはかうした事が瀬々と起つて参ります、かやうな時にちきにへこたれる様ではなりません、千辛萬苦何のその多々益、辨すと云ふ様にありたいものです、鍛練の方法は一様に律するわけには参りません、宜しく銘々の考でどんな事でもやるがよいです、要は苦痛に負けない體力を養成するのです。

其二精神に對する自愛法。仕事の關係上どうも體操教師の精神は「すさみ」ます、つまり無趣味、殺風景に陥り風雅を缺き丁寧な事や面倒臭い事が大嫌ひになります、尤も誰でも必然かうなると申すのはありませんが、どうも大方の者はかうなりやすいのです、それも其等體操教師は萬事につけて、言語は簡單を旨とし、動作は規律的なるを良とし、一言一行いやしくもせず、而して權威ある號令の下に大勢

を指揮命令して、自分の手足のやうに動かしてつ付けてるんですもの、おのづと精神がさつぱりし過ぎて、ちつともねばり氣のない「ほし飯」同様、味もなければ香もないものにならざるを得ませぬ、人間もかうなつてはもう最後です、かうなるのがいやとあらば誰でも注意が肝腎です、別して女子は氣をつけねばなりません、一度女子がかう云ふ缺陷におち入つたら、夫れこそいまはしいものゝ限り、女らしい特質は何處にも見る事が出来なくなります。

女子の三従の教は今の世にも其まゝあてはまるべきものかどうかは分りませんが、兎に角女子は男子に歩を譲るべきもの、夫には服して和すべきものなる事は眞理です、故に男子に歩を譲る事の出来ない女、又は夫に服して和する事の出来ない婦人は、最も逆境の人間であると申さねばなりません、然るに女子の體操教師は三軍を叱咤

する氣分で教授に當らねばならないのですから、其教授に熱心すればする程主宰者の氣分に精神が堅まらざるを得ませぬ、従つて此氣分で以て、自然男子の先きに立つ逆境の女となるかも知れませぬ。

一言命令すれば忽ち生徒は其通り行ひ、一寸合圖をすればすぐに夫れを了解すると云ふやうな中に居ては、たま／＼世の中の人のく／＼と並べ立てる言葉にはたまらない倦怠を感じ、まはりくどい動作や作法にはひどくまどろつくくなる筈です、けれども之は人間社會の常致し方がありません、くどい言葉でもまどろつくい動作でも世間なみにやつたりやられたりせねば世の平和がとれませぬ。

男子も女子もかう精神がすさみ行く舞臺に立つては少しの手ぬかりもなく救済策を講せねばなりません、救済の策としては精神を潤澤するより外に途はありませぬ、潤澤劑は人により趣きを異にし

ますが、まあ、文學とか音樂とか楽しむもよいでせう、文學や音樂は誠に其範圍が廣く種類も亦多うございます、いくら無趣味でも此中をさがしたら屹度自分の精神を潤澤するに足るべきものが見つかりませう、また博物、園藝、書畫などに趣味を解するも結構な事です、何でも高尚有益な道樂を以て、すさみゆく精神を救ふ様にせねばなりません。私は自然物を愛する事に依て干飯的精神を濕してゐます。

學校に居る間はそりや徹頭徹尾體操教師の特色を明にして、職務に盡瘁せねばなりません、終日の仕事で済んで體操服を着かへたら、心氣の方向轉換を行ひ、精神を全く體操科からはなして、潤澤劑を呑みたいものです、潤澤劑と申しますと何やら贅澤にきこえ、體操教師にそんな餘裕があるものか、と怒られます、ものでもありませんが、潤澤劑は贅澤でないものも澤山あります、即ち女なら割烹、裁縫、編物



などに精をお出しなさい、男はおとう様ならば小供の世話や家庭教育等を引き受けなさい、之れ等はやり方一つで大なる趣味を養ひ、すさみ行く精神を豊に潤澤します。

其三職務に對する自愛法。體操科の理論と實際とに向つて絶えず懸命の研究を行ひ、以て職務上に於ける自己の能力を常に斬新豊富のものたらしむべく、體操教師は努力せねばなりません、若し此事を怠るならば、自己の能力は精練老熟を來す代りに、暫時にして陳腐老朽となり、豊富の反對に貧弱を招ぎます、坐して食へば山をも空し、資入れる事なくして出す一方ならば、いつしか空しくならざるを得ぬは天下の道理、一度陳腐老朽貧弱と云ふ病を體操教師が患ひ出したら最後、到底斯界のお役に立ちませぬ。

扨て英國などの體操専門學校では、夜學部を設けまして、始終體操

教師の能力練磨を努めて居ます。其上色々の書物があり、大勢の大家がありますから、いやしくも研究の志さへあるならば、誰でも容易に勉強が出来る状態です。

處が我が國では、さう云ふ場所はなし、おまけに書物も乏しく、教師も少數、従つて研究に志す人は萬事萬端皆之れ不如意、そこで體操の權威が眞のところまで現れ得ないんです。

願くは、澤山ある外國の體操書籍を、片つ端から邦語に譯して日本國中に流布していただきたいものです、然し此仕事は單に外國語が讀めたつて出来はしませぬ、六法全書の巻を閉ぢながら、一字も字引はひかなかつた」と云つて、揚々たる一漢學者があつたと云ふ事をききました、が、體操書類はたい讀めるだけでは駄目です、専門の一學科ですから、どうしても専門家の手に待たねばなりません。

さて又教育體操の大家、醫療體操の大家、武的體操の大家、優美體操の大家、さては競技の大家、水泳の大家、乃至はドイツ式大家やデンマルク式大家、其他あらゆる斯界の大家が日本に續々と出て、各々其一流の旗をひるがへしていたゞきたいものです。

我が教育界には、實に多數の學者即ち智育の大家が居られます、ですから我が國民の智識が日一日と驚くべき發展をなしつゝあるのです。

また我が教育界には其名も高き倫理學者即ち德育の大家が大勢居られます、ですから我が國民の道德は立派に訓育し得るのです。

處で我が教育界には體育の大家が随分お出でになる様ではあります、之れを彼の智育界や德育界にくらべたらどうでせう、まるで比較にはなりません、實に此體操科は學科の性質上、智育德育よりも

猶一層人手を要します、故に比較的多數の大家が無ければなりません、然るに實際に於いて此狀態、體操科の效果のあがらないのは當然の成りゆき、決して體操教師の無能のみが該科不成績の原因をなしては居りませぬ。

夫れにつけても一日も早く體育家を専門に養成する場所を設けねばなりません、まい。

あゝ若しも英國にある様な體專校の一つでも我國にあるならば……いやゝゝそんな事は云ひますまい。

至誠鬼神を動かすとやら、體操教師の至誠凝つて集つて偉大なる力を成す時、どうして世の人を動かさずに置きませうぞ、仁慈なる世の人々、賢明なる其筋の方々は、此至誠を御認めになりさへすれば屹度、體育家養成の専門學校をこしらへて下さるに違ないと信じます。

私がかう咽をからして體操専門學校が欲しいと絶叫致すのは、日本に未だない新事業を企て、名を售らふとするのではありませぬ、又は只無暗に英國あたりの真似をするのでもありませぬ。

要するに、智育德育體育の三つが相伴ふて行はるべき教育界の仕事の、完全を希ふ至誠の外、何物も無いのです。

東の大洋上にひとり離れて國を成す我邦は、他國との交通には金がかゝりますから、歐米の様子を見に行くのは容易な事ぢやありませぬ、そんなら本でも見やうと思つてはる、ふゝと寄せても、言語が違つてますから根つから分りませぬ、いやお分りになる方もあるでせうが、少數が分るだけでは日本の間に合ひませぬ、どうしても一般に分らなければ駄目です、それには其分る少數の方々には是非共譯すなり何なりして、紹介の任に當つていたゞかねばなりません、之れ固

より大仕事、之のみにても専門家の五六人を必要とします。

いくら精力絶倫の體操教師でも、現在の如く何も彼も一身以てよく處理せねばならぬ様では、一もとらず二もとらず、ですから斯界にも更に小わけの分業が起らねばなりません。

「體操科の効果を立派にあげつゝある歐米諸國へ研究に出かけたものだ、或は又「研究とまで行かなくともせめては見るだけでもいいから」と云ふ様な望は、我國體操教師間にどんなにあつても、多くは遂げ難い願、何と云ふ果敢ない事でせう。

それでは「國の中にて一奮發」と手に唾して見ても、忽ち場所と教師と書籍とに事缺く有様、尤も講習會があり、または臨時養成所や體育科などが無いわけでも御座いませんけど、到底間に合ふものではありませぬ。

彼の智育德育方面の教師養成機關はどうです、實に澤山に實に立派なものが設けられてゐるではありませんか、然るに體育の教師養成機關だけはこの慘狀、何とした悲しい世の中でせう。

かう云ふ世の中で徒らに體操教師の職務に對する自愛法なんかを説くのは、當の體操教師に對しては寧ろ殘酷、世人に對しては馬の耳に念佛……、云はない方がかしこいのかも知れませぬ。

### 第五節 男女教師論

何事に依らず、其蘊奥を極め而して其動かすべからざる眞髓にまで到達した時には、人間は男女に依つて優劣のあるものではありませぬ。

此眞理に依つて理想的體操教師は男子に限るとか又は女子に限

るとか云ふ事は云へませぬ、即ち男子でも女子でも其身體と技倆と頭腦との優秀なるものを以て、親しく體操科の理論實際の蘊奥を究めつくしきへすれば、等しく理想的體操教師になれます。

理想の體操教師たる以上、男教師は女生徒を教へる事が出来ないとか、又は女教師は男生徒には駄目だなど、云ふべき事の、あらう道理もございませぬ。

又等しく理想の教師であるならば、男教師の貢獻する所と女教師の貢獻する所とに大小優劣の差はない筈です。

外國の體操専門學校の女學生達は、夜學部に來る青年や成年男子に立派な教授をして居ます、と申したとて、何も之を理想として、我が國女體操教師を男子の體操界にくり込ませ、男教師の立場をませつかへさうとするのではありませぬ、只女子にもかうした仕事が出来

るものだと云ふ例證をあげただけです。

然しながら男子と女子とは其身體上並に精神上に先天的の特徴を持つて居ります、又後天的にも種々特徴を異にすべく要求せられます、ですから理屈の上からは男女等しく、體操の眞理に到達し、又其技術の蘊奥を極めた所謂理想の體操教師たり得べく、従つて體操界の仕事のどの部に當つても適任であるべき筈ですが、實際は矢張り自然の特徴を重んじて、男子は男子の適任所に女子は女子の持場に、より適切なる活動を試むるが理想です。

以下詳細に渡つて男女教師の適任の場所を申し述べませう。

一、一體、男子は鍛練的事業に適し、女子は保護愛育の仕事にふさはしい天性を有します、處で體操科に於ては、幼年生徒には男女に係らず先づ保護愛育を行ひ、年齢の進むと共に鍛練的材料を漸時加味せ

ねばなりません、かう云ふ理由に依つて、保護愛育を主とすべき生徒には女子の教師が適任であり、又鍛練を主とすべき生徒には男子の教師が適任でございます。

一、體操科は生理上の大任を果すと共に、智育徳育と密接なる關係を圖らねばなりません、そこで男生徒には男子らしい頭腦や男子らしい人格を涵養せねばならず、又女生徒には女らしい考や女らしい人柄を養成せねばなりません、別して男生徒には男子の作法を、女子には女子の作法をしつけねばなりません、女の體操教師が男生徒の頭腦整理や人格の涵養、若しくは男性的作法のしつけをするには餘程骨が折れます。之れと同様男子の教師が女生徒に對して、女らしい頭腦の調節や女らしい人柄の養成、並びに其作法を訓育せん事は覺束なうございます、此理由に依りて男生徒には男教師が適任であり、

