

んとする豪放壯大の姿と觀るべく、更に「すぐなる語原より轉じたる如く、よく幾千萬群立せる偉觀は、實に萬民相共に心身を練磨し、正直進取の象を示すものと云ふべき歟。殊に世界無比の皇國に在りては、神前必ずや老杉枝を交へ、翠綠滴らんとして莊嚴いやが上に深く、肅然として敬虔の念に打たるゝものあるは、決して以なきに非ざる也。嗚呼且暮心身の修養に務むるわが同胞よ。早起天を拜せば社頭の杉間をさし昇る朝日影、晃々として六合を照らし、國威の發揚更に隆々たるを覺ゆると共に、勅題社頭杉は實に我が大正の新時代に於ける國運の隆昌を兆するに餘りあるを思はん。(大正三年)

三二 遠山雪

御製

雪白きふしのたかねのみゆるかな

かしこどころの松のこすゑに

半庭の枯木寒聲高く、千里の郊野水聲寂し。而も仰いで遙に遠山を臨めば、白雪皚々、清亮の氣人に迫るものあり。泰然として動せず。皎然として濁らず。屹然として聳え、超然として立てる其の雄姿に接する時、孰か混濁の浮世を蟬脱して、身玉壺の中に在るを思はざるものあらん。清廉の心、闊達の氣、英邁の資、堅忍の勇、これ眞に遠山の雪之を體現せるにあらずや。嗚呼勅題遠山雪は眞に吾人修養の標的ならざらんや。われ東天を仰ぎて滿腔の感謝を捧げ、拙作二首を誦し奉る。

ひろごりし國のはてなる遠山の

雪にも映ゆる初日の出かな

遠山雪

最近體育上の諸問題

君をおもふ民のこころは富士が根の

ゆきにかゞやく朝日影かも (大正六年)

三三 歳暮所感

論語に「歳寒然後知松柏後凋也」とあるが、暮れ行く歳を悲まず、松柏の如く巍然として動せない人であつて欲しい。體胖かに心廣く、常に清く正しき生活をなす人は、昨日も今日も更に明日も、何の變りなく樂しき筈である。人各天職を有す。而も孜々として其の責務を盡さんと欲せば必ずや壯康なる心身を要す。心身壯康にして始めて日々を樂しく送ることが出來よう。而して今日よりは更に勝れし明日を得べく努めいそしむ、歳末に至るも亦樂しき未來を夢み、以て勇しく望ある

新しき歳を迎へんことを祝せねばならぬ。斯くして健全に清福なる生活をなさば、安逸の生活を貪るものよりは、歲月遙に早きを覺えん。されど愉快也。「昨日といひ今日と暮してあすか川流れて早き月日なりけり」とは眞理である。然れども吾人は之を以て悲哀の意義に解するものと與するものではない。

三四 安全第一

「安全第一 (Safety First)」とは、近時アメリカに於て盛に唱道せられる主義である。而も之はあらゆる各種の事業に、あらゆる生活の實際に應用せられて、良好の成績を示してをる。然れども吾人は單に安全第一といふも、危きに近かず、險を冒さずと説く消極的、退嬰的のものではない。

歳所 安全第一

く、飽く迄進取を生命とし、事に當つては沈思熟慮最善の方策を畫し、危険に臨んでは泰然自如よく之を處せんとする積極主義であるべきを望む。而して今や全米到る處鐵道、電車、工場は固より、時計にも、鈕にも、櫛にも此の語が書き付けられ、更に「安全游泳具」といふものも出來てをる。是れ眞に慶すべき事項である。吾人は國家を愛するが故に他人を愛し、自己を愛するもの、實に吾人身體の健康に努力するは、國家に盡す眞の安全第一主義たるべきを信す。嗚呼體育を叫ばずして、教育も、經濟も、更に學問の獨立も、實業の振興もないのである。而して安全第一は畢竟するに實質第一 (Quality First) に歸すべきものでなければならぬ。

三五 勝利の色

- 一 頃はキリスト紀元前、五百餘年のその昔、
歐亞二洲に知られたる希臘、波斯の二強國、
戈を交へし物語、聞くさへいとゞ物凄し。
- 二 海には、鱗鱗六百餘、陸には、豺貅五十萬、
之をひきゐる元帥は、波斯國王ダライアス。
天地に響く鬨の聲、ドツと敵地に攻め入りぬ。
- 三 首府アゼンスの東北、十五哩のマラソンは、
エウポの島を前にして、波靜かなる濱邊なり。
かゝる所に思ひきや、耳を劈く石火の音。
- 四 やがて寄せ來る大軍を、萬に満たざる小勢もて、

縦横無盡に斬り拂ひ、骨灰微塵と突き崩す、

その武者振の勇しき、主將は誰ぞミルテアデス。

五 衆寡は敵せぬ習也、いかで勝利のあるべきと

アゼンス市に残りたる、妻子やいかに啣ちけん。

風に草木の戦ぎては敵近寄りし心地して。

六 待ちに待ちたる折しもあれ、鎧の袖も立田川、

唐紅の血にまみれ、走り歸りし、一卒あり。

人々ヒタと取り巻けば、戈にもたれて息せはし。

七 「見よや、折れたる此の劍、赤きは勝利の色ぞかし、

祝へや、祝へ、同胞」と聲たえく、に叫びつゝ、

氣は張弓の弛みてや、命の絃ぞ絶えにける。

オリムピア競技に於けるマラソンレースの由來は是れ。

三六 東西の武士的教育

西洋の武士的教育は、表面から観ると、日本のそれと同じく一言で云はゞ嚴肅主義であつて、克己忍耐の徳を奨め、力行苦行し、以て意思を修練することに勉めてをる。こは其の初め古代希臘のスパルタ教育に基いてをるので、人の體力意力を練ることに重きを置いて、智を啓き情を練ることは、全く等閑に附せられて居た。併し中世紀頃に至り、敬神の念に富み、祖國と君主とに忠にして、婦人を敬愛し、一切の弱者を救ふべき義侠心盛にして、兼ねて名を重んずるを其の理想とした。されば幾多の言説よりも寧ろ模範によりて自ら薰陶し、更に只管精神的修養の華を集めたものと云つても不可なからう。然れども之を日本のそれと比較せば果して如何であらうか。元來日本の武士的教育は、封建

時代に於て更に外國の影響を受けず、一種の國民道たる武士道を起し、以て教育修養の根本としたのに始つてをる。故に此の教育は國民自然の性情に根ざして最も健全なる發達をなした。是れ實にわが特有の精神で、西洋諸國のものに啻に天壤の差のみではない。即ちを見て進み、身を殺して仁をなし、弱を扶けて強を挫き、君あるを知つ一身一家あるを知らず、廉恥節操を重んじ、公平正義を楯とし、熱血の湧く所、誠意の存する所、正道の在る所、皆此の精神が潛在して居る。而して行住坐臥謹嚴なる作法を守り、敢爲の氣と實踐の質とを涵養することに務めた。更に我が武士的教育の極粹を纏めて云はゞ、敬神(宗教に)あらずして皇祖皇宗の偉烈を慕うて敬虔の念を寄す、忠君、愛國の三綱領であつて決して宗教の力を借りて成立したものでなく、其の根柢は極めて深く、毫も動かすべからざるものである。是れ到底西洋諸國の

學んで猶難く、否決して及ぶ能はざる所以である。

日本は此の武士的教育により、何事に對しても「コン畜生」といふ大和魂を形作つた。而して獨逸は徹底的ケルンドライヒを以て獨逸魂とし、ロシアは「ゴウ」チエゾフでも宜いを以て其の國民性とするに至つたのである。

三七 東西に於ける按摩術

按摩術は東洋と西洋との別なく、既に古くより世界の各國に行はれ、疲憊を慰安し、疾病を治癒する爲めに用ひられてをる醫術の一科である。故に東洋では印度、アラビヤ、ギリシヤ、波斯、支那及び日本等に於て行はれ、西洋では、佛蘭西、獨逸、奧太利及びアメリカ等の如きは夙に之を醫療の上に應用してをる。彼の西洋醫學の祖と仰がるゝ希臘の醫聖

(196)

ヒボクラテス(紀元前五世紀乃至四世紀)は、特に日常身體の摩擦を以て無病長壽の有効なるものとなし、當時の醫師ヘロヂクスの如きも、患者に此の法を奨励したのである。然れども爾來此の法は唯民間療法として俗間に行はるゝに過ぎないで、數百年來世人の頭腦から全く脱せられてをつたのである。然るに、輓近醫學研究の進歩に伴ひ、歴史上著名なる古代の一療法たる按摩術を復興し、以て一道の光明を認め、醫術上多大の裨益を與ふるに至つた。即ち之が研究は十九世紀末に於て佛蘭西の醫學者間に起り、以て今日に至るまで之に對する著述また數百種に上り、就中奥國の醫學博士ライフマイル氏著「按摩全書」(一八八二年)獨國の醫學博士スユライベル氏著「按摩術」第二版(實動醫療術を加へたるもの)(一八八八年)佛國の醫師ノルストロム氏著「按摩の學說と治療」(二八九一年)等著名である。而して按摩術即ちマツサージの稱は佛

語であるが、語原はギリシヤのマツジ(揉むの義)より來れりと云ひ、或はアラビヤのマス(柔ぐの義)より來れるものといつて居るが、果して前者即ちマツジより轉じたるものか、或は漢音の摩擦に佛語の語尾ジを附したるものか、考證の餘地があるのである。

上述の如く解剖生理の研究と共に、按摩術も亦之が學理を根據とし、極めて確實な進歩をなすに至つた。殊に瑞典のリング出で、醫療體操を首唱してより、マツサージも亦之に促されて漸次講究せられ、特に和蘭のドクトル、メツケル及び其の門人ヘルクマンにより、歐洲各國に傳へられ、今や内外科産科に於ても之を應用するに至つた。更に體操法に於ても爾來長足の進歩をなし、一八七五年アメリカのグイドヤールは袖中體操器と名づくる伸縮帶 Restaurator を創製した。こは一

(197)

條の護謨管を以て輪を作り、之に二箇の把鈕を附したものであつて、患

者は之を兩手に握り、索引して護謨管の收縮力に抵抗するのであつて、便利な器械である。なほドクトル、シユレーベルは「醫用室内體操法」を著し、デンマークのミユルレルの著せる「毎日十五分間の仕事」(一九〇四年)の書中に於ても全身摩擦法を説いてをる。是に於て吾人は體操と按摩術とが一面に於て極めて密接なる關係を有せることを知ると共に、之に對する研究の歩武を進めねばならぬと思ふ。

翻つて我國に於ける按摩術の歴史を按ずるに、古代は知るに由ないとしても、既に大寶令に按摩博士、按摩師、按摩生の官制を置かれたのを見れば、當時盛に行はれて居つたことは云ふまでもない。而して後醍醐天皇の御宇、明石覺一とて按摩鍼灸術に堪能であつたが、天皇其の治療を受けさせられて大に效驗があつた。而して官位を賜はつた。是より官官の階級を定められ、檢校、勾頭、座頭、衆分に分ち、更に檢校の上

總檢校、總錄等があるのである。而して爾來此の術相傳はり、豊臣秀吉の醫官、岡田道保亦按摩を能くし、彼の杉山流の始祖杉山和一は道保の系を繼いだもので、嘗て將軍綱吉の病を治した功によつて祿五百石を食み、關東總檢校となつた。後京都の吉田流、越前の吉田流起りて、按摩の外鍼術をも研究して今日の如くなつた。然れども我國に於ける按摩術は、不幸にして盲人寡婦の餬口の資として行ふに過ぎざるものとなつた。故に今や其の學は頽れ、術は壞れ、遂に一般醫家が之を應用するを厭ふばかりでなく、又深く考究して之を學ぶを恥ぢて顧みない有様である。然るに歐米に於ける按摩術は、今や學理的原則と學術的方法とに基き、之を諸患に應用して著大の効果を收め、正に醫家の法案に入つて居る。殊に歐洲に於ては、按摩術を行ふものは生理解剖の學理に通じ、醫術開業免狀を有する者に限つて、其の他は獨立に營業するこ

(200)

とを得ざる旨、法律を以て規定せる處さへあるのである。然るを我國に於ては單に賤業小技として顧みざる風あるは、遺憾の極みである。而して之を憂ひ、自ら斯術の研究と普及とに努力し、世俗千年の迷夢を覺破し、大寶令の故實を再興せんとして起たれたのは、實に陸軍軍醫監長瀬時衡氏であつた。而して氏の歿後また絶えて之が後繼の人なし。徒に名を厭うて實を棄つるの愚を學ばず、進んで江湖の醫家竝に體育家の攻究あらんことを切望す。

三八 衛生論

衛生はもと消極的で、自己の身體の健康を保つといふ保守的方法である。是が積極的、進取的である體育と趣を異にする點である。併

(201)

し吾人は衛生の意義が單に從來の如く健康を保持するといふばかりでなく、此の積極的な體育の意味をも加味せしめねばならぬと思ふ。即ち單に健康を保持するばかりでなく、更に増進せしめ、抵抗力を養ひ、克く人としての活動に堪へ得る體軀を作らねばならぬ。故に衛生は決して狹義のものとして取扱ふ譯にはゆかぬ。身體ばかりでなく、進んで心的衛生、即ち積極的精神衛生をも守らねばならぬ。精神感動の結果で疾病の治癒する例證の多いのを見ても、如何に靈肉兩者の關係が密接であるか分る。衛生や體育や總べて身體を取扱ふ場合には必ず精神を除外する譯にはゆかぬ。精神を説く時亦此の肉體を忘れることは出來ぬ。二者一如でなくてはならぬ。

衛生法は都會と農村、病者と健康者、其の他時と場合とによつて適當な措置に出でねばならぬ。日本人は穀食人種であるから、肉食や果物

(202)

食の人種と同様に考へることは出来ぬ。何もかも西洋崇拜者流が、食物まで日本人が數千年來適應した穀食を變更しようとするのは誤謬といはねばならぬ。滋養物といへば直に鶏卵や肉類であるとするのは大なる謬想で、滋養分は生體に適應した食物に多い。故に日本人はどうしても穀類が主食で、動物性の副食は極めて少量でよい筈である。而も其の中で魚類が最も適應し、鶏肉、鶏卵、牛肉、牛乳等之に亞ぐのである。食量も勞働する人は多く、頭腦を使ふ人は少くすることは自然の法則であつて、多量に食ふことは大に慎まねばならぬ。飢えて食ひ、渴して飲むべく、決して満腹せざる心懸が肝要である。日本人に胃病が多いといふのは、一は暴食に原因があると思ふ。近時また玄米食の奨励が盛であるが、玄米には多くの蛋白質を含んでをり、且酵素、脂肪、カルシウム等人體に有益な成分を多く含有してをるから、若し日本

人が之を常食とするに至らば、衛生と經濟との兩方面から利する點が多いと思ふ。併し習慣や嗜好などの點から、俄に國民全般に普及し難いかもしれぬ。吾人は寧ろ麥飯の奨励が容易であると思ふ。我國では奈良朝時代から大に麥の收穫に務めたが、貧民に麥飯を攝らしめる政策を行つたのは鎌倉時代からであつた。江戸時代となつては寛永十二年特に幕府は、百姓の食物は常に雜穀たるべし。米は猥りに食ふべからず」と嚴命した爲め、廣く用ひらるゝに至つた。玄米食と共に麥飯も捨て難いものと思ふ。

如何なる食物も消化が大切で、其の人の消化力に比例するのは無論であるが、咀嚼を十分にせねばならぬ。日本人は兎角荒嚼みである。従つて食事時間の早いのを誇とする風習がある。是等は最も注意すべきことで、福澤諭吉翁が米の數だけ嚼むべしと謂はれたのは味ふべ

(203)

き語である。咀嚼は消化の第一歩で、之が不十分であることは食事の目的の一部が没却される譯である。

餘り食物に就いてばかり述べたが、衣服に就いても、住居に就いても、入浴に就いても、病氣に就いても衛生上注意せねばならぬことは殆ど摟指に違がない。殊に直接社會多數の人類に禍害を及ぼすべき慢性急性を問はず各種傳染病の豫防の如きは、個人としても又國家としても、常に一時的消毒等を嚴重ならしむるに止まらず、根本的解決に努力し、以て社會改良、人種改善の實を擧げねばならぬ。然るに我國に於て年々多數に發生する急性傳染病の原因は、身體薄弱者殊に菌保有者より傳播すること甚しいのである。一體病原菌が人體外に於ける生存期は概ね短時日で、腸チフス菌でさへ年餘も土中で生存することは稀である。然るに體內では數十年も生存してをる例がある。ドイツの

一野戰砲兵隊で、一九〇二年から一九〇八年に至る間に於て三十一名の腸チフス患者を發生し、六名の死亡と四名の永續菌排泄者を出したが、其の原因は嘗て他の聯隊で腸チフスに罹つた一軍曹が、一九〇一年此の隊に編入し、絶えず尿中にチフス菌を排泄してをったことが分つた。即ち其の尿で汚された靴を掃除した兵卒が之に罹つたのであつた。我國では斯様な例は随分多からうと思ふ。一步の差遂に千里を生ずるの結果となる。猛省せねばならぬ。

蓋し衛生の進歩發達如何は、以て一國文明の程度と國民の性格とによつて察せられるのである。殊に民族衛生學が一の科學として唱へらるゝやうになつた今日、殊に近時體育的に覺醒した我國に於ては、單に従前の如き狭くして小なる衛生に安んずるなく、廣く大なる眞の衛生を普及せしめねばならぬ。決して體育と没交渉たるべきものでな

く、體育の一部を加へたる衛生でなくては眞の意義あるものではあるまいと思ふ。

三九 長壽論

一 健康は幸福の母也

凡そ智徳修養の源泉となり、人生至樂の基礎をなすものは、健康に外ならざるや論なし。實に心身健全ならずば、巨萬の財貨を有するも、大厦に榮華の夢を貪るも、常に怏々として樂まず、爲めに天日も晃々たる其の光を吝しみ、鳴鳥も嚶々たる其の音を發せざるに似たり。身邊唯憂苦の圍繞する所となり、念頭嗟嘆の絶ゆることなきが如きは、眞に榮なき一生といふべし。吾人心身の健否は直に實際生活に影響を及ぼ

し、日常の業績に關係を來たすこと甚大なるは、事實に徴して何人も斷する所ならん。而もジウブノールの云ひし如く、健全なる精神は健全なる身體に宿るを知らば、彼の往々にして非社會的行爲に陥り、遂に罪惡の人となるもの、概ね身體の不健全に基くものなるを察するに難からざるべし。然らば、吾人が幸福の中に在りて其の首位に置くべきものは心身の健康也といへるアインクローターの言、眞に剴切なるを思はずんばあらず。身體強健にして始めて萬苦に耐え、艱難と闘ふを得べく、以て成功の榮譽を擔ふべく、以て人格の光輝を現すべし。彼の「不可能は愚痴の形容詞なり」と叫びたる奈翁も、強靱なる體軀を有するに非ずんば、何ぞ我は「不可能の事」を知らず、を實にし得べけんや。苟も人として世に起ち、意志を鍛錬し、智徳を練磨せんと欲せば、身體の健康を圖り、活力の養成に努力せざるべからず。而して如何にせば健康を

(208)

保護し、如何にせば健康を増進し、如何にせば長壽を保ち得べきかは、洵に人生の任務として萬般の人事に先んずべき緊要なる事項たるに、之が研究の必須なる、豈認めざらんと欲するも得べけんや。

二 生命は人造し得べし

抑も長壽法はマクロビオチックと稱し、古往今來、各種の局面より種々の方策により、幾多の學者、政治家或は軍人によつて研究せられしと雖も、未だ其の終局を告ぐるに至らざるは遺憾なりと云ふべし。然れども、近者エヂンバラ大學生理學教授シエーファー氏が嘗てなせる「生命は人工製作をなし得るものなり」との講演が、俄に喧傳せられたるを思ひ、吾人は過去に於て既に有機物が無機物より人造せられしに徴し、なほ一八二八年の昔に於て化學者ウエーレルは無機物より尿素を人造せしを思はゞ、直接之が研鑽に従事せざるものと雖も、誰か生命の

