

# 規則的運動の效果に關する實驗

女子高等師範學校 教授 井口あくり

運動とは、身體の一部分又は全部を働かして、其發育と強健とを助くる方法でありまして、其種類も大變多いのでありますが、時には之を甚だ狹義に解釋して、一種の遊戯とも見るべきもの、即ち男子ならばフットボール、テニス、ベースボールの類、女子ならばテニス、ダンスの類を唯一の運動と看做すことあるは全く謬見であります。身體の健康を保全し増進するには運動が必要なりとて只妄りに此の種の遊戯的運動にのみ熱中し、能事終ると思ふ人もあるかに見受けらるゝは遺憾な次第ではありますまいか。女子のテニス、ダンスの如きも、勿論運動の一種であつて、體育上價値のないものではありませんが、併し眞に體育の目的を達するには、他に肝要なる合理的の運動があらうと思ひます。それは、生理學、心理學等の學理

に基いて組立てられた所の規則的運動、即ち體操であり、この體操といふものは、人體の諸機能中に於て最も重要な呼吸及び血液循環作用等を順當にして、内臟機關の健全を圖るを旨とし更に進んで筋肉や骨格の發達を助けしむる方法までも研究して居るのです。蓋し内臟機關が健全にして其作用が活潑ならば、筋骨の發達の如きは、期せずして自ら得らるゝ結果であらうと信じます。然るに世の女子は此等の重要な體操をば措いて顧みず、只テニス、ダンスの如き遊戯的運動をのみ好むは、所謂本を捨て、末に奔るものでありまして、時としては、體育上益する所なきのみならず、却つて弊害を貽すこととなつて困るのであります。テニスの如きは、右の方を多く使ひますので、其一方のみ著しく發育して、生れもつかぬ畸形に變する事がないとも限りません。且つ妙手になるほど興味を増すので、終には其興味のため、長時間之を續くる結果、本來の目的と相反して、却つて内臟機關の健康を害したといふ如き事も屢

々耳にする所でありませう。ダンスの如きも、從來運動の極めて少なき我邦婦人のためには、幾分か効もありませうけれども、只是のみでは、彼の誤れる醜く傳來的姿勢を正し、薄弱なる筋力を強め、軟弱なる動作を快活にし、優柔なる精神を鞏固にするといふ様なことは出来まいと思はれます。故に身心共に強壯ならんことを望まるゝ女子は、是非とも學理に適つた所の體操を熱心に修練して欲しいと思ひます。之を毎日たゆみなく行つたならば、敢て長年月を要せず、半年か一年の間には身體の上にも、精神の上にも、必ず著しき効果を認め得るは、私の實驗上些も疑ひを容れぬ所でありませう。

次に一二の實驗談を申し上げませう。私が小學校を出て女子高等師範學校を卒業するまで、前後十數年間は、絶えず體操を修練して居りましたので、體育上に効果を見たことではありませんが、併し之を其後亞米利加に留學して三年間修得したる體操の效果に較べると、遙かに寡ないやうに思はれます。それは畢竟彼の米國のは其方法が餘程進歩し

て居り、教授法も異ひ、種々の設備も整つて居る結果であらうと信じます。當初私が彼國の女子と一緒に教授を受けました際には、或種の運動は非常に苦しく、とても同じに進んで行くことは出来まいと思ひましたが、其時私は、此位の事で控えてはならぬと決心しましたのと、又一には其運動が、自然、生理的、心理的に發達するやうに組立てられてあるので、一時は殆ど絶望致しましたけれども、兎に角彼國の女子にあまり遅れを取らぬやう一生懸命に修練したのであります。其結果として最も眼に見えましたのは、姿勢の直りし事、胸廓の廣くなりし事、腕力及び脚力の強くなりし事等でありまして、此等は體格検査に依りて明かに證明されて居ります。其他數の上に現はれぬ所の身心上の効驗も尠なからぬ事と考へます。お蔭で私は以前のやうに、詰らぬ苦勞心配に沈んだり、物事に屈託するやうなことは殆ど無くなつたのであります。

米國留學中合理的體操に依つて此の如き好果を収むることが出来ましたが、只遺憾なりしは、先天

的に低い身長は依然低く、體重も彼國の人とは、比較にならず、従つて體力も甚だ劣る事でありました、故に少時間の競技ならば負けは致しませんが、いかに氣ばかり張つて居ても、長時間繼續する運動になりますと、到底彼國の學友に勝つ譯に参りませんでした。このやうに米國の女學校に於ては、體力上毎こ遅れを取り勝の私が、一旦日本へ歸つて参りまして、十八九歳より廿三歳までの血氣盛りの、而も毎日體操を練習して居る、普通の婦人よりは比較的體力の強い人々と比べて見ますと、私の方が劣るどころの話ではありません、却つて優るのであります。此等の事實を對照して見ましても、アメリカの女子と日本の女子との間には、體力上幾何の相違あるか、容易に了解するゝと同時に、今後我邦の女子たるものは、一層各自の體育に注意して、益國力發達の基本を鞏固にすることに力を盡さなければならぬ事と思ひます。