女生徒には女教師が適任であると云ふ事になります。教育上の事は、生徒をして到達せしめんとする地點の距離に幾倍する所に、教師が先づ立つて居らねばいけません、夫れで男子の生徒に男性的の作法をしつげんとする女教師は、其幾倍かの男性的作法に慣れて居なければならず、又女生徒に對して女らしい頭腦の調節を行はうとする男教師は、夫れに幾倍する女らしい頭腦を先づ用意せねばなりません、夫れが、かくの如き事は實に不自然です、不自然の結果は矢張り不自然、夫れで自然のまゝに男生徒には男教師、女生徒には女教師なるべしと云ふ事になります。

一、男子は天性直線的精神状態であり又直線の行動をなすものです、之れに反して女子は何でも婉曲の氣分で曲線的の動作をします、夫れ故男子は直線運動の教授に適任者であり、女子は曲線的運動の教

授におあつらへ向きです、夫れ故、此理論では男子の體操教授は直線的運動の教授に成效すべく、女子は又曲線的運動の教授をする事に、より大なる効をあげ得るものです。

一、女學生の定期的見學等に關する衛生的取扱ひは、體操科教授の任に當るものゝ大切な仕事です、いくら學理的にはかう云ふ事の智識があつても、男教師には實際に全く經驗のない事ですから、眞の同情はあり得べくもあらず、従つて馬鹿にいたはつたり、または冷淡に見過したりするかも知れませぬ、そこで之れ等に關する大任務を果さうとするならば、女學生には絶対に女の體操教師を適當とします。

一、男子は懸垂運動がよく出來ます、けれど女子ことに日本の女には之れがむづかしくございます、平均運動になると女子が大變に上手で男子はさほどでありませぬ、此外男女に依つて教材の難易に違が

あります、然し之れ等の條件に依つていきなり、女子は弱いものであるとか、男子は身心の一致が出来ぬものだと云ふ斷案を下す事は出来ませぬ、もとかうした斷案は相對的の結果でありまして、實は男女銘々が絶對に趣を異にしてるのですから。

夫れ故先天的に屈臂懸垂運動等の出来ない女子に、勞して効少き難業を科してはいけません、處が男教師は之れ等の苦感を知りませぬ、そこで男教師が女學生を教ふる場合には、餘程注意しないと無理な教授に陥ります、まれにはまた餘り弱く見すぎて失敗するがほもないではありませぬ、過不及共にいましむべきものです。

かく先天的に特徴を有してゐる男女に對して、最も適切なる體操を科さうとするには、必然男子には男教師、女子には女教師がよいと云ふ事になります。

一、體操科に於いては作法と相提携すべく常に苦心をせねばなりません、處が日本の風習では、男子は「禮に慣はず」を以てその本領と心得てる様です、單に日本の國民として日本國內にのみ生きられるなら、之れでも結構でせうが、世界の一等國民として、日本男兒の特質を發揮せねばならぬ今日に於ては、こんなことでは忽ち體面を汚しませう、そこで我が教育界では、頃日小學男兒にも作法の課業を與ふるまでに、此點に注意する様になりました、就いては體操科でも一層此方面に貢獻する所無ければいけません、然るに、男子の體操教師は「禮に慣はず」を以て意氣昂然たる現在、逆も此任に當り得べくも思はれず、従つて女學生等には絶對に不適任です、そこで此活動の舞臺には是非とも女子の體操教師をのぼせねばなりません、女子は古來禮に慣ふべき境遇に置かれましたので、及ばすと云へども遠からず、女子な

ら屹度此任務を辱しむる事が無いでせう。

一、先天的に異なる使命を帯び各其特徴を備えてゐる男女は、固よりおのがし、其特徴を發揮すべきですが、其發揮の末は互に絶對なる一致に歸すべきものです。若しも男女一致の出來ない特徴の發揮しやうでは、人の世に大なる禍をかもします。故に男女の釣り合ひを常に合理的に圖らねばなりません。我が國男女は互によく一致が出來る状態にあります。然し其體力に於いて甚しい差がございます。之れは男女不調和の原因です。そこでわが國の女子はもつと強からねばなりません。就いては小供の時からよく體力の増進を計り、而して鍛鍊時代にはいつたら、出來るだけ女らしい鍛鍊をやつて、體力の發展を企圖せねばなりません。然るにえらい先生だつて女である以上、矢張り女の缺陷を持つて居りますから、完全なる發展を女生徒に促

すわけには参りませぬ。此點よりして、此仕事には男教師の努力を仰がねばなりません。

一、若い人は男女に係らず一體がエネルギーの塊です。それ故何でも鍛練的事業に適當します。處が段々年をとると其エネルギーのはたらき方が大分趣をかへるので、一體に保護愛育的の仕事に適します。ですから、専ら保護愛育を行ふべき幼年生の躰操の教師としては年とつた方が適切であり、又専ら鍛鍊を要する時代の生徒には若い先生がよいと云ふ事になります。

右は一般普通の自然的なる原則を土臺として、男女教師論を諸方面より試みたのです。然し世の中には随分例外があり、又個人の殊別なる事情によりて眞理を覆す事が往々ございます。故に何でも彼でもかうでなければならぬと、此理屈一偏で以て實際を動搖させやう



と云ふのではありませんぬ。

先年我國高等女學校長會議に於いて「躰操教師には男子採用の事」と御きめになつた相ですが、一體まあそれはどうした事ですか？

其理由とする處を直接私が伺ひましたら、

「躰操女教師はどうも世話が焼けてなりません、神經衰弱だのリーマチスだの、胃が悪いの胸が苦しいのと始終身體的苦情を聞かれます、其上結婚するから免職してくれの、家にかへりたいから轉任さしてくれの、または小供が生れたから外の學科にかはらせてくれるのと……そりやも……散々な目にあはされます、校長は申すに及ばず職員も生徒も、一人の躰操女教師のためにひつきりなしに故障を見ねばなりませんぬ、これでは到底學校の仕事がうまく行きませぬ、女生徒には女教師がいゝと云ふ理論に依つてつかつて見ると實際が此

の如し、さつぱりいゝ處は分らないで悪い處ばかりあらはれます、夫れ故男子がよいときめたわけ也」と申されました。

誠に恐れ入りました、かう伺つて見れば、私だつて女體操教師に對していやな心持にならざるを得ませぬ、女體操教師を排斥されたる、實に其由つて來るところが深うございます。

さりながら私にちと辯解の辭があります、何卒御聞き下さい。

一、女子の體操教師は特別な養生をしないと、必然弱ります、處が養生どころか命を縮める事許り多うございます、第一無理な受持時間や大勢の合併級、夫れに體操場が不完全、通風採光當を得ず、ほこりが一ぱいと云ふのが我國一般の状態、そんなら宿にかへつて精一ぱいの養生を願つたところで、低級薄俸の身は上等な家にも住めねば、ろくな静養も出來ず、且つは食物だつて粗末なもの、其上智育德育方面

の同僚にまけないだけの能力をみがゝんとすれば、師なく場所なく書籍なし……あゝ何としたみじめ、かうした日常を送つて病氣しないならば、體操女教師は生きた人ぢやありません、男子は比較的強いから忽ちに障害はあらはれます、女子は軟弱ですから、ちぎりに倒れます、仰ぎ願くば賢明なる高等女學校長様方、此邊の事をお考へ下さつて、病氣だと云ふ體操女教師に、一掬の涙をそゝいでやつて下さい。

一、そりや休職、そりや轉任、そりや結婚、そりや出産と云ふ事は、現在の一般女教師間にみんなある事です、豈ひとり體操女教師の上のみならず、男教師に限ると云ふ事にならねばなりません、然るに夫れ等は一

不法です。

しかしよく考へて見ると不法でもないやうです、即ち外の方で一向に苦情の持ち上らない理由は、さうした故障の起つた時、其補給がたやすく行はれるからです、そりや其等夫れ等の教師の養成が盛に行はれつゝあるのです、何處からでもより優良なかはりを得られます、處が體操女教師は誠に沸底、蒔かぬ種は生えぬ道理、てんで無い状態です、たまゝあるのを漸くの事で求めておくと、早速、病氣、轉任、休職、或は結婚や出産の御目出た事も起るでせう、かう云ふ時に「代り」の「か」の字も見つけ出す事が出来ないのです、元來が製造しないところから持つて來られやう筈がありません、そこで忽ち體操科の運轉中止、校長様の御苦心は申すに及ばず、職員、難儀や生徒の迷惑は事の外、實に困つた事に相成ります、そこで體操教師はいつそ男

子に限ると云ふ事になるのは當然です。

さりながら、今假りに我が國にも體操女教師養成の機關があつて、一年に百人も二百人も優良なる教師が出るとしたらどうでせう、他の科同様に何時でもより優良なる代りを得られるので、さつぱりと色々の苦情が消えてしまひませう。

さうしたら必ず、體操女教師と云ふものは教育界になくてならぬものになるでせう。

一體此苦情は其筋で體操女教師をドシ／＼供給しない事からして起る事ぢやありませんか？其源を極めずして可哀想に女體操教師狩りをやるなどは、實に高等女學校長の身分にもかゝはりますよ。

英國の體操女教師は總じて、職務上の義務とか責任とか云ふ觀念が確實ですから、いやしくも一度教職を奉ずるや、所謂教師道德を理

屈どほりに勵行します、夫れ故時ならぬに自己の勝手な都合で以て轉任、休職、結婚なんかしやしません、何處までも職に忠實です、然し病氣其他のつびきならぬ事狀は生きた人間の事ですから、何時起るまゝいものでもありますまいが、其時はかはりが澤山ありますので、うまく運轉が出来るのです。

英國の女體操教師方は始め奉職する時、其期限を「滿一年」と約束するものが常です、教師道德の觀念が薄いならば「何に一年許り……」と或はいゝ加減な事をせまいものでもありませんが「一年だから必死に……」と勤めるのだ相です、かくて期限が來た時、其校長が外の人を希望するか、若しくは自分に事狀でもある時は、少しの騒ぎもなく、互に希望通りに實行致します、若し又校長も本人も留任を希望する時は「もう一年」と約束を加へます相な、かう云ふ風にして一校に八年勤續

したとか十三年居つたとか云ふ人々に私はあひました。

日本と英國とは違ひますから、どちらを良いとかどちらを悪いとか申す事は出来ませんが、英國では結婚致しますと専ら一家の經營に當らねばなりませんので、婚禮した後猶職を奉じてる體操女教師に、私はあつたためしがありません。みんな良教師の職のみ専門とする人々許りでした、尤も晩年に至り家庭を手放してもよい境遇になつた時、改めて校長なんかの重い位置に立つて、活動して居る方は少からず見ました。

英國の學校のいゝのは大抵私立です、而して私立の學校では互に競争して、總べてに於いて其完全を努めますので、教師も皆よりすぐり、私の學校にはかうした立派な教師ばかり居ります」と云つて入學生徒をひきつけます、若し良妻賢母良教師と云ふ兼務の教師なんか