人造を否定し得るものぞ。されど現代に於ける如き幼稚なる化學的知識を以てしては、未だ生活體そのもの、研究深奥なる能はざるが故に、生命の製作は前途なほ遼遠なりと云ふべし。現在は唯之が可能なりとの前提を得たるのみなりと雖も、此の研究が吾人長壽法の上に齎し來れるもの亦多大なるを疑はざる也。而して個人として天壽を全うし、意義ある生活を營まんは、正に社會に對する義務なるを自覺し、身體を修練し、衛生の法を講じ、以て得たる現在の生存を愛護せざるべからず。故に吾人は、人ノ命ハ天ニ在ラズ我ニ在リてふ語の眞理なるを信ずると共に、生命は或る程度まで人工によつて保續し得るものなりといふを憚らざる也。

三 國民の健康と國運の隆盛

苟も自己の天職と性格とを發揮せんと欲せば、人間生活の法則を研

(209)

究して心身の合理的修養を積まざるべからず。是に於て一家自ら繁榮となり、國運また隆盛となりて各般の事業自ら勃興するに至るべし。實に健康なる人を作らんことに腐心し、生命問題に留意せる國は、益富強の域に進み、國民の平均生命は延長して、死亡率漸次遞減の姿を呈せるは、決して古今東西を問ふべきに非ざる也。ロンドンに於ては二百年前市民の平均生命は僅に三十歳にも達せざりしが、五十年前には三十五歳に延び、今や正に五十歳を越ゆるに至れり。實に人口稠密にして生存競争激甚なる都市に於てすら、尙斯の如き良績を擧ぐるを得るに非ずや。然るに我國の現状は如何、東京麻布聯隊區に於て去る四十年應徵壯丁百人に對する甲種合格者は三十六人強なりしもの、四十四年に於ては僅に二十九人弱に激減せるに反し、ドイツに在りては一九〇九年都市壯丁百人中四十九人の合格者を有するを思はゞ、誰か其

の差等の大なるに一驚を喫せざるものあらん。

我國に於ても古來武士は勇壯なる精神と剛健なる身體との練磨に努力したりしが、物質的文明の輸入と共に知識開發の一面に走り、心身の鍛鍊を怠り、情操陶冶の教育を缺きたるは、最も注意と警戒とを要する事項なりとす。思ふに身體修練の法を講せず、風俗習慣の訓練を忽にし、内面生活の誠實てふ氣質に乏しく、心身の病羸疲憊にして短命なる國民が、いかで國運の根本的發達を期すべき。顔色憔悴して死亡率高き國民を有する日本將來の國運は果して樂觀するを許すべきか。

四 長壽法には斯の如き歴史あり

凡そ人にして自己の生存に對する知覺の顯著ならざるはなけん。實に生命を尊重し、生存を愛慕する所以は、臆て其の生涯に趣味を生せしめ、其の生活に價値を與ふるものにして、此の生存的愛欲こそ吾人を

(212)

して萬難を排して努力せしめ、不羈獨立倒れて止まざる底の大覺悟を有せしむるものなれ。如斯して個人としての健全と奮闘とを保続し得べく、以て社會の基礎を確立せしめ、一家の福祉を將來するを得ん。是れ古來長壽延命の方術の攻究せらるゝ故にして、茲に之に對する諸種の學說を紹介するは強ち徒事ならざるべきを信ず。

古代希臘に在りては紀元前五世紀より四世紀に互れる醫學者ヒポクラテース (Hippokrates) を始めとして身體鍛鍊が無上の長壽法なるを説き、紀律を守ること、新鮮なる空氣を呼吸すること、入浴すること等の必須なるを知り、患者に對しては散歩を勸告し、身體の摩擦を獎勵し、更に現今に於ける體操の初歩、即ち運動の規則をも設くるに至れるは、最も注意すべき事項なりとす。次いで紀元後五十年より百二十年に互れる哲學者ブルターヒ (Plutarch) の長命論出でたるが、曰く腦を冷かに

(213)

して足を暖むること、不快の際には投藥よりも一日間の絶食を先とすること、精神役勞の爲めに身體を害せざること等其の至れるを思はずんばあらず。支那に在りても秦の始皇の如きは不老不死の藥を求むることに勉めたりしは人の能く知る所也。十六世紀末葉より十七世紀に跨れる英の哲學者ベーコン (Bacon) は長命法に就きて斬新なる意見を有せり。即ち生命を以て一種の火焰にして空氣の爲めに絶えず燃燒せらるゝが故に、遂に死滅に歸するを免れずとなし、之を防ぎ、且身體の血液を新にする法を講せざるべからず。之が爲めには冷水浴を行ふこと、浴後身體に香油を塗抹すること、精選したる滋養物を攝ること、精神の平和にして過勞を廢すること等を以て其の良策となせり。是れ最近獨逸のフーゴウリウベルト博士の研究によれる身體各部の細胞には成人後年と共に黄斑點の數を増加して衰亡に導くものなる

(214)

が故に、此の黄點を或程度迄驅逐せざるべからず。其の方法は心身兩者の活動と滋養の攝取とにあるを説けるものと相酷似せるものあるを覺ゆ。十八世紀に至りてはメスマル (Mesmer) の主唱せし催眠術、一時大に賞讃せられ、殊に巴里に於ては大歡迎を受けたるも、未だ之を以て生命を延長するが如きは得て望む能はざりき。斯の如く長壽法は終に結論を見るに至らず。生命の價值は到底時間の方面に於ては望む能はざるが故に、利用の方面に向つて研究の歩を轉ずるに至れり。

五 長壽者の例證

然らば人間の壽命は果して如何。二十五年の成、年期間の五、倍即ち百二十五歳迄は生存し得べしと雖も、生存競争の結果は之を短縮せしめ、天壽に終るの悲運を將來するもの也。吾人は過去に徴し、以て該研究の資料に供せんとす。古代メツザレム (Mehuseam) の壽命は九百六

(215)

十九年なりしとの説あるも、年曆に於て異なるが故に、眞とするに足らざるも長壽なりしは疑ふべからず。猶太のアブラハム (Abraham) は百七十五歳、サラ (Sarah) 婦人は百二十七歳の壽を保てり。希臘にては辯舌家にして青年教育に従事せしゴルヂアス (Gorgias Von Leukium) は百八歳、自然を愛し精神快闊なるデモクリット (Demokrit) は百九歳まで生存せり。羅馬にては有名なるオルビリウス (Orbilus) は百歳、テレンチア (Terentia) 婦人は百三歳の高齡に達せり。支那にては白居易は七十五と傳へらる。南宋の陸務觀八十六、楊延秀八十三は詩人としての長壽と見るべく、乾隆の頃番愚縣の學生王建寒九十九歳の時筆を提げて試験を受けたりと。又同時代に粵東の諸生謝啓祚九十八歳にして郷試に及第せりと云へば、吾人の生命は元來短きものにあらざるを知るに共に之が研究の益、趣味あるを感せずんばあらざる也。

六 長壽者の晩年と體格

(216)
人老境に至らば、體力と精神とは何れが早く衰頹するかの問題は未だ一定せずと雖も、吾人は體力の減少比較的早くして、精神は百歳以上に達するも尙壯者を凌ぐもの多きを知る。而して體力減少の最初は即ち視力の減退にして、甚しきは盲目の域に達する事あり。次は聽力にして聾者なるもの多し。然れども長壽者は性質概ね快活にして名譽榮達を度外視し、死に臨んでも從容苦痛を訴へざるを常とし、而も其の死は頗る急なり。彼のノールウエーの小村に生れたるヨセフ、スルリングトン (Joseph Surrington) の如きは百六十歳の壽なりしに、一日紡車の後に坐したるに、車の運轉中止しければ、其の娘訝りて之を見たる時は、已に死し居たりと云ふ。更に長壽者の體格に就いて一言せんに、エルスベートワルソンは身長僅に二尺にして百十五歳の壽を保ち、ヤゴ

ブドナルドは身長七尺にして百二十歳の長命なりき。尙ニコリーネーマルクは右腕彎曲し、脊柱後曲せる醜き勞働者なりしが、百十歳の長壽なりき。然らば身體の畸形と長壽とは沒交渉なりといふものあれど果して真か。聾啞者にして長命するもの甚だ少きは事實也。

七 長壽と職業

職業が長壽と關係する所大なるや論なし。然れども靜苦は動苦に優りて苦しきものなりと云へば、吾人が自己の業務に忠なるは即ち健康長壽の所以たるべし。左にカスペル (Casper) 氏の統計によれる職業と平均壽命とを示さむ。

神 學 者	六十五歳一箇月
商 人	六十二歳四箇月
官 吏	六十一歳七箇月

長壽論

農夫	六十一歳五箇月
軍人	五十九歳六箇月
辯護士	五十八歳九箇月
美術家	五十七歳三箇月
教師	五十六歳九箇月
醫師	五十六歳八箇月

是に由る時は、教師と醫師とが最も短命にして、神學者と商人とが最も長壽なるに似たるも、概して精神的の苦勞多きものは極めて不利にして、精神の慰安ありて生活富裕なるものは甚だ有利也とす。是れカスベル氏がドイツ王侯七百十三人の壽命と伯林の貧民二千人の壽命とを比較して證明せる所、前者の半數は五十二歳にて死亡し、後者は半數は三十二歳にて死亡する割合なるを示せり。されば坑夫の如きは

あらゆる職業中最も不健全なる仕事なるに拘はらず、エヂンブルグの鑛山に従事せし一坑夫は八十歳にして尙探掘に従ひ百三十三歳に達するも能く困難なる勞働に堪へたりといふ。故に職業の如何を問はんよりも、須く先づ精神、生活の健全と身體の修練とを努めざる可からざる也。

八 生老及び死とは何ぞ

凡そ長壽の方法を研究して其の目的を達せんと欲せば、生、老、死の三者を攻究理會せざるべからず。現今の狀態より推究する時は、如何なる生物と雖も、死を免るゝ能はず、而して生より死に遷り行かんとする階級は即ち老にして、吾人が生より死に至る變遷狀態を知らんと欲せば、更に身體を構成せる細胞の増殖如何を研究せざるべからず。即ち幼時に在りては細胞の増殖多くして之が消失頗る少きも、壯年に至れ

ば細胞の増殖と消失とは殆ど均一となり、老年期に近づけば増殖は少くして消失益大となる。斯くの如く細胞の増殖及び消失如何は身體の新陳代謝の状態如何によるものにして、之を知るべき簡單なる方法は實に身體の重量なりとす。體重の増加は是れ生活力の増加を示すもの也。今體重増減の割合を云はゞ、生れてより三十歳迄は漸次増加し、三十歳より四十歳までは殆ど増減なく、四十歳より漸次體重は減じて死に至る迄増加を見ることなし。次に身體の生活力如何を代表するものは身長にして三十歳迄は漸次之を増し、三十歳より四十歳迄は不變にして、四十歳より八十歳迄は漸次短縮し、八十歳より九十歳迄は比較的身長短縮緩慢なりとす。尙吾人の生活力を測定すべきものは、胃及び腸の消化排泄力、内臓官能の強弱特に心臟及び肺の活動力、肝臓及び脾臓等の分泌液の多寡なるが、老年期に入れば諸作用遲鈍とな

り、其の終點は遂に死に至る。

要するに吾人の生活を物質的方面より觀察する時は、間斷なき新陳代謝の作用に外ならずして、分解的化學力と再生的生活力との連續的戰爭に他ならざる也。外界より得來りて新成分は組織せられ、死の状態より生の状態に入りて茲に生活性を現す。然れども既に不用となりたる成分は排除せられ、有機より無機に入る。是れ即ち吾人の内界なる活動的生活力の作用にして生活状態の要素也。而して此の生活現象は生活力の作用が營養的供給を得て活動する間は綿々連續するものにして、吾人が長壽の方策を論究するは、畢竟するに生活力の權威を發揚し、健全なる生活状態を保持し、所謂壯年期を長からしめ、死の域に近づかざらしめんと欲するや論なし。

九 先づ精神界を改造せよ

(222)

吾人は肉體的半面と共に精神的半面を有し、其の作用は絶大にして其の力は偉大なり。故に其の餘力は肉體界以上に溢出して而も肉體を保持し更に物質界より營養を攝受する如く、精神界よりまた營養を身體に供給すること多大なるを思はずんばあらず。心靈界平穩にして信仰の思念内に満たすんば、未だ體軀の強健を望むべからず。されば古來の長壽者は東西を問はず精神常に快活にして樂天的生活をなし、更に之を子孫にも遺傳的素因を與ふるものゝごとし。其の一例として、ヨークシヤにエンキンといへる漁師ありしが、百四十歳の時同村に訴訟事件起り、彼は其の證人として呼び出されたるが、記憶力及び判斷力共に壯者に異ならず。此の時エンキンは二人の子に伴はれて出延したるが、次男は百歳、長男は百二歳なりしと云ふ。以て長命が精神的に將た肉體的に遺傳するものなるを窺ふを得べきも、吾人は常に遺

(223)

傳のみに信頼するは不可也。何となれば病因の多くは外界より傳染するものなるが故、之を防備する方法を講究せざるべからず。ドイツの生理學者ブリュエル氏は長壽の唯一要素は外界より來る病源を防ぐに在りと云へるは眞理にして、吾人は飽く迄心身の鍛鍊に努め、疾病に對する精銳なる防備を用意せざる可からず。たとひ天性蒲柳の質たりとも、自ら健康の増進に留意し、生命を尊重せば、個人としての健全と奮闘とを保持するは決して難事に非ざる也。彼の幼時病弱なりしサンダウが、鐵啞鈴によつて鬼神の如き怪力を蓄ふるに至り、また彼のテレンチア婦人が少時より幾多の不幸に遭遇し、病苦に惱みたるに拘らず、規律的生活は遂に百有三歳の壽を贏ち得たるにあらずや。實に長壽法の實行は決して男女と老幼とを問ふべきにあらざると共に、先づ精神を確固たらしめ、そこに無限の活力を與へざるべからざる也。

四〇 動物の定命

(224)

胎内に在る日数は高等動物になるほど長く、受胎してから生れる迄に鶏は二十一日、鷺鳥は二十二日、獅子は十四週、猿は三十四週、鹿は三十六週といふ割合だが、人間は四十週即ち二百八十日を要す。

それから動物の兒童時代即ち教育さるべき期間と其の定命とを調べると、猫は兒童期が一箇年で定命が十二年、狐は一年で十三年、牛は四年半で三十年、豚は五年で三十年、獅子は六年で三十四年、駱駝は八年で四十年、人間は二十五年で九十年から百年、象は三十年で百年と云ふ概算である。けれども若し人間も完全に發達したならば、兒童時代の四倍或は五倍迄生存する筈だと云ふのが、今日の世界の學者の定論である。

四一 腦の重量

(225)

生れたばかりの嬰兒の腦は男女同じで平均三百七十瓦位の重さで、體重の一四三四%であるが、二十五歳の成年期に達すると平均男は千三百五十瓦、女は千三百瓦となる。即ち成人の腦量は體重の二三七%で、初生兒の腦より三七倍重いのである。而して腦の働きは男子は十五歳、女子は四十五歳迄活動を續けるが、吾々體育家は常に身體の修練に留意して、兒童少年時代に於て十分適當な教育を施し、腦の十分なる發達を遂げしめ、以て成年期以後の活動期を永からしめ、老年時代を短からしめるやうに勉めねばならぬ。一體日本人の腦は、支那、ロシア、イギリス、フランスの各國人より重量が稍多いことになつてをる。腦量の多少を以て、直に叡智指數の多寡を判する譯には行きまいが、左

最近體育上の諸問題

に既に鬼籍に上つた諸名士の腦量を示して見よう。

ツルゲネフ(露國の小説家、年齢六十五)	二千十二瓦
サツカレ(英國の小説家、年齢五十二)	千六百五十八瓦
桂太郎(日本の政治家、年齢六十八)	千六百瓦
田口和美(日本の解剖學者、年齢六十六)	千五百二十瓦
ウエブスター(米國の政治家、年齢七十)	千五百十八瓦
ナポレオン三世(佛國の政治家、年齢六十五)	千五百瓦
スコベレフ(露國の軍人、年齢三十九)	千四百五十七瓦
夏目漱石(日本の小説家、年齢五十二)	千四百二十五瓦
ベルチヨン(佛國の人類學者、年齢六十二)	千三百九十八瓦
青山胤通(日本の醫學者、年齢五十九)	千四百十瓦

四二 健康測定法

單に無病といひ、健康といふも、固より程度問題なるが故に、常に健康増進の法を講じ、以て強健なる體軀を保たざるべからず。而して之が測定の事項に就き列擧せば、概ね左の如し。

- 一 體重
- 二 身長
- 三 胸圍常時及び盈虚の差
- 四 握力
- 五 肺活量
- 六 呼吸
- 七 體溫

健康測定法

八 脈搏

九 尿量、回数及び性質

一〇 便の回数及び性質

一一 食欲の度

一二 睡眠の時間及び深淺の程度

一三 腦力(a 氣分、b 情的作用、c 推理、d 記憶、e 判斷)

而して體重、身長及び胸圍の三者は、自ら不可離の關係を有し、健全なる年長者に適用すべき標準は、

ブッシュヤール氏 $\frac{\text{體重} + \text{身長} \times 0.42}{\text{胸圍}} = 0.39$ 多ければ強健、少ければ薄弱

ビーホルム氏 $\frac{\text{體重} + \text{胸圍}}{\text{身長}} = 30$ 多ければ強健、少ければ強健

ホルンマン氏 $\frac{\text{身長} \times \text{胸圍}}{\text{體重}} + 240 = \text{體重}$ 多ければ強健、少ければ強健

等なるが、我が文部省に於ては、

體重 + 身長 $\times 0.32$ 多ければ強健、 0.26 に満たざれば薄弱

と標準を定め、我が東京高等工業學校入學試験に於ける身體検査の標準は、

身長150釐以上、體重45斤以上、胸圍75釐以上、盈虚の差5釐以上とし

胸圍 = 身長 $\times 2$ に達せざるもの、又は體重 + 身長 = 0.31 に達せざるもの

を不合格者となせり。

又パールチュ氏は、兒童の營養状態を測定する方法として、右腕の上膊即ち二の腕を下垂したる位置に於て其の周圍を測り、更に上膊の長さを肘關節を曲げたる位置に於て(大結節より外體までを)計測し、此の兩者の關係によつて定むることとせり。即ち上膊の長さ(釐)を以て、上膊の周圍(釐)を除したる商 $\times 0.9$ 以上なる時は、其の營養状態佳良にして、 $\times 0.9$ に満たざる時は中等、 $\times 0.8$ 未滿の時は薄弱となす。

次に呼吸は通常一分間に十五乃至十八回にして、脈搏は一分間に七十乃至七十二を普通とせるも、子供及び女子は稍多きを常とす。體温は三十六度五分より三十七度迄を健體溫度となせり。而して吾人の體内に攝取したる飲食物の體内にて如何に燃燒せしか、又如何に營養となりたるかを見るには、其の攝取したる殘灰を検査するを必要なりとす。即ち排泄したる兩便の性質を検するに由つて、其の人の健康度をを知るを得べし。殊に從來閉却されし尿の検査は、大便に比し寧ろ極めて必要にして、糖分を含有するか、蛋白質を含有するかは、健否を計るに資すること最も多し。

四三 『寺田式國民健康法』を讀む

近時體育が各種教育の根柢をなし、其の學理に於て實際に於て系統的的研究に努むるもの漸く多きを加ふるに至り、其が普及獎勵の見るべきものあるは、實に斯界の爲め祝賀すべき現象なりとす。於是乎體育に關する著述また日々刊行せられつゝあるは、更に之が事實の證左を示すものといふべし。況んや體育書が精神修養の一助として讀書社會に歡迎せられ、自己身體の修練より得たる興味を以て無二の娛樂となすもの多からんとするに於てをや。實に心身鍛鍊の方法たる、彼の腹式呼吸の如き、靜坐法の如き、或は冷水摩擦の如きに就き詳述したるもの亦決して少からずと雖も、吾人は科學的基礎の上に組立てられ、諸種の健康法を攻究し、以て我が國民性に合したる體育法の未だ表はるゝに至らざるを深く遺憾としたりき。然るに這般『寺田式國民健康