曾て私の教授しました國語體操專修科生の一人でありましたが、其人は、該科に入學前、即ち高等女

學校在學中は、誠に虚弱なる體質で、時々健康を損じ、登校する日より缺席の方が多い位でありましたので、該科に入學の志望を起しました時には、到底其修業に堪へ得ぬ事であらうと、教師や知人等は危んで頻りに止めた程でありました、然るに入學後一年ばかりの間、私が實驗上豫て體育上大變價値あるものと堅く信じて居ります所の瑞典式體操をたゆみなく練習せしめました所が、其効果が目醒ましく現はれまして、全く別人かと思はるゝほどに、血色も好くなり姿勢も正しくなり、肉筋も發達して、入學當時より體重が二貫目も増したといふやうな状態、で病氣缺席などは全くなりなりました、そこで同人の歡喜は申すまでもなく、前に同人をよく知つて居りました教師方も規則正しい運動の効果のいかにも著しきに驚かれた位でありました、此他にも悦ぶべき實例は種々ありますので、近頃は、多くの女生徒の方々は、體操を嫌ふどころではありません、皆進んで熱心に教授を受ける様になりましたのは、私の誠に悦んで居る所でございます。

正則なる運動の効益に就ては、或男子の方からも  
 實驗談を伺つた事があります。其人は帝國大學の  
 學生で、後には大學生中の錚々たる運動家になつ  
 た方でありますが、幼少の頃は誠に虚弱で、果し  
 て満足に成長し得るか否かと疑はれた位であつた  
 さうであります、父兄の方々は非常に心配して、  
 學問の方は暫く中止せしめ、體操學校に入れるや  
 ら何かして、健康を進めることに苦心されたさう  
 であります、其結果大に顯はれて、漸々強壯にな  
 り、大學へ入學する時分には日本人には稀に見る  
 ほどの身長となり、體重、體力等も夫に準して重  
 く強く、長時間の運動にも耐へらるゝ様な體質に  
 なつたさうであります、それで大學の運動會とい  
 へば、何の競技にも必ず加はつて、毎に一二等  
 の勝利を占め、或種の運動に至つては、在來の世  
 界の最上標準を破つて、新しい記録をさへ作ら  
 れたさうであります、少時不健康のため、修學の  
 年期が二三年遅れたさうであります、其遅れは  
 決して障害とならず、暫時の間に取返し得たるの  
 みならず、大學入學後は、學力は敢て他に譲らず

して、いつも優等の名譽を得られたさうでござい  
 ます、此等は眞に體育を尊ぶべき價値を示す適例  
 ではありますまいか。  
 私は世の姉妹たる人々に對して、規則正しき運  
 動法即ち體操を、毎日時間を定めてたゆみなく練  
 習せられ、其上でテニスとか、ダンスとかいふ運  
 動を試みらるゝやうにお勧め致します。一旦體操  
 を土臺として身體を鍛錬せられたならば、其他の  
 運動はあまり骨を折らずとも、自然巧妙に優美に  
 出来るやうになります。併し我邦今日の狀態に於  
 ては、正則の運動を修練したいといふ意志があつ  
 ても、公私の設備不十分なるため實行しかねて居  
 られる向もありませうが、此に一つ簡單で、練習  
 も場所も要せず、又如何なる人にも出来ます所  
 の有効なる運動法があります。外ではありません、  
 毎朝新鮮なる空氣に觸れつゝ、深呼吸を行ふ事であ  
 ります。毎朝十回乃至二十回も深呼吸を試みまし  
 たならば、一月二月から一年と經つ間には、必ず  
 良結果を收め得らるゝ事と信じます。其他私が前  
 に申上げました、法に適つた運動法と申しますの

も、必ずしも器械や設備がないから練習されぬといふ様な窮屈なものではございません、自己の體と疊一疊だにあれば、誰でも亦何處でも出来るのであります。

私は世人が忘りに主義なく精神なき運動法にのみ奔ることを避けて、成るべく規則正しき効力ある運動法を擇び、以て十分體育の眞價を發揮せられんことを希望するのであります。なほ各種の運動に關する新しい方法や實例に就いて、種々お話し致したい事もありますが、それらは更に研究の上機を得て精しく申上げること致しませう。

### 遊戯的手工とは何ぞや

和田 實

「幼稚園恩物」と云へる名稱は、フレーベルの名と共に廣く教育家の間に知られた名前ではあるが、併し是が現今小學校に於て盛んに流行否研究されて居る所の手工と全く同一のものであると云ふことは、未だ知らぬ人が多い様である。法令の上に

も小學校令施行規則の中には手工と云ふ名前を用ゐて居るに係らず、幼稚園の章中には明かに「恩物」と云ふ別名を採つて居るから實質を知らぬ人は全然別物であるかの様に思ふに違ひない。成る程、恩物と所謂手工とは多少異なる點のあることは否定することの出来ぬ所ではあるが大體に於て恩物と云ふ手工の一種類は手工と云ふ手工の一種類のものとしも變はつた所がない、且つ其教育的價値に於ても兩者は全く同様な期待の本に教育的材料と認められて居る次第である。故に若し小學校に於て彼を手工と呼ぶならば幼稚園に於ても之を手工と呼ぶ方が名稱の上に統一があるとはねばならぬ。勿論材料の取扱方等に於て兩者は異なる點を以て居らぬ譯ではないが細工其ものを仔細に見て行つたらば、其決して根本より異なるものでないことが判るであらう。人或は恩物と云ふ名稱はフレーベルの効績と共に永く保存す可きものであるから假令其内容が小學校の手工と全然同一であるとしても其取扱方等に於て多少の差異ある以上は恩物と云ふ名稱を保存して置いても