をおかうものなら、とんと世間の人々が信用してくれない相です。

日本の體操女教師たるものは一面に於いて、今あるよりも猶一層職務に對する義務と責任とを考へ、教員道德を重んじ、一意専心教職に盡瘁する事を努めねばなりません、人事上の出來事や家庭の事狀に就いては、日本にはおのづから日本の習慣がございますから、今更私が喋々するを要しません、教師の職をのみ専門として、或時代を餘念なく活動する英國體操女教師に、ちとならつても悪うはございません、

さて話を前にかへらせて男女教師論の結末をこゝにつけねばなりません。

ところで女生徒には女教師が適任であり、男生徒には男教師が適任であると云ふかと思へば、男でも女でも保護愛育時代には女教師

を必要とし鍛練的時代には男教師を必要とする云つたり、又男教師でも女教師でも若い時代は鍛練事業に適し年とると保護愛育事業に相應する者なりと論じたり、さては、女子をもつと強くするには是非共男教師の努力を仰がねばならずと叫んだり、男子の行動を紳士的にせんには女教師の調節に待たねばならぬと云つたり、實に色色様々の事になり、つまりは何が何やら分らなくなります、かうわけが分らなくなる程複雑したものであつて、決して單純に結著はつきませんのです、況んや、高等女學校の體操教師は男に限る「なんて、無雜作な事」の云へるものではありませぬ。

不肖私の卑見を以て之れに斷案を下しますならば、

よし保護期のものでも中學程度の男生徒等は、習慣上迺ち女教師に教へられてはゐますまいから、之れは別問題として、一般普通の小

學校並びに高等女學校若しくは之れ等に準ずる諸學校に於いては必ず男教師と女教師とを併せ用ゐたいのです、そして此二人(少くも)が一所になつて、一つ組を受け持つのです、かくて男教師をより多く適任とするところには男教師を主に、女教師を副とし、又女教師をより多く適任とする組には女教師が主となり、男教師が副となるのです、家庭で子供を完全に育てやうとするには、どうしても嚴父慈母の二人が揃つて、各其適任とするところに最善の教育を行はねばなりません、體操科においても全く其通り、茲に於てか「男女教師併用主義」を私は主唱致します。

かうなつて來ると該科男女教師は職務上互に絶對の一致をせねばなりません、由來我國は男尊女卑、然しながら體操教師として職を奉ずる時、男子の教師は尊くて女子の教師は卑しいなんと云ふ理屈

は決してありませぬ、従つて男子の説や技は立派なものであつて、女子の理論實際は拙いものだなんと云ふ事もありませぬ、宜しく男女教師は互に尊敬しつゝ、一致協力、各其適任とする處に當り、適任とせざる所を他の努力に待つと云ふやうにして、斯界のために最善の貢獻を圖らねばなりません、然しながら和して服するは女の誠、女子は男子に一步を譲つて萬事下から出るがよいです、男教師はまた女教師が歩を譲つたり下から出たりするのをよい事にして、えらぶつたり又は其立場を蹂躪したりしてはなりません、若しそんな事をする、といくら女子だつて、夫れに對する心服はゼロになります、男子に服する事の出来ない女子の不幸は云ふまでも無い事です、が、女子を心服せざる事が出来ない男子之れ亦不幸なものです。

### 第六節 女體操教師の人生に對する覺悟

凡そ人間界男女の本務はアダムエムの昔から定められてゐます、此定規に悖る男女は人間界の罪人、多くは己を不幸にし人類を哀へしむるの賊です、ですから人此罪人たらざらんと欲せば、男兒はよろしく夫たり父たるべく、女子も亦従つて妻たり母たらざるべからず、體操女教師の人生に對する覺悟一に此眞理に基いて構成せねばなりません。

然る處わが邦の女體操教師と云へば、人も我も満足な女の數には入れぬ状態です。

若しも體操が此の如く女子をしてその根本的義務を滅却させる職業ならば、之れは斷然女子の社會より排斥せねばなりません、けれ

ども體操はどう考へて見てもさうした性質のものではございませぬ、論より證據吟味して御覽なさい、もと女子の體操は完全なる女子を作りて以て良妻賢母たらしむべき事を目的とするものです、此目的を持つて活動する女體操教師は必然健全なる身心を持つ女です。

健全なる身心はすべて融通の利く人間を作り出します、融通さへきけば、人は境遇に應じて千變萬化、方圓の器に従ふ水の如く、昨日の體操女教師は今日良主婦になり得べき事自然の數です。

夫れからまた女體操教師は體育學を心得て居りますから、家人の健康を双肩に荷ふべき主婦としては最も適任者です。

又思想感情を正しく支配する事の出来る女ですから、複雑なる家庭を整理すべき主婦としては大に信賴すべきものです。

又自己の意のままに身體を活動し得るはたらき手なれば、家庭百

般の仕事を躬ら處理すべき主婦として甚だふさはしいものです。

其他女體操教師の特徴たるべき快活なる言辭、婉曲なる動作等は、すべて主婦としての良資格でございます。

此の如く論じますれば、とりも直さず良體操教師イコール良主婦たるべき事疑を俟たず。

さりながら、不幸にしてあやまれ體操科に依つて、變則な女體操教師が出来、改性届は昨日出して候」と云ふやうな變性女子なんか、斯界にはたらくならば由々しき大事、體操科の阻害は申すに及ばず、國家社會に對する惡影響患ふべきものがあります、わが邦體操女教師たるもの此處に省るところがあらねばなりません。

「六七年間は必死に體操教育を職とし、其後は家庭の女王になりた」と云ふのが、二十一、二で體專校を卒業して行く若い英國體操女教

師方の生に對する理想です、我が邦體操教師の考亦之れに準じて然るべきものと存じます。

然しながら此理想は必ずしも遂げ得べきものでない、とげられぬ時は終生體操の教師として、甚だ幸福なる公職の生涯をなすべしとは之亦英國體操女教師方の覺悟です、我が邦女子は英國の女子に比較すると、實にたやすく或は無難作に、家庭を形成し得る状態にあり、従つて萬人が萬人大抵は家庭にをさまり得る有様です、けれども中には種々の事狀に依り随分とりのけがございまして、終生此職に生きねばならぬ者も無いではありません、之れは固よりかう定つた運命の攝理の結果故、罪人と呼ぶ事は出来ませぬ。

例令如何なる變則的の境遇に立つとも、既に體操教師として大事な女の教育にたづさはる以上、女體操教師は良妻賢母の素質を失つ

てはなりません、若し失つたら最早や女體操教師の資格をも失つた者、ろくな貢獻は出来ませぬ、又間違つても人に向つて厭世ぐさい事を口にしたたり、尼様見たやうな行を人に見せたりしてはなりません、女體操教師の厭世的言行は別して多感なる少女を傷ひます。

其家庭に在ると公職にあることを論せず、兎に角女體操教師の晩年は、人にうしろ指さるゝ事無いやうに、目出度あらねばなりません、實は若くて働いてる時でさへ、満足なる人の數にも入れられぬ女體操教師の末路は、此順で行けば云はずと知れた不遇のたれ死せぬばなりません、夫も仕方ないとして、此の如き不遇の晩年、のたれ死にの最後をする様な女體操教師に、いくら物ずきだつて、誰が進んでなりませうぞ、萬一よし本人がのぞむとしても、親兄弟親類姻者が許しませぬ、かうなると勢我が教育界に多數無ければならない女體操教



師が得難くなります。

女體操教師の需要甚だ盛なる今日、我が邦目下の體操女教師たるものは、餘程慎重な態度を以て終りを目出度し、かくて善良なる後輩を續々誘出する事に努めねばなりません。

英國第一流の體操専門學校長オスタバツク夫人が卒業生に與へた訓辭の一節に、

「良體操教師イコール良婦人たるべき資格を余は遺憾なく諸子に與へたり、諸子は學校を出てからの幾年かを専ら此科のために獻身せよ、かくて後は良妻賢母の位置に立たれん事を切望す」と申されました。

次ぎに幹事が「英國にては男子の数が女子よりも甚しく不足なるが爲めに諸氏の理想は或はとげられないかも知れぬ、其時はオトストラリヤの殖民地に移住せよ、彼地は男子が多くて女子が少數なれば、余は心からこの勸告を先づ以て諸氏に呈するものなり」と眞面目に云はれました。

外國とは事狀を異にしますから、一樣には申せませんが、我が邦女體操教師の統率者たるべき者は、常に此オスタバツクの希望を希望とし、又幹事の勸告に類する配慮をせねばなりません、之れはやがて優良なる女體操教師を多く得て、國家教育の完全を企圖する所以です。

## 第七章 生徒論

## 第一節 體操科は生徒本位なるべし

幼年兒童に與ふる體操は専ら保護愛育を目的とせねばなりませぬ、かくて年を重ねるに従ひ、漸時鍛鍊の目的を加味すべきものです、然し小學校で行ふべき鍛鍊はほんの初歩に過ぎませぬ。

一體鍛鍊的の體操は十四五歳頃から始むべきものですが、思ひ切つた鍛鍊は二十歳前後で無ければ出来ませぬ、そして二十四五歳になり所謂骨が堅まり、身體が成熟するに至らば、此思ひ切つた鍛鍊はまた徐々に其手をゆるめねばなりません。

鍛鍊の時期を經過した成人には、保健的體操若しくは趣味的體操を適當とします、又老人には年寄の冷飯もよい事ですが、先づは主と

して只管自愛的體操を安全とします。

日本人別して日本婦人は、歐米人よりも發育が早いと申す事ですから、右に述べた時期よりは、すべて二三年早く見て差支がないでせう。

處で中學校や高等女學校等の下級生徒に對しては、矢張り必然保護愛育を加味し上級に進むに伴つて、思ひきつた鍛鍊を行ふべきものです。

高等教育界の學生に對しては固より鍛鍊を眼目と致すべきですが、漸時保健體操や趣味的體操に移らねばなりません。

そも、保護愛育用の體操としては、教育的體操並びに醫療體操があります、鍛鍊的の材料としては、兵式體操、武術、フットボール、ベースボール、ボート漕ぎ等の競技及競走などがございませぬ、又保健的體

操や趣味的體操としては、テニス、水泳、遠足、登山、射的、乘馬、自轉車並びに舞踊等があります。

尤も、指のさきが冷たくて困る時には、手を口にあて、いきをふきかけます、また、火傷して熱い場合にも矢張りかうします、此方法は兩々相等しけれど、一方はあたゝめるにあり、又他の一方は冷やす事にあるのです、かくの如く、一法以てよく其異なる目的に當りよく其効を奏し得るが如く、何の體操でも其つかひ方により、又は其人により或は時と場合とに應じ、鍛鍊的材料が趣味的のものとなり、又保護愛育的のものが保健材料となります、或は非常な注意を拂つて其程度や方法さへ適切にし得たら、たつた一種の材料でも、人間の始めより終り迄つかふ事が出来るかも知れませぬ、即ち一種の體操がよく保護愛育用ともなり、又は鍛鍊的材料にも用ゐ得べく、或は保健的、趣味

的、自愛的のものにもなし得るのです、此點からして體操は實に八方美人です。

さて我が國目下の状態から申しますと舞踊を除く外大抵の技は、男子のために鍛鍊的運動や保健的運動になつてゐます、又ベースボール、フットボール、乗馬、自轉車、射的、兵式體操の外は、皆立派に女子にも適當したものです。