法の著あるに會ふ。是れ皆に體育研究者のみならず、我が國民の均しく囑望せし所ならずんばあらず。

二

我が國民の體格漸次不良に陥りつゝあるに拘らず、當局に於ては唯保健調査會の外何等施設する所なきは眞に遺憾なりといふべし。民間に於ては、ひとり日本體育會が創立以來茲に二十有餘年、終始一貫只管體育事業の爲めに盡瘁し來り、體操學校を設立して男女體操教員の養成に務め、今や一千三百餘名の卒業生を出すに至れり。全國各種學校生徒の體育の任に當れるものは、實に我が體操學校出身者多きに居れるは争ふ可からざる事實なりとす。吾人は中等學校の體操教師をして他の學科を受持たしめ、甚だしきは専門なる體操科を放棄して専門ならざる他學科教師たらんとす。是れ各其の理由あるべしと雖も

吾人は容易に首肯する能はざるなり。從來我國は體育不振の狀態に在りて、動もすれば徒に輕視せられんとするの時、學校及び教師自ら既に之を輕んじ之を蔑にせんとするは、實に言語に絶したりと云ふべし。さりながら吾人は體操科教師が單に技術の勝れたるを以て能事終れりとなすを欲するものにあらず、體育と極めて密接の關係を有する生理、衛生、心理等の研究に務むべきは固より言を俟たざる也。體操學校は學制の改革と共に修業年限を二箇年とし、専門の學科と技術とを授け、以て優良なる教師の養成に力を致しつゝあり。而して學監寺田勇吉氏夙に之が指導の任に當られ、孜孜として倦容なく常に歐米の體育書を繙讀して新思想の鼓吹に移めらる。而して茲に學理に基き合理的にして簡易なる體育法として、寺田式健康法を公にし、以て我が國民に普及せしめんとせらるゝは、實に其の勞を多とせざるべからざる也。

三

(234)

凡そ體育の普及を圖り、獎勵に務めんは、實に宇内の各國が急務とせる所なるも、殊に我國の如き、物質的文明の進歩激甚なりし結果、心身の鍛鍊を忽諸に附せられたる國民に於て然りとすは、識者を俟たずして明か也。而も從來身體の修練を輕視し、體育思想の薄弱なる我が國民に於ては徒に深遠なる學理を講ずるの要なく、唯實驗に徴し、吾人身體の健康上最も合理的にして實行に簡易なるものを選び、之を具體的に歸納的に説述し、以て汎く一般に及ぼすは、最も有效にして適切なる方策といはざるべからず。實に一國の消長が國民の體格如何に由るは言を要せざるべく、予は此の點に於て著者の贈られたる、寺田式國民健康法を精讀し、其の國家百年の大計を明にし、さながら暗夜に漂ふ孤舟が一點の光明を認めたるの觀あるを深く欣び、且意を強うしたりき。

四

(235)

此の書、章を分つこと七、即ち國民の體格、國民殊に兒童の虛弱なる原因、健康増進法、運動法、呼吸法、冷水摩擦法、結論にして一々平易なる説明を施し、古今東西に互りて幾多の例證をあげ、更に獨逸に於ける實地の調査と文部視學官として本邦各地巡視の狀況とを比較し、歐米人の體格強壯なる理由を闡明し、育兒、學校管理上の諸注意に及び、又習慣、食物に就きても慎重なる研究を遂げられたるは、欣ぶべし。左に其の一節を掲出せんか。

東京の人の食物は一般に鹽氣が薄いといふことである。之は東京の人は身體を働かさぬから自然に鹽氣の強い血液を要せぬ。随つて鹽氣の薄い食物を好むやうになつたのであるが、田舎の人はよく働くからして、其食物は鹽氣が甚だ強い。東京の人でも勞働者などの食物は亦鹽氣が強いであらうと思ふ。昔時織田信長は三好家の料理を「水ぼくて食はれない」と罵つ

『寺田式國民健康法』を讀む

最近體育上の諸問題

たといふ話がある。信長は尾張の田舎から起つて東戦西伐に其身體を働かし、鹽氣の強い食物を要する強健な身體となつて勝ち、三好氏は京都に居り、華奢風流に暮して鹽氣の薄いものを好む身體となつて亡んだのである。凡て獸でも鳥でも魚でも能く働く者の體中には鹽分が澤山にあり、又同一動物でも女よりも男の體中に鹽氣が多く、人類中では非常に強健で盛に活動するドイツ人は鹽分の甚だ多い食物を好むのである。尙又我國に於ては近來東京の名醫石塚左玄氏は鹽氣を多く食はせるといふ事で、種々の病人に奇效を奏したといふことである。故によく運動して鹽氣を多く食ひ其鹽氣によつて更に一段の元氣を養ひ、又以前よりも一層多く運動して以て強健なる身體と勇壯なる元氣とを得ねばならぬ。随つて予は政府の煙草の專賣にも酒の課税にも反對せぬが、鹽の專賣によつて金錢上の利を得ようとする政策に至つては、如何しても非難せざるを得ない。鹽は國民健康の重要な一大原料で、貧富の別なく、何人にも缺くべからざるものであるから、成るべく安價に國民に供給せねばならぬと深く信ずるものである。

以て其の一斑を知るべきと共に、如何に甚大なる注意を拂はれたるか

を察するに足らん。

五

健康増進法の一章は、此の書の骨子とも見るべく、特に懇篤なる説述により、日常に於ける吾人の身體生活に關し、必須なる事項を指示し、誤れる舊套を打破し、最も強壯なる國民を養成せんことを明かならしめたり。而も其の著實穩健にして實驗と學理とより産れ出でたる所、殊に著者の風采を偲ばしむるものあり。總じて邦人は新を趁ひ、奇を衒ふの弊あるが故に、近時健康法を説くもの亦往々にして投機的、一時的の奇策を講じて得たりとなすものあるは、眞に嘆すべきにあらずや。根柢なき信仰は到底萬人をして永久的ならしむべからず。吾人は學理を基礎とし、經驗の地下に深く根下したる健康法の最も良き葉と花と更に美しき果實を結ぶものなるを信ずると共に、永遠に榮え、長しへ

に茂り行くを疑はざる也。即ち著者は世界文明國人より認められたる衛生體育上の最良法を最も確實なりとし、更にデンマークの體育家ミュルレル氏の著書により、自己の實驗と、邦人現今の體格とに照し、適當の睡眠、空氣浴、日光浴、冷水摩擦、深呼吸、合理的運動法の六箇條を定め、極めて懇切なる説明をなし、殊に運動法は圖解によりて何人にも會得し易からしめ、實行に便ならしめたるは嬉し。

日本では學校體操すら不統一を極め、各學校とも勝手な事をやつてをり、如何なるものが日本人に適する最良の體操であるか、今日の所では未だ研究が出来て居らぬのである。余は從來深く此の缺點を憂ひ、嘗て文部省に在職中、官立體操學校を起して大に之を研究すべしといふことをば、十箇年以上も熱心に主張した。之を人に語れば誰でも、尤もだと同意するに拘らず、未だ今日も尙官立體操學校設立費豫算が議會に提出せられない。又體操に就ては文部省あたりでも寄々調査して居るけれども、過般公にせられた高等女學校の教授要目に於ては、體操に限つて何とも書いてない。之を以

て全國の澤山の高等女學校長の中には、自分の學校では如何なる體操を課してよいか、更に解らぬで困つて居る人が少くない。加之國民の體格健康は年と共に衰頹しつゝ、ある我國民の富力増進の度の少ないのは、恐らく之が重大なる一原因となつて居るであらうし、又將來軍備の大擴張をなすべき時期が來て、其經費だけは議會の協賛を経たとしても、兵士として採用すべき立派な身體の壯丁が缺乏を告げるといふ様な、甚だ不面目な否甚だ戰慄すべき時代が來ないとも斷言する事は出來ないのである。

これ著者平素の所懐にして、吾人の亦感を同じうする所也。而して此の書の内容が如何に眞摯なる研鑽の結果に出でたるかは、蓋し言を要せざるべし。苟も健全なる家庭を作らんと欲せば必ずや本書を備へ、以て一家舉つて之が實行に務むべく、更に健全なる國民の教育に従ふものは、宜しく此の書をして永久なる効果を擧げしめんことを期すべき也。

四四 『運動生理學』を讀む

體育獎勵の聲は現代の文明國民が同音に喧傳する所也。而も歐洲戰爭の結果は世界の各國をして之が獎勵普及の實を擧げしむべく、努力腐心せしむる事一層の切實を加ふるものあり。即ち瑞典の如きは學校體操の時間を増加し、女子も克く過激なる運動をなし、努めて心身の強健を期し、英國に於けるフットボール、米國に於ける拳闘、獨逸に於ける決闘の如き、年と共に其の普及と激烈とを極め、其の共同的犠牲の精神、尙武的氣象の涵養に資すること寔に甚大なるものあり。

我國に於ては古來武士道のあるありて、心身鍛鍊の爲めには時に生命をも賭するの概ありしが、文明の餘弊は遂に國民の體格をして歳々不良に陥らしめ、教育に於ても智徳兩育の根柢たる體育は動もすれば

輕視忽諸に附せられ、之が實施の手段に於ても殆ど徹底せる研究を見ざるは、吾人の最も遺憾とする所也。現時の我が學校體操は其の形式に於て略統一せられたる觀ありと雖も、未だ不完不全之が改善攻究の餘地甚だ多し。是れ全く運動生理の學理に通曉せる醫學者と、體育指導の任に在る實際家との提撕を缺き、研究を共にせざるの結果たらざるばあらず。加ふるに我國に於ける體操教師は多く自重心を缺き、向上心乏しく、唯手足を動かすを以て足れりとするが如しとの非難ありと雖も、吾人を以て之を觀れば、我國に於ては未だ運動の心理的、將た生理的理論の研究に従事すべき専門學者を有せざるに起因するものなるを思はずんばあらず。然るを茲に運動の生理的方面に於て研究調査の歩を進め、時に先人未發の卓見を公にせられたる醫學士吉田一等軍醫を得たるは、實に我が體育界竝に醫學界の爲め賀すべき事たるを

信す。

(242)

吉田軍醫は陸軍戸山學校に職を奉じ、體育に關する諸般の研究上、大なる利便あると共に、孜孜として倦まざる努力は、遂に「運動生理學」の一書をなすに至れり。全卷を通じて六百餘頁固より尨大たる書冊といふべきに非ずと雖も、體育界に於ける出版物としては蓋し稀有なりと云はざるべからず。思ふに吾人の日常生活に於ける運動によりて、身體各部の構造及び機能に及ぼす變化の結果を考究し、以て體育の基礎を定むるは、教育上最も急務とする所にして、本書が此の問題の解決に努めたる、正に大旱雲霓の感なくんばあらず。されば此の書の骨子は第二編の運動生理各論に在るや論なく、章を九に分ち各章更に節に分つて詳説細論し、勉めて學者の所説を紹介すると共に、之に對する著者の意見を加へたるが如きは、實に讀者をして首肯會得せしめずんば止

(243)

まざるものあり。就中運動に際して心作業の増加する理由に就いては、(一)心搏動數の増加、(二)搏動量の増加、(三)血壓の高上の三項に分つて説述し、心臓の疲勞に就いても、諸家の所説と著者の實驗とを基礎とし、以て體育の實施上心臓衛生の緊要なるを明示し、心臓の鍛鍊は體育上之を如何に指導すべきかを説き、鍛鍊の結果は心臓の作業力をして驚くべき効率を挙げしむるものなるを述べたり。呼吸器の練習に就いては、従來學校體操に於ては稍、輕視せられたる傾向なきにあらず。之が研究も最近の事に屬す。而もよく各種呼吸法の長短を詳述して、胸腹兩式呼吸の練習を必要なりとせり。運動の消化器に及ぼす影響に就いては、一般的影響と、一定の運動の消化機能に及ぼす影響とに分つて説き、骨生理に於ては、脊柱と姿勢との關係に就き、特に内外幾多の報告を引用し、之が病的彎曲の豫防と矯正法をも掲げ、關節生理に於ては各

運動領域と關節に及ぼす影響とを述べ、運動の筋に及ぼす影響及び筋練習生理は體操實驗家の最も精讀を要するものにして、身體各部の運動と作用筋及び練習運動に就いては特に詳論して餘蘊なし。次いで運動と神経系統に於ては特に反應時と練習にも説き及ぼし疲勞及修練の章に於ては、適度の疲勞は體育上極めて肝要なるを説き、修練は身體的、最高作業力を準備するの意なりとせるが如き、共に體育家を指導すること大なりといふべし。

嘗て我校に於て、手島校長は吉田軍醫を聘し、特に學生の爲め一場の講演を請はれたることありき。而して其の大要は之を印刷に附して學生に配布し、以て自己心身の鍛鍊に資せしむる所ありしが、今や此の書を手にし、天下幾千の體操教師は共に一道の曙光を得たるの感あるべきを思ふと共に、此の書によりて我が學校體育の發達を促進するこ

と甚大なるべきを信ず。茲に著者吉田軍醫の勞を謝し、益研鑽努力更に大成を期せられんことを切望す。多罪。

『運動生理學』は其の第三版に於て、完成、發育、及勢力、物質、代謝、營養、體溫等の各章目と運動との關係を網羅すると共に、其の他の内容に大なる改訂増補を見たるは欣ぶべし。

四五 『運動場之經營』を讀む

上

英吉利に於ては、運動場は修身の實踐場なりとし、之が施設經營に就いて腐心しつゝあり。思ふに學校に於ける運動場は、或る意味に於て確かに校舎よりも必要也。かの兒童が喜色滿面其の天真を發露して餘すなく、小社會を作り、嬉々として嬉戲する狀に接するもの、誰か運動

『運動場之經營』を讀む

場の不必要を説くものぞ。殊に發育旺盛なる小學校兒童に對しては、之が經營の忽諾に附すべからざるや知るべきのみ。況んや兒童の學校生活は運動場裡の人たる觀念を中心として成立するに於てをや。更に小學校教育は法令に明示せるが如く、兒童の身體の發達に留意するを以て根本義となさざるべからず。なほ文部省訓令によりて注意せる如く、放課時間に於ては男女とも成るべく活潑に大氣中に運動するの遊戯を誘導せざるべからず。然るに全國に於ける各小學校の運動場は果して如何。吾人をして忌憚なく云はしむれば、唯荒涼たる原野に過ぎずして、遊具及び運動器械の設置を見ざるもの多きに居れるが如く、校舎教具の完備には汲々たるも、運動場の施設に關しては一の攻究するものなきに似たり。是れ初等教育界の恨事と云ふべし。嗚呼體育を基礎とせざる教育を施さざる可からざる全國五百七十

有餘萬の兒童を思ひ、小學教育の効果を收めんと欲せば、先づ兒童の自適活躍すべき別乾坤の樂園たる運動場の經營を以て第一義とせざるべからず。而して多年東京市小學校長の職に在りて、體育の調査攻究に従事し、體育家として教育家として令名ある小澤卯之助氏、其の著はす所の「運動場之經營」一卷を寄贈せらる。吾人は體育の實際的施設に關する此の好著に接し、欣快に堪へざるものあり。其の説く所悉く實際の證左に出で、而も運動場が殆ど等閑に附して顧みられざる現時に於て此の福音に遭ふ。精讀一過利する所極めて多かりしを謝すると共に、更に今少しく其の内容に就いて記述する所あらんとす。

下

該書は事苟も運動場に關するものは細大之を漏さず、極めて精密に、時に挿圖を用ひて説明を審にし、毫も隔靴搔痒の憾なきは吾人の欣ぶ

「運動場之經營」を讀む

所也。書中章を分つこと八、第一章の總論に於ては運動場設備の必要なる所以を例證し、第二章は運動場地と題して煉瓦造以下十一種の運動場の得失を論じ、理想的運動場地及び屋内體操場の造方、飛塵豫防法等に説き及ぼしたるは、確かに近時東京市内に於て殆ど流行の姿を呈せる、アスファルト運動場の體育上不利なる事實を徴するに難からず。第三章にては固定遊具に就き、其の種類價格等より配置の方法及び使用の注意を掲げ、以て狹隘なる運動場もなほよく利用し得べく、費途多からざるも、なほよく設備の改良をなし得べく、吾人は荒廢雜草の瀰蔓に萎しつゝある運動場を見る毎に、一層之が整理を攻究せんことを望むや切、此の書また特に意を茲に致せるは欣ぶべし。第四章は移動遊具にして、其の種類甚だ多く、新らしき考案に成れるもの尠からず、殊に小澤式木馬を移動し得らるゝやう造らば、下肢の發育上利する所甚大

ならん。而して著者小澤氏も注意せる如く、かゝる遊具の取扱に就いては生徒をしては極めて鄭重に而も整頓保存を旨とせしめざるべからざるは言ふを俟たず。第五章は利用設備と題し、運動場を利用して諸般の設備をなし、兒童が常識の養成に資し併せて徳化の實を擧げんとするに在り。是れ實に著者が過ぐる明治三十七年以來熱心に攻究せる事項を列記したるものにして、詳細なる説明を吝まれざりしは、吾人の最も敬服する所にして、一度此の書を繙くもの、誰か其の調査と研究との眞摯なるに驚かざるものあらん。第六章の校舎形状及教室、第七章の室内遊具、第八章の日除等、些の遺憾あるなく、教育上何れも看過すべからざるを説く。予は該書が教育者の指針となり、體育界の爲めに貢獻極めて大なるべきを期し、敢へて其の内容の一般を紹介し、初等教育者と共に利する所あらんことを望む所以也。

四六 手工科と體操科

(250)

體操科が近時頓に教育上重視せらるゝに伴れ、同じく技術の教科たる手工科も其の價値を認め得らるゝやうになつた。而して其の目的は體操科の目的と或る意味に於て一致の關係があるやうに思ふ。即ち體操は基本筋の運動を主とし、手工は補助筋の運動を主としてをるが、之を廣義に解すれば共に體育の一部也といふを得べく、要は他日社會に起つて活動すべき身體生活の健全なる素地を作るに在るのである。手工科は、スイデン、ノールウエーに於て發達し、金工の如きは特に盛に行はれ、次いでデンマークでは木工が汎く行はれてをる。フランス、イギリス、殊にアメリカは現今極めて盛に普及獎勵せられて居るが、一體教育は文字の誦讀時代が最も幼稚な教授法で、次は實物教授であ

るが、今や被教育者をして自ら手を下し、自ら工夫研究して直ちに教授事項を應用せしめねばならぬことゝなつた。換言せば被教育者は活動的で研究的で、而も意志鞏固を望まねばならぬ。此の點に於て體操科は全身の均齊發育に基礎を置き、以て補助筋肉の發達を促し、更に教育上重要な價値を有してをる手工科を助けてをるのである。

四七 體罰問題と人格問題

(251)

近年小學校兒童の體罰問題が端なくも世上の論議を醸すに至つたのは、初等教育界の恨事である。大正四年に起つた體罰事件が最も喧しかつた最初であつた。當時新紙の報道によれば一月十九日本所區江東尋常小學校の菅野訓導が第三學年生山口某を懲戒の程度を越え、

頭部其の他に負傷せしめた爲め、兒童の父兄關係人より告發せられ、茲に係争事件を惹起するに至つたが遂に審理の結果、七月十日に至り被告を罰金二十圓に處する旨の判決があつたのであつた。吾人は此の判決に對して兎角の解釋を下すものではないが、苟も教師たるものが故意に頑是なき兒童に懲戒を加ふる事が出来るであらうか。是れ第一疑問である。小學校令第四十七條に、小學校長及教員ハ教育上必要ト認メタルトキハ兒童ニ懲戒ヲ加フルコトヲ得但體罰ヲ加フルコトヲ得スの條文あるにより、行政處分を受くるのは當然かも知れぬが、何故司法處分によつたのであらうか。是れ第二疑問である。該條文は誠に教育界の不名譽を表現するもので、之あるが爲め却つて過般の如き告訴提起の原因となつたのではなからうか。是れ第三疑問である。又法令上體罰の意義は如何に解釋するのが正當であらうか。是れ第