以上は人の年齢に依つて夫れ々特殊の體操を課すべき事を申し述べましたが、次ぎには學校の性質に基いて銘々異なる方法を行はねばならぬ事を御話致しませう。

學校には種々ありますが、此處では、教師を目的とする生徒を養成する學校、並びに教師を目的とせざる生徒を養成する學校との二に大別します。

さて將來教員たらんとする生徒を教育する學校では、よしんば其生徒が體操科を専門とするのでなくとも、之れに課する體操は否らざる學校生徒に比して、特別な事があらねばなりません。

體育の件々多しといへども、教育者が直接あづかるべきものは實に體操です、故にいやしくも教師が眞に教育を行はんとするには、是非共此體操を心得ねばなりません、もと教育は智育德育體育の三つを併せ行つて、完全なる人間を作る事を目的としてゐます。

夫れ故どんな専門的智育を行ふ教育者でも、體育と沒交渉ではいけません、如何様な德育を専門的に施す教師であつても、體育思想を缺いてはなりません、すべて教育者は其専門の何たるを問はず、教育界に鞭を取る以上、常に智育、德育、體育の三法を躬身ら心得、身を以て此重任に當らねばならぬものです。

今我が教育界に、假りに道德の修らない教員があるとしたらどうでせう、忽ち其位置から除かれませう、又一定の知識藝能を備へなかつたらどうでせう、これ亦職務には堪へますまい、之れと同様身體の不健全なる者亦其教職を全うし得べからず、然るに世間多くは此事を措いて問はず、體操教師以外の教師は單に智徳をのみ眼目とし、身體が弱くても一向にお咎ありません、之れ我が教育界の大恨事、惡鬼につかれた教師を模範に、生徒はドシ／＼意氣地のないものになりゆくのです。

思つても御覽なさい、教育界上體育と沒交渉で以て智識や道德を授けては、教師自らが毒刃を振つて惡鬼の助太刀するやうなもの、かくてつひに學生を殺してしまふのです、あゝ思ふべし、此思ふべき事を避けんとするには、どんな種類の教師でも教師自身が先づ體育の

理論と實際とに、少くも觸れた事のある經歷を必要とします。

況して國民教育の重任に當らんとする小學教師は、普通教育者として、常に一身以て此三育を直接に施さざるべからず、其責任たるや重且つ大、又其仕事たるや繁にして難、逆も尋常手段では叶ひませぬ、夫に就けても先づ持たねばならぬものは體育上の技倆です。

さても我國普通教育者が其大任を全うせんか、我大和民族は健全なる精神を宿した健全な身體を有し得べく、以て君の御ため國のため、將た一身一家のために、完全に其本領を發揮し得べく、従つて、富國強兵、君の安泰、國の安堵は申す迄もない事實に芽出度事の限りです、若し萬一全うせざらんか、すべてが破壊萬事やんぬる哉、之れを以て見れば國の盛衰はあげて、一に小學教師の双肩にあり。

かくの如き大責任を有する普通教育者を養成する所の學校即ち

師範學校等に於いて課する體操科は、教員を目的とせざる生徒即ち中學校、高等女學校及其他の學校生徒に比べて、當に特別なものであらねばなりません、即ち教師たらんとする生徒に對しては、一には自分の體育の爲めに、又一には體育を行ふべき教師たらしめんが爲めに體操科を興へねばなりません、けれども教員を目的とせざる學校の生徒は、單に自分等の體育の爲めにのみ體操を學べば澤山です、そこで前者は二つの目的の下に體操を學び、後者はたゞ一の目的で體操科をやるわけです、かるが故に兩々其體操の形式内容等を異にし、其教授時間に於いても亦、二の目的を有する者には一の目的を有する者よりもより多く興へねばなりません。

一般生徒に惡鬼退散の爲めやらせる體操は、毎日三十分づゝ行ふを必要とします、而して教師になるべき生徒は此倍の時間が無けれ

ばなりません。

現今體操科は一週三時間と云ふのがまあ一般の規定です、兒童若しくは教師たるべき目的を有せぬ一般男女學生には、此三時間を毎日にわり當て、體操をやらせたいものです、そしていやくも智育德育を行つた日には、必ず之に對する惡鬼退散の體操科を課するを定則とせねばなりません。

「小さい子供にならぬも角、中等程度の生徒には三十分なんかでやれるもんか」と仰有る方もありませうが、大丈夫やれますよ、正味三十分の時は中々澤山な體操を行はせます、尤も時間が始つてから教師が出かけて行つたり、大勢の出席を一々呼んで記したり、途中で「ヤスメ」許りやらせたり、又は少數の器械のために多大な時間を費したりする様な事をしては、そりや出來ませぬ、けれども機敏に活動する時

は、三十分あれば、子供でも大人でもまづは一通り立派な體操が出來て、見ん事惡鬼を退散させます。

普通教育者にならんとする生徒は、更に此上に三時間を必要とします、此時間を以て教育者として必要な體操の理論と實際とを授けて以て、教師たるべき資格を完全に備へさせねばなりません。

普通教育者たらんとする生徒の年齢は、既に大抵鍛鍊的時期にはいつてゐます、故に自分のための體育法としては、必死に鍛鍊的體操を行はなければなりません、ですが、普通教育者たらんとする側からは、幼兒や兒童のやるべき保護愛育的體操を研究せねばならず、又男子も女兒の體操を心得ざるべからず、女子も男兒の體操を知らねばなりません。

「何に、三時間で澤山、多くの仕事を少い時間で行ふのが體操教師の

えらい處「なんか」とおだてあげる方があるなら、それは甚だ悪むべき者です、一體少い時間と申すのも多い仕事と云ふのも程度問題ではありますが、一週三時間で生徒の體育を行ひ、且つ體操教師の腕前を養成せん事は逆も不可能です、不可能でも何でも事狀が許してくれませんか、止むを得ず目下非常な無理をやつて居ます、無理の結果は常に悲惨、即ち自分のための體育不充分なるが故に、師範生の多くはいつしか悪鬼にとりつかれ勝、顔の青い、身體のやせた、元氣の無い哀れな先生が出来ます、同時に、兒童の體育を行ふべき技倆の乏しい先生が教育界に立つ事になります、之れでは到底重且つ大なる國民教育の大任に當り得べくもあらず、甚だ心細い次第ではありませぬか、ですから無理な體操教授は斷然改良せねばなりません。

教育上の仕事は總べて生徒のためと云ふ事を第一として運轉さ

せねばなりません、つまり徹頭徹尾生徒本位を當然とします、然るに目下體操科の状態を見るに、どうも生徒本位はまづ稀です、大概は教師本位、教室本位、運動場本位、器械本位で以て、眼目たる生徒其者を犠牲にしてゐます、即ち教師の手が足りないからとて、特に體操だけの合併級をこしらへ、途方も無い多人數に合同的體操を行ふ様な教師本位、又は體操場が無いからとて、雨の日は體操を休ませる様な教室本位、又は砂烟や地ぼこりが蒙々たらうが石ころがごろ／＼しやうが一向に御心配なし、かくて大事な人の子を夏は炎天ぼし、冬は寒天ざらしにして平氣と云つた様な運動場本位、又は體操器械が無いからとて大事な運動を略したり、或はあつても數が足らないとあつて多數の生徒を見殺しにしながら、一人二人づゝ悠々閑々とやらせる様な器械本位が滔々として皆夫れ然り、實に我が體操界の状態亦悲

慘なものではありませんか。

あゝ教師本位の體操科、教室本位の體操科、運動場本位の體操科並に器械本位の體操科は、固より一日も早く改善して、かけがへの無い人の子を臺なしにする事を避けねばなりません。

こんなひどい「だいなしの教授」は、我が國教育界中、體操をのぞいてほかには全くありません。實にひとり體操科はこの虐待です。體操の效果の上らざる亦故あり矣。徹頭徹尾生徒本位の智育、德育界に於いてすら、猶且つ其效果が完全とは参りませんのに、徹頭徹尾生徒だいなしの體操教授から、效果を收められないのは當然です。

扱て誰だつて、生徒だいなし教授はやりたく無いに極つて居ます、けれども依然として矢張り此「だいなし教授をやらねばならない理由は、曰く金が無い、曰く經費がまに合はぬ、曰く豫算が不通也、總べ

で皆金故の不如意です。嘗てナポレオンが戰捷の秘訣は、一に金、二にも金、三にも亦金と云はれました通り、人間の仕事に金の入らないものはありません。夫れ故に、手が充分な程體操教師を用ゐたい事は山々ながら、國家では金が無いとて體操教師をこしらへてくれませぬ、立派な體操場や完全な運動場を設けたいに限りは無いが、お金がございませぬ、又人數に相應しただけ必要な器械の一通りをこしらへたいと願つても、茲にも金が足りませぬ、かくの如く罪は皆金にあるのです。金の罪亦大きいものではありませぬか。

然し金の罪なるものは、固人が金をよくつかはないから起る事です。人いやしくも四苦八苦以てよくつかひさへすれば、金は世界のまはりものです。處で何時の世になつても金があまつて困ると云ふ事はまあありません。故に「あまる金があつたら……」を希ふて居るので



は一向に駄目です、無い中から無理な工面をするのが、當に現時の體操界に盡くすべき私共の義務です。

金の工面さへついたらば立派な體操教師も大勢出來やうし、體操室も運動場も乃至は器械も、生徒本位になし得るだけには調ひませう、さうして完全な體操教授の下に、二年か三年を経たら、必ず體操科の眞の價值があらはれ、驚くべき効果を提供するでせう。

そも、號令は體操教師が仕事をする唯一の武器です、而して體操教師の精神が出來てゐれば、立派にかけられるものではありません、が、其始め初學者に教へ込むのは實にむづかしいございます、けれども其精神の出來上るのを待つて居つたのでは間に合はず、無理にも教へ込まねばなりません、或は體操教師たるべき精神は實は此號令練習に依つて養はるべきものかも知れませぬ、之れをやるにも從來

の一週三時間では駄目です、且之に關する特種の教授法が必要です。

私は以前地方の師範校に奉職して居りました頃、いつも體操の時間の始め終りには、自分で大きな號令をかけて生徒に眞似をさせ、死になつて腹から聲を出せ」と命令して、ひどく生徒をいぢめたものです、しかしどんなにいちめてもさつぱり生徒は出來ませぬ、そこで「女には立派な號令は出せぬもの」とあきらめてしまひました。

英國の體專校に私が入學致しました時、早速與へられた課業の一は號令法です、定めし先生が大きな號令をかけ、模範を示しては生徒に眞似をさせ、そして大きな聲を出せとか、腹の聲を出せとか命ずるのであらふと、私に豫想して教場へはいれば、全然案に相違、先づ呼吸法の訓練をやります、かくて幾週かかゝつて上、中、下部の各呼吸法や逆式の方法等を悉く會得させます、そして次ぎには呼氣を以て發聲

する事を教へます、發聲は其大小強弱長短總べて、一に呼吸の加減と腹筋や胸筋のはたらき工合に依るものです、呼吸法が通り完全に出來た上はひとりでどんな聲でも、自由自在にある程度までは出せるわけです、夫れ故無暗に「大きな聲を出せ」とか「力ある聲にせよ」とか「腹から出せ」とか注文せられるのはわけが違ひまして、實にらくに學習が出来ました、次に發聲を發音にかへさせます、同時に確實なる發音の訓練を致します、之れがまた中々むづかしい仕事です、夫から最後に「こわいろ」を附け、つまり要求、命令、請願、訓諭、説示等夫れ夫れに特色ある聲色を明にならせるのです、茲に至つて號令教授法は效を奏したものです、實に科學的なやり方ではありませぬか。