四、疑問である。

蓋し體罰を論ずるには先づ體罰の定義を立てねばならぬ。然るに世上の多くは單に之を殴打の意味に解してをるが、果して然りとせば殴打以上の痛苦を與へれば如何に取扱ふべきであらうか。又或は身體に手を觸れば既に體罰の如く考へ、或は身體に傷害を與へるのが體罰であると思ふものもあらうが、事實に於て教員が手を以て懲戒の場合にも兒童の容姿を正すがごときは屢あることではなからうか。吾人はどうしても體罰の意義は懲罰の意味に於て兒童の身體に痛苦を與ふもの總べてを包容せしめたいのである。而して兒童を留置するもまた起立せしめるのも共に一の體罰とみるべく、例へば兒童の起立時間長きに失するか、幼兒は十五分以上起立せしめてはならぬ、或は教員が兒童の留置を忘れて歸つた爲め、其の身體に故障を生じ、殴打以上

(254)

の結果に至つたことせば、是れ當然の體罰ではあるまいか、なほ餘談ではあるが某校で教員室の隣に児童を留置し、放課後男女教員は聞き苦しき談話に喧噪を極め、大に教員の信用を失墜し、且児童にもよからぬ影響を與へた實例がある。吾人は體罰の意義を殊更に廣汎ならしめて法網を濫らうとするものではない。之を研究して識者に正し、公論に問はんと欲する爲めである。今若し傷害を與へざるも毆打せば之を體罰とし、長時間の留置は之を許容するが如きは誠に謂はれなき事と云はぬばならぬ。吾人は傷害固よりなき程度の輕き體罰は、動機が善で、教員が熱考の後施す必要のあることは決して絶無といふことは出來ぬと思ふ。外國に於ても埃太利の如く、またアルサスロートリンゲンの如く我國と同じく之を禁止してをる國もあるが、また尋常科三年以上の男兒にのみ之を許してをる國もあるので實に攻究の必要がある。

ある。

一體教育が寛ならんよりは嚴でなければならぬとは左氏の道破した眞理であつて、軟に過ぐるよりは須く硬でなくてはならぬ。殊に多數の児童の中には惡癖なるもの、變質なるもの、頑強なるもの、さては執拗なるもの等があつて、是等のものをも他の溫良な児童と同一に取扱はねばならぬ。現今の小學校では、輕度の體罰も止むを得ずして現に行はれてをることと思ふ。また假りに父兄児童共に信頼せる教師ならば、歡んで其の鞭を受け、決して葛藤を生じたり、司法の沙汰となるやうな不謹慎が起らう筈がない。

いふ迄もなく教育は人格の接觸で、權利義務の關係を以て成立つものではない。教育は児童を陶冶しまた感化すべきもので、常に情を以て之を導かねばならぬ。然るに體罰を課すべきか課すべからざるか

(255)

(256)

を、理窟や議論で定むるのは至當でない。否理想論からいへば法令の如何に拘はらず、否定論の勝利は固より明瞭である。モンテーニユは之を以て奴隸的ならしむるものとし、チルラーも同じく體罰は古代及び中古の蠻行であると言ひ、ナトルブも人を卑屈に陥らしめるものとして之を排斥してをる。けれどもロツクの如きは兒童の主我的傾向強く反抗の念あると認むる時は體罰を用ゐて矯正するのが至當であると云つてをる。吾人は教育上既に懲罰が必要であるならば、之が方は一に教員に託するのが妥當であると確信するものである。然るに現今の小學校教員中には人格として世の信頼を集めてをるものも少くはないが、悲しい哉、安んじて子弟の教養を委託するを得ざるもの亦少からぬのは遺憾の極みである。思ふに體罰權は高尚なる品性を有する教員にして始めて之を有せしめることが出来る。修養なき教

員に之を與へるのは、恰も兒童を危險の淵に沈めるやうなものである。實に小學教育は如何なる階級の人と雖も、國民として當然知り行はねばならぬものを授けるに在るので、之が主腦たる教員の任務は誠に重大である。然るに此の責務を有する教員其の人に體罰の鞭を與ふることを得ず、法令によりて禁止せられねばならぬといふのは、誠に大なる恥辱ではあるまいか。吾人は體罰問題は實に人格問題によつて解決せらるゝことを信じて疑はぬのである。

四八 小學校兒童の掃除問題

一 掃除といふことの利害

小學校兒童の掃除問題

(257)

(253)

初等教育の研究固より忽諾に附せらるゝのではないが、なほ體罰問題や、不良少年問題や、さては掃除問題となつて、折々世論を騒がすのは頗る悲しむべき一現象といはねばならぬ。其の中でも彼の掃除問題の如きは、兒童の衛生上から直に解決し得べき事項であるに拘らず、數年の昔から未だ之を廢止すべき手段を講じ得ないのは、洵に教育界の爲め憂慮すべき事である。一體小學校兒童に掃除をなさしめるといふ事は、訓育の上から勤勞の美風、自治の精神を養はしめるといふのが、主なる目的で、經費の節減は之が副となつてをるのである。兩三年前、福井縣今立郡體育研究會提案なるものゝ中にも、都會は兎に角、鄙に在つては決して其の害を認めずといひ、更に當局に於ては、尙懸案として十分の調査を要すとさせるものゝ如くである。成る程掃除其の事よりも、之を以て幾分か訓育及び體育の一助となし得るには相違あるま

い。また掃除の方法をして適當ならしめば、幾分か危険を減少することも出来るかもしれぬ。併し中等學校に於ては多く之を課せざるに、小學校に於てのみ掃除によらねば訓練の目的が達せられぬといふ筈なく、訓育や體育の方法は掃除が唯一のものなりと云ふ理由固より無し。而して抵抗力弱き兒童が、教室掃除によりて戰慄すべき多くの禍害を蒙りつゝあるに、更に之を廢止し得ずとなすのであらうか。また嘗て或る地方に於て毎朝食事前兒童をして校内の掃除をなさしめたる爲め、卒倒者を出し、大に物議を醸したことがあつた。實に掃除問題の如きは既に理論の時代でなく、禁止實行の時機である。今日の教育は衛生及び體育に關する研究と呼び聲が盛であるが、實は唯聲のみ繰返されて實際に行ふこと少く、従つて成績が甚だ舉らぬ。體育の如きも近時大分獎勵はされるが、眞に其の効果を自覺して努力するものは

(259)

少い。余は殊に小學校に於ては教育の總てが兒童身體の發達に留意することを起點として施さるべきものである。故に苟も兒童の身體にして缺陷あらば、直に之に對する相當の處置をとり、また常に衛生に深き戒意を拂ふのは、固より當然の事である。

二 黴菌の製造所

學校としての義務から云つても、恐るべき結核の防遏に關しては最大の力を致さねばならぬ。多くの學校の廊下や控所は黴菌の集屯所とも云ふべく、靴や草履の裏はまたバチルス（Bacillus）の製造所といつてもよい。されば兒童と教師とは日々滅亡する病菌よりも、製造せらるゝ方の多い塵埃の中に奮闘し、疲労したる身體を以て掃除の課程を餘儀なくするは、實に危険千萬といはねばならぬ。元來塵埃の吸収は結核の蕃殖に最も適當な地盤を作るやうなもので、咽喉及び鼻の諸病を惹起し易

き原因をなすのである。嘗て海軍兵學校入學試験に於ける身體検査の際、慢性肥厚性鼻炎のものをも特に合格者とせねばならなかつたが、これは全く學校の塵埃が其の因をなしてをると云ふことであつた。其の他室内に於ける結核の感染は、掃除の際にせらるゝこと多く、コルネツド氏は肺結核患者の死後六箇月を経過した室内の塵埃中に結核菌を認めたといふ報告もあり、又掃除と塵埃中の細菌數に關しては、ノイマン氏及び椋田、遠山兩醫學博士の實驗報告もあるのである。就中オーベルチュッセン博士の如きは、生徒自身に掃除をなさしむるの非衛生なることを痛論してをる。またツベルクリン反應の統計を見ても、大人百人の結核患者中、九十九人迄は子供時代に侵されたのが潛伏してゐたことが分る。我國の法令でも明治三十七年公布せられた肺結核豫防令に對し、左の如き訓令がある。

塵埃中ニハ屢結核菌ヲ含有シ、爲ニ該病感染ノ原因トナリ、又結核菌ヲ含有セサル塵埃ト雖、呼吸器ヲ害シ、肺結核ノ誘因トナルモノナレハ、學校、工場、其他ノ多數人集合スル建物ニ於テハ、濕雑巾ヲ用キル等可成塵埃ノ飛散セサル方法ヲ用キテ掃除ヲナスコト。

然るに學校に於ては殆ど何等の方法を用ゐず、兒童をして任意に之を掃除せしめ、以て家庭に於ける拂拭や、家事の手助及び整理の習慣を養ふと云つても、これは家庭で間に合はぬ割烹を學校で教へるやうなもので、殆ど効果が認められぬのである。また掃除によつて身體を修練するといふが、如何なる健康者でも、塵埃中に生活して病菌に侵されぬといふ譯には行かぬ。況んや兒童をして吸収した塵埃にも堪へ得らるゝ體軀を有せしむることが、果して掃除といふことで作らるゝであらうか。實に、よく病みよく死するとは塵埃中の生活者に限るといふ

語は、事實を語つてをるものと云はねばならぬ。

三 學童掃除廢止の聲

幸にも近年急に掃除廢止論、再熱の結果、香川縣の如きは率先して之が禁止を訓令し、其の他名古屋市に於て、千葉縣に於て、將た富山、秋田、福島、和歌山、岐阜の各縣に於ても論議され、一部廢止せらるゝに至つた。吾人は此の機を逸せず、各地相呼應し、教育家當事者相協力し、以て之を解決し、再び社會民人の問題となるの日無からんことを望んでやまぬ。香川縣に於ける該訓令の一節に曰く、

小學校ハ多衆ノ出入スル所ニシテ其教室及ヒ廊下ノ塵埃中ニハ往往種々ノ病原菌ヲ存スルモノト推定シ得ヘシ。兒童ハ智慮乏シク且疾病ニ對シ抵抗カ薄弱ナルニ、之ヲシテ掃除ノ任ニ當ラシムルハ、學校衛生上宜シク顧慮スヘキ事ナリ。依テ自今小學校兒童ニ校舍

内ノ掃除ヲナサシムルコトヲ禁ス。

而して同縣に於ては教室掃除に代ふるに、

- 一 正課外の遊戯を獎勵すること。
- 一 手工を獎勵すること。
- 一 學校園の手入をなさしむること。

等とせるは、最も機宜の措置といはねばならぬ。實に是等は兒童本然の性に適し、且趣味と愉快とを以て迎へらるゝものである。然るに掃除の如きは衛生上非難すべきのみならず、不愉快苦痛は勿論、一の罰則たる觀がある。又經費の如きも同縣にては時間限り掃除人夫を備入るゝこととせば、一學級年額十圓内外の見込に過ぎぬといふ。若し斯くの如しとせば、今日迄第三學年以上の兒童が心身の損傷を犠牲として使役されてゐた事實を思へば、寧ろ體罰黙許以上にして、實に慄然たるものがあるではないか。今や勞働者の衛生を重んずべく工場法の實施を見たる時に方つて、兒童をして危険に一步遠ざかり十歩近づか

しめ、所謂人の子を害ふものあるは、教育の本義より猛省せねばならぬことと思ふ。

四九 齒牙衛生論

一 齒牙の衛生と日本

體育は積極的衛生なると共に、衛生は消極的體育である。此の兩者の關係が極めて密接なるものである事は、更めて云ふ迄もない。而も近時體育に関する理論の攻究と、思想の普及とに伴ひ、官民共に國民健康の保護増進に留意するに至り、衛生の忽諸に附すべからざるを自覺

(235)

して來た。殊に學校衛生上齒牙の健全を期するが如きは、吾人の最も注意すべき問題で、識者の一考を乞はんと欲する所である。實に齒牙の衛生が文明の進歩に逆行しつゝあるのは、東西均しく其の軌を一にし、我國に於ては明治四十五年度より學校生徒兒童身體検査改正規程に於て、從來粗略であつた齶齒の検査に精密を加へしめることゝなつたが、併し未だ安心は出來ぬのである。歐洲諸國殊に瑞典の如き人口僅かに五百餘萬の國に於てすら、三十餘箇所の齒牙無料治療所を設置して、兒童の病齒を検してをるではないか。之を日本に見よ。大正五年末現在齒科醫師の總數は三千四百八十二人で、人口五千五百二十萬四千五百人に對比すれば、齒科醫師一人に付實に人口一萬六千二百四十四人の割合である。

二 齒牙の不健全と疾患

輒近十年以來齒科醫學の進歩と共に、吾人の齒牙は肉體精神兩方面の健康に大關係ありとせられ、苟も國民の健康問題に心を寄する人々は、多大の興味を以て研究せられてをるのは、誠に欣ばしき事と云はねばならぬ。身體の異狀は齒の不良に原因する事多く、彼の齒齦に化膿する齒槽膿漏パイヤレミア、オウリスの如きは、其の初期に於ては殆ど認定し難いけれども、病勢の加ふるに従つて其の病毒は全身に恐るべき危害を及ぼすに至り、消化不良、リウマチス、痛風、腎臟炎等の疾患を惹起する例は尠くない。又十七年間不眠症に苦しめる一患者、三本の不良齒を抜き取りたるに一週間に全治せりと云ひ、眼疾患者及び精神病の婦人患者も、共に齒の治療によつて平癒したといふ實例があると云ふに至つては、齒牙の研究は決して忽にすべきではないのである。

三 口腔衛生と齒牙

(267)

最近體育上の諸問題

抑も人體の口腔はあらゆる病原體の侵入門であつて、衛生が生理學の應用的方面として人類の健康を保持し、完全なる發達を期し、個人及び公衆團體の病原體傳播の危險を防止するにあるとしたならば、口腔よりの侵入を防禦する手段を講ずるのが、其の第一要義でなくてはならぬ。故に一般衛生は即ち口腔衛生だとも云ふ事が出来る。而も口腔は細菌學上多くの病原體の繁殖地として、極めて適當であつて、飲食物の殘片、唾液等は、其の生活に恰好なる條件を具備するものであるから、口腔の原發疾患より續發性全身疾患を誘起し、また症候性口腔疾患及び口腔疾患の病勢を増進せしむる全身疾患を誘導することあるのは決して怪むに足らないのである。口腔の衛生は主として齒牙の衛生であつて、彼の齶齒の如きは齒牙の間に含水炭素を含める食物が停滞し、それが口腔中に存在する細菌によりて酸を醗酵し、珥瑯質の脱灰

を來し、更に象牙質を侵し、遂に不治の疾患となるのである。文明と共に食物の調理法、また著しき進歩をなし、齒を以て咀嚼すべき必要を少くし、加ふるに比較的善良なる澱粉性食物も、却つて調理の爲めに阻害せられ、且齒牙に有害なる糖類を多量に使用する爲めに、野蠻人に比して文明人が遙かに多くの齶齒數を示してをる。ドイツに於ては齶齒の原因は牛乳を多量に飲用するからだとの説をなしてをるものがある。

四 齒牙と營養

吾人若し日々齒牙の衛生を怠らなかつたならば、第二生齒時代即ち十四五歳よりの齒にて、一生を通じ消化の第一關門たる職責を完うし得られるのである。然るに今や文明の餘波を受け、三十二枚の白玉、天成の麗質、皎々として健全に揃つてゐるものは甚だ少い。常識上より

(270)

考ふるも、齒牙不良なれば必ずや胃腸も亦不良である。胃腸不良なれば營養また不良たるを免れぬ。然るに「砂糖を多く用ふる國は文明也」この諺に従ひ、我國の如き明治二十六年には其の消費量は一人平均約三斤餘に過ぎなかつたものが、今や十一斤以上の砂糖を消費し、而も之を海外より輸入し、一時砂糖亡國論さへ唱へらるゝに至り、以て日々吾人の健全なる齒牙を侵蝕せしめ、咀嚼に堪へざる齲齒と化せしめつゝあるは、誠に寒心すべき現象ではないか。

我國に於て小學兒童に就き檢したる報告によれば、齲齒數の最も多いのは東京府で、實に男兒に在つては七〇・七二%、女兒に在つては七二・四五%である。また最少なのは宮城縣で、男兒は二・八九%、女兒は三〇・八一%である。斯くの如く文明の齒牙疾患に及ばず影響の至大なるを知らば、學校家庭相共に齒牙の衛生に留意する所がなくてはならぬ。

ぬ。而も我國に於て齲齒が下流社會の子弟よりは上流社會の子弟に多く齲齒數の多寡によつて貧富の程度がトせられる。是等は主として前に述べた食物の關係に由る事で、一層の研究を要するものと謂はねばならぬ。殊に齒牙不良なる時は腦の發達も不良であつて、延いて吾人の精神生活に影響することも大なるが故に、教育上また齒牙問題の攻究を怠つてはならぬ。

五 齒牙衛生法

然らば齒牙の清潔法は如何にすべきか。從來の習慣として、毎朝一回は洗面の際含嗽するけれども、是れのみで齒牙の健康を保つことは出来ぬ。必ず毎食後殊に就寢前に於て之が清潔を怠つてはならぬ。齒を磨くのは之を純白にするが爲めでなく、齒間の殘滓を清く除去する爲めである。故にブラシ楊枝を使用するにも、此の意味に従つて縦

(271)

(272)

に使用すべきものである。而して單に齒の表面のみならず、裏面及び咀嚼面をも清くし、努めて齒牙の健全を期せねばならぬ。齒間を掃除する一法として歐米に於ける衛生家は絹絲を使用し、リステリンを備へて含嗽するといふ事である。吾人は此の含嗽用としてリステリン若くは二百倍の炭酸水よりは、寧ろ少しく鹹味ある食鹽水の極めて輕便なるを推奨するものである。

吾人日本國民の祖先は毫も齒磨粉を用ひたることはなかつたが、齒牙の遺傳的退化より、遂に今日の如く齲齒を有するものは平均男子四五%、女子四九%といふ結果を來したので、國民體格の改善を絶叫するものは、須く齒牙衛生の鼓吹を以て焦眉の急務としなくてはならぬ。學校兒童及び生徒の體格検査に於ける齲齒が、唯統計上の材料となりたるに過ぎざるが如きは、吾人の遺憾とする所である。一方に於ては

齒牙無料治療の方法を講じ、他面に於ては多量なる糖分を含んだ食物を攝取せしめない習慣を養ふと共に、齒牙に關する衛生思想を普及せしめなくてはならぬのである。齒をよはひと讀むのは蓋し生命の根源であるからである。況んや齒牙は消化器保護の爲めに須要なるのみならず、音聲及び相貌の美醜に關係すること亦大なるに於てをや。唇亡び齒寒しの憾なからんと欲せば、齒牙の衛生は決して等閑に附し去るべきではない。

五〇 舍監論

(273)

凡そ中等教育を施すに於て其の效績を擧げ其の教化を完からしめんと欲せば、學校に在りては須く家庭と相協力し、日常に於ける生徒の

(274)

身體竝に精神生活に留意せざるべからず。殊に中等教育時代は意識の發達盛なるが故に、之が教育に就いては、最も意を致すべく、宿所の監督、學資の支出等其の宜しきを得ざるが爲め、往々にして一身を誤り、行爲を紊るが如きは其の實例決して乏しからず。故に吾人は常に中等學校にして寄宿舎の設備なくんば到底完全なる教育を施す能はざるを信するもの也。而して適當なる教師をして之が監督管理に任せしめ所謂紀律的生活を營ましめずんば、未だ甚だ效果の見るべきものなからん。總べて學校生活は寄宿舎生活を伴ひ、純潔なる共同團體を作り、自己責任の重んずべきを自覺せずんば、過半の價值を沒了するに至らん。由來學校は一の城砦にして、或は自治を標榜し、或は自強を旗幟とし、軟弱なる風潮に抵抗し、飽く迄國家有用の途に努力すべき素地を作り、以て生徒各自の特長を發揮せしめざるべからず。然るに現今中

(275)

等教育の状態を察するに、其の男女たるに論なく募集人員を満し得ざるもの多く、殊に其の卒業生にして高等教育を受くるを以て最大名譽なりと思はしむるが如きは、識者の最も遺憾とする所にして、斯種學校設立の趣旨に反するものといふべし。實に中等學校は實用的人物の養成を主とし、社會に於ける最も健全なる分子を作るべく、決して高等教育の豫備門たるに甘んせしむべからざる也。今や公私立の中等學校の創設せらるゝもの多きを加へ、就學者また連年其の數を増加せりと雖も、設備に於て遺憾なきを得ざるものに至つては甚だ鮮少なりといふべし。之が卒業生に於ても亦多く専門學校の受験に汲々たるの觀あるは、最も注意すべき教育界の一現象也といふべし。近時各府縣に於ける教育費は校數の増加と共に著しく膨脹し、之が整理の必要を叫ぶものあるのみならず、甚しきは義務教育すら短縮せんとする僻論

をも唱ふるものさへあるに至れり。従つて中等學校に於ても最も重要とする寄宿舎の設備完からず、更に之が監督薫化の任に當るべき舎監の選定も時に制限せらるゝの有様なるは實に恨事といふべし。

前述の如く、學校教育は其の家庭と相聯絡し、以てナトルプの説ける如く、個性の陶冶に務め更に放逸に流るゝの機會を絶たしめんことに留意せざるべからず。況んや休日的教育の方法を攻究し、教育上家庭の極めて必要にして、務めて有益なる影響を與へ、其の身體精神の發達を促さざるべからざるに於てをや。而して中等學校時代の青年に在りては、常に多數人と接觸し、交際し、競争するの練習を與へ、更に品性の修養に資せしめざるべからず。吾人は英のジョンラッセルが論せし如く、家庭の撫育より移して學校の訓育となすの妥當なるを信ずると共に、將來社會の一員として、責務を果すに於て、國家の中堅たる國民の

教育を系統的に完備するに於て、寄宿舎生活の極めて貴重すべき意義あるを思はずんばあらず。然りと雖も、現今多くの學校に於ける如く、人材活用の途を講ずるに乏しく、生徒をして各自其の個性の發達に伴ひ適應せる方向に進ましむるやう指導すること少くして、一意高等學校の關門を通せしめんとするに似て、而も此の寄宿舎の施設に至つては寧ろ顧みられざるの觀あるは、ロツクの如く誇張せずとするも、吾人は確かに學校教育の弊として認めざるを得ざる也。

先年エリオット教授來朝して、其の教育意見發表せらるゝや、我が教育論は一時沸騰し、從來の教育が畫一主義に囚はれ、個性の發達を無視せるを非難するの聲頓に喧しくなれるが如し。然れども斯くの如きは今更新なる意見として俄に狼狽すべきに非ず。既に我が先覺者によりて云ひ古されたる所、今日の如く特に中等教育を以て高等教育

の豫備たるに甘んじ、天縱の才幹をも強ひて羈絆を脱せざる牛馬のそれに等しからしめんとするは、是れ時代を凡化し、光輝ある歴史を作り得難からしむる教育法なりと云ふべく、其の弊實は啻に健全なる國民を養成し得ざるのみならんや。然らば中等社會の國民を作らんこそば、決して畫一なる機械的教育を以て能くすべきにあらず。常に學校に於ては、生徒の個性調査に務め、一切の偏せる氣質研究の方法に至つては、彼のガレヌスと其の軌を一にせりと雖も、吾人は其が調査の極めて實際的にして而も其の機會をして自在ならしめざるべからざるを信するもの也。

然るに現今の中等學校に於ける個性調査は、徒らに繁に流れ、強ひて範疇に歸攝せしめんとするは、實績寧ろ擧らざるの憾あり。吾人は生徒に接觸する教師、殊に寄宿舎に於ける舎監自らの頭腦より割出され

たる實驗的方法に基ける調査を以て、最も有效にして最も理想的なるを思はずんばあらず。於是乎、舎監は決して學資の支出計算、炊事の監督、風紀の維持等表面的事務の執掌に止まらず、教育上特に危機に陥り易き青年を指導し、更に其の特質を發揮せしむべき最も重大なる責務を有するものなるは蓋し言を要せざるべし。故に舎監の選定を誤るは、是れ一學校の教育方針をも誤るに至るべく、特に人格秀で、徳望勝れたる教師を擧ぐるに非ざれば、寄宿舎設置の效を認め得ざるべし。然るに各府縣に於ける舎監任命の状態を察するに、多くは之を以て待遇の一方方法となし、敢へて人物如何を問はず、唯加俸二圓乃至五圓を給して事務を處理せしむるのみなるが如き弊なしとせず。甚しきは單に名義のみを附し、以て優遇の一策となすに至つては、吾人の斷じて首肯する能はざる所也。

凡そ教育は學問の賣買にあらず、教師は學校の事務家にあらざる也、身を以て薰化の任に當らざるべからざるや知るべきのみ。故に予は此の點に於て切に舍監加俸の全廢を主張するもの也。加俸の制あるが故に如上の矛盾をも敢へてするに至る。舍監をして有給ならしめずとするも、待遇の途他に之あるを信す。一例せば舍監の住宅を設置するが如きは是れにして、一は訓育の利便の上より、一は精神的慰安を與ふる上より極めて有效なる方案たるは疑ふべからざる也。而して舍監加俸給は之を教員給に收め、以て良教師の選擇をして誤らしめざるやう意を用ひざるべからず。

思ふに青年期の教育をして完からしめんと欲せば、務めて被教育者身體の健全を圖り、活力の養成に留意せざるべからず。彼の厭世的なる沈鬱の少年も、懷郷病の男女學生も、共に多くは身體生活の缺陷より

來れるものなるは事實に徴して明かなり。然らば寄宿舍に於ては健全なる體軀を作り、以て健全なる精神を養ふを以て根本義となし、以て人格の修養を築き上げざるべからず。舍監の責任亦それ重い哉。されば内部の設備に於ても常に生徒を本意とし、浴室及び便所の設置、衛生上の諸注意より、園藝の栽培、屋内及び屋外の運動場、讀書室等に至るまで、一として舍監の細心なる留意に俟たざるなし。殊に食事の獻立より炊夫の使役方等極めて簡單なるに似て、實は極めて重大なる問題也。況んや生徒を薰陶し、健全なる國民性を養ひ、以て其の特性と生命とを果さしめ、音に道德的に陶冶せんことを務むるのみならず、コメニウスの云へる如く、諸能力を完全に平等に發達せしめ、圓滿なる人を作らんとするに於てをや。吾人は中等學校に於ける教育の要旨より、寄宿舍設置の特に必要なるを思ひ、更に舍監たるものゝ任務の重大なる

に想到し、茲に所見を陳じて識者の一考を俟つ。

(282)

五一 修養の徑路

近時地方の青年が何等の成算なくして、漫りに東都遊學を企つるもの甚だ多きを加へたのは事實である。これ誠に寒心に堪へざる次第で、將來有爲の人材よと望みを囑せられた青年も、長者の訓言に耳を借さず、自ら誘惑多き都會の地に入り、青雲の志を抱いて空しく新聞配達の如き殆ど不生産的の仕事をなし、遂に當初の素志を貫かず、甚しきは意志崩れて不良青年に化するものさへ尠からぬのである。是等の人も其の郷關を辭する時は、必ずや學若不成死不還の氣概はあり、爲さんとする志は正に立つて居つたに相違はなからうが、熟慮缺き修養足

(283)

らずして進むべき徑路に迷うたのである。實に何事を試みんとするも修養が先づ第一である。修養によつて自ら己が運命を開拓せねばならぬ。世みな濁つても吾獨り超然として澄むと云ふことも、自ら反いて縮ければ千萬人と雖も吾往かんと云ふ心の落著も、畢竟するに精神鍛鍊である。心靜かに身を厭はず、動靜一如の妙境を體得する考でなければ、決して人としての活動も奮闘も續け得るものではない。巧言令色で身自ら修むる所がなかつたならば、更に生存の意義も、生活の權威も見出すことは出来ぬのである。吾々はお互に切々偲々、相戒め相責め以て品性を陶冶し、人格を築き上げねばならぬ。即ち動的に身體を修練すると共に、靜的に精神を修養することが肝要である。

彼の孔夫子は人生修養の順序を述べて

吾十有五而志于學、三十而立、四十而不惑、五十而知天命、六十而耳順、

修養の徑路

七十而從心所欲不踰矩

と謂はれて居るのは、誠に吾々が日夕思ひを茲に致し、向上の一路を辿るべき好箇の指針である。而して修養は終生の大責務たるを忘れてはならぬ。

莊子はまた次の如く修養の順序を説いて居る。

顏成子游謂郭子纂曰、自吾聞子之言、一年而野、二年而從、三年而通、四年而物、五年而來、六年而鬼入、七年而天成、八年而不知死、不知生、九年而大妙。

此の一年二年と年數を示したのは、決して嚴密なる曆數ではない。唯順を追うたに過ぎぬ。一年にして野とは未だ野蠻にして向上心なき時代であるが、漸く無謀ながらも東京へ飛び出さうといふ心が出来て來ると、既に自ら豪らくなり、生意氣になつてしまふ。併し之は一概

に排斥すべきではなく、寧ろ稚氣愛すべしとでも云ふのが妥當であらう。此の時代を通り越すと、今度は從である。即ち從順で、空意張に意張つたのが今では自分ながら恥しく感せられる。次には腹が落著いて所謂泰然自若、人を見て法を説く、子供と遊ぶも老人と語るも、常に春風の微動する如くなるのである。之が通で、融通の利く人となつたのである。進んで愈、物になるが、是からは自分自らの獨創的修養を要する所が多い。自分で所謂モノにせねばならぬ。一物が腹の底に出來て、惡魔にも誘惑にも怖れず動せざる境域である。そこから正氣は現はれ來つて、宇宙に磅礴するに至るのが即ち來である。更に鬼入の境地に進めば、不思議なる精神力を認め、我が力にあらず、神か佛か或る偉大なる力を感受するに至るのである。次に天成とは心身共に玉成し、神智虚覺湧如泉の境界となり。終に死生を超越して、我有大力量風

吹卽倒の妙境に到るのである。然れども是れ未だ修養の極致にあらず、百尺竿頭更に一步を進めねばならぬ。玄の玄奥の奥に入りて以て宇宙の大我と合する域、卽ち大妙に達せねばならぬ。これが理想で精神修養の最後は實に茲に存するのである。而も精神修養は必ず身體修練に俟たねばならぬ。身體修練の基礎確立し以て精神の修養を積まば、精神亦確立したとひ單純なる學校生活時代に於ける理想と複雑なる社會に處しての現實とが甚しく矛盾しても、苦悶があつても、不平があつても常に平然として安住することが出來、迷路に彷徨して一身を誤るが如きは絶えてなし得ぬのである。

五二 修養の好期

修養には動、靜、二面がある。故に吾々は常に動的にも靜的にも工夫を凝らし、活動と共に靜思せねばならぬ。殊に體育家は唯夫れ手足を動かせば足れりとすべきではない。必ず一面に於て系統的に之が原理を考究し、靜かに身體修練の方案を研鑽せねばならぬ。學校體操の目的は直接には被教育者の健康を保護増進するに在るのであるが、間接には智徳を修練し人格を養成するに在ることを忘れてはならぬ。而も其の主要目的は直接目的の結果より導かるゝ間接目的に在るのである。卽ち適應せる體育法によつて生活體の組織を堅實にし、進んで精神の修練を期せねばならぬ。而して天高く馬肥え、燈火親しむ可きの季節となつては、實に運動に修養にまたなき絶好の機會である。而して忙裡閑なしと云ふなかれ。時を逸せず時を利し、心身兩者の修養を望むのである。見よ、井梧涼葉動き、新涼水の如くではないか。

(288)

五三 研究の針路

昔者楊子の隣人羊を亡せり。既に其の黨を率ゐ、又楊子の豎に請ひて之を追ふ。楊子曰く、あゝ一羊を亡す。何ぞ追ふものゝ衆きや。隣人曰く、岐路多ければ也。既にして反る。問ふ、羊を得たるか。曰く之を亡せり。曰く奚すれぞ之を亡せる。曰く岐路の中に又岐あり。吾之く所を知らず。反る所以也。と。現今體育の研鑽に従ふもの、亦此の感なき能はざる也。殊に新奇を衒ひ、好んで世を迷はさんとするに至つては恕すべからざる也。學校體育の終極目的は人格の完成に歸し、直接目的は人として當然有すべき體軀を作るに在りとせば、研究の標的何ぞ多種あらんや。唯其の一路を辿るべきのみ。旁徑多岐に迷ふが如きは、其の根柢の鞏固ならざる道聽塗説の徒、吾人は動せず臆せず、常に研究の針路を進めて倦ましむることあるべからざる也。

五四 零碎なる時間

人生の意義は活動に在りとせば、例ひ零碎なる分秒の時と雖も、之を徒消して顧みざるは、真に恥辱のことゝ云ふべし。吾人假りに一分即ち六十秒間に、或る一定の仕事を試むる時は、實に其の量の比較的大なるに驚かずんばあらず。即ち徒行なほ五十間乃至一町を歩み得べく、讀書なほ菊判の一頁を終る、敢へて難きに非ざる也。常に自己の責務の爲め忙裡殆ど閑を得ざるが如きも、決して學ぶに時なきにあらず。よく寸時を活用し、以て意を茲に致さば、偉大の効果を擧ぐるを得るや明か也。

(289)

吾人は切に我が國民が紀律的生活の下に分秒の時を利用し、先づ自己の修練に努めんことを希望して止まざる也。

五五 新しき力

泉の滾々として湧き出てやまないやうに、人には常に此の新しき力がなければならぬ。而して新しき研究、新しき計畫、さては新しき経験を試むべく進まねばならぬ。實に人として生存の意義は茲に存するのである。然るに所謂醉生夢死更に何等の進境なきものは、たとひ身體は生きて居つても、精神は死んだと同様である。吾々は死ぬまで心の修養に努力せねばならぬ。修養の集積は必ずや「新しき力」を産み出すに相違ない。苟も體育に心を寄するものは、一面身體の修練に努

むると共に、他面に於て其の健全なる體軀より溢れ出づる新たなる氣力を以て、新なる研鑽に従ひ、飽くまで「何事をか贏ち得ずんば止まず」といふ精神の人として意味ある一生を過ごさねばならぬのである。

五六 力は權也

文明は戰をして益、巧妙ならしむ。現代の戰爭は地面を離れて、空中に將た水中に擴大せられ、ツエツペリンの猛力や潛航艇の威力は殆ど戰鬪の結果を支配するものなるが如し。然れども戰爭の勝敗は精銳なる軍器と共に慄悍なる豺貅あるによりて決せらるゝを思はざるべからず。一度起りし歐洲の大火は、實に全世界を煙雲に包みて、平和の城廓また將に灰燼に歸せしめんとす。而して此の間に處する我が帝

國の責任また實に重大なるものあり。國民たるもの茲に自覺し、茲に自重し、共に荒怠相誡め、只管心身の修練に努力し、以て邦家最善の手段の爲めに猛進するの覺悟なかるべからず。戰鬥術の進歩何かある。力は眞に權利也。我が心力と體力とを増進するは、即ち國家の權力を増大せしむる所以にして、克く最後の勝利者たる特權を把持するものと謂ふべし。

五七 辛苦の歌

一 竈の奥、増埒つはの外、

赤き炭火の輝きて、

すごき焰の燃ゆる時、

辛苦の歌は聞ゆなり。

二 鎚振りあぐる腕の下、

耳を劈く鐵砧かなしきの

響に火花散らす時、

辛苦の歌は聞ゆなり。

三 荒れに荒れたる山畠の

木の根竹の根、鋤かきかへす、

鋤かに凭たれて憩やすふ時、

辛苦の歌は聞ゆなり。

最近體育上の諸問題

四 屋根より高き甘蔗さとうきび

刈りて黄金に換へばやど、
利鎌片手に向ふ時、
辛苦の歌は聞ゆなり。

五 暫しも絶えぬ水車、

辛苦に成りし粒を粉に、
挽きて篩に掛くる時、
辛苦の歌は聞ゆなり。

六 山の頂、谷の底、

路のほとりに、野の末に、

世渡る業わざのさまくに

辛苦の歌は聞ゆなり。

(原英詩)

五八 相撲

ベースボールが米國の國技であり、クリケットが英國の國技であるが如く、我國の國民的遊技として萬國に誇示すべきものは、實に相撲であらう。相撲は云ふ迄もなく我國固有の遊技であつて、兩力士が土俵裡に現はれ、龍驤虎搏、相組み相搏つての光景は正に國民の尙武的氣象を鼓舞するに足る。殊に其の興味即ち人氣を惹く點に於て國技としての資格は十分であると思ふ。相撲は古すままひと云ひ、争ふ義で、角力

相撲

(296)

とも角觥とも書くが、既に神代稻佐の濱にて建甕槌神と建御名方神と力競べの事あるも、垂仁帝の御宇、野見宿禰と當麻蹶速との角力が其の嚆矢であらう。桓武帝の御代より相撲の節が起り、禁中七月の公事であつた。今や本場所の開場は毎年春の一月夏の五月と定つて居る。力士の格には横綱三役等あり、技に反捻、投掛の四手あつて各十二に分れ、裏表四十八手となる。

五九 ポートレース

爛漫たる櫻花は正に春の代表にして、春の競技を代表するものは實に之をポートレースとなす。軟風度る江上にオールを握るの快は、眞に青年學生の専有物と云ふべし。四月に入れば、花影うつる隅田川に

(297)

は都下の諸學校によつて競漕會は連日に開催せられ、滿都の青年爲めに勇奮するものあり。日本海の沿岸に在つては、多く秋季に於て之を行ふ。壯なりといふべし。彼の世界に名ある牛津オクスフォード對劍橋ケンブリッジ大學端艇競漕會は毎年三月第二土曜を以てテムズ河に行はる。是れ英國に於ける年中行事の一にして、競漕の距離は實に四哩四分の一、時間は十九分乃至二十三分を要すといふ。而して英國青年は實に總理大臣たらずんば、之が選手たらんことを理想とし、而も其の競技の飽く迄公正にして紳士的なる心胸に至りては、眞に欽羨すべきものなくんばあらず。あゝ神州の青年、海國の男兒、果して此の襟度あるか。共に與に櫻と散る古武士の遺風を追慕せざらんや。

六〇 體育の新傾向

一 體育は國家百年の大計也

近時世運の進歩發達に伴うて競争軋轢は愈急也。苟も人として此の場裡に起たんと欲せば、糧つき刀折れて尙闘はんずる覺悟なかるべからず。遊惰安逸にして徒食せんとするは斷じて不可なるのみならず、今後の社會は決して之を許さざるべし。殊に我國の發展は遂に領土及び人口に於て、露に亞ぎ、佛を凌ぐに至り、更に歐洲の大戦亂は我が各種の方面に大なる影響を及ぼし、内は國富の充實に、外は稜威の宣揚に努力すべく責任頓に重大を加ふるに至れり。眞に大日本帝國の國民たる吾人は、實力を培養し、身體の強健を企圖せざるべからず。少くとも自ら働き額の汗にて衣食し得べき當然の體軀を有せざるべから

す。然るに全國各聯隊區に於ける徵兵検査の綜合的結果を聞くに、丙種のみ増加して甲乙種の減少しつゝありと云ふ。果して然らば實に浩嘆の極にして、到底此の大責務を果すこと能はざるべし。あゝ今や競争これ力也。力これ權利也。體育の普及發展は眞に邦家の一大急務にして、また國民必然の義務なりと云ふべし。

是に於てか、我國に在りても學校教育はいふに及ばず、社會家庭はた胎内教育にも、専ら體育を基礎として施すに至りたるは、實に祝賀すべき現象也。よりて之が研究も幾多知名の大家によりて發表せられ、益々進歩を促し來りて、建築の上に、犯罪の上に、育兒の上に、病理の上に、皆之が原理を應用するに至れり。然れども未だ一の公共的體育場も、一の國立體育研究所も設置せられざるわが國が、世界の強國と伍しながら、未だ歐米の體育國と比肩するを得ざるは吾人の最も遺憾とする所也。

(300)