以上の如き方法や順序で號令を教授しますと、どんな女でも十人が十人、悉く夫れ相應に立派な號令をかける様になります、私は此思

ひ設けぬ寶物を、英國體操界から拾つて參りました。

歸つてから早速私の學校で試みましたが、何にせ私の未熟な技倆でやる事ですから、まづ其入門であるところの腹式呼吸をよくしつける事が出来ませぬ、夫れ故何もまだ出来はしませぬが、それでも只口で「聲を腹から出せ」とか何とか注文許りするよりは、教へやすくして學び易く、やゝに、女でも號令らしい號令は必然かけ得るものだ」と云ふ信念だけは生徒に出來たやうです。

中等教育界の體操教師は最早や専門家と呼ばれねばなりません、専門家なるものは所謂其道に専門であつて其造詣の深い事を示すものです、そこで單に「私は中等教員でござい……」と澄しかへらないで、よろしく普通教育上の事も又は高等教育界の事も、總べて體操に關する事は心得ねばなりません、固より自己が直接に盡瘁する所は中

等教育界なりとは云へ、其上下の連絡を考へ、而して始終一貫せる體操科の大目的を以て、其事業の大成を期待せねばなりません、況んや教師たるべき生徒を教ふる専門家は、男女に係らず、小供の體操も幼児の遊戯も知つて居らねば其職務が果されませぬ、夫れなのに若しも、どうも私は小學校の方は一向に！「なんと」と頭から中等教員をふりまはしたり、あなたは小學校の體操もお出来になりますか、不思議です、ねなどと分らない事を云つたりする様な専門家があつてはいけません。

之れを要するに、如何なる種類の學校に於いても、徹頭徹尾生徒本位の體操を課すべく、其教師其體操場や運動場乃至は器械等を完全に設備せん事を旨とせねばなりません。

## 第二節 學校體育と家庭體育との連絡

生徒がもう大きくなつて、總べて自治的に身體や精神を始末し得る様になつたら格別、さうでない時は、學校は其體育上家庭と密接なる連絡を圖る事が必要です。

教育上智育は全部學校で受け持つ事が可能です、又德育に關しては、其道德的觀念の確實なる了解や整理を行ふ事も出来ます、けれども體育に至つては、ほんの其一部を擔當し得るに過ぎませぬ、前にも度々お話しした通り、體育には食物衣服住居運動休息療養等の條件が悉く連合してはたらくてくれねば其效を奏しませぬ、然るに學校では之れ等を悉く行ふ事の不可能なるは申す迄も無い話、只一つの體操を杖とも柱とも心得て、所謂體育の効果をあげねばなりません。

のですから、是非共其本家本元なる家庭と密接なる連絡をとらねばなりません。

そこで絶へず父兄會を催すなり、又は家庭訪問を行ふなりして此目的を果さねばなりません。若しも生徒の身體に故障があるならば、其原因を家庭と學校とでよく詮議して見るべきです。そして、夫れは粗食にあるか、遺傳によるか、風土病に起原するか、又は過勞に失するか、さては鍛鍊に過ぐるか等の原因が分りませう、原因さへ分れば大抵救済はわけの無いものです。

既に申し上げた通り、體操科の任務は呼吸力の稀薄、血液の不循、歪める姿勢の救済です。そこで體操をすればそりや此事は出来ませうけど、粗食で營養不良になつてゐる者や、睡眠不足で頭のはたらきが悪い者等をなほす事は出来ませぬ、之れ等は家庭に於いて滋養食物を

與ふる事と、よく眠らせる事に依つてのみ救済し得るのです。學校では生徒をして色々と頭を使はせ、自然の妙法をませつかへします。で、體操と云ふ慰藉劑を奉つて其苦を慰め、以て謝罪するに過ぎませぬ、更に之れを積極的のものとするにしても、智育德育を施すに都合よい状態におくと云ふので、つまりは教育者が自分が行ふ仕事に都合よい様に體操をさせるのです。そこで家庭では専ら此重大なる體育の責任を帯ばねばなりません。

若し萬一體育の本家本元で充分な體育を施しませんならば、學校や教師許りがどんなにやきもき思つても根つから駄目です。夫れ故父兄に對しては何をさておいても體育上の智識を注入せねばなりません。其方法は種々ございませうが、際々體育に關する講演會懇談會等を開いて、談笑の間に父兄の頭へ、此種の智識を與へるのが最も

得策でせう、そして、兒童をして暇さへあれば、机に向はせるが褒めたやり方では無い事、少くも八時間は眠らせねばならぬ事、親の日和機嫌で可愛がつたり叱つたりしない事、お菜をより嫌ひなくたべさせる事、目、鼻、口、齒、爪其他身體を清潔にさすべき事、室はほこりの立たぬ光線の通るところが衛生に適する事、何にまれ兒童の體力にふさいい勞役を規則正しく試みさせる事、善良なる娛樂を與ふる事、なんと云ふ體育上の常識を、つまり肩が凝らない程度に話してやるんですね、かうしてゐる中には自然と父兄の體育熱が盛になつて來ざるを得ませぬ。

さりながらいくら體育上の常識を與へられても、色々の不如意よりして、余儀なく理想的體育を施す事の出來ない父兄も世には澤山ありませう、それでも知らないよりはいいのです、自分の身よりも小

供が可愛いのは親の常、體育の理法を心得てさへ居れば、出來ないながらも何とかやませう。

父兄をして體育上の参考材料を得しめんために、學校の體格検査の時立ちあはせるがいゝです、よく世間には、壯丁の體格検査に立ちあふた結果、案外なる體育不振の状態を見て、こんな事ではならないと發憤して、夫れから其管轄地方の體育に、非常に熱心になつたと云ふお役人様を往々耳にします、父兄にも必然かう云ふ事があるべき筈です、然し學校で兒童の體格検査に父兄を立ち合はせると云ふ事は色々の事状がありまして、さう簡単に實行は出來ますまい、就いては體格検査後に其報告會と云つた様な催をして父兄を集め、此種の實際を報告するがいゝです、世間一般に體格検査と云へば、大勢の生徒をほんの三四人でいゝ加減にしらべ、只數字で以て表を作りさへ

すれば、能事終れりとするかの様に思はれますが、どうして／＼そんな大ざつばな事でよいのですか、之れに依つて以て、體育上の状態を明にし、體育の方針を定めて行かねばならないんですもの、もつと有効な體格検査を行ひたいものです(夫れにはまた例の「金が無い」が問題になるでせう)精密なる體格検査の結果、學校と家庭とが關係をとつて努力する時は、或は近眼にならずに濟むものもありませう、或はまた脊柱を歪めずに終はる者もございませう、其他兒童の身體に起らんとする種々の缺陷を未發に防ぎ得る事疑無し、又既に缺陷を醸した者にも、其度を進む事ない迄に救済をも施し得ませう。

體格検査の報告は目今大抵書きものに依つて學校から家庭に通知される様ですが、之れは甚だ形式的です、たいした效能のあるものではありませぬ、效能あらしめん爲めには猶幾多の研究を必要とします。

### 第三節 父兄をして體操科を重んぜし

#### むべき事

子に若く寶世にあらめやも、實に子寶程尊いものはまたと世にありますまい、これ程尊い子寶を持った親は何と云ふ幸福な事でせう。然し此子寶なるものは、育てやうに依つてはやがて惡魔と變りまゝ、そして、持つべきものは子なりけりと感謝する代りに、持った子には泣かされると云ふ悲境を醸して、あつたら親の晩年を涙に終る事になります。

實に心配なのは子の育て方、世の親たるものは寸時も油断をしてはなりません、一體子供が寶となるも惡魔となるも皆之れ成るの日

に成るに非らず、必ず其依つて來る所無かるべからず、固より其の天稟にも依るでせうが、主として先づは家庭、學校乃至は社會の力に依つて、長い事教育せられた結果として兩々相分れるのです、さて、子實と惡魔とをくらべて見ると、夫れはもう迎もくらべものにもなりません、しかし其始めは同一物、僅に一步をふみあやまつた事から變り行くのです、かくて遂に全く相反するものとなり、實と惡魔とに分れて斷然と其立場を異にします。

世の人、一度親となつた上は、重大なるその責任と義務とを自覺し、寢てもさめても其子の育て方をあやまらぬ様にせねばなりません、かうして育て上げた所には必ず眞の子實が出來、實に其親をして親の光の七ひかりにも増した子の光の八ひかりに感謝させる事でございます。

抑々子女を子實に仕上げる方法としては種々ありますが、學校におくつて教育を受けさせるのが最もよい策です。

學校は人の子をあづかつて、子實をつくり上ぐべき神聖な場所です、又教師は直接其任務に盡瘁する所の神聖な人です、夫れ故に子を托する父兄は申すに及ばず、一般人間は此場所と此人とに對して特別なる尊敬を拂はねばなりません、決して學校を云々したり、教師を攻撃したり、又は學科をより嫌ひする様な事があつてはなりません、若し萬々一にもそんな事があつたら、切角子女を教育場に送りながら其効果を見る事は叶はず、或は大事な子實を惡魔にするの誘因をなすかも知りませぬ、總べて父兄が學校を信頼し教師を敬愛し學科を尊重するのが、子女を立派に育て上ぐる事の方便です。

然るところどうも世間の父兄中には、體操教師並びに體操なるも

のを輕蔑してゐる方があるではありませんまいか、もしあるならば、早速其無智を啓き、體操教師の尊敬すべき所以と、體操科の信頼すべき理由とを極めなさい、日本のさる高等の學校で、ずつと以前に、體操教師を勅任官とかにせられた相です、すると、體操教師に勅任官なんか與ふべきでない、勅任官を辱しめてゐる」と學生が怒り出して、始末におへなかつたと云ふ話を私はききました、實に騒ぐものも騒ぐもの、騒がれる者も騒がれるもの、すべて盲のより合ひ、はづかしい事ではありませぬか。

教育界でも亦體操教師を末席に列ね、體操教師自身もまた自ら卑下して立つてゐる今日では、父兄が之を蔑視するのも無理ならぬ事です、然しそれでは大事な體育の貢獻を咀害いたしますから、之れは是非共根本的に救濟をせねばなりません。

體操科は學生を殺さんとする惡鬼退治用の利劍、而して體操教師は躬自ら夫れを執つて以て退治の任に當る犠牲者であり且つ勇者なんです、何時の世にも決して勅任官を辱しめる事はありませぬ。

何卒世の父兄方は此道理をよく了解せられて、早速誤解をすてなさい、そして、讀方の甲はいゝが體操の甲なんか仕様が無い」と云ふ考を一掃なさい、そして、智育德育體育の三つを平等に、萬遍なく施した事ならば、大抵の子女は先づは立派な子實となりて、身を立て名をあげ、以て父母の名を後世にのこす迄には至らぬとも、必ず親の晩年に光榮あらしめ、且つ國家有用の材となるべき事請合です。

父兄をして體操科を尊重させ様と思はゞ、先づ其眞價を知らせねばなりません、又體操教師を敬愛させ様と思ふならば、同じく其眞の技倆を認めさせねばいけません。



實は眞に價値のあるものなら、どんなにしたつて、いやしめられて許り居べき筈はありませぬ、故にどうして其價値を知らせやう、どんなにしてか其技倆を認めさせ様とあせる必要はありませぬ、たゞ體操教師自身が大に練つて待つ事を必要とします。

練つた腕さへ體操教師自身が持つてゐるならば、かくすとすれど現はるゝ其技倆、ふだんの教授に於いて、又は運動會等の場合に於いて、明にあらはれますでせう。

さて通例運動會とし云へば、世間では年に一度が通例、しかも其騒ぎの大げさな事、而してつまる所何を目的とするのやら分りませぬ、或は單にお祭り騒ぎをやるものゝやうにも思はれます、そこで樂隊ではやし立てたり、假裝行列をやつたりの大騒ぎ、之れちや年に一回だつて容易な事ではありませぬ。

かう云ふ運動會は教育界の仕事としては絶対に排斥すべきものです、考へても御覽なさい、かゝる運動會をやるためには、之れに要する時間と金と能力との莫大なものを要します、夫れも有る時、有る金、餘つてゐる能力をつかふ事ならまだしも、時が無い、金が無い、もつと能力がほしいとかこつてゐるくせに、こんな矛盾した事はよくないぢやありませんか。

私の望む運動會は之れと趣を異にして、正しい體操科の本體を實現する事を目的とし、併せて、之れを通して學校の教育方針や校風を示し、並びに、兒童の現状を表示する事を期待するものです、之れを遺憾なく遂行せんには、固より學校全員の一致協力に俟たねばなりません、一に體操教師の練つた腕に支配されねばなりません、故に運動會は或る意味から申して、體操教師の關ヶ原、成るも敗るも此一舉

にあります。

運動會は總べて有りのまま、金が無いなら無い程度で、時間が不足ならば不足な程度で、能力がひつぱり足りなければ足らない程度で、眞率にやるべきものです、そして其行ふべきものは、常に操體科で行つてゐる教材で無ければならぬと、非常に窮屈な事を考へるにも及びませぬ、もと體操は宏大無邊實に範圍が廣いものですから、其體操を示すための運動會で、單に駈つこ許りと限つたり、又は教育體操の演習と許り限つたりするのは寧ろ避くべき事、よろしく種々なる材料を行つて、宏大無邊なる體操科の本體を發揮するがよいです。

兎に角運動會なるものは、學校や兒童の狀態の眞のところを世間に發表して、正しき了解を與へられんとするものです、一體教育上の仕事はいくら教育者許りがあせつても、世間や父兄の了解と同情と

に待たずしては成效が出来ませぬ、そこで運動會と云ふ様な機會を利用して此目的をもとげたいものです。

少し以前の話ですが、さる縣下で不承／＼に師範校女子部を設けたはよいが、どうしても寄宿舎をこしらへてくれませぬ、夫れ故、毎年毎年生徒一同は其方へ借屋したり此方へかり住ひしたりして非常にみじめな目にあひました、最も學校からは毎年豫算が縣會へ提出されるのですけれど、總べて握りつぶし、かくて經過する事十數年、ところが不思議、一歳突然うそ見た様に該豫算通過、忽ち立派な寄宿舎並に女子専用教室のいくつかさへ與へられました、之れは全く、縣會最中に催した運動會の折りの、女生徒の眞面目なる活動が、見に来た縣會議員の多くを感動せしめたからです。

又或縣下の一高等女學校で運動會の時、球竿のかはりに竹の棒を

使用した生徒の一團がありました、此事がひどく父兄の同情する處となり、一年経たない中に澤山の球竿が出来、其上思ひ設けぬ色々の體操器械を寄附せられました。

かう云ふ實話は外にももつとございませうが、要するに、至誠人を動かしたものです、或は「これはうまい事を聞いた」と許り喜び勇んで、所謂策略的運動會をなさるまいものでもあますまいが、そんな事をしたら、瘤とり爺さんの失敗に陥りますよ、何事も結果を望まぬ至誠で無くんば、成効はむづかしいでございます。

運動會場に於ける生徒は、常々の訓育のまに／＼善良なる校風を發揮しつゝ、至誠以て體操科の種々なる事を演出するのですから、其處には必然、體育上偉大なる効果を招ぐべきは無論、同時に智育德育をも發展せしむべき好機であります。

父兄はまた浮世の仕事から逃れ來つて神聖な運動場に立ち、子女が至誠以て演じ出す體操科の數々に耳目を樂しませるのですもの、ほんに命のお洗濯が出来ます、別しては其子女の實際を篤と觀察する事よりして、教育上の種々なる参考材料を得ませう、又、大切な子女を托する學校の状態に同情をする事もあれば、感憤する事もあるべく、かくて學校の仕事が有形無形に進歩發展させる事が出来ませう、學校の仕事が進歩發展すればする程、其子女に完全なる教育を授けて以て、立派な子實をこしらへ得るのです。

以上申述べた様な目的と方法とを旨として舉行する運動會を、私は教育的運動會と申します、かう云ふ運動會は何處でも、度々催して、成るべく多くの目的をとげたいものです、而して少くも體操科の正しい本體を父兄に紹介して以て、體操科を他の學科同等に尊重させ

る事を圖らねばなりません。

#### 第四節 生徒の衣服、帽子、頭髮、覆きものに

就て

その一衣服、凡そ人農事を營む時には農夫の身仕度を必要とし、又儀式に列するには式服を必要とし、人を訪問する時は訪問服を着ねばなりません、其の他種々の場合と事状とに依つて、夫れ々々違つた服装をするのが人の世の常です、然るに若しかゝる作法を無視して、何處へでも成るだけ一つ服装を以て間に合はせたいなどと主張する方があつたら、夫れは正氣の沙汰でない、笑はれるでせう、尤も誰だつてこんな極端な事を望まるゝ方は無いでせうが、之に類する事は随分と今の世の中に多うございます、近い一例が、女學生を學

校に出すためには、一々特別な學校服を用ゐさせたくない、何とかして平常着の儘で間に合せたいと申すのが即ち之れです。

そも、學生には夫れ々々學生服を必要とします、従つて女學生にはまた女學生服が無ければならぬわけです、我國斯界に於いては之れ等に關する種々の研究が行はれ、今や男子には筒袖袴、中等學校にありては洋服、女子には上下一般に袴と云ふのが制服見たやうになつて居ます。

此の男子の制服はまづ至極結構です、此の服装なれば學校の仕事は大低不便を感じる事なく、何でも學習し得るでせう、けれども女子の方に至りましては誠に早や何ともなりません、此まゝでは到底學校で授ける總べての課業を満足に學習する事は出来ませぬ、夫れ故生徒の服装として問題になるものは、實に學校に於ける女子の制服

でございます。

さて現今用ゐて居りますところの女生徒の服装を一々分解して見ますと、

第一、厚つ苦しい襟をきちんと搔き合はせるので、丁度胸を斜十字字に縛り上げる態になります。

第二、胸高に袴のひもをしめるので、斜十字の繩目の上に、更に一層の胸枷を篋める事になります。

第三、肌ひも、腰ひも、たくり、袴下、なんと云ふ様な帯紐類で腰枷、腹枷、胸枷をこしらへ、容赦もなく胴體を禁錮してしまひます。

第四、かやうに上半身即ち胴體を武装しながら、之れは又何とした開放主義の下半身、腰から下はまるであんどん包みです、此のだらしの無い下半身の服装は、風教上から又實務上から、別して女學生の體

育上から見て實に憂ふべきものです。

第五、まちのある袴、まちの無い袴、或はあんどん袴、くゝり袴等種々なる袴がありますが、何れも一得一失誠に思はしくありませぬ、何にせ此の部が極端なる開放主義なので、罪もない袴までが餘計な非難を餘議なくされねばなりません、一體女の脚、特に膝に對する訓練は實に大切なものです、故に體操でも作法でも常に此處に懸命の努力を注がねばなりません、それにつけては、この邊をすつかり、包んでしまふ袴はすべて此の目的にかなひませぬ。

第六、袖がまた難物です、筒袖は割烹や水仕事に、不便です、余程うまく袖口をまくらないと水びたりになつてしまひます、元祿袖はまさかの時に襷かけるに短くすて、置くに長し、中途半端のたもとが如何にも始末におへませぬ、長い袖はたすきがけてしまへば甲斐なく

しくなりますが、余計な荷物が大事な背中に出来て一層の猫背を構成します。

第七、小やつがまた厄介ものです、あければあけたで腋の下が見えるし、無ければないでひきつめられるし、困つたものです。

以上申しのべた七ヶ條の非難は、現在我國女學生が着てゐる衣服が有する缺點です、かう云ふ數々の缺點を有する衣服に咀はれて居るのですもの、そりや、何につけ非常に損害を受けつゝあるはあたりまへです、女學生たるもの此の點に向つて警戒する所無くんば、つひに来るべき運命は滅亡です。

體育中の一大要件をなす衣服が此の如く思はしくない有様ですから、現在の女學生が弱いわけです、従つて此女學生時代を過した婦人は若くてドンく、死ぬんです！噫、かゝる恐しき缺陷を一時も早

く取り除くが教育者の義務、父兄の責任です、願くば世人、我女學生のために、否我が大和民族のために改良服をこしらへて下さい。

私共大和民族は萬事他の國民と違つた風俗習慣の下に、世界唯一の國を成して居ります、衣服とてもその通り、大和民族獨特のものを持つてゐます、故に之れは如何なる世にも此の本態を失ひたくないものです、固よりどんな改良を加へてもかまひませんが、全然大和民族の特徴を滅したくはありませぬ。

此の考に基いて私もおはづかしながら一の女學生服をこしらへました。

私は、英國人の「教育上に於ける國粹保存的事業」の數々を見まして、實に發憤致しました、そこで我が邦女子の體操服などは洋服式で無く、是非共所謂和服式のものをごしらへなければならぬと存じま

した、示來色々工夫をこらしましたがどうもうまく出来ませぬ、それでも歸航の船の中で、どうやらかうやら一着のひな形をつくり上げました、體操を致すにつけて先き立つものは實に衣服ですから、私は歸朝後すぐに、世の皆様は此の種の「きもの」の工案を御願ひ申し併せて又私のつまらないものをも御目にかけてたいと念じました、なれども色々の事狀があつて、つひ先き頃までさしひかえて居りました、處が先般 皇后陛下行啓のみぎり、御前教授を致さねばなりませんので、恐れ多い事ながら、私は此の和服式體操服の着ぞめを致しました。

此つたなきものは、先づ胸枷を全然とりすて、そして胸元は打見たところ襟を重ねてかき合はせた様です、袖はシャツ式にして小やつをあけず、どんなに手を上下しやうと上體を動かさうと、乃至は頭を

まげやうと、胸はゆつくりしたものの、袖も亦いさゝかつれませぬ、この邊苦心したところ、です、腹の邊から下は袴になつて居ります、袴の裾はまくり込むやうにして、其長短を任意にこしらへ得ます、帯は恰も袴の後ひもだけある様なものです。

着た處は袖のすこし變つた和服に、袴をはいたと同様な外見になります、之れが即ち上つ張りです。

此上つ張りの下には、春夏秋冬に依つて夫れ／＼手加減した肌着様の物を、幾枚でも随意に着込むのです、肌着の丈は腰きりとして、おなか邊からは「股引」でもない、猿股でもない、又ズボンでも無い一種獨特のものをはきます、私は之れを「したの肌着」と申して上半身に用ふる、「上の肌着」と對にします、下の肌着は之れ亦寒暑に對する手加減が出来、且つ何枚でも勝手にはく事が出来、この丈は膝の上までを