體育は實に國家富強の一大源泉たるに拘らず、之が普及獎勵に關する社會の輿論は、比較的不振なるは何ぞや。是れ邦人が眼前の利害休戚にのみ汲々として、永遠の得失如何を顧慮せざるが爲めにして、眞に一大恨事といふべく、國家前途の爲め杞憂に堪へざる也。凡そ一國の衰微と隆昌との差違たる、全く國民性の輕躁的なるを徹底的なるとに職由し、邦家百年の計を鑑みて、身體の修練に努むると努めざるに外ならず。ギリシヤが其の昔強度に體育を獎勵したるが爲め、以て光彩陸離たる文化は形作られ、中世に於て偏狹なる宗教的思想の下に體育を度外視したる結果、遂に衰亡を來すに至りたるは、歴史に徴して明かなる事實なりとす。

二 我國に於ける體育

我國上下三千歳、尙武の氣象に富める邦人は、また自ら體育を重んじ

(301)

來りたるは争ふべからざる事實にして、かの古に於ける健兒けんていの如き特に然りとす。吾人は歐米の體育を研究すると共に、また本邦固有の體育よし其の源は輸入に屬すと雖も、既に日本化したるものを採擇すべき義務ありと信ず。即ち獸狩、蹴鞠、角觥、弓術、薙刀術、柔道、擊劍等より、輪まはし、羽子つき、凧あげ、竹馬に至るまで、皆訓育上より云ふも、生理上より觀るも、十分の價值あるものにあらずや。或は山間の學校に於ける兎狩、海濱の學校に於ける漕船、端艇に非ず等、大いに獎勵すべく、實施すべき事に屬す。更に我を彼に普及し、彼を我に輸入し、以てわが國民性の發展に努力せざるべからず。然るを輒近我國に於ける大勢は、西洋文化の輸入と共に知識の教育にのみ全力を傾注し、技術の教育は遅々として振はざるは、實に教育界の時弊と稱すべし。今や歐洲戰亂の結果、初等教育に於ける研究の中心は理科及び體操科に移り來りつゝあ

るは欣ぶべしと雖も、從來體育が輕視せられ、殆ど教育上より除外せられたる觀ありしは、全く我國歴史的事實の然らしめたる所、即ち世は武門の政治に移りて以來、身體の修練は武人のみの專有物となり、一般國民は又之を顧みざるに至り、加ふるに徳川三百年の鎖國的政治は、徒に太平を謳歌して、尙武の氣象地に墮ち、また體育の何物たるを知らず、情性は以て明治、大正に及べり。而して更に學說の上より云はゞ、佛教の傳來と共に草庵主義と稱し、肉體は六根の宿る處となし、之を苦めざれば煩惱を破斷する能はずとて、痛く肉體を卑しむ、儒教また心育の重んずべきを説き、ヘルバルト派の教育說遂に後の學者が誤解する所となり、教育は心育のみなりと信じ、而も盛に之を唱道し、誤れる學說を普及したるは、教育界の爲め將た體育界の爲め憂ふべき事どもなりき。吾人は教育を廣義に解釋し、心育と體育との兩方面を含めざるべからず。

實に體育は智育德育の根柢にして、小學校令は此の體育基礎說に従へるものたり。故に吾人の探るべき學校教育の根本問題は身體の健全發達に在るを忘るべからず。

更に教育病理學の説く所を見るも、心身相關の理より考ふるも吾人が精神生活の如何は、身體生活の健否に基くこと多きは眞理也。斯く身體の不健全より氣分勝れずして自暴自棄となり、遂に恐ろしき性癖に變ずる如きは、大に考慮を要する社會問題なりとす。故に教育上に於ける體育は、單に身體の強健を目的とすべきのみならず、實に心育即ち教授訓練の根本たることを思はざるべからず。眞に完全なる教育は完全なる體育に俟たざるべからざるに、從來の體操は唯技の爲めに支配せられ、毫も兒童生徒の身體の爲めを考へず、中學校も高等學校も同一種類の體操を繰り返すが如きは、實に奇怪の極といふべし。由來

反復練習のみが教授の能事にあらず。兒童生徒は常に新教材を得んことを追求しつゝあり。故に之が教育の任に在る者は、必ず最も適當なる教材を選択し、教案を作り、以て之を課せざるべからず。體操科教授、目固より不可なかるべしと雖も、整理統一の美名の下に、徒らに教材を制限し、畫一主義に出でんとするは、妥當なりと云ふべからず。況んや尙幾多の改良研究の餘地あるに於てをや。吾人は官私設の孰れたるを問はず、學校體育研究の機關を設け、理論と實際とに互れる各専門の大家によりて科學的に攻究調査せんことを切望して止まざる也。過去に於ける我が學校體操は、常に一二の人々によつて左右せらるゝ傾向ありて、毫も徹底的なりといふべからず。飽く迄各種の體操、例へば中等學校に於て鐵棒體操、長竿體操、執銃體操、薙刀體操等を初め、スキ、ローラースケート、竹馬運動及び本邦固有の武術、其の他諸遊戯をも

併せ研究する所なかるべからず。

三 今後の學校體操

現行の學校體操は教材を制限せるが爲め、興味少き嫌あるのみならず、家庭に於て行ふに適するもの少し。故に何人も學校に在る時代は、強制的に之を行ふと雖も、一度家庭の人となり、社會の人たるに至らば、體育の事殆ど顧みられざる觀あり。是に於てか、手拭體操、五分間體操、鐵啞鈴靜坐法、或は醫療體操等の研究また極めて緊要たり。殊に醫療體操の如きは、輓近瑞典に於て研究の歩武を進められ、之に要する諸種の器械をも發明するに至れり。總じて吾人身體の病的狀態は、其の原因區々にして、單に投藥のみによりて快癒すべきものに非ず。要は身體の缺陷を補ひ、以て精神を快活ならしむるに在り。故に體軀の均齊的發育を圖り、氣分の爽快を得るに至らば、病疾自ら減退するに至るは

事實の證する所也。醫療體操器械中には極めて精巧なるものありて、如何なる病者と雖も、人手を借らずして自由に運動し得られ、體内の血行を盛ならしめ、心神の爽快を覺えて頓に病苦を忘れしむるに至るものあり。英京ロンドンの醫師キアントリー氏は脚氣患者にマツサージを施して、非常なる好結果を得たりと。氏は之が理由として、脚氣は心臟の膨脹して水腫状態となるが故に、マツサージを行つて筋肉の活動を回復せしむるが爲め效ありと説明せり。なほ予が未識の知己たるテムズ河畔のエメット氏報じて曰く、頃者一友人はエウゼンサンドウ氏療法の下に、よく脊柱彎屈を矯正し得たりと。皆大いに攻究に値すべき事項にあらずや。而して予が茲に所謂醫療體操とは、單に機械的療法のみに止まらず、心身の不健全及び外圍の刺戟の爲め、遺傳的に顯はるゝ變性(生理的特性)並に個性的に顯はるゝ疾病(官能の變化)

を治癒すべき諸種の具案的運動を謂ふものにして、其の範圍は極めて大也。さればマツサージト又は機械によりて他の補助の下に行ふべきもの及び全く他の助力を求めずして自ら行ひ得べき輕易運動即ち矯正的諸運動、深呼吸法の類も總べて之に屬す。中等學校に於ける體操科に在りては、特に各種運動の効果を説明すると共に、是等醫療體操の一部をも課するときは、實際上多大の便益を得べけん。

四 體育と靜坐

體育は動的にして靜的、修練に非ざるが如しと雖も、人は必ず動靜二面の工夫なかるべからず。即ち吾人が大に活動せんと欲せば、他面にはまた大いに靜止する所なかるべからず。されば彼の坐禪の如きも、一時體育の仇敵也とて排斥したることあるも、今は決してしか信ずるものなきに至れり。近時禪學の研究頓に識者之間に喧傳せらるゝ亦

故なきにあらざらん。予固より禪學にも體育にも知識貧寒なりと雖も、腹式呼吸及び靜坐法の如きも、また坐禪より來れるものなることを證せん。誠に思へ、禪定が果して非體育的のものとなせば、かの釋尊が菩提樹下に於ける端坐七年の修行も、達磨の小林寺に於ける面壁九年の修法も、皆失敗に歸せざるべからず。また宋儒の靜坐説の如きも、しかく重んずべきものならざるべきに、事實は之に反比せるにあらずや。蓋し其の價値の甚大なるものあるは、何人も首肯する所なるべし。然らば坐禪とは如何なるものか。瑩山禪師の「坐禪用心記」首章に曰く、夫坐禪者直令人開明心地、安住本分。是名露本來面目。亦名現本地風光。

と。即ち知識を統一し、萬物を同化し、生死を超脱し、品性を陶冶し、人格を高尙ならしむるには、必ず坐禪によらざるべからず。由來坐禪は瞑

想也。大學にも、定而後靜、靜而後安、安而後慮といへる如く、之に對する利益は決して尠少にはあらざる也。故に歐米の學校にては、一定時間學生一同に沈黙すべく命ずる規定を置きて之を實施せるに、精神修養上効果偉大なりと云へり。予は此の一種の坐禪法を日本の教育にも斟酌するの必要あるを信ず。而して坐禪に於ける結跏趺坐の姿勢は如何。「普勸坐禪儀」を案するに、

正身端坐不得左側右傾前躬後仰要令耳與肩對鼻與臍對舌掛上顎唇齒相著目須常開。

この掟也。されば彼の日本流の端坐の如く、趾骨の末迄も血液の循環を妨ぐるものと同視すべきにあらず。予は坐禪の極めて體育的なるを認め、脊柱彎屈の如きは夢想だになし得ざるを信ず。彼の平田篤胤嘗て其の父より傳授せられたりといふ、無病、長壽の術も、亦此の坐禪

法によりしものなること明か也。吾人は之によりて他面には智徳の啓發、情意の鍛鍊に止まらず、其の根原たる體力膽力の健全なる發達を促し、以て體育の間接目的たる品性の陶冶と一致するを思はずんばあらず。

五 科學としての體育

抑も身體修練の效果は固より一時的に直に現はれ來るものにあらず。故に吾人は之に對し飽く迄永續の覺悟なかるべからず。中止は成功の禁物なれば、若し中途に於て其の效著しからずとなし、廢するが如きことあらば、寧ろ初めより試みざるに如かざる也。而して體育は理論に於て科學的に研究せられざるべからず。實に體育は吾人の身體を修練し、以て健康を保護増進するのみならず、進んで身體の缺陷を補ふべき具案的方案たらざるべからざるを以て、吾人は體育の種類を

分つて、

- 一 發育的
- 二 鍛鍊的
- 三 矯正的
- 四 修練的

の四種とするを得べく、是等は科學的研究の結果、終生之に準據し得るやう諸種の運動法及び運動器械を發明するに至らんことを望むもの也。吾人は更に國民が運動遊戯を以て娛樂とし、家として必ず器械を設置し、高尚なる趣味の養成に努むべきを希はずんばあらず。閑居安逸の舊套は邦人の容易に脱し得ざる所ならんも、體育を各種の方面より眞摯に攻究し、之が思想を汎く社會に鼓吹し、以て健全なる國民を作り、此の競争場裡に屹立して、よく奮闘闊歩し得べき體力を養はざるべ

(312)

からず。試に我國の死亡數を見よ。毎年約一百万、而も其の半數以上は而立に達せざる有爲の青年にあらずや。聞く、東京に於ける肺病死者は英佛の首府に比すれば、殆ど三倍にして、即ち人口一萬に付倫敦一六、伯林一七、東京四〇の割合なりと。而して東京市に於ける病死者の五分の一は皆肺患者なりといふにあらずや。悲惨の極といふべし。今や上下擧つて誠實力行以て國運の發展に努むべきの時、科學として體育を成立せしむるは、眞に當面の急務にあらずや。

六一 天然痘

俗に天然痘と云へど、正しくは眞痘、痘瘍、疱瘡、痘瘡などいふを可とす。而してこは傳染性の急性病たるや明かなりと雖も、之が病原に就いては未だ發見せられざる也。然るに之が豫防法としては、殆ど絶對的價

値を有する特殊の注射法あるを思はゞ寧ろ怪訝に堪へざらん。痘瘡は傳染病中最も古くして最も廣く流行し、其の多くは空氣中より氣道を経て血液に入るが如し。一七九六年五月、英吉利の醫學者エドワード、ゼンナー氏牛痘接種法を試験し、一七九八年自信の下に之を發表して以來、之が豫防は種痘の厲行を以て最良の方策となすに至れり。是れ人工免疫法なりと雖も、唯一回の種痘を以て終生足れりとすべきに非ず。免疫期間は三年乃至十年とせるを以て、其の年限を經過すれば更に行はざるべからず。

大正六年東京月島第二尋常小學校にては、兒童中より該患者を出したるを以て、兒童全部に對し臨時種痘を行ひたり。然るに種痘規則にて第一期種痘を終へ、其の後法定年限の十箇年を経過せざる兒童中にも善感者多數ありしといふ。即ち同校兒童數男女合計千六十五人中

(313)

第一期種痘終了者七百六十八人、第二期終了者三百九十七人にして、後者には善感者少なかりしも、第一期終了者に於ける善感は半數以上を示し、殊に免疫力完全なりと稱せらるゝ種痘後三年乃至五年の者、甚しきは前年種痘したる者の中にも善感者ありき。即ち左の如し。

一 第一期種痘終了後、一箇年未滿の兒童十一人に對し、六人、同二箇年未滿二十八人に對し、十四人、同三箇年未滿十七人に對し、七人、同四箇年未滿四十二人に對し、十三人、同五箇年未滿百十三人に對し、十八人、其他十箇年未滿の者各年を通じ、約七割善感。

一 第二期種痘終了後、一箇年未滿五十七人に對し、二人、同二箇年未滿七十二人に對し、三人、同三箇年未滿百十一人に對し、三人善感。

此の事實は、又以て天然痘に對する種痘の有効期限に就いて、更に大いに研究すべき問題たるを失はず。然れども一度種痘したるものは、

たとひ該病に冒さるとも輕症なる假痘に終るを常とす。

六二 ペスト

比較的新しく知られた傳染病で、世人を恐怖せしめること甚しいのは、蓋しペストであらう。

ペストは歐洲に於ては紀元前にもあつたやうであるが、六世紀に大なる流行をなし、更に十四世紀には猛烈を極めて、實に二千五百萬人即ち全歐住民四分の一の死亡者を出したのである。由來ペストとは流行病の謂であるが、此の時から黒死病の名となつたのである。其の後土耳其の首府コンスタンチノーブル及び露西亞、葡萄牙にも流行し、爲めに歐洲人をして該病の恐るべきに戰慄せしめたのである。我國に

於てペストの恐ろしきを傳へたのは、實に明治二十七年香港に於ける流行に始まつてをる。其の時我國の青山博士、佛蘭西のエルザン氏によりてペスト菌の發見せらるゝに至つた。該菌は長さ一・五乃至一・七五ミクロムにして、幅は〇・五乃至〇・七ミクロムであつて、之を千倍するも漸く五六厘の楕圓に過ぎぬ。而して其の形は種々の變形を呈するのである。ペスト病は元來鼠族間に流行する獸類傳染病である。故に其の流行は斃鼠又は病鼠によること無論である。即ち彼の一三四年歐洲の流行にも、一八三六年印度の流行にも多くの鼠が斃死したのに徴しても明かである。傳染病の中には獸類のみで感染流行するものと人類獸類兩者に流行するものと二種がある。ペストの如きは實に其の後者に屬するのである。故に有菌鼠の多少は直に人間のペスト蔓延如何に關聯するのである。更にペスト傳染の因をなすも

のは單に鼠のみならず、モルモット、兎、二十日鼠、猫、犬、牛、馬、羊、山羊は輕症及び蚤蚊、虱等によるので、病毒の散布は實に危険なものである。

我國では明治二十九年領土となつた臺灣に、絶えずペストの流行がある。同年の末、緒方山極兩博士の出張研究があつたが、なかく滅絶しない。而して愈、内地に輸入したのは、同三十二年神戸葺合村に發生したのが始めである。次いで大阪に起り、百八十七人の患者と百六十一人の死亡者を出し、更に廣島、福岡、長崎、濱松、和歌山等に小流行をなし、三十五年十月には横濱に、同年十二月には東京に侵入し、翌三十六年に至りて患者六十八人、死亡者五十五人を出した。なほ三十八年より四十三年に至る間に於て、患者數實に一千六百九十五人、死亡者一千四百二十二人に上り、彼の三十二年の初發以來全國に發生したペスト患者の總數二千五百二十四人、死亡者二千七十六人であつて、之が死亡

(318)

率は實に八二・三%に達してをる。今やペストは遂に我國より剷絶して永久に終熄せしむるを得ざるに至つた。これ眞に我が國民の衛生思想に乏しき證據にして、世界的恥辱である。

ペストは血液傳染病の一であつて、腺ペスト、肺ペスト(ペスト肺炎とも云ふ)、皮膚ペスト、ペスト肺血症の四通りあるのであるが、最後は多くペスト肺血症に終るものである。而して病毒の傳染は腺ペスト患者ありて、それより他人に移りて肺を冒せば夫れが肺ペストとなり、其の咯痰及び唾液より傳播すること猛烈となるのである。實に病菌は皮膚及び粘膜の微小なる損傷からでも能く血管内に侵入して腺ペストとなるのであるが、傳播力に至つては腺ペストは直接人より人に傳染する場合が少いに反し、肺ペストの方は遙かに猖獗を極めるのである。併し決して空氣傳染でなく、全く接觸傳染であるから、たとひ病源地附

近を通過したとて、必ずしも危険とするには足らない。

ペスト菌の潛伏期は二三日を普通とし、長くも十日を出でない。故に一度之に肺を冒さるゝときは、治癒甚だ困難であつて、咳嗽に次ぐに咯血を以てし、更に譫語を發し、無欲若くは喧噪の状態となり、終に八〇%の死亡率中に加へらるゝのである。該菌は人體の溫度に於て最もよく發育し、零度に於ては窮死の状態となり、七十度乃至八十度の溫に逢へば二十分以内に死滅し、零下二十度或は直射の日光、又は千倍の昇汞水に觸るれば死ぬるのである。故に之が豫防としては、日光消毒、鼠族驅除、創傷、手當の三に歸するのであるが、左に少しく詳述して見よう。

一 住家の内外を清潔にし、且乾燥せしめ、室内は絶えず空氣の流通をよくし、日光を迎へ入れ、なほ衣服、寢具、疊等は、時々日光に直射せしむること。

(319)

ペスト

二 牀は常によく清め、新聞紙を敷いた上、ナフタリンを散布し、其の上を疊を敷くこと。ナフタリンは蚤虱を退治するのみでなく、鼠の侵入を防ぐ效能がある。なほ遠山博士の考案された防塵疊といつて、疊の床を油紙か護謄引の布で密包し、其の上に莫塵をつけ、たものを用ゐれば、液體の泌み込みや、塵の出入を防ぐことも出来て、日本室改良の基點ともなるであらう。

三 沐浴を怠らず、時々襦袢を取換へて、身體の清潔を保ち、皮膚に創傷ある時は、如何に小さき逆むけ、擦傷でも能く洗滌し、絆創膏を貼る等相當の手當をなすこと。明治三十六年本所病院長横田醫學士は、不幸にして眼の涙管よりペスト菌を感染し殉職されたのであるから、更に皮膚のみならず、粘膜からの侵入も防がねばならぬ。

四 鼠の侵入を防ぐこと。流し口には成るべく金網を張り、羽目、天

井其の他鼠の通路となるべき間隙は、直に之を塞がねばならぬ。又臺所は清潔にして、一切の食物を散亂せぬやうにし、食品及び米穀類は、戸棚又は鼠入らずに收め、塵埃箱には蓋をなし置かねばならぬ。

五 鼠を驅除すること。猫を飼養するよりも、捕鼠器又は殺鼠劑を用ふる方がよい。實にペスト菌の撲滅は鼠族の驅除を措いて、他に良案はない。殊に注意すべきは米屋及び俵屋の鼠である。大正三年東京に於けるペスト菌傳播の系統が深川の俵屋に在つたのを思へば、此の際國民は舉つて鼠の掃滅に努めねば、實に寒心すべき事態を生せぬとも限らぬ。なほ捕鼠器は捕獲毎に熱湯にて洗ひ使用せねば、臭覺の鋭敏な鼠は再び其の器にかゝるものでない。

六 止むを得ざる事情により患者に接近すべき時は、皮膚の擦傷は總べて手當をなし、鼻口はレスピレーターを以て覆ひ、歸宅後は衣服を

(322)

著換へ、十分日光消毒をなすこと。

以上は固より卑近なことのやうではあるが、豫防法としては此の外にはないのである。故にベストに戦慄するならば、先づ豫防を怠つてはならぬ。徒に強敵として恐怖するよりも、防禦準備の方策を講ずることが最も急務である。明治三十三年大阪に於けるベスト患者總數百四十四人中十五歳未満のもの五十六人即ち其の三分の一は子供であつたのを見ると、子供に對する注意もなかく、必要である。

六三 チフス

大正三年、東京にては深川、本所、淺草三區を本據とし、新熱病の蔓延猖獗を極め、數旬にして患者一千餘人に達せりと傳へられたり。而して

其の疾病たる、發疹チフスに類似せりと雖も、症狀に於てチフスと異なるは、脈搏の却つて七十乃至百に増進すること、胃腸健全にして下痢を催さざること、及び死亡率一〇%にして、治癒期の一箇月半乃至二箇月に亙ること、是れ也。之が病原菌は蓋し動物と植物との中間に位置するクラミドアーにして、之を培養すとも、到底發見することを得ざるものならん乎。然れども之が豫防はチフスと其の軌を一にすべきものあるのみならず、該患者中には眞のチフスも尠少ならざりしといふが故に、チフスに就いて之を述ぶるも、強ち徒事にはあらざるべし。

チフス (Typhus) の語は、希臘語より出でたるものにして、漢方醫は之を傷寒と稱へたるが。其の種類は、腸チフス、バラチフス、回歸チフス、發疹チフスの四種に分つべく、病原は極めて么微なる八脚を有する黴菌にして、一八八二年彼の細菌學者たるローベルト、コツホ博士の發見に係

(323)

チフス

(324)

るものたり。而して黴菌は飲食物と共に口腔に入り、次いで胃中に送らる。胃にして健全ならば、分泌する鹽酸の爲めに殺されると雖も、胃弱の人に在りては、更に腸に至りて速かなる蕃殖をなし、惡寒に次ぐに發熱を以てし、時に三十九度乃至四十度に達し、下痢を伴ふことあり。また腸壁糜爛して腸出血を起し、更に腦を侵して譫語を發するに至る。輕症と雖も、なほ二週日を要するが故に、重症ならば三四週にして熱の下降なく、遂に衰弱の爲め心臟麻痺となりて死に至ることなきにあらす。されば患者一人の爲め、全家族悉く之に罹るの不幸を招くことあるべく、之が豫防は決して等閑に附すべきにあらざる也。彼の全歐土を震撼せしめたるナポレオンの大壯圖が、脆くもモスコ一の一敗によりて土崩し瓦解したるは、決して積雪の爲めにあらす。寒威の爲めにもあらず。實に此の腸チフスの爲めなりとす。即ち拿破翁の精銳な

る一軍は、一八一二年八月に於て實に八萬の患者を出し、爲めに全軍の五分の三を亡失して、空しく孤島寒月の下哀しむべき末路を見るに至りし也。

チフスの豫防は、口腔を清潔にし、飲食物に留意するを以て、其の第一義とす。病は口より入るの語、特にチフスに於て千金の價値あるを思ふ。殊に該患者の齒牙の間隙より汚物を取りて、チフス菌の培養を試みたるに、確かに其の存在を發見したりと云ふ。又往々にして三週以後の患者に於ても、該菌の口腔内に存することあるに至つては、實に口腔の衛生が豫防上重大なる意義あるを思はざるべからず。而して黴菌の傳播は、蠅鼠蚤等之が媒介をなすものなるが故、之が驅除と共に嚴重なる消毒をなし、其の感染を防がざるべからず。食器及び庖丁、俎等は常に乾かし、使用の前には必ずよく清水又は熱湯を以て洗はざるべ

(325)

チフス

(326)

からず。チフス菌は日光に直射すれば五分乃至十分にして死滅するものなるが故、臺所に於ける諸調度及び寢具衣類等、勉めて日光に曝すを要す。其の他便所の扉の取手を石炭酸にて消毒するが如き、下水に接近するか、或は洗濯用に供する井水は煮沸するに非ざれば飲用すべからざるが如き、注意すべき事項なりとす。而して更に消化器の健康に務め、微菌に對する抵抗力を高むべく、平素に於ける身體修練の緊要なる、誰か點頭に躊躇するものあるべき。

六四 コレラの豫防

コレラ (Cholera) といふのは、ギリシャ語原で嘔吐及び下痢の意であるが、西洋で云ふコレラは夏期の胃腸病即ち霍亂と、亞細亞コレラ即ち日

(327)

本でいふコレラとの二つを總稱してをる。我國には文政六年即ち九十餘年前和蘭貿易船から長崎に發生したのが最初で、當時療法は固より衛生法も甚だ不完全であつたから、死者算なく、ころり／＼と死んだので、コロリと俗に申したのだ。以て病性の猛烈なることが分る。而も病原は極めて微細な、一萬の長さが三分三厘になるといふコレラ菌から起るのである。而も此のコレラ菌が蠅や鼠の媒介で飲食物や食器につき又手についたのが口に入つて病氣に罹るので、決して空氣傳染ではない。故に口に觸るゝもの口に入るゝものは、野菜、魚類、飲料水や、臺所用具は勿論、手も常に清潔にしておかねばならぬ。殊に果物は皮共に食する場合には特に注意して十分洗つてから食せねばならぬ。近くフランスのファイラシエー、サルトリール博士の調査せし結果によると、往來騒しき市街にて道幅約四間位の處の店頭に在る葡萄を午後

(323)

五時頃検査したるに、三分四厘四方の皮の表面に五萬五千といふ黴菌がついて居つた。第二に路幅十五間の大通の立派な店で午後二時頃買った葡萄には五萬八千の黴菌、第三に大道の露店のものには百八十万の黴菌を見出したといふことである。口に入れるものは總べて注意を要することは之を以ても分る。コレラ菌は攝氏八十度の湯では五分間、同六十度の湯では二十分間生存し、ビール中では三時間、腐敗せる食物及び患者の不潔物では一箇月、海水では二週間、井戸水では十八日間位生きてをる。また之が殺菌法をいはず、千倍の昇汞水、五百倍の鹽酸水、五十倍の石炭酸水では直に死滅し、二千倍の昇汞水及百倍の石炭酸水では五分間、千倍の鹽酸水では三分間、五千倍のものは一分間、直射日光では一時間、室内日光では三時間乃至二十四時間で殺菌されるのである。されば寢具及び衣類の日光消毒も極めて必要である。吾

(329)

吾の胃液は五百倍の鹽酸を含んでをるから、コレラ菌を即死せしめる偉大な力を有つてをる。コレラ菌は酸類に弱いから梅干や酢などもよいのは其の爲めである。併し若し胃の弱い人であつたならば、コレラ菌は容赦なく腸に至り、茲にて大速力を以て繁殖し、劇烈なる吐瀉を起すので、衰弱疲勞益、加はり、下肢の痙攣を起し、皮膚は冷たく且蒼白となり、胸には苦悶を訴へ、聲は嘎れ、體液は缺乏して渴き甚しく、無欲の状態に陥り、遂に數時間にして心臓及び血管の痙攣によつて死に至るのである。其の死亡率は百人中六十人が普通である。東京に於ける大正五年の發病経路は飲料水から來てをるやうであるが、コレラ菌の最大媒介者たる蠅の驅除も大に厲行せねばならぬ。同年九月十三四の二日に互り、小石川富坂警察署では飲食物に覆をしない芋屋、團子屋、天ぷら屋等七十二軒を處罰した。市内各區に互れば随分澤山の違反者

(330)

があることであらうが、危険な話である。而して吾人は切に暴食を慎み、常に胃腸の根本的強健を圖ることが最も完全なる豫防法たるを申して置きたい。

然るに日本人には胃病者が多い。而して俗に普通胃病といつても、それには色々の種類があるが、其の中でも最も多いのは胃カタルや胃酸過多であらう。よく胸がやけるとか、酸い水が出て來るとかの症候があるが、斯かる時には酸を少くする脂肪類、即ちバターや肝油の如きものを適量に用ふるのがよいと思ふ。米飯や甘薯の如き含水炭素類は、消化が悪くて、肉類や卵などの蛋白質の方が割合に消化がよいから、是等の食物を選ぶのがよい。而して一方に於ては重炭酸ナトリウムとか、燻製マグネシウムとかの醫藥も必要であらう。斯く食養生や其の他によつて、先づ吾人の胃を健全にせねばならぬ。實に健全なる

胃は、コレラ豫防液ワクチン注射よりも遙に有效な、絶對唯一の防疫機關である。況して醫術といふものは、如何に進歩してもヒポクラテスの云つたやうに、自然の僕にして自然の師ではない。故に其の妙諦は身體の生理的作用を保助して、疾病と戦ふ力を扶くるに止つて居て、疾病を撲滅し得べき手段を有することは、殆ど稀有であるに於て、身體強健の賜は茲にも之を見出すであらう。

忘れもせぬ大正五年七月二十六日、横濱入港の布哇丸にコレラ患者があつて、忽ち全国各地に蔓延し、遂に三府二十餘縣に及んだ。平素體育といふことを無意義に看過した國民は、一たび此の慘禍が眼前に逼迫するのを見て、徒に周章狼狽の體であつた。眞に沙汰の限りで、常に正當な豫防を講じ、身體の修練に努めてをれば、左迄恐るべき筈はない。彼の一九一七年十一月、印度征戰に於て、ブンダに陣した英將ヘスチン

(331)

グの統率せる軍隊は、コレラ病の爲め數日間に軍夫を併せて一萬五千の患者を出し、遂に一時退軍の止むなきに至つたのは、歴史が教へてをる所ではないか。今や毎夏殆ど虎疫の流行を見る日本帝國は、實に大名譽であることを自覺せねばならぬ。

六五 脚氣は日本病也

凡そ青年の教育に従事し、其が心身の發育に留意し、健康の保護増進を圖らんと欲せば、須く各個人に於ける身體生活の如何を考察せざるべからず。身體生活にして不完全ならば、到底教育の効果全きを望む能はず。而も近時の青年學生が罹り易き疾病は神經衰弱症にして、之に次ぐものは、實に脚氣病也。されば茲に述べんとする脚氣の如きは、

眞に學校教育上輕々に看過すべからざる事項なりと信ず。

由來脚氣は單に日本のみに止まらず、支那、印度、暹羅、濠洲、布哇、ヒリツピン、群島、南アメリカ及びアフリカの一部に於ても之を認め得べきも、我國の如きは特に該病の蔓延著しく、眞に脚氣國たる觀あるは憂慮すべき事なりとす。殊に彼の日露戰役に於て露軍は悉く健全なるに、我軍は實に二十萬の該患者を出したるが如きは、國民の記憶に新たなる所之に對する我軍の損害蓋し思ひ半ばに過ぐるものありしならん。脚氣が我國の青年を冒し來る其の勢は頗る猛烈にして、其の損害實に二十萬の兵力滅殺のみに止まらんや。予は脚氣が特に日本病なりと云ふ所以の事實なるを悲しまずんばあらず。況んや我が脚氣症は歐米に於けるペリベリー(Berberia)と類似せるものなりと雖も、全然同一とすべきものにあらざるに於てをや。あゝ爾今飽く迄我が帝國より固

(334)
 有の該病排斥に努め、以て其の跡を絶たしむるは最も重要な急務にあらずや。

抑も脚氣病の原因に就ては諸説紛々として未だ定論なしと雖も、其の主なるものを挙げれば、白米中毒説、傳染病説、風土病説等なるが、中毒説は脚氣が東洋に多く、且穀類常食の人に多きが故主張したるものにして、猿に就き之を試験したるを聞くに、臺灣産の猿最もよく脚氣に罹り易く、四十日間白米のみを食せしむれば、心臓擴大し、更に肥大して遂に瀕死に至ると。また鶏に就きての實驗も同様の徴候を見るに至ると云へり。更に遠山博士も該病の原因は米食より來るを説き、心臓、筋肉、末梢神經等の營養に必要な銀皮酸なるもの、不足より起るが如しと云へり。銀皮酸とは、米、小豆、八重生小豆、稗、粟等の皮を分析して最後に生ずる一種の酸類にして、精白米には殆ど含有せずと云ふ。銀皮

(335)
 酸の注射は大いに偉效を奏するを實驗したり。然れども或る特別な場合を除く外は常に平均上女子より男子に多く、肉用鶏よりも種卵鶏遙に症狀を現じ易く、尙たどひ中毒性の強からぬものも、身體虛弱にして對抗力少き場合に侵し來るとするもの、特に妊娠の時、出産の時、病後、試験前等、最も罹り易く、更に米食を廢せずしてよく全治したる證左あるを思はゞ、未だ其の病原の十分なる説明となすに足らざる也。

次に脚氣の傳染病なりとの説は、二十歳乃至三十歳の青年に最も多く、十五歳乃至二十歳のものに次ぎ、更に寄宿舎、監獄等多人數集れる處に多く、尙季節によりて罹病率異なり、六月より十月迄最も盛にして、鶏の如きも最も罹り易きは、此の三四箇月乃至五六箇月の間に起るもの如し。なほ脚氣に侵されたる母體の乳によりて哺育せられたる嬰兒は、一種の中毒を起して其の身體を害するより觀て、該病は空氣傳

(335)

染にあらずとするも、傳染性を有するに似たり。然れども病原にして發見せられず、根本の判明せざる以上は、未だ俄に枝葉の説に首肯する能はざる也。

斯くの如く脚氣病は其の原因未だ確定せざるが故に、療法及び特效薬の研究また不完全なるを免れず、故に現時に在りては寧ろ之が豫防の策を講ずるを妥當なりと信ず。從來其の方法種々ありと雖も、動物の脚氣病に就きては、一八九六年アイクマン氏の鶏に就き實驗したるを嚆矢とす。氏は之を多發性神經炎と名づけて報告したるも、時人之を一笑に附して顧みざりき。次いで爪哇のドクトル、ブルスホフポール印度に産するカチアンヂュー(遠山博士も亦之を實驗し、わが國の八重生小豆と同種たるを證せり)の大に豫防薬として有效なることを主張せり。我國にても小豆の效力あることは一般に認められるが、元來

其の效あるは、小豆の皮に在りて、醫師は古くより之を下痢劑として用ゐたり。脚氣は人の知る如く、細靜脈管の鬱血より漸次水腫状態を來すものなれば、之に對する下痢は確かに之を輕快ならしむるや明か也。此の點よりリチネ油の如き下痢劑二十瓦乃至三十瓦の服用も、亦時によつて效果なしと云ふべからず。然れども脚氣には主として水腫を來すもの、シビレを來すもの及び急に衝心するもの等あるが、故に施薬の方法自ら異ならざるを得ざる也。

次は麥飯の脚氣に有效なるは古來よく云ふ所にして、白米中毒説の行はるゝに從ひ、なほ玄米及び熟米の效力あるを説くに至れり。麥の有効なるに就き、遠山博士は曰く、白米七麥三の常食者は六分の一、之を白米六麥四とすれば七分の一、更に麥八割とせば四十七分の一の脚氣病者を出すに過ぎずと。なほ一九一〇年糠療法を開始者たるブラウ

(337)

脚氣は日本病也

ダットの報告に、脚氣病者には、糖百瓦、單舍六十瓦、胡椒酒一c.c.を加へて丸となし、一日二十瓦宛三回服用せしむべきを發表せり。また新嘉坡の精神病院に於ては、白米を廢し、熟米によりて治療せしむることを實驗せり。

世俗また脚氣は水より來るものにして、轉地の偉效あるを信せり。然れども是れ飲料水の關係のみにあらずして、轉地療養は一般患者をして輕快ならしむるもの、況んや迷信的慣習の附隨せるに於てをや。濕潤なる裏屋と高燥なる山莊とは、自ら徑庭ありて之を比すべくもあらず。予は未だ脚氣の直接飲料水のみによるものとは信せられざる也。以上從來とり來れる方法、固より效なしとはせざれども、未だ十分なる根柢と理由とを確むる能はざるは甚だ遺憾とする所也。予は身體修練の必要上、常に卑近なる左の三箇條を以て、隨一なる豫防法とな

し、幸に該病に侵されたることあらずと雖も、既に何人も知悉せる事項のみにして、固より斬新の意見にあらず。

一 適度の運動を怠るべからず。朝夙く起き出で、露しげき庭園を素足にて逍遙するは脚氣に有效也とは世上聞く所也。これ精神の爽快と血液の循環との二點より效あるを云ふものにして、直接脚氣と關係なし。而も既に心臓を侵すに至れるものは、安靜を以て最良の方法となす。予の茲にいふは脚氣豫防として行ふべしと云ふに在り。

二 食物の消化は良好ならしむべし。飲食物はすべて味ふ主義最も可也。予は熟米と云はず、白米と云はず、麥飯とも云はず。要は己の口に適するものにして、消化の良きを最上とす。

三 住家は乾燥の地を選ぶべし。古語に「居は氣を移す」と云へり。土

(340)

地、住居の人身に影響すること甚大なるは今更言を要せず。故に學校の位置設定の如きも大に考慮せざる可からざる也。予や醫學に暗く、經驗に乏し。而も敢へて私見を陳述せるもの、唯識者の指導を乞はんが爲めにして、現代幾多の有爲青年を惱ましつゝある該病排除の方策を講ずるに至り、教育の效果をして一層大ならしめんことを望むや切也。

六六 入浴問題

入浴が健康上また衛生上缺くべからざる事は勿論で、生れて直ぐに産湯を使はせられるのが、此の世に出ての衛生の始めて、それから一生涯絶やさぬのである。殊に日本人は潔癖の良習慣があるので、誰か

(341)

が無くてもならぬものは朝の味噌汁と晩の風呂と云つた様に、日本人位入浴を好む國民は少いだらう。彼のドイツの或る小學校では校内に浴室を設けて一週二回時間は五分間宛生徒に入浴させたり、又浴室のない學校では通信簿で入浴数を父兄から通知させる様にした所もある。なほ市で浴槽を廉價で貸與する所があつて、五六軒共同で貸借して入浴する組織もある位、彼地では大に奨励してをる。日本でも補習夜學校で晝間實務に従事せる生徒の爲めに、湯槽を設けた所もある。併し日本人は混浴を厭はぬから、簡易に且廉價に入浴し得る便利がある。錢湯は勿論、一般家庭の小さい風呂でも皆悉く混浴であるのに、西洋人は總て他人に肌を見られるのを厭ひ、一人一浴主義で、一人が用ひた湯は直に棄て、しまふから、自然廉價で入浴が出来ぬ事などが、遂に入浴を餘り好まぬ習性を作つたかもしれぬ。

入浴の一般心得としては、先づ時間は食後一二時間、嬰兒ならば哺乳後三十分位経過してをれば何時でも差支はないが、最もよいのは午後二三時頃か就寝前かである。尤も嬰兒は冬ならば室内で正午前の暖い時がよからう。云ふ迄もなく入浴は内臓の血液を皮膚の面に集める爲め、随つて就眠し易からしめ、浴後直に褥中に入らば寒冒に罹ることもなからう。入浴の度数は隔日一回位が最もよい。併し夏季や、嬰兒の生後五六十日間は、一日一回の入浴が適してをる。又毎回石鹼を餘り用ゐ過ぎるのは脂肪を失ふことになつてよくないかしれぬ。湯加減は西洋人は普通體温と同じく三十六七度であるが、日本人は大抵四十四五度、殊に江戸ツ子は四十七八度の湯に浴する。之は勿論宜しくない筈であるが、習慣がついてをれば、長湯さへせねば大なる害はなからう。尤も嬰兒は攝氏の三十五度位、即ち普通手を入れて見てぬる

(313)