適度とします。

膝の上からは脚半をはいて脛を包みたいものです、または靴下をはくを咎めず、足は足袋ばき、下駄でも差支はありません、靴下は腰部から靴下吊りでつる必要があります。

下をかう武装して置いて、上にらかな上つ張りを着る時、體育上から申しても、又は其他の方面から申しても、實に都合がようございませぬ、そして之れは單に體操科の時のみならず、何の學科にでも結構、又道ゆく時にも電車の中でも余り人目をひきませぬ、夫れに羽織やコートなんかを着ますと、只今の通常服とさつぱりもう變つた事はありませぬ、しかも其内容に至つては非常な變化です。

詳しくは卷末に圖を添へて其恰好は勿論、裁縫萬端に關する説明を致すつもりでしたが、此度は其運びに至りかねましたから、別に小

冊子として、近き中に紹介申しませう、又實地雛形ならば、御望によりましては、只今でもおわかり申す事が出来ます。

此改良服の材料は皆様のすきく、何でもかまひません、只私の理想としては、高價な輸入品を使ひたくないのです、夫れ故毛織物は不賛成です、強い地質の木綿が一番によろしうございます、また「口糸」と申して、絹糸の極く粗末なふとい節のある處を、木綿にませて織つたのもよろしうございます、私の經驗によれば、この口糸ませ織りが一番に丈夫で甚だ經濟です、そして何返でもそめかへしがきゝます。

體操服と云へばもう黒い毛織物で無ければならない様に考へ、又袴と云へばカシミヤに限るか、の様には云ひますけど、之れは如何なものでせう、大に考ふべき急務です、そりや毛織ものはいゝには違ありませんが、そのかはり輸入超過の一原因をなさゝるを得ず、従つ



て國の經濟上から、別しては世の産業上から甚だ患ふべき事です、需要者の頭にかうした考をもつならば、輸入品をつかはないですみませう、商買人は賣るのが目的ですから、買ふ人さへあれば輸入超過でも何でもかまひやしませぬ、唐天竺はおろか三千世界のはてへかからでも買入れて来て賣ります、夫をうかくと買うてはなりません。

女學生服や體操服などは毛織もので無くとも立派に間に合ひます、機業の盛な我邦ですもの、世の人の考さへ痛切に、國の經濟や國產物發展の事にふれさへすれば、直に此要求をみたすべき材料が、續續と製出されるでせう、希くば需要者が、よしんば自分としては金があつても、徒らに其金を外國へ流す事なく、よろしく自國の品物を用して、一舉兩得の舉に出でたいものです。

中等學校程度の男子制服の材料に、小倉地を用ゐてる處が澤山あ

る様ですが、女子の制服も小倉式で結構、只女らしい美術的の品をほしいものです。

色合は男子にはもう、冬は黒夏は白と云つた工合にきまつてゐます、そして、かう云ふのがまたよく男子にうつります、故に之れは何の問題も起りませんが、女子にはさうは参りませぬ、元來女子は白とか黒とか云ふ強い色に似合ふには、あまりにやさしく且つ多趣味に生れついでゐます、ですからいくら何でも、此道理を全然没却して單に實用の上から、雜風景な色をつけさせるのは當を得ませぬ、宜しく没趣味ならぬよい色や、よい模様のもを用ゐさせたいものです。

中等以上の男子の學校に於いては、既に一定の制服があるにも係らず、ひとり、女子には此事が無いのはどうしたわけでせう、いくら日本女子は男子におくれているのが良いとは申せ、之れはまた余りの

おくれやう、どうしても、此まゝではなりません、娘を學校に出すのはよく教育してもらひたいからでせう、處が今の服装では思ふ存分教育を施す事が出来ないんです、ですから苟くも中等教育でも受けささうと思ふ親御は、今、服装上に於いて思ひきつた處置に出なければ、大事な子寶をだいたい無しにします。

何と申しても中等學校に於ける制服は、まあ實行が可能で、處が小學校に至りましては逆も不可能、内武装なしの外袴なし、冬になつても綿入も着られず、夏になつても單衣を得ず、垢がつけばついたなり、破るれば破れたまゝで居らねばならぬ様な兒童が澤山あります、あはれ、之れ等に向つて體操の教師たる私が云々する前に、先づ、經世家の苦策と慈善家の大なる助とを仰がねばなりません。

内武装してゐる生徒には裾はしよりで體操をやらせるもよいでせ

う、然し之れは文明國民の教育として、人の前にさらげ出すべき方法でありませぬ、そも、教育は人を文明に導くものです、然るに其一方便として裾からげ體操をやるなんかは、どう考へても禮を無視した蠻風、禮に厚き世界の一等國民と肩をならぶべき大和民族の養成法でございませぬ、とは申せ余議ない今日は致し方ないとしても、一時も早く此域をきりぬける工夫が肝要です、あやまつても之れを理想と心得てはいけません、況して内武装せぬ小供に裾からげをやるせるなんかは甚しい失態、あさましい事だらうと存じます、之れでは體操の神聖も尊嚴もあつたものぢやありません、しかしこれもこれも皆のつびきならぬ苦境から生ずる事共、世の經世家と慈善家とに此救濟を相頼み申すより外に策はありません。

はだかだで體操をする事は何處の國にも行はれてゐます、固よりは

だかの事ですから、一目瞭然筋肉のはたらきがよくわかります、又きものと云ふ邪魔ものが無いために、運動が大變にらくでせう、そして夏はさつぱりと爽に、冬は又ピリつとした寒の行、嘸いゝ氣持でせう、汗などは發するに従つて發散致します故、シャツをしめらす氣づかひもなく、きものに惡氣の鬱積する心配もありません、かうざつと勘定しても、きもの無し體操は種々の效能がございます、夫れ故體操科の目的を單に生理上にのみ置く場合には、此方法が至極よろしうございます、然し教育を眼目とする時は避くべき法式です、又女子には如何なる事狀の下にも個人教授ならいざしらず、絶対に不賛成です。

其二かぶりもの及髪 甚しい炎暑の候に、學校で生徒を炎天干しにしながら、體操をさせると云ふ事はあるまじき事ですが、設備の不完全な今日に於いては止むを得ませぬ、故にかう云ふ場合には男

女ともに帽子でも用ゐさせねばなりません。

男子の生徒が、運動帽をかぶり上衣をぬぐと、ひとりでももう體操の氣分があふれて來ると云ふ場合には、無論帽子があつてもとがめませぬ、又競技上敵味方を區別するために、色わけした帽を用ふる事もよろしいです。

それから、特に威儀を正しうする兵式的體操の時には缺いてなりません、炎天を避ける爲の外には、女子には餘り帽子を用ゐさせませんから、之は問題にはなりません、男子には常に、此着帽が行はれるので、従つて之れに對する問題が中々に多うございます。

さて男子が體操の場合に於いて帽子を用ふべき事狀は、一に炎天を避くるため、二に氣分を引き立つるため、三に敵味方の區別をつけるため、四に威儀を正す場合等であり、而して此外に於いては成

るべく無帽を理想とします、人間には頭髮があつて自然がちやんと頭腦を保護してくれまゝ、故に、普通の場合に於いて帽の力をからねばならぬ事はありませぬ、別して體操の時なんかは、帽があるとどうも邪魔になります、其上發汗を妨げてよくありません、又其帽が不潔である時には、恐るべき皮膚病の原因をなします。

かう云ふわけですから、體操場に立つ兒童の帽子については、教師が熟慮する所ありて、或は與へ或はとらせる事をせねばなりません。さて女子の髪之れが實に厄介です、ぢきに髪がこわれまして誠に困りますが、あれを何とか出来ないものでせうかと云ふお言葉は四方八方から伺ふ事です。

そも、女子の髪は女子にとつて誠に大事なものの一つ、大切な財産です、夫れは單に頭腦を保護させるためのみならず、一大裝飾と

して必要なものです、故に昔から「髪かたち」と申して、女は常に此髪を美しく結び上げ、以て容貌を美にする事を努めてゐます、これはもう日本のみならず西洋でも同じ事です、かう一般女子がほこりとする大事な髪のために、目今の我國女學生が苦しんでゐるとは實にをかしな事、之れは正しく今の世に必要な實用的結髪法を度外視する事から起る苦情です。

目下我が國教育界に於ける女子の髪容と申せば、すつと小さい處におかつばさんあり、お下げあり、少し大きくなつては束髪となりまゝ、地方では桃われや稚兒まげ、银杏がへしもあるやうです、束髪にはまあ幾通りあるでせう、前髪をとつたのやら取らないのやら、乃至は分けたのやら、たぼには鬢を張らせるもの、後を長く突き出すもの、さへは饅頭笠をかぶつた様にぐるり一面膨張させるもの等あり、又ま

げは組んだのやら平列するのやら、卷いたのやら何れにしても莫大なもの、従つて其ピンも大きい重いものです、また前を無難作にかき分けて、うしろへべたりと引つ束ね、そしてぼんのくぼの下へ、妙なまげをおぶなつくるしくつり下げる束髪もあります、實に只今行はれてゐる日本婦人の髪客は千態萬様です。

何はともあれ、すべて髪は習慣上年にふさはしく、又自分の顔や姿に似合ふやうに、而して實用上衛生上有益にあらねばなりません。

小さい女兒のおかつばさんや、お下げは誠に結構です、申分ございませぬ。

やゝ大きくなつた少女の稚兒まげ式や、桃われ銀杏がへしななど之れ亦異存がございませぬ、只之れを結ぶのに手がかゝりますから毎日結びかへるのけに参りませぬ、従つて頭髮が不潔になり勝です、

此點さへうまくゆくなら日本の娘には此和髪式が理想です、實に此和髪は日本の娘によく似合ひます、それも其筈、日本の娘のために大和民族が何時とはなしにこしらへ上げた髪かたちなんですもの、而して體操したつてくづれる心配はなし、無暗に油をつけたり、ひどく一部分をひつばつたり、長く結び貯へたりさへしなければ衛生上にも結構です、お下げ髪は神式の禮装の時には最も相應しい者ですが、日常女學生の髪としては何から申しても私は不賛成です、日本人の日常用のお下げ髪は、ほんのたいけ盛りを飾るべき髪かと存じまじす、然るにいゝ加減大きくなつた女學生がうしろへだらりと髪を下げると第一朽穢しいし、また不便であり且不衛生です、私は只今可なり大きな女學生の「お下げ髪をほこり」としてゐる一組に體操を教へて居りますが、此生徒等は一體に前の方へ「ぬけ頸スタイル」をしてゐ

ます、うしろから引つ張る處の重い髪に對向するには是非かうせねばならぬ筈です、此姿勢は最も忌むべき不正なものです、然しお下げ髪をやめない中は、どんなに教師許りが體操の時間に苦心をしても無駄骨折り、依然として、前方ぬけ頸を矯正する事は出来ませぬ、それから此生徒に、助木に足を支持させた腰掛姿勢から、體の後倒を行なはせやうとする場合等には、長いお下げがダラリと床の上に落ちます、其床が實は汚うございます、で生徒は髪を床に引きするのがいやなんでせう、夫れ故ひきすらない程度に、少し許り體を倒しますので、ほんとの運動は出来ませぬ、此外二人共同、三人一所なんと云ふ運動をやらせますと、ちきに、やれ髪をひつ張つたの引つ張られたの、痛いのもつれたのと騒ぎ出します、もうく體操にはかうしたお下げは絶対に禁物です、ですから私はよく此不平を生徒にも父兄にも同僚