いと思ふ程を度とし、五分間位が適當である。熱い湯に無理に長湯をするのは危険なことで、殊に心臓の弱い人などは注意せねばならぬ。西洋流の一人一浴ならば勿論病毒の傳染はないが、日本流の混浴でも大なる危険はない。即ち病毒は四十四五度の湯の中に二三分間入れて置けば、精力が薄弱となつて傳染力は大に滅殺されてしまふ。それよりも寧ろ危険なのは、鑛泉や藥湯である。營業、取締、規則では三日以内を限り浴用に供する事を得となつてをるから、錢湯の方では四五日乃至一週間は其の湯を漉して使つてをる様である。殊に是等に浴する者は、病菌携帯者が多いから一層傳染の危険がある。故に鑛泉及び藥湯も普通の湯の如く、前日用ゐたるものは浴用に供すべからずと規定せられたい。又入浴者の方でも、どんな小さい創傷でも絆創膏か何かを貼つて、微菌の侵入を防がねばならぬ。

尚湯槽から出て、水槽や上湯槽の水を浴びて一層身體を清めるのはよい事であるが、浴客中には其の水で嗽ぐものや飲む者があるが、之は實に危険である。嘗て或る水槽の中に化膿菌ばかりでなく、赤痢菌を發見した事さへあるといふ。何れにしても錢湯は營業者の方でも浴客の方でも互に社會衛生の爲め留意する所がなくてはならぬ。

六七 體育的覺醒

現代は競争の世の中也。而も其の競争は日一日より激甚となり、殆ど止まる所を知らず。而してあらゆる競争も最後の勝敗は必ず體力によりて決せらる。國民體育の隆昌は實に國家をして泰山の安きにあらしむるものといふべく、今や我が帝國は村落の日本にあらずして、

世界的日本たるの時、體育思想の普及を絶叫するは實に吾人の義務なりとす。

凡そ身體健全にして始めて精神健全なるを得べく、學校に於て生徒を教育するにも、家庭に於て子供を育つるにも、必ずや體育が基礎とならざるべからず。例へば彼の食物の如きも十分咀嚼する習慣をつけざるべからず。日本人は兎角荒嚼み也。グラットストーンは三十二回かむべしといひ福澤翁は米の數だけかむべしといへり。余は味ふ主義にして、何物も味はざるべからず。昔の書生は齧の頭よりかみたるも今の書生は箸を以てつゝくのみ。教育に於ても生活に於ても、體育を根柢とせざれば砂上の樓閣に等し。國民は共に強健なる體軀を作りて以て輕佻なる惡風に感染するが如きことなく、勤儉産を治めざるべからず。況んや上下心を一にして大和民族の大發展を期し、白色人

(346)

種と黄色人種と何れが世界の優勝者たるべきかを争ふべき時に於てをや。現今猶太人が世界に流浪する有様を見よ。吾人は大和民族の將來の爲め、大に覺悟する所あらざるべからず。

更に歴史を緝く時は、獨逸の今日ある實にフレデリッキ大王以來、國家百年の大計を樹てしに起因せり。カイゼル嘗て小學校兒童に對し、「教育は必要也。而も體育を先にすべし。體育を怠らば學者生ずるも益なし。體育なければ兵なし。兵なければ獨逸國なし。」と訓戒し、又女學校生徒に對しても「體育を先にすべし。健全なる母なければ健全なる子孫なし。健全なる子孫なければ兵なし。兵なければ獨逸國なし。」と説諭せりといふ。是れ獨逸の軍國主義を闡明せるもの也と雖も、亦以て體育的覺醒の壯舉を想像するに難からず。殊に今次の歐洲大戰亂に於ては從來の戰爭に絶えて使用せざりし、(一)飛行機、飛行船、(二)

(347)

潛航艇、(三)塹壕、(四)毒瓦斯の發射等の新式武器を發明し、使用するに至れり。然れども是等武器の發明は之が使役者ありて始めて效を奏するもの也。常に身體修練を重んずる國民は實に世界最後の勝利者也。然るに我が邦人動もすれば奢侈虚榮に傾き、體育は學校時代に於てのみなすべきもの、如く考へ、健實を捨て、華美に走り、食物よりも衣服を大切なりとし、遂に身體をして薄弱ならしむ。アメリカの自動車製造王フォードすら些の贅澤をなさず、小屋に住み、外出の際は自ら運轉手となり、常に使役せる幾十萬の職工と、生活程度を殆ど一にせるが如き、眞に嘆賞すべき哉。此の時にあたり我國には多くの成金の富豪實業家を作り、一面青年の思想は墮落し、享樂主義、巧利主義、自然主義等盛にして、小説の如きも野卑に流る、傾向盛なるに、日夜之を讀み耽りて不健全なる思想を養ひつゝあるは何事ぞや。更にアメリカの最近に

於ける活動は如何。彼國は今より百年前即ち一八二三年大統領モンローが議會に對して與へたる教書の中に、米國は米國人の米國也。米國は歐洲に干涉せざるが故に、歐洲も亦米國に干涉すべからずと宣言したる所謂モンロー主義によつて、自他無干涉主義を採り來りつゝありしは、何人も首肯する所ならん。然るに近代のアメリカは布哇を併せ、比律賓を取り、更に歐洲戰爭に参加し進んで支那大陸を横行し、スラヴの領土を闊歩せんとし、充實せる國力を以て、横溢せる勢力を以て、世界一の巨人たらんとするにあらずや。之によつて日本國民の受くべき影響果して如何。

我國今や農本主義より工業本位に轉せんとし、化學工業と機械工業とを論せず、頓に勃興の機運を見るに至り、國富の開発また順調ならんとす。然るに一面に於ては早くも奢侈の弊風襲ひ來る。吾人は飽く

迄荒怠相戒め以て剛健の氣象を養ひ、心身の修練に努力し、以て彼のモンロー主義を一擲したる對岸の米國と對峙し、世界的活動をなさざるべからず。由來我が大和民族は夙に單純の生活に馴れ、體軀を鍛へ、心膽を練り、以て一朝有事の爲めには、身命を賭して顧みざりき。彼の山陰の麒麟兒山中鹿之助は、われに七難八苦を與へよと三日月に祈願し、熊澤蕃山は、うき事のなほ此の上に積れかしかぎりある身の力ためさんと詠みたるにあらずや。是れ男子の本領也。またフリードリヒ二世皇帝が士卒と共に艱苦の間に七十五年の生涯を送られたる如きは、眞に頂門の一針といふべく、薄志弱行の徒輩をして正に愧死せしむるものあり。而も我國現代に於ける青年の元氣を見よ。一度逆境に臨むことあらんか。忽ちにして意氣沮喪し、所謂神經衰弱となり了す。哀むべき哉。昔アテネのソロンは身一國の大政治家にして高貴の身

なるに拘らず、オリンピック競技に参加し一等賞を得たりといふ。青年たる者大に奮起するの元氣なかるべからず。然るに日本人の體格は年々下落し、大正二年度の死亡總數百三萬七千十六人にして肺結核は八萬二千四十八(七、九)肺炎、氣管支は七萬三千九百二人(七、二)にて、年々非常なる勢を以て猖獗を極めつゝあり。文明の進歩は益々吾人の身體を害はしめつゝあり。然れども吾人は文明を呪ふものにあらず。文明の潮流に棹し、奮勵努力以て文化の進運に盡す所なかるべからず。日本國民は今なほ太平を夢みて國家の將來を顧みず。心身修練の必要を自覺せずんば、此の競争場裡に世界的發展を期する能はずして劣敗の地位に陥らんも未だ知るべからず、あゝ國民の覺醒は實に日本國民の使命を果す第一歩也といふべし。

六八 鐵石心

世には運動を始めては間もなく止め、呼吸法を行うてはやがて廢し、健康法と聞きては直に試み直に中止する人あり。是れ物に飽き易き人多血質の人である。薄志弱行の徒と云はねばならぬ、苟も人として事をなす、先づ之を遂行せずんば止まざる覺悟がなければならぬ。アメリカのスワローは敗者に向つて口癖のやうに「未だ覺悟が半ばであるからだ」と云ふを常とし、知らず出來ず、能はずの三つには決して耳を傾けず、學べ、爲せ、試みよとは彼の叫びであつた。然り吾人は先づ學ばねばならぬ。學んで之を修得せねばならぬ。羊頭を掲げて狗肉を售るの類に迷うてはならぬ。自己の境遇を基礎として研究し、自ら正しと信するものを採らねばならぬ。否らざれば徒に奇を衒ふものであ

(252)

つて實行を永續する決心が立たぬのである。不可能とは愚痴の形容詞なりといふ。然らば如何なるものも不_レ斷_レの努力を以て之に當り、盤根錯節と戦ふの覺悟がなければならぬ。實に不屈不撓の精神は成功の最要素をなすもので、意志の力が如何に偉大なものであるかは之を例證する材料に乏しくはない。ダグラス、ゼロルドは既に醫師より死の宣告を受けたが、曰く、如何で不幸の子供を残し得ん。余は決して死せずと。其の語簡ではあるが、渾身の膽凝つて現はれるもの、果して爾後十數年間此の言葉が事實となつた。またエヂンバラ大學教授デョーヂ、ウイルソンは體質極めて孱弱で、誰しも彼が名をなすに至るとは更に思はなかつた。然るに心身修練の結果、強健なる人々をも碎くべかりし障碍ありしにも拘らず、知名の學者となつた。實にウイルソンの身邊に襲ひ來る不幸、一脚の切斷、肺病及び恐るべき咯血は、皆其の凜

乎たる意志を動かすことが出来なかつた。身體の衰弱既に其の極に達し、血なく肉落ちて尙確乎たる鐵石心を有するに至つては、死の神も亦手を下すに躊躇したであらう。吾人は實に斯る覺悟かゝる決心により、少くとも現在の自我を改造し、訓練し、發展せしめ、以て歩一歩彼岸に達することを努めねばならぬ。

六九 克己復禮

(353)

克己復禮とは古より聖賢の説かれた教であつて、誰も能く知つて古臭いかもしれぬが、溫故知新といふこともあるから、私は少しく思ふ所を述べて見たいと思ふ。

克己とは己に克つ事である。人は眠くも眠るべからざる時あり。

(354)

遊びたくも遊ぶべからざる時あり。懶けたくも懶けては義理人情に背く場合がある。其の時腹の底にウンと辛抱して欲を適當に制するのが克己である。こゝに急流ではあるが危険でない修養川といふ川がある。この川は誰でも涉つて彼岸に到らうといふ覺悟さへあれば、船頭はなくとも涉ることが出来る。涉れば忽ち努力坂といふ峻坂にとりつく。之が即ち一名克己坂と云つてなかく、險阻である。此の坂を越えねば失望の谷に迷ひ、墮落の淵に行き谷まつてしまふ。己に克つて進まうといふ努力は、云ふ迄もなく勇氣である。朝五時に起ると決めれば、眠くも起きるのが勇氣である。此の勇氣も努力も身體の強健が基礎である。先づ身體を丈夫にし、意志を鞏固にし、克己の力を養はねばならぬ。甘さうな牡丹餅があつても摘み食ひすべからずとか、此の土手に登るべからずとかいふ掟あらば、腹が減つてもひもじい

(355)

風を見せず、土手に登つてよい景色が見たくも我慢せねばならぬ。そして欲を去らねばならぬ。欲があつては仕事が出来ぬ。京都の所司代として名あつた板倉勝重は、裁判が非常に上手であつた。これは障子を隔て、訴訟を聞いたからである。顔を見てはなかく、思ふ様にゆかぬ。すべて公明正大といふことは私心が入つては出来るものではない。勝重は、欲心なければ人の情偽をみることも鑑をかけて照すが如しと云つてをる。思ふに人間ほど欲深い動物はない。直ぐに欲を先に立てる。三人でお菓子を三つ食べるにも禮を守ればよいのに、吾れこそと手を出す。先きに競争で手を出した處で、矢張一つの菓子しか食べられぬ。何でも私欲を棄て國の爲め社會の爲めといふことを考へねばならぬ。此の私欲によつて節を枉げ、膝を屈する人を私は御都合主義の人間と申したい。かゝる輩の社會は到底進歩せぬのである。

さて私欲を棄て、汎く人に對するに眞心を以てするのが禮である。人として禮がなければ社會生活を營むことが出来ぬばかりでなく、禽獸と何の擇ぶ所がない。否鳩すら三枝の禮あり、鳥に反哺の孝ありといふではないか。人に對しては人に對する道がなければならぬ。此の道が即ち禮であつて、禮は至誠の發現である。此の至誠があつて始めて神に通じ國をも動かすのである。正宗の名刀も左甚五郎の作品も、皆此の精神の凝塊である。國讐ロームと戦つたハンニバルも、尼子氏の爲めに孤忠を盡した山中鹿之助も、皆至誠の力によつて燦々たる光彩を放つてゐる。實に吾々が生活の意義は衣食住を互に共同して營むに在るのであるから、禮を本として相和せねばならぬ。相和せば以て國は立ち、乖離せば以て敗れる。人濁れば己先づ範を垂れねばならぬ。周の夷齊は首陽山に餓死し、楚の屈平は汨羅の淵に投じ、許由は

耳を洗ひ、巢父は其の洗つた川を渡らなかつた。人は斯くまで正しくなければならぬ。而して始めて人としての價値があり、權威がある。併し私は山に隠れよと云ふのではない。水に溺れよと云ふにもあらず、正しき道を踏んで正しき業に進み、自分の仕事に忠實でなければならぬ。責務に忠でない人は我慢が足りない。忍耐力が乏しい。「三度たく飯さへこはし軟かし思ふまゝにはならぬ世の中」とは太田南畝の狂歌で四谷新宿の常圓寺境内の碑にあるが、此の心は誰も持たねばならぬ。それを會社員よりは工業家がよい、それよりは官吏、否それよりは商業家など、思ふのは愚の至りである。自分の腕によつて新しいものを開拓せねばならぬ。世には人の運といつて之を天任にすべきものとしてゐるが大なる謬見である。運はめぐらす也。自己の力を以て新天地をめぐらすものである。此の新天地の展開を目途とし、飽く

(258)

まで自分の仕事を天職とせねばならぬ。事を敬して信でなければならぬ。諸君は此の點に迷うてはならぬ。人の幸福は我儘や利欲では出来るものではない。俗語に「おれがくのがをやめておかげくのがで暮せ」といふのがあるが、吾々は實に「黨」として起ち、決して「黨」であつてはならぬ。何處までも己に克つて禮に復り、得たる現在に活きねばならぬ。苦しくも義理を立て、辛くも人情を重んじ、逆境悲運も、軻不遇も、われに於て何かあらん。七難八苦はわが願ふ所なりとの立派な男らしい心立の人とならねばならぬ。然らば社會も亦此の人を敬し求めずして幸福至らん。さるを我利一片の安樂を望み、不勉強の結果不正行爲の僥倖を夢みんとは、さても見下げたる憐むべき人ではないか。斯る人は終に不幸不足泣事悲しみに捉はれ、失意落膽、自暴自棄となり、果ては憐むべき運命に接し、悲しむべき末路に陥らん、眞に克

己復禮の四字は何人も肝に銘し、現代處世の指針となさねばならぬと思ふ。

七〇 天 爵

人爵固より尊からぬではない。併し人間の價値は爵位や黄金の力で測定することは出来ぬ。實に人の眞價は絶對であつて他に比すべき何物もないのである。而も舉世滔々として唯名を賣り利を得んが爲めに奔走してをるものが多い。此の爵祿の前には叩頭蟲となり、金錢の爲めには變節敢へて顧みざる徒輩は、眞に國家の蠱毒と云はねばならぬ。西郷南洲云はずや、命もいらす、名もいらす、官位も金もいらぬ人は始末に困るもの也。この始末に困る人ならでは艱難を共にして、

(359)

國家の大事業は成し得られぬ也と。あゝ此の度し難きの人にして始めて共に談ずることが出来る。殊に體育の事業にたづさはるもの、眞に國家の前途を思ふの至誠に出でざれば、其の効果決して見るべきものはないであらう。人爵を望んで體育に従ふが如きは其の愚笑ふべきのみ。吾等は唯天職を盡し、人を咎めずして己の誠足らざるを責め、以て切々憊々倦むなければ天爵自ら至らん。あゝ人爵の如きまた何かあらん。吾等は更に死を超越して永遠に生きねばならぬ。而も其の生くるや名利によらず事業によつて生くるのである。事業によつて生くる人にして始めて天爵を享くるの資格ありといはねばならぬ。

最近體育上の諸問題終

大正七年四月五日印刷
大正七年四月十七日發行

(最近體育上の諸問題)
定價金八十五錢

著者 飯塚正一

發行者 遠藤 遠

東京市日本橋區上横町八番地

印刷所 元眞社

東京市麴町區紀尾井町三番地



發行所 東京市日本橋區上横町八番地 株式會社 警眼社

電話本局二五八六番
振替口座東京二二番

東京高等工業學校教官
國民體育會理事 飯塚正一 先生主筆

月刊
雜誌

國民體育

每月一回五日發行
定價郵稅共十五錢

本誌は常に我國體育界のリーダーを以て任じ、之が革新と鼓吹とに努め、克く精神修養と相俟つて、總べての教育の理想を達成せしめんことを期するが故に、毫も教權に捉はれざる現代知名の専門諸家の學術的論文を始め、身體修練に關する最も健全なる理論と、最も斬新なる實際とを説述し、更に學校、社會、家庭及び胎内の教育に關する研究並に時事問題に就いての解決を與へ、所謂時代思潮の趨勢を明かにし、苟も身體教育に屬する、あらゆる研究報告は本邦唯一の權威雜誌たるに恥ぢざらし之を收め、以て斯界に於ける

東京市麴町區土手三番町三四

發行所

國民體育會

電話番町二二五〇番
振替東京三五一九二番

日本體育會
體操學校教授 石橋藏五郎先生編述

實驗競技全集

菊判總クローズ表紙
紙數 二百四十八頁
木版 寫真版 挿圖
定價金八十五錢
送料金八錢

本書は教育界に於て斯道の大家と仰がる、著者が實驗上より得たる模範的遊戯數百種を選択し用器、徒手、特種の三類に分ちて詳細なる説明を施し其特種類中に軍事、機關、雪中、運動會、家庭の各遊戯を加へたるが如きは他書に於て全然之を見るを得ざる所にして又其用器に日常得易きものゝみを舉げたるは最も本書の特色とし誇りとする所たり故に體操科講習會、學校遊戯等に最適必須の良書として之を推奨す

東京市日本橋區上槇町八番地

發行所

株式會社 警眼社

電話本局二五八六番
振替貯金口座東京二二二番

乙訓 助先生共著
石橋藏五郎先生

新定 文部省發刊 尋常小學唱歌 適用遊戲

一、二、三學年用 定 各金二十八錢
四、五、六學年用 定 各金三十三錢
五、六學年用合本 價 金四十八錢

本書は文部省發行の小學校唱歌を兒童遊戲に適用したるものにして其動作は曲譜の抑揚と合致し詞句の趣旨に副ひ其口唱と共に快活なる全身運動を起さしむる等専ら兒童の體育を目的として編述し各學年に別ち一項毎に其順序、方法、進退、動作に涉りて周到なる説明を爲し圖解を加へ以て斯道の進由する所を公にしたるものなり

手島儀太郎先生
石橋藏五郎先生
寺岡英吉先生 共著

新撰 行進遊戲及舞蹈

菊版三百二十六頁 定價金八十錢
クロース表紙金文字入 送料金八錢

東京音樂會編纂

唱歌帳

甲號 橫綴 定價金十三錢 送料各金四錢
乙號 豎綴 定價金十一錢

本書は初めに樂音、樂譜、樂理及音の長短、高低、音階、強弱等を簡明に説述して其要項を知らしめ且祝祭日及式場等の唱歌數種を音譜と共に掲げて其範を示し及日常授業の歌曲及音譜の筆記用紙を多數附綴せしめたるもの、紙質印刷及體裁の優美なるは勿論價額も亦頗る低廉なれば各學校生徒唱歌用筆記帳として極めて適切なるを信す

石橋藏五郎先生校閱
吉山節夫先生著

音樂輪運動法 附 輪遊戲

三六版紙數百六十二頁 定價金三十五錢
クロース表紙金文字入 送料金四錢

石橋藏五郎先生校訂
中野篤一郎先生編

小學校休憩時間に於ける遊戲法

三六版紙數百〇六頁 定價金三十錢
クロース表紙金文字入 送料金四錢

發行所 東京市本區橋本 株式會社 警眼社 電話 本局二五八六 振替 貯金口座東二二

276
229

終