にも申します、すると皆様も矢張り私に賛成はなさるんですが、どうしたものでせう、依然としてお下げはお下げ、一向に何ともなりません、ぬ、ふりわけ髪とか、お下げとかは可憐の少女時代を彩る唯一の道具かも知れませんが、教育上こんな不便がございませうから、どうしても學生用の髪としてはいけません、又おさがが與ふる衛生の害は前方ぬけ頸の不正姿勢のみならず、長く多い毛の中に多くの不潔物を附着し、頸から肩から背中一面なすりつけます、又此邊を被覆して其發汗作用を妨ぐる事多大です。

お下げは、一般に前から見た處はあつさりと小供らしく可愛ゆうございます、けど大きな者の「おさげのうしろ姿」は愛想がつきます、即ち極端に油氣なければ、悪くぼう／＼として赤ちやれ果て、色もつやも無い馬の尻毛同様、夫れで上半身を眞から汚く見せます、實にこれ

は見まほしからぬもの、胸わるく覺ゆるもの、一です。

西洋人の髪は日本人のとはちがひ、お下げに適當した短くて柔かい毛です、それがふわりと浮いて重量を覺えさせず、黄金浪打つ陽氣な色を漂はせます、處が日本人のは重い、長い太い黒い、陰氣な毛です、大きな娘さんのお下げにはふさはしくありません。

大きさにたぼを出さず、櫛やピン等を仰山に用ゐず、相應に油をつけて、キリツと結び上げた和洋折衷式の髪なら女學生用として申分がありませぬ、只今大方の女學生はたぼを出し過ぎ餘計な櫛やピンで飾り立て、おまけに油をつけず、そしてまげを宏大に築き上げますので、ちきにこわれます、自分／＼で體操をしてもくづれ無い髪に結はふと云ふ氣さへ起せば、ちきにしつかりした髪が出来るに違ありません、由來日本女子はかう云ふ事には堪能な人間です、然るところ

只今の女學生方は實用的結髪に重きをおかず、徒らに過れる「見え」に苦心する事が多いので、しつかりした髪が中々實現出来ませぬ、夫れ故よい髪を要求する前に先づ其精神から矯めて、根本的に眞面目ならしむる必要があります。

西洋婦人は概して頸が長うございます、其上洋服には日本服見た様な襟がありませんので、其長い頸を猶長くします、夫れ故出来るだけ下へまげを結つて、此廣漠な平原を裝飾するの必要が生じます、處が日本人いや私なんかは元來が猪頸です、其處へもつて来てえりをひき立て、着物をきますともう立錐の餘地なし、餘地が無い處へ無理矢理に、まげをぼんのかぼの下へ置きすゑたら、實に天下の奇觀、之れ程ヘンテコな髪はありやしませんよ。

西洋婦人は頭上に美しい帽子を戴きますから、まげを頭上におい

ては邪魔になります、そこでぼんのくぼへもつて来て結ぶのです、然るに日本人の私は帽子をいたゞきません、故にまげを頭上において差支ありません、否、差支ない段ではありません、是非頭上にまげをおいて裝飾すべき必要がありません、處が此必要を無視し、無茶苦茶にひきずり下して、ありもせぬぼんのくぼに髷を押し据ゑるのは、間違も亦甚しいものです、ですから、其見つとも無き加減、お話になりませぬ。

西洋婦人の額は廣く豊です、其上頬骨高からねば、顔はなだらかな圓を畫いてゐます、夫れ故前髪をかきわけますと格好のよい額つきや頭の形が美しくあらはれ、何とも云へぬ神々しい様子になります、處が私なんかは額がせまくて、頭がとんがり、頬骨が高く、顔はまるで瓢箪の出來損ねなんでせう、夫れをも何をも顧慮する事無く、只大にハイカットで、無暗に前髪をわけたらどうでせう、とんがり頭の見そぼ

らしい前頭部をさらげ出し、狭い額はいやが上にもやるせない苦境に埋められ、おまげに分けた髪は重つくるしくとんがり頭の山腹をすべつて、危く高い頬骨に支へられます、何の事はない、朽ち果てたわら屋の軒、こんな事ではちつともハイカットた事にはなりません。

西洋婦人が若し私の様に帽子をかぶらず、猪頭のとんがり頭に、狭い額と、高い頬骨とを備へ、そして黒く太い髪の毛を持つて居たなら、前を分けてぼんのくぼへまげを結ぶ様な事はしますまい。

日本婦人には自ら日本婦人に適當な髪の結ひかたがございます、徒らに流行かぶれる事なく、獨特のものを出來るだけ美術的に、衛生的に、實用的に且つは自分に似合つた様に結びたいものです。

男子も女子も頭髪は常によく洗つて置かねばなりません、クッキリ坊主の男兒は頭を洗ふのに何の世話が入りません、故に始終洗へ相



なものです。が、どうも、其割りに手がとつかない様です。教師は之れに對する注意を與へねばなりません。又特に女の子に對する此要求は一層嚴密を要します。

其三はきもの 目今我國の運動場や體操場の床としてはアスファルトあり、コンクリートあり、石地、砂地、雜草地又は板の床等種々ございます。従つて其覆きものにも、靴あり、草履ありはだしあり、足袋はだしあり、之れ亦色々あります。

之れも金さへあらば、地も床も履物も悉く完全なものが出来るでせうけど、どうも致し方がありません。夫れで銘々其事狀に應じて最善の方法を行ふより外に致し方がないのです。

處で石ころの上をはだしで體操やらせるなんかは鍛鍊すぎた荒療治です。どたりばたりと草履をはかせるのはほこりをあげる恐が

あります。殊に之れが室内では恐しい不衛生となります。内も外も乃至は學校へゆきかへりの路も晴雨にかゝはらず、すべて只一足の靴と云つた様なのも衛生上に害があります。

荒療治や不衛生な事は絶體的に避けねばなりません。

私の理想としては現在の足袋にもつと工夫をこらして、一は運動場用とし又一は體操場並びに校内専用の履物としたいのです。しかして既に靴を用ゐてる男生徒や又特に運動靴を用ふる女生徒などは夫れでよいでせうが、一般小學兒童に對しては此はきものに就いて大に考へねばなりません。

現在車夫の用ゐてる足袋は私共の参考になります。あれを何とか工夫して一般小學兒童に用ゐさせたいものです。

夫れからこゝに少しく申し上げたいのは、女子の足袋に就いてで

す、實は其色と材料とを至急改良せねばなるまいと私は考へます。

アスファルトカコンクリートなんぞでしきつめた道路ならいざ知らず、只今の様な路を白色の足袋はいて、下駄、あしだ、雪駄、草履なんかであるくのは、實に沒常識の絶頂、之れも矢張り白無垢着て畑ほりをするやうな類です、尤も禮服着用の際は白なるべき事勿論です、故に之に向つてどうかう申すのではございませぬが、通常用のもの若しくは仕事用のものに對しては、どうしても白は賛成出来ませぬ。

白は潔白を表す色です、ですから之れを汚れに近づけたくはありませぬ、又白は誠の素直な色です、常に他の色を正しく受けつけます、故に、滅多なものとし所におきたくはありませぬ、白は又高尚外脱の色合です、故に之を俗裡の塵にまみれさせたくありません、かう云ふ意味からしても、日常の足袋の色を白にする事は不賛成です。

世に白い足袋の汚れた程いたましいものはありません、そんなら「汚さないがい、……」と云つたところで、此下駄此道路ぢや、一時間おきに取りかへでもしたら格別、さうでない限りどんなに氣をつけたつて、そりや駄目です、ぢきにきたなくなりませぬよ。

かくて汚れた足袋の洗濯に要する有形無形の損失は中々大きいものです、大きい損害を平氣で負擔してゐる日本婦人はえらい者です。それも衛生上若しくは實用上是非かやうな手数をかけねばならないんなら、其處にも其處がありますけど、實際之れは無駄骨折り、あやまつて白を用ふる事から生ずる損失です。

一生懸命學問をしたり仕事をしたる時に、白きを以て足を装ふのは根本的に間違つて居ります、禮を主とする場合とは違つて、只よく學問をし、よく仕事をする事を第一の目的とする場合ですもの、

白を用ふる必要が何處にありませうぞ。

夫れ故どうしても私は、足袋の白いのは禮服以外には廢止致したいのです。

さてまたいくら日本婦人の足の皮が軟だか知れませんが、現在の足袋の材料は餘りに薄うございます、薄くてはき心地がそりやいゝにしても、ちきに穴があきます、之れちや戸の口三寸の外出にも不便な代物、到底盛に體育を受くべき女學生や、家事の經營に忙しい婦人なんかには適當しませぬ。

色の汚れた足袋は實に厭はしい物の限りですが、穴のあいた足袋亦眞に淺間しい物の極みです、甲の横やおやゆびの尖なんかに時節きらはぬ風ぬき穴、こんな見ぐるしいものは世にまたとありやしませぬ。

そこで風穴塞ぎの大工事、いくら手ぎれいにやつても、つぎはぎの足袋は景氣がわるいものです、と申して、棄て置くわけには行かないので、せつせと針を運ぶ其勞力其時間、考へて見れば惜しいものぢやありませぬか。

今の世の中に足袋一足が中々馬鹿には出來ませぬ、而して夫れがちきに汚れる色とちきに破れる材料とから出來てゐますので、儉約しても月にまあ三四足づゝはおろさねばなりません、之を金に積るといくらやすいのでも約二圓になります、夫れで一年に十二圓十年で百二十圓、たいした金になります、百二十圓あれば女學生一人を立派に助け得ます、早く色と材料とをかへてこんな不經濟な事をせぬやうになりたいものです。

よしんば又年に十二圓出してもかまひませんから、現在のやうに

毎日「やれ汚くなつた」「やれ穴があいた」と云ふ心配をしないで済むやうに、色と材料とを改良したいと希望せざるを得ませぬ。

男子はよく黒のをめされます、之れは實に羨しい事です、其色を黒にすべく、其活動が要求するので、何時の間にかしら、かう實用的の色になつたのです、夫れを思へば、いつまでも白を以て喜んでる女子の狀態は、とりも直さず臍甲斐なき活動ぶりを自白してゐます。

又其材料にも、コールテン、縹子やモンパなんと云ふ様な強い物を用ゐて居られます、處が女子は依然として夢見てるやうな薄もの！之れで立つて行けるんですからなさけ無いぢやありませんか。

地方によつては、女子も黒を用ゐて居り、又都でも女中さんなんか、旦那様のおさがりの黒いのを用ゐてる向きもあるやうです、故に一般女子がいよゝゝのつびきならぬ活動をわれと我が身に要求す

る時には、否應なしに色と材料とが改良されるだらふと信じます。

けれども存外日本婦人は其必要なところに改善改良をば施しませぬ、妙に人の前をはいかつたり世間のおもわくを心配したりしてゐます、其くせ入らないところには中々氣早、歐米の風を悪くまねる事などには敏腕此上なし。

空氣草履、コルク下駄など、此五六年來種々のはきものが、女子のため提供せられてゐます、願くは此やうに足袋の方面にも研究をこらされたいものです。

文明人としての理想から申せば、男女老幼の別なく、春夏秋冬の差なく、足もはぎも常に夫れゝゝ適切なる方法を以て、包装せねばなりません。

こんな事をしては國民が弱くなると云ふ心配が無いでもありません